



TABIAT BILAN UYG'UNLIK- SOG'LOM HAYOT OMILI

Tursunov Komronbek Azamat o'g'li

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

O'ZBEKISTON

Dolzarlighi: Zamonaviy jamiyatda insonlarning ko'p vaqtni yopiq muhitda o'tkazishi natijasida stress, ruhiy zo'riqish va surunkali kasalliklar ortib bormoqda. Shu bois tabiat bilan uyg'un yashash salomatlikni saqlash va mustahkamlashning muhim omili sifatida dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: tabiat, salomatlik, stress, ekologiya, jismoniy faollik, immunitet, yashil hudud, sog'lom turmush

Asosiy qsim: Ilmiy tadqiqotlar tabiat bilan yaqinlik inson organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Xususan, yashil hududlarda sayr qilish stress gormoni — kortizol darajasini kamaytirib, ruhiy holatni yaxshilaydi. Tadqiqotlarga ko'ra, kuniga 20–30 daqiqa tabiat qo'ynida bo'lish stressni taxminan 15–20% ga kamaytiradi.

Shuningdek, statistik ma'lumotlarga ko'ra: Yashil hududlarda yashovchi insonlarda depressiya 20–25% kamroq uchraydi

Haftasiga kamida 3 marta ochiq havoda sayr qiladiganlarda yurak-qon tomir kasalliklari xavfi 15–20% ga kamayadi

Tabiatda muntazam vaqt o'tkazish immun tizim faolligini 10–15% ga oshiradi

Bundan tashqari, toza havoda jismoniy faollik arterial bosimni pasaytiradi va yurak faoliyatini me'yorlashtiradi. Tabiiy muhitda ajraladigan fitonsidlar mikroorganizmlarga qarshi ta'sir ko'rsatib, organizm himoyasini kuchaytiradi. Muntazam harakat esa semirish xavfini kamaytirib, mushak va bo'g'im faoliyatini yaxshilaydi.

Xulosa: Inson va tabiat o'rtasidagi uyg'unlik sog'lom hayotning ajralmas qismidir. Tabiatdan uzoqlashish inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, turli



kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi. Aksincha, tabiat bilan muntazam aloqada bo'lish jismoniy faollikni oshiradi, ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi va umumiy hayot sifatini yaxshilaydi.

Dunyo tajribasi shuni ko'rsatadiki, tabiatni kundalik hayotga integratsiya qilish sog'lom jamiyatni shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. O'zbekistonda ham bu yo'nalishda ijobiy o'zgarishlar kuzatilmoqda, biroq bu jarayonni yanada rivojlantirish zarur. Ayniqsa, aholining ekologik madaniyatini oshirish, yashil hududlarni ko'paytirish va faol turmush tarzini targ'ib qilish muhim ahamiyatga ega.

Shu sababli har bir inson o'z salomatligini saqlash uchun kundalik hayotida kamida qisqa muddat bo'lsa-da, tabiat qo'ynida vaqt o'tkazishni odat qilishi lozim. Bu nafaqat individual salomatlik, balki jamiyat farovonligi uchun ham muhim omildir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

World Health Organization (WHO) – Urban green spaces and health, 2016

Frumkin H. et al. “Nature Contact and Human Health”, Environmental Health Perspectives, 2017

Twohig-Bennett C., Jones A. “The health benefits of the great outdoors”, 2018

O'zbekiston Respublikasi Ekologiya va atrof-muhitni muhofaza qilish davlat qo'mitasi ma'lumotlari

Ochiq manbalardagi ilmiy maqolalar va statistik tahlillar