

## XALQ TABOBATI VA ZAMONAVIY TIBBIYOT INTEGRATSIYASI: AN'ANA VA ILM UYG'UNLIGI.

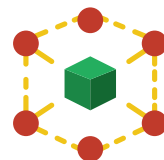
*Raxmatullayeva Gulshan Shokirjon qizi*

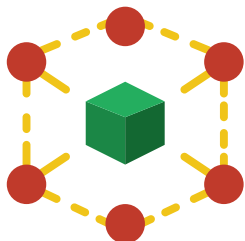
*Toshkent Davlat tibbiyot universiteti Tibbiy profilaktika ishi fakulteti 104-guruh talabasi*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotning nazariy asoslari, tarixiy taraqqiyoti hamda ularning integrativ rivojlanish istiqbollari keng yoritiladi. Xalq tabobati asrlar davomida shakllangan tajribaviy bilimlar majmui bo'lsa, zamonaviy tibbiyot ilmiy tadqiqotlar va texnologik innovatsiyalarga tayanadi. Maqolada ushbu ikki yo'nalishning uyg'unligi profilaktika, diagnostika, davolash va rehabilitatsiya jarayonlarida samaradorlikni oshirishga xizmat qilishi ilmiy tahlil asosida bayon etiladi.

**Kalit so'zlar:** xalq tabobati, zamonaviy tibbiyot, integratsiya, sog'liqni saqlash, fitoterapiya, klinik tadqiqot, profilaktika, rehabilitatsiya, ilmiy asos, biofaol modda, diagnostika, sog'lom turmush tarzi, an'anaviy bilim, innovatsion texnologiya, kompleks yondashuv.

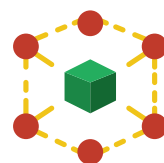
**Kirish.** Bugungi globallashuv davrida inson salomatligini saqlash va mustahkamlash masalasi har qachongidan ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Turmush tarzining tezlashuvi, ekologik muammolar, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning kamayishi hamda ruhiy zo'riqishlar turli kasalliklarning ko'payishiga sabab bo'lmoqda. Shu bois sog'liqni saqlash tizimida nafaqat davolash, balki profilaktika va rehabilitatsiyaga yo'naltirilgan kompleks yondashuv zarurati kuchaymoqda. Zamonaviy tibbiyot ilm-fan yutuqlari asosida shakllanib, kasalliklarni aniqlash va davolashda yuqori aniqlik hamda samaradorlikni ta'minlamoqda. Innovatsion diagnostika usullari, laboratoriya tekshiruvlari, genetik tahlillar va farmatsevtika rivoji inson hayotini saqlab qolishda muhim rol o'ynaydi. Biroq inson organizmi faqat biologik mexanizm emas, balki ruhiy va ijtimoiy omillar bilan uzviy bog'liq murakkab tizimdir. Shu nuqtai nazardan xalq tabobati alohida ahamiyat kasb etadi. Xalq tabobati asrlar davomida shakllangan tajriba va kuzatuvlarga asoslangan bo'lib, unda tabiat bilan uyg'unlik, sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish va ruhiy muvozanat muhim o'rin tutadi. Markaziy Osiyo hududida yashab ijod qilgan buyuk alloma Abu Ali ibn Sino xalq tajribalarini ilmiy asos bilan boyitib, o'zining Al-Qonun fi't-tibb asari orqali tibbiyot ilmini tizimlashtirgan. Bugungi kunda an'anaviy va zamonaviy tibbiyotning integratsiyasi global sog'liqni saqlash siyosatining muhim yo'nalishiga aylanib bormoqda. World Health Organization ham an'anaviy va qo'shimcha tibbiyot strategiyalarini ishlab chiqib, ularni ilmiy asosda rivojlantirish zarurligini ta'kidlamoqda.

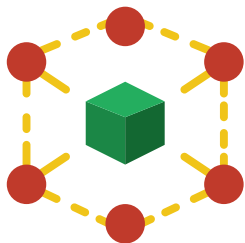




**Asosiy qism.** Xalq tabobati insoniyat tarixining qadimiy qatlamlariga borib taqaladi. Dastlabki davrlarda insonlar tabiat ne'matlari — dorivor o'simliklar, mineral moddalar va tabiiy resurslardan foydalanib, kasalliklarni davolashga harakat qilganlar. Tajriba va kuzatuvlar asosida o'simliklarning shifobaxsh xususiyatlari aniqlanib, avloddan-avlodga og'zaki va yozma ravishda yetkazilgan. Fitoterapiya, ya'ni o'simliklar bilan davolash usuli xalq tabobatining eng muhim yo'nalishlaridan biridir. Masalan, yalpiz, romashka, zanjabil, asal, qora sedana kabi tabiiy vositalar shamollash, oshqozon-ichak muammolari va immunitet pasayishida keng qo'llaniladi. Xalq tabobatining muhim jihati — organizmni yaxlit tizim sifatida ko'rishidir. Unda kasallik faqat alohida a'zoning buzilishi emas, balki umumiy muvozanatning izdan chiqishi sifatida talqin qilinadi. Shu sababli davolash jarayonida to'g'ri ovqatlanish, me'yoriy uyqu, ruhiy osoyishtalik va jismoniy faollik asosiy o'rin egallaydi. Bu yondashuv profilaktika, ya'ni kasalliklarning oldini olishda ayniqsa samaralidir. Zamonaviy tibbiyot esa dalillarga asoslangan ilmiy metodologiyaga tayangan holda rivojlanadi. Laboratoriya tahlillari, ultratovush, MRT, kompyuter tomografiyasi kabi diagnostika usullari kasallikni erta aniqlash imkonini beradi. Farmatsevtika sanoatida yaratilayotgan yangi avlod dori vositalari klinik sinovlardan o'tkazilib, ularning xavfsizligi va samaradorligi tekshiriladi. Jarrohlik amaliyotlari, intensiv terapiya va reanimatsiya xizmatlari og'ir holatlarda inson hayotini saqlab qolishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu bilan birga, zamonaviy tibbiyotda individual yondashuv — ya'ni bemorning genetik va fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda davolash rejasini tuzish tendensiyasi kuchaymoqda. Bu esa integrativ tibbiyot rivoji uchun keng imkoniyat yaratadi. Integratsiya jarayonida xalq tabobati va zamonaviy tibbiyot bir-birini to'ldiradi. Masalan, zamonaviy diagnostika yordamida kasallik aniq aniqlanadi va asosiy davolash choralari ko'riladi. Shu bilan birga, tabiiy vositalar va sog'lom turmush tarzi elementlari organizmning tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Reabilitatsiya davrida fitoterapiya, massaj va fizioterapiya usullari samarali qo'shimcha vosita bo'lishi mumkin. Biroq integratsiyada ilmiy asoslanganlik tamoyili muhim ahamiyatga ega. Har qanday xalqona usul zamonaviy klinik tadqiqotlar orqali tasdiqlanishi, shifokor nazorati ostida qo'llanilishi lozim. Aks holda noto'g'ri qo'llash sog'liq uchun xavf tug'dirishi mumkin. Shu bois integrativ yondashuvda xavfsizlik, samaradorlik va dalillilik asosiy mezon hisoblanadi.

**Xulosa.** Xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotning o'zaro integratsiyasi bugungi sog'liqni saqlash tizimida muhim strategik yo'nalish sifatida namoyon bo'lmoqda. Inson salomatligini saqlash jarayoni faqat kasallikni davolash bilan cheklanmaydi, balki profilaktika, reabilitatsiya va hayot sifatini yaxshilashni ham o'z ichiga oladi. Shu jihatdan an'anaviy tajriba va ilmiy asoslangan tibbiy yondashuvni uyg'unlashtirish kompleks va samarali natija beradi. Xalq tabobati insonni tabiat bilan uyg'un yashashga, sog'lom turmush tarziga rioya qilishga va organizmning tabiiy himoya kuchlarini mustahkamlashga undaydi. Zamonaviy tibbiyot esa kasalliklarni aniq tashxislash, favqulodda vaziyatlarda tezkor yordam ko'rsatish va ilmiy asoslangan davolashni ta'minlaydi. Ushbu ikki yo'nalishning birgalikdagi qo'llanilishi davolash samaradorligini oshiradi hamda nojo'ya ta'sirlarni





kamaytirishga xizmat qiladi. Integrativ yondashuvning asosiy tamoyillari — ilmiy dalillilik, xavfsizlik va tizimlilikdir. Xalq tabobati usullari zamonaviy klinik tadqiqotlar orqali tasdiqlanganda, ular sogʻliqni saqlash tizimining muhim qismiga aylanishi mumkin. Shu bilan birga, mutaxassis nazorati va toʻgʻri metodologik yondashuv integratsiyaning muvaffaqiyatli amalga oshirilishini taʼminlaydi. Natijada, xalq tabobati va zamonaviy tibbiyot uygʻunligi inson salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini oshirishda katta imkoniyatlar yaratadi. Bu esa sogʻlom jamiyatni shakllantirish va uzoq umr koʻrish madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shunday ekan, integrativ tibbiyotni rivojlantirish, ilmiy tadqiqotlar bilan boyitish va amaliyotga keng joriy etish zamonaviy sogʻliqni saqlash tizimining ustuvor vazifalaridan biri boʻlib qoladi.



## *Xalq tabobati va zamonaviy tibbiyot*

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abu Ali ibn Sino. Al-Qonun fi't-tibb.
2. World Health Organization. Traditional and Complementary Medicine Strategy.
3. Integrativ tibbiyot asoslari. – Toshkent.
4. Fitoterapiya bo'yicha zamonaviy tadqiqotlar.
5. Zamonaviy klinik diagnostika qo'llanmasi.
6. Sogʻlom turmush tarzi asoslari.
7. Tibbiyotda innovatsion texnologiyalar.
8. Ilmiy tadqiqot metodologiyasi asoslari.

