

HAYOT DAVOMIYLIGI: UZOQ UMR KO'RISHNING ILMIY ASOSLARI

Po'lotova Nuriya Istamovna¹

¹ Buxoro viloyati Romitan tumani 30-maktab
biologiya fani o'qituvchisi

MAQOLA MA'LUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 21.11.2024

Revised: 22.11.2024

Accepted: 23.11.2024

Maqolada umr, uning qancha bo'lishi
mumkinligi, gerontologiya fani, inson
salomatligi va uzoq umr ko'rish sirlari bayon
qilingan.

KALIT SO'ZLAR:

Umr, gerontologiya,
salomatlik, jismoniy
mehnat, Aristotel,
Rizamat ota
Musamammedov,
Shayx Sa'diy, Lev
Tolstoy, I. Gyote, Aflotun,
Suqrot, Sherali
Muslimov, Foma Korn,
Yanosh, Sarro, harakat,
odam organizmi,
protoplazma, sog'lom
turmush tarzi.

KIRISH. Mashhur yunon faylasufi Aristotel shunday degan edi: "Inson uchun birinchi baxt - uning sog'ligi, ikkinchisi - go'zallikdir".

Dunyodagi eng bebaho ne'mat salomatlikdir. Salomatlik odam organizmining biologik, aqliy, ruhiy, jismoniy holatlari va mehnat faoliyatining muvozanatlashgan birligidir. Sihat-salomatlik har bir inson uchun baxt-saodatdir. Umr nima? Umr - insonning yashab o'tadigan hayot yo'li. Jismoniy mehnat, sport, ratsional ovqatlanish uzoq umrning poydevoridir. Qimirlab ishlab turgan odam jamiyat uchun foydali narsalar yaratadi, ruhan o'zini tetik sezadi, kuchiga kuch qo'shilib uzoq umr ko'radi.

Bunga o'zbek keksalaridan Toshkanboy Egamberdiyev, Yusufjon Qiziq, Mirza Abdulla Boqiy, Lutfixonim Sarimsoqova va boshqalarning hayoti o'rnak bo'la oladi.

Gerontologiya (yunoncha “geron”, “gerontos” – “keksa, qari”, “logiya” - “fan”) - tirik organizmlar, jumladan, odamning qarish jarayonini o'rganadigan fan. Gerontologiyaning asosiy vazifasi qarishning ilk alomatlarini aniqlash, organizm hayot faoliyati jarayonida ularning bir-biri bilan aloqadorligini belgilash, tirik mavjudotning atrof-muhitga moslashuvining omili bilan bog'liq jihatlarini tadqiq etishdan iborat. Gerontologlarning ma'lumotlariga ko'ra, tog'li hududlarda uzoq umr ko'rayotgan insonlar ko'proq uchraydi. O'tkazilgan so'rovnomalarga ko'ra, umri uzoq kishilarning barchasi tolmas mehnatkashlardir. Ularning ko'plari katta shaharlardan olisda yashaydi.

Shayx Muslihiddin Sa'diy 107 yil yashagan va ajoyib asarlar qoldirgan. Atoqli qozoq oqini Jambul umrining oxirigacha ot mingan. Mashhur o'zbek sohibkori Rizamat ota Musamammedov 90 yoshdan oshganda ham bog'bonlik qilgan.

Uzoq umr ko'rganlar turli kasb egalari bo'lgan. Ulug' rus yozuvchisi Lev Tolstoy o'zi haqida: “Mening miyam, ayniqsa, 60-70 yoshlar orasida juda yengil va ravshan ishlagan”, - deb aytgan. Rus olimi I.V.Davidovskiyning aytishicha, kishining jismoniy mehnatdagi faolligi 35 yoshdan so'ng asta-sekin pasayib borishi mumkin; ayni vaqtda aql, zehn 40 yoshdan so'ng ham oshib boraveradi. Boshqacha qilib aytganda: “Yoshlikda o'qiydilar, qarilikda tushunadilar”(Eshenbax)

Nosir Xisrav va Lutfiy yoshlari yuzga yaqinlashib qolganda ham shavq-zavqqa to'lib ijod qilganlar. Mashhur yunon olimlari Sofokl, Suqrot va Senekalar ajoyib asarlar yaratgan. Suqrotning ustoz Georgiy 107 yoshga kirgunicha fan va adabiyot bilan shug'ullangan, u: “Men qarilikdan shikoyat qilmayman”, - der ekan. Sakson yoshli Aflotun yoza turib jon bergan. Yetmish to'rt yoshida Gyote esa “Faust”ning ikkinchi qismini yaratgan. Gyote: “Agar kishi qarir ekan, yoshlik chog'idagiga ko'ra, ko'proq harakat qilishi kerak”. - degan.

Mehnat odamni bunyod etadi, uni baquvvat qiladi va kamolga yetkazadi. Aksincha, odam jismoniy mehnat qilmasa, mushaklar bo'shashib ketadi, kishi asta-sekin so'ladi. Tibbiyot tili bilan aytganda “ishlamagan a'zo nobud bo'ladi”.

Gufeland ma'lumotlariga ko'ra, bitta ham dangasa uzoq umr ko'rmagan. Uzoq umr ko'rgan mehnatsevar keksalar ochiqchehra, xushmuomala bo'lganlar.

Mavzumiz umr haqida bo'lgani uchun bir tarixiy dalilni keltirishga to'g'ri keladi. Dunyoda eng uzoq yashaganligi ham ilmiy, ham amaliy isbotlangan kishi Sherali

Muslimovdir. Sherali bobo Ozarbayjonning Liren tumanidagi Barzovo qishlog'ida 1805-yilda tug'ilib, butun umr tog' qishloqda yashab, 1973-yilda, 168 yoshida olamdan o'tgan. U bilan suhbatlashish imkoniga muyassar bo'lganlardan biri qozog'istonlik gerontolog-vrach Lidiya Pavlovna Leontyeva bo'lgan. Lidiya tabarruk otaxon bilan suhbatda undan, aroq ichganmisiz, deb so'raydi. Sherali bobo, umrimda bir marotaba, u ham bo'lsa yoshligimda bilmasdan ichganman, deb javob beradi. Hozirgi zamon o'lchamlari bilan o'lchaydigan har bir kishi, nahot Sherali bobo ham hozirgi yoshlardek 14-16 yoshlarida aroq ichgan bo'lsalar, deb ajablanishi mumkin. Lidiya undan: "O'shanda necha yoshda edingiz?" – deb so'radi. Shunda bobo: "U vaqtda 60 yoshlardan oshgan edim", - deb javob beradilar. Bu ajoyib suhbatda asosiy gap Sherali boboning aroq ichgan-ichmaganligida emas, balki 60 yoshni "yoshligim" deyishlarida. Chunki insonlar tabiatan 60 yoshda umrning poyoniga yetayotganini his qilib, ko'pchilik bu yoshda oxirat tadorigini ko'rishni boshlaydi. Sherali boboning 168 yoshi oldida 60 yosh haqiqatdan ham yoshligi bo'lgan. Bu hayotiy voqea umr va kishining yashash imkoniyatlari anchagina katta ekanligidan, dunyo biz o'ylagandek "5 kunlik" emasligidan dalolat beradi.

Angliyalik Foma Kornning 207 yil umr ko'rganligi haqida ma'lumot bor. Fransiyalik Per de Farnel degan kishi 3 asrda - XVII-XVIII-XIX asrlarda (1699, 1738, 1801-yillarda) tug'ilgan o'g'illarining otasi bo'lgan. Vengriyalik er-xotin Yanosh va Sarrolar 147 yil birgalikda hayot kechirganlar. Yanosh 172 yoshida, Sarro 164 yoshida 116 yashar o'g'lini yetim qoldirib olamdan o'tganlar.

Yuqoridagi misollarni keltirishdan maqsad, sizda uzoq umr ko'rish mumkin va bunga har bir kishida imkoniyat mavjud ekanligiga ishonch hosil qilish. Biolog olimlarning xulosalariga ko'ra, har qanday tirik organizmning umri uning voyaga yetish davridan 7-14 marotaba ko'p bo'lishi kerak. Odamning voyaga yetish davrini 20-25 yosh deb olsak, uning umri kamida 180-200 yil bo'lishi kerak. Olimlarning fikricha ham, 180 yil kishining o'rtacha umri bo'lishi lozim. Sababi, odam organizmi, asosan hujayra va uning muhitini ta'minlovchi suyuqlik - protoplazmadan tashkil topgan. Protoplazmada esa 180-200 yoshda ham qarishga olib keladigan hech qanday o'zgarish kuzatilmay ekan.

Xulosa. Uzoq umr ko'rish uchun dunyo olimlari yakdillik bilan bir necha oddiy talablarni oldinga qo'yadilar. I.Sarkizov – Serazini shunday deydi: "Jismoniy mashqlar, muntazam ravishda piyoda sayrlar, mehnat va dam olishni yaxshi uyushtira bilish, to'yib-to'yib uxlash, kaloriyalı ovqatlarni iste'mol qilish, hayot mashmashalariga

=====

(garchi ular shaxsiy istakka zid holda vujudga kelayotgan bo'lsa-da) vazminlik va xotirjamlik bilan qarash - ko'p yillar davomida mustahkam, sog'lom, serg'ayrat va hamisha yosh yurak, yosh tomirlarga ega bo'lish demakdir ”.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Egamberdiyev Z., Egamberdiyeva Z. Tibbiyotdagi ajoyib hodisalar .Toshkent: "Meditsina", 1971.
2. Otaboyev Sh.T., Mo'minov H., Sattorov E.N., Xoliqova Sh.T. Salomatlik asoslari(Valeologiya). Toshkent: "Noshir", 2008.
3. Mavlonov O., Tilavov T., Aminov B. Biologiya (Odam va uning salomatligi) (Umumiy o'rta ta'lim maktablarining 8-sinfi uchun darslik). Toshkent: " O'qituvchi", 2019.

