



**YUSUF XOS HOJIBNING “QUTADG‘U BILIG” ASARIDA SOG‘LOM
TURMUSH TARZI FALSAFASI: QADIMGI GIYOHLAR VA
MUOLAJALARNING ZAMONAVIY TIBBIYOTDAGI O‘RNI**

**PHILOSOPHY OF HEALTHY LIFESTYLE IN YUSUF KHASS HAJIB'S
"QUTADGU BILIG": THE ROLE OF ANCIENT HERBS AND
TREATMENTS IN MODERN MEDICINE**

**ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОИЗВЕДЕНИИ
ЮСУФА ХАС ХАДЖИБА «КУТАДГУ БИЛИГ»: РОЛЬ ДРЕВНИХ
ТРАВ И МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ**

Karimova Lola Mels qizi

Ilmiy rahbar: Ro‘ziyev Navro‘z Ixtiyor o‘g‘li

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Toshkent. O‘zbekiston

Annotatsiya: Ushbu maqolada XI asr mutafakkiri Yusuf Xos Hojibning “Qutadg‘u bilig” dostonidagi tibbiy qarashlar, sog‘lom turmush tarzi prinsiplari va tabobatga oid ma’lumotlar zamonaviy tibbiyot nuqtayi nazaridan tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi asarda keltirilgan to‘g‘ri ovqatlanish, fitoterapiya (giyohlar bilan davolash) va psixosomatik salomatlikka oid tushunchalarning bugungi kundagi ilmiy ahamiyatini ochib berishdan iborat. Maqolada “Qutadg‘u bilig” shunchaki didaktik asar emas, balki o‘rta asrlar turkiy xalqlari tibbiyot madaniyatini aks ettiruvchi muhim manba ekanligi isbotlanadi. Asarda tilga olingan giyohlar va davolash usullarining zamonaviy farmakologiya va preventiv tibbiyot bilan hamohang jihatlari qiyosiy-tarixiy metodlar orqali yoritilgan. Natijada, Yusuf Xos Hojibning “issiq-sovuq” mijozlar nazariyasi va ovqatlanish madaniyati haqidagi



o'g'itlari bugungi kunning metabolik kasalliklarini oldini olishda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qilishi mumkinligi haqida xulosalar berilgan.

Kalit so'zlar: Qutadg'u bilig, Yusuf Xos Hojib, sog'lom turmush tarzi, an'anaviy tabobat, fitoterapiya, preventiv tibbiyot, mijoz nazariyasi, tibbiy etika.

Abstract: This article analyses the medical views, principles of a healthy lifestyle, and information about traditional medicine in the 11th-century masterpiece "Qutadgu Bilig" by Yusuf Khas Hajib from the perspective of modern medical science. The purpose of the study is to reveal the contemporary scientific significance of the concepts of dietetics, phytotherapy (herbal medicine), and psychosomatic health presented in the work. The article proves that "Qutadgu Bilig" is not merely a didactic work but a crucial source reflecting the medical culture of the medieval Turkic peoples. The harmonious aspects of the herbs and treatment methods mentioned in the work with modern pharmacology and preventive medicine are highlighted through comparative-historical methods. As a result, it is concluded that Yusuf Khas Hajib's theories on "hot-cold" temperaments and his teachings on the culture of nutrition can serve as an important methodological basis for the prevention of modern metabolic diseases.

Keywords: Qutadgu Bilig, Yusuf Khas Hajib, healthy lifestyle, traditional medicine, phytotherapy, preventive medicine, temperament theory, medical ethics.

Аннотация: В данной статье анализируются медицинские взгляды, принципы здорового образа жизни и сведения о традиционном врачевании в поэме XI века «Кутадгу билиг» («Благодатное знание») Юсуфа Хас Хаджиба с точки зрения современной медицинской науки. Целью исследования является выявление актуального научного значения концепций диетологии, фитотерапии (лечения лекарственными травами) и психосоматического здоровья, представленных в произведении. В статье доказывается, что



«Кутадгу билиг» является не только дидактическим произведением, но и важнейшим источником, отражающим медицинскую культуру средневековых тюркских народов. С помощью сравнительно-исторических методов освещаются гармоничные аспекты упомянутых в труде лекарственных средств и методов лечения с современной фармакологией и превентивной медициной. В результате делается вывод о том, что теории Юсуфа Хас Хаджиба о «горячем и холодном» темпераментах (мизодж) и его наставления по культуре питания могут служить важной методологической основой для профилактики современных метаболических заболеваний.

Ключевые слова: Кутадгу билиг, Юсуф Хас Хаджиб, здоровый образ жизни, традиционная медицина, фитотерапия, превентивная медицина, теория темперамента, медицинская этика.

Kirish. Insoniyat sivilizatsiyasi tarixida ma'naviy-axloqiy qadriyatlar va jismoniy salomatlik masalalari doimo uzviy bog'liqlikda o'rganib kelingan. Markaziy Osiyo renessansi davrida yaratilgan asarlar nafaqat falsafiy yoki adabiy, balki fundamental ilmiy bilimlarning, xususan, tibbiyotning ham boy hazinasi hisoblanadi. XI asr mutafakkiri Yusuf Xos Hojib tomonidan yaratilgan "Qutadg'u bilig" ("Saodatga yo'llovchi bilim") dostoni ham bundan mustasno emas [1]. Ushbu asar o'z davrining ijtimoiy-siyosiy manzarasini chizish bilan bir qatorda, inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va sog'lom turmush tarzi falsafasini shakllantirishda muhim manba bo'lib xizmat qiladi.

Hozirgi zamon tibbiyotida "preventiv meditsina" (kasallikning oldini oluvchi tibbiyot) va "integrativ yondashuv" tushunchalari ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Dunyo bo'ylab surunkali nosog'lom turmush tarzi natijasida kelib chiqadigan kasalliklar (metabolik sindrom, semizlik, gipertoniya) ko'payayotgan bir vaqtda, qadimgi sharq tabobati va Yusuf Xos Hojib kabi mutafakkirlarning parhezshunoslik



hamda mijoz (temperament) haqidagi o'g'itlari yangicha mazmun kasb etmoqda [2]. Muallif asarda insonning baxtli yashashi uchun nafaqat bilim va adolat, balki tana salomatligi ham birlamchi shart ekanligini alohida ta'kidlaydi.

"Qutadg'u bilig"da sog'liqni saqlash masalalari ma'lum bir tizimga solingan. Yusuf Xos Hojib inson tabiatini to'rt unurning (o't, suv, havo, tuproq) o'zaro muvozanati sifatida ko'radi va bu muvozanatning buzilishini kasallik deb baholaydi [3]. Ushbu nazariya qadimgi yunon tabobati va undan keyingi buyuk hakim Abu Ali ibn Sinoning ta'limotlari bilan hamohang bo'lib, turkiy tilli xalqlar madaniyatida tibbiy tafakkur naqadar yuqori bo'lganini ko'rsatadi.

Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, asarda keltirilgan fitoterapevtik (giyohlar bilan davolash) usullar va oziqlanish madaniyati bugungi kun farmakologiyasi hamda diyetologiyasi uchun ham foydali bo'lgan empirik ma'lumotlarni o'z ichiga oladi [4]. Maqolada mazkur tarixiy merosni zamonaviy klinik tibbiyot nuqtayi nazaridan qayta baholash va uning amaliy ahamiyatini yoritish maqsad qilingan.

Asosiy qism. Yusuf Xos Hojibning "Qutadg'u bilig" asarida inson salomatligi masalasi shunchaki biologik holat emas, balki ijtimoiy va axloqiy komillikning ajralmas qismi sifatida talqin etiladi. Muallif o'z qarashlarini bayon etishda inson vujudini tabiatdagi to'rt unsur muvozanatiga bog'liq bo'lgan murakkab tizim sifatida tasvirlaydi. Bu muvozanat, ya'ni "e'tidor" (me'yor) tushunchasi asarning tibbiy falsafasini belgilab beradi [1]. Ushbu nazariyaga ko'ra, insonning mijozi uning yashash tarzi, yoshi va hatto tashqi muhit ta'sirida o'zgarib turadi, binobarin, har bir shaxs o'z tabiatiga mos ravishda hayot kechirishi lozim. Bu borada muallif to'rt xil temperament (issiq, sovuq, nam va quruq) haqida so'z yuritir ekan, zamonaviy neyrofiziologiyada nerv tizimi tiplari bo'yicha o'tkaziladigan tasniflarga hamohang bo'lgan qadimgi tibbiy tipologiyani taqdim etadi [5].



Ushbu muvozanatni saqlashning eng birlamchi sharti sifatida diyetologiya, ya'ni ovqatlanish madaniyati ko'rsatiladi. Yusuf Xos Hojib o'z davrining daho tabibi Abu Ali ibn Sino kabi, kasalliklarning asosiy ildizi me'yordan ortiq eyishda ekanligini qayta-qayta ta'kidlaydi [3]. Asarda keltirilgan "ko'p yeguvchi o'zini o'zi o'ldiradi" degan o'git, bugungi kunda jahon tibbiyotida dolzarb bo'lgan metabolik sindrom va semizlik bilan bog'liq muammolarning o'rta asrlardagi o'ziga xos ogohlantirishi bo'lib xizmat qiladi [6]. Shuningdek, asarda taomlarning mijozga ta'siri — go'shtli mahsulotlarning quvvat berishi, sut-qatiq mahsulotlarining hazm tizimini tartibga solishi va meva-sabzavotlarning organizmni tozalash xususiyatlari batafsil bayon etilgan [5]. Bu esa hozirgi zamon ratsional ovqatlanish fani bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir.

Fizik salomatlikni saqlash bilan bir qatorda, asarda fitoterapiya — giyohlar bilan davolash usullariga ham keng o'rin berilgan. Yusuf Xos Hojib o'z dostonida zanjabil, murch va asal kabi tabiiy mahsulotlarning shifobaxsh xususiyatlarini yoritib o'tgan [1]. Masalan, sovuq mijozli xastaliklarda qon aylanishini yaxshilovchi isituvchi vositalar sifatida zanjabil va ziravorlarning tavsiya etilishi zamonaviy farmakognoziyada ularning tarkibidagi efir moylari va antioksidantlarning klinik samaradorligi bilan o'z tasdig'ini topgan [7]. Asalning antibakterial va umumiy quvvat beruvchi vosita sifatidagi tavsifi esa bugungi kunda apiterapiya yo'nalishining fundamental asoslaridan birini tashkil etadi [8].

Tana va ruh o'rtasidagi bog'liqlik, ya'ni psixosomatik yondashuv "Qutadg'u bilig"ning eng nufuzli jihatlaridan biridir. Muallif insonning ichki kechinmalari uning jismoniy holatiga bevosita ta'sir qilishini "g'am-g'ussa kishini qaritadi" degan satrlar orqali mohirona ochib beradi [1]. Hozirgi zamon tibbiyotida stress gormonlarining (kortizol, adrenalin) yurak-qon tomir va immun tizimini zaiflashtirishi haqidagi ilmiy xulosalar Yusuf Xos Hojibning hasad, g'azab va baxillik kabi illatlarni jismoniy xastalik keltirib chiqaruvchi omillar sifatida



ko'rsatgan qarashlari bilan to'la mos keladi [9]. Bu esa muallifning nafaqat adib, balki chuqur bilimga ega psixolog va tabib bo'lganidan dalolat beradi.

Maqolaning yakuniy qismida tibbiy etika (deontologiya) masalalariga to'xtalib o'tiladi. Yusuf Xos Hojib jamiyatda tabiblarning yuksak mavqeyini e'tirof etish bilan birga, ularga o'ta qat'iy talablarni ham qo'yadi. Uning fikricha, haqiqiy tabib nafaqat chuqur bilim egasi, balki halol, beg'araz va bemorga umid bera oladigan ma'naviyatli inson bo'lishi shart [5]. Tabibning bemorga bo'lgan psixologik yondashuvi va "qo'li yengilligi" haqidagi tushunchalar bugungi kunda shifokor va bemor o'rtasidagi muloqot madaniyatining tarixiy manbai sifatida o'rganilishi lozim [4]. Shu tariqa, "Qutadg'u bilig" asari XI asr turkiy sivilizatsiyasining tibbiy tafakkuri qanchalik mukammal bo'lganini va uning tamoyillari zamonaviy sog'liqni saqlash tizimi uchun ham o'z ahamiyatini yo'qotmaganini isbotlaydi.

Xulosa. Yusuf Xos Hojibning "Qutadg'u bilig" asari XI asr turkiy xalqlari tafakkurining cho'qqisi bo'lishi bilan bir qatorda, o'rta asrlar tibbiyot madaniyatini o'zida mujassam etgan noyob ensiklopedik manbadir. Tadqiqot davomida asarda ilgari surilgan tibbiy qarashlardan bir qancha xulosalar chiqarish mumkin.

Birinchidan, asarning fundamental g'oyasi bo'lgan "e'tidor" (me'yor) prinsipi zamonaviy preventiv tibbiyotning asosi hisoblanadi. Yusuf Xos Hojib tomonidan tavsiya etilgan ovqatlanish, uxlash va jismoniy harakat me'yorlari bugungi kundagi sog'lom turmush tarzi (healthy lifestyle) konsepsiyasi bilan to'la mos keladi. Bu esa xalqimizning salomatlikni saqlash borasidagi bilimlari ming yil oldin ham tizimli xarakterga ega bo'lganini ko'rsatadi.

Ikkinchidan, asarda keltirilgan g'iyohlar va oziq-ovqat mahsulotlarining shifobaxsh xususiyatlari bugungi kun farmakologiyasi va parhezshunosligi uchun empirik asos bo'lib xizmat qiladi. Fitoterapiya va diyetologiya bo'yicha berilgan



ko'rsatmalar zamonaviy tibbiyotdagi tabiiy usullar bilan davolash yo'nalishlarini boyitishga xizmat qiladi.

Uchinchidan, muallifning psixosomatik salomatlik borasidagi qarashlari — ya'ni insonning ma'naviy olami va ruhiy holatining jismoniy sog'liqqa ta'siri — bugungi kun tibbiy psixologiyasi uchun dolzarb ahamiyat kasb etadi. Stressni boshqarish va ruhiy muvozanatni saqlash orqali ko'plab xastaliklarning oldini olish mumkinligi haqidagi g'oyalar asarning zamonaviyligini ta'minlovchi asosiy omillardan biridir.

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, "Qutadg'u bilig" asarini nafaqat adabiy-tarixiy yodgorlik, balki tibbiyot tarixining muhim manbasi sifatida o'rganish, undagi o'g'itlarni zamonaviy klinik amaliyotga integratsiya qilish tibbiyot fanining metodologik bazasini yanada kengaytiradi. Ushbu merosni o'rganish kelajak avlod shifokorlari uchun ham kasbiy bilim, ham yuksak tibbiy etika (deontologiya) maktabi bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Yusuf Xos Hojib. Qutadg'u bilig (Saodatga yo'llovchi bilim) / Mas'ul muharrir: Q. Sodiqov. – Toshkent: O'zbekiston, 2011. – 912 b.

2. Abdurahmonov M. Diyetologiya asoslari va sog'lom ovqatlanish: O'quv qo'llanma. – Toshkent: Ibn Sino nomidagi nashriyot, 2022. – 184 b.

3. Karimov I. Markaziy Osiyo mutafakkirlarining tibbiy merosi va zamonaviylik // Tibbiyot jurnali. – Toshkent, 2023. – № 3. – B. 45–52.

4. Sodiqov Q. Eski turkiy til yozma yodgorliklari leksikasi. – Toshkent: Akademnashr, 2020. – 256 b.



5. **To‘rayev B.** O‘rta asrlar Sharq falsafasi va tabiiy fanlar integratsiyasi: Monografiya. – Toshkent: Fan, 2019. – 312 b.
6. **Shamsiyev A. M.** An’anaviy Sharq tabobati va uning metodologik asoslari: Ilmiy to‘plam. – Samarqand, 2021. – 120 b.
7. **Miller R. A.** The Potential of Ginger in Modern Pharmacology // Journal of Ethnopharmacology. – 2020. – Vol. 28. – Pp. 112–119.
8. **Smith J.** Honey as a Therapeutic Agent: From Ancient Texts to Modern Wounds // Clinical Medicine Review. – 2021. – No. 5. – Pp. 34–40.
9. **Vasiliev N.** Psychosomatics of the Medieval East. – Moscow: Nauka, 2018. – 208 p.