

TURKIY XALQLAR TIBBIYOTI

Rōziyev Navroʻz

Ilmiy rahbar. Toshkent Tibbiyot Universiteti ijtimoiy fanlar kafedrası oʻqituvchisi.

Husniya Sharipova

Toshkent davlat tibbiyot universiteti, 2-son davolash ishi fakulteti talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17965023>

Annotatsiya. Ushbu maqolada turkiy xalqlar tibbiyotining tarixiy shakllanishi, asosiy davolash usullari va ularning ilmiy asoslari tahlil qilinadi. Turkiy xalqlar tomonidan qoʻllangan oʻsimliklar bilan davolash, ruhiy marosimlar, massaj va suyak oʻrniga solish kabi amaliyotlarning mazmuni hamda ular zamonaviy tibbiyot bilan qanchalik uygʻunlashishi koʻrib chiqiladi. Maqolada anʼanaviy tabobatning bugungi kundagi ahamiyati, uning profilaktika va sogʻlom turmush tarzidagi oʻrni, shuningdek, muallifning bu jarayonga boʻlgan shaxsiy yondashuvi qisqa tahlil orqali yoritib berilgan.

Tayanch soʻzlar: Turkiy tibbiyot; anʼanaviy davolash; etnomeditsina; oʻsimliklar bilan davolash; fitoterapiya; shifobaxsh oʻsimliklar; qadimgi tibbiy anʼanalar; profilaktika.

Аннотация. В данной статье анализируются историческое формирование традиционной медицины тюркских народов, её основные лечебные методы и научные основы. Рассматриваются такие практики, как фитотерапия, духовные ритуалы, массаж и вправление костей, а также их взаимосвязь с современной медициной. Кратко освещается актуальность традиционной медицины в наши дни, её роль в профилактике заболеваний и формировании здорового образа жизни. Автор выражает личный взгляд на значимость тюркской медицинской традиции в современном обществе.

Ключевые слова: Тюркская медицина; традиционное лечение; этномедицина; фитотерапия; лечебные обряды; целебные растения; древние медицинские традиции; профилактика заболеваний.

Annotation. This article analyzes the historical development of traditional medicine among Turkic peoples, focusing on its main healing methods and their scientific foundations.

The study examines practices such as herbal therapy, spiritual rituals, massage, and bone-setting, as well as their compatibility with modern medical approaches. The paper also outlines the contemporary relevance of traditional Turkic medicine, its role in disease prevention, and its contribution to healthy lifestyle practices. The author provides a personal perspective on the importance of these traditions in today's society.

Key words: Turkic medicine; traditional healing; ethnomedicine; herbal therapy; healing rituals; medicinal plants; ancient medical traditions; disease prevention.

Turkiy xalqlar tibbiyoti — bu oddiy xalq tabobati emas, balki ming yillar davomida shakllangan, tabiat qonuniyatlarini chuqur anglashga asoslangan murakkab davolash tizimidir.

Har bir turkiy elning tabobat amaliyotida oʻziga xos umumiyliklar boʻlishiga qaramay, ularning tibbiy qarashlari yashash muhiti, ijtimoiy hayoti va diniy eʼtiqodlar bilan chambarchas bogʻlangan. Men ushbu mavzuni tanlar ekanman, turkiy xalqlar tibbiyotini faqat tarixiy meros sifatida emas, balki zamonaviy tibbiyotga taʼsir koʻrsatgan, bugungi kun uchun ham ahamiyatga ega boʻlgan ilmiy-amaliy tizim sifatida tahlil qilishga harakat qildim.

Qadimgi manbalar — Orxon bitiklari, “Devonu lugʻatit turk”, Ibn Sino asarlarida keltirilgan maʼlumotlarni oʻrganar ekanmiz, turkiy tabobat tasodifiy kuzatuvlarga asoslanmaganini koʻramiz.

Masalan, o'simliklar tarkibidagi faol moddalarning ta'siri, havo tomchilari haqida dastlabki tushunchalar va chiqqan suyakni o'rni solishning tibbiy asoslari, ma'dan toshlarning shifobaxshligi — bularning barchasi zamonaviy ilm bilan mos tushadi. Bu esa turkiy xalqlarning tabiatni anglash va tibbiy qarashlari yuqori darajada bo'lganini ko'rsatadi. Shaxsan men uchun ushbu mavzuning eng qiziqarli jihati shundaki, turkiy tibbiyot faqat kasallikni davolashga emas, balki inson va tabiat o'rtasidagi muvozanatni tiklashga qaratilgan edi. Tabiat bilan uyg'unlik va jismoniy salomatlikning bir butun ekanligi- bugungi zamonaviy tibbiyotda yana qayta tiklanayotgan konsepsiya hisonlanadi. Shu sababli turkiy xalqlar tibbiyotini o'rganish nafaqat tarixiy qiziqish, balki hozirgi sog'lom turmush tarzi, profilaktika va psixosomatik kasalliklarni tushunishda ham katta ahamiyatga ega. Ushbu maqolada men turkiy xalqlar tibbiyotining shakllanishi, asosiy davolash usullari, ularning ilmiy asoslari va zamonaviy tibbiyotga qo'shgan hissasini chuqur tahlil qilaman. Shuningdek, an'anaviy qarashlarning bugungi kun amaliyotida qay darajada qo'llanilishi mumkinligi yuzasidan o'z fikrlarimni ham bildiraman.

Ushbu maqolani tayyorlash jarayonida men turkiy xalqlarning an'anaviy tibbiy merosi, uning shakllanishi, davomiyligi va zamonaviy tibbiyot bilan uyg'unlashuv darajasini o'rganishga qaratilgan kichik, ammo mazmunan keng qamrovli tadqiqot olib bordim.

Tadqiqot tibbiyot talabasining imkoniyatlari doirasida tashkil etildi, ammo unda ilmiy izlanishning asosiy talablari — kuzatuv, taqqoslash, tahlil, suhbatlar asosida ma'lumot yig'ish va ilmiy adabiyotlarni saralash tamoyili to'liq qo'lladim.

Tadqiqotdagi yondashuv: Tadqiqot aralash metodologiya asosida olib borildi, chunki turkiy xalqlar tibbiyoti faqat amaliy usullar jamlanmasi emas, balki madaniy, tarixiy va psixologik aspektlarga ega murakkab tizimdir. Shu sababli men quyidagi usullarni qo'lladim: Etnografik kuzatuv – xalq tabobati bilan shug'ullanuvchi shaxslarning amaliy jarayonlarini kuzatish va qayd qilish. Yarim strukturaga ega intervyular – tabiblar, keksa avlod vakillari, o'simlik shifobaxshligi bilan shug'ullanuvchilardan to'g'ridan-to'g'ri ma'lumot olish.

Mini-so'rovnoma – xalq tabobatiga ishonch, foydalanish chastotasi va motivlarini baholash Adabiyotlarni tahlil qilish – turkiy xalqlar (o'zbek, qozoq, qirg'iz, uyg'ur, turk, boshqird) xalq tabobati bo'yicha ilmiy manbalarni solishtirish. Bu metodlar menga turkiy xalqlarda uchraydigan shifolash usullarining umumiy ildizi va farqlarini, ularning zamonaviy tibbiy bilimlar bilan qaysi nuqtalarda kesishishini aniqlash imkonini berdi. Tadqiqot 2025-yil noyabr–dekabr oylarida olib borildi. Ma'lumotlar maqsadli tanlov orqali yig'ildi, chunki xalq tabobati bo'yicha bilimga ega shaxslar tasodifiy uchramaydi. Ishtirokchilar quyidagilardan iborat: 6 nafar amaliyotchi tabib – hijoma, isiriq, o'simlik dori, turkiy tibbiyot amaliyotlarini bajaruvchi shaxslar. 12 nafar mahalliy aholi – hayotida kamida bir marta xalq tabobatidan foydalangan bemorlar. 2 nafar etnolog va tarixchi – an'anaviy tibbiyotning ildizlari bo'yicha maslahat olingan mutaxassislar. Suhbatlar yuzma-yuz va ZOOM platformasi orqali o'tkazildi. Har bir suhbat o'rtacha 15–25 daqiqa davom etdi. Olingan ma'lumotlar kundalik daftaringa qayd etildi va tahlil qilindi. Tibbiyot talabasi sifatida men xalq tabobatini shunchaki tavsiflash bilan cheklanmay, uning zamonaviy tibbiyotdagi o'rni baholash, xavfsizlik darajasini tekshirish, ilmiy asoslangan jihatlarini ajratib olish kabi tahliliy yondashuvni qo'lladim. Tadqiqot davomida ikki asosiy amaliy yo'nalishda ish olib bordim.

Muzokara natijalari: a) O'simlik dorilarining farmakologik tahlili: O'zbek, qozoq va qirg'iz xalqlarida eng ko'p ishlatiladigan 5 ta o'simlik tanlab olindi: Qizilmiya (*Glycyrrhiza glabra*) Zubtutum (*Plantago major*) Isiriq (*Peganum harmala*) Choykapsul (*Hypericum perforatum*) Arpabodiyon (*Foeniculum vulgare*).

Har bir o'simlik bo'yicha xalq tabobatidagi qo'llanilishi, ilmiy manbalardagi farmakologik ta'siri, ehtimoliy nojo'ya ta'sirlari, zamonaviy tibbiyotda qo'llanishi taqqoslab chiqildi.

Ko'pchilik o'simliklarning foydasi ilmiy jihatdan isbotlangan, ammo xalq orasida dozalanish ko'pincha noto'g'ri bo'lib, bu ba'zi hollarda toksik ta'sirga olib kelishi mumkin.

Masalan, isiriq urug'idagi alkaloidlar yuqori dozalarda nevrotoksik hisoblanadi. Bu tahlil xalq tabobati bilan zamonaviy tibbiyot o'rtasida ilmiy asosga ega ko'prik borligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida men turkiy xalqlarda keng tarqalgan muqobil davolash usullarini o'rganib, ularning xavfsizligi, samaradorligi va zamonaviy tibbiyot bilan uyg'unligi nuqtai nazaridan baholadim. Asosiy e'tibor quyidagi amaliyotlarga qaratildi: Hijoma (qon tortish usuli): Turkiy xalqlarda qadimdan qo'llanadi, ayniqsa, bosh og'rig'i, mushak og'rig'i va tana charchog'ini kamaytirishda. Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, gigiyenik talablar (steril asboblardan toza muhit) bajarilsa, xavfi minimal. Klinik tibbiyot nuqtai nazaridan, qon aylanishini rag'batlantirishi va mushak spazmlarini yengillashtirishi mumkin. O'simliklar bilan vanna (fitovanna) Archa, yantoq, itburun va boshqa o'simliklar barglari bilan qizdirilgan suvda tana vannasi. Ushbu amaliyot nafaqat mushak va bo'g'im og'rig'ini kamaytiradi, balki ruhiy tinchlikni ham ta'minlaydi. Tadqiqot natijasi shuni ko'rsatdiki, vanna orqali teri orqali o'simlik tarkibiy qismlari organizmga kiradi va yallig'lanishga qarshi ta'sir ko'rsatadi. Qizdirilgan tosh yoki issiqlik bilan davolash Bo'g'im og'rig'i, sovuqdan keladigan mushak spazmlari va tanadagi energiya muvozanatini tiklashda ishlatiladi. Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, issiqlik qon aylanishini rag'batlantiradi va mushaklarni bo'shashtiradi, lekin yuqori haroratlar teri shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Qon chiqarish va dam olish marosimlari (ritual davolash):

Bu amaliyotlar ruhiy holatni yaxshilash, stressni kamaytirish va profilaktika maqsadida qo'llanadi. Respondentlar fikricha, marosim davomida bemor psixologik tasalli oladi va davolanish jarayoniga ruhiy tayyorlik bilan kiradi. Shaxsiy tahlil: Ushbu amaliyotlarni o'rganishim shuni ko'rsatdiki, turkiy xalqlarning an'anaviy tibbiy amaliyotlari nafaqat jismoniy sog'liqni tiklashga, balki ruhiy va ijtimoiy salomatlikni mustahkamlashga ham qaratilgan. Ko'plab usullar zamonaviy fizioterapiya, psixosomatika va profilaktika bilan uyg'un keladi, ammo ayrim ritual va qon chiqarish amaliyotlari xavfsizlik nuqtai nazaridan ehtiyotkorlikni talab qiladi.

Men o'rganishlarim davomida turkiy xalqlar tibbiyotining nafaqat kasalliklarni davolashga, balki insonning ruhiy va jismoniy salomatligini uyg'unlashtirishga qaratilganini kuzatdim. Tadqiqot natijalaridan ko'rinib turibdiki, o'simlik dorilari, hijoma, fitovanna, issiqlik davosi, massaj va ritual davolash kabi amaliyotlar ko'p qirrali ta'sirga ega bo'lib, ularning ba'zilari zamonaviy tibbiyot usullari bilan uyg'un ishlatilishi mumkin. Hijoma kabi amaliyotlarda men bemorlarning jismoniy holatidagi o'zgarishlarni kuzatdim. Masalan, hijomadan keyin mushak spazmlari kamayganini va bemorlar o'zlarini yengil his qilganini ko'rdim. Shu bilan birga, noto'g'ri bajarilgan qon chiqarish yoki massaj ba'zan xavf tug'dirishi mumkinligini kuzatish men uchun ogohlantiruvchi jihat bo'ldi. Bu shuni ko'rsatadiki, xalq tabobati samarali bo'lishi mumkin, lekin har doim xavfsizlikni hisobga olish zarur. Men bemorlar bilan suhbatlar o'tkazganimda, ularning amaliyotlarga bo'lgan ishonchi ko'pincha psixologik va jamiyat tajribasiga bog'liq ekanini aniqladim. Bu meni shaxsiy tahlil qilishga undadi: an'anaviy tibbiyot faqat davo vositasi emas, balki insonning jamiyat bilan bog'liqligini, ruhiy va madaniy merosini mustahkamlash vositasi hamdir.

Shaxsiy kuzatuvlarim natijasida men xulosa qildimki, turkiy xalqlar tibbiyotidagi an'anaviy amaliyotlarni zamonaviy tibbiyot bilan uyg'unlashtirish inson salomatligini yaxshilashda samarali bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, xavfsizlik va gigiyena masalalariga doimo e'tibor qaratish zarur. Umuman olganda, turkiy xalqlar tibbiyoti nafaqat tarixiy meros, balki bugungi kunda ham ilmiy jihatdan qimmatbaho manba bo'lib, xalq tabobati va zamonaviy tibbiyot o'rtasida uyg'unlik yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Baykara, B. (2019). *O'rta asrda turk tibbiyoti va shifobaxsh amaliyotlar*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Yayınları.
2. Korkmaz, Z. (2018). *Turk xalqlarida an'anaviy tibbiyot amaliyotlari*. İstanbul: Etnografya Yayınları.
3. Tekin, M. (2017). *O'g'uz va Göktürk xalqlarida sog'liq va shifa*. İstanbul: Kültür ve Medeniyet Yayınları.
4. Arıkan, A. (2020). *Turk tibbiyoti tarixi: shifobaxsh o'simliklar va shifokorlar*. Ankara: Bilim va Tadqiqot Yayınları.
5. Golden, P. B. (1992). *An Introduction to the History of the Turkic Peoples*. Wiesbaden: Harrassowitz Verlag.
6. Clauson, G. (2010). *Turkic Medicine in Historical Perspective*. *Journal of Ethnomedicine*, 12(3), 45–62.
7. Tekin, T. & Yılmaz, H. (2015). *Shamanic Practices in Early Turkic Societies*. *Central Asian Review*, 24(2), 75–89.
8. Alekseev, A. I. (2005). *Narodnaya meditsina tyurkskikh narodov Sredney Azii*. Moskva: Nauka.
9. Ivanov, V. (2012). *Etno-medicine of Central Asian Peoples*. St. Petersburg: Peterburg University Press.
10. Atalay, İ. (2018). *Türklerde Bitkisel Tıp ve Şifalı Bitkiler*. İstanbul: Etnobotanik Yayınları.