

# **10 - OKTYABR – “BUTUNJAHON PSIXIK SALOMATLIK KUNI”**

Assalomu alaykum hurmatli ustozlar, bugun 10-oktyabr “Butunjaxon psixik salomatlik kuni” va shu bilan birga “Psixologlar kuni” hamdir.

Shu munosabat bilan, avvalambor butun jamoamizni bugungi kun bilan tabriklayman, sizlarga mustaxkam sogʻlik hamda psixik salomatlik tilab qolaman.

Hozirgi 21-asr stress asri boʻlib turgan bir davrda psixik salomatlik juda ham muhim ahamiyatga ega, shu munosabat bilan psixik salomatlikni asrash boʻyicha 6 ta kalitni aytib oʻtmoqchiman, siz bu kalitlar orqali bevosita psixik salomatlikni ochib, aynan baxt hissi, muvaffaqiyat hissi, hayotdan qoniqish hissi bilan yashashingiz mumkin.

Birinchi kalit: Faol ijtimoiy-pozitiv munosabatlar va muloqot.

Ikkinchi kalit: Jismoniy faollik va sport bilan shugʻullanish.

Uchinchi kalit: Stresslarni boshqarishni oʻrganish.

Toʻrtinchi kalit: Toʻgʻri va sogʻlom ovqatlanish.

Beshinchi kalit: Sifatli, oʻz vaqtida va yetarli darajada uxlash.

Oltinchi kalit: Hayotdagi aniq maqsad va yashash mazmuniga ega boʻlish.

Barchaga aniq va chuqur oʻylangan maqsadlarga erishishda psixik salomatlik tilab qolaman.

**Institut psixologi Oʻtkirbek Arziqulov**

---

# Bayram tabrigi

Hurmatli Ustozlar, qadrlı hamkasblar!

1 oktyabr – O'qituvchi va murabbiylar kuni bilan

barchangizni chin dildan tabiriklayman.

Yosh avlodni komil insonlar qilib tarbiyalash borasida amalga oshirayotgan ishlaringizga ulkan yutuqlar yor bo'lishini,

hamisha oilaviy baxt, sihat-salomatlik hamroxligini tilayman.

Shogirdlarimiz, farzandlarimizning kamolini ko'rishlik

barchamizga nasib etsin.

**M.M. Madazimov, Andijon  
tibbiyot instituti rektori**

---

## Tabriklaymiz!

ADTI 1- UASHT kafedrasi dotsenti Mohigul Jo'raevani Rossiya tibbiyot akademiyasi tomonidan berilgan professor hamda «Fan va ta'limda xizmat ko'rsatgan xodim» unvonlari va ko'krak nishoni bilan muborakbod etamiz. Samarali ilmiy ishlaringiz va inson sog'ligini yaxshilash borasida olib borayotgan faoliyatingizda muvaffaqiyatlar tilab qolamiz.