جونگگو تېببي قاموسى تارماق تومى

ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى

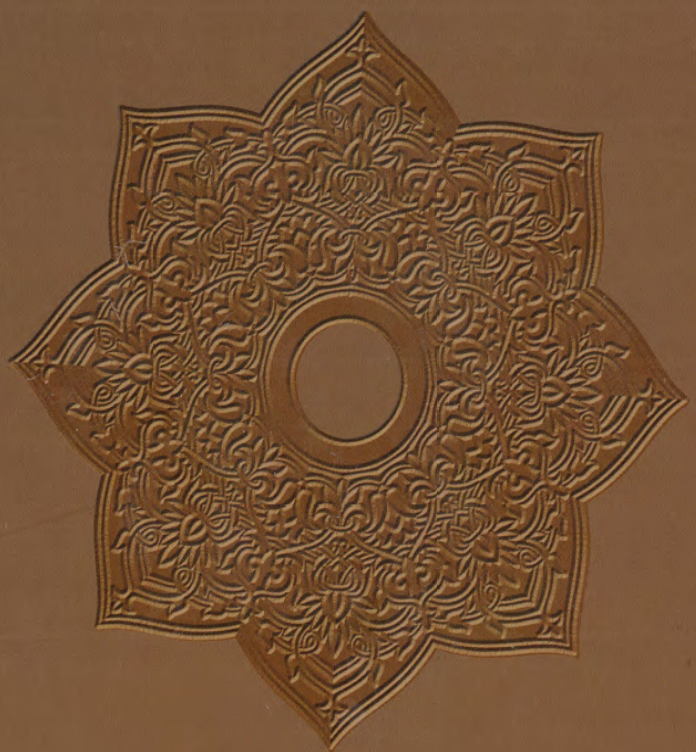
بىرىنچى جىلد

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى

1

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى



ISBN 978-7-5372-4591-3

9 787537 245913 >

定价：85.00元

جۇڭگو تېببىي قامۇسى تارماق تومى

ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى

«جۇڭگو تېببىي قامۇسى» تارماق تومى ئۇيغۇر تېبابەت
قامۇسى ئىشخانىسى باشچىلىقىدا تۈزۈلدى
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ
دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى تەرىپىدىن نەشرگە
تەييارلاندى

بىرىنچى جىلد

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

维吾尔医基础理论：维吾尔文 / 阿不力米提·玉苏甫阿吉，阿不力米提·买买提编写. — 2 版. — 乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2009.8

（中国医学百科全书．维吾尔医分卷：1）
ISBN 978－7－5372－4591－3

Ⅰ.①维… Ⅱ.①阿… ②阿… Ⅲ.①维吾尔族 — 民族医学－维吾尔语(中国少数民族语言)Ⅳ.①R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 146323 号

编　　写：阿不力米提·玉苏甫阿吉、阿不力米提·买买提
责任编辑：易沙克江·马合穆德
责任校对：乔尔帕·吐尔逊、早热古丽·司地克
装帧设计：艾尼瓦·卡森木
制　　版：新疆帝尔森电子科技发展有限公司
出　　版：新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街 196 号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：北京外文印刷厂
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2009 年 8 月第 2 版
印　　次：2009 年 9 月第 1 次印刷
开　　本：889×1194 毫米　1/16 开本　13.5 印张　插页 4
字　　数：216 千字
书　　号：ISBN 978-7-5372-4591-3
印　　数：1 — 3000
定　　价：85.00 元

发行科联系电话：(0991)2823055　邮编：830001

«جۇڭگو تېببىي قامۇسى» تەھرىر ھەيئىتى

مۇدىر ھەيئەت: چېن شىنجۇڭ

مۇئاۋىن مۇدىر ھەيئەتلەر: خۇاڭ جياسى، لى جۇڭپۇ، گو زىخېڭ، ۋۇ جېپىڭ، تۇ تۇڭجىن، شى مېيشىن، جاۋ شۇۋ

باش كاتىپ: چىن خەيفېڭ

مۇئاۋىن باش كاتىپلار: شى دېيەنباڭ، فېڭ گۇاڭ، جۇ كېۋىن، دەي زىيىڭ

ھەيئەتلەر: (فامىلە خەت سىزىقىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى بويىچە ئېلىندى) دىڭ جىڭڭ، تۇدېڭسىرىن، مافېيخەي، ۋاڭ يى (ئايال)، ۋاڭ يۈچۈەن، ۋاڭ شىجىن، ۋاڭ يۇڭجى، ۋاڭ يۇڭگۇي، ۋاڭ گۇاڭچىڭ، ۋاڭ شۇشىەن، ۋاڭ جىۋۇ، ۋاڭ گۇەنلياڭ، ۋاڭ شۇتەي، ۋاڭ شۇجېن (ئايال)، ۋاڭ پېڭچېڭ، ۋاڭ دېجىەن، ۋاڭ خەنجاڭ، ماۋ ۋىنشۇ (ئايال)، ماۋ شۇبەي، دېڭ جايدۇڭ، شى ماۋنيەن، شى مېيشىن، لۇ خۇيلىن، لۇ جىڭشۇەن، يې گۇڭشاۋ (ئايال)، يۇ كۇن، شى يۈچۈەن، بەي چىڭيۇن، كۇاڭ خېلىڭ، فېڭ گۇاڭ (ئايال)، لەن شىچۇن، سى تۇلياڭ، بى شې، لۇي بىڭكۇي، چۇ مىەنيۇ، جۇ چاۋ، جۇ رېنباۋ، جۇ كېۋىن، جۇ يۈخۇي، جۇ خۇڭيىڭ، جۇ جىمىڭ، جۇ لىڭچىڭ، رېن يىڭچىۋ، لىۋ شىجې، لىۋ يۈجىڭ، لىۋ يۈگۇ، مى بەيراڭ، سۇن جۇڭلياڭ، سۇن رۇيزۇڭ، سۇ دېلۇڭ، دۇنيەنزۇ، ياڭ يىيا، ياڭ گولياڭ، ياڭ شۇچىڭ، ياڭ مىڭدىڭ، ياڭ ساۋچېن، لى كۇن، لى يۇڭچۇن، لى باۋشى، لى جىڭۋېي، لى جىنجى، لى جاۋتې، لى سۇڭپۇ، ۋۇجىلى، ۋۇ جىجۇڭ، ۋۇ جىېپىڭ، ۋۇ يىڭكەي، ۋۇ جىڭجىەن، ۋۇ شاۋچىڭ، ۋۇ شىەنجۇڭ، ۋۇ يىگۇ، ۋۇ خېشىڭ، سۇ ۋېيرەن، يۇخې، سۇڭ جىڭدەن، جى فۇيۇەن، جاڭ شىياڭ، جاڭ شېشىيەن، جاڭ لىفەن، جاڭ شياۋچيەن، جاڭ چاڭيىڭ، جاڭ زېسىڭ، جاڭ شۇيۇڭ، جاڭ دىسىڭ، جاڭ يۇنچاڭ، لۇرۇشەن، چېن شىن، چېن جۇڭۋېي، چىن مىڭجىن، چېن گوجىن، چېن خەيفىڭ، چېن خاۋجۇ، لىن چاۋجى (ئايال)، لىن كېچۇن، لىن ياگۇ، يۇ جىفېي، شياڭ تيەنيۇ، لو يۇەنكەي، لوجىچېڭ، جى جۇڭپۇ، ئىسھاقجان مەھمۇد، جۇجىڭخۇاڭ، جۇ مىڭجۇن (ئايال)، جېڭ لىنفەن، مېڭ جىماۋ، جاۋ بىڭنەن، جاۋ شۇۋ، رۇڭ دۇشەن، خۇچۇنكوي، خۇ شىمىڭ، جۇڭ شۇلى، جۇڭ خۇيلەن، خۇ زۇڭلىيەن، يۇ كېجۇڭ، شى دىيەنباڭ، جياڭ چۇنخۇا، خۇڭ زىيۇن، شياجىڭيى، گۇ شۇجى، گۇ سۇييۇ، چېن دې، شۇ شىنجۇڭ، شۇ فېڭيەن، لىڭ خۇيياڭ، گو دې، گو نەيچۇن، گوزىخېڭ، گو بېڭكۇەن، گوچۇەنچىڭ، گوجېنچيۇ، گو جىڭيۇەن، تاڭ يۇجى، تۇ تۇڭجىن، جۇ فۇتاڭ، تاۋ خېڭلې، خۇاڭلياڭ (ئايال)، خۇاڭ ۋىندۇڭ، خۇاڭ ياۋشېن، خۇاڭ جياسى، خۇاڭ جىڭشياڭ، خۇاڭ شېنۋۇ، ساۋ جۇڭلياڭ، گەي باۋخۇاڭ، لياڭ جىچۇەن، دۇڭ جۇن، دۇڭ چېڭلاڭ، جاڭ يۇتۇ، خەن گۇۋاڭ، چىڭ جىفەن، فۇ فېڭيۇڭ، تۇڭ ئېرچاڭ، زېڭ شيەنجيۇ، شې رۇڭ، شى شاۋۋېن، چيۇ فازۇ، سەي رۇڭ، سەي چياۋ، سەي خۇڭداۋ، دەي زىيىڭ.

《中国医学百科全书》编辑委员会

主任委员　钱信忠

副主任委员　黄家驷　季钟朴　郭子恒　吴阶平　涂通今　石美鑫　赵锡武

秘书长　陈海峰

副秘书长　施奠邦　冯　光　朱克文　戴自英

委　　员　(以姓氏笔划为序)

丁季峰　土登次仁　马飞海　王　懿(女)　王玉川　王世真　王用楫
王永贵　王光清　王叔咸　王季午　王冠良　王雪苔　王淑贞(女)
王鹏程　王德鉴　王翰章　毛文书(女)　毛守白　邓家栋　石茂年
石美鑫　卢惠霖　卢静轩　叶恭绍(女)　由　昆　史玉泉　白清云
邝贺龄　冯　光(女)　兰锡纯　司徒亮　毕　涉　吕柄奎　曲绵域
朱　潮　朱壬葆　朱克文　朱育惠　朱洪荫　朱既明　朱霖青
任应秋　刘世杰　刘育京　刘毓谷　米伯让　孙忠亮　孙瑞宗
苏德隆　杜念祖　杨医亚　杨国亮　杨树勤　杨铭鼎　杨藻宸
李　昆　李永春　李宝实　李经纬　李振志　李肇特　李聪甫
吴之理　吴执中　吴阶平　吴英恺　吴征鉴　吴绍青　吴咸中
吴贻谷　吴桓兴　吴蔚然　余　濬　宋今丹　迟复元　张　祥
张世显　张立藩　张孝骞　张昌颖　张泽生　张学庸　张涤生
张源昌　陆如山　陈　信　陈中伟　陈明进　陈国桢　陈海峰
陈灏珠　林幼稚(女)　林克椿　林雅谷　郁知非　尚天裕　罗元恺
罗致诚　季钟朴　易沙克江　周金黄　周敏君(女)　郑麟藩　孟继懋
赵柄南　赵锡武　荣独山　胡传揆　胡熙明　钟学礼　钟惠澜
侯宗濂　俞克忠　施奠邦　姜春华　洪子云　夏镇夷　顾学箕
顾绥岳　钱　德　徐信忠　徐丰彦　凌惠扬　郭　迪　郭乃春
郭子恒　郭秉宽　郭泉清　郭振球　郭景元　唐由之　涂通今
诸福棠　陶桓乐　黄　量(女)　黄文东　黄耀棻　黄家驷　黄祯祥
黄绳武　曹钟梁　盖宝璜　梁植权　董　郡　董承琅　蒋豫图
韩　光　程之范　傅丰永　童尔昌　曾宪九　谢　荣　谢少文
裘法祖　蔡　荣　蔡　翘　蔡宏道　戴自英

«جۇڭگو تېببىي قامۇسى» تارماق تومى ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى تەھرىر ھەيئىتى

باش مۇھەررىر:

ئىسھاقجان مەمۇد (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى)

مۇئاۋىن باش مۇھەررلەر:

سۇن جيەندې (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى)

ئابدۇلھەق رەھمۇتۇللا (شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى)

باۋۇدۇن جامالىدىن (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى)

ھەيئەتلەر:

ئەھمەد ھاجى (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى)

زۇنۇن قارى (قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى)

ئابدۇلھېمىد يۈسۈپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ ئالىي تېخنىكومى)

ھەسەن دامۇللا (كۇچار ناھىيىلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى)

بىرىنچى جىلد يازغۇچىلىرى: ئابدۇلھېمىت يۈسۈپ

ئابدۇلھېمىت مۇھەممەت (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى)

مۇھەررلىرى: ئابدۇلھەق رەھمۇتۇللا

ئابدۇرېھىم قادىر ئاسىپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى)

مەسئۇل مۇھەررى: ئىسھاقجان مەمۇد

《中国医学百科全书》

维吾尔医学分卷编委会

主　编：易沙克江·马合穆德　(新疆维吾尔自治区卫生厅)

副主编：孙建德　(新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所)
阿不拉克·热木杜拉　(新疆人民卫生出版社)
巴吾东·加马力丁　(新疆和田地区维吾尔医医院)

编　委：艾合买提·阿吉　(新疆和田地区维吾尔医医院)
祖农·卡日　(新疆喀什地区维吾尔医医院)
阿不力米提·玉苏甫　(新疆维吾尔医学高等专科学校)
艾山·大毛拉　(新疆库车县维吾尔医医院)

第一册编著：阿不力米提·玉苏甫
阿不力米提·买买提　(新疆和田地区维吾尔医医院)
编　　辑：阿不拉克·热木杜拉
阿不都热依木·哈德尔　(新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所)
责任编辑：易沙克江·马合穆德

قايتا نەشرگە كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابىتى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ، جۈملىدىن ئوتتۇرا ـ مەركىزي ئاسىيا خەلقلىرىنىڭ ئالەم ۋە ئادەمنى بىلىش جەريانىدا بارلىققا كەلگەن ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنىدىن شەكىللەنگەن ئىلمىي سىستېما بولۇپ، ئۇ 2500 يىلدىن ئارتۇق يازما تارىخقا ئىگە.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمى ئوت، سۇ، ھاۋا ۋە تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت زات تەلىماتى ۋە تۆت زاتنىڭ ھاسىلاتى بولغان مىزاج، خىلىت، ئەزا، قۇۋۋەت، روھ، ساقلىق ۋە كېسەللىكنى پەرقلەندۈرۈش، ساقلىق ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، كېسەللىكلەرنى تۇرلەرگە بۆلۈش، تونۇش، پەرقلەندۈرۈش، داۋالاش قاتارلىق سىستېمىلار ئاساسىدا تەرەققىي قىلىپ مۇكەممەللىشىپ زامانىمىزغىچە يېتىپ كەلدى.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمى جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ ئىلىم ـ پەن، مەدەنىيەت مىراسلىرى ئىچىدىكى ئۆزگىچە سەمەرە بولۇش سۈپىتى بىلەن ئىنسانىيەت ئىلىم ـ پەن، مەدەنىيەت خەزىنىسىگە ئاجايىپ تۆھپىلەرنى قوشقان.

ئىپتىدائىي ئەم ـ ئىرىمچىلىك ئاساسىدا تەرەققىي قىلغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئىنسانىيەتتە يېزىق پەيدا بولغاندىن باشلاپ ئۆزىنىڭ تېبابەتچىلىك تەجرىبىلىرىنى خاتىرىلەپ، كېيىنكى ئەۋلادلارغا مىراس قىلىپ قالدۇرغان. بۇنىڭ بىلەن ئۇيغۇر تېبابەت ئەللامىلىرىنىڭ تېبابەتچىلىككە ئائىت يازما ئەسەرلىرى خېلىلا مۇكەممەل مەزمۇندا يېزىلىپ، ئەۋلادتىن ـ ئەۋلادقا داۋاملىشىپ، زامانىمىزغىچە يېتىپ كەلگەن.

سەھىيە مىنىستىرلىقىنىڭ يولىورۇقى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ تەشكىللىشى بىلەن 1979 ـ يىلدىن باشلاپ «جۇڭگو تېببىي قامۇسى»نىڭ تارماق تومى «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نى تۈزۈش خىزمىتى باشلىنىپ، قامۇس مەزمۇنىنىڭ «يېڭى»، «تولۇق»، «قىسقا» بولۇشتىن ئىبارەت مەزمۇن تەلىپى ئاساسىدا ئۇيغۇر تېبابەت تارىخىدا «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نى تۈزۈش ئىلمى قوشۇنى تۈنجى قېتىم بارلىققا كېلىپ، بۇ تارىخىي ۋەزىپىنى ئورۇنداشقا مۇكەممەل ئاساس سېلىندى.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ داۋالاش تەجرىبىلىرى ئاساسىدا قەدىمكى ئەسەرلەرنى مەنبە؛ ئۇنىڭ

هازىرقى زامان تەرەققىياتىنى ئەكس ئەتتۇرۇشنى ئۆلچەم؛ كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ بىۋاستە پايدىلىنىشىنى مەقسەت؛ ئاممىباب، چۇشىنىشلىك بولۇشنى ئىپادىلەش ئۇسۇلى قىلغان ئالىم ـ مۇتەخەسسىسلەر قوشۇنىنىڭ ئۇزاق يىل جاپالىق ئىزدىنىشى ۋە قان ـ تەر تۆكۈشى نەتىجىسىدە 1979 ـ يىلىدىن 1995 ـ يىلىغىچە بولغان مەزگىلدە، مۇكەممەل قامۇس بولۇپ تۇزۇلگەن يەتتە قىسىملىق قامۇس ئەسىرنىڭ ئالدىنقى بەش تومى كەينى ـ كەينىدىن نەشر قىلىنىپ تارقىتىلىپ، كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشتى. بۇ ئۇيغۇر تېبابىتى تارىخىدىكى، شۇنداقلا ئۇيغۇر مەدەنىيەت تارىخىدىكى زور تارىخىي ئەمگەك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

قامۇس نەشر قىلىنىپ تارقىتىلغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك ساھە، تارماقلارنىڭ مۇئەيىەنلەشتۇرۇشىگە ئېرىشىپ، ھەرقايسى ئەللەردىكى ئۇيغۇر تېبابىتىنى تەتقىق قىلغۇچىلار، ئۆگەنگۈچىلەر ۋە ئۇنىڭ بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار ھەم جامائەتچىلىكنىڭ دىققەت ـ نەزىرىنى قوزغاپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىلمى سىستېمىسىنىڭ تېخىمۇ مۇكەممەللىشىشى ھەم دۇنياغا تونۇلۇشىغا تۈرتكە بولدى.

بۇ قېتىم «جۇڭگو تېببىي قامۇسى» نىڭ تارماق تومى «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ ئەسلىي مەزمۇنىنى قوغداش، نەچچە مىڭ يىللىق ئىلمىي سىناقنىڭ مۇكەممەل نەتىجىلىرىنى قايتا گەۋدىلەندۈرۈش، ئۇيغۇر تېبابىتىنى تەتقىق قىلماقچى، ئۆگەنمەكچى بولغانلارنىڭ يۆنىلىش بەلگىلۈەلىشىغا قولايلىق يارىتىش ۋە كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» غا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشنى نەزەردە تۇتۇپ، «ئۇيغۇر تېبابىتى قامۇسى يەككە دورىلار قىسمى» ۋە «ئۇيغۇر تېبابەتى قامۇسى ئاياللار ـ بالىلار كېسەللىكلىرى قىسمى» نى تولۇقلاپ، مۇكەممەللەشتۇرۇپ تۇزۇپ، ئىككىنچى قېتىم نەشر قىلىپ تارقاتتۇق ۋە ئۇنى دۆلىتىمىز قۇرۇلغانلىقىنىڭ 60 يىللىقىغا سۇۋغا قىلدۇق.

بىز «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ ئىككىنچى قېتىم بېسىلىش ۋە تولۇقلاپ نەشر قىلىنىش جەريانىدىكى تۇرلۇك خىزمەتلىرىمىزنى قوللاپ، مۇتەخەسسىسلەرنى تەشكىللەپ بەرگەن ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىگە، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭيى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىدارىسىغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنىغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت ئەسەرلىرىنى رەتلەش ئىشخانىسىغا ئالاھىدە رەھمەت ئېيتىمىز.

ئاخىرىدا، قامۇسنىڭ تۇزۇلۇشى ئۈچۈن جاپالىق ئەجىر ـ مېھنەت سىڭدۈرگەن ئۇستازلارنى، ئۆزىنىڭ قىممەتلىك تېببىي تەجرىبىلىرىنى قامۇسنىڭ مەزمۇنىغا تەمەسسۇز تەقدىم قىلىپ ئالەمدىن ئۆتكەن ئالىم ـ ئەللامىلىرىمىزنى چوڭقۇر سېغىنىش بىلەن ياد ئېتىمىز!

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

2009 ـ يىل ئىيۇل

كىرىش سۆز

«جۇڭگو تېببىي قامۇسى» تارماق تومى «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ نەشردىن چىقىشى ئۇيغۇر تېببىي دوختۇرلىرىنىڭ ئىلمى تەرەققىياتىدىكى چوڭ بىر ئىش. شۇنداقلا مەملىكىتىمىزنىڭ تېببىي ئىشلىرىغا قوشۇلغان مۇھىم بىر چوڭ تۆھپە.

«ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» كەسپىي خاراكتېردىكى پايدىلىنىش قورال كىتابى بولۇپ، ئاساسلىق ئۇيغۇر تېبابەت كەسپىي ئالىي سىنىپلىرىنى پۈتتۈرگەن ياكى شۇ سەۋىيىگە تەڭ بولغان ئۇيغۇر تېبابەت خادىملىرىغا قارىتىلغان. ئۇ، «ئۇيغۇر تېبابەت ئاساسىي نەزەرىيىلىرى»، «ئۇيغۇر تېبابەت بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى»، «ئۇيغۇر تېبابەت تاشقى (تېرە، سۆڭەك) كېسەللىكلىرى ئىلمى»، «ئۇيغۇر تېبابەت ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى»، «ئۇيغۇر تېبابەت تۇغۇت، ئاياللار ۋە بالىلار كېسەللىكلىرى ئىلمى»، «ئۇيغۇر تېبابەت ياسالما نۇسخىلىرى ئىلمى»، «ئۇيغۇر تېبابەت خام دورىلار ئىلمى» دىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئۇنىڭدا كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ـ داۋالاش ئاساس قىلىنغان ئۇيغۇر تېببىي دوختۇرلىرىنىڭ ئىلمىدىكى مۇھىم مەزمۇن ۋە يېڭى نەتىجىلەر لۇغەتتىن تەپسىلىي، دەرسلىكتىن قىسقا قىلىپ ئەتراپلىق، چوڭقۇر، توغرا بايان قىلىنغان.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئۇزۇن تارىخقا ئىگە بولۇپ، قەدىمدىن تارتىپ ھازىرغىچە ئاز بولمىغان تېببىي ئەسەرلەر يېزىلغان بولسىمۇ، لېكىن مەملىكىتىمىز ۋە ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ئەھۋالى، تېببىي پەننىڭ تەرەققىيات ئېھتىياجىغا ماس كېلىدىغان، ئەتراپلىق، ھەجمى چوڭ ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسىنىڭ تۇزۇلۇشى تېخى تۇنجى قېتىملىق ئىش. بۇ، يېڭى تارىخىي دەۋر ۋە ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ئېھتى-

ياجى بولۇپلا قالماي، بەلكى پۈتۈن مىللەتنىڭ ئىلىم ـ پەن، مەدەنىيەت سەۋىيىسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، سوتسىيالىستىك زامانىۋى قۇرۇلۇشنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشنى تېزلىتىشنىڭ ئېھتىياجى، شۇنداقلا 3 ـ ئومۇمى يىغىندىن بۇيان پارتىيە ۋە خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ مىللىي تېبابەت ئىشلىرىغا ناھايىتى ئېتىبار بىلەن قارىغانلىقىنىڭ كونكرېت ئىپادىسى. يىراقنى نەزەردە تۇتقاندا، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىشلىرى ۋە ئۇيغۇر تېببىي دورىگەرلىك ئىلمىدىكى ئاساسىي قۇرۇلۇش، شۇنداقلا سوتسىيالىستىك مەنىۋى مەدەنىيەت قۇرۇشنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى.

سەھىيە مىنىستىرلىقىنىڭ بىۋاستە رەھبەرلىكىدە 1979 ـ يىلى بېيجىڭدا ئېچىلغان «جۇڭگو تېببىي قامۇسى» تۈزۈش يىغىنىدىن كېيىن، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ غەمخورلۇقى، ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ بىۋاستە تەشكىللىشى ۋە رەھبەرلىكىدە، 1979 ـ يىلى 8 ـ ئايدا قەشقەردە «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نى تۈزۈش خىزمىتى يىغىنى ئېچىلدى. يىغىنغا ئۇيغۇر تېبابەت ساھەسىدىكى ئاقلىق تېۋىپلار، مول تەجرىبىگە ئىگە ئوتتۇرا ياش ۋە قابىلىيەتلىك ياش تېۋىپلار ۋەكىللىرى، ئىجتىمائىي پەن ساھەسىدىكى مۇناسىۋەتلىك ئەربابلار قاتناشتى. يىغىن تەھرىر ھەيئەتلەرنى سايلاپ چىقىپ، قامۇسنى يېزىش لايىھىلىرىنى تۈزۈپ، تەشكىلىي رەھبەرلىك پرىنسىپلىرىنى بېكىتىپ چىقتى.

«ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نى يېزىش باشلانغاندىن بۇيان خوتەن، قەشقەر، كۇچار، يەكەن قاتارلىق جايلاردىكى تەھرىر ھەيئەتلەر، مول تەجرىبىگە ئىگە پېشقەدەم تېۋىپ ۋە ئوتتۇرا ياش تېۋىپلار، ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» ئىشخانىسىنىڭ تەشكىللىشىدە، ئىلگىرى ـ كېيىن بولۇپ ئۈچ قېتىم ئۇرۇمچىگە يىغىلىپ، ياش، قابىل يارەمچىلەر بىلەن بىرلىكتە ئۇيغۇر تېبابىتى مىراسلىرىغا ۋارىسلىق قىلىش ئاساسىدا ئۆزلىرىنىڭ داۋالاش مول تەجرىبىلىرى ۋە دورىگەرلىك بىلىملىرىنى رەتلەپ، يەكۈنلەپ، نەچچە يىل جاپالىق تىرىشىپ ئىشلەپ، دەسلەپكى ئورىگىنالنى يېزىپ چىقتى. «جۇڭگو تېببىي قامۇسى» نىڭ «تولۇق»، «يېڭى»، «قىسقا» يېزىش ھەققىدىكى تە-

لىپىگە يېتىش ئۈچۈن، يەنە بىر قىسىم تەھرىر ھەيئەتلەرنى تەشكىللەپ، ئورىگىنالنى دەسلەپكى قەدەمدە تەھرىرلەش بىلەن بىرگە ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكىنى ساقلاپ قېلىش ئاساسىدا قايتا ـ قايتا پىششىقلاپ ئىشلەپ، پىكىر ئېلىش نۇسخىسىنى مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملىدى. خوتەن، قەشقەر، ئۈرۈمچى، غۇلجا، كۇچار، يەكەن، قاغىلىق، تۇرپان، پىچان، قۇمۇل قاتارلىق جايلاردىكى پېشقەدەم تېۋىپ ۋە تېببىي خادىملاردىن كەڭ تۈرده پىكىر ئالغاندىن كېيىن، 1984 ـ يىلى 8 ـ ئايدا سەھىيە مىنىستىرلىقى «جۇڭگو تېببىي قامۇسى» ئىشخانىسىنىڭ بىۋاستە رەھبەرلىكىدە «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ باش مۇھەررىرى، مۇئاۋىن باش مۇھەررلىرى، تەھرىر ھەيئەتلىرى يىغىنى ئېچىپ، كوللېكتىپ تەھرىرلەش ئېلىپ باردى. 1984 ـ يىلىنىڭ يىل ئاخىرى مەخسۇس خادىملارنى بەلگىلەپ، ئېلىنغان قىممەتلىك پىكىرلەر ئاساسىدا نۇقتىلىق تەھرىرلىگەندىن كېيىن، باش مۇھەررىر مەسئۇل بولۇپ ئەستايىدىل بىرمۇبىر كۆرۈپ چىقتى.

ئۇيغۇر تېبابىتى تارىخى ھەققىدە مەملىكىتىمىزنىڭ قەدىمكى ۋە ھازىرقى ئەسەرلىرىدە مەخسۇس يېزىلمىغاچقا، ۋەتەن تېبابەتچىلىك تارىخى ئىلمىدە ئۇيغۇر تېبابىتى تارىخى يەنىلا ئاق قالغان ئورۇن ئىدى. بۇنى تولدۇرۇش ئۈچۈن «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» ئىشخانىسى قامۇسنى يېزىش خىزمىتىنى تەشكىللەش بىلەن بىرگە ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ بىۋاستە رەھبەرلىكىدە، مەخسۇس ئادەم تەشكىللەپ ئۇيغۇر تېبابىتى تارىخىنى تەكشۈردى. ئۇلار، ئىلگىرى ـ كېيىن ئۈچ قېتىم يىپەك يولىنى بويلاپ مېڭىپ، ئاپتونوم رايونىمىز ۋە مەملىكىتىمىزنىڭ مۇناسىۋەتلىك جايلىرىغا بېرىپ، نۇرغۇنلىغان قەدىمىي ۋە ھازىرقى زامان كىتاب، تارىخىي ماتېرىياللارنى ئاختۇرۇپ، تەتقىق قىلىپ، پېشقەدەم تېۋىپلارنى زىيارەت قىلىپ بەش يىلدىن كۆپرەك جاپالىق ئىزدىنىپ، تارىخ بىلەن شۇغۇللىنىدىغان مۇناسىۋەتلىك يولداشلاردىن قايتا ـ قايتا پىكىر ئېلىپ، «ئۇيغۇر تېبابەت تارىخىدىن قىسقىچە بايان» نى يېزىپ چىقتى.

«ئۇيغۇر تېبابەت ئاساسىي نەزەرىيىلىرى»، «ئۇيغۇر تېبابەت تەشخىس ئىلمى» بىرلەشتۇرۇلۇپ «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ بىرىنچى جىلدى قىلىپ نەشر قىلىندى. بۇ

نىڭدىن كېيىنكى تومىلىرى ھەر قايسى پەنلەر ئىلمى بويىچە نەشردىن چىقىرىلىدۇ.

«ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» غا مۇناسىۋەتلىك تەرەپلەر كۆپ، خىزمەت مىقدارى چوڭ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سەۋىيەمىز چەكلىك، «قامۇس» تۈزۈش تەجرىبىلىرىمىز كەم، نەشرگە تەييارلاش ۋاقتىمىز قىسقا ھەم جىددىي بولۇپ قالغاچقا، يېتىشسىزلىك ۋە خاتالىقلاردىن خالىي بولۇش تەس. كەڭ كىتابخانلارنىڭ تەنقىدىي پىكىر بېرىشىنى سورايمىز.

«ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» ئىشخانىسى

1985 ـ يىل 9 ـ ئاي

ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك ئىلمى

ئۇيغۇر تېببىي دوربگەرلىك ئىلمى ۋەتەن تېببىي دوربگەرلىك ئىلمى خەزىنىسىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى. ئۇيغۇر ئەمگەكچى خەلقلىرىنىڭ قېرىنداش مىللەتلەر بىلەن بىرگە ئۇزۇندىن بۇيان كېسەللىكلەرگە قارشى قىلغان كۈرەشلىرىنىڭ ئومۇمىي يەكۈنى.

ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكىنى تونۇش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تارىختىكى رولى ۋە ئۇنىڭ ۋەتىنىمىز مەدەنىيىتىگە قوشقان تۆھپىلىرىنى ئەسلەپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ.

ئەمگەكچان ئۇيغۇر خەلقى مول مەدەنىيەت ۋە قىممەتلىك مەدەنىي مىراسلارغا ئىگە قەدىمىي بىر مىللەت. ئۇ، ئۆزىنىڭ ئۇزۇن يىللىق تارىخىي جەريانى ۋە كىشىلىك جەمئىيەتنىڭ ھەرقايسى دەۋرلىرىدە ۋەتىنىمىزدىكى ھەرمىللەت خەلقلىرى بىلەن بىرگە كۈرەش قىلىپ، تۇرلۇك - تۇمەن ماددىي ۋە مەنىۋى بايلىقلار جۇملىدىن ئىلىم - پەن، ھۇنەر - سەنئەت ساھەسىدە ئاجايىپ كەشپىياتلارنى يارىتىپ، جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ پارلاق مەدەنىيەت خەزىنىسىنى بەرپا قىلىشتا ھەم ئاسىيا مەدەنىيىتىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە ئۆزىگە مۇناسىپ شانلىق تۆھپىلەرنى قوشقان.

ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكى 2500 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە، ئۇ، ئەمگەكچان ئۇيغۇر خەلقلىرىنىڭ جۇملىدىن ئۇلار ئارىسىدىن يېتىشىپ چىققان ئەمچى، ئاتاساغۇن، تېۋىپ ۋە دوربگەرلەرنىڭ سان - ساناقسىز ۋاستىلىك ياكى ۋاستىسىز، مۇۋەپپەقىيەتلىك ياكى مۇۋەپپەقىيەتسىز تېببىي تەجرىبىلىرى، دوربگەرلىك ئىختىرالىرىنىڭ توپلىنىشى، رەتلىنىشى، ئەۋلادتىن - ئەۋلادقا يېزىپ قالدۇرۇلۇشى نەتىجىسىدە مەيدانغا كەلگەن ۋە راۋاجلانغان. دېمەك، ئۇ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك ئىشلەپچىقىرىش كۈرىشى، ئىلمىي تەجرىبە ۋە تۇرلۇك ئاغرىق - سىلاقلارغا قارىتا ئېلىپ بارغان كۈرەشلىرى جەريانىدا يۇكۈنلىگەن ئىلمىي يەكۈنى. ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكى شىنجاڭدىكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تېببىي دوربگەرلىك ئىلمىنىڭ قىسقىچە ئاتىلىشى.

ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ قىممەتلىك مەدەنىي مىراسلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ، ئۆزىنىڭ ئۇزۇن يىللىق تارىخىي تەرەققىياتى جەريانىدا ئەجدادلىرىمىزنىڭ غەربىي زېمىندىن ئىبارەت بۇ بىپايان كەڭ زېمىندا ياشاپ، ئۆسۈپ كۆپەيىشىدە ئاساسلىق رول ئويناشتىن تاشقىرى، ھەر مىللەت خەلقلىرىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش، كېسەل-

لىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەھەتتە زور تۆھپىلەرنى كۆرسەتكەن. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، ئىنسانىيەتنىڭ جۇملىدىن زاڭزۇ، موڭغۇل، جۇڭگو تېبابەتلىرىنىڭ يۇكسىلىشىگىمۇ نۇرغۇن هەسسىلەر قوشقان. ئۇ، ئۇيغۇر خەلقى ئەقىل ـ پاراسىتىنىڭ جەۋهىرى، شۇنداقلا ۋەتەن تېبابەتچىلىكى خەزىنىسىدىكى چاقناپ تۇرغان گۆھەر، جۇڭخۇا مىللەتلىرى پارلاق مەدەنىيەت بايلىقىنىڭ مۇهىم بىر قىسمى.

ئۇيغۇرلار ــ مەملىكىتىمىزدىكى مەدەنىيەتى خېلى بۇرۇن تەرەققي قىلغان، ئۇزۇن تارىخقا ئىگە قەدىمي مىللەتلەرنىڭ بىرى. خەنزۇچە تارىخي مەنبەلەر ۋە چەت ئەللەرنىڭ ئارخېئولوگىيىلىك تەكشۈرۈش پاكىتلىرىدىن قارىغاندا، ئۇيغۇرلارنىڭ مىلادىدىن بىر نەچچە ئەسىر ئىلگىرىلا بايقال كۆلىگە يېقىن جايلار ۋە خېشى كارىدورى ئەتراپىدا ياشاپ كەلگەنلىكى، مىلادى 3 ـ ئەسىردىن باشلاپ بالقاش كۆلى بىلەن تىيانشاننىڭ ئارىلىقىدا، 4 ـ ئەسىرده تارىم بوستانلىقىدا، 5 ـ ئەسىردىن باشلاپ ئۇيغۇرلارنىڭ بىر قىسمىنىڭ موڭغۇل يايلىقى ۋە تەڭرىتېغىنىڭ جەنۇبىي ۋە شىمالىي ئېتەكلىرىدىكى كەڭ زېمىندا ياشىغانلىقى هەمده ئۆز مەدەنىيىتىنى بەرپا قىلغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. بۇ هەقتە، «تارىخنامە، هونلار تەزكىرىسى» نىڭ 9 ـ جىلدىدا: «تەڭرىتېغىنىڭ جەنۇبىدىكى تارىم بوستانلىقى 4 ~ 5 ـ ئەسىردىلا ئۇيغۇرلارنىڭ ئولتۇراقلاشقان ماكانى ئىدى» دەپ يېزىلغان.

تەڭرىتېغىنىڭ شىمالىي ۋە جەنۇبىدا ياشىغان ئۇيغۇرلارنىڭ چارۋىچىلىق، يېزا ئىگىلىكى، باغۋەنچىلىك، قول هۈنەر تېخنىكىسى خېلى تەرەققي قىلغان، ئۇيغۇرلار بۇ جايلاردا بۇغداي، قوناق، شال، زىغىر، نوقۇت (پۇرچاق) قاتارلىق زىرائەتلەرنى تېرىپ ئۆزلىرىنى تەمىنلەپ كەلگەن، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۈزۈم، ئۇجمە، نەشپۈت، ئانار ، ئەنجۇر، ئۆرۈك، قوغۇن، تاۋۇز، ياڭاق قاتارلىق مېۋىلەرنى تېرىپ ئۆستۈرگەن. كېۋەز، كەندىر قاتارلىق ئىقتىسادي زىرائەتلەرنى تېرىپ ئۆستۈرۈپ، بۇلاردىن رەخت توقۇپ كىيىم تىكىپ كىيىشنى مىلادىدىن بۇرۇنلا بىلگەن. تارىخي مەلۇماتلارغا قارىغاندا تارىم بوستانلىقىدا ئۈزۈمنىڭ ئۆستۈرۈلگىنىگە 3000 يىل بولغان.

مىلادى 5 ـ ئەسىردىلا، ئۇيغۇرلارنىڭ ئېلىپبەلىك يېزىق قوللانغانلىقى جەھەتتە كۆپ تارىخي يازما ۋە ماددي پاكىتلار بار. يېزىق بىر مىللەتنىڭ مەدەنىيىتىنى ئۆلچەشنىڭ مۇهىم بىر ئۆلچىمى. تىل تەرەققي قىلىپ مۇئەييەن بىر باسقۇچقا يەتكەنده، ئاندىن يېزىق پەيدا بولىدۇ. يېزىق تىلنىڭ ئېهتىياجى شۇنداقلا مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇش ۋە ئۇنى راۋاجلاندۇرۇشنىڭ قورالى. مەدەنىي مىراسلارنى ئەۋلادلارغا قالدۇرۇشتىكى ئىنتايىن مۇهىم بىر ۋاستە، شۇڭا يېزىق تىلنىڭ ئېهتىياجى، شۇنداقلا تىلنىڭ مەهسۇلى. ئارخېئولوگىيىلىك ئىلمي تەكشۈرۈشلەر، مەدەنىي يادىكارلىقلارغا ئاساسلانغاندا، ئۇيغۇرلار

5 ـ ئەسىر ۋە ئۇنىڭدىنمۇ بۇرۇنراق مەزگىللەردە ئورخۇن ـ يېنسەي يېزىقى (تۈرك ـ رونىك يېزىقى) ۋە سوغدى يېزىقى ئاساسىدا يارىتىلغان قەدىمكى ئۇيغۇر يېزىقىنى قوللانغان، ئۇلاردىن باشقا يەنە، توخار يېزىقى (كۇچار يېزىقى) ۋە خوتەن يېزىقىنمۇ قوللانغان. نېمىس ئالىمى ئالبېرت فون لىكوك (AIbert Von Le Coq) ئۆزىنىڭ بىر ئەسىرىدە: «قەدىمكى شىنجاڭدا 17 خىل تىل، 24 تۈرلۈك يېزىق» قوللىنىلغان، دەپ يازغان.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى 2500 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە بولۇش بىلەن دۇنياغا مەشھۇر، بۇ ھەقتە مەملىكىتىمىزنىڭ يازما خاتىرىلىرى، قېزىپ ئېلىنغان ئارخېئولوگىيىلىك ماددىي مەنبەلەر ۋە شىنجاڭدىن چەت ئەللەرگە ئېلىپ كېتىلگەن يازما ماتېرىياللاردا، بېرلىن، لوندون، موسكۋا، لېنىنگراد، توكيو، پارىژ قاتارلىق شەھەرلەرنىڭ تارىخىي مۇزېيلىرىدا، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە ئائىت نۇرغۇن ماتېرىياللار ساقلانماقتا. بۇلارنىڭ بەزىلىرى تەرجىمە قىلىپ ئېلان قىلىنغان بولسىمۇ، خېلى قىسمى تېخى تەرجىمە قىلىپ ئېلان قىلىنمىدى.

ئۇيغۇرلار ھەر بىر سۇئالە ۋە تارىخىي دەۋرلەردە ھەرخىل نامىلار بىلەن ئاتىلىپ كەلگەن، مەسىلەن: خەنزۇچە تارىخنامىلاردا: خۇي گې (纥回)، خۇي گۇ (鹘回)، خۇي خې ئېر (辉和尔)، خۇي خې (和辉)، ۋېي ۋۇ (吾畏)، ۋېي ۋۇئېر (吾畏尔)، ۋۇگۇ (鸲鹆)، ۋېي ۋۇ (委吾)، گۇي گۇ (瑰古)، ۋېي ۋۇ (兀伟)، ۋېي ئېر (畏尔)، ۋېي ۋۇ (伟吾)، ۋەي ۋۇ (外吾)، ۋېي ۋۇئېر (尔吾畏)، ۋېي گۇئېر (尔郭伟)، تۇغلۇقلار ئېگىز چاقلىق ھارۋىلارنى ئىشلەتكەنلىكى ئۈچۈن گاۋچې (高车) ئېگىز ھارۋىلىقلار ياكى چې شى (车师) ئېگىز قاڭقىللار، شىمالىي ۋېي سۇلالىسى دەۋرىدە تۇرالار تېي لې (铁勒)، دىڭ لىڭ (丁灵, 丁零, 丁令) قاتارلىق نامىلاردا ئاتالغان. قەدىمدىن تارتىپ تاھا زىرغىچە غەربىي زېمىن (شىنجاڭ) دا ياشاپ كەلگەن ئۇيغۇرلارنىڭ دۇنياغا مەشھۇر نۇرغۇن ئالىملىرى جۈملىدىن ھۆكۈما (تېۋېپ)، تارىخشۇناس، پەيلاسوپ، يازغۇچى، شائىر، چارۋىچىلىق، دېھقانچىلىق، باغۋەنچىلىك ئالىملىرى؛ مىمارچىلىق، ھەيكەلتىراشلىق ئۇستىلىرى، رەسسام، مۇزىكانت ۋە ئاتاقلىق تەرجىمانلار يېتىشىپ چىقىپ، ئىنسانىيەت ئۈچۈن جۈملىدىن ۋەتىنىمىزنىڭ مەدەنىي بايلىقىنى يارىتىشتا زور تۆھپىلەرنى قوشقان، شان ـ شەرەپلەر كەلتۈرگەن.

مىلادىدىن 221 ~ 770 ـ يىللاردىن ئىلگىرى يېزىلغان مەملىكىتىمىزنىڭ ئەڭ قەدىمكى كلاسسىك تېببىي ئەسىرى «خۇاڭدى نېيجىڭ سۇۋېن» نىڭ «باشقىلارنىڭ پايدىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە مەنپەئەتلىك رېتسېپلىرى ھەققىدە» دېگەن بابىدا غەربىي زېمىننىڭ تەبىئىي مۇھىتى، كېسەللىك ۋە دورىلار ھەققىدە بايان قىلىنىپ: «غەرب

ئالتۇن، قاشتېشى ماكانى، ئۇ يەرلەر قۇم ـ تاشلىق بولۇپ، دائىرىسى كەڭ، شامال كۆپ، زېمىنى قاتتىق، خەلقلىرى تاغلارغا ئولتۇراقلاشقان بولۇپ، يۇڭ رەختلەردىن كىيىم كېيىدۇ؛ مايلىق قۇۋۇەتلىك تاماقلارنى يەيدۇ. شۇڭا تاشقى ئىللىقتلەر ئۇلارنىڭ تېنىنى زەھەرلەندۈرەلمەيدۇ. ئۇلارنىڭ كېسىلى ئىچكى جەھەتتىن پەيدا بولىدۇ، داۋالاشتا زەھەرلىك ۋە كۇچلۇك دورىلارنى ئىشلىتىدۇ. شۇڭا زەھەرلىك ۋە كۇچلۇك دورىلار غەربىي زېمىنىدىن كېلىدۇ»، دەپ يېزىلغان. زەھەرلىك دورىلارنىڭ قوشۇمچە تەسىرى كۇچلۇك بولۇپ، مۇۋاپىق، توغرا مىقدارىدا ئىشلىتىلمىسە، زەھەرلىنىش ھەتتا ئۆلۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەتتە زەھەرلىك دورىلارنى داۋالاشتا قوللىنىش تېببابەتچىلىكىنىڭ خېلى يۇقىرى دەرىجىدە تەرەققىي قىلغانلىقىنىڭ نامايەندىسى ئىكەنلىكى ھەممىگە ئايان.

چىن سۇلالىسى (مىلادى 3 ـ ئەسىر) دىن ئىلگىرى يېزىلغان «شەنخەيجىڭ» (تاغۇ ـ دەريالار ھەققىدە قىسسە)، «مۇتيەنزى جۇەن» (مۇھەززىرەت تەزكىرىسى) دېگەن كىتابلاردا غەربىي زېمىنىڭ خۇشبۇي شارابى، زاراڭزا چېچىكى، نېلۇپەر، قاشتېشى، چىلىنى قاتارلىق دورىلار خاتىرىلىنىپ ئالاھىدە تەرىپلەنگەن. «غەربىي ۋە شەرقىي ئىككى خەن سۇلالىسىنىڭ غەربىي زېمىنىدىكى مەملىكەتلەر بىلەن بولغان ئىقتىسادىي، مەدەنىي مۇناسىۋىتى» دېگەن ئەسەردە ۋە تارىخشۇناس يولداش گو باۋنىڭ 1982 ـ يىلى 7 ـ ئاينىڭ 11 ـ كۇنىدىكى «شىنجاڭ گېزىتى» دە ئېلان قىلغان ئىلمىي ماقالىسىدە، ئەسلىي پەقەت غەربىي زېمىندىلا چىقىدىغان ئۈزۈم، بېدە، ئانار، زىغىر، ياڭاق، ماش، يۇمغاقسوت، پىياز، سەۋزە، زاراڭزا چېچىكى، سامساق، پالەك، تەرخەمەك ، قوغۇن، تاۋۇز، كېۋەز، قاشتېشى قاتارلىقلارنىڭ غەربىي خەن سۇلالىسى مەزگىلىدىن تارتىپلا ئىچكىرىگە كىرگۈزۈلۈپ، كېسەل داۋالاش ۋە باشقا جەھەتلەردە ئىشلىتىلگەنلىكى كۆرسىتىلگەن. ئەجدادلىرىمىز قوغۇن، تاۋۇز، تەرخەمەكلەرنى تېرىپ ئۆستۈرۈپ، ئىستېمال قىلىش ئەمەلىيەتلىرى جەريانىدا، ئۇلارنىڭ ساپاق قىسمىنىڭ بەتتەم، ئاچچىقلىقى ھەتتا كۆڭۈل ئايىنىشتەك تەسىرىنىڭ بارلىقىنى سېزىپ، ئىستېمال قىلىشتىن ئىلگىرى ساپىقىغا تۇتىشىدىغان قىسمىنى كېسىپ تاشلاشقا ئادەتلەنگەن. بۇ ئادەت تاھازىرغىچە ئەۋلادتىن ـ ئەۋلادقىچە داۋاملىشىپ كەلمەكتە. تېببابەتتە، ھازىرمۇ قوغۇن ساپىقى قۇستۇرغۇچى تەسىرگە ئىگە دورا مالىرىيالى سۈپىتىدە پايدىلىنىدۇ.

تارىخىي خاتىرىلەرگە قارىغاندا، مىلادىدىن نەچچە ئەسىر بۇرۇنقى كۇسەن (قەدىمكى كۇچار) دۆلىتىدە ھاراق ـ شاراب ئىشلەپچىقىرىش ناھايىتى تەرەققىي قىلغان. «ئىككى خەنىنىڭ غەربىي دىيار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى» دېگەن تارىخىي كىتابتا، غەربىي يۇرتتا ئۇزۇمنىڭ كۆپلۈكى ۋە ئۇ يەردىكى خەلقلەرنىڭ ئۇنىڭدىن ئۇزۇم ھارىقى (شاراب) ياسايدىـ

غانلىقى ھەققىدە توختىلىپ: «كۇچار دۆلىتىدىكى باي كىشىلەرنىڭ ئۆيىدە مىڭ كۇرـ
لەپ ئۇزۇم ساقلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن ئۇزۇم ھارىقى ياسىلىدۇ. بۇ ھاراقلار 10 نەچچە يىلغىچە
بۇزۇلمايدۇ.» دەپ تەسۋىرلەنگەن. «تەيپىڭ گۇاڭجى» دېگەن كىتابتا: « قۇجۇ(تۇرپاندا) دا بىر
خىل توڭلىتىلغان ھاراق چىقىرىلىدۇ، ئۇ ئىچكى جايلاردا ناھايىتى مەشھۇر » دەپ يېـ
زىلغان. « سەفۇيۇەن گوي » دېگەن كىتابتا: «دورا ھاراقلىرىنى ئىشلەش تېخنىكىسى ئىـ
دىقۇتلۇقلاردىن ئۆگىنىۋېلىنغان» لىقى خاتىرىلەنگەن. غەربىي خەن بىلەن غەربىي دىيار
دېگەن تارىخىي خاتىرىلەردە ئەلچى جاڭ چيەننىڭ غەربىي دىياردىن نۇرغۇنلىغان مېۋە،
دورا ئۆسۈملۈكلىرى، ھەر خىل ئۇرۇقلار ۋە دورىلارنى ئېلىپ كەلگەنلىكى يېزىلغان
ھەمدە بۇ تارىخىي خاتىرىدە: «جاڭ چيەن غەربكە بارمىغان بولسا، ياخشى ئۇرۇقلار غەربتىن
كەلمىگەن بولاتتى» دەپ تەرىپلەنگەن. «سۇينامە» دە غەربىي زېمىندىكى مەشھۇر تېۋىپلارـ
نىڭ تېببىي دوربىگەرلىكىگە ئائىت كۆپلىگەن ئەسەرلەرنى يازغانلىقى خاتىرىلەنگەن،
بىراق بۇ قىممەتلىك ئەسەرلەر نۇرغۇنلىغان ئىچكى ـ تاشقى ئۇرۇشلار ۋە دىنىي ئۇرۇشلار
تۈپەيلىدىن بىزگە يېتىپ كېلەلمىگەن. تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدە مىلادى 659 ـ يىلى پادـ
شاھ ئوردىسى تەرىپىدىن ئالىملارنى تەشكىللەپ تۇزۇلگەن «شىنشيۇ بىنساۋ» (يېڭىدىن
رەتلەنگەن دورىلار قامۇسى) ناملىق دورىلار قامۇسىغا غەربىي زېمىن (شىنجاڭ) نىڭ ھەرـ
قايسى جايلىرىدىن چىقىدىغان 114 خىل دورا كىرگۈزۈلگەن. مىلادى 652 ـ يىلى يېزىلـ
غان «چيەنجىن ياۋفاڭ» (مىڭ تىللالىق مۇھىم رېتسېپلار) ناملىق رېتسېپلار كىتابىدا ۋە
ئۇنىڭدىن كېيىن يېزىلغان مەخپىي رېتسېپلار كىتابى «ۋەيتەي مىفاڭ» دېگەن ئەسەرلەرـ
دە «ئىدىقۇت ئۆمۇر ئۇزارتىش شەربىتى» نىڭ تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەـ
رى خاتىرىلەنگەن. مىڭ سۇلالىسى دەۋرىدە ياشىغان ئېلىمىزنىڭ ئاتاقلىق دوربىگەر ھەكـ
مى لى شىجىن يازغان «بىنساۋگاڭمۇ» (ئوت ـ چۆپ دورىلار قامۇسى) ناملىق كىتابتا
غەربىي يۇرت (شىنجاڭ) دىن چىقىدىغان 100 خىلدىن كۆپ دورىلار، مەسىلەن: ئۇزۇم،
غۇنچىئۇزۇم، يانتاق شېكىرى، بادام، سەۋزە، قاشتېشى، ئالتۇن، گۈڭگۇرت ۋە باشقىلار تو
نۇشتۇرۇلغان. تارىم ۋادىسىنىڭ چۆمۇ دېگەن يېرىدە تۇغۇلۇپ ئۆسكەن بۇددا دىنى ئالىمى
ۋە مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپى شىرخان تىبەتكە مۇدەرىسلىك ۋە تېۋىپلىققا تەكلىپ قىلىنىپ
ئېلىپ كېتىلگەن. تىبەتلىكلەر ئۇنى ھۆرمەتلەپ، چوڭ كۆرۈپ جەنباشىلاخان دەپ ئاتـ
غان. ئۇ تىبەتتە نۇرغۇن ئەسەرلەر يازغان. تېببىي جەھەتتە ھازىرچە بىزگە مەلۇم بولغىنى
«تىرىك تەننى ئۆلچەش»، «جەسەت ئاتلىسى» دىن ئىبارەت ئىككى ئەسەردۇر.

سۇي، تاڭ سۇلالىلىرى دەۋرى شىنجاڭنىڭ ئىچكى ئۆلكىلەر بىلەن بولغان زىچ ئالاـ
قىسى تېخىمۇ تەرەققىي قىلغان دەۋر بولۇپ، بۇ دەۋردە «خوتەن تېكىستلىرى»، «تۇرپان

تېكستلىرى» ناملىق دۇنياغا مەشھۇر قىممەتلىك ئەسەرلەر بارلىققا كەلگەن. «تۇرپان تېكستلىرى» 1000 ~ 1400 يىللىق ئۇزۇن تارىخقا ئىگە بولۇپ، ئۇنىڭدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە ئائىت 198 پارچە رېتسېپلار ناھايىتى ئىخچام ۋە چۈشىنىشلىك قىلىپ يېزىلغان. 1930 ~ 1932 ـ يىلى تۇرك تىلشۇناس، پروفېسسور رىشىت رەھمەتى ئارات تۇنجى قېتىم بېرلىندا «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى» دېگەن ئەسەرنى نېمىس تىلىدا دۇنياغا تونۇشتۇرغان. ئۇنىڭدا قەدىمكى ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ مەيلى كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈشتە بولسۇن، مەيلى تۇرلەرگە ئايرىشتا بولسۇن، مۇكەممەل بىر سىستېمىغا ۋە يۇقىرى داۋالاش سەۋىيىسىگە ئىگە ئىكەنلىكى ۋە ئۆز زامانىسىدا دورىلارنى زەھەرلىك، كۈچلۈك تەسىر قىلغۇچى، ئادەتتىكى دورىلاردىن ئىبارەت تۇرلەرگە بۆلگەنلىكى، دورا مىقدارلىرىغا ئالاھىدە دىققەت قىلغانلىقى ئالاھىدە تىلغا ئېلىنغان. بۇ تېكستلاردا خاتىرىلەنگەن مەزمۇنلار ئۆز دەۋرىدە سىناقلاردىن ئۆتكەن تەجرىبىلەرنىڭ يەكۈنىدىن ئىبارەت، ئەلۋەتتە. مەسىلەن: غالجىر ئىت چىشلىگەن كىشىنى غالجىر ئىتنىڭ مېڭىسىنى يېگۈزۈپ داۋالاش، نامازشام قارىغۇسى بولغان كېسەللەرنى ھايۋانات جىگىرىنى يېگۈزۈپ داۋالاش كۆرسىتىلگەن. ھازىرقى زامان مېدىتسىنادا مىكروبلاردىن پايدىلىنىپ كېسەللەكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش، نامازشام قارىغۇسى كېسەللىكىنى جىگەر بىلەن داۋالاش يولغا قويۇلغىنىغا ئانچە ئۇزۇن بولمىدى. دېمەك، ئەجدادلىرىمىز قەدىمكى زامانلاردىلا خېلى يۇقىرى سەۋىيىدىكى ئۇنۇملۇك كېسەل داۋالاش چارىلىرىنى بىلگەن، ھاراق ئىشلەش ۋە ئۇنى ئاغرىق ـ سىلاقلارنى داۋالاشتا قوللىنىش ۋە ھاراق تارتىش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىپ، دورا ـ دەرمەكلەردىن ئەرەق تارتىپ، ئاددىي ۋە مۇرەككەپ ئەرەق ياسالمىلىرىنى تەييارلاش، دورىلارنى مۇرەككەپلەشتۈرۈپ قوللىنىش، ھەرخىل دورا ياسالمىلىرىنى ياساش ۋە ئۇلارنى داۋالاشتا قوللىنىش، قۇياش نۇرى، ئارىشاك، تۇزلۇق، شورلۇق سۇلاردىن پايدىلىنىش، ئوغۇز سۈتى، لوكقا قويۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ئىسلاش، چىقىق ـ سۇنۇقلارنى داۋالاش، كېسىپ ـ يېرىپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، تەنتەربىيە ئارقىلىق داۋالاش، ئىچىدىن دورا ئىستېمال قىلدۇرغاندىن باشقا سىرتقى جەھەتتە دورا ئىشلىتىش، ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقلار ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەتلەردىن پايدىلىنىپ، ئاغرىق ـ سىلاقلارنى داۋالاش ئۇسۇللىرى قەدىمكى زامانلاردىن تارتىپلا ئۆز ئەمەلىيەتلىرىدە ياخشى ئۇنۇملەرنى قازانغان. ئۇيغۇرلار غەربىي زېمىن (شىنجاڭ) نىڭ ئىپار يولى، قۇلان يولى، قاشتېشى يولى، يىپەك يولى قاتارلىق قەدىمىي مۇھىم يوللار تۇگۈنىدە ياشىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ ئىچكى ئۆلكىلەر ۋە چەت ئەللەر بىلەن بولغان سودا مۇناسىۋەتلىرى، مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇش ئىشلىرى كەڭ تۈردە

بولغان. مەسىلەن: ئېلىمىزدە ئەڭ بۇرۇن ئىجاد قىلىنغان مەتبەئەچىلىك تېخنىكىسى ھەممىدىن بۇرۇن ئۇيغۇرلار تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىپ، ئاندىن ئۇيغۇرلار ئارقىلىق غەربتىكى ئەللەرگە تارقالغان. بۇ ئۇيغۇرلارنىڭ ئىنسانىيەت مەدەنىيىتىگە قوشقان زور بىر تۆھپىسى. ئىچكى ئۆلكىلەرنىڭ ئىلغار تەجرىبىلىرى، ھۈنەر ـ سەنئىتى، شۇنىڭدەك داۋالاش تېخنىكىلىرىمۇ ئالدى بىلەن ئۇيغۇرلار تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىپ، ئوتتۇرا ئاسىيا، ئەرەب دۆلەتلىرىگە تارقالغان. جۇڭگولارنىڭ دېڭىزىيا (يادا تاش)، رەۋەنچىنى، دارچىن، چۆپچىن، كاۋاۋچىن، مامىرانچىن، بەدىيانچىنى قاتارلىق دورىلىرى ھەم ئۇيغۇرلار ئارقىلىق باشقا دۆلەتلەرگە تارقالغان. غەربىي زېمىنىنىڭ داڭلىق ئاتلىرى، يورۇققاشىنىڭ قاشتېشى مەھسۇلاتلىرى، پاختا، دورىلاردىن نۆشۈدۇر، زەمچە، بۆكەن مۇڭگۈزۈى، قۇندۇز قەھرى، كەھرىۋا، توغرىغۇ، مەستىكى، ئۇزۇم ھارىقى، دورا ھاراقلىرى ۋە باشقا خۇش پۇراق دورىلىرى قاتارلىقلار چىن، خەن سۇلالىلىرىدىن بۇرۇنلا ئىچكىرى ئۆلكىلەرگە تونۇلغان تاۋارلاردۇر. سەددىچىن سېپىلىنىڭ غەربتىكى دەرۋازىسى يۈمېنگۇەننىڭ قاشتېشى نامى بىلەن ئېلىنىشىمۇ، خەن ۋۇدى پادىشاھىنىڭ ئەلچىسى جاڭ چيەننىڭ غەربىي زېمىننى زىيارەت قىلىشىدىن بۇرۇنلا قاشتېشى سودىسىنىڭ نەقەدەر مۇھىم ئورۇندا تۇرىدىغانلىقى ھەم خەن دەۋرىدىن بۇرۇنلا قاشتېشى سودىسىنىڭ راۋاجلانغانلىقىنى دەلىللەپ بېرىدۇ. ئۇيغۇرلار تاڭ سۇلالىسىنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدىلا پايتەخت چاڭئەن شەھىرىگە بېرىپ سودا ـ سېتىق پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللانغان بولۇپ، سانى ئىككى ~ ئۈچ مىڭدىن ئاشاتتى. ئۇلارنىڭ بىر قىسمى دورا دۇكانلىرى ئاچقان، تېۋىپلىق قىلغان، بەزىلىرى ئوردا ئەمەلدارى بولغان، بەزىلىرى ئوقۇش بىلەن شۇغۇللانغان ئىدى. ئۇلار غەربىي زېمىنىنىڭ دورا ماتېرىيالىلىرى، پاختا، ئۇزۇم ھارىقى ۋە باشقا خىل تاۋارلىرىنى چاڭئەنگە ئاپىرىپ سېتىپ، ئۇ يەردىن يىپەك ماللار، چىنە ـ قاچا قاتارلىقلارنى يۆتكەپ كېلەتتى. ئۇيغۇرلارنىڭ ئىچكى ئۆلكىلەر بىلەن بولغان ئىناق مۇناسىۋىتىنى تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدىكى شائىرلار شېئىرلىرىدا ئەكس ئەتتۈرۈلگەن مەزمۇنلاردىن كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. ئۇيغۇر سودىگەرلىرى ئەينى ۋاقىتلاردا يەنە ھىندىستان، ئىران، شەرقىي رىم ۋە ئەرەب ئەللىرىگىچە بېرىپ سودا ئالاقىسى قىلغان. دېڭىز يولى تېخى تەرەققىي قىلمىغان ئۇ دەۋرلەردە، غەربىي زېمىن (شىنجاڭ) ، شەرق بىلەن غەربنىڭ جۇملىدىن ئېلىمىز بىلەن غەربتىكى ئەللەر ۋە ئۇلار ئارقىلىق ياۋروپا بىلەن بولغان سودا ئالاقە، مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇشىدا ئىنتايىن مۇھىم ئورۇننى ئىگىلىگەن. شۇ سەۋەبتىن غەربىي زېمىنىنىڭ ئۆزىمۇ ھەر جەھەتتە زور قەدەم بىلەن ئىلگىرىلىگەن. ئۇيغۇر تېببىي دورىگەرلىكى ئۆزىنىڭ ئەسلىي بار بولغان تېببىي دورىگەرلىك ئاساسىدىكى تەرەققىياتى بىلەنلا

توختاپ قالماي، بەلكى ئىچكى ئۆلكىلەردىكى قېرىنداش مىللەتلەر، ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە باشقا قوشنا ئەللەرنىڭ تېببىي دوختۇرلىرىنى قوبۇل قىلىپ، ئۆز ئەمەلىيەتلىرىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئۆزىنىڭ مەزمۇنىنى داۋاملىق بېيىتقان ۋە راۋاجلاندۇرغان. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئەينى ۋاقىتتىدا جۇڭگو تېبابەتچىلىكىلىرىنىڭ راۋاجلىنىشىغىمۇ مۇھىم ھەسسىلەر قوشقان. بۇ ھەقتە يۇقىرىدا توختالغانلاردىن باشقا يەنە، مەخسۇس ئوغۇزلار دوربلىرى تونۇشتۇرۇلغان «خۇبېنساۋ» يۇەن سۇلالىسى دەۋرىدە يېزىلغان 36 تومۇق «ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى» ناملىق تېببىي ئەسەرلەر بار ۋە مىڭ سۇلالىسى دەۋرىدە يېزىلغان «بېنساۋ گاڭمۇ شىيى»، چىيەنلۇڭ ۋاقتىدا يېزىلغان بەش تۈملۈق لۇغەت قاتارلىق كىتاب ـ ئەسەرلەردىمۇ نۇرغۇنلىغان ئۇيغۇر تېبابەت دوربلىرى قوبۇل قىلىنغان. غەربىي زېمىن (شىنجاڭ) دىن چىقىدىغان دورا ـ دەرمەكلەر ئىچكىرىگە توشۇلۇپ، جۇڭگو تېۋىپلىرى تەرىپىدىن قوللىنىلىپ، جۇڭگو تېبابىتىنىڭ مەزمۇنىنى بېيىتقان، مەسىلەن: گاۋلياڭجاڭ (خولىنجان)، مۇياۋ (مۇرمەككى)، بىي بو (پىلپىل)، خۇلۇبا (ھۆلبە، شياڭدۇزى)، موشي زې (موزا)، بادەن مۇ (بادام) قاتارلىقلار، شىنجاڭ-نىڭ ئالاھىدە مەھسۇلاتلىرى بولغان خوتەن ئېگىرى (ۋەج خوتەنى)، قەشقەر ئۇپىسى (سەپداپ كاشغرى)، لاجۇۋەرد كاشەغرى، خوتەن ئىپارى قاتارلىقلار شەرقىي رىم ۋە ئەرەب خەلىپىلىكىلىرىدە شۆھرەت قازىنىپ، ئەرەب، ئىران تېۋىپلىرى تەرىپىدىن كەڭ تۈردە ئىشلىتىلگەن ۋە مەشھۇر دورا كىتابلىرىغا كىرگۈزۈلگەن.

غەربىي زېمىن (شىنجاڭ) دا نۇرغۇنلىغان ئالىم، ھەكىم (تېۋىپ)، شائىر، يازغۇچى، تەرجىمانلار ئۆتكەن. تارىخىي ماتېرىياللاردا، مىلادى 730 ـ يىلى تۈرك ئالىمى نانتۇنىڭ توخارىستاندىن جۇڭگوغا ئەلچىلىككە ئەۋەتىلگەنلىكى، ئۆزى بىلەن بىر قىسىم دورىلارنى بىرگە ئېلىپ بارغانلىقى ۋە ئۆزىنىڭ يۇكسەك داۋالاش ماھارىتىنى كۆرسىتىپ، يۇقىرى شۆھرەت ۋە ئورۇنغا ئىگە بولغانلىقى خاتىرىلەنگەن (جۇڭگو يىلنامە ئەمەلدارلىرى يېزىپ قالدۇرغان خاتىرىلەردە يەنە: 759 ـ يىلى توخارىستاندىن كەلگەن «يابغۇ» Yabgu لار خانغا تەقدىم قىلغان كۆپ مىقداردىكى تارتۇقلار ئىچىدە 200 خىلدىن كۆپ دورا ماتېرىياللىرى بارلىقى خاتىرىلەنگەن).

ئۇيغۇر ئالىمى لۇمىنشەن (魯明善) قالونا تاشنىڭ ئوغلى بولۇپ، ئەسلىي ئىسمى تۆمۇر قوزۇق)، ئۆزىنىڭ «دېھقانچىلىق، ئۇجمىچىلىك ۋە كېيىم ـ كېچەك ئاساسلىرى» دېگەن ئەسىرىدە دېھقانچىلىق، ئۇجمىچىلىك، كېيىم ـ كېچەك ھەققىدە يازغاندىن تاشقىرى نۇرغۇنلىغان شىپالىق دورا ئۆسۈملۈكلىرى ھەققىدە تەپسىلىي سۆزلىگەن.

ئارسلان تېرزى ئوغلى يازغان. «تۈركلەرنىڭ ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە ھىندىستاندا قۇرغان

كېسەلخانىلىرى» دېگەن ماتېرىيالدا، ئۇيغۇرلار يۇەن سۇلالىسى زامانىسىدا قۇبلەيخانىنىڭ يازلىق يۇقىرىدىكى پايتەخت دورۇن، يەنى ھازىرقى خوخوتتا ۋە چوڭ پايتەخت بېيجىڭدا ئىككى كېسەلخانا قۇرغانلىقى، يەنە تېخىمۇ چوڭ بولغان «گۈاڭخۇيىسى» كېسەلخانىسى قۇرغانلىقى ھەمدە چىڭگىزخانىنىڭ كۆزىنى سەمەرقەندتىكى ئىسلام تېۋىپلىرى داۋالىغانلىقى كۆرسىتىلگەن.

ئۇيغۇر ئالىمى مەشھۇر پەيلاسوپ، تىلشۇناس، ماتېماتىك ۋە تېۋىپ فارابى (870 ~ 950)نىڭ تولۇق ئىسمى ئەبۇنەسىر مۇھەممەد ئىبنى ئۇزلۇق ئىبنى تارخان بولۇپ، مۇھەممەد ئىسىملىك ھەربىي كىشىنىڭ ئوغلى ئىدى. ئۇ، فاراب شەھىرىدە تۇغۇلغانلىقى ئۈچۈن فارابى دەپ ئاتالغان. فاراب شەھىرى ئۆز زامانىسىدا قەشقەرگە، كېيىن قاراخانىيلار خانلىقىغا قارىغان. ئەبۇنەسىر فارابى دەسلەپ فاراب شەھىرىدە ئوقۇغان، كېيىن بالاساغۇن، قەشقەردە بىلىم ئالغان.

فارابى ئىلىم ـ پەننىڭ ھەممە ساھەلىرىنى دېگۈدەك كۆڭۈل قويۇپ ئۆگەنگەن ۋە چوڭقۇر تەتقىق قىلغان ھەمدە پارلاق مۇۋەپپەقىيەتلەرنى قولغا كەلتۈرگەن يۇكسەك ئىرادىلىك ئالىم. ئۇنىڭ ئەڭ چوڭ مۇۋەپپەقىيىتى قەدىمكى يۇنان پەيلاسوپى ئارىستوتېل ئەسەرلىرىنى ئىسپاتلاش، شەرھلەش ۋە تەرجىمە قىلىشتا گەۋدىلىنىدۇ. تولۇق بولمىغان مەلۇماتلارغا قارىغاندا، ئۇ 160 پارچە ئەسەر يازغان ھەمدە تېبابەتچىلىكنىمۇ ئۆگەنگەن بولۇپ، ھازىر مەلۇم بولۇشچە، تېبابەتچىلىك ھەققىدە «نەزەرىيە ۋە ئەمەلىي تېبابەت» قاتارلىق ئالتە پارچە مۇھىم ئەسەر يازغان. فارابىنىڭ مىلادى 938 ـ يىلى يازغان «مەدىنەتۇل فازىلە» دېگەن تېببىي ئەسىرى، دۇنيا تىب تارىخىي جەمئىيىتىنىڭ ئەزاسى، مەشھۇر ئالىم، پروفېسسور، دوكتور سوھەيل ئۇنۇەر تەرىپىدىن ئىلان قىلىنغان. ئىبن سىنا: «مەن سېتىپ ئالغان ۋە ئوقۇپ خۇرسەن بولغان كىتابلار ئاپتورى فارابى تېۋىپ ۋە پەيلاسوپ ئىدى» دېگەن. فارابى بۇنىڭدىن 10 ئەسىر بۇرۇن يازغان تەبىئەت دۇنياسىنىڭ تىرىك ئورگانىزم بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ۋە تەسىرى توغرىسىدا ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلۈكى، مېڭە (نېرۋا)، يۈرەك ۋە باشقا ئەزالارنىڭ تۇزۇلۇشى ۋە خىزمەتلىرى توغرىسىدىكى «كالام دەر بايان ئەزا (ئەزالارنىڭ تۇزۇلۇشى، خىزمەتلىرى توغرىسىدىكى تېببىي ئەسەر)»، «مەنانى ئەقىل» (ئەقىل ـ ئىدراك ۋە ئۇنىڭ تاكامۇللىشىشى توغرىسىدىكى تېببىي ئەسەر)، «روھ ۋە جان توغرىسىدا»، «سارائىلىق ھەققىدە»، «ئائىلاش ۋە كۆرۈش ھەققىدە»، «تەبىئەت جىسىملىرىنىڭ ئىسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقلۇقى ھەققىدە» دېگەن ئەسەرلىرىدە ناھايىتى ئىلمىي بولغان بىر يۈرۈش كۆز قاراشلىرىنى دۇنياغا ئېلان قىلغان. ئەبۇ نەسىر فارابى تېۋىپلارنىڭ ئەخلاقى، پەزىلىتى، كېسەلگە قانداق يۇكسەك دە-

ربجىدە مەسئۇل بولۇش كېرەكلىكى ھەققىدە توختىلىپ: «تىب ئۆگىنىشنى ئىرادە قىلغانلار ئەخلاقى ياخشى، ئۆزى ياش، قابىل، زېھنى ئۆتكۇر، ئۆگىنىشكە قىزىقىدىغان، مەجەزى خۇشخۇي، مۇلايىم، ئەدەپلىك ۋە راستچىل، سەممىي بولۇشى كېرەك. كىشىلەرگە كۆيۈنمەيدىغان، كېسەللەرنىڭ ھالىغا يەتمەيدىغان، يالغان ـ ياۋىداق سۆزلەر بىلەن خەلقلەرنى ئالدايدىغان ياماق ئىشلاردىن، پەس ئارزۇ ـ ھەۋەسلەردىن خالىي بولۇشى، پۈتۈن زېھنىنى بىلىمگە بېغىشلىشى لازىم. چۈنكى ئىلىم ئەھلى ـ ئىلىمدىن باشقىنى ئېتىبارغا ئالمايدۇ. مۇنداق پەزىلەتلەر بولمىغانلارنىڭ ھەممىسى يالغان تېۋىپتۇر. بۇلارنى ھەرگىز مۇ ھۆكۈما دېگىلى بولماس » دېگەن. كىشىلەر ئۆز زامانىسىدا فارابىغا « 2 ـ ئۇستاز» دەپ نام بېرىپ ئىززەتلەپ، ھۆرمەتلىگەن (1 ـ ئۇستاز ئارىستوتېل نەزەردە تۇتۇلغان) .

غەربىي زېمىندا ياشىغان ئاتاقلىق پەيلاسوپ، ئېنسكلوپىدىست، مەشھۇر تېۋىپ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا (980 ~ 1037) دۇنياغا تونۇلغان ئالىم بولۇپ، ئۇ ئۆزىدىن بۇرۇن ئۆتكەن ۋە ئەسىرداش ھۆكۈما ـ تېۋىپلارنىڭ تەببىي دوربگەرلىك تەجرىبىلىرىنى ئۆزلەشتۇرۇش، يەكۈنلەشكە ماھىر بولۇپلا قالماستىن، ھەربىر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى تەرەققىيات جەريانى، ئاقىۋىتى، دورا ئەشيالىرىنىڭ خاراكتېرى، ئۇنۇمى قاتارلىقلارنى ئۆزى مۇستەقىل تەجرىبە ۋە ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈپ خۇلاسىلەشكىمۇ ناھايىتى ماھىر ئىدى. شۇنداقلا ئۆزىدىن بۇرۇن ئۆتكەن ئالىملارنىڭ كۆز قاراشلىرىدىكى يېتىشسىزلىكلەرنى ئۆزىنىڭ ئەمەلىي تەجرىبە نەتىجىلىرى بىلەن تولۇقلىغان، خاتالىرىنى رەت قىلغان، توغرىلىرىنى ئىجادىي ھالدا تەرەققىي قىلدۇرغان. ئۇ، ئوخۇشسىزلىقلار ئىچىدە ئۆتكەن چەكلىك ھاياتىدا ئىلىم ـ پەن ئۈچۈن ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشقان. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۇيغۇر تېببىي دوربگەرلىك ئىلمىنىڭ نەزەرىيىسى ۋە كلىنىك داۋالاش جەھەتلەردە يېنە بىر قەدەم ئىلگىرىلىگەن ھالدا يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشى ئۈچۈن ھەسسە قوشقان. ئىبن سىنا تېببىي ئاساسىي پەنلەر، ھەر قايسى كلىنىك پەنلەر، دوربگەرلىك، ئوزۇقشۇناسلىق، ھېپىزە سەھەت ۋە باشقا ساھەلەردە تەتقىقات ئېلىپ بارغان. ھەرقايسى پەنلەر بويىچە نۇرغۇن ئەسەرلەر يازغان. ئۇ، پەقەت تېببىي پەن جەھەتتىلا «كىتابۇششىفا»، «ئەلقانۇن فىت تىب» قاتارلىق مەشھۇر ئەسەرلەرنى يېزىپ چىققان. ئەلقانۇنىنىڭ يېزىپ چىقىلىشى دۇنيا مېدىتسىنا پېنىنىڭ يېڭى تەرەققىيات دەۋرىنى ئاچتى. بۇ كىتاب لاتىنچە تەرجىمە قىلىنغاندىن كېيىن، يەنە كۆپ تىللارغا تەرجىمە قىلىنىپ، 30 ~ 40 قېتىمدىن كۆپرەك قايتا بېسىلدى. 12 ـ ئەسىردىن 18ـ ئەسىرگىچە شەرق ۋە غەرب ئەللىرىدە مېدىتسىنانىڭ مۇقەددەس كىتابى بولۇپلا قالماي، بەلكى مېدىتسىنا ئىنستىتۇتلىرىنىڭ ئاساسىي دەرسلىكلىرىدىن بولۇپ كەلدى. ئۇنىڭ تەلىماتى ھازىرقى ياۋروپا مېدىتسىناسى

نىڭ تەرەققىياتىغا ئاساس سېلىپ، يول ئېچىپ بەردى. ئۇنىڭ يازغان كىتابلىرى ۋە كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈش، داۋالاش، ئالدىنى ئېلىش جەھەتتىكى تەجرىبە، تەلىماتلىرى هازىرمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە، هېلىمۇ تېخى ئۆز ئەھمىيىتىنى يوقاتقىنى يوق. ئىبن سىنا تېبابەتچىلىك ئىلمىنى خۇددى فارابىدەك «نەزەرىيىۋى تېبابەتچىلىك» ۋە «ئەمەلىي تېبابەتچىلىك» دەپ ئىككى تارماققا بۆلگەن.

قاراخانىيلار دەۋرىدە ئۆتكەن مەشھۇر تېبابەتشۇناس، تېۋىپ ۋە مۇددەرىس ئىمادۇددىن قەشقىرى ئۇيغۇر تىلىدا «شەرهى ئەلقانۇن»، «شەرهى شىپا» ناملىق ئەسەرلەرنى يېزىپ، ئىبن سىنانىڭ ئەلقانۇنىغا ئىزاه بەرگەن. شۇ ئارقىلىق ئىبن سىنانىڭ تەلىماتلىرىنى شەرقتە تارقىتىش، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنى ئىلگىرىلەپ تەرەققىي قىلدۇرۇشتا تۆھپە قوشقان.

شۇ زامانلاردا ئۆتكەن مەشھۇر تېۋىپ مۇھەممەد ئىبلى مۇھەممەد ئىمىن يەركەنت، «زىيائۇل قۇلۇپ» (قەلب نۇرلىرى) ناملىق تېبابەتچىلىك ئەسىرىنى يېزىپ چىققان. بۇ كىتابتا: ئىبن سىنانىڭ «ئەلقانۇن فىت تىببب» ناملىق بۇ نادىر ئەسىرى، قەشقەردىكى ئۆز زامانىسىنىڭ ئالىي ئوقۇش يۇرتى بولغان «مەدرىس ساجىيە» (نۇر چاچقۇچى مەدرىس) دە ئوقۇتۇش دەستۇرى قىلىنغانلىقى كۆرسىتىلگەن. كېيىنچە مىلادى 1057 ـ يىلى ئاتۇشتا ئۇنىڭ شۆبە دارىلفۇنۇنى بولغان «ساج» مەدرىسىدە هەرخىل پەنلەر قاتارىدا ئىبن سىنا تېببىي تەلىماتلىرىدىن دەرسلەر ئوقۇلۇپ، كۆپلىگەن مۇنەۋۋەر تېۋىپلار يېتىشىپ چىققان.

يۈسۈپ خاس هاجىپ (تەخمىنەن 1018 ~ 1075) قاراخانىيلار دەۋرىنىڭ دۆلەت ئەربابى، ئەڭ ئاتاقلىق شائىرى، پەيلاسوپى، مۇتەپەككۇرى بولۇپلا قالماستىن، تېبابەتچىلىكىتىن خەۋىرى بار ئۇلۇغ ئالىم ئىدى. ئۇنىڭ «قۇتادغۇبلىك» ناملىق چوڭ هەجىمدىكى داستانى، 11 ـ ئەسىردىكى ئۇيغۇر ئەدەبىي تىلىنىڭ ئەڭ ياخشى نەمۇنىسى، ئۇلۇغ ۋەتەنىمىز جۇڭگونىڭ مەدەنىيەت خەزىنىسىدىكى بىباها گۆهەرلەرنىڭ بىرى، خەلقىمىزنىڭ ئىپتىخارى يۈسۈپ خاس هاجىپ «قۇتادغۇبلىك» دە تېۋىپلار بىلەن قانداق مۇناسىۋەتتە بولۇش هەققىدە توختىلىپ، تېۋىپلارنىڭ پۇتۇن كېسەللەرگە داۋا قىلىدىغانلىقى، ئۇلارنى ئەزىز كۆرۈپ ئۆزىگە يېقىن تۇتۇش، هۆرمەتلەشنى ئالاهىدە تەكىتلەپ كۆرسەتكەن. يۈسۈپ خاس هاجىپ يەنە، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيىۋى ئىلمى بولغان تۆت خىلىت يەنى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا هەققىدىمۇ توختالغان هەمدە كېسەللىكنىڭ ئېغىزدىن كىرىدىغانلىقىنى قايتا ـ قايتا تەكىتلەپ، ئوزۇقلىنىشتا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش لازىملىقىنى ئىخچام، چۈشىنىشلىك قىلىپ شەرهلەپ بەرگەن:

«كېسەل گالدىن كىرەر، ئۇنى چىڭ كۆزەت،
يېگىن ئاشنى تەڭشەپ، ئاز ـ ئاز يە پەقەت.»

«غىزانى يە ئۆلچەپ، يېمە تولا كۆپ،
ئەقىل بىر ئەزىز سۆز ئېيتتى بۇڭا خوپ:

تولا يېگۈچىنىڭ ئېشى سىڭمىغاي،
ھەزىم بولمىسا ئاش، ھەر يان ئاغرىغاي. »

«تولا يېگەن كىشى كېسەلچان بولۇر،
سېرىق يۈز، ياداڭغۇ، ئۆزىنى خار قىلۇر.»

«ئېغىزدىن كىرۈر ئاش بىلەن بۇ كېسەل،
قېرىتۇر كىشىنى يېشىدىن ئەۋۋەل.»

«تولا كۆردۈم ئەمدى ئەزىز كىشىلەر،
گېلىنى يىغالماي بولۇپ كەتتى يەر.»

«كېسەل دەردى ئەرگە گېلىدىن كىرۈر،
ئۇنىڭ دورىسى ھەم ئېغىزدىن بولۇر.»

«تىرىك بولسا ئادەم ئۇ كېسەل بولۇر،
تېۋىپلار كېسەلگە داۋالار قىلۇر.»

«ئۇلارنى سەن ياخشى كۆرۈپ، تۇت يېقىن،
ئۇلاردۇر كېرەكلىك، كۆزەت سەن ھەقىن.»

«تۈركىي تىللار دىۋانى» نىڭ ئاپتورى مەھمۇد كاشغەرى، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ 11 ـ ئەسىردە ئۆتكەن ئۇلۇغ ئالىمى، ئۇ مەشھۇر تىلشۇناس، ئېنسىكلوپېدىست بولۇپلا قالماستىن، تېبابەتچىلىكتىنمۇ خەۋىرى بار ئىدى. ئۇنىڭ «تۈركىي تىللار دىۋانى» بىزنى ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمكى تېببىي ئىلمى، تېبابەت تارىخى جەھەتتىكى يەنى، ئاتا ـ بوۋىلىرىمىز

نىڭ ئىشلەپچىقىرىش كۈرىشى جەريانىدا تەبىئەت ۋە كىشىلىكلەر بىلەن كۈرەش قىلغانلىقى، ھەر خىل داۋالاش تەدبىرلىرىنى ئىجاد قىلغانلىقى ۋە تۈرك، ئۇيغۇرلار ماكانلاشقان رايونلارنىڭ يەر، سۇ، ھاۋاسى؛ خەلقلەرنىڭ تۇرمۇش، ئۆرپ ـ ئادەتلىرى، غىزالىنىش ئەھۋاللىرى، بۇ جايلاردا ئۆسكەن ئۆسۈملۈكلەر، مەدەن، دورا ـ دەرمەك بايلىقلىرى، شاراب تەييارلاش ئۇسۇللىرى قاتارلىقلار بىلەن، يېغىپ ئېيتقاندا، كىشىلىكلەرنى داۋالاش ۋە دورىگەرلىك ئىلمى توغرىسىدىكى نۇرغۇن ماتېرىياللار بىلەن تەمىنلەيدۇ.

مەھمۇد كاشغەرى يەنە شۇ دەۋردە خەلق ئىچىدىكى كىشىلىكلەردىن قان بېسىم كېسەللىكى، ماخاۋ كېسەللىكى، ئۇيقۇسىزلىق، بەزگەك، ئاقكېسەل، ئىچ ئۆتكۈ، زۇكام، باش ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، چاپلاشقاق كېسىلى، قورساق ئاغرىقى، ئاشقازاندا سېرىقسۇ يىغىلىپ قېلىش كېسەللىكى، سېرىقچېچەك كېسەللىكى، ئۆسمۈرلەرنىڭ تىرنىقىغا ئاق داغ چۈشۈش كېسەللىكى، كېزىك كېسەللىكى، ئاياللارنىڭ يۈزىگە داغ چۈشۈش كېسىلى، تاز ياريسى، قىچىشقاق كېسەللىكى قاتارلىق ھەرخىل كېسەللىكلەرنى داۋالىغانلىقى؛ قورساق ئاغرىقىنى ئېگىر بىلەن داۋالىغانلىقى، «ئاكىت» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل دورىنى زەپەر بىلەن قوشۇپ، ئاياللارنىڭ يۈزىدىكى داغنى داۋالىغانلىقىنى بىر ـ بىرلەپ بايان قىلغان. يەنە ھەرخىل كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشتا، ھەسەل، زەپەر، مېھرىگىياھ، قودای يېغى، ئىپار ۋە ھايۋان، ئۇچار ـ قاناتلار ھەمدە ھەرخىل ئۆسۈملۈكلەردىن پايدىلانغانلىقى توغرىسىدا تەپسىلىي مەلۇمات بەرگەن.

يۇقىرىقىلاردىن ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۆزىگە خاس، مۇكەممەل سىستېما ۋە ئۇزاق مۇددەتلىك تارىخقا ئىگە بولغان تېبابەتچىلىك ئىلمى ۋە ئۇلۇغ ئالىمنىڭ تېبابەتچىلىكتىن خېلى يۇقىرى دەرىجىدە خەۋىرى بارلىقىنى كۆرۈۋالالايمىز.

ئۇيغۇر ئالىمى ئاتاقلىق تىلشۇناس، لۇغەتشۇناس تېۋىپ جامالىدىن قەرشى ئالمىلىقتا تۇغۇلغان بولۇپ، قاراخانىيلار دەۋرىدە قەشقەردىكى مەدرىسە ساجىيەدە مۇدەرىسلىك قىلغان، تېبابەتچىلىك ئىلمىدىن دەرس ئۆتكەن. مىلادىنىڭ 1282ـ يىلى «سوراھ» ناملىق ئەرەبچە ئىزاھلىق چوڭ لۇغەت ئىشلىگەن ھەمدە لۇغەتكە نەچچە مىڭ تېببىي ئاتالغۇ كىرگۈزگەن. بۇ ئەسەر مىلادى 1910 ـ يىلى ھىندىستاندا بېسىلىپ دۇنياغا تارقىتىلغان. ئاپتور ئەسىرىدە، قەشقەردىكى «مەدرىس ساجىيە» نىڭ كۆپ مىقداردىكى كىتابلار ساقلانغان چوڭ كۆلەملىك كىتاب خەزىنىسىگە ئىگە ئىكەنلىكىنى قەيت قىلغان.

مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپى نوروز ئاخۇنوم (؟ ــ 1379) ھەم تېۋىپ، ھەم يېتىشكەن دورىگەر بولۇپ، قەشقەر، يەركەنت، خوتەن قاتارلىق جايلاردا كېسەلگە دىئاگنوز قويۇش، داۋالاش ۋە دورىگەرلىك جەھەتتىكى تېخنىكىسى ئارقىلىق زور شۆھرەت قازانغان ھەمدە

نۇرغۇن شاگىرت يېتىشتۇرگەن. ئۇنىڭ ئۇنۇملۇك دورا نۇسخىلىرى ۋە دورا ياساش ئۇسۇللىرىنى تەۋپ ۋە دورىگەرلىرىمىز تا ھازىرغىچە قوللىنىپ كەلمەكتە.

ئۇيغۇر ئالىمى، مەشھۇر تېۋىپ ئالائىدىن مۇھەممەد خوتەنى ھىجرىيە 901 ـ يىلى خوتەندە «قەۋانىنۇلئىلاج» ناملىق تېببىي ئەسەرنى يازغان ۋە نۇرغۇن تېۋىپلارنى تەربىيەلەپ يېتىشتۇرگەن.

ئالىم مىرزا ھەيدەر قەشقىرى يازغان «تارىخىي رەشىدى» دە ئىلى ھاكىمى خىزىر خوجىنىڭ ۋەزىرى قەمەرىدىن دېگەن كىشىنىڭ غۇلجا رايونى بويىچە داڭ چىقارغان تېۋىپ ئىكەنلىكى يېزىلغان.

«دەستۇرۇلئىلاج» ناملىق چوڭ تېببىي ئەسەر، سەئىدىيە خانلىقى دەۋرىدە يەركەندە پىرىسچىدىن چاغاتاي تىلىغا تەرجىمە قىلىدۇرۇلغان قىممەتلىك ئەسەرلەردىن بولۇپ، كىتاب 24 باب 256 پەسىلگە بۆلۈنگەن، جەمئىي 840 بەت.

مەشھۇر تېۋىپ ئىلى بېك مۇرادبېك قەشقىرى «ئەغراز تىببىيە» ناملىق يىرىك تېببىي ئەسەر(قولىيازما) نى ھىجرىيە 1150 ـ يىلى قەشقەردە يازغان.

مەشھۇر تېۋىپ سىيىت مۇختار بۆلاقبەك « تېببىي شىفا » ناملىق يىرىك تېببىي ئەسەرنى ھىجرىيە 1251 ـ يىلى قەشقەردە يازغان، كىتاب 104 بابقا بۆلۈنگەن.

مەشھۇر تېۋىپ سوپى ئاخۇنۇم مۇھەممەد ئىمىن ئىبنى كىپەك، تونۇلغان جامائەت ئەربابى، قەشقەردە مۇندىن 130 يىل بۇرۇن ئۆتكەن مەشھۇر تېۋىپ بولۇپ، كېسەل داۋالاش ۋە دورىگەرلىكتە داڭ چىقارغان ھەمدە نۇرغۇن شاگىرتلارنى يېتىشتۇرگەن. سوپى ئاخۇنۇمنىڭ دادىسى، بوۋىسى ۋە تۆت ئەجدادىمۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بىلەن شۇغۇللانغان. «شىفائۇلقۇلۇپ» (دىللار شىپاسى) ناملىق تېببىي ئەسەرنى ھىجرىيە 1275 ـ يىلى يازغان.

يەركەنلىك مەشھۇر تېۋىپ سۈپۈرگە ھاجىم كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا داڭ چىقارغان بولۇپ، 80 ياشلىرىغىچە تېۋىپلىق بىلەن شۇغۇللانغان. ئۇ، سوپى ئاخۇنۇمنىڭ زاماندىشى ئىدى.

بەرقى تەجەللى قاغىلىق ناھىيىسىدىن بولۇپ، يېقىنقى زامان ئۇيغۇر ئالىمى، شائىر ۋە ماھىر تېۋىپ، ئۇنىڭ ئۇنۇملۇك داۋالاش نۇسخىلىرى ھازىرغىچە قوللىنىپ كېلىنمەكتە. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى، نەزەرىيىۋى ۋە ئەمەلىي تېبابەتچىلىك دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئۇ ئۆزىگە خاس مۇكەممەل سىستېمىلىق نەزەرىيىۋى ئاساسقا ئىگە. يەنى، تۆت چوڭ ماددا (ئاناسىر ئەربەئە) نەزەرىيىسى، مىزاج نەزەرىيىسى، تۆت خىلىت نەزەرىيىسى، ئەزالار نەزەرىيىسى، قۇۋۋەت نەزەرىيىسى ۋە ساقلاش زۆرۈر قائىدىلىرى، كېسەل-

لىك سەۋەبلىرى، كېسەللىكلەرنى تۇرلەرگە ئايرىش، كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش (ئىلمىي تەشخىس) نەزەريىلىرى، داۋالاش قائىدە - پرىنسىپلىرى، ئۇسۇللىرى، يېمەك - ئىچمەك، كۈتۈش ھەققىدە ۋە مۇكەممەللەشكەن دورا ئىلمى، ياسالما نۇسخىلىرى ئىلمى ھەققىدە بىر يۇرۇش نەزەريىلىرى بار.

كلىنىك جەھەتتە كېسەللىكلەر ئىلمىنى ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى، تاشقى كېسەللىكلەر ئىلمى (تېرە كېسەللىكلىرى، چىقىق - سۇنۇقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ)، بالىلار كېسەللىكلىرى ئىلمى، ئاياللار كېسەللىكلىرى ئىلمى، بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى قاتارلىق ھەر قايسى مەخسۇس بۆلۈم پەنلىرىگە ئايرىيدۇ. ئۇ، ئۇزاق مۇددەتلىك تەرەققىيات ۋە كلىنىك ئەمەلىيەتلىرى جەريانىدا تەدرىجىي شەكىللەنگەن بولۇپ، ئۇزلۇكسىز تولۇقلىنىش ئارقىلىق ئۆز مەزمۇنىنى بېيىتقان ۋە ھەرقايسى كلىنىك بۆلۈملەرگە خاس بولغان نەزەريە ۋە كلىنىك داۋالاش ئىلمى بولۇپ سىستېمىلاشقان. تۇرپاندىن تېپىلغان ئارخېئولوگىيىلىك تارىخىي ھۆججەتلەرگە قارىغاندا، بۇنىڭدىن 1000~1400 يىل ئىلگىرىلا ئۇيغۇر تېۋىپلىرىمىز كېسەللىكلەرنى تېرە كېسەللىكلىرى، كۆز كېسەللىكلىرى، قۇلاق، بۇرۇن ۋە بوغۇز كېسەللىكلىرى، چىش كېسەللىكلىرى، نېرۋىغا تەئەللۇق كېسەللىكلەر، نەپەس ئېلىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى، يۇرەك كېسەللىكلىرى، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى، ھەر تۈرلۈك ئىچكى كېسەللىكلەر، سۈيدۇك يولى ۋە جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى، جاراسىم (مىكروب، ۋىرۇس) كېسەللىكلىرى ۋە تازىلىق، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەققىدىكى نەسىھەتلەر قاتارلىق 12 چوڭ تۈرگە ئايرىلغان. يەنە بىر يۇرۇش مۇقىم دورا ئۆلچەملىرى بولغان. بۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ بۇندىن 10 نەچچە ئەسىر ئىلگىرىلا خېلى يۇقىرى دەرىجىدە تەرەققىي قىلغانلىقى، مۇكەممەل سىستېما بولۇپ شەكىللەنگەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى، ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ئالاھىدە تەكىتلەش بىلەن بىرگە، تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ھاياتلىققا دائىم زىچ تەسىر قىلىپ تۇرىدىغانلىقىنى ئالاھىدە كۆرسىتىدۇ. كەڭ تەبىئەت دۇنياسىنىڭ تۆت چوڭ ماددا (ئاناسىر ئەربەئە) يەنى ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن تەشكىل تاپىدىغانلىقى، تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ئۇلارنىڭ زىددىيىتى نەتىجىسىدە تەرەققىي قىلىدىغانلىقى ھەمدە تەبىئەت دۇنياسىدىكى ئىنسانلارنىڭمۇ ئۇلارنىڭ دائىملىق تەسىرىدە بولىدىغانلىقى، ئۇلارسىز ماددىلارنىڭ يېتىلمەيدىغانلىقى، ھاياتلىق بولمايدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. تۆت ئاناسىر ئوخشىمىغان تۆت خىل خۇسۇسىيەتكە ئىگە ماددا بولۇپ، ئوت قۇرۇق ئىسسىق؛ ھاۋا ھۆل ئىسسىق؛ سۇ ھۆل سوغۇق؛ تۇپراق قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. ئۇلار بىر - بىرىگە زىت شۇنىڭدەك بىر - بىرىنى تەقەززا قىلىدۇ. ئۇلار

بەدەندە ئىسقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. تۆت كەيپىياتنىڭ بەدەندىكى قارىمۇقارشى پائالىيەتلىرى نەتىجىسىدە مىزاج ھاسىل بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. مىزاجلار مۆتىدىل ۋە غەيرىي مۆتىدىل مىزاج، دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە ئايرىلىدۇ. غەيرىي مۆتىدىل مىزاج يەنە يالغۇز (ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق) ۋە مۇرەككەپ (قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق) غەيرىي مۆتىدىل مىزاجلارغا بۆلۈنىدۇ، دەپ قارايدۇ.

تۆت خىلىت تەلىماتى تۆت ئاناسىر، كەيپىيات ۋە مىزاجلار توغرىسىدىكى قەدىمىي مائارىيالىستىك كۆزقاراشلار ئاساسىدا مەيدانغا كەلگەن بولۇپ، ئۇ ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ساقلىق، كېسەللىكلەرنى داۋالاشنى تەرىپلەش، چۈشەندۈرۈشتىكى مۇھىم تەلىماتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتى تۆت خىلىتنى، تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت ئاناسىرنىڭ بەدەندىكى تەقلىد زاھىرى، دەپ شەرھلەيدۇ.

تۆت خىلىت (سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا) بەدەننى تەشكىل قىلغان، بىر - بىرىگە ئوخشىمايدىغان مۇھىم سۇيۇقلۇقلار بولۇپ، سەپرا خىلىتىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، قانىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، بەلغەمنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، سەۋدانىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. ئۇلار ھاياتلىقتا سەرپ قىلىنىپ، يېڭىدىن ئىشلىنىپ دەۋر قىلىپ، تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاپ، ئىنسان ھاياتىنىڭ ساغلاملىق شەرتلىرىنى ھازىرلاپ تۇرىدۇ. ئۇلار بىرى - بىرىنى تىزگىنلەيدۇ، تولۇقلايدۇ. ئۇلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى نىسپىي، زىددىيەتى مۇتلەق بولىدۇ. تەڭپۇڭلۇقنىڭ بۇزۇلۇشى، سان ياكى سۈپەت جەھەتتىكى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى، كېسەللىك ئۆزگىرىش ھالىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى، سان، سۈپەت جەھەتلەردىكى ئۆزگىرىشلىرى كېسەللىكلەرنىڭ مۇھىم ئىچكى سەۋەبلىرى، تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت ئاناسىر ۋە باشقا ئامىللارنىڭ غەيرىي تەسىرى تاشقى سەۋەب بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

دېمەك، ئۇيغۇر تېبابىتى، ئىنسان بەدىنى ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللارنىڭ بىرلىكى ۋە زىددىيىتى ئاساسىدا تەرەققىي قىلىدۇ ۋە ھاياتلىق جەريانىنى بېشىدىن كەچۈرىدۇ، دەپ قارايدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئادەمنىڭ ئومۇمىي بەدىنىنى بىر پۈتۈن گەۋدە، دەپ قارايدۇ. ئەزالارنىڭ تۇتقان ئورنى ۋە رولىغا قاراپ، باشقۇرغۇچى ئەزا ۋە باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە ئايرىپ كونكرېت تەرىپلەيدۇ. يەنى مېڭە، يۈرەك، جىگەرلەرنى باشقۇرغۇچى ئەزا (رەئىس ئەزا) لار؛ ئۆپكە، ئاشقازان، تال، ئۇچەي، بۆرەك قاتارلىقلارنى باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار قاتارىغا كىرگۈزىدۇ ھەم يۇقىرىقى ئەزالارنىڭ كونكرېت رولىنى قاراپ بە-

زىلىرىنى ھەم باشقۇرغۇچى، ھەم باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار قاتارىغا كىرگۈزىدۇ. مېڭىنى تەپەككۇر، سەزگۈ ۋە جىسمانىي يەنى روھىي نەپسانىيىتىنىڭ مەركىزى؛ يۈرەكنى تىرىكلىك (روھىي ھايۋانىي) نىڭ باشلىنىش مەنبەسى؛ جىگەرنى ئىنسان ھاياتىدىكى تەبىئىي كۈچىنىڭ مەركىزى، دەپ قارايدۇ.

ئادەم ھاياتى تامامىلانغۇچە بولغان ئارىلىقتا ئەقلىي ۋە جىسمانىي ھەرىكەتلەر سەۋەبچىسى بولغان ئامىل ــ قۇۋۋەتنى چوڭ جەھەتتە ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەتى ھايۋانىي)، روھىي كۈچى (قۇۋۋەتى نەپسانىي) ۋە تەبىئىي كۈچى (قۇۋۋەتى تەبىئىي) دەپ ئۈچكە ۋە ئۇلارنى ئۆزلىرى ئۈچۈن خىزمەت قىلغۇچى نۇرغۇنلىغان كۈچلەرگە ئايرىپ ئايرىم ـ ئايرىم تەرىپلەپ شەرھلەيدۇ.

ساقلىق ـ ساقلاش جەھەتتىكى بىر نەچچە زۆرۈرىيەت ۋە قائىدىلەر، يەنى ھاۋا، يېمەك ـ ئىچمەك، ھەرىكەت ـ دەم ئېلىش، ئۇيمۇ ـ ئويغاقلىق، تۈتۈش ۋە چىقىرىش، روھىي ھالەتلەر، تازىلىق، يامان ئادەتلەردىن ساقلىنىش قاتارلىقلار ھەمدە ياشانغانلار، ھامىلىدارلار، بالىلار، ئاياللارنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش جەھەتتىكى بىلىملەرنى تەپسىلىي تونۇشتۇرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى كېسەللىكلەر سەۋەبلىرىنى ئىچكى سەۋەب ۋە تاشقى سەۋەب دەپ ئىككىگە بۆلۈپ، كونكرېت تونۇشتۇرىدۇ. ھەرخىل كېسەللىك ئالامەتلىرىنى خېلى تەپسىلىي، ئېنىق كۆرسىتىدۇ. كېسەللىكلەرنى چوڭ جەھەتتە يالغۇز كېسەللىكلەر ۋە مۇرەككەپ كېسەللىكلەر، دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىيدۇ. يالغۇز كېسەللىكلەرنى يەنى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى، تەركىبنىڭ بۇزۇلۇشى، پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت ئۈچكە بۆلۈپ، مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى يەنە خىلىتلىق ۋە خىلىتسىز بۇزۇلۇشى، دەپ نۇرغۇن تارماقلارغا ئايرىپ، سەۋەب، ئالامەت، داۋالاش ئۇسۇللىرىغىچە تەپسىلىي توختىلىپ ئۆتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك ئەمەلىي تەجرىبىلەردىن ئۆتكەن، ئۆزىگە خاس بىر يۇرۇش كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈش، تونۇپ ھۆكۈم چىقىرىش ئىلمى بار. ئۇ، قەدىمكى كىتابلاردا ئىلمىي تەشخىس دەپ ئاتىلىدۇ. كېسەللىكنى توغرا تونۇپ دىئاگنوز قويۇش، كېسەللىكلەرنى دەل مۇۋاپىق داۋالاپ، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ تۈپ ئاساسى. ئۇيغۇر تېبابىتى، تۆت ئاناسىر تەلىماتى، مىزاج تەلىماتى، خىلىت تەلىماتى، قۇۋۋەتلەر نەزەرىيىسى ۋە ئادەم بەدىنىدىكى ھەربىر ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتى نەزەرىيىلىرى ئاساسىدا ھەمدە مۇھىمى ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلۈكى ۋە ئۇنىڭ تاشقى مۇھىت بىلەن بولغان بىرلىكى، زىددىيىتى ئاساسىدىكى تونۇشلىرىنىڭ يېتەكچىلىكىدە كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئىچكى ـ تاشقى سەۋەب ۋە باشقا ئامىللار ھەمدە ئالا-

مەتلەرنى ۋاستىسىز ھەرخىل تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق ئەتراپلىق مۇھاكىمە قىلىپ، كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويىدۇ.

تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى قاراپ تەكشۈرۈش، تېڭشاپ تەكشۈرۈش، سوراپ تەكشۈرۈش، پۇراپ تەكشۈرۈش، سىيلاپ تەكشۈرۈش، تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈش يەنە چوڭ - كىچىك تەرەتلەرنى تەكشۈرۈش، قۇسۇق، خەپرۇكلەرنى تەكشۈرۈش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ بىر قاتار ئىلمىي ئۇسۇل - چارىلەر ئارقىلىق كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇشتىكى بىرىنچى قول مۇھىم ماتېرىياللارغا ئېرىشىدۇ. ئۇلارنى ئەتراپلىق مۇھاكىمە قىلىپ، سېلىشتۇرۇپ، كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەرنى ئايدىڭلاشتۇرۇپ، ئاساسىي ۋە ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاپ توغرا دىئاگنوز قويۇشقا، يەنى كېسەللىكلەرنى توغرا داۋالاپ، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ئاساس تۈرغۇزىدۇ.

قاراپ تەكشۈرۈشتە، ئاغرىق كىشىنىڭ ئومۇمىي ھالىتىگە قاراپ ئومۇمىي تەسەۋۋۇر ھاسىل قىلىدۇ. تىلى، تىل گېزى، روھىي ھالىتى، چىراي (كۆز، كالپۇك قاتارلىقلار)، كېسەلنىڭ تۈرقى (مېڭىش، تۇرۇش)، تېرىسى، نەپەسلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللارغا قارايدۇ.

تېڭشاپ تەكشۈرۈشتە، سۆزى، ئاۋازى ۋە كېكىرىك، يۆتەل، قورساقتىن چىققان ھەرخىل ئاۋازلارغا دىققەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى سوراپ تەكشۈرۈشنى ناھايىتى مۇھىم، دەپ قارايدۇ. شۇڭا سوراپ تەكشۈرۈشتە، ئاغرىق كىشى ياكى مۇناسىۋەتلىك كىشىلەردىن كېسەلنىڭ زادى قاچان پەيدا بولغانلىقى، قايسى ساھەنىڭ ئاغرىشى، قانداق ئاغرىشى قاتارلىق سوراشقا تېگىشلىك بارلىق ئەھۋاللارنى سورايدۇ.

تۇتۇپ تەكشۈرۈشتە، بەدىنىنىڭ ھارارىتى، تېرىنىڭ ھۆل - قۇرغاقلىقى، ئىششىق بار - يوقلۇقى، تۇتۇپ، بېسىپ كۆرگەندە ئاغرىقنىڭ بار - يوقلۇقى، قۇرساقنىڭ كۆپۈش ئەھۋالى، چىقىق - سۇنۇق قاتارلىقلارنى ئىگىلەيدۇ.

تومۇر تۇتۇشتا، تومۇرنى ئاساسەن بىلەزۈك بېغىشىدىكى شېريان تومۇردىن تۇتىدۇ، شۇ ئارقىلىق يۈرەكنىڭ ئەھۋالى ھەمدە خىلىت، قۇۋۋەت، مىزاجلار ئەھۋالىدىن تەسەۋۋۇرغا ئىگە بولۇپ، ئۇلاردىكى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلەرنى مۇھاكىمە قىلىپ، ئۇنى كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇشتىكى مۇھىم ماتېرىياللارنىڭ بىرى قىلىدۇ. تومۇر تۇتۇش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك كېسەل تەكشۈرۈش، داۋالاش ئەمەلىيەتلىرى جەريانىدا توپلىغان مول تەجرىبىسى بولۇپ، ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىككە ئىگە. مەسىلەن: تومۇرنى ھەرىكەت مىقدارى، دولقۇنلۇق كەيپىياتى، ۋاقتى، قاتتىق - يۇمشاقلىقى، ئىسسىق - سوغۇق ئۇرۇنۇشى، تومۇر ئىچىدىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئاز - كۆپلۈكى،

تەكشى ـ تەكشىسىزلىكى، مۇنتىزىم ـ مۇنتىزىمسىزلىكى ۋە ۋەزنى قاتارلىقلاردىن ئۆلـ
چەيدۇ. شۇنداقلا تومۇرلارنى 29 خىلغا ئايرىيدۇ ھەمدە ئۇنىڭدىن باشقا ياش، جىنس، پەسىل، ئورۇق ـ سېمىز، ئۇيقۇ ۋاقتى، ئويغاق ۋاقتى، ئەمگەك، تەنھەرىكەت ۋاقىتلىرى، ئاچ ـ توق ۋاقىتلىرى، سۇرگە ئىچكەن، مۇنچا، ئارىشاڭلارغا چۈشكەن ۋاقىتلاردىكى تومۇر پەرقلىرى ۋە ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرى ئۈستىدىمۇ توختىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى سۈيدۇكنى تەكشۈرۈشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىدۇ. سۈيدۇكنى تەكـ
شۈرۈشتە، سۈيدۇكنىڭ رەڭگى، قىيامى، دۇغى، كۆپۈكى، چۆكمىسى، مىقدارى، پۇرىقى قاتارلىقلارنى تەكشۈرۈشنى تەكىتلەيدۇ. چۆكمە خىلىرىنى 12 گە، رەڭگىنى يەتتىگە بۆلۈپ تونۇشتۇرىدۇ.

چوڭ تەرەتنى تەكشۈرۈشتە، قېتىم سانى، پۇرىقى، رەڭگى، مىقدارى، تەرەتنىڭ قانداق كېلىشى، مەددە قۇرتنىڭ بار ـ يوقلۇقى قاتارلىقلارنى تەپسىلىي سۆزلەيدۇ.

خەپرۇكنى تەكشۈرۈشتە، بەلغەمنىڭ رەڭگى، قويۇق ـ سۇيۇقلۇق، قان ـ يىرىڭ بار ـ يوقلۇقى، بەلغەمنىڭ تەستە ياكى ئاسان چىقىدىغانلىقى، پۇرىقى ۋە باشقىلارغا دىققەت قىـ
لىشنى ئايرىم ـ ئايرىم سۆزلەيدۇ.

قۇسقان ماددىلارنى تەكشۈرۈشتە، رەڭگى، قېتىم سانى، مىقدارى، قۇسۇقنىڭ چىقىش شەكلى، قان بار ـ يوقلۇقى قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىشنى تەپسىلىي تونۇشتۇرىدۇ.

يۇقىرىقى تەكشۈرۈشلەردىن قانداق ئەھۋالدىكىلىرىنىڭ نورمال، قانداق ئەھۋالدىكىلـ
رىنىڭ غەيرىي نورمال ئىكەنلىكى ھەمدە ئۇلارنىڭ كېلىنىكىلىق ئەھمىيىتى ھەققىدە ئېنىق، تەپسىلىي توختىلىپ ئۆتىدۇ.

دېمەك، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى يۇقىرىقىدەك ئىلمىي نەزەرىيىلەرنىڭ يېتەكچىلىكـ
ىدە، ھەرخىل تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى توغرا تونۇپ دىئاگنوز قويىدۇ ھەمدە ھەرقايسى كلىنىك پەنلەردە يورۇتۇپ بېرىلگەن ھەربىر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى بويىچە داۋالاش پرىنسىپ ـ قائىدىلىرىنى تۈزۈپ، مۇناسىپ كەلگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ، لايىق دورىلارنى تاللاپ، كۈتۈش ۋە يېمەك ـ ئىچمەك ھەققىدىكى پەرھىزلىرىنى بۇيرۇپ، كېسەللىكلەرنى ساقايتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى چوڭ جەھەتتە، ھەرخىل پەرۋىش قىلىش، تەبئىي ۋە روھىي چارىلەر بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىتتەدبىر)؛ يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىتتەغزىيە)؛ دورىلار بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىلئەدۋىيە)؛ قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىلىيەد) دەپ تۆتكە ئايرىپ تەپسىلىي توختىلـ
دۇ. ئۇيغۇر تېبابىتى كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن داۋالاپلا قالماستىن، ئامال بار روھىي

تەبىئىي جەھەتتە، يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە داۋالاشقىمۇ ئىنتايىن ئېتىبار بىلەن قارايدۇ. بۇ دەل ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نوقۇل ھالدا دورىغىلا تايانماي، «ئۇچ ئۇلۇش دورا يېسەڭ، يەتتە ئۇلۇش كۆتۈن» نى تەكىتلەپ، روھىي كەيپىيات، پەرۋىش قىلىش، چېنىقىش، يېمەك ـ ئىچمەكلەرگە دىققەت قىلىش قاتارلىق ھەر تەرەپلىمىلىك تەبىئىي ئۇسۇللار بىلەن كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان، ئەتراپلىق، مۇكەممەل سىستېمىلىق داۋالاش ئۇسۇلىرىنىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

ئىلاجى بىتتەدبىر ھەرخىل پەرۋىش قىلىش، كۆتۈش، روھىي جەھەتتە ياردەم بېرىش، ئۈمىدۋار بولۇش، مۇۋاپىق تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرىنى بۇيرۇش، سەيلە قىلدۇرۇش، ئارىشاڭ، قۇملارغا چۈشۈش، تازىلىققا دىققەت قىلىش ۋە ھەرخىل ياخشى تەلەپلىرىنى قاندۇرۇشقا قارىتىلغان.

ئىلاجى بىتتەغزىيە، كېسەل كىشىنىڭ يېمەك ـ ئىچمىكى ۋە نېمىلەرگە دىققەت قىلىشى، پەرھىز قاتارلىقلار كۆزدە تۇتۇلغان. ئۇيغۇر تېبابىتى كېسەللىكلەرنى يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەر بىلەن داۋالاشتا، ئوزۇقلۇقلار ئارقىلىق بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش، كېسەللىكلەرنى يېڭىشنى مەقسەت قىلىدۇ. شۇڭا، يېمەكلىكلەرنى رولىغا قاراپ ئۇچكە بۆلىدۇ. يەنى ئۇلارنى، غىزايى مۇتلەق (ئۇزۇقلۇق رولىنىلا ئويناىدىغان تاماقلار)، غىزايى داۋائى (ئوزۇقلۇق ھەم داۋالىق رولى بار تاماقلار)، داۋائى غىزايى (داۋالىق رولى بار تاماقلار)، غا ئايرىپ، ئايرىم ـ ئايرىم تەپسىلىي بايان قىلىدۇ. شىپالىق تاماقلار ۋە مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر، رىئايە قىلىدىغان ئىشلارنى تونۇشتۇرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ داۋالاش پرىنسىپلىرى تۆت ئاناسىر، مىزاج، خىلىت ۋە قۇۋۋەت تەلىماتلىرى ئاساسىغا قۇرۇلغان بولۇپ، كۆپرەك مىزاجنىڭ خىلىت (ماددا) لىق ۋە خىلىت (ماددا) سىز بۇزۇلۇشىدىكى ئۆزگىرىشلەر ھەم ئۇلارنى تۈزىتىش، كونكرېت ئەھۋالنى كونكرېت ئۇسۇللار بىلەن داۋالاشنى تەكىتلەيدۇ.

مىزاجنىڭ خىلىت (ماددا) سىز بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى ئىسسىق، سوغۇق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇقتىن دەپ تۆتكە بۆلۈپ ئومۇملاشتۇرۇپ سۈئى مىزاج سازەج دەپ ئاتايدۇ. داۋالاشتا كېسەللىك سەۋەبىگە قاراپ، قارىمۇقارشى ئۇسۇلدىن پايدىلىنىپ داۋالايدۇ، يەنى ئىسسىقتىن بولسا سوغۇقلۇق؛ سوغۇقتىن بولسا ئىسسىقلىق؛ ھۆللۈكتىن بولسا قۇرۇقلۇق؛ قۇرۇقلۇقتىن بولسا ھۆللەشتۇرگۈچى تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، مىزاجنى تەڭشەيدۇ، بۇ ئىلاجى بىلىئەززات دەپ ئاتىلىدۇ.

مىزاجنىڭ خىلىت (ماددا)لىق بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنىمۇ ئىسسىق، سوغۇق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇقتىن دەپ تۆتكە بۆلۈپ، ئومۇملاشتۇرۇپ سۈئى مىزاج ماددا

دەپ ئاتايدۇ. داۋالاشتا كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىغا قاراپ، ماددىنى بەدەندىن چىقىرىش ئۇچۇن ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرغۇچى مۇنزىج دورىلارنى، كېيىن ماددىنى ھەيدەپ چىقىرىش (تەنقىيە قىلىش) ئۇچۇن مۇسھىل (سۇرگۈچى) دورىلارنى قوللىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەھۋالغا قاراپ ئومۇمىي بەدەن ياكى شۇ ئەزانىڭ خىزمىتىنى تەرتىپكە سالغۇچى، كۇچەيتكۇچى مۇقەۋۋىيات دورىلارنى ئىشلىتىدۇ. كېسەللىكلەر بىر خىل كەيپىياتنىڭ بۇزۇلۇشىدىنلا بولۇپ قالماي، بەلكى كۆپىنچە ئىككى خىل كەيپىياتنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. يەنى قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق بولۇپ، مىزاجنىڭ بۇ خىل بۇزۇلۇشى سۇئى مىزاج ماددا مۇرەككەپ دەپ ئاتىلىدۇ. داۋالاش قائىدە ـ پرىنسىپى، سۇئى مىزاج ماددا بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. مانا بۇ، كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى بىر چوڭ قائىدە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى يۇقىرىقىلاردىن باشقا، يەنە كېسەللىكلەرنىڭ يالغۇز (ئاددىي) كېسەللىكلىكى ياكى مۇرەككەپ كېسەللىكلىكى، ئاساسىي كېسەل ياكى قوشۇمچە كېسەللىكلىكى، نۆۋەتتە جىددىي ھەل قىلىشقا تېگىشلىك ئالامەتلىرى، ئىككىنچى قەدەمدە ھەل قىلىشقا تېگىشلىك تەرەپلىرىگە ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلىدۇ. ھەرخىل زەھەرلىنىشلەردە، زەھەرلىنىشنى قايتۇرغۇچى، زەھەرنى سۇسلاشتۇرغۇچى، تەسىرنى توسقۇچى دورا ۋە تەدبىرلەرنى قوللىنىدۇ. مەسىلەن: قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، ئاشقازاننى يۇيۇش، ھۆقنە قىلىش، دورا ۋە باشقا نەرسىلەرنى ئىچكۈزۈش، چوڭ ـ كىچىك تەرەتلەرنى راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىقلار. ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، كۆيۇپ قېلىش، بوغۇملار جايىدىن قوزغىلىش، سۆڭەكلەر سۇنۇش، ئۇچەي توسۇلۇش، يات ماددىلار پەيدا بولۇش، ئۆت، بۆرەك، دوۋسۇندا تاش پەيدا بولۇش، ئۆسمە پەيدا بولۇش، تۇغما كەمتۈكلەرنى كۆپىنچە دەستىكارلىق (ئوپېراتسىيە) ياكى جايىغا سېلىپ تېڭىش، مۇقىملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن بىر تەرەپ قىلىدۇ. بەزىلىرىنى دورا ئىشلىتىپ داۋالايدۇ. يەنى تاش ئېرىتكۇچى دورىلار بىلەن داۋالايدۇ. بەزى ھاللاردا كېسەللىكنىڭ كونكرېت ئەھۋالىغا ئاساسەن گۆشنى كۆيدۇرگۈچى، قۇرۇتقۇچى، تازىلىغۇچى، يېڭىدىن گۆش ئۇندۇرگۈچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، تارتىشىپ قالغان، قورۇلغان ئەزالارنى بوشاتقۇچى دورىلارنى قوللىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى، يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەندەك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ قوشۇمچە داۋالاشلارنى ئېلىپ بارىدۇ، مەسىلەن: كېسەل مۇھىتىنى ياخشىلاش، تازىلىق قائىدىلىرىگە رىئايە قىلىش، روھىي جەھەتتە ياردەم بېرىش، ھەرخىل ئۇسۇللار بىلەن كېسەلنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قېلىش، ئوزۇقلىنىشىغا كۆڭۈل بۆلۈپ كېسەل قۇۋۋىتىنى تىكلەش، ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاش، پەرھىز بۇيرۇش،

تەنتەربىيە بىلەن داۋالاش، ئومۇمىي بەدەننى داۋالاش بىلەن بىرگە يەرلىك ئورۇننى داۋالاشـ
نى بىرلەشتۇرۇش، ئىچى ۋە تېشىدىن داۋالاشنى بىرلەشتۇرۇش، كەسپىنى ئالماشتۇـ
رۇش، ھاۋا كىلىماتى مۇۋاپىق كېلىدىغان جايلارغا يۆتكەش ھەمدە قۇياش نۇرى، ئارىشـ
ئىلار بىلەن داۋالاش، قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش، سوغۇق ئۆتكۈزۈش، چېكە، قۇلاق ئارقىسى،
تاپان، ئالىقان، تېقىم، كىندىك، كىندىك ئۈستى ۋە ئاستى قاتارلىق ئورۇنلارغا دورا
چېپىش، تۇتۇپ ئۇۋۇلاپ، سىيرىپ داۋالاش، ئىستىفراغ قىلىش (سۇرۇپ چىقىرىش)،
قان ئېلىش، بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش، دورا پۈرتىش، ھورلاندۇرۇش،
پىلتە قىلىش، ھومۇل قىلىش، پەرزىجە قىلىش، زىماد، تىلا، پاشويە قىلىش، لوڭقا ھـ
جامەت قويۇش، ئابزەن قىلىش، ئىسلاش، داغلاش، كۆيدۇرۇش، زۇلۇك قۇرتى ئىشلـ
تىش قاتارلىق ئۇسۇللارنى زۆرۇرىيەتكە قاراپ تاللاپ ئىشلىتىدۇ.

دورىلار ئىلمى ۋە ياسالما نۇسخىلىرى ئىلمى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىياتى
بىلەن چەمبەرچاس باغلانغان، ئەمەلىي سىناقلاردىن ئۆتۈپ پەيدىنپەي مۇكەممەللەشكەن
بولۇپ، ئۇ، ئۇيغۇر تېبابەت دوربگەرلىك ئىشلىرىنىڭ پۈتۈن باسقۇچلىرىغا يېتەكچىلىك
قىلىدۇ.

دورىلار ئىلمى دورا ماتېرىياللىرىنى تونۇش، ئۆستۇرۇش، يىغىش، ساقلاش، ئىش
قوشۇپ پىشىقلاش قاتارلىقلارنى تەپسىلىي تونۇشتۇرغاندىن سىرت، دورىلارنى خۇسۇسىيـ
تى، كېسەللىكلەر ۋە ئادەم بەدىنىدىكى ئەزالارغا تەسىر قىلىشىغا قاراپ 20 نەچچە تۈرگە
ئايرىيدۇ ھەمدە تۈرلەر بويىچە ھەربىر دورىنىڭ تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى، تەسىرى، ئىشـ
لىتىلىشى، ئىشلىتىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى، قوشۇمچە تەسىرلىرىنى تۇزىتىش چارىلـ
رى، دورىلارنىڭ بەدىلى (ئورۇنباسارى)، دىققەت قىلىدىغان ئىشلىرىنى تەپسىلىي ئېنىق
تونۇشتۇرىدۇ.

ياسالما نۇسخىلىرى ئىلمى جەھەتتە، تارىخىي خاتىرىلەردە خاتىرىلىنىشچە، بۇنىڭدىن
1400 يىل ئىلگىرىلا ئۇيغۇر تېۋىپلىرى دورىلارنىڭ ياسالما شەكىللىرىنى داۋالاش ئېھـ
تىياجىغا قاراپ ساقلاش، ئىشلىتىش ۋە ئىچىشكە ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن، ھەب، سۇفۇپ،
قۇرس، قاينىتما، چىلانما، قىيام، شەربەت، رۇب، مەجۇنات، ئەرەقىيات، زىماد، مەلھەم،
قەتىرە (كۆزگە تامغۇزۇلىدىغان)، پەرزىجە، ھۆقنە، شىياف ۋە باشقا ياسالمىلارنى ياساپ
ئىشلەتكەن ۋە ئۇلارنى ساقلاش تېخنىكىلىرىغا ئىگە بولغان. زەھەرلىك دورىلار،
كۈچلۈك تەسىر قىلغۇچى دورىلار ۋە ئادەتتىكى دورىلارنى بىر - بىرىدىن پەرقلەندۈرگەن.
دورىلارنى ئىشلىتىش مىقدارىغا ئالاھىدە دىققەت قىلغان ھەمدە ئەمەلىي ئىمكانىيەتكە ئا-

ساسەن، دورىلارنى ئاددىي ياكى مۇرەككەپلەشتۈرۈپ ئىشلىتىش قائىدىلىرىنى بىلگەن. جۈملىدىن ئاساسىي دورا، يارىمچى دورا ۋە بەدەل دورىلارنى قوللىنىش قائىدىلىرى قاتارلىق بىر يۈرۈش نەزەريەۋى ۋە ئەمەلىي بىلىملىرى بولغان. ئۇيغۇر تېبابىتى ھازىرمۇ دورا ياسالما شەكىللىرىنى چوڭ جەھەتتە خېمىر دورىلار، قاتتىق دورىلار، تالقان دورىلار، سۈيۇق دورىلار، سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار دەپ بەش تۈرگە، ھەر تۈرىنى نەچچە خىلىلارغا ئايرىيدۇ. يەنى خېمىر دورىلارنى: ئىتىرىفىل، ئايارەج، تەرياق، لوئوق، جاۋارىش، مەجۇنات، لوبوبىلارغا؛ قاتتىق دورىلارنى: بانادۇق، ھەب، قۇرسىلارغا؛ تالقان دورىلارنى: سۇفۇپ، سۇنۇن، سۇرمە ۋە سەپمىلەرگە؛ سۈيۇق دورىلارنى: شەربەت، ئەرەق، مۇراببا، گۈلقەنت، چىلانما، لوئابىلارغا؛ سىرتتىن ئىشلىتىدىغان دورىلارنى: ياغ، مەلھەم، زىماد، ھۆقنە، تامچىلارغا ئايرىيدۇ. ئۇلارنىڭ تەركىبى، مىقدارى، ياساش ئۇسۇلى، تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى، ئىشلىتىلىشى، ئېچىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى، دىققەت قىلىدىغان ئىشلىرى، دورا سۈرۈكى، ساقلاش ئۇسۇلى قاتارلىقلارنى تەپسىلىي تونۇشتۇرىدۇ. رېتسېپ تەركىبىدە زەھەرلىك دورا ۋە ئىش قوشۇشقا تېگىشلىك مەدەنلەر بولسا، ياسالمىنى ياساشتىن بۇرۇن زەھەرلىك دورىلارنى قانداق مۇدەببەر (زەھەرسىز)، مەدەنلەرنى قانداق كۇشتە قىلىشنى تەپسىلىي بايان قىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئىلمى ۋەتەن تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى. ئۇنىڭ ئۇزۇن تارىخىي جەريانىدا تەرەققىي قىلغان، گۈللەنگەن دەۋرىمۇ بولغان ھەم بىر ئىزدا توختاپ قالغان، چېكىنگەن ھەتتا چەكلىمىگە ئۇچراپ يوقىلىش گىردابىغا بېرىپ قېلىشتەك ئېچىنىشلىق دەۋرلەرنى بېشىدىن كەچۈرگەن دەۋرلىرىمۇ بولغان. مەسىلەن: قاراخانىيلار دەۋرىدە ئىلىم ـ پەن، مەدەنىيەت زور دەرىجىدە تەرەققىي قىلىپ راۋاجلانغان بولۇپ، تېبابەتچىلىك ئىلمىمۇ زور دەرىجىدە تەرەققىي قىلغان. نۇرغۇن مەشھۇر ئالىملار، تېۋىپلار يېتىشىپ چىققان. نۇرغۇنلىغان ئەسەرلەر يېزىلغان. ئوقۇش ـ ئوقۇتۇش ئىشلىرى يولغا قويۇلۇپ، نۇرغۇنلىغان تېۋىپ ـ دوختۇرلەر تەربىيىلىنىپ چىققان. چەكلىمىگە ئۇچرىغان دەۋرلەردە، ئۇزۇلمەي بولۇپ تۇرغان ئېچىكى ـ تاشقى ئۇرۇشلار ۋە خاتا قاراشلار تۇپەيلىدىن نۇرغۇنلىغان تارىخىي يازما يادىكارلىقلار جۈملىدىن تېبابەتچىلىككە دائىر نەچچە مىڭ يىللىق قىممەتلىك مەدەنىي مىراسلار ئېچىنىشلىق ھالدا بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراپ زور زىيان تارتقان. شۇڭا شەرقىي، گومىنداڭ دەۋرىدە تېبابەتچىلىك ئېغىر دەرىجىدە ھاقارەتلىنىپ، بۇيرۇق بىلەن چەكلەنگەن. « سول » چىل ئىدىيىسىنىڭ تە-

سىرى بولۇپمۇ 10 يىللىق قالايمىقانچىلىق مەزگىلىدە ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك ئىلمى «فېئودالىق، خۇراپاتلىق» دەپ قارىلىپ، ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك خادىملىرى «جىن ـ شەيتان» قىلىپ قويۇلدى. كۆپلىگەن ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكىگە دائىر قىممەتلىك ئەسەرلەر «تۆت كونا» قاتارىدا كۆيدۈرۈۋېتىلدى. لېكىن تېۋىپ ـ دورىگەرلىرىمىز خەلقنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشتەك شەرەپلىك بۇرچىدىن ۋاز كەچمەي، ئۆز كەسپىنى تاشلىماي جاپالىق ئەمگەك سىڭدۈرۈپ، ئاشكارا ياكى مەخپىي ھالدا كېسەل داۋالىدى. قاچان چاقىرىپ كەلسە، ئېغىر كۆرمەي تاغ ـ داۋانلارنى ئېشىپ، كېسەللەرنىڭ ئۆيلىرىگە بېرىپ كېسەل داۋالاپ، خەلقنىڭ ئازابىنى يەڭگىللەتتى. ئەمەلىي سىناقلاردىن ئۆتكەن داۋالاش تەجرىبىلىرىنى يېزىپ، كىتاب قىلىپ قالدۇردى. قەدىمكىلەرنىڭ ئەسەرلىرىنى قولدىن ـ قولغا كۆچۈرۈش، ئۆز ئوغۇل ـ قىزلىرىغا ئۆگىتىش، شاگىرت يېتەكلەش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ئەۋلادتىن ـ ئەۋلادقا قالدۇرۇپ، ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكىنىڭ ئۇزۇلۇپ قالماي، يوقالماي تەرەققىي قىلىشىغا ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشتى.

ئازادلىقتىن كېيىن، جۇڭگو كوممۇنىستىك پارتىيىسى ۋە خەلق ھۆكۈمىتى، ئاز سانلىق مىللەتلەر خىزمىتىگە ئىنتايىن ئەھمىيەت بەردى. ئەنئەنىۋى تېببابەت ــ ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكىگە ناھايىتى كۆڭۈل بۆلدى ۋە قىزغىن قوللىدى. ماددىي، مالىيە جەھەتتە قوللاپ، شىپاخانىلارنى يېڭىدىن قۇرۇشقا، ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكىنى تەرەققىي قىلدۇرۇشقا زور شارائىت يارىتىپ بەردى ۋە ئۇنىڭ ئىستىقبالىنى كۆرسىتىپ بېرىپ، يوقىلىش گىردابىدا تۇرغان ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكىنى قۇتقۇزۇپ قالدى. بولۇپمۇ پارتىيە 11 ـ قېتىملىق 3 ـ ئومۇمىي يىغىنىدىن كېيىن، ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكى ناھايىتى تېز تەرەققىياتلارغا ئىگە بولدى. سەھىيە مىنىستىرلىقى بىلەن مەملىكەتلىك مىللىي ئىشلار كومىتېتى مەخسۇس يىغىن چاقىرىپ، مىللىي تېببابەتچىلىكىنى تەرەققىي قىلدۇرۇشنىڭ فاكتىجىن ـ سىياسەتلىرىنى بەلگىلىدى. گوۋۇيۈەن تەستىقلاپ چۈشۈرگەن ئاز سانلىق مىللەتلەر سەھىيە خىزمىتى يىغىنى خاتىرىسىدە: «مىللىي تېببابەت خادىملىرى بىلەن كەڭ كۆلەمدە ئىتتىپاقلىشىپ ۋە ئۇلارغا تايىنىپ، مىللىي تېببابەت ئىلمىي مىراسلىرىغا تەرىشىپ ۋارىسلىق قىلىپ، قېزىپ، رەتلەپ ۋە يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ئۇلارنىڭ ھەر مىللەت خەلقىنىڭ تەن سالامەتلىكى ۋە ۋەتىنىمىزنىڭ مېدىتسىنا ئىلمىنى گۈللەندۈرۈشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىشىغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم»، دەپ كۆرسەتتى. باش مىنىستىر

جاۋ زىياڭ، مەملىكەتلىك 6 ـ نۆۋەتلىك خەلق قۇرۇلتىيىنىڭ 1 ـ ئومۇمىي يىغىنىدا بەرگەن ھۆكۈمەت خىزمىتى دوكلاتىدا: «داۋالاش، ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرىنى زور كۈچ بىلەن كۈچەيتىپ، ھازىرقى زامان مېدىتسىناسىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ۋەتىنىمىزنىڭ ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىكىنى تەرەققىي قىلدۇرۇشقا دىققەت قىلىشىمىز، ۋەتەن تېبابەتچىلىكىنىڭ قىممەتلىك خەزىنىسىگە سەل قارايدىغان ھالەتلىرىنى يېڭىشىمىز لازىم» دەپ ئېنىق كۆرسەتتى. پارتىيە ۋە خەلق ھۆكۈمىتىمىز ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىكىنى تەرەققىي قىلدۇرۇشنى قانۇنىي ئورۇنغا كۆتۈرۈپ، ئۇنى خەلق ۋەكىللەر قۇرۇلتىيىدا ئاساسىي قانۇن ۋە ئاپتونومىيە قانۇنىغا مەخسۇس ماددا قىلىپ كىرگۈزدى. (21 ـ ماددا). ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىشلىرى تېز راۋاج تېپىپ، قەشقەر، خوتەن، ئۈرۈمچى، غۇلجا، كۇچار، تۇرپان، يەكەن، قاغىلىق، گۇما، قارىقاش، كىرىيە، لوپ، پىچان، توقسۇن، ئاۋات، چىرىيە قاتارلىق 22 ئورۇندا ئارقىمۇئارقا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك شىپاخانا، ئامبۇلاتورىيىلىرى قۇرۇلدى. مەخسۇس پۇل ئاجرىتىپ بېرىلىپ ئۈرۈمچى، قەشقەر، خوتەن، تۇرپان، پىچان، غۇلجا قاتارلىق جايلارغا مەخسۇس دوختۇرخانا قۇرۇلۇشلىرى سېلىندى. كېسەللىكلەرنى تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا دىئاگنوز قويۇپ ئېنىقلاش، كېسەلنىڭ ساقىيىش نىسبىتى، ئۇنۇمىنى كۆزىتىش، ئىلمىي خۇلاسە چىقىرىش ئۈچۈن لابوراتورىيىلىك تەكشۈرۈش سايمانلىرى، رېنتگېن ئاپپاراتى، ئېلېكتروكاردىئوگرامما ئاپپاراتى، ئاۋازدىن تېز دولقۇن بىلەن تەكشۈرۈش ئاپپاراتى ۋە دورا ياساش ئۈسكۇنىلىرى بىلەن جاھازلاشتۇرۇلدى. كېسەل كارىۋىتى 705 گە، ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى 686 نەپەرگە يەتتى. بۇنىڭ ئىچىدە مۇدىر ۋراچ ئۇنۋانى بېرىلگەنلەر توققۇز نەپەر بولۇپ، خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك شىپاخانىسىدىن تۇردى ھاجىم، ئەھمەت ھاجىم، ئىلخان ھەزرىتىم ھاجى، باھاۋۇدۇن ھاجىم، ئابدۇلھىمىت يۇسۇف ھاجى؛ قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك شىپاخانىسىدىن زۇنۇن قارىم؛ ئۈرۈمچى شەھەرلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك شىپاخانىسىدىن باي ئەزىزى؛ قىزىلسۇ قىرغىز ئاپتونوم ئوبلاستى ئاتۇش ناھىيىسىدىكى سامساق ئۇستام؛ تۇرپان ناھىيىلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك شىپاخانىسىدىكى مۇتىللا قارى ھاجىملاردىن ئىبارەت. ئۇلار ئۆز خىزمەت ئورۇنلىرىدا زور تىرىشچانلىقلارنى كۆرسىتىپ، قىيىنچىلىقلارنى يېڭىپ، ۋەتىنىمىزنىڭ مەدەنىيەت بايلىقلىرىنىڭ بىرى بولغان ئەنئەنىۋى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرىنى

جارى قىلدۇرۇپ، داۋالاش تەس بولغان بىر قىسىم كېسەللىكلەرنى داۋالاش ـ تەتقىق قىلىش ئۇستىدە ئىزدىنىپ چارە تېپىپ، بەزى داۋالاش تەس بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەھەتتە ئۆز تۆھپىلىرىنى قوشماقتا. مەسىلەن : بەرەس (ئاقكېسەل)، دىئا-بېت(قەنت سىيىش) كېسىلى، يۇرەك كېسىلى ۋە بەزى سەرتان (راك) كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قولغا كەلتۈرگەن نەتىجىلىرى بۇنىڭ گەۋدىلىك مىسالىدۇر. ئازادلىقتىن كېيىن ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ تېبابەتچىلىكىگە دائىر كىتابلىرىدىن سەككىز پارچىسى رەتلەپ باستۇرۇپ تارقىتىلدى ۋە نەشر قىلىندى. مەسىلەن: يۇسۇپ ھاجىنىڭ «قانۇنچە»، قەشقەر ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك شىپاخانىسى تۈزگەن « ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار قوللانمىسى »، « ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار »، تۈردى مەمەت ئاخۇنۇمنىڭ « ئۇيغۇر تېبابەت قوللانمىسى »، باي ئەزىزنىڭ «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى»، سوپى ئاخۇننىڭ بىر قىسىم دورا رېتسېپلىرى ۋە ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ ئاقكېسەل داۋالاشتىكى تەجرىبىلىرى ھەققىدە يازغان قوللانمىسى، 123 ياشلىق تېۋىپ تۈردى ھاجىمنىڭ «ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ قوللىنىلىدىغان مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى» قاتارلىقلار.

1979 ـ يىلى سەھىيە مىنىستىرلىقى «جۇڭگو تېببىي قامۇسى» نى تۈزۈش يىغىنى ئېچىپ، «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نى تۈزۈشنى رايونىمىزغا تاپشۇرغاندىن كېيىن، ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ بىۋاستە رەھبەرلىكى ۋە تەشكىللىشىدە ئالتە يىلدىن بۇيان پېشقەدەم تېۋىپلىرىمىز ياشانغانلىقىغا قارىماي ياش ۋە ئوتتۇرا ياش تېۋىپلىرىمىز بىلەن بىرلىكتە قەدىمىي مىراسلارغا ۋارىسلىق قىلىش ئاساسىدا ئۆز تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەپ جاپالىق ئىشلەپ، بىرقەدەر سىستېمىلىق، مۇكەممەل بولغان چوڭ ھەجىمدىكى قورال كىتاب «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نى تۈزۈپ چىقتى. 1 ـ تومى، ئاپتونوم رايونىمىز قۇرۇلغانلىقىنىڭ 30 يىللىقىغا سوۋغا سۈپىتىدە تۇنجى قېتىم نەشردىن چىقىش ئالدىدا تۇرىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەت تارىخى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىدىكى ئاق قالغان ئوروۇن بولۇپ، يولداشلىرىمىز ئالتە يىلدىن بۇيان رايونىمىز ۋە مەملىكىتىمىزنىڭ ھەرقايسى مۇناسىۋەتلىك جايلىرىغا بېرىپ، جاپالىق تەكشۈرۈشلەرنى ئېلىپ بېرىپ «ئۇيغۇر تېبابەتى قىسقىچە تارىخى» نى تۈزۈپ چىقىپ بۇ ئاقنى تولدۇردى.

ئاپتونوم رايونلۇق پارتكوم ـ خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ غەمخورلىقىدا 1979 ـ يىلىدىن باشلاپ قەشقەر، خوتەن، ئۈرۈمچى تېببىي مەكتەپلىرى قارمىقىدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئوتتۇرا دەرىجىلىك تېۋىپلىرىنى تەربىيىلەپ يېتىشتۈرۈش سىنىپلىرى ئېچىلىپ، 250 نەپەردىن ئارتۇق ئوقۇغۇچى ئوقۇش پۈتتۈرۈپ خىزمەت سېپىگە ئاتلاندى. مەخسۇس

كۆرس ئېچىلىپ، ئوتتۇرا دەرىجىلىك سەۋىيىدىن يۇقىرى سەۋىيىگە ئىگە تېۋىپلاردىن 45 كىشىنىڭ بىلىمى ئۆستۈرۈلدى. دورىگەرلىك بىلىمىنى ئاشۇرۇش كۆرسى ئېچىلىپ 30 نەپەر دورىگەرنىڭ بىلىمى ئۆستۈرۈلدى. 1984 ـ يىلى ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈ-مىتىنىڭ تەستىقى بىلەن قەشقەر تېببىي مەكتەپ قارمىقىدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئالىي تېخنىكوم سىنىپى ئېچىلىپ، تۇنجى قېتىم 40 نەپەر ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلىندى. ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى يەنە 1985 ـ يىلىدىن باشلاپ، خوتەنده ئۇيغۇر تېبابەت-چىلىك ئالىي تېخنىكوم مەكتىپى ئېچىشنى قارار قىلدى. سەھىيە مىنىستىرلىقى ۋە ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى مەخسۇس پۇل ئاجرىتىپ بەرگەنلىكتىن، مۇناسىۋەت-لىك ئورۇنلار مەكتەپ قۇرۇلۇشىغا جىددىي تۈتۈش قىلماقتا. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىل-مىنى قېزىش ـ تەتقىق قىلىشنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، 1982 ـ يىلى ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىدە ئۇيغۇر تېبابەت تەتقىقات ئىشخانا-سى قۇرۇشنى تەستىقلىدى. 1984 ـ يىلى ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىدە جۇڭگو-لىك تېبابەتچىلىك باشقارمىسى تەسىس قىلىندى. پارتىيە ۋە خەلق ھۆكۈمىتى ئىلگە-رى ـ كېيىن نەچچە قېتىم پىشقەدەم تېۋىپلارنىمىزنى ئاساس قىلغان ئېكسكۇرسىيە ئۆ-مىكى تەشكىللەپ، ۋەتەنىمىزنىڭ نۇرغۇن جايلىرىنى ئېكسكۇرسىيە قىلدۇردى ھەمدە بەش كىشىدىن تەركىب تاپقان تېببىي ئۆمەك تەشكىللەپ، پاكىستان، كۇۋەيتنى ئېكس-كۇرسىيە قىلدۇردى. مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى پارتىيە ۋە خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ پۈتۈن شىنجاڭ خەلقىگە قىلغان غەمخورلىقى ۋە ۋەتەنىمىزنىڭ مەدەنىي بايلىقى بولغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنى ياخشىلاش، راۋاجلاندۇرۇشتىكى ئەمەلىي چارە ـ تەدبىرلىرىنىڭ گەۋدە-لىك ئىپادىسى.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى جەمئىيىتىنىڭ جايلاردىكى ھەر دەرىجىلىك شۆبە جەمئى-يەتلىرى قۇرۇلۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى نەزەرىيىلىرى ۋە كلىنىك داۋالاش تەجرە-بىلىرىنى ئالماشتۇرۇش ئىلمى لېكسىيە پائالىيەتلىرىنى قانات يايدۇرۇش بىلەن داۋالاش سۈپىتى ۋە مەسئۇلىيىتى ئۆستۈرۈلمەكتە. تېۋىپلارنىمىزنىڭ يېشى گەرچە 80 ~ 90 ياشلار-دىن ئاشقان بولسىمۇ، يەنە داۋاملىق خەلقنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش ئىشلىرىدا جان كۆي-دۈرۈپ ئاكتىپ ئىشلىمەكتە. ئوتتۇرا، ياش تېۋىپلارنىمىز پىشقەدەملەرنىڭ روھىنى ئۇلگە قىلىپ، پارتىيە ۋە ھۆكۈمىتىمىزنىڭ غەمخورلۇقىدىن ئىلھاملىنىپ تۆتنى زامانىۋىلاش-تۇرۇش، شىنجاڭنى ئېچىش قۇرۇلۇشىنىڭ ھەرقايسى سەپلىرىدە جاپالىق ئىشلەۋاتقان ھەر مىللەت خەلقلىرىنىڭ تەن سالامەتلىكىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، تاغلارغا چىقىپ دورا يىغىپ، مەخسۇس دورا زاۋۇتى بولمىسا ئۆزلىرى دورا ياساپ، ھەرقايسى شىپا-خانىلاردا كېچىنى كۈندۈزگە ئۇلاپ جاپالىق ئىشلەپ ئۆز تۆھپىلىرىنى قوشماقتا.

پارتىيىمىزنىڭ 12 ـ قۇرۇلتىيى سوتسىيالىستىك قۇرۇلۇشتا ئومۇميۈزلۈك يېڭى ۋەز-

زىيەت يارىتىشنى ئوتتۇرىغا قويدى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە مەملىكىتىمىزنىڭ سوتسىيالىزم ـ كوممۇنىزم ئىشلىرىنىڭ پارلاق مەنزىلىنى كۆرسىتىپ بەردى. ھەرمىللەت خەلقلىرىنىڭ يېڭى تارىخىي دەۋردىكى ئىلگىرىلەش يولىنى يورۇتۇپ بەردى. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى، پارتىيە ۋە ھۆكۈمىتىمىزنىڭ توغرا رەھبەرلىكى ۋە غەمخورلۇقىدا كەڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك خادىملىرىمىزنىڭ تېخىمۇ تىرىشچانلىق كۆرسىتىشلىرى نەتىجىسىدە تېخىمۇ گۈللىنىپ، ئۆز رولىنى تېخىمۇ جارى قىلدۇرۇپ، ۋەتىنىمىزنى زامانىۋىلاشتۇرۇش، شىنجاڭنى ئېچىش يولىدىكى ئۇلۇغۋار سەپەردە چوقۇم تېخىمۇ زور تۆھپىلەرنى يارىتىدۇ!

ئىسھاقجان مەھمۇد

مۇندەرىجە

ئۇيغۇر تېبابەت ئاساسىي نەزەرىيىلىرى 1
تۆت چوڭ ماددا 1
ئوت 2
ھاۋا 3
سۇ 3
تۇپراق 3
مىزاج 5
مۆتىدىل مىزاج 6
غەيرىي مۆتىدىل مىزاج 7
غەيرىي مۆتىدىل يالغۇز مىزاج 7
غەيرىي مۆتىدىل مۇرەككەپ مىزاج 8
ئىنسانلار مىزاجى 8
قۇرۇق ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى 9
ھۆل ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى 9
ھۆل سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى 10
قۇرۇق سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى 10
خىلىت 12
تەبئىي خىلىت 13
سەپرا خىلىتى 13
قان خىلىتى 14
بەلغەم خىلىتى 15

سەۋدا خىلىتى 16
غەيرىي تەبىئىي خىلىت 17
نورمالسىز سەپرا 17
نورمالسىز قان 18
نورمالسىز بەلغەم 19
نورمالسىز سەۋدا 21
خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىدىكى ئامىللار 22
ئەزالار 23
باشقۇرغۇچى ئەزالار 23
مېڭە 23
يۈرەك 24
جىگەر 25
باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار 25
خادىمىي ئەزالار 26
غەيرىي خادىمىي ئەزالار 27
ئەزالار مىزاجى 28
جىنس، ئىقلىم، پەسىللەر مىزاجى 29
كۈچلەر 31
ھاياتلىق كۈچى 31
سەزگۈ ـ ھەرىكەت كۈچلىرى 33
ھېس، سەزگۈ كۈچلەر 33
ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر 37
تەبىئىي كۈچلەر 38
ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر 39
ئۆستۈرگۈچى كۈچ 41
پەيدا قىلغۇچى كۈچ 41
شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ 42
تەبىئەت 43
ئەفئال ۋە ئەرۋاھ 46

ئەقئال 46
ئەرۋاھ 46
ساقلىق 48
ساقلىق ساقلاش زۆرۈرىيەتلىرى 48
ساپ ھاۋا 49
يېمەك ـ ئىچمەك 50
ھەربىر ۋە دەم ئېلىش 53
ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق 55
چىقىرىش ۋە تۈتۈش 57
روھىي ھالەتلەر 57
تازىلىق 58
يامان ئادەتلەردىن ساقلىنىش 61
ياشانغانلار ۋە ئانا ـ بالىلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش 62
ساقسىزلىق 63
كېسەللىك سەۋەبلىرى 63
ئىچكى (بەدەنىي) سەۋەبلەر 63
تاشقى سەۋەبلەر 65
ئادەتتىكى تاشقى سەۋەبلەر 65
پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەبلەر 67
كېسەللىك ئالامەتلىرى 67
كېسەللىكلەر تۈرى 69
يالغۇز كېسەللىكلەر 69
مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى 69
مىزاجنىڭ خىلىتسىز بۇزۇلۇشى 70
مىزاجنىڭ خىلىتلىق بۇزۇلۇشى 71
شەكىلنىڭ ئۆزگىرىشى 73
پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى 73
مۇرەككەپ كېسەللىكلەر 74
كېسەللىك خىللىرى 74

داۋالاش 77
پەرۋىش قىلىپ داۋالاش 77
غىزالار بىلەن داۋالاش 77
غىزايى مۇتلەق 78
داۋائى غىزايى 79
غىزايى داۋائى 80
شىپالىق تاماقلار 80
دورىلار بىلەن داۋلاش 88
كېسەللىك دەرىجىسىگە قاراپ داۋالاش 91
دورا شەكىللىرى 93
دورا تاللاش 93
مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاش 95
مىزاجنىڭ خىلىتسىز بۇزۇلۇشىنى داۋالاش 96
مىزاجنىڭ خىلىتلىق بۇزۇلۇشىنى داۋالاش 99
مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاش 106
قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاش ۋە باشقا داۋالاشلار 107
سۈرۈپ چىقىرىش 107
قان ئېلىش 107
ھىجامەت قويۇش 110
زۇلۇك قويۇش 111
قەي قىلدۇرۇش 112
سۈردۈرۈش 113
ھۆقنە قىلىش 116
شامچە (شىياق) قويۇش 116
تەرلىتىش 117
بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش 117
سۈيدۇك ھەيدەش 117
باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى 118
قۇم بىلەن داۋالاش 120

بۆهران 123
بۆهران تۈرلىرى 123
بۆهران كۈنلىرى 125
بۆهران ئالامەتلىرى 125
بۆهران ئالدىدىكى ئالامەتلەر 126
ئۈيغۇر تېبابەت تەشخىس ئىلمى 127
كېسەللىك تونۇش ئىلمى 127
قاراپ تەكشۈرۈش 127
شەكلى، تۈرقىنى كۆزدىن كەچۈرۈش 127
ئېغىز ئىچى ۋە تىل گېزىگە قاراش 128
روھىي ھالىتىنى كۆزىتىش 130
چىرايىنى كۆزدىن كەچۈرۈش 130
بەدەننىڭ تۈرۈش ھالىتىنى كۆزدىن كەچۈرۈش 131
تېرىنى كۆرۈپ تەكشۈرۈش 131
نەپەسلىنىشنى تەكشۈرۈش 133
تىڭشاپ تەكشۈرۈش 135
سوراپ تەكشۈرۈش 135
تۈتۈپ تەكشۈرۈش 136
تومۇر تۇتۇش 136
تومۇر ھەربىتى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى 137
تومۇر تۇتۇش ئۇسۇلى 138
تومۇرنىڭ تۈرلىرى 139
تومۇر ھەربىتى ئامىللىرى 144
تومۇر ھەر خىل سېلىشنىڭ سەۋەبلىرى 145
تومۇر ھەربىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى 146
ياش، جىنس، پەسىل، مىزاج پەرقلىرىدىكى ۋە باشقا جەھەتلەردىكى تومۇر ھەربىكەتلىرى 149
سۈيدۇكنى تەكشۈرۈش 153
سۈيدۇك رەڭگى 154

سۈيدۈكنىڭ قىيامى، سۈزۈك ـ دۇغلۇقى 158
سۈيدۈكنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى 160
سۈيدۈك كۆپۈكى 161
سۈيدۈك چۆكمىسى 161
سۈيدۈك پۇرىقى 165
ئەر ـ ئاياللار سۈيدۈكىدىكى پەرقلەر 165
چوڭ تەرەتنى تەكشۈرۈش 166
چوڭ تەرەت مىقدارى ۋە قېتىم سانى 166
سۈيۇق چوڭ تەرەت ۋە قەۋزىيەت 167
چوڭ تەرەت رەڭگى 167
چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىقى 168
چوڭ تەرەتتە مەددە قۇرتلارنىڭ بولۇشى 168
خەپرۇكنى تەكشۈرۈش 168
خەپرۇكنىڭ رەڭگى 169
كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى ـ يامانلىق ئالامەتلىرى 169

ئۇيغۇر تېبابەت ئاساسىي نەزەرىيىلىرى

تۆت چوك ماددا

قەدىمكى زامانلاردىكى مېھنەتكەش ئاتا - بوۋىلىرىمىز ئۇزاق مۇددەتلىك تۇرمۇش ئەمەلىيىتى جەريانىدا، تەبىئەت دۇنياسىدىكى ھەرخىل شەيئىلەر ۋە ھادىسىلەر ئارقىلىق ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت كائىنات تۆت چوك ماددىسى (ئاناسىر ئەرىبەئە) نى كۆزەتكەن، تونۇغان ۋە تۆت چوك ماددا نەزەرىيىسىنى يارىتقان. ئەينى يىللاردا ئۇنى باشقا ئىشلارغا قوللىنىپلا قالماستىن، بەلكى تېبابەت ئىشلىرىدىمۇ مۇھىم نەزەرىيىۋى تەلىمات قاتارىدا قوللانغان. ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىنىڭ نەزەرىيىۋى ئاساسلىرى، تۆت چوك ماددىنى تونۇشتىكى ئومۇمىي كۆز قاراشلاردىن باشلانغان ۋە كېلىپ چىققان.

تۆت چوك ماددا بىر - بىرىگە قارىمۇقارشى ھەمدە بىر - بىرىنى تەقەززا (تەلەپ) قىلىدۇ. ئۇلار گەرچە جىسمى، خۇسۇسىيىتى، كەيپىياتى جەھەتتە بىر - بىرىگە ئوخشىمىسىمۇ، لېكىن بىرى بولمىسا يەنە بىرى ئۆز رولى ۋە خىزمىتىنى تولۇق جارى قىلدۇرالمايدۇ. مەسىلەن: ئۆسۈملۈكنىڭ ئونۇپ چىقىشى، ئۆسۈشى، تۆت چوك ماددىنىڭ مۇۋاپىق تەسىر قىلىشى بىلەن بولىدۇ. خۇددى شۇنىڭغا ئوخشاش، تۆت چوك ماددىنىڭ بىرىكىشى، ئۆزگەرتكۈچى كۈچى (قۇۋۋەتتى مۇغەييىرە) نىڭ تەسىرى بىلەن ئورگان (جىسمىيات) ھاسىل بولىدۇ ھەمدە تۆت چوك ماددىنىڭ داۋاملىق تەسىر قىلىشى ۋە ئۆسۈش كۈچى (قۇۋۋەتتى نامىيە) نىڭ قۇۋۋەتتى بىلەن ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىدۇ. شەكىللىنىش قۇۋۋەتتى (قۇۋۋەتتى مۇسەۋۋىرە) ئارقىلىق ئادەم سۈرىتى شەكىللىنىدۇ.

تۆت چوك ماددىنىڭ تەسىرى ئىنسان بەدىنىدە تۆت كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئۇلار: ئىسسىسىقلىق (ھارارەت)، ھۆللۈك، سۇيۇقلۇق (رۇتۇبەت)، سوغۇقلۇق (بۇرۇدەت)، قۇ-

رۇقلۇق (يوبۇسەت) دىن ئىبارەت. بۇ خىل كەيپىياتلار ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ئامىللاردۇر ، مەسىلەن: بەدەندە ئىسسىقلىق بولمىسا ئوزۇقلۇق پىشمايدۇ (پاچىلانمايدۇ)، ھۆللۈك، سۇيۇقلۇق بولمىسا ئوزۇقلۇقلار سۈمۈرۈلمەيدۇ ھەم ھاياتلىقمۇ بولمايدۇ. قۇرۇقلۇق بولمىسا، مېڭىنىڭ قوماندانلىق قىلىش كۈچى ئاجىزلىشىپ، ئەقلى جەلىدا بولماسلىققا ئوخشاش ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. سوغۇقلۇق بولمىسا يۇرەكنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمايدۇ. دېمەك، ئادەم بەدىنىدە تۆت كەيپىياتنىڭ ھەممىسى بولۇشى، بىرى-بىرىدىن كەم ياكى ئارتۇق ھەمدە ناچار بولماسلىقى لازىم. بۇ خىل كەيپىياتلار يالغۇز ئىنسانلاردىلا مەۋجۇت بولۇپ قالماي بەلكى ھايۋانات، ئۆسۈملۈك (ناباتات) لەردىمۇ مەۋجۇت. شۇڭا دورىلارمۇ ئىسسىق - سوغۇق، قۇرۇق- ھۆل كەيپىياتلارغا ئايرىلىدۇ.

تۆت كەيپىياتنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى بىر - بىرىگە قارىمۇ قارشى پائالىيەتلىرى نەتىجىسىدە مىزاج ھاسىل بولىدۇ (ئايرىم سۆزلىنىدۇ).

ئوت

2

بۇ يەردە ئېيتىلغان ئوت، قۇياش ۋە ئادەتتىكى ئوتقا قارىتىلغان بولۇپ، ئۇ، ئىنتايىن ئىسسىق، شالاڭ، رەڭسىز، ئەڭ يەڭگىل بىر ماددا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئوتنىڭ ۋەزنى مۇتلەق يەڭگىل بولغاچقا، دائىم يۇقىرى ئۆرلەيدۇ. يەر شارىنى قاپلاپ تۇرىدىغان ھاۋا تەبىقىسىنىڭ ئۈستىدە تۇرىدۇ. ئوت (قۇياش)، تۆت پەسىل ۋە كېچە - كۈندۈزلەردە يەر شارىنىڭ ئوخشىمىغان جايلىرىغا مۇۋاپىق ئىسسىقلىق يەتكۈزۈپ تۇرىدۇ. ئۇ، ئۆتكۈر قىزىتىش، نەرسە ۋە جىسىملارغا ھاۋا ئۆتكۈزۈش، ئۇلارنى تەركىبلەرگە ئايرىش، پىشۇرۇش، سۇ ھەم تۇپراقنىڭ سوغۇقلۇقىنى تەڭشەش، قاتتىق نەرسىلەرنى ئېرىتىپ ئۆزگەرتىش ۋە ماددىلارغا رەڭ بېرىشتەك روللارغا ئىگە.

ئوت ئورۇن جەھەتتە ھەممىنىڭ ئۈستىدە تۇرىدۇ. كەيپىياتى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ.

ھاۋا

ھاۋا ــ ۋەزنى جەھەتتە نىسپىي يەڭگىل، يەنى ئوتتىن ئېغىر، سۇدىن يەڭگىل بولىدۇ. ئۇ، قۇياشنىڭ سۇ ۋە تۇپراق تەبىقىلىرىگە بولغان ئارتۇقچە تەسىرى (ھارارىتى) نى پەسەيتىدۇ.

مۇھىتتىكى بوشلۇقلارنى تولدۇرىدۇ. بارلىق جانلىقلارنىڭ نورمال ھاياتىدا مۇھىم ماددىلىق رول ئويناىدۇ.

ھاۋا ئورۇن جەھەتتە ئوتتىن تۆۋەن، سۇدىن يۇقىرىدا تۇرغاچقا، كەيپىياتى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ.

سۇ

سۇ ــ ۋەزنى جەھەتتە نىسپىي ئېغىر، يەنى تۇپراقتىن يەڭگىل، ھاۋادىن ئېغىر بولغاچقا نىسپىي ئېغىر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇ، دۇنيادىكى ھايۋانات ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىش، سۇيۇلدۇرۇش، ئوتنىڭ ئىسسىقلىق نەرسىلەرنىڭ تەسىرىدىن پارچىلىنىپ بۇزۇلۇپ كېتىشىدىن ساقلاش، جانلىقلارنىڭ ماددا ئالمىشىشى جەريانىدا پەيدا بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى ھەرخىل يوللار بىلەن ئېقىتىپ سىرتقا چىقىرىشتەك خىزمەتلەرگە قاتنىشىدۇ.

سۇ ئورۇن جەھەتتە تۇپراقنىڭ ئۈستىدە تۇرىدۇ. كەيپىياتى ھۆل سوغۇق بولىدۇ.

تۇپراق

تۇپراق ــ ۋەزنى جەھەتتە مۇتلەق ئېغىر جىسىم بولۇپ، قۇياشنىڭ ئىسسىتىش، تۇش،

سۇنىڭ بىر بكتۇرۇش ۋە پارچىلاش تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئۇ، تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز شەيئىلەرنىڭ شەكىل سۇپىتىنى ساقلاپ تۇرۇش بىلەن بىرگە ئۇلارغا بولغان سۇنىڭ ئارتۇقچە ھۆللۈكى ۋە قۇياشنىڭ ئارتۇقچە ئىسسىقلىقىنى تەڭشەش، بارلىق جانلىقلارغا زۆر ۇر بولغان ئوزۇقلۇقلارنى يېتەرلىك مىقداردا ساقلاش ۋە بەزى نەرسىلەرنى پارچىلاش، پىششىقلاش رولىغا ئىگە.

تۇپراق، ئورۇن جەھەتتە ھەممىنىڭ ئاستىدا تۇرىدۇ. كەيپىياتى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ.

مىزاج

تۆت چوڭ ماددىنىڭ ناھايىتى كىچىك بۆلەكلىرىدىكى كەيپىياتلارنىڭ بىر - بىرىگە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولغان يېڭى كەيپىيات مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچى تۈرلۈك قىلىپ ئېيتقاندا، تۆت چوڭ ماددا قۇۋۋەتلىرىنىڭ بىر - بىرىگە تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە ۋۇجۇدقا كەلگەن كەيپىيات مىزاج بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

تەبىئەت دۇنياسى ۋە ئۇنىڭدىكى بارلىق جانلىق مەۋجۇداتلارنىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجى بولىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىدىكى جانلىق ۋە جانسىز مەۋجۇداتلارنىڭ مىزاج ئالاھىدىلىكلىرى تۆت چوڭ ماددىنى دەۋر قىلىش ئاساسىدا شەكىللەنگەن بولۇپ، ئۇنىڭ قايسى مىزاغا مەنسۇپ بولۇشى تۆت چوڭ ماددىدىن قايسى بىرىنىڭ غالىب ئورۇندا تۇرغانلىقىغا باغلىق. ئىنسانلارنىڭ رەڭگىرويى، قەددى - قامىتى، خۇلق - مىجەزى، ئادىتى، پسخولوگىك ھالىتى قاتارلىقلارغا ئالاقىدار تېپىك پەرقلەرنىڭ ئەڭ ئاساسىي قىسمى، ئىنسانلارنىڭ مىزاجىنى تۈزەشكە خام ئەشيا بولغان تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئارىلاش كەيپىياتىدىن ھاسىل بولىدۇ.

ئىنسانلارنىڭ رەڭگىرويى ۋە قەددى - قامىتىگە ئالاقىدار سۈپەتلىك پەرقلەرگە سەۋەبچى بولغان ئىچكى ئامىللار تۆت چوڭ ماددىنىڭ بەدەندىكى نامايەندىسى بولۇپ، بۇ ئامىللار ئىنسانلارنىڭ تۇغما مىزاجىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ. بۇ تۇغما مىزاجنى سۈنئىي ئۇسۇل ياكى بىرەر ۋاستە ئارقىلىق ئۆزگەرتىشكە بولمايدۇ. ئەمما ئىنسانلارنىڭ خۇلق - مىجەزى، روھىي ھالىتى، ئۆرپ - ئادىتى تۇغۇلغاندىن كېيىنكى ئىجتىمائىي مۇھىت تەسىرىنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن ھاسىل بولغاچقا، بۇ ھالەتنى ئەخلاقىي ۋە روھىي تەربىيىلەر ئارقىلىق ئۆزگەرتىشكە بولىدۇ، جەمئىيەت تۈزۈمى، ماددىي شەرت - شارائىتلار، مەنۋى تەربىيىلەر ئىنسانلارنىڭ روھىي ئەخلاقىي پەزىلەتلەرنى ئۆزگەرتىشتە تاشقى سەۋەب بولۇپ رول ئويناىدۇ.

نەرسە ۋە شەيئىلەرنىڭ تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىر قىلىشى ۋە تەسىرنى قوبۇل قىلىشى ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئەسلىي ھالەتلىرىدىن چىقىپ، پەيدا بولغان ئالاھىدە يېڭى ھالىتى دەسلەپكى مىزاج (مىزاجى ئولا) دەپ ئاتىلىدۇ. پەيدا بولغان بۇ ئالاھىدە يېڭى ھالەتنىڭ كەيپىياتلىرى ئۆزئارا كىرىشىپ يەنە بىر ھالەتنى پەيدا قىلىشى ئىككىنچى مىزاج (مىزاجى سانى) دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: مۇرەككەپ دورىلاردىن تەركىب تاپقان مەجۇناتلار-

نىڭ بىرنەچچە ئاي ئۆتكەندىن كېيىنكى مىزاجلىرىدا پەيدا بولغان يېڭى ھالەت ئىككىنچى مىزاج (مىزاجى سانى) دېيىلىدۇ. مىزاجلار ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ: بىرىنچى، مۆتىدىل مىزاج، ئىككىنچى، غەيرىي مۆتىدىل مىزاج.

مۆتىدىل مىزاج

بىر - بىرىگە قارىمۇقارشى كەيپىياتلارنىڭ بىر- بىرىنى چەكلەش، تىزگىنلىشىدىن خالىي بولغان ئورتاق ھالىتى مۆتىدىل مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچى تۈرلۈك قىلىپ ئېيتقاندا، كەيپىياتلارنىڭ تەبىئىي ھالدا بىر - بىرىگە مۇۋاپىق ھالەتتە تۇرۇشى مۆتىدىل مىزاج دېيىلىدۇ.

مۆتىدىل مىزاج سەككىز خىل بولىدۇ.

مۆتىدىل جىنس مىزاج: بىر جىنسنىڭ مۆتىدىل مىزاجى يات بىر جىنستا تېپىلمىسا، بۇ مۆتىدىل جىنس مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجى، روھىي ھالىتى، ئەخلاقىي پەزىلىتى قاتارلىقلار ھايۋانلار جىنسىدە ئەسلا تېپىلمايدۇ. دېمەك، ئىنسانلارنىڭ مىزاجى ھايۋانلار مىزاجىغا قارىغاندا مۆتىدىلراق بولغانلىقى ئۈچۈن مۆتىدىل جىنس مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

نىسپىي مۆتىدىل جىنس مىزاج: بىر خىل جىنس ئىچىدىكى بىر شەخس مىزاجىنىڭ يەنە بىر شەخس مىزاجىغا نىسبەتەن مۆتىدىلراق بولۇشى ياكى مەلۇم شەخسنىڭ مىزاجى ئوخشاش تۇردىكى باشقا بىر شەخسنىڭ مىزاجىدىن ئالاھىدە مۆتىدىلراق بولۇشى ياكى مۆتىدىل دەپ قارالغان بىرقانچە شەخسلەر ئىچىدە يۇقىرىدا ئېيتىلغان مۆتىدىل مىزاجنىڭ ئالاھىدە مۆتىدىلراق بولۇشى، نىسپىي مۆتىدىل جىنس مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

مۆتىدىل جىنس نەۋئى مىزاج: بۇ، خۇددى ئەر كىشىلەرنىڭ مىزاجى ئاياللارنىڭ مىزاجىغا نىسبەتەن مۆتىدىل بولغىنىغا ئوخشاش، بىر جىنستىكى ئىنسانلارنىڭ مىزاجى يەنە بىر جىنستىكى ئىنسانلاردا تېپىلماسلىقى مۆتىدىل جىنس نەۋئى مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

مۆتىدىل نەۋئى سىنىپىي مىزاج: مەلۇم بىر ئەر كىشىنىڭ مىزاجى، يەنە باشقا بىر ئەر كىشىنىڭ مىزاجىدىن ئالاھىدە بولۇشى، بىر ئەر كىشىلەرنىڭ مىزاجى، باشقا ئەر كىشىلەر مىزاجىدىنمۇ مۆتىدىلراق بولۇشى، مۆتىدىل نەۋئى سىنىپىي مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

مۆتىدىل سىنىپىي مىزاج: بىر يۇرت، ئىقلىمدىكى ئىنسانلارنىڭ مىزاجى يەنە بىر يۇرت، ئىقلىمدىكىلەرنىڭ مىزاجىغا قارىغاندا مۆتىدىلراق بولۇشى مۆتىدىل سىنىپىي مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

مۆتىدىل نىسپىي مىزاج: بىر قىتئە، بىر بەلۋاغ، بىر جۈغراپىيىلىك مۇھىتتا ياشىغان بىر شەخس مىزاجىنىڭ يەنە بىر شەخس مىزاجىدىن مۆتىدىلراق بولۇشى مۆتىدىل نىسپىي مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

مۆتىدىل شەخس مىزاج: بىر شەخسنىڭ مۇئەييەن مىزاجى يەنە بىر شەخسنىڭ مىزاجىغا قارىغاندا مۆتىلەق مۆتىدىل بولۇشى مۆتىدىل شەخس مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

مۆتىدىل شەخس نىسپىي مىزاج: بىر شەخسنىڭ مەلۇم ھالەتتىكى مىزاجى ئۇنىڭ باشقا يەنە بىر ھالەتتىكى مىزاجىدىن مۆتىدىلراق بولۇشى مۆتىدىل شەخس نىسپىي مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

غەيرىي مۆتىدىل مىزاج

غەيرىي مۆتىدىل مىزاج ئىككى خىل بولىدۇ: 1) غەيرىي مۆتىدىل يالغۇز مىزاج، 2) غەيرىي مۆتىدىل مۇرەككەپ مىزاج.

غەيرىي مۆتىدىل يالغۇز مىزاج

مۆتىلەق ئىسسىق مىزاج: ئىسسىقلىقنىڭ ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق، سوغۇقلۇققا قارىغاندا مۆتىلەق ئۈستۈنلۈكتە تۇرۇشى مۆتىلەق ئىسسىق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

مۆتىلەق ھۆل مىزاج: ھۆللۈكنىڭ ئىسسىقلىق، قۇرۇقلۇق ۋە سوغۇقلۇققا قارىغاندا مۆتىلەق ئۈستۈنلۈكتە تۇرۇشى مۆتىلەق ھۆل مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

مۆتىلەق سوغۇق مىزاج: سوغۇقلۇقنىڭ ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈككە نىسبەتەن غالىب ئورۇندا تۇرۇشى مۆتىلەق سوغۇق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمما، سوغۇقلۇقى مۆتىلەق بولسىمۇ نىسپىي قۇرۇقلۇقتىنمۇ خالىي ئەمەس.

مۆتىلەق قۇرۇق مىزاج: قۇرۇقلۇقنىڭ ئىسسىقلىق، ھۆللۈككە قارىغاندا مۆتىلەق ئۈستۈنلۈكتە تۇرۇشى مۆتىلەق قۇرۇق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمما مۆتىلەق قۇرۇق مىزاجنى شەيئىلەرنىڭ تەرەققىي قىلىپ چېكىگە يەتكەندە ئەسلىگە قايتىش ھالىتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قاراش كېرەك. بۇ نۇقتىدىن ئېيتقاندا، ئىنسانلارنىڭ قېرىلىق دەۋرى ئاخىرقى باسقۇچى ئاخىرلىشىپ، ھاياتنىڭ ئەسلى تەركىبىي قىسىملىرىغا پارچىلىنىش جەريانى مۆتىلەق قۇرۇقلۇققا مەنسۇپ بولىدۇ. مەسىلەن: گەرچە بەزى كىشىلەرنىڭ قېرىلىق دەۋرىدە تېرە ئاستى ۋە ئىچكى ئەزالىرىغا غەيرىي نورمال ھالدا ماي توپلىشىش ھالىتى

يۈز بەرسىمۇ، لېكىن كۆپىنچە قېرى كىشىلەرنىڭ ئىچكى مىزاجى سوغۇق، سىرتقى مىزاجى قۇرۇقلۇققا قاراپ تەرەققىي قىلغاچقا، ھاياتىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا يەنىلا قۇرۇقلۇق مۇتلەق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ. دېمەك، مادداىلارنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلىرى، ئاخىرقى ھېسابتا قۇرۇق سوغۇق بولغاچقا، ئادەم ئۆلگەندىن كېيىنكى پارچىلىنىش جەريانى مۇتلەق قۇرۇقلۇق بىلەن نىسپىي سوغۇقلۇق باسقۇچىدا ئەملگە ئاشىدۇ. شۇ سەۋەبتىن غەيرىي مۆتىدىل يالغۇز مىزاجلارنىڭ 3 ـ ۋە 4 ـ تۈرى ماھىيەتتە قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، كەيپىياتى تۈپراق خاراكتېرىنى ئالغان بولىدۇ.

غەيرىي مۆتىدىل مۇرەككەپ مىزاج

قۇرۇق ئىسسىق مىزاج: قۇرۇقلۇق بىلەن ئىسسىقلىقنىڭ ھۆللۈك بىلەن سوغۇقلۇقا قارىغاندا غالىب ئورۇندا تۇرۇشى قۇرۇق ئىسسىق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى «ئوت» قا مەنسۇپ بولىدۇ.

ھۆل ئىسسىق مىزاج: ھۆللۈك بىلەن ئىسسىقلىقنىڭ قۇرۇقلۇق بىلەن سوغۇقلىققا قارىغاندا غالىب ئورۇندا تۇرۇشى ھۆل ئىسسىق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى «ھاۋا» غا مەنسۇپ بولىدۇ.

قۇرۇق سوغۇق مىزاج: قۇرۇقلۇق بىلەن سوغۇقلۇقنىڭ ھۆللۈك بىلەن ئىسسىقلىققا قارىغاندا غالىب ئورۇندا تۇرۇشى قۇرۇق سوغۇق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى «تۈپراق» قا مەنسۇپ بولىدۇ.

ھۆل سوغۇق مىزاج: ھۆللۈك بىلەن سوغۇقلۇقنىڭ قۇرۇقلۇق بىلەن ئىسسىقلىققا قارىغاندا غالىب ئورۇندا تۇرۇشى ھۆل سوغۇق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى «سۇ» غا مەنسۇپ بولىدۇ.

ئىنسانلار مىزاجى

ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجى تۆت خىل بولىدۇ. خاراكتېرى جەھەتتە ئىسسىق ۋە سوغۇق دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئەمما تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىر ـ بىرىگە ئارىلىشىشىدىن پەيدا بولغان مايىللىق كەيپىياتىدىن ئېيتقاندا، ئىنسانلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق دەپ تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

قوزۇق ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

تەبىئىي جۇغراپىيىلىك مۇھىتنىڭ كىشىلەر رەڭگىرويىغا بولغان تەسىرىنى ھېسابقا ئالماي، بەلكى بەدەندىكى تەبىئىي سۇيۇقلىك پەرقىنى ئۆلچەم قىلغاندا، ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق مىزاج كىشىلەر كۆز ئېقى سارغۇچراق، ئېغىز تەمى ئاچچىق، تىلى قۇرۇقراق، كۆپ ئۇسسايدىغان، بەدەنلىرى قىزىق، سوغۇق ھاۋادا يۇرۇش ۋە سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشنى خالايدىغان بولىدۇ. تومۇرى كۇچلۇك ۋە تېزرەك سوقىدىغان، سۆيدۈكى قىزىلغا مايىل سېرىق بولىدۇ.

يۇقىرىقى ئالامەتلەردىن تاشقىرى، قۇرۇق ئىسسىق مىزاج ئادەملەرنىڭ خۇلقى - مىجەزى ۋە روھىي ھالىتىدە ئالاھىدە پەرقلەر بولىدۇ. بۇ بەلگىلەرنى شۇ كىشىلەرنىڭ تۇغما مىزاجىدىن ئايرىپ قارىغىلى بولمايدۇ. ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىنىڭ ئۇزۇن يىللىق ئەمەلىي كۆزىتىشىدىن قارىغاندا، قۇرۇق ئىسسىق مىزاج ئادەملەر ئاچچىقى يامان، غەزەپلىنىشكە مايىل، نېرۋىسى ئىتتىك، ھەركىتى تېز، سەزگۈر ھەم ئالدىراڭغۇ، تۇراقسىز، ھېسسىياتى كۇچلۇك، ئۆزىنى تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتى تۆۋەن، ئۇيقۇسى ئازراق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئادەملەر كۆپرەك نېرۋا كېسەللىكلىرى، جىگەر كېسەللىكلىرى ھەم ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى بىلەن ئاسان كېسەللىنىدۇ. بۇ كىشىلەرگە ئادەتتىكى ئەھۋاللاردا قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتتىكى يېمەك - ئىچمەك ۋە دورىلار يامان تەسىر قىلىدۇ.

ھۆل ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

بۇ، ئىنسانلار مىزاجىنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، تەبىئىي مىزاجى ھۆل ھەم ئىسسىق بولغاچقا، بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ گۆش ۋە ياغ قاتلاملىرى خېلى ياخشى تەرەققىي قىلغان بولىدۇ. بەدەن ھارارىتى ئۇستۇنرەك، تېرىلىرى سىلىق ۋە چىرايلى نۇرلۇق، قىزىل، تېتىك ھەم قۇۋۇەتلىك، ئېغىزى تاتلىق، تولا ئەسنەيدىغان، ئۇيقۇسى كۆپرەك بولىدۇ. پۇت - قوللىرى ئاسان قولىشىپ قالىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەر كۆپرەك تېرە كېسەللىكلىرى، يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرى بىلەن ئاسان كېسەللىنىدۇ. بۇلارنىڭ تۇغما مىزاجى بىلەن خۇلقى - مىجەزى ۋە روھىي ھالىتىنى بىرلەشتۇرۇپ قارىغاندا بۇ خىلدىكى كىشىلەر خۇش پېئىل، ئوچۇق، ئەقىل ۋە پىكىر قابىلىيىتى ئوتتۇراھال،

سىرتقى تەسىراتلارغا بولغان قوزغىلىش ھېسسىياتى كۈچلۈك ھەمدە ئۆزىنى تۇتۇۋېلىشى خېلى ياخشى بولىدۇ. ئۇلار ئادەتتە قۇرۇق سوغۇق خاراكتېردىكى (مەسىلەن: كالا گۆشىگە ئوخشاش) غىزالار بىلەن ئوزۇقلانسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتتىكى دورىلار ياخشىراق ئۇنۇم بېرىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەر ھۆل ئىسسىق (مەسىلەن: قوي گۆشىگە ئوخشاش) غىزالارنى ئۇزاق مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئاسانلا يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

ھۆل سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

ھۆل سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ رەڭگى ئاق، سۈزۈك، لەۋلىرى تومراق، تېرە ئاستى ماي قاتلاملىرى كۆپ، بەدىنى سۈزۈك، يۇمشاق ھەم سوغۇقراق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى كىشىلەرنىڭ تۇغما مىزاجى بىلەن ئەمەلىي ھاياتىدىكى خۇلقى - مىجەزى ۋە روھىي ھالەتلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ كۆرگەندە، بۇ خىلدىكى كىشىلەر ئېغىر - بېسىق، بىغەم، ھەرقانداق ئىشقا ئاسان تەسىرلەنمەيدىغان كېلىدۇ. يەنى سىرتتىكى تەسىراتلارغا قوزغىلىشى ناھايىتى ئاستا، قوزغىلىشتىن كېيىنكى ئەسلىگە قايتىشىمۇ ئاستا بولىدۇ. جىسمانىي ۋە ئەقلىي جەھەتتىن ھۆل ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە قارىغاندا ئاجىزراق كېلىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەرگە ئادەتتە ھۆل سوغۇق (مەسىلەن: سۇيۇقئاش، ھۆل مېۋە - چېۋىلەرگە ئوخشاش) غىزالار يامان تەسىر قىلىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق (مەسىلەن: ئات گۆشى، زاغۇن يېغىغا ئوخشاش) غىزالار مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەر ئادەتتە كۆپىرەك سوغۇقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر بولۇپمۇ بوغۇم ئاغرىقلىرى (مۇپاسىل)، پالەچ كېسەللىكلىرى بىلەن كېسەللىنىدۇ. ئەمما داۋالاشنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

قۇرۇق سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

قۇرۇق سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ بەدىنى خېلى چىڭ، لېكىن ئورۇقراق، بەدەنلىرى سوغۇقراق، تېرە ئاستى ماي قاتلاملىرى ئاز تەرەققىي قىلغان بولىدۇ. ئۇيقۇسى ئازراق بولىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ تۇغما مىزاجى بىلەن ئەمەلىي ھاياتىدىكى خۇلقى ۋە روھىي ھالەتلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندا سەۋدايى مىزاجى كۈچلۈك، ئاستا تەسىرلىنىدىغان، خىيالپەرەس، قورقۇنچاق، خىيالىي ھېسسىياتى كۈچلۈكرەك بولغاچقا، ئەمەلىيەتتىن يىراق پىكىرلەرنى قىلىدۇ. ئەقىل - پاراسىتى، توغرا پىكىر قىلىش ئىقتىدارى تۆ-

ۋەنرەك، سەلبىي پىكىرلەرگە ھەم روھىي ئازاب چېكىشكە مايىلراق كېلىدۇ. ئادەتتە كىشىلەرگە ئارىلىشىشنى خالىمايدىغان بولغاچقا، روھىي كېسەللىكلەر ۋە نېرۋا خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرى بىلەن كۆپرەك ئاغرىيدۇ. سەۋدا مىزاج كىشىلەرنىڭ مۇھىم ئالاھىدىلىكى شۈكى، ئادەتتىكى ئەھۋال ئاستىدا قان، بەلغەم، سەپرا ماددىلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرىنىڭ ئاخىرقى مەھسۇلى سەۋدا خىلتىغا مەنسۇپ بولغاچقا، داۋالاش نەتىجىسى ئىنتايىن ئاستا بولىدۇ. سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇپ (يېتىلدۈرۈپ) بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىشقىمۇ كۆپ كۈچ سەرپ قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، يۇقىرىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان ئىنسانلارنىڭ رەڭگىرويى، ئۇنىڭ تەبىئىي مىزاجلىرىغا مۇناسىۋەتلىك تەرەپلەرگە نىسپىي نۇقتىئىنەزەردە قاراش، مۇتلەقلەشتۈرۈپ قارىماسلىق كېرەك. چۈنكى يەر شارىنىڭ ھەرقايسى ئىقلىم ۋە جۇغرا-پىيىلىك مۇھىتىدا ياشىغانلارنىڭ رەڭگىرويىغا ئالاقىدار تەبىئىي سۈپەتلىك پەرقلەرنى نوقۇل ھالدا ئۇلارنىڭ ئەسلىي تەبىئىي مىزاجىغا بىرلەشتۈرۈپلا قاراش كېسەللىك دىئاگ-نوزىدا خاتالىقلارنى ئېلىپ كېلىدۇ. كېسەللەرنى تەكشۈرۈش ۋە تەشخىس قىلىشتا مىزاج ھالىتى ئەلۋەتتە كۆزدە تۇتۇلىدۇ. لېكىن ئۇنى كېسەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنىڭ ئاسا-سىي تەرىپى دەپ قاراپ، شۇنىڭغىلا تايىنىپ ئىش كۆرۈشكە بولمايدۇ. دېمەك، كىشىلەر-نىڭ تەبىئىي مىزاجى بىلەن ئۇنىڭ رەڭگىرويىنىڭ بىرلىكىگە نىسپىي ھالدا قاراش كېرەك.

خىلىت

«خىلىت» ئادەم بەدىنىدىكى ھەرخىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئۆزگىرىشىدىن جىگەردە ھاسىل بولغان مۇرەككەپ سۈيۇقلۇقلارنىڭ ئومۇمىي ئاتىلىشى بولۇپ، ئۇلار سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىدىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ.

خىلىتلار، ئىنسانلارنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئىستېمال قىلىشى (تۆرەلمىلىك دەۋرىدە ئانا قېرىنىنىڭ تەمىنلىشى) دىن ئىنسان ۋۇجۇدىدا ھاياتلىق باشلانغاندىن تارتىپ ئاخىرلاشقانغا قەدەر تەبىئىي ھالدا پەيدا بولۇپ تۇرىدىغان مۇرەككەپ سۈيۇقلۇق. ئۇ تىرىكلىك ئۇچۇن زۆرۇر بولغان ئامىل بولۇپ، ئادەمنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالەتلىرىگە بەدەن ئىچكى تەرىپىدىن چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. خىلىتلار بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۇزلۇكسىز سەرپ قىلىنىپ، يېڭىدىن ئىشلىنىپ، تولۇقلىنىپ ۋە ئۆز تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ تۇرىدۇ. خىلىتلارنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتە نورمال ھالەتتە تۇرۇشى ئادەم ساغلاملىقىنىڭ مۇھىم شەرتى. ئەكسىچە، ئۇلارنىڭ سان ياكى سۈپەت جەھەتتىكى نورمالسىزلىقى ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئۇچۇن چوڭ ئىچكى سەۋەب بولىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددا (ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق) ۋە باشقا ئامىللارنىڭ تەسىرى كېسەللىكلەر پەيدا بولۇشنىڭ تاشقى سەۋەبلىرى قاتارىغا كىرىدۇ. خىلىتلار ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەر تەسىرىدىن ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىدۇ، لېكىن ئىچكى سەۋەبلەر ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. تاشقى سەۋەبلەر بەدەننىڭ ئىچكى ئامىلىغا نورمىدىن تاشقىرى تەسىر كۆرسەتكەندىلا ئاندىن خىلىتلارنى ئۆزگەرتەلەيدۇ.

ئادەم ۋۇجۇدىغا تەبىئەتتە مەۋجۇت بولغان تۆت چوڭ ماددىنىڭ ھەممىسى تەسىر قىلىدۇ. ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدە تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرى ھەرگىز بىر خىل نىسبەتتە بولمايدۇ، يەنى ھەربىر ئوزۇقلۇقتا مەلۇم بىر ماددىنىڭ تەسىر كۈچى باشقىلارغا نىسبەتەن ئارتۇقراق بولىدۇ. شۇڭا ئىستېمال قىلىنىدىغان ئوزۇقلۇقنىڭ تەركىبىدە قايسى ماددىنىڭ تەسىر كۈچى ئارتۇق بولسا، شۇ ماددىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ماس كېلىدىغان خىلىت پەيدا بولىدۇ. خىلىتنىڭ تەبىئىتىمۇ شۇ ماددىنىڭ تەبىئىتىگە مايىل بولىدۇ.

خىلىتلار ئوخشاش بولمىغان سۈيۇق جىسىملار بولسىمۇ، بەدەنده ئۇزلۇكسىز ھالدا بىر ـ بىرىگە ئايلىنىپ، بىر ـ بىرىنىڭ ئورنىنى تولۇقلاپ، پۈتۈن بەدەنده ئايلىنىپ يۈرىدۇ.

خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى نىسپىي، كەيپىياتى (مىزاجى) دىكى قارىمۇقارشىلىق (زىددىيەت) مۇتلەق بولىدۇ.

ئىنسانلار بەدىنىدىكى كۆنۈپ قالغان خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىدا ئۆزگىرىش بولسا، مىزاج ئۆزگىرىپ يېڭى شارائىتقا قارىتا بىر تۈتاش ئىنكاس پەيدا بولىدۇ. بۇلار كېسەللىك ئالامەتلىرى، شۇنداقلا ئەسلىدىكى تەڭپۇڭلۇقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش جەريانى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بەدەن غەلىبە قىلىپ خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى ئەسلىگە كەلسە، كېسەللىك ئەۋج ئالالمايدۇ. ئەكسىچە بولغاندا، تەڭپۇڭسىزلىق راۋاجلىنىپ بەدەنده كېسەللىك ھالىتى كېلىپ چىقىدۇ.

تەبئىي خىلىت

جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىپ، ئۆزىنىڭ ئەسلىي تەبئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كەتمىگەن، ئىنسانلارنىڭ نورمال ھاياتىغا قۇۋۋەت بېغىشلايدىغان ۋە ئىنسان تەبئىتىگە لايىق بولغان خىلىت تەبئىي خىلىت دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبئىي خىلىتلار تۆت خىل بولىدۇ.

سەپرا خىلىتى

سەپرا ــ بىر خىل سارغۇچ رەڭلىك، تەمى ئىنتايىن ئاچچىق، ئۆتكۈر سۇيۇقلۇق بولۇپ، تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ، جىگەردە ئىشلىنىپ ئۆت خالتىسىغا چۈشۈپ قويۇلىدۇ. ھەزىم قىلىش خىزمىتىگە قاتنىشىدۇ، يەنى ئۆت يوللىرى ئارقىلىق ئۇچەيگە تېمىپ چۈشۈپ، مايلارنى پارچىلاپ ئۇلارنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەملىشىدۇ. ئۇچەينى غىدىقلاپ، ئۇنىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ، ھەزىمدىن ئاشقان تاشلاندۇق نەرسىلەر (گەندە) نىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى تېزلىتىدۇ. شۇنىڭدەك بىر قىسىم زەھەرلىك ماددىلارنى توسۇش، پارچىلاش ۋە زەھەرلەرنىڭ تەسىرىنى قايتۇرۇش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. سەپرانىڭ قان تەركىبىگە ئۆتكەن قىسمى ئۆزىنىڭ قىزىق ۋە ئۆتكۈرلۈكى ئارقىلىق قان تەركىبىدە ئېقىپ يۈرگەن قان، بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنى ئۆزلۈكسىز ھالدا ھەرىكەتلەندۈرۈپ، بەدەننىڭ ئەڭ ئىنچىكە ۋە كىچىك قىسىملىرىغىچە ئۆتكۈزۈش، ئۇلارنىڭ ئۈيۈپ قېلىشىدىن ساقلاش، روھىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتنى جۇشقۇن قىلىش رولىنى ئويناىدۇ. سەپرا خىلىتىنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تەبئىتى «ئوت» نىڭ خۇسۇسىيى-

تى، تەبىئىتىگە ئوخشىشىدىغانلىقى ئۈچۈن ئوتنىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى، دەپ تەرىپلىنىدۇ.

سەپرا خىلتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، كۆپ چاغلاردا ئۇلارنىڭ روھىي ھالىتى تېتىك، ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان، تېنى يەڭگىل، ئورۇق، كۆز ئېقى ۋە تىلى سارغۇچراق، ئۇيقۇسى كەمرەك بولىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە ۋە ئىتتىك سالىدۇ. سۇيدۇكنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىلراق كېلىدۇ. بۇ خىلدىكى كىشىلەر ئادەتتە «سەپرا مىزاجلىق» كىشىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

قان خىلتى

ئۇ، بەدەندىكى خىلتىلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى، ھاياتلىقنىڭ ئاساسىي ماددىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. قاننىڭ رەڭگى ئوچۇق قىزىل، تەمى تاتلىقراق، مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئاساسلىق ئورنى يىلىك ۋە جىگەردە، قاننىڭ تەبئىتى «ھاۋا» نىڭ تەبئىتى بىلەن ئوخشايدۇ، شۇڭا ھاۋانىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى، دەپ تەرىپلىنىدۇ. قان ــ يۇرەكنىڭ ھەرىكەتلەندۈرۈشى، قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ، تارىيىپ تۇرۇشى ئارقىسىدا پۈتۈن بەدەنىدە دەۋر قىلىپ ئايلىنىپ تۇرىدۇ. قاننىڭ بەدەنگە نىسبەتەن خىزمىتى ناھايىتى چوڭ. ئۇ، ھەزىم قىلىنىپ سۈمۈرۈلگەن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بەدەننىڭ بارلىق جايلىرىغا ھەتتا ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرىگىچە ئېلىپ بارىدۇ. سەرپ بولغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. قان، ئۆپكىدىن ئۆزى بىلەن بىللە ئېلىپ ماڭغان ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمى) نى پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىپ، بەدەننىڭ ئېھتىياجىنى تەمىن ئېتىدۇ ھەمدە ئەينى ۋاقىتتا بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئايرىلىپ چىققان كېرەكسىز ماددا ۋە بۇزۇق ھاۋا (ھاۋايى دۇخايى) نى ئېلىپ كېتىپ، ئۆپكە، بۆرەك، تەر تۆشۈكلىرىگە ئوخشاش چىقىرىش ئەزالىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ.

قان ئۆزىنىڭ ھۆل ئىسسىقلىقى بىلەن بەدەننى ئىسسىتىپ قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ. بەدەن ھارارىتىنى تەڭشەپ تۇرۇشقا قاتنىشىدۇ ھەمدە بەدەننى ھۆللۈك بىلەن تەڭشەپ تۇرىدۇ. تېرىنى سىلىق قىلىدۇ، ئۇنىڭغا رەڭ بېرىدۇ. بەدەننىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىنى تەبىئىي تەرتىپكە سېلىپ تۇرۇشتا مۇھىم خىزمەت قىلىدىغان باشقا خىلتىلارنىمۇ ئۆزى بىلەن بىللە ئېقىتىپ بېرىپ، پۈتۈن بەدەننىڭ تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يەتكۈزىدۇ.

قان خىلتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنىڭ تەبىئىي مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئۇلارنىڭ رەڭگىرويى چىرايلىق، قىزىل، خۇشخۇي، ئۆزى قۇۋۋەتلىك،

ئورۇق ـ سېمىزلىكى مۆتىدىل، ئۇيقۇسى ياخشى بولىدۇ. تومۇرى يوغان، دولقۇنلۇق سالـ
ىدۇ. سۈيدۈكى قىزغۇچ كېلىدۇ. كۆپ هاللاردا تېنى ساغلام بولىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر ئا
دەتتە «قان مىزاجلىق كىشىلەر» دەپ ئاتىلىدۇ.

بەلغەم خىلىتى

بەلغەم خىلىتى بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلار ۋە ھۆللۈكلەردىن پەيدا بولغان، پۈتۈن بەدەندىكى ھەربىر ئەزا توقۇلمىلىرىنىڭ ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرى ئارىسىدىكى بوشلۇقلاردا ساقلىنىپ تۇرىدىغان تۇخۇم ئېقىسمان سۈيۇقلۇق. شۇڭا ئۇنىڭ ئورنى پۈتۈن بەدەنده بولىدۇ.

بەلغەم خىلىتىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۆزىنىڭ ھۆللۈكى ۋە تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلىرى بىلەن پۈتۈن بەدەنگە ئۆزىنىڭ رولى دائىرىسىده تېگىشلىك ئوزۇقلۇق بولغاندىن تاشقىرى، سەپراغا ئوخشاش ئۆتكۈر ئىسسىق ماددىلارنىڭ باشقا خىلىتلارنى ئارتۇقچە ئىسسىقلىقى بىلەن پارچىلاپ، بۇزۇشتىن ساقلايدۇ ۋە ئادەم بەدىنىده غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلەر كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سەۋداغا ئوخشاش چۆكمە هاسىل قىلىدىغان خىلىتلارنىڭ توختاۋسىز يۇرۇشۇپ، بەدەننىڭ زۆرۈر بولغان تېگىشلىك جايلىرىغا قەدەر بېرىپ ئورۇن ئېلىشى ئۈچۈن ۋاستىلىك رول ئويناىدۇ. يۇرەك قېپى، كۆكرەك بوشلۇقى، بوغۇم بوشلۇقلىرىدىكى سۈزۈك سۈيۇقلۇق (بەلغەمى زوجاجى) لارمۇ بەلغەم ماددىلىرى بولۇپ هېسابلىنىدۇ، ئۇلار، بۇ يەرلەردە سۈركىلىش، غىدىقلىنىشلارنى پەسەيتىش رولىنى ئويناىدۇ.

بەلغەم خىلىتى پۈتۈن بەدەننى ھۆللەشتۈرۈپ، يۇمشىتىپ تۇرىدۇ. بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە ياكى قان ۋە بەدەن سۈيۇقلۇقلىرى كۆپلەپ يوقالغاندا، قانغا ئۆتۈپ ئۇلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. قانغا شىرە پەيدا قىلىپ، قانىنىڭ ئەزالارنى ھۆللەندۈرۈشىگە ياردەم قىلىدۇ. بەلغەم خىلىتى ئۆزى بىلەن بىرگە ئېلىپ يۈرگەن سەپرا، قان، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ تەركىبىدىكى ئاساسلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بەدەننىڭ ئىنتايىن ئىنچىكە ۋە كىچىك ئورۇنلىرىغىچە يەتكۈزۈش، ئۇ يەردىكى ماددا ۋە قۇۋۋەت ئالمىشىش جەريانىدا هاسىل بولغان كېرەكسىز تاشلاندۇق ماددىلارنى ئۆزى بىلەن بىللە ئېقىتىپ قانغا ئۆتكۈزۈپ، تېگىشلىك يوللار بىلەن بەدەن سىرتىغا چىقىرىشتا ناهايىتى مۇهىم رول ئويناىدۇ. بەلغەم خىلىتى خۇسۇسىيەت ۋە تەبىئىتى جەهەتتە « سۇ » بىلەن ئوخشىشىدىغانلىقى ئۈچۈن سۇ ماددىسىنىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى، دەپ تەرىپلىنىدۇ.

بەلغەم خىلىتىنى پېشقەدەم ھۆكۈمالىرىمىز پىشمىغان ۋە زۆرۈر تەپپىلغاندا قانغا ئايلىنالايدىغان خام قان، دەپ ئاتىغان.

بەلغەم خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مۇنداق كىشىلەرنىڭ چىرايى، كۆز ئېقى ۋە تىلىنىڭ يۈزى ئاق كېلىدۇ. بەدىنى بوش، خام سېمىز، ئېغىر ـ بېسىق، ئۈيقۇسى كۆپرەك، ئېغىزىدىن شۆلگەي (شالۋاق) ئىلىقىدىغان بولىدۇ. تومۇرى چوڭ، ئاستا سالىدۇ. سۆيدۈكى كۆپ، رەڭگى ئاق كېلىدۇ. بۇنداق كىشىلەر «بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەر» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋدا خىلىتى

سەۋدا بىر خىل قويۇقراق، قارامتۇل رەڭدىكى قاڭسىق ۋە چۈچۈمەل تەملىك سۈيۈقلۇق بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. ئۇ، چۆكمە ھاسىل قىلىش، ئەزالارنىڭ شەكىل ۋە سۈپىتىنى ساقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، سەپرا، بەلغەم خىلىتلىرىنىڭ ئارتۇقچە كۆپىيىپ كېتىشىنى چەكلەيدۇ ھەمدە باشقا خىلىتلارنىڭ ئۆز يولىدىن چىقىپ يامراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ھەرخىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنى زاپاس ساقلايدۇ. سەۋدا خىلىتىغا ئېھتىياجلىق بولغان قۇرۇق سوغۇق ئەزالار (مەسىلەن: سۆڭەك، كۆمۈرچەك، پەي، چاندىر، تارىمۇش ۋە باشقىلار) غا ئوزۇقلۇق ماددىلارنى يەتكۈزۈپ بېرىشتە ئالاھىدە رول ئوينايدۇ. ئۇ ئىگىدىن باشقا سېزىش، پىكىر قىلىش، ئەستە تۇتۇش قاتارلىق پائالىيەتلەرگە قاتنىشىدۇ. غەزەلغاش، قوزغاش تەسىرى ئارقىلىق سەزگۈ ئەزالارنى ئويغىتىپ، بەدەندىكى سۇسلۇقلارنى ياخشىلايدۇ.

سەۋدانىڭ ئورنى تالدا بولۇپ، تالنىڭ خىزمىتى ۋە ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش پائالىيىتىگە بەلگىلىك تەسىر كۆرسەتكەنلىكى ئۈچۈن، ئاشقازانىنىڭ تارتىش (جازبە) قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش خۇسۇسىيىتىمۇ بار، دەپ قارىلىدۇ.

سەۋدا خىلىتىنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تەبىئىتى «تۇپراق» ماددىسى بىلەن ئوخشىشىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇ، تۇپراقنىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى، دەپ تەرىپلىنىدۇ.

سەۋدا خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنىڭ كۆز ئېقى، تىلى قارامتۇللۇققا ياكى سۇس كۆكلۈككە مايىل بولىدۇ. ئۈيقۇسى كەمرەك، ئاچچىقى تېز، تەپەككۇرى ئۆتكۈر كېلىدۇ. تومۇرى ئاستا سالىدۇ. سۆيدۈكىنىڭ رەڭگى توق سېرىق ياكى كۆكۈچكە مايىل كېلىدۇ. مۇنداق كىشىلەر «سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەر» دەپ ئاتىلىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي خىلىت

جىگەردە ئىشلەنگەن نورمال ھالىتىدىن چىقىپ سان ۋە سۈپەت جەھەتتە ئۆزگىرىپ، بەدەنگە پايدىسىز ياكى زىيانلىق بولغان خىلىت غەيرىي تەبىئىي خىلىت دەپ ئاتىلىدۇ.

تۆت خىلىتنىڭ ئىنسانلار بەدىنىدە تەبىئىي ھالدا ئۆز تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ تۇرۇشى ساغلاملىقنىڭ ئاساسى. بۇ پەقەت خىلىتلارنىڭ ئۆزئارا بىر - بىرىنى تولۇقلاش، چەكلەش، تىزگىنلەش رولى ئارقىلىق ئىشقا ئاشىدۇ. ئەگەر ئۇلار تەبىئىي ئېتىدالىدىن چەتنەپ كېتىپ، تەڭپۇڭلۇقلىرى بۇزۇلسا ياكى سۈپەت جەھەتتە غەيرىي ئۆزگىرىش يا-سىسا، كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ.

تېببىي خىزمەت ئىنسان تەبىئىتىگە ياردەم بېرىش دائىرىسىگە كىرىدىغان بارلىق داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ، ئىنسانلارنى كېسەللىك ئازابىدىن قۇتۇلدۇرۇپ، سا-غلاملىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى مەقسەت قىلىدۇ. كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا تۆت خى-لىتنىڭ ئىنسان تەبىئىتىدە كېسەللىككە سەۋەب بولغان غەيرىي تەبىئىي ھالىتى ۋە ئۇنىڭ يامان ئاقىۋەتلىرى توغرىسىدىكى چۈشەنچىنى ئايدىڭلاشتۇرۇپ ئېلىش لازىم. شۇنداقلا كېسەلگە توغرا دىئاگنوز قويغىلى ھەم توغرا داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ، مەقسەتكە لايىق ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

نورمالسىز سەپرا

(غەيرىي تەبىئىي سەپرا)

غەيرىي تەبىئىي سەپرا كۆپەيسە، بەدەندە بىر قاتار كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: مۇنداق كىشىلەرنىڭ يۈزى، كۆز ئېقى سېرىق بولىدۇ. تىلى سېرىق گەز باغلايدۇ، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولىدۇ. كۆپ ئۇسسايدۇ، ئۇيقۇسىزلىق كۈچىيىدۇ. ئاشقازان، ئۇچەي، جىگەر كېسەللىكلىرىگە مايىللىق ئاشىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي سەپرانىڭ ھاسىل بولۇش سەۋەبلىرىگە ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك بەش خىل بولىدۇ:

سارغۇچ سەپرا: بۇ سەپرا تەركىبىگە بەلغەمنىڭ ماددىلارنىڭ ئارىلىشىپ قالغانلىقى-دىن بولىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى ئاچ سېرىق بولىدۇ.

تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا (سەپرايى مۇھىيە): بۇ، سەپرا ماددىلىرىغا قويۇق

بەلغەم خىلىتى ئارىلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

كۈدە سۈيى رەڭلىك سەپرا: كۆيگەن سەپرا بىلەن سۈيۈق بەلغەم ئارىلاشقاندىن ھاسىل بولىدۇ. بۇ ئاشقازاندا بولىدۇ. بۇ خىل سەپرانىڭ رەڭگى قارامتۇل كۆكۈچ بولۇپ، ئاچ سېرىق سەپرا ئارىلاشقانلىقتىن، رەڭگى ئۆزگىرىپ كۈدە سۈيىنىڭ رەڭگىگە ئوخشاپ قالىدۇ.

زەڭگا رەڭ سەپرا: بۇ، غەيرىي تەبىئىي سەپرانىڭ ئەڭ ئاچچىق ۋە ئەڭ ئىسسىق قىسمى بولۇپ، زەھەرلىك خاراكتېرى ئۈستۈن بولغاچقا، سەپرا خىلىتىنىڭ كۆيگەن قىسمى ھېسابلىنىدۇ. رەڭگى ئاچ سۆسىن ھالەتتە بولۇپ، تەمى ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ.

كۆيگەن سەپرا (سەپرايى مۇھتەرىقە): بۇ تەبىئىي سەپرا خىلىتىغا ئازراق كۆيگەن سەۋدا ئارىلىشىپ قالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل كۆكۈش بولىدۇ (خىلىت كۆيدى دېگەن سۆز خىلىتنىڭ ئۈچۈچان قىسمى ئۈچۈپ كېتىپ، قويۇق قىسمى قالغانلىقىغا قارىتىلغان.)

نورمالسىز قان

(غەيرىي تەبىئىي قان)

قان خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆتۈشىدە ئالدى بىلەن قان ئىشلىگۈچى ئەزالار ئىقتىدارىنىڭ ئۆزگىرىشلىرى سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ ئەلۋەتتە مۇرەككەپ بولغان ئىچكى - تاشقى ئاممىلارغا باغلىق بولىدۇ.

قان ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن چىقىپ كېتىپ، ھاياتىي پائالىيەتلەر ئۈچۈن پايدىسىز ياكى زىيانلىق ھالغا چۈشۈپ قالغاندا، ئۆزىنىڭ ئوچۇق قىزىل ھالىتىدىن قارامتۇل قىزىل ھالەتكە ئۆزگىرىپ، قىيامى قويۇقلىشىپ قالىدۇ. تەمى چۈچۈمەلەرەك بولۇپ، بىر خىل پۇراق پەيدا قىلىدۇ. قانىنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىشى تۆۋەندىكى ئەھۋاللاردا يۈز بېرىدۇ:

1. قان تەركىبىگە ھېچقانداق نەرسە ئارىلاشمىغان بولسىمۇ، لېكىن قان ئىشلەش ئورگانلىرىنىڭ خىزمىتى نورمالسىزلىنىشى تۈپەيلىدىن، قانىنىڭ سان جەھەتتە كۆپىيىشى ياكى كېمىيىپ كېتىشى ياكى قان تەركىبىدىكى مۇھىم ئوزۇقلۇق ماددىلار تەركىبىنىڭ كەملەپ كېتىشى نەتىجىسىدە قاندىكى ھارارەت تۆۋەنلەپ كېتىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن گەرچە شۇ ئورۇننىڭ تۈزۈلۈشىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. بۇ، ماددىي سەۋەبكە ئالاقىدار بولمىغان يەرلىك ئورۇننىڭ

خىزمەتچىكى ئۆزگىرىش (سۈئى مىزاج خۇنى) دەپ ئاتىلىدۇ.

2. قان تەركىبىدە ئېقىپ يۈرگەن باشقا خىلىتلار (سەپرا، بەلغەم، سەۋدا) نىڭ كۆپەيىپ كېتىشى نەتىجىسىدە، قان تەركىبىدىكى ياغ، مىنېرال تۇزلار ئېشىپ كېتىپ، ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قان تومۇرلارنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقى بۇزۇلغانلىقتىن يۈرەك، مېڭە ۋە باشقا ئورگانلاردىكى قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىش، قىسقىرىشىدىن ئىبارەت ئەۋرىشىملىك خۇسۇسىيىتى يوقىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قان غالىبلىق كېسىلى ھەتتا مۇھىم ئورگانلارغا قان چۈشۈشكە ئوخشاش يامان ئاقىۋەتلىك كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر قان تەركىبىدە بەلغەملىك ماددىلار بىلەن سەۋدالىق ماددىلار كۆپىيىپ ھەمدە مۇھىم ئوزۇقلۇق ماددىلار كېمىيىپ كەتسە، بەدەندە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

ئەگەردە قان تەركىبىدىكى بەلغەم، سەپرا، سەۋدادىن تەركىب تاپقان ماددىلار، ئۆزئارا ئەكس تەسىر قىلىپ، قانىنىڭ قېيامى قويۇقلىشىپ، تەمى ئۆتكۈرلىشىپ كەتسە، كۆيگەن قان (دەمى مۇھتەرىقە) ياكى بۇزۇلغان قان خەلق ئارىسىدا قوقاق (قوقاق ــ قان بۇزۇلۇش) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ھاللاردا كۆپىنچە يۇقىرى ھارارەتلىك ئوفۇنەتلىك (ئوفۇنەت ــ چىرىش، بۇزۇلۇش) كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ. بۇ كۆپىنچە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

نورمالسىز بەلغەم

(غەيرىي تەبىئىي بەلغەم)

بەلغەم خىلىتىنىڭ ئەسلىي قانغا ئايلىنىش سالاھىيىتىدىن مەھرۇم قالغان ۋە قانغا ئايلىنىش خۇسۇسىيىتىنى يوقاتقان، يېتىلمىگەن ناچار قىسمى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم دېيىلىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي بەلغەمنىڭ كۆپىيىشى بىر قاتار كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ. مەسىلەن: قانىنىڭ تولۇقلىنىشىغا دەخلى قىلىپ قان ئازلىقنى كەلتۈرىدۇ، يامان ئىششىقلارنى پەيدا قىلىدۇ، تېرە كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. تېرىدە رەڭ يېتىشمەسلىككە سەۋەبچى بولىدۇ. مېڭىنى ئارتۇقچە ھوللەپ، ئادەمنى لەقۋا، كەم ئەقىل، ئونتۇغاق، ئۈيقۇچان، ھۇرۇن قىلىپ قويىدۇ. غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ئالتە خىل بولىدۇ.

تاتلىق بەلغەم (بەلغەمى شېرىن): بەلغەمى ماددىلارنىڭ تەركىبىگە قان ئارىلىشىپ، تەمى ئازراق تاتلىقلاشقان ھالىتى تاتلىق بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ.

تۇزلۇق بەلغەم (بەلغەمى شور): بەلغەم خىلىتىنىڭ تەركىبىگە تۇز تەمى كىرىپ قالغان بۇزۇلغان سەۋدانىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى تۇزلۇق بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق بەلغەم خىلىتىنىڭ تەمى تۇزلۇقراق ھالەتكە ئۆزگەرگەن بولۇپ، رەڭگى ئاق، مىزاجى قۇرۇق ئىسسىقلا مايىل بولىدۇ. كۆپىنچە تېرە كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

چۈچۈمەل بەلغەم (بەلغەمى تۇرۇش): تۆۋەن ھارارەتتىكى سەپرا ئارىلاشقان بەلغەم چۈچۈمەل بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ تەمى چۈچۈمەلرەڭ بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇققا مايىل بولىدۇ.

بۇنىڭ سەۋەبى تۆت خىل:

1) ئاچچىق سەۋدا بەلغەمىنىڭ مادىدىغا ئارىلىشىپ كەتكەچكە، ئۇنىڭ رەڭگى ئۆزگەرمەي، تەمى ئۆزگىرىپ چۈچۈمەللىشىپ قالىدۇ.

2) قوشۇلغان ھارارەت (ھارارىتى غەرىبە) كېرەكلىك ھارارەتتىن كۆچلۈك كېلىپ، ئەسلىدىكى ئىسسىقلىق ئۆز كۈچىدىن قالغانلىقى ئۈچۈن چۈچۈمەللىشىپ قالىدۇ. مەسىلەن: ياز كۈنلىرى سۈتنىڭ ئۆزگىرىپ ئاچچىقلىشىپ قالغىنىغا ئوخشاش.

3) تاتلىق بەلغەم ئۇستىدىن سوغۇقلۇق غەلىبە قىلىپ، ئۇنىڭ ئەسلىي ھارارىتى يوقالغانلىقتىن چۈچۈمەللىشىپ قالىدۇ. مەسىلەن: قىش ۋاقتىدا سىقىپ تەييارلانغان دورىلار (ئۇسارە) نىڭ چۈچۈمەللىشىپ قالغىنىغا ئوخشاش.

4) تەبىئىي ھارارەت (ھارارىتى غەرىزىيە) ئاجىز بولغانلىقتىن، تېتىقسىز بەلغەمنى ياخشى پىشۇرالماي چۈچۈمەللىشىپ قالىدۇ.

قېرىق بەلغەم (موزا تەملىك بەلغەم): بەلغەمنىڭ جەۋھىرىدە سەۋدانىڭ جەۋھىرى كۆپەيگەنلىكتىن، بەلغەمى مادىدىلار قويۇقلىشىپ ۋە تەمى قېرىقلىشىپ، موزا تەمگە كىرىپ قالغان بەلغەم قېرىق بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ ئىككى خىل سەۋەبتىن بولىدۇ:

1) بەلغەمگە پىشمىغان خام سەۋدا خىلىتى ئارىلىشىپ قالغانلىقتىن، بەلغەم موزا تەمگە كىرىپ قالىدۇ.

2) قاتتىق سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرى بىلەن بەلغەمنىڭ سۇ قىسمى ئۈيۈپ قېلىپ تەمى قېرىقلىشىدۇ. بۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇققا مايىل بولىدۇ.

تېتىقسىز (تەمسىز) بەلغەم: بەلغەم خىلىتىنىڭ سۇلۇق جەۋھىرى كۆچى ئېشىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن بەلغەم تەمسىز ھالغا چۈشۈپ قالىدۇ، بۇ تەمسىز بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، بەلغەم خىلىتىنىڭ ئەڭ خام قالغان قىسمى بولۇپ، قانغا ئۆزگىرىش سالاھىيىتى بولمايدۇ. ئۇنىڭ بۇنداق بولۇشى ئۇنىڭغا باشقا خىلىتلار ئارىلاشماي يالغۇز ھالىتىنى

ساقلاپ قالغانلىقى، ئوفۇنەتنى قوبۇل قىلماي، چۆكمە ھاسىل قىلىشى تېز بولغانلىقىدىندۇر.

نورمالسىز سەۋدا

(غەيرىي تەبئىي سەۋدا)

بەدەندىكى قايسى بىر خىلىت ئارتۇقچە ھارارەتكە يولۇقۇپ كۆيسە، ئۇنىڭ سان ۋە سۇپىتىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، غەيرىي تەبئىي سەۋدا ھاسىل قىلىدۇ. بۇ، غەيرىي تەبئىي سەۋدا دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق خىلىت كۆچلۈك ھارارەتكە يولۇقسا، ئۇنىڭ ئۇچۇچان قىسىملىرى پارغا ئايلىنىپ، قويۇق قىسىملىرى قالىدۇ.

كۆيگەن سەۋدانىڭ ئۆتكۈرلۈكى ئەسلىي خىلىتنىڭ ئۆتكۈرلۈكىگە قاراپ پەرقلىق بولىدۇ. سەپرانىڭ كۆپىيىشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدانىڭ زىيىنى چوڭ ۋە يامان تەسىرى ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ. ئەمما مادىدىسى ئۇچۇچان بولغانلىقى ئۈچۈن داۋالاش تەدبىرلىرىنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

تەبئىي سەۋدانىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبئىي سەۋدا ئىككى خىل بولىدۇ:

بىرىنچىسى، سۇيۇق سەۋدا خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبئىي سەۋدا بولۇپ، بۇنىڭ بەدەنگە تارقىلىپ كېتىشى گەرچە تېز بولسىمۇ، لېكىن داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوبۇل قىلىشى نىسبەتەن ياخشىراق بولىدۇ.

ئىككىنچىسى، قويۇق سەۋدا خىلىتىنىڭ ئۆيۈشى نەتىجىسىدە، ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن چىقىپ كەتكەن غەيرىي تەبئىي سەۋدا بولۇپ، ئۇنىڭ پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىشى ئاستا بولسىمۇ، لېكىن داۋالاش تەدبىرلىرىنى تەسرەك قوبۇل قىلىدۇ.

ئومۇمەن، غەيرىي تەبئىي سەۋدا ئۈچ خىل سەۋەبتىن ھاسىل بولىدۇ:

1) يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك خىلىتلارنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولىدۇ.

2) ئىچكى ياكى تاشقى جەھەتتىكى سۇيۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە خىلىتلارنىڭ قويۇلۇپ قېلىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. ئۇنىڭ تەمى قېرىق، ئۆزى يېرىك، ئۆتكۈرلۈكى كەمرەك بولىدۇ.

3) قان خىلىتىنىڭ كۆيۈشى ۋە چۆكمە ھاسىل قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىدىكى ئامىللار

ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكى ھەرقانداق مۇرەككەپ شەيئىنىڭ پەيدا بولۇشىدا تۆت خىل ئامىل بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ ئامىللار: ① ماددىي ئامىل ② ئىشلىگۈچى ئامىل ③ شەكىل ئامىل ④ نەتىجە ئامىلى.

ماددىي ئامىل: مەلۇم شەكىلدىكى مۇرەككەپ شەيئىنىڭ پەيدا بولۇشىدا لازىم بولىدىغان ماددىي خام ئەشيا ماددىي ئامىل دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىشلىگۈچى ئامىل: مەلۇم بىر شەيئىنى ئۆزگەرتىپ شەكىللەندۈرۈشتە تۇرتكە بولىدىغان كۈچ ئىشلىگۈچى ئامىل دەپ ئاتىلىدۇ.

شەكىل ئامىلى: شەكىلنى پەيدا قىلغۇچى ماددىي خام ئەشيالارنىڭ ئۆزئارا ئالمىشىشى ۋە ئۆزئارا تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە يېڭىدىن پەيدا بولغان بەلگىلىك سۈپەت شەكلى شەكىل ئامىلى دەپ ئاتىلىدۇ.

نەتىجە ئامىلى: ئىشلىنىپ چىققان، بەلگىلىك سۈپەتكە ئىگە بولغان شەيئىنىڭ خىزمىتى ۋە ئويناىدىغان رولى نەتىجە ئامىلى دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىي خىلىتلارنىڭ پەيدا بولۇشى ياكى بۇ خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىپ كېتىشى ھەمدە ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان رولى ۋە نەتىجىسىمۇ يۇقىرىقى تۆت خىل شەرتلىك قانۇنىيەتنىڭ سىرتىدا بولمايدۇ. مەسىلەن: گۆش، ياغ، شېكەر، سۈت، ئۇن غىزا، ھەرخىل كۆكتات قاتارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار ماددىي ئامىل؛ ئاشقازان، ئۇچەي، جىگەر قاتارلىق ئەزالار ئىشلىگۈچى ئامىل؛ يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردە پارچىلىنىپ، ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە بېرىپ، جىگەردە پىششىقلىنىپ، رەڭگى قىزىل سۈپەتكە ئىگە قان پەيدا قىلىشى شەكىل ئامىلى؛ ئىشلىنىپ چىققان تەبىئىي قاننىڭ ئىنسان ھاياتىدا ئۆتەشكە تېگىشلىك رولى نەتىجە ئامىلى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئەزالار

ئۇيغۇر تېببابەتتىكى بەدەن تۈزۈلۈشى ئىلمى ھازىرقى زامان ئاناتومىيەسى بىلەن ئوخشاش بولغانلىقى ئۈچۈن ئايرىم يېزىلمىدى. ئەمما ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكى فىزىئولوگىيەسىدىكى ھازىرقى زامان تېببابەتى فىزىئولوگىيەسىگە ئوخشىمايدىغان ئالاھىدىلىكلىرى بولغانلىقى، بولۇپمۇ ئادەم ئورگانىزمىدىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ خىزمىتى ۋە ئۇنىڭ رولىنى تەرىپلەشتە ئوخشىمايدىغان ئالاھىدە پەرقلەرگە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن تۆۋەندىكىچە ئىزاھلىنىدۇ:

ئۇيغۇر تېببابەت ئىلمى ئىنسان بەدىنىدىكى ئەزالارنى باشقۇرغۇچى ئەزا (رەئىس ئەزا) ۋە باشقۇرۇلغۇچى ئەزا (مەرئۇسە ئەزا) لار دەپ ئىككىگە بۆلىدۇ.

باشقۇرغۇچى ئەزالار

باشقۇرغۇچى ئەزا (رەئىس ئەزا)لار روھىي ۋە ھاياتىي قۇۋۋەتلەرنى ساقلايدىغان ئورۇنلار بولۇپلا قالماي، بەلكى ئۇلارنىڭ باشلىنىش مەنبەسىدۇر. ئۇ، ھەر بىر ھايات ئىگىسىنىڭ تىرىكچىلىكى ۋە ئۇنىڭ نەسلى (نەۋئى) نى ساقلاپ قېلىش ۋە ئەقلىي، جىسمانىي پائالىيەتلىرىنى باشقۇرۇشتا ناھايىتى مۇھىم رول ئوينىغاچقا قالماي، بەلكى خادىمىي ئەزالارنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق پۈتۈن ئورگانىزمدىكى بارلىق ھاياتىي پائالىيەتلەرنى ئومۇمىي دائىرىدە تەڭشەپ، تولۇقلاپ ھەم تىزگىنلەپ، بەدەننىڭ پۈتۈنلۈكىنى ساقلايدۇ.

مېڭە

مېڭە تەپەككۇر، سەزگۈ ۋە جىسمانىي ھەرىكەت، يەنى روھىي نەپسانىيىنىڭ مەركىزى بولۇپ، گەرچە ئۇنىڭ ئىسسىق ۋە سوغۇق سەزگۈلىرى تۇغما ھالدا تولۇق بولسىمۇ، لېكىن ھەرىكەت سەزگۈلىرى نىسپىي تەرەققىي قىلغان بولىدۇ. ئەقلىي تەپەككۇر ۋە روھىي ھالەتلەر جەمئىيەتتىكى ئىجتىمائىي مۇھىت تەسىرى ئاستىدا بالىلىق دەۋرىدىن باشلاپلا تەرەققىي قىلىدۇ. مېڭە ئادەتتە روھىي تەبىئىي بىلەن ئوزۇقلىنىپ، ئۆزىنىڭ تېگىشلىك رولىنى ئادا قىلسىمۇ، لېكىن روھىي ھايۋانىيىنىڭ خىزمىتى توختاش بىلەنلا

ئۆز هەرىكىتىدىن مەھرۇم قالىدۇ.

مېڭە ئومۇمىي ئاتالغۇ بولۇپ، باش مېڭە، ئارىلىق مېڭە، ئۇزۇنچاق مېڭە ۋە ئارقا مېڭىلەرگە بۆلۈنىدۇ. مېڭىنىڭ ھەرقايسى بۆلۈملىرىگە قارىتا ئېيتقاندا، باش مېڭىنىڭ پوستى قىسمى باشقۇرغۇچى (رەئىس) ئورۇندا تۇرۇپ، مېڭە ھەرىكىتىنىڭ بارلىق ئورۇنلىرىنى باشقۇرىدۇ. مېڭىنىڭ باشقا بۆلۈملىرى بويسۇنغۇچى يەنى باشقۇرۇلغۇچى ئورگان (مەرئۇسە) سۈپىتىدە خىزمەت قىلىدۇ.

مېڭىنىڭ باشقا بۆلۈملىرى، ئىچكى ۋە تاشقى مۇھىتتىكى سانسىزلىغان خەۋەرلەرنى باش مېڭە پوستى قىسمىغا يەتكۈزۈش ۋە باشقا مېڭە پوستى قىسمىنىڭ تاپشۇرغىنى بەدەنىنىڭ ئەڭ ئىنچىكە قىسىملىرىغا يەتكۈزۈش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. شۇڭا ئۇلار باشقۇرۇلغۇچى ئەزا، دەپ تونۇلىدۇ.

مېڭىنىڭ تەپەككۇر، سەزگۈ ھەرىكەت (قۇۋۋەتتى نەپسانىي) نىڭ مەركىزى ئىكەنلىكىنى تۆۋەندىكىچە ئىسپاتلاش مۇمكىن:

ئەگەر باش مېڭە ھەرىكەت مەركىزىنىڭ ئوڭ تەرىپىگە قان چۈشسە ياكى زەخىملەنسە، بەدەننىڭ سول تەرىپى، ئەگەر سول تەرىپىگە قان چۈشسە ياكى زەخىملەنسە، بەدەننىڭ ئوڭ تەرىپى ھەرىكەتتىن قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سەزگۈ ھالىتى يوقىلىدۇ.

ئەگەر مېڭىدە ئىككىلەمچى بەلگىلەر (ئاسارەت) قالدۇرىدىغان (مەسىلەن: مېڭە سىلىغا ئوخشاش) كېسەللىكلەر يۈز بېرىپ ئاسارەت قالسا، گەرچە ئۇنىڭدا ھەرىكەت، ئىسسىق ۋە سوغۇق سېزىمى ساقلىنىپ قالسىمۇ، لېكىن تەپەككۇرى سۈسلىشىدۇ ياكى ئالاھىدە بۇزۇلىدۇ.

ئومۇمەن، مېڭە تەپەككۇر، سەزگۈ ۋە ھەرىكەت مەركىزى بولۇپ، ئۇنىڭ ھەرقايسى بۆلۈملىرىگە ئالاقىدار خىزمەتلىرى توغرىسىدا كېيىنكى قۇۋۋەتلەر قىسمىدا ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

يۈرەك

تىرىكلىك (روھىي ھايۋانىي) نىڭ باشلىنىش مەنبەسى بولۇپ، بالىياتقۇدىكى تۆرەلمىنىڭ تەرەققىياتىدىنمۇ بۇرۇنراق تەرەققىي قىلغان بولىدۇ. ھەرىكىتىمۇ ھەممىدىن بۇرۇن باشلانغان بولۇپ كېڭىيىپ، تارىيىپ ھەرىكەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ تۇزۇلۇشىمۇ كېڭىيىپ، تارىيىپ ھەرىكەت قىلىشقا مۇۋاپىق تۇزۇلگەن بولىدۇ.

ئادەم ھاياتى ئاخىرلاشقانغا قەدەر يۈرەك ئۆزىنىڭ ھەرىكىتىنى توختاتمايدۇ. يۈرەك ھە-

ريكىتىنىڭ توختىشى ھاياتنىڭ ئاخىرلاشقانلىقى ۋە تىرىكلىكنىڭ توختالغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۈرەك ئۆزىنىڭ پۈتۈن ھەرىكىتى داۋامىدا ھاياتلىق ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ئاساسىي ماددىلار ۋە ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمى) نى قان تومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىپ، بۇلغانغان ھاۋا (ھاۋايى دۇخانى) نى تۈتقان قانىنى ئۆپكىگە ئەۋەتىپ تازىلاپ تۇرىدۇ.

جىگەر يۈرەكنىڭ باشقا بارلىق رەئىس ئەزالارغا ئوخشىمايدىغان ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئۇ بەدەندىكى ھەرقانداق ئەزاغا بويسۇنمىغان ھالدا ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل ھەرىكەت قىلىشتىن تاشقىرى، ئىنساندىكى خۇشاللىق ۋە قايغۇ ھېسسىياتىنىڭ قۇۋۋىتى ساقلانغان بولىدۇ. شۇڭا يۈرەكمۇ رەئىس ئەزا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

جىگەر

ئىنسان ھاياتىدىكى ماددىي قۇۋۋەت (روھىي تەبىئىي) نىڭ مەركىزىي ئورنى بولۇپ، كونا بىلەن يېڭىنىڭ ئالمىشىشى جەريانىدا ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتى ئارقىلىق قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدا خىلىتلىرىنى سان ۋە سۈپەتكە لايىق قىلىپ ئىشلەپچىقىرىدۇ. ئۇلارنى ئادەم بەدىنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا ۋە تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يۈرەكنىڭ ياردىمى ئارقىلىق ئەۋەتىپ، پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ ۋە ئۆستۈرىدۇ. ھەزىم قىلىش يوللىرىدىن كەلگەن ھايات ئۈچۈن خەۋپ يەتكۈزىدىغان ئوفۇنەتلەر ۋە باشقا زەھەرلىك نەرسىلەرنى پارچىلاپ زەھەرسىزلەندۇرۇپ، ئىنسان بەدىنى ۋە ھاياتىنى كۈچلۈك ھىمايە قىلىش، قوغداش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. شۇڭا، جىگەر رەئىس ئەزا دەپ تونۇلىدۇ.

ئەرلەرنىڭ ئۇرۇق بېزى ۋە ئاياللارنىڭ تۇخۇمدىنى ئىنسانلار نەسلىنى ساقلاپ قېلىشتىكى ماددىي ئاساسى بولغانلىقى ئۈچۈن، گەرچە رەئىس ئەزا بولۇپ ھېسابلىنىشقا تېگىشلىك بولسىمۇ، ئەمما ئۇلارنى باشقۇرىدىغان ھەم ئۇلارنىڭ باشقۇرىدىغان ئەزاسى بولمىغانلىقى ئۈچۈن رەئىس ئەزا دەپ تونۇلمايدۇ.

باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار

باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار ئۆزىنىڭ جايلىشىش ئورنى، خىزمىتىنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ خادىمىي ئەزا ۋە غەيرىي خادىمىي ئەزالاردىن ئىبارەت ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

خادىمىي ئەزالار (مەرئۇسە)

رەئىس ئەزالارنىڭ باشقۇرۇلۇشى ئاستىدا باشقا ئەزالارغا مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدىغان، باشقا خادىمىي ئەزالارنى ۋاستە قىلىپ ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى داۋاملاشتۇرىدىغان ئەزا خادىمىي ئەزالار دەپ ئاتىلىدۇ.

جىگەر: گەرچە رەئىس ئەزا بولسىمۇ، لېكىن ئۇ ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددا ۋە سۇ قاتارلىقلارنى ئاشقازان، ئۈچەي، چوڭ چاۋا تومۇرلار (ماسارىقا تومۇرى) ئارقىلىق ئۆزىگە قوبۇل قىلىدۇ. ئۆزىدە ئىشلەپچىقارغان سان ـ سۇپەتكە لايىق قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدا خىلىتلىرىنى يۇرەكنىڭ يارىدىمى ئارقىلىق بەدەننىڭ تېگىشلىك قىسىملىرىغا ئەۋەتىپ، پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. يۇرەكتىن تىرىكلىك قۇۋۋىتىنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىش ئارقىلىق خىزمىتىنى ئادا قىلىدۇ. شۇڭا جىگەر ھەم رەئىس ئەزا، ھەم خادىمىي ئەزا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

يۇرەك: ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل ھەربىر قىلىدىغان ھەمدە ئۆزىنى تىرىكلىك قۇۋۋىتى بىلەن تەمىنلەيدىغان ئالاھىدە مۇستەقىل رەئىس ئەزا بولۇشتىن تاشقىرى، شىريان تومۇرلىرى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. كونا بىلەن يېڭىنى ئالماشتۇرىدۇ. كېرەكسىز ماددىلارنى ۋەرد (ۋېنا) لەر ۋاستىسى بىلەن سۇمۇرۇپ، ئۇنى يەنە ئۆپكىگە ئەۋەتىپ ئۆپكىنىمۇ خىزمەتكە سالىدۇ. شۇڭا ئۇ رەئىس ئەزا دەپ تونۇلسىمۇ، لېكىن باش مېڭىنىڭ باشقۇرۇشىنىمۇ قوبۇل قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن نىسپىي مۇستەقىللىققە ئىگە ئەزا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، شۇ سەۋەبتىن يۇرەك ھەم خادىمىي ئەزا دەپ تونۇلىدۇ.

ئۆپكە: ئۆزىنىڭ ئىنسان ھاياتىدىكى رولىدىن قارىغاندا ئالاھىدە مۇھىم ئەزا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇ، ئۆزىگە قان ئېلىپ كەلگۈچى ۋە ئۆزىدىن يۇرەككە قان ئېلىپ بارغۇچى تومۇرلار ۋاستىسى بىلەن قاندا ھاۋا ئالماشتۇرۇپ قانىنى تازىلايدۇ. ئۆپكە ئۆزىنىڭ بۇ خىل ئالاھىدىلىكىدىن رەئىس ئەزا قاتاردا تۇرسىمۇ، لېكىن يۇرەكنىڭ خىزمىتىگە مۇناسىۋەتلىك بولغان باشقۇرۇلغۇچى ئەزا بولغاچقا يەنىلا خادىمىي ئەزا دەپ تونۇلىدۇ.

نېرۋىلار: مېڭە ئۆزىنىڭ پۈتۈن بەدەنگە تارقاتقان نېرۋا شاخچىلىرى ئارقىلىق ئىچكى ۋە تاشقى ئەزالارنى كونترول قىلىدۇ. مېڭە ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان بۇ نېرۋا شاخچىلىرى مېڭىنىڭ خادىمىي ئەزالىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بۆرەك: بۆرەك، تەركىبىدە ھاياتلىق ئۈچۈن كېرەكسىز بولغان ئېقىندىلارنى ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتى ئارقىلىق سۈيدۈك سۈپىتىدە ئاجرىتىپ، سۈيدۈك يوللىرى ھەم

سۈيدۈك خالتىسى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىشنى باشقۇرىدىغان يولى بولغانلىقى ئۈچۈن رەئىس ئەزا دەپ تونۇشقا تېگىشلىك بولسىمۇ، لېكىن يۇرەكتىن كېلىدىغان روھىي قۇۋۋەتتىن ئوزۇقلىنىپ، ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى ئادا قىلغانلىقى ئۈچۈن يەنىلا باشقۇرۇلغۇچى ئەزا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئاشقازان ـ ئۈچەيلەر: ئېغىز ئارقىلىق قوبۇل قىلىنغان ئوزۇقلۇق غىزالارنى پارچىلاپ ۋە پىششىقلاپ، بەدەننىڭ قوبۇل قىلىشىغا لايىقلاشتۇرۇپ، جىگەر ئۈچۈن خىزمەت قىلغانلىقى ئۈچۈن خادىمىي ئەزا دەپ تونۇلىدۇ.

ئۆت خالتىسى: ئۆت سۈيۇقلۇقىنى زاپاس ساقلاپ جىگەر ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. لازىم تېپىلغاندا ئۆت سۈيۇقلۇقىنى ئۈچەيگە ئۆتكۈزۈپ، يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەملىشىدۇ. شۇڭا، ئۆت خالتىسىمۇ خادىمىي ئەزا دەپ تونۇلىدۇ.

تال: سەۋدانىڭ ئورنى بولۇپ، قان ئېقىمىدىكى سەۋدا خىلىتىنى تەڭشەيدۇ، قاننىڭ قان تومۇرلاردىن سىرتقا سىرغىپ چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. تال ئۆزىدىن جىگەر دەرۋازىسىغا باردىغان ۋەرد تومۇرىدىن باشقا ھېچقانداق ئەزانى ئۆزىگە ۋاسىتە قىلمايدۇ. شۇڭا خادىمىي ئەزا دەپ تونۇلىدۇ.

غەيرىي خادىمىي ئەزالار (غەيرىي مەرئۇسە)

گەرچە روھىي ھايۋانىي بىلەن ئوزۇقلانسىمۇ، ماھىيەت ۋە سۈپەت جەھەتتە مۇستەقىل ئەزا بولۇش لاياقىتى بولمىغان ۋە باشقا ئەزالارنىمۇ باشقۇرالمايدىغان ئەزالار غەيرىي خادىمىي ئەزا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئەزالار، ئادەم ئورگانىزمىنى ئۆزئارا بىر ـ بىرىگە تۇتاشتۇرۇپ، شەكىل جەھەتتە ئورگاننىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ساقلاش بىلەن بىرگە تىرىكلىكتىكى جىسمانىي ھەرىكەتلەرگە ۋاستە سۈپىتىدە خىزمەت قىلىدۇ. مەسىلەن: سۆڭەك، پەي، چاندۇر ۋە گۆش قاتارلىقلار.

ئۈيغۇر تېببابەتچىلىكىدە ئەزالارنى ئەنە شۇنداق ئايرىپ تونۇشتۇرۇش، شۇ ئەزالارنىڭ خىزمىتىنىڭ مۇھىملىق دەرىجىسىنى بىلدۈرۈش ئۈچۈنلا بولۇپ قالماي، بەلكى داۋالاشتا ئۇلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئەزالارنىمۇ نەزەردە تۇتۇشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى تەكىتلەش ئۈچۈندۇر. مەسىلەن: بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى مەلۇم بىر ئەزا قاتتىق ئاغرىپ كەتكەندە، گەرچە بۇ كېسەللىك، ئاساسەن مېڭە بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولمىسىمۇ، ئۇنىڭ ئاغرىق سېزىمىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى (نىزام ئەسەبى) دا قوزغىلىش ۋە قالايمىقانچىلىق پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇڭا، رەئىس ئەزانىڭ نورمال ھا-

لىتىنى ساقلاپ قېلىش ئۇچۇن قوشۇمچە تىنچلاندۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم.

ئەزالار مىزاجى

ھەربىر ئەزانىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجى بىلەن تونۇشۇش ۋە ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجىدا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر ئېھتىمالىنى بىلىش، كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش، داۋالاش چارىلىرىنى مەقسەتكە لايىق تاللاش داۋالاش ئۇنۇمىنىڭ نەتىجىلىك بولۇشىدا ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە. شۇڭا تۆۋەندە ئەزالارنىڭ مىزاجلىرى ھەققىدە ئايرىم-ئايرىم توختىلىمىز:

يۈرەكنىڭ مىزاجى: يۈرەكنىڭ ئەسلىي مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولسىمۇ، ئەمما ئۇ ئۆپكىنىڭ ئارىلىقىدا تۇرغانلىقى ۋە بەدەندىن قايتىپ ئۆپكىدە ھاۋا ئالماشقاندىن كېيىن، ئۆز تەركىبىدە روھىي قۇۋۋەت ۋەكىلى بولغان ساپ ھاۋانى تۇتقان قان ئۇزلۇكسىز ئايلىنىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن، يۈرەكنىڭ قۇرۇق، ئىسسىقلىق ھالىتى پەسىيىپ، ھۆل ئىسسىقلىق ھالەتكە ئايلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەكنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

جىگەر ۋە گۆشلەر مىزاجى: جىگەر تۆت خىلىتنى پىششىقلاپ ئىشلەپ، ئۇلارنى تۇرلەرگە ئاجرىتىش خىزمىتىنى ئۆتەشتىن تاشقىرى، يۈرەكتىن ئېقىپ كېلىۋاتقان قان بىلەن ئوزۇقلىنىپ تۇرغانلىقى ۋە گۆشلەرمۇ يۈرەكتىن بۋاستە كېلىۋاتقان قان بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن، جىگەر ۋە گۆشلەرنىڭ مىزاجىمۇ ھۆل ئىسسىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچ، 12 بارماق ئۆچەي، ئىنچىكە ئۆچەيلەر مىزاجى: قىزىلئۆڭگەچ ئۆپكىنىڭ ئارىلىقىدا، يۈرەكنىڭ يېنىدا بولغانلىقى ۋە 12 بارماق ئۆچەي بىلەن ئىنچىكە ئۆچەيگە قۇرۇق ئىسسىق خاراكتېرىدىكى ئۆت سۇيۇقلۇقى چۈشۈپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن قىزىلئۆڭگەچ، 12 بارماق ئۆچەي ۋە ئىنچىكە ئۆچەيلەرنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئاشقازاننىڭ مىزاجى: ئاشقازاننىڭ ئەسلىي مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولسىمۇ، لېكىن ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ تەسىرى ھەم تالدىكى سەۋدا خىلىتىنىڭ تەسىرى بىلەن ھۆل سوغۇققا مايىلراق بولىدۇ.

چوڭ ئۆچەي ۋە سۇيدۇك خالتىسىنىڭ مىزاجى: بۇ ئەزالار، ھاياتلىق ئۈچۈن كېرەكسىز بولغان ۋە چىرىگەن ئوفۇنەت پەيدا قىلىدىغان تاشلاندۇقلارنى ۋاقىتلىق ساقلايدىغان

بولغاچقا هەم ئىسسىق مىزاجلىق ئەزالاردىن يىراقراق جايلاشقانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇققا مايىل بولىدۇ.

تالنىڭ مىزاجى: تال سەۋدا خىلىتىنى ساقلايدىغان ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ.

مېڭە، يۇلۇن، چاۋا ۋە سۈيۈقلۇقلار مىزاجى: چوڭ - كىچىك چاۋىلار، مېڭە، يۇلۇن ۋە بەدەننىڭ ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرى ئارىلىقىدا ساقلىنىۋاتقان سۈيۈقلۇقلار ھەمدە سۆڭەكلەرنىڭ بوغۇم ئارىسىدا ساقلىنىۋاتقان سۈيۈقلۇقلارنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولىدۇ.

سۆڭەك، پەي، كۆمۈرچەك، تارىمۇش، چاندىر، چاچ - تىرناقلارنىڭ مىزاجى: سۆڭەك، پەي، كۆمۈرچەك، تارىمۇش، چاندىر، چاچ ۋە تىرناقلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئۆپكىنىڭ مىزاجى: ئۆپكىنىڭ ئەسلىي مىزاجى ھۆل سوغۇق بولسىمۇ، لېكىن ئۇ داۋاملىق ھەرىكەتلىنىپ تۇرغانلىقى شۇنىڭدەك يۇرەكنىڭ يېنىدا ھەمدە ئارتۇقچە قۇرۇقلۇق ۋە سوغۇقلۇقنىمۇ خالىمايدىغان بىر ئەزا بولغاچقا مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ.

تېرىنىڭ مىزاجى: تېرىنىڭ مىزاجى ھەر بىر شەخسنىڭ تەبىئىي مىزاجى بىلەن ئوخشاش دەپ قارالسىمۇ، لېكىن ئىچكى ۋە تاشقى مۇھىتنىڭ تەسىرىدە قۇرۇقلا مايىل مۆتىدىل بولىدۇ.

قولنىڭ مىزاجى: بارلىق ئەزالار ئىچىدە قولنىڭ بولۇپمۇ كۆرسەتكۈچ بارماق ئۇچىنىڭ مىزاجى مۆتىدىل بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا باشقا بارماقلار، ئۇنىڭدىن قالسا ئالقان، قول دۇمبىسىنىڭ مىزاجى مۆتىدىلراق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بۆرەكنىڭ مىزاجى: بۆرەك ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى ئوراپ تۇرىدىغان ياغلارنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

جىنس، ئىقلىم، پەسىللەر مىزاجى

ھايۋانلارغا قارىغاندا ئىنسانلارنىڭ مىزاجى، ئاياللارغا قارىغاندا ئەرلەرنىڭ مىزاجى مۆتىدىلراق بولىدۇ.

ئىقلىم ۋە جۇغراپىيىلىك مۇھىتنىڭ مىزاجى جەھەتتە ئېيتقاندا، 4 - ئىقلىمنىڭ مىزاجى ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

شىنجاڭ شىمالىي تەرەپتىن سوغۇق ئىقلىمغا يېقىن، جەنۇبىي تەرەپتىن دېگىز -

ئوكيان ۋە ھۆل ـ يېغىنلىق ئىقلىملاردىن يىراق بولغاچقا 6 ـ ئىقلىمغا مەنسۇپ بولىدۇ. يەنى مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەمما كونكرېت ئەھۋالنى كونكرېت تەھلىل قىلىش، شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى ۋىلايەت، ناھىيىلىرىنىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجىنى تولۇق پەرقلەندۇرۇشكە دىققەت قىلىش كېرەك.

پەسىللەر مىزاجىغا كەلسەك، يازنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق، ئەتىيازنىڭ ھاۋاسى ھۆل ئىسسىق، قىشنىڭ ھاۋاسى ھۆل سوغۇق، كۈزنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

كۈچلەر

ئىنسان تۇغۇلغاندىن تارتىپ تا ئۆلگۈچە بولغان جەريان ئىچىدە ئۇنىڭ ئەقلىي، جىسمانىي ھەرىكەتلىرىگە سەۋەب بولغۇچى ئامىل كۈچ (قۇۋۋەت) دەپ ئاتىلىدۇ.

كۈچلەر ئۆزىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ چوڭ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ: بىرىنچى، ئاۋۋالقى كۈچلەر (قۇۋۋەتتى ئولا) ئىككىنچى، كېيىنكى كۈچلەر (قۇۋۋەتتى سانى)، ئاۋۋالقى كۈچلەر ئۆزلىرىنىڭ مەركىزىي ئورنى ۋە خىزمەت تەقسىماتىغا قاراپ ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ: ① ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەتتى ھايۋانىي) بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئورنى يۈرەكتە؛ ② سەزگۈ، ھەرىكەت كۈچلىرى (قۇۋۋەتتى نەپسانىي) بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئورنى مېڭىدە؛ ③ تەبىئىي كۈچلەر (قۇۋۋەتتى تەبىئىي) بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئورنى جىگەردە؛

ئەگەر، يۇقىرىقى ئۈچ خىل قۇۋۋەتنىڭ بىرەرسى ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى ئىشلەشتىن توختىسا ھاياتلىق مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن بۇ قۇۋۋەتلەر ئاۋۋالقى كۈچلەر ياكى بىرىنچى كۈچلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

ھاياتلىق كۈچى

(قۇۋۋەتتى ھايۋانىي)

يۈرەك، تىرىكلىك قۇۋۋەتنىنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مەركەز بولۇپ، ئۇ، يۈرەكنىڭ قىسقىرىش (ئىنقىباز) ۋە كېڭىيىش (ئىنبىسات) ھەرىكىتى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەندىكى چوڭ-كىچىك قان ئايلىنىشلارنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرىدۇ ۋە ئىشقا ئاشۇرىدۇ. بەدەندىكى يېڭى بىلەن كونىنىڭ ئالمىشىشى جەريانىدا كېرەكسىز، تاشلاندۇق ماددىلار ئەڭ كىچىك بىرلىكلەر دۇارىنىڭ پوستى قىسمىدىن سىرتقا سىرغىپ چىقىپ، قىل قان تومۇرلار ئارقىلىق چوڭراق تومۇرلار ۋە ئۇنىڭدىن چوڭ كۆك تومۇر (ۋەرد) لەرگە قۇيۇلۇپ، يۈرەككە كىرىشتىن بۇرۇن يۇقىرىقى ۋە تۆۋەنكى ئەزالاردىن قايتىپ كەلگەن ئىككى چوڭ تومۇر بىلەن بىرلىشىپ يۈرەكنىڭ ئوڭ دالانچىسىغا قۇيۇلىدۇ. ئۇ يەردىن ئوڭ قېرىنچىغا قۇيۇلىدۇ. قېرىنچىدىن چىققان يەنە بىر چوڭ تومۇر ئارقىلىق ئۆپكىگە ئەۋەتىلىدۇ. ئۆپكىنىڭ نەپەسلىنىش ھەرىكىتى ئارقىلىق، يۈرەكتىن كەلگەن قان تەركىبىدىكى بۆلغانغان ھاۋا (ھاۋايى دۇخانى) نى سىقىپ چىقىرىپ، ئۇنىڭ ئورنىغا ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمى) ئالغان

قانىنى پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىدۇ. قان تەركىبىگە قوشۇلغان ساپ ھاۋا، قاندىكى ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەتى ھايۋانىي) دەپ ئاتىلىدۇ. ساپ ھاۋا قوشۇلغان قان، ئۆپكىدىن قايتىپ كېلىپ يۈرەك سول دالانچىسىغا قۇيۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۈرەك سول قېرىنچىسىغا قۇيۇلۇپ، يۇقىرى كۆتۈرۈلگەن چوڭ شىريان تومۇرى ئارقىلىق چوڭ ـ كىچىك سانسىز-لىغان قىل قان تومۇرلاردىن پۈتۈن بەدەننىڭ ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرى تەركىبىگە ئۆتە-دۇ. ئەڭ كىچىك بىرلىكلەر ئارقىلىق ماددا ئالمىشىش ئېلىپ بارىدۇ. قاندىكى ھاۋايى نە-سىمى (ساپ ھاۋا) ۋە ئوزۇقلۇقلار سەرپ قىلىنىپ، ئۇنىڭ ئورنىنى ھاۋايى دۇخانى (بۇزۇل-غان ھاۋا) ۋە ماددا ئالمىشىشتىن كېلىپ چىققان كېرەكسىز ماددىلار ئالىدۇ، يەنى، شىريان قېنى ۋەرد قېنىغا ئۆزگىرىپ، ئەڭ ئاخىرىدا يۇقىرى ۋە تۆۋەنكى ئەزالاردىن كەلگەن ئىككى ۋەرد تومۇرى ئارقىلىق يەنە يۈرەك ئوڭ دالانچىسىغا قايتىپ كېلىپ، چوڭ ـ كىچىك قان ئايلىنىش دەۋرانىنى ھاسىل قىلىدۇ.

يۈرەك ئوڭ، سول دالانچىلىرىنىڭ قىسقىرىشى ۋە يۈرەك ئوڭ، سول قېرىنچىلىرى-نىڭ كېڭىيىشىدىن يۈرەك دالانچىسىدىكى قانلار قېرىنچىغا چۈشىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يۈرەك ئوڭ، سول قېرىنچىلىرى قىسقارغاندا يۈرەك ئوڭ قېرىنچىسىدىكى چوڭ قان تومۇر ئارقىلىق ئۆپكىگە، سول قېرىنچىدىكى قان يۈرەكتىن يۇقىرى كۆتۈرۈلگەن چوڭ شىريانغا كىرىدۇ. يۈرەك ئوڭ، سول قېرىنچىسى سىقىلغاندا، يۈرەكنىڭ ئوڭ، سول دالان-چىسى كېڭىيىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئوڭ دالانچىغا كۆك قان تومۇرى بىلەن ئېقىپ كەلگەن قان قوبۇل قىلىنىدۇ. سول دالانچىغا ئۆپكىدىن روھىي قۇۋۋەت ئېلىپ كەلگەن قان قۇيۇل-دۇ. ئەگەر يۈرەكتىن چىققان شىريان تومۇرلارنىڭ مەلۇم بىر ئورنىدا قان توسۇلۇپ قالسا، مەزكۇر توسۇلۇپ قالغان جايىنىڭ تۆۋەن قىسمىغا روھىي كۈچ ۋە باشقا تەبىئىي قۇۋۋەتلەر يېتىپ بارالمىغانلىقى ئۈچۈن شىريان تومۇر توسۇلغان جايىنىڭ تۆۋەنكى قىسمى ئوزۇقسىزلىنىپ دەرھال قارىداپ، چىرىپ، يەرلىك ئورۇننىڭ ئۆلۈشىنى كەلتۈ-رۈپ چىقىرىدۇ.

يۈرەكنىڭ روھىي ھايۋانىي مەركىزى ھەمدە روھىي ھايۋانىينى ھەربىرىتەندۇرگۈچى كۈچ ئىكەنلىكىنى تۆۋەندىكىدەك ئىسپاتلاش مۇمكىن: ئىنسانلاردىكى خۇشاللىق ياكى غەم ـ قايغۇلارنىڭ ياخشى ياكى يامانلىقىنى پەرقلەندۈرۈش قۇۋۋىتى نەپسانىي تەرىپىدىن بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئىنساندىكى ئەمەلىي ئىپادىسى يۈرەكتە بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن يۈرەك، روھىي ھايۋانىي (روھىي كۈچ) نىڭ مەركىزى دەپ ئاتىلىدۇ.

سەزگۈ ـ ھەربىكەت كۈچلىرى
(قۇۋۋەتتى نەپسانىي)

سەزگۈ ـ ھەربىكەت كۈچلىرىنىڭ مەركىزى مېڭىدە بولۇپ، بۇ كۈچلەر ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بىرىنچى، سەزگۈ (ھېس قىلغۇچى) كۈچلەر (قۇۋۋەتتى مۇدرىكە)؛ئىككىنچى، ھەربىكەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر(قۇۋۋەتتى مۇھەررىكە) .

ھېس، سەزگۈ كۈچلەر

سەزگۈ كۈچلەر (قۇۋۋەتتى مۇدرىكە) ئىنسانلارنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى ئەزالىرىدىن كەلگەن ھەرخىل تۇيغۇ ياكى تەسىراتلارنى سەزگۈچى كۈچ بولۇپ، تاشقى ۋە ئىچكى سەزگۈ كۈچلەر دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

تاشقى سەزگۈ كۈچلەر بەش خىل بولىدۇ. ئۇلار كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى، بۇرۇننىڭ پۇراش كۈچى، قولاقنىڭ ئاڭلاش كۈچى، تىلنىڭ تېتىش كۈچى، تېرىنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇق ۋە ئاغرىقنى سېزىش كۈچى.

تاشقى سەزگۈ كۈچلەر ھەرخىل شەيئىلەرنىڭ رەڭگى، ۋەزنى، قاتتىق ـ يۇمشاقلىقى، قىزىق ـ سوغۇقلۇقى، ھۆل ـ قۇرۇقلۇقى، تەمى، پۇرىقى، ئاۋازى قاتارلىقلارنى ھېس قىلىدۇ ۋە سېزىدۇ. بۇ خىل سەزگۈلەر بەش ئەزا يەنى قولاق، بۇرۇن، كۆز، تىل ۋە تېرىلەر ئارقىلىق سەزگۈ كۈچ مەركىزى ـ باش مېڭە ئالدىنقى قىسمىغا يەتكۈزلىدۇ ۋە شۇ يەردە ئەكس ئېتىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى ـ تاشقى ئەزالىرىغا تارقالغان ئەسەب (نېرۋا) لار نەپسانىيە كۈچىنىڭ سەزگۈچى خادىملىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ھازىرقى زامان ھۆكۈما ۋە ئالىملىرىنىڭ تېخىمۇ چوڭقۇرلاپ تەكشۈرۈشىچە، ئادەملەر مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىنتايىن مۇرەككەپ مەركەزلىرى ۋە روھىي تەپەككۇرنىڭ سىر ـ ئەسرالىرى شۇنداقلا ئادەملەر روھىي ھالىتىنىڭ ماھىيەتلىرى تېخى تولۇق ئېچىلىپ بولغىنى يوق. چۈنكى ئىجتىمائىي مۇھىتتىكى يېڭى ئۆزگىرىشلەرگە ئەگىشىپ، ئادەملەرنىڭ روھىي ھالەتلىرىدە ئاجايىپ يېڭى ھادىسە ھەم ۋەقەلىكلەر پەيدا بولۇپلا قالماي، ئىنسان بەدىنىنىڭ تەبىئىي كۈچ ـ قۇۋۋەتتىدە ئاجايىپ كۈچلەرنىڭ بارلىقى بايقىلىۋاتىدۇ. شۇڭا، قەدىمكىلەرنىڭ بۇ ھەقتىكى نەزەرىيىلىرىگە ئېتىبار قىلماي بولمايدۇ.

بەش سەزگۈ ئەزا ئارقىلىق سېزىلگەن تاشقى سېزىم ۋە ھېسسىياتلار، جىسىم ۋە ماددا

ھېسسىياتىدىن كېلىپ چىققان دەسلەپكى قەدەمدىكى بىر خىل تەسىر كۆچلا بولۇپ، ئەقلىي تەپەككۇر ھېسسىياتىدىن تۈپتىن پەرقلىنىدۇ. ئىچكى ۋە تاشقى سەزگۈلەر شەيئىلەرنىڭ ماددىي تەرىپىنى ھېس قىلسىمۇ، لېكىن مەزمۇنى ۋە ھەرىكىتى ھەققىدە ھۆكۈم چىقىرالمايدۇ. بۇ ئىچكى سېزىم ۋە ئەقلىي تەپەككۇر ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەتى نەپسانىيىنىڭ ئىككىنچى سەزگۈ كۈچى بولۇپ تۇيغۇ كۈچى (ھەۋاسى خەمسەباتىنى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ بەش خىل بولىدۇ:

1. ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى (ھېسسىي مۇشتەرەك).
2. ئويلاش، خىيال قىلىش كۈچى، ئەسلەش كۈچى (قۇۋۋەتتى مۇتەخەييلە) .
3. ھۆكۈم قىلىش كۈچى (قۇۋۋەتتى مۇتەسەررىپە) .
4. قوغدىنىش كۈچى (قۇۋۋەتتى ۋەھىمە).
5. ئەستە تۇتۇش كۈچى (قۇۋۋەتتى ھافىزە) .

ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى (ھېسسىي مۇشتەرەك): بەش خىل تاشقى سەزگۈ ئەزا ئارقىلىق ھېس قىلىنغان نەرسىلەرنىڭ رەڭگى، سۈرىتى، پۇرىقى، تەمى، قاتتىق ـ يۇمشاقلىقى، ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى قاتارلىقلار ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى مەركىزىدە ئەكس ئېتىدۇ. يەنى بەش خىل تاشقى سەزگۈ ئەزالىرىدىن يېتىپ كەلگەن بارلىق سەزگۈلەر سەزگۈ مەركىزىدە بىرلىككە كېلىدۇ. كۆز كۆرگەن نەرسىلەرنى قۇلاق كۆرەلمەيدۇ. بۇرۇن تىلنىڭ خىزمىتىنى بېجىرەلمەيدۇ. ئەمما ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى بۇ تەسىراتلارنىڭ ھەممىسىنى بىر ۋاقىتتا بەش خىل سەزگۈ ئەزا ئارقىلىق ھېس قىلىدۇ. ئەگەر سىرتقى مۇھىتتىكى شەيئىلەرنىڭ پۇراق، ئىسسىق ـ سوغۇق تەسىرى مەۋجۇت بولمىسا، ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى ئەكس ئېتەلمەيدۇ. ئەمما ئۇنىڭ سۈرىتى ۋە باشقا خۇسۇسىيەتلىرىنى خىيال قۇۋۋەتى ھېس قىلالايدۇ، ئەكس ئەتتۈرەلەيدۇ. ئورتاق ھېس قىلىش كۈچىنىڭ مەركىزى چوڭ مېڭىنىڭ ئالدىنقى تەرىپىدە بولىدۇ.

ئويلاش، خىيال قىلىش، ئەسلەش كۈچى (قۇۋۋەتتى مۇتەخەييلە): ئەكس ئېتىلگەن نەرسىلەرنىڭ رەسىملىرى ۋە شەكلى ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى ئارقىلىق ئۇنىڭ مەركىزىدە ئورۇن ئېلىپ ساقلىنىپ قالىدۇ. ھېس قىلىدۇرۇشقا سەۋەب بولغان شەيئىلەر يوقالسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ سۈرىتى، تەسىرى، ئويلاش، خىيال قىلىش كۈچى ئارقىلىق، ئۇنىڭ مەنىسى ۋە ماھىيىتى ئەستە تۇتۇش كۈچى ئارقىلىق ساقلىنىپ قالىدۇ. شۇڭا، نەرسىلەرنىڭ شەكلى ۋە سۈرىتىنى ئۇنتۇماسلىق، ئەمما مەزمۇنى ۋە ماھىيىتىنى ئۇنتۇپ قېلىش، ئەسلەش كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىن؛ ئىسمى، شەكلىنى ئۇنتۇپ قېلىش ئويلاش، خىيال قىلىش كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. ئويلاش، خىيال قىلىش، ئەسلەش كۈچىنىڭ

مەركىزىي ئورنى باش مېڭە ئالدىنقى قىسمىنىڭ ئارقىسىغا ئورۇنلاشقان بولىدۇ.

هۆكۈم قىلىش كۈچى (قۇۋۋەتنى مۇتىسەررىپە): بۇ باش مېڭە ئالىي نېرۋا ھەرىكىتىنىڭ تەپەككۇرى بولۇپ، ئەقىل ۋە ئىدراكنى باشقۇرۇش، ئىداره قىلىش مەركىزىدۇر. ئۇ ئويلاش كۈچىده ساقلانغان مەھسۇلاتلارنىڭ سۈرەتلىرىنى بىر - بىرىدىن ئاجرىتىپ ياكى قۇراشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن خۇلاسه ياكى يەكۈن چىقىرىدۇ. بۇلارنىڭ تەسەۋۋۇر قىلىشتا (ئەسلەشتە)، ئادەملەر بەش تۈيغۇ ئەزالىرى ئارقىلىق ئەملىي دۇنياغا ئۇيغۇن كەلمەيدىغان نەرسىلەرنى ئۆز ئەينى بويىچە تەسەۋۋۇر قىلىشى مۇمكىن ياكى يۈزە چاغلاپ بىر - بىرىگە قۇراشتۇرۇپ ياكى پارچىلاپ تەسەۋۋۇر قىلىشى مۇمكىن. مانا بۇ ئىنسانىنىڭ ئويلاش، ئەسلەش كۈچىنىڭ ھالىتى «خىيال دۇنياسى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئويلاش كۈچى ئىنسانىنىڭ ھاياتلىق دەۋرىده كۆرگەن - بىلگەن، سەزگەن نەرسىلىرىنىڭ ئىزى ۋە سۈرەتلىرىنى خاتىرىلەيدىغان ئورنى بولۇپ، ئۇ ھېسابى يوق چەكسىز دۇنيادۇر. بەزىده، ئوبيېكتىپ دۇنيادا مەۋجۇت بولمىغان ئاجايىپ - غارايىپ نەرسىلەرمۇ مۇشۇ خىيال دەرياسىدا ياساپ چىقىلىدۇ. شۇنداقلا ئەملىيەتكە ئۇيغۇن كەلمەيدىغان خاتا ھەرىكەت، خاتا كۆز قاراشلارمۇ بۇ خىيال مەركىزىنىڭ يېتەكچىلىكىده بولىدۇ. هۆكۈم قىلىش كۈچى كۈچلۈك بولغان ئادەملەرنىڭ ئەقلىي تەپەككۇر قابىلىيىتى ئۈستۈن بولۇپ، ھەرخىل قۇۋۋەتلەرنى ئۆز جايىدا ساقلىغاچقا، ئوبيېكتىپ دۇنيا ۋە قانۇنىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان خىيالىي ھېسسىياتلارغا بېرىلمەيدۇ. شۇڭا، بۇ خىلدىكى كىشىلەرنىڭ دۇنيادىكى ئىجتىمائىي پائالىيەتلەرگە ۋە پەلسەپە مەنتىقى بىلىملەرگە بولغان تونۇشى ۋە ئۇنىڭغا ماسلىشىشى تولا ۋاقىتلاردا رېئاللىققا ئۇيغۇن كېلىدۇ. ئوبيېكتىپ دۇنيا ۋە ئەملىي رېئاللىقتىن ھالقىپ پىكىر قىلىدىغان ئادەملەر، تولا ۋاقىتلاردا ئۆزىنىڭ ئەقلىي تەپەككۇرىنى ئىشقا سالالماستىن، ئۆزىنىڭ خىيالىي ھېسسىياتىغا بېرىلىپ كەتكەچكە، ئەملىي ھەرىكىتىده كەمچىلىك ۋە خاتالىق سادىر قىلىشتىن خالىي بولالمايدۇ. هۆكۈم قىلىش كۈچى ئىنتايىن كۈچلۈك بولۇپ، باشقا مەركەزلەرنى باشقۇرغان كۈچ، مېڭە ئەقىل ۋە تەپەككۇرىنىڭ هۆكۈمرانلىق كۈچى دەپ ئاتىلىدۇ. هۆكۈم قىلىش كۈچى ئاجىزلىشىپ خىيالىي ھېسسىيات ۋە ئەملىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان قاراشلارنىڭ قولى بولۇپ قالغان كىشىلەر پاكىتسىز ۋە يولسىز سۆزلەرگە خۇشتار بولۇپ، ئەملىي رېئاللىق ۋە تەلەپلەردىن چەتنەپ كېتىدۇ.

هۆكۈم قىلىش كۈچىنىڭ ئورنى باش مېڭە ئالدىنقى قىسمى بىلەن ئارقا مېڭىنىڭ ئارىلىقىدا بولۇپ، بۇ قوماندانلىق مەركىزى دەپ ئاتىلىدۇ.

قوغدىنىش كۈچى (قۇۋۋەتنى ۋەھىمە): قوغدىنىش كۈچى نەرسىلەرنىڭ مەنىسى ۋە مەزمۇنىنى ئويلاش مەركىزى بولۇپ، ئۇ بىرخىل تەبىئىي سىرلىق كۈچ. ئۇ، شەيئى ۋە ھادىـ

سىلەرنىڭ پايدا - زىيان، ياخشى - يامان، ئارزۇ - ھەۋەس، مۇھەببەت - نەپرەت، قايغۇ - ھەسرەت، قورقۇش قاتارلىقلارنىڭ مەزمۇن ۋە ماھىيىتىنى ھېس قىلىدىغان ئورۇن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئادەمنىڭ سۈرىتىنى ھۆكۈم قىلىش كۈچى ساقلىسا، ئۇنىڭ ئىسمى، سۈپىتى ۋە ئەخلاقىي پەزىلىتىنى قوغدىنىش كۈچى ھېس قىلىدۇ. بۇ تەبىئىي ھالدا بولىدۇ. مەسىلەن: قوينىڭ بۆرىدىن قورقۇشى، توخۇنىڭ قارچۇغىدىن قورقۇشى، ئادەمنىڭ يولۋاس ۋە شىرلاردىن قورقۇشى قوغدىنىش قۇۋۋىتىنىڭ تەبىئىي كۈچىدىن بولىدۇ. ئادەملەرنىڭ مەسىلىلەرگە نىسپىي ھالدا قاراپ خىيالىي ئىشلار بىلەن ئەمەلىي ئىشلارنى پەرقلەندۈرۈشى، يامان ئىش ۋە زىيانلاردىن ئۆزىنى تارتىپ ئاقىل، دانا ۋە تەپەككۇر قىلىشى ياكى خىيالپەرەس، مەجنۇن (سارائ)، ئەخمەق بولۇشىمۇ مەزكۇر قۇۋۋەتلەرنىڭ بىرخىل تەڭپۇڭلۇقتا تۇرغانلىقى ياكى سەلبىي تەرەپكە قاراپ تەرەققىي قىلغانلىقىغا باغلىق. ئەپسانىۋى ھېكايىلەرنى تولا ئوقۇيدىغان، زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى (نەشە، ئەپيۇن) چېكىدىغان ۋە باشقا زەھەرلىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان، قاتتىق روھىي ئازاب چەككەن، قورقۇنچلۇق ھادىسىلەرگە ئۇچرىغان ئادەملەرنىڭ ھۆكۈم قىلىش كۈچى ھەتتا ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى بۇزۇلۇپ ئۆزئارا ئارىلىشىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئادەملەر يېرىم ياكى پۈتۈن سارائ بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

ئەستە ساقلاش كۈچى (قۇۋۋىتى ھاپىزە):ئەستە ساقلاش كۈچى، يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى ھېس قىلغان نەرسىلەرنىڭ سۈرىتى ۋە خۇسۇسىيەتلىرىنى ساقلايدۇ. ۋەھىمە قىلىش كۈچى، ۋەھىمە قىلغان مەنە ۋە مەزمۇنلارنى ساقلايدۇ. ئەستە ساقلاش كۈچى ئادەم نېرۋا سىستېمىسىدا ئەكس ئەتكەن بارلىق شەكىل ۋە مەزمۇنلارنى ساقلايدىغان مەنىۋى ئامبار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئىنسانلارنىڭ ئۆز ھاياتىدا ئۆگەنگەن بارلىق ھۈنەر - سەنئەت، ھەرخىل تىللار ۋە ئىلمىي خاتىرىلەرنى ساقلىشى ئەستە ساقلاش كۈچىنىڭ خىزمىتىدىن بولىدۇ. ئەگەر بۇ مەركەزنىڭ خىزمىتىدە بۇزۇلۇش بولسا، ئىنسانلارنىڭ ئەستە ساقلاش ۋە خاتىرە قالدۇرۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ ئۇنتۇغاقلىق ھەم نېرۋا ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ.

نەپسانىي كۈچ ياكى مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى ئادەم ۋە ھايۋانلاردا ئوخشاش بولسىمۇ، لېكىن ئادەملەرنىڭ نەپسانىي كۈچى ھايۋانلارغا قارىغاندا كۈچلۈكرەك بولىدۇ. ئادەم مېڭىسىدە ئورۇن ئالغان بارلىق مەركەزلەر تۇغما ھالدا بولغاندىن تاشقىرى، تۇغۇلغاندىن كېيىنكى جىسمانىي تەرەققىيات ۋە جەمئىيەتتىكى ئىجتىمائىي مۇھىتقا ئەگىشىپ، ئىنسانلاردىكى قۇۋۋەتتى نەپسانىي ئالاھىدە ھالدا كۈچلۈك تەرەققىي قىلىدۇ.

ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر

ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر (قۇۋۋەتتى مۇھەررىكە)، قوزغىغۇچى ياكى سەۋەبچى كۈچ (قۇۋۋەتتى بائىسە) ۋە ئىشلىگۈچى كۈچ (قۇۋۋەتتى پائىلە) دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

قوزغىغۇچى كۈچ ئادەمنى مەلۇم ئىش ياكى ھەرىكەتكە قوزغايدىغان كۈچ بولۇپ، ئادەمنى يامان ئىشلاردىن قاچۇرۇپ، ياخشى ئىشنى ئىشلەشكە ھەرىكەتلەندۈرىدۇ ۋە يېتەكچىلىك قىلىدۇ. بۇ كۈچنىڭ ئەسلەش كۈچى ۋە قوغدىنىش كۈچى بىلەن بولغان پەرقى شۇكى، ئەسلەش كۈچى بىر ياخشى ئىشنى قىلىشنى خىيال قىلسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭغا ھەرىكەتلەندۈرگۈچى سۈپىتىدىكى قوزغىغۇچى كۈچ بولمىسا ئىنتىلىش بولمايدۇ. شۇڭا بۇ كۈچ ئىرادە قىلىش كۈچى (قۇۋۋەتتى ئىرادە) ياكى ئىنتىلىش كۈچى (قۇۋۋەتتى شەۋقىيە) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئىنتىلىش كۈچى تارتىش كۈچى (قۇۋۋەتتى شەھۋانىيە) ۋە قارشىلىق كۈچى (قۇۋۋەتتى غەزەبىيە) دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئەگەر بىر ئادەم بىر ئىشنى قىلىشنى ئويلىغاندا قۇۋۋەتتى شەھۋانىيەدە قوزغىلىش بولىدۇ. ئەگەر بىرەر ماددىي ياكى مەنىۋى جەھەتتە زىيان تارتىش تەسىر قىلسا، ئۇنىڭدىن مۇداپىئەلىنىش ئۈچۈن غەزەبى قۇۋۋەت قوزغىلىدۇ. قۇۋۋەتتى شەھۋانىيە ياكى قۇۋۋەتتى غەزەبىيەنىڭ ۋۇجۇدقا كېلىشى تۆت خىل قۇۋۋەتنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ. يەنى ئەسلەش كۈچى بۇ ئىشنى قىلىشنى ئويلايدۇ ياكى خىيال قىلىدۇ؛ ئىنتىلىش كۈچى ئۇنىڭغا ئىنتىلىدۇ؛ قۇۋۋەتتى ئىرادىيە قارار قىلىدۇ؛ ئىشلىگۈچى كۈچ (قۇۋۋەتتى پائىلە) ھەرىكەتكە كېلىپ ئورۇندايدۇ ھەمدە ئىشلىگۈچى كۈچ ھەرىكەتكە كەلگەندىن كېيىن ئىرادە قىلغان ئىشنى ئورۇنداشقا تېگىشلىك ئەزالارنى ھەرىكەت سالىدۇ. لېكىن بۇ ھەرىكەتنىڭ ئىجرا قىلىنىشى ئۈچۈن ھۆكۈم قىلىش كۈچى يەنە ئەقىل كۈچى (قۇۋۋەتتى ئەقلىيە) نىڭ تەستىقلىشىغا موھتاج بولىدۇ. چۈنكى قۇۋۋەتتى نەپسانىيە ياكى يۇقىرىدا ئېيتىلغان بارلىق كۈچلەر، ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچتىن ئىبارەت ھەرىكەت مەركىزىنى قولغا كەلتۈرۈپ، شۇ كىشى ئارزۇ قىلغان مەقسەتنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئىنتىلىدۇ ھەمدە بۇ ئىش ئەمەلىيەتتە توغرا ياكى خاتا بولسۇن ئىشلەشكە ھەرىكەت قىلىدۇ. لېكىن قۇۋۋەتتى ئەقلىيە ھەممىنى باشقۇرۇپ ۋە تىزگىنلەپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن ئادەملەرنى زىيانلىق ئىشلاردىن قاچۇرۇپ، يامان ھەرىكەتلەردىن توسۇپ، پايدىلىق ئىشلارنى قىلىشقا تەستىقلاپ تۇرىدۇ. شۇڭا ئادەملەرنىڭ ئۆز خىيالى، ھېسسىياتلىرىغا تولا بېرىلىپ كەتمەسلىكى قۇۋۋەتتى ئەقلىيەنىڭ كونترول قى-

لىشىدىن بولىدۇ.

شۇڭا، ئادەملەر ھەقىقىي ئېھتىياج ۋە ئەملىي شەرت ـ شارائىتقا ئۇيغۇن ئىش قىلىش ئۈچۈن، ئەقلىي تەپەككۇرنىڭ كونترول قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇشى ۋە قىلماقچى بولغان ئىشنىڭ ئىجابىي ياكى سەلبىي، ياخشى ياكى يامان نەتىجە بېرىشىنى كۆپ ئويلاپ بىر قارارغا كېلىشكە ئادەتلىنىشى لازىم.

تەبىئىي كۈچلەر

(قۇۋۋەتتى تەبىئىي)

ھاياتلىققا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن ئىنسان بەدىنىدىكى ھايۋانىي ۋە نەپسانىي روھ ئارقىلىق ھەرقايسى ئەزالاردىن جۈملىدىن مېڭە، يۈرەك، جىگەردىن ئىشلىنىپ چىققان، ئىنسانىنىڭ تىرىكچىلىكى ۋە جىسمانىي كۈچ ـ قۇۋۋەتىنىگە ئاساس سالغۇچى قۇۋۋەت تەبىئىي كۈچلەر (قۇۋۋەتتى تەبىئىي) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىي كۈچلەر خىزمەت قىلغۇچى ۋە قىلىنغۇچى قۇۋۋەتلەر بولۇپ، ئۆزلىرىنىڭ ماھىيەتلىك رولىغا ئاساسەن ھايات تۆرەلمىسىنىڭ شەكىللىنىشىدىن باشلاپ، ئۇنىڭ تېگىشلىك ھاياتلىق دەۋرىنى باشتىن كەچۈرۈپ، ھاياتى ئاخىرلاشقۇچە بولغان ئارىلىقتىكى مۇرەككەپ ئومۇمىي جەريانى ئىچىدە، ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجلىرى ۋە ئۇنىڭ سۈپەتلىك پەرقلىرىنى شەكىللەندۈرۈشتە لازىم بولغان سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىغا مەنسۇپ بولغان بارلىق قۇۋۋەتلەرنى جۈملىدىن ئوزۇقلۇقلارنى ئادەم بەدىنىنىڭ ئىنتايىن ئىنچىكە قىسىملىرىغا قەدەر يەتكۈزۈپ، سەرپىيات قىلىنغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇپ تۇرىدۇ. ئەگەر، تەبىئىي كۈچلەر (قۇۋۋەتتى تەبىئىي) ئۆز لايىقىدا يېتىشمىگەندە سەزگۈ ـ ھەرىكەت كۈچلىرى (قۇۋۋەتتى نەپسانىي) ۋە ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەتتى ھايۋانىي) نىڭ خىزمىتىدە بۇزۇلۇش پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ باشقا رەئىس ئەزا ياكى خادىمي ئەزالارنىڭ خىزمىتىدىمۇ ئومۇمىيۈزلۈك بۇزۇلۇش يۈز بېرىپ، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، پۈتۈن بەدەندە ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ يېتىشمەسلىكى، يۈرەك، نېرۋا ئاجىزلىقىغا ئالاقىدار ئومۇمىي بەدەنلىك ئاجىزلىقلار كېلىپ چىقىدۇ.

ئىنساندىكى تەبىئىي قۇۋۋەت، كۈچلەرنىڭ ئۆزىنىمۇ ئوزۇقلاندۇرغانلىقى ئۈچۈن تىرىكلىك، يەنى بىر پۈتۈن گەۋدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. تەبىئىي كۈچنىڭ مەركىزى جىگەردە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

تەبىئىي قۇۋۋەت ئاۋۋالقى (بىرلەمچى)، كېيىنكى (ئىككىلەمچى) كۈچ دەپ چوك

ئىككى جىنسقا بۆلۈنىدۇ.

بىرلەمچى تەبىئىي كۆچ ئەرلەردىكى ئۇرۇق بېزى، ئاياللاردىكى تۇخۇمدانىنىڭ تەبىئىي كۆچىگە قارىتىلغان بولۇپ، بۇلار ئادەم بەدىنىدىكى ھېچقانداق رەئىس ۋە خادىمىي ئەزالارغا ئارىلاشمايلا، ئۆزىدىن ئۇرۇق ۋە تۇخۇم ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ئۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ نەسىل قالدۇرۇپ، ئىنسانىنىڭ ئەسلىي تەبىئىي مىزاجىنىڭ ساقلىنىپ قېلىشىدا رول ئويناىدۇ. شۇڭا، بۇلار بىرلەمچى تەبىئىي كۆچ بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئىككىلەمچى (كېيىنكى) تەبىئىي كۆچ ھاياتلىق تۆرەلمە پەيدا بولغاندىن كېيىنكى كۆچكە قارىتىلغان بولۇپ، بالا تۇغۇلماستىن ئىلگىرى تۆرەلمىگە قۇۋۋىتى تەبىئىي بىلەن ئۆزۈقلۇق ماددىلار، بالا ھەمراھى ۋە كىندىك بېغى ۋاستىسى بىلەن ئۆزىنىڭ رولىنى جارى قىلدۇرۇشقا باشلىغان روھىي قۇۋۋەت مەركىزى يۈرەك ئارقىلىق يەتكۈزۈلىدۇ. بوۋاق قۇۋۋىتى تەبىئىي بىلەن ئۆزۈقلىنىپ، ئۆزلۈكسىز چوڭىيىپ تەرەققىي قىلىدۇ، بۇ كۆچ ئىرسىيەت كۆچى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

جىگەرنى مەركەز قىلغان تەبىئىي كۆچلەر، ئىنسان گەۋدىسىنى ئۆزۈقلاندۇرۇش، ئۆستۈرۈش، كامالەتكە يەتكۈزۈش مەسئۇلىيىتىنى ئۆز ئۈستىگە ئالغان بولۇپ، ئۇ تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

① ئۆزۈقلاندۇرغۇچى كۆچلەر (قۇۋۋىتى غازىيە)؛ ② ئۆستۈرگۈچى كۆچ (قۇۋۋىتى نامىيە)؛ ③ پەيدا قىلغۇچى كۆچ (قۇۋۋىتى مۇۋۋەللىدىيە)؛ ④ شەكىللەندۈرگۈچى كۆچ (قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە).

ئۆزۈقلاندۇرغۇچى كۆچلەر

ئۆزۈقلاندۇرغۇچى كۆچلەر (قۇۋۋىتى غازىيە) ھەرقايسى ئەزالارغا تېگىشلىك بولغان ئۆزۈقلۇقلارنى بەدەننىڭ ئەڭ ئىنچىكە قىسىملىرىغىچە يەتكۈزۈپ، ئۇنى بەدەننىڭ تەركىبىي قىسىملىرىغا ئايلاندۇرۇشتىن تاشقىرى بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرى جەريانىدا چىقىم بولغان بارلىق ئۆزۈقلۇق ماددىلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. ھايات ئۇچۇن كېرەكسىز بولغانلىرىنى ھەرقايسى ئەزادىكى ھەيدەپ چىقارغۇچى كۆچلەر ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىدۇ. ئۆزۈقلاندۇرغۇچى كۆچلەر خىزمەت قىلدۇرغۇچى قۇۋۋەت بولۇپ، تېگىشلىك ۋەزىپىسىنى ئادا قىلىشتا تۆۋەندىكى تۆت خىل كۆچكە بۆلۈنىدۇ:

تارتقۇچى كۆچ (قۇۋۋىتى جازىبە): ئۆزۈقلۇق ماددىلارنىڭ تېگىشلىك ئورۇنلارغا يېتىپ بېرىشى ئۈچۇن تېگىشلىك ئورۇنلارنىڭ شوراپ، تارتىپ قوبۇل قىلىشىغا موھتاج

بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇنداق شوراپ قوبۇل قىلغۇچى كۆچ بولمىسا، ئوزۇقلۇق ماددىلار تېگىشلىك ئورۇنلارغا ئۆزلۈكسىز يېتىپ بارالمايدۇ. شۇڭلاشقا بۇ كۆچ تارتقۇچى كۆچ دەپ ئاتىلىدۇ.

تۈتۈپ تۇرغۇچى كۆچ (قۇۋۋەتتى ماسكە): بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇق ماددىلار تارتقۇچى كۆچنىڭ شوراپ ئېلىش قۇۋۋەتتى ئارقىلىق بەدەننىڭ تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يېتىپ بارغاندىن كېيىن، بىرىكىش ياكى ئۆزلىشىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولۇپ بولغۇچە ئارىلىقتا ئۇلارنى تۈتۈپ تۇرغۇچى قۇۋۋەت تۈتۈپ تۇرغۇچى كۆچ دەپ ئاتىلىدۇ، تۈتۈپ تۇرغۇچى كۆچ قان ئارقىلىق ئېقىپ كەلگەن ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەننىڭ تەركىبىگە ئۆتۈپ بولغۇچە بولغان ئارىلىقتا، باشقا ئورۇنلارغا تاراپ كېتىپ ئۆزلەشمەي قېلىشىدىن ساقلايدۇ.

ھەزىم قىلغۇچى كۆچ (قۇۋۋەتتى ھازىمە): ئوزۇقلۇق ماددىلار ھەزىم قىلىش يوللىرىغا كىرگەندىن كېيىن پارچىلىنىش، ئېزىلىش، سۈيۈلۈش، سۈزۈلۈشتەك بىر قاتار ئۆزگىرىشلەرگە ئۇچرايدۇ ھەمدە بىر - بىرىگە ئارىلىشىپ، بىر - بىرىگە ئۆز تەسىرىنى سىڭدۈرىدۇ. بۇ ھەزىم قىلىش كۆچىنىڭ تەسىرى بىلەن ئورۇندىلىدۇ. مانا بۇ تەسىر ۋە خىزمەتلەرنى ئادا قىلغۇچى قۇۋۋەت ھەزىم قىلغۇچى كۆچ (قۇۋۋەتتى ھازىمە) دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەيدەپ چىقارغۇچى كۆچ (قۇۋۋەتتى داپئە): ئوزۇقلۇق ماددىلار بەدەندىكى ئەڭ كىچىك بىرلىكلەر تەركىبىگە ئۆتكەندىن كېيىن، كېرەكسىز تاشلاندۇقلار تۇرلۇك يوللار ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئەگەر بۇ نەرسىلەر چىقىرىۋېتىلمەي توختاپ قالسا، بۇزۇلۇپ ئوفۇنەت پەيدا قىلىپ، تۇرلۇك كېسەللىكلەر ياكى بۇزۇلۇشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىلدىكى كېرەكسىز تاشلاندۇقلارنى بەدەندىن سىرتقا چىقارغۇچى قۇۋۋەت ھەيدەپ چىقارغۇچى كۆچ دەپ ئاتىلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۆچلەر ئۇچۇن خىزمەت قىلىدىغان قۇۋۋەتلەرنىڭ ھەممىسى بىرلىشىپ، ئۆستۇرگۈچى كۆچ (قۇۋۋەتتى نامىيە) ئۇچۇن خىزمەت قىلىدۇ. شۇڭا ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۆچ ئىنسان ھاياتى ۋە ئۇنىڭ تىرىكچىلىكىنى ساقلاشتا ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۆچنىڭ بەدەنده ئۆتەشكە تېگىشلىك ئۇچ خىل مەسئۇلىيىتى بار.

بىرىنچى، تەركىبىدە سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنى تۇتقان قان سۈيۇقلۇقىنى سان ۋە سۈپەتكە لايىق قىلىپ يېتىشتۇرۇپ تەييارلايدۇ.

ئىككىنچى، سان، سۈپەت جەھەتتە بەدەننىڭ تەركىبىي قىسىملىرىغا ئايلىنىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولغان قان سۈيۇقلۇقىنى ھەرخىل ئەزا، توقۇلما ۋە بەدەندىكى ئەڭ كىچىك بىرلىكلەر ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن مۇناسىپ مىقداردا سىڭدۈرۈپ، ھاسىل

بولغان كېرەكسىز نەرسىلەرنى تېگىشلىك يوللار بىلەن سىرتقا چىقىرىدۇ.

ئۇچىنچى، تەركىبىدە سەپرا، قان، بەلغەم مادداىلىرىنى تۇتقان جەۋھىرى مادداىلارنى ھەرخىل ئەزالارنىڭ شەكلى، مىزاجى، رەڭگىگە ئوخشىتىپ ئۆزلەشتۈرىدۇ. ئەگەر بۇ خىزمەتتە ئۆزگىرىش بولسا، ئەزالارنىڭ تەبىئىي سۈپىتىدە بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: ئاقكېسەلگە ئوخشاش.

ئۆستۈرگۈچى كۈچ

ھاياتلىق باشلانغاندىن كېيىن ئەزالارنىڭ ئۆزۈن ـ قىسقىلىقى، كەڭ ـ تارلىقىنىڭ مۇناسىپ ھالدا تەرەققىي قىلىشىدا ئالاھىدە خىزمەت قىلىدىغان قۇۋۋەت ئۆستۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋەتنى نامىيە) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەتنىڭ خىزمىتى ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچنىڭ ياردىمى بىلەن بولىدۇ. ئۇنىڭغا ھېچقانداق نەرسە تاقابىل تۇرالمايدۇ، چۈنكى تەبىئىي ئۆسۈپ ـ چوڭىيىپ تۇرغان نەرسىلەرنى سۈنئىي ئۈسۈلدا توسۇش مۇمكىن ئەمەس. مەسىلەن: يەر تېگىدىن ئۆسۈپ چىققان قومۇشلار ئۆزىدىن نەچچە ھەسسە قاتتىق ۋە كۈچلۈك بولغان ياغاچ تاشلارنى تېشىپ ئۆتۈپ كېتىدۇ. ھەتتا ئۆي ـ ئىمارەتلەرنى بۇزۇپ تاشلايدۇ. مانا بۇلار مەزكۇر قۇۋۋەتنىڭ نەقەدەر كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلايدۇ.

پەيدا قىلغۇچى كۈچ

ئۇرۇق ۋە تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىدىغان ھەمدە ئۇلار بىرلەشكەندىن كېيىن ئۇلاردا مۇناسىپ مىزاج ۋە ئۆز لايىقىدا شەكىل پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەت پەيدا قىلغۇچى كۈچ (قۇۋۋەتنى مۇۋەللىدە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ خىزمىتى تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل بولىدۇ:

1. ئىنسان ۋە ھايۋانلارنىڭ ئەۋلاد ۋە نەسىل قالدۇرۇپ، ئۆزىنىڭ تۈرى ۋە سۈپىتىگە خاس نەۋئىنى ساقلىشى ئۈچۈن ئۇرۇق ۋە تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىدۇ.

2. ئەرلىك ئۇرۇق بىلەن ئاياللىنىڭ تۇخۇمى بالىياتقۇدا ئۇچراشقاندىن كېيىن، تەركىبىدىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ بىر ـ بىرىگە ئارىلىشىپ، تەسىرلىرىنى ئۆتكۈزۈپ، تۆرەلمىنىڭ تەبىئىي مىزاجى ۋە ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئۆز لايىقىدا شەكىللىنىشى، قۇراشتۇرۇلۇشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

شۇڭا، بۇ قۇۋۋەت تۇنجى قېتىملىق ئۆزگەرتكۈچى كۈچ (قۇۋۋەتنى مۇغەيىرە ئولا) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ

ئاناسىر ئەربەئلەرنىڭ نامايەندىلىرى ئۆز ئارا بىر - بىرىگە تەسىر قىلغاندىن كېيىن پەيدا بولغان تۆرەلمىنىڭ خۇسۇسىي مىزاجلىرىدىن سىرت، ئۇنىڭ ئۆز ئەسلىي ۋە سۈپەتىگە ۋەكىللىك قىلغۇچى شەكىللەندۈرگۈچى ۋە ئۇنى تەرەققىي قىلدۇرۇپ كامالەتكە يەتكۈزگۈچى كۈچ شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋەتتى مۇسەۋۋىرە) دەپ ئاتىلىدۇ. شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ، ئادەم ۋە ھايۋانلارغا ئوخشاش جانلىقلارنىڭ ئەسلىي ئەجدادىنىڭ شەكىل - قىياپىتىگە ئوخشايدىغان سۈرەتتە تەرەققىي قىلىشىغا تەسىر قىلىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ كۈچ، تۇنجى قېتىملىق ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەتتىن كېيىنكى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتتى مۇغەيرە سانىيە) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. شۇڭا، دۇنيادىكى سان - ساناقسىز ئادەملەرنىڭ بىر - بىرىگە ئوخشىماسلىقى، ھەتتا بىر ئاتا - ئانىدىن تۇغۇلغان بالىلارنىڭمۇ بىر - بىرىدىن پەرقلىنىشى شەكىللەندۈرگۈچى كۈچنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ.

تەبىئەت

بەدەندە ئادەمنىڭ پۈتۈن ھاياتىي كۈچلىرى ۋە ھەرخىل پائالىيەتلىرىنىڭ نورمالىلىقىنى باشقۇرىدىغان، ئۇلاردىن چاتاق چىقسا تۈزىتىپ، ھەرخىل كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرىدىغان، مۇداپىئە رولىغا ئىگە بىر خىل قۇۋۋەت بار. بۇ قۇۋۋەت «تەبىئەت» دەپ ئاتىلىدۇ. تەبىئەت ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئىي كۈچلەرنىڭ يىغىندىسى. ئۇ، ھەرخىل كېسەللىكلەرگە قارشى بىر خىل كۈچ ئىشلەپچىقىرىدىغان ئادەم بەدىنىنىڭ سىرلىق نۇقتىلىرىنى بىلىدۇ ۋە ئۇلارنى ئىشقا سالالايدۇ. شۇڭا بەزى كىشىلەر كېسەل بولۇپ قالسا، دورا بىلەن داۋالىمىسۇ ئۆزلۈكىدىن ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ئادەم ئورگانىزمى توختاۋسىز ھەرىكەت ۋە ھەرخىل تەبىئىي، غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلەر بولۇپ تۇرىدىغان ئورۇن بولۇپ، ئۇ، ئادەمنىڭ ئەقلىي، جىسمانىي ھاياتى ھەرىكەتلىرىگە لازىم بولىدىغان كۈچ ـ قۇۋۋەتلەرنى ئىشلەپچىقىرىدىغان كارخانىدىن ئىبارەت. بۇ كارخانىنىڭ بىر ـ بىرىگە ئوخشىمايدىغان ھەددى ـ ھېسابسىز ئورۇنلىرىدا ئوخشىمىغان پائالىيەتلەر پەيدا بولۇپ ۋە ئوخشىمىغان مەھسۇلاتلار چىقىپ تۇرىدۇ. بۇ ئىشلارنىڭ مۇۋاپىق ئورۇندىلىشى ئۈچۈن ئادەمگە مۇۋاپىق يېمەك ـ ئىچمەكتىن ئىبارەت ماتېرىيال ياكى خام ئەشيا لازىم بولىدۇ. پۈتۈن ھاياتمۇ شۇنىڭ بىلەن ئۆرە تۇرىدۇ. ئەگەر بۇ ماتېرىيال يېتىشمىسە كارخانا ئىشتىن توختايدۇ. ئوخشىمىغان ئەزالارنىڭ ئوخشىمىغان خىزمەتلىرى ۋە خۇسۇسىيەتلىرى ئۈچۈن ئوخشىمىغان ماتېرىياللار كېتىدۇ. ماتېرىياللارنىڭ قايسىبىرى بىر ئورۇندا كەملەپ قالسا شۇ ئورۇندا چاتاق چىقىدۇ. شۇڭا ھەربىر ئورۇن، ئەزانىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدىغان ياكى نورمالىلاشتۇرىدىغان مەخسۇس ئوزۇقلۇقلار لازىم بولىدۇ. مۇشۇنداق ئوزۇقلۇقلار بىلەن مۇناسىپ ھالدىكى غەيرىي نورمال ئەھۋال (كېسەللىك) نى داۋالاش مۇمكىن. مانا بۇ ئىشلارنىڭ بېجىرىلىشى ئۈچۈن بەدەنگە تەبىئەتنىڭ يارىدىمى لازىم بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدە بىر قانداق كېسەللىك ئاپىتى يۈز بەرگەن ھامان مەزكۇر تەبىئەت ئادەم بەدىنىدىكى پۈتۈن كۈچلەرنى توپلاپ، ئۇنىڭغا قارشى كۈرەش قىلىدۇ. ئەگەر تەبىئەتنىڭ كۈچى يەتسە، كېسەللىكنى يېڭىپ بەدەننى كېسەللىكتىن قۇتۇلدۇرۇپ ئالىدۇ. كۈچى يەتمىسە، سىرتتىن يارىدەم ئىلىشقا ئىنتىلىدۇ. بۇ يارىدەم ـ ھەرخىل ئوزۇقلۇقلار ۋە دورا ـ دەرمەكلەردىن ئىبارەت. ماھىر تېۋىپلار ئادەم بەدىنىدىكى بۇنداق ئەھۋاللارنى كۆزىتىپ، مۇۋاپىق چارە ـ تەدبىرلەر بىلەن تەبىئەتكە يارىدەم قىلىش ئارقىلىق، ئادەمنى كېسەللىكتىن قۇتقۇزۇپ ئا-

لىدۇ. مانا بۇ داۋالاش دەپ ئاتىلىدۇ. تەبىئەت، ئادەم بەدىنىدىكى ھەرخىل ئۆزگىرىشلەرگە ناھايىتى سەزگۈر بولۇپ، غەيرىي ئەھۋاللار كۆرۈلسە، ۋاقتىدا ئۇنى ئىنكاس قىلىپ ئوڭلاپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: ئەگەر ئاددىيسى ئادەم بەك تۇزلۇق تاماق يەپ بەدەنده تۇز مىقدارىنى كۆپەيتىپ قېلىش ئېھتىمالى بولسا، ئۇنى ئېرىتىپ قىيامىنى تەڭشەپ، ئارتۇقىنى سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن ئادەمنى ئۇسسىتىدۇ. مانا بۇ خىل ئۇسسۇلۇزقىنىڭ پەيدا بولۇشى تەبىئەتنىڭ كارامىتىدىن بولىدۇ. شۇڭا ئادەتتە تۇزلۇق تاماقنى كۆپ يېگەندە ئادەم كۆپ ئۇسسايدۇ. سۇنى كۆپ ئىچىدۇ. نەتىجىدە بەدەندىكى تۇز تەڭشىلىپ زەرەرى يوقىلىدۇ. دېمەك بۇ، تەبىئەتنىڭ بەدەننى كېسەللىك ئاپىتىدىن ساقلاش ئۈچۈن ئوينىغان رولى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا، ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئادەملەردىكى تەبىئەت ۋە مىزاج ئەھمىيەت بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئىلمى تەبىئەت دۇنياسىدىكى مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان ھەرقانداق بىر شەيئى (ماددا) لارنى تۆۋەندىكى ئۈچ خىل مەزمۇندىن خالىي ئەمەس، دەپ قارايدۇ.

1. ماددىنىڭ ماددىۋىلىق مەزمۇنى، يەنى كۆزگە كۆرۈنگەن ياكى ھېس قىلىنغان زاھىرى شەكلى.

2. شۇ ماددىدا تەبىئىي مەۋجۇت بولغان مەنىۋى كەيپىياتى، يەنى ئۇنىڭ تىرىك ئورگانىزمغا كىرگەندىن كېيىنكى بېرىدىغان ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلىق، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق تەسىرى. بۇ، ئەشيالارنىڭ كەيپىياتى ياكى تەبىئىتى دەپ ئاتىلىدۇ.

3. شۇ ماددىنىڭ مەخسۇس ئالاھىدە رولى بولۇپ، خۇسۇسىيىتى دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: سانا يوپۇرمىقىنى ئالايلى، ئۇنىڭ شەكلى، ھەجمى ماددا؛ ئۇنىڭ بەدەنگە كىرگۈزۈلگەندىن كېيىنكى ئىسسىق ياكى سوغۇق تەسىر چىقىرىشى كەيپىيات؛ ئىچىنى سۈرۈش رولى ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. باشقا ماددا ۋە ئادەملەر ئىستېمال قىلىدىغان نەرسىلەردىمۇ مۇشۇنداق ئۈچ خىل تەسىر مەۋجۇت بولىدۇ. شۇنىڭغا ئاساسەن يېمەكلىكلەر غىزا ياكى داۋا دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ. ئۇنى تۆۋەندىكىچە پەرقلەندۈرۈش مۇمكىن:

ئادەم بەدىنىگە كىرگەن يېمەكلىكلەر، نوقۇل ھالدا ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئويناپ، بىرەر ئۆزگىرىش پەيدا قىلماي، ھەزىم ئورگانلىرىدا ئوبدان ھەزىم بولۇپ، نورمال ھالدا تەبىئىي خىلىتلارغا ئۆزگىرىپ، تېگىشلىك كۈچ ـ قۇۋۋەتلەرنى بېرىپ، كېرەكسىزلىرىنى چىقىرىش ئەزالىرى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىپ تۇرسا، «غىزايى مۇتلەق» دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: بۇغداي، قوناق، گۈرۈچ، گۆش، ياغ، كۆكتات قاتارلىقلار. ئۇلارنىڭ بەزى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا مەلۇم تەسىرى بولسىمۇ، غىزا (ماددا) لىق رولى ئاساسىي ئورۇندا تۇرغاچ-

قا يەنىلا غىزايى مۇتلەق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئادەم بەدىنىگە كىرگەن نەرسىلەر ماددىلىق شەكلى بىلەن ئەمەس. بەلكى كەيپىياتى بىلەن تەسىر قىلىپ، ئورگانىزمدا يا ئۇنداق يا مۇنداق ئۆزگىرىش پەيدا قىلسا. مەسىلەن: بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ھارارىتىنى نورمالىلىقتىن ئاشۇرۇۋەتسە ياكى چۈشۈرۈۋەتسە، نورمال نەملىكنى كۆپەيتىۋەتسە ياكى ئازايتىۋەتسە ھەمدە داۋالىق رولىنىلا ئويناپ بەدەندىن چىقىپ كەتسە «داۋايى مۇتلەق» دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: پىلپىل، زەنجىۋىل، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، نېلۇپەر، بىنەپشە، كافۇر، قەلەمپۇر، بەدىيان قاتارلىق دورىلار ۋە باشقا مۇرەككەپ دورىلار.

ئوزۇقلۇقلار ، غىزايى مۇتلەق، غىزايى داۋا، داۋايى غىزا دەپ ئۈچ خىلغا ئايرىلىدۇ. ئوزۇقلۇقلارنىڭ كېسەل بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ناھايىتى چوڭ. شۇڭا، ئۇيغۇر تېۋىپلىرى، ھەرقانداق بىر كېسەلنى تەكشۈرۈپ رېتسېپ يازغاندا، ھەربىر كېسەل كىشىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن ئوزۇقلۇقلاردىن بىر يۈرۈش پەرھىز بۇيرۇيدۇ.

ئەفئال ۋە ئەرۋاھ

ئەفئال

ئەفئال، ئادەمنىڭ ياش ـ قېرىلىق، ئورۇق ـ سېمىزلىك، ئەر ـ ئاياللىق يەنى جىسمانىي، جىنسىي پەرقلىرىنىڭ كېسەللىك ۋە ساقلىق بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىگە قارىتىلغان. ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمى بۇنداق پەرقلەرنىڭ ھەرخىل كېسەللىكلەرگە بولغان مىللىق تەرەپلىرىنى نەزەردە تۇتۇپ، ئۇلارنى ئادەملەرنىڭ كونستىتوتسىيىلىك تىپلىرى، دەپ ئاتايدۇ. بۇ پەرقلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئۇلارنىڭ كېسەللىكلەرگە بولغان مايىللىق تەرىپىدىن قارىغاندا، ئۆسمۈر بالىلاردا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر (قىزىل، كۆكيۆتەل، چېچەك، سكارلاتىنا ۋە باشقىلار) كۆپ ئۇچرايدۇ. ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار، سېمىز كىشىلەردە برونخىت (نەزلەموزمەن)، پارالىچ، يۈرەك ۋە شىريان تومۇرلارنىڭ قېتىشى، قان بېسىمىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشى، مېڭىگە تۇيۇقسىز قان چۈشۈش، رېماتىزم قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. ئورۇق ۋە ئېگىز بويلۇق ئادەملەردە، ئۆپكە سىل كېسەللىكى ۋە باشقا ئۆپكە كېسەللىكلىرى، ئاشقازان، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاياللاردا سەرئى، ھىستېريە، نېرۋا كېسەللىكلىرى ۋە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتەك كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئەرۋاھ

ئەرۋاھ ئادەملەر يېگەن غىزالار ھەزىم بولۇپ سىڭگەندىن كېيىن كېلىپ چىققان سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلاردا پەيدا بولغان ئۆزىگە خاس نامايەندە سۈپەتتىكى بىر خىل كۈچكە قارىتىلغان. ئۇ خىلىتلارغا ئوخشاش ماددىي نەرسە بولماي، بەلكى جىگەردە ئىشلەنگەن سان ۋە سۈپەتكە لايىق خىلىتلارنى بەدەننىڭ لازىم بولغان قىسىملىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان بىر خىل قۇۋۋەتتۇر. خىلىتلار، گەرچە يۈرەكتىكى روھىي ھايۋاننىڭ مېخانىك ھەرىكىتى ۋە مەركىزىي مېڭىدىكى روھىي نەپسانىيىتىنىڭ كونترولىلۇقىدا بەدەننىڭ تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يېتىپ بارسىمۇ، لېكىن ئۇلارنىڭ بەدەن ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئېھتىياجىغا لازىم بولغان مىقدارىدا يەتكۈزۈلۈشى ئۈچۈن، ئۇلاردا

ئۆزىگە خاس بىر خىل قۇۋۋەت بولىدۇ. بۇ خىل قۇۋۋەت نامايەندىسى ئەرۋاھ دەپ ئاتىلىدۇ. ئەرۋاھ خىلىتلارنىڭ ئۆزىدىلا بولۇپ قالماستىن، ھەرقايسى رەئىس ئەزا ۋە خادىمىي ئەزالاردىمۇ بولىدۇ، مەسىلەن: جەڭەر ئۆزىنىڭ خىزمىتى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە ئىسسىقلىق، كۈچ ـ قۇۋۋەت تارقىتىدۇ. مېڭىدىن چىققان نېرۋىلار پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، ئەسەب ۋە پەيلەردە بىر خىل تەسىر قوزغاپ، پۈتۈن بەدەننى كونترول قىلىپ ھەركەت پەيدا قىلىدۇ. يۈرەكنىمۇ باشقۇرۇپ ۋە يۈرەك ھەركىتىنى قوزغاپ، پۈتۈن بەدەندىكى قان ئايلىنىشىنى ئىداره قىلىدۇ. بەزىلەر يۈرەكنىڭ ھەركەتلىنىپ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئۆپكە ئارقىلىق سىرتتىن قوبۇل قىلىنغان ساپ ھاۋانىڭ تەسىرىدىن، دەپ قارىغان. بەدەنىنىڭ قايسى بىر جايىغا ساپ ھاۋا يېتىشمىگەندە، مەزكۇر جاي ۋە ئەزادا قاردىاپ چىرىش يۈز بەرگەنلىكى ۋە ھەرقانداق ئىنساننىڭ ساپ ھاۋاسىز ياشالمىغانلىقى تۈپەيلىدىن، قەدىمىي ھۆكۈمالىرىمىز بۇنى ماددىي روھ، دەپ قارىغان. دېمەك، يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەرۋاھنىڭ ئومۇمىي مەنىسى ۋە تەسىرىدىن قارىغاندا، يېگەن ئوزۇقلۇقلار پارچىلىنىپ ھەزىم بولۇپ، بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلانغاندىن كېيىن بىر خىل ئېنېرگىيە كۈچىنى ھاسىل قىلىدۇ. مۇشۇ ئېنېرگىيە كۈچى ئەرۋاھ بولۇشى مۇمكىن. لېكىن تېبابەت ئىلىمىنىڭ بۇرۇنقى زامانلار ياكى ھازىرقى زاماندىكى نەزەرىيىلىرى بولسۇن، ئىنسانلارنىڭ روھ ۋە پسىخىك مەسىلىلىرىنىڭ ھەقىقىي ماھىيىتىنىڭ نېمە ئىكەنلىكى تېخى تولۇق ئىسپاتلانغىنى يوق. شۇڭا، ئەرۋاھىدىن ئىبارەت بۇ قۇۋۋەتنىڭ سىرىنى داۋاملىق تەتقىق قىلىش ۋە ئېچىشقا توغرا كېلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت كىتابلىرىدا: تېبابەتتە «روھ» دەپ ئاتالغان نەرسە باشقا پەلسەپىۋى كىتابلاردا ئۇچرايدىغان روھ، جان دېگەنلەرگە ئوخشاش مۇتلەق نەرسە بولماستىن، بەلكى ئادەم بەدىنىدىكى ماددىي مەنبەلەردىن پەيدا بولىدىغان ناھايىتى شالاڭ بولغان گاز شەكىلدىكى ھەركەتچان ماددىدۇر، دەپ كۆرسىتىلىدۇ. ھەمدە ئۇ، بىر خىل «بۇخارى لەتىف» دەپ تەرىپلىنىدۇ. بۇ، ھەرقانداق بىر تىرىك ئەزادا مەۋجۇت بولىدىغان بىر خىل قۇۋۋەت بولۇپ، ئەزالارنىڭ نورمال خىزمىتىنى باشقۇرىدۇ. ئەگەر ئەزادىكى بۇ قۇۋۋەت ئاجىزلاشسا ياكى يوقالسا، ئۇ ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك شەكلى ۋە ماددىي ئەشيادا باشقا ئۆزگىرىش بولمىسىمۇ، ئۇنىڭ خىزمىتى بۇزۇلىدۇ ياكى توختايدۇ.

ساقلىق

ساقلىق ساقلاش زۆرۈرىيەتلىرى

ھەممىگە، مەلۇمكى ئىنسانلار دۇنيادا ياشايدىغان جانلىقلار ئىچىدىكى ئەڭ مەدەنىي مەخلۇق. ئۇ، ئۆزىنىڭ پۈتۈن ھاياتلىق دەۋرىدە ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىپ كامالەتكە يېتىش يەنى ياخشى غىزالىنىپ، تەرتىپلىك تۇرمۇش ئۆتكۈزۈپ، خۇشال ـ خۇرام ياشاپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈچۈن تىرىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە جەمئىيەت ۋە باشقىلار ئۈچۈن ياخشى ئىشلارنى قىلىشنى مەقسەت قىلىدۇ. دېمەك، بۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئىنسانىنىڭ تېنى سالامەت بولۇشى لازىم.

بەدەننىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش ۋە ئۇنىڭ ئۈسۈل ـ چارىلىرى توغرىسىدا قەدىمدىن تارتىپ تاكى ھازىرغا قەدەر نۇرغۇنلىغان ھۆكۈما، ئالىملىرىمىز نۇرغۇنلىغان تىرىشچانلىقلارنى كۆرسىتىپ، مۇھىم چارە ـ تەدبىرلەرنى يەكۈنلەپ چىققان.

ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىدە، ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرىگە مۇناسىۋەتلىك، ئىنسان ھاياتىدا كەم بولسا بولمايدىغان بىر قانچە زۆرۈر شەرتلەر بار. تەبىئىي شەرت ـ شارائىت، ماددىي ۋە مەنىۋى تۇرمۇش، جەمئىيەت ئىجتىمائىي تۈزۈمى، ئىنسان ھاياتىغا تاشقى جەھەتتە بەلگىلىك تەسىر كۆرسىتىدىغان ، كەم بولسا بولمايدىغان شەرتلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تاشقى مۇھىتتىن ئاجراپ ھايات ياشىغىلى بولمايدۇ. ساقلىق ۋە كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىدا ئىچكى سەۋەب ئاساس، تاشقى سەۋەب ئىككىنچى ئورۇندا تۇرسىمۇ، لېكىن ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەر بىر ـ بىرىگە زىچ باغلانغان بولىدۇ. شۇڭلاشقا، ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمى ساقلىق ۋە كېسەللىكلەرگە بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك بولغان يېمەك ـ ئىچمەك، ھاۋا، تازىلىق، كىيىم ـ كېچەك، تۇرار جاي ، خاتىرجەملىك، جىسمانىي ھەرىكەت، مۇۋازىنەت قىلىش ۋە دەم ئېلىش قاتارلىقلارغا ئالاھىدە ئېتىبار بىلەن قارايدۇ. بۇلار ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ قەدىمىي كىتابلىرىدا ساقلىق ساقلاشتا زۆرۈر بولغان ئالتە شەرت (سىتتە زۆرۈرىيەت) دەپ كۆرسىتىلگەن.

جەمئىيەت ئىجتىمائىي تۈزۈمى، يېمەك ـ ئىچمەك، تۇرمۇش مەنىشەتلىرى، سانائەت تەرەققىياتلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقى ۋە يېڭى شارائىتتا تۇرمۇش ئۆرپ ـ ئادەتلەردە بۇزۇنقىغا ئوخشىمايدىغان يېڭىلىقلارنىڭ پەيدا بولۇشى ... قاتارلىقلار ئىنسانلاردا ئوخشىمە-

غان دەرىجىدە ئىجابىي ۋە سەلبىي رولىلارنى ئويناماقتا. مەسىلەن: بەزى مەملىكەتلەردە سانائەتنىڭ تېز تەرەققىي قىلىشى گەرچە ئىنسانلارنىڭ ماددىي مەنىۋى تۇرمۇش شارائىتىلىرىنى ياخشىلىغان بولسىمۇ، لېكىن مۇھىت (ھاۋا، سۇ) لارنىڭ بۇلغىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئىنسانلارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدىغان نۇرغۇن يېڭى كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلماقتا. تۇرمۇش ئادەتلىرىدىكى يېڭى ئۆزگىرىشلەر، ھەرخىل ئىچىملىك - چېكىملىكلەر بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلارنىڭ كۆپىيىپ قېلىشىغا ئوخشاش نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولماقتا. مەنىۋى تۇرمۇش، ئەخلاقىي پەزىلەتلەرنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىگە ئوخشاش سەۋەبلەرمۇ ئىنسانلاردا ھەرخىل يۇقۇملۇق ۋە ئىجتىمائىي كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلماقتا. ھەرخىل مەست قىلغۇچى، زەھەرلىگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، مۇھىت ۋە شەخسىي تازىلىق، يېمەك - ئىچمەك تازىلىقىغا دىققەت قىلماسلىق، ئۆزىنىڭ تەبىئىي مىزاجى بىلەن ھېسابلاشماي ھەرخىل قۇۋۋەت قىلغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلارمۇ ھەم نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارماقتا. ھەرخىل يېڭى دورىلارنىڭ كەشىپ قىلىنىشى نۇرغۇن ئېغىر كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا چوڭ رول ئويناسىمۇ يەنە يېڭى كېسەللىكلەرنمۇ پەيدا قىلماقتا. شۇڭا، ساقلىق ساقلاشتىكى مۇھىم شەرت ۋە ھىپزە سەھەت قائىدىلىرى ۋە ئۇلارنىڭ مەزمۇنىمۇ بارغانسېرى كېڭەيمەكتە ۋە كۆپەيمەكتە.

ساپ ھاۋا

ھەرقانداق جانلىقلار ئۈچۈن ھاۋا ئىنتايىن مۇھىم، ئۇلار ھاۋادىن ئايرىلىپ ياشالمايدۇ. ئادەملەر ھەر قېتىم نەپەسلەنگەندە ئۆپكىسى ئارقىلىق ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمى) نى قوبۇل قىلىپ، بۇلغانغان ھاۋا (ھاۋايى دۇخانى) نى سىرتقا چىقىرىدۇ. شۇڭا خۇددى بېلىق سۇسىز ياشىيالمىغاندەك، ئادەممۇ ھاۋاسىز ياشىيالمايدۇ. ھاۋادىن ئايرىلسا شۇ ھامان ھاياتى خەۋپكە ئۇچرايدۇ. ھاۋانىڭ ساپ ۋە پاكىز بولۇشى ھايات ئۈچۈن قانچىلىك پايدىلىق ۋە زۆرۈر بولسا، ئۇنىڭ بۇلغىنىشىمۇ شۇنچىلىك خەتەرلىك بولىدۇ. ھاۋاغا بوغقۇچى گازلار ئارىلىشىپ قالسا، بۇنىڭ بىلەن نەپەسلەنگەن ئادەم دەرھال ئۆلىدۇ. ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن تاغ، دېڭىز، دەريا، كۆل بويلىرى ۋە ئورمانلىقلار ھاۋاسى، يامغۇردىن كېيىنكى ۋە سەھەردىكى ھاۋا ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. تۇرار جايلاردىن يىراق - تاغلىق جايلار ۋە شەھەر ئەتراپىنىڭ ھاۋاسى، زاۋۇت، كان - كارخانىلارنىڭ ھاۋاسىغا قارىغاندا ساپراق بولىدۇ. شۇڭا شەھەر، زاۋۇت، كان - كارخانىلار، ئۆي - تۇرالغۇ جايلار ھاۋاسىنىڭ

بۇلغىنىشىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم. ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى ۋە ھاۋا كىلماتىنىڭ ھەرخىل ئۆزگىرىشلىرى تۇرلۇك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھاۋا كىلماتىدا سوغۇق ئۆزگىرىش بولغاندا بۇنىڭغا ماسلاشقان ھالدا كىيىنىش لازىم. چۈنكى، ئادەم ھاۋا مۇھىتىدا ياشىغانلىقى ئۈچۈن ھاۋا كىلماتىدا ئازراقلا ئۆزگىرىش بولسا، شۇبھىسىزكى ئۇ ئىنسان بەدىنىگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىدۇ. مەسىلەن: ھاۋانىڭ ئىسسىق-لىقى تۆۋەنلەپ كەتسە، بولۇپمۇ كىچىك بالىلار ۋە ياشانغان كىشىلەرگە ئاسانلا سوغۇق تېگىپ، يۇقىرى نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرى يەنى زۇكام، نەزلە، ئۆپكە ئاغرىقلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆكيۆتەل، قىزىل، چېچەك، ئۆپكە سىلى، يۇقۇملۇق زۇكام قاتار-لىق كېسەللىكلەر ئاسان يۇز بېرىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىكلەردىن كېيىن يۇرەك، بۆرەك، قۇلاق كېسەللىكلىرى ھەتتا سەرسام كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. قىشنىڭ قاتتىق سوغۇق ھاۋاسىدا زۇكام، نەزلە، زاتىل قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ، كېزىكلەر-مۇ كۆرۈلىدۇ. ئەتىياز پەسلىدىكى ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشىدە قىزىل، كۆكيۆتەل، يۇقۇملۇق مېڭە پەردە ئىششىقى قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. يازنىڭ ئىسسىق ھاۋاسىدا قان تولغان كېسىلى، ئىچ سۇرۇش، كېزىك ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش يۇقۇملۇق كې-سەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇڭا ھەر دائىم تۇرار جاي بولۇپمۇ ئۆيلەرنىڭ ھاۋاسىنى يەڭ-گۈشلەپ تۇرۇش، بىر خىل ئىسسىقلىقتا ساقلاش، ھاۋا شارائىتىغا قاراپ كىيىنىش، ئو-زۇقلىنىش لازىم. تۇرار جايدىن بولۇپمۇ كېچىسى ئۇخلايدىغان ئۆيلەردىن داۋاملىق توزۇپ چىقىپ تۇرىدىغان زىيانلىق توزانلار ئۆپكە راكىنىڭ پەيدا بولۇشىدا مەلۇم رول ئوينايدۇ. سۇ سەپمەي ئۆي سۈپۈرۈش ۋە ئۆي ئەتراپىدىكى ھەرخىل پاسكىنا تاشلاندۇق ئەخلەتلەر، توختام سۇلار ئۆينىڭ ھاۋاسىنى بۇزىدۇ. شۇڭا، بەدەننىڭ سىرتقى مۇھىت بىلەن بولغان نورمال بىرلىكىنى ساقلاش ئۈچۈن ئۆي ۋە مۇھىت ھاۋاسى، شەخسىي تازىلىق قاتارلىق ئىشلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

يازنىڭ قاتتىق ئىسسىق ھاۋاسىدا ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئەرقى كاسىنە، ئەرقى سەندەل، ئەرقى لىمون، ئەرقى دارچىنغا ئوخشاش دورىلارنى ئىس-تېمال قىلىپ تۇرۇش لازىم.

يېمەك ـ ئىچمەك

يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەر ئادەمنىڭ ساق ۋە كېسەللىك ھالىتى بىلەن بىۋاستە مۇنا-سىۋەتلىك. شۇڭا قەدىمكى ھۆكۈمالىرىمىز: كېسەللىك ئېغىزدىن كىرىدۇ، دەپ

ئېيتقان. ئادەم بەدىنىدە ھەردائىم ماددا ئالمىشىپ تۇرىدۇ. بۇ جەريانداا بەدەننى تەشكىل قىلغۇچى ئەڭ كىچىك بىرلىكلەر بۇزۇلۇپ، يېمەكلىكلەر قۇۋۋەتنى سەرپ بولۇپ تۇرىدۇ. ئەگەر ئادەم دائىم نورمال ئوزۇقلىنىپ تۇرمىسا، ماددا ئالمىشىش جەريانىدا سەرپ بولغان نەرسىلەرنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇشقا ۋە ھاياتنى ساقلاپ قېلىشقا مۇمكىن بولمايدۇ.

بەدەنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا نورمال ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈلۈپ ساغلاملىققا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، يېمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ياخشى بولۇشى بىلەن بىرگە يەتەرلىك پىشقان، تازىلىقى ياخشى، ئوزۇقلىنىش ئۆز ۋاقتىدا بولۇشى، مىقدارى ئاز ياكى كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. ئوزۇقلانغاندا يېمەكلىكنى ياخشى چاينىشى، ئەتىگەندە مايلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىكى، چۈش ۋاقتىدا كۆچلۈك تاماقلارنى يېيىشكە ئادەتلىنىشى، كەچكى تاماق سائەت ئالتىدىن كېچىكىپ قالماسلىقى، تاماق يەپ بولۇپلا ئۇخلىماسلىقى لازىم.

ئادەملەرنىڭ يېشى، جىنسى، تۇرار جاي ۋە كەسىپ ئايرىمىسىغا ئاساسەن راسخوت بولىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلارمۇ بەدەنده ھەرخىل دەرىجىده سەرپ قىلىنىدۇ. ئادەملەر ئىستېمال قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئونىڭ سۈپىتىگە قاراپ بىر قانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ. لەتىف غىزالار يەنى سۈپىتە، يۇمشاق، قۇۋۋەتنى يۇقىرى ھەم سىڭىشلىك بولغان غىزالار؛ كەسىپ غىزالار يەنى قويۇق، سىڭىشى تەس (ئېغىر) بولغان غىزالار؛ ئوتتۇرا-ھال ياكى مۆتىدىل غىزالار؛ كەسىرىل غىزالار يەنى ۋەزنى ئاز بولسىمۇ، قۇۋۋەتنى ئارتۇق غىزالار (مەسىلەن: سۈت ـ قايماق، چالا پىشقان تۇخۇم، توخۇ گۆشى، سېرىقماي ۋە باشقىلار)؛ كەسرۇل كەيمۇس قەلىلۇل غىزالار يەنى ۋەزنى كۆپ، لېكىن قۇۋۋەتنى ئاز، سىڭىشى قىيىنراق غىزالار (مەسىلەن: كۆكتات، قوناق ئۇنى، كالا گۆشى، مانتا، چۆچۈرە قاتارلىقلار) ، بۇلارنىڭ بەزىلىرى گەرچە قۇۋۋەتنى ئارتۇق بولسىمۇ، لېكىن سىڭىشى تەس بولۇپ، ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىشىغا يامان تەسىر قىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا غىزايى مۇتلەق يەنى خالىس غىزا بولىدىغان تاماقلار، غىزايى داۋايى يەنى ھەم غىزا بولىدىغان ھەم شىپا بولىدىغان تاماقلار بار (بۇلار كېسەللىكلەر قىسمىدا ئايرىم سۆزلىنىدۇ).

يېمەكلىكلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق يېيىش زىيانلىق بولغىنىغا ئوخشاش، ئوزاق ۋاقىت ئاچ قېلىشمۇ زىيانلىق.

ھازىر بەزى ئادەملەردە، غىزالىق ۋە داۋالىق ئەھمىيىتى بولمىغان زىيانلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش كۆپىيىپ كەتكەچكە، بۇ نەرسىلەر ئۇلارنىڭ سالامەتلىكى ۋە ئەخلاقىي پەزىلىتىنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىگە سەۋەب بولماقتا. مەسىلەن: بەزىلەر، ھاراقنى ماددا ئالمىشىشقا پايدىسى بار، دەپ قارايدۇ. بۇ خىل قاراش كۆرۈنۈشتە توغرىدەك تۇرسىمۇ،

لېكىن ئەمەلىيەتتە، نۇرغۇنلىغان كىشىلەرنىڭ ھاراق ئىستېمال قىلىشى داۋايى مەقسەتتە بولمىغانلىقى ئۈچۈن، كۆپلەپ ھاراق ئىچىش سالامەتلىك ئۈچۈن چوڭ زىيانلارنى كەلتۈرۈپ چىقارماقتا. بۇنى ئاددىي بىر مىسالدىنلا كۆرۈپ ئالغىلى بولىدۇ. جىگەردىن ئازراق كېسىپ ھاراق ئىچىگە ئالساق، ئۇزۇن ئۆتمەي جىگەر ھاراقتا پىشىدۇ. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ھاراقنى داۋاملىق كۆپ مىقداردا ئىچكەندە، ئادەم جىگىرىنىڭ خىزمىتى ۋە ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىشتا مۇھىم رول ئويناىدىغان تۈتۈلۈق قىسمى بۇزۇلىدۇ. بولۇپمۇ قان تەركىبىدىكى غەيرىي تەبىئىي ماددىلار ۋە ياغنىڭ ئېشىپ كېتىشىگە سەۋەب بولۇپ، جىگەر، يۈرەك ۋە ئىچكى ئەزالاردا نورمالسىز مای يىغىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاقىۋەتتە قان تومۇرلار قېتىش، قان بېسىم ئۆرلەش، بەدەن قۇۋۇتى ئاجىزلىشىش ۋە كېيىنكى ۋاقىتلاردا پارالىچ، نېرۋا كېسەللىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ھازىر بىر قىسىم ئادەملەر ئۆزىنىڭ تەبىئىي مىزاجىغا مۇناسىپ كېلىش ـ كەلمەسلىكى بىلەن ھېسابلاشماي، نوقۇل ھالدا ئىسسىق تەبىئەتلىك ئاقمۇچ، قەلەمپۇر، قارىمۇچ قاتارلىق نەرسىلەرنى چاي دورىسى دەپ كۆپ ئىستېمال قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇلار كۆيدۈرگۈچى ۋە ئېچىشتۇرغۇچى نەرسىلەر بولغاچقا ھەممىلا كىشىگە مۇۋاپىق كېلىۋەرمەيدۇ. بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ تەبىئىي مىزاجىغا مۇناسىپ كەلمىگەندە ئىنتايىن زىيانلىق بولۇپ، ھەزىم قىلىش يوللىرىنىڭ خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. قان تەركىبىدە غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىش قىلىش كېرەك.

ئىچىدىغان سۇ ھاياتلىق تۈرمۇشتا زادىلا كەم بولسا بولمايدۇ. ئادەم ئادەتتە كۈنىگە يەتتە ~ سەككىز لىتىر سۇ ئىچىدۇ. ئىچىلگەن سۇ گەرچە ئىنسانلارغا ئوزۇقلۇق سۈپىتىدە خىزمەت قىلالمىسىمۇ، لېكىن ئىنسانلار قوبۇل قىلغان ئوزۇقلۇق مادىلارنىڭ ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان قىسىملىرىنى بەدەننىڭ ئەڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىش، كېرەكسىز ماددىلارنى ھەرخىل يوللار ئارقىلىق بەدەندىن سىرتقا چىقىرىشتا بەلگىلىك رول ئويناىدۇ. سۇ بەدەندىكى مايەتەھەللۇلنىڭ نورمال مېڭىشى (ئىشلىشى) دە مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. سۇنىڭ بەدەندىكى رولىنى شۇنداق ئىسپاتلاش مۇمكىنكى، ئىنسانلار بىر قانچە كۈنلەپ ئاچلىققا بەرداشلىق بېرەلمىسىمۇ، لېكىن ئۈچ كۈندىن ئارتۇق سۇسىزلىققا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. سۇ ئىچىشنى توختىتىش ئۈچ كۈندىن ئېشىپ كەتسە، ئادەمنى چوقۇم ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. ئىچىدىغان سۇلار پاكىز ۋە سۈزۈك، تەملىك بولۇشى لازىم. ئۇنىڭ رەڭگى، پۇرىقى، تەمى ۋە باشقا جەھەتلەردىكى

ئۆزگىرىشلىرى ئىنسانلار ئۈچۈن ئىنتايىن زىيانلىق. شۇڭا ئىچىدىغان سۇلارنىڭ پاكىز بولۇشىغا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش لازىم. ئادەتتە يامغۇر سۇيى، بۇلاق سۇيى، تاغ سۇلىرىدىن ھاسىل بولغان ئاقىدىغان سۇلار ئىچىشكە ئەڭ ياخشى سۇلار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. لېكىن شۇنىمۇ بىلىش لازىمكى، ئېقىپ كەلگەن تاغ سۇلىرى كەنتكە كىرىشى بىلەن پاسكىنىلىشىشقا باشلايدۇ، شەھەرلەرگە كىرسە تېخىمۇ پاسكىنىلىشىدۇ، شۇڭا سۇنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش ئىنتايىن زۆرۈر بولۇپ، شەھەرلەردە بىر تۇتاش پاكىز سۇ بىلەن تەمىنلەش تېخىمۇ چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. شەھەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى سۇلارنى قاينىتاماي ئىچىشكە بولمايدۇ. ئۇنداق قىلمىغاندا ئۇچەي كېزىكى، قان تولغاق ۋە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ يۇز بېرىشى نەتىجىسىدە كېسەللىك تاراپ كېتىشى مۇمكىن.

سۇلارنىڭ ئىچىدە گۈڭگۇرتلىك بۇلاق سۇلىرى، ئىسسىق ئارىشاڭ ۋە باشقا مىنېرال لىق ئارىشاڭ سۇلىرىنىڭ ھەرخىل تېرە كېسەللىكلىرى، سۆگەك، بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن شىپالىق تەسىرى بار. كۇز كۇنلىرىنىڭ سۇلىرىنىمۇ سىرتتىن يۇيۇپ ئىشلەتسە شىپالىق ئەھمىيەتكە ئىگە ۋە باشقىلار.

كۆل ۋە ئىدىشلاردا ئۇزاق تۇرۇپ قالغان سۇلار، تۇزلۇق سۇ، لاي سۇ، شاللىق، قومۇشلۇق، سازلىقلاردىن سىزىپ چىققان سۇلار ۋە سېمونت قاچا، مىس قاتارلىق مېتال قاچىلاردا ئۇزاق ساقلانغان سۇلار زىيانلىق. سۇنى ئەڭ ياخشىسى سىرلانغان قاچا، شىشە ۋە چىنە قاچىلاردا ساقلاش لازىم.

ھەربىكەت ۋە دەم ئېلىش

ھەربىكەت ۋە جىسمانىي ئىنسان ھاياتى ۋە سالامەتلىكى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان ئەڭ زۆرۈر شەرتلەرنىڭ بىرى. ھەربىكەت ـ يول مېڭىپ سەيلە قىلىش، يۈگۈرۈش، سەكرەش، تېز مېڭىش، پۇت ـ قولنى سۇنۇش، يىغىش، ئالدى ـ ئارقىسىغا ئېگىلىش، ئات ۋە ئېشەككە ئوخشاش ھايۋانلارنى مىنىش، پۇل ـ قولنى مۇجۇش، تۇتۇش قاتارلىقلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ. كىچىك ۋاقىتتىن تارتىپ مۇۋاپىق تەنھەربىكەت قىلغانلارنىڭ بەدىنى چېنىقىپ، مۇسكۇل ـ گۆشلىرى، چاندىرلىرى تەبىئىي چىڭىغان بولىدۇ. ئۆزى چاققان ۋە روھلۇق، تىرىشچان بولۇپ، ھۇرۇنلۇق، بوشاڭلىق، سېمىزلىك، ئۇيقۇچانلىقلاردىن خالىي بولىدۇ. قان ئايلىنىش، ھاۋا ئالمىشىش ۋە ئىچكى ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى ياخشى بولىدۇ. سۈيدۈك، تەر، چوڭ تەرەت ۋە باشقا چىرىندىلار تولۇق چىقىرىلىپ، قېنى تازىلىنىپ بەدىنى يەڭگىل تۇرىدۇ. ھەزىم قىلىش خىزمىتى ياخشى بولۇپ، قورسىقى ئوبدان

ئاچىدۇ، ئۇيقۇ ئوبدان كېلىدۇ. ئەقلىي، جىسمانىي قۇۋۋەتلىرى كۈچلۈك بولىدۇ. تەنھەرىكەت قىلمىغانلارنىڭ بەدەن قۇرۇلۇشى ناچار، تېنى ئاجىز كېلىدۇ ۋە ئىچكى ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىمۇ ياخشى بولمايدۇ. رەڭگرويى خۇنۇك، ھۇرۇن بولۇپ ئاسانلا پالەچ، مۇپاسىل، بۇۋاسىر، يۇقىرى قان بېسىم، سېمىزلىك، ئىستىسقا، قان ئازلىق كېسەللىكلىرىگە مۇپتىلا بولىدۇ.

ئادەم بەدىنىدىكى ھەربىر ئەزانىڭ ئۆزىگە مۇۋاپىق ھەرىكەت رېيازىتى بولىدۇ. مېڭىنىڭ رېيازىتى ئەقىل ۋە تەپەككۇرنى ياخشى ئىشقا سېلىش بولۇپ، ئۇ تىنماي ھەرىكەت قىلىپ پەلسەپە، ماتېماتىكىلاردىن ئىبارەت ئىنچىكە مەسىلىلەرنى تەپەككۇر قىلىش، ئويلىنىشقا كۆپ ئادەت قىلسا چېنىقىدۇ. بۇنداق مېڭە قېرىغاندىمۇ ياخشى ئىشلەيدۇ. ئەقلىي ئەمگەكتىن چارچىمايدۇ. ئۆز كۈچ ـ قۇۋۋىتىنى ئۇزاق مۇددەت ساقلاپ قالالايدۇ. شۇڭا فارابى، يۇسۇپ خاس ھاجىپ، مەھمۇد كاشغەرى قاتارلىق ئالىملىرىمىزنىڭ ياشاغاندا يازغان قىممەتلىك ئەسەرلىرى ھازىرمۇ چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە، ئەقلىي ئەمگەكتە ھۇرۇنلۇق قىلىدىغان، داۋاملىق خىيال ۋە ھېسسىيات، كەيپ ـ ساپا ئىچىدە ئۆتكەنلەرنىڭ مېڭىسى ناھايىتى سۈس ۋە ئاجىز كېلىدۇ. مېڭىسىنى ئىشلەتسە ياكى كىتاب كۆرسىلا مېڭىسى ئاغرىيدۇ. زېھنى چېچىلىپ كېتىدۇ. يېشى 40 دىن ئاشقاندىلا ئۇنتۇغاق بولۇپ قالىدۇ. ئېغىرلىرىدا مۇھاكىمە قۇۋۋىتى ئىشتىن توختايدۇ. كىتاب كۆرسە كۆزى چىڭقىلىدۇ. ياش ۋاقتىدىن تارتىپ خەتكە كۆپ قارىغۇچىلارنىڭ كۆزى چېنىقىدۇ، ئۇزاق ۋاقىت بىر نەرسە ئوقۇسىمۇ كۆزى تالمايدۇ. دېمەك، ئادەم پۈتۈن بەدىنىنى ھەرىكەتكە سېلىپ چېنىقتۇرغاندىن سىرت ھەربىر ئەزاسىنىمۇ چېنىقتۇرۇشى لازىم. لېكىن ھەرقانداق جىسمانىي ئەمگەك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك. ھەرقانداق ئادەم ئۆزىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى، بەدەن تۈزۈلۈشى، تەن سالامەتلىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق تەنھەرىكەت ئۇسۇللىرى ھەم ئورۇن، ۋاقىت تاللىشى كېرەك. ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەكنى ئۆزئارا مۇۋاپىق بىرلەشتۈرۈشى، نوقۇل ھالدا ئەقلىي ئەمگەك ياكى جىسمانىي ئەمگەك قىلماسلىقى لازىم. ئۇنداق بولمىغاندا ئەمگەك ئۇنۇمدارلىقى ياكى بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاشۇرغىلى بولمايدۇ. ئىنسانلار ئۆزىدە مەۋجۇت بولغان ئەقلىي ۋە جىسمانىي خۇسۇسىيەتلىرىنى داۋاملىق، مۇۋاپىق تۈردە ئىشلىتىپ تۈرۈشى لازىم. ئەقىلسىزلىق، گالۋاڭلىق، ئۇنتۇغاقلىق، خىيالپەرەسلىك، شەھۋەتپەرەسلىكلەردىن ساقلىنىشنىڭ ئۈچ ياخشى چارىسى ــ ئەقىل ۋە تەپەككۇرنى ساپلاشتۇرۇش ۋە چېنىقتۇرۇشتىن ئىبارەت.

ھەرقانداق ھەرىكەتتىن كېيىن دەم ئېلىش، بولۇپمۇ جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەك قىلىپ چارچىغانلىقىنى ھېس قىلغاندىن كېيىنلا مەلۇم مەزگىل دەم ئېلىش لازىم.

چارچىغاندىن كېيىن دەم ئالماي داۋاملىق ئىشلەش زىيانلىق. جىسمانىي ئەمگەك بىلەن ئەقلىي ئەمگەكنى ئۆزئارا ئالماشتۇرۇشمۇ بىر خىل دەم ئېلىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن: كىتاب كۆرۈپ، خەت يېزىپ چارچىغانلار بىرەر - يېرىم دەم سەيلە قىلىش ياكى يەڭگىل ئەمگەك قىلىش، كۆڭۈل ئېچىش بىلەن شۇغۇللىنىشمۇ دەم ئېلىشقا، جىسمانىي ئەمگەكتىن كېيىن كىتاب - ژۇرنال كۆرۈشمۇ دەم ئېلىشقا كىرىدۇ. بەك چارچاپ كەتكەندە 5 ~ 10 مىنۇت ئۇخلاشمۇ پايدىلىق. تۆمۈرنى ئىشلەتمىسە دات باسقاندەك، ئادەم ھەرىكەت قىلمىسا كاردىن چىقىدۇ. شۇنداقلا ھەددىدىن ئارتۇق ئىشلىسىمۇ كاردىن چىقىدۇ. ھەرىكەت قىلغاندا كۈچ - قۇۋۋەت سەرپ بولىدۇ، دەم ئالغاندا قايتا توپلىنىدۇ. شۇڭا، ئۈيغۇر تېبابەت ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىدە ھەرىكەت ۋە دەم ئېلىشقا ئالاھىدە ئېتىبار بېرىلىدۇ. خىزمەت، ئۈيقۇدىن باشقا كۈندە ئالتە سائەت، ھەپتىدە بىر كۈن، يىلدا بىر ئاي دەم ئېلىش، دەم ئالغاندىمۇ كۆڭۈللۈك دەم ئېلىشنىڭ سالامەتلىككە چوڭ پايدىسى بار.

ئۈيقۇ ۋە ئويغاقلىق

ئۈيقۇ ۋە ئويغاقلىق ئىنسانلار ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم. مۇۋاپىق ئۇخلاش، ئەقلىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتلەرنىڭ كۈچلۈك بولۇشىغا پايدىلىق. ئادەم ئۇخلىغاندا يۈرەك ۋە ئۆپكىدىن باشقا ئەزالار ئاساسەن دەم ئېلىپ، يۈرەك، ئۆپكىنىڭ خىزمىتىمۇ بىر ئاز يەڭگىللىشىدۇ. ھاردۇق چىقىدۇ. كۈچ - قۇۋۋەتلەر يېڭىلىنىدۇ. بەدەن سوۋۇيدۇ، ماددا ئالمىشىش ياخشىلىنىدۇ، غەم - غۇسسە، دەققەتچىلىك كۆتۈرۈلىدۇ. ئۇخلاش ئاساسەن ئۈچ دەرىجىلىك بولىدۇ. يەڭگىل ئۇخلاش بىرىنچى دەرىجىلىك ئۇخلاش بولۇپ، ئادەم مۇگدىگەندەك ئۇخلايدۇ. ئاسان ئويغىنىپ كېتىدۇ. سىرتقى سېزىملەر ھەممىسى دېگۈدەك يوقلىپ كەتمەيدۇ. ئازراق ئۇخلاپلا يەنە ئويغىنىپ كېتىدۇ. كۆپ چۈش كۆرىدۇ، چۈشى يادىدا قالمايدۇ. بىئارام ياتىدۇ. بۇنداق ئۇيقۇ ئانچە ياخشى ئەمەس، شۇڭا ئەسەبلەر ئارام ئالمايدۇ. ئىككىنچى دەرىجىلىك ئۇيقۇ نورمال ئۇيقۇ بولۇپ، ئۇيقۇ بەك ئېغىر بولمايدۇ، ئىككى ~ تۆت سائەت ياخشى داۋام قىلىدۇ. كۆرگەن چۈشى يادىدا تۇرىدۇ. ئۈچىنچى دەرىجىلىك ئۇيقۇ ناھايىتى ئېغىر ئۇيقۇ بولۇپ، ھوشسىزلانغاندەك ھېچ نەرسىنى تۇيماي ئېغىر، ئۇزاق ئۇخلاپ كېتىدۇ. ئويغىنىشى تەس بولىدۇ. بۇنداق ئۇيقۇ ياخشى ئۇيقۇ ئەمەس. بۇنىڭدا پۈت - قول ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە ھۆل مىزاج ئادەملەردە ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرگۈچى دورا ۋە نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغانلاردا ئۈچرايدۇ. ئۇيقۇنى قانچە

لىك ۋاقىت ئوخلاش مەسلىسىدە، قەدىمىي تېۋىپلىرىمىز بىر سوتكىدا ئالتە سائەت ئو-
خلاشنى نورمال، دەپ ھېسابلىغان. بەزىلەر ئونىڭدىنمو كۆپ 10 ~ 11 سائەت ئوخلايدو،
بەزىلەر ئوچ ~ تۆت سائەت ئوخلايدو، بو كۆنۈشكە باغلىق. بوۋاقلار 16 ~ 18 سائەت؛ تۆت
ياشتىن كېيىن 12 سائەت؛ 12 ياشقىچىلەر 10 سائەت؛ 16 ياشقىچىلەر توققۇز سائەت؛
ياش ۋە ئوتتۇرا ياشلار يەتتە ~ سەككىز سائەت؛ قېرىلار يەتتە سائەت ئوخلىسا نورمال
بولۇپ ھېسابلىنىدو. ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا، ئەقلىي، جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلار
بىكارچىلارغا قارىغاندا كۆپرەك ئوخلىشى لازىم. ياز كۈنلىرى بىرەر سائەت ئوخلىغان
ياخشى. ئادەم زەھەرلەنگەندە، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغاندا، غەم ـ غۇسسە
قىلغاندا ياكى بەك خۇشاللانغاندا، ئوخلاش ئالدىدا قارا چاي، قەھۋە، ئىسسىقلىق دورىلارنى
ئىچكەندە، قىزىتما ئۆرلىگەندە، يېگەن تاماقنى ھەزىم قىلالماي قورساق ، مەيدە كۆپكەندە
كۈچلۈك يورۇقلۇق، ۋاراڭ ـ چۇرۇڭ، غوۋغالاردا ئۇيقۇ قاچىدو. بۇنداق ۋاقىتلاردا چارە ـ
تەدبىر قىلىش كېرەك. ئۇيقۇنى كېچىدە ئوخلىماي، كۈندۈزى ئوخلاش زىيانلىق. قەدىمىي
كىتابلىرىمىزدا، ياز كۈنلىرى كەچتە توققۇزدا ئوخلاپ، ئەتىسى بەشتە، قىش كۈنلىرى
كەچتە 10 دا ئوخلاپ، ئەتىسى ئالتىدە تۇرغاي، دەپ يېزىلغان. ئەمما بۇ بېكىتىلگەن
قانۇن ئەمەس. ھەر كىم ئۆزىنىڭ كونكرېت ئەھۋالى ۋە ئەمەلىي شارائىتىغا قاراپ بېكىت-
سە بولىدو. ئەمما ئاخشىمى بالدۇر ئوخلىماي ئەتىسى كۆپ ئوخلاش زىيانلىق. ئوخلايد-
غان جاي يەردىن ئېگىزرەك، ئەڭ ياخشىسى كارىۋات بولۇشى، ھاۋاسى ياخشى، تېمپېراتۇ-
رىسى نورمال، تىنچ، ئوستىدە يېپىنچا بولۇشى لازىم. ھاۋا يۇرۇشمەيدىغان جايدا ئوخلاش،
بېشىنى يۆگەپ ئوخلاش ياكى ئېغىزنى يوغان ئېچىپ ئوخلاش، داۋاملىق بىر قىياپەتتە
ئوخلاش، قاتتىق يەردە ئوخلاش زىيانلىق. ئوخلاشتىن ئىلگىرى پوت ـ قولنى يۇيۇش،
بىرەر ئىستاكان سۇت ئىچىش، ئېغىزنى چايقاشنىڭ كۆپ پايدىسى بار. ئەقلىي ياكى
جىسمانىي ئەمگەك قىلىپ چارچىغاندا، بىر ئاز ئوخلاپ ئارام ئېلىش كۆپ پايدىلىق.

ئۇيقۇنىڭ نورمال بولماسلىقى ھەرخىل كېسەللىكلەرنى، مەسىلەن: باش ئاغرىقى،
نېرۋا قوزغىلىش، ئورۇقلاش، كۆز ئاغرىقى، پوت ـ قول ئېغىرلىشىش، زېھنى تۆۋەنلەش،
نېرۋا ئاجىزلىقى ۋە يۇرەك، ئۆپكە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدو. ئوزاق ۋاقىت
كىتاب كۆرۈپ قولاق غوڭۇلدىغان، كۆز غۇۋالاشقاندا دەرھال دەم ئېلىش، مېڭە ۋە كۆزنى
ئارام ئالدۇرۇش لازىم. ئارتۇق ھېرىپ ـ چارچاش ئادەمنى ئەقلىي ۋە جىسمانىي جەھەتتە
ئاخىرلاشتۇرىدو. ئوخلىغاندا كۆرگەن چۈشنى ئېسىدە ساقلىيالماسلىق مېڭىنىڭ ئا-
جىزلىغانلىقى ياكى قېرىغانلىقىنى بىلدۇرىدو.

چىقىرىش ۋە تۇتۇش

ئادەم بەدىنى بىر تەرەپتىن، داۋاملىق ھالدا ئوزۇقلۇق ماددا، ھاۋا، سۇ ۋە باشقا نەرسىلەرنى كىرىم قىلىپ، يەنە بىر تەرەپتىن چىقىم قىلىپ تۇرىدۇ. بۇ، ئىنسانىنىڭ تەبىئىي ھاياتىدىكى مۇھىم شەرتلەرنىڭ بىرى بولۇپ، تېببابەت كىتابلىرىدا بەدەلى مايەتەھەللۇل (ماددا ئالماشتۇرۇش) دەپ ئاتىلىدۇ. كىرىم ـ چىقىمنىڭ نورمال بولۇشى تەن سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىلىق. كىرىم جىق بولۇپ، چىقىم ئاز بولسا كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇنىدەك، چىقىم كۆپ بولۇپ كىرىم ئاز بولسىمۇ ئوخشاشلا زىيانلىق.

چوڭ ـ كىچىك تەرەت قىلىش، تەرلەش، قۇسۇش، ھەيز كۆرۈش، تۇكۇرۈك ـ بەلغەم چىقىرىش ۋە مەنىي ـ مەزىلەرنىڭ مېڭىشى، تىرناقنىڭ ئۆسۈشى، بەدەندىن ياغ ۋە كىرىلەرنىڭ چىقىشى، تېرىنىڭ چۈشۈپ تۈرۈشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى چىقىرىش (ئىستىفراغ) قا كىرىدۇ. چىقىرىش نورماللىقتىن ئېشىپ كەتسە، بەدەن تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ ئورۇقلاش، ئاجىزلىشىش، قان ئازلىق، سۇ يوقىتىش، ھوشسىزلىنىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۇتۇش نورماللىقتىن ئېشىپ كەتسىمۇ ئوخشاشلا سالامەتلىككە پايدىسىز. قەۋزىيەت بولۇش، ھەيز توختاپ قېلىش، سۈيدۈك ئازلاش ياكى تۇتۇلۇپ قېلىش، بەدەندىن ياغ ۋە تەر چىقماسلىق، ياش، شۆلگەي بەزلىرى ۋە باشقا ئىچكى سۈيۇقلۇق ئاجرىتىش بەزلىرىنىڭ ئىشلىمەسلىكى قاتارلىقلار تۇتۇش (ئېھتىباس) قا كىرىدۇ.

روھىي ھالەتلەر

غەم ـ قايغۇ، غەزەپ، قورقۇش، خۇشاللىق، ئىشق ـ مۇھەببەت قاتارلىق روھىي ھالەتلەر (ئەرازى نەپسانىي) ۋە ئەسەبىي قوزغىلىشلارنىڭ ئادەم سالامەتلىكى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ناھايىتى چوڭ. ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلغان دەققەتچىلىك، غەم ـ ئەندىشە، روھىي زەربە قاتارلىقلار بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ. ئىشتىھانى تۇتىدۇ. نېرۋا ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خۇلقى ـ مىجەزنى بۇزىدۇ. ئەكسىچە پەۋقۇلئاددە خۇشاللىقمۇ بەزى ئادەملەرنىڭ يۈرەك تومۇرىنى بىردىنلا بەك كېڭەيتىپ، خەتەرلىك ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. قاتتىق قورقۇش، يۈرەك ۋە بەزى ئۆپكە كېسەللىكلىرى ئاساراتىلىرىنى قالدۇرىدۇ. شۇڭا ئىنسانلار ئىمكانقەدەر دەققەتچىلىكتىن ئۆزىنى خالىي تۇتۇشى، ھېسسىياتقا

بىرىلمەسلىكى، ئەقلىنى ئىشقا سېلىشى، سەۋرچان، ئېغىر ـ بېسىق بولۇشى لازىم. سو-غۇققانلىق بىلەن ئىش كۆرۈش، تەن سالامەتلىك ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈچۈن كۆپ پايدىلىق. شۇڭا ئادەتتە ھۆل بەلغەمى مىزاج، ئاق پىشماق، سېمىزلىكى ئوتتۇراھال، بەدە-نى يۇمشاق، ئېغىر ـ بېسىق ئادەملەرنىڭ ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرىدىغانلىرى كۆپ ئۇچرايـ-دۇ. سىرتقى ياخشى ـ يامان تەسىرلەرنىڭ نېرۋا سىستېمىسىغا ئۆتكۈر تەسىر قىلىپ، يۈرەكنى بىئارام قىلىۋېتىشتەك ئەھۋاللار بەك نازۇك ۋە يېگانە تۇرمۇشتىكى ئادەملەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بولۇپمۇ ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇڭا ئۇلاردا ئازرا-قلا كۆڭۈلسىزلىك ھادىسىلەر كۆرۈلسە، پۈت ـ قوللىرى تارتىشىپ، چىشلىرى كىرد-شىپ، ئاچچىق تۈتۈپ قالىدۇ. شۇڭا بەدەننىڭ روھىي جەھەتتىكى تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش ئۈچۈن، ھېسسىياتنىڭ ئۆتكۈرلىشىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش، ئەقلىي ۋە ئەخلاقىي تەر-بىيىنى كۈچەيتىش، نېرۋا قوزغايدىغان سۆز ـ ھەرىكەت ، قۇرۇتقۇچى يېمەك ـ ئىچمەك، ئىچىملىك ـ چېكىملىكلەر ۋە دورىلاردىن ساقلىنىش لازىم.

تازىلىق

58

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى تازىلىقنى تەن سالامەتلىكنىڭ بىرىنچى شەرتى، دەپ قارايدۇ. شۇڭا شەخسىي تازىلىقتا، تاماقتىن ئاۋۋال ۋە چوڭ ـ كىچىك تەرەتتىن كېيىن چوقۇم قول، يۈز ـ كۆزلەرنى چۆگۈندە سۇ ئېقىتىپ يۇيۇشنى، تاماقتىن كېيىن، ئۇخلاشتىن بۇرۇن، ئەتىسى ئورنىدىن تۇرغاندا ئېغىز چايقاشنى تەكىتلەيدۇ.

مۇھىت تازىلىقىدا، يېمەك ـ ئىچمەك تازىلىقى، ئۆي ـ ياتاق، ھويلا ـ ئارامىلارنىڭ پاكىز بولۇشىنى تەكىتلەيدۇ. بالىلار تۇغۇلغان ھامان يۇيۇش، ھەپتىدە بىر قېتىم يۇيۇ-نۇش، تىرناق، چاچ ۋە مويىلارنى ۋاقتىدا تازىلاپ تۇرۇش، ئېغىز، بۇرۇن چايقاش، خەتنە قى-لىشنى قائىدە قىلىپ بەلگىلىگەن. ھەتتا، بەدەندىكى ھەربىر ئەزالارنى ئاسراشنىمۇ تازى-لىق (نىزافەت) قاتارىغا كىرگۈزگەن.

مېڭىنى ئاسراش: مېڭىنى ئاسراش ئۈچۈن ئۇنىڭغا ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۆتكۈزۈپ قويماسلىق، سىلكىنىش ۋە زەربە تېگىشتىن ساقلاش لازىم. چۈنكى مېڭىنىڭ قان تو-مۇرلىرى، باشقا ئەزالار قان تومۇرلىرىغا قارىغاندا نېپىز ۋە نازۇكراق كېلىدۇ. ئاسان قاتى-دۇ ھەمدە ئاسان يېرىلىدۇ. شۇڭا زۇكامداشتىن ساقلىنىش، تاماكا، ناسۋال ۋە بۇرۇن ناس-ۋالى ئىشلەتمەسلىك، سېسىق، يامان پۇراق نەرسىلەر، نەشە، ئەپيۇن، ھاراق ۋە مەست قىلغۇچى، ئۇخلاتقۇچى دورىلاردىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى بۇلارنىڭ مېڭە، يۈرەك ۋە

باشقا ئەزالارغا بولغان زىيىنى ناھايىتى كۆپ. مېڭىگە قان توپلىشىپ قېلىش، قان يېتىشمەسلىكلەردىنمۇ ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

چاچنىڭ تازىلىقى: چاچنىڭ باشنى ئاسراشتا رولى چوڭ، ئۇنى داۋاملىق پاكىز تۇتۇش كېرەك، شۇڭا چاچنى يۇيۇپ تۇرۇش، تۇپا ـ چاڭ، ياغ ـ داغلاردىن ساقلاش، تەركىبىدە ئاھاك، گەج، تۇز كىسلاتاسى بار نەرسىلەر بىلەن يۇماسلىق، شۇنداقلا تەركىبىدە ئىشقار كۆپ بولغان سۇلار، سوپۇنلار بىلەن كۆپ يۇماسلىق لازىم. باشنى پات ـ پات تۇخۇم يېغىدا ياغلاپ تۇرۇش كۆپ پايدىلىق. باش تەرلەشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن چاچنى كۆپ قويماسلىق لازىم. چاچ خالتىلىرىنىڭ زېدىلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن چاچ ۋە ساقال چۈشۈرگەندە بەك بېسىپ قىرماسلىق كېرەك. بالىلارنىڭ بىر ـ بىرىنىڭ باش كىيىملىرىنى ئالماشتۇرۇپ كىيمەسلىك، ئۇنداق قىلمىغاندا تاز يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ يۇقىدىغانلىقى توغرىسىدا تەربىيە بېرىش كېرەك. تاز يارىسى بار بالىلارنىڭ ئەقلىي سالامەتلىكىمۇ ناچار بولىدۇ. شۇڭا تازىلىققا رىئايە قىلىش، تاز يارىسى بولسا ۋاقتىدا تەلتۆكۈس داۋالاپ ساقايتىش لازىم.

كۆزنىڭ تازىلىقى: كۆز تازىلىقى كۆزنى ئاسراشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇڭا كۆزنى توپا ـ چاڭ ۋە تۈتۈن ـ گازلارنىڭ غىدىقلىشىدىن ساقلاش لازىم. ئۆتكۈر نۇرلارغا قاراشتىن ساقلىنىش، ئۇششاق نەرسىلەرگە بەك زورۇقۇپ قارىماسلىق (بۇ چاغدا ئەينەك تاقىغان ياخشى)، غۇۋادا، قاراڭغۇدا خەت ئوقۇماسلىق، يېتىپ ۋە ھارۋا ـ ماشىنىلاردا كىتاب كۆرمەسلىك، خەتكە يېقىن قارىماسلىق، داۋاملىق ئاق نەرسىلەرگە قارىماسلىق لازىم.

ئادەتتە كۆز قىچىشسا قاتتىق ئۇۋۇلىماسلىق، كۆز ئاغرىپ قالغاندا قولنى يېقىن يولاتماسلىق، سوغۇق شامالدىن كۆزنى ساقلاش لازىم. باشتىن ئېقىپ چۈشكەن تەرنىڭ كۆزگە بولغان زەرىدىن ساقلىنىش، دائىم پېشانىنى تازىلاپ تۇرۇش، پاسكىنا سۇ ۋە سوپۇن سۈيىدە كۆزنى يۇماسلىق، پاسكىنا نەرسىلەردە كۆزنى سۈرتمەسلىك، بولۇپمۇ باشقىلارئىشلەتكەن لۆڭگىنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. تاماكا، قېنىق چاي، تۈزلۇق تاماق، لازا، ياڭاق، مۇرچ قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىشلىتىش كۆزگە زىيان قىلىدۇ. شۇڭا ئۇلارنى ئاز ئىستېمال قىلىش، ئەڭ ياخشىسى تاماكىنى چەكمەش لازىم.

بۇرۇننىڭ تازىلىقى: بۇرۇننى تازىلاپ، يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. ئەمما قول ياكى باشقا نەرسىلەر بىلەن كولىماسلىق، قاشلىماسلىق، بۇرۇننىڭ تۈكىنى يۇلماسلىق، ئاچچىق نەرسىلەرنى بۇرۇنغا تارتماسلىق، سېسىق گاز، تۈتۈن، توپا ـ چاڭلاردىن ساقلىنىش لازىم. بۇرۇننى كوچىلاپ قانىتىش ياكى قاتتىق چىڭقىلىپ مىشقىرىش ياخشى ئەمەس. بۇرۇن ئىچى يالۇغلىنىشىدىن قاتتىق ساقلىنىش، بۇرۇن ئىچىنى ئىلمان سۇدا چايقاش، قىزىق

سۇ ئىشلەتمەسلىك لازىم. بالىلارغا بۇرۇن كولاپ ئادەتلەنمىشتىن ساقلىنىش تەربىيىسى بېرىش، بۇرۇننى قاتتىق سۈرتۈپ ئېرىتماسلىق، قاتتىق تۇتماسلىق لازىم. قىش كۈنلىرى قاتتىق سوغۇقتا بۇرۇن ئوچى ئۇششۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

قۇلاقنىڭ تازىلىقى: قۇلاقنى ئاسراش ناھايىتى مۇھىم، چۈنكى ئۇنىڭ ئىچكى تۈزۈلۈشى ناھايىتى مۇرەككەپ بولغاچقا، ئاسانلا چاتاق پەيدا بولىدۇ. قۇلاق تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، كىر بولۇش، توپا ـ چاڭ، ھاشاراتلارنىڭ كىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم. قۇلاقنى كۆپ كولاپ ئادەتلەنمەسلىك، سەرەڭگە ياغاچلىرى ۋە باشقا پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن كولاپ زەخمىلەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم. بەك قىچىشىپ كەتسە، كۆمۈشتىن ياسالغان سىلىق قۇلاق كولىغۇچنى بەك چوڭقۇر تىقماي ئېھتىيات بىلەن كولاش بولىدۇ. قۇلاقنى كولىغاندا خۇشياققانىدەك قىلسىمۇ، بەك كولىغاندا زەخمىلىنىپ يالۇغلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى قۇلاق ئىچى تەمرەتكىسنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قۇلاقنى قاتتىق ئاۋاز ۋە شىددەتلىك ھاۋا دولقۇنىدىن ساقلاش لازىم. سۇ كىرىپ كېتىش، قۇلاق پەردىسىنىڭ يېنىك يىرتىلىپ كېتىشىدىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم.

قۇلاقنىڭ ئۇششۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، باش كىيىمىنى قېلىنراق كىيىش ۋە باشقا چارە ـ تەدبىرلەرنى قىلىش لازىم.

ئېغىزنىڭ تازىلىقى: ئېغىز بوشلۇقى تازىلىقىغا ياخشى رىئايە قىلىش، كالپۇكنىڭ يېرىلىپ، كۆيۈپ قېلىشىدىن ساقلىنىش لازىم. چىشنى كۈندە ئىككى قېتىم يەنى ئەتىسى ئەتىگەندە تۈرغاندا، كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن چوتكىلاپ يۇيۇپ تازىلاش كېرەك. بۇ، قەدىمىي تېببىي كىتابلىرىمىزدا «مىسۋاك قىلىش» دەپ كۆرسىتىلگەن (دېمەك، ئاتا ـ بوۋىلىرىمىز قەدىمدىن تارتىپ چىشنى مىسۋاك چىش يۇيۇش ئەسۋابى بىلەن يۇيۇشنى بىلگەن). تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ئىمكانقەدەر ئېغىزنى چايقاش، چىشنى ياغاچقا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن كولاپ زەخمىلەندۈرۈپ قويماسلىق، چىش تۈۋىنى شوراپ قانىتىش ئادەتلىرىدىن ساقلىنىش، چىرىگەن چىشلارنى رېمونت قىلىش، چىش تۈۋى يىرىڭلىغان بولسا ۋاقتىدا داۋالاش لازىم. قىزىق چاي ۋە ئۆتكۈر نەرسىلەرنىڭ چىش تۈۋى، تىل، تاماق ۋە يۇتقۇنچاقلارنى كۆيدۈرۈپ قويۇشىدىن ساقلىنىش لازىم. ئۇندىق بولمىغاندا سەزگۈ، شۆلگەي بەزلىرىدىن چاتاق چىقىدۇ. چىش بىلەن قاتتىق نەرسىلەر (ئۇرۇقچا، بادام) نى چاقماسلىق، ئېغىزغا بەك قىزىق نەرسە ئالغاندىن كېيىن، دەرھال سوغۇق نەرسە ئالماسلىق، چىش بىلەن مېتال ۋە قاتتىق نەرسىلەرنى چىشلەپ تارتماسلىق لازىم.

يامان ئادەتلەردىن ساقلىنىش

هاراق، تاماكا، ئەپيۇن، نەشە ۋە باشقا مەست قىلغۇچى، ئۇخلاتقۇچى، بىھوش قىلغۇچى نەرسىلەر، پاھىشە، ساختا مۇھەببەت، پەس ئارزۇ ـ ھەۋەسلەردىن ساقلىنىش زۆرۈر. چۈنكى بۇ نەرسىلەر، كىشىلەرنىڭ ئەقلىي، جىسمانىي ئەخلاقى، سالامەتلىكىگە ئېغىر زىيان يەتكۈزىدۇ. شۇڭا، ئىنسانلار قەدىمكى زامانلاردىن تارتىپلا ئۇلار بىلەن كۈرەش قىلىپ كەلگەن. تۈرلۈك چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللانغان. جىنسىي تۈرمۈش نورمال بولۇش لازىم. ئۇنىڭغا ېرىشىش ئىنتايىن زىيانلىق، جىنسىي تۈرمۈشنىڭ كۆپ بولۇشى ئادەمنى ئاسان قېرىتىدۇ، ئەقلىي ۋە جىسمانىي جەھەتلەردە ئاجىزلاشتۇرىدۇ. چىرايىنى بۈزىدۇ، تېرىدە قورۇق پەيدا قىلىدۇ، ساقالنى پات ئاقارتىدۇ. نورمال جىنسىي تۈرمۈش توغرىسىدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى: 25 ياشتىن 40 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا ھەپتىدە بىر قېتىم، 40 ياشتىن 50 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا ئۇچ ئايدا بىر قېتىم جىنسىي تۈرمۈش قىلىش لازىم. 60 دىن 70 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا تەبىئىي شەھۋەت تەدرىجىي ئاجىزلىشىدۇ. 70 ياشقا كىرگەندە كۆپىنچە جىنسىي ئالاقە كۈچى توختايدۇ، دەپ قارايدۇ. جىنسىي ھەۋەسنى قوزغىغۇچى دورا ـ دەرمەكلەرنى قىلىپ، سۈنئىي ھالدا ئىش ئېلىپ بېرىش زىيانلىق. ئەمما، ئەگەر 25 ~ 40 ياش ئارىلىقىدا جىنسىي شەھۋەت ئاجىزلىشىپ قالسا، ئۇنىڭغا دورا ـ داۋا قىلسا بولىدۇ.

يامان ئادەتلەرنىڭ ئىچىدە ئەڭ يامانراقى پاھىشىۋازلىق بولۇپ، ئۇنىڭ ئادەملەرنىڭ ئەخلاقي، ئىجتىمائىي، جىسمانىي تەرەپلىرىگە بولغان زىيىنى ناھايىتى چوڭ. ئۇ، سىفلىس، سۆزنەك قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سىفلىس، سۆزنەك بولغان كىشىلەر نەسىل قالدۇرۇشتىمۇ ئاجىز كېلىدۇ. كۆپىنچىسىنىڭ بالىسى بولمايدۇ. بالا قورساقتىلا كېسەللەنگەن بولىدۇ ياكى تۇغۇلۇپلا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

قول ياكى باشقا نەرسىلەر بىلەن مەنىنى ماڭدۇرۇش يامان ۋە زىيانلىق ئادەتلەرنىڭ بىرى. بۇ ئادەت، مەخپىي قىلىدىغان ناچار مەشغۇلات بولۇپ، ياشلىق ھايات ۋە جىسمانىي، ئەقلىي كۈچ ـ قۇۋۋەتنىڭ ئەڭ خەۋپلىك دۈشمىنى. بۇ ئىش بىلەن ئادەتلەنگەنلەر كۈندۈز ۋە كېچىدە بىر نەچچە قېتىم بۇ ئىشنى ئىجرا قىلمىسا كۆڭلى ئارام تاپمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن تاناسىل ئەزالىرى كاردىن چىقىدۇ. جىنسىي ئەزا تەبىئىي چوڭىيىشتىن توختايدۇ. بوشاپ ئاجىزلىشىدۇ. قان تومۇرلار كېڭىيىپ، يەرلىك ئورۇندا ماددا ئالمىشىش ۋە ئوزۇقلۇق يېتەرلىك بولمىغاچقا بارغانسېرى ئىنچىكلەپ، باش تەرىپى چوڭ، تۈۋى ئىنچىكە

هەم سىڭايان بولۇپ قالىدۇ. جىنسىي بەزلەر بارغانسېرى يېگلەپ كېتىدۇ ھەم جىنسىي ئالەت بەك سەزگۈر بولۇپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن، ئاسانلا مەنىي يۇرۇپ كېتىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە جىنسىي ئەزا قوزغالماي تۇرۇپلا مەنىي يۇرۇپ كېتىدۇ. جەلەق بىلەن ئادەتـ لەنگەنلەرنىڭ چىرايى، رەڭگىرويى ئۆچىدۇ. كۆز ئەتراپىغا دائىرە شەكىلدە قارا داغ پەيدا بولىدۇ ھەم قورۇق چۈشىدۇ. ئەقىل، ئىرادە كۈچىمۇ ئاجىزلىشىدۇ. تۇراقسىز، روھسىز، ئۈمىدسىزلىك ئىچىدە ياشايدۇ. ئۆيلىنىشتىن قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ئادەتـ تىن قەتئىي ساقلىنىش بىلەن بىرگە، بۇ كېسەلگە مۇپتىلا بولغانلار ۋاقتىدا مۇۋاپىق داۋالىنىشى كېرەك (كونكرېت داۋالاش قىسمىغا قارالسۇن).

ياشانغانلار ۋە ئانا ـ بالىلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش

ئۇيغۇر تېبابىتى كىتابلىرىمىزدا ئىنسانىنىڭ قورساقتا تۆرەلگىنىدىن تارتىپ تۇغۇـ لۇپ، ئۆسۈپ، چوڭىيىپ، قېرىپ ئۆلگۈچە بولغان ھەر بىر باسقۇچتىكى مىزاجىغا، جىسـ مانىيىتىگە، يېشىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان تېببىي ۋە تۇرمۇش شارائىتى قاتارلىقلار تەپسـ لىي يېزىلغان. «ئادەملەرنىڭ تەبىئىي ياشاش يېشى 120 ياشتىن ئاز بولماسلىقى كېرەك. تاسادىپىي ھادىسىلەرنى نەزەرگە ئالغاندا 120 ياشتىن تۆۋەن ئۆلۈپ كەتكۈچىلەرنىڭ مۇتلەق كۆپچىلىكى كېسەللىك سەۋەبى بىلەن ناھەق ئۆلگەن بولىدۇ. دۇنيادا كېسەللىك ئاپىتى يوقالسا ئىنسانلار 100 ياشتىن يۇقىرى ئۆمۈر كۆرۈشى مۇمكىن». ئادەتتە، 60 ياشتىن ئاشقانلارنى قېرى دەپ ھېسابلاشقا بولىدۇ. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا ئۇلارنىڭ جىسمانـ نىي ۋە ئەقلىي كۈچى چېكىنىشكە باشلايدۇ. شۇڭا مۇشۇ ياشقا يەتكەندە بەدەننىڭ ئەسلىي كۈچىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، مۇۋاپىق شەرت ـ شارائىت ۋە تۇرمۇش جەھەتلەردە كۆڭۈل بۆلۈش لازىم. ياشانغانلارنى ئاسراش ئۈچۈن ئۇنىڭ مىزاجى ۋە قان ئايلىنىش، ھەزىم قىلىش، نەپەسلىنىش سىستېمىلىرى ، يۇرەك، بۆرەك خىزمىتىنى تەكشۈرۈپ تۇرۇش لازىم. مىزاجى بەك ھۆل، سېمىز بولغان ياشانغانلار پارالېچ، مۇپاسىل، يۇقىرى قان بېسىم، تومۇر قېتىش كېسەللىكلىرىگە مايىل كېلىدۇ. ئۇلارغا پەي، مۇسكۇللارنى قۇۋۇتلەندۈرىدىغان غىزالارنى بېرىش ۋە ئۇلارنى شۇ خىلدىكى دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. باشقا توسقۇنلۇقلار بولمىسا، مائۇللاھەسەل، مائۇللاھەمى، ئامىلە نۇشدارى، شارابى ئەنجۈر، داۋائىمىشكى قاتارلىق دورىلارنى پات ـ پات بېرىش لازىم (ئاياللار، ھامىلىدار ئاياـ للار، بالا ئېمىتكۈچى ئانىلار ۋە بالىلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش قائىدىلىرى ئاياللار ۋە بالىلار كېسەللىكلىرى ئىلمىگە قارالسۇن).

ساقسىزلىق

كېسەللىك سەۋەبلىرى

كېسەللىك سەۋەبلىرىنى توغرا ئېنىقلاش كېسەللىكنى داۋالاپ ساقايتىشنىڭ ئالدىنقى شەرتى. كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەرنى ئېنىقلاپ بىلمەي تۇرۇپ، كېسەللىكنى داۋالاپ ساقايتىشقا ئۇرۇنۇش چوقۇم ياخشى ئاقىۋەت بەرمەيدۇ. كېسەللىك سەۋەبچىسى ئېنىقلانسا، سەۋەب يوقىتىلىش بىلەن كېسەللىك ساقىيىدۇ. كېسەللىكنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنى تەتقىق قىلىپ ئېنىقلاش ئالاھىدە بىر ئىلىمدۇر. ھەر خىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنىڭ تۈرلىرىمۇ ھەرخىل بولىدۇ. ھازىر، ئىنسانىيەت دۇنياسىدا ئۇچرايدىغان مىڭ خىلدىن ئارتۇق كېسەللىك مەۋجۇت. بۇلاردىن بىر نەچچە يۈز خىلىنىڭ سەۋەبى ھازىرمۇ ئېنىق بولمىغاچقا داۋالاشتىمۇ ئانچە ئۈنۈمى يوق. قەدىمكى زاماندا مەۋجۇت بولغان بەزى كېسەللىكلەر ھازىر تۈپ ئاساسىدىن يوقالدى. لېكىن، يەنە بەزى كېسەللىكلەر يېڭىدىن پەيدا بولۇۋاتىدۇ. ھازىرقى زامان زامانىۋى تەكشۈرۈش ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى، كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاش ۋە داۋالاش ئۈنۈمىنى زور دەرىجىدە ئۆستۈردى. گەرچە يېڭىدىن پەيدا بولغان بەزى دورا ۋە ھەرخىل داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىنسانىيەتنى خېلى نۇرغۇن كېسەللىكلەر ئاپىتىدىن قۇتۇلدۇرغان بولسىمۇ، يەنە بەزىبىر يېڭى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارماقتا.

ئۇيغۇر تېبابىتى، ئادەتتە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك سەۋەبلىرىنى ئومۇملاشتۇرۇپ، ئىچكى سەۋەب، تاشقى سەۋەب دەپ ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلىدۇ.

ئىچكى (بەدەنىي) سەۋەبلەر

ئىچكى سەۋەبلەر كۆپىنچە ئادەم بەدىنىنىڭ ئۆزىدە مەۋجۇت بولىدىغان سەۋەبلەر بولۇپ، ئۇ ئۆتمۈش سەۋەب، يەنى كېسەللىككە تەييارلىق قىلدۇرغۇچى سەۋەب (ئەسابى سەبەب)، بىۋاستە قوزغاتقۇچى سەۋەب، يەنى ئالدىن قوبۇل قىلىشقا تەييارلىق كۆرگەن كېسەللىكنى ئاشكارىلاپ كۆرسەتكۈچى سەۋەب (ئەسابى ۋاسىلە ياكى مۇھەررىكە) دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

ئۆتمۈش سەۋەب: كىشىلەرنىڭ بەدىنىگە ئالدىن ئورۇنلىشىۋېلىپ مەلۇم كېسەللىكنى قوبۇل قىلىشقا تەييارلىق قىلدۇرغۇچى سەۋەبكە قارىتىلغان. مەسىلەن: ئۇزاق مۇددەت تاماكا چەككەندىن كېيىن ئۇنىڭ كاناي يالليۇغى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىشىقى، ئۆپكە خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكى ۋە باشقا ئۆپكە، يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى؛ ئۇزاق مۇددەت ھاراق ئىچكەن ئادەملەرنىڭ ئاخىرى جىگەر كېسەللىكلىرىگە مۇپتىلا بولۇشى؛ قاتتىق قورققان، تۇرمۇشتا خاتىرجەمسىزلەنگەن، كۆپ غەم ـ غۇسسە تارتقان، دائىم كۆڭۈل غەشلىكى، خاپىلىق ۋە روھىي زەربىگە ئۇچرىغانلارنىڭ ئاخىر كۆپىنچە ئاشقازان كېسەللىكى، يۇرەك كېسەللىكى ۋە نېرۋا كېسەللىكى قاتارلىقلارغا مۇپتىلا بولۇشى قاتارلىقلار ئۆتمۈش سەۋەبلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل سەۋەبلەر، تارىخىي سەۋەبلەر ياكى ئالدىنقى سەۋەبلەر دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

بىۋاستە قوزغاتقۇچى سەۋەب (ئەسلىي مۇھەررىكە): بۇ، ئالدىن بەدەنگە ئورۇنلىشىپ ئۆسۈپ يېتىلگەن ماددىنى بىۋاستە قوزغىتىپ، كېسەللىكنى ئاشكارىلىغۇچى سەۋەبكە قارىتىلغان. مەسىلەن: ئۇزاق مۇددەت تاماكا چېكىپ، نەپەس يوللىرى كېسەللىك قوبۇل قىلىشقا تەييارلىق كۆرگەنده زۇكامداشقا ئوخشاشلار قوزغاتقۇچى سەۋەب بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئىچكى سەۋەبلەر يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە تارماقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

ياشقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەب: كىچىك بالىلار كۆپىنچە تۇنۇقاقلىق كېسەللىكى، قورساق سىلى، قىزىل، چېچەك، كۆكيۆتەل قاتارلىقلار؛ ياشلار كۆپىنچە تەپى دىق، خەفەقان ۋە باشقىلار؛ ياشانغانلار كۆپىنچە يۆتەل، دەم سىقىش، مۇپاسىل، پالەچ، سەكتە، يۈرەك قان بېسىم كېسەللىكى ۋە قان تومۇر كېسەللىكلىرى، سەرتان (راك) قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۇچرايدۇ.

جىنسىي سەۋەب: ئاياللار كۆپىنچە ئېھتىناقۇر رەھىمى (ھىستېرىيە)، ئاشقازان يارىسى، قان ئازلىق، قەۋزىيەت.... قاتارلىقلارغا ئۇچرايدۇ. ئەرلەر كۆپىنچە خەفەقان، نىقرەس، دىئابېت (قەنت سىيىش) كېسەللىكى ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىگە ئۇچرايدۇ.

بەدەنىي سەۋەب: تەبىئەت، ئورۇق ـ سېمىزلىك، كۈچلۈك ـ ئاجىزلىقلارمۇ مەلۇم كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ. بەدىنى چىڭ، تەبىئىتى مۆتىدىل ئادەملەرگە قارىغاندا ئورۇق، ئاجىز، تەبىئەت كۈچى تۆۋەن (كېسەللىكلەرگە قارشى كۈچى ئاجىز) ئادەملەر كۆپىنچە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە ئاسان ئۇچرايدۇ.

خىلىت (ماددا) لىق سەۋەب: بۇ، تەبىابەتتە مىزاجنىڭ خىلىتلىق بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ماددا) دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى سەپرا، قان بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى ھەرخىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭدەك سۇ، شېكەر، ياغ، تۇز ۋە جەۋھىرىي غىزالارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى ياكى ئازىيىپ كېتىشىمۇ ھەرخىل كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ.

خىلىت (ماددا) سىز سەۋەب: بەدەن ياكى ئەزالارنىڭ ئىسسىقى ياكى سوغۇقى، قۇرۇقلۇقى ياكى ھۆللۈكى ئېشىپ كەتكەن ياكى كەملەپ كەتكەنلىكتىن كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

نەسلىي سەۋەب: ئاتا ـ ئانا نەسلىدىن قالىدىغان كېسەللىكلەر نەسلىي سەۋەب دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: سىفلىس، سارائىلىق، نىقرەس، دىئابېت، پاكارلىق ۋە ئاتا ـ ئانىدىن مىراس قالىدىغان باشقا كېسەللىكلەر.

كەسپىي سەۋەب: نەم، ھۆللۈك جايلار ۋە سۇدا ئىشلەيدىغانلار كۆپرەك رېماتىزم، ئولىتۇرۇپ ئىشلەيدىغان ۋە ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار كۆپىنچە ئاشقازان كېسەللىكى، قەۋزىيەت ۋە بوۋاسىر كېسەللىكى بىلەن ئاغرىيدۇ. مەتبەئە ئىشچىلىرى كۆپرەك قوغۇشۇن بىلەن زەھەرلىنىدۇ. ھەمىشە ئۆرە تۇرۇپ ئىشلەيدىغانلار ئاياغ كۆك قان تومۇرلىرى ئەگرى ـ بۇگرى كېڭىيىپ كېتىش كېسەللىكى (داۋالى) غا ئۇچرايدۇ. تۆمۈرچى، تىككۈچىلەر كۆپرەك كۆز ئاجىزلىشىش كېسەللىكىگە مۇپتىلا بولىدۇ. چاك ـ توزانلىق، كان ـ كارخانىلاردا ئىشلىگۈچىلەر كۆپرەك ئۆپكە كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىيدۇ. بۇ سەۋەبلەر كەسپىي سەۋەبلەر بولۇپ، مۇنداق كېسەللىكلەر كەسپىي كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

تاشقى سەۋەبلەر

تاشقى سەۋەبلەر ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچىدە بولماي بەلكى سىرتتىدا بولىدۇ. تاشقى سەۋەبلەرئادەتتىكى تاشقى سەۋەبلەر ۋە پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەبلەر (ئەسبابى خۇسۇسى) دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

ئادەتتىكى تاشقى سەۋەبلەر

مۇھىتتىكى سەۋەبلەر: مۇھىت يەنى ھاۋانىڭ بېسىمى، ھۆل ـ قۇرۇقلۇقى، ئىسسىق ـ

سوغۇقلىقى قاتارلىقلارنىڭ نورمالسىزلىقىمۇ مەلۇم كېسەللەرگە سەۋەب بولىدۇ. ھاۋاغا زەھەرلىك ماددىلار ۋە كۆيدۈرگۈچى، بوغقۇچى گاز زەررىچىلىرىنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى ھەرخىل ئۆپكە، يۇرەك ۋە تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئېگىزلىكلەردىكى ھاۋا بېسىمىنىڭ شالاڭلىشىپ قېلىشى قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىپ، دەم سىقىش، ھاۋا يېتىشمەسلىك، يۇرەك سېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ. ھەتتا بەزىدە بەزى قان تومۇرلارنىڭ يېرىلىپ قان كېتىش ھادىسىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەكسىچە تۆۋەن جايلار، ئويمانلىقلار، يەر ئاستى كانلىرىدا ھاۋا بېسىمى يۇقىرى بولغاچقا نەپەس قىيىنلىشىش كېلىپ چىقىدۇ. تاغلاردا ياشايدىغانلاردا كۆپىنچە يۇرەك كېسىلى، پەتەق (چىقۇق) كېسىلى يۇز بېرىدۇ. بەك پەس ئورۇنلاردا ياشىغۇچىلاردا بەزگەك كېسىلى، ھېيزە (خولېرا)، سىل قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. بەك ھۆللۇك جايلاردا ياشىغۇچىلاردا يۆتەل، دەم سىقىش، رېماتىزم قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. بەك ئىسسىق ھاۋادا ياشىغۇچىلاردا قورساق ئاغرىقى، ئىچ سۇرۇش، ھېيزە، جىگەر كېسەللىكلىرى، كۆز كېسەللىكلىرى ۋە بەزى خىلدىكى تەپلەر كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سوغۇق رايونلاردا ياشىغۇچىلاردا ئۆپكە، بۆرەك كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

تازىلىققا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: تازىلىققا ياخشى رىئايە قىلماسلىق كۆپلىگەن كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ، مەسىلەن: كېسىم ـ كېچەك تازىلىقىغا دىققەت قىلمىغاندا، ھەرخىل تېپىتكى تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەرنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلمىغاندا، ھەرخىل تېپىتكى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

يېمەك ـ ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ ۋاقتى، ئۆلچىمى، سۈپىتىنىڭ نورمال بولۇشى تەن سالامەتلىكىنى ساقلاشتا مۇھىم ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەكسىچە، تاماقنى قالايمىقان، قەرەلسىز يېيىش، كۆپ مىقدارداً يېيىش ۋە يېگەن تاماق ھەزىم بولماي تۇرۇپ تاماق ئۈستىگە تاماق يېيىش، ئېھتىياج بولماي تۇرۇپ كۆپلەپ سۈيۇقلۇق ئىچىش، ھەرخىل جەۋھىرى مادداً (ۋىتامىن) لار تولۇق بولمىغان ھەمدە ھۆللۇكى، قۇرۇقلۇقى، سوغۇقلۇقى، ئىسسىقلىقى مۇۋاپىق بولمىغان تاماقلارنى يېيىش، مۇناسىپ ھالدا بىر قانچىلىغان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

كېيىنىشكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: ھاۋا ۋە تۆت پەسىلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق كېيىنىشمۇ سالامەتلىكنى قوغداشتىكى مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى. سوغۇق ھاۋادا يېلىڭ، ئىسسىق ھاۋادا قېلىن كېيىنىش مەلۇم كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ.

دەم ئېلىش ۋە ئىشلەشكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: نورمال دەم ئېلىش ۋە ئىشلەش

ياكى چېنىقىش سالامەتلىكنى ئاسراشقا پايدىلىق. مەيلى ئەقلىي ياكى جىسمانىي جەھەتتە بولسۇن، كۆپ ئىشلەپ كېتىش ياكى كۆپ دەم ئېلىپ كېتىپ بەدەن چېنىقتۇرماسلىقلار- مۇ ئۆزىگە مۇناسىپ ھالدا بەزى كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ.

تاناسىل ئەزالارغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: تاناسىل ئەزالارنىڭ نورمال ئىشلىتىلىشى تەن سالامەتلىككە كۆپ پايدىلىق. ئەكسىچە قالايمىقان ئىشلىتىلسە، مەسىلەن: جىنسىي ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى، مۇشتى زەنلىك (ئالقىنىنى ئىشلىتىش) ۋە باشقا ياماق ئادەتلەر دەسلەپتە رەئىس ئەزالارنى زەئىپلەشتۈرۈپ، ئاندىن كېيىن ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، تۇتقاقلىق كېسەللىكى، ساراڭلىق كېسەللىكى، قورقاقلىق كېسەللىكى ۋە باشقىلارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەبلەر

1. ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، جاراھەتلىنىش، سۇنۇش، يالۇغلىنىش، ئىششىش، قاناش قاتارلىقلار.
2. روھىي زەربە، غەم - قايغۇ، دەققەتچىلىك، قورقۇش قاتارلىقلار.
3. مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى، مەسىلەن: پەۋقۇلئاددە ئىسسىق ۋە سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، ئوت ۋە سۇيۇقلۇقلاردا كۆيۈپ ياكى قاتتىق سوغۇقتا توڭلاپ قېلىش قاتارلىقلار.
4. توك سوقۇۋېتىش، چاقماق سوقۇۋېتىش قاتارلىقلار.
5. زەھەرلىنىش، ھەرخىل زەھەرلىك نەرسىلەرنى بىلمەي ياكى بىلىپ قەستەن يەۋېلىش، مەسىلەن: ئەپيۇن، كۇچۇلا، ئاق پارپا، سەنگىيار (مىشياك)، كۆكتاش، ۋالڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى يەۋېلىش ياكى زەھەرلىك ھاشاراتلار چىقىۋېلىش قاتارلىقلار.
6. قىزىل، چېچەك، ھىيىزە (خولېرا) ۋە باشقا ئوخۇنەتلىك ۋە يۇقۇملۇق تارقىلىشچان كېسەللىكلەر.

كېسەللىك ئالامەتلىرى

كېسەللىك ئالامەتلىرى كېسەللىك سەۋەبىدىن بەدەندە پەيدا بولغان بىر خىل بەلگە، ھالەت ۋە كەيپىيات بولۇپ، ھەربىر كېسەللىكتە ئۆزىگە خاس بەلگىلەر بولىدۇ. بۇلار داۋالاش قىسمىدا كونكرېت تونۇشتۇرۇلىدۇ. تۆۋەندە پەقەت بەلگىلەرنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى ۋە ئۇلارنىڭ ھەرخىل مەزمۇنلىرىغا ئاساسەن ھەرخىل تۈرلەرگە بۆلۈشى ئۇستىدە توختىلىپ

لىدۇ.

ئومۇمىي بەدەنلىك بەلگىلەر (ئالاماتى ئامما) ياكى مىزاج خاراكتېرلىك بەلگىلەر (مىزاجى ئالامەت): پۈتۈن بەدەنده كۆرۈلىدىغان ۋە مىزاج خاراكتېرلىك ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر، ئومۇمىي بەدەنلىك ياكى مىزاج خاراكتېرلىك ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر، ئومۇمىي بەدەنلىك ياكى مىزاج خاراكتېرلىك بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: قۇلاق ئاستى بېزى ئىششىپ ياللۇغلانغاندا، بەلغەم خىلىتى ئېشىپ كېتىپ ھۆل سوغۇق مىزاج غەلىبە قىلىپ، پۈتۈن بەدەن سوۋۇپ، مۇناسىپ ھالدا بىر قاتار بەلگىلەر كۆرۈلگىنىگە ئوخشاشلار.

يەرلىك بەلگىلەر (ئالاماتى ماتامى): ئىنسان بەدىنىنىڭ مەخسۇس ياكى مەلۇم قىسمىدلا كۆرۈلىدىغان بەلگىلەر يەرلىك بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئادەم بەدىنىنىڭ مەلۇم قىسمىدا كۆرۈلگەن ئىششىق ۋە باشقىلار.

ئاشكارا بەلگىلەر (ئالاماتى زاھىرە): تېۋىپ بىركۆرۈپ ياكى تۇتۇپلا پەرق ئېتىدىغان بەلگىلەر ئاشكارا كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: بىرەر يەرلىك ياكى پۈتۈن بەدەنلىك ئىششىق ۋە قىزىللىق قاتارلىقلار.

ئىچكى بەلگىلەر (ئالاماتى باتىنى): مەخسۇس كېسەل كىشىنىڭ ئۆزىگىلا بىلىنىدىغان بەلگىلەر ئىچكى بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئاغرىش، كۆيۈش، تېلىش، چۈمۈلە ماڭغاندەك بىلىنىش، كۆڭۈل ئىلىشىش قاتارلىقلار.

قوشۇمچە بەلگىلەر (ئالاماتى شىركى، ئالاماتى ئەرزى): يەرلىك ئورۇننىڭ ئۆزىدە ئەمەس، بەلكى پەۋقۇلئاددە قوشۇلۇپ قالغان بەلگىلەر قوشۇمچە بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: بۆرەك كېسىلىدە كۆرۈلىدىغان قۇسۇش ۋە باشقىلار.

بېشارەتچى بەلگىلەر (ئالاماتى مۇنزىرە): ئەسلىي كېسەللىك باشلىنىشتىن ئىلگىرى ئاشكارا بولىدىغان ئالدىنقى بەلگىلەر بېشارەتچى بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: سەكتە كېسەللىكى تۇتۇشتىن ئىلگىرى، باش قېيىش، قۇلاق غۇڭۇلداش ياكى كۆزدە قىزىللىق پەيدا بولۇش قاتارلىقلار.

مەخسۇس بەلگىلەر (ئالاماتى خۇسۇسىي): مەخسۇس بىر خىل كېسەللىكتە كۆرۈلىدىغان ئالاھىدە ۋە تىپىك بولغان بەلگىلەر مەخسۇس بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: بالىلار ئۆپكە ياللۇغىدا بۇرۇن قاناتلىرىنى كېرىپ تىنىش، بۆرەك كېسەللىكىدە قاپاقنىڭ ئىششىشى قاتارلىقلار.

چېقىشتۇرما بەلگىلەر (ئالاماتى تەشخىسىيە): بىر كېسەللىكنى يەنە بىر كېسەللىكىتىن پەرقلەندۇرىدىغان بەلگىلەر چېقىشتۇرما بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: سەرئى

كېسەللىكى بىلەن ھىستېرىيە كېسەللىكىنى پەرقلەندۇرۇشتە، ئېغىزدىن كۆپۈك كەلسە سەرئى، كۆپۈك كەلمىسە ھىستېرىيە دېگەنگە ئوخشاشلار.

كېسەللىكلەر تۈرى

ئۇيغۇر تېبابىتى كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبى، بەلگىلىرى ۋە كېسەل بولغان ئورۇننىڭ تۈزۈلۈشى، كېسەللىك جەريانىغا قاراپ كېسەللىكلەرنى بىر نەچچە تۈرگە بۆلىدۇ ۋە شۇنىڭغا ئاساسلىنىپ داۋالاش، پەرۋىش قىلىش ئۇسۇللىرىنى بېكىتىدۇ.

كېسەللىك ــ ئادەم بەدىنى مەلۇم بىر ئەزاسىنىڭ شەكلى ياكى خىزمىتىنىڭ تەبىئي ياكى نورماللىقتىن غەيرىي تەبىئي ھالەتكە ياكى نورمالسىزلىققا ئۆزگىرىپ قالغانلىقىدىن ئىبارەت. بۇنداق نورمالسىزلىق (كېسەللىك) ئۇچ دەرىجە بولىدۇ؛ ① ئۆزگىرىش (تەغەييۇر)؛ ② خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى (نۇقسان)؛ ③ خىزمىتىنىڭ پۈتۈنلەي توختىشى (بوتلان). مەسىلەن: كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى مەلۇم دەرىجىدە ئاجىزلاشسا، تەغەييۇر دەرىجىسى؛ يېرىم كۆرىدىغان بولۇپ قالسا، نۇقسان دەرىجىسى؛ پۈتۈنلەي كۆرمەس بولۇپ قالسا، بوتلان دەرىجىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ھەرقانداق بىر كېسەللىك مۇشۇ ئۇچ دەرىجىنىڭ بىرەرسىدىن خالىي بولالمايدۇ. بۇنىڭغا قارىتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار-مۇ دەرىجىگە لايىق ھالدىكى مىقدار ۋە قۇۋۋەتتە بولىدۇ.

ھەرقانداق بىر كېسەللىكنىڭ شەكىللىنىپ چىقىشى ۋە ماھىيىتى يالغۇز (مۇفرەد) كېسەللىك ۋە مۇرەككەپ (قوشۇلما) كېسەللىك دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

يالغۇز كېسەللىكلەر

يالغۇز كېسەللىكلەر (مەرەزى مۇفرەد) چوڭ ئۇچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

① مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج)؛ ② ئەزا شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى (مەرەزى تەركىب)؛ ③ ئەزا پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئاجرىلىشى (تەفەررۇقى ئىتتىسال).

مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى

سۇئى مىزاج ــ مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى ئۆزگىرىشى بولۇپ، بۇ يەردە ئېيتىلغان «مىزاج» ھەرقانداق تىرىك بىر ئورگاننىڭ ئادەتتىكى مەخسۇس تەبىئي كەيپىياتى، نورمال ھالىتى، تەبىئي خىزمىتىگە قارىتىلغان ھەمدە مەلۇم بىر ئەزانىڭ ماددا ئالمى-

شش، قان ئايلىنىش، تەبئىي ھارارىتى، تەبئىي قۇۋۇتى ۋە تېگىشلىك خىزمىتىنى مۇۋاپىق ئۆتىشى قاتارلىقلاردىن تەركىب تاپقان (ئارىلاشقان) شەكلىگە قارىتىلغان. بىر جۈملە سۆز بىلەن تەرىپلىگەندە بۇ، ساقلىق ھالەت دەپ ئاتىلىدۇ. مۇشۇ ھالەتلەرنىڭ قايسىبىرى ئۆز نورمالىلىقىدىن چىقىپ كەتكەنلىكى، كېسەللىك ياكى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى سۈپىتى مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. سۈپىتى مىزاجنىڭ ماھىيىتى مۇنداق: مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئەسلىدىكى قۇرۇلۇشىدا بىر قانداق غەيرىي تەبئىي ئۆزگىرىش ياكى بۇزۇلۇش بولماي، ئۇنىڭ خىزمىتى (مىزاجى) بىرخىل غەيرىي نورمال ماددا (خىلىت) نىڭ سەۋەبىدىن ياكى بىر خىل نورمالسىز كەيپىيات (ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق) نىڭ تەسىرىدە نورمالسىز ئۆزگىرىش پەيدا بولغان بولىدۇ. مەسىلەن: مەلۇم بىر ئاشقازان كېسىلىكىنى تەكشۈرگەندە، گەرچە ئۇنىڭ قۇرۇلۇشى ياكى شەكلىدە بىر قانداق چاتاق بولمىغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ تاماق ھەزىم قىلىش خىزمىتى يۇقىرىقى سەۋەبلەر بىلەن بۇزۇلغان بولسا، مانا بۇ كېسەللىك سۈپىتى مىزاج خاراكتېرىدىكى كېسەللىك دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بىر قانداق ئورۇندا سۈپىتى مىزاجلىق ھالەت ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلسا، ئۇ ئورۇنىنىڭ قۇرۇلۇشىدىمۇ ئۆزگىرىش بولۇشى مۇمكىن. مەسىلەن: ئۇزاق مۇددەت ئاچچىق كىسلاتالىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئاشقازان ھارارىتى ۋە ئاشقازانىنىڭ كۆيۈشى ئاشقازان يارىسىنى كەلتۈرۈپ چىقارغىنىغا ئوخشاشلار.

مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى (سۈپىتى مىزاج) خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەر، مىزاجنىڭ خىلىتسىز بۇزۇلۇشى (سۈپىتى مىزاج سازەج) ۋە مىزاجنىڭ خىلىتلىق بۇزۇلۇشى (سۈپىتى مىزاج ماددا) دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەربىرى سەككىزدىن 16 خىلغا بۆلۈنىدۇ.

مىزاجنىڭ خىلىتسىز بۇزۇلۇشى

(1) مىزاجنىڭ خىلىتسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۈپىتى مىزاج ھار سازەج): بۇ، كېسەللىكنىڭ بىر قانداق ماددا ياكى خىلىتنىڭ نورمالسىزلىقىدىن ئەمەس، بەلكى سىرتقى ياكى ئىچكى جەھەتتىكى نەرسىلەرنىڭ ھارارەتلىك تەسىرىدىن پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان. مەسىلەن: ئوت، ئاپتاپنىڭ قىزىقى ياكى ئۆتكۈر پۈراقلىق نەرسىلەرنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى قاتارلىقلار.

(2) مىزاجنىڭ خىلىتسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى (سۈپىتى مىزاج بارىد سازەج): سىرتقى مۇھىتتىكى قار، يامغۇر، سوغۇق ھاۋا، سوغۇق سۇ قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدە پەيدا

بولغان باش ئاغرىقى، ئەزالارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، يۆتەل، زۇكام قاتارلىقلار.

(3) مىزاجنىڭ خىلتسىز قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج يابىس سازەج): ئەزالاردىكى تەبئىي سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئازايغانلىقىدىن قۇرۇقلۇق ئېشىپ پەيدا بولغان ئەزالارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، ماددا ئالمىشىشنىڭ ياخشى بولماي قېلىشى ياكى ئەزالارنىڭ قۇرغاقلىشىشى قاتارلىقلار.

(4) مىزاجنىڭ خىلتسىز ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج رۇتەب سازەج): ئەزالارغا ئارتۇق ھۆللۈكنىڭ تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولغان ئەزالارنىڭ بوشىشىپ كېتىشى قاتارلىقلار.

(5) مىزاجنىڭ خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ھار يابىس سازەج): بەدەننىڭ داۋاملىق قىزىشى سەۋەبىدىن بەدەندىكى ھۆل سۇيۇقلۇق ياكى ھۆللۈكنىڭ ئازىيىشىدىن بولغان ئورۇقلۇق (تەپى دەققە ئوخشاش)، تېرە رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىقلار.

(6) مىزاجنىڭ خىلتسىز ھۆل ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج رۇتەب ھار سازەج): قىزىق نەم ھاۋا، قىزىق بۇس تەسىرىدىن بولغان زۇكام، نەپەس بوغۇلۇش قاتارلىقلار.

(7) مىزاجنىڭ خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج بارىد رۇتەب سازەج): بەك سوغۇق ھەم نەملىك ھاۋادا كۆپ يۇرۇشتىن پەيدا بولغان ئەزالار ئىستىرخاسى (ئەزالارنىڭ بوشىشىپ كېتىشى) قاتارلىقلار.

(8) مىزاجنىڭ خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج يابىس رۇتەب سازەج) ئادەم قېرىغاندا بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ ئاز قېلىشى ۋە ھارارەتنىڭ سوۋۇپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان ئورۇقلۇق قاتارلىقلار.

مىزاجنىڭ خىلتىلىق بۇزۇلۇشى

(1) مىزاجنىڭ خىلتىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ھار ماددا): بەدەندىكى قاننىڭ ئېشىپ، قىزىپ ياكى چېرىشىدىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: ئوفۇنەت (قوقاق) لىق تەپلەر ياكى يالۇغلىنىشقا ئوخشاشلار.

(2) مىزاجنىڭ خىلتىلىق سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج بارىد ماددا): مەلۇم ئەزاغا بەلغەم خىلتى قۇيۇلۇش ئارقىلىق شۇ ئەزادىكى ئەسەب (نېرۋا) لارنىڭ يولىنى توسقانلىقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: پالەچ، ئىستىرخائى قاتارلىقلار.

(3) مىزاجنىڭ خىلتىلىق ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج رۇتەب ماددا): بەدەن

دۋارلىرىغا ھۆل سۈيۈقلۇقنىڭ توپلىشىپ قالغانلىقىدىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلار.

(4) مىزاجنىڭ خىلىتلىق قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج يابىس ماددا): مەلۇم ئەزانىڭ دۋارلىرىغا بىر قانداق قۇرۇق ماددىلار (مەسىلەن: كان ماددىلىرى) نىڭ توختاپ قېلىشىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: سەرتان (راك)، جوزام قاتارلىقلار.

(5) مىزاجنىڭ خىلىتلىق ھۆل ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ھار رۇتەب ماددا): قان تومۇرلارنىڭ سىرتىدىكى ئىسسىق، ئوفۇنەت ياكى زەھەرلىك سۈيۇقلۇقلاردىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: تەپى مۇتەببەقە (بىر خىل كېزىك)، زاتىل، سەرسام (مېڭە پەردە يالليۇغى) ۋە باشقا ئوفۇنەتلىك كېسەللىكلەرگە ئوخشاشلار.

(6) مىزاجنىڭ خىلىتلىق قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ھار يابىس ماددا): بىر قانداق ئەزا ياكى تېرىنىڭ قىزىرىپ، ئېچىشىپ، قىزىپ كېتىشى ياكى پۇتۇن بەدەن كۆيۈشكەندەك قىزىپ ياكى سارغىيىپ قىچىشىپ كېتىشى قاتارلىقلار. بۇنداق ئەھۋاللار كۆپىنچە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

(7) مىزاجنىڭ خىلىتلىق ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج بارىد رۇتەب ماددا): ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن بىرەر ئەزانىڭ سوۋۇپ، سولىشىپ ئىششىشى، توڭلىشى ياكى بىرەر ئەزا رەڭگىنىڭ ئاق رەڭگە ئۆزگىرىشى قاتارلىقلار. بۇنداق ئەھۋاللار كۆپىنچە بەلغەم خىلىتىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

(8) مىزاجنىڭ خىلىتلىق قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج بارىد يابىس ماددا): قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن سەۋدا خىلىتى ئارتىپ كېتىپ، ئەزالار رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى، ئېچىشىپ قىزىشى ياكى بەدەن قىزىش، مەسىلەن: مالىخۇلىيا، جۇنۇن قاتارلىقلار.

يۇقىرىقىلارنى يىغىنچاقلىغاندا، ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي مىزاجى بۇزۇلۇپ، شۇ ئەزانىڭ ئۆز خىزمىتى ياكى رەڭگىدە، ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق ياكى ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق ئىسسىق ياكى قۇرۇق سوغۇقلارنىڭ قايسىبىرىنىڭ ئارتىپ ياكى كەملەپ كېتىشىدىن بولغان نورمالسىز ئۆزگىرىشلەر، مىزاجنىڭ خىلىتسىز بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج سازەج) دەپ ئاتىلىدۇ. ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزادا تۆت خىلىتنىڭ بىرى ئارتىپ ياكى كەملەپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان نورمالسىز ئۆزگىرىشلەر مىزاجنىڭ خىلىتلىق بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ماددا) دەپ ئاتىلىدۇ.

شەكىلنىڭ ئۆزگىرىشى

شەكىلنىڭ ئۆزگىرىشى (مەرەزى تەركىب) ئادەم جىسمانىي تەركىبىنىڭ بۇزۇلۇشى - يەنى ئەزا شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشىگە قارىتىلغان. ئۇ، ئادەتتە تۆت خىل شەكىلدە ئۇچرايدۇ.

1) تۇغما كېسەللىك (مەرەزى خىلقەت)

تۇغۇلغاندا مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئەيىبىناق تۇغۇلۇپ قېلىشى، مەسىلەن: باش ياكى پۇت - قولىنىڭ بەك چوڭ - كىچىك ياكى مايماق، كالپۇكنىڭ پۇچۇق تۇغۇلۇپ قېلىشى قاتارلىقلار.

2) كانال ئەزالار كېسەللىكلىرى (مەرەزى مەجارى)

چوڭ - كىچىك قان تومۇرلار، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، ئۇچەي، ئۆت يولى، سۇيدۇك يولى، مەقئەت (ئانۇس) قاتارلىقلارنىڭ بەك كېڭىيىپ ياكى تارىيىپ، قېتىپ بوشىشىپ (پالەچلىنىشى) ياكى چاپلىشىپ قېلىشى شۇنىڭدەك سىلىق ئەزالارنىڭ يىرىكلىشىپ ياكى قۇرغاقلىشىپ قېلىشى ۋە ياكى يىرىك بولۇشقا تېگىشلىك ئۇچەي ئىچكى دىۋارلىرىنىڭ سىلىقلىشىپ قېلىشى قاتارلىقلار. مەسىلەن: ئاشقازان.

3) ئەزالارنىڭ سان ۋە ھەجمى ئۆزگەرگەن كېسەللىكلىرى (مەرەزى مىقدار)

بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئارتۇقچە سەمرىپ كېتىشى ياكى ئارتۇقچە ئورۇقلاپ كېتىشى، بەز ۋە ئۆسمىلەرنىڭ پەيدا بولۇشى، بوشلۇقلارغا يات ماددىلارنىڭ پەيدا بولۇشى، مەسىلەن: تاش، قۇرت ۋە ھاشاراتلارنىڭ پەيدا بولۇشى قاتارلىقلار.

4) ئەزالارنىڭ ئورنىدىن چىقىپ كەتكەن كېسەللىكلىرى (مەرەزى ۋەزنى):

بوغۇملارنىڭ ئۆز جايىدىن چىقىپ كېتىشى ياكى مىدىرلىمايدىغان بولۇپ قېتىپ قېلىشى (تەھەببۇر مۇپاسىلغا ئوخشاش) ياكى ئەزالارنىڭ بىر- بىرىگە چاپلىشىپ قېلىشى، كۆز پەردىلىرى، تىل ۋە ئۇچەينىڭ چاپلىشىپ قېلىشى ياكى بىر- بىرىدىن ئاجراپ كېتىشى، قاپاقنىڭ قورۇلۇپ قېلىشى، توغرا ئۇچەينىڭ چىقىپ قېلىشى، ئاشقازان، ئۇچەي، بۆرەك، تاشاقلارنىڭ ئۆز جايىدىن قوزغىلىپ كېتىشى قاتارلىقلار.

پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى

پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى (تەھەررۇقى ئىتتىسال) ئىچكى - تاشقى ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ پارچىلىنىشى، پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى، چىرىشى ياكى غەيرىي تەبىئىي كۆپىيىشى قاتارلىقلارغا قارىتىلغان بولۇپ، ئۇلار ئىچكى ياكى تاشقى سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

تاشقى سەۋەبلەر ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، جاراھەتلىنىش، كۆيۈش ۋە سۆڭەكلەرنىڭ سۇنۇشى، تېرىلەرنىڭ سويۇلۇشى ياكى يېرىلىپ كېتىشى قاتارلىقلار. ئىچكى سەۋەبلەر بەدەندىكى ھەرخىل سۇيۇقلۇق، خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى، زەھەرلىنىشى، بۇزۇلۇشى، چىرىشى ۋە ئۇلارنىڭ بەدەن توقۇلمىلىرى تومۇرلىرىدا توختاپ قېلىشىدىن پەيدا بولغان ھەرخىل جاراھەت، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە، ياللۇغلىنىش، ئاقما قاتارلىقلار.

يۇقىرىقىلاردىن شۇنى خۇلاسىلىگىلى بولىدۇكى، مەرەزى تەركىب كېسەللىكلەردە ئەزالارنىڭ شەكلى غەيرىي نورمال شەكىلگە ئۆزگىرىپ قالغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلمايدۇ، توقۇلمىلار سالامەت بولغان بولىدۇ. تەفەررۇقى ئىتتىسالدا پۈتۈنلۈك بۇزۇلغان بولىدۇ.

مۇرەككەپ كېسەللىكلەر

ئىككى ياكى ئىككىدىن ئارتۇق كېسەللىكتىن شەكىللەنگەن كېسەللىك مۇرەككەپ كېسەللىكلەر (مەرەزى مۇرەككەپ) دەپ ئاتىلىدۇ ياكى ئۆزىگە خاس نامى ۋە ئۆزىگە خاس داۋاسى بولغان ئىككى خىل كېسەللىك بەلگىسى شەكىللەندۇرگەن كېسەللىك مۇرەككەپ كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: بىر ئەزانىڭ ئاغرىقى بىللە كەلگەن ئىششىق. ئاغرىق بىر خىل ئازابلىنىش سېزىمى بولۇپ، ئۇنىڭ ئايرىم نامى ۋە ئاغرىقنى پەسەيتىش داۋاسى بولىدۇ. ئىششىقنىڭمۇ ئۆز ئالدىغا ئايرىم نامى ۋە ئىششىق قايتۇرۇش داۋاسى بولىدۇ.

كېسەللىك خىللىرى

كېسەللىكلەرنىڭ مۇددىتى، بەلگىلىرىنىڭ ئېغىرـ يەڭگىللىكىگە قاراپ تۆۋەندىكى ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ:

1. ئۆتكۈر ۋە جىددىي كېسەللىكلەر (مەرەزى ھاد)

ئۆتكۈر ۋە جىددىي كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىلىرى ناھايىتى ئېغىر بولۇپ، ئۈچ كۈندىن 11 كۈنگىچە بىر تەرەپ بولىدۇ. ئېشىپ كەتسە 15 كۈندىن ئاشمايدۇ، مەسىلەن: ئېغىر تىپتىكى زاتىل، سەرسام، مېڭىگە قان چۈشۈش قاتارلىقلار.

2. سوزۇلما كېسەللىكلەر (مەرەزى مۇزمەن)

سوزۇلما كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىلىرى يەڭگىل بولۇپ، كېسەللىك ئۇزاق مۇددەت بولـ

دۇ. مەسىلەن: مۇپاسىل قاتارلىقلار.

3. بوش ئۆتكۈر كېسەللىكلەر (مەرەزى تەھتالھاد)

كېسەللىك بەلگىلىرى مەيلى ئېغىر ياكى يەڭگىل بولسۇن، بىر نەچچە كۈن ياكى كۆپ بولغاندا 20 كۈندە بىر تەرەپ بولىدۇ.

كېسەللىك بەلگىلىرىنىڭ تارقىلىش ئورنىغا قاراپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. يەرلىك ئورۇندىكى كېسەللىكلەر (مەرەزى مۇقامى)

كېسەللىك بەدەننىڭ مەلۇم بىر جايىدا پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: يارا، چاقا، ئۆسمە قاتارلىقلار.

2. ئومۇمىي بەدەنلىك كېسەللىكلەر (مەرەزى ئام)

كېسەللىك پۈتۈن بەدەندە كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: پۈتۈن بەدەنلىك ئىششىق ياكى پۈتۈن بەدەننىڭ سارغىيىپ كېتىشى قاتارلىقلار.

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كېسەللىكنىڭ يۇقۇشى، تارقىلىشىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىلەرگە بۆلۈنىدۇ:

1. يۇقىدىغان كېسەللىكلەر (مەرەزى موتەددى)

بىر ئادەمدىن يەنە بىر ئادەمگە بىۋاستە ياكى ۋاستە ئارقىلىق يۇقىدىغان كېسەللىكلەر يۇقىدىغان كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: قىزىل، چېچەك، سىفلىس، بەزگەك قاتارلىقلار.

2. ۋابا كېسەللىكلىرى (مەرەزى ۋابائى)

بىر ۋاقىتتىنىڭ ئىچىدە نۇرغۇن ئادەملەرگە تېز تارايدىغان ۋە بىر يەردىن ئىككىنچى بىر يەرگە كۆچىدىغان خەتەرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ۋابا كېسەللىكلىرى دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: تائون، ھەيزە (خولېرا) قاتارلىقلار.

3. ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالمايدىغان كېسەللىكلەر (مەرەزى سەيلانى)

بۇنداق كېسەللىكلەر كېسەلدە ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالمايدۇ، ماڭالايدۇ. خىزمەت قىلالايدۇ. مەسىلەن: ئۆرە كېزىك ۋە باشقىلار.

4. ئوفۇنەتلىك كېسەللىكلەر (مەرەزى ئوفۇنىتى)

قانغا چىرىتكۈچى ۋە يۇقۇملاندۇرغۇچى ماددىلارنىڭ قوشۇلغانلىقىدىن پەيدا بولىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، مەسىلەن: كېزىك، ئوفۇنەتلىك تەپ ۋە باشقىلار.

كېسەللىكلەر يەنە تۆۋەندىكىلەرگىمۇ بۆلۈنىدۇ:

1. بىرلەمچى كېسەللىكلەر (مەرەزى ئەسلىي)

دەسلەپ پەيدا بولغاندىلا ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل بولغان كېسەللىكلەر بىرلەمچى كې-

سەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: زۇكام، سەرسام قاتارلىقلار.

2. ئىككىلەمچى كېسەللىكلەر (مەزى ئارىزى)

بىرلەمچى كېسەللىكلەرگە كېيىن قوشۇلغان كېسەللىكلەر ئىككىلەمچى كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: زۇكامدىن كېيىن پەيدا بولغان نەزلە، گال ئاغرىقى، يۆتەلگە ئوخشاشلار.

3. تۇغما كېسەللىكلەر (مەزى مەۋلۇدى)

تۇغۇلغاندىلا بىللە بولغان كېسەللىكلەر.

4. مىراس كېسەللىكلەر (مەزى مەۋدۇسى)

ئاتا ـ ئانىسىدىن مىراس قالىدىغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: جوزام، بەرەس، سىفلىس، مالىخۇلىيا، دىققىغە ئوخشاشلار.

5. تۇتقاقلىق كېسەللىكلەر (مەزى نوبىتى)

پات ـ پات قوزغىلىدىغان تۇتقاقلىق كېسەللىكلەر، مەسىلەن: سەرئى (ئېپىلېپسىيە)، بەزگەك، ئېھتىناقۇر رەھىمى (ھىستېرىيە) قاتارلىقلار.

6. روھىي كېسەللىكلەر (مەزى نەپسانىي)

ئەقىل، تەپەككۇر، خىيال ۋە تەسەۋۋۇرلارنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە ھەرقايسى ئىقلىم ۋە ھەرقايسى مىللەتلەرنىڭ ئۆزىگە خاس كېسەللىكلىرى؛ كەنت، شەھەر، تاغ، رايونلار، ئېگىز ۋە تۆۋەن ئويمانلىقلاردا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر بولىدۇ.

كېسەللىك باسقۇچى: كېسەللىكلەرنىڭ جەريانى تۆۋەندىكى تۆت باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ:

1. كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى باشلىنىش باسقۇچى (ئىپتىدائىي مەزى).

2. كېسەللىكنىڭ كۈندىن ـ كۈنگە ياكى سائەتمۇ سائەت كۈچىيىش باسقۇچى (ئىشتىدائىي مەزى).

3. كېسەللىك بەلگىلىرىنىڭ ياخشىلىق ياكى يامانلىق سەۋەبىدىن كېسەللىكنىڭ كەملەپ ياكى ئارتىپ كېتىش باسقۇچى، مەسىلەن: بۆھراننىڭ يۈز بېرىشى.

4. كېسەللىكنىڭ ساقىيىش ياكى ئۆلۈم بىلەن ئاخىرلىشىش باسقۇچى.

داۋالاش

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ:

① پەرۋىش قىلىپ داۋالاش (ئىلاجى بىتتەدبىر)؛ ② غىزا بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىتتەغزىيە)؛ ③ دورا بىلەن داۋالاش (ئىلاجى ئىلئەدۋىيە)؛ ④ قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىلىيەد).

پەرۋىش قىلىپ داۋالاش

پەرۋىش قىلىپ داۋالاش (ئىلاجى بىتتەدبىر) ھەرخىل كۈتۈش، پەرۋىش قىلىش، تەبىئىي ۋە روھىي چارە - تەدبىرلەر بىلەن كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، يەڭگىللەتىش، داۋالاشقا قارىتىلغان، ئۇ، كېسەل كىشىنى مۇۋاپىق دەم ئالدۇرۇش، ھاۋاسى ياخشى، پاكىز تىنچ - خاتىرجەم شارائىت يارىتىپ بېرىش، روھىي جەھەتتە تىنچلاندۇرۇش، ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقنى نورمالالاشتۇرۇش، كېسەل كىشىگە مۇۋاپىق ھەرىكەت - تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرىنى بۇيرۇش، ئاپتاپقا قاقلاش، سوغۇق سۇ ۋە ھەرخىل ئارىشاقلىق سۇلىرىدا يۇيۇش، بەدەننى تۈتۈش (مالىش قىلىش)، قۇمغا كۆمۈش ۋە مەنزىرىلىك، چىرايلىق جايلارنى سەيلە قىلدۇرۇش، باغچە - گۈلزارلىقلارنى ئارىلاتقۇزۇش، يېقىن ئۇرۇق - تۇغقان، ياخشى كۆرگەن دوست - بۇرادەرلىرى بىلەن ئۇچراشتۇرۇش، سۆھبەتلەشتۈرۈش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ (سېستىرالىق پەرۋىش قائىدىلىرى بۇنىڭ سىرتىدا).

غىزالار بىلەن داۋالاش

غىزالار بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىتتەغزىيە) كېسەل كىشىنى ئوزۇقلۇقلار بىلەن مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇشقا قارىتىلغان. ئۇ كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش تەرتىپلىرىنى بېكىتىش، يېمەك - ئىچمەكنى مۇۋاپىق تەڭشەش، پەرھىز بۇيرۇش ئارقىلىق كېسەللىكنى يەڭگىللىتىش ۋە ھەرخىل شىپالىق يېمەك - ئىچمەكلىكلەرنى بۇيرۇش ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەن ۋە ئە-

زالارنىڭ قۇۋۋەتىنى تەكلەش، نورمال خىزمەتنىڭ ئەسلىگە كەلتۈشىگە ياردەم بېرىش، كېسەللىنىڭ تېزرەك ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، كېسەل كىشىنىڭ كۈچ ـ قۇۋۋىتىنى ئۇزاق مۇددەت ساقلاپ قېلىش ۋە ھەرخىل تەبىئىي قۇۋۋەتلەرنىڭ رولىنى ياخشى جارى قىلدۇرۇش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. كېسەلنى زىيانلىق نەرسە ۋە ھەرىكەتلەردىن چەكلەش، ئوزۇقلىنىش جەھەتتە بەزى تاماقلارنى ئازايتىش ۋە چەكلەش، بەزى تاماقلارنى كۆپەيتىش، مەسىلەن: ھارارىتى ئۇستۇن بولغان كېسەللىكلەر (كېزىك، زاتىل، سەرسام، ئۆتكۈر زۇكام قاتارلىقلار) بىلەن كېسەللەنگەنلەرگە ياغلىق، شىرنىلىك تاماق (كەسىرىل غىزاقىلىل ئىل كەيمۇس) لارنى چەكلەش قاتارلىقلار.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە كېسەلگە مۇئاپىق غىزالار ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ:

① غىزايى مۇتلەق (ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئويناىدىغان يېمەكلىكلەر)؛ ② داۋائى غىزايى (ئالدى بىلەن داۋالىق رولىنى ئويناپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئوزۇقلۇق رولىنى ئويناىدىغان داۋالىق يېمەكلىكلەر)؛ ③ غىزايى داۋائى (ئوزۇقلۇق ھەم داۋالىق رولىنى ئويناىدىغان يېمەكلىكلەر).

غىزايى مۇتلەق

ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئويناىدىغان يېمەكلىكلەر قاتارىغا ئادەتتە ئادەم بەدىنىگە سىڭىپ، قۇۋۋەت بولىدىغان ھەرخىل يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەر غىزايى مۇتلەق قاتارىغا كىرىدۇ. ئۇلار تۆۋەندىكى بىر نەچچە خىلغا بۆلۈنىدۇ:

ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار (لەتىف تاماقلار): بۇنىڭغا سۈيۇق، يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان، ھەجمى ئاز، قۇۋۋىتى كۆپ يېمەكلىكلەر كىرىدۇ. مەسىلەن: چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، مائۇللەھمى (مەخسۇس ئۇسۇلدا تەييارلانغان كۆپ خىل دورىلىق گۆش سۈيى)، كەكلىك، قۇشقاچ، چوجە گۆشلىرى، ئۇزۇم شارابى (ئۇزۇمنىڭ مۇجۇلغان سۈيى) قاتارلىقلار. بۇ خىلدىكى تاماقلار، قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقان كېسەللەر، ياشانغانلار، بالىلار، تاماق ھەزىم قىلىشى ناچار بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئورۇقلاپ كەتكەن كېسەللەرگە بېرىلىدۇ. ئانار سۈيى، ئالما سۈيى، ئامۇت، نەشپۈت سۇلىرى ۋە باشقا مېۋە سۇلىرى (مائۇلفەۋاكەھ) مۇ مۇشۇ قاتارغا كىرىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق كۈچى يۇقىرىقىلاردىن تۆۋەنرەك بولۇپ، قىلىل غىزا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇغداي ئۇنى تاماقلىرى، شىرە گۈرۈچ، سېرىق ماي، كالا سۈتى، يۇمشاق ئېزىپ پىشۇرۇلغان ياش قوي گۆشلىرى، پالەك، يېسۈملەك، شوخلا، غولپىيازلار سىڭىشى ئاسان، ئوزۇقلۇق كۈچى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكلەرگە

كىرىدۇ. ھەزىم قىلىش كۈچى ناچار، ئورۇقلاپ كەتكەن، تېنى ئاجىز كېسەللەرگە بېرىلىدۇ.

كۈچلۈك تاماقلار (كەسىپ تاماقلار): بۇ قۇۋۋەتتى كۆپ، ئەمما سىڭىشى تەسرەك بولغان كۈچلۈك تاماقلارغا قارىتىلغان. مەسىلەن: ياغدا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، چوك قوينىڭ گۆشى، كالا گۆشى، ياڭيۇ، تۇرۇپ، لازا، پىيازلار بىلەن قورۇلغان گۆشلەر، ياغ ۋە پىياز بىلەن قىيما قىلىپ ئەتكەن قىيمىلىق تاماقلار، قۇرۇتۇلغان بېلىق گۆشى، كاللا ـ پاچاق گۆشلىرى، ئۆپكە، قېرىن، ياغلىق ئۇچەي تاماقلىرى قاتارلىقلار. بۇ خىلدىكى تاماقلار ئىشتىھاسى، ھەزىم قىلىشى ياخشى، ئومۇمىي بەدەن ئوزۇقلىنىشنى تەلەپ قىلىۋاتقانلارغا بېرىلىدۇ. كۆكتاتلاردىن چامغۇر، تۇرۇپ، سەۋزە قاتارلىقلار كۈچلۈك تاماقلار قاتارىغا كىرىدۇ. بۇلار سىڭىشى تەسرەك بولسىمۇ، ئەمما قەۋزىيەتنى ئاچقۇچى تاماقلار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

يۇقىرى سورتلۇق بۇغداي ئۇنى، گۆشلۈك ياغلىق تاماقلار، تۇخۇم قاتارلىقلار جىگەر كېسەللىكلىرى، قان بېسىمى يۇقىرىلاپ كېتىش كېسىلى، بەدىنى سېمىز، قان تومۇرى قاتقان كېسەللەر، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە، لازا، ئاچچىقسۇ، پىياز، ئاچچىق ـ چۇچۇمەل تاماقلار ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە بېرىلمەيدۇ. شېكەر ماددىسى كۆپ بولغان تاماقلار ۋە شېكەر ماددىسى يۇقىرى مېۋىلەر دىئابېت كېسەللىكى ۋە بۆرەك كېسەللىكىگە بېرىلمەيدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، كېسەلگە زىيان قىلىدىغان، كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر چەكلىنىدۇ. كېسەلنىڭ ئومۇمىي بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىغا پايدىلىق يېمەك ـ ئىچمەكلەرچەكلەنمەيدۇ. قالايمىقان پەرھىز بۇيرۇشتىن، نامۇۋاپىق چەكلىمىلەردىن، كېسەل كىشىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى كەتكۈزۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

داۋائى غىزايى

بۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەر ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن ئالدى بىلەن داۋالىق رول ئوينايدۇ شۇنداقلا بەدەنگە ئوزۇقلۇق بولىدۇ. قىزىلگۈل، پىنىنە، رەيھان قاتارلىق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ گۈل ـ چېچەك ۋە يوپۇرماقلىرىدىن تەييارلانغان ھەرخىل گۈلقەنت، قىيام؛ ئەنجۇر، ئانار، ئالما، ئامۇت، بېھى، سەۋزە ۋە باشقا مېۋىلەردىن تەييارلانغان ھەرخىل مۇرابباالار؛ بادام، ياڭاق، نوقۇت ۋە ھەرخىل مېغىزلاردىن تەييارلانغان تالقانلار داۋائى غىزا-

يى قاتارغا كىرىدۇ. بۇ يېمەكلىكلەر ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن ئالدى بىلەن داۋالىق رولىنى ئويناپدۇ، ئۆز تەركىبىدە تۇتقان ھەرخىل شىپالىق مادىدىلىرى ئارقىلىق كېسەللىكلەرگە بەلگىلىك شىپالىق تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: قىزىلگۈلدىن تەييارلانغان گۈلقەتتى ئالساق، ئۇنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئالدى بىلەن ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى ۋە جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش بىلەن بىرگە يۈرەك ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئۆپكە سىلى ئۆپكە ھاۋا يوللىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، ئۆپكە يەللىك ئىششىقى، دەم سىقىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنە ئەينى ۋاقىتتا بەدەنگە ئوزۇق بولۇپ، بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ.

غىزايى داۋائى

ئوزۇقلۇق ھەم داۋالىق رولىنى ئويناپدىغان يېمەكلىكلەر غىزايى داۋائىغا كىرىدۇ. مەسىلەن: چامغۇر، تۇرۇپ، سەۋزە، شوخلا، پالەك، يېسۇبلەك ۋە باشقا كۆكتاتلار ئالدى بىلەن ئادەم بەدىنىنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەپ، ئوزۇقلۇق رولىنى ئويناپدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن داۋالىق رولىنى ئويناپدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان كۆكتاتلار بەدەنگە ئوزۇق بولۇش بىلەن بىرگە سۇيدۇك ھەيدەش، قەۋزىيەتنى يوقىتىش، سەپرانى پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش قاتارلىق رواللارنى ئويناپدۇ.

شىپالىق تاماقلار

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، كېسەللىكنى يەڭگىللىتىش ۋە ساقايتىشتا مۇۋاپىق بولغان تاماق پەرھىز قائىدىلىرى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. يەنى ئۇنىڭدا ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ ئەھۋالىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان شىپالىق تاماق تۈرلىرى كۆرسىتىلگەن ۋە تاماقلاردىن پەرھىز بۇيرۇشنىڭ نەزەرىيىۋى ئاساسلىرى بايان قىلىنغان. ئوزۇقلۇق (تاماق) تۈرلىرى كۆرسىتىلىش بىلەن بىرگە ئۇلارنىڭ شىپالىق ۋە ئوزۇقلۇق رولىرىمۇ تەپسىلىي بايان قىلىنغان، ئوزۇقلۇقلار تەركىبىگە كىرىدىغان ھەرخىل ئەشيالارنىڭ كېلىش مەنبەلىرى، ئۇلارنىڭ كەيپىيات، خۇسۇسىيەتلىرى كۆرسىتىلگەن.

ئادەملەرگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇقلار ئوچ تۈرلۈك مەنبەدىن كېلىدۇ. بىرىنچى، ھايۋانلار-

دىن كېلىدۇ، مەسىلەن: گۆش، ياغ، تۇخۇم، سۈت قاتارلىقلار. ئىككىنچى، ئۆسۈملۈكلەر-دىن كېلىدۇ. مەسىلەن: بۇغداي، گۈرۈچ، قوناق، مايلىق دان، ئۇزۇم، ياڭاق، ھەرخىل پۇرچاق، مېۋە، كۆكتاتلار، ئۇچىنچى، كان ـ مەدەنلەردىن كېلىدۇ. مەسىلەن: ھەرخىل تۇزلار، شاخارلار، ھاك، فوسفور قاتارلىقلار. بۇ ئوزۇقلۇق ماددىلار مۇڭاپىق ئۇسۇللار بىلەن بەدەنگە كىرسە ھەم ئۆزلەشسە، بەدەننى نورمال ھاياتىي پائالىيەتلەر داۋامىدا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدۇ. بۇ ماددىلار بەدەنده گۆش پەيدا قىلغۇچى ماددىلار (مەۋادى مۇلەھىمە)، ياغ پەيدا قىلغۇچى ماددىلار (مەۋادى شەھمىيە)، شېكەر ۋە نىشاستە پەيدا قىلغۇچى ماددىلار (مەۋادى سەكرىيە)، تۇز ۋە مەدەن ماددىلار (مەۋادى ئەرزىيە ۋە نەمكىياتلار)، سۇلار دەپ بەش تارماققا بۆلۈنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ساقلىق ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، كېسەللىكلەرنى داۋالاپ سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشته كەم بولسا بولمايدىغان شەرتلەردىن باشقا، يۇقىرىدا ئېيتىلغان مەنبەلەردىن كېلىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بەدەنده مۇۋاپىق مىقداردا بولۇشىنى تەكىتلەيدۇ ھەمده ئۇلارنىڭ بەدەندىكى تەبىئىي تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە، زىيادە ياكى كەم بولۇشى ھەرخىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قارايدۇ. شۇڭا مۇشۇ نەزەرىيىگە ئاساسەن كىشىلەرنىڭ كونكرېت ئەھۋاللىرىغا قاراپ ھەرخىل ئوخشاشمىغان شېپالىق تاماقلار ۋە ئوزۇقلىنىش ئۇسۇلى چارىلىرى تەپسىلىي كۆرسىتىلىدۇ. تۆۋەنده شېپالىق تاماق تۈرلىرى ۋە مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر قىسقىچە توختىلىپ ئۆتۈلىدۇ.

گۆشلۈك تاماقلار: گۆش ــ ھەرخىل ھايۋاناتلار گۆشلىرى يەنى، قوي، كالا، ئات، ئۆچكە، تۆگە، توخۇ، توشقان، بېلىق، كەكلىك، قىرغاۋۇل، چىل، كەپتەر، قۇشقاچ قاتارلىقلارنىڭ گۆشى كۆزده تۇتۇلىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتى بېلىق گۆشىدىن باشقا گۆشلەرنىڭ ھەممىسىنى ئىسىق، دەپ قارايدۇ. بۇ ھەقته ئۇيغۇر تېببىي ئالىمى، ئاتاقلىق پەيلاسوپ ۋە شائىر فارابى مۇنداق ئىككى مىسرالىق نەزمى قالدۇرغان:

«ھەممە گۆشلەر ئىسسىقتۇر بېلىقتىن باشقا،

ھەممە سۇلار سوغۇقتۇر تۇز سۇيىدىن باشقا.»

ھەرخىل ھايۋانات گۆشلىرىنىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان غىزالىق ۋە داۋالىق تەسىرى ئوخشاش بولمايدۇ. ئۇلار ھەرخىل ئۇسۇللاردا پىشۇرۇلسا، تەسىرىمۇ ھەرخىل بولۇپ قالىدۇ، مەسىلەن: سۇدا پىشۇرۇلغان، قىيما قىلىنغان، كاۋاپ قىلىنغان گۆشلەرنىڭ پىشۇرۇلۇشى ئىچىگە قوشۇلغان ئەشيالىرى ئوخشىمىغانلىقى ئۈچۈن بەدەنگە بولغان تەسىرىمۇ ئوخشىمايدۇ. شۇڭا، ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن تاماق تۈرلىرى

رى بۇيرۇلىدۇ.

قىيما شورپىسى

بۇ تۇردىكى تاماقلار ھارارىتى كۆتۈرۈلمىگەن، باشقا قوقاقلىق (يۇقۇملىنىش) جىددىي ئەھۋاللىرى بولمىغان سوزۇلما كېسەللىكلەرگە بۇيرۇلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان يارىسى، بەدەن ئاجىزلىقى، قان ئازلىق، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلار. تەييارلاش ئۇسۇلى: ياش قوينىڭ گۆشىدىن مۇڭاپىق ئېلىپ، بەز ۋە قىللىرىدىن تازىلاپ، سۆڭەكلىرىدىن ئايرىپ، ئۇششاق توغراپ قىيما قىلىپ سوغۇق سۇغا سېلىپ ياخشى پىشۇرۇلىدۇ. مۇڭاپىق مىقدارىدا تۇز، غولپىياز، ئازراق شوخلا، پالەك، پىننە سېلىنىدۇ.

يالاڭ چۆچۈرە

بۇ تاماقنىڭ سىڭىشى ئاسان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغاچقا ھەزىم قىلىشى ئاجىز، تاماقنى ياخشى ئېزىپ چاينىيالمايدىغان كېسەللەر، ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكلىرى بار كېسەللەر ۋە ئىشتىھاسى كەم، تېنى ئاجىز، ئوزۇقلىنىشى ناچار كىشىلەرگە بۇيرۇلىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: ياش قوينىڭ گۆشىدىن مۇڭاپىق مىقدارىدا ئېلىپ، سۆڭەك، ياغ، چاندۇر ۋە پەيلەردىن ئايرىپ چاناپ، خېمىرەك قىلىنىدۇ. ئازراق پىننە كۆكى، زىرىلەر سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئازراق تۇز تېمىتىۋېتىلىدۇ. ھەممىسى ياخشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، قاقتەك چوڭلۇقتا كۈمىلاچ قىلىپ، ئۈنلۈق ئاشتاختا (ئەنبەن) دە دومىلىتىپ ئاندىن سۇغا سېلىپ پىشۇرۇلىدۇ. سۈيىگە ئازراق غولپىياز، شوخلا، پالەكلەر توغراپ سېلىنىدۇ. گۆشى پىشقاندا گۆش ۋە شورپىلىرىنى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىككىنچى خىل تەييارلاش ئۇسۇلى: يۇقىرىقىدەك تەييارلانغان يالاڭ چۆچۈرە شورپىسىغا نېپىز يېيىپ ئىنچىكە كېسىلگەن ئۇگرە ياكى ياخشى تازىلاپ يۇيۇلغان ئازراق گۈرۈچ سېلىپ ياخشى ئېزىلگۈدەك پىشۇرۇلىدۇ. بۇ يالاڭ چۆچۈرىلىك ئۇگرە بولۇپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان كېسەللىكلەرگە مۇڭاپىق كېلىدۇ.

گۆش سۈيى (مائۇللەھمى)

ئورۇقلاپ قۇۋۋىتى ئاجىزلىغان، قۇۋۋەتلىك، كۈچلۈك تاماقلارنى سىڭدۈرەلمەيدىغان كېسەللەرگە مۇڭاپىق كېلىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: مەلۇم مىقدارىدىكى ياش قوينىڭ گۆشىنى سۆڭەكلىرىدىن ئايرىپ، ئۇششاق توغراپ ۋە چاناپ، قاچىغا مەلۇم مىقدارىدا سوغۇق سۇ قۇيۇپ گۆشنى سېلىپ مۇجۇپ ئېزىپ، پوتۇن تاتلىقى، شىرنىسى سۇغا چىقىرىلىدۇ. تەرىپلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، سۈيىگە ئازراق شوخلا سۈيى، تۇز تېمىتىپ قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ. ئىككىنچى خىل تەييارلاش ئۇسۇلى: گۆشنى يۇقىرىقىدەك ئۇششاق چاناپ، دورا ـ دەرمەكلەر قوشۇپ، ھەممىنى پار قازانغا سېلىپ بارلىق سۈيى چىقىرىلىپ كېسەلگە بېـ

رىلىدۇ. ھەرخىل ئۇچار قاناتلارنىڭ گۆشلىرىدىنمۇ مائۇللاھمى قىلىپ ئەرەق چىقىرىپ ئىشلەتسە نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ (دورا نۇسخىلىرى قىسمىغا قارالسۇن).

قىيما گۆش

تەييارلاش ئۇسۇلى: مەلۇم مىقداردىكى گۆشنى ئېلىپ سۆڭەكلىرىدىن ئايرىپ، ئۇششاق توغراپ ياكى چاناپ قىيما قىلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، غولپىياز، پالەك، پىننە كۆكى ياكى زىرە قوشۇپ چۆچۈرە ياكى مانتا قىلىپ تەييارلاپ، سۇدا ياخشى پىشۇرۇپ، سۇزۇپ ئېلىپ خېمىردىن ئاجرىتىپ خاس قىيما گۆشى يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر خېمىرى قېلىن بولمىسا، كېسەلنىڭ كۆڭلى تارتسا خېمىرنى بىللە قوشۇپ يېسىمۇ بولىدۇ. بۇ سەپراغا تەگمەيدۇ. ئىسسىق كەلمەيدۇ. يۇقىرىدىكى يالاڭ چۆچۈرە يېيىشكە تېگىشلىك كېسەللەرگە بۇيرۇلىدۇ.

قازان كاۋېپى (سوقما كاۋاپ)

تولا قۇسۇپ، ئىچى سۇرۇپ، ئاشقازان ھەزىم ئەزالىرى سوۋۇپ ھارارىتى تۆۋەنلەپ، پۇت ـ قوللىرى سوۋۇپ كەتكەن كېسەللەرگە بېرىلىدۇ، ئۇرۇق بېزى (تاشاق) سوۋۇپ، ئەرلىك جىنسىي قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ كەتكەنلەرگىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر مەخسۇس ئەرلىك جىنسىي قابىلىيىتى ئاجىزلارغا ئىشلەتكەندە گۆش قىيمىغا تۇخۇم سېرىقى قوشۇلىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئەركەك قوينىڭ گۆشنى ئۇششاق چاناپ، ئۇنىڭغا بىر ئاز پىننە، زىرە، پىلپىل، تۇز (مۇۋاپىق مىقداردا) قوشۇپ قىيما قىلىپ، ئالمىدەك قىيمىنى ياپىلاقلاپ پوشكالدەك قىلىپ، مايلىغان تاۋا قازاندا كۆيدۇرۇۋەتمەي ياخشى پىشۇرۇلىدۇ.

ئادەتتە، كېسەللەرگە لازا چېچىپ چالا پىشۇرۇلغان گۆش، ياغدا قورۇلغان تۇخۇم، پىياز قىيمىلىق مانتا، سامسا، گۆشگىردە، قورداق قاتارلىق تاماقلارنى بېرىش چەكلىنىدۇ. چۈنكى بۇ تاماقلار سىڭىشى تەس بولۇپلا قالماستىن، ئاشقازاننى ئېچىشتۇرىدۇ، قورساقنى كۆپتۇرىدۇ. قۇۋۇەتلىك بولغاچقا كېسەللەر كۆتۈرەلمەيدۇ، زىيان قىلىدۇ. شۇڭا كېسەللەر ئىچىدىغان شۇۋىگۇرۇچ (شىپەن) تاماقلىرىنىڭ تەمىنى ياخشىلاش ئۈچۈنلا ئازراق گۆش سېلىشقا رۇخسەت قىلىنىدۇ.

گۆشلەرنىڭ سۈپىتى ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە. گۆشلەر يېڭى، بۇزۇلمىغان، پاكىز بولسا كۆپ جەھەتتە پايدىلىق. ھەرخىل ھايۋانات گۆشلىرىنىڭ ئارىسىدىمۇ پەرقلەر بولىدۇ. مەسىلەن: قوي گۆشنى ئالساق، قوي ساپ ھاۋالىق دالىدا ياشايدۇ. ئوت ـ چۆپ ۋە قوناق بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ، تۇز تەلەپ قىلىدۇ. پاكىز، پۇراقسىز سۇلارنى ئىچىدۇ. گۆش تالالىرى ئىنچىكە يۇمشاق بولۇپ، تەركىبىدە ياغ، سۇ، تۇز ۋە بەدەنگە پايدىلىق كۆپ خىل

دىكى ئوزۇقلۇقلار بولىدۇ. گۆشىدە كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى قۇرۇتلۇق ھاشاراتلار بولىمايدۇ. گۆش، ياغلىرىنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىشى ئوبدان بولۇپ، ياخشى خىلىت پەيدا قىلىدۇ. قۇۋۇەت بېرىشى ياخشى بولۇپ، ئۆسمۈر بالىلارنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلەشتۈرىدۇ. بەرەس، پالەچ، ئىستىرخا ۋە سىل كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ تەركىبىدە يېلىم ماددىسى بولغاچقا، سۈدا پىشقاندىن كېيىن يېپىشقاقلىق ماددىسى كۆپىيىپ، بەدەندە ھارارەت چىقىرىدۇ. شۇڭا يۇقىرى ھارارەتلىك كېسەللىكلەر، قان تومۇر كېسەللىكلىرى، يىرىڭلىق جاراھەتلىك كېسەللىكلەر، ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل كېسەللىكلىرى، ھەرخىل ئىششىق ۋە يالىلۇغلىنىشلارغا گۆش زىيان قىلىدۇ، گۆش بېرىش چەكلىنىدۇ. گۆشنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سېمىزلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۆتكۈر خاراكتېرلىك جۈشانى خۇن (قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش) ، جىگەر، بۆرەك، ئۆت ۋە بىر قىسىم يۇرەك كېسەللىكلىرىگىمۇ قوي، ئۆچكە، كالا گۆشلىرى زىيان قىلىدۇ. لازا، ئاچچىقسۇ، جاڭيۇلار بىلەن قورۇلغان گۆشلەر تەمرەتكە، بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە بەكرەك زىيان قىلىدۇ.

كالا گۆشىنىڭ تالالىرى قوپال ۋە قاتتىقراق بولغاچقا، كەسىپ ۋە غەلىز تاماقلار قاتارىغا كىرىدۇ. ئۇلارنىڭ سىڭىشى تەس، بەدەنگە ئۆزلىشىشى ئاز بولۇپ، ئاسان يەلگە ئايلىنىدۇ ۋە بەزىلەرنىڭ تېرىسىدە يەل تېشىپ كېتىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا ھېچقانداق كېسەلگە كالا گۆشى بۇيرۇلمايدۇ.

توخۇ گۆشى ئاسان سىڭىدىغان (لەتىف) يەڭگىل يېمەكلىك بولۇپ، بەدەنگە ئۆزلىشىشى ياخشى. شۇڭا ياش ۋە سېمىز توخۇ گۆشلىرىنى پىشۇرۇپ ھەرقانداق كېسەلگە بېرىشكە بولىدۇ. ياغدا قورۇپ پىشۇرۇلغان توخۇ گۆشى ۋە تۇخۇمنىڭ قۇۋۋىتى، ھەرقانداق گۆشنىڭ كۈچ ـ قۇۋۋىتىدىن ئېشىپ كېتىدۇ، لېكىن سىڭىشى تەسرەك بولىدۇ. شۇڭا كېسەل كىشىگە بېرىشكە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

قۇشقاچ، كەكلىك، چىل ۋە باشقا ئۇچار قاناتلارنىڭ گۆشلىرىمۇ سىڭىشلىك يېمەكلىكلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ گۆش تالالىرى ئىنچىكە، يۇمشاق، تەركىبىدە كەسىپ ۋە غەلىز ماددىلىرى ئاز بولغاچقا، كېسەلگە تاماق قىلىپ بېرىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئۆردەك، غاز، كەپتەر گۆشلىرى كەسىپ ۋە غەلىز بولغاچقا سىڭىشى تەس، ھارارەت چىقىرىشىمۇ يۇقىرى، شۇڭا بۇلارنى بەزى كېسەللەرگە بېرىشتە ئېھتىيات قىلىش لازىم.

كېيىك گۆشى، ئات گۆشى، قوتاز گۆشى قاتارلىقلارمۇ كالا گۆشى بىلەن بىر قاتاردا

سانلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتتىدە كونا گۆش، ئورۇق كالا، قېرى ئۆچكە، قېرى ساغلىق، ئورۇق توخۇ گۆشلىرى زىيانلىق، كېسەل بولۇپ ئۆلگەن ھايۋان گۆشى زەھەرلىك، دەپ قارىلىدۇ.

ياغلىق تاماقلار: ياغلار ھايۋانات يېغى ۋە ئۆسۈملۈك يېغى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قوي يېغى ھەممىدىن ياخشى ياغ بولۇپ، بەدەنگە ئاسان سىڭىدۇ. شۇڭا گۆش زىيان قىلمايدىغان كېسەللىكلەرگە قوي يېغى چەكلەنمەيدۇ. سۇ يېغى (مايلىق دانلار يېغى) خۇسۇسەن زاغۇن، قىچا ياغلىرى كېسەل كىشىنىڭ قوقىقىغا تەگكەچكە كېزىك، زاتىل، سەرسام، زۇكام، زىققە، كېكىردەك، كاناي كېسەللىكلىرى ۋە قىزىتما، جىددىي كېسەللىكلەردە سۇي يېغى بېرىش قەتئىي چەكلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بۇ كېسەللىكلەرگە گۆش ـ ياغ بېرىشنىمۇ چەكلەيدۇ. ئەمما قىزىتمىسى يۇقىرى ، قول ـ پۇت، پەي ۋە گۆشلىرى بوشىشىپ كەتكەن، پالەچ، ئىستىرخا كېسەللىكلىرىگە زاغۇن يېغى، ياڭاق يېغى پايدىلىق. زىغىر، كۈنجۈت، بادام يېغى قاتارلىق مېغىزلىق ياغلارنىڭ ھۆللۈك يەتكۈزۈش، تەشەننۇجنى بوشىتىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، قەۋزىيەتنى يوقىتىش، ئۆپكە، كاناي، كۆكرەك بوشلۇقلىرىنى بوشىتىش رولى بولغانلىقى ئۈچۈن شىپالىق غىزا ۋە داۋالىق ماددىلار قاتارىغا كىرىدۇ.

پولۇ، مانتا، خوشاڭ، قورداق، نارىن چۆپ قاتارلىقلار كۈچلۈك ۋە غەلىز تاماقلار بولۇپ ھەسسىلىنىدۇ. شۇڭا ھارارەتلىك، جىددىي كېسەللىكلەرگە بېرىش چەكلىنىدۇ. شۇڭىگۈرۈچ (شىپەن)، ئۈندا قىلىنغان ئاشلار ۋە گۈرۈچ ئاش (گاڭپەن) بېرىلىدۇ.

قىزىتمىسى بەك يۇقىرى بولمىغان كېسەللەرگە كالا سۈتى، ئۆچكە، قوي سۈتلىرى، چالا پىشۇرۇلغان تۈخۈم، شېكەر، قەنت، ناۋات، ھەرخىل كەمپۈتلەر، پېچىنە، سېرىقماي، ئالما، ئۈزۈم، نەشپۈتلەر بېرىلسە بولىدۇ. تاۋۇز، نەشپۈت، ئالما، ئۈزۈم، ئۈجمە قاتارلىق مېۋىلەر لەتىف، يەڭگىل يېمەكلىكلەر بولغاچقا كېسەللەرگىمۇ بېرىشكە بولىدۇ. قوغۇن، ئۆرۈك، ئەنجۈر قاتارلىق مېۋىلەر كەسىپ، غەلىز يېمەكلىكلەر بولغاچقا، بەزى ئاشقازان، ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە بېرىلمەيدۇ. گۆش سۈيىدە پىشۇرۇلغان سەۋزە، ئاق چامغۇر، شوخلا (پەمىدۇر)، يېسۈملەك، تۈرۈپ قاتارلىق كۆكتاتلار بەزى كېسەللىكلەرگە بېرىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ ئىچنى بوشىتىش، قەۋزىيەتنى يوقىتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرى بار.

ئىششىق بار كېسەللەرگە تۇز بېرىش چەكلىنىدۇ. سۈيۇقلۇق بېرىشمۇ قاتتىق چەكلىنىدۇ. ئەمما ئۇ، بەدەندىن سۈيۇقلۇقنىڭ چىقىپ كېتىش ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ. بۆرەك، ئىستىسقا كېسەللىكى ۋە ئىششىق يۇز بەرگەن كېسەللەردە تۇز ۋە تۇزلۇق تا

ماقلار چەكلىنىدۇ.

قېنىق چاي، قەھۋە، ھاراق، لازا، ئاچچىقسۇ، جاڭيۇ قاتارلىقلارنى كېسەللەرنىڭ بۇ-لۇپمۇ نېرۋا (ئەسەب) كېسەللەر، ياخشى ئۇخلىيالمايدىغانلار، يۈرەك، ئاشقازان كېسەللىك-لىرى بارلارنىڭ ئىستېمال قىلىشى چەكلىنىدۇ. قىزىلگۈلدىن تەييارلانغان گۈلقەنت، پىننە گۈلقەنتى ۋە ئالما، ئانار، بېھى، ئەينۈلا، قارىئۆرۈك، جىنەستە، ئەنجۈر، ئالگرات، توك غورا قاتارلىق مېۋىلەردىن تەييارلانغان مۇرابا، شەربەت، قىيامىلار ۋە ئامىلە نۇشدا-رى، ئەۋرىشىم شەربىتى قاتارلىقلار داۋالىق غىزالار قاتارىغا كىرىدۇ. شۇڭا ئەتىگەن - ئاخ-شامدا كېسەل كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا بېرىلسە، ئىشتىھانى ئېچىش، يۈرەك، مېڭە، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، كۆڭۈلنى خۇشلاندۇ-رۇش رولىنى ئويناىدۇ.

ھارارىتى ئۇستۇن، ئۆتكۈر ۋە ئېغىر كېسەللەرنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا دىققەت قىلىش لازىم. بۇنداق كېسەللەر ئۆز ھالى بىلەن بولۇپ قېلىپ، تاماق يېگۈسى كەلمەي تاماق تەلەپ قىلمايدۇ، مەسىلەن: يۇقىرى ھارارەتلىك زۇكام، زاتىل، كېزىك، سەرسام ۋە باشقىلار. بۇ كېسەللەرگە دەسلەپكى كۈنلىرى ھارارەتنى پەسەيتكۈچى، ئۇسسۇزلۇقنى باس-قۇچى، قوقاق ياندۇرغۇچى يېمەك - ئىچمەكلىكلەردىن تاللاپ بېرىش كېرەك. قاينىتىپ پىشۇرۇلغان ئارپا سۈيى، ئارپا ئۇنىدىن تەييارلانغان تاماق، شوۋقىگۈرۈچ (شىپەن)، ئەينۈلا، قارىئۆرۈك، كۆك يۇمغاقسۇت، پالەك سىلىپ ئەتكەن شورپا گۈرۈچلەر بېرىلىدۇ. تاماق يېگۈسى كەلمەيدىغان، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قالغان كېسەللەرگە نىسبەتەن قاراپ تۇرۇش پوزىتسىيىسىنى تۇتۇشقا بولمايدۇ. بولۇپمۇ بالا ۋە ياشانغان كېسەللەر تاماق يېگۈسى كەلمەي تاماق تەلەپ قىلمىسىمۇ، تەدبىر- چارىلەرنى قوللىنىش، بەدەندە قۇۋۋەت، ماغدۇر تىكلەنمىسە كېسەللىك تېز ساقايمايدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ، ئۇلارنى ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. بىۋاستە ئوزۇقلاندۇرۇشقا بولمىغاندا، كىلىزما قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئوزۇ-قلاندۇرۇش كېرەك ھەمدە ئىشتىھا ئاچىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. بەك تاسقالغان ئاق ئۇن بەزى كېسەللەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. چۈنكى، ئاق ئۇننىڭ يېپىشقاقلىقى كۆچلۈك بولغاچقا، قان تومۇرلاردا توسالغۇ (سۇددە) پەيدا قىلىدۇ ۋە ئاسان سەمرىتىدۇ. بۆرەك كې-سەللىكلىرىدە سۈيدۈكنى ئازايتىدۇ، شۇڭا ئىستىسقا، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە كېپەك-لىك، قىزىلراق ئۇندا قىلىنغان تاماقلارنى بۇيرۇش لازىم.

غىزالار بىلەن داۋالاشتا رىئايە قىلىدىغان شەرتلەر:

1. كېسەللەرگە پەرھىز بۇيرۇش، توغرا ئوزۇقلاندۇرۇشقا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش لازىم. چۈنكى، كېسەللەرنى مۇۋاپىق كېلىدىغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەش دورا بىلەن

داۋالاشقا قارىغاندا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. كېسەللەر كېسەللىك سەۋەبىدىن بەدەندىكى سۇيۇقلۇق ھەم مۇھىم قۇۋۋەت ماددىلىرىنى كۆپلەپ چىقىم قىلىپ بەدەن ئاجىزلىغاچقا، كېسەللىك ئىللەتلىرى بەدەنگە تېخىمۇ ھۇجۇم قىلىشقا باشلايدۇ. بۇنداق چاغلاردا دورىلارىغا تايانغان بىلەن مەسىلە ھەل بولمايدۇ. شۇڭا كېسەلگە مۇۋاپىق تاماقلارنى بېرىپ، بەدەنىڭ كېسەللىككە بولغان قارشى تۇرۇش كۈچىنى تىكلەش ۋە ئاشۇرۇش لازىم. مۇۋاپىق پەرھىز بۇيرۇشتا توغرا ئوزۇقلاندۇرۇش، قانداق تاماقلارنى بېرىش، قانداق تاماقلارنى بەرمەسلىك ۋە قانداق بېرىش قاتارلىقلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ. مەسىلەن: ئوچەي كېزىكى، ئاشقازان يارىسىدا ئاچچىق نەرسىلەرنى ياكى تاماقنى كۆپ يېسە ھەمدە قاتتىق گۆش، تەستە ھەزىم بولىدىغان نەرسىلەرنى يېسە، يارا تېشىلىپ خەتەرلىك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ ھەتتا ئۆلۈمگە سەۋەب بولىدۇ. بەزىدە كېسەللىك جەريانىدا تاماقنى ئاز يەپ ياكى تاماق يېمەي، ياخشىلانغاندىن كېيىن بىراقلا كۆپ يېسەمۇ كېسەللىك قايتىدىن ئېغىرلاپ قالىدۇ. شۇڭا مۇنداق كېسەللىكلەرگە تاماق مىقدارىنى تەدرىجىي كۆپەيتىش، ئاۋۋال سۇيۇق كېيىن قويۇق بېرىش، سىڭىشى ۋە تاماقنى ھەزىم قىلالىشىغا قاراپ ئاندىن تويغۇدەك بېرىشكە ئۆتۈش لازىم. قان مىزاج ۋە ھارارەتلىك ئۆتكۈر كېسەللىكلەرگە قارىتا بىر ~ ئىككى كۈن تاماقنى ئازايتىش، يەڭگىل تاماق بېرىش كېرەك.

2. كېسەلنىڭ ئىشتىھاسىنى ئېچىشقا ئامال قىلىش لازىم. كېسەلنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قېلىشىدا گەرچە كېسەللىك ئاساسىي سەۋەب بولسىمۇ، ئۇنىڭدىن باشقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەرمۇ بولىدۇ. تاماقنىڭ كۆرۈنىشى، رەڭگى، تۇرى، پۇرىقى، تەمى ۋە تازلىقى، ئىشلىنىشى، تاماق ئېلىنغان قاچىلارنىڭ تازلىقى ۋە كۆرۈنۈشى، تاماق ئەتكۈچىنىڭ تازلىقى، شۇنىڭدەك ھەرقايسى مىللەتلەرنىڭ ئۆرپ ـ ئادەتلىرى ۋە دىنىي ئېتىقادلىرىغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر ئىشتىھاغا بەلگىلىك تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئەگەر بۇ جەھەتتىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىنمىسا، مەيلى ئائىلىدە بېقىلغان كېسەل ياكى كېسەلخانىدا ياتقان كېسەل كىشىلەر بولسۇن ، ياخشى ئوزۇقلىنىپ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، كېسەللىك ئۇستىدىن غالىب كېلىشىگە دەخلى يېتىدۇ. دېمەك، يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئامىللارنىڭ ئىشتىھانى قوزغاشتا رولى ناھايىتى چوڭ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئىشتىھانى قوزغاشقا ياردەم بېرىدىغان ئىشتىھا ئاچقۇچى دورىلارنى قوللىنىشنىڭمۇ رولى چوڭ.

3. كېسەلگە تاماقنى پات ـ پات، ئاز مىقدارىدا بېرىش پايدىلىق. تاماقلىنىش ئارىلىقى بەك ئۇزۇن بولۇش ۋە بىر قېتىمدىلا كۆپ تاماق بېرىش مۇۋاپىق ئەمەس. كېسەلنىڭ قورسىقى ئاچقانلىقى ياخشى ئالامەت، ئەمما ئۇنى يالغان ئىشتىھادىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك.

4. تاماقلىنىش ئالدىدا كېسەلنىڭ قوللىرىنى يۇيۇش، ئىلمان سۇ بىلەن ئېغىزىنى

چايقىتىش، تاماقلىنىدىغانلىقىنى بىلدۈرۈش ئىشتىهانى ئېچىشقا پايدىلىق بولۇپلا قالماي باشقا جەھەتلەرگىمۇ پايدىسى كۆپ.

5. كېسەللەر كۆپىنچە ئورنىدا يېتىپ ئارام ئالغاچقا، كۆپ هاللاردا چوڭ تەرىتى راۋان بولماي قالىدۇ. ساغلام كىشى قەۋزىيەت بولۇپ قالسا ئىشتىهاغا تەسىر يېتىدۇ. كېسەل كىشى قەۋزىيەت بولۇپ قالسا تېخىمۇ زىيانلىق. شۇڭا تاماق ئارىلىقلىرىدا بولۇپمۇ كەچ تەرەپلەردە مېۋە يېگۈزۈش، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش، ئىشتىها ئېچىش بەدەننى كېرەكلىك ماددىلار بىلەن تەمىنلەشتە ئالاهىدە ئەهمىيەتكە ئىگە.

6. تاماقنى ياخشى پىشۇرۇپ بېرىش، شۇنىڭدەك كېسەل يېيىشنى خالىمايدىغان ياكى يەپ ئادەتلەنمىگەن نەرسىلەرنى يېيىشكە زورلىماسلىق لازىم. پەقەت تاماق يېگۈسى كەلمەيدىغان كېسەللەرگە ياكى بۈيرۈلغان تاماقلارنى يېگۈسى كەلمىگەنلەرگە ، گەرچە ئۆزى تەلەپ قىلغان تاماقلار زىيانلىق بولسىمۇ، بىر ئاز بېرىپ ئۇنىڭدىن كېيىن كېسەلنى قايىل قىلىپ، پايدىلىق تاماققا كۆندۈرۈش كېرەك.

7. پەرهىزدە بۈيرۈلغان تاماقلارنى بىر خىللا قىلىپ بېرىۋەرمەي، شۇ ماتېرىياللار ئاساسىدا خىلمۇ خىل شەكىلدە ۋە هەرخىل رەڭدە قىلىپ تەييارلاپ بېرىش كېرەك. دائىملىق بىر خىل كۆرۈنۈشتىكى تاماق كېسەلنىڭ ئىشتىهاسىنى تۈتۈپ قويىدۇ. كېسەلگە ئارتۇقچە زىيىنى بولمىغان تاماقلارنى ئالماشتۇرۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

8. كېسەلنى ئوزۇقلاندۇرغاندا ئىمكان بار ئولتۇرغۇزۇپ تاماق بېرىش لازىم. مۇمكىن بولمىغاندا ياستۇقنى ئېگىزرەك قويۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

9. كېسەل تاماقنى يەپ بولۇپلا دەرهال يېتىۋالماسلىق لازىم.

10. تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇق يىمەكلىك، ئېچىملىكلەرنى بەرمەسلىك لازىم. تامىقى ئىسسىق، ئېچىملىكلىرىمۇ ئىسسىق بولغىنى ياخشى.

11. كېسەلنىڭ تامىقى ئوچۇن ئىشلىتىدىغان خام ئەشيالار يېڭى، بۈزۈلمىغان، چىرىمىگەن بولۇشى لازىم. ئۇن، گۈرۈچ، گۆش، ياغ، تۇز ۋە باشقىلارنى يۇتكەش، ساقلاش، ئىشلىتىشتە تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، بۇلغىنىشتىن ساقلىنىش لازىم.

دورىلار بىلەن داۋالاش

كېسەللىكلەرنى هەرخىل دورىلار بىلەن داۋالاپ، ئىمكانقەدەر ئەزانىڭ پۈتۈنلۈكىنى بۈزماي ساقايتىپ، نورمال هالىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش دورىلار بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىلئەدۋىيە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ، ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى ئاساسىي

سي مەشغۇلات بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

دورا بىلەن داۋالاش ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ: ① ئومۇمىي بەدەننى داۋالاش؛ ② يەرلىك ئورۇننى داۋالاش.

ئومۇمىي بەدەننى داۋالاش: ئومۇمىي بەدەننى داۋالاش، بەدەندىن كېسەللىك ماددىسىنى سۇرۇپ چىقىرىش ياكى بەدەندىن تازىلاش (ئىستىفراغ) قا قارىتىلغان. مەسىلەن: كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرغۇچى، سۇرۇپ چىقارغۇچى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش قاتارلىقلار.

يەرلىك ئورۇننى داۋالاش: بۇ، يەرلىك ئورۇنغا سىرتتىن ھەر خىل دورىلارنى ئىشلىتىشكە قارىتىلغان، مەسىلەن: ھەرخىل زىماد (سىرتتىن چاپىدىغان مەلھەم) لارنى چېچىش، ياغ، ۋە دورىلارنى سۇركەش، دورا بىلەن يۇيۇش قاتارلىقلار.

دورىلار بەدەنگە ئىككى خىل يول بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ① ئېغىز، بۇرۇن، مەقئەت ئارقىلىق كىرگۈزۈلىدۇ؛ ② بەدەننىڭ سىرتىغا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ياغلاش، زىماد تېڭىش، ئىسسىق ـ سوغۇق ئۆتكۈزۈش، دورا سۇركەش، دورا سۇيى بىلەن يۇيۇش قاتارلىقلار.

كېسەللىكنىڭ تۈرىنى ئايرىپ داۋالاش: كېسەل ئەتراپلىق تەكشۈرۈلۈپ، دىئاگنوز مۇقىملىشىپ، داۋالاش باسقۇچىغا ئۆتكەندە تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم: يەنى، ئالدى بىلەن كېسەللىكنىڭ نەق زاھىرى (كېگۈمن) ئەھۋالىنى بىلىش، كېسەللىكنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇقلۇقى، ھارارىتىنىڭ يۇقىرى ـ تۆۋەنلىكى، ئۆتكۈر ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىكى، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقلۇقى، بىرلەمچى ياكى ئىككىلەمچى كېسەللىكى، يالغۇز ياكى مۇرەككەپلىكى، خىلىتلىق ياكى خىلىتسىز كېسەللىكى، مەلۇم ئەزانىڭ خىزمىتى بۇزۇلغان ياكى شۇ ئەزانىڭ تۈزۈلۈشىدىكى ئۆزگىرىش خاراكتېرلىك كېسەللىكى (سۇئى مىزاج ياكى مەرەزى تەركىبلىكى) قاتارلىقلار.

كېسەللىك سەۋەبىنى ئايرىپ داۋالاش: كېسەللىك سەۋەبىنىڭ ئومۇمىي بەدەن ۋە يەرلىك ئورۇن ياكى روھىي، ئەسەب (نېرۋا) خاراكتېرلىك (بەدەنىي سەۋەب ياكى نەپسانىي سەۋەب) ئىكەنلىكى، سەۋەبنىڭ يىراق ـ يېقىنلىقى، ۋاستىلىك ياكى ۋاستىسىزلىقىنى ئېنىقلاش زۆرۈر.

بەدەنىي سەۋەبتە كۆپىنچە سۇئى مىزاج كېسەللىكلەر كۆزدە تۇتۇلىدۇ. سۇئى مىزاج خاراكتېرىدىكى مەلۇم بىر كېسەللىكنىڭ نامى گەرچە كېسەللىك پەيدا بولغان يەرلىك ئورۇننىڭ نامى بىلەن ئاتالسىمۇ سەۋەبى بىر بولغاچقا، داۋالاشتا ئومۇمىي داۋالاش قانۇنىيىتىدىن سىرتقا چىقىپ كەتمەيدۇ. كېسەللىك سەۋەبى سازەج (خىلىتسىز) بولسا،

تەڭشەش (تەئدىل قىلىش) ئارقىلىق داۋالىنىدۇ، ماددىنى پىشۇرغۇچى ۋە سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇنزىچ ۋە مۇسھىل) دورىلار بېرىلمەيدۇ. ماددىي (خىلىتلىق) بولسا، شۇ غەيرىي تەبىئىي ماددا (خىلىت) نى بەدەن ياكى ئەزادىن ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن، ماددا پىشۇرغۇچى (مۇنزىچ) دورا بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ خىلىتقا خاس ئىخراج دورىسى مۇخرىچ ۋە ماددىنى سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇسھىل) دورا بېرىلىدۇ. ئاخىردا كېسەل بولغان ئەزانىڭ تەبىئىي خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرگۈچى، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار (مۇقەۋىيات) بېرىلىدۇ.

ھەرقانداق بىر خىلىتنىڭ ئۆزىگە خاس ماددىنى پىشۇرغۇچى، سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىسى بولىدۇ. مەسىلەن: سەۋداني پىشۇرغۇچى دورا (مۇنزىجى سەۋدا)، سەۋدانى سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇخرىجى سەۋدا)، سەپرانى پىشۇرغۇچى دورا (مۇنزىجى سەپرا)، سەپرانى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورا (مۇخرىجى سەپرا)، بەلغەمنى پىشۇرغۇچى دورا (مۇنزىجى بەلغەم) ۋە بەلغەمنى سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇخرىجى بەلغەم) دورىلار قاتارلىقلار.

روھىي سەۋەب (نەپسانىي سەۋەب) دىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش:

بۇ كېسەللىكلەر، كۆپىنچە ئەسەبىي (نېرۋا) خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولۇپ، مېڭە، يۇرەك، ئاشقازان، جىنسىي ئەزانىڭ خىزمەتلىرىدە ئۇچرايدۇ. داۋالاشتا، ئاساسەن نېرۋىنى تىنچلاندۇرغۇچى، يۇرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى، خۇش قىلغۇچى، نورمال ئۇخلاتقۇچى دورىلارنى قوللىنىش بىلەن بىرگە كېسەللىك سەۋەب ۋە شارائىتلىرىنى يوقىتىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

بەدەنىي سەۋەب كېسەللىكلەرنى داۋالاش:

سەۋەبى روشەن بولسا، مەسىلەن: بەك ئۆتكۈر ئىسسىق دورا ـ دەرمەكلەرنى يېيىش بىلەن پەيدا بولغان ھارارەت ياكى بەك سوغۇق نەرسىلەرنى يېيىش بىلەن پەيدا بولغان سوغۇقلۇق ياكى بەدەندىن سۇيۇقلۇق كۆپلەپ چىقىپ كېتىشىدىن بولغان قۇرۇقلۇق ياكى بەدەندە سۇيۇقلۇقلارنىڭ كۆپلەپ توپلىنىشىدىن بولغان ھۆللۈكنى داۋالاشتا قارىمۇ قارشى داۋالاش قوللىنىلىدۇ. نەق ئۆتكۈر ھارارەتنى نەق سوۋۇتقۇچى ۋە ئۆچۈرگۈچى دورىلار، سوغۇقلۇقنى قىزىتقۇچى، قۇرۇقلۇقنى ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى، ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. بۇ، تەببىي كىتابلىرىمىزدا قارشى كېلىدىغان نەرسىلەر بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىلئەزدات) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەگەر زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىچىش، زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىش، دورا تاماقلار ياكى كېسەللىك ماددىسى بىلەن زەھەرلىنىشلەردە، زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ ۋە قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، تەرلىتىش، ئاشقازاننى يۇيۇش، كلىزما قىلىش، سىيدۇ-

رۇش قاتارلىق چارە ـ تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

بەدەنىي سەۋەب ئەگەر مەرەزى تەركىبتىن بولسا، مەسىلەن: ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، جاراھەتلىنىش، كۆيۈش، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئۆز جايىدىن يۆتكىلىپ كېتىشى، شەكلى بۇزۇلۇش، سۆڭەكلەر سۇنۇش، بوغۇملار چىقىپ كېتىش ۋە ئىچكى ئۆتۈشمە يول (كانال) لارنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى قاتارلىقلار ياكى پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى (تەپەرۇقى ئىتتىسال)، يات ماددىلارنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە توختاپ قېلىشى (ئۆت، بۆرەكلەردە تاش پەيدا بولۇش)، ئۆسمە پەيدا بولۇش، تۇغما ئەيىب قاتارلىقلارنى كۆپىنچە دورىلار بىلەن داۋالاپ بىر تەرەپ قىلغىلى بولمايدۇ. كۆپىنچە دەستىكارلىق ئۇسۇللار بىلەن بىر تەرەپ قىلىنىدۇ. يۇقىرىقىلارنىڭ بەزىلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتى دورىلىرى بىلەن داۋالاپ ساقايتىش ئىمكانىيىتى بار، مەسىلەن: ئۆت تېشى، بۆرەك تېشى قاتارلىقلارنى بەزى دورىلار بىلەن ئېرىتىپ چىقىرىۋېتىش مۇمكىن (تاش بەك چوڭ بولماسلىقى شەرت)، بەزى ئىششىق جاراھەتلەرنى گۆشنى كۆيدۈرگۈچى ياكى قۇرۇتقۇچى، تازىلىغۇچى ۋە يېڭى گۆش ئوندۇرگۈچى دورىلار؛ بەزى ئۆسمىلەرنى ئىششىق تارانتۇچى، قايتۇرغۇچى دورىلار، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار؛ بوشىشىپ كەتكەن ئەزالارنى قورۇغۇچى دورىلار؛ تارتىشىپ قالغان ئەزالارنى بوشاتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالاپ، دەستىكارلىق ئۇسۇلىنى قوللانمايمۇ ساقايتقىلى بولىدۇ. بۇ خىل دورىلار تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرگۈچى دورىلار، گۆشنى يېگۈچى ياكى كەسكۈچى دورىلار، بۇزۇلغان گۆش ۋە يىرىڭلارنى تازىلىغۇچى دورىلار، نەم ھۆل يىرىڭلىق جايلارنى قۇرۇتقۇچى دورىلار، يېڭى گۆش ئوندۇرگۈچى دورىلار، ئىششىق، ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار، ماددىنى ئېرىتكۈچى دورىلار، قورۇغۇچى دورىلار قاتارلىقلار بولۇپ، دورىلار ئىلمى قىسمىدا تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ.

كېسەللىك دەرىجىسىگە قاراپ داۋالاش

كېسەللىكلەرنىڭ بىرقانچە دەرىجە ياكى باسقۇچلىرى بولىدۇ. ئۇلارنى ئوبدان ئىگىلەپ، دەرىجىسىگە قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

1. كېسەللىكنىڭ يوشۇرۇن دەۋرى (مۇددىتى ھىزاتەت): بۇ باسقۇچتا، كېسەللىكنىڭ ماددىسى بەدەندە پەيدا بولغان بولسىمۇ، لېكىن بەلگە ـ ئالامەتلىرى تېخى ئاشكارىلانمىغان ياكى روشەن چىقمىغان بولىدۇ، مەسىلەن: ئۆپكىگە سىل ماددىلىرى يۇقۇپ، ئاز ـ تولا يۆتەل، قىزىش پەيدا بولغان ئەمما سىل ئىكەنلىكى ئېنىق بولمىغان ۋاقتى بولۇپ، بۇ ۋاقىتتا داۋالاش ئېلىپ بارسا، سىل كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

2. كېسەللىكنىڭ باشلانغۇچ دەۋرى: بۇ، كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى جەددىي باشلانغان ۋاقتى بولۇپ، كېسەللەرنى جەددىي داۋالاش، كېسەللىكنىڭ مادداسىنى ئېنىقلايمىز، پەشۇرىمىز دەپ پۈرسەتنى قولدىن بېرىپ قويماسلىق كېرەك. ئىستىفراغ قىلىش ۋە باشقا تەدبىرلەرنى قوللىنىش، ئەگەر كېسەللىك دەسلەپكى باسقۇچىدا يەڭگىلرەك باشلانغان بولسا، يەڭگىل داۋالاش كېرەك.

3. كېسەللىكنىڭ ئېغىرلاشقان دەۋرى: بۇ كېسەللىكنىڭ بارغانسېرى ئېغىرلاشقان ۋاقتى بولۇپ، ئۇنى ئىنچىكە كۆزىتىش، جەددىي ئىلاج قىلىش كېرەك ۋە جەددىي چارە-تەدبىرلەرنى قوللىنىش هەمدە بەدەن تەبىئىتىگە ياردەم بېرىش كېرەك. بولۇپمۇ، بۆھران بولىدىغان جەددىي كېسەللىكلەردە بۆھران كۈنلىرى يەنى تەبىئەت بىلەن كېسەللىكنىڭ كۈرەش قىلىۋاتقان هايات-ماماتلىق باسقۇچىدا، تەبىئەتنىڭ كېسەللىكنى قايسى يول بىلەن بەدەندىن هەيدەپ چىقىرىش، يوقىتىشقا تەقەززا بولۇۋاتقانلىقىنى بايقاپ، شۇ يولنى ئاسانلاشتۇرۇش ئۈچۈن تەبىئەتكە ياردەم قىلىش كېرەك. مەسىلەن: كېسەلدە هۆل بولۇش بەلگىلىرى كۆرۈلسە دەرهال قۇسۇشقا ياردەم بېرىش، تەرلەشكە باشلىغان بولسا، شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىش، شۇ ئارقىلىق تەبىئەتنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى جارى قىلدۇرۇشقا ياردەم قىلىش كېرەك.

4. كېسەللىكنىڭ يۇقىرى پەللىگە چىققان ۋاقتى (زامانى ئىستايى مەرەز): بۇ، كېسەلنىڭ ساقىيىش ياكى ئۆلۈشىگە قاراپ مېڭىش باسقۇچى بولۇپ بۆھران ئالىغلاشسا، كېسەل تەدرىجىي ساقىيىشقا يۈز تۇتىدۇ. ئەكسىچە بولسا، كېسەل يامانلىشىدۇ ياكى ئۆلىدۇ. كېسەللىكنىڭ يۇقىرى پەللىگە چىققان باسقۇچىدا قاتتىق دەققەت قىلىش، ئىمكانقەدەر ۋاقىتلىق بولسىمۇ تېز قۇتقۇزۇش دورىلىرى بىلەن قۇتقۇزۇش كېرەك. ئەمما بەك ئېغىر دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. بۇ دەۋردە يۈرەك، مېڭە، ئۆپكە، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ئىمكانقەدەر ساقلاپ قېلىشقا تىرىشىش كېرەك. خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، خېمىرى سەندەل ئەنبىرى، داۋائىمىشكى مۆتىدىل ۋە ئىپار، ئەنبەر، مەرۋايىت، زەپەر، قۇندۇز قەهرى قاتارلىق تېز قۇتقۇزۇش دورىلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

جەددىي كېسەللىكلەردە تەرلەش، ئىچ سۇرۇش، بۇرنى قاناش قاتارلىق بەزى ئالامەتلەر يۈز بەرگەندىن كېيىن كېسەلنىڭ ئىشتىهاسى، تەربىتى، رەڭگىرويى ياخشىلىنىشقا باشلىسا، كېسەللىكنىڭ كېمىيىش باسقۇچى ياكى سالامەتلىكنىڭ ئەسلىگە كېلىش دەۋرى بولۇپ هېسابلىنىدۇ. بۇ ۋاقىتتا قۇۋۋەتكە قاراپ يەڭگىل تاماقلار، قۇۋۋەتلىگەنسېرى كۈچلۈكرەك غىزايى داۋائى تاماقلار بېرىلىدۇ. بىرنەچچە كۈن كۆزىتىلگەندىن كېيىن ئورنىدىن تۇرۇشقا ۋە ئازا-تولا هەرىكەت قىلىشقا رۇخسەت قىلىنىدۇ.

دورا شەكىللىرى

كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ۋە سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارغا بۆلۈنىدۇ.

ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ دورا شەكىللىرى: مەجۇنات (خېمىر دورا) ، ھەببىيات (يۇمىلاق كىچىك پىلۇلە)، قۇرسات (تابلېت)، سۇفۇپ (تالقان، پاراشوك)، بانادۇق (كۇمىلاچ)، شەربەت (قىيام)، كاشكاپ (چىلانما ۋە دەملەنمە)، ئەرقىيات (دورا پارلىق سۇيى)، لوئۇقات (شىرە)لەر قاتارلىقلار بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەربىرىنىڭ ئىشلىتىش مىقدارى، ئىشلىتىش ۋاقتى، ئىشلىتىش ئۇسۇلى، دىققەت قىلىدىغان ئىشلىرى بولىدۇ.

سىرتتىن ئىشلىتىدىغان دورىلارنىڭ شەكىللىرى: ياغلىمىلار (سىرتتىن ياغلايدىغان دورىلار)، مەلھەملەر (ئونگۈچىنتۇنلار)، زىمادلار (پلاستىرلار)، غار ـ غارلار (ئېغىز چايقايدىغان دورىلار)، ھۆقنەلەر (كلىزمىلار) ۋە كۆز، قۇلاق، بۇرۇنغا تېمىتىدىغان دورىلار قاتارلىقلار بولۇپ، بۇلارنىڭمۇ ئىشلىتىش مىقدارى، ئۇسۇلى، ۋاقتى، دىققەت قىلىدىغان ئىشلىرى بار. دورا شەكىللىرىنىڭ خىلىمۇ خىل بولۇشى داۋالاشتا، ئىشلىتىشتە ئەپلىك بولۇش، داۋالىق ئۇنۇمىنى ئۆستۈرۈش، يۆتكەش، ساقلاشقا ئەپلىك بولۇشتەك جەھەتلەر كۆزدە تۇتۇلغان.

دورا تاللاش

1. ھەرقايسى ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى، مىزاجى، خۇسۇسىيىتى ۋە جايلاشقان ئورنىغا قاراپ شۇ ئەزانىڭ ئۆزىگە مەخسۇس تەسىر قىلىدىغان دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش؛ شۇ ئەزالارغا زىيانلىق تەسىرى بار دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەرنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ھەربىر ئەزاغا مەخسۇس تەسىر قىلىدىغان دورىلار تاللانما تەسىرلىك دورىلار دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل دورىلارنى قەدىمكىلەر نۇرغۇنلىغان ئەمەلىي تەجرىبىلەر ئارقىلىق يەكۈنلەپ چىققان. ئۇلار مەخسۇس يۇرەككە تەسىر قىلىدىغان دورىلار، مەخسۇس كۆز ۋە مېڭىگە (دېماغدا) تەسىر قىلىدىغان دورىلار، شۇنىڭغا ئوخشاش ئۆپكە، ئاشقازان، جىگەر، تال، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارغا مەخسۇس تەسىر قىلىدىغان دورىلار بولۇپ، ئۇلارنى ئىشلىتىشتىمۇ شۇنىڭغا ئاساسەن تاللاپ ئىشلىتىش لازىم. مەسىلەن: مېڭە، كۆز، قۇلاق قاتارلىق ئورۇنلارنى تەنقىيە قىلىشتا ھەببى قوقىيا، ھەببى ئايارەج، ئىتىرىفىل ئۇستقۇددۇس، مەتبۇخى

ئەفتىمۇن، ھەببى زەھەپ قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازان، ئۇچەي يوللىرىنى تازىلاشتا جاۋارىش شەھرىيان، ھەببى تەنكار، ھەببى مەستىكى، مەجۇنى ھىلتىت، مەجۇنى خىيار شەنبەر قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. دېمەك، ھەرقايسى ئورۇننىڭ ئۆزىگە لايىقلاشقان (تەسىرى ئوخشاش بولسىمۇ، ئەمما شۇ ئەزانىڭ خۇسۇسىيىتىگە لايىقلاشتۇرۇلغان) دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

پۇت ـ قول، بوغۇم، تېرە قاتلاملىرىنى تازىلاشتا لوغانزىيا، بايادىدۇس، مەجۇنى سۆرۈنجان، مەجۇنى چۆپچىن قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. تەڭشەش، تازىلاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، شۇ كېسەللىكنىڭ ماھىيىتى ۋە باشقا شەرتلەرگە ئاساسەن دورا تاللاش كېرەك. ماددىسىز كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، تەڭشىگۈچى، نورمالالاشتۇرۇش (تەئدىل) ئۇسۇلى؛ ماددىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇچۇن ماددىنى پىشۇرغۇچى، سۇرۇپ چىقارغۇچى دورىلار قوللىنىلىدۇ.

2. كېسەل بولغان ئورۇن ۋە كېسەللىك ماھىيىتىگە ئاساسەن دورىلار شەكلىنى تاللاشقا توغرا كېلىدۇ، مەسىلەن: قان تۇكۇرۇش، قان قەي قىلىشلاردا سۇفۇپ (تالقان) دورىلار، قۇرس (تابلېت ـ توقاچ) دورىلار قوللىنىلىدۇ. چۇنكى بۇ شەكىلدىكى دورىلار بىۋاسىتە قاناش مەنبەلىرىگە يېپىشىپ، قان تومۇرلار ۋە توقۇلمىلارنى قورۇپ، قاننى ئاسان توختىتىشتا بەلگىلىك رول ئويناىدۇ. سوزۇلما كېسەللىكلەر (سەرئى، پالەچ، يەللىك كېسەللىكلەر، بوۋاسىر) ۋە باشقىلارغا (مەجۇنات، خېمىر شەكىلدىكى دورا) لارنى ئىشلەتكەن مۇۋاپىق. ئاشقازان ۋە يۇقىرى ئۇچەيدىكى كېسەللىكلەر، مەسىلەن: ئاشقازان، يۇقىرى ئۇچەي توسۇلۇشى (ئاشقازان، يۇقىرى ئۇچەي قۇلۇنجىسى) دا ئېغىز ئارقىلىق دورا ئىچكۇزۇپ داۋالىغان ياخشى. ئەگەر ئىنچىكە، چوڭ ئۇچەي، توغرا ئۇچەي توسۇلۇشى (ئىنچىكە، چوڭ ئۇچەي، توغرا ئۇچەي قۇلۇنجىسى) ۋە ئۇلارنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىدە شۇ كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورىلارنى ئىچكۇزگەندىن تاشقىرى يەنە كلىزما ئارقىلىق داۋالىغان ياخشى، مەسىلەن: ھۆقنە، شامچىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

ھەرقانداق بىر ئەزادىكى كېسەللىكنى داۋالىغاندا، مەزكۇر داۋانىڭ باشقا ئەزالارغا بولىدىغان زىيانلىق تەرىپىنى، بولۇپمۇ قوشنا ئەزالارغا بولىدىغان تەسىرىنى نەزەردە تۇتۇش كېرەك. شۇنداقلا، سۇرۇپ چىقارماقچى بولغان ماددىنىڭ قايسى يول بىلەن چىقىپ كەتسە مۇۋاپىق بولىدىغانلىقىغا قاراپ دورا تاللاش كېرەك. مەسىلەن: جىگەردە كېسەللىك پەيدا قىلغان ماددىنى تازىلىماقچى بولساق، ماددىنىڭ جىگەر ئۇستى ياكى ئاستى تەرىپىدە ئىكەنلىكىگە قارىشىمىز لازىم. ئەگەر ماددا جىگەر ئۇستىدە بولسا، سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار (مۇدىررات) بىلەن تازىلاش كېرەك. چۇنكى جىگەرنىڭ ئۇستۇن تەرىپىدە بۆرەك تە-

رەپكە كېتىدىغان تومۇرلار كۆپرەك بولۇپ، ماددىنىڭ سۇيدۇك يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىشى ئاسانراق بولىدۇ. ئەگەر ماددا جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولسا، سۇرگە دورىلار بىلەن تەنقىيە قىلىش كېرەك. چۈنكى جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە ئۈچەي يوللىرىغا كېتىدىغان تومۇرلار كۆپرەك بولۇپ، ماددىنىڭ تەرەت يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىشى ئاسانراق بولىدۇ. دېمەك، ھەرقانداق كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىنى تازىلاشتا، شۇ ئەزانىڭ تۈزۈلۈشى ۋە ماددىنىڭ چىقىش يوللىرىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ دورا بەلگىلەپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

مىزاجنىڭ بۈزۈلۈشىنى داۋالاش

«سۇئى مىزاج» — مىزاجنىڭ بۈزۈلۈشى ياكى يامانلىشىشى بولۇپ، كۆچمە مەنىسى بەدەن ياكى مەلۇم ئەزانىڭ غەيرىي ئۆزگىرىشى دېگەنلىكتۇر.

ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ نورمال جارى بولۇۋاتقان تەبئىي ھاياتى (يېمەك ـ ئىچمەك، ھەرىكەت، ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىق ۋە باشقا ئەقلىي، جىسمانىي قابىلىيەتلىرىنىڭ نورمال بولۇشى) ۋە ھەربىر ئەزانىڭ تەبئىي خىزمىتى يەنى ماددا ئالماشىشى، قان ئايلىنىشى، كىرىش ـ چىقىشنىڭ تەڭپۇڭلۇقى، تېگىشلىك خىزمەتلەرنىڭ نورمال ئورۇندىلىپ تۇرۇشى قاتارلىقلار ساق مىزاج (مىزاجى سالىلىم ياكى سەھھەلمىزاج) دەپ ئاتىلىدۇ. يۇقىرىقى تەبئىي ھالەتلەرنىڭ قايسىبىرى نورماللىقتىن چىقىپ كېسەللىك خاراكتېرىدىكى ئۆزگىرىش پەيدا قىلسا ھەمدە شۇ ئەزانىڭ ئۆزىدە بىر قانداق قوشۇمچە ئۆزگىرىش بولمىسا بۇنداق كېسەللىكلەر، مىزاجنىڭ بۈزۈلۈشى (سۇئى مىزاج) خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مۇنداق كېسەللىكلەر كۆپىنچە دورا بىلەن داۋالاش ۋە مۇۋاپىق پەرۋىش قىلىش ئارقىلىق ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئىچكى ياكى تاشقى تەرەپتىن ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق ياكى ھۆللۈكتىن قايسىبىرىنىڭ ۋە ياكى بۇلارنىڭ قوشۇلۇپ تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولغان نورمالسىزلىق مىزاجنىڭ خىلىتسىز بۈزۈلۈشى (سۇئى مىزاج سازەج) خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەرگە كىرىدۇ، بۇ كېسەللىكلەر كۆپىنچە، تەڭشەش (تەئدىل)، نورماللاشتۇرۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

سۇئى مىزاج سازەجلەرنىڭ يەنە تۆت خىلى بار بولۇپ، ئۇ قوشۇلۇپ كەلگەن سۇئى مىزاجلار دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق ۋە ھۆل سوغۇقتىن بولغان سۇئى مىزاج سازەجلەر. بۇلارنى داۋالاشتىمۇ تەڭشەش (تەدىلات) ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: قۇرۇق ئىسسىقلىرىغا ھۆل سوغۇق، ھۆل ئىسسىقلىرىغا

قۇرۇق سوغۇق، ھۆل سوغۇقلىرىغا قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇقلىرىغا ھۆل ئىسسىق دورىلار بېرىلىدۇ(تەپسىلىي مەخسۇس كېسەللىكلەر قىسمىدا سۆزلىنىدۇ) .

ئەگەر سۇئى مىزاج كېسەللىك ئۇزاق مۇددەت ساقايماي داۋام قىلسا، شۇ يەرلىك ئورۇن ياكى ئەزادا ئورگانىك ئۆزگىرىش پەيدا قىلىپ، مەرەزى تەركىب ياكى تەفەرۇقى ئىتتىسالغا ئايلىنىپ قېلىشى ياكى باشقا قوشۇمچە كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىشى، يالغۇز ھالەتتىن مۇرەككەپ ھالەتكە ئۆزگىرىشى مۇمكىن. مەسىلەن: ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ئۇزۇن داۋام قىلغانلىقىدىن ئاشقازان يارىسىغا ئايلىنىشى قاتارلىقلار. دېمەك بۇ چاغدا ئۇنى سۇئى مىزاج دەپ قاراشقا بولمايدۇ. ئەگەر ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزادا تۆت خىلىتنىڭ بىرى ئارتىپ ياكى كېمىيىپ ۋە ياكى بۇزۇلغان غەيرىي تەبئىي خىلىتلارنىڭ توختاپ قېلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ماددا) خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەر قاتارلىغا كىرىدۇ. مۇنداق كېسەللىكلەرگە كۆپىنچە ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار ئۇنىڭدىن كېيىن ماددىنى سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇخرىج مۇسھىل) دورىلار بېرىلىدۇ. بۇ، تەنقىيە قىلىش دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ ئەزانىڭ ئەسلىدىكى خىزمىتىنى كۈچەيتكۈچى ۋە قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى (مۇقەۋىيات) دورىلار بېرىلىدۇ. بۇ، بىر چوڭ قائىدە.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، سۇئى مىزاج خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەر ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقتىن ۋە تۆت خىلىتنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ. ھەربىرىنىڭ ئايرىم سەۋەب، ئالامەتلىرى بولىدۇ.

مىزاجنىڭ خىلىتسىز بۇزۇلۇشىنى داۋالاش

مىزاجنىڭ خىلىتسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش: ھەددىدىن ئارتۇق جىسمانىي ھەرىكەت ۋە خىزمەت قىلىش ياكى ھەددىدىن زىيادە روھىي جەھەتتە قوزغىلىش، پىكىر، تەپەككۇر قىلىش، غەزەپلىنىشلەر ياكى تاشقى جەھەتتىن كەلگەن ئىسسىقلىق (ئاپتاپنىڭ قىزىقلىقى، مۇھىت، يەر، ئۆينىڭ ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىپ كېتىشى ياكى ئىسسىقلىق يېمەكلىكلەر، دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش، ئىسسىق دورىلارنى سىرتتىن كۆپ ئىشلىتىش) قاتارلىقلار مىزاجنىڭ خىلىتسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ھار) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر، مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ھار) دا بىر قانداق خىلىتنىڭ غەلىبە قىلغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلمىسە،

ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدىمۇ بىر قانداق غەيرىي نورمال ئالامەت كۆرۈلمەي، پەقەت تاشقى ياكى ئىچكى ئىسسىقلىق تەسىر قىلغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، بۇ خىل كېسەللىكلەر مىزاجنىڭ خىلىتسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ھار سازەج) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرگە پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) ۋە سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇسھىل) دورىلار بېرىلمەيدۇ. بەلكى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان بولسا، سوغۇقلۇق؛ سوغۇقلىقتىن بولغان بولسا، ئىسسىقلىق؛ ھۆللۈكتىن بولغان بولسا، قۇرۇقلۇق قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا ھۆللۈك دورا ۋە تەدبىرلەرنى ئىشلىتىپ، مىزاجنىڭ نورمال ھالىتى ئەسلىگە كەلتۈرۈلىدۇ. بۇ، «تەئدىل قىلىش ئۇسۇلى» دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئاپتاپ ئۆتكەندىن بولغان باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن باشنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتكۈچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن سەندەل، سۆگەت يىلتىزى سۈرۈپ چىپىلىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن ئەرقى سەندەل، ئەرقى بەنەپشە، ئەرقى نىلۇپەر، ئەرقى خەشخاش قاتارلىق سوۋۇتقۇچى ۋە ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. سوغۇق ۋە شامالدانتقۇچى نەرسىلەر بېرىلىدۇ. قېتىق ئىچىش، سايىدا شامالداش تاپشۇرۇلىدۇ.

ئەگەر مىزاجنىڭ خىلىتسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلغان (سۇئى مىزاج ھار سازەج) لىق ئالامەتلىرى پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك بولسا، داۋاملىق يەڭگىل قىزىش، ئۇسساش، ئۇيقۇ قېچىش، ئېغىزى قۇرۇش، ئىشتىھا تۈتۈلۈش، نېرۋا قوزغىلىش، كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاش قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئورۇقلاتقۇچى قىزىتما (تەپى دىق) كېسەللىكىگە ئوخشاشلار. ئەگەر مەلۇم بىر ئەزادا، مەسىلەن: جىگەر ياكى ئۆپكە مىزاجنىڭ خىلىتسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ھار سازەج) يۈز بەرسە، مەسىلەن: ھاراقنى كۆپ ئىچىش ياكى ئىسسىق دورا-دەرمەكلەرنى، گۆش، ياغلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش نەتىجىسىدە، جىگەرنىڭ تەبئىي ھارارىتى ئېشىپ كېتىپ يۇقىرىقىدەك ئومۇمىي بەدەنلىك ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. بۇ چاغدا ئومۇمىي بەدەننى سوۋۇتۇش بىلەن بىرگە جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئەرقى كاسنە، ئەرقى رەيھان، ئەرقى سەندەل، خېمىرى ئەۋرىشىم، مېۋىلەر سۈيى، سىركەنجۈبىل شەربىتى، بېھى شەربىتى، سىركەنجۈبىل بۇزۇرى قاتارلىق سوۋۇتقۇچى ۋە ئوزۇقلاندۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ ھەمدە ھاۋالىق، نەم ئورۇنلاردا پەرۋىش قىلىش، بەدەننى ياغلاش، سوغۇق سۇدا ۋاننا قىلىش قاتارلىق تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

مىزاجنىڭ خىلىتسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش: سوغۇق ھاۋا، قار-يامغۇر، بوران-چاپقۇن قاتارلىقلارنىڭ تەسىر قىلىشى، زەي ۋە ھۆل جايدا كۆپ تۇرۇش، ھۆل يا-

تاقلاردا يېتىپ قوپۇش ياكى ئىچكى جەھەتتە سوغۇق تاماق، مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھەركەت قىلماسلىق، تاماقنى كۆپ يېيىش، كۆپ تەرلەش قاتارلىقلار مىزاجنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج بارىد) خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مىزاجنىڭ خىلىتسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى ئەگەر پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك بولسا، بەدەن ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى، پۈت ـ قوللارنىڭ سوۋۇپ توڭلاپ تۇرۇشى، پەيلەرنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، روھىي كەيپىياتنىڭ تۆۋەن بولۇشى ۋە بوشاڭلىق، ماغدۇر-سىزلىق، باش قېيىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. داۋالاشتا، ئىسسىق دورىلار ۋە بەدەن-نىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرغۇچى، قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى ئوزۇقلۇقلار بېرىلىدۇ ھەم تەنھەركەت قىلىش، كۈن نۇرىدا مېڭىش، زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى، جويۇز، بوزبۇغىلاردا ياغلاش قاتارلىق چارە ـ تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر سۇئى مىزاج بارىد سازەج مەلۇم يەرلىك ئورۇن ۋە ئەزادا يۇز بەرسە، مەسىلەن: ئادەمنىڭ باش ساھەسىگە سوغۇق شامال ئۆتۈپ كېتىپ ئاغرىسا ياكى مۇز سۇيى، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىپ، قان تومۇرلار تا-رىيىپ، پەيلىرى تارتىشىپ ئاغرىسا، دەرھال باش ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، دورا ئېزىپ چېپىش (تەمرىخ قىلىش) دورىلىق سۇدا يۇيۇنۇش (لەخلەنە قىلىش)، ئىچى تەرەپ-تىن قەلەمپۇر، لاچىندانە، گۈلدارچىن قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلارنى ئىچكۈزۈپ تەڭشەش، نورماللاشتۇرۇشتەك چارە ـ تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

مىزاجنىڭ خىلىتسىز ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش: ھۆل ۋە نەملىك جايلاردا كۆپ تۇرۇش، مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش (كۆپ غۇسلى قىلىش)، ھۆللۈك دورا ـ دەرمەكلەر ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھەركەت قىلماسلىق، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلار مىزاجنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج رۇتەب) خاراكتېرىدىكى كې-سەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پۈت ـ قوللار بوشىشىش، كۆپ ئۇيقۇ كېلىش، پەيلەر بوشىشىپ كېتىش، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، خەپرۈك كۆپىيىش، بەدەن سوۋۇپ كېتىش، سۇيدۇك تۇتالماسلىقتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. داۋالاشتا پۈتۈن بەدەن خاراكتېر-لىك بولسا، قۇرۇتقۇچى، نەملىك سۈمۈرگۈچى دورا ۋە چارىلەر قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ئىچكى جەھەتتە، ئىسسىق دورا ۋە قۇرۇق ئىسسىق چايلىق دورىلار بېرىلىدۇ. سىرتقى تە-رەپتىن تەرلىتىش، قۇمغا كۆمۈش، جويۇز ۋە ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش، ئاپتاپتا مېڭىش، ھەركەت قىلىشتەك چارە ـ تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. سۇئى مىزاج رۇتەبدىن كۆ-پىنچە پالەچ، مۇپاسىل، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

مىزاجنىڭ خىلىتسىز قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش: مىزاجنىڭ خىلىتسىز قۇ-

رۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى، ھاۋاسى قۇرۇق ھەم ئىسسىق جايلاردا كۆپ تۇرۇش، ئاپتاپ ۋە ئوت ئەتراپىدا كۆپ ئىشلەش، كۆپ تەرلەش، كۆپ ئىچ سۇرۇش، كۆپلەپ سۇيۇقلۇق يوقىتىش، ھەددىدىن كۆپ ھەرىكەت قىلىش، ئۇخلىماسلىق، قۇرۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سۇيۇقلۇق ئىچمەسلىك، قۇرۇقلۇق دورا ۋە ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئالامەتلىرى: بەدەن كۇندىن ـ كۇنگە ئورۇقلايدۇ، ئۇيقۇ ئازلايدۇ، بەدەننىڭ نەملىكى ۋە يۇمشاقلىقىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، تېرىنىڭ ئەۋرىشىملىكى يوقىلىدۇ. ئىشتىھا ئازىيىدۇ، ماددا ئالمىشىشقا تەسىر يېتىدۇ. كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ قالىدۇ. ئېغىز ۋە بۇرۇنلىرى قۇرۇيدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ. داۋالاشتا، ھۆللۇك يەتكۇزگۇچى دورا (مۇرەتتىبات) لار ۋە ھۆللۇك يەتكۇزگۇچى نەرسىلەر بىلەن تەئدىل قىلىنىدۇ. سېرىقچېچەك سۇيى بىلەن ۋاننا قىلىنىدۇ ھەمدە تاشقى تەرەپتىن بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى، گۇل يېغى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلار بىلەن بەدەن ياغلىنىدۇ. سوت، سېرىقماي، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ كىلىزما قىلىنىدۇ. مۇناسىپ دورىلار ئېزىپ چېپىلىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن ئەرقى سەندەل، گۇلاب ۋە خۇش پۇراق ئەرەقىياتلار ئىچكۇزۇلىدۇ. ھالۋايى بادام، لوئوقى بادام، مائۇللەھمى، مەغزىيات شىرنىسى، شەربىتى گاۋزىبان، شارابى ئەنجۇر، شەربىتى قاپاق، لوئابى ئىسپىغۇل، لوئابى چاھار تۇخۇمى (تۆت ئۇرۇق شىرنىسى) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

مىزاجنىڭ خىلىتىلىق بۇزۇلۇشىنى داۋالاش

مىزاجنىڭ خىلىتىلىق بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ماددا)، ئادەم بەدىنىدىكى تۆت خىلىت (ئەخلات) يەنى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن ئومۇمىي بەدەن ياكى بىرەر ئەزانىڭ تەبىئىي خىزمىتىدە غەيرىي نورمال ئەھۋاللارنىڭ كېلىپ چىققانلىقىغا قارىتىلغان. بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىلىك كېسەللىك ئالامەتلىرى بولىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا داۋالىمىسا، تەركىب ئۆزگەرگەن كېسەللىكلەر (مەرەزى تەركىب) ياكى پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغان كېسەللىكلەر (تەفەررۇقى ئىتتىسال) كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. نۇرغۇن كېسەللىكلەر، خىلىتلارنىڭ سان ياكى سۇپەت جەھەتتىكى غەيرىي نورمال ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ماددا) دا ئالدى بىلەن خىلىتلارنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان ئۆزگىرىشلەر، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆزگەرگەن خىلىتنىڭ ئومۇمىي بەدەن ياكى يەرلىك ئورۇنغا كۆرسەتكەن تەسىرى ۋە شۇ ۋەجىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر كۆزدە تۇتۇلىدۇ. سۇپەت جەھەتتە ئىسسىق،

سوغۇق، هۆل، قۇرۇقلۇقلارنىڭ تەسىرى، سان جەھەتتە ئۇلارنىڭ ئارتىپ ياكى كەملەپ كەتكەنلىكى نەزەردە تۇتۇلىدۇ. خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىگە ساپ خىلىت تەركىبىگە باشقا خىلىتلارنىڭ ئارىلىشىپ ياكى يات ماددىلارنىڭ قوشۇلۇپ قېلىشىمۇ سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: قاننىڭ تەركىبىگە كۆپلەپ سەپرا خىلىتىنىڭ ئارىلىشىپ كېتىشىدىن بولغان بەدەنده سېرىقلىقنىڭ پەيدا بولۇشى؛ بۇزۇلغان قاننىڭ توقۇلمىلار (مەسۇباتى بەدەن) ئارىلىقلىرىغا قۇيۇلۇشىدىن بولغان ھەرخىل ئىششىق (يالليۇغلىنىش) ۋە جاراھەتلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە باشقا خىلىتلارنىڭمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋالغا ئۇچرىغانلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھەرخىل كېسەللىكلەر قاتارلىقلار. بۇنداق ئۆزگىرىشلەردە، ئومۇمىي بەدەن ياكى يەرلىك ئورۇننىڭ تەبئىي مىزاجى (خىزمىتى) بۇزۇلغانلىقى ئۈچۈن سۇئى مىزاج؛ سەۋەبى خىلىت (ماددا) بولغانلىقى ئۈچۈن سۇئى مىزاج ماددا دەپ ئاتىلىدۇ.

مىزاجنىڭ خىلىتلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش: سۇئى مىزاج ماددا ھار، قان ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن كۆپىنچە قاننىڭ قىزىشى ياكى سان جەھەتتە ئارتىپ كېتىشى ياكى تەركىبىگە باشقا خىلىت ۋە يات ماددىلارنىڭ ئارىلىشىشى بىلەن چىرىپ، ئوفۇنەت پەيدا قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. گۆش، ياغلارنى كۆپ يېيىش، ھاراق-شارابنى كۆپ ئىچىش، ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ۋە بەزى سەۋەبلەردىن زەھەرلىنىش قاتارلىقلارمۇ سەۋەب بولىدۇ. قاننىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىش ياكى قويۇقلىشىپ قېلىش ياكى سۇيۇقلىشىپ قېلىشتەك ئەھۋاللارمۇ سەۋەب بولىدۇ.

قاننىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغانلىرىدا، ئومۇمىي بەدەن ھارارىتى كۆتۈرۈلۈپ ئۇسسايدۇ. باش ۋە پۈت - قوللىرى ئېغىرلىشىپ، سەزگۈرلۈكى تۆۋەنلەيدۇ. رەڭگىرويى، تىل ۋە لەۋلىرى، كۆز تومۇرلىرى قىزىرىدۇ. بىر ئاز ھاسىرايدۇ. يەرلىك ئورۇن ئېچىشىپ، كۆيۈشۈپ ئاغرىيدۇ، تېنى جۇغۇلدايدۇ. تومۇرى يوغانراق ۋە قىزىق بىلىنىدۇ، ھەرىكىتى دولقۇنسىمان بولىدۇ. بۇ خىل ئالامەتلەر، كۆپىنچە قاندا ئوفۇنەت (چىرىش) پەيدا بولغان جەددىي كېسەللىكلەر، مەسىلەن: ئىسسىتمىلىق زۇكام، كېزىك، زاتىل، سەرسام قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

ئوفۇنەت چىرىگەن، سېسىغان، پۇراپ قالغان دېگەن مەنىلەردە بولۇپ، خەلق تىلىدا «قوقاق» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنى قەدىمكى ھۆكۈمالىرىمىز، چىرىتكۈچى، سېسىتقۇچى بىر خىل ماددا ياكى بىر خىل يامان سەۋەب دەپ پەرەز قىلىپ، بۇنداق ماددىنىڭ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىپ، ئۆتكۈر زەھەرلەريدىغانلىقىنى قەيت قىلغان. شۇڭا، يەرلىك خەلقلەر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى «ئۇچقۇن قوقاق» دەپ ئاتىغان. ئوفۇنەت، ھا-

زىرقى زاماندىكى مىكروبقا ئوخشاپ تۇرۇپ (قوقاقلىق) كېسەللىكلەر، ئىنفېكسىيىلىك كېسەللىكلەر دېگەنگە تەڭ كېلىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمى ئوخشاپ تۇرۇپ (قوقاقلىق) كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئۆزىگە خاس بىر يۇرۇش ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن داۋالاش تەدبىرلىرىگە ئىگە. مەسىلەن: ئومۇمىي بەدەندىكى زەھەرلىنىش، قىزىش ۋە ئۆتكۈر بەلگىلىرىنى پەسەيتىش، يۇرەك ۋە مېڭىنى ئاسراش، قاننى تازىلاش، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى (تەبىئەت) نى ئاشۇرۇش قاتارلىقلار. بۇ ھەقتە، قەدىمكى زاماندىن تارتىپلا ھۆكۈملىرىمىزنىڭ جوزام، سىفلىس، چاشقان يارىسى، تەمرەتكە، ئاقما (ناسۇر)، يىرىڭلىق جاراھەت قاتارلىق كېسەللىكلەرنى سىماب، گۈڭگۇرت، مىشاك، كۆكتاش، سامساق، چۆپچىن، سىر، شىڭگىرىپ، بىخ مارجان، سەرتان، يىلان، قىزىل قولتۇق پاقا، قۇلەيلىن قاتارلىق دورىلار بىلەن داۋالىغانلىقى ھەققىدىكى خاتىرىلەر بار. ھالبۇكى، تېببىي ئىلمىنىڭ ھازىرقى تەرەققىياتى يۇقىرىقى دورىلارنىڭ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر مىكروبلىرىنى ئۆلتۈرىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. ئۇيغۇر تېبابىتىدە، ھازىرمۇ يەنىلا شۇ مەقسەتلەر ئۈچۈن بۇ دورىلارنىڭ مۇرەككەپ نۇسخىلىرى ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن يۇقىرى قىزىتمىلىق بولغان قوقاق كېسەللىكلىرىگە بېرىلمەيدۇ.

سۇئى مىزاج ماددا ھارنى داۋالاشتا، ھارارەتنى پەسەيتكۈچى، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرغۇچى، قاننىڭ قېتىشىنى پەسەيتكۈچى دورىلار، مەسىلەن: شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى نېلۇپەر، بىنەپشە، نېلۇپەر، چىلان، ئەرقى سەندەل، ئەرقى كاسنە، سىركەنجىۋىل، ئەرقى رەيھان ھەم كافۇر قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قوقاق يانداۋرغۇچى دورىلاردىن كاشكاپ، ئارپا سۈيى، تەمرى ھىندى ياكى قارىئۆرۈك، ئەينۈلا سۈيى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قاننىڭ قىزىشى ۋە ئۆرلەپ كېتىشى بىلەن بىرگە ئۆپكە ياكى مېڭىگە قان قۇيۇلغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، كۆپرەك كۆك (ۋەرد) تومۇرلاردىن بىر ئاز قان ئېلىنىدۇ. مەسىلەن: ئۆتكۈر ئۆپكە ياللۇغى (زاتىل) كېسەللىكلىرىدە، ئۆپكىدىكى قان توپلىشىپ قالغانلىقتىن، قان تومۇرلىرىدا قان ئايلىنىش ئاستىلىشىپ يامان بەلگىلەر كۆرۈلسە، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ خىل قان ئايلىنىشنى ۋاقتىدا ئېلىپ بارغانىڭ كۆپ پايدىسى بار، ئەگەر ئىككى ~ ئۈچ كۈن ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن قان ئالسا مەنپەئىتى بولمايدۇ.

مىزاجنىڭ خىلتىلىق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش: مىزاجنىڭ خىلتىلىق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج بارىد ماددى) كۆپىنچە، بەلغەم ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالدا قۇيۇلۇشى نەتىجىسىدە پەيدا بولغان ئۆزگىرىشلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: سۇلۇق ئىششىق، مۇپاسىل، پالەچ، لەقۋا، بەرەس قاتارلىقلار.

بەلگىلىرى: پۇت ـ قوللارنىڭ سوۋۇپ كېتىشى ۋە بوشىشىپ كېتىشى، ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشى، ئېغىزدىن شال ئېقىشى، سەزگۈ ئەزالىرى ۋە نېرۋىلارنىڭ سۇسلىشىپ قېلىشى قاتارلىقلار.

داۋالاشتا، بەدەندىن ئارتۇق بەلغەم خىلتى ۋە ھۆللۈكنى يوقاتقۇچى، بەلغەم پىشۇرغۇچى ۋە ئۇنى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: ھېلىلە، تۇربۇت، ئەفتىمۇن، شاھتەررە، بەدىيان، شەربىتى ئەفسەنتىن، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئىترىفىل كەبىر بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئايارەج، لوغانزىيا، ماددەتۇلھايات، داۋائىمىشكى، مائولھەسەل قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سىرتتىن پىلپىل يېغى، زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى، قۇستە يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

مىزاجنىڭ خىلتىلىق قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش: مىزاجنىڭ خىلتىلىق قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج يابىس ماددا) كۆپىنچە سەپرا خىلتىنىڭ كۆپىيىشى ياكى ئۆزگىرىشى ياكى سەپرانىڭ مەلۇم ئورۇنغا قۇيۇلغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: سېرىق چۈشۈش كېسىلىكى، جىگەر كېسىلىكى، ئاشقازان، ئۇچەي كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار.

ئالامىتى جەھەتتىن، تىل، كۆز ئېقى، سۈيدۇك ۋە چوڭ تەرەتلەر سېرىق بولىدۇ. تېرە قىچىشىش، چاچ ئاقىرىش، ئېغىز قۇرۇش، ئۇيقۇ قېچىش، ئۇسسۇزلۇق كۆپىيىش، يەرلىك ئورۇندا قىزىش، ئېچىشىش قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاشتا سەپرانى تەڭشىگۈچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. كاسىنە، تەررە، خىرپە، كەشنىز، كاھۇ، سەندەل، سىركە، ئەينۇلا، ھېلىلە، ئىسپىغۇل؛ مۇرەككەپ دورىلاردىن شەربىتى سەندەل، ئەرقى سەندەل، ئەرقى كاسىنە، شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى نىلۇپەر، ئەرقى كافۇر، قۇرسى تاباشىر، بېھى شەربىتى، زىرىق شەربىتى، مەتبۇخى ھېلىلە، سىركەنجۈبىل بۇزۇرى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ھالۋايى بادام، ئەنجۇر مۇرابباسى، ھۆللۈك مېۋە ـ چېۋىلەر، چامغۇر، سەۋزە قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. مەخسۇس كېسەللىكلەر گەرچە سۇئى مىزاج سازەج ياكى ماددىغا تەئەللۇق بولسىمۇ، لېكىن كېسەل نامى شۇ ئەزا نامى ياكى باشقا نامدا ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى (دەردى مەئدە ھار) قاتارلىقلار. ئۇنى داۋالاشتا ئاشقازاننىڭ قىزىقلىقى ۋە بەزلەر غىدىقلىنىپ زەردە چىقىرىشنى پەسەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ، قاتارلىقلار.

مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: سۇئى مىزاج خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن داۋالاشتا تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ:

① كېسەل پەيدا بولغان ئەزا تەبىئىتىنىڭ قانداقلىقى؛ ② كېسەللىك مىقدارى (ئېغىر- يەڭگىللىكى) ③ كېسەلنىڭ ئەر ياكى ئاياللىق جىنسىي پەرقى؛ ④ كېسەلنىڭ يېشى: كىچىك بالا، ياش - قېرىلىقى؛ ⑤ كەسپى: خىزمىتى، ئەقلىي ياكى جىسمانىي ئەمگەكچىلىكى؛ ⑥ تۇرمۇش ئادىتى: هاراق ئىچىدىغان ياكى ئىچمەيدىغانلىقى، تاماكا چېكىدىغان ياكى چەكمەيدىغانلىقى، خۇي - مىجەزى، ئامراق ياكى يېمەيدىغان ئوزۇقلۇقلىرى؛ ⑦ ئورۇق ياكى سېمىزلىكى؛ ⑧ كېسەلنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتى؛ ⑨ كېسەل داۋالاش ۋاقتىدىكى مەۋسۇم ۋە پەسلى؛ ⑩ كېسەل ياشىغان يۇرت ۋە ئىقلىمنىڭ هاۋا كىلىماتى قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىش كېرەك. ئۇلارنىڭ تەپسىلاتى تۆۋەندىكىچە:

1. كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ تەبىئىتىگە قاراپ داۋالاش، بىرىنچىدىن، شۇ ئەزانىڭ تەبىئىي مىزاجىغا قاراش. ئىككىنچىدىن، ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىگە قاراش. ئۈچىنچىدىن، كېسەللىكنىڭ پەيدا بولغان ئورنىغا قاراش. تۆتىنچىدىن، شۇ ئەزانىڭ كۈچ-قۇۋۋىتى، تەبىئىي دەرىجىسىگە قاراپ داۋالاشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئەسلىي مىزاجى سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭدا ئىسسىق خاراكتېرىدىكى كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئىسسىق بىلەن سوغۇقلۇق ئارىسىدىكى پەرق ناهايىتى چوڭ بولغان بولىدۇ. چۈنكى ئىسسىقلىقنىڭ كۈچى چوڭ بولغانلىقى ئۈچۈن، ئەسلىي مىزاجى سوغۇق بولغان ئەزادا كېسەللىك پەيدا قىلالىغان. ئەگەر ئۇ ئىسسىقلىقنىڭ كۈچى ئاز بولغان بولسا، ئەسلىي مىزاجى سوغۇق بولغان ئەزاغا سەلبىي تەسىر يەتكۈزەلمىگەن بولاتتى (كېسەل قىلالمايتتى). شۇڭا، شۇ ئىسسىقلىقنى قايتۇرۇشتا سوغۇقلۇق دەرىجىسى كۈچلۈك دورىلار هەمدە دورا مىقدارى كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. مۇشۇ قاراشقا ئاساسەن، ئەگەر ئەسلىي مىزاجى ئىسسىق بولۇپ، سوغۇق خاراكتېرىدىكى كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى تەڭشەپ كېسەللىك داۋالاش ئۈچۈن كۈچلۈكرەك ئىسسىقلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئەسلىي مىزاجى ئىسسىق بولغان ئەزادا ئىسسىق خاراكتېرىدىكى كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭغا ئازراق سوغۇقلۇق دورا كۈپايە قىلىدۇ. چۈنكى ئەسلىي مىزاجى ئىسسىق بولغان ئەزاغا ئازراقلا ئىسسىقلىق تەسىر قىلسىلا ئىسسىق خاراكتېرىدىكى كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. شۇڭا كېسەللىك پەيدا قىلغان ئازراق ئىسسىققا ئازراق سوغۇقلۇق قىلسىلا بولىدۇ. ئەگەر كۆپلەپ سوغۇقلۇق قىلىنسا، كېسەللىك پەيدا قىلغان ئازراق ئىسسىقنى قايتۇرۇپلا قالماي، ئەسلىي تەبىئىي مىزاجى ئىسسىق بولغان ئەزاغا سەلبىي تەسىر كۆرسىتىپ، يەنە باشقا بىر ئاۋارىگەرچىلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

هۆل، قۇرۇقلۇقلارنىمۇ مۇشۇ ئاساستا داۋالاش كېرەك. مانا بۇ، كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ ئەسلىي مىزاجىغا قاراپ داۋالاش دەپ ئاتىلىدۇ.

بىرىنچىدىن، كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىگىمۇ ئېتىبار بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەل بولغان ئەزا ھەر كۆزنەكىدەك ياكى تومۇر، ئاشقازان-ئۇچەيلەرگە ئوخشاش ئىچى كاۋاك ئەزا ياكى شىللىق پەردە بولسا، دورا ئاسان تەسىر قىلىدۇ. يەڭگىل، سانى ئاز، قۇۋۇتى كەمرەك دورىلار بولسىمۇ كۈپايە قىلىدۇ. مۇسكۇللىرى چىڭ، قاتتىق ئەزالار، مەسىلەن: بۆرەك، كۆمۈرچەك، سۆڭەك قاتارلىقلارغا دورا تەسىرەك تەسىر قىلىدۇ. سان ۋە سۈپەت جەھەتتە كۈچلۈكرەك دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر تال، جىگەر، يۈرەك مۇسكۇللىرىغا ئوخشاش چىڭلىقى ئوتتۇراھال ئەزالار بولسا سان ۋە سۈپەت جەھەتتە ئوتتۇراھال دورىلار بېرىلىدۇ.

ئىككىنچىدىن، كېسەل بولغان ئەزانىڭ جايلاشقان ئورنىغا قاراش لازىم. دورا تېز ۋە بىۋاستە تېگىپ قالىدىغان ئەزالار (ئېغىز بوشلۇقى، قىزىل كېكىردەك، ئاشقازان-ئۇچەي يوللىرى) غا ئېغىز ئارقىلىق دورا بەرگەندە يەڭگىلرەك، سان، سۈپەت جەھەتتە ئوتتۇراھالراق دورىلارنى بېرىش كېرەك. شۇنىڭدەك يۈرەك، ئاشقازانغا يېقىن ئەزالارغىمۇ مۆتىدىل تەسىرگە ئىگە دورىلارنى بېرىش لازىم. پۈت-قول، بۆرەك، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالارغا سان، سۈپەت جەھەتتە كۈچلۈكرەك دورىلارنى بېرىش ۋە داۋالاش مۇددىتىنىمۇ ئۇزۇنراق قىلىش كېرەك. چۈنكى ئېغىز ئارقىلىق يېگەن دورا، ئاشقازان، ئۇچەي، قان تومۇر، بەلغەم سۇيۇقلۇقى قاتارلىق يوللار بىلەن يىراقتىكى كېسەل ئەزاغا بېرىپ بولغۇچە دورىنىڭ سۈپىتى، كۈچ-قۇۋۋىتى ئۆزگىرىشى ياكى ئازلاپ قېلىشى مۇمكىن.

ئۇچىنچىدىن، كېسەل بولغان ئەزانىڭ كۈچ-قۇۋۋىتى ۋە تەبىئىي دەرىجىسىگە قاراش، كېسەللىك يۈرەك، مېڭە، جىگەرگە ئوخشاش رەئىس ئەزالار ياكى ئۆپكە، ئاشقازانغا ئوخشاش مۇھىم ئەزالار ياكى بەك سەزگۈر ئەزالار (كۆز، ئاشقازان ئېغىزى) دا بولسا، بەك كۈچلۈك كەيپىياتلىق دورىلار ۋە بەك سوغۇق نەرسىلەرنى بەرمەسلىك كېرەك. مادداننى تېز ئېرىتكۈچى (كۈچلۈك مۇھەللىلات) لارنى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك. تېز ئېرىتكۈچى، سۇرۇپ چىقارغۇچى دورا (ئىستىفراغ) لارنى ئىشلەتكەندە، يەنە بىر تەرەپتىن خۇشبۇي، روھنى كۈچەيتكۈچى ۋە كۈچ-قۇۋۋىتنى ساقلاپ قالغۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. بوشاشتۇرغۇچى (مۇرەففىيات)، بىھوش قىلغۇچى (مۇخەددىرات)، كۈچلۈك ئۇخلاتقۇچى (مىسومات) دورىلارنى يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەزالارغا داۋاملىق ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. شۇنىڭدەك بۇ ئەزالارغا ئۆزلەشمەيدىغان كان جىنسلىق دورا ياكى ئورگانىك بولمىغان دورىلارنىمۇ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئەگەر بۇ ئەزالارغا ئىستىفراغ دورىلىرىنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە، ناھايىتى يەڭگىللىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

2. كېسەللىكنىڭ مىقدارى يەنى ئېغىر-يەڭگىللىكى، جىددىي-جىددىي ئەمەسلىكى-

گه قاراپ داۋالاش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك يەڭگىل بولسا، ئاجىزراق دورىلار؛ ئېغىر بولسا، كۈچلۈك دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك جىددىي ياكى خەۋپلىك بولسا، تېز قۇتقۇزۇش دورىلىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

3. كېسەلنىڭ ئەر ياكى ئاياللىق جىنسىي پەرقىگە قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى ئاياللارنىڭ تەبئىي خۇسۇسىيىتى، روھىي مىجەزى كۆپ هاللاردا ئەرلەرگە ئوخشىمايدۇ. ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا نىسبەتەن سەزگۈر، نازۇكراق ۋە ئاسان قوزغىلىشچان كېلىدۇ. بەدىنىمۇ ئاجىزراق كۆپىنچە سوغۇقچان كېلىدۇ.

4. كېسەلنىڭ يېشىغا قاراپ داۋالاش كېرەك. بالىلار، ياشلار، قېرىلارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىگە قاراپ دورىلارنىڭ سانى، مىقدارى ۋە سۈپىتىنى بەلگىلەپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

5. كېسەللەرنىڭ كەسپىگە قاراپ ئەقلىي ئەمگەك ياكى جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلارنى پەرقلەندۇرۇپ، مۇۋاپىق دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى تۆمۇرچى ۋە ئېغىر ئەمگەك قىلغۇچىلارغا ئىمكانقەدەر تېز ئېرىتكۈچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم .

6. تۇرمۇش ئادىتى يەنى هاراق ئىچىدىغان ـ ئىچمەيدىغانلىقى، تاماكا چېكىدىغان ـ چەكمەيدىغانلىقى ۋە ئامراق ئۇزۇقلۇقى، يېمەيدىغان ئوزۇقلىرىغا قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

7. كېسەلنىڭ ئورۇق ـ سېمىزلىكىگە قاراپ داۋالاش كېرەك. چۈنكى بەك ئورۇق، قۇۋۋىتى ئاجىز كىشىلەرگە ئۆتكۈر ئىخراج ۋە سۈرگىلەرنى بېرىشتىن ئېهتىيات قىلىش كېرەك. سېمىز ئادەملەرگە ئېرىتكۈچى، يۇمشاق (مۇهەللىلات) دورىلارنى ئىشلىتىش مۇۋاپىق. ئەمما ئۇلارغا سۈيۇقلۇق دورىلارنى ئاز قوللىنىش، كىرىمدىن چىقىمنى كۆپرەك قىلىش كېرەك.

8. كېسەلنىڭ كۇچ ـ قۇۋۋىتىگە قاراپ داۋالاش كېرەك. چۈنكى كېسەلنىڭ كۈچ ـ قۇۋۋىتى ياخشى بولسا، كۈچلۈك دورا بېرىش؛ ئاجىز بولسا، ئىمكانقەدەر قۇۋۋەتلىگۈچى ۋە ئوزۇقلاندۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.

9. كېسەل داۋالىغاندا پەسىللەرگە قاراپ داۋالاش كېرەك. ياز پەسلى هاۋا بەك ئىسسىق ۋاقىتلاردا بەك ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر ئىخراجلارنى بەرمەسلىك؛ قىش پەسلى بەك سوغۇق ۋاقىتلاردا هۆل سوغۇق دورىلارغا زۆرۈر ئېهتىياج بولمىسا، ئىشلەتمەسلىك لازىم. باهار پەسلىدە ئىمكانقەدەر جانلاندۇرغۇچى (مۇپەررىهات)، كۈزدە يۇمشاتقۇچى (مۇهەللىلات) دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

10. كېسەل ياشىغان يۇرت، ئىقلىمنىڭ هاۋا كىلىماتىغا قاراپ داۋالاش كېرەك.

جۇغراپىيىلىك جەھەتتە ئىسسىق يۇرت ئادەملىرى بىلەن سوغۇق ئىقلىم ئادەملىرىنى پەرقلەندۈرۈپ داۋالاش، ئىمكانقەدەر ئىسسىق ئىقلىم ئادەملىرىگە سوغۇق ۋە ھۆللۈكرەك؛ سوغۇق ئىقلىم ئادەملىرىگە ئىسسىق دورىلارنى قوللىنىش لازىم.

كېسەللەر دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1. ئىمكانقەدەر كېسەلنىڭ ياتاق، تاماق، كىيىم ـ كېچەك، قاچا ـ قومۇچلىرى پاكىز ۋە رەتلىك بولۇشى لازىم.
2. ئىسسىق ياكى مۆتىدىل ۋە ئوچۇق ھاۋادا داۋالىنىشى لازىم.
3. مۇۋاپىق ھەركەت قىلىش، ھەمىشە يېتىۋالماسلىقى كېرەك.
4. ھاراق، تاماكا، نەشە، ئەپيۇنلەردىن خالىي بولۇشى لازىم.
5. ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىق مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك.
6. روھىي جەھەتتە خاتىرجەم، خۇشال ـ خۇرام بولۇشى كېرەك.
7. ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشنى بىرىنچى ئورۇنغا قويۇشى كېرەك.

مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاش

ئەگەر ئىككى خىل كېسەللىك قوشۇلۇپ كەلگەن بولۇپ، بىرىنىڭ ساقىيىشى يەنە بىرىگە باغلىق بولسا، يەنى بىرىنچى كېسەللىك ئىككىنچى كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولغان بولسا، ئالدى بىلەن بىرىنچى سەۋەب بولغان كېسەللىكنى داۋالاش كېرەك. تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن يەرلىك ئورۇن ئاغرىپ ۋە ئىششىغان بولسا، ئالدى بىلەن توسالغۇلارنى ئاچىدىغان دورىلارنى بېرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىتمىنى قايتۇرغۇچى ۋە ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. دېمەك، ئالدى بىلەن سەۋەبنى يوقىتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن پەيدا بولغان ئىللەتلەرنى داۋالاش كېرەك. بەزىلىرىنى ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپلەردىن داۋالاش كېرەك. مەسىلەن: بىر ئورۇن قىزىرىپ ئىششىپ، يىرىڭلاپ جاراھەت بولغان بولسا، ئىچكى تەرەپتىن تازىلىغۇچى، پىشۇرغۇچى، سۇرۇپ چىقارغۇچى دورىلارنى بېرىپ، يەرلىك ئورۇندىكى زىيانلىق ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىش، سىرتتىن قوقاق ياندۇرغۇچى مەلھەملەرنى ئىشلىتىش كېرەك.

ئەگەر ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ بىرى خەتەرلىك، جىددىي بولۇپ، يەنە بىرى سوزۇلما خاراكتېرلىك بولسا، ئالدى بىلەن خەتەرلىكرەكنى داۋالاپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سوزۇلمىسىنى داۋالاش كېرەك. مەسىلەن: بىر ئادەمدە قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش كېسەلـ

لىكى بىلەن پالەچ كېسەللىكى بولسا، ئالدى بىلەن قان بېسىمىنى داۋالاشنى بىرىنچى ئورۇنغا قويۇپ، قان بېسىمى نورماللاشقاندىن كېيىن پالەچنى داۋالاش كېرەك.

ئەگەر كېسەللىك ئالامەتلىرى ئىچىدە بەزى ئالامەتلەر يامان بولسا، ئالدى بىلەن شۇنى داۋالاش كېرەك، مەسىلەن: مېڭە قان تومۇرى قېتىش كېسەللىكىدە باش قاتتىق ئاغرىپ كەتسە، ئالدى بىلەن ئاغرىقنى پەسەيتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن تومۇر قېتىشنى داۋالاش كېرەك.

ئەگەر ئاساسىي كېسەللىك ئېنىق بولمىسا، ۋاقتىنچە جىددىي بەلگىلەرنى داۋالاپ، دىئاگنوز ئېنىق بولغاندىن كېيىن ئاساسىي كېسەللىكنى داۋالاش كېرەك.

قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاش ۋە باشقا داۋالاشلار

سۈرۈپ چىقىرىش

پىشقان ماددىنى بەدەندىن چىقىرىش سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغ قىلىش) دەپ ئاتىلىدۇ. ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئومۇمىي سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغ كۇللى) ۋە قىسمەن سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىفراغ جۇزئى) دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئومۇمىي سۈرۈپ چىقىرىش ئاساسەن قان ئېلىشقا قارىتىلغان. قىسمەن سۈرۈپ چىقىرىش ھىجامەت قويۇش، زۇلۇك قويۇش، دورىلار بىلەن قۇستۇرۇش، سۈرگە دورىلار ياكى ھۆمۈل قىلىش ئارقىلىق ئىچنى يۇمشىتىش، ھۆقنە قىلىش، شامچە قويۇش، تەرلىتىش، بۇرۇن، تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش، سۇيدۇك ھەيدەش قاتارلىقلارغا قارىتىلغان.

قان ئېلىش

ئىچكى ئەزالارنىڭ ۋەرەملىك كېسەللىكلىرىدە قان بۇزۇلۇپ قان كۆپەيسە، بۇزۇلغان ماددىلارنى بەدەندىن چىقىرىش، يۇرەكنىڭ ئەركىن ھەرىكەت قىلىشى ئۈچۈن قان ئېلىنىدۇ. بۇ، قان ئېلىش (فەسەد) دەپ ئاتىلىدۇ. قەدىمكى زامان ھۆكۈمالىرىمىز قانىنى ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن مۇھىم بولغان ئامىل، دەپ تونۇپ قان ئېلىشنى توغرا كۆرمىگەن. لېكىن كېيىنكى زامانلاردا قان ئېلىشنىڭ كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشتىكى رولىنى تونۇپ يېتىپ، داۋالاش ئۇسۇللىرى قاتارىغا كىرگۈزۈپ قوللىنىپ كەلگەن.

قانىنىڭ تەركىبىدە يەنە باشقا ئۈچ خىل خىلىتمۇ بولغاچقا، قان ئالغاندا قان بىلەن

بىلله باشقا خىلىتلارمۇ سۇرۇپ چىقىرىلغان بولىدۇ. لېكىن چىققان قانىنىڭ مىقدارى ھەممىدىن كۆپ بولىدۇ.

قان ئېلىش ئىختىيارىي ئىستىفراغ بولۇپ، قانچىلىك سۇرۇپ چىقىرىش لازىم بولسا، شۇنچىلىك چىقىرىشقا ۋە توختىتىشقا بولىدۇ. لېكىن باشقا ئىستىفراغلاردا، مەسىلەن: سۇرگە بەرگەندە ئىچ كۆپ سۇرۇپ كەتسە توختىتىش قىيىن، ئەگەر مەجبۇرىي توختىتىلسا بەدەنگە زىيان قىلىدۇ.

قان ئېلىشتا ماددا پىشۇرۇش ھاجەت ئەمەس. باشقا سۇرۇپ چىقىرىشلاردا، ئالدى بىلەن ماددا پىشۇرۇلۇپ، ئاندىن كېيىن سۇرۇپ چىقىرىلىدۇ.

قان ئېلىشقا بولمايدىغان ئەھۋاللار:

(1) قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە ھارارەت قايتا كۆتۈرۈلسە قان ئالماسلىق كېرەك.

(2) ئېغىر ھالەتتىكى كېسەللىكلەردىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ. ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن ئېلىش كېرەك.

(3) ئىچ سۇرگەندە، ئەمگەك ۋە جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن قان ئالماسلىق كېرەك.

(4) مۇگدەپ تۇرغان كېسەللەردىن قان ئالماسلىق كېرەك.

(5) 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلار ۋە ھامىلدار ئاياللاردىن قان ئالماسلىق كېرەك.

(6) ئاياللاردىن ھەيز كۆرگەن كۈنلىرى قان ئالماسلىق كېرەك.

قان ئېلىشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

(1) قان ئېلىش گەرچە ياخشى سۇرۇپ چىقىرىش ئۇسۇلى بولسىمۇ، كۆپ ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بىلىپ ياكى بىلمەي شىريان (قىزىل) تومۇردىن قان ئېلىشقا قەتئىي بولمايدۇ. ئەگەر خاتا ھالدا شىريان تومۇردىن تاسادىپىي قان ئالغانلىق سېزىلسە دەرھال توختىتىش كېرەك. شىرياندىن چىققان قاننىڭ بەلگىسى شۇكى، قان سۇزۇك بولۇپ، ئېتىلىپ چىقىدۇ. كېسەلنىڭ يۈرەك ھەرىكىتى بارغانسېرى ئاجىزلايدۇ. ئېغىر ھاللاردا ھەتتا ھوشسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق چاغلاردا تومۇر ئېغىزىنى دەرھال تېڭىپ، كېسەلنىڭ ياستۇقىنى ئېگىز قويۇپ يانقۇزۇش، بىر نەچچە كۈن ھەرىكەتلەندۈرمەسلىك كېرەك.

(2) قان ئالغۇچى تېۋىپ ئۆزى بىلەن دائىم ئىپار ۋە مەجۇنى داۋائىمىشكى (ئىپارمەجۇنى) ئېلىپ يۈرۈش كېرەك. ئەگەر كېسەلدە ھوشسىزلىنىش ياكى باشقا غەيرىي ئەھۋاللار كۆرۈلسە، ئىپارنى پۈرتىش، داۋائىمىشكىنى يېگۈزۈش كېرەك.

(3) قان ئېلىشتىن ئاۋۋال لىمون شەربىتى، ئانار سۇيى، گۈلاب ۋە ئانار شەربىتىنى مۇۋاپىق ئارىلاشتۇرۇپ كېسەلگە بېرىلسە، قان ئېلىشتا يۇز بەرگەن مۇرەككەپ ئەھۋاللار

(ئايلىنىپ كېتىش،كۆڭلى ئاينىش، باش قېيىش) دىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

(4) كېسەل قان ئېلىش جەريانىدا يېقىمسىزلىق ھېس قىلسا ياكى ھوشىدىن كېتىش بەلگىلىرى كۆرۈلسە، كېسەلنىڭ گېلىغا پاكىز بارماق ياكى توخۇ پېيىنى تېقىپ غىدىقلاپ قەي قىلدۇرسا تۈزۈلۈپ كېتىدۇ.

(5) قان ئالغاندىن كېيىن كېسەلگە ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېنىك تاماقلارنى بېرىش كېرەك.

(6) قان ئالدىغان نەشتەرنىڭ پاكىز بولۇشىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. ئەگەر تومۇر زەخمىلەنسە، تۆۋەندىكى دورىنى چېچىپ، ئۈستىدىن پاكىز داكا بىلەن تېڭىپ، كۈندە بىر قېتىم يۆتكەش كېرەك. دورا نۇسخىسى: خۇنسىياۋشان، ئەنزىروت، زەمچە، زاك، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، سەبرە، كۈندۈر ھەربىرى ئۈچ گرامدىن، سەمغى ئەرەبى ئالتە گرام، دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن يۇمشاق خەمىرەك قىلىپ تەييارلاپ، زەخمىلەنگەن جاي كۆلىمگە ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار:

(1) قىيفال تومۇر:

مېڭە ۋە باش ساھەسى (باش، كۆز، بۇرۇن، قۇلاق، ماڭلاي، چىش، لەۋ) ئاغرىقلىرىدا مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى باش بارماق بىلەن بىر سىزىقتىكى بىلەكنىڭ سىرتقى قىرىدا.

(2) باسلىق تومۇر:

ئۆپكە، كۆكرەك كېسەللىكلىرى (زاتىلرىيە، زاتىلجەنبە قاتارلىقلار)، جىگەرۋەرەملىرى، تال ئاغرىقلىرىدا مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى ئوتتۇرا بارماق بىلەن بىر سىزىقتىكى جەينەك ئويمانلىقىدا، مەزكۇر تومۇردىن قان ئالغاندا ناھايىتى ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى ئۇ شىريانغا يانداش كېلىدۇ.

(3) ئۇكھەل (ھەپتى ئەندام) تومۇر:

قىيفال تومۇر بىلەن باسلىق تومۇرنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان تومۇر بولۇپ، پۈتۈن بەدەن كېسەللىكلىرى ۋە مۇرەككەپ كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ ئومۇمىي بەدەن ئىستىفراغى ئۈچۈن قان ئېلىنىدىغان ياخشى تومۇر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى، كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن بىر سىزىقتىكى، جەينەكنىڭ ئىچكى تەرەپكە ئېگىلگەن ۋاقىتتا پەيدا بولغان ئويمانلىقتا.

(4) مابىز تومۇر:

ئومۇرتقا، ئۇچەي، مەقئەت، بالىياتقۇ ۋە بوۋاسىر كېسەللىكلىرىدە، مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى تىز بوغۇم ئىچكى ئويمانلىقىدا.

(5) ئۇسەيلەم تومۇر:

جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق ئوتتۇرىسىدا. قان ئېلىشتا، كېسەلنىڭ قولىنى پاكىز ئىسسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ ئېلىش لازىم. جىگەر كېسەللىكلىرىدە ئوڭ تەرەپتىن، تال كېسەللىكلىرىدە سول تەرەپ قولدىن ئېلىنىدۇ.

(6) سافىن تومۇر:

ئاياللار ھەيز كېسەللىكلىرى، ئەرلەر جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇق بېزى كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى ئىچكى ئوشۇق ئۇستىدە بولۇپ، تىزنىڭ يۇقىرى قىسمىنى بوغۇپ قويغاندا ئاسان كۆرگىلى بولىدۇ. بەزىدە بەل ئاغرىقلىرى ۋە مەيدە كېسەللىكلىرىدىمۇ مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

(7) ئىرقۇننسا تومۇر:

ئولتۇرغۇچ نېرۋا ۋەرەمدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇ پاچاقتىكى گىرەلەشكەن ئەگرى ـ بۈگرى تومۇر بولۇپ، پاچاقنى بوغۇپ قويۇپ، تومۇر كۆرۈنگەندە نەشتەر سېلىنىدۇ. بەزى كېسەللىكلەردە بۇ ئۇسۇلدىمۇ مەزكۇر تومۇرنى تاپقىلى بولمايدۇ. ئۇ چاغدا پۇتنىڭ نامسىز ۋە چىمچىلاق بارماق ئارىلىقىدىن قان ئېلىنىدۇ.

يۇقىرىقىلار قان ئېلىشقا بولىدىغان تومۇرلارنىڭ مۇھىملىرى بولۇپ، قان ئالغاندا قانىدىكى دۇغلۇق سۇزۇلگەنگە قەدەر قان چىقىرىلىدۇ. قان ئالمىسىمۇ بولىدىغان كېسەللىكلەردىن ئامال بار قان ئالماسلىق كېرەك. ئالدى بىلەن قان ئالىدىغان ئورۇننى بوغۇپ، تومۇر ئېنىق كۆرۈنگەندە ئەڭ ياخشىسى نەشتەر ھىجامەت قويغاندەكىدەك نەشتەر سېلىش، ئەگەر كېسەل كىشىدە سۇسلىشىش سېزىلسە، قان ئېلىشنى دەرھال توختىتىش كېرەك.

ھىجامەت قويۇش

تېرىنى تېيىز تىلىپ لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى ھىجامەت قويۇش دەپ ئاتىلىدۇ. ھىجامەت قويۇش قان ئېلىش مەنئى قىلىنغان ئەھۋاللاردا يەرلىك ئورۇندىكى بۇزۇق قان، زەردابلارنى چىقىرىش مەقسىتىدە قوللىنىلىدۇ. ئىشلەش تەرتىپى خۇددي لوڭقا قويۇشقا ئوخشايدۇ. قان ئالغانىنىڭ ئورنىدا ياكى زەرداب بۇزۇق قانلارنى چىقىرىش مەقسىتىدە ھە-

جامەت قويغاندا، تېرنى گۈلاب ياكى پاكىز سۇدا تازىلاپ، تىغ بىلەن بىر قانچە يەرنىڭ تېرە پۈتۈنلۈكىنى قان چىقمىغان دەرىجىدە بۇزۇپ، ئۈستىگە لوڭقا ياكى ئېغىزى تار، تۇۋى كەڭ شىشە قۇتا قويۇلىدۇ. لوڭقىنىڭ تۇرۇش ۋاقتى، كېسەلنىڭ ئەھلىي ئەھۋالىغا قاراپ بىر ~ ئىككى سائەت ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ.

ھجامەت قويۇلىدىغان ئورۇنلار:

(1) بويۇن ئومۇرتقىسى بىلەن باش سۆڭىكى بىرىككەن جاي (گەجگە) گە قويۇلىدۇ. بۇ جايغا ھجامەت قويۇش ئۈكھەل تومۇردىن قان ئالغان بىلەن تەڭ، ئەمما بەزىدە بۇ جايغا ھجامەت قويغاندا، بەزىدە ئۇنتۇغاقلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا سەل تۆۋەنرەك جايغا قويۇش كېرەك.

(2) ئارقا تەرەپ ئىككى غول (تاغاق سۆڭەك) ئارىلىقنىڭ سەل يۇقىرىغا ھجامەت قويۇلىدۇ. بۇ، باسلىق تومۇردىن قان ئالغانغا تەڭ.

(3) پاچاق (بېلىق گۆش قىسمى) غا ھجامەت قويۇلىدۇ، بۇ جايغا ھجامەت قويۇش سافىن تومۇردىن قان ئالغانغا تەڭ. مەزكۇر جاي ھجامەت قويۇشتا خەۋپسىز جاي بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ھجامەت قويۇشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

(1) 60 ياشتىن يۇقىرى ۋە ئىككى ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا ھجامەت قويۇشقا بولمايدۇ.

(2) يۈرەك ۋە مەيدىسى ئاجىزلارنىڭ غولىغا ھجامەت قويۇش زىيانلىق. مېڭىسى ئاجىز (ئۇنتۇغاق) كىشىلەرنىڭ گەجگىسىگە ھجامەت قويۇش خەتەرلىك.

(3) مۇنچىدىن ئەمدىلا چىققانلارغا ھجامەت قويماسلىق كېرەك.

(4) قان ئېلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا ھجامەت قويۇشقا بولمايدۇ.

زۇلۇك قويۇش

زۇلۇك قويۇش قان شورىتىش مەقسىتىدە قوللىنىلىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىدە «زۇلۇك (ئەلەق) بۇزۇق قاننىلا شوراپ، ساپ قانىنى شورىمايدۇ» دېگەن كۆز قاراش بار. زۇلۇك قويۇش ھېچبىر مەنئى قىلىنىدىغان ئەھۋال ۋە ئالاھىدە كۆرسىتىلگەن ئورنىمۇ بولمىغان بىر خىل بىخەتەر ئۇسۇل. ئەمما ئۇنىڭ تۇرۇش ۋاقتى ھەم ئىچكى ئەزالارغا كىرىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش لازىم.

قەي قىلدۇرۇش

قەدىمكى زاماندىكى تېببىي ئالىملىرىمىز دورىلار ئارقىلىق قۇستۇرۇشنى ئومۇمىي ھەيدەپ چىقىرىش دەپ ئاتاشقان. قۇستۇرۇش مەيدە ئىچىدىكى ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىپلا قالماي، بەلكى ئومۇمىي ماددىلارنى چالغۇتىدۇ. ئەمما، غەيرىي تەبئىي قۇسۇشلار، مەسىلەن: ۋابا، ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى، مەئىدىنىڭ تۆۋەنلىشىشى، تولغاق قاتارلىق كېسەللىكلەردىكى قۇسۇش، ئەكسىچە بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇ خىل قۇسۇشنى توختىتىشقا ئامال قىلىش كېرەك.

قەينىڭ مەنپەئىتى :

(1) باشنىڭ ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىدۇ.

(2) كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ.

(3) كېكىرىكنى بىر تەرەپ قىلىدۇ.

(4) ئۆتنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى توسۇيدۇ.

(5) ئىشتىھانى قوزغايدۇ.

(6) بەدەننىڭ سۇسلۇقىنى يوقىتىدۇ.

(7) مالىخۇلىيا ۋە مەيدە سۇسلۇقىدىن بولىدىغان مېڭە كېسەللىكلىرى (سەرئى قاتارلىقلار) غا مەنپەئەت قىلىدۇ.

(8) ھەرخىل بوغۇم ئاغرىقلىرىنىمۇ قەي بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ.

(9) دوۋسۇن جاراھەتلىرىنى داۋالاشتا ئۇنۇمى بار.

(10) بەدەن رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ قېلىشىنى توسۇيدۇ.

(11) سېرىق كېسەللىك ۋە قوتۇر كېسەللىكى (جەرەپ) نى ۋە ئىستىسقىنى داۋالاش، ئالدىنى ئېلىشتا خېلى ياخشى مەنپەئىتى بار.

قەي قىلدۇرۇشتا دىققەت قىلىشتا تېگىشلىك ئىشلار:

قەي قىلدۇرۇشتىن ئىلگىرى كېسەللىكنىڭ خىلىتلار (يەنى ماددا) دىن ياكى باشقا سەۋەبلەر (يەنى سازەج) دىن بولغانلىقىنى ئېنىقلاش شەرت. سازەجدىن بولغان كېسەللىكلەرنى دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇپ داۋالاش ھاجەتسىز. ماددىدىن بولغان بولسا، ئالدى بىلەن مادداننى پىشۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ مادداغا مۇناسىپ دورا بېرىپ قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك ئىككى خىل مادداننىڭ بىرىكىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قايسى ماددا كۆچلۈك بولسا، شۇنىڭغا خاس قەي دورىسى بېرىلىدۇ. ئادەتتە قان ۋە

سەۋادىن بولغان كىشىلىكلەرگە قەي قىلدۇرۇپ داۋالاش چارىسى قوللىنىلمايدۇ، بەلكى ئەزالارنىڭ ئىستىفراغى ــ قان ئېلىش ياكى سۈرگە بېرىش بىلەن داۋالىغان ياخشى.

① قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەر قەي قىلدۇرۇشتىن بىر كۈن ئىلگىرى سۈيۇق تاماقلار بىلەن كۆپرەك ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، كۆپرەك سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈپ كەلسە تېخىمۇ ياخشى. ھۆل مىزاجلىق كىشىلەرگە يۇقىرىقىلارنى قىلىش ھاجەتسىز. ② ھاۋا سوغۇق بولسا، ئىسسىق جايدا قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ③ قۇستۇرىدىغان دورىنى ئىچكۈزۈپ بولغاندىن كېيىنلا، كىسەل كىشىنىڭ قاپىقى ئۇستىگە ئاق پاختا ياكى داكا قويۇپ باش تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر ياردەمچى بولسا، كىسەلنىڭ قورساق ۋە بەل قىسمىنى يۇمشاق مۇجۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى. ④ قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئېغىزنى ئىسسىق سۇ ئارىلاشقان سىركە بىلەن چايقاش كېرەك. ⑤ قەيدىن كېيىن ئۇچ گرام ئۇد ھىندى ياكى مەستىكىنى يۇمشاق سوقۇپ شېكەر ياكى ئالما سۇيى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار بولمىسا گۇلقەنت بەرسىمۇ بولىدۇ.

قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدىغان ئەھۋاللار:

(1) بەدىنى ئاجىز كىشىلەرگە دورا بىلەن قەي قىلدۇرۇشقا بولمايدۇ.

(2) نەپەسى قىيىنلىشىۋاتقان، قان تۈكۈرگەن، قان قۇسقان، بويۇن قىسمىدا ئىششىق بار، مېڭە كېسەللىكى، مەيدە يارىلىق كېسەللىكى، سەپرا ياكى قاندىن بولغان قۇلاق، كۆز ئاغرىقلىرى، كۆكرەك ئەزالىرى، كۆكرەك پەردىسى ۋە كىرگىت گۆش پەردىسىدە ۋەرەملىنىش بارلارغا قەي دورىسى بېرىشكە بولمايدۇ.

قەيدە يۇز بېرىدىغان ئەھۋاللارنى بىر تەرەپ قىلىش:

(1) قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن، بەزىدە ھېچ تۈتۈش يۇز بېرىشى مۇمكىن. بۇنداق چاغلاردا قايناق سۇ ئىچكۈزۈلسە ياكى چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى تارتقۇزسا ساقىيىپ كېتىدۇ.

(2) قەي قىلغاندىن كېيىن بىقىنغا سانجىق تۇرۇپ قالسا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم.

(3) قەيدىن كېيىن مەيدە ھەرىكىتى تېزلىشىپ، مەيدىدە تۇرلۇك ئاۋازلار پەيدا بولسا، مەستىكىنى سوقۇپ، گۇلقەنت بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. زەھەرلەنگەندە قەيدىن كېيىن يېگى سۈت بېرىش لازىم.

سۈردۈرۈش

سۈرگە دورىسى (مۇسھىل) بېرىش كۆپ قوللىنىلىدىغان سۈرۈپ چىقىرىش چارىلىرى

رىنىڭ بىرى. سۇرگە دورىسى بېرىش ئارقىلىق تومۇرلار ئىچىدىكى، ئەزالار ۋە ئۇچەيلەر-دىكى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددا (سەۋەب) لەرنى ھەيدەپ چىقىرىش مەقسىتىگە يېتكە-لى بولىدۇ. ئادەتتە تەرەتنى يۇمشىتىش (مۇلەييىن قىلىش) سۇرۇشنىڭ ئورنىنى باسالماي-دۇ. ئەمما ياشانغان، ئاجىز كىشىلەر، بوۋاق ۋە ئاياللارغا يۇمشاتقۇچى دورا (مۇلەييىنات) لار بېرىلسە بەلگىلىك ئۇنۇمى بولىدۇ. سۇرگە دورىسى بېرىشتىن ئىلگىرى ماددىنى پىشۇ-رۇش شەرت. ئەمما، سۇرگە بېرىش زۆرۈر بولغاندا ماددىنى پىشۇرىمەن دەپ ۋاقىتنى ئوتە-كۇزۇپ قويۇشقىمۇ بولمايدۇ.

سۇرگە بېرىشكە بولمايدىغان ئەھۋاللار:

قان ئالدۇرغانلار، بەدىنى ئاجىز، ئوزۇقلىنىشى ناچارلار، ھامىلىدار ۋە ھەيز مەزگىلە-دىكى ئاياللار، ئۇچىيى توسۇلغان ۋە ئالماشقانلار. كونىرغان ئىچ سۇرۇش كېسەللىكى با-رلارغا سۇرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

سۇرگە بەرگەندە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

(1) بېرىلگەن سۇرگە دورىسى مەيلى چىلاپ تەمى چىقىرىلغان ياكى قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان (مەتبۇخ) بولسۇن سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. چۈنكى سۇ ئىچسە سۇرۇشكە تەسىر قىلىدۇ. ئەگەر سۇرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن قورساق تولغاپ ئاغرىسا، قاينىاق سۇ بېرىشكە بولىدۇ.

(2) سۇيۇق سۇرگە دورىسى بەرگەندىن كېيىن ئەگەر سۇرگە دورىسى ئۆز كۈچىنى كۆرسىتەلمىسە، يەنە بىر قېتىم سۇرگىچى ھەب بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ ئىچ سۇرمىسە، قايتىلاپ سۇرگە دورىسى بەرمەي، سەۋەبىنى مۇلاھىزە قىلىش ۋە ھۆقنە قىلىشنى ئويلىشىپ كۆرۈش كېرەك.

(3) سۇرگە دورىسى بېرىپ ئىچ سۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، سوۋۇتۇلغان قاينىاق سۇ، ئانار شەربىتى بېرىش كېرەك.

(4) تەركىبىدە ھەببۇلمۇلۇك (ئىنەكپىتى)، تۇربۇت ۋە تۇزلۇق دورىلار كۆپ بولغان (ئاساسىي ئورۇندا تۇرغان) سۇرگە دورىلىرىنى بەرگەندە ئۇستىدىن يەنە كۆپ مىقداردا سۇ بېرىشكە بولىدۇ.

(5) سۇرگە دورىلار بېرىلگەندىن كېيىن ئىچ سۇرمەي غەيرىي ئەھۋاللار يەنى يۇرەك سېلىش، مەيدە، قورساق كۆپۈش، باش قېيىش، كۆڭۈل ئاينىش قاتارلىقلار يۈز بەرسە، دەرھال گالغا پاكىز توخۇ پېيى ياكى بارماقنى تىقىپ ياندۇرۇش كېرەك. كۆپرەك ئىلمان سۇ (بىر ئاز تۇز سېلىپ) ئىچكۈزۈش كېرەك.

(6) ئىچ سۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئۇچەي، مەيدىلەردە قىزىش، كۆيگەندەك ئەھۋاللار

يۇز بەرسە، ئىسپىغۇل شىرنىسى ۋە بېھى ئۇرۇقى شىرنىسى بېرىش كېرەك. بۇلارغا ئازراق رەيھان ئۇرۇقى، قەنت، گۈلاب قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

(7) بەك ئىچ سۇرۇپ كېتىپ توختىتىشقا توغرا كەلسە، ھارارەت بولمىسا قېتىق بىلەن زىرىق ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بولسا، رەيھان ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قىيمىقۇ ئۇرۇقلىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تالقان قىلىپ، بىر ئاز سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم (باشقا چارىلەر ئىچ سۇرۇش كېسەللىكلىرىدە سۆزلىنىدۇ).

(8) سۇرگە دورىلىرىنى بېرىشتە مادداىنىڭ غالىبلىق ئەھۋالىغا قاراپ شۇ مادداىنى سۇرۇپ چىقىرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك. مەسىلەن: سەپرا غالىب بولسا سەپرا، بەلغەم غالىب بولسا بەلغەم سۇرگىسى بېرىش كېرەك. قان مادداىسى غالىب كەلگەن كېسەللىكلەرگە سۇرگە بېرىشتە، ئادەتتە سەپرا سۇرگىسى ئاساس قىلىنىدۇ، چۈنكى قاننىڭ ئىسسىتىپراغى قان ئېلىش بىلەن بولىدۇ.

سۇرگە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

(1) بىر خىل خىلىت سۇرگىسى بېرىلگەندە، ئەگەر ئۇ بىر ئاز كۆچلۈكرەك (مىقدارى كۆپرەك) قىلىپ بېرىلسە، مەۋجۇت بولغان باشقا خىلىتنىمۇ سۇرۇپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: بەلغەم سۇرگىسى سەپرانىمۇ سۇرۇشى مۇمكىن.

(2) ھەرقانداق بىر سۇرگە ئۇنۇم بەرگەندىن كېيىن ئومۇمىي بەدەنىدە سۇرۇش كەيپىياتىنى پەيدا قىلىدۇ. بىرقانچە قېتىم سۇرگە بېرىشكە توغرا كەلگەندە، ئارىلاپ بەدەننى قۇۋۇتلەندۈرگۈچى تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك.

(3) يېڭى باشلانغان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە بىر ھەپتىگىچە سۇرگە دورىلارغا ھىلىلە قوشۇپ بېرىشكە بولمايدۇ. ئەگەر قوشۇش ھاجەت بولغاندا ھىلىلىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ ياكى باشقا شىلىمشىق دورىلار (بالەنگو، سەرپىستان) نى قوشۇپ بېرىش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا ھىلىلە جىگەرنى زەھەرلەپ قويۇشى مۇمكىن.

(4) پۇنۇس، خىيار شەنبەر قوشۇلغان سۇرگىلەرگە بادام يېغى، بىنەپشە يېغى قوشمىغاندا بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈشى، كۆڭۈل ئاينىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

(5) غاريقۇننى دورىلار بىلەن قوشۇپ سوققاندا، ئۇنىڭ تاش پوستى ئارىلىشىپ قېلىپ زەھەرلىك تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن. شۇڭا غاريقۇننى سوقماي، سىم تور ئەلەكتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزسىلا بولىدۇ.

(6) تەركىبىدە ئەفتىمۇن بار سۇرگە دورىلىرىنى قاينىتقاندا ئەفتىمۇننى ئايرىم لاتا خالتىغا سېلىپ قاينىتىش كېرەك.

(7) مەتبۇخ ۋە چىلاپ تەمى چىقىرىپ ئىچىلىدىغان سۇرگە دورىلىرى، ئۆز ۋاقتىدا

بىر قېتىم ياكى بىر كۈنلۈك تەييارلىنىدۇ.

ھۆقنە قىلىش

ھۆقنە ۋە شامچە قىلىش، سۈرگە دورىسى بېرىش مەنئىي قىلىنغان ئەھۋال ئاستىدا سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۇ ئۇچەي ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەنگە تەسىر قىلىش رولىنى ئويناپدۇ. بولۇپمۇ مەيدىسى ئاجىز بولغان كېسەللەرگە بولغان مەنپەئىتى بەكمۇ ياخشى. ئىچكى ئەزالار ۋەرەملىرىگە ھۆقنە ۋە شامچە (شىياق) شەكلىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىش ئاساسىي ئۇسۇل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ھۆقنىنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى:

(1) بەدەندە بولۇپمۇ مەيدە ۋە ئۇچەيلەردە پەيدا بولغان غەيرىي تەبىئىي بۇخارات ۋە ئوفۇنەت ماددىلارنى تۆۋەن چۈشۈرۈپ مېڭىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ.

(2) ھۆقنە ھەر خىل دورىلاردىن تەركىب تاپقاچقا، ئىنچىكە ئۇچەي ۋە ئون ئىككى بارماق ئۇچەي، مەيدىلەرگىچە تەسىر قىلىدۇ. شۇڭا ھۆقنە كۆپ ۋە سۈرئىتى تېز بولماسلىقى لازىم.

(3) ئۇچەي يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

شامچە (شىياق) قويۇش

شامچە دورىلار ئاساسەن سۈرگە دورىلىرىدىن تەركىب تاپىدۇ. ھۆقنە قىلىشقا بولمايدىغان كېسەللىكلەر (ئۇچەي ئالمىشىپ قېلىش قاتارلىقلار) غا سۈرگە دورىلىرى ئۆز ئەملىنى كۆرسىتەلمىگەندە ئارقا يولغا كىرگۈزۈش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا شامچە ئارقا يولىنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى، ئۇچەي توسۇلۇش ۋە ئاياللار جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرىگە بۇۋاستە تەسىر كۆرسىتىشكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما شامچىلارنى كۆپ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى مەقئەتكە كىرگەن يات جىسىم بولۇپ، باشقا ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شامچىلار تەركىبىدىكى دورىلار كېسەللىكىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

تەرلىتىش

تەرلەش بىلەن بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆللۈك (رۇتۇبىتى فۇزۇلىي) تېرىدىكى تەر بەز

تۆشۈك (مسام) لار ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. تەرلىتىش ئۇسۇلى، مۇنچىغا كىرىش، قىزىق سۇ ئىچىپ چۈمكىنىپ يېتىش ياكى ئادەتتىكى قىزىتما چۈشۈرگۈچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. ساق كىشىلەرگە تەرلىتىش دورىسى بەرمەسلىك كېرەك. ئۇلار ئۇچۇن ئەمگەك قىلىش ئەڭ ياخشى تەرلەش ئۇسۇلى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. كېسەللەردە تەرلەش، ھارارەتنى چۈشۈرۈش ۋە بەدەننى يېنىكلەشتۇرۇش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. يۇقىرىقى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە تەرلەش بۆھران بەلگىلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. (بۆھرانغا قارالسۇن.)

بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش

باش ساھەسىدىكى ئاغرىقلاردا بۇرۇندىن سۇ ئاققۇزۇش ئارقىلىق مېڭىدىكى ماددىلارنى چىقىرىش مەقسىتىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋاللاردىمۇ، زۇكام ۋە باش ئاغرىقلىرىدا بۇرۇندىن سۇيۇقلۇقلار ئاقسا كېسەللىك يەڭگىللىشىپ قالىدۇ. مېڭە كېسەللىكلىرىدە، مەسىلەن: تۇتقاق كېسەللىكىدە بۇرۇنغا دورا تامغۇزۇپ سۇ ئېقىتىش، كېسەلنى ھوشىغا كەلتۈرۈش ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يېنىكلەشتۈرۈش رولىنى ئويناىدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار ئاساسەن قارىمۇچ، قۇندۇز قەھرى، خولىنجان، زەنجىۋىل بولۇپ سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. مىقدارى ۋە تۈرى، كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن بەلگىلىنىدۇ.

مەيدە، قۇلاق ۋە كۆز، بۇرۇن كېسەللىكلىرىدە ئېغىز (تىل ئاستى) دىن شۆلگەي ئاققۇزۇشنىڭ پايدىسى كۆپ. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە قىش كۈنلىرى بەدەندە سۇيۇقلۇق كۆپ بولغاندا قوللىنىلىدۇ. ئاقسىر قەرھا، تۇخۇمەك مېۋىسى، سىركە، يالپۇز ۋە قىچىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تىل ئاستىغا تۇتۇش ياكى ئېغىز چايقاش بىلەن بۇ مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ.

سۇيدۇك ھەيدەش

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى، سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورا (مۇدىرات) لارنى سۇيدۇك راۋان قىلىشقا قوللىنىپلا قالماستىن، بەلكى قان تومۇر، جىگەر ۋە سۇيدۇك ئەزالىرى ئەتراپىدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىمۇ ھەيدەپ چىقىرىش ئۇچۇن قوللىنىلىدۇ. سۇيدۇك ھەيدەشتە تۆۋەندىكى بىر قانچە ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

1. قويۇق خىلىتلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەردە، ئالدى بىلەن سۇرگە دورا-

لىرى بەرمەي تۇرۇپ، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى سۈيدۈك ھەيدەش بىلەن بىرگە بەدەندە سۈيۇقلۇق مىقدارى ئازىيىپ، ماددا تېخىمۇ قويۇقلىشىپ كېتىدۇ- دە، ئۇ ماددىنى ھەيدەپ چىقىرىش قىينلىشىدۇ.

2. قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش ۋە سۇرگە دورىسى بېرىش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى دا ۋالاشقا توغرا كەلگەندە، سۈيدۈك ھەيدەش چارىسىنى كەينىگە قالدۇرۇش كېرەك.

3. جىگەر ۋەرەمىدە، ۋەرەم جىگەرنىڭ ئاستىنقى قىرىدا بولسا (جىگەر كېسەللىكلىرى قىسمىغا قارالسۇن)، ئالدى بىلەن سۇرگە دورىسى بېرىش ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن سۈيدۈك ھەيدەش تەدبىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر ۋەرەم جىگەرنىڭ يۇقىرىقى يېرىم ئايسىمان قىسمىدا بولسا، ئالدى بىلەن سۈيدۈك ھەيدەش لازىم.

4. سۈيدۈك كۆپۈك ماسۇغاندا ئارقا تەرەت ۋە تەر چىقىش توختاپ قېلىش مۇمكىن. شۇڭا ئارقا تەرەتنىڭ كۆپلۈكى ۋە تەرلەش ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدىغان كېسەللىكلەرگە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئوبدان ئويلىشىپ ئىشلىتىش لازىم.

5. بەدەندە قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرى بار ياكى كېسەللىك ماددىسى تېخى پىشمىغان كېسەللەرگە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە ئالدىرماسلىق كېرەك، چۈنكى ماددىنىڭ پىشىپ يېتىلىشى ئۈچۈن بەدەندىكى سۈيۇقلۇقلار ئوتتۇرىچە مىقداردا بولۇشى لازىم. ئەگەر سۈيدۈك كۆپلەپ چىقىپ كەتكەندە، بەدەندە قۇرۇقلۇق كۆچىيىپ كېتىپ ماددىنىڭ پىشىشىنى ئارقىغا سۇرۇپ، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىنى ئۇزارتىپ قويىدۇ.

6. سۇلۇق ئىشىق، پالەچ ۋە مۇپاسىللاردا سۈيدۈك ھەيدەش ئۇسۇلىنى ئاساسىي ئورۇنغا قويۇش كېرەك. سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنىڭ كەيپىياتى ئىسسىق ،سوغۇق ۋە مۆتىدىل كەيپىياتتىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىلىدۇ (تەپسىلىي دورىلار ئىلمى قىسمىغا قارالسۇن).

باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۈرتىش (شەمۇم): ئۆتكۈر پۇراق چىقارغۇچى دورىلارنى پۈرتىش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان ئۇسۇل بولۇپ، سۈيۇقلۇق دورىلارنى پۈرتىش «لەخلەخە»؛ قۇرۇق تالقاندەك سوقۇلغان دورىلارنى بۇرۇن ئىچىگە تارتقۇزۇپ غىدىقلىنىش، چۈشكۈرۈش پەيدا قىلىش «سۇئۇت» دەپ ئاتىلىدۇ.

دورا پۈركۈش (نۇپۇخ): بۇ، يۇمشاق سوقۇلغان دورىلارنى بوشلۇق ئەزا (بۇرۇن، ئېغىز، تاماق) لارغا پۈركۈپ داۋالايدىغان ئۇسۇل بولۇپ، چىش تۈۋىگە دورا پۈركۈش «سۇنۇن»، جا-

راهەت ـ یارىلار ئۇستىگە دورا پۈركۈش «زۆرۈر» دەپ ئاتىلىدۇ.

ھورلاندۇرۇپ تەرلىتىش (ئىنكىباب): بۇ، دورىلارنى قاينىتىقاندا چىققان ھورغا پۈتۈن بەدەن ياكى بىرەر ئەزا (مەسىلەن: قۇلاق) نى تۇتۇش ئارقىلىق ھورلاندۇرۇپ تەرلىتىشكە قارىتىلغان.

ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (كماد): بۇ، ھەرخىل نەرسىلەرنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈشكە قارىتىلغان.

بەدەنگە دورا قۇيۇش، سۈركەش: نەم دورىلارنى بەدەنگە قۇيۇپ تەسىر كۆرسىتىش ئارقىلىق داۋالاش «تەمرىخ»، ھەرخىل ياغلارنى سۈركەپ تەسىر كۆرسىتىش «تەرھىن» دەپ ئاتىلىدۇ.

پىلتە قىلىش: بۇخىل داۋالاش ئۇسۇلى قۇرۇق تالقان، مەلھەم، ياغ ياكى سۇيۇق دورىلارنى پىلتىگە يۇقتۇرۇپ، بوشلۇق ئەزا (بۇرۇن، قۇلاق، سوك، سۇيدۇك يولى) لىرى جاراھەتلىرىنىڭ ئىچىلىپ قالغان تۆشۈكىگە تەگكۈزۈشكە قارىتىلغان.

ھۆمۈل قىلىش: بۇ، چوڭراق پىلتە ياكى داكىدەك نەرسىلەرنى نەم دورىلارغا مىلەپ جىنسىي يول، چوك يارىلار ئېغىزىغا تىقىپ قويۇشقا قارىتىلغان. ئاياللار جىنسىي يولىغا قويۇلىدىغىنى «پەرزىجە» دەپ ئاتىلىدۇ.

ياغلاش: بۇ، ماي دورىلار بىلەن كېسەللىك ئورۇنلارنى ياغلاشقا قارىتىلغان بولۇپ، دورا شەكلى قويۇق بولغىنى «مەلھەم»، سۇيۇق بولغىنى «رەۋغەن» دەپ ئاتىلىدۇ.

دورا چېپىش: بۇ، ھەرخىل دورىلاردىن ياسالغان چاپما دورىلارنى كېسەللىك ئورۇنغا چېپىشقا قارىتىلغان بولۇپ، ئۇ «زىماد» دەپ ئاتىلىدۇ.

دورىنى تاشقا سۈرۈپ چېپىش: بۇ، تاش ئۇستىگە ئازراق سۇ تېمىتىپ قاتتىق دورىلار (مەسىلەن: بوزبۇغا، جويۇز، موزا قاتارلىقلار) نى سۈرگەندىن كېيىن چىققان دورا سۈيىنى كېسەللىك ئورۇنغا چېپىشقا قارىتىلغان بولۇپ، ئۇ «تىلا» دەپ ئاتىلىدۇ.

پاشويە قىلىش: بۇ، مۇرەككەپ دورىلارنى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، ئىلمان پېتى تېزدىن تۆۋەنگە قارىتىپ قويۇشقا قارىتىلغان، بۇ ئۇسۇل، كۆپىنچە يۇقىرى قىزىتمىلىق تەپلەردە ھارارەت پەسەيتىش ۋە باش ئاغرىقىنى توختىتىش ئۈچۈن قوللىنىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا، كېسەلنىڭ ئالدىغا پەردە تارتىپ قويۇش، باشنى يۇقىرى تۇتۇش كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا باش بىردىنلا قېيىپ، كۆڭلى ئاينىش پەيدا بولىدۇ.

ئابىزەن قىلىش: بۇ، قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان دورا سۇيىگە بەلنىڭ ئاستىنقى قىسمىنى چىلاپ، كېسەلنى ئولتۇرغۇزۇشقا قارىتىلغان.

ئىسلاش (بۇخۇر): بۇ، دورىلارنى كۆيدۇرۇپ ئىسىنى بۇرۇنغا ماڭدۇرۇش ياكى مەلۇم

بىر ئەزانى ئىسلاش (بوۋاسىركېسەللىكىدە بوۋاسىر ئۆسۈكچىسىنى ئىسلاپ داۋالاش) قا قارىتىلغان.

تۈكلەرنى يۇلۇش: بۇ، مېڭىنىڭ زەربىگە ئۇچرىشى (ئۇرۇلۇش، يىقىلىش) سەۋەبىدىن كېسەل هوشسىزلانغاندا ياكى تۇتقاق كېسەللىكى ۋە ئېغىر كۆڭۈل ئىلىشىش كېسەللىكلىرىدە، قۇلاق ئارقا، گەجگە ۋە بۇرۇن تۈكلىرىنى يۇلۇش (موچىنلاش) ئارقىلىق كېسەلنى هوشىغا كەلتۈرۈشكە قارىتىلغان.

قۇم بىلەن داۋالاش

قۇم بىلەن داۋالاش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ داۋالاش چارىلىرى ئىچىدىكى تارىخى ئەڭ ئۇزۇن بولغان قەدىمىي يەرلىك داۋالاش چارىلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ ئەجدادلىرىمىزنىڭ تەبىئەت هادىسىلىرى بىلەن كۈرەش قىلىش، كۈندىلىك تۇرمۇشنى قامداش جەريانىدا ئاڭسىز ۋە ئاڭلىق هالدا ئىشلەتكەن چارە ـ ئاماللارنىڭ مەنپەئىتى ۋە تەجرىبە ساۋاقلارنى يەكۈنلىشىدىن تەدرىجىي شەكىللىنىپ چىققان باشقا تۈرلۈك داۋالاش ئۇسۇللىرىغا ئوخشاش ئۇنۇملۇك داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ هېسابلىنىدۇ.

قۇم بىلەن داۋالاشنىڭ ئارتۇقچىلىقى: ① ئۆزى ئاددىي، ئىشلەش ئاسان. ② باشقا خىلدىكى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ياخشى ئۇنۇم قازانغىلى بولمايدىغان سوزۇلما كېسەللىكلەرگە ئۇنۇملۇك شىپالىق تەسىرى بار.

قۇم بىلەن داۋالاش مۇڭاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر: مۇپاسىل كېسەللىكلىرى، ئۇگدىكى ئىششىق ۋە يەللەر، نىقرەس، ئىرقۇننىسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك بەل، پۇت ئاغرىقى، هەيز قالايمىقانلىشىش، ئايالار دوڭسۇن ۋە يىرىقلىرى ئاغرىش كېسەللىكلىرى، سوزۇلما بۆرەك كېسەللىكلىرى، سوزۇلما كېسەللىكى، ئاق خۇن كېسەللىكى، پۇت ـ قوللار قولىشىش كېسەللىكى، سۆگەك، گۆشلەر سىرقىراپ ئاغرىش كېسەللىكى، شەقەقە، قۇلاق غوڭۇلداپ تۇرىدىغان كېسەللىكلەر، بالىلاردىكى پالەچ، سوغۇق ۋە هۆللۇكنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە شىپالىق ئۇنۇم بېرىدۇ.

قۇم بىلەن داۋالاشنىڭ يېتەرسىزلىكى: قۇم بىلەن داۋالاش بەزى كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كەلسىمۇ، بەزى كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. پەسىل ۋە شارائىت چەكلىمىسىگە ئۇچرايدۇ.

هەرخىل يۆرەك كېسەللىكلىرى، هەرقانداق ئورۇنلارنىڭ ئەۋج ئېلىۋاتقان سىل كېسەل

لىكلىرى ۋە ئۆتكۈر ئېغىر جۈشانى خۇن كېسەللىكى، قان غالىبلىق بەلگىلىرى ئېغىر بولغان كېسەللىكلىرى، ئوچۇق يارا ۋە شىكەستلىنىشلەر، يىرىڭلىق تېرە كېسەللىكلىرى، ئېغىر قان ئازلىق، ماغدۇرسىزلانغان كېسەللىكلەرنى قۇم بىلەن داۋالاش خەتەرلىك ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ.

قۇم بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. قۇم بىلەن داۋالاشتا تەبىئىي شارائىتتىن ئوبدان پايدىلىنىش، شامال يوق ئەك ئىسسىق پەسسىلەردە نەملىكى ئاز قۇم دۆۋىلىرىدىن پايدىلىنىپ ئېلىپ بېرىش كېرەك.

2. قۇمغا كۆمۈلۈش مەزگىلى، تۇرپان قۇملۇقلىرىدا 6 ـ ئاينىڭ 10 ـ كۈنىدىن باشلاپ 8 ـ ئاينىڭ ئوتتۇرىلىرىغىچە، جەنۇبىي شىنجاڭنىڭ تارىم ئەتراپىدىكى جايلاردا 7 ـ ئاينىڭ بېشىدىن 8 ـ ئاينىڭ ئاخىرلىرىغىچە بولغان ۋاقىتلاردا قۇمغا كۆمۈلسە مۇۋاپىق بولىدۇ. بۇ مەزگىللەردىكى قۇمنىڭ تېمپېراتۇرىسى 40 ~ 80 گرادۇس ئەتراپىدا بولۇپ، قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىشتا ئەڭ مۇۋاپىق مەزگىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

3. قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىشنى نىيەت قىلغانلار ئالدى بىلەن تېۋىپنىڭ مەسلىھىتىنى ئېلىشى، بەدىنىنى تەپسىلىي تەكشۈرتۈشى لازىم.

4. يېمەك ـ ئىچمەك، زۆرۈر بولغان ئۇسسۇلۇق قاچىلاش قاچىلىرى، سايىۋەنلىكلىرى بولۇشى لازىم.

5. قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالاشنى تەدرىجىي ئېلىپ بېرىش، دەسلەپ بىر قانچە كۈن ماسلىشىش يەنى كەچكە يېقىنراق كۆمۈلۈش، كۆمۈلۈش ۋاقتى قىسقىراق بولۇشى لازىم.

6. بەزىلەردە بىر كۈندىن بەش كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتا بەزى كېسەللىك ئالامەت بەلگىلىرى ئېغىرلىشىپ قېلىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلۈشى مۇمكىن. چىداملىق بىلەن داۋاملاشتۇرۇلسا تەدرىجىي ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

7. بىر ۋاقىت ئىچىدە قۇمغا كۆمىدىغان ئورۇنلار بەك كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېھتىياجىغا قاراپ ئوخشاش بولمىغان ئەزا ۋە ئورۇنلارنى نۆۋەتلەشتۈرۈپ قۇمغا كۆمسە بولىدۇ.

8. ئادەتتە ھەر يېرىم سائەتتە بىر ئورۇن يۆتكەپ كۆمۈلگەن ياخشى، چۈنكى كۆپلەپ تەر چىققانلىقتىن، كۆمۈلۈپ ياتقان يەردىكى قۇم نەملىشىپ قالىدۇ.

9. ھەربىر كىشى ئۆزىنىڭ چىداشلىق بېرەلىشى ۋە قۇمنىڭ ھارارىتىگە قاراپ، تېيىز ياكى چوڭقۇر كۆمۈلۈشنى بەلگىلىسە بولىدۇ. ئەمما، تېرىنىڭ كۆيۈپ قالماسلىقىنى شەرت قىلىشى كېرەك. ئادەتتە 10 ~ 15سانتىمېتىر قېلىنلىقتا كۆمسە بولىدۇ. لېكىن يەنىلا ئەمەلىي ئەھۋالنى ئاساس قىلسا بولىدۇ.

10. ئىلاج بار قۇياش نۇرى بىر ئاز قايتقان كەچ تەرەپلەردە قۇمغا كۆمۈلگەن ياخشى، چۈنكى بۇ چاغدا ھاۋانىڭ تېمپېراتۇرىسى بىرئاز قايتقان بولسىمۇ، قۇمنىڭ تېمپېراتۇرىسى يەنىلا يۇقىرى بولىدۇ. شۇنداقتىمۇ، ساھەسىگە سايىۋەنلىك بېكىتىش، قۇياش نۇرىنىڭ بىۋاستە باش ساھاسىگە چۈشۈشىدىن ساقلىنىش زۆرۈر.

11. قۇمغا كۆمۈلگەندە ھاۋا تېمپېراتۇرىسىنىڭ يۇقىرىلىقى، قۇمنىڭ قىزىقلىقىدىن ئومۇمىي بەدەن ۋە يەرلىك ئورۇندىن كۈچلۈك تەر چىقىدۇ. شۇڭا، كۆپلەپ تەرلەپ، بەدەن ھۆللۈكىنىڭ بەك ئازىيىپ، ماغدۇرسىزلىنىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تۇز سېلىنغان چاي ۋە باشقا ئىچىملىكلەرنى يېتەرلىك مىقدارىدا ئىچىپ تۇرۇش ھەمدە بۇ مەزگىللەردە ياخشى دەم ئېلىش، ياخشى ئوزۇقلىنىشقا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش كېرەك.

12. ھەر كۈنى قۇمغا كۆمۈلۈپ چىققاندىن كېيىن تېخى تەرلەۋاتقاندا ۋە دەم ئېلىش ئورۇنلىرىغا قايتىش سەپىرىدە سوغۇق شامال تېگمىتىن ساقلىنىش، ياخشى كىيىنىش لازىم.

قۇمغا كۆمۈلۈش جەريانىدا بولۇپمۇ قۇم بىلەن داۋالاشنى يېڭى باشلىغان كۈنلەردە يۇرەك ئېغىش، نەپەس سىقىلىش، كۆڭلى ئاينىش، قۇسۇش، باش قېيىش، بوغۇملار ئىششىپ ئاغرىش، تېرىلەرگە قىزىل ئەسۋە، سۈلۈق قاپارتچۇقلار چىقىش ۋە ئومۇمىي بەدەن ھېرىش ـ چارچاش قاتارلىق قوشۇمچە تەسىرلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن. لېكىن بۇنداق ئەھۋاللار، كۆپىنچە ئاغرىقلار بىر مەزگىل ماسلىشىش باسقۇچىنى بېشىدىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىنلا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

قۇمنىڭ داۋالىق رولى: قۇياشنىڭ قىزىقلىقىدىن قۇمدىكى قۇرۇق ئىسسىقلىق ھارارىتىنىڭ ئېشىشى، قۇياشتىكى ھەرخىل شىپالىق نۇرلار، قۇرغاق قۇمدا كۆپلەپ تەر چىقىش ھەمدە قۇم تەركىبىدىكى ھەرخىل شىپالىق ماددىلارنىڭ تەسىر قىلىشى ۋە باشقىلار. مانا بۇ تەسىرلەر تۈپەيلىدىن پۈتۈن بەدەندىكى قان تومۇرلار كېڭىيىپ، قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىش تېزلىشىپ، كۈچىيىپ، ئەسەب ـ نېرۋىلار خىزمىتى جانلىنىپ، مېڭە، جىگەر، ئاشقازان، ئۈچەي، تال، تەر بەزلىرىنىڭ خىزمىتى كۈچىيىدۇ. ئۇگىلەر، گۆش، تېرە ئاستى ۋە كېسەللىك ئورۇنلىرىدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتىلارنىڭ بەدەندىن چىقىرىلىشى تېزلىشىدۇ. ئۇلارنىڭ بىر قىسمى تەر ۋە سۈيدۈك ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلسا، بىر قىسمى سېڭىشىپ يوقىلىدۇ. نەتىجىدە كېسەللىك ئورۇندىكى ۋەرەملەر يانىدۇ، چاپلىشىپ، قاتتىقلىشىپ قالغان ئورۇنلار يۇمشاقلىشىپ ئۆزىنى قويۇپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كېسەللىك يېنىكلىشىدۇ ياكى ساقىيىدۇ. بۇ ھەقتە داۋاملىق تەتقىق قىلىش، خۇلاسىلەش ئارقىلىق چوقۇم تېخىمۇ مۇكەممەل ئىلمىي خۇلاسىلەرگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

بۆھران

«بۆھران» نىڭ لۇغەت مەنىسى كرىزىس دېگەنلىك بولىدۇ. كېسەللىكلەردە ئېيتىلغان بۆھران كېسەللىكىنىڭ كېسەللىك جەريانىدىكى يۇقىرى باسقۇچىدىن ئىبارەت. كېسەللىك بىلەن بەدەن ئوتتۇرىسىدىكى كۈرەشنىڭ ئىككى خىل نەتىجىسى بولىدۇ. يەنى بەدەن غالىب كەلسە، كېسەللىك مەغلۇپ بولۇپ كېسەللىك ساقىيىدۇ؛ بەدەن مەغلۇپ بولسا، كېسەللىك ساقايمايدۇ، ئېغىرلىشىدۇ ياكى ئۆمۈرلۈك مېيىپ بولىدۇ ياكى كېسەل ئادەم ئۆلىدۇ. شۇڭا، بۆھران يۈز بېرىدىغان كۈنلەر، ئۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر ۋە قىلىدىغان مۇناسىۋەتلىك چارىلەرنى بىلىش تېۋىپ ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. چۈنكى داۋالاش ئېلىپ بېرىشتا، بۇ كۈنلەردە ماددىنى قوزغىتىدىغان چارىلەرنى قوللىنىش مەنئى قىلىنىدۇ.

بۆھران تۈرلىرى

بۆھران ياخشى بۆھران ۋە تەتۈر بۆھران دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

ياخشى بۆھران: بۇ تۈردىكى بۆھراندا، بەدەن كېسەللىك ئۇستىدىن غەلىبە قىلىدۇ. سەۋەبچى ماددا بەدەندىن پۈتۈنلەي چىقىپ كېتىدۇ. كېسەللىك ساقىيىدۇ. مانا بۇ، ياخشى بۆھران (بۆھران مەھمۇدە) دەپ ئاتىلىدۇ.

ياخشى بۆھران تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل بولىدۇ:

1. بەدەن غالىب كەلسىمۇ، ئەمما ماددىلارنى بىر يولدىلا سۈرۈپ چىقارماي، ئاستا-ئاستا، ئاز-ئازدىن سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. بەدەن دەسلەپتىلا غالىب كەلگەن بولسىمۇ، لېكىن غالىبلىقى روشەن بىلىنمەيدۇ.

ئەمما، ماددىلارنى ئاز ـ ئازدىن سۈرۈپ چىقىرىپ، ئاخىرىدا بىرلا يولدا ئىللەت ماددىنى تازىلاپ، كېسەللىكنى مەغلۇپ قىلىدۇ. مانا بۇ تۇرى تولۇقسىز بۆھران (بۆھرانى ناقىس) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەتۇر بۆھران: كېسەللىك غەلىبە قىلىپ، بەدەن يېڭىلىدۇ. كېسەل كىشى ئۆلىدۇ. مانا بۇ تەتۇر بۆھران (بۆھرانى رەددى) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەتۇر بۆھران تۆۋەندىكىدەك تۆت خىل بولىدۇ:

1. بەدەن غالىب كەلسىمۇ، بۆھران بەدەننى بىراقلا ئاجىزلاشتۇرماي بەلكى تەدرىجىي ھالاك قىلىدۇ.

2. گەرچە كېسەللىك ئالامەتلىرى روشەن بولمىسىمۇ، لېكىن بۆھران كېسەللىك ئاخىرىدا بەدەننى يېڭىپ ھالاك قىلىدۇ.

3. بەدەننىڭ كۈچلۈكلۈكى تۈپەيلىدىن، گەرچە ماددىلار بەدەنده مەلۇم مۇددەت باراۋەرلىكىنى ساقلاپ كەلسىمۇ، كېيىنچە ماددا پىشىپ يېتىلەلمەي، باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر قىلغانلىقتىن، كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىككە ئۆزگىرىدۇ.

4. كېسەللىكنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى بىلەن ماددا باشقا ساق ئەزالارغا يۆتكىلىدۇ. بۇ، كۆچكەن بۆھران (بۆھرانى ئىنتىقالى) دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەرقانداق كېسەللىكتە تۆت باسقۇچ بولىدۇ: بىرىنچى باسقۇچ، كېسەللىك باشلىنىش دەۋرى بولۇپ بەزىلەر بۇ دەۋرنى كېسەللىكنىڭ 3 ـ كۈنىگىچە بولغان دەۋرى، دەپ قارايدۇ. ئەگەر بۇ دەۋرده بۆھران يۈز بەرسە، ئۇ چوقۇم تەتۇر بۆھران بولۇپ، كېسەل كىشىنى ھالاك قىلىدۇ. بۇ مەزگىلده كېسەللىكنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن بۆھران يۈز بېرىدۇ. ئىككىنچى باسقۇچ، كېسەللىك ئالامەتلىرى روشەنلەشكەن دەۋرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇچىنچى باسقۇچ، كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىپ، بىر ئىزدا توختاپ قالغان دەۋرى بولۇپ، بۇ دەۋردىكى بۆھراننى ياخشى ـ ياماں دېگىلى بولمايدۇ. تۆتىنچى باسقۇچ، كېسەللىك ئالامەتلىرى تۆۋەنلەشكە باشلىغان دەۋرى بولۇپ، بۇ دەۋردىكى بۆھران ئەڭ ياخشى

بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بۆھران كۈنلىرى

ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ئۇزۇن يىللىق كۆزىتىشلەر ئارقىلىق، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىكى بۆھران كۈنلىرىنى تۆۋەندىكىچە ئۇچ چوڭ تۈرگە ئايرىغان:

تولۇق بۆھران كۈنلىرى: كېسەللىكنىڭ 4ـ، 7ـ، 14ـ، 20 ـ، 21 ـ ، 24 ـ، 27 ـ، 31 ـ، 34 ـ، 37 ـ، 40 ـ كۈنلىرى يۈز بېرىدۇ.

بۆھران ئارىلىقىدىكى كۈنلەر: كېسەللىكنىڭ 3 ـ، 5 ـ، 9 ـ، 11 ـ، 13 ـ، 17 ـ كۈنلىرى بولۇپ، بۇ كۈنلەردە بوھراننىڭ يۈز بېرىشى ناتايىن.

تولۇقسىز بۆھران كۈنلىرى: كېسەللىكنىڭ 6ـ، 8ـ، 10ـ، 12ـ، 15ـ، 16ـ، 18 ـ كۈنلىرى يۈز بېرىدۇ. بۆھران ھېسابلانمايدىغان بۆھران 22 ـ، 23 ـ، 25 ـ، 26 ـ، 28 ـ، 29 ـ، 30 ـ، 32 ـ، 33 ـ، 36 ـ، 38 ـ، 39 ـ كۈنلىرى يۈز بېرىدۇ.

ئومۇمەن، ئۇيغۇر تېۋىپلىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بۆھراننىڭ تاق كۈنلەردە يۈز بېرىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئەمما كۈن ئارىلايدىغان قىزىتمىلاردا بۆھران 11ـ، 14ـ كۈنلىرى يۈز بېرىشى مۇمكىن. 8 ـ كۈنلىرىگىچە بولغان بۆھران قاتتىق بولىدۇ.

بۆھران ئالامەتلىرى

بۆھراندا بۇرۇن قاناش، قۇسۇش، ئىچ سۇرۇش، سۈيدۈك ناھايىتى كۆپ كېلىش، تەرلەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇرۇن قاناش، ئىچ سۇرۇش ۋە قەي قىلىش تولۇق بۆھراندا كۆرۈلىدۇ. تەرلەش، سۈيدۈك راۋان بولۇپ كېتىش بىلەن كەلگەن بۆھران تولۇق بۆھران بولمايدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ماددىنىڭ سۇيۇق قىسمى چىقىپ كېتىپ، قاتتىق قىسىملىرى قېپقالىدۇ. بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئالاھىدە بۆھران شەكلى بولىدۇ. مەسىلەن: بەزگەك ۋە ئىككى كۈنلۈك قىزىتمىلاردا بۆھران تەرلەش، ئىچ سۇرۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەسۇنلىك بۆھران بۇرۇن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مېڭە پەردە ۋەرەمىدە، كۆپرەك

تەرلەش ياكى بۇرۇن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. تۆت كۈنلۈك قىزىتما بۆھرانى تەرلەش، ئىچ سۇرۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

تەجرىبىلەردىن قارىغاندا، بۆھرانىنىڭ ياخشىسى بۇرۇن قاناش، ئۇنىڭدىن قالسا ئىچ سۇرۇش، ئۇنىڭدىن قالسا قەي قىلىش، سۇيدۇك راۋانلىشىش، ئەڭ ئاخىرقىسى تەرلەش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بۆھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر

بۆھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر يەنى بۆھراندىن خەۋەر بەرگۈچى ئالامەتلەر، ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن ھەربىكەت قىلىۋاتقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۆھران كۈنلىرى كۆپىنچە كېسەللىكنىڭ ئەسلىدىكى ئالامەتلىرىگە باش ئاغرىقى، باش قېيىش، ئىككى چېكىسى چىڭقىلىش، قۇلاق غۇڭۇلداش، قۇلاق ئېغىرلىشىش، قورساق غولدۇرلاش، كۆز خىرەلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بەدەنگە ياردەم بېرىش بىلەن بىرگە ماددىنىڭ چىقىرىلىشىغا دىققەت قىلىش كېرەك. مەسىلەن: ئەگەر بۆھران تەر بىلەن بولىدىغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، دورا بېرىش، ھورداش ياكى قېلىن نەرسىلەر بىلەن ئوراش ئارقىلىق كېسەلنى تەرلىتىش كېرەك. ئەگەر بۆھران بۇرۇن قاناش بىلەن ئۆتىدىغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، باشنى ئىسسىق تۇتۇش، باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇش لازىم. ئاغرىقنىڭ مىزاجى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ قۇستۇرۇش، سۇرگە ۋە سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر بۆھراندا بۇرۇن قاناش، ئىچ سۇرۇش ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە ئۇنى توختىتىشقا ئامال قىلىش كېرەك. بوغۇم، پۇت ـ قوللاردا ئاغرىق پەيدا بولۇپ، ماددىنىڭ بۇ جايلارغا چۈشۈپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بەدەنـ ـنى تۇتۇپ ئۇۋۇلاش، بوغۇملارنى تېڭىش كېرەك. بۆھران چۈشتىن كېيىن باشلانغان بولسا، بىر كۈن ھېسابلاشقا بولمايدۇ. بەلكى چۈشتىن بۇرۇنقىسى بىلەن قوشۇلۇپ بىر كۈن ھېسابلىنىدۇ. بۆھران كۈنلىرى كېسەلنى ھەربىكەت قىلدۇرماسلىق، روھىي جەھەتـ ـتە ئارام بېرىش كېرەك.

ئۇيغۇر تېبابەت تەشخىس ئىلمى

كېسەللىك تونۇش ئىلمى

كېسەل كىشىنى تەكشۈرۈش، كېسەللىكنى ئېنىقلاپ، تونۇپ توغرا باھا بېرىش كېسەللىكنى تونۇش ئىلمى (تەشخىس ئىلمى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ داۋالاش، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ تۈپ ئاساسى، تېۋىپچىلىق سەنئىتىدىكى مۇھىم ئاساسىي ماھارەتلەرنىڭ بىرى.

ئادەم بەدىنى ئىچكى ۋە تاشقى دۇنيا بىلەن زىچ باغلىنىشلىق بولغان مۇرەككەپ بىر پۈتۈن جانلىق جىسىم بولغاچقا، كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرى خىلمۇ خىل بولىدۇ. ئۇلارنى توغرا تونۇپ توغرا باھا بېرىش، توغرا، ئۈنۈملۈك داۋالاش تەدبىرىنى قوللىنىشنىڭ ئاچقۇچى. توغرا، ئۈنۈملۈك داۋالاش تەدبىرىنى قوللانغاندىلا كېسەللەرنىڭ سالامەتلىكىنى ئوڭۇشلۇق، تېز ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

قەدىمدىن تارتىپ ئۇيغۇر تېۋىپلىرى، تەشخىس ئىلمى جەھەتتە نۇرغۇن ئەمگەك سىڭدۈرگەن، كۆپلىگەن قىممەتلىك تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەپ، بىر يۈرۈش قېلىپلاشقان قائىدىلەرنى تۈزگەن. ھەربىر تېببىي خادىم بۇ قائىدىلەرنى مۇكەممەل ئىگىلىۋېلىشى، ئۇلارنى ئىمكانىيەت دائىرىسىدە بىرلەشتۈرۈشى، بىرى ياكى بىر قانچىسىغىلا يۆلىنىۋالماسلىقى، ئىگە بولغان نەتىجىلەرنى يېغىنچاقلاپ مۇھاكىمە يۈرگۈزۈپ، ئاندىن خۇلاسە چىقىرىشى لازىم.

كېسەللىك تونۇش ئىلمىنىڭ تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى بەشگە بۆلۈنىدۇ: ① قاراپ تەكشۈرۈش؛ ② تىڭشاپ تەكشۈرۈش؛ ③ سوراپ تەكشۈرۈش؛ ④ تۇتۇپ تەكشۈرۈش؛ ⑤ قوشۇمچە تەكشۈرۈشلەر (چوڭ ـ كىچىك تەرەت، خەپرۇك ۋە قۇسقان ماددىلارنى تەكشۈرۈش).

قاراپ تەكشۈرۈش

شەكلى، تۈرقىنى كۆزدىن كەچۈرۈش

بەدەننىڭ قاۋۇل ياكى قاۋۇل ئەمەسلىكى، كۆچلۈك ـ ئاجىزلىقى، ئورۇق ـ سېمىزلە-

كى كۆزدىن كەچۈرۈلىدۇ. مەقسەت: كىشىنىڭ جىسمانىي تەرەققىياتىنى كۆزىتىش ئارقىلىق، چىنىقىش، ئۆزۈقلىنىش ئەھۋاللىرىدىن تەخمىنەن بىر تەسەۋۋۇر ھاسىل قىلىشتىن ئىبارەت.

تېنى قاۋۇل، بەدەن تەرەققىياتى، ئۆزۈقلىنىشى ياخشى، تېنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرى بىردەك تەرەققىي قىلغان، گۆشلىرى چىڭ، كۆكرىكى كەڭ، يۈزلىرى قىزىل، مايلاشقان، ئالۋاڭى كۆچلۈك بولسا سالامەتلىكىنىڭ ياخشىلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەكسىچە ۋۈجۇك، بەدىنى ئورۇق، تېرىلىرى قۇرغاق، چىرايى تاتىرىپ سارغايغان، ئاۋازى تۆۋەن، كۆكرىكى تار بولسا سالامەتلىكىنىڭ ئاساسىي بوشلۇقىدىن دېرەك بېرىدۇ. دېمەك، كىشىلەرنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشىدىكى پەرقلەرگە قاراپ، ئۇ كىشىنىڭ مىزاجى ۋە ھەر قانداق كېسەللىكلەر پەيدا بولۇش ئېھتىمالى بارلىقىنى تەخمىنەن مۆلچەرلىگىلى بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇزۇن يىللىق تەجرىبىلەردىن قارىغاندا ئورۇق، يۈزى سوزۇنچاق، بوينى ئۇزۇن ۋە ئىنچىكە، كۆكرەك قەپىسى تار ۋە ياپىلاق، قورسىقى كىچىك ئەمەس، قول ـ پۇتلىرى ئىنچىكە ھەم ئۇزۇن، گۆشلىرى بوشراق، تېرىسى قۇرغاق ۋە قارىراق كەلگەن كىشىلەرنىڭ مىزاجى كۆپىنچە قۇرۇق مىزاج بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا پۈتۈن بەدەن ئاجىزلىقى، ئاشقازان، ئۇچەي كېسەللىكلىرى (ئاشقازان ئېچىشىش، ئاچچىق سۇ يىاندۇرۇش، ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش قاتارلىقلار)، ئۆپكە سىلى، بۆرەك كېسەللىكلىرى بىلەن كېسەللىنىدۇ. ئەكسىچە سېمىزرەك، يۈزى كەڭ، بوينى قىسقا ۋە يوغان، كۆكرەك قەپىسى كەڭ، قورسىقى يوغان، قول ـ پۇتلىرى قىسقا ۋە چوڭ، تېرىسى ئاقۇچ كەلگەن ئادەملەر كۆپىنچە ھۆل مىزاج كىلىدۇ. كۆپىنچە يۈرەك كېسىلى، قان تومۇر قېتىشى، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش كېسىلى، جىگەر كېسەللىكى ۋە دىئابېت كېسەللىكلىرى بىلەن ئاسان كېسەللىنىدۇ. يەنە بەزى ئەھۋاللار، مەسىلەن: بەدەنىنىڭ ئاقلىقى كۆپىنچە سوغۇقلۇقتىن، بەدەندە ياغنىڭ كۆپلۈكى ھۆللۈكتىن، ئازلىقى قۇرۇقلۇقتىن، قارىلىقى ئىسسىقلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. قىزىللىقى قان ماددىسىنىڭ ئارتۇقلىقىدىن، بۇغداي رەڭ ۋە سارغۇچ رەڭلىكى سەپرادىن، كۆكۈچ رەڭلىكى سەۋدادىن دېرەك بېرىدۇ. تۈكنىڭ كۆپلۈكى، يىرىكلىكى، كېپەكلىكى ۋە قارىلىقى كۆپىنچە ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقتىن دېرەك بېرىدۇ قاتارلىقلار. بۇ خىل ئەھۋاللار گەرچە مۇتلەق بولمىسىمۇ، تەجرىبىلەردىن قارىغاندا كۆپىنچە شۇ دائىرىدىن چىقىپ كەتمەيدۇ.

ئېغىز ئىچى ۋە تىل گېزىگە قاراش

ئېغىز ئىچىنى تەكشۈرگەندە تەكشۈرىدىغان جاي يورۇق بولۇشى، ئېغىزنى چوڭراق ئاچ

قۇزۇپ تىلنى سىرتقا چىقارغۇزۇپ، ئېغىز ئىچى، كىچىك تىل، گال ئەتراپلىرىدا غەيرىي بەلـ گىلەر بار ـ يوقلۇقىغا دىققەت قىلىش لازىم. گال ئاغرىقلىرىدا كىچىك تىل ۋە گال ئەترا-پىدىكى بەزلەر قىزىرىپ ، ئىششىپ قالىدۇ. بوغما كېسەللىكىدە ئاق پەردىلەر كۆرۈلىدۇ. بوۋاقلاردىكى ئاددىي ئېغىز ئىچى ئاغرىقلىرىدا ئېغىز ئىچى شىللىق پەردىلىرى ئاق پە-شلاقتەك بولۇشتەك كېسەللىك ھالەتلەر بولىدۇ.

ساغلام كىشىنىڭ تىلى ئاچ قىزىل رەڭدە، ھەرىكىتى ئەركىن، نەم كېلىدۇ. تىلنىڭ قىزىرىپ كېتىشى ئىسسىقلىقنىڭ غالىبلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. تىلنىڭ يېرىكلىكى ۋە قۇرۇقلۇقى سەپرادىن دېرەك بېرىدۇ. تىل توق قىزىل بولۇپ پارقىراقلىقى يوقالغان بولسا، ئۆپكە، يۇرەك ئاجىزلىقى، بەدەن سۇيۇقلۇقلىرى ئازايغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ كۆپرەك، ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەن چاغدا ۋە قۇرۇتقۇچى كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ. تىلدا كۆكۈچ ياكى سۆسۈن رەڭدە داغلارنىڭ بولۇشى قان قېتىپ بەدەندە توسۇلۇش (سۇددە) ھاسىل بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ، كۆپىنچە يۇرەك كېسىلى ۋە ئۇنىڭ بىلەن مۇناسىۋەتلىك قان كېسەللىكلىرىدە ئۇچرايدۇ. تىلنىڭ قېتىپ قېلىپ ئەركىن ھەرىكەت قىلالماسلىقى، مېڭىگە قان چۈشكەن (پالەچ) دە، كېزىكلەردىكى تۇتقاقلىق ۋە قان ئازلىقـ تا كۆرۈلىدۇ.

تىلدىكى گەزلەر كېسەللىكلەرنى تونۇشتا ناھايىتى چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. تىل گېـ زىنى تەكشۈرگەندە ئۇنىڭ رەڭگى، گەزنىڭ قېلىن ـ نېپىزلىكى، قۇرغاق ـ نەملىكى قا-تارلىقلارغا دىققەت قىلىش لازىم. ساغلام كىشىلەرنىڭ تىل گېزى، نەملىكى نورمال، نېپىز بىر قەۋەت تەكشى تارقالغان ئاقۇچ بولىدۇ. كېسەللىكلەردە بولسا ھەرخىل گەزلەر كۆرۈلىدۇ.

ئاق گەز: نورمال ھالەتتىكىدىن روشەنرەك بولغان ئاق گەز، تاشقى مىزاجنىڭ سوغۇق-لۇقىدىن ياكى ئاشقازان، ئۇچەي سوغۇقلۇقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئاق ھەم قېلىن گەز ئا-ساسلىق تال زەئىپلىكىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، نەپەس يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرى ۋە سوزۇلما ئىچ سۇرۇشلەردە كۆرۈلىدۇ.

سېرىق گەز: تولىراق ئىچ مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىغا مەنسۇپ بولۇپ، سېرىقلىق قانچە توق بولسا، ئىسسىقلىقنىڭ شۇنچە غالىبلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇنداق گەز، بەزىدە كېزىكلەردىكى يۇقىرى ھارارەت ياكى ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى (ئاشقا-زان، ئۇچەي، جىگەر ئىششىقلىرى) دىمۇ كۆرۈلىدۇ.

كۇل رەڭ قارا گەز: كۇل رەڭ، قارا ۋە قۇرغاق گەز، ھارارەت ئۆرلەپ، بەدەن سۇيۇقلۇ-قى ئازايغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ، كېزىكلەر ئەۋج ئالغان چاغلاردا كۆرۈلىدۇ. كۇل

رەڭ، قارا ھەمدە ياغلىشاڭغۇ گەز، ئۇچەي ۋە باشقا ئىچكى ئەزالاردا سۇيۇقلۇقنىڭ غالىب-لىقىنى بىلدۇرىدۇ، كۆپىنچە ئىچ سۇرۇش، سوزۇلما بۆرەك ئىششىقى، جىگەر قاتقاندا كۆ-رۈلىدۇ.

قۇرغاق گەز: بەدەن سۇيۇقلۇقى يېتىشمىگەنلىك، ھارارەت ئۆرلىگەنلىكتىن دېرەك بې-رىدۇ. كۆپىنچە تەپ (قىزىتما) يۇز بەرگەن چاغلاردا ئۇچرايدۇ.

پارقىراق، گېزى سويۇلغان، يېرىلغان گەز: بۇ، بەدەندىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ كۆپلەپ خوراپ كەتكەنلىكىنىڭ ئىنكاسى بولۇپ، قىزىتمىلىق كېسەللەرنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە ۋە سوزۇلما كېسەللىكلەردە ئۆپكە سىلى، ئاشقازان يارىسى، دىئابېت كېسىلىدە كۆرۈلىدۇ.

روھىي ھالىتىنى كۆزىتىش

كېسەللىك ۋاقتىدا كىشىنىڭ روھىي ھالىتى، ئەس ـ ھوشىدا خىلمۇ خىل ئۆزگە-رىشلەر بولىدۇ. مەسىلەن: بىئارامچىلىق، قورقۇش، جۆيلۇش، ھوشسىزلىنىش قاتارلىقلار. ئادەتتە روھى تېتىك، چىرايى ئوچۇق، كۆز نۇرى روشەن، ئەس ـ ھوشى جايىدا، سۆزلىرى ئېنىق، ئاۋازى جارانگلىق بولسا كېسەلنىڭ ئانچە ئېغىر ئەمەسلىكىنى بىلدۇرىدۇ. روھى سۇنغان، چىرايى خۇنۇك، كۆزلىرى نۇرسىز، سۆزلىرى ئېگىز ـ پەس، ئەس ـ ھوشى جا-يىدا بولماسلىق، ئورۇقلىغان ھالەتلەر كۆرۈلسە كېسەلنىڭ ئېغىرراق ئىكەنلىكىنى بىل-دۇرىدۇ.

ئۇيقۇنىڭ كۆپلۇكى سوغۇقلۇق ۋە ھۆللۇكنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ئۇيقۇسىزلىق ئىسسىق-لىق ۋە قۇرۇقلۇقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئېغىر ـ بېسىقلىق، قورقۇنچاقلىق، جىمىغۇرلۇققا ئائىت ئىشلارنىڭ ھەممىسى سوغۇقلۇقنىڭ ئالامىتىدۇر. روھىي ھالەتنىڭ قوزغىلىشچانلە-قى، تەسىرلىنىشچانلىقى، مىجەز ـ خۇلقىنىڭ يەكچىللىكى، مەنمەنلىكى، ئالدىراڭغۇلۇقى ۋە تولا گەپ قىلىش، تېز سۆزلەش، ھاياسىزلىقلارنىڭ ھەممىسى ئىسسىقلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئاسان قوزغىلىپ ۋە پەسىيىپ قېلىش ھۆللۇكنىڭ ئالامىتىدۇر.

چىرايىنى كۆزدىن كەچۈرۈش

يۇزنىڭ تاتىرىپ كېتىشى قۇۋۇەتسىزلىك، قان ئازلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ، سوزۇلما بۆرەك ئىششىقلىرى ۋە ئېغىر قان ئازلىقلاردا كۆرۈلىدۇ. چىرايىنىڭ سېرىقلىقى سەپرا

مىزاجدىن دېرەك بېرىدۇ. تال، ئاشقازانىنىڭ زەئىپلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ، كۆپىنچە ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىش، سوزۇلما ئىچ سۇرۇشلەردە كۆرۈلىدۇ. چىرايىنىڭ نەم ۋە قىزىللىقى، يۇقىرى قىزىتمىدىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپىنچە، ئۆپكە ئىششىقى (زاتىلرىيە) ياكى ئۆپكىنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقلىرىدا كۆرۈلىدۇ. ئۇزاق مۇددەتلىك تۆۋەن قىزىتما ئۆپكە سىلىدە كۆرۈلىدۇ. يۇز، كالپۇكنىڭ كۆكىرىپ كېتىشى قان قايغانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، كۆپىنچە يۈرەك زەئىپلىشىش، زاتىلرىيىدە كۆرۈلىدۇ. چىرايى، كۆز ئېقى ۋە تېرىلىرى سارغىيىپ كېتىش، قىچىشىش، جىگەر ئۆت كېسەللىكلىرىدە يۇز بېرىدۇ. چىرايىنىڭ قارىيىپ كېتىشى، يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك خىزمىتى ناچارلاشقان، جىگەر قانقان، سۇيدۇك زەھىرى تارقاپ كەتكەندە كۆرۈلىدۇ.

بەدەننىڭ تۇرۇش ھالىتىنى كۆزدىن كەچۈرۈش

ھەرخىل كېسەللىكلەر تۇپەيلىدىن كېسەل كىشىلەر بەدەن تۇرقىنى تۇرلۇك ھالەتلەردە تۇتۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. مېڭىش ـ تۇرۇشنىڭ ئەركىن بولۇشى كېسەللىكنىڭ يەڭگىلرەك ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر مېڭىشى ئەركىن بولماي، گەۋدىسى ئۆزى يۆتكەشكە ئاجىزلىق قىلسا، بەك ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىنى ياكى ئەس ـ ھوشى تۇتۇقلۇقىنى كۆرسىتىدۇ. يۇقىرى قىزىتما، بىئاراملىنىش، جۆيلۇشلەر كۆپىنچە ئىچكى مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭدەك بۆھران يېقىنلىشىپ قالغانلىقىدىنمۇ دېرەك بېرىدۇ. ئوڭدا يېتىشقا مەجبۇر بولۇش قورساق ئۇزلۇكسىز ئاغرىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ، كۆپىنچە ئۆتكۈر قورساق پەردە ئىششىقىدا كۆرۈلىدۇ. يېنىچە يېتىشقا مەجبۇر بولۇش، كۆكرەكنىڭ شىددەتلىك ئاغرىۋاتقانلىقىدىن ياكى كۆكرەك پاسىلى ئىششىغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ، كۆكرەك پەردە ئىششىقى (زاتىلجەنبە)، ئۆپكە ئىششىقى (زاتىلرىيە) ۋە باشقىلاردا كۆرۈلىدۇ. ئۆرە ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولۇش، نەپەس قىيىنلاشقانلىقتىن ياتالمايۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. دەم سىقىش كېسىلى، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى يۈرەك زەئىپلەشكەندە كۆپ ئۇچرايدۇ.

تېرىنى كۆرۈپ تەكشۈرۈش

تېرىنىڭ چىڭ ـ بوشلىقى، بولۇپمۇ رەڭگى، تېرە ئەسۇللىرى، تېرە يۇزىدىكى زەخىم ئىزلىرى، ئىششىقلار كېسەلگە باھا بېرىشتە خېلى چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن:

تېره ۋە قاپاق، كالپۇك، چىش مىلىكلىرىنىڭ كۆكىرىپ قېلىشى، قان ئازلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. لېكىن بەزىدە قورقۇپ كەتكەن، باش ئايلىنىپ يىقىلغان، ئىچكى ئەزالار قانىغاندىمۇ كىشىنىڭ چىرايى تۇيۇقسىزلا تاتىرىپ كېتىدۇ. قان تومۇرلىرى تارتىشىپ، تېرە ئىششىغاندىمۇ تېرە تاتىرىپ كېتىدۇ. جۈدەپ كەتكەن كېسەللەردە تېرە توپا رەڭدە بولۇپ كۆرۈنىدۇ. قىل قان تومۇرلار كېڭەيگەن، قىزىتمىسى بار كىشىلەردە تېرە قىزىرىپ قالىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە سىلى بىلەن كېسەللەنگەن ئادەملەر ئادەتتە چۈشتىن كېيىن سۇس قىزىپ، مەڭزى قىزىرىپ خۇددى ئەڭلىك سۈرۈۋالغاندەك كۆرۈنىدۇ. بۇ بەلگە، ئۆپكە سىلى كېسەللىكىگە باھا بېرىشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. يۇز، بۇرۇن ياكى باشقا جايلار چەكلىك ھالدا قىزىرىپ ئوتۇقۇپ قېلىشى تىلما (ماشىرا) كېسىلىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ چاغدا تېرە چىڭقىلىپ سەل ئاغرىيدۇ. مەڭزىدە ئۆمۈچۈك تۇرىدەك قىزىل سىزىقلارنىڭ پەيدا بولۇشى جىگەر كېسەللىكلىرىدىن دېرەك بېرىدۇ.

تېرىنىڭ بولۇپمۇ كالپۇك، قول ئۇچلىرى، ئېغىز چۆرىسىنىڭ كۆكىرىپ قىزىل رەڭگە كىرىپ قېلىشى يۈرەك زەئىپلىشىپ، ئۆپكىدە ھاۋا ئالمىشىش ياخشى بولمايۋاتقانلىقى ياكى يۈرەك ئاجىزلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. قانغا سەپرا (ئۆت) ئارىلاشقاندا، مەسىلەن: سېرىق كېسەلدە تېرە ۋە كۆزنىڭ ئېقى سارغىيىپ كېتىدۇ. بەزى كېسەللىكلەر، مەسىلەن: (چالاش كېسىلى) قۇبا كېسىلىدە يۇز، قول ۋە كۆكرەكنىڭ ئوچۇق قالغان جايلىرىدا تېرىلەردە قارا داغ پەيدا بولىدۇ.

ئاق كېسەللىكتە تېرىگە ھەرخىل چوڭلۇقتىكى ئاق داغلار چۈشىدۇ. ھامىلدار ئاياللارنىڭ يۈزىگە خورما رەڭ داغ چۈشىدۇ. ئەمچەك ئايلانمىسى ۋە كىندىك ئاق سىزىقنىڭ بويىقى قېنىقلىشىدۇ. كىچىك بالىلار قىزىتمىلىق كېسەل بىلەن ئاغرىپ ساقايغاندا، تېرىنىڭ كېپەكلىشىپ چۈشۈشى، قىزىلچا (ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمىدىكى سكارلاتىنا) بىلەن كېسەللىنىپ ساقايغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. تېرىگە چىققان تاشما (ئەسۆە) لەرنىڭ شەكلى، رەڭگى ۋە چىقىش تەرتىپىمۇ كېسەلگە باھا بېرىشتە بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن: قىزىل كېسىلىنىڭ ئەسۆىسى تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ ھەمدە ئۇششاق داغ شەكلىدە بولۇپ، كىچىككىنە ئۆسكى بولىدۇ. ئەسۆە دەسلەپ يۈزدىن باشلىنىپ ئىككى ~ ئۈچ كۈندە بويۇن، غول ۋە ئاياغلارغا تارقىلىدۇ.

باسقاندا يوقىلىدىغان ھال رەڭلىك ئۇششاق ئەسۆىلەر، كۆپرەك ئۇچەي كېزىكىدە كۆرۈلىدۇ. چوڭ ـ چوڭ ياپىلاق تاشمىلار، يەلتاشما (ئىشەكيېمى) چىققاندا كۆرۈلىدۇ. بەزى دورىلار، يېمەك ـ ئىچمەكلەر خىل كەلمىگەندىمۇ بۇ خىل ئەسۆىلەر چىقىدۇ. بويۇندىكى

تاتۇقلار، ئىلگىرى چاشقان يارىسى (بەز سىلى) بىلەن كېسەللەنگەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ.

تېرىدىكى ئىششىق ۋە ئۇنىڭ ئورنى كېسەللىككە باھا بېرىشتە چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن: بۆرەك كېسەللىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىششىق يۈز ۋە قاپاقتىن باشلىنىدۇ. تېرە تاتارغان بولۇپ پارقىراپ تۇرىدۇ. تېرىدە قورۇق قالمايدۇ. بارماق بىلەن بېسىپ قويۇۋەتسە، خېمىرغا بارماق پاتۇرغاندەك ئىز ئۇزاققىچە ئۆز ئەسلىگە كەلمەيدۇ. يۈرەك كېسەللىكىدە ئىششىق ئادەتتە بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىن بولۇپمۇ پۇتتىن باشلىنىدۇ. ئەگەر كېسەل تولىراق ئۇخلىسىغا ياتسا، ئىششىق توققۇز كۆزدىن باشلىنىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە، ئومۇمىي بەدەننىڭ سەتھىنى تەپسىلىي تەكشۈرۈش ئارقىلىق ھەرخىل تېرە كېسەللىكلىرى ۋە باشقا غەيرىي نورمال ئەھۋاللارنى ئۇچرىتىش مۇمكىن. شۇڭا تېرىگە قاراپ ۋە تېرىنى تۇتۇپ تەكشۈرۈشنىڭ ئەھمىيىتىگە سەل قارىغىلى بولمايدۇ.

نەپەسلىنىشنى تەكشۈرۈش

نەپەس ئېلىش ۋە نەپەس چىقىرىش ئادەمنىڭ ھاياتلىقىدىكى مۇھىم بولغان ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئادەم بەلگىلىك مۇددەت نەپەس ئالمىسا، چىقارمىسا ئۆلىدۇ. كېسەل تەكشۈرۈشتە نەپەسلىنىش ئەھۋالىنى كۆزىتىشمۇ مۇھىم ئەمەلىي ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى نەپەسلىنىشتىكى ئۆزگىرىشلەر ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ مۇھىم ئالامەتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، شۇ كېسەللىكنى تونۇشتا خېلى زور ياردىمى بولىدۇ.

ساغلام كىشىلەرنىڭ تىنىقى ئاۋازسىز بولۇپ، ئەتراپتىكى كىشىلەرگە بىلىنمەيدۇ. ئادەتتە مىنۇتىغا 16 ~ 20 قېتىمغىچە نەپەسلىنىدۇ. لېكىن كۆچلۈك جىسمانىي ھەرىكەت قىلغان، تېز ھەرىكەتلەنگەن، ھاياجانلانغان، كېسەل بولۇپ ئىسسىتمىدىغاندا نەپەسى تېزلىشىپ قالىدۇ.

باش زەخىملەنگەن ۋە ئەسەبىي قوزغىلىشلاردا ياكى بەدەندىكى بۇسلارنىڭ چىقىرىلىشى توسالغۇغا ئۇچرىغاندا نەپەس تېزلىشىپ ھاسىراش كېلىپ چىقىدۇ. ھاسىراش كۆپرەك نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدە، يۈرەك يېتەرلىك ئىشلىيەلمىگەندە كۆرۈلىدۇ. نەپەس يوللىرى ئىششىغان، ئاۋاز پەيلىرى قىسقىرىۋالغان، بۇرۇن، دىماغلارنى ئۆسمە گۆشلەر توسۇۋالغاندا نەپەس ئېلىش توسالغۇغا ئۇچراپ ھاسىراش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ چاغدا تىنىق چوڭقۇر ۋە ئاستا بولىدۇ، ھوشىقىتقان ۋە خىرىلدىغاندەك چىقىدۇ. مەسىلەن:

بوغما كېسەللىكىدە كېكىردەك شۇنچىلىك تارىيىپ كېتىدۇكى، ئۆپكىگە ھاۋا كىرىش تۇرۇپ - تۇرۇپ توختاپ بوغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن.

ئۆپكە يەللىك ئىششىقى (ئۆپكە كېڭىيىپ كېتىش) ۋە دەم سىقىش (زىققە نەپەس) لاردا، نەپەس چىقىرىش سۇسلاشقان ھالەتتىكى ھاسىراش كۆرۈلىدۇ.

تېز - تېز ئەمما يۇزە نەپەس ئېلىش، تىنغاندا كۆكرىكى قاتتىق ئاغرىش، كۆكرەك پەردە ئىششىقى ياكى كۆكرەك گۆشلىرى ئىششىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

چوڭقۇر نەپەس ئالىدىغان بولۇپ قالغاندا، ئېغىر دىئابېت كېسىلى ياكى بەدەنگە سۇيدۇك تارقاپ كېتىش (سۇيدۇك بىلەن زەھەرلىنىش) تىن گۇمان قىلسا بولىدۇ.

بەزى كىشىلەردە ئۇزاق جىملىقتىن كېيىن داۋاملىشىدىغان بىر خىل نەپەسلىنىش كۆرۈلىدۇ. بۇ، ناتوغرا نەپەس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئۆپكىگە تەئەللۇق بولماي، بەلكى نەپەس مەركىزى زەھەرلەنگەنلىكتىن، نەپەسلىنىش تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلغانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق نەپەسلەنگۈچىلەرنىڭ كېسىلى ئېغىر ھەمدە ئاقىۋىتى خەتەرلىك بولىدۇ.

تەبىئىي نەپەس: نەپەسلىنىش پائىل (ھاياتلىق كۈچى)، ئالەت (كاناي، ئۆپكە، كىرگىت پەردە، قوۋۇرغىلار) ۋە ھاجەت بەدەننىڭ ھاۋا ئالمىشىش ئېھتىياجى بىلەن ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ، بۇزۇلغان ھاۋا بۇس - بۇخاراتلارنى سىرتقا چىقىرىپ شەكىللىنىدۇ. يەنى كىرگىت گۆشلۈك پەردىنىڭ تومۇرغا ئوخشاش كېڭىيىشى، قىسقىرىشى ۋە قوۋۇرغىلارنىڭ سىقىشى بىلەن ئۆپكە تەندىكى بۇزۇق بۇس - بۇخاراتلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ. بەدەننى ئاپەتلەردىن تازىلايدۇ. كېڭىيىش بىلەن سىرتتىن ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ، يۈرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى تەمىنلەپ تۇرىدۇ. مانا بۇ تەبىئىي نەپەس ئېلىش دەپ ئاتىلىدۇ.

غەيرىي نەپەس: غەيرىي نەپەس غەيرىي تەبىئىي ياكى مۇۋاپىق بولمىغان نەپەس ئېلىش بولۇپ، تېز ۋە قىسقا بولىدۇ. ئېغىر ھاللاردا خىرقىراپ قېلىش ھەتتا نەپەس بوغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنداق ۋاقىتتا كېسەلنىڭ چىرايى كۆكىرىپ كېتىدۇ، بىئارام بولىدۇ. بۇ، سوغۇق شامال ياكى سىرتتىن نەپەس ئېلىش ئارقىلىق كىرگەن ھەرخىل ئاپەتلەر سەۋەبىدىن، ئۆپكە ۋە كانايلاردا ئىششىققا ئوخشاش توسقۇنلۇقلار يۈز بېرىپ، ئومۇمىي بەدەنە ساپ ھاۋا يېتىشمىگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ ياكى ھەرخىل غەيرىي تەبىئىي نەرسىلەر، جاراسىملار (مىكروبلار) قانغا قوشۇلۇپ، ھارارەت پەيدا قىلىپ، يۈرەكنى قىزىتىپ، كۆپ ۋە تېز نەپەس ئېلىش ھاجىتىنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقتىن بولىدۇ.

نەپەس ئېلىشنىڭ ياخشى بولۇشى ئۈچۈن روھ، كۈچ ۋە ئالەتلەر (كاناي، ئۆپكە، كىرگىت پەردە قوۋۇرغىلار) ساغلام بولۇشى، يۈرەك ۋە باشقا ئەزالار خىزمىتى ياخشى بو-

لۇشى شەرت. نەپەس ئېلىشنىڭ ناتوغرا بولۇشى ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە ئىششىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. نەپەس ئېلىش خۇددى تومۇر ھەرىكىتىدەك ئەزالاردىكى ئۆزگىرىش ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. شۇڭا، كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاشتا نەپەس ئېلىش ئەھۋالىنى تەكشۈرۈش چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە.

تىڭشاپ تەكشۈرۈش

كېسەل كىشى ئاۋازىنىڭ يۇقىرى ـ تۆۋەنلىكى، قاتتىق ـ بوشلۇقى، نەپەسلىنىشنىڭ كۈشادە ياكى قىيىنلىقى، خەپرۈكنىڭ گالىنى قىرىپ ياكى خىرىلداپ چىقىشى، دېمىنىڭ سىقىلىۋاتقان ـ سىقىلمايۋاتقانلىقى، يۆتەلنىڭ قىسقا ياكى تۇتاقلىق، يەڭگىل ياكى قاتتىق يۆتەل ئىكەنلىكى، يۆتەل ئاخىرىدا خوراز چىللىغاندەك ئاۋاز چىقىرىدىغان ـ چىقارمايدىغانلىقى قاتارلىقلارنى دىققەت قىلىپ تىڭشاش نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە باھا بېرىشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بەزى ئاشقازان، ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن بىللە ئارقا ـ ئارقىدىن كېكىرىش ياكى قورساق غولدۇرلاشلار كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان تۆۋەنلەپ كەتكەن ئاغرىقلار كۆپىنچە تاماقتىن كېيىنلا كەينى ـ كەينىدىن قاتتىق كېكىرىدۇ. ئۇچەي خىزمىتى ياخشى بولمىغان كىشىلەردە قورساق غولدۇرلىغان ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ.

سوراپ تەكشۈرۈش

سوراپ تەكشۈرۈش كېسەللىكنى ئېنىقلاشتا ناھايىتى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. سوراپ تەكشۈرۈش قانچىكى تولۇق بولسا، كېسەلنى توغرا تونۇشقا شۇنچە ياخشى ئاساس سېلىنىدۇ.

سوراپ تەكشۈرۈش سۆھبەتلىشىش ياكى سوئال قويۇش ئارقىلىق كېسەل كىشىنىڭ ھازىرقى ۋە ئۆتمۈشتىكى كېسەللىكلىرى، ئومۇمىي سالامەتلىك ئەھۋالى توغرىسىدا قىسقىچە مەلۇمات توپلاپ، ئۇنىڭغا باشقا تەكشۈرۈشلەردىن بايقىغان ئەھۋاللارنى بىرلەشتۈرۈپ، كېسەلگە توغرا يەكۈن چىقىرىشتىكى مۇھىم ئۇسۇل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا سوراپ تەكشۈرۈشنى سەۋرلىك، ئىنچىكىلىك بىلەن ئېلىپ بېرىش زۆرۈر. بەزىلەر ئۆزىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى رەتلىك سۆزلەپ بېرەلمەيدۇ. ئۇلارنى ماھىرلىق بىلەن گەپكە سېلىپ، تەرتىپلىك سۆزلەپ بېرىشكە يارەم قىلىش كېرەك. كېسەل ھوشسىز بولسا،

بىللە ئېلىپ كەلگەنلەردىن سوراش كېرەك. ئايرىم كېسەللەر، مەسىلەن: ئايال كېسەللەر ھەقىقىي كېسەللىك ئەھۋالىنى ئېيتىشتىن تارتىنىدۇ. مۇنداق ئەھۋال ئاستىدا سەۋرلىك بىلەن چۈشەندۈرۈش، يالغۇز سۆھبەتلىشىشكە شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىش لازىم. يېشى، جىنسى، ئاغرىق ئورنى، ئاغرىق خۇسۇسىيىتى، قاچان، قانداق باشلانغانلىقى، تەرەققىيات جەريانى، ئۆتمۈشتىكى كېسەللىكلىرى، تۇرمۇش ئادىتى، كەسپى، تۇرار جايى، ئىشلەيدىغان مۇھىتى، نىكاھلىنىش، پەرزەنت كۆرۈش، ئوزۇقلىنىش، ھەزىم قىلىش، چوڭ - كىچىك تەرىتى، ئۆتمۈشتىكى كېسەللىك ئەھۋالى، ئاتا - بوۋا، يېقىن تۇغقان ۋە ئائىلە ئەزالىرىنىڭ كېسەللىك ئەھۋاللىرى، ئاياللارنىڭ ھەيز ۋە ئاق خۇن ئەھۋالى قاتارلىقلارنى ئالدىرىماي بىر - بىرلەپ سوراپ چىقىش كېرەك. سوراش ئارقىلىقلا ئايرىم كېسەللىكى ھەققىدە بىر قەدەر ئەتراپلىق، توغرا، ئېنىق تەسەۋۋۇرغا ئىگە بولغىلى بولىدۇ. ئەمما سوراش قىسقا، مەزمۇنلۇق بولۇشقا دىققەت قىلىش، ھوشسىز كېسەللەرنى تەكشۈرگەندە كېسەلنىڭ تۇغقانلىرى، يېقىن كىشىلىرىدىن سوراش، كىچىك بالىلارنىڭ كېسىلىنى بالىنىڭ ئاتا - ئانىلىرىدىن سوراپ ئېنىقلاشنى ئەستايىدىل، تەپسىلىي ئېلىپ بېرىش لازىم.

تۇتۇپ تەكشۈرۈش

تۇتۇپ تەكشۈرۈش كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاشتىكى مۇھىم ئۇسۇللارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ بەدەننى تۇتۇپ، سىيلاپ ۋە تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، تۆۋەندە ئاساسلىق تومۇر تۇتۇش سۆزلىنىدۇ.

تومۇر تۇتۇش

تومۇر تۇتۇش ــ قەدىمكى كىشىلەرنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك داۋالاش ئەمەلىيەتلىرى جەريانىدا توپلىغان مول تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنى بولۇپ، ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ كېسەللىكنى تونۇشىدىكى مۇھىم ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى. ئۇ خىلىت، قۇۋۋەتلەر ۋە مىزاجدىكى ئۆزگىرىشلەرگە توغرا باھا بېرىشتە بەلگىلىك مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئەمما تومۇر تۇتۇش، نوقۇل ھالدا ھەممە كېسەللىكنى بىلگىلى بولىدىغان ئاساسىي ۋاستە ئەمەس، بەلكى كېسەللىكنى ئېنىقلاشتا قوللىنىلىدىغان مۇھىم ئۇسۇللارنىڭ بىرى. شۇڭا تومۇردىن سەزگەن ئەھۋاللارنى، كېسەل كىشىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىدىن باشقا تەكشۈرۈش

لەر ئارقىلىق ئىگىلىگەن مەلۇماتلارغا ياخشى بىرلەشتۈرۈپ، ئەتراپلىق مۇھاكىمە قىلىش ئارقىلىق بىر خۇلاسىگە كېلىش لازىم.

تومۇر ھەرىكىتى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى

تومۇرنىڭ ھەرىكىتى قىزىل قان تومۇر (شىريان) نىڭ ھەرىكىتىدىن ئىبارەت بولۇپ، يۈرەكنىڭ قىسقىرىشى ۋە كېڭىيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شىرياندا ئىككى ھەرىكەت، بىر جىملىق (سۇكۇت) بولىدۇ. ئىككى ھەرىكەت تومۇرنىڭ كېڭىيىشى (ئىنبىسات) ۋە تارىيىشى (ئىنقىباز) دىن ئىبارەت. لېكىن ھەرىكەت دەۋرى ئوتتۇرىسىدىكى جىملىق دەۋرى روشەن مەلۇم بولمايدۇ. تېۋىپ تومۇرنى تۇتقاندا، كېڭىيىش ۋە تارىيىش مۇددىتى بىلەن جىملىق مۇددىتىنىڭ قانچىلىك ئىكەنلىكىنى ئېنىق بىلىش لازىم. كېڭىيىش ھەرىكىتى ئاسان سېزىلىدۇ. دائىم قول ئۇچىغا ئۇرۇنىدۇ. تارىيىش (ھەرىكىتى ئىنقىباز) نى بىلىش تەس، مۇنداق ھاللاردا تومۇرنىڭ ھەرىكىتىدىن قانتىقلىق، تېزلىك ۋە كېچىكىلىكىنى سېزىش (ئىزدەش) لازىم.

قىزىل قان تومۇرنىڭ ھەرىكىتى (تۆۋەندە شىريان ھەرىكىتى دېيىلىدۇ) يۈرەكنىڭ ھەرىكىتىگە تەۋە بولۇپ، ئۇنىڭ ھەرىكىتى يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى بىلەن تەڭ بولىدۇ. ئارتۇق ياكى كەم بولمايدۇ. شىريان تومۇرلار يۈرەكتىن پۈتۈن ئەزالارغا باردىغان تومۇرلار بولۇپ، بىرەر ئەزادا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ شىريان ھەرىكىتىدە توسالغۇ بارلىققا كەلسە، ئۇ، يۈرەكتە ئەكس ئېتىدۇ.

يۈرەك باشقۇرغۇچى رەئىس ئەزا بولغاچقا، بەدەننى تەمىنلىگۈچى قان تومۇرلار ھەرىكىتىنىمۇ باشقۇرىدۇ. يۈرەك قانغا ساپ ھاۋا ئېلىشتا ئۆپكىنىڭ يارىدىمىگە تايىنىدۇ. بەدەنگە كېرەكلىك ساپ ھاۋا ۋە قۇۋۋەتلەر تۇتقان قان شىريان تومۇرلار ئارقىلىق يەتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. قاندىكى بۇزۇق ھاۋا، يۈرەك ھەرىكىتى ئۆپكە يارىدىمى ئارقىلىق، كېرەكسىز ماددىلار كۆك قان (ۋەرد) تومۇرلىرى ۋە يۈرەكنىڭ ۋاستىسى بىلەن بۆرەك ئارقىلىق سۈيدۈك بولۇپ سىرتقا چىقىرىلىدۇ. ھاياتلىق تەبىئىي ئىسسىقلىق بىلەن مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. بۇ كۈچ يۈرەكتە بولىدۇ. شۇڭا تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ ئەھۋالى يۈرەكتىن بىلىنىدۇ. تېۋىپ بۇنى تومۇر ئارقىلىق بايقايدۇ. شىريان تومۇرى ئىچىدىكى قاندا ھاياتلىق كۈچ بولىدۇ. شۇڭا تېۋىپ بەدەندىكى ھاياتىي كۈچ (قۇۋۋەتتى ھايۋانىي) نى ۋە بەدەنىڭ بۇ كۈچكە بولغان ئېھتىياجىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكىنى بىلىشنى مەقسەت قىلىپ تومۇرنى تۇتۇپ شىريان ھەرىكىتىدىن ئىزدەش لازىم. كېسەل كىشىنىڭ تومۇرىنى تۇتۇش

تا، ئالدى بىلەن تومۇرنىڭ تېز ـ ئاستا ياكى باراۋەرلىكى، ئېگىز ـ پەسلىكى، ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى، قاتتىق ـ يۇمشاقلىقى قاتارلىق ئەھۋاللارنى بىلىش لازىم. شۇنداللا، يەنىمۇ چوڭقۇرلاپ ئەتراپلىق تەكشۈرۈش ۋە مۇھاكىمە قىلىش ئارقىلىق يۇرەكنىڭلا ئەمەس، بەلكى پۈتۈن بەدەننىڭ ئەھۋالىنى مۆلچەرلەپ بىلگىلى بولىدۇ.

تومۇر تۇتۇش ئۇسۇلى

تومۇر بىلەزۈك بېغىشىدىكى شېريان تومۇردىن تۇتۇلىدۇ. بۇ جايدىكى گۆش قاتلاملىرى نېپىز، تومۇر ئۇزە جايلاشقان، تۇتۇپ بىلىشكە ئاسان بولۇپ، كېسەل كىشىمۇ ئۇياتلىق ھېس قىلمايدۇ ۋە ئارتۇقچە قىينىچىلىق تۇغدۇرمايدۇ. شۇڭا بۇنى قەدىمكى ئۇستازلىرىمىز تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈشكە ئەپلىك تومۇر دەپ تاللىۋالغان. باشنىڭ تومۇرىدىنمۇ ئاسان بىلگىلى بولىدۇ. ئەمما كۆپ ئىشلىتىلمەيدۇ.

تومۇر تۇتۇشنى ئۆگىنىشتە ئالدى بىلەن مىزاجى مۆتىدىل، بەدىنى ساغلام كىشىلەرنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپ، تومۇر سېلىش ئەھۋاللىرىنى كۆپ سىناپ ئۆگەنگەندىن كېيىن، ئۇنى باشقا كېسەل كىشىلەرنىڭ تومۇرلىرى بىلەن سېلىشتۇرۇپ ئۆگىنىش لازىم.

تېۋىپ، باش بارمىقىدىن باشقا تۆت بارمىقىنى كېسەلنىڭ تومۇرى ئۇستىگە تەكشى قويۇپ تۇتۇشى، كېسەل كىشى قولىنى تۈز تۇتۇپ بېرىشى لازىم. تېۋىپ ئالدى بىلەن تومۇرنىڭ سۈس ياكى كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بايقاپ، كۈچلۈك بولسا، ئوتتۇراھال، ئاجىز بولسا يېنىك كۈچ بىلەن تۇتۇشى كېرەك. كېسەللىك مۇرەككەپ بولسا، ئۇزۇنراق تۇتۇپ قانداق ئۆزگىرىش بارلىقىنى ئېنىق بىلىش لازىم. چۈنكى ئۇزۇنراق تۇتۇپ تۇرغاندا تومۇر ئۆز ئەسلىگە قايتىدۇ.

تومۇرنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى، ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى، بىر توختاپ، بىر سېلىشى ياكى ئارقا ـ ئارقىدىن سېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللارنى ئېنىق بىلگۈچە تۇتۇش لازىم. تومۇر تۇتۇشنىڭ ئادەتتىكى مۇددىتى تومۇر 12 قېتىم، ئۇزۇنراق مۇددىتى 30 قېتىم ئۇرغىچە بولسا بولىدۇ. چۈنكى تومۇر 12 قېتىم ئۇرغىچە قاتتىقلىقتىن يۇمشاقلىققا ياكى يۇمشاقلىقتىن قاتتىقلىققا ئالمىشىپ بولالمايدۇ. بەزى تومۇرلار 8 ~ 10 قېتىم ئوبدان سېلىپ 11 ~ 12 قېتىمدا بىرنى تاشلايدۇ. شۇڭا، 12 قېتىمدىن ئارتۇق ئۇرغۇچە تومۇرنى تۇتۇشنى قولدىن بەرمەسلىك لازىم.

تومۇرنى تۇتقاندا كېسەل كىشى قورقۇش، خۇش بولۇش، غەم ـ ئەندىشە قىلىش، ھېرىش ـ چارچاش، مۇنچىغا كىرىش، كۆپ ئۇخلاش، ئۇيقۇسىزلىق، تولا ئاچلىق ۋە

توقلۇق، غەزەپلىنىشكە ئوخشاش ئىشلاردىن خالىي بولغاندا تۇتۇش لازىم. مىزاج، ياش، جىنسىي پەرقلەر ۋە تۇرۇشلۇق يۇرت ـ ئىقلىم، ئۇ جايلارنىڭ ھاۋا كىلىماتى قاتارلىقلار تومۇر ھەربىتىگە تەسىر قىلىدۇ. شۇڭا، تومۇر تۇتقاندا بۇلارنى نەزەردە تۇتۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

تومۇرنىڭ تۈرلىرى

ئۇزۇن ۋە قىسقا تومۇر:

(1) ئۇزۇن (تەۋىل): تومۇرنىڭ ھەربىتى، تېۋىپنىڭ بارماقلىرىغا تەبىئىي ھالەتتىن (شۇ كىشىنىڭ ساق ھالىتىدىكى تومۇر ھەربىتىدىن) ئۇزۇنراق سېزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە ھارارەتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) قىسقا (قەسىر): بۇ، ئۇزۇن تومۇرنىڭ ئەكسى بولۇپ، تومۇرنىڭ ھەربىتى تەبىئىي ھالەتكە نىسبەتەن قىسقىراق سېزىلىدۇ. بۇ، بەدەن ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: بۇ تومۇرنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقىلىقى، يۇقىرىقى ئىككى خىل تومۇرنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، تومۇر ھەربىتى قولغا ئوتتۇراھال بىلىنىدۇ، بۇ كۆپىنچە مىزاجنىڭ ياخشىلىقى ۋە تۆت خىل كەيپىياتنىڭ نورماللىقىنى بىلدۈرىدۇ.

توم ۋە ئىنچىكە تومۇر:

(1) توم ياكى كەڭ (ئەرز): تومۇر ھەربىتى تومراق سېزىلىدۇ. بۇ، بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپەيگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپرەك بەلغەم مىزاجلىق ئادەملەردە كۆرۈلىدۇ.

(2) ئىنچىكە ياكى تار (زىيىق): پۈتۈن تومۇر بويىچە قانىنىڭ دولقۇنى تېۋىپنىڭ قولىغا ئىنچىكە سېزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە بەدەندە سۇيۇقلۇق ئازىيىپ، قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر ھەربىتى توم ۋە ئىنچىكىلىكتە تەكشى بولىدۇ. بۇ، بەدەندە كەيپىياتنىڭ ئوتتۇراھاللىقى ۋە مىزاجنىڭ نورماللىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ، توم بىلەن ئىنچىكە تومۇر ئارىلىقىدىكى مۆتىدىللىكتۇر.

لەيلىمە ۋە چۆكمە تومۇر:

(1) ئۇستۇن (مۇشەررەپ): تومۇر ھەربىتى تەبىئىي سېزىلىش ھالىتىگە قارىغاندا ئۇستۇن كۆتۈرۈلۈپ لەيلىگەندەك سېزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە ھارارەتنىڭ ئۇستۇنلۇكىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) پەس: پۇتۇن تومۇر چوڭقۇر ۋە پەسلەپ كەتكەندەك سېزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە هارارەتـ
نىڭ تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر هەربىر ئۇستۇن ۋە تۆۋەنلىكتە تەكشى بولۇپ، بەدەن هارارىتى ئۆلچىمىگە لايىق ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ ئۇستۇن ۋە پەسلىككە نىسبەتەن ئېيـ
تىلغان مۆتىدىللىكتۇر.

يۇقىرىقىلار تېۋىپنىڭ بارماقلىرىغا قىزىل قان تومۇرنىڭ كېڭىيىش ـ تارىيىش هەربىرىـ
نىڭ بىلىنىدىغان بەلگىلەر بولۇپ، ئۇلار تۆۋەندىكىچە پەرقلىنىدۇ:

(1) ئۇزۇن تومۇر هەربىر ئۇچ بارماق ئاستىدا سېزىلىدۇ.

(2) قىسقا تومۇر هەربىر ئۇچ بارماق ئاستىدا ئەمەس، بەلكى بىر بارماق ئاستىدا سېزىلىدۇ.

(3) كەڭ (توم) تومۇر هەربىر بارماق ئۇچىغا تومۇر كەڭ سېزىلىدۇ.

(4) ئىنچىكە تومۇر هەربىر كەڭلىك ئەكسىچە سېزىلىدۇ.

(5) ئۇستۇن تومۇر هەربىر قىلغاندا تېرە تەرەپكە كۆتۈرۈلۈپ هەربىر قىلىدۇ.

(6) پەس تومۇر گۆش ئىچىگە چۆشۈپ هەربىر قىلىدۇ.

ئىككى خىل تومۇر هەربىر بىرگە كېلىشى جۈپ تومۇر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇزۇن بىلەن توم (كەڭ، يوغان، چوڭ)، توم بىلەن ئۇستۇن (لەيلىمە)، قىسقا بىلەن توم بىللە كېلىـ
دۇ. لېكىن بۇلارنىڭ هەممىسى بىرگە كېلىشى يەنى ئۇزۇن بىلەن قىسقا، توم بىلەن ئىنـ
چىكە، ئۇستۇن بىلەن پەس تومۇرلارنىڭ بىللە كېلىشى مۇمكىن ئەمەس. ئەگەر تاسادىپىي كۆرۈلۈپ قالسا بۇ، كېسەلنىڭ ئۆلۈمىدىن خەۋەر بېرىدۇ. چۈنكى بۇ ئەھۋال يۈرەك ۋە هاـ
ياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ قالايمىقانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تومۇر ئۇچ خىل هەربىرىنىڭ بىرگە كېلىشى ئۇچ بىرلەشمە تومۇر (نەيزى سولاسى) دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئۇزۇن، توم ۋە ئۇستۇن تومۇر هالىتىنىڭ بىرگە كېلىشى ياكى قىسقا، ئىنچىكە، پەس تومۇر هاـ
لىتىنىڭ بىرگە كېلىشى كېسەلنىڭ داۋالاش دائىرىسىدىن چىقىپ كەتكەنلىكىنىڭ بەلـ
گىسى بولۇپ هېسابلىنىدۇ. بۇ خىل ئاغرىقلارنى داۋالاشتا كۆپ ئېهتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى تېبابەت قانۇنىدا كۆپ هەم ئاز، ئىسسىق هەم سوغۇق، قۇۋۋەتلىك بىلەن ئاجىزلىقلار بىر كەيپىياتتا جەمئىي بولۇپ كەلمەيدۇ.

كۆچلۈك ۋە ئاجىز تومۇر:

(1) كۆچلۈك: تومۇر تېۋىپنىڭ بارماقلىرىغا قاتتىق ئۇرۇلىدۇ. لېكىن ئۇنى نورمال ئادەمنىڭ ساق ۋاقتىدىكى تومۇرنىڭ كۈچى بىلەن قىياسەن سېلىشتۇرۇپ كۆرۈش لازىم. بۇ كۆپىنچە، تومۇرنىڭ كۆچلۈكلۈكى هاياتلىق كۈچىنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) ئاجىز (كۈچسىز): بارماق ئۇچىغا تومۇر ھەرىكىتى كۈچسىز ئۇرۇنۇپ ئاسانلىقچە سەزگىلى بولمايدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەنده ھاياتلىق كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: بۇ، تومۇرنىڭ بارماققا تېپىش كۈچىنىڭ نورمال بولۇشى، يەنى يۈقىرىقى ئىككى خىل تومۇرنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى مۆتىدىل ئۇرۇشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ كۆپىنچە، ھاياتلىق كۈچىنىڭ ئۆلچەمگە لايىق ھالەتته ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

تېز ۋە ئاستا تومۇر:

(1) تومۇر تېز، ئۆز ھەرىكىتىنى نورمالدىن قىسقا ۋاقىت ئىچىده تاماملايدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان تەلىپىنىڭ كۈچلۈكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) ئاستا: تومۇر ھەرىكىتىنى نورمالدىن ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىده تاماملايدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان تەلىپىنىڭ ئازلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر ئۆز ھەرىكىتىنى نورماللىق بىلەن تەڭ تاماملايدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان تەلىپىنىڭ ئوتتۇراھال ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

مۇتەۋاتىر ۋە مۇتەپاۋۇت تومۇر:

بۇ، ئىككى تومۇر ھەرىكىتى ئارىلىقىدىكى سۇكۇت قىلىش ۋاقتىدىن ئۆلچەنگەن تومۇرغا قارىتىلغان.

(1) بىر تۇتاش (ئارقىمۇئارقا سېلىش، مۇتەۋاتىر): سۇكۇت قىلغان ۋاقتى ساق كىشىلەردىكى ۋاقتىتىن قىسقا بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە، قۇۋۋەتتى ھايۋانىيىنىڭ ناچارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) پەرقلىق (مۇتەپاۋۇت): سۇكۇت قىلغان ۋاقتى نورمالدىن ئۇزۇنراق بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە قۇۋۋەتتى ھايۋانىيىنىڭ ئارتۇقلۇقىنى بىلدۈرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: بۇنىڭدا سۇكۇت قىلغان ۋاقتى نورمال بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەتتى ھايۋانىيىنىڭ نورماللىقىنى بىلدۈرىدۇ.

قاتتىق ـ يۇمشاق تومۇر:

(1) قاتتىق: تومۇر نورمالغا قارىغاندا بارماق ئۇچىغا قاتتىق بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەنده قۇرۇقلۇقنىڭ ئارتۇقلۇقىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) يۇمشاق: تومۇر نورمالغا قارىغاندا بارماق ئۇچىغا يۇمشاق بىلىنىدۇ. بۇنداق تومۇر بېسىلسىلا ئاسانلا ئىچكىرىگە قايتىپ كېتىشكە مايىل بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەنده سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر قاتتىق ـ يۇمشاقلىقتا نورمال بولىدۇ.

ئىسسىق ـ سوغۇق تومۇر:

(1) ئىسسىق: تومۇر بارماق ئۇچىغا ئىسسىق بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە بەدەن ھارارىتى ئىنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) سوغۇق: تومۇر بارماق ئۇچىغا سوغۇق بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەنىدە ھارارەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر بارماق ئۇچىغا ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقتا نورمال بىلىنىدۇ. بۇ، بەدەندىكى ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقنىڭ نورمالىلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

تولۇق ۋە كەم تومۇر:

(1) تولۇق: تومۇر بارماق ئۇچىغا تولۇقراق بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە بەدەنىدە سۇيۇقلۇقنىڭ نورمالدىن كۆپ ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) كەم: تومۇر بارماق ئۇچىغا خۇددى بوشاپ قالغاندەك بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ ئازايغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر ئىچىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى بارماق ئۇچىغا نورمال بىلىنىدۇ. بۇ، بەدەن سۇيۇقلۇقنىڭ نورمالىلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئىستۇا ۋە ئىختىلاپ تومۇر:

تومۇر ھەرىكىتىدىكى تەكشىلىك (ئىستۇا) تومۇر ھەرىكىتىدىكى تەكشىلىككە يەنى تومۇرنىڭ چوڭ ـ كىچىلىكى، كۈچلۈك ـ ئاجىزلىقى، تېز ـ ئاستىلىقى، بىر تۇتاش ياكى ئارىلايدىغانلىقى، قاتتىق ـ يۇمشاقلىقىغا ئوخشاش ئەھۋاللارنىڭ بىرەكلىكىگە قارىتىلغان بولۇپ، ئىختىلاپ ئۇنىڭ ئەكسىچە بولۇشىغا قارىتىلغان.

(1) پۈتۈن تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئۇچ باسقۇچىدا بىر ـ بىرىگە ئوخشاشلىق ياكى بىر ـ بىرىگە قارىمۇ قارشىلىق بولىدۇ. ئەگەر ئوخشاشلىق بولسا، مۇتلەق تەكشىلىك؛ ئوخشاشلىق بولمىسا مۇتلەق مۇختەلىپ دېيىلىدۇ.

ئەگەر بەزىدە باراۋەر بولۇپ، بەزىدە باراۋەر بولمىسا، باراۋەر بولغان تەرىپى تەكشى، باراۋەر بولمىغان تەرىپى مۇختەلىپ دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) تۆت بارماق ئاستىدىكى تومۇرنىڭ باسقۇچىدا ئوخشاشلىق بولسا مۇتلەق تەكشى، قارشىلىق بولسا مۇتلەق مۇختەلىپ دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) بىر باسقۇچ تومۇرنىڭ بىر قىسمى يەنى بىر بارماقتىكى بەلگىلەر ئوخشاش بولسا تەكشى، ئوخشاش بولمىغاندا قارىمۇقارشى دەپ ئاتىلىدۇ.

تەكشىلىك بەدەن ئەھۋالى ۋە مىزاجنىڭ ياخشىلىقى؛ مۇختەلىپ مىزاجنىڭ ناچارلىقى ۋە خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ.

مۇنتىزىم ۋە نامۇنتىزىم تومۇر: (1) مۇنتىزىم: مۇنتىزىم تومۇر ئۆز ھەرىكىتىدە بىر ياكى بىردىن ئارتۇق دەۋرنى ساقلاپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان. مەسىلەن: تومۇرنىڭ تېزلىكى دەسلەپكى باسقۇچتا نورمال مۆلچەردە بولۇپ، ئىككىنچى، ئۈچىنچى باسقۇچلۇق دەۋرىدىمۇ شۇ تېزلىكىنى ساقلاپ قالسا مۇنتىزىم دەپ ئاتىلىدۇ. ھەربىر تومۇرنىڭ بەلگىلىك تېزلىكى شۇ تومۇرنىڭ ئالدىنقى تېزلىكى بىلەن تەڭ بولۇپ، مۇئەييەن مىقداردا ئېشىپ بارىدۇ ھەمدە كېيىن يەنە شۇ ئەسلىدىكى مىقدارغا قايتىدۇ. بۇ، ئىختىلاپ سەۋەبىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. ئەگەر بۇ سەۋەب كۈچلۈك بولسا پەرقلىق ۋە بىر تۇتاشلىق پەيدا بولۇپ، بىر ھالەتتە تۇرماسلىقى مۇمكىن.

(2) نا مۇنتىزىم: نا مۇنتىزىملىق ئىككى دەۋر ئىچىدە تېزلىكنى بىردەك ساقلاپ قالالماي ئۆزگىرىپ كېتىدىغانلىقىغا قارىتىلغان.

نورمال ۋە بۇزۇلغان ۋەزىنلىك تومۇر:

تومۇرنىڭ ۋەزنى تومۇرنىڭ ئېغىر ياكى يەڭگىللىكىنى چېقىشتۇرىدىغان نورمال ئۆلچەمدىن ئىبارەت.

ئادەملەرنىڭ تومۇر مىزاجى، تەن قۇرۇلۇشى، يېشى، ئولتۇراق جايىنىڭ ھاۋاسى ۋە تومۇرنى ئۆلچىگەن پەسىلنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ ھەرخىل ۋە ئالاھىدە بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ مۇنداق ئەھۋاللارغا ئۇيغۇن بولۇشى سالامەتلىكنىڭ نورمال كېتىپ بارغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ مۇئەييەن ۋەزىن دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئەكسىچە بولسا بۇزۇلغان ۋەزىن دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

(1) چېكىدىن ئاشقان ۋەزىن: بىر ياشلىق بالا تومۇرىنىڭ ئۆسمۈر ياكى ياشلارنىڭ تومۇرىغا ئوخشاپ قېلىشى چېكىدىن ئاشقان ۋەزىن دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) تەرتىپسىز ۋەزىن: بالىنىڭ تومۇر ھەرىكىتى ھەرقانداق ياشتىكىلەرنىڭ تومۇرىغا ئوخشىماسلىقى بىلەن كېسەل ئادەمنىڭ تومۇرىدەك تىترەپ تۇرۇشى تەرتىپسىز ۋەزىن دەپ ئاتىلىدۇ.

تومۇرنىڭ يۇقىرىقى ۋەزىنلىرى يامان ئاقىۋەت ۋە بەدەندىكى چوڭ ئۆزگىرىشنىڭ بەلگىسى بولۇپ، تەبىئىي قۇۋۋەتنىڭ ساپ ھاۋا ئالماشتۇرۇشقا موھتاج بولغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئەگەر ئىچكى بەدەنده ھارارەت زىيادە بولۇپ، سوۋۇتۇشقا ھاجەت كۈچلۈك بولسا، ھەرىكەت كۈچىنىڭ يېتەرلىك بولۇشى بىلەن ھەرىكەتلىنىدىغان تومۇر تەسىرىنى قوبۇل قىلىشى نەتىجىسىدە تومۇر يوغان سالىدۇ.

ئەگەر ساپ هاۋاغا بولغان موهتاجلىقنى قاندۇرۇشقا بولمايدىغان دەرىجىدە بولسا، تومۇر تېز، تۇتاش ياكى يوغان بولىدۇ. تومۇرنىڭ ھەمكارلىشىش كۈچى ناچار بولسا تومۇر تېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ.

تومۇرنىڭ يۈمشاق بولۇشى ھۆللۈكتىن، قاتتىق بولۇشى قۇرۇقلۇقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر تومۇر ھەرىكىتىدىكى دولقۇنغا ئازراق قاتتىقلىق قوشۇلسا، بۇ مېڭە ۋە ئۈچەيلەردىن ماددىلارنىڭ باشقا ئەزالارغا ھەيدەلگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

تومۇرنىڭ قالايمىقانلىقى بەدەندىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ يوقلىپ كېتىۋاتقانلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋال داۋاملىق يۈز بەرسە، تومۇر ئۆزىنىڭ ھەرىكەت قانۇنىيىتى ۋە ۋەزنىنى يوقىتىدۇ.

تومۇر ھەرىكىتى ئاممىلىرى

تومۇر ھەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئاممىلار (ئەسۋابى ماسكە) تۆۋەندىكىچە ئۈچ خىل بولىدۇ:

(1) ئالەت: يۈرەك ۋە قىزىل قان تومۇر (شىريان) ئالەت دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) پائىل: تومۇرنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەتتى ھايۋانىي) پائىل دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) ھاجەت: يەنى بەدەننىڭ ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ، بۇزۇق ھاۋانى چىقىرىپ تاشلاش ئېھتىياجى بولۇپ، تومۇركېڭىيىپ سىرتتىن ساپ ھاۋا تۇتقان قانىنى شىريان تومۇرى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يۈرەكنىڭ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىمۇ قاندۇرىدۇ. تومۇر تارىيىپ ئىچكى ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى كېرەكسىز ھاۋا، بۇس ـ بۇخارات ۋە كېرەكسىز ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ.

ئالەت، پائىل ۋە ھاجەتنىڭ يۈمشاق ـ قاتتىقلىقى، كۈچلۈك ۋە ئاجىزلىقى جەھەتلەردە مۆتىدىل بولغاندىلا ھەرىكەت نورمال بولىدۇ. ئەگەر پائىل كۈچلۈك بولسا، ھاجەتنىڭ ئوتتۇراھالدىن كەم ياكى ئارتۇق، ئالەتنىڭمۇ ئەسلىدىكىدىن قاتتىق ياكى يۈمشاق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. لېكىن تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تەبىئىي ھالدىن ئۆزگىرىشى ھاجەتنىڭ ئارتۇق ياكى قاتتىقلىقىدىن بولىدۇ. دېمەك، ھاجەت ئەڭ مۇھىم سەۋەبىدۇر.

ھاجەتنىڭ زىيادە بولۇشىغا تۆۋەندىكىلەر سەۋەب بولىدۇ:

① ئىسسىقلىقنىڭ كۆپلۈكى؛ ② دەرد (ئاغرىق) نىڭ قاتتىقلىقى ياكى جىسمانىي ھەرىكەتنىڭ كۆپلۈكى ۋە باشقىلار؛ ③ قانىنىڭ سىرتتىن كىرگەن بۇزۇق ماددىلار بىلەن

بىرىكىمپ ئۆزگىرىش ياساپ، بۇزۇق (ناچار) بۇس - بۇخاراتلارنى پەيدا قىلىشى قاتارلىقلار.

تارىيىش ھەرىكىتى قىسقا بولۇپ، كېڭىيىشكە نىسبەتەن زىچ ۋە سۇكۇت (جىملىق) ۋاقتى ئاز بىلىنسە، بەدەننىڭ ئىچكى قاتلاملىرىدا كېرەكسىز بۇس - بۇخارات ۋە سېسىق چىلىقلارنى چىقىرىشقا بولغان ئېھتىياجنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىلىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا، يۇرەك ۋە شېرىان تومۇرلارنىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجنىڭ كۈچلۈكلۈكىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھاجىتىمۇ كۈچەيىدۇ. سۇكۇتنىڭ تېز بولۇشى ھاياتلىق كۈچىنىڭ ناچارلىقى ۋە روھنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ ھەمدە ھاجەتنىڭ كۈچلۈكلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. غەزەپلەنگەن، جاپالىق ئەمگەك ۋە بەك ئىسسىق مۇنچىغا چۈشكەندە ھارارەت زىيادە بولىدۇ. لېكىن بۇ سەۋەبلەر ۋاقتىلىق بولغاچقا ھارارەتمۇ ۋاقتىلىق بولىدۇ.

تومۇر ھەر خىل سېلىشتۇرمىسى

1) تومۇرنىڭ تېز سېلىشى

① ھاجەتنىڭ كۆپلۈكى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى: ② ھاجەتنىڭ ئاجىز (كەم) ۋە ئالەتنىڭ قاتتىقلىقىدىن بولىدۇ.

2) تومۇرنىڭ بىر تۇتاش (مۇنەۋۋەتسىز) سېلىشى

① قۇۋۋەتنىڭ بوش ۋە ئالەتنىڭ قاتتىق بولۇشى (2) قۇۋۋەتنىڭ بوش (ئاجىز) ۋە ھاجەتنىڭ ئازلىقىدىن بولىدۇ.

3) تومۇرنىڭ كىچىك سېلىشى

① كېزىك ئىسسىتمىسى (ھارارەتى مۇھىرىقە) دە بولۇپ، قۇرۇقلۇقنىڭ نەملىك ئۇسىتىدىن غەلىبە قىلغانلىقى؛ ② تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ ئاجىزلىشىشى ياكى سوغۇق سۇنى سۇۋۇتقۇچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، ئۇزاق مۇددەت ئەمگەك قىلماسلىق ۋە كۆكتاتلارنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ يېيىش قاتارلىقلار؛ ③ سۇرگە دورىلارنى ئىچىش بىلەن تومۇر دۇئارلىرى تارىيىپ بەدەنىدە قۇرۇقلۇقنىڭ ئاشقانلىقى؛ ④ ئىچكى ئەزالارنىڭ ئېغىر دەرىجىدە ئىششىغانلىقى، مەسىلەن: ئۆپكە، جىگەر، قېرىن، يۇرەك ئىششىقلىرى؛ ⑤ ئۇيقۇنىڭ كەم بولۇشى، قۇرۇقلۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ۋە ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكى ياكى مۇنچىغا چۈشمەسلىك قاتارلىقلار.

4) تومۇرنىڭ كېچىكىپ ۋە قاتتىق ئۇرۇشى

ئادەم تەبىئىتى بىلەن كېسەللىكنىڭ كۆرەش قىلغانلىقىدىن بولىدۇ.

5) تومۇرنىڭ يۇمشاق ئۇرۇشى

تەبىئىي ۋە غەيرىي تەبىئىي دەپ ئىككى سەۋەبتىن بولىدۇ.

① تومۇرنىڭ تەبىئىي يۇمشاق ئۇرۇشى، ھۆللۈك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، ھاۋا ۋە ئەمگەكنىڭ نورمال بولۇشى؛ ② غەيرىي تەبىئىي يۇمشاق ئۇرۇشى، قورساققا يەل چۈشۈش ياكى مېڭە كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىش مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، ئىستېرخا، تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) ۋە تىتىرەپ تۇرۇش (رەئىشە) قاتارلىق كېسەللىكلەردىن بولىدۇ.

6) تومۇر قۇۋۇتىنىڭ سۇس (بوش) بولۇشى

① ئوزۇقلۇق (ئوزۇقلىنىش) نىڭ يېتەرسىزلىكى؛ ② ئۆز ۋاقتىدا سۈرگە ئىچىپ بەدەندىكى كېرەكسىز نەرسىلەرنى تازىلاپ تۇرمىغانلىقى؛ ③ ئەمگەكنى قابىلىيەتسىگە قاراپ قىلماسلىق (ئارتۇق جاپا تارتىش)؛ ④ قالايمىقان تاماق يېيىش؛ ⑤ بۇرۇن يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى؛ ⑥ ھوشسىزلىقنى كەلتۈرىدىغان كېسەللىكلەر قاتارلىقلاردىن بولىدۇ.

تومۇر ھەربىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى

تومۇر ھەربىتىنىڭ ئۆزگىرىشى تۆت خىلىت ۋە كەيپىياتتىكى مۆتىدىللىكنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەنده كۆپ بولۇپ كېتىشى، تۈتۈش توسالغۇلار روھىي كەيپىياتنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كېتىشى، مەسىلەن: ئارتۇق خۇرسەنلىك ياكى ئارتۇق غەزەپلىنىش قاتارلىقلار ۋە ئاشقازاننىڭ ئاجىزلىشىشى، قۇۋۇتىنىڭ ناچارلىشىشى ياكى ئارتىپ كېتىشىدەك سەۋەبلەردىنمۇ تومۇر ھەربىتى يۇقىرى ياكى تۆۋەن بولۇپ ئۆزگىرىدۇ. بەزىده بەدەنده قاننىڭ كۆپلۈكى بىلەنمۇ تومۇر مۇختەلىپ بولىدۇ. بۇ، قان ئېلىش بىلەن تۈزۈلىدۇ.

تومۇرنىڭ ھەرخىل ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى، بەدەندىكى كېسەللىك ئەھۋالى ۋە ئۇنىڭ تەرەققىياتىدىن خەۋەر بېرىدۇ. تېۋىپ بۇنى ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈشكە ماھىر بولۇشى لازىم. مۇختەلىپ تومۇرلار تۆۋەندىكىچە:

چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر (زەنبىلپار): تومۇر ھەربىتىنىڭ خۇددى چاشقان قۇيرۇقىدەك تەرتىپسىز مىدىرلىشىغا قاراپ شۇنداق دەپ ئاتالغان. بۇنىڭغا تومۇر ھەربىتى،

ئۆلچەمگە قارىغاندا پەيدىنپەي يوغان سېلىپ بىردىنلا پەسلەپ كېتىدۇ ياكى ئىككى ~ ئۈچ قېتىم يوغان سېلىپ، بىر ~ ئىككى قېتىم كىچىك سالىدۇ. ياكى بىر ~ ئىككى قېتىم چوڭ سېلىپ، ئۇزۇن ۋاقىتتىن كېيىن كىچىك سالىدۇ ھەربىرىنى دەۋرى مۇختەلىپ بولسىمۇ، لېكىن دەۋرى ئاياغلاشماي تۇرۇپ ھەربىرىنى توختاپ قېلىشى، بولۇپمۇ ئۇستۇن ھەربىرىنى تۆۋەنلەشكە باشلىشى ئەڭ يامان، تۆۋەنلىشىنى يۇقىرىلاشقا قاراپ ئۆتۈشى ياخشىلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

مۇسەللى تومۇر: تومۇرنىڭ قۇۋۇتى زەنبىلپارغا نىسبەتەن ئۇچتىن ئىككى قىسىم كۆچلۈك بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدىن بولۇپ، كېسەلدە ھارارەت بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ ياخشىلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ، ئەگەر ھارارەت بولمىسا، كېسەل ئاقۇتىنىڭ ناچارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ھەرە چىشىسىمان (مىنشارى) تومۇر: بۇ زاتىلجەنبە كېسەللىكىدە كۆرۈلىدۇ. تومۇر ھەربىرى قالايمىقان، خۇددى ھەرە ھەربىرىدەك بولىدۇ. يەنى بىر ئاستىن بىر ئۇستۇن، بىر ئۇزۇن بىر قىسقا، بىر ئىلگىرى بىر كېيىن، بىر يۈمشاق بىر قاتتىق سوقىدۇ. بۇ ئىختىلاپلار تۆۋەندىكى سەۋەبلەرگە باغلىق:

تومۇر ئىچىدىكى قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك خىلتىلىرىدىن بىرەرسىنىڭ مۇرەككەپ ھالدا كۆپىيىپ ئۆزگەرگەنلىكىدىن كېلىپ چىققانلىقىغا ھەمدە بۇ خىل ئۆزگىرىشنىڭ سېسىقلىق (ئوفۇنەت) پەيدا قىلىشى ياكى پىششىق ـ پىشمىغانلىقى قاتارلىق ئەھۋاللارغا باغلىق.

ئەسەب ۋە پەيلەرگە باي بولغان ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە ئىششىق ياكى تومۇر دۇئارىدا قاتتىق ـ يۇمشاقلىق بولسا، تومۇر ئاستىن چۈشۈپ ھەربىرى قىلىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆكرەك پەردە ئىششىقى (زاتىلجەنبە) كېسەللىكىدە كۆرۈلىدۇ. چۈنكى زاتىلجەنبە كېسەللىكىدە نەپەسلىنىش ئەزالىرىنى ئوراپ تۇرغان ياكى مەيدە بىلەن نەپەسلىنىش ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى پەردىدە ئىششىش، قىزىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ پەردە، ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن قان تومۇر ۋە ئەسەبلەرگە باي بولغاچقا، ئىششىغان تەرەپتىكى قان تومۇرلار تارتىشىقا باشلايدۇ. نەتىجىدە، شۇ تەرەپتىكى تومۇر ھەربىرىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قاتتىق ـ يۇمشاق، بىر تۇتاش، پەرقلىق، لەيلىگەن ۋە چۆككەن تومۇر ھەربىرىلىرى كۆرۈلىدۇ. لېكىن ئىششىق بولمىغان تەرەپتىكى قان تومۇرلار ھەربىرى گەرچە ئازراق تەسىرگە ئۇچرىسىمۇ كۆپ ئۆزگىرىش بولمايدۇ.

دولقۇنسىمان تومۇر (موجى): تومۇر ھەربىرى تېۋىپنىڭ ئوچ بارمىقىغا دولقۇنلاپ ئاققاندەك ئېگىز ـ پەس، ئىلگىرى ـ كېيىن، ئۇدۇلغا ۋە توغرىسىغا بىلىنىدۇ. بۇ خىل تومۇر بەك ئىسسىق مۇنچىغا كىرگەندە، كۆپ مىقدارىدا شاراب ئىچكەندە ۋە ئىستىسقا،

پالەچ، سەكتە، ئۆپكە ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. ئەگەر بۇ خىل تومۇر ھەرىكىتى قىزىتمىلىق كېسەللەردە كۆرۈلسە كېسەلنىڭ تەرلەپ بۆھرانغا كىرىشىدىن دېرەك بېرىدۇ. سەۋەبى قۇۋۇەت ئاجىزلىشىپ، تەبىئەتنىڭ تومۇر ھەرىكىتىنى باشقۇرۇشى ناچارلاشقانلىقى، يۇرەكنىڭ قىسقىرىشى ۋە كېڭىيىش پائالىيەتلىرىنىڭ ناچارلاشقانلىقىدىن بولىدۇ.

قۇرت ئۆمىلىگەندەك (دودى) تومۇر: بۇ، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ قۇرت ماڭغاندەك سېزىلىشىگە ئېيتىلغان بولۇپ، تومۇرنىڭ سوقۇشى گەرچە دولقۇنسىمان تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ، لېكىن كۆچسىز، ئىنچىكە، ئارقىمۇئارقا سالىدۇ. تېۋىپ بىر قېتىم ئۇرغان تومۇرنى ئىككى قېتىم ئۇرغاندەك ھېس قىلىدۇ. گەرچە تومۇر تېزدەك بىلىنسىمۇ، لېكىن تومۇر تېز بولمايدۇ. دېمەك، بۇ مۇرەككەپلەشكەن تومۇر بولۇپ، قۇۋۇەتنىڭ بىرىلا يوقلىپ كېتىشىگە قاراپ مېڭىپ، ھاياتلىقنىڭ تۈگەش ئالدىدا تۇرغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

چۈمۈلە ماڭغاندەك (نەملى) تومۇر: تومۇر ھەرىكىتى بارماققا چۈمۈلە ماڭغاندەك سېزىلىدۇ. گەرچە بىر تەرەپتىن قۇرت ئۆمىلىگەندەك تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ، لېكىن كىچىك بىر تۈتاش، قاتتىقراق ئەمما ئاجىز سالىدۇ. بۇ، يۇرەكنىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكى ۋە ھاياتلىق كۈچىنىڭ خەۋپ ئاستىدا قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئىككى چوققىلىق (غوزالى) تومۇر: تومۇر ھاجەتكە لايىق ئۇرىدۇ، لېكىن تومۇرنىڭ قاتتىقلىقىدىن ئىككى ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدا بىر توختايدۇ. بۇ، ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ.

قوش باشلىنىشلىق (زۇلفىتەت) تومۇر: ھەرىكەت باسقۇچىدا سۈكۈت بولىدۇ. بۇ قۇۋۇەت (تەبىئەت) نىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

بازغان ئۇرغاندەك (مىتىرىقى) تومۇر: تومۇر ھەرىكىتىدە تومۇردىكى دولقۇن بارماققا ئۇرۇنۇپ بولۇپ، ئارقىغا بىرئاز قايتىپ مەركەزگە بارماي تۇرۇپلا كېڭىيىش ھەرىكىتىنى تاماملايدۇ. بۇ خۇددى سوقۇلغان بازغانىنىڭ سوقۇشىغا ئوخشايدۇ. بۇ بىر تەرەپتىن، ھاياتلىق قۇۋۇتىنىڭ كۈچلۈكلۈكى يەنە بىر تەرەپتىن، روھنىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ.

تەرتىپسىز (ۋاقتى پىلۇەسەت) تومۇر: سۈكۈت قىلىش ئورنىغا ھەرىكەت يۈز بېرىدۇ يەنى كېڭىيىش تامام بولغاندىن كېيىن، تېزلا تارىيىش باشلىنىدۇ ياكى بىرئاز سۈكۈت قىلىپلا تارىيىش باشلىنىدۇ. بۇنىڭدا تومۇر ئالدىراشلىق بىلەن قاتتىق ئۇرىدۇ ھەمدە سۈكۈت قىلىش لازىم بولغاندىمۇ يەنىلا ھەرىكەت يۈز بېرىدۇ. تەرتىپسىز تومۇر بىلەن مە-

تىرىقنىڭ پەرقى شۇكى، تەرتىپسىز تومۇردا كېڭىيىشتىن كېيىن، ئۇنىڭغا مۇناسىپ بولغان تارىيىش تامام بولغۇچە ئىككىنچى قېتىم سوقۇش يۈز بېرىدۇ. مىتىرىقدا بىرلا قېتىم سوقۇش يۈز بېرىدۇ. تومۇرنىڭ تەرتىپسىز سېلىشتۇرمىسى سەۋەبى شۇكى، بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ھاجىتىنىڭ كۆپلۈكىدىن ھەرىكەت قىلىشقا تېگىشلىك بولمىغان ۋاقىت ئىچىدىمۇ ھەرىكەت قىلىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ نەپەس ئېلىشمۇ تېزلىشىدۇ.

تىترىگەن (مۇرتەئىش) تومۇر: تومۇرنىڭ تىترەپ ھەرىكەت قىلىشى بەدەندە خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكى، قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى، تومۇرنىڭ قاتتىقلىقى، قۇۋۋەتنىڭ كېسەللىككە قارشى كۈرەش قىلغانلىقى، ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ.

تەكشى بولمىغان (نامەۋزۇن) تومۇر: تومۇر قالايمىقانلىشىپ بىر قېتىم يان تەرەپكە، بىرقېتىم ئۇدۇلغا ئۇرىدۇ. بۇ، كۆپىنچە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى، ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ.

تەكشى (مەۋزۇن) تومۇر: تەكشى تومۇر، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ بىر ھالدا بولۇشىغا قارىتىلغان بولۇپ، ھاجەتنىڭ تەبىئەت بىلەن كۈرەش قىلىپ غەلىبە قىلالمىغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

149 ياش، جىنس، پەسىل، مىزاج پەرقلىرىدىكى ۋە باشقا جەھەتلەردىكى تومۇر ھەرىكەتلىرى

ياش پەرقىدىكى تومۇر: كىچىك بالىنىڭ تومۇرى تېز ۋە ئىتتىك ئۇلاشما بولىدۇ. يوغان ـ كىچىكلىكتە مۇتىدىل بولىدۇ. سەۋەبى مىزاجىنىڭ ھوللۇكى ۋە ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ. چۈنكى بالىنىڭ بەدىنىدە نەملىك كۆپ بولۇپ، قۇۋۋەت تولۇق ھاسىل بولۇپ كەتمىگەن بولىدۇ.

ياشلارنىڭ تومۇرى كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ يۈرەك ۋە باشقا ئەزالىرىدا تۆت خىل كۈچ تولۇقلىنىپ ۋە بالىلىق ۋاقتىدىكى نەملىك تارقىلىپ بولغان بولىدۇ. ياش ـ ئۆسمۈرلەرنىڭ تومۇرى يوغان سالغاندا ناھايىتى كۈچلۈك سېزىلىدۇ. بۇ ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدىندۇر.

قېرىلارنىڭ تومۇرى (نەبزى كوھولىيەت)، ياشلىق دەۋرىگە نىسبەتەن كىچىك، سۈس ۋە ئاستا بولىدۇ. بەزىدە يات سۇيۇقلۇق تۇپەيلىدىن يۇمشاق بولىدۇ.

مىزاج پەرقىدىكى تومۇر: مىزاجنىڭ ئىسسىق تەرەپكە ئۆتۈشى ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ تەبىئىيلىكىدىن بولىدۇ. لېكىن بەدەنگە ئۆزلەشمىگەن ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىقلىق غەيرىي تەبىئىي بولىدۇ. بۇ ھال نورمالدىن قانچىلىك ئارتۇق بولسا، قۇۋۋەتنى شۇنچىلىك

ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ ئەھۋال، كۆپىنچە يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە كۆرۈلۈپ، تومۇر ھەرىكىتىدە ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلىرى، ئەسۇللىك كېزىك (تەبىئىي مۇھىرىقە) قاتارلىقلاردا قۇۋۋەت ئاجىز بولغانلىقتىن، تومۇر ئىنچىكە، ئاستا ھەم ئارىلاپ سوقىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ دولقۇنسىمان ياكى مۆتىدىل بولۇشى تومۇرنىڭ مىزاجىغا باغلىق. ئەگەر مىزاج قۇرۇق بولسا، تومۇر ئىنچىكە ۋە قاتتىق ئۇرىدۇ. قۇۋۋەت كۈچلۈك بولۇپ ھاجەت ئارتۇق بولسا، تومۇر ئىككى چوققىلىق ياكى تىترەپ سالىدۇ.

جىنسىي پەرقىتىكى تومۇر: ئەرلەرنىڭ تومۇر ھەرىكىتى ئاياللارنىڭكىگە قارىغاندا چوڭ ھەم كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى ئەرلەرنىڭ مىزاجى ئىسسىق، ھارارىتى يۇقىرى كېلىدۇ ھەمدە ئەرلەرنىڭ تومۇرىنى تۈتۈش ئورنى كۆپىنچە ئۇزۇن ۋە ئازادە بولىدۇ. تومۇرنىڭ سۈكۈت قىلىش ئارىلىقى ۋە ۋاقتى ئۇزۇن ھەم پەرقلىق بولىدۇ.

سېمىز ۋە ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى: ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى سېمىز كىشىنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا چوڭ ھەم ئاستا بولىدۇ. چۈنكى ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى ئەركىن ھەرىكەت قىلىدۇ. سېمىز كىشىنىڭ تومۇرى مەلۇم دەرىجىدە گۆشىنىڭ توسقۇنلۇقىغا ئۇچرايدۇ. تومۇر ھەرىكىتى تېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ. ئەگەر سېمىزلىك گۆشىنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا، تېزلىكى ئارتۇقراق، ياغنىڭ كۆپلۈكىدىن بولسا تېزلىك ئازراق بولىدۇ.

پەسىل پەرقىدىكى تومۇرلار: باھار پەسلىدە ۋە شەھەرلەردە ياشىغۇچىلارنىڭ تومۇرى مۆتىدىل كېلىدۇ. ياز كۈنلىرى تومۇرنىڭ ھەرىكىتى تېز ھەم ئارقىمۇ ئارقا (مۇتەۋاتىر) بولىدۇ. بەزىدە ئاجىز بولۇشىمۇ مۇمكىن. تېز بولۇشى ئىسسىقلىق بىلەن بەدەندىكى ھاجەتنىڭ كۆپلۈكى؛ ئاجىز بولۇشى ئىسسىقلىقنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىدىندۇر.

كۈز ۋاقتىدىكى تومۇرلار ھەرىكىتى ئادەتتە مۆتىدىل بولىدۇ. ئەگەر پەسىل ئۆز تەبىئىتىدە بولماي ئەكسىچە بولسا تومۇر ھەرىكىتى ئۆزگىرىدۇ، مەسىلەن: باھار ۋاقتىدا شامال، بوران ۋە يامغۇر ـ يېغىن كۆپ بولۇپ، ھاۋا تۇتاق ۋە سوغۇق بولسا ياكى قىش كۈنلىرى قار ياغماي ھاۋا ئېچىلىپ ئىسسىپ كەتسە، تومۇر ھەرىكىتىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ياز كۈنلىرى ھاۋا ناھايىتى قىزىپ، يامغۇر ياغماي دىمىق بولۇپ كەتسە ۋە قىش كۈنلىرى ھاۋا دائىم تۇتاق بېسىپ توختىماي قار يېغىپ تۇرسا، بۇنداق ھالەتلەردىمۇ تومۇر ھەرىكىتى ئۆزگىرىدۇ.

قىش كۈنلىرى تومۇر ئاستا ۋە كىچىك بولىدۇ. بۇ، ھارارەتنىڭ تۆۋەنلىكى، ھاجەتنىڭ ئاجىزلىقىدىندۇر.

ئۆي ئىچى ھاۋاسىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، چاڭ ـ توزاننىڭ كۆپ بولۇشى ھەمدە سېسىق پۇراق چىقىپ تۇرىدىغان ئورۇنلارنىڭ ئولتۇراق جايىغا بەك يېقىن بولۇشىمۇ

تومۇر ھەربكتىدە ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىدۇ.

ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تومۇرى: جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تومۇر ھەربكىتى دەسلەپتە مۆتىدىل بولۇپ، بەدەن قىزىغانسىرى كۆچلۈك ۋە چوڭ سالىدۇ. چۈنكى ئەمگەك تەسىرىدىن بەدەن قىزىپ ھارارەت ئاشىدۇ. ھەربكەتنىڭ ئاخىرىدا تومۇر ناھايىتى تېز سالىدۇ. بۇ، ھاجەت ۋە قۇۋۋەتنىڭ كۆچلۈكلۈكىدىندۇر.

ئەگەر ئەمگەك مىقدارى بەدەن ئىقتىدارىدىن ئېشىپ كەتسە تومۇر سۇس سالىدۇ. بۇ مېڭە چارچاپ قۇۋۋەتنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىدىندۇر. كۆچى ئاز بولۇپ، ئىش ھەددىدىن ئارتۇق ئېغىر بولۇپ كەتكەندە، تومۇر قۇرت ماڭغاندەك ياكى چۈمۈلە ئۆمىلىگەندەك سالىدۇ، بۇ كۆچنىڭ يوقالغانلىقىدىندۇر.

ئۇيقۇدىكى ۋە ئويغاق كىشىنىڭ تومۇرى: ئۇيقۇنىڭ دەسلىپىدە تومۇر كىچىك ھەم سۇس بولىدۇ. بەزىدە پەرقلىق بولۇشىمۇ مۇمكىن. قىسمەن كىشىلەردە تومۇر توختاپ ئاستا سالىدۇ. بۇ، تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ بەدەن ئىچكى قاتلاملىرىغا چۆككەنلىكىدىندۇر. بۇ چاغدا ئاشقازان ھەزىم قىلىشقا قاتنىشىپ قۇۋۋەت ھاسىل قىلىپ، ئۇنى بەدەن سىرتىغا بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر چوڭ، كۆچلۈك ھەربكەت قىلىشقا باشلايدۇ. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا ھايۋانىي كۈچ كۆپىيىدۇ. بەدەننىڭ ئىچكى قاتلاملىرىغا چۆككەن ئىسسىقلىق، تاشقىرىغا يەنى ئۆزىنىڭ باشلانغۇچ مەنبەسىگە قايتىدۇ. ئۇيقۇ نورمىدىن ئېشىپ كەتسە، تومۇر كىچىك ۋە زەئىپ سالىدۇ ياكى تېز ۋە تەپاۋەتلىققا ئۆتىدۇ. بۇ بەدەندە ھاسىل بولۇپ ئۆزلەشمىگەن ھارارەتنىڭ كېرەكسىز بۇخاراتلارنى پەيدا قىلىپ بەدەننىڭ ئىچكىرى قىسمىغا قايتقانلىقىدىندۇر. ئەگەر ئۇخلىغاندا مەيدىدە تاماق بولمىسا، مەيدىدە ھەزىم قىلىشقا بىر نەرسە بولمىغانلىقى ئۈچۈن قۇۋۋەت يانىدۇ. شۇڭا ئاچ ئۇخلىغان ئادەمنىڭ تومۇر ھەربكىتى كىچىك، ناچار ۋە كېچىكىپ سالىدۇ. بۇ، قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلەشكەنلىكىدىندۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاخشىمى بالدۇر ئۇخلىغان كىشى ئەتىگەندە ئۇخلىماسلىقى لازىم. ئادەتتىكى، ئۇيقۇدىن تۇرغان كىشىنىڭ تومۇرى چوڭ، تېز بولۇپ، كېيىن ئۆز ھالىغا قايتىدۇ. ئۇيقۇدىن قورقۇپ ئويغانسا، تومۇر ناچار ۋە زەئىپ سالىدۇ. چۈنكى قورققانلىقتىن قۇۋۋەت ئىچكى قاتلاملارغا يانىدۇ. ئەگەر قورقۇش بەك ئېغىر بولسا، قۇۋۋەتنىڭ ئىچكى قاتلاملارغا يانغان ۋاقتى ئۇزۇن بولىدۇ.

تاماقنى ئاز ۋە كۆپ يېگەن ۋاقىتتىكى تومۇر: ئىستېمال قىلىنغان تاماقنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى، مەيدىدە ھەزىم بولماسلىقى، ئوزۇقلۇققا باي بولۇش ـ بولماسلىقى ۋە تاماق كەيپىياتىغا ئاساسلانغان قۇۋۋەتنىڭ مىقدارىغا قاراپ تومۇر ھەربكىتى ھەرخىل بولىدۇ.

تاماقنى كۆپ يەيدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى تېز ۋە مۇختەلىپ سالىدۇ. يېمەك ـ ئىچمەك ئۆز ئۆلچىمىدە بولسا، تومۇر قۇۋۋەتلىك سالىدۇ. تاماقنى ئاز يېگەندە تومۇر شۇ

تاماقنىڭ كۆچىگە قاراپ ھەركەت قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشى ياكى قىزىتمىسى بار كىشىلەر كۆپ مىقدارداا ئىسسىقلىق تاماقنى ئىستېمال قىلغاندا، تومۇر ھەركىتى زەئىپ بولىدۇ. چۈنكى ئىسسىقلىق تېخىمۇ ئېشىپ مىزاجنى بۇزۇپ قويىدۇ ـ دە، تەبىئەت زەئىپلىشىپ تومۇر ھەركىتى ناچارلىشىدۇ. شۇڭا، ئەسلىي مىزاجى ئىسسىق كىشىلەر سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر ئىسسىقلىققا مايىل تاماقلارنى ئىستېمال قىلسا، مىزاجى مۆتىدىل تۇرىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەر ھۆللۈكى زىيادە ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلانغاندا مىزاجى مۆتىدىللىشىدۇ. ئۇنداق قىلمىسا مىزاجى بۇزۇلىدۇ. تومۇر ھەركىتى مۇختەلىپلىشىدۇ. چۈنكى سوغۇق مىزاج ئۇستىگە يەنە سوغۇقلۇق قىلىش مىزاجنى چوقۇم بۇزىدۇ. بۇ، يېتىشمەي تۇرغان ھارارەتنى تېخىمۇ ئاجىزلاشتۇرۇپ، تومۇرلار ھەركىتىنىلا ئەمەس، بەلكى مېڭە ۋە ئەسەبلەرنىمۇ بۇزىدۇ. تومۇر ھەركىتى بىر كىچىك، بىر يوغان، بىر ئاستا سالىدۇ. بۇ چاغدا ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلسا ئۆز ئەسلىگە كېلىدۇ.

ياخشى ئوزۇقلۇقلار بىلەن ناچار نەرسىلەرنى قوشۇپ يېگەندىمۇ مىزاج بۇزۇلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا تېۋىپكە ئەسلىي يېگەن نەرسىنى ئېيتمىسا، كېسەللىكنى ئېنىقلاش، ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش قىيىنغا توختايدۇ.

نەشە ۋە تاماكا چېكىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش مېڭىنىڭ قۇۋۋىتىنى بۇزۇپ، ئويلاش قابىلىيىتىنى تۆۋەنلەشتۈرۈپ قويىدۇ. تومۇر ھەركىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويۇش بىلەن بىرگە مۇختەلىپ ھەركەتلىك تومۇرلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھاراقنىڭ ئېغىرلىق پەيدا قىلىشى باشقا غىزالارغا نىسبەتەن يېنىك بولسىمۇ، لېكىن كۆپ ئىچىۋەرسە ھارارىتى غەرىزىنى بوغۇپ قويۇپ، سەكتە (ئۆلۈكتەك ھوشسىزلىق)، خەفەقان ۋە كۆڭۈل ئىلىشىشلاردەك كېسەللىكلەرنى ھەتتا تۇيۇقسىز ئۆلۈپ قېلىش خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سۇرگە ئىچكەندىن كېيىنكى تومۇر: سۇرۇپ چىقىرىش (ئىستىفراغ) دىن تومۇر بوش، زەئىپ ياكى ئاستا سالىدۇ. ئەگەر سۇرۇش ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە، تومۇر ھەركىتى قۇرت ياكى چۈمۈلە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ. لېكىن ھۆقنە (كلىزما) قىلغاندىن كېيىن تولۇق بولىدۇ.

روھىي كەيپىياتتىكى تومۇر: خۇشاللىنىش، خاپىلىق، راھەتلىنىش، جاپا تارتىش، قورقۇش، غەزەپ ۋە ئاچچىقلىنىشلار ئۆز لايىقىدا بولسا، تومۇر ھەركىتىمۇ تېز ـ ئاستا، قاتتىق ـ بوش، چوڭ ـ كىچىك جەھەتلەردە مۆتىدىل بولىدۇ. ئەگەر ئەكسىچە بولسا، تومۇر ھەركىتىمۇ ئۆزگىرىدۇ. كىشىلەرنىڭ خۇشلۇق ۋاقتىدا تومۇرى يوغان ۋە

پەرقلىق، خاپلىق ۋاقتىدا تېز ۋە تىترەپ سالىدۇ. غەزەپلەنگەن، ئاچچىقلانغاندا، يوغان ۋە پەيدىنپەي سالىدۇ. خىجالەتچىلىك ھېس قىلغاندا تومۇرى مۇختەلىپ، لەززەتلەنگەندە يوغان سالىدۇ. چۈنكى لەززەت قۇۋۋەتنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى تېز ۋە مۇتەۋاتىر بولمايدۇ.

مۇنچا (ھاممام) غا چۈشكەن ۋاقىتتىكى تومۇر: سۇنىڭ ھارارىتى ۋە مۇنچا بەك ئىسسىق بولسا، ھاجەتنى ئاشۇرىدۇ. قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئىسسىقلىق ئوتتۇراھال بولسا، تومۇر ھەرىكىتى يوغان، كۆچلۈك ۋە يۇمشاق بولىدۇ. ئەگەر سوغۇق بولسا (سوغۇق سۇ قۇيسا) بەدەن ھارارىتى ئىچكى قاتلاملارغا يىغىلىپ قېلىپ، تومۇر ھەرىكىتى تېز ۋە كۆچلۈك بولىدۇ. زاك، گۈڭگۈرت، قەلەي قاتارلىق مەدەن كانلىرىدىن چىققان ئىسسىق بۇلاق (ئارىشاق) لارغا چۈشسە، تومۇر ھەرىكىتى قاتتىق ۋە تېز بولىدۇ.

كېسەل كىشىلەرنىڭ تومۇرى: ئاغرىق ئۆزىنىڭ كۈچى ۋە باشقۇرغۇچى ئەزادا ھېس قىلىنىشى تۈپەيلىدىن ياكى ئاغرىقنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىكى بىلەن تومۇرنىڭ سوقۇشى ئۆزگىرىدۇ. چۈنكى ئاغرىق باشلىنىش بىلەنلا ھايۋانىي كۈچنى كېسەلگە قارشى تۇرۇشقا قوزغايدۇ. كېسەلنىڭ تومۇرى ئاغرىقنىڭ قاتتىق ـ يېنىكلىكى، ئاغرىغان ئورۇننىڭ يۇرەككە يېقىن ـ يىراقلىقى ھەم شۇ ئەزانىڭ ئەھۋالىغا قاراپ پەرقلىق بولىدۇ. بۇ، كۆپىنچە ئىششىقلىق كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. ئاغرىق، تومۇر (شىريان تومۇر) لارغا ئاسان تەسىر قىلغاچقا، تومۇر تېز ۋە چوڭ سالىدۇ. ئەگەر ئىششىق يۇرەكتىن يىراقراق ئەزادا بولسا ياكى تومۇر قىسىلغان بولسا، يۇرەكنىڭ ھەرىكىتى تومۇر ھەرىكىتىدىن ئاستىراق بولىدۇ. لېكىن يۇرەككە يېقىن ئەزالاردىكى ئىششىق تومۇر ۋە يۇرەك ھەرىكىتىنى تېز-لەشتۇرىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە ئىششىقى (زاتىلرىيە)، كۆكرەك پەردە ئىششىقى (زاتىلجەنبە) ھەم ئاشقازان، جىگەر ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەردە تومۇر ھەرىكىتى تېز بولغاندەك يۇرەك ھەرىكىتىمۇ تېز بولىدۇ.

يۇقىرى قىزىتمىلىق ۋە ئەسۇللىك كېسەللىكلەردە تومۇر بەك تېز سالىدۇ. تەپلەرنىڭ باشلىنىشى ھەرخىل بولغانلىقتىن، تومۇر ھەرىكەتلىرىنىڭ ئۆزگىرىشىمۇ بىردەك بولمايدۇ. بەزىلىردە تېز، بەزىلىردە ئاستا ياكى يۇقىرى ـ تۆۋەن بولىدۇ. بۇلارنى ئەھۋالىغا قاراپ ناھايىتى ئىنچىكىلىك بىلەن ئوبدان مۇلاھىزە قىلىپ، ئاندىن باھا بېرىش لازىم.

سۈيدۈكنى تەكشۈرۈش

سۈيدۈك ئادەمنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا بۆرەكتە ھاسىل بولۇپ، دوۋسۇنغا

جۇغلىنىپ، سۈيدۈك يولى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدىغان سۈيۇقلۇقتۇر.

سۈيدۈك تەكشۈرۈش ئارقىلىق بەدەننىڭ مىزاجى بولۇپمۇ خىلىتلارنىڭ ئەھۋالى ۋە دوۋسۇن، سۈيدۈك يوللىرى، ئاشقازان ئاستى بېزى، جىگەر، بۆرەك خىزمىتىدىن خەۋەردار بولغىلى بولىدۇ. تېۋىپ سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە ئاساسلىق سۈيدۈكنىڭ رەڭگى، قويۇق - سۈيۇقلۇقى (قىيامى)، سۈزۈك - دۇغلۇقى، مىقدارى، كۆپۈكى، چۆكمىسى (رۇسۇبى)، پۇرىقى ۋە ئەر - ئاياللار سۈيدۈكىدىكى پەرقلەرنى ئېنىقلاپ، ئۇلارنى كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇشتىكى مۇھىم ئاساسلار قىلىدۇ.

سۈيدۈك رەڭگى

تەبىئىي سۈيدۈك سۈزۈك، رەڭسىز بولىدۇ، سۇنىڭ رەڭگىمۇ سۈزۈك، رەڭسىز بولغاچقا ئەسلىي سۈيدۈكمۇ سۈزۈك، رەڭسىز بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى خىلىتلار تۆت خىل بولغانلىقى ئۈچۈن، سۈيدۈكنىڭ خىلىتلار رەڭگىدە كېلىشىمۇ تەبىئىي ئەھۋال بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. سۈيدۈكنىڭ ئاق، قىزىل، سېرىق، قارا رەڭلەردە كېلىشى ھەربىرى بىر خىلىتنىڭ بەلگىسى بولۇپ، بۇ رەڭلەرنىڭ ئۆزگىرىشى قايسى بىر خىلىتنىڭ ئاز - كۆپلۈكى، غالىب - مەغلۇپلۇقىنى بىلدۈرىدۇ. مەسىلەن: سۈيدۈكنىڭ سۈزۈك، رەڭسىز بولۇشى تەبىئىي، مەنىي سۈيۇقلۇقى ياكى جىگدە شەربىتىدەك ئاق بولۇشى غەيرىي تەبىئىي ھادىسە بولۇپ، بەلغەم خىلىتنىڭ غالىبلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سۈيدۈكنىڭ سېرىق، قىزىل، قارا رەڭدە بولۇشىمۇ ئۆز نۆۋىتىدە بىرەر خىلىتنىڭ غالىبلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

ئاق رەڭلىك سۈيدۈك:

1. ھۆل مېۋە ۋە كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق كېلىدۇ.

2. سەپرادىن بولغان ئاغرىقلاردا ھارارەت مېڭىگە يېتىپ بارغاندا سۈيدۈك ئاق، سۈزۈك بولۇپ تېگىدە چۆكمىسى بولمايدۇ. بۇ، سەپرانىڭ ياغ بىلەن بىرىككەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

3. مېڭە ساغلام بولغاندا سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. سەپرا ئۇچەيگە قۇيۇلغاندىمۇ سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. ئەمما بۇ چاغدا ئۇچەيدە يارا پەيدا بولۇش خەۋپى بولىدۇ. ئاغرىقلارنىڭ سۈيدۈكى ئۇزۇن ۋاقىت ئۆزگەرمەي ئاق كەلسە، مېڭە ساغلاملىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

4. بەلغەم خىلىتى كۆپ بولسا سۈيدۈك مەنىيدەك ئاق، قويۇق ۋە شىلىمشىق كېلىدۇ. بۇ، پالەچ ۋە تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى بەلگىسى

بولۇپ هېسابلىنىدۇ. ئەگەر سېرىق كۆپۈك بولسا يامانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈك-نىڭ رەڭگى يۇقىرىقىدەك بولۇپ، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىك بەلگىلىرى كۆرۈلمىسە، سالامەتلىكىنىڭ نىشانىسى بولۇپ، سۈرگە بېرىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

5. سۈيدۈكنىڭ ئاق ۋە ياغلىشاڭغۇ بولۇشى چاۋا ياغلاردا ئېرىش يۇز بەرگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

قىزىل رەڭلىك سۈيدۈك: سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشى سېرىق بولغىنىغا نىسبەتەن تەبىئىي بولۇپ هېسابلىنىدۇ. چۈنكى سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشى قانىنىڭ كۆپلۈكىنى ئىپادىلەيدۇ. قان خىلىتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، ئادەم هاياتلىقى قان بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئەمما قانىنىڭ ئىسسىقلىقى سەپراغا قارىغاندا كەمرەك بولىدۇ.

1. سۈيدۈكنىڭ قىزىل ئەمما سۇيۇق بولۇشى خىلىت (ماددا) نىڭ خاملىقىنى ئىپادىلەيدۇ. كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

2. قىزىل سۈيدۈكتە چۆكمە بولمىسا، بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكى، تەبىئەتنىڭ نا-چارلىقى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى ۋە ماددىنىڭ كۆپلۈكى هەم جىگەردە ئىششىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

3. قىزىل رەڭلىك سۈيدۈكتە ئاق چۆكمە بولسا، بۇ ساغلاملىقنى بىلدۈرىدۇ.

4. چۆكمىنىڭ قىزىللىقى كېسەللىكنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى بولىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

5. قىزىل رەڭلىك سۈيدۈككە سەپرا قوشۇلغان بولسا، خىلىت كۆيگەن بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى ئىككى خىل ئىسسىقلىق بىرىكسە هارارەتنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ئەھۋال، بەزىدە كېسەل كىشى تېز تەرلەپ ساقىيىدىغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

6. قىزىل رەڭلىك سۈيدۈك تامچىلاپ كەلسە هەمدە قويۇق هەم سېسىق بولسا، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە ماددىنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ. سېسىقلىق، تەبىئەتنىڭ مەغلۇپ بولۇپ كېسەللىكنىڭ غالىب كەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ ياكى بۆرەكتە يىرىڭلىق ئىششىق بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

7. سۈيدۈك قىزىل، سۇيۇق بولۇپ، مەيدە ئاجىز، بەدەندە قېچىشىش بولسا، يەرقان (سېرىق كېسەل) باشلانغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. قىزىل سۈيدۈك ئۈستىدە سېرىق كۆپۈك بولسا ياكى سېرىق چۆكمە بۇلۇتتەك بولۇپ سۈيدۈك تېگىدە تۇرسا، كېسەللىك ئاقىۋىتىنىڭ يامانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

8. هارارەتلىك كېسەللىكلەردە سۈيدۈك قىزىل بولسا، جىگەر ئىسسىقلىقىنىڭ ئارتۇقلۇقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك قىزىل بولۇپ، ئارقا تەرەت قۇرۇق بولسا، كۆكرەك كېسەللىكلىرى بولۇپمۇ ئۆپكە سىلى پەيدا بولغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ هېسابلىنىدۇ.

بۇ، بەزى ھاللاردا قان بىلەن بىرىكمىچ كەلگەنلىكتىن بولۇپ، قان تومۇر دۇارلىرى كېڭىيگەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

9. بەزى قاندىن بولمىغان ئېغىر كېسەللىكلەردە، مەسىلەن: ئۇچەي تېشىلىش كېسەللىكىدە سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ، لېكىن بەزىلەر بۇنى قانىنىڭ سەۋەبىدىن، دەپ خاتا ئويلاپ قالىدۇ.

10. جىگەر كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك ئومۇمەن قىزىل كېلىدۇ.

11. سۈددە كېسەللىكلىرى (قان تومۇرلار توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە بۆرەك، دوۋسۇن تېشى كېسەللىكلىرى) دىمۇ سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ. بۇ، سىل قىزىتمىسى (تەپى دىق) ۋە ئۇچەي سىلىنىڭ پەيدا بولغانلىقى ياكى كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىقى ھەم چاۋا ياغلار ئېرىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ ھەمدە بۇ ۋاقىتتا كېسەلنىڭ ئىچى سۇرۇپ كېتىدۇ.

12. بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردە سۈيدۈكنىڭ قىزىللىقى بۆھران ئالامەتلىرىنىڭ بىرى ھەمدە تەرلەشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

13. ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى قىزىل رەڭلىك، قىزىق ۋە سۇيۇق بولىدۇ.

14. يۇرەككە يېقىن بولغان ئەزالاردا ئىششىق بولغاندا، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. سەۋەبى يۇرەكنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كەتكەنلىكىدىنىدۇر.

سېرىق رەڭلىك سۈيدۈك:

1. سامان رەڭلىك سېرىق سۈيدۈك ھارارەتنىڭ مۆتىدىل ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

2. تۇرۇنجى (ئاپېلسىن پوستى) رەڭلىك سۈيدۈك بىرئاز ئىسسىقلىققا مايىللىقنىڭ ئىپادىسىدۇر. سېرىق سۈيدۈك سۇيۇق بولۇپ، تېگىدە پاختىدەك چۆكمە بولسا، ھارارەتنىڭ ئۈستۈنلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

3. زاك رەڭلىك (قىزغۇچ سېرىق) سۈيدۈك ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ، سېرىقلىق قىزىلغا مايىل بولغانسېرى ئىسسىقلىق كۆپ، سوغۇقلۇقنىڭ مۇناسىپ ھالدا شۇنچە ئازلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. سۈيدۈكى دائىم يالقۇن رەڭگىدە بولىدۇ. سۈيدۈك ئۈستىدە لەيلىگەن چۆكمە بولمىسا، بۇ ناھايىتى يامانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. لېكىن ساغلام كىشىلەردە سۈيدۈكنىڭ سېرىق بولۇشى ئوزۇقلۇق ۋە سەپرانىڭ كەملىكىدىن بولۇپ، بۇنداق كىشىلەر ئورۇق كېلىدۇ.

قارا رەڭلىك سۈيدۈك:

1. سۈيدۈك قارا رەڭلىك بولۇپ بەش كۈنگىچە ئۆزگەرمىسە، كېسەللىك ئاقىۋىتىنىڭ يامانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر قارا سۈيدۈكنىڭ چۆكمىسى تېگىدە بولماي ئۈستىدە بولسا ئاقىۋىتىنىڭ ياخشىلىقى، سۈيدۈك قويۇق بولسا ماددىنىڭ خاملىقى ۋە

قوۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر بۇ ھال كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىدە يۈز بېرىپ، چۆكمە سۈيدۈكنىڭ تېگىگە چۆكۈپ ئۇستىدە قارا كۆپۈك بولسا، مېڭە ئىشىشىغانلىق ۋە ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. قارا سۈيدۈك ئۇستىدە كۆپۈكنىڭ بولۇشى باش ئاغرىقى ۋە جۆيلۈشكە سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ، بۈرۈن قاناش بىلەن تۇزۇلۇپ كېتىدۇ.

2. قارا رەڭلىك سۈيدۈك زاك رەڭگىدە بولسا، ماددىنىڭ خاملىقىنى بىلدۈرىدۇ.

3. سۈيدۈك قارا، قويۇق بولۇپ ھەمدە چۆكمە لەيلىگەن چېچىلاڭغۇ بولسا، بەدەن ئېغىرلاشسا، بۈرۈن قاناشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ ھال قارا كېزىك (ئەسۇللىك كېزىك) تە كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەگەر قارا كېزىك قاندىن بولغان بولسا، بۇ بەلگە قانىنىڭ كۆپەيگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. قۇلاق ئېغىرلىقى بىللە كەلسە، ماددىنىڭ پىشمىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

4. كۆكرەك پەردە يالليۇغى (ئىششىقى) دا سۈيدۈكنىڭ قارا كېلىشى ئۆلۈمنىڭ يېقىنلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك قارىغا مايىل سۇيۇق بولسا، ئاغرىقنىڭ ئۇزۇن يېتىپ قالىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

5. سېرىق كېسەل (يەرقان) نىڭ سۈيدۈكى قارا بولسا، كېسەللىكنىڭ ياخشىلىنىشقا باشلىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر قارا، سېرىق، قىزغۇچ كۆپۈكسىز بولسا، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىقىنى كۆرسىتىدۇ. قىزىل بولۇشى ھارارەتنىڭ بەلگىسى، قارا بولۇشى ماددا كۆپىيىپ تەبىئەتنىڭ مەغلۇپ بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆپۈكسىزلىكى، ئۆتۈش يوللىرىنىڭ توسۇلغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

6. ساغلام كىشىلەردە سۈيدۈك بىرنەچچە كۈن قارا كەلسە، بۆرەككە تاش ئورۇنلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چوڭ تەرەت بىلەن سۈيدۈكنىڭ بىردەك قارا بولۇشى سەپرا ياكى سەۋدانىڭ كۆيگەنلىكى، ھارارەت تۆۋەنلەپ تەرلىمىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. يالغۇز چوڭ تەرەتنىڭلا قارا كېلىشى ئىچكى ئەزالاردا قاناش بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

باشقا رەڭدىكى سۈيدۈكلەر:

1. يېشىل رەڭلىك سۈيدۈك سەۋدا ۋە بەلغەمدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ، ئاغرىقنىڭ ئورۇقلىغانلىقىنىڭ نەتىجىسىدۇر. پىشقەدەم تېۋىپلارنىڭ كۆرسەتمىچە، يېشىل سۈيدۈك جوزام (ماخاۋ) كېسەللىكىنىڭمۇ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ سۈيدۈكى يېشىل بولسا، تېزلا ئۆلۈپ قېلىش ئېھتىمالى بولىدۇ. چۈنكى مېڭە سۇيۇقلۇقى قۇرۇپ كەتكەنلىكتىن تارتىشىش كېلىپ چىقىپ، چىشلىرى كىرىشىپ قېلىپ ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلسە بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەر ۋە مايلىق نەرسىلەرنى تېزلىكتە كىرگۈزۈش لازىم.

2. ھاۋا رەڭلىك سۈيدۈك، زەھەرلىك نەرسىلەر (مەسىلەن: زەڭگەر) بىلەن زەھەرلەنگەن كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

3. سۈيدۈك زەيتۇن يېغى (سۇس يېشىل) رەڭگىدە بولسا، ناچار خىلتىلار ۋە زىيانلىق ماددىلارنىڭ بەدەندە تۇرۇپ قالغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ خەتەرلىكتىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر ياغ ئارىلاشقان بولسا تېخىمۇ خەتەرلىك.

4. قىزىل ياقۇت رەڭلىك، ئوسما رەڭلىك، مايسا رەڭلىك، تۇخۇمەك رەڭلىك ۋە پور رەڭلىك سۈيدۈكلەر ئاساسەن ھامىلىدار ئاياللاردا كۆرۈلىدۇ. گۆش رەڭ ۋە زاك رەڭ ئارىلاش سۈيدۈك سەپرا بىلەن سەۋدانىڭ بىرىككەنلىكىدىن بولۇپ خەتەرلىكتۇر.

5. بىنەپشە رەڭ، نوقۇت رەڭ ۋە بېھى سۇيى رەڭلەردىكى سۈيدۈك، ئىچكى ئەزالار (مەسىلەن: مەيدە، جىگەر، ئۆپكە، تال) دا ئىششىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ خىل رەڭدىكى سۈيدۈكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاياللارنىڭ بىنەپشە رەڭلىك سۈيدۈكى، قورساقتا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقا) نىڭ ئالامىتى بولۇپ، قەدىمكى تېۋىپلار ئىستىسقا بىمارلىرىنىڭ سۈيدۈكى دائىم كاشكاپ رەڭگىدە بولىدۇ، دەپ كۆرسىتىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ قىيامى، سۈزۈك ـ دۇغلۇقى

سۈيدۈكنىڭ قىياملىق دەرىجىسى سۈيۇق، قويۇق، مۆتىدىل دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. سۈيدۈك دۇغ بولغاندا قويۇق ـ سۈيۇقلۇقىغا باھا بېرىش قىيىن بولىدۇ. دۇغلۇق، سۈيدۈكنىڭ ئەسلىي ماددىسىغا باشقا نەرسىلەر قوشۇلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

سۈيۇق سۈيدۈك: ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىقى، تومۇر يوللىرىدىكى توسالغۇلار، سەۋدادىكى قۇرۇقلۇقنىڭ ئاشقانلىقى، تەبئىي ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزە) نىڭ ئاجىزلىشىپ خىلتىلارنىڭ خام قالغانلىقى، بۆرەكتە ئىششىق ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا تاشنىڭ بارلىقى، تەبئەتنىڭ سۇنى سەرپ قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىپ سوغۇق مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى، دىئابېت كېسىلىكى تۈپەيلىدىن سۇنىڭ ئۆزگەرمەي ئۆز پېتىچە چىقىپ كېتىشى (بۇنىڭدا كېسەل كۆپ ئۇسسايدۇ ۋە سىيىدۇ) قاتارلىقلاردىن سۈيدۈك سۇيۇق كېلىدۇ.

بالىلار سۈيدۈكىنىڭ سۇيۇق بولۇشى غەيرىي تەبئىي، قويۇق بولۇشى تەبئىي بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چوڭراق بالىلار سۈيدۈكىنىڭ سۇيۇق بولۇشى خاس سېسىقلىقتىن بولىدۇ. بۇ، كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا يۈز بەرسە خىلىت پىشقانلىقى، بۆھراننىڭ يۆتكەلگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. شۇنىڭدەك پۇت ـ قوللار ئىششىش، يارا چىقىش، ئىچ سۇرۇش ياكى تەرلىمەي ساقىيىشنىڭ بەلگىسى بولۇپ قالىدۇ.

ساق كېسىلەرنىڭ سۈيدۈكى سۇيۇق بولۇپ، بەدەندە قىچىشىش، ئەزالاردا ئېغىرلىق

سېزىمى كۆرۈلسە، سۈلۈق قاپارتما چىقىشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇنىڭدەك مىزاج سوغۇقلۇقنىڭ ئالامىتى بولۇپ (قېرى كىشىلەرنىڭ مىزاجىغا ئوخشاپ قالىدۇ)، خىلىت خام قالغانلىق ياكى تومۇر يوللىرى توسۇلۇپ قالغانلىق باش ئاغرىقى ۋە كۆڭۈل ئايىنىشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى سۈيۇق ھەم قىزىل بولسا، ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكى، ئەمگەكنىڭ كۆپلۈكى ۋە غەزەپلەنگەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئەھۋال، خىلىتنىڭ خام قالغانلىقى ۋە ھارارىتى غەرىزنىڭ ناچارلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چېچىلاڭغۇ چۆكمىلىك سۈيۇق قىزىل سۈيدۈك ۋە كۆپۈكلۈك سۈيدۈك ھارارەتنىڭ يۇقىرى، بەلغەمنىڭ كۆيگەنلىكى، كۆكرەك ئارلىقىدا بەلغەمنىڭ كۆپلۈكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

سۈيۇق سۈيدۈكنىڭ ئادەتتىكىدىن كۆپ كېلىشى باش ئاغرىقى، كۆز كېسەللىكى ياكى دەم سىقىشتىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈك بىردىنلا كۆپ كېلىش بىلەن بەدەن راھەتلەنسە، خىلىتلارنىڭ پىشقانلىقى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئارتۇقلۇقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر سۈيۇق سۈيدۈك ئاز كەلسە، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى ۋە قويۇق خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ.

قويۇق، دۇغ سۈيدۈك: قويۇق سۈيدۈك ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. دەسلەپتە سۈيۇق بولۇپ، كېيىن قويۇلۇپ كەلسىمۇ ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. دەسلەپتە قويۇق، ئاخىرىدا سۈيۇق كەلسە، بۇ ھەقمقي قىيام بولۇپ ھېسابلانمايدۇ.

دۇغلۇق سۈيدۈك بەدەندە ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ. لېكىن ماددىنىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىقىنى كېسەلنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش كېرەك. خىلتلار سىرتقا تېز چىقسا، سۈيدۈك قويۇق كېلىدۇ. قويۇق سۈيدۈكنى بىر سائەت قويغاندىن كېيىنمۇ چۆكمە دۇغ ھاسىل قىلمىسا، سېسىقلىق ۋە ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بۆھران ۋاقتىدا سۈيدۈك دۇغ بولسا، بۆھراننىڭ كېلىشىدىن دېرەك بېرىدۇ. كېزىك ئاغرىقلاردىكى قويۇق سۈيدۈك بۆھراننىڭ تەر بىلەن تامام بولمىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. مۇنداق ھاللاردا قويۇق سۈيدۈك سۈيۇق سۈيدۈك بىلەن ئالمىشىپ كەلسە، يۇرەك، بۆرەك، جىگەر ۋە مەيدە ئەتراپىدا ئىششىق بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. پالەچ كېسەللىكلىرىدە، بۆھران يۈز بەرگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

تال كېسەللىكىدە سۈيدۈكنىڭ دۇغ بولۇشى كېسەلنىڭ سەۋادىن بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. سۈيدۈك يوللىرىدا توسالغۇ بولسا، قويۇق سۈيدۈككە بەزىدە يىرىڭ ئارلىشىپ كېلىشى مۇمكىن.

تاش بولسا، چۆكمە كۆپ بولىدۇ. چوڭ يوتا ساھەسىدە ئېغىرلىق بولسا، تاشنىڭ بۆ-

رەكتە ئىكەنلىكىنى؛ ئەگەر جىنسىي ئەزانىڭ تۈۋى قىچىشىپ ئاغرىسا تاشنىڭ دوۋسۈندا ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

سۈيدۈك دەسلەپتىلا قويۇق بولۇپ، مەيدە ئاغرىقى ۋە بەدەن قىچىشىشلار قوشۇلۇپ كەلسە، سېرىق كېسەللىك باشلانغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك ئالدى بىلەن دۇغلۇق، كېيىن سۈزۈك كەلسە، ياخشىلىقنىڭ ئالامىتى؛ ئەگەر ئالدى بىلەن سۈزۈك، كېيىن دۇغلۇق كەلسە، ئىزتىراپنىڭ زىيادىلىكى، مېڭە قوزغالغانلىقى ۋە ساراڭلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى

1. تەشنالىق بولماي تۇرۇپ سۈيدۈكنىڭ كۆپ كېلىشى، بەدەندە نەملىك ۋە سۈيۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ.

2. ئۇچەي كېسەللىكىدە سۈيدۈكنىڭ قويۇق ھەم كۆپ كېلىشى، كېسەلنىڭ تېز ساقىيىشىدىن دېرەك بېرىدۇ.

3. سۈيدۈك مىقدارىنىڭ كۆپ ۋە رەڭلىك كېلىشى، ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ئانچە خەتەرلىك ئەمەس، چۈنكى ئىسسىقلىق بولغاندا ماددا ئاسان پىشىدۇ.

4. ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە سۈيدۈك ئاز ۋە قىيىندا كەلسە، كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

5. تامچىلاپ ياكى ئىختىيارسىز كەلگەن سۈيدۈك مېڭىگە ئاجىزلىق يەتكەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ. ئەقىل بۇزۇلغانلىق ۋە جۆيلۈش ياكى مالىخۇلىيا كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

6. سۈيدۈكى ئاز كىشىلەردە بۇرۇن قاناش يۇز بەرسە، قۇۋۇەتنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

7. بەدەن ھارارىتى يۇقىرى بولسا، بەدەندىكى سۇ پارغا ئايلىنىپ نەتىجىدە سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىدۇ.

8. سۈيدۈك يوللىرىدا توسالغۇ (سۇددە) پەيدا بولغاندا، ئىچ سۇرگەن (ئىسھال) ۋە قۇسۇش كۆپ بولغاندا سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىدۇ.

9. سۈيدۈكنىڭ ئازىيىشى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) نىڭ ئالامىتى بولۇشىمۇ مۇمكىن.

سۈيدۈك كۆپۈكى

سۈيدۈكتە كۆپۈك ھاسىل بولۇپ، پات بۇزۇلۇپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرسا، ماددىنىڭ خام ۋە چاپلىشاقغۇلىقى، يەل بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

كۆپۈكنىڭ سۈيدۈك رەڭگىدە ياكى سارغۇچ قارا بولۇشى يەرقانىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. كۆپۈكنىڭ ئاق سۈتكە ئوخشاش بولۇشى ئۆپكە كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر كۆپۈك دەريا سۈيىنىڭ كۆپۈكلىرىدەك كاللەك ـ كاللەك بولسا، كۆپمىنچە روھىي كېسەللىكنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سۈيدۈك چۆكمىسى

سۈيدۈك ئىچىدە لەيلەپ، كېيىن ئاستىغا چۆكىدىغان پاختا، لاي ياكى شور، تۇزغا ئوخشايدىغان نەرسىلەر سۈيدۈك چۆكمىسى دەپ ئاتىلىدۇ. سۈيدۈكتىكى بۇ خىل رۇسۇلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ھەرخىل بولىدۇ. تېبابەتتە چۆكمە، سۈيۇقلۇق تەركىبىدىكى ئاجرىلىپ تۇرغان بىر خىل جىسىم دەپ تونۇلىدۇ. ئۇ، تۆۋەندىكىدەك ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ:

1. چۆككەن چۆكمە (رۇسۇبى رائىپ): سۈيدۈكنىڭ تېگىگە چۆكىدىغان چۆكمە.

2. لەيلىگەن چۆكمە (رۇسۇبى مۇئەللەق): سۈيدۈكنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا لەيلەپ تۇرىدىغان چۆكمە.

3. ئۈزۈپ يۈرىدىغان چۆكمە (رۇسۇبى غومام): سۈيدۈك ئىچىدە بۇلۇتتەك ئۈزۈپ يۈرىدىغان چۆكمە.

سۈيدۈكتىكى چۆكمە تەبىئەتنىڭ كۈچى، ماددىنىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىقى، بەدەندىكى كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى كۈچ ـ قۇۋۋىتىنىڭ ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كېسەل پاكىز شىشە قاچىغا سىيىپ، تەخمىنەن بىر سائەتتىن كېيىن تېۋىپقا كۆرسىتىشى لازىم. تېۋىپ سۈيدۈكنى كۆرگەندە تۆۋەندىكى بىر قانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىشى كېرەك:

① سىيگەندىن كېيىن چۆكمىنىڭ تېز ياكى ئاستا ھاسىل بولۇشى؛ ② چۆكمىنىڭ قويۇق ـ سۇيۇق ياكى كاللەكلىكى؛ ③ چۆكمىنىڭ رەڭگى؛ ④ چۆكمىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى؛ ⑤ چۆكمىنىڭ تەكشى ياكى تەكشى ئەمەسلىكى؛ ⑥ چۆكمىنىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىقى؛ ⑦ چۆكمىنىڭ سۈيدۈك تېگىدە ياكى سۈيدۈك ئە-

چىدە ئۇزۇپ يۈرگەنلىكى؛ ⑧ چۆكمىنىڭ سۈيدۈك بىلەن بىرىككەن ياكى بىرىكمەي ئايرىم تۇرغانلىقى قاتارلىقلار.

سۈيدۈك چۆكمىسىنىڭ ھاسىل بولۇشى: ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە چۆكمە بولمايدۇ. لېكىن سېمىز ۋە كۆپ يەپ - ئىچىپ ئەمگەك قىلمايدىغان (ھەركەت ياكى تەنھەركەت قىلمايدىغان) كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە چۆكمە بولىدۇ.

كۆپىنچە، سۈيدۈك ھاسىل بولىدىغان ئەزالاردا ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا ئىششىق پەيدا بولغاندا سۈيدۈكتە چۆكمە بولىدۇ. مەسىلەن: جىگەر، بۆرەك، دوۋسۇن قاتارلىق ئەزالاردىكى ئاددىي ۋە يىرىڭلىق ئىششىقلاردا سۈيدۈكتە چۆكمە بولىدۇ. بۇ ئىششىق خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغانلىقى ۋە تاشقى تەرەپتىن بەدەنگە كىرگەن ئوفۇنەت (قوقاق) ماددا، جاراسىم (مىكروب) لارنىڭ مەھسۇلىدۇر. ئوفۇنەت ماددىلار قانغا قوشۇلغاندىن كېيىن، قاننىڭ كەيپىياتىنى بۇزۇپ چىرىش پەيدا قىلىدۇ. تەبىئەت ئۇنى بەدەندىن يىراقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ماددىنى پىشۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئوفۇنەت ماددىلار ۋە بۇزۇلغان خىلىتلار قاندىن ئاجراشقا باشلايدۇ. بۇ، تېبابەتتە ماددىنىڭ پىشقانلىقى دەپ ئاتىلىدۇ. ماددا پىشقاندا، كېسەللىكنىڭ تەرەققىي قىلىشى داۋاملىشىۋاتقان بولۇپ، ئوفۇنەت ماددىلىرىنىڭ قاندىن ئايرىلغانلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كېرەكسىز بۇزۇق ماددىلار سۈيدۈك بولۇپ، سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپ چۆكمە ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ماددىلارنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشى تەبىئەت (بەدەن) نىڭ كۈچ - قۇۋۋىتى ۋە ئوزۇقلىنىشىغا باغلىق. ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرلىك - يېتەرسىزلىكى، ئوزۇق كەيپىياتىنىڭ ئىسسىق - سوغۇقلۇقى قاتارلىقلار، تەبىئەتنىڭ ماددىنى يېڭىش - يېڭەلمەسلىكى ياكى پىشۇرۇش - پىشۇرۇلماسلىقى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. كېسەلنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ تاماقنى ئاز يېگەندە، تېۋىپ ئۇنىڭغا دىققەت قىلىشى، بەدىنىڭ ئومۇمىي قۇۋۋىتىنى ساقلاش، تىكلەشكە ۋە مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇشقا چارە قىلىپ، تەبىئەت (بەدەن) نىڭ ماددىنى پىشۇرۇشى، كېسەللىك ئۇستىدىن غەلىبە قىلىشىغا ياردەم بېرىشى لازىم.

تەبىئىي چۆكمە: تەبىئىي (مۇۋاپىق) چۆكمە، سۈيدۈك تېگىدە بولۇپ، رەڭگى ئاق، تەكشى ھالەتتە بولىدۇ، چايقىسا چېچىلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر چېچىلغاندىن كېيىن تېز يېغىلىپ كاللەكلەشسە ناھايىتى ياخشى. چۆكمە رەڭگى ئادەتتە سۈيدۈك رەڭگىدە بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگىدە بولغىنى ياخشى بولۇپ، ئۇنىڭدىن قالسا سېرىق رەڭلىك، تورۇق رەڭلىك (قارامتۇل بېغىررەڭ) لەردۇر.

غەيرىي تەبىئىي چۆكمىلەر: غەيرىي تەبىئىي چۆكمە 12 تۈرلۈك بولىدۇ.

1. شىلىمشىق چۆكمە (مۇخاتى):

چۆكمە ئاق قويۇق ماكىدەك شىلىمشىق بولىدۇ. بۇ غەيرىي تەبىئىي چۆكمىنىڭ

پىشقانلىقى، مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى، ئول-تۇرغۇچ ئەسەب ئىششىقى، ئىرقۇنىنسا ۋە ئاياغ قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ كېتىش كې-سەللىكلىرىدە بۆھران يۈز بەرگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

2. دۇغلاشقان (ئەلەقى) چۆكمە:

بۇ، مەزى [1] سۈيۇقلۇقىدەك چۆكمە بولۇپ، بۆرەك ياكى دوۋسۇن (سۈيدۈكلۈك) نىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىدە ئۇچرايدۇ. بۇنى يىرىڭلىق سۈيدۈكتىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك. يىرىڭلىق سۈيدۈكنى چايقىسا، پۈتۈن سۈيدۈك ئاقىرىپ كېتىدۇ ۋە سېسىق پۇرايدۇ.

3. ياپىلاق (خىراتى) چۆكمە:

سۈيدۈك ئىچىدە بىر پارچە ئاق ياكى قىزىل رەڭلىك لاتىغا ئوخشاش ياپىلاق چۆكمە بولىدۇ. بۇ، دوۋسۇندا يارا پەيدا بولغانلىقىدىندۇر. بۇ خىلدىكى چۆكمە قارا، توپا رەڭدە ياكى قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ. بەزىدە بېلىق تېرىسىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ خىل چۆكمە خە-تەرلىكتۇر. ئاق ياكى قىزىل بولغىنى دوۋسۇندا ئوفۇنەت، جاراسىملاردىن تازىلىنىۋاتقانلە-قىنى بىلدۈرىدۇ.

4. دانچە (نىخالى) چۆكمە:

بۇ چۆكمە خىراتتىن كىچىك ھەمدە ئاق رەڭلىك دانە ـ دانە، خۇددى كېپەكتەك بولە-دۇ. بۇ، دوۋسۇندا قاپارتمىلىق ئۆزگىرىشلەرنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق بولسا سېسىق پۇرايدۇ.

5. پۇرچاقسىمان (كۆرسىنە) چۆكمە:

نىخالىدىن چوڭراق، رەڭگى قارامتۇل ئاق ياكى توپا رەڭلىك بولۇپ، پۇرچاققا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ، بۆرەك، جىگەرگە ئوخشاش نازۇك ئەزالارنىڭ ئىچكى قىسمىدا يىمە-رىلىش بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر بۇ خىلدىكى چۆكمە تالقاندەك پارچىلىنىپ كۆ-رۈنسە خەتەرلىكتۇر.

6. گۆشسىمان (لەھمى) چۆكمە:

چۆكمىنىڭ رەڭگى گۆشنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىمۇ پۇرچاقسىمان چۆكمە بىلەن ئوخشاش.

7. ياغسىمان (دەسمى) چۆكمە:

بۇ كۆپىنچە، سۈيدۈك ئۈستىدە ياغدەك بەزىدە سېرىق سۈدەك لەيلەپ يۈرىدىغان چۆكمە بولۇپ، بەدەندىكى ياغ بولۇپمۇ چاۋا ياغلارنىڭ ئېرىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ

---

[1] مەزى سۈيۇقلۇقى مەنىنىڭ سۈيۇق قىسمى بولۇپ، سۈزۈك، ئازراق شىلىمشىق بولىدۇ. مەزى بېزىدا ئىشلىنىپ چىقىدۇ.

سەۋەبچىسى گۆش ۋە چاۋىلارنى ئېرىتكۈچى پارقىراپ تۇرىدىغان سەپرا (سەپرايى دەرەخشان) بولۇپ، رەڭگى بەزىدە ئاق، بەزىدە قىزىل كېلىدۇ.

8. يۇڭسىمان (شەئرى) چۆكمە:

بۇ چۆكمە ئۇزۇن تالا ـ تالا بولۇپ، سۈيدۈكنىڭ بەك سۈيۇقلۇقىدىن بولىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، بۆرەك كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

9. قۇمسىمان چۆكمە (رەملى رۇسۇب) :

چۆكمە خۇددى قۇمدەك بولىدۇ. بۇ دوڭسۇن ياكى بۆرەكتە قۇم شەكىللىك تاش بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. شېغىل رەڭلىك تاش ۋە قۇمغا ئوخشىغان قىزىل رەڭلىك چۆكمە تاشنىڭ بۆرەكتە ئىكەنلىكىنى، ئاق رەڭلىك چۆكمە تاشنىڭ دوڭسۇندا ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

10. قاندەك چۆكمە (دەمەۋى رۇسۇب) :

چۆكمە قاندەك بولۇپ سۈيدۈك بىلەن ئارىلىشىپ كەلسە، جىگەرنىڭ ناچارلىقى، ئەگەر ئايرىم تۇرسا، بۆرەكتە تاشنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر پارچە ـ پارچە ئۈيۈپ قالغان قاندەك بولسا، تال كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

11. خېمىرسىمان چۆكمە (ئەجىنى رۇسۇب) :

چۆكمە سۈيدۈك ئىچىدە بىر پارچە خېمىر بارەك كۆرۈنىدۇ. بۇ، مەيدە ئاجىزلىقى ۋە تاماق ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇزۇلغان تاماق، قېتىق، دوغنى كۆپ ئىچكەندىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

12. كۈلسىمان چۆكمە:

چۆكمىنىڭ كۈل رەڭدە بولۇشى بەلغەمدىن دېرەك بېرىدۇ ياكى يىرىڭ ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ رەڭگى ئۆزگىرىپ كەتكەنلىكىنىڭ نەتىجىسىدۇر.

چۆكمە رەڭگى: بۇ بەش تۈرلۈك بولىدۇ:

1. قارا چۆكمە، بۇ كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ يامانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر قارا چۆكمە بۆلۈتتەك سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا، ئىستىسقانىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. سەۋدا كېسەللىكلىرىدە بۆھران بولۇشتىن دېرەك بېرىدۇ.

2. توق قىزىل چۆكمە، ھارارىتى غەرىزەنىڭ ئىككى تەرەپكە يەنى ئىچكى تەرەپنى قىزىتىپ، تاشقى تەرەپنى سوۋۇتۇشقا سەرپ بولۇۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

3. ھاۋا رەڭ چۆكمە مىزاجنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئىپادىلەيدۇ.

4. قىزىل چۆكمە قاننىڭ ئارتۇقلۇقى، خام ماددىنىڭ ئازلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆپىنچە ساغلاملىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

5. زەيتۇن رەڭ چۆكمە سىل كېسەللىكىنىڭ بەلگىسىدۇر.

6. قىزىل رەڭلىك بۇلۇتتەك چۆكمە سۈيدۈك ئۇستىدە تۇرسا، ئاغرىق يەتتىنچى كۈنى تەرلەيدۇ (بۆھران بولىدۇ). كېسەللىكنىڭ تۆتىنچى كۈنى چۆكمە ھاسىل بولسا، تەرلىمەي ساقىيىدۇ. چۆكمىنىڭ ئالتىنچى كۈنى كۆرۈلگىنى ياخشى، چۈنكى بۇنداق ئاغرىقلار سەككىزىنچى كۈنى تەرلەيدۇ.

7. قىزىل چۆكمە سۈيدۈك ئىچىدە لەيلەپ تۇرسا ئىششىقنىڭ يىرىڭغا ئايلانغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

سۈيدۈك پۈرىقى

سۈيدۈكتە سەسكەندۇرىدىغان پۈراقنىڭ بولۇشى، ھارارەتنىڭ ئۇستۈنلۈكى، خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغانلىقى ۋە ئوفۇنەت ھاسىل بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

سۈيدۈك ئاق رەڭدە بولۇپ، ئادەمنى سەسكەندۇرىدىغان پۈراق چىقىپ تۇرسا، يۇقىرى قىزىتما ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىشىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ تەپ كېسەللىكلىرىدە كۆرۈلىدۇ.

ئەر ـ ئاياللار سۈيدۈكىدىكى پەرقلەر

ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى ئەرلەرنىڭ سۈيدۈكىگە قارىغاندا قويۇقراق بولۇپ، رەڭسىز كېلىدۇ. چۈنكى ئاياللارنىڭ بەدىنىدىكى ھارارەت ئەرلەرگە قارىغاندا تۆۋەن بولىدۇ، مىزاجىمۇ ئانچە ئىسسىق بولمايدۇ. شۇڭا ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى رەڭسىز بولغىنى ياخشى، سېرىق ياكى قىزىل بولغىنى ئانچە ياخشى ئەمەس. ھامىلىدار ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى سۈزۈك كېلىدۇ. مىزاجى ئىسسىقراق بولسا، سۈيدۈك رەڭگى كۆكۈچرەك كۆرۈنىدۇ. چۆكمە سۈيدۈك تېگىدە بولىدۇ. ھامىلىدارلىقنىڭ ئاخىرقى ۋاقىتلىرىدا چۆكمە رەڭگى قىزىل بولۇپ، چۆكمىدە ئۇششاق دانە ـ دانە نەرسىلەر ئاستىن ـ ئۇستۈن بولۇپ تۇرىدۇ. ھامىلىدارلىقنىڭ 2 ~ 3 ـ ئايلىرىدا سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ، رەڭگى كېيىنچە قىزىل سېرىق رەڭگە ئۆزگىرىپ، ئۇستىدە ئازغىنە كۆپۈك ۋە ياغلىق دانلار بولىدۇ. 4 ~ 5 ـ ئايلىرىدىن كېيىن قىزىل رەڭگە كىرىدۇ. چايقىسا دۇغلىشىپ، سۈيدۈك تېگىگە چۆكىدۇ، بۇ ھامىلىنىڭ ساغلاملىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر دۇغ كۆپ بولۇپ، مىدىرلاتقاندا چۆكمەي سۈيدۈك ئۇستىدە تۇرسا بالىنىڭ ساغلام ئەمەسلىكى، خەتەر ئىچىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

چوڭ تەرەتنى تەكشۈرۈش

چوڭ تەرەت (گەنده) نىڭ نورمال ياكى غەيرىي نورماللىقىنى بىلىش ئۈچۈن بەدەن نىڭ ساغلاملىقى ياكى كېسەللىكى، بولۇپمۇ ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ ھەرخىل كېسەللىكلىرىنى ئېنىقلاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

چوڭ تەرەتنى تەكشۈرگەندە ئۇنىڭ مىقدارى، قويۇق - سۇيۇقلۇقى، رەڭگى، پۇرىقى ھەمدە تەرەتتە ھەزىم بولمىغان تاماق قالدۇقلىرى، شىلىمشىق ماددىلار، قان - يىرىڭ، كۆپۈك، مەددە قۇرتلىرى بار - يوقلۇقى قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىش كېرەك.

ساغلام كىشىنىڭ تەرتىي قويۇق - سۇيۇقلۇقتا مۆتىدىل (قويۇق - سۇيۇقلۇقى تەكشى ئارىلاشقان) بولۇپ ئېچىشتۇرماي، قورساقنى غولدۇرلاتماي، مۇجۇپ ئاغرىتماي ئاسانلىق بىلەن كېلىدۇ. رەڭگى سېرىققا مايىلراق بولىدۇ. بەك بەتبوي سېسىق ياكى پۇراقسىز بولمايدۇ. يىرىڭ، شىلىمشىق ماددىلار ۋە ھەرخىل قۇرتلاردىن خالىي بولىدۇ. كۈنىگە بىر قېتىم، ئادەتلەنگەن بەلگىلىك ۋاقىتتا كېلىدۇ.

چوڭ تەرەت مىقدارى ۋە قېتىم سانى

چوڭ تەرەت ئۆت يوللىرى توسۇلغان، سەپرا ئۈچەيگە يېتەرلىك چۈشەلمىگەندە ئاز كېلىدۇ. ئوزۇقلۇققا باي، قالدۇق تالالىرى ئاز يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن، تاماقنىڭ كۆپ قىسمى ھەزىم بولۇپ كېرەكسىز قىسمى ئاز قالغاندىمۇ چوڭ تەرەت مىقدارى ئاز كېلىدۇ. تەرەت قېتىمىمۇ ئاز بولىدۇ. ئەگەر مىقدارى ئاز، كۈنىگە كۆپ قېتىم تەرەت كەلسە كېسەللىكتىن دېرەك بېرىدۇ.

جىگەرنىڭ قۇۋۇتى ياخشى بولۇپ، كەيلۈسنى پۈتۈنلەي ھەزىم قىلىپ كەيمۈسقا ئايلاندۇرۇپ، كېرەكسىز تاشلاندۇق قىسمى ئاز قالسىمۇ چوڭ تەرەت مىقدارى ئاز كېلىدۇ.

مەيده (ئاشقازان) نىڭ كۈچى ۋە ئۈچەيلەرنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى (قۇۋۇتى دائىم پىئەسى) ناچارلىشىپ، چوڭ تەرەت يوغان ئۈچەيده ياكى يانپاش ئۈچەيده تۇرۇپ قالسىمۇ، چوڭ تەرەت مىقدارى ئاز كېلىدۇ. تەرەتنىڭ ئازلىقى قۇلۇنجى كېسەللىكىنىڭ باشلىنىش بەلگىلىرىدىن بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

يۇقىرىقى سەۋەبلەرنىڭ ئەكسىچە سەۋەبلەر چوڭ تەرەتنىڭ كۆپلۈكىنى كەلتۈرۈپ چىقىدۇ.

تەرەت مىقدارىنىڭ ئاز ياكى كۆپلۈكى، بەك سېسىقلىقى، جىگەر، تال ۋە ئاشقازان

سوۋۇپ، ئۇلارنىڭ خىزمىتىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ. تەرەت قېتىم سانىنىڭ كۆپ بولۇشى ئاشقازان، جىگەر ۋە ئۇچەي خىزمەتلىرىنىڭ نورمالسىزلىقى ۋە باشقا كېسەللىكلەردىن دېرەك بېرىدۇ.

سۇيۇق چوڭ تەرەت ۋە قەۋزىيەت

كەيلۇس ئۇچەيدىن سۈمۈرۈلۈپ ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەر تەرەپكە بارماي ئۇدۇللا چوڭ ئۇچەيگە چۈشۈپ كەتسە، تەرەت سۇيۇق كېلىدۇ. ئىچ قاتقاندا تەرەت قويۇق ياكى مايا‌قىتەك كېلىدۇ. ئىچ سۇرغەندە سۇيۇق ۋە سۈدەك كېلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئۇچ خىل: ① جىگەر ئاجىزلىشىپ كەيلۇسنى ئۆزىگە تارتىش كۈچىنىڭ ناچارلىشىشى؛ ② ماسارىقا تومۇرنىڭ ئاجىزلىقى ياكى ئۇنىڭ ئىچكى يوللىرىغا توسالغۇ (سۈددە) پەيدا بولۇپ، كەيلۇسنىڭ جىگەرگە ياخشى ئۆتەلمەسلىكى؛ ③ مەيدە (ئاشقازان) ۋە ئۇچەيلەردە تاماق ھەزىم بولۇشنىڭ ناچارلىشىشى قاتارلىقلار.

چوڭ تەرەتنىڭ بىر قويۇق، بىر سۇيۇق كېلىشى ياكى قەۋزىيەت بىلەن ئالمىشىپ كېلىشى، ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىدە نۇقسان بارلىقى، بولۇپمۇ ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنىڭ تارقاپ كېتىشى، كۆپ سېيىش، كۆپ تەرلەش، ئۇسسۇلۇقنى كەم ئىچىش، مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇققا ئۆزگىرىشى ياكى گۆش، ياغ، كۆكتاتلارنى كەم ئىستېمال قىلىش، ئورنىدا ھەپتە ـ ئارىلاپ يېتىپ قېلىش، ھەرىكەت قىلماسلىق قاتارلىقلاردىن قەۋزىيەت كېلىپ چىقىدۇ. ۋاقتىدا چوڭ تەرەت قىلماي، ئۇچەيدە چوڭ تەرەت ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشتەك سەۋەبلەردىمۇ چوڭ تەرەت قېتىپ قالىدۇ.

مەقئەت ئىششىغان ياكى بوۋاسىر كېسەللىكىدە تەرەت تاسما شەكلىدە كېلىدۇ.

چوڭ تەرەت رەڭگى

سېرىق رەڭلىك چوڭ تەرەت: تەرەتنىڭ توقراق سېرىق بولۇشى بەدەندە سېپرا خىلىتىنىڭ كۆپلۈكىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە تەرەت سېرىق كەلسە، كېسەلنىڭ ساقىيىش باسقۇچىغا ئۆتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. سۈتلۈك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىمۇ تەرەتنىڭ رەڭگى ئاچ سېرىق كېلىدۇ.

قىزىل رەڭلىك چوڭ تەرەت: تەرەتتە قاننىڭ بولۇشى، كۆتەن ئۇچەيدە جاراھەت بارلىقى، بوۋاسىر قانىغانلىق ياكى مەقئەت يېرىلغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

قارا رەڭلىك چوڭ تەرەت: تەرەتنىڭ قارا كېلىشى سۈيدۈكنىڭ قارا كەلگىنىگە ئوخشاش جىگەردە خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغانلىقى، مەيدىدە سەۋدانىڭ ئاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. مەيدە ياريسى ياكى ئۆچەينىڭ يۇقىرىراق قىسمىدىن چىققان يوشۇرۇن قان قوشۇلۇپ كەلسىمۇ، تەرەت قارا كېلىدۇ. سەۋدا قوشۇلغان قارا رەڭلىك چوڭ تەرەت توپىغا چۈشكەندە قاينىغاندەك كۆپۈكلىشىدۇ. تەرەتكە سەۋدانىڭ قوشۇلغانلىقى تالنىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ ياكى قوشۇلۇپ كەلگەن ماددىنىڭ خاملىقىنى بىلدۈرىدۇ. سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە، تەرەتنىڭ قارا كېلىشى ماددىنىڭ پىشقانلىقى، كېسەللىكنىڭ ساقىيىش باسقۇچىغا كىرگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئۆچەي كېزىكى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ چوڭ تەرىتى پۈرچاق شورپىسىدەك، ۋابا كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ گۈرۈچ يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. تولغاق كېسەللىكىدە چوڭ تەرەت شىلىمشىق ماددا ۋە قان ـ يىرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ. بۇ، ئۆچەي تېمىدە يارا بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

كۈل رەڭ، ئاقۇچ رەڭلىك چوڭ تەرەت: ئەگەر ئادەمنىڭ ئۆت يولىدا توسۇلۇش بولسا ياكى جىگەر كېسەللىكلىرى، سېرىق كېسەل (يەرقان) بىلەن ئاغرىپ ئۆت (سەپرا) كۆپلەپ قانغا ئۆتۈپ كەتسە، كۈل رەڭ ياكى ئاقۇچ رەڭلىك چوڭ تەرەت كېلىدۇ.

چوڭ تەرەتنىڭ پۈرىقى

چوڭ تەرەتنىڭ پۈرىقى سېسىق بولسا، بەدەنده ئوفۇنەت، جاراسىملارنىڭ كۆپلۈكى، ئۆچەيدىكى چىرىشنىڭ كۈچلۈكلۈكىنى بىلدۈرىدۇ. ئاچچىق پۈرىشى مىزاجنىڭ سوغۇق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

چوڭ تەرەتتە مەددە قۇرتلارنىڭ بولۇشى

مەددە كېسەللىكى بىلەن كېسەللەنگۈچىلەرنىڭ چوڭ تەرىتىدە يىلان مەددە، لېنتىسىمان مەددە (قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە) پارچىلىرى ياكى يىپ ئۈچىدەك ئاق قۇرت (تۈتۈ مەددە) لەر بولىدۇ.

خەپرۈكنى تەكشۈرۈش

خەپرۈكنىڭ چىقىش ـ چىقماسلىقى، بەدەندىكى خام رۇتۇبەت (ھۆللۈك) نىڭ

پىشقان ـ پىشمىغانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك، يۆتەللىك كېسەللىكلىرىدە، خەپرۇكنىڭ ئاجراپ چىقىشى ماددىنىڭ پىشقانلىقى، چىقمىغانلىقى ماددىنىڭ خاملىقىنى بىلدۈرىدۇ. خەپرۇكنىڭ قويۇق ـ سۇيۇقلۇقتا ئوتتۇراھال بولۇشى كۆپىنچە ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. خەپرۇك چىقىش بىلەن كېسەل ئارام تاپسا، بەدەندە ماددىنىڭ كۆپلۇكىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ چاغدا خەپرۇكنى تازىلاش (تەنقىيە قىلىش) قا ئامال قىلىش كېرەك.

خەپرۇكنىڭ رەڭگى

خەپرۇك ئاق رەڭدە بولسا ماددىنىڭ خاملىقى، سېرىق بولسا سەپرا ئارىلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سېرىق بولۇپ بەتبۇي پۇراپ، بەدەن ھارارىتى يۇقىرى بولسا، ئۆپكىدە چىرىش، سېسىش بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. يېشىل دۇغ بولسا، ماددىنىڭ كۆيگەنلىكى ياكى ھارارىتى غەرىزەنىڭ يوقالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. قارا بولسىمۇ ھەم شۇنداق. خەپرۇك قىزىل بولسا، قاننىڭ كۆپلۈكى ياكى نەپەس يوللىرىدىكى قان تومۇرلارنىڭ تېشىلگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر ئاق رەڭلىك خەپرۇكتە قان سىزىقچىلىرى بولسا، ئۆپكە سىلىدىن دېرەك بېرىدۇ.

كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى ـ يامانلىق ئالامەتلىرى

كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى ئالامەتلىرى:

1. تومۇر كۇچىنىڭ تەبىئەت كۇچى بىلەن تەڭ بولۇشى.

2. كېسەل كىشىنىڭ نەپەس ئېلىشى، ئۇخلىشىنىڭ ئۆز ئېتىدالىدا بولۇشى، ئورنىدىن تۇرۇشتا قىينالماسلىقى، ئولتۇرغاندا ئارقىسىغا ئۆرۈلۈپ كەتمەسلىكى، ياتقاندا پۇتىنى ئۆزى يېغىپ ياتالىشى، بۇنىڭدا گەرچە كېسەل بەك ئاجىزلاپ كېتىپ كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلسىمۇ، ئاخىر يەنىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

3. مېڭە جايىدا بولۇپ، يېقىن كىشىلىرى، دوستلىرىنى تونۇشى، ئومۇمىي ئەھۋالدا بىئارام‌لىق، قاتتىق باش ئاغرىقىنىڭ بولماسلىقى، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە كېسەلنىڭ چۈشكۇرۇشى.

4. قىزىتمىسى بىر خىل بولۇپ، جىگەر، يۇرەك ۋە مەيدىدىن باشقا جايلاردا قىزىقلىق ۋە ئوفۇنەتنىڭ بولماسلىقى ھەمدە قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ بۆھران كۇنلىرىدە كالپۇكقا قوقاقنىڭ چىقىشى.

5. بۆھران كۇنلىرىدە بۇرۇن قاناش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، ئىچ سۇرۇش، قۇسۇشلار

مېڭە كېسەللىكلىرىدە ياخشىلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ ۋە ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە) دە بەلغەم پىشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

6. خەپرۇك رەڭگىنىڭ بىر خىل، قويۇق - سۇيۇقلۇقتا ئوتتۇراھال بولۇشى، ئاسان چىقىشى، يىرىڭ، سېسىق پۇراقلارنىڭ بولماسلىقى.

7. كېسەلنىڭ ئىشتىھاسى ياخشى بولۇپ، يېگەن تاماقلىرىنىڭ ھەزىم بولۇپ تۇرۇشى.

8. سۈيدۈكنىڭ تۇرۇنجى (ئاپپلسىن) رەڭگىدە، چۆكمىنىڭ سۈيدۈك ئوتتۇرىدا ياكى تېگىدە تۇرۇشى، ھارارەتلىك ۋە مېڭە كېسەللىكلىرىدە ياخشىلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈك تېگىدە ئاق پاختىدەك چۆكمىنىڭ بولۇشى نەزلىنىڭ پىشىپ يېتىلگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.

كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ يامان ئالامەتلىرى: قەدىمكى ھۆكۈمالار تۆۋەندىكى بەلگىلەرنى كېسەللەرگە تەھدىت بولىدىغان ۋە ئادەملەرنى ھالاك قىلىدىغان ئالامەتلەر دەپ قارايدۇ.

1. كېسەلنىڭ كۆزى چوڭقۇر، يۈز رەڭگى كۆك ياكى سېرىق توپا - چاڭ باسقاندەك كۆرۈنۈشى ئۆلۈم ئالدىدىكى ئالامەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

2. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە باش قاتتىق ئاغرىش خەتەرلىك، ئەگەر بېشى ئېغىر بولمىسا ۋە كېسەل ئۆزى ياش بولسا بىر ئاز ئۈمىد بار.

3. كېسەل ئەس - ھوشىنىڭ جايىدا بولماسلىقى، مەسىلەن: ئەتراپقا قىزىقماسلىق، ئاغرىق سەزمەسلىك قاتارلىق ئەھۋاللار قۇۋۇتى نەپسانىي (ھاياتلىق كۈچى) نىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەس - ھوشى جايىدا بولماسلىقىنىڭ ئۈستىگە كېسەل كىشى يۈزىدىن چۈشەن تۇنقاندەك، كۆرپىسىدىن نان ئۇۋاقلىرىنى تەرگەندەك ياكى يېنىدىكى تامنى تاتلاپ كولىغاندەك ھەركەتلەرنى قىلسا، ئۆلۈمنىڭ يېقىنلىشىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

4. بۇرنى توسۇلۇپ، نەپەس ئېلىشى تېزلەشكەن كېسەللەر خەتەر ئىچىدە قالغان بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇرنىدىن ئىپار، قىزىلگۇل ياكى كالا يېغىدەك نەرسىلەرنىڭ ھىدى كەلسە يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى، چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى پۇراتقاندىمۇ چۈشكۈرمەسلىك ئۆلۈم ئالدىدىكى بەلگە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

5. ئاڭلاش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىشى يامان بەلگە بولۇپ، قېرىلاردا كۆرۈلسە، ياشلارغا نىسبەتەن ئاقىۋىتى يامانراق بولىدۇ.

6. چىشلارنىڭ بىر - بىرىگە ئىختىيارسىز ئۇرۇلۇشى ياكى غۇچۇرلىشى ناچار بەلگىلەردىن بولۇپ، ئېڭەك گۆشى تارتىشىۋاتقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ھارارەتلىك كېسەللىكلەردە چىشنىڭ كۆكىرىپ قېلىشى يامان بەلگىلەردىن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

7. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە ئېغىزنىڭ قۇرۇشى، تىل گېزىنىڭ قېلىن ۋە قارا-

تۇل بولۇشى يامان ئاقىۋەتتىن دېرەك بېرىدۇ. ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىشى كېسەل ئۇچۇن ھەر تەرەپتىن زىيانلىق.

8. سۇرگە بەرگەندىن كېيىن كېسەلنى ھېچ تۇتسا، مەيدە (ئاشقازان) ئاغرىقى ۋە قىزىلئۆڭگەچ تۇشۇكىنىڭ تارتىشىپ قالغانلىقىنى بىلدۇرىدۇ. بۇ، يامان بەلگىدۇر. كېسەلدە خەنناق (بوغما) پەيدا بولسا ياكى نەرسە يۇتۇش قىينىلاشسا خەتەرلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

9. كېچىسى ئۇخلىيالماسلىق، ئۇخلىغاندا ساق چاغدىكىدەك ياتالماي ئوڭدا ياكى دۇم يانقۇسى كېلىش، بېشىنى ياستۇقتىن چۇشۇرۇپ ئۇخلاشتەك ئەھۋاللار كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىقى ۋە مېڭە خىزمىتىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

10. قورساق گۆشلىرىنىڭ ئورۇقلاپ تارتىلىپ ئىچىگە چۆكۈپ كېتىشى يامان ئالامەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

11. قول ـ پۇتلارنىڭ مۇزلاپ كېتىشى ھارارىتى غەرىزەنىڭ ئاجىزلىقى ياكى جىگەر، مەيدىلەردە ئىششىق بارلىقىنى بىلدۇرىدۇ. بۇ، بەزىدە ئۆلۈم ئالدىدىكى ئالامەتلەرنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تىرناقلارنىڭ كۆكىرىپ كېتىشىمۇ خەتەرلىك ئالامەت بولۇپ، ئەگەر يېشىل بولسا بەدەنده ئوفۇنەتلەرنىڭ كۆپلۈكىنى ئىپادىلەيدۇ. پۇت ـ قوللارنىڭ تارتىشىپ، گەدەنىنىڭ قېتىپ قېلىشى ئۆلۈمنىڭ يېقىنلاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

12. جۆيلۇش، ژارقىراپ سۆزلەش مېڭىدە جىددىيلىكنىڭ ئېغىرلىقى، ئالدىراپ سۆزلەش ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىنى بىلدۇرىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ بىردىنلا سۆزلىمەس بولۇپ قېلىشى ئاقىۋەتنىڭ يامانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

13. چوڭ يارىلارنىڭ ئاغرىقى بىردىنلا توختاپ قالسا، ناچار ئالامەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

14. ئەس ـ ھوشىنى يوقاتقان كېسەل كىشى بۇرنىنى تولا كولاپ، بېشىنى تولا مىدىرلاتسا، مېڭىنىڭ ئېغىر زەھەرلەنگەنلىكىنى بىلدۇرىدۇ. بەزىدە، كېسەل تۇيۇقسىز ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن.

15. يۇزى بەك ئورۇقلاپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ، قاپاقلىرىنى تەسلىكتە ئېچىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئورۇنسىز خۇن كېلىش نەتىجىسىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خەتەرلىك بولمىسىمۇ ياخشى ئەمەس.

جۇڭگو تېببىي قامۇسى تارماق تومى

ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى

بىرىنچى جىلد

(ئۇيغۇر تېبابتى ئاساسىي نەزەرىيىسى)

تۈزگۈچى: ئابدۇلھېمىت يۈسۈپ ھاجى، ئابدۇلھېمىت مۇھەممەت

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىسھاقجان مەھمۇد
مەسئۇل كوررېكتورى: چولپان تۇرسۇن، زۆھرەگۈل سىدىق
مۇقاۋاڭ بىزەك لايىھىلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم
بەت ياسىغۇچى: شىنجاڭ دىلسىن ئېلېكترون پەن ـ تېخنىكا تەرەققىيات چەكلىك شىركىتى
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: بېيجىڭ چەت ئەل يېزىقى باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2009 ـ يىلى 8 ـ ئاي 2 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2009 ـ يىلى 9 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
فورماتى: 1194×889 م م 1/16 كەسلەم باسما تاۋاق 13.5 قىستۇرما بەت 4
خەت سانى: 216 مىڭ خەت
كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-4591-3
تىراژى: 3000 — 1
باھاسى: 85.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001