

# Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgzt.uz, uzss@yandex.ru • 2020 йил 18 сентябрь • № 35-36 (1316-1317)

## Ҳамкорлик

### РОССИЯЛИК МУТАХАССИСЛАРНИНГ МИССИЯСИ ЯКУНЛАНДИ

**Маълумки, бундан бир ой олдин Россиянинг нуфузли тиббиёт муассасаларида фаолият олиб бораётган 40 нафарга яқин мутахассисдан иборат нуфузли тиббий гуруҳи юртимизга ташриф буюрганди.**

Соғлиқни сақлаш вазирлигида россиялик меҳмонларнинг юртимиздаги миссияси ниҳоясига етганлиги муносабати билан кўзатув маросими бўлиб ўтди.

Реаниматолог, пульмонолог, инфекционист, вирусолог, кардиолог, эндокринолог каби мутахассислар бир ой давомида коронавирусга чалинган беморларни даволаш муассасаларида шифокорларимиз билан ҳамкорликда иш олиб бордилар. Эътиборли жиҳати, улар Эпидемиология, микробиология ва юқумли касалликлар илмий текшириш институти, Вирусология илмий текшириш институти клиникалари, Зангиота туманидаги юқумли касалликлар шифохонасида корона-вирусга чалинган аҳоли оғир беморларни даволашда иштирок этиш билан биргаликда мамлакатимизнинг барча вилоятларидаги юқумли касалликларни даволашга ихтисослашган шифохоналарда шифокорларимиз билан елкама-елка фаол иш олиб бориб, минг нафар-

дан зиёд беморга тиббий ёрдам кўрсатишди.

Россиялик мутахассислар қизил ҳудудларда фаолият юритиш билан бир қаторда видеоконференцалоқа орқали беморларни даволаш бўйича зарур тиббий маслаҳатлар беришди, тиббиёт ходимларимиз учун вебинарлар ўтказишди, даволаш протоколларини мукамаллаштириш мақсадида ўз тавсиялари билан бўлишишди.

– Ўзбекистонда бир ой давомида фаолиятимиз шундай йўлга қўйилдики, делегациямиз бир неча гуруҳларга бўлинган ҳолда мамлакатнинг барча ҳудудларида бўлди, – дейди **Н. Пирогов номидаги миллий тиббий хирургия маркази реаниматолог-анестезиолог шифокори Владимир Кокуев**. – Мен ўзим Хоразм вилояти ва Қорақалпоғистон Республикасидаги гуруҳ таркибида ишладим. Оғир аҳволдаги беморларни бевосита консултация қилдик ва видеоконференцалоқа орқали ҳам ўз тавсияларимиз билан бўлишдик. Бизнинг юртимизда вирус аввал-



роқ аниқлангани тўғрисида маълум тажриба тўплаганимиз анча фойда берди ва бу ердаги шифокорлар билан коронавирус инфекциясининг тарқалишини олдини олиш ҳамда беморларни даволаш соҳасида тажриба алмашишга муваффақ бўлдик. Ўзбекистонлик ҳамкасбларимиз ҳам бу соҳада етарлича тажриба тўплаганликларини намоён қилдилар,

улар билан биргаликдаги вирусни енгиш йўлида олиб борган ҳамкорликдаги саъй-ҳаракатларимиз ўз самарасини беради, деган умиддамиз.

Ўзбекистондаги бир ойлик миссиясини самарали олиб боргани учун делегация раҳбари Россия Федерациясининг хизмат кўрсатган шифокори, тиббиёт фанлари доктори, профессор

Михаил Замятинга “Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш аълочилиги” кўкрак нишони ҳамда Республика шошилини тиббий ёрдам илмий маркази фахрий профессори унвони топширилди.

**Соғлиқни сақлаш вазирлиги Жамоатчилик билан алоқалар бўлими.**

### КОРЕЯ БИЛАН ҲАМКОРЛИКДА ОНКОЛОГИЯ ТИББИЁТ МАРКАЗИ БУНЁД ЭТИЛАДИ



**Бугун Соғлиқни сақлаш вазири Алишер Шадманов Корея тиббиёт ассоциацияси илмий-текшириш кўмитаси раиси, ушбу ассоциациянинг коронавирусга қарши курашиш бўйича штаби етакчи маслаҳатчиси, Корё университети профессори Цой Чже Ук билан учрашув ўтказди.**

Мулоқот давомида Корея билан ҳамкорликда юқори технологияга асосланган замонавий онкология тиббиёт маркази бунёд этилиши ҳам маълум қилинди.

Шу йилнинг 20 май куни Президентимиз пойтахтимизда Корея лойиҳаси асосида барпо этилган Болалар миллий тиббиёт марказига ташриф буюрганида, унинг ёнида катталар учун ҳам замонавий клиника ҳамда олий ўқув юрти ташкил этилиши ҳақида айтган эди. Бугунги учрашувда Корея билан ҳамкорликда ташкил этилаётган тиббиёт олий ўқув юрти ва онкология маркази ҳам шу ҳудудда жойлашиб, йирик тиббиёт комплекси ташкил этилиши маълум қилинди. Шу орқали тиббиёт тизимининг ҳам илмини, ҳам амалиётини энг илғор стандартлар даражасига кўтарилди.

**Соғлиқни сақлаш вазирлиги Жамоатчилик билан алоқалар бўлими.**

### ФАРҒОНАДА КИСЛОРОД КОНЦЕНТРАТОРИ ИШЛАБ ЧИҚАРИШ БОШЛАНДИ

**Коронавирус пандемияси даврида кислород концентраторларига бўлган талаб ортди. Мазкур тиббий жиҳоз мамлакатимизда ишлаб чиқарилмаслиги боис, Президентимиз ва республика ҳукумати топшириғига асосан уни чет давлатлардан, асосан Хитойдан Ўзбекистонга имкон қадар қисқа муддатда олиб келиш тартиб-таомилларини енгилаштириш чоралари кўрилди.**

Шу жумладан, Фарғона вилоятига 500 дона кислород концентратори олиб келиниб, тиббиёт муассасаларига тақсимланди. Кислород концентратори коронавирус билан касалланган беморларни оғир аҳволда даволашда ёрдам беради. Зотилжам (пневмония) касаллиги ҳам жиддий асоратлар келтириб чиқаради ва беморнинг нафас олиши қийинлашади. Қондаги кислород миқдорини барқарорлаштиришда сунъий нафас олиш аппарати зарур бўлади. Кислород концентраторига талабнинг ортиб бораётгани уни ўзимизда ишлаб чиқаришни тақозо этди.

Фарғона вилояти ҳокимининг ташаббуси билан “Кўқон” эркин иқтисодий зонасида кислород концентраторини ишлаб чиқариш лойиҳасини имкон қадар тезроқ амалга оширишга кири-



шилди. Бу масъулиятли лойиҳа ишлари тадбиркор Шавкатжон Ҳамзаев таъсисчиси бўлган “Грейт Кўқон” масъулияти чекланган жамияти томонидан олиб борилди.

Умумий қиймати 300 минг АҚШ долларини ташкил этадиган корхонанинг фойдаланишга топширилиши катта тантанга айланди. Унда иштирок этган вилоят ҳокими ўринбосари М.Абдурахмонов бугунги кунда талаб юқори бўлган мазкур тиббий жиҳознинг ишлаб чиқарилиши, аввало, вилоятимиз ва республика тиббиёт муассасаларини кислород концентратори билан тўлиқ таъминлаш имконини беришини, қолаверса вилоят экспорт салоҳиятини оширишини таъкидлади.

– Вилоятимизда аҳолини коронавирус пандемиясидан асрашга, уларнинг саломатлигини мустаҳкамлашга катта эътибор қаратилмоқда. Бунинг учун вилоятимиз ҳокими бошчилигида жуда катта тадбирлар амалга оширилиб, тиббиёт масканларининг моддий-техник базаси мустаҳкамланди, беморлар учун махсус жойлар ва дори-дармон захираси яратилди. Шундай шароитда хавfli касалликка қарши курашишга ўзимизнинг ҳиссамизни қўшганимиздан мамнунмиз, – дейди **корхона директори Ф. Раҳмонов**.  
**Ў.а.**



Республика махсус комиссиясининг АХБОРОТИ

# НАТИЖАЛАР МАҚСАДЛАРГА МОС, АММО...

## ЖОЙЛАРДА КАРАНТИН ТАЛАБЛАРИГА ҚАТЪИЙ АМАЛ ҚИЛИНИШИ ЛОЗИМ

**Маълумки, бутун дунёда бўлгани сингари умумий вазиятдан келиб чиқиб, мамлакатимизда ҳам қатъий карантин чоралари босқичма-босқич юмшатилади. Хусусан, Президентимиз томонидан берилган кўрсатмаларга мувофиқ Республика махсус комиссиясининг навбатдаги қарори эълон қилинди. Унга кўра бир қатор карантин чекловлари бекор қилиниб, айрим талаблар ўз кучида қолдирилди.**

Жумладан, жорий йилнинг 5 сентябридан бошлаб умумий овқатланиш, томоша ва маданий-кўнгличар объектлари, парклар, истироҳат боғларидаги аттракционлар фаолияти, диний ташкилотларда жамоавий ибодатларни амалга ошириш, йўналишли таксида ("Дамас" русумли енгил автомобиллари бундан мустасно) йўловчи ташиш фаолияти, ота-оналарнинг фикрлари ва маҳаллий депутатлар кенгашлари таклифларига мувофиқ сентябрь ойдан мактабга таълим ташкилотлари ва умумтаълим мактабларининг анъанавий ҳамда масофавий шаклдаги фаолиятига рухсат берилди.

тария-гигиена ва дезинфекция талабларига қатъий риоя этиш талаб қилинади. Республика махсус комиссиясининг мазкур ахбороти эълон қилинганга ҳам маълум муддат бўлди. **Хўш, бундан кўзланган натижаларга эришилди? Бугунги вазият қандай?**

Таъбир жоиз бўлса айтиш лозимки, карантин талаблари ва чекловларининг юмшатилиши натижасида жамият фаолияти, давлат иқтисодиёти ва аҳолининг ижтимоий аҳволи сезиларли даражада яшилди, дейиш мумкин. Бироқ, масаланинг асл моҳияти бошқа томонда. Биз, яъни аҳоли вакиллари, ташкилот ва муассасалар тизими карантин талаблари-

дан тегишли назорат ишларини олиб боришда. Буни инкор этиб бўлмайди. Бироқ, ушбу жараёнларга масъул мутасаддиларнинг назорати ёки огоҳлантириши билан эмас, ўз ақлимиз билан онгли равишда ёндашмоғимиз зарур.

Сир эмаски, коронавирус инфекцияси ва пандемия шароитидан чиқиш учун Юртбошимиз ташаббуси билан мазкур жараёнга қанча маблағ йўналтирилди. Ҳатто, хорижнинг малакали мутахассисларидан иборат бир қанча шифокорлар гуруҳи таклиф қилинди. Мутахассисларимизнинг хорижлик ҳамкасблари билан ҳамкорликдаги фаолиятлари эвазига коронавирус инфекцияси билан касалланиш ва соғайиш ҳолатлари бўйича сезиларли даражада ижобий натижаларга ҳам эришилди.

**Аммо... минг афсуски ушбу кўрсаткич натижалари узоқ муддат сақлаб қолинмади...**

Ваҳоланки, Президентимиз карантин

Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан берилган ахборотда Тошкент шаҳар тез тиббий ёрдам станцияси бош шифокори Умидулло Рискиевнинг айтишича, пойтахтимизда жорий йил августнинг охири 7 кунда чақириқларнинг умумий сони 18 316 та бўлган бўлса, сентябрь ойининг биринчи 7 кунлигида 19 707 тани ташкил этган. Бу эса охириги ҳафтада чақириқларнинг умумий сони 1 391 тага ортганини кўрсатади. Бундан ташқари яна бир мисол, мамлакатимизда сентябрнинг илк кунларида 343 нафар бемор қайд этилган бўлса, 9 сентябрда бу кўрсаткич қарийб 170 нафарга ошди. Умуман олганда, карантин тартибларининг юмшатилиши, бир қанча фаолият турларига рухсат берилиши, натижада аҳоли ўртасида ўзаро мулоқотнинг кўпайиши натижасида коронавирус инфекциясининг юқиб хавфини ҳам кучайтирмоқда. Айниқса, бугунги кунда кўчакда, бозор ва бошқа жамоат жойларида аксарият фуқароларнинг карантин қоидаларига риоя қилмасдан, бепарволик билан, ўзаро масофа сақлаш, ниқоб тақиш қоидаларини кўполлик билан бузиш ҳолатларининг кўпайиб бораётгани жуда хавотирлидир. Эътиборли жиҳати, мавжуд вазият шу ҳолатда давом этса яна қатъий карантин ҳолатига қайтишга мажбур бўламиз...

**Хусусан, кунни кеча АОКАда ўтказилган брифингда Бош давлат санитария инспектори Нурмат Отабеков** журналистларни қизиқтирган, яъни 15 октабрдан карантин чоралари қаттиқ кучайтирилиши мумкинлиги ҳақидаги мавҳум маълумотга изоҳ бериш баробарида қуйидагиларни маълум қилди:

"Авалло шуни таъкидлаш керакки, республикамизда ҳали карантин чоралари бекор қилинмаган, балки юмшатирилган. Аммо фуқароларнинг нотўғри тушунганликлари натижасида аҳоли орасида коронавирус инфекцияси қайд этилганлар сони камаймаётганлиги сир эмас. Бир нарсани унутмаслик керак "мен, сен, улар" дейилганидек, карантин тадбирлари кучайтирилиши ва юмшатилиши бизнинг хатти-ҳаракатларимизга боғлиқ, агар биз карантин ва чеклов тадбирларини менсимас эканмиз, профилактик тадбирларни унутиб қўярсанмиз, мутахассис шифокорларнинг тавсияларига риоя этмас эканмиз, у ҳолда касаллик кўпайиб кетишига ва Республика Махсус комиссиясининг карантин чораларини кучайтириш тўғрисида қарор қабул қилишга мажбур қиламиз", — деди Нурмат Отабеков.

Ҳасан АБДУҒАНИЕВ тайёрлади.

### Эслатиб ўтамиз: карантин чекловлари юмшатирилганлиги билан қуйидаги талаблар айтилган пайтда ҳам сақланиб қолинганини унутмайлик!

- фуқароларнинг жамоат жойларида ижтимоий масофани (2 метр) сақлаши, тиббий ниқобда бўлиши, бундан улар томонидан санитар талаблар бузилган тақдирда қатъий чоралар (жаримага тортиш) кўриши;
- тана ҳарорати 37 градус ва ундан юқори бўлган ёхуд инфекция аломатлари мавжуд бўлган фуқароларнинг жамоат жойларига чиқмаслиги;
- супермаркет ва бошқа йирик дўконларнинг кириш-чиқиш жойларини пирометрлар, дезинфекцион "тўшақлар", антисептик воситалари билан жиҳозлаш, уларга киришда ҳар бир фуқаронинг тана ҳароратини ўлчаб, 37 градус ва ундан юқори бўлган ёхуд инфекция аломатлари мавжуд бўлган ҳолатда киритмаслик, ижтимоий масофани сақлаш, тиббий ниқобда бўлишини, шунингдек, ушбу

объектларга киришда фуқароларни бепул тиббий кўрик билан таъминлаш;

- буюм ва қурилиш маҳсулотлари бозорлари ҳамда буюмлар савдоси билан шуғулланувчи йирик дўконларда санитар тозалаш ишларини ўтказиш учун ҳафтада бир кун санитар кунини эълон қилиш;
- давлат органлари, ташкилотлар ва корхоналарда йиғилишлар ўтказишни ташкиллаш, зарур ҳолларда йиғилишларни видеоконференцага режимда ўтказиш;
- оммавий тадбирлар ўтказишни тақиқлаш;
- тўйхоналар, тунги клублар, дискотека, спа ва массаж салонлар, караоке, билльярд заллари, чилим (кальян) ва компьютер ўйинлари марказлари фаолиятини тақиқлаш;
- оилавий тантана, тўй, маърака ва маросимларни фуқароларнинг уй-жойи ва

объектларга киришда фуқароларни бепул тиббий кўрик билан таъминлаш;

- буюм ва қурилиш маҳсулотлари бозорлари ҳамда буюмлар савдоси билан шуғулланувчи йирик дўконларда санитар тозалаш ишларини ўтказиш учун ҳафтада бир кун санитар кунини эълон қилиш;
- давлат органлари, ташкилотлар ва корхоналарда йиғилишлар ўтказишни ташкиллаш, зарур ҳолларда йиғилишларни видеоконференцага режимда ўтказиш;
- оммавий тадбирлар ўтказишни тақиқлаш;
- тўйхоналар, тунги клублар, дискотека, спа ва массаж салонлар, караоке, билльярд заллари, чилим (кальян) ва компьютер ўйинлари марказлари фаолиятини тақиқлаш;
- оилавий тантана, тўй, маърака ва маросимларни фуқароларнинг уй-жойи ва

- тўйхоналар, тунги клублар, дискотека, спа ва массаж салонлар, караоке, билльярд заллари, чилим (кальян) ва компьютер ўйинлари марказлари фаолиятини тақиқлаш;
- оилавий тантана, тўй, маърака ва маросимларни фуқароларнинг уй-жойи ва

нинг юмшатирилган чекловларига тўлиқ амал қилаёلمизми? Ўтган давр мобайнидаги жараёнлардан тегишлича хулоса чиқардикми? Ўзимизнинг саломатлигимизга эътиборли бўлаяёмизми? Табиийки, мазкур савол ўринли ва айтилган пайтда, бир оз мулоҳазали ҳамдир. **Сабаби, карантин чекловлари юмшатирилгандан сўнг кейинги вақтларда у умумий овқатланиш масканлари бўладими ёки йирик савдо мажмуаларими, ҳатто айрим ташкилотлар ҳамда жамоат транспорт воситаларида, шунингдек, жойларда ўтказилаётган тўй маросимларида ҳам белгиланган меъёрий карантин талабларига тўлиқ амал қилинмаётганлигининг гувоҳи бўламиз.** Тўғри, мазкур ҳолатларнинг олдини олиш мақсадида ички ишлар ва Миллий гвардия хизмати ходимлари томони-

ҳовлисининг ўзида 30 кишидан кўп бўлмаган (фақат яқин қариндошлар ва ушбу туман ҳудудида истиқомат қилувчи бошқа қариндошлар) ҳамда санитария ва гигиена талабларига қатъий риоя этган ҳолда ўтказиш;

- 65 ёш ва ундан катта ёшдаги фуқаролар ҳамда сурункали касаллиги мавжуд шахсларнинг "ўзини ўзи яққолаш" ҳаёт тарзида яшашини тавсия этиш ва огоҳлантирувчи тарғибот ишларини амалга ошириш;
- йўналишсиз таксиларда йўловчи ташиш учун автотранспорт воситаси салонидида ҳайдовчи ўринидиги йўловчилар ўринидигидан шаффоф пластик ёки махсус плёнка билан тўсилган бўлиши, ҳайдовчи ва йўловчи тиббий ниқобда бўлиши (тиббий ниқобсиз йўловчини ташиш тақиқланади), йўловчиларни автотранспорт воситаси саломи орқа ўриндигига ўтказилиши ҳамда фақат ўз (автотранспорт воситаси давлат рўйхатидан ўтказилган) ҳудудида ҳаракатланиш.

чекловларини юмшатишга кўрсатма беришдан олдин халқимизга қилган мурожаатларида бугунга қадар эришилган натижаларни биргина бепарволик ҳолати йўққа чиқариши мумкинлигини алоҳида таъкидлаб, халқимизни бу борада бирлашишга чақирган эди. Шунга қарамай, охириги бир ҳафта давомида коронавирус инфекциясига чагинганларнинг қайд этилиш кўрсаткичи сезиларли даражада кўтарилган ҳолатлар ҳам бўлди.

Албатта, Соғлиқни сақлаш вазирлигининг «ССВ: Ҳар бир фуқарони ўзини ҳимоя қилиш қоидаларига қатъий амал қилишга чақириб қолади», «Карантин қоидалари юмшатирилган одамларнинг хотиржамликка эмас, сергакликка чорлаши керак», сарлавҳали чақириқлари бежиз эмас. Зеро, саломатлигимиз аввало ўзимиз учун муҳим. Қолаверса, Президентимиз таъкидлаганидек, биргина эътиборсизлигимиз билан ҳозирга қадар эришган натижаларимизни йўққа чиқармайлик.

Албатта, мазкур муассаса ва ташкилотларнинг пандемия шароитида белгиланган карантин талаблари ҳамда санитария-эпидемиология талабларига қатъий амал қилган ҳолда иш юритиши зарурлиги ҳам белгиллаб қўйилди. Масалан, ижтимоий масофани таъминлаш, ходимларнинг тиббий ниқоб ва тиббий кўлқопда бўлиши, бино ва хоналарга, шунингдек, ҳаво айлантириш тизимига зарарсизлантириш анжомларини (ультрабинафа ша лампалар ва б.) ўрнатиш, объектларнинг кириш-чиқиш жойларини пирометрлар, дезинфекцион "тўшақлар", антисептик воситалари билан жиҳозлаш, уларга киришда ҳар бир ташриф буюрувчиларнинг тана ҳароратини ўлчаб, 37 градус ва ундан юқори бўлган ёхуд инфекция аломатлари мавжуд бўлган ҳолатда киритмаслик, сани-

нинг юмшатирилган чекловларига тўлиқ амал қилаёلمизми? Ўтган давр мобайнидаги жараёнлардан тегишлича хулоса чиқардикми? Ўзимизнинг саломатлигимизга эътиборли бўлаяёмизми? Табиийки, мазкур савол ўринли ва айтилган пайтда, бир оз мулоҳазали ҳамдир. **Сабаби, карантин чекловлари юмшатирилгандан сўнг кейинги вақтларда у умумий овқатланиш масканлари бўладими ёки йирик савдо мажмуаларими, ҳатто айрим ташкилотлар ҳамда жамоат транспорт воситаларида, шунингдек, жойларда ўтказилаётган тўй маросимларида ҳам белгиланган меъёрий карантин талабларига тўлиқ амал қилинмаётганлигининг гувоҳи бўламиз.** Тўғри, мазкур ҳолатларнинг олдини олиш мақсадида ички ишлар ва Миллий гвардия хизмати ходимлари томони-

Албатта, Соғлиқни сақлаш вазирлигининг «ССВ: Ҳар бир фуқарони ўзини ҳимоя қилиш қоидаларига қатъий амал қилишга чақириб қолади», «Карантин қоидалари юмшатирилган одамларнинг хотиржамликка эмас, сергакликка чорлаши керак», сарлавҳали чақириқлари бежиз эмас. Зеро, саломатлигимиз аввало ўзимиз учун муҳим. Қолаверса, Президентимиз таъкидлаганидек, биргина эътиборсизлигимиз билан ҳозирга қадар эришган натижаларимизни йўққа чиқармайлик.

## ЎЗБЕКИСТОН ФУҚАРОЛИГИНИ ОЛИШ УЧУН ДАВЛАТ ТИЛИНИ БИЛИШ ШАРТ ЭТИБ БЕЛГИЛАНГАН ҚОНУН КУЧГА КИРДИ

**Қонунчилик палатаси томонидан шу йил 18 февралда қабул қилинган, Сенат томонидан 28 февралда маъқулланган ва Президент томонидан 13 март куни имзоланган "Ўзбекистон Республикасининг фуқаролиги тўғрисида"ги қонун кучга кирди.**

**Қонуннинг аввалги таҳриридан жиддий фарқ қилувчи жиҳатларидан бири – Ўзбекистон Республикаси фуқаролигига мансублик масаласидир. Унга кўра:**

1992 йил 28 июль ҳолатига кўра Ўзбекистонда доимий яшаган, чет давлат фуқароси бўлмаган ва Ўзбекистоннинг фуқароси бўлиш истагини билдирган шахс;

Ўзбекистон ҳудудида яшаган ва 1992 йил 28 июлга қадар ўқиш учун Ўзбекистондан ташқарига чиқиб кетган ҳамда узлуксиз равишда таълим олган ёхуд ҳарбий хизматни ўтаган ва

ўқиш ёки ҳарбий хизмат тугаганидан кейин бир йил ичида Ўзбекистонга қайтиб келган ҳамда Ўзбекистонда доимий пропискадан ўтган шахс, башарти унинг чет давлат фуқаролиги мавжуд бўлмаса Ўзбекистон фуқароси ҳисобланади.

Шунингдек, қонунда фуқаролиги бўлмаган шахсга нисбатан Ўзбекистон фуқаролигини тан олишга доир қоидалар белгиланган.

Жумладан, 6-моддага кўра, 1995 йил 1 январга қадар Ўзбекистон ҳудудига кириб келган ва доимий пропискадан ўтган, чет давлат фуқаролигини қабул

қилмаган ҳамда ушбу қонун кучга киргунига қадар фуқаролиги бўлмаган шахсга Ўзбекистонда яшаш гувоҳнома-си асосида яшаб турган шахс истак билдирган тақдирда Ўзбекистон фуқароси деб тан олинади.

Бундан ташқари, ота-онаси (ёлғиз отаси ёки онаси) Ўзбекистон фуқаролари деб тан олинган бола ҳам юқоридаги асосларга кўра Ўзбекистон фуқароси деб тан олинади.

Шу билан бирга, қонунга янги ватандош тушунчаси киритилиб, унга кўра Ўзбекистон ҳудудида туғилган ёки илгарини унинг ҳудудида яшаган, Ўзбекистон фуқаролигига эга бўлмаган, Ўзбекистон ҳудудидан ташқарида яшайдиган шахс ва унинг насл-насаб шажараси бўйича тўғри туташган ўзидан кейинги қариндошлари, агар уларнинг

насл-насаб шажараси бўйича тўғри туташган ўзидан олдинги қариндошлари Ўзбекистон ҳудудида яшаётган бўлса, улар ватандош деб юритилиши белгиланди.

Фуқаролиги бўлмаган шахс ҳисобланган ватандошга нисбатан Ўзбекистон фуқаролигига қабул қилишнинг соддалаштирилган тартиби жорий этилди. Унга кўра, ватандошга нисбатан тирикчиликнинг қонуний манбаига эга бўлса, Ўзбекистон Конституциясига риоя этиш мажбуриятини ўз зиммасига олса ёки давлат тилини қонун ҳужжатларида белгиланган тартибда мулоқот қилиш учун зарур даражада билса, Ўзбекистон фуқаролигига қабул қилишнинг соддалаштирилган тартиби амал қилади.

Daryo.uz



## Мутахассис маслаҳати

## ФАРЗАНДЛАРИНИ МАКТАБГА ЮБОРАЁТГАН ОТА-ОНАЛАРГА

**Соғлиқни сақлаш вазирлигининг ўқув-тарбия муассасалари бўйича бош мутахассиси, тиббиёт фанлари доктори Инобат Аҳмедова билан суҳбат.**



**– Шу кунларда фарзандларини мактабга юбораётган ота-оналарга қандай тавсиялар берган бўлардингиз?**

– Ота-оналар, аввало, фарзандини мактабга юборишдан олдин уларнинг соғлиғига ва руҳий ҳолатига, албатта, эътибор беришлари керак. Шу ўринда психологлар тарафидан бундай узоқ карантиндан чиқиш учун вақт (камида уч ҳафта) талаб этилишини инobatга олиб, сиздан боланинг ҳиссий ҳолатига эътибор беришингиз сўралади.

Фарзандингизда ўтган вақт давомидаги ўзлаштира олмаган билимларига етиб олиши учун пайдо бўлиши мумкин бўлган стрессни енгишга қўмаклашиш керак. Карантин таътилидан кейин бола мактабда ёмон баҳолар олиши мумкин. Бундай ҳолатда унга танбеҳ бермасликка ҳаракат қилинг.

Доимий танбеҳлар сабаб ўғлингиз ёки қизингизнинг ўзига, кучли томонларига бўлган ишончини йўқотишига йўл қўймаг. Фарзандингизнинг соғлиғини кузатиб боринг ва агар унда касаллик белгилари (юқори тана ҳарорати, хансираш, йўтал, хид ва таъм сезмаслик, қоринда оғриқ, ич кетиши) пайдо бўлса, уни таълим муассасасига юборманг.

**Шунингдек, фарзандларингизга қуйидаги гигиена қоидаларини ўргатинг:**

- қўлларини совун ва тоза сув билан тез-тез ювиб туриш;
- совун ва сув бўлмаса, қўллар учун спирт асосидаги дезинфекция воситасидан фойдаланиш (спирт миқдори камида 60 фоиз бўлиши керак);
- фақат тоза ичимлик сувидан фойдаланиш;
- жамоат ҳожатхоналари ҳамда уй ҳожатхоналарининг тозаллигига эътибор бериш ва фойдаланиш тартибига риоя қилишни;
- чиқиндиларни хавфсиз ҳамда тўғри йиғиш, сақлаш ва утилизация қилиш кўникмалари;
- нафас олиш гигиенасига риоя қилиш: йўтал ва аксирганда оғиз-бурунни мато ёки тирсак ёрдамида тўсиш;
- кафт билан юзга, кўзларга, оғиз ва бурунга тегмаслик.

Бундан ташқари, фарзандларингизнинг бир-бирига эътиборли бўлишга ўргатинг, улар ўртасидаги ўзаро келишмовчиликнинг олдини олиш чораларини кўринг.

Таълим муассасаси маъмурияти ва педагоглари билан маълумот алмашиш мақсадида доимий мулоқотда бўлиб, мактаб хавфсизлигини таъминлаш борасидаги саъй-ҳаракатлар билан танишиб, қўллаб-қувватлашга ҳаракат қилинг.

**– Турли инфекциялар авж оладиган куз фаслида ўқувчилар нималарга амал қилишлари лозим?**

– Дарҳақиқат, куз фаслида ўткир вирусли инфекциялар авж олади. Бу пайтда ўқувчилар турли инфекциялар юқинининг олдини олиш ва касал бўлиб қолган пайтда эса, бошқаларни грипп, коронавирус инфекцияси ва бошқа ўткир респиратор вирусли инфекциялардан ҳимоя қилиш учун респиратор гигиена қоидаларига амал қилиши керак. Яъни, қўлларни тез-тез ва яхшилаб совун билан оқар сувда ювиш, спиртли дезинфекцияловчи воситалардан фойдаланиш, шунингдек, овқатланишдан олдин, ҳожатхонадан ёки уй ҳайвони олдида келгач қўлларни ювиш лозим. Юзни қўл билан кўп ушламаслик керак.

Кўп одам йиғиладиган жойларга боришни имкон қадар камайтириш лозим. Йўталганда, бурун қоққанда ва аксирганда оғиз билан бурунга букилган тирсак, енг ёки салфеткани тутинг. Ундан кейин салфеткани дарҳол ахлат идишига ташланган ва қўлингизни ювишни унутманг. Шамоллаш ёки грипп аломатларига эга одамлар билан яқин алоқада бўлишдан чекланг. Болада касалликнинг илк аломатлари кузатиладиганда, уйда қолиши ва дарҳол шифокорга мурожаат қилиши лозим. Ушбу касалликларнинг кўзгатувчилари жуда юқумли бўлиб, асосан, ҳаво томчилари орқали юқади. Шу сабабли синфхоналарни, албатта, тез-тез шамоллатиш зарур ҳисобланади.

**– Қандай хасталикка чалинган ёки сурункали касалликлари бор ўқувчиларга онлайн таълим олишни тавсия қиласиз?**

– Бу ҳолатда боланинг саломатлик кўрсаткичларига эътибор бериллади. Бу кўрсаткичлар 5 та гуруҳга бўлинади.

**1-гуруҳ.** Бунга сурункали касалликларга чалинмаган, текшириш пайтида бирон-бир касаллик аниқланмаган ва ўз ёшига мувофиқ жисмоний ҳамда ақлий жиҳатдан ривожланган соғлом болалар киради.

**2-гуруҳ.** Сурункали касаллиги бўлмаган, лекин айрим морфофункционал нуқсонлари бўлган ҳамда тез-тез (бир йилда 4 марта) дардга чалиниб турадиган болалардан ташкил топган.

**3-гуруҳ.** Сурункали касаллиги бор ёки компенсация даврида патологик ҳолати оғир бўлмаган болаларни бирлаштиради.

**4-гуруҳ.** Сурункали касалликлари бор, субкомпенсация даврида умумий ҳолати бузилган, ўзини ёмон ҳис эта бошлаган, ўткир юқумли касалликлардан сўнг тузалиши кечиккан болалар.

**5-гуруҳ.** Декомпенсация даврида бўлган, оғир сурункали касалликларга чалинган, камҳаракат, таълим муассасаларига қатнаш олмайди деган ногирон болалардан иборат.

Саломатлик гуруҳини аниқлашда бола саломатлиги ҳақидаги маълумотларни ҳисобга олиш зарур. Қоидага мувофиқ, 1-, 2-гуруҳдаги болалар умумтаълим муассасаларига қатнашди. Онлайн таълим олиш, асосан, 3-, 4-, 5-гуруҳдаги сурункали касалликлари бор,

ушбу касалликларни зўриқиш даври аниқланган болаларга тавсия этилади.

**– Агар ўқувчи ёки ўқитувчида коронавирус аниқланса, касалликнинг кенг тарқалмаслиги учун, биринчи галда қандай чора-тадбирларни амалга ошириш зарур?**

– Ўқувчиларни мактабга қабул қилишда масъул ходим уларнинг оила аъзолари саломатлиги, оилада юқумли касаллик билан оғриган ёки клиник белгилари намоён бўлаётганлар бор ёки йўқлигини (тана ҳароратининг 37 С дан ошиши, кўнгил айнаши, йўтал ва бошқа белгилар) текшириши мақсадга мувофиқ. Агар ўқувчи ёки ўқитувчи мактабда ўзини яхши ҳис қилмаса, унда "COVID-19"нинг оdatий аломатлари бўлса, бошқа одамлардан алоҳидалаш керак. Вирус юқтирган ўқитувчи ёки ўқувчи билан алоқада бўлган барча юзалар, шу жумладан, барча сиртлар ва буюмлар, ҳожатхоналар, эшик тутқичлари ва телефонларни тозалаш керак. Тозалаш учун дезинфекциялаш воситаларидан фойдаланиш тавсия этилади.

Агар ўқувчи ёки ўқитувчининг ахволи ёмонлашса (тана ҳарорати кўтарилса, ўРИ аломатлари аниқланса), изоляторга жойлаштирилади. Изолятор хонаси бўлмаган тақдирда, ўқувчи ёки ўқитувчи ҳамширанинг кабинетига ёки изоляция учун мўлжалланган бошқа хонага жойлаштирилади. Шифокорга мурожаат қилиш ва худудий СЭОМга маълумот етказиш керак бўлади. Профилактик чора-тадбирлар қаторида ўқувчилар ёки ўқитувчиларнинг қўлларини гигиеник ишлов бериш жадвалини ишлаб чиқиш (ҳар соатда қўлларни совун билан ювиш ёки антисептик спиртли эритмалар билан ишлов бериш), ҳар овқатдан олдин ва ҳожатхонага боргандан кейин, ҳар бир машғулотдан кейин қўлларни совун ёки антисептик воситалар билан ювиш лозим.

Бир мартали ишлатиладиган қоғоз сочиқлардан фойдаланиш тавсия этилади. Қоғоз сочиқлар, бир марта ишлатиладиган салфеткалар билан таъминлаш имконияти бўлмаган тақдирда, ҳар куни ўзгартирилладиган ва бир-биридан 25-30 см масофада осилган, қайта ишлатилмаган индивидуал сочиқлардан фойдаланиш талаб этилади.

Машғулотлар вақтида гуруҳларда ўқувчилар орасидаги масофани таъминлаш ўқувчи ва ўқитувчилар ўртасида узоқ муддатли тўғридан-тўғри жисмоний алоқалар чекланади ҳамда машғулотлар давомида турли гуруҳлардаги ўқувчиларнинг ўзаро алоқаси ва аралашушига йўл қўйилмайди.

**– Маълумки, касалликка чалинмаслик ёки уни енгил ўтказишда иммунитет муҳим ўрин тутди. Шу маънода ўқувчиларнинг овқатланиш рационали қай тартибда бўлиши керак?**

– Мактаб ўқувчиларидаги иммунитет заифлигига кўпинча витаминлар танқислиги, ёмон ўйку ва доимий психологик стресс сабаб бўлади. Келинг, иммунитетни кучсилантирадиган омилларни кўриб чиқамиз.

**ПСИХОЛОГИК ҲОЛАТ ВА БОЛАЛАР ИММУНИТЕТИ**

Уйдаги ижобий психологик микроклимат болалар саломатлигининг муҳим шартидир. Сиз болага баланд овозда гапирмас-

лигингиз, тез-тез танбеҳ бермаслигингиз керак. Мактаб ўқувчисининг психологик ҳолатини барқарорлаштиришнинг энг яхши усуллари бу дўстлар билан учрашиш, сеvimли машғулотлари билан шуғулланиш, ота-оналар билан фильм томоша қилиш, ўйин ўйнаш ва саёҳат қилиш кабилардир.

**СОҒЛОМ ҲАМ ВА КҲН ТАРТИБИ**

Мактаб ёшидаги болаларнинг организми маълум ритмларга мослашади. Шунинг учун ухлаш, овқатланиш, ўйнаш, юриш ва машқ қилиш учун вақт топиш жуда муҳимдир. Иммунитетни яхшилаш учун болани ёшлигида-ноқ режимга кўниктириш яхшироқдир. Турли ёшларда эрталаб туриш, тушлик қилиш, уй вази-фасини бажариш ва ётишга тавсия этилган вақт мавжуд.

Кичик мактаб ёшидаги бола кечкурун соат 21:00да ётиши ва эрталаб соат 7:00да туриши керак, каттароқ ўқувчилар кейинроқ, соат 22:00да ётишлари мумкин. Тўлиқ кунлик дам олиш иммунитетга ижобий таъсир кўрсатади. Ўйку пайтида бола организмидаги метаболизм тезроқ бўлади, шунинг учун болалар бу соатларда яхши ўсади.

**ОВҚАТЛАНИШ РАЦИОНИ**

Мактаб ўқувчилари орасида пала-партиш овқатланувчи болаларнинг сони йилдан йилга ортиб борапти. Ярим тайёр фасфуд таомлар ва ўқув жараёни билан боғлиқ бўлган оғир юклама кўпинча болаларга зарур бўлган витамин ва минералларни овқатдан олишига тўсқинлик қилади. 7 ёшдан 12 ёшгача бўлган даврда боланинг танасида бир вақтнинг ўзида ўсиш ва ўрганиш вазифаларини турганини унутмаслик керак. Бу эса ота-онадан алоҳида эътибор талаб этади.

Бола кунига камида 4 марта овқатланиш керак. Соат 7:30-8:00да нонушта (уйда, мактабга кетишдан олдин), 10:30-11:30да мактабда иссиқ нонушта, 14:00-15:00да мактабда тушлик ёки уйда 19:00-19:30да кечки овқат.

Агар болада озгинлик ёки ортиқча вазн бўлса, овқатланишни соғлом учун шифокор маслаҳати зарур. Спорт билан шуғулланишнинг ўқувчининг овқатланиши жисмоний машқлар ҳажмини ҳисобга олган ҳолда тузатиши талаб этилади.

Йодланган тузни доимий истеъмол қилиш, сув ичиш режимида амал қилиш ва овқатланиш рационалида витаминларга бой бўлиши керак. Иммунитетни оширишга табиий антиоксидант бўлган асал ва вирусларга қарши самарали курашадиган саримсоқ ёрдам беради. А витамини билан бойитилган сабзи ва ширин картошкани, цитрус мевалари ва брокколи С витамини ҳамда Е витаминига бой ёнғоқлар, албатта, болалар рационалида бўлиши мақсадга мувофиқ.

Тўғри овқатланишни ташкил қилишдаги биринчи қадам овқатланиш маданиятига риоя қилишдир. Нонушта, тушлик, кечки овқат мунтазам бўлиши ва жадвалга мувофиқ бўлиши керак.

**– Бугунги пандемия нафакат катталар, балки болалар руҳиятига ҳам салбий таъсир этмоқда. Ушбу ҳолатда ота-оналар ва ўқитувчилар нималарга эътибор беришса, мақсадга мувофиқ бўлади?**

– Жаҳон соғлиқни сақлаш таш-

килоти ва ЮНИСЕФ томонидан тиббиёт ходимлари ва ота-оналарга ҳозирги касаллик авж олган пайтда, болаларни тинчлатириш ва ҳимоя қилишга қаратилган тавсиялар ишлаб чиқилган. Шунга кўра, ота-оналар қуйидаги тавсияларга амал қилишса, фарзандлари руҳиятига салбий оқибатларининг олдини олса бўлади.

Биринчи навбатда, боланинг ҳар бир қилаётган ишига ижобий жавоб беринг. Уни нима ташвишга солаётганини билинг ва уни ўз муҳаббатингиз ва эътиборингиз билан қамраб олинг. Фарзандингизга кулоқ солинг, унга меҳр кўрсатиб, далда беринг. Болани чалғитиш учун турли ўйин ва қизиқарли тадбирларни қўллашга ҳаракат қилинг.

Имкон қадар, болаларни ота-оналари ва бошқа оила аъзоларидан ажратмаслик тавсия этилади. Агар бунинг иложи бўлмаса (масалан, касалхонага ётқи-зиш ҳолатларида), боланинг оиласи билан доимий мулоқотини (масалан, телефон орқали) таъминлаш керак.

**ФАРЗАНДИНГИЗНИ ТИНГЛАНГ**

Фарзандингизни пандемия мавзусини муҳокама қилишга таклиф қилинг. Бу ҳақида нима-ларни билишини сўранг ва жавобини тингланг. Вазиятдан фойдаланиб, ҳолатни боланинг ёшига мос келадиган тилда тушунтириш, гигиена қоидаларини тўғрисида эслаб ўтинг.

Болага эркин гапиришига имкон беринг. Расмлар, ҳикоялар ва бошқа усуллар фарзандингиз билан очик суҳбат қуришга ёрдам беради. Энг муҳими, тушунликка тушишига йўл қўйманг.

**ҚАНДАЙ ҲИМОЯЛАНИШ КЕРАКЛИГИНИ КўРСАТИНГ**

Болаларни коронавирус ва бошқа касалликлардан ҳимоя қилишнинг энг яхши усулларида бири қўлларни доимий ювишни рағбатлантиришдир. Қўл ювиш қоидаларини ўрганиш қизиқарли бўлиши лозим.

Шунингдек, сиз болаларга йўталганда ёки аксирганда тирсаги билан оғиз ёки бурунни қандай ёпиш кераклигини кўрсатишингиз мумкин ва аломатлар мавжуд бўлган одамларга яқинлашмаслик кераклигини тушунтириш.

**БОЛАНГИЗГА ДАЛДА БўЛИНГ**

Сиз фарзандларингизга имкон қадар ўйнаш ва дам олишга шароит яратиш, стрессни енгишга ёрдам беришингиз мумкин. Одатдаги кун тартибига иложи борица кўпроқ риоя қилинг. Агар фарзандингиз ўзини ёмон ҳис қилаётган бўлса, у уйда ёки касалхонада қолиши кераклигини тушунтириш, чунки бу ўзи ва дўстлари учун хавфсиздир.

**ЎЗИНГИЗГА ҲАМ ҲУРЛИК ҚИЛИНГ**

Агар сиз ўзингизга ҳамхўрлик қилсангиз, яъни, касалликнинг ўзингизни ҳимоялаш чораларини кўрсангиз, болаларингизга энг яхши намуна бўла оласиз. Фарзандларингиз касаллик ҳақидаги ҳар қандай янгиликларга қандай муносабатда бўлишингизни тахмин қилишди. Шунинг учун ўзингизни хотиржам тутишингиз ва вазиятни бошқаришингиз уларга ёрдам беради.

**Соғлиқни сақлаш вазирлиги Жамоатчилик билан алоқалар бўлими.**



Амалий ёрдам

# КОРОНАВИРУС БИЛАН БОҒЛИҚ АЛЛЕРГИК КЎЗ КАСАЛЛИКЛАРИ

**Кўз билан боғлиқ хасталиклар ҳамда унинг олдини олиш борасида қатор саволлар билан Республика кўз касалликлари клиник шифохонаси бош шифокори Отабек Икромовга муурожаат қилдик.**

– **Коронавирус инфекциясига чалинган беморларнинг айримларида нима учун кўз касалликлари билан боғлиқ асоратлар юзага келмоқда?**

– Илмий текширишлар асосида шуни айтиш мумкинки, коронавиралар кўз ёши ишқорийлигига жуда яқин. Айна шуни учун кўзлар коронавиралар инфекциясининг организмга тушиши учун ўзига хос “дарвоза”га айланади. Коронавирус асоратлари ҳақида гапирадиган бўлсак, қон томирларининг ёрилиши, субконъюнктивал қон қуюлиши, гемофтальм, тромб ҳосил бўлиши, тўр парда марказий артерияси окклюзияси, тўр парда марказий венаси тромбозияси, каверноз синуси тромбозии кабиларни келтириш мумкин.

Мисол учун, коронавиралар тарқала бошлаши билан субконъюнктивал қон қуюлиши аллергия, аллергик кератоконъюнктивит, атопик кератоконъюнктивит, йирик папилляр конъюнктивит, хроник аллергик конъюнктивит хуружи каби кўз касалликлари авж олиши мумкин. Одатда аллергияга мойиллиги бор инсонлар парҳез қилиш ҳақида, шифокорга муурожаат этиш кераклиги тўғрисида яхши билишади. Лекин охириги пайтда аҳоли орасида кўпга турли хил дори воситаларининг ўз билганича қўлланиши оқибатида аллергия ҳолатлари кўпаймоқда.

– **Кўз билан боғлиқ аллергик касалликларни даволаш ва**

– Ҳар бир касаллик сингари коронавиралар туфайли юзага келган хасталиклар кечиши ва асоратлари ҳам индивидуал бўлади. Иммуни тизим, кўзларнинг касалликдан аввалги ҳолати, шунингдек, даволаниш чоралари қай тарзда кечишига қараб, асоратлар бўлиши ёки бўлмалиги мумкин. Шунини айтиш жоизки, коронавиралар кеч юзага келадиган асоратлар ҳам мавжуд. Қон хусусиятлари ва тромбоз сингари ўзгаришлар қайта ҳосил бўлиши ҳавфини тўғдириши мумкин. Бундай ҳолатларнинг олдини олиш учун шифокор назоратида бўлиши ҳамда лаборатор таҳлиллар мунтазам тарзда бажарилиши керак.

– **Кўз мавсумида турли аллергик касалликлар кўпаяди. Айтинчи, ушбу мавсумда кўз билан боғлиқ қандай аллергик касалликлар авж олади?**

– Кўзда мавсумий поллиноз конъюнктивит, медикаментоз аллергия, аллергик кератоконъюнктивит, атопик кератоконъюнктивит, йирик папилляр конъюнктивит, хроник аллергик конъюнктивит хуружи каби кўз касалликлари авж олиши мумкин. Одатда аллергияга мойиллиги бор инсонлар парҳез қилиш ҳақида, шифокорга муурожаат этиш кераклиги тўғрисида яхши билишади. Лекин охириги пайтда аҳоли орасида кўпга турли хил дори воситаларининг ўз билганича қўлланиши оқибатида аллергия ҳолатлари кўпаймоқда.

– **Кўз билан боғлиқ аллергик касалликларни даволаш ва**

унинг олдини олиш борасида қандай тавсиялар бера оласиз?

– Агар ўзингизда аллергияга мойиллик сезсангиз, биринчи навбатда, истеъмолдан аллергенларни олиб ташланг. Антигистамин дори воситаларини бетартиб ишлатманг. Энг муҳими, кўз шифокори кўригидан ўтиб, улар ёзиб берган дори воситаларини ўз вақтида қабул қилинг.

– **Ҳозирда кўз касалликларининг қайси турлари аҳоли орасида кўпроқ учрамоқда ва бунинг сабаби нимада?**

– Ҳозирги вақтда аллергик ва вирусли конъюнктивитлар ҳамда компьютер синдроми каби кўз касалликлари кўпайган. Аксарият ҳолларда ушбу касалликларга гигиена қоидаларига риоя қилмаслик, дори воситаларини шифокор маслаҳатисиз уй шароитида қабул қилиш ҳамда ўз вақтида шифокорга муурожаат этмаслик оқибатида келиб чиқади.

Жумладан, дори воситаларининг нотўғри ишлатилиши аллергик асоратларга олиб келиши ва касалликни оғирлаштириши мумкин. Масофавий иш кўпайиши натижасида компьютерда узоқ вақт ишлаш ҳам кўриш ўткирлигига зарар етказиши мумкин.

Бундай ҳолатларнинг олдини олиш учун кўз машқларини мунтазам қилиб бориш, компьютерда ишлаганда ҳар 20 дақиқада 20 сонияга узоққа қараб кўзларга дам бериш лозим бўлади.

– **Одамлар орасида кенг тарқалган кўз касалликларидан қандай сақланиш мумкин?**

– Аҳоли орасида кенг тарқалган ва оғир асоратларга олиб келадиган кўз касалликларининг



олдини олиш учун, албатта, йилига бир марта тиббий текширувдан ўтиб туриш керак.

Наслида кўз касалликлари билан бўлган инсонлар эса 35 ёшдан сўнг йилига 2 мартаба кўзларини текширтириб туриши талаб этилади. Шундагина касалликларни эрта аниқлаш ва самарали даволаш мумкин.

Мисол учун, ёшлигида глаукома касаллиги бошланиши билан шифохонамизга муурожаат этган, ҳозирда ўз фарзанд ва набираларини ҳам текширувга бирга олиб келадиган, кўриш ўткирлиги яхши сақланган беморларимиз бор. Ва аксинча, кўриш ўткирлиги анча пасайганда муурожаат этган беморлар ҳам бор. Уларда кўриш нерви қайтариб бўлмас ўзгаришларга учраган. Афсуски, бундай оғир ҳолатлар кам эмас. Шу боис, кўриш ўткирлиги пасайишини кутмасдан ўз соғлигингизга ёшлиқдан эътиборли бўлишингизни тавсия қиламиз.

– **Кўз касалликлари кўпроқ қандай омилларга боғлиқ? Кўз хасталикларига чалинмаслик учун нималарга эътибор бериш лозим?**

– Кўз касалликлари ичида наслга, ёшга, жинсига боғлиқ бўлганлари ҳам, боғлиқ бўлмаганлари ҳам мавжуд. Мисол учун, миопия ёки глаукомада наслий фактор муҳим аҳамиятга эга. Инфекцион кўз касалликларининг эса наслга боғлиқлик жойи йўқ.

Кўз касалликларидан сақланиш учун, аввало, гигиена қоидаларига қатъий амал қилиш ҳамда ҳозирги ахборот технологиялари даврида урфга айланган смартфон, планшет ҳамда компьютер воситаларидан фойдаланишда меъёрга риоя этиш лозим. Шунингдек, ўз вақтида кўзларни текширтириб туриш ҳамда дори воситаларини ўз билганича эмас, фақатгина шифокор тавсияси бўйича фойдаланиш тавсия этилади.

Суҳбатдош  
Фурқат САНАЕВ.

## ТОШКЕНТ ДАВЛАТ СТОМАТОЛОГИЯ ИНСТИТУТИ:

**Тошкент давлат стоматология институти томонидан 2020 йил 10 сентябрь куни “Стоматологиянинг замонавий технологиялари ва методикалари” мавзусида конференция ташкил қилинди.**

Онлайн тарзда ўтказилган анжуманда дунёнинг 10 дан ортиқ нуфузли хорижий университетлари, хусусан, АҚШ, Чехия, Россия, Беларусия,

да олий тиббий таълим жараёнида амалга оширилаётган фаолиятларга тўхталиб ўтди.

Шундан сўнг, Тошкент давлат стоматология институти ректори

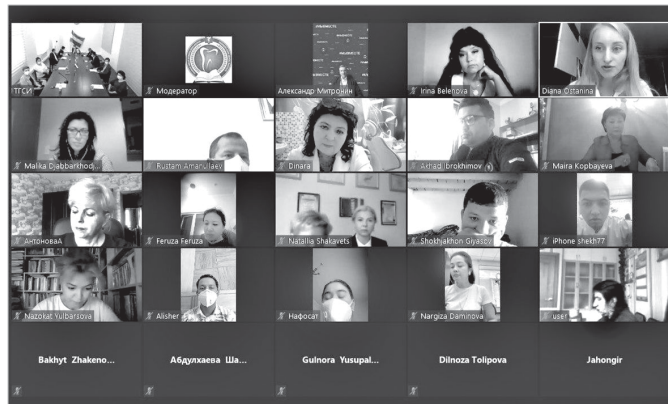


Қозоғистон профессорлари ўз маърузалари билан иштирок этди. 200 нафардан зиёд иштирокчи қатнашган конференция аввалида Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Фан ва таълим бошқармаси бошлигининг ўринбосари Гулнора Юсупалиева сўзга чиқиб, мамлакатимиз-

Нодир Ҳайдаров тадбир иштирокчиларига бугунги кунда Тошкент давлат стоматология институти ва халқаро тиббиёт муассасалари ўртасида йўлга қўйилган ҳамкорлик масалаларига эътибор қаратди. Шунингдек, тадбирда Москва давлат тиббий-стоматология институти декани Александр Митронин, АҚШнинг Бос-

## Конференция

# ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИНИНГ ХАЛҚАРО МУҲОКАМАСИ



тон университети профессори М. Джаббар, Чехиянинг Олмоуц университети профессори Ю. Мороз, Беларусия давлат тиббиёт университети профессори Т. Манак, Минск давлат тиббиёт университети профессори Н. Шаковец, Қозоғистон давлат тиббиёт университети профессори М. Копбаева, яна бир қозоғистонлик профессори Б. Жаналина, шунингдек, россиялик профессорлар А. Антонова, Л. Ламияшвили, И. Белонова, М. Амхадовалар ҳам соҳа фаолияти тараққиётида муҳим ўрин тутувчи мулоҳазаларни ўртага ташлади.

Тадбирда, тиббий олий таълим тизими олдида турган муҳим вазифалар, XXI аср тиббий таъ-

лими технологиялари: бугунги кун муаммолари, устуворликлар, йўналишлари, муаммолар ва уларнинг ечимлари, тиббий таълимда инновациялар, стоматология соҳасида кадрлар тайёрлашда инновацион ечимлар, қўшма таълим дастурларини ишлаб чиқиш тартиби ва амалга ошириш тажрибаси, тиббий олий таълим тизимини нуфузли халқаро талабларга мослаштириш ва йўналишларни халқаро аккредитациядан ўтказиш каби муҳим мавзуларда маърузалар олиб борилиб, бу борадаги фикр ва мулоҳазалар алмашилди.

Таъкидлаш жоизки, бугунги кунда Тошкент давлат стоматология институти дунёдаги нуфузли

халқаро компания ва ташкилотлар билан ҳамкорликда лойиҳалар олиб бормоқда. Хусусан “Colgate” компанияси билан “Бир умрга ёрқин табассум” дастурида 500 минг нафарга яқин болалар орасида стоматологик кўрик ўтказилди. “Smile brand” дастурида болаларда орттирилган ва туғма нуқсонларни даволаш бўйича жарроҳлик амалиёти ўтказилмоқда. Шу кунгача хорижий нуфузли ўқув юрти профессорлари 60 дан ортиқ магистр диссертацияларига, 10 дан ортиқ докторлик диссертацияларига маслаҳатчилик қилган.

**Тошкент давлат стоматология институти Ахборот хизмати.**



## Тиббиёт тарихидан

**ДНК КИМ ТОМОНИДАН ВА ҚАНДАЙ  
КАШФ ЭТИЛГАНИНИ БИЛАСИЗМИ?**

**ДНКнинг хужайра ядросида жойлашадиган молекула сифатида кашф қилинганига анча бўлган. Уни XIX асрнинг 60-йилларида Швейцариялик врач Фишер томонидан очилган эди. Лекин ДНКнинг ҳақиқий тарихи айтиш мумкинки, 1953-йилдан эътиборан бошланади. Айнан шу йили ДНК молекуласининг структураси кашф қилинган. Ушундан буён ДНК, ўзининг тирик организмлар ҳаётида марказий ўрин тутувчи объектлардан бири эканлиги орқали оламга машҳур бўлиб келмоқда.**

**«ДНК» ким томонидан ва қандай кашф этилган?**

Бу саволга жавобни кўпчилик яхши билади: ДНКни инглиз олими Френсис Крик ва америкалик олим Жеймс Уотсон тарафидан Буюк Британияда, аниқроғи Кембрижда кашф қилинган. Уотсон бу ерга малака ошириш мақсадида келган эди. У пайтлари Уотсон энди-энди илмий тадқиқотлар оламига кириб келаётган ёш биолог мутахассис бўлиб, Кавендиш лабораториясида олиб борилаётган ДНК структураси бўйича илмий тадқиқотларда қатнашиш учун жиддий ҳақдор бўлган эди. Бу вақтга келиб, ДНК молекуласи инсон ирсий ахборотини ўзида сақлаши ва авлоддан-авлодга ташиши ҳақида етарли маълумотлар йиғилган бўлиб, уларга фақат Уотсон ички интуиция орқали ишонар эди. Лекин бу натижаларга ишонмайдиган олимлар ҳам бисёр бўлганидан, ҳали тажриба натижаларининг амалий исботини обдон сайқаллаш талаб этиларди. Кавендиш лабораториясида Уотсон билан маслакдош бўлган кам сонли ходимлардан бири Френсис Крик ишлаган. У ҳам ДНК молекуласи структурасини аниқлаш орқали инсон ирсияти синоатларининг тагига етиш мумкин деган ғояга қаттиқ ишонарди. Бироқ Уотсон ва Крик тасарруфидан ДНК молекуласи структурасини тадқиқ қилиш имконини берувчи ҳеч қандай лаборатория жиҳози ва асбоб-ускунаси бўлмаган. Бу борадаги энг илғор тадқиқотлар эса, Кавендиш лабораториясида эмас, балки Лондондаги

Қироллик коллежидан олиб борилаётган бўлиб, у ердаги илмий текширувларни - рентгеноструктуравий таҳлил бўйича мутахассис Розалинда Франклин томонидан ўтказилаётган бўлган. Уотсон ва Крик унинг олдида йўл олишади. Шу тарзда, ДНК структурасига нисбатан севги учбурчаги - Уотсон, Крик ва Розалинда иштирокидаги драма бошланади.

Албатта, Розалинда ҳам ДНК структурасини аниқлаш бўйича иш олиб бораётган олимлар ичида биринчиси ҳам, ягонаси ҳам эмасди. Бу пайтга келиб, рентген нурларининг кристалл панжара орқали дифракцияланиши хоссаси асосида ДНК молекуласи структурасини аниқлашга қаратилган илмий тажрибалар кўплаб нуфузли илмий даргоҳларда аллақачон кенг кўламда ўтказилаётган бўлган. Лекин айнан Розалинда Франклин бу борада тўғри ёндошув асосидаги туб бурилиш ясовчи қадамни ташлай олди. Гап шундаки, рентгеноструктуравий анализнинг тўғри чиқishi учун, у орқали текширилаётган молекула-лар кристалл панжара хоссасига эга бўлиши лозимдир. ДНК молекуласи эса жуда узун бўлиб, устига-устак у кристалланмайди. Шу сабабли ҳам, Розалинда ДНКни кристаллаш масаласини четга суриб, ДНКни тола сифатида ўрганишга киришди. Яъни у ДНКни эритма ҳолида эмас, балки чўзилувчан (кисел) тола тарзида олди ва унинг молекулаларини муайян йўналишда у ёки бу даражада тартибланишини текширди. Кейин эса уларга қарата рентген нурлари дастаси йўналтирилиб, ДНК толаси орқали рентген нурини тарқалиши манзараси

олинган ва таҳлил қилинган. Тарқалиш манзарасини фотосуратга олган олима, уларни қайта ишлашда жуда мушкул муаммага дуч келади. Олинган фототасвирлар жуда ёмон сифатли бўлиб, улардан бирор нарсани англаш ва илғаш жуда-жуда қийин эди.

Розалинда бир-икки муваффақиятсиз уринишдан кейин, илм-фан тарихида чуқур из қолдирган энг аjoyиб ғоялардан бирини амалга оширди. У ўзи текшираётган молекулада турли структураларнинг ўзаро уйғун ва аралашма ҳолати мавжуд бўлса керак деган фикрга келади. Мазкур турлича структураларнинг ўзаро муносабати эса, қаралаётган намуна ДНК молекуласининг намлик даражасига боғлиқ экани ҳақида ҳам тахминга келди. У фотокамерани фақат муайян намлик даражасига мослаб солади ва ушбу намлик кўрсаткичини ҳар галги тасвир учун ўзгартириб борди. Ва ҳақиқатан ҳам у ўзи аввалдан ҳис этиб турган ҳақиқатга эришди: бир намлик даражасида намуна ДНК молекуласи рентген нурларини бошқароқ тарқатарди ва бошқа бир намлик даражасида, рентген нурларининг тарқалиш манзараси умуман бошқача бўлиб чиқарди. Бунгача кузатилган тушуниб бўлмас манзара эса, айнан ўша, бошқа-бошқа тарқатиш манзараларининг ўзаро қўшилиб кетишидан ҳосил бўлувчи аралаш тасвир экан. У ДНК молекуласини кузатаётганини фахрлаб қолди. У нисбатан паст намлик кўрсаткичида намоён бўлаётган ДНК молекуласи шаклини А-шакл ва нисбатан юқори намлик даражасида кўринаётган ДНК молекуласи шаклини Б-шакл деб шартли равишда номлади. Унда табиийки Б-шакл ДНК молекуласи нисбатан каттароқ қизиқиш уйғотди. Чунки хужайра ядросидаги ДНК молекуласи нисбатан баланд намлик кўрсаткичи остида - сувли муҳитда бўлади.

Шундан кейин драманинг асосий саҳналари ўйнала бошлади. Розалинда олган натижа-

лар ва унинг муҳим қайдлари Уотсон ва Крикнинг қўлига тушиб қолади (айтиш керакки улар олиманинг натижаларини этика нуқтаи назаридан анчайин номақбул воситалар орқали қўлга киритишган). Улар тарқатиш манзарасининг рентгенограммасини Розалиндадан мустақил ўргана бошлайдилар. Аслида Розалинда Франклин ўзи бошлаган ва ўз меҳнатлари эвазига эришган илмий натижаларга «тайёрга - айёр» шериклар келиб қўшилишини истамаган. Бироқ у ўзи олган рентгенограммаларни янада чуқурроқ таҳлил қилишга ва улар орқали ДНК структурасининг тасвирини ҳосил қилишга бўлган уринишларидан айтарли наф чиқара олмай хуноб бўларди. Қанчалик ёқимсиз бўлмасин, Розалинда ўзи эришган натижаларнинг бирининг қўлига тушиб қолишидан ва уларнинг моҳиятини ўзи эмас, ўша «тайёрга-айёр»лар аввалроқ англаб етишидан ҳимоялана олмайди. Уотсон ва Крик ДНК структураси рентгенограммасининг асосий параметрларини моҳиятини биринчи бўлиб тушуниб етишди. Кейин эса улар юқоридаги натижалар ва рентгенограмма асосида ДНК молекуласи моделини барпо қилишга киришишди. Бу ҳақида Уотсон ўзининг «Қўшалок спирал» китобида ёзишича (албатта у фақат ўз талқинини баён қилган), у ДНК таркибига кирувчи тўртта асослардан жуфтликлар ҳосил қилишга эътибор қаратган эмиш. Рентгенограммада иккита толаларнинг қўшалок спирал ҳосил қилиб шаклланишини билган ҳолда Уотсон улардан жуфтликлар ҳосил қилишга уринади ва охир-оқибатда буни удалаб, сиз ва бизга илмий-оммабоп манбалар орқали яхши таниш бўлган А-Т ва Г-С комплиментар жуфтликлардан иборат ўша машҳур ДНК моделини барпо қилади. Бу Розалинда томонидан Б-шакл деб номланган ДНК молекула шаклининг бетакрор ва гўзал модели эди. Бу ердаги барча тирик мавжудотларнинг барча хужайраларида-

ги ирсий ахборотини ўзида сақлайдиган кимёвий структуранинг айнан ўзи эди. Шу тарзда, биология ва тиббиёт тарихидаги, балки умуман илм-фан тарихидаги энг аjoyиб кашфиёт амалга оширилди. Шуниси ҳайратланарлики, бу ҳақида эълон қилинган илк мақола илмий нашрларда жуда тез тарқаб кетган ва масалан «Nature» журналарида роппа-роса бир саҳифани тўлиқ эгаллаган. Бундай муҳим ва буюк кашфиёт учун бу жуда қисқа ва номуносиб тавсиф бўлгани аниқ.

1953 йилнинг 25 апрель санасида дунё юзини кўрган мазкур мақола орқали инсоният ва илм-фан тарихида янги давр - ДНК эраси бошланади. У орқали биз барча тирик организмлар хужайра ядросида жойлашадиган ДНК молекуласидаги ирсий ахборот воситасида шаклланишини билиб олдик. Бу ахборотни сақловчи ДНК спирал А, Т, С ва Г ҳарфлари билан белгиланувчи ташқий қисмларнинг қўшалок спиралли кетма-кетлигидан иборат бўлиб, у 2 км диаметрга эга бўлган, лекин узунлиги - занжирдаги ташқий қисмларнинг миқдори га боғлиқ ҳолда жуда-жуда узун бўладиган структура ҳосил қилар экан. Масалан агар инсоннинг бирор хужайраси ДНК молекуласини олиб, бир чизик бўйича ёйилса, жуда ингичка ва узунлиги тахминан 2 метр келадиган спирал занжир ҳосил бўлади. Эндиликда биз ўзимиздаги авлоддан-авлодга ўтиб келаётган ирсий ахборотни сақловчи асосий манба бу - ДНК спирал эканини биламиз ва у билан боғлиқ билимларимиз асосида, барча босқичлардаги организмлар: микроорганизмларнинг ҳам, юксак тузилиш жониворларнинг ҳам ва ҳатто инсоннинг ҳам ҳаёти билан боғлиқ жараёнларга самарали фойдали таъсир кўрсата оладиган амалиётларга эга бўлдик.

**Фармацевтика тармоғини ривожлантириш агентлиги Матбуот хизмати.**

## Бугуннинг мавзуси

**УМУМТАЪЛИМ МАКТАБЛАРИ ЎҚИТУВЧИЛАРИДАН  
ОММАВИЙ РАВИШДА "COVID-19"ГА ТЕСТ ОЛИНМОҚДА**

**Барчамизга маълумки, Ўзбекистон мактабларида янги ўқув йилигибрид шаклда бошланмоқда. Болаларнинг мактабга чиқиши ёки чиқмаслиги ота-оналар ихтиёрига кўра амалга оширилмоқда.**

Мамлакатимизда ўқитувчи ва ўқувчиларнинг соғлигини ҳимоя қилиш, уларни пандемия шароитида билим олишлари ҳисса қўшиш мақсадида ҳам қатор ишлар амалга оширилмоқда.

Хусусан, умумтаълим мактабларида санитария талабларига амал қилиниши бўйича мактаб мутасаддиларига кўмак бериш мақсадида 10 минг нафардан ошиқ тиббиёт ходими бириктирилди.

Шу йилнинг 14 сентябрь кунидан белгиланган санитария талабларига жавоб берган мактабларда маҳаллий халқ депутатлари кенгашлари қарори билан таълим жараёнлари бошланиши кутилмоқда. Бу жараёнда икки муҳим масалага диққат қилиниши керак. Бир томондан мамлакатдаги 6,2 миллион нафардан ортиқ ўқувчининг саломатлигини сақлаш муҳим бўлса, бошқа томон-

дан уларга таълим берадиган ярим миллион нафарга яқин халқ таълими ходимлари — ўқитувчиларнинг саломатлигини асраш ҳар бир раҳбардан катта масъулият талаб қилади.

Шу мақсадларни кўзда тутган ҳолда айни вақтга қадар «Ўзбекистон Республикасида COVID-19 пандемияси даврида умумий ўрта таълим мактаблари ва ўрта махсус мактаб интернатларининг фаолиятини ташкиллаштириш бўйича вақтинчалик санитария-эпидемиологик талаблар» ишлаб чиқирилиб, Адлия вазирлигида рўйхатга олинди.

Мамлакатимизда шундай қийин шароитда ўз вазифасини бажариш учун курашга чиқаётган ўқитувчиларнинг саломатлигини ҳимоя қилиш масаласига давлат даражасида эътибор қаратилмоқда. 2020 йил 11 сентябрь ҳолатига кўра, Санитария-эпи-

демиологик осойишталик ва жамоат саломатлиги хизмати томонидан ўрта таълим мактабларининг жами 486 521 нафар ўқитувчиларнинг 275 616 нафари (56,6 фоизи) махсус лаборатория усулида कोरोनाвирус инфекциясига текширувдан ўтказилди.

Лаборатория таҳлили натижасида касаллик аниқланган ўқитувчилар рўйхатга олинди, уларнинг ҳолати ҳудудларда ташқил этилган мобил тез тиббий ёрдам гуруҳлари томонидан ўрганилмоқда, касаллик симптомлари аниқланган ўқитувчилар шифоналарда даволанишга юборилмоқда.

Уларнинг аксариятида касаллик симптомсиз ва енгил шаклда кечаётгани кўринмоқда. Бундай ўқитувчиларимиз уй

**Эслайтиб ўтамыз, Президентимизнинг 26 август куни қабул қилинган тегишли қарорига кўра, юртимиздаги барча бошланғич, умумий ўрта таълим ва соғлиқни сақлаш муассасалари ходимларини марказлашган тартибда гриппга қарши бепул эмлаш белгиланган.**

**Соғлиқни сақлаш вазирлиги Жамоатчилик билан алоқалар бўлими.**



## Соғлом турмуш тарзи

## «ҲАР КУНИ БЕШ МИНГ ҚАДАМ ЮРАМИЗ»

**Термиз шаҳридаги Санъат саройи боғида мазкур шайор остида эрталабки сайр ташкил этилди.**

Шаҳар жисмоний тарбия ва спорт, маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш бўлимлари ташаббусида ўтказилган тадбирда нуруний отахон ва онажонлар, ўрта авлод вакиллари, спортчилар ва ўқувчи ёшлар иштирок этди. Унда соғлом турмуш тарзи, зарарли одатларнинг инсон саломатлигига салбий таъсири тарғиб қилиниб, жисмоний фаоллиги қўллаб-қувватланди.

– Куз фаслида турли касалликлар кўзғалишини кўпчилигимиз яхши биламиз, – дейди Термиз шаҳар жисмоний тарбия ва спорт бўлими бошлиғи Илҳом Абсатаров. – Бу мавсумда жисмоний фаоллик, тўғри овқатланиш ва соғлом турмуш тарзига қатъий амал қилиш инсон саломатлигини мустаҳкамлаб, касалликларни четлаб ўтишга кўмаклашади. Мазкур тадбир доирасида ҳамкорларимиз билан тоза ҳавода эрталабки сайр қилишга аҳоли кенг қатламларини жалб этишни мақсад қилиб олганмиз. Шу боис ҳар кун эрта тонгда юмшатирилган карантин талабларига қатъий риоя этган ҳолда енгил жисмоний тарбия машқла-

рини бажариб, сўлим боғда эркин сайр қилишни йўлга қўйдик. Бу жараёнда сафларимиз кун сайин кенгайиб боришига ишончимиз комил.

Президентимизнинг 2018 йил 18 декабрдаги «Юқумли бўлмаган касалликлар профи-

ётган ёш авлод зарарли одатлардан асраб қолинмоқда. Маҳаллалар, таълим муассасалари, меҳнат жамоаларида жисмоний тарбия ва спорт фаолияти тизимли ташкил этилиб, соғлом турмуш тарзи қўллаб-қувватланаётир.



лактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги қарори бу борадаги ишлар самарадорлигини янада кенгайтиришда муҳим омил бўлмоқда. Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзи тамойиллари кучайтирилиб, ўсиб кела-

Мутахассисларнинг айтишича, ҳар кун тонгда тоза ҳавода сайр қилиб, енгил жисмоний машқларни бажариш ҳам ортқча вазндан қутилиш, юрак-қон томир касалликларининг олдини олиш, қондаги холестерин даражасини меъёрида сақлаш ва бошқа юқумли бўлмаган касалликлар профилактикасида ўзига



хос ўрин тутати. Тонгда пиёда юришнинг ана шундай ҳадисини олган кекса авлод вакиллари эрталабки сайрни кунлик одатга айлантирган.

– Аслида инсон учун тонгги сайр ва енгил бадантарбия машқлари фасл танламайди, – дейди вилоят маҳалла ва оилани қўллаб-қувватлаш бошқармаси бошлиғи ўринбосари, сенатор Орзиқул Соатов. – Мана, ёшим саксонда. Кўп йиллардан буён эрталабки тоза ҳавода юришни одат қилиб олганман. Бунга тенгқурларимни ҳам жалб этганман. Тонгда сайр қилиб, тоза ҳавода бир пас гурунг қиламиз. Ёшлик даврларимизни эс-

лаб, кайфиятимизни кўтарамиз. Руҳан тетиклашамиз. Шу боис ҳаммиша тетик бўлиб юраман. Узоқ умр кўриш сирини сўраган ёшларга жисмоний фаоллик, тўғри овқатланиш ва алкоголь ичимлик, тамаки маҳсулотларини истеъмол қилиш каби зарарли одатлардан тийилишда, дея баралла айтаман.

Тадбир иштирокчилари маҳалла ёшлари ўртасида эрталабки юришнинг соғлом турмуш тарзига аҳамиятини кенг тарғиб қилишга, ҳар кун тонгда сўлим боғда учрашиб, биргаликда сайр этишга келишиб олишди.

ЎЗА.

## Махсус комиссия қарори

САНИТАЙЗЕР-ДИСПАНСЕР  
ҚУРИЛМАЛАРИ ЎРНАТИЛАДИ

Республика махсус комиссияси баёнига кўра, эндиликда Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти тавсиялари асосида дезинфекцион туннеллардан фойдаланиш тўхта-тилиб, корхоналар, ташкилотлар, муассасалар, жамоат жойлари, бино ва иншоотларга кириш жойида тана ҳароратини контактсиз ўлчаш, ташриф буюрувчиларни зарур ҳолатларда тиббий ёки бир марталик ниқоблар билан таъминлаш, шунингдек, кириш қисмида ташкил қилиш учун қулай жойда тери учун антисептик эритмалари бўлган санитайзер-диспансер қурилмалари ўрнатиш амалиёти жорий этилади.

Бунда: ушбу амалиётларни тегишли қоидалар асосида олиб бориш бўйича масъулият ва жавобгарлик муассаса ва ташкилотларнинг биринчи раҳбарлари зиммасида бўлиб, мазкур тадбирларига риоя этилиши юзасидан назоратни амалга ошириш Санитария-эпидемиологик осойишталик ва жамоат саломатлиги хизмати ва тегишли ҳуқуқни муҳофаза қилувчи органлар зиммасига юклатилди.

БОЛАЛАР НИҚОБИГА  
СПИРТ БИЛАН ИШЛОВ БЕРМАНГ

Коронавирусга қарши кураш Штаби аъзоси Севара Убайдуллаеванинг берган маълумотига кўра, тиббий ниқобларга спирт билан ишлов бермаслик керак, айниқса бир марталик ниқобларга. Чунки болаларда касаллик аломатларисиз кечаётган бўлса, ниқобларни ички қисмига бола оғиз бўшлигидан ажралган вируслар ёпишади.

Бола мактабда бир марталик ниқобларни спиртли эритма билан ишлов берман деб қўллар билан ушлаганида қўлларига ва шу ниқоблар қўйилган сатхларда вируслар қолиб кетади. Бу эса шу вақтнинг ўзида мактабдаги бошқа бола организмга вирус тушишини келтириб чиқаради. Шунингдек, тиббий ниқобларни ички қисмини спирт билан намлаб нафас олганда бир қанча асоратларни, масалан оғиз атрофидаги тери қаватида куйиш, бурун шиллиқ қаватини шикастланиши ва ҳид билиши қобилятини пасайишини келтириб чиқариши мумкин.

Манба: АОКА брифинги.

## Здоровый образ жизни

## ТРИ НЕОБЫЧНЫХ ЧАЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

Несмотря на оптимистично теплое начало осени, вопрос укрепления иммунитета откладывать не стоит. Известно, что это не быстрое дело.

О возможности повысить защитные функции организма при помощи трав и прочих средств народной медицины можно спорить до хрипоты. Врачи скептически относятся к большинству популярных средств, не уставая развенчивать мифы о женьшене как лекарстве от коронавируса или о неоспоримой пользе чая с лимоном для профилактики простуды.

Но факт остается фактом: некоторые травяные и плодовые чаи действительно полезны за счет содержания витаминов, фитонцидов, микроэлементов. Панацеей их считать не стоит и социальную дистанцию соблюдать все же нужно — однако если вкусный чай поможет хоть немного укрепить здоровье, расшатанное сложностями 2020 года, значит, стоит попробовать.

## ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ



Шиповник — чемпион по содержанию полезностей. В нем много полифенолов, витаминов С и Е, каротина — антиоксидантов, защищающих клетки от свободных радикалов. Употребление напитков на основе шиповника может стать неплохой профилактикой диабета обоих типов, сердечных и онкологических заболеваний, а также повысить иммунитет.

Столько пользы в обычном растении, которое неплохо

себя чувствует и плодоносит даже в регионах с неблагоприятной экологической обстановкой и полным отсутствием ухода — но есть нюанс. Чай из шиповника, выросшего рядом с автомагистралью, пользы точно не принесет, так что выбирайте продукт, прошедший сертификацию.

## ИМБИРНЫЙ ЧАЙ



Имбирь эффективен для понижения уровня сахара в крови и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Казалось бы, при чем тут ОРВИ, но мы ведь знаем, что у людей с подобными нарушениями они протекают тяжелее. Тот же

с covid-19 чрезвычайно опасен именно для диабетиков и лиц с болезнями сердца и сосудов.

Кроме того, в имбире содержится джинджерол — вещество, которое показало свою эффективность в борьбе с бактериями. Его часто используют в производстве зубных паст для борьбы с гингивитом и стоматитом, но есть еще один неплохой способ получить пользу от имбиря — только в сочетании с отличным вкусом.

## ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ



Роль витамина С для иммунитета высока: он помогает защитить мембраны клеток от

попадания инфекции, тем самым снижая вероятность заболеть. Но если вы уже заболели, принимать его не поздно — дело в том, что при простуде это необходимое вещество вымывается из организма быстрее, поэтому необходимо восполнить его запас.

А вот с источниками витамина С не все так однозначно. Популярный лимон уступает многим другим продуктам, например, облепихе. В этой ягоде витамина С больше, чем в цитрусах в 9?12 раз, а помимо него есть также каротиноиды, фолаты, витамины В-группы. Единственный нюанс — сезон облепихи недолог, а сама по себе эта культура почему-то не особо популярна. Поэтому купить качественную консервированную ягоду бывает сложно.

Лилия ПЕТРОВА.



## Здравоохранение

## СКРОМНОСТЬ УКРАШАЕТ ЧЕЛОВЕКА

**В повседневной жизненной суете мы порою забываем, а нередко стараемся не замечать заслуживающих огромное уважение людей, обладающих обширными знаниями, огромным опытом, проявляющих заботу о своих соотечественниках.**

Широкое распространение смертельно опасного коронавируса заставило все человечество обратить внимание на положение дел в сфере здравоохранения. Не будет преувеличением если мы скажем, что наконец-то начали глубоко задумываться о судьбе, материальном благополучии и статусе «волшебников в белых халатах». Полвека тому назад молодой и жаждущий знаний Ерувбай Усманов из махалли Галлаботир Куйичирчикского района поступил в Ташкентский государственный медицинский институт (ТашМИ). Профессора и преподаватели всегда отмечали успешного студента за целеустремленность и способность быстро осваивать изучаемую тематику. В ходе практических занятий Ерувбай больше всех задавал вопросы, нередко занимался во внеурочное время. Постоянно консультировался со светочем отечественной медицины, академиком Турсунпулатом Даминовым.

После окончания ВУЗа Е. Усманов

направляется в Куйичирчикское районное медицинское объединение. Как правило, выпускники мечтают стать хирургами, стоматологами, кардиологами или терапевтами. Однако не боящийся трудностей, твердо решивший следовать клятве Гиппократова молодой специалист выбирает нелегкую и опасную участь врача-инфекциониста. Вот уже более 40 лет он возглавляет инфекционное отделение Куйичирчикского районного медицинского объединения. Чтобы улучшить качество лечения медик неоднократно обращался в вышестоящие инстанции с просьбой о проведении капитального ремонта здания отделения. Благодаря содействию руководства Министерства здравоохранения и областного хокимията в 2017 году завершился капитальный ремонт здания инфекционного отделения, завезены новая мебель, термостат, автоклав, дезинфекционная камера. Совсем недавно были привезены пять кислородных концентраторов, достаточное количество защитных комбинезонов и масок.

В настоящее время в отделении трудятся 55 человек. Основную часть медицинского персонала составляют медицинские работники среднего звена. Они ведут широкую разъяснительную работу среди населения, уделяют внимание профилактике вирусного гепатита, острых кишечных заболеваний и других сезонных недугов. Отметим, что во время недавнего проведенного тестирования ни у одного сотрудника не было обнаружено наличие коронавируса.

Для стационарного лечения пациентов в отделении имеется 25 койко-мест. Медики регулярно проводят дезинфекцию, строго соблюдают социальную дистанцию. Здесь нужно отметить заслуги старшей медицинской сестры Гуласал Муминовой, являющейся одной из многочисленных кадров, подготовленных Ерувбаем Усмановым. Сюда также можно причислить врача районной многопрофильной поликлиники Турсунали Рустамова, заведующую СВП «Минчинон» Мастуру Абдувалиеву.

В рамках общенародного движения «Доброта и поддержка» депутат Куйичирчикского районного Кенгаша от СДП Узбекистана «Адолат» Ерувбай Усманов ока-



зывал посильную поддержку многодетной матери из махалли «Галлаботир» Айтгул Ботирбековой. Сегодня она и все коллеги искренне благодарят врача-инфекциониста.

**Хамидулла УБАЙДУЛЛАЕВ.**  
Фото автора.

## Эълон

**Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги Республика ихтисослаштирилган акушерлик ва гинекология илмий-амалий тиббиёт маркази докторантура ва мустақил изланувчиликка ўқиш учун хужжатларни қабул қилади**

**Докторантура(DSc) учун хужжатлар:**

- ариза;
- маълумотнома;
- меҳнат дафтарчасининг белгиланган тартибда тасдиқланган нусхаси;
- олий таълим диплом нусхаси;
- тиббиёт фанлари номзоди ёки PhD диплом нусхаси;
- изланаётган мавзу бўйича илмий доклад;
- диссертация режасининг кенгайтириб ёритилган лойиҳаси;
- чоп этилган илмий ишлар рўйхати (3 та мақола, 2 та тезис);
- чоп этилган илмий ишларнинг нусхалари.

**Таянч докторантура(PhD) учун хужжатлар:**

- ариза;
- маълумотнома;
- меҳнат дафтарчасининг белгиланган тартибда тасдиқланган нусхаси;
- олий таълим диплом нусхаси;
- магистратура диплом ёки клиник ординатура диплом нусхаси;
- изланаётган мавзу бўйича илмий доклад;
- диссертация режасининг кенгайтириб ёритилган лойиҳаси;
- чоп этилган илмий ишлар рўйхати (1 та мақола, 2 та тезис);
- чоп этилган илмий ишларнинг нусхалари.

**Мустақил изланувчилик (PhD/DSc) учун хужжатлар:**

- ариза;
- маълумотнома;
- меҳнат дафтарчасининг белгиланган тартибда тасдиқланган нусхаси ( илмий-педагогик стаж камида 2 йил);
- олий таълим диплом нусхаси;
- магистратура диплом ёки клиник ординатура диплом нусхаси/тиббиёт фанлари номзоди ёки PhD диплом нусхаси;
- иш жойидан тавсифнома;
- чоп этилган илмий ишлар рўйхати ( PhD- 1 та мақола/ 2 та тезис, DSc- 3 мақола/ 2 та тезис );
- чоп этилган илмий ишларнинг нусхалари.

Таянч докторантурага қираётган шахслар қуйидаги кириш имтихонларини топширадilar:

- Мутахассислик (акушерлик ва гинекология);
- Чет тили (таълимнинг олдинги даражаларида ўрганилган хорижий тил бўйича).

**Докторантурага қираётган шахслар** мутахассислик бўйича суҳбат натижасига кўра қабул қилинади.

Таълим олиш учун тўлов бюджет ҳисобидан молиялаштирилади.

**Таянч докторантурага кириш имтихонлари ва докторантурага суҳбат 1 ноябрдан 25 ноябргача ўтказилади.**

**Хужжатлар 15 сентябрдан 15 октябргача қабул қилинади.**

## ГЕНЫ «ПОДВЕЛИ»

Российским учёным удалось доказать, что хроническая форма мигрени имеет генетическую природу. Это связано с полным отсутствием у человека одного из вариантов гена болевого рецептора TRPV1, который вовлечён в механизм развития заболевания. Исследование было проведено в Приволжском федеральном университете (г.Казань). По словам авторов проекта, интерес именно к этому типу рецепторов обусловлен тем, что они связаны с выбросом ключевого болевого агента мигрени - пептида CGRP. Сотрудники научно-исследовательской лаборатории «Генные и клеточные технологии» ПФУ совместно с неврологами обследовали 96 пациентов разного возраста, страдающих хронической мигренью, 27 - с эпизодической мигренью и 50 здоровых добровольцев. Изучив образцы крови, из которых выделили геномную ДНК, а затем сосредоточились на гене, кодирующем структуру рецептора TRPV1: у него есть участки, отличающиеся друг от друга. Один из таких полиморфизмов с генотипами AA, AG и GG был выбран авторами исследования для анализа, а именно для сравнения того, как распределяются эти генотипы между тремя группами участников исследования. Выяснилось, что у здоровых людей и у

пациентов с эпизодической мигренью структура генов примерно одинакова. При этом у всех пациентов с хронической мигренью отсутствует генотип GG, а распространение генотипа AA в два раза выше относительно остальных групп (68% против 33% и 34%). Как пояснили казанские учёные, данные результаты позволяют сделать вывод о том, что у хронической мигрени есть генетические предпосылки, а отсутствие генотипа GG можно рассматривать как возможный индикатор риска перехода эпизодической мигрени в хроническую форму. Как можно использовать эту информацию в практическом здравоохранении? Авторы научного проекта считают, что при генетическом обследовании пациентов с эпизодическими приступами мигрени можно будет заблаговременно определять группу риска - тех, у кого велика вероятность формирования хронической формы данного заболевания. Соответственно, внимание к ним со стороны врачей должно быть выше. Вопрос только в том, есть ли у современной неврологии способы профилактики хронической мигрени?

**Елена БУШ,**  
Медицинская газет, № 37, 2020..

ОРГАНИЗМ МОЖЕТ САМ СПРАВИТЬСЯ С  
КОВИДОМ БЕЗ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ

Эксперт Штаба по борьбе с коронавирусом Севара Убайдуллаева заявила, что организм может сам справиться с коронавирусом без приема лекарств.

«80% людей, контактирующих с больными коронавирусом, переносят болезнь в легкой форме, либо бессимптомно. У этих пациентов хорошо развита иммунная система. Такие пациенты могут победить болезнь без антибиотиков и других сильнодействующих лекарств. В этих случаях важно поддерживать иммунную систему, соблюдать правила личной гигиены, требования карантина, быть в контакте с врачом», - отметила она сегодня в ходе брифинга в Ташкенте.

Эксперт также дала ряд рекомендаций:

- полоскать горло не менее восьми раз в сутки различными растворами;
- выпивать в день 3-4 литра жидкости;
- соблюдать здоровое питание, употреблять много фруктов и овощей;
- употреблять большое количество витамина С - пить чай с лимоном, мятой или малиной, есть болгарский перец, лук и зелень;
- заниматься дыхательными упражнениями и легкой ходьбой.

**Podrobno.uz.**

КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ  
ОСЕНЬЮ - СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Осеннее меню должно иметь свои особенности. Диетолог рассказала, как укрепить иммунитет осенью, Специалист назвала продукты, которые необходимо включить в рацион в это время года. Как заявила член Национального общества нутрициологов и диетологов Анна Белоусова, осенью для укрепления иммунитета необходимо есть чеснок, тыкву, помидоры и ягоды.

По ее словам, нужно в больших количествах есть продукты, в которых содержится много витамина С. Кстати, в тыкве есть не только данный витамин, но и нужные организму калий и клетчатка.

Чеснок считается универсальным противовирусным средством, подчеркнула г-жа Белоусова. Чеснок необходимо употреблять ежедневно — это же

относится и к луку.

Еще одним важным продуктом осеннего меню являются помидоры. В них содержится много антиоксидантов, в том числе ликопин. Он способствует профилактике злокачественных опухолей. Эксперт добавила, что сейчас в разгаре сезон северных ягод — черники, брусники, клюквы. Они также богаты антиоксидантами. Диетолог порекомендовала есть эти ягоды в свежем виде или заморозить.

Ранее диетолог Зинаида Медведева назвала пять основных продуктов, помогающих при профилактике коронавирусной инфекции. Это брокколи, оливковое масло первого отжима, грибы, гранатовый сок, ягоды.

**Герман ШТАКЕНШЕЙДЕР.**





## Биласизми?

БИЗ БИЛМАГАН,  
БИРОҚ МУҲИМ МАЪЛУМОТЛАР

Хар бир соҳада бўлгани каби тиббиётда ҳам биз хар доим ҳам эътибор бермайдиган, аммо билишимиз муҳим бўлган маълумотлар кўп. Одатда уларнинг аксариятига оддий ҳолат сифатида қараймиз. Шундай бўлса-да, ушбу маълумотлар билан чуқурроқ танишганимизда хар сафар ҳайратланиб, янада кўпроқ ахборот олишга қизиқаверамиз. Аслида бу ҳам табиий ҳол. Сабаби, улар ҳақида дейарли ҳеч нарса билмаймиз...

Куйида тиббиёт соҳасидаги ана шундай жараёнларнинг айримлари хусусида мисол келтирамиз.

Рентген нурлари  
қандай яратилган?

Вильгельм Конрад Рентген 1845 йил Веймарская Республикаси, ҳозирги Германияда туғилган.

Физик, профессор Вильгельмнинг тасодифий кашфиёти олимнинг ҳаётини тубдан ўзгартириб юборди. Физик катод найчалари билан тажриба ўтказди ва катод нурлари тўқнашуви жойида номаълум нурланиш тарқалишини пайқади.

Биринчи рентген нурларини физик ўз кабинетидан олди: рентген нурларида дўсти доктор Келликернинг қўл сурати муҳланди ва бир зумда бутун дунёга тарқалиб кетди. Ушбу воқеа илмий жамоатчиликни ҳаяжонга солди. Саноат фирмалари вакиллари ихтирони сотиш илтимоси билан бир неча бор Рентгенга мурожаат қилишган. Лекин олим ихтиросини тиббиётга беминнат хизмати учун ишлатган.

Кашфиёт учун Вильгельм Конрад Рентген 1901 йилда



физика бўйича дастлабки Нобель мукофотига сазовор бўлди. Табиатан жуда камтар одам бўлган Вильгельм Рентгеннинг ўзи бу нурни шунчаки "х-нур" деб номлаган бўлса-да, бошқа олимлар ва нуфузли илмий журналлар кейинчалик уни олим шарафига атай бошлади. Шу тариқа бугунги кунда тиббиёт, божхона, металлургия ва заргарлик соҳаларида сифат назорати ва бошқа кўплаб соҳаларда беназир ёрдамчи бўлган рентген кашф қилинган эди.

Айниқса, травматологияда ҳамда кўрак қафаси аъзолари диагностикасида ва умуман тиббий визуализация соҳасида рентген нурларининг аҳамияти беқиёс. Бу орқали вақтида тахис қўйилган неча-неча одамлар ҳаёти сақлаб қолинган ва сақлаб қолинмоқда.

Кўрак беги саратонининг оддий  
давоси топилди

Австралиялик олимлар саратонга қарши курашадиган янги дорини кашф этишди.

Тадқиқот натижалари лаборатория шароитида асалари захри кўрак бегидаги тажовузор саратон хужайраларини ҳалок қилишини кўрсатди. Бу ҳақда "Proceedings of the National Academy of Sciences" журнали хабар берган.

Таркибидаги мелиттин моддаси даволаш қийин бўлган онкологик касалликларнинг икки турига қарши самарали курашади. Статистикага кўра, йилига 40 минг аёл метастатик кўрак саратони туфайли ҳаётдан кўз юмади. Олимлар 300 та асалари ва қовоғари захрини синаб кўргач, захарнинг муайян миқдори бошқа

хужайраларга минимал зарар етказган ҳолда бир соат ичида саратон хужайраларини нобуд қилишини аниқлашди.

Шунингдек, мелиттиннинг ўзи мустақил равишда саратон хужайраларининг ўсишини издан чиқариши ва "ўчириши" исботланди. Энг муҳими, бу моддани синтетик йўл билан ҳосил қилиш мумкин.

Асалари захрида кўрак саратонидан фойдали модда бор. "Бу одам касалликларини даволашда табиий маҳсулотларнинг қанчалик фойдали эканлигига яна бир аjoyиб мисол бўлди", - дея таъкидлашди мутахассислар.

Аввалроқ асалари захри саратоннинг меланома каби бошқа турида ёрдам бериши мумкинлиги аниқланганди. Тадқиқотчилар Фарбий Австралиядаги Гарри Перкинс тиббий тадқиқотлар институтида олиб борилган. Энди янги дорини беморларга тақлим этишдан олдин яна бир қанча илмий изланишлар ва тажрибалардан ўтказиш қолди, холос.

Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Ўсмирлар ва чақирилувчи  
ёшларга тиббий ёрдамни ташкил этиш маркази директори  
Ибрагим Уринбаев 74 ёшида вафот этди.

И. Уринбаев 1946 йил 11 декабрда Фарғона вилоятида туғилган. 1970 йил Тошкент давлат тиббиёт институтини тамомлаган.

Меҳнат фаолиятини Тошкент шаҳар санитария-эпидемиология станцияси врач-эпидемиологи сифатида бошлаб, қатор тизим муассасаларида масъулиятли лавозимларда ишлаган. Жумладан, Тошкент шаҳар соғлиқни сақлаш бош бошқармаси бошлиғи биринчи ўринбосари, Жиззах вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси бошлиғи, Соғлиқни сақлаш вазирлиги бош бошқармаси бошлиғи ўринбосари каби лавозимларда самарали фаолият юритган. У "Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган соғлиқни сақлаш ходими" фахрий унвонига саозовор бўлган.

Соғлиқни сақлаш вазирлиги бутун меҳнат фаолиятини тиббиёт соҳасига бахш этган фидойи шифокор, ташкилотчи раҳбар Уринбаев Ибрагим Зайлиевичнинг вафоти муносабати билан марҳумнинг оила аъзолари ва яқинларига чуқур таъзия изҳор этади.



## Кариесдан ҳимояланишнинг янги усули

Иллинойс университети мутахассислари тажриба доирасида, келажакда тишларни кариесдан ҳимояловчи тиш ювиш пастаси яратиш имконини берадиган кимёвий асосни қўлга киритишга муваффақ бўлган.

Бу ҳақда "Korrespondent.net"га таяниб "Dori-Darmon" АК Ахборот хизмати хабар берди.

Таъкидланишича, тиш кариесининг ривожланишига оғиз бўшлиғидаги Streptococcus mutans бактериялар сабаб бўлади. Авваллари ушбу бактерия-



ларни йўқ қилиш учун рух, мис оксиди ёки кумуш ишлатилган, аммо ушбу бирикмалар зарарли бактериялар билан бирга фойдалиларини ҳам йўқ қилган.

Олимлар ечим сифатида цериий оксиди нанозаррачалари таркибига эътибор қаратган.

Аввалига улар микробларда қандай ўзгариш бўлишини кузатиш

учун, озуқа эритмалари полистрол пластинкаларини, S.mutans бактериялари билан қоплаган кейин цериий оксиди нанозаррачаларини қўшган. Кузатиш давомида нанозаррачалар биоплёнканинг пайдо бўлишини 40 фоизга камайтириши ҳамда оғиз бўшлиғи хужайралари учун кам токсинли экани аниқланган.

Мутахассислар, мазкур заррачаларни, эмални мустаҳкамлайдиган фтор билан қўшиб, тишларни кариесдан ҳимоя қилувчи паста яратишни мўлжаллаган, дейилади хабарда.

Кефир ва қимиз  
таркибида спирт  
борми?

1860 йилда расман синтез қилиб олинган ушбу мўжизавий модда этанол деб аталади.

Тиббиётда бу модда мутлоқ янги эрани бошлаб берган. Косметика ва кимё саноатида ҳам катта ўзгаришларга сабабчи бўлган. Кўпгина атирлар ва косметика маҳсулотлари таркибида спирт бор ва буни ҳамма яхши билади. Одатда алкоголь ва маст қилувчи ичимликлар ҳам айнан этанолдан ҳосил қилинади.

Мутахассисларнинг таъкидлашича, қимиз ҳамда квас таркибида ҳам маълум даражада спирт бор. Шу билан бирга, кундалик турмушимизда фойдаланиб келадиган маҳсулотимиз - кефирда ҳам спирт мавжудлиги аниқланган.



## Коронавирус: фаол вирус ташувчи ким?

Афсуски, кўп ҳолларда касалликни енгил ўтказётган катталар ҳам симптомсиз вирус ташувчи бўлиб қолмоқда.

Касалликни енгил кечираётганлар, айниқса, фаол вирус ташувчи ҳисобланади. Негаки бундай пайтда улар касалланганини билмайди ва ўзини изоляция қилмай, жамоат жойларида юраверади. Чет эл олимлари 30 мингдан ортиқ коронавирус тестида ўтган беморлар клиникасини таҳлил қилишган. Тадқиқотда вирусли юк (вирус нарузкаси) барча беморлар орасида тақсимланганлиги аниқланган.

Текширувларда симптомли ва симптомсиз беморлар организида деярли бир хил миқдоридаги вирус зарралари аниқланди. Бу эса улар вируснинг симптомсиз ташувчиси эканлигини исботлайди.

Инсон танаси ҳақида қизиқарли  
маълумотлар

## Инсон танасида

37,2 триллион хужайра, 200 турдаги хар хил хужайралар, 100 миллиарддан ортиқ тери хужайралари, 100 миллиард бош мия нейронлари, 127 миллион тўр пардалар, 30 триллион эритроцитлар, 640 та мушак ва 340 та бўғимлар, Катта ёшли инсонларда 206 та, болаларда 300 та суяк, 100 минг соч фолликулалари бор. Танамиздаги қон 5 литр, қон томирлари 42 миллиард, Ҳид билиш рецепторларимиз 100 дан ортиқ. Сенсорли рецепторлар 60 миллионни ташкил этади. Кўзимиз 10 миллиондан ортиқ рангни фарқлай олади. 50 мингдан ортиқ ҳидни фарқлай оламиз. 23 минг 40 маротаба нафас олинади.

## Кун давомида

60 000 маротаба фикр юритамиз. юрак 115 минг 200 маротаба уради. 100 га яқин соч толаларидан айриламиз. 800 мл тери томчилари ишлаб чиқарилади.

Саҳифа материаллари интернет маълумотлари асосида тайёрланди.

Газета  
муассиси:  
Ўзбекистон  
Республикаси  
Соғлиқни  
сақлаш  
вазирлиги

Бош муҳаррир  
Баҳодир ЮСУПАЛИЕВ  
Бош муҳаррир ўринбосари  
Ибодат СОАТОВА

Газета ўзбек ва рус тилларида чоп этилади. Ҳафтанинг жума кунлари чиқади. Мақолалар кўчириб босилганда «O'zbekistonda sog'liqni saqlash – Здравоохранение Узбекистана» газетасидан олинди, деб кўрсатилиши шарт. Таҳририятга келган кўл ёзмалар тақриз қилинмайди ва муаллифга қайтарилмайди.

Манзилимиз: 100060, Тошкент шаҳри, Истикбол кўчаси, 30-уй, 2-қават.  
Тел/факс: (0371) 233-13-22, тел.: (0371) 233-57-73. Газета Ўзбекистон Республикаси Матбуот ва ахборот агентлигида 2009 йилнинг 11 март куни рўйхатга олинган. Гувоҳнома рақами 0015.

Газета материаллари таҳририят компьютер марказида терилди ва саҳифаланди.

Адади 1069 нусха.  
Буюртма Г-950.

Газета «ШАРҚ» нашриёт-матбаа акциядорлик компанияси босмахонасида чоп этилди. Корхона манзили: Буюк Турон кўчаси, 41-уй.  
Газета ҳажми 2 босма табоқ. Формати А3. Офсет усулида босилган.

Саҳифаловчи Бахтиёр ҚўШОҚОВ.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.