

KEKSALIK VA KEKSAYISH DAVRINING AHAMIYATI.

**ADPI Filologiya yo‘nalishi
1-kurs talabasi Ko‘charova Mohinur**

Annotatsiya: Ushbu maqolada keksalik davrining psixologik xususiyatlari, keksayish jarayonlaridagi biologik va fiziologik o‘zgarishlar va uzoq umr ko‘rish uchun amal qilinishi kerak bo‘lgan vaziyatlar hamda jahon miqyosida keksalikning o‘rtacha umr ko‘rish statistikasi haqida mulohaza yuritilgan.

Kalit so‘zlar: keksalik, uzoq umr ko‘rish sirlari, biologik keksayish, statistika, donishmand, psixologik jarayon, muammo, inson umrini uzaytirish.

Donishmand xalqimizning asrlar osha yashab kelayotgan o‘lmas qadriyatlaridan biri-bu keksa avlod vakillariga chuqur hurmat va ehtiromdir. "Yoshlikda insonning kuch-quvvati oyoqlarida, o‘rta yoshda belida, keksayganda esa tilida" degan purma'no so‘zlar bejizga aytilmagan.

Insonning uzoq umr ko‘rishi bevosita undagi biologik va psixologik jarayonlarning kechishiga bog‘liq. Masalaning mohiyatini biologik tomondan tahlil qiladigan bo‘lsak, keksalik haqida turli davrlarda, turli xil olimlar tomonidan bir qancha nazariyalar ilgari surilgan. Keksalik sabablari va inson umrini uzaytirish masalalariga oid ilk qarashlar Gippokrat, Ibn Sino, Klavdiy Gallen asarlarida uchraydi.

Keksalik va keksayish davrini Gerontologiya fani o‘rganadi va bu fan XX asrning ikkinchi yarmiga kelib shakllana boshlagan. Keyinchalik, Gerontologiyaning rivojlanishi uning gerontopsixologiya (umumiy psixologiya vositalari hamda usullaridan foydalanib keksalar ruhiyati va fe'lining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganadi), geriatriya (klinik tibbiyotning keksalarga xos kasalliklarini o‘rganadigan, shuningdek, ularning oldini olish va davolash usullarini, ishlab chiqadigan bo‘lim), (dori-darmonlar va ular tarkibini keksaygan organizm uchun moslashtirish), gerogigiena (katta yoshli kishilar gigienasi haqidagi ta'limot) kabi bir necha tarmoqlarga bo‘linishiga olib keldi va bu bo‘limlarning bari keksalarning uzoq umr ko‘rishiga xizmat qiladi.

Qayd etilishicha, O‘zbekistonda o‘zgalar parvarishiga muhtoj bo‘lgan yolg‘iz keksalarning soni 18 417 nafarga yetdi. Bu haqida Ijtimoiy himoya milliy agentligi axborot xizmati xabar berdi. Ularni, asosan, yolg‘izlik, salomatlik va xavfsizlik masalalari, harakatlarini cheklanganligi, kundalik uy ishlarini bajarishda qiyinchilik, noto‘g‘ri ovqatlanish, xotira susayishi, o‘z-o‘zini parvarish qilolmaslik va ijtimoiy xodimlar tomonidan parvarishlash grafigining noto‘g‘ri shakllantirish kabi muammolar qiynab keladi.

Qariyalarning eng katta muammolaridan biri bu noto‘g‘ri ovqatlanish masalasi bo‘lib, bu holat ularning o‘z umriga zomin bo‘lishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Gerodietologlar (keksalar parhezi bilan shug‘ullanuvchi mutaxassislar) fikriga ko‘ra, yoshi ulug‘ insonlar taomnomasida geroproteklar (qarishni oldini oluvchi moddalar) ning mavjud bo‘lishi muhim ahamiyatga ega ekan. Ulardan antioksidlar (saron (rak) huhayralari paydo bo‘lishining oldini oluvchi moddalar) yaxshi o‘rganilgan. Ibn Sino bobomizning "Tib qonunlari" kitobida barvaqt qarimaslik uchun olma va sutni doimiy iste'mol qilish kerakligi haqida ma'lumotlar keltirib o‘tilgan.

Qarishni rad etgan doktor Muriel R. Gillick keksayishning tezlashib ketishida o‘z zamondoshlarini ayblaydi va ular to‘g‘ri jismoniy mashqlar va parhez bilan qarilik balosidan qochib, o‘rta yoshdagidek ko‘rishida to umrning oxiriga qadar yashash mumkinligini ta’kidlaydilar. Ammo ular sog‘lom turmush kechirgan qariya ham 85 yosh va undan yuqori yoshda ham "nimjon va nogiron" bo‘lishi mumkinligi haqida zid fikrni ham aytib o‘tishadi.

“Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim, fan, innovatsiya va ilmiy tadqiqotlarning salmoqli natijalari: muammo va yechimlar” mavzusida Respublika ilmiy anjuman to’plam materiallari 2024-yil 19-aprel kun.

Keksalik davrida "qarilik gashti" haqida gapirilsa-da, qarilik gashtini surib yashayotganlar, afsuski, kam.

Jahon banki ma'lumotlariga ko'ra, 1960-yilda dunyoda o'rtacha umr ko'rish 52 yoshni tashkil etgan bo'lsa, hozirda bu ko'rsatkich 75 yoshni tashkil qilmoqda. Natijada biz ko'proq resurslarga ehtiyoj sezyapmiz, hukumatlarda pensiya va sog'liqni saqlash tizimi borasida bosimlar ham kuchaymoqda. Shunday bo'lsa-da, davlatimiz bu muammolarni samimiyat va ma'suliyat bilan hal etib kelmoqda.

"Qariyalar mamlakati" bo'lgan Yaponiyada 65 yoshdan oshgan qariyalar soni birinchi marta 36.4 million kishiga yetdi. Bu aholi sonining 29.1 foizini tashkil etuvchi rekord ko'rsatkichdir. Bu ko'rsatkichlar iqtisodiy tomondan bosimga uchragan davlatning qariyalarning oiladagi va davlat nazdidagi o'rni nechog'liq muhim ahamiyat kasb etishini ham ko'rsatib beradi. Keksalar soni ko'p bo'lgan davlatlarda ular xavfsiz hayot kechirayotgani sezilib turadi.

Keksalarni e'zozlash, ularga doimo e'tiborli, mehrlil bo'lish qon-qonimizga singigan qadriyatlarimizdan. Ularning hayot tajribalarida sinalgan bebaho o'g'itlari oilalarning tinchtotuv, to'kis yashashida, farzandlar tarbiyasida qanchalar zarurligini hammamiz yaxshi bilamiz.

Keksa avlod vakillariga davlat va jamiyat tomonidan diqqat-e'tibor, g'amxo'rlik ko'rsatish izchil va tizimli ravishda oshirilganligi hamda ularni ijtimoiy muhofaza qilishni, moddiy va ma'naviy qo'llab-quvvatlashni yanada kuchaytirilganligi natijasida sezilarli darajada namoyon bo'ladi.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev konstitutsiyaviy normalarni hayotiyiligini ta'minlashni o'zining oliy maqsadi sifatida belgilab olganligini 2016 yil dekabr oyida "Keksalar, nogironlar va aholining boshqa ijtimoiy ehtiyojmand toifalari uchun ijtimoiy xizmatlar to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Qonunini birinchilar qatorida imzolaganligida ham ko'rishimiz mumkin. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 25 martdagi «Keksalar va nogironligi bo'lgan shaxslarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, «Saxovat» va «Muruvvat» internat uylari tizimini yanada rivojlantirish to'g'risida»gi Farmoni qabul qilinishi ham e'tiborga loyiqdir.

Darhaqiqat, keksalari bor xonadonda quvonch, fayzu baraka, xotirjamlik bor. Keksalarga ehtimom, e'tibor va g'amxo'rlik ko'rsatish esa azaliy qadriyatlarimizdan hisoblanadi. Mamlakatimiz asosiy Qonuniga muvofiq O'zbekiston Respublikasining Prezidenti fuqarolarning huquqlari va erkinliklariga, O'zbekiston Respublikasining amaldagi Konstitutsiyasi va qonunlariga rioya etilishining kafilidir. Yangilangan Konstitutsiyamizda ham nuroniylarimiz haq-huquqlari mustahkamlab qo'yildi. Xususan, Konstitutsiyaviy qonun loyihasining 46-moddasida "Har kim qariganda, mehnat qobiliyatini yo'qotganda, ishsizlikda, shuningdek boquvchisini yo'qotganda va qonunda nazarda tutilgan boshqa hollarda ijtimoiy ta'minot huquqiga egaligi, qonunda belgilangan pensiyalar, nafaqalar va boshqa turdagi ijtimoiy yordamning miqdorlari rasman belgilangan eng kam iste'mol xarajatlaridan oz bo'lishi mumkin emasligi, 57-moddada esa "Mehnatga layoqatsiz va yolg'iz keksalar, nogironligi bo'lgan shaxslar hamda aholining ijtimoiy jihatdan ehtiyojmand boshqa toifalarining huquqlari davlat himoyasidadir", deb yozib qo'yildi. 80-moddada "Voyaga yetgan mehnatga layoqatli farzandlar o'z ota-onalari haqida g'amxo'rlik qilishga majburdirlar, degan normalar belgilandi.

Foydalanilgan adabiyotlar;

1. E.G'.G'oziyev "Psixologiya", -Toshkent.1994 y.
2. P.Ivanov, M.Zufarova "Umumiy psixologiya" - Toshkent.2008 y.
3. P.Kelder "Yosharish sirlari", -Toshkent.2011 y.

“Oliy ta’lim muassasalarida ta’lim, fan, innovatsiya va ilmiy tadqiqotlarning salmoqli natijalari: muammo va yechimlar” mavzusida Respublika ilmiy anjuman to’plam materiallari 2024-yil 19-aprel kun.

4. J.Majidov va G.Majidova(2020)Shaxs ijtimoiy taraqqiyotida oila muhitining o‘rni.Arxiv.Научных Публикации.JSPI.
5. "Sog‘lom avlod" gazetasi.2010 y.
6. "Gerontology–definitoin of gerontology bu The Free Dictionary"Thefreedictionary.com.Archived from the original on 2016.03.31.Retrieved 2016.04.04.
7. "Human rights of the older persons OHCHR.org.Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights.Archived from the original on 2021.04.28.Retrieved 2016.10.24.
8. Sof.uz. Jahongir Ergashev .07.03.2019.