



ZAMONAVIY HAYOT MUAMMOLARI

O'ktamaliyeva Go'zalxon Anvarjon qizi

Rahmatullayeva Parizod Tohirjon qizi

Ibrohimova Nargizaxon Pahlavonjon qizi

Farg'ona Jamoat Salomatligi tibbiyot institutining

T.P.I yo'nalishi 2 – bosqich

621- guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7812709>

Annotasiya: Bizning zamonaviy turmush tarzimiz. Biz har kuni sog'lig'imizga ta'sir qiladigan ongli va ogsiz ravishta tanlovlar qilamiz. Bu tanlovlar turli xil bo'lishi mumkin ya'ni ovqatlanish tartibimizdan tortib ,tanamizni qanchalik chiniqtirishimizgacha xattoki kasb tanlashimizgachadir. Ammo biz o'zimizni birinchi o'ringa qo'yishni doim unutamiz va sog'lig'imizga zarar yetkazamiz. Noto'g'ri turmush tarzi bir necha asosiy yo'llari bilan salomatlik uchun salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Kalit so'z: Zamonaviy hayot, Ekologiya, Atmosfera, stress, pandemiya, kasallik, virtual hayot, uyqusizlik, ortiqcha vazn.

Abstract: Our modern way of life. Every day, we make conscious and unconscious dietary choices that affect our health. These choices can range from the way we eat, to how much we exercise, to even our career choices. But we always forget to put ourselves first, and we harm our health. An unhealthy lifestyle can have negative health consequences in several main ways.

Key words: Modern life, Ecology, Atmosphere, stress, pandemic, disease, virtual life, insomnia, overweight

Ko'pchilik tushina olmaydigan narsa shundaki bu „ zamonaviy turmush tarzi “ tobora bizni o'z ichiga yutib bormoqda tog'ri hayotimizda yengiliklar bo'lmoqda lekin sezdirmayin umrimizni qisqartirmoqda. Eng yaxshi sog'lig'ga erishish nazariy jihatdan oddiy ko'rinishi mumkin, aslida esa buning uchun faoliyat , ovqatlanish, ijtimoiylashuv, va dam olishimizni barqaror holga keltirishimiz kerak deb bilaman. Ammo hayotning tazyiqlari va talablari masalan , qoniqarli martaba , oila tashvishlari , odiygina vaqtni kam sarflayman deb tez ovqatlanishni afzal ko'radigan jamiyatda yashash bizni sog'lig'imiz uchun eng yaxshi qarorlarni qabul qilishimizga to'sqinlik qilib kelmoqda. Mana shuning uchun so'ngi 25-30 yil ichida qator Yevropa va AQSh mamlakatlarda bir yoki bir nechta surunkali kasalliklarga chalinganlar soni 40 milliondan ortiq kishiga o'sgani aytilmoqda, shu kabi kasalliklarning aksariyati yuqori stress ,uyqu yetishmasligi va notog'ri ovqatlanish kabi turmush tarzi omillarining natijasidir.





Men ko'pincha JSS tashkiloti habarlarini o'qib turaman va ularning ta'kidlashicha „Agar hozirgi tendensiyalar davom etsa , har yili sog'liqni saqlashga milliardlab dollar sarmoya kiritilishiga qaramay kelgusi 10 yil ichida bu raqam 170 milliondan ortishi kutilmoqda.

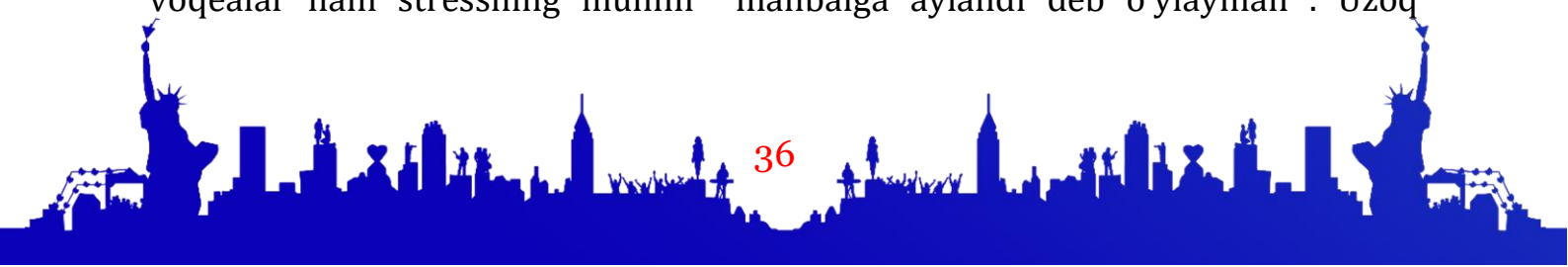
Hozirgi kunga kelib Global muammoga aylanib ulgurgan Ekalogiyaning ifloslanishi oqibatida Ozon qatlamining yemirilishi kuchaymoqda. Buning asosiy sabablaridan biri bizning uzog'imizni yaqin , og'irimizni yengil qilib kelayotgan Avtomobillardir , balki shuning uchun ham avtomobillarning keltirib chiqaradigan ziyonlariga e'tibor bermasmiz, aslida esa ulardan chiqadigan yonilg'i qoldiqlari , tez harakatlanishi oqibatida ko'tariladigan chang zarrachalari 20-25% gacha Ekalogiyaning ifloslanishiga olib keladi ekan . Lekin quvonarli tarafi shundaki bugungi kunga kelib buning ham yechimi topilmoqda, ya'ni Elektromabillarning ishlab chiqarish soni ortmoqda . Bundan tashqari zavod fabrikalarning zararli gazlari ishlab chiqarishdan qolgan chiqindilari ham Atmosferani 50% dan ortiq zararlamoqdaligi aytiladi. Endilikda zavod fabrikarlarni qurishda yoki ishga tushirishda shu muamolarga ham alohida e'tibor berilishi zarur, chunki Ozon qatlamining bu qadar tez yemirilishi zaharli gazlarni tog'ridan tog'ri Atmosferaga o'tishiga olib keladi va insoniyatga katta xavf solishi mumkin .

Juda kam harakat qilish

Tanamizni harakatlantirish sog'lom bo'lishning asosiy omillaridan biridir. 2019 – yilgi tahlilga ko'ra ko'rsatkichlar shuni ko'rsatadiki yoshi kattalar o'rtacha olti yarim soat , o'smirlar esa sakkiz soat o'tirgan holda ish bajarishadi. Buning asosiy sababi komyuterlar va o'tirgan holda ishlaydigan sozlamalarning normadan ortganligi harakatlanishni cheklamoqda , natijada esa harakatsiz turmush tarzi bilan bog'liq kasalliklar jumladan ; semizlik , suyaklar zaiflashuvi, qon- tomir aylanishining yomonlashuvi kabilar kelib chiqmoqda . Shuning uchun ham bugungi kunga kelib ish soatlarini tartibga solish kasb kasalliklarini keltirmaydigan holda qulay ishlash tartibini yo'lga qoyishga katta etibor qaratish kerak deb bilaman.

Stressning kuchayishi

Zamonaviy turmush tarzi ko'pchilikni tashvishga solib qo'ymoqda. Buning ko'pgina sabablari doim virtual dunyoga boshqacha qilib aytganda Internetga bog'lanib qolganimiz . Pandemiya va iqtisodiy noaniqlik kabi dunyo miqyosidagi voqealar ham stressning muhim manbaiga aylandi deb o'ylayman . Uzoq





muddatli stress yurak kasalıkları, yuqori qon bosimi , xatto diabet kabi muamolarga olib kelishi aniqlangan.

Endi esa navbat juda kam uyquga , ko'pgina mutaxassislarning fikriga ko'ra uyqusizlik milliy epidemiya hisoblanar ekan. Sog'lom turmush tarziga erishish va kunning tetik stressiz o'tishi uchun , kattalarga belgilangan normal uyqu 7-8 soatdir , lekin bugungi kungi talablarni bajaraman deb 3 yoki 4 soat uyqu yoki tuni bilan stress tufayli uyqusiz o'tkazish ham ko'plab kasalıklarga sabab bo'lmoqda.

Ko'pchiligimizda to'liq muvozanatli ovqatlanish uchun zarur bo'lgan bilim yoki vaqt yo'q. Buning o'rniga biz yo'lda ovqatlanamiz yokida kaloriyasi normada bo'lishi kerak bolgan va tanamizni to'g'ri ishlashi uchun zarur bo'lgan ozuqa o'rniga arzonroq , tez tayyor bo'ladigan qayta ishlangan yoki yarim tayyor ovqatlarni tanlaymiz. Buning organizmga salbiy vaqt o'tishi bilan sezilarli bo'lishi mumkin . 2021 yilda Angliyada O'smirlar o'rtasida ortiqcha vazn tufayli turli kasalıklar(ortiqcha vazn ,yurak kasalıkları, oshqozon – ichak ,buyrak , qandli diabet va h.k) kopaygai sababli tez tayyor bo'ladigan ovqatlar iste'mol qilishni man qilganlar .

Xulosa

To'g'ri bugungi kunga kelib bizning har bir ish va yumushlarimiz zamonaviyliklar qulayliklar tufayli yengilashmoqda ammo nimaning evaziga bu degani biz butun umrimiz jonimizni berishimiz kerak degani emasku Hozirgi kundagi qulatliklar bizning umrimizni uzaytirishi , sog'lig'imizni yaxshilashi uchun bo'lishi kerak , aslida ham shunday qachonki biz bu qulayliklardan foydalansak , normal bir chiziq asosida ishlasak shunday natijalarga yetishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar va internet saytlari:

- 1.Sh.T. Otaboyev , T.I. Iskandarov
- 2.F.I. Salomova , SH.T. Iskandarova ,, Gigiyena Tibbiy Ekalogiya "2020
- 3.<https://cyberleninka.ru>
- 4.<https://ekoliji.com>
5. [https:// www. Idc- mrt.com](https://www.Idc-mrt.com)

