



# TIBBIYOTNOMA

TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI NASHRI

№ 01 2022 YIL 25 YANVAR

## OLIY TIBBIY TA'LIM ISLOHOTLARINING YANGI BOSQICHI

**O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabrdagi PF-5847-son Farmoni bilan tasdiqlangan O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasida belgilangan vazifalar ijrosini izchil ta'minlash, shuningdek, oliy ta'lim muassasalarining mustaqilligini kengaytirish, ular faoliyatida davlat ma'muriy boshqaruvini kamaytirish, o'zgaruvchan mehnat bozori talablariga javob bera oladigan yuqori malakali kadrlar tayyorlash vazifalari qo'yilgan edi.**



Oliy ta'lim muassasalari orasida sog'lom raqobatni yuzaga keltirish maqsadida "Davlat oliy ta'lim muassasalarining akademik va tashkiliy-boshqaruv mustaqilligini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risi"da Prezidentimizning 2021 yil 24 dekabrda qarori e'lon qilindi. Unda ushbu ta'lim muassasalariga qator qo'shimcha vakolatlar berilishi ko'zda tutilgan.

Shuni aytib o'tish lozimki, so'ngi 4-5 yil ichida yuqori malakali va raqobatbardosh mutaxassislar tayyorlashga alohida e'tibor berilmoqda. Jumladan, Respublikamizda turli yo'nalishlar bo'yicha mavjud talablardan kelib chiqib yangi oliy o'quv yurtlari tashkil etildi. Mamlakatimizda jahondagi yetakchi universitetlarning filiallari o'z faoliyatini

boshladi, ularning moddiy-texnika bazalari tobora mustahkamlanib bormoqda. Qator oliy o'quv yurtlari, xususan, tibbiyot institutlarida simulyatsiya o'qitish markazlari faoliyat ko'rsatmoqda. Bu talabalarning klinik amaliyotni mukammal hamda chuqur o'rganishlari uchun poydevor bo'lib xizmat qilmoqda.

Shu bilan bir qatorda bugungi kunga qadar tibbiyot oliy o'quv yurtlarining boshqarish tizimi jahon andozalari talablariga to'liq javob bermasligi o'qitish tizimiga yangicha yondoshishni tezkor amalga oshirishga to'stinlik qilardi. Ushbu nuqtai nazardan mazkur qarorda keltirilgan va joriy etilishi rejalashtirilayotgan o'zgarishlar yuqori malakali hamda raqobatbardosh kadrlar

tayyorlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, ular tibbiyot oliy o'quv yurtlari uchun o'ta dolzarb bo'lgan muammolarni hal etishda muhim qadam bo'ladi. Chunki XXI asrda barcha soha qatori tibbiyot ham jadal sur'atlarda rivojlanmoqda. Ayni vaqtda tibbiyot oliy o'quv yurtlarida berilayotgan ta'lim zamonaviy amaliy tibbiyotdan orqada qolmoqda. Buning sabablaridan biri o'quv jarayonini tashkil etishda foydalaniladigan rasmiy hujjatlarni tasdiqlash uzoq vaqt talab etilishi hamda erkin faoliyat yuritish uchun qator to'stinliklarning mavjudligidir.

(Davomi 2-betda)



# OLIIY TIBBIY TA'LIM ISLOHOTLARINING YANGI BOSQICHI

(Boshi 1-betda)



Bu esa hujjatlarni tezkor takomillashtirishga imkon bermaydi, binobarin, o'quv jarayoniga amaliyot talablaridan kelib chiqib o'z vaqtida o'zgartirishlar kiritishga to'sqinlik qiladi. Qarorda keltirilgan hujjatlarni tasdiqlash oliy o'quv yurtlari vakolatiga o'tkazilishi va amaliy tibbiyot talablaridan kelib chiqib, unga tezkor o'zgartirishlar kiritilishi, malakali shifokorlar tayyorlashga sezilarli darajada ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ma'lumki, hozirga qadar magistratura yo'nalishlari hamda ularda ta'lim davomiyligini belgilash yangi mutaxassisliklar ochish yoki ayni vaqtda zarur bo'lmaganlarini qisqartirish, talab va taklifni inobatga olib, ularning to'lov kontrakt shartnomalari qiymatini belgilash, shuningdek, qabul kvotalari sonini ko'paytirish yoki kamaytirish kabi masalalarni hal qilishda qiyinchiliklar mavjud edi. Qarorda keltirilganidek ushbu vakolatlarni oliy o'quv yurtlarining tasarrufiga o'tkazilishi qayd etilgan holatlarni amaliyot talablaridan kelib chiqib o'zgartirish imkonini yaratadi.

Respublikamiz rahbari tomonidan oliy malakali kadrlar tayyorlashga alohida e'tibor berilmoqda. Unda shu jumladan, oliy o'quv yurtlarida ilmiy darajaga ega bo'lgan kadrlar salohiyatini oshirish ko'zda tutilgan. Lekin ayni vaqtda doktoranturaga qabul, uning soni, kontrakt to'lovi qiymati, unga differensial yondoshuv kabi masalalar hamda doktoranturaga qabul qilish oliy o'quv yurtlari tomonidan mustaqil hal etilishi ko'zda tutilgan. Bu u yoki bu yo'nalish uchun zarur bo'lgan mutaxassislarni doktoranturaga tanlov asosida qo'shimcha ravishda qabul qilish imkoniyatini yaratadi.

Har bir yetakchi professor-o'qituvchilar va olimlarning imkoniyatlarini inobatga olib ularni bir vaqtning o'zida bir necha ilmiy ishlarga rahbarlik qilishga ruxsat berilgan. Bu holat ilmiy darajali kadrlar salohiyatini oshirish va yuqori malakali kadrlar tayyorlash uchun xizmat qiladi. Chunki, ilmiy salohiyati yuqori bo'lgan professorlar bir vaqtning o'zida besh va undan ortiq ilmiy ish olib borayotgan doktorantlarga rahbarlik qilish imkoniyatiga ega. Bunday yondoshish kelajakda yuqori malakali kadrlar tayyorlash va uning salohiyatining oshishiga olib keladi.

Ma'lumki, bugungi kunda o'zaro kelishuvlar asosida oliy ta'lim muassasalari bilan akademik mobillik juda kam holatlarda amalga oshiriladi. Bunga sabab, o'quv soatlarining o'zaro mutanosib emasligidir. Qarorda keltirilgandek uning oliy o'quv yurtlari ixtiyoriga o'tkazilishi, o'zaro akademik mobillikni amalga oshirish imkonini yaratadi.

Bundan tashqari, barcha o'quv adabiyotlari, ya'ni darsliklar, ilmiy monografiyalar, o'quv uslubiy qo'llanmalar oliy o'quv yurtlari kengashi tomonidan tasdiqlanishi qayd etilgan.

Ko'zda tutilgandek, ta'lim sifatini ichki nazorat qilish mexanizmini belgilash va joriy etish har bir oliy o'quv yurti o'z yo'nalishi va amaliyot talablaridan kelib chiqib, uning sifatini oshirish imkoniyatini yaratadi.

Ma'lumki hozirga qadar, oliy o'quv yurtlarining shtat jadvallari oliy va o'rta maxsus ta'lim hamda Moliya vazirligi tomonidan tasdiqlanadi. Unda quyi kurslarda bevosita oliy ta'lim yo'nalishi bilan bog'liq bo'lmagan fanlarga ham ortiqcha soatlar ajratilib guruhlardagi talabalar soni mutaxassislik fanlaridagi talabalar soniga bir xil qilib belgilanadi. Bunday

yondoshish o'qitilayotgan fan hamda uning predmetlarining oddiy yoki murakkabligi va ushbu fanning o'rganilayotgan kasbiy yo'nalishdagi ahamiyati hisobga olinmaydi.

Masalan tibbiyot institutlarida aksariyat hollarda magistraturada ta'lim oladigan talabalar soni bir shtat birligi uchun o'nta qilib belgilangan. Vaholanki jarrohlik, kardiologiya neyroxirurgiya va boshqa ayrim mutaxassisliklarni o'rganayotgan guruhlardagi talabalar soni o'nta bo'lishi tegishli mutaxassislikni mukammal egallash imkoniyatini yaratmaydi. Bu ayniqsa tibbiyot institutlarining klinik mutaxassisliklari uchun juda ko'p bo'lib, ta'lim sifatiga yetarli darajada javob bermay aksincha vaqt nuqtai nazaridan salbiy ta'sir ko'rsatish ehtimoli ko'proq.

Shuningdek, oliy o'quv yurtlarining tuzilmalari shtat birliklarini belgilash vakolatini ham oliy ta'lim muassasasi ixtiyoriga o'tishi, shtat birliklarini talab va taklifdan kelib chiqib, tezkor o'zgartirish imkoniyatini yaratadi. Undan tashqari qarorda pedagog va boshqa xodimlarni ishga qabul qilish yoki ishdan ozod qilish hamda ichki rotatsiyaga oid tartiblarni ham tegishli oliy o'quv yurtlari tomonidan amalga oshirilishi ko'rsatilgan.

Qarorning ilm-fan va uning natijalarini joriy etish hamda tijoratlashtirish bilan bog'liq bo'lgan davlat byudjeti mablag'lari hisobidan moliyalashtirilmaydigan tijorat va notijorat tashkilotlarini tashkil etish bandi ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu oliy o'quv yurtlarini qo'shimcha mablag'lar ishlashga yo'naltiradi hamda professor-o'qituvchilarni moliyaviy tomondan rag'batlantirish imkoniyatini yaratadi.

Shu bilan birga chet el fuqarolari yoki chet elda ta'lim olayotgan talabalarni respublikamizdagi Davlat oliy ta'lim muassasalariga ko'chirish tegishli institutlar vakolatiga o'tkazish ko'zda tutilgan. Hozirga qadar oktyabr, noyabr hatto dekabr oylarida ham talabalarga bir oliy o'quv yurtidan boshqasiga ko'chirishga ruxsat berilmoqda. Bu holat ta'lim sifatiga keskin va pirovard oqibatda malakali mutaxassislar tayyorlashga salbiy ta'sir etadi. Shu sababdan talabalarining bir o'quv yurtidan boshqasiga o'tish muddati har bir oliy o'quv yurti tomonidan individual belgilanishi va bizning nazarimizda tibbiyot oliy o'quv yurtlari uchun bu jarayon 15 sentyabrgacha yakunlanishi lozim. Bu talaba tomonidan fanlarni to'liq o'zlashtirishga imkon yaratiladi.

Ma'lumki hozirgi vaqtda ta'lim yo'nalishlari mutaxassisliklarni ochish yoki ularni tugatish oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tasarrufida edi, vaholanki jadal rivojlanib borayotgan zamon talabiga ko'ra uning uchun zarur bo'lgan mutaxassislarni tayyorlash yoki talab bo'lmagan yo'nalishlar faoliyatini tugatish tezkorlik bilan hal etilishi lozim. Prezident qarorida ushbu vakolatni ham oliy o'quv yurtlari tasarrufiga o'tkazilishi mavjud talabardan kelib chiqib muammoni tezkor hal qilish uchun sharoit yaratadi.

Shuningdek, qarorda keltirilgan Vazirlar Mahkamasi tasarrufida bo'lgan ayrim vakolatlarni Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligiga o'tkazish to'g'risidagi bandlar ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, qator masalalarni tezkor yechish uchun xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda "Davlat oliy ta'lim muassasalarining akademik va tashkiliy-boshqaruv mustaqilligini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori oliy o'quv yurtlari vakolatlarining kengayishi mavjud muammolarni tezkor hal qilishga imkon beradi. Natijada nafaqat oliy ta'lim muassasalarining rahbariyati balki professor-o'qituvchilarning ham mas'uliyati oshishiga olib keladi. Umid qilamizki, bu holat pirovard natijada yuqori malakali mutaxassislar tayyorlashga zamin va imkon yaratadi.

**A.SHADMANOV,**  
Toshkent tibbiyot  
akademiyasi rektori, professor



2022 yil – «Inson qadrini ulug'lash va faol mahalla yili»

## INSON QADRINI ULUG'LASH – OLIY MAQSAD

**Bugungi zamonda inson va u bilan bog'liq barcha qadriyatlar tez-tez tilga olinib, bu boradagi fikrlar va masalalar tobora dolzarb bo'lib bormoqda.**

Ma'lumki, inson dunyoga kelar ekan ulg'aygan sari ma'lum bir maqsad, umid bilan yashaydi. Bugungi qadriyatlar o'zgarayotgan davrda inson manfaatlarini ya'ni, unga yaratilgan shart-sharoitlar, qulayliklar va boshqalar muhim ahamiyatga ega. Dunyodagi taraqqiy etgan davlatlarning barchasida inson qadri e'zozlanadi. Zero, Prezidentimiz ta'kidlaganidek: "Inson qadri biz uchun qandaydir mavhum, balandparvoz tushuncha emas. Inson qadri deganda, biz avvalo, har bir fuqaroning tinch va xavfsiz hayot kechirishini, uning fundamental huquq va erkinliklarini ta'minlashni nazarda tutamiz". Keksalar "Odam bolasi hayotdan rozi bo'lsa, tog'ni talqon qiladi" deyishadi. Bu — ulug'vor maqsad, ezgu amal, abadiyatga daxldor fikrat.

Bugun odamlarni rozi qilish — kelajagimizni go'zal, betakror, ulkan salohiyat va qudrat kasb etishini ta'minlaydi. Bu — inkor qilib bo'lmaz haqiqat. Chunonchi, baxtli

odamlargina dunyoni yangilash, o'zgartirishga qodir. Bugun O'zbekistonda yangi davr boshlandi. Xalq bilan bevosita muloqot qilish, uning dardu tashvishlari, muammolarini ijobiy hal etish bo'yicha mutlaqo yangi tizim yaratildi. Davlat tashkilotlari ish faoliyatida "mahallaga tushish", "xalq ichiga kirish, uning "dardiga quloq solish", "tashvishiga sherik bo'lish" va "muammolarni joyida hal etish" tamoyillari asosiy mezonga aylandi

Eng muhimi, mamlakatimizda avvalo inson, keyin esa, jamiyat va davlat manfaati barcha harakatlarimizning negiziga qo'yildi. O'z navbatida, hayotimizda "Davlat — insonlar uchun" degan xalqchil g'oya, izchillik bilan qaror topib bormoqda. Xalqimiz manfaati, davlatimiz salohiyati yo'lidagi ulkan o'zgarishlarni esa odamlar o'z hayotida sezmoqda. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tomonidan yangi 2022 yilni O'zbekistonda «Inson qadrini ulug'lash va faol mahalla yili» deb e'lon qilinishi ham bejizga emas.

Bir so'z bilan aytganda, O'zbekiston o'z tanlagan yo'lini yangi marra va yangi yutuqlar bilan davom ettiradi. Zotan, yetti yo'nalishdan iborat Yangi O'zbekiston strategiyasi barcha sohalar jumladan, aholi bandligini ta'minlash, fuqarolarimizga sifatli tibbiy xizmat ko'rsatish, yoshlarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash hamda aholi daromadini oshirish kabi ustuvor vazifalarni o'z ichiga olgan.

Bunday ulug'vor maqsadlarni amalga oshirishda barchamizdan kuch va g'ayratlarni birlashtirish, bu boradagi barcha sa'y-harakatlarni uyg'unlashtirish talab qiladi. Xulosa qilib aytganda, "Yangi O'zbekistonning 2022-2026 yillarga mo'ljallangan Taraqqiyot strategiyasi" inson inson qadrini ulug'lashga xizmat qiladi.

**D.NORQULOV,**  
"Ijtimoiy fanlar" kafedrasini  
professori, falsafa fanlari doktori,  
**G'.O'TAYEV,**  
"Ijtimoiy fanlar" kafedrasini katta  
o'qituvchisi

## TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASIDA QANDAY O'ZGARISHLAR BO'LADI?

**Toshkent tibbiyot akademiyasida "Davlat oliy ta'lim muassasalarining akademik va tashkiliy-boshqaruv mustaqilligini ta'minlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi, "Davlat oliy ta'lim muassasalariga moliyaviy mustaqillik berish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Prezidentimiz qarorlarining ijrosini ta'minlash maqsadida xalqaro konferensiya o'tkazildi.**

Unda Toshkent tibbiyot akademiyasi rektori Alisher Shadmanov so'zga chiqib, mazkur qarorlar asosida akademiyada amalga oshiriladigan vazifalar xususi so'z yuritdi.

Mahalliy va xorijiy mutaxassislar ishtirokida o'tkazilgan konferensiyada oliy tibbiy ta'limning rivojlanish tendensiyasida raqamlashtirish, kredit-modul tizimi hamda simulyatsion o'qitishning dolzarb masalalari ham ko'rib chiqildi.

Xalqaro konferensiyada

ta'kidlanganidek, endilikda tibbiyot yo'nalishlarining zamonaviy formatlari amaliyotga joriy etiladi. O'qishni ko'chirish masalasi yangi tartib bilan akademiya zimmasiga o'tadi. Boshqaruv o'zgarayotgan ekan, kuzatuv kengashi faoliyatiga ham yangiliklar kiritiladi. Yozgacha akademiyaning yangi binosida yangi zamonaviy ARM tashkil etiladi. Raqamlashtirish orqali shaffoflikka erishishning qulay imkoniyati yaratiladi.

Toshkent tibbiyot akademiyasi matbuot xizmati



## OLIY TA'LIM MUASSASALARINING MOLIYAVIY MUSTAQILLIGI MEHNAT BOZORIDA KADRLAR RAQOBATBARDOSHLIGINI OSHIRADI

**So'nggi 5 yilda yurtimizda barcha sohadagi kabi oliy ta'lim tizimida ham jadal islohotlar amalga oshirilmoqda.**

Ushbu islohotlarning tub mohiyatida oliy ta'lim muassasalariga yoshlarning qamrovini oshirish, ularni o'qitish uchun shart-sharoitlar yaratish, oliy ta'lim muassasalari ilmiy salohiyatini, kadrlar tayyorlash sifatini oshirish, oliy ta'lim muassasalarining raqobatbardoshligini oshirish yotadi.

Yaqinda muhtaram Prezidentimizning «Davlat oliy ta'lim muassasalariga moliyaviy mustaqillik berish chora-tadbirlari to'g'risida»gi qarorlari e'lon qilindi. Ushbu qaror 2021 yil 24 dekabr kuni matbuotda chop etilishi biz oliy tibbiy ta'lim muassasalari xursandchiligiga sabab bo'ldi. Qaror ilovasida e'lon qilingan moliyaviy mustaqillik berilgan oliy ta'lim muassasalari qatorida Toshkent tibbiyot akademiyasining borligi bizga juda katta mas'uliyat yukladi. Qaror bandlarini ko'rar ekanmiz, moliyaviy mustaqillikka 2022 yil 1 yanvardan boshlab kirish lozimlik ta'kidlangan.

Ushbu qarorning dastlabki bandida ta'lim xizmatlari bozorida talabni inobatga olgan holda to'lov-kontrakt asosida o'qitish qiymatini mustaqil belgilash aytib o'tilgan. Aksariyat xorijiy oliy ta'lim muassasalarida o'qitish

oliy ta'lim muassasasining o'zi belgilashi talabalarini intizomga chaqirishi bilan birga ijtimoiy himoyaga muhtoj talabalarga to'lash muddati va turini individual belgilash, talabaga qo'shimcha imkoniyat yaratishga xizmat qiladi.

Qarorning muhim bandlaridan biri, bu – ta'lim jarayoniga zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llay oladigan va ilmiy izlanish olib boradigan mahalliy hamda xorijiy professor-o'qituvchi va mutaxassislarni shartnoma asosida jalb qilish va ularning mehnatiga haq to'lash bo'lib, bunda xorijiy mutaxassislarni ta'lim jarayoniga jalb qilish bilan birga talabalarga ta'lim berish sifatini oshirish, pedagoglar o'rtasida erkin raqobatni shakllantirish imkonini beradi, bu esa pirovard natijada oliy ta'lim muassasasi reytingini oshirishga xizmat qiladi.

Professor-o'qituvchilar shtat birliklarini kiritish me'yorlarini ishlab chiqish ham oliy ta'lim muassasalariga berilgan bo'lib, faoliyat yuritayotgan pedagoglar shtatlari sonini talabga qarab oshirish yoki kamaytirish imkonini beradi.

Qarorning eng muhim bandlaridan biri – o'z mablag'lari hisobidan talabalar uchun

ulardagi o'quv adabiyotlarning soni va sifati ta'minlaydi. Shu nuqtai nazardan qarorning xorijiy davlatlardan o'quv va ilmiy adabiyotlar, darsliklar hamda o'quv qo'llanmalarni to'g'ridan-to'g'ri xarid qilish belgilangan bandi ayni muddao bo'ladi, chunki axborot resurs markazida talabalarining xorijiy adabiyotlar ma'lumotlarini o'zlashtirish maqsadida chet tillarini o'rganishga undaydi.

Ta'lim olayotgan talaba uchun barcha ta'lim yo'nalishlari va bosqichlari bo'yicha bir talaba uchun to'g'ri keladigan o'rtacha xarajat miqdori hisoblab chiqilishi ham qarorning muhim bandlaridan biri bo'lib, ta'lim yo'nalishlariga va ta'lim olish bosqichlariga differensial yondashuvga undaydi.

Moliyaviy mustaqillik berilayotgan oliy ta'lim muassasalariga ajratilayotgan davlat granti asosida ta'lim olayotgan talabalar uchun byudjet mablag'lari bo'ysunuv bo'yicha tegishli vazirlik va idora hamda oliy ta'lim muassasasi o'rtasida imzolananadigan bitim asosida ajratilishi tibbiy oliy ta'limning o'ziga xosligini inobatga olish imkonini beradi.

Bunda davlat granti asosida ta'lim olayotgan talabalar uchun ajratilgan byudjet mablag'lari oliy ta'lim muassasasining byudjetdan tashqari mablag'lari bo'yicha shaxsiy g'azna hisobvarag'iga o'tkaziladi va hisobot davri oxirida mablag'larning qoldig'i oliy ta'lim muassasasi ixtiyorida qoldirilishi mablag'larni tejamkorlik bilan taqsimlash imkonini yaratadi.

Ta'lim xizmatlari uchun to'lov-kontrakt asosida o'qitish qiymati bir talaba uchun to'g'ri keladigan o'rtacha xarajat miqdoridan kelib chiqib, biroq oliy ta'lim muassasasini o'zini o'zi to'liq moliyaviy ta'minlash, istiqbolda rivojlantirish hamda ta'lim xizmatlari bozorida o'zaro raqobat asosida belgilanishi ta'lim yo'nalishlarini va uning mohiyatini mutaxassisliklarning murakkablik darajasidan kelib chiqib belgilanishi talabalarining ta'lim olish mas'uliyatini oshiradi.

Moliyaviy mustaqillik yana oliy ta'lim muassasalarining asosiy vositalar va tovar-moddiy boyliklarni sotishdan tushgan mablag'lar to'lig'icha o'z ixtiyorida qoldirilishi qarorda o'z aksini topgan. Shundan kelib chiqib moliyaviy sarf-xarajatlar muvozanatini saqlash maqsadida moliyaviy nazorat tadbirlarini xolisona va mustaqil o'tkazadigan

(Davomi 5-betda)



qiymatini o'zi belgilaganligi tufayli har xil oliy ta'lim muassasalarida har xil qilib belgilangan.

Ushbu bandeda oliy ta'lim muassasasining ilmiy salohiyatlari, uning moddiy-texnika bazasiga qarab o'qitish qiymati belgilanadi, bu esa oliy ta'lim muassasalarida imkoniyatlarni yaratishga undaydi. Bundan tashqari, talabalarining to'lov-kontrakt mablag'larini to'lash muddatlarini belgilash va uzaytirishni

stipendiya va grantlar ajratish bo'lib, talabani o'zlashtirishiga, uning faolligiga va ijtimoiy ehtiyojiga qarab ularga stipendiya belgilash talabalar orasida oliy ta'lim muassasasiga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi va yaxshi bilim olishga motivatsiya qiladi.

Yoshlarni oliy ta'limga qamrab olish uchun uning jozibadorligini axborot resurs markazidagi yaratilgan shart-sharoitlar,



## (Boshi 4-betda)

ichki audit va moliyaviy nazorat xizmati tashkil etilishi ham qarorda belgilab qo'yilgandir. Bundan tashqari, mablag'larning sarflanishi yuzasidan yuqori turuvchi vazirlikka (idoraga) har chorakda belgilangan tartibda hisobot berilishi ham oliy ta'lim muassasalari mas'uliyatini oshirish uchun xizmat qiladi.

Moliyaviy mustaqillikni amalga oshirishda oshkorlik mexanizmlarini ta'minlash maqsadida qarorda Davlat byudjetidan ajratilgan mablag'lar, xarid qilingan tovarlar va xizmatlar, amalga oshirilayotgan loyihalar hamda tasarrufidagi mablag'lar, moddiy boyliklar va mulkdan foydalanish to'g'risidagi boshqa ma'lumotlarni o'z rasmiy veb-saytlariga muntazam joylashtirib borilishi ko'rsatilgan bo'lib, bu moliyaviy oshkorlikni ta'minlaydi.

Shuningdek, mablag'lardan oqilona va samarali foydalanish, jumladan, xodimlar mehnatiga haq to'lash va stipendiya to'lovlarini o'z vaqtida hamda to'liq amalga oshirish uchun javobgarlik tegishli oliy ta'lim muassasasi rahbarlari zimmasiga yuklanishi yanada mas'uliyatni oshirishga xizmat qiladi.

Shu bilan birga, moliyaviy mustaqillik berilayotgan davlat oliy ta'lim muassasalari yuridik shaxs maqomiga ega bo'lgan byudjet mablag'larini oluvchi davlat tashkiloti hisoblanishi ham qarorda belgilangan.

Moliyaviy mustaqillik berilayotgan oliy ta'lim muassasalari talabalarni to'lov-kontraktlari miqdorini mustaqil belgilashi aytilgan, lekin talabalarni to'lov-kontrakt asosida o'qitish qiymati oliy ta'lim muassasasi tomonidan ta'lim xizmatlari bozorida talab va taklifdan kelib chiqib, biroq tegishli yo'nalish bo'yicha davlat oliy ta'lim muassasalarida belgilangan bazaviy to'lov-kontrakt qiymatidan uch baravardan ortiq bo'lmagan miqdorda belgilanishi ta'kidlangan. Shu bilan birga, bakalavriat ta'lim yo'nalishlari, magistratura va klinik ordinatura mutaxassisliklari kesimida qabul shartlarida to'lov-kontrakt qiymati tabaqalashtirilgan miqdorlarda belgilanishi mumkin. Bu ham mutaxassisliklar orasida raqobat uyg'otadi.

Moliyaviy mustaqillik berilayotgan davlat oliy ta'lim muassasalarida kuzatuv kengashlarining bo'lishi, ularning vakolatlariga:

oliy ta'lim muassasasining uzoq va o'rta muddatli strategik rivojlantirish dasturini tasdiqlash, xalqaro e'tirof etilgan tashkilotlar reytingining yuqori o'rinlaridan joy olish bo'yicha maqsadli chora-tadbirlarni belgilash hamda uning amalga oshirilishini nazorat qilib borishi;

oliy ta'lim muassasasining o'rta muddat uchun shakllantiriladigan biznes-rejasi hamda daromadlar va xarajatlarni parametrlarini tasdiqlash, ularning ijrosini muhokama qilish;

ta'lim yo'nalishlari, mutaxassisliklar hamda ixtisosliklar bo'yicha to'lov-kontrakt asosida o'qishga qabul parametrlarini belgilash to'g'risida qaror qabul qilish;

oliy ta'lim muassasasi oldiga qo'yilgan vazifalar ijrosi, maqsadli ko'rsatkichlarga erishilishi bo'yicha rektor va prorektorlar faoliyatini o'rganish hamda axborotini eshittish;

oliy ta'lim muassasasining ichki audit va moliyaviy nazorat xizmatiga moliyaviy nazorat o'tkazish uchun qo'shimcha topshiriq berish hamda nazorat tadbirlarining natijasi yuzasidan hisobot olish;

oliy ta'lim muassasasini rivojlantirish va moliyaviy faoliyati bilan bog'liq masalalarni hal etish, shu jumladan nodavlat notijor tashkiloti ko'rinishida maqsadli kapital jamg'armasini shakllantirish;

ilm-fan va innovatsiyalarni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlaridan kelib chiqib, oliy ta'lim muassasalarining innovatsion va boshqa jamg'armalar mablag'larini sarflash tartibi va yo'nalishlarini mustaqil belgilash;

oliy ta'lim muassasasi rahbari va xodimlari hamda professor-o'qituvchilari faoliyatiga baho berish, ular faoliyati samaradorligini baholash mezonlarini (KPI) tasdiqlash;

oliy ta'lim muassasasi hamda ular huzuridagi ta'lim va ilmiy muassasalarning rahbar va xodimlari, professor-o'qituvchilari, shuningdek, xorijiy mutaxassislar uchun mehnatga haq to'lash miqdori va samaradorlik mezonlariga asoslangan rag'batlantirish tartibini mustaqil belgilash;

oliy ta'lim muassasasining byudjetdan tashqari rivojlantirish



jamg'armasi mablag'laridan foydalanish tartibini, shu jumladan xarajatlarning taqsimlanish ulushini mustaqil belgilash kiritilgandir.

Shuningdek, qarorda davlat oliy ta'lim muassasalari talabalari uchun elektron shartnomalar tuzish, to'lov-kontrakt asosida o'qitish xarajatlari onlayn to'lash va mablag'lar hisobini yuritish bo'yicha yagona axborot tizimini ishlab chiqish hamda Moliya vazirligi va Markaziy bankning axborot tizimlari bilan integratsiya qilinishini ta'minlash belgilab qo'yilgandir.

Bunda oliy ta'lim muassasasi hamda bitiruvchilar o'rtasida uzviy aloqa o'rnatish, ularning kelgusi professional faoliyati, erishgan yutuqlari va tajribalarini o'z rasmiy veb-saytlarida joylashtirib borish, ular bilan talabalar o'rtasida aloqa o'rnatish, mahorat darslari tashkil etish yuzasidan ishlar choralar ko'rishi ta'kidlangan. Bunda bitiruvchilarning kelgusida erishgan yutuqlari oliy ta'lim muassasasi rahbari faoliyatining eng muhim samaradorlik ko'rsatkichlaridan biri hisoblanishi ko'zda tutilgan.

Shu bilan birga, oliy ta'lim muassasalari rahbarlarining fuqarolarga ta'lim xizmatlari ko'rsatish qamrovi va sifatini oshirish, ta'lim jarayonini ilg'or oliy ta'lim standartlariga muvofiqlashtirish borasida amalga oshirilgan ishlar hamda raqobatbardosh mutaxassislar tayyorlash bo'yicha belgilangan ko'rsatkichlarning bajarilishi yuzasidan ommaviy axborot vositalari orqali keng jamoatchilikka muntazam ravishda hisobot berib borishi nazarda tutilgan.

Tibbiyot oliy ta'lim muassasalariga ularning klinikalarida moddiy-texnik bazani mustahkamlash, shuningdek, kapital va joriy ta'mirlash ishlarini amalga oshirish uchun o'zlarining byudjetdan tashqari mablag'lari hisobidan zarur mablag'lar sarflashga ruxsat berilishi klinik fanlar bo'yicha amaliy mashg'ulotlarni tashkil qilishda o'quv auditoriyalar sonini oshirish, klinik bazalarda sharoit yaratishga imkon tug'iladi.

Bundan tashqari, davlat oliy ta'lim muassasalari Soliq kodeksiga muvofiq soliq to'lashdan ozod etilganligi, moliyaviy mustaqillik berilayotgan davlat oliy ta'lim muassasalariga qonunchilikda oliy ta'lim muassasalari uchun nazarda tutilgan soliq imtiyozlari tatbiq etilishi, moliyaviy mustaqillik berilayotgan davlat oliy ta'lim muassasalariga ijtimoiy soliqning 12 foiz miqdordagi stavkasi qo'llanilishi bo'xona bo'jidan ozod qilish bo'yicha imtiyoz o'quv hamda ilmiy laboratoriya jihozlari, maxsus asbob-uskunalar, o'quv, ilmiy-metodik adabiyotlar, o'qitishning texnik vositalari, multimedia mahsulotlarini olib kiruvchi barcha yuridik shaxslarga nisbatan tatbiq etilishi oliy ta'lim muassasalariga mablag'larni tejash imkoniyatlarini yaratadi.

Muxtasar qilib aytadigan bo'lsak, bugungi kundagi yaratilayotgan sharoitlar, tibbiy ta'lim sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar, ta'lim sifatini oshirishga, oliy ta'lim muassasalari raqobatbardoshligini oshirishga, xalqaro ta'lim maydonida o'z o'rmini egallash imkonini beradi.

**Alisher SHADMANOV,**

**Toshkent tibbiyot akademiyasi rektori, professor**



14 yanvar – Vatan himoyachilari kuni

## HARBIYLAR SHIFOKORI VA SHIFOKORLARNING SERQIRRA IJODKORI

**Hayotini harbiy xizmatga baxshida etgan ijod ahli borki, ular tufayli muqaddas tuyg'ular o'zgacha ohangda madh etiladi. Iskandar Rahmon mana shunday o'tkir qalam sohibi. O'zbekiston xalq shoiri Po'lat Mo'min ta'biri bilan aytganda, Iskandar Rahmon harbiylar shifokori va shifokorlarning serqirra ijodkoridir.**

Serqirra ijodkor, Qurolli Kuchlar faxriysi, iste'fodagi tibbiy xizmat podpolkovnigi, "Sog'liqni saqlash a'lochisi", I darajali "Mehnat faxriysi" ko'krak nishoni sohibi, O'zbekiston Yozuvchilar va Jurnalistlar ijodiy uyushmalari a'zosi, Turon Fanlar akademiyasi akademigi Iskandar Rahmon 1937 yilning 20 oktyabrida Toshkent shahrida ziyoli oilada tavallud topgan. Toshkent davlat tibbiyot institutida tahsil olgan. Ijodkorning ona Vatanga muhabbat, burchga sadoqat, harbiy-vatanparvarlik mavzusidagi 30 dan ziyod nazmiy va nasriy asarlari e'lon qilingan, 50 dan ortiq she'rlari tanikli xonandalar, harbiy xizmatchilar, ijodiy guruhlar tomonidan ijro etilib, san'atsevar xalqimiz ma'naviy mulkiga aylangan.

Taniqli shifokor Iskandar Rahmon Toshkent Davlat tibbiyot institutini tugatganidan so'ng, qariyb 27 yil davomida harbiy xizmatda faoliyatini davom ettirgan. Tabiiyki, uning rafiqasi Sharofatxon Saidvalixon qizi turmush o'rtog'i qayerda bo'lmasin, yosh bolalar bilan o'sha yerda bo'lib, musofirchilikning azob-uqubatlariga bardosh berib, yurt sog'inchi, Vatan tuyg'usi bilan yashagan.

– Darhaqiqat, harbiylar oilasi boshqa oilalardan ancha farq qiladi, – deydi qahramonimiz. – Sababi, bu oila el-yurt, Vatan manfaatlarini har narsadan ustun, ulug' ko'rib, dil amri bilan doim safarbar, kamarbasta holatda, harbiylar iborasi bilan aytganda, o'qilgan miltiqdek qishin-yozin, kunu tun xizmatga hozir-nozir, tayyor, shay bo'ladi. Uning bor-yo'q bisoti, boyligi bir-ikkita jomadonga joy bo'ladi-yu, moslashtirilgan yerda, daladami yo cho'lda chodir ostida harbiy libosini o'rin-ko'rpa, yostiq o'rmida ko'rib, issiq-sovuq, borlik-yo'qlikka chidab, ko'nikib yashayveradi. Bunday ko'chmanchi, romantik hayotga hamma ham dosh berolmaydi. Bunga odam ruhan va ma'nan tayyor bo'lishi kerak.

1961 yilda institutni tugatganidan so'ng uzoq muddatli harbiy xizmatga chaqirildim. Xizmatga ketmasimdan oldin albatta, bir mo'min-musulmonning qiziga uylanib ketishim asosiy muammo bo'lib qoldi. Uzoq o'ylanib qoldim. Uylanishning o'zi bo'ladimi? Bunga sharoitim ham, mablag'im ham yo'q edi. Sababi, bundan uch yil avval 44 yoshli otamizdan to'satdan ayrilib, jo'jabirday yetti bola yetim bo'lib, mushטיפar onamiz, yaqin qarindoshlarimiz panohida chirqillab qolgan edik. Uyimizga keladigan yangi a'zo nafaqat menga rafiq, jangovar do'st, balki,

eng avvalo, onamga hamkor, madadkor, maslahatchi, yosh uka-singillarimga ham Ona, ham Opa, ham mehribon sirdosh kelinoyi, sabr-toqatli tarbiyachi ham bo'lishi zarur edi. Shuni nazarda tutib, avvalo, uyim-joyim deydigan, nasl-nasabi toza, imon-e'tiqodi mustahkam, o'zimizbop, jaydari oiladan kelin olishimiz, "ko'rparamizga qarab, oyoq uzatishimiz" shart edi. Shunday qildik ham. Ko'pdan beri institutda ko'z ostimga olib, pinhona sevib yurgan bir tanish qiz, rafiqam Sharofatxonning nomini va uning yashash manzilini uyimdagilarga aytdim.

Albatta, bundan oldin kelinlikka nomzodim bilan uchrashib, o'rtadagi bor muammolar va talablarni ro'y-rost, ochiqdan-ochiq gaplashib, kelishib, ahdlashib oldik.

Har safar harbiy xizmatga ketar ekanman, hayotimiz asosan ona yurtdan uzoqda, musofirchilikda o'tishi, Toshkentga yilda bir marotaba, u ham bo'lsa, mehnat ta'tili vaqtidagina kelishimizni bilardik. Shu boisdan ham boriga qarab yashashimiz, kam-ko'stlarimiz keyinchalik peshonamizga bersa to'lib ketishi, eng asosiysi, yolg'iz Onaizorimiz bag'riga kirib, bor yoshlik kuchimiz, g'ayratimiz, topgan-tutganimizni yosh uka-singillarimizning kelajagi, o'qishi, tarbiyasiga bag'ishlaymiz, el-yurt muhabbatini qozonish lozimligi haqida o'ylar edik. Taqdir ekan, turmush qurdik. Ahdimizga, bir-birimizga sodiq qoldik. Oldimga qo'ygan maqsad sari odimladim.

14 yanvar – Vatan himoyachilari kuni arafasida Iskandar Rahmonning harbiy-vatanparvarlikni tarannum etuvchi "Vatanga qasamyod onaga qasamyoddir" nomli she'riy kitobining chop etilishi barchamiz uchun esda qolarli tuhfa bo'ldi.

Kitobda jangovar she'rlar, qo'shiqlar, marshlar va yurtni madh etuvchi sara maqolalar o'rin olgan bo'lib, unda ijodkorning pokiza tuyg'ulari, o'shaqin hislari, shukronalik aytimlari baland pardalarda jarang sochadi.

Yangi O'zbekistonni mustahkam poydevori qurilayotgan ushbu muborak kunlarda hurmatli ustozimiz, harbiylar shifokori va ijodkorlarning serqirra ijodkori Iskandar Rahmonga yana bir bor kalom, ilm va irfon oshuftalariga yangi hikmatga, ibratga, xislatga, falsafaga to'la kitob muborak bo'lsin deb qolamiz.

Yana bir bor Vatan himoyachilari kuni bayramingiz qutlug' bo'lsin ahoz ustoz!

**SOLIH YO'QUBOV,**  
**O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan**  
**madaniyat xodimi**



**ASSALOM, ARMIYAM, ULUG' OSTONAM!**

(marsh)

Assalom armiyam, ulug' ostonam,  
Onaday mo'tabar, qutlug' ostonam!  
Bag'ringda to'lamiz kuchga, quvvatga,  
Izmingda bo'lamiz mardona har dam!

Armiyam, qir-adir, tog'lar makoning,  
Daryolar, cho'l, sahra – jon-u jahoning!  
Osmoning, sarhading erur daxlsiz,  
Toki bor saflarda jasur posboning!

Sen mardlik maktabi – sabog'idirsan,  
Tinchlik va adolat bayrog'idirsan!  
Mustaqil yurtimiz O'zbekistonda,  
Barqaror tinchlikning mayog'idirsan!

Armiyam, qudratli, shon-shavkatli bo'l,  
Jangovar, shiddatli, shijoatli bo'!  
Turamiz safingda yelkama-yelka,  
Yov makrin buzishga berib qo'lga qo'!

**BAYRAMINGIZ BO'LSIN MUBORAK!**

O'zbekiston mard o'g'lonlari,  
Bahodirlar, pahlavonlari,  
Tinchligimiz chin posbonlari,  
Bayramingiz bo'lsin muborak!

Qayda bo'lmang, yerda, osmonda,  
Tog'mi, dala, cho'l, biyobonda,  
Bu muqaddas ona makonda,  
Bayramingiz bo'lsin muborak!

Vatan ishqi ko'nglingizdadir,  
Yurt taqdiri qo'lingizdadir,  
Nigohimiz yo'lingizdadir,  
Bayramingiz bo'lsin muborak!

Sizga tahsin, botir yigitlar!  
O'lovyurak, nodir yigitlar!  
Ko'ksi qalqon, chayir yigitlar!  
Bayramingiz bo'lsin muborak!

**Iskandar RAHMON**



**Professor, tibbiyot fanlari doktori juda ko'plab shogirdlarning sevimli murabbiysi, kamtar va mehribon inson Farida Mirzayevna Ayupova 20 yildan ortiq vaqt Toshkent tibbiyot akademiyasining 1-son akusherlik va ginekologiya kafedrasida kafedra mudiri bo'lib faoliyat olib bordi. Respublikaning yetakchi akusher-ginekologi bo'lgan Farida Ayupova o'z kasbining yetuk mutaxassisi sifatida ham chet ellarda tanilganini alohida ta'kidlash joiz.**



F.Ayupova 1957 yilda xizmatchi oilasida dunyoga keldi. 1980 yilda Toshkent Davlat Meditsina institutini tugatib, 1981 yilda akusherlik va ginekologiya mutaxassisligi bo'yicha internaturani tugallashga muvaffaq bo'ldi. Mustaqil ish faoliyatini Respublika ilmiy-tekshirish instituti qoshidagi klinikasida ordinator lavozimida boshladi. 1985 yilda reproduksiya bo'limida kichik ilmiy xodim vazifasida faoliyat olib bordi. Uning bu yo'nalishdagi faoliyati 1990 yilda tibbiyot fanlarini himoya qilish bilan o'z yakunini topdi. Shundan so'ng Farida Mirzayevna institutning ilmiy kotibi bo'lib ish faoliyatini boshladi.

F. A y u p o v a respublikada keng miqyosda o'smir qizlar salomatligini o'rganib, ilmiy-tekshirish ishlarini olib bordi. 1997 yilda «Reproduktivnoye zdorovye devochek podrostkov» mavzusida doktorlik dissertatsiyasini himoya qildi. U 2000 yilgacha o'smir qizlar ginekologiyasi bo'limini boshqarib kelgan. Shuningdek, 10 yil davomida O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligida o'smir qizlar ginekologiyasi bosh akusher-ginekolog bo'lib faoliyat olib bordi. 2000 yildan boshlab F.Ayupova TTAning o'quv ishlari bo'yicha prorektori va akusherlik va ginekologiya kafedrasida mudiri etib tayinlangan. Ustoz 2000-2021 yillargacha mazkur kafedrani boshqardi.

Alohida ta'kidlash joizki F.Ayupova akusherlik va ginekologiya dolzarb muammolarining yechimida katta hissa qo'shdi. Uning sa'y-harakati bilan respublikada ilmiy-pedagogik va malakali amaliyot vrachlari tayyorlandi. Jumladan, 40 dan ziyod tibbiyot fanlari nomzodlari va tibbiyot doktorlarni tayyorlashga hissa qo'shdi. E'tirof etish joizki u tayyorlagan shogirdlar respublika bo'ylab akusherlik va ginekologiya sohasi rivojida o'z hissasini qo'shib kelmoqda.

## O'Z KASBINING FIDOYISI EDI

Shogirdlarning ko'pchiligi hozirgi kunda mamlakatimizning tibbiyot oliy o'quv yurtlari, respublika viloyat perenatal markazlarida akusherlik va ginekologiya bo'limlariga rahbarlik qilmoqda.

F.Ayupova 330 dan ortiq ilmiy mahalliy va xorijiy maqolalar, 3 ta monografiya va 6 ta darslik yaratdi. Uning chuqur ilmiy salohiyati va tajribasi mamlakatimiz hududlarida tibbiy yordam ko'rsatish darajasini oshirish, tibbiy maslahatlar berishga ko'maklashdi. 12 yil davomida sog'liqni saqlash vazirligi topshirig'iga binoan Xorazm viloyatida onalik va bolalikni muhofaza qilishga mas'ul bo'lib, ushbu hududda onalar va perenatal o'limni kamaytirish bo'yicha

katta sa'y-harakatlar qildi.

"Akusherlik va ginekologiya" - 14.00.01 mutaxassisligi bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining eksperti, TTA ilmiy Kengashi a'zosi, Mudofaa bo'yicha ilmiy Kengash a'zosi, ilmiy Kengash qoshidagi ilmiy seminar raisi Yevropa va dunyodagi ko'plab kongresslarga delegat bo'lib, u yerda taqdimotlar qildi.

F.Ayupova bir necha grant ilmiy-tadqiqot loyihalariga rahbarlik qilgan.

O'zbekistonda akusherlik va ginekologiya fani rivojiga ulkan hissa qo'shganini alohida ta'kidlash joiz. Minimal invaziv endoskopik jarrohlik zamonaviy usuliga ega mohir mutaxassis akusher-ginekolog, ko'plab oilalar uning yordami bilan sog'lom farzandlar ko'rishgan.

Afsuski jiddiy kasallik tufayli F.Ayupova bu dunyoni tark etdi. 1-akusherlik va ginekologiya kafedrasida xodimlari Ayupova Farida Mirzayevnaning bevaqt vafoti munosabati bilan oila a'zolari va yaqinlariga chuqur ta'ziya izhor qiladi.

1-akusherlik va ginekologiya kafedrasida jamoasi xotirasida butun umri mazmuni o'z kasbiga sadoqat, hurmat bilan yo'g'rilgan Farida Ayupovaning porloq yodi saqlanib qoladi... Oxiratlari obod bo'lsin!

**1-akusherlik va ginekologiya kafedrasida jamoasi nomidan professor G.BABAJANOVA, dotsent D.XODJAYEVA**



## TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI QUYIDAGI LAVOZIMLARGA TANLOV E'LVON QILADI

(2022 yil yanvar)

№	Kafedra	Lavozim, shtat birligi
<b>1-son davolash fakulteti</b>		
1.	Nevrologiya va tibbiy psixologiya	assistent – 0,25
2.	1-son akusherlik va ginekologiya	assistent – 1,0
<b>2-son davolash fakulteti</b>		
1.	2-son bolalar kasalliklari	assistent – 0,5
<b>Malaka oshirish fakulteti</b>		
1.	Vrachlar malakasini oshirish	assistent – 1,0
<b>Tibbiy profilaktika fakulteti</b>		
1.	Atrof-muhit gigiyenasi	katta o'qituvchi – 1,0
2.	Epidemiologiya	katta o'qituvchi – 1,0
<b>Menejment, tibbiy biologiya, tibbiy biomuhandislik va OMX fakulteti</b>		
1.	O'zbek va xorijiy tillar	Rus tili: o'qituvchi – 1,0

Hujjatlar tanlov e'lon qilingan kundan boshlab bir oy davomida Toshkent tibbiyot akademiyasining devonxona va arxiv bo'limida qabul qilinadi. Manzil: Olmazor tumani, Farobiy ko'chasi, 2-uy.

## KORONAVIRUS BALOSINI JILOVLASHDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING AHAMIYATI

Ma'lumki, koronavirus pandemiyasi, ya'ni uning tajovuzkor shtammi tarqalganligi to'g'risidagi ma'lumotlar tarqalganiga dekabr oyida ikki yil to'ldi.

Hammamiz e'tibor berganmizki, har qanday epidemiyalar va pandemiyalar davrida kasallikning yuquvchanligi barcha odamlarda bir xil kechmaydi. Hatto, o'n to'qqizinchi asrga qadar bot-bot junbushga kelib butun o'lkalar, shahar va qishloqlarni o'lik saholarga aylantirgan vabo, qora o'lat, kuydirgi kabi o'ta og'ir yuquqlar ham hammaga barobar yuqmagan. Kimningdir immuniteti baquvvat bo'lib, bu balolarga bardosh bera olgan. Demakki immun tizimimizni muntazam rag'batlantirib turishimiz umrimiz uzunligi va turmushimiz sifatiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Tibbiyotda ham shunday, vaqti-vaqti bilan immunitetni rag'batlantirish, ahyon-ahyonda badantariya va sog'lom turmush tarzi bilan shug'ullanish yetarli emas, buni har kuni, har soat amalda tutishimiz lozim. Bu borada ildizi bir necha ming yilga borib taqalgan xalq tabobati vositalari juda asqotadi. Quyida shulardan bir nechtasini tavsiya etamiz.

Asabni asrang. Har qanday kasallik turmushning turli-tuman noxush hodisalari va ruhiy zarbalar oqibatida ham zo'rayishi mumkin. Noxush xabar oqibatida odamda bir kecha-kunduz mobaynida soch-soqoli oqarib ketganligi ham adabiyotlarda keltirib o'tilgan. Buning asosiy sababi stress oqibatida qon tomirlar keskin torayadi, bosh miya va boshning

sochli qismga kislorod hamda oziq moddalar kelishi ozayib, sochlar bir kechada to'kilishi yoki oqarib ketishi kuzatiladi. Asab – ruhiy omillar organizmning bir qancha tizimlari orqali bosh miyaga beriladi. Asabi buzilmaydigan og'ir vazmin odamlar pandemiya davrida ham qo'shimcha stresslarga tushmasdan kasallikni oson yenganliklariga ko'p marta guvoh bo'ldik.

Zararli odatlardan voz keching. Ichkilikbozlik, giyohvandlik, kashandalik, badnafslilik aynan mana shunday yashash tarzining mudhish va bedavo kasalliklaridan hisoblanadi. Bedavo deyimimizga sabab bor ichkilikbozlikka qarshi insoniyatning ongli qismi azaldan kurashib keldi. Alkogol, narkotik moddalar qatoriga kirib, odatda mastlik holatini keltirib chiqarsa-da, hamma vaqti immunitetni zaiflantirishga, ayrim hollarda og'ir zaharlanishga ham sabab bo'ladi.

Inson vujudidagi barcha a'zo va tizimlarga tamaki tutuni katta ziyon yetkazadi. U o'pkalarning, me'da-ichak yo'lining shilliq qavatlarini ta'sirlab, yallig'lanishga olib keladi. Tamaki tutunining asosiy zararllovchi moddasi – nikotindir. U vegetativ asab tizimi periferik (chetdagi) markazlariga ta'sir ko'rsatib, qon tomirlar tonusiga va yurak faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Kashandaning o'zi bilan bir qatorda chekmaydiganlar ham zaharlanadilar. Tamaki tutunining deyarli yarmi kashandaning atrofiga turgan odamlarning o'pkalariga tushadi.

Tamaki ta'sirida yuzaga keluvchi kasalliklarning asosiy profilaktikasi – undan butunlay voz kechishdir.

Jismoniy tarbiya va sport vositasida immunitetni mustahkamlang. Buning uchun muntazam ravishda ertalab 5 chaqirimgacha yugurish, sport va suzish havzalariga tashrif buyurishimiz lozim. "Badantariya har qanday dorining o'rmini bosa oladi, ammo birorta dori badantariya o'rmini bosa olmaydi" degan edi tabobatning otasi Gippokrat. Badantariyaning eng samaralisi va immunitetni yaxshi oshiruvchilari yugurish va suzishdir, bunda deyarli barcha mushaklar, paylar, bog'lamlar, bo'g'imlar, suyaklar ishtirok etadi.

Ortiqcha vazndan xalos bo'ling. Vazningiz me'yorida yo'qmi, bilishning eng oson va sodda formulasi – bo'yingizni o'lchang va undan yuzni ayirib tashlang. Qolgan ko'rsatkich sizning kilogrammlardagi me'yoriy vazningiz hisoblanadi. Pandemiya davrida asosan nobud bo'lganlar yoki kasallik asoratli hamda qiyin kechganlarning aksariyati ortiqcha vazn sohiblari ekanligini ko'rdik.

Ana shu oson va oddiy tavsiyalarga amal qilib yurilganidan keyin xalq tabobati vositalari yaxshi samara beradi. Bu esa uzoq umr ko'rishni ta'minlaydi.

**Alijon FAQIROV,**  
Xalq Tabobati akademiyasi akademigi,  
Yozuvchilar uyushmasi a'zosi  
Qutbiddin NIZOMOV,  
Sog'liqni saqlash a'lochisi, oliy toifali  
allergolog

MUASSIS:  
**TOSHKENT  
TIBBIYOT  
AKADEMIYASI**

MUHARRIR  
**TURDIQUL  
BOBOMURATOV**

TAHRIR HAYATI:  
Q.Nizomov (Bosh muharrir o'rinbosari),  
O.Hazratov, A.Zohidiy, N.Hakimova,  
L.Abduqodirova, M.Hasanova

Gazeta Pentium-IV  
kompyuterida sahifalandi va Toshkent  
Tibbiyot akademiyasi RISOGRAFida  
400 nusxada chop etildi.  
Manzilimiz:  
Toshkent shahri, Farobiy  
ko'chasi, 2-uy  
**Nashr uchun ma'sul**  
Q.Nizomov

Gazeta Toshkent Matbuot va axborot  
boshqarmasida 2007-yil 15-yanvarda  
02-0049 raqam bilan ro'yxatga olingan

Mualliflar fikri tahririyat nuqati nazaridan farqlanishi  
mumkin. Maqolalardagi ma'lumotlar uchun  
mualliflar javobgardir  
Bepul tarqatiladi