

Саломатлик бекати

Кўзим яхши кўрсин, деган одам, аввало, кўзларини яхши кўриши, яъни унга эътибор или муносабатда бўлиши лозим.

Ибн Синонинг «Тиб қонунлари» асарида кўз касалликларига алоҳида боб ажратилган бўлиб, кўзни даволашдаги қоидалар, кўз нурини асрар ўйларни, кўз саломатлигига раҳна соловчи омиллар санаб ўтилган.

КЎЗИНГИЗНИ ЯХШИ КЎРАСИЗМИ?



Душманлари:

- чанг, тутун, иссиқлик ва совуқлик мўътадил бўлмаган ҳаво, шамол;

- узоқ вақт бир нарсага тикилиб туриш;

- ёрӯф, ялтироқ ва майдадарсларга кўп қараш;

- маст қилувчи ичимликлар;

- жуда тўйиб овқатланиш ва тўк ҳолда ухлаш;

- кўп миқдорда туз истеъмол килиш;

- ҳаддан ортиқ ухлаш ва кам уйлилар;

- майдада ёзуви хатларни кўп ўқиш;

- нозик, дикқатли ишларни кўп бахариси;

- ҳаммомга жуда кўп тушиш;

- қаттиқ ўйлаш;

- томирдан кўп қон оддириш;

- қўёш нури, қўёшдан куйиб бош оғриш;

- қиздирувчи иситма;

- қўзнинг зарб ейishi;

- Фойда:

- инглаз кўзни тозалаб турувчи тадбирлардандири.

- тиниқ сувга шўнгіб, сув ичада кўзни очиб тuriш уни янада равшанлаштириди.

Яллиғлансан...

Кўз яллиғланши одатда томирларнинг бўртиши, ёш оқиши ва оғриқ билан кечади. Ўтқир турда кўз оқи қорачиқ устигана ўсиб, уни бекитади ва кўзни юмишга монелик қиласди. Ички ва сиртиқ артерияларда чиқинидар кўпайса, улар кўзга кўйилади.

Чақчайма кўзли киши кўз яллиғланшига кўпроқ мойил бўлади. Баъзан организмда хазманинг сусайшии сабабли кўздан совуқ ёш оқади.

Жанубий мамлакатларда кўз яллиғланши кўп учрайди, лекин тез тузалади. Совуқ мамлакатларда ва совуқ иқлим вақтларида кўз оғриғи кам учраса-да, оғирроқ ўтади. Иссик мамлакатларда кўз яллиғланшига кўпроқ учрагани каби киши жуда иссик ҳаммомга кирганида ҳам кўзни сўзсиз яллиғлантиради.

КИМЛАР
ХАСТАЛИККА МОЙИЛ?

Кўз касалларни билан бирга бош оғриғи бўлса, аввал бош оғриғини даволаш керак, бош оғриғини кетказмай турб кўзни даволамаган. Кўзи касал киши оқ нарсаларга ва ёрӯлика қарамаслиги даркор. Уни ўраб турадиган нарсалар кора ва кўк бўлиши мақсадга мувофиқ. Беморнинг уйи билан

роз қоронғи бўлгани маъкул.

Қўзга оқ тушиши ҳам касаллик ҳисобланаб, оқлик юпқа ва сирти сатҳда бўлса, «булут» деб аталади. Қалин бўлса, мутлақа оқлик саналади.

Шабқўлида кўз кечаси кўрмайди, кундузи кўриб, куннинг охирда кучизланади. Бу касаллик кўпроқ қора, қорачиқ кичик кўзларда бўлиб, кўз ва катта кўзларда дэярил учрамайди. Қўзига турли ранглар кўринадиган ва кўзи кўп жимирилдиганлар ҳам унга мояил бўладилар.

Биз ўзимизни демократияни юксак маъновият, фуқароларининг ички маданийти ва интеллектуал имконияти ўлароқ умуммалқи ва умумдаётланманфаатларини химоя қиласдиган, барчани қонунларга бўйсуниб яшашига ўндаётланган умуминсоний, ҳуқуқи ва маънавий қадроти сифатида тушунадиган жамиятда яшайдилар, деб айта олмаймиз ва шу боис жамиятимизда «танқид қилинучилар» ҳам худи «танқид қилинучилар» каби бир хил муолажага бўладилар.

Мен танқидда қарши эмасман. Шунчаки, «Аввал ўзингга бўк, кейин ногора қоқ» таомилга риоя қилган ҳолда, «демократия ва эркин фикрларни қилиб, бир-бirimiziga тошипи, бир-бirimizidan камчилик қилириш ёки бир аср давомида йиғилиб қолган муаммолар ва шу давр мобайнида шаклланган ҳолқини яшаш тарзи учун бунгуни айблаш билан шугуљанмасдан, ҳуқуқий демократик давлат ва эркин жамият томони босқимча-босқич боришини керак, демокриман, холос.

Келинг, далилларга эътибор қаратайлик. 2019 йилнинг охирда интернет тармоқларida Аброр Муҳтор Али хондан Юлдуз Усмонованинг шариатга доир фикрлари учун ҳақорат килгани ва бунга жавобдан Олдуз Усмонованинг холатни тушунишга урнишлади ҳақидаги видеозувлар тарқалиб, кенг муҳокама ва мунозарати сабаби бир-бirimни ҳақорат қилинганда мушташишга боргани тасвирланган видеодэзув оммага тақдим этилди.

Ҳуқуқи ва жамиятшунослик фани нуқтаи назаридан шуни айтиш мумкин, ҳуқуқий демократик давлат ва эркин жамият куриш жараёнини ёндиғина бошлаган давлатда бу мажҳорабозлика йўқ кўйиб бўлмайди. Беихтиёр улардан сўрагинг келади: «Бундан кўзлаган асл мақсадингиз нима ва қайси асосларга кўра «шундай килишга ҳақим бор» деб ҳисоблангиси ўзингизни, сизнингчага, бу – демократиями?»

«Ташқаридағи душмандан ичингдаги ахомоқ ҳавфлироқ» дегандаридек, ёмонликни истаган ташиқи душман жамият ичидаги юз берадиган воеқалар ва уларда туртиқ бўлаётган омиллардан шу жамиятнинг ўзига қарши фойдаланишини ётшибордан четда қолдирмаслигимиз зарур. Бошқача айтганда, ҳуқуқий муносабатларни кетириб қичарувчи ҳолатларни қонунларда кўрсатилган тартибида ҳал этилиши лозим.

Шу маънода, масалага ҳуқуқий жиҳатдан қаралганда, интернет тармоқларида давлат ҳолатига кўрсатилган омилларни олиб бориш тартибини тақнидлашади. Шунингдек, кўп сиқилиши, бирор нарсадан қаттиқ тағаббалиш ҳам катаракта ҳолатларни изоҳлар, ётётганда ҳолатларни олиб бориш тартибида ҳал этилиши лозим.

Афсуски, жамиятда ижтимоий фикрни шакллантирадиган, кучни тартибида маҳсулликнинг оммавий ажрот воситалари томонидан ҳам бөлгиланган эркинликлар суистемол қилинади.

Хусусан, 2019 йил 6 ноябрь куни «МУ5» телеканалини ходимларни «Оммавий ажрот воситалари тўғрисида»ги, «Ахборот олиш кафолатлари ва эркинлиги тўғрисида»ги, «Ахборот эркинлиги принциплари ва кафолатлари тўғрисида»ги, «Жамоатчилик назорати тўғрисида»ги қонунлари табалдарига риоя қилишетани йўқ.

Хусусан, Ўзбекистон Республикасининг вояга етган ҳар қандай фуқароси «Жамоатчилик назорати тўғрисида»ги қонунлари табалдарига риоя қилишади.

Дурдана АЛИМОВА
тайёrlади



Шахсий фикр

Қонундан ташқарида демократия бўлмайди

Тараққий этган демократик жамиятлар тарихини ўрганган олимлар «Демократия инсон ақл-заковатининг маҳсул ҳизобланаб, унинг ҳалқ ҳокимияти бошқарувда иштирок этиши учун зарур бўлган ҳуқуқий, төвавий, маънавий, маъриғий, ташқилик ва амалий ҳусусиятларни ангулатувчи жиҳатлари борки, уни маънавият ҳамда маърифатсиз англаб бўлмайди ва айнан шунинг учун демократияни ҳаётга жорий қилишида ҳолқининг миллий ҳэктиёжлари, турмуш тарзи, ахлоқий мезонлари эътиборга олинини ўғим мухим аҳамият касб этади» деб хулоса қилишади.

Мана шу нуқтаи назардан шахс, жамият ва давлат муносабатларига доир воқеалар ривожига қараганда, биз демократиянинг номоддий неъмат сифатидаги амол жамиятини англаб етмасдан, унинг аста-секин, босқимча-босқич шаклланиб ва ривожланиб борадиган узулкисиз жараён эканлиги белгиланган формуланинг бўлганига айтишади.

Масалан, «демократия ва эркинлик»



нинг субъектлари» бўла олишлари мумкин ва шу қонуннинг 15-моддасида уларга жамоатчилик назоратини амала ошириш учун қатор чиқуқлар берилади.

Бирор, «танқидчиларимиз» қонунларга риоя қилмасдан, жамоатчилик назорати тартибида ўрганилмаган ва зарур маълумотлар билан тасдиқланмаган ҳолатларни умумий сафатга кўришишидан шахсий фикрлари билан изоҳлаб, кенг жамоатчилик ўртасида нософлом мухит юзага келишига сабабчи бўлмокда.

Масалан, блогерлардан бирни интернет саҳифасида қолдирган видео мурожаатида Халқ таълими вазирлиги тизимида ишларининг қониқарсизлиги, айрим мактаблар ёмон ахволда қолётгани, шунингдек, тест маркази мутасадилари томонидан олий ўқув юртлаштирилган ҳолатларни талаблашадиган ахборотни бўлганига айтишади. «Ахборот эркинлиги принциплари ва кафолатлари тўғрисида»ги қонуннинг 7-моддасида кўрсатилган: «ахборот эркинлиги тозиғи таъсирига олди».

Биринчидан, таълим тизимида айнан қайси мактабларни тозиғи таъсирига олди. Ҳолатларни талаблашадиган ахборотни бўлганига айтишади. «Оммавий ажрот воситалари тўғрисида»ги қонуннинг 5-моддаси, 4-тадбосида кўрсатилган: «оммавий ажрот воситалари қонун-хўжжатлаштирига мувофиқ ажротни излаш, олиш, тадқиқ этиши... ҳуқуқига эга ва тарқатилаётган ахборотнинг ҳолислиги ҳамда ишончлилиги учун беlegilangan тартибиди ҳаюбзагар бўлшик».

Биринчидан, таълим тизимида айнан қайси мактабларни тозиғи таъсирига олди. Ҳолатларни талаблашадиган ахборотни бўлганига айтишади. «Оммавий ажрот воситалари тўғрисида»ги қонуннинг 15-моддасида уларга жамоатчилик назоратини амала ошириш учун қатор чиқуқлар берилади.

Биринчидан, таълим тизимида айнан қайси мактабларни тозиғи таъсирига олди. Ҳолатларни талаблашадиган ахборотни бўлганига айтишади. «Оммавий ажрот воситалари тўғрисида»ги қонуннинг 5-моддаси, 4-тадбосида кўрсатилган: «оммавий ажрот воситалари қонун-хўжжатлаштирига мувофиқ ажротни излаш, олиш, тадқиқ этиши... ҳуқуқига эга ва тарқатилаётган ахборотнинг ҳолислиги ҳамда ишончлилиги учун беlegilangan тартиbidi ҳаюбзагар бўlшик».

Биринчидан, таълим тизимида айнан қайси мактабларни тозиғи таъсирига олди. Ҳолатларни талаблашадиган ахборотни бўлганига айтишади. «Оммавий ажрот воситалари тўғрисида»ги қонуннинг 5-моддаси, 4-тадбосида кўрсатилган: «оммавий ажрот воситалари қонун-хўжжатлаштирига мувофиқ ажротни излаш, олиш, тадқиқ этиши... ҳуқуқига эга ва тарқатilaётган ахборотнинг ҳолислиги ҳамда ишончлилиги учун беlegilangan тартиbidi ҳаюбзагар бўlшиk».

Биринчидан, таълим тизимида айнан қайси мактабларни тозиғи таъсирига олди. Ҳолатларни талаблашадиган ахборотни бўлганига айтишади. «Оммавий ажрот воситалари тўғрисида»ги қонуннинг 5-моддаси, 4-тадбосида кўрсатилган: «оммавий ажрот воситалари қонун-хўжжатлаштирига мувофиқ ажротни излаш, олиш, тадқиқ этиши... ҳуқуқига эга ва тарқатilaётган ахборотнинг ҳолислиги ҳамда ишончлилиги учун беlegilangan тартиbidi ҳаюбзагар бўlшиk».

Биринчидан, таълим тизимида айнан қайси мактабларни тозиғи таъсирига олди. Ҳолатларни талаблашадиган ахборотни бўлганига айтишади. «Оммавий ажрот воситалари тўғрисида»ги қонуннинг 5-моддаси, 4-тадбосида кўрсатилган: «оммавий ажрот воситалари қонун-хўжжатлаштирига мувофиқ ажротни излаш, олиш, тадқиқ этиши... ҳуқуқига эга ва тарқатilaётган ахборотнинг ҳолислиги ҳамда ишончлилиги учун беlegilangan тартиbidi ҳаюбзагар бўlшиk».

Биринчидан, таълим тизимида айнан қайси мактабларни тозиғи таъсирига олди. Ҳолатларни талаблашадиган ахборотни бўлганига айтишади. «Оммавий ажрот воситалари тўғрисида»ги қонуннинг 5-моддаси, 4-тадбосида кўрсатилган: «оммавий ажрот воситалари қонун-хўжжатлаштирига мувофиқ ажротни излаш, олиш, тадқиқ этиши... ҳуқуқига эга ва тарқатilaётган ахборотнинг ҳолислиги ҳамда ишон