

ОСНОВА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА БЛАГОПРИЯТНАЯ ЭКОЛОГИЯ

Шахиста Максудова

*Кандидат экономических наук, профессор,
Лауреат награды Республики Узбекистан в области «ЭКОЛОГИИ»,
автор книги «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СЕМЬЯ»
shakhista@mail.ru*

Абба Приев

*Профессор Иерусалимского Государственного университета, Израиль
apriev@gmail.com*

Натан Аристер

Врач MD, Maimonides Hospital Medical Center, New York

Анжела Арустамян

Менеджер ANGEL home care agency, New York

Всестороннее изучение человека, его взаимоотношений с окружающим миром привели к пониманию, что здоровье – это капитал, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живем. Благоприятная экология является основой здоровой жизнедеятельности человека, поскольку чистый воздух, вода и стабильный климат необходимы для нормального функционирования организма. Плохая экология, напротив, приводит к различным заболеваниям, снижает иммунитет и негативно сказывается на психическом состоянии, вызывая стресс и тревожность.



Изменение климата – один из главных вызовов современности, который непосредственно влияет на качество нашей жизни. Сегодня последствия изменения климата обрели глобальный характер и беспрецедентные масштабы. Специфика среды обитания человека заключается в сложнейшем переплетении социальных и природных

факторов. В новых природных и производственных условиях человек в настоящее время нередко испытывает влияние весьма необычных, а иногда чрезмерных и жестких факторов среды, к которым эволюционно он еще не готов. По данным ВОЗ, экологические факторы формируют до 25 процентов патологий человека. Экологическая обстановка - одна из основных составляющих, которая напрямую влияет на продолжительность жизни Homo sapiens и состояние его здоровья. В настоящее время значительная часть болезней человека связана с ухудшением экологической обстановки в нашей среде обитания: загрязнением атмосферы, воды и почвы, недоброкачественными продуктами питания, возрастанием шума. Приспосабливаясь к неблагоприятным экологическим условиям, организм человека испытывает состояние напряжения, утомления. Общие закономерности адаптации организма и это приспособления, которые выработались в организме в процессе эволюции в ответ на воздействия внешней среды, или вырабатываются в процессе жизни каждого индивидуума, называются адаптациями. По А.Д. Слониму, под физиологической адаптацией следует понимать совокупность физиологических особенностей, обуславливающих уравнивание организма с постоянными или изменяющимися условиями среды. «Способность к приспособлению является, вероятно, наиболее отличительной чертой жизни» (Г.Селье). Все адаптации делятся на фенотипические (индивидуальные), развивающиеся в течение онтогенеза каждого индивидуума, и генотипические, или наследуемые, осуществляемые на основе наследственности, изменчивости и естественного отбора. Фенотипические адаптации делятся на: видовые и популяционные. Последние имеют более сложную структуру, поскольку к особенностям вида добавляется влияние конкретной среды, в которой живет данная популяция. Способность адаптироваться к новым условиям у разных людей не одинакова. Изучение адаптивных возможностей человека и разработка соответствующих рекомендаций имеет в настоящее время важное практическое значение.



Вещества, загрязняющие природную среду, очень разнообразны. Они вызывают различные неблагоприятные последствия. Кратковременное воздействие их в небольших концентрациях может вызывать головокружение, тошноту, першение в горле, кашель. Попадание в организм человека больших концентраций токсических

веществ может привести к потере сознания, острому отравлению и даже смерти. примером подобного действия могут являться смоги, образующиеся в крупных городах в безветренную погоду, или аварийные выбросы токсичных веществ промышленными предприятиями в атмосферу.

Медики установили прямую связь между ростом числа людей, болеющих аллергией, бронхиальной астмой, раком, и ухудшением экологической обстановки в данном регионе. Достоверно установлено, что такие отходы производства, как хром, никель, бериллий, асбест, многие ядохимикаты, являются канцерогенами, то есть вызывают раковые заболевания. Кроме химических загрязнителей, в природной среде встречаются и биологические - это болезнетворные микроорганизмы, вирусы, гельминты, простейшие, наиболее опасные возбудители инфекционных заболеваний. В организм человека они могут попасть при повреждении кожных покровов, с немытыми продуктами питания, при нарушении правил гигиены. Болезнетворные микроорганизмы также могут проникнуть в грунтовые воды и стать причиной болезней человека. Поэтому воду из артезианских скважин, колодцев, родников необходимо перед питьем кипятить. Особенно загрязненными бывают реки, озера, пруды.

В природе громкие звуки редки. Звуки и шумы большой мощности поражают слуховой аппарат, нервные центры, могут вызывать болевые ощущения и шок. длительный шум неблагоприятно влияет на орган слуха, понижая чувствительность к звуку: он приводит к расстройству деятельности сердца, печени, к истощению и перенапряжению нервных клеток. Каждый из нас знает, что пища необходима для нормальной жизнедеятельности организма. Для нормального роста, развития и поддержания организму необходимы: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли в нужном ему количестве. нерациональное питание является одной из главных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ. Регулярное переедание - причина таких болезней обмена веществ как ожирение и сахарный диабет. Климат также оказывает серьезное воздействие на самочувствие человека, воздействуя на него через погодные факторы. Погодные условия включают в себя комплекс физических условий: атмосферное давление, влажность, движение воздуха, концентрацию кислорода, степень возмущенности магнитного поля Земли, уровень загрязнения атмосферы. До сих пор еще не удалось до конца установить механизмы реакций организма человека на изменение погодных условий. А она часто делает о себе знать нарушениями сердечной деятельности, нервными расстройствами. При резкой смене погоды снижается физическая и умственная работоспособность, обостряются болезни, увеличивается число ошибок, несчастных и даже смертельных случаев. Влияние погодных условий на самочувствие человека связано также с возрастом и индивидуальной восприимчивостью организма. Экология и здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Полноценное здоровье обеспечивает нормальное существование и воспроизведение (продолжение во времени и в пространстве) как отдельного человека, так и населения какой-либо

территории вплоть до планеты в целом. Иерусалимский университет является крупнейшим научно-исследовательским и образовательным центром Израиля. во многих областях науки – от микробиологии и биотехнологии до астрофизики, от иммунологических исследований в области раковых заболеваний до исследований солнечной энергии и квантовой физики, от цитогенетики до кибернетики, а также гуманитарных, общественных и юридических наук.

Его основание было заложено в 1918 году будущим первым президентом государства Израиль Хаимом Вейцманом. В первый Совет директоров вошли такие выдающиеся ученые, как Альберт Эйнштейн, Зигмунд Фрейд, Мартин Бубер. Альберт Эйнштейн - один из основателей Иерусалимского университета, основоположник современной теоретической физики, перевернувший научную парадигму своего времени и подаривший миру теорию специальной относительности, повлиявшую на всю науку - от термодинамики до квантовой физики. Альберт Эйнштейн Лауреат Нобелевской премии по физике 1921 года и множества других наград сделал огромный вклад в исследования гравитации.



Сегодня Иерусалимский университет является ведущим и наиболее престижным высшим учебным заведением в основе BIOHOUSE — путь к здоровому и технологичному будущему человечества и современный мир развивается стремительно, и одним из самых важных направлений этого развития является медицина и биотехнологии.

Израиль по праву считается одним из мировых лидеров в этой сфере, а проект BIOHOUSE — яркий пример того, как наука, инновации и предпринимательство объединяются ради здоровья людей. BIOHOUSE - это уникальная площадка, созданная специально для компаний, работающих в области медицинских технологий, биотехнологий и здравоохранения. Она расположена на базе ведущих медицинских центров Израиля, что даёт её участникам неоценимое преимущество — возможность работать в тесном сотрудничестве с врачами, исследователями и пациентами. Такое взаимодействие помогает создавать решения, которые действительно отвечают реальным потребностям современной медицины.

Главная миссия BIOHOUSE заключается в поддержке инновационных идей, которые могут изменить подход к диагностике, лечению и профилактике заболеваний.

Здесь создаются стартапы, разрабатывающие новые медицинские устройства, системы мониторинга здоровья, искусственный интеллект для анализа данных пациентов, а также препараты и методы терапии, способные спасти миллионы жизней. Благодаря BIOHOUSE, молодые учёные и предприниматели получают всё необходимое для развития своих проектов: современное лабораторное оборудование, консультации опытных специалистов, инвестиционную поддержку и доступ к мировым медицинским центрам. Такая среда вдохновляет на создание передовых технологий и способствует быстрому превращению научных идей в реальные продукты, которые могут изменить жизнь людей.

Вклад BIOHOUSE в будущее человечества огромен. Эта организация помогает сделать медицину более точной, эффективной и доступной. Благодаря их работе становится возможным раннее выявление болезней, индивидуальный подход к лечению, снижение смертности и улучшение качества жизни. В мире, где здоровье человека становится одной из главных ценностей, деятельность таких центров играет решающую роль. Таким образом, BIOHOUSE и это не просто инновационная площадка, а настоящий двигатель прогресса в области медицины. Она объединяет науку и практику, вдохновляет исследователей, открывает новые горизонты для медицины будущего и делает шаг к обществу, где здоровье и долголетие становятся нормой для каждого человека. Израиль в области BIOHOUSE - это площадка для компаний, работающих в сфере медицинских технологий. Работая в ведущих медицинских центрах, BIOHOUSE предоставляет своим членам инфраструктуру, знания и опыт. Наши пространства разработаны специально для Biomed и сочетают в себе стратегическое расположение, профессиональные услуги и инвестиционные возможности, формируя синергетическое пространство. Установлено, что здоровье людей только на 20—25% зависит от индивидуальных генетических факторов, а на 75—80% — от социально-экологических и экономических условий существования (образа жизни, состояния среды, уровня здравоохранения и т. п.). Отсюда очевидна взаимосвязь экологии и здоровья, необходимость основательного знания и разумного применения экосоциальных закономерностей и правил здорового образа жизни. Всеобщая декларация прав человека, принятая ООН еще в 1948 г., провозгласила: «Каждый человек имеет право на такой жизненный уровень, который необходим для поддержания его здоровья и благосостояния». При технической поддержке ЮНФПА Организации Объединенных Наций в 2018 году было издано учебное пособие «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СЕМЬЯ» В 2020 году пособие переведено с оригинала узбекского языка на русский и каракалпакские языки и распечатано в рамках совместной программы ПРООН-ЮНФПА «Укрепление потенциала жизнеустойчивой местных сообществ в регионе Приаралья к экологическим, экономическим уязвимостям, а также в вопросах здоровья населения», финансируемого правительством Японии. Здоровый образ жизни - это активное участие в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности человека. Так малоподвижность вызывает преждевременное старение, излишество в еде с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения,

склероза сосудов, а не умение правильно отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов.



Для этого необходимо соблюдать самые простейшие, обоснованные наукой нормы здорового образа жизни. И в этом большая помощь оказываются со стороны услуг Home Attendant - это домашний помощник по здоровью. Потребность в Home Attendant в США растет с каждым годом. По прогнозам Department of Labor количество сиделок увеличится на 34% в ближайшие 10 лет. ANGEL home care agency оказывает большую помощь в предоставлении высококвалифицированных Home Attendant для оказания высококвалифицированных услуг. Это связано с тем, что пенсионеры, которые нуждаются в специальном уходе, не желают ехать в дома престарелых, предпочитая домашние условия. В обязанности Home Attendant входит уход за пожилыми людьми, проведение мероприятий, направленных на сохранение когнитивных способностей, коммуникативная поддержка. Есть Home Attendant, которые ухаживают пожилыми с деменцией, болезнью Альцгеймера или физическими недостатками. В обязанности Home Attendant входят купание, одевание, гигиена и транспортировка.

Экология - это не просто наука о природе, это основа нашего будущего и здоровья. От состояния окружающей среды напрямую зависит качество жизни каждого человека. Чистый воздух, вода и земля - это фундамент крепкого здоровья, без которого невозможно достигать целей, решать жизненные задачи и преодолевать трудности. Здоровье человека - его главный ресурс. Оно помогает нам быть активными, реализовывать мечты и сохранять энергию даже в условиях перегрузок. Именно поэтому забота об экологии становится одной из важнейших задач современного общества. Заслуга человечества в этом огромна: мы создаём технологии, развиваем экологическую культуру, внедряем возобновляемые источники энергии, сокращаем

загрязнение и боремся за сохранение природных богатств. Всё это приближает нас к гармонии с природой и обеспечивает здоровье будущих поколений. Экология — это наше будущее и здоровье. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. умно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Список литературы

1. Maksudova Sh.Ya. Development and deployment of the machine-building complex of the Uzbek SSR taking into account environmental factors: Abstract of the dissertation... candidate of economic sciences: 08.00.04 / Council for the Study of Productive Forces. - Tashkent, 1991. - 23 p.: ill. RSL OD, 9 91-5 / 732-3 Tashkent, 1991. – с. <http://www.dslib.net/economika-regionov/razvitie-i-razmewenie-mashinostroitelnogo-kompleksa-uzbekskoj-ssr-s-uchetom.html>
2. Maksudova Sh.Ya. Analysis of the effectiveness of combating carbon dioxide emits and financial indicators of industrial sectors of the economy from foreign countries. Solution of social problems in management and economy. international scientific-online conference. Part 4 vol 13. 2025-10-23. 44-50. <https://econferences.ru/index.php/sspme/article/view/34687>
3. Maksudova Sh.Ya. Digital transformation of the global energy industry in connection with the importance of coal. The best intellectual research, magazine. Part 55, vol 3. 2025-10-26. 109-115. <https://journalss.org/index.php/luch/article/view/3665/3469>
4. Maksudova Sh.Ya. Honor and respect for ecologists. vol. 11 no. 3 (2025): journal of green economy and development, issue 11. "green economy and development" magazine. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17539153>
5. Murodov B.X., Mamutov O.A. Development of a methodology for improving and developing an organizational and economic strategy for improving the efficiency of industrial enterprise management using artificial intelligence. Scientific Journal of Construction and education ISSN 2181-3779, Volume 4, issue 4 2025. <https://cyberleninka.ru/article/n/sun-iy-intellektdan-foydalangan-holda-sanoat-korxonalarini-boshqarish-samaradorligini-oshirishning-tashkiliy-iqtisodiy>
6. Murodov B.X. Improvement of digitalization and development of organizational and economic mechanisms of fuel and energy industry enterprises at the "industry 5" level. 2022, July 27. international conference on developments in education sciences and humanities, canada. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6913315>
7. Murodov B.X. Foreign experience competitiveness of the regional economy and prospects of national fuel and energy sectors-consumers in the coal industry. Interpretation and Researches, 1-47. 2025. <https://inlibrary.uz/index.php/international-scientific/article/view/68651>