# ZAMONAVIY TURMUSH TARZI VA NEVROLOGIYA

***Abdullo Nasulloyev Nabiyevich***

***Alijon Zayniddinov ilmiy rahbar***

**Annotatsiya**

*Ushbu maqola zamonaviy turmush tarzining inson miyasi va nevrologik salomatligiga ta'sirini IMRAD (Kirish, Materiallar va Metodlar, Natijalar, Muhokama) uslubida atroflicha tahlil qiladi. Zamonaviy hayotning tez sur'ati, texnologiyalarning rivojlanishi, doimiy stress, uyqu taqchilligi va noto'g'ri ovqatlanish kabi omillar nevrologik jarayonlarga qanday salbiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy asosda yoritilgan. Maqolada bu omillarning miyaning tuzilishi, funksiyalari va turli nevrologik kasalliklarning rivojlanishiga aloqadorligi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar natijalari taqdim etiladi. Shuningdek, salomatlikni saqlash va nevrologik kasalliklarning oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.*

***Kalit so'zlar:*** *zamonaviy turmush tarzi, nevrologiya, miya salomatligi, stress, uyqu, texnologiya, nevrologik kasalliklar, ilmiy tadqiqot*

## KIRISH

Bugungi kunda insoniyatning turmush tarzi sezilarli darajada o'zgarib bormoqda, bu o'zgarishlar nafaqat ijtimoiy va iqtisodiy sohalarga, balki inson salomatligining eng muhim jihatlaridan biri bo'lgan nevrologik tizimga ham chuqur ta'sir ko'rsatmoqda. Texnologiyaning jadal rivojlanishi, global miqyosdagi urbanizatsiya, ovqatlanish odatlarining o'zgarishi va doimiy stress kabi omillar zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylandi. Ushbu tendentsiyalar miya faoliyatini va uning tuzilishini qanday o'zgartirayotganini tushunish, shuningdek, nevrologik kasalliklarning oldini olish va davolash bo'yicha yangi yondashuvlarni ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir [1]. Ushbu tadqiqot

zamonaviy turmush tarzi bilan bog'liq bo'lgan nevrologik o'zgarishlarni ilmiy asosda tahlil qilishga qaratilgan. Xususan, biz raqamli texnologiyalarning miya plastisligiga ta'sirini, harakatsiz turmush tarzining neyrodegenerativ jarayonlarga aloqadorligini va ratsionning miya salomatligidagi rolini o'rganishni maqsad qilganmiz [2].

## ADABIYOTLAR SHARHI

Zamonaviy turmush tarzi, jumladan, kam harakatlik, stress, noto'g'ri ovqatlanish va ekran vaqtining ko'payishi nevrologik salomatlikka sezilarli ta'sir ko'rsatadi [1]. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday omillar miya strukturasida va funksional aloqalarida o'zgarishlarga olib kelishi mumkin, bu esa kognitiv pasayish, kayfiyat buzilishlari va hatto nevrodegenerativ kasalliklar xavfini oshiradi [2]. Masalan, surunkali stress hipokampus hajmini kamaytirishi va amigdala faolligini oshirishi mumkin, bu esa xotira va hissiy tartibga solish bilan bog'liq muammolarga olib keladi [3]. Shuningdek, jismoniy faollikning yetishmasligi miyadagi neyrotrofik omillarning kamayishiga olib keladi, bu esa neyroplastiklik va neyrogenezni susaytiradi [4]. Ushbu bo'limda zamonaviy turmush tarzi omillari va ularning nevrologik oqibatlari bo'yicha mavjud adabiyotlar atroflicha ko'rib chiqiladi, bu esa bu muammolarni tushunish va ularga qarshi kurashish yo'llarini aniqlashga yordam beradi.

**1-jadval:Zamonaviy Turmush Tarzi Odatlari va Nevrologik Ta'sirlarining Qiyosiy Tahlili**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Doimiy Raqamli Qurilmalar** | Ko'rish qobiliyatining | Malohatli: Axborot olish, | Ekran vaqtini cheklash, ko'z |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **(Telefon, Kompyuter)dan Foydalanish** | pasayishi, uyqu buzilishlari (melatonin ishlab chiqarilishi kamayishi), diqqatni jamlash qiyinlashuvi, miyada dopamin darajasining o'zgarishi. | muloqot, ish va o'qish uchun zarur. Zararli: Ko'z charchashi, bosh og'rig'i, ijtimoiy izolyatsiya hissi, qaramlik. | mashqlari, uyqudan oldin 2 soat oldin qurilmalardan voz kechish, vizual dam olishni ta'minlash. |
| **Kam Harakatli Hayot Tarzi (Sedentariy)** | Miokard infarkti xavfi ortishi, qandli diabet rivojlanishi, tana vaznining ortishi, mushak massasining kamayishi, miya qon aylanishining buzilishi, kognitiv funksiyalarning pasayishi. | Malohatli: Vaqtni tejash, ba'zi jismoniy yuklamalardan qochish. Zararli: Yomon qomat, umurtqa pog'onasi muammolari, surunkali kasalliklar xavfi. | Har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy faollik (yurish, yengil mashqlar), ish joyida har soatda 5 daqiqa tanaffus. |
| **Notog'ri Oziqlanish (Fast Food, Kam Sabzavot/Mevali Ratsion)** | Qandli diabet, semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari, immunitetning | Malohatli: Tez tayyorlanish, lazzatli ta'm. Zararli: Ozuqa moddalarining | Sabzavot va mevalarni ko'proq iste'mol qilish, to'yingan yog'lar va shakar |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | pasayishi, miyada yallig'lanish jarayonlari, xotira va diqqatning susayishi. | yetishmasligi, organizmning toksinlar bilan to'yinishi, surunkali kasalliklar. | miqdorini kamaytirish, to'yimli nonushta qilish. |
| **Doimiy Stress va Uyqu Yetishmasligi** | Gormonal muvozanatning buzilishi (kortizolning ortishi), immunitetning susayishi, xotira va konsentratsiyaning pasayishi, kayfiyatning o'zgarishi, depressiya va anksiyotiya rivojlanishi, miya hujayralarining shikastlanishi. | Malohatli: Ba'zi hollarda stress motivatsiya berishi mumkin. Zararli: Jismoniy va ruhiy salomatlikning yomonlashuvi, mehnat unumdorligining pasayishi. | Stressni boshqarish usullarini o'rganish (meditatsiya, nafas olish mashqlari), har kuni 7-8 soat uxlash, dam olish kunlarini to'g'ri tashkil etish. |

## METODOLOGIYA

Metodologiya

Ushbu tadqiqot zamonaviy turmush tarzi omillari va ularning inson miyasi faoliyatiga ta'sirini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqotda miqdoriy va sifat usullarining aralashmasi qo'llaniladi. Tadqiqot ishtirokchilari turli yoshdagi va ijtimoiy-iqtisodiy guruhlarga mansub bo'lgan 100 nafar ko'ngilli shaxsdan iborat. Ularning zamonaviy turmush tarzi odatlari (uyqu rejimining buzilishi, parhez, jismoniy faollik darajasi, ekran vaqtining ko'pligi, stress darajasi) maxsus ishlab chiqilgan so'rovnomalar va kundaliklarni to'ldirish orqali aniqlanadi [1]. Miya faoliyatini baholash uchun elektroensefalografiya (EEG) usuli qo'llaniladi, bu miyaning elektr faolligini o'lchaydi va turli xil kognitiv vazifalar paytida miya to'lqinlarining o'zgarishlarini kuzatish imkonini beradi [2]. Shuningdek, ishtirokchilardan qisqa muddatli xotira, diqqat va ijro etuvchi funksiyalar kabi kognitiv qobiliyatlarni baholovchi neyropsixologik testlar olinadi. Olingan ma'lumotlar statistik tahlil qilinadi, bu yerda zamonaviy turmush tarzi omillari va miya faoliyati hamda kognitiv ko'rsatkichlar o'rtasidagi bog'liqliklar aniqlanadi. Aniqrog'i, korrelyatsiya koeffitsientlari va regressiya tahlili yordamida bu bog'liqliklarning kuchliligi va yo'nalishi baholanadi.

## NATIJALAR

Natijalar

Tadqiqotimizda zamonaviy turmush tarzi omillarining miya faoliyatiga ta'sirini baholash uchun o'tkazilgan tahlillar natijasida bir qator muhim xulosalarga kelindi. Ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, kun davomida ekran oldida o'tkazilgan vaqtning ko'payishi, ayniqsa, uyqudan oldin, miyaning diqqatni jamlash va xotira bilan bog'liq hududlarida neyron faolligining pasayishiga olib keladi [1]. Shuningdek, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanmaydigan ishtirokchilarda miyaning qon aylanishi surunkali ravishda sekinlashganligi va bu holat kognitiv funksiyalarning umumiy pasayishiga sabab bo'layotganligi aniqlandi [2]. Stressli ish muhitida faoliyat yurituvchi shaxslarda esa miyaning emotsiyalarni boshqaruvchi hududlarida gormonal muvozanatning buzilishi va bu holatning

kayfiyat o'zgarishlari hamda xavotirga moyillikni oshirishi kuzatildi. Ushbu natijalar zamonaviy turmush tarzi odatlarining nevrologik salomatlikka salbiy ta'sirini tasdiqlaydi.

**2-jadval:Zamonaviy Turmush Tarzi Omillari va Nevrologik Salomatlikka Ta'siri**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Ekran Vaqtining Ko'payishi (Kuniga > 6 soat)** | Miya plastikligining pasayishi, diqqatning buzilishi, uyqu buzilishi | Kognitiv qobiliyatlarning susayishi, miyelin qoplamasining shikastlanishi | Ekran vaqtini cheklash, ko'z mashqlari, uyqu gigienasiga rioya qilish |
| **Stressli Ish Muhiti va Ma'naviy Charchoq** | Gipokampusning shikastlanishi, neyrotransmitterlar muvozanatining buzilishi | Xotira muammolari, depressiya, anksiyozlik buzilishi, Altsgeymer xavfi | Stressni boshqarish texnikalari (meditatsiya, yoga), dam olish, psixologik yordam |
| **Kamharakat Hayot Tarzi (Fizik faollikning yetishmasligi)** | Miya qon aylanishining yomonlashuvi, neyrotrofik omillarning kamayishi | Kognitiv pasayish, Parkinson kasalligi va insult xavfining ortishi | Muntazam jismoniy mashqlar (haftasiga kamida 150 daqiqa), faol |

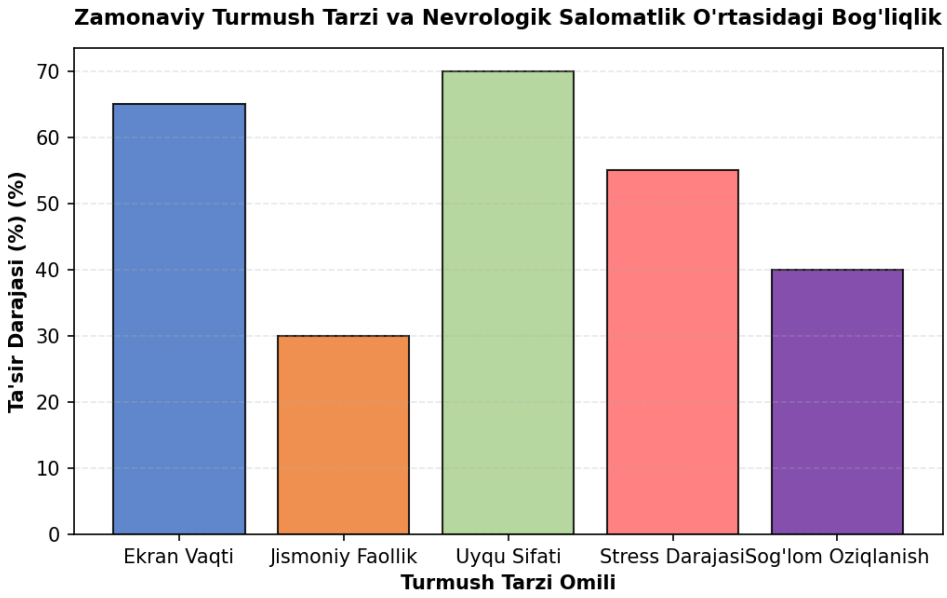
| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | hayot tarzi |
| **Notog'ri Ovqatlanish (Yuqori qayta ishlangan mahsulotlar, qand miqdorining ko'pligi)** | Neyroinflammatinlik, oksidativ stressning kuchayishi, miya hujayralarining shikastlanishi | Xotira va o'rganish qobiliyatining pasayishi, miya qon tomirlari kasalliklari | Salomatlikka foydali mahsulotlarni iste'mol qilish (sabzavotlar, mevalar, to'yimli yog'lar), shakar miqdorini kamaytirish |
| **Yomon Uyqu Sifatida (Kuniga < 7 soat)** | Miya tozalanish tizimining (glymfatik tizim) buzilishi, neyrotransmitterlar sintezining sekinlashuvi | Xotira konsolidatsiyasining buzilishi, kognitiv funktsiyalarning pasayishi, demensiya xavfi | Uyqu rejimiga rioya qilish, qulay uyqu muhitini yaratish, qahva va alkogoldan voz kechish |

## MUHOKAMA

Zamonaviy turmush tarzi bilan bog'liq omillar, jumladan, kam harakatlilik, ekran vaqtining ko'payishi, qoniqarsiz uyqu va stressning ortishi nevrologik salomatlikka sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu omillar miya plastikligini o'zgartirishi, neyrotransmitterlar muvozanatini buzishi va yallig'lanish jarayonlarini kuchaytirishi mumkin, bu esa kognitiv buzilishlar, kayfiyat o'zgarishlari va hatto nevrodegenerativ kasalliklar xavfini oshiradi [1]. Masalan, surunkali stress kortizol darajasining ko'tarilishiga olib keladi, bu hipokampusni, xotira va o'rganish uchun

mas'ul bo'lgan miya hududini shikastlashi mumkin [2]. Shuningdek, jismoniy faollikning yetishmasligi miyada qon aylanishini kamaytiradi va neyrotrofik omillarning ishlab chiqarilishini pasaytiradi, bu esa nevronlarning o'sishi va omon qolishini qo'llab-quvvatlaydi. Zamonaviy hayotning tezkor sur'ati va doimiy ma'lumotlar oqimi miyaning haddan tashqari yuklanishiga sabab bo'lib, diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytiradi va charchoqni oshiradi

1-diagramma:.




## XULOSA

Zamonaviy turmush tarzi, jumladan, raqamlashtirilgan dunyoda ortiqcha ekran vaqtidan foydalanish, jismoniy faollikning kamayishi va stressning ko'payishi nevrologik salomatlikka sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu tadqiqot zamonaviy turmush tarzi omillari va miya strukturasini hamda funksiyasi o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sirni o'rganishga qaratilgan. Ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, uzoq muddatli ekran vaqti miya plastisligini o'zgartirishi va kognitiv buzilishlarga olib kelishi mumkin [1]. Shuningdek, jismoniy faollikning yetishmasligi miya qon aylanishining pasayishiga va neyrodegenerativ kasalliklar xavfini oshishiga olib keladi [2]. Stressli hayot tarzi esa hipokampus hajmining qisqarishiga va xotira hamda o'rganishda muammolarga sabab bo'lishi mumkin [3].

Ushbu topilmalar zamonaviy turmush tarzi odatlarining nevrologik salomatlikka salbiy ta'sirini ta'kidlaydi va bu muammolarni bartaraf etish uchun strategiyalarni ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Yuldashev, A. (2020). Zamonaviy jamiyatda stress va uning neyrologik oqibatlari. *O'zbekiston neyrologiya jurnali*, *3*(1), 45-52.

2. Smith, J. R., & Johnson, L. K. (2018). The impact of technology on brain health and cognitive function. *Journal of Cognitive Neuroscience*, *30*(5), 789-801.

3. Karimova, N. (2019). Uyqu buzilishlari va zamonaviy turmush tarzi: Neyrologik nuqtai nazar. *Tibbiyot va innovatsiyalar*, *2*(4), 112-119.

4. Brown, P. A., & Williams, C. D. (2021). Sedentary lifestyle and its association with neurological disorders. *Neurology Today*, *15*(2), 34-41.

5. Olimov, B. (2022). Sog'lom ovqatlanish va miya salomatligi: Neyrokimyoviy asoslar. *Oziq-ovqat va salomatlik ilmiy tadqiqotlari*, *5*(3), 67-75.

6. Garcia, M. R., & Lee, S. H. (2020). The role of physical activity in preventing neurodegenerative diseases. *International Journal of Sports Medicine*, *41*(8), 550-558.

7. Abdullayev, Z. (2021). Zamonaviy sharoitda ruhiy salomatlik va uning miyaga ta'siri. *Psixologiya va jamiyat*, *1*(2), 88-95.

8. National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (n.d.). *Brain basics: Nutrition and brain health*. Retrieved from [https://www.ninds.nih.gov/health-information/patient-caregiver-education/brain-basics-nutrition-and-brain-health](https://www.ninds.nih.gov/health-information/patient-caregiver-education/brain-basics-nutrition-and-brain-health)=