

## Тошкентда кузатилаётган чанг бўрони заррачалари «зарарли» деб белгиланди



15:52 / 11.09.2023 1755

Ўзгидромет кузатув натижаларига кўра, Тошкент шаҳрида айти вақтда ҳавонинг майда чанг зарралари (PM 2,5) билан ифлосланиши қуйидагича:

- Юнусобод тумани «Бодомзор» йўлида -133 мкг/м<sup>3</sup>;
- Чилонзор тумани Халқлар дўстлиги майдонида -171 мкг/м<sup>3</sup>.

Ушбу ҳудудларда ҳаводаги чанг миқдори АҚИ – PM 2,5 кўрсаткичи бўйича ҳавонинг «зарарли» даражадаги ифлосланиш тоифасига киради.

Санэпидкўмита аҳолига чангли ҳавода қилиш керак бўлган қатор тавсиялар берди.

Мазкур ҳаво шароитида қуйидагиларни қилиш керак:

Кўчага иложи борича камроқ чиқиш;

Ишга, ўқишга, харид учун кўчага чиққанда тиббий ниқоб тақиш ва ҳар 2 соатда алмаштириш;

Кўчадан уйга қайтгач душ қабул қилиш (соч ва юз-кўзларни яхшилаб ювиш);

Калит, кўзойнак, телефон ва сумкани намланган салфетка билан яхшилаб артиш;

Кўчага кийиб чиққан кийимларни ювиш;

Устки кийимларни (костюм, плаш, пальто ва бошқалар) маска таққан ҳолда ташқарида яхшилаб қоқиш;

Ним таъсир этувчи тузли сув билан томоқ ва бурунларни тез-тез чайиш;

Кўпроқ суюқлик (илиқ) ичиш, иложи бўлса кўк чой, наъматак дамламасини ичиш;

Ёғли, қовурилган, дудланган, тузланган, шўр, аччиқ таомларни чеклаш;

Суюқ сабзавотли таомлар, сут ва сут маҳсулотлари (қатик, кефир ва бошқалар), кўкатларни истеъмол қилиш;

Чангни кўп тўпланишини олдини олиш ва уйни ҳамда юзаларни тўғри тозалаш керак;

Уй, ишхона ва машина эшиклари ва деразаларини зич ёпиш;

Чанг йиғилиши мумкин бўлган ҳамма нарсаларни чангютгич ёрдамида тозалаш керак (ковролин, гилам, юмшоқ мебель, юмшоқ ўйинчоқлар ва бошқалар). Юмшоқ мебелни қоқишдан аввал усти намланган латта билан ўралиши тавсия этилади.

Чанг йиғилиши мумкин бўлган барча юзаларни (пол, шкаф, ишчи юзалар ва бошқалар) кун давомида бир неча марта намланган латта билан яхшилаб артиш керак;

Оёқ кийимларини эшик олдида қолдириш ва имкон қадар тезроқ ювиб қўйиш керак;

Хона ҳавоси оптимал намлигини таъминлаш: ҳўл сочиқларни хоналарга осиш, каттароқ сиғимли идишларга сув солиб қўйиш.

Оиша онамиз розияллоҳу анҳу ривоят қиладилар: «Агар қаттиқ шамол бўлса, Расулуллоҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам:

أَهْرِيخَ كُلِّ أَسَايِّنِ إِمُّهَلَلَا  
أَمَّ رِيخَ وَ أَهْي فِ أَمَّ رِيخَ وَ  
نَمَّ كَبُّ ذُوْعَ أَوْ هِبُّ تَلَسْرَأ  
أَمَّ رَشَّ وَ أَهْي فِ أَمَّ رَشَّ وَ أَهْرَشَّ  
هِبُّ تَلَسْرَأ

«Аллоҳумма инний ас`алука хойроҳа ва хойро ма фийҳа ва хойро ма урсилат биҳи ва аъзузу бика мин шарриҳа ва шарри ма фийҳа ва шарри ма урсилат биҳи», деб айтар эдилар.

Маъноси: **Эй Раббим, Сендан унинг яхшисини, ундаги яхшилиқни ва у билан юборилган нарсанинг яхшисини сўрайман. Эй Раббим, Сендан унинг ёмонидан, ундаги ёмонликдан ва у билан юборилган нарсанинг ёмонлигидан паноҳ сўрайман.**

*Имом Муслим ривоятлари*

Абу Ҳурайрадан розияллоҳу анҳу ривоят қилинади. Расулуллоҳ саллаллоҳу алайҳи васаллам: «Шамол бандаларга юборилган раҳматдир. Гоҳида у раҳмат билан келади, гоҳида азоб билан. Агар шамол эсса, уни сўкманглар. Аллоҳдан унинг яхшисини сўраб, ёмонидан паноҳ тиланглар», дедилар.

*Абу Довуд ва Ибн Можа ривоятлари*