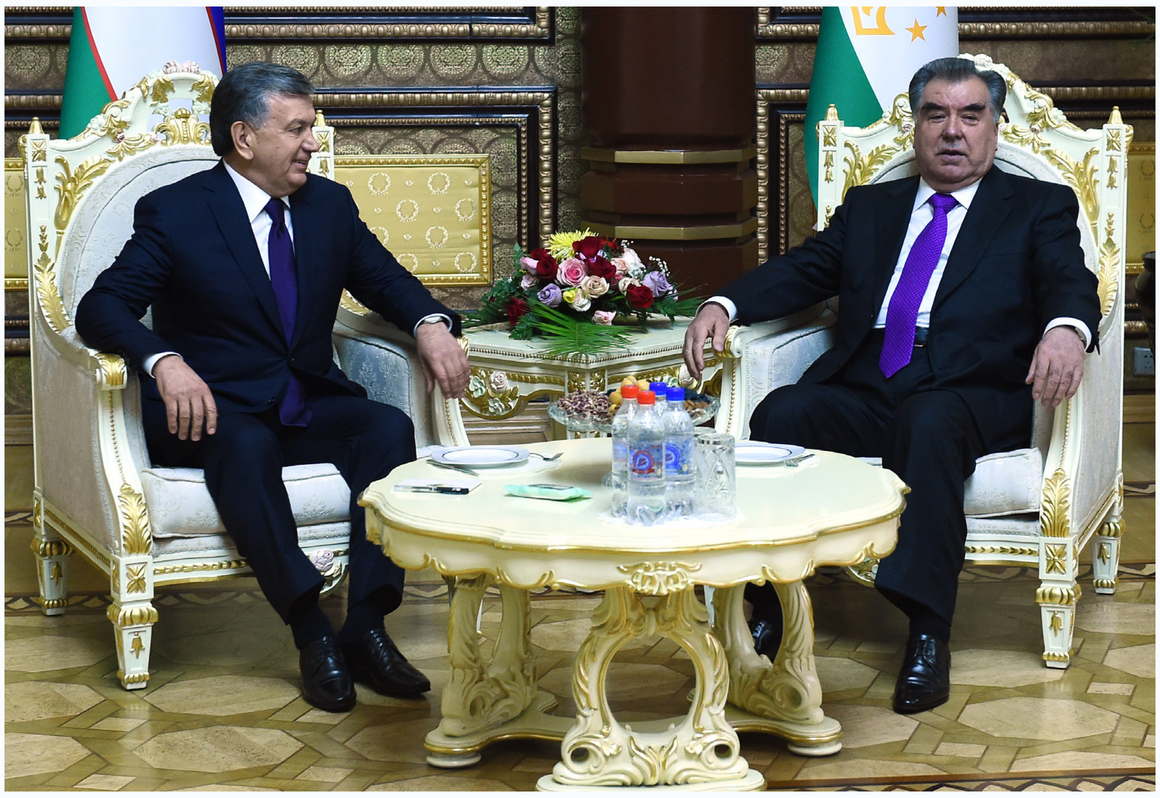
Қаламкаш хоҳӣ гардидан, сабақ аз Рӯдакӣ гирӣ,
Бихоҳӣ тегкаш будан, бигир ту теги Синоро!!!

№2 (2),
21.03.2018

ШИФО

Ҳафтаномаи соҳавии нашрияи Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии ҶТ



Дӯст оямд, гарм дар оғӯш гир!

9.03.2018 Президенти Ҷумҳурии Ӯзбекистон Шавкат Мирзиёев бо сафари давлатӣ ба Ҷумҳурии Тоҷикистон ташриф оварад. Дар фурудгоҳи байналмилалии Душанбе меҳмони олимақомро Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ - Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон гарму самимӣ истиқбол гирифтанд. Майдони фурудгоҳ ба хотири ташрифи роҳбари кишвари дӯсту ҳамсоя бо парчамҳои давлатии ду кишвар ва шиору овезаҳои таранумкунандаи дӯстии мардумони Тоҷикистону Ӯзбекистон идона оро ёфта буд…

***

Бо даъвати Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон рӯзҳои 9-10 марти соли 2018 Сафари давлатии Президенти Ҷумҳурии Ӯзбекистон Шавкат Мирзиёев ба Ҷумҳурии Тоҷикистон анҷом пазируфт. Дар рафти мулоқот ва музокироти самарабахш, ки дар фазои дӯстона ва созанда сурат гирифтанд, Сарони давлатҳо масъалаҳои калидии вазъи имрӯзаи муносибатҳо миёни Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Ҷумҳурии Ӯзбекистон, дурнамои тавсеаи минбаъда ва таъмиқи ҳамкориҳои гуногунҷанбаи дуҷонибаро дар соҳаҳои сиёсӣ, иқтисодиву тиҷоратӣ, нақлиётиву коммуникатсионӣ, фарҳангиву гуманитарӣ ва дигар соҳаҳо, инчунин масъалаҳои мубрами минтақавию байналмилалии ҷобили тавҷҷуҳ тарафайнро муҳокима намуданд. Сарони давлатҳо сатҳи баланди муколамаи байнидавлатиро, ки дар солҳои охир ба даст омадааст, инчунин тамоюли мусбати рушди ҳамкориҳоро байни ду кишвар бо қаноатмандӣ таъкид намуда, бо дарназардошти умумиятҳои чандинасраи таърихӣ ва фарҳангии мардумони ду кишвар, ки ба принсипҳои устувори дӯстӣ, накӯҳамсоягӣ ва эҳтироми ҳамдигар асос меёбанд, бо эътиқод бар он ки ҳамкориҳои созанда ва мутақобилан судманд байни Тоҷикистон ва Ӯзбекистон ҷавобгӯи манфиатҳои дарозмуддати мардумони ду кишвар буда, инчунин омили калидии таъмини сулҳ, субот, амният ва рушди устувор дар паҳнои минтақаи Осиёи Марказӣ мебошанд, бори дигар ҷонибдории худро нисбат ба принсипҳо ва меъёрҳои умумиэътирофшудаи ҳуқуқи байналмилалӣ, инчунин ҳадафҳо ва принсипҳои Оинномаи СММ, аз ҷумла эҳтироми мутақобилаи истиқлолият, соҳибихтиёрӣ, тамомияти арзӣ, дахлнопазирии марзҳо, адами дахолат ба корҳои дохилӣ, баробарӣ ва манфиати мутақобила таъкид намуда, бо ҳадафи тавсеа ва таъмиқи минбаъдаи муносибатҳо байни Тоҷикистону Ӯзбекистон, таъмини таҳкими сарикатӣ ва пурраи мувофиқаҳои ҳосилшуда, эълом доштанд…

***

9.03.2018 Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ - Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон бо Президенти Ҷумҳурии Ӯзбекистон Шавкат Мирзиёев ҳамчунин дар консерти тантанавии ходимони фарҳангу санъати Тоҷикистон ва Ӯзбекистон таҳти унвони “Шоми дӯстӣ”, ки дар Кохи Борбад баргузор шуд, иштирок намуданд. Ҷорабинии мазкур бо суханронии Сарони давлатҳо Эмомалӣ Раҳмон ва Шавкат Мирзиёев оғоз гардид. Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон бори дигар қаноатмандию нишоти худ ва мардуми Тоҷикистонро аз нахустин ташрифи давлатии меҳмони олимақом Президенти Ҷумҳурии Ӯзбекистон ба сарзамини офтобию меҳмоннавози Тоҷикистон изҳор намуда, онро қадами муҳиму устувор дар роҳи таҳкиму тавсеа ва таъмиқи муносибатҳои неки ҳамҷаворӣ арзёбӣ намуданд. Таъкид гардид, ки муносибатҳои дӯстии мардумони мо аз қаъри таърих реша мегирад ва он бояд бо талошу ташаббусҳои муштараки халқҳо то абад поянда бимонад. Зимни суханронии худ Президенти Ҷумҳурии Ӯзбекистон Шавкат Мирзиёев аз пазироии гарму самимӣ, дӯстона ва бародаронаи Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон ва мардуми тоҷик изҳори хушҳолӣ ва сипоси қадрдонӣ карданд. Дар баромади худ Сарони давлатҳо инчунин оид ба идомаи анъанаи неки муносибатҳои дӯстӣ, бародарӣ, ҳамсоягӣ, хешу таборӣ ва рушду густариши ҳамкории гуногунҷанба ба манфиати мардумони ҳар ду кишвар андешаронӣ карда, баргузории консерти устодони санъати Тоҷикистону Ӯзбекистонро таҳти унвони “Шоми дӯстӣ” намунаи беҳтарини ҳамкории фарҳангӣ маънидод намуданд. Консерти тантанавии “Шоми дӯстӣ” бо барномаи рангину пурмуҳтавои аҳли фарҳангу санъати ду кишвар, ки таранумкунандаи дӯстии мардумони Тоҷикистону Ӯзбекистон мебошад, идома ёфт.

***

Нимаи дуюми рӯзи 9.03.2018 Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ-Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон ва Президенти Ҷумҳурии Ӯзбекистон Шавкат Мирзиёев дар маросими ифтитоҳи Намоишгоҳи молу маҳсулоти Ҷумҳурии Ӯзбекистон иштирок карданд. Намоишгоҳ баъди буридани лентаи рамзӣ аз ҷониби Сарони давлатҳо Эмомалӣ Раҳмон ва Шавкат Мирзиёев ифтитоҳ гардида, ба фаъолият шурӯъ кард. Дар намоишгоҳ номгӯи зиёди маҳсулоти беш аз 100 корхонаи ӯзбекистонӣ ба намоиш гузошта шуда буд. Асосан ширкатҳои ҷумҳурии ҳамсоя 60 намуди техника, маҳсулоти ба тавлидоти соҳаҳои саноатҳо, молҳои саноатӣ электротехникӣ, кимиё ва нуриҳои минералӣ, фармасевтӣ, саноати хӯрокворӣ, саноати сабук, чарм, мебел, полиграфӣ, молҳои саноатӣ ва электротехникии маиширо ба маъраз гузоштанд. Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон бо Президенти Ҷумҳурии Ӯзбекистон Шавкат Мирзиёев намоишгоҳро тамошо карда, барои таъсиси корхонаҳои муштараки саноатӣ, воридоту содироти маҳсулот ба кишварҳои ҳамдигар ва ба баҳри афзоиши ҳаҷми гардиши молу байни Тоҷикистону Ӯзбекистон ба соҳибкорон маслиҳатҳои муфид доданд. Дар ҳамин ҷо Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ-Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон ва Президенти Ҷумҳурии Ӯзбекистон Шавкат Мирзиёев бо пахши тугмаи рамзӣ гузаргоҳи байнидавлатии роҳи оҳани “Ғалаба-Амузанг”-ро ифтитоҳ намуданд. Маросими ифтитоҳи гузаргоҳи байнидавлатии роҳи оҳани “Ғалаба-Амузанг” тавассути гузориши телевизионӣ мустақиман дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Ҷумҳурии Ӯзбекистон инъикос гардид. Гузаргоҳи байнидавлатии роҳи оҳани “Ғалаба-Амузанг” вилояти Сурхондарёи Ӯзбекистонро бо вилояти Хатлон пайваст мекунад. Баъди солҳои тулонии баста будани қитъаи роҳи оҳани “Ғалаба - Амузанг” роҳи пайвасткунандаи қисмати ҷанубии Тоҷикистон бо Ҷумҳурии Ӯзбекистон имрӯз бо шарофати сиёсати неку хирадмандонаи сарони ду кишвари бо ҳам дӯсту ҳамсоя ифтитоҳ гардид. Имрӯзҳо мардумони мо ба марҳилаи нав муносибатҳои некбинона байни ду кишвар қадамҳои устувор мегузоранд. Ҳаракати қаторҳо дар гузаргоҳи байнидавлатии “Ғалаба-Амузанг” ифодакунандаи воқеии захматҳои тулонӣ ва пайвастаи Сарони давлатҳо - Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ - Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон ва Президенти Ҷумҳурии Ӯзбекистон Шавкат Мирзиёев мебошад. Ин иқдоми хирадмандонаи Сарони ҳарду кишвар ба рафтуомади озоду бемамонияти шаҳрвандон, тақвияти робитаҳои тиҷоратию фарҳангӣ, мустаҳкам гардидани робитаҳои дӯстии миллати шарафманди тоҷику ӯзбек, афзун гардидани гардиши молу коло, самаранок истифода бурдани захираҳои ҳарду кишвар ва дар маҷмӯъ ба беҳтар гардидани сатҳу сифати зиндагии арзандаю шоиста, заминаи воқеӣ мегузорад. Тоҷикистону Ӯзбекистонро таърихан муносибатҳои неку дӯстонаи чандинасра ба ҳам мепайванданд ва ин дар оянда бояд дар тамоми соҳаҳои хоҷагии халқ пайваста идома ёфта, мувофиқи имкониятҳо бо манфиати ҳарду кишвар ривоҷу равнақ ёбад…

***

Нимаи дуюми рӯзи 10.03.2018 пас аз анҷоми сафари бобарори давлатӣ дар Тоҷикистон Президенти Ҷумҳурии Ӯзбекистон Шавкат Мирзиёев ба шаҳри Тошкент баргашт. Дар фурудгоҳи байналмилалии Душанбе меҳмони олимақомро Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ - Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон гусел намуданд. Ёдовар мешавем, ки сафари давлатии Президенти Ҷумҳурии Ӯзбекистон давоми ду рӯз 9 ва 10 марти соли 2018 идома ёфта, зимни ин сафар мулоқоти сарони давлатҳо, намояндагони воломақоми ҳукуматҳо ва доираи соҳибкорони ду кишвар сурат гирифта, аз рӯйи натиҷаҳои он беш аз 40 санади нави ҳамкорӣ ба имзо расид. Дар доираи ин сафари давлатӣ Форуми соҳибкорони Тоҷикистону Ӯзбекистон ва Намоишгоҳи молу маҳсулоти Ӯзбекистон баргузор шуд. Руйдоди муҳим, ки бо иштироки Сарони давлатҳо муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон ва Шавкат Мирзиёев ба амал омад, ифтитоҳи Гузаргоҳи байнидавлатии роҳи оҳани “Ғалаба-Амузанг” мебошад…

Баръало эҳсос мегардид, ки Президенти Ҷумҳурии Ӯзбекистон ва ҳайати ҳамроҳаш аз Ҷумҳурии Тоҷикистон бо як ҷаҳон таассурoти нек ба Ватан бармегарданд, зеро Пешвои миллат муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон ва мардуми тоҷик бо риояи анъанаи накуи аҷдодӣ - меҳмоннавозӣ ва инсондӯстӣ онҳоро қабул, меҳмондорӣ ва гусел намуданд.

ИЗҲОРОТИ МУШТАРАКИ

Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон ва Президенти Ҷумҳурии Ӯзбекистон Шавкат Мирзиёев оид ба таҳкими дӯстӣ ва накуҳамсоягӣ, 9 марти соли 2018

Бо даъвати Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон рӯзҳои 9-10 марти соли 2018 Сафари давлатии Президенти Ҷумҳурии Ӯзбекистон Шавкат Мирзиёев ба Ҷумҳурии Тоҷикистон анҷом пазируфт.

Дар рафти мулоқот ва музокироти самарабахш, ки дар фазои дӯстона ва созанда сурат гирифтанд, Сарони давлатҳо масъалаҳои калидии вазъи имрӯзаи муносибатҳо миёни Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Ҷумҳурии Ӯзбекистон, дурнамои тавсеаи минбаъда ва таъмиқи ҳамкориҳои гуногунҷанбаи дуҷонибаро дар соҳаҳои сиёсӣ, иқтисодиву тиҷоратӣ, нақлиётиву коммуникатсионӣ, фарҳангиву гуманитарӣ ва дигар соҳаҳо, инчунин масъалаҳои мубрами минтақавию байналмилалии қобили таваҷҷуҳи тарафайнро муҳокима намуданд.

Сарони давлатҳо сатҳи баланди муколамаи байнидавлатиро, ки дар солҳои охир ба даст омадааст, инчунин тамоюли мусбати рушди ҳамкориҳоро байни ду кишвар бо қаноатмандӣ таъкид намуда, бо дарназардошти умумиятҳои чандинасраи таърихӣ ва фарҳангии мардумони ду кишвар, ки ба принсипҳои устувори дӯстӣ, накуҳамсоягӣ ва эҳтироми ҳамдигар асос меёбанд, бо эътиқод бар он ки ҳамкориҳои созанда ва мутақобилан судманд байни Тоҷикистон ва Ӯзбекистон ҷавобгӯи манфиатҳои дарозмуддати мардумони ду кишвар буда, инчунин омили калидии таъмини сулҳ, субот, амният ва рушди устувор дар паҳнои минтақаи Осиёи Марказӣ мебошанд, бори дигар ҷонибдории худро нисбат ба принсипҳо ва меъёрҳои умумиэътирофшудаи ҳуқуқи байналмилалӣ, инчунин ҳадафҳо ва принсипҳои Оинномаи СММ, аз ҷумла эҳтироми мутақобилаи истиқлолият, соҳибихтиёрӣ, тамомияти арзӣ, дахлнопазирии марзҳо, адами дахолат ба корҳои дохилӣ, баробарӣ ва манфиати мутақобила таъкид намуда, бо ҳадафи тавсеа ва таъмиқи минбаъдаи муносибатҳо байни Тоҷикистону Ӯзбекистон, таъмини татбиқи саривақтӣ ва пурраи мувофиқаҳои ҳосилшуда, эълом доштанд:

1. Сарони давлатҳо бо дарки амиқи масъулияти баланди худ ҷиҳати ҳифз ва таҳкими сулҳу субот, таъмини рушд ва шукуфоии тамоми минтақа, муқаррароти Аҳдномаи дӯстии абадиро байни Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Ҷумҳурии Ӯзбекистон аз 15 июни соли 2000 ба роҳбарӣ гирифта, азми устувори худро ҷиҳати рушд ва таҳкими минбаъдаи ҳамаҷонибаи муносибатҳои анъанавии дӯстӣ, накуҳамсоягӣ ва ҳамкорӣ байни Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Ҷумҳурии Ӯзбекистон таъкид менамоянд.

Сарони давлатҳо эътиқоди худро бар он баён намуданд, ки барои расидан ба ин ҳадафҳо Аҳднома оид ба қитъаҳои алоҳидаи сарҳади давлатии Тоҷикистону Ӯзбекистон, ки дар рафти сафар ба имзо расид, хидмат хоҳад кард.

Сарони давлатҳо аҳамияти мубаддал гардидани сарҳади давлатии байни Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Ҷумҳурии Ӯзбекистонро ба сарҳади дӯстӣ, накӯҳамсоягӣ ва ҳамкорӣ, ки ҷавобгӯи манфиатҳои ҳаётан муҳими мардумони ду кишвари бародар мебошад, таъкид намуданд.

2. Тарафҳо ба аҳамияти муколамаи созандаи сиёсӣ ҷиҳати тавсеаи бомароми муносибатҳо байни ду давлат ишора намуда, зарурати густариши минбаъдаи робитаҳоро дар сатҳи олӣ, баланд ва дигар сатҳҳо эълом доштанд.

Президентҳо бо мақсади густариши минбаъдаи асосҳои ҳуқуқии ҳамкориҳои дарозмуддат ва татбиқи ҳамаҷонибаи иқтидорҳои мавҷудаи фарох дар ҳама самтҳои ҳамкориҳо, ҷиҳати таҳияи Аҳднома оид ба шарикии стратегии байни ду кишвар ба мувофиқа расиданд.

3. Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон дастгирии худро нисбат ба ислоҳоти бузургҳаҷме, ки Президенти Ҷумҳурии Ӯзбекистон Шавкат Мирзиёев дар Ӯзбекистон роҳандозӣ кардааст ва он ба таҳкими иқтидорҳои кишвар, рушди иқтисоди миллӣ, баланд бардоштани некуаҳволии мардум ва таҳкими эътибори байналмилалии он кишвар равона гардидааст, изҳор намуд.

> **Тоҷикон ва ӯзбекҳо ҳамеша ба таҳкими риш-таҳои дӯстию бародарӣ кӯшиш мекарданд ва садоқати худро ба ин арзишҳо собит намуданд. Намунаи возеҳи ин гуфтаҳо муносибатҳои дӯстона ва бародаронаи Мавлоно Абдураҳмони Ҷомӣ ва Мир Алишер Навоӣ мебошанд.**
>
> **Эмомалӣ РАҲМОН**

Роҳбарияти Ҷумҳурии Тоҷикистон дастгирии худро нисбат ба ташаббусҳои Ҷумҳурии Ӯзбекистон оид ба фаъолгардонии ҳамкориҳои минтақавӣ, хусусан оид ба ташкили мулоқотҳои машваратии мунтазами сарони кишварҳои Осиёи Марказӣ изҳор намуд.

4. Президенти Ҷумҳурии Ӯзбекистон Шавкат Мирзиёев дастгирии худро нисбат ба кӯшишҳои Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон ҷиҳати таъмини рушди иқтисодиву иҷтимоии Тоҷикистон ва таҳкими амнияти минтақавӣ изҳор кард.

Роҳбарияти Ҷумҳурии Ӯзбекистон пуштибонии худро нисбат ба ташаббусҳои Тоҷикистон оид ба даҳсолаи байналмилалии амал “Об барои рушди устувор” солҳои 2018-2028” баён намуд.

5. Президентҳо хислати стратегӣ доштани тавсеаи минбаъдаи мутақобилан судманди ҳамкориҳои тиҷоративу иқтисодии байни Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Ҷумҳурии Ӯзбекистонро таъкид намуданд.

Тарафҳо бо қаноатмандӣ тамоюли мусбати савдои мутақобилаи мушо-ҳидашавандаро қайд намуда, мавҷуд будани иқтидори бузургро барои диверсификатсияи номенклатураи гардиши савдои дуҷониба ва бардоштани ҳаҷмҳои он то 500 млн. доллари ИМА дар солҳои наздик таъкид намуданд.

Дар ин робита, Тарафҳо аҳамияти тавсеаи минбаъдаи номенклатураи савдои мутақобиларо таъкид намуданд. Тарафҳо иқтидори бузургро ҷиҳати густариши кооператсияи саноатӣ, таъсиси корхонаҳои муштарак ва хонаҳои савдо, рушди фаъоли инфрасохтори савдои беруна ва василаҳои дастгирии амалиёти содиротиву воридотӣ, инчунин мутақобилан баргузор намудани анҷумани соҳибкорон ва намоишгоҳҳои миллии маҳсулоти саноатиро қайд намуданд.

Тарафҳо кӯшишҳои муштаракро ҷиҳати ҷалб ва ташвиқи сармоягузориҳо ба иқтисоди ҳар ду кишвар ба харҷ медиҳанд. Дар ин росто, сарони давлатҳо ба имзо расидани Созишнома байни Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Ҳукумати Ҷум-ҳурии Ӯзбекистон оид ба ташвиқ ва ҳифзи мутақобилаи сармоягузориҳоро истиқбол менамоянд.

Тарафҳо баргузории бомуваффақияти намоишгоҳҳои миллӣ ва анҷуманҳои соҳибкориро дар соли 2017 дар шаҳрҳои Душанбе ва Тошканд, ки он ба тавсеаи робитаҳо байни доираҳои соҳибкорӣ ва имзои бастаи бузургҳаҷми аҳднома ва шартномаҳои тиҷоратӣ мусоидат намудааст, қайд карданд.

Намоишгоҳи “Истеҳсоли Ӯзбекистон” ва анҷумани муштараки соҳибкорони Тоҷикистону Ӯзбекистон, ки дар ш.Душанбе дар ҳошияи сафари сатҳи олӣ танзим гардида буданд, баланд арзёбӣ гаштанд.

Сарони ду давлат натиҷаҳои панҷумин ҷаласаи Комиссияи байниҳукуматӣ оид ба масъалаҳои тиҷоратӣ ва иқтисодиро, ки 10 январи соли 2018 дар ш.Душанбе баргузор гардид, мусбат арзёбӣ намуда, зарурати тақвияти минбаъдаи нақши он ҳамчун василаи самарабахши ҳалли маҷмӯаи тамоми масъалаҳои густариши ҳамкориҳои тиҷоративу иқтисодӣ ва фарҳангиву гуманитарӣ, инчунин муайян намудани самтҳои нави ояндадори ҳамкориҳоро таъкид намуданд.

Ҷонибҳо зарурати тавсеа ва таъмиқи робитаҳоро байни минтақаҳои ду давлат дар соҳаҳои тиҷоратӣ-иқтисодӣ, илмӣ-техникӣ ва фарҳангӣ-гуманитарӣ бар асоси Созишнома миёни Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Ҳукумати Ҷумҳурии Ӯзбекистон дар бораи ҳамкории байниминтақавӣ, ки дар доираи сафари мазкур ба имзо расид, қайд намуданд.

6. Сарони давлатҳо бо таъкиди аҳамияти хосаи татбиқи ҳамаҷонибаи маҷмӯи имконоти нақлиётӣ - коммуникатсионӣ ва иқтидорҳои транзитии ду кишвар, ба мақомоти дахлдор дастур доданд, ки ҳамкориҳоро дар соҳаи алоқаи нақлиётӣ фаъол гардонанд ва масъалаҳои барқарор намудани масирҳои мавҷуда ва тарҳрезии масирҳои нави транзитии автомобилӣ, роҳи оҳан, авиатсиониро мавриди баррасӣ қарор диҳанд.

Президентҳо бо қаноатмандии зиёд ифтитоҳи хатсайри ҳавоии мустақимро байни Душанбе ва Тошканд дар моҳи апрели соли 2017 таъкид намуданд.

Тарафҳо қайд намуданд, ки барқарор кардани масирҳои қаблӣ ва ифтитоҳи масирҳои нави автомобилӣ, роҳи оҳан ва авиатсионӣ байни шаҳрҳои ду кишвар ба фаъолгардонии муносибатҳои фарҳангиву гуманитарӣ ва тиҷоративу иқтисодӣ байни Тоҷикистону Ӯзбекистон мусоидат мекунад.

Қайд гардид, ки ҳамкориҳои минбаъда ҷиҳати ташаккули тарофаҳои рақобатпазир барои интиқоли борҳои тиҷоратии беруна бо иштироки роҳҳои оҳани Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Ҷумҳурии Ӯзбекистон имкони таъмини боркашонии самарабахшро тавассути долонҳои нақлиётии амалкунанда фароҳам меорад.

Дар ин росто, сарони ду давлат барқарор шудани алоқаи роҳи оҳанро дар қитъаи Ғалаба-Амузанг истиқбол менамоянд.

7. Роҳбарони ҳар ду давлат хусусияти афзалиятноки ҳамкориҳоро дар соҳаи фарҳангию гуманитарӣ, рушди робитаҳои мустақим ва табодули таҷриба байни муассисаҳои илмӣ ва таълимӣ, воситаҳои ахбори омма, иттиҳодияҳои эҷодӣ ва варзишӣ, ташкилотҳои ҷавонон ва бонувон, иттифоқҳои касаба ва дигар ниҳодҳои ҷомеаи шаҳрвандӣ таъкид намуданд.

Сарони давлатҳо баргузории му-ваффақонаи рӯзҳои фарҳанги Ҷумҳурии Ӯзбекистонро дар Ҷумҳурии Тоҷикистон, инчунин Ҷумҳурии Тоҷикистонро дар Ҷумҳурии Ӯзбекистон дар соли 2017 баланд арзёбӣ намуданд.

Сарони давлатҳо аҳамияти тавсеаи ҳамкориҳоро дар соҳаи маориф ва илм, аз ҷумла тавассути густариши ҳамкориҳо байни муассисаҳои таҳсилоти олӣ ва академияҳои илмҳои ду кишвар қайд намуданд.

Тарафҳо ҷиҳати эҷоди шароити муносиб дар соҳаи тайёр намудани кадрҳои илмӣ ва омӯзгорӣ, табодули сафарҳои пажӯҳишгарон, мутахассисон, кадрҳои профессорию омӯзгорӣ ва донишҷӯён, инчунин мубодилаи маълумот оид ба эътирофи мутақобилаи санадҳо доир ба тахассус/квалификатсия ва унвонҳои илмӣ ҳамкорӣ менамоянд.

8. Тарафҳо минбаъд низ барои фаъолияти марказҳои миллии фарҳангӣ дар қа-

(Идома дар саҳ.3)

(Идома аз саҳ.2)

ламрави ду давлат бо мақсади ҳифз ва рушди забони модарӣ, фарҳанг ва расму анъанаҳо шароити мусоидро фароҳам оварда, ҷиҳати таъмини ҳуқуқ ва манфиатҳои шаҳрвандони як давлат, ки дар қаламрави давлати дигар қарор доранд, чораандешӣ хоҳанд кард.

Президентҳои ду кишвар масъалаҳои такмили омӯзиш ва таълими забони ӯзбекӣ дар Тоҷикистон ва забони тоҷикӣ дар Ӯзбекистон, тавсеаи шабакаи муассисаҳои таҳсилоти умумӣ бо омӯзиши забонҳои тоҷикӣ ва ӯзбекӣ, роҳандозии ҳамкориҳо ҷиҳати табодули адабиёти таълимӣ ва бадеӣ, нашрияҳои даврӣ ва интишороти илмӣ, мусоидат дар тарҷумаи осори классикон ва муаллифони муосири ду кишварро мавриди таваҷҷуҳи махсус қарор медиҳанд.

Ҷониби Тоҷикистон бунёди муҷассамаи намояндагони барҷастаи мардумони ду кишвар А.Ҷомӣ ва А.Навоӣ, инчунин тармиму таҷдиди осорхонаи С.Айниро дар ш.Самарқанд истиқбол намуд.

Ҷониби Ӯзбекистон, дар навбати худ, тасмими Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистонро оид ба бунёди боғ дар ш.Душанбе ва гузоштани муҷассамаи А.Ҷомӣ ва А.Навоӣ дар он, истиқбол намуд.

9. Тарафҳо барқарор намудани фаъолияти гузаргоҳҳои сарҳадиро дар Сарҳади давлатии Тоҷикистону Ӯзбекистон истиқбол намуда, таъкид карданд, ки фаъолияти пурраи ҳамаи гузаргоҳҳои сарҳадӣ ба манфиати мардумони ҳар ду кишвар хидмат мекунад ва шароити мусоидро ҷиҳати густариши минбаъдаи муносибатҳои дуҷониба фароҳам меорад.

Сарони давлатҳо бо қаноатмандӣ қайд намуданд, ки ҷорӣ намудани низоми бидуни раводид барои сафарҳои мутақобилаи шаҳрвандони ду кишвар ба муддати то 30 рӯз ба таҳкими робитаҳо миёни мардумони Тоҷикистон ва Ӯзбекистон саҳмгузор хоҳад буд.

10. Президентҳо омодагии хешро ҷиҳати таҳкими ҳамкорӣ дар мубориза бар зидди терроризм, экстремизм, қочоқи маводи мухаддир, ҷиноятҳои муташаккили фаромиллӣ, тиҷорати ғайриқонунии аслиҳа, паҳншавии яроқи қатли ом, муҳоҷирати ғайриқонунӣ ва дигар чолишу таҳдидҳои минтақавӣ ва байналмилалӣ, ҳам дар сиғаи дуҷониба ва ҳам дар сиғаи байналмилалӣ, инчунин манъи роҳандозии фаъолияти зиддиқонунӣ, ки бар зидди манфиатҳои амнияти миллии тарафҳо дар қаламрави худ равона шудааст, таъкид намуданд.

Ба ин мақсад тамоми чораҳои зарурӣ ҷиҳати такмили ҳамкориҳо тавассути баргузор намудани машваратҳои мақомоти дахлдори Тоҷикистон ва Ӯзбекистон андешида хоҳанд шуд.

11. Сарони ду давлат омодагии худро ҷиҳати густариши ҳамкориҳо дар соҳаҳои ҳарбӣ ва ҳарбӣ-техникӣ, инчунин дар соҳаи таҳсилоти ҳарбӣ бар асоси зарфиятҳои мутақобилан судманд таъкид намуданд.

12. Президентҳо таъсиси гурӯҳи кории муштараки Тоҷикистон ва Ӯзбекистонро оид ба безарарсозии қитъаҳои монеаҳои муҳандисӣ дар минтақаҳои наздисарҳадии ду кишвар истиқбол намуда, зарурати анҷоми ин корҳоро дар солҳои 2018-2019 қайд намуданд.

13. Президентҳо аҳамияти таъмиқ ва тавсеаи амалии ҳамкориҳо ва татбиқи чорабиниҳои мушаххас дар соҳаи пешгирӣ ва бартарафсозии ҳолатҳои фавқулодаро қайд намуданд.

14. Тарафҳо ҳамсон ё наздик будани мавқеъгириҳои Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Ҷумҳурии Ӯзбекистонро нисбат ба масъалаҳои мубрами таъмини сулҳ, субот, амният ва рушди устувори Осиёи Марказӣ таъкид намуданд.

Сарони давлатҳо таъкид намуданд, ки ҳалли тамоми масъалаҳои дохиминтақавии Осиёи Марказӣ метавонад ва бояд танҳо аз ҷониби худи давлатҳои минтақа тавассути муколамаи озод ва созанда бар асоси принсипҳои баробарҳуқуқӣ, манофеи мутақобила, эҳтиром ва ба эътиборгирии манфиатҳои ҳамдигар сурат гирад.

15. Президентҳо таъкид карданд, ки яке аз омилҳои калидии беҳбудӣ дар Осиёи Марказӣ истифодаи ҳамгироиёнаи захираҳои обӣ-энергетикӣ бо назардошти манфиатҳои ҳамаи давлатҳои минтақа мебошад. Аҳамияти муколамаи озод, таҳкими якдигарфаҳмӣ ва густариши ҳамкориҳои созанда, дарёфти роҳҳалҳои одилона ва оқилонаи мавриди пазириши тарафҳо қайд гардид.

Ҷонибҳо ҳавасмандии мутақобиларо роҷеъ ба рушди шарикии минтақавӣ дар истифодаи оқилона ва одилонаи захираҳои обӣ изҳор намуданд ва аҳамияти иншоотҳои гидроэнергетикии мавҷуда ва бунёдшавандаи Осиёи Марказиро дар ҳалли масъалаҳои обӣ-энергетикӣ таъкид намуданд.

Дар робита ба ин, ҷониби Ӯзбекистон омодагии худро ҷиҳати баррасии ҳамаҷонибаи имконияти иштирок дар бунёди иншоотҳои гидроэнергетикӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон, аз ҷумла НОБ-и Роғун, бо дарназардошти риояи меъёр ва стандартҳои байналмилалии бунёди чунин иншоот, изҳор намуд.

Сарони давлатҳо зарурати такмили василаҳои ҳуқуқии истифодаи ҳамгироёна ва самарабахши захираҳои обии фаромарзии Осиёи Марказиро, ки барои роҳандозӣ намудани муколамаи созанда бо дарназардошти манофеи ҳамаи давлатҳои минтақа саҳмгузор мебошад, таъкид намуданд.

Бо амри тақдир ва бо сабабҳои гуногун тайи ду даҳсолаи охир халқҳои бародари мо бегона шуда, қариб ҳамдигарфаҳмиро аз даст дода буданд. Вале мо имрӯз ҳамаи монеаҳоро бо ташаббуси муштарак бартараф намудем. Ва ҳоло бо итминон изҳор медорем, ки имконниятҳои дуҷонибаро босамартар истифода намуда, дар муддати кӯтоҳтарин ба сатҳи баландтарини муносибатҳои миёни кишварҳоямон мерасем.

Эмомалӣ РАҲМОН

Тарафҳо баргузор намудани Анҷумани байналмилалии муҳитзистии Осиёи Марказӣ (ш.Тошканд, 5-8 июни соли 2018) ва Конфронси байналмилалии сатҳи баландро оид ба Даҳсолаи байналмилалии амал "Об барои рушди устувор" 2018-2028" (ш.Душанбе, 20-22 июни соли 2018) истиқбол менамоянд.

16. Президентҳо муттафиқ бар онанд, ки дар умури байналмилалӣ ҳалли тамоми низоъ ва ихтилофи назар танҳо бо роҳи сиёсӣ тавассути гуфтушунидҳо ва дигар абзори мусолиматомез имконпазир аст.

Тарафҳо мавҷуд будани иқтидори воқеиро ҷиҳати идома ва таҳкими ҳамкориҳои дуҷониба дар саҳнаи байналмилалӣ қайд карда, саъйи мутақобиларо ҷиҳати густариши минбаъдаи ҳамкориҳои То-ҷикистон ва Ӯзбекистон дар ҳошияи Созмони Милали Муттаҳид (СММ), Иттиҳоди Давлатҳои Мустақил (ИДМ), Созмони ҳамкории Шанхай (СҲШ), инчунин дигар созмонҳои байналмилалӣ изҳор намуданд.

Президентҳо муттафиқ бар онанд, ки Созмони Милали Муттаҳид ҳамчун сохтори байналмилалии пешсафу фарогир ба ҳифзи амнияти ҷаҳонӣ мусоидат намуда, саҳнаи асосии ҳалли масъалаҳои байнидавлатӣ ва байналмилалӣ боқӣ мемонад. Тарафҳо ҷонибдории хешро ҷиҳати таҳкими нақши марказии ҳамоҳангсозии ин ниҳод дар муносибатҳои байналмилалӣ таъкид намуданд.

Тарафҳо баргузор намудани Конфронси байналмилалии сатҳи баландро оид ба Афғонистон "Раванди сулҳ, ҳамкорӣ дар соҳаи амният ва ҳамкориҳои минтақавӣ" (ш.Тошканд, 26-27 марти соли 2018) ва Конфронси байналмилалии сатҳи баландро оид ба масъалаҳои мубориза бо терроризм, ифротгароӣ ва тундгароӣ (ш.Душанбе, 3-4 майи соли 2018) истиқбол менамоянд.

Ҷониби Тоҷикистон ташаббуси ҷониби Ӯзбекистонро оид ба таҳия ва пешбурди Қатъномаи Маҷмаи умумии СММ "Таҳким ҳамкориҳои минтақавӣ ва байналмилалӣ оид ба таъмини сулҳ, субот ва рушди устувор дар минтақаи Осиёи Марказӣ" ва "Маорифпарварӣ ва таҳаммулпазирии динӣ", инчунин Конвенсияи СММ оид ба ҳуқуқҳои ҷавононро пуштибонӣ намуд.

Ҷонибҳо бо дарназардошти раисии Тоҷикистон дар Иттиҳоди Давлатҳои Мустақил дар соли 2018, ҳавасмандии мутақобиларо оид ба истифодаи самараноктари абзорҳои Иттиҳод ҷиҳати табдили он ба саҳнаи фаъоли густариши ҳамкориҳои мутақобилан судманд изҳор доштанд.

Ҷониби Ӯзбекистон ташаббуси ҷониби Тоҷикистонро оид ба таъсиси Маркази зиддимухаддиротии Созмони ҳамкории Шанхай дар ш. Душанбе пуштибонӣ намуд.

Ба ҷониби Тоҷикистон ҷиҳати пуштибонии ташаббусҳои ҷониби Ӯзбекистон оид ба баргузор намудани вохӯриҳои мунтазами роҳбарони идораҳои роҳи оҳани кишварҳои Созмони ҳамкории Шанхай ва қабули Мурожиати муштараки сарони давлатҳои аъзои Созмони ҳамкории Шанхай ба ҷавонон миннатдорӣ баён карда шуд.

Президентҳо ҳамкориҳои созандаи ду кишварро дар доираи Созмони ҳамкории исломӣ баланд арзёбӣ намуданд. Ҷониби Тоҷикистон пешниҳоди ҷониби Ӯзбекистонро оид ба баргузор намудани Дуюмин вохӯрии сарони кишварҳои Созмони ҳамкории исломӣ доир ба илм ва технология дар соли 2020 дар Ӯзбекистон пуштибонӣ намуд.

17. Сарони давлатҳо ҷонибдории худро аз иҷрои саривақтӣ ва пурраи санадҳои дуҷониба, ки миёни Тарафҳо ба имзо расидаанд, баён намуда, ба мақсад мувофиқ будани такмил ва тавсеаи минбаъдаи заминаи шартномавӣ-ҳуқуқиро ҷиҳати фаъол гардонидани муносибатҳои Тоҷикистону Ӯзбекистон дар соҳаҳои мавриди таваҷҷуҳ изҳор доштанд.

Ҷонибҳо аз натиҷаҳои Сафари давлатии Президенти Ҷумҳурии Ӯзбекистон Шавкат Мирзиёев қаноатмандӣ изҳор намуда, таъкид карданд, ки гуфтушунидҳои баргузоршуда ва санадҳои зимни сафар баимзорасида ба густариши минбаъдаи ҳамкориҳои мутақобилан судманди дуҷониба дар соҳаҳои гуногун такони нав мебахшанд, инчунин ба таъмиқи ҳамаҷонибаи муносибатҳои байнидавлатӣ саҳми арзанда мегузоранд.

18. Президенти Ҷумҳурии Ӯзбекистон Шавкат Мирзиёев ба Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон ва кулли мардуми тоҷик барои пазироӣ ва меҳмоннавозии самимӣ ва дӯстона нисбат ба ӯ ва аъзои ҳайати Ӯзбекистон миннатдорӣ изҳор намуд ва аз Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон Эмомалӣ Раҳмон даъват ба амал овард, ки бо сафари ҷавобии давлатӣ ба Ӯзбекистон ташриф орад. Замони мушаххаси сафар тавассути роҳҳои дипломатӣ мувофиқа хоҳад гардид.

ПРЕЗИДЕНТИ ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН ЭМОМАЛӢ РАҲМОН	ПРЕЗИДЕНТИ ҶУМҲУРИИ ӮЗБЕКИСТОН ШАВКАТ МИРЗИЁЕВ

Табрикоти Наврӯзии вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон, Олимзода Насим Хоҷа

Наврӯз ҷавон кард ба дил пиру ҷавонро...

Ҳамватанони азиз!

Фарорасии Наврӯзи аҷамро аз номи худ ва аз номи кулли кормандони Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон ба мардуми сарбаланди тоҷик сидқан табрик мегӯям. Мояи ифтихори мост, ки бо шарофати истиқлолияти давлатӣ, сулҳу суботи кишвари азизи хеш, Наврӯзи байналмилалӣ-ҷашни аҷдодиро, ки ба санаи 21-уми март, дар фарорасии эҳёи табиат ва оғози корҳои кишоварзӣ рост меояд, дар сатҳи давлатӣ ва бо шукӯҳу шаҳомати хос таҷлил менамоем.

Наврӯзи ҷаҳонӣ, ки дар сарнавишти миллати мо ва тамоми меросбарони он нақши бориз гузошта, ҳамчун падидаи нотакрори фарҳангӣ ва унсури тамаддуни миллии ҷаҳонишудаи аҷдодиамон дар масири таърих тамоми инсониятро ба созандагиву офарандагӣ, инсонпарвариву меҳнатдӯстӣ, инчунин ба бунёди тарҳи нави зиндагӣ ва ташаббусу иқдомҳои наҷиб ҳидоят намудааст. Шоири ширинкаломи Тоҷик, Абулфараҷи Рунӣ гуфтааст:

Наврӯз ҷавон кард ба дил
пиру ҷавонро,
Айёми ҷавонист заминрову
замонро.
Ҳар сол дар ин фасл биёрад
фалаки пир,
Чун табъи ҷавонони
ҷаҳондӯст ҷаҳонро...

Ба ҳама маълум аст, ки Наврӯз қадимтарин ҷашни аҷдодии мост. Яъне ҷадди поки мо-Тоҷикон, ҳазорон сол қабл аз ин рӯз баробаршавии шабу рӯзро дар таърихи 21 март дарёфтаву онро ҷашн мегиранд. Ва ҳарчанд Наврӯз усулан кашфиёти астрономист, аммо дар асотири атиқаи мо шарҳу тафсири зиёд ёфтааст. Барои ҳаряки мо мояи ифтихорест, ки баъди соҳибистиқлол гардидани Тоҷикистони азиз ҷашни бузурги аҷдодиамон-Наврӯз умри дубора касб карда, имрӯз дар саросари ҷаҳон таҷлил мегардад, ки дар ҷовидон намудани ин ҷашни бузурги миллӣ фарзанди барӯманди миллатамон Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ-Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон, муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон нақши назаррасеро касб намудааст.

Бори дигар фарорасии ин ҷашни муборакі ҷаҳонии аҷдодиро ба тамоми мардуми шарифи Тоҷикистон ва дар умум ба тамоми сокинони сайёра, халқу миллатҳои олам, ки ин ҷашни зеборо таҷлил мекунанд, самимона таҳният гуфта, орзуи онро дорам, ки бахту саодат дар ҳар хонадони тоҷик ва сулҳу суботу ваҳдати миллӣ поянда бошад.

Наврӯзатон муборак, халқи сарбаланди Тоҷикистон!

Об-муъҷизаи нотакрори табиат

Об муъҷизаи нотакрори курраи замин аст. Барои ошкор намудани асрори он таърихи башарит кӯшишҳои зиёд ба харҷ додааст. Об дорои хосиятҳои ғайричашмдошт ва тааҷҷубовар аст. Чи қадаре ки илм ба хосиятҳои муъҷизанокии он равшанӣ андозад, ҳамон қадар зиёдтар масоиле пайдо мешавад, ки онҳо пур аз муаммоҳои аҷибанд. Масалан, олимон исбот намудаанд, дар ҷое, ки чашмаҳои ширин дорад, одамонаш зебо, мӯйдароз ва дарозумр мешаванд. Ҷое, ки чашмаҳои минералӣ ва оби бенамак дорад одамони зардина ва миёнасол мешаванд. Ҷое, ки оби шӯр дорад одамонаш камумр, каммӯй ва камҳусн мешаванд. Дар ин баробар уламои соҳа исбот намудаанд, ки об хотира низ дорад.

Об моддаи беранг, шаффоф, бетаъм ва бе бӯй аст. Дар ҳарорати 1000 с ҷӯшада, дар ҳарорати 00 с ях мекунад. Зиччиаш ба 0,99798г/см3 баробар аст. Молекулаи об хело ноустувор буда, танҳо дар ҳарорати зиёда 10000с бо гидроген ва оксиген таҷзия мешавад. Ноустувории онро аз рӯи назарияи банди гидрогенӣ исбот кардаанд, ки ҳатто дар баробари вазидани шамол ҳолати худро тағйир медиҳад. Ба ин нигоҳ накарда об қобилияти баланди реаксионӣ дорад. Об бо бисёр моддаҳо ба осонӣ ба реаксия меравад. Гармиро хело бад мегузаронад, қобилияти фишурдашавӣ дорад, дар фосилаҳои 1-10 атмосфера. Гармиғунҷоишаш ба 4,179Ч г0с баробар аст.

Дар сайёраи мо ҷисми табиие нест, ки дар таркибаш об вуҷуд надошта бошад. Бе ҳаво баъзан мавҷудот зиндагонӣ карда метавонанд, вале бе об не! Одамон бе хӯрок метавонанд қариб 1 моҳ бизиянд, вале бе об ҳамагӣ 1 ҳафта метавон умр дид.

Пайдоиши об

Дар Қуръони маҷид дар бораи офаридани об аз ҷониби Худованд оятҳои зиёде мавҷуданд. Минҷумла, дар сураи «Намл», ояти 60 мефармояд: «Кӣ беҳтар? Он касе, ки осмонҳову заминро офарид ва аз осмон бароятон об фиристод». Дар баробари таассуроти динӣ оид ба пайдоиши об дар замонҳои гуногун аз давраҳои Атиқа сар карда то ба имрӯз ақидаҳои мухталиф аз тарафи олимон пешниҳод карда шудаанд. Ин ақидаҳоро ба тариқи зайл пешниҳод кардан мумкин аст:

-Об аз Замини оташин дар натиҷаи таъсири ҳарорати ниҳоят баланд буғ шуда, ба ҳаво баромада, бозпас ба замин баргашта, холигиҳоро дар сатҳи он пур карда, дар натиҷа уқёнусҳо пайдо шуданд.

-Об эҳтимол дар баландиҳои 230-250 км, дар натиҷаи реаксияҳои химиявии атомҳои оксиген ва гидроген ҳосил шавад.

Усулҳои гуногуни химиявии ҳосил намудани об

Имрӯзҳо дар сайёраи мо беш аз 1,5 млрд. одамон аз норасоии оби ошомиданӣ танқисӣ мекашанд ва барои обҳои шӯрро тоза намудан усулҳои зеринро истифода мебаранд. Яке аз ин усулҳо нӯшокикунонии обҳои баҳрҳо аст. Дар ин раванд безараркунонии обҳо аҳамияти калон дорад. Безараркунонии оби нӯшокиро бо усулҳои хлоронӣ, озононӣ ва тозакунии пешакӣ ба амал меоранд. Нӯшокикунонии оби баҳрҳо, ки дар 1 литр ба ҳисоби миёна 35 гр намак дорад, бо роҳи тактир ва буғронӣ ба амал оварда мешавад, ки дар натиҷа миқдори намак 1-2 гр дар 1 литр ташкил медиҳад. Бо ин усул 96% оби ошомиданӣ дар рӯи олам ҳосил карда мешавад.

Усули дуюм электрохимиявист. Ин усул бо он асоснок карда шудааст, ки ҳангоми аз маҳлули дар зарф мавҷуд буда, намакҳо ба ионҳо таҷзия шуда, тибқи аломати заряди худ ба электродҳо ҳаракат мекунанд.

Обҳои табиӣ

Обҳои табииро шартан ба атмосферӣ (борон, туман, барф), рӯизаминӣ (дарёҳо, кӯлҳо, ботлоқҳо), зеризаминӣ (чоҳҳои артезионӣ, шахтагӣ) ва баҳрӣ (уқёнус, баҳр) тақсим мекунанд. Об дар шароити табиӣ ҳамеша дорои намакҳо, газҳо ва моддаҳои ҳалшаванда арзи ҳастӣ доранд. Вобаста аз манбаъҳои пайдоиш ва муҳити атроф таркиби миқдории об аз як қатор омилҳо вобастагӣ дорад. Минералнокӣ, ҳарорат, моддаҳои мутлақ, ҷараёнгузаронӣ, бӯй, тирагӣ, рангнокӣ, шаффофӣ, нишондиҳандаи гидрогенӣ, зариби оксиду барқароршавӣ, ишқорӣ... Дар обҳои табиӣ газҳои нитроген, оксиген, дуоксиди карон, баъзе сулфурогидроген ва карбогидроген дар шакли ҳалшуда мавҷуданд.

Қимати PH барои обҳои дарёҳо 6,5-8,5, боришоти атмосферӣ 4,6-6,1, ботлоқҳо 5,5-6,1, обҳои баҳрҳо 7,9-8,3, муқаррар карда шудааст. Гарчанде ба муаммои таркиби об, сохт ва структураи он рӯшноӣ андохта шудааст, вале дар ин масъала бисёр нофаҳмию ноаёниҳо то ҳол ҳаст. Шояд рушди илму техника калиди муаммоҳоеро, ки дар об ниҳон аст, то як андоза муайян намояд.

Нигора Аминова,
муаллима, ш.Душанбе

Тақдири Бонуи Наврӯз

Ҳамватанони гиромӣ ва хонандагони азиз! Иҷозат диҳед, ки суҳбати навбатиро аз саргузашти яке аз бонувони бисёр олимақоми садсолаи сипаришуда шуруъ кунам. Бубинем, то куҷо мартабаи рӯзгори як хонуми табиб, хабарнигор ва мансабдор расидааст. Хабари кӯтоҳи навбатии мо аз тақдири талху фоҷиабори як бонуи бузург (элита), зиёии Машриқзамин, ки бо ҳикмату амали неки хеш, ки саршор аз шоҳкории сухану суханварӣ, гуфтору кирдору рафтори нек барои тарбияи насли наврас аст.

Сухани дигар ин, ки аз доираи мавзӯъ, яъне аз пешвози баҳору тараддуди ҷашнгирии Наврӯзи дилафрӯз берун нахоҳам рафт. Бо як мухбири исфаҳонӣ дар суҳбат шудам, ки диққати бандаро хело ҷалб кард. Онро шунида, бисёр малӯл гаштаму боз маводи дигар низ ҷамъ оварда, мухтасари онро барои хонандаи муҳтарам пешкаш мекунам. Исми ин бонуи сиёсатмадор, табиб, вазири маориф ва умуман аввалин вазир аз байни бонувони эрониро то имрӯз қисми зиёди ҷамъияти Эрон ва берун аз он низ бо эҳтироми хоса “Зодаи Наврӯз”, “Бонуи Наврӯз” мегӯянд.

Фаррухрӯи Порсо 21 марти (аҳамият диҳед, хонандаи азиз, ки ин рӯзи Наврӯз аст) соли 1922 дар шаҳри Қуми Эрон дар оилаи зиёӣ, шахсони ботақво, ба дунё омадааст. Модараш Фахриофоқи Порсо муҳаррири аввалин маҷаллаи бонувони Эрон бо номи “Ҷаҳони зан” буд ва умри хешро сарфи мубориза дар роҳи босаводу озоду маълумотнок кардани бонувон карда будааст. Бо ҳамин сабаб соли 1921 ӯро бо шавҳараш Фаррухиддини Порсо, аз ҷониби ҳукумати Аҳмади Қавом дар шаҳри Қум, хоназиндонӣ кардаанд. Замони бадарға буданашон, Фаррухрӯй ба дунё омад. Баъди муддате, бо қадами мубораку фархундаи духтарчаашон Фаррухрӯй, нахуствазири нави мамлакат Ҳасани Мустафойӣ, ба ин оилаи зиёӣ барои иқомат дар Теҳрон иҷозат медиҳад.

Фаррухрӯй маълумоти хуби тиббӣ гирифта, дар мактаби миёна ба сифати омӯзгор фаъолият мекунад ва шоҳбонуи оянда Фараҳи Паҳлавӣ, духтари Ризошоҳи Паҳлавӣ (солҳои ҳукмрониаш 1925-1941), яке аз беҳтарин шогирдони ӯ буд. Хулоса, то ибтидои соли 1960 Фаррухрӯйи Порсо барои Ватан хизматҳои шоёну беназири зиёд карда, сазовори чандин нишону унвонҳои олии ватанӣ ва хориҷӣ шудааст ва соли 1963 бошад, ӯро аъзои порлумони Эрон интихоб кардаанд. Ӯ ҳамон замон ба навиштани номаи дастаҷамъӣ (петитсия) ба унвони Ризошоҳро, дар бобати барқарор кардани ҳуқуқи иштироки озодонаи занон дар овоздиҳии маъракаҳои сиёсиву иҷтимоӣ оғоз мекунад ва низ дар ҳамин сол раъйпурсии умумии ҳуқуқи занро дар овоздиҳӣ барқарор мекунад. Соли 1965 ӯ аввал ҷойнишин, баъд соли 1968 вазири Вазорати омӯзиш ва парвариши Эрон таъйин мегардад ва то ибтидои соли 1980 ин бонуи донишманд фаъолияти пурбаракат доштааст.

Замони инқилоби Эрон Фаррухрӯйи Порсоро зиндонӣ карда, бераҳмона ба қатл расонидаанд. Ӯ дар васиятномаи хеш ба фарзандон менависад, ки: “Фахри банда он аст, ки табибам. Аз мурдан ҳарос надорам. Марг лаҳзаест барои рафтан, на болотар аз ин. Ман омодаам, ки маргро бо оғӯши кушод истиқбол бигирам. Шармандагиро қабул надорам, зеро маро маҷбуран чодарпӯш карданианд. Дар пеши ҳеҷ кас сари зону нахоҳам истод ва ҳеҷ гоҳ интизорӣ накашанд, ки барои муборизаҳои шадиди дар роҳи баробарии зану мард кардаам пушаймонӣ орам. Тайёр нестам, ки ҳоло худро чодарпӯш карда, ба гузашта баргардам ...”.

Дар бораи қисмати охири умри ин хонум китобҳои зиёд низ аз ҷониби дӯстонаш навишта шудааст. Яке аз чунин китобҳои хеле пурдардро хонум Парниё бо ҷузъиёти дақиқ ба табъ расонид. Тасвири рӯзи охирони зиндагонии бонуи донишманд чунин буд:

Хонум Фаррухрӯйи Порсо 4-5 сол вазирӣ карда, аъзои ҳукумат низ буд. Собиқаи модари фарзона ва падари бузургвори ӯ то кунун аз ёдҳо нарафта. Зиндагонии онон ва фаъолиятшон исботи он аст, ки дар рӯзноманигориву таълим, вазоратдорӣ, хусусан дар озодии занон аз бонуфузтарин ва аввалтарин оилаҳои кишваранд. То замони инқилоб бонуи табиб озодона кор кардааст, вале баъди муддате ӯро ба зиндони ноҳияи Ҳеврини канори шаҳр буда андохтаанд. Ҳатто ҷаноби Банисадр ба роҳбари нави кишвар номаи наҷот навишта, аз хонаводаи бонуфузи кишвар будани Фаррухрӯйро таъкид карда, озод кардани ӯро хоҳиш мекунад, лекин ин натиҷа намедиҳад. Дар китоби хонум Парниё ному насаби қотилон навишта шудааст, ки арзиши гуфтан надорад.

Тарҳрезон (архитектор)-они сохторҳои ҷазоии он замон дар Теҳрон баъзан аз охирин рӯзҳои талхи ин бонуи обрӯманд нақлҳо низ кардаанд. Масалан, чанде аз онон дар ҳайрат буданд, ки дар ҷумлаи илмҳо аз қабили сарфу наҳв, мантиқ ва паҳлӯҳои бузурги “Каломи шариф”, аз мансабдорони ӯро маҳкумкарда, ҳам дар ақлу фаросат олӣ, ҳам дар зебоипарастиву зиннати волои дини мубин болотар буду беҳтар. Мумкин ба доноиву дараҷаи баланди обрӯйи доштаи чунин хонуми олиҳиммат рашк карда, ӯро ба қатл расонидаанд. Баъд маълум шуд, ки “Бонуи Наврӯз”-ро танҳо барои нишон додани “қудрат”-и чанд тан аҳриманчеҳрагони зи донoиву шарм бебаҳрагони “инқилобчӣ” будааст. Сонияи хабарнигорон маълум карданд, ки шахси ба ҳабс кашидаи бону, фармони амри куштани ӯро надода будааст. Ҷоҳилони мутаассиб аз рӯйи худсарӣ ва такаббурӣ ин зани ботақворо куштаанду баъд ӯро туҳмат карда, дар матбуот дурӯғи шохдор навишта гуфтанд, ки “Бонуи Наврӯз” аз фаранҷӣ, чодар ва сатр ба сар кардан гӯё саркашӣ карда бошад. Дар асл бошад, ҳақиқати ҳол дар он будааст, ки ҳамон рӯзи пеш аз ба қатл расонидани бону, ӯ ба сар кашидани халтаро рад кардаасту “мардон”-и қотилро ҷасорату шуҷоати ин бонуи донишманд ба ғазаб овардааст. Ана ҳамин лаҳзаро баъди ваҳшиёна куштани хонуми олимартабаи кишвар расмиёни замон баҳона ва туҳмати ноҳақ карда, барои дар пеши одамон сафед кардани сохтори ҷадид, баҳонаи ба сар накардани чодарро овозаи бардурӯғ кардаанд. Мумкин бошад, ки васиятро низ хонум зери диктаи ин ҷоҳилон навишта бошад. Аз ибтидои рӯзгори Фаррухрӯйи зодаи Наврӯз маълум мегардад, ки ӯ бонуи донишманд, табиб, омӯзгор ва инсони сидқан ботақво будааст.

Мебинем, ки дар ҷараёни табаддулоти таърихӣ чӣ гуна шахсони муътабари оилаҳои тиллоӣ қурбон карда мешаванд? Масалан то замони дар дасти масеҳиён будани давлат, руҳониёни калисоҳо танҳо дар зиёда аз як аср (аз рӯйи тадқиқоти олимон) беш аз 500 ҳазор хоҳараку арӯсакон, модарону бибиёни бегуноҳро падарони руҳонӣ куштаанд. Дардовар он аст, ки занро барои зебоӣ, мӯйи дароз, аз дигарон боақлтар будан ва бахусус итоъат накардан ба ҳукми бемаънии бисёре аз руҳониёни якадаст ба дарах баста, ё зери девор ҳатто бо кӯдакони навзодашон ҳезумпеч карда месӯзонданд. Таърихи мардуми масеҳиён нисбати муносибати зан чунон “шоҳкорӣ-таҷовуз”-ҳое кардаанд, ки ёд кардан, навиштани онҳо амри маҳол аст. Ҳамчунин ҷойи таассуб аст, ки баробари дар ибтидойи асри гузашта аз давлат ҷудо кардани калисо, куштани занон ва умуман куштор аз байн бурда шуд. Суоле ба миён меояд, ки калисо гунаҳ дорад, ё руҳонӣ, ё баръакс? Баъд хонумро пеши дарахт оварданд. Гуфтанд, ки халтаеро, ки мисли чодар аст, ба сар бикаш ва ин дастур (инструксия)-и ба дор овехтани мост. Хонум ба сар кашидани чодарро рад мекунад, баъд таноб ба гарданаш кашида ӯро овезон мекунанд. Хонум қади баланду ҷуссаи бузург дошт, бинобар ҳамин таноб тоб наоварда, канда мешаваду хонум аз ҳуш рафта ба замин меафтад. Ӯро назди ҳавз бурда, ба рӯяш об задаанд. Дубора аз куҷое сими мустаҳкам(трос) оварда, ба дор кашиданд ва се тири дигар ба синаи пурмеҳри ин бонуи инсондӯсту ватанпарвари “Зодаи Наврӯз” задаанд. Хулоса рӯзи 8 майи соли 1980 хонавода, ҷамъияти кишвар ва дӯстони хориҷии “Бонуи Наврӯз” Фаррухрӯйи Порсоро то имрӯз азодор карданд. Воқеан ҳам одам аз чунин корҳо мутаассиб мешавад. Таърих хотираи чунин бонуи баландмартабаи дараҷаи аввалро ҳаргиз аз ёд нахоҳад бурд, зеро ишқи Ватану озодихоҳӣ доим бо ӯ буд:

Ҳаргиз намирад он, ки дилаш
зинда шуд ба ишқ,
Сабт аст бар ҷаридаи
олам давоми мо.

Шамсиддини Муқим
махсус барои «Шифо»

Ҷашни Наврӯзи Аҷам

Рӯзи 17.03.2018 кормандони Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон дар саҳни Муассисаи давлатии «Осоишгоҳи собиқадорони ҷангу меҳнати «Харангон» дар н.Варзоб Наврӯзи Аҷамро бо шукӯҳу шаҳомати ба худ хос ҷашн гирифтанд. Ҷашни наврӯзӣ аз баргузории намоиши ҳунарҳои мардумӣ-маҳсули дасти бошандагони муассисаҳои иҷтимоии зертобеъи Агентии давлатии ҳифзи иҷтимоии аҳолии Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ оғоз шуд, ки ин иқдом аз ҷониби Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ-Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон, муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон, дар паёми имсола ба Маҷлиси Олӣ дар санаи 22.12.2017 дарҷ шуда буд. Дар ифтитоҳи ҷашни наврӯзӣ Вазири ин ниҳод, Олимзода Насим Хоҷа, Раиси н.Варзоб Муҳаммадулло Умар, Директори Агентии давлатии Ҳифзи иҷтимоии аҳолии Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ Холзода Абдулҳаким Қувват, ҳозиринро бо фарорасии Иди байналмилалӣ Наврӯз таҳният гуфта, ибрози ақида намуданд. Қобили қайд аст, ки ҷашнгирии Иди Наврӯз ва дар рафти он баргузории намоиши ҳунарҳои мардумӣ мувофиқи нақша-чорабиниҳои Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии ҶТ аз эълон-дошти соли рушди сайёҳӣ ва ҳунарҳои мардумӣ сарчашма мегирад. Дар намоиш маҳсули дастони ҳунарҳои мардумии осоишгоҳ, истироҳатгоҳҳо, хона-интернатҳои беморони рӯҳӣ ва собиқадорони ҷангу меҳнат ба намоиш гузошта шуданд. Дар анҷоми чорабинӣ аз ҷониби Вазири тандурустӣ, муҳтарам Олимзода Насим, ҳозирини 3 вилоят бо туҳфаҳои хотирмон сарфароз шуданд.

Оид ба фаъолияти Хадамоти назорати давлатии тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ

Бекмуродзода Султон Бекмурод, сардори Хадамоти назорати давлатии тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ

Хадамоти назорати давлатии тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон бо қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 29 декабри соли 2017, №597, дар заминаи се хадамоти собиқ-Хадамоти назорати давлатии фаъолияти тиббӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ, Хадамоти назорати давлатии фаъолияти фармасевтӣ, Хадамоти назорати давлатии санитарию эпидемиологӣ таъсис дода шудааст.

Тибқи Низомномаи Хадамот, ки бо қарори мазкур тасдиқ карда шудааст, нақшаи идоракунии он аз воҳидҳои зерин иборат аст:

1. Дастгоҳи марказӣ

2. Сарраёсати Хадамот дар вилояти Суғд

3. Сарраёсати Хадамот дар вилояти Хатлон

4. Раёсати Хадамот дар Вилояти Мухтори Кӯҳистони Бадахшон

5. Раёсати Хадамот дар минтақаи Кӯлоби вилояти Хатлон

Ҳамзамон, Хадамот дорои як қатор муассисаҳо ва корхонаҳост, ки ба фаъолияти санҷишии он алоқамандии бевосита доранд. Аз ҷумла, муассисаи давлатии Маркази аккредитатсияи тиббӣ, корхонаҳои воҳиди давлатии экспертиза ва озмоиши маҳсулоти фармасевтӣ ва тиббӣ, марказҳои шаҳриву ноҳиявии санитарию эпидемиологӣ ва ғ.

Моҳи январи соли 2018 тамоми кормандони собиқ 3 хадамоти мазкур тибқи тартиби муқарраршуда аз аттестатсия гузаронида шуданд. Дар натиҷаи аттестатсияи мазкур нафароне, ки балли мувофиқ гирифтанд, барои кор дар Хадамоти навтаъсис ҷалб карда шуданд. Айни замон аксар вазифаҳои мансабии Хадамот бо мутахассисон таъмин карда шудаанд. Барои ишғоли мансабҳои холӣ тибқи тартиботи муқаррааргардида озмун ташкил карда шуда, лаёқатмандтаринҳо ба кор қабул карда мешаванд.

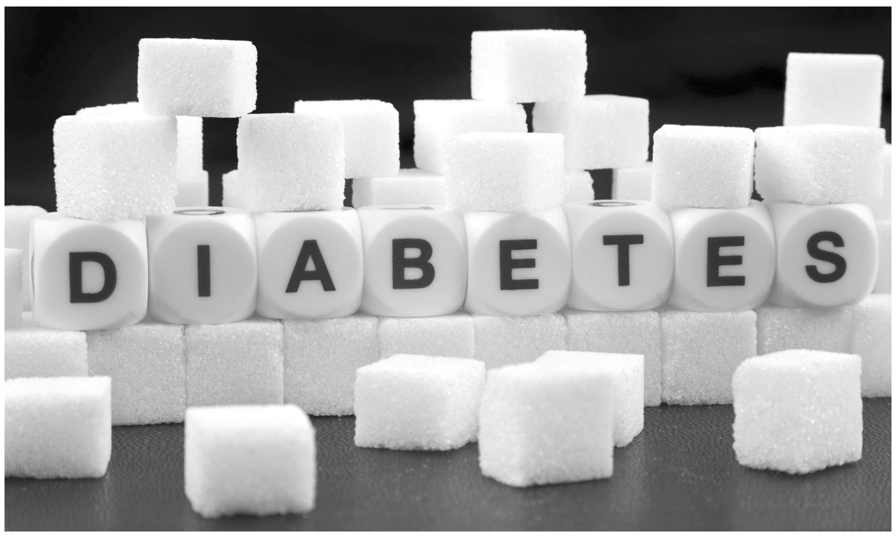
Нақшаи санҷишӣ ва саволномаи санҷишии Хадамот аз ҷониби Шӯрои ҳамоҳангсози Кумитаи давлатии сармоягузорӣ ва идораи амволи давлатии Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон тасдиқ шуда, фаъолияти санҷишии Хадамот оғоз гардидааст. Санҷишҳо дар самти назорати фаъолияти муассисаҳои тиббию профилактикӣ, новобаста аз шакли моликият ва тобеияти идоравӣ, гузаронида шуда, саривақт ҷиҳати бартараф намудани камбудиву норасоиҳо чораҳои зарурӣ андешида мешаванд. Ҳамчунин муассисаҳои фармасевтӣ низ мавриди санҷиш қарор дода мешаванд.

Ҳолати санитарию эпидемиологии муассисаҳои табобативу профилактикӣ, фармасевтӣ, мағозаву дӯконҳо, нуқтаҳои фурӯши маводи хӯрока, ошхонаҳо, умуман, вазъи ҷумҳурӣ дар ин самт доимо зери назорати кормандони Хадамот қарор дода мешавад. Хадамот тасмим гирифтааст, ки бо назардошти камбудиву норасоиҳои солҳои пешин, фаъолиятро дар самти назорати фаъолияти тиббӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ, фаъолияти фармасевтӣ ва санитарию эпидемиологӣ дар сатҳ ва сифати зарурӣ ба роҳ монда, иҷроиши ӯҳдадориву вазифаҳои ба зимма гирифтаро саривақт ва бо масъулияти баланд таъмин намояд.

Наврӯзатон пирӯз бод!

Имрӯз аз падидаҳои дунёи муосир раванди ҷаҳонишавист, ки бо вуҷуди паҳлуҳои муфиду мусбати он дар соҳаҳои мухталифи ҳаёти башарият барои иқтисоду фарҳанг ва ҳастии мардумони кишварҳои рӯ ба рушд таъсири ҷиддии манфӣ низ дорад. Ва яке аз ойинҳои бисёр қадимаи мардуми куҳанбунёди мо, ки ба шарофати истиқлолият, сулҳу суботи ҷомеа ва ваҳдати миллӣ эҳё гардида, ҳар сол ҳамчун соли нави аҷдодӣ таҷлил мегардад, Наврӯз аст, ки имрӯз мову шумо дар остонаи фаророрасии он қарор дорем. Бо истифода аз фурсати муносиб фаро расидани ин ҷашни бузурги миллӣ ва ҷаҳониро ба тамоми мардуми шарифи Тоҷикистон, кулли ҳамватанони бурунмарзӣ ва ҳамаи шумо, ҳозирини гиромӣ, инчунин ба мардумони кишварҳое, ки ин суннати бостониро гиромӣ медоранд, самимона табрик мегӯям. Воқеан, Наврӯз аз ҷумлаи муҳимтарин ва муқаддастарин ойинҳои миллии мо буда, дар худ тамоми шукӯҳу азамати таъриху тамаддуни куҳани моро таҷассум менамояд. Ба ибораи дигар, Наврӯз ва суннату ойинҳои он як бахши муҳимтарини зиндагии мардуми мо аз даврахои қадим то имрӯз аст. Аз ин рӯ, пос доштани Наврӯз ҳамчун суннати аҷдодӣ барои ҳар яки мо амри ҳаётӣ ва рисолати муҳимми миллӣ мебошад...

Наврӯзатон муборак бод, ҳамкорони азизу арҷманд!



Асала камаш хуб!

Акнун якчанд далелро барои мушаххас кардани оқибатҳои ногувори суистеъмоли қанд ва маҳсулоти қандӣ бароятон пешкаш менамоем.

Ҳангоми истеҳсоли қанд аз маҳлулҳои хлордор, оҳак ва дар мавриди тозакунии саввум сулфур (сулфитатсия) истифода карда мешавад. Сулфур яке аз элементи химиявист, ки дар истеҳсолоти ферверкҳо низ истифода мешавад. Вазни хоси зиёд дорад ва ҳангоми ба организми инсон ворид шудан, на ҳамаи миқдори ҳосилшударо аз организм берун мекунад. Ғайр аз ин боз 20 намуди дигар элементҳои химиявӣ дар истеҳсоли қанди рафинадшуда истифода мешаванд, ки албатта барои организм муфид нест. Бояд гуфт, ки барои ҳазми қанди рафинадшуда миқдори зиёди калсий зарур аст ва барои анҷом додани ин мақсад бадан ин минералро аз устухон мегирад. Ин ҳолат метавонад сабаби сар задани остеопароз ва шикастпазир шудани устухонҳо, аз ҷумла, эмали дандонҳо оварда мерасонад. Қанд муҳити ковокии даҳонро ба сӯи кислотагӣ тамоил дода, шароити мусоидро барои инкишофи микроорганизмҳо фароҳам оварда, вайроншавии эмали дандонҳор боз ҳам метезонад. Дар натиҷа дандонҳо пӯсидан мегиранд. Агар сари вақт ин ҳолатро бартараф накунем, он гоҳ лозим меояд, ки аз дандонҳои худ даст кашем. Сар задани бемориҳои ковокии даҳон, аз ҷумла, кариес, парадантоз низ ҳамчун омили пайдоиши бемории ишемиявии дил дониста шудааст. Бояд қайд кард, ки қанд дар ҷигар ба таври гликоген ҷабида мешавад. Пас аз он, ки миқдори гликогени дар ҷигар захирашуда аз ҳадди муқарарӣ зиёд шавад, он гоҳ қанд дар қабатҳои ронҳои пой, шикам, қабатҳои шараёнҳои калону хурд, хосса, шараёнҳои дилу мағзи сар такшин шуда, метавонад боиси ташаккулёбии атеросклероз гардад. Қанд метавонад холестерини зичиаш паст, яъне атерогенӣ ва триглисеридҳоро афзуда, ҷараёни атеросклерози шараёнҳо ва ғадуди зери меъда таъсир расонад. Яъне суистеъмоли қанд метавонад моро ба амрози дилу раг гирифтор кунад. Қанд маҳсулоти тезҳазмшавандаи карбогидратӣ аст ва ба зиёд шудани вазни бадан оварда мерасонад. Дар 100 гр қанд 0,02 гр об ва 99,8 гр карбогидрат мавҷуд аст.

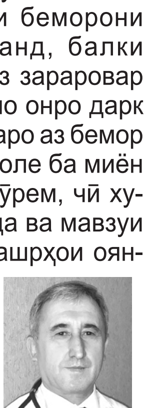
Дар натиҷаи тадқиқотҳои илмӣ исбот шудааст, дар майнаи сар марказе ҳаст, ки иштиҳоро назорат мекунанд ва метавонад эҳсоси гуруснагии бардурӯғро ба вуҷуд орад. Агар мо қанд ва ғизоҳои қандиро истеъмол кунем дар натиҷаи реаксияҳои химиявӣ дар бадан радикалҳои озоде ба вуҷуд меоянд, ки фаъолияти дурусти нейронҳои майнаи сарро монеъ мегардад. Ин ба пайдоиши эҳсоси гуруснагӣ оварда мерасонад. Мо бошем худро гурусна эҳсос карда, зиёд истеъмол намуда, дар натиҷа фарбеҳ мешавем. Дигар сабаби тез гурусна мондан пас аз истеъмоли қанд ин истеҳсол шудан ва дар хун зиёд шудани инсулин аз тарафи ғадуди зери меъда аст, ки қандро тез дохили ҳуҷайра намуда, истифодаи онро тезонида, миқдори онро дар хун кам менамояд. Дар ин ҳолат бошад, майнаи сар барқарор намудани сатҳи онро дар хун талаб мекунад, яъне боз гурусна монда, сӯи қанд моил мешавем. Аз ин рӯ, суистеъмол кардан аз қанд моро ба вобастагӣ оварда мерасонад. Ҳангоми истеъмоли қанд ҳодисаҳое ба вуҷуд меоянд, ки дар мавриди истеъмоли морфину кокаин ба қайд гирифта шудаанд. Дар ин бора гуфта шуд, ки миқдори серотонин дар хун меафзояд ва одам худро роҳат ва хушбахт ҳис мекунад. Инчунин суистеъмол кардан аз қанд ба такшин шудани гликоген ҳамчун захира дар таркиби коллагени пӯст оварда мерасонад. Ин ҳолат қобилияти эластикии пӯстро кам гардонида, боиси пайдоиши ожангҳо мешавад.

Ҳамаи витаминҳои гурӯҳи В (хосса, витамини гурӯҳи В-тиамин) барои муназзам сохтани ҳазмкунии ҳамагуна хӯрок, ки дар таркибашон қанд ва крахмал доранд, зарур аст. Дар таркиби қанди сафед бошад, ягон намуди витаминҳо нестанд. Бинобар ин ҳангоби ворид гардонидани қанд организм барои танзими он витаминҳои гурӯҳи В, аз ҷумла, тиаминро аз таркиби андомҳои бадан-дил, ҷигар, гурдаҳо, чашм, меъда, пӯст хун равона месозад. Ин ҳолат ба норасоии ин витаминҳо дар бадан сабаб мегардад, ки оқибати хуб надорад. Дар ин замина шахс худро хаста эҳсос намуда, тез ба ғазаб меояд, сустии қувваи босираро низ эҳсос мекунад. Бемориҳои пӯст ва мушакҳо, дардҳо дар мавзеъи дил низ аз эҳтимол дур нест. Паст шудани сатҳи витамини В1-тиамин мубодилаи ғизоиро дар мушакҳои дил коҳиш дода, ба сусташавии фаъолияти онҳо оварда мерасонад. Ҳангоми истеъмоли қанд ва маҳсулоти қанддор шахс худро дар аввал каме бардаму бақувват ва фаъол эҳсос мекунад. Ин эҳсос он қадар тӯл намекашад. Ин ба он хотир рух медиҳад, ки танзими симпатикии асаб каме фаъол шуда, миқдори муайяни катехоламинҳо дар хун ҷорӣ мешаванд. Дар ин замина шумораи тапиши дил зиёд ва фишори шараёнӣ баландтар шуданаш аз эҳтимол дур нест. Ба хусус, ба беморони гирифтори фишорбаландӣ дахл дорад. Аз ин рӯ, дар аввал чеҳра каме гармиро эҳсос мекунад, тапиши дил зиёдтар мешавад. Беҳуда нест, ки бархе барои баланд бардоштани фишори шараёнӣ аз қандчой истифода мебаранд.

Қанди рафинадӣ таносуби сатҳи калсий ва фосфорро сӯи зиёд шудани калсий дар хун ва кам шудани сатҳи фосфор ба вуҷуд меорад. Ин ҳолат давоми 48 соат пас аз истеъмоли қанд давом мекунад. Калсий, ки дар натиҷа зиёд мешавад, дар организм ба таври мақсаднок истифода карда намешавад. Дар баъзе мавридҳо калсий, ки бештар аз устухонҳо шуста мешавад, тавассути пешоб берун меравад ва ё дар бофтаҳо, қабатҳои шараёнҳо ва гурдаҳо такшин мешавад. Аз ин рӯ, калсий дар якҷоягӣ бо шири ширинкардашуда бефоида аст ва дуруст истифода ва ҷабида намешавад. Ҳамбастагии фаъолияти калсий ва фосфор дар таносуби 2,5:1 барои организм қобили қабул аст.

Суистеъмоли қандро дар инкишофи бемориҳои онкологӣ низ мушоҳида кардаанд. Умуман, беморone, ки ба ин гуна бемориҳо мубталоянд, истеъмоли қандҳои рафинадӣ ва маҳсулотҳои қандиро тавсия намедиҳем, чунки қанд масунияти одамро то 17 маротиб кам мекунад. Чӣ қадаре, ки қанд дар хун зиёд бошад, ҳамон қадар масунияти одам сусттар мегардад. Ана барои ҳамин гирифторшудагони бемории диабети қанд ва ашхоси солим бояд худро эҳтиёт намоянд. Бо мақсади пешгирӣ ва қадр кардани саломатӣ хубтар аст, ки агар мо истифода намудани онро маҳдуд кунем. Аз сӯи дигар 100% кам кардани қанд дар ғизо мумкин нест, лек ҳамин қанди сафеди рафинадиро 99% кам кунем хато намекунем ва норасоии қандро бо истеъмоли ғизоҳои дигар, аз ҷумла, мева ва сабзавот ҷуброн намудан мумкин аст. Инчунин тамоман истифода накардани ҳаргуна қанд, мисли конфетҳо, шири қиёмкарда, торту мураббоҳо, чой бо қанд, ки дар таркибашон миқдори зиёди қанди рафинадшударо дороянд, тибқи мақсад аст. Ба ҳисоби миёна дар кишвари мо (нишондодҳои тадқиқотҳои кишварҳои Осиё) аз 80 то 90 гр қандро мехӯранд, ки давоми 1 ҳафта ҳисоб кунем, ин аз 600 то 800 гр мебошад, гарчанде талаботи бадани мо ба қанди рафинадӣ умуман нест. Ин нишондод дар Амрико баробари 190 гр, дар Россия то 140 гр аст.

Мо метавонем бо роҳи истеъмол накардани қанд ва дигар маҳсулоти қандӣ дар бисёр ҳолатҳо пайдоиши амрози дилу рагро, ки сабаби асосии онҳо атеросклерози шараёнҳои дилу майнаи сар аст (ва дигар бемориҳо ва ҳолатҳое, ки дар бораашон маълумот додем), пешгирӣ намоем. Масъалаи бардошта яке мушкилоти рӯз аст. Яъне илм ва таҷриба суистеъмоли қандро на танҳо барои беморони гирифтори диабети қанд, балки барои ашхоси солим низ зараровар донистааст. Бошад, ки мо онро дарк намоем ва наслҳои ояндаро аз бемор шудан наҷот диҳем. Саволе ба миён меояд, ки агар қанд нахӯрем, чӣ хурем? Ин саволест кушода ва мавзуи баҳси мову шумо дар нашрҳои оянда. Фикру мулоҳизаҳои шумо нисбати ин мавзӯъ боиси сарфарозии мо-табибон аст.



Ҳусейн Раҳмонов,
табиби дилшинос

Омӯзиши стандартҳои нави категорияҳои хизматҳои иҷтимоӣ

Бо иқдоми Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон ва дастгирии шариконӣ рушд ҷиҳати татбиқи "Барномаи миллии тавонбахшии маъюбон барои солҳои 2017-2020", ки бо қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 28 октябри соли 2016, таҳти №455 тасдиқ гардидааст, ҳамчунин, рушди модели "Тавонбахшӣ дар сатҳи маҳал" тадбирҳои зарурӣ амалӣ шуда истодаанд. Дар робита ба ин, бо мақсади фардикунонии хизматрасонӣ тавассути тақвияти истифодаи нақшаҳои инфиродии тавонбахшӣ бо дастгирии Лоиҳаи "Кӯмаки техникии Барномаи Иттиҳоди Аврупо оид ба рушди нерӯи инсонӣ (марҳилаи II) "омӯзиши 5 номгӯи таснифот ва стандартҳои категорияҳои хизматрасонии иҷтимоӣ, аз ҷумла, "Хизматрасонии рӯзонаи кӯдакони маъюб", "Хизматрасонии рӯзона ба шахсони кӯҳансол ва маъюбон", "Хизматрасонии иҷтимоӣ дар хона ба шахсони дар ҳолати душвори зиндагӣ қарордошта", «Хизматрасонии иҷтимоӣ ба шахсони пиронсоли қисман ё пурра қобилияти худхизматрасониро аздастдода дар шароити будубоши доимӣ» ва «Мутобиқшавии иҷтимоӣ ва ҳамгироии шахсони бе ҷои муайяни зист дар шароити будубоши муваққатӣ» барои ҳамаи кормандони муассисаҳои хизматрасонии иҷтимоӣ ба роҳ монда шуд.

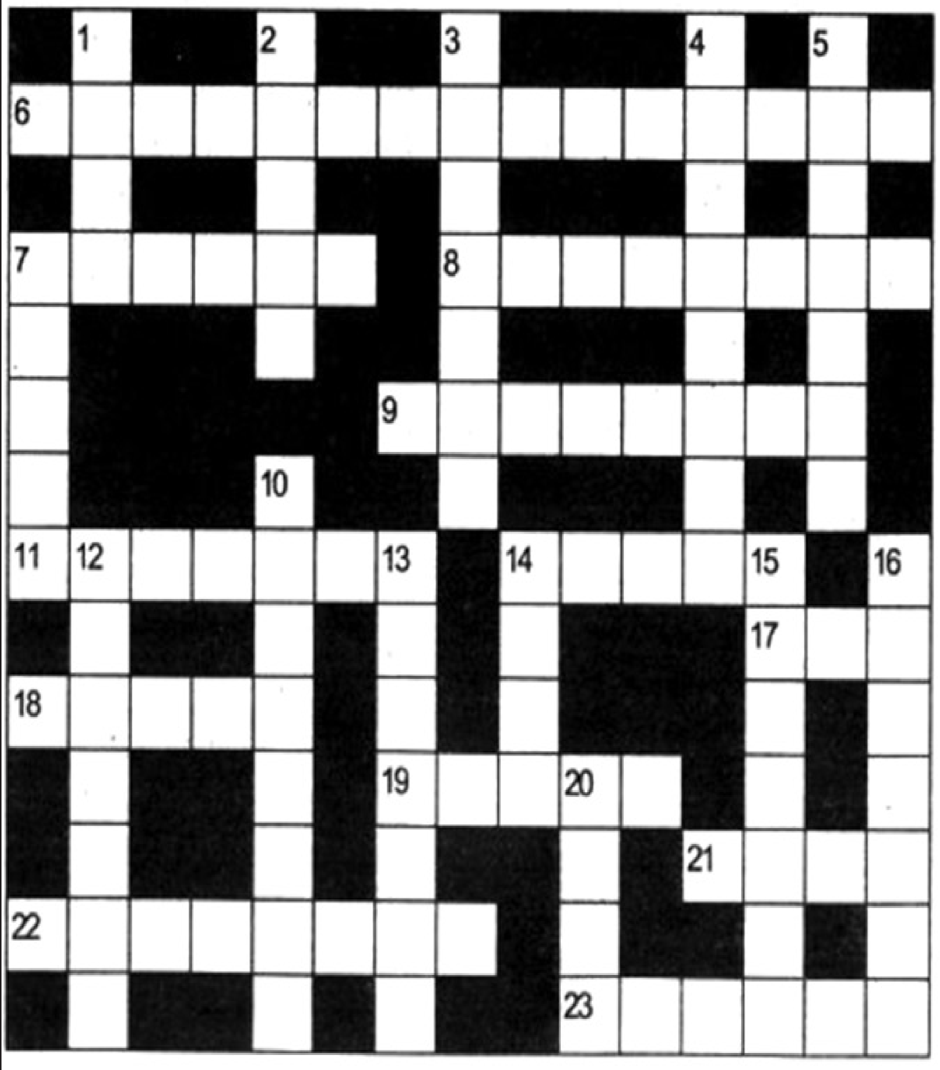
Ҳамчунин, таснифот ва стандартҳои категорияи хизматҳои иҷтимоии "Тавонбахшии маъюбон дар сатҳи маҳал" таҳия шуда, фармоиши Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии ҶТ аз 12.12.2017, таҳти №1082 "Дар бораи озмоиши таснифот ва стандартҳои категорияи хизматҳои "Тавонбахшии маъюбон дар сатҳи маҳал" ба тасвиб расид. Тибқи муқаррароти фармоиши мазкур соли 2018 таснифот ва стандарти номбаршуда дар марказҳои хизматрасонии иҷтимоӣ барои кӯдакон дар шаҳру ноҳияҳои Панҷакент, Истаравшан, Турсунзода, Норак, Шуғнон, Ховалинг ва Сангвор мавриди озмоиш қарор дода мешавад.

Бо мақсади ба роҳбарият ва кормандони иҷтимоии марказҳои номбаршуда тибқи фармоиши Насим Олимзода-вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии ҶТ аз 19.02.2018, таҳти №165 рӯзҳои 22-24 феврали соли 2018 даври омӯзишӣ дар ш.Душанбе баргузор гардид. Дар даври омӯзишӣ ҳамчунин, мутахассисони шӯъбаҳои дахлдори вазорат, Агентии давлатии ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ ва намояндагони филиали Ташкилоти "Каритас Олмон" дар Тоҷикистон иштирок намуданд.

Ба иштирокчиёни омӯзиш оид ба мафҳуму истилоҳот, заминаҳои ҳуқуқӣ, мақсади хизматҳо, гурӯҳи афзалиятнок, натиҷаҳо ва принсипҳо, намудҳои асосии фаъолият, ки дар таснифот ва стандарти категорияҳои хизматҳои иҷтимоии "Тавонбахшӣ дар сатҳи маҳал" пешбинӣ гардидаанд, маълумоти муфассал пешниҳод ва корҳои амалӣ дар гурӯҳҳо гузаронида шуданд. Умуман, дар даври омӯзишӣ 30 нафар иштирок намуданд.

Омӯзишҳо имкон медиҳанд, ки роҳбарони муассисаҳо бо донишҳои нав ва усулҳои инноватсионӣ дар муассисаҳои худ фаъолиятро ба роҳ монда, сатҳу сифати хизматрасонии иҷтимоиро баланд бардоранд. Омӯзиши стандарти мазкур барои ҳамаи кормандони муассисаҳои хизматрасонии иҷтимоие, ки тибқи модели "Тавонбахшӣ дар сатҳи маҳал" фаъолият доранд, ба нақша гирифта шудааст ва дар минтақаҳо баргузор хоҳад гашт.

КРОССВОРД «МЕДИЦИНА»



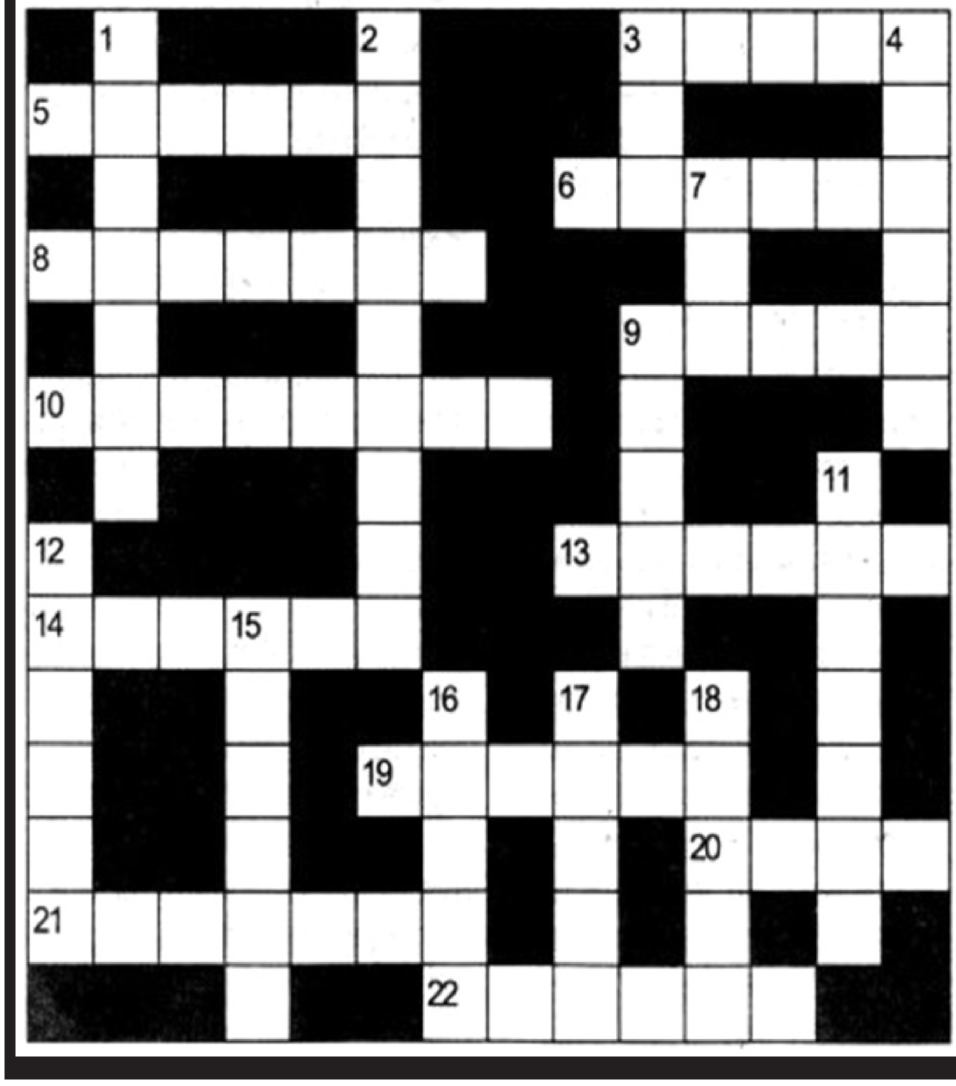
По горизонтали: **6.** Система профилактики заболеваний. **7.** Хирургический нож. **8.** Лечение выявленного заболевания оперативными методами. **9.** Средство, в малых дозах используемое при лечении нервной системы. **11.** Местное воспаление. **14.** Результат непомерного поднятия тяжестей. **17.** Звук простуженного голоса. **18.** Главная артерия кровеносной системы человека. **19.** Область рта, страдающая от пародонтита. **21.** Древнеримский медик Гален считал его помощником природы. **22.** Вещества, жизненно необходимые для здоровья. **23.** Ее может испортить долгое сидение в офисе.

По вертикали: 1. Врач фиксирует ею поврежденную конечность. **2.** Болезнь, частично лишающая человека возможности двигаться. **3.** Лучшим средством от этого финский писатель Марти Ларни считал гильотину. **4.** Медпомощь, оказываемая на дому. **5.** Эту науку академик Иван Павлов назвал медициной будущего. **7.** Кожное заболевание человека. **10.** Синяк. **12.** Отбор ткани для диагностики. **13.** Неглубокая ранка. **14.** В нем хранились драгоценности из фильма «Бриллиантовая рука». **15.** Самое известное лекарство от простуды. **16.** Набор первой помощи. **20.** Его лечит стоматолог.

ОТВЕТЫ

По горизонтали:
6. Диспансеризация. **7.** Ланцет. **8.** Хирургия. **9.** Стрихнин. **11.** Абсцесс. **14.** Грыжа. **17.** Сип. **18.** Аорта. **19.** Десна. **21.** Врач. **22.** Витамины. **23.** Осанка.
По вертикали:
1. Шина. **2.** Парез. **3.** Перхоть. **4.** Патронаж. **5.** Гигиена. **7.** Лепра. **10.** Гематома. **12.** Биопсия. **13.** Ссадина. **14.** Гипс. **15.** Аспирин. **16.** Аптечка. **20.** Нёбо.

КРОССВОРД «ТАБАК»



По горизонтали:
3. Технологический этап при производстве табака. **5.** Изделие из скрученных табачных листьев. **6.** Отказ от сигар он считал самой большой жертвой в пользу революции. **8.** Радиоактивный элемент табачного дыма. **9.** Самые «народные» отечественные сигареты. **10.** Южноамериканское озеро, родина табака для сигар. **13.** Этот мореплаватель завез табак в Старый Свет. **14.** С ней почти никогда не расставался Шерлок Холмс. **19.** Революционер, который в каждом партизанском лагере открывал «табачную фабрику». **20.** Аналог кальяна. **21.** Восточный курительный прибор. **22.** Трубка Тараса Бульбы.

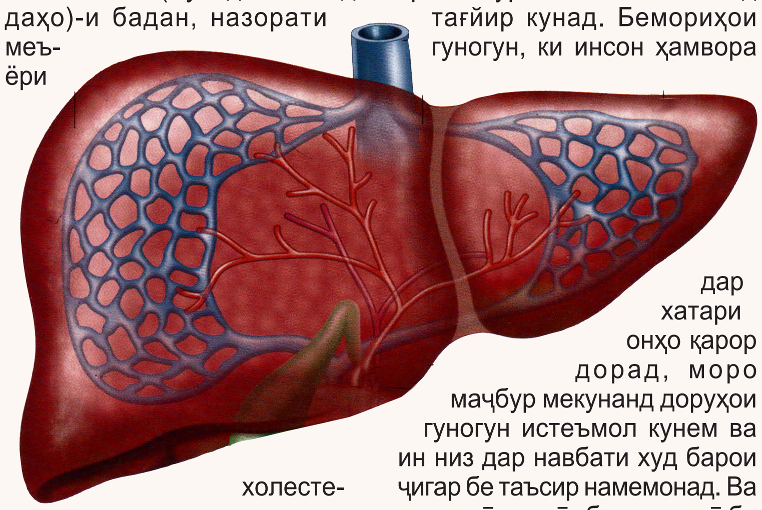
По вертикали:
1. Его капля убивает лошадь. **2.** Источник огня для сигареты. **3.** Страна — крупнейший производитель табачных изделий. **4.** Его королева — сигара. **7.** Выброшенные мимо урны окурки. **9.** Должность Жана Нико, в честь которого назвали никотин. **11.** Пиджак, изначально предназначенный для посещения курительных комнат. **12.** Советский лидер, предпочитавший табак «Герцеговина Флор». **15.** Материал, используемый в папиросах, сигаретах и самокрутках. **16.** Позволяет дольше курить сигару и лучше чувствовать ее вкус. **17.** Полое пространство внутри трубки. **18.** Растение семейства пасленовых.

ОТВЕТЫ

По горизонтали:
3. Сушка. **5.** Сигара. **6.** Кастро. **8.** Полоний. **9.** «Прима». **10.** Титикака. **13.** Колумб. **4.** Трубка. **19.** Гевара. **20.** Бонг. **21.** Наргиле. **22.** Люлька.
По вертикали:
1. Никотин. **2.** Зажигалка. **3.** США. **4.** Аромат. **7.** Сор. **9.** Посол. **11.** Смокинг. **12.** Сталин. **15.** Бумага. **16.** Пепел. **17.** Канал. **18.** Табак.

Ҷигар-озмоишгоҳи кимиёии бадан

Ҷигарро «озмоишгоҳи кимиёии» бадан таъбир мекунанд. Дар ҳақиқат, ин узв дар фаъолияти кулли бадани инсон нақши вежа дорад. Ҷигар дар организм барои равандҳои хӯрокҳазмкунӣ, гардиши хун ва мубодилаи моддаҳо ҷавобгӯст. Мутахассисон яке аз вазоифи асосии ҷигарро полоиш ва безарар гардонии моддаҳои захрдор (самъӣ) ном мебаранд. Моддаҳои захрдор пеш аз ҳама, аз муҳити беруна (гирду атроф) вориди бадани мо мегарданд. Хусусан, дар шаҳрҳои калон хатари моддаҳои самъӣ барои инсон зиёд аст. Ғайр аз ин моддаҳои захрдор метавонанд тавассути хӯрок вориди бадан гарданд ё бевосита дар дохили бадан низ пайдо шаванд. Ин моддаҳо ба ҷигар ҳамроҳ бо хун медароянд ва дар он, чун дар обполояк (филтр) дармемонанд ва хун тоза шуда, дубора аз ҷигар бадар меравад. Хуб, ҳоло ҷигар бо ин захрҳо чӣ кор бояд кунад? Вазифаи ҷигар безиёнгардонӣ ва баъд аз организм хориҷ кардани ин захрҳост. Аммо вазоифи ҷигар бо ин хатм намешаванд. Маҳз ба туфайли ҷигар дар организм тавлиди талха (сафро), ки дар ҳазми хӯрок ва ҷабидани витаминҳои «А», «Е» ва «D» нақши муҳим дорад, ба вуқӯъ мепайвандад. Бахши муҳими кори ҷигар - мубодилаи моддаҳо ба шумор меравад. Ҷигар бевосита ба мубодилаи аминокислотаҳо ва карбогидратҳо, тавлиди сафедаҳо ва равғанҳо ҷавобгӯст ва дар мубодилаи ҳормонҳои ҷинсии мардона ва занона низ фаъолона ширкат меварзад. Инчунин таъмини метаболизм (мубодилаи моддаҳо)-и бадан, назорати меъёри холестерин ва тавлиду лахташавии хун низ аз вазоифи муҳими ҷигар ба шумор мераванд.



Албатта ҷигари солим ва ҷавон ба осонӣ вазоифи дар наздаш гузошташударо иҷро мекунад ва дар ҳолати зарурӣ аз нақша зиёд ҳам фаъолият мекунад. Аммо бо гузаштани синну сол ва тарзи ҳаёти носолим зарари зиёде ба ҷигар ворид мегардад, ки метавонад кори онро ба халал андозад. Одатан дар ҷавонӣ аксарияти одамон муддати тӯлонӣ тарзи ҳаёти солим ва дуруст доранд. Одатҳои бад рафта-рафта дар зиндагии мо пайдо мешаванд. Ҳатто хӯрокамон метавонад тағйир кунад. Бемориҳои гуногун, ки инсон ҳамвора дар хатари онҳо қарор дорад, моро маҷбур мекунанд доруҳои гуногун истеъмол кунем ва ин низ дар навбати худ барои ҷигар бе таъсир намемонад. Ва ҷигар рӯз то рӯз бо душворӣ бо ин раванд муқобила мекунад. Бо гузашти синну сол ҷараёни хун тавассути ҷигар кам шуда, моддаҳои захрдорро вориди бадани мо мегардонад. Моддаҳои самъӣ ва металҳои вазнин дар организм ҷамъ шуда, сабабгори амрози зиёд мегарданд. Равандҳои мубодилавӣ ва синтези сафедаҳо низ бо гузаштани синну сол кам ва қобилияти ҷигар барои назорати меъёри холестерин ва талха заиф мегардад. Дар натиҷа, дар роҳҳои талхагузар дажғол (шлак) ҷамъ шуда, роҳи ихроҷи талхаро мебандад. Талхаи дар организм монда, ғафс шуда, ба санг табдил меёбад. Талхаи дар ҷигар боқӣ монда, инчунин боиси пахншавии микроорганизмҳои зараровар мегардад, ки ба илтиҳоби ҷигар оварда мерасонанд. Бо гузашти синну сол ҷигари одам ба як қатор тағйироти сохторӣ низ мубтало мегардад. Баъди 50-солагӣ раванди кам гардидани вазни ҷигар оғоз мегардад. Аз 45-солагӣ мутахассисон кам гардидани теъдоди умумии селюлҳои ҷигар (гепотоситҳо)-ро мушоҳида кардаанд. Лиҳозо, мутахассисон тавсия мекунанд, ки ҷигарро аз ҷавонӣ бояд эҳтиёт кард. Интизор нашавед, то ҷигар ниёз ба табобат пайдо кунад ва баъд ба духтур муроҷиат кунед. Ҳар сари чанд вақт ҷигаратонро аз муоинаи мутахассис гузаронед. Ёрӣ додан ба ҷигар кори мураккаб ва печидаест. Истеъмоли маводи доругӣ бояд бо вояи хӯрокии дуруст ҳамоҳанг карда шаванд. Ҷигар узви беҳамтоест ва қариб пурра аз торҳои асабӣ маҳрум аст. Аз ин рӯ, ҷигар аз «бемор» шуданаш хабар намедиҳад. Ва соҳиби он бояд ҳамеша аз он ғамхорӣ кунад.

Меҳрубон Салимшоев, махсус барои «Шифо»

Хусусияти табобатии парафин

Парафин маводест, ки ҳангоми коркарди нафт ба даст меояд. Он дар соҳаи физиотерапия барои табобати як қатор бемориҳо ба кор бурда мешавад. Табобат тавассути парафин рагҳои борики хунгарди пӯстро васеъ ва гардиши хунро муътадил менамояд, мушакҳо ва буғумҳоро ором месозад, инчунин давои шамолхӯрӣ буда, дардро карахт мекунад. Чун парафин гармиро оҳиста-оҳиста дар бадани инсон паҳн намуда, таъсираш хеле амиқ аст, гардиши хунро беҳтар ва мубодилаи моддаҳоро фаъолтар месозад. Дар натиҷа изи ҷарроҳӣ ва пайи харошидашуда аз байн меравад ва илтиҳоби музминро бартараф месозад.

Тарзи истифода бо дарназардошти шакли беморӣ

Аз ҳама шакли маъмули истифодабарии парафин ин рӯи матои махсус рехтани парафини обшуда ва ба ҷои дардманд гузоштани он мебошад. Парафин давоми 30 то 60 дақиқа меистад ва баъди гирифтани он бемор бояд 20-30 дақиқа дар гармӣ истироҳат кунад. Табобат 15-20 рӯз идома меёбад.

Ақиқ

Инро дар як қатор маҳалҳо тоҷикон «ҳақиқ» ҳам мегӯянд. Ақиқ санги қиматбаҳоест ва кони он дар мулки Яман ва дар Канбоят бештар, инчунин дар соҳили баҳри Рум (Византия) низ мебошад. Беҳтарини он яманист, ки соф ва шаффоф бошад. Фарқи миёни ақиқи яманӣ ва ғайрияманӣ дар он аст, ки ақиқи яманӣ сахт аст, баръакси ғайриямании он ва бо рангҳои гуногун аст: сурх, зард, сафед, сиёҳ (ҳаряки аз инҳо рангин, нимранг, сурх, ҷигарӣ, соф, шаффоф, нософ, ало, сангранг, қабатдор)… Мизоҷи ақиқ дар дараҷаи дуввум сард ва хушк аст. Хислатҳои шифобахши он: 1 гр ақиқи маҳинсойидаро ба танҳоӣ ё бо шарбати себ биёшоманд, дилро қувват мебахшад ва дилтапак (дилбозӣ)-ро дафъ мекунад: ин миқдорро ба танҳоӣ бихӯранд, хун қай кардан ва хунравиро аз ҳар узве, ки бошад, хосса, хуни ҳайзро, ки бо ҳеҷ даво наистода бошад, манъ мекунад. Агар ин миқдор ақиқро бо асал ё бо ҷадвор бихӯранд, гиреҳи ҷигарро мекушояд; бо тухми гулихайрӣ, бо шибит ва ё бо ҷадвор бихӯранд, сангҳои гурда ва хичакро майда карда мерезонад. Инро маҳин ос карда ё бо дигар давоҳои чашм даромехта, чун сурма ба чашм кашанд, чашмро қувват медиҳад ва даруни милки чашмро некӯ мегардонад. Ақиқи сӯхтаро ос карда ба танҳоӣ ё бо марворид, ё бо марҷон ба дандон бимоланд, дандонҳои ҷунбонак ва милки онро мустаҳкам мекунад, рафтани хунро аз буни дандон манъ месозад ва чирки онро нест мегардонад. Агар ақиқро бо худ овезанд, шиддати ғазабро таскин медиҳад ва хунравиро аз ҳар узве, ки бошад, манъ месозад, хусусан барои ҳайзи ҳамешаравон дуруст. Агар ангуштари ақиқро ба даст бипӯшанд (бигузоранд), дилтапакро дафъ мекунад, дар назари душман ҳайбатнок мегарданд ва аз дарди узвҳои даруни сина эмин мемонанд.

Нақл аст, ки чун ақиқро бо мушк, кофур ва равғани зайтун сойида, ба рӯ ва мӯи худ бимоланду назди султон ва амирону амалдорон раванд, азизу гиромӣ ва маҳбуби ҳамаи халқ мешаванд, чунонки мардуми аҷам фирӯзаро ба фол некӯ медонанд. Истеъмоли ақиқ ба дарун барои гурда зарар дорад — давояш кати (чакка)-ро хӯрдан аст. Миқдори 1 бор хӯрдан аз ақиқ дар 1 рӯз то 1,75 гр аст. Ва ба ҷои ин марҷонро истеъмол намоянд, раво аст.

(бо ихтисор аз «Канзи шифо»)

Муассис Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии ҶТ.

ШИФО

Сармуҳаррир
Шаҳрзоди Амин

Котиби масъул, тарроҳ:
Идибек Маҳмудҷонов

ҲАЙАТИ ЭҶОДӢ:

Суғдмеҳри Маъруфзод,
Зайнаб Анварӣ,
Нӯшофарини Умарзод

ҲАЙАТИ МУШОВАРА:

Олимзода Насим Хоҷа - вазири тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии ҶТ

Умарзода Саида Ғайрат - муовини якуми вазир

Одиназода Азиз Абдусаттор - муовини вазир

Камолзода Мирҳамуддин - муовини вазир

Содиқова Дилором Нуруллоевна - ёрдамчии вазир

Бекмуродзода Султон Бекмурод - сардори Ҳадамоти назорати давлатии тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолӣ

Холзода Абдулҳаким Қувват - директори Агентии давлатии ҳифзи иҷтимоии аҳолии ҶТ

Фазила Яфталиева - директори Маркази матбуоти вазорат

Ҳафтанома тибқи қарори Вазорати фарҳанги Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 20.02.2018 таҳти №058/РЗ-97 ба қайд гирифта шудааст.

Ҳафтанома дар ҶДММ «Мега-принт» ба табъ мерасад
Теъдоди нашр 5000 нусха

Нишонӣ:
734025,
ш.Душанбе,
кӯч.Шевченко 69,
тел: 44-600-60-02,
93 760 60 61