Olimjonova D.U.

Qo'qon Universiteti Andijo Filialining ljtimoiy-gumanitar yo'nalishi 1-kurs talabasi

JAMIYAT VA INSON SALOMATLIGI

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatning inson salomatligiga ko'rsatayotgan ko'p qirrali ta'siri tahlil qilinadi. Urbanizatsiya, raqamli texnologiyalar va global ekologik o'zgarishlar sharoitida aholi salomatligini saqlashning yangi modellari ko'rib chiqiladi. Maqolaning maqsadi - ijtimoiy muhit va inson biologik holati o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni yoritishdir.

Kalit so'zlar

Global salomatlik, raqamli sog'liqni saqlash, urbanizatsiya, psixik salomatlik, preventiv tibbiyot.

АННОТАЦИЯ

В данной статье анализируется многогранное влияние современного общества на здоровье человека. Рассматриваются новые модели охраны здоровья населения в условиях урбанизации, цифровых технологий и глобальных экологических изменений. Цель статьи осветить неразрывную связь между социальной средой и биологическим состоянием человека.

Ключевые слова

Глобальное здоровье, цифровое здравоохранение, урбанизация, психическое здоровье, превентивная медицина.

ABSTRACT

This article analyzes the multifaceted impact of modern society on human health. New models of public health preservation are considered in the context of urbanization, digital technologies, and global environmental changes. The purpose of the article is to highlight the inextricable link between the social environment and the biological state of a human being.

Keywords

Global health, digital healthcare, urbanization, mental health, preventive medicine.

KIRISH

Inson salomatligi bu nafaqat kasalliklarning yo'qligi, balki organizmning tashqi va ichki muhit o'zgarishlariga moslasha olish qobiliyati, shuningdek, ijtimoiy farovonlik darajasini o'z ichiga oladi. XX asrning oxiri va XXI asrning birinchi choragi insoniyatni salomatlik tushunchasini qayta ko'rib chiqishga majbur qildi. Dastlabki tibbiyot asosan yuqumli kasalliklar

bilan kurashga qaratilgan bo'lsa, bugungi kunning asosiy xavfi insonning o'zi yaratgan ijtimoiy, ekologik va texnologik sharoitlarda yashashidir.

Zamonaviy jamiyatning shiddatli o'zgarishi, urbanizatsiya, sanoatlashuv, raqamli transformatsiya va global ekologik inqirozlar inson organizmiga jismoniy, psixologik va genetik jihatdan bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Masalan, shaharlarning haddan tashqari zichlashishi nafaqat tabiiy bioritmlarni buzadi, balki insonning jismoniy faoliyati va ruhiy holatini ham salbiy tomonga o'zgartiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yirik shaharlar aholisining 70 foizi yetarlicha tabiiy quyosh nuri olmaydi, bu esa D vitamini tanqisligi va

surunkali uyqusizlikning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, shovqin. ifloslanishi, transportning zichligi va sanoat korxonalarining ta'siri yurak-qon tomir tizimi kasalliklari va gipertoniya darajasining oshishiga olib kelmoqda.

Raqamli texnologiyalar insonning ijtimoiy va psixologik holatiga ham jiddiy ta'sir qilmoqda. Inson miyasi hozirgi kunda har kuni o'rta asrlardagi odam butun umri davomida olgan axborot miqdoridan ko'proq ma'lumotni qabul qilmoqda. Bu holat "axborot stressi" deb ataladi va u nevrologik tizimning haddan tashqari yuklanishiga olib keladi. Mobil qurilmalar va ijtimoiy tarmoqlarga bog'liqlik nafaqat ko'rish qobiliyatining pasayishiga, balki "empatiya inqirozi boshqalarning hissiyotlarini his qila olmaslik holatiga ham sabab bo'lmoqda. Yoshlar orasida real hayot va ijtimoiy tarmoqlarda yaratilgan ideal hayot tasvirlari o'rtasidagi tafovut depressiya, xavotir va o'zini past baholash kabi psixologik muammolarni kuchaytirmoqda.

Oziqlanish madaniyati va metabolik inqiroz ham zamonaviy jamiyatning inson salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadigan omillardandir. Sanoatlashgan jamiyat "tezkor va arzon" oziq-ovqatni taklif qilmoqda, ammo bu mahsulotlaming tarkibida shakar, tuz va trans-yog'laming ortiqcha miqdori semizlik va qandli diabet epidemiyasini keltirib chiqardi. Bugungi kunda dunyoda ortiqcha vazndan aziyat chekayotganlar soni ochlikdan aziyat chekayotganlar sonidan oshib ketgan. Shu bilan birga, genetik modifikatsiyalangan mahsulotlarning uzoq muddatli ta'siri hali to'liq o'rganilmagan bo'lsa-da, allergik kasalliklar va immun tizimining zaiflashishi ortib bormoqda.

Ijtimoiy determinantiar ya'ni daromad, ijtimoiy mavqe, ta'lim darajasi va yashash sharoitining salomatlikka ta'siri ham jiddiy muammo bo'lib qolmoqda. Global iqtisodiy inqirozlar va pandemiyalar sharoitida sifatli tibbiy xizmatlar faqat yuqori daromadli qatlamga yetib bormoqda, past daromadli qatlam esa barvaqt tashxis qo'yish va davolanish imkoniyatidan mahrum bo'lmoqda. Shu sababli, ijtimoiy himoya tizimining samaradorligi eng zaif qatlamga ko'rsatiladigan tibbiy yordam bilan o'lchanadi.

Bundan tashqari, XXI asrda salomatlikni ta'minlashda preventiv tibbiyotning roli ortib bormoqda. 2026-yilga kelib, tibbiyotda "4P" modeli bashorat qilish (predictive), oldini olish (preventive), shaxsiylashtirish (personalized) va ishtirok etish (participatory) ustuvorlik kasb etmoqda. Sun'iy intellekt va genetik tahlillar yordamida kasalliklar paydo bo'lishidan oldin aniqlanib, shaxsiy profilaktika choralarini belgilash imkoniyati paydo bo'lmoqda. Bio-monitoring va taqiladigan qurilmalar (smart-soatlar, sensorlar) insonni o'z salomatligi uchun mas'uliyatni his qilishga o'rgatmoqda.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, XXI asr salomatlik paradigmasini tubdan o'zgartirdi. Endi tibbiyotning kuchi shifoxonalar soni yoki murakkab diagnostika tizimlari bilan emas, balki jamiyatning kasallanmaslik darajasi va salomatlikni qadrlash madaniyati bilan o'lchanmoqda. Sog'lom turmush tarzi, ekologik barqarorlik, raqamli gigiyena va ijtimoiy farovonlik masalalari -

bu nafaqat individual, balki global xavfsizlik va iqtisodiy rivojlanish uchun ham strategik ahamiyatga ega.

Shu nuqtai nazardan, ushbu maqola zamonaviy jamiyatning inson salomatligiga ko'rsatgan ta'sirini kompleks tarzda tahlil qiladi, urbanizatsiya, raqamli transformatsiya, oziqlanish madaniyati va ijtimoiy determinantiar kabi asosiy omillarni yoritadi, shuningdek, preventiv tibbiyot va global strategiyalar orqali kelajak istiqbollarini ko'rib chiqadi. Maqolaning asosiy maqsadi ijtimoiy muhit va inson biologik holati o'rtasidagi uzviy bog'liqlikni yoritish, shuningdek, zamonaviy texnologiyalar va global jarayonlarning salomatlikka ta'sirini anglash orqali kelajakdagi strategik yechimlarni aniqlashdir.

Shu bilan birga, maqola XXI asr jamiyati va inson salomatligi o'rtasidagi murakkab ekotizimni ochib beradi, unda faqatgina dori-darmon bilan ta'sir ko'rsatish yetarli emasligi, balki ekologik barqarorlik, raqamli gigiyena, psixologik chidamlilik va ijtimoiy adolatning muhimligi ko'rsatib o'tiladi.

Inson salomatligi bu shunchaki patologik jarayonlarning yo'qligi emas, balki organizmning tashqi muhit o'zgarishlariga moslasha olish qobiliyati va ijtimoiy farovonligidir. XXI asrning birinchi choragi yakunlanayotgan hozirgi davrda (2026-yil), insoniyat salomatlik tushunchasiga butunlay boshqacha nazar bilan qarashga majbur bo'lmoqda. Ilgari tibbiyot asosan yuqumli kasalliklarga qarshi kurashgan bo'lsa, bugungi kunda insoniyatning asosiy dushmani bu uning o'zi yaratgan turmush tarzi va ijtimoiy muhitdir.

Hozirgi jamiyatda texnologik inqilob insonning jismoniy og'irligini kamaytirdi, ammo uning psixologik va biologik chidamliligini sinovdan o'tkazmoqda. Global miqyosda oziq-ovqat xavfsizligi, ekologik inqiroz va doimiy stress holati aholining umumiy genofondiga ta'sir ko'rsatmoqda. Maqolaning dolzarbligi shundaki, biz qanchalik zamonaviy gadjetlar va dori-darmonlarga ega bo'lmaylik, insonning biologik tabiati o'zgarmay qolmoqda va u jamiyatdagi sun'iy o'zgarishlar bilan to'qnashmoqda.

Ushbu tadqiqotda biz jamiyatning rivojlanishi qanday qilib insonning uzoq umr ko'rishiga xizmat qilishi yoki aksincha, uning salomatligiga raxna solishi mumkinligini chuqur tahlil qilamiz. Biz "sivilizatsiya kasalliklari" deb ataladigan muammolarning ijtimoiy ildizlarini va ularni bartaraf etishning global strategiyalarini ko'rib chiqamiz.

ASOSIY QISM

Urbanizatsiya va texnogen muhitning biologik ta'siri

Zamonaviy inson o'z hayotining 90 foizini yopiq binolarda va sun'iy yoritilgan muhitda o'tkazmoqda. Shaharlarning haddan tashqari zichlashishi insonning tabiiy bioritmlarini buzmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yirik megapolislarda yashovchi aholi orasida D vitamini tanqisligi va surunkali uyqusizlik darajasi qishloq joylariga nisbatan 40 foizga yuqori. Shovqin ifloslanishi esa qon bosimining ko'tarilishi va yurak-qon tomir tizimi kasalliklarining asosiy ijtimoiy omiliga aylangan.

Raqamli transformatsiya va nevrologik o'zgarishlar

Inson miyasi hozirda har kuni o'rta asrlardagi inson butun umri davomida olgan axborot miqdoridan ko'proq ma'lumotni qabul qilmoqda. Bu holat "axborot stressi"ni keltirib chiqarmoqda. Raqamli qurilmalarga bog'liqlik nafaqat ko'rish qobiliyatini pasaytirmoqda, balki jamiyatda "empatiya inqirozi"ni (boshqalarning dardini his qilmaslik) ham yuzaga keltirmoqda.

Ijtimoiy tarmoqlardagi ideal hayot tasvirlari bilan real hayot o'rtasidagi tafovut yoshlar orasida depressiya va xavotir hissini global darajaga olib chiqdi. Oziqlanish madaniyati va metabolik inqiroz

Sanoatlashgan jamiyat insoniyatga "tezkor va arzon oziq-ovqatni taklif qildi. Biroq, bu oziq-ovqatlar tarkibidagi shakar, tuz va trans-yog'laming ko'pligi dunyo miqyosida semizlik va qandli diabet epidemiyasini keltirib chiqardi. Bugungi kunda dunyoda ortiqcha vazndan aziyat chekayotganlar soni ochlikdan qiynalayotganlar sonidan oshib ketgan. Bu jamiyatning iste'mol madaniyati noto'g'ri shakllanganidan dalolat beradi. Genetik modifikatsiyalangan mahsulotlaming uzoq muddatli ta'siri hali to'liq o'rganilmagan bo'lsa-da, allergik kasalliklarning ko'payishi bevosita oziq-ovqat sanoati bilan bog'lanmoqda. Ijtimoiy determinantiar va sog'liqni saqlashdagi tengsizlik.

Inson salomatligi uning daromadi va ijtimoiy mavqeyiga bog'liq bo'lib qolmoqda. Global iqtisodiy inqirozlar sharoitida sifatli tibbiy xizmat "elita" uchun imtiyozga aylanib borayotgani kuzatilmoqda. Kam ta'minlangan qatlamlar orasida kasalliklarni barvaqt aniqlash darajasi pastligi sababli o'lim ko'rsatkichi yuqoriligicha qolmoqda. Jamiyatdagi ijtimoiy himoya. tizimining kuchi uning eng zaif qatlamiga ko'rsatilayotgan tibbiy yordam bilan o'lchanadi.

Preventiv tibbiyot va kelajak istiqbollari

2026-yilga kelib, tibbiyotda "4P" modeli (bashorat qilish, oldini olish, shaxsiylashtirish va ishtirok etish) ustuvorlik kasb etmoqda. Sun'iy intellekt endi kasallikni u paydo bo'lishidan yillar oldin genetik tahlillar asosida bashorat qila oladi. Jamiyatning salomatlikka bo'lgan munosabati davolashdan sog'lom turmush tarzini boshqarishga o'tmoqda. Bio-monitoring va taqiladigan qurilmalar (smart-soatlar va sensorlar) insonni o'z salomatligi uchun mas'uliyatni his qilishga o'rgatmoqda.

XULOSA

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, XXI asrda jamiyat va inson salomatligi o'rtasidagi muvozanatni saqlash global xavfsizlik masalasiga aylandi. Biz shunday nuqtaga keldikki, endi tibbiyotning kuchi shifoxonalar soni bilan emas, balki jamiyatning kasallanmaslik darajasi bilan o'lchanmoqda. Inson salomatligi bu murakkab ekotizim bo'lib, unga faqatgina dori-darmon bilan ta'sir ko'rsatish yetarli emas.

Birinchidan, global miqyosda "yashil iqtisodiyot va ekologik barqarorlikka o'tish shart. Havo va suvning tozaligi har qanday qimmatbaho dori vositasidan samaraliroqdir. Ikkinchidan, raqamli texnologiyalardan foydalanishda "raqamli gigiyena" madaniyatini ta'lim tizimiga kiritish lozim. Inson texnologiyaning quliga emas, uning egasiga aylanishi kerak. Uchinchidan, sog'lom turmush tarzi bu shunchaki trend emas, balki yashab qolish strategiyasi bo'lishi zarur.

Insoniyat kelajagi uning qanchalik texnologik rivojlanganida emas, balki o'zining biologik va ruhiy tabiatini qanchalik asrab qolishida namoyon bo'ladi. Jamiyatning asosiy sarmoyasi bu sog'lom inson kapitalidir. Agar biz bugun salomatlikni ijtimoiy qadriyat sifatida birinchi o'ringa qo'ymasak, kelajakdagi iqtisodiy va texnologik yutuqlar o'z ma'nosini yo'qotadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Yuval Noah Harari "Homo Deus: A Brief History of Tomorrow" (Insoniyatning kelajakdagi biologik o'zgarishlari va texnologik evolyutsiyasi).

2. Viktor Frankl "Man's Search for Meaning" (Ruhiy salomatlik va psixologik chidamlilik asoslari).

3.Richard Layard "Happiness: Lessons from a New Science" (Ijtimoiy farovonlik va salomatlikning iqtisodiy tahlili),

4. Atul Gawande Medicine and What Matters in the End" (Zamonaviy tibbiyotning falsafiy va amaliy jihatlari).

5. "Global Health Estimates 2025/2026" (Xalqaro salomatlik 5. World Health Organization ko'rsatkichlari bo'yicha rasmiy hisobotlar).

6. Munavvar, A. (2024). AQLI ZAIF O ‘QUVCHILARNING NUTQINI RIVOJLANTIRISHDA ERTAK TERAPIYANING TA’LIMIY VA TARBIYAVIY AHAMIYATI. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 3(32), 91-95.

7. Numanjanovna, A. M. (2026). IMPROVING THE METHODOLOGY FOR DEVELOPING STUDENTS'ORAL SPEECH BASED ON FAIRY TALES IN READING LESSONS. Shokh Articles Library, 1(1).