



ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ БЎЙИЧА БЎШ ПРОФЕССОР-ЎҚИТУВЧИ ХОДИМЛАР ТАРКИБИГА ТАНЛОВ ЭЪЛОН ҚИЛАДИ:

Доцент

Даволаш факультетига қарашли "Факультет ва госпитал жарроҳлик № 1" кафедраси

Катта ўқитувчилар

Тиббий профилактика факультетига қарашли "Одам анатомияси ва ОЖТА" кафедраси

Тиббий профилактика факультетига қарашли "Эпидемиология" кафедраси

Тиббий профилактика факультетига қарашли "Болалар, ўсмирлар ва овқатланиш гигиенаси" кафедраси

Тиббий профилактика факультетига қарашли "Информатика, биофизика ва нормал физиология" кафедраси

Малака ошириш факультетига қарашли "Ички касалликлар № 1" кафедраси

Тиббий педагогика факультетига қарашли "Гистология ва тиббий биология" кафедраси

Даволаш факультетига қарашли "Анестезиология ва реаниматология" кафедраси

Ассистентлар

Тиббий педагогика факультетига қарашли "Юқумли ва болалар юқумли касалликлари" кафедраси

Тиббий педагогика факультетига қарашли "Гистология ва тиббий биология" кафедраси

Тиббий педагогика факультетига қарашли "Онкология, нур диагностикаси ва терапия" кафедраси

Тиббий педагогика факультетига қарашли "Травматология, ортопедия ХДЖ ва нейрожарроҳлик" кафедраси

Тиббий педагогика факультетига қарашли "Ички касалликлар № 3" кафедраси

Тиббий педагогика факультетига қарашли "Психиатрия ва наркологи" кафедраси

Тиббий педагогика факультетига қарашли "Факультет ва госпитал терапия № 2" кафедраси

Малака ошириш факультетига қарашли "Акушер ва гинекология № 1" кафедраси

Малака ошириш факультетига қарашли "Ички касалликлар № 1" кафедраси

Малака ошириш факультетига қарашли "Травматология, ортопедия ХДЖ ва нейрожарроҳлик № 1" кафедраси

Олий маълумотли ҳамшира факультетига қарашли "Жамоат селоматлиги, соғлиқни сақлашни ташкил этиш ва бошқариш, фуқаро муҳофаази" кафедраси

Олий маълумотли ҳамшира факультетига қарашли "Тиллар" кафедраси

Даволаш факультетига қарашли "Хирургик касалликлари" кафедраси

Даволаш факультетига қарашли "Факультет госпитал жарроҳлик № 1" кафедраси

Даволаш факультетига қарашли "Акушер гинекология № 2" кафедраси

Даволаш факультетига қарашли "Ички касалликлар № 2" кафедраси

Даволаш факультетига қарашли "Болалар касалликлари № 2" кафедраси

Даволаш факультетига қарашли "Умумий ва болалар жарроҳлиги" кафедраси

Даволаш факультетига қарашли "Факультет ва госпитал терапия № 1" кафедраси

Даволаш факультетига қарашли "Болалар касалликлари №1" кафедраси

Хужжатларни қабул қилиш муддати эълон қилинган кундан бошлаб бир ойда ректоратнинг девонхона бўлимига топширилади. Манзилимиз: Олмазор тумани, Фаробий кўчаси, 2-уй.

БЎЛҒУСИ ШИФОКОРЛАР БИЛАН МУЛОҚОТ

Пойтахтимиздаги "Туркистон" санъат саройида Тошкент Тиббиёт академияси ташаббуси билан юқори курс талабалари иштирокида тадбир бўлиб ўтди. Унда Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва унинг жойлардаги тузилмалари вакиллари, профессор-ўқитувчилар, талабалар иштирок этди.

Тошкент Тиббиёт академияси ректори Л.Тўйчиев ва бошқалар аҳолига замонавий Тиббий ёрдамни ташкил этишда соғлиқни сақлаш тизими олдида турган устувор вазифалар, бу чоратадбирларни ўз вақтида ҳаётга татбиқ этишда малакали мутахассисларнинг ўрни хусусида сўз юритди.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев раислигида 2017

йилнинг 5 январь ва 7 февраль кунлари бўлиб ўтган мажлисларда белгиланган вазифалар, соғлиқни сақлаш тизимидаги муаммоларни ҳал қилиш ва соҳа ривожини янги босқичга олиб чиқиш билан боғлиқ бошқа долзарб масалалар муҳокама қилинди.

Тадбирда тиббий таълимни янада ривожлантириш,

умумий амалиёт шифокорлари тайёрлаш тизимини такомиллаштириш, таълим, фан, амалиёт ҳамкорлигини мустаҳкамлаш, олис ҳудудларда яшовчи аҳолига замонавий тиббий хизмат кўрсатиш сифатини оширишда ёш мутахассислар салоҳиятидан оқиллона фойдаланиш борасида фикрлашилди. Иш берувчи ташкилотлар бўш иш жойлари тўғрисида битирувчиларга маълумот берди.

Тошкент Тиббиёт академияси ректорати ва касоба уюшмаси фармакология кафедраси мудири, биология фанлари доктори Мунира Жўракуловна Аллаевага ўғли **Умиджон Исмат ўғли Ахматовнинг** бевақт вафоти муносабати билан чуқур таъзия изҳор этади.

MUASSIS:
**TOSHKENT
TIBBIYOT
AKADEMIYASI**

MUHARRIR
**TURDIQUL
BOBOMURATOV**

TAHRIR HAYATI:
Q.Nizomov (Bosh muharrir o'rinbosari),
O.Hazratov, D.Hidayeva, D.Norgulov,
L.Abdugodirova, D. Xudoyqulov

Gazeta Pentium-IV
kompyuterida sahifalandi va Toshkent
Tibbiyot akademiyasi RISOGRAFida
400 nusxada chop etildi.
Manzilimiz:
Toshkent shahri, Farobiy
ko'chasi, 2-uy
Nashr uchun ma'sul
Q. Nizomov

Gazeta Toshkent Matbuot va axborot
boshqarmasida 2007-yil 15-yanvarda
02-0049 raqam bilan ro'yxatga olingan

Mualliflar fikri tahririyat nuqati nazaridan farqlanishi
mumkin. Maqolalardagi ma'lumotlar uchun
mualliflar javobgardir

8 март – Халқаро хотин-қизлар кун

“БИР ҚЎЛИДА БЕШИК ТЕБРАТГАН, БИР ҚЎЛИДА ДУНЁ ТЕБРАТГАН ЗОТЛАР”



ҚУТЛАЙМИЗ!

Азиз ва ҳурматли, муҳтарама профессор-ўқитувчилар, қадрли талаба-қизлар! Сизларни яқинлашиб келаётган баҳор байрами ҳамда Халқаро хотин-қизлар кун билан чин дилдан самимий муборакбод этаман.

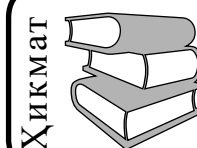
Дарҳақиқат, Тошкент Тиббиёт академияси илмий, ташкилий ва бошқа жараёнларда қўлга киритилаётган ютуқларни аёлларнинг иштирокисиз тасаввур этиб бўлмайди. Уларнинг меҳнатдаги, илмий-ижодий изланишдаги ва ўқув жараёнидаги фидойилигини ҳаммиша юксак қадрлаймиз. Билимли, зукко, ҳар томонлама ўрнат олса арзийдиган талаба-қизларимиз сафи йил сайин ортиб бораётганлиги бизни қувонтиради. Биз албатта бундай ёшларимиз билан фахрланамиз.

Қадрли устоз-мураббийлар, опа-сингиллар! Сизларнинг барчангизни гўзаллик ва нафосат айёмингиз билан яна бир бор қутлайман. Сизларга мустаҳкам соғлиқ, гўзаллик, оилавий бахт, хонадонингизга файзу барака тилайман.

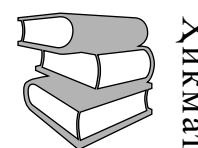
Л.ТЎЙЧИЕВ,

Тошкент Тиббиёт академияси ректори

(Давоми 2-бетда.)



Оналарни эъзозлаш — тугилгандан ўлгунгачадир.



8 март – Халқаро хотин-қизлар кун

“БИР ҚЎЛИДА БЕШИК ТЕБРАТГАН, БИР ҚЎЛИДА ДУНЁ ТЕБРАТГАН ЗОТЛАР”

(Давоми. Боши 1-бетда.)

Ўзбекистон Республикасининг давлат мустақиллигини қўлга киритиши муносабати билан ижтимоий ҳаётнинг барча соҳаларида демократлаштириш жараёнида туб ўзгаришлар содир бўлмоқда. Бу ўзгаришларнинг марказида инсон турибди, унинг ҳуқуқлари ва эркинликлари муҳофазасига устувор аҳамият берилмоқда. Айниқса, аёлларнинг ҳуқуқларини ҳимоя қилиш муаммосига давлат алоҳида эътибор қаратмоқда. Аёллар ҳуқуқларини ҳимоя қилиш, уларнинг мамлакатимиз сиёсий-ижтимоий, социал-иқтисодий ва маданий ҳаётида тўлақонли иштирок этишини таъминлаш, хотин-қизлар ҳамда ёшларнинг маънавий ва интеллектуал савиясини юксалтириш борасида олиб бораётган ишларнинг самарадорлигини ошириш мақсадида Президентимизнинг 2004 йил 25 майдаги “Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси фаолиятини қўллаб-қувватлаш борасидаги қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги Фармони қабул қилинди. Ушбу ҳужжат республика хотин-қизлари ҳаётидаги муҳим воқеадир. Конституциямизнинг 18-моддасига асосан, Ўзбекистон Республикаси-

да барча фуқаролар бир хил ҳуқуқ ва эркинликларга эга бўлиб, жинси, irqи, миллати, тили, дини, ижтимоий келиб чиқиши, эътиқоди, шахси ва ижтимоий мавқеидан қатъи назар, қонун олдида тенг эканлиги билан бир қаторда, алоҳида модда, яъни 46-моддага кўра хотин-қизлар ва эркаклар тенг ҳуқуқли эканлигининг мустаҳкамланиши мамлакатимизда хотин-қизларнинг ҳуқуқларини таъминлаш борасидаги давлат эътибори даражасидан далолат бериб турибди. Хотин-қизларнинг меҳнат ва турмуш шароитларини янада яхшилаш, оилани мустаҳкамлаш, ёш авлодни ижтимоий муаммоларига эътиборни янада кучайтириш, аёлларнинг ижтимоий ҳаётда фаол қатнашишлари учун қулай шароитлар яратиш борасидаги вазифаларни оғишмай амалга ошириш эндиликда ҳар қачонгидан ҳам муҳим ва долзарб вазифалардан бири бўлиб қолди. Республика хотин-қизларнинг жамоат ташкилоти сифатида, Ўзбекистон Хотин-қизлар кўмитаси фаолият юритиб келмоқда. Дарҳақиқат, умумдавлат, умумхалқ аҳамиятга молик муаммолар ва вазифалар ичида энг асосий мавзу бу

аёлларнинг оилада, давлат ва жамият қурилишида ҳуқуқий, ижтимоий, иқтисодий ва маънавий манфаатларини ҳимоя қилиш тизимини такомиллаштиришга қаратилгандир. Хотин-қизлар Конституция билан берилган ҳуқуқдан фойдаланиб, Ўзбекистон Республикасида давлат ва жамиятни бошқаришда иштирок этишда салмоқли ўринни эгаллайди. Бугунги кунда аёллар ташкилот, корхона ва муассасаларнинг турли бўғинларида фаолият кўрсатмоқдалар. Ўзбекистон келажаги буюк давлат бўлишини ҳаммамиз орзу қиламиз ва бутун меҳнатимиз, ўй ва интилишларимиз шунга қаратилган. Шу буюк келажак сари қадам қўяётган эканмиз, ҳеч бир иккиланмасдан айтишимиз мумкин: буюк келажакни буюк инсонлар яратади, буюк инсонларни эса фақат буюк аёллар дунёга келтириб, ўстириб, тарбиялаши мумкин. Бу ўринда аёлларимиз соғлом, ўқимшли ва оқила бўлишлари, қолаверса уларнинг маънавий, ҳуқуқий билим даражалари, ўз бурч ва мажбуриятларини қай даражада ҳис этишлари катта ўрин тутаяди. **Л.АБДУҚОДИРОВА, ТТА хотин-қизлар кўмитаси раиси**

УЗОҚНИ КЎЗЛАГАН МАҚСАД

Президентимиз Ш.Мирзиёевнинг шу йил 7 февралдаги Фармони билан тасдиқланган 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси давлат ва жамият қурилиши тизимини такомиллаштириш, қонун устуворлигини таъминлаш ҳамда суд-ҳуқуқ тизимини янада ислоҳ қилиш, иқтисодиёт ва ижтимоий соҳани ривожлантириш, хавфсизлик, миллатлараро тотувлик ҳамда диний бағрикенглик муҳитини таъминлашга қаратилганлиги билан аҳамиятлидир. Ҳаракатлар стратегиясида белгиланган бошқа соҳалар каби ижтимоий соҳани ривожлантиришга оид чора-тадбирлар аҳоли бандлигини кафолатлаш, фуқароларни ижтимоий ҳимоя қилиш ва уларнинг саломатлигини сақлаш, аҳолининг муҳтож қатламига кўрсатиладиган ижтимоий ёрдам сифатини яхшилаш, хотин-қизларнинг ижтимоий-сиёсий ҳаётдаги мақомини оширишда муҳим ўрин тутаяди. Шу ўринда соғлиқни сақлаш соҳасини ислоҳ қилиш борасида назарда тутилган вазифаларга тўхталадиган бўлсак, аввало, оналик ҳамда болаликни муҳофаза этиш, кексалар ва имконияти чекланган шахсларни давлат томонидан қўллаб-қувватлаш, аҳолига тиббий ҳамда ижтимоий-тиббий хизмат кўрсатиш сифатини оширишга қаратилган дастлабки бўғин – тез ва шошилиш, тиббий ёрдам тизимини янада такомиллаштириш бўйича зарур чоралар кўрилади. Аҳоли ҳамда тиббиёт муассасаларининг арзон, сифатли дори воситалари ва тиббиёт буюмлари билан таъминланишини яхшилаш каби ҳаётий зарур

масалаларга ечим топиладики, бу халқимиз турмуш фаровонлигининг янада юксалишига олиб келади. Ҳаракатлар стратегиясида аҳоли, айниқса, аёллар, ёшлар бандлигини таъминлаш, шу мақсадда тадбиркорлик, оилавий бизнес ҳамда ҳунармандчиликни ривожлантириш, аёллар ва қизларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, улар орасида жисмоний тарбия ҳамда спортни оммалаштириш, шунингдек, кексалар, ўзгалар парваришига муҳтож, уруш ва меҳнат fronti қатнашчилари, ижтимоий ҳимояга эҳтиёжманд шахсларни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш билан боғлиқ долзарб чора-тадбирлар ҳам қамраб олинган. Стратегияда кўзда тутилган мақсад ҳамда вазифаларни аҳоли кенг қатламига, академиямиз профессор-ўқитувчиларига, талабаларига, бутун жамоатчиликка етказиш мақсадида режалар ишлаб чиқилди. Айнан юқоридаги масалаларни Тошкент Тиббиёт академияси раҳбарияти ва масъуллар, мураббийлар ва Жамоат соғлигини сақлаш мактаби, ижтимоий фанлар кафедраси профессор-ўқитувчилари томонидан маънавият дарслари, соатлари ва фанлар орқали Ҳаракат стратегиясининг мазмун-моҳияти тушунтириб борилмоқда. **Д.НОРҚУЛОВ, Турон ФА академиги, ТТА профессори Ш.ИСКАНДАРОВА, ижтимоий фанлар кафедраси ўқитувчиси**

АЁЛ ПСИХОЛОГИЯСИ

Эридан мамнун бўлиб тураганида: -Аваз! Авазчик! Турақолсинлар энди! Вой ўзимнинг асал боламдан! Вой ўзимнинг полвон боламдан! “Адажоним қани?” дейсизми? Адажонингиз ишга кетдилар. Авазжон ҳам “ишга” борадилар. Адажониси-чи, Авазжонга-чи, ка-а-аттакон шоколад олиб келадилар. Авазжончи, адажонисига ўхшаган паҳлавон йиғит бўладилар... Вой, иштонча яна ҳўл бўпти-ку! Майли, ҳозир алмаштирамиз-да. Вой ўзимнинг тойчоғим! Эридан хафа бўлиб тураганида: - Аваз! Ҳой Аваз! Тур ўрниндан ялпайиб ётмай! Сенинг боғчангага мен боришим керакми? “Ада”лама! Аданг ишга кетди-да, гўрага борармиди?! Ие, иштонинг яна ҳўлми? Сияман, десанг ўласанми, ҳўкиздек бола! Ариллама! Отандан нима роҳат кўрдиму, сен нима каромат кўрсатардине! **ҚИЁС** Дунёда Онага қиёслаш мумкин бўлган икки нарса бор. Она тили, Она Ватан. **АЁЛ ҚАЛБИ** Аёл қалби тесқари мағнитга ўхшайди: яқинлашсанг – узоқлашади, узоқлашсанг – яқинлашади. **МУЪТАБАР ЗОТ** Аёл кишига аввало Она деб қарасак, ҳаммаси жой-жойига тушади. **МЕҲР ВА МАҚР** Аёл меҳри – асалдек тотли. Аёл мақри – заҳардек хавфли. **ОНАМНИНГ ҲИТИ** Йиғлаб турган гўдақнинг беғонаси бўлмайди.

НЕЪМАТ

Аёллар! Йиғлаб кўнелингнизи бўшатингиздек неъматни ато этгани учун Яратганга шукроналар қилине! **ОНА ҚАЛБИ** Бундан кў-ў-ўп йиллар аввал бир нарсадан қаттиқ изтиробга тушдим. Уч кеча-кундуз деярли ухламадим. Ҳеч ким билан гаплашмай кўйдим... Шунда онам кўзимга узоқ термилиб ўтирди-да, шундай деди: -Ўғлим! Сен учун менинг жони-жаҳоним оташ-аланага айланиб ёниб

Ўткир Ҳошимов, Ўзбекистон халқ ёзувчиси “Дафтар ҳошиясидаги битиклар” китобидан сатрлар

кетганида бошқаларнинг этагининг учи ҳам тутамайди! Нега мени бунчалар кўйдирасан, болам?! ... Онамнинг ўша гапларини эсласам, ҳар гап томоғимга бир нима тикилиб қолаверади...

ОҒТОБ ЧИҚАР ОЛАМГА Дунёда ҳеч қандай чегарани тан олмайдиган иккита мўъжиза бор. Бири – Қуёш нури, иккинчиси – Она меҳри. **ҚИРҚ ЖОН** Хотин кишининг жони қирқта бўлади, десалар ажабланманг. Негаки у битта жонни ўзига олиб қолиб, ўттиз тўққизтасини фарзандларига беради... **СИНОВ** Бир нарсани кўп кузатдим. Она овқатга ўтирган замон чақалоқ йиғлайверади. Кексалар, бунақа пайтда болани шайтон чумчилайди, дейдилар. Билмадим... Худонинг ўзи кечирсинку, менимча гап шайтонда эмас. Бу – Танарининг она меҳрини синаш усулларидан бири бўлса ажабмас...

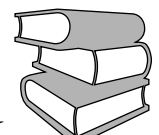

БАҲОРГИ КЎКАТЛАРНИНГ ШИФОБАХШ ХУСУСИЯТЛАРИ


Узоқ давом этган қиш фаслидан сўнг инсон организмиде витаминлар, минерал моддалар, оқсил ва углеводлар ҳар қачонгидан ҳам кўпроқ эҳтиёж сезилади. Бу танқисликни кўклатлари ва гиёҳлари билан тўлдириш аини муддаодир. Буларга янги укроп, кашнич, саримсоқпиез, кўк пиез, ровоч, жағ-жағ, исмалоқ, шовул, ялпиз, матор, семизўт ва бошқалар мисол бўла олади.

Ялпиз. Нафақат кўклат таомлари учун ошқўк ва зирavor, балки доривор малҳам эканлиги билан ҳам ажралиб туради. Ялпизнинг таркибиде эфир мойлари, органик кислоталар, флавоноидлар, каротин, глюкоза, С витамини, минерал тузлар мавжуд. Халқ таботатида ялпизнинг қўлланилишига бир қанча тавсияларни кўриш мумкин. Жумладан Абу Али Ибн Сино ялпиз билан ичак оргиқларини даволаган. Уни овқатни яхши ҳазм қилдирувчи восита сифатида тавсия этган. Шунингдек, меъда- ичак йўли спазми ва ўт-тош касаллиқлари, Бавосил, аёлларда ҳайз циклининг маромининг бузилишида ялпиз дамламалари тавсия этилади. Ялпиздан тайёрланган қайнатма тиш оргиғи, милк яллиғланишларини бартараф этувчи хусусиятга ҳам эга. 1 ош қошиқ қўрилган ялпизни 1 стакан қайнаган сувда димлаб, 15 дақиқа тиндирилади. Сўнг доқадан ўтказиб сузиб олинади. Дамлама кун давомиде 3 маҳал ичилса ангина, бронхитта шифо бўлади. Бош оргиғиде ялпиз мойини икки чаккага суртиб қўйилса оргиқни анча енгиллаштирилади. Шунингдек тез-тез қайталанувчи касаллик хуржунда бир кунда бир маҳал ялпиз чойини ичиш тавсия этилади. Ялпиз фойдали ўсимлик ҳисоблангани билан истеъмол қилганда унинг миқдорига эътибор бериш керак. Ялпизни меъеридан кўп истеъмол қилса уйқучанликка олиб келади. Жағ-жағ. Халқ таботатида жағ-жағ қон тўхтатиш хусусияти билан яхши маълум. Меъда, ўпка ёхуд бурун қонаши каби ҳолатларда дамбу гиеҳдан тайёрланган дамлама асқотади. Жағ-жағ дамламаси, қон босимини тушириш, сийдик йўли касаллиқлари ва ич кетишида ҳам фойда беради. Жигари тозалашда ҳам ушбу гиеҳ қўшилган сомса ва чучварадан тановул қилиш лозим. Исмалоқ. Бу ўсимлик баргида оқсил, ёғ, темир, мағний, калий ҳамда витаминлар бор. 500 гр исмалоқда уч донда тухум кучига эга калория бор. Шуниси билан ҳам исмалоқдан тайёрланган нонушта тўйимли ва фойдали ҳисобланади. Исмалоқ қўшилган таом ва егуликлар болалар ва катталардаги камқонлик, авитаминоз ҳамда рахитга даво ҳисобланади. Исмалоқ иммунитетни яхшилаёт

ди, томирларни мустаҳкамлайди, ошқозон ости бези фаолиятига ёрдам беради, гипертония касаллигининг олдини олади, енгил сурги сифатида таъсир кўрсатади, ҳужайраларнинг қаришини секинлаштирилади. Бундан ташқари, асаб фаолияти бузилган ва қаттиқ толиққан кишиларга ҳам исмалоқнинг фойдаси катта. Ич яхши юрмаганда ва қорин дам бўлган маҳалларда 10 грамм исмалоқ барглари билан стакан сувда қайнатиб ичилса, ичаклар иши анча ривокланиб, қорин дамлиги камаяди. Милклар яллиғланишида оргиғи, бодомсимон без оргиғиде томоқни исмалоқнинг янги олинган суви билан чайқаш фойда беради. Исмалоқ таркибиде шовул кислота кўп бўлганлиги сабабли буйрак, жигар, ўн икки бармоқли ичак ва ўт пуфағи фаолиятига салбий таъсир кўрсатади. Мазкур аъзолари касалланган беморларга исмалоқни истеъмол қилиш ман этилади. Исмалоқнинг қари баргларида шовул кислотаси кўп бўлганлиги учун янги баргларида ишлатиш керак. Отқулоқ. Таркибиде кўпгина дармондорилар, шовул кислотаси ва айниқса С витамини кўп. Кўклатда отқулоқ қўшиб тайёрланган чучвара ва сомсалар қон босими кўтарилиши ҳамда меъда хасталиқлари кузатилишида тавсия этилади. Отқулоқнинг 2-3 та барглари муздек сувда чайиб, пешонага қўйилса бош оргиғини енгиллаштирилади. Шунингдек тана харорати кўтариладиганда энса соҳасига малҳам сифатида қўйилса, танадаги иссиқликни олади. Матор: кўк сомса қиймасига мотор қўшилса, қувватта бой тўйимли бўлади. Бу ўсимлик провитамин, қанд ва оқсил моддалари ҳамда макро ва микроэлементларга бойлиги билан айнан толиққан организм учун шифо ҳисобланади. Мотор қўшилган егуликлар иммунитетни султ, овқат ҳазм қилиш фаолияти билан боғлиқ муаммоларда кўпроқ истеъмол қилиниши лозим. Шунингдек, фарзанд кўришни режалаштираётган эркаклар (жинсий қувватни ошириш учун) мотордан тайёрланган таомларни кўпроқ тановул қилишлари керак. Гулқоқи. Бу ўсимлик илдизидан тайёрланган дамлама буйрак хасталиқларини даволашда ишлатилиб, пешоб ҳайдовчи хусусияти билан ажралиб туради. Тиш оргиқлари, томоқ яллиғланишларида ҳам гулқоқидан тай

ёрланган дамлама билан фарғара қилинса, бактериялар таъсирини камайтиради. Ровоч. Халқ таботатида ровоч илдизи ва мевасидан тайёрланган дамлама ошқозон – ичак хасталиқлари, нотўғри овқатланиш сабабли ич бузилиши (ич кетиши), қовуқ, аёлларда бачадон шамоллашларида қўлланилади. Ровоч барги қўшилган таом ва егуликлар эса иштаҳасизликни бартараф этади. Момақаймоқ. Қон айланishi, моддалар алмашинувининг бузилиши ҳамда ҳазм қилиш жараёнидаги ўзгаришларда момақаймоқ шарбатини истеъмол қилиш фойдали. Момақаймоқ таркибиде фосфор тузлари, калий, калий ва темир моддалари кўплиги боис иштаҳасизликка учраган беморлар учун ўсимлик баргидан салат тайёрлаб бериш тавсия этилади. Қориннинг тез-тез дам бўлишида ҳам момақаймоқ шарбатидан фойдаланиш мумкин. Кексаларда суяк мўртлашиб қолиши кузатилса, момақаймоқ ва сабзи шарбатини араштириб ичиш лозим. Шунингдек буйрак фаолиятидаги ўзгаришларда ҳам момақаймоқ шарбати ичилса, пешоб ҳайдалишини қаоплаштириб, организмдан ортиқча тузаларни ювиб чиқаради. Бўғдой. Ундирилган бўғдой шарбати меъда хасталиқлари, ортиқча вазн, қандли диабет ва соч тўкилишига даво ҳисобланади. Косметологияда эса бўғдой суви билан юз терисини тозалаш муолажасини ўтказиш, соч тўкилишида ниқоб ўрнида фойдаланиш мумкин. Фойдали хусусиятга кўра бўғдойни ёшлик эликсирни дейишлари ҳам беҳиз эмас. Таркибидеги витамин ва минерал моддалар организмни тетиклаштириб, ҳаётий қувватни оширади. Қолаверса, иммунитетни мустаҳкамлашда ҳам асқотади. Баҳор фаслида организмда иммунитет қувват пайсаянги учун, уни тиклаш мақсадида халқ таҷрибасидан ўтиб келган таомлар, жумладан кўк сомса, кўк чучвара, кўк манти, сумалак ва бошқалар тановул учун ишлатилган. **Ш.ЗОКИРХОДЖАЕВ, Тошкент Тиббиёт академияси қошидаги Республика Диетология ўқув-илмий маркази директори, профессор М.ЗОКИРОВА, клиник ординатор**

Хикмат  **Совуқ гапириш одамни ёлғизликка етаклайди.**  Хикмат

Хикмат  **Баъзи одамнинг тили асалу дили ўсал.**  Хикмат

КИТОБХОНЛИК МУАММОСИГА ПСИХОЛОГИК ЧИЗГИЛАР

Барча даврларда ҳам инсон ҳаёти учун энг зарур нарсалар қадрланиб, эъзозланган. Улардан энг муҳим ва азизи – нон, иккинчиси китобдир. Нон – инсон танасига куч-қувват берувчи моддий неъмат бўлса, китоб – ҳамиша инсоният учун маънавий бойлик, қудрат тимсоли бўлиб келган. Зеро, китоб – буюк устоз бўлиб, ҳар томонлама ривожланган, комил инсонни тарбиялашда унинг хизмати беқиёсдир. Қолаверса, инсонда хотира, заковат хусусиятлари билан бирга ахлоқий, маънавий-руҳий фазилатлари шакллантиришда, дунёқараш, характер, ирода, эътиқод ва мақсадга интилиш сифатларини таркиб топтиришда шубҳасиз, китоб катта аҳамият касб этади.



Бугунги кунда жаҳон психологияси олдиди инсон миясини соғлом ва фойдалилик даражасини ошириш учун нималарга эътибор бериш керак? Мия фаолиятини қандай қилиб ривожлантириш мумкин? Инсоннинг ақлий фаолият даражасини қандай қилиб оширсан бўлади? Ақлий ва зеҳний машғулотлар инсоннинг кексайиб қолганида унга ёрдам бериши мумкинми, деган саволларга жавоб топиш энг муҳим масалалардан бириликча қолмоқда. Бу хусусда мутахассисларнинг фикрича, мия фаолиятини ривожлантириш, инсоннинг ақлий фаолият даражасини ошириш ва мияни кексайиб қолганда ҳам унинг фаолиятини сақлаш усуллари мавжуддир. Бунинг учун мияни машқ қилдириш мақсадида бадан тарбия қилиш сингари спорт клубларига бориш шарт эмас, балки уйда ҳам бу машқларни бажариш мумкин. Ақлий машғулотлар кўп харажатларга ва махсус машғулотларга эҳтиёж сезмайди. Балки оддийгина қилиб бир китобни кўлга олиб ушбу китобни мутулаа қилишнинг ўзи етарлидир. Китоб ўқиш хотирани тиклайди ва жўшқинлик келтиради. Бу ҳақда яқинда психоневрология нашриётларининг бирида бир тадқиқот натижаси нашр этилди. Ушбу тадқиқот натижаси шуни кўрсатмоқдаки, фикрий ва ақлий фаолиятларда ёзиш ёки мияни ўқиш билан машғул қилиш таниб олиш ва эслаб қолиш қобилиятининг пасайиш жараёнини секинлаштиради. Шунингдек, тадқиқот натижаларининг кўрсатишича, агар кимдир ҳар қандай ўқиш ва ёзиш фаолиятлари билан банд бўлган бўлса уларнинг миялари ушбу фаолиятлар ортидан соғломроқ ва фаолроқ бўлар экан.

Тадқиқотларда таъкидланишича, бир профессионал китобхонни китоб ўқимайдиганлар билан солиштирсан, китобхон ақлий қобилият пасайиши беморлигига камроқ учрайди. Бунинг акси эса, кимдир ўқиш ва ёзиш фаолиятдан узоқроқ бўлса бундай кимсалар ақлий меҳнат ўзларини мутулаа қилишга эҳтиёжлари йўқ деб билишади. Уларнинг фикрича, бир фильмни ёки

биронта сериални кўриш улардаги мавжуд толиқиш ва чарчоқга барҳам беради. Бундай қарашлар эҳтимол қисман тўғридир, аммо шу нарсани унутмаслигимиз керакки, ақлий фаолиятларни амалга оширишда, одат бўйича ва қизиқарли сериалларни томоша қилиш ҳеч қачон ўқиш ва ёзиш даражасида мияни банд қилиб фаол қила олмайди. Ҳатто айрим тадқиқотчиларнинг таъкидлашларича, мутулаа билан банд бўлиш тана саломатлиги учун ҳам сезиларли даражада таъсир ўтказар экан. Бундан ташқари, ўқиш саломатлиги учун тўғридан тўғри таъсир ўтказилишини ўрганиш натижаларидан шу нарса маълум бўлганки, 6 дақиқа китоб ўқиш билан машғул бўлиш стресс ҳолатини 60 фоиз камайишига олиб келар экан. Шунингдек, китобхоннинг юрак уриши бир маромда бўларкан ҳамда мутулаа қилиш мушаклар таранглигини бўшаштириш жараёнини ҳам секинлаштиради. Ўқиш ва ёзиш ишлари билан машғул бўлган кишилар бошқа фаолиятлар билан шугулланувчилардан кўра стресслари камроқ бўларкан.

Мисол тариқасида келтирадиган бўлсак, мутулаа қилиш мусика тинглашдан кўра 68 фоиз таъсирлироқдир. Психоневрологларнинг фикрича, стрессни камайтиришда китоб мутулааси сингари машғулотлар чой ичиб стрессни камайтиришдан кўра таъсирлироқ ҳисобланар экан. Тадқиқотчиларнинг қайд этишича, мутулаа қилишни видео ва компьютер ўйинларидан афзал кўрадиганлар 600 фоиздан кўпроқ даражада муваффақиятлироқ бўлиб, улар ўзларининг стрессларини яхшироқ назорат қила оладилар.

Шунингдек, китобхонлар устида олиб борилган ўрганишлар шуни кўрсатадики, кўпроқ мутулаа ишлари билан банд бўлганлар жисмоний соғлом, хушқайфият, қувноқ, руҳий жиҳатдан тетик ва саломат бўлиб бошқаларга нисбатан кўпроқ мавқега эга бўлишар экан. Статистика маълумотлари ҳам шуни кўрсатмоқдаки, мунтазам равишда маданий тадбирларда ва маросимларда иштирок этадиганлар шу каби маданий тадбирларда иштирок этмайдиганларга қараганда уларнинг саломатликлари яхшироқ бўлиши аён бўлмоқда. Китоб сингари маданий ёки санъат асарларини яра-

тиш музейларга ёки кутубхоналарга бориш сингари машғулотлар инсон саломатлигини 20 фоиздан 40 фоизгача бўлган миқдорда яхшилашга самарали ёрдам беради. Ушбу тадқиқотлар натижасида яна шу нарса аниқланганки, китоб ўқиш роҳатланадиган инсонларнинг тан соғлиқлари бошқаларга нисбатан 33 фоиз яхшироқ бўларкан. Олдомики, шундай экан, аҳолини айниқса, фарзандларимизни ёшликдан китоб мутулаасига ўргатиш айти мудоаодир.

Шуни унутмаслик керакки, китобга нисбатан меҳр-муҳаббатни мажбурий равишда таркиб топтириб бўлмайди. Психологик нуқтаи назардан олганда болани китоб ўқишга босқичма-босқич қизиқтириб бориш керак. Мисол учун, ҳарф танийдиган бошланғич синфдаги фарзандига китоб ўқиб бераётган ота ёки она эртақ энг қизиқ жойига келганда зарур ишлари кўплигини айтиб, болага китобни тутқазishi мумкин. Агар бола ростдан ҳам эртақ ёки ҳикояга қизиққан бўлса, китобни ўзи ўқиб воқеанинг нима билан тугаганини билишдан бошқа иложи қолмайди. Лекин бунинг учун энг аввало, у матни тушунадиган даражада ўқий олиш малакаси, техникасига эга бўлиши даркор.

Юқоридаги фикрларни мухтасар қилиб айтиш мумкинки, одамлар китоб ўқимай қўйди деб зорланамиз, китоб ўқийдиганларни кўраимиз-да, кўпчилик энгилелли китобга берилиб кетди деб ёзғирамиз. Қолаверса, баъзан аҳоли ўртасида бугун китобларни электрон шаклда интернетдан ўқиш мумкин бўлса, китоб сотиб олиб уни ўқиш шартмикан деган фикрларни эшитамиз. Давр шиддатидан келиб чиқиб айтадиган бўлсак, электрон китоб имкониятларидан фойдаланмаслик ҳам жоҳилликка ўхшаб кетади. Лекин анъанавий китобни кафтингда тутиб, кўксинга босиб, ошқикмай-ҳовлиқмай, кўзингга суртгудек эъзозлаб-авайлаб, роҳатланиб, завқларга тўлиб-тошиб ўқиганга нима етсин?!

Баҳриддин УМАРОВ,
Тошкент Тиббиёт академияси
“Педагогика ва психология” кафедраси
мудир, психология фанлари доктори,
профессор, Халқаро психология
фанлар академияси, Турон Фанлар
академияси академиги

АЛИШЕР НАВОИЙ АСАРЛАРИНИНГ ТАРБИЯВИЙ АҲАМИЯТИ



Буюк сўз санъаткори, шеърят маҳзанининг булбули Мир Алишер Навоий ҳазратларининг 576 йиллик таваллуд айёми Республикамиз бўйлаб кенг нишонланмоқда. Алишер Навоий ўзининг бебаҳо асарларини туркий тилда ёзиш билан туркий тилнинг ривожига жуда катта ҳисса қўшди. Зеро Ҳусайний (Ҳусайн Бойқаро) ўзининг “Рисола” асарида Алишер Навоийга шундай баҳо берган эди “турк тилининг ўлган жасадига Масих анфоси била рух кюрди”. Ўша даврда кўпгина ижод аҳли араб ва форсий тилларда ижод қилишарди. Туркий тилнинг сўз бойлиги ва имконияти кам, деб ҳисоблашарди. Алишер Навоий ўзининг “Муҳокамат ул-луғатайн” (Икки тил муҳокамаси) асарида туркий ва форсий тилларни бир-бирига қиёслаб, туркий тилнинг имкониятлари форс тилидан қолишмаслигини исботлаган. Алишер Навоий ижодининг деярли ярмини ташкил этадиган “Хамса” асарини (51 минг мисрадан ортиқ) ҳам туркий тилда яратган.

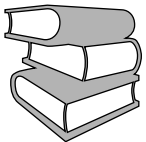
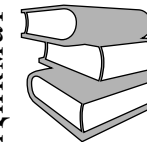
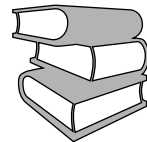
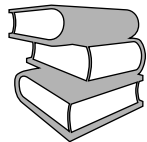
Маълумки, тарихда жуда кўп ёзувчи ва адиблар ўтган, жуда кўплаб бадий асарлар ёзилган. Кўплаб асарлар унутилиб ҳам кетган, сабаби бу асарлар вақт ўтиши билан ўзининг долзарблигини йўқотган. Шундай асарлар бўладики, орадан қанча вақт ўтишдан қатъий назар, тарбиявий аҳамиятини йўқотмайди. Китобхон тақрор ўқишига қарамасдан ўзи учун янгиликларни қайта кашф этади, маънавий озуқа олади, асар бадииятидан илҳомланади. Навоий асарлари ҳам худди шундай асарлар ўтса-да, ўз долзарблигини йўқотмаган. “Хамса” дostonи мисолида оладиган бўлсак, асарнинг тарбиявий аҳамияти жуда қучди. “Ҳайрат ул-аброр” дostonида иймонли кишилар қандай сифатларни ўзида мужассам этган бўлишлари, ислом дини ҳақида, адолатли шоҳ қандай бўлиши кераклиги ҳақида ҳам теран фикрлар мавжуд.

“Фарҳод ва Ширин” дostonидаги Фарҳод Чин мамлакати подшосининг ўғли, жисмонан бақувват, ақлан етук, билимли, бир сўзли мард йигит. Отаси Фарҳодга мамлакатни бошқариш ишларини топшироқчи бўлади, Фарҳод давлатни бошқаришни хоҳламайди, лекин бунинг отасига айтса отасини ранжитиб қўймаслик учун шоҳлик иши оғирлигини, бундай масъулиятни ўз зиммасига олишга тайёр эмаслигини, руҳсат берсалар бир, икки йил ҳоқон ёнида бўлиб давлатни бошқариш сирларини ўрганиши зарурлигини билдиради. Алишер Навоий Фарҳод образини ўша даврда тож-тахт учун ўзаро курашиб бир-бирларини ўлдириб ҳам қайтмаётган темурий шаҳзодаларга ўрнак қилиб кўрсатади. Асар қаҳрамони Шириннинг ўнта канизаги бор эди, уларнинг ҳар бири бирор соҳанинг етук мутахассиси эдилар. Ширин эса улардан ҳам билимлироқ ва ақллироқ эди. Ширинни ҳам қизларимизга ўрнак қилиб кўрсатишимиз мумкин.

“Лайли ва Мажнун” дostonидаги Лайли образи орқали ўзбек қизларига хос ҳаё, андиша, ота-онанинг юзига тик боқмаслик, уларга сўзсиз итоат қилиш каби

фазилатларни кўришимиз мумкин. Отаси Лайлини Ибн Салом исмли 50 ёшдан ошган бой савдогарга турмушга бераётган бўлса-да, Қайсни севиши ҳақида ота-онасига айтишни ҳаёсизлик деб ҳисоблайди. Лайлининг турмушга чиқётган хабарини эшитган Қайс ўз мактубига Лайлига далда беради, “Бу тўй сенинг хоҳишинг билан бўлмаётганини биламан”, -дея Лайлига бахт тилайди. Ота-онанинг оқ фотиҳасиз бахтли бўлмасликларини тушунишади. Лекин минг афсуслар бўлсинки, бугунги кунда телевидение орқали намойиш этилаётган ҳинд фильмларидаги қиз ва йигитнинг бир-бирига севгиси, буни ҳеч тортинмасдан қиз отасига ҳам айтиши, ота-онаси қизини севган йигитига бермаса, юрт олдидан ота-онасининг юзине ерга қаратиб, бирга қочиб кетиши каби қолиплар кўп учрайди. Булар бизнинг менталитетимизга умуман мос келмайди. Бу нарса ўсмир қизларимизнинг онгига салбий таъсир кўрсатмайди деб ҳеч ким кафолат беролмайди. Биз устозлар адабиёт дарсларида ўқувчилар онгига Навоий асарларини кўпроқ сингдиришимиз, бадий асар мутулаа қилишга муҳаббат уйғотишимиз керак. Бадий асар кўп ўқиган ўқувчининг дунёқарашини кенгайтириши, нима яхши-ю нима ёмонлигини ўзи ажрата олади ва ундан ёмонлик чиқмайди. Ҳар йил анъанавий тарзда академик лицейимизда Алишер Навоий ва Заҳриддин Муҳаммад Бобур таваллудига бағишланган тадбирлар, беллашувлар ва иншолар кўрик-танловлари ўтказиб келинмоқда. Бу йил ҳам февраль ойида кафедра ўқитувчилари томонидан буюк устозларимизнинг таваллуд айёмларига бағишланган тадбир ўтказилиши режалаштирилмоқда. Келажак авлодни маънавиятли инсон қилиб тарбиялашда Алишер Навоий асарлари бизга яқиндан ёрдам беради.

Д.ИСМОИЛОВА,
Тошкент Тиббиёт академияси қошидаги
академик лицейнинг
тиллар кафедраси мудир



БУЮКЛАР ЎЛМАЙДИ, У ХАЛҚНИНГ ҚАЛБИДА АБАДИЙ ЯШАЙДИ!

Бугун биз халқимизни ишонтириб, баланд овоз билан айтишимиз зарурки, буюк устозимизнинг сиёсий мероси, яъни у киши белгилаб берган тараққиётимизнинг асосий тамойиллари, устувор йўналишлар, мақсад ва вазифаларни сўзсиз ва тўлиқ амалга ошириш биз учун ҳам қарз, ҳам фарздор.

Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёев

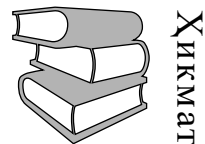
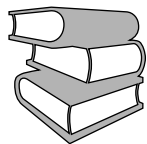


Республикасининг Биринчи Президенти И.Каримовнинг хотирасини абадийлаштириш тўғрисидаги Қарори халқимизнинг қалбидаги ҳурмат ва хотиранинг ёрқин ифодаси бўлди. Ўзбекистон Республикасининг Биринчи Президенти И.Каримовнинг таваллуд кунларини кенг нишонлаш муносабати билан Тошкент Тиббиёт академияси, академик лицей, коллежлар ҳамкорлигида 27 январда “Ўзбекистон Республикаси Биринчи Президенти И.Каримов асарлари билимдонни” кўрик-танлови ва 31 январда “Тиббиёт ниҳоллари” кўрик-танловлари ўтказилиб, Тошкент Тиббиёт академияси қошидаги академик лицей ўқувчилари М.Жамолова фахрли 1-ўринни ва М.Абдумумино ва фаол иштироки учун фахрий ёрлиқлар билан тақдирландилар. И.Каримов ёшларимизга “МЕНИНГ АЗИЗ ФАРЗАНДЛАРИМ” дер эдилар. “Мен ёшларимизга, менинг болаларимга қарата, ўрганишдан ҳеч қачон чарчаманглар, деб айтмоқчиман. Ўрганиш, интилиш ҳеч қачон айб саналмайди. Ниманидир билмасанг, уни ўрганиш зарур. Авваламбор, энди ҳаётга кириб келаётган ёшларга нима лозим? Ўрганиш, ўрганиш ва яна бир бор ўрганиш керак. Касб ўрганган, илм ўрганган киши, ўзбекона айтганда, ҳеч қачон кам бўлмайди.” – деб, “Она юртимиз бахту иқболи ва буюк келажаги йўлида хизмат қилиш – энг олий саодатдир” китобида таъкидладилар. Ўзбекистон Республикасининг Биринчи Президенти И.Каримовнинг порлоқ хотираси қалбларимизда абадий сақланиб қолади.

Ш.ЮНУСОВА,

ТТА қошидаги академик лицей ижтимоий фанлар кафедра мудири

миллатлараро ва фуқаролар ўртасида тотувлик, ҳамжихатлики қарор топтириш, уни сақлаш ҳамда мустаҳкамлашга беқиёс ҳисса қўшди. Жамиятимиз учун ўта муҳим бўлган соғлиқни сақлаш, илм-фан, маданият ва санъат, спорт соҳаларини ривожлантириш, кекса авлод вакиллари, хотин-қизлар, ёшларга доимий эътибор ва ғамхўрлик кўрсатиш, уларнинг ҳуқуқ ва манфаатларини таъминлаш, оила, оналик ва болаликни ҳимоя қилиш учун тизимли ишлар амалга оширилди. Ёш авлодни соғлом ва баркамол инсонлар этиб тарбиялаш масаласи давлат сиёсатининг энг устувор йўналиши даражасига кўтарилди. Ватанимизнинг дунё рейтингларида йилдан йилга обрўси ошиб боришига беқиёс ҳисса қўшди. Бирлашган Миллатлар Ташкилоти олимлари 158 та мамлакатга бориб, ижтимоий тадқиқотлар ўтказишган. Тадқиқотлар асосида эълон қилинган “**Бугунжаҳон бахт индекси**”да Ўзбекистонимиз 158 мамлакат ўртасида **44-поғонани** эгаллашимиз, Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги мамлакатлари орасида 1-ўринни эгаллагани тан олинди. Мустақил Ўзбекистоннинг Биринчи Президенти, истиқлол меъмори Ислом Абдуғаниевич Каримов замонимизнинг улуғ сиёсатчиси, Ватанимиз равнақи, юртимиз тинчлиги, халқимиз фаровонлигига улкан ҳисса қўшган шахс сифатида халқимиз қалбида, юртимиз тарихида мангу сақланиб қолади. Президентимиз Шавкат Мирзиёев таъбири билан айтганда: “**Вақт ва ҳаётнинг ўзи Ислом Каримовнинг узоқни кўрадиган ва стратегик фикр юритадиган шахс, дунёда ва турли минтақаларда юз бераётган ўта мураккаб воқеа-ҳодисаларнинг моҳиятини давлатчилик нуқтаи назаридан кўра билиш қобилиятига эга бўлган, ўз юрти ва халқи учун, ҳар бир ватандошимизнинг тақдири учун улкан масъулият туйғусини чуқур ҳис қиладиган атоқли раҳбар эканини ҳар томонлама тасдиқлади**”. 2017 йил 25 январда Ўзбекистон Республикаси Президенти Шавкат Мирзиёевнинг Ўзбекистон



ЖАҲОЛАТ БОТҚОҒИ

“Барча иллатнинг дебочаси – илмсизликдир”

Н.Пирогов, рус хирургиясининг отаси

ЮРТБОШИМНИ ЭСЛАБ

Ёзмоқни хоҳлайди қўлим беармон
Лекин жумлаларни тиза олмайман.
Бобомни эслашни истайди кўнглим,
Ҳаёлан расмларин туза олмайман.
Кўз олдим қоронғу ёш денгизидан
Ғарқ бўлиб кетмоғим тайиндай гўё.
Бобо, сизни кўргим келар ҳозирдан
Бугун сиз йўқлигингиз ёлғондай гўё.
Бошида ранжидим, хўрлигим келди
Нега бизни ташлаб кетдингиз дея.
Ҳали эришмаган марралар қанча
Шундай кунда ёлғиз қолдикми дея.
Эндигина талаба бўлгандим, бобо
Ҳали кўп ютуқларга эришмоқчийдик.
Болаликдан орзуим кўлиздан тутиб,
Кўп бора мукофот олмоқчи эдим.
Бари армон бўлди митти юракда
Ўйлар оламида кезар хаёлот.
Охири ўзимга топдим юпанччи
У менга далдадир, у менга қанот.
Бобо, яшадим-ку сиз билан бирга
Бундай гўзал, ёруғ осмон остида.
Яшадим бахтиёр, шодликка тўлиб
Бир давлат, бир миллат номи остида.
Саҳарлаб оламга боққан кўёш ҳам
Сиз-у менга нурин сочгани рост-ку.
Ҳаводан олганимда тўйиб бир нафас
Сиз ҳам шу нафасни олганиз рост-ку.
Сиз юрган йўллардан юрибман бугун
Сиз очган эшикдан қиряпман ҳар дам
Сиз қурдирган ушбу бинолар бу кун
Ҳаётим маъноси, мазмунидир ҳам.
Бундан рад этолмас илло, ҳеч замон
Бунга тарих гувоҳ, дунё гувоҳдир.
Сиз сабабли бугун жонажон юртим –
Ўзбекистонимиз ЎЗБЕКИСТОНДИР!!!

Ирода БОБОЕВА,

Тиббий профилактика факультети
1-босқич талабаси

Бировлар томонидан маъв этилган одамлардан кўра ўзини-ўзи ўлдирган одамлар кўпроқни ташкил қилади”, – деган эди фаранг файласуфи Ларошфуко. У мазкур фикрни албатта бевосита ўзини ўлимга ҳукм этган одамларнигина назарда тутмайдиган, балки ичкиликбозлик, кашандалик, гиёҳвандлик, токсикоманлик, мечкайлик, шахватпарастлик ботқоғига ботиб, муқаррар ўлимга юз тутган кимсаларни ҳам назарда тутган. Сўнгги йиллар статистикаси бу борада жуда қайғули: Умумжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг берган маълумотларига қараганда ер шари аҳолисининг 15% га яқинида қандайдир стимулловчи моддага қарамлик касаллиги бўлиб, шулар орасида наркомания 7-8% ни ташкил қилади. Бу ҳар 12 та одамдан биттаси дегандир. Афғонистон, Конго, Парагвай каби давлатларда наркотик гиёҳлар тобора кўпроқ экилаётгани ҳам жаҳон афкор оммасига сир эмас. Бугунги кунда Голландия, Франция каби давлатларда наркотик воситалар баайни биздаги сигарет ва нос каби легаллашган бўлиб, Голландияда ҳатто наркокафелар ҳам мавжуд. Бундай муассасаларда наркоманлар бепул бир марталик шприцлар ва наркотик воситалар билан таъминланади. Америкада ҳам 2014 йилга келиб марихуана легаллаштирилган. Бу далиллар инсоният тобора тубанлик домига тортилиб кетаётганлигидан бир дарақдир.

Мустақил диёримизда эса бу борада жуда катта ислохотлар ўтказилаётганлиги қувонарлидир. Чунки қусурнинг каттакичилиги, жиноятнинг кабир ва сағири ва нуқсоннинг оғир-енгли бўлмайдиган, жамиятга, инсониятга, дину динёнатга зид ҳар қандай фаолият – қабоҳатдир. Оддий сигарет ёки нос чекишдан бошланган ичкиликбозлик аксарият ҳолларда пиёнисталик ва гиёҳвандлик каби ортага қайтиб бўлмас кўчаларга етаклаб киради. Бугунги кунда 20 ёшга етмаган ўсмирлар ва болаларга тамаки маҳсулотлари ва спиртли маҳсулотлар сотилишининг таъқиқланиши, тунги барлар миқдори камайирилиши, зарарли маҳсулотлар нархининг бир неча баробар қимматлаштирилиши, олий ўқув юртлари, болалар муассасалари атрофида бундай маҳсулотлар сотилишининг ман этилиши ўйлаимизки, уларни жаннатмакон юртимизда батамом таъқиқланиши йўлидаги илк қадамдир.

Наркоманлар энг кўп истеъмол қиладиган гиёҳванд моддаларга марихуана, гашиш, тамархинди, кат ва улардан олинадиган кокаин, героин киради. Дори воситалари орасида эса морфин, омнопон, бупренорфин, метадон, декстраметарфон, этилморфин, кодеин, психостимуляторлар, таркибида опиатларни сақловчи йўталга қарши дорилар, алкоголь билан қўшилганида наркотик самара берувчи воситалар, антихолин-

нергик моддалар, барбитуратлар, бензодиазепимлар киради. Сўнгги йилларда вайрон қилувчи куввати героинга нисбатан 25 баробар кучли бўлган ЛСД, 40 баробар тезроқ ўлимга олиб келувчи экстази каби синтетик наркотиклар қора бозорни шиддат билан тўлдириб бормоқдаки, инсоният баайни порох бочкаси устида папирос чекаётган кашанданинг аҳолига тушиб қолди. Даромад келтириши бўйича наркотиклар савдоси кулол-яроғ, одам ва дори-дармон савдосидан кейинги 4-ўринни мустаҳкам тутиб турибди. Шифокор қайси жабҳада ишласин ўз фаолияти мобайнида наркоман билан тўқнаш келиши мумкин. Уларда В.С.Д гепатити, ОИТС синдроми, турли инфекция қасаллиқлар бўлиш эҳтимолини, баданида инъекция излари, турли тан жароҳатлари, чандиқлар ва турли специфик аломатлар қўшилиб келиши мавжудлигини эътибордан қочирмаслигимиз керак. Масалан, каннабис қабул қилувчиларда кўз қизариши, опиатларда қорачиқлар торайиши, амфетаминлар қабул қилувчиларда қон босими ошиши, гипертония қузатилиши мумкин. Беморларнинг аксариятида аста-секинлик билан инсонийлик қиёфаси йўқолиши, шахс сифатида таназзулга юз тутуши, ўринсиз тажовузкорлик, бесабаб тушкунлик, йўқ нарсаларнинг кўзга кўриниши ва эшитилиши, суицидаль фикрлар оқибатида ўзини осиб қўйиш, ёхуд бировни шикастлаб қўйиш ҳоллари кўп учрайди.

Даво натижаларининг статистикаси янада қайғули. Гашиш, марихуана, кокаин каби нисбатан энгилроқ наркомания турларида батамом тузалиб кетиш 22-29%ни, героин, ЛСД ва экстазида эса бор -йўғи 3-7% ни ташкил қилади. Демакки наркоманларнинг ҳар 5-13 тадан биттасинингина соғлом ҳаёт кўчоғига қайтариш мумкин. Тарихи Инжилда ҳам битилган қадимий иллатлардан бири наркоманияга қарши кураш барча замон ва маконларда қаттиқ бўлган. Уларга калтак уриш, қадимий Римда тоғ қўққисидан ташлаб юбориш, Гитлер замонасида эса крематорийларда тириклай қўйдириш ҳам иллат илдизига болта уролмаган. Фикри ожизимча фақат физкультура ва спортни бетиним тарғиб қилишимиз, муқаддас динимиз асосларидан, тиббий маърифат ва маънавиятлардан кўпроқ тарғибот ва ташвиқот қилишимиз, фарзандларимизга тўғри тарбия бериш билан жамиятга зид, ахлоққа тескари, динимизга ёт бўлган гиёҳвандлик, кашандалик, пиёнисталик, мечкайлик, токсикоманлик каби иллатлардан баҳоли-қудрат кутулишимиз мумкин. “Асрансанг – асрайман” деган калом айни шундай залолат урулларига нисбатан айтилганга ўхшайди.

Алижон ЗОҲИДИЙ,
Ўзбекистон Республикаси
Ёзувчилар уюшмаси ва Халқ таъбири
Академияси аъзоси,
тиббий фанлар номзоди

