



Оғози нашр: 01.03.2014

Ин ҷаҳонро нигар ба ҷаишми хирад.

НАВИДИ ДОНИШГОҲ

Моҳномаи филиали Донишгоҳи технологияи Тоҷикистон дар шаҳри Исфара, феввали соли 2021, №2 (82)

ПАЁМ – БАРНОМАИ АМАЛ

Дар Паёми навбатии Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ – Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон, ки 26-уми январи соли 2021 ба Маҷлиси Олии Ҷумҳурии пешниҳод гардид, ҳамаи самтҳои фаъолият, сиёсати дохиливу хориҷии давлат ва дурномаи онро фаро гирифтаву ба таври мушаххас амиқ таҳлил гардиданд.

Бояд қайд кард, ки Паём дар замири ҳар як тоҷикони тоҷикистонӣ тухми бовар ва умед меорад, ки давлат ва Ҳукумати кишвари мо новобаста аз вазъи мураккаби сиёсӣ иқтисодии ҷаҳони имрӯза, доман паҳн кардани пандемияи COVID-19 тавачҷуҳи худро ба оромиву осоиштагии мардум ҳамасола зиёд менамояд.

Дар Паём қайд шудааст, ки дар марҳалаи кунунии пешрафти Тоҷикистон ҳалли масъалаҳои соҳаҳои илму маориф дар меҳвари сиёсати давлату Ҳукумат қарор гирифтааст, чунки илму маориф дар таҳкими пояҳои давлати демократӣ ва ҳуқуқбунёду дунявӣ мавқеи муҳим дорад.

Сарвари давлат чун ҳамешагӣ ба тақдирӣ ҷавонон эътибори ҷиддӣ зоҳир менамоянд ва соҳибмаълумоту соҳибтаҳассус ва бомаърифату ҳунарманд гардонидани онҳо дар маркази диққаташон қарор дорад.

Таъкид гардид, ки агар то замони соҳибистиклолӣ дар Тоҷикистон ҳамагӣ 13 муассисаи таҳсилоти олии касбӣ бо 69000 донишҷӯ фаъолият мекарда бошад, имрӯз шумораи муассисаҳои таҳсилоти олии касбӣ ба 41, донишҷӯён ба 245 ҳазор ва бо иловаи донишҷӯёне, ки дар хориҷи кишвар таҳсил мекунанд, ба 285 ҳазор нафар расидааст.

Зеро таҳсили ҷавонон дар муассисаҳои таҳсилоти олии касбӣ ва илмии кишварҳои хориҷӣ яке аз ибтикороти муҳимми Ҳукумати мамлакат дар самти рушди илму маориф маҳсуб мешавад. Ҳоло дар хориҷи кишвар зиёда аз 40000 нафар донишҷӯ, магистр ва аспирантҳои тоҷик ба таълим фаро гирифта шуда бошанд ҳам, вусъат бахшидани таҳсили ҷавонони боистеъдод дар хориҷи мамлакат тавасути стипендияи байналмилалӣи Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дурахшандагон», барномаҳои байналмилалӣ ва дигар имконоти мавҷуда ҳадафи Ҳукумат ба ҳисоб меравад.

Бо вучуди ин, масъалаи сифати қабули довтолабон ва тарбияи кадрҳо ба бознигарӣ ниёз дорад.

Ҳамчунин дастур доданд, ки дар ҳамаи зинаҳои таҳсилот ба таври ҳатмӣ омӯхтани забонҳои хориҷӣ, махсусан, забонҳои русиву англисӣ ва технологияҳои иттилоотӣро ташкил карда, назорати қатъии сифати таълимиро дар ин самт ба роҳ монда шавад.

Ҷои зикр аст, ки барои ҳавасманд гардонидани донишҷӯён ва муҳаққиқони ҷавон соли гузашта маблағ ва шумораи гирандагони стипендияи президентӣ хеле зиёд карда шуд.

данд. Ҳамчунин, охири соли гузашта барои олимону омӯзгорони фанҳои риёзӣ, дақиқ ва табиӣ ҷоиҳои махсуси давлатӣ таъсис дода шуд, ки ҳар сол 15 нафар беҳтарин соҳиби он гардида метавонад. Бо баробари ин, бо мақсади дастгирии давлатӣ ва тақвияти вазъи иҷтимоии донишҷӯёну магистрҳо ва аспиранту докторантҳо пешниҳод намуданд, ки стипендияи онҳо аз 1-уми сентябри соли 2021 ба андозаи 30 фоиз зиёд карда шавад, ки ҳамаи ин тадбирҳо аз мадди назари Сарвари давлат қарор доштани вазъи иҷтимоии ин кишри ҷомеа шаҳодат медиҳад.

Таъкид гардид, ки ҳар сол аз институтҳои Академияи миллии илмҳо, академияҳои соҳавӣ ва муассисаҳои таҳсилоти олии касбии кишвар то 500 нафар омӯзгорон ва олимону муҳаққиқон барои табодули таҷриба, бозомӯзӣ, таҳсил дар зинаҳои магистратура, аспирантура ва докторантура сафарбар карда шаванд ҳам, ин ҳоло ҳам кам аст.

Вобаста ба ин, ба Вазорати маориф ва илм, Академияи миллии илмҳо ва Вазорати рушди иқтисод ва савдо супориш доданд, ки ҷиҳати ҳарчи бештар ба хориҷи кишвар фирмодани ҷавонони боистеъдоду лаёқатманд аз рӯи равияи илмҳои дақиқ, риёзӣ ва табиӣ «Барномаи тайёр кардани кадрҳои ҷавони илмӣ барои солҳои 2021-2030» таҳия карда шавад.

Саҳми олимону рушди иқтисоди миллии кишвар ба инобат гирифта таъкид карданд, ки онҳо қорҳои илмиву таҳқиқотиро дар доираи самтҳои, ки Ҳукумати мамлакат муайян кардааст, вусъат бахшида, фаълони саҳм гузоранд.

Мо аз сиёсати маорифпарварона, дустиру супоришҳои Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ – Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон рӯху илҳомӣ тоза ва тасмим гирифтаем, ки дар соли 2021 ба ҷимояи чор рисолаи номзадӣ қомеб гардида, ҷиҳати таҷдиди сохтор, роҳандозии иҷтисосҳои нав, таъсиси стипендияҳои ҷадид, тақвияти фаъолияти парки технологияи, таъсиси қорҳои хурди дӯзандагӣ дар ҳамкорӣ бо қорҳои «Тулистон»-и шаҳри Душанбе қорҳои амалӣ андешем.

Итминони комил дорам, ки олимону устодони филиали Донишгоҳи технологияи Тоҷикистон дар шаҳри Исфара ҳам чун кулли қормандони муассисаҳои таҳсилоти олии касбӣ ва илмӣ Паёми Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистонро сармашқи фаъолияти худ қарор дода, тамоми дониш, маҳорату малака ва ҷидду ҷаҳди хешро барои рушду нумӯи иқтисодиёт ва саноатикунони босуръати кишвар, роҳандозии тадбирҳои «Бистсолаи омӯзиш ва рушди фанҳои риёзӣ, дақиқ ва табиӣ дар соҳаи илму маориф», рушди тафаккури техникӣ ва тавсеаи ҷаҳонбинии илмӣ ҷомеа, таълиму тарбияи кадрҳои баландитисосу соҳибмаърифат, мутахассисони ҷавобгӯи талаботи бозори муосири меҳнат, қорҳои илмӣ дар истеҳсолоти ватанӣ қоршаваанда равона месозанд.

Музаффар ХОЛИҚОВ, директор, н.и.и.

Баррасии фаъолияти яксола

21-уми январ соли равон бо иштироки устодон ва қормандони техникӣ маҷлиси умумӣ баргузор гардид ва дар раванди он фаъолияти яксолаи таълимгоҳ ва ташкилоти ибтидоии иттифоқи қасабаи баррасӣ гардид.

Сараввал, директори ФДТТИ, н.и.и. Холиқов М.Ф. доир ба фаъолияти муассисаи таълимӣ дар соли 2020, муваффақияту камбудихо бо далелу рақамҳо ба таври аёнӣ тариқи тахтаи электронӣ гузориш пеш овард. Ҳамчунин аз нақшаҳои филиал барои соли 2021 доир ба баланс бардоштани сатҳи фаъолияти устодон ҳам дар самти таълим: таҷдиди сохтори таълимгоҳ, ҷалби омӯзгорону донишҷӯён ба паҷӯиш, роҳандозии иҷтисосҳои нав, дастгирии донишҷӯёни соҳибистеъдод, тақмили иҷтисоси омӯзгорон; ҳам ободонӣ: таъмиру тармими бинои дуҷуми таълимӣ, таъсиси қорҳои нави истеҳсолӣ, ба талаботи замон мувофиқ гардонидани устонаҳои таълимӣ, ба бинои дигар қўчонидани китобхона, ки ба талаботи китобнигаҳдорӣ ҷавобгӯ аст, қушодан ва ба истифода додани ошхона дар дохили бинои асосӣ, ки талаботи замон ва ғамхорӣ нисбат ба донишҷӯёну омӯзгорон аст; ҳам тарбия: баланс бардоштани сатҳи сифати қорбинҳои маърифативу фарҳанг, поси хотири устодони шодравони донишгоҳ, ки ҳама бо мақсади сазовор пешвоз гирифтани 30-солагии ҷашни Истиклолияти давлатии Тоҷикистон равона гардидаанд.

Раиси кумитаи иттифоқи қасабаи донишгоҳи Каримов А.А. доир ба қорҳои анҷомдодаи иттифоқи қасаба дар соли 2020, дастгирии моддӣ ва маънавии устодон ҳисобот дод.

Мувоинони директор Солиев З.М., Мусаямова К.А., декани факултет Арабеков У.Қ., дотсент Яҳёев М. бобати фаъолият дар соли сипарӣ ибрози ақида ва ба қори роҳбарияти муассисаи таълимӣ ва ташкилоти иттифоқи қасабаро хуб арзёбӣ карданд.

Дар интиҳо, як қатор қормандон барои фаъолияти назаррас бо ифтихорномаи раёсати донишгоҳ сарфароз гардонидани шуданд.

Мухбири худамон .

Паём ва истифодаи самараноки иқтидори захиравӣ

Дар Паёми имсолаи Пешвои муаззами миллат тамоми паҳлуҳои ҳаёти ҷомеаи Тоҷикистон бо шароити ҷаҳони муосир мавриди таҳлил қарор гирифтанд. Агар ба муҳтавои Паём эътибор диҳем, мебинем, ки дар он ба ҳар як баҳши ҳаёти ҷомеа қисмате ҷудо гардида, муҳимтарин самтҳои фаъолияти бахш барои ояндаи наздик вазифагузорӣ шудаанд.

Паём бори дигар Пешвои миллати моро ҳамчун як сиёсатмадори борикбин, сиёсатмадоре, ки таъя ба воқеият мекунад, нишон дод.

Банда, ки дар мавзӯи «Иқтидори захиравӣ дар низомии омилӣ рушди иқтисодӣ миқтақа» рисолаи илмиро ба анҷом расонида истодаам, бори дигар актуалӣ будани мавзӯи таҳқиқотиро аз Паём дарк намудам. Қайд карда шудааст, ки «Дар соли 2021 истифодаи самараноки имконияту захираҳои мавҷуда, ба қор андохтани иқтидорҳои нав ва фаълон гардонидани иқтидорҳои амалкунанда, ҷалби сармояи ватаниву хориҷӣ тақвият бахшида, дар ин замина иҷрои нишондиҳандаҳои пешбинишуда, хусусан, доир ба афзоиши маҷмуи маҳсулоти дохилӣ дар сатҳи на камтар аз 7 фоиз ва ҳалли проблемаҳои рӯзмарраи аҳоли таъмин карда шавад».

Ҷумҳурии Тоҷикистон имрӯз дар марҳилаи нави рушди иҷтимоии иқтисодӣ қарор дошта, ҷиҳати амалӣ намудани Стратегияи миллии рушди Ҷумҳурии Тоҷикистон барои давраи то соли 2030 қадамҳои устувор гузошта истодааст. Дар ин самт муваффақияти иқтисодии ҳар як миқтақа аз истифодаи самараноки захираҳои худ, ки онҳоро дар маҷмуъ иқтидори захиравӣ менаманд, вобастагии қалон дорад. Имрӯз барои амалишавии ин стратегия дар кишвар тамоми заминаҳо - чи ҳуқуқӣ ва чи иқтисодиву истеҳсолӣ мавҷуданд.

Бовар дорам, ки ин супоришоти Пешвои миллат низ чун дигар нақшаҳои қаблӣ амалӣ мегардад ва мо - мутахассисони соҳа қўшиш менамоем, ки дастуру супоришҳои Сарвари давлатро сармашқи қори хеш қарор дода, бояд консепсияҳо ва марҳилаҳои илмӣ рушди иҷтимоӣ-иқтисодиро дар асоси истифодаи самараноки иқтидори захиравии миқтақа ва тавсияҳо оид ба истифодаи самараноки иқтидори захиравии миқтақа баҳри таъмини рушди иқтисодиёт таҳқиқ намоем.

Насибохон ШАРОПОВА, мудири шӯъбаи қорҳои илмӣ-таҳқиқотӣ ва нашрияҳои даврӣ.

Дар ҳошияи Паём

Ироаи Паёми навбатии Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба Маҷлиси Олии кишвар дар арафаи соли нау - 30-солагии ҷашни бузурги Истиклолияти давлатӣ хеле хотирмон ва таърихӣ багузор шуд.

Паёми Президенти кишвар бо назардошти тағйироти ҳуқуқӣ, иқтисодӣ, иҷтимоӣ, фарҳангӣ ва сиёсӣ ҳаёти имрӯзаи мардуми тоҷик ва ҷаҳон пешниҳод шуда, дар он воқеиятҳои ташаккули низомии давлатдорӣ халқи қўшунбунёд ва тамаддунофарӣ тоҷик ҳамчун давлати соҳибистиёр, демократӣ, ҳуқуқбунёд, дунявӣ ва ягона мавриди таҳлилу баррасӣ қарор дода шуданд.

Бояд зикр намуд, ки ҳарчанд қисмати зиёди мурочиатҳо ва таъкидҳо дар Паём барои рушди иқтисодии давлат ва беҳтар гардонидани некуаҳволии иҷтимоии мардум равона гардида бошад ҳам, ҳамзамон қайд гардид, ки «вазъи тағйирёбандаи ҷаҳони имрӯза ва хусусияти устувор пайдо намудани зухуроти хатарноки замони муосир, аз ҷумла терроризму экстремизм, қочоқи силоҳ, гардиши ғайриқонунӣ маводи муҳаддир, киберҷиноятҳо ва дигар ҷиноятҳои фаромиллӣ, ки башариятро ба ташвиш овардаанд, моро водор месозад, ки ба масъалаҳои таъмини амнияти кишварамон диққати аввалиндараҷа диҳем». Дар ҳақиқат, яке аз масъулиятҳои аввалиндараҷаи давлат ва Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон ин таъмини амнияти давлат ва мардум мебошад.

Маҳз барои ҳамин таъкид карда шуд, ки «бо мақсади идомаи қорҳо дар ин самт, Прокуратураи генералӣ вазифадор карда мешавад, ки лоиҳаи нави «Стратегияи миллии Ҷумҳурии Тоҷикистон оид ба муқовимат ба терроризм ва экстремизм барои солҳои 2021-2025»-ро таҳия ва ба баррасии Ҳукумат пешниҳод намояд».

Дар баробари терроризму ифротгарӣ яке аз ҷиноятҳои паҳнғашта дар асри 21-ум ин коррупсия мебошад, чунки агар воқеъбинона назар андозем, хатарҳои коррупсия аз терроризму

Паём – саҳифаи нав дар мубориза бо падидаҳои номатлуб

ифротгарӣ камтар нест. Бояд тазаққур дод, ки агар терроризму экстремизм бовари давлату мақомоти қудратиро ба мардум қоста гардонад, пас, коррупсия бовари халқро нисбат ба давлату Ҳукумат қоста мегардонад. Агар терроризму ифротгарӣ ба амнияти фарҳангу иҷтимоӣ зарари ҷиддӣ дошта бошад, пас, коррупсия асосан зарари иқтисодӣ ва маънавий дошта, пояҳои иқтисодии давлатро суст намуда, ҳисси нобоварии халқро нисбат ба мақомоти давлативу шахсонӣ мансабдор эҷод менамояд.

Бо дарки хатарҳои ин ҷинояти вазнин ва паҳнғашта дар Паём таъкид карда шуд, ки «коррупсия зухуроти номатлуб ва барои ҷомеа хатарнок ба ҳисоб рафта, мубориза бар зидди он вазифаи асосии мақомоти давлатӣ, ниҳодҳои ҷомеаи шаҳрвандӣ ва ҳар як сокини кишвар мебошад».

Аз ин лиҳоз, «барои пешгирии кирдорҳои коррупсионӣ, фароҳам овардани фазои оштинопазир ба он ва ба ин раванд ҷалб намудани тамоми мақомоти давлатӣ, воситаҳои ахбори омма ва ниҳодҳои ҷомеаи шаҳрвандӣ аз ҷониби субъектҳои мубориза бар зидди коррупсия бояд қорачуӣ карда шавад» зикр гардид дар Паём.

Дар ҳақиқат, танҳо муборизаи дастҷамъона метавонад, сатҳи коррупсияро қорҳиш диҳад. Маҳз барои ҳамин ҳар як фарди солимфикр ва ватандӯст бояд дар мубориза бо ин вабои аср иштирок намуда, дар решакан кардани ин ҷинояти хатарнок саҳми худро гузорад.

Хулоса, ба андешаи мо, мақсади асосӣ ва меҳварии Паём ин риояи иҷроӣ дақиқ ва якхелаи қонунҳо дар тамоми ҳудуди Ватани азизамон - Тоҷикистони соҳибистиклол буд.

Насибохон ШАРОПОВА, мудири кафедраи фанҳои гуманитарӣ.

КОРШОЯМИИ ИНСОН: МАҲҶУМ ВА МОҲИЯТИ ОН

Натиҷаи меҳнат аз коршоямии инсон вобастагӣ дорад. Вожаи "коршоямӣ" дар "Фарҳанги тафсирии забони тоҷикӣ" қобили истифода будан, бақороянда будан ва дурустӣ, сози тафсир шудааст.

Коршоямии инсон – ин хусусияти иҷтимоию биологӣ одам, нишонаи имкониятҳои мавҷуда ва имконпазири шахс барои иҷрои босифату маҳсулноки кори мушаххас дар муҳлати муайян мебошад. Коршоямиро маҷмӯи сифатҳои касбӣ, психологӣ ва физиологӣ субъекти меҳнат муайян мекунанд.

Ҳангоме ки сухан дар хусуси коршоямӣ меравад, онро ба **коршоямӣ умумӣ** (равона қардани тамоми имкониятҳои организм) ва **коршоямӣ воқеӣ**, ки сатҳи он ҳамеша паст аст, ҷудо мекунанд.

Коршоямӣ воқеӣ аз сатҳи воқеии саломатӣ, ҳолати рӯҳию равонӣ, амали равандҳои равонӣ (хотираву ҳофиза, тафаккур, дарку идрок, диққат), аз арзёбии мавқеъ ва зарурати равонасозии имкониятҳои муайяни организм барои иҷрои кори муайян дар ҳолати воқеӣ ва мурури вақти воқеӣ ба шартӣ барқароршавии захираҳои сарфшудаи организм вобаста аст.

Коршоямӣ ҳам дар коршоямӣ ниҳоят баланд дар муддати кӯтоҳи вақт ва ҳам дар коршоямӣ на он қадар баланд дар муддати дарозии вақт зоҳир мегардад.

Қобилияти қорӣи организм одам бо мурури замон тағйир меёбад. Тағйирёбии коршоямиро дар давоми рӯзи қорӣ, рӯз ва ҳафта динамика (раванди инкишоф)-и қобилияти қорӣ меноманд.

Динамикаи қобилияти қорӣ якҷанд марҳилаҳоро дар бар мегирад:

- **марҳилаи одатқунонӣ** (афзоиши қобилияти қорӣ) - каме афзоиш ёфтани маҳсулнокии меҳнат, шиддатгирии равандҳои мубодилаи моддаҳо, фаъолияти системаи асаб ва дилу рағҳо, зиёдшавии фаъолнокии равандҳои психикӣ, эҳтимолияти гиперреаксияи организм, ноустувории амалиёти қорӣ, бад шудани суръат ва дақиқияти иқрок;

- **марҳилаи устувории коршоямӣ** - дар ҳолати афзудани маҳсулнокии ва эҳтимоднокии меҳнат, баробарвазнии сарборӣ ва системаҳои қорӣ, устувории равандҳои психикӣ, шароити муносиб барои саъю кӯшиши иродавӣ, эҳсоси қаноатмандӣ аз раванд ва натиҷаи меҳнат;

- **марҳилаи таназзул ё пастшавӣ қобилияти қорӣ** (мондашавӣ ё хасташавии афзун): дар аввал, ба вучуд омадани эҳсоси мондашавӣ, паст шудани шавқу рағбат нисбат ба фаъолияти қорӣ, баъдан, болоравии шиддатнокии функсияҳои психикӣ ва физиологӣ, саъю кӯшишҳои иродавӣ бисёр барои нигоҳ доштани ҳосилнокии ва сифати меҳнат, кадр нашудани меҳнат ва, дар охир, дар раванди чунин ҳолат давом додани фаъолият нисомии фаъолияти касбӣ вайрон шуда, маҳсулнокии меҳнат коста мегардад ва амалҳои иштибоҳӣ пайдо шуда, ҳавасмандӣ ба кор коҳиш ёфта, кайфият бад мешавад.

Ҳолати коршоямӣ аз фаъолияти нисомии онҳо (динамикаи бастӣ, шабонарузӣ ва ҳафтавии коршоямӣ) вобастагӣ дорад.

Давраи аввали ин нисом ҳангоми қорӣ бастӣ давраи қорқард мебошад. Дар лаҳзаҳои нахустини қор торафт ҳосилнокии ва коршоямӣ афзун мегардад. Қорқард ҳангоми меҳнати қисмонӣ назар ба меҳнати фикрӣ тезтар амалӣ мегардад. Агар ҳангоми меҳнати қисмонӣ 30-60 дақиқа бошад, ҳангоми меҳнати фикрӣ қорқард 1,5-2 соатро фаро мегирад.

Дар давраи коршоямӣ қавӣ ҳолати системаҳо ва узвҳои инсон сатҳи баланди коршоямиро соҳиб мешаванд. Аммо дар давраи пастшавӣ коршоямӣ торафт коҳиш ёфта, мондашавӣ ҳис мешавад. Одатан ин ҳолат ним соат ва ё як соат пеш аз итмоми нимаи аввали рӯз ба вучуд меояд. Агар танаффуси нисфирӯзӣ дуруст ба роҳ монда

Пажӯҳиши устодони мо

шавад, дар нимаи дуюм ҳаҷом нисом тақор меёбад, лекин нисбат ба бастӣ аввал сатҳи коршоямӣ ва ҳосилнокии

пасттар аст.

Коршоямӣ дар тӯли шабонарузӣ ҳам яксон нест. **Пагоҳи-рӯзӣ – соатҳои 8-9 коршоямӣ ҳадди баландро гирад, соатҳои 12-16 паст мегардад. Минбаъд боз баланд шуда, баъди соати 20 паст мегардад.** Ҳамин тариқ, коршоямӣ шабона ҳамеша нисбат ба рӯзона паст аст.

Динамикаи ҳафтаина чунин аст: **рӯзи душанбе баъди истироҳат коршоямӣ минималӣ, сипас, давоми ҳафта – то панҷшанбею чумъа афзуда, минбаъд боз паст мегарояд.**

Донишони ин тағйирот ба он водор месозад, ки қорҳои нисбатан мушқилу душворро ба давраи баландии коршоямӣ ва нисбатан осонро ба давраи пастии коршоямӣ бояд ба нақша гирифт.

Дар замони муосир қордонӣ ё қорозмудагӣ на танҳо муайянқунандаи донишу маҳорату малака, балки муайянқунандаи мавқеи шахс дар ҷомеа мебошад. Барои омодагӣ ба қор дигар омилҳо низ таъсир мерасонанд.

Қайд бояд кард, ки аксари вазифаҳои узвҳои инсон, аз қабилӣ фишори хун ва рағҳои хунгард, ҳарорати бадан, намии пӯст ва ғайраҳо давоми рӯз тағйир меёбанд. Ҳарорати бадан агар нимаи аввали рӯз – байни соатҳои 8-11 ҳадди баланди муътадил дошта бошад, байни соатҳои 13-15 ҳадди нисбатан пастӣ муътадил мегардад, аммо нисфи шаб – соатҳои 1-4 ба ҳадди қомилан пастӣ муътадил мерасад. Ин тағйироти табиӣ – модарзодии нисомии ҳарорат туйфайли таъсироти муҳити атроф амалӣ мегардад.

Барои ин нисомии ҳарорат баробари иваз гардидани рӯшноиву торикӣ ҳамчунин, пеш аз ҳама, роҳандозии иҷтимоии вақт чун вақти қорӣ, вақти истеъмоли ғизо, вақти иртиботи эҳтимолии байни одамон ва вақти гузаронидани лаҳзаҳои дамгирӣ мусоидат мекунанд. Ин лаҳзаҳо ба қисмати рӯзонаи инсон тааллуқ доранд. Агар ҳамин нисом тақор ёфтани гирад, организм одам ба он одат мекунанд.

Дигар омилӣ омодагӣ ба қор – ин омодагии равонӣ ба меҳнат мебошад. Иҷрои қорҳои монанд ё яхела ба баланд гардидани коршоямӣ мусоидат мекунанд, ки боиси паст шудани шиддатнокии қорқард, кам гардидани муҳлати зарурии иҷрои қор ва баланд шудани сифати қор мегардад. Яъне омӯзиш ва машқ на равандҳои механикӣ, балки равандҳои ҳаётӣ инкишофёбандаи инсон ба ҳисоб мераванд.

Эҳсоси мондашавӣ дар қисмати дуюми рӯз зуҳуроти табиӣ аст. Зеро коршоямӣ пурсамари инсон барои тамоми рӯз на ба ҳар кас муяссар мешавад. 90 фоизи намояндагони солманди мамолики мутараққии ҷаҳон аз мондашавии музмин азият мекашанд.

Ду навъи коршоямӣ: қисмонӣ ва фикрӣ мавҷуд аст. Коршоямӣ қисмонӣ асосан аз ҳисоби фаъолияти мушаххас ва системаи асаби одам вобаста бошад, **коршоямӣ фикрӣ** аз вазъи зеҳнӣ равонии инсон вобаста аст. Одатан коршоямӣ фикрӣ гуфта, ҳамчунин коршоямӣ равониро мефаҳманд. Ин қобилияти дарки иттилоот ва таҳлили онро бидуни осеб ва пойдорӣ қобилияти шахс дар речаи муайян тақозо дорад.

Коршоямӣ қисмонӣ ва фикрӣ зеро таъсири ҳам муҳити атроф ва ҳам тағйирёбии вазъи саломатии инсон паст шуда метавонад.

Фаромӯш набояд кард, ки нигоҳдории сатҳи зарурии коршоямӣ барои тааммули сарбориҳои гуногуни фикрӣ, стрессҳо кумак мерасонад.

Ҳамин тариқ, коршоямӣ яке аз мавзӯҳои баҳси психологияи касбӣ буда, таҳқиқи ҳолати равонӣ физиологияи шахс ба пурмаҳсул гардонидани фаъолияти инсон мусоидат менамояд. Донишони ин қисмати фанни психологияи касбӣ ба мутахассисони оянда аз аҳаммият ҳоли нест.

Фотимаҳон МАМАДҶОНОВА, омӯзгор.

Дастовард

Оростани дастархон



Бонувони филиали Донишгоҳи технологияи Тоҷикистон дар шаҳри Исфара дар озмуни шахрии дастархонорой, ки 28-уми январ дар доираи тадбирҳои 30-солагии Истиқлолияти давлатии Ҷумҳурии Тоҷикистон баргузор шуд ва ҷамоатҳои шахраку деҳот, ҷомеаҳои меҳнатии қорқонаву ташкилотҳо, муассисаҳои таълимӣ иштирок намуданд, барои тарғибу ташвиқ ва эҳёи ҳунарҳои мардумӣ, баланд бардоштани маърифати хонадорӣ ва анъанаҳои ниёгон сазовори ҷойи дуюм ва тухфаи хотиравӣ гардиданд.

Сада -

муждаи Наврӯз

Сада яке аз ҷашнҳои пушқӯҳ ва бостонии ниёгони тамаддунофари мо дар радифи дигар идҳои миллӣ – Наврӯз, Меҳргон ва Тиргон қарор дорад.

Дар бораи таърихи ин ҷашн ҳамагон қайд кардан зарур аст, ки дар китоби муқаддаси зардуштиҳо «Авесто» аввалин ишораҳо доир ба ин ид мавҷуд аст.

Ниёгон рӯзи бузургдошти Митра (Меҳр)-ро, ки он ба нимаи фасли зимистон, ҳангоми оғоз ёфтани ҷилаи хурд (30-уми январи мелодӣ, 10-уми баҳманмоҳи форсӣ) рост меояд, дарёфтанд ва онро Сада номиданд.

Аз рӯи ривоят ва ишораи Фирдавӣ дар «Шоҳнома» Хушанг – подшоҳи пешдодиён бо мақсади сарқуб қардани мор ба сӯяи сандро ҳаво дод ва он санг бар санги дигар бархурдош оташ ҷаҳид. Аз он рӯз оташро муқаддас доштанд ва он рӯзро Сада гуфтанд:

Зи Хушанг монд ин Сада ёдгор,
Басе дод чун ӯ дигар шаҳриёр.
Ин маъни дар шеъри Садриддин Олимпур чунин мунъакис шуда:

Андохт яке сангу он бар сари санг омад,
Оташ ба ҷаҳон пайдо аз даври Хушанг омад.
Даврони дигар бахшид он оташи афрӯзон,
Ҷашни Сада 3-он айём ин гуна ба ранг омад,
3-он оташи афрӯхта даймоҳ ба танг омад.

Абурайҳони Берунӣ доир ба ин ҷашни суннатӣ нигоштааст: «Обонрӯз аст аз баҳманмоҳ. Ва он даҳум рӯз бувад. Ва андар шабаш, ки миёни рӯзи даҳум аст ва миёни рӯзи ёздаҳум оташҳо зананд ба гавзу бодом ва гирд ба гирди он шароб хӯранд ва лавҳу шодӣ кунанд».

Ҳамин тавр, пайдоиши ҷашни Сада ба офтоб пайваستاгӣ дошта, тимсоли он оташ аст. Зеро бо кашфи оташ ва муқаддас шумордани он ҷашни Сада пайдо шуд, тавассути он одамон ба оташ ва хуршед эҳтиром гузоштанд. Хуршеду оташ рамзи рӯшноӣ ва гармӣ мебошанд. Аз ин рӯ, Садаро ҷашни кишоварзон низ меноманд. Инчунин ниёгони мо фардои рӯзи оташафрӯзӣ қадре аз хокистари садасузиро муқаддас бобаракат доништи, онро ба заминҷояшон мепошиданд ва то ҷашни Наврӯз чанд амали қорқарди заминро барои хуб рӯндани ҳосил иҷро мекарданд.

Сада муждаи Наврӯз ва марҳилаи омодагӣ ба киштукори баҳорист. Фарруҳии Сиистонӣ дар бузургдошту васфи Сада овардааст:

Сада омад, ки туро мужда диҳад аз Наврӯз,
Мужда бипзирӯ бидеҳ хилъату қораш ба тироз.
Манучеҳри Домғонӣ оварда:

Инак, биёмадааст ба панҷоҳ рӯз пеш,
Ҷашни Сада талои Наврӯзи навбахор.
Хушбахтона, ин мероси ниёгон, ки рамзи пайванди мардум бо табиат аст, бо ташаббусҳои созандаи Асосгузори сулҳу ваҳдати миллӣ – Пешвои миллат, Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон муҳтарам Эмомалӣ Раҳмон аз нав эҳё ва ҷашн гирифта мешавад, ки таҷассумгари орзуи ниатҳои нек, ҳамдилию бунёдкорӣ ва меҳрубонист:

Аз вожаи сад бошад номи Сада дар олам,
Сад фикри наку дар сар, сад қорӣ нави одам,
Бо сад нияти неку, сад ёри наку бо ҳам,
Сад асри дигар сарчамъ, сад соли дигар бо ҳам
Бо сад ҳавасу армон дар зеро ҳамин парчам.

Нигина РИЗОЕВА.

Ҷомеаи меҳнатии филиали Донишгоҳи технологияи Тоҷикистон дар шаҳри Исфара ба муаллими калон Суннатullo Қодиров бино бар даргузашти **БАРОДАРАШ** ғамшарикӣ хешро изҳор менамояд.

ТОЗАГӢ АСОСИ САЛОМАТИСТ

Тарбияи экологӣ

Тавассути ақли бузургаш инсон муҳитро тозаву озода нигоҳ ва аз ифлосиву нопокиҳои эмин медорад. Покии ҳар як гӯшаву қанор, молу амвол, чизу чора ва оилаву фарзандони солим маҳз ба инсоният вобастагӣ дорад. Инсон дар рӯи замин сарчашмаи ҳамаи ободихо, озодихо ва пешравию комёбиҳои ҳаёт аст. Тамоми мавҷудоти олам маҳз тавассути меҳнати фидокоронаи инсонии асил, ки саропо манбаи дастовардҳои асилу пурарзиш аст ва гулу гиёҳро ҳастӣ бахшида, муҳити ҷомеаро созгор месозад, арзи ҳастӣ дорад.

Тозагӣ, ки зеро ин истилоҳ мафҳумҳои покӣ, муҳити тоза аз ифлосиву, покии обу дигар сарватҳо, покии ашёи рӯзгор, манзили истиқоматӣ, кӯдакони ноболиғу либос ва кӯли мавҷудоти олами ҳастӣ доништи мешавад, ба инсон вобастагӣ дорад. Ҳамаи инсонҳо чи марду чи зан, чи кӯдаку чи болиғ вазиқдоранд, ки тозагиро ҳамчун воқеияти аввалиндараҷа қарзи асосии инсонияшон шумурда, ҷомеа, маҳал, кӯчаҳо ва оилаи хешро ҳамеша тозаву озода нигоҳдоранд.

Тоза нигоҳ доштани оби кӯлу дарёҳо асоси ҳастии инсону ҳамаи мавҷудоти рӯи замин аст. Намебояд гузошт, ки ба об ифлосиву партоянд. Намебояд гузошт, то обро, ки сарвати бузургу тақдирсоз аст, бо нопокиҳои олуида гардонанд. Тозагии муҳити обу ҳаво, растаниву наботот, ки ҳама ба инсон фоидабахшанд, низ аз худӣ одамон вобастагӣ дорад.

Одамон, баҳусус, занон асоси тоза нигоҳ доштани маводи рӯзгор, аз қабилӣ хонаву ашёи он, либосу палос, чамъи ашёи рӯзгордорӣ, тозагии тифлакони муҳити их-

такардаанд.

Агар дар хонадон зани оқилаву порсо ва покдоману ҳалолқор бошад, албатта, ҳама ашё низ тозаву озода ва дар ҷойи ҳад қарор мегиранд. Шуста истифода қардани мавою сабзавот, тоза нигоҳ доштани амволи хона низ муҳитро озода мегардонад.

Нафас гирифтани ҳавои хубу дилқаш мояи тансиҳати ҳамаи аҳли хонадон мегардад. Аз ҳар гарду ғубор, нопокию ифлосӣ ки нафас мегирем, бар зарари мост. Тансиҳати ҳар як инсон аз хурд то бузург ба муҳити ихотакардааш вобастагӣ дорад. Агар ҳавои хонадон тозаву озода, ҳар як маводи истеъмолию поку беолойиш набошад, инсон тансиҳат буда наметавонад.

Гарави тансиҳати ҳар як инсон ва дарозумрии он аз тозагии ӯст. Мебояд бештар мулоҳизақор буд, то муҳити солиму озода ва фарзандон саломату барҷо бошанд. Кушиш бояд кард, то ҳамаи ҳастии ҳаётро пок дошт. Аммо барои ҳамаи ин бояд ҳалолқору покизақирдор ва созишқору дӯстдори муҳити хеш буд. Ба ононе, ки тозагии муҳити экологӣ атрофро ҳалалдор мекунанд, бояд мубориза бурд. Онҳоро ба тозаву озода нигоҳ доштани ҳар як гулу гиёҳ ва обу хоки муқаддаси Ватани азиз даъват намуд.

Агар ҳоҳем, ки зиндагии осоишта, рӯзгори обод, фарзандони солимфикру тансиҳат дошта бошем, пас, моро лозим меояд, тозақору муҳитпарвар ва бунёдқори ҳаёти бофароғати хеш бошем.

Муҳайё МУЛЛОЕВА, лаборант.

Ҳайати эҷодӣ:

И. Пӯлодов,
С. Мамадҷонов,
Ф. Мамадҷонова.

Мушовирон:

М. Чавҳарова,
З. Солиев,
М. Яҳёев.

Минбари озода

устодон ва донишҷӯён
Суроға:
ш. Исфара, кӯчаи
Абдурасул Ҷўраев, 52

Теъдоди нашр 50 нусха.

Дар ҶСК
"Наби Фаҳрӣ"-и шаҳри
Конибодом ҷоп шудааст.
Супориши _____

Телефонҳо:

2-33-51, 2-23-95.
92 729 03 33
E-mail:
x-marifat@mail.ru