

УЗ

# Ўзбекистонда sog'liqni saqlash Здравоохранение Узбекистана



Газета 1995 йил октябрь ойидан чиқа бошлаган • www.uzssgz.uz, uzss@yandex.ru • 2020 йил 22 май • №13 (1294)

## Ислохот ва имконият

# БОЛАЛАР МИЛЛИЙ ТИББИЁТ МАРКАЗИ Фойдаланишга топширилди

**Тошкентнинг Яшнобод туманида Болалар миллий тиббиёт маркази барпо этилди. Давлатимиз раҳбари Шавкат Мирзиёев 20 май куни ушбу муассасани бориб кўрди.**

Қиймати 130 миллион доллардан зиёд бўлган мазкур марказ Корея Республикаси кўмагида, "Баум" корпорацияси лойиҳаси асосида барпо этилди. Бу юқори технологиялар асосида хизмат кўрсатишга ихтисослашган Марказий Осиёда ягона ушбу турдаги болалар тиббиёт муассасасидир. Бу ерда йилига 1,5 мингдан зиёд ноёб жаррохлик амалиётларини бажариш имконияти мавжуд.

Тўрт қаватли даволаш корпуси 280 та ўринга эга, поликлиникада кунига 250 нафаргача бемор қабул қилинади. Марказ магнит резонанс томографи, мультиспирал компьютер томографи, ДНК анализатори ҳамда онкологик касалликларни бир неча йил олдин аниқлайдиган замонавий технологиялар билан жиҳозланган. Бу ерда фаолият юритиш учун 100 дан ортик

врач ва ҳамширалар Жанубий Кореяда малака ошириб қайтди. Жаррохлик амалиёти ускуналарига махсус камера ўрнатилган бўлиб, бошқа шифохоналар ва олий таълим муассасалари операцияларни онлайн тарзда кўриб туриши мумкин. Замонавий технологиялар орқали масофавий тиббий кўриқлар ҳамда консилиумлар ташкил этилади, даволашнинг таъсирчан усуллари муҳокама қилинади.

– Бу марказ - миллий бойлигимиз. Бу ерда болаларни малакали даволаш билан бирга замонавий телемедицина технологиялари асосида мамлакатимиз ҳудудларида ҳам юқори сифатли тиббий хизматларни ташкиллаштириш керак, – деди Президент.

Болалар тиббиёти йўналишида инновацион изланишлар олиб бориш, хорижий мутахассисларни жалб этган ҳолда мураккаб



жаррохлик амалиётлари ва юқори технологик муолажаларни ташкил этиш, тиббиёт мутахассислари малакасини ошириш бўйича кўрсатмалар берилди.

Давлатимиз раҳбари клиникада яратилган шароитлар билан танишди. Ситуация марказда бўлиб, вилоятлардаги ва Жану-

бий Кореянинг Пусан университетидagi мутахассислар билан мулоқот қилди.

Ушбу марказ ёнида катталар учун ҳам замонавий клиника ҳамда олий ўқув юрти ташкил этиш режалаштирилган. Мазкур муассасалар лойиҳаси тақдимот қилинди.

– Болалар ва катталар тиббиёт марказларининг ҳудудларда филиаллари бўлади. Шу орқали тиббиёт тизимининг ҳам илмини, ҳам амалиётини энг илғор стандартлар даражасига кўтариб оламиз, – деди Президент.

У.А.

# БУ ВАТАНДА ОНА МЎЪТАБАР — БУ ВАТАНДА ФАРЗАНДЛАР АЗИЗ

**Шу ўринда таъкидлаб ўтишимиз лозимки, мамлакатимизда оналар ва болалар саломатлигига бўлган эътибор йилдан йилга ортиб бормоқда. Хусусан, сўнгги йилларда мазкур йўналишда самарали фаолиятлар йўлга қўйилганини кўрамиз. Айниқса, она ва бола соғлигини муҳофаза қилишда замонавий тиббиёт муассасаларининг барпо этилаётганлиги албатта, қувонарли ҳолдир.**



Этироф билан айтиш жоизки, жорий йилнинг май ойида Давлатимиз раҳбари Тошкент шаҳри Чилонзор туманида барпо этилган Иккинчи перинатал марказни бориб кўрди.

Мамлакатимизда аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш,

оналик ва болаликни муҳофаза қилиш бўйича миллий дастурлар амалга оширилмоқда. Давлатимиз раҳбарининг 2019 йил 8 ноябрдаги қарорига мувофиқ репродуктив ёшдаги аёллар, ҳомиладорлар ва болаларга тиббий ёрдам сифати оширилиб,

фаолиятлар кўлами кенгайтирилмоқда.

Перинатал марказда илғор клиникалар тажрибаси асосида энг замонавий қулайликлар яратилган. Унинг биринчи қаватида кўп тармоқли поликлиника, юқори қаватларида беморлар хонаси ва умумий амалиёт хоналари, жумладан, чақалоқлар реанимация бўлими жойлашган. Бу ерда бир вақтнинг ўзида 140 та беморни даволаш мумкин.

Президентимиз тиббиёт марказида яратилган шароитлар билан танишди. Askdoctor.uz онлайн поликлиника дастури орқали шифокорлар билан мулоқот қилди.

– Коронавирус пандемияси кўзимизни очди. Тиббиётда ахборот технологиялари қанчалик муҳимлигини кўрсатди. Лекин бу бўйича шароитлар ҳам, ходимларнинг малакаси ҳам ҳали етарли эмас. Шу боис, ривожланган давлатлар тажрибаси асосида дастур ишлаб чиқиб, телемедицинани жадал ривожлантириш керак. Бу вақт ва харажатни тежайди, эпидемиологик хавфсизликни ҳам таъминлайди. Яна юқумли касалликлар тарқалмаслиги учун оғоҳ,



хушёр, тайёр бўлишимиз керак, – деди Шавкат Мирзиёев.

Масофавий технологияларни тўқиб олиш, кишилар билан видеоконференциялар ўтказиш имконияти яратилган.

Давлатимиз раҳбари мазкур зални кўздан кечирди. Ҳар бир клиниканинг чет элда ҳамкори бўлиши кераклигини таъкидлади.

Марказ биноси инновацион қурилиш материаллари асосида сифатли ва энергия тежамкор қилиб барпо этилган. Шошилиқ тиббий ёрдам ҳолатлари учун барча қулайликлар инobatта олинган.

ўринли мажлислар залида юртимиз ва хориждаги мутахассислар билан видеоконференциялар ўтказиш имконияти яратилган.

Давлатимиз раҳбари мазкур зални кўздан кечирди. Ҳар бир клиниканинг чет элда ҳамкори бўлиши кераклигини таъкидлади.

Марказ биноси инновацион қурилиш материаллари асосида сифатли ва энергия тежамкор қилиб барпо этилган. Шошилиқ тиббий ёрдам ҳолатлари учун барча қулайликлар инobatта олинган.

Манба: www.president.uz

# СИНАШТА КУНЛАРНИНГ СИНОАТИ БОР

## COVID-19, пандемия ва унинг атрофидаги мулоҳазалар

Бугун дунё ҳамжамияти бир муаммо устида бош қотирмоқда. Тан олиш керак коронавирус – COVID-19 ва пандемия бутун жаҳон мамлакатлари учун оғир келди. Тўғри, дунё халқлари шу вақтгача турли кўринишдаги вируслар ва уларнинг аянчилик оқибатларини бошидан ўтказган. Бироқ, бу инфекциянинг синови ҳамда унга қарши курашиш чоралари машаққатли кечмоқда.



Сир эмаски, дастлаб вируснинг пайдо бўлиши ва унинг тарқалиш омиллари билан боғлиқ турли қарашлар юритилди. Аммо кўп ўтмай асосий эътибор бу брадаги мушоҳадаларга эмас, айнан янги тур вирус ва унга қарши курашга қаратилди. Бу эса энг тўғри йўл эди.

Албатта, дунё бўйлаб кенг тарқалган ушбу инфекция мамлакатимизни ҳам четлаб ўтмади. Аслида вируснинг тарқалиш кўламига кўра бу табиий ҳол эди. Ахир мамлакатимизда ташқи алоқа муносабатлари кенг йўлга қўйилган. Ўз ўрнида давлатимиз томонидан ҳам айна шу жиҳатга кўпроқ эътибор қаратилди. Бошқача айтганда, эпидемияга қарши кураш чоралари олдиндан кўрилди. Президентимиз томонидан муҳим меъёрий ҳужжатлар қабул қилиниб, давлатимиз ҳамда соғлиқни сақлаш тизимининг бор имкониятлари ишга солинди. Бир нарсани алоҳида таъкидлаш муҳимики, худди шу жараёнларда мамлакатимиз тараққиёти, жамиятимиз фаровонлиги ва соҳалар раванқи учун кўпгина жиҳатлар кашф этилди. Аввало, тиббиёт ходимларига муносабат

қоришиб кетган эди. Айниқса, бир мuddат "Тез ёрдам" ҳамда тиббиёт ходимларига ноўрин таъвоуз қилиш ҳолатлари ортди. Тўғри, бу бўйича тарафқаршилик қилиб бўлмади, қарс икки кўлдан чиқади. Аммо афсуски, аксарият ҳолатларда тиббиёт ходимлари жабр кўрди.

Бугун қайсиدير маънода туманлар тарқади. Соҳа ходимла-

Биз бунга тайёр эдик. Бугунги натижалар шунинг маҳсули...

Албатта, дунёнинг энг ривожланган давлатлари ҳам мураккаб аҳволга тушган бир пайтда биз шошиб қолмадик. Табиийки, бунинг ўз сабаблари бор.

Биринчидан, мазкур жараёнга давлатимиз томонидан ниҳоятда жиддий эътибор қаратилди. Айнан мазкур масала юзасидан давлатимиз раҳбари бир неча бор йиғилиш ўтказиб, зарурий чоралар бўйича керакли тавсияларни белгилаб берди. Эҳтимолий вазиятларга тайёр турилди. Мамлакатда тезкорлик билан бу вирусни жиловланишнинг ягона йўли – карантин қоидалари жорий қилинди.

Иккинчидан, мисли кўрилмаган тажрба билан Тошкент вилоятининг Юқори Чирчиқ туманида 55 гектар ер майдонида бир вақтнинг ўзида 10 минг нафар одамни қабул қила оладиган карантин ҳудуди ташкил қилинди. Хитой тажрибасида бундай шифохоналар 10 кун мuddатда қуриб битказилган бўлса, мамлакатимиз шароитида улар 5 кун ичида фойдаланишга топширилди. Бундан ташқари, Тошкент вилоятининг Зағиота ва Тошкент шаҳрининг Чилонзор туманида ҳам ўзидан кенг имконият-



лик 15 нафар шифокорлар гуруҳи ташриф буюрди. Бу излаш ва ҳамкорлик фаолиятлари натижасида коронавирусга қарши курашиш бўйича "Ўзбекистон тажрибаси" шаклланди. Ҳатто, бугунги кунда мамлакатимиз мутахассислари тажрибасидан бир қатор хорижий давлат соғлиқни сақлаш тизимларида фойдаланилмоқда.

Айтиш керакки, буларнинг ҳеч бири осон кечмади. Ва бунинг замирида эса мамлакатимизда ҳар бир инсон тақдирини эътибордан четда эмаслигини англаш мумкин. Ҳа, биз ана шундай ғамхўр юртнинг фуқароларимиз.

видеоелекторлардан бирида айнан коронавирусга қарши курашаётган шифокорлар ҳақида тўхталиб, "улар ҳозир жанг майдонидоғи қаҳрамонларимиз", дея бежиз айтганлари йўқ.

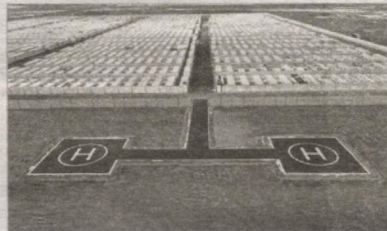
Албатта, мазкур жараёнда иштирок этаётган ҳар бир мутахассис, яъни тиббиёт ходимлари бирор бир ортиқча манфаатсиз ҳам ўз вазифаларини бажаришга астойдил киришган бўлса-да, меҳнат кодекси тамойиллари ва Президентимизнинг махсус қарори билан коронавирус инфекциясидан зарарланган беморлар билан мулоқотга киришадиган, зарарланган беморлар жойлаштирилган объектларда ҳамда коронавирус инфекциясини аниқлаш лабораторияларида фаолият олиб бораётган ходимларга карантин даврида ҳар 14 кунлик фаолият даври учун доимий иш ҳақидан ташқари, устара тарзда моддий рағбатлантирилди.

Жумладан, врач ходимларга, врач-лаборантларга – 25 млн сўм; ўрта тиббиёт ходимларига, ҳамшира-лаборантларга – 15 млн сўм;

### Эслашиб ўтамиз:

#### Шавкат Мирзиёев:

«Тиббиёт қанчалик ривожланган бўлмасин, давлат бунга қанча-қанча маблағ ажратмасин, одамларимиз шифокорлар тавсиясига амал қилмаса, тартиб-интизомли бўлиб, карантин қоидаларига риоя этмаса, барча кўрилаётган чораларимиз, пандемияга қарши курашиш учун сафарбар қилинган юз минглаб фидойи инсонларнинг меҳнати беҳуда кетиши мумкин».



рининг фидойилиги юзага қалқиб чиқди. Ўз касбининг чинакам мутахассислари халқимиз саломатлиги йўлида тунни кунга улаб, бор имконият ҳамда бутун салоҳиятларини ишга солиди ва бу фидойиларини давом эттирмоқда. Улар чин маънода ва ҳақли равишда бугунимизнинг қаҳрамонларига айланишди. Ўз ўрнида уларнинг бу маъ-

ларни мужассам этадиган шифохона барпо этиш ишлари бошлаб юборилиб, шунингдек, пойтахтда яна бир неча клиникалар COVID-19 га қарши кураш учун қайта жиҳозланди.

Учинчидан, Президентимиз яна бир масалага жиддий эътибор қаратди. Яъни, хорижда бўлган мамлакатимиз фуқароларини зудлик билан давлатимизга қайтариш чоралари кўрилди.

Бундан кейинги асосий масала, касалликнинг мамлакат ҳудудида тарқалиб кетишининг олдини олишдан иборат бўлди ва бу борада ҳам тизгин қўлдан бой берилмади.

"Профилактик тиббиётда карантин тадбирлари касаллик ўчоғини аниқлаш, жиловлан ва бартараф этиш учун қўлланади. Шунинг учун ҳам карантинга олинганлар орасидан касаллик чиқши эҳтимоли бўлган ва биз бунга тайёр эдик", деди **Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Санитария-эпидемиология назорати давлат инспекцияси бошлиғи Нурмат Отабеков** оммавий ахборот воситаларига берган интервьюларидан бирида.

Яна бир муҳим жиҳат, мазкур жараёнларда айнан Президентимиз ташаббуси билан ҳамкорликда COVID-19 га қарши курашишга кўмаклашиш мақсадида мамлакатимизга бир гуруҳ хорижий мутахассислар жалб этилди. Хусусан, вирусолог, эпидемиолог, пульмонолог, терапевт, жарроҳ ва юкумли касалликлар бўйича мутахассислардан иборат хитой-

### АСОСИЙ ОМИЛ:

«Коронавирус пандемияси бутун инсоният учун Яратганининг берган бир синовиюди. Халқимиз жипслашиб, шифокорларнинг барча тавсияси, кўрсатмаларига амал қилсалар, одамларимиз карантин даврида ҳаётини заруратсиз ўз хонадонларини тарк этмаса, касалликнинг илк белгилари аниқланганда, уни яширмай шифокорларга ўз вақтида мурожаат қилсалар, биз бу касалликни, албатта, энгамиз!»

Шавкат Мирзиёев,  
Ўзбекистон Республикаси Президенти.

### Фидойилар заҳмати, меҳнатларга муносиб рағбат

Коронавирус пандемияси даврида шифокорлар жамият фаровонлиги ва инсон саломатлигини таъминлаш учун ўзларининг нақадар муҳим касб эгалари эканлигини яна бир бор ёдимизга солиб қўйди. Таъбир жоиз бўлса, энг яқинимиз холимиздан хабар олиш имкони йўқ пайтларда ҳам улар биз билан бирга эканликларини амалда кўрсата олди. Президентимиз ўтказилган

кичик тиббиёт ходимларига – 10 млн сўм;

бошқа ходимларга 5 млн сўм тўланиши қафолатланди.

Шуни алоҳида айтиш жоизки, мамлакатимизда коронавирусга чалинган беморлар «Ўзбекистон тажрибаси»да сигналган муолажалар билан шифо топмоқда. Бугунги кунда бу борада шифокорларимиз томонидан қўлга киритилган натижалар эса уларнинг бундан ҳам юксак рағбатларга муносиб эканлигидан далолатдир.

Биз мақоламиз сарлавҳасини бежизга бундай номламадик. Зотан ҳақиқатан ҳам синови кулларнинг синояти бор. Синоатки, недир: давлат билан халқнинг бирлашиб ҳаракатга киришиши, барча соҳалар қатори тиббиёт тизимининг такомиллашуви учун ҳозирланган кенг имкониятлардир.

Айнан пандемия шароитида давлат ва аҳоли ўртасидаги муносабатлар оила даврасига, оила даврасидаги муҳокамалар эса келажақ орзулари сифатида давлатимиз томонидан қўллаб-қувватланмоқда.

Эслашиб ўтамиз, ҳали карантин чоралари давом этмоқда, уларга амал қилинг ва зарурат бўлмаган ҳолларда уйда қолинг.

Ҳасан АБДУҒАНИЕВ.



### Тиббиётга қайтган эътибор

Очiqини айтиш лозим, ислохотлар жараёнида соғлиқни сақлаш тизими ҳамда тиббиёт ходимларига бўлган муносабат кескин ўзгарди. Тўғри, ислохотлар ва соҳа тараққиёти назарида аксарият эътирозларни ўринсиз деб бўлмайди. Бироқ, кенг омма фикри мисолида бу қарашлар

шаққатлари Юртбошимиз томонидан ҳам муносиб эътироф этилганлигини Президентимизнинг қуйидаги сўзлари яна бир қарра исботлайди:

"Ҳурматли тиббиёт ходимлари, ўз ҳаёти ва соғлигини гаровга қўйиб, пандемия билан курашаётган шифокорлар, ҳамширалар, санитар ходимларга бутун Ўзбекистон халқи номидан чексиз миннатдорлик билдираман".

## Ҳақиқат ва адолат

# БОШ ПРОКУРАТУРА ТОМОНИДАН ШИФОКОРГА НИСБАТАН ОЧИЛГАН ЖИНОЯТ ИШИ БЕКОР ҚИЛИНДИ

Аввал хабар қилганимиздек, мамлакатимиздаги ахборот сайтлари ва ижтимоий тармоқларда Самарқанд вилоятида фуқаро Х. Д. га нисбатан жиноят иши кўзгатилиб, тергов ҳаракатлари олиб борилаётганлиги тўғрисида хабарлар тарқалган эди.

Унда самарқандлик тиббиёт ходими тиббий текширувлардан ўтмасдан 34 нафар кишига коронавирус инфекциясини юқтиришга сабабчи бўлганлиги айтилган.

Мазкур ҳолат юзасидан Соғлиқни сақлаш вазирлиги Х. Д.га нисбатан жиноят иши кўзгатиш тўғрисидаги қарорни асосиз, деб ҳисоблаб, вазир Алишер Шадманов Ўзбекистон Республикаси Бош Прокуратура шифокорга нисбатан жиноят иши кўзгатиш тўғрисидаги қарорни бекор қилиш масаласининг кўриб чиқилишини сўраб мурожаат йўллаган эди.

Бугун ушбу мурожаат юзасидан Бош прокуратура то-

монидан жавоб хати келди. Унда қайд этилишича, Бош прокуратура мазкур жиноят иши ҳужжатларини ўрганиш жараёнида Х. Д. га нисбатан тўпланган ҳужжатлар бўйича олиб борилган терговга қадар текширув ҳаракатлари ҳар томонлама, синчковлик билан ўтказилмасдан, барча ҳолатлар тўлиқ текширилмасдан, шомашошарлик билан барвақт жиноят иши кўзгатиш тўғрисида қарор қабул қилинганлигини аниқлаган.

Шунга қўра, Самарқанд вилоят Ички ишлар бошқармаси ҳузуридаги Тергов бошқармаси томонидан Х. Д.га нисбатан Жиноят кодексининг 257-1-моддаси 1-қисми билан жиноят иши кўзгатиш ҳақидаги қарор Бош

прокуратура томонидан бекор қилинган.

Мурожаат Бош прокуратура томонидан чуқур ўрганилиб, теъкорлик билан ижобий ҳал қилинганлиги шифокорларимизни қувонтириши, ўз касбияга нисбатан яна-да масъулият билан ёндашиб, фаолият юртишларига замин яратиши шубҳасиз.

Соғлиқни сақлаш вазирлиги Бош прокуратура томонидан бугунги синовли кунларда фидойи тиббиёт ходимларининг қаҳрамонларча фаолиятини қадрлаб, адолатли қарор қабул қилганлигини эътироф этади.

**Адолат посбонлари бўлмиш, прокурорларимизнинг ҳақиқатни қарор топтириши йўлидаги шарофли ва машаққатли фаолиятида улкан муваффақиятлар тиланди.**

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

## Фан уфқлари

## ОЛИМЛАРИМИЗ ЎЗБЕКИСТОНДАГИ БЕМОРЛАРНИНГ SARS-COV-2 КОРОНАВИРУСИ ШТАММЛАРИ ГЕНИНИ АНИҚЛАДИЛАР

Инновацион ривожланиш вазирлиги ҳузуридаги Илғор технологиялар маркази олимлари Ўзбекистондаги беморларда аниқланган SARS-CoV-2 коронавирусининг бир нечта штаммларининг ДНК кетма-кетлигини аниқладилар.

Генотип таҳлили (генотиплаш) SARS-CoV-2 геномининг асосий қисмидаги мутацияларни аниқлаш учун муҳим воситадир, — дейди Илғор технологиялар маркази директори ўринбосари Алишер Абдуллаев. — Маълумки, коронавирус ўзининг таркибий оқсилларини кодлайдиган генларга эга. Ушбу таркибий оқсиллар келажакда вакциналарнинг потенциал нишонига айланади. Шунинг таркибий оқсилларнинг ўзгаришига олиб келадиган вирусли РНК генларининг нуклеотидлар кетма-кетлигидаги ҳар қандай ўзгаришларни вакцина ишлаб чиқишдан аввал аниқлаб олиш жуда муҳимдир.

Бундан ташқари, маълум бир турдаги мутацияга учраган штамм кўпроқ тарқалган баъзи мамлакатларда глобал вакцинанинг самарадорлигини баҳорат қилиш учун генотиплаш маълумотларидан фойдаланиш мумкин. Шунинг учун ҳам Илғор технологиялар маркази олимлари томонидан тизимли генларнинг таҳлил қилиниши ўта муҳим саналади.



— Биринчи босқичда SARS-CoV-2 коронавирусининг муҳим таркибий гени бўлмиш — N геннинг нуклеотид кетма-кетлигини аниқладик, — давом этади А. Абдуллаев. — Дастлабки таҳлил шуни кўрсатдики, нуклеотидлар позицияларидаги генлар кетма-кетлиги Уҳанда аниқланган коронавирус штаммининг референт геномидан фарқ қилади. Маълумотларнинг қиссий таҳлили эса SARS-CoV-2 коронавирусининг ушбу турдаги мутацияга эга штаммлари Европада кўпроқ учрашини кўрсатди.

Шифрланган нуклеотидлар кетма-кетлиги тўғрисидаги маълумотлар халқаро маълумотлар базаси — Миллий биотехнологик ахборот марказига (NCBI) жой-

лаштирилган. Унда дунёнинг турли мамлакатларидаги турли организмлар тўғрисидаги маълумотлар илмий жамоатчилик учун очик тарзда сақланади. Келгусида Илғор технологиялар марказининг олимлари вирус юқтирган беморлардан тўпланган катта миқдордаги биологик материалларни таҳлил қилишни режалаштиришмоқдалар. Мазкур таҳлил ва унинг натижалари Ўзбекистонда коронавирус штаммларининг тарқалиши даражаси, мазкур штаммларнинг касалликка чалинтириш ва ўлим ҳолатига олиб келиш хусусиятлари ва патогенлиги тўғрисида маълумотларни тўплаш имконини беради.

ЎзА.

## Диққат!

Ҳурматли муштарийлар!

“Ўзбекистонда соғлиқни сақлаш – Здравоохранение Узбекистана” газетасининг телеграм ижтимоий тармоғидаги расмий канали доимий фаолиятда. Эндиликда семимли нашрингизнинг ҳар бир сонини PDF формат шаклида @uzssgzt манзили орқали кузатиб боришингиз мумкин.

## Қонун устуворлиги

## КОРОНАВИРУС ҚОИДАБУЗАРЛАРНИ КЕЧИРМАЙДИ

Наманган вилояти Уйчи туман Санитария-эпидемиологик ошойишталик маркази томонидан Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил, 19 мартда қабул қилинган “Коронавирус пандемияси ва глобал инқироз ҳолатларининг иқтисодий тармоқларига салбий таъсирини юмшатиш бўйича биринчи навбатдаги чора-тадбирлар тўғрисида”ги фармони ва “Ўзбекистон Республикасида Коронавирус инфекцияси кенг тарқалишининг олдини олишга доир кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори, Вазирлар Маҳкамасининг 2020 йил 23 мартдаги “Коронавирус инфекцияси тарқалишига қарши кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги қарори ижросини таъминлаш борасида кенг қўламада ишлар олиб борилаётган. Туманни бошқа ҳудудлар билан боғловчи йўлларда 5 та назорат постлари ташкил этилди. 56 та маҳалла фуқаролар йиғинларига қарашли мавжуд кўча, гузар, ташкилот, муассаса ва 78 мингдан зиёд хонадонларда, ноҳуш ҳудудлардан келган 2166 нафар фуқаролар яшаш жойларида дезинфекторлар томонидан тарғибот, эпидемиологик суриштирув, зарарлантириш ишлари амалга оширилди. Пандемия пайтида фаолият юритаётган тадбиркорлик субъектларида тушинтиришлар ўтказилиб, зарур масъалалар берилмоқда. Фуқаролар кўпроқ мурожаат этадиган савдо, банк, шифохона каби шахобчаларда 2 метрли ижтимоий масофа сақлаш, ниқоб ва антисептик воситалардан фойдаланиш борасида доимий назорат ўрнатилган.

Ҳудудда 0372-20 сонли санитария меъёр ва қоидаларига риоя этиш юзасидан туман СЭОМ, СЭНБ филиали, ИИБ, милий гвардия хизматчилари ҳамкорлигида кўшма тадбирлар амалга оширилмоқда. Шу кунгача карантин қоидаларига риоя этмаган, транспортни махсус рухсатномасиз, таъқиқланган вақтда бошқарган 451 нафар фуқарога 546 миллион 394 минг сўмдан зиёд жарима қўлланилди.

Қарда қонун устувор бўлса қўзланган мақсадга албатта, эришилади. Бу дунё ҳамжамияти томонидан этироф қилинаётган коронавирусга қарши Ўзбекистон таърибаси, қўлга киритилган натижаларда ҳам ёрқин намоён бўлмоқда.

Шундай экан, уйда мисиз, ё рухсат этилган иш жойингизда фаолият олиб бораёпсизми, ҳар қандай ҳолатда ҳам карантин қоидаларига тўла риоя қилинг! Унутманг, ўзини асраганини Оллоҳ асрайди.

Абдумутал НИШОНОВ,  
Уйчи туман Санитария-эпидемиологик ошойишталик  
маркази бош врач.

## ЮРТ ОТАСИН ДАЪВАТИГА ҚУЛОҚ СОЛ

Юрт отасин даъватига қулоқ сол,  
Юрт бошига тушганида оғир дард.  
Мурожаат айлабдор, бўлмасин бир ҳол,  
Элим бошига юкмасин зарра бард.

Юрт отасин даъватига қулоқ сол,  
Имтиёз берайин юз-юзлаб сенга,  
Фаровон яшагин, бўлгин сен ҳалол.  
Соғлигинг керақдир сен ва менга.

Юрт отасин даъватига қулоқ сол,  
Тинчгина ўтиргин кулбанг, уйингда,  
Кўчалар айланб, қидирмагин бол,  
Мўжаржон кўшигин эшит уйингда.

Юрт отасин даъватига қулоқ сол,  
Билгин асраганини асрайдур худо,  
Бунга кўндир, сен тарихдан ол мисол.  
Набирга эртак айт, қилгин дуо.

Юрт отасин даъватига қулоқ сол,  
Томорқанга эк сабзавоту-райҳон,  
Уларнинг гуллари урганда ҳилон,  
Тонгда туриб, нашидадан ол дармон.

Юрт отасин даъватига қулоқ сол,  
Туну кун ўйлайди севган ўз элин,  
Ёмонлар каби бўлмасдан баттол  
Элим учун мен камарбаста дегин.

Юрт отасин даъватига қулоқ сол,  
Эл учун қуниб Эркинжон айтар.  
Бу сўзлар сен учун келмасин малол,  
Бирдаму, тартиблик биздан азизлар.

Юрт отасин даъватига қулоқ сол,  
Бу пандемия дунёда бўлмаган,  
Карантин даврида ишлашга ўрган.  
Одил раҳбар-тадбиркорни қўллаган.

Эркин ТУРСУНОВ,  
Тошкент педиатрия тиббиёт институти  
профессори.

# СОГЛОМ БЎЛАЙ ДЕСАНГИЗ,

## жисмоний камҳаракатлилик ва зарарли одатлардан йироқ бўлинг

**Соғлом халқ — юрtnинг асл бойлиги. Шу боис, мамлакатимизда аҳоли саломатлигига давлат сиёсати даражасида эътибор қаратилмоқда. Президентимизнинг 2018 йил 18 декабрдаги "Юқумли бўлмаган касалликларнинг профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги қарори юрtnимизда соғлом турмуш тарзини умуммиллий ҳаракатга айлантириш борасидаги ишларни янги bosқичга олиб чиқди. 2017–2021 йилларда Ўзбекистон Республика-**

**сини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси доирасида аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, юртдошларимизга сифатли тиббий ва ижтимоий-тиббий хизмат кўрсатиш, оила саломатлигини асраш ва мустақамлаш борасида муайян ишлар қилинмоқда. Қолаверса, давлатимиз раҳбарининг Олий Мажлисга Мурожаатномасида аҳоли саломатлигини яхшилаш бўйича устувор вазифалар белгилаб берилгани кундалик турмуш тарзини оқватланиш, кўпроқ жисмоний фаолликка эътибор қаратишимиз зарурлигидан далolat.**



У инсон иш қобилиятига, ҳаёт сифати ва давомийлигига сезиларли таъсир кўрсатади.

Тиббиёт илми султони Абу Али ибн Сино "Тиб қонунлари" асарига тўғри оқватланиш ва унинг аҳамияти тўғрисида тўхталиб, "Кимки соғлом турмуш тарзига эришмоқчи бўлса, ўз соғлигини сақламоқчи ва мустақамламоқчи бўлса, оқватланиш тартибига, истеъмол қилинаётган оқватнинг сифати, миқдори, оқватни истеъмол қилиш вақти ва унинг ҳазм бўлиш ҳараёнига асосий эътиборини қаратмоғи лозим", деб таъкидлаган.

Кўёшли заминимизда етиштирилладиган мева-сабзавотларни бутун дунё севиб истеъмол қилса-да, ўзбекистонликларнинг 67 фоизи кунига 400 грамм мева-сабзавот истеъмол қилиш мустақам саломатлик гарови эканидан бехабар. Натижада турли хасталиклар инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатиб, эрта ўлим ҳолатларига сабаб бўлади.

Озик-оқват маҳсулотлари хавфсизлигини текшириш мақсадида 2017 йилда ўтказилган лаборатория таҳлиллари янада ҳушё бўлишга ундайди. Санитария-гигиена лабораторияларида озик-оқват маҳсулотларининг 265 минг 332 та намунаси текширилганда, уларнинг 9 минг 302 таси санитария-гигиена меъёри талабларига жавоб бермаслиги аниқланган.

Жумладан, техник пальма мойи ҳаётий муҳим органларни ишдан чиқариши билан бирга, онкологик касалликларга сабаб бўлади. Афсуски, бу модда озик-оқват маҳсулотлари таркибига кўп учрайди. Мазкур маҳсулотларнинг хавфсизлигини, организмга ижобий ёки салбий таъсирини ўрганиш ҳар бир фуқаронинг вазифаси бўлиши лозим. Тана вазни меъёрида бўлишига эришиш керак. Ортиқча ва режимсиз, пала-

Шу билан бирга, кун тартибини тўғри режалаштириш, ҳар кун эрта уйкуга ётиб, эрта туришни одатга айлантириш ҳам саломатликка кони фойда. Ўқиш ва ишда танлафусларга риоя қилиш, очик ҳаёдаги сайр, шахсий гигиена қоидаларига қатъий риоя қилишнинг аҳамияти беқиёс-лигини ҳар бир юртдошимиз англаб етиши зарур.

Рисолат МАДИЕВА  
суҳбатлашди.

Президентимиз раислигида жорий йилнинг 18 март кунини маҳалла ва оила муаммоларини ўз вақтида аниқлаш ҳамда ҳал этиш масалалари бўйича ўтказилган видеоселектор йиғилишида ҳам тўғри оқватланиш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, пиёда юришнинг фойдасини тарғиб этиш, оммавий спортни ривожлантириш ишларини "умуммиллий ҳаракат"га айлантириш зарурлиги таъкидланди.

Аҳолининг соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва жисмоний фаоллигини ошириш маркази директори Барно Одилова билан суҳбатимиз шу хусусда бўлди.

— Юртдошларимизни соғлом турмуш тарзига ўргатишнинг мутлақо янги тизимини жорий этиш давр талаби бўлиб қолмоқда. Аҳолида соғлом турмуш тарзи кўникмасини шакллантириш, тиббий маданият ва малакани ошириш борасидаги энг устувор вазифалар нималардан иборат?

— Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти таҳлилга кўра, инсон саломатлигига таъсир этувчи омиллар орасида тиббий таъминот 10 фоиз, ирсий омиллар 15 фоиз, атроф-муҳит ҳолати 20 фоизни ташкил этади. Энг муҳими, инсон турмуш тарзининг (жисмоний ҳолат, оқватланиш тарзи, зарарли одатлар) унинг саломатлигига таъсир этиш улуши 55 фоизгача. Демак, узоқ ва саломат яшашнинг асосий шарт тиббий маданиятни ошириш ҳамда соғлом турмуш тарзига риоя этишдир. Тиббий маданият ва соғлом турмуш тарзи, энг аввало, шахсий гигиена қоидаларини мукамал ўзлаштириш, атроф-муҳит тозаланишининг аҳамиятини англаш ва саломатликни сақлашга қаратилган ҳаракатлар, демакдир. Кун тартибига риоя қилиш, фаол ҳаракат асосида организмни чиниктириш, спорт билан шуғулланиш, тўлақонли ва сифатли оқватланиш, оқватланишнинг гигиеник қоидаларига риоя қилиш, мулоқот ва экология маданиятига эришиш, зарарли одатлардан ўзини тия билиш инсон саломатлигига муҳим омиллар саналади.

Жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, касалликларнинг олдини олиш,

гиподинамия — камҳаракатлиликка қарши оммавий курашиш, аҳоли кенг қатламларини, айниқса, ёшларни жисмоний тарбия жисмоний камҳаракатлилик ва зарарли одатлардан йироқ бўлинг Соғлом халқ — юрtnинг асл бойлиги. Шу боис, мамлакатимизда аҳоли саломатлигига,



давлат сиёсати даражасида эътибор қаратилмоқда. Президентимизнинг 2018 йил 18 декабрдаги "Юқумли бўлмаган касалликларнинг профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги қарори юрtnимизда соғлом турмуш тарзини умуммиллий ҳаракатга айлантириш борасидаги ишларни янги bosқичга олиб чиқди. 2017 – 2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси доирасида аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, юртдошларимизга сифатли тиббий ва ижтимоий-тиббий хизмат кўрсатиш, оила саломатлигини асраш ва мустақамлаш борасида муайян ишлар қилинмоқда.

Қолаверса, давлатимиз раҳбарининг Олий Мажлисга Мурожаатномасида аҳоли саломатлигини яхшилаш бўйича устувор вазифалар белгилаб берилгани кундалик турмуш тарзимизда оқватланиш, кўпроқ жисмоний фаолликка эътибор қаратишимиз зарурлигидан далolat. Ва спорт билан шуғулланишга жалб этиш борасида муайян ишлар қилинмоқда. Аммо бутун дунё бўйича ногиронлик ва барвақт ўлимнинг етакчи сабаби бўлган юрак қон томир тизими касалликлари, инсульт, хавфли ўсмалар, нафас

олиш аъзоларининг сурункали хасталиклари ва қандили диабет каби юқумсиз касалликларнинг юрtnимизда ҳам тобора кўп учраётгани кишини ўйлантирмай қўймайди. Бундай касалликлар, асосан, юқори қон босими, тамаки ва алкоголь маҳсулотларини истеъмол қилиш, қондаги хо-

лестериннинг юқори даражаси, ортиқча вазн, мева-сабзавотларни етарлича истеъмол қилмаслик ва камҳаракатлилик каби хавфли омиллар туфайли юзага келади. Хаста бўлмаслик учун ҳар бир киши соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг жуда оддий усулини билиб олиши лозим. Энг аввало, зарарли одатлардан тийилиш, унинг оқибатини тасаввур қилиш ва танқидий баҳолаб бориш керак.

— Соғлом турмуш тарзининг асосий тамойиллари хусусида тўхталсангиз.

— Жисмоний фаоллик соғлом турмуш тарзи ва тананинг тўғри ишлашини таъминлашда зарур омилдир. Фақат у зўриқишларсиз ва мунтазам бўлиши керак. Жисмоний фаолликнинг пайсаёиши ички органлар фаолиятида турли патологик ўзгаришларга, бугимлар ҳаракатланишининг сустайиши эса мушаклар ва скелет тизими касалликларни ривожлантиришига олиб келади. Жисмоний сустлик, гиподинамия жамиятнинг ўткир муаммосидир. Транспорт, хизмат кўрсатиш соҳаси, меҳнатни автоматлаштириш, кам ҳаракат саломатлигидаги муаммоларни келтириб чиқаришда катта улушга эга. Оқватланишда меъёрга амал қилиш, хилма-хилликни таъминлаш соғлом турмуш тарзи кафолатидир. Ҳаёт ва меҳнат тарзимизнинг фаоллиги, саломатлигимизни кўп жиҳатдан қандай оқватланаётганимизга боғлиқ.

# ПАНДЕМИЯДАН КЕЙИНГИ ҲАЁТ: КЕЛГУСИДА НИМАЛАРГА АЛОҲИДА ЭЪТИБОР ҚАРАТИШИМИЗ КЕРАК?

Ўтган йилнинг охирида ХХРнинг Ухань шаҳридан тарқалган коронавирус (COVID-19) қисқа муддатда бутун саёрамиз бўйлаб ёйилди. Февраль ойи бошида Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти унинг пандемияга айланганини эълон қилди. Узининг юқумлилиги ва тарқалиш суръати билан бундан юз йил олдин турли қитъалардаги миллионлаб кишиларнинг ҳаётига зомин бўлган "испан гриппи"га ўхшаб кетадиган бу пандемия хасталикни вирус тарқалиш занжири-ни узиш (карантин) билангина назорат остига олиш мумкинлиги бошидан маълум эди. Дунёдаги давлатлар коронавирусга қарши курашар экан, бу жараёнда одамлар саломатлигини асраш, ҳаёт маромини илҳом қилиш мўтадил сақлашни ҳам уқдалашни лозим эди.

## Вирс инсониятни сергак тортирди

Пандемия бутун дунёда сиёсат, иқтисод, ижтимоий муносабатларга бўлган қарашларни, глобаллашув, дунё мамлакатлари ҳақидаги тасавурларини ҳам тубдан ўзгартирди, коронавирус инсониятни сергак тортирди. Қайд этиш лозимки, баъзи тарққий этган давлатларда ижтимоий ҳамжихатлик таъминлана олинмагани COVID-19 ни жиловлашдаги муваффақиятсиз ҳаракатлар ҳамда саросима ва тушкунликка тушиб қолишларига олиб келди. ХХР, Италия, Испания, Америка, Россия каби дунёнинг етакчи ўлкаларидаги нохуш вазият бутун инсониятни изтиробга солди. Коронавирус ваҳимаси бошланганда Ўзбекистон бу бало билан кураша олмайди, деган фикрлар ҳам баён қилинган эди, бу таҳмин тасдиқланмади.

Халқимиз ўз тарихида бир неча бор намоён қилганидек, давлат ва жамият бир тан бир жон бўлиб ҳаракат қилса, ҳар қандай оғир вазифани уқдалаш ва энг ноқулай шароитлардан ҳам чиқиб кета олишнинг яна бир бор исботлади. Халқимизнинг давлатимиз раҳбари закирига ҳамда деб жавоб бергани ҳамда COVID-19 вирусини ёйилишига қарши мутахассисларнинг тасвиаларига ёппасига амал қилгани унинг менталитетидаги азалий ушқоқлик ва интизомлик хусусиятларини намоён этди.

Ҳозирги шароитда одамлар хавфсизлиги ва саломатлигидан қимматроқ нарса йўқлигини ҳаётнинг ўзи кўрсатмоқда. Ўзбекистон, Қозоғистон ва Қирғизистон каби Марказий Осиё давлатлари коронавирусга қарши курашнинг қаттиққўл йўлини танлагани, энг аввало одамларнинг соғлиги ва ҳаётини сақлаб қолишга қаратилгани маълум. Чунки энг оддий мантиққа кўра, давлат энг аввало иқтисодий эмас, бугунги постиндустриал жамиятда энг бебаҳо бойлик бўлган фуқаролар ва инсон капиталини асрашни йўлаши лозим. Бундан 100 йил олдинги "испан гриппи"да ҳам одамларни, ишлаб чиқариш кучларини асраб қолган давлатлар постпандемиял оғир шароитдан бошқаларга кўра эртароқ чиқиб кетишган эди.

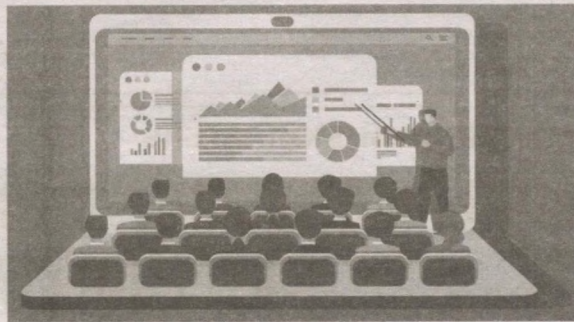
## Пандемиядан кейинги ҳаёт: ўзгаришлар парадигмаси

COVID-19 нинг инсоният ҳамда халқларга кейинги ўн йилликларда башар аҳлининг ягона келажаги ва қисмати каби кўринган глобаллашув жараёна-ларига бошқача нуқтанга назардан қараш сабоғини берди. Қисқа муддатда энг кичик ўлкалардан тортиб энг қудратли давлатларга-гача тахид солган бу вирус дунё тарққийлигини ягона шакли бўлган глобаллашувнинг барқарор ва ўзгармаслиги хусуси-

даги иллюзияларга барҳам берди. Санокли кунларда кишилар, товар ва капиталнинг эркин кўчиши тўхтади, ҳар бир давлат ўз чегараларини ёпиб, ўз ватандошларини ҳимоя остига олиши, одамларнинг ойлари етадиган озиқ-овқат ва дори-дармонни харид қилиб, уйларига қамалиб олиши глобализация жараёнининг инсониятга хавф солувчи тахид-

принципиал ўзгаришларни ҳисобга олиб, пандемиядан кейинги ижтимоий ҳаёт ва тарққийнинг баъзи параметрларини белгилаб олиш керак бўлади.

Биз бу ўринда ижтимоий соҳанинг икки муҳим йўналиши – соғлиқни сақлаш ва таълим соҳасида COVID-19 кризисидан кейинги босқичда ечимини кутиб турган ҳоллар ҳақида тўхталамиз.



## Соғлиқни сақлаш тизими

Шуни чуқур қониқиб билан қайд этиш кераки, Президентимизнинг 2018 йил 7 декабрда қабул қилган «Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш тизимини тубдан такомиллаштириш бўйича комплекс чора-тадбирлар тўғрисида»ги фармонини амалга ошира бориб, тизимда жиддий ижобий силжишлар таъминлангани, соғлиқни сақлашни молиялаш тубдан яхшилагани COVID-19 кризисидан мамлакатимиз дунёда энг яхши кўрсаткичлардан бирига эришишини таъминлади. Кейинги 2 ой ичида мамлакатимизда келгусида юқумли ва паразитар касалликлар пайдо бўлиши ҳамда тарқалиши билан боғлиқ эпидемиологик ва пандемик вазиятларнинг олдини олишга ва бартароф этишга қаратилган ташкилий, маъмурий, муҳандислик-техник, тиббий-санитария инфраструктураси қисқа муддатда яратилди ҳамда такомиллаштирилмоқда. Келгусида эса биринчи навбатда эпидемиологик ва пандемикологик таъминоти кучайтириши, тиббиёт ОТМларида худди чет эллардагидек, махсус "Халқ соғлиғи" (Public Health) факультетлари очил ва бунда чет эл тажрибасидан кенг фойдаланиш лозим бўлади. Вирусолог, эпидемиолог, паразитолог, аҳолини турли эпидемиологик касалликларга қарши эмлаш хизматлари ходимларини махсус тайёрлайдиган бундай факультетларни, кучли фундаментал фанлар негизига эга бўлган университетлар қошида очса ҳам бўлади. Бу факультетларнинг битирувчилари ҳам юқумли касалликлар шифохона-сида, ҳам махсус пандемиял касалхоналарда, ҳам карантин зоналарида бирдай фаолият олиб борадиган тартибда тайёрланиши ва улар давлат гранти асосида ўқиб, келгусида пандемик кризис вақтларида ўзларининг давлат ва жамият олдидаги вазифаларини оғишмай бажаришлари лозим. Аини шу факультетларда шахсий

ва ижтимоий гигиена, жисмоний ва ижтимоий соғлиқ бўйича аҳолига мақтаб, лицей ва ОТМлар орқали махсус билимлар ва кўникмалар берадиган мутахассислар ҳам тайёрланиши керак. Яқинда Президентимизнинг қарори билан тиббиёт ходимларини, айниқса пандемик кризисда фидойилик кўрсатган докторлар, ҳамширалар ва бошқа ходимларни моддий рағбатлантириш йўлга қўйилди ва бу бутун жамиятимизда қониқиб ва миннатдорлик туйғуси билан кутиб олинди. Пандемиял карантин даврида шифокорларимизнинг кўрсатган фидойилиги ва қаҳрамонлиги уларнинг жамиятдаги, ҳар бир ватандошнинг ҳаётидаги роли юксак эканлигини яна бир бор кўрсатди.

Жамият ўз фидокорларига муносиб жавоб қайтариши лозим. Жаҳон Пандемиясининг ҳулосаларидан яна бири шуки, ҳар қандай мамлакат тиббий тизимидан давлат ўзининг ижтимоий улушини унинг эпидемиологик ва пандемик хавфсизлигини таъминлайдиган даражада сақлаб қолиши керак. Бугун Ўзбекистон бунга мисол бўла оладими, мамлакат раҳбарияти сиёсатининг башоратли йўналишларидан бири бўлиб COVID-19 кризисидан қўл келди. Шу билан бирга, Жаҳоннинг пандемиял тахрибаси шуни кўрсатаядими, тиббиётда муаммоларни ечишининг оддий инновацион қабул ўтиб бораётгани, бу янгиланишларни тўлақонли ўзлаштиришга улгурмай, мутлақо янги, рақамли тиббиёт босқичига ўтишни тақозо қилади. "Рақамли" тушунча, тиббиётда унинг одатдаги қўлланишидан бироз фарқ қилиб, бу фалсафани тўлақонли қабул қилиш, врачларнинг етишмаслиги, касаллик ва беморларнинг ўсиши ва шуларга ўхшаб давр тенденцияларидан келиб чиқадиган бошқа муаммолар фақатгина ташхис усуллар сонини кўпайтириш ва дорилар ёрдамидагина эмас, автоматлаштириш ва сунъий интеллектни жорий қилиш асосида ечилди (Қиёсланг: Қарб мамлакатлари вирус юктирган одамларнинг тахминан 35 фоизини стационар даволанишга жалб қила олдилар, холос). Бундай тиббий хизматни таъминлай оладиган мутахассислар ҳозиргисига нисбатан янги-ча табаклаштириб тайёрлайдиган, фундаментал фанлар негизига кучли ривожланган кўп функцияли университетлар таркибидан бўлиши мумкин. Демак тиббий таълим ва нафақат тиббий, аграр, айрим технологик йўналишлар ҳам жиддий микро ва макро тузилмавий ислохотларга муҳтож.

## Таълим ҳақида

Карантин даврида болаларимизнинг билимсиз қолиб кетмаслиги, таълим даргоҳларидан, дарсдан, китобдан узоқлашиб кетмаслик чоралари кўрилди. Мамлакатимиз телеканаллари орқали фарзандларимизга масофавий таълим берилмоқда. БМТнинг ихтисослашган фан, таълим, маданият муассасаси – ЮНЕСКО Ўзбекистоннинг бу борадаги қадамни олқишлади ва бошқа мамлакатларни ўрнат олишга чақирди. Бу қувонарли ҳол, албатта. Аммо, кейинги икки ой ичида ўқувчилар ва талабаларни масофавий таълим усули билан ўқитиш тахрибаси ҳали бу борада олдимизда катта вазифалар турганини ҳам кўрсатди.

Масофавий таълим самарадорлиги биринчи навбатда талабада мустақил билим олиш кўникмасининг шаклланишига даражасига боғлиқдир. Бу кўникмалар боғча ва мактабдан бошлаб шакллантириб бориш керак. Афсуски талабаларимизда бу ўқув ҳозирда анча саёс. Бу ерда алоҳида қайд этиш кераки, мустақил билим олиш кўникмасини шакллантириш нафақат масофавий таълимнинг, балки аънавий таълимнинг ҳам асосий муаммоларидан биридир. Негаки, мустақил ўқиб-ўзлаштиришга ўрганмаган талабада ижодий ва креатив (яратувчи) тафаккур шаклланимай қолаверади. Бунинг учун биринчи навбатда оилада ва жамиятда ўқитишдан мақсад, диплом олиш эмас, балки шахсининг жамиятдаги ўрни ва истиқболни белгилайдиган билим ва кўникмаларни эгаллаш, деган тушунча ҳукмрон бўлиши керак. Узоқдан таълим бериш, дарсларни ташкил этиш, фан дастурлари, "уй вазифалари" мажмуаси таркиби талабанинг мустақил билим олишга ундайдиган шаклда шакллантирилиши керак. Бу эса ўқитувчидан катта касбий-услубий маҳорат ва мотивацияни талаб қилади.

Кейинги муҳим масала аънавий таълимда ҳам, масофавий таълимда ҳам талаба билимининг баҳолашнинг ҳаққонийлигини таъминлашдир. Ҳозиргача бизда масофавий таълимда талаба билимининг баҳолаш тизими мутлақо ишланмаган, аънавий таълимдаги тизим эса эскирган шаблонга айланган. Пандемиял шароитларда эса уларнинг шаклланишига таълим жараёни самарасини кескин туширади. Умуман, мамлакатда кечаётган ислохотларнинг таркибий қисми бўлиши олий таълимдаги бундай жараёнлар

(Давоми 6-бетда).

# ПАНДЕМИЯДАН КЕЙИНГИ ҲАЁТ: КЕЛГУСИДА НИМАЛАРГА АЛОҲИДА ЭЪТИБОР ҚАРАТИШИМИЗ КЕРАК?

қуқур илмий-услубий изланишлар ҳулосаси ва тавсиясига таяниш самаралироқдир. Олий таълим вазирлиги қошидаги "Муаммолар институти" (эскича қисқа номи) чинакамига шу соҳага оид илмий изланишлар ва услубий марказига айланиши керак. Шу билан бирга, университетлар штатлар рўйхатидаги "услубий" лавозимнинг мақоми ва маошининг ўзи, ОТМ учун ўта зарур бўлган бу тоифадаги ходимга муносабатни билдиради. Аслини олганда ўқув ёки бошқа бўлим услубий кўп йиллик доцент ёки профессорлик даражасида илмий-педагогик тажрибага эга мутахассис бўлгандагина илмий-ўқув соҳаларнинг ҳақиқий менежерига айланади ва ўқув жараёни ундан амалий ёрдам

(Давоми. Боши  
5-бетда).

кутса бўлади. Коронавирус пандемияси узоқ давом этса, иқтисодий, таълимий, хизмат кўрсатиш, савдо, банк фаолиятларининг онлайнлашуви натижасида онлайн фаолиятларнинг хавфсизлигини таъминлаш давлатнинг асосий вазифаларидан бирига айланади. Бунинг учун барча таълим даргоҳларини тезкор Интернет тизими билан таъминлаш муҳим аҳамият касб этади. Шунингдек, бутун ўқув жараёни форс-мажор тизимида ўтказиш ўзининг мураккаблигига эга. Жумладан, экран қаршисида дарс тушунтирадиган ўқитувчи ва бу билимларни масофадан туриб қабул қиладиган ўқувчи ва талаба учун махсус малака ва кўникма шакллантирилиши зарур. СамДУ дамодал тизими, вебинар ва Zoom тизимлари, ҳар бир академик гуруҳлар учун яратилган телеграм каналлари орқали 2019-2020-ўқув йилининг асосий дарс-

лари талабаларга етказилди. Аммо бидар тарафдан, қишлоқ туманларида мобил интернетнинг жуда заифлиги, иккинчи тарафдан онлайн дарсларни берадиган ва тинглайдиган контингентнинг замонавий рақамли технологияларни қўллашдаги заифлиги ҳам кузатилмоқда. 25-30 дақиқали онлайн дарсни профессионал оператор даражасида ёзиш, тайёрлаш, бу вақт ичига матн, овоз, диаграмма ҳамда тестларни сиғдириб олиш маҳорати ҳам шакллантирилиши зарур. Бунинг учун эса ўқитувчига камида 2 соат дарс материалларини тайёрлаши лозим бўлади. Уйда изоляция шароитида буларни ҳаммасига улгуриш қийин, албатта. Шу сабабли, кейинги ўқув йилларидан эътиборан, бу йўналишда йил бошидан пухта тайёрланиб, материалларнинг барчаси модул тизимида тўлиқ жойлаштирилишига эришиш лозим бўлади. Бундан таш-

қари, юқорида ҳам қайд этилгандек, онлайн режимда талабанинг синов ва имтиҳон жавобларини олиш (электрон почта орқали), уларни ёздириш ва баҳолаш муаммоси ҳам бор. Шу сабабли, ҳам талабада, ҳам ўқитувчида онлайн режимда кўникмасини шакллантириш ва сақлаб туриш учун анъанавий (оффлайн) режимда дарслар қатори иккинчи ёки учинчи блокдаги бир қанча дарсларни онлайн ўқитиш ва қабул қилиш тажрибасини ҳам қўллаш керак. Бир қанча илгор чет эл универ-

ситетларида бу тажриба 2000-йиллардан буён қўлланиб келинмоқда.

Кўринадиги, пандемиял қарантин жамият ва биринчи навбатда, соғлиқни сақлаш, таълим тизимлари олдида ўз иштини қайта қуриш вазифасини қўймоқда. Энди эскича ишлаб ва яшаб бўлмайди. Жамиятнинг қон томирлари бўлган соғлиқни сақлаш ва таълим ҳар қандай ҳолда ҳам ўзининг ижтимоий функциясини тўла ва камчиликсиз бажариши керак.

**Ривожланган жамиятларнинг энг ноёб бойлиги – инсон капиталлини яратиш ҳамда унинг билим ва кўникмаларидан умумли фойдаланиш ушбу икки тизимнинг қай даражада муваффақиятли ишлаши билан боғлиқдир.**

**Р. ХОЛМУРОДОВ,**  
Самарқанд давлат университети ректори,  
**Олий Махлис Сенати аъзоси.**  
**Ж. ЭЛТАЗАРОВ,**  
филология факультети декани, профессор.  
ЎзА.

## ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

### COVID-19 И НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Важно защитить ваше психическое здоровье, особенно во время физического дистанцирования.

Пожилые люди и люди с неинфекционными заболеваниями более подвержены тяжелому течению болезни при инфицировании вирусом.

Для людей, живущих с НИЗ или пострадавших от них:

- Люди всех возрастов могут быть заражены новым коронавирусом (COVID-19);

- Вероятность серьезного заболевания вирусом возрастает, если вам больше 60 лет;

- Люди с неинфекционными заболеваниями также оказываются более уязвимыми для тяжелого течения болезни. Эти неинфекционные заболевания включают в себя:

- сердечно-сосудистые заболевания (например, гипертоническая болезнь, лица, которые перенесли или подвергаются риску инфаркта или инсульта);

- хронические респираторные заболевания (например, хроническая обструктивная болезнь легких);

- сахарный диабет;

- рак.

**Руководство по коронавирусной инфекции (COVID-19):**

Ведение пациентов ( )

- Понимайте сопутствующие состояния пациента, чтобы адаптировать лечение критических заболеваний и оценить прогноз;

- Начните общаться с пациентом и семьей как можно раньше.

Во время интенсивной терапии COVID-19, необходимо определить, какие лекарства следует продолжать, а какие временно прекратить. Активно общайтесь с пациентами и их семьями, предоставляйте поддержку и прогнозную информацию. Понимайте ценности и предпочтения пациента в отношении мер по поддержке жизни ([https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)).

Факторы риска и состояния, которые делают людей более уязвимыми для развития тяжелого заболевания с COVID-19:

Ц. Курьшники, вероятно, будут более уязвимы для COVID-19, так как курение означает, что пальцы (и, возможно, зараженные сигареты) соприкасаются с губами, что увеличивает вероятность передачи вируса из рук в рот. У курьшников также может быть заболевание легких или снижение объема легких, что значительно увеличивает риск серьезных заболеваний;

Ц. Курение таких изделий, как каляны, часто включают в себя совместное использование мундштуков и шлангов, что может способствовать передаче COVID-19 в общественных местах;

Ц. Состояния, которые увеличивают потребность в кислороде или уменьшают способность организма использовать его должным образом, повышают риск развития осложнений двусторонней вирусной пневмонии у пациентов.

Здоровый образ жизни улучшает работу всех функций организма, включая иммунитет. Соблюдение здоровой диеты с большим количеством фруктов и овощей, поддержание физической активности, отказ от курения, ограничение или отказ от употребления алкоголя и достаточная длительность сна – ключевые компоненты здорового образа жизни.

Советы людям, живущим с неинфекционными заболеваниями или пострадавшим от них:

1. Продолжайте принимать лекарства и соблюдайте врачебные рекомендации.

2. Обеспечьте запас лекарств на один месяц или дольше, если это возможно.

3. Держитесь на расстоянии не менее двух метров от людей с кашлем, простудой или гриппом.

4. Часто мойте руки с мылом и водой.

5. Бросьте курить и избегайте использования стратегий преодоления, включающих алкоголь или наркотики.

6. Берегите свое психическое здоровье.

Данная статья подготовлена на основе материалов с официального сайта Всемирной организации здравоохранения (<https://www.who.int/who-documents-detail/covid-19-and-ncds>).

### КОРОНАВИРУС (COVID-19) И КУРЕНИЕ ТАБАКА

#### \* Ключевые тезисы:

1. Хотя в настоящее время нет достаточных доказательств того, что люди, которые курят табак, подвергаются более высокому риску заражения коронавирусом (COVID-19), мы знаем, что курьшники подвержены более высокому риску развития респираторных инфекций (включая легкие).

2. Появляется все больше свидетельств того, что курьшники с большей вероятностью будут иметь серьезные осложнения, если они заразятся COVID-19. Пока не ясно, сколько времени человеку нужно воздерживаться от курения, чтобы снизить риск этих осложнений.

3. Бросить курить никогда не поздно! Хорошо известно, что прекращение курения относительно быстро улучшает функцию легких (в течение нескольких месяцев), что снижает восприимчивость к респираторным заболеваниям и улучшает иммунную функцию, наряду со многими другими преимуществами, не связанными напрямую с COVID-19.

#### \* Курящие в настоящее время и COVID-19

Пандемия коронавируса развивается слишком быстро, чтобы появились убедительные доказательства влияния курения на восприимчивость человека к инфекции COVID-19. Тем не менее, существует огромное количество доказательств того, что люди, которые курят, подвергаются более высокому риску заражения инфекциями легких и нижних дыхательных путей, которые могут быть вызваны другими респираторными вирусами (такими как грипп), а также бактериями (например, туберкулезом). Это означает, что более высокая вероятность того, что курьшники имеют более высокий риск заражения COVID-19 по сравнению с некурящими людьми.

\* Появляется все больше свидетельств того, что COVID-19 может вызвать более серьезные последствия у людей, которые курят, если они заразятся, потому что курение повреждает легкие и нарушает их работу. Например, легкие естественным образом вырабатывают слизь, но у курьшников вырабатывается больше количества более густой слизи, которую трудно вывести из легких. Эта слизь забивает легкие и легко инфицируется. Курение также отрицательно влияет на иммунную систему, что затрудняет борьбу с инфекцией.

#### \* Бывшие курьшники и COVID-19

В настоящее время неизвестно, выше ли риск заражения у бывших курьшников по сравнению с людьми, которые никогда не курили. Люди, которые курят, в целом подвержены повышенному риску легочных инфекций, но легкие действительно восстанавливаются относительно быстро, когда люди бросают курить. Пока неизвестно, какой промежуток времени достаточен, чтобы снизить риск до того же уровня, что и у тех, кто никогда не курил. Однако хорошо известно, что прекращение курения улучшает функцию легких в течение нескольких месяцев. Уровень легочных инфекций, таких как бронхит и пневмония, также уменьшается. Если вы ранее курили и сейчас бросили, скорее всего, у вас будет более низкий риск серьезных осложнений (если вы заразитесь), чем если бы вы еще курили.

#### \* Некурящие и COVID-19

Хотя мы не знаем специфических эффектов воздействия окружающего табачного дыма на риск заражения COVID-19, мы знаем, что табачный дым также повреждает легкие и угнетает иммунную систему, повышая восприимчивость к инфекциям нижних дыхательных путей и респираторным инфекциям.

Данная статья подготовлена на основе материалов с сайта Quit Victoria "FAQs – Coronavirus (COVID-19) and Smoking" (<https://www.quit.org.au/articles/faqs-coronavirus-covid-19-and-smoking/>).

# КОРОНАВИРУС

# САВОЛИНГИЗ БОРМИ?

Дунёда коронавируснинг иккинчи тўлкини бўлаётганмиш. Бизда ҳам шундай ҳолат бўлиши мумкинми?

Чет эллик ҳаммасларимиз билан деярли ҳар куни алоқада бўлиб, таъриба алмашиб турибмиз. Ҳозирги кунда иккинчи тўлкин ҳақида ахборотлар йўқ. Хитойнинг Хейлунзянь провинциясида кир ювчи корхонасининг хизматчисида коронавирус аниқланиб, 100 миллионга яқин фуқаролар карантинга олинган. Лекин бу иккинчи тўлкин дегани эмас.

**Қизил, сариқ, яшил тоифаларга ажратилган ҳудудларда карантин даражаси қайси ҳолларда юмшатилади, бошқа рангга ўтиши мумкин?**

Карантин тоифаси янгидан аниқланган касалланиш ҳолатлари камайиб, соғайганлар сони кўпайиб бориши билан қизил ранг сариққа ўзгариши мумкин. Янгидан аниқланган ҳоллар батамом тугаб, мавжуд беморлар тuzалганда сариқ ранг яшилга ўзгаради.

**Ўғлим билан Туркияда давоLANAPMIZ, яқинда чартер рейс билан қайтамыз. Бу ердаги шифокорларимиз умумий карантинга рухсат беришмаяпти. Маълумотнома олиб борсак, уй карантинга рухсат берилдими?**

Махсус комиссия қарорига кўра, чартер рейсларда келган фуқароларнинг барчаси аэропортдан тўғри карантин шахарчасига олиб борилиши кўрсатилади. Бундай ҳолатда сиз ўзингиз даволанаётган шифокорларнинг берган маълумотномаларини Ўзбекистоннинг Туркиядаги элчихонаси консуллик

бўлимига юборишингиз керак. Ташкил ишлар вазирлиги томонидан уй шароитида карантинга олиниши бўйича Соғлиқни сақлаш вазирлиги орқали махсус комиссиянинг рухсати олингандан кейин сизга уй шароитидаги карантинга рухсат этилади.

**Врачман. 14 кун мобайнида карантин зонасида ишладим. Мен ҳам 25 миллион сўм олишга ҳаққим борми?**

Президентимизнинг «Коронавирус пандемияси ва глобал инқироз ҳолатларида иқтисодиёт тармоқларига салбий таъсирини юмшатиш бўйича биринчи навбатдаги чора-тадбирлар тўғрисида»ги Фармонида асосан коронавирусга қарши курашга жалб қилинган, лекин бевосита беморлар билан алоқада бўлмаган ходимларнинг ойлик лавозим маошига ҳар кунлик 6 фоизли қўшимча тўловлар жорий қилинган.

Карантин муассаларида фаолият кўрсатувчи тиббиёт ходимлари ҳам ушбу 6 фоизли тоифага қиради. Ушбу тўловлар билан боғлиқ саволлар бўйича Молия вазирлигининг 71 – 203 00 50 ишонч телефонига мурожаат қилишингиз мумкин.

**АҚШ олимлари коронавирусни батамом блокловчи антитаначани аниқлашгани ростми?**

Тўғри. АҚШдаги Sorrento Therapeutics биофармацевтик компанияси тадқиқотчилари коронавирусни батамом блокловчи ва уни инсон организмидан уч кун ичида чиқариб юборишга қодир антитаначани аниқладилар. Бошқа мутахассислар ҳам кўпга антитаначаларни тадқиқ қилмоқдалар. Лекин бу жараён ҳали ўрганишлар даражасида.

**Агар дунёда вирусга қарши вак-**

**цина яратилса, ҳозирги шароитда Ўзбекистон уни сотиб оладими ёки эҳтиёж йўқми?**

Агар клиник синовлардан муваффақиятли ўтган вакцина яратилса, уни сотиб олиш юзасидан ҳукумат даражасида тегишли қарорлар қабул қилинади. Қайд этиш лозимки, ўзбекистонлик олимлар ҳам вакцина яратиш устида тадқиқотлар олиб бормоқдалар.

**Сартарош асбоб-ускуналаридан ҳам инфекция юктириш мумкинми?**

Мумкин. Ҳозирги вақтда гўзаллик салони ва сартарошхоналар санитария қоидаларига риоя қилган ҳолда ишлаши, ҳар бир мижоздан сўнг кресло ва ускуналарни дезинфекциялаш, никоб ва устки химоя кийими, бир марталик қўлқопда ишлаш, тана ҳароратини ўлчалари зарур. Махсус комиссия сартарошхоналарда устарадан фойдаланмаслики, фақат соч калталатишни тавсия қилади. Чунки устара ишлатишда никоб ечилиши керак бўлади.

**Мен коронавирусга қаерда таҳлил топширсам бўлади ва таҳлил неча пул туради?**

Коронавирус инфекцияси учун таҳлил бепул ва айни вақтда республика бўйлаб тест лабораториялари мавжуд. Тест топшириш учун кўрсатмани шифокор белгилайди ва у сизни таҳлил топшириш мумкин бўлган жойга йўналтиради.

**Кўчада никобни бурни остига тушириб олган ёки умуман никобсиз одамлар тез-тез учрамоқда. Бу хавотирни келтириб чиқаради, назорат қилиш тартиби тўхтатилдими?**

Никоб тақиш режими бекор қилинган. Ҳатто эпидемия деярли пасайтирилган давлатларда ҳам одамлар барча

санитария қоидаларига риоя қилишмоқда. Бунга жиддий ёндашишингизни сўраймиз ҳамда жамоат жойларида никоб тақмаслик жаримага тортилишга сабаб бўлишини яна бир бор эслатиб ўтамыз.

**Яқинда маҳаллий авиопарвозлар очилди. Самолётда шомоллатиш тизими орқали вирус юқиши мумкинми?**

Вирус ҳаво томчилари орқали юқадиган бўлса-да, у ҳавода сақланиб қолмайди ва самолёт шомоллатиш тизими орқали юқмайди.

Худди шундай кўп қаватли бинолар шомоллатиш тизими орқали ҳам вирус юқмайди.

**Тадбиркорман. Карантин вақтида ишлаш шартлари ҳақида қаердан маълумот олам бўлади?**

Эпидемиологик осойишталик агентлиги томонидан фаолият туридан қатъий назар барча корхоналар учун вақтинчалик Махсус қоида ва нормалар (СанПиН) ишлаб чиқилган. Тошкент врачлар малакасини ошириш институти томонидан муассаса, такси хизмати бошلامоқчи бўлган, айниқса кўп сонли ходимлар мавжуд муассасалар, шунингдек, хизмат кўрсатиш соҳалари раҳбарлари ва ходимлари учун 6 соатлик ўқув курслари ташкил этилган.

Ўқув курслари онлайн режимида, он-лайн тест топшириш ва сертификат бериш тартибиде ташкиллаштирилган.

**Маъмур саволларга Соғлиқни сақлаш вазирлиги ҳузуридаги Коронавирусга қарши кураш штаби аъзоси Хабибулла Оқиллов жавоб берди.**

## Масофавий таълим

# ЭЛЕКТРОН КУТУБХОНА-ЁРДАМЧИМИЗ

**Айни кунларда республикамизда коронавирус пандемияси тўғрисида жорий қилинган карантин шароитида ҳақон мамлакатларида синовдан ўтган таълим усули - масофавий таълимдан фойдаланимоқдамиз.**

Масофавий таълим нафақат ўқувчилар, балки биз ўқитувчилар учун ҳам мутлақо янги таърибадир. Таълим жараёнида ўқувчилар турли фанлардан он-лайн дарсларни кузатиб, билим олмақдалар. Дарсдан ташқари ўқувчиларнинг бўш вақтини мазмунли ўтказишда китоб мутолаа қилиш муҳим ҳисобланади. Карантин шароитида электрон кутубхоналар беминнат ёрдамчи бўлиб хизмат қилади. Ўқувчилар уйдан чиқмаган ҳолда, интернет орқали турли бадиий асарларни мутолаа қилишлари мумкин. Бу жараёнда ўқувчилардан электрон кутубхонадан фойдаланиш имконини берувчи асосий қалит-интернетни билиш талаб этилади, холос. Ҳозирда ахборот технологиялари махсули бўлган электрон кутубхоналар тез суръатлар билан ривожланиб бормоқда. "The Google books" энг йирик электрон кутубхона саналади. Бу ерда 130 миллиондан ортиқ китоб рақамлаштирилган бўлиб, улар 480 тилга таржима қилинган. Бу рақамлар дунё бўйича ёзилган китобларнинг 20 фоизи рақамлаштирилганидан ва уларнинг барчаси электрон кутубхонага жойлаштирилганидан маълумот беради. Ҳуртимиздаги

энг йирик Ziyonet.uz кутубхонаси барча йўналишдаги таълим муассасалари ўқитувчи ва ўқувчилари учун 7 мингдан ортиқ китоблар, ўқув қўлланмаларни ўзида мужассамлаштирган. Ўқувчилар кутубхонадан китобларни қулай тарзда юклаб оладилар. Кузатишим бўйича, баъзида, таълим жараёнида ўқувчилар айрим мавзуларни ўзлаштиришда қийинчиликларга дуч келади. Қўшимча адабиётларни ўқиш орқали эса билимларни оson ўзлаштириш мумкин. Масалан, тарих дарсида буюк географик кашфиётлар ҳақида етарлича билимга эга бўлишлари учун ўқувчиларга Жюль Верннинг "Ҳашт ёшли капитан", "Ер марказига саёҳат" асарларини ўқишни тавсия қиламан. Ўқувчилар бу асарларни электрон кутубхоналардан, яъни ya'ni kitobim.uz, n.ziyouz.com сайтларидан қўчириб олиб ўқишлари мумкин. Бундан ташқари юртимизда ўқувчиларнинг ўзлари истаган китоб-

**Бу имкониятлардан оқилона фойдаланиб, ўз билимларини муттасил ошириб боришга киришган ўқувчи ёшларнинг сафи кундан кунга ошиб бормоқда. Зеро, шарқ донишмандлари айтганидек, энг катта бойлик – бу ақл заковат ва илмдир.**

**Мадина ҚУРБОНОВА.**  
Кашқадарё вилояти, Қарши туманидаги 10-ихтисослаштирилган мактабнинг тарих фани ўқитувчиси.

## Мутахассис маслаҳати

# КОВИДОФОБИЯ БУ-ҚЎРҚУВ СИНДРОМИ

Бутун дунёда коронавирус пандемияси бошлангандан буён аҳоли орасида коронавирус COVID-19ни юқиб қолишдан қўрқув синдроми – ковидофобия кузатила бошланди. Бошқа давлатларда бўлгани каби бизнинг мамлакатимизда ҳам эпидемияга қарши асосий чора сифатида, карантин эълон қилинганидан сўнг, одамлар орасида коронавирус касаллигидан хавфсираш синдроми - ковидофобия пайдо бўлди.

Тиббиёт ходимлари мазкур ҳасталик бўйича аҳоли томонидан берилаётган кўпга саволларга дуч келишмоқда. Масалан, касаллик белгилари қандай? Бемор бўлган одам ҳасталикдан бутунлай кутуладими? Қай тарзда одамларга юқади. Юктириб олмастик учун нималарга эътибор бериш лозим ва ҳоказо...

Ковидофобия ҳар бир инсонда кузатиладиган ҳеч кимга сир эмас. Таъкидлаш жозки, ковидофобия, яъни - коронавирус инфекцияси касаллигига чалинишдан чўчиш синдроми баъзи одамлар руҳиятда турли ўзгаришлар билан намоеён бўлди. Бу ўзгаришлар уларда тушунқили ҳолати, кайфиятсизлик, қўлларини жуда кўп марта ва жуда қисқа вақт давомида ювиш, атрофидеги бор буюмларни қайта-қайта дезинфекциялаш, бутун атрофга ҳадик ҳисси билан қараш, невроз ҳолатларининг кузатилиши, кундалик ҳаёт тарзининг издан чиқиши (овқатланиш, уйку ва бошқаларнинг ўзгариши) билан ифодаланади.

Юқоридаги ҳолатлар, яъни "ковидофобия" деб баҳоланаётган хатти-ҳаракатлар ҳозирги карантин даврида коронавирус инфекцияси - COVID-19 касаллигини тарқалишига тўсиқ бўлиб хизмат қилишини эътиборга оладиган бўлсак, бу синдромнинг ижобий кўриниши ҳам бор. Аммо, ковидофобиянинг руҳий ўзгаришлари бор, сурункали касалликлар билан оғрийдиган, қон босимини ортиши, юрак касалликлари, эндокрин ҳасталиклар мавжуд кишиларда, хомилдорларда кузатилишини психиатр ва психологлар томонидан назоратта олиниши мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Энг муҳими, ён атрофимиздаги коронавирусдан қўрқиб яшаётган, руҳий тушунқ қайфиятдаги инсонларга нисбатан асло бефарқ бўлмайлик. Уларни ҳар томонлама қўллаб - қувватлаб, риоя қилинаётган карантин чоралари, яъни уйда қолиш бу касаллик юқишдан химояловчи энг асосий восита эканлигини тушунтирайлик.

**Мамлакатимизда COVID-19 ни даволашда эришилаётган улкан ютуқлар, самарали натижалар ҳақида батафсил тушунча бериш ҳам ковидофобия кузатилаётган одамларда қўрқув ҳиссини енгишда асосий омил бўлиб хизмат қилади.**

**Ҳамидулла УСТАБОВЕВ,**  
РШТЁМ Наманган филиали бош врач ўринбосари.

## Юртимиз шифохоналарида

# ТИББИЁТ МАРКАЗИГА «СУНЪИЙ БУЙРАК» АППАРАТЛАРИ КЕЛТИРИЛДИ

Бугунги кунда буйрак етишмовчилиги касаллиги билан касалланган беморларни даволаш, соғлом ҳаётга қайтариш масаласи ҳам долзарб масалалардан бири бўлиб турибди.



Асосан буйрак етишмовчилиги касаллигида буйрак фаолиятининг пасайиши синдроми кузатилади.

– Бу касаллик тўсатдан (ўткир) ёки секин-аста (сурункали) рўй беради, – дейди Сирдарё вилоят кўп тармоқли тиббиёт маркази бош шифокори, жарроҳ Зоҳид Эркабоев. – Кўп кон йўқотиш, механик шикастланиш туфайли қон босимининг пасайиб кетиши, беморнинг қон гуруҳига мос келмайдиган қон қуйиш, ток уриши, Септик аборт, дорилар ва бошқа металл тузларидан захарла-

ниш оқибатида буйрак паренхимасининг шикастланиши, сийдик йўлининг ўсма ёки буйрак тошлари билан бекилиб қолиши, шикастланиш туфайли иккала буйрак зарарланиши ўткир буйрак етишмовчилигига сабаб бўлиши мумкин.

Бош шифокор Зоҳид Эркабоев айтганидек, ўткир буйрак етишмовчилигида буйрак фаолияти, хусусан, азот, сув-туз ва бошқа моддалар алмашинуви издан чиқади, бунда сийдик кам ажралади, оғир ҳолларда бутунлай ажралмай қолади (анурия, уремия). Қонда сийдикчил (мочевина) миқдори кўпаяди, орга-

низмнинг сийдикдан захарланиши кузатилади. Тери ости, қорин ва кўрак қафасида суюқлик тўпланади ("сувдан семир-риш"). Сурункали буйрак етишмовчилиги, асосан, буйрак ва сийдик йўлининг узок давом этадиган касалликлари (гломеруло-нефрит, пиелонефрит, сил, буйрак тош касаллиги ва бошқа (лар) оқибати бўлиб, буйрак тўқимасининг бўжмайиши (нефро-склроз) ёки халтасимон кенгайиши (гидронефроз) билан давом этади. Ташналик, оғиз қуриши, тери қуруқшаб қичи-шиши, қушиш, камқонлик, нафас аззолари, юрак-томирлар ва



ишлаб чиқарилган, энг сўнгги русумдаги 4 та Model «Dialog T.B. BRAUN» «сунъий буйрак» аппарати 6 миллиард 432 миллион, 816 минг сўмга келтирилди.

Ушбу келтирилган «сунъий буйрак» аппарати Сирдарё вилоятида яшаётган, ўткир буйрак етишмовчилиги касаллиги билан касалланган беморларни даволашда ва уларни соғлом ҳаётга қайтаришда кўл келади.

Энди вилоят кўп тармоқли тиббиёт марказига келтирилган ва ўткир буйрак етишмовчилиги касаллиги билан касалланган беморларни даволашда қўлланилаётган «сунъий буйрак» аппаратлар сони ушбу келтирилган аппаратлар билан ҳисоблаганда 10 тага етди.

Ғулом ПРИМОВ,  
Сирдарё вилоят соғлиқни сақлаш бошқармаси ахборот хизмати.

## Жарроҳлик амалиёти

### муваффақиятли бажарилди

Мия ўсмалари билан касалланган беморларни Хоразм вилояти Онкология марказида даволаш имконияти пайдо бўлди

Урганч шаҳрида жойлашган РОИ ва РИАТМ Хоразм филиалида нейрохирургик жарроҳлик амалиёлари йўлга қўйилмоқда. К. Т исмилик илк бемор 14 ёшда. Унга бош мия ўнг пешона бўлаги ҳажми ҳосиласи. Бош мия шиши. Талваса синдроми ташхиси қўйилган. Жорий йилнинг 16 май куни вилоят Болалар кўп тармоқли тиббиёт маркази нейрохирург ва республика ихтисослаштирилган онкология ва радиология илмий-амалий тиббиёт маркази Хоразм филиали онкологлари билан ҳамкорликда илк мартаба "Бош мия ўнг томонлама субфронтал craneотомияси. Ёнг пешона бўлаги ҳажми ҳосиласини субтотал бартараф қилиш жарроҳлик амалиёти" муваффақиятли бажарилди.

Ҳозирги кунда бемордаги умумий-гипертензион синдромлари, тутқаноқ синдромлари, чап тамонлама гемипарез, дизартрия симптомлари регрессияланмоқда. Аини пайтда бемор ўзини яхши ҳис қилмоқда.

Келгусида бош мия ўсмалари билан касалланган беморларни Республика марказлари ва чет эл клиникаларига юбормасдан Хоразм вилояти Онкология марказида даволаш имконияти яратилди.

Урганч шаҳар ҳокимлиги  
Ахборот хизмати.

## Соғлигингизга бефарқ бўлманг

# ТАНИҚЛИ ОНКОЛОГДАН 8 та ФОЙДАЛИ ТАВСИЯ

Британиялик машҳур онколог Девид Ейгаснинг таъкидлашича, саломатликни асрашда ҳар ким амал қилиши керак бўлган бир неча оғдий, ammo керакли тавсиялар мавжуд экан. Шифокорнинг ўзи эса "ёмонлик кутиб яшасанг, албатта, ёмонликни оласан. Яхшилик кутиб яшасанг, яхшилик келади", деган нақл билан фаолият юритади. Девид яхшиликка умид қилиб, кўпалаб инсонларга ўсмани енгишга ёрдам берган ва мазкур касаллик профилактикасида ҳам ўз тавсияларини инсонлардан аямайди. Куйида уларни эътиборингизга ҳавола этамиз.

1. Табассум қилинг. Юз мушакларининг мимик ҳаракатлари стресс даражасини пасайтирувчи эндорфин ва серотонин гормони ишлаб чиқарилишини қувватлайди.

2. Танангизни тўғри тутишга ҳаракат қилинг. Тўғри ҳаракатла-ниш артрит, қон айланишининг бу-

зилиши, бош ва мушакдаги оғриқлар, нафас олишнинг қийинлашиши каби бир қанча муаммоларни четлаб ўтишга ёрдам беради.

3. Баланд пошналик поябзалдан воз кечинг. Тиббиётда баланд пошна-ли оёқ кийимларни кийиш юрак кон-томир, алсгеймер, аутоиммун касал-ликлар, қандли диабет ва ҳаттоки қариш жараёнининг тезлашишига олиб келиши мумкинлиги исботлан-ган.

4. Уйқунгиз очилмаяптими? Бир фин-жон қахва ичиб олиш танани уйғотишга ёрдам беради. Ўтказилган тадқиқотларга кўра, кунига бир марта ичилган қахва ўсма касалликларига чалиниш хавфини камайтиради экан.

5. Ўз танангизни кўздан кечиришга одатландинг. Бунинг учун бир неча дақиқа кўзг қаршида туршининг ўзи киёф. Танани диққат билан кўздан кечириш ундаги салбий ўзга-ришларни вақтида пайқашингизга

ёрдам беради.

6. Кўпроқ фарзандли бўлинг. Илмий тадқиқотлар натижаларига кўра, фарзанди бор инсонлар бефарзандларга қараганда узокроқ ва бахтлироқ ҳаёт кечиришар экан.

7. Жисмоний тарбияни ҳам ёддан чиқариш керак эмас. Олим-лар кун давомида бир жойда қимирламай, ҳаракатсиз ўтириш-нинг қандли диабет, юрак кон-то-мир каби касалликлар билан ўзаро боғлиқлигини аниқлашди. Кунига жисмоний тарбияга 2 соат вақт аж-ратиш 22 соат ўтириб ёки ётиб ўтқа-зилган вақтнинг ўрнини қоплашга ёрдам беради.

8. Узум шарбатини кўпроқ исте-тьемол қилинг. Мазкур мева шар-бати юрак касалликлари хавфини камайтиради. Қонни кўпайтиради ва қон айланишини яхшилайди.

Манба:  
Интернет маълумотлари.

Газета  
муассиси:  
Ўзбекистон  
Республикаси  
Соғлиқни  
сақлаш  
вазирлиги

Бош муҳаррир  
Баҳодир ЮСПАЛИЕВ  
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. Тахририятга келган қўлёзмалар 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 тахририят  
компьютер марказида  
терилди ва саҳифаланди.

Адади 1318 нусха.  
Буюртма Г-550.

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 КЎШОҚОВ.

Босмахонага топшириш вақти – 20.00.