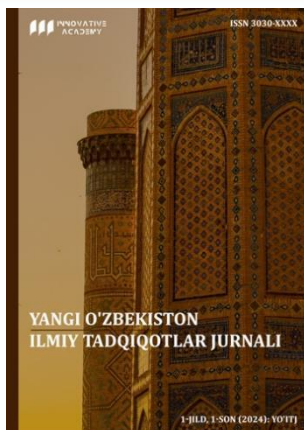




ZAMONAVIY TIBBIYOT VA XALQ TABOBATI UYG'UNLIGI: KASALLIKLARNI OLDINI OLIISH HAMDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI O'RNI

Ilnomova Xanifa Shavkatbek qizi

Alfraganus universiteti

Davolash ishi va pediatriya fakulteti

Davolash ishi yo'nalishi

25-15 guruh talabasi

Yuldasheva Shoxida Saitovna

Ilmiy rahbar, PhD, dotsent

Alfraganus Universiteti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21772372>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 12-iyul 2026 yil
Ma'qullandi: 15-iyul 2026 yil
Nashr qilindi: 31-iyul 2026 yil

KEY WORDS

zamonaviy tibbiyot, xalq tabobati, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, dorivor o'simliklar, salomatlik, kasalliklarning oldini olish, fitoterapiya, tibbiy madaniyat, sog'lom ovqatlanish.

ABSTRACT

Mazkur maqolada zamonaviy tibbiyot hamda xalq tabobatining o'zaro uyg'unligi, ularning inson salomatligini mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishdagi ahamiyati ilmiy nuqtai nazardan yoritilgan. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, ruhiy salomatlik hamda dorivor o'simliklardan oqilona foydalanish masalalari tahlil qilingan. Xalq tabobatida asrlar davomida qo'llanib kelinayotgan tabiiy davolash usullarining zamonaviy tibbiyot bilan uyg'un holda qo'llanilishi davolash samaradorligini oshirishga xizmat qilishi yoritilgan. Maqolada profilaktik tibbiyotning ahamiyati, zamonaviy diagnostika usullarining imkoniyatlari hamda ilmiy asoslangan davolash tamoyillari haqida fikr yuritilgan. Muallif sog'lom jamiyatni shakllantirishda tibbiyot xodimlari, oila va ta'lim muassasalarining hamkorligi muhim omil ekanligini asoslab bergan.

Kirish

Inson salomatligi har qanday jamiyatning eng muhim boyligi hisoblanadi. Mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi, aholining mehnat unumdorligi va umr davomiyligi bevosita fuqarolarning sog'lig'i bilan bog'liq. Shu sababli bugungi kunda nafaqat kasalliklarni davolash, balki ularning oldini olish, sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va tibbiy madaniyatni yuksaltirish dolzarb vazifalardan biri sanaladi.

So'nggi yillarda tibbiyot fanining jadal rivojlanishi natijasida ko'plab kasalliklarni erta aniqlash va samarali davolash imkoniyatlari kengaydi. Zamonaviy laboratoriya tekshiruvlari,

instrumental diagnostika usullari, yuqori texnologiyali jarrohlik amaliyotlari hamda yangi avlod dori vositalari inson hayotini saqlab qolishda muhim o'rin egallamoqda. Shu bilan birga, sog'liqni saqlash tizimida kasalliklarning oldini olishga qaratilgan profilaktik tadbirlar ham tobora kengayib bormoqda.

Boshqa tomondan, xalq tabobati ham ko'p asrlik tajriba va kuzatishlar asosida shakllangan boy meros hisoblanadi. Ajdodlarimiz dorivor o'simliklar, tabiiy mahsulotlar, sog'lom ovqatlanish, chiniqish va gigiyena qoidalariga amal qilish orqali ko'plab kasalliklarning oldini olishga erishganlar. Bugungi kunda ushbu tajribalarning ilmiy jihatdan o'rganilishi natijasida ayrim usullar zamonaviy tibbiyot amaliyotida ham qo'llanilmoqda.

Zamonaviy tibbiyot va xalq tabobati bir-biriga qarama-qarshi yo'nalish emas, balki ilmiy asoslangan holda bir-birini to'ldiruvchi tizim sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, surunkali kasalliklarning profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda reabilitatsiya jarayonlarida ularning uyg'un qo'llanilishi ijobiy natijalar bermoqda. Biroq xalq tabobati usullaridan foydalanishda mutaxassis tavsiyasi va ilmiy isbotlangan ma'lumotlarga tayanish muhim hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi zamonaviy tibbiyot va xalq tabobatining o'zaro uyg'unligini ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilish, ularning kasalliklarni oldini olishdagi o'rni hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyatini yoritishdan iborat. Shuningdek, profilaktik tibbiyotning ustuvor yo'nalishlari, dorivor o'simliklardan oqilona foydalanish hamda aholining tibbiy madaniyatini oshirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishga alohida e'tibor qaratiladi.

Asosiy qism

Inson salomatligini muhofaza qilish va umr sifatini yaxshilash bugungi kunda barcha davlatlarning ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy tibbiyot kasalliklarni aniqlash, davolash va oldini olish bo'yicha ulkan yutuqlarga erishgan bo'lsa, xalq tabobati ham ko'p asrlar davomida shakllangan tajribasi bilan o'z ahamiyatini saqlab kelmoqda. Ilm-fan taraqqiyoti natijasida xalq tabobatida qo'llanilgan ko'plab usullar ilmiy jihatdan o'rganilib, ularning ayrimlari zamonaviy tibbiyot amaliyotiga muvaffaqiyatli joriy etilgan. Bu esa ikki yo'nalishning o'zaro uyg'unligi inson salomatligini mustahkamlashda muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Zamonaviy tibbiyotning asosiy afzalligi kasalliklarning sababini ilmiy asosda aniqlash, aniq tashxis qo'yish va samarali davolash usullarini qo'llashdan iborat. Bugungi kunda laboratoriya diagnostikasi, ultratovush tekshiruvi, magnit-rezonans tomografiya, kompyuter tomografiyasi hamda molekulyar diagnostika usullarining rivojlanishi tufayli ko'plab kasalliklarni dastlabki bosqichlarda aniqlash imkoniyati kengaydi. Erta tashxis esa davolash samaradorligini sezilarli darajada oshiradi hamda nogironlik va o'lim holatlarining kamayishiga xizmat qiladi.

Profilaktik tibbiyot sog'liqni saqlash tizimining eng muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Kasallik yuzaga kelgandan keyin uni davolashdan ko'ra, uning oldini olish ancha samarali va iqtisodiy jihatdan ham foydalidir. Shu sababli muntazam tibbiy ko'riklardan o'tish, emlash tadbirlarida qatnashish, arterial qon bosimi, qondagi glyukoza va xolesterin miqdorini nazorat qilish, zararli odatlardan voz kechish hamda sog'lom turmush tarziga amal qilish har bir inson uchun muhimdir.

Sog'lom turmush tarzi salomatlikni saqlashning eng muhim omillaridan biridir. Muvozanatli ovqatlanish, yetarli jismoniy faollik, sifatli uyqu, mehnat va dam olishning to'g'ri taqsimlanishi, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish hamda ruhiy barqarorlikni saqlash organizmning himoya kuchlarini mustahkamlaydi. Jahon sog'liqni saqlash amaliyotida ham ko'plab

surunkali kasalliklarning rivojlanishi aynan noto'g'ri turmush tarzi bilan bog'liqligi ta'kidlanadi.

Xalq tabobati esa asrlar davomida to'plangan tajribaga asoslangan bo'lib, tabiiy vositalardan foydalanishga alohida e'tibor qaratadi. Ayniqsa, dorivor o'simliklar, asal, zanjabil, yalpiz, moychechak, na'matak, qizilmiya, qora sedana, aloe, chakanda kabi tabiiy mahsulotlardan foydalanish xalq tabobatida keng tarqalgan. Ushbu o'simliklarning ayrimlari tarkibidagi biologik faol moddalar ilmiy tadqiqotlarda ham o'rganilgan va ularning yallig'lanishga qarshi, antioksidant hamda immun tizimini qo'llab-quvvatlovchi xususiyatlari aniqlangan.

Biroq xalq tabobati usullaridan foydalanishda ehtiyotkorlik zarur. Har qanday dorivor o'simlik ham nojo'ya ta'sir ko'rsatishi yoki boshqa dori vositalari bilan o'zaro ta'sirga kirishishi mumkin. Shu sababli o'zboshimchalik bilan davolanish o'rniga shifokor yoki farmatsevt tavsiyasi asosida foydalanish tavsiya etiladi. Ayniqsa, homilador ayollar, bolalar, keksa yoshdagilar hamda surunkali kasalligi bo'lgan bemorlarda bu masalaga yanada jiddiy yondashish talab etiladi.

Bugungi kunda fitoterapiya zamonaviy tibbiyotning yordamchi yo'nalishlaridan biri sifatida rivojlanmoqda. Fitoterapiyada dorivor o'simliklardan tayyorlangan vositalar ilmiy asoslangan tavsiyalar asosida qo'llaniladi. Ular asosiy davolash usulini almashtirmaydi, balki ayrim hollarda davolash samaradorligini oshirish va bemorning umumiy holatini yaxshilashga xizmat qiladi. Shu jihatdan fitoterapiya zamonaviy tibbiyot va xalq tabobatini bog'lovchi muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda to'g'ri ovqatlanish alohida o'rin tutadi. Inson organizmi faoliyatining me'yorida kechishi oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalarning yetarli miqdorda qabul qilinishiga bog'liq. Ratsionda sabzavot, meva, dukkakli mahsulotlar, sut va sut mahsulotlari, baliq hamda sifatli go'sht mahsulotlarining me'yorida bo'lishi organizmning himoya tizimini mustahkamlaydi. Shuningdek, shakar, tuz va trans-yog'larni me'yoridan ortiq iste'mol qilish yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va semizlik rivojlanish xavfini oshiradi. Shu sababli ovqatlanish madaniyatini shakllantirish profilaktik tibbiyotning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Jismoniy faollik ham sog'lom hayotning ajralmas qismidir. Muntazam piyoda yurish, yugurish, suzish, velosiped haydash yoki badantarbiya mashqlari yurak va qon tomirlar faoliyatini yaxshilaydi, mushak va suyak tizimini mustahkamlaydi hamda moddalar almashinuvini me'yorlashtiradi. Bundan tashqari, jismoniy faollik stressni kamaytiradi, ruhiy holatni yaxshilaydi va uyqu sifatini oshiradi. Har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy faollik bilan shug'ullanish ko'plab surunkali kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Ruhiy salomatlik ham inson umumiy salomatligining muhim tarkibiy qismidir. Doimiy ruhiy zo'riqish, xavotir va stress immun tizimining susayishiga, arterial qon bosimining oshishiga hamda yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois dam olish, oilaviy muhitni mustahkamlash, ijobiy hissiyotlarni ko'paytirish, kitob mutolaa qilish va tabiat qo'ynida sayr qilish ruhiy salomatlikni saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

So'nggi yillarda dorivor o'simliklardan tayyorlangan biologik faol moddalar va fitopreparatlarga qiziqish ortib bormoqda. Moychechak, na'matak, yalpiz, qizilmiya, zubturm, kiyiko't, chakanda kabi o'simliklar tarkibidagi biologik faol birikmalar antioksidant, antiseptik, spazmolitik va yallig'lanishga qarshi xususiyatlarga ega. Ammo ularni ilmiy asoslangan tavsiyalar asosida va me'yorida qo'llash zarur. Noto'g'ri qo'llash allergik reaksiyalar yoki ayrim dori vositalari bilan o'zaro ta'sirni keltirib chiqarishi mumkin.

Farmatsevtlarning roli ham bu jarayonda beqiyosdir. Dorixona mutaxassislari aholiga dori vositalaridan to'g'ri foydalanish, ularni saqlash, nojo'ya ta'sirlarini tushuntirish hamda shifokor tavsiyalariga amal qilish bo'yicha maslahat beradilar. Shuningdek, dorivor o'simlik preparatlarini qabul qilishda ham farmatsevt tavsiyasi muhim hisoblanadi. Bu esa dori vositalaridan oqilona foydalanish tamoyillarini amalga oshirishga xizmat qiladi.

Tibbiy madaniyatni oshirish orqali aholining o'z salomatligiga bo'lgan mas'uliyatini kuchaytirish mumkin. Tibbiy savodxonligi yuqori bo'lgan insonlar kasalliklarning dastlabki belgilariga e'tibor beradi, o'z vaqtida shifokorga murojaat qiladi va davolash tavsiyalariga rioya etadi. Natijada kasalliklarning og'ir asoratlari kamayadi hamda davolash samaradorligi oshadi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy tibbiyot va xalq tabobatini bir-biriga qarama-qarshi qo'yish emas, balki ilmiy asoslangan holda uyg'unlashtirish muhimdir. Ilmiy tadqiqotlar bilan tasdiqlangan xalq tabobati usullaridan oqilona foydalanish, zamonaviy diagnostika va davolash usullari bilan birgalikda qo'llanilganda aholi salomatligini yaxshilash, kasalliklarning oldini olish va umr sifatini oshirishga xizmat qiladi. Kelgusida bu yo'nalishda ilmiy izlanishlarni kengaytirish, dorivor o'simliklarning farmakologik xususiyatlarini chuqur o'rganish hamda tibbiyot amaliyotiga xavfsiz va samarali usullarni joriy etish dolzarb vazifa bo'lib qoladi.

Xulosa

Zamonaviy tibbiyot va xalq tabobati inson salomatligini muhofaza qilishga qaratilgan ikki muhim yo'nalish hisoblanadi. Zamonaviy tibbiyot ilmiy tadqiqotlar, aniq diagnostika va samarali davolash usullariga asoslangan bo'lsa, xalq tabobati ko'p asrlik tajriba natijasida shakllangan tabiiy davolash usullarini o'z ichiga oladi. Ushbu ikki yo'nalishning ilmiy asosda uyg'unlashtirilishi kasalliklarni oldini olish, davolash samaradorligini oshirish hamda aholi salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Maqolada keltirilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarziga amal qilish, muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish va ruhiy salomatlikni asrash ko'plab kasalliklarning oldini olish imkonini beradi. Dorivor o'simliklardan ilmiy asoslangan holda foydalanish esa ayrim kasalliklarda yordamchi davolash usuli sifatida ijobiy samara berishi mumkin. Biroq har qanday xalq tabobati usuli mutaxassis tavsiyasi asosida va zamonaviy tibbiyot talablariga mos ravishda qo'llanilishi lozim.

Bugungi kunda profilaktik tibbiyotni rivojlantirish, aholining tibbiy madaniyatini yuksaltirish hamda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Tibbiyot xodimlari, farmatsevtlar, pedagoglar va ommaviy axborot vositalarining hamkorligi orqali aholining sog'lom hayotga bo'lgan munosabatini yanada mustahkamlash mumkin.

Kelgusida dorivor o'simliklarning farmakologik xususiyatlarini chuqur o'rganish, ularning xavfsizligi va samaradorligini klinik tadqiqotlar asosida baholash, zamonaviy tibbiyot amaliyotiga ilmiy asoslangan fitopreparatlarni keng joriy etish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qoladi. Bu esa xalq tabobati merosidan oqilona foydalanish va sog'liqni saqlash tizimi samaradorligini yanada oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xolmatov X.X., Ahmedov O'.A. Farmakognoziya. – Toshkent: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 2018.

2. Asqarov I.R. Tabobat qomusi. – Andijon: Meros, 2019.
3. Hamidov J.H. Ichki kasalliklar. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021.
4. Karimov M.I., Rasulov A.A. Sog'lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: O'zbekiston, 2020.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha uslubiy qo'llanma. – Toshkent, 2022.
6. Abdurahmonov A.A. Dorivor o'simliklar va ulardan foydalanish. – Toshkent: Fan, 2019.
7. Tursunov S.T. Tibbiyot asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.



**INNOVATIVE
ACADEMY**