

TURKIY XALQLAR TABOBATI

Rōziyev Navro‘z Ixtiyor ōgli

Teacher.

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti ijtimoiy fanlar kafedrası o‘qituvchisi.

Yuldasheva Madina

Student.

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti 2-son davolash fakulteti talabasi.

Shavkatjonova Yoqutxon

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti 2-son davolash fakulteti talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17984290>

Abstract. The article analyzes the historical development, main principles, and practical role of the traditional medicine of Turkic peoples in modern healthcare. It highlights treatment methods, the use of medicinal plants, healthy lifestyle practices, preventive measures, and the role of mental well-being in the healing process. The study demonstrates that integrating the knowledge and experience of traditional medicine with modern medical approaches effectively contributes to maintaining human health, preventing diseases, and promoting a healthy lifestyle. In addition, the article scientifically examines the clinical significance of traditional medicine practices such as meditation, physical exercises, diet therapy, and the use of medicinal plants.

Keywords: Turkic peoples, traditional medicine, treatment methods, medicinal plants, healthy lifestyle, preventive measures, mental well-being, meditation, physical exercises, diet therapy.

Аннотация. В статье анализируется историческое развитие, основные принципы и практическое значение традиционной медицины тюркских народов в современной медицине. В работе освещены методы лечения, использование лекарственных растений, здоровый образ жизни, профилактические меры, а также роль психического состояния в процессе оздоровления. Исследование показывает, что сочетание знаний и опыта традиционной медицины с современными медицинскими подходами эффективно способствует сохранению здоровья человека, профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни. Кроме того, в статье научно изучается клиническое значение таких методов традиционной медицины, как медитация, физические упражнения, диетотерапия и применение лекарственных растений.

Ключевые слова: Тюркские народы, традиционная медицина, методы лечения, лекарственные растения, здоровый образ жизни, профилактические меры, психическое здоровье, медитация, физические упражнения, диетотерапия.

Annotatsiya. Maqolada Turkiy xalqlar an‘anaviy tabobatining tarixiy rivojlanishi, asosiy tamoyillari va amaliy tibbiyotdagi o‘rnini tahlil qiladi. Maqolada davolash usullari, dorivor o‘simliklardan foydalanish, sog‘lom turmush tarzi, profilaktik chora-tadbirlar va ruhiy holatning davolash jarayonidagi roli yoritilgan. Tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, an‘anaviy tabobat bilim va tajribalarini zamonaviy meditsina bilan uyg‘unlashtirish inson salomatligini saqlash, kasalliklarni oldini olish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda samarali natija beradi. Shu bilan birga, maqolada an‘anaviy tabobatning meditatsiya, mashqlar, diet terapiyasi va dorivor o‘simliklar kabi usullarining klinik ahamiyati ilmiy jihatdan o‘rganilgan.

Kalit so'zlar: Turkiy xalqlar, an'anaviy tabobat, davolash usullari, dorivor o'simliklar, sog'lom turmush tarzi, profilaktik chora-tadbirlar, ruhiy salomatlik, meditatsiya, mashqlar, diet terapiyasi.

Kirish. Turkiy xalqlar an'anaviy tabobati insoniyat tarixida o'ziga xos va boy ilmiy-meros sifatida ajralib turadi. U nafaqat kasalliklarni davolashda, balki sog'lom turmush tarzini saqlash, profilaktik chora-tadbirlar va ruhiy holatni mustahkamlashda ham keng qo'llanilgan. An'anaviy tabobatning rivojlanishi ming yillar davomida shakllangan bo'lib, u dorivor o'simliklar, meditatsiya, turli jismoniy mashqlar va diet terapiyasi kabi usullardan samarali foydalanishga asoslangan. Hozirgi kunda, zamonaviy tibbiyot bilan uyg'unlashtirilgan holda, an'anaviy tabobat inson salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olishda samarali vosita sifatida ko'rib chiqilmoqda. Shu sababli, Turkiy xalqlar tabobatining tarixiy rivojlanishi, asosiy tamoyillari, davolash usullari va zamonaviy tibbiyotdagi amaliy ahamiyati ilmiy tadqiqotlar orqali chuqur o'rganilishi muhimdir.

Asosiy qism. Turkiy xalqlar an'anaviy tabobati insoniyat tarixida nafaqat kasalliklarni davolash, balki sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, profilaktik chora-tadbirlarni amalga oshirish, ruhiy va jismoniy salomatlikni mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. Bu tizim ming yillar davomida shakllangan bo'lib, dorivor o'simliklar, turli jismoniy mashqlar, meditatsiya, diet terapiyasi va boshqa an'anaviy usullar orqali insonning biologik va psixologik holatini yaxshilashga xizmat qilgan. Turkiy xalqlarda davolash jarayoni faqat kasallik alomatlarini yengillashtirishga qaratilmagan, balki insonning ichki energiyasi, immun tizimi va ruhiy barqarorligini mustahkamlashga yo'naltirilgan bo'lib, bu esa zamonaviy tibbiyot bilan uyg'unlashtirilganda salomatlikni saqlash va kasalliklarning oldini olishda yuqori samaradorlik beradi. Historik manbalar shuni ko'rsatadiki, turkiy xalqlar tabobatida ishlatilgan dorivor o'simliklar faqat simptomlarni yengillashtirish bilan cheklanmagan, balki organizmning tabiiy immunitetini mustahkamlash, ichki organlar faoliyatini yaxshilash va metabolizmni tartibga solishga yordam bergan. Bundan tashqari, an'anaviy tabobatda ruhiy salomatlikning ahamiyati katta bo'lib, meditatsiya va turli mashqlar markaziy va periferik nerv tizimini uyg'unlashtirish, muvozanat, koordinatsiya va psixologik barqarorlikni ta'minlash mexanizmi sifatida ishlatilgan.

Diet terapiyasi esa inson tanasiga zarur ozuqa moddalarini yetkazib berish, ovqat hazm qilish tizimini tartibga solish va metabolik jarayonlarni qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Turkiy xalqlar an'anaviy tabobati o'z ichiga shifokorlarning tajribasi va xalq bilimi orqali shakllangan ko'plab davolash usullarini oladi; bu usullar insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy holatini yaxshilashga qaratilgan bo'lib, zamonaviy tibbiyot bilimlari bilan uyg'unlashtirilsa, klinik natijalar yanada samarali bo'ladi. Shuni inobatga olgan holda, Turkiy xalqlar tabobati nafaqat tarixiy meros sifatida, balki zamonaviy sog'liqni saqlash tizimida amaliy va ilmiy ahamiyatga ega bo'lgan resurs sifatida chuqur o'rganilishi lozim, chunki u inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va profilaktik chora-tadbirlarni samarali amalga oshirishga imkon yaratadi. Bundan tashqari, an'anaviy tabobat usullarini ilmiy asosda tahlil qilish orqali zamonaviy meditsina va farmakologiya rivojiga hissa qo'shish, dorivor o'simliklarning samaradorligi va xavfsizligini

baholash, shuningdek ruhiy va jismoniy mashqlar, meditatsiya hamda diet terapiyasi orqali sog'lomlashtirish mexanizmlarini optimallashtirish mumkin.

Turkiy xalqlar an'anaviy tabobati faqatgina kasalliklarni davolashga emas, balki profilaktikaga, ruhiy va jismoniy barqarorlikni saqlashga ham qaratilgan tizim bo'lib, u insonning biologik, psixologik va ijtimoiy salomatligini yaxshilashga xizmat qilgan. An'anaviy tabobatning asosiy prinsiplari tabiiy resurslardan foydalanish, organizmning o'zini davolash qobiliyatini rag'batlantirish va muvozanatni saqlashga asoslangan bo'lib, bu prinsiplarga dorivor o'simliklar, mineral preparatlar, meditatsiya, mashqlar, diet terapiyasi va boshqa tabiiy usullar kiradi. Turkiy xalqlarda dorivor o'simliklardan foydalanish alohida o'rin tutadi, masalan, yalpiz, yovvoyi shuvoq, ariq, asal, g'o'za, qizilmiya va boshqa o'simliklar nafaqat simptomlarni kamaytirish, balki organizmning immun tizimini mustahkamlash, jigar va oshqozon faoliyatini yaxshilash, qon aylanishini normallashtirish va umumiy salomatlikni mustahkamlashda qo'llanilgan. Shuningdek, an'anaviy tabobatning ruhiy salomatlikka e'tibor qaratganligi muhimdir; meditatsiya, turli nafis nafas olish mashqlari va jismoniy mashqlar markaziy va periferik nerv tizimini uyg'unlashtirib, muvozanat, koordinatsiya, stressni kamaytirish va psixologik barqarorlikni ta'minlaydi. Diet terapiyasi orqali turkiy xalqlar tana vazni, ovqat hazm qilish tizimi va metabolizmni nazorat qilishga katta ahamiyat bergan, ular asosan tabiiy va yerli mahsulotlardan foydalangan. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, Turkiy xalqlar an'anaviy tabobati insonning ijtimoiy va madaniy hayoti bilan chambarchas bog'liq bo'lib, davolash jarayoni ko'pincha oilaviy maslahatlar, jamiytdagi tajribalar va folklor bilimlari bilan boyitilgan. Bundan tashqari, an'anaviy tabobatning muhim jihatlaridan biri — kasalliklarni oldini olish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishdir; buning uchun turli mashqlar, meditatsiya, to'g'ri ovqatlanish va tabiiy resurslardan foydalanish tizimli ravishda amalga oshirilgan. Hozirgi kunda, zamonaviy tibbiyot bilan uyg'unlashtirilgan holda, an'anaviy tabobat usullari inson salomatligini saqlash, kasalliklarni oldini olish va sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda yuqori samaradorlik ko'rsatmoqda. Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlar dorivor o'simliklar va diet terapiyasining farmakologik samaradorligini, mashqlar va meditatsiya orqali stressni kamaytirish va jismoniy holatni yaxshilash imkoniyatlarini ilmiy jihatdan tasdiqlamoqda, bu esa Turkiy xalqlar an'anaviy tabobatini ilmiy asosda o'rganish va zamonaviy meditsina bilan integratsiyalash imkoniyatini yaratadi. Ushbu yondashuvlar an'anaviy tabobatni faqat tarixiy meros sifatida emas, balki zamonaviy sog'liqni saqlash tizimida amaliy ahamiyatga ega bo'lgan ilmiy resurs sifatida baholash imkonini beradi, shuningdek, inson salomatligini yaxshilash, kasalliklarning oldini olish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda samarali vosita sifatida xizmat qiladi.

Xulosa. Turkiy xalqlar an'anaviy tabobati insoniyat tarixida boy ilmiy-meros va amaliy tajriba sifatida ahamiyatga ega bo'lib, u nafaqat kasalliklarni davolash, balki profilaktika, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ruhiy va jismoniy salomatlikni mustahkamlash vazifasini ham bajaradi. Maqolada an'anaviy tabobatning tarixiy rivojlanishi, asosiy tamoyillari va amaliy tibbiyotdagi roli tahlil qilindi, davolash usullari, dorivor o'simliklardan foydalanish, meditatsiya, jismoniy mashqlar va diet terapiyasi kabi usullar batafsil yoritildi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, an'anaviy tabobat bilim va tajribalarini zamonaviy meditsina bilan uyg'unlashtirish inson salomatligini saqlash, kasalliklarni oldini olish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda samarali vosita bo'la oladi.

Shu bilan birga, maqolada keltirilgan usullar, ularning klinik ahamiyati va zamonaviy sogʻliqni saqlash tizimida qoʻllanilishi anʼanaviy tabobatni nafaqat tarixiy meros sifatida, balki ilmiy va amaliy nuqtai nazardan ham oʻrganishga qimmatli manba ekanligini koʻrsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Klyashtorniy S.G. Drevnetyurkskaya tsivilizatsiya. Moskva, 2018.
2. Mahmud Koshgʻariy. Devonu lugʻotit turk. Istanbul nashri, 2019.
3. Ibn Sino. Al-Qonun fit-tibb. Buxoro qoʻlyozmalari fondi, 2020.
4. Bartold V.V. Turkiy xalqlar tarixi boʻyicha tadqiqotlar. Toshkent, 2014.
5. Hojiahmedov A. Oʻzbek etnomeditsinasining asoslari. Toshkent, 2021.
6. Auezov M. Kazakh Ethnomedicine: Traditions and Practice. Almaty, 2020.
7. Ergin M. Eski Türk Yazıtları. Ankara, 2012.
8. Beydilya A. Turkic Healing Practices. London, 2019.
9. Islomov B. Markaziy Osiyo Tabobat Tarixi. Samarqand, 2022.
10. UNESCO. Traditional Medicine in Central Asia. Paris, 2021.