ISSN:3030-332X
Impact factor: 9,493
International journal of scientific researchers

QADIMGI TURKONA SODDA DORILAR VA DAVOLASHDAGI USULLAR USULLARI

Izzatullayeva Mehruza Bobir qizi
Toshkent davlat tibbiyot universiteti
Tibbiy pedagogika,stomotologiya va pediatriya fakulteti
Pediatriya yo'nalishi 203-guruh talabasi

Ro'ziyev Navro'z Ixtiyor O'g'li
Ijtimoiy fanlar kafedrasi o'qituvchisi
https://doi.org/10.5281/zenodo.20208148

Annotatsiya. Mazkur maqolada qadimgi turkona (turkiy xalqlarga xos) sodda dorilar va an'anaviy davolash usullari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda qadim zamonlarda keng qo'llanilgan o'simliklar, hayvoniy va mineral manbalarga asoslangan tabiiy vositalarning shifobaxsh xususiyatlari yoritiladi. Shuningdek, xalq tabobatida qo'llanilgan damlama, qaynatma, surtmalar hamda issiqlik bilan davolash, qon olish, uqalash kabi usullar tizimli ravishda bayon etiladi. Maqolada ushbu usullarning shakllanishi, ularning amaliy ahamiyati hamda zamonaviy tibbiyot nuqtayi nazaridan baholanishiga alohida e'tibor qaratiladi. Tadqiqot natijalari qadimgi turkona tibbiy merosning bugungi kundagi o'rni va undan oqilona foydalanish imkoniyatlarini ochib berishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar. Turkona xalqlar, turkona, qaynatma, tibbiy meros, dorivor o'simlik, surtma, tabobat, isiriq

Kirish. Insoniyat taraqqiyoti davomida sog'liqni saqlash va kasalliklarni davolash muammosi har doim muhim ahamiyat kasb etgan. Ayniqsa, qadimgi turkiy xalqlar hayotida tabiat bilan uyg'un yashash natijasida shakllangan xalq tabobati o'ziga xos o'rin tutadi. Ular atrof-muhitdagi o'simliklar, hayvonot mahsulotlari hamda tabiiy resurslardan keng foydalanib, sodda, ammo samarali davolash usullarini yaratganlar. Bu usullar avloddan-avlodga og'zaki va amaliy tajriba orqali yetkazilib, xalq tabobatining boy merosini tashkil etgan.Qadimgi turkona tibbiyotida dorilar asosan tabiiy manbalardan tayyorlangan bo'lib, ular inson organizmiga nisbatan yumshoq ta'sir ko'rsatishi bilan ajralib turadi. Shifobaxsh o'simliklardan tayyorlangan damlama va qaynatmalar, turli xil surtmalar, shuningdek, uqalash, issiqlik bilan davolash kabi usullar keng qo'llanilgan. Bu jarayonda tabiat qonuniyatlarini kuzatish, tajriba va sinov orqali bilim to'plash muhim rol o'ynagan.Bugungi kunda zamonaviy tibbiyot jadal rivojlangan bo'lsa-da, xalq tabobatiga bo'lgan qiziqish saqlanib qolmoqda. Ayniqsa, tabiiy va ekologik toza davolash vositalariga ehtiyoj ortib borayotgan bir sharoitda qadimgi turkona davolash usullarini o'rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Shu bois ushbu maqolada qadimgi turkona sodda dorilar va davolash usullarining mazmuni, ularning qo'llanishi hamda bugungi kundagi ahamiyati yoritiladi.

Asosiy qism. Qadimgi turkona tabobati asosan tabiiy manbalarga tayangan holda shakllangan bo'lib, unda dorivor o'simliklar, hayvoniy mahsulotlar hamda mineral vositalar muhim o'rin egallagan. Bu davrda insonlar atrof-muhitni sinchiklab kuzatish orqali turli kasalliklarga qarshi samarali vositalarni aniqlagan va ularni amaliyotda qo'llaganlar.Avvalo, dorivor o'simliklar qadimgi davolash tizimining asosini tashkil etgan. Avvalo, dorivor o'simliklar qadimgi davolash tizimining asosini tashkil etgan. O'simliklardan tayyorlangan damlama, qaynatma, surtma va kukunlar turli kasalliklarni davolashda ishlatilgan. Ayniqsa, shamollash, yo'tal, oshqozon-ichak kasalliklari, yurak xastaliklari hamda asab tizimi bilan bog'liq muammolarni davolashda dorivor o'simliklar muhim ahamiyat kasb etgan. Qadimgi turkona sodda dorilar qatoriga quyidagilarni kiritishimiz mumkin:

[1]**Bitmul (darfilfil)**-Asabni tinchlantiradi, bosh og'rig'ini kamaytiradi. Ba'zan uyquni yaxshilash uchun ishlatiladi.

[2]**Bor (vino)**-Qadimda kichik miqdorda qon aylanishini yaxshilash uchun ishlatilgan. Hozir esa ehtiyotkorlik bilan qaraladi.

[3]**Buda (meyan, shirinmiya)**-Yo'talni kamaytiradi, tomoqni yumshatadi. Nafas yo'llari kasalliklarida foydali.

[4]**Üzüm (uzum)**-Qon hosil bo‘lishiga yordam beradi, quvvat beradi. Yurak faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi.

[5]**Çüsüm (tut)**-Qon tozalaydi, immunitetni oshiradi. Ayniqsa, tut mevasi va bargi foydali.

[6]**It burunnı (na’matak)**-Vitamin C ga juda boy. Shamollashda va immunitetni kuchaytirishda ishlatiladi.

[7]**Kadız (dolchin)**-Qon aylanishini yaxshilaydi, organizmni isitadi. Shakar miqdorini me’yorlashda ham yordam beradi.

[8]**Kaşak (halfa o‘ti)**-Siydik haydovchi xususiyatga ega. Organizmdan zararli moddalarni chiqarishga yordam beradi.

[9]**Kentir (kanop)**-Tolali o‘simlik bo‘lib, ayrim hollarda og‘riqni kamaytirish va tinchlantirishda ishlatilgan.

[10]**Künçit (kunjut)**-Kalsiyga boy, suyaklarni mustahkamlaydi. Energiya beradi.

[11]**Kürküm (za’faron)**-Asabni tinchlantiradi, kayfiyatni yaxshilaydi. Juda qimmat va foydali o‘simlik.

Qadimgi turkona tabobatida ruhiy holat ham muhim omil sifatida qaralgan. Turli duo, marosim va urf-odatlar orqali bemorning ruhiyati mustahkamlanib, davolanish jarayoni tezlashishiga ishonilgan. Bu esa davolashning kompleks yondashuv asosida olib borilganini ko‘rsatadi.Umuman olganda, qadimgi turkona sodda dorilar va davolash usullari tajriba, kuzatuv va tabiat bilan uyg‘unlik asosida shakllangan bo‘lib, ular o‘z davri uchun muhim tibbiy bilimlar tizimini tashkil etgan. Ushbu meros bugungi kunda ham o‘z ahamiyatini yo‘qotmagan va zamonaviy tibbiyot bilan uyg‘un holda o‘rganilmoqda. Umuman olganda, qadimgi turkona sodda dorilar va davolash usullari tajriba, kuzatuv va tabiat bilan uyg‘unlik asosida shakllangan bo‘lib, ular o‘z davri uchun muhim tibbiy bilimlar tizimini tashkil etgan. Ushbu meros bugungi kunda ham o‘z ahamiyatini yo‘qotmagan va zamonaviy tibbiyot bilan uyg‘un holda o‘rganilmoqda. Ayniqsa, dorivor o‘simliklarning foydali xususiyatlari ilmiy jihatdan tadqiq qilinib, ayrimlari hozirgi tibbiyotda ham dori vositalari tarkibida qo‘llanilmoqda. Bu esa qadimgi turkona tabobatining naqadar boy va qimmatli meros ekanligini ko‘rsatadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, qadimgi turkona sodda dorilar va davolash usullari xalqning ko‘p asrlik tajribasi, tabiat bilan uyg‘un hayot tarzi va amaliy kuzatuvlari asosida shakllangan muhim tibbiy meros hisoblanadi. Ushbu usullar sodda va tabiiy bo‘lishiga qaramay, ko‘plab kasalliklarni davolashda samarali natijalar bergan hamda inson salomatligini saqlashda muhim rol o‘ynagan.Dorivor o‘simliklar, hayvoniy mahsulotlar va mineral vositalardan foydalanish, shuningdek, uqalash, issiqlik bilan davolash kabi usullar xalq tabobatining asosiy yo‘nalishlarini tashkil etadi. Ayniqsa, zanjabil, dolchin, shirinmiya, na’matak, uzum kabi dorivor o‘simliklardan qadimdan turli kasalliklarni davolashda foydalanilgan bo‘lib, ularning ayrimlari bugungi kunda ham xalq tabobati va zamonaviy tibbiyotda keng qo‘llanib kelinmoqda. Bu esa qadimgi turkona tabobatining amaliy ahamiyati va hayotiyligini ko‘rsatadi.Ushbu yondashuv inson organizmiga zarar yetkazmasdan, tabiiy ravishda sog‘ayish jarayonini qo‘llab-quvvatlashga qaratilganligi bilan ahamiyatlidir. Bugungi kunda zamonaviy tibbiyot rivojlangan bo‘lsa-da, qadimgi turkona tabobati elementlari o‘z dolzarbligini saqlab qolmoqda. Ayniqsa, tabiiy va ekologik toza davolash usullariga bo‘lgan ehtiyoj ortib borayotgan bir sharoitda ushbu merosni chuqur o‘rganish va undan oqilona foydalanish muhimdir. Shu bois qadimgi davolash usullarini ilmiy asosda tadqiq etish va ularni zamonaviy tibbiyot bilan uyg‘unlashtirish kelajakda sog‘liqni saqlash tizimini yanada boyitishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. ESKİ UYGUR TÜRKÇESİNDE TIP TERİMLERİ (Ankara 2013)
2. Abu Ali ibn Sino — Tib qonunlari — Sharq tabobati, dorivor o‘simliklar va qadimgi davolash usullari haqida muhim manba.
3. O‘zbek xalq tabobati — Xalq tabobatida qo‘llanilgan sodda dorilar va davolash usullari haqida.
4. Fitoterapiya asoslari — O‘simliklar bilan davolash usullari va ularning zamonaviy tibbiyotdagi o‘rni haqida.
5. Sharq tabobati tarixi — Qadimgi turkona va sharq tabobati rivoji haqida tarixiy ma’lumotlar beradi.