



## SMARTFON YORDAMIDA INSON SALOMOTLIGINI SHAXSIY NAZORAT QILISH TIZIMLARI

<sup>1</sup>Jumanazarov Javlon Shohnazar ogli

<sup>2</sup>Daminov Jalol Olimjon o'g'li

Toshkent Axborot Texnologiyalari Universiteti

<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.7931953>

### ARTICLE INFO

Received: 03<sup>rd</sup> May 2023

Accepted: 11<sup>th</sup> May 2023

Online: 12<sup>th</sup> May 2023

### KEY WORDS

*Salomatlik, nazorat, tizimlar, yurish tezligi, kaloriya miqdori, tashvish darajasi, stres miqdori, uyqu va faoliyat rejimi, sog'liqni saqlash.*

### ABSTRACT

*Smartfonlar orqali inson salomatligini nazorat qilish tizimlari hayotimizni o'zgartirayotgan va bizning salomatligimizga ko'p imkoniyatlar taqdim etayotgan yangiliklaridan biridir. Bugungi kunda, har bir inson smartfonga ega va bu tizimlardan foydalanishimiz bizning salomatligimizni saqlashga yordam beradi. Smartfonlar salomatlik tizimlari uchun qulay va kuchli vositalardir. Bu tizimlar sizning salomatlik holatingizni nazorat qilish va yangiliklardan xabardor bo'lishingizga yordam beradi. Bu maqola smartfonlar orqali inson salomatligini nazorat qilish tizimlarining muhimligi haqida. Yurish tezligi, kaloriya miqdori, tashvish darajasi, stres, uyqu va faoliyat rejimi kabi ko'plab hayot ko'rsatkichlari smartfon yordamida nazorat qilinishi mumkin. Bu tizimlar insonlarga salomatlikni saqlash uchun ko'plab imkoniyatlar taqdim etishga yordam beradi va hayotlarini sifatliroq va sog'liqni saqlab qolishiga yordam beradi.*

### Yurish tezligi va kaloriya miqdori nazorati

Smartfon tizimlari orqali yurish tezligi va kaloriya miqdorini nazorat qilish mumkin. Bu tizimlar o'z ichiga sensorlar va GPS-ni olish imkoniyatiga ega bo'lib, sizning harakatingizni nazorat qilishga yordam beradi. Bu tizimlar sizning harakatingizni va tezligingizni o'z ichiga oladi va sizning harakatingizni nazorat qilishga yordam beradi. Bundan tashqari, bu tizimlar sizning o'zgaruvchan kaloriya miqdoringizni ham hisoblashga yordam beradi.

### Tashvish darajasi va stres nazorati

Smartfon tizimlari orqali tashvish darajasi va stres miqdorini ham nazorat qilish mumkin. Bu tizimlar sizning qalb atrof-muhitini va pulsnigingizni o'z ichiga oladi va sizning tashvish darajangizni nazorat qilishga yordam beradi. Bundan tashqari, sizning stres miqdoringizni ham hisoblashga yordam beradi. Bu tizimlar sizning hayot tarzini va ish rejimingizni ham o'z ichiga oladi va sizning salomatligingizni saqlashga yordam beradi.

### Uyqu va faoliyat rejimi



Smartfon tizimlari orqali uyqu va faoliyat rejimini ham nazorat qilish mumkin. Bu tizimlar sizning uyqu va faoliyat rejimingizni o'z ichiga oladi va sizning uyqutingizni nazorat qilishga yordam beradi. Bu tizimlar sizning uyqutingizni va faoliyat rejimingizni o'z ichiga oladi va sizning salomatligingizni saqlashga yordam beradi.

Salomatlik tizimlari odatda o'z ichiga quyidagi funksiyalarni qamrab olishga imkon beradi:

1. Shaxsiy nazorat: Salomatlik tizimlarida sizning ro'yxatdan o'tgan ma'lumotlaringizni, yurishingizni va turli xil ma'lumotlarni kuzatish imkoniyati mavjud. Buni yordamida, siz o'z salomatlik holatingizni nazorat qila olasiz.
2. Hayotga qaytarish: Agar siz yuqori darajada sport bilan shug'ullanishingiz yoki o'z holatini nazorat qilishga qiziqishingiz bo'lsa, salomatlik tizimlari sizga yordam beradi. Bu tizimlar sizning tashqi harakatlar va ichki faoliyatlar haqida ma'lumotlar to'plab, sizga turli maslahatlar va ko'rsatmalar beradi.
3. Hayotni o'zgartirish: Salomatlik tizimlari sizga o'z hayot uslubingizni o'zgartirishga yordam beradi. Bu tizimlar sizning yemak, ichimliklar va boshqa ovqatlar haqida ma'lumotlar to'playdi va sizning ovqat tanlovingizni o'zgartirishga yordam beradi. Buni bilan birga, sizning uyqu holatingiz va o'z holatingizni yaxshilash uchun turli maslahatlar ham beradi.
4. Tashqi holatlar: Salomatlik tizimlari sizga havo sharqining sifatini, ayollar uchun ovqatlar va turli xil mamlakatda qulayliklar to'plab beradi. Buning bilan birga, sizning kasallikka chalingan joyda turli xil shifokorlar va shifoxonalar ro'yxati ham mavjud.
5. Xabarlar va yangiliklar: Salomatlik tizimlari sizga salomatlik so'zining yangi ma'nolarini, zamonaviy tibbiy xabarlarni va shu kabi boshqa yangiliklarni o'z ichiga oladi. Salomatlik tizimlari sizning salomatlik holatingizni nazorat qilishda yordam beradi va sizga turli xil narsalarni tavsiya qiladi.

Salomatlik tizimlari, sizning shaxsiy nazorat va salomatlik holatingizni nazorat qilishda yordam berishning yanada ko'p usullari mavjud. Bu usullar quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

Qadam hisoblovchi: Bu tizimlar sizning harakatlar va qadam soningizni hisoblaydi. Bu sizning ko'proq harakat qilishingizni rag'batlantiradi va salomatlik holatingizni yaxshilashda yordam beradi.

Ovqat hisoblovchi: Bu tizimlar sizning o'z ovqatingizni hisoblaydi va sizga ko'rsatmalar beradi. Buni bilan birga, siz o'z ovqatingizni nazorat qilish va yaxshilash uchun ma'lumotlarni olishingiz mumkin.

Yurish va harakatlar: Bu tizimlar sizning harakatlar, yurish va ichki faoliyatlar haqida ma'lumotlar to'playdi. Bu ma'lumotlar sizga ko'rsatmalar va tavsiyalar beradi, salomatlik holatingizni yaxshilashda yordam beradi.

Ovqatlar va ichimliklar: Bu tizimlar sizning o'z ovqatingiz va ichimliklar haqida ma'lumotlar to'playdi. Buning bilan birga, siz o'z ovqat tanlovingizni yaxshilash va salomatlik holatingizni yaxshilash uchun ma'lumotlarni olishingiz mumkin.

Uyqu holati: Bu tizimlar sizning uyqu holatingizni nazorat qilishga yordam beradi va sizga ko'rsatmalar va tavsiyalar beradi, salomatlik holatingizni yaxshilashda qo'llaniladi.

**Xulosa**



Smartfonlar orqali inson salomatligini nazorat qilish tizimlari hayotimizni o'zgartirayotgan va bizning salomatligimizni saqlashga yordam berayotgan yangiliklaridan biridir. Bu tizimlar sizning yurishingizni, kaloriya miqdoringizni, tashvish darajangizni, stres miqdoringizni, uyqu va faoliyat rejimingizni ham nazorat qilishga yordam beradi. Bu tizimlar sizning hayot tarzini sifatliroq va sog'liqingizni saqlab qolishga yordam beradi. Salomatlik tizimlari sizning salomatlik holatingizni nazorat qilish va yaxshilash uchun turli xil usullar bilan yordam beradi. Bu tizimlar sizning salomatlik holatingizni nazorat qilishda yordam beradi va sizga ko'rsatmalar va tavsiyalar beradi.

## References:

1. Jung YH, Park B, Kim JU, Kim TI. Bioinspired electronics for artificial sensory systems. *Adv Mater.* 2019; 31(34):1803637. [Web of Science® Google Scholar](#)
2. Liu Y, Chen G, Leow WR, Chen X. Nature-inspired structural materials for flexible electronic devices. *Chem Rev.* 2017; 117(20): 12893- 12941.
3. [CAS PubMed Web of Science® Google Scholar](#)
4. Lee Y, Park J, Choe A, et al. Flexible pyroresistive graphene composites for artificial thermosensation differentiating materials and solvent types. *ACS Nano.* 2022; 16(1): 1208-1219. [CAS PubMed Google Scholar](#)
5. Liu Q, Gao S, Xu L, et al. Nanostructured perovskites for nonvolatile memory devices. *Chem Soc Rev.* 2022; 51(9): 3341- 3379. [CAS PubMed Web of Science® Google Scholar](#)
6. Arden GB. The use of computers in ophthalmology: an exercise in futurology. *Trans Ophthalmol Soc U K.* 1985;104:88-99. [PubMed] [Google Scholar]
7. Rajeev B. Computers in ophthalmology practice. *Indian J Ophthalmol.* 1998;46:163-168. [PubMed] [Google Scholar]
8. Dick B, Eisenmann D, Tekaath CJ, Grote A. Ophthalmological information exchange of letters and digital pictures via the Internet. *Klin Monatsbl Augenheilkd.* 1996;209:aA7-a15. [PubMed] [Google Scholar]
9. Mainster MA, Sewell JJ. Small computers in the private ophthalmic practice. Practical considerations. *Surv Ophthalmol.* 1980;24(5):315-321. [PubMed] [Google]
10. Aborokbah, M., S Al-Mutairi, A.S.-S. cities and, 2018. Adaptive context aware decision computing paradigm for intensive health care delivery in smart cities—a case analysis. Elsevier.