СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ - МАЪНАВИЙ БАРКАМОЛ АВЛОД ПОЙДЕВОРИ

24 апрель 2014 йил

- МИРЗО УЛУҒБЕК НОМИДАГИ ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ УНИВЕРСИТЕТИ
- UNESCOНИНГ ЎЗБЕКИСТОНДАГИ ВАКОЛАТХОНАСИ
- ЎЗБЕКИСТОН “МИЛЛИЙ ТИКЛАНИШ” ДЕМОКРАТИК ПАРТИЯСИ

ИЛМИЙ - АМАЛИЙ КОНФЕРЕНЦИЯ МАТЕРИАЛЛАРИ

15. НАЗАРОВА Н.Ж. - ТошТЙМИ "Фалсафа ва сиёсатшунослик" кафедраси ўқитувчиси, **УБАЙДУЛЛАЕВ С.** - ТошТЙМИ 3-курс талабаси. *Шахс маънавий камолотида бўш вақтдан самарали фойдаланишнинг аҳамияти*....261
16. НОРМУРОДОВА М.Қ. - Тошкент ОУКБЮ катта ўқитувчиси, ф.ф.н. *Маҳалла – ибрат мактаби*....263
17. РАВШАНОВ Ф. – ТАҚИ профессори. *Давр ва дунёқараш тарбияси*.......265
18. САЪДИЛЛАЕВ А. – ЎзМУ талабаси. *Мамлакатимизда ижтимоий ҳимоя ишларини амалга оширишда маҳалланинг ўрни*....267
19. СУЛТОНОВА А. - ТМИ кат. ўқит., **РУСТАМОВ Ш.** - ТМИ талабаси. *Оила маънавий соғлом авлодни вояга етказишнинг манбаи сифатида*............269
20. ТОЛИПОВА С. – ТДТУ. *Оилада фарзанд тарбияси*....271
21. ТЎХТАЕВ Х., ЎзМУ доценти, **Тўхтаева М** – ЎзМУ талабаси. *Оила – соғлом турмуш тарзини шакллантирувчи асосий омил*....273
22. ТУРСУНОВА Н., ОРТИҚОВ Р - ЎзМУ талабалари. *Оила инқирозига таъсир этувчи ижтимоий-психологик омиллар*....276
23. ФОЗИЛОВА А. – СамДУ 1-босқич магистранти. *Соғлом турмуш тарзи ва ижтимоий муҳитнинг ўзаро алоқадорлиги*....279
24. ЭЛМУРОДОВ Қ- ЎзМУ қошидаги 2-сон академик лицей кафедра мудири, **Шарибуллаева Р.-** ЎзМУ талабаси – *Ёшлар маънавий аҳлоқий онгининг шаклланишида анъаналарнинг ўрни*....281
25. ХАЙДАРОВА Н.Т. – К.Бекзод номидаги миллий рассомчилик ва дизайн институти магистранти. *Болаларда юксак маънавиятни тарбиялашда оила ва маҳалланинг ўрни*....285
26. ЮЛДАШЕВ С.Ў. – ФарДУ ўқитувчиси, **АҲМЕДОВА Ў.Н.** - Фарғона ВПКҚТМОИ ўқитувчиси. *"Соғлом она – соғлом фарзанд" тамойилига мувофиқ оила саломатлигини, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш*....288

4-ШЎЪБА. ФАН, ТАЪЛИМ ВА ТАРБИЯ – МАЪНАВИЙ СОҒЛОМ ТУРМУШ ЯРАТИШНИНГ МАНБАИ

1. АБДУМАЛИКОВ У.Р., АРЗИҚУЛОВ М.Ў. - ЎзДЖТИ ўқитувчилари. *Соғлом бола тарбиясидан болалар спортига йўл*....290
2. АБДУРАҲМОНОВ М. – ЎзМУ профессори, т.ф.д., **ТУРСУНОВА Г.** - ЎзМУ ўқитувичиси. *Буюк маънавий мерос*....292
3. АБДУСАМЕТОВ А.Э. - ЎзМУ профессори, **ҚАРШИЕВ Ш.Т.** - СамДУ катта ўқитувчиси. *Виждон эркинлиги ва диншунослик*....296
4. АХМЕДОВА М. - ТошПТИ доценти, Алимова М. - ТошПТИ. кат. ўқит. *Ёшларнинг маънавий соғлом турмуш тарзида Ватан тарихининг аҳамияти*....299
5. БЕЙШАНОВ А. – ГулДУ ўқитувчиси. *Бадиий адабиёт ва ёшлар камолоти*....301
6. БАХРАНОВ Л. - ЎзМУ катта илмий-ходим изланувчиси. *Ижодкорларда эстетик билим ва эстетик идеални шакллантиришда бадиий танқидчиликнинг роли*....306

7. БОЙТУРАЕВ Т.Д., ДЎСҚУЛОВ Т.Э. – ЎзДЖТИ. *Маънавий соғлом турмуш тарзини шакллантиришда жисмоний тарбиянинг ўрни*....308
8. ИСАЕВА М. – ЎзМУ талабаси, **ТАДЖИХОДЖАЕВА Н** - ТҚМҲҚҚ ўқитувчиси. *Ёшларда мафкуравий иммунитетни шакллантиришда ижтимоий гуманитар фанларнинг ўрни*....311
9. ҒАИБНАЗАРОВА С. – ТДТУ катта. ўқ., **ҲАМИДОВ Д.** – ТошДТУ талабаласи. *Ал Хоразмий илмий меросининг жаҳон маданий тараққиётидаги ўрни*....314
10. МАВЛЯНОВ У- ГулДУ ўқитувчиси. *Фахруддин ал – Сафийнинг ижтимоий – сиёсий қарашлари*....316
11. ЖАЛИЛОВ Б.Х. – ЎзМУ "Маънавият асослари ва диншунослик" кафедраси доценти. *Гуманизм и современность*....318
12. ДЖАСАНОВА С. - Жиззах давлат педагогика университети катта ўқитувчиси. *Хотин-қизларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш*....323
13. ЖУМАЕВ У.Х. – МРДИ доценти, т.ф.н. - *Туркистон генерал-губернаторлигида маориф соҳаси муаммолари*....326
14. КАРИМОВА М. - ТошПТИ кат. ўқит., **АЛИМОВА М.** - ТошПТИ кат. ўқит. *Талаба ёшларнинг тарбиясида тарих фанининг ўрни*....329
15. КОБИЛДЖАНОВА Т.А. - доцент НУУз. *Формирование толерантности на занятиях по «культурологии»*....331
16. ҚОДИРОВА Д.С. - ЎзМУ доцент в.б. *Санъатнинг шахс маънавий тарбиясидаги ўрни*....334
17. КУРБАНОВА З.М. - ст. препод. ТашГТУ, **РАДЖАБОВ М.** - студ. ТашГТУ. *Творчество – деятельность человека, созидающего новые материальные и духовные ценности*....337
18. МАМАЗОИТОВА Ю. – МРДИ "Ижтимоий фанлар" кафедраси доценти, тарих фанлари номзоди. *"Юксак маънавият – енгилмас куч" асари – замон талаби*....339
19. МАҲКАМОВ У.А. – ЎзМУ кафедраси ўқитувчиси. *Фалсафий диалог ва нотиқлик санъатининг фалсафадаги аҳамияти*....342
20. НАРМЕТОВА Ю. - Зангиота тиббиёт коллежи ўқитувчиси. *Депрессия – психосоматик касалликлар предиктори сифатида*....345
21. РАСУЛЕВА П.Х. – ТДТУ катта ўқитувчиси. *Соғлом бола тарбиясида экологик ноқулайликлар*....347
22. РАИМКУЛОВА К.Б. – Зангиота академик лицейи катта ўқитувчиси. *Бошланғич синфда ўқувчилар нутқини ошириш масалалари*....350
23. РАШИДОВА Д.С. - начальник отделааппарата Центрального Совета Исполнительного КомитетаДПУз «Миллийтикланиш». *Образование и воспитание взаимосвязаны*....352
24. РЎЗИЕВА Д. - "Milliy tiklanish" мухбири. *Клипларимиз нимага ва кимга хизмат қилмоқда?*....354
25. РЎЗИМУРОДОВ С. - *Соғлом турмуш тарзи ва миллий қадриятлар уйғунлиги*....357
26. РУСТАМОВ И. – ТАТУ Фарғона филиали каф. муд. *Ибн Синонинг таълим-тарбия ҳақидаги қарашлари*....360

Бу “далилнинг” учинчи маъноси сифатида мавжуд бўлади, одатда нейтрал назариси терминлари орқали аниқланади. Кўпгина ҳолатларда далилнинг бундай маъносини фаласафадаги унинг маъноси деб билишади.

Далилнинг тўртинчи маъноси индуктив бўлади. Далил экстраполяция, генерализация асосида у ёки бу тасдиқловчи хулосаларни олиш учун керакли нарсани тушунишади.

Далилнинг юқорида кўрсатилган маънолари бир-бирлари билан ҳамкорликда ҳаракат қилишади, гарчанд риторик аҳамияти кенг тарзда фаолият қилиш доирасини қўлга киритса ҳам.

М.Дамит ишонтириш учун керакли дедектив ва тушунтириб бериш далилларини ажратиб кўрсатади. Ишонтириш далиллари ҳақидаги хулосаларни эътиборга олсак, улар ҳам мантиқий фикрлар хулосаси бўлишади, бошқача қилиб айтсак дедуктив далилларни ўз ичига олади. Дедуктив далиллар ишонтирувчи ва тушунтириб берувчи далилларнинг таркибий қисми бўлишади, аммо охиргиси биринчисининг турлари бўлолмайди. Г.Йоос бундай ҳолатларда тушунтириб берувчи ва ишонтирувчи далиллар дедуктив далилларнинг риторик модуслари бўлишади деб айтади.

Х.Ортега-Гассет фикри бўйича агар биз фалсафани ўтмишига диалектик ёки синтетик тарзда назар қилсак у ҳолда уни яхши билиб олишимизга имконият яратилади. Охирги нарса шуни билдирадики ҳар қандай пайдо бўлган фикр (фалсафа тарихи назарга тутилади) кейинги Файласуфларни фикр қилиш жараёнига қўшилишига ва жалб қилинишига олиб келади, бошқача қилиб айтсак ҳар қандай “кейинги” фикр “олдинги” фикрни кенгайтиради. Шу тарзда фикрларнинг диалектик қатори вужудга келади. Фалсафа тарихига боғлиқ мазкур диалектик қаторда бир қатор босқичлар мавжуд, биринчиси шундан иборатки фалсафа тарихи бизга ўтмишни (prima facie), хатолар оламини очиб беради. Чунки ҳар бир кейинги файласуф шу нарсадан ишини бошлайдики ундан олдин бўлганларнинг барчаси адашган, кўп хатоларга йўл қўйишган.

Аммо ҳар хил адашиш мавжуд. Чунки салбий натижа ҳам натижадир. Агар шундай фикр юритсак у ҳолда ҳар бир адашиш ҳақиқатни топишга қўшилган ҳиссадир. Иккинчи босқич- “иккинчи фикр” Х.Ортега-Гассет айтиши бўйича, адашиш даражасини тушиниш босқичидир.

Адашиш икки рангда кўзга ташланади. Икки хиллик, дуализм уларнинг табиати фалсафа учун қимматлидир, чунки у ҳеч нарсани олиб ташлашга имкон бермайди, балки уни қабул қилишга, сақлашга, кенгайтиришга имкон беради. Қўлга киритилган ҳақиқат қисмини сақлаш лозим, чунки у муайян адашиш йўлини мавжудлиги сабабли қўлга киритилган. Алмаштириш ва бошқа нарса билан бир хил деб топиш имконияти йўқ ҳар бир алоҳида ҳиссани сақлаш лозим, бусиз фалсафа ўз моҳиятини йўқотади.

Шу нуқтаи назар асосида пухта фалсафий фикр юритиш ва ҳар томонлама пухта файласуфлар бўлиши мумкинми? Албатта, йўқ. Уларнинг мавжудлиги ҳақидаги тахминлар универсал догматизация ва доктринализацияга олиб боради, бошқача қилиб айтсак бир Ҳақиқатга, унга ишора қилиб ҳар қандай нарсани оқлаш мумкин. Кимдир ҳақиқатни билади деган фикр изланишни тўхтатилишига олиб келади, чунки ҳақиқат қўлга киритилгандир.

Адабиётлар:

1. Диалог о диалогике//Вопросы философии,1992.- N12.-С.139-150.
2. Ясперс К. Смысл и назначение истории.-М.,1991.
3. Ортега-и-Гассет Х. Что такое философия.-М.,1991.
4. Ортега-и-Гассет Х. Две великие метафоры// Теория метафоры.-М.,1990.- С.68-81.
5. Человеческий фактор в языке. Язык и порождение речи.- М.,1991.
6. М.М.Бахтин и философская культура XX века.- С.-Петербург,1991.
7. Бубер М. Я и Ты.- М.,1993.
8. Цицерон. Три трактата об ораторском искусстве. - М., 1972.

ДЕПРЕССИЯ – ПСИХОСОМАТИК КАСАЛЛИКЛАР ПРЕДИКТОРИ СИФАТИДА

Нарметова Ю. - Зангиота тиббиёт коллежи ўқитувчиси

Депрессиянинг психосоматик касалликларга таъсири кейинги йилларда фаол ўрганилмоқда. Илмий адабиётларда психосоматик касалликлар ва депрессив хулқ-атвор ўртасидаги боғлиқликни тушунтирувчи бир неча тадқиқот натижалари эълон қилинган. Булар қуйидагилардан иборат:

1. Депрессия мавжуд беморларда тўқималар ичидаги мустақил кальцийнинг юқори даражаси, серотонин ва катехоламин рецепторлар сезгирлигининг ошиши кузатилади, шунинг учун ҳам депрессияда вазоспазм (тожсимон бош мия томирлари спазми) енгилгина вужудга келиши мумкин.

2. Бу пациентларда атерогенез жараёни тезлашиши эҳтимоллиги эътироф этилади.

3. Эмоционал зўриқишда бета-тромбоглобулин гиперпродукцияси кузатилади, тромбоцитлар аггрегацияси ортади ва томир ёрилиши хавфи кучаяди.

4. Депрессияга дучор бўлган беморларда нейронал фаоллик ва серотонин даражасининг ошиши юрак мароми вариабеллигининг пасайишига, аритмияларнинг ривожланиши ва тўсатдан вафот этиш ҳолатларининг кўпайишига олиб келади.

5. Депрессия шифокор томонидан ҳаёт тарзи, парҳезга амал қилиш, ҳаракат фаоллиги, спиртли ичимликлар ва чекишдан воз кечиш борасидаги берилган тавсияларни бажаришга ҳалакит беради ва бошқа одамлар билан ўзаро алоқага киришишни чегаралайди ва умуман даволаш самарадорлигини кескин пасайтириб юборади.

6. Шу нарса аниқланганки, даволашга мойилликнинг пастлиги, барча касалликларнинг нохуш якунланишига олиб келувчи ўта муҳим ва мустақил хавфли омилидир.

Погосова Г.А. фикрича, депрессия касалликдан олдин пайдо бўлганми ёки касалликка нисбатан муносабат сифатида шаклланганми, бундан қатъий назар касалликнинг клиник кечишини оғирлаштирувчи омилдир. Шунинг учун

ҳам, табиийки сўнгги йилларда шифокорлар психосоматик касалликларни даволашда антидепрессантлардан унумли фойдаланишга эътибор қаратмоқдалар. Бир қатор тадқиқотларда замонавий антидепрессант препаратлар ёрдамида депрессияни даволаш ҳақидаги маълумотлар мавжуд (Sauer W.H., at all., 2001). Бироқ бу дори-дармонларнинг ножўя таъсири ҳам кузатилмоқдаки, улар тескари натижаларга ҳам олиб келган ҳолатлар қайд этилган. Депрессия келиб чиқишининг молекуляр асосларини ўрганиш депрессияга дучор бўлган беморларнинг кўпчилигида моноамин танқислиги кузатилиши ва аввало яхши кайфият медиатори бўлган серотонин танқислиги қайд этилган. Қон плазмасида серотонин моддасининг танқислиги депрессия ва бир қатор соматик касалликларга олиб келиши тадқиқотларда аниқланган. Шу билан бирга, серотонин фақат нейромедиатор бўлиб қолмасдан, томирлар тонусини бошқаришда иштирок этади. У текис мускулли тўқималар мембраналарида жойлашган рецепторлар активацияси воситасида вазоконстрикцияни, томир деворлари эндотелийси мембраналарида жойлашган рецепторлар активацияси ёрдамида эса вазодилятацияни келтириб чиқаради. Бош мия ва юрак қон томирлари серотониннинг вазоконструктор натижасига сезгирлиги билан характерланади, чунки бу томирларнинг силлиқ мускулларида серотонинга сезгирлиги юқори бўлган 5-HT-1B рецепторлари тўпланади (Ferro A., Longmore J. et all. 1995). Шундай маълумотлар ҳам мавжудки, серотонин азод оксиди ишлаб чиқишда фаол иштирок этади ва L-аргинин-NO йўллари орқали унинг самарадорлигини оширади (Lamping R.G., Faraci F.M.2001), шунингдек эндотелий томирларидан Виллебранд омилини секрециясини стимуллаштиради. (Schluter T.,Bohnensack R., 1999). Бир вақтнинг ўзида серотонин тромбоцитлар агонисти бўлиб, бошқа агонистлар ҳаракатини фаоллаштиради (Le Clerck F, Xhonneux B. et all, 1988). Шундай қилиб, серотонин тизими дисфункциясида томирлар тонуси ва тожсимон томирлар заҳирасини бошқаришнинг бузилиши ҳақида тахмин қилиш мумкин. Бундан ташқари психосоматик касалликлар ва депрессияни бир бирига боғловчи патогенетик звенолардан бири сифатида тромбоцитлар ҳолати ҳам қаралади. Musselman D.L. et all.(1996,1998), Laghrissi-Thode F. et all.(1997) тадқиқотларида депрессия мавжуд бўлган беморларда тромбоцитар реактивлик ўлчовларининг ортиши, агрегацион фаолликнинг кўпайиши ҳам кузатилади. Бинобарин, антидепрессантлар ёрдамида даволаш тромбоцитлар агрегацион фаоллигини пасайтирмади, шу билан бирга ингибиторларнинг қўлланилиши тромбоцитларнинг агрегациясига самарали таъсир кўрсатди. Бошқа бир томондан депрессия соматик касалликлар натижаси ҳам бўлиши мумкинлиги тадқиқотлардан маълум. Бу беморнинг касалликка бўлган муносабати, касаллик натижасида фаолиятнинг чегараланиши, оғир соматик патологияда эса метаболик ўзгаришлар ва интоксикациялар ҳисобига юзага келиши мумкин. Қисман ҳолатларда соматик касаллик бирламчими ёки депрессиями — буни аниқлаш мушкул бўлиб қолмоқда. Бу ҳолат психологлар ва шифокорларнинг биргаликдаги ҳамкорлигини йўлга қўйишни тақозо этади. Бироқ турли соматик патологияларда депрессияни диагностика қилиш ҳар доим ҳам натижа беравермайди. Депрессияни диагностика қилишдаги

...намчиликлар касалликнинг клиник кўриниши мураккаблиги, асосий касаллик ...ринишлари билан бир хил кечадиган аффектив спектр бузилишлари ...птомларининг мавжудлиги билан боғлиқдир. Шу билан бирга бирламчи ...снадаги шифокорлар депрессия симптомлари билан яхши таниш эмаслар ва ...рса уларни ташвишга ҳам солмайди, беморлардаги тушкунлик кайфиятини ...р кўпинча оғир соматик хасталикка нисбатан реакция сифатида қарайдилар ...натижада бемор керакли муолажавий тадбирлардан четда қолади. ...ланган омиллар депрессияни даволашда ҳам соматик, ҳам руҳий ...ларни ҳисобга олишни тақозо этади.

Чет эл тажрибасининг таҳлили шуни кўрсатадики, беморларга ёрдам ...сатувчи персоналнинг аксарияти депрессив бузилишлар мавжуд бўлган ...морларга ёрдам кўникмалари ва малакаларига эгалар, бундай ёрдам умумий ...лиёт шифокори томонидан кўрсатилади ҳамда улар депрессив бузилишлар ...агностикаси ва даволаш методларидан бохабардирлар. Бизнинг ...малакатимизда ҳам сўнгги йилларда соғлиқни сақлаш тизимини ...омиллаштириш чора—тадбирларида ҳар бир шифокор томонидан махсус ...хологик билимларнинг эгалланиши ва беморга нафақат тиббий, балки вақти ...ганда психологик ёрдам кўрсатиш малакасига ҳам эга бўлиши кўзда ...тилган.

СОҒЛОМ БОЛА ТАРБИЯСИДА ЭКОЛОГИК НОҚУЛАЙЛИКЛАР

Расулева П.Х. – ТДТУ катта ўқитувчи

XXI аср бошларига келиб ёшларнинг атроф – муҳит ва табиатдан ...йдаланиш соҳасида маҳаллий, миллий ва халқаро микёсидаги муаммо ва ...асалаларни ҳал қила олишлари учун экологик таълимга янги талаблар ...ўйилмоқда. Давлат бошқарув тизими хизматчилари, корхоналар, хусусий ...ирмалар ва бошқа хўжалик юритувчи субъектлар раҳбарлари аксарият олий ...аълумотли шахслардир. Шунинг учун, жамиятни барқарор тараққиётга ...ришувини таъминлашда олий мактаб таълим тизими ҳал қилувчи роль ўйнайди.

Ҳозирги кунда аксарият олий маълумотли мутахассисларда антропоцентрик ва техноцентрик қарашларнинг устунлиги қайд қилинади. Яқин ...ажакда бошқарув, илм-фан, маданият, таълим ва тадбиркорлик соҳала-рида ...олият олиб борадиган ёшларимиз онгида атроф-муҳит, табиатдан ...йдаланишга тўғри муносабатини шакллантириш катта аҳамиятга молик. ...йинки табиат Ер юзидаги барча тирик мавжудот учун муқаддас гўшадир. Табиат ...арни тўйдиради, кийдиради ва иссиқ-совуқдан асрайди. Ўз навба-тида тирик ...вжудот ҳам табиатга меҳр қўяди. Бу меҳр табиатни асраш, унинг ...йликларини кўпайтириш туйғуси билан уйғунлаша олсагина ҳақиқий ...алади. Баъзи ҳолларда биз "табиатни севамиз" деб бонг урамиз, лекин уни ...раб-авайлаш ишига масъул эканлигимизни унутиб қўямиз.

Маълумки, инсон табиатнинг ажралмас қисми бўлганлиги туфайли ҳам ...ндан мутлақ ажралиб, ўзига техникавий дунё ярата олмайди. Инсон ўз фао-