

Oriental Journal of Social Sciences



NATURE AND HUMAN

Abdulla BayeshanovLecturer at Gulistan State University
Gulistan, Uzbekistan

ABOUT ARTICLE

Key words: Human ecology, climate change, human health, endogenous and exogenous influence.**Received:** 13.06.25**Accepted:** 15.06.25**Published:** 17.06.25**Abstract:** This article explores human ecology, the relationship between humans and nature, and the mutual influence between ecology and the environment on humans and vice versa. The social factors affecting the impact of ecology on human health and society are analyzed, and the necessity of maintaining a balanced relationship with nature and striving for sustainable development is emphasized.

TABIAT VA INSON

Abdulla BayeshanovGuliston davlat universiteti o'qituvchisi
Guliston, O'zbekiston

MAQOLA HAQIDA

Kalit so'zlar: Inson ekologiyasi, iqlim o'zgarishi, inson salomatligi, endogen va ekzogen ta'sir.**Annotatsiya:** Ushbu maqolada inson ekologiyasi, inson va tabiat munosabatlari, ekologiya va atrof-muhitni insonga, va aksincha insonni atrof-muhitga ta'siri ochib berilgan. Ekologiyaning inson salomatligiga va jamiyatga ta'sirini ijtimoiy omillari tahlil qilingan bo'lib, tabiat bilan muvozanatli munosabatda bo'lish va barqaror rivojlanishga intilish zarurati masalasi yoritib berilgan.

ПРИРОДА И ЧЕЛОВЕК

Абдулла БаешановПреподаватель
Гулистанского государственного университета
Гулистан, Узбекистан

О СТАТЬЕ

Ключевые слова: Экология человека, **Аннотация:** В данной статье

изменение климата, здоровье человека, эндогенное и экзогенное влияние.

рассматриваются экология человека, взаимоотношения между человеком и природой, а также взаимное влияние экологии и окружающей среды на человека и наоборот. Проанализированы социальные факторы влияния экологии на здоровье человека и общество, освещена необходимость гармоничного взаимодействия с природой и стремления к устойчивому развитию.

Kirish. Tabiat bu inson faoliyatidan tashqarida ham mavjud bo`la oladigan, tirik va notirik barcha narsalar, bizni tabiiy elementlar va jarayonlari bilan qurshab turgan atrof-muhit, butun borliq deyish mumkin. Tabiatda turli xil ekotizimlar mavjud, masalan, o'rmonlar, savannalar, cho'llar, okeanlar. Har bir ekotizimda o'ziga xos o'simlik va hayvon turlari mavjud bo'lib, ular bir-biri bilan murakkab munosabatda bo'ladi. Ekotizimlar energiya oqimini va moddalar aylanishini ta'minlaydi. U milliardlab yillar davomida evolyutsiya va geologik o'zgarishlar natijasida yuzaga kelgan. Inson uning bir parchasi, bo`lagi deyish mumkin. Tabiat shunchalik kengki, inson butun koinotdan emas, balki butun umri davomida uni o'rab turgan ta'sir zonasidagi tabiiy muhitdan foydalanishi mumkin. Aynan mana shu jarayon tufayli, insoniyat jamiyati va tabiat o`rtasida ta'sir aloqalar vujudga kelgan. Inson tabiatsiz yashay olmaydi. Hayoti uchun muhim bo`lgan barcha narsani tabiatdan oladi. Afsus bilan aytish mumkinki, inson va tabiat o`rtasidagi aloqalar hamisha ham barqaror bo`lmagan. Ayniqsa bugungi sanoatlashgan global dunyoda odamzod ehtiyojlarini qondirish maqsadida ko`p hollarda tabiatga qo`pol munosabatda bo`lmoqda. Sahovatli tabiatdan ko`proq narsa talab etyapti, cheklangan resurslardan cheksiz foydalanishni hohlayapti. Bu o`z navbatida tabiatga yaxshigina zarba bo`ladi. Ayniqsa, tabiatga sanoat, urbanizatsiya va qishloq xo'jaligi kabi inson faoliyati katta ta'sir ko'rsatadi. Iqlim o'zgarishi, biologik xilma-xillikning yo'qolishi va tabiiy muvozanatning buzilishi bu ta'sir natijasida yuzaga kelishi mumkin. Shu kabi holatlar tabiat va inson munosabatlarini tartibga solish ehtiyoji borligini ko`rsatadi. Tabiatning saqlanishi va muhofaza qilinishi zarurati tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Iqlim o'zgarishi, biologik xilma-xillikning yo'qolishi va atrof-muhitning ifloslanishi kabi muammolar tabiatni himoya qilishga qaratilgan global tashabbuslarni talab qilmoqda.

Metodlar va o`rganilish darajasi.

Tabiat va uni asrash, atrof muhit va inson munosabatlari masalasini ko`plab olimlar tadqiq etishgan. Inson va tabiat o'rtasidagi munosabatlar, insonning tabiatga ta'siri masalalari xorijiy olimlardan George Perkins Marsh, Julian Xakslilarning izlanishlarida o`z aksini topgan bo`lsa,

mamlakatimizda ekologiya va atrof-muhitni muhofaza qilishga oid qarashlar Sultonov S.P, Inson ekologiyasi masalalarini Rahimov T, Tilovov kabi olimlarimiz tahliliy tadqiq etishgan.

Tadqiqotni olib borishda mantiqiy,qiyosiy, ilmiy manbalarni tahliliy tadqiq etish usullaridan foydalanildi.

Tadqiqot natijalari.

“Inson sog`lom yashashi uchun, u yashaydigan makon 5 ta asosiy talablarga mos bo`lishi kerak: 1 - toza havo; 2 - yetarli miqdordagi ichimlik suvi; 3 – kerakli minerallar bilan to`yintirilgan oziq-ovqatlar; 4 – tinch yashashi uchun xavfsiz makon; 5 - barqaror global ekotizim” .

Aslida insonning salomatligi endogen va ekzogen omillarga bog`liq bo`lib, insonning hayoti davomida salomatligiga o`z ta`sirini o`tkazib boradi. Inson salomatligiga ta'sir etuvchi endogen omillar — bu organizm ichidan kelib chiqadigan omillardir. Ular quyidagilardan iborat:

- Genetika
- Yosh
- Jins
- Metabolizm
- Immun tizimi
- Ruhiy holat
- Hayot tarzi

Genetika-insonning irsiy xususiyatlari, irsiy kasalliklari va genetik moyilligi. Qandli diabet va yurak-qon tomir kasalliklari kabi ba'zi kasalliklarga genetik omillar sabab bo'lishi mumkin.

Odamning yoshi salomatlik holatiga ta'sir qiladi. Yoshi bilan tanada bir qator o'zgarishlar ro'y beradi, bu esa kasalliklarning paydo bo'lishiga olib keladi.(Bu organizmning qarib borishi bilan bog`liq)

Jinsning ta`siri. Erkaklar va ayollar o'rtasidagi gormonal va boshqa biologik o'zgarishlar salomatlikka ta'sir qilishi mumkin.

Metabolizm: Har bir insonning metabolik jarayonlari har xil bo'lishi mumkin, bu esa oziq-ovqatni qayta ishlash va energiya sarfini belgilaydi.

Immun tizimi: Insonning immun tizimining kuchliligi yoki zaifligi kasalliklarga qarshi kurashishda muhim rol o'ynaydi.

Psixologik holat: Stress, depressiya, kayfiyat va ruhiy holat inson salomatligiga ta'sir qiluvchi muhim omillardir.

Tabiat insonlarning madaniyati va urf-odatlariga ta'sir qiladi. O'simliklar va hayvonlar ko'plab mifologiya, san'at va adabiyotda muhim rol o'ynaydi. Tabiat insonlarning ruhiy holatiga

ham ta'sir qiladi; ko'pchilik tabiatda vaqt o'tkazishni stressni kamaytirish va farovonlikni oshirish uchun afzal ko'radi.

Hayot tarzining ta'siri. Endogen o'zgaruvchilar sifatida jismoniy faollik darajasi, uyquning davomiyligi va sifati, shuningdek, nosog'lom xatti-harakatlar (chekish va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish kabi) salomatlikka ta'sir qiladi.

Inson salomatligiga ta'sir etuvchi ekzogen omillar — bu tashqi muhitdan kelib chiqadigan va insonning salomatligiga ta'sir ko'rsatadigan omillardir. Ular quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

- Atrof-muhit
- Ish sharoitlari
- Sotsial-iqtisodiy omillar
- Oziqlanish
- Sog'liqni saqlash tizimi
- Madaniyat va urf-odatlar

Atrof muhitning inson salomatligiga juda katta ta'siri bor. Havo, suv, tuproq ifloslanishi, iqlim o'zgarishlari va tabiiy ofatlar inson salomatligiga ta'sir qiladi.

Buyuk mutafakkir olim, benazir tabib Abu Ali ibn Sino ham atrof muhitni inson va uning salomatligiga ta'sirini e'tirof etgan.

“...allomaning “suv sifatini aniqlash” borasidagi; “tabiiy ta'sir” hamda “tabiiyga zid ta'sirlar” borasidagi g'oyalarini misol qila olishimiz mumkin. Insonning tabiiylikka mos ta'siri o'z ichiga sifat jihatdan farq qiladigan ikki xil ta'sirni o'z ichiga oladi.

1. Tabiatga mos, ya'ni tabiat bilan mutanosib bo'lgan ta'sir;

2. Tabiat va uning komponentlarining moslashish chegarasigacha yoki tabiatning “qizil chizig'igacha” bo'lgan ta'sir. Insonning tabiatga ta'siri moslashish chegarasidan oshsa, ekologik xatoliklar, tangliklar va inqirozlar ro'y bera boshlaydi” .

Insonning yashash muhitiga, u yerdagi havo sifatiga tuproq va suvning holati ham ta'sir qiladi. Tuproq va suv sifatining pasayishi natijasida hududdagi havo sifati yomonlashadi, bu esa o'z navbatida aholi orasida kasalliklarning ko'payishiga olib keladi.

Inson salomatligiga havo ifloslanishi, iqlim o'zgarishi va ifloslantiruvchi moddalar, shu jumladan chang va gazlar salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Inson salomatligiga haroratning o'zgarishi, ayniqsa juda yuqori yoki past bo'lsa, ta'sir qilishi mumkin. Suvsiqlanish, issiqlik urishi va boshqa sog'liq muammolari issiq havodan kelib chiqishi mumkin. Sovuq qish ob-havosi tufayli shamollash, gripp va boshqa nafas olish kasalliklari ko'payishi mumkin.

Inson salomatligiga iqlim o'zgarishi, jumladan toshqinlar, qurg'oqchilik va yomg'ir kabi tabiiy ofatlar, shuningdek, atrof-muhitning boshqa o'zgarishlari ta'sir qiladi. Bu sog'liq muammolariga, oziq-ovqat xavfsizligining pasayishiga va stress darajasining oshishiga olib kelishi mumkin.

Hattoki ob-havo va iqlim odamlarning ruhiy salomatligiga ham ta'sir qiladi. Misol uchun, yorqin, quyoshli kunlar kayfiyatingizni ko'tarishi mumkin, doimiy yomg'ir yoki sovuq harorat sizni yanada tushkunlik va tashvishga solishi mumkin. Bu nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy muammolarni ham keltirib chiqaradi. Jamiyatda tushkun kayfiyatdagi, stress va depressiya ta'siriga tushgan insonlarning ko'payishi xavflidir. Bu jamiyat a'zolarining ham jismoniy ham ruhiy zaiflashishiga olib kelishi mumkin. Stress va depressiya jismoniy sog'liqni yomonlashtirishi mumkin. Ular asab, yurak kasalliklari, diabet, immun tizimining zaiflashishi kabi kasalliklar xavfini oshiradi. Jamiyat a'zolarining jismoniy nimjon bo'lishiga, eng yomoni kelajak avlodni turli-xil kasalliklar bilan tugilishiga olib kelishi mumkin. Surunkali stress va depressiya ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa boshqa ruhiy kasalliklarning paydo bo'lishiga olib keladi. Bu esa o'z navbatida ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stress va depressiya oilaviy munosabatlarga ta'sir qilishi, o'zaro tushunmovchiliklar va ziddiyatlarni kuchaytirishi mumkin. Bu, o'z navbatida, ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin. Ushbu kasalliklardan aziyat chekadigan odamlar ijtimoiy faollikni kamaytirishi va do'stlari va oilasi bilan kamroq vaqt o'tkazishi mumkin. Ijtimoiy aloqalarning susayishi jamiyatni parokandalik tomon yetaklab, jinoyatchilik va ijtimoiy ziddiyatlarni oshirishi mumkin.

Xulosa. Tabiat juda xilma-xil va murakkab tizimlardan iborat bo'lib, Har bir ekosistema o'ziga xos biologik xilma-xilligiga ega, bu esa insoniyat uchun zarur bo'lgan resurslarni taqdim etadi.

Tabiatni saqlash va muhofaza qilish orqali barqaror rivojlanish konsepsiyasi amalga oshirilmoqda. Bu insonlarning tabiat bilan uyg'un yashashini ta'minlashga qaratilgan bo'lib, resurslardan oqilona foydalanishni, atrof-muhitni himoya qilishni va ijtimoiy adolatni o'z ichiga oladi.

Insoniyatning kelajagi tabiatni asrashga bog'liq. Suv, havo, oziq-ovqat, xom ashyo va boshqa yashash uchun zarur bo'lgan barcha narsalar tabiat tomonidan ta'minlangan. Biroq, ekologiya buzilishi, biologik xilma-xillikning yo'qolishi, iqlim o'zgarishi va atrof-muhitga zarar yetkazish kabi muammolar inson faoliyati tufayli yuzaga kelishini unitmaslik lozim. Imkon qadar tabiatni asrash, avlodlarimizga sog'lom hayot muhitini taqdim etishga harakat qilishimiz lozim.

Tabiatni muhofaza qilish ekologik muammodan tashqari ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy masaladir. Energiyani tejash, chiqindilarni qisqartirish, qayta tiklanadigan resurslardan foydalanish va atrof-muhitga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish orqali har birimiz uni asrashga yordam bera olamiz.

Tabiatni asrab-avaylash orqali biz kelajak avlodlarga toza va sog'lom muhit qoldirishimiz mumkin. Bu harakatlar bizning hayotimiz sifatini oshirishga ham xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar royxati:

1. Фруммин Г.Т. Экология человека (Антропоэкология). Учебное пособие. – СПб., Изд. ПИТМУ, 2012.- С.145
2. Babadjanova Zamira Hikmatovna, To'xtayeva Hafiza Hikmatovna, & Xalimova Dilrabo Jalilovna (2021). ABU ALI IBN SINO – SOG'LOM TURMUSH TARZI HAQIDA. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1 (5), 366-370.
3. George Perkins Marsh. Man and Nature/G.P.Marsh. University of Washington Press. – 2023.
4. Saida, K. (2023). THE IMPORTANCE OF A TECHNOLOGICAL APPROACH TO PROVIDING IDEOLOGICAL SECURITY. Frontline Social Sciences and History Journal, 3(05), 119-124.
5. Karimova, S. (2022). Mafkuraviy xavfsizlikni ta'minlashda milliy merosimizning omi. Barqarorlik va yetakchi tadqiqotlar onlayn ilmiy jurnali, 2(1), 485-488.
6. Байэшанов, А. М. (2014). Роль института семьи в социально-культурном развитии молодого поколения. Молодой ученый, (9), 452-453.
7. Bayeshanov, A. (2024). Vatanparvar Yoshlarni Tarbiyalashda Badiiy Adabiyotning O 'Rni. «Acta Nuuz», 1(1.6. 1), 64-66.