



GERONTOLOGIYA FANINING MAQSAD VA MOHIYATI, INSON UMRI.

Xamrayeva Nafisa Tirkashevna

Jizzax davlat pedagogika universiteti

b.f.n. dotsent

Mamadaliyeva E'tibor Shuhrat qizi

Abdusolomov Azizjon Zoirjon o'g'li

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada insonlar o'rtasida hozirgi kundagi global muammolardan biri, gerontologiya mavzusida so'z yuritiladi. Shu bilan birgalikda yosh tushunchalari, ayni vaqtda insonlarning o'rtacha yosh ko'rsatkichini kattalashtirish, axoli o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va shu borasida tushunchalarni berish, O'zbekiston aholisining hozirgi vaqtdagi yoshi katta insonlarning statistikasi haqidagi ma'lumotlari tahlil qilinadi. Bundan tashqari, O'zbekistonda keksalarga berilgan imkoniyat va yengilliklar ko'rsatib o'tiladi. Maqolada, shuningdek, yosh uzaytirishning asl mohiyati ochib beriladi.*

Kalit so'zlar: *xronologik yosh, approximate hisob, gerontologiya, biologik yosh, qarish psixologik yosh, psixometriya, intellektual qatlam, sog'lom turmush tarzi .*

KIRISH

Insonning hayoti faoliyatida 3 xil yoshning tasniflanishini ko'rishimiz mumkin[15]. Bular: Xronologik (kalendar), Biologik va Psixologik yoshlardir. Xronologik yosh- bu insonning tug'ulganidan boshlab hisoblanadigan kalendar yoshiga aytiladi. Bu yoshni hisoblash qiyinchilik tug'dirmaydi, odatda tug'ulgan sanadan boshlab hisoblanadi. Biologik yosh esa, inson tanasidagi jismoniy organlarning funksional imkoniyatlari bilan belgilanadi, ya'ni, hujayra, to'qima, organlarning barchasi abadiy emas, ularning ham hayotiy funksiyasining aktiv va noaktiv vaqtlari farqlanadi. Psixologik yosh – insonning intellektual va psixologik salohiyati aniqlanadigan, psixometriya usulida o'lchanadigan yosh toifasidir. Gerontologiya fanining asl mohiyatiga keladigan bo'lsak, insonlarning aynan shu yoshlarini uzaytirish, yoshi katta insonlarga o'zlarini yaxshi his qilishlariga yordam berish, qarish jarayonlarini tushuntirish sanaladi.

MAVZUNING DOLZARBLIGI

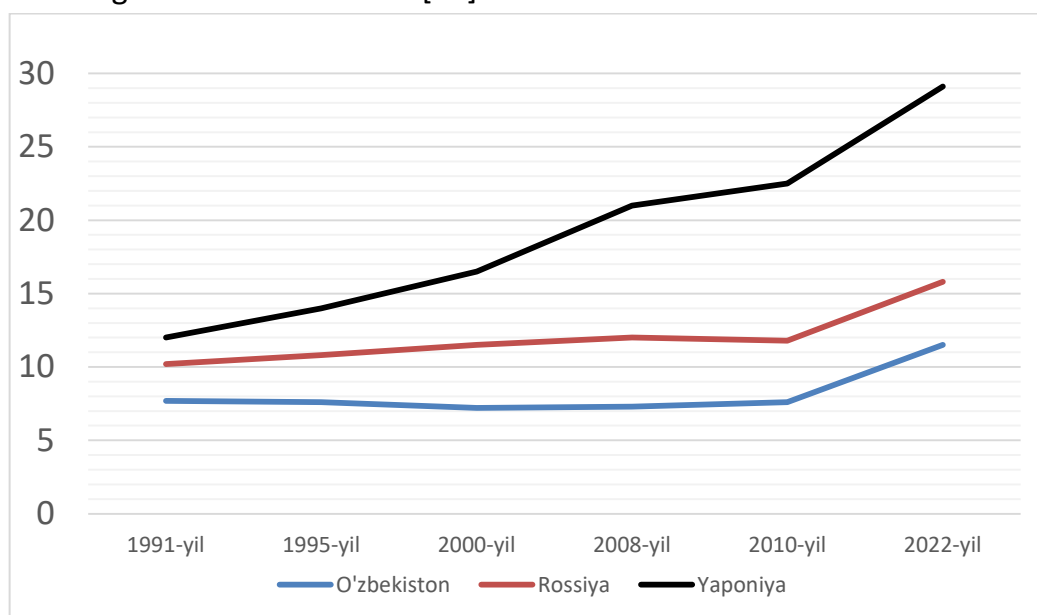
Mana shu yosh toifalarining qarish jarayoni organizmning hayot faoliyatiga salbiy tasir ko'rsatadi. Biz bunga gerontologik tomonlama yondashishimiz , erta o'limning oldini olib, axoli qatlamlari orasida o'rtacha yosh ko'rsatkichini oshirishimiz darkor. Shu o'rinda savol tug'uladi, nega insonlarning yoshini oshirishimiz shunchalik muhim ahamiyatga ega? Jamiyatda yoshi katta insonlar jismoniy tomonlama yoshlarga nisbatan yetarlicha kuchli bo'la olmasligi mumkin, lekin psixologik jihatdan, ilmiy salohiyat va intellekt tomonlama



ancha yetuk shaxslar sanaladi. Misol qilib bu fikrni tasdiqlashadigan darajada faoliyat olib borishgan: Gyote, Pikasso, Stravinskiy, Rubenshteyn 80 yoshlarida o'zlarining eng bebaho asarlarini yaratishgan. I. P. Pavlov ham shu yoshlardailmiy ishlar yozgan[14]. Qisqa qilib aytganda, yoshi katta insonlarda hayotiy tajriba yoshlarga nisbatan ancha keng ko'lamda mavjud bo'ladi. Yuqori salohiyatga ega yoshi katta insonlarning jamiyatda ko'p bo'lishi esa, bu aynan shu jamiyatning intellektual bilimini oshirishga zamin yaratadi.Yani, bu ikki ko'rsatkich o'zaro bir-biriga to'g'ri proporsional. Bunga yaqqol na'muna sifatida Yaponiya davlati aholisining o'rtacha yosh ko'rsatkichi va jamiyatining so'ngi bir asrdagi yuksalishini ko'rsatishimiz mumkin. Ya'ni, ularda ilmiy salohiyat yuqoriladi va yaxshi, sog'lom umr kechirish imkoniyati paydo bo'ldi, yaxshi umr esa, ulardan keyingi avlodning ilmiy salohiyati yuqorilashiga sababchi bo'ldi. Yaxshi umr tengdir, yuqori ilmiy salohiyatga.

O'RGANISH USULLARI

Gerontologiyaning o'rganish usullari sifatida biz kuzatish metodi va matematik modellashtirish metodidan foydalanib, kelajakda o'rtacha yoshning o'zgarishini tahmin qilishimiz mumkin . Kuzatish metodi yordamida axoli sonining o'sish sur'atlari , yoshi va qarish jarayonlari aniqlansa , matematik modellashtirish yordamida kuzatish metodidan olingan ma'lumotlar approximate (tahminiy) hisoblanadi va keksayish koefitsenti topiladi. O'zbekiston aholisining Mustaqillikdan so'ng keksayish koefitsenti ijtimoiy.uz nashriyoti talqiniga ko'ra, 2022-yilgacha ko'rsatib o'tilgan, bu ko'rsatkichni MDH davlatlaridan biri bo'lgan Rossiya va hozirgi vaqtda uzoq umr ko'rish ko'rsatkichi eng yuqori davlat bo'lgan Yaponiyaga nisbatan solishtirsak *1-jadval* hosil bo'ladi[22] . Bu ulushlar HelpAge International tashkiloti prognozlariga ko'ra esa, 2050-yilga borib O'zbekistonda 19.4% ga, "Известия" nashriga ko'ra Rossiyada 28.8%ga o'sadi deyiladi[13][11]. Yaponiyada bu natija BBC.com tashkilotiga ko'ra 39.9% bo'ladi[10].



1-jadval



OLINGAN NATIJALAR VA MUHOKAMA

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, aholi o'rtasida dastlabki mustaqillik yillarida yurtimizdagi keksalarning ulushi past bo'lgan bo'lsa, keyingi vaqtlarda esa bu ko'rsatkich ko'tarilganligini ko'rishimiz mumkin. Buning asl sababi sifatida, davlatimizda ohirgi vaqtlarda gerontologiya faniga bo'lgan e'tibor va sog'lom turmush tarziga munosabatning kuchayishi deb e'tirof etishimiz mumkin, lekin, shunda ham boshqa davlatlarga nisbatan solishtiradigan bo'lsak bu natija ancha kam hisoblanadi. Bu ko'rsatkichni oshirishimiz uchun avvalo inson o'z sog'lig'i haqida o'zi qayg'urishi, turli hil yomon odatlardan voz kechib, to'la qonli sog'lom turmush tarziga o'tishi lozim bo'ladi. Ammo, Mita Katananing sportsweeda nashrida e'lon qilingan ma'qolasida hozirgi vaqtda eng uzoq umr ko'rgan inson sifatida qayd etilgan yaponiyalik Kane Tanaka shunday deydi: "Menimcha, uzoq umr ko'rishning siri bu o'zingizga yoqqan narsalarni qilishdir. Men o'zim yoqtirgan narsalarni yeyman va o'zimga yoqqan ishlarni qilaman, men bundan zavqlanaman", - deb aytib o'tgan, lekin u bu ishlarni normadan ortiq qilmasligini ham qo'shimcha qilgan[9]. Demak, psixologik tomonlama insonning zo'riqmasligi sog'lig'iga ijobiy tasir etuvchi muhim omillardan sanaladi. Bundan tashqari, ma'lumot uchun, tadqiqotlar davomida olimlar 190 mamlakatdagi o'limga olib keluvchi 250 sababni o'rganishdi[12]. Unga ko'ra yuqori qon bosimi, semirish, alkogol va tamaki, qondagi qand miqdorining me'yoridan ancha yuqoriligi eng ko'p, bevaqt o'limga olib keluvchi jiddiy omillar deya qayd etilgan. Xulosa qilib aytganda, uzoq umr ko'rish tashqi muhit va ichki muhitning organizmga kompleks holda tasiriga va hayotiy jarayonlarimizning optimal chegarasidan og'masligiga bog'liq hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda ham O'zbekiston miqyosida keksa insonlarga e'tibor oshib bormoqda. Prezidentimizning 11.03.2023-yildagi PQ-92-sonli qarorida "Keksa avlod vakillarini har tomonlama qo'llab-quvvatlash hamda ularning ijtimoiy faolligini oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarorida :

So'nggi yillarda mamlakatimizda keksa avlodni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ularni sog'lomlashtirish ishlarini samarali tashkil etish va bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish, ijtimoiy hayotdagi faolliklarini oshirish borasida qator ishlar amalga oshirilmoqda.

Jumladan, o'tgan yilda 965 ming nafar nuroniy bepul tibbiy ko'rikdan o'tkazildi, 23 ming nafar nuroniy dori-darmon va oziq-ovqat bilan ta'minlandi, 21 mingdan ortiq nuroniylar sanatoriylarda sog'lomlashtirildi, 19 ming nafari rehabilitatsiya texnik vositalari bilan ta'minlandi, 118 ming nafar nuroniylarga boshqa turdagi moddiy yordamlar ko'rsatildi, 221 nafar ikkinchi jahon urushi qatnashchilari va yakka yolg'iz keksalarning uy-joylari ta'mirlab berildi, 1 milliondan ortiq nuroniylar uchun mamlakatimiz bo'ylab sayohatlar tashkil etildi. [23].



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:(REFERENCES):

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 11.03.2023-yildagi PQ-92-sonli qarori <https://lex.uz/uz/docs/-6404992>
2. Tibbiy biologiya va genetika. Darslik-Toshkent.: ijod-print,2019.-586b [P.X.Xolikov, A.Q.Qurbonov, A.O.Daminov, M.V.Tarinova]
3. Что такое геронтология: виды и теории старения <https://www.seniorgroup.ru/experts/что-такое-геронтология/>
4. n.ziyouz.com “Uzoq umr ko'rish siri” Qurbonmurod Pirimov “Hurriyat” gazeta.2008
5. <https://www.ziyouz.com/kutubxona/category/> 152-tibbiyot?download=5758:terapiya-m-ziyayeva
6. zarnews.uz “Dunyoda o'rtacha umr ko'rsatkichi”.Salomatlik.2019.
7. Gerontologiya – Vikipediya <https://uz.m.wikipedia.org/wiki/Gerontologiya>
8. Что такое геронтология? - Медицинская статья от специалистов центра реабилитации Благополучие. <https://www.blagorc.ru/articles/что-такое-геронтология/>
9. <https://humoscience.com/index.php/itse/article/download/785/1405>
10. https://www.sportskeeda.com/pop-culture/kane-tanaka-diet-longevity-secrets-explored-world-s-oldest-person-dies-aged-119#google_vignette
11. Население Японии к 2060 году уменьшится на 30% - BBC News Русская служба https://www.bbc.com/russian/society/2012/01/120130_ageing_japan
12. К 2050 году Россия станет самой молодой страной Европы | Статьи | Известия <https://iz.ru/news/596557>
13. https://www.bbc.com/uzbek/lotin/2015/04/150410_latin_changing_face_of_death
14. <https://daryo.uz/2014/10/02/2050-yilga-kelib-ozbekistonda-pensionerlar-aholi-sonining-20-foizini-tashkil-etadi>
15. Ilmiy fiziolog Ivan Petrovich Pavlov. Ivan Petrovich Pavlov: qisqa tarjimai hol va fanga hissasi <https://dprvrn.ru/uz/uchenyi-fiziolog-ivan-petrovich-pavlov-ivan-petrovich-pavlov-kratkaya/>
16. Геронтология ва гериатрия <https://youtube.com/watch?v=VdPzozZavLs&si=UcAxQvGWNQT9m4t1>
17. Численность населения России в возрасте старше трудоспособного в 2018 году превысила 37 миллионов человек, или 25% от общей численности населения <https://www.demoscope.ru/weekly/2019/0797/barom01.php>
18. <https://images.app.goo.gl/akFGvAnXZyhsNNyc7>
19. Старение населения в России и его последствия <https://cyberleninka.ru/article/n/starenie-naseleniya-v-rossii-i-ego-posledstviya/viewer>
20. <https://www.britannica.com/science/gerontology>
21. Principles of Gerontology - Aging In Today's Environment - NCBI Bookshelf <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK218728/>



22. Gerontology Definition & Meaning - Merriam-Webster <https://www.merriam-webster.com/dictionary/gerontology>

23. O'zbekistonda aholining keksayish jarayoni va uning ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlari – ijtimoiy.uz <https://ijtimoiy.uz/2468/>

24. <https://stat.uz/uz/rasmiy-statistika/demography-2>