



FRANCE

INTERNATIONAL SCIENTIFIC
ONLINE CONFERENCE

MODELS AND METHODS IN MODERN SCIENCE



FRANCE

MODELS AND METHODS IN MODERN SCIENCE
International scientific-online conference



FRANCE



WOC

WORLD
ONLINE
CONFERENCES



eConferences

Scientific conferences platform



FRENCH International Scientific Online
Conference:

**«MODELS AND METHODS IN MODERN
SCIENCE»**

A collection of articles by Central Asian scholars
Issue 12, Part 2

Indexed databases:



Google
Scholar



OpenAIRE



zenodo

August 30, 2022

woconf.com



MODELS AND METHODS IN MODERN SCIENCE: a collection scientific works of the International scientific conference (30th August, 2022) – Paris, France «AID», 2022. Issue Part 2.

Languages of publication: French, Russian, English, Maldaski, Kazaxsha, o'zbek, limba rombnă, Kyrgyz tili, Հայերեն

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**MODELS AND METHODS IN MODERN SCIENCE**». Which took place in Paris on AUGUST 30, 2022.

Conference proceedings are recomanded for scientits and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and errors.

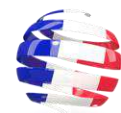
© «AID», 2022

© Authors, 2022





FRANCE



FRANCE

TABLE OF CONTENTS | СОДЕРЖАНИЕ

SECTION 1. ARTICLES FROM CENTRAL ASIA

1.	CORRUPTION-THE KUSHANDAH OF THE NATION Shohabbos Anvarovich Toshev	4
2.	THE USE OF INTELLIGENCE-MAPS IN THE EDUCATIONAL PROCESS Seytimbetova Gulbadan Azatovna	8
3.	ДУНЁНИНГ ЛИНГВИСТИК МАНЗАРАСИДА КОНЦЕПТ Гулрух Рустамовна Бекбоева	12
4.	SENSOR ADJUSTMENT AND ITS FUNCTIONS Avezov Olmos Ravshanovich, Shavkatova Shakhnoza Pulot qizi	17
5.	THE PROVISION OF INFORMATION ON SITES AND THEIR DESIGN Dadakhan Raimbayev	19
6.	SOYANING SELEKSIYA KO'CHATZORIDAGI NAV NAMUNALARINI QIMMATLI-XO'JALIK XUSUSIYATLARINI O'RGANISH Idrisov Xusanjon Abdujabborovich	22
7.	КОМПЬЮТЕРНИНГ ИНСОН САЛОМАТЛИГИГА САЛБИЙ ТАЪСИРИ ВА УНДАН ХИМОЯЛАНИШ УСУЛЛАРИ. Бегматов Бегзод Абдувахобович	26



CORRUPTION-THE KUSHANDAH OF THE NATION

Shohabbos Anvarovich Toshev

Senior lawyer of the Department of legal support of the organizational
Department of the Ministry of internal affairs of the Republic of Uzbekistan
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7018389>

Abstract: this article covers the concept of corruption, the procedure for conducting an anti-corruption examination of regulatory legal acts, the state of the fight against corruption in Jahan and our country today, the legal basis for the fight against corruption, the interaction of state anti-corruption organizations.

Key words: coorupsia, anti-corruption agency, Ombudsman, anti-corruption examination of regulatory legal acts.

Corruption - is a social legal phenomenon associated with the use of a career position for personal purposes. It is known that this vice harms the political and economic development of any society.

Corruption-weakens the rule of Law, leads to a serious violation of the rights and freedoms of citizens.

At the same time promotes the growth of organized crime, terrorism and other threats directed against human security.

According to the UN and the International Monetary Fund, the world economy is 1.5-2.8 trillion a year due to this disaster. up to the dollar is hurt.

In recent years, in order to end corruption in our country, a number of legislative and legislative acts have been adopted and supplemented by norms that have absorbed the positive aspects of the norms of foreign practice.

In particular, the following regulatory legal acts were adopted in the field of anti-corruption:

- Law of the Republic of Uzbekistan "on the fight against corruption" (№. 419, 03.01.2017);
- Decree of the president of the Republic of Uzbekistan "on measures to implement the provisions of the law of the Republic of Uzbekistan "on the fight against corruption" (PL-№. 2752, 02.02.2017);
- -Decree of the president of the Republic of Uzbekistan "on measures to further improve the Anti-Corruption System in the Republic of Uzbekistan"(PD-5729, 27.05.2019);
- -Decree of the president of the Republic of Uzbekistan "on additional measures to improve the Anti-Corruption System in the Republic of Uzbekistan"(PD-№. 6013, 29.06.2020);

- Resolution of the president of the Republic of Uzbekistan "on the organization of the activities of the Anti-Corruption Agency of the Republic of Uzbekistan"(PD. 4761, 29.06.2020).

In 2017, the adoption of the anti-corruption law began a new stage in reducing this vice in our society. With this law, the inevitability of a strict punishment for allowing such disgusting situations as corruption, that is, bribery, abuse of law using a career, acquaintance-cognition, kinship, obstruction of the growth of talented personnel, violation of human rights, reprimand was clearly established.

The main purpose of the president's decree "on measures to further improve the Anti-Corruption System in the Republic of Uzbekistan" dated May 27, 2019 is to further increase the effectiveness of the Anti-Corruption System in our country, create a favorable investment and business environment at the highest level, increase and strengthen the country's positive image in the international arena.

Based on these goals, on June 29, 2020, by the decree of the president "on the organization of the activities of the Anti-Corruption Agency of the Republic of Uzbekistan", an anti-corruption agency was created, which is considered a special authorized state body in this area. The main task of this authorized body is the formation and implementation of state policy in the field of preventing and combating corruption, ensuring the joint effective activities of state bodies, media, civil society institutions and other representatives of the non-governmental sector.

According to the results of the study and analysis conducted by the anti-corruption agency, 51 submissions were made to ministries and departments, 170 questionnaires and 7 warnings were sent. Of these:

On appeals of individuals and legal entities: 40 submissions, 84 questionnaires and 6 warnings are included.

According to articles published in the media and studies conducted on the initiative of the agency: 5 submissions and 20 questionnaires were included.

According to the results of the Study: 6 submissions, 66 questionnaires and 1 warning is included.

Based on the above, a total of 21 by the bodies of the prosecutor's office on the surveys of the agency (4 in 2020 and in 2021, 17) criminal cases were initiated.

Law "on amendments and additions to certain legislative acts of the Republic of Uzbekistan" (RU-729, 18.11.2021. with the anti-corruption agency it

was established that employees have the right to enter penal institutions without hindrance, to familiarize themselves with the documents in order to study and analyze the occurrence of corruption offenses.

Although measures are being taken to prevent corruption in our country, there are still cases of officials committing corruption-related crimes in law enforcement practice.

Among the serious reforms carried out in recent times, the fight against corruption has become one of the main tasks for Uzbekistan. Because it is known that corruption is not only the custodian of democracy, but also of any progress in general. Of course, various factors influence the reduction in the level of corruption. One of them is the presence of corrupt norms in the adopted legislation itself and the Prevention of the introduction of such norms into practice.

“Presidential Decree on measures to further improve the examination of regulatory legal acts and their projects against corruption” (PD-5263, 22.10.2021.) accepted.

According to the decision, the procedure for conducting an anti-corruption examination of regulatory legal acts will be introduced. In this:

-the current regulatory legal acts are gradually subjected to a full anti-corruption examination;

-in the development of draft normative legal acts, a questionnaire (checklist) of a sample form for identifying corruption factors is filled out and attached to it in the stages until the adoption of the project;

- projects in which the checklist has not been completed are not subject to legal examination by the justice authorities and are returned to the developer;

- regulatory legal acts and corrupt factors identified in their projects related government bodies

and is determined as one of the main criteria for assessing the activities of its organizations.

Conclusions on the results of the examination are subject to mandatory consideration by the relevant state bodies and organizations.

The activities of employees of the legal service of state bodies and organizations for the examination of regulatory legal acts and their projects against corruption are evaluated every six months at the end. Accordingly, measures are taken to stimulate employees by providing one-time funds in the amount of 100% of their position salaries, or to apply disciplinary sanctions against them.

In order to implement the ongoing reforms in practical life, on February 4, 2020, the representative of the Oliy Majlis for Human Rights (Ombudsman) approved a program of departmental anti-corruption measures to ensure the protection of citizens and mechanisms for reporting corruption were introduced by representatives of legal entities. According to the program of these measures:

- The hotline and virtual lobby of the Ombudsman "1096" are operating;
- the appeals of citizens and representatives of legal entities on corruption and other illegal activities of employees are analyzed and their results are discussed at meetings of the Ethics Commission.

Law on amendments and additions to certain legislative acts of the Republic of Uzbekistan" (RU-729, 18.11.2021.), now relatives of persons reporting corruption offenses will also be under the protection of the state (previously only reported persons are provided).

It is worth noting that the positive aspects of the above Foreign experiences were introduced by the Ministry of Justice in the Ministry system, according to which employees are prohibited from receiving gifts during service trips organized by Citizens, employees of other organizations, including to various places and foreign countries.



THE USE OF INTELLIGENCE-MAPS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Seytimbetova Gulbadan Azatovna

assistant teacher

Karakalpak State University named after Berdaq

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7026799>

The innovative direction of the new state educational standards is determined by their purposeful, multifunctional, structural and meaningful elements. New educational standards not only correct the content of education and the proposed educational results, but also provide guarantees for achieving these indicators in the conditions of the existing information and educational environment. In this regard, the implementation of new standards will be possible only with an innovative approach to its implementation, and its prerequisite will be the use of new pedagogical information technologies aimed only at achieving these goals.

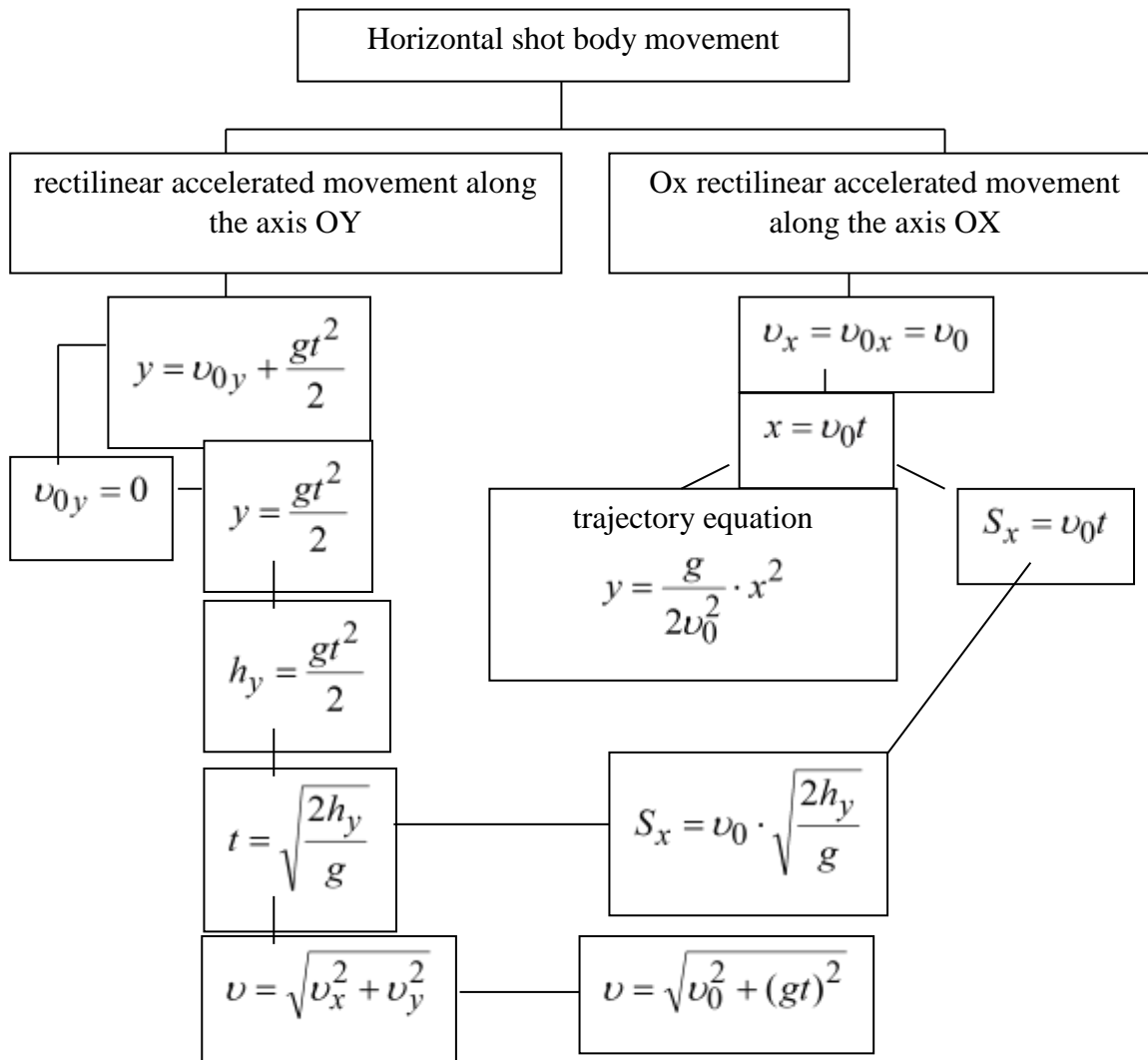
The peculiarities of physics are that it studies the simplest, but at the same time General Laws of the material world, in contrast to the sciences of the natural cycle as a fundamental science. Another distinguishing feature is the connection between physics and mathematics, since almost the entire theory of physics is explained using mathematical expressions. And most importantly, all physics is built on experiments based on constant measurements, the need for which is associated with the comparison of the studied phenomena with special standards, which requires special skills, and often equipment [4].

Intelligence-maps are essentially considered in aspects of the formation of creative thinking of students, their personal competencies and creative identity. The use of intelligence-maps to activate the thought process is detailed in the works of Tony Buchanan, Horst Müller [1].

An example of the use of intelligence-maps in the educational process is the preparation of classes on their basis. The stages of application of technology based on the creation of intelligence-maps can be seen on the example of an integrated training lesson [3].

Activation. At this stage, the "interconnection" method is used. Students are shown from 4 to 8 pictures, in which the topic of the lesson, the purpose of the lesson, the holistic topic are encrypted. They need to solve a puzzle that, without the help of others, explains the general idea and topic of the lesson. To reflect on "interdependence", questions should help to activate knowledge. For example,

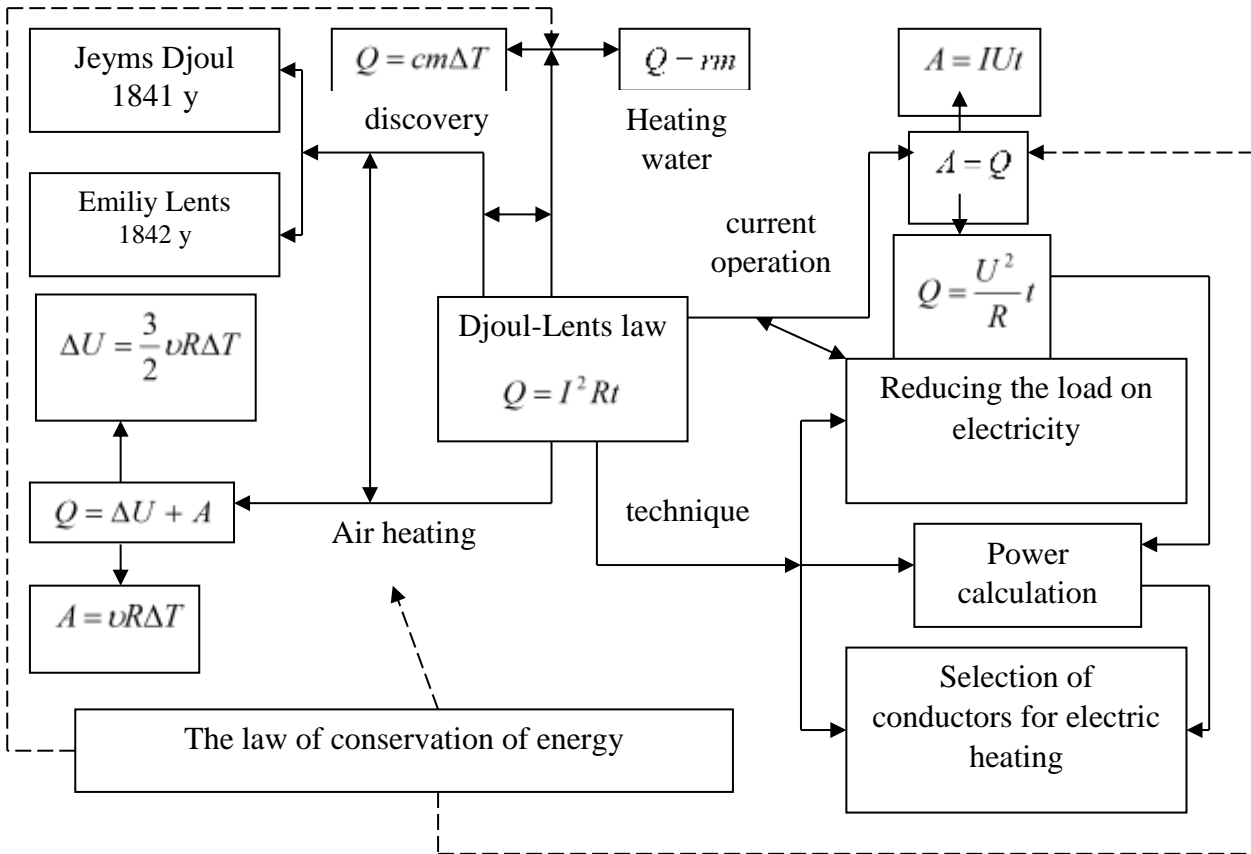
Movement of a body shot at an angle relative to the horizontal and horizontal.



Incubation. At this stage, the integration of scientific knowledge and real experiences is carried out. This is demonstrated with the help of intelligence-maps, previously prepared for students, which shows the regularity of the application of technology on the basis of the interaction of physics with various areas of human and scientific activity. Incubation is designed to concentrate the participation of students in the study of the material, increase their interest, show the need or benefit of studying the material. From this stage, the effectiveness of students' assimilation of educational material depends in many ways. The teacher prepares students to receive the final product - intelligence-maps, which reflect the constructive and creative foundations of the lesson. For example,

Djoul-Lents law.



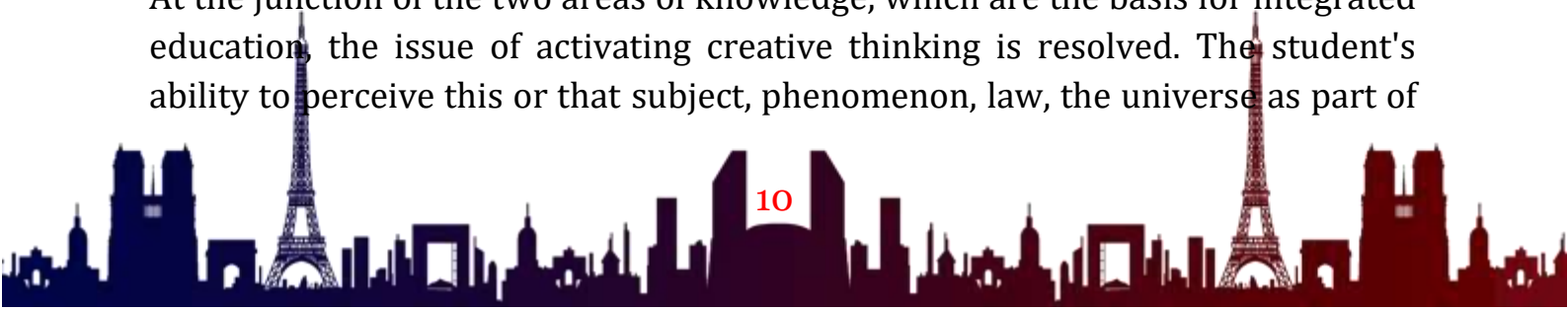


Understand. This stage is aimed at organizing the assimilation of new material. One of the main methods of this stage is the demonstration method. As a result, knowledge is enriched by their formative-discursive integrity and positive coloring of the lesson. In addition, the stage includes a series of experiments that help to acquire new knowledge and establish new connections between the objects being integrated.

At this time, the participation of all analyzers (visual, auditory, etc.) occurs in the minds of students, guaranteeing the creation of conditional connections, ensuring the development of speech formation, the ability to compare, generalize and form conclusions.

The discussion of the information base, which is taken as the basis for creating an intelligence-map, continues (for clarity, it is also presented in the form of a "word cloud").

Aprobation. Students complete their intellect-maps based on group work using previously obtained materials, at which time students demonstrate the process of individual method of perception, processing and presentation of information. At the junction of the two areas of knowledge, which are the basis for integrated education, the issue of activating creative thinking is resolved. The student's ability to perceive this or that subject, phenomenon, law, the universe as part of



a holistic whole in cognition is improved. This stage of the lesson provides for the contribution of each participant to work in the group, helps to unite and achieve synergy in the group.

Reflection. The presentation of mental maps of students, their design, what information is encrypted, is discussed with an explanation of the reasons for choosing this information. If necessary, a gentle correction of students' mistakes is carried out. The teacher also reveals his intellect-map for students, the cards of students and the teacher are compared. The teacher can objectively determine to what extent the information is absorbed and processed by students. During the training session, it is determined how correctly the relationship between the studied phenomena and objects is determined.

Analysis. At this stage, self-analysis is carried out, as a result of which each student, relying on the criteria for assessing intelligence-Maps, makes a verdict on the level of achievement achieved, its expected result. For each student, the thinking process is individual, and this is "poured" on paper [2].

Literature:

1. Бьюзен Т. Карты памяти. Используй свою память на 100% [Текст]. –М.: Росмэн-Пресс, 2007. – 96 с.
2. Бьюзен Т. и Б. Супермешление / Т. и Б. Бьюзен; пер. с англ. Е.А. Самсонов 4-е изд. –Мн.: «Попурри», 2007. -304 с.
3. Литвинов В.А. Применение в учебном процессе ментальных карт [Электронный ресурс]//В.А.Литвинов, Л.Г.Проскурина // Всероссийская научно-методическая конференция «Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры» (Ежегодная научно-методическая конференция ОГУ).–Режим доступа: http://conference.osu.ru/assets/files/conf_reports/conf9/671.doc (дата обращения 18.12.2020)
4. Манько Н.Н. Когнитивная визуализация педагогических объектов в современных технологиях обучения [Электронный ресурс] // Информационно-образовательный портал Республики Башкортостан. – Режим доступа: http://opr.ru/data/partner/6/message/OK8N2t_2473.pdf (дата обращения 18.12.2020)

ДУНЁНИНГ ЛИНГВИСТИК МАНЗАРАСИДА КОНЦЕПТ

Гулрух Рустамовна Бекбоева

Навоий давлат кончилиқ ва технологиялар
университети тадқиқотчиси

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7027204>

Аннотация. Концепт лингвокултурологиянинг асосий тушунчаларидан бири бўлиб, у маданиятнинг таянч нуқтасини ифодалайди. Концептнинг мазмуни когнитив-концептуал, қиймат-баҳолавчи ва экспрессив-ассоциатив қатламни ўз ичига олган тил белгиларидан фойдаланиш, шунингдек, ушбу концепт билан боғлиқ хатти-ҳаракатлар модели орқали намоиш этишдир.

Калит сўзлар: дунёнинг лингвистик манзараси, лингвокултурология, концепт, тушунча.

Кейинги йилларда лингвокултурология тилшуносликнинг катта соҳаси сифатида ривожланиб келмоқда. Тилшуносликда учта илмий парадигма - қиёсий-тарихий, тизим-таркибий ва антропоцентриқ сингари парадигмалар мавжуд эканлиги В.А.Маслова томонидан қайд этилган .

Қиёсий-тарихий парадигма тилшуносликдаги биринчи илмий парадигма бўлиб, деярли XIX аср ушбу парадигма таъсири остида ўтди. Тизим-таркибий парадигма диққатни объектга, нарсага, номга қаратди, шундай қилиб, диққат сўзга қаратилди. XX асрда тизим-таркибий парадигма асосида иш кўрилди. XX асрнинг 70-80 йилларидан антропоцентриқ парадигма - бу тадқиқотчининг манфаатларини алмаштириш предметга билиш объектлари, яъни тилдаги шахс таҳлил қилина бошлади.

Маданиятшунослик инсоннинг ўз-ўзини англашини табиатга, жамиятга нисбатан ўрганади, санъат ва унинг ижтимоий ва маданий борлигининг бошқа соҳалари, тилшунослик шаклда тилда кўрсатиладиган ва ўрнатиладиган дунёқарашни таҳлил қилади дунёнинг лингвистик расмининг ақлий моделлари. Тил билан чамбарчас боғлиқ маданият: у унга ўсади, унда ривожланади ва уни ифодалайди. Ушбу ғоя асосида янги фан - лингвокултурология пайдо бўлди. XX асрнинг 90 йилларида пайдо бўлган ва сўнгги ўн йилликларда ривожланган, унинг идентификацияси яқин В.Н.Телиа бошчилигидаги фразеологик мактаб (1988) асарлари билан алоқаси Ю.С.Степанова (2001), А.Д.Арутюнова (1999), Б.В.Воробёва (1997), В.Шаклеина (2012), В.А.Маслова (2001) ва бошқа тадқиқотчилар. Лингвокултурология унинг мулоқот, ўзаро алоқада бўлган мавзу тили ва маданияти. Лингвокултурология тилшуносликнинг бир бўлаги бўлиб, тилшунослик ва маданиятшунослик, у акс эттирилган ва одамлар

маданиятининг намоён бўлишини ўрганади тилига ўрнашиб қолган. Етнолингвистика ва социоллингвистика лингвокултурология билан чамбарчас боғлиқ, у тарихий ва замонавий лингвистик фактларни қўйидагилар орқали ўрганади маънавий маданият призмаси. Бу масалада яна бир фикр бор, деб ҳисоблайди В.Н.Телиа лингвокултурология фақат тил ва маданиятнинг синхрон ўзаро таъсирини ўрганади: у жонли коммуникатив жараёнлар ва уларда ишлатиладиган тил ибораларининг алоқасини ўрганади халқнинг синхрон актёрлик менталитети билан (Телиа, 1996).

Лингвокултурологиянинг объекти тилнинг ўзаро таъсирини ўрганишдир, маданий маълумотларнинг таржимони, унинг муносабати билан маданият ва тил ёрдамида акс этишидир. Бу маданиятни шахс яратади. Лингвокултурологик бирликлар сифатида маданиятдаги рамзий ва мажозий мифларда, афсоналарда, маросимларда, фольклорда қайд этилган прототип ва диний маърузалар, шеърий ва насрий бадиий матнлар, фразеологик бирликлар ва метафора, рамзлар ва бошқалар қайд этилади. Ҳар бир тил дунёни ўзига хос тарзда белгилайди, яъни уни ўзига хос концепциялайди. Шунинг учун ҳар бир тилда дунёнинг ўзига хос сурати бор. Тил дунё ҳақидаги инсон билимларининг шаклланиши ва мавжудлигининг энг муҳим усули. Обьектив дунё фаолияти жараёнида инсон сўзда билиш натижаларини аниқлайди. Лингвистик шаклда қўлга киритилган ушбу билимларнинг умумийлиги “дунёнинг лингвистик манзараси” атамаси сифатида Апресян томонидан талқин этилади.

Дунёнинг сурати дунё ҳақидаги инсоний ғояларни ўрганишга асосланган. Дунё бўлса инсон ва уларнинг ўзаро таъсирида атроф-муҳит мажмуидир. Дунёнинг сурати атроф-муҳит ва инсонга ишлов бериш натижасидир.

“Дунё сурати” атамаси физикада XIX аср охири - XX аср бошларида пайдо бўлган. Бу биринчи дунё расмини “мантиқан” тавсифлаган немис физиги Г.Хертз томонидан киритилган.

М.Планк “дунёнинг сурати” атамасини ҳам ишлатган, у жисмоний деб тушунади. Дунёнинг сурати физика фани томонидан шаклланган ва турли хил акс эттирилган дунёнинг тасвири табиат қонунлари. Планк дунёнинг жисмоний расмини, илмий ва амалий, ҳиссий сезгиларини иккинчиси билан боғлашдир.

Ю.Д.Апресян дунёнинг расмини илмий ва содда (илмий бўлмаган) каби турларга ажратди. У тил мулк, нарса ва ҳаракатнинг содда тушунчасини акс эттиради, деб ҳисоблайди. Тадқиқотчининг фикрича, “сўзнинг

маъносини тўғри талқин қилиш учун биз ақлий жиҳатдан инсон психикасининг янада мураккаб расмини чизиш, шу жумладан, икки турдаги принципал турли хил қурилмаларнинг ғояси: а) биз ҳис қиладиган қурилма (жон, юрак) мантиқан дунёни (ақлни) эгаллайди ва биз жисмоний ҳаракат қиламиз (тана); б) бизнинг хатти-ҳаракатларимизни кузатадиган қурилмалар ва уни назорат қилиш (ирода)”.

Фалсафа ва мантиқ аспектида “дунё сурати” атамаси биринчи бўлиб Л.Витгеншайн томонидан таклиф қилинган. Антропология, семиотика ва тилшуносликка ушбу терминни Л.Вайсгербер киритган. У тилнинг инсон тафаккурига нисбатан фаол ролини таъкидлаган, амалий фаолият тил фаолият маҳсули эмас деб қайд этган. Ҳозирда дунёнинг илмий манзараси дунё ҳақидаги энг кенг ғоялар тизими сифатида тушунилади фанда ривожланган. Дунёнинг лингвистик манзараси ғояси тарихан Вилгелм ғояларига бориб тақалади.

Сўнги йилларда дунёнинг лингвистик манзараси энг долзарб мавзулардан бирига айланди. Ҳар бир тадқиқотчи ўз таърифни таклиф қилмоқда. В.Н.Телия фикрига кўра, “дунёнинг лингвистик манзараси” ақлий ва лингвистик учун муқаррар онг маҳсулидир, ўзаро таъсир натижасида пайдо бўладиган фаолият, фикрлаш, ҳақиқат ва тил дунё ҳақидаги фикрларни актларда ифода этиш воситасидир.

Дунёнинг лингвистик манзараси остида Е.С.Яковлева тилда аниқланган ва ушбу тил жамоаси учун хос бўлган ҳақиқатни идрок этиш схемасини тушунади.

Шундай қилиб, дунёнинг лингвистик манзараси бир хил тил призмаси орқали дунёқарашнинг намоён бўлишидир. Дунёнинг лингвистик манзарасини ёрқинроқ акс эттиришда концепт муҳим восита бўлиб хизмат қилади. Рус тилшунослигида концепт тушунчаси XX асрнинг биринчи чорагида файласуф С.Асколдов томонидан илмий муомалага киритилди. С.Асколдовнинг фикрича, концептлар воситасида турли миллат вакиллари мулоқотга киришади, шунга кўра, концептларни яратиш ва идрок қилиш икки томонлама коммуникатив жараён ҳисобланади. Лисоний маконда мавжуд бўлган бундай тизим дунё миллий манзарасининг ўзига хослигини белгилайди . Яна бир олим Ю.С.Степанов ўзининг тадқиқотларида концепт сўзининг этимологиясига юзланади. Концепт лотин тилидаги *conceptus* - “тушунча” сўзининг калкасидир. У икки томонли хусусиятга эгадир. Бир томондан, маданият концепт кўринишида

инсоннинг ментал дунёсига кирса, бошқа томондан, инсон концепт ёрдамида маданиятга киради ва баъзан унга таъсир кўрсатади. Ўзбек тилшунослигида ҳам “концепт” тушунчаси турли талқинга эга. Масалан, Ш.С.Сафаров “моддий дунё идроки айни пайтда идрок этилаётган предмет- ҳодисалар ҳақида тушунчанинг туғилишини, кейинчалик ушбу тушунча ментал намуна-концепт сифатида шаклланиб, моддий ном олиши”ни таъкидлайди .

Адабиётлар рўйхати:

1. Апресян Ю. Д. Лексикографический портрет глагола выйти // Апресян Ю. Д. Избранные труды. Т. 2. – М., 1995. – С. 6.
2. Аскольдов С.А. Концепт и слово [Текст] /С.А. Аскольдов //Русская словесность. От теории словесности к структуре текста. Антология. – Москва: Academia, 1997. – С. 267-280.
3. Маслова В.А. Лингвокультурология. – Москва: Академия, 2001. – С. 43.
4. Safarov Sh.S. Kognitiv tilshunoslik. – Jizzax: Sangzor, 2006. – В. 91.
5. Серебренников Б.А., Кубрякова Е.С., Постовалова В.И., Телия В.Н., Уфимцева А.А. Роль человеческого фактора в языке: Язык и картина мира. 1988. – С. 28.
6. Jumayevna N. Y. Metaphor in children's prose as a linguoculturological phenomenon //Eurasian Journal of Social Sciences, Philosophy and Culture. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 18-22.
7. Yarashova N. Bolalar nutqida uchraydigan duduqlanishlarning lingvopsixologik sabablari //международные научные конференции с высшими учебными заведениями. – 2022. – Т. 2. – №. 18.03. – С. 332-338.
8. Yarashova N. J. The lights of jewels of turkic language in the works of Alisher Navoi //Theoretical & Applied science Учредители: Теоретическая и прикладная наука.–2021. – 2021. – Т. 9. – С. 659-661.
9. Yarashova N. D. Phonetic and methodological features of children's speech in the artistic text //湖南大学学报 (自然科学版). – 2021. – Т. 48. – №. 11.
10. Jumayevna Y. N. Linguo culture logical features of metaphors in children's literature (On the example of khudayberdi tokhtabayev's creative work) //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2019. – Т. 9. – №. 4. – С. 139-145.

11. Ярашова Н. Ж. Проявление интонации у детей посредством обращения //Традиции и новации в профессиональной подготовке и деятельности педагога. – 2019. – С. 128-130.
12. Jumaevna Y. N. Occupation of the child's personal mental status in dialogual speech //Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR). – 2020. – Т. 9. – №. 5. – С. 405-408.
13. Ярашова Н. Ж. Фонетико-стилистические особенности детской речи в поэтическом тексте //Традиции и новации в профессиональной подготовке и деятельности педагога. – 2020. – С. 126-129.
14. Jumaevna N. Y. Development of linguocreative abilities in children's speech //Modern Journal of Social Sciences and Humanities. – 2022. – Т. 3. – С. 5-8.
15. Norboevna Y. R., Jumaevna Y. N. Pleonastic Application Of Synonyms In Alisher Navoi's Works //Psychology and Education Journal. – 2021. – Т. 58. – №. 1. – С. 10-17.
16. Jumaevna N. Y. Psychological Characteristics of Preschool Children. – 2022.

SENSOR ADJUSTMENT AND ITS FUNCTIONS

Avezov Olmos Ravshanovich¹

Associate Professor of
olmosavezov85@gmail.com

Shavkatova Shakhnoza Pulot qizi²

shahnozashavkatova20@gmail.com
Student of the Faculty of Pedagogy

¹Bukhara State Pedagogical Institute

²Bukhara State University

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7030626>

ANNOTATION

This article discusses the adaptation of the senses. The importance of sensory adaptation and the sequence of occurrence of the phenomenon of adaptation are mentioned. An attempt was made to explain these phenomena through examples and experiments.

Key words: sensor, adaptation, receptor, stimulus, reaction, pupil, retina, stimulus

Introduction:

Sensory adaptation is a process that changes the sensitivity of sensory receptors and their response to stimulation. All sense organs experience emotional adaptation. That is, the emotional awareness gradually decreases as a person adapts to the effects he perceives through his sense organs.

The main part

In terms of the sense of vision, sensory adaptation includes dark adaptation and light adaptation. Dark adaptation refers to changes in the sensitivity of receptors in response to a decrease in light intensity. The process of dark adaptation is manifested by three changes in the visual system. First, the pupil dilates (in terms of intensity) immediately after sensing a reduction in light stimuli. Dilation of the pupil is necessary for more light to enter and stimulate the retina. Second, color receptors or cones become increasingly sensitive. After 5 to 10 minutes of low light, the cones reach full dark adaptation. Finally, the third night vision receptors or rods become increasingly sensitive.

In terms of hearing, our ears adapt to loud sounds when they hit the small bones in the inner ear. Loud sound causes the inner ear bone to contract. This contraction causes a reduction or delay in the transmission of sound vibrations to the inner ear. However, this process of auditory adaptation usually does not work very well with sudden or instantaneous loud sounds. Examples of these sounds are gunshots or explosions.



Taste and smell

Low concentrations of several airborne chemicals can be detected by sensitive receptors in the nose. These chemicals, which we quickly identify, include perfumes or air fresheners.

If the stimuli are not extreme, such as a warm bath or a cold lake, people can adapt to hot and cold stimulation within a second. However, stimuli that are too hot or too cold can destroy touch receptors, and this intense stimulation can be interpreted as pain.

Results and discussion

Entering the living room of your neighbors, you smell an unpleasant smell. You wonder how they can resist it, but within minutes you don't notice it anymore. Sensory adaptation is a decrease in our sensitivity to an unchanging stimulus. (To see this phenomenon, raise your wrist an inch: you will feel it - but only for a few moments). After receiving a stimulus, our neurons become less reactive.

Sensory adaptation reduces our sensitivity, but it has an important benefit: it helps us to pay attention to informational changes around us without being distracted by non-permanent information stimuli. Our sensory receptors are primed for novelty and they free our attention for important things. Highly scented people don't notice their scent because, like you and me, they adapt to their scents and notice other olfactory changes.

Conclusion: In conclusion, the presence of sensory adaptation is a very effective comfort for mankind. Thanks to their activity, people are able to reduce the intensity of pain, adapt to uncomfortable environments, and draw attention to the reception of important information and not to this new effect.

References:

- 1.L.S.Arkhangel'skaya Zavist: psychological sources: monograph. - M.: Russian State Publishing House, 2008.
- 2.L.P.Badanina Fundamentals of general psychology: textbook. - M.: Flint: Moscow Psychological and Social Institute, 2009.
- 3.Mayers "Psychology" book p. 263-265
- 4.Z.Ibodullayev "Medical psychology
- 5.F.Khaidarov, N. Khalilova "General psychology" textbook
- 6.P.Ivanov, M. Zufarova "General psychology" textbook
- 7.<http://www.psychologytoday.com>
- 8.<http://www.kobo.com>
- 9.<http://www.britannica.com>
- 10.<http://www.medicalnewstoday>



THE PROVISION OF INFORMATION ON SITES AND THEIR DESIGN

Dadakhan Raimbayev

Karakalpak State University

Karakalpak philology and journalism

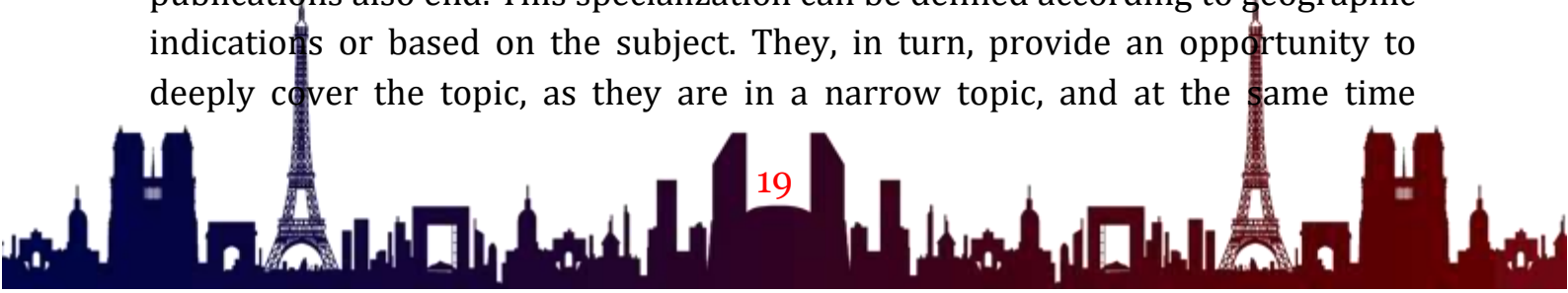
student of the 4th stage of the faculty

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7030884>

Annotation: this article is written in online journalism about the appearance, structure of sites and the provision of information on them.

Keywords: online, global, newspaper, internet, media:

Among the sites operating on the basis of the requirements of online journalism, first of all, are traditional media sites. All of them are engaged in the transfer of journalistic materials available on their site to appearance, and as a result, it is the political views that are published in the traditional way that reflect the views on the website. The local media, like the same one, publishes information on the website related to a specific area. It also implies that it instantly acquires global significance. Some websites in the US makes exchange of information in mutual publications by establishing partnerships with local radio television and press publications. This makes it possible for the data to be tracked in two ways, in a traditional and remote manner, but in any case, the original material transfer is the aspiration of all the media, for which, as a result of their cooperation, the audience reflected in the print media is counted from the participating significant aspects. The activity of newspaper TV and radio on the internet gives rise to a process of convergence. Both from the point of view of activity and from the point of view of content, this in its own way implies the conduct of two or more types of media activities in a mutually harmonious way. It is also worth recognizing that information delivery specialists have appeared. They are called journalist rugzak. This term, in turn, arose in such journalists due to the presence in the rug of equipment for obtaining information from the naturally desired form of audio photo. The preparation of an article for such journalists can also convey to other means, taking both the video and audio of the available information. Of course, in order to achieve success, such journalists must have the skills to be able to prepare material for various media. In the future, it will not be a mistake to say the requirement for all journalists. Another direction for the online journalist environment may be the creation of small publications specializing on several topics within a website as the activities of specialized publications also end. This specialization can be defined according to geographic indications or based on the subject. They, in turn, provide an opportunity to deeply cover the topic, as they are in a narrow topic, and at the same time





provide an opportunity to collect various media around it. One of the more important manifestations is these, as well as news aggregators. Speaking of journalistic websites and their types, you will see that the websites you follow are evaluated by the sites that are functioning effectively. This will help to know what requirements must be met in order to succeed in running sites in the future, to study the aspects of the structure of the site and the aspects that must be paid attention to for its updating, and to know in what way online uses the achievements of journalism on websites. When studying sites, put the following questions in front of you. Who are the organizers of the site, what is its content, is the information reliable, how often information is updated, what general idea the site has lost in you, answering these questions will allow you not only to correctly evaluate it, but also to determine whether it is actually a media site. It is important to know the content and purpose of the information contained in it in order to find out whether it was organized by the editorial board of the media political party or simply by amateurs to study its natural spirit about us, which exists on each site. What its content consists of journalism it is important that it always raises topics of social importance pointer. The inclusion of web pages aimed at them in the media will be a weapon of propaganda, and not the media, even those websites that are being promoted by organizations that remain incorrect. Therefore, it is necessary to be attentive as a journalist. Based on the content of the site, it is also said that it is not bad in the mass creed, then for example specialized publications on a narrow topic information corrects the width of the scope of topics in them also in one way or another can not be a clear indicator. To do this, it is necessary to pay attention to the next indication that is presented here. Is the data reliable it is not easy to answer the question of course you have it represents the opposite of course in every editorial it is for this reason that the musahhah operates. You will have the motivation to make sure. How quickly information is updated. Journalism it means striving for constant news so that the media site is also characterized by regular updates. Traditional publications and television sites are usually updated once a day after the publication of their main appearance or after the release of the holder but if there is regularity it is considered a press display of the media site. It is not difficult to determine what General vision you have in one vision. Usually the location of the procedures on the media sites makes sense. Of course, in terms of visibility, traditional media sites repeat the style of their region. When sorting materials as well, each individual tool has its own this method moves directly to the website.





Reference:

1. Modern internet journalism” Turayev Nurbek
2. Social Institute of journalism “ Fayzulla Muminov
3. Online Journalism and media” Nargiz Kasimova
4. „ Audiojournalism” Amirullo Karimov



SOYANING SELEKSIYA KO'CHATZORIDAGI NAV NAMUNALARINI QIMMATLI-XO'JALIK XUSUSIYATLARINI O'RGANISH

Idrisov Xusanjon Abdujabborovich¹

q.x.f.f.d (PhD), katta o'qituvchi

Xalbaev Akbar Namozovich²

tayanch doktorant

¹Farg'ona Davlat Universiteti

²Sholichilik ilmiy-tadqiqot instituti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7032183>

Annotasiya; Maqolada o'tloqi botqoq tuproqlar sharoitida soyaning seleksiya ko'chatzororida otkazilgan tadqiqot natijalari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: Soya, seleksiy, nav namuna, oqsil, moy, vitamin

Soya juda qadimgi ekin turi bo'lib hisoblanadi. Soyanning shakl va turlarining hilma hilligini olimlar o'rganishib, ular asosan uchta markazda shakllangan deb hisoblaganlar, bu- Janubiy-Sharkiy Osiyo, Avstraliya va Sharqiy Afrika. Lekin ko'pchilik olimlar Xitoy markaziga buriladi. Soya o'simligining kelib chiqishi- Xitoy, Koreya, Xindiston, Yaponiya.

Soya don, o'simlik moyi, sifatli oqsil, to'yimli ko'kat beradigan va tuproq unumdorligini oshiradigan o'simlikdir. Soyanning muhim biologik xususiyati evaziga tuproq ekologik toza azot bilan, inson esa har xil to'yimli oziq-ovqat maxsuloti bilan ta'minlanadi.

Osiyo davlatlarida soyadan 250 dan ortiq oziq-ovqat mahsuloti ishlab chiqariladi.; chiqitlari va ko'kati parrandachilikda va chorvachilikda keng qo'llaniladi.

Soya moyi yarim quriydigan, oziq-ovqatda ishlatiladigan moylar guruhiga kiradi. Oxirgi yillarda soya moyiga juda katta ehtiyoj sezilmoqda. Shuning uchun soya navlarini yetishtirishda don tarkibida oqsil va moy miqdorini oshiradigan yetishtirish texnologiyasini va yangi navlarni yaratish zarurdir.

Soya moyi yer yuzi aholi qo'llaydigan o'simlik moyini 25% ni tashkil qiladi. Soya ishlatilishi ser qirralidir. Xitoyda bug'doy va makkajo'xori uniga soya uni qo'shib non maxsloti ishlab chiqariladi. Xitoyda soyanning suti, sharbati, moyi ishlab chiqariladi.

Soya maxsuloti eksport qilinadigan maxsulotlar guruhiga kiradi. Xitoydan har yili 1 mln dan ortiq soya maxsuloi eksport qilinadi. Davlatning iqtisodiyotida soyani ekish maydonini kengayirish lozim. Yer yuzida soya ekig maydoni doimo kengaymoqda. Soya maxsulotini eksport qiladigan davlatlar - Braziliya, Argentina va Boshqa Lotin Amerika davlatlaridir.

Tadqiqot ishi Sholichilik ilmiy-tadqiqot instituti tajriba maydonlarida olib borilgan. Tajriba maydonidagi tuproq qatlami o'tloqi botqoq, loysimon qumoq tuproqdir. Ma'lumki o'tloqi-botqoq tuproqlar qatlamlarga kam tabaqalangan bo'lib, gumusning kamligi bilan xarakterlanadi. Institut tajriba xo'jaligining haydov qatlami 0-30 sm, haydov qatlamidan pastda 30-40 sm qalinlikda gel qatlami, 60-70 sm chuqurlikda qumli va mayda toshlardan iborat qatlam joylashgan.

Seleksiya ko'chatzorining asosiy vazifasi kolleksiya va duragay ko'chatzoridan tanlab olingan eng yaxshi elita o'simliklar avlod (bo'g'in) larini mahsuldorligi va bioximik – texnologik ko'rsatkichlari bo'yicha dastlab baholash, eng yaxshi avlod (bo'g'in) larni keyingi yillarda o'rganish va ko'paytirish uchun ajratib olishdir.

Soyaning seleksiya ko'chatzorida 78 ta nav namunasi ekib o'rganildi. Xar bir nav namunalar 3,6 m² maydonda ekildi. Fenologik kuzatuvlar O'zShITI tomonidan ishlab chiqilgan tavsiyanomalar asosida olib borildi. Bunda o'simliklarning o'suv davridagi asosiy; o'nib chiqishi, birinchi uchtalik barg paydo bo'lishi, g'unchalash, gullash, dukkak hosil qilish va pishish fazalari kuzatildi va amal davrining davomiyligi aniqlandi. Kuzatuvlar davomida eng yaxshi qimmatli-xo'jalik ko'rsatkilariga ega bo'lgan soyaning 8 ta namunalari tanlab olindi. Olingan namunalarda o'simlik bo'yi, pastki dukkak joylashishi, shoxlar soni, bir o'simlikdagi dukkak soni, bir o'simlikdagi don va zni va 1000 ta don vazni aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Atabaeva X.N, Xudoyqulov J.B O'simlikshunoslik.T "Fan va texnologiya". 2018.

2. Atabaeva X.N, Tolipov M. Sug'oriladigan maydonlarda ikki marta don hosili etishtirish texnologiyasi. J. "Paxtachilik va donchilik".1999. B 50-52.

3. Bo'riev.YA O'tmishdosh ekinlar va tuproq unumdorligi.//O'zbekiston Respublikasi qishloq xo'jaligida suv va resurs tejovchi agrotexnologiyalar.Konferensiya materiallari to'plami.Toshkent. 2008.B.250-254.

4. Jumaev N, Shermatov E Almashlab ekish majmuidagi ekinlarning g'o'za hosildorligiga ta'siri. Janubiy O'zbekistonda dexqonchilik samaradorligini oshirish texnologiyasi.-QMII.Agronomiya kafedrasining birinchi ilmiy ishlar to'plami. –Qarshi. 2001.B.57-59.

5. Idrisov, X. A., & o'g'li soliyev, a. M. (2022, may). Sug'oriladigan maydonlarda mosh (phaselus aureus piper.) Navlarining tavsifi. In

international conferences on learning and teaching (vol. 1, no. 7, pp. 17-23).

6 Idrisov, X. A., Atabayeva, X. N. (2022, may). Loviya va mosh ekinlarining umumiy ahamiyati va biologik xususiyatlarini tahliliy o'rganish. In international conferences on learning and teaching (vol. 1, no. 8, pp. 644-651).

7. Xalima, A., Xusanjon, I., & Abdulvosid, S. (2022). O'tloqi-botqoq tuproqlar sharoitida mosh (*Phaseolus aureus piper*) ning o'sishi, rivojlanishi va don hosildorligi. *Research and education*, 1(2), 373-381.

8. Xusanjon, I., & Abduxolik, K. (2022). Moshning yangi navlarini yaratishda seleksiya ko'chatzorida o'tkazilgan tadqiqotlar. *Research and education*, 1(4), 50-56.

9. Abdujabborovich, I. X., Ozodbek, A., Nodirbek, X., & Abrorbek, a. (2022). Sug'oriladigan maydonlarda mosh (*Phaseolus aureus Piper*) navlarining simbiotik faoliyatiga ekish muddati va me'yoring ta'sirini o'rganish. *Science and innovation*, 1(1), 615-624.

10. Abdujabborovich, I. X., o'gli, u. X. I., qizi, a. D. A., qizi, y. M. N., & ogli, m. A. A. (2022). Tipik bo'z tuproqlar sharoitida mosh (*Phaseolus aureus Piper*) navlarini tadqiq etish. *Science and innovation*, 1(d2), 160-165.

11. Abdujabborovich, i. X. (2022). Qozoqi anorning biologik xususiyatlari. *Models and methods for increasing the efficiency of innovative research*, 2(13), 396-400.

12. Idrisov, X. A., & o'g'li Soliyev, a. M. (2022, may). Sug'oriladigan maydonlarda soya etishtirish texnologiyasini takomillashtirish. In international conferences on learning and teaching (vol. 1, no. 7, pp. 286-295).

13. Abdujabborovich, i. X., & Gofurovna, r. F. (2022, may). Soya (*Glycine hispida* l) ning biologik xususiyatlari va tashqi muxit omillari. In e conference zone (pp. 1-5).

14. Abdujabborovich, i. X., & teshaboyev, a. (2022). Soyaning kolleksiya ko'chatzorida samarali va maqsadli foydalanishning ilmiy ahamiyati. *Science and innovation*, 1(d3), 286-290.

15. Abdujabborovich, i. X., & o'g'li, x. A. M. (2022). Sholi seleksiyasi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalarini tahliliy o'rganish. *Science and innovation*, 1(d3), 276-281.

16. Abdujabborovich, i. X., o'g, p. J. G. A., o'g'li, e. K. E., & o'g, d. O. N. M. (2022). Soyaning yangi navlarini yaratishda nav namunalaridan samarali

- va maqsadli foydalanishning ahamiyati. Science and innovation, 1(d3), 269-275.
17. Abdujabborovich, i. X., & Mirzamaksudavich, b. R. (2022). Soyaning yangi navlarini yaratish bo 'yicha o 'tkazilgan tadqiqotlar. Science and innovation, 1(1), 776-785.
18. Idrisov, x. A. (2022, june). Osiyo loviyasi-mosh (phaselus aureus piper.)–biologik xususiyatlari. In international conferences on learning and teaching (vol. 1, no. 9, pp. 144-148).
19. Abdujabborovich, i. X., o'gli, u. X. I., qizi, a. D. A., qizi, y. M. N., & ogli, m. A. A. (2022). Tipik bo'z tuproqlar sharoitida mosh (rhaseolus aireus piper) navlarini tadqiq etish. Science and innovation, 1(d2), 160-165.
20. Abdujabborovich, i. X., & teshaboyev, a. (2022). Soyaning kolleksiya ko'chatzoridan samarali va maqsadli foydalanishning ilmiy axamiyati. Science and innovation, 1(d3), 286-290.
22. Idrisov, x. A., & karimov, a. A. (2022, july). Mosh (phaselus aureus piper.) Dan yuqori hosil olishda agrotexnik omillarning ahamiyatimosh (phaselus aureus piper.) Dan yuqori hosil olishda agrotexnik omillarning ahamiyati. In international conferences on learning and teaching (vol. 1, no. 11, pp. 106-111).
23. Xusanjon, i., & abduxolik, k. (2022). Moshning yangi navlarini yaratishda seleksiya ko 'chatzorida o 'tkazilgan tadqiqotlar. Research and education, 1(4), 50-56.
24. Abdujabborovich, i. X., o'g, p. J. G. A., o'g'li, e. K. E., & o'g, d. O. N. M. (2022). Soyaning yangi navlarini yaratishda nav namunalaridan samarali va maqsadli foydalanishning ahamiyati. Science and innovation, 1(d3), 269-275.
25. Abdujabborovich, i. X., & mirzamaksudavich, b. R. (2022). Soyaning yangi navlarini yaratish bo 'yicha o 'tkazilgan tadqiqotlar. Science and innovation, 1(1), 776-785.
26. Idrisov, x. A., & o'g'li soliyev, a. M. (2022, may). Sug 'oriladigan maydonlarda mosh (phaselus aureus piper.) Navlarining tavsifi. In international conferences on learning and teaching (vol. 1, no. 7, pp. 17-23).

КОМПЬЮТЕРНИНГ ИНСОН САЛОМАТЛИГИГА САЛБИЙ ТАЪСИРИ ВА УНДАН ҲИМОЯЛАНИШ УСУЛЛАРИ.

Бегматов Бегзод Абдувахобович

Ўзбекистон Республикаси Бандлик ва меҳнат муносабатлари вазирлиги
ҳузуридаги Меҳнат бозори тадқиқотлари институти Меҳнатни муҳофаза
қилиш бўйича марказий лаборатория раҳбари
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7034714>

Аннотация. Мазкур мақолада компьютернинг инсон саломатлигига салбий таъсири ва ундан ҳимояланишнинг усуллари бўйича амалга оширилган илмий тадқиқотларнинг натижалари, шунингдек, мазкур масала юзасидан муаллиф томонидан шакллантирилган илмий таклиф ва амалий тавсиялар ўз ифодасини топган.

Калит сўзлар: Компьютер, интернет, инсон саломатлиги, электромагнит нурланиш, касб касаллиги, эргономика, монитор, ахборот.

Йигирманчи асрнинг иккинчи ярмини инсоният жамиятни глобал компьютерлаштириш даврига айлантirdи. Натижада ахборотни қабул қилиш, сақлаш, қайта ишлаш ва узатиш одатий алоқа воситаларидан фойдаланганларга нисбатан юзлаб ва минглаб мартаба тезроқ содир бўла бошлади.

Нисбатан қисқа вақт давомида компьютер инсон ҳаётининг кўпгина сохаларида ўз ўрнини топишга муваффақт бўлди, энди у иш жойида алмаштирилмайдиган восита ҳисобланади, болаларга ўқишда ёрдам беради ва албатда компьютердан фойдаланиш уларнинг сеvimли машғулотларидан бири ҳисобланади.

Интернет ривожланиб бориши билан, шунингдек маълумот излаш, бизнес қоидалари, хордиқ чиқариш ва ҳокозоларни излашнинг энг яхши усулига айланди. Умуман олганда баъзи одамлар учун ҳаётни компьютерсиз тасаввур қилиш аллақачон қийин ҳолга айланиб улгурган. Бироқ, компьютернинг инсонга берадиган кўпгина афзалликларидан ташқари унинг соғлиғига таъсирини ҳам унутмаслик керак.

Компьютер бир томондан одамни ўзига боғлаб қўйган бўлса, бошқа томондан умуртқа, нафас олиш тизими, кўриш қобилияти ва танадаги бошқа кўплаб касалликлар манбаига айланди. Одамлар кампьютердан фойдалана бошлаганига унчалик узоқ муддат бўлмаган бўлсада, у билан боғлиқ профессионал кампьютер касалликлари аллақачон шакллана бошлаган.

Компьютерлаштириш муаммоси иккита таркибий қисмга эга. Биринчиси кампьютерда ишлайдиган одамнинг физиологик хусусиятлари

билан белгиланса, иккинчиси компьютерлаштириш воситаларининг техник параметрларидир.

Жамиятда юзага келган бундай вазиятда кўплаб мамлакатларда давлат органлари ва касаба уюшмалари компьютернинг одамга зарарли таъсирини камайтириш мақсадида турли хил нормалар ва қоидаларни ишлаб чиқишни бошладилар.

Шундай қилиб, матбуот ва бошқа маълумот манбааларида тоборо кўпроқ пайдо бўлишни бошлаган тавсияларни тинглашга ҳаракат қилинг ва сиз фойдаланаётган компьютерни соғлиғингизга зарарли таъсирини камайтиринг.

1. Компютерни инсон саломатлигига таъсири.

Компютер ҳар қандай бошқа уй жихозлари каби хавфсиздир, аммо бошқа уй жихозлари сингари ундан фойдаланиш билан боғлиқ соғлиқ учун хавфлар ҳам мавжуд. Компютерларнинг соғлиққа таъсирини ҳисобга олган ҳолда, бир қатор хавф омилларини кўриб чиқамиз.

Буларга қуйидагилар киради:

электромагнит нурланиш билан боғлиқ муаммолар;

кўриш муаммолари;

мушаклар ва бўғимлар билан боғлиқ муаммолар;

уйқусизлик ва стресс, асаб касалликлари;

нафас олиш муаммолари.

Электромагнит нурланишнинг таъсири.

Электр энергиясини ишлаб чиқарадиган ёки истеъмол қиладиган ҳар бир қурилма электромагнит нурланишни келтириб чиқаради. Ушбу нурланиш қурилма атрофида электромагнит майдон шаклида тўпланган. Баъзи асбоблар, масалан, кир ювиш машинаси ёки музлатгич жуда паст даражада электромагнит нурланишни келтириб чиқаради. Бошқа қурилмалар (юқори вольтли линиялар, микротўлқинли печлар, телевизорлар, компютер мониторлари) юқори даражадаги нурланишни келтириб чиқаради. Электромагнит нурланишни кўриш, эшитиш, ҳидлаш ёки тегиниш мумкин эмас, аммо шунга қарамай, у ҳамма жойда мавжуд.

Инсон танасига паст частотали электромагнит нурланишнинг таъсири - компютерлар ва бошқа маиший электр жихозлари томонидан келтириб чиқарилган жуда паст частотали ва ультра паст частотали нурланишнинг таъсири ҳақида гап кетганда, бу ерда олимлар ва истеъмолчилар ҳимоячилари ҳали ҳам келишувга эриша олишмади. Шу билан бирга ушбу соҳада олиб борилган баъзи ишлар ва тадқиқотлар мумкин бўлган хавф



омилларини аниқлади, масалан, электромагнит нурланиш асаб тизимининг бузилиши, иммунитетнинг пасайиши, юрак-қон томир тизимининг бузилиши ва ҳомиладорлик пайтида бир қанча касалликларни келтириб чиқаради ва шунга мос равишда ҳомилага зарарли таъсир кўрсатади.

Ўтказилган тадқиқотларга кўра, кунига 2 соатдан 6 соатгача кампьютерда ишлайдиган аёллар учун асаб тизимининг функционал бузилишлари назорат гуруҳига қараганда ўртача 4,6 баравар кўп қайд этилган. Америкалик олимларнинг фикрига кўра, ҳафтада 20 соатдан кўпроқ ишлайдиган аёллар, ҳомиладорликнинг дастлабки уч ойида кузатилган ишларда, бошқа ишларда бўлган аёлларга нисбатан икки баравар кўп касалликлар кузатилган. Швеция тадқиқотчиларининг фикрига кўра туғма нуқсонли болалар туғилиши эса 2,5 баравар кўплиги аниқланган.

Сўнгги йилларда ушбу соҳада олиб борилган тадқиқотлар ташвишни кучайтирди ва жавобсиз қолаётган янги саволларни туғдирди. Электр энергиясини истеъмол қиладиган барча жиҳозлар сингари, кампьютер электромагнит нурланишни чиқаради ва маиший техникадан кампьютерни фақат микротўлқинли печь ёки телевизор билан таққослаш мумкин, аммо биз уларга яқин жойда кўп вақт сарфламаймиз ва электромагнит нурланиш камроқ бўлади. Шундай қилиб, кампьютер электромагнит нурланишнинг энг хавфли манбаи ҳисобланади.

Агар электромагнит майдонларнинг соғлиққа таъсири масаласи ҳали ҳам зиддиятли бўлса, у ҳолда кампьютер кўришга салбий таъсир қилади. Қандай бўлмасин, болалар ёки катталар кампьютердан фойдаланганда, уларнинг кўзлари чарчайди. Ушбу муаммони узоқ вақт давомида йўлда бўлган автомобиль ҳайдовчилари ёки бир неча соат давомида китобдан ажралмайдиган ҳар қандай ўқувчи яхши билади.

Кўзни бошқарадиган ва уларни маълум бир нарсага қаратадиган мушаклар шунчаки ортиқча ишдан чарчайдилар. Кўришни ўз ичига оладиган ҳар қандай ишда кўзнинг чарчаш эҳтимоли бор, лекин объектга яқин масофадан қараш керак бўлганда бу энг кучлисидир. Агар бундай тадбирлар ёрқинлиги юқори бўлган қурилмалардан, масалан, кампьютер мониторидан фойдаланишни ўз ичига олса, муаммо янада кучаяди.

Болалар айниқса кўз чарчоқларига мойил, чунки уларнинг кўзлари ва уларни бошқарадиган мушаклар ҳали тўлиқ ривожланмаган. Чегарасиз ўқиш, телевизор ёки кампьютер олдида чексиз вақт ўтириш ёш кўзлардан жиддий стрессни талаб қилади. Кўпинча, визуал чарчоқ болаларнинг



FRANCE



FRANCE

асабийлашишига олиб келади. Ҳар бир ота-онанинг таъкидлашича, бу оқибатлар фақат компьютердан фойдаланиш билан чекланиб қолмайди. Болалар ҳар қандай фаолиятда ҳаддан ошиб кетганда, улар кўпинча асабийлашади. Агар сизнинг фарзандингиз одатдагидан кўпроқ ҳаяжонланса ва бунинг бошқа бирон бир аниқ сабаби бўлмаса, унда бу унинг компьютерда узоқ вақт ўтириш билан боғлиқ бўлиши мумкин.

Компьютердан ортиқча фойдаланиш мавжуд кўриш муаммоларини янада кучайтириши мумкин. Кўпгина болалар кўриш қобилятининг енгил бузилишидан азият чекишади, бу эса «безовталиқ» деб қаралиши мумкин. Вақт ўтиши билан бу ерда кўришни тўғрилаш керак бўлади, аммо ўспирин ёки катта ёшга қадар тиббий аралашувнинг олдини олиш мумкин. Аммо болалар компьютерга шунчалик қизиққанларки, улар бўш вақтларини кампьютер қаршисида ўтказишади, демак, бу «безовталиқ» янада ривожланиб, эрта ёшда даволашни талаб қилади. Баъзи офтальмологлар эрта ёшда компьютерларнинг ҳаддан ташқари кўп ишлатилиши кўзни бошқарадиган мушакларга салбий таъсир кўрсатиши мумкинлиги ҳақида хавотир билдиришди, бу болада маълум бир мавзуга, айниқса ўқиш каби ишларга диққатни жамлашни жуда қийинлаштиради.

Агар шундай бўладиган бўлса, кўришни тўғрилаш муаммосини кўзойнак билан ҳал қилиш керак бўлади. Яхшиямки, ушбу муаммоларнинг аксарияти осонликча олдини олиш мумкин. Агар ушбу эҳтиёт чораларига қарамай, болангиз бош оғриғидан шикоят қилса, унинг кўзлари яллиғланиб, қичийдиган бўлса ёки тўсатдан ўқиш ёки бошқа мактаб машғулотларида қийинчиликларга дуч келса, сиз офтальмологга мурожаат қилишингиз керак. Уйингизда компьютерингиз борлигини ва фарзандингиз бунга қанча вақт сарф қилаётганини айтиб ўтишни унутманг.

Шифокор кўзлар учун махсус машқларни тайинлаши ёки компьютер учун одатий ўртача масофада ишлаш учун махсус ишлаб чиқарилган болага кўзойнак танлаши мумкин. Компьютерда олиб борилаётган интенсив иш билан боғлиқ ҳолда, инсоният прогрессив астигматизм каби янада хавфли бўлган янги касалликларни пайдо қилди. Монитордан келган нурланиш, тасвирнинг нозиклиги ва монитор экранининг текис эмаслиги таъсирида компьютер олимлари кўзнинг шох пардасида қайтариб бўлмайдиган ўзгаришларни кузатмоқдалар, бу ўзгаришлар натижасида тасвир кўзнинг оптик тизими томонидан юмалоқ нуқтага эмас, балки овал шаклга йўналтирила бошлайди. Визуал бемор нарсаларнинг шакли ўзгаришини,



қирраларнинг хиралашишини, кичик расмларнинг икки барабар кўпайишини кузатади. Ушбу касалликни даволаш мумкин эмас, чунки ҳозирги пайтда амалга оширилаётган барча операциялар кўзнинг оптик тизимининг номукамаллигини шох пардага таъсир қилиш йўли билан тuzатади, бу касаллик эса шох пардага таъсир қилади. Бундай ҳолда, у операцияни ўтказолмайди.

Мушаклар ва бўғимларга боғлиқ касалликлар.

Тирикчилик учун компьютерларда ишлайдиган одамлар орасида соғлиққа оид шикоятларнинг кўпи мушаклар ва бўғимларнинг касалликлари билан боғлиқ. Кўпинча бу шунчаки бўйиннинг қисирлаши, елка ва бел оғриғи ёки оёқларда оғриқлардир. Аммо, жиддий касалликлар ҳам мавжуд. Компьютерда узоқ вақт ишлаш натижасида қўлларда, айниқса ўнг қўлда оғриқ туннель синдроми ёки карпал туннель синдроми номини олди, шунингдек компьютер олимлари (дастурчилар, машинистлар ва асосан компьютерда иш олиб борадиган одамлар) касбий касаллиги мақомига эга бўлди. Оғриқ, карпал туннелда сиқилган асаб туфайли пайдо бўлади.

Сиқилган асабнинг сабаби бир хил мушакларга доимий статик юк бўлиб, бу кўп сонли такрорланадиган ҳаракатлар (масалан, сичқонча билан ишлаганда) ёки қўлларнинг ноқулай ҳолатида, клавиатура билан ишлашда, билагини доимий тарангликда бўлиши мумкин. Буларнинг барчаси доимий равишда оғриқ ёки қўлларда ноқулайлик ҳис қилишига, заифлашишига ва қўлларнинг, айниқса кафтларнинг хиралашишига олиб келиши мумкин. Шуниси эътиборга лойиқки, қўлларнинг оғриғи нафақат карпал асабни сиқиб чиқариши билан эмас, балки умуртқа поғонасидан қўлларга олиб борадиган асаб бузилган умуртқа поғонаси (остеохондроз, чурра интервертебрал дисклар) томонидан ҳам пайдо бўлиши мумкин.

Компьютерда узоқ вақт қолиш натижасида пайдо бўладиган умуртқанинг асосий касалликлари: остеохондроз ва умуртқанинг эгрилиги. Агар умуртқа поғонасини эгиш эҳтимоли эрта ёшда кўпроқ бўлса, унда остеохондроз ҳар қандай ёшдаги одамлар учун хавфлидир, шунини ҳам таъкидлаш жоизки, остеохондрознинг оқибатлари умуртқа поғонасининг турли хил эгриликлари оқибатларидан кўра хавфли. Орқа миёна эгрилиги (сколёз, лордоз, кифоз). Умуртқа поғонаси касаллиги пайдо бўлишининг сабабларидан бири столда ишлаётганда ҳам, юришда ҳам тўғри ҳолатни сақламаслиқдир. Шундай қилиб, мактаб столида ёки уйда компьютерда ўтирмайдиган бола умуртқа поғонасини эгрилигига эга бўлиши мумкин. Шунини ҳам таъкидлаш керакки, умуртқа поғонасининг эгрилиги одамни



нафақат ёқимсиз қилади, балки кейинчалик ички органларнинг бузилишига олиб келиши мумкин, бу кейинчалик унинг соғлиғи ва иш қобилиятига таъсир қилади.

Болаларда бундай муаммолар камдан-кам учрайди; шунга қарамай, уларнинг энг қарамлари компьютерда катта ёшдаги мутахассислар каби кўп вақт сарфламайдилар. Аммо, агар у компьютерда жуда банд бўлса, унинг ҳолатини кузатиш ҳали ҳам мантиқан тўғридир. Бола ўтирган стул жуда баланд ёки паст эмаслигига ишонч ҳосил қилинг. (Агар ҳар хил баландликдаги оила аъзолари компьютердан фойдалансалар, ўтирадиган жойининг баландлиги осонгина созланиши мумкин бўлган махсус офис стулини сотиб олишингиз мумкин). Агар сиз уни тўғри ўтиришга ва тўғридан-тўғри компьютерга қарашга одатлантурсангиз, у келажакда мушак ва бўғимларнинг муаммоларини олдини олиш имкониятига эга бўлади.

Стресс, уйқусизлик, асаб касалликлари.

Компьютерда узоқ вақт ишлаш соғлиққа салбий таъсир кўрсатиши, бу аллақачон психикага таъсир кўрсатиши билан бир қаторда, доимий тирнаш хусусияти билан ҳам боғлиқ бўлиб, унинг манбаи ҳар хил вазиятлар бўлиши мумкин. Ўтказилган тадқиқот натижаларига кўра, компьютер ва айниқса интернет билан боғлиқ бўлган стрессли вазиятлар спиртли ичимликлар истеъмолининг кўпайишига олиб келади.

Шундай қилиб, биз ақлий мувозанатни ёки алкоголизмни ёки барчасини биргаликда оламиз. Яна бир муҳим омил - бу болалардаги асаб-эмоционал стресс. Ҳеч кимга сир эмаски, компьютер билан, айниқса ўйин дастурлари билан алоқа кучли асабий таранглик билан бирга келади, чунки бу тезкор жавобни талаб қилади. Асабий жараёнларнинг қисқа муддатли контсентрацияси болада аниқ чарчоқни келтириб чиқаради. Компьютерда ишлашда у ўзига хос ҳиссий стрессни бошдан кечиради. Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, ҳатто ўйинни кутиш ҳам буйрак усти кортекс гормонларининг сезиларли даражада кўпайиши билан бирга келади.

Нафас олиш касалликлари.

Компьютерда узоқ вақт давомида ишлаш туфайли ривожланадиган нафас олиш йўллари касалликлари асосан аллергия хусусиятга эга. Бунинг сабаби шундаки, компьютернинг узоқ ишлаши пайтида монитор блоки ва тизим блокадаги қурулма қизийди ва ҳавога зарарли моддалар чиқаради, айниқса компьютер янги бўлса. Компьютер зарарли моддалар чиқаришдан ташқари атрофида электростатик майдон ҳосил қилади, у чангни ўзига

тортади ва шунга мувофиқ у ўпкангизга жойлашади, шу билан бирга ишлайдиган компьютер атрофни деионизация қилади ва ҳаво намлигини пасайтиради. Ушбу омилларнинг ҳар бири ҳам ўпкага, ҳам бутун танага салбий таъсир қилади.

2. Компьютер билан ишлашда эҳтиёт чоралари ва касалликларнинг олдини олиш.

Биз хоҳлаймизми йўқми сўнгги йилларда компьютердан фойдаланиш давомийлиги сезиларли даражада ошди. Бу фойдаланувчиларнинг соғлиғига сезиларли таъсир кўрсатмайди деб ўйлаш бемаъни бўлар эди. Бундан ташқари, статистик (интернет маълумотлари) маълумотларига кўра, компьютерлаштирилган иш жойларининг атига 20% замонавий хавфсизлик талабларига жавоб беради. Компьютер билан ишлашда эргономик талабларни эътиборсиз қолдириш стрессни, чарчоқни кучайишини, фаровонликнинг ёмонлашишини, кўриш кескинлигининг пасайишини ва ҳатто турли хил асаб-психиатрик касалликларни келтириб чиқариши мумкин.

Шу сабабли, замонавий илм-фан бир қатор оддий тавсиялар ишлаб чиқди, уларни амалга ошириш нафақат соғлиғингизга етказилган зарарни камайтириш, балки ишингиз самарадорлигини сезиларли даражада оширишга имкон беради. Эргономика фойдаланувчиларни қутқариш учун келади - бу меҳнат шароитлари, ускуналар ва меҳнат воситаларининг меҳнат унумдорлиги ва инсон саломатлигига таъсирини ўрганадиган фан. Компьютер соҳасида эргономика инсон ва компьютернинг унга бириктирилган қурилмалар билан ўзаро алоқаларини ҳамда иш жойини ташкил қилиш усуллариини ўрганади. Агар сиз компьютер билан ишлаш пайтида соғлиғингизни сақлаш ва фаровонлигингизни яхшилашни истасангиз, шифокорлар томонидан ишлаб чиқилган қоидаларга риоя қилишингиз керак.

Орқа мия ва бўғимларнинг касалликларини олдини олиш.

Юқоридаги касалликларнинг олдини олиш учун сиз компьютердаги жойини иложи борича эргономик равишда ташкил қилишингиз, ҳолатингизни ўзгартиришингиз ёки имкон қадар тез-тез компьютердан туришингиз керак, ва албатта, иложи бўлса, гимнастика билан шуғулланинг.

Иш жойининг эргономикаси, қўлнинг тўғри ҳолати.

Компьютерда энг мақбул позиция - бу тананинг позицияси: орқа ва бўйин тўғри, оёқлари ерга тиззанинг ўнг бурчаги билан эгилиб, тирсакларидаги

бурилиш бурчаги бир хил (90 даража) бўлиши лозим. Бунинг учун куйидагилар бажарилиши керак:

1. Мониторни тўғридан-тўғри олдингизга қўйинг, шунда унинг юқори нуқтаси тўғридан-тўғри кўзингиз олдида ёки юқорироқда бўлади. (Бу сизга бошингизни тик тутишга ва умуртқа бўйни остеохондрозининг ривожланишига йўл қўймасликка имкон беради).

2. Сиз ўтирган стулда орқа ва қўл таянчлари, шунингдек оёқларингиз ерга маҳкам ўрнашадиган баландликда бўлиши керак. Турли хил баландликдаги одамлар битта компьютерда ишлайдиган бўлса, баландлиги созланадиган стул сотиб олиш мақсадга мувофиқдир. (Орқа суянчиқ сизнинг орқангизни текис ушлаб туришга имкон беради, қўл таянчлари қўлларингизни дам олишига имкон беради, оёқларнинг тўғри ҳолати улардаги қон айланишига халақит бермайди.)

3. Бошқа тез-тез ишлатиладиган нарсаларнинг жойлашиши, иложи бўлса, ҳар қандай эгри ҳолатида узоқ вақт туришига олиб келмаслиги ва ён томонга эгилишига олиб келмаслиги керак, айниқса оғир нарсаларни кўтариш учун (айнан шундай мойиллик билан интервертебрални дискга зарар этказиши мумкин).

4. Сичқонча ва клавиатура билан ишлашда тугмачаларни муаммосиз ва қийинчиликсиз босинг, териш пайтида билакларингизни столга ёки қўлингизни бўшатадиган махсус таянчга қўйинг.

Физиотерапия.

Орқа мушакларини ривожлантириш учун кўплаб машқлар мавжуд, асосан турли йўналишларда эгилиш, сузиш ва горизонталь чизиқда машқ бажариш жуда фойдали. Агар сиз офисда ишласангиз, сув ичишга ёки чойга тез-тез боришга ҳаракат қилинг, иложи борича кўпроқ ҳар хил ҳаракатларни бажаринг.

Қўллар учун машқ қилинг.

Жисмоний машқни бажаришга қанчалик кўп ҳаракат қилсангиз, шунчалик фойдали бўлади.

1. Қўлларингизни силкитинг.

2. Бармоқларингизни муштларга маҳкамланг (10 марта).

3. Муштларингизни ўз ўқи атрофида айлантинг.

Ушбу машқлар ёрдамида сиз мушакларингизда қон айланишини яхшилайсиз.

Нафас олиш йўллари касалликларининг олдини олиш.



1. Иложи борича хонани нам мато билан тез-тез тозалаш ва деразаларни очган ҳолда ҳавони алмаштиришга ҳаракат қилинг.

2. Намликни ошириш учун сиз очиқ идишга сув қўйишингиз мумкин. Масалан: балиқлар билан аквариум (биринчидан, у намликни оширади, иккинчидан балиқлар асабни тинчлантиради), декоратив шаршаралар (яна намликни кўпайтиради ва тушаётган сув табиий ҳаво ионлаштирувчисидир).

3. Компьютерни сотиб олгандан сўнг уни ёқиб, шамоллатиладиган хонада бир неча соатга қолдириш тавсия этилади, чунки монитор янги пластмасса қисмлари қиздирилганда жуда кўп зарарли моддалар чиқаради.

Асаб касалликларининг олдини олиш.

1. Компьютерингиз имкон қадар камроқ ишдан чиқишига ва сизни озроқ безовта қилишига ишонч ҳосил қилинг. Масалан: тузилишга оид маълумот, уни топиш осон, сичқончани тез-тез тозалаб туринг.

2. Интернетда саҳифа юкланишини узоқ кутманг, юқори сифатли интернет трафикларга уланишга ҳаракат қилинг (Бу ҳам сизни кўп асабийлашишдан асрайди).

3. Компьютер билан ишлашда иложи борича тез-тез дам олиб туринг, имкон қадар кўпроқ вақтни компьютерда эмас очиқ ҳвода ўтказинг. Ушбу рўйхатни узоқ давом эттирилиши мумкин, аммо натижага эришишингиз керак бўлган асосий нарса шундаки, компьютерда ишлаш сиз учун қулай ва хавфсиз бўлишига алоҳида эътибор қаратишингиз лозим.

Кўриш органлари касалликларининг олдини олиш.

1. Мониторга қўйиладиган талаблар:

2. Монитор кўзлардан камида 60 см масофада бўлиши керак (қўлнинг узунлиги), унинг юқори нуқтаси тўғридан-тўғри қарашдан паст бўлмаслиги керак (олдинга қараб, мониторнинг юқори четини кўришингиз мумкин)

3. Иш жойининг ёритилиши монитор экранда порлашни келтириб чиқармаслиги керак. Шу билан бирга, сиз ишлаётган объектларнинг қолган қисмини аниқ кўриш учун етарли бўлиши керак.

4. Бир вақтнинг ўзида китоб ва монитор билан ишлашда уларнинг баландлиги бир хил бўлиши мақсадга мувофиқ.

5. Монитор экранини тез-тез нам мато билан артиб туринг.

6. Табиийки, имкон қадар тез-тез дам олиб туринг ва кўзларингизни тинч қўйинг (Ҳар соатда 10-15 дақиқа танаффус қилиш тавсия этилади).

Электромагнит нурланишдан ҳимоя.

1. Иложи бўлса, суюқ кристалли монитор сотиб олишга ҳаракат қилинг, чунки унинг нурланиши оддий мониторларидан (катод нурлари трубкаси мониторидан) анча кам.
2. Монитор сотиб олаётганда сертификат мавжудлигига эътибор беришингиз керак.
3. Тизим блоки ва монитор сиздан иложи борича узоқроқ бўлиши керак.
4. Агар сиз фойдаланмаётган бўлсангиз, компьютерни узоқ вақт ёқиб қўйманг.
5. Монитордан чиққан электромагнит нурланиш анча юқори бўлганлиги сабабли, нурланиш деворларга сингиб кетиши учун монитorni бурчакка қўйишга ҳаракат қилинг.
6. Иложи бўлса, компьютерда ишлаш вақтини қисқартиринг ва ишни тез-тез тўхтатиб туринг.

Хулоса.

Юқоридагилардан келиб чиқадикки, компьютерлаштириш дунёсида компьютер билан ишлайдиган одамлар учун хавфсиз муҳитни ташкил этишга қаратилган чора-тадбирларга риоя қилиш керак. Бугунги кунда компьютер технологиялари айниқса жадал ривожланаётганлиги сабабли, турли хил техник ечимлар ва стандартлар ҳам тезда эскиради ва йўқ бўлиб кетади. Кеча муҳим бўлган ва одамлар учун хавфсизлик стандартларига жавоб берадиган нарса, бугунги кунда ушбу стандартлар номукамал бўлиб қолмоқда.

Масалан: экран ва тасвирларнинг милтиллаши ва титраши, вакуум найчалари бўлган дисплейларда ишлаганда ташқи ёритилишдан фарқли ўлароқ кескин пасайиш кузатилади, уларнинг ўрнини энг мос текис плазма, электrolуминесанс ва энг сўнгги суюқ кристалли экранлар эгаллади. Электrolуминесанс экранлар юқори кучланишни талаб қилади.

Турли хил иқтисодий ва социологик ташкилотларнинг прогнозларига кўра, компьютер технологиялари ва телекоммуникациялар узоқ вақт давомида жаҳон саноатининг энг ривожланган тармоқларидан бири бўлиб қолаверади. Шундай қилиб, бу пасайишни кутишнинг ҳожати йўқ, аксинча умумий компьютерлаштириш бугунги кунда бизни кўпроқ эгалламоқда. Ҳеч нарса доимий бўлмаган бундай пойгада тавсиялар бериш ва стандартларни ўрнатиш қийин.

Шунинг учун, компьютерлаштириш сусайгунча, эргономика ва эргономистлар компьютерлар билан ишлайдиган одамлар учун хавфсиз ва



қулай шароитларни ташкил қилиш билан боғлиқ янги муаммоларга дуч келишади. Ҳозирги кунда компьютер ишлаб чиқарадиган кўплаб компаниялар компьютер билан боғлиқ касалликлар муаммоси билан шуғулланмоқдалар. Улар касаллик хавфини камайтириш учун янги воситаларни ишлаб чиқмоқдалар (бундай воситаларга, масалан, ҳозирда тўғридан-тўғри дисплейга ўрнатилган ҳимоя экран киради), Аммо дунёдаги энг эргономик ускуналар ҳам нотўғри ишлатилса, касалликлардан қочишимизга ёрдам бермайди. Эргономик иш жойига оид оддий маслаҳатларга риоя қилган ҳолда, касалликнинг олдини олиш мумкин.

Хулоса қилиб шуни таъкидлаш керакки, компьютер билан ишлашда сиз соғлиғингизни доимий равишда назорат қилиб боришингиз кераклигини ва инсоннинг соғлиғи биринчи навбатда ўзига боғлиқлигини унутмаслигингиз керак.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Шахсий кампютер, видеодисплей терминаллари ва оргтехника ускуналаридан фойдаланишда Санитария қоида ва меъёрлари (СанПиН 0224-07);
2. Интернет материаллари.

