

**O'RMONLARNING INSONIYAT SALOMATLIGIGA TA'SIRI****Abidov Baxtiyorjon**

O'rmon xo'jaligini rivojlantirish

innovatsiya markazi nomidan

Annotatsiya: Ushbu maqola o'rmonlar va inson salomatligi o'rtasidagi munosabatlarga e'tibor qaratish orqali inson salomatligi, global o'zgarishlar va biologik xilma-xillik haqidagi doimiy munozaralarga hissa qo'shishga qaratilgan. Ushbu maqolada o'rmonlarning odamlarga beradigan sog'liq uchun eng muhim foydalari va o'rmonlarning inson salomatligi uchun xavflari haqida qisqacha ma'lumot berilgan. Bundan tashqari, u o'rmonlar va inson salomatligi o'rtasidagi aloqalarni tadqiq qilish va amalda o'rmonlar orqali sog'liqni saqlash uchun kelajakdagi muammolarni muhokama qiladi. O'rmonlar inson salomatligini yaxshilash uchun ulkan imkoniyatlar yaratadi. Ko'plab tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, o'rmonga tashriflar stressni kamaytirish orqali jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. O'rmonlar ma'lum yoki potentsial dorivor yoki ozuqaviy ahamiyatga ega bo'lgan o'simlik va mikrobial materiallarning ulkan manbalari bo'lganligi sababli boy tabiiy dorixonalarni ifodalaydi. O'rmon oziq-ovqatlari rivojlanayotgan mamlakatlarning eng zaif aholi guruhlari uchun xavfsizlik tarmog'ini taklif qiladi va sog'lom o'rmon ekotizimlari yuqumli kasalliklarni tartibga solishda ham yordam berishi mumkin.

Kalit so'zlar: iqtisodiy holat, tabiat uyg'unligi, xavfsizlik, ijtimoiy holat, o'rmonchilik, tabiiy dorilar

Kirish: Inson salomatligi va farovonligi, biologik xilma-xillik, sog'lom ekotizimlar va iqlim o'zgarishi o'rtasidagi munosabatlar so'nggi yillarda xalqaro muhokamalar va



siyosat jarayonlarida tobora ortib bormoqda; masalan, Ming yillik ekotizimini baholashda insonning omon qolishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan va ularsiz yerda hayot bo'lishi mumkin bo'lmagan ekotizim tovarlari va xizmatlari sanab o'tilgan. O'rmonlar va daraxtlar sog'lom yashash muhitini yaratish va buzilgan ekotizimlarni tiklashga yordam beradigan ko'plab ekotizim xizmatlarini taqdim etadi. Moddiy mahsulotlardan tashqari, o'rmonlar, masalan, suv toshqini, qurg'oqchilik va shovqin ta'sirini yumshatadi, suvni tozalaydi, zaharli moddalarni bog'laydi, suv sifati va tuproq unumdorligini saqlaydi, eroziyaga qarshi kurashda yordam beradi, ichimlik suvi resurslarini himoya qiladi va oqava suvlarni qayta ishlashga yordam beradi. O'rmonlar iqlim o'zgarishini yumshata oladi va yuqumli kasalliklarni tartibga solishga yordam beradi. O'rmonlar va daraxtlar ifloslantiruvchi moddalarni o'simliklar to'plamiga cho'ktirish, yozgi havo haroratini pasaytirish va ultrabinafsha nurlanishini kamaytirish orqali havo sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'rmonlar dam olish, madaniy, ma'naviy va estetik xizmatlarni ham ko'rsatadi. Biroq, o'rmonlar taqdim etadigan ekotizim xizmatlari va tovarlari o'rmonlarning kesilishi, ifloslanishi, biologik xilma-xillikning buzilishi va iqlim o'zgarishi tahdidi ostida.

Bir qancha xalqaro tashabbuslar biologik xilma-xillik, global o'zgarishlar va inson salomatligi bilan bog'liq muammolar bilan ishlaydi; masalan, Global atrof-muhit o'zgarishi va inson salomatligi (GEC&HH) loyihasi global atrof-muhit o'zgarishi natijasida yuzaga keladigan sog'liq uchun xavflarni o'rganishga va moslashish strategiyalarini ishlab chiqishga qaratilgan. Salomatlik va biologik xilma-xillik bo'yicha hamkorlik (COHAB) tashabbusi biologik xilma-xillikni inson salomatligi va farovonligi bilan bog'lash bo'yicha xabardorlik va siyosatlardagi bo'shliqlarga javob berishga qaratilgan. Ushbu tashabbus xalqaro rivojlanish, biologik xilma-xillikni saqlash va aholi salomatligi bo'yicha mavjud faoliyatni qo'llab-quvvatlash va Birlashgan Millatlar Tashkilotining Ming yillik rivojlanish maqsadlarini qo'llab-quvvatlash uchun asos yaratishga qaratilgan.

Yevropa tashabbuslariga misol qilib 2004–2008 yillar davomida olib borilayotgan O'rmonlar, Daraxtlar va Inson salomatligi va farovonligi (COST action E39) tadqiqot tarmog'ini keltirish mumkin. Ushbu Yevropa tarmog'i tabiiy joylarning Yevropadagi



odamlarning salomatligi va farovonligiga qo'shgan hissasi haqidagi bilimlarni oshirishga qaratilgan. Shuningdek, u o'rmonlar va daraxtlarni inson salomatligi bilan bog'laydigan yo'llarni tavsiflash va baholashni yaxshilashga qaratilgan. O'rmon tadqiqotlari tashkilotlari xalqaro ittifoqi (IUFRO) o'rmonlar va inson salomatligi bo'yicha maxsus loyiha (ishchi guruh) tashabbusi bilan chiqdi. Ushbu ishchi guruhining o'ziga xos joyi global miqyosda o'rmonlarning inson salomatligi bilan bog'liqligini ko'rib chiqishdir. U sog'liqni saqlash va o'rmon xo'jaligi mutaxassislari o'rtasidagi muloqotni osonlashtirish va o'rmon xo'jaligi mutaxassislari biologik xilma-xillik, iqlim o'zgarishi va salomatlik masalalari bo'yicha butun dunyo bo'ylab muhokamaga kiritishga qaratilgan. Bundan tashqari, sog'liqni saqlash va atrof-muhit o'rtasidagi aloqalar bilan ishlaydigan ko'plab doimiy xalqaro tashkilotlar va tadqiqot institutlari mavjud, masalan, Birlashgan Millatlar Tashkilotining bir qancha dasturlari va tashkilotlari.

O'rmonlarning inson salomatligiga ta'siri biologik xilma-xillik, iqlim o'zgarishi, qashshoqlik va inson farovonligi bo'yicha kengroq doirada unchalik ko'rinmaydigan o'ziga xos muammodir. Ushbu sharh o'rmonlar va inson salomatligi o'rtasidagi munosabatlarga alohida e'tibor qaratish orqali inson salomatligi, ekotizim xizmatlari va biologik xilma-xillik haqida davom etayotgan muhokamalarga hissa qo'shishga qaratilgan.

Shaharlashgan jamiyatlarda sog'lig'ning yomonlashuvi ko'paydi, bu qisman urbanizatsiyaning kengayishi va harakatsiz mehnat va ruhiy stressning kuchayishi bilan bog'liq zamonaviy turmush tarzi tufayli. O'sib borayotgan stress yuqori texnologiyalar va virtual olamlar hukmron bo'lgan shahar hayoti va zamonaviy ish amaliyoti bilan bog'liq. Ko'rinib turibdiki, hozirgi sog'liqni saqlash amaliyoti bu muammolarni hal qila olmaydi. So'nggi paytlarda inson salomatligini yaxshilashda tabiiy va yashil maydonlarning salohiyati e'tirof etildi.

O'rmon muhiti odamlarning ruhiy va jismoniy salomatligini ko'p jihatdan qo'llab-quvvatlaydi: o'rmonlar stressni kamaytirishga va diqqat charchoqlaridan xalos bo'lishga yordam beradi va odatda o'rmonlar psixologik va jismoniy rehabilitatsiyani kuchaytiradi. Tabiatning qayta tiklovchi ta'siri bo'yicha tadqiqotlar ikkita nazariyaga ega bo'lib, biri



stressni kamaytirishga urg'u beradi, ikkinchisi esa diqqatni jamlash qobiliyatini tiklashga qaratilgan. O'rmonlar stress kabi psixologik jarayonlar bilan bog'liq kasalliklarning oldini olishda ham, kuyish va depressiya kabi kasalliklarni davolashda ham yordam berishi mumkin. Yashil hududlar shaxsiy va jamoaviy o'ziga xoslikni, ijtimoiy faollikni va ijtimoiy ishtirokni o'rnatishda ham yordam berishi mumkin.

Dunyoning turli burchaklarida olib borilgan ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, shahar muhiti bilan solishtirganda, tabiiy muhit odamlarning kayfiyatini, diqqatni jamlash va ish faoliyatini yaxshilaydi va shunga o'xshash ijobiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Ushbu tadqiqotlar, masalan, tabiiy muhitda qon bosimi, yurak urish tezligi, terining o'tkazuvchanligi va mushaklarning kuchlanish darajasi shahar sharoitlariga qaraganda pastroq ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, uy yaqinidagi yashil maydon umumiy salomatlik va uzoq umr ko'rishni yaxshilaydi. Ba'zi so'rovlar shuni ko'rsatadiki, yashil muhitda faoliyatni amalga oshirish bolalarda diqqat yetishmasligi / giperaktivlik buzilishi (AD / HD) alomatlarini kamaytirishi mumkin.

O'rmonga tashrif buyurish inson immunitetini mustahkamlashi mumkin. Ortiqcha vazn va jismoniy mashqlar yetishmasligi urbanizatsiyalashgan jamiyatlarda aholi salomatligiga jiddiy tahdid soladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, jozibali yashil muhit jismoniy mashqlar uchun motivatsiyani kuchaytirishi mumkin. Yashil mashqlar intensivlik darajasi, davomiyligi yoki amalga oshirilgan yashil faoliyat turidan qat'i nazar, ko'plab jismoniy va ruhiy salomatlik uchun foyda keltiradi; masalan, o'rmonda yurish diabet bilan og'rigan bemorlarda qon glyukoza darajasini pasaytirishi mumkin bo'lgan ko'rsatkichlar mavjud.

Xulosa

Iqlim o'zgarishi, bioxilma-xillikni yo'qotish va ekotizimning boshqa o'zgarishlari inson salomatligiga jiddiy tahdid solmoqda. Global isish va o'rmonlarni tozalash vektor orqali yuqadigan kasalliklar xavfini oshirishi mumkin. O'rmonlarning kesilishi, ekotizimning o'zgarishi va shaharlardagi yashil maydonlarning kamayishi o'rmonlar taqdim etadigan ko'plab muhim ekotizim xizmatlarini zaiflashtiradi, shuningdek, o'rmonga



tashrif buyurish orqali ruhiy va jismoniy salomatlikka foydali ta'sir ko'rsatish imkoniyatlarini kamaytiradi. O'rmon oziq-ovqatlari va dorivor o'simliklar o'rmonlarni yo'q qilish, ortiqcha tashish va ekotizimning buzilishi bilan tahdid qilmoqda. Inson salomatligi sharoitlarini yaxshilash va o'rmon bilan bog'liq sog'liq uchun xavflarni minimallashtirish uchun o'rmonlardan foydalanish tadqiqotlarda ham, bilimlarni amalda qo'llashda ham kuchli harakatlarni talab qiladi. O'rmonlarning sog'liqqa ta'siri bo'yicha tadqiqotlarni targ'ib qilish va bilimlarni amaliyotga o'tkazish turli sohalar, ayniqsa sog'liqni saqlash va atrof-muhit mutaxassislari o'rtasida mustahkam hamkorlikni talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Björk J, Albin M, Grahn P, Jacobsson H, Ardö J, Wadbro J va boshqalar. Qo'shnichilik, jismoniy faollik, semizlik va farovonlik bilan bog'liq bo'lgan tabiiy muhitning rekreatsion qadriyatlari. J Epidemiol Jamiyat salomatligi. 2008;62:e2. [PubMed]
2. Hartig T, Evans GW, Jamner LD, Davis DS, Gärling T. Tabiiy va shahar maydonlarida qayta tiklashni kuzatish. J Environ Psychol. 2003;23:109–23.
3. Hartig T, Staats H. Atrof-muhitning afzalliklarini belgilovchi omil sifatida psixologik tiklanish zarurati. J Environ Psychol. 2006;26:215–26.
4. Niderlandiya Sog'liqni saqlash kengashi va Gollandiyaning Fazoviy rejalashtirish, tabiat va atrof-muhit bo'yicha tadqiqotlar bo'yicha maslahat kengashi. Tabiat va salomatlik. Tabiatning ijtimoiy, psixologik va jismoniy farovonlikka ta'siri. Gaaga: Niderlandiya sog'liqni saqlash kengashi va RMNO. Nashr raqami. 2004/09E; RMNO nashri nr A02ae; 2004 yil.
5. Hernandez B, Hidalgo MC. Shahar o'simliklarining psixologik tiklanishiga ta'siri. Psychol Rep. 2005;96:1025–8.
6. Herzog TR, Maguire CP, Nebel MB. Atrof muhitning tiklovchi komponentlarini baholash. J Environ Psychol. 2003;23:159–70.
7. Kuo FE, Teylor AF. Diqqat etishmasligi / giperaktivlik buzilishi uchun potentsial tabiiy davolash: milliy tadqiqotdan dalillar. Am J Jamoat salomatligi. 2004;94:1580–6.