جۇڭگو تىبىي قامۇسى تارماق تومى

ئۇيغۇرچە-تىبەت قامۇسى

بىرىنچى جلد

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

جۇڭگو تىببىي قامۇسى تارماق تومى

ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى

«جۇڭگو تىببىي قامۇسى» تارماق تومى ئۇيغۇر
تىبابەت قامۇسى ئىشخانىسى باشچىلىقىدا تۈزۈلدى
شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەت تەتقىقات ئىشخانىسى
تەرىپىدىن نەشرگە تەييارلاندى

1

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئۈرۈمچى 1988

«جۇڭگو تىببىي قامۇسى» تەھرىر ھەيئىتى

《中国医学百科全书》编辑委员会

«جۇڭگو تىببىي قامۇسى» تارماق تومى ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى تەھرىر ھەيئىتى

باش مۇھەررىر:

ئىسھاقجان مەھمۇد (ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى)

مۇئاۋىن باش مۇھەررىرلەر:

سۈنجىيەندې (شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەت تەتقىقات ئىشخانىسى)

ئابدۇلھەق رەھمۇتۇللا (شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى)

باۋۇدۇن جامالىدىن (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسى)

ھەيئەتلەر:

ئەھمەت ھاجى (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسى)

زۇنۇن قارى (قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسى)

ئابدۇلھېمىت يۈسۈپ (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسى)

ھەسەن داموللا (كۇچار ناھىيىلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسى)

1 - جلد يازغۇچىلىرى: **ئابدۇلھېمىت يۈسۈپ**

ئابدۇلھېمىت مۇھەممەت (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسى)

مۇھەررىرلىرى: **ئابدۇلھەق رەھمۇتۇللا**

ئابدۇرېھىم قادىر ئاسىپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەت تەتقىقات ئىشخانىسى)

مەسئۇل مۇھەررىرى: **ئىسھاقجان مەھمۇد**

《中国医学百科全书》

维吾尔医学分卷编委会

كىرىش سۆز

«جۇڭگو تىببى قامۇسى» تارماق تومى «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى»نىڭ نەشردىن چىقىشى، ئۇيغۇر تىببى-دورىگەرلىك ئىلمى تەرەققىياتىدىكى چوڭ بىر ئىش. شۇنداقلا، مەملىكىتىمىزنىڭ تىببى ئىشلىرىغا قوشۇلغان مۇھىم بىر چوڭ تۆھپە.

«ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» كەسپىي خاراكتىردىكى پايدىلىنىش قۇرال كىتاۋى بولۇپ، ئاساسلىق ئۇيغۇر تىبابەت كەسپىي ئالى سىنىپلىرىنى پۈتتۈرگەن ياكى شۇ سەۋىيىگە تەڭ بولغان ئۇيغۇر تىبابىتى خادىملىرىگە قارىتىلغان. ئۇ، «ئۇيغۇر تىبابەت ئاساسى نەزىريىلىرى»، «ئۇيغۇر تىبابەت تەشخىس ئىلمى»، «ئۇيغۇر تىبابەت ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى»، «ئۇيغۇر تىبابەت تاشقى (تېرە، سۆڭەك) كېسەللىكلىرى ئىلمى»، «ئۇيغۇر تىبابەت ئايالار كېسەللىكلىرى ئىلمى»، «ئۇيغۇر تىبابەت بالىلار كېسەللىكلىرى ئىلمى»، «ئۇيغۇر تىبابەت بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى»، «ئۇيغۇر تىبابەت دورىلىرى ئىلمى»، «ئۇيغۇر تىبابەت ياسالما نۇسخىلىرى ئىلمى»دىن تەركىپ تاپقان بولۇپ، ئۇنىڭدا كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش-داۋالاش ئاساس قىلىنغان ئۇيغۇر تىببى-دورىگەرلىك ئىلمىدىكى مۇھىم مەزمۇن ۋە يېڭى نەتىجىلەر لۇغەتتىن تەپسىلى، دەرسلىكتىن قىسقا قىلىپ ئەتراپلىق، چوڭقۇر، توغرا بايان قىلىنغان.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى ئۇزۇن تارىخقا ئىگە بولۇپ، قەدىمدىن تارتىپ ھازىرغىچە ئاز بولمىغان تىببى ئەسەرلەر يېزىلغان بولسىمۇ لېكىن، مەملىكىتىمىز ۋە ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ

ئەھۋالى، تىببى پەننىڭ تەرەققىيات ئېھتىياجىغا ماس كېلىدىغان، ئەتراپلىق، ھەجمى چوڭ ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسىنىڭ تۈزۈلۈشى تېخى تۈنجى قېتىملىق ئىش. بۇ، يېڭى تارىخىي دەۋر ۋە ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ئېھتىياجى بولۇپلا قالماي، بەلكى پۈتۈن مىللەتنىڭ ئىلىم-پەن، مەدەنىيەت سەۋىيىسىنى يۇقۇرى كۆتىرىش، سوتسىيالىستىك زامانىۋى قۇرۇلۇشنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشنى تېزلىتىشنىڭ ئېھتىياجى، شۇنداقلا 3-ئومۇمى يىغىندىن بۇيان پارتىيە ۋە خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ مىللى تىبابەت ئىشلىرىغا ناھايىتى ئېتىۋار بىلەن قارىغانلىغىنىڭ كونكرېتنى ئىپادىسى. يىراقنى نەزەردە تۇتقاندا، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىشلىرى ۋە ئۇيغۇر تىببى-دورىگەرلىك ئىلمىدىكى ئاساسى قۇرۇلۇش، شۇنداقلا سوتسىيالىستىك مەنىۋى مەدەنىيەت قۇرۇشنىڭ مۇھىم بىر تەركىۋى قىسمى.

سەھىيە مىنىسترلىگىنىڭ بىۋاسىتە رەھبەرلىگىدە 1979-يىلى بېيجىڭدا ئېچىلغان «جۇڭگو تىببى قامۇسى» تۈزۈش يىغىندىن كېيىن، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ غەمخورلىغى، ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ بىۋاسىتە تەشكىللىشى ۋە رەھبەرلىگىدە، 1979-يىلى 8-ئايدا قەشقەردە «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى»نى تۈزۈش خىزمىتى يىغىنى ئېچىلدى. يىغىنغا ئۇيغۇر تىبابەت ساھەسىدىكى ئاتاقلىق تۈپىلار، مول تەجرىبىگە ئىگە ئوتتۇرا ياش ۋە قابىلىيەتلىك ياش تۈپىلار ۋەكىللىرى، ئىجتىمائى پەن ساھەسىدىكى مۇناسىۋەتلىك ئەرباپلار قاتناشتى. يىغىن تەھرىر ھەيئەتلەرنى سايلاپ چىقىپ، قامۇسنى يېزىش لايىھەلىرىنى تۈزۈپ، تەشكىلى رەھبەرلىك پىرىنسىپلىرىنى بېكىتىپ چىقتى.

«ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى»نى يېزىش باشلانغاندىن بۇيان خوتەن، قەشقەر، كۇچار، يەركەن قاتارلىق جايلاردىكى تەھرىر ھەيئەتلەر، مول تەجرىبىگە ئىگە پىشقەدەم تۈپ ۋە ئوتتۇرا ياش تۈپىلار، ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» ئىشخانىسىنىڭ تەشكىللىشىدە، ئىلگىرى كېيىن بولۇپ 3 قېتىم ئۇرۇمچىگە يىغىلىپ، ياش قابىل يارەمچىلەر بىلەن بىرلىكتە ئۇيغۇر تىبابىتى مىراسلىرىغا ۋارىسلىق قىلىش ئاساسىدا ئۆزلىرىنىڭ داۋالاش مول تەجرىبىلىرى ۋە دورىگەرلىك بىلىملىرىنى رەتلەپ، يەكۈنلەپ، نەچچە يىل جاپالىق تىرىشىپ ئىشلەپ، دەسلەپكى ئارگىنالىنى يېزىپ چىقتى. «جۇڭگو

تىببى قامۇسى»نىڭ «تولۇق»، «يېڭى»، «قىسقا» يېزىش ھەققىدىكى تەلىۋىگە يېتىش ئۈچۈن، يەنە بىر قىسىم تەھرىر ھەيئەتلەرنى تەشكىللەپ ئارگىنالنى دەسلەپكى قەدەمدە تەھرىرلەش بىلەن بىرگە ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىگىنى ساقلاپ قېلىش ئاساسىدا قايتا-قايتا پىششىقلاپ ئىشلەپ، پىكىر ئېلىش نۇسخىسىنى مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملىدى. خوتەن، قەشقەر، ئۇرۇمچى، غۇلجا، كۇچار، يەركەن، قاغىلىق، تۇرپان، پىچان، قۇمۇل قاتارلىق جايلاردىكى پىشقەدەم تىۋىپ ۋە تىببى خادىملاردىن كەڭ تۈردە پىكىر ئالغاندىن كېيىن، 1984-يىلى 8-ئايدا سەھىيە مىنىستىرلىگى «جۇڭگو تىببى قامۇسى» ئىشخانىسىنىڭ بىۋاسىتە رەھبەرلىگىدە «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» باش مۇھەررىرى، مۇئاۋىن باش مۇھەررىرلىرى، تەھرىر ھەيئەتلىرى يېغىنى ئېچىپ كوللىكتىپ تەھرىرلەش ئېلىپ باردى. 1984-يىلنىڭ ئاخىر مەخسۇس خادىملارنى بەلگىلەپ، ئېلىنغان قىممەتلىك پىكىرلەر ئاساسىدا نۇقتىلىق تەھرىرلىگەندىن كېيىن، باش مۇھەررىر مەسئۇل بولۇپ ئەستايىدىل بىرمۇ-بىر كۆرۈپ چىقتى.

ئۇيغۇر تىبابىتى تارىخىي ھەققىدە مەملىكىتىمىزنىڭ قەدىمى ۋە ھازىرقى ئەسەرلىرىدە مەخسۇس يېزىلمىغاچقا، ۋەتەن تىبابەتچىلىك تارىخىي ئىلمىدە ئۇيغۇر تىبابىتى تارىخىي يەنىلا ئاق قالغان ئورۇن ئىدى. بۇنى تولدۇرۇش ئۈچۈن «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» ئىشخانىسى قامۇسنى يېزىش خىزمىتىنى تەشكىللەش بىلەن بىرگە ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ بىۋاسىتە رەھبەرلىگىدە، مەخسۇس ئادەم تەشكىللەپ ئۇيغۇر تىبابىتى تارىخىنى تەكشۈردى. ئۇلار، ئىلگىرى كېيىن 3 قېتىم يېپەك يولىنى بويلاپ مېڭىپ، ئاپتونوم رايونىمىز ۋە مەملىكىتىمىزنىڭ مۇناسىۋەتلىك جايلىرىغا بېرىپ، نۇرغۇنلىغان قەدىمى ۋە ھازىرقى زامان كىتاپ، تارىخىي ماتىرىياللارنى ئاختۇرۇپ، تەتقىق قىلىپ، پىشقەدەم تىۋىپلارنى زىيارەت قىلىپ 5 يىلدىن كۆپرەك جاپالىق ئىزدىنىپ، تارىخ بىلەن شۇغۇللىنىدىغان مۇناسىۋەتلىك يولداشلاردىن قايتا-قايتا پىكىر ئېلىپ «ئۇيغۇر تىبابەت تارىخىدىن قىسقىچە بايان»نى يېزىپ چىقتى.

ھازىر، ئاپتونوم رايونىمىز قۇرۇلغانلىغىنىڭ 30 يىللىغىغا سوغا سۈپىتىدە «ئۇيغۇر تىبابەت ئاساسى نەزىرىيىلىرى»، «ئۇيغۇر تىبابەت تەشخىس ئىلمى» «ئۇيغۇر

تىبابەت قامۇسى»نىڭ 1 ـ تومى قىلىپ نەشر قىلىندى. مۇندىن كېيىنكى تومىلىرى ھەرقايسى پەنلەر ئىلمى بويىچە نەشردىن چىقىرىلىدۇ.

«ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى»غا مۇناسىۋەتلىك تەرەپلەر كۆپ، خىزمەت مىقدارى چوڭ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سەۋىيىمىز چەكلىك، «قامۇس» تۈزۈش تەجرىبىلىرىمىز كەم، نەشرگە تەييارلاش ۋاقتىمىز قىسقا ھەم جىددى بولۇپ قالغاچقا، يېتىشسىزلىك ۋە خاتالىقلاردىن خالى بولۇش تەس. كەڭ كىتابخانلارنىڭ قىممەتلىك تەنقىدى پىكىرلەرنى بېرىپ تۈزىتىپ قويۇشنى سورايمىز.

«ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» ئىشخانىسى
1985 ـ يىلى 9 ـ ئاي

مۇندەرىجە

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى ..... ئىسھاقجان مەھمۇد (1)
ئۇيغۇر تىبابەت ئاساسى نەزىريىلىرى
تۆت چوڭ ماددا 1
ئوت 3
ھاۋا 3
سۇ 4
تۇپراق 4
مىزاج 6
مۆتىدىل مىزاج 7
غەيرى مۆتىدىل مىزاج 9
غەيرى مۆتىدىل يالغۇز مىزاج 10
غەيرى مۆتىدىل مۇرەككەپ مىزاج 11
ئىنسانلا مىزاجى 12
قۇرۇق ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى 12
ھۆل ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى 13
ھۆل سوغاق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى 14

قۇرۇق سوغاق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى 15
خىلىت 17
سەپرا خىلىتى 19
قان خىلىتى 20
بەلغەم خىلىتى 22
سەۋدا خىلىتى 24
غەيرى تەبئىي خىلىت 25
نورمالسىز سەپرا 26
نورمالسىز قان 27
نورمالسىز بەلغەم 29
نورمالسىز سەۋدا 32
خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولىشىدىكى ئامىللار 33
ئەزالار 35
باشقۇرغۇچى ئەزالار 35
مىڭە 36
يۈرەك 37
جىگەر 38
باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار 39
خادىمى ئەزالار 39
غەيرى خادىمى ئەزالار 42
ئەزالار مىزاجى 43
جىنىس، ئىقلىم، پەسىلەرنىڭ مىزاجى 45
كۆچلەر 47
ھاياتلىق كۆچىسى 48

سەزگۈ، هەركەت كۈچلىرى 50
همس، سەزگۈ كۈچلەر 50
هەركەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر 57
تەبىئى كۈچلەر 59
ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر 61
ئۆستۈرگۈچى كۈچ 64
پەيدا قىلغۇچى كۈچ 65
شەكللەندۈرگۈچى كۈچ 65
تەبىئەت 67
ئەقىل 71
ئەرۋاھ 72
ساقلىق ساقلاش زۆرۈرىيەتلىرى 75
ساپ ھاۋا 77
يىمەك ـ ئىچمەك 79
هەركەت ۋە دەم ئېلىش 84
ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق 87
چىقىرىش ۋە تۇتۇش 90
روھى ھالەتلەر 91
تازىلىق 92
يامان ئادەتلەردىن ساقلىنىش 96
ياشانغانلار ۋە ئانا ـ بالىلارنىڭ سالامەتلىگىنى ئاسراش 98
كېسەللىك سەۋەبلىرى 100
ئىچكى سەۋەبلەر 101
تاشقى سەۋەبلەر 104

ئادەتتىكى تاشقى سەۋەپلەر 104
پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەپلەر..... 107
كېسەللىك ئالامەتلىرى 107
كېسەللىك تۈرى 110
يالغۇز كېسەللىكلەر 111
مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى 111
مىزاجنىڭ مادىسىز بۇزۇلۇشى 112
مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى 114
شەكىلنىڭ ئۆزگىرىشى 116
پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى 118
مۇرەككەپ كېسەللىكلەر 119
كېسەللىك خىللىرى 119
داۋالاش 123
پەرۋىش قىلىپ داۋالاش 123
غىزالار بىلەن داۋالاش 124
غىزايى مۇتلەق 125
داۋائى غىزايى 127
غىزايى داۋائى 128
شىپالىق تاماقلار 129
دورىلار بىلەن داۋالاش 143
كېسەللىك دەرىجىسىگە قاراپ داۋالاش 147
دورا شەكىللىرى 150
دورا تاللاش 151
مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاش 153

مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىنى داۋالاش 156
مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىنى داۋالاش 161
مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 166
مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاش 172
قول ئەمليىتى بىلەن داۋالاش ۋە باشقا داۋالاشلار 174
سۈرۈپ چىقىرىش 174
قان ئېلىش 174
ھىجامەت قويۇش 179
زۇلۇك قويۇش 181
قەي قىلدۇرۇش 181
سۈردۈرۈش 184
ھوقنە قىلىش 187
شامچە قويۇش 188
تەرلىتىش 189
بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۈئاققۇزۇش 189
سۈيدۈك ھەيدەش 190
باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى 192
قۇم بىلەن داۋالاش 194
بوھران 200
بوھران تۈرلىرى 200
بوھران كۈنلىرى 202
بوھران ئالامەتلىرى 203
بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر 204
ئۇيغۇر تىبابەت تەشخىس ئىلمى

كېسەللىك تونۇش ئىلىمى 207
قاراپ تەكشۈرۈش 208
شەكلى، تورقىنى كۆزدىن كۆچۈرۈش 208
ئېغىز ئىچى ۋە تىل گېزىگە قاراش 210
روھى ھالىتىنى كۆزىتىش 212
چىرايىنى كۆزدىن كۆچۈرۈش 213
بەدەننىڭ تۈرۈش ھالىتىنى كۆزدىن كۆچۈرۈش 214
تېرىنى كۆرۈپ تەكشۈرۈش 214
نەپەسلىنىشنى تەكشۈرۈش 217
تىڭشاپ تەكشۈرۈش 220
سوراپ تەكشۈرۈش 221
تۈتۈپ تەكشۈرۈش 222
تومۇر تۈتۈش 223
تومۇر ھەركىتى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى 223
تومۇر تۈتۈش ئۇسۇلى 225
تومۇرنىڭ تۈرلىرى 227
تومۇر ھەركىتى ئامىللىرى 235
تومۇر ھەر خىل سېلىشتۇرۇش سەۋەپلىرى 236
تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى 238
ياش، جىنىس، پەسىل، مىزاج پەرىقلىرىدىكى ۋە باشقا جەھەتلەردىكى تومۇر ھەركەتلىرى 243
سۈيدۈكنى تەكشۈرۈش 251
سۈيدۈك رەڭگى 251
سۈيدۈكنىڭ قىيامى، سۈزۈك ـ دۇغلىغى 258

سۈيدۈكنىڭ ئاز ـ كۆپلىكى 261
سۈيدۈك كۆپۈگى 262
سۈيدۈك چۆكمىسى 263
سۈيدۈك پۈرىغى 269
ئەر ـ ئاياللار سۈيدۈكىدىكى پەرقلەر 270
چوڭ تەرەتنى تەكشۈرۈش 270
چوڭ تەرەت مىقدارى ۋە قېتىم سانى 271
سۈيۈق چوڭ تەرەت ۋە قەۋزىيەت 272
چوڭ تەرەت رەڭگى 273
چوڭ تەرەت پۈرىغى 275
چوڭ تەرەتتە مەددە قۇرۇتلارنىڭ بولۇشى 275
خەپرۈكنى تەكشۈرۈش 275
خەپرۈكنىڭ رەڭگى 276
كېسەل ئاقۇتىنىڭ ياخشى ـ يامانلىق ئالامەتلىرى 276

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى

ئىسھاقجان مەھمۇد

ئۇيغۇر تىببى ــ دورىگەرلىك ئىلمى ۋەتەن تىببى ـ دورىگەرلىك ئىلمى غەزىنىسىنىڭ مۇھىم تەركىۋى قىسمى. ئۇيغۇر ئەمگەكچى خەلقلىرىنىڭ قېرىنداش مىللەتلەر بىلەن بىرگە ئۇزۇندىن بۇيان كېسەللىكلەرگە قارشى قىلغان كۈرەشلىرىنىڭ ئومۇمى يەكۈنى.

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

ئەمگەكچان ئۇيغۇر خەلقى مول مەدەنىيەت ۋە قىممەتلىك مەدەنى مىراسلارغا ئىگە قەدىمى بىر مىللەت. ئۇ، ئۆزىنىڭ ئۇزۇن يىللىق تارىخىي جەريانى ۋە كىشىلىك جەمىيەتنىڭ ھەرقايسى دەۋرلىرىدە ۋەتىنىمىزدىكى ھەر مىللەت خەلقلىرى بىلەن بىرگە كۈرەش قىلىپ، تۇرلۇك ـ تۇمەن ماددى ۋە مەنىۋى بايلىقلار جۈملىدىن ئىسلام ـ پەن، ھۈنەر ـ سەنئەت ساھەسىدە ئاجايىپ كەشپىياتلارنى يارىتىپ، جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ پارلاق مەدەنىيەت غەزىنىسىنى بەرپا قىلىشتا ھەم ئاسىيا مەدەنىيىتىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە ئۆزىگە مۇناسىپ شانلىق تۆھپىلەرنى قوشقان.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى، ئىككى مىڭ يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە. ئۇ، ئەمگەكچان

ئۇيغۇر خەلقلىرىنىڭ جۇملىسىدىن ئۇلار ئارىسىدىن يېتىشىپ چىققان ئەمچى، ئاتاساغۇن، تۇنۇپ ۋە دوىگەرلەرنىڭ سان-ساناقسىز ۋاستىلىق ياكى ۋاستىسىز، مۇۋەپپەقىيەتلىك ياكى مۇۋەپپەقىيەتسىز تىببى تەجرىبىلىرى، دوىگەرلىك ئىختىرالىرىنىڭ توپلىنىشى، رەتلىنىشى، ئەۋلاتتىن-ئەۋلاتقا يېزىپ قالدۇرۇلۇشى نەتىجىسىدە مەيدانغا كەلگەن ۋە راۋاجلانغان. دىمەك، ئۇ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ، ئۇزۇن مۇددەتلىك ئىشلەپچىقىرىش كۈرىشى، ئىلمى تەجرىبە ۋە تۇرلۇك ئاغىرىق-سىلاقلارغا قارىتا ئېلىپ بارغان كۈرەشلىرى جەريانىدا يەكۈنلىگەن ئىلمى يەكۈنى. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى، شىنجاڭدىكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تىببى-دوىگەرلىك ئىلمىنىڭ قىسقىچە ئاتىلىشى.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ قىممەتلىك مەدەنىي مىراسلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ، ئۆزىنىڭ ئۇزۇن تارىخىي جەريانىدا ئەجداتلىرىمىزنىڭ غەربىي زىمىندىن ئىبارەت بۇ بىپايان كەڭ زىمىندا ياشاپ، ئۆسۈپ، كۆپىيىشىدە ئاساسلىق رول ئويناشتىن تاشقىرى، ھەر مىللەت خەلقلىرىنىڭ سالامەتلىگىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەھەتتە زور تۆھپىلەرنى كۆرسەتكەن. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئىنسانىيەتنىڭ جۇملىدىن زاگزۇ، موڭغۇل، جۇڭگو تىبابەتلىرىنىڭ يۇكسىلىشىگىمۇ نۇرغۇن ھەسسىلەر قوشقان. ئۇ، ئۇيغۇر خەلقى ئەقىل-پاراسىتىنىڭ خەۋەرى، شۇنداقلا ۋەتەن تىبابەتچىلىگى غەزىنىسىدىكى چاقناپ تۇرغان گۆھەر، جۇڭخۇا مىللەتلىرى پارلاق مەدەنىي بايلىغىنىڭ مۇھىم بىر قىسمى.

ئۇيغۇرلار، مەملىكىتىمىزدىكى مەدەنىيىتى خېلى بۇرۇن تەرەققى قىلغان، ئۇزۇن تارىخقا ئىگە قەدىمى مىللەتلەرنىڭ بىرى. خەنزۇچە تارىخىي مەنبەلەر ۋە چەتئەللەرنىڭ تارىخىلوگىيىلىك تەكشۈرۈش پاكىتلىرىدىن قارىغاندا، ئۇيغۇرلارنىڭ مىلادىدىن بىرنەچچە ئەسىر ئىلگىرىلا بالقاش كۆلىگە يېقىن جايلار ۋە خېشى كارىدورى ئەتراپىدا ياشاپ كەلگەنلىگى، مىلادى 3-ئەسىردىن باشلاپ بالقاش كۆلى بىلەن تىيانشاننىڭ ئارىلىغىدا، 4-ئەسىردە تارىم بوستانلىغىدا، 5-ئەسىردىن باشلاپ ئۇيغۇرلارنىڭ بىر قىسمىنىڭ موڭغۇل يايلىغى ۋە تەڭرى تېغىنىڭ جەنۇبىي ۋە شىمالىي ئىتەكلىرىدىكى كەڭ زىمىندا ياشىغانلىغى ھەمدە

ئۆز مەدەنىيىتىنى بەرپا قىلغانلىغىنى كۆرۈالغىلى بولىدۇ. بۇ ھەقتە، «تارىخنامە. ھونلار تەزكىرىسى»نىڭ 9ـ جىلدىدا «تەڭرى تېغىنىڭ جەنۇبىدىكى تارىم بوستانلىغى 4ـ5ـ ئەسىردىلا ئۇيغۇرلارنىڭ ئولتۇراقلاشقان ماكانى ئىدى» دەپ يېزىلغان.

تەڭرى تېغىنىڭ شىمالىي ۋە جەنۇبىدا ياشىغان ئۇيغۇرلارنىڭ چارۋىچىلىق، يېزا ئىگىلىگى، باغۋەنچىلىك، قول ھۈنەر تېخنىكىسى خېلى تەرەققى قىلغان. ئۇيغۇرلار بۇ جايلاردا بۇغداي، قوناق، شال، زىغىر، نوقۇت (پۇرچاق) قاتارلىق زىرائەتلەرنى تېرىپ ئۆزلىرىنى تەمىنلەپ كەلگەن. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۈزۈم، ئۈژمە، نەشپۈت، ئانار، ئەنجۈر، ئۆرۈك، قوغۇن، تاۋۇز، ياڭاق قاتارلىق مېۋىلەرنى تېرىپ ئۆستۈرگەن. كۆۋەز، كەندىر قاتارلىق ئىقتىسادىي زىرائەتلەرنى تېرىپ ئۆستۈرۈپ بۇلاردىن رەخ توقۇپ كىيىم قىلىپ كىيىشنى مىلادىدىن بۇرۇنلا بىلگەن. تارىخىي مەلۇماتلارغا قارىغاندا تارىم بوستانلىغىدا ئۇزۇمنىڭ ئۆستۈرۈلگىنىگە 3 مىڭ يىل بولغان.

مىلادى 5ـ ئەسىردىلا، ئۇيغۇرلارنىڭ ئېلىپبەلىك يېزىق قوللانغانلىغى جەھەتتە كۆپ تارىخىي يازما ۋە ماددى پاكىتلار بار. يېزىق بىر مىللەتنىڭ مەدەنىيىتىنى ئۆلچەشنىڭ مۇھىم بىر ئۆلچىمى. تىل تەرەققى قىلىپ مۇئەييەن بىر باسقۇچقا يەتكەندە ئاندىن يېزىق پەيدا بولىدۇ. يېزىق تىلنىڭ ئېھتىياجى شۇنداقلا مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇش ۋە ئۇنى راۋاجلاندۇرۇشنىڭ قورالى. مەدەنى مىراسلارنى ئەۋلاتلارغا قالدۇرۇشتىكى ئىنتايىن مۇھىم بىر ۋاستە. شۇڭا يېزىق تىلنىڭ ئېھتىياجى شۇنداقلا تىلنىڭ مەھسۇلى. ئارخېئولوگىيىلىك ئىلمى تەكشۈرۈشلەر، مەدەنى يادىكارلىقلارغا ئاساسلانغاندا، ئۇيغۇرلار 5ـ ئەسىر ۋە ئۇنىڭدىنمۇ بۇرۇنراق مەزگىللەردە ئورخۇن ـ يەنسەي يېزىغى (تۈرك ـ رونىك يېزىغى) ۋە سوغدى يېزىغى ئاساسىدا يارىتىلغان قەدىمقى ئۇيغۇر يېزىغىنى قوللانغان، ئۇلاردىن باشقا يەنە، توخار يېزىغى (كۇچار يېزىغى) ۋە خوتەن يېزىغىنمۇ قوللانغان. نېمىس ئالىمى ئالبېرت فون لىكوك (Albert Von Le Coq) ئۆزىنىڭ بىر ئەسىرىدە: «قەدىمقى شىنجاڭدا 17 خىل تىل، 24 تۈرلۈك يېزىق» قوللىنىلغان، دەپ يازغان.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى 2500 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە بولۇش بىلەن دۇنيا مەشھۇر.

بۇ هەقته مەملىكىتىمىزنىڭ يازما خاتىرىلىرى، قېىزىپ ئېلىنغان ئارخىلوگىيىلىك ماددى مەنبەلەر ۋە شىنجاڭدىن چەتئەللەرگە ئېلىپ كېتىلگەن يازما ماتېرىياللاردا؛ بېرلىن، لوندون، موسكۋا، لېنىنگراد، توكيو، پارىژ قاتارلىق شەھەرلەرنىڭ تارىخىي مۇزېيلىرىدا؛ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىككە ئائىت نۇرغۇن ماتېرىياللار ساقلانماقتا. بۇلارنىڭ بەزىلىرى تەرجىمە قىلىپ ئېلان قىلىنغان بولسىمۇ، خېلى كۆپ قىسمى تېخى تەرجىمە قىلىپ ئېلان قىلىنمىدى.

ئۇيغۇرلار هەر بىر سۇلالە ۋە تارىخىي دەۋرلەردە هەر خىل نامىلار بىلەن ئاتىلىپ كەلگەن مەسىلەن، خەنزۇچە تارىخنامىلاردا: خۇي گې (回纥)، خۇي گۇ (回鹘)، خۇي خې ئېر (辉和尔)، خۇي خې (辉和)، ۋي ۋۇ (畏吾)، ۋي ۋۇئېر (畏吾尔)، ۋي ۋۇئېر (畏兀尔)، ۋۇ گۇ (乌鸽)، ۋي ۋۇ (委吾)، گۇي گۇ (瑰古)، ۋي ۋۇ (伟兀)، ۋي ئېر (畏尔)، ۋي ۋۇ (伟吾)، ۋەي ۋۇ (外吾)، ۋي ۋۇئېر (畏吾尔)، ۋي گۇئېر (伟郭尔)، توغلۇقلار ئىگىز چاقلىق هارۋىلارنى ئىشلەتكەنلىگى ئۈچۈن گاۋچې (高车) ئىگىز هارۋالىقلار ياكى چې سى (车师) ئىگىز قاڭقىللار، شىمالىي ۋي سۇلالىسى دەۋرىدە تورالار تې لې (铁勒)، دىڭلىك (丁灵, 丁零, 丁令) قاتارلىق نامىلاردا ئاتالغان. قەدىمدىن تارتىپ تاهازىرغىچە غەربىي زىمىن (شىنجاڭ)دا ياشاپ كەلگەن ئۇيغۇرلارنىڭ دۇنياغا مەشهۇر نۇرغۇن ئالىملىرى جۈملىدىن هۆكۈما (تىۋىپ)، تارىخشۇناس، پەيلاسوپ، يازغۇچى، شائىر، چارۋىچىلىق، دېخانچىلىق، باغۋەنچىلىك ئالىملىرى؛ مىمارچىلىق، هەيكەلتاراشلىق ئۇستىلىرى، رەسسام، مۇزىكانت ۋە ئاتاقلىق تەرجىمانلار يېتىشىپ چىقىپ ئىنسانىيەت ئۈچۈن جۈملىدىن ۋەتىنىمىزنىڭ مەدەنىي بايلىغى يارىتىشتا زور تۆهپىلەرنى قوشقان، شان-شەرەپلەر كەلتۈرگەن.

مىلادىدىن 770 — 221-يىللاردىن ئىلگىرى يېزىلغان مەملىكىتىمىزنىڭ ئەڭ قەدىمى كىلاسسىك تىببى ئەسىرى «خۇاڭدى نېيجىڭ سۇۋېن»نىڭ "باشقىلارنىڭ پايدىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە مەنپەئەتلىك رېتسېپلىرى هەققىدە" دىگەن بابىدا غەربىي زىمىننىڭ تەبىئى مۇهىتى، كېسەللىك ۋە دورىلار هەققىدە بايان قىلىنىپ: «غەرپ ئالتۇن، قاش تېشى ماكانى، ئۇ يەرلەر قۇم-تاشلىق بولۇپ، دائىرىسى كەڭ. شامال كۆپ، زىمىنى قاتتىق،

خەلقلىرى تاغلارغا ئولتۇراقلاشقان بولۇپ، يۈك رەخلەردىن كىيىم كىيىدۇ؛ مايلىق قۇۋۇەتلىك تاماقلارنى يەيدۇ، شۇڭا تاشقى ئىللەتلەر ئۇلارنىڭ تېنىنى زەھەرلەندۈرەلەيدۇ. ئۇلارنىڭ كېسىلى ئىچكى جەھەتتىن پەيدا بولىدۇ، داۋالاشتا زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىدۇ. شۇڭا زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك دورىلار غەربىي زىمىندىن كېلىدۇ.» دەپ يېزىلغان. زەھەرلىك دورىلارنىڭ قوشۇمچە تەسىرى كۈچلۈك بولۇپ مۇۋاپىق، توغرا مىقداردا ئىشلىتىلمىسە زەھەرلىنىش ھەتتا ئۆلۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەتتە زەھەرلىك دورىلارنى داۋالاشتا قوللىنىش، تىبابەتچىلىكنىڭ خېلى يۇقۇرى دەرىجىدە تەرەققى قىلغانلىغىنىڭ نامايەندىسى ئىكەنلىگى ھەممىگە ئايان.

چىن سۇلالىسى (مىلادى 3 ئەسىر)دىن ئىلگىرى يېزىلغان «شەنخەيجىڭ» (تاغۇ-دەريالار ھەققىدە قىسسە)، «مۇتيەنزى جۇەن» (مۇھەززىرەت تەزكىرىسى) دىگەن كىتاپلاردا غەربىي زىمىننىڭ خۇشبۇي شارابى، زاراڭزا چېچىگى، نىلۇپەر، قاش تېشى، چىلىنى قاتارلىق دورىلار خاتىرىلىنىپ ئالاھىدە تەرىپلەنگەن. «غەربىي ۋە شەرقىي 2 خەن سۇلالىسىنىڭ غەربىي زىمىندىكى مەملىكەتلەر بىلەن بولغان ئىقتىسادىي، مەدەنىي مۇناسىۋەتتى» دىگەن ئەسەردە ۋە تارىخشۇناس يولداش گوباۋنىڭ 1982-يىلى 7-ئايىنىڭ 11-كۈنىدىكى «شىنجاڭ گېزىتى»دە ئېلان قىلغان ئىلمى ماقالىسىدا، ئەسلى پەقەت غەربىي زىمىندىلا چىقىدىغان ئۈزۈم، بىدە، ئانار، زىغىر، ياڭاق، ماش، يۇمغاقسۈت، پىياز، سەۋزە زاراڭزا چېچىگى، سامساق، پالەك، تەرخەمەك، قوغۇن، تاۋۇز، كىۋەز، قاش تېشى قاتارلىقلارنىڭ غەربىي خەن سۇلالىسى مەزگىلىدىن تارتىپلا ئىچكىرىگە كىرگۈزۈلۈپ كېسەل داۋالاش ۋە باشقا جەھەتلەردە ئىشلىتىلگەنلىگى كۆرسىتىلگەن. ئەجداتلىرىمىز قوغۇن، تاۋۇز، تەرخەمەكلەرنى تېرىپ ئۆستۈرۈپ ئىستىمال قىلىش ئەمىلىيەتلىرى جەريانىدا ئۇلارنىڭ ساپاق قىسمىنىڭ بەتتام، ئاچچىقلىغى ھەتتا كۆكۈل ئاينىشتەك تەسىرىنىڭ بارلىغىنى سېزىپ، ئىستىمال قىلىشتىن بۇرۇن ساپىغىغا تۇتىشىدىغان قىسمىنى كېسىپ ئېلىپ تاشلاشقا ئادەتلەنگەن. بۇ ئادەت تاھازىرغىچە ئەۋلاتتىن-ئەۋلاتقىچە داۋاملىشىپ كەلمەكتە. تىبابەتتە، ھازىرمۇ قوغۇن ساپىغى قۇستۇرغۇچى تەسىرگە ئىگە دورا ماتىريالى

سۇپىتىدە پايدىلىنىدۇ.

تارىخىي خاتىرىلەرگە قارىغاندا، مىلادىدىن ئەچچە ئەسىر بۇرۇنقى كوسەن (قەدىمقى كۇچار) دۆلىتىدە ھاراق-شاراپ ئىشلەپچىقىرىش ناھايىتى تەرەققى قىلغان. «ئىككى خەنىنىڭ غەربىي دىيار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى» دىگەن تارىخىي كىتاپتا، غەربىي يۇرتتا ئۇزۇمنىڭ كۆپلىگى ۋە ئۇ يەردىكى خەلقلەرنىڭ ئۇنىڭدىن ئۇزۇم ھارىغى (شاراپ) ياسايدىغانلىغى ھەققىدە توختىلىپ: «كۇچار دۆلىتىدىكى باي كىشىلەرنىڭ ئۆيىدە مىڭ كۇرىلەپ ئۇزۇم ساقلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن ئۇزۇم ھارىغى ياسىلىدۇ، بۇ ھاراقلار 10 نەچچە يىلغىچە بۇزۇلمايدۇ.» دەپ تەسۋىرلەنگەن. «تەيپىڭ گۇاڭجى» دىگەن كىتاپتا: «قۇجۇ (تۇرپان)دا بىر خىل توڭلىتىلغان ھاراق چىقىرىلىدۇ، ئۇ ئىچكى جايلاردا ناھايىتى مەشھۇر.» دەپ يېزىلغان. «سەفۇيۇەن گۇي» دىگەن كىتاپتا: «دورا ھاراقلىرىنى ئىشلەش تېخنىكىسى ئىدىقۇتلۇقلاردىن ئۇگىنىۋېلىنغان»لىغى خاتىرىلەنگەن. خەربىي خەن بىلەن غەربىي دىيار دىگەن تارىخىي خاتىرىلەردە ئەلچى جاڭچەننىڭ غەربىي دىياردىن نۇرغۇنلىغان مىۋە، دورا ئۆسۈملۈكلىرى، ھەر خىل ئۇرۇقلار ۋە دورىلارنى ئېلىپ كەلگەنلىگى يېزىلغان. ھەمدە بۇ تارىخىي خاتىرىدە: «جاڭچەن غەرىپكە بارمىغان بولسا، ياخشى ئۇرۇقلار غەرىپتىن كەلمىگەن بولاتتى» دەپ تەرىپلەنگەن. «سۇي نامە»دە غەربىي زىمىندىكى مەشھۇر تۈپىلارنىڭ تىبىي-دورىگەرلىگىگە ئائىت كۆپلىگەن ئەسەرلەر يازغانلىغى خاتىرىلەنگەن بىراق بۇ قىممەتلىك ئەسەرلەر نۇرغۇنلىغان ئىچكى تاشقى ئۇرۇشلار ۋە دىنى ئۇرۇشلار تۈپەيلىدىن بىزگە يېتىپ كېلەلمىگەن. تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدە مىلادى 659-يىلى پادىشا ئوردىسى تەرىپىدىن ئالىملارنى تەشكىللەپ تۈزۈلگەن «شىنشيۇ بىنساۋ» (يېڭىدىن رەتلەنگەن دورىلار قامۇسى) ناملىق دورىلار قامۇسىغا غەربىي زىمىن (شىنجاڭ)نىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدىغان 114 خىل دورا كىرگۈزۈلگەن. مىلادى 652-يىلى يېزىلغان «چەنجىن ياۋفاڭ» (مىڭ تىللالىق مۇھىم رېتسېپلار) ناملىق رېتسېپلار كىتاۋىدا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن يېزىلغان مەخپى رېتسېپلار كىتاۋى «ۋەيتەي مىفاڭ» دىگەن ئەسەرلەردە «ئىدىقۇت ئۇمۇر ئۇزارتىش شەرۋىتى»نىڭ تەركىۋى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى

خاتىرىلەنگەن. مىڭ سۇلالىسى دەۋرىدە ياشىغان ئېلىمىزنىڭ ئاتاقلىق دوختۇرى ھېكىمى لى شىجېن يازغان «بىنساۋكاگمۇ» (ئوت-چۆپ دورىلار قامۇسى) نامىلىق كىتابىتا غەربىي يۇرت (شىنجاڭ)دىن چىقىدىغان 100 خىلدىن كۆپ دورىلار مەسىلەن: ئۈزۈم، غۇنچە ئۈزۈم، يانتاق شېكىرى، بادام، سەۋزە، قاش تېشى، ئالتۇن، گۈڭگۈرت ۋە باشقىلار تونۇشتۇرۇلغان. تارىم ۋادىسىنىڭ چۈمۈ دىگەن يېرىدە تۇغۇلۇپ ئۆسكەن بۇددا دىنى ئالىمى ۋە مەشھۇر ئۇيغۇر تەۋىپى شىرخان تىبەتكە مۇددەرىسلىك ۋە تەۋىپلىقتا تەكلىپ قىلىنىپ ئېلىپ كېتىلگەن. تىبەتلىكلەر ئۇنى ھۆرمەتلەپ، چوڭ كۆرۈپ جەنباشىلاخان دەپ ئاتىغان. ئۇ تىبەتتە نۇرغۇن ئەسەرلەر يازغان، تىببى جەھەتتە ھازىرچە بىزگە مەلۇم بولغىنى «تىرىك تەننى ئۆلچەش»، «جەسەت ئاتلىسى»دىن ئىبارەت ئىككى ئەسەردۇر.

سۇي، تاڭ سۇلالىلىرى دەۋرى شىنجاڭنىڭ ئىچكى ئۆلكىلەر بىلەن بولغان زىچ ئالاقىسى تېخىمۇ تەرەققى قىلغان دەۋر بولۇپ، بۇ دەۋردە «خوتەن تېكىستلىرى»، «تۇرپان تېكىستلىرى» ناملىق دۇنياغا مەشھۇر قىممەتلىك ئەسەرلەر بارلىققا كەلگەن. «تۇرپان تېكىستلىرى» 1000 ــ 1400 يىللىق ئۇزۇن تارىخقا ئىگە بولۇپ ئۇنىڭدا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىگە ئائىت 198 پارچە رېتسېپ بار. بۇ رېتسېپلار ناھايىتى ئىخچام ۋە چۈشىنىشلىك قىلىپ يېزىلغان. 1930 ــ 1932-يىلى تۇرك تىلشۇناس پروفېسسور رىشىت رەھمەت ئارا تۇنجى قېتىم بېرلىندا «ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى» دىگەن ئەسەرنى نېمىس تىلىدا دۇنياغا تونۇشتۇرغان. ئۇنىڭدا قەدىمقى ئۇيغۇر تەۋىپلىرىنىڭ مەيلى كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈشتە بولسۇن مەيلى تۇرلەرگە ئايرىشتا بولسۇن مۇكەممەل بىر سېستىمىغا ۋە يۇقۇرى داۋالاش سەۋىيىسىگە ئىگە ئىكەنلىگى ۋە ئۆز زامانىسىدا دورىلارنى زەھەرلىك، كۈچلۈك تەسىر قىلغۇچى، ئادەتتىكى دورىلاردىن ئىبارەت تۇرلەرگە بۆلگەنلىگى؛ دورا مىقدارلىرىغا ئالاھىدە دىققەت قىلغانلىغى ئالاھىدە تىلغا ئېلىنغان. بۇ تېكىستلاردا خاتىرىلەنگەن مەزمۇنلار، ئۆز دەۋرىدە سىناقلاردىن ئۆتكەن تەجرىبىلەرنىڭ يەكۈنىدىن ئىبارەت ئەلۋەتتە. مەسىلەن: غالجىر ئىت چىشلىگەن كىشىنى غالجىر ئىتنىڭ مىڭسىنى يىگۈزۈپ داۋالاش؛ ناماششام قارغۇسى بولغان كېسەللەرنى ھايۋانات جىگىرىنى يىگۈزۈپ داۋالاش كۆرسىتىلگەن.

هازىرقى زامان مىدىتسىنىسىدا مىكروپلاردىن پايدىلىنىپ كېسەللىنىك ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش، ناماششام قارغۇسى كېسەللىكنى جىگەر بىلەن داۋالاش يولغا قويۇلغىنىغا ئانچە ئۇزۇن بولمىدى. دىمەك، ئەجداتلىرىمىز قەدىمقى زامانلاردىلا خېلى يۇقۇرى سەۋىيىدىكى ئۇنۇملۇك كېسەل داۋالاش چارىلىرىنى بىلگەن، هاراق ئىشلەش ۋە ئۇنى ئاغرىق-سىلاقلارنى داۋالاشتا قوللىنىش ۋە هاراق تارتىش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىپ دورا-دەرمەكلەردىن ئەرەق تارتىپ ئاددى ۋە مۇرەككەپ ئەرەق ياسالمىلىرىنى تەييارلاش، دورىلارنى مۇرەككەپلەشتۈرۈپ قوللىنىش، هەر خىل دورا ياسالمىلىرىنى ياساش ۋە ئۇلارنى داۋالاشتا قوللىنىش، قۇياش نۇرى، ئارشاق، تۇزلۇق، شورلۇق سۇلاردىن پايدىلىنىش، ئوغۇز سۈتى، لوكقا قويۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ئىسلاش، چىقىق-سۇنۇقلارنى داۋالاش، كېسىپ-يېرىپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، تەنتەربىيە ئارقىلىق داۋالاش، ئىچىدىن دورا ئىستىمال قىلدۇرغاندىن باشقا سىرتقى جەهەتتە دورا ئىشلىتىش، ئىسىق، سوغاق، هۆل، قۇرۇقلار ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەتلەردىن پايدىلىنىپ ئاغرىق-سىلاقلارنى داۋالاش، ئۇسۇللىرى قەدىمقى زامانلاردىن تارتىپلا ئۆز ئەمىلىيەتلىرىدە ياخشى ئۇنۇملەرنى قازانغان. ئۇيغۇرلار، غەربىي زىمىن (شىنجاڭ)نىڭ ئىپار يولى، قۇلان يولى، قاش تېشى يولى، يىپەك يولى قاتارلىق قەدىمى مۇهىم يوللار تۇگۇنىدە ياشىغانلىغى ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ ئىچكى ئۆلكىلەر ۋە چەتئەللەر بىلەن بولغان سودا مۇناسىۋەتلىرى، مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇش ئىشلىرى كەڭ تۈردە بولغان. مەسىلەن: ئېلىمىزدە ئەڭ بۇرۇن ئىجات قىلىنغان مەتبەچىلىك تېخنىكىسى هەممىدىن بۇرۇن ئۇيغۇرلار تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىپ ئاندىن ئۇيغۇرلار ئارقىلىق غەربتىكى ئەللەرگە تارقالغان. بۇ ئۇيغۇرلارنىڭ ئىنسانىيەت مەدەنىيىتىگە قوشقان زور بىر تۆهپىسى. ئىچكى ئۆلكىلەرنىڭ ئىلغار تەجرىبىلىرى، هۇنەر-سەنئىتى، شۇنىڭدەك داۋالاش تېخنىكىلىرىمۇ ئالدى بىلەن ئۇيغۇرلار تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىپ، ئوتتۇرا ئاسىيا، ئەرەپ دۆلەتلىرىگە تارقالغان. جۇڭگۇلارنىڭ دىڭزىيا (يادا تاش)، رەۋەنچىنى، دارىچىنى، چۆپچىنى، كاببەچىنى، مامىران چىنى، بەدىيانچىنى قاتارلىق دورىلىرى هەم ئۇيغۇرلار ئارقىلىق باشقا دۆلەتلەرگە تارقالغان.

غەربىي زىمىننىڭ داڭلىق ئاتلىرى، يۇرۇڭقاشىنىڭ قاش تېشى مەھسۇلاتلىرى، پاختا، دورىلاردىن نوشدۇر، زەمچە، بۆكەن مۇڭگۈزى، قۇندۇز قەھرى، قەھرىۋا، توغرۇغۇ، مەستىكى، ئۈزۈم ھارىغى، دورا ھاراقلىرى ۋە باشقا خۇشپۇراق دورىلىرى قاتارلىقلار چىن، خەن سۇلالىلىرىدىن بۇرۇنلا ئىچكىرى ئۆلكىلەرگە تونۇلغان توۋارلادۇر. سەددىچىن سېپىلىنىڭ غەرپىتىكى دەرۋازىسى يۈيمېنگۇەننىڭ قاش تېشى نامى بىلەن ئېلىنىشىمۇ، خەنۋۇدى پادىشاھىنىڭ ئەلچىسى جاڭچەننىڭ غەربىي زىمىننى زىيارەت قىلىشىدىن بۇرۇنلا قاش تېشى سودىسىنىڭ نەقەدەر مۇھىم ئورۇندا تۇرىدىغانلىغى ھەم خەن دەۋرىدىن بۇرۇنلا قاش تېشى سودىسىنىڭ راۋاجلانغانلىغىنى دەلىللەپ بېرىدۇ. ئۇيغۇرلار، تاڭ سۇلالىسىنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدىلا پايتەخت چاڭئەن شەھىرىگە بېرىپ سودا-سېتىق پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللانغان بولۇپ سانى 2-3 مىڭدىن ئاشاتتى. ئۇلارنىڭ بىر قىسمى دورا دۇكانلىرى ئاچقان، تۈپىلىق قىلغان، بەزىلىرى ئوردا ئەمەلدارى بولغان، بەزىلىرى ئوقۇش بىلەن شۇغۇللانغان ئىدى. ئۇلار غەربىي زىمىننىڭ دورا ماتېريالىلىرى، پاختا، ئۈزۈم ھارىغى ۋە باشقا خىلمۇ-خىل توۋارلىرىنى چاڭئەنگە ئاپىرىپ سېتىپ، ئۇ يەردىن يىپەك ماللار، چىنە-قاچا قاتارلىقلارنى يۆتكەپ كېلەتتى. ئۇيغۇرلارنىڭ ئىچكى ئۆلكىلەر بىلەن بولغان ئىناق مۇناسىۋىتىنى، تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدىكى شائىرلارنىڭ شېئىرلىرىدا ئەكس ئەتتۈرۈلگەن مەزمۇنلاردىن كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. ئۇيغۇر سودىگەرلىرى ئەينى ۋاقىتلاردا يەنە ھىندىستان ئىران، شەرقىي رىم ۋە ئەرەپ ئەللىرىگىچە بېرىپ سودا ئالاقىسى قىلغان. دېگىز يولى تېخى تەرەققى قىلمىغان ئۇ دەۋرلەردە، غەربىي زىمىن (شىنجاڭ)، شەرق بىلەن غەرپنىڭ جۇملىدىن ئېلىمىز بىلەن غەرپتىكى ئەللەر ۋە ئۇلار ئارقىلىق ياۋروپا بىلەن بولغان سودا ئالاقە، مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇشىدا ئىنتايىن مۇھىم ئورۇننى ئىگەللەگەن. شۇ سەۋەپتىن غەربىي زىمىننىڭ ئۆزىمۇ ھەر جەھەتتە زور قەدەم بىلەن ئىلگىرىلىگەن. ئۇيغۇر تىببى-دورىگەرلىكى ئۆزىنىڭ ئەسلى بار بولغان تىببى-دورىگەرلىك ئاساسىدىكى تەرەققىياتى بىلەنلا توختاپ قالماي، بەلكى ئىچكى ئۆلكىلەردىكى قېرىنداش مىللەتلەر، ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە باشقا خوشنا ئەللەرنىڭ تىببى-دورىگەرلىك يېڭىلىقلىرىنى

قوبۇل قىلىپ ئۆز ئەمىلىيەتلىرىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئۆزىنىڭ مەزمۇنىنى داۋاملىق بېيىتقان ۋە راۋاجلاندۇرغان. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئەينى ۋاقتىدا جۇڭگۇ تىبابىتى، ئەرەپ تىبابەتچىلىكلىرىنىڭ راۋاجلىنىشىغىمۇ مۇھىم ھەسسىلەر قوشقان. بۇ ھەقتە يۇقۇرىدا توختالغانلاردىن باشقا يەنە، مەخسۇس ئوغۇزلار دورىلىرى تونۇشتۇرۇلغان «خۇبىناۋ» يۇمن سۇلالىسى دەۋرىدە يېزىلغان 36 تومۇق «ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى» نامىلىق تىببى ئەسەرلەر بار ۋە مىن سۇلالىسى دەۋرىدە يېزىلغان «بىناۋ گاڭمۇ شىيى»، چەنلۇك ۋاقتىدا يېزىلغان 5 تىللىق لۇغەت قاتارلىق كىتاپ-ئەسەرلەردىمۇ نۇرغۇنلىغان ئۇيغۇر تىبابەت دورىلىرى قوبۇل قىلىنغان. غەربىي زىمىن (شىنجاڭ)دىن چىقىدىغان دورا-دەرمەكلەر ئىچكىرىگە توشۇلۇپ، جۇڭگو تۇپىلىرى تەرىپىدىن قوللىنىپ، جۇڭگو تىبابىتىنىڭ مەزمۇنىنى بېيىتقان، مەسىلەن: گاۋلياڭجاڭ (خۇلىنجان)، مۇياۋ (مۇرمەكىكى)، بىي بو (پىلپىل)، خۇلۇبا (ھۇلبە، شاڭدۇزى)، موشىي زې (موزا)، بادەن مۇ (بادام) قاتارلىقلار، شىنجاڭنىڭ ئالاھىدە مەھسۇلاتلىرى بولغان خوتەن ئىگىرى (ۋەج خوتەنى)، قەشقەر ئۇپىسى (سەپداپ كاشغىرى) لاجۇۋەرد كاشغىرى، خوتەن ئىپارى قاتارلىقلار شەرقىي رىم ۋە ئەرەپ خەلپىلىكلىرىدە شۆھرەت قازىنىپ، ئەرەپ، ئىران تۇپىلىرى تەرىپىدىن كەڭ تۈردە ئىشلىتىلگەن ۋە مەشھۇر دورا كىتاپلىرىغا كىرگۈزۈلگەن.

غەربىي زىمىن (شىنجاڭ)دا نۇرغۇنلىغان ئالىم، ھېكىم (تۇپىپ)، شائىر، يازغۇچى، تەرجىمانلار ئۆتكەن. تارىخىي ماتىريالىلاردا، مىلادى 730-يىلى تۈرك ئالىمى نانىتۇنىڭ توخارىستاندىن جۇڭگوغا ئەلچىلىككە ئەۋەتىلگەنلىگى، ئۆزى بىلەن بىر قىسىم دورىلارنى بىرگە ئېلىپ بارغانلىغى ۋە ئۆزىنىڭ يۇكسەك داۋالاش ماھارىتىنى كۆرسىتىپ يۇقۇرى شۆھرەت ۋە ئورۇنغا ئىگە بولغانلىغى خاتىرىلەنگەن. (جۇڭگو يىلنامە ئەمەلدارلىرى يېزىپ قالدۇرغان خاتىرىلەردە يەنە: 759-يىلى توخارىستاندىن كەلگەن «يابغۇ» Yabgu لار خانغا تەقدىم قىلغان كۆپ مىقداردىكى تارتۇقلار ئىچىدە 200 خىلدىن كۆپ دورا ماتىرىيالىلىرى بارلىغى خاتىرىلەنگەن).

ئۇيغۇر ئالىمى لۇمىنشەن (鲁明善) قالونا تاشنىڭ ئوغلى بولۇپ، ئەسلى ئىسمى

تۆمۇر قوزۇق)، ئۆزىنىڭ «دىخانچىلىق، ئۇزمىچىلىك ۋە كىيىم ـ كېچەك ئاساسلىرى» دېگەن ئەسىردە دىخانچىلىق، ئۇزمىچىلىك، كىيىم ـ كېچەك ھەققىدە يازغاندىن تاشقىرى نۇرغۇن ـ لىغان شىپالىق دورا ئۆسۈملۈكلىرى ھەققىدە تەپسىلى سۆزلىگەن.

ئارسلان تېرزى ئوغلى يازغان «تۈركلەرنىڭ ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە ھىندىستاندا قۇرغان كېسەلخانىلىرى» دىگەن ماتىريالدا، ئۇيغۇرلار يۇەن سۇلالىسى زامانىسدا قوبلايخاننىڭ يازلىق يۇقۇرىدىكى پايتەخت دورۇن يەنى ھازىرقى خوخخوتتا ۋە چوڭ پايتەخت بېيجىڭدا ئىككى كېسەلخانا قۇرغانلىغى، يەنە تېخىمۇ چوڭ بولغان «گۇاڭخۇيىسى» كېسەلخانىسى قۇرغانلىغى ھەمدە چىنگىزخاننىڭ كۆزىنى سەمەرقەنتدىكى ئىسلام تۇنىپلىرى داۋالىغانلىغى كۆرسىتىلگەن.

ئۇيغۇر ئالىمى مەشھۇر پەيلاسوپ، تىلشۇناس، ماتېماتىك ۋە تۇنىپ فارابى (870ـ 950) نىڭ تولۇق ئىسمى ئەبۇنەسىر مۇھەممەد ئىبنى ئوزلۇق ئىبنى تارخان بولۇپ، بولغان مۇھەممەد ئىسملىك ھەربى كىشىنىڭ ئوغلى ئىدى. ئۇ، فاراپ شەھىرىدە تۇغۇلغانلىغى ئۈچۈن فارابى دەپ ئاتالغان. فاراپ شەھىرى ئۆز زامانىسدا قەشقەرگە كېيىن قاراخانىلار خانلىغىغا قارىغان. ئەبونەسىر فارابى دەسلەپ فاراپ شەھىرىدە ئوقۇغان كېيىن بالاساغۇن، قەشقەردە بىلىم ئالغان.

فارابى ئىلىم ـ پەننىڭ ھەممە ساھەلىرىنى دىگەندەك كۆكۈل قويۇپ ئۇگەنگەن ۋە چوڭقۇر تەتقىق قىلغان ھەمدە پارلاق مۇۋەپپەقىيەتلەرنى قولغا كەلتۈرگەن يۈكسەك ئىرادىلىق ئالىم. ئۇنىڭ ئەڭ چوڭ مۇۋەپپەقىيىتى، قەدىمى يۇنان پەيلاسوپىي ئارىستوتېل ئەسەرلىرىنى ئىسپاتلاش، شەرھىلەش ۋە تەرجىمە قىلىشتا گەۋدىلىك ئىپادىلىنىدۇ. تولۇق بولمىغان مەلۇماتلارغا قارىغاندا ئۇ، 160 پارچە ئەسەر يازغان ھەمدە تىبابەتچىلىكنىمۇ ئۇگەنگەن بولۇپ ھازىر مەلۇم بولىشىچە، تىبابەتچىلىك ھەققىدە «نەزىرىي ۋە ئەمىلىي تىبابەت» قاتارلىق 6 پارچە مۇھىم ئەسەر يازغان. فارابىنىڭ مىلادى 938ـ يىلى يازغان «مەدەنەتۇل فازىلە» دىگەن تىببى ئەسىرى، دۇنيا تىپ تارىخىي جەمىيىتىنىڭ ئەزاسى، مەشھۇر ئالىم، پروفېسسور، دوكتور، سوھەيل ئەنۋەر تەرىپىدىن ئېلان قىلىنغان. ئېبىنسىنا

«مەن سېتىپ ئالغان ۋە ئوقۇپ خۇرسەن بولغان كىتابلار ئابىتورى فارابى، تۇرىپ ۋە پەيلاسوپ ئىدى» دىگەن. فارابى بۇنىڭدىن 10 ئەسىر بۇرۇن يازغان تەبىئەت دۇنياسىنىڭ تىرىك ئورگانىزىم بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ۋە تەسىرى توغرىسىدا ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلىگى، مىڭە (نېرۋا)، يۈرەك ۋە باشقا ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمەتلىرى توغرىسىدىكى «كالام دەر بايان ئەزا (ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى، خىزمەتلىرى توغرىسىدىكى تىببى ئەسەر)»، «مەنانى ئەقىل» (ئەقىل ـ ئىدراك ۋە ئۇنىڭ تەكامۇللىنىشى توغرىسىدىكى تىببى ئەسەر)، «روھ ۋە جان توغرىسىدا»، «ساراڭلىق ھەققىدە»، «ئاڭسىلاش ۋە كۆرۈش ھەققىدە»، «تەبىئەت جىسىملىرىنىڭ ئىسىق، سوغاق، ھۆل، قۇرۇقلىغى ھەققىدە» دىگەن ئەسەرلىرىدە ناھايىتى ئىلمى بولغان بىر يۇرۇش كۆزقاراشلىرىنى دۇنياغا ئېلان قىلغان. ئەبۇ نەسىر فارابى، تۇپىلارنىڭ ئەخلاقى، پەزىلىتى، كېسەلگە قانداق يۇكسەك دەرىجىدە مەسئۇل بولۇش كېرەكلىگى ھەققىدە توختىلىپ: «تىپ ئۇگىنىشنى ئىرادە قىلغانلار ئەخلاقى ياخشى، ئۆزى ياش، قابىل، زېھنى ئۆتكۈر، ئۇگىنىشكە قىزىقىدىغان، مىجەزى خۇشخۇي، مۇلايىم، ئەدەپلىك ۋە راستچىل، سەممى بولۇشى كېرەك. كىشىلەرگە كۆيۈنمەيدىغان، كېسەللەرنىڭ ھالىغا يەتمەيدىغان، يالغان ـ ياۋداق سۆزلەر بىلەن خەلقلەرنى ئالدايدىغان يامان ئىشلاردىن، پەس ـ ئارزۇ ھەۋەسلەردىن خالى بولۇشى، پۈتۈن زېھنىنى بىلىمگە بېغىشلىشى لازىم. چۈنكى ئىلىم ـ ئەھلى، ئىلىمدىن باشقىنى ئېتىۋارغا ئالمايدۇ. مۇنداق پەزىلەتلەر بولمىغانلارنىڭ ھەممىسى يالغان تىپىدۇر. بۇلارنى ھەرگىزمۇ ھۆكۈما دىگىلى بولماس» دىگەن. كىشىلەر ئۆز زامانىسىدا فارابىغا «2 ـ ئۇستاز» دەپ نام بېرىپ ئىززەتلەپ، ھۆرمەتلىگەن. (1 ـ ئۇستاز ئارىستوتېل نەزەردە تۇتۇلغان).

غەربىي زىمىندا ياشىغان ئاتاقلىق پەيلاسوپ، ئىبنىسكلوپىدىست، مەشھۇر تىپ ئەبۇ ـ ئىبنى ئىبىنسىنا (980 ــ 1037) دۇنياغا تونۇلغان ئالىم بولۇپ، ئۇ ئۆزىدىن بۇرۇن ئۆتكەن ۋە ئەسىرداش ھۆكۈما ـ تىپىلارنىڭ تىببى ـ دورىگەرلىك تەجرىبىلىرىنى ئۆزلەشتۈرۈش، يەكۈنلەشكە ماھىر بولۇپلا قالماستىن، ھەر بىر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى تەرەققىيات جەريانى، ئاقىۋىتى، دورا ئەشىيالىرىنىڭ خاراكتىرى، ئۇنۇمى قاتارلىقلارنى ئۆزى مۇستەقىل تەجرىبە

ۋە ئەمليەتتىن ئۆتكۈزۈپ خۇلاسىلاشقىمۇ ناھايىتى ماھىر ئىدى. شۇنداقلا ئۆزىدىن بۇرۇن ئۆتكەن ئالىملارنىڭ كۆزقاراشلىرىدىكى يېتىشىرلىكلەرنى ئۆزىنىڭ ئەمەلىي تەجرىبە نەتىجىلىرى بىلەن تولۇقلىغان، خاتالىرىنى رەت قىلىغان، توغرىلىرىنى ئىجادى ھالدا تەرەققى قىلدۇرغان. ئۇ، ئوكۇشسىزلىقلار ئىچىدە ئۆتكەن چەكلىك ھاياتىدا ئىلىم-پەن ئۇچۇن ئۆچمەس تۆھپىلەر قوشقان. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۇيغۇر تىببى-دورىگەرلىك ئىلمىنىڭ نەزىرىيىۋى ۋەكلىنىڭ داۋالاش جەھەتلەردە يەنە بىر قەدەم ئىلگىرىلىگەن ھالدا يۇقۇرى كۆتىرىلىشى ئۇچۇن ھەسسە قوشقان. ئېبىنسىنا تىببى ئاساسىي پەنلەر، ھەر قايسى كلىنىك پەنلەر، دورىگەرلىك، ئوزۇقشۇناسلىق، ھىپىزە سەھەت ۋە باشقا ساھەلەردە تەتقىق ئېلىپ بارغان. ھەرقايسى پەنلەر بويىچە نۇرغۇن ئەسەرلەر يازغان. ئۇ، پەقەت تىببى پەن جەھەتتىلا «كىتابۇششىفا»، «ئەلقانون فىت تىببب» قاتارلىق مەشھۇر ئەسەرلەرنى يېزىپ چىققان. ئەلقانوننىڭ يېزىلىپ چىقىلىشى دۇنيا مىدىتسىنا پېنىنىڭ يېڭى تەرەققىيات دەۋرىنى ئاچتى، بۇ كىتاپ لاتىنچىغا تەرجىمە قىلىنغاندىن كېيىن، يەنە كۆپ تىللارغا تەرجىمە قىلىنىپ 30-40 قېتىمدىن كۆپرەك قايتا بېسىلدى. 12-ئەسىردىن 18-ئەسىرگىچە شەرق ۋە غەرپ ئەللىرىدە مىدىتسىنانىڭ مۇقەددەس كىتاۋى بولۇپلا قالماي، بەلكى مىدىتسىنا ئىنستىتوتلىرىنىڭ ئاساسىي دەرسلىكلىرىدىن بولۇپ كەلدى. ئۇنىڭ تەلىماتى ھازىرقى ياۋروپا مىدىتسىناسىنىڭ تەرەققىياتىغا ئاساس سېلىپ، يول ئېچىپ بەردى. ئۇنىڭ يازغان كىتابلىرى ۋە كېسەلىكلەرنى تەكشۈرۈش، داۋالاش، ئالدىنى ئېلىش جەھەتتىكى تەجرىبە، تەلىماتلىرى ھازىرمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە، ھىلىمۇ تېخى ئۆز ئەھمىيىتىنى يوقاتقىنى يوق. ئېبىنسىنا تىبابەتچىلىك ئىلمىنى خۇددى فارابىدەك «نەزىرىيىۋى تىبابەتچىلىك» ۋە «ئەمەلىي تىبابەتچىلىك» دەپ ئىككى تارماققا بۆلگەن.

قاراخانىلار دەۋرىدە ئۆتكەن مەشھۇر تىبابەتشۇناس، تىۋىپ ۋە مۇدەررىس ئىماددىدىن قەشقەرى ئۇيغۇر تىلىدا «شەرھى ئەلقانون»، «شەرھى شىپا» ناملىق ئەسەرلەرنى يېزىپ ئېبىنسىنانىڭ ئەلقانونىغا ئىزاھ بەرگەن. شۇ ئارقىلىق ئېبىنسىنانىڭ تەلىماتلىرىنى شەرققە تارقىتىش، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىنى ئىلگىرىلەپ تەرەققى قىلدۇرۇشتا تۆھپە قوشقان.

شۇ زاماندا ئۇتكەن مەشھۇر تۈرك مۇھەممەت ئىبنى مۇھەممەت ئىمەن يەركەنت، «زىيائۇل قۇلۇپ» (قەلب نۇرلىرى) ناملىق تىبابەتچىلىك ئەسىرىنى يېزىپ چىققان. بۇ كىتاپتا: ئىبنىسىنانىڭ «ئەل قانۇن فىت تىب» ناملىق بۇ نادىر ئەسىرى، قەشقەردىكى ئۇز زامانىسىنىڭ ئالى ئوقۇش يۇرتى بولغان «مەدرىس ساجىيە» (نۇر چاچقۇچى مەدرىس)دە ئوقۇتۇش دەستۇرى قىلىنغانلىغى كۆرسىتىلگەن. كېيىنچە مىلادى 1057 ـ يىلى ئاتۇشتا ئۇنىڭ شۆبە دارىلفۇنۇنى بولغان «ساج» مەدرىسىدە ھەر خىل پەنلەر قاتارىدا ئىبنىسىنا تىببى تەلىماتلىرىدىن دەرسلەر ئوقۇلۇپ كۆپلىگەن مۇنەۋۋەر ئۇيغۇرلار يېتىشىپ چىققان.

يۇسۇپ خاس ھاجىپ (تەخمىنەن 1018 ــ 1075) قاراخانىلار دەۋرىنىڭ دۆلەت ئەربابى، ئەڭ ئاتاقلىق شائىرى، پەيلاسوپى، مۇتەپەككۇرى بولۇپلا قالماستىن، تىبابەتچىلىكتىن خەۋىرى بار ئۇلۇغ ئالىم ئىدى. ئۇنىڭ «قۇتاتقۇبىلىك» ناملىق چوڭ ھەجىمدىكى داستانى، 11 ـ ئەسىردىكى ئۇيغۇر ئەدەبى تىلىنىڭ ئەڭ ياخشى نەمۇنىسى، ئۇلۇغ ۋەتەنپەرۋەر جۇڭگونىڭ مەدەنىي غەزىنىسىدىكى بىباھا گۆھەرلەرنىڭ بىرى، خەلقىمىزنىڭ ئىپتىخارى. يۇسۇپ خاس ھاجىپ «قۇتاتقۇبىلىك»دە تۈپىلار بىلەن قانداق مۇناسىۋەتتە بولۇش ھەققىدە توختىلىپ تۈپىلارنىڭ پۇتۇن كېسەللەرگە داۋا قىلىدىغانلىغى، ئۇلارنى ئېزىز كۆرۈپ ئۆزىگە يېقىن تۇتۇش ھۆرمەتلەشنى ئالاھىدە تەكىتلەپ كۆرسەتكەن. يۇسۇپ خاس ھاجىپ يەنە، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيىۋى ئىلمى بولغان 4 خىلىت يەنى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا ھەققىدىمۇ توختالغان. ھەمدە كېسەللىكنىڭ ئېغىزدىن كىرىدىغانلىغىنى قايتا ـ قايتا تەكىتلەپ، ئوزۇقلىنىشتا نىمىلەرگە دىققەت قىلىش لازىملىغىنى ئىخچام، چۈشىنىشلىك قىلىپ شەرھىلەپ بەرگەن:

«كېسەل گالدىن كىرەر، ئۇنى چىڭ كۈزەت،
يىگىن ئاشنى تەڭشەپ، ئاز ـ ئاز يە پەقەت.»

«غىزانى يە ئۆلچەپ، يىمە تولا كۆپ،

ئەقىل بىر ئەزىز سۆز ئېيتتى بۇڭا خوپ:

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

«تولا يىگەن كىشى كېسەلچان بولۇر،
سىرتىق يۈز، ياداڭغۇ، ئۆزىنى خار قىلۇر.»

«ئېغىزدىن كىرۇر ئاش بىلەن بۇ كېسەل،
قېرىتۇر كىشىنى يېشىدىن ئەۋەل.»

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

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

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

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

«تۈركى تىللار دىۋانى»نىڭ ئاپتورى مەھمۇت قەشقەرى، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ 11 ـ ئەسىردە

ئۆتكەن ئۇلۇغ ئالىمى، ئۇ مەشھۇر تىلشۇناس، ئېنسىكلوپىدىست بولۇپلا قالماستىن، تىبابەتچىلىكتىنمۇ خەۋىرى بار ئىدى. ئۇنىڭ «تۈركى تىللار دىۋانى» بىزنى ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمقى تىببى ئىلمى، تىبابەت تارىخىي جەھەتتىكى يەنى، ئاتا-بوۋىلىرىمىزنىڭ ئىشلەپ-چىقىرىش كۈرىشى جەريانىدا تەبىئەت ۋە كېسەللىكلەر بىلەن كۈرەش قىلغانلىغى، ھەر خىل داۋالاش تەدبىرلىرىنى ئىجات قىلغانلىغى ۋە تۈرك، ئۇيغۇرلار ماكانلاشقان رايونلارنىڭ يەر، سۇ، ھاۋاسى؛ خەلقلەرنىڭ تۇرمۇش، ئۆرپ-ئادەتلىرى، غىزالىنىش ئەھۋالىلىرى، بۇ جايلاردا ئۆسكەن ئۆسۈملۈكلەر، مەدەن، دورا-دەرمەك بايلىقلىرى، شاراپ تەييارلاش ئۇسۇللىرى قاتارلىقلار بىلەن يېقىپ ئېيتقاندا، كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە دورىگەرلىك ئىلمى توغرىسىدىكى نۇرغۇن ماتېرىياللار بىلەن تەمىنلەيدۇ.

مەھمۇت قەشقىرى يەنە شۇ دەۋردە خەلق ئىچىدىكى كېسەللىكلەردىن قان بېسىمى كېسەللىگى، ماخاۋ كېسەللىگى، ئۇيقۇسىزلىق، بەزگەك، ئاق كېسەل، ئىچ ئۆتكۈ، زۇكام، باش ئاغرىغى، چىش ئاغرىغى، چاپلاشقاق كېسىلى، قوساق ئاغرىغى، قېرىندا سېرىق سۇ يىغىلىپ قېلىش كېسەللىگى، سېرىق چىچەك كېسەللىگى، ئۆسمۈرلەرنىڭ تەرىنىغىغا ئاق داغ چۈشۈش كېسەللىگى، كېزىك كېسەللىگى، ئايالىلارنىڭ يۈزىگە داغ چۈشۈش كېسىلى، تاز يارىسى، قىچىشقاق كېسەللىگى قاتارلىق ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالىغانلىغى؛ قوساق ئاغرىغىنى ئىگىر بىلەن داۋالىغانلىغى، «ئاكىت» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل دورىنى زەپەر بىلەن قوشۇپ ئايالارنىڭ يۈزىدىكى داغنى داۋالىغانلىغىنى بىر-بىرلەپ بايان قىلغان. يەنە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشتا ھەسەل، زەپەر، مېھرى گىياھ، قوداي يېغى، ئىپار ۋە ھايۋان، ئۇچار-قاناتلار ھەمدە ھەر خىل ئۆسۈملۈكلەردىن پايدىلانغانلىغى توغرىسىدا تەپسىلى مەلۇمات بەرگەن.

يۇقۇرقىلاردىن ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۆزىگە خاس، مۇكەممەل سېستىما ۋە ئۇزۇن مۇددەتلىك تارىخقا ئىگە بولغان تىبابەتچىلىك ئىلمى ۋە ئۇلۇغ ئالىمنىڭ تىبابەتچىلىكتىن خېلى يۇقۇرى دەرىجىدە خەۋىرى بارلىغىنى كۆرۈپ ئالالايمىز.

ئۇيغۇر ئالىمى ئاتاقلىق تىلشۇناس، لۇغەتشۇناس تۈپ جامالىدىن قەرشى ئالىملىقتا

تۇغۇلغان بولۇپ، قاراخانىلار دەۋرىدە قەشقەردىكى مەدرسە ساجىيەدە مۇددەرىسلىك قىلغان. تىبابەتچىلىك ئىلمىدىن دەرس ئۆتكەن. مىلادىنىڭ 1282 ـ يىلى «سوراھ» ناملىق ئەرەپچە ئىزاھلىق چوڭ لۇغەت ئىشلىگەن ھەمدە لۇغەتكە نەچچە مىڭ تىببى ئاتالغۇ كىرگۈزگەن. بۇ ئەسەر مىلادى 1910 ـ يىلى ھىندىستاندا بېسىلىپ دۇنياغا تارقىتىلغان. ئاپتور ئەسىرىدە، قەشقەردىكى «مەدرىس ساجىيە»نىڭ كۆپ مىقداردىكى كىتابلار ساقلانغان، چوڭ كۆلەملىك كىتاپ غەزىنىسىگە ئىگە ئىكەنلىگىنى قەيت قىلغان.

مەشھۇر ئۇيغۇر، تىۋىپى نوروز ئاخۇنۇم (؟ ــ 1379) ھەم تىۋىپ 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 تىۋىپ ۋە دورىگەرلىرىمىز تاھازىرغىچە قوللىنىپ كەلمەكتە.

ئۇيغۇر ئالىمى، مەشھۇر تىۋىپ ئالائىدىن مۇھەممەت خوتەنى ھىجرى 901 ـ يىلى خوتەندە «قەۋانىنۇلئىلاج» ناملىق تىببى ئەسەرنى يازغان ۋە نۇرغۇن تىۋىپلارنى تەربىيە ـ لەپ يېتىشتۇرگەن.

ئالىم مىرزا ھەيدەر قەشقىرى يازغان «تارىخىي رەشىدى»دە ئىسلى ھاكىمى خىزىر خوجىنىڭ ۋەزىرى قەمەددىن دىگەن كىشىنىڭ غۇلجا رايونى بويىچە داڭ چىقارغان تىۋىپ ئىكەنلىگى يېزىلغان.

«دەستۇرىلئىلاج» ناملىق چوڭ تىببى ئەسەر، سەئىدىيە خانلىغى دەۋرىدە يەركەندە پارىسچىدىن چىغاتاي تىلىغا تەرجىمە قىلدۇرۇلغان قىممەتلىك ئەسەرلەردىن بولۇپ، كىتاپ 24 باب 256 پەسىلگە بۆلۈنگەن، جەمى 840 بەت.

مەشھۇر تىۋىپ ئىبلى بېك مورادبېك قەشقىرى «ئەغراز تىببىيە» ناملىق تىببى ئەسەر (قولىيازما)نى ھىجرىيە 1150 ـ يىلى قەشقەردە يازغان.

مەشھۇر تىۋىپ سىيىت مۇختار بۇلاقبەك «تىببى شىفا» ناملىق يىرىك تىببى ئەسەرنى ھىجرىيە 1251 ـ يىلى قەشقەردە يازغان. كىتاپ 104 بابقا بۆلۈنگەن.

مەشھۇر تۈپ سوپى ئاخۇنۇم مەھەممەت ئىمىن ئىبنى كىپەك، تونۇلغان جامائەت ئەربابى، قەشقەردە مۇندىن 130 يىل بۇرۇن ئۆتكەن مەشھۇر تۈپ بولۇپ، كېسەل داۋالاش ۋە دورىگەرلىكتە داڭ چىقارغان ھەمدە نۇرغۇن شاگىرتلارنى يېتىشتۈرگەن. سوپى ئاخۇنۇمنىڭ دادىسى، بوۋىسى ۋە تۆت ئەجدادىمۇ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى بىلەن شۇغۇللانغان. «شىفا ئۇلقۇلۇپ» (دىللار شىپاسى) نامىلىق تىببى ئەسەرنى ھىجرىيە 1156ـ يىلى يازغان.

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

بەرقى تەجەللى قاغىلىق ناھىيىسىدىن بولۇپ، يېقىنقى زامان ئۇيغۇر ئالىمى، شائىر ۋە ماھىر تۈپ، ئۇنىڭ ئۇنۇملۇك داۋالاش نۇسخىلىرى ھازىرغىچە قوللىنىپ كېلىنمەكتە.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى، نەزىرىيۋى ۋە ئەمىلىي تىبابەتچىلىك دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. ئۇ ئۆزىگە خاس مۇكەممەل، سىستېمىلىق نەزىرىيۋى ئاساسقا ئىگە. يەنى، تۆت چوڭ ماددا (ئاناسىر ئەربەئە) نەزىرىيىسى، مىزاج نەزىرىيىسى، تۆت خىلىت نەزىرىيىسى، ئەزالار نەزىرىيىسى، قۇۋۋەت نەزىرىيىسى ۋە ساقلىق ـ ساقلاش زۆرۈر قائىدىلىرى، كېسەللىك سەۋەپلىرى، كېسەللىكلەرنى تۈرلەرگە ئايرىش، كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش (ئىلمى تەشخىس) نەزىرىيىلىرى، داۋالاش قائىدە ـ پىرىنسىپلىرى، ئۇسۇللىرى، يىمەك ـ ئىچمەك، كۈتۈش ھەققىدە ۋە مۇكەممەللەشكەن دورا ئىلمى، ياسالما نۇسخىلىرى ئىلمى ھەققىدە بىر يۈرۈش نەزىرىيىلىرى بار.

كلىنىك جەھەتتە كېسەللىكلەر ئىلمىنى ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى، تاشقى كېسەللىكلەر ئىلمى (تېرە كېسەللىكلىرى، چىقىق ـ سۈنۈقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ)، بالىلار كېسەللىكلىرى ئىلمى، ئاياللار كېسەللىكلىرى ئىلمى، بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى قاتارلىق ھەرقايسى مەخسۇس بۆلۈم پەنلىرىگە ئايرىيدۇ. ئۇ، ئۇزۇن مۇددەتلىك تەرەققىيات ۋە كلىنىك ئەمىلىيەتلىرى جەريانىدا تەدرىجى شەكىللەنگەن بولۇپ، ئۇزلۇكسىز تولۇقلىنىش

ئارقىلىق ئۆز مەزمۇننى بېيىتقان ۋە ھەرقايسى كلىنىك بۆلۈملەرگە خاس بولغان نەزىرىيە ۋە كلىنىك داۋالاش ئىلمى بولۇپ سېستىملاشقان. تۇرپاندىن تېپىلغان ئارخىلوگىيىلىك تارىخىي ھۆججەتلەرگە قارىغاندا بۇنىڭدىن 1400 ــ 1000 يىل ئىلگىرىلا ئۇيغۇر تىۋىپلىرىمىز كېسەللىكلەرنى تېرە كېسەللىكلىرى، كۆز كېسەللىكلىرى، قۇلاق، بۇرۇن ۋە بوغۇز كېسەللىكلىرى، چىش كېسەللىكلىرى، نېرۋىغا تەئەللۇق كېسەللىكلەر، نەپەس ئېلىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى، يۈرەك كېسەللىكلىرى، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى، ھەر تۈرلۈك ئىچكى كېسەللىكلەر، سۈيدۈك يولى ۋە جىنسى ئەزا كېسەللىكلىرى، جەراسىم (مىكروپ، ۋىروس) كېسەللىكلىرى ۋە تازىلىق، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەققىدىكى نەسىھەتلەر قاتارلىق 12 چوڭ تۈرگە ئايرىغان. يەنە بىر يۈرۈش مۇقىم دورا ئۆلچەملىرى بولغان. بۇ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنىڭ مۇندىن 10 نەچچە ئەسىر ئىلگىرىلا خېلى يۇقۇرى دەرىجىدە تەرەققى قىلغانلىغى، مۇكەممەل سېستىما بولۇپ شەكىللەنگەنلىگىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى، ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلىگىنى ئالاھىدە تەكىتلەش بىلەن بىرگە، تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ھاياتلىققا دائىم، زىچ تەسىر قىلىپ تۇرىدىغانلىغىنى ئالاھىدە كۆرسىتىدۇ. كەڭ تەبىئەت دۇنياسىنىڭ تۆت چوڭ ماددا (ئاناسىر ئەربەئە) يەنى ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن تەشكىل تاپىدىغانلىغى، تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ئۇلار زىددىيىتى نەتىجىسىدە تەرەققى قىلىدىغانلىغى ھەمدە تەبىئەت دۇنياسىدىكى ئىنسانلارنىڭمۇ ئۇلارنىڭ دائىملىق تەسىرىدە بولىدىغانلىغى، ئۇلارسىز ماددىلارنىڭ يېتىلمەيدىغانلىغى، ھاياتلىق بولمايدىغانلىغىنى كۆرسىتىدۇ. تۆت ئاناسىر ئوخشىمىغان خىل 4 خۇسۇسىيەتكە ئىگە ماددا بولۇپ، ئوت، قۇرۇق ئىسسىق؛ ھاۋا، ھۆل ئىسسىق؛ سۇ، ھۆل سوغاق؛ تۇپراق، قۇرۇق سوغاق بولىدۇ. ئۇلار بىر-بىرىگە زىت شۇنىڭدەك بىر-بىرىنى تەقەززا قىلىدۇ. ئۇلار بەدەندە ئىسسىغلىق، سوغاقلىق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت 4 خىل كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. 4 كەيپىياتنىڭ بەدەندىكى قارىمۇ-قارشى پائالىيەتلىرى نەتىجىسىدە مىزاج ھاسىل بولىدۇ دەپ قارايدۇ. مىزاجلار مۆتىدىل ۋە غەيرى مۆتىدىل ئىككى چوڭ تۈرگە

ئايرىلىدۇ. غەيرى مۆتەدىل مىزاج يەنە يالغۇز (ئىسسىق، سوغاق، ھۆل، قۇرۇق) ۋە مۇرەكـ كەپ (قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغاق، قۇرۇق سوغاق) غەيرى مۆتەدىل مىزاجلارغا بۆلىنىدۇ دەپ قارايدۇ.

تۆت خىلىت تەلىماتى تۆت ئاناسىر، كەيپىيات ۋە مىزاجلار توغرىسىدىكى قەدىمى ماتىريالىستىك كۆزقاراشلار ئاساسىدا مەيدانغا كەلگەن بولۇپ، ئۇ، ئۇيغۇر تىبابەتىنىڭ ساقلىق، كېسەللىك، كېسەللىكلەرنى داۋالاشنى تەرىپلەش، چۈشەندۈرۈشتىكى مۇھىم تەلىماتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتى تۆت خىلىتنى، تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت ئاناسىرنىڭ بەدەندىكى تەقلىت زاھىرى دەپ شەرھىلەيدۇ.

تۆت خىلىت (سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا) بەدەننى تەشكىل قىلغان، بىر-بىرىگە ئوخشىمايدىغان مۇھىم سۇيۇقلۇقلار بولۇپ، سەپرا خىلىتىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، قاننىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، بەلغەمنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغاق، سەۋدانىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغاق. ئۇلار ھاياتلىقتا سەرپ قىلىنىپ، يېگىدىن ئىشلىنىپ دەۋرى قىلىپ، تەگپۇگلۇقنى ساقلاپ، ئىنسان ھاياتىنىڭ ساغلاملىق شەرتلىرىنى ھازىرلاپ تۇرىدۇ. ئۇلار بىر-بىرىنى تىزگىنلەيدۇ، تولۇقلايدۇ. ئۇلارنىڭ تەگپۇگلىغى نىسبى، زىددىيىتى مۇتلەق بولىدۇ. تەگپۇگلىغىنىڭ بۇزۇلۇشى، سان ياكى سۈپەت جەھەتتىكى غەيرى تەبىئى ئۆزگەرىشى، كېسەللىك ئۆزگىرىش ھالىتى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. خىلىتلارنىڭ تەگپۇگلىغى، سان، سۈپەت جەھەتلەردىكى ئۆزگىرىشلىرى كېسەللىكلەرنىڭ مۇھىم ئىچكى سەۋەپلىرى؛ تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت ئاناسىر ۋە باشقا ئامىللارنىڭ غەيرى تەسىرى تاشقى سەۋەپ بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

دىمەك، ئۇيغۇر تىبابىتى، ئىنسان بەدىنى ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللارنىڭ بىرلىگى ۋە زىددىيىتى ئاساسىدا تەرەققى قىلىدۇ ۋە ھاياتلىق جەريانىنى بېشىدىن كەچۈرىدۇ دەپ قارايدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى، ئادەمنىڭ ئومۇمى بەدىنىنى بىر پۈتۈن گەۋدە دەپ قارايدۇ. ئەزالارنىڭ تۇتقان ئورنى ۋە رولىغا قاراپ، باشقۇرغۇچى ئەزا ۋە باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار

دەپ 2 چوڭ تۈرگە ئايرىپ كونكرىتنى تەرىپلەيدۇ. يەنى مىڭە، يۈرەك، جىگەرلەرنى باشقۇرغۇچى ئەزا (رەئىس ئەزا)لار؛ ئۆپكە ئاشقازان، تال، ئۇچەي، بۆرەك قاتارلىقلارنى باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار قاتارىغا كىرگۈزىدۇ ھەم يۇقۇرقى ئەزالارنىڭ كونكرىتىنى روللىرىغا قاراپ بەزىلىرىنى ھەم باشقۇرغۇچى ھەم باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار قاتارىغا كىرگۈزىدۇ. مىڭنى تەپەككۇر، سەزگۈ ۋە جىسمانى يەنى روھى نەفساننىڭ مەركىزى؛ يۈرەكنى تىرىكلىك (روھى ھايۋانى)نىڭ باشلىنىش مەنبىئى: جىگەرنى ئىنسان ھاياتىدىكى تەبىئى كۈچنىڭ مەركىزى دەپ قارايدۇ.

ئادەم ھاياتى تاماملانغىچە بولغان ئارىلىقتىكى ئەقلي ۋە جىسمانى ھەركەتلەر سەۋەپچىسى بولغان ئامىل-قۇۋۋەتنى چوڭ جەھەتتە ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەيى ھايۋانى)، روھى كۈچى (قۇۋۋەيى نەفسانى)، ۋە تەبىئى كۈچى (قۇۋۋەيى تەبىئى) دەپ 3 گە ۋە ئۇلارنى ئۆزلىرى ئۈچۈن خىزمەت قىلغۇچى نۇرغۇنلىغان كۈچلەرگە ئايرىپ ئايرىم-ئايرىم تەرىپلەپ شەرھىلەيدۇ.

ساقلىق-ساقلاش جەھەتتىكى بىرنەچچە زۆرۈرىيەت ۋە قائىدىلەر يەنى ھاۋا، يىمەك-ئىچىمەك، ھەركەت-دەم ئېلىش، ئۇخلاش-ئويغاقلىق، تۇتۇش ۋە چىقىرىش، روھى ھالەتلەر، تازىلىق، يامان ئادەتلەردىن ساقلىنىش قاتارلىقلار ھەمدە ياشانغانلار، ھامىلدارلار، بالىلار، ئاياللارنىڭ سالامەتلىگىنى ئاسراش جەھەتتىكى بىلىملەرنى تەپسىلى تونۇشتۇرىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتى كېسەللىكلەر سەۋەپلىرىنى ئىچكى سەۋەپ ۋە تاشقى سەۋەپ دەپ 2 گە بۆلۈپ، كونكرىتنى تونۇشتۇرىدۇ. ھەر خىل كېسەللىك ئالامەتلىرىنى خېلى تەپسىلى ئېنىق كۆرسىتىدۇ.

كېسەللىكلەرنى چوڭ جەھەتتە يالغۇز كېسەللىكلەر ۋە مۇرەككەپ كېسەللىكلەر دەپ 2 تۈرگە ئايرىيدۇ. يالغۇز كېسەللىكلەرنى يەنە مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى، تەركىپنىڭ بۇزۇلۇشى، پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت 3 گە بۆلۈپ، مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى خاراكتىرلىك كېسەللىكلەرنى يەنە ماددىلىق ۋە ماددىسىز بۇزۇلۇشى دەپ نۇرغۇن تارماقلارغا ئايرىپ

بىرمۇ-بىر سەۋەپ، ئالامەت، داۋالاش ئۇسۇللىرىغىچە تەپسىلى توختىلىپ ئۆتىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىك ئەمىلىي تەجرىبىلەردىن ئۆتكەن، ئۆزىگە خاس بىر يۇرۇش كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈش، تونۇپ ھۆكۈم چىقىرىش ئىلمى بار. ئۇ، قەدىمى كىتابلاردا ئىلمى تەشخىس دەپ ئاتىلىدۇ. كېسەللىكنى توغرا تونۇپ دىئاگنوز قويۇش، كېسەللىكلەرنى دەل مۇۋاپىق داۋالاپ، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ تۈپ ئاساسى. ئۇيغۇر تىبابىتى، تۆت ئاناسىر تەلىماتى، مىزاج تەلىماتى، خىلىت تەلىماتى، قۇۋۋەتلەر نەزىرىيىسى ۋە ئادەم بەدىنىدىكى ھەر بىر ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتى نەزىرىيىلىرى ئاساسىدا ھەمدە مۇھىمى ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلىگى ۋە ئۇنىڭ تاشقى مۇھىت بىلەن بولغان بىرلىگى، زىددىيىتى ئاساسىدىكى تونۇشلىرىنىڭ يېتەكچىلىگىدە كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئىچكى-تاشقى سەۋەپ ۋە باشقا ئامىللار ھەمدە ئالامەتلەرنى ۋاستىلىق ۋە ۋاستىسىز ھەر خىل تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق ئەتراپلىق مۇھاكىمە قىلىپ، كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويىدۇ.

تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى، قاراپ تەكشۈرۈش، تىڭشاپ تەكشۈرۈش، سوراپ تەكشۈرۈش، پۇراپ تەكشۈرۈش، سىلاپ تەكشۈرۈش، تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈش يەنە چوڭ-كىچىك تەرەتلەرنى تەكشۈرۈش، قۇسۇق، خەپرۈكلەرنى تەكشۈرۈش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ بىر قاتار ئىلمى ئۇسۇل-چارىلار ئارقىلىق كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇشتىكى بىرىنچى قول مۇھىم ماتىريالارغا ئېرىشىدۇ. ئۇلارنى ئەتراپلىق مۇھاكىمە قىلىپ، سىلىشتۇرۇپ، كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەپلەرنى ئايدىڭلاشتۇرۇپ، ئاساسى ۋە ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاپ توغرا دىئاگنوز قويۇشقا يەنى، كېسەللىكلەر توغرانى داۋالاپ سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ئاساس تۇرغۇزىدۇ.

قاراپ تەكشۈرۈشتە، ئاغرىق كىشىنىڭ ئومۇمى ھالىتىگە قاراپ ئومۇمى تەسەۋۋۇر ھاسىل قىلىدۇ. تىلى، تىل گېزى، روھى ھالىتى، چىرايى (كۆز، كالپۇك قاتارلىقلار)، كېسەلنىڭ تۇرقى (مېڭىش، تۇرۇش)، تېرىسى، نەپەسلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللارغا قارايدۇ.

تىڭشاپ تەكشۈرۈشتە، سۆزى، ئاۋازى ۋە كىكىرىك، يۆتەل، قوساقتىن چىققان ھەر

خىل ئاۋازلارغا دىققەت قىلىدۇ.

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

تۇتۇپ تەكشۈرۈشتە، بەدەننىڭ ھارارىتى، تېرىنىڭ ھۆل-قۇرغاقلىغى، ئىششىق بار-يوقلىغى، تۇتۇپ، بېسىپ كۆرگەندە ئاغرىقنىڭ بار يوقلىغى، قوساقنىڭ كۆپۈش ئەھۋالى چىقىق-سۈنۈق قاتارلىقلارنى ئىگەللەيدۇ.

تومۇر تۇتۇشتا، تومۇرنى ئاساسەن بىلەيزۈك بېغىشىدىكى شىرىيان تومۇردىن تۇتىدۇ، شۇ ئارقىلىق يۈرەكنىڭ ئەھۋالى ھەمدە خىلىت، قۇۋۋەت، مىزاجلار ئەھۋالىدىن تەسەۋۋۇرغا ئىگە بولۇپ ئۇلاردىكى غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلەرنى مۇھاكىمە قىلىپ، ئۇنى كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇشتىكى مۇھىم ماتىرىياللارنىڭ بىرى قىلىدۇ. تومۇر تۇتۇش، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىك كېسەل تەكشۈرۈش داۋالاش ئەمىلىيەتلىرى جەريانىدا توپلىغان مول تەجرىبىسى بولۇپ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىككە ئىگە. مەسىلەن: تومۇرنى ھەركەت مىقدارى، دولقۇنلۇق كەيپىياتى، ۋاقتى، قاتتىق-يۇمشاقلىغى، ئىسسىق-سوغاق ئۇرۇنۇشى، تومۇر ئىچىدىكى سۈيۇقلۇقلارنىڭ ئاز-كۆپلىگى، تەكشى-تەكشىزلىگى، مۇنتىزىم-مۇنتىزىمسىزلىگى ۋە ۋەزنى قاتارلىقلاردىن ئۆلچەيدۇ. شۇنداقلا تومۇرلارنى 29 خىلغا ئايرىيدۇ. ھەمدە ئۇنىڭدىن باشقا ياش، جىنىس، پەسىل، ئورۇق-سېمىز، ئۇيقۇ ۋاقتى، ئويغاق ۋاقتى، ئەمگەك، تەنھەركەت ۋاقىتلىرى، ئاچ، توق ۋاقىتلىرى، سۈرگە ئىچكەن، مۇنچا، ئارشاقلارغا چۈشكەن ۋاقىتلاردىكى تومۇر پەرقلىرى ۋە ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرى ئۈستىدىمۇ ئايرىم توختىلىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتى سۈيدۈكنى تەكشۈرۈشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىدۇ. سۈيدۈكنى تەكشۈرۈشتە، سۈيدۈكنىڭ، رەڭگى، قىيامى، دۇغى، كۆپۈگى، چۆكمىسى، مىقدارى، پۇرىغى قاتارلىقلارنى تەكشۈرۈشنى تەكىتلەيدۇ. چۆكمە خىللىرىنى 12 گە، رەڭگىنى 7 گە

بۆلۈپ تونۇشتۇرىدۇ.

چوڭ تەرەتنى تەكشۈرۈشتە، قېتىم سانى، پۇرىغى، رەڭگى، مىقدارى، تەرەتنىڭ قانداق كېلىشى، مەددە قۇرۇتنىڭ بار ـ يوقلىغى قاتارلىقلارنى تەپسىلى سۆزلەيدۇ.

خەپرۇكنى تەكشۈرۈشتە، بەلغەمنىڭ رەڭگى، قويۇق ـ سۈيۈقلىغى، قان ـ يىرىڭ بار ـ يوقلىغى، بەلغەمنىڭ تەستە ياكى ئاسان چىقىدىغانلىغى، پۇرىغى ۋە باشقىلارغا دىققەت قىلىشنى ئايرىم ـ ئايرىم سۆزلەيدۇ.

قۇسقان مادداىلارنى تەكشۈرۈشتە، رەڭگى، قېتىم سانى، مىقدارى، قۇسۇقنىڭ چىقىش شەكلى، قان بار ـ يوقلىغى قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىشنى تەپسىلى تونۇشتۇرىدۇ.

يۇقۇرقى تەكشۈرۈشلەردىن قانداق ئەھۋالدىكىلەرنىڭ نورمال، قانداق ئەھۋالدىكىلەرنىڭ غەيرى نورمال ئىكەنلىگى ھەمدە ئۇلارنىڭ كېلىنكىلىق ئەھمىيىتى ھەققىدە ئېنىق، تەپسىلى توختىلىپ ئۆتىدۇ.

دىمەك، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى يۇقۇرقىدەك ئىلمى نەزەرىيىلەرنىڭ يېتەكچىلىگىدە، ھەر خىل تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى توغرا تونۇپ دىئاگنوز قويىدۇ ھەمدە ھەرقايسى كلىنىك پەنلەردە يورۇتۇپ بېرىلگەن ھەر بىر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى بويىچە داۋالاش پىرىنسىپ قائىدىلىرىنى تۈزۈپ، مۇناسىپ كەلگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ، لايىق دورىلىرىنى تاللاپ، كۈتۈش ۋە يىمەك ـ ئىچىمەك ھەققىدىكى پەرھىزلىرىنى بۇيرۇپ، كېسەللىكلەرنى ساقايتىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى چوڭ جەھەتتە، ھەر خىل پەرۋىش قىلىش، تەبىئى ۋە روھى چارىلەر بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىتتەدبىر)؛ يىمەك ـ ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىتتەغزىيە)؛ دورىلار بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىلئەدۋىيە)؛ قول ئەمىلىيىتى بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىلىيەد) دەپ 4 كە ئايرىپ تەپسىلى توختىلىدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتى كېسەللەرنى دورا بىلەن داۋالاپلا قالماستىن ئامال بار روھى تەبىئى جەھەتتە، يىمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە داۋالاشقىمۇ ئىنتايىن ئېتىۋار بىلەن قارايدۇ. بۇ دەل ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ نوقۇل ھالدا دورىغىلا تايانماي، «ئۈچ ئۇلۇش دورا يىسەڭ، يەتتە

ئۆلۈش كۈتۈن»نى تەكتلەپ، روھى كەيپىيات، پەرۋىش قىلىش، چىنىقىش، يىمەك-ئىچمەكلەرگە دىققەت قىلىش قاتارلىق ھەر تەرەپلىمىلىك تەبىئى ئۇسۇللار بىلەن كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان ئەتراپلىق مۇكەممەل سىستىمىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بارلىغىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

ئىلاجى بىتتەدبىرى، ھەر خىل پەرۋىش قىلىش، كۈتۈش، روھى جەھەتتە يارىدەم بېرىش، ئۇمىتۋار بولۇش، مۇۋاپىق تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرىنى بۇيرۇش، سەيلە قىلدۇرۇش، ئارشاق، قۇملارغا چۈشۈش، تازىلىققا دىققەت قىلىش ۋە ھەر خىل ياخشى تەلەپلىرىنى قاندۇرۇشقا قارىتىلغان.

ئىلاجى بىتتەغزىيە، كېسەل كىشىنىڭ يىمەك-ئىچمىگى ۋە نىملەرگە دىققەت قىلىشى، پەرھىز قاتارلىقلار كۆزدە تۇتۇلغان. ئۇيغۇر تىبابىتى كېسەللىكلەرنى يىمەك-ئىچمەكلىكلەر بىلەن داۋالاشتا، ئوزۇقلار ئارقىلىق بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش، كېسەللىكلەرنى يېڭىشنى مەقسەت قىلىدۇ. شۇڭا، يىمەكلىكلەرنى رولىغا قاراپ 3 كە بۆلىنىدۇ. يەنى ئۇلارنى، غىزايى مۇتلەق (ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئوينايدىغان تاماقلار)، غىزايى داۋائى (ئوزۇقلۇق ھەم داۋالىق رولى بار تاماقلار)، داۋايى غىزايى (داۋالىق رولى بار تاماقلار)غا ئايرىپ، ئايرىم-ئايرىم تەپسىلى بايان قىلىدۇ. شىپالىق تاماقلار ۋە مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر، رىئايە قىلىدىغان ئىشلارنى تونۇشتۇرىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ داۋالاش پىرىنسىپلىرى تۆت ئاناسىر، مىزاج، خىلىت ۋە قۇۋۋەت تەلىماتلىرى ئاساسىغا قۇرۇلغان بولۇپ، كۆپرەك مىزاجنىڭ خىلىت (ماددا)لىق ۋە خىلىت (ماددا)سىز بۇزۇلۇشىدىكى ئۆزگىرىشلەر ھەم ئۇلارنى تۈزىتىش، كونكرىتنى ئەھۋالنى كونكرىتنى ئۇسۇللار بىلەن داۋالاشنى تەكتلەيدۇ.

مىزاجنىڭ خىلىت (ماددا)سىز بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى ئىسسىق، سوغاق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇقتىن دەپ 4 كە بۆلۈپ ئومۇملاشتۇرۇپ سۇ ئىلىمىزاج سازەج دەپ ئاتايدۇ. داۋالاشتا كېسەللىك سەۋەبىگە قاراپ، قارىمۇ-قارشى ئۇسۇلدىن پايدىلىنىپ داۋالايدۇ، يەنى ئىسسىقتىن بولسا، سوغاقلىق؛ سوغاقتىن بولسا، ئىسسىقلىق؛ ھۆللۈكتىن

بولسا، قۇرۇقلۇق؛ قۇرۇقلۇقتىن بولسا، ھۆللەشتۈرگۈچى تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، مىزاجنى تەڭشەيدۇ. بۇ ئىلاجى بىلىەززات دەپ ئاتىلىدۇ.

مىزاجنىڭ خىلىت (ماددا)لىق بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنىمۇ ئىسسىق، سوغاق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇقتىن دەپ 4 كە بۆلۈپ، ئومۇملاشتۇرۇپ سۈئىلمىزاج ماددى دەپ ئاتايدۇ. داۋالاشتا كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىغا قاراپ، ماددىنى بەدەندىن چىقىرىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرغۇچى مۇنزىج دورىلارنى، كېيىن ماددىنى ھەيدەپ چىقىرىش (تەنقىيە قىلىش) ئۈچۈن مۇسھىل (سۈرگۈچى) دورىلارنى قوللىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئەھۋالغا قاراپ ئومۇمى بەدەن ياكى شۇ ئەزانىڭ خىزمىتىنى تەرتىپكە سالغۇچى، كۈچەيتكۈچى مۇقەۋۋىيات دورىلارنى ئىشلىتىدۇ. كېسەللىكلەر بىر خىل كەيپىياتنىڭ بۇزۇلۇشىدىلا بولۇپ قالماي، بەلكى كۆپىنچە ئىككى خىل كەيپىياتنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. يەنى قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغاق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغاق بولۇپ، مىزاجنىڭ بۇ خىل بۇزۇلۇشى سۈئىلمىزاج ماددى مۇرەككەپ دەپ ئاتىلىدۇ. داۋالاش قائىدە-پىرىنسىپى، سۈئىلمىزاج ماددى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. مانا بۇ، كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى بىر چوڭ قائىدە بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتى يۇقۇرقىلاردىن باشقا يەنە كېسەللىكلەرنىڭ يالغۇز (ئاددى) كېسەللىكلىگى ياكى مۇرەككەپ كېسەللىكلىگى، ئاساسى كېسەل ياكى قوشۇمچە كېسەللىكلىگى، نۆۋەتتە جىددى ھەل قىلىشقا تېگىشلىك ئالامەتلىرى، ئىككىنچى قەدەمدە ھەل قىلىشقا تېگىشلىك تەرەپلىرىگە ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلىدۇ. ھەر خىل زەھەرلىنىشلەردە، زەھەرلىنىشنى قايتۇرغۇچى، زەھەرنى سۈسلاشتۇرغۇچى، تەسىرىنى توسقۇچى دورا ۋە تەدبىرلەرنى قوللىنىدۇ. مەسىلەن: قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، ئاشقازاننى يۇيۇش، ھوقنە قىلىش، دورا ۋە باشقا نەرسىلەرنى ئىچكۈزۈش، چوڭ-كىچىك تەرەتلەرنى راۋانلاشتۇرۇش قاتارلىقلار. ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، كۆيۈپ قېلىش، بوغۇملار جايىدىن قوزغۇلۇش، سۆڭەكلەر سۇنۇش، ئۇچەي توسۇلۇش، يات ماددىلار پەيدا بولۇش، ئۆت، بۆرەك، دوۋسۇندا تاش پەيدا بولۇش، ئۆسمە پەيدا بولۇش، تۇغما كەمتۈكلەرنى كۆپىنچە

دەستكارلىق (ئوپېراتسىيە) ياكى جايىغا سېلىپ تېڭىش، مۇقىملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن بىر تەرەپ قىلىدۇ. بەزىلىرى دورا ئىشلىتىپ داۋالايدۇ. يەنى تاش ئېرىتىكۈچى دورىلار بىلەن داۋالايدۇ. بەزى ھاللاردا كېسەللىكنىڭ كونكرىتىنى ئەھۋالىغا ئاساسەن گۆشنى كۆيدۈرگۈچى، قۇرۇتقۇچى، تازىلىغۇچى، يېڭىدىن گۆش ئۈندۈرگۈچى، ئىشىشق قايتۇرغۇچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، تارتىشىپ قالغان قورۇلغان ئەزالارنى بوشاتقۇچى دورىلارنى قوللىنىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى، يۇقۇرىدا سۆزلەپ ئۆتكەندەك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ قوشۇمچە داۋالاشلارنى ئېلىپ بارىدۇ، مەسىلەن: كېسەل مۇھىتنى ياخشىلاش، تازىلىق قائىدىلىرىگە رىئايە قىلىش، روھى جەھەتتە يارىدەم بېرىش، ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن كېسەلنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قېلىش، ئوزۇقلىنىشىغا كۆڭۈل بۆلۈپ كېسەل قۇۋۋىتىنى تىكلەش، ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاش، پەرھىز بۇيرۇش، تەنتەربىيە بىلەن داۋالاش، ئومۇمى بەدەننى داۋالاش بىلەن بىرگە يەرلىك ئورۇننى داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈش، ئىچى ۋە تېشىدىن داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈش، كەسپنى ئالماشتۇرۇش، ھاۋا كىلىماتى مۇۋاپىق كېلىدىغان جايلارغا يۆتكەش، ھەمدە قۇياش نۇرى، ئارشاڭلار بىلەن داۋالاش، قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش، سوغاق ئۆتكۈزۈش، چىكە، قۇلاق ئارقىسى، تاپان، ئالقان، تېقىم، كىندىك، كىندىك ئۈستى ۋە ئاستى قاتارلىق ئورۇنلارغا دورا چېپىش، تۇتۇپ، ئۇۋىلاپ، سېرىپ داۋالاش، ئىستفراغ قىلىش (سۇرۇپ چىقىرىش)، قان ئېلىش، بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش، دورا پۈرۈتۈش، ھورلاندۇرۇش، پىلىتە قىلىش، ھومۇل قىلىش، فەرزىجە قىلىش، زىماد، تىلا، پاشۇيە قىلىش، لوكقا ھىجامەت قويۇش، ئابزەن قىلىش، ئىسلاش، داغلاش، كۆيدۈرۈش، زۇلۇك قۇرۇتى ئىشلىتىش قاتارلىق ئۇسۇللارنى زۆرۈرىيەتكە قاراپ تاللاپ ئىشلىتىدۇ.

دورىلار ئىلمى ۋە ياسالما نۇسخىلىرى ئىلمى، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىنىڭ تەرەققىياتى بىلەن جەمبەرچەس باغلانغان، ئەمىلىي سىناقلاردىن ئۆتۈپ پەيدىن-پەي مۇكەممەللەشكەن بولۇپ، ئۇ، ئۇيغۇر تىبابەت دورىگەرلىك ئىشلىرىنىڭ پۈتۈن باسقۇچلىرىغا يېتەكچىلىك

قىلىدۇ.

دورىلار ئىلمى، دورا ماتىريالىلىرىنى تونۇش، ئۆستۈرۈش، يېغىش، ساقلاش، ئىش قوشۇپ پىششىقلاش قاتارلىقلارنى تەپسىلى تونۇشتۇرغاندىن سىرت، دورىلارنى خۇسۇسىيىتى، كېسەللىكلەر ۋە ئادەم بەدىنىدىكى ئەزالارغا تەسىر قىلىشىغا قاراپ 20 نەچچە تۈرگە ئايرىيدۇ ھەمدە تۈرلەر بويىچە ھەر بىر دورىنىڭ تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى، تەسىرى، ئىشلىتىلىشى، ئىشلىتىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى، قوشۇمچە تەسىرى، قوشۇمچە تەسىرلىرىنى تۈزىتىش چارىلىرى، دورىلارنىڭ بەدىلى (ئورۇن باسارى)، دىققەت قىلىدىغان ئىشلىرىنى تەپسىلى ئېنىق تونۇشتۇرىدۇ.

ياسالما نۇسخىلىرى ئىلمى جەھەتتە، تارىخىي خاتىرىلەردە خاتىرىلىنىشچە بۇنىڭدىن 1400 يىل ئىلگىرىلا ئۇيغۇر تۇپىلىرى دورىلارنىڭ ياسالما شەكىللىرىنى داۋالاش ئېھتىياجىغا قاراپ ساقلاش، ئىشلىتىش ۋە ئىچىشكە ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن، ھەب، سۈپۈپ، قۇرس، قايناتما، چىلانما، قىيام، شەرۋەت، رۇپ، مەجۇنات، ئەرەقىيات، زىماد، مەلھەم، قەترە (كۆزگە تامغۇزۇلىدىغان)، پەرزىجە، ھوقنە شياق، 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 ئەمىلىي ئىمكانىيەتكە ئاساسەن، دورىلارنى ئاددى ياكى مۇرەككەپلەشتۈرۈپ ئىشلىتىش قائىدىلىرىنى بىلگەن. جۈملىدىن ئاساسى دورا، يارىدەمچى دورا ۋە بەدەل دورىلارنى قوللىنىش قائىدىلىرى قاتارلىق بىر يۈرۈش نەزىرىيىۋى ۋە ئەمىلىي بىلىملىرى بولغان. ئۇيغۇر تىبابىتى ھازىرمۇ دورا ياسالما شەكىللىرىنى چوڭ جەھەتتە خېمىر دورىلار، قاتتىق دورىلار، تالقان دورىلار، سۈيۇق دورىلار، سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار دەپ 5 تۈرگە، ھەر تۈرىنى نەچچە خىلىلارغا ئايرىيدۇ. يەنى خېمىر دورىلارنى: ئىترىپل، ئايارەج، تەرياق، لوئوق، جاۋارىش، مەجۇنات، لوبوپلارغا؛ قاتتىق دورىلارنى: بانادۇق، ھەب، قۇرسلارغا؛ تالقان دورىلارنى: سۈپۈپ، سۈنۈن، سۈرمە ۋە سەپمىلەرگە؛ سۈيۇق دورىلارنى: شەرۋەت، ئەرەق، مۇرابا، گۈلقەن،

چىلاذما، لوئاپلارغا؛ سىرتتىن ئىشلىتىدىغان دورىلارنى: ياغ مەلھەم، زىماد، ھوقنە، تامچىلارغا ئايرىيدۇ. ئۇلارنىڭ تەركىۋى، مىقدارى، ياساش ئۇسۇلى، تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى، ئىشلىتىلىشى، ئىچىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى، دىققەت قىلىدىغان ئىشلىرى، دورا سۈرىگى، ساقلاش ئۇسۇلى قاتارلىقلارنى تەپسىلى تونۇشتۇرىدۇ. رېتسېپ تەركىۋىدە زەھەرلىك دورا ۋە ئىش قوشۇشقا تېگىشلىك مەدەنلەر بولسا، ياسالمىنى ياساشتىن بۇرۇن زەھەرلىك دورىلارنى قانداق مۇدەپپەر (زەھەرسىز) قىلىش، مەدەنلەرنى قانداق كۆشتە قىلىشنى تەپسىلى بايان قىلىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى ئىلمى ۋەتەن تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ مۇھىم بىر تەركىۋى قىسمى. ئۇنىڭ، ئۇزۇن تارىخىي جەريانىدا تەرەققى قىلغان، گۈللەنگەن دەۋرىمۇ بولغان ھەم بىر ئىزدا توختاپ قالغان، چېكىنگەن ھەتتا چەكلىمىگە ئۇچراپ يوقۇلۇش گىرداۋىغا بېرىپ قېلىشتەك ئېچىنىشلىق دەۋرلەرنى بېشىدىن كەچۈرگەن دەۋرلىرىمۇ بولغان. مەسىلەن: قاراخانىلار دەۋرىدە ئىلىم-پەن، مەدەنىيەت زور دەرىجىدە تەرەققى قىلىپ راۋاجلانغان بولۇپ، تىبابەتچىلىك ئىلمىمۇ زور دەرىجىدە تەرەققى قىلغان. نۇرغۇن مەشھۇر ئالىملار، تۈپىلار، يېتىشىپ چىققان. نۇرغۇنلىغان ئەسەرلەر يېزىلغان. ئوقۇش-ئوقۇتۇش ئىشلىرى يولغا قويۇلۇپ، نۇرغۇنلىغان تۈپ-دورىگەرلەر تەربىيىلىنىپ چىققان. چەكلىمىگە ئۇچرىغان دەۋرلەردە، ئۇزۇلمەي بولۇپ تۇرغان ئىچكى ۋە تاشقى ئۇرۇشلار ۋە خاتا قاراشلار تۈپەيلىدىن نۇرغۇنلىغان تارىخىي يازما يادىگارلىقلار جۈملىدىن تىبابەتچىلىككە دائىر نەچچە مىڭ يىللىق قىممەتلىك مەدىنى مىراسلار ئېچىنىشلىق ھالدا بۇرغۇنچىلىققا ئۇچراپ زور زىيان تارتقان. شىكىشىي، گومىنداڭ دەۋرىدە تىبابەتچىلىك ئېغىر دەرىجىدە ھاقارەتلىنىپ، بۇيرۇق بىلەن چەكلەنگەن. «سول» ئىدىيىسىنىڭ تەسىرى بولۇپمۇ 10 يىللىق قالايمىقانچىلىق مەزگىلىدە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى «ۋېئۇدالىلىق، خۇراپاتلىق» دەپ قارىلىپ، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك خادىملىرى «جىن-شەيتان» قىلىپ قويۇلدى. كۆپلىگەن ئۇيغۇر تىبابەتچىلىككە دائىر قىممەتلىك ئەسەرلەر «تۆت كونا» قاتارىدا كۆيدۈرۈۋېتىلدى. لېكىن تىۋىپ-دورىگەرلىرىمىز خەلقنىڭ ساقلىقنى-ساقلاشتەك شەرەپلىك بۇرچىـ

دىن ۋاز كەچمەي، ئۆز كەسپىنى تاشلىماي جاپالىق ئەمگەك سىڭدۈرۈپ، ئاشكارا ياكى مەخپى ھالدا كېسەل داۋالىدى. قاچان چاقىرىپ كەلسە، ئېغىر كۆرمەي تاغ-داۋانلارنى ئېشىپ كېسەللەرنىڭ ئۆيلىرىگە بېرىپ كېسەل داۋالاپ خەلقنىڭ ئازاۋىنى يەڭگىللەتتى. ئەملىي سىناقلاردىن ئۆتكەن داۋالاش تەجرىبىلىرىنى يېزىپ كىتاپ قىلىپ قالدۇردى. قەدىمقىلارنىڭ ئەسەرلىرىنى قولدىن-قولغا كۆچۈرۈش، ئۆز ئوغۇل-قىزلىرىغا ئۆگۈتۈش، شاگىرت يېتەكلەش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ئەۋلاتتىن-ئەۋلاتقا قالدۇرۇپ، ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ ئۆزۈلۈپ قالماي، يوقالماي تەرەققى قىلىشىغا ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشتى.

ئازاتلىقتىن كېيىن، جۇڭگو كوممۇنىستىك پارتىيىسى ۋە خەلق ھۆكۈمىتى، ئاز سانلىق مىللەتلەر خىزمىتىگە ئىنتايىن ئەھمىيەت بەردى. ئەنئەنىۋى تىبابەت-ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىگە ناھايىتى كۆڭۈل بۆلىدى ۋە قىزغىن قوللىدى. ماددى، مالىيە جەھەتتە قوللاپ شىپاخانىلارنى يېڭىدىن قۇرۇشقا، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىنى تەرەققى قىلدۇرۇشقا زور شارائىت يارىتىپ بەردى ۋە ئۇنىڭ ئىستىقبالىنى كۆرسىتىپ بېرىپ، يوقۇلۇش گىرداۋىدا تۇرغان ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىنى قۇتقۇزۇپ قالدى. بولۇپمۇ پارتىيە 11-قېتىملىق 3-ئومۇمى يىغىنىدىن كېيىن، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى ناھايىتى تېز تەرەققىياتلارغا ئىگە بولدى. سەھىيە مىنىستىرلىگى بىلەن مەملىكەتلىك مىللى ئىشلار كومىتېتى مەخسۇس يىغىن چاقىرىپ مىللى تىبابەتچىلىكنى تەرەققى قىلدۇرۇشنىڭ فاڭجېن سىياسەتلىرىنى بەلگىلىدى. گۇۋۇيۈەن تەستىقلاپ چۈشۈرگەن ئاز سانلىق مىللەتلەر سەھىيە خىزمەت يىغىنى خاتىرىسىدە: «مىللى تىبابەت خادىملىرى بىلەن كەڭ كۆلەمدە ئىنتىپاقلىشىپ ۋە ئۇلارغا تايىنىپ مىللى تىبابەت ئىلمى مىراسلىرىغا تىرىشىپ ۋارىسلىق قىلىپ، قېزىپ، رەتلەپ ۋە يۇقۇرى كۆتۈرۈپ، ئۇلارنىڭ ھەر مىللەت خەلقىنىڭ تەن سالامەتلىگى ۋە ۋەتىنىمىزنىڭ مىدىتسىنا ئىلمىنى گۈللەندۈرۈشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىشىغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم» دەپ كۆرسەتتى. باش مىنىستىر جاۋ زىياڭ، مەملىكەتلىك 6-نۆۋەتلىك خەلق قۇرۇلتىيىنىڭ 1-ئومۇمى يىغىنىدا بەرگەن ھۆكۈمەت خىزمىتى دوكلاتىدا: «داۋالاش، ساقلىقنى-ساقلاش ئىشلىرىنى زور كۈچ بىلەن كۈچەيتىپ، ھازىرقى زامان مىدىتسىناسىنى تەرەققى قىلدۇرۇش

بىلەن بىر ۋاقىتتا ۋەتىنىمىزنىڭ ئەنئەنىۋى تىبابەتچىلىكىنى تەرەققى قىلدۇرۇشقا دىققەت قىلىشىمىز ۋەتەن تىبابەتچىلىكىنىڭ قىممەتلىك غەزىنىسىگە سەل قارايدىغان ھالەتلەرنى يېڭىشىمىز لازىم» دەپ ئېنىق كۆرسەتتى. پارتىيە ۋە خەلق ھۆكۈمىتىمىز ئەنئەنىۋى تىبابەتچىلىكنى تەرەققى قىلدۇرۇشنى قانۇنى ئورۇنغا كۆتۈرۈپ ئۇنى خەلق ۋەكىللەر قۇرۇلتىيىدا ئاساس قانۇن ۋە ئاپتونومىيە قانۇنىغا مەخسۇس ماددا قىلىپ كىرگۈزدى. (21ـ ماددا). ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىشلىرى تېز راۋاج تېپىپ قەشقەر، خوتەن، ئۇرۇمچى، غۇلجا، كۇچار، تۇرپان، يەركەن، قاغىلىق، گۇما، قارىقاش، كىرىيە، لوپ، پىچان، توقسۇن، ئاۋات، چىرىيە قاتارلىق 22 ئورۇندا ئارقىمۇ ـ ئارقا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانا، ئامبۇلاتورىيىلىرى قۇرۇلـ دى. مەخسۇس پۇل ئاجرىتىپ بېرىلىپ ئۇرۇمچى، قەشقەر، خوتەن، تۇرپان، پىچان، غۇلجا قاتارلىق جايلار مەخسۇس دوختۇرخانا قۇرۇلۇشلىرى سېلىندى. كېسەللىكلەرنى تېخىمۇ ئىلگـ رىلىگەن ھالدا دىئاگنوز قويۇپ ئېنىقلاش، كېسەلنىڭ ساقىيىش نىسبىتى، ئۇنۇمىنى كۇزىتىش ئىلىمى خۇلاسە چىقىرىش ئۈچۈن لاباراتورىيىلىك تەكشۈرۈش سايمانلىرى، رېنتگېن ئاپا ـ راتى، ئېلېكترو كاردىيوگىراما ئاپاراتى، ئاۋازدىن تېز دولقۇن بىلەن تەكشۈرۈش ئاپاراتى ۋە دورا ياساش ئۇسكۇنىلىرى بىلەن جاھازلاشتۇرۇلدى. كېسەل كارۋىتى 705 گە، ئۇيغۇر تىبابىتى خادىملىرى 686 نەپەرگە يەتتى. بۇنىڭ ئىچىدە مۇدىر ۋىراچ ئۇنۇۋانى بېرىلـ گەتلەر 9 نەپەر بولۇپ، خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىسىدىن تۇردى ھاجم، ئەھمەت ھاجىم، ئىلىخان ھەزىرىتىم ھاجى، باھاۋۇدۇن ھاجىم، ئابدۇلھىمىت يۇسۇف ھاجى؛ قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىدىن زۇنۇن قارىم؛ ئۇرۇمچى شەھەرلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىدىن باي ئەزىزى؛ قىزىلسۇ قىرغىز ئاپتونوم ئوبلاستى ئاتۇش ناھىيىسىدىكى سامساق ئۇستام؛ تۇرپان ناھىيىلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىسىدىكى مۇتىللا قارى ھاجىملاردىن ئىبارەت.

ئۇلار ئۆز خىزمەت ئورۇنلىرىدا زور تىرىشچانلىقلارنى كۆرسىتىپ، قىينىچىلىقلارنى يېڭىپ، ۋەتىنىمىزنىڭ مەدەنىيەت بايلىقلىرىنىڭ بىرى بولغان ئەنئەنىۋى ئۇيغۇر تىبابەتچە ـ لىك ئىلمىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرىنى جارى قىلدۇرۇپ، داۋالاش تەس بولغان بىر

قىسىم كېسەللىكلەرنى داۋالاش ـ تەتقىق قىلىش ئۈستىدە ئىزدىنىپ چارە تېپىپ بەزى داۋالاش تەس بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەھەتتە ئۆز تۆھپىلىرىنى قوشماقتا. مەسىلەن: بەرەس (ئاق كېسەل)، شېكەر سىيىش كېسىلى، يۈرەك كېسىلى ۋە بەزى سەرتان (راك) كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قولغا كەلتۈرگەن نەتىجىلىرى بۇنىڭ گەۋدىلىك مىسالىدۇر. ئازاتلىقتىن كېيىن ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنىڭ تىبابەتچىلىككە دائىر كىتابلىرىدىن 8 پارچە رەتلەپ باستۇرۇپ تارقىتىلدى ۋە نەشر قىلىندى. مەسىلەن: يۈسۈپ ھاجىنىڭ «قانۇنچە»، قەشقەر ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىسى تۈزگەن «ئۇيغۇر تىبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار قوللانمىسى»، «ئۇيغۇر تىبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار»، تۇردى مەمەت ئاخۇنۇمنىڭ «ئۇيغۇر تىبابەت قوللانمىسى»، باي ئەزىزنىڭ «ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى»، سوفى ئاخۇننىڭ بىر قىسىم دورا رېتسېپلىرى ۋە ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنىڭ ئاق كېسەل داۋالاشتىكى تەجرىبىلىرى ھەققىدە يازغان قوللانمىسى، 123 ياشلىق تۇنۇپ نۇردى ھاجىمنىڭ «ئۇيغۇر تىبابىتىدە كۆپ قوللىنىلىدىغان مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى» قاتارلىقلار.

1979 ـ يىلى سەھىيە مىنىستىرلىگى «جۇڭگو تىببى قامۇسى»نى تۈزۈش يىغىنى ئېچىپ «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى»نى تۈزۈشنى رايونىمىزغا تاپشۇرغاندىن كېيىن، ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ بىۋاستە رەھبەرلىگى ۋە تەشكىللىشىدە 6 يىلدىن بۇيان پىشقەدەم تىۋىپلىرىمىز ياشانغانلىغىغا قارىماي ياش ۋە ئوتتۇرا ياش تىۋىپلىرىمىز بىلەن بىرلىكتە قەدىمى مىراسلارغا ۋارىسلىق قىلىش ئاساسىدا ئۆز تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەپ چاپالىق ئىشلەپ بىرقەدەر سېستىملىق، مۇكەممەل بولغان چوڭ ھەجمدىكى قۇرال كىتاپ «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى»نى تۈزۈپ چىقتى. 1 ـ تومى، ئاپتونوم رايونىمىز قۇرۇلغانلىغىنىڭ 30 يىللىغىغا سوغا سۈپىتىدە تۇنجى قېتىم نەشردىن چىقىش ئالدىدا تۇرىدۇ. ئۇيغۇر تىبابەت تارىخىي، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىدىكى ئاق قالغان ئورۇن بولۇپ، يولداشلىرىمىز 6 يىلدىن بۇيان رايونىمىز ۋە مەملىكىتىمىزنىڭ ھەرقايسى مۇناسىۋەتلىك جايلىرىغا بېرىپ، چاپالىق تەكشۈرۈشلەر ئېلىپ بېرىپ «ئۇيغۇر تىبابىتى قىسقىچە تارىخىي»نى تۈزۈپ

چىقىپ بۇ ئاقىبەت تولدۇردى.

ئاپتونوم رايونلۇق پارتكوم ۋە خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ غەمخورلىغىدا 1979 ـ يىلدىن باشلاپ قەشقەر، خوتەن، ئۇرۇمچى تىببى مەكتەپلىرى قارمىغىدا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنىڭ ئوتتۇرا دەرىجىلىك تۈپلىرىنى تەربىيىلەپ يېتىشتۈرۈش سىنىپلىرى ئېچىلىپ 250 نەپەردىن ئارتۇق ئوقۇغۇچى ئوتتۇش پۈتتۈرۈپ خىزمەت سېپىگە ئاتلاندى. مەخسۇس كۇرس ئېچىلىپ ئوتتۇرا دەرىجىلىك سەۋىيىدىن يۇقۇرى سەۋىيىگە ئىگە تۈپلاردىن 45 كىشىنىڭ بىلىمى ئۆستۈرۈلدى. دورىگەرلىك بىلىمىنى ئاشۇرۇش كۇرسى ئېچىلىپ 30 نەپەر دورىگەرنىڭ بىلىمى ئۆستۈرۈلدى. 1984 ـ يىلى ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ تەستىقى بىلەن قەشقەر تىببى مەكتەپ قارمىغىدا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئالى تېخنىكوم سىنىپى ئېچىلىپ تۇنجى قېتىم 40 نەپەر ئوقۇغۇچى قۇبۇل قىلىندى. ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى يەنە 1985 ـ يىلدىن باشلاپ خوتەندە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئالى تېخنىكوم مەكتۇبى ئېچىشنى قارارقىلدى. سەھىيە مىنىستىرلىگى ۋە ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى مەخسۇس پۇل ئاجرىتىپ بەرگەنلىكتىن مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلار مەكتەپ قۇرۇلغىچە جىددى تۇتۇش قىلماقتا. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىنى قېزىش ـ تەتقىق قىلىشنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، 1982 ـ يىلى ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىدە ئۇيغۇر تىبابەت تەتقىقات ئىشخانىسى قۇرۇشنى تەستىقلىدى. 1984 ـ يىلى ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىدە جۇڭگو، مىللى تىبابەتچىلىك باشقارمىسى تەسىس قىلىندى. پارتىيە ۋە خەلق ھۆكۈمىتى ئىلگىرى ـ كېيىن نەچچە قېتىم پىشقەدەم تۈپلىرىـ مىزنى ئاساس قىلغان. ئېكسكۇرسىيە ئۆمىگى تەشكىللەپ، ۋەتىنىمىزنىڭ نۇرغۇن جايلىرىنى ئېكسكۇرسىيە قىلدۇردى. ھەمدە 5 كىشىدىن تەركىپ تاپقان تىببى ئۆمەك تەشكىللەپ پاكىستان، كۇۋەيتنى ئېكسكۇرسىيە قىلدۇردى. مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى پارتىيە ۋە خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ پۈتۈن شىنجاڭ خەلقىغە قىلىغان غەمخورلىغى ۋە ۋەتىنىمىزنىڭ مەدەنىي بايلىغى بولغان ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىنى ياخشىلاش، راۋاجلاندۇرۇشىدىكى ئەملىي چارەـ تەدبىرلىرىنىڭ گەۋدىلىك ئىپادىسى.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى جەمىيىتىنىڭ جايلاردىكى ھەر دەرىجىلىك شۆبە جەمىيەتـ لىرى قۇرۇلۇپ، ئۇيـغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى نەزىرىيىلىرى ۋەكىلىنىك داۋالاش تەجرىـ بىلىرىنى ئالماشتۇرۇش ئىلمى لېكسىيە پائالىيەتلىرى قانات يايـدۇرۇلۇش بىلەن داۋالاش سۈپىتى ۋە مەسئۇلىيىتى ئۆستۈرۈلمەكتە. تۈپىلىرىمىزنىڭ يېشى گەرچە 80 ــ 90 ياشلاردىن ئاشقان بولسىمۇ يەنە داۋاملىق خەلقنىڭ سالامەتلىگىنى ساقلاش ئىشلىرىدا جان كۆيدۈرۈپ ئاكتىپ ئىشلىمەكتە. ئوتتۇرا، ياش تۈپىلىرىمىز پىشـقەدەملەرنىڭ روھىنى ئۇلگە قىلىپ، پارتىيە ۋە ھۆكۈمىتىمىزنىڭ غەمخورلىغىدىن ئىلھاملىنىپ 4 نى زامانۋىلاشـتۇرۇش، شىنـ جاڭنى ئېچىش قۇرۇلۇشـىنىڭ ھەرقايسى سەپـلىرىـدە جاپالىق ئىشلەۋاتقان ھەر مىلـلەت خەلقلىرىنىڭ تەن سالامەتلىگىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، تاغلارغا چىقىپ دورا يىغىپ، مەخـۇس دورا زاۋۇدى بولمـا ئۆزلىرى دورا ياساپ، ھەرقايسى شىپاخانىلاردا كېچىنىـ كۈندۈزگە ئۇلاپ جاپالىق ئىشلەپ ئۆز تۆھپىلىرىنى قوشماقتا.

پارتىيىمىزنىڭ 12ـ قۇرۇلتىيى سوتسـيالىستىك قۇرۇلۇشتا ئۇمۇمىيۈزلۈك يېڭى ۋەزىيەت يارىتىشنى ئوتتۇرىغا قويدى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە مەملىكىتىمىزنىڭ سوتـسالىزىمـ كوممۇنىـ زىم ئىشلىرىنىڭ پارلاق مەنزىرىسىنى كۆرسۈتۈپ بەردى. ھەر مىللەت خەلقـلىرىنىڭ يېڭى تارىخى دەۋرىدىكى ئىلگىرلەش يولـىنى يورۇتۇپ بەردى. ئۇيغۇر تىبابەتچـىلىگى، پارتىيە ۋە ھۆكۈمـىتـىمىزنىڭ توغرا رەھـبەرلىگى ۋە غەمـخورلىغىدا كەڭ ئۇيغۇر تىبابەتـچىلىك خادىملىرىمىزنىڭ تېخىمۇ تىرىشچانلىق كۆرسىتىشلىرى نەتىجىسىدە، تېخىمۇ گۈللىنىپ، ئۆز رولىنى تېخـىمۇ ياخشى جارى قىلدۇرۇپ، ۋەتـىنـىمىزنى زامانـۋىلاشتۇرۇش، شىنـجاڭنى ئېچىش يولىدىكى ئۇلۇغۋار سەپەردە چوقۇم تېخىمۇ زور تۆھپىلەرنى ياراتقۇسى.

ئۇيغۇر تىبابەت ئاساسى نەزىريىلىرى

ھەدىسقى زامانىلاردىكى مىھمەتكەش ئاتا-بوۋىلىرىمىز ئۇرۇق مۇددەتلىك تۇرمۇش ئەمىلىيىسى خەرىيىدا، تەبىئەت دۇنياسىدىكى ھەر خىل شەيئىلەر ۋە ھادىسىلەر ئارىسىدىن ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت كائىنات 4 چوڭ ماددىسى (ئاناسىر ئەرىبەئە)نى كۆزدە-كەن، تونىغان ۋە ئوت چوڭ ماددا نەزىريىسىنى يارىتىقان. ئەينى يىللاردا ئۇنى باشقا ئىشلارغا قوللىنىپلا قالماستىن يەنىكى تىبابەت ئىشلىرىدىمۇ مۇھىم نەزىريىۋى ئەمەلىيات قىلىرىدا قوللانغان. ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمىنىڭ نەزىريىۋى ئاساسلىرى، ئوت چوڭ ماددىسى نوۋۇشتىكى ئومۇمى كۆزقاراشلاردىن باشلانغان ۋە كېلىپ چىققان.

ئوت چوڭ ماددا بىر-بىرىگە قارىمۇ-قارشى ھەمدە بىر-بىرىنى ئەقەزىا (ئەلەپ) قىلىدۇ. ئۇلار گەرچە جىسمى، خۇسۇسىيىتى، كەيپىياتى جەھەتتە بىر-بىرىگە ئوخشىمىسىمۇ لېكىن بىرى بولمىسا يەنە بىرى ئۆز رولى ۋە خىزمىتىنى تولۇق جارى قىلدۇرالمايدۇ. مەسىلەن: ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇنۇپ چىقىشى، ئۆسۈشى، ئوت چوڭ ماددىنىڭ مۇۋاپىق تەسىر قىلىشى بىلەن بولىدۇ. خۇددى شۇنىڭغا ئوخشاش، ئوت چوڭ ماددىنىڭ بىرىكىشى، ئۆزگەرتكۈچى كۈچى (قۇۋۋەتى مۇئەييەن

«ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» ناملىق كىتابقا تۈزىتىش

بەت	قۇر		بەملىغىنى	توغرىسى
	يۇقىرىدىن	تۆۋەندىن		
2		4 - 3	بالقاش	بايقال
2		10	خەۋەرى	جەۋەرى
3		1	دۇنيا	دۇنياغا
6	11		خەربىي	غەربىي
7		10	رەھمەت ئارا	رەھمەتىئارات
11		1	ئەنۋەر	ئۇنۋەر
11		2	مەدنە تۈل	مەدىنە تۈل
11	12		بولغان مۇھەممەد	مۇھەممەد
13		4	ئىماددىدىن	ئىمادۇددىن
17		9	قەمەدىدىن	قەمەرىدىن
18	6		1156 - يىلى	1275 - يىلى
19		6	خىل 4	4 خىل
33	5		ئوتۇش	ئوقۇش
33		12	قۇرۇ لغىغا	قۇرۇ لۇشىغا

تۆت چوڭ ماددا

قەدىمقى زامانلاردىكى مېھنەتكەش ئاتا-بوۋىلىرىمىز ئۇزۇن مۇددەتلىك تۇرمۇش ئەمىلىيىتى جەريانىدا، تەبىئەت دۇنياسىدىكى ھەر خىل شەيئىلەر ۋە ھادىسىلەر ئارقىلىق ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت كائىنات 4 چوڭ ماددىسى (ئاناسىر ئەربەئە)نى كۆزەتكەن، تونىغان ۋە تۆت چوڭ ماددا نەزىرىيىسىنى ياراتقان. ئەينى يىللاردا ئۇنى باشقا ئىشلارغا قوللىنىپلا قالماستىن بەلكى تەبابەت ئىشلىرىدىمۇ مۇھىم نەزىرىيىۋى تەلىمات قاتارىدا قوللانغان. ئۇيغۇر تەبابەت ئىلمىنىڭ نەزىرىيىۋى ئاساسلىرى، تۆت چوڭ ماددىنى تونۇشتىكى ئومۇمى كۆزقاراشلاردىن باشلانغان ۋە كېلىپ چىققان.

تۆت چوڭ ماددا بىر-بىرىگە قارىمۇ-قارشى 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 ئۈنۈپ چىقىشى، ئۆسۈشى، تۆت چوڭ ماددىنىڭ مۇۋاپىق تەسىر قىلىشى بىلەن بولىدۇ. خۇددى شۇنىڭغا ئوخشاش. تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرىكىشى، ئۆزگەرتكۈچى كۈچى (قۇۋۋەتى مۇئەييە-

ره)نىڭ تەسىرى بىلەن ئورگان (جىسمىيات) ھاسىل بولىدۇ. ھەمدە تۆت چوڭ ماددىنىڭ داۋاملىق تەسىر قىلىشى ۋە ئۆسۈش كۈچى (قۇۋۋەتنى نامىيە)نىڭ قۇۋۋەتتى بىلەن ئۆسۈپ تەرەققى قىلىدۇ. شەكىللىنىش قۇۋۋەتتى (قۇۋۋەتنى مۇسەۋۋىرە) ئارقىلىق ئادەم سۈرىتى شەكىللىنىدۇ.

تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرى ئىنسان بەدىنىدە تۆت كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئۇلار: ئىسسىقلىق (ھارارەت)، ھۆللۈك، سۈيۇقلۇق (رۇتۇبەت)، سوغاقلىق (بۇرۇدەت)، قۇرۇقلۇق (يوبۇسەت)دىن ئىبارەت. بۇ خىل كەيپىياتلار ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن كام بولسا بولمايدىغان مۇھىم ئامىللاردۇر، مەسىلەن: بەدەندە ئىسسىقلىق بولمىسا ئوزۇقلۇق پىشمايدۇ (پارچىلانمايدۇ)، ھۆللۈك، سۈيۇقلۇق بولمىسا ئوزۇقلار شۇمۇرۇلمەيدۇ ھەم ھاياتلىقمۇ بولمايدۇ. قۇرۇقلۇق بولمىسا، مىڭنىڭ قوماندانلىق قىلىش كۈچى ئاجىزلىشىپ، ئەقلى جايىدا بولماسلىققا ئوخشاش ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. سوغاقلىق بولمىسا يۇرەكنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمايدۇ. دېمەك، ئادەم بەدىنىدە تۆت كەيپىياتنىڭ ھەممىسى بولۇشى، بىرى-بىرىدىن كام ياكى ئارتۇق ھەمدە ناچار بولماسلىغى لازىم. بۇ خىل كەيپىياتلار يالغۇز ئىنسانلاردىلا مەۋجۇت بولۇپ قالماي بەلكى ھايۋانات، ئۆسۈملۈك (نابات)لەردىمۇ مەۋجۇت. شۇڭا دورىلارمۇ ئىسسىق-سوغاق، قورۇق-ھۆل كەيپىياتلارغا ئايرىلىدۇ.

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

ئوت

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

ئوتنىڭ ۋەزنى مۇتلەق يەڭگىل بولغاچقا، دائىم يوقىرى ئۆرلەيدۇ. يەر شارىنى قاپلاپ تۇرىدىغان ھاۋا تەبىقىسىنىڭ ئۈستىدە تۇرىدۇ. ئوت (قۇياش)، 4 پەسىل ۋە كېچە ــ كۈندۈزلەردە يەر شارىنىڭ ئوخشىمىغان جايلىرىغا مۇۋاپىق ئىسسىقلىق يەتكۈزۈپ تۇرىدۇ. ئۇ، ئۆتكۈر قىزىتىش، نەرسە ۋە جىسىملارغا ھاۋا ئۆتكۈزۈش، ئۇلارنى تەركىپلەرگە ئايرىش، پۈشۈرۈش، سۇ ھەم تۇپراقنىڭ سوغاقلىغىنى تەڭشەش، قاتتىق نەرسىلەرنى ئېرىتىپ ئۆزگەرتىش ۋە ماددىلارغا رەڭ بېرىشتەك رول‌لارغا ئىگە.

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

ھاۋا

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

مۇھىتتىكى بوشلۇقلارنى تولدۇردۇ. بارلىق جانلىقلارنىڭ نورمال ھاياتىدا مۇھىم ماددىلىق، رول ئوينايدۇ.

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

سۇ

سۇ-ۋەزنى جەھەتتە نىسپى ئېغىر يەنى تۇپراقتىن يەڭگىل ھاۋادىن ئېغىر بولغاچقا نىسپى ئېغىر بولۇپ ھاسىلىنىدۇ. ئۇ، دۇنيادىكى ھايۋانات ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىش، سۈيۈلدۈرۈش، ئوتتىنىڭ ئىسسىقلىق نەرسىلەرنىڭ تەسىرىدىن پارچىلىنىپ بۇزۇلۇپ كېتىشىدىن ساقلاش، جانلىقلارنىڭ ماددا ئالمىشىشى جەريانىدا پەيدا بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى ھەر خىل يوللار بىلەن ئېقىتىپ سىرتقا چىقىرىشتەك خىزمەتلەرگە قاتناشىدۇ.

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

تۇپراق

تۇپراق-ۋەزنى جەھەتتە مۇتلەق ئېغىر جىسىم بولۇپ، قۇياشنىڭ

ئىستىش، قۇرۇتۇش، سۈنىك بىرىكتۈرۈش ۋە پارچىلاش تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئۇ، تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز شەيئىلەرنىڭ شەكىل سۈپىتىنى ساقلاپ تۇرۇش بىلەن بىرگە ئۇلارغا بولغان سۈنىك ئارتۇقچە هۆللىگى ۋە قۇ-ياشنىڭ ئارتۇقچە ئىسسىقلىغىنى تەڭشەش، بارلىق جانلىقلارغا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇقلارنى يېتەرلىك مىقدارىدا ساقلاش ۋە بەزى نەرسىلەرنى پارچىلاش، پىششىقلاش رولىغا ئىگە.

تۇپراق، ئورۇن جەهەتتە هەممىنىڭ ئاستىدا تۇرىدۇ. كەيپىياتى قۇرۇق سوغاق بولىدۇ.

مـــزاج

تۆت چوڭ ماددىنىڭ ناھايىتى كىچىك بۆلەكلىرىدىكى كەيپىياتـ لارنىڭ بىر-بىرىگە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولغان يېڭى كەيپىيات-مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچى تۈرلۈك قىلىپ ئېيتقاندا تۆت چوڭ ماددا قۇۋۋەتلىرىنىڭ بىر-بىرىگە تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە ۋۇجۇتقا كەلگەن كەيپىيات-مىزاج بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

تەبىئەت دۇنياسى ۋە ئۇنىڭدىكى بارلىق جانلىق مەۋجۇداتلارنىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجى بولىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىدىكى جانلىق ۋە جانسىز مەۋجۇداتلارنىڭ مىزاج ئالاھىدىلىكلىرى تۆت چوڭ ماددىنى دەۋرى قىلىش ئاساسىدا شەكللەنگەن بولۇپ، ئۇنىڭ قايسى مىزاجغا مەنسۇپ بولىشى، تۆت چوڭ ماددىدىن قايسى بىرىنىڭ غالىپ ئورۇندا تۇرغانلىغىغا باغلىق. ئىنسانلارنىڭ رەڭگى-رويى، قەددى-قامىتى، خۇلق-مىجەزى، ئادىتى، پىسخولوگىك ھالىتى قاتارلىقلارغا ئالاقىدار تىپىك پەرقلەرنىڭ ئەڭ ئاساسى قىسمى، ئىنسانلارنىڭ مىجەزىنى تۈزەشكە خام ئەشىيا بولغان تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئارىلاش كەيپىياتىدىن ھاسىل بولىدۇ.

ئىنسانلارنىڭ رەڭگى-رويى ۋە قەددى-قامىتىگە ئالاقىدار سۈپەتلىك پەرقلەرگە سەۋەپچى بولغان ئىچكى ئاملار توت چوڭ ماددىنىڭ بەدەندىكى نامايەندىسى بولۇپ، بۇ ئاملار

ئىنسانلارنىڭ تۇغما مىزاجىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ. بۇ خىل تۇغما مىزاجنى سۈنئى ئۇسۇل ياكى بىرەر ۋاستە ئارقىلىق ئۆزگەرتىشكە بولمايدۇ. ئەمما ئىنسانلارنىڭ خۇلق-مىجەزى، روھى ھالىتى، ئۆرپ-ئادىتى تۇغۇلغاندىن كېيىنكى ئىجتىمائى مۇھىت تەسىرىنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن ھاسىل بولغاچقا، بۇ ھالەتنى ئەخلاقى ۋە روھى تەربىيىلەر ئارقىلىق ئۆزگەرتىشكە بولىدۇ. جەمىيەت تۈزۈمى، ماددى شەرت-شارائىتلار، مەنۋى تەربىيىلەر، ئىنسانلارنىڭ روھى ئەخلاقى پەزىلەتلىرىنى ئۆزگەرتىشتە تاشقى سەۋەپ بولۇپ رول ئوينايدۇ.

نەرسە ۋە شەيئىلەرنىڭ تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىر قىلىشى ۋە تەسىرنى قوبۇل قىلىشى ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئەسلى ھالەتلىرىدىن چىقىپ پەيدا بولغان ئالاھىدە يېڭى ھالىتى دەسلەپكى مىزاج (مىزاجى ئولا) دەپ ئاتىلىدۇ. پەيدا بولغان بۇ ئالاھىدە يېڭى ھالەتنىڭكەيپىياتلىرى ئۆزئارا كىرىشىپ يەنە بىر ھالەتنى پەيدا قىلىشى ئىككىنچى مىزاج (مىزاجى سانى) دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: مۇرەككەپ دورىلاردىن تەركىپ تاپقان مەجۇناتلارنىڭ بىرنەچچە ئاي ئۆتكەندىن كېيىنكى مىزاجلىرىدا پەيدا بولغان يېڭى ھالەت ئىككىنچى مىزاج (مىزاجى سانى) دىيىلىدۇ. مىزاجلار ئىككى خىلغا بۆلىنىدۇ: 1-مۆتىدىل مىزاج، 2-غەيرى مۆتىدىل مىزاج.

مۆتىدىل مىزاج

بىر-بىرىگە قارىمۇ-قارشى كەيپىياتلارنىڭ بىر-بىرىنى

چەكلەش، تىزگىنلىشىدىن خالى بولغان ئورتاق هالىتى، مۆتىدىل مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچى تۈرلۈك قىلىپ ئېيتقاندا كەيپىياتلارنىڭ تەبىئى هالدا بىر-بىرىگە مۇۋاپىق هالەتتە تۈرىشى مۆتىدىل مىزاج دىيىلىدۇ.

مۆتىدىل مىزاج 8 خىل بولىدۇ.

مۆتىدىل جىنس مىزاج: بىر جىنسنىڭ مۆتىدىل مىزاجى يات بىر جىنستا تېپىلمىسا، بۇ مۆتىدىل جىنس دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئىنسانلارنىڭ تەبىئى مىزاجى، روهى هالىتى، ئەخلاقى پەزىلىتى قاتارلىقلار هايۋانلار جىنسىدە ئەسلا تېپىلمايدۇ. دىمەك ئىنسانلارنىڭ مىزاجى هايۋانلار مىزاجىغا قارىغاندا مۆتىدىلرەك بولغانلىغى ئۈچۈن مۆتىدىل جىنس مىزاج دەپ قارىلىدۇ.

نىسپى مۆتىدىل جىنس مىزاج: بىر خىل جىنس ئىچىدىكى بىر شەخس مىزاجىنىڭ يەنە بىر شەخس مىزاجىغا نىسبەتەن مۆتىدىلراق بولۇشى ياكى مەلۇم شەخسنىڭ مىزاجى ئوخشاش تۈردىكى باشقا بىر شەخسنىڭ مىزاجىدىن ئالاهىدە مۆتىدىلراق بولۇشى ياكى مۆتىدىل دەپ قارالغان بىرقانچە شەخسلەر ئىچىدە يۇقۇرىدا ئېيتىلغان مۆتىدىل مىزاجنىڭ ئالاهىدە مۆتىدىلراق بولۇشى، نىسپى مۆتىدىل جىنس مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

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

مۆتىدىل نەۋئى سىنپى مىزاج: مەلۇم بىر ئەر كىشىنىڭ مىزاجى، يەنە باشقا بىر ئەر كىشىنىڭ مىزاجىدىن ئالاھىدە بولىشى؛ بىرئەر كىشىلەرنىڭ مىزاجى، باشقا ئەركىشىلەر مىزاجىدىنمۇ مۆتىدىلراق بولىشى، مۆتىدىل نەۋئى سىنپى مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

مۆتىدىل سىنپى مىزاج: بىر يۇرت، ئۇقلىمىدىكى ئىنسانلارنىڭ مىزاجى يەنە بىر يۇرت، ئۇقلىمىدىكىلەرنىڭ مىزاجىغا قارىغاندا مۆتىدىلراق بولۇشى مۆتىدىل سىنپى مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

مۆتىدىل نىسپى مىزاج: بىر قىتئە، بىر بەلۋاغ، بىر جۇغراپىيەلىك مۇھىتتا ياشىغان بىر شەخس مىزاجىنىڭ يەنە بىر شەخس مىزاجىدىن مۆتىدىلراق بولىشى، مۆتىدىل نىسپى مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

مۆتىدىل شەخس مىزاج: بىر شەخسنىڭ مۇئەييەن مىزاجى يەنە بىر شەخسنىڭ مىزاجىغا قارىغاندا مۇ تەلەق مۆتىدىل بولىشى، مۆتىدىل شەخس مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

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

غەيرى مۆتىدىل مىزاج

غەيرى مۆتىدىل مىزاج ئىككى خىل بولىدۇ: 1) غەيرى مۆتىدىل بالغۇز مىزاج، 2) غەيرى مۆتىدىل مۇرەككەپ مىزاج.

غەيرى مۆتىدىل يالغۇز مىزاج

مۆتلەق ئىسسىق مىزاج: ئىسسىقلىقنىڭ هۆججۈك، قۇرۇقلۇق، سوغاقلىققا قارىغاندا مۆتلەق ئۈستۈنلۈكتە تۇرىشى، مۆتلەق ئىسسىق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

مۆتلەق هۆل مىزاج: هۆججۈكنىڭ ئىسسىقلىق، قۇرۇقلۇق ۋە سوغاقلىققا قارىغاندا مۆتلەق ئۈستۈنلۈكتە تۇرىشى، مۆتلەق هۆل مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

مۆتلەق سوغاق مىزاج: سوغاقلىقنىڭ ئىسسىقلىق ۋە هۆججۈككە نىسبەتەن غالىپ ئورۇندا تۇرىشى، مۆتلەق سوغاق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمما، سوغاقلىغى مۆتلەق بولىمۇ نىسپى قۇرۇقلۇقتىمۇ خالى ئەمەس.

مۆتلەق قۇرۇق مىزاج: قۇرۇقلۇقنىڭ ئىسسىقلىق، هۆججۈككە قارىغاندا مۆتلەق ئۈستۈنلۈكتە تۇرىشى، مۆتلەق قۇرۇق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمما مۆتلەق قۇرۇق مىزاجنى، شەيئىلەرنىڭ تەرەققى قىلىپ چېكىگە يەتكەندە ئەسلىگە قايتىش هالىتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قاراش كېرەك. بۇ نۇقتىدىن ئېيتقاندا ئىنسانلارنىڭ قېرىلىق دەۋرى ئاخىرقى باسقۇچى ئاخىرلىشىپ هاياتنىڭ ئەسلى تەركىبى قىسىملىرىغا پارچىلىنىش جەريانى، مۆتلەق قۇرۇقلۇققا مەنسۇپ بولىدۇ. مەسىلەن: گەرچە بەزى كىشىلەرنىڭ قېرىلىق دەۋرىدە تېرە ئاستى ۋە ئىچكى ئەزالىرىغا غەيرى نورمال هالدا ماي توپلۇشۇش هالىتى يۈز بەرسىمۇ لېكىن، كۆپىنچە قېرى كىشىلەرنىڭ ئىچكى مىزاجى

سوغاق، سىرتقى مىزاجى قۇرۇقلۇققا قاراپ تەرەققى قىلىغاچقا هاياتنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا يەنىلا قۇرۇقلۇق مۇتلەق ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللەيدۇ. دىمەك، ماددىلارنىڭ سان ۋە سۈپەت جەهەتتىكى ئۆزگىرىشلىرى، ئاخىرقى هىساپتا قورۇق سوغاق بولغاچقا، ئادەم ئۆلگەندىن كېيىنكى پارچىلىنىش جەريانى مۇتلەق قۇرۇقلۇق بىلەن نىسپى سوغاقلىق باسقۇچىدا ئەمەلگە ئاشىدۇ. شۇ سەۋەپتىن غەيرى مۆتىدىل يالغۇز مىزاجلارنىڭ 3 ـ ۋە 4 ـ تۈرى ماهىيەتتە قۇرۇق سوغاق بولۇپ، كەيپىياتى تۈپراق خاراكتىرىنى ئالغان بولىدۇ.

غەيرى مۆتىدىل مۇرەككەپ مىزاج

قۇرۇق ئىسسىق مىزاج: قۇرۇقلۇق بىلەن ئىسسىقلىقنىڭ هۆججۈك بىلەن سوغاقلىققا قارىغاندا غالىپ ئورۇندا تۇرىشى، قورۇق ئىسسىق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى "ئوت"قا مەنسۇپ بولىدۇ.

هۆل ئىسسىق مىزاج: هۆججۈك بىلەن ئىسسىقلىقنىڭ قۇرۇقلۇق بىلەن سوغاقلىققا قارىغاندا غالىپ ئورۇندا تۇرىشى، هۆل ئىسسىق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى "هاۋا"غا مەنسۇپ بولىدۇ.

قۇرۇق سوغاق مىزاج: قۇرۇقلۇق بىلەن سوغاقلىقنىڭ هۆججۈك بىلەن ئىسسىقلىققا قارىغاندا غالىپ ئورۇندا تۇرىشى، قۇرۇق سوغاق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى "تۈپراق"قا مەنسۇپ بولىدۇ.

هۆل سوغاق مىزاج: هۆججۈك بىلەن سوغاقلىقنىڭ قۇرۇقلۇق بىلەن

ئىسىقلىققا قارىغاندا غالىپ ئورۇندا تۇرىشى، ھۆل سوغاق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى "سۇ"غا مەنسۇپ بولىدۇ.

ئىنسانلار مىزاجى

ئىنسانلارنىڭ تەبىئى مىزاجى 4 خىل بولىدۇ. خاراكتىرى جەھەتتە ئىسسىق ۋە سوغاق دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلىنىدۇ، ئەمما 4 چوڭ ماددىنىڭ بىر-بىرىگە ئارىلىشىشىدىن پەيدا بولغان مايللىق كەيپىياتىدىن ئېيتقاندا ئىنسانلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغاق ۋە قۇرۇق سوغاق دەپ 4 خىلغا بۆلىنىدۇ.

قۇرۇق ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

تەبىئى جۇغراپىيىلىك مۇھىتنىڭ كىشىلەر رەڭگى-رويىغا بولغان تەسىرىنى ھىساپقا ئالماي بەلكى بەدەندىكى تەبىئى سۈپەتلىك پەرقىنى ئۆلچەم قىلغاندا، ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق مىزاج كىشىلەر كۆز ئېقى ساغۇچراق، ئېغىز تەمى ئاچچىق، تىلى قۇرۇغراق، كۆپ ئۇسايدىغان، بەدەنلىرى قىزىق، سوغاق ھاۋادا يۇرۇش ۋە سوغاق يىمەك-ئىچمەكلىكلەرنى ئىستىمال قىلىشنى خالايدىغان بولىدۇ. تومۇرى كۈچلۈك ۋە تېزراق سوقىدىغان، سۈيدۈكى قىزىلغا مايىل سېرىق بولىدۇ.

يۇقۇرىقى ئالامەتلەردىن تاشقىرى، قۇرۇق ئىسسىق مىزاج ئادەمـ لەرنىڭ خۇلقى مىجەزى ۋە روھى ھالىتىدە ئالاھىدە پەرقلەر بولىدۇ. بۇ بەلگىلەرنى شۇ كىشىلەرنىڭ تۇغما مىجەزىدىن ئايرىپ قارىغىلى بولمايدۇ. ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمىنىڭ ئۇزۇن يىللىق ئەملى كۇزىتىشىدىن قارىغاندا قۇرۇق ئىسسىق مىزاج ئادەملەر ئاچچىغى يامان، غەزەپلىنىشكە مايىل، نېرۋىسى ئىتتىك، ھەركىتى تېز، سەزگۈر ھەم ئالدىراڭغۇ، تۇراقسىز، ھىسسياتى كۈچلۈك، ئۆزىنى تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتى تۆۋەن، ئۇيقىسى ئازراق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى ئادەملەر كۆپىرەك، نېرۋا كېسەللىكلىرى، جىگەر كېسەللىكلىرى ھەم ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى بىلەن ئاسان كېسەلـ لىنىدۇ. بۇ كىشىلەرگە ئادەتتىكى ئەھۋاللاردا قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتتىكى يىمەك-ئىچمەك ۋە دورىلار يامان تەسىر قىلىدۇ.

ھۆل ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

بۇ، ئىنسانلار مىزاجىنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ تەبىئى مىزاجى ھۆل ھەم ئىسسىق بولغاچقا بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ گۆش ۋە ياغ قاتلاملىرى خېلى ياخشى تەرەققى قىلغان بولىدۇ. بەدەن ھارارىتى ئۇستۇنرەك، تېرىلىرى سىلىق ۋە چىرايى نۇرلۇق قىزىل، تىتىك ھەم قۇۋۋەتلىك، 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 روھى ھالىتىنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندا بۇ خىلدىكى كىشىلەر خوش پېئىل، ئوچۇق، ئەقىل ۋە پىكىر قابىلىيىتى ئورتاھال، سىرتقى تەسىراتلارغا بولغان قوزغۇلۇش ھىسىياتى كۈچلۈك ھەمدە ئۆزىنى تۇتۇۋېلىشى خېلى ياخشى بولىدۇ. ئۇلار ئادەتتە قۇرۇق سوغاق خاراكتىردىكى (مەسىلەن: كالا گۆشىگە ئوخشاش) غىزالار بىلەن ئوزۇقلانسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇق سوغاق كەيپىياتتىكى دورىلار ياخشىراق ئۈنۈم بېرىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەر ھۆل ئىسىق (مەسىلەن قوي گۆشىگە ئوخشاش) غىزالارنى ئۇزۇن مۇددەت كۆپ ئىستىمال قىلسا ئاسانلا يۇرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

ھۆل سوغاق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

ھۆل سوغاق مىزاج كىشىلەرنىڭ رەڭگى ئاق سۈزۈك، لەۋلىرى تومراق، تېرە ئاستى ماي قاتلاملىرى كۆپ، بەدىنى سۈزۈك يۇمشاق ھەم سوغاقراق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى كىشىلەرنىڭ تۇغما مىزاجى بىلەن ئەمىلى ھاياتىدىكى خۇلقى-مىجەزى ۋە روھى 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. جىسمانى ۋە ئەقلى جەھەتتىن ھۆل ئىسىق مىزاج كىشىلەرگە قارىغاندا ئاجىزراق كېلىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەرگە ئادەتتە ھۆل سوغاق (مەسىلەن: سۈيۇق ئاش، ھۆل

مۇھ ـ چىۋىلەرگە ئوخشاش) غىزالار يامان تەسىر قىلىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق (مەسىلەن: ئات گۆشى، زاغۇن يېغىغا ئوخشاش) غىزالار مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەر ئادەتتە كۆپىرەك سوغاقتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر بولۇپمۇ بوغۇم ئاغرىقلىرى (موپاسىل)، پالەچ كېسەللىكلىرى بىلەن كېسەللىنىدۇ. ئەمما داۋالاشنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

قۇرۇق سوغاق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

قۇرۇق سوغاق مىزاج كىشىلەرنىڭ بەدىنى خېلى چىڭ، لېكىن ئورۇغ-راق، بەدەنلىرى سوغاقراق، تېرە ئاستى ماي قاتلاملىرى ئاز تەرەققى قىلغان بولىدۇ. ئۈيقۇسى ئازراق بولىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ تۇغما مىزاجى بىلەن ئەمىلى ھاياتىدىكى خۇلقى ۋە روھى ھالەتلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندا سەۋدايى مىجەزى كۈچلۈك، ئاستا تەسىرلىنىدىغان، خىيالپەرەس، قورقۇنچاق، خىيالى ھىسسياتى كۈچلۈگرەك بولغاچقا ئەمىلىيەتتىن يىراق پىكىرلەرنى قىلىدۇ. ئەقىل پاراستى، توغرا پىكىر قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنرەك، سەلبى پىكىرلەرگە ھەم روھى ئازاپ چېكىشكە مايىلراق كېلىدۇ. ئادەتتە كىشىلەرگە ئارىلىششنى خالىمايدىغان بولغاچقا روھى كېسەللىكلەر ۋە نېرۋا خاراكتىرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى بىلەن كۆپرەك ئاغرىيدۇ. سەۋدا مىزاج كىشىلەرنىڭ مۇھىم ئالاھىدىلىگى شۇكى، ئادەتتىكى ئەھۋال ئاستىدا قان، بەلغەم، سەپرا ماددىلىرىنىڭ غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلىرىنىڭ ئاخىرقى

مەھسۇلى سەۋدا خىلىتىگە مەنسۇپ بولغاچقا داۋالاش نەتىجىسى ئىنتايىن ئاستا بولىدۇ. سەۋدا خىلىتىنى پۇشۇرۇپ (يىتىلدۇرۇپ) بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىشقىمۇ كۆپ كۈچ سەرپ قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، يۇقۇرىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان ئىنسانلارنىڭ رەڭگى-رويى، ئۇنىڭ تەبىئى مىزاجلىرىغا مۇناسىۋەتلىك تەرەپلەرگە نىسپى نۇقتىسى نەزەردە قاراش، مۇتلەقلەشتۈرۈپ قارىماسلىق كېرەك. چۈنكى يەر شارىنىڭ ھەرقايسى ئىقلىم ۋە جۇغراپىيىلىك مۇھىتىدا ياشىغانلارنىڭ رەڭگى-رويىغا ئالاقىدار تەبىئى سۈپەتلىك پەرقلەرنى نوقۇل ھالدا ئۇلارنىڭ ئەسلى تەبىئى مىزاجىغا بىرلەشتۈرۈپلا قاراش، كېسەللىك دىئاگنوزىدا خاتالىقلارنى ئېلىپ كېلىدۇ. كېسەللەرنى تەكشۈرۈش ۋە تەشخىس قىلىشتا مىزاج ھالىتى ئەلۋەتتە كۆزدە تۇتۇلىدۇ، لېكىن ئۇنى كېسەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەپلەرنىڭ ئاساسى تەرىپى دەپ قاراپ، شۇنىڭغىلا تايىنىپ ئىش كۆرۈشكە بولمايدۇ. دىمەك، كىشىلەرنىڭ تەبىئى مىزاجى بىلەن ئۇنىڭ رەڭگى-رويىنىڭ بىرلىگىگە نىسپى ھالدا قاراش كېرەك.

خـلـت

"خلـت" ئادەم بەدىنىدىكى ھەر خىل ئوزۇقـلۇق ماددىـلارنىڭ ئـۆزگـۈرۈشـىدىن جـىگەردە ھاسـل بولغان مۇرەكـكەپ سۈيۇقـلۇقلارنىڭ ئومۇمـى ئاتىلىشى بولۇپ، ئۇلار سەپـرا، قان، بەلـغەم، سەۋدا خىلىتلىرىدىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ.

خىلىتلار، ئىنسانلارنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئىستـىمال قىلىشى (تۆرەلمىلىـك دەۋرىـدە ئانا قېنىـنىڭ تەمىنلىـشى)دىـن ئىنـسان ۋۇجۇدىدا ھاياتـلىق باشـلانغانـدىن تارتـىپ ئاخـىرلاشـقانغا قەدەر تەبىئـى ھالـدا پەيـدا بولۇپ تۇرىدىـغان مۇرەكـكەپ سۈيۇقـلۇق. ئۇ تـىرىكـلىـك ئۈچـۈن زۆرۈر بولغان ئامـىل بولۇپ، ئادەمـنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالەتلىرىگە بەدەن ئىچكى تەرىپـىدىن چـوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. خىلىتلار بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۈزلۈكسىز سەرىـپ قىلىنـىپ، يېـگىـدىن ئىشلىنىپ، تولۇقـلىنىپ ۋە ئـۆز تەگـىپۈگـلىغـىنى ساقـلاپ تۇرىـدۇ. خـىلىتـلارنىڭ سان ۋە سۈپـەت جەھەتـتە نورمال ھالەتـتە تۇرۇشى، ئادەم ساغـلاملىغـىنىڭ مۇھـىم شەرتى. ئەكـسىچە، ئۇلارنىڭ سان ياكـى سۈپـەت جەھەتتىكى نورمالسىزلىغى ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئۈچۈن چوڭ ئىچكى سەۋەپ بولىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددا (ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق) ۋە باشـقا ئامىلـلارنىڭ تەسـىرى

كېسەللىكلەر پەيدا بولۇشىنىڭ تاشقى سەۋەپلىرى قاتارىغا كىرىدۇ. خىلىتلار ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەپلەر تەسىرىدىن ئۆزگۈرۈش ھاسىل قىلىدۇ لېكىن ئىچكى سەۋەپلەر ئاساسى ئورۇندا تورىدۇ. تاشقى سەۋەپلەر بەدەننىڭ ئىچكى ئامىلىغا نورمىدىن تاشقىرى تەسىر كۆرسەتكەندىلا ئاندىن خىلىتلارنى ئۆزگەرتەلەيدۇ.

ئادەم ۋۇجۇدىغا تەبىئەتتە مەۋجۇت بولغان تۆت چوڭ ماددىنىڭ ھەممىسى تەسىر قىلىدۇ. ئوزۇقلۇقلار تەركىۋىدە تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرى ھەرگىز بىر خىل نىسبەتتە بولمايدۇ يەنى ھەر بىر ئوزۇقلۇقتا مەلۇم بىر ماددىنىڭ تەسىر كۈچى باشقىلارغا نىسبەتەن ئارتۇغراق بولىدۇ. شۇڭا ئىستىمال قىلىنىدىغان ئوزۇقلۇقنىڭ تەركىۋىدە 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 بەدەندە ئۈزلۈكسىز ھالدا بىر-بىرىگە ئايلىنىپ، بىر-بىرىنىڭ ئورنىنى تولۇقلاپ پۈتۈن بەدەندە ئايلىنىپ يۈرىدۇ.

خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلىغى نىسپىي، كەيپىياتى (مىزاجى)دىكى قارىمۇ-قارشىلىق (زىددىيەت) مۇتلەق بولىدۇ.

ئىنسانلار بەدىنىدىكى كۆنۈپ قالغان خىلىتلار تەڭپۇڭلىغىدا ئۆز-گۈرۈش بولسا، مىزاج ئۆزگۈرۈپ يېڭى شارائىتقا قارىتا بىر تۇتاش ئىنكاس پەيدا بولىدۇ. بۇلار كېسەللىك ئالامەتلىرى، شۇنداقلا ئەسلىدىكى تەڭپۇڭلۇغىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش جەريانى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بەدەن غەلىبە قىلىپ خىلىتلار تەڭپۇڭلىغى ئەسلىگە كەلسە، كېسەل-

لىك ئەۋج ئالالمايدۇ. ئەكسىچە بولغاندا تەڭپوڭسىزلىق راۋاجلىنىپ بەدەندە كېسەللىك ھالىتى كېلىپ چىقىدۇ.

تەبىئى خىلىت

جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىپ ئۆزىنىڭ ئەسلى تەبىئى ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كەتمىگەن، ئىنسانىنىڭ نورمال ھاياتىغا قۇۋۋەت بېغىشلايدىغان ۋە ئىنسان تەبىئىتىگە لايىق بولغان خىلىت، تەبىئى خىلىت دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئى خىلىتلار تۆت خىل بولىدۇ.

سەپرا خىلىتى

سەپرا ـ بىر خىل ساغۇچ رەڭلىك، تەمى ئىنتايىن ئاچچىق، ئۆتكۈر سۈيۈقلۇق بولۇپ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ، جىگەردە ئىشلىنىپ ئۆت خالتىسىغا چۈشۈپ قويۇقلىشىدۇ. ھەزىم قىلىش خىزمىتىگە قاتنىشىدۇ يەنى ئۆت يوللىرى ئارقىلىق ئۇچەيگە تېمىپ چۈشۈپ، مايلارنى پارچىلاپ ئۇلارنىڭ ھەزىم بولىشىغا يارداملىشىدۇ. ئۇچەينى غىدىقلاپ ئۇنىڭ لۆمىلدەش ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ، ھەزىمدىن ئاشقان تاشلاندۇق نەرسىلەر (گەندە)نىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى تېزلىتىدۇ. شۇنىڭدەك بىر قىسىم زەھەرلىك ماددىلارنى توساش،

پارچىلاش ۋە زەھەرلەرنىڭ تەسىرىنى قايتۇرۇش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. سەپرانىڭ قان تەركىۋىگە ئۆتكەن قىسمى ئۆزىنىڭ قىزىق ۋە ئۆتكۈر-لىگى ئارقىلىق قان تەركىۋىدە ئېقىپ يۈرگەن قان، بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنى ئۆزلۈكسىز ھالدا ھەركەتلەندۈرۈپ، بەدەننىڭ ئەڭ ئىنچىكە ۋە كىچىك قىسىملىرىغىچە ئۆتكۈزۈش، ئۇلارنىڭ ئۇيۇپ قېلىشىدىن ساقلاش، روھى ۋە جىسمانى قۇۋۋەتنى جۇشقۇن قىلىش رولىنى ئوينايدۇ. سەپرا خىلتىنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تەبىئىيتى، "ئوت"نىڭ خۇسۇسىيىتى، تەبىئىتىگە ئوخشىشىدىغانلىغى ئۈچۈن ئوتنىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى دەپ تەرىپلىنىدۇ.

سەپرا خىلتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسىق بولۇپ، كۆپ چاغلاردا ئۇلارنىڭ روھى ھالىتى تىتىك، ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان، تېنى يەڭگىل، ئورۇق، كۆز ئېقى ۋە تىلى ساغۇچراق، ئۈيقۇسى كەمرەك بولىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە ۋە ئىتتىك سالىدۇ. سۈيدۈگىنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىلراق كېلىدۇ. بۇ خىلدىكى كىشىلەر ئادەتتە "سەپرا مىزاجلىق" كىشىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

قان خىلتى

ئۇ، بەدەندىكى خىلتىلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى ھاياتلىقنىڭ ئاساسى ماددىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. قاننىڭ رەڭگى ئوچۇق قىزىل، تەمى تاتلىقراق، مىزاجى ھۆل ئىسىق بولىدۇ. ئاساسلىق ئورنى

یىلىك ۋە جىگەردە. قانىنىڭ تەبىئىتى "ھاۋا"نىڭ تەبىئىتى بىلەن ئوخشايدۇ، شۇڭا ھاۋانىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى دەپ تەرىپلىنىدۇ. قان، يۇرەكنىڭ ھەركەتلەندۇرىشى، قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ-تارىيىپ تۇرۇشى ئارقىسىدا پۈتۈن بەدەندە دەۋرى قىلىپ ئايلىنىپ تۇرىدۇ. قاننىڭ بەدەنگە نىسبەتەن خىزمىتى ناھايىتى چوڭ. ئۇ، ھەزىم قىلىنىپ شۇمۇرۇلگەن 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 ئىسسىقلىغى بىلەن بەدەننى ئىسىتىپ قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ. بەدەن ھارارىتىنى تەڭشەپ تۇرۇشقا قاتنىشىدۇ ھەمدە بەدەننى ھۆللۈك بىلەن تەڭشەپ تۇرىدۇ. تېرىنى سىلىق قىلىدۇ، ئۇنىڭغا رەڭ بېرىدۇ. بەدەننىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىنى تەبىئى تەرتىپكە سېلىپ تۇرۇشتا مۇھىم خىزمەت قىلىدىغان باشقا خىلىتلارنىمۇ ئۆزى بىلەن بىللە ئېقتىپ بېرىپ پۈتۈن بەدەننىڭ تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يەتكۈزىدۇ.

قان خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ تەبىئى مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئۇلارنىڭ رەڭگى-رويى چىرايلىق،

قىزىل، خۇشخۇي، ئۆزى قۇۋۋەتلىك، ئورۇق سېمىزلىكى مۆتىدىل، ئۇيقۇسى ياخشى بولىدۇ. تومۇرى يوغان دولقۇنلۇق سالىدۇ. سۈيدۈكى قىزغۇچ كېلىدۇ، كۆپ هاللاردا تېنى ساغلام بولىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر ئادەتتە "قان مىزاجلىق" كىشىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

بەلغەم خىلتى

بەلغەم خىلتى بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلار ۋە هۆللۈكلەردىن پەيدا بولغان، پۈتۈن بەدەندىكى هەر بىر ئەزا توقۇلمىلىرىنىڭ ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرى ئارىسىدىكى بوشلۇقلاردا ساقلىنىپ تۇرىدىغان تۇخۇم ئېقىسمان سۈيۇقلۇق. شۇڭا ئۇنىڭ ئورنى پۈتۈن بەدەندە بولىدۇ.

بەلغەم خىلتىنىڭ تەبىئىتى هۆل سوغاق بولۇپ، ئۆزىنىڭ هۆللىگى ۋە تەركىۋىدىكى ئوزۇق ماددىلىرى بىلەن پۈتۈن بەدەنگە ئۆزىنىڭ رولى دائىرىسىدە تېگىشلىك ئوزۇقلۇق بولغاندىن تاشقىرى، سەپراغا ئوخشاش ئۆتكۈر ئىسىق ماددىلارنىڭ باشقا خىلتلارنى ئارتۇقچە ئىسسىقلىغى بىلەن پارچىلاپ، بۇزۇشتىن ساقلايدۇ ۋە ئادەم بەدىنىدە غەيرى تەبىئى ئۆزگۈرۈشلەر كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سەۋداغا ئوخشاش چۆكمە هاسىل قىلىدىغان خىلتلارنىڭ توختاۋسىز يۈرۈشۈپ، بەدەننىڭ زۆرۈر بولغان تېگىشلىك جايلىرىغا قەدەر بېرىپ ئورۇن ئېلىشى ئۈچۈن ۋاستىلىق رول ئوينايدۇ. يۈرەك قېپى، كۆكرەك بوشلىغى، بوغۇم بوشلۇقلىرىدىكى

سۇزۇك سۈيۈقلۇق (يەلغىمى زوجاجى)لارمۇ يەلغەم ماددىلىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ ئۇلار، بۇ يەرلەردە سۈركۈلۈش، غىدىقلىنىشلەرنى پەسەيتىش رولىنى ئوينايدۇ.

يەلغەم خىلىتى پۈتۈن بەدەننى ھۆللەشتۈرۈپ، يۇمشىتىپ تۇرىدۇ. بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە ياكى قان ۋە بەدەن سۈيۈقلۇقلىرى كۆپلەپ يوقالغاندا، قانغا ئۆتۈپ ئۇلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. قانغا شىرە پەيدا قىلىپ قاننىڭ ئەزالارنى ھۆللەندۈرىشىگە يارداەم قىلىدۇ. يەلغەم خىلىتى ئۆزى بىلەن بىرگە ئېلىپ يۈرگەن سەپرا، قان، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ تەركىۋىدىكى ئاساسلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بەدەننىڭ ئىنتايىن ئىنچىكە ۋە كىچىك ئورۇنلىرىغىچە يەتكۈزۈش، ئۇ يەردىكى ماددا ۋە قۇۋۋەت ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز تاشلاندۇق ماددىلارنى ئۆزى بىلەن بىللە ئېقىتىپ قانغا ئۆتكۈزۈپ، تېگىشلىك يوللار بىلەن بەدەن سىرتىغا چىقىرىشتا ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ. يەلغەم خىلىتى خۇسۇسىيەت ۋە تەبىئىتى جەھەتتە "سۇ" بىلەن ئوخشىشىدىغانلىقى ئۈچۈن سۇ ماددىسىنىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى دەپ تەرىپلىنىدۇ.

يەلغەم خىلىتىنى پىشقەدەم ھۆكۈمالىرىمىز پىشمىغان ۋە زۆرۈر تېپىلغاندا قانغا ئايلىنالايدىغان خام قان دەپ ئاتىغان.

يەلغەم خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ مىزاجى ھۆل سوغاق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. مۇنداق كىشىلەرنىڭ چىرايى، كۆز ئېقى ۋە تىلنىڭ يۈزى ئاق كېلىدۇ. بەدىنى بوش، خام سېمىز، ئېغىر بېسىق، ئۈيقۇسى كۆپرەك، ئېغىزىدىن شۆلگەي (شالۋاق) ئاقىدىغان بولىدۇ. تومۇرى چوڭ، ئاستا سالىدۇ. سۈيدۈكى كۆپ، رەڭگى ئاق

كېلىدۇ. بۇنداق كىشىلەر "بەلغەم مىزاجلىق" كىشىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋدا خىلتى

سەۋدا، بىر خىل قويۇقراق، قارامتۇل رەڭدىكى قاڭسىق ۋە چۈچمەل تەملىك سۈيۇقلۇق بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغاق. ئۇ، چۆكمە ھاسىل قىلىش، ئەزالارنىڭ شەكىل ۋە سۈپىتىنى ساقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، سەپرا، بەلغەم ماددىلىرىنىڭ ئارتۇقچە كۆپىيىپ كېتىشىنى چەكلەيدۇ ھەمدە باشقا خىلتلارنىڭ ئۆز يولىدىن چىقىپ يامراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنى زاپاس ساقلايدۇ. سەۋدا خىلتىغا ئېھتىياجلىق بولغان قۇرۇق سوغاق ئەزالار (مەسىلەن: سۆڭەك، كۆمۈرچەك، پەي، چاندىر، تارامۇش ۋە باشقىلار)غا ئوزۇقلۇق ماددىلارنى يەتكۈزۈپ بېرىشتە ئالاھىدە رول ئوينايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىزىش، پىكىر قىلىش، ئەستە تۇتۇش قاتارلىق پائالىيەتلەرگە قاتنىشىدۇ. غىدىقلاش، قوزغاش تەسىرى ئارقىلىق سەزگۈ ئەزالارنى ئويغۇتۇپ، بەدەندىكى سۈسلۈقلارنى ياخشىلايدۇ.

سەۋدانىڭ ئورنى تالدا بولۇپ تالنىڭ خىزمىتى ۋە ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش پائالىيىتىگە بەلگۈلۈك تەسىر كۆرسەتكەنلىگى ئۈچۈن ئاشقازانىنىڭ تارتىش (جازىبە) قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش خۇسۇسىيىتىمۇ بار دەپ قارىلىدۇ.

سەۋدا خىلىتىنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تەبىئىتى "تۈپراق" ماددىسى بىلەن ئوخشىشىدىغانلىغى ئۈچۈن ئۇ تۈپراقنىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى دەپ تەرىپلىنىدۇ.

سەۋدا خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ كۆز ئېقى، تىلى قارامتۇللۇققا ياكى سۈس كۆكلۈككە مايىل بولىدۇ. ئۈيقۇسى كەمرەك، ئاچچىغى تېز، تەپەككۇرى ئۆتكۈر كېلىدۇ. تومۇرى ئاستا سالىدۇ. سۈيدۈگىنىڭ رەڭگى توق سېرىق ياكى كۆكۈشكە مايىل كېلىدۇ. مۇنداق كىشىلەر "سەۋدا مىزاجلىق" كىشىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

غەيرى تەبىئى خىلىت

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

تۆت خىلىتنىڭ ئىنسانلار بەدىنىدە تەبىئى ھالدا ئۆز تەڭپۇڭلىغىنى ساقلاپ تۇرىشى، ساغلاملىقنىڭ ئاساسى. بۇ پەقەت خىلىتلارنىڭ ئۆزئارا بىر-بىرىنى تولۇقلاش، چەكلەش، تىزگىنلەش رولى ئارقىلىق ئىشقا ئاشىدۇ. ئەگەر ئۇلار تەبىئى ئېتىدالىدىن چەتنەپ كېتىپ تەڭپۇڭلۇقلىرى بۇزۇلسا ياكى سۈپەت جەھەتتە غەيرى ئۆزگىرىش ياسىسا، كېسەللىكلەرگە سەۋەپ بولىدۇ.

تىببى خىزمەت، ئىنسان تەبىئىتىگە ياردەم بېرىش دائىرىسىگە

كىرىدىغان بارلىق داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ، ئىنسانلارنى كېسەللىك ئازاۋىدىن قۇتۇلدۇرۇپ ساغلاملىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى مەخسەت قىلىدۇ. كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا تۆت خىلتىنىڭ ئىنسان تەبىئىتىدە كېسەللىككە سەۋەپ بولىغان غەيرى تەبىئى ھالىتى ۋە ئۇنىڭ يامان ئاقىۋەتلىرى توغرىسىدىكى چۈشەنچىنى ئايدىڭلاشتۇرۇپ ئېلىش لازىم. شۇندىلا كېسەلگە توغرا دىئاگنوز قويغىلى ھەم توغرا داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ مەخسەتكە لايىق ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

نورمالسىز سەپرا

(غەيرى تەبىئى سەپرا)

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

غەيرى تەبىئى سەپرانىڭ ھاسىل بولۇش سەۋەپلىرىگە ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك 5 خىل بولىدۇ:

ساغۇچ سەپرا: بۇ سەپرا تەركىبىگە بەلغەملىك ماددىلارنىڭ ئارىلىشىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى ئاچ سېرىق بولىدۇ.

تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا (سەپرايى موھمىيە): بۇ، سەپرا ماددىلىرىغا قويۇق بەلغەم خىلىتى ئارىلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

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

زەڭگارەڭ سەپرا: بۇ، غەيرى تەبىئى سەپرانىڭ ئەڭ ئاچچىق ۋە ئەڭ ئىسسىق قىسمى بولۇپ، زەھەرلىك خاراكتىرى ئۈستۈن بولغاچقا سەپرا ماددىسىنىڭ كۆيگەن قىسمى ھىساپلىنىدۇ. رەڭگى ئاچ سۆسنە ھالەتتە بولۇپ، تەمى ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ.

كۆيگەن سەپرا (سەپرايى موھتەرىقە): بۇ تەبىئى سەپرا خىلىتىگە ئازراق كۆيگەن سەۋدا ئارىلىشىپ قالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل كۆكۈش بولىدۇ. (خىلىت كۆيدى دىگەن سۆز خىلىتنىڭ ئۇچۇچان قىسمى ئۇچۇپ كېتىپ قويۇق قىسمى قالغانلىغىغا قارىتىلغان.)

نورمالسىز قان

(غەيرى تەبىئى قان)

قان خىلىتىنىڭ غەيرى تەبىئى ھالەتكە ئۆتىشىدە ئالدى بىلەن

قان ئىشلىگۈچى ئەزالار ئىقتىدارىنىڭ ئۆزگىرىشلىرى سەۋەپچى بولىدۇ. بۇ ئەلۋەتتە مۇرەككەپ بولغان ئىچكى-تاشقى ئامىللارغا باغلىق بولىدۇ.

قان ئۆزىنىڭ نورمال هالىتىدىن چىقىپ كېتىپ، هاياتى پائالىيەتلەر ئۈچۈن پايدىسىز ياكى زىيانلىق هالغا چۈشۈپ قالغاندا، ئۆزىنىڭ ئوچۇق قىزىل هالىتىدىن قارامتۇل قىزىل هالەتكە ئۆزگىرىپ قىيامى قويۇقلۇشۇپ قالىدۇ. تەمى چۈچىمەلرەك بولۇپ، بىر خىل پۇراق پەيدا قىلىدۇ. قاننىڭ سان ۋە سۈپەت جەهەتتىن ئۆزگىرىشى تۆۋەندىكى هاللاردا يۈز بېرىدۇ:

1. قان تەركىۋىگە هىچقانداق نەرسە ئارىلاشمىغان بولسىمۇ، لېكىن قان ئىشلەش ئورگانلىرىنىڭ خىزمىتى نورمالسىزلىنىشى تۈپەيلىدىن قاننىڭ سان جەهەتتە كۆپىيىشى ياكى كېمىيىپ كېتىشى ياكى قان تەركىۋىدىكى مۇهىم ئوزۇقلۇق ماددىلار تەركىۋىنىڭ كاملاپ كېتىشى نەتىجىسىدە قاندىكى هارارەت تۆۋەنلەپ كېتىش ئەهۋالىلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن گەرچە شۇ ئورۇننىڭ تۈزۈلۈشىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. بۇ، ماددى سەۋەپكە ئالاقىدار بولمىغان يەرلىك ئورۇننىڭ خىزمىتىدىكى ئۆزگىرىش (سۈتى مىزاج خۇنى) دەپ ئاتىلىدۇ.

2. قان تەركىۋىدە ئېقىپ يۈرگەن باشقا خىلتىلار (سەپرا، بەلغەم، سەۋدا)نىڭ كۆپىيىپ كېتىشى نەتىجىسىدە قان تەركىۋىدىكى ياغ، مېنىرال تۈزلار ئېشىپ كېتىپ ئۆزىنىڭ نورمال هالىتىدىن ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قان تومۇرلارىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانـ

لىغى بۇزۇلغانلىقتىن يۇرەك، مىڭە ۋە باشقا ئورگانلاردىكى قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىش، قىسقىرىشىدىن ئىبارەت ئەۋرىشىملىك خۇسۇسىيىتى يوقىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قان غالىپلىق كېسىلى ھەتتا مۇھىم ئورگانلارغا قان چۈشۈشكە ئوخشاش يامان ئاقىۋەتلىك كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر قان تەركىۋىدە بەلغەملىك ماددىلار بىلەن سەۋدالىق ماددىلار كۆپىيىپ ھەمدە مۇھىم ئوزۇقلۇق ماددىلار كېمىيىپ كەتسە بەدەندە سۈلۈق ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

ئەگەردە قان تەركىۋىدىكى بەلغەم، سەپرا، سەۋدا دىن تەركىپ تاپقان ماددىلار، ئۆز-ئارا ئەكس تەسىر قىلىپ قانىنىڭ قىيامى قويۇقلۇشۇپ تەمىي ئۆتكۈرلىشىپ كەتسە كۆيگەن قان (دەمى موھتەرىقە) ياكى بۇزۇلغان قان، خەلق ئارىسىدا قوقاق① دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ھاللاردا كۆپىنچە يۇقۇرى ھارارەتلىك ئوفونەتلىك② كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ، بۇ كۆپىنچە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

نورمالسىز بەلغەم

(غەيرى تەبىئى بەلغەم)

بەلغەم خىلىتىنىڭ ئەسلى قانغا ئايلىنىش سالاھىيىتىدىن مەھرۇم

① قوقاق — قان بۇزۇلۇش.
② ئوفونەت — چىرىش، بۇزۇلۇش.

قالغان ۋە قانغا ئايلىنىش خۇسۇسىيىتىنى يوقاتقان، يىتىلمىگەن ناچار قىسمى، غەيرى تەبىئى بەلغەم دىيىلىدۇ.

غەيرى تەبىئى بەلغەمنىڭ كۆپىيىشى بىر قاتار كېسەللىكلەرگە سەۋەپچى بولىدۇ. مەسىلەن، قاننىڭ تولۇقلىنىشىغا دەخلى قىلىپ كامقانلىقنى كەلتۈرىدۇ، يامان ئىششىقلارنى پەيدا قىلىدۇ، تېرە كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. تېرىدە رەڭ يېتىشمەسلىككە سەۋەپچى بولىدۇ. مىڭىنى ئارتۇقچە هۆللەپ ئادەمنى لەقۋا، كام ئەقىل، ئۇنۇتقاق، ئۇيقۇچان، هورۇن قىلىپ قويىدۇ. غەيرى تەبىئى بەلغەم 6 خىل بولىدۇ:

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

تۇزلۇق بەلغەم (بەلغەمى شور): بەلغەم خىلتىنىڭ تەركىۋىگە تۇز تەمى كىرىپ قالغان بۇزۇلغان سەۋدانىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى، تۇزلۇق بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق بەلغەم خىلتىنىڭ تەمى تۇزلۇغراق هالەتكە ئۆزگەرگەن بولۇپ، رەڭگى ئاق، مىزاجى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل بولىدۇ. كۆپىنچە تېرە كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

چۈچىمەل بەلغەم (بەلغەمى تۇرۇش): تۆۋەن هارارەتتىكى سەپرا ئارىلاشقان بەلغەم، چۈچىمەل بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ تەمى چۈچىمەلرەك بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغاققا مايىل بولىدۇ.

بۇنىڭ سەۋەبى 4 خىل:

1) ئاچچىق سەۋدا بەلغەملىك ماددىغا ئارىلىشىپ كەتكەچكە، ئۇنىڭ رەڭگى ئۆزگەرمەي تەمى ئۆزگىرىپ چۈچىمەللىشىپ قالىدۇ.

2) قوشۇلغان هارارەت (هارارىتى غەربىە) كېرەكلىك هارارەتـ تىن كۆچلۈك كېلىپ، ئەسلىدىكى ئىسسىقلىق ئۆز كۆچىدىن قالغانلىقى ئۈچۈن چۈچىمەللىشىپ قالىدۇ. مەسىلەن: ياز كۈنلىرى سۈتنىڭ ئۆزگىرىپ ئاچچىقلىشىپ قالغىنىغا ئوخشاش.

3) تاتلىق بەلغەم ئۈستىدىن سوغاقلىق غەلىبە قىلىپ، ئۇنىڭ ئەسلى هارارىتى يوقالغانلىقتىن چۈچىمەللىشىپ قالىدۇ. مەسىلەن: قىش ۋاقتىدا سىقىپ تەييارلانغان دورىلار (ئوسارە)نىڭ چۈچىمەلـ لىشىپ قالغىنىغا ئوخشاش.

4) تەبىئى هارارەت (هارارىتى غەرىزىيە) ئاجىز بولغانلىقتىن تېتىقسىز بەلغەمنى ياخشى پۈشۈرالماي چۈچىمەللىشىپ قالىدۇ.

قېرىق بەلغەم (موزا تەملىك بەلغەم): بەلغەمنىڭ جەۋهىرىدە سەۋدانىڭ جەۋهىرى كۆپەيگەنلىكتىن، بەلغەمى ماددىلار قويۇقلۇشۇپ ۋە تەمى قېرىقلىشىپ موزا تەمگە كىرىپ قالغان بەلغەم، قېرىق بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ 2 خىل سەۋەپتىن بولىدۇ:

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

2) قاتتىق سوغاقلىقنىڭ تەسىرى بىلەن بەلغەمنىڭ سۇ قىسمى ئۇيۇپ قېلىپ تەمى قېرىقلىشىدۇ. بۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغاققا مايىل بولىدۇ.

تېتىقسىز (تەمسىز) بەلغەم: بەلغەم ماددىسىنىڭ سۈلۈق جەۋهىرى كۆچى ئېشىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن بەلغەم تەمسىز هالغا چۈشۈپ قالىدۇ. بۇ تەمسىز بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، بەلغەم خىلىتىنىڭ ئەڭ

خام قالغان قسمی بولۇپ قانغا ئۆزگىرىش سالاھىيىتى بولمايدۇ. ئۇنىڭ مۇنداق بولۇشى ئۇنىڭغا باشقا خىلىتلار ئارىلاشماي يالغۇز ھالىتىنى ساقلاپ قالغانلىغى، ئوقۇنەتنى قوبۇل قىلماي، چۆكمە ھاسىل قىلىشى تېز بولغانلىغىدىن ئىبارەت.

نورمالسىز سەۋدا

(غەيرى تەبىئى سەۋدا)

بەدەندىكى قايسى بىر خىلىت ئارتۇقچە ھارارەتكە يولۇقۇپ كۆيسە، ئۇنىڭ سان ۋە سۈپىتىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ غەيرى تەبىئى سەۋدا ھاسىل قىلىدۇ. بۇ، غەيرى تەبىئى سەۋدا دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق خىلىت كۈچلۈك ھارارەتكە يولۇقسا، ئۇنىڭ ئۇچۇچان قىسملىرى پارغا ئايلىنىپ قويۇق قىسملىرى قالىدۇ.

كۆيگەن سەۋدانىڭ ئۆتكۈرلىگى ئەسلى خىلىتنىڭ ئۆتكۈرلىگىگە قاراپ پەرقلىق بولىدۇ. سەپرانىڭ كۆيىشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدانىڭ زىينى چوڭ ۋە يامان تەسىرى ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ. ئەمما ماددىسى ئۇچۇچان بولغانلىغى ئۈچۈن داۋالاش تەدبىرلىرىنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

تەبىئى سەۋدانىڭ كۆيىشىدىن ھاسىل بولغان غەيرى تەبىئى سەۋدا 2 خىل بولىدۇ:

بىرىنچىسى، سۈيۇق سەۋدا خىلىتىنىڭ كۆيىشىدىن ھاسىل بولغان

غەيرى تەبىئى سەۋدا بولۇپ، بۇنىڭ بەدەنگە تارقىلىپ كېتىشى گەرچە تېز بولسىمۇ لېكىن داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوبۇل قىلىشى نىسبەتەن ياخشىراق بولىدۇ.

ئىككىنچىسى، قويۇق سەۋدا خىلتىنىڭ ئۈيۈشى نەتىجىسىدە ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن چىقىپ كەتكەن غەيرى تەبىئى سەۋدا بولۇپ، ئۇنىڭ پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىشى ئاستا بولسىمۇ لېكىن داۋالاش تەدبىرلىرىنى تەسرەك قوبۇل قىلىدۇ.

ئومۇمەن، غەيرى تەبىئى سەۋدا 3 خىل سەۋەپتىن ھاسىل بولىدۇ:

1) يۇقۇرىدا ئېيتىلغاندەك خىلتلارنىڭ كۆيىشىدىن ھاسىل بولىدۇ.

2) ئىچكى ياكى تاشقى جەھەتتىكى سۈيۇقلىقنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە خىلتلارنىڭ قويۇلۇپ قېلىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. ئۇنىڭ تەمى قېرىق، ئۆزى يېرىك ئۆتكۈرلىگى كامراق بولىدۇ.

3) قان خىلتىنىڭ كۆيىشى ۋە چۆكمە ھاسىل قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

خىلتلارنىڭ ھاسىل بولىشىدىكى ئامىللار

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى، ھەرقانداق مۇرەككەپ شەيئىنىڭ پەيدا بولىشىدا 4 خىل ئامىل بولىدۇ دەپ قارايدۇ. بۇ ئامىللار 1ـ ماددى ئامىل، 2ـ ئىشلىگۈچى ئامىل، 3ـ شەكىل ئامىل، 4ـ نەتىجە ئامىل.

ماددى ئامىل: مەلۇم شەكىلدىكى مۇرەككەپ شەيئىنىڭ پەيدا

بولىشىدا لازىم بولىدىغان ماددى خام ئەشيا، ماددى ئامىلدەپ ئاتىلىدۇ.

ئىشلىگۈچى ئامىل: مەلۇم بىر شەيئىنى ئۆزگەرتىپ شەكلىلەندۈرۈشتە تۈرتكە بولىدىغان كۈچ، ئىشلىگۈچى ئامىل دەپ ئاتىلىدۇ.

شەكىل ئامىل: شەكلىنى پەيدا قىلغۇچى ماددى خام ئەشيالارنىڭ ئۆزئارا ئالمىشىشى ۋە ئۆزئارا تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە يېڭىدىن پەيدا بولغان بەلگىلىك سۈپەت شەكلى، شەكىل ئامىل دەپ ئاتىلىدۇ.

نەتىجە ئامىل: ئىشلىنىپ چىققان، بەلگۈلۈك سۈپەتكە ئىگە بولغان شەيئىنىڭ خىزمىتى ۋە ئوينايدىغان رولى، نەتىجە ئامىل دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئى خىلىتلارنىڭ پەيدا بولىشى ياكى بۇ خىلىتلارنىڭ غەيرى تەبىئى ھالەتكە ئۆزگىرىپ كېتىشى ھەمدە ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان رولى ۋە نەتىجىسىمۇ يۇقارقى 4 خىل شەرتلىك قانۇنىيەتنىڭ سىرتىدا بولمايدۇ. مەسىلەن: گۆش،ياغ، شېكەر، سۈت، ئۇن غىزا، ھەر خىل كۆكتات قاتارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار ماددى ئامىل؛ ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر قاتارلىق ئەزالار ئىشلىگۈچى ئامىل؛ يىمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردە پارچىلىنىپ ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە بېرىپ، جىگەردە پىشىشقلىنىپ رەڭگى قىزىل سۈپەتكە ئىگە قان پەيدا قىلىشى شەكىل ئامىلى؛ ئىشلىنىپ چىققان تەبىئى قانىنىڭ ئىنسان ھاياتىدا ئۆتەشكە تېگىشلىك رولى نەتىجە ئامىل بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

ئەزالار

ئۇيغۇر تەبابەتتىنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشى ئىلمى، ھازىرقى زامان ئاناتومىيىسى بىلەن ئوخشاش بولغانلىغى ئۈچۈن ئايرىم يېزىلمىدى. ئەمما ئۇيغۇر تەبابەتچىلىگى فىزىولوگىيىسىنىڭ ھازىرقى زامان تەبابىتى فىزىولوگىيىسىگە ئوخشىمايدىغان ئالاھىدىلىكلىرى بولغانلىغى بولۇپمۇ ئادەم ئورگانىزمىدىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ خىزمىتى ۋە ئۇنىڭ رولىنى تەرىپلەشتە ئوخشىمايدىغان ئالاھىدە پەرقلەرگە ئىگە بولغانلىغى ئۈچۈن تۆۋەندىكىچە ئىزاھلىنىدۇ.

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

باشقۇرغۇچى ئەزالار

باشقۇرغۇچى ئەزا (رەئىس ئەزا)لار، روھى ۋە ھاياتى قۇۋۋەتلەرنى ساقلايدىغان ئورۇنلار بولۇپلا قالماي بەلكى ئۇلارنىڭ باشلىنىش مەنبەئەسدۇر. ئۇ، ھەر بىر ھايات ئىگىسىنىڭ تىرىكچىلىگى ۋە ئۇنىڭ نەسلى (نەۋىسى)نى ساقلاپ قېلىش ۋە ئەقلى، جىسمانى

پائالیەتلىرىنى باشقۇرۇشتا ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ قالماي بەلكى خادىم ئەزالارنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق پۈتۈن ئورگانىزمدىكى بارلىق ھاياتى پائالىيەتلەرنى ئومۇمى دائىرىدە تەڭشەپ، تولۇقلاپ ھەم تىزگىنلەپ، بەدەننىڭ پۈتۈنلىگىنى ساقلايدۇ.

مىڭە

مىڭە، تەپەككۇر، سەزگۈ ۋە جىسمانى ھەركەت يەنى روھى نەفسانىنىڭ مەركىزى بولۇپ، گەرچە ئۇنىڭ ئىسىق ۋە سوغاق سەزگۈلىرى تۇغما ھالدا تولۇق بولسىمۇ، لېكىن ھەركەت سەزگۈلىرى نىسپى تەرەققى قىلغان بولىدۇ. ئەقلى تەپەككۇر ۋە روھى ھالەتلەر، جەمىيەتتىكى ئىجتىمائى مۇھىت تەسىرى ئاستىدا بالىلىق دەۋرىدىن باشلاپلا تەرەققى قىلىدۇ. مىڭە ئادەتتە روھى تەبىئى بىلەن ئوزۇق-لۇنۇپ ئۆزىنىڭ تېگىشلىك رولىنى ئادا قىلىسىمۇ، لېكىن روھى ھايۋانىنىڭ خىزمىتى توختاش بىلەنلا ئۆز ھەرىكىتىدىن مەھرۇم قالىدۇ.

مىڭە ئومۇمى ئاتالغۇ بولۇپ، باش مىڭە، ئارىلىق مىڭە، ئۇزۇنچاق مىڭە ۋە ئارقا مىڭىلەرگە بۆلۈنىدۇ. مىڭىنىڭ ھەرقايسى بۆلۈملىرىگە قارىتا ئېيتقاندا، باش مىڭىنىڭ پوستى قىسمى باشقۇرغۇچى (رەئىس) ئورۇندا تۇرۇپ، مىڭە ھەرىكىتىنىڭ بارلىق ئورۇنلىرىنى باشقۇرىدۇ. مىڭىنىڭ باشقا بۆلۈملىرى بويسۇنغۇچى يەنى باشقۇرۇلۇغۇچى ئورگان (مەرئوسە) سۈپىتىدە خىزمەت قىلىدۇ.

مىڭىنىڭ باشقا بۆلۈملىرى، ئىچكى ۋە تاشقى مۇھىتتىكى

سانسىزلىغان خەۋەرلەرنى باش مىڭە پوستى قىسمىغا يەتكۈزۈش ۋە باش مىڭە پوستى قىسمىنىڭ تاپشۇرغىنى بەدەننىڭ ئەڭ ئىنچىكە قىسىملىرىغا يەتكۈزۈش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. شۇڭا ئۇلار باشقۇرۇلۇغۇچى ئەزا دەپ تونۇلىدۇ.

مىڭىنىڭ تەپەككۇر، سەزگۈ ھەرىكەت (قۇۋۋەتلىك نەفسانى) نىڭ مەركىزى ئىكەنلىگىنى تۆۋەندىكىچە ئىسپاتلاش مۇمكىن:

ئەگەر باش مىڭە 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 مىڭىدە ئىككىلەمچى بەلگىلەر (ئاسارەت) قالدۇرىدىغان (مەسىلەن: مىڭە سىلىگە ئوخشاش) كېسەللىكلەر يۈز بېرىپ ئاسارەت قالسا، گەرچە ئۇنىڭدا ھەرىكەت، ئىسىق ۋە سوغاق سېزىمى ساقلىنىپ قالسىمۇ، لېكىن تەپەككۇرى سۈسلىشىدۇ ياكى ئالاھىدە بۇزۇلىدۇ.

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

يۈرەك

تىرىكلىك (روھى ھايۋانى)نىڭ باشلىنىش مەنبەئى بولۇپ، بالىياتقۇدىكى تۆرەلمىنىڭ تەرەققىياتىدىمۇ بۇرۇنراق تەرەققى قىلغان

بولىدۇ. ھەركىتىمۇ ھەممىدىن بۇرۇن باشلانغان بولۇپ كېڭىيىپ، تارىيىپ ھەركەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ تۈزۈلۈشىمۇ كېڭىيىپ، تارىيىپ ھەركەت قىلىشقا مۇۋاپىق تۈزۈلگەن بولىدۇ.

ئادەم ھاياتى ئاخىرلاشقانغا قەدەر يۈرەك ئۆزىنىڭ ھەركىتىنى توختاتمايدۇ. يۈرەك ھەركىتىنىڭ توختىشى، ھاياتنىڭ ئاخىرلاشقانلىغى ۋە تىرىكلىكنىڭ توختىغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۈرەك ئۆزىنىڭ پۈتۈن ھەركىتى داۋامىدا ھاياتلىق ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ئاساسى ماددىلار ۋە ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمى)نى قان تومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىپ، بۇلغانغان ھاۋا (ھاۋايىدۇخايى)نى تۇتقان قاننى ئۆپكىگە ئەۋەتىپ تازىلاپ تۇرىدۇ.

يۈرەكنىڭ باشقا بارلىق رەئىس ئەزالارغا ئوخشىمايدىغان ئالاھىدىلىگى شۇكى، ئۇ بەدەندىكى ھەرقانداق ئەزاغا بويسۇنمىغان ھالدا ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل ھەركەت قىلىشتىن تاشقىرى ئىنساندىكى خوشاللىق ۋە قايغۇ ھىسسىياتىنىڭ قۇۋۋىتى ساقلانغان بولىدۇ. شۇڭا يۈرەكمۇ رەئىس ئەزا بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

جىگەر

ئىنسان ھاياتىدىكى ماددى قۇۋۋەت (روھى تەبىئى)نىڭ مەركىزى ئورنى بولۇپ، كونا بىلەن يېڭىنىڭ ئالمىشىشى جەريانىدا ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتى ئارقىلىق قان، بەلغەم سەپرا، سەۋدا خىلىتىلىرىنى سان ۋە سۈپەتكە لايىق قىلىپ ئىشلەپچىقىرىدۇ. ئۇلارنى ئادەم بەدىنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا ۋە تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يۈرەك-

نىڭ يارىدىمى ئارقىلىق ئەۋەتىپ، پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ ۋە ئۆستۈرىدۇ. ھەزىم قىلىش يوللىرىدىن كەلگەن ھايات ئۈچۈن خەۋپ يەتكۈزىدىغان ئوفۇنەتلەر ۋە باشقا زەھەرلىك نەرسىلەرنى پارچىلاپ زەھەرسىزلەندۈرۈپ، ئىنسان بەدىنى ۋە ھاياتنى كۈچلۈك ھىمايە قىلىش، قوغداش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. شۇڭا، جىگەر رەئىس ئەزا دەپ تونىلىدۇ.

ئەرلەرنىڭ ئۇرۇق بېزى ۋە ئاياللارنىڭ تۇخۇمدانى، ئىنسانلار نەسلىنى ساقلاپ قېلىشتىكى ماددى ئاساس بولغانلىغى ئۈچۈن گەرچە رەئىسە ئەزا بولۇپ ھىساپلىنىشقا تېگىشلىك بولسىمۇ، ئەمما ئۇلارنى باشقۇرىدىغان ھەم ئۇلارنىڭ باشقۇرىدىغان ئەزاسى بولمىغانلىغى ئۈچۈن رەئىس ئەزا دەپ تونىلمايدۇ.

باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار

باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار، ئۆزىنىڭ جايلىشىش ئورنى، خىزمىتىنىڭ خاراكتىرىگە قاراپ خادىمى ئەزا ۋە غەيرى خادىمى ئەزالاردىن ئىبارەت ئىككى خىلغا بۆلىنىدۇ.

خادىمى ئەزالار (مەرئوسە)

رەئىس ئەزالارنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا باشقا ئەزالارغا مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدىغان، باشقا خادىمى ئەزالارنى ۋاستە قىلىپ ئۆزىنىڭ

خىزمىتىنى داۋاملاشتۇرىدىغان ئەزا، خادىمى 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 سۈپەتكە لايىق قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدا خىلىتلىرىنى يۈرەكنىڭ يارىدىمى ئارقىلىق بەدەننىڭ تېگىشلىك قىسملىرىغا ئەۋەتىپ، پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. يۈرەكتىن تىرىكلىك قۇۋۋىتىنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىش ئارقىلىق خىزمىتىنى ئادا قىلىدۇ شۇڭا جىگەر ھەم رەئىس ئەزا خادىمى ئەزاسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

يۈرەك: ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل ھەركەت 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 ۋەرىد (ۋېنا)لەر ۋاستىسى بىلەن شۇمۇرۇپ، ئۇنى يەنە ئۆپكىگە ئەۋەتىپ ئۆپكىنىمۇ خىزمەتكە سالىدۇ. شۇڭا ئۇ رەئىسە ئەزا دەپ تونىلىمۇ، لېكىن باش مېڭىنىڭ باشقۇرۇشىنىمۇ قوبۇل قىلىدىغانلىغى ئۈچۈن نىسپى مۇستەقىللىكە ئىگە ئەزا بولۇپ ھىساپلىنىدۇ شۇ سەۋەپتىن يۈرەك ھەم خادىمى ئەزا دەپ تونىلىدۇ.

ئۆپكە: ئۆزىنىڭ ئىنسان ھاياتىدىكى رولىدىن قارىغاندا ئالاھىدە مۇھىم ئەزا بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئۇ، ئۆزىگە قان ئېلىپ كەلگۈچى ۋە ئۆزىدىن يۈرەككە 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 خادىمى ئەزا دەپ تونىلىدۇ.

نېرۋىلار: مىڭە ئۆزىنىڭ پۈتۈن بەدەنگە تارقاتقان نېرۋا شاخچىلىرى ئارقىلىق ئىچكى ۋە تاشقى ئەزالارنى كونترۇل قىلىدۇ. مىڭە ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان بۇ نېرۋا شاخچىلىرى مىڭىنىڭ خادىمى ئەزالىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

بۆرەك: بۆرەك، تەركىۋىدە ھاياتلىق ئۈچۈن كېرەكسىز بولغان ئېقىندىلارنى ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتى ئارقىلىق سۈيدۈك سۈپىتىدە ئاجرىتىپ سۈيدۈك يوللىرى ھەم سۈيدۈك خالتىسى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىشنى باشقۇرىدىغان رولى بولغانلىغى ئۈچۈن رەئىس ئەزا دەپ تونىشقا تىگىشلىك بولسىمۇ لېكىن، يۇرەكتىن كېلىدىغان روھى قۇۋۋەتتىن ئوزۇقلىنىپ ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى ئادا قىلغانلىغى ئۈچۈن يەنىلا باشقۇرۇلغۇچى ئەزا بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

ئاشقازان-ئۇچەيلەر: ئېغىز ئارقىلىق قوبۇل قىلىنغان ئوزۇقلۇق غىزالارنى پارچىلاپ ۋە پىششىقلاپ بەدەننىڭ قوبۇل قىلىشىغا لايىقلاشتۇرۇپ، جىگەر ئۈچۈن خىزمەت قىلغانلىغى ئۈچۈن خادىمى ئەزا دەپ تونىلىدۇ.

ئۆت خالتىسى: زاپاس ئۆتنى ساقلاپ جىگەر ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. لازىم تېپىلغاندا ئۆت سۈيۇقلىغىنى ئۇچەيگە ئۆتكۈزۈپ يىمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولىشىغا يارداملىشىدۇ. شۇڭا، ئۆت خالتىسىمۇ خادىمى ئەزا دەپ تونىلىدۇ.

قال: سەۋدانىڭ ئورنى بولۇپ، قان ئېقىمدىكى سەۋدا خىلىتىنى تەڭشەيدۇ قاننىڭ قان تومۇرلاردىن سىرتقا سىرغىپ چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. تال ئۆزىدىن جىگەر دەرۋازىسىغا باردىغان ۋەرىد تومۇرىدىن باشقا ھەچقانداق ئەزانى ئۆزىگە ۋاستە قىلمايدۇ. شۇڭا خادىمى ئەزا دەپ تونىلىدۇ.

غەيرى خادىمى ئەزالار (غەيرى مەرئوسە)

گەرچە روھى ھايۋانى بىلەن ئوزۇقلانسىمۇ، ماھىيەت ۋە سۈپەت جەھەتتە مۇستەقىل ئەزا بولۇش لاياقىتى بولمىغان ۋە باشقا ئەزالارنىمۇ باشقۇرالمايدىغان ئەزالار، غەيرى خادىمى ئەزا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئەزالار، ئادەم ئورگانىزمىنى ئۆزئارا بىر-بىرىگە تۇتاشتۇرۇپ شەكىل جەھەتتە ئورگانىنىڭ بىر پۈتۈنلىگىنى ساقلاش بىلەن بىرگە تىرىكلىكتىكى جىسمانى ھەركەتلەرگە ۋاستە سۈپىتىدە خىزمەت قىلىدۇ. مەسىلەن: سۆڭەك، پەي، چاندىر ۋە گۆش قاتارلىقلار.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىدە ئەزالارنى ئەنە شۇنداق ئايرىپ تونۇش-تۇرۇش، شۇ ئەزالارنىڭ خىزمىتىنىڭ مۇھملىق دەرىجىسىنى بىلدۈرۈش ئۈچۈنلا بولۇپ قالماي بەلكى، داۋالاشتا ئۇلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئەزالارنىمۇ نەزەردە تۇتۇشنىڭ زۆرۈرلىگىنى تەكىتلەش ئۈچۈندۇر. مەسىلەن: بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى مەلۇم بىر ئەزا قاتتىق ئاغرىپ كەتكەندە گەرچە بۇ كېسەللىك، ئاساسەن مىڭەبىلەن مۇناسىۋەتلىك بولمىسىمۇ ئۇنىڭ ئاغرىش سىزىمىنىڭ ئېشىپ كېتىشى،

مەرکىزى نېرۋا سىستىمىسى (نىزامى ئەسەبى)دا قوزغۇلۇش ۋە قالايىمقانچىلىق پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇڭا رەئىس ئەزانىڭ نورمال ھالىتىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن قوشۇمچە تېنىچلاندۇرغۇچى دورىلار بېرىش لازىم.

ئەزالار مىزاجى

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

يۇرەكنىڭ مىزاجى: يۇرەكنىڭ ئەسلى مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولسىمۇ، ئەمما ئۇ ئۆپكىنىڭ ئارىلىغىدا تۇرغانلىقى ۋە بەدەندىن قايتىپ ئۆپكىدە ھاۋا ئالماشقاندىن كېيىن ئۆز تەركىۋىدە روھى قۇۋۋەت ۋەكىلى بولغان ساپ ھاۋانى تۇتقان قان ئۇزلۇكسىز ئايلىنىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن، يۇرەكنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىق ھالىتى پەسىيىپ، ھۆل ئىسسىقلىق ھالە تكە ئايلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇرەكنىڭ مىزاجى، ھۆل ئىسسىق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

جىگەر ۋە گۆشلەرمىزاجى: جىگەر 4 خىلتىنى پىششىقلاپ ئىشلەپ ئۇلارنى تۇرلەرگە ئاجرىتىش خىزمىتىنى ئۆتەشتىن تاشقىرى،

يۇرەكتىن ئىبقىپ كېلىۋاتقان قان بىلەن ئوزۇقلۇنۇپ تۇرغانلىغى ۋە گۆشلەرمۇ يۇرەكتىن بىۋاستە كېلىۋاتقان قان بىلەن ئۇچرۇشۇپ تۇرغانلىغى ئۈچۈن، جىگەر ۋە گۆشلەرنىڭ مىزاجىمۇ ھۆل ئىسسىق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

قىزىل ئۆتكەچ، 12 بارماق، ئىنچىكە ئۈچەيلەر مىزاجى: قىزىل ئۆتكەچ ئۆپكىنىڭ ئارىلىغىدا يۇرەكنىڭ يېنىدابولغانلىغى ۋە 12 بارماق ئۈچەي بىلەن ئىنچىكە ئۈچەيگە قۇرۇق ئىسسىق خاراكتىرىدىكى ئۆت سۈيۈقلىغى چۈشۈپ تۇرغانلىغى ئۈچۈن قىزىل ئۆتكەچ، 12 بارماق ئۈچەي ۋە ئىنچىكە ئۈچەيلەرنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

ئاشقازاننىڭ مىزاجى: ئاشقازاننىڭ ئەسلى مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولسىمۇ لېكىن ئاشقازان سۈيۈقلىغىنىڭ تەسىرى ھەم تالدىكى سەۋدا خىلىتىنىڭ تەسىرى بىلەن ھۆل سوغاققا مايىلراق بولىدۇ.

چوڭ ئۈچەي ۋە سۈيدۈك خالتىسىنىڭ مىزاجى: بۈئەزالار، ھاياتلىق ئۈچۈن كېرەكسىز بولغان ۋە چىرىگەن ئوفۇنەت پەيدا قىلىدىغان تاشلاندۇقلارنى ۋاقتىلىق ساقلايدىغان بولغاچقا ھەم ئىسسىق مىزاجلىق ئەزالاردىن يىراقراق جايلاشقانلىغى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغاققا مايىل بولىدۇ.

تالنىڭ مىزاجى: تال سەۋدا خىلىتىنى ساقلايدىغان ئەزا بولغانلىغى ئۈچۈن مىزاجى قۇرۇق سوغاق بولىدۇ.

مىڭە، يۇلۇن، چاۋا ۋە سويوقلۇقلار مىزاجى: چوڭ ـ كىچىك چاۋىلار، مىڭە، يۇلۇن، ۋە بەدەننىڭ ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرى ئارىلىقىدا ساقلىنىۋاتقان سۈيۈقلۇقلار ھەمدە سۆڭەكلەرنىڭ بوغۇم

ئارىسىدا ساقلىنىۋاتقان سۈيۈقلۇقلارنىڭ مىزاجى ھۆل سوغاق بولىدۇ.

سۆگەك، پەي، كۆمۈرچەك، تارامۇش، چاندىر، چاچ تىرناقلارنىڭ مىزاجى: سۆگەك، پەي، كۆمۈرچەك، تارامۇش، چاندىر، چاچ ۋە تىرناقلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغاق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

ئۆپكىنىڭ مىزاجى: ئۆپكىنىڭ ئەسلى مىزاجى ھۆل سوغاق بولسىمۇ لېكىن ئۇ داۋاملىق ھەركەتلىنىپ تۇرغانلىغى شۇنىڭدەك يۇرەكنىڭ يېنىدا ھەمدە ئارتۇقچە قۇرۇقلۇق ۋە سوغاقلىقنىمۇ خالىمايدىغان بىر ئەزا بولغاچقا مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ.

تېرىنىڭ مىزاجى: تېرىنىڭ مىزاجى، ھەر بىر شەخسنىڭ تەبىئى مىزاجى بىلەن ئوخشاش دەپ قارالسىمۇ، لېكىن ئىچكى ۋە تاشقى مۇھىتنىڭ تەسىرىدىن قۇرۇقىغامايىل مۆتىدىل بولىدۇ.

قولنىڭ مىزاجى: بارلىق ئەزالار ئىچىدە قولنىڭ بولۇپمۇ كۆر-سەتكۈچ بارماق ئۇچىنىڭ مىزاجى مۆتىدىل بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا باشقا بارماقلار، ئۇنىڭدىن قالسا ئالقان، قول دۇمبىسىنىڭ مىزاجى مۆتىدىلراق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

بۆرەكنىڭ مىزاجى: بۆرەك ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى ئوراپ تۇرىدىغان ياغلارنىڭ مىزاجى ھۆل سوغاق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

جىنىس، ئىقلىم، پەسلەر مىزاجى

ھايۋاناتلارغا قارىغاندا ئىنسانلارنىڭ مىزاجى، ئايالارغا قارىغا-

ندا ئەر كىشىلەرنىڭ مىزاجى مۆتىدىلراق بولىدۇ.

ئىقلىم ۋە جۇغراپىيىلىك مۇھىتنىڭ مىزاجى جەھەتتە ئىپىتقاندا

4 ـ ئىقلىمنىڭ مىزاجى ئىسسىق، سوغاق، ھۆل، قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

شىنجاڭ شىمالى تەرەپتىن سوغاق ئىقلىمغا يېقىن، جەنۇبى تەرەپتىن دېگىز ئوكيان ۋە ھۆل ـ يېغىنلىق ئىقلىملاردىن يىراق بولغا چقا 6 ـ ئىقلىمغا مەنسۇپ بولىدۇ. يەنى مىزاجى قۇرۇق سوغاق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئەما كونكرىتنى ئەھۋالنى كونكرىتنى تەھلىل قىلىش، شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى ۋىلايەت، ناھىيىلىرىنىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجىنى تولۇق پەرقلەندۇرۇشكە دىققەت قىلىش كېرەك.

پەسللەر مىزاجىغا كەلسەك يازنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق، ئەتىيازنىڭ ھاۋاسى ھۆل ئىسسىق، قىشنىڭ ھاۋاسى ھۆل سوغاق، كۈزنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق سوغاق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

كۇچلەر

ئىنسان تۇغۇلغاندىن تارتىپ تا ئۆلگىچە بولغان جەريان ئىچىدە ئۇنىڭ ئەقلى، جىسمانى ھەركەتلىرىگە سەۋەپ بولغۇچى ئامىل — كۈچ (قۇۋۋەت) دەپ ئاتىلىدۇ.

كۈچلەر ئۆزىنىڭ ئالاھىدىلىگىگە قاراپ چوڭ 2 تۈرگە بۆلىنىدۇ: 1 ـ ئەۋەلقى كۈچلەر (قۇۋۋەيى ئولا)، 2 ـ كېيىنكى كۈچلەر (قۇۋۋەيى سانى). ئاۋالقى كۈچلەر ئۆزلىرىنىڭ مەركىزى ئورنى ۋە حىزمەت تەخسىماتىغا قاراپ 3 قىسمغا بۆلىنىدۇ: 1 ـ ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەتى ھەيۋانى) بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئورنى يۈرەكتە؛ 2 ـ سەزگۈ، ھەركەت كۈچلىرى (قۇۋۋەيى نەفسانى) بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئورنى مىڭدە؛ 3 ـ تەبىئى كۈچلەر (قۇۋۋەيى تەبىئى) بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئورنى جىگەردە.

ئەگەر، يۇقۇرقى 3 خىل قۇۋۋەتنىڭ بىرەرسى ئۆزىنىڭ حىزمەتىنى ئىشلەشتىن توختىسا ھاياتلىق مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايدۇ. شۇ سەۋەپتىن بۇ قۇۋۋەتلەر ئاۋالقى كۈچلەر دەپ ياكى بىرىنچى كۈچلەر دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

هایاتلىق كۈچى

(قۇۋۇتنى ھەيۋانى)

يۈرەك، تىرىكلىك قۇۋۋىتىنى ھەركەتلەندۈرگۈچى مەركەز بولۇپ ئۇ، يۈرەكنىڭ قىسقىرىش (ئىنقباز) ۋە كېڭىيىش (ئىنبىسات) ھەركىتى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەندىكى چوڭ، كىچىك قان ئايلىنىشلارنى ۋۇجۇتقا كەلتۈرىدۇ ۋە ئىشقا ئاشۇرىدۇ. بەدەندىكى يېڭى بىلەن كونىنىڭ ئالمىشىشى جەريانىدا كېرەكسىز، تاشلاندۇق ماددىلار ئەڭ كىچىك بىرلىكلەر دىۋارىنىڭ پوستى قىسمىدىن سىرتقا سىڭىپ چىقىپ قىل تومۇرلار ئارقىلىق چوڭراق تومۇرلار ۋە ئۇنىڭدىن چوڭ كۆك تومۇر (ۋەرىد)لەرگە قۇيۇلۇپ، يۈرەككە كىرىشتىن بۇرۇن يۇقۇرقى 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 ھەركىتى ئارقىلىق، يۈرەكتىن كەلگەن قان تەركىۋىدىكى بۇلغانغان ھاۋا (ھاۋايى دۇخايى)نى سىقىپ چىقىرىپ ئۇنىڭ ئورنىغا ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمى) ئالغان قانىنى پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىدۇ. قان تەركىۋىگە قوشۇلغان ساپ ھاۋا، قاندىكى ھايا تلىق كۈچى (قۇۋۋىتى ھەيۋانى) دەپ ئاتىلىدۇ. ساپ ھاۋا قوشۇلغان قان، ئۆپكىدىن قايتىپ

كېلىپ يۈرەك سول دالانچىسىغا قۇيۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۈرەك سول قېرىنچىسىغا قۇيۇلۇپ، يۇقۇرى كۆتىرىلگەن چوڭ شىريان تومۇرى ئارقىلىق چوڭ-كىچىك سانسىزلىغان قىل تومۇرلاردىن پۈتۈن بەدەننىڭ ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرى تەركىبىگە ئۆتىدۇ. ئەڭ كىچىك بىرلىكلەر ئارقىلىق ماددا ئالمىشىش ئېلىپ بارىدۇ. قاندىكى ھاۋايى نەسىمى (ساپ ھاۋا) ۋە ئوزۇقلۇقلار سەرپ قىلىنىپ، ئۇنىڭ ئورنىنى ھاۋايى دوخايى (بۇزۇلغان ھاۋا) ۋە ماددا ئالمىشىشتىن كېلىپ چىققان كېرەكسىز ماددىلار ئالىدۇ يەنى، شىريان قېنى ۋەرىد قېنىغا ئۆزگىرىپ ئەڭ ئاخىرىدا يۇقۇرى ۋە تۆۋەنكى ئەزالاردىن كەلگەن ئىككى ۋەرىد تومۇرى ئارقىلىق يەنە يۈرەك ئوڭ دالانچىسىغا قايتىپ كېلىپ چوڭ-كىچىك قان ئايلىنىش دەۋرانىنى ھاسىل قىلىدۇ.

يۈرەك ئوڭ، سول دالانچىلىرىنىڭ قىسقىرىشى ۋە يۈرەك ئوڭ، سول قېرىنچىلىرىنىڭ 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 يۇقۇرى كۆتۈرۈلگەن چوڭ شىريانغا كىرىدۇ. يۈرەك ئوڭ، سول قېرىنچىسى سىقىلغاندا، يۈرەكنىڭ ئوڭ، سول دالانچىسى كېڭىيىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئوڭ دالانچىغا كۆك قان تومۇرى بىلەن ئېقىپ كەلگەن قان قوبۇل قىلىنىدۇ. سول دالانچىغا ئۆپكىدىن روھى قۇۋۋەت ئېلىپ كەلگەن قان قۇيۇلىدۇ. ئەگەر يۈرەكتىن چىقىقان شىريان تومۇرلارنىڭ مەلۇم بىر ئورنىدا قان توسۇلۇپ قالسا، مەزكۇر توسۇلۇپ قالغان جاينىڭ تۆۋەن قىسمىغا روھى كۈچ ۋە باشقا تەبىئى قۇۋۋەتلەر يېتىپ بارالمىغانلىقى

ئۇچۇن شىرىيان تومۇر توسۇلغان جايىنىڭ تۆۋەنكى قىسمى ئوزۇق-سىزلىنىپ، دەرھال قارىداپ، چىرىپ يەرلىك ئورۇننىڭ ئۆلۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يۈرەكنىڭ، روھى ھەيۋانى مەركىزى ھەمدە روھى ھەيۋانىنى ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچ ئىكەنلىگىنى تۆۋەندىكىدەك ئىسپاتلاش مۇمكىن: ئىنسانلاردىكى خوشاللىق ياكى غەم-قايغۇلارنىڭ ياخشى ياكى يامانلىغىنى پەرقلەندۈرۈش قۇۋۋىتى نەفسانى تەرىپىدىن بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئىنساندىكى ئەملى ئىپادىسى يۈرەكتە بولىدۇ. شۇ سەۋەپتىن يۈرەك، روھى ھەيۋانى (روھى كۈچ)نىڭ مەركىزى دەپ ئاتىلىدۇ.

سەزگۈ، ھەركەت كۈچلىرى

(قۇۋۋەيى نەفسانى)

سەزگۈ، ھەركەت كۈچلىرىنىڭ مەركىزى مىڭدە بولۇپ، بۇ كۈچلەر ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ. 1-سەزگۈ (ھىس قىلغۇچى) كۈچلەر (قۇۋۋەيى مودرىكە)، 2-ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر (قۇۋۋەيى موھەررىكە).

ھىس، سەزگۈ كۈچلەر

سەزگۈ كۈچلەر (قۇۋۋەيى مودرىكە)، ئىنسانلارنىڭ ئىچكى ۋە

تاشقى ئەزالىرىدىن كەلگەن ھەر خىل تۈيغۇ ياكى تەسىراتلارىنى سەرگۈچى كۈچ بولۇپ، تاشقى ۋە ئىچكى سەرگۈ كۈچلەر دەپ ئىككى خىلغا بۆلىنىدۇ.

تاشقى سەزگۈ كۈچلەر 5 خىل بولىدۇ. ئۇلار كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى، بۇرۇننىڭ پۇراش كۈچى، قۇلاقنىڭ ئاڭلاش كۈچى، تىلنىڭ تېتىش كۈچى، تېرىنىڭ ئىسىق-سوغاق ۋە ئاغرىشنى سېزىش كۈچى.

تاشقى سەزگۈ كۈچلەر، ھەر خىل شەيئىلەرنىڭ رەڭگى، ۋەزنى، قاتتىق-يۇمشاقلىغى، قىزىق-سوغاقلىغى، ھۆل-قۇرۇقلىغى، تەمى، پۇرىغى، ئاۋازى قاتارلىقلارنى ھىس قىلىدۇ ۋە سېزىدۇ. بۇ خىل سەز-گۈلەر، بەش ئەزا يەنى قۇلاق، بۇرۇن، كۆز، تىل ۋە تېرىلەر ئارقىلىق سەزگۈ كۈچ مەركىزى — باش مىڭە ئالدىنقى قىسمىغا يەتكۈزىلىدۇ ۋە شۇ يەردە ئەكس ئېتىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى-تاشقى ئەزالىرىغا تارقالغان ئەسەب (نېرۋا)لار نەۋانىيە كۈچىنىڭ سەزگۈچى خادىم-لىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

ھازىرقى زامان ھۆكۈما ۋە ئالىملىرىنىڭ تېخىمۇ چوڭقۇرلاپ تەكشۈرىشىچە، ئادەملەر مەركىزى نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىنتايىن مۇرەككەپ مەركەزلىرى ۋە روھى تەپەككۇرنىڭ سىر-ئەسرالىرى شۇنداقلا ئادەملەر روھى ھالىتىنىڭ ماھىيەتلىرى تېخى تولۇق ئېچىل-مىپ بولغىنى يوق. چۈنكى ئىجتىمائى مۇھىتتىكى يېڭى ئۆزگىرىشلەر-گە ئەگىشىپ ئادەملەرنىڭ روھى ھالەتلىرىدە ئاجايىپ يېڭى ھادىسە ھەم ۋەقەلىكلەر پەيدا بولۇپلا قالماي، ئىنسان بەدىنىنىڭ تەبىئى كۈچ قۇۋۋىتىدە ئاجايىپ كۈچلەرنىڭ بارلىغى بايقىلىۋاتىدۇ. شۇڭا

قەدىمقىلارنىڭ بۇ ھەقتىكى نەزەرىيىلىرىگە ئېتىۋار قىلماي بولمايدۇ.

بەش سەزگۈ ئەزا ئارقىلىق سېزىلگەن تاشقى سېزىم ۋە ھىسسىياتلار، جىسىم ۋە ماددا ھىسسىياتىدىن كېلىپ چىققان دەسلەپكى قەدەمدىكى بىر خىل تەسىر كۈچلا بولۇپ، ئەقلى تەپەككۇر ھىسسىياتىدىن تۈپتىن پەرقلىنىدۇ. ئىچكى ۋە تاشقى سەزگۈلەر، شەيئىلەرنىڭ ماددى تەرىپىنى ھىس قىلىمۇ لېكىن مەزمۇنى ۋە ھەركىتى ھەققىدە ھۆكۈم چىقىرالمايدۇ. بۇ ئىچكى سېزىم ۋە ئەقلى تەپەككۇر ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ، قۇۋۋەتتى نەفسانىنىڭ ئىككىنچى سەزگۈ كۈچى بولۇپ تۇيغۇ كۈچى (ھەۋاسى خەمسە-باتىنى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ بەش خىل بولىدۇ:

1. ئورتاق ھىس قىلىش كۈچى (ھىسسى موشتىرەك)
2. ئويلاش، خىيال قىلىش كۈچى، ئەسلەش كۈچى (قۇۋۋەتتى مۇتىخەييىلە).
3. ھۆكۈم قىلىش كۈچى(قۇۋۋەتتى موتىسەررىپە)
4. قوغدۇنۇش كۈچى (قۇۋۋەتتى ۋاھىمە)
5. ئەستە تۇتۇش كۈچى (قووۋەتتى ھاپىزە)

ئورتاق ھىس قىلىش كۈچى (ھىسسى موشتىرەك): بەش خىل تاشقى سەزگۈ ئەزا ئارقىلىق ھىس قىلىنغان نەرسىلەرنىڭ رەڭگى، سۈرىتى، پۇرىغى، تەمى، قاتتىق-يۇمشاقلىغى، ئىسسىق-سوغاقلىغى قاتارلىقلار ئورتاق ھىس 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، تىلىنىڭ خىزمىتىنى بىجىرەلمەيدۇ. ئەمما، ئورتاق ھىس قىلىش كۈچى بۇ تەسىراتلارنىڭ ھەممىسىنى بىر ۋاقىتتا بەش خىل سەزگۈ ئەزا ئارقىلىق ھىس قىلىدۇ. ئەگەر سىرتقى مۇھىتتىكى شەيئىلەرنىڭ پۇراق، ئىسىق-سوغاق تەسىرى مەۋجۇت بولمىسا، ئورتاق ھىس قىلىش كۈچى ئەكس ئېتەلمەيدۇ. ئەمما ئۇنىڭ سۈرىتى ۋە باشقا خۇسۇسىيەتلىرىنى خىيال قۇۋۋىتى ھىس قىلالايدۇ، ئەكس ئەتتۈرەلەيدۇ. ئورتاق ھىس قىلىش كۈچىنىڭ مەركىزى، چوڭ مىڭىنىڭ ئالدىنقى تەرىپىدە بولىدۇ.

ئويلاش، خىيال قىلىش، ئەسلەش كۈچى (قۇۋۋىتى موتىخەييىلە): ئەكس ئېتىلگەن نەرسىلەرنىڭ رەسىملىرى ۋە شەكلى، ئورتاق ھىس قىلىش كۈچى ئارقىلىق ئۇنىڭ مەركىزىدە ئورۇن ئېلىپ ساقلىنىپ قالىدۇ. ھىس قىلدۇرۇشقا سەۋەپ 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 ئۇنتىماسلىق ئەمما مەزمۇنى ۋە ماھىيىتىنى ئۇنتۇپ قېلىش، ئەسلەش كۈچىنىڭ ئاجىزلىغىدىن؛ ئىسمى، شەكلىنى ئۇنتۇپ قېلىش، ئويلاش، خىيال قىلىش كۈچىنىڭ ئاجىزلىغىدىن بولىدۇ. ئويلاش، خىيال قىلىش، ئەسلەش كۈچىنىڭ مەركىزى ئورنى باش مىڭە ئالدىنقى قىسمىنىڭ ئارقىسىغا ئورۇنلاشقان بولىدۇ.

ھۆكۈم قىلىش كۈچى (قۇۋۋىتى موتەررىپە): بۇ باش

مىڭە ئالى نېرۋا ھەركىتىنىڭ تەپەككۇرى بولۇپ، ئەقىل ۋە ئىدرەكنى باشقۇرۇش، ئىدارە قىلىش مەركىزىدۇر. ئۇ ئويلاش كۆچىدە ساقلانغان مەھۇلاتلارنىڭ سۈرەتلىرىنى بىر-بىرىدىن ئاجرىتىپ ياكى قۇراشتۇرۇپ ئۇنىڭدىن خۇلاسە ياكى يەكۈن چىقىرىدۇ. بۇلارنى تەسەۋۋۇر قىلىشتا (ئەسلەشتە)، ئادەملەر بەش تۈيغۇ ئەزالىرى ئارقىلىق ئەمىلى دۇنياغا ئۇيغۇن كەلمەيدىغان نەرسىلەرنى ئۆز ئەينى بويىچە تەسەۋۋۇر قىلىشى مۇمكىن ياكى ئۇزە چاغلاپ بىر-بىرىگە قۇراشتۇرۇپ ياكى پارچىلاپ تەسەۋۋۇر قىلىشى مۇمكىن. مانا بۇ ئىنساننىڭ ئويلاش، ئەسلەش كۆچىنىڭ ھالىتى "خىيال دۇنياسى" دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئويلاش كۆچى، ئىنساننىڭ ھاياتلىق دەۋرىدە كۆرگەن-بىلگەن، سەزگەن نەرسىلىرىنىڭ ئىزى ۋە سۈرەتلىرىنى خاتىرلەيدىغان ئورنى بولۇپ، ئۇ ھىساۋى يوق چەكسىز دۇنيادۇر. بەزىدە، ئوبېكتىپ دۇنيادا مەۋجۇت بولمىغان ئاجايىپ-غارايىپ نەرسىلەرمۇ مۇشۇ خىيال دەرياسىدا ياساپ چىقىلىدۇ. شۇنداقلا ئەمىلىيەتكە ئۇيغۇن كەلمەيدىغان خاتا ھەركەت خاتا كۆزقاراشلارمۇ بۇ خىيال مەركىزىنىڭ يېتەكچىلىگىدە بولىدۇ. ھۆكۈم قىلىش كۆچى كۆچلۈك بولغان ئادەملەرنىڭ ئەقلى تەپەككۇر قابىلىيىتى ئۈستۈن بولۇپ، ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنى ئۆز جايىدا ساقلىغاچقا ئوبېكتىپ دۇنيا ۋە قانۇنىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان خىيالى ھىسسىياتلارغا بېرىلمەيدۇ. شۇڭا بۇ خىلدىكى كىشىلەرنىڭ دۇنيادىكى ئىجتىمائى پائالىيەتلەرگە ۋە پەلسەپە مەنتىقى بىلىملەرگە بولغان تونۇشى ۋە ئۇنىڭغا ماسلىشىشى تولا ۋاقىتلاردا رىيالىقتا ئۇيغۇن كېلىدۇ. ئوبېكتىپ دۇنيا ۋە ئەمىلى رىيالىقتىن

هالقىپ پىكىر قىلىدىغان ئادەملەر، تولا ۋاقىتلاردا ئۆزىنىڭ ئەقلى تەپەككۇرىنى ئىشقا سالالماستىن ئۆزىنىڭ خىيالى ھىسسىياتىغا بېرىلىپ كەتكەچكە ئەمىلى ھەرىكىتىدە كەمچىلىك ۋە خاتالىق سادىر قىلىشتىن خالى بولالمايدۇ. ھۆكۈم قىلىش كۈچى ئىنتايىن كۈچلۈك بولۇپ باشقا مەركەزلەرنى باشقۇرغان كۈچ، مىڭە ئەقىل ۋە تەپەككۇرنىڭ ھۆكۈمرانلىق كۈچى دەپ ئاتىلىدۇ. ھۆكۈم قىلىش كۈچى ئاجىزلىشىپ خىيالى ھىسسىيات ۋە ئەمىلىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان قاراشلارنىڭ قۇلى بولۇپ قالغان كىشىلەر، پاكىتسىز ۋە يولسىز سۆزلەرگە خۇشتار بولۇپ، ئەمىلى رىياللىق ۋە تەلەپلەردىن چەتنەپ كېتىدۇ.

ھۆكۈم قىلىش كۈچىنىڭ ئورنى باش مىڭە ئالدىنقى قىسمى بىلەن ئارقا مىڭىنىڭ ئارىلىغىدا بولۇپ، بۇ قوماندانلىق مەركىزى دەپ ئاتىلىدۇ.

قۇغدۇنۇش كۈچى (قۇۋۋەتتى ۋەھىمە): قوغدۇنۇش كۈچى، نەرسىلەرنىڭ مەنىسى ۋە مەزمۇنىنى ئويلاش مەركىزى بولۇپ، ئۇ بىر خىل تەبىئى سىرلىق كۈچ. ئۇ، شەيئى ۋە ھادىسىلارنىڭ پايدا ـ زىيان، ياخشى ـ يامان، ئارزۇ ـ ھەۋەس، مۇھەببەت ـ نەپرەت، قايغۇ ـ ھەسرەت، قورقۇش قاتارلىقلارنىڭ مەزمۇن ۋە ماھىيىتىنى ھىس قىلىدىغان ئورۇن بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئادەمنىڭ سۈرىتىنى ھۆكۈم قىلىش كۈچى ساقلىسا، ئۇنىڭ ئىسمى، سۈپىتى ۋە ئەخلاقى پەزىلىتىنى قوغدۇنۇش كۈچى ھىس قىلىدۇ. بۇ تەبىئى ھالدا بولىدۇ، مەسىلەن: قوينىڭ بۆرىدىن قورقىشى، توخۇنىڭ قارچۇغىدىن قورقىشى، ئادەمنىڭ يولۋاس ۋە شىرلەردىن قورقىشى قوغدۇنۇش

قۇۋۇتىنىڭ تەبىئى كۆچىدىن بولىدۇ. ئادەملەرنىڭ مەسىلىلەرگە نىسپى ھالدا قاراپ خىيالى ئىشلار بىلەن ئەملىي ئىشلارنى پەرقلەندۈرىشى. يامان ئىش ۋە زىيانلاردىن ئۆزىنى تارتىپ ئاقىل، دانا ۋە تەپەككۇر قىلىشى ياكى خىيالىپەرەس، مەجنۇن (ساراڭ) ئەخمەق بولىشىمۇ مەزكۇر قۇۋۋەتلەرنىڭ بىر خىل تەڭپۇڭلىقتا تۇرغانلىغى ياكى سەلبى تەرەپكە قاراپ تەرەققى قىلغانلىغىغا باغلىق. ئەپسانۋى ھىكايىلەرنى تولا ئوقۇيدىغان، زەھەرلىك چىكىملىكلەرنى (نەشە، ئەپيۇن) چىكىدىغان ۋە باشقا زەھەرلىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان، قاتتىق روھى ئازاپ چەككەن، قورقۇنۇچلۇق ھادىسىلەرگە ئۇچرىغان ئادەملەرنىڭ ھۆكۈم قىلىش كۈچى ۋە ھەتتا ئورتاق ھىس قىلىش كۈچى بۇزۇلۇپ ئۆزئارا ئارىلىشىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئادەملەر يېرىم ياكى پۈتۈن ساراڭ بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

ئەستە ساقلاش كۈچى (قۇۋۋەتنى ھاپىزە): ئەستە ساقلاش كۈچى، يۇقۇرىدا ئېيتىلغان ئورتاق ھىس قىلىش كۈچى ھىس قىلغان نەرسىلەرنىڭ سۈرىتى ۋە خۇسۇسىيەتلىرىنى ساقلايدۇ. ۋەھىمە قىلىش كۈچى، ۋەھىمە قىلغان مەنا ۋە مەزمۇنلارنى ساقلايدۇ. ئەستە ساقلاش كۈچى، ئادەم نېرۋا سىستېمىسىدا ئەكس ئەتكەن بارلىق شەكىل ۋە مەزمۇنلارنى ساقلايدىغان مەنىۋى ئامبار بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئىنسانلارنىڭ ئۆز ھاياتىدا ئۇگەنگەن بارلىق ھۈنەر-سەنئەت، ھەر خىل تىللار ۋە ئىلمى خاتىرىلەرنى ساقلىشى، ئەستە ساقلاش كۈچىنىڭ خىزمىتىدىن بولىدۇ. ئەگەردە بۇ مەركەزنىڭ خىزمىتىدە بۇزۇلۇش بولسا، ئىنسانلارنىڭ ئېسىدە ساقلاش ۋە خاتىرە

قالدۇرۇش قۇۋۋتى ئاجىزلىشىپ ئۇنۇتقاقلىق ھەم نېرۋا ئاجىزلىغى كېلىپ چىقىدۇ.

نەفسانى كۈچ ياكى مەركىزى نېرۋا سىستېمىسى ئادەم ۋە ھايۋانلاردا ئوخشاش بولسىمۇ لېكىن ئادەملەرنىڭ نەفسانى كۈچى ھايۋانلارغا قارىغاندا كۈچلۈكراق بولىدۇ. ئادەم مىڭىسىدە ئورۇن ئالغان بارلىق مەركەزلەر تۇغما ھالدا بولغاندىن تاشقىرى، تۇغۇلغاندىن كېيىنكى جىسمانى تەرەققىيات ۋە جەمىيەتتىكى ئىجتىمائى مۇھىتقا ئەگىشىپ ئىنسانلاردىكى قۇۋۋەيى نەفسانى ئالاھىدە ھالدا كۈچلۈك تەرەققى قىلىدۇ.

ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر

ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر (قۇۋۋەيى مۇھەررىكە)، قوزغىغۇچى ياكى سەۋەپچى كۈچ (قۇۋۋەتتى باشلىسە) ۋە ئىشلىگۈچى كۈچ (قۇۋۋەتتى پائىلە) دەپ 2 خىلغا بۆلىنىدۇ.

قوزغىغۇچى كۈچ، ئادەمنى مەلۇم ئىش ياكى ھەركەتكە قوزغايدىغان كۈچ بولۇپ، ئادەمنى يامان ئىشلاردىن قاچۇرۇپ ياخشى ئىشنى ئىشلەشكە ھەركەتلەندۈرىدۇ ۋە يېتەكچىلىك قىلىدۇ. بۇ كۈچنىڭ ئەسلەش كۈچى ۋە قوغدىنىش كۈچى بىلەن بولغان پەرقى شۇكى، ئەسلەش كۈچى بىر ياخشى ئىشنى قىلىشنى خىيال قىلسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭغا ھەركەتلەندۈرگۈچى سۈپىتىدىكى قوزغىغۇچى كۈچ بولمىسا ئىنتىلىش بولمايدۇ. شۇڭا بۇ كۈچ ئىرادە قىلىش كۈچى (قۇۋۋەيى ئىرادە) ياكى ئىنتىلىش كۈچى

(قۇۋۇەيى شەۋقىيە) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئىنتىلىش كۈچى، تارتىش كۈچى (قۇۋۋەتتى شەھۋانىيە) ۋە قارشىلىق كۈچى (قۇۋۋەتتى غەزەبىيە) دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. ئەگەر بىر ئادەم بىر ئىشنى قىلىشنى ئويلىغاندا قۇۋۋەتتى شەھۋانىيەدە قوزغىلىش بولىدۇ. ئەگەر بىرەر ماددى ياكى مەنىۋىي جەھەتتە زىيان تارتىش تەسىر قىلسا، ئۇنىڭدىن مۇداپىئەلىنىش ئۈچۈن غەزەبى قۇۋۋەت قوزغىلىدۇ. قۇۋۋەتتى شەھۋانىيە ياكى قۇۋۋەتتى غەزەبىيەنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشى 4 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) ھەر-كەتكە كېلىپ ئورۇنداىدۇ. ھەمدە ئىشلىگۈچى كۈچ ھەركەتكە كەلگەندىن كېيىن ئىرادە قىلغان ئىشنى ئورۇنداشقا تېگىشلىك ئەزالارنى ھەركەتكە سالىدۇ. لېكىن بۇ ھەركەتنىڭ ئىجرا قىلىنىشى ئۈچۈن ھۆكۈم قىلىش كۈچى يەنە ئەقىل كۈچى (قۇۋۋەتتى ئەقلىيە) نىڭ تەستىقلىشىغا مۇھتاج بولىدۇ. چۈنكى قۇۋۋەتتى نەفسانىيە ياكى يۇقۇرىدا ئېيتىلغان بارلىق كۈچلەر، ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچتىن ئىبارەت ھەركەت مەركىزىنى قولغا كەلتۈرۈپ شۇ كىشى ئارزۇ قىلغان مەقسەتنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئىنتىلىدۇ. ھەمدە بۇ ئىش ئەملىيەتتە توغرا ياكى خاتا بولۇن ئىشلەشكە ھەركەت قىلىدۇ. لېكىن قۇۋۋەتتى ئەقلىيە ھەممىنى باشقۇرۇپ ۋە تىزگىنلەپ تۇرغانلىغى ئۈچۈن ئادەملەرنى زىيانلىق ئىشلاردىن قاچۇرۇپ، يامان ھەركەتلەردىن توساپ، پايدىلىق ئىشلارنى قىلىشقا تەستىقلاپ

تۇرىدۇ. شۇڭا ئادەملەرنىڭ ئۆز خىيالى ھىسسياتلىرىغا تولا بېرىلىپ كەتمەسلىگى قۇۋۋەتتى ئەقلىيەتنىڭ كونترۇل قىلىشىدىن بولىدۇ.

شۇڭا، ئادەملەر ھەقىقى ئېھتىياج ۋە ئەمىلى شەرت-شارائىتقا ئۇيغۇن ئىش قىلىش ئۈچۈن، ئەقلى تەپەككۇرنىڭ كونترۇل قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىشى ۋە قىلماقچى بولغان ئىشنىڭ ئىجابى ياكى سەلبى، ياخشى ياكى يامان نەتىجە بېرىشىنى كۆپ ئويلاپ بىر قارارغا كېلىشكە ئادەتلىنىشى لازىم.

تەبىئى كۈچلەر

(قۇۋۋەيى تەبىئى)

ھاياتلىققا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇش ئۈچۈن ئىنسان، بەدىنىدىكى ھەيۋانى ۋە نەفسانى روھ ئارقىلىق ھەرقايسى ئەزالاردىن جۈملىدىن مىڭە، يۈرەك، جىگەردىن ئىشلىنىپ چىققان، ئىنسانىنىڭ تىرىكچىلىگى ۋە جىسمانى كۈچ-قۇۋۋەتنىڭ ئاساس سالغۇچى قۇۋۋەت، تەبىئى كۈچلەر (قۇۋۋەيى تەبىئى) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئى كۈچلەر، خىزمەت قىلغۇچى ۋە قىلىنغۇچى قۇۋۋەتلەر بولۇپ، ئۆزلىرىنىڭ ماھىيەتلىك رولىغا ئاساسەن ھايات تۆرەلمىسىنىڭ شەكىللىنىشىدىن باشلاپ، ئۇنىڭ تېگىشلىك ھاياتلىق دەۋرىنى

باشتىن كۆچۈرۈپ ھاياتى ئاخىرلاشقىچە بولغان ئارىلىقتىكى مۇرەككەپ ئومۇمى جەريانى ئىچىدە، ئىنسانلارنىڭ نەبىئى مىجەزلىرى ۋە ئۇنىڭ سۈپەتلىك پەرقلىرىنى شەكىللەندۈرۈشتە لازىم بولغان سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىغا مەنسۇپ بولغان بارلىق قۇۋۋەتلەرنى جۈملىدىن ئوزۇقلۇقلارنى ئادەم بەدىنىنىڭ ئىنتايىن ئىنچىكە قىسىملىرىغا قەدەر يەتكۈزۈپ، سەرپىيات قىلىنغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇپ تۇرىدۇ. ئەگەر، تەبىئى كۈچلەر (قۇۋۋەيى تەبىئى) ئۆز لايىغىدا يىتىشمىگەندە سەزگۈ ھەركەت كۈچلىرى (قۇۋۋەتى نەفسانى) ۋە ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەتى ھەيۋانى) نىڭ خىزمىتىدە بۇزۇلۇش پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ باشقا رەئىس ئەزا ياكى خادىمى ئەزالارنىڭ خىزمىتىدىمۇ ئومۇمىيۈزلۈك بۇزۇلۇش يۈز بېرىپ خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلىغى بۇزۇلۇپ پۈتۈن بەدەندە ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ يىتىشمەسلىگى، يۈرەك، نېرۋا ئاجىزلىغىغا ئالاقىدار ئومۇمى بەدەنلىك ئاجىزلىقلار كېلىپ چىقىدۇ.

ئىنساندىكى تەبىئى قۇۋۋەت، كۈچلەرنىڭ ئۆزىنىمۇ ئوزۇقلاندۇرۇغانلىغى ئۈچۈن تىرىكلىك يەنى بىر پۈتۈن گەۋدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. تەبىئى كۈچنىڭ مەركىزى جىگەردە بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

تەبىئى قۇۋۋەت ئاۋالقى (بىرلەمچى)، كېيىنكى (ئىككىلەمچى) كۈچ دەپ چوڭ ئىككى جىنىسقا بۆلىنىدۇ.

بىرلەمچى تەبىئى كۈچ ئەرلەردىكى ئۇرۇق بېزى، ئاياللاردىكى تۇخۇمدانىنىڭ تەبىئى كۈچىگە قارىتىلغان بولۇپ، بۇلار ئادەم بەدىنىدىكى ھىچقانداق رەئىس ۋە خادىمى ئەزالارغا ئارىلاشماي ئۆزىدىن

ئۇرۇغ ۋە تۇخۇم ئاجرىتىپ چىقىرىپ ئۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ نەسىل قالدۇرۇپ، ئىنسانلىقنىڭ ئەسلى تەبىئى مىزاجىنىڭ ساقلىنىپ قېلىشىدا رول ئوينايدۇ. شۇڭا، بۇلار بىرلەمچى تەبىئى كۈچ بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

ئىككىلەمچى (كېيىنكى) تەبىئى كۈچ، ھاياتلىق تۆرەلمە پەيدا بولغاندىن كېيىنكى كۈچكە قارىتىلغان بولۇپ، بالا تۇغۇلماستىن ئىلگىرى تۆرەلمىگە قۇۋۋەتتى تەبىئى بىلەن ئۇزۇقلۇق ماددىلار، بالا ھەمرىيى ۋە كىندىك بېغى ۋاستىسى بىلەن ئۇزىنىڭ رولىنى جارى قىلدۇرۇشقا باشلىغان روھى قۇۋۋەت مەركىزى يۈرەك ئارقىلىق ئارقىلىق يەتكۈزۈلىدۇ. بوۋاق قۇۋۋەتتى تەبىئى بىلەن ئۇزۇقلىنىپ ئۇزلۇكسىز چوڭىيىپ تەرەققى قىلىدۇ. بۇ كۈچ ئىرسىيەت كۈچى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

جىگەرنى مەركەز قىلغان تەبىئى كۈچلەر، ئىنسان گەۋدىسىنى ئۇزۇقلاندۇرۇش، ئۆستۈرۈش، كامالەتكە يەتكۈزۈش مەسئۇلىيىتىنى ئۆز ئۈستىگە ئالغان بولۇپ، ئۇ تۆت خىلغا بۆلىنىدۇ.

1) ئۇزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر (قۇۋۋەيى غازىيە)، 2) ئۆستۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋەتتى نامىيە)، 3) پەيدا قىلغۇچى كۈچ (قۇۋۋەتتى مۇۋەللىدىيە)، 4) شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋەتتى مۇسەۋۋىرە).

ئۇزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر

ئۇزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر (قۇۋۋەيى غازىيە)، ھەرقايسى ئەزالارغا تېگىشلىك بولغان ئۇزۇقلۇقلارنى بەدەننىڭ ئەڭ ئىنچىكە

قىسىملىرىغىچە يەتكۈزۈپ ئۇنى بەدەننىڭ تەركىۋى قىسىملىرىغا ئايلاندۇرۇشتىن تاشقىرى بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرى جەريانىدا چىقىم بولغان بارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. ھايات ئۈچۈن كېرەكسىز بولغانلىرىنى ھەرقايسى ئەزادىكى ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچلەر ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىدۇ. ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر خىزمەت قىلدۇرغۇچى قۇۋۋەت بولۇپ، تېگىشلىك ۋەزىپىسىنى ئادا قىلىشتا تۆۋەندىكى 4 خىل كۈچكە يۆلىنىدۇ.

تارتقۇچى كۈچ (قۇۋۋەتنى جازىبە): ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تېگىشلىك ئورۇنلارغا يېتىپ بېرىشى ئۈچۈن تېگىشلىك ئورۇنلارنىڭ شوراپ، تارتىپ قوبۇل قىلىشقا موھتاج بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇنداق شوراپ قوبۇل قىلغۇچى كۈچ بولمىسا ئوزۇقلۇق ماددىلار تېگىشلىك ئورۇنلارغا ئۆزلىگىدىن يېتىپ بارالمايدۇ. شۇڭلاشقا بۇ كۈچ، تارتقۇچى كۈچ دەپ ئاتىلىدۇ.

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

ھەزىم قىلغۇچى كۈچ (قۇۋۋەتنى ھازىمە): ئوزۇقلۇق ماددىلار

هەزىم قىلىش يوللىرىغا كىرگەندىن كېيىن پارچىلىنىش، ئىزىلىش، سۈيۈلۈش، سۈزۈلىشتەك بىرقاتار ئۆزگىرىشلەرگە ئۇچرايدۇ ھەمدە بىر-بىرىگە ئارىلىشىپ، بىر-بىرىگە ئۆز تەسىرىنى سىڭدۈرىدۇ. بۇ ھەزىم قىلىش كۈچىنىڭ تەسىرى بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. مانا بۇ تەسىر ۋە خىزمەتلەرنى ئادا قىلغۇچى قۇۋۋەت، ھەزىم قىلغۇچى كۈچ (قۇۋۋەتنى ھازىمە) دەپ ئاتىلىدۇ.

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

ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان قۇۋۋەتلەرنىڭ ھەممىسى بىرلىشىپ، ئۆستۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋەتنى نامىيە) ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. شۇڭا ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ، ئىنسان ھاياتى ۋە ئۇنىڭ تىرىكچىلىگىنى ساقلاشتا ئاساسى ئورۇندا تۇرىدۇ. ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچنىڭ بەدەندە ئۆتەشكە تېگىشلىك ئۈچ خىل مەسئۇلىيىتى بار.

بىرىنچى، تەركىبىدە سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلتىلىرىنى تۇتقان قان سۈيۈقلىغىنى، سان ۋە سۈپەتكە لايىق قىلىپ يىتىشتۈرۈپ تەييارلايدۇ.

ئىككىنچى، سان، سۈپەت جەھەتتە بەدەننىڭ تەركىبى قىسىملىرىغا ئايلىنىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولغان قان سۈيۈقلىغىنى ھەر خىل ئەزا، توقۇلما ۋە بەدەندىكى ئەڭ كىچىك بىرلىكلەر ئالاھىدىلىگىگە ئاساسەن مۇناسىپ مىقداردا سىڭدۈرۈپ، ھاسىل بولغان كېرەكسىز نەرسىلەرنى تېگىشلىك يوللار بىلەن سىرتقا چىقىرىدۇ.

ئۈچىنچى، تەركىبىدە سەپرا، قان، بەلغەم، ماددىلىرىنى تۇتقان جەۋھىرى ماددىلارنى ھەر خىل ئەزالارنىڭ شەكلى، مىزاجى، رەڭگىگە ئوخشىتىپ ئۆزلەشتۈردۈ. ئەگەر بۇ خىزمەتتە ئۆزگىرىش بولسا، ئەزالارنىڭ تەبىئى سۈپىتىدە بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، ئاق كېسەلگە ئوخشاش.

ئۆستۈرگۈچى كۈچ

ھاياتلىق باشلانغاندىن كېيىن ئەزالارنىڭ ئۇزۇن-قىسقىلىغى، كەڭ-تارلىغىنىڭ مۇناسىپ ھالدا تەرەققى قىلىشىدا ئالاھىدە خىزمەت قىلىدىغان قۇۋۋەت، ئۆستۈر كۈچى كۈچ (قۇۋۋەتنى نامىيە) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەتنىڭ خىزمىتى ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچنىڭ يارىدەمى بىلەن بولىدۇ. ئۇنىڭغا ھىچقانداق نەرسە تاقابىل تۇرالمايدۇ، چۈنكى تەبىئى ئۆسۈپ-چوڭىيىپ تۇرغان نەرسىلەرنى سۈنئى ئۇسۇلدا توسۇش مۇمكىن ئەمەس. مەسىلەن: يەر تېگىدىن ئۆسۈپ چىققان قومۇچلار ئۆزىدىن نەچچە ھەسسە قاتتىق ۋە كۈچلۈك بولغان ياغاچ تاشلارنى تىشىپ ئۆتۈپ كېتىدۇ. ھەتتا ئۆي-ئىمارەتلەرنى بۇزۇپ تاشلايدۇ. مانا بۇلار مەزكۇر قۇۋۋەتنىڭ نەقەدەر كۈچلۈك ئىكەنلى-

گىنى ئىسپاتلايدۇ.

پەيدا قىلغۇچى كۈچ

ئۇرۇق ۋە تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىدىغان ھەمدە ئۇلار بىرلەشكەندىن كېيىن ئۇلاردا مۇناسىپ مىزاج ۋە ئۆز لايىغىدا شەكىل پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەت، پەيدا قىلغۇچى كۈچ (قۇۋۋەتتى موۋەللىدە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ خىزمىتى تۆۋەندىكىدەك 2 خىل بولىدۇ:

1 ـ ئىنسان ۋە ھايۋاناتلارنىڭ ئەۋلات ۋە نەسىل قالدۇرۇپ، ئۆزىنىڭ تۈرى ۋە سۈپىتىگە خاس نەۋئىنى ساقلىشى ئۈچۈن ئۇرۇق ۋە تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىدۇ.

2 ـ ئەرلىك ئۇرۇق بىلەن ئايالنىڭ تۇخۇمى بالاياتقۇدا ئۇچراشقاندىن كېيىن، تەركىۋىدىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ بىر ـ بىرىگە ئارىلىشىپ، تەسىرلىرىنى ئۆتكۈزۈپ، تۈرەلمىنىڭ تەبىئى مىزاجى ۋە ھەرقايسى ئەزالىرىنىڭ ئۆز لايىغىدا شەكىللىنىشى، قۇراشتۇرۇلىشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

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

شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ

ئاناسىر ئەربەئەلەرنىڭ نامايەندىلىرى ئۆزئارا بىر ـ بىرىگە تەسىر قىلغاندىن كېيىن پەيدا بولغان تۈرەلمىنىڭ خۇسۇسىي مىزاج ـ

لىرىدىن سىرت، ئۇنىڭ ئۆز ئەسلى ۋە سۈپىتىگە ۋەكىللىك قىلغۇچى شەكلىنى شەكللەندۈرگۈچى ۋە ئۇنى تەرەققى قىلدۇرۇپ كامالەتكە يەتكۈزگۈچى كۈچ، شەكللەندۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋەتتى مۇسەۋۋىرە) دەپ ئاتىلىدۇ. شەكللەندۈرگۈچى كۈچ، ئادەم ۋە ھايۋاناتلارغا ئوخشاش جانلىقلارنىڭ ئەسلى ئەجداتىنىڭ شەكىل-قىياپىتىگە ئوخشايدىغان سۈرەتتە تەرەققى قىلىشىغا تەسىر قىلىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ كۈچ، تۇنجىقېتىملىق ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەتتىن كېيىنكى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتتىمۇغەيرە سانىيە) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. شۇڭا، دۇنيادىكى سان-ساناقسىز ئادەملەرنىڭ بىر-بىرىگە ئوخشىماسلىغى، ھەتتا بىر ئاتا-ئانىدىن تۇغۇلغان بالىلارنىڭمۇ بىر-بىرىدىن پەرقلىنىشى، شەكللەندۈرگۈچى كۈچنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ.

تەبىئەت

بەدەندە ئادەمنىڭ پۇتۇن ھاياتى كۆچلىرى ۋە ھەر خىل پائالىيەتلىرىنىڭ نورماللىغىنى باشقۇرىدىغان، ئۇلاردىن چاتاق چىقسا تۈزىتىپ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرىدىغان مۇداپىئە رولىغا ئىگە بىر خىل قۇۋۋەت بار. بۇ قۇۋۋەت "تەبىئەت" دەپ ئاتىلىدۇ. تەبىئەت، ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئى كۆچلەرنىڭ يىغىندىسى. ئۇ، ھەر خىل كېسەللىكلەرگە قارشى بىر خىل كۆچ ئىشلەپچىقىرىدىغان ئادەم بەدىنىنىڭ سىرلىق نۇقتىلىرىنى بىلىدۇ ۋە ئۇلارنى ئىشقا سالالايدۇ. شۇڭا بەزى كىشىلەر كېسەل بولۇپ قالسا، دورا بىلەن داۋالىمىسىمۇ ئۆزلىگىدىن ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ئادەم ئورگانىزمى توختاۋسىز ھەركەت ۋە ھەر خىل تەبىئى، غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلەر بولۇپ تۇرىدىغان ئورۇن بولۇپ ئۇ، ئادەمنىڭ ئەقلى، جىسمانى ھاياتى ھەركەتلىرىگە لازىم بولىدىغان كۆچ-قۇۋۋەتلەرنى ئىشلەپچىقىرىدىغان كارخانىدىن ئىبارەت. بۇ كارخانىنىڭ بىر-بىرىگە ئوخشاشمايدىغان ھەددى-ھىساپسىز ئورۇنلىرىدا ئوخشىمىغان پائالىيەتلەر پەيدا بولۇپ ۋە ئوخشىمىغان مەھسۇلاتلار چىقىپ تۇرىدۇ. بۇ ئىشلارنىڭ مۇۋاپىق ئورۇندىلىشى ئۈچۈن ئادەمگە مۇۋاپىق يىمەك-ئىچمەكتىن ئىبارەت ماتېريال ياكى خام ئەشيا لازىم بولىدۇ. پۇتۇن ھاياتمۇ شۇنىڭ بىلەن ئۆرە تۇرىدۇ. ئەگەر بۇ ماتې-

ریال یېتىشمىسە كارخانا ئىشتىن توختايدۇ. ئوخشىمىغان ئەزالارنىڭ ئوخشىمىغان خىزمەتلىرى ۋە خۇسۇسىيەتلىرى ئۈچۈن ئوخشىمىغان ماتىرىياللار كېتىدۇ. ماتىرىياللارنىڭ قايسى بىرى بىر ئورۇندا كاملاپ قالسا شۇ ئورۇندا چاتاق چىقىدۇ. شۇڭا ھەر بىر ئورۇن، ئەزانىڭ خىزمىتىنى كۆچەيتىدىغان ياكى نورماللاشتۇرىدىغان مەخسۇس ئوزۇق-لۇقلار لازىم بولىدۇ. مۇشۇنداق ئوزۇقلۇقلار بىلەن مۇناسىپ ھال-دىكى غەيرى نورمال ئەھۋال (كېسەللىك)نى داۋالاش مۇمكىن. مانا بۇ ئىشلارنىڭ بېجىرىلىشى ئۈچۈن بەدەنگە تەبىئەتنىڭ ياردىمى لازىم بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدە بىرقانداق كېسەللىك ئاپىتى يۈز بەر-گەن 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 يارداەم ئېلىشقا ئىنتىلىدۇ. بۇ يار-دەم-ھەر خىل ئوزۇقلۇقلار ۋە دورا-دەرمەكلەردىن ئىبارەت. ماھىر تۈپىلار ئادەم بەدىنىدىكى بۇنداق ئەھۋاللارنى كۈزىتىپ، مۇۋاپىق چارە-تەدبىرلەر بىلەن تەبىئەتكە يارداەم قىلىش ئارقىلىق، ئادەمنى كېسەللىكتىن قۇتقۇزۇپ ئالىدۇ. مانا بۇ-داۋالاش دەپ ئاتىلىدۇ. تەبىئەت، ئادەم بەدىنىدىكى ھەر خىل ئۆزگىرىشلەرگە ناھايىتى سەز-گۈر بولۇپ، غەيرى ئەھۋاللار كۆرۈلسە ۋاقتىدا ئۇنى ئىنكاس قىلىپ ئوڭلاپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: ئەگە ئاددىسى ئادەم بەك توزلۇق تاماق يەپ بەدەندە توز ماددىسى كۆپىيىپ قېلىش ئېھتىمالى بولسا، ئۇنى ئېرىتىپ قىيامىنى تەڭشەپ، ئارتۇغىنى سۈيدۈك ئارقىلىق چىقى-رىپ تاشلاش ئۈچۈن ئادەمنى ئۇسىتىدۇ. مانا بۇ خىل ئۇسۇلۇقنىڭ

پەیدا بولىشى تەبىئەتنىڭ كارامىتىدىن بولىدۇ. شۇڭا ئادەمنىڭ تۇزلۇق تاماقنى كۆپ يىگەندە ئادەم كۆپ ئۇسسايىدۇ، سۇنى كۆپ ئىچىدۇ. نەتىجىدە بەدەندىكى تۇز تەڭشىلىپ زەررىى يوقىلىدۇ. دىمەك بۇ، تەبىئەتنىڭ بەدەننى كېسەللىك ئاپىتىدىن ساقلاش ئۈچۈن ئوينىغان رولى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئادەملەردىكى تەبىئەت ۋە مىزاج ئەھۋالىغا كۆپ ئەھمىيەت بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى ئىلمى، تەبىئەت دۇنياسىدىكى مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان ھەرقانداق بىر شەيئى (ماددا) لارنى تۆۋەندىكى 3 خىل مەزموندىن خالى ئەمەس دەپ قارايدۇ. 1ـ ماددىنىڭ ماددىۋىلىق مەزمۇنى يەنى كۆزگە كۆرۈنگەن ياكى ھىس قىلىنغان زاھىرى شەكلى. 2ـ شۇ ماددىدا تەبىئى مەۋجۇت بولغان مەنىۋى كەيپىياتى يەنى ئۇنىڭ تىرىك ئورگانىزىمغا كىرگەندىن كېيىنكى بىرىدىغان ئىسىقلىق ياكى سوغاقلىق، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق تەسىرى. بۇ، ئەشيالارنىڭ كەيپىياتى ياكى تەبىئىتى دەپ ئاتىلىدۇ. 3ـ شۇ ماددىنىڭ مەخسۇس ئالاھىدە رولى بولۇپ، خۇسۇسىيىتى دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: سانا يوپۇرمىغىنى ئالايلى ئۇنىڭ شەكلى، ھەجمى ماددا؛ ئۇنىڭ بەدەنگە كىرگەندىن كېيىنكى ئىسىق ياكى سوغاق تەسىر چىقىرىشى كەيپىيات؛ ئىچىنى سۇرۇش رولى ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. باشقا ماددا ۋە ئادەملەر ئىستىمال قىلىدىغان نەرسىلەردىمۇ مو شۇ نداق 3 خىل تەسىر مەۋجۇت بولىدۇ. شۇنىڭغا ئاساسەن يىمەكلىكلەر، غىزا ياكى داۋا دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ. ئۇنى تۆۋەندىكىچە پەرقلەندۇرۇش مۇمكىن.

ئادەم بەدىنىگە كىرگەن يىمەكلىكلەر، نوقۇل ھالدا

ئوزۇقلۇقلا رولىنى ئويناپ بىرەر ئۆزگىرىش پەيدا قىلماي ھەزىم ئورگانلىرىدا ئوبدان ھەزىم بولۇپ، نورمال ھالدا تەبىئى خىلىتىلەرگە ئۆزگىرىپ تېگىشلىك كۈچ-قۇۋۋەتلەرنى بېرىپ، كىرەكسىزلىرى چىقىرىش ئەزالىرى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىپ تۇرسا، "غىزايى مۇتىلەق" دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: بۇغداي، قوناق، گۈرۈچ، گۆش، ياغ، كۆكتات قاتارلىقلار. ئۇلارنىڭ بەزى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا مەلۇم تەسىرى بولسىمۇ، غىزا(ماددا)لىق رولى ئاساسى ئورۇندا تۇرغاچقا يەنىلا غىزايى مۇتلەق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

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

ئوزۇقلۇقلار، غىزايى مۇتلەق، غىزايى داۋا، داۋائى غىزا دەپ 3 خىلغا ئايرىلىدۇ. ئوزۇقلۇقلارنىڭ كېسەل بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ناھايىتى چوڭ. شۇڭا ئۇيغۇر تىۋىپلىرى، ھەرقانداق بىر كېسەلنى تەكشۈرۈپ رېتسىپ يازغاندا، ھەر بىر كېسەل كىشىنىڭ ئەمىلى ئەھۋالىغا ئاساسەن ئوزۇقلۇقلاردىن بىر يۈرۈش پەرھىزبۇيرۇيدۇ.

ئەفئال ۋە ئەرۋاھ

ئەفئال

ئەفئال، ئادەمنىڭ ياش ــ قېرىلىق، ئورۇق ـ سېمىزلىك، ئەر ــ ئاياللىق يەنى جىسمانى، جىنسى پەرىقلىرىنىڭ كېسەللىك ۋە ساقلىق بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىگە قارىتىلغان. ھازىرقى زامان تىببى ئىلمى، مۇنداق پەرقلەرنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە بولغان مايىللىق تەرەپلىرىنى نەزەردە تۇتۇپ، ئۇلارنى ئادەملەرنىڭ كونستىتوتسىيەلىك تىپلىرى دەپ ئاتايدۇ. بۇ پەرقلەرنىڭ ئالاھىدىلىگى ۋە ئۇلارنىڭ كېسەللىكلەرگە بولغان مايىللىق تەرىپىدىن قارىغاندا، ئۆسمۈر بالىلاردا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر (قىزىل، كۆكيۆتەل، چىچەك ئىسكارلاتىنا ۋە باشقىلار) كۆپ ئۇچرايدۇ. ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار، سېمىز كىشىلەردە برونخىت (نەزلەموزمەن)، پارالىچ، يۈرەك ۋە شىريان تومۇرلارنىڭ قېتىشى، قان بېسىمىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشى، مىڭگە تۇيۇقسىز قان چۈشۈش، رېماتىزىم قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. ئورۇق ۋە ئىگىز بويلۇق ئادەملەردە، ئۆپكە سىل كېسەللىگى ۋە باشقا ئۆپكە كېسەللىكلىرى، ئاشقازان، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاياللاردا، سەرئى، ھىستېرىيە، نېرۋا كېسەللىكلىرى ۋە

سەزگۈرلىگى ئېشىپ كېتىشتەك كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئەرۋاھ

ئەرۋاھ، ئادەملەر يىگەن غىزالار ھەزىم بولۇپ سىڭگەندىن كېيىن كېلىپ چىققان سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىدا پەيدا بولغان ئۆزىگە خاس نامايەندە سۈپەتتىكى بىر خىل كۈچكە قارىتىلغان. ئۇ خىلىتلەرگە ئوخشاش ماددى نەرسە بولماي بەلكى جىگەردە ئىشلەنگەن سان ۋە سۈپەتكە لايىق خىلىتلارنى بەدەننىڭ لازىم بولغان قىسىملىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان بىر خىل قۇۋۋەتتۇر. خىلىتلار، گەرچە يۈرەكتىكى روھى ھەيۋانىنىڭ مىخانىكىھەركىتى ۋە مەركىزى مىڭدىكى روھى نەفسانىنىڭ كونترۇللىغىدا بەدەننىڭ تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يېتىپ بارسىمۇ، لېكىن ئۇلارنىڭ بەدەن ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ ئالاھىدىلىگى ۋە ئېھتىياجىغا لازىم بولغان مىقداردا 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 خادىمى ئەزالاردىمۇ بولىدۇ، مەسىلەن: جىگەر ئۆزىنىڭ خىزمىتى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە ئىسسىقلىق، كۈچ ـ قۇۋۋەت تارقىتىدۇ. مىڭدىن چىققان نېرۋىلار، پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ ئەسەپ ۋە پەيلەردە بىر خىل تەسىر قوزغاپ، پۈتۈن بەدەننى كونـ ترۇل قىلىپ ھەركەت پەيدا قىلىدۇ. يۈرەكنىمۇ باشقۇرۇپ ۋە يۈرەك ھەركىتىنى قوزغاپ، پۈتۈن بەدەندىكى قان ئايلىنىشىنى

ئىدارە قىلىدۇ. بەزىلەر يۇرەكنىڭ ھەركەتلىنىپ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئۆپكە ئارقىلىق سىرتتىن قوبۇل قىلىنغان ساپ ھاۋانىڭ تەسىرىدىن دەپ قارىغان. بەدەننىڭ قايسى بىر جايىغا ساپ ھاۋا يېتىشمىگەندە، مەزكۇر جاي ۋە ئەزادا قارىداپ چىرىش يۈز بەرگەنلىگى ۋە ھەرقانداق ئىنسانىنىڭ ساپ ھاۋاسىز ياشالمىغانلىغى تۈپەيلىدىن، قەدىمى ھۆكۈمالىرىمىز بۇنى ماددى روھ دەپ قارىغان. دىمەك، يۇقۇرىدا ئېيتىلغان ئەرۋاھنىڭ ئومۇمى مەنىسى ۋە تەسىرىدىن قارىغاندا، يىگەن ئوزۇقلار پارچىلىنىپ ھەزىم بولۇپ، بەدەننىڭ تەركىبى قىسمىغا ئايلانغاندىن كېيىن بىر خىل ئېنېرگىيە كۈچىنى ھاسىل قىلىدۇ. مۇشۇ ئېنېرگىيە كۈچى ئەرۋاھ بولۇشى مۇمكىن. لېكىن تىبابەت ئىلمىنىڭ بۇرۇنقى زامانلار ياكى ھازىرقى زامانىدىكى نەزىرىيىلىرى بولسۇن، ئىنسانلارنىڭ روھ ۋە پىسخىك مەسىلىلىرىنىڭ ھەقىقى ماھىيىتىنىڭ نىمە ئىكەنلىگى تېخى تولۇق ئىسپاتلانغىنى يوق. شۇڭا، ئەرۋاھدىن ئىبارەت بۇ قۇۋۋەتنىڭ سىرىنى داۋاملىق تەتقىق قىلىش ۋە ئېچىشقا توغرا كېلىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەت كىتاپلىرىدا: تىبابەتتە "روھ" دەپ ئاتالغان نەرسە باشقا پەلسەپىۋى كىتاپلاردا ئۇچرايدىغان روھ، جان دىگەنلەرگە ئوخشاش مۇتلەق نەرسە بولماستىن بەلكى، ئادەم بەدىنىدىكى ماددى مەنبەئەلەردىن پەيدا بولىدىغان ناھايىتى شالاڭ بولغان گاز شەكلىدىكى ھەركەتچان ماددىدۇر، دەپ كۆرسىتىلىدۇ. ھەمدە ئۇ، بىر خىل "بۇ-خارى لەتىپ" دەپ تەرىپلىنىدۇ. بۇ، ھەرقانداق بىر تىرىك ئەزادا مەۋجۇت بولىدىغان بىر خىل قۇۋۋەت بولۇپ، ئەزالارنىڭ نورمال خىزمىتىنى باشقۇرىدۇ. ئەگەر ئەزادىكى بۇ قۇۋۋەت ئاجىزلاشسا ياكى

يوقالسا، كەرچە ئۇ ئەزانىڭ ئاناتومىك شەكلى ۋە ماددى ئەشياسىدا باشقا ئۆزگىرىش بولمىسىمۇ، ئۇنىڭ خىزمىتى بۇزۇلىدۇ ياكى توختايدۇ.

ساقلىق

ساقلىق ساقلاش زۆرۈرىيەتلىرى

هەممىگە مەلۇمكى ئىنسانلار دۇنيادا ياشايدىغان جانلىقلار ئىچىدىكى ئەڭ مەدەنىي مەخلۇق. ئۇ، ئۆزىنىڭ پۈتۈن هاياتلىق دەۋرىدە ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىپ كامالەتكە يېتىش يەنى ياخشى غىزالىنىپ تەرتىپلىك تۇرمۇش ئۆتكۈزۈپ، خوشال-خورام ياشاپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈچۈن تىرىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە جەمىيەت ۋە باشقىلار ئۈچۈن ياخشى ئىشلارنى قىلىشنى مەقسەت قىلىدۇ. دېمەك، بۇ مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئىنساننىڭ تېنى سالامەت بولۇشى لازىم.

بەدەننىڭ سالامەتلىگىنى ساقلاش ۋە ئۇنىڭ ئۈسۈل چارىلىرى توغرىسىدا قەدىمدىن تارتىپ تاكى هازىرغا قەدەر نۇرغۇنلىغان هۆكۈما، ئالىملىرىمىز نۇرغۇنلىغان تىرىشچانلىقلارنى كۆرسىتىپ مۇهىم چارە-تەدبىرلەرنى يەكۈنلەپ چىققان.

ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمىدە، ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرىگە مۇناسىۋەتلىك، ئىنسان هاياتىدا كەم بولسا بولمايدىغان بىر قانچە زۆرۈر شەرتلەر بار. تەبىئى شەرت-شارائىت، ماددى ۋە مەنىۋى تۇرمۇش، جەمىيەت ئىجتىمائى تۈزۈمى، ئىنسان هاياتىغا تاشقى جەهەتتە

بەلگىلىك تەسىر كورسىتىدىغان، كام بولسا بولمايدىغان شەرتلەر بولۇپ هىساپلىنىدۇ. تاشقى مۇهىتتىن ئاجراپ هايات ياشغىلى بولمايدۇ. ساقلىق ۋە كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولىشىدا ئىچكى سەۋەپ ئاساس، تاشقى سەۋەپ ئىككىنچى ئورۇندا تۇرسىمۇ لېكىن ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەپلەر بىر-بىرىگە زىچ باغلانغان بولىدۇ. شۇڭلاشقا، ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمى ساقلىق ۋە كېسەللىكلەرگە بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك بولغان يىمەك-ئىچمەك، هاۋا، تازىلىق، كىيىم-كېچەك، تۇرار-جاي، خاتىرجەملىك، جىسمانى هەركەت، مۇۋاپىق خىزمەت قىلىش ۋە دەم ئېلىش قاتارلىقلارغا ئالاهىدە ئېتىۋار بىلەن قارايدۇ. بۇلار ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ قەدىمى كىتابلىرىدا ساقلىق-ساقلاشتا زۆرۈر بولغان 6 شەرت (سىتتە زۆرۈرىيەت) دەپ كۆرسىتىلگەن.

جەمىيەت ئىجتىمائى تۈزۈمى، يىمەك-ئىچمەك، تۇرمۇش مەئىشىيەتلىرى، سانائەت نەرەققىياتلىرىنىڭ ئوخشىماسلىغى ۋە يېڭى شارائىتتا تۇرمۇش ئۆرپ-ئادەتلەردە بۇرۇنقىغا ئوخشىمايدىغان يېڭىلىقلارنىڭ پەيدا بولۇشى... قاتارلىقلار ئىنسانلاردا ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئىجابى ۋە سەلبى رولىلارنى ئوينىماقتا. مەسىلەن: بەزى مەملىكەتلەردە سانائەتنىڭ تېز تەرەققى قىلىشى گەرچە ئىنسانلارنىڭ ماددى مەنىۋى تۇرمۇش شارائىتلىرىنى ياخشىلىغان بولسىمۇ، لېكىن مۇهىت (هاۋا، سۇ)لارنىڭ بۇلىغىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ئىنسانلارنىڭ هاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدىغان نۇرغۇن يېڭى كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلماقتا. تۇرمۇش ئادەتلىرىدىكى يېڭى ئۆزگىرىشلەر، هەر خىل ئىچىملىك-چېكىملىكلەر بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلارنىڭ كۆپۈيۈپ قېلىشىگە ئوخشاشلار نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا

بولىشىغا سەۋەپ بولماقتا. مەنىۋى تۈرمۈش، ئەخلاقى پەزىلەتلەرنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىگە ئوخشاش سەۋەپلەرمۇ ئىنسانلاردا ھەر خىل يۇقۇملۇق ۋە ئىجتىمائى كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلماقتا. ھەر خىل مەس قىلغۇچى، زەھەرلىگۈچى دورىلارنى ئىستىمال قىلىش، مۇھىت ۋە شەخسى تازىلىق، يىمەك ـ ئىچمەك تازىلىغىغا دىققەت قىلماسلىق، ئۆزىنىڭ تەبىئى مىزاجى بىلەن ھىساپلاشماي ھەر خىل قۇۋۋەت قىلغۇچى دورىلارنى ئىستىمال قىلىش قاتارلىقلارمۇ ھەم نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارماقتا. ھەر خىل يېڭى دورىلارنىڭ كەشپ قىلىنىشى نۇرغۇن ئېغىر كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا چوڭ رول ئوينىسىمۇ يەنە يېڭى كېسەللىكلەرنىمۇ پەيدا قىلماقتا. شۇڭا ساقلىق ـ ساقلاشتىكى مۇھىم شەرت ۋە ھېچزەسەھەت 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 (ھاۋاي دۇخايى)نى سىرتقا چىقىرىدۇ. شۇڭا خۇددى بېلىق سۇسىز ياشالمىغاندەك، ئادەممۇ ھاۋاسىز ياشالمايدۇ. ھاۋادىن ئايرىلسا شۇ ھامان ھاياتى خەۋپكە ئۇچرايدۇ. ھاۋانىڭ ساپ ۋە پاكىزە بولۇشى ھايات ئۈچۈن قانچىلىك پايدىلىق ۋە زۆرۈر بولسا، ئۇنىڭ بۇلغىنىشىمۇ شۇنچىلىك خەتەرلىك بولىدۇ. ھاۋاغا بوققۇچى

گازلار ئارىلىشىپ قالسا، بۇنىڭ بىلەن نەپەسلەنگەن ئادەم دەرھال ئۆلىدۇ. ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىگى ئۈچۈن تاغ، دېگىز، دەريا، كۆل بويلىرى ۋە ئورمانلىقلار ھاۋاسى، يامغۇردىن كېيىنكى ۋە سەھەردىكى ھاۋا ناھايىتى مەنپەتلىكتۇر. تۇرار جايلاردىن يېزا-تاغلىق جايلار ۋە شەھەر ئەتراپىنىڭ ھاۋاسى، زاۋۇت، كان-كارخانىلەرنىڭ ھاۋاسىغا قارىغاندا ساپراق بولىدۇ. شۇڭا شەھەر، زاۋۇت، كان-كارخانىلار، ئۆي-تۇرالغۇ جايلار ھاۋاسىنىڭ بۇلغىنىشىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم. ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى ۋە ھاۋا كىلىماتىنىڭ ھەر خىل ئۆزگىرىشلىرى تۇرلۇك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھاۋا كىلىماتىدا سوغاق ئۆزگىرىش بولغاندا بۇنىڭغا ماسلاشقان ھالدا كىيىنىش لازىم. چۈنكى ئادەم ھاۋا مۇھىتىدا ياشىغانلىغى ئۈچۈن ھاۋا كىلىماتىدا ئازراقلا ئۆزگىرىش بولسا، شۇبھىسىزكى ئۇ ئىنسان بەدىنىگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىدۇ. مەسىلەن، ھاۋانىڭ ئىسسىقلىغى تۆۋەنلەپ كەتسە، بولۇپمۇ كېچىك باللار ۋە ياشانغان كىشىلەرگە ئاسانلا سوغاق تېگىپ يۇقۇرى نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرى يەنى زۇكام، نەزلە، ئۆپكە ئاغرىقلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆكىيۆتەل، قىزىل، چىچەك، ئۆپكە سىلى، يۇقۇملۇق زۇكام قاتارلىق كېسەللىكلەر ئاسان يۇز بېرىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىكلەردىن كېيىن يۇرەك، بۆرەك، قۇلاق كېسەللىكلىرى ھەتتا سەرسام كېسەللىگى كېلىپ چىقىدۇ. قىشنىڭ قاتتىق سوغاق ھاۋاسىدا زۇكام، نەزلە، زاتىل قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ ۋە كېزىكلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. ئەتىياز پەسلىدىكى ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشلىرىدە قىزىل، كۆكىيۆتەل، يۇقۇملۇق مىڭە پەردە ئىششىغى

قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. يازنىڭ ئىسسىق ھاۋاسىدا قان تولغاق كېسىلى، ئىچى سۈرۈش، كېزىك ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇڭا ھەر دائىم تۇرار جاي بولۇپمۇ ئۆيلەرنىڭ ھاۋاسىنى يەڭگۈشلەپ تۇرۇش، بىر خىل ئىسسىقلىقتا ساقلاش، ھاۋا شارائىتىغا قاراپ كىينىش، ئوزۇقلىنىش لازىم. تۇرار جايدىن بولۇپمۇ كېچىسى ئۇخلايدىغان ئۆيلەردىن داۋاملىق توزۇپ چىقىپ تۇرىدىغان زىيانلىق توزاڭلار ئۆپكە راكىنىڭ پەيدا بولىشىدا مەلۇم رول ئوينايدۇ. سۇ سەپىمەي ئۆي سۈپۈرۈش ۋە ئۆي ئەتراپىدىكى ھەر خىل پاسكىنا تاشلاندۇق ئەخلەتلەر، توختام سۇلار ئۆينىڭ ھاۋاسىنى بۇزىدۇ. شۇڭا بەدەننىڭ سىرتقى مۇھىت بىلەن بولغان نورمال بىرلىگىنى ساقلاش ئۈچۈن ئۆي ۋە مۇھىت ھاۋاسى، شەخسى تازىلىق قاتارلىق ئىشلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

يازنىڭ قاتتىق ئىسسىق ھاۋاسىدا ئىسسىق ئۇرۇپ كېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئەرقى كاسىن، ئەرقى سەندەل، ئەرقى لىمون، ئەرقى دارچىنىغا ئوخشاش دورىلارنى ئىستىمال قىلىپ تۇرۇش لازىم.

يىمەك ـ ئىچمەك

يىمەك ـ ئىچمەكلىكلەر ئادەمنىڭ ساق ۋە كېسەللىك ھالىتى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا قەدىمقى ھۆكۈمالىرىمىز: كېسەللىك ئېغىزدىن كىرىدۇ، دەپ ئېيتقان. ئادەم بەدىنىدە ھەر دائىم ماددا ئالمىشىپ تۇرىدۇ، بۇ جەريانىدا بەدەننى

تەشكىل قىلىغۇچى ئەڭ كىچىك بىرلىكلەر بۇزۇلۇپ، يىمەكلىكلەر قۇۋۋەتتى سەرپ بولۇپ تۈرىدۇ. ئەگەر ئادەم دائىم نورمال ئوزۇقلىنىپ تۇرمىسا ماددا ئالمىشىش جەريانىدا سەرپ بولغان نەرسىلەرنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇشقا ۋە ھاياتنى ساقلاپ قېلىشقا مۇمكىن بولمايدۇ.

بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا نورمال ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈلۈپ ساغلاملىققا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، يىمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ياخشى بولۇشى بىلەن بىرگە يىتەرلىك پىشقان، تازىلىغى ياخشى، ئوزۇقلىنىش ئۆز ۋاقتىدا بولۇشى، مىقدارى ئاز ياكى كۆپ بولۇپ كەتمەسلىگى لازىم. ئوزۇقلانغاندا يىمەكلىك ياخشى چاينىلىشى، ئەتتىگەندە مايلىق يىمەكلىكلەرنى يىمەسلىگى، چۈش ۋاقتىدا كۆچلۈك تاماقلارنى يىيىشكە ئادەتلىنىشى، كەچكى تاماق دىگەر ۋاقتى (سائەت 6)دىن كېچىكىپ قالماسلىغى، تاماق يەپ بولۇپلا ئۇخلىماسلىغى لازىم.

ئادەملەرنىڭ يېشى، جىنسى، تۇرار جاي ۋە كەسىپ ئايرىمىسىغا ئاساسەن راسخوت بولىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلارمۇ بەدەندە ھەر خىل دەرىجىدە سەرپ قىلىنىدۇ. ئادەملەر ئىستىمال قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئۇنىڭ سۈپىتىگە قاراپ بىرقانچە خىلغا بۆلىنىدۇ. لەتىپ غىزالار يەنى سۈپىتە، يۇمشاق، قۇۋۋەتتى يۇقۇرى ھەم سىگىشلىق بولغان غىزالار؛ كەسىپ غىزالار يەنى قويۇق، سىگىشى تەس (ئېغىر) بولغان غىزالار؛ ئورتاھال ياكى مۆتىدىل غىزالار؛ كەسىرىل غىزالار يەنى ۋەزىنى ئاز بولسىمۇ قۇۋۋەتتى ئارتۇق غىزالار (مەسىلەن: سۈت-قايماق، چالا پىشقان

تۇخۇم، توخۇ گۆشى، پاخلان گۆشى، سېرىق ماي ۋە باشقىلار)؛ كەسرۇل كەيمۇس قەللۇل غىزالار يەنى ۋەزنى كۆپ لېكىن قۇۋۋەتتى ئاز، سىگىشى قىينىراق غىزالار (مەسىلەن: كۆكتات، قوناق ئۇنى، كالا گۆشى، مانتا، چۆچۈرە قاتارلىقلار)، بۇلارنىڭ بەزىلىرى گەرچە قۇۋۋەتتى ئارتۇق بولسىمۇ لېكىن سىگىشى تەس بولۇپ، ئاشقازاننىڭ 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).

يىمەكلىكلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق يېيىش زىيانلىق بولغىنىغا ئوخشاش، ئۇزۇن ۋاقىت ئاچ قېلىشمۇ زىيانلىق.

ھازىر بەزى ئادەملەردە، غىزالىق ۋە داۋالىق ئەھمىيىتى بولمىغان زىيانلىق نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىش كۆپۈيۈپ كەتكەچكە، بونەرسىلەر ئۇلارنىڭ سالامەتلىگى ۋە ئەخلاقى پەزىلىتىنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىگە سەۋەپ بولماقتا. مەسىلەن: بەزىلەر، ھاراقنى ماددا ئالمىشىشقا پايدىسى بار دەپ قارايدۇ. بۇ خىل قاراش كۆرۈنۈشتە توغرىدەك تۇرسىمۇ لېكىن ئەمىلىيەتتە، نۇرغۇنلىغان كىشىلەرنىڭ ھاراق ئىستىمال قىلىشى داۋايى مەقسەتتە بولمىغانلىغى ئۈچۈن، كۆپلەپ ھاراق ئىچىش سالامەتلىك ئۈچۈن چوڭ زىيانلارنى كەلتۈرۈپ چىقارماقتا. بۇنى ئاددى بىر مىسالدىنلا كۆرۈپ ئالغىلى بولىدۇ. جىگەردىن ئازىراق كېسىپ ھاراق ئىچىگە سالساق، ئۇزۇن ئۆتمەي جىگەر ھاراقتا پىشىدۇ. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ھاراقنى داۋاملىق كۆپ مىقدارىدا ئىچكەندە ئادەم جىگىرىنىڭ خىزمىتى ۋە ئاشقازاننىڭ ھەرىم

قىلىشتا مۇھىم رول ئوينايدىغان تەۋىتلىق قىسمى بۇزلىدۇ. بولۇپمۇ قان تەركىۋىدىكى غەيرى تەبىئى ماددىلار ۋە ياغنىڭ ئېشىپ كېتىشىگە سەۋەپ بولۇپ، جىگەر، يۇرەك ۋە ئىچكى ئەزالاردا نور-مالسىز ماي يىغىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاقسۇەتتە قانتومۇرلار قېتىشىش، قان بېسىمى كۆتىرىلىش، بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش ۋە كېيىنكى ۋاقىتلاردا پارالىچ، نېرۋا كېسەللىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

هازىر بىر قىسىم ئادەملەر ئۆزىنىڭ تەبىئى مىزاجىغا مۇناسىپ كېلىش-كەلمەسلىگى بىلەن هىساپلاشماي، نوقۇل هالدا ئىسىق تەبىئەتلىك ئاق مۇچ، قەلەمپۇر، قارامۇچ قاتارلىق نەرسىلەرنى چاي دورىسى دەپ كۆپ ئىستېمال قىلىدۇ. ئەمىلىيەتتە بۇلار كۆيدۈرگۈچى ۋە ئېچىشتۇرغۇچى نەرسىلەر بولغاچقا هەممىلا كىشىگە مۇۋاپىق كېلىۋەرمەيدۇ. بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ تەبىئى مىزا-جىغا مۇناسىپ كەلمىگەندە ئىنتايىن زىيانلىق بولۇپ، هەزىم قىلىش يوللىرىنىڭ خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. قان تەركىۋىدە غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا تەۋىپىنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىش قىلىش كېرەك.

ئىچىدىغان سۇ، هاياتلىق تۈرمۇشتا زادىلا كام بولسا بولمايدۇ. ئادەم ئادەتتە كۈنىگە 7 ـ 8 لېتىر سۇ ئىچىدۇ. ئىچىلگەن سۇگەر-چە ئىنسانلارغا ئوزۇقلۇق سۈپىتىدە خىزمەت قىلالمىسۇ لېكىن ئىنسانلار قوبۇل قىلغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ هاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان قىسىملىرىنى بەدەننىڭ ئەڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىش، كېرەكسىز ماددىلارنى هەر خىل يوللار ئارقىلىق بەدەندىن سىرتقا

چىقىرىشتا بەلگۈلۈك رول ئوينايدۇ. سۇ بەدەندىكى مايەتەھەللۇلنىڭ نورمال سىكىشى (ئىشلىتىش)دە مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. سۇنىڭ بەدەندىكى رولىنى شۇنداق ئىسپاتلاش مۇمكىنكى، ئىنسانلار بىر قانچە كۈنلەپ ئاچلىققا بەرداشلىق بېرەلىسمۇ، لېكىن 3 كۈندىن ئارتۇق سۇسىزلىققا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. سۇ ئىچىشنى توختىتىش 3 كۈندىن ئېشىپ كەتسە، ئادەمنى چوقۇم ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

ئىچىدىغان سۇلار پاكىزە ۋە سۈزۈك، تەمسىز بولۇشى لازىم. ئۇنىڭ رەڭگى، پۇرىغى، تەمى ۋە باشقا جەھەتلەردىكى ئۆزگىرىشلىرى ئىنسانلار ئۈچۈن ئىنتايىن زىيانلىق. شۇڭا ئىچىدىغان سۇلارنىڭ پاكىزە بولۇشىغا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش لازىم. ئادەتتە يامغۇر سۈيى، بۇلاق سۈيى، تاغ سۇلىرىدىن ھاسىل بولغان ئاقىدىغان سۇلار، ئىچىشكە ئەڭ ياخشى سۇلار بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. لېكىن شۇنىمۇ بىلىش لازىمكى ئېقىپ كەلگەن تاغ سۇلىرى كەنتكە كىرىشى بىلەن پاسكىنىلىشىشقا باشلايدۇ، شەھەرلەرگە كىرىسە تېخىمۇ پاسكىنىلىشىدۇ. شۇڭا سۇنىڭ تازلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش ئىنتايىن زۆرۈر بولۇپ، شەھەرلەردە بىر تۇتاش پاكىزە سۇ بىلەن تەمىنلەش تېخىمۇ چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. شەھەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى سۇلارنى قايناتماي ئىچىشكە بولمايدۇ. ئۇنداق قىلمىغاندا ئۇچەي كېزىكى، قان تولغاق ۋە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشى نەتىجىسىدە كېسەللىك تاراپ كېتىشى مۇمكىن.

سۇلارنىڭ ئىچىدە گۈڭگۈرتلۇك بۇلاق سۇلىرى، ئىسسىق ئارشاق ۋە باشقا مىنىراللىق ئارشاقلار سۇلىرىنىڭ ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، سۆگەك، بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن شىپالىق تەسىرى بار. كۈز

كۈنلىرىنىڭ سۈلىرىنمۇ سىرتتىن يۇيۇپ ئىشلەتسە شىپالىق ئەھمىيەتكە ئىگە ۋە باشقىلار.

كۆل ۋە ئىدىشلاردا ئۇزۇن تۇرۇپ قالغان سۈلار، تۇزلۇق سۇ، لايسۇ، شاللىق، قومۇشلۇق، سازلىقلاردىن سىزىپ چىققان سۈلار ۋە سىمىنت قاچا، مىس قاتارلىق مېتال قاچىلاردا ئۇزۇن ساقلانغان سۈلار زىيانلىق. سۈنى ئەڭ ياخشىسى سىرلانغان قاچا، شىشە ۋە چىنە قاچىلاردا ساقلاش لازىم.

ھەركەت ۋە دەم ئېلىش

ھەركەت ۋە جىملىق ئىنسان ھاياتى ۋە سالامەتلىگى ئۈچۈن كام بولسا بولمايدىغان ئەڭ زۆرۈر شەرتلەرنىڭ بىرى. ھەركەت ـ يول مېڭىپ سەيلە قىلىش، يۈگۈرۈش، سەكرەش، تېز مېڭىش، پۇت ـ قولنى سۈنۈش، يىغىش، ئالدى ئارقىسىغا ئىگىلىش، ئات ۋە ئىشەككە ئوخشاش ھايۋانلارنى مىنىش، پۇت ـ قولنى مۇجۇش، تۇتۇش قاتارلىقلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ. كىچىك ۋاقىتتىن تارتىپ مۇۋاپىق تەن ھەركەت قىلغانلارنىڭ بەدىنى چېنىققان، موسكۇل ـ گۆشلىرى، چاندىرلىرى تەبىئى چىڭىغان بولىدۇ. ئۆزى چاققان ۋە روھلۇق، تىرىشچان بولۇپ، ھورۇنلۇق، بوشاڭلىق، سېمىزلىك، ئۇيقۇچانلىقلاردىن خالى بولىدۇ. قان ئايلىنىش، ھاۋا ئالمىشىش ۋەئىچكى ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى ياخشى بولىدۇ. سۈيدۈك، چوڭ تەرەت، تەر ۋە باشقا چىقىرىندىلار تولۇق چىقىرىلىپ قېنى تازىلىنىپ بەدىنى يەڭگىل تۇرىدۇ. ھەزىم قىلىش

خىزمىتى ياخشى بولۇپ، قوسىغى ئوبدان ئاچىدۇ، ئۈيقۇ ئوبدان كېلىدۇ. ئەقلى، جىسمانى قۇۋۋەتلىرى كۈچلۈك بولىدۇ. تەن ھەركەت قىلمىغانلارنىڭ بەدەن قۇرۇلۇشى ناچار، تېنى ئاجىز كېلىدۇ، ۋەئىچكى ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىمۇ ياخشى بولمايدۇ. رەڭگى-رويى خۇنۇك، ھورۇن بولۇپ ئاسانلا پالەچ، موپاسىل، بوۋاسىر، يوقىرى قان بېسىم، سېمىزلىك، ئىستىسقا، قان ئازلىق كېسەللىكلىرىگە مۇپتىلا بولىدۇ.

ئادەم بەدىنىدىكى ھەر بىر ئەزانىڭ ئۆزىگە مۇۋاپىق ھەركەت-رىيازىتى بولىدۇ مىڭنىڭ رىيازىتى ئەقىل ۋە تەپەككۇرنى ياخشى ئىشقا سېلىش بولۇپ، ئۇ تىنماي ھەركەت قىلىپ پەلسەپە، ماتىماتىكىلەردىن ئىبارەت ئىنچىكە مەسىلىلەرنى تەپەككۇر قىلىش، ئويلۇنۇشقا كۆپ ئادەت قىلسا چىنىقىدۇ. بۇنداق مىڭە قېرىغاندىمۇ ياخشى ئىشلەيدۇ. ئەقلى ئەمگەكتىن چارچىمايدۇ. ئۆز كۈچ قۇۋۋەتتىنى ئۇزۇن مۇددەت ساقلاپ قالالايدۇ. شۇڭا فارابى، يۈسۈپ خاس ھاجىپ، مەخمۇت قەشقىرى قاتارلىق ئالىملىرىمىزنىڭ ياشانغاندا يازغان قىممەتلىك ئەسەرلىرى ھازىرمۇ چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. ئەقلى ئەمگەكتە ھورۇنلۇق قىلىدىغان، داۋاملىق خىيال ۋە ھىسسىيات، كەيپى-ساپا ئىچىدە ئۆتكەنلەرنىڭ مىڭىسى ناھايىتى سۈس ۋە ئاجىز كېلىدۇ. ئازراق مىڭىسنى ئىشلەتسە ياكى كىتاپ كۆرسىلا مىڭىسى ئاغرىيدۇ. زېھنى چېچىلىپ كېتىدۇ. يېشى 40 دىن ئاشقاندىلا ئۇنۇتۇقاق بولۇپ قالىدۇ. ئېغىرلىرىدا مۇھاكىمە قۇۋۋىتى ئىشتىن توختايدۇ. كىتاپ كۆرسە كۆزى چىڭقىلىدۇ. ياش ۋاقتىدىن تارتىپ خەتكە كۆپ قارىغۇچىلارنىڭ كۆزى چېنىقىدۇ، ئۇزۇن ۋاقىت بىر

ئەرسە ئوقىسىمۇ كۆزى تالمايدۇ. دىمەك، ئادەم پۈتۈن بەدىنىنى ھەركەتكە سېلىپ چېنىقتۇرغاندىن سىرت ھەر بىر ئەزاسىنىمۇ چېنىقتۇرۇشى لازىم. لېكىن ھەرقانداق جىسمانى ئەمگەك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك. ھەرقانداق ئادەم ئۆزىنىڭ چوڭ-كىچىكلىگى، بەدەن تۈزۈلۈشى، تەن سالامەتلىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق تەن ھەركەت ئۇسۇللىرى ھەم ئورۇن، ۋاقىت تاللىشى كېرەك. ئەقلى ۋە جىسمانى ئەمگەكنى ئۆزئارا مۇۋاپىق بىرلەشتۈرۈشى، نوقۇل ھالدا ئەقلى ئەمگەك ياكى جىسمانى ئەمگەك قىلماسلىغى لازىم. ئۇنداق بولمىغاندا ئەمگەك ئۈنۈمدارلىغى ياكى بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاشۇرغىلى بولمايدۇ. ئىنسانلار ئۆزىدە مەۋجۇت بولغان ئەقلى ۋە جىسمانى خۇسۇسىيەتلىرىنى داۋاملىق، مۇۋاپىق تۈردە ئىشلىتىپ تۇرۇشى لازىم. ئەقلىزلىق، گالۋاڭلىق، ئۇنۇتقاقلىق، خىيالپەرەسلىك، شەھۋەتپەرەسلىكلەردىن ساقلىنىشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى-ئەقىل ۋە تەپەككۇرنى ساپلاشتۇرۇش ۋە چېنىقتۇرۇشتىن ئىبارەت.

ھەرقانداق ھەركەتتىن كېيىن دەم ئېلىش، بولۇپمۇ جىسمانى ۋە ئەقلى ئەمگەك قىلىپ چارچىغانلىقىنى ھىس قىلغاندىن كېيىنلا مەلۇم مەزگىل دەم ئېلىش لازىم. چارچىغاندىن كېيىن دەم ئالماي داۋاملىق ئىشلەش زىيانلىق. جىسمانى ئەمگەك بىلەن ئەقلى ئەمگەكنى ئۆزئارا ئالماشتۇرۇشمۇ بىر خىل دەم ئېلىش بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. مەسىلەن: كىتاپ كۆرۈپ، خەت يېزىپ چارچىغانلار بىرەر-يېرىم دەم سەيلە قىلىش ياكى يەڭگىل ئەمگەك قىلىش، كۆڭۈل ئېچىش بىلەن شۇغۇللىنىشمۇ دەم ئېلىشقا، جىسمانى ئەمگەكتىن كېيىن

كىتاپ،ژورنال كۆرۈشمۇ دەم ئېلىشقا كىرىدۇ. بەك چارچاپ كەتكەندە 5ـ10 مىنۇت ئۇخلاشمۇ پايدىلىق. تۆمۈرنى ئىشلەتمىسە دات باسقاندەك، ئادەم ھەركەت قىلمىسا كاردىن چىقىدۇ. شۇنداقلا ھەددىدىن ئارتۇق ئىشلىسمۇ كاردىن چىقىدۇ. ھەركەت قىلغاندا كۈچ قۇۋۋەت سەرپ بولىدۇ، دەم ئالغاندا قايتا توپلىنىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر تىبابەت ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىدە ھەركەت ۋە دەم ئېلىشقا ئالاھىدە ئېتىۋار بېرىلىدۇ. خىزمەت، ئۇيقىدىن باشقا كۈندە 6 سائەت، ھەپتىدە بىر كۈن، يىلدا بىر ئاي دەم ئېلىش، دەم ئالغاندىمۇ كۆڭۈللۈك دەم ئېلىشنىڭ سالامەتلىككە چوڭ پايدىسى بار.

ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق

ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق ئىنسانلار ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم. مۇۋاپىق ئۇخلاش، ئەقلى ۋە جىسمانى قۇۋۋەتلەرنىڭ كۈچلۈك بولىشىغا پايدىلىق. ئادەم ئۇخلىغاندا يۈرەك ۋە ئۆپكىدىن باشقا ئەزالار ئاساسەن دەم ئېلىپ، يۈرەك، ئۆپكىنىڭ خىزمىتىمۇ بىرئاز يەڭگىللىشىدۇ. ھاردۇق چىقىدۇ، كۈچ-قۇۋۋەتلەر يېڭىلىنىدۇ. بەدەن سوۋۇيدۇ، ماددا ئالمىشىش ياخشىلىنىدۇ، غەم-غۇسسە، دىققەتچىلىك كۆتىرىلىدۇ. ئۇخلاش ئاساسەن 3 دەرىجىلىك بولىدۇ. يەڭگىل ئۇخلاش بىرىنچى دەرىجىلىك ئۇخلاش بولۇپ، ئادەم مۇگدىگەندەك ئۇخلايدۇ. ئاسان ئويغۇنۇپ كېتىدۇ. سىرتقى سېزىملەر ھەممىسى دىگۈدەك يوقلىپ كەتمەيدۇ. ئازراق ئۇخلاپلا يەنە ئويغۇنۇپ كېتىدۇ. كۆپ چۈش كۆرىدۇ، چۈشى يادىدا قالمايـ

دۇ. بىئارام ياتىدۇ. بۇنداق ئۇيقا ئانچە ياخشى ئەمەس، شۇڭا ئەسەبلەر ئارام ئالالمايدۇ. ئىككىنچى دەرىجىلىك ئۇيقۇ نورمال ئۇيقۇ بولۇپ، ئۇيقۇ بەك ئېغىر بولمايدۇ 4ـ2 سائەت ياخشى داۋام قىلىدۇ. كۆرگەن چۈشى يادىدا تۇرىدۇ. ئۇچىنچى دەرىجىلىك ئۇيقۇ ناھايىتى ئېغىر ئۇيقۇ بولۇپ ھۇشسىز لانغاندەك ھىچ نەرسىنى تۇيماي چوڭقۇر، ئۇزۇن ئۇخلاپ كېتىدۇ. ئويغۇنۇشى تەس بولىدۇ. بۇنداق ئۇيقا ياخشى ئۇيقا ئەمەس. بۇنىڭدا پۇت-قول ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە ھۆل مىزاج ئادەملەردە ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرگۈچى دورا ۋە نەرسىلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىدىغانلاردا ئۇچرايدۇ. ئۇيقۇنى قانچىلىك ۋاقىت ئۇخلاش مەسىلىسىدە، قەدىمى تۈپىلىرىمىز بىر سوتكىدا 6 سائەت ئۇخلاشنى نورمال دەپ ھىساپلىغان. بەزىلەر ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ 11ـ10 سائەت ئۇخلايدۇ، بەزىلەر 4ـ3 سائەت ئۇخلايدۇ، بۇ كۆنۈشكە باغلىق. بوۋاقلار 18ـ16 سائەت؛ 4 ياشتىن كېيىن 12 سائەت؛ 12 ياشقىچىلەر 10 سائەت؛ 16 ياشقىچىلەر 9 سائەت؛ ياش ۋە ئوتتۇرا ياشلار 8ـ7 سائەت؛ قېرىلار 7 سائەت ئۇخلىسا نورمال بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئايالىلار ئەرلەرگە قارىغاندا، ئەقلى، جىسمانى ئەمگەك قىلغۇچىلار بىكارچىلارغا قارىغاندا كۆپرەك ئۇخلىشى لازىم. ياز كۈنلىرى بىرەر سائەت ئۇخلىغان ياخشى. ئادەم زەھەرلەنگەندە، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغاندا، غەم-غۇسسە قىلغاندا ياكى بەك خوشاللانغاندا، ئۇخلاش ئالدىدا قارا چاي، قەھۋە، ئىسقىلىق دورىلار ئىچكەندە، قىزىتما ئۆرلىگەندە، يىگەن تاماقنى ھەزىم قىلالماي قوساق-مەيدە كۆپكەندە كۈچلۈك يورۇقلۇق، ۋارۇڭ-چۇرۇڭ، غەۋغالاردە ئۇيقۇ قاچىدۇ.

ئۇنداق ۋاقىتلاردا چارە-تەدبىر قىلىش كېرەك. ئۇيقۇنى كېچىدە ئۇخلىماي، كۈندۈزى ئۇخلاش زىيانلىق. قەدىمى كىتاپلىرىمىزدا، ياز كۈنلىرى كەچتە 9 دا ئۇخلاپ، ئەتىسى 5 تە، قىش كۈنلىرى كەچتە 10 دا ئۇخلاپ، ئەتىسى 6 دە تۇرغاي دەپ يېزىلغان. ئەمما بۇ بېكىتىلگەن قانۇن ئەمەس. ھەر كىم ئۆزىنىڭ كونكرىتنى ئەھۋالى ۋە ئەمىلى شارائىتىغا قاراپ بېكىتسە بولىدۇ. ئەمما ئاخشىمى بالدۇر ئۇخلىماي ئەتىسى كۆپ ئۇخلاش زىيانلىق. ئۇخلايدىغان جاي يەردىن ئىگىزرەك ئەڭ ياخشى كارۋات بولۇشى، ھاۋاسى ياخشى، تېمپېراتۇرىسى نورمال، تېنچ، ئۈستىدە يېپىنچە بولۇشى لازىم. ھاۋا يۇرۇشمەيدىغان جايدا ئۇخلاش، بېشىنى يۆگەپ ئۇخلاش ياكى ئېغىزىنى يوغان ئېچىپ ئۇخلاش، داۋاملىق بىر قىياپەتتە ئۇخلاش، قاتتىق يەردە ئۇخلاش زىيانلىق. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۈت-قولنى يۇيۇش، بىرەر ئىستاكان سۈت ئىچىش، ئېغىزنى چايقاشنىڭ كۆپ پايدىسى بار. ئەقلى ياكى جىسمانى ئەمگەك قىلىپ چارچىغاندا، بىرئاز ئۇخلاپ ئارام ئېلىش كۆپ پايدىلىق.

ئۇيقۇنىڭ نورمال بولماسلىغى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى مەسىلەن: باش ئاغرىش، نېرۋا قوزغۇلۇش، ئورۇقلاش، كۆز ئاغرىش، پۈت-قول ئېغىرلىشىش، زېھنى تۆۋەنلەش، نېرۋا ئاجىزلىغى، ۋە يۈرەك، ئۆپكە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇزۇن كىتاپ كۆرۈپ قۇلاق غۇڭۇلدىغان، كۆز غۇۋالاشقاندا دەرھال دەم ئېلىش، مىڭە ۋە كۆزنى ئارام ئالدۇرۇش لازىم. ئارتۇق ھېرىپ-چارچاش ئادەمنى ئەقلى ۋە جىسمانى جەھەتتە ئاجىزلاش-

تۇرىدۇ. ئۇخلىغاندا كۆركەن چۈشنى ئىسىدە ساقلىيالماسلىق مىڭىنىڭ ئاجىزلاشقانلىغى ياكى قېرىغانلىقنى بىلدۈرىدۇ.

چىقىرىش ۋە تۇتۇش

ئادەم بەدىنى بىرتەرەپتىن، داۋاملىق ھالدا ئوزۇقلۇق ماددا، ھاۋا، سۇ ۋە باشقا نەرسىلەرنى كىرىم قىلىپ يەنە بىر تەرەپتىن چىقىم قىلىپ تۇرىدۇ. بۇ، ئىنسانلىنىڭ تەبىئى ھاياتىدىكى مۇھىم شەرتلەرنىڭ بىرى بولۇپ، تىبابەت كىتابلىرىدا بەدەنلى مايەتەھەللول (ماددا ئالماشتۇرۇش) دەپ ئاتىلىدۇ. كىرىم-چىقىمنىڭ نورمال بولۇشى تەن سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىلىق. كىرىم جىق بولۇپ چىقىم ئاز بولسا كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغىنىدەك، چىقىم كۆپ بولۇپ كىرىم ئاز بولسىمۇ ئوخشاشلا زىيانلىق.

چوڭ-كىچىك تەرەت قىلىش، تەرلەش، قۇسۇش، ھېيىز كۆرۈش، تۈكرۈك-بەلغەم چىقىرىش ۋە مەنى-مەزىلەرنىڭ مېڭىشى، تىرناقنىڭ ئۆسۈشى، بەدەندىن ياغ ۋە كىرلەرنىڭ چىقىشى، تېرىنىڭ چۈشۈپ تۇرۇشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى چىقىرىش (ئىستىفراغ)قا كىرىدۇ. چىقىرىش نورماللىقتىن ئېشىپ كەتسە بەدەن تەڭپۇڭلىغى بۇزۇلۇپ ئورۇقلاش، ئاجىزلىشىش، قان ئازلىق، سۇ يوقۇتۇش، ھۇشسىزلىنىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۇتۇش نورماللىقتىن ئېشىپ كەتسىمۇ ئوخشاشلا سالامەتلىككە پايدىسىز. قەۋزىيەت بولۇش، ھېيىز توختاپ قېلىش، سۈيدۈك ئازلاش ياكى تۇتۇلۇپ قېلىش، بەدەندىن ياغ ۋە تەر چىقماسلىق، ياش،

شۇلگەي بەزلىرى ۋە باشقا ئىچكى سۈيۈقلۇق ئاجرىتىش بەزلىرىنىڭ ئىشلىمەسلىكى قاتارلىقلار تۈتۈش (ئېھتىياس)قا كىرىدۇ.

روھى ھالەتلەر

غەم-قايغۇ، غەزەپ، قورقۇش، خوشاللىق، ئىشقى-مۇھەببەت قاتارلىق روھى ھالەتلەر (ئەرازى نەفسانى) ۋە ئەسەبى قوزغۇلۇشلار-نىڭ ئادەم سالامەتلىگى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ناھايىتى چوڭ. ئۇزۇن مۇددەت داۋام قىلغان دىققەتچىلىك، غەم-ئەندىشە، روھى زەربە قاتارلىقلار بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ، ئىشتەيىنى تۈتىدۇ. نېرۋا ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، خۇلقى-مىجەزنى بۇزىدۇ. ئەكسىنچە پەۋقۇلئاددە خوشاللىقمۇ بەزى ئادەملەرنىڭ يۈرەك تومۇرىنى بىردىنلا بەك كېڭەيتىپ، خەتەرلىك ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. قاتتىق قورقۇش، يۈرەك ۋە بەزى ئۆپكە كېسەللىكلىرى ئاسارەتلىرىنى قالدۇرىدۇ. شۇڭا ئىنسانلار ئىمكان قەدەر دىققەتچىلىكتىن ئۆزىنى خالى تۇتۇشى، ھىسسىياتقا بېرىلمەسلىگى، ئەقلىنى ئىشقا سېلىشى، سەۋرچان، ئېغىر-بېسىق بولۇشى لازىم. سوغاققانلىق بىلەن ئىش كۆرۈش، تەن سالامەتلىك ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈچۈن كۆپ پايدىلىق. شۇڭا ئادەتتە ھۆل — بەلغەمى مىزاج، ئاق پىشماق، سېمىزلىگى ئورتاھال، بەدىنى يۇمشاق، ئېغىر-بېسىق ئادەملەرنىڭ ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرىدىغانلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. سىرتقى ياخشى-يامان تەسىرلەرنىڭ نېرۋا سىستېمىسىغا ئۆتكۈر

تەسىر قىلىپ يۈرەكنى بىئارام قىلىۋىتىشتەك ئەھۋاللار. بەك نازۇك ۋە يىگانە تۈزرىۋىشتىكى ئادەملەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بولۇپمۇ ئەرلەرگە قارىغاندا ئايالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇڭا ئۇلاردا ئازراقلا كۆڭۈلسىزلىك ھادىسىلەر كۆرۈلسە، پۇت-قوللىرى تارتىشىپ، چىشلىرى كىرىشىپ، ئاچچىق تۇتۇپ قالىدۇ. شۇڭا بەدەننىڭ روھى جەھەتتىكى تەڭپۇڭلىغىنى ساقلاش ئۈچۈن، ھىسىياتنىڭ ئۆتكۈرلىشىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش، ئەقلى ۋە ئەخلاقى تەربىيەنى كۈچەيتىش، نېرۋا قوزغايدىغان سۆز، ھەركەت، قۇرۇتقۇچى يىمەك-ئىچمەك، ئىچىملىك-چېكىملىكلەر ۋە دورىلاردىن ساقلىنىش لازىم.

تازىلىق

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى، تازىلىقنى تەن سالا مەتلىكىنىڭ بىرىنچى شەرتى دەپ قارايدۇ. شۇڭا شەخسى تازىلىقتا، تاماقتىن ئاۋال ۋە چوڭ-كىچىك تەرەتتىن كېيىن چوقۇم قول، يۈز-كۆزلەرنى چۆگۈندە سۇ ئېقىتىپ يۇيۇشنى، تاماقتىن كېيىن، ئۇخلاشتىن بۇرۇن، ئەتىسى ئورنىدىن تۇرغاندا ئېغىز چايقاشنى تەكىتلەيدۇ.

مۇھىت تازىلىغىدا، يىمەك-ئىچمەك تازىلىغى، ئۆي-ياتاق، ھويلا-ئاراملارنىڭ پاكىزە بولۇشنى تەكىتلەيدۇ. بالىلار تۇغۇلغان ھامان يۇيۇش، ھەپتىدە بىر قېتىم يۇيۇنۇش، تىرناق، چاچ ۋە مويىلارنى ۋاقتىدا تازىلاپ تۇرۇش، ئېغىز، بۇرۇن چايقاش، خەتمە قىلىشنى قائىدە قىلىپ بەلگىلىگەن. ھەتتا، بەدەندىكى ھەر بىر

ئەزالارنى ئاسراشنىمۇ تازىلىق(نىزافەت) قاتارىغا كىرگۈزگەن.

مىڭنى ئاسراش: مىڭنى ئاسراش ئۈچۈن ئۇنىڭغا ئىسىق ياكى سوغاق ئۆتكۈزۈپ قويماسلىق، سىلكىنىش ۋە زەربە تىگىشتىن ساقلاش لازىم. چۈنكى مىڭنىڭ قان تومۇرلىرى، باشقا ئەزالار قان تومۇرلىرىغا قارىغاندا نېپىز ۋە نازۇكراق كېلىدۇ. ئاسان قاتىدۇ ھەمدە ئاسان يېرىلىدۇ. شۇڭا زۇكامداشتىن ساقلىنىش، تاماكۇ، ناسۋال ۋە بۇرۇن ناسۋالى ئىشلەتمەسلىك، سېسىق، يامان پۇراق نەرسىلەر، نەششە، ئەپيۇن، ھاراق ۋە مەس قىلغۇچى، ئۇخلاتقۇچى دورىلاردىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى بۇلارنىڭ مىڭە، يۈرەك ۋە باشقا ئەزالارغا بولغان زىيىنى ناھايىتى كۆپ. مىڭگە قان توپلىشىپ قېلىش، قان يېتىشمەسلىكلەردىنمۇ ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

چاچنىڭ تازىلىغى: چاچنىڭ باشنى ئاسراشتا رولى چوڭ، ئۇنى داۋاملىق پاكىزە تۇتۇش كېرەك. شۇڭا چاچنى يۇيۇپ تۇرۇش، توپا-چاڭ ياغ-داغلاردىن ساقلاش، تەركىۋىدە ئاھاك، گەچ، تۇز كىسلاتاسى بار نەرسىلەر بىلەن يۇماسلىق شۇنداقلا تەركىۋىدە ئىشقارى كۆپ بولغان سۇلار، سوپۇنلار بىلەن كۆپ يۇماسلىق لازىم. باشنى پات-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 چۈشەرگەندە بەك بېسىپ قىرماسلىق كېرەك. بالىلارغا بىر-بىرىنىڭ باش كىيىملىرىنى ئالماشتۇرۇپ كەيمەسلىك، ئۇنداق قىلمىغاندا تاز يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇدىغانلىغى توغرىسىدا تەربىيە بېرىش كېرەك. تاز يارىسى بار بالىلارنىڭ

ئەقلى سالامەتلىكىمۇ ناچار بولىدۇ. شۇڭا تازىلىققا رىئايە قىلىش، تاز يارىسى بولسا ۋاقتىدا تەلتۆكۈس داۋالاپ ساقايتىش لازىم.

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

ئادەتتە كۆز قىچىشا قاتتىق ئۇۋۇلىماسلىق، كۆز ئاغرىپ قالغاندا قولنى يېقىن يولاتماسلىق، سوغاق شامالدىن كۆزنى ساقلاش لازىم. باشتىن ئېقىپ چۈشكەن تەرنىڭ كۆزگە بولغان زەرەرىدىن ساقلىنىش، دائىم پىشانىنى تازىلاپ تۇرۇش، پاسكىنا سۇ ۋە سوپۇن سۈيىدە كۆزنى يۇماسلىق، پاسكىنا نەرسىلەردە كۆزنى سۈرتمەسلىك بولۇپمۇ باشقىلار ئىشلەتكەن لۆڭگىنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. تاماكۇ، قېنىق چاي، تۈزلۈق تاماق، لازا، ياڭاق، مۇرۇچ قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىشلىتىش كۆزگە زىيان قىلىدۇ. شۇڭا ئۇلارنى ئاز ئىستىمال قىلىش، ئەڭ ياخشىسى تاماكۇنى چەكلەش لازىم.

بۇرۇننىڭ تازىلىغى: بۇرۇننى تازىلاپ، يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. ئەمما قول ياكى باشقا نەرسىلەر بىلەن كولىماسلىق، قاشلىماسلىق، بۇرۇننىڭ تۈكىنى يۇلماسلىق، ئاچچىق نەرسىلەرنى بۇرۇنغا تارتماسلىق، سېسىق گاز، تۈتۈن، توپا-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 ئادەتلىنىشتىن ساقلىنىش تەربىيىسى بېرىش، بۇرۇننى قاتتىق سۈرتۈپ ئېرىتماسلىق، قاتتىق تۇتماسلىق لازىم. قىش كۈنلىرى قاتتىق سوغاقتا بۇرۇن ئۇچى ئۇششۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

قۇلاقنىڭ تازىلىغى: قۇلاقنى ئاسراش ناھايىتى مۇھىم چۈنكى ئۇنىڭ ئىچكى تۈزۈلۈشى ناھايىتى مۇرەككەپ بولغاچقا، چاتاق ئاسانلا پەيدا بولىدۇ. قۇلاق تازىلىغىدا دىققەت قىلىش، كىر بولۇش، توپا ـ چاڭ، ھاشارەتلەرنىڭ كىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم. قۇلاقنى كۆپ كولاپ ئادەتلەنمەسلىك، سەرەڭگە ياغاچلىرى ۋە باشقا پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن كولاپ زەخىملەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم. بەك قىچىشىپ كەتسە، كۈمۈشتىن ياسالغان سىلىق قۇلاق كولۇغۇچىنى بەك چوڭقۇر تىقماي ئېھتىيات بىلەن كولىسا ـ بولىدۇ. قۇلاقنى كولىغاندا خوشياققاندەك قىلسىمۇ، بەك كولىغاندا زەخىملىنىپ يالۇغلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى قۇلاق ئىچى تەمرەتكۈسنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قۇلاقنى قاتتىق ئاۋاز ۋە شىددەتلىك ھاۋا دولقۇنىدىن ساقلاش لازىم. سۇ كىرىپ كېتىش، قۇلاق پەردىسىنىڭ يىرتىلىپ كېتىشىدىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم.

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

ئېغىزنىڭ تازىلىغى: ئېغىز بوشلىغى تازىلىغىدا ياخشى رىئايە

قىلىش، كالپۇكنىڭ يېرىلىپ، كۆيۈپ قېلىشىدىن ساقلىنىش لازىم. چىشنى كۈندە 2 قېتىم يەنى ئەتىسى ئەتىگەندە تۇرغاندا، كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن چوتكىلاپ يۇيۇپ تازىلاش كېرەك. بۇ، قەدىمى تىببى كىتاپلىرىمىزدا "مىسۋاك قىلىش" دەپ كۆرسىتىلگەن. (دىمەك، ئاتا-بوۋىلىرىمىز قەدىمدىن تارتىپ چىشنى مىسۋاك چىش يۇيۇش ئەسۋابى بىلەن يۇيۇشنى بىلگەن.) تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ئىمكان قەدەر 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. ئۇنداق بولمىغاندا سەزگۈ، شۆلگەي بەزلىرىدىن چاتاق چىقىدۇ. چىش بىلەن قاتتىق نەرسىلەر (ئۇرۇقچا، بادام) نى چاقماسلىق، ئېغىزغا بەك قىزىق نەرسە ئالغاندىن كېيىن دەرھال سوغاق نەرسە ئالماسلىق، چىش بىلەن مېتال ۋە قاتتىق نەرسىلەرنى چىشلەپ تارتماسلىق لازىم.

يامان ئادەتلەردىن ساقلىنىش

هاراق، تاماكۇ، ئەپيۇن، ئەشىشە ۋە باشقا مەس قىلغۇچى، ئۇخلاتقۇچى، بىھۇش قىلغۇچى نەرسىلەر، پاھىشە، ساختا مۇھەببەت، پەس ئارزۇ-ھەۋەسلەردىن ساقلىنىش زۆرۈر. چۈنكى بۇ نەرسىلەر، كىشى-

لەرنىڭ ئەقلى، جىسمانى، ئەخلاقى سالامەتلىگىگە ئېغىرزىيان يەتكۈزىدۇ. شۇڭا، ئىنسانلار قەدىمقى زامانلاردىن تارتىپلا ئۇلار بىلەن كۈرەش قىلىپ كەلگەن، تۇرلۇك چارە-تەدبىرلەرنى قوللانغان. جىنسى تۇرمۇش نورمال بولۇشى لازىم. ئۇنىڭغا بېرىلىش ئىنتايىن زىيانلىق، جىنسى تۇرمۇشنىڭ كۆپ بولۇشى ئادەمنى ئاسان قېرىتىدۇ، ئەقلى ۋە جىسمانى جەھەتلەردە ئاجىزلاشتۇرىدۇ. چىراينى بۇزىدۇ، تېرىدە قورۇق پەيدا قىلىدۇ، ساقالنى پات ئاقارتىدۇ. نورمال جىنسى تۇرمۇش توغرىسىدا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى: 25 ياشتىن 40 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا ھەپتىدە بىر قېتىم، 40 ياشتىن 50 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا ئايدا بىر قېتىم، 50 ياشتىن 60 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا 3 ئايدا بىر قېتىم جىنسى تۇرمۇش قىلىش لازىم. 60 دىن 70 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا تەبىئى شەھۋەت تەدرىجى ئاجىزلىشىدۇ. 70 ياشقا كىرگەندە كۆپىنچە جىنسى ئالاقە كۈچى توختايدۇ، دەپ قارايدۇ. جىنسى ھەۋەسنى قوزغىغۇچى دورا-دەرمانلەرنى قىلىپ، سۈنئى ھالدا ئىش ئېلىپ بېرىش زىيانلىق. ئەمما، ئەگەر 25 — 40 ياش ئارىلىغىدا جىنسى شەھۋەت ئاجىزلىشىپ قالسا، ئۇنىڭغا دورا-داۋا قىلسا بولىدۇ.

ياماق ئادەتلەرنىڭ ئىچىدە ئەڭ يامانراقى پاھىشۋازلىق بولۇپ، ئۇنىڭ ئادەملەرنىڭ ئەخلاقى، ئىجتىمائى، جىسمانى 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 قوساقتىلا كېسەللەنگەن بولىدۇ ياكى تۇغۇلۇپلا

تۆلۈپ كېتىدۇ.

قول ياكى باشقا نەرسىلەر بىلەن مەنىنى ماڭدۇرۇش يامان ۋە زىيانلىق ئادەتلەرنىڭ بىرى. بۇ ئادەت، مەخپى قىلىدىغان ناچار مەشغۇلات بولۇپ، ياشلىق ھايات ۋە جىسمانى، ئەقلى كۈچ ـ قۇۋۋەتنىڭ ئەڭ خەۋپلىك دۈشمنى. بۇ ئىش بىلەن ئادەتلەنگەنلەر كۈندۈز ۋە كېچىدە بىرنەچچە قېتىم بۇ ئىشنى ئىجرا قىلمىسا كۆڭلى ئارام تاپمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن تاناسىل ئەزالىرى كاردىن چىقىدۇ. جىنسى ئەزا تەبىئى چوڭىيىشتىن توختايدۇ. بوشاپ ئاجىزلىشىدۇ. قان تومۇرلار كېڭىيىپ، يەرلىك ئورۇندا ماددا ئالمىشىش ۋە ئوزۇقلۇق يېتەرلىك بولمىغاچقا بارغانسېرى ئىنچىكىلەپ باش تەرىپى چوڭ، تۈۋى ئىنچىكە ھەم سىڭايان بولۇپ قالىدۇ. جىنسى بەزلەر بارغانسېرى يىگىلەپ كېتىدۇ ھەم جىنسى ھالەت بەك سەزگۈر بولۇپ كەتكەنلىگى ئۈچۈن، ئاسانلا سىپىرما مېڭىپ كېتىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە جىنسى ئەزا قوزغالماي تۇرۇپلا سىپىرما تۆكۈلۈپ كېتىدۇ. جەلق بىلەن ئادەتلەنگەنلەرنىڭ چىرايى، رەڭگى رويى ئۆچىدۇ. كۆز ئەتراپىغا دائىرە شەكلىدە قارا داغ پەيدا بولىدۇ ھەم قورۇق چۈشىدۇ. ئەقىل، ئىرادە كۈچىمۇ ئاجىزلىشىدۇ. تۇراقسىز، روھسىز، ئۈمىتسىزلىك ئىچىدە ياشايدۇ. ئۆيلۈنۈشتىن قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ئادەتتىن قەتئى ساقلىنىش بىلەن بىرگە، بۇ كېسەلگە مۇپتىلا بولغانلار ۋاقتىدا مۇۋاپىق داۋالىنىشى كېرەك. (كونكرىتنى داۋالاش قىسمىغا قارالسۇن).

ياشانغانلار ۋە ئانا ـ بالىلارنىڭ سالامەتلىگىنى ئاسراش

ئۇيغۇر تىبابىتى كىتاپلىرىمىزدا ئىنسانىنىڭ قوساقتا تۇرەلگىنىدىن

تارتىپ تۇغۇلۇپ، ئۆسۈپ، چوڭۇيۇپ، قېرىپ ئۆلگىچە بولغان ھەر بىر باسقۇچتىكى مىزاجىغا، جىسمانىيىتىگە، يېشىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان تىببىي ۋە تۈرمۇش شارائىتى قاتارلىقلار تەپسىلى يېرىلغان. "ئادەملەرنىڭ تەبىئىي ياشاش يېشى 120 ياشتىن ئاز بولماسلىغى كېرەك. تەسادىپى ھادىسىلەرنى نەزەرگە ئالمىغاندا 120 ياشتىن تۆۋەن ئۆلۈپ كەتكۈچىلەرنىڭ مۇتلەق كۆپچىلىگى كېسەللىك سەۋەبى بىلەن ناھەق ئۆلگەن بولىدۇ. دۇنيادا كېسەللىك ئاپىتى يوقالسا ئىنسانلار 100 ياشتىن يوقىرى ئۆمۈر كۆرۈشى مۇمكىن." ئادەتتە 60 ياشتىن ئاشقانلارنى قېرى دەپ ھىساپلاشقا بولىدۇ. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا ئۇلارنىڭ جىسمانى ۋە ئەقلى كۈچى چېكىنىشكە باشلايدۇ. شۇڭا مۇشۇ ياشقا يەتكەندە بەدەننىڭ ئەسلى كۈچىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، مۇۋاپىق شەرت-شارائىت ۋە تۈرمۇش جەھەتلەردە كۆڭۈل بۆلۈش لازىم. ياشانغانلارنى ئاسراش ئۈچۈن ئۇنىڭ مىزاجى ۋە قان ئايلىنىش، ھەزىم قىلىش، نەپەسلىنىش سىستېمىلىرى، يۈرەك، بۆرەك خىزمەتىنى تەكشۈرۈپ تۇرۇش لازىم. مىزاجى بەك ھۆل، سېمىز بولغان ياشانغانلار پارالىچ، مۇپاسىل، يۈقۇرى قان بېسىمى، تومۇر قېتىش كېسەللىكلىرىگە مايىل كېلىدۇ. ئۇلارغا پەي، موسكۇللارنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان ئىزالارنى بېرىش ۋە ئۇلارنى شۇ خىلدىكى دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. باشقا توسقۇنلۇقلار بولمىسا، مائۇلىئەسەل، مائوللەھىم، ئامىلە نۇشدارە، شارابى ئەنجىر، داۋا ئىلمىسكى قاتارلىق دورىلارنى پات-پات بېرىش لازىم. (ئايالار، ھامىلدار ئاياللار، بالا ئىمىتكۈچى ئانىلار ۋە بالىلارنىڭ سالامەتلىگىنى ئاسراش قائىدىلىرى ئاياللار ۋە بالىلار كېسەللىكلىرى ئىلمىگەقارالسۇن.)

ساقسىزلىق

كېسەللىك سەۋەپلىرى

كېسەللىك سەۋەپلىرىنى توغرا ئېنىقلاش. كېسەللىكنى داۋالاپ ساقايتىشنىڭ ئالدىنقى شەرتى. كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەپلەرنى ئېنىقلاپ بىلمەي تۇرۇپ. كېسەللىكنى داۋالاپ ساقايتىشقا ئۇرۇنۇش چوقۇم ياخشى ئاقىۋەت بەرمەيدۇ. كېسەللىك سەۋەپچىسى ئېنىقلانسا، سەۋەپ يوقىتىلىش بىلەن كېسەللىك ساقىيىدۇ. كېسەللىكنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەپلەرنى تەتقىق قىلىپ ئېنىقلاش ئالاھىدە بىر ئىلىمدۇر. ھەر خىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەپلەرنىڭ تۈرلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. ھازىر، ئىنسانىيەت دۇنياسىدا ئۇچرايدىغان مىڭ خىلدىن ئارتۇق كېسەللىك مەۋجۇت. بۇلاردىن بىرنەچچە يۈز خىلىنىڭ سەۋەبى ھازىرمۇ ئېنىق بولمىغاچقا داۋالاشتىمۇ ئانچە ئۈنۈمى يوق. قەدىمقى 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 ھەر خىل داۋالاش ئۇسۇللىرى. ئىنسانىيەتنى

خېلى نۇرغۇن كېسەللىكلەر ئاپىتىدىن قۇتۇلدۇرغان بولسىمۇ يەنە بەزى بىر يېڭى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارماقتا.

ئۇيغۇر تىبابىتى، ئادەتتە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك سەۋەپلىرىنى ئومۇملاشتۇرۇپ، ئىچكى سەۋەپ، تاشقى سەۋەپ دەپ ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلىدۇ.

ئىچكى (بەدەنى) سەۋەپلەر

ئىچكى سەۋەپلەر كۆپىنچە ئادەم بەدىنىنىڭ ئۆزىدە مەۋجۇت بولىدىغان سەۋەپلەر بولۇپ، ئۇ ئۆتمۈش سەۋەپ يەنى كېسەللىككە تەييارلىق قىلدۇرغۇچى سەۋەپ (ئەسابى سابىقە)، بىۋاستە قوزغاتقۇچى سەۋەپ يەنى ئالدىدىن قوبۇل قىلىشقا تەييارلىق كۆرگەن كېسەللىكنى ئاشكارىلاپ كۆرسەتكۈچى سەۋەپ (ئەسابى ۋاسىلە ياكى مۇھەررىكە) دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلىنىدۇ.

ئۆتمۈش سەۋەپ: كىشىلەرنىڭ بەدىنىگە ئالدىدىن ئورۇنلىشىۋېلىپ مەلۇم كېسەللىكنى قوبۇل قىلىشقا تەييارلىق قىلدۇرغۇچى سەۋەپكە قارىتىلغان. مەسىلەن: ئۇزۇن مۇددەت تاماكۇ چەكىدىن كېيىن ئۇنىڭ كاناي يالىلۇغى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىغى، ئۆپكە خاراكتىرلىك يۇرەك كېسەللىگى ۋە باشقا ئۆپكە، يۇرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى؛ ئۇزۇن مۇددەت ھاراق ئىچكەن ئادەملەرنىڭ ئاخىرى جىگەر كېسەللىكلىرىگە مۇپتىلا بولۇشى؛ قاتتىق قورۇقچان، تۇرمۇشتا خاتىرجەمسىزلەنگەن، كۆپ غەم-غۇسسە تارتقان دائىم كۆڭۈل غەشلىگى، خاپىلىق ۋە روھى زەربىگە ئۇچىر-

غانلارنىڭ ئاخىرى كۆپىنچە ئاشقازان كېسەللىگى، يۈرەك كېسەللىگى ۋە نېرۋا كېسەللىگى قاتارلىقلارغا مۇپتىلا بولىشى قاتارلىقلار ئۆتمۈش سەۋەپلەر بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ خىل سەۋەپلەر، تارىخى سەۋەپلەر ياكى ئالدىنقى سەۋەپلەر دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

بىۋاسىتە قوزغاتقۇچى سەۋەپ (ئەسلى مۇھەررىكە): بۇ، ئالدىدىن بەدەنگە ئورۇنلىشىپ ئۆسۈپ يېتىلگەن ماددىنى بىۋاسىتە قوزغۇتۇپ كېسەللىكنى ئاشكارىلىغۇچى سەۋەپكە قارىتىلغان. مەسىلەن: ئۇزۇن مۇددەت تاماكۇ چېكىپ نەپەس يوللىرى كېسەللىك قوبۇل قىلىشقا تەييارلىق كۆرگەندە زۇكامداشقا ئوخشاشلار قوزغاتقۇچى سەۋەپ بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

ئىچكى سەۋەپلەر يۇقارقىلاردىن باشقا يەنە تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە تارماقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

ياشقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەپ: كىچىك بالىلار كۆپىنچە تۇتقاقلىق كېسەللىگى، قوساق سىلى، قىزىل، چىچەك، كۆك يۆتەل قاتارلىقلار؛ ياشلار كۆپىنچە تەپ دىق، خاپىغان ۋە باشقىلار؛ ياشانغانلار كۆپىنچە يۆتەل، دەم سىقىش، مۇپاسىل، پالەج، سەكتە، يۇقۇرى قان بېسىمى كېسەللىگى ۋە قان تومۇر كېسەللىكلىرى، سەرتان (راك) قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۇچرايدۇ.

جىنسى سەۋەپ: ئاياللار كۆپىنچە ئېھتىياقى رەھمى (ھىستېرىيە)، ئاشقازان يارىسى، قان ئازلىق، قەۋزىيەت... قاتارلىقلارغا ئۇچرايدۇ. ئەرلەر كۆپىنچە خاپىغان، نوقرەس، دىابىت (قەنت سىيىش) كېسەللىگى ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىگە ئۇچرايدۇ.

بەدىنى سەۋەپ: تەبىئەت، ئورۇق-سېمىزلىك، كۈچلۈك-

ئاجىزلىقلارمۇ مەلۇم كېسەللىكلەرگە سەۋەپ بولىدۇ. بەدىنى چىك، تەبىئىتى مۆتىدىل ئادەملەرگە قارىغاندا ئورۇق، ئاجىز، تەبىئەت كۈچى تۆۋەن (كېسەللىكلەرگە قارشى كۈچى ئاجىز) ئادەملەر كۆپىنچە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە ئاسان ئۇچرايدۇ.

خىلىت (ماددا)لىق سەۋەپ: بۇ، تىبابەتتە مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى (سۇ ئىلىمزاج ماددى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ تەڭپۇڭلىغىنىڭ بۇزۇلۇشى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭدەك سۇ، شېكەر، ياغ، تۇز ۋە جەۋھەرى غىزالارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى ياكى ئازىيىپ كېتىشىمۇ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە سەۋەپ بولىدۇ.

خىلىت (ماددا)سىز سەۋەپ: بەدەن ياكى ئەزالارنىڭ ئىسسىغى ياكى سوغۇقى، قۇرۇقلۇغى ياكى ھۆللۈكى ئېشىپ كەتكەن ياكى كاملاپ كەتكەنلىكتىن كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

نەسلى سەۋەپ: ئاتا-ئانا نەسلىدىن قالىدىغان كېسەللىكلەر نەسلى سەۋەپ دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: سىفلىس، ساراڭلىق، نوقرەس، دىابىت، پاكارلىق ۋە باشقا ئاتا-ئانىدىن مىراس قالىدىغان كېسەللىكلەر.

كەسپى سەۋەپ: نەم، ھۆللۈك جايلار ۋە سۇدا ئىشلەيدىغانلار كۆپرەك رېماتىزىم؛ ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغان ۋە ئەقلى ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار كۆپىنچە ئاشقازان كېسەللىگى، قەۋزىيەت ۋە بۇۋاسىر كېسەللىگى بىلەن ئاغرىيدۇ. مەتبەئە ئىشچىلىرى كۆپرەك قوغۇشۇن بىلەن زەھەرلىنىدۇ. ھەمىشە ئۆرە تۇرۇپ ئىشلەيدىغانلار ئاياق كۆك قان تومۇرلىرى ئەگرى-بۇگرى كېڭىيىپ كېتىش كېسەل-

لىگى (داۋلى)غا ئۇچرايدۇ. تۆمۈرچى، سەيفۇئلار كۆپرەك كۆز ئاجىزلىشىش كېسەللىگىگە مۇپتىلا بولىدۇ. چاك-توزاڭلىق، كان-كارخانىلاردا ئىشلىگۈچىلەر كۆپرەك ئۆپكە كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىيدۇ. بۇ سەۋەپلەر كەسپى سەۋەپلەر بولۇپ، مۇنداق كېسەللىكلەر كەسپى كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

تاشقى سەۋەپلەر

تاشقى سەۋەپلەر ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچىدە بولماي بەلكى سىرتتا بولىدۇ. تاشقى سەۋەپلەر، ئادەتتىكى تاشقى سەۋەپلەر ۋە پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەپلەر (ئەسبابى خۇسۇسى) دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

ئادەتتىكى تاشقى سەۋەپلەر

مۇھىتلىق سەۋەپلەر: مۇھىت يەنى ھاۋانىڭ بېسىمى، ھۆل-قۇرۇقلىقى، ئىسسىق-سوغاقلىغى قاتارلىقلارنىڭ نورمالسىزلىغىمۇ مەلۇم كېسەللەرگە سەۋەپ بولىدۇ. ھاۋاغا زەھەرلىك ماددىلار ۋە كۆيدۈرگۈچى، بوقلۇقچى گاز زەرىچىلىرىنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى ھەر خىل ئۆپكە يۇرەك، ۋە، تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىگىزلىكلەردىكى ھاۋا بېسىمىنىڭ شالاڭشىپ قېلىشى قان ئايلىنىشنى تېزلىتىپ دەم سىقىش، ھاۋا يېتىشمەسلىك، يۇرەك سىلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە سەۋەپ بولىدۇ. ھەتتا بەزىدە بەزى قانتومۇرلارنىڭ يېرىلىپ قان كېتىش

هادىسلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەكسىنچە تۆۋەن جايلار، ئويما-نلىقلار، يەر ئاستى كانلىرىدا ھاۋا بېسىمى يوقىرى بولغاچقا نەپەس قىيىنلىشىش كېلىپ چىقىدۇ. تاغلاردا ياشايدىغانلاردا كۆپىنچە يۈرەك كېسىلى، پەتەق (چىقۇق) كېسىلى يۈز بېرىدۇ. بەك پەس ئورۇنلاردا ياشىغۇچىلاردا بەزگەك كېسىلى، ھىيزە (خولىرا)، سىل قاتارلىق كېسەل-لەر كۆپ ئۇچرايدۇ. بەك ھۆللۈك جايلاردا ياشىغۇچىلاردا يۆتەل، دەم سىقىش، رېماتىزىم قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. بەك ئىسسىق ھاۋادا ياشىغۇچىلاردا قوساق ئاغرىغى، ئىچى سۈرۈش، ھىيـ-زە، جىگەر كېسەللىكلىرى، كۆز كېسەللىكلىرى ۋە بەزى خىلدىكى تەپىلەر كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سوغاق رايونلاردا ياشىغۇچىلاردا ئۆپكە، بۆرەك كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى كۆپرەك ئۇچـ-رايدۇ.

تازىلىققا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: تازىلىققا ياخشى رىئايە قىلماسلىق كۆپلىگەن كېسەللىكلەرگە سەۋەپ بولىدۇ، مەسىلەن: كىيىم-كېچەك تازىلىغىدا دىققەت قىلمىغاندا، ھەر خىل تىپتىكى تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يىمەك-ئىچمەكلىكلەرنىڭ تازىلىغىدا دىققەت قىلمىغاندا، ھەر خىل تىپتىكى يۇقۇملۇق كېسەللىك-لەر كېلىپ چىقىدۇ.

يىمەك-ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: يىمەك-ئىچمەك-نىڭ ۋاقتى، ئۆلچىمى، سۈپىتىنىڭ نورمال بولىشى تەن سالامەتلىكنى ساقلاشتا مۇھىم ئامىل بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئەكسىنچە، تاماقنى قالايمىقان قەرەلسىز يېيىش، كۆپ مىقدار يېيىش ۋە يېگەن تاماق ھەزىم بولماي تۇرۇپ تاماق ئۈستىگە تاماق يېيىش، ئېھتىياج بولماي

تۇرۇپ كۆپلەپ سۈيۇقلۇق ئىچىش، ھەر خىل جەۋھىرى ماددا (ۋىتامىن)لار تولۇق بولمىغان ھەمدە ھۆللىكى، قۇرۇقلىغى، سوغاقلىغى، ئىسسىقلىغى مۇۋاپىق بولمىغان تاماقلارنى يىيىش، مۇناسىپ ھالدا بىرقانچىلىغان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

كىينىشكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: ھاۋا ۋە تۆت پەسىلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق كىينىشمۇ سالامەتلىكنى قوغداشتىكى مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى. سوغاق ھاۋادا يىلىڭ، ئىسسىق ھاۋادا قېلىن كىينىش مەلۇم كېسەللىكلەرگە سەۋەپچى بولىدۇ.

دەم ئېلىش ۋە ئىشلەشكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: نورمال دەم ئېلىش ۋە ئىشلەش ياكى چېنىقىش، سالامەتلىكنى ئاسراشقا پايدىلىق. مەيلى ئەقلى ياكى جىسمانى جەھەتتە بولسۇن كۆپ ئىشلەپ كېتىش ياكى كۆپ دەم ئېلىپ كېتىپ بەدەننى چېنىقتۇرماسلىقلارمۇ ئۇزىنگە مۇناسىپ ھالدا بەزى كېسەللىكلەرگە سەۋەپ بولىدۇ.

تاناسىل ئەزالار غا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: تاناسىل ئەزالارنىڭ نورمال ئىشلىتىلىشى، تەن سالامەتلىكىگە كۆپ پايدىلىق. ئەكسىچە قالايمىقان ئىشلىتىلىشى، مەسىلەن: جىنسى ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى، مۇشتى زەنلىك (ئالقىنىنى ئىشلىتىش) ۋە باشقا يامان ئادەتلەر دەسلەپتە رەئىس ئەزالارنى زەئىپلەشتۈرۈپ ئاندىن كېيىن ئومۇمى بەدەن ئاجىزلىغى، تۇتقاقلىق كېسەللىگى، سارائىلىق كېسەللىگى، قورۇقچاق كېسەللىگى ۋە باشقىلارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەپ بولىدۇ.

پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەپلەر

1. ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، جاراھەتلىنىش، سۇنۇش، يالۇغلىنىش، ئىششىش، قاناش قاتارلىقلار.

2. روھى زەربە، غەم-قايغۇ، دىققەتچىلىك، قورقۇش قاتارلىقلار.

3. مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى، مەسىلەن: پەۋقۇلئاددە ئىسسىق ۋە سوغاق ئۆزگىرىش كېتىش، ئوت ۋە سۇيۇقلۇقلار دا كۆيۈپ ياكى قاتتىق سوغاقتا توڭلاپ قېلىش قاتارلىقلار.

4. توك ئۇرۇۋېتىش، چېقىن سوقۇۋېتىش قاتارلىقلار

5. زەھەرلىنىش، ھەر خىل زەھەرلىك نەرسىلەرنى يىلمەي ياكى يىلىپ قەستەن يەپ ئېلىش، مەسىلەن: ئەپيۇن، كۇچىلا، ئاق پارفى، سەنگىيار (مىشياك)، كۆكتاش، ۋاڭ ئۇرۇغى قاتارلىقلارنى يەۋىلىش ياكى زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىۋىلىش قاتارلىقلار.

6. قىزىل، چېچەك، ھېيزە (خولىرا) ۋە باشقا ئوپۇنەتلىك ۋەيۇقۇملۇق تارقىلۇچان كېسەللىكلەر.

كېسەللىك ئالامەتلىرى

كېسەللىك ئالامەتلىرى، كېسەللىك سەۋەبىدىن بەدەندە پەيدا بولغان بىر خىل بەلگۈ، ھالەت ۋە كەيپىيات بولۇپ، ھەر بىر كېسەللىكتە ئۆزىگە خاس بەلگۈلەر بولىدۇ. بۇلار داۋالاش قىسمىدا كونكرىت

تونۇشتۇرۇلىدۇ. تۆۋەندە پەقەت بەلگىلەرنىڭ ئومۇمى ئەھۋالى ۋە ئۇلارنىڭ ھەر خىل مەزمۇنلىرىغا ئاساسەن ھەر خىل تۈرلەرگە بۆلىنىشى ئۈستىدە توختىلىدۇ.

ئۇمۇمى بەدەنلىك بەلگىلەر (ئالاماتى ئامما) ياكى مىزاج خاراكتىرلىك بەلگىلەر (مىزاجى ئالامەت): پۈتۈن بەدەندە كۆرۈلىدىغان ۋە مىزاج خاراكتىرلىك ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر، ئومۇمى بەدەنلىك ياكى مىزاج خاراكتىرلىك بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: قۇلاق ئاستى بېزى ئىششىپ ياللۇغلانغاندا بەلغەم ماددىسى ئېشىپ كېتىپ ھۆل سوغاق مىزاج غەلبە قىلىپ، پۈتۈن بەدەن سوغۇپ، مۇناسىپ ھالدا بىرقاتار بەلگىلەر كۆرۈلگىنىگە ئوخشاشلار.

يەرلىك بەلگىلەر (ئالاماتى ماتامى): ئىنسان بەدىنىنىڭ مەخسۇس ياكى مەلۇم قىسمىدىلا كۆرىلىدىغان بەلگىلەر، يەرلىك بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئادەم بەدىنىنىڭ مەلۇم قىسمىدا كۆرۈلگەن ئىششىق ۋە باشقلار.

ئاشكارە بەلگىلەر (ئالاماتى زاھىرە): تۈپ بىر كۆرۈپ ياكى تۈتۈپلا پەرق ئېتىدىغان بەلگىلەر، ئاشكارە كۆرىنىپ 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، كۆيۈشۈش، تېلىش، چۆمۈلە ماڭغاندەك بىلىنىش، كۆڭۈل ئېلىشىش قاتارلىقلار.

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

بشارەتچى بەلگىلەر (ئالاماتى مونزىرە): ئەسلى كېسەللىك باشلىنىشتىن ئىلگىرى ئاشكارە بولىدىغان ئالدىنقى بەلگىلەر، بشارەتچى بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: سەكتە كېسەللىگى تۇتۇشتىن بۇرۇن، باش قېيىش، قۇلاق قىچقىرىش ياكى كۆزدە قىزىللىق پەيدا بولۇش قاتارلىقلار.

مەخسۇس بەلگىلەر (ئالاماتى خۇسۇسى): مەخسۇس بىر خىل كېسەللىكتە كۆرىلىدىغان ئالاھىدە ۋە تىپىك بولغان بەلگىلەر، مەخسۇس بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: بالىلار ئۆپكە يالىلۇغىدا بۇرۇن قاناتلىرىنى كېرىپ تىنىش، بۆرەك كېسەللىگىدە قاپاقنىڭ ئىششىشى قاتارلىقلار.

چېقىشتۇرما بەلگىلەر (ئالاماتى تەشخىسىيە): بىر كېسەللىكنى يەنە بىر كېسەللىكتىن پەرقلەندۈرىدىغان بەلگىلەر، چېقىشتۇرما بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ مەسىلەن: سەرئى كېسەللىگى بىلەن ھىستېرىيە كېسەللىگىنى پەرقلەندۈرۈشتە، ئېغىزدىن كۆپۈك كەلسە سەرئى، كۆپۈك كەلمىسە ھىستېرىيە دىگەنگە ئوخشاشلار.

كېسەللىكلەر تۈرى

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

كېسەللىك-ئادەم بەدىنى مەلۇم بىر ئەزاسىنىڭ شەكلى ياكى خىزمىتىنىڭ تەبىئى ياكى نورماللىقتىن غەيرى تەبىئى ھالەتكە ياكى نورمالسىزلىققا ئۆزگىرىپ قالغانلىغىدىن ئىبارەت. بۇنداق نورمالسىزلىق (كېسەللىك) 3 دەرىجە بولىدۇ. 1-ئۆزگىرىش (تەغەييۇر)، 2-خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى (نۇقسان)، 3-خىزمىتىنىڭ پۈتۈنلەي توختىشى (بوتلان). مەسىلەن: كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى مەلۇم دەرىجىدە ئاجىزلاشسا، قەغەييۇر دەرىجىسى؛ يېرىم كۆرىدىغان بولۇپ قالسا، نۇقسان دەرىجىسى؛ پۈتۈنلەي كۆرمەس بولۇپ قالسا، بوتلان دەرىجىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ھەرقانداق بىر كېسەللىك مۇشۇ 3 دەرىجىنىڭ بىرەرسىدىن خالى بولالمايدۇ. بۇنىڭغا قارىتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارمۇ دەرىجىگە لايىق ھالدىكى مىقدار ۋە قۇۋۋەتتە بولىدۇ.

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

یالغۇز كېسەللىكلەر

یالغۇز كېسەللىكلەر (مەرەزى موفرەد) چوڭ 3 خىلغا بۆلىنىدۇ.
1ـ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى (سۇئىلمىزاج)، 2ـ ئەزا شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى (مەرەزى تەركىپ)، 3ـ ئەزا پۈتۈنلىگىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئاجرىلىشى (تەفەررۇقى ئىنتىسال).

مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى

سۇئىمىزاج ـ مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى ئۆزگىرىشى بولۇپ، بۇ يەردە ئېيتىلغان "مىزاج" ھەرقانداق تىرىك بىر ئورگاننىڭ ئادەتـ تىكى مەخسۇس تەبىئى كەيپىياتى، نورمال ھالىتى، تەبىئى خىزمىتىغا قارىتىلغان ھەمدە مەلۇم بىر ئەزانىڭ ماددا ئالماشىش، قان ئايلىـ نىش، تەبىئى ھارارىتى، تەبىئى قۇۋۋىتى ۋە تېگىشلىك خىزمىتىنى مۇۋاپىق ئۆتىشى قاتارلىقلاردىن تەركىپ تاپقان (ئارىلاشقان) شەكلىگە قارىتىلغان. بىر جۈملە سۆز بىلەن تەرىپلىگەندە بۇ، ساقلىق ھالەت دەپ ئاتىلىدۇ. مۇشۇ ھالەتلەرنىڭ قايسى بىرى ئۆز نورماللىغىدىن چىقىپ كەتكەنلىگى، كېسەللىك ياكى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ـــ سۇئى مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. سۇئىمىزاجنىڭ ماھىيىتى مۇنداق: مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئەسلىدىكى قۇرۇلىشىدا بىرقانداق غەيرى تەبىئى ئۆزگـ رىش ياكى بۇزۇلۇش بولماي، ئۇنىڭ خىزمىتى (مىزاجى)دا بىر خىل

غەيرى نورمال ماددا (خىلىت)نىڭ سەۋەبىدىن ياكى بىر خىل نورمالسىز كەيپىيات (ئىسسىقلىق، سوغاقلىق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق)نىڭ تەسىرىدە نورمالسىز ئۆزگىرىش پەيدا بولغان بولىدۇ، مەسىلەن: مەلۇم بىر ئاشقازان كېسەللىگىنى تەكشۈرگەندە، گەرچە ئۇنىڭ قۇرۇلۇشى ياكى شەكلىدە بىر قانداق چاتاق بولمىغان بولسىمۇ ئەمما ئۇنىڭ تاماق ھەزىم قىلىش خىزمىتى يۇقۇرقى سەۋەپلەر بىلەن بۇزۇلغان بولسا مانا بۇ كېسەللىك، سۈئى مىزاج خاراكتىرىدىكى كېسەللىك دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بىر قانداق ئورۇندا سۈئى مىزاجلىق ھالەت ئۇزۇن مۇددەت داۋام قىلسا، ئۇ ئورۇننىڭ قۇرۇلىشىدىمۇ ئۆزگىرىش بولۇشى مۇمكىن. مەسىلەن: ئۇزۇن مۇددەت ئاچچىق كىسلاتالىق دورىلارنى ئىستىمال قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئاشقازان ھارارىتى ۋە ئاشقازاننىڭ كۆيۈشى ئاشقازان يارىسى كەلتۈرۈپ چىقارغىنىغا ئوخشاشلار.

مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى (سۈئى مىزاج) خاراكتىرىدىكى كېسەللىكلەر، مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى (سۈئى مىزاج سازەج) ۋە مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى (سۈئى مىزاج ماددى) دەپ 2 چوڭ تۈرگە بۆلىنىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەر بىرى 8 دىن 16 خىلغا بۆلىنىدۇ.

مىزاجنىڭ ماددىسىز بوزۇلۇشى

(1) مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۈئى مىزاج ھار سازەج): بۇ، كېسەللىكنىڭ بىرقانداق ماددا ياكى خىلتىنىڭ نورمالسىزلىغىدىن ئەمەس، بەلكى سىرتقى ياكى ئىچكى جەھەتتىكى

نەرسىلەرنىڭ ھارارەتلىك تەسىرىدىن پەيدا بولغانلىغىغا قارىتىلغان. مەسىلەن: ئوت، ئاپتاپنىڭ قىزىغى ياكى ئۆتكۈر پۇراقلىق نەرسىلەر-نىڭ مىڭىگە تەسىر قىلىشىدىن بولغان باش ئاغرىغى قاتارلىقلار.

(2) مىزاجنىڭ ماددىسىز سوغاقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج بارىد سازەج): سىرتقى مۇھىتتىكى قار، يامغۇر، سوغاق ھاۋا، سوغاق سۇ قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدە پەيدا بولغان باش ئاغرىغى، ئەزالارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، يۆتەل، زۇكام قاتارلىقلار.

(3) مىزاجنىڭ ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج يابىس سازەج): ئەزالاردىكى تەبىئى سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئازايىغانلى-غىدىن قۇرۇقلۇق ئېشىپ پەيدا بولغان ئەزالارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، ماددا ئالمىشىشنىڭ ياخشى بولماي قېلىشى ياكى ئەزالارنىڭ قۇرغاق-لىشىشى قاتارلىقلار.

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

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

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

(7) مىزاجىنىڭ ماددىسىز ھۆل سوغاقتىن بۇزۇلۇشى (سۈتى مىزاج بارىد روتەب سازەج): بەك سوغاق ھەم نەملىك ھاۋادا كۆپ يۇرۇشتىن پەيدا بولغان ئەزالار ئىستىرخاسى (ئەزالارنىڭ بوشۇشىپ كېتىشى) قاتارلىقلار.

(8) مىزاجىنىڭ ماددىسىز قۇرۇق سوغاقلىقتىن بۇزۇلۇشى (سۈتى مىزاج بارىد يابىس سازەج): ئادەم قېرىغاندا بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ ئاز قېلىشى ۋە ھارارەتنىڭ سوغۇپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان ئورۇقلۇق قاتارلىقلار.

مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى

(1) مىزاجنىڭ ماددىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۈتى مىزاج ھار ماددى): بەدەندىكى قانىنىڭ ئېشىپ، قىزىپ ياكى چىرىشىدىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: ئوفۇنەت (قوقاق)لىق تەپلەر ياكى ياللۇغلىنىشقا ئوخشاشلار.

(2) مىزاجنىڭ ماددىلىق سوغاقلىقتىن بۇزۇلۇشى (سۈتى مىزاج بارىد ماددى): مەلۇم ئەزاغا بەلغەم ماددىسى قۇيۇلۇش ئارقىلىق شۇ ئەزادىكى ئەسەب (نېرۋا)لارنىڭ يولىنى توسقانلىقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: پالەچ، ئىستىرخائى قاتارلىقلار.

(3) مىزاجنىڭ ماددىلىق ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى (سۈتى مىزاج روتەب ماددى): بەدەن دىۋارلىرىغا ھۆل سۈيۇقلۇقنىڭ توپلىشىپ قالغانلىغىدىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: سۈلۈق ئىششىق قاتارلىقلار.

(4) مىزاجنىڭ ماددىلىق قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج يابىس ماددى): مەلۇم ئەزانىڭ دىۋارلىرىغا بىرقانداق قۇرۇق ماددىلار (مەسىلەن، كان ماددىلىرى)نىڭ توختاپ قېلىشىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: سەرتان (راك)، جوزام قاتارلىقلار

(5) مىزاجنىڭ ماددىلىق ھۆل ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ھار روتەب ماددى): قان تومۇرلارنىڭ سىرتىدىكى ئىسسىق، ئوفۇنەت ياكى زەھەرلىك سۇيۇقلۇقلاردىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: تەپى موتەببەقە (بىر خىل كېزىك)، زاتىل، سەرسام (مىڭە پەردە ياللۇغى) ۋە باشقا ئوفۇنەتلىك كېسەللىكلەر ئوخشاشلار.

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

(7) مىزاجنىڭ ماددىلىق ھۆل سوغاقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج بارىد روتەب ماددى): ھۆل سوغاق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلغانلىقتىن بىرەر ئەزانىڭ سوغۇپ، سۇلىشىپ ئىششىشى، توڭىشى ياكى بىرەر ئەزا رەڭگىنىڭ ئاق رەڭگە ئۆزگىرىشى قاتارلىقلار. بۇنداق ئەھۋاللار كۆپىنچە بەلغەم ماددىسىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

(8) مىزاجنىڭ ماددىلىق قۇرۇق سوغاقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج

بارىد يابىس ماددى): قۇرۇق سوغاق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىشتىن سەۋدا ماددىسى ئارتىپ كېتىپ ئەزالار رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى، ئېچىشىپ قىزىشى ياكى بەدەن قىزىش، مەسىلەن: مالىخۇلىيا، جۇنۇن قاتارلىقلار.

يۇقۇرقىلارنى يىغىنچاقلىغاندا، ئومۇمى بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئى مىزاجى بۇزۇلۇپ شۇ ئەزانىڭ ئۆز، خىزمىتى ياكى رەڭگىدە، ئىسسىقلىق، سوغاقلىق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق ياكى ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغاق، قۇرۇق ئىسسىق ياكى قۇرۇق سوغاقلارنىڭ قايسى بىرىنىڭ ئارتىپ ياكى كاملاپ كېتىشىدىن بولغان نورمالسىز ئۆزگىرىشلەر، مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى (سۈئى مىزاج سازەج) دەپ ئاتىلىدۇ. ئومۇمى بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزادا تۆت خىلتىنىڭ بىرى ئارتىپ ياكى كاملاپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان نورمالسىز ئۆزگىرىشلەر، مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى (سۈئى مىزاج ماددى) دەپ ئاتىلىدۇ.

شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى

شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى (مەرەزى تەركىپ)، ئادەم جىسمانى تەركىۋىنىڭ بۇزۇلۇشى يەنى ئەزا شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشىگە قارىتىلغان. ئۇ، ئادەتتە 4 خىل شەكلدە ئۇچرايدۇ.

1) تۇغما كېسەللىك (مەرەزى خىلقەت)

تۇغۇلغاندا مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئەيىپ تۇغۇلۇپ قېلىشى، مەسىلەن: باش ياكى پۇت-قولنىڭ بەك چوڭ-كىچىك ياكى مايماق،

كالپۇكنىڭ پۇچۇق تۇغۇلۇپ قېلىشى قاتارلىقلار.

2) كانال ئەزالار كېسەللىكلىرى (مەرەزى مەجارى)

چوڭ-كىچىك قان تومۇرلار، قىزىل ئۆڭگەچ، ئاشقازان-ئۇچەي، ئۆت يولى، سۈيدۈك يولى، مەقئەت (ئانۇس) قاتارلىقلارنىڭ بەك كېڭىيىپ ياكى تارىيىپ ياكى قېتىپ بوشۇشۇپ (پالەچلىنىشى) ياكى چاپلىشىپ قېلىشى شۇنىڭدەك سىلىق ئەزالارنىڭ يىرىكلىشىپ ياكى قۇرغاقلىشىپ قېلىشى ۋە ياكى يىرىك بولۇشقا تېگىشلىك ئۇچەي ئىچكى دىۋارلىرىنىڭ سىلىقلىشىپ قېلىشى قاتارلىقلار. ئەزالارنىڭ سىلىقلىشىپ كېتىشى 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، قۇرۇت ۋە ھاشارەتلەرنىڭ پەيدا بولۇشى قاتارلىقلار.

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

بوغۇملارنىڭ ئۆز جايىدىن چىقىپ كېتىشى ياكى مىدىرلىمايدىغان بولۇپ قېتىپ قېلىشى (تەھەببۇر مۇپاسىلگە ئوخشاش) ياكى ئورۇنسىز مىدىرلايدىغان بولۇپ قېلىشى (رەئىشەگە ئوخشاش) ياكى ئەزا-لارنىڭ بىر-بىرىگە چاپلىشىپ قېلىشى. كۆز پەردىلىرى، تىل ۋە

ئۇچەينىڭ چاپلىشىپ قېلىشى ياكى بىر-بىرىدىن ئاجراپ كېتىشى، قاپاقنىڭ قورۇلۇپ قېلىشى، توغرا ئۇچەينىڭ چىقىپ قېلىشى، ئاش-قازان، ئۇچەي، بۆرەك، تاشاقلارنىڭ ئۆز جايىدىن قوزغۇلۇپ كېتىشى قاتارلىقلار.

پۈتۈنامكىنىڭ بۇزۇلۇشى

پۈتۈنلىكىنىڭ بۇزۇلۇشى (تەفەررۇقى ئىنتىسال) ئىچكى-تاشقى ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ پارچىلىنىشى، پۈتۈنلىگىنىڭ بۇزۇلۇشى، چىرىشى ياكى غەيرى تەبىئى كۆپىيىشى قاتارلىقلارغا قارىتىلغان بولۇپ، ئۇلار ئىچكى ياكى تاشقى سەۋەپلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. تاشقى سەۋەپلەر ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، جاراھەتلىنىش، كۆيۈش، ۋە سۆڭەكلەرنىڭ سۇنۇشى، تېرىلەرنىڭ سويۇلۇشى ياكى يېرىلىپ كېتىشى قاتارلىقلار. ئىچكى سەۋەپلەر بەدەندىكى ھەر خىل سۈيۇقلۇق، خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى، زەھەرلىنىشى، بۇزۇلۇشى، چىرىشى ۋە ئۇلارنىڭ بەدەن توقۇلمىلىرى تومۇرلىرىدا توختاپ قېلىشىدىن پەيدا بولغان ھەر خىل جاراھەت، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە، يالۇغلىنىش، ئاقما قاتارلىقلار.

يۇقۇرقىلاردىن شۇنى خۇلاسىلىغىلى بولىدۇكى، مەرەزى تەركىپ كېسەللىكلەردە ئەزالارنىڭ شەكلى غەيرى نورمال شەكىلگە ئۆزگىرىپ قالغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ پۈتۈنلىگى بۇزۇلمايدۇ، توقۇلمىلار سالامەت بولغان بولىدۇ. تەفەررۇقى ئىنتىسالدا پۈتۈنلۈك بۇزۇلغان بولىدۇ.

مۇرەككەپ كېسەللىكلەر

ئىككى ياكى ئىككى خىلدىن 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 ئاغرىشى بىلەن بىللە كەلگەن ئىششىق. ئاغرىش بىر خىل ئازاپلىنىش سىزىمى بولۇپ، ئۇنىڭ ئايرىم نامى ۋە ئاغرىشنى پەسەيتىش داۋاسى بولىدۇ. ئىششىق-نىڭمۇ ئۆز ئالدىغا ئايرىم نامى ۋە ئىششىق قايتۇرۇش داۋاسى بولىدۇ.

كېسەللىك خىلىرى

كېسەللىكلەرنىڭ مۇددىتى، بەلگىلىرىنىڭ ئېغىر-يەڭگىللىگىگە قاراپ تۆۋەندىكى 3 خىلغا بۆلىنىدۇ.

1. ئۆتكۈر ۋە جىددى كېسەللىكلەر (مەرەزى ھاد)

ئۆتكۈر ۋە جىددى كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىلىرى ناھايىتى ئېغىر بولۇپ، 3 كۈندىن 11 كۈنگىچە بىر تەرەپ بولىدۇ. ئېشىپ كەتسە 15 كۈندىن ئاشمايدۇ، مەسىلەن: ئېغىر تىپىتىكى زاتىل، سەرسام، مىڭىگە قان چۈشىش قاتارلىقلار.

2. سوزۇلما كېسەللىكلەر (مەرەزى موزمەن)

سوزۇلما كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىلىرى يەڭگىل بولۇپ، كېسەللىك

ئۇزۇن مۇددەت سوزۇلىدۇ. مەسىلەن: موپاسىل قاتارلىقلار.

3. بوش ئۆتكۈر كېسەللىكلەر (مەرەزى تەھتەلھاد)

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 بۆلىنىدۇ.

1. يەرلىك ئورۇندىكى كېسەللىكلەر (مەرەزى موقامى)

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

2. ئومۇمى بەدەنلىك كېسەللىكلەر (مەرەزى ئام)

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

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كېسەللىكنىڭ يۇقىشى، تارقىلىشىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىلەرگە بۆلىنىدۇ.

1. يۇقىدىغان كېسەللىكلەر (مەرەزى موتددى)

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

2. ۋابا كېسەللىكلىرى (مەرەزى ۋابائى)

بىر ۋاقىتتىكى ئىچىدە نۇرغۇن ئادەملەرگە تېز تارايدىغان ۋە بىر يەردىن ئىككىنچى بىر يەرگە كۆچىدىغان خەتەرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، ۋابا كېسەللىكلىرى دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: تائۇن، ھىيزە (خولىرا) 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)

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

كېسەللىكلەر يەنە تۆۋەندىكىلەرگىمۇ بۆلىنىدۇ.

1. بىرلەمچى كېسەللىكلەر (مەرەزى ئەسلى)

دەسلەپ پەيدا بولغاندىلا ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل بولغان كېسەللىكلەر، بىرلەمچى كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: زۇكام، سەرسام قاتارلىقلار.

2. ئىككىلەمچى كېسەللىكلەر (مەرەزى ئارىزى):

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

3. تۇغما كېسەللىكلەر (مەرەزى مەۋلۇدى)

تۇغۇلغاندىلا بىللە بولغان كېسەللىكلەر.

4. مىراس كېسەللىكلەر (مەرەزى مەۋدوسى)

ئاتا-ئانىسىدىن مىراس قالىدىغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: جوزام، بەرەس، سىپلىس، مالخۇلىيا، دىققىغا ئوخشاشلار.

5. تۇتقاقلىق كېسەللىكلەر (مەرەزى نوبىتى)

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

6. روھى كېسەللىكلەر (مەرەزى نەپسانى)

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

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

كېسەللىك باسقۇچى: كېسەللىكلەرنىڭ جەريانى تۆۋەندىكى تۆت باسقۇچقا بۆلىنىدۇ.

1. كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى باشلىنىش باسقۇچى (ئىپتىدائى مەرەز).

2. كېسەللىكنىڭ كۈندىن ـ كۈنگە ياكى سائەتمۇ ـ سائەت كۈچەيىش باسقۇچى (ئىشتىدائى مەرەز).

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

4. كېسەللىكنىڭ ساقىيىش ياكى ئۆلۈم بىلەن ئاخىرلىشىش باسقۇچى.

داۋالاش

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىدە ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ.

1. پەرۋىش قىلىپ داۋالاش (ئىلاجى بىتتەدبىر) 2. غىزا بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىتتەغىزىيە) 3. دورا بىلەن داۋالاش (ئىلاجى ئىلئەدۋىيە) 4. قول ئەمىلىتى بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىلىيەد).

پەرۋىش قىلىپ داۋالاش

پەرۋىش قىلىپ داۋالاش (ئىلاجى بىتتەدبىر) ھەر خىل كۈتۈش، پەرۋىش قىلىش، تەبىئى ۋە روھى چارە ـ تەدبىرلەر بىلەن كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، يەڭگىللىتىش، داۋالاشقا قارىتىلغان. ئۇ، كېسەل كىشىنى مۇۋاپىق دەم ئالدۇرۇش، ھاۋاسى ياخشى پاكىزە تىنچ ـ خاتىرجەم شارائىت يارىتىپ بېرىش، روھى جەھەتتە تىنچلاندۇرۇش، ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقنى نورماللاشتۇرۇش، كېسەل كىشىگە مۇۋاپىق ھەركەت ـ تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرىنى بۇيرۇش، ئاپتاپقا قاخلاش، سوغاق سۇ ۋە ھەر خىل ئارشاق سۇلىرىدا يۇيۇش، بەدەننى تۈتۈش (مالىش قىلىش)، قۇمغا كۆمۈش ۋە مەنزىرىلىك، چىرايلىق جايلارنى

سەيلە قىلدۇرۇش، باغچا ـ گۈلزارلىقلارنى ئارىلاتقۇزۇش، يېقىن ئۇرۇق ـ تۇققان، ياخشى كۆرگەن دوست ـ بۇرادەرلىرى بىلەن ئۇچراشتۇرۇش، سۆھبەتلەشتۈرۈش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. (سېستىرالىق پەرۋىش قائىدىلىرى بۇنىڭ سىرتىدا.)

غىزالار بىلەن داۋالاش

غىزالار بىلەن داۋالاش (ئىلاجى غىزىيە)، كېسەل كىشىنى ئوزۇقلۇقلار بىلەن مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھېز قىلدۇرۇشقا قارىتىلغان. ئۇ، كېسەل كىشىنىڭ ئەمىلى ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق ئوزۇقلۇنۇش تەرتىپلىرىنى بېكىتىش، يىمەك ـ ئىچمەكنى مۇۋاپىق تەڭشەش، پەرھېز بۇيرۇش ئارقىلىق كېسەللىكنى يەڭگىللىتىش ۋە ھەر خىل شىپالىق يىمەك ـ ئىچمەكلىكلەرنى بۇيرۇش ئارقىلىق ئومۇمى بەدەن ۋە ئەزالارنىڭ قۇۋۋەتىنى تىكلەش، نورمال خىزمىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىش، كېسەلنىڭ تېزراق ساقايىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، كېسەل كىشىنىڭ كۈچ ـ قۇۋۋەتىنى ئۇزۇن مۇددەت ساقلاپ قېلىش ۋە ھەر خىل تەبىئى قۇۋۋەتلەرنىڭ رولىنى ياخشى جارى قىلدۇرۇش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. كېسەلنى زىيانلىق نەرسە ۋە ھەركەتلەردىن چەكلەش، ئوزۇقلۇنۇش جەھەتتە بەزى تاماقلارنى ئازايتىش ۋە چەكلەش، بەزى تاماقلارنى كۆپەيتىش مەسىلەن: ھارارەتى ئۈستۈن بولغان كېسەللىكلەر (كېزىك.

زاتىل، سەرسام، ئۆتكۈر زۇكام قاتارلىقلار) بىلەن كېسەللەنگەنلەرگە ياغلىق، شىرنىلىك تاماق (كەسىرىل غىزاقىلىل ئىل كەيمۇس) لارنى چەكلەش قاتارلىقلار.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە كېسەلگە مۇۋاپىق غىزالار 3 خىلغا بۆلىنىدۇ:

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

غىزايى مۇتلەق

ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئويناپدىغان يىمەكلىكلەر قاتارىغا ئادەتتە ئادەم بەدىنىگە سىڭىپ قۇۋۋەت بولىدىغان ھەر خىل يىمەك-ئىچمەكلىكلەر، غىزايى موتلەق قاتارىغاكىرىدۇ. ئۇلار تۆۋەندىكى بىرنەچچە خىلغا بۆلىنىدۇ.

ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار (لەتىپ تاماقلار): بۇنىڭغا سۈيۇق، يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان، ھەجمى ئاز، قۇۋۋەتتى كۆپ يىمەكلىكلەر كىرىدۇ. مەسىلەن: چالا پىشىرىلغان تۇخۇم، مائولەھمى (مەخسۇس ئۇسۇلدا تەييارلانغان كۆپ خىل دورىلىق گۆش سۈيى)، كەكلىك، قۇچقاچ، جۇجە گۆشلىرى، ئۇزۇم شارابى (ئۇزۇمنىڭ مۇجۇلغان سۈيى) قاتارلىقلار. بۇ خىلدىكى تاماقلار، قۇۋۋەتتى ئاجىزلاشقان كېسەللەر، ياشانغانلار، بالىلار، تاماق

هەزىم قىلىشى ناچار بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئورۇقلاپ كەتكەن كېسەللەرگە بېرىلىدۇ. ئانار سۈيى، ئالما سۈيى، ئامۇت، نەشپۈت سۈلىرى ۋە باشقا مېۋە سۈلىرى (ما ئولفەۋاكىھە) مۇ مۇشۇ قاتارغا كىرىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق كۈچى يۇقۇرقىلار-دىن تۆۋەنرەك بولۇپ، قىلىل غىزا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇغداي ئۇنى تاماقلىرى، شىرە گۈرۈچ، سېرىق مايي، كالا سۈتى، يۇمشاق ئىزىپ پۇشۇرۇلغان ياش قوي گۆشلىرى، پالەك، بەسەي، شوخلا، سۈگىپىيازلار سىگىشى ئاسان، ئوزۇقلۇق كۈچى ئوتتۇراھال بولغان يىمەكلىكلەرگە كىرىدۇ. ھەزىم قىلىش كۈچى ناچار، ئورۇقلاپ كەتكەن، تېنى ئاجىز كېسەللەرگە بېرىلىدۇ.

كۈچلۈك تاماقلار (كەسىپ تاماقلار): بۇ قۇۋۋەتتى كۆپ، ئەمما سىگىشى تەسرەك بولغان كۈچلۈك تاماقلارغا قارىتىلغان. مەسىلەن: ياغدا پۇشۇرۇلغان تۇخۇم، چوڭ قويلارنىڭ گۆشى، كالا گۆشى، ياڭيۇ، تۇرۇپ، لازا، پىيازلار بىلەن قورۇلغان گۆشلەر، ياغ ۋە پىياز بىلەن قىيما قىلىپ ئەتكەن قىيمىلىق تاماقلار، قۇرۇتۇلغان بېلىق گۆشى، كاللا-پاقالچەك گۆشلىرى، ئۆپكە، قېرىن، ياغلىق ئۇچەي تاماقلىرى قاتارلىقلار. بۇ خىلدىكى تاماقلار ئىشتىيى، ھەزىم قىلىشى ياخشى، ئومۇمى بەدەن ئوزۇقلۇنۇشنى تەلەپ قىلىۋاتقانلارغا بېرىلىدۇ. كۆكتاتلاردىن چامغۇر، تۇرۇپ، سەۋزە قاتارلىقلار كۈچلۈك تاماقلار قاتارىغا كىرىدۇ. بۇلار سىگىشى تەسرەك بولسىمۇ ئەمما قەۋزىيەتنى ئاچقۇچى تاماقلار بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

يۇقۇرى سورتلۇق بۇغداي ئۇنى، گۆشلۈك ياغلىق تاماقلار، تۇخۇم قاتارلىقلار جىگەر كېسەللىكلىرى، قان بېسىمى يۇقۇرىلاپ

كېتىش كېسىلى، بەدىنى سېمىز قان تومۇرى قاتىقان كېسەللەر، بۆرەك كېسەللىرىگە؛ لازا، ئاچچىقسۇ، پىياز، ئاچچىق-چۈچمەل تاماقلار ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە بېرىلمەيدۇ. شېكەر ماددىسى كۆپ بولغان تاتلىق تاماقلار ۋە شېكەر ماددىسى يۇقۇرى مېۋىلەر، قەنت سىيىش (زىيا بىتوس) كېسەللىگى ۋە بۆرەك كېسەللىگىگە بېرىلمەيدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا كېسەلگە زىيان قىلىدىغان، كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرىدىغان يىمەك-ئىچمەكلىكلەر چەكلىنىدۇ. كېسەلنىڭ ئومۇمى بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىغا پايدىلىق يىمەك-ئىچمەكلىكلەر چەكلەنمەيدۇ. قالايمىقان پەرھېز بۇيرۇشتىن، نامۇۋاپىق چەكلىمىلەردىن، كېسەل كىشىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى كەتكۈزۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

داۋائى غىزايى

بۇ خىلدىكى يىمەكلىكلەر ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن ئالدى بىلەن داۋالىق رولنى ئوينايدۇ شۇنداقلا بەدەنگە ئوزۇقلۇق بولىدۇ. قىزىل گۈل، پىنىنە، رەيھان قاتارلىق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ گۈل-چېچەك ۋە يوپۇرماقلىرىدىن تەييارلانغان ھەر خىل گۈلقەنت، قىياملار؛ ئەنجۈر، ئانار، ئالما، ئامۇت، بىيە، سەۋزە ۋە باشقا مېۋىلەردىن تەييارلانغان ھەر خىل مۇرابباالار؛ بادام، ياڭاق، نوقۇت ۋە ھەر خىل مېغىزلاردىن تەييارلانغان تالقانلار داۋايى غىزايى قاتارىغا كىرىدۇ. بۇ يىمەكلىكلەر ئادەم

بەدىنگە كىرگەندىن كېيىن ئالدى بىلەن داۋالىق رولىنى ئوينايدۇ، ئۆز تەركىۋىدە تۇتقان ھەر خىل شىپالىق ماددىلىرى ئارقىلىق كېسەللىكلەرگە بەلگۈلۈك شىپالىق تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: قىزىل گۈلدىن تەييارلانغان گۈلقەننى ئالساق، ئۇنى ئىستىمال قىلغاندىن كېيىن ئالدى بىلەن ئاشقازان، ئۇچەيلەر يوللىرىنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى ۋە جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش بىلەن بىرگە يۈرەك ھەركىتىنى ياخشىلايدۇ، ئىشتەينى ئاچىدۇ، ئۆپكە سىل كېسەللىگى، ئۆپكە ھاۋا يوللىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، ئۆپكە يەللىك ئىششىغى، دەم سىقىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنە ئەينى ۋاقتىدا بەدەنگە ئوزۇق بولۇپ، بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ.

غىزايى داۋائى

ئوزۇقلۇق ھەم داۋالىق رولىنى ئوينايدىغان يىمەكلىكلەر غىزايى داۋائىغا كىرىدۇ، مەسىلەن: چامغۇر، تۇرۇپ، سەۋزە، شوخلا، پالەك، بەسەي ۋە باشقا كۆكتاتلار ئالدى بىلەن ئادەم بەدىنىنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەپ ئوزۇقلۇق رولىنى ئوينايدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن داۋالىق رولىنى ئوينايدۇ. يۇقۇرىدا ئېيتىلغان كۆكتاتلار بەدەنگە ئوزۇق بولۇش بارابىرىدە سۈيدۈك ھەيدەش، قەۋزىيەتنى يوقۇتۇش، سەپرانى پەسەيتىش، ئىشتەي ئېچىش قاتارلىق رولىنى ئوينايدۇ.

شپالىق تاماقلار

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىدە كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، كېسەللىكنى يەڭگىللىتىش ۋە ساقايتىشتا مۇۋاپىق بولغان تاماق پەرھىز قائىدىلىرى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. يەنى ئۇنىڭدا ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئەھۋالىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان شپالىق تاماق تۈرلىرى كۆرسىتىلگەن ۋە تاماقلاردىن پەرھىز بۇيرۇشنىڭ نەزىرىيىۋى ئاساسلىرى بايان قىلىنغان. ئوزۇقلۇق (تاماق) تۈرلىرى كۆرسىتىلىش بارابىرىدە ئۇلارنىڭ شپالىق ۋە ئوزۇقلۇق روللىرىمۇ تەپسىلى بايان قىلىنغان، ئوزۇقلۇقلار تەركىۋىگە كىرىدىغان ھەر خىل ئەشىيالارنىڭ كېلىش مەنبەلىرى، ئۇلارنىڭ كەيپىيات، خۇسۇسىيەتلىرى كۆرسىتىلگەن.

ئادەملەرگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇقلار 3 تۈرلۈك مەنبەدىن كېلىدۇ. بىرىنچى، ھايۋاناتلاردىن كېلىدۇ، مەسىلەن: گۆش، ياغ، تۇخۇم، سۈت قاتارلىقلار. ئىككىنچى، ئۆسۈملۈكلەردىن كېلىدۇ، مەسىلەن: بۇغداي، گۈرۈچ، قوناق، مايلىق دان، ئۈزۈم، ياڭاق، ھەر خىل پۇرچاق، مېۋە، كۆكتاتلار. ئۈچىنچى، كان ـ مەدەنلەردىن كېلىدۇ، مەسىلەن: ھەر خىل تۇزلار، شاخارلار، ھاك، فوسفور قاتارلىقلار. بۇ ئوزۇقلۇق ماددىلار، مۇۋاپىق ئۇسۇللار بىلەن بەدەنگە كىرسەھەم ئۆزلەشسە، بەدەننى نورمال ھاياتى پائالىيەتلەر داۋامىدا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدۇ. بۇ ماددىلار بەدەندە گۆش پەيدا قىلغۇچى ماددىلار (مەۋادى مولەھىمە)، ياغ

پەیدا قىلغۇچى ماددىلار (مەۋادى شەھمىيە)، شېكەر ۋە نىشاستە پەيدا قىلغۇچى ماددىلار (مەۋادى سەكرىيە)، تۇز ۋە مەدەن ماددىلار (مەرۋادى ئەرزىيە ۋە نەمسكىياتلار)، سۇلار دەپ بەش تارماققا بۆلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى ساقلىق ـ ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، كېسەللىكلەرنى داۋالاپ سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە كەم بولسا بولمايدىغان شەرتلەردىن باشقا، يۇقۇرىدا ئېيتىلغان مەنبەلەردىن كېلىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بەدەندە مۇۋاپىق مىقداردا بولۇشىنى تەكىتلەيدۇ. ھەمدە ئۇلارنىڭ بەدەندىكى تەبىئى تەڭپۇڭلىغىنى ساقلاش مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە، زىيادە ياكى كام بولۇشى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قارايدۇ. شۇڭا مۇشۇ نەزىرىيىگە ئاساسەن، كىشىلەرنىڭ كونكرىت ئەھۋاللىرىدىكى مىزاج كەيپىياتلىرى، سالامەتلىك ۋە كېسەللىك كونكرىت ئەھۋاللىرىغا قاراپ ھەر خىل ئوخشاشمىغان شىپالىق تاماقلار ۋە ئوزۇقلىنىش ئۇسۇل ـ چارىلىرى تەپسىلى كۆرسىتىلىدۇ. تۆۋەندە شىپالىق تاماق تۈرلىرى ۋە مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىلىدۇ.

گۆشلۈك تاماقلار: گۆش ـ ھەر خىل ھايۋاناتلار گۆشلىرى يەنى قوي، كالا، ئات، ئۆچكە، تۆگە، توخۇ، توشقان، بېلىق، كەكلىك، قىرغاۋۇل، چىل، كەپتەر، قۇچقاچ قاتارلىقلارنىڭ گۆشى كۆزدەتۇتۇلىدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتى، بېلىق گۆشىدىن باشقا گۆشلەرنىڭ ھەممىسىنى ئىسىق دەپ قارايدۇ. بۇ ھەقتە ئۇيغۇر تىببى ئالىمى، ئاتاغلىق پەيلاسوپ ۋە شائىر فارابى مۇنداق ئىككى مىسرالىق

نەزمى قالدۇرغان:

"ھەممە گۆشلەر ئىسىقتۇر بىلىقتىن باشقا،
ھەممە سۈلار سوغاقتۇر تۈز سۈيىدىن باشقا."

ھەر خىل ھايۋانات گۆشلىرىنىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان غىزالىق ۋە داۋالىق تەسىرى ئوخشاش بولمايدۇ. ئۇلار ھەر خىل ئۇسۇللاردا پۇشۇرۇلسا، تەسىرىمۇ ھەر خىل بولۇپ قالىدۇ، مەسىلەن: سۇدا پۇشۇرۇلغان، قىيما قىلىنغان، كاۋاپ قىلىنغان گۆشلەرنىڭ پۇشۇرۇلۇشى ئىچىگە قوشۇلغان ئەشىيالىرى ئوخشاشمىغانلىغى ئۈچۈن بەدەنگە بولغان تەسىرىمۇ ئوخشاشمايدۇ. شۇڭا، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئەمىلى ئەھۋالىغا ئاساسەن تاماق تۈرلىرى بۇيرۇلىدۇ.

قىيما شورپىسى

بۇ تۈردىكى تاماقلار ھارارىتى كۆتۈرۈلمىگەن، باشقا قوقاقلىق (يۇقۇملىنىش) جىددى ئەھۋاللىرى بولمىغان سوزۇلما كېسەللىكلەرگە بۇيرۇلىدۇ، مەسىلەن: ئاشقازان يارىسى، بەدەن ئاجىزلىغى، كەم قانلىق، ئىشتەيسىزلىك قاتارلىقلار. تەيىارلاش ئۇسۇلى، ياش قوينىڭ گۆشىدىن مۇۋاپىق ئېلىپ، بەز ۋە قىللىرىدىن تازىلاپ، سۆڭەكلىرىدىن ئايرىپ، ئۇششاق توغراپ قىيما قىلىپ سوغاق سۇغا سېلىپ ياخشى پۇشۇرۇلىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا تۈز، سۇڭپىياز، ئازراق شوخلا، پالەك، پىننە سېلىنىدۇ.

يالاڭ چۆچۈرە

بۇ تاماقنىڭ سىڭىشى ئاسان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقۇرى

بولغاچقا هەزىم قىلىشى ئاجىز، تاماقنى ياخشى ئىزىپ چاينالمايدىغان كېسەللەر، ئاشقازان-ئۈچەي كېسەللىكلىرى بار كېسەللەر ۋە ئىشتىيى كام، تېنى ئاجىز، ئوزۇقلىنىشى ناچار كىشىلەرگە بۇيرۇلىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى، ياش قوينىنىڭ گۆشىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۆڭەك، ياغ، چاندىر ۋە پەيلىرىدىن ئايرىپ چاناپ خېمىردەك قىلىنىدۇ. ئازراق پىنىنە كۆكى، زىرىلەر سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئازراق تۇز تېمىتۇپتىلىدۇ. هەممىسى ياخشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، قاقتەك چوڭلۇقتا كۇمۇلاچ قىلىپ، ئۇنلۇق ئاشتاختا (ئەنبەن)دە دۇمۇلۇتۇپ ئاندىن سۇغا سېلىپ پۇشۇرۇلىدۇ. سۈيىگە ئازراق سۇڭپىياز، شوخلا، پالەكلەر توغراپ سېلىنىدۇ. گۆشى پىشقاندا گۆش ۋە شورپىلىرىنى قوشۇپ ئېچىشكە بېرىلىدۇ. ئىككىنچى خىل تەييارلاش ئۇسۇلى، يۇقۇرقىدەك تەييارلانغان يالاق چۆچۈرە شورپىسىغا نېپىز يېيىپ ئىنچىكە كېسىلگەن ئۇگرە ياكى ياخشى تازىلاپ يۇيۇلغان ئازىراق گۈرۈچ سېلىپ ياخشى ئىزىلگۈدەك پۇشۇرۇلىدۇ. بۇ يالاق چۆچۈرىلىك ئۇگرە بولۇپ، يۇقۇرىدا ئېيتىلغان كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

گۆش سۈيى (مائوللەھمى)

ئورۇقلاپ قۇۋۇتى ئاجىزلىغان، قۇۋۋەتلىك كۈچلۈك تاماقلارنى سىڭدۈرەلمەيدىغان كېسەللەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى، مەلۇم مىقداردىكى ياش قوينىنىڭ گۆشىنى سۆڭەكلىرىدىن ئايرىپ، ئۇششاق توغراپ ۋە چاناپ، قاچىغا مەلۇم مىقداردا سوغاق سۇ قۇيۇپ گۆشنى سېلىپ مۇجۇپ ئىزىپ پۇتۇن تاتلىغى، شىرىسى سۇغا چىقىرىلىدۇ. تىرىپىنى ئېلىپ تاشلاپ سۈيىگە ئازراق شوخلا

سۈيى، تۈز تېمىتىپ قاينىتىپ پۈشۈرۈلىدۇ. ئىككىنچى خىل تەييار-لاش ئۇسۇلى، گۆشنى يۇقۇرقىدەك ئۇششاق چاناپ، دورا-دەرمەك-لەر قوشۇپ، ھەممىنى پار قازانغا سېلىپ بارلىق سۈيى چىقىرىلىپ كېسەلگە بېرىلىدۇ. ھەر خىل ئۇچار قاناتلارنىڭ گۆشلىرىدىنمۇ مائوللەھىمى 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 تۈز، سۇغىياز، پالەك، پىنىنە كۆكى ياكى زىرە قوشۇپ چۆچۈرە ياكى مانتا قىلىپ تەييارلاپ سۇدا ياخشى پۈشۈرۈپ، سۈزۈپ ئېلىپ خېمىرىدىن ئاجرىتىپ خاس قىيما گۆشى يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر خېمىرى قېلىن بولمىسا، كېسەلنىڭ كۆڭلى تارتسا خېمىرنى بىللە قوشۇپ يېسىمۇ بولىدۇ. بۇ سەپراغا تەگمەيدۇ، ئىسسىق كەلمەيدۇ. يۇقۇرىدىكى يالاڭ چۆچۈرە يېيىشكە تېگىشلىك كېسەللەرگە بۇيرۇلىدۇ.

قازان كاۋابى (سوقما كاۋاپ)

تولا قۇسۇپ، ئىچى سۈرۈپ، ئاشقازان ھەزىم ئەزالىرى سوغۇپ ھارارىتى تۆۋەنلەپ، پۇت-قوللىرى سوغۇپ كەتكەن كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ، ئۇرۇق بېزى (تاشاق) سوغۇپ ئەرلىك جىنسى قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ كەتكەنلەرگىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئەگەر مەخسۇس ئەرلىك جىنسى قابىلىيىتى ئاجىزلارغا ئىشلەتكەندە گۆش قىيمىغا تۇخۇم سېرىغى قوشۇلىدۇ. تەييارلاش

ئۇسۇلى، ئەركەك قوينىڭ گۆشنى ئۇششاق چاناپ، ئۇنىڭغا بىرئاز پىننە، زىرە، پىلپىل، تۇز (مۇۋاپىق مىقداردا) قوشۇپ قىيما قىلىپ، ئالمىدەك قىيمىنى ياپىلاقلاپ پوشكالدەك قىلىپ مايلىغان تاۋا قازاندا كۆيدۈرۈۋەتمەي ياخشى پۇشۇرۇلىدۇ.

ئادەتتە، كېسەللەرگە لازا چېچىپ چالا پۇشۇرۇلغان گۆش، ياغدا قورۇلغان تۇخۇم، پىياز قىيملىق مانتا، سامسا، گۆشگىردە، قورداق قاتارلىق تاماقلارنى بېرىش چەكلىنىدۇ. چۈنكى بۇ تاماقلار سىڭىشى تەس بولۇپلا قالماستىن، ئاشقازانىنى ئېچىشتۇرىدۇ، قوساقنى كۆپتۈرىدۇ. قۇۋۋەتلىك بولغاچقا كېسەللەر كۆتىرەلمەيدۇ، زىيان قىلىدۇ. شۇڭا كېسەللەر ئېچىدىغان شىرە گۈرۈچ (شىپەن) تاماقلىرىنىڭ تەمىنى ياخشىلاش ئۈچۈنلا ئازراق گۆش سېلىشقا رۇخسەت قىلىنىدۇ.

گۆشلەرنىڭ سۈپىتى ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە. گۆشلەر يېڭى، بۇزۇلمىغان، پاكىزە بولسا كۆپ جەھەتتە پايدىلىق. ھەر خىل ھايۋانات گۆشلىرىنىڭ ئارىسىدىمۇ پەرقلەر بولىدۇ. مەسىلەن: قوي گۆشنى ئالساق، قوي ساپ ھاۋالىق دالىدا ياشايدۇ. ئوت-چۆپ ۋە قوناق بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ، تۇز تەلەپ قىلىدۇ. پاكىزە، پۇراقسىز سۈلارنى ئىچىدۇ. گۆش تالالىرى ئىنچىكە يۇمشاق بولۇپ تەركىۋىدە ياغ، سۇ، تۇز ۋە بەدەنگە پايدىلىق كۆپ خىلدىكى ئوزۇقلۇقلار بولىدۇ. گۆشىدە كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى قۇرۇتلۇق ھاشارەتلەر بولمايدۇ. گۆش، ياغلىرىنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىشى ئۇبدان بولۇپ، ياخشى خىلىت پەيدا قىلىدۇ. قۇۋۋەت بېرىشى ياخشى، بولۇپ ئۆسمۈر بالىلارنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلەشتۈرىدۇ. بەرەس، پالەچ، ئىستىرخائى ۋە سىل

كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ تەركىۋىدە يىلىم ماددىسى بولغاچقا، سۇدا پىشقاندىن كېيىن يېپىشقاقلىق ماددىسى كۆپۈيۈپ، بەدەندە هارارەت چىقىرىدۇ. شۇڭا يۇقۇرى هارارەتلىك كېسەللىكلەر، يىرىڭلىق جاراهەتلىك كېسەللىكلەر، قان تومۇر كېسەللىكلىرى، ئىسقىتىن بولغان مۇپاسىل كېسەللىكلىرى، هەر خىل ئىششىق ۋە يالۇغلىنىشلارغا گۆش زىيان قىلىدۇ گۆش بېرىش چەكلىنىدۇ. گۆشنى كۆپ ئىستىمال قىلىش سېمىزلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۆتكۈر خاراكتىرلىك جۇشانى خۇن (قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش)، جىگەر، بۆرەك، ئۆت ۋە بىر قىسىم يۇرەك كېسەللىكلىرىگىمۇ قوي، ئۆچكە، كالا گۆشلىرى زىيان قىلىدۇ. لازا، ئاچچىق سۇ، جاڭىيۇلار بىلەن قورۇلغان گۆشلەر تەمرەتكە، بۇۋاسىر 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 ئەهۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا هىچقانداق كېسەلگە كالا گۆشى بۇيرۇلمايدۇ.

توخۇ گۆشى، ئاسان سىڭىدىغان (لەتىپ)يەڭگىل يىمەكلىك بولۇپ، بەدەنگە ئۆزلىشىشى ياخشى. شۇڭا ياش ۋە سېمىز توخۇ گۆشلىرىنى پۇشۇرۇپ هەرقانداق كېسەلگە بېرىشكە بولىدۇ. ياغدا قورۇپ پۇشۇرۇلغان توخۇ گۆشى ۋە تۇخۇمنىڭ قۇۋۋىتى، هەرقانداق گۆشنىڭ كۈچ قۇۋۋىتىدىن ئېشىپ كېتىدۇ، لېكىن سىڭىشى تەسراق بولىدۇ. شۇڭا كېسەل كىشىگە بېرىش مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

قۇچقاچ، كەكلىك، چىل ۋە باشقا ئۇچار قاناتلىقلارنىڭ گۆشـ لىرىمۇ سىڭىشلىق يىمەكلىكلەر بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ گۆش تالالىرى ئىنچىكە، يۇمشاق تەركىۋىدە كەسىپ ۋە غەلىز ماددىلار ئاز بولغاچقا، كېسەلگە تاماق قىلىپ بېرىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئۆدەك، غاز، كەپتەر گۆشلىرى كەسىپ ۋە غەلىز بولغاچقا سىڭىشى تەس، ھارارەت چىقىرىشىمۇ يۇقۇرى، شۇڭا بۇلارنى بەزى كېسەل لەرگە بېرىشتە ئېھتىيات قىلىش لازىم.

كىيىك گۆشى، ئات گۆشى، قوتاز گۆشى قاتارلىقلارمۇ كالا گۆشى بىلەن بىر قاتاردا سانىلىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتىدە 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 (سۈي يېغى) دەپ 2 تۈرگە بۆلىنىدۇ.

قوي يېغى ھەممىدىن ياخشى ياغ، بولۇپ بەدەنگە ئاسان سىڭىدۇ. شۇڭا گۆش زىيان قىلمايدىغان كېسەللىكلەرگە قوي يېغى چەكلەنمەيدۇ. سۈي يېغى (مايلىق دانلار يېغى) خۇسۇسەن زاغۇن، قىچا ياغلىرى كېسەل كىشىنىڭ قوقىغىغا تەككەچكە كېزىك، زاتىل، سەرسام، زۇكام، زىققى، كېكىرتەك، كاناي كېسەللىكلىرى ۋە ئىسسىتما، جىددى كېسەللىكلەردە سۈي يېغى بېرىش قەتئى چەكـ لىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بۇ كېسەللەرگە گۆش-ياغ بېرىشنىمۇ چەكلەيدۇ. ئەمما ئىسسىتمىسى يۇقۇرى، قول-پۇت، پەي ۋە گۆشلىرى

بوشۇشۇپ كەتكەن، پالەچ، ئىستىرخانى كېسەللىكلەرگە زاغۇن يېغى، ياڭاق يېغى پايدىلىق. زىغىر، كۈنجۈت، بادام يېغى قاتارلىق مېغىزلىق ياغلارنىڭ ھۆللۈك يەتكۈزۈش، تەشەننۇچنى بوشۇتۇش، چوڭ تەرەتنى يۇمشۇتۇش، قەۋزىيەتنى يوقىتىش، ئۆپكە، كاناي، كۆكرەك بوشلۇقلىرىنى بوشۇتۇش رولى بولغانلىغى ئۈچۈن شىپالىق غىزا ۋە داۋالىق ماددىلار قاتارىغا كىرىدۇ.

پولۇ، مانتا، خوشاڭ، قورداق، نارىن چۆپ قاتارلىقلار كۈچلۈك ۋە غەلىز تاماقلار بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. شۇڭا ھارارەتلىك، جىددى كېسەللەرگە بېرىش چەكلىنىدۇ. شىرە گۈرۈچ (شىپەن) ئۈندا قىلىنغان ئاشلار ۋە گۈرۈچ ئاش (گاڭپەن) بېرىلىدۇ.

ئىستىمىسى بەك يۇقۇرى بولمىغان كېسەللەرگە كالا سۈتى، ئۆچكە، قوي سۈتلىرى، چالا پۇشۇرۇلغان تۇخۇم، شېكەر، قەنت، ناۋات، ھەر خىل كەمپىتلەر، پىچىنە، سېرىق ياغ، ئالما، ئۈزۈم، نەشپۈتلەر بېرىلىپ بولىدۇ. تاۋۇز، نەشپۈت، ئالما، ئۈزۈم، ئۈژمە قاتارلىق مېۋىلەر لەتىپ يەڭگىل يىمەكلىكلەر بولغاچقا كېسەللەرگە مۇ بېرىشقا بولىدۇ. قوغۇن، ئۈرۈك، ئەنجۈر قاتارلىق مېۋىلەر، كەسىپ غەلىز يىمەكلىكلەر بولغاچقا بەزى ئاشقازان ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە بېرىلمەيدۇ. گۆش سۈيىدە پۇشۇرۇلغان سەۋزە، ئاق چامغۇر، شوخلا (پومىدۇر)، بەسەي، تۇرۇپ قاتارلىق كۆكتاتلار بەزى كېسەللەرگە بېرىلىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ ئىچىنى بوشۇتۇش، قەۋزىيەتنى يوقىتىش، سۈيدۈك ھاڭدۇرۇش خوسۇسىيەتلىرى بار.

ئىششىق بار كېسەللەرگە تۇز بېرىش چەكلىنىدۇ. سۈيۇقلۇق بېرىشمۇ قاتتىق چەكلىنىدۇ. ئەمما ئۇ، بەدەندىن سۈيۇقلۇقنىڭ چىقىپ

كېتىش ئەھۋالىغا قاراپ بەلگۈلىنىدۇ. بۆرەك، ئىستىسقا كېسەللىكى ۋە ئىششىق يۈز بەرگەن كېسەللەردە تۇز ۋە تۇزلۇق تاماقلار چەكلىنىدۇ.

قېنىق چاي، قەھۋە، ھاراق، لازا، ئاچچىقسۇ، جاڭيۇ قاتارلىقلارنى كېسەللەرنىڭ بولۇپمۇ نېرۋا (ئەسەب) كېسەللەر، ياخشى ئۇخلىيالمايدىغانلار، يۈرەك، ئاشقازان كېسەللىكلىرى بارلارنىڭ ئىستىمال قىلىشى چەكلىنىدۇ. قىزىل گۈلدىن تەييارلانغان گۈلقەنت، پىننە گۈلقېنى ۋە ئالما، ئانار، بىيە، ئەينولا، قارا ئۈرۈك، جىنەستە، ئەنجۈر، ئالۇگىرات، توڭ غورا قاتارلىق مىۋىلەردىن تەييارلانغان مۇرابا، شەرۋەت، قىيامىلار ۋە ئامىلە نۇشدورا، ئەبرىشىم شەرۋىتى قاتارلىقلار داۋايى غىزالار قاتارىغا كىرىدۇ. شۇڭا ئەرتەئاخشامدا كېسەل كىشىلەرنىڭ ئىستىمال قىلىشىغا بېرىلىشى، ئىشتەينى ئېچىش، يۈرەك، مىڭە، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، كۆڭۈلنى خۇشلاندۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

ھارارىتى ئۈستۈن، ئۆتكۈر ۋە ئېغىر كېسەللەرنى ئۇزۇقلاندۇرۇشتا دىققەت قىلىش لازىم. بۇنداق كېسەللەر ئۆز ھالى بىلەن بولۇپ قېلىپ تاماق يىگۈسى كەلمەي تاماق تەلەپ قىلمايدۇ، مەسىلەن: يۇقۇرى ھارارەتلىك زۇكام، زاتىل، كېزىك، سەرسام ۋە باشقىلار. بۇ كېسەللەرگە دەسلەپكى كۈنلىرى ھارارەتنى پەسەيتكۈچى، ئۇسسۇزلۇقنى باسقۇچى، قوقاق ياندۇرغۇچى يىمەك-ئىچمەكلىكلەردىن تاللاپ بېرىش كېرەك. قايىنىتىپ پۈشۈرۈلگان ئارپا سۈيى، ئارپا ئۇنىدىن تەييارلانغان تاماق، شىرە گۈرۈچ (شىپەن)، ئەينولا، قارا ئۈرۈك، كۆكيۇمغاقسۈت، پالەك سېلىپ ئەتكەن شورپا

گۈرۈچلەر بېرىلىدۇ. تاماق يىگۈسى كەلمەيدىغان، ئىشتىبى تۈتۈلۈپ قالغان كېسەللەرگە سىسىبەتەن قاراپ تۇرۇش پوزىتسىيىسىنى تۇتۇشقا بولمايدۇ. بولۇپمۇ بالا ۋە ياشانغان كېسەللەر تاماق يىگۈسى كەلمەي تاماق تەلەپ قىلمىسىمۇ، تەدبىر-چارىلەرنى قوللىنىش، بەدەندە قۇۋۋەت، ماغدۇر تىكلەنمىسە كېسەللىك تېز ساقايمايدىغانلىغىنى چۈشەندۈرۈپ، ئۇلارنى ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. بىۋاستە ئوزۇقلاندۇرۇشقا بولمىغاندا، كېلىزما قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك ھەمدە ئىشتەي ئاچمىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. بەك تاسقالغان ئاق ئۇن، بەزى كېسەللەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. چۈنكى، ئاق ئۇننىڭ يېپىشقاقلىغى كۆچاۋك بولغاچقا، قان تومۇرلاردا توسالغۇ (سۆددە) پەيدا قىلىدۇ ۋە ئاسان سەمرىتىدۇ. بۆرەك كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈكنى ئازايتىدۇ. شۇڭا ئىستىسقا، بۆرەك كېسەللىرىگە كىپەكلىك قىزىلراق ئۇندا قىلىنغان تاماقلار بويرۇش 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 سۈيۇقلۇق ھەم مۇھىم قۇۋۋەت ماددىلىرىنى كۆپلەپ چىقىم قىلىپ بەدەن ئاجىزلىغاچقا، كېسەللىك ئىللەتلىرى بەدەنگە تېخىمۇ ھۇجۇم قىلىشقا باشلايدۇ. بۇنداق چاغلاردا دورىلارغىلا تايانغان بىلەن مەسىلە ھەل بولمايدۇ. شۇڭا كېسەلگە

مۇۋاپىق تاماقلارنى بېرىپ، بەدەننىڭ كېسەللىكىگە بولغان قارشى تۇرۇش كۈچىنى تىكلەش ۋە ئاشۇرۇش لازىم. مۇۋاپىق پەرھىز بۇيرۇشتا توغرا ئوزۇقلاندۇرۇش، قانداق تاماقلارنى بېرىش، قانداق تاماقلارنى بەرمەسلىك ۋە قانداق بېرىش قاتارلىقلار كۆزدە تۇتىلىدۇ. مەسىلەن: ئۇچەي كېزىگى، ئاشقازان يارىسىدا ئاچچىق نەرسىلەرنى ياكى تاماقنى كۆپ يىسە، ھەمدە قاتتىق گۆش، تەستە ھەزىم بولىدىغان نەرسىلەرنى يىسە يارا تىشلىپ خەتەرلىك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ، ھەتتا ئۆلۈمگە سەۋەپ بولىدۇ. بەزىدە كېسەلنىڭ جەريانىدا تاماقنى ئاز يەپ ياكى تاماق يىمەي، ياخشىلانغاندىن كېيىن بىراقلا كۆپ يىسىمۇ كېسەللىك قايتىدىن ئېغىرلاپ قالىدۇ. شۇڭا مۇنداق كېسەللەرگە تاماق مىقدارىنى تەدرىجى كۆپەيتىش، ئاۋال سۈيۇق كېيىن قويۇق بېرىش، سىگنىشى ۋە تاماقنى ھەزىم قىلالىشىغا قاراپ ئاندىن تويغىدەك بېرىشكە ئۆتۈش لازىم. قان مىزاج ۋە ھارارەتلىك ئۆتكۈر كېسەللەرگە قارىتا بىر ئىككى كۈن تاماقنى ئازايتىش، يەڭگىل تاماق بېرىش كېرەك.

2. كېسەلنىڭ ئىشتىيىنى ئېچىشقا ئامال قىلىش لازىم. كېسەلنىڭ ئىشتىيى تۇتۇلۇپ قېلىشىدا گەرچە كېسەللىك ئاساسى سەۋەپ بولسىمۇ، ئۇنىڭدىن باشقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەپلەرمۇ بولىدۇ. تاماقنىڭ كۆرىنىشى، رەڭگى، تۈرى، پۇرىغى، تەمى ۋە تازىلىغى، ئىشلىنىشى، تاماق ئېلىنغان قاچىلارنىڭ تازىلىغى ۋە كۆرۈنۈشى، تاماق ئەتكۈچىنىڭ تازىلىغى، شۇنىڭدەك ھەر قايسى مىللەتنىڭ ئۆرپ-ئادەتلىرى ۋە دىنى ئېتىقاتلىرىغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەپلەر ئىشتەيگە بەلگۈ-

لىك تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئەگەر بۇ جەھەتتىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىنمىسا، مەيلى ئائىلىدە بېقىلغان كېسەل ياكى كېسەلخانىدا ياتقان كېسەل كىشىلەر بولسۇن، ياخشى ئوزۇقلىنىپ بەدەن قۇۋۋەتتىنى ئاشۇرۇپ، كېسەللىك ئۈستىدىن غالىپ كېلىشگە دەخلى يىتىدۇ. دىمەك يۇقۇرىدا ئېيتىلغان ئامىللارنىڭ ئىشتەينى قوزغاشتا رولى ناھايىتى چوڭ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئىشتەينى قوزغاشقا يارداەم بېرىدىغان ئىشتەي ئاچقۇچى دورىلارنى قوللىنىشنىڭمۇ رولى چوڭ.

3. كېسەلگە تاماقنى پات-پات، ئاز مىقداردا بېرىش پايدىلىق. تاماقلىنىش ئارىلىغى بەك ئۇزۇن بولۇش ۋە بىر قېتىمدىلا كۆپ تاماق بېرىش مۇۋاپىق ئەمەس. كېسەلنىڭ قوسىغى ئاچقانلىغى ياخشى ئالامەت، ئەمما ئۇنى يالغان ئىشتەيدىن پەرقلەندۇرۇش كېرەك.

4. تاماقلىنىش ئالدىدا كېسەلنىڭ قوللىرىنى يۇيۇش، ئىلمان سۇ بىلەن ئېغىز دىنى چايقىتىش، تاماقلىنىدىغانلىغىنى بىلدۈرۈش، ئىشتەي ئېچىشقا پايدىلىق بولۇپلا قالماي باشقا جەھەتلەرگەمۇ پايدىسى كۆپ.

6. كېسەللەر كۆپىنچە ئورنىدا يېتىپ ئارام ئالغاچقا، كۆپ ھاللاردا چوڭ تەرىتى راۋان بولماي قالىدۇ. ساغلام كىشى قەۋزىيەت بولۇپ قالسا ئىشتەيگە تەسىر يىتىدۇ. كېسەل كىشى قەۋزىيەت بولۇپ قالسا تېخىمۇ زىيانلىق. شۇڭا تاماق ئارىلىقلىرىدا بولۇپمۇ كەچ تەرەپلەردە مۇۋە يىگۈزۈش، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش، ئىشتەي ئېچىش، بەدەننى كېرەكلىك ماددىلار بىلەن تەمىنلەشتە ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە.

7. تاماقنی یاخشی پۇشۇرۇپ بېرىش، شۇنىڭدەك كېسەل يىيىشنى خالىمايدىغان ياكى يەپ ئادەتلەنمىگەن نەرسىلەرنى يىيىشكە زورلىماسلىق لازىم. پەقەت تاماق يىگۈسى كەلمەيدىغان كېسەللەرگە ياكى بۇيرۇلغان تاماقلارنى يىگۈسى كەلمىگەنلەرگە، گەرچە ئۆزى تەلەپ قىلغان تاماقلار زىيانلىق بولسىمۇ بىرئاز بېرىپ ئۇنىڭدىن كېيىن كېسەلنى قايىل قىلىپ، پايدىلىق تاماققا كۆندۈرۈش كېرەك.

8. پەرھىزدە بۇيرۇلغان تاماقلارنى بىر خىللا قىلىپ بېرىۋەرمەي، شۇ ماتىريالىلار ئاساسىدا خىلمۇ-خىل شەكىلدە ۋە ھەر خىل رەڭدە قىلىپ تەييارلاپ بېرىش كېرەك. داۋاملىق بىر خىل كۆرۈنۈشتىكى تاماق، كېسەلنىڭ ئىشتىھىنى تۇتۇپ قويىدۇ. كېسەلگە ئارتۇقچە زىيىنى بولمىغان تاماقلارنى ئالماشتۇرۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

9. كېسەلنى ئوزۇقلاندۇرغاندا ئىمكان بار ئولتۇرغۇزۇپ تاماق بېرىش لازىم. مۇمكىن بولمىغاندا ياستۇقنى ئىگىزرەك قويۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

10. كېسەل تاماقنى يەپ بولۇپلا دەرھال يېتىۋالماسلىق لازىم.

11. تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ سوغاق يىمەكلىك، ئىچىملىكلەرنى بەرمەسلىك لازىم. تامىغى ئىسسىق، ئىچىملىكلىرىمۇ ئىسسىق بولغىنى ياخشى.

12. كېسەلنىڭ تامىغى ئۈچۈن ئىشلىتىدىغان خام ئەشىيالار يېڭى، بۇزۇلمىغان، چىرىمىگەن بولىشى لازىم. ئۇن، گۈرۈچ، گۆش، ياغ، تۇز ۋە باشقىلارنى يۆتكەش، ساقلاش، ئىشلىتىشتە تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، بۇلغۇنۇش، پاسكىنىلىشىشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

دورىلار بىلەن داۋالاش

كېسەللىكلەرنى ھەر خىل دورىلار بىلەن داۋالاپ، ئىمكان قەدەر ئەزانىڭ پۈتۈنلىگىنى بۇزماي ساقايتىش نورمال ھالىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش دورىلار بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىلىئەدۋىيە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ، ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى ئاساسى مەشغۇلات بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

دورا بىلەن داۋالاش ئاساسەن 2 خىل بولىدۇ: 1ـ ئومۇمى بەدەننى داۋالاش 2ـ يەرلىك ئورۇننى داۋالاش.

ئومۇمى بەدەننى داۋالاش: ئومۇمى بەدەننى داۋالاش، بەدەندىن كېسەللىك ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىش ياكى بەدەندىن تازىلاش (ئىستىغراغ)قا قارىتىلغان. مەسىلەن: كېسەللىك ماددىسىنى پۈشۈرغۇچى، سۈرۈپ چىقارغۇچى ۋە ئومۇمى بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش قاتارلىقلار.

يەرلىك ئورۇننى داۋالاش: بۇ يەرلىك ئورۇنغا سىرتتىن ھەر خىل دورىلاردىن ئىشلىتىشكە قارىتىلغان، مەسىلەن: ھەر خىل زىمات (سىرتتىن چاپىدىغان مەلھەم)لارنى چېپىش، ياغ، ۋە دورىلارنى سۈركەش، دورا بىلەن يۇيۇش قاتارلىقلار.

دورىلار بەدەنگە 2 خىل يول بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. 1ـ ئېغىز، بۇرۇن، مەقئەت ئارقىلىق كىرگۈزۈلىدۇ. 2ـ بەدەننىڭ سىرتىغا ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: ياغلاش، زىمات تېڭىش، ئىسىق ـ سوغاق

ئۆتكۈزۈش، دورا سۈركەش دورا سۈيى بىلەن يۈيۈش قاتارلىقلار.

كېسەللىكنىڭ تۈرىنى ئايرىپ داۋالاش: كېسەل ئەتراپلىق تەكشۈرۈلۈپ، دىئاگنوز مۇقىملىشىپ داۋالاش باسقۇچىغا ئۆتكەندە تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم. يەنى، ئالدى بىلەن كېسەللىكنىڭ نەق زاھىرى (كېگۈەن) ئەھۋالىنى بىلىش، كېسەللىكنىڭ ئىسىق ياكى سوغاقلىغى، ھارارىتىنىڭ يۇقۇرى-تۆۋەنلىگى، ئۆتكۈر ياكى سوزۇلما خاراكتىرلىگى، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقلىغى، بىرلەمچى ياكى ئىككىلەمچى كېسەللىگى، يالغۇز ياكى مۇرەككەپلىگى، ماددىلىق ياكى ماددىسىز كېسەللىگى، مەلۇم ئەزانىڭ خىزمىتى بۇزۇلغان ياكى شۇ ئەزانىڭ تۈزۈلۈشىدىكى ئۆزگىرىش خاراكتىرلىك كېسەللىگى (سۈئى مىزاج ياكى مەرەزى تەركىپلىگى) قاتارلىقلار.

كېسەللىك سەۋەبىنى ئايرىپ داۋالاش: كېسەللىك سەۋەبىنىڭ ئۇمۇمى بەدەن ۋە يەرلىك ئورۇن ياكى روھى، ئەسەب (نېرۋا) خاراكتىرلىك (بەدەنى سەۋەپ ياكى نەپسانى سەۋەپ) ئىكەنلىگى، سەۋەپنىڭ يىراق-يېقىنلىغى، ۋاستىلىق ياكى ۋاستىسىزلىغىنى ئېنىقلاش زۆرۈر.

بەدەنى سەۋەپ كۆپىنچە سۈئى مىزاج كېسەللىكلەر كۆزدە تۇتىلىدۇ. سۈئى مىزاج خاراكتىرىدىكى مەلۇم بىر كېسەللىكنىڭ نامى گەرچە كېسەللىك پەيدا بولغان يەرلىك ئورۇننىڭ نامى بىلەن ئاتالسىمۇ سەۋەبى بىر بولغاچقا، داۋالاشتا ئومۇمى داۋالاش قانۇنىيىتىدىن سىرتقا چىقىپ كەتمەيدۇ. كېسەللىك سەۋەبى سازەج (ماددىسىز) بولسا، تەگشەش (تەئدىل قىلىش) ئارقىلىق داۋالىنىدۇ، ماددىنى پۈشۈرىۋۇچى ۋە سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇنزىج ۋە مۇسھىل)

دورىلار بېرىلمەيدۇ. ماددى (ماددىلىق) بولسا، شۇ غەيرى تەبىئى ماددا (خىلىت)نى بەدەن ياكى ئەزادىن ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن، ماددا پۇشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورا بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ خىلىتقا خاس ئىخراج دورىسى مۇخرىج ۋە ماددىنى سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇسھىل) دورا بېرىلىدۇ. ئاخىرىدا كېسەل بولغان ئەزانىڭ تەبىئى خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرگۈچى، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار (مۇقەۋۋىيات) بېرىلىدۇ.

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

روھى سەۋەپ (نەپسانى سەۋەپ)دىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش:

بۇ كېسەللىكلەر، كۆپىنچە ئەسەبى (نېرۋا) خاراكتىرلىك كېسەللىكلەر بولۇپ، مىڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىنسى ئەزالارنىڭ خىزمەتلىرىدە ئۇچرايدۇ. داۋالاشتا، ئاساسەن نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇغۇچى، يۈرەك ۋە مىڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى خوش قىلغۇچى، نورمال ئۇخلاتقۇچى دورىلارنى قوللىنىش بىلەن بىرگە كېسەللىك سەۋەپ ۋە شارائىتلىرىنى يوقىتىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

بەدەنى سەۋەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاش:

سەۋەبى روشەن بولسا، مەسىلەن: بەك ئۆتكۈر ئىسسىق دورا-دەرمانلارنى يىيىش بىلەن پەيدا بولغان ھارارەت ياكى بەك سوغاق نەرسىلەرنى يىيىش بىلەن پەيدا بولغان سوغاقلىق ياكى بەدەندىن سۈيۈقلۇق كۆپلەپ چىقىپ كېتىشىدىن بولغان قۇرۇقلۇق ياكى بەدەندە سۈيۈقلۇقلارنىڭ كۆپلەپ توپلىنىشىدىن بولغان ھۆللۈكنى داۋالاشتا قارىمۇ-قارشى داۋالاش قوللىنىلىدۇ. نەق ئۆتكۈر ھارارەتنى نەق سوۋۇتقۇچى ۋە ئۆچۈرگۈچى دورىلار، سوغاقلىقنى قىزىتقۇچى، قۇرۇقلۇقنى ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى، ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. بۇ، تىببى كىتاپلىرىمىزدا قارشى كېلىدىغان نەرسىلەر بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىلىۋەزدات) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەگەر زەھەرلىك نەرسىلەر ئىچىش، زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىش، دورا تاماقلار ياكى كېسەللىك ماددىسى بىلەن زەھەرلىنىشلەردە، زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ ۋە قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، تەرلىتىش، ئاشقازانىنى يۇيۇش، كىلىزما قىلىش، سىيدۇرۇش قاتارلىق چارە-تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

بەدەنى سەۋەپ ئەگەر مەرەزى تەركىپىتىن بولسا، مەسىلەن: ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، جاراھەتلىنىش، كۆيۈش، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئۆز جايىدىن يۆتكۈلۈپ كېتىش، شەكلى بۇزۇلۇش، سۆڭەكلەر سۇنۇش، بوغۇملار چىقىپ كېتىش ۋە ئىچكى ئۆتۈشمە يول (كانال) لارنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى قاتارلىقلار ياكى پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى (تەپەرۇقى ئىنتىسال)، يات ماددىلارنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە توختاپ قېلىشى (ئۆت، بۆرەكلەردە تاش پەيدا بولۇش)، ئۆسمە پەيدا بولۇشى، تۇغما ئەيىپ قاتارلىقلارنى كۆپىنچە دورىلار بىلەن

داۋالاپ بىر تەرەپ قىلغىلى بولمايدۇ. كۆپىنچە دەستىكار-لىق ئۇسۇللار بىلەن بىر تەرەپ قىلىندۇ. يۇقۇرقىلارنىڭ بەزىلىرىنى ئۇيغۇر تىبابىتى دورىلىرى بىلەن داۋالاپ ساقايتىش ئىمكانىيىتى بار مەسىلەن: ئۆت تېشى، بۆرەك تېشى قاتارلىقلارنى بەزى دورىلار بىلەن ئېرىتىپ چىقىرۋېتىش مۇمكىن (تاش بەك چوڭ بولماسلىغى شەرت). بەزى ئىششىق جاراھەتلەرنى گۆشنى كۆيدۈرگۈچى ياكى قۇرۇتقۇچى، تازىلىغۇچى ۋە يېڭى گۆش ئۈندۈرگۈچى دورىلار؛ بەزى ئۆسمىلەرنى ئىششىق تاراتقۇچى، قايتۇرغۇچى دورىلار، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار؛ بوشۇشىپ كەتكەن ئەزالارنى قورىغۇچى دورىلار؛ تارتىشىپ قالغان ئەزالارنى بوشاتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالاپ، دەستىكارلىق ئۇسۇلى قوللانمايمۇ ساقايتىلى بولىدۇ. بۇ خىل دورىلار، تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرگۈچى دورىلار، گۆشنى يىمگۈچى ياكى كەسكۈچى دورىلار، بۇزۇلغان گۆش ۋە يىرىڭلارنى تازىلىغۇچى دورىلار، نەم ھۆل يىرىڭلىق جايلارنى قۇرۇتقۇچى دورىلار، يېڭى گۆش ئۈندۈرگۈچى دورىلار، ئىششىق، ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار، ماددىنى ئېرىتكۈچى دورىلار، قورىغۇچى دورىلار قاتارلىقلار بولۇپ، دورىلار ئىلمى قىسمىدا تەپسىلى سۆزلىنىدۇ.

كېسەللىك دەرىجىسىگە قاراپ داۋالاش

كېسەللىكلەرنىڭ بىرقانچە دەرىجە ياكى باسقۇچلىرى بولىدۇ. ئۇلارنى ئوبدان ئىگەللەپ، دەرىجىسىگە قاراپ داۋالاش ئېلىپ

بېرىش مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

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

2. كېسەللىكنىڭ باشلانغۇچ دەۋرى: بۇ، كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى جىددى باشلانغان ۋاقتى بولۇپ كېسەللەرنى جىددى داۋالاش، كېسەللىكنىڭ ماددىسىنى ئېنىقلايمىز، پۇشۇرىمىز دەپ پۇرسەتنى قولدىن بېرىپ قويماسلىق كېرەك. ئىستىغراغ 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 كۈزىتىش، جىددى ئىلاجى قىلىش كېرەك ۋە جىددى چارە-تەدبىرلەرنى قوللىنىش ھەمدە بەدەن تەبىئىتىگە ياردەم بېرىش كېرەك. بولۇپمۇ، بوھران بولىدىغان جىددى كېسەللىكلەردە بوھران كۈنلىرى يەنى تەبىئەت بىلەن كېسەللىكنىڭ كۈرەش قىلىۋاتقان ھايات-ماماتلىق باسقۇچىدا، تەبىئەتنىڭ كېسەللىكنى قايسى يول بىلەن بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىش، يوقىتىشقا تەقەززا بولۇۋاتقانلىغىنى بايقاپ، شۇ يولنى ئاسانلاشتۇرۇش ئۈچۈن تەبىئەتكە ياردەم قىلىش كېرەك. مەسىلەن: كېسەلدە ھۆ

بولۇش بەلگىلىرى كۆرۈلسە دەرھال قۇسۇشقا يارداەم بېرىش، تەرـ لەشكە باشلىغان بولسا، شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىش شۇ ئارقىلىق تەبىئەتنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى جارى قىلدۇرۇشقا يارداەم قىلىش كېرەك.

4. كېسەللىكنىڭ يۇقۇرى پەللىگە چىققان ۋاقتى (زامانى ئىستايى مەرەز): بۇ، كېسەلنىڭ ساقىيىش ياكى ئۆلۈشكە قاراپ مېڭىش باسقۇچى بولۇپ بوھران ئاياقلاشسا، كېسەل تەدرىجى ساقىيىشقا يۈز تۇتىدۇ. ئەكسىچە بولسا، كېسەل يامانلىشىدۇ ياكى ئۆلىدۇ. كېسەللىكنىڭ يۇقۇرى پەللىگە چىققان باسقۇچىدا قاتتىق دىققەت قىلىش، ئىمكان قەدەر ۋاقىتلىق بولسىمۇ تېز قۇتقۇزۇش دورىلىرى بىلەن قۇتقۇزۇش كېرەك. ئەمما بەك ئېغىر دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. بۇ دەۋردە يۇرەك، مىڭە، ئۆپكە، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ئىمكان قەدەر ساقلاپ قېلىشقا تىرىشىش كېرەك. خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، خېمىرى سەندەل ئەنبىرى، دائىلمىشكى مۆتىدىل ۋە ئىپار، ئەنبەر، مەرۋايىت، زەپەر، قۇندۇز قەھرى قاتارلىق تېز قۇتقۇزۇش دورىلىرى قوللىنىش كېرەك.

جىددى كېسەللىكلەردە تەرلەش، ئىچى سۇرۇش، بۇرنى قاناش قاتارلىق بەزى ئالامەتلەر يۈز بەرگەندىن كېيىن كېسەلنىڭ ئىشتىيى، تەرىتى رەڭگى رويى ياخشىلىنىشقا باشلىسا، كېسەللىكنىڭ كامىيىش باسقۇچى ياكى سالامەتلىكنىڭ ئەسلىگە كېلىش دەۋرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ ۋاقىتتا قۇۋۋەتكە قاراپ يەڭگىل تاماقلار، قۇۋۋەتلەنگەنسېرى كۆچلۈگرەك غىزايى داۋايى تاماقلار بېرىلىدۇ. بىرنەچچە كۈن كۈزۈتۈلگەندىن كېيىن ئورنىدىن تۇرۇشقا ۋە ئاز-تولا ھەركەت

قىلىشقا رۇخسەت قىلىندۇ.

دورا شەكىللىرى

كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار، ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ۋە سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارغا بۆلىنىدۇ.

ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ دورا شەكىللىرى: مەجۇنات (خېمىر دورا)، مەببىيات (يۇمىلاق كىچىك پىلۇلە)، قۇرسات (تابلىت)، سۇپۇپ (تالقان، پاراشۇك)، بەنادىق (كۇمۇلاچ)، شەربەت (قىيام)، كاشكاپ (چىلانما ۋە دەملەنمە)، ئەرقىيات (دورا پارلىق سۇيى)، لوئۇقات (شىرە)لەر قاتارلىقلار بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەر بىرىنىڭ ئىشلىتىش مىقدارى، ئىشلىتىش ۋاقتى، ئىشلىتىش ئۇسۇلى، دىققەت قىلىدىغان ئىشلىرى بولىدۇ.

سىرتتىن ئىشلىتىدىغان دورىلارنىڭ شەكىللىرى: ياغلىملار (سىرتتىن ياغلايدىغان دورىلار)، مەلھەملەر (ئونگۈچىنتۇنلار)، زىماتلار (پىلاستىرلار)، غەرغەرلەر (ئېغىز چايقايدىغان دورىلار)، ھوقنەلەر (كىلىزمىلار) ۋە كۆز، قۇلاق، بۇرۇنغا تېمىتىدىغان دورىلار قاتارلىقلار بولۇپ، بۇلارنىڭمۇ ئىشلىتىش مىقدارى، ئۇسۇلى، ۋاقتى، دىققەت قىلىدىغان ئىشلىرى بار. دورا شەكىللىرىنىڭ خىلمۇ-خىل بولۇشى داۋالاشتا، ئىشلىتىشتە ئەپلىك بولۇش، داۋالىق ئۇنۇمىنى ئۆستۈرۈش، يۆتكەش، ساقلاشقا ئەپلىك بولۇشتەك جەھەتلەر كۆزدە تۇتۇلغان.

دورا تاللاش

1. هەرقايسى ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى، مىزاجى، خۇسۇسىيىتى ۋە جايلاشقان ئورنىغا قاراپ شۇ ئەزانىڭ ئۆزىگە مەخسۇس تەسىر قىلىدىغان دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش؛ شۇ ئەزالارغا زىيانلىق تەسىرى بار دورا ۋە يىمەك-ئىچمەكلىكلەرنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ھەر بىر ئەزاغا مەخسۇس تەسىر قىلىدىغان دورىلار-تاللانما تەسىرلىك دورىلار، دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل دورىلارنى قەدىمقىلار نۇرغۇنلىغان ئەمىلى تەجرىبىلەر ئارقىلىق يەكۈنلەپ چىققان. ئۇلار مەخسۇس يۇرەككە تەسىر قىلىدىغان دورىلار، مەخسۇس كۆز ۋە مىڭىگە (دىماقتا) تەسىر قىلىدىغان دورىلار، شۇنىڭغا ئوخشاش ئۆپكە، ئاشقازان، جىگەر، تال، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارغا مەخسۇس تەسىر قىلىدىغان دورىلار قاتارلىقلاربولۇپ، ئۇلارنى ئىشلىتىشتىمۇ شۇنىڭغا ئاساسەن تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.مەسىلەن: مىڭە، كۆز، قۇلاق قاتارلىق ئورۇنلارنى تەنقىيە قىلىشتا ھەببى قوقىيا، ھەببى ئايارەج، ئىترپىل ئۇستىخۇددۇس، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى زەھەپ قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازان، ئۇچەي يوللىرىنى تازىلاشتا جاۋارىش شەھرىيان، ھەببى تەنكار، ھەببى مەستىكى، مەجۇنى ھىلىتىت، مەجۇنى خىيار شەنبەر قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. دىمەك ھەرقايسى ئورۇننىڭ ئۆزىگە لايىقلاشقان (تەسىرى ئوخشاش بولسىمۇ، ئەمما شۇ ئەزانىڭ خۇسۇسىيىتىگە لايىقلاشتۇرۇلغان) دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

پۇت ـ قول، بوغۇم، تېرە قاتلاملىرىنى تازىلاشتا لوغازىيا بايادەيدۇس، مەجۇنى سۆرۈنجان، مەجۇنى چۆبىنچىنى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. تەڭشەش. تازىلاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، شۇ كېسەللىكنىڭ ماھىيىتى ۋە باشقا شەرتلەرگە ئاساسەن دورا تاللاش كېرەك. ماددىسىز كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، تەڭشىگۈچى، نورماللاشـ تۇرۇش (تەئىدىل) ئۇسۇلى؛ ماددىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ماددىنى پۈشۈرغۈچى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلار قوللىنىلىدۇ.

2. كېسەل بولغان ئورۇن ۋە كېسەللىك ماھىيىتىگە ئاساسەن دورىلار شەكلىنى تاللاشقا توغرا كېلىدۇ، مەسىلەن: قان تۈكۈرۈش، قان قەي قىلىشلاردا سوپۇپ (تالقان) دورىلار، قورس (تابلىت ـ توقاچ) دورىلار قوللىنىلىدۇ. چۈنكى بۇ شەكلدىكى دورىلار بۇۋاستە قاناش مەنبەلىرىگە يېپىشىپ، قان تومۇرلار ۋە توقۇلمىلارنى قورۇپ قاننى ئاسان توختىتىشتا بەلگىلىك رول ئوينايدۇ. سوزۇلما كېسەللىكلەر (سەرئى، پالەچ، يەللىك كېسەللىكلەر، بۇۋاسىر) ۋە باشقىلارغا (مەجۇنات خېمىر شەكلىدىكى دورا)لارنى ئىشلەتكەن مۇۋاپىق. ئاشقازان ۋە يۇقۇرى ئۈچەيدىكى كېسەللىكلەر مەسىلەن، ئاشقازان، يۇقۇرى ئۈچەي توسۇلۇشى (ئاشقازان، يۇقۇرى ئۈچەي قۇلىنجىسى)دا ئېغىز ئارقىلىق دورا ئىچكۈزۈپ داۋالىغان ياخشى. ئەگەر ئىنچىكە، چوڭ ئۈچەي، توغرا ئۈچەي توسۇلۇشى (ئىنچىكە، چوڭ ئۈچەي، توغرا ئۈچەي قۇلۇنجىسى) ۋە ئۇلارنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىدە شۇ كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورىلارنى ئىچكۈزگەندىن تاشقىرى يەنە كىلىزما ئارقىلىق داۋالىغان ياخشى، مەسىلەن: مۇقنە. شامچىلار ئىشلەتسە بولىدۇ.

هەرقانداق بىر ئەزادىكى كېسەللىكنى داۋالىغاندا، مەزكۇر داۋا-نىڭ باشقا ئەزالارغا بولىدىغان زىيانلىق تەرىپىنى بولۇپمۇ خوشنا ئەزالارغا بولىدىغان تەسىرىنىمۇ نەزەردە تۇتۇش كېرەك. شۇنداقلا، سۈرۈپ چىقارماقچى بولغان ماددىنىڭقايسى يول بىلەن چىقىپكەتسە مۇۋاپىق بولىدىغانلىغىغا قاراپ دورا تاللاش كېرەك. مەسىلەن: جىگەردە كېسەللىك پەيدا قىلغان ماددىنى تازىلىماقچى بولساق، ماددىنىڭ جىگەر ئۈستى ياكى ئاستى تەرىپىدە ئىكەنلىگىگە قارىشىمىز لازىم. ئەگەر ماددا جىگەر ئۈستىدە بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار (مودىررات) بىلەن تازىلاش كېرەك. چۈنكى جىگەرنىڭ ئۈستۈن تەرىپىدە بۆرەك تەرەپكە كېتىدىغان تومۇرلار كۆپرەك بولۇپ، ماددىنىڭ سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىشى ئاسانراق بولىدۇ. ئەگەر ماددا جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولسا، سۈرگە 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 بەلگۈلەپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاش

"سۈتى مىزاج" ــ مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى يامانلىشىشى بولۇپ،

كۆچمه مەنىسى بەدەن ياكى مەلۇم ئەزانىڭ غەيرى نورمال ئۆز-گىرىشى دىگەنلىكتۇر.

ئومۇم بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ نورمال جارى بولۇۋاتقان تەبىئى ھاياتى (يىمەك-ئىچمەك، ھەركەت، ئۇيقۇ-ئويغاقلىق ۋە باشقا ئەقلى، جىسمانى قابىلىيەتلىرىنىڭ نورمال بولۇشى) ۋە ھەر بىر ئەز انىڭ تەبىئى خىزمىتى يەنى ماددا ئالمىشىشى، قان ئايلىنىشى، كىرىش-چىقىشىنىڭ تەڭپۇڭلىغى، تېگىشلىك خىزمەتلەرنى نورمال ئورۇندىلىپ تۇرۇشى قاتارلىقلارساق مىزاج (مىزاجى سالىلىم ياكى سەھىملىمىزاج) دەپ ئاتىلىدۇ. يۇقۇرقى تەبىئى ھالەت-لەرنىڭ قايسى بىرى نورمالىلىقتىن چىقىپ كېسەللىك خاراك-تىرىدىكى ئۆزگىرىش پەيدا قىلسا، ھەمدە شۇ ئەزانىڭ ئۆزىدە بىر قانداق قوشۇمچە ئۆزگىرىش بولمىسا بۇنداق كېسەللىكلەر، مىزاج-نىڭ بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج) خاراكتىرىدىكى كېسەللىكلەر دەپ ئاتى-لىدۇ. مۇنداق كېسەللىكلەر كۆپىنچە دورا بىلەن داۋالاش ۋە مۇۋا-پىق پەرۋىش قىلىش ئارقىلىق ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئىچكى ياكى تاشقى تەرەپتىن ئىستىقلىق ياكى سوغاقلىق، قۇرۇقلۇق ياكى ھۆللۈ-كتىن قايسى بىرىنىڭ ۋە ياكى بۇلارنىڭ قوشۇلۇپ تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولغان نورمالسىزلىق، مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج سازەج) خاراكتىرىدىكى كېسەللىكلەرگە كىرىدۇ. بۇ كېسەللىكلەر كۆپىنچە، تەڭشەش (تەئدىل)، نورمالاشتۇرۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

سۇئى مىزاج سازەجلەرنىڭ يەنە 4 خىلى بار بولۇپ، ئۇ قوشۇ-لۇپ كەلگەن سۇئى مىزاجلار دەپ ئاتىلىدۇ، مەسىلەن: قۇرۇق

ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق سوغاق ۋە ھۆل سوغاقتىن بولغان سۈئى مىزاج سازەجىلەر. بۇلارنى داۋالاشتىمۇ تەڭشەش (تەددىلات) ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ، مەسىلەن: قۇرۇق ئىسسىقلىرىغا ھۆل سوغاق، ھۆل ئىسسىقلىرىغا قۇرۇق سوغاق، ھۆل سوغاقلىرىغا قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغاقلىرىغا ھۆل ئىسسىق دورىلار بېرىلىدۇ. (تەپسىلى مەخسۇس كېسەللىكلەر قىسمىدا سۆزلىنىدۇ).

ئەگەر سۈئى مىزاج كېسەللىك ئۇزۇن مۇددەت ساقايماي داۋام قىلسا، شۇ يەرلىك ئورۇن ياكى ئەزادا ئورگانىك ئۆزگىرىش پەيدا قىلىپ مەرەزى تەركىپ ياكى تەفەروقى ئىنتىسالغا ئايلىنىپ قېلىشى ياكى باشقا قوشۇمچە كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىشى، يالغۇز ھالەتتىن مۇرەككەپ ھالەتكە ئۆزگىرىشى مۇمكىن. مەسىلەن: ئاشقازان مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ئۇزۇن داۋام قىلغانلىغىدىن ئاشقازان يارىسىغا ئايلىنىشى قاتارلىقلار. دېمەك بۇ چاغدا ئۇنى سۈئى مىزاج دەپ قاراشقا بولمايدۇ. ئەگەر ئومۇمى بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزادا 4 خىلتىنىڭ بىرى ئارتىپ ياكى كەمىيىپ ۋە ياكى بۇزۇلغان غەيرى تەبىئى خىلتلارنىڭ توختاپ قېلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى (سۈئى مىزاج ماددى) خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەر قاتارىغا كىرىدۇ. مۇنداق كېسەللىكلەرگە كۆپىنچە ئالدى بىلەن ماددىنى پۇشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار ئۇنىڭدىن كېيىن ماددىنى سۈرۈپ چىقارغۇچى (موخرىج مۇسھىل) دورىلار بېرىلىدۇ. بۇ، تەنقىيە قىلىش دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ ئەزانىڭ ئەسلىدىكى خىزمىتىنى كۈچەيتكۈچى ۋە قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى (مۇقەۋىيات) دورىلار بېرىلىدۇ.

بۇ، چوڭ بىر قائىدە.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، سۈئى مىزاج خاراكتىرىدىكى كېسەللىكلەر ئىسسىقلىق، سوغاقلىق، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقتىن ۋە 4 خىلتىنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ. ھەر بىرىنىڭ ئايرىم سەۋەپ، ئالامەتلىرى بولىدۇ.

مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىنى داۋالاش

مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش: ھەددىدىن ئارتۇق جىسمانى ھەركەت ۋە خىزمەت قىلىش ياكى ھەددىدىن زىيادە روھى جەھەتتە قوزغۇلۇش، پىكىر، تەپەككۇر قىلىش، غەزەپلىنىشلار ياكى تاشقى جەھەتتىن كەلگەن ئىسسىقلىق (ئاپتاپنىڭ قىزىقلىغى، مۇھىت، يەر، ئۆينىڭ ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىپ كېتىشى ياكى ئىسسىقلىق يىمەكلىكلەر، دورا ـ دەرمانلارنى كۆپلەپ ئىستىمال قىلىش ئىسسىق دورىلارنى سىرتتىن كۆپ ئىشلىتىش) قاتارلىقلار مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۈئى مىزاج ھار)نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر، مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۈئى مىزاج ھار)دا بىرقانداق خىلتىنىڭ غەلىبە قىلغانلىق ئالامەتلەر كۆرۈلمىسە، ئەزانىڭ ئاناتومىك تۈزۈلىشىدىمۇ بىرقانداق غەيرى نورمال ئالامەت كۆرۈلمەي پەقەت تاشقى ياكى ئىچكى ئىسسىقلىق تەسىرى قىلغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، بۇ خىل كېسەللىكلەر مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۈئى مىزاج ھار سازەج)

دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرگە پۇشۇرغۇچى (مۇنزىج) ۋە سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇسھىل) دورىلار بېرىلمەيدۇ. بەلكى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان بولسا، سوغاقلىق؛ سوغاقلىقتىن بولغان بولسا، ئىسسىقلىق؛ ھۆللۈكتىن بولغان بولسا، قۇرۇقلۇق؛ قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا ھۆللۈك دورا ۋە تەدبىرلەر ئىشلىتىپ مىزاجنىڭ نورمال ھالىتى ئەسلىگە كەلتۈرۈلىدۇ. بۇ، "تەئىدىل قىلىش ئۇسۇلى" دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئاپىتاپ ئۆتكەندىن بولغان باش ئاغرىغىنى داۋلاشتا ئالدى بىلەن باشنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتكۈچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن سەندەل، سۆگەت يىلتىزى سۈرۈپ چىپىلىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن ئەرقى سەندەل، ئەرقى بىنەپشە، ئەرقى نىلۇپەر، ئەرقى خەشخاش قاتارلىق سوۋۇتقۇچى ۋە ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. سوغاق ۋە شامالداتقۇچى نەرسىلەر بېرىلىدۇ. قېتىق ئىچىش، سايىدا شامالداش تاپشۇرۇلىدۇ.

ئەگەر مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلغان (سۇئى مىزاج ھار سازەج)لىق ئالامەتلىرى پۇتۇن بەدەن خاراكتىرلىك بولسا، داۋاملىق يەڭگىل قىزىش، ئۇسساش، ئۇيقۇ قېچىش، ئېغىزى قۇرۇش، ئىشتەي تۇتۇلۇش، نېرۋا قوزغۇلۇش، كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاش قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئورۇقلاتقۇچى ئىستما (تەپىي دىق) كېسەللىگىگە ئوخشاشلار. ئەگەر مەلۇم بىر ئەزادا، مەسىلەن: جىگەر ياكى ئۆپكە مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ھار سازەج) يۈز بەرسە، مەسىلەن: ھاراقنى كۆپ ئىچىش ياكى ئىسسىق دورا-دەرمانلارنى، گۆش، ياغلارنى

كۆپ ئىستىمال قىلىش نەتىجىسىدە جىگەرنىڭ تەبىئى ھارارىتى ئېشىپ كېتىپ يۇقۇرقىدەك ئومۇمى بەدەنلىك ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. بۇ چاغدا ئومۇمى بەدەننى سوۋۇتۇش بىلەن بىرگە جىگەرنىڭ ھارارەتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئەرەقى كاسىن، ئەرەقى رەيھان، ئەرەقى سەندەل، خېمىرى ئەۋىرشىم، مۇنىلەر سۈيى، ئىسكەنجىبىن شەربىتى، بىيە شەربىتى، ئىسكەنجىبىن بوزۇرى قاتارلىق سوۋۇتقۇچى ۋە ئوزۇقلاندۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ھەمدە ھاۋالىق، نەم ئورۇنلاردا پەرۋىش قىلىش، بەدەننى ياغلاش، سوغاق سۇدا ۋاننا قىلىش قاتارلىق تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

مىزاجنىڭ ماددىسىز سوغاقتىن بۇزۇلۇشنى داۋالاش: سوغاق ھاۋا، قار-يامغۇر، بوران-چاپقۇن قاتارلىقلارنىڭ تەسىر قىلىشى، زەي ۋە ھۆل جايدا كۆپ تۇرۇش، ھۆل ياتاقلاردا يېتىپ قوپۇش ياكى ئىچكى جەھەتتە سوغاقلىق تاماق، مۇۋە-چىۋىلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، ھەركەت قىلماسلىق، تاماقنى كۆپ يىيىش، كۆپ تەرلەش قاتارلىقلار مىزاجنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشى (سۈئى مىزاج بارىد) خاراكتىرىدىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مىزاجنىڭ ماددىسىز سوغاقتىن بۇزۇلۇشى ئەگەر پۈتۈن بەدەن خاراكتىرلىك بولسا، بەدەن ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى، پۇت-قوللارنىڭ سوۋۇپ توڭلاپ تۇرۇشى، پەيلەرنىڭ تارتىشىپ قېلىشى، روھى كەيپىياتىنىڭ تۆۋەن بولۇشى ۋە بوشاڭلىق، ماغدۇرسىزلىق، باش قېيىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. داۋالاشتا، ئىسىق دورىلار ۋە بەدەننىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرغۇچى، قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى ئوزۇقلۇقلار بېرىلىدۇ. ھەم تەن ھەركەت قىلىش، كۈن نۇرىدا

مېگىش، زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى، جۈيۈز، بوز بوغالاردا ياغلاش قاتارلىق چارە-تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر سۈتنى مىزاج بارىد سازەج مەلۇم يەرلىك ئورۇن ۋە ئەزادا يۇز بەرسە مەسىلەن: ئادەمنىڭ باش ساھەسىگە سوغاق شامال ئۆتۈپ كېتىپ ئاغرىسا ياكى مۇز سۈيى، سوغاق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىپ قان تومۇرلار تارىيىپ، پەيلىرى تارتىشىپ ئاغرىسا، دەرھال باش ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، دورا ئىزىپ چېپىش (تەمرىخ قىلىش)، دورىلىق سۈدا يۇيۇنۇش (لەخلەنە قىلىش)، ئىچى تەرەپ-تىن قەلەمپۇر، لاچىندانە، گۈلدارچىن قاتارلىق ئىسسىقلىق دورد-لارنى ئىچكۈزۈپ، تەگشەش، نورماللاشتۇرۇشتەك چارە-تەدبىرلەر قىلىنىلىدۇ.

مىزاجنىڭ ماددىسىز ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشنى داۋالاش: ھۆل ۋە نەملىك جايلاردا كۆپ تۇرۇش، مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش (كۆپ غوسىل قىلىش)، ھۆللۈك دورا-دەرمانلار ۋە يىمەك-ئىچمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، ھەركەت قىلماس-لىق، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلار مىزاجنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى (سۈتنى مىزاج روتەپ) خاراكتىرىدىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پۇت-قوللار بوشۇشىش، كۆپ ئۈيقۇ كېلىش، پەيلەر بوشۇششىپ كېتىش، ئېغىزدىن شۈلگەي ئېقىش، خەپرۈك كۆپۈيۈش، بەدەن سوۋۇپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىقتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. داۋالاشتا پۇتۇن بەدەن خاراكتىرلىك بولسا، قۇرۇتقۇچى، نەملىك شورىغۇچى دورا ۋە چارىلار قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ئىچكى جەھەتتە، ئىسسىق دورا ۋە قۇرۇق ئىسسىق چايلىق دورىلار

بېرىلىدۇ. سىرتقى تەرەپتىن تەرلىتىش، قۇمغا كۆمۈش، جۇيۇز ۋە ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش، ئاپتاپتا مېگىش، ھەركەت قىلىشتەك چارە-تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. سۈتى مىزاج روتەبدىن كۆپىنچە پارالىچ، موپاسىل، سۈلۈق ئىششىق قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

مىزاجنىڭ ماددىسىز قۇرۇقلاۋقىتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش:

مىزاجنىڭ ماددىسىز قۇرۇقلۇقىتىن بۇزۇلۇشى، ھاۋاسى قۇرۇق ھەم ئىسسىق جايلاردا كۆپ تۇرۇش، ئاپتاپ ۋە ئوت ئەترا-پىدا كۆپ ئىشلەش، كۆپ تەرلەش، كۆپ ئىچى سۈرۈش، كۆپلەپ سۈيۇقلۇق يوقىتىش، ھەددىدىن كۆپ ھەركەت قىلىش، ئۇخلىماسلىق، قۇرۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، سۈيۇقلۇق ئىچمەسلىك، قۇرۇقلۇق دورا ۋە ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئالامەتلىرى، بەدەن كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ، ئۇيقۇ ئازلايدۇ، بەدەننىڭ نەملىگى ۋە يۇمشاق-لىغدا ئۆزگىرىش بولۇپ، تېرىنىڭ ئەۋرىشملىگى يوقىلىدۇ. ئىشتەي ئازىيىدۇ، ماددا ئالمىشىشقا تەسىر يېتىدۇ. كۆزلىرى ئولتۇرشۇپ قالىدۇ. ئېغىز ۋە بۇرۇنلىرى قۇرۇيدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ. داۋا-لاشتا، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورا(مورەتتىبات)لار ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى نەرسىلەر بىلەن تەئىدىل قىلىنىدۇ. سېرىق چىچەك سۈيى بىلەن ۋانىنا قىلىنىدۇ ھەمدە تاشقى تەرەپتىن بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى، گۈل يېغى، قاپاق مېغىزى قاتارلىقلار بىلەن بەدەن ياغلىنىدۇ. سۈت، سېرىق ياغ، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ كىلىزما قىلىنىدۇ. مۇناسىپ دورىلار ئىزىپ چېپىلىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن ئەرەقى سەندەل، گۈلاپ ۋە خۇش-

چۈراق ئەرەقىياتلار ئىچكۈزۈلىدۇ. ھالۋايى بادام، لوئوقى بادام، مائوللەھىم، مەغزىيات شربىسى، شەربىتى گاۋزىبان، شارابى ئەنجۈر، شەربىتى قاپاق، لوئابى ئىسپىغۇل، لوئابى چاھار تۇخۇمى (4 ئۇرۇق شربىسى) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىنى داۋالاش

مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ماددى)، ئادەم بەدىنىدىكى 4 خىلىت (ئەخلات) يەنى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنىڭ غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشىدىن ئومۇمى بەدەن ياكى بىرەر ئەزانىڭ تەبىئى خىزمىتىدە غەيرى نورمال ئەھۋاللارنىڭ كېلىپ چىقانلىغىغا قارىتىلغان. بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىلىك كېسەللىك ئالامەتلىرى بولىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا داۋالىمسا، تەركىپ ئۆزگەرگەن كېسەللىكلەر (مەرەزى تەركىپ) ياكى پۈتۈنلىگىبۇزۇلغان كېسەللىكلەر (تەفەررۇقى ئىتتىسال) كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. نۇرغۇن كېسەللىكلەر، خىلىتلارنىڭ سان ياكى سۈپەت جەھەتتىكى غەيرى نورمال ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ماددى)دا ئالدى بىلەن خىلىتلارنىڭ ئۆزىدە پەيدا بولغان ئۆزگىرىشلەر، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆزگەرگەن خىلىتنىڭ ئومۇمى بەدەن ياكى يەرلىك، ئورۇنغا كۆرسەتكەن تەسىرى ۋە شۇ ۋەجىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر كۆزدە تۇتىلىدۇ. سۈپەت جەھەتتە ئىسسىق، سوغاق، ھۆل، قۇرۇقلۇقلارنىڭ

تەسىرى، سان جەھەتتە ئۇلارنىڭ ئارتىپ ياكى كاملاپ كەتكەنلىگى نەزەردە تۇتىلىدۇ. خىلىتلارنىڭ غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشكە ساپ خىلىت تەركىۋىگە باشقا خىلىتلارنىڭ ئارىلىشىپ ياكى يات ماددىلارنىڭ قوشۇلۇپ قېلىشىمۇ سەۋەپ بولىدۇ. مەسىلەن، قانىنىڭ تەركىۋىگە كۆپلەپ سەپرا خىلىتىنىڭ ئارىلىشىپ كېتىشىدىن بولغان بەدەندە سېرىقلىقنىڭ پەيدا بولۇشى؛ بۇزۇلغان قانىنىڭ توقۇلمىلار (مەنسۇباتى بەدەن) ئارىلىقلىرىغا قۇيۇلۇشىدىن بولغان ھەر خىل ئىششىق (ياللۇغلىنىش) ۋە جاراھەتلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە باشقا خىلىتلارنىڭمۇ شۇنىڭا ئوخشاش ئەھۋالىغا ئۇچرىغانلىغى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھەر خىل كېسەللىكلەر قاتارلىقلار. بۇنداق ئۆزگىرىشلەردە، ئومۇمى بەدەن ياكى يەرلىك ئورۇننىڭ تەبىئى مىزاجى (خىزمىتى) بۇزۇلغانلىغى ئۈچۈن سۇئى مىزاج؛ سەۋەبى خىلىت (ماددا) بولغانلىغى ئۈچۈن سۇئى مىزاج ماددى دەپ ئاتىلىدۇ.

مىزاجنىڭ ماددىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش: سۇئى مىزاج ماددى ھار، قان ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن كۆپىنچە قانىنىڭ قىزىشى ياكى سان جەھەتتە ئارتىپ كېتىشى ياكى تەركىۋىگە باشقا خىلىت ۋە يات ماددىلارنىڭ ئارىلىشىشى بىلەن چىرىپ ئوفۇنەت پەيدا قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. گۆش، ياغلارنى كۆپ يېيىش، ھاراق-شاراپنى كۆپ ئىچىش، ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش ۋە بەزى سەۋەپلەردىن زەھەرلىنىش قاتارلىقلارمۇ سەۋەپ بولىدۇ. قانىنىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىش ياكى بەك قويۇقلۇشۇپ قېلىش ياكى سۇيۇقلۇشۇپ قېلىشتەك ئەھۋاللارمۇ

سەۋەپ بولدۇ.

قاننىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغانلىرىدا، ئومۇمى بەدەن ھارارىتى كۆتىرىلىپ ئۇسسايدۇ. باش ۋە پۇت قوللىرى ئېغىرلىشىپ، سەزگۈرلىگى تۆۋەنلەيدۇ. رەڭگى-رويى،تىل ۋە لەۋلىرى، كۆز تومۇرلىرى قىزىرىدۇ. بىرئاز ھاسىرايدۇ. يەرلىك ئورۇن ئېچىشىپ، كۆيۈشۈپ ئاغرىيدۇ، تېنى جۇغۇلدايدۇ. تومۇرى يوغانراق ۋە قىزىق بىلىنىدۇ، ھەركىتى دولقۇنسىمان بولىدۇ. بۇ خىل ئالامەتلەر، كۆپىنچە قاندا ئوفۇنەت (چىرىش) پەيدا بولغان جىددى كېسەللىكلەر، مەسىلەن: ئىستىملىق زۇكام، كېزىك، زاتىل، سەرسام قاتارلىقلار كۆرىلىدۇ.

ئوفۇنەت، چىرىگەن، سېسىغان، پۇراپ قالغان مەنالاردا بولۇپ، خەلق تىلىدا "قۇقاق" دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنى قەدىمقى ھۆكۈمالىرىمىز، چىرىتكۈچى، سېستقۇچى بىر خىل ماددا ياكى بىر خىل يامان سەۋەپ دەپ پەرەز قىلىپ بۇنداق ماددىنىڭ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىپ، ئۆتكۈر زەھەرلەيدىغانلىغىنى قەيت قىلغان. شۇڭا، يەرلىك خەلقلەر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى "ئۇچقۇن قوقاق" دەپ ئاتىغان. ئوفۇنەت، ھازىرقى زاماندىكى مىكروۋېقا ئوفۇنەتلىك (قوقاقلىق) كېسەللىكلەر، ئىنفېكسىيلىك كېسەللىكلەر دىگەنگە تەڭ كېلىدۇ. ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمى، ئوفۇنەتلىك (قوقاقلىق) كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئۆزىگە خاس بىر يۇرۇش ئىچكى، تاشقى جەھەتتىن داۋالاش تەدبىرلىرىگە ئىگە. مەسىلەن: ئومۇمى بەدەندىكى زەھەرلىنىش، قىزىش ۋە ئۆتكۈر بەلگىلىرىنى پەسەيتىش. يۇرەك ۋە مىڭنى ئاسراش، قاننى تازىلاش، بەدەننىڭ

كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى (تەبىئەت)نى ئاشۇرۇش قاتارلىقلار. بۇ ھەقتە، قەدىمقى زاماندىن تارتىپلا ھۆكۈمالىرىمىزنىڭ جوزام، سىفلىس، چاشقان يارىسى، تەمرەتكۈ، ئاقما (ناسۇر)، يىرىڭلىق جاراھەت قاتارلىق كېسەللىكلەرنى سىماپ، گۈڭگۈرت، مىشاك، كۆك تاش، ساماق، چۆبىچىنى، سىر، سىنگرىپ، بىخ مارجان، سەرتان، ئىلان، قىزىل قولتۇق پاقا، قۇلەيلىن قاتارلىق دورىلار بىلەن داۋالىغانلىغى ھەققىدىكى خاتىرىلەر بار. ھالبۇكى تىبىي ئىلىمنىڭ ھازىرقى تەرەققىياتى يۇقۇرقى دورىلارنىڭ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر مىكروپلىرىنى ئۆلتۈرىدىغانلىغىنى ئىسپاتلىدى. ئۇيغۇر تىبابىتىدە، ھازىرمۇ يەنىلا شۇ مەخسەتلەر ئۈچۈن بۇ دورىلارنىڭ مۇرەككەپ نۇسخىلىرى ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن يۇقۇرى ئىسسىتمىلىق بولغان قوقاق كېسەللىكلىرىگە بېرىلمەيدۇ.

سۇئى مىزاج ماددى ھارنى داۋالاشتا، ھارارەتنى پەسەيتكۈچى، سۇيدۇكنى راۋانلاشتۇرغۇچى، قاننىڭ قېتىشىنى پەسەيتكۈچى دورىلار، مەسىلەن: شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى نىلۇپەر، بىنەپشە، نىلۇپەر، چىلان، ئەرەقى سەندەل، ئەرەقى كاسىن، ئىسكەنجىبىن، ئەرەقى رەيھان، ھەم كافۇر قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قوقاق يانىدۇرغۇچى دورىلاردىن كاشكاپ، ئارپا سۇيى، تەمرى ھىندى ياكى قارا ئۇرۇك، ئەينولا سۇيى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قاننىڭ قىزىشى ۋە ئۆرلەپ كېتىشى بىلەن بىرگە ئۆپكە ياكى مىڭگە قان قۇيۇلغانلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، كۆپرەك كۆك (ۋەرىد) تومۇرلاردىن بىرئاز قان ئېلىنىدۇ. مەسىلەن: ئۆتكۈر ئۆپكە ياللۇغى (زاتىل) كېسەللىكلىرىدە، ئۆپكىدىكى قان توپلۇشۇپ قالغانلىقتىن قان تومۇرلىرىدا قان ئايلىنىش ئاستىلىشىپ

یامان بەلگۈلەر كۆرۈلسە، باسلىق تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ خىل قان ئېلىشنى ۋاقتىدا ئېلىپ بارغاننىڭ كۆپ پايدىسى بار، ئەگەر 2 ــ 3 كۈن ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن قان ئالسا مەنپەتى بولمايدۇ.

مىزاجنىڭ ماددىلىق سوغاقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش:

مىزاجنىڭ ماددىلىق سوغاقتىن بۇزۇلۇشى (سۈتى مىزاج بارىد ماددى) كۆپىنچە، بەلغەم ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ غەيرى تەبىئى ھالدا قويۇلۇشى نەتىجىسىدە پەيدا بولغان ئۆزگىرىشلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: سۈلۈق ئىششىق، موپاسىل، پالەچ، لەقۋا، بەرەس قاتارلىقلار.

بەلگىلىرى، پۈت ـ قوللارنىڭ سوۋۇپ كېتىشى ۋە بوشۇشىپ كېتىشى، ئۈيقۇنىڭ كۆپ بولۇشى، ئېغىزدىن شال ئېقىشى، سەزگۈ ئەزالىرى ۋە نېرۋىلارنىڭ سۈسلۇشۇپ قېلىشى قاتارلىقلار.

داۋالاشتا، بەدەندىن ئارتۇق بەلغەم ماددا ۋە ھۆللۈكنى يوقاتقۇچى، بەلغەم پۇشۇرغۇچى ۋە ئۈنى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ، مەسىلەن: ھېلىلە، توربۇت، ئەپتىمۇن، شاتارە، بەدىيان، شەربىتى ئەپسەنتىن، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى ئەپتىمۇن، ئىترىپىل كەبىر بېرىلىدۇ، ئۈننۈكدىن كېيىن ئايارەج، لوغازىيا، مادەتۇلھايات، دائىلمىشكى، مائۇلھەسەل قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سىرتتىن پىلپىل يېغى، زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى، قۇستە يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

مىزاجنىڭ ماددىلىق قۇرۇقلاۋقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش:

مىزاجنىڭ ماددىلىق قۇرۇقلاۋقتىن بۇزۇلۇشى (سۈتى مىزاج يابىس ماددى) كۆپىنچە سەپرا خىلتىنىڭ كۆپىيىشى ياكى ئۆزگىرىشى ياكى

سەپرانىڭ مەلۇم ئورۇنغا قۇيۇلغانلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: سىرتق چۈشۈش كېسەللىگى، جىگەر كېسەللىگى، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار.

ئالامىتى جەھەتتەبەدەن، تىل، كۆز ئېقى، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتلەر سىرتقىبولىدۇ. تېرە قىچىشىش، چاچ ئاقىرىش، ئېغىز قۇرۇش، ئۇيقۇ قېچىش، ئۇسسۇلۇق كۆپىيىش، يەرلىك ئورۇندا قىزىش، ئېچىشىش قاتارلىق بەلگۈلەر كۆرىلىدۇ.

داۋالاشتا، سەپرانى تەكشىگۈچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. كاسىن، تەررە، خەرفە، كەشنىز، كاھۇ، سەندەل، سىركە، ئەينولا، ھېلىلە، ئىسپىغۇل؛ مۇرەككەپ دورىلاردىن شەربىتى سەندەل، ئەرەقى سەندەل، ئەرەقى كاسىن، شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى نىلۇپەر، ئەرەقى كافۇر، قورسى تاباشىر، بىيە شەربىتى، زىرىخ شەربىتى، مەتبۇخى ھېلىلە، ئىسكەنجىبىن بوزۇرى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ھالۋايى بادام، ئەنجۇر مۇرابباسى، ھۆللۈك مىۋە-چىۋىلەر، چامغۇر، سەۋزە قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ.

مەخسۇس كېسەللىكلەر گەرچە سۈئى مىزاج سازەج ياكى ماددىغا تەئەللۇق بولسىمۇ، لېكىن كېسەل نامى شۇ ئەزا نامى ياكى باشقا نامدا ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىغى (دەردى مەئىدە ھار) قاتارلىقلار. ئۇنى داۋالاشتا ئاشقازانىنىڭ قىزىقلىغى ۋە بەزلەر غىدىقلىنىپ زەردە چىقىرىشنى پەسەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ، قاتارلىقلار.

مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

سۈئى مىزاج خاراكتىرىدىكى كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن داۋالاشتا

تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

1. كېسەل پەيدا بولغان ئەزا تەبىئىتىنىڭ قانداقلىغى 2. كېسەللىك مىقدارى (ئېغىر-يەڭگىللىگى) 3. كېسەلنىڭ ئەر ياكى ئاياللىق جىنسى پەرقى 4. كېسەلنىڭ يېشى: كىچىك بالا، ياش، قېرىلىغى 5. كەسپى: خىزمىتى، ئەقلى ياكى جىسمانى ئەمگەكچىلىگى 6. تۇرمۇش ئادىتى: ھاراق ئىچىدىغان ياكى ئىچمەيدىغانلىغى، تاماكا چېكىدىغان ياكى چەكمەيدىغانلىغى، خۇي-مىجەزى، ئامراق ياكى يىمەيدىغان ئوزۇقلۇقلىرى 7. ئورۇق ياكى سېمىزلىگى 8. كېسەلنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتى 9. كېسەل داۋالاش ۋاقتىدىكى مەۋسۇم ۋە پەسلى 10. كېسەل ياشىغان يۇرت ۋە ئىقلىمنىڭ ھاۋا كىلىماتى قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىش كېرەك. ئۇلارنىڭ تەپسىلاتى تۆۋەندىكىچە:

1. كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ تەبىئىتىگە قاراپ داۋالاش، بىرىنچىدىن شۇ ئەزانىڭ تەبىئى مىزاجىغا قاراش، ئىككىنچىدىن ئاناتومىك تۈزۈلۈشىگە قاراش، ئۈچىنچىدىن كېسەللىكنىڭ پەيدا بولغان ئورنىغا قاراش، تۆتىنچىدىن شۇ ئەزانىڭ كۈچ-قۇۋۋىتى، تەبىئى دەرىجىسىگە قاراپ داۋالاشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئەسلى مىزاجى سوغاق بولۇپ، ئۇنىڭدا ئىسسىق خاراكتىرىدىكى كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئىسسىق بىلەن سوغاقلىق ئارىسىدىكى پەرق ناھايىتى چوڭ بولغان بولىدۇ. چۈنكى ئىسسىقلىقنىڭ كۈچى چوڭ بولغانلىغى ئۈچۈن ئەسلى مىزاجى سوغاق بولغان ئەزادا كېسەللىك پەيدا قىلالىغان. ئەگەر ئۇ ئىسسىقلىقنىڭ كۈچى ئاز بولغان بولسا، ئەسلى مىزاجى

سوغاق بولغان ئەزاغا سەلبى تەسىر يەتكۈزەلمىگەن بولاتتى (كېسەل قىلالمايتتى). شۇڭا، شۇ ئىسسىقلىقنى قايتۇرۇشتا سوغاقلىق دەرىجىسى كۈچلۈك دورىلار ھەمدە دورا مىقدارى كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. مۇشۇ قاراشقا ئاساسەن، ئەگەر ئەسلى مىزاجى ئىسسىق بولۇپ، سوغاق خاراكتىرىدىكى كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى تەڭشەپ كېسەللىك داۋالاش ئۈچۈن كۈچلۈگرەك ئىسسىقلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئەسلى مىزاجى ئىسسىق بولغان ئەزادا ئىسسىق خاراكتىرىدىكى كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭغا ئازراق سوغاقلىق دورا قىلىشلا كۈپايە قىلىدۇ. چۈنكى ئەسلى مىزاجى ئىسسىق بولغان ئەزاغا ئازراقلا ئىسسىقلىق تەسىر قىلسىلا ئىسسىق خاراكتىرىدىكى كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. شۇڭا كېسەللىك پەيدا قىلغان ئازراق ئىسسىقنا ئازراق سوغاقلىق قىلسىلا بولىدۇ. ئەگەر كۆپلەپ سوغاقلىق قىلىنسا، كېسەللىك پەيدا قىلغان ئازراق ئىسسىقنى قايتۇرۇپلا قالماي، ئەسلى تەبىئى مىزاجى ئىسسىق بولغان ئەزاغا سەلبى تەسىر كۆرسىتىپ، يەنە باشقا بىر ئاۋارەگەرچىلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

ئىككىنچىدىن، كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ ئاناتومىك تۈزۈلۈشىگىمۇ ئېتىۋار بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەل بولغان ئەزا ھەرە كۆنىگىدەك ياكى تومۇر، ئاشقازان-ئۈچەيلەرگە ئوخشاش ئىچى كاۋاك ئەزا ياكى شىللىق پەردە بولسا، دورا ئاسان تەسىر قىلىدۇ. يەڭگىل، سانى ئاز، قۇۋۇتى كەمرەك دورىلار بولسىمۇ كۈپايە

قىلىدۇ. موسكۇللىرى چىك، قاتتىق ئەزالار، مەسىلەن: بۆرەك، كىمىرچەك، سۆڭەك قاتارلىقلارغا دورا تەسىرەك تەسىر قىلىدۇ. سان ۋە سۈپەت جەھەتتە كۈچلۈكرەك دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر تال، جىگەر، يۈرەك موسكۇللىرىغا ئوخشاش چىڭلىغى ئورتاھال ئەزالار بولسا، سان ۋە سۈپەت جەھەتتە ئورتاھال دورىلار بېرىلىدۇ.

ئۇچىنچىدىن، كېسەل بولغان ئەزانىڭ جايلاشقان ئورنىغا قاراش لازىم. دورا تېز ۋە بىۋاستە تېگىپ قالىدىغان ئەزالار (ئېغىز بوشلىغى، قىزىل كىكىرتەك، ئاشقازان-ئۈچەي يوللىرى)غا ئېغىز ئارقىلىق دورا بەرگەندە يەڭگىلرەك، سان، سۈپەت جەھەتتە ئورتاھالراق دورىلارنى بېرىش كېرەك. شۇنىڭدەك يۈرەك، ئاشقازانغا يېقىن ئەزالارغىمۇ مۆتىدىل تەسىرگە ئىگە دورىلارنى بېرىش لازىم. پۇت، قول، بۆرەك، بالاياتقۇ قاتارلىق ئەزالارغا سان، سۈپەت جەھەتتە كۈچلۈكرەك دورىلارنى بېرىش ۋە داۋالاش مۇددىتىنىمۇ ئۇزۇنراق قىلىش كېرەك. چۈنكى ئېغىز ئارقىلىق يەگەن دورا، ئاشقازان، ئۈچەي، قان تومۇر، بەلغەم سۈيۇقلىغى قاتارلىق يوللار بىلەن يەراقتىكى كېسەل ئەزاغا بېرىپ بولغىچە دورىنىڭ سۈپىتى، كۈچ-قۇۋۋىتى ئۆزگىرىشى ياكى ئازلاپ قېلىشى مۇمكىن.

تۆتىنچىدىن، كېسەل بولغان ئەزانىڭ كۈچ-قۇۋۋىتى ۋە تەبىئى دەرىجىسىگە قاراش، كېسەللىك يۈرەك، مىڭە، 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 سوغاق نەرسىلەرنى بەرمەسلىك كېرەك. ماددىنى تېز ئېرىتكۈچى (كۈچلۈك مۇھەل-

لملات)لارنی ئېهتیات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك. تېز ئېرىتكۈچى، سۈرۈپ چىقارغۇچى دورا (ئىستىغراغ)لارنى ئىشلەتكەندە يەنە بىر تەرەپتىن خۇشبۇي، روهنى كۈچەيتكۈچى ۋە كۈچ-قۇۋۋەتنى ساقلاپ قالغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىش كېرەك. بوشاشتۇرغۇچى (مۇرەففىيات)، بەھۇش قىلغۇچى (مۇخەددىرات)، كۈچلۈك ئۇخلاتقۇچى (مسومات) دورىلارنى يۇقۇرىدا ئېيتىلغان ئەزالارغا داۋاملىق ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. شۇنىڭدەك بۇ ئەزالارغا ئۆزلەشمەيدىغان كان جىنسلىق دورا ياكى ئورگانىك بولمىغان دورىلارنىمۇ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئەگەر بۇ ئەزالارغا ئىستىغراغ دورىلىرىنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە، ناهايىتى يەڭگىللىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

2. كېسەللىكنىڭ مىقدارى يەنى ئېغىر-يەڭگىللىگى، جىددى-جىددى ئەمەسلىگىگە قاراپ داۋالاش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك يەڭگىل بولسا، ئاجىزراق دورىلار؛ ئېغىر بولسا، كۈچلۈك دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك جىددى ياكى خەۋەپلىك بولسا، تېز قۇتقۇزۇش دورىلىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

3. كېسەلنىڭ ئەر ياكى ئاياللىق جىنسى پەرقىغا قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى ئاياللارنىڭ تەبىئى خۇسۇسىيىتى، روهى مىجەزى كۆپ هاللاردا ئەرلەرگە ئوخشمايدۇ. ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا نىسبەتەن سەزگۈر، نازۇكراق ۋە ئاسان قوزغۇلۇچان كېلىدۇ. بەدىنىمۇ ئاجىزراق كۆپىنچە سوغاقچان 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 ئەقلى ئەمگەك ياكى جىسمانى ئەمگەك قىلغۇچىلارنى پەرقلەندۇرۇپ، مۇۋاپىق دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى تۆمۈرچى ۋە ئېغىر ئەمگەك قىلغۇچىلارغا ئىمكان قەدەر تېز ئېرىتكۈچى دورىلار ئىشلەتمەسلىك لازىم قاتارلىقلار.

6. تۇرمۇش ئادىتىيەنى ھاراق ئىچىدىغان ـ ئىچمەيدىغانلىغى، تاماكا چېكىدىغان ـ چەكمەيدىغانلىغى ۋە ئامراق ئوزۇقلۇغى، يىمەيدىغان ئوزۇقلىرىغا قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

7. كېسەلنىڭ ئوروق ـ سېمىزلىگىگە قاراپ داۋالاش كېرەك. چۈنكى بەك ئوروق، قۇۋۋەتتى ئاجىز كىشىلەرگە ئۆتكۈر ئىخراج ۋە سۈرگىلەر بېرىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. سېمىز ئادەملەرگە ئېرىتكۈچى، يۇمشاق (مۇھەللىلات) دورىلارنى ئىشلىتىش مۇۋاپىق. ئەمما ئۇلارغا سۈيۇقلۇق دورىلارنى ئاز قوللىنىش، كىرىمدىن چىقىمنى كۆپرەك قىلىش كېرەك.

8. كېسەلنىڭ كۈچ ـ قۇۋۋەتىگە قاراپ داۋالاش كېرەك. چۈنكى كېسەلنىڭ كۈچ ـ قۇۋۋەتتى ياخشى بولسا، كۈچلۈك دورا بېرىش؛ ئاجىز بولسا، ئىمكان قەدەر قۇۋۋەتلىگۈچى ۋە ئوزۇقلاندۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.

9. كېسەل داۋالىغاندا پەسللەرگە قاراپ داۋالاش كېرەك. ياز پەسلى ھاۋا بەك ئىسىق ۋاقىتلاردا بەك ئىسىق ۋە ئۆتكۈر ئىخراجلارنى بەرمەسلىك؛ قىش پەسلى بەك سوغاق ۋاقىتلاردا ھۆل سوغاق دورىلارغا زۆرۈر ئېھتىياج بولمىسا، ئىشلەتمەسلىك لازىم. باھار پەسلىدە ئىمكان قەدەر جانلاندۇرغۇچى (مۇپەررىھات)،

كۆزده يۇمشاتقۇچى (مۇهەللىلات) دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

10. كېسەل ياشىغان يۇرت، ئىقلىمىنىڭ هاۋا كىلىماتىغا قاراپ داۋالاش كېرەك. جۇغراپىيىلىك جەهەتتە ئىسسىق يۇرت ئادەملىرى بىلەن سوغاق ئىقلىم ئادەملىرىنى پەرقلەندۇرۇپ داۋالاش، ئىمكان قەدەر ئىسسىق ئىقلىم ئادەملىرىگە سوغاق ۋە هۆللىكرەك؛ سوغاق ئىقلىم ئادەملىرىگە ئىسسىق دورىلارنى قوللىنىش لازىم.

كېسەللەر دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: 1. ئىمكان قەدەر كېسەلنىڭ ياتاق، تاماق، كىيىم-كېچەك، قاچا-قۇمۇچلىرى پاكىزە ۋە رەتلىك بولۇشى لازىم.

2. ئىسسىق ياكى مۆتىدىل ۋە ئوچۇق هاۋادا داۋالىنىشى لازىم.

3. مۇۋاپىق هەركەت قىلىش، هەمىشە يېتىپ ئالماسلىغى كېرەك.

4. هاراق، تاماكا، نەشىە، ئەپيۇنلاردىن خالى بولۇشى لازىم.

5. ئۇيقۇ-ئويغاقلىق مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك.

6. روهى جەهەتتە خاتىرجەم، خوشال-خورام بولۇشى كېرەك.

7. ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشنى بىرىنچى ئورۇنغا قويۇشى كېرەك.

مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاش

ئەگەر 2 خىل كېسەللىك قوشۇلۇپ كەلگەن بولۇپ بىرىنىڭ ساقىيىشى يەنە بىرىگە باغلىق بولسا، يەنى بىرىنچى كېسەللىك ئىككىنچى كېسەللىكنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەپ بولغان بولسا، ئالدى بىلەن بىرىنچى سەۋەپ بولغان كېسەللىكنى داۋالاش كېرەك. تومۇر-

لاردا توسالغۇ پەيدا بولغانلىقتىن يەرلىك ئورۇن ئاغرىپ ۋە ئىششىغان بولسا، ئالدى بىلەن توسالغۇلارنى ئاچىدىغان دورىلارنى بېرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قىزىتمىنى قايتۇرغۇچى ۋە ئىششىق يانداۋۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. دىمەك، ئالدى بىلەن سەۋەبىنى يوقۇتۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنىڭدىن پەيدا بولغان ئىللەتلەرنى داۋالاش كېرەك. بەزىلىرىنى ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپلەردىن داۋالاش كېرەك. مەسىلەن: بىر ئورۇن قىزىرىپ ئىششىپ، يىرىڭلاپ جاراھەت بولغان بولسا، ئىچكى تەرەپتىن تازىلىغۇچى، پۇشۇرغۇچى، سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلارنى بېرىپ يەرلىك ئورۇندىكى زىيانلىق ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش، سىرتتىن قوقاق يانداۋۇرغۇچى مەلھەملەرنى ئىشلىتىش كېرەك.

ئەگەر 2 خىل كېسەللىكنىڭ بىرى خەتەرلىك جىددى بولۇپ يەنە بىرى سوزۇلما خاراكتىرلىك بولسا، ئالدى بىلەن خەتەرلىگەرەكنى داۋالاپ ئۇنىڭدىن كېيىن سوزۇلمىسىنى داۋالاش كېرەك. مەسىلەن: بىر ئادەمدە قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش كېسەللىگى بىلەن پارالىچ كېسەللىگى بولسا، ئالدى بىلەن قان بېسىمىنى داۋالاشنى بىرىنچى ئورۇنغا قويۇپ، قان بېسىم نورماللاشقاندىن كېيىن پارالىچنى داۋالاش كېرەك.

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

ئەگەر ئاساسى كېسەللىك ئېنىق بولمىسا، ۋاقتىنچە جىددى

بەلگۈلەرنى داۋالاپ، دىئاگنوز ئېنىق بولغاندىن كېيىن ئاساسى كېسەللىكنى داۋالاش كېرەك.

قول ئەمليتى بىلەن داۋالاش ۋە باشقاداۋالاشلار

سۈرۈپ چىقىرىش

پىشقان ماددىنى بەدەندىن چىقىرىش، سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىغراغ قىلىش) دەپ ئاتىلىدۇ. ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئومۇمى سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىغراغى كۈللى) ۋە قىسمەن سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىغراغى جۈزئى) دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. ئومۇمى سۈرۈپ چىقىرىش ئاساسەن قان ئېلىشقا قارىتىلغان. قىسمەن سۈرۈپ چىقىرىش، ھىجامەن قويۇش، زۈلۈك قويۇش، دورىلار بىلەن قۇستۇرۇش، سۈركە دورىلار ياكى ھەمەل قىلىش ئارقىلىق ئىچنى يۇمشۇتۇش، ھوقنەقىلىش، شامچە قويۇش، تەرلىتىش، بۇرۇن،تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش سۈيدۈك ھەيدەش قاتارلىقلارغا قارىتىلغان.

قان ئېلىش

ئىچكى ئەزالارنىڭ ۋە رەملىك كېسەللىكلىرىدە قان بۇزۇلۇپ قان كۆپەيسە، بۇزۇلغان ماددىلارنى بەدەندىن چىقىرىش، يۇرەكنىڭ ئەركىن ھەركەت قىلىشى ئۈچۈن قان ئېلىنىدۇ. قان ئېلىش (فەسەد) دەپ ئاتىلىدۇ. قەدىمقى زامان ھۆكۈمالىرىمىز، قانىنى ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن مۇھىم بولغان ئامىل دەپ تونۇپ قان ئېلىشنى

توغرا کۆرمىگەن. لېكىن كېينكى زامانلاردا قان ئېلىشنىڭ كېسەل-لىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشتىكى رولىنى تونۇپ يېتىپ، داۋالاش ئۇسۇللىرى قاتارىغا كىرگۈزۈپ قوللىنىپ كەلگەن.

قاننىڭ تەركىۋىدە يەنە باشقا 3 خىل خىلتىمۇ بولغاچقا، قان ئالغاندا قان بىلەن بىللە باشقا خىلتىلارمۇ سۈرۈپ چىقىرىلغان بولىدۇ. لېكىن چىققان قاننىڭ مىقدارى ھەممىدىن كۆپ بولىدۇ.

قان ئېلىش ئىختىيارى ئىستىغراغ بولۇپ قانچىلىك سۈرۈپ چىقىرىش لازىم بولسا، شۇنچىلىك چىقىرىشقا ۋە توخ-تىتىشقا بولىدۇ. لېكىن باشقا ئىستىغراغلاردا، مەسىلەن: سۈرگە بەرگەندە ئىچى كۆپ سۈرۈپ كەتسە توختىتىش قىيىن، ئەگەر مەجبۇر توختىتىلسا بەدەنگە زىيان قىلىدۇ.

قان ئېلىشتا ماددا پۇشۇرۇش ھاجەت ئەمەس. باشقا سۈرۈپ چىقىرىشلاردا، ئالدى بىلەن ماددا پۇشۇرۇلۇپ، ئاندىن كېيىن سۈرۈپ چىقىرىلىدۇ.

قان ئېلىشقا بولمايدىغان ئەھۋاللار: (1) قىزىتمىلىق كېسەل-لىكلەردە ھارارەت قايتا كۆتىرىلسە قان ئالماسلىق كېرەك.

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

(3) ئىچى سۈرگەندە، ئەمگەك ۋە جىنسى ئالاقىدىن كېيىن قان ئالماسلىق كېرەك.

(4) مۈگدەپ تۇرغان كېسەللەردىن قان ئالماسلىق كېرەك.

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

(6) ئايالارنىڭ ھېيىز كۆرگەن كۈنلىرى قان ئالماسلىق كېرەك.

قان ئېلىشتا دەققەت قىلىدىغان ئىشلار: (1) قان ئېلىش گەرچە ياخشى سۈرۈپ چىقىرىش ئۇسۇلى بولسىمۇ، كۆپ ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بىلىپ ياكى بىلمەي شىريان (قىزىل) تومۇردىن قان ئېلىشقا قەتئى بولمايدۇ. ئەگەر خاتا ھالدا شىريان تومۇردىن تەسادىپى قان ئالغانلىق سېزىلسە دەرھال توختىتىش كېرەك. شىريانىدىن چىققان قاننىڭ بەلگۈسى شۈكى، قان سۈزۈك بولۇپ، ئېتىلىپ چىقىدۇ. كېسەلنىڭ يۈرەك ھەركىتى بارغانسېرى ئاجىزلايدۇ. ئېغىر ھالاردا ھەتتا ھۇشسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق چاغلاردا تومۇر ئېغىزىنى دەرھال تېڭىپ كېسەلنىڭ ياستۇغىنى ئىگىز قويۇپ ياتقۇزۇش، بىرنەچچە كۈن ھەركەتلەندۈرمەسلىك كېرەك.

(2) قان ئالغۇچى تىۋىپ ئۆزى بىلەن دائىم ئىپار ۋە مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى (ئىپارمەجۇنى) ئېلىپ يۈرۈش كېرەك. ئەگەر كېسەلدە ھۇشسىزلىنىش ياكى باشقا غەيرى ئەھۋالار كۆرۈلسە، ئىپارنى پۈرۈتۈش، داۋا ئىلمشكىنى يىگۈزۈش كېرەك.

(3) قان ئېلىشتىن بۇرۇن لىمون شەربىتى، ئانار سۈيى، گۈلاپ ۋە ئانار شەربىتى مۇۋاپىق ئارىلاشتۇرۇپ كېسەلگە بېرىلسە، قان ئېلىشتا يۈز بەرگەن مۇرەككەپ ئەھۋالار (ئايلىنىپ كېتىش، كۆڭلى ئايلىنىش، باش قېيىش)دىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

(4) كېسەل قان ئېلىش جەريانىدا يېقىمسىزلىق ھىس قىلسا ياكى ھۇشىدىن كېتىش بەلگۈلىرى كۆرۈلسە، كېسەلنىڭ گېلىغا پاكىزە بارماق ياكى توخۇ پېيىنى تىقىپ غىدىقلاپ قەي قىلدۇرسا تۈزۈلۈپ

كېتىدۇ.

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

(6) قان ئالىدىغان نەشتەرنىڭ پاكىزە بولۇشىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. ئەگەر تومۇر زەخمىلەنسە، تۆۋەندىكى دورىنى چېپىپ ئۈستىدىن پاكىزە داكا بىلەن تېڭىپ، كۈندە بىر قېتىم يۇنكەش كېرەك. دورا نۇسخىسى: خۇنسياۋشان، ئەنزۇرۇت، زەمچە، زاك، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، سەبرە، كۈندۈر ھەر بىرى 3 گىرامدىن، سەمغى ئەرەبى 6 گىرام. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن يۇمشاق خېمىردەك قىلىپ تەييارلاپ، زەخمىلەنگەن جاي كۆلىمىگە ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

قان ئېلىندىغان تومۇرلار: (1) قىپال تومۇر:

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

(2) باسىلىق تومۇر:

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

(3) ئوكھەل (ھەپتى ئەندام) تومۇر:

قىپال تومۇر بىلەن باسلىق تومۇرنىڭ قوشۇلىشىدىن ھاسىل بولغان تومۇر بولۇپ، پۇتۇن بەدەن كېسەللىكلىرى ۋە مۇرەككەپ كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ ئومۇمى بەدەن ئىستىغراغى ئۈچۈن قان ئېلىنىدىغان ياخشى تومۇر بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى، كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن بىر سىزىقتىكى، جەينەكنىڭ ئىچكى تەرەپكە ئىگىلگەن ۋاقىتتا پەيدا بولغان ئويمانلىقتا.

(4) مايىز تومۇر:

ئومۇرتقا، ئۈچەي، مەقئەت، بالاياتقۇ ۋە بۇۋاسىر كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى تىز بوغۇم ئىچكى ئويمانلىغىدا.

(5) ئوسەلەم تومۇر:

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

(6) سافىن تومۇر:

ئايالار ھېيىز كېسەللىكلىرى، ئەرلەر جىنسى ئەزا ۋە ئۇرۇق بېزى كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى، ئىچكى ئوشۇق ئۈستىدە بولۇپ، تىزنىڭ يۇقۇرى قىسمىنى بوغۇپ قويغاندا ئاسان كۆرگىلى بولىدۇ. بەزىدە بەل ئاغرىقلىرى ۋە مەئىدە كېسەللىكلىرىدىمۇ مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

(7) ئېرقۇلىنىسا تومۇر:

ئولتۇرغۇچ نېرۋا ۋەرەمدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇ پاقالچەكتىكى گىرەلەشكەن ئەگرى-بۇگرى تومۇر بولۇپ، پاقالچەكنى بوغۇپ قويۇپ تومۇر كۆرۈنگەندە نەشتەر سېلىنىدۇ. بەزى كېسەللەردە بۇ ئۇسۇلدىمۇ مەزكۇر تومۇرنى تاپقىلى بولمايدۇ. ئۇ چاغدا پۇتنىڭ نامسىز ۋە چىمچىلاق بارماق ئارىلىغىدىن قان ئېلىنىدۇ.

يۇقۇرقىلار قان ئېلىشقا بولىدىغان تومۇرلارنىڭ مۇھىملىرى بولۇپ، قان ئالغاندا قاندىكى دۇغلۇق سۈزۈلگەنگە 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 قويغاندىكىدەك نەشتەر سېلىش، ئەگەر كېسەل كىشىدە سۈسلىشىش سېزىلسە قان ئېلىشنى دەرھال توختىتىش كېرەك.

ھىجامەت قويۇش

تېرىنى تېمىز تىلىپ لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى، ھىجامەت قويۇش دەپ ئاتىلىدۇ. ھىجامەت قويۇش، قان ئېلىش مەنىسى قىلىنغان ئەھۋاللاردا يەرلىك ئورۇندىكى بۇزۇق قان، زەرداپلارنى چىقىرىش مەقسىتىدە قوللىنىلىدۇ. ئىشلەش تەرتىۋى خۇددى لوڭقا قويۇشقا ئوخشايدۇ. قان ئالغانىنىڭ ئورنىدا ياكى زەرداپ بۇزۇق قانلارنى چىقىرىش مەقسىتىدە ھىجامەت قويغاندا، تېرىنى گۈلاپ ياكى پاكىزە سۇدا تازىلاپ تىغ بىلەن بىرقانچە يەرىنىڭ

تېره پۇتۇنلىگىنى قان چىقمىغان دەرىجىدە بۇزۇپ ئۇستىگە لوڭقا ياكى ئېغىزى تار، تۇۋى كەڭ شىشە قۇتا قويۇلىدۇ. لوڭقىنىڭ تۇرۇش ۋاقتى، كېسەلنىڭ ئەمىلى ئەھۋالىغا قاراپ 1 ـ 2 سائەت ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ.

ھجامەت قويۇلىدىغان ئورۇنلار: (1) بويۇن ئومۇرتقىسى بىلەن باش سۆڭگىسى بىرىككەن جاي (گەجگە)گە قويۇلىدۇ. بۇ جايغا ھجامەت قويۇش ئوكھەل تومۇردىن قان ئالغان بىلەن تەڭ. ئەمما بەزىدە بۇ جايغا ھجامەت قويغاندا، بەزىدە ئۇنۇتقاقلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا سەل تۆۋەنرەك جايغا قويۇش كېرەك.

(2) ئارقا تەرەپ ئىككى غول (تاغاق سۆڭەك) ئارىلىغىنىڭ سەل يۇقۇرىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. بۇ، باسلىق تومۇردىن قان ئالغانغا تەڭ.

(3) پاقالچەك (بېلىق گۆش قىسمى)غا ھىجامەت قويۇلىدۇ. بۇ جايغا ھىجامەت قويۇش سافىن تومۇردىن قان ئالغانغا تەڭ. مەزكۇر جاي ھجامەت قويۇشتا خەۋپسىز جاي بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

ھىجامەت قويۇشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

(1) 60 ياشتىن يۇقۇرى ۋە 2 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا ھىجامەت قويۇشقا بولمايدۇ.

(2) يۈرەك ۋە مەئىدىسى ئاجىزلارنىڭ غولىغا ھجامەت قويۇش زىيانلىق. مىڭىسى ئاجىز (ئۇنۇتقاق) كىشىلەرنىڭ گەژگىسىگە ھىجامەت قويۇش خەتەرلىك.

(3) مۇنچىدىن ئەندىلا چىققانلارغا ھىجامەت قويماسلىق كېرەك.

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

زۇلۇك قويۇش

زۇلۇك قويۇش، قان شورىتىش مەقسىدىدە قوللىنىلىدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتىدە "زۇلۇك (ئەلەق) بۇزۇق قانىنلا شوراپ، ساپ قانىنى شورىمايدۇ" دىگەن كۆز قاراش بار. زۇلۇك قويۇش، ھىچبىر مەنئى قىلىنمىغان ئەھۋال ۋە ئالاھىدە كۆرسىتىلگەن ئورنىمۇ بولمىغان بىر خىل بىخەتەر ئۇسۇل. ئەمما ئۇنىڭ تۇرۇش ۋاقتى ھەم ئىچكى ئەزالارغا كىرىپ كەتمەسلىگىگە دىققەت قىلىش لازىم.

قەي قىلدۇرۇش

قەدىمقى زاماندىكى تىببى ئالىملىرىمىز، دورىلار ئارقىلىق قۇستۇرۇشنى ئومۇمى ھەيدەپ چىقىرىش، دەپ ئاتاشقان. قۇستۇرۇش، مەئىدە ئىچىدىكى ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىپلا قالماي، بەلكى ئومۇمى ماددىلارنى چالغۇتىدۇ. ئەمما، غەيرى تەبىئى قۇسۇشلار، مەسىلەن: ۋابا، ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى، مەئىدەنىڭ تۆۋەنلىشىشى، تولغاق قاتارلىق كېسەللىكلەردىكى قۇسۇش، ئەكسىنچە بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇ خىل قۇسۇشنى توختىتىشقا ئامال قىلىش كېرەك.

قەينىڭ مەنپەئەتى: (1) باشنىڭ ئېغىرلىغىنى يىنىكلىتىدۇ.

(2) كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

(3) كىكىرىكنى بىر تەرەپ قىلىدۇ.

(4) ئۆتنىڭ ئېشىپ كېتىشنى توسايدۇ.

(5) ئىشتەينى قوزغايدۇ.

(6) بەدەننىڭ سۈسلىغىنى يوقىتىدۇ.

(7) مالىخۇلىيا ۋە مەئدە سۈسلىغىدىن بولىدىغان مىڭە كېسەللىكلىرى (سەرئى قاتارلىقلار)غا مەنپەئەتلىدۇ.

(8) ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىنىمۇقەي بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ.

(9) دوۋسۇن جاراھەتلىرىنى داۋالاشتا ئۈنۈمىي بار.

(10) بەدەن رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ قېلىشنى توسايدۇ.

(11) سىرىق كېسەللىك ۋە قوتۇر كېسەللىگى (جەرەپ)نى ۋە ئىستىقنى داۋالاش، ئالدىنى ئېلىشتا خېلى ياخشى مەنپەئەتى بار.

قەي قىلدۇرۇشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: قەي قىلدۇرۇشتىن ئىلگىرى كېسەللىكنىڭ خىلىتلار (يەنى ماددى)دىن ياكى باشقا سەۋەپلەر (يەنى سازەج)دىن بولغانلىغىنى ئېنىقلاش شەرت. سازەجدىن بولغان كېسەللىكلەرنى دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇپ داۋالاش ھاجەتسىز. ماددىدىن بولغان بولسا ئالدى بىلەن ماددىنى پۈشۈرۈش، ئۈنىڭدىن كېيىن شۇ ماددىغا مۇناسىپ دورا بېرىپ قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك ئىككى خىل ماددىنىڭ بىرىكىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قايسى ماددا كۈچلۈك بولسا شۇنىڭغا خاس قەي دورىسى بېرىلىدۇ. ئادەتتە قان ۋە سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە قەي قىلدۇرۇپ داۋالاش چارىسى قوللىنىلىمايدۇ بەلكى ئەزالارنىڭ ئىستىغراغى-قان

ئېلىش ياكى سۈركە 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 يۇقۇرقىلارنى قىلىش ھاجەتسىز. (2) ھاۋا سوغاق بولسا، ئىسسىق جايدا قەي قىلدۇرۇش كېرەك. (3) قۇستۇ-ردىغان دورىنى ئىچكۈزۈپ بولغاندىن كېيىنلا كېسەل كىشىنىڭ قاپىغى ئۈستىگە ئاق پاختا ياكى داكا قويۇپ باش تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر يارەمچى بولسا، كېسەلنىڭ قوساق ۋە بەل قىسمىنى يۇمشاق مۇجۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى. (4) قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئېغىزنى ئىسسىق سۇ ئارىلاشقان سىركە بىلەن چايقاش كېرەك. (5) قەيدىن كېيىن گىرام ئودى ھىندى ياكى مەستىكىنى يۇمشاق سوقۇپ شېكەر ياكى ئالما سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار بولمىسا، گۈلقەنت بەرسىمۇ بولىدۇ.

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

(2) نەپسى قىينىلىشۋاتقان، قان تۈكۈرگەن، قان قۇسقان، بويۇن قىسمىدا ئىششىق بار، مىڭە كېسەللىگى، مەئىدە يارىلىق كېسەللىگى، سەپرايىكى قاندىن بولغان قۇلاق، كۆز ئاغرىقلىرى، كۆكرەك ئەزالىرى، كۆكرەك پەردىسى ۋە كىرگىت گۆش پەردىسىدە ۋە رەملىنىش بارلارغا قەي دورىسى بېرىشكە بولمايدۇ.

قەيدە يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللارنى بىر تەرەپ قىلىش:

(1) قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن بەزىدە ھىق تۇتۇش

يۇز بېرىشى مۇمكىن، بۇنداق چاغلاردا قايناقنۇ ئىچكۈزۈلسە ياكى چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى تارتقۇزسا ساقىيىپ كېتىدۇ.

(2) قەي قىلغاندىن كېيىن بېقىنغا سانچىق تۇرۇپ قالسا ئىسىق ئۆتكۈزۈش لازىم.

(3) قەيدىن كېيىن مەئىدە ھەركىتى تېزلىشىپ مەئىدىدە تۇرلۇك ئاۋازلار پەيدا بولسا، مەستىكنى سوقۇپ گۈلقەنت بىلەن يىيىشكە بېرىلىدۇ. زەھەرلەنگەندە قەيدىن كېيىن يېڭى سۈت بېرىش لازىم.

سۈردۈرۈش

سۈرگە دورىسى (مۇسھىل) بېرىش، كۆپ قوللىنىلىدىغان سۈرۈپ چىقىرىش چارىلىرىنىڭ بىرى. سۈرگە دورىسى بېرىش ئارقىلىق تومۇرلار ئىچىدىكى، ئەزالار ۋە ئۇچەيلەردىكى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددا (سەۋەپ)لەرنى ھەيدەپ چىقىرىش مەقسىدىگە يەتكىلى بولىدۇ. ئادەتتە تەرەتنى يۇمشۇتۇش (مۇلەييىن قىلىش)، سۈرۈشنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ. ئەمما ياشانغان، ئاجىز كىشىلەر، بوۋاق ۋە ئايالىلارغا يۇمشاتقۇچى دورا (مۇلەييىنات)لار بېرىلسە بەلگۈلۈك ئۈنۈمى بولىدۇ. سۈرگە دورىسى بېرىشتىن ئىلگىرى ماددىنى پۈشۈرۈش شەرت. ئەمما، سۈرگە بېرىش جىددى زۆرۈر بولغاندا ماددىنى پۈشۈرىمەن دەپ ۋاقتىنى ئۆتكۈزۈپ قويۇشقىمۇ بولمايدۇ.

سۈرگە بېرىشكە بولمايدىغان ئەھۋاللار: قان ئالدۇرغانلار،

بەدىنى ئاجىز، ئوزۇقلىنىشى ناچارلار، ھامىلدار ۋە ھېيىز مەزگىلىدىكى ئاياللار، ئۇچىيى توسۇلغان ۋە ئالماشقانلار. كونارغان ئىچى سۈرۈش كېسەللىكى بارلارغا سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

سۈرگە بەرگەندە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

(1) بېرىلگەن سۈرگە دورىسى مەيلى چىلاپ تەمى چىقىرىلغان ياكى قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان (مەتبۇخ) بولسۇن سۇ ئىچمەسلىك كېرەك، چۈنكى سۇ ئىچسە سۈرۈشكە تەسىر قىلىدۇ. ئەگەر سۈرگە دورىسى ئىچكەندىن كېيىن قوساق تولغاپ ئاغرىسا، قايناقسۇ بېرىشكە بولىدۇ.

(2) سۈيۇق سۈرگە دورىسى بەرگەندىن كېيىن ئەگەر سۈرگە دورىسى ئۆز كۈچىنى كۆرسىتەلمىسە، يەنە بىر قېتىم سۈرگۈچى ھەب بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ ئىچ سۈرمىسە، قايتىلاپ سۈرگە دورىسى بەرمەي، سەۋەبىنى مۇلاھىزە قىلىش ۋە ھوقنە قىلىشنى ئويلۇشۇپ كۆرۈش كېرەك.

(3) سۈرگە دورىسى بېرىپ ئىچى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن سوۋۇتۇلغان قايناقسۇ، ئانار شەربىتى بېرىش كېرەك.

(4) تەركىۋىدە ھەببولمۇلۇك (ئىنەك پىتى)، توربۇت ۋە تۇزلۇق دورىلار كۆپ بولغان (ئاساسى ئورۇندا تۇرغان) سۈرگە دورىلىرىنى بەرگەندە ئۇستىدىن يەنە كۆپ مىقداردا سۇ بېرىشكە بولىدۇ.

(5) سۈرگە دورىلار بېرىلگەندىن كېيىن ئىچى سۈرمەي غەيرى ئەھۋاللار يەنى يۇرەك سىلىش، مەئىدە، قوساق كۆپۈش، باش قېيىش، كۆكۈل ئاينىش قاتارلىقلار يۈز بەرسە دەرھال گالغا پاكىزە توخۇ پېيى ياكى بارماقنى تىقىپ ياندۇرۇش كېرەك. كۆپرەك

ئىلمان سۇ (بىرئاز تۇز سېلىپ) ئىچكۈزۈش كېرەك.

(6) ئىچ سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئۇچەي، مەئدىلەردە قىزىش كۆيگەندەك ئەھۋاللار يۈز بەرسە ئىسپىغۇل شىرىسى ۋە بىيە ئۇرۇغى شىرىسى بېرىش كېرەك. بۇلارغا ئازراق رەيھان ئۇرۇغى، قەنت، گۈلاپ قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

(7) بەك ئىچى سۈرۈپ كېتىپ توختىتىشقا توغرا كەلسە، ھارارەت بولمىسا قېتىق بىلەن زىرىق ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بولسا، رەيھان ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، قىممۇ قۇ ئۇرۇغلىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تالقان قىلىپ بىر ئاز سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. (باشقا چارىلەر ئىچ سۈرۈش كېسەللىكلىرىدە سۆزلىنىدۇ.)

(8) سۈرگە دورىلىرىنى بېرىشتە ماددىنىڭ غالىپلىق ئەھۋالىغا قاراپ شۇ ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىشنى ئاساس قىلىش كېرەك، مەسىلەن: سەپرا غالىپ بولسا سەپرا، بەلغەم غالىپ بولسا بەلغەم سۈرگىسى بېرىش كېرەك. قان ماددىسى غالىپ كەلگەن كېسەللىكلەرگە سۈرگە بېرىشتە، ئادەتتە سەپرا سۈرگىسى ئاساس قىلىنىدۇ، چۈنكى قاننىڭ ئىستىغراغى قان ئېلىش بىلەن بولىدۇ.

سۈرگە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

(1) بىر خىل خىلىت سۈرگىسى بېرىلگەندە ئەگەر ئۇ بىر ئاز كۈچلۈكرەك (مىقدارى كۆپرەك) قىلىپ بېرىلسە، مەۋجۇت بولغان باشقا خىلىتنىمۇ سۈرۈپ چىقىرىدۇ، مەسىلەن: بەلغەم سۈرگىسى سەپرانىمۇ سۈرۈشى مۇمكىن.

(2) ھەرقانداق بىر سۈرگە ئۇنۇم بەرگەندىن كېيىن ئومۇمى

بەدەندە سۈرۈش كەيپىياتىنى پەيدا قىلىدۇ. بىر قانچە قېتىم سۈركە بېرىشكە توغرا كەلگەندە ئارىلاپ بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك.

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

(4) پۇنۇس خىيارشەنبەر قوشۇلغان سۈركىلەرگە بادام يېغى، بىنەپشە يېغى قوشمىغاندا بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈشى، كۆكۈل ئايىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

(5) غارىقۇننى دورىلار بىلەن قوشۇپ سوققاندا ئۇنىڭ تاش پوستى ئارىلىشىپ قېلىپ زەھەرلىك تەسىرىكۆرسىتىشى مۇمكىن. شۇڭا غارىقۇننى سوقماي، سىم تور ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزسىلا بولىدۇ.

(6) تەركىۋىدە ئەفتىمۇن بار سۈركە دورىلىرىنى قايناتقاندا ئەفتىموننى ئايرىم لاتا خالتىغا سېلىپ قاينىتىش كېرەك.

(7) مەتبۇخ ۋە چىلاپ تەمى چىقىرىپ ئىچىلىدىغان سۈركە دورىلىرى، ئۆز ۋاقتىدا بىر قېتىم ياكى بىر كۈنلۈك تەييارلىنىدۇ.

ھوقنە قىلىش

ھوقنە ۋە شامچە قىلىش، سۈركە دورىسى بېرىش مەنىسى قىلىنىغان

ئەھۋال ئاستىدا سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۇ ئۇچەي ئارقىلىق ئومۇمى بەدەنگە تەسىر قىلىش رولىنى ئوينايدۇ. بولۇپمۇ، مەئىدىسى ئاجىز بولغان كېسەللەرگە بولغان مەنپەئەتى بەكمۇ ياخشى. ئىچكى ئەزالار ۋەرەملىرىگە ھوقنە ۋە شامچە (شياق) شەكلىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىش، ئاساسى ئۇسۇل بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

ھوقنىنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى: (1) بەدەندە بولۇپمۇ مەئىدە ۋە ئۇچەيلەردە پەيدا بولغان غەيرى تەبىئى بۇخارات ۋە ئوفۇنەت ماددىلارنى تۆۋەن چۈشۈرۈپ مىڭنى ساغلاملاشتۇرىدۇ.

(2) ھوقنە ھەر خىل دورىلاردىن تەركىپ تاپقاچقا، ئىنچىكە ۋە 12 بارماق ئۇچەي، مەئىدىلەرگىچە تەسىر قىلىدۇ. شۇڭا ھوقنە كۆپ ۋە سۈرئىتى تېز بولماسلىغى لازىم.

(3) ئۇچەي يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

شامچە (شياق) قويۇش

شامچە دورىلار، ئاساسەن سۈركە دورىلىرىدىن تەركىپ تاپىدۇ. ھوقنە قىلىشقا بولمايدىغان كېسەللىكلەر (ئۇچەي ئالمىشىپ قېلىش قاتارلىقلار)غا سۈركە دورىلىرى ئۆز ئەمەلىنى كۆرسىتەلمىگەندە ئارقا يولغا كىرگۈزۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا شامچە، ئارقا يولنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى، ئۇچەي توسۇلۇش ۋە ئايالار جىنسى ئەزا كېسەللىكلىرىگە بىۋاسىتە

تەسىر كۆرسىتىشكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما شامچىلارنى كۆپ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ، چۈنكى مەقئەتكە كىرگەن يات جىسىم بولۇپ باشقا ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شامچىلار تەركىۋىدىكى دورىلار كېسەللىكنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بەلگۈلىنىدۇ.

تەرلىتىش

تەرلەش بىلەن بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆللۈك (روتۇبىتى فۇزۇلىي) تېرىدىكى تەر بەز تۆشۈك (مىسام)لار ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. تەرلىتىش ئۇسۇلى، مۇنچىغا كىرىش، قىزىق سۇ ئىچىپ چۈمكۈنۈپ يېتىش ياكى ئادەتتىكى قىزىتما چۈشۈرگۈچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. ساق كىشىلەرگە تەرلىتىش دورىسى بەرمەسلىك كېرەك. ئۇلار ئۈچۈن ئەمگەك قىلىش ئەڭ ياخشى تەرلەش ئۇسۇلى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. كېسەللەردە تەرلەش، ھارارەتنى چۈشۈرۈش ۋە بەدەننى يېنىكلەشتۈرۈش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. يۇقۇرقى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە تەرلەش، بوھران بەلگۈلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. (بوھرانغا قارالسۇن.)

بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش

باش ساھەسىدىكى ئاغرىقلاردا بۇرۇندىن سۇ ئاققۇزۇش ئارقىلىق مىڭىدىكى ماددىلارنى چىقىرىش مەقسىدىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

ئادەتتىكى ئەھۋاللاردىمۇ، زۇكام ۋە باش ئاغرىقلىرىدا بۇرۇندىن سۈيۇق شىلىمشىق سۈيۇقلۇقلار ئاقسا كېسەللىك يەڭگىللىشىپ قالىدۇ. مىڭە كېسەللىكلىرىدە مەسىلەن: تۇتقاق كېسەللىگىدە بۇرۇنغا دورا تامغۇزۇپ سۇ ئېقىتىش، كېسەلنى ھۇشىغا كەلتۈرۈش ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يېنىكلەشتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار ئاساسەن قارموچ، قۇندۇز قەھرى، خولىنجان، زەنجىۋىل بولۇپ سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. مىقدارى ۋە تۈرى، كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن بەلگۈلىنىدۇ.

مەئىدە، قۇلاق ۋە كۆز، بۇرۇن كېسەللىكلىرىدە ئېغىز (تىل ئاستى)دىن شۆلگەي ئاققۇزۇشنىڭ پايدىسى كۆپ. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە قىش كۈنلىرى بەدەندە سۈيۇقلۇق كۆپ بولغاندا قوللىنىلىدۇ. ئاقىر قەرھا، تۇخۇمەك مۇيىسى، سىركە، يالپۇز ۋە قىچىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تىل ئاستىدا تۇتۇش ياكى ئېغىز چايقاش بىلەن بۇ مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ.

سۈيدۈك ھەيدەش

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورا (مۇدىرات)لارنى سۈيدۈك راۋان قىلىشقا قوللىنىپلا قالماستىن بەلكى قان تومۇر، جىگەر ۋە سۈيدۈك ئەزالىرى ئەتراپىدىكى غەيرى تەبىئى خىلتىلارنىمۇ ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن قوللىنىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەشتە تۆۋەندىكى بىرقانچە ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

1. قويۇق خىلىتلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىقان كېسەللىكلەردە ئالدى بىلەن سۈرگە دورىلىرى بەرمەي تۇرۇپ، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى سۈيدۈك ھەيدەش بىلەن بىرگە بەدەندە سۈيۇقلۇق مىقدارى ئازىيىپ، ماددا تېخىمۇ قويۇقلۇشۇپ كېتىدۇ ـ دە ئۇ ماددىنى ھەيدەپ چىقىرىش قىيىنلىشىدۇ.

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

3. جىگەر ۋەرەمىدە، ۋەرەم جىگەرنىڭ ئاستىنقى قىرىدا بولسا (جىگەر كېسەللىكلىرى قىسمىغا قاراڭ)، ئالدى بىلەن سۈرگە دورىسى بېرىش ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن سۈيدۈك ھەيدەش تەدبىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر ۋەرەم جىگەرنىڭ يۇقۇرقى يېرىم ئايىسىمان قىسمىدا بولسا، ئالدى بىلەن سۈيدۈك ھەيدەش لازىم.

4. سۈيدۈك كۆپ ماڭغاندا ئارقا تەرەت ۋە تەر چىقىش توختاپ قېلىش مۇمكىن. شۇڭا ئارقا تەرەتنىڭ كۆپلىگى ۋە تەرلەش ئاساسى ئورۇندا تۇرىدىغان كېسەللىكلەرگە، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئوبدان ئويلۇشۇپ ئىشلىتىش لازىم.

5. بەدەندە قۇرۇقلۇق ئالامەتلىرى بار ياكى كېسەللىك ماددىسى تېخى پىشمىغان كېسەللەرگە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە ئالدىرىماسلىق كېرەك، چۈنكى ماددىنىڭ پىشىپ يېتىلىشى ئۈچۈن بەدەندىكى سۈيۇقلۇقلار ئوتتۇرىچە مىقداردا بولۇشى لازىم، ئەگەر سۈيدۈك كۆپلەپ چىقىپ كەتكەندە، بەدەندە قۇرۇقلۇق كۈچىيىپ كېتىپ ماددىنىڭ پىششىنى ئارقىغا سوزۇپ، كېسەللىكنىڭ

ساقىيىشىنى ئۈزارتىپ قويىدۇ.

6. سۈلۈق ئىششىق، پالەچ ۋە مۈپاسىللاردا سۈيدۈك ھەيدەش ئۈسۈلىدا ئاساسى ئورۇنغا قويۇش كېرەك.

سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنىڭ كەيپىياتى، ئىسسىق سوغاق ۋە مۆتىدىل كەيپىياتتىكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار دەپ 3 تۈرگە ئايرىلىدۇ (تەپسىلى دورالار ئىلمى قىسمىغا قاراڭ).

باشقا داۋالاش ئۈسۈللىرى

پۇرۇتۇش (شەمۇم): ئۆتكۈر پۇراق چىقارغۇچى دورىلارنى پۇرۇتۇش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان ئۈسۈل بولۇپ، سۈيۇقلۇق دورىلارنى پۇرۇتۇش "لەخلەخە"؛ قۇرۇق تالقاندەك سوقۇلغان دورىلارنى بۇرۇن ئىچىگە تارتقۇزۇپ غىدىقلىنىش، چۈشكۈرۈش پەيدا قىلىش "سۈئۈت" دەپ ئاتىلىدۇ.

دورا پۈركۈش (نۇپۇخ): بۇ، يۇمشاق سوقۇلغان دورىلارنى بوشلۇق ئەزا (بۇرۇن، ئېغىز، تاماق)لارغا پۈركۈپ داۋالايدىغان ئۈسۈل بولۇپ، چىش تۈۋىگە دورا پۈركۈش "سۈنۈن"؛ جاراھەت-يارىلار ئۈستىگە دورا پۈركۈش "زۆرۈر" دەپ ئاتىلىدۇ.

ھورلاندۇرۇپ تەرلىتىش (ئىنكاباپ): بۇ، دورىلارنى قايناتقاندا چىققان ھورغا پۈتۈن بەدەن ياكى بىرەر ئەزا (مەسىلەن: قۇلاق)نى تۈتۈش ئارقىلىق ھورلاندۇرۇپ تەرلىتىشكە قارىتىلغان.

ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (كىماد): بۇ، ھەر خىل نەرسىلەرنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈشكە قارىتىلغان.

بەدەنگە دورا قويۇش، سۈركەش: نەم دورىلارنى بەدەنگە قويۇپ تەسىر كۆرسىتىش ئارقىلىق داۋالاش، "تەمرىخ"، ھەر خىل ياغلارنى سۈركەپ تەسىر كۆرسىتىش "تەرھىن" دەپ ئاتىلىدۇ.

پىلتە قىلىش: بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى، قۇرۇق تالقان، مەلھەم، ياغ ياكى سۈيۇق دورىلارنى پىلتىگە يۇقتۇرۇپ، بوشلۇق ئەزا (بۇرۇن، قۇلاق، سوك، سۈيدۈك يولى) لىرى جاراھەتلىرىنىڭ ئىچىلىپ قالغان تۆشىگىگە تەككۈزۈشكە قارىتىلغان.

ھۆمۈل قىلىش: بۇ، چوڭراق پىلتە ياكى داكىدەك نەرسىلەرنى نەم دورىلارغا سىلاپ جىنسى يول، چوك يارىلار ئېغىزىغا تىقىپ قويۇشقا قارىتىلغان. ئايالىلار جىنسى يولغا قويۇلىدىغىنى "فەرزىجە" دەپ ئاتىلىدۇ.

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

دورا چېپىش: بۇ، ھەر خىل دورىلاردىن ياسالغان چاپما دورىلارنى كېسەللىك ئورۇنغا چېپىشقا قارىتىلغان بولۇپ، ئۇ "زىماد" دەپ ئاتىلىدۇ.

دورىنى تاشقا سۈرۈپ چېپىش: بۇ، تاش ئۈستىكى ئازىراق سۇ تېمىتىپ قاتىتىق دورىلار (مەسىلەن: بوز بۇغا، جويۇز، موزا قاتارلىقلار)نى سۈركەندىن كېيىن چىققان دورا سۈيىنى كېسەللىك ئورۇنغا چېپىشقا قارىتىلغان بولۇپ ئو، "تىلا" دەپ ئاتىلىدۇ.

پاشويە قىلىش: بۇ، مۇرەككەپ دورىلارنى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ ئىلمان پېتى تېزدىن تۆۋەنگە قارىتىپ قۇيۇشقا

قارىتىلىغان. بۇ ئۇسۇل، كۆپىنچە يۇقۇرى قىزىتمىلىق تەپلەردە ھارارەت پەسەيتىش ۋە باش ئاغرىشنى توختىتىش ئۈچۈن قوللىنىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا، كېسەلنىڭ ئالدىغا پەردە تارتىپ قويۇش، باشنى يۇقۇرى تۇتۇش كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا باش بىردىنلا قېيىپ، كۆڭلى ئاينىش پەيدا بولىدۇ.

ئابزەن قىلىش: بۇ، قاينىتىپ تەمىي چىقىرىلغان دورا سۈيىگە بەلنىڭ ئاستىنقى قىسمىنى چىلاپ كېسەلنى ئولتارغۇزۇشقا قارىتىلغان.

ئىسلاش (بوخۇر): بۇ، دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ئىسنى بۇرۇنغا ماڭدۇرۇش ياكى مەلۇم بىر ئەزا ئىسلاش (بۇۋاسىر كېسەللىگىدە بۇۋاسىر ئۆسۈكچىسىنى ئىسلاپ داۋالاش)قا قارىتىلغان.

تۈكلەرنى يۇلۇش: بۇ، مىڭنىڭ زەربىگە ئۇچرىشى (ئۇرۇلۇش، يىقىلىش) سەۋەبىدىن كېسەل ھۇشسىزلانغاندا ياكى تۇتىقاق كېسەللىگى ۋە ئېغىر كۆڭۈل ئېلىشىش كېسەللىكلىرىدە، قۇلاق ئارقا، گەجگە ۋە بۇرۇن تۈكلىرىنى يۇلۇش (موچىنلاش) ئارقىلىق كېسەلنى ھۇشىغا كەلتۈرۈشكە قارىتىلغان.

قۇم بىلەن داۋالاش

قۇم بىلەن داۋالاش، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىنىڭ داۋالاش چارىلىرى ئىچىدىكى تارىخى ئەڭ ئۇزۇن، بولغان قەدىمىي يەرلىك داۋالاش چارىلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ئۇ، ئەجداتلىرىمىزنىڭ تەبىئەت ھادىسىلىرى بىلەن كۈرەش قىلىش، كۈندۈلۈك تۇرمۇشنى قامداش جەريانىدا ئاڭسىز ۋە ئاڭلىق ھالدا ئىشلەتكەن چارە-ئاماللارنىڭ مەنپەئەتى ۋە

تەجرىبە ساۋاقلارنى يەكۈنلىشىدىن تەدرىجى شەكىللىنىپ چىققان باشقا تۈرلۈك داۋالاش ئۇسۇللىرىغا ئوخشاش ئۇنۇملۇك داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

قۇم بىلەن داۋالاشنىڭ ئارتۇقچىلىقى: 1. ئۆزى ئاددى، ئىشلەش ئاسان.

2. باشقا خىلدىكى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ياخشى ئۇنۇم قازانغىلى بولمايدىغان سوزۇلما كېسەللىكلەرگە ئۇنۇملۇك شىپالىق تەسىرى بار.

قۇم بىلەن داۋالاش مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر: مۇپاسىل كېسەللىكلىرى، ئۆگمىدىكى ئىششىق ۋە يەللەر، نوقرەس، ئىرقوننىسا، سوزۇلما خاراكتىرلىك بەل، پۇت ئاغرىش، ھىيز قالايمىقانلىشىش، ئايالـلار دوۋسۇن ۋە يىرىقلىرى ئاغرىش كېسەللىكلىرى، سوزۇلما بۆرەك كېسەللىكلىرى، سوزۇلما كېسەللىكلىرى، ئاق خۇن كېسەللىگى، پۇت ـ قوللار قوۋلۇشۇش كېسەللىگى، سۆگەك، گۆشلەر سىقىراپ ئاغرىش كېسەللىگى، شەقىقە، قۇلاق غۇڭۇلداپ تۇرىدىغان كېسەللىكلەر، بالىلاردىكى پارالىچ، سوغاق ۋە ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە شىپالىق ئۇنۇم بېرىدۇ.

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

ھەر خىل يۇرەك كېسەللىكلىرى، ھەرقانداق ئورۇنلارنىڭ ئەۋىج ئېلىۋاتقان سىل كېسەللىكلىرى، ۋە ئۆتكۈر ئېغىر جۇشانى خۇن،

كېسەللىگى قان غالىپلىق بەلگۈلىرى ئېغىر بولغان كېسەللىكلىرى، ئوچۇق يارا ۋە سىكەشتىلىنىشلەر، يىرىڭلىق تېرە كېسەللىكلىرى، ئېغىر كەمقانلىق، ماغدۇرسىزلانغان كېسەللىكلەرنى قۇم بىلەن داۋالاش خەتەرلىك ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ.

قۇم بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. قۇم بىلەن داۋالاشتا تەبىئى شارائىتتىن ئوبدان پايدىلىنىش، شامال يوق ئەڭ ئىسسىق پەسىللەردە نەملىگى 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 ـ 80 گىرادۇس ئەتراپىدا بولۇپ، قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىشتا ئەڭ مۇۋاپىق مەزگىل بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

3. قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىشنى نىيەت قىلغانلار ئالدى بىلەن تۈپىنىڭ مەسلىھىتىنى ئېلىشى، بەدىنىنى تەپسىلى تەكشۈرتىشى لازىم.

4. يەمەك ـ ئىچمەك، زۆرۈر بولغان ئۇسسۇلۇق قاچىلاش قاچىلىرى، سايۋەنلىكلىرى بولۇشى لازىم.

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

6. بەزىلەردە 1 كۈندىن 5 كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتا بەزى كېسەللىك ئالامەت بەلگۈلىرى ئېغىرلىشىپ قېلىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلۈشى مۇمكىن، چىداملىق بىلەن داۋاملاشتۇرۇلسا تەدرىجى ياخشىلىنىپ كېلىدۇ.

7. بىر ۋاقىت ئىچىدە قۇمغا كۆمىدىغان ئورۇنلار بەك كۆپ بولۇپ كەتمەسلىگى، 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. ھەر بىر كىشى ئۆزىنىڭ چىداشلىق بېرەلىشى ۋە قۇمنىڭ ھارارىتىگە قاراپ، ئۈزەكى ياكى چوڭقۇر كۆمۈلۈشنى بەلگۈلىسە بولىدۇ. ئەمما، تېرىنىڭ كۆيۈپ قالماسلىغىنى شەرت قىلىشى كېرەك. ئادەتتە 10 ـ 15 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا كۆمسە بولىدۇ لېكىن يەنىلا ئەملى ئەھۋالنى ئاساس قىلسا بولىدۇ.

10. ئىلاجى بار قۇياش نۇرى بىرئاز قايتىقان كەچ تەرەپلەردە قۇمغا كۆمۈلگەن ياخشى، چۈنكى بۇ چاغدا ھاۋانىڭ تېمپېراتۇرىسى بىرئاز قايتقان بولسىمۇ، قۇمنىڭ تېمپېراتۇرىسى يەنىلا يۇقۇرى بولىدۇ. شۇنداقتىمۇ ساھەسگە سايۋەنلىك بېكىتىش، قۇياش نۇرىنىڭ بىۋاستە باش ساھەسگە چۈشۈشىدىن ساقلىنىش زۆرۈر.

11. قۇمغا كۆمۈلگەندە ھاۋا تېمپېراتۇرىسىنىڭ يۇقۇرىلىغى، قۇمنىڭ قىزىقلىغىدىن ئومۇمى بەدەن ۋە يەرلىك ئورۇندىن

كۈچلۈك تەرچىقىدۇ. شۇڭا، كۆپلەپ تەرلەپ بەدەن ھۆللىگىنىڭ بەك ئازىيىپ، ماغدۇر سىزلىنىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تۈز سېلىنغان چاي ۋە باشقا ئىچىملىكلەرنى يېتەرلىك مىقداردا 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 ئۆي-جايلارغا قايتىش سەپىرىدە سوغاق شامال تېگىشتىن ساقلىنىش، ياخشى كىيىنىش لازىم.

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

قۇمنىڭ داۋالىق رولى: قۇياشنىڭ قىزىقلىغىدىن قۇمدىكى قۇرۇق ئىسسىقلىق ھارارەتنىڭ ئېشىشى، قۇياشتىكى ھەر خىل شىپالىق نۇرلار، قۇرغاق قۇمدا كۆپلەپ تەرچىقىش ھەمدە قۇم تەركىۋىدىكى ھەر خىل شىپالىق ماددىلارنىڭ تەسىر قىلىشى ۋە باشقىلار. مانا بۇ تەسىرلەر تۈپەيلىدىن پۈتۈن بەدەندىكى قان تومۇرلار كېڭىيىپ، قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىش تېزلىشىپ، كۈچۈيۈپ، ئەسەب-نېرۋىلار خىزمىتى جانلىنىپ مىڭە، جىگەر، ئاشقازان، ئۈچەي، تال، تەر بەزلىرىنىڭ خىزمىتى كۈچىيىدۇ. ئۆگىلەر، گۆش، تېرە ئاستى ۋە

كېسەللىك ئورۇنلىرىدىكى غەيرى تەبىئى خىلىتلارنىڭ بەدەندىن چىقىرىلىشى تېزلىشىدۇ. ئۇلارنىڭ بىر قىسمى تەر ۋە سۈيدۈك ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلسا، بىر قىسمى سىگمىشىپ 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، خۇلاسىلاش ئارقىلىق چوقۇم تېخىمۇ مۇكەممەل ئىلمى خۇلاسىلەرگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

بوهران

"بوهران"نىڭ لۇغەت مەنىسى كىرىزىس دىگەنلىك بولىدۇ. كېسەللىكلەردە ئېتىلغان بوهران، كېسەللىكنىڭ كېسەللىك جەريانىدىكى يوقىرى باسقۇچىدىن ئىبارەت. كېسەللىك بىلەن بەدەن ئوتتۇرىسىدىكى كۈرەشنىڭ ئىككى خىل نەتىجىسى بولىدۇ يەنى بەدەن غالىپ كەلسە، كېسەللىك مەغلۇپ بولۇپ كېسەللىك ساقىيىدۇ؛ بەدەن مەغلۇپ بولسا، كېسەللىك ساقايمايدۇ ئېغىرلىشىدۇ ياكى ئۆمۈزلۈك مېيىپ بولىدۇ ياكى كېسەل ئادەم ئۆلىدۇ. شۇڭا، بوهران يۈز بېرىدىغان كۈنلەر، ئۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر ۋە قىلىدىغان مۇناسىۋەتلىك چارىلەرنى بىلىش تۈپ ئۈچۈن ناهايىتى مۇهىم. چۈنكى داۋالاش ئېلىپ بېرىشتا، بۇ كۈنلەردە ماددىنى قوزغىتىدىغان چارىلارنى قوللىنىش مەنئى قىلىنىدۇ.

بوهران تۈرلىرى

بوهران، ياخشى بوهران ۋە تەتۇر بوهران دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

ياخشى بوهران: بۇ تۈردىكى بوهراندا، بەدەن كېسەللىك

ئۈستىدىن غەلبە قىلىدۇ. سەۋەپچى ماددا بەدەندىن پۈتۈنلەي چىقىپ كېتىدۇ. كېسەللىك ساقىيىدۇ. مانا بۇ، ياخشى بوھران (بوھرانى مەھمۇدە) دەپ ئاتىلىدۇ.

ياخشى بوھران تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل بولىدۇ.

1. بەدەن غالىپ كەلسىمۇ ئەما ماددىلارنى بىر يولدىلا سۈرۈپ چىقارماي، ئاستا-ئاستا، ئاز-ئازدىن سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. بەدەن دەسلەپتىلا غالىپ كەلگەن بولسىمۇ، لېكىن غالىپلىغى روشەن بىلىنمەيدۇ. ئەمما، ماددىلارنى ئاز-ئازدىن سۈرۈپ چىقىرىپ، ئاخىرىدا بىرلايولدا ئىللەت ماددىنى تازىلاپ كېسەللىكنى مەغلۇپ قىلىدۇ. مانا بۇتۇرى تولۇقسىز بوھران (بوھرانى ناقىس) دەپ ئاتىلىدۇ.

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

تەتۇر بوھران تۆۋەندىكىدەك تۆت خىل بولىدۇ.

1. بەدەن غالىپ كەلسىمۇ، بوھران بەدەننى بىراقلا ئاجىزلاشتۇرماي بەلكى تەدرىجى ھالاك قىلىدۇ.

2. گەرچە كېسەللىك ئالامەتلىرى روشەن بولمىسىمۇ، لىكىن كېسەللىك ئاخىرىدا بەدەننى بىرلا-يولدايېڭىپ ھالاك قىلىدۇ.

3. بەدەننىڭ كۈچلۈكلىگى تۈپەيلىدىن، گەرچە ماددىلار بەدەندە مەلۇم مۇددەت باراۋەر لىكىن ساقلاپ كەلسىمۇ، كېيىنچە ماددا پىشىپ يىتىلەلمەي، باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر قىلغانلىقتىن كېسەللىك ئۈزۈنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىككە ئۆزگىرىدۇ.

4. كېسەللىكنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى بىلەن ماددا باشقا ساق ئەزالارغا يۆتكۈلىدۇ. بۇ، كۆچكەن بوھران (بوھرانى ئىنتىقالى) دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەرقانداق كېسەللىكتە تۆت باسقۇچ بولىدۇ: بىرىنچى باسقۇچ، كېسەللىك باشلىنىش دەۋرى بولۇپ بەزىلەر بۇ دەۋرنى كېسەللىكنىڭ 3-كۈنىگىچە بولغان دەۋرى دەپ قارايدۇ. ئەگەر بۇ دەۋردە بوھران يۈز بەرسە، ئۇ چوقۇمتەتۇر بوھران بولۇپ، كېسەل كىشىنى ھالاك قىلىدۇ. بۇ مەزگىلدە كېسەللىكنىڭ كۈچلۈكلىگىدىن بوھران يۈز بېرىدۇ. ئىككىنچى باسقۇچ، كېسەللىك ئالامەتلىرى روشەنلەشكەن دەۋرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئۈچىنچى باسقۇچ، كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىپ بىر ئىزدا توختاپ قالغان دەۋرى بولۇپ، بۇ دەۋردىكى بوھرانىنى ياخشى ياكى يامان دىگىلى بولمايدۇ. تۆتىنچى باسقۇچ، كېسەللىك ئالامەتلىرى تۆۋەنلەشكە باشلىغان دەۋرى بولۇپ، بۇ دەۋردىكى بوھران ئەڭ ياخشى بوھران بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

بوھران كۈنلىرى

ئۇيغۇر تىبىپلىرى ئۇزۇن يىللىق كۈزىتىشلەر ئارقىلىق، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىكى بوھران كۈنلىرىنى تۆۋەندىكىچە 3 چوڭ تۈرگە ئايرىغان:

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

بوهران ئارىلىغدىكى كۈنلەر: كېسەللىكنىڭ 3، 5، 9، 11، 13، 17 ـ كۈنلىرى بولۇپ، بۇ كۈنلەردە بوهراننىڭ يۈز بېرىشى ناتايىن.

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

ئومۇمەن، ئۇيغۇر تىۋىپلىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بوهراننىڭ تاق كۈنلەردە يۈز بېرىدىغانلىغىنى بايقىغان. ئەمما كۈن ئارىلايدىغان قىزىتمىلاردا بوهران، 11، 14 ـ كۈنلىرى يۈز بېرىشى مۇمكىن. 8 ـ كۈنلىرىگىچە بولغان بوهران، قاتتىق بولىدۇ.

بوهران ئالامەتلىرى

بوهراندا بۇرۇن قاناش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، سۈيدۈك ناهايىتى كۆپ كېلىش، تەرلەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇرۇن قاناش، ئىچى سۈرۈش ۋە قەي قىلىش، تولۇق بوهراندا كۆرۈلىدۇ. تەرلەش، سۈيدۈك راۋان بولۇپ كېتىش بىلەن كەلگەن بوهران، تولۇق بوهران بولمايدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ماددىنىڭ سۈيۇق قىسمى چىقىپ كېتىپ، قاتتىق قىسملىرى قېپقالىدۇ. بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئالاهىدە بوهران شەكلى بولىدۇ. مەسىلەن: بەزگەك ۋە ئىككى كۈنلۈك قىزىتمىلاردا بوهران تەرلەش، ئىچى سۈرۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەسۈىلىك بوهرانى بۇرۇن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مىڭە پەردە ۋەرەمدە، كۆپرەك تەرلەش ياكى بۇرۇن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. تۆت كۈنلۈك قىزىتما بوهرانى تەرلەش، ئىچى سۈرۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

تەجرىبىلەردىن قارىغاندا، بوھراننىڭ ياخشىسى بۇرۇن قاناش، ئۇنىڭدىن قالسا ئىچى سۇرۇش، ئۇنىڭدىن قالسا قەي قىلىش، سۈيدۈك راۋانلىشىش، ئەڭ ئاخىرقىسى تەرلەش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر

بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر يەنى بوھراندىن خەۋەر بەرگۈچى ئالامەتلەر، ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن ھەركەت قىلىۋاتقانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. بوھران كۈنلىرى كۆپىنچە كېسەللىكنىڭ ئەسلىدىكى ئالامەتلىرىگە باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئىككى چىكىسى چىڭقىلىش، قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاق ئېغىرلىشىش، قوساق غولدۇرلاش، كۆز خىرەلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بەدەنگە يارەم بېرىش بىلەن بىرگە ماددىنىڭ چىقىرىلىشىغا دىققەت قىلىش كېرەك. مەسىلەن: ئەگەر بوھران تەر بىلەن بولىدىغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، دورا بېرىش، ھورداش ياكى قېلىن نەرسىلەر بىلەن ئوراش ئارقىلىق كېسەلنى تەرلىتىش كېرەك. ئەگەر بوھران بۇرۇن قاناش بىلەن ئۆتىدىغانلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، ئاشنى ئىسسىق تۇتۇش، ئاشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇش لازىم. ئاغرىقنىڭ مىزاجى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ قۇرۇتۇرۇش، سۈرگە ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر بوھراندا بۇرۇن قاناش، ئىچى سۇرۇش ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە ئۇنى توختىتىشقا ئامال قىلىش كېرەك. بوغۇم، پۇت-قوللاردا ئاغرىش پەيدا بولۇپ ماددىنىڭ بۇ جايلارغا چۈشۈپ قېلىشىدىن ساقلا-

نىش ئۇچۇن، ىەدەننى تۇتۇپ ئۇۋلاش، بوغۇملارنى تېڭىش كېرەك. بوھران چۈشتىن كېيىن ىاشلانغان بولسا، ىىر كۈن ھىساپلاشقا بول- مايدۇىەلكى چۈشتىن ىۇرۇنقىسى بىلەن قوشولۇپ ىىر كۈن ھىساپ- لىنىدۇ. بوھران كۈنلىرى كېسەلنى ھەركەت قىلدۇرماسلىق، روھى جەھەتتە ئارام بېرىش كېرەك.

ئۇيغۇر تىبابەت تەشخىس ئىلمى

كېسەل كىشىنى تەكشۈرۈش، كېسەللىكنى ئىنىقلاش، توغرا توغىرا باھا بېرىش، كېسەللىكنى تونۇش ئىلمى (ئىلمى تەشخىس) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ داۋالاش، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ ئاساسى. تەۋەپچىلىق سەۋەبلىرىگە مۇھىم ئاساسى ماھارەتكە ئىگە بىرى.

ئادەم بەدىنى، ئىچكى ۋە تاشقى دۇنيا سەۋەن زىچ باغلىنىشىق بولغان مۇرەككەپ بىر پۈتۈن ھالدىكى جىسىم بولغاچقا، كېسەللىكلەر- نىڭ ئالامەتلىرى خىلمۇ-خىل بولىدۇ. ئۇلارنى توغرا تونۇپ توغرا باھا بېرىش، توغرا ئۇنۇملۇق داۋالاش تەدبىرىنى قوللىنىشنىڭ ئاساسىدىن، توغرا ئۇنۇملۇق داۋالاش تەدبىرى قوللانغاندىلا كېسەللىكنى سالامەتلىكنى ئوڭۇشلۇق تېز ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

قەدىمدىن تارتىپ ئۇيغۇر تىبىبلىرى، ئىلمى تەشخىس جەھەتتە نۇرغۇن ئەمگەك سىڭدۈرگەن. كۆپلىگەن قىممەتلىك تەجرىبىلەرنى يەكۈنلەپ، بىر يۈرۈش قىياسلاشقان قائىدىلەرنى بەرپا قىلىغان. ھەر بىر تىبىبى خادىم بۇ قائىدىلەرنى مۇكەممەل ئىگەللىۋېلىشى، ئۇلارنى ئىمكانىيەت دائىرىسىدە بىرلەشتۈرۈشى، سۈرى باكى بىر قانچىسىغىلا يۈلۈنۈۋالماسلىقى ئىگە بولغان نەتىجىلەرنى يەكۈنلەپ

كېسەللىك تونۇش ئىلمى

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

ئادەم بەدىنى، ئىچكى ۋە تاشقى دۇنيا سىلەن زىچ باغلىنىشلىق بولغان مۇرەككەپ بىر پۈتۈن جانلىق جىسىم بولغاچقا، كېسەللىكلەر-نىڭ ئالامەتلىرى خىلمۇ-خىل بولىدۇ. ئۇلارنى توغرا تونۇپ توغرا باھا بېرىش، توغرا ئۇنۇملۇك داۋالاش تەدبىرىنى قوللىنىشنىڭ ئاچقۇچى. توغرا ئۇنۇملۇك داۋالاش تەدبىرى قوللانغاندىلا كېسەللەرنىڭ سالامەتلىگىنى ئوڭۇشلۇق تېز ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

قەدىمدىن تارتىپ ئۇيغۇر تىۋىپلىرى، ئىلمى تەشخىس جەھەتتە نۇرغۇن ئەمگەك سىڭدۈرگەن، كۆپلىگەن قىممەتلىك تەجرىبىلەرنى يەكۈنلەپ، بىر يۈرۈش قېلىپلاشقان قائىدىلەرنى بەرپا قىلغان. ھەر بىر تىببى خادىم بۇ قائىدىلەرنى مۇكەممەل ئىگەللىۋېلىشى، ئۇلارنى ئىمكانىيەت دائىرىسىدە بىرلەشتۈرۈشى، بىرى ياكى بىر قانچىسىغىلا يۈلۈنۈۋالماسلىقى. ئىگە بولغان نەتىجىلەرنى يېغىنچاقلاپ

مۇھاكىمە يۈرگۈزۈپ ئاندىن خۇلاسە چىقىرىشى لازىم.

كېسەللىك تونۇش ئىلمىنىڭ تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى 5 گە بۆلىنىدۇ: 1. قاراپ تەكشۈرۈش، 2. تىڭشاپ تەكشۈرۈش، 3. سوراپ تەكشۈرۈش، 4. تۇتۇپ تەكشۈرۈش، 5. قوشۇمچە تەكشۈرۈشلەر (چوڭ-كىچىك تەرەت، خەپرۈك ۋە قۇسقان ماددىلارنى تەكشۈرۈش).

قاراپ تەكشۈرۈش

شەكلى، تۈرقىنى كۆزدىن كۆچۈرۈش

بەدەننىڭ قاۋۇل ياكى قاۋۇل ئەمەسلىگى، كۆچلۈك — ئاجىزلىغى، ئورۇق-سېمىزلىگى كۆزدىن كۆچۈرۈلىدۇ. مەخسەت — كېسەل كىشىنىڭ جىسمانى تەرەققىياتىنى كۆزىتىش ئارقىلىق، چېنىقىش، ئوزۇقلىنىش ئەھۋاللىرىدىن تەخمىنەن بىر نەساۋۇر ھاسىل قىلىشتىن ئىبارەت.

تېنى قاۋۇل، بەدەن تەرەققىياتى ئوزۇقلىنىشى ياخشى، تېنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرى بىردەك تەرەققى قىلغان، گۆشلىرى چىڭ، كۆكرىكى كەڭ، يۈزلىرى قىزىل، مايلاشقان، ئاۋاز كۆچلۈك بولسا سالامەتلىكنىڭ ياخشىلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەكسىچە ۋىجىك، بەدىنى ئورۇق، تېرىلىرى قۇرغاق، چىرايى تاتىرىپ سارغايغان، ئاۋازى تۇۋەن، كۆكرىكى تار بولسا سالامەتلىكنىڭ ئاساسى بوشلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. دىمەك، كىشىلەرنىڭ بەدەن تۈزۈلىشىدىكى پەرقلەرگە

قاراپ، ئۇ كىشىنىڭ مىزاجى ۋە قانداق كېسەللىكلەر پەيدا بولۇش ئېھتىمالى بارلىغىنى تەخمىنەن مۆلچەرلىگىلى بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇزۇن يىللىق تەجرىبىلەردىن قارىغاندا ئورۇق، يۇزى سوزۇنچاق، بوينى ئۇزۇن ۋە ئىنچىكە، كۆكرەك قەپىزى تار ۋە ياپىلاق، قوسىغى كىچىك ئەمەس، قول-پۇتلىرى ئىنچىكە ھەم ئۇزۇن، گۆشلىرى بوشراق، تېرىسىقۇرغاق ۋە قاراراق كەلگەن كىشىلەرنىڭ مىزاجى كۆپىنچە قۇرۇق مىزاج بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا پۇتۇن بەدەن ئاجىزلىغى، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى (ئاشقازان ئېچىشىش، ئاچچىق سۇ يانداۋرۇش، ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش قاتارلىقلار)، ئۆپكە سىلى، بۆرەك كېسەللىكلىرى بىلەن كېسەللىنىدۇ. ئەكسىنچە سىمىزرەك، يۇزى كەڭ، بوينى قىسقا ۋە يوغان، كۆكرەك قەپىزى كەڭ، قوسىغى يوغان، قول-پۇتلىرى قىسقا ۋە چوڭ، تېرىسى ئاقۇش كەلگەن ئادەملەر كۆپىنچە ھۆل مىزاج كېلىدۇ. كۆپىنچە يۈرەك كېسىلى، قان تومۇر قېتىش، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش كېسىلى، جىگەر كېسەللىگى ۋە شېكەر سىيىش كېسەللىكلىرى بىلەن ئاسان كېسەللىنىدۇ. يەنە بەزى ئەھۋاللار مەسىلەن: بەدەننىڭ ئاقلىغى كۆپىنچە سوغاقلىقتىن، بەدەندە ياغنىڭ كۆپلىگى ھۆللۇكتىن، ئازلىغى قۇرۇقلۇقتىن، قارىلىغى ئىسسىقلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. قىزىللىغى قان ماددىسىنىڭ ئارتۇقلىغىدىن، بۇغداي رەڭ ۋە ساغۇچ رەڭلىگى سەپرادىن، كۆكۈش رەڭلىگى سەۋدادىن دېرەك بېرىدۇ. تۈكنىڭ كۆپلىگى، يىرىكلىگى، كىپەكلىگى ۋە قارىلىغى كۆپىنچە ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقتىن دېرەك بېرىدۇ قاتارلىقلار. بۇ خىل ئەھۋاللار گەرچە مۇتلەق بولمىسىمۇ،

تەجرىبىلەردىن قارىغاندا كۆپىنچە شۇ دائىرىدىن چىقىپ كەتمەيدۇ.

ئېغىز ئىچى، ۋە تىل گېزگە قاراش

ئېغىز ئىچىنى تەكشۈرگەندە تەكشۈرىدىغان جاي يورۇق بولىشى، ئېغىزنى چوڭراق ئاچقۇزۇپ تىلنى سىرتقا چىقارغۇزۇپ ئېغىز ئىچى، كىچىك تىل، گال ئەتراپلىرىدا غەيرى بەلگىلەر بار-يوقلىغىغا دىققەت قىلىش لازىم. گال ئاغرىقلىرىدا كىچىك تىل ۋە گال ئەتراپىدىكى بەزلەر قىزىرىپ، ئىششىپ قالىدۇ. بوغما كېسەللىگىدە ئاق پەردىلەر كۆرىلىدۇ. بوۋاقلاردىكى ئاددى ئېغىز ئىچى ئاغرىقلىرىدا ئېغىز ئىچى شىللىق پەردىلىرى ئاق پىشلاقتەك بولۇشتەك كېسەللىك ھالەتلەر بولىدۇ.

ساغلام كىشىنىڭ تىلى ئاچ قىزىل رەڭدە، ھەركىتى ئەركىن، نەم كېلىدۇ. تىلنىڭ قىزىرىپ كېتىشى ئىسسىقلىقنىڭ غالىپلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. تىلنىڭ يېرىكلىگى ۋە قۇرۇقلىغى سەپرادىن دېرەك بېرىدۇ. تىل توق قىزىل بولۇپ پاقىراقلىغى يوقالغان بولسا ئۆپكە، يۈرەك ئاجىزلىغى، بەدەن سۈيۈقلىقلىرى ئازايغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ كۆپرەك ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەن چاغدا ۋە قۇرۇتقۇچى كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ. تىلدا كۆكۈش ياكى سۆسۈن رەڭدە داغلارنىڭ بولىشى، قان قېتىپ بەدەندە توسۇلۇش (سۈددە) ھاسىل بولغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ، كۆپىنچە يۈرەك كېسىلى ۋە ئۇنىڭ بىلەن مۇناسىۋەتلىك قان كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. تىلنىڭ قېتىپ قېلىپ ئەركىن ھەركەت قىلالماسلىغى، مىڭگە قان چۈشكەن (پالەج)دە، كېزىك-

لەردىكى تۇتقاقلىق ۋە قان ئازلىقتا كۆرىلىدۇ.

تىلدىكى گەزلەر، كېسەللىكلەرنى تونۇشتا ناھايىتى چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە: تىل گېزىنى تەكشۈرگەندە ئۇنىڭ رەڭگى، گەزنىڭ قېلىن-نېپىزلىگى، قۇرغاق-نەملىگى قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىش لازىم. ساغلام كىشىلەرنىڭ تىل گېزى، نەملىگى نورمال، نېپىز بىر قەۋەت تەكشى تارقالغان ئاقۇش بولىدۇ. كېسەللىكلەردە بولسا ھەرخىل گەزلەر كۆرۈلىدۇ.

ئاق گەز: نورمال ھالەتتىكىدىن روشەنرەك بولغان ئاق گەز، تاشقى مىزاجنىڭ سوغاقلىغىدىن ياكى قېرىن، ئۇچەي سوغاقلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئاق ھەم قېلىن گەز، ئاساسلىق تال زەئىپلىكىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، نەپەس يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرى ۋە سوزۇلما ئىچ سۇرۇشلەردە كۆرىلىدۇ.

سېرىق گەز: تولاراق ئىچ مىزاجنىڭ ئىسسىقلىغىغا مەنسۇپ بولۇپ سېرىقلىق قانچە توق بولسا، ئىسسىقلىقنىڭ شۇنچە غالىپلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇنداق گەز، بەزىدەكېزىكلەردىكى يۇقۇرى ھارارەت ياكى ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى (قېرىن، ئۇچەي، جىگەر ئىششىقلىرى)دىمۇ كۆرىلىدۇ.

كۈلرەڭ، قارا گەز: كۈلرەڭ، قارا ۋە قۇرغاق گەز، ھارارەت ئۆرلەپ، بەدەن سۈيۇقلىغى ئازايغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ كېزىكلەر ئەۋچ ئالغان چاغلاردا كۆرىلىدۇ. كۈلرەڭ، قارا ھەمدە ياغلىشاڭغۇ گەز، ئۇچەي ۋە باشقا ئىچكى ئەزالاردا سۈيۇقلۇقنىڭ غالىپلىغىنى بىلدۈرىدۇ، كۆپىنچە ئىچ سۇرۇش، سوزۇلما بۆرەك ئىششىقى، جىگەر فاتقاندا كۆرىلىدۇ.

قۇرغاق گەز: بەدەن سۇيۇقلىغى يىتىشمىگەنلىك، ھارارەت ئۆرلىگەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپىنچە تەپ (قىزىتما) يۈز بەرگەن چاغلاردا ئۇچرايدۇ.

پاقىراق، گېزى سويۇلغان، يېرىلغان گەز: بۇ، بەدەندىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ كۆپلەپ خوراپ كەتكەنلىكىنىڭ ئىنكاسى بولۇپ، ئىسىتمىلىق كېسەللەرنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە ۋە سوزۇلما كېسەللىكلەردە ئۆپكە سىلى، ئاشقازان يارىسى، قەنت سىيىش كېسەللىدە كۆرۈلىدۇ.

روھى ھالەتنىڭ كۆزىتىش

كېسەللىك ۋاقتىدا كىشىنىڭ روھى ھالىتى، ئەس-ھۇشىدا خىلمۇ-خىل ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ. مەسىلەن: بىئاراملىق، قورقۇش، جۆيلىش، ھۇشسىزلىنىش قاتارلىقلار. ئادەتتە روھى تىنىق، چىرايى ئوچۇق، كۆز نۇرى روشەن، ئەس-ھۇشى جايىدا، سۆزلىرى ئېنىق، ئاۋازى جاراڭلىق بولسا كېسەلنىڭ ئانچە ئېغىر ئەمەسلىگىنى بىلدۈرىدۇ. روھى سۈنغان، چىرايى خۇنۇك، كۆزلىرى نۇرسىز، سۆزلىرى ئىگىز-پەس، ئەس-ھۇشى جايىدا بولماسلىق، ئورۇقلىغان ھالەتلەر كۆرۈلسە كېسەلنىڭ ئېغىرراق ئىكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

ئۇيقۇنىڭ كۆپلىگى سوغاقلىق ۋە ھۆللۈكنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ئۇيقۇسىزلىق ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئېغىر بېسىقلىق، قورقۇنچاقلىق، جىمغۇرلىققا ئائىت ئىشلارنىڭ ھەممىسى

سوغاقلىقنىڭ ئالامىتىدۇر. روھى ھالەتنىڭ قوزغىلىشچانلىغى، تەسىرلىنىشچانلىغى، مىجەز-خۇلقىنىڭ يەڭگىللىگى، مەنمەنلىگى، ئالدىراڭغۇلىغى ۋە تولا گەپ قىلىش، تېز سۆزلەش، ھاياسىزلىقلارنىڭ ھەممىسى ئىسىقلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئاسان قورغۇلۇپ ۋە پەسىيپ قېلىش ھۆججۈكنىڭ ئالامىتىدۇر.

چىراينى كۆزدىن كۆچۈرۈش

يۈزنىڭ تاتىرىپ كېتىشى قۇۋۋەتسىزلىك، كەمقانلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ، سوزۇلما بۇرەك ئىششىقلىرى ۋە ئېغىر كەمقانلىقلاردا كۆرۈلىدۇ. چىراينىڭ سېرىقلىغى سەپرا مىزاجدىن دېرەك بېرىدۇ. تال، ئاشقازاننىڭ زەئىپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ بۇ، كۆپىنچە ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىش، سوزۇلما ئىچ سۈرۈشلەردە كۆرىلىدۇ. چىراينىڭ نەم ۋە قىزىللىغى، يۇقۇرى ئىسسىتمادىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپىنچە ئۆپكە ئىششىغى (زاتىلىرىيە) ياكى ئۆپكىنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقلىرىدا كۆرىلىدۇ. ئۇزاق مۇددەتلىك تۆۋەن قىزىتما ئۆپكە سىلىدە كۆرۈلىدۇ. يۈز كالپۇكنىڭ كۆكۈرۈپ كېتىشى، قان قايغانلىقنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، كۆپىنچە يۈرەك زەئىپلىشىش، زاتىلىرىيىدە كۆرىلىدۇ. چىرايى، كۆز ئېقى ۋە تېرىلىرى سارغىيىپ كېتىشى، قىچىشىشى، جىگەر، ئۆت كېسەللىكلىرىدە يۈز بېرىدۇ. چىراينىڭ قارىيىپ كېتىشى، يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر، بۇرەك خىزمىتى ناچارلاشقان، جىگەر قاتىقان، سۈيدۈك زەھمىرى تارقاپ كەتكەندە كۆرۈلىدۇ.

بەدەننىڭ تۇرۇش ھالىتىنى كۆزدىن كۆچۈرۈش

ھەر خىل كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن كېسەل كىشىلەر بەدەن تۇرقىنى تۇرلۇك ھالەتلەردە تۇتۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. مېڭىش-تۇرۇشنىڭ ئەركىن بولىشى، كېسەللىكنىڭ يەڭگىلىرەك ئىكەنلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر مېڭىشى ئەركىن بولماي، گەۋدىسىنى ئۆزى يۆتكەشكە ئاجىزلىق قىلسا، بەك ئاجىزلاپ كەتكەنلىگىنى ياكى ئەس-ھۇشى تۇتۇقلىغىنى كۆرسىتىدۇ. يۇقۇرى قىزىتما، بىئارامىلىنىش، جۆيلۈشلەر، كۆپىنچە ئىچكى مىزاجنىڭ ئىسسىقلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭدەك بوھران يېقىنلىشىپ قالغانلىغىدىنمۇ دېرەك بېرىدۇ. ئوڭدا يېتىشقا مەجبۇر بولۇش، قوساق ئۇزلۇكسىز ئاغرىۋاتقانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ، كۆپىنچە ئۆتكۈر قوساق پەردە ئىششىقىدا كۆرىلىدۇ. يېنىچە يېتىشقا مەجبۇر بولۇش، كۆكرەكنىڭ شىددەتلىك ئاغرىۋاتقانلىغىدىن ياكى كۆكرەك پاسىلى ئىششىغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ، كۆكرەك پەردە ئىششىغى (زاتىلجەنبە)، ئۆپكە ئىششىغى (زاتىلرىيە) ۋە باشقىلاردا كۆرىلىدۇ. ئۆرە ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولۇش، نەپەس قىينىلاشقانلىقتىن ياتالمايۋاتقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. دەم سىقىش كېسىلى، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى، يۈرەك زەئىپلەشكەندە كۆپ ئۇچرايدۇ.

تېرىنى كۆرۈپ تەكشۈرۈش

تېرىنىڭ چىڭ-بوشلىغى، بولۇپمۇ رەڭگى، تېرە ئەسۋىلىرى،

تېره يۈزىدىكى زەخىم ئىزلىرى، ئىششقلار كېسەلگە باھا بېرىشتە خېلى چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن: تېرە ۋە قاپاق، كالىپۇك، چىش مۈلۈكلىرىنىڭ كۆكۈرۈپ قېلىشى، قان ئازلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. لېكىن بەزىدە قورقۇپ كەتكەن، باش ئايلىنىپ يىقىلغان، ئىچكى ئەزالار قانىغاندىمۇ كىشىنىڭ چىرايى تۈيۈقسىزلا تاتىرىپ كېتىدۇ. قان تومۇرلارلىرى تارتىشىپ، تېرە ئىششىغاندىمۇ تېرە تاتىرىپ كېتىدۇ. جۈدەپ كەتكەن كېسەللەردە تېرە توپارەكدە بولۇپ كۆرۈنىدۇ. قىل قانتومۇرلار كېڭەيگەن، قىزىتمىسى بار كىشىلەردە تېرە قىزىرىپ قالىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە سىلى بىلەن كېسەللەنگەن ئادەملەر ئادەتتە چۈشتىن كېيىن سۈس قىزىپ، مەڭزى قىزىرىپ خۇددى ئەڭلىك سۈرىۋالغاندەك كۆرىنىدۇ. بۇ بەلگە، ئۆپكە سىلى كېسەللىگىگە باھا بېرىشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. يۈز بۇرۇن ياكى باشقا جايلار چەكلىك ھالدا قىزىرىپ ئوتۇقۇپ قېلىشى، تىلما (ماشىرا) كېسىلىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ چاغدا تېرە چىڭقىلىپ سەل ئاغرىيدۇ. مەڭزىدە ئۆمۈچۈك تورىدەك قىزىل سىزىقلارنىڭ پەيدابولىشى جىگەر كېسەللىكلىرىدىن دېرەك بېرىدۇ.

تېرىنىڭ بولۇپمۇ كالىپۇك، قول ئۇچلىرى، ئېغىز چۆرىسىنىڭ كۆكۈرۈپ قىزىل رەڭگە كىرىپ قېلىشى يۈرەك زەئىپلىشىپ، ئۆپكىدە ھاۋا ئالمىشىش ياخشى بولمايۋاتقانلىغى ياكى يۈرەك ئاجىزلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. قانغا سەپرا (ئۆت) ئارىلاشقاندا، مەسىلەن: سېرىق كېسەلدە تېرە ۋە كۆزنىڭ ئېقى سارغىيىپ كېتىدۇ. بەزى كېسەللىكلەر مەسىلەن: (چالاش كېسىلى) قۇبا كېسىلىدە يۈز، قول ۋە كۆكرەكنىڭ ئوچۇق قالغان جايلىرىدىكى تېرىلەردە قارا داغ پەيدا بولىدۇ.

ئاق كېسەللىكتە تېرىگە ھەر خىل چوڭلۇقتىكى ئاق داغلار چۈشىدۇ. ھامىلدار ئاياللارنىڭ يۈزىگە خومرەك داغ چۈشىدۇ. ئەمچەك ئايلانمىسى ۋە كىندىك ئاق سىزىقنىڭ بويىغا قېنىقلىشىدۇ. كىچىك بالىلار ئىستىملىق كېسەل بىلەن ئاغرىپ ساقايغاندا، تېرىسىنىڭ كىپەكلىشىپ چۈشىشى، قىزىلچا (ھازىرقى زامان تىببى ئىلمىدىكى ئىسكارلاتينا) بىلەن كېسەللىنىپ ساقايغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

تېرىگە چىققان تاشما (ئەسۋە)لەرنىڭ شەكلى، رەڭگى ۋە چىقىش تەرتىۋىمۇ كېسەلگە باھا بېرىشتە بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن: قىزىل كېسەلنىڭ ئەسۋىسى تېرىدىن كۆتىرىلىپ تۇرىدۇ. ھەمدە ئۇششاق داغ شەكلىدە بولۇپ، كىچىككىنە ئۆسىگى بولىدۇ. ئەسۋە دەسلەپ يۈزدىن باشلىنىپ 2-3 كۈندە بويۇن، غول ۋە ئاياقلارغا تارقىلىدۇ.

باسقاندا يوقىلىدىغان ھال رەڭلىك ئۇششاق ئەسۋىلەر، كۆپرەك ئۇچەي كېزىگىدە كۆرىلىدۇ. چوڭ-چوڭ ياپىلاق تاشمىلار، يەل تاشما (ئىشەك يېمى) چىققاندا كۆرىلىدۇ. بەزى دورىلار، يىمەك-ئىچىملىكلەر خىل كەلمىگەندىمۇ بۇ خىل ئەسۋىلەر چىقىدۇ. بويۇندىكى تارتۇقلار، ئىلگىرى چاشقان يارىسى (بەز سىلى) بىلەن كېسەللەنگەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

تېرىدىكى ئىششىق ۋە ئۇنىڭ ئورنى كېسەللىككە باھا بېرىشتە چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن: بۆرەك كېسەللىگى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىششىق يۈز ۋە قاپاقتىن باشلىنىدۇ. تېرە تاتارغان بولۇپ پاقىراپ تۇرىدۇ. تېرىدە قوروق قالمايدۇ. بارماق بىلەن بېسىپ قويىۋەتسە، خېمىرغا بارماق پاتۇرغاندەك ئىز ئۇزاققىچە ئۆز

ئەسلىگە كەلمەيدۇ. يۈرەك كېسەللىگىدە ئىششىق، ئادەتتە بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىن بولۇپمۇ پۇتتىن باشلىنىدۇ. ئەگەر كېسەل تولاراق ئوڭدىسىغا ياتسا، ئىششىق توقۇز كۆزدىن باشلىنىدۇ.

يۈقارقىلاردىن باشقا يەنە، ئومۇمى بەدەننىڭ سەتھىنى تەپسىلى تەكشۈرۈش ئارقىلىق ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى ۋە باشقا غەيرى نورمال ئەھۋاللارنى ئۇچرىتىش مۇمكىن. شۇڭا تېرىگە قاراپ ۋە تېرىنى تۇتۇپ تەكشۈرۈشنىڭ ئەھمىيىتىگە سەل قارىغىلى بولمايدۇ.

نەپەسلىنىشنى تەكشۈرۈش

نەپەس ئېلىش ۋە نەپەس چىقىرىش، ئادەمنىڭ ھاياتىدىكى مۇھىم بولغان ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئادەم بەلگىلىك مۇددەت نەپەس ئالمىسا چىقارمىسا ئۆلىدۇ. كېسەل تەكشۈرۈشتە نەپەسلىنىش ئەھۋالىنى كۈزىتىشمۇ مۇھىم ئەمىلى ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى نەپەسلىنىشتىكى ئۆزگىرىشلەر ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ مۇھىم ئالامەتلەرنىڭ بىرى بولۇپ، شۇ كېسەللىكنى تونۇشتا خېلى زور ياردىمى بولىدۇ.

ساغلام كىشىلەرنىڭ تىنىغى ئاۋازسىز بولۇپ، ئەتراپتىكى كىشىلەرگە بىلىنمەيدۇ. ئادەتتە مىنۇتىغا 16 دىن 20 قېتىمغىچە نەپەسلىنىدۇ. لېكىن كۈچلۈك جىسمانى ھەرىكەت قىلغان، چاپسان ھەرىكەتلەنگەن، ھاياجانلانغان، كېسەل بولۇپ ئىسسىمىغاندا نەپەسى تېزلىشىپ قالىدۇ.

باش زەخمىلەنگەن ۋە ئەسەبى قوزغىلىشلاردا ياكى بەدەندىكى

بۇسلارنىڭ چىقىرىلىشى توسالغۇغا ئۇچرىغاندا نەپەس تېزلىشىپ هاسىراش كېلىپ چىقىدۇ. هاسىراش كۆپرەك نەپەسلىنىش ئەزا-لىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدە ۋە يۇرەك يېتەرلىك ئىشلىيەلمىگەندە كۆرىلىدۇ. نەپەس يوللىرى ئىششىغان، ئاۋاز پەيلىرى قىسقىرىۋالغان، بۇرۇن، دىماقلارنى ئۆسمە گۆشلەر توسۇالغاندا نەپەس ئېلىش توسالغۇغا ئۇچراپ هاسىراش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ چاغدا تىنىق چوڭقۇر ۋە ئاستا بولىدۇ، هۇشقىتقان ۋە خىرىلدىغاندەك چىقىدۇ. مەسىلەن: بوغما كېسەللىگىدە كىكىرتەك شۇنچىلىك تارىيىپ كېتىدۇكى ئۆپكىگە هاۋا كىرىش، تورۇپ-تورۇپ توختاپ بوغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن.

ئۆپكە يەللىك ئىششىغى (ئۆپكە كېڭىيىپ كېتىش) ۋە دەم سىقىش (زىققى نەپەس)لاردا، نەپەس چىقىرىش سۇسلاشقان هالەتـ تىكى هاسىراش كۆرىلىدۇ.

تېز-تېز ئەمما يۈزە نەپەس ئېلىش، تىنغاندا كۆكرىگى قاتتىق ئاغرىش، كۆكرەك پەردە ئىششىغى ياكى كۆكرەك گۆشلىرى ئىششىغدىن دېرەك بېرىدۇ.

چوڭقۇر نەپەس ئالدىغان بولۇپ قالغاندا، ئېغىر قەنت سىيىش كېسىلى ياكى بەدەنگە سۈيدۈك تارقاپ كېتىش (سۈيدۈك بىلەن زەهەرلىنىش)تىن گۇمان قىلسا بولىدۇ.

بەزى كىشىلەردە ئۇزاق جىملىقتىن كېيىن داۋاملىشىدىغان بىر خىل نەپەسلىنىش كۆرىلىدۇ. بۇ، ناتوغرا نەپەس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئەهۋال ئۆپكىگە تەئەللۇق بولماي، بەلكى نەپەس مەركىزى زەرەرلەنگەنلىكتىن نەپەسلىنىش تەڭپۇڭلىغى بۇزۇلغانلىقىنىڭ

ئىپادىسى بولۇپ‌ھىساپلىنىدۇ. بۇنداق نەپەسلەنگۈچىلەرنىڭ كېسىلى ئېغىر ھەمدە ئاقىۋىتى خەتەرلىك بولىدۇ.

تەبىئى 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-بۇخارلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ، بەدەننى ئاپەتلەردىن تازىلايدۇ. كېڭىيىش بىلەن سىرتتىن ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ يۈرەك ۋە ئومۇمى بەدەننى تەمىنلەپ تۇرىدۇ. مانا بۇ تەبىئى نەپەس ئېلىش دەپ ئاتىلىدۇ.

غەيرى نەپەس: غەيرى نەپەس، غەيرى تەبىئى ياكى مۇۋاپىق بولمىغان نەپەس ئېلىش بولۇپ، تېز ۋە قىسقا بولىدۇ. ئېغىر ھاللاردا خاقىراپ قېلىش ھەتتا نەپەس بوغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنداق ۋاقىتتا كېسەلنىڭ چىرايى كۆكۈرۈپ كېتىدۇ، بىئارام بولىدۇ. بۇ، سوغاق شامال ياكى سىرتتىن نەپەس ئېلىش ئارقىلىق كىرگەن ھەر خىل ئاپەتلەر سەۋەبىدىن ئۆپكە ۋە كانايلاردا ئىششىققا ئوخشاش توسقۇنلۇقلار بۇز بېرىپ ئومۇمى بەدەندە ساپ ھاۋا يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. ياكى ھەر خىل غەيرى تەبىئى نەرسىلەر، جىراسىملار (مىكروپلار) قانغاقوشۇلۇپ، 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 بولۇشى شەرت. نەپەس ئېلىشنىڭ ناتوغرا بولۇشى ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە ئىشىق بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. نەپەس ئېلىش خۇددى تومۇر ھەركىتىدەك ئەزالاردىكى ئۆزگىرىش ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. شۇڭا كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاشتا نەپەس ئېلىش ئەھۋالىنى تەكشۈرۈش چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە.

تىڭشاپ تەكشۈرۈش

كېسەل كىشى ئاۋازىنىڭ ئىگىز-پەسلىگى، قاتتىق-بوشلىغى، نەپەسلىنىشىنىڭ كۈشادە ياكى قىيىنلىغى، خەپرۈكنىڭ گالىنى قىرىپ ياكى خىرىلداپ چىقىشى، دېمىنىڭ سىقىلىۋاتقان-سىقىلمايۋاتقانلىغى، يوتەلنىڭ قىسقا ياكى تۇتىقاقلىق، يەڭگىل ياكى قاتتىق يۆتەل ئىكەنلىگى، يۆتەل ئاخىرىدا خوراز چىللىغاندەك ئاۋاز چىقىرىدىغان-چىقارمايدىغانلىغى قاتارلىقلارنى دىققەت قىلىپ تىڭشاش نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە باھا بېرىشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بەزى ئاشقازان-ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن بىللە ئارقا-ئارقىدىن كىكىرىش ياكى قوساق غولدۇرلاشلار كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان تۆۋەنلەپ كەتكەن ئاغرىقلار كۆپىنچە تاماقتىن كېيىنلا كەينى-كەينىدىن قاتتىق كېكىرىدۇ.

ئۇچەي خىزمىتى ياخشى بولمىغان كىشىلەردە قوساق 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، ئومۇمى سالامەتلىك ئەھۋالى توغرىسىدا قىسقىچە مەلۇمات توپلاپ، ئۇنىڭغا باشقا تەكشۈرۈشلەردىن بايقىغان ئەھۋاللارنى سىرلەشتۈرۈپ كېسەلگە توغرا يەكۈن چىقىرىشتىكى مۇھىم ئۇسۇل بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. شۇڭا سوراپ تەكشۈرۈشنى سەۋرىلىك، ئىنچىكىلىك بىلەن ئېلىپ بېرىش زۆرۈر. بەزىلەر ئۆزىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى رەتلىك سۆزلەپ بېرەلمەيدۇ. ئۇلارنى ماھىرلىق بىلەن گەپكە سېلىپ، تەرتىپلىك سۆزلەپ بېرىشكە يارداەم قىلىش كېرەك. كېسەل ھۇشسىز بولسا، بىللە ئېلىپ كەلگەنلەردىن سوراش كېرەك. ئايرىم كېسەللەر، مەسىلەن: ئايال كېسەللەر نومۇس قىلىپ ھەقىقى كېسەللىك ئەھۋالىنى ئەيتىشتىن تارتىنىدۇ. مۇنداق ئەھۋال ئاستىدا سەۋرىلىك بىلەن چۈشەندۈرۈش، يالغۇز سۆھبەتلىشىشكە شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىش لازىم. يېشى، جىنسى، ئاغرىق

ئورنى، ئاغرىش خۇسۇسىيىتى، قاچان، قانداق باشلانغانلىغى، تەرەققىيات جەريانى. ئۆتمۈشتىكى كېسەللىكلىرى، تۇرمۇش ئادىتى، كەسپى، تۇرار جايى، ئىشلەيدىغان مۇھىتى، نىكالىنىش، پەرزەنت كۆرۈش، ئوزۇقلىنىش، ھەزىم قىلىش. چوڭ-كىچىك تەرىتى ئۆتمۈشتىكى كېسەللىك ئەھۋالى، ئاتا-بوۋا، يېقىن تۇققان ۋە ئائىلە ئەزالىرىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىرى، ئايالىلارنىڭ ھېيىز ۋە ئاق خۇن ئەھۋالى قاتارلىقلارنى ئالدىرىماي سىر-سىرلەپ سوراپ چىقىش كېرەك. سوراش ئارقىلىقلا ئايرىم كىشىلەرنىڭ كېسەللىگى ھەقىقىدە بىرقەدەر ئەتراپلىق، توغرا، ئېنىق تەساۋۇرغا ئىگە بولغىلى بولىدۇ. ئەمما سوراش قىسقا، مەزمۇنلۇق بولۇشقا دىققەت قىلىش، ھۇشسىز كېسەللەرنى تەكشۈرگەندە كېسەلنىڭ تۇققانلىرى، يېقىن كىشىلىرىدىن سوراش، كىچىك بالىلارنىڭ كېسىلىنى بالىنىڭ ئاتا-ئانىلىرىدىن سوراپ ئېنىقلاشنى ئەستايىدىل، تەپسىلى ئېلىپ بېرىش لازىم.

تۇتۇپ تەكشۈرۈش

تۇتۇپ تەكشۈرۈش، كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاشتىكى مۇھىم ئۇسۇللارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ بەدەننى تۇتۇپ، سىلاپ ۋە تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، تۆۋەندە ئاساسلىق تومۇر تۇتۇش سۆزلىنىدۇ.

تومۇر تۇتۇش

تومۇر تۇتۇش ــ قەدىمقى كىشىلەرنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك داۋالاش ئەمليەتلىرى جەريانىدا توپلىغان مول تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنى بولۇپ، ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنىڭ كېسەللىكنى تونۇشىدىكى مۇھىم ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى. ئۇ خىلىت، قۇۋۋەتلەر ۋە مىزاجدىكى ئۆزگىرىشلەرگە توغرا باھا بېرىشتە بەلگۈلۈك مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئەمما تومۇر تۇتۇش، نوقۇل ھالدا ھەممە كېسەللىكنى بىلگىلى بولىدىغان ئاساسى ۋاستە ئەمەس، بەلكى كېسەللىك ئېنىقلاشتا قوللىنىلىدىغان مۇھىم ئۇسۇللارنىڭ بىرى. شۇڭا تومۇردىن سەزگەن ئەھۋاللارنى، كېسەل كىشىنىڭ ئەمىلى ئەھۋالىدىن باشقا تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق ئىگەللىگەن مەلۇماتلارغا ياخشى بىرلەشتۈرۈپ ئەتراپلىق مۇھاكىمە قىلىش ئارقىلىق بىر خۇلاسىغا كېلىش لازىم.

تومۇر ھەركىتى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى

تومۇرنىڭ ھەركىتى، قىزىل قان تومۇرى (شىريان)نىڭ ھەركىتىدىن ئىبارەت بولۇپ، يۈرەكنىڭ قىسقىرىش ۋە كېڭىيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شىريانداۋ ئىككى ھەركەت، بىر جىملىق (سۈكۈت) بولىدۇ. ئىككى ھەركەت تومۇرنىڭ كېڭىيىشى (ئىنبىسات) ۋە تارىيىشى (ئىنقىبار)دىن ئىبارەت. لېكىن ھەركەت دەۋرى ئوتتۇرىسىدىكى جىملىق

دەۋری روشەن مەلۇم بولمایدۇ. نۇرۇپ تومۇرنی تۇتقاندا، كېڭىيىش ۋە تارىيىش مۇددىتى بىلەن جىملىق مۇددىتىنىڭ قانچىلىك ئىكەنلىكىنى ئېنىق بىلىش لازىم. كېڭىيىش ھەركىتى ئاسان سېزىلىدۇ. دائىم قول ئۇچىغا ئۇرىنىدۇ. تارىيىش (ھەركىتى ئىنقىباز)نى بىلىش تەس. مۇنداق ھالىلاردا تومۇرنىڭ ھەركىتىدىن قاتتىقلىق، تېزلىك ۋە كېچىكىلىگىنى سېزىش (ئىزدەش) لازىم.

قىزىل قان تومۇرنىڭ ھەركىتى (تۆۋەندە شىريان ھەركىتى دىيىلىدۇ) يۈرەكنىڭ ھەركىتىگە تەۋە بولۇپ، ئۇنىڭ ھەركىتى يۈرەكنىڭ ھەركىتى بىلەن تەڭ بولىدۇ. ئارتۇق ياكى كام بولمايدۇ. شىريان تومۇرلار يۈرەكتىن پۈتۈن ئەزالارغا بارىدىغان تومۇلار بولۇپ، بىرەر ئەزادا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ شىريان ھەركىتىدە توسالغۇ بارلىققا كەلسە ئۇ، يۈرەكتە ئەكىس ئېتىدۇ.

يۈرەك باشقۇرغۇچى رەئىس ئەزا بولغاچقا، بەدەننى تەمىنلىگۈچى قان تومۇرلار ھەركىتىنىمۇ باشقۇرىدۇ. يۈرەك قانغا ساپ ھاۋا ئېلىشتا ئۆپكىنىڭ يارىدىمىگە تايىنىدۇ. بەدەنگە كېرەكلىك ساپ ھاۋا ۋە قۇۋۋەتلەر توتقان قان شىريان تومۇرلار ئارقىلىق يەتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. قاندىكى بۇزۇق ھاۋا، يۈرەك ھەركىتى ئۆپكە يارىدىمى ئارقىلىق، كېرەكسىز ماددىلار كۆك قان (ۋېنا) تومۇرلىرى ۋە يۈرەكنىڭ ۋاستىسى بىلەن بۇرەك ئارقىلىق سۈيدۈك بولۇپ سىرتىغا چىقىرىلىدۇ. ھاياتلىق تەبىئى ئىسسىقلىق بىلەن مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. بۇ كۈچ يۈرەكتە بولىدۇ. شۇڭا تەبىئى ئىسسىقلىقنىڭ ئەھۋالى يۈرەكتىن بىلىنىدۇ. ئۇنۇپ بۇنى تومۇر ئارقىلىق بايقايدۇ. شىريان تومۇرى ئىچىدىكى قاندا ھاياتلىق كۈچ بولىدۇ. شۇڭا

تۈپ، بەدەندىكى ھاياتى كۈچ (قۇۋەيى ھەيۋانى)نى ۋە بەدەننىڭ بۈكۈچكە بولغان ئېھتىياجنىڭ ئاز-كۆپلىگىنى بىلىشنى مەخسەت قىلىپ تومۇرنى تۈتۈپ شىريان ھەركىتىدىن ئىزلەش لازىم. كېسەل كىشىنىڭ تومۇرىنى تۈتۈشتا، ئالدى بىلەن تومۇرنىڭ تېز-ئاستا ياكى باراۋەرلىگى، ئىگىز-پەسلىگى، ئىسىق-سوغاقلىغى، قاتتىق-يۇمشاقلىغى قاتارلىق ئەھۋالىلارنى بىلىش لازىم. شۇندىلا، يەنىمۇ چوڭقۇرلاپ ئەتراپلىق تەكشۈرۈش ۋە مۇھاكىمە قىلىش ئارقىلىق يۇرەكنىڭلا ئەمەس بەلكى پۈتۈن بەدەننىڭ ئەھۋالىنى مۆلچەرلەپ بىلگىلى بولىدۇ.

تومۇر تۈتۈش ئۇسۇلى

تومۇر، بىلەيزۈك بېغىشىدىكى شىريان تومۇردىن تۈتۈلىدۇ بۇ جايدىكى گۆش قاتلاملىرى نېپىز، تومۇر ئۈزە جايلاشقان تۈتۈپ بىلىشكە ئاسان بولۇپ، كېسەل كىشىمۇ ئۇياتلىق ھىس قىلمايدۇ ۋە ئارتۇقچە قىينچىلىق تۇغدۇرمايدۇ. شۇڭا بۇنى قەدىمقى ئۇستاز-لىرىمىز تومۇر تۈتۈپ تەكشۈرۈشكە ئەپلىك تومۇر دەپ تاللىۋالغان. باشنىڭ تومۇرىدىنمۇ ئاسان بىلگىلى بولىدۇ. ئەمما كۆپ ئىشلە-تىلمەيدۇ.

تومۇر تۈتۈشنى ئۈگىنىشتە ئالدى بىلەن مىزاجى مۆتىدىل، بەدىنى ساغلام كىشىلەرنىڭ تومۇرىنى تۈتۈپ، تومۇر سېلىش ئەھۋاللىرىنى كۆپ سىناپ ئۈگەنگەندىن كېيىن ئۇنى باشقا كېسەل كىشىلەرنىڭ تومۇرلىرى بىلەن سېلىشتۇرۇپ ئۈگىنىش لازىم.

تۈپ، باش بارمىغىدىن باشقا 4 بارمىغىنى كېسەلـىنىڭ تومۇرى ئۈستىـگە تەكشى قويۇپ تۇتىشى، كېسەل كىشى قولىنى تـۈز تۇتۇپ بېرىشى لازىم. تۈپ ئالـدى بىلەن تومۇرنىڭ سۈس ياكى كۈچلۈك ئىكەنلىگىنى بايقاپ كۈچلۈك بولسا، ئوتتۇرا ھال، ئاجىز بولسا يىنىك كۈچ بىلەن تۇتىشى كېرەك. كېسەللىك مۇرەككەپ بولسا، ئۈزۈنراق تۇتۇپ قانـداق ئۆزگىرىـش بارلىغىنى ئېنىق بىلىش لازىم. چۈنكى ئۈزۈنراق تۇتۇپ تۇرغاندا تومۇر ئۆز ئەسلىگە قايتىدۇ.

تومۇرنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىگى، ئىسىق ـ سوغاقلىغى، بىر توختاپ بىر سېلىشى ياكى ئارقا ـ ئارقىدىن سېلىـشى قاتارلىـق ئەھۋالـلارنى ئېنىق بىلگىچە تۇتۇش لازىم. تومۇر تۇتۇشنىڭ ئادەتتىكى مۇددىتى تومۇر 12 قېتىـم، ئۈزۈنـراق مۇددىـتى 30 قېتىـم ئۇرغىچە بولـسا بولىدۇ. چۈنكى تومۇر 12 قېتىم ئۇرۇغىـچە قاتتىقلىقـتىن يۇمشاقـلىققا ياكى يۇمشاقلىقتىن قاتتىقلىقـقا ئالمىشـىپ بولالمايـدۇ. بەزى تومۇرلار 8 ـ 10 ـ قېتىـم ئوبـدان سېلىـپ 11 ـ 12 ـ قېتىمـدا بىرنى تاشلايدۇ. شۇڭا، 12 قېتىمدىن ئارتۇق ئۇرغـىچە تومۇرنى تۇتۇشنى قولدىن بەرمەسلىك لازىم.

تومۇرنى تۇتقاندا كېسەل كىشى قورقۇش، خوش بولۇش، غەم ـ ئەندىـشە قىلىـش، ھېرىـش ـ چارچاش، مۇنچىـغا كىرىـش، كـۆپ ئۇخلاش، ئۇيقۇسىزلىـق، تولا ئاچـلىق ۋە توقـلۇق، غەزەپلىنىشـكە ئوخشاش ئىشلاردىن خالى بولغاندا تۇتۇش لازىم. مـزاج، ياش، جىنـسى پەرىقلەر ۋە تورۇشلۇق يورت ـ ئىقلىم، ئۇ جايـلارنىڭ ھاۋا كىلـماتى قاتارلىقلار تومۇر ھەركىتىگە تەسىر قىلىـدۇ. شۇڭـا، تومۇر تۇتقانـدابۇلارنى نەزەردە تۇتىشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

تومۇرنىڭ تۈرلىرى

ئۇزۇن ۋە قىسقا تومۇر: (1) ئۇزۇن (تەۋىل): تومۇرنىڭ ھەركىتى، تىۋىپنىڭ بارماقلىرىغا تەبىئى ھالەتتىن (شۇ كىشىنىڭ ساق ھالىتىدىكى تومۇر ھەركىتىدىن) ئۇزۇنراق سېزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە ھارارەتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) قىسقا (قەسىر): بۇ، ئۇزۇن تومۇرنىڭ ئەكسى بولۇپ، تومۇرنىڭ ھەركىتى تەبىئى ھالەتكە نىسبەتەن قىسقىراق سېزىلىدۇ. بۇ، بەدەن ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: بۇ تومۇرنىڭ ئۇزۇن-قىسقىلىغى، يۇقۇرقى ئىككى خىل تومۇرنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇپ تومۇر ھەركىتى قولغا ئوتتۇراھال بىلىنىدۇ، بۇكۆپىنچە مىزاجنىڭ ياخشىلىغى ۋە 4 خىل كەيپىياتنىڭ نورماللىغىنى بىلدۈرىدۇ.

تۇم ۋە ئىنچىكە تومۇر: (1) تۇم ياكى كەڭ (ئەرىز): تومۇر ھەركىتى تومراق سېزىلىدۇ. بۇ، بەدەندە سۇيۇقلىقنىڭ كۆپەيگەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپرەك بەلغەم مىزاجلىق ئادەملەردە كۆرىلىدۇ.

(2) ئىنچىكە ياكى تار (زىيىق): پۈتۈن تومۇر بويىچە قانىنىڭ دولقۇنى تىۋىپنىڭ قولىغا ئىنچىكە سېزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە بەدەندە سۇيۇقلۇق ئازىيىپ، قۇرۇقلۇق غەلبە قىلغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر ھەركىتى تۇم ۋە ئىنچىكىلىكتە تەكشى بولىدۇ. بۇ، بەدەندە كەيپىياتنىڭ ئوتتۇراھاللىغى ۋە مىزاجنىڭ

نورماللغنی بىلدۇرىدۇ. بۇ، توم بىلەن ئىنچىكە تومۇر ئارىلىغىدىكى مۇتىدىللىكتۇر.

لەيلىمە ۋە چۆكمە تومۇر: (1) ئۈستۈن (مۇشەررىسپ): تومۇر ھەركىتى تەبىئى سىزىلىش ھالىتىگە قارىغاندا ئۈستۈن كۆتۈرۈلۈپ لەيلىگەندەك سىزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە ھارارەتنىڭ ئۈستۈنلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) پەس: پۈتۈن تومۇر چوڭقۇر ۋە پەسلەپ كەتكەن سىزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە ھارارەتنىڭ تۆۋەتلەپ كەتكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

(3) مۇتىدىل: تومۇر ھەركىتى ئۈستۈن ۋە تۆۋەنلىكتە تەكشى بولۇپ، بەدەن ھارارىتى ئۆلچىمىگە لايىق ئىكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ ئۈستۈن ۋە پەسلىككە نىسبەتەن ئېيتىلغان مۇتىدىللىكتۇر.

يۇقۇرقىلار تۈپىنىڭ بارماقلىرىغا قىزىل قان تومۇرىنىڭ كېڭىيىش-تارىيىش ھەركەتلىرىدە بىلىنىدىغان بەلگىلەر بولۇپ، ئۇلار تۆۋەندىكىچە پەرقلىنىدۇ.

(1) ئۈزۈن تومۇر ھەركىتى 3 بارماق ئاستىدا سىزىلىدۇ.

(2) قىسقا تومۇر ھەركىتى 3 بارماق ئاستىدا ئەمەس بەلكى بىر بارماق ئاستىدا سىزىلىدۇ.

(3) كەڭ (توم) تومۇر ھەركىتى بارماق ئۇچىغا تومۇر كەڭ سىزىلىدۇ.

(4) ئىنچىكە تومۇرھەركىتى كەڭىنىڭ ئەكسىچە سىزىلىدۇ.

(5) ئۈستۈن تومۇر ھەركەت قىلغاندا تېرە تەرەپكە كۆتۈرۈلۈپ ھەركەت قىلىدۇ.

(6) پەس تومۇر گۆش ئىچىگە چۈشۈپ ھەركەت قىلىدۇ.

ئىككى خىل تومۇر ھەركىتىنىڭ بىرگە كېلىشى جۈپ تومۇر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۈزۈن بىلەن توم (كەڭ، يوغان، چوڭ)، توم بىلەن ئۈستۈن (لەيلىمە)، قىسقا بىلەن توم بىللە كېلىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ ھەممىسى بىرگە كېلىشى يەنى ئۈزۈن بىلەن قىسقا، توم بىلەن ئىنچىكە، ئۈستۈن بىلەن پەس تومۇرلارنىڭ بىللە كېلىشى مۇمكىن ئەمەس. ئەگەر تەسادىپى كۆرۈلۈپ قالسا بۇ، كېسەلنىڭ ئۆلۈمدىن خەۋەر بېرىدۇ. چۈنكى بۇ ئەھۋال يۈرەك ۋە ھاياتلىق قۇۋۋەتىنىڭ قالايمىقانلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تومۇر 3 خىل ھەركىتىنىڭ بىرگە كېلىشى 3 بىرلەشمە تومۇر (نەبزى سولاسى) دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن، ئۈزۈن، توم ۋە ئۈستۈن تومۇر ھالىتىنىڭ بىرگە كېلىشى ياكى قىسقا، ئىنچىكە، پەس تومۇر ھالىتىنىڭ بىرگە كېلىشى كېسەلـ نىڭ داۋالاش دائىرىسىدىن چىقىپ كەتكەنلىگىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ خىل ئاغرىقلارنى داۋالاشتا كۆپ ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى تىبابەت قانۇنىدا كۆپ ھەم ئاز، ئىسىق ھەم سوغاق، قۇۋۋەتلىك بىلەن ئاجىزلىقلار بىر كەيپىياتتا جەمئى بولۇپ كەلمەيدۇ.

كۈچلۈك ۋە ئاجىز تومۇر: (1) كۈچلۈك: تومۇر تىۋىپنىڭ بارماقلىرىغا قاتتىق ئۇرۇلىدۇ. لېكىن ئۇنى نورمال ئادەمنىڭ ساق ۋاقتىدىكى تومۇرىنىڭ كۈچى بىلەن قىياسەن سېلىشتۇرۇپ كۆرۈش لازىم. بۇ كۆپىنچە تومۇرنىڭ كۈچلۈكلىگى ھاياتلىق كۈچىنىڭ ئارتۇقلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) ئاجىز (كۈچسىز): بارماق ئۇچىغا تومۇر ھەركىتى كۈچسىز ئۇرۇنۇپ ئاسانلىقچە سەزگىلى بولمايدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەندە

هایاتلىق كۈچىنىڭ ئاجىزلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: بۇ، تومۇرنىڭ بارماققا تېپىش كۈچىنىڭ نورمال بولىشى. يەنى يۇقۇرقى ئىككى خىل تومۇرنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى مۆتىدىل ئۇرۇشنا قارىتىلغان بولۇپ بۇ كۆپىنچە، هایاتلىق كۈچىنىڭ ئۆلچەمگە لايىق هالەتتە ئىكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

تىزۋە ئاستا تومۇر: (1) تومۇر تىز، ئۆز هەركىتىنى نورمالدىن قىسقا ۋاقىت ئىچىدە تاماملايدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەننىڭ ساپ هاۋاغا بولغان تەلۋىنىڭ كۈچلۈكلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) ئاستا: تومۇر. هەركىتىنى نورمالدىن ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىدە تاماملايدۇ. بۇ كۆپىنچە. بەدەننىڭ ساپ هاۋاغا بولغان تەلۋىنىڭ ئازلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر ئۆز هەركىتىنى نورمالىلىق بىلەن تەڭ تاماملايدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەننىڭ ساپ هاۋاغا بولغان تەلۋىنىڭ ئوتتۇراهال ئىكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

مۇتە ۋاتىر ۋە مۇتە پاۋۇت تومۇر: بۇ، تومۇر ئىككى هەركىتى ئارىلىغىدىكى سۈكۈت قىلىش ۋاقتىدىن ئۆلچەنگەن تومۇرغا قارىتىلغان.

(1) بىر تۇتاش (ئارقىمۇ-ئارقا سېلىش. موتەۋاتىر): سۈكۈت قىلغان ۋاقتى ساق كىشىلەردىكى ۋاقتتىن قىسقا بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە، قۇۋۋەتتى هەيۋانىنىڭ ناچارلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) پەرقلىق (موتەپاۋۇت): سۈكۈت قىلغان ۋاقتى نورمالدىن ئۇزۇنراق بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە قۇۋۋەتتى هەيۋانىنىڭ ئارتۇقلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: بۇنىڭدا سۈكۈت قىلغان ۋاقتى نورمال بولىدۇ. بۇ

قۇۋۇتتى ھەيۋانىنىڭ نورماللىغىنى بىلدۈرىدۇ.

قاتتىق ـ يۇمشاق تومۇر: (1) قاتتىق: تومۇر نورمالغا قارىغاندا بارماق ئۇچىغا قاتتىق بىلىنىدۇ. بۇ، كۆپىنچە بەدەندە قۇرۇق ـ لىۋقىنىڭ ئارتۇقلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) يۇمشاق: تومۇر نورمالغا قارىغاندا بارماق ئۇچىغا يۇمشاق بىلىنىدۇ. بۇنداق تومۇر بېسىلسا ئاسانلا ئىچكىرىگە قايتىپ كېتىشكە مايىل بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر قاتتىق ـ يۇمشاقلىقتا نورمال بولىدۇ.

ئىسسىق ـ سوغاق تومۇر: (1) ئىسسىق: تومۇر بارماق ئۇچىغا ئىسسىق بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە بەدەن ھارارىتىنىڭ ئارتۇقلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) سوغاق: تومۇر بارماق ئۇچىغا سوغاق بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەندە ھارارەتنىڭ ئاجىزلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر بارماق ئۇچىغا ئىسسىق ـ سوغاقلىقتا نورمال بىلىنىدۇ. بۇ، بەدەندىكى ئىسسىق ـ سوغاقلىقنىڭ نورماللىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

تولۇق ۋە كام تومۇر: (1) تولۇق: تومۇر بارماق ئۇچىغا تولۇقراق بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ نورمالدىن كۆپ ئىكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) كام: تومۇر بارماق ئۇچىغا خۇددى بوشاپ قالغاندەك بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ ئازايغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر ئىچىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ ئاز-كۆپلىگى بارماق ئۇچىغا نورمال بىلىنىدۇ. بۇ، بەدەن سۇيۇقلىغىنىڭ نورماللىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئىستۇا ۋە ئىختىلاپ تومۇر: تومۇر ھەركىتىدىكى تەكشىلىك (ئىستۇا) تومۇر ھەركىتىدىكى تەكشىلىككە يەنى تومۇرنىڭ چوڭ-كىچىكلىگى، كۆچلۈك-ئاجىزلىغى، تېز-ئاستىلىغى، بىر تۇتاش ياكى ئارىلايدىغانلىغى، قاتتىق-يۇمشاقلىغىغا ئوخشاش ئەھۋاللارنىڭ بىر دەكىلىگىگە قارىتىلغان بولۇپ، ئىختىلاپ، ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىشىغا قارىتىلغان.

(1) پۈتۈن تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۇچ باسقۇچىدا بىر-بىرىگە ئوخشاشلىق ياكى بىر-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) 4 بارماق ئاستىدىكى تومۇرنىڭ باسقۇچىدا ئوخشاشلىق بولسا مۇتلەق تەكشى، قارشىلىق بولسا مۇتلەق مۇختەلىپ دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) بىر باسقۇچ تومۇرنىڭ بىر قىسمى يەنى بىر بارماقتىكى ئەلگىلەر ئوخشاش بولسا تەكشى، ئوخشاش بولمىغاندا قارىمۇ-قارشى دەپ ئاتىلىدۇ.

تەكشىلىك، بەدەن ئەھۋالى ۋە مىزاجنىڭ ياخشىلىغى: مۇختەلىپ، مىزاجنىڭ ناچارلىغى ۋە خىلىتلارنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

مۇنتىزىم ۋە نامۇنتىزىم تومۇر: (1) مۇنتىزىم: مۇنتىزىم، تومۇر نۆز ھەركىتىدە بىر ياكى بىردىن ئارتۇق دەۋرنى ساقلاپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان. مەسىلەن: تومۇرنىڭ نېرلىكى دەسلەپكى باسقۇچتا نورمال مۆلچەردە بولۇپ، ئىككىنچى، ئۈچىنچى باسقۇچلۇق دەۋرىدىمۇ شۇ تېزلىكنى ساقلاپ قالسا، مۇنتىزىم دەپ ئاتىلىدۇ. ھەر بىر تومۇرنىڭ بەلگىلىك تېزلىگى شۇ تومۇرنىڭ ئالدىنقى نېزلىگى سىلەن تەڭ بولۇپ مۇئەييەن مىقداردا ئېشىپ بارىدۇ ھەمدە كېيىن يەنە شۇ ئەسلىدىكى مىقدارغا قايتىدۇ. بۇ، ئىختىلاپ سەۋەبىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. ئەگەر بۇ سەۋەپ 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 يەڭگىللىگىنى چېقىشتۇرىدىغان نورمال ئۆلچەمدىن ئىبارەت.

ئادەملەرنىڭ تومۇر مىزاجى، تەن قۇرۇلۇشى، يېشى، ئولتۇراق جايىنىڭ ھاۋاسى ۋە تومۇرنى ئۆلچىگەن پەسلىنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ ھەر خىل ۋە ئالاھىدە بولىدۇ. تومۇر ھەركىتىنىڭ مۇنداق ئەھۋالىلارغا ئۇيغۇن ھالدا بولىشى. سالامەتلىكنىڭ نورمال كېتىپ بارغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ. مۇئەييەن ۋەزنى دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئەكسىچە بولسا بۇزۇلغان ۋەزنى دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ 2 تۈرلۈك بولىدۇ.

(1) چېكىدىن ئاشقان ۋەزنى: بىر ياشلىق بالا تومۇرىنىڭ

ئۆسمۈر یاکی یاشلارنىڭ تومۇرىغا ئوخشاپ قېلىشى چېكىدىن ئاشقان ۋەزنى دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) تەرتىپسىز ۋەزنى: بالىنىڭ تومۇر ھەركىتى ھەرقانداق ياشتىكىلەرنىڭ تومۇرىغا ئوخشىماسلىغى بەلكى كېسەل ئادەمنىڭ تومۇرىدەك تىترەپ تۇرىشى تەرتىپسىز ۋەزنى دەپ ئاتىلىدۇ.

تومۇرنىڭ يۇقۇرقى ۋەزىنلىرى يامان ئاقىۋەت ۋە بەدەندىكى چوڭ ئۆزگىرىشنىڭ بەلگىسى بولۇپ، تەبىئى قۇۋۋەتنىڭ ساپ ھاۋا ئالماشتۇرۇشقا مۇھتاج بولغانلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئەگەر ئىچكى بەدەندە ھارارەت زىيادە بولۇپ سوغۇتۇشقا ھاجەت كۆپ بولسا، ھەركەت كۈچىنىڭ يىتەرلىك بولىشى بىلەن ھەركەتلىنىدىغان تومۇر تەسىرنى قوبۇل قىلىشى نەتىجىسىدە تومۇر يوغان سالىدۇ.

ئەگەر ساپ ھاۋاغا بولغان مۇھتاجلىقنى قاندۇرۇشقا بولمايدىغان دەرىجىدە بولسا، تومۇر تېز، تۇتاش ياكى يوغان بولىدۇ. تومۇرنىڭ ھەمكارلىشىش كۈچى ناچار بولسا تومۇر تېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ.

تومۇرنىڭ يۇمشاق بولۇشى ھۆللىكتىن، قاتتىق بولۇشى قۇرۇقلۇقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر تومۇر ھەركىتىدىكى دولقۇنغا ئازراق قاتتىقلىق قوشۇلسا، بۇ مىڭە ۋە ئۇچەيلەردىن ماددىلارنىڭ باشقا ئەزالارغا ھەيدەلگەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

تومۇرنىڭ قالايمىقانلىغى بەدەندىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ يوقۇلۇپ كېتىۋاتقانلىغىنىڭ ئالامىتى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋال داۋاملىق يۈز بەرسە تومۇر ئۆزىنىڭ ھەركەت قانۇنىيىتى ۋە ۋەزنىنى يوقىتىدۇ.

تومۇر هەركىتى ئامىللىرى

تومۇر هەركىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئامىللار (ئەسۋابى ماسكە) تۆۋەندىكىچە 3 خىل بولىدۇ.

(1) ئالەت: يۇرەك ۋە قىزىل قان تومۇرى (شىريان)، ئالەت دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) پائىل: تومۇرنى هەركەتلەندۈرگۈچى ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەتتى ھەيۋانى) پائىل دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) ھاجەت: يەنى بەدەننىڭ ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ، بۇزۇق ھاۋانى چىقىرىپ تاشلاش ئېھتىياجى بولۇپ، تومۇر كېڭىيىپ سىرتتىن ساپ ھاۋا تۇتقان قاننى شىريان تومۇرى ئارقىلىق پۇتۇن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يۇرەكنىڭ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىمۇ قاندۇرىدۇ. تومۇر تارىيىپ ئىچكى ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى كېرەكسىز ھاۋا، بۇس-بۇخارات ۋە كېرەكسىز ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ.

ئالەت، پائىل ۋە ھاجەتنىڭ يۇمشاق-قاتتىقلىغى، كۈچلۈك ۋە كۈچسىزلىگى جەھەتلەردە مۇتەدىل بولغاندىلا ھەركەت نورمال ئوتتۇرا بولىدۇ. ئەگەر پائىل كۈچلۈك بولسا، ھاجەتنىڭ ئوتتۇرا ھالدىن كام ياكى ئارتۇق، ئالەتنىڭمۇ ئەسلىدىكىدىن قاتتىق ياكى يۇمشاق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. لېكىن تومۇر ھەركىتىنىڭ تەبىئى ھالدىن ئۆزگىرىشى، ھاجەتنىڭ ئارتۇق ياكى قاتتىقلىغىدىن بولىدۇ. دېمەك، ھاجەت ئەڭ مۇھىم سەۋەبدۇر.

هاجەتنىڭ زىيادە بولۇشىغا تۆۋەندىكىلەر سەۋەب بولىدۇ.

1) ئىسقلىقنىڭ كۆپلىگى 2) دەرت (ئاغرىش)نىڭ قاتتىقلىغى ياكى جىسمانى ھەركەتنىڭ كۆپلىگى ۋە باشقىلار 3) قاننىڭ سىرتتىن كىرگەن بۇزۇق ماددىلار بىلەن بىرىكىپ ئۆزگىرىش ياساپ بۇزۇق (ناچار) بۇس-بۇخاراتلارنى پەيدا قىلىشى قاتارلىقلار.

تارىيىش ھەركىتى قىسقا بولۇپ، كېڭىيىشكە نىسبەتەن زىچ ۋە سۇكۇت (جىملىق) ۋاقتى ئاز بىلىنسە، بەدەننىڭ ئىچكى قاتلاملىرىدا كېرەكسىز بۇس-بۇخارات ۋە سېسىقچىلىقلارنى چىقىرىشقا بولغان ئېھتىياجنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە بولسا، يۈرەك ۋە شىريان تومۇرلارنىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىڭ كۈچلۈكلىگىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھاجىتىمۇ كۈچىيىدۇ. سۇكۇتنىڭ تېز بولۇشى ھاياتلىق كۈچىنىڭ ناچارلىغى ۋە روھنىڭ تارقاپ كەتكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ. ھەمدە ھاجەتنىڭ كۈچلۈكلىگىنى كۆرسىتىدۇ. غەزەپلەنگەن، جاپالىق ئەمگەك ۋە بەك ئىسسىق مۇنچىغا چۈشكەندە ھارارەت زىيادە بولىدۇ. لېكىن بۇ سەۋەپلەر ۋاقتىلىق بولغاچقا ھارارەتمۇ ۋاقتىلىق بولىدۇ.

تومۇر ھەر خىل سېلىشنىڭ سەۋەپلىرى

1) تومۇرنىڭ تېز سېلىشى

(1) ھاجەتنىڭ كۆپلىگى. قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغى (2) ھاجەتنىڭ ئاجىز (كام) ۋە ئالەتنىڭ قاتتىقلىغىدىن بولىدۇ.

2) تومۇرنىڭ بىر تۈتاش (موىەۋاتىر) سىلىشى

(1) قۇۋۇەتنىڭ بوش ۋە ئالەتنىڭ قاتىتىق بولۇشى (2)قۇۋۇەتنىڭ بوش (ئاجىز) ۋە ھاجەتنىڭ ئاز لىغىدىن بولىدۇ.

3) تومۇرنىڭ كىچىك سىلىشى.

(1) كېزىك ئىستىمىسى (ھارارىتى موھرىقە)دە بولۇپ، قۇرۇقلۇقنىڭ نەملىك ئۈستىدىن غەلبە قىلغانلىغى(2) تەبىئى ئىسىقلىقنىڭ ئاجىزلىشىشى ياكى سوغاق سۈنى سوۋۇتقۇچى يىمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، جىنسى ئالاقىنى كۆپ قىلىش. ئۇزاق مۇددەت ئەمگەك قىلماسلىق ۋە كۆكتاتلارنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ يىيىش قاتارلىقلار (3) سۈرگە دورىلارنى ئىچىش بىلەن تومۇر دىۋارلىرى تارىيىپ بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ ئاشقانلىغى (4) ئىچكى ئەزالارنىڭ ئېغىر دەرىجىدە ئىششىغانلىغى. مەسىلەن: ئۆپكە، جىگەر، قېرىن، يۈرەك ئىششىقلىرى (5) ئۈيقۇنىڭ كەم بولۇشى، قۇرۇقلۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش ۋە ئۇزۇقلۇقنىڭ يىتەرسىزلىگى ياكى مۇنچىغا چۈشمەسلىك قاتارلىقلار.

4) تومۇرنىڭ كېچىكىپ ۋە قاتتىق ئۇرۇشى

ئادەم تەبىئىتى بىلەن كېسەللىكنىڭ كۈرەش قىلغانلىغىدىن بولىدۇ.

5) تومۇرنىڭ يۇمشاق ئۇرۇشى

تەبىئى ۋە غەيرى تەبىئى دەپ 2 سەۋەپتىن بولىدۇ.

(1) تومۇرنىڭ تەبىئى يۇمشاق ئۇرۇشى، ھۆللۈك تاماقلارنى ئىستىمال قىلىش، ھاۋا ۋە ئەمگەكنىڭ نورمال بولىشى (2) غەيرى تەبىئى يۇمشاق ئۇرۇشى، قوساقتا يەل چۈشۈش ياكى مىگە كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىش مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، ئىسترخا.

تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) ۋە تىترەپ تۇرۇش (رەئىشە) قاتارلىق كېسەللىكلەردىن بولىدۇ.

6) تومۇر قۇۋۋەتتىنىڭ سۇس (بوش) بولۇشى

(1) ئوزۇقلۇق (ئوزۇقلىنىش)نىڭ يېتەرسىزلىگى (2) ئۆز ۋاقتىدا سۈركە ئىچىپ بەدەندىكى كېرەكسىز نەرسىلەرنى تازىلاپ تۇرمىغانلىغى (3) ئەمگەكنى قابىلىيىتىگە قاراپ قىلماسلىق (ئارتۇق جاپا تارتىش) (4) قالايمىقان تاماق يېيىش (5) بۇرۇن يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى (6) ھۇشسىزلىقنى كەلتۈرىدىغان كېسەللىكلەر قاتارلىقلاردىن بولىدۇ.

تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى

تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۆزگىرىشى، 4 خىلىت ۋە كەيپىياتتىكى مۆتەدىللىقنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەندە كۆپ بولۇپ كېتىشى، تۇتۇش توسالغۇلار روھى كەيپىياتنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كېتىشى، مەسىلەن: ئارتۇق خۇرسەنلىك ياكى ئارتۇق غەزەپلىنىش قاتارلىقلار ۋە ئاشقازاننىڭ ئاجىزلىشىشى، قۇۋۋەتنىڭ ناچارلىشىشى ياكى ئارتىپ كېتىشىدەك سەۋەپلەردىنمۇ تومۇر ھەركىتى يۇقۇرى ياكى تۆۋەن بولۇپ ئۆزگىرىدۇ. بەزىدە بەدەندە قانىنىڭ كۆپلىگى بىلەنمۇ تومۇر مۇختەلىپ بولىدۇ. بۇ، قان ئېلىش بىلەن تۈزۈلىدۇ.

تومۇرنىڭ ھەر خىل ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى، بەدەندىكى كېسەللىك ئەھۋالى ۋە ئۇنىڭ تەرەققىياتىدىن خەۋەر بېرىدۇ. تۈۋىپ

بۇنى ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈشكە ماهىر بولىشى لازىم. مۇختەلىپ تومۇرلار تۆۋەندىكىچە:

چاشقان قۇيرىغىسىمان تومۇر (زەنبىلپار): تومۇر هەركىتىنىڭ خۇددى چاشقان قۇيرىغىدەك تەرتىپسىز مىدىرلىشىغا قاراپ شۇنداق دەپ ئاتالغان. بۇنىڭغا تومۇر هەركىتى، ئۆلچەمگە قارىغاندا پەيدىن-پەي يوغان سىلىپ بىردىنلا پەسلەپ كېتىدۇ ياكى 2-3 قېتىم يوغان سىلىپ بىر-ئىككى قېتىم كىچىك سالىدۇ، ياكى 1-2 قېتىم چوڭ سىلىپ، ئۇزۇن ۋاقىتتىن كېيىن كىچىك سالىدۇ. (هەركەتنىڭ دەۋرى مۇختەلىپ بولسىمۇ لېكىن دەۋرى ئاياقلاشماي تۇرۇپ هەركەتنىڭ توختاپ قېلىشى، بولۇپمۇ ئۇستۇن هەركەتتىن تۆۋەنلەشكە باشلىشى ئەڭ يامان، تۆۋەنلىشىتىن يۇقۇرلاشقا قاراپ ئۆتىشى ياخشىلىقنىڭ ئالامىتىدۇر.)

موسەللى تومۇر: تومۇرنىڭ قۇۋۋەتى زەنبىلپارغا نىسبەتەن 3 تىن 2 قىسىم كۆچلۈك بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى هاجەتنىڭ كۆپلىگىدىن بولۇپ، كېسەلدە هارارەت بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ ياخشىلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ، ئەگەر هارارەت بولمىسا، كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ناچارلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

هەر چىشسىمان(مىنشارى) تومۇر: بۇ زاتىل جەنبە كېسەللىگىدە كۆرۈلىدۇ. تومۇر هەركىتى قالايمىقان، خۇددى هەرە هەركىتىدەك بولىدۇ. يەنى بىر ئاستىن بىر ئۇستۇن، بىر ئۇزۇن بىر قىسقا، بىر ئىلگىرى بىر كېيىن، بىر يۇمشاق بىر قاتتىق سوقىدۇ. بۇ ئىختىلاپلار تۆۋەندىكى سەۋەپلەرگە باغلىق:

تومۇر ئىچىدىكى قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا خاراكتىرلىك

خىلىتىلىرىدىن بىرەرسىنىڭ مۇرەككەپ ھالىدا كۆپۈيۈپ ئۆزگەر-گەنلىكىدىن كېلىپ چىقىقانلىغىغا ھەمدە بۇ خىل ئۆزگىرىشنىڭ سىستىقلىق (ئۈپۈنەت) پەيدا قىلىشى ياكى پىشىش-پىشماسلىغى قاتارلىق ئەھۋاللارغا باغلىق.

ئەسەپ ۋە پەيلەرگە باي بولغان ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە ئىششىق ياكى تومۇر دىۋارىدا قاتتىق-يۇمشاقلىق بولسا، تومۇر ئاستىن چۈشۈپ ھەركەت قىلىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆكرەك پەردە ئىششىغى (زاتىل جەنبە) كېسەللىگىدە كۆرىلىدۇ. چۈنكى زاتىل جەنبە كېسەللىگىدە 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 ھەركەتلىرىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قاتتىق-يۇمشاق، بىر تۇتاش، پەرقلىق، لەيلىگەن ۋە چۆككەن تومۇر ھەركەتلىرى كۆرۈلىدۇ. لېكىن ئىششىق بولمىغان تەرەپتىكى قان تومۇرلار ھەركىتى گەرچە ئازراق تەسىرگە ئۇچرىسىمۇ كۆپ ئۆزگىرىش بولمايدۇ.

دولقۇنسىمان تومۇر (ھوجى): تومۇر ھەركىتى، تىۋىپنىڭ ئۇچ بارمىغىغا دولقۇنلاپ ئاققاندەك ئىگىز-پەس، ئىلگىرى-كېيىن، ئۇدۇلىغا ۋە توغرىسىغا بىلىنىدۇ. بۇ خىل تومۇر بەك ئىسىق مۇنچىغا كىرگەندە، كۆپ مىقداردا شاراپ ئىچكەندە ۋە ئىستىسقا، پالەج، سەكتە، ئۆپكە ئىششىغى قاتارلىق كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. ئەگەر بۇ خىل تومۇر ھەركىتى ئىستىملىق كېسەللەردە

كۆرۈلسه كېسەلنىڭ تەرلەپ بوھرانىغا كىرىشىدىن دېرەك بېرىدۇ. سەۋەبى قۇۋۋەت ئاجىزلىشىپ، تەبىئەتنىڭ تومۇر ھەركىتىنى باشقۇرۇشى ناچارلاشقانلىغى، يۈرەكنىڭ قىسقىرىش ۋە كېڭىيىش پائالىيەتلىرىنىڭ ناچارلاشقانلىغىدىن بولىدۇ.

قۇرۇت ئۆملىگەندەك (دودى) تومۇر: بۇ، تومۇر ھەركىتىنىڭ قۇرۇت ماڭغاندەك سېزىلىشىگە ئېيتىلغان بولۇپ، تومۇرنىڭ سوقىشى گەرچە دولقۇنسىمان تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ لېكىن كۈچسىز، ئىنچىكە، ئارقىمۇ-ئارقا سالىدۇ. تۈپ بىر قېتىم ئۇرغان تومۇرنى 2 قېتىم ئۇرغاندەك ھىس قىلىدۇ. گەرچە تومۇر تېزدەك بىلىنسىمۇ لېكىن تومۇر تېز بولمايدۇ. دىمەك بۇ مۇرەككەپلەشكەن تومۇر بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ بىردىنلا يوقۇلۇپ كېتىشىگە قاراپ مېڭىپ، ھاياتلىقنىڭ تۈگەش ئالدىدا تۇرغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

چۆمۈلە ماڭغاندەك (نەملى) تومۇر: تومۇر ھەركىتى بارماقتا چۆمۈلە ماڭغاندەك سېزىلىدۇ. گەرچە بىر تەرەپتىن قۇرۇت ئۆملىگەندەك تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ لېكىن كىچىك بىر تۇتاش، قاتتىقراق ئەمما ئاجىز سالىدۇ. بۇ، يۈرەكنىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىگى ۋە ھاياتلىق كۈچىنىڭ خەۋپ ئاستىدا قالغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

ئىككى چوقىماق (غوزالى) تومۇر: تومۇر ھاجەتكە لايىق ئۇرىدۇ، لېكىن تومۇرنىڭ قاتتىقلىغىدىن ئىككى ھەركەت ئوتتۇرىسىدا بىر توختايدۇ. بۇ، ھاجەتنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

قوش باشلىنىشماق (زولامترەت) تومۇر: ھەركەت باسقۇچىدا سۈكۈت بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەت (تەبىئەت)نىڭ ئاجىزلاشقانلىغىنى

بىلدۇردۇ.

بازغان ئۇرغاندەك (مىترىقى) تومۇر: تومۇر ھەركىتىدە تومۇردىكى دولقۇن بارماققا ئۇرۇنۇپ بولۇپ ئارقىغا بىرئاز قايىتىپ مەركەزگە بارماي تۇرۇپلا كېڭىيىش ھەركىتىنى تاماملايدۇ. بۇ خۇددى سوقۇلغان بازغاننىڭ سوقۇشىغا ئوخشايدۇ. بۇ، بىر تەرەپتىن ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈكلىگى يەنە بىر تەرەپتىن روھنىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۇردۇ.

تەرتىپسىز (ۋاقتى پىلۇەسەت) تومۇر: سۈكۈت قىلىش ئورنىغا ھەركەت 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 ھەركەت يۈز بېرىدۇ. تەرتىپسىز تومۇر بىلەن مىترىقنىڭ پەرقى شۇكى، تەرتىپسىز تومۇردا كېڭىيىشتىن كېيىن ئۇنىڭغا مۇناسىپ بولغان تارىيىش تامام بولغىچە ئىككىنچى قېتىم سوقۇش يۈز بېرىدۇ. مىتىرىقدا، بىرلا قېتىم سوقۇش يۈز بېرىدۇ. تومۇرنىڭ تەرتىپسىز سىلىشىدىكى سەۋەبى شۇكى، بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ھاجىتىنىڭ كۆپلىگىدىن ھەركەت قىلىشقا تېگىشلىك بولمىغان ۋاقىت ئىچىدىمۇ ھەركەت قىلىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ نەپەس ئېلىشمۇ تېزلىشىدۇ.

تىترىگەن (مورتەئىش) تومۇر: تومۇرنىڭ تىترەپ ھەركەت قىلىشى، بەدەندە خىلىتلارنىڭ كۆپلىگى، قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلىگى، تومۇرنىڭ قاتتىقلىغى، قۇۋۋەتنىڭ كېسەللىككە قارشى كۈرەش قىلغانلىغى، ھاجەتنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۇردۇ.

تەكشى بولمىغان (نامەۋزۇن)تومۇر: تومۇر قالايمىقانلىشىپ بىر قېتىم يان تەرەپكە، بىر قېتىم ئۈدۈلغا ئۇرىدۇ. بۇ، كۆپىنچە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىز لىغى، ھاجەتنىڭ كۆپلىگىدىن بولىدۇ.

تەكشى (مەۋزۇن)تومۇر: تەكشى تومۇر.'تومۇر ھەركىتىنىڭ بىر ھالدا بولىشىغا قارىتىلىغان بولۇپ، ھاجەتنىڭ تەبىئەت بىلەن كۈرەش قىلىپ ھەلبە قىلالمىغانلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ياش، جىنىس، پەسىل، مىزاج پەرىقلىرىدىكى ۋە باشقا جەھەتلەردىكى تومۇرھەركەتلىرى

ياش پەرىقىدىكى تومۇر: كىچىك بالىنىڭ تومۇرى تېز ۋە ئىنتىك ئۇلاشما بولىدۇ. يوغان-كىچىكلىكتە مۆتىدىل بولىدۇ. سەۋىبى، مىزاجىنىڭ ھۆللىگى ۋە ھاجەتنىڭ كۆپلىگىدىن بولىدۇ. چۈنكى بالىنىڭ بەدىنىدە نەملىك كۆپ بولۇپ، قۇۋۋەت تولۇق ھاسىل بولۇپ كەتمىگەن بولىدۇ.

ياشلارنىڭ تومۇرى، كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ يۈرەك ۋە باشقا ئەزالىرىدا 4 خىل كۈچ تولۇقلىنىپ ۋە بالىلىق ۋاقتىدىكى نەملىك تارقىلىپ بولغان بولىدۇ. ياش ئۆسمۈرلەرنىڭ تومۇرى يوغان سالغاندا ناھايىتى كۈچلۈك سېزىلىدۇ. بۇ ھاجەتنىڭ كۆپلىگىدىندۇر.

قېرىلارنىڭ تومۇرى (نەبزى كوھولىيەت)، ياشلىق دەۋرىگە نىسبەتەن كىچىك، سۈس ۋە ئاستا بولىدۇ. بەزىدە يات سۈيۇقلۇق تۈپەيلىدىن يۇمشاق بولىدۇ.

مىزاج پەرىقىدىكى تومۇر: مىزاجنىڭ ئىسسىق تەرەپكە ئۆتىشى ھاياتلىق قۇۋۋەتىنىڭ نەبىئىلىگىدىن بولىدۇ. لېكىن بەدەنگە ئۆزلەشمىگەن ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىقلىق غەيرى تەبىئى بولىدۇ.بۇ ھال نورمالدىن قانچىلىك ئارتۇق بولسا، قۇۋۋەتنى شۇنچىلىك ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ ئەھۋال، كۆپىنچە يۇقۇرى ئىستىملىق كېسەللىكلەردە كۆرۈلۈپ، تومۇر ھەركىتىدە ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: يۇقۇرى ئىستىملىق كېزىك كېسەللىكلىرى، ئەسۈللىك كېزىك (تەبىئى موھرىسقە) قاتارلىقلاردا قۇۋۋەت ئاجىز بولغانلىقتىن تومۇر ئىنچىكە، ئاستا ھەم ئارىلاپ سوقىدۇ. تومۇر ھەركىتىنىڭ 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.

جىنسى پەرىقتىكى تومۇر: ئەرلەرنىڭ تومۇر ھەركىتى ئايالارنىڭكىگە قارىغاندا چوڭ ھەم كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى ئەرلەرنىڭ مىزاجى ئىسسىق، ھارارىتى يۇقۇرى كېلىدۇ. ھەمدە ئەرلەرنىڭ تومۇرىنى تۇتۇش 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 ھەركەت قىلىدۇ. سېمىز كىشىنىڭ تومۇرى مەلۇم.دەرىجىدە گۆشنىڭ توسقۇن-

لىغىغا ئۇچرايدۇ. تومۇر ھەركىتى تېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ. ئەگەر سېـ
مىرلىك گۆشىنىڭ كۆپلىگىدىن بولسا، تېزلىگى ئارتۇقراق، ياغـىنىڭ
كۆپلىگىدىن بولسا تېزلىك ئازراق بولىدۇ.

پەسىل پەرىقىدىكى تومۇرلار: باھار پەسلىدە ۋە شەھەرلەردە ياشىغۇچىلارنىڭ تومۇرى مۆتىدىل كېلىدۇ. ياز كۈنلىرى تومۇرنىڭ ھەركىتى تېز ھەم ئارقىمۇ-ئارقا (موتەۋاتىر) بولىدۇ، بەزىدە ئاجىز بولىشىمۇ مۇمكىن. تېز بولۇشى، ئىسسىقلىق بىلەن بەدەندىكى ھاجەتنىڭ كۆپلىگى؛ ئاجىز بولۇشى، ئىسسىقلىقنىڭ تارقاپ كەتكەنلىگىدىندۇر.

كۈز ۋاقتىدىكى تومۇرلار ھەركىتى ئادەتتە مۆتىدىل بولىدۇ. ئەگەر پەسىل ئۆز تەبىئىتىدە بولماي ئەكسىنچە بولسا تومۇر ھەركىتى ئۆزگىرىدۇ، مەسىلەن: باھار ۋاقتىدا شامال، بوران ۋە يامغۇر-يېغىن كۆپ بولۇپ ھاۋا تۇتەك ۋە سوغاق بولسا، ياكى قىش كۈنلىرى قار ياغماي ھاۋا ئېچىلىپ ئىسسىپ كەتسە، تومۇر ھەركىتىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ياز كۈنلىرى ھاۋا ناھايىتى قىزىپ، يامغۇر ياغماي دىمىق بولۇپ كەتسە ۋە قىش كۈنلىرى ھاۋا دائىم تۇتەك بېسىپ توختىماي قار يېغىپ تۇرسا بۇنداق ھالەتلەردىمۇ تومۇر ھەركىتى ئۆزگىرىدۇ.

قىش كۈنلىرى تومۇر ئاستا ۋە كىچىك بولىدۇ. بۇ، ھارارەتنىڭ تۆۋەنلىگى، ھاجەتنىڭ ئاجىزلىغىدىندۇر.

ئۆي ئىچى ھاۋاسىنىڭ ياخشى بولماسلىغى، چاڭ-توزاڭنىڭ كۆپ بولىشى ھەمدە سېسىق پۇراق چىقىپ تۇرىدىغان ئورۇنلارنىڭ ئولـ
تۇراق جايىغا بەك يېقىن بولىشىمۇ، تومۇر ھەركىتىدە ئۆزگىرىش

هاسل قىلىدۇ.

ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تومۇرى: جىسمانى ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تومۇر ھەركىتى دەسلەپتە مۆتىدىل بولۇپ، بەدەن قىزىغانسېرى كۈچلۈك ۋە چوڭ سالىدۇ. چۈنكى ئەمگەك تەسىرىدىن بەدەن قىزىپ ھارارەت ئاشىدۇ. ھەركەتنىڭ ئاخىرىدا تومۇر ناھايىتى تېز سالىدۇ. بۇ، ھاجەت ۋە قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلىگىدىندۇر.

ئەگەر ئەمگەك مىقدارى بەدەن ئىقتىدارىدىن ئېشىپ كەتسە تومۇر سۈس سالىدۇ. بۇ مىڭە چارچاپ قۇۋۋەتنىڭ تارقاپ كەتكەنلىگىدىندۇر. كۈچى ئاز بولۇپ، ئىش ھەددىدىن ئارتۇق ئېغىر بولۇپ كەتكەندە تومۇر قۇرۇت ماڭغاندەك ياكى چۈمۈلە ئۆمىلىگەندەك سالىدۇ. بۇ كۈچنىڭ يوقالغانلىغىدىندۇر.

ئۇخلاق ۋە ئويغاق كىشىنىڭ تومۇرى: ئۇيقۇنىڭ دەسلىۋىدە تومۇر كىچىك ھەم سۈس بولىدۇ. بەزىدە پەرقلىق بولىشىمۇ مۇمكىن. قىسمەن كىشىلەردە تومۇر توختاپ ئاستا سالىدۇ. بۇ، تەبىئى ئىسسىقلىقنىڭ بەدەن ئىچكى قاتلاملىرىغا چۆككەنلىگىدىندۇر، بۇ چاغدا ئاشقازان ھەزىم قىلىشقا قاتنىشىپ قۇۋۋەت ھاسىل قىلىپ، ئۇنى بەدەن سىرتىغا بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر چوڭ. كۈچلۈك ھەركەت قىلىشقا باشلايدۇ. چۈنكى بۇ ۋاقىتدا ھەيۋانى 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 تەپاۋۇتلىقا ئۆتىدۇ. بۇ بەدەندە ھاسىل بولۇپ ئۆزلەشمىگەن ھارارەتنىڭ كېرەكسىز بوخاراتلار پەيدا قىلىپ بەدەننىڭ ئىچكىرى

قىسمىغا قايتقانلىغىدىندۇر. ئەگەر ئۇخلىغاندا مەيدىدە تاماق بولمىسا، مەيدىدە ھەزىم قىلىشقا بىر نەرسە بولمىغانلىغى ئۈچۈن قۇۋۋەت يانىدۇ. شۇڭا ئاچ ئۇخلىغان ئادەمنىڭ تومۇر ھەركىتى كىچىك ناچار ۋە كېچىپ سالىدۇ. بۇ، قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلەشكەنلىگىدىندۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاخشىمى بالدۇر ئۇخلىغان كىشى ئەتىگەندە ئۇخلىماسلىغى لازىم. ئادەتتىكى ئۇيقۇدىن تۇرغان كىشىنىڭ تومۇرى چوڭ، تېز بولۇپ، كېيىن ئۆز ھالىغا قايتىدۇ. ئۇيقۇدىن قورقۇپ ئويغانسا، تومۇر ناچار ۋە زەئىپ سالىدۇ. چۈنكى قورقىقانلىقتىن قۇۋۋەت ئىچكى قاتلاملارغا يانىدۇ. ئەگەر قورقۇش بەك ئېغىر بولسا، قۇۋۋەتنىڭ ئىچكى قاتلاملارغا يانغان ۋاقتى ئۇزۇن بولىدۇ.

تاماقنى ئاز ۋە كۆپ يىگەن ۋاقىتتىكى تومۇر: ئىستەمال قىلىنغان تاماقنىڭ ئاز-كۆپلىگى، مەيدىدە ھەزىم بولۇش-بولماسلىغى، ئوزۇقلۇققا باي بولۇش-بولماسلىغى ۋە تاماق كەيپىياتىغا ئاساسلانغان قۇۋۋەتنىڭ مىقدارىغا قاراپ تومۇر ھەركىتى ھەر خىل بولىدۇ.

تاماقنى كۆپ يەيدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى تېز ۋە مۇتەلىپ سالىدۇ. يىمەك-ئىچمەك ئۆز ئۆلچىمىدە بولسا، تومۇر قۇۋۋەتلىك سالىدۇ. تاماقنى ئاز يىگەندە تومۇر شۇ تاماقنىڭ كۈچىگە قاراپ ھەركەت قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشى، ياكى قىزىتمىسى بار كىشىلەر كۆپ مىقداردا ئىسسىقلىق تاماقنى ئىستىمال قىلغاندا، تومۇر ھەركىتى زەئىپ بولىدۇ. چۈنكى ئىسسىقلىق تېغىمۇ ئېشىپ مىزاجنى بۇزۇپ قويىدۇ-دە، تەبىئەت زەئىپلىشىپ تومۇر ھەركىتى ناچارلىشىدۇ. شۇڭا ئەسلى مىزاجى ئىسسىق كىشىلەر سوغاق تەبىئەتلىك

تاماقلارنی ئىستىمال قىلىشى لازىم.

سوغاق مىزاجلىق كىشىلەر ئىسسىقلىققا مايىل تاماقلارنى ئىستىمال قىلسا، مىزاجى مۆتىدىل تۇرىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەر ھۆللىكى زىيادە ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلانغاندا مىزاجى مۆتىدىللىشىدۇ. ئۇنداق قىلمىسا ئەھۋالى مىزاجى بۇزۇلىدۇ. تومۇر ھەركىتى مۇختەلىپلىشىدۇ. چۈنكى سوغاق مىزاج ئۇستىگە يەنە سوغاقلىق قىلىش مىزاجنى چوقۇم بۇزىدۇ. بۇ، يېتىشمەي تۇرغان ھارارەتنى تېخىمۇ ئاجىزلاشتۇرۇپ، تومۇرلار ھەركىتىنلا ئەمەس بەلكى مىڭە ۋە ئەسەبلەرنىمۇ بۇزىدۇ. تومۇر ھەركىتى بىر كىچىك، بىر يوغان، بىر ئاستا سالىدۇ. بۇ چاغدا ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلسا ئۆز ئەسلىگە كېلىدۇ.

ياخشى ئوزۇقلۇقلار بىلەن ناچار نەرسىلەرنى قوشۇپ يىگەندىمۇ مىزاج بۇزۇلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا تۈپىكە ئەسلى يىگەن نەرسىنى ئېيتمىسا، كېسەللىكنى ئېنىقلاش، ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش قىيىنغا توختايدۇ.

نەشە ۋە تاماكا چېكىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، مىڭىنىڭ قۇۋۋىتىنى بۇزۇپ، ئويلاش قابىلىيىتىنى تۆۋەنلەشتۈرۈپ قويىدۇ. تومۇر ھەركىتىنى سۈسلاشتۇرۇپ قويۇش بىلەن بىرگە مۇختەلىپ ھەركەتلىك تومۇرلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھاراقنىڭ ئېغىرلىق پەيدا قىلىشى باشقا غىزالارغا نىسبەتەن يىنىك بولسىمۇ، لېكىن كۆپ ئىچىۋەرسە ھارارىتى غەرىزەنى بوغۇپ قويۇپ، سەكتە (ئۆلۈكتەك ھۇشسىزلىق)، خاپىغان ۋە كۆڭۈل ئېلىشىلاردەك كېسەللىكلەرنى ھەتتا تۇيۇقسىز ئۆلۈپ قېلىش

خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سورگە ئىچكەندىن كېيىنكى تومۇر: سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىمراغ)دىن كېيىن تومۇر بوش زەئىپ ياكى ئاستا سالىدۇ. ئەگەر سۈرۈش ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە، تومۇر ھەركىتى قۇرۇت ياكى چۈمۈلە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ. لېكىن ھوقنە (كېلىزما) قىلغاندىن كېيىن تولۇق بولىدۇ.

روھى كەيپىياتتىكى تومۇر: خوشاللىنىش، خاپىلىق، راھەتلىنىش، جاپا تارتىش، قورقۇش، غەزەپ ۋە ئاچچىقلىنىشلار ئۆز لايىغىدا بولسا، تومۇر ھەركىتىمۇ تېز-ئاستا، قاتتىق-بوش، چوڭ-كىچىك جەھەتلەردە مۆتىدىل بولىدۇ. ئەگەر ئەكسىنچە بولسا، تومۇر ھەركىتىمۇ ئۆزگىرىدۇ. كىشىلەرنىڭ خوشلۇق ۋاقتىدا تومۇرى يوغان ۋە پەرقلىق، خاپىلىق ۋاقتىدا تېز ۋە تىترەپ سالىدۇ. غەزەپلەنگەن ئاچچىقلانغاندا، يوغان ۋە پەيدىن-پەي سالىدۇ. خىجالەتچىلىك ھىس قىلغاندا تومۇرى مۇختەلىپ، لەززەتلەنگەندە يوغان سالىدۇ. چۈنكى لەززەت، قۇۋۋەتنى ھەركەتلەندۈرىدۇ. تومۇر ھەركىتى تېز ۋە مۇتەۋاتىر بولمايدۇ.

مۇنچا (ھامام)غا چۈشكەن ۋاقىتتىكى تومۇر: سۈنىڭ ھارارىتى ۋە مۇنچا بەك ئىسىق بولسا، ھاجەتنى ئاشۇرىدۇ. قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئىسىقلىق ئورتاھال بولسا، تومۇر ھەركىتى يوغان، كۈچلۈك ۋە يۇمشاق بولىدۇ. ئەگەر سوغاق بولسا (سوغاق سۇ قۇيسا) بەدەن ھارارىتى ئىچكى قاتلاملارغا يىغىلىپ قېلىپ، تومۇر ھەركىتى تېز ۋە كۈچلۈك سالىدۇ. زاك، گۈڭگۈرت، قەلەي قاتارلىق مەدەن كانلىرىدىن چىققان ئىسىق

بۇلاق (ئارشاق)لارغا چۈشسە، تومۇر ھەركىتى قاتتىق ۋە تېز بولىدۇ.

كېسەل كىشىلەرنىڭ تومۇرى: ئاغرىق، ئۆزگىرىش كۆچى ۋە باشقۇرغۇچى ئەزادا ھىس قىلىنىشى تۈپەيلىدىن ياكى ئاغرىقنىڭ ئۈزۈن مۇددەتلىكى بىلەن تومۇرنىڭ سوقىشى ئۆزگىرىدۇ. چۈنكى ئاغرىق باشلىنىش بىلەنلا ھەيۋانى كۈچنى كېسەلگە قارشى تۇرۇشقا قوزغايدۇ. كېسەلنىڭ تومۇرى، ئاغرىشنىڭ قاتتىقىيىنىكلىگى، ئاغرىغان ئورۇننىڭ يۇرەككە يېقىن-يىراقلىغى ھەم شۇ ئەزانىڭ ئەھۋالىغا قاراپ پەرقلىق بولىدۇ. بۇ، كۆپىنچە ئىششىقلىق كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. ئاغرىش، تومۇر (شىريان تومۇر)لارغا ئاسان تەسىر قىلغاچقا، تومۇر تېز ۋە چوڭ سالىدۇ. ئەگەر ئىششىق يۇرەكتىن يىراقراق ئەزادا بولسا ياكى تومۇر قىسىلغان بولسا، يۇرەكنىڭ ھەركىتى تومۇرھەركىتىدىن ئاستاراق بولىدۇ. لېكىن يۇرەككە يېقىن ئەزالاردىكى ئىششىق، تومۇر ۋە يۇرەك ھەركىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە ئىششىقى (زاتىلرىيە)، كۆكرەك پەردە ئىششىقى (زاتىلجەنىە) ھەم قېرىن، جىگەر ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەردە تومۇر ھەركىتى تېز بولغىنىدەك يۇرەك ھەركىتىمۇ تېز بولىدۇ.

يۇقۇرى ئىستىملىق ۋە ئەسۋىلىك كېسەللىكلەردە تومۇر بەك تېز سالىدۇ. تەپلەرنىڭ باشلىنىشى ھەر خىل بولغانلىقتىن، تومۇر ھەركەتلىرىنىڭ ئۆزگىرىشلىرىمۇ بىردەك بولمايدۇ. بەزىلىرىدە تېز، بەزىلىرىدە ئاستا ياكى يۇقۇرى، تۆۋەن بولىدۇ. بۇلارنى ئەھۋالغا قاراپ باھايىتى 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، قېرىن ئاستى بېزى، جىگەر، بۆرەك خىزمىتىدىن خەۋەردار بولغىلى بولىدۇ. تىپىك سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە ئاساسلىق سۈيدۈكنىڭ: رەڭگى، قويۇق-سۈيۇقلىقى (قىيامى)، سۈزۈك-دۇغلىقى، مىقدارى، كۆپۈكى، چۆكمىسى (روسۇبى)، پۇرىغى ۋەئەر-ئايالار سۈيدۈكىدىكى پەرىقلەرنى ئېنىقلاپ ئۇلارنى كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇشتىكى مۇھىم ئاساسلار قىلىدۇ.

سۈيدۈك رەڭگى

تەبىئى سۈيدۈك سۈزۈك رەڭسىز بولىدۇ، سۈنىڭ رەڭگىمۇ سۈزۈك رەڭسىز بولغاچقا ئەسلى سۈيدۈكمۇ سۈزۈك رەڭسىز بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى خىلىتلار 4 خىل بولغانلىقى ئۈچۈن، سۈيدۈكنىڭ خىلىتلار رەڭگىدە كېلىشىمۇ تەبىئى ئەھۋال بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. سۈيدۈكنىڭ ئاق، قىزىل، سېرىق، قارا رەڭلەر دەكېلىشى ھەر بىرى

بىر خىلىتىنىڭ ىەلگىسى بولۇپ، بۇ رەڭلەرنىڭ ئۆزگىرىشى قايسى بىر خىلىتىنىڭ ئاز ـ كۆپلىگى غالىپ ـ مەغلۇپلىغىنى بىلدۈرىدۇ مەسىلەن: سۈيدۈكنىڭ سۈزۈك رەڭسىز بولۇشى تەبىئى. مەنى سۈيۇقلىغى ياكى جىگدە شەرۋىتىدەك ئاق بولۇشى غەيرى تەبىئى ھادىسە بولۇپ، بەلغەم خىلىتىنىڭ غالىپلىغىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سۈيدۈكنىڭ سېرىق، قىزىل، قارا رەڭدە بولىشىمۇ ئۇز نۆۋىتىدە بىرەر خىلىتىنىڭ غالىپلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

ئاق رەڭلىك سۈيدۈك: 1. ھۆل مۇھ ۋە كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىشتىن سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق كېلىدۇ.

2. سەپرادىن بولغان ئاغرىقلاردا ھارارەت مىڭگە يېتىپ بارغاندا سۈيدۈك ئاق، سۈزۈك بولۇپ تىگىدە چۆكمىسى بولمايدۇ. بۇ، سەپرانىڭ ياغ بىلەن بىرىككەنلىگىنى ئىپادىلەيدۇ.

3. مىڭە ساغلام بولغاندا سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. سەپرا ئۇچەيگە قۇيۇلغاندىمۇ سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. ئەمما بۇ چاغدا ئۇچەيدە يارا پەيدا بولۇش خەۋپى بولىدۇ. ئاغرىقلارنىڭ سۈيدۈگى ئۇزۇن ۋاقىت ئۆزگەرمەي ئاق كەلسە، مىڭە ساغلاملىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

4. بەلغەم ماددىسى كۆپ بولسا سۈيدۈك مەنىدەك ئاق، قويۇق ۋە شىلىمشىق كېلىدۇ. بۇ. پالەچ ۋە تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) كېسەللىگىنىڭ دەسلەپكى ىەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئەگەر سېرىق كۆپۈك بولسا يامانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى يۇقۇرقىدەك بولۇپ، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىك ىەلگىلىرى كۆرۈلـ

مىسە سالامەتلىكنىڭ نىشانىسى بولۇپ سۈركە بېرىش بىلەن ساقلىنىپ كېتىدۇ.

5. سۈيدۈكنىڭ ئاق ۋە ياغلىشاڭغۇ بولۇشى، چاۋا ياغلاردا ئېرىش يۈز بەرگەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

قىزىل رەڭلىك سۈيدۈك: سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشى، سېرىق بولغىنىغا نىسبەتەن تەبىئىي بولۇپ ھاپلىنىدۇ. چۈنكى سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشى قاننىڭ كۆپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. قان خىلىتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، ئادەم ھاياتلىغى قان بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئەمما قاننىڭ ئىسسىقلىغى سەپراغا قارىغاندا كەمرەك بولىدۇ.

1. سۈيدۈكنىڭ قىزىل ئەمما سۈيۇق بولۇشى خىلىت (ماددا)نىڭ خاملىغىنى ئىپادىلەيدۇ. كېسەللىك ئۈزۈنغا سوزۇلىدۇ.

2. قىزىل سۈيدۈكتە چۆكمە بولماسا، بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ كۆپلىگى، تەبىئەتنىڭ ناچارلىغى. قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغى ۋە ماددىنىڭ كۆپلىگىنى ھەم جىگەردە ئىششىق بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

3. قىزىل رەڭلىك سۈيدۈكتە ئاق چۆكمە بولسا، بۇ ساغلاملىقنى بىلدۈرىدۇ.

4. چۆكمىنىڭ قىزىللىغى، كېسەللىكنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى بولىدىغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

5. قىزىل رەڭلىك سۈيدۈككە سەپرا قوشۇلغان بولسا، خىلىت كۆيگەن بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى ئىككى خىل ئىسسىقلىق بىرىكىپ ھارارەتنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ئەھۋال، بەزىدە كېسەل كىشى تېز تەرلەپ ساقىيىدىغانلىغىنىڭ بەلگىسى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

6. قىزىل رەڭلىك سۈيدۈك تامچىلاپ كەلسە ھەمدە قويۇق ھەم سېسىق بولسا، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە ماددىنىڭ خاملىغىنى كۆرسىتىدۇ. سېسىقلىق، تەبىئەتتىكى مەئىلۇپ بولۇپ كېسەللىكنىڭ غالىپ كەلگەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ ياكى بۆرەكتە يىرىڭلىق ئىششىق بارلىغىنى كۆرسىتىدۇ.

7. سۈيدۈك قىزىل، سۈيۇق بولۇپ مەيدە ئاجىز بەدەندە قىچىشىش بولسا، يەرقان (سېرىق كېسەل) باشلانغانلىغىنىڭ ئالامىتىدۇر. قىزىل سۈيدۈك ئۈستىدە سېرىق كۆپۈك بولسا ياكى سېرىق چۆكمە بۇلۇتتەك بولۇپ سۈيدۈك تېگىدە تۇرسا، كېسەللىك ئاقىۋىتىنىڭ يامانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

8. ھارارەتلىك كېسەللىكلەردە سۈيدۈك قىزىل بولسا، جىگەر ئىسسىقلىغىنىڭ ئارتۇقلىغىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك قىزىل بولۇپ ئارقا تەرەت قۇرۇق بولسا، كۆكرەك كېسەللىكلىرى بولۇپمۇ ئۆپكە سىلى پەيدا بولغانلىغىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ، بەزى ھاللاردا قان بىلەن بىرىكىپ كەلگەنلىكتىن بولۇپ، قان تومۇر دىۋارلىرى كېڭەيگەنلىگىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

9. بەزى قاندىن بولمىغان ئېغىر كېسەللىكلەردە مەسىلەن، ئۇچەي تېشىلىش كېسەللىگىدە سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ لېكىن بەزىلەر بۇنى، قاننىڭ سەۋەبىدىن دەپ خاتا ئويلاپ قالىدۇ.

10. جىگەر كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك ئومۇمەن قىزىل كېلىدۇ.

11. سودىدە كېسەللىكلىرى (قان تومۇرلار توسۇلۇش خاراكتىرلىك كېسەللىكلەر ۋە بۆرەك، دوۋسۇن تېشى كېسەللىكلىرى) دىمۇ سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ. بۇ، سىل قىزىتمىسى (تەپىي دىق)

ۋە ئۇچەي سىلىنىڭ پەيدا بولغانلىقى ياكى كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىقى ھەم چاۋا ياغلار ئېرىگەنلىگىنى سىلدۇرىدۇ ھەمدە بۇ ۋاقىتتا كېسەلنىڭ ئىچى سوروپ كېتىدۇ

12. بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردە سۈيدۈكنىڭ قىزىلدىقى. بوھران ئالامەتلىرىنىڭ بىرى ھەمدە تەرلەشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

13 ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ سۈيدۈگى قىزىل رەڭلىك. قىزىق ۋە سۈيۇق بولىدۇ.

يۇرەككە يېقىن بولغان ئەزالاردا ئىششىق بولغاندا سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. سەۋەبى. يۇرەكنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كەتكەنلىگىدىندۇر.

سېرىق رەڭلىك سۈيدۈك: 1. سامان رەڭلىك سېرىق سۈيدۈك. ھارارەتنىڭ مۆتىدىل ئىكەنلىگىنى كۆرسىتىدۇ

2. تۇرۇنجى (جۈيزە پوستى) رەڭلىك سۈيدۈك بىرئاز ئىسسىقلىققا مايىللىقنىڭ ئىپادىسىدۇر. سېرىق سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ تېگىدە پاختىدەك چۆكمە بولسا. ھارارەتنىڭ ئۈستۈنلىگىنى كۆرسىتىدۇ.

3. زاك رەڭلىك (قىزغۇچ سېرىق) سۈيدۈك ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ. سېرىقلىق قىزىلغا مايىل بولغانسېرى ئىسسىقلىق كۆپ. سوغاقلىقنىڭ مۇناسىپ ھالدا شۇنچە ئازلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. سۈيدۈگى دائىم يالقۇن رەڭگىدە بولىدۇ. سۈيدۈك ئۈستىدە لەيلىگەن چۆكمە بولمىسا بۇ ناھايىتى يامانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. لېكىن ساغلام كىشىلەردە سۈيدۈكنىڭ سېرىق بولۇشى ئورۇقلۇق ۋە سەپرا-نىڭ كاملىغىدىن بولۇپ. بۇنداق كىشىلەر ئورۇق كېلىدۇ.

قارا رەڭلىك سۈيدۈك: 1. سۈيدۈك قارا رەڭلىك بولۇپ 5 كۈنگىچە ئۆزگەرمەسە، كېسەللىك ئاقسۈتىنىڭ يامانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر قارا سۈيدۈكنىڭ چۆكمىسى تېگىدە بولماي ئۈستىدە بولسا ئاقسۈتىنىڭ ياخشىلىغى، سۈيدۈك قويۇق بولسا مادىدىنىڭ خاملىغى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر بۇ ھال كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە يۈز بېرىپ، چۆكمە سۈيدۈكنىڭ تېگىگە چۆكۈپ ئۈستىدە قارا كۆپۈك بولسا، مىڭە ئىششىغانلىق ۋە ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. قارا سۈيدۈك ئۈستىدە كۆپۈكنىڭ بولۇشى، باش ئاغرىش ۋە جۈيلۈشكە سەۋەپچى بولىدۇ. بۇ، بۇرۇن قاناش بىلەن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ.

2. قارا رەڭلىك سۈيدۈك زاك رەڭگىدە بولسا، ماددىنىڭ خاملىغىنى بىلدۈرىدۇ.

3. سۈيدۈك قارا، قويۇق بولۇپ ھەمدە چۆكمە لەيلىگەن چېچىلاڭغۇ بولساۋە بەدەن ئېغىرلاشسا، بۇرۇن قاناشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ ھال قارا كېزىك (ئەسۈىلىك كېزىك)تە كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەگەر قارا كېزىك قاندىن بولغان بولسا، بۇ بەلگۈ قاننىڭ كۆپەيگەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ. قۇلاق ئېغىرلىغى بىللە كەلسە، ماددىنىڭ پىشمىغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

4. كۆكرەك پەردە يالۇغى (ئىششىغى)دا سۈيدۈكنىڭ قارا كېلىشى ئۇۋلۇمنىڭ يېقىنلاشقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك قارىغا مايىل سۈيۇق بولسا، ئاغرىقنىڭ ئۈزۈن يېتىپ قالىدىغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

5. سېرىق كېسەل (يەرقان)نىڭ سۈيدۈگى قارا بولسا، كېسەل-

لىكنىڭ ياخشىلىنىشقا باشلىغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر قارا سېرىق قىزغۇچ كۆپۈكسىز بولسا، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىغىنى كۆرسىتىدۇ. قىزىل بولۇشى ھارارەتنىڭ بەلگىسى، قارا بولۇشى ماددا كۆيۈپ تەبىئەتنىڭ مەغلۇپ بولغانلىغىنى كۆرسىتىدۇ. كۆپۈكسىزلىگى ئۆتۈش يوللىرىنىڭ توسۇلغانلىغىنى كۆرسىتىدۇ.

6. ساغلام كىشىلەردە سۈيدۈك بىرنەچچە كۈن قارا كەلسە، بۆرەككە تاش ئورۇنلاشقانلىغىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. چوڭ تەرەت بىلەن سۈيدۈكنىڭ بىردەك قارا بولۇشى سەپرا ياكى سەۋدانىڭ كۆيگەنلىگى، ھارارەت تۆۋەنلەپ نەرلىمگەنلىگىنى كۆرسىتىدۇ. يالغۇز چوڭ تەرەتنىڭلا قارا كېلىشى، ئىچكى ئەزالاردا قاناش بارلىغىنى كۆرسىتىدۇ.

باشقا رەڭدىكى سۈيدۈكلەر: 1. يېشىل رەڭلىك سۈيدۈك، سەۋدا ۋە بەلغەمدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ، ئاغرىقنىڭ ئورۇقلىغانلىغىنىڭ نەتىجىسىدۇر. پىشقەدەم تۈپىلارنىڭ كۆرسىتىشىچە يېشىل سۈيدۈك، جوزام (ماخاۋ) كېسەللىگىنىڭمۇ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ سۈيدۈگى يېشىل بولسا، تېزلا ئۆلۈپ قېلىش ئېھتىمالى بولىدۇ. چۈنكى مىڭە سۈيۇقلىغى 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، زاڭگار) بىلەن زەھەرلەنگەن كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

3. سۈيدۈك زەيتۇن يېغى (سۈس يېشىل) رەڭگىدە بولسا، ناچار خىلىتلار ۋە زىيانلىق ماددىلارنىڭ بەدەندە تۇرۇپ قالغانلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ، خەتەرلىكتىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر ياغ ئارىلاشقان بولسا تېخىمۇ خەتەرلىك.

4. قىزىل ياقۇت رەڭلىك، ئوسما رەڭلىك، مايسا رەڭلىك، تۇخۇمەك رەڭلىك ۋە پورەڭلىك سۈيدۈكلەر ئاساسەن هامىلدار ئاياللاردا كۆرۈلىدۇ. گۆش رەڭ ۋە زاك رەڭ ئارىلاش سۈيدۈك سەپرا بىلەن سەۋدانىڭ بىرىككەنلىگىدىن بولۇپ خەتەرلىكتۇر.

5. بىنەپشەرەڭ، نوقۇت رەڭ ۋە بىيە سۈيى رەڭلەردىكى سۈيدۈك، ئىچكى ئەزالار (مەسىلەن، مەيدە، جىگەر، ئۆپكە، تال)دا ئىششىق بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ خىل رەڭدىكى سۈيدۈكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاياللارنىڭ بىنەپشە رەڭلىك سۈيدۈگى، قوساققا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقا)نىڭ ئالامىتى بولۇپ قەدىمقى تەۋىپلار، ئىستىسقا كېسەللەرنىڭ سۈيدۈگى دائىم كاشكاپ رەڭگىدە بولىدۇ دەپ كۆرسىتىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ قىيامى، سۈزۈك ـ دۇغلىغى

سۈيدۈكنىڭ قىياملىق دەرىجىسى، سۈيۇق، قويۇق، مۆتىدىل دەپ 3 تۈرگە بۆلىنىدۇ. سۈيدۈك دۇغ بولغاندا قويۇق ـ سۈيۇقلىغىغا باھا بېرىش قىيىن بولىدۇ. دۇغلۇق، سۈيدۈكنىڭ ئەسلى ماددىسىغا باشقا نەرسە قوشۇلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

سۈيۇق سۈيدۈك: هەرىم قىلىشنىڭ ناچارلىغى، تومۇر يول-

لىرىدىكى توسالغۇلار، سەۋدادىكى قۇرۇقلۇقنىڭ ئاشقانلىقى، تەبىئى ئىسسىقلىق (ھارارەتنى غەرىزە)نىڭ ئاجىزلىشىپ خىلىتلارنىڭ خام قالغانلىقى، بۇرەكتە ئىششىق ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا تاشنىڭ بارلىقى. تەبىئەتنىڭ سۈنى سەرپ قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىپ سوغاق مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى، قەنت سىيىش كېسەللىگى تۈپەيلىدىن سۈنىڭ ئۆزگەرمەي ئۆز پېتىچە چىقىپ كېتىشى (بۇنىڭدا كېسەل كۆپ ئۈسسايدۇ، ۋە سىيدۇ) قاتارلىقلاردىن سۈيدۈك سۈيۇق كېلىدۇ.

باللارسۈيدۈگىنىڭ سۈيۇق بولۇشى غەيرى تەبىئى، قويۇق بولۇشى، تەبىئى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. چوڭراق باللار سۈيدۈگىنىڭ سۈيۇق بولۇشى خاس سېسىقلىقتىن بولىدۇ. بۇ، كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا يۈز بەرسە خىلىت پىشقانلىغى، بوھراننىڭ يۆتگەلكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ. شۇنىڭدەك پۇت ـ قوللار ئىششىش، يارا چىقىش، ئىچى سۈرۈش ياكى نەرلىمەي ساقىيىشنىڭ بەلگىسى بولۇپ قالىدۇ.

ساق كىشىلەرنىڭ سۈيدۈگى سۈيۇق بولۇپ، بەدەندە قىچىشىش، ئەزالاردا ئېغىرلىق سېزىمى كۆرۈلسە، سۈلۈق قاپارتما چىقىشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. شۇنىڭدەك مىزاج سوغاقلىغىنىڭ ئالامىتى بولۇپ (قېرى كىشىلەرنىڭ مىزاجىغا ئوخشاپ قالىدۇ)، خىلىت خام قالغانلىق ياكى تومۇر يوللىرى توسۇلۇپ قالغانلىق، باش ئاغرىش ۋە كۆڭۈل ئاينىشىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈگى سۈيۇق ھەم قىزىل بولسا، ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىگى، ئەمگەكنىڭ كۆپلىگى ۋە غەزەپلەنگەنلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئەھۋال، خىلىتنىڭ خام قالغانلىغى ۋە ھارارەتنى غەرىزىنىڭ ناچارلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چېچىلاڭغۇ چۆكمىلىك سۈيۇق قىزىل سۈيدۈك ۋە

كۆپۈكلۈك سۈيدۈك، هارارەتنىڭ يۇقۇرى، بەلغەمنىڭ كۆيگەنلىگى، كۆكرەك ئارىلىغىدا بەلغەمنىڭ كۆپلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

سۈيۇق سۈيدۈكنىڭ ئادەتتىكىدىن كۆپ كېلىشى، باش ئاغرىغى، كۆز كېسەللىگى ياكى دەم سىقىشتىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈك بىردىنلا كۆپ كېلىش بىلەن بەدەن راھەتلەنسە، خىلىتلارنىڭ پىشقانلىغى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئارتۇقلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر سۈيۇق سۈيدۈك ئاز كەلسە، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغى ۋە قويۇق خىلىتلارنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

قويۇق، دۇغ سۈيدۈك: قويۇق سۈيدۈك، ماددىنىڭ پىشقانلىغىنى كۆرسىتىدۇ. دەسلەپتە سۈيۇق بولۇپ كېيىن قويۇلۇپ كەلسىمۇ ماددىنىڭ پىشقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. دەسلەپتە قويۇق، ئاخىرىدا سۈيۇق كەلسە، بۇ ھەقىقى قىيام بولۇپ ھىساپلانمايدۇ.

دۇغلۇق سۈيدۈك بەدەندە ماددىلارنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ. لېكىن ماددىنىڭ پىشقان-پىشمىغانلىغىنى كېسەلنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىغا قاراپ بەلگۈلەش كېرەك. خىلىتلار سىرتقا تېز چىقسا، سۈيدۈك قويۇق كېلىدۇ. قويۇق سۈيدۈكنى بىر سائەت قويغاندىن كېيىنمۇ چۆكمە دۇغ ھاسىل قىلمىسا، سېسىقلىق ۋە ماددىلارنىڭ كۆپلىگىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بوھران ۋاقتىدا سۈيدۈك دۇغ بولسا، بوھراننىڭ كېلىشىدىن دېرەك بېرىدۇ. كېزىك ئاغرىقلاردىكى قويۇق سۈيدۈك، بوھرانىنىڭ تەر بىلەن تامام بولىدىغانلىغىنى كۆرسىتىدۇ. مۇنداق ھاللاردا قويۇق سۈيدۈك، سۈيۇق سۈيدۈك بىلەن ئالمىشىپ كەلسە يۈرەك، بۆرەك، جىگەر ۋە مەيدە ئەتراپىدا ئىششىق بارلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. پالەج كېسەللىكلىرىدە، بوھران يۈز بەرگەنلىگىنىڭ

ئىپادىسى بولۇپ ھساپلىنىدۇ.

تال كېسەللىگىدە سۈيدۈكنىڭ دۇغ بولۇشى، كېسەلنىڭ سەۋدادىن بولغانلىغىنى كۆرسىتىدۇ. سۈيدۈك يوللىرىدا توسالغۇ بولسا، قويۇق سۈيدۈككە بەزىدە يىرىڭ ئارىلىشىپ كېلىشى مۇمكىن.

تاش بولسا، چۆكمە كۆپ بولىدۇ. چوڭ يوتا ساھەسىدە ئېغىرلىق بولسا، تاشنىڭ بۆرەكتە ئىكەنلىگىنى؛ ئەگەر جىنسى ئەزانىڭ تۈۋى قىچىشىپ ئاغرىسا تاشنىڭ دوۋسۈندا ئىكەنلىگىنى كۆرسىتىدۇ.

سۈيدۈك دەسلەپتىلا قويۇق بولۇپ، مەيدە ئاغرىش ۋە بەدەن قىچىشىشلار قوشۇلۇپ كەلسە، سېرىق كېسەللىك باشلانغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك ئالدى بىلەن دۇغلۇق كېيىن سۈزۈك كەلسە، ياخشىلىقنىڭ ئالامىتى؛ ئەگەر ئالدى بىلەن سۈزۈك، كېيىن دوغلۇق كەلسە، ئىزىتىراپنىڭ زىيادىلىگى، مىگە قوزغالغانلىغى ۋە ساراڭلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھساپلىنىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ ئاز ـ كۆپلىگى

1. تەشنالىق بولماي تۇرۇپ سۈيدۈكنىڭ كۆپ كېلىشى، بەدەندە نەملىك ۋە سۈيۇقلۇقنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

2. ئۇچەي كېسەللىگىدە 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. ئىستىملىق كېسەللىكلەردە سۈيدۈك ئاز ۋە قېيىندا كەلسە، كېسەللىنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

5. تەچىلاپ ياكى ئىختىيارسىز كەلگەن سۈيدۈك، مىڭگە ئاجىزلىق يەتكەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ. ئەقىل بۇزۇلغانلىق ۋە جۆيلۈش ياكى مالىخۇلىيا كېسەللىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

6. سۈيدۈگى ئاز كىشىلەردە بۇرۇن قاناش يۇر بەرسە، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

7. بەدەن ھارارىتى يوقىرى بولسا، بەدەندىكى سۇ پارغا ئايلىنىپ نەتىجىدە سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىدۇ.

8. سۈيدۈك يوللىرىدا توسالغۇ (سودده) پەيدا بولغاندا، ئىچ سۇرگەن (ئىسھال) ۋە قۇسۇش كۆپ بولغاندا سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىدۇ.

9. سۈيدۈكنىڭ ئازىيىشى سۈلۈق ئىشىق (ئىستىسقا)نىڭ ئالامىتى بولۇشمۇ مۇمكىن.

سۈيدۈك كۆپۈگى

سۈيدۈكتە كۆپۈك ھاسىل بولۇپ پات بۇزۇلۇپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرسا، ماددىنىڭ خام ۋە چاپلىشاڭغۇلىغى، يەل بارلىغىنى كۆرسىتىدۇ.

كۆپۈكنىڭ سۈيدۈك رەڭگىدە ياكى ساغۇچ قارا بولۇشى، يەرقاننىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

كۆپۈكنىڭ ئاق سۈتكە ئوخشاش بولۇشى، ئۆپكە كېسەللىگىدىن

دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر كۆپۈك دەريا سۈيىنىڭ كۆپۈكلىرىدەك كاللا ـ كاللا بولسا، كۆپىنچە روەى كېسەللىكنىڭ بەلگىسى برلۈپ ھىساپلىنىدۇ.

سۈيدۈك چۆكمىسى

سۈيدۈك ئىچىدە لەيلەپ كېيىن ئاستىغا چۆكىدىغان پاختا، لاي ياكى شور، تۈزغا ئوخشايدىغان نەرسىلەر، سۈيدۈك چۆكمىسى دەپ ئاتىلىدۇ. سۈيدۈكتىكى بۇ خىل روسۇپلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. تىبابەتتە چۆكمە، سۈيۇقلۇق تەركىۋىدىن ئاجرىلىپ تۇرغان بىر خىل جىسىم دەپ تونىلىدۇ. ئۇ، تۆۋەندىكىدەك 3 تۈرلۈك بولىدۇ:

1 ـ چۆككەن چۆكمە (روسۇبى رائىپ): سۈيدۈكنىڭ تېگىگە چۆكىدىغان چۆكمە.

2 ـ لەيلىگەن چۆكمە (روسۇبى مۇئەللەق): سۈيدۈكنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا لەيلەپ تۇرىدىغان چۆكمە.

3 ـ ئۈزۈپ يۈرىدىغان چۆكمە (روسۇبى غومام): سۈيدۈك ئىچىدە بۇلۇتتەك ئۈزۈپ يۈرىدىغان چۆكمە.

سۈيدۈكتىكى چۆكمە تەبىئەتتىكى كۈچى، ماددىنىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىقى، بەدەندىكى كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى كۈچ ـ قۇۋۋىتىنىڭ ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كېسەل پاكىزە شىشە قاچىغا سىيىپ، تەخمىنەن بىر سائەتتىن كېيىن تۈپىگا كۆرسىتىشى لازىم. تۈپ سۈيدۈكنى كۆرگەندە تۆۋەندىكى

بىرقانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىشى كېرەك:

1 ـ سىيگەندىن كېيىن چۆكمىنىڭ تېز ياكى ئاستا ھاسىل بولۇشى، 2 ـ چۆكمىنىڭ قويۇق ـ سۈيۇق ياكى كاللەكلىگى، 3 ـ چۆكمىنىڭ رەڭگى، 4 ـ چۆكمىنىڭ ئاز ـ كۆپلىگى، 5 ـ چۆكمىنىڭ تەكشى ياكى تەكشى ئەمەسلىگى، 6 ـ چۆكمىنىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىغى، 7 ـ چۆكمىنىڭ سۈيدۈك تېگىدە ياكى سۈيدۈك ئىچىدە ئۈزۈپ يۈرگەنلىگى، 8 ـ چۆكمىنىڭ سۈيدۈك بىلەن بىرىككەن ياكى بىرىكمەي ئايرىم تۇرغانلىغى قاتارلىقلار.

سۈيدۈك چۆكمىسىنىڭ ھاسىل بولۇشى: ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈگىدە چۆكمە بولمايدۇ. لېكىن سېمىز ۋە كۆپ يەپ ـ ئىچىپ ئەمگەك قىلمايدىغان (ھەركەت ياكى تەن ھەركەت قىلمايدىغان) كىشىلەرنىڭ سۈيدۈگىدە چۆكمە بولىدۇ.

كۆپىنچە، سۈيدۈك ھاسىل بولىدىغان ئەزالاردا ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا ئىششىق پەيدا بولغاندا سۈيدۈكتە چۆكمە بولىدۇ. مەسىلەن: جىگەر، بۆرەك، دوۋسۇن قاتارلىق ئەزالاردىكى ئاددى ۋە يىرىڭلىق ئىششىقلاردا سۈيدۈكتە چۆكمە بولىدۇ. بۇ ئىششىق، خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغانلىغى ۋە تاشقى تەرەپتىن بەدەنگە كىرگەن ئوفۇنەت (قوقاق) مادا، جىراسىم (مىكروپ)لارنىڭ مەھسۇلىدۇر. ئوفۇنەت ماددىلار قانغا قوشۇلغاندىن كېيىن قاننىڭ كەيپىياتىنى بۇزۇپ چىرىش پەيدا قىلىدۇ. تەبىئەت ئۇنى بەدەندىن يىراقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ماددىنى پۈشۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئوفۇنەت ماددىلار ۋە بۇزۇلغان خىلىتلار قاندىن ئاجراشقا باشلايدۇ. بۇ، تىبابەتتە ماددىنىڭ پىشقانلىغى دەپ ئاتىلىدۇ. ماددا پىشقاندا، كېسەللىكنىڭ تەرەققى

قىلىشى داۋاملىشىۋاتقان بولۇپ، ئوقۇنەت ماددىلىرىنىڭ قاندىن ئايرىلغانلىغىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كېرەكسىز بۇزۇق ماددىلار سۈيدۈك بولۇپ سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپچۆكمە ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ماددىلارنىڭ سىرتىقا چىقىرىلىشى تەبىئەت (بەدەن)نىڭ كۈچ قۇۋۋىتى ۋە ئوزۇقلىنىشغا باغلىق. ئوزۇقلىنىشنىڭ يىتەرلىك-يىتەرسىزلىگى، ئوزۇق كەيپىياتىنىڭ ئىسسىق-سوغاقلىغى قاتارلىقلار، تەبىئەتنىڭ ماددىنى يېگىش-يېگەلمەسلىگى ياكى پۇشۇرۇش-پۇشۇرالماسلىغى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. كېسەلنىڭ ئىشتاھاسى تۇتۇلۇپ تاماقنى ئاز يىگەندە، تىۋىپ ئۇنىڭغا دىققەت قىلىشى، بەدەننىڭ ئومۇمى قۇۋۋىتىنى ساقلاش، تىكلەشكە ۋە مۇۋاپىق ئوزۇقلانىدۇرۇشقا چارە قىلىپ، تەبىئەت (بەدەن)نىڭ ماددىنى پۇشۇرۇشى، كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلىشىغا يارداەم بېرىشى لازىم.

تەبىئى چۆكمە: تەبىئى (مۇۋاپىق) چۆكمە، سۈيدۈك تېگىدە بولۇپ رەڭگى ئاق تەكشى ھالەتتە بولىدۇ، چايقىسا چېچىلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر چېچىلىغاندىن كېيىن تېز يىغىلىپ كاللەكلەشسە ناھايىتى ياخشى. چۆكمە رەڭگى ئادەتتە سۈيدۈك رەڭگىدە بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگىدە بولغىنى ياخشى بولۇپ، ئۇنىڭدىن قالسا سېرىق رەڭلىك، تورۇق رەڭلىك (قارامتۇل بېغىرەڭ)لەردۇر.

غەيرى تەبىئى چۆكمىلەر: غەيرى تەبىئى چۆكمە 12 تۈرلۈك بولىدۇ.

ا. شىلىمشىق چۆكمە (موخاتى):

چۆكمە. ئاق قويۇق ماڭقىدەك شىلىملىق بولىدۇ. بۇ غەيرى تەبىئى چۆكمىنىڭ پىشقانلىغى، مىزاجنىڭ سوغاقلىغىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك

یولی کېسەللىكلىرى. ئولتۇرغۇچ ئەسەپ ئىششىقى، ئېرقونىسا ۋە ئاياق قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ كېتىش كېسەللىكلىرىدە بوھران يۈز بەرگەنلىكنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

2. دۇغلاشقان (ئەلەقى) چۆكمە:

بۇ، مەزى① سۈيۈقلىغىدەك 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 بولغانلىغىدىندۇر. بۇ خىلدىكى چۆكمە قارا، توپا رەڭدە ياكى قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ. بەزىدە بېلىق تېرىسىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ خىل چۆكمە خەتەرلىكتۇر. ئاق ياكى قىزىل بولغىنى دوۋسۇندا ئوفۇنەت، جىراسىملاردىن تازىلىنىۋاتقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

4. دانچە (نخالى) چۆكمە:

بۇ چۆكمە، خىراتتىن كىچىك ھەمدە ئاق رەڭلىك دانە-دانە خۇددى كىپەكتەك بولىدۇ. بۇ، دوۋسۇندا قاپارتمىلىق ئۆزگىرىشلەرنىڭ بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق بولسا سېسىق پۇرايدۇ.

---

① مەزى سۈيۈقلىغى مەنىنىڭ سۈيۈق قىسمى بولۇپ، سۈزۈك، ئازراق شىلىمشىق بولىدۇ. ئەرلەرنىڭ مەزى بېزىدا ئىشلىنىپ چىقىدۇ.

5. پۇرچاقسمان (كورسنه) چۆكمه:

نىخالىدىن چوڭراق رەڭگى قارامتۇل ئاق ياكى توپارەڭلىك بولۇپ، پۇرچاققا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ، بۆرەك، جىگەرگە ئوخشاش نازۇك ئەزالارنىڭ ئىچكى قىسمىدا يىمىرىلىش بارلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر بۇ خىلدىكى چۆكمە تالقاندەك پارچىلىنىپ كۆرۈنسە خەتەرلىكتۇر.

6. گۆشسمان (لەھمى) چۆكمە:

چۆكمىنىڭ رەڭگى گۆشنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىمۇ پۇرچاقسمان چۆكمە بىلەن ئوخشاش.

7. ياغسمان (دەسمى) چۆكمە:

بۇ كۆپىنچە، سۈيدۈك ئۈستىدە ياغدەك بەزىدە سىرتق سۈدەك لەيلەپ يۈرىدىغان چۆكمە بولۇپ، بەدەندىكى ياغ بولۇپمۇ چاۋا ياغلارنىڭ ئىرىگەنلىگىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەپچىسى گۆش ۋە چاۋىلارنى ئىرىتكۈچى پاقراپ تۇرىدىغان سەپرا (سەپرايى دەرەخشان) بولۇپ، رەڭگى بەزىدە ئاق بەزىدە قىزىل كېلىدۇ.

8. يۇڭسمان (شەئرى) چۆكمە:

بۇ چۆكمە ئۇزۇن تالا ـ تالا بولۇپ، سۈيدۈكنىڭ بەك سۈيۇقلىغىدىن بولىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، بۆرەك كېسەللىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

9. قۇمسمان چۆكمە (رەملى روسۇب):

چۆكمە خۇددى قۇمدەك بولىدۇ. بۇ دوۋسۇن ياكى بۆرەكتە قۇم شەكىللىك تاش بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. شېغىل رەڭلىك تاش ۋە قۇمغا ئوخشىغان قىزىل رەڭلىك چۆكمە تاشنىڭ بۆرەكتە ئىكەنلىگىنى، ئاق

رەڭلىك چۆكمە تاشنىڭ دوۋسۇندا ئىكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

10. قاندەك چۆكمە (دەمەۋى روسۇب):

چۆكمە قاندەك بولۇپ سۈيدۈك بىلەن ئارىلىشىپ كەلسە، جىگەرنىڭ ناچارلىغى؛ ئەگەر ئايرىم تۇرسا، بۆرەكتە تاشنىڭ كۆپلىگىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر پارچە-پارچە ئۇيۇپ قالغان قاندەك بولسا، تال كېسەللىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

11. خېمىرسىمان چۆكمە (ئەجىنى روسۇب):

چۆكمە سۈيدۈك ئىچىدە بىر پارچە خېمىر بارداەك كۆرىنىدۇ. بۇ، مەيدە ئاجىزلىغى ۋە تاماق ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىغىنى كۆرسىتىدۇ. بۇزۇلغان تاماق، قېتىق دۇغنى كۆپ ئىچكەندىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

12. كۈلسىمان چۆكمە:

چۆكمىنىڭ كۈلرەڭدە بولۇشى بەلغەمدىن دېرەك بېرىدۇ. ياكى يىرىڭ ئۈزۈن تۇرۇپ قېلىپ رەڭگى ئۆزگىرىپ كەتكەنلىگىنىڭ نەتىجىسىدۇر.

چۆكمە رەڭگى: بۇ 5 تۈرلۈك بولىدۇ:

1. قارا چۆكمە، بۇ كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ يامانلىغىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر قارا چۆكمە بۇلۇتتەك سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا، ئىستىسقانىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. سەۋدا كېسەللىكلىرىدە بوھران بولۇشتىن دېرەك بېرىدۇ.

2. توق قىزىل چۆكمە، ھارارىتى غەرىزەنىڭ ئىككى

تەرەپكە يەنى ئىچكى تەرەپنى قىزىتىپ، تاشقى تەرەپنى سوۋۇ-
تۇشقا سەرپ بولىۋاتقانلىغىنى بىلدۇرىدۇ.

3. ھاۋا رەڭ چۆكمە مىزاجنىڭ سوغاقلىغىنى ئىپادىلەيدۇ.

4. قىزىل چۆكمە، قاننىڭ ئارتۇقلىغى، خام ماددىنىڭ ئازلىغىنى كۆرسىتىدۇ. كۆپىنچە ساغلاملىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلا-
نىدۇ.

5. زەيتۇنە رەڭ چۆكمە سىل كېسەللىگىنىڭ بەلگىسىدۇر.

قىزىل رەڭلىك بۇلۇتتەك چۆكمە سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا، ئاغ-
رىق 7 ـ كۈنى تەرلەيدۇ (بوھران بولىدۇ). كېسەللىكنىڭ 4 ـ كۈنى چۆكمە ھاسىل بولسا، تەرلىمەي ساقىيىدۇ. چۆكمىنىڭ 6 ـ كۈنى كۆرۈلگىنى ياخشى چۈنكى بۇنداق ئاغرىقلار 8 ـ كۈنى تەرلەيدۇ.

قىزىل چۆكمە سۈيدۈك ئىچىدە لەيلەپ تۇرسا ئىشىقنىڭ يىرىڭغا ئايلانغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

سۈيدۈك پۇرىغى

سۈيدۈكتە سەسكەندۇرىدىغان پۇراقنىڭ بولىشى، ھارارەتنىڭ ئۈستۈنلىگى، خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغانلىغى ۋە ئوفۇنەت ھاسىل بولغان-
لىغىنى بىلدۇرىدۇ.

سۈيدۈك ئاق رەڭدە بولۇپ، ئادەمنى سەسكەندۇرىدىغان پۇراق چىقىپ تۇرسا، يۇقۇرى ئىسسىتما ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىشىدىغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ تەپ كېسەللىكلىرىدە كۆرىلىدۇ.

ئەر ـ ئاياللار سۈيدۈكىدىكى پەرقلەر

ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى ئەرلەرنىڭ سۈيدۈكىگە قارىغاندا قويۇغ-راق بولۇپ، رەڭسىز كېلىدۇ. چۈنكى ئاياللارنىڭ بەدىنىدىكى هارا-رەت ئەرلەرگە قارىغاندا تۆۋەن بولىدۇ، مىزاجىمۇ ئانچە ئىسسىق بولمايدۇ. شۇڭا ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى رەڭسىز بولغىنى ياخشى، سېرىق ياكى قىزىل بولغىنى ئانچە ياخشى ئەمەس. هامىلدار ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى سۈزۈك كېلىدۇ. مىزاجى ئىسسىقراق بولسا، سۈيدۈك رەڭگى كۆكۈشرەك كۆرىنىدۇ. چۆكمە سۈيدۈك تېگىدە بولىدۇ. هامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى ۋاقىتلىرىدا چۆكمە رەڭگى قىزىل بولۇپ، چۆكمىدە ئۇششاق دانە ـ دانە نەرسىلەر ئاستىن ـ ئۈستۈن بولۇپ تۇرىدۇ. هامىلدارلىقنىڭ 2 ـ 3 ـ ئايلىرىدا سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ، رەڭگى كېيىنچە قىزىل سېرىق رەڭگە ئۆزگىرىپ ئۈستىدە ئازغىنە كۆپۈك ۋە ياغلىق دانلار بولىدۇ. 4 ـ 5 ـ ئايلىرىدىن كېيىن قىزىل رەڭگە كىرىدۇ. چايقىسا دۇغلىشىپ، سۈيدۈك تېگىگە چۆكىدۇ، بۇ، هامىلىنىڭ ساغلاملىغىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر دۇغ كۆپ بولۇپ، مىدىرلاتقاندا چۆكمەي سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا بالىنىڭ ساغلام ئەمەسلىگى، خەتەر ئىچىدە ئىكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

چوڭ تەرەتنى تەكشۈرۈش

چوڭ تەرەت (گەندە)نىڭ نورمال ياكى غەيرى نورماللىغىنى

بىلىش ئومۇمى بەدەننىڭ ساغلاملىغى ياكى كېسەللىگى، بولۇپمۇ ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرىنى ئېنىقلاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

چوڭ تەرەتنى تەكشۈرگەندە ئۇنىڭ مىقدارى، قويۇق-سۈيۇقلىغى، رەڭگى، پۇرىغى ھەمدە تەرەتتە ھەزىم بولمىغان تاماق قالدۇقلىرى، شىلىمشىق ماددىلار، قان-يىرىڭ، كۆپۈك، مەددە قۇرۇتىلىرى بار-يوقلىغى قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىش كېرەك.

ساغلام كىشىنىڭ تەرىتى قويۇق، سۈيۇقلۇقتا مۆتىدىل (قويۇق-سۈيۇغى تەكشى ئارىلاشقان) بولۇپ ئېچىشتۇرماي، قوساقنى غولدۇر-لاتماي، مۇجۇپ ئاغرىتماي ئاسانلىق بىلەن كېلىدۇ. رەڭگى سېرىققا مايىلراق بولىدۇ. بەك بەدبۇي سېسىق ياكى پۇراقسىزمۇ بولمايدۇ. يىرىڭ، شىلىمشىق ماددىلار ۋە ھەر خىل قۇرۇتلاردىن خالى بولىدۇ. كۈنىگە 1 قېتىم، ئادەتتىكىدەك ۋاقىتتا كېلىدۇ.

چوڭ تەرەت مىقدارى ۋە قېتىم سانى

چوڭ تەرەت ئۆت يوللىرى توسۇلغان، سەپرا ئۈچەيگە يىتەرلىك چۈشەلمىگەندە ئاز كېلىدۇ. ئوزۇقلۇقتا باي، قالدۇق تالالىرى ئاز يىمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلغانلىقتىن تاماقنىڭ كۆپ قىسمى ھەزىم بولۇپ كېرەكسىز قىسمى ئاز قالغاندىمۇ چوڭ تەرەت مىقدارى ئاز كېلىدۇ. تەرەت قېتىممۇ ئاز بولىدۇ. ئەگەر مىقدارى ئاز، كۈنىگە كۆپ قېتىم تەرەت كەلسە كېسەللىكتىن دېرەك بېرىدۇ.

جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى ياخشى بولۇپ، كەيلۈسنى پۈتۈنلەي ھەزىم

قىلىپ كەيمۇسقا ئايلاندۇرۇپ، كېرەكسىز تاشلاندۇق قىسمى ئاز قالسىمۇ چوڭ تەرەت مىقدارى ئاز كېلىدۇ.

مەيدە (ئاشقازان)نىڭ كۆچى ۋە ئۇچەيلەرنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش كۆچى (قۇۋۋەتتى داپىئەسى) ناچارلىشىپ چوڭ تەرەت يوغان ئۇچەيدە ياكى يانىپاش ئۇچەيدە تۇرۇپ قالسىمۇ، چوڭ تەرەت مىقدارى ئاز كېلىدۇ. تەرەتنىڭ ئازلىغى قۇلىنجى كېسەللىگىنىڭ باشلىنىش بەلگىلىرىدىن بىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

يوقىرىقى سەۋەپلەرنىڭ ئەكسىچە سەۋەپلەر چوڭ تەرەتنىڭ كۆپلىگىنى كەلتۈرۈپ چىقىدۇ.

تەرەت مىقدارىنىڭ ئاز ياكى كۆپلىگى، بەك سېسىقلىغى، جىگەر، تال ۋە ئاشقازان سوۋۇپ، ئۇلارنىڭ خىزمىتىنىڭ ياخشى ئەمەسلىگىنى بىلدۈرىدۇ. تەرەت قېتىم سانىنىڭ كۆپ بولىشى ئاشقازان جىگەر، ۋە ئۇچەي خىزمەتلىرىنىڭ نورمالسىزلىغى ۋە باشقا كېسەللىكلەردىن دېرەك بېرىدۇ.

سۈيۈق چوڭ تەرەت ۋە قەۋزىيەت

كەيلۈس، ئۇچەيدىن شىمرىلىپ ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەر تەرەپكە بارماي ئۇدۇللا چوڭ ئۇچەيگە چۈشۈپ كەتسە، تەرەت سۈيۈق كېلىدۇ. ئىچ قاتقاندا تەرەت قويۇق ياكى مایاقتەك كېلىدۇ. ئىچ سۈرگەندە سۈيۈق ۋە سۈدەك كېلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى 3 خىل 1ـ جىگەر ئاجىزلىشىپ كەيلۈسنى ئۆزىگە تارتىش كۈچىنىڭ ناچارلىشىشى 2ـ ماسارىقا تومۇرنىڭ ئاجىزلىغى ياكى ئۇنىڭ ئىچكى

يوللىرىغا توسالغۇ (سودده) پەيدا بولۇپ، كەيلۇسنىڭ جىگەرگە ياخشى ئۆتەلمەسلىگى 3 ـ 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 بارلىغى بولۇپمۇ ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنىڭ تارقاپ كېتىشى، كۆپ سىيىش، كۆپ تەرلەش، ئۇسسۇلۇقنى كام ئىچىش، مىزاجنىڭ قۇرۇقلىققا ئۆزگىرىشى ياكى گۆش، ياغ، كۆكتاتلارنى كام ئىستىمال قىلىش، ئورۇندا ھەپتە ـ ئايلاپ يېتىپ قېلىش، ھەركەت قىلماسلىق قاتارلىقلاردىن قەۋزىيەت كېلىپ چىقىدۇ. ۋاختىدا چوڭ تەرەت قىلماي ئۇچەيدە چوڭ تەرەت ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشتەك سەۋەپلەردىمۇ چوڭ تەرەت قېتىپ قالىدۇ.

مەقەت ئىششىغان ياكى بۇۋاسىر كېسەللىگىدە تەرەت تاسما شەكلىدە كېلىدۇ.

چوڭ تەرەت رەڭگى

سېرىق رەڭلىك چوڭ تەرەت: تەرەتنىڭ توقراق سېرىق بولۇشى، بەدەندە سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپلىگىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە تەرەت سېرىق كەلسە، كېسەلنىڭ ساقىيىش باسقۇچىغا ئۆتكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ. سۈتلۈك تاماقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلغاندىمۇ تەرەتنىڭ رەڭگى ئاچ سېرىق

كېلىدۇ.

قىزىل رەڭلىك چوڭ تەرەت: تەرەتتە قاننىڭ بولۇشى، كۆتەن ئۈچەيدە جاراھەت بارلىغى، بۇۋاسىر قانىغانلىق ياكى مەقەت يېرىلىغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

قارا رەڭلىك چوڭ تەرەت: تەرەتنىڭ قارا كېلىشى، سۈيدۈكنىڭ قارا كەلگىنىگە ئوخشاش جىگەردە خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغانلىغى، مەيدىدە سەۋدانىڭ ئاشقانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. مەيدە يارىسى ياكى ئۈچەينىڭ يۇقۇرىراق قىسمىدىن چىققان يوشۇرۇن قان قوشۇلۇپ كەلسىمۇ، تەرەت قارا كېلىدۇ. سەۋدا قوشۇلغان قارا رەڭلىك چوڭ تەرەت، توپىغا چۈشكەندە قاينىغاندەك كۆپۈكلىشىدۇ. تەرەتكە سەۋدانىڭ قوشۇلغانلىغى تالىنىڭ ئاجىزلىغىنى كۆرسىتىدۇ ياكى قوشۇلۇپ كەلگەن ماددىنىڭ خاملىغىنى بىلدۈرىدۇ. سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە، تەرەتنىڭ قارا كېلىشى ماددىنىڭ پىشقانلىغى، كېسەللىكنىڭ ساقىيىش باسقۇچىغا كىرگەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئۈچەي كېزىگى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ چوڭ تەرىتى پۈرچاق شورپىسىدەك، ۋابا كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ گۈرۈچ يۇغان سۈدەك كېلىدۇ. تولغاق كېسەللىگىدە چوڭ تەرەت شىلىمشىق ماددا ۋە قان ـ يىرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ. بۇ، ئۈچەي تېمىدە يارا بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

كۈلرەڭ، ئاقۇش رەڭلىك چوڭ تەرەت: ئەگەر ئادەم ئۆت يولىدا توسۇلۇش بولسا ياكى جىگەر كېسەللىكلىرى، سېرىق كېسەل (يەرقان) بىلەن ئاغرىپ ئۆت (سەپرا) كۆپلەپ قانغا ئۆتۈپ كەتسە، كۈلرەڭ ياكى ئېقىش رەڭلىك چوڭ تەرەت كېلىدۇ.

چوڭ تەرەت پۇرىغى

چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىغى سىسىق بولسا، بەدەندە ئوفۇنەت، جىرا-سىملارنىڭ كۆپلىگىنى، ئۇچەيدىكى چىرىشنىڭ كۆچلۈكلىگىنى بىلدۈرىدۇ. ئاچچىق پۇرىشى مىزاجنىڭ سوغاق ئىكەنلىگىنى كۆرسىتىدۇ.

چوڭ تەرەتتە مەددە قۇرۇتلارنىڭ بولۇشى

مەددە كېسەللىگى بىلەن كېسەللەنگۈچىلەرنىڭ چوڭ تەرىتىدە ئىلان مەددە، لېنتىسىمان مەددە (قاپاق ئۇرىغى مەددە) پارچىلىرى ياكى يىپ ئۇچىدەك ئاق قۇرۇت (تۆتۆ مەددە)لەر بولىدۇ.

خەپرۇكنى تەكشۈرۈش

خەپرۇكنىڭ چىقىش-چىقماسلىغى، بەدەندىكى خام روتۇبەت (ھۆللۈك)نىڭ پىشقان-پىشمىغانلىغى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. يۆتەلىلىك كېسەللىكلەردە. خەپرۇكنىڭ ئاجراپ چىقىشى ماددىسىڭ پىشقانلىغى، چىقمىغانلىغى ماددىنىڭ خاملىغىنى بىلدۈرىدۇ. خەپرۇكنىڭ قويۇق-سۇيۇقلۇقتا ئوتتۇراھال بولۇشى كۆپىنچە ماددىنىڭ پىشقانلىغىنى بىلدۈردۇ. خەپرۇك چىقىش بىلەن كېسەل ئارام تاپسا، بەدەندە ماددىنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ چاغدا خەپرۇكنى تازىلاش (تەنقىيە قىلىش)قا ئامال قىلىش كېرەك.

خەپرۇكنىڭ رەڭگى

خەپرۇك ئاق رەڭدە بولسا ماددىنىڭ خاملىغى، سېرىق بولسا سەپرا ئارىلاشقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. سېرىق بولۇپ بەدبۇي پۇراپ بەدەن ھارارىتى يۇقۇرى بولسا، ئۆپكىدە چىرىش سېسىش بارلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. يېشىل دۇغ بولسا، ماددىنىڭ كۆيگەنلىگى ياكى ھارارىتى غەرىزەنىڭ يوقالغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. قارا بولسىمۇ ھەم شۇنداق. خەپرۇك قىزىل بولسا، قاننىڭ كۆپلىگى ياكى نەپەس يوللىرىدىكى قان تومۇرلارنىڭ تېشىلگەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر ئاق رەڭلىك خەپرۇكتە قان سىزىقچىلىرى بولسا، ئۆپكە سىلىدىن دېرەك بېرىدۇ.

كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى - يامانلىق ئالامەتلىرى

كېسەل ئاقىۋىتى ياخشى ئالامەتلىرى: 1. تومۇر كۈچىنىڭ تەبىئەت كۈچى بىلەن تەڭ بولۇشى.

2. كېسەل كىشىنىڭ نەپەس ئېلىشى، ئۇخلىشىنىڭ ئۆز ئېتىدالدا بولۇشى، ئورنىدىن تۇرۇشتا قىينالماسلىغى، ئولتارغاندا ئارقىسىغا ئۆرۈلۈپ كەتمەسلىگى، ياتقاندا پۇتىنى ئۆزى يىغىپ ياتالىشى. بۇنىڭدا گەرچە كېسەل بەك ئاجىزلاپ كېتىپ كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلسىمۇ ئاخىرى يەنىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

3. مىڭە جايىدا بولۇپ يېقىن كىشىلىرى، دوستلىرىنى

توغرا تونۇشى، ئومۇمى ئەھۋالدا بىئاراملىق، قاتتىق باش ئاغرىشىنىڭ بولماسلىغى، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە كېسەلنىڭ چۈشكۈرۈشى.

4. قىزىتمىسى بىر خىل بولۇپ جىگەر، يۈرەك ۋە مەيدىدىن باشقا جايلاردا قىزىقلىق ۋە ئوفۇنەتنىڭ بولماسلىغى ھەمدە قىزىتمىلىق كېسەلىكلەرنىڭ بوھران كۈنلىرىدە كالپۇكقا قوقاقنىڭ چىقىشى.

5. بوھران كۈنلىرىدە بۇرۇن قاناش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، ئىچ سۈرۈش، قۇسۇشلار مىڭە كېسەللىكلىرىدە ياخشىلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ ۋە ئۆپكە يالۇغى (زاتىلىرىيە)دە بەلغەم پىشقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

6. خەپرۇك رەڭگىنىڭ بىر خىل، قويۇق-سۇيۇقلۇقتا ئوتتۇراھال بولىشى، ئاسان چىقىشى، يىرىنىڭ، سىپىق پۇراقلارنىڭ بولماسلىغى.

7. كېسەلنىڭ ئىشتىھاسى ياخشى بولۇپ، يىگەن تاماقلىرىنىڭ ھەزىم بولۇپ تۇرىشى.

8. سۈيدۈكنىڭ تۇرۇنجى (جۈيزە) رەڭگىدە، چۆكمىنىڭ سۈيدۈك ئوتتۇرىدا ياكى تېگىدە تۇرۇشى، ھاراەتلىك ۋە مىڭە كېسەللىكلىرىدە ياخشىلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈك تېگىدە ئاق پاختىدەك چۆكمىنىڭ بولىشى نەزلىنىڭ پىشىپ يېتىلگەنلىگىگە دالالەت قىلىدۇ.

كېسەل ئاقىۋىتى ياماندىن ئالامەتلىرى: قەدىمقى ھۆكۈمالار تۆۋەندىكى بەلگىلەرنى كېسەللىكلەرگە تەھدىت بولىدىغان ۋە ئادەملەرنى ھالاك قىلىدىغان ئالامەتلەردە بولۇپ قالىدۇ، دەپ قارايدۇ.

1. كېسەلنىڭ كۆزى چوڭقۇر، يۈز رەڭگى كۆك ياكى سېرىق توپا چاڭ باسقاندەك كۆرىنىشى ئۆلۈم ئالدىدىكى ئالامەت بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

2. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە باش قاتىتىق ئاغرىش خەتەرلىك. ئەگەر بېشى ئېغىر بولمىسا ۋە كېسەل ئۆزى ياش بولسا بىرئاز ئۈمىت بار.

3. كېسەل ئەس-ھۇشىنىڭ جايىدا بولماسلىغى، مەسىلەن: ئەتراپقا قىزىقماسلىق، ئاغرىق سەزمەسلىك قاتارلىق ئەھۋاللار قۇۋۋەتتى نەفسانى (ھاياتلىق كۈچى)نىڭ ئاجىزلىغىنى بىلدۈردۈ. ئەس-ھۇشى جايىدا بولماسلىقنىڭ ئۈستىگە كېسەل كىشى يۈزىدىن چۈشۈن تۇتقاندەك، كۆرپىسىدىن نان ئۇۋاقلىرىنى تەرگەندەك ياكى يېنىدىكى تامنى تاتلاپ كولىغاندەك ھەركەتلەرنى قىلسا، ئۆلۈمنىڭ يېقىنلىشىپ قالغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

4. بۇرنى توسۇلۇپ نەپەس ئېلىشى تېزلەشكەن كېسەللەر خەتەر ئىچىدە قالغان بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇرۇندىن ئىپار، قىزىل گۈل ياكى كالا يېغىدەك نەرسىلەرنىڭ ھىدى كەلسە يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى، چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى پۈراتقاندىمۇ چۈشكۈرمەسلىك ئۆلۈم ئالدىدىكى بەلگە بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

5. ئاڭلاش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىغى ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىشى يامان بەلگە بولۇپ قېرىلاردا كۆرۈلسە، ياشلارغا نىسبەتەن ئاقىۋىتى يامانراق بولىدۇ.

6. چىشلارنىڭ بىر-بىرىگە ئىختىيارسىز ئۇرۇلۇشى ياكى غۇچۇرلىشى ناچار بەلگىلەردىن بولۇپ، ئىڭەك گۆشى تارتىشىۋاتقانلىغىدىن

دېرەك بېرىدۇ. ھارارەتلىك كېسەللىكلەردە چىشنىڭ كۆكۈرۈپ قېلىشى يامان بەلگىلەردىن بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

7. ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە ئېغىزنىڭ قۇرۇشى، تىل گېزىنىڭ قېلىن ۋە قارامتۇل بولۇشى يامان ئاقىۋەتتىن دېرەك بېرىدۇ. ئېغىزنىڭ سىپىق پۈرشى كېسەل ئۇچۇن ھەر تەرەپتىن زىيانلىق.

8. سۇرگە بەرگەندىن كېيىن كېسەلنى ھىق تۇتسا، مەيدە (ئاشقازان) ئاغرىغى ۋە قىزىل ئۆڭگەچ تۆشگىنىڭ تارتىشىپ قالغانلىغى بىلدۈرىدۇ بۇ، يامان بەلگىدۇر. كېسەلدە خىننىاق (بوغما) پەيدا بولسا ياكى نەرسە يۇتۇش قىينىلاشسا خەتەرلىك بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

كېچىسى ئۇخلىماسلىق، ئۇخلىغاندا ساق چاغدىكىدەك ياتالماي ئوڭدا ياكى دۇم ياتقۇسى كېلىش، بېشىنى ياستۇقتىن چۈشۈرۈپ ئۇخلاشتەك ئەھۋاللار كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىغى ۋە مىڭە خىزمىتىنىڭ ئاجىزلاشقانلىغىنى كۆرسىتىدۇ.

10. قوساق گۆشلىرىنىڭ ئورۇقلاپ تارتىلىپ ئىچىگە چۆكۈپ كېتىشى، يامان ئالامەت بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

11. قول-پۇتلارنىڭ مۇزلاپ كېتىشى، ھارارەتنى غەرىزەنىڭ ئاجىزلىغى ياكى جىگەر، مەيدىلەردە ئىششىق بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ، بەزىدە ئۆلۈم ئالدىدىكى ئالامەتلەرنىڭ بىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. تىرناقلارنىڭ كۆكۈرۈپ كېتىشىمۇ خەتەرلىك ئالامەت بولۇپ، ئەگەر يېشىل بولسا بەدەندە ئوفۇنەتلەرنىڭ كۆپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. پۇت-قوللارنىڭ تارتىشىپ، گەدەننىڭ قېتىپ قېلىشى ئۆلۈمنىڭ يېقىنلاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

12. جۆيلۈش، ۋاقىراپ سۆزلەش مىڭىدە جىددىلىكنىڭ ئېغىر

لىغى. ئالدىراپ سۆزلەش ھارارەتىنىڭ يۇقۇرىلىغىنى بىلدۈرىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ بىردىنلا سۆزلىمەس بولۇپ قېلىشى ئاقىۋەتىنىڭ يامانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

13. چوڭ يارىلارنىڭ ئاغرىشى بىردىنلا توختاپ قالسا، ناچار ئالامەت بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

14. ئەس ــ ھوشنى يوقاتقان كېسەل كىشى بۇرۇننى تولا كولاپ بېشىنى تولا مىدىرلاتسا، مىڭىنىڭ ئېغىر زەرەرلەنگەنلىگىنى بىلدۈردۇ. بەزىدە، كېسەل تۇيۇقسىز ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن.

15. يۈزى بەك ئورۇقلاپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ قاپاقلىرىنى تەسلىكتە ئېچىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئورۇنسىز خىيالارنى كۆپ قىلىش ۋە كۆپ ئىچى سۈرۈش ياكى كۆپ خۇن كېتىشى نەتىجىسىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خەتەرلىك بولمىسىمۇ ياخشى ئەمەس.

ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى

بىرىنچى جلد

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشىر قىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتىدۇ
بېيجىڭ مىللەتلەر باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
787×1092 مىللىمېتىر 16 موررىات 20.4345 باسما تاۋاق
1988 - يىل 1 - ئايدا 1 - قېتىم نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 6000
ISBN 7 — 5372 — 0033 — 5 /R·34
باھاسى: 5.00 يۈەن