جۇڭگو تىببىي قامۇسى تارماق تومى

ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى

بىرىنچى جىلد

AltunOq

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

جۇڭگو تىبىي قامۇسى تارماق تومى

ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى

«جۇڭگو تىبىي 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 تىبابەت قامۇسى» تەھرىر ھەيئىتى

مۇدىر ھەيئەت: چيەنشىنجۇڭ

مۇئاۋىن مۇدىر ھەيئەتلەر: خۇاڭجياسى، لىجۇڭپۇ، گوزىخىڭ، ۋۇجىپىڭ، تۇ تۇڭجىن، شىمىيشىن، جاۋشۇۋ

باش كاتىپ: چېنخەيفىڭ

مۇئاۋىن باش كاتىپلار: سىدىيەنباڭ، فىڭگۇاڭ، جۇكىۋېن، دەيزىيىڭ

ھەيئەتلەر: (فامىلە خەت سىزمىلىق ئازكۆپلۈكى بويىچە تىزىلغان) دىڭجىفىڭ، تۇدىڭسى رىن، مافىيخەي، ۋاڭيى (ئايال)، ۋاڭيۇچۈەن، ۋاڭشىجىن، ۋاڭيۇكىي، ۋاڭيۇڭگۈي ۋاڭگۇاڭچىڭ، ۋاڭشۇشيەن، ۋاڭجىۋۇ، ۋاڭگۈەنلياڭ، ۋاڭشۆتەي، ۋاڭشۇجىن (ئايال)، ۋاڭپىڭچىڭ، ۋاڭدىجيەن، ۋاڭخەنجاڭ، ماۋۋىنشۇ (ئايال)، ماۋشۇبەي، دىڭجيادۇڭ، شىماۋنيەن، شىمىيشىن، لۇخۇيلىن، لۇجىڭشۈەن، يېگۇڭشاۋ (ئايال)، يۇكۇڭ، شىيۇ چۈەن، بەيچىڭيۈن، كۇاڭخىلىڭ، فىڭگۇاڭ (ئايال)، لەنشىچۈن، سىتۇلياڭ، بى شې، لۈيىڭكۈي، چۈميەنيۇ، جۇچاۋ، جۇرېنباۋ، جۇكىۋېن، جۇيۇخۇي، جۇخۇكىڭ، جۇجىمىڭ، جۇلىڭچىڭ، رېنيىڭچيۇ، ليۇشىجې، ليۇيۇجىڭ، ليۇشۇگۇ، مىبەيراڭ، سۇن جۇڭلياڭ، سۇنرۇيزۇڭ، سۇدېلۇڭ، دۇنيەنزۇ، ياڭيىيا، ياڭگولياڭ، ياڭشۇچىڭ، ياڭ مىڭدىڭ، ياڭساۋچېن، لىكۇڭ، لىيۇڭچۈن، لىباۋشى، لىجىڭۋېي، لىجىنجۇ، لىجاۋ تې، لىسۇڭپۇ، ۋۇجۇلى، ۋۇجۇجۇڭ، ۋۇجىيپىڭ، ۋۇيىڭكەي، ۋۇجىڭجيەن، ۋۇشاۋچىڭ، ۋۇشيەنجۇڭ، ۋۇيىگۇ، ۋۇخىڭسىڭ، ۋۇۋېيرەن، يۇخې، سۇڭجىڭدەن، جۇفۇيۈەن، جاڭ شياڭ، جاڭشىشيەن، جاڭلىفەن، جاڭشياۋچيەن، جاڭچاكىڭ، جاڭزېسىڭ، جاڭشۆ يۇڭ، جاڭدىسىڭ، جاڭيۆنچاڭ، لۇرۇشەن، چېنشىن، چېنجۇگۋېي، چىنمىڭجىن، چېنگوجىن، چېنخەيفىڭ، لىنخاۋجۇ، لىنچاۋجۇ (ئايال)، لىنكېچۈن، لىنياگۇ، يۇجۇفېي، شياڭتيەنيۇ، لويۆەنكەي، لوجۇچېڭ، جىجۇڭپۇ، ئىسھاقجان مەھمۇد، جۇ جىڭخۇاڭ، جۇمىڭجۈن (ئايال)، جىڭلىنفەن، مىڭجىماۋ، جاۋبىڭنەن، جاۋشۇۋ، رۇڭ دۇشەن، خۇچۈەنكۈي، خۇشىمىڭ، جۇڭشۆلى، جۇڭخۇيلەن، خۇزۇڭليەن، يۇكېجۇڭ، سىدىيەنباڭ، جياڭچۈنخۇا، خۇڭزىيۈن، شياجىڭيى، گۇشۆجى، گۇسۇيىيۆ، چيەندې، چيەنشىنجۇڭ، شۈفېڭيەن، لىڭخۇيياڭ، گودى، گونەيچۈن، گوزىخىڭ، گوبىڭكۈەن، گوچۈەنچىڭ، گوجىنچيۇ، گوجىڭيۈەن، تاڭيۇجۇ، تۇتۇڭجىن، جۇفۇتاڭ، تاۋخۈەنلو، خۇاڭلياڭ (ئايال)، خۇاڭۋېندۇڭ، خۇاڭياۋ، خۇاڭجياسى، خۇاڭجىڭ شياڭ، خۇڭشېنۇۋ، ساۋجۇڭلياڭ، گەيباۋخۇاڭ، لياڭجۇچۈەن، دۇڭجۈن، دۇڭچېڭلاڭ، جاڭيۇتۇ، خەنگۇاڭ، چېڭجۇفەن، فۇفېڭيۇڭ، تۇڭئېرچاڭ، زېڭشيەنجيۇ، شېرۇڭ، شىشاۋۋېن، چيۇفازۇ، سەيرۇڭ، سەيچياۋ، سەيخۇڭداۋ، دەيزىيىڭ

《中国医学百科全书》编辑委员会

主任委员 钱信忠

副主任委员 黄家驷 季钟朴 郭子恒 吴阶平 涂通今 石美鑫 赵锡武

秘书长 陈海峰

副秘书长 施奠邦 冯 光 朱克文 戴自英

委员 （以姓氏笔划为序）

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

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

باش مۇھەررىر:

ئىسھاقجان مەھمۇد (ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى)

مۇئاۋىن باش مۇھەررىرلەر:

سۇن جيەندې (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 - **جىلد** 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

主　编： 易沙克江・马合穆德（新疆维吾尔自治区卫生厅）

副主编： 孙　建　德（新疆维吾尔医研究室）

阿不拉克・热木杜拉（新疆人民卫生出版社）

巴吾东・加马力丁（新疆和田地区维吾尔医医院）

编　委： 艾合买提・阿吉（新疆和田地区维吾尔医医院）

祖农・卡日（新疆喀什地区维吾尔医医院）

阿不力米提・玉苏甫（新疆和田地区维吾尔医医院）

艾山・大毛拉（新疆库车县维吾尔医医院）

第一册编著： 阿不力米提・玉苏甫

阿不力米提・买买提（新疆和田地区维吾尔医医院）

编辑： 阿不拉克・热木杜拉

阿不都热衣木・哈德尔（新疆维吾尔医研究室）

责任编辑： 易沙克江・马合穆德

كىرىش سۆز

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

«ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» كەسپىي خاراكتېردىكى پايدىلىنىش قورال كىتاۋى بولۇپ، ئاساسلىق ئۇيغۇر تىبابەت كەسپىي ئالىي سىنىپلىرىنى پۈتتۈرگەن ياكى شۇ سەۋىيىگە تەڭ بولغان ئۇيغۇر تىبابىتى خادىملىرىغا قارىتىلغان. ئۇ، «ئۇيغۇر تىبابەت ئاساسىي نەزىرىيىلىرى»، «ئۇيغۇر تىبابەت تەشخىس ئىلمى»، «ئۇيغۇر تىبابەت ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى»، «ئۇيغۇر تىبابەت تاشقى (تېرە، سۆڭەك) كېسەللىكلىرى ئىلمى»، «ئۇيغۇر تىبابەت ئاياللار كېسەللىكلىرى ئىلمى»، «ئۇيغۇر تىبابەت بالىلار كېسەللىكلىرى ئىلمى»، «ئۇيغۇر تىبابەت بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى»، «ئۇيغۇر تىبابەت دورىلىرى ئىلمى»، «ئۇيغۇر تىبابەت ياسالما نۇسخىلىرى ئىلمى»دىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئۇنىڭدا كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش-داۋالاش ئاساس قىلىنغان ئۇيغۇر تىببىي-دورىگەرلىك ئىلمىدىكى مۇھىم مەزمۇن ۋە يېڭى نەتىجىلەر لۇغەتتىن تەپسىلىي، دەرسلىكتىن قىسقا قىلىپ ئەتراپلىق، چوڭقۇر، توغرا بايان قىلىنغان.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئۇزۇن تارىخقا ئىگە بولۇپ، قەدىمدىن تارتىپ ھازىرغىچە ئاز بولمىغان تىببىي 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 قارىغانلىقىنىڭ كونكىرىتنى ئىپادىسى. يىراقنى نەزەردە تۇتقاندا، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىشلىرى ۋە ئۇيغۇر تىببى-دورىگەرلىك ئىلمىدىكى ئاساسى قۇرۇلۇش، شۇنداقلا سوتسىيالىستىك مەنىۋى مەدەنىيەت قۇرۇشنىڭ مۇھىم بىر تەركىۋى قىسمى.

سەھىيە مىنىستىرلىكىنىڭ بىۋاستە رەھبەرلىكىدە 1979-يىلى بېيجىڭدا ئېچىلغان «جۇڭگو تىببى قامۇسى» تۈزۈش يىغىنىدىن كېيىن، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ غەمخورلىقى، ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ بىۋاستە تەشكىللىشى ۋە رەھبەرلىكىدە، 1979-يىلى 8-ئايدا قەشقەردە «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى»نى تۈزۈش خىزمىتى يىغىنى ئېچىلدى. يىغىنغا ئۇيغۇر تىبابەت ساھەسىدىكى ئاتاقلىق تېۋىپلار، مول تەجرىبىگە ئىگە ئوتتۇرا ياش ۋە قابىلىيەتلىك ياش تېۋىپلار 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 تېۋىپ ۋە ئوتتۇرا ياش تېۋىپلار، ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» ئىشخانىسىنىڭ تەشكىللىشىدە، ئىلگىرى كېيىن بولۇپ 3 قېتىم ئۈرۈمچىگە يىغىلىپ، ياش قابىل ياردەمچىلەر 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

AltunOq

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

ئۇيغۇر تىبابىتى تارىخى ھەققىدە مەملىكىتىمىزنىڭ قەدىمى ۋە ھازىرقى ئەسەرلىرىدە مەخسۇس يېزىلمىغاچقا، ۋەتەن تىبابەتچىلىك تارىخى ئىلمىدە ئۇيغۇر تىبابىتى تارىخى يەنىلا ئاق قالغان ئورۇن ئىدى. بۇنى تولدۇرۇش ئۈچۈن «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» ئىشخانىسى قامۇسنى يېزىش خىزمىتىنى تەشكىللەش بىلەن بىرگە ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ بىۋاستە رەھبەرلىكىدە، 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، تارىخى ماتېرىياللارنى 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 قۇرۇلغانلىقىنىڭ 30 يىللىقىغا سوغا سۈپىتىدە «ئۇيغۇر تىبابەت ئاساسى نەزىرىيىلىرى»، «ئۇيغۇر تىبابەت تەشخىس ئىلمى» «ئۇيغۇر

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

«ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى»غا مۇناسىۋەتلىك تەرەپلەر كۆپ، خىزمەت مىقدارى چوڭ، ئۇنىڭ ئۇستىگە سەۋىيىمىز چەكلىك، «قامۇس» تۈزۈش تەجرىبىلىرىمىز كەم، نەشرگە تەييارلاش ۋاقتىمىز قىسقا ھەم جىددى بولۇپ قالغاچقا، يېتەرسىزلىك 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 نەزەرىيىلىرى
تۆت چوڭ ماددا 1
ئوت 3
ھاۋا 3
سۇ 4
تۇپراق 4
مىزاج 6
مۆتىدىل مىزاج 7
غەيرى مۆتىل 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
خىلت 17
سەپرا خىلتى 19
قان خىلتى 20
بەلغەم خىلتى 22
سەۋدا خىلتى 24
غەيرى تەبىئى خىلت 25
نورمالسىز سەپرا 26
نورمالسىز قان 27
نورمالسىز بەلغەم 29
نورمالسىز سەۋدا 32
خىلتلارنىڭ 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
جىنس، ئىقلىم، پەسىللەرنىڭ مىزاجى 45
كۈچلەر 47
ھاياتلىق كۈچى 48

سەزگۈ، ھەرىكەت كۈچلىرى 50
ھىس، سەزگۈ كۈچلەر 50
ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر 57
تەبىئى كۈچلەر 59
ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر 61
ئۆستۈرگۈچى كۈچ 64
پەيدا قىلغۇچى كۈچ 65
شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ 65
تەبىئەت 67
ئەفئال 71
ئەرۋاھ 72
ساقلىق ساقلاش زۆرۈرىيەتلىرى 75
ساپ ھاۋا 77
يىمەك - ئىچمەك 79
ھەرىكەت ۋە دەم ئېلىش 84
ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق 87
چىقىرىش ۋە تۇتۇش 90
روھى ھالەتلەر 91
تازىلىق 92
يامان ئادەتلەردىن ساقلىنىش 96
ياشانغانلار ۋە ئانا - بالىلارنىڭ سالامەتلىگىنى ئاسراش 98
كېسەللىك سەۋەپلىرى 100
ئىچكى سەۋەپلەر 101
تاشقى سەۋەپلەر 104

AltunOq

ئادەتتىكى تاشقى سەۋەپلەر 104
پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەپلەر.......... 107
كېسەللىك ئالامەتلىرى 107
كېسەللىك تۈرى 110
يالغۇز كېسەللىكلەر 111
مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى 111
مىزاجنىڭ ماددىسىز 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

مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىنى داۋالاش 156
مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىنى داۋالاش 161
مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 166
مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاش 172
قول ئەمەلىيىتى 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 سۈئاقۇزۇش 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 ئىلمى 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 تۇرۇش ھالىتىنى كۆزدىن كۆچۈرۈش 214
تېرىنى كۆرۈپ تەكشۈرۈش 214
نەپەسلىنىشنى تەكشۈرۈش 217
تىڭشاپ تەكشۈرۈش 220
سوراپ تەكشۈرۈش 221
تۇتۇپ تەكشۈرۈش 222
تومۇر تۇتۇش 223
تومۇر ھەركىتى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى 223
تومۇر تۇتۇش ئۇسۇلى 225
تومۇرنىڭ تۈرلىرى 227
تومۇر ھەركىتى ئامىللىرى 235
تومۇر ھەر خىل سېلىشىنىڭ سەۋەپلىرى 236
تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى 238
ياش، جىنس، پەسىل، مىزاج پەرىقلىرىدىكى ۋە باشقا جەھەتلەردىكى تومۇر ھەر-
كەتلىرى 243
سۈيدۈكنى تەكشۈرۈش 251
سۈيدۈك رەڭگى 251
سۈيدۈكنىڭ قىيادى، سۈزۈك-دۇغلىغى 258

سۈيدۈكنىڭ ئاز-كۆپلىكى 261

سۈيدۈك كۆپۈكى 262

سۈيدۈك چۆكمىسى 263

سۈيدۈك پۇرىغى 269

ئەر-ئاياللار سۈيدۈكىدىكى پەرقلەر 270

چوڭ تەرەتنى تەكشۈرۈش 270

چوڭ تەرەت مىقدارى ۋە قېتىم سانى 271

سۇيۇق چوڭ تەرەت ۋە قەۋزىيەت 272

چوڭ تەرەت رەڭگى 273

چوڭ تەرەت پۇرىغى 275

چوڭ تەرەتتە مەددە قۇرۇتلارنىڭ بولۇشى 275

خەپرۇكنى تەكشۈرۈش 275

خەپرۇكنىڭ رەڭگى 276

كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى-يامانلىق ئالامەتلىرى 276

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى

ئىسھاقجان مەھمۇد

ئۇيغۇر تىببى — دورىگەرلىك ئىلمى ۋەتەن تىببى-دورىگەرلىك ئىلمى غەزىنىسىنىڭ مۇھىم تەركىۋى قىسمى. ئۇيغۇر ئەمگەكچى خەلقلىرىنىڭ قېرىنداش مىللەتلەر بىلەن بىرگە ئۇزۇندىن بۇيان كېسەللىكلەرگە قارشى قىلغان كۈرەشلىرىنىڭ ئومۇمى يەكۇنى.

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

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

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

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

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ قىممەتلىك مەدىنى مىراسلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ، ئۆزىنىڭ ئۇزۇن تارىخىي جەريانىدا ئەجدادلىرىمىزنىڭ 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 جۈملىدىن زاڭزۇ، موڭغۇل، جۇڭيى تىبابەتلىرىنىڭ يۈكسىلىشىگىمۇ نۇرغۇن ھەسسىلەر قوشقان. ئۇ، ئۇيغۇر خەلقى ئەقىل-پاراستىنىڭ خەۋھىرى، شۇنداقلا ۋەتەن تىبابەتچىلىگى غەزىنىسىدىكى چاقناپ تۇرغان گۆھەر، جۇڭخۇا مىللەتلىرى پارلاق مەدەنى بايلىغىنىڭ مۇھىم بىر قىسمى.

ئۇيغۇرلار، مەملىكىتىمىزدىكى مەدەنىيىتى خېلى بۇرۇن تەرەققى قىلغان، ئۇزۇن تارىخقا ئىگە قەدىمى مىللەتلەرنىڭ بىرى. خەنزۇچە تارىخىي مەنبەلەر ۋە چەتئەللەرنىڭ ئارخەلوگىيىلىك 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 تەكرى تېغىنىڭ جەنۇبىي ۋە شىمالىي ئېتەكلىرىدىكى كەڭ زىمىندا ياشىغانلىغى ھەمدە

ئۆز مەدەنىيىتىنى بەرپا قىلغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. بۇ ھەقتە، «تارىخنامە. ھونلار تەزكىرىسى»نىڭ 9 ـ جىلدىدا «تەڭرى تېغىنىڭ جەنۇبىدىكى تارىم بوستانلىقى 4 ـ 5 ـ ئەسىردىلا ئۇيغۇرلارنىڭ ئولتۇراقلاشقان ماكانى ئىدى» دەپ يېزىلغان.

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

مىلادى 5 ـ ئەسىردىلا، ئۇيغۇرلارنىڭ ئېلىپپەلىك يېزىق قوللانغانلىقى جەھەتتە كۆپ تارىخىي يازما ۋە ماددى پاكىتلار بار. يېزىق بىر مىللەتنىڭ مەدەنىيىتىنى ئۆلچەشنىڭ مۇھىم بىر ئۆلچىمى. تىل تەرەققىي قىلىپ مۇئەييەن بىر باسقۇچقا يەتكەندە ئاندىن يېزىق پەيدا بولىدۇ. يېزىق تىلنىڭ ئېھتىياجى شۇنداقلا مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇش ۋە ئۇنى راۋاجلاندۇرۇشنىڭ قورالى. مەدەنى مىراسلارنى ئەۋلادلارغا قالدۇرۇشتىكى ئىنتايىن مۇھىم بىر ۋاستە. شۇڭا يېزىق تىلنىڭ ئېھتىياجى شۇنداقلا تىلنىڭ مەھسۇلى. ئارخېئولوگىيىلىك ئىلمى تەكشۈرۈشلەر، مەدەنى يادىكارلىقلارغا ئاساسلانغاندا، ئۇيغۇرلار 5 ـ ئەسىر ۋە ئۇنىڭدىنمۇ بۇرۇنراق مەزگىللەردە ئورخۇن ـ يەنسەي يېزىقى (تۈرك ـ رونىك يېزىقى) ۋە سوغدى يېزىقى ئاساسىدا يارىتىلغان قەدىمقى ئۇيغۇر يېزىقىنى قوللانغان، ئۇلاردىن باشقا يەنە، توخار يېزىقى (كۇچار يېزىقى) ۋە خوتەن يېزىقىنىمۇ 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 تىبابەتچىلىكى 2500 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە بولۇش بىلەن دۇنيا مەشھۇر.

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

ئۇيغۇرلار ھەر بىر سۇلالە ۋە تارىخىي دەۋرلەردە ھەر خىل ناملار 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 (乌鹆)، 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 ھارۋىلارنى ئىشلەتكەنلىكى ئۈچۈن گاۋچې (高车) ئىگىز ھارۋىلىقلار ياكى چې سى (车师) ئىگىز قاڭقىللار، شىمالىي ۋي سۇلالىسى دەۋرىدە تورالار تې لې (铁勒)، دىڭلىڭ (丁灵, 丁零, 丁令) قاتارلىق ناملاردا ئاتالغان. قەدىمدىن تارتىپ تاھازىرغىچە غەربىي زېمىن (شىنجاڭ)دا ياشاپ كەلگەن ئۇيغۇرلارنىڭ دۇنياغا مەشھۇر نۇرغۇن ئالىملىرى جۈملىدىن ھۆكۈما (تېۋىپ)، تارىخشۇناس، پەيلاسوپ، يازغۇچى، شائىر، چارۋىچىلىق، دېخانچىلىق، باغۋەنچىلىك ئالىملىرى؛ مىمارچىلىق، ھەيكەلتاراشلىق ئۇستىلىرى، رەسسام، مۇزىكانت ۋە ئاتاقلىق تەرجىمانلار يېتىشىپ چىقىپ ئىنسانىيەت ئۈچۈن جۈملىدىن ۋەتىنىمىزنىڭ مەدەنىي بايلىقى يارىتىشتا زور تۆھپىلەرنى 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 ھەققىدە" دېگەن بابىدا غەربىي زېمىننىڭ تەبىئى مۇھىتى، كېسەللىك ۋە دورىلار ھەققىدە بايان قىلىنىپ: «غەرپ ئالتۇن، قاش تېشى ماكانى، ئۇ يەرلەر قۇم-تاشلىق بولۇپ، دائىرىسى كەڭ. شامال كۆپ، زېمىنى قاتتىق.

خەلقلىرى تاغلارغا ئولتۇراقلاشقان بولۇپ، يۇڭ رەخلەردىن كىيىم كىيىدۇ؛ مايلىق قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى يەيدۇ، شۇڭا تاشقى ئىللەتلەر ئۇلارنىڭ تېنىنى زەھەرلەندۈرەلمەيدۇ. ئۇلارنىڭ كېسىلى ئىچكى جەھەتتىن پەيدا بولىدۇ، داۋالاشتا زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىدۇ. شۇڭا زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك دورىلار غەربىي زېمىندىن 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 تەرەققىي قىلغانلىقىنىڭ نامايەندىسى ئىكەنلىكى ھەممىگە ئايان.

چىن سۇلالىسى (مىلادى 3 ئەسىر)دىن ئىلگىرى يېزىلغان «شەنخەيجىڭ» (تاغۇ-دەريالار ھەققىدە قىسسە)، «مۇتيەنزى جۇەن» (مۇھەززىرەت تەزكىرىسى) دىگەن كىتابلاردا غەربىي زېمىننىڭ خۇشبۇي شارابى، زاراڭزا چېچىكى، نىلۇپەر، قاش تېشى، چىلىنى قاتارلىق دورىلار خاتىرىلىنىپ ئالاھىدە تەرىپلەنگەن. «غەربىي ۋە شەرقىي 2 خەن سۇلالىسىنىڭ غەربىي زېمىندىكى مەملىكەتلەر بىلەن بولغان ئىقتىسادىي، مەدەنىي مۇناسىۋىتى» دىگەن ئەسەردە ۋە تارىخشۇناس يولداش گوباۋنىڭ 1982-يىلى 7-ئاينىڭ 11-كۈنىدىكى «شىنجاڭ گېزىتى»دە ئېلان قىلغان ئىلمى ماقالىسىدا، ئەسلى پەقەت غەربىي زېمىندىلا چىقىدىغان ئۈزۈم، بېدە، ئانار، زىغىر، ياڭاق، ماش، يۇمغاقسۈت، پىياز، سەۋزە زاراڭزا چېچىكى، سامساق، پالەك، تەرخەمەك، قوغۇن، تاۋۇز، كىۋەز، قاش تېشى قاتارلىقلارنىڭ غەربىي خەن سۇلالىسى مەزگىلىدىن تارتىپلا ئىچكىرىگە كىرگۈزۈلۈپ كېسەل داۋالاش ۋە باشقا جەھەتلەردە ئىشلىتىلگەنلىكى كۆرسىتىلگەن. ئەجداتلىرىمىز قوغۇن، تاۋۇز، تەرخەمەكلەرنى تېرىپ ئۆستۈرۈپ ئىستىمال قىلىش ئەمەلىيەتلىرى جەريانىدا ئۇلارنىڭ ساپاق قىسمىنىڭ بەتتام، ئاچچىقلىقى ھەتتا كۆڭۈل ئاينىشتەك تەسىرىنىڭ بارلىقىنى سېزىپ، ئىستىمال قىلىشتىن بۇرۇن ساپىقىغا تۇتىشىدىغان قىسمىنى كېسىپ ئېلىپ تاشلاشقا ئادەتلەنگەن. بۇ ئادەت تاھازىرغىچە ئەۋلاتتىن-ئەۋلاتقىچە داۋاملىشىپ كەلمەكتە. تىبابەتتە، ھازىرمۇ قوغۇن ساپىقى قۇستۇرغۇچى تەسىرگە ئىگە دورا ماتېرىيالى

سۈپىتىدە پايدىلىنىدۇ.

تارىخىي خاتىرىلەرگە قارىغاندا، مىلادىدىن نەچچە ئەسىر بۇرۇنقى كوسەن (قەدىمقى كۇچار) دۆلىتىدە هاراق-شاراپ ئىشلەپچىقىرىش ناهايىتى تەرەققىي قىلغان. «ئىككى خەننىڭ غەربىي دىيار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى» دىگەن تارىخىي كىتاپتا، غەربىي يۇرتتا ئۈزۈمنىڭ كۆپلىگى ۋە ئۇ يەردىكى خەلقلەرنىڭ ئۈنىڭدىن ئۈزۈم هارىقى (شاراپ) ياسايدىغانلىقى هەققىدە توختىلىپ: «كۇچار دۆلىتىدىكى باي كىشىلەرنىڭ ئۆيىدە مىڭ كۇرلەپ ئۈزۈم ساقلىنىدۇ، ئۈنىڭدىن ئۈزۈم هارىقى ياسىلىدۇ، بۇ هاراقلار 10 نەچچە يىلغىچە بۇزۇلمايدۇ.» دەپ تەسۋىرلەنگەن. «تەيپىڭ گۇاڭجى» دىگەن كىتاپتا: «قۇجۇ (تۇرپان)دا بىر خىل توڭلىتىلغان هاراق چىقىرىلىدۇ، ئۇ ئىچكى جايلاردا ناهايىتى مەشهۇر.» دەپ يېزىلغان. «سەفۇيۇەن گۇي» دىگەن كىتاپتا: «دورا هاراقلىرىنى ئىشلەش تېخنىكىسى ئىدىقۇتلۇقلاردىن ئۆگىنىۋېلىنغان»لىقى خاتىرىلەنگەن. خەربىي خەن بىلەن غەربىي دىيار دىگەن تارىخىي خاتىرىلەردە ئەلچى جاڭچەننىڭ غەربىي دىياردىن نۇرغۇنلىغان مۇە، دورا ئۆسۈملۈكلىرى، هەر خىل ئۇرۇقلار ۋە دورىلارنى ئېلىپ كەلگەنلىگى يېزىلغان. هەممە بۇ تارىخىي خاتىرىدە: «جاڭچەن غەرپكە بارمىغان بولسا، ياخشى ئۇرۇقلار غەرپتىن كەلمىگەن بولاتتى» دەپ تەرىپلەنگەن. «سۈي نامە»دە غەربىي زىمىندىكى مەشهۇر تېۋىپلارنىڭ تىببىي-دورىگەرلىككە ئائىت كۆپلىگەن ئەسەرلەر يازغانلىقى 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 «شىنشىۇ بىنساۋ» (يېڭىدىن رەتلەنگەن دورىلار قامۇسى) ناملىق دورىلار قامۇسىغا غەربىي زىمىن (شىنجاڭ)نىڭ هەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدىغان 114 خىل دورا كىرگۈزۈلگەن. مىلادى 652-يىلى يېزىلغان «چيەنجىن ياۋفاڭ» (مىڭ تىللالىق مۇهىم رېتسىپلار) ناملىق رېتسىپلار كىتاۋىدا ۋە ئۈنىڭدىن كېيىن يېزىلغان مەخپى رېتسىپلار كىتاۋى «ۋەيتەي مىفاڭ» دىگەن ئەسەرلەردە «ئىدىقۇت ئۆمۈر ئۇزارتىش شەرۋىتى»نىڭ تەركىۋى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى

خاتىرىلەنگەن. مىڭ سۇلالىسى دەۋرىدە ياشىغان ئېلىمىزنىڭ ئاتاقلىق دورىگەر ھېكىمى لى شىجېن يازغان «بېنساۋگاڭمۇ» (ئوت-چۆپ دورىلار قامۇسى) ناملىق كىتاپتا 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 چۆمۈ دېگەن يېرىدە تۇغۇلۇپ ئۆسكەن بۇددا دىنى ئالىمى ۋە مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپى شىرخان تىبابەتكە مۇددەرسلىك ۋە تېۋىپلىقتا تەكلىپ قىلىنىپ ئېلىپ كېتىلگەن. تىبابەتلىكلەر ئۇنى ھۆرمەتلەپ، چوڭ كۆرۈپ جەنباشىلاخان دەپ ئاتىغان. ئۇ تىبابەتتە نۇرغۇن ئەسەرلەر يازغان، تىببىي 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 تەرەققىي قىلغان دەۋر بولۇپ، بۇ دەۋردە «خوتەن تېكىستلىرى»، «تۇرپان تېكىستلىرى» ناملىق دۇنياغا مەشھۇر قىممەتلىك ئەسەرلەر بارلىققا كەلگەن. «تۇرپان تېكىستلىرى» 1000 — 1400 يىللىق ئۇزۇن تارىخقا ئىگە بولۇپ ئۇنىڭدا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىككە ئائىت 198 پارچە رېتسېپ بار. بۇ رېتسېپلار ناھايىتى ئىخچام ۋە چۈشىنىشلىك قىلىپ يېزىلغان. 1930 — 1932-يىلى تۈرك تىلشۇناس پروفېسسور رېشىت رەھمەت ئارا تۇنجى قېتىم بېرلىندا «ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى» دېگەن ئەسەرنى نېمىس تىلىدا دۇنياغا تونۇشتۇرغان. ئۇنىڭدا قەدىمقى ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ مەيلى كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈشتە بولسۇن مەيلى تۈرلەرگە ئايرىشتا بولسۇن مۇكەممەل بىر سىستېمىغا ۋە يۇقۇرى داۋالاش سەۋىيىسىگە ئىگە ئىكەنلىكى ۋە ئۆز زامانىسىدا دورىلارنى زەھەرلىك، كۈچلۈك تەسىر قىلغۇچى، ئادەتتىكى دورىلاردىن ئىبارەت تۈرلەرگە بۆلگەنلىكى؛ دورا مىقدارلىرىغا ئالاھىدە دىققەت قىلغانلىقى ئالاھىدە تىلغا ئېلىنغان. بۇ تېكىستلاردا خاتىرىلەنگەن مەزمۇنلار، ئۆز دەۋرىدە سىناقلاردىن ئۆتكەن تەجرىبىلەرنىڭ يەكۈنىدىن ئىبارەت ئەلۋەتتە. مەسىلەن: غالجىر ئىت چىشلىگەن كىشىنى غالجىر ئىتنىڭ مېڭىسىنى يىگۈزۈپ داۋالاش؛ ناماشام قارغۇسى بولغان كېسەللەرنى ھايۋانات جىگىرىنى يىگۈزۈپ داۋالاش كۆرسىتىلگەن.

ھازىرقى زامان مەدەنىيىتىدە مىكروپلاردىن پايدىلىنىپ كىسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش، ناماشىشام قارغۇسى كېسەللىكىنى جىگەر بىلەن داۋالاش يولىغا قويۇلغىنىغا ئانچە ئۇزۇن بولمىدى. دېمەك، ئەجدادلىرىمىز قەدىمقى زامانلاردىلا خېلى يۇقۇرى سەۋىيىدىكى ئۇنۇملۇك كېسەل داۋالاش چارىلىرىنى بىلگەن، ھاراق ئىشلەش ۋە ئۇنى ئاغرىق-سىلاق-لارنى داۋالاشتا قوللىنىش ۋە ھاراق تارتىش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىپ دورا-دەرمەكلەردىن ئەرەق تارتىپ ئاددى ۋە مۇرەككەپ ئەرەق ياسالمىلىرىنى تەييارلاش، دورىلارنى مۇرەك-كەپلەشتۈرۈپ قوللىنىش، ھەر خىل دورا ياسالمىلىرىنى ياساش ۋە ئۇلارنى داۋالاشتا قوللىنىش، قۇياش نۇرى، ئارشاڭ، تۇزلۇق، شورلۇق سۇلاردىن پايدىلىنىش، ئوغۇز سۇتى، لوڭقا 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 جەھەتتە دورا ئىشلىتىش، ئىسسىق، سوغاق، ھۆل، قۇرۇقلار ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەتلەردىن پايدىلىنىپ ئاغرىق-سىلاقلارنى داۋالاش، ئۇسۇللىرى قەدىمقى زامانلاردىن تارتىپلا ئۆز ئەمەلىيەتلىرىدە ياخشى ئۇنۇملەرنى قازانغان. ئۇيغۇرلار، غەربىي زېمىن (شىنجاڭ)نىڭ ئىپار يولى، قۇلان يولى، قاش تېشى يولى، يىپەك يولى قاتارلىق قەدىمى مۇھىم يوللار تۇتاشقان يەردە ياشىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ ئىچكى ئۆلكىلەر ۋە چەتئەللەر بىلەن بولغان سودا مۇناسىۋەتلىرى، مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇش ئىشلىرى كەڭ تۇردە بولغان. مەسىلەن: ئېلىمىزدە ئەڭ بۇرۇن ئىجات قىلىنغان مەتبەچىلىك تېخنىكىسى ھەممىدىن بۇرۇن ئۇيغۇرلار تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىپ ئاندىن ئۇيغۇرلار ئارقىلىق غەربتىكى ئەللەرگە تارقالغان. بۇ ئۇيغۇرلارنىڭ ئىنسانىيەت مەدەنىيىتىگە قوشقان زور بىر تۆھپىسى. ئىچكى ئۆلكىلەرنىڭ ئىلغار تەجرىبە-لىرى، ھۈنەر-سەنئىتى، شۇنىڭدەك داۋالاش تېخنىكىلىرىمۇ ئالدى بىلەن ئۇيغۇرلار تەرە-پىدىن قوبۇل قىلىنىپ، ئوتتۇرا ئاسىيا، ئەرەپ دۆلەتلىرىگە تارقالغان. جۇڭگۇلارنىڭ دىگىزىيا (يادا تاش)، رەۋەنچىنى، دارچىنى، چۆپچىنى، كابابەچىنى، مامىران چىنى، بەدىيانچىنى قاتارلىق دورىلىرى ھەم ئۇيغۇرلار ئارقىلىق باشقا دۆلەتلەرگە تارقالغان.

غەربىي زېمىننىڭ داڭلىق ئاتلىرى، يۇڭقاشىنىڭ قاش تېشى مەھسۇلاتلىرى، پاختا،
دورىلاردىن نوشدۇر، زەمچە، بۆكەن مۈڭگۈزى، قۇندۇز قەھرىۋا، قەھرى، توغرۇغۇ،
مەستىكى، ئۈزۈم ھارىغى، دورا ھاراقلىرى ۋە باشقا خۇشپۇراق دورىلىرى قاتارلىقلار
چىن، خەن سۇلالىلىرىدىن بۇرۇنلا ئىچكىرى ئۆلكىلەرگە تونۇلغان تاۋارلادۇر. سەددىچىن
سېپىلىنىڭ غەرپتىكى دەرۋازىسى يۈيمېنگۇەننىڭ قاش تېشى نامى بىلەن ئېلىنىشىمۇ،
خەنۋۇدى پادىشانىڭ ئەلچىسى جاڭچيەننىڭ غەربىي زېمىننى زىيارەت قىلىشىدىن بۇرۇنلا
قاش تېشى سودىسىنىڭ نەقەدەر مۇھىم ئورۇندا تۇرىدىغانلىقى ھەم خەن دەۋرىدىن بۇرۇنلا
قاش تېشى سودىسىنىڭ راۋاجلانغانلىقىنى 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 دۇكان-
لىرى ئاچقان، تۆۋپىلىق قىلغان، بەزىلىرى ئوردا ئەمەلدارى بولغان، بەزىلىرى ئوقۇش
بىلەن شۇغۇللانغان ئىدى. ئۇلار غەربىي زېمىننىڭ دورا ماتېرىياللىرى، پاختا، ئۈزۈم
ھارىغى ۋە باشقا خىلمۇ-خىل تاۋارلىرىنى 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 كۆرىۋالغىلى بولىدۇ. ئۇيغۇر سودىگەرلىرى ئەينى ۋاقىتلاردا
يەنە ھىندىستان ئىران، شەرقىي رىم ۋە ئەرەپ ئەللىرىگىچە بېرىپ سودا ئالاقىسى قىلغان.
دېڭىز يولى تېخى تەرەققى قىلمىغان ئۇ دەۋرلەردە، غەربىي زېمىن (شىنجاڭ)، شەرق
بىلەن غەرپنىڭ جۇملىدىن ئېلىمىز بىلەن غەرپتىكى ئەللەر ۋە ئۇلار ئارقىلىق ياۋروپا
بىلەن بولغان سودا ئالاقە، مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇشىدا ئىنتايىن مۇھىم ئورۇننى ئىگەللى-
گەن. شۇ سەۋەپتىن غەربىي زېمىننىڭ ئۆزىمۇ ھەر جەھەتتە زور قەدەم بىلەن ئىلگىرى-
لىگەن. ئۇيغۇر تېببى-دورىگەرلىكى ئۆزىنىڭ ئەسلى بار بولغان تېببى-دورىگەرلىك
ئاساسىدىكى تەرەققىياتى بىلەنلا توختاپ قالماي، بەلكى ئىچكى ئۆلكىلەردىكى قېرىنداش
مىللەتلەر، ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە باشقا خوشنا ئەللەرنىڭ تېببى-دورىگەرلىك يېڭىلىقلىرىنى

قوبۇل قىلىپ ئۆز ئەمەلىيەتلىرىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئۆزىنىڭ مەزمۇنىنى داۋاملىق بېيىتقان ۋە راۋاجلاندۇرغان. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئەينى ۋاقىتتا جۇڭگو تېبابىتى، ئەرەپ تېبابەتچى-لىكلىرىنىڭ راۋاجلىنىشىغىمۇ مۇھىم ھەسسىلەر قوشقان. بۇ ھەقتە يۇقۇرىدا توختالغانلاردىن باشقا يەنە، مەخسۇس ئوغۇزلار دورىلىرى تونۇشتۇرۇلغان «خۇبىنساۋ» يۈەن سۇلالىسى دەۋرىدە يېزىلغان 36 توملۇق «ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى» ناملىق تىببى ئەسەرلەر بار ۋە مىن سۇلالىسى دەۋرىدە يېزىلغان «بىنساۋ گاڭمۇ شىيى»، چەنلۇڭ ۋاقتىدا يېزىلغان 5 تىللىق لۇغەت قاتارلىق كىتاپ-ئەسەرلەردىمۇ نۇرغۇنلىغان ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرى قوبۇل قىلىنغان. غەربىي زېمىن (شىنجاڭ)دىن چىقىدىغان دورا-دەرمەكلەر ئىچكىرىگە توشۇلۇپ، جۇڭگو تېۋىپلىرى تەرىپىدىن قوللىنىپ، جۇڭگو تېبابىتىنىڭ مەزمۇنىنى بېيىت-قان، مەسىلەن: گاۋلياڭجاڭ (خۇلىنجان)، مۇياۋ (مۇرمەككى)، بېي بو (پىلپىل)، خۇلۇبا (ھۇلبە، شاڭدۇزى)، موشي زې (موزا)، بادەن مۇ (بادام) قاتارلىقلار، شىنجاڭنىڭ ئالاھىدە مەھسۇلاتلىرى بولغان خوتەن ئىگىرى (ۋەج خوتەنى)، قەشقەر ئۇپپىسى (سەپىداپ كاشغىرى) لاجۋەرد كاشغىرى، خوتەن ئىسپارى قاتارلىقلار شەرقىي رىم ۋە ئەرەپ خەلىپىلىكلىرىدە شۆھرەت قازىنىپ، ئەرەپ، ئىران تېۋىپلىرى تەرىپىدىن كەڭ تۈردە ئىشلىتىلگەن ۋە مەشھۇر دورا كىتاپلىرىغا كىرگۈزۈلگەن.

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

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

AltunOq

تۈمۈر قوزۇق)، ئۆزىنىڭ «دىخانچىلىق، ئۈزۈمچىلىك ۋە كىيىم ـ كېچەك ئاساسلىرى» دىگەن ئەسىرىدە دىخانچىلىق، ئۈزۈمچىلىك، كىيىم ـ كېچەك ھەققىدە يازغاندىن تاشقىرى نۇرغۇنلىغان شىپالىق دورا ئۆسۈملۈكلىرى ھەققىدە تەپسىلى سۆزلىگەن.

ئارسلان تېرزى ئوغلى يازغان «تۈركلەرنىڭ ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە ھىندىستاندا قۇرغان كېسەلخانىلىرى» دىگەن ماتىرىيالدا، ئۇيغۇرلار يۈەن سۇلالىسى زامانىسىدا قۇبلايخاننىڭ يازلىق يۇقۇرىدىكى پايتەخت دورۇن يەنى ھازىرقى خوخخوتتا ۋە چوڭ پايتەخت بېيجىڭدا ئىككى كېسەلخانا قۇرغانلىغى، يەنە تېخىمۇ چوڭ بولغان «گۇاڭخۈيسى» كېسەلخانىسى قۇرغانلىغى ھەمدە چىنگىزخاننىڭ كۆزىنى سەمەرقەنتتىكى ئىسلام تېۋىپلىرى داۋالىغانلىغى كۆرسىتىلگەن.

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

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

«مەن سېتىپ ئالغان ۋە ئوقۇپ خۇرسەن بولغان كىتاپلار ئاپتورى فارابى، تېۋىپ ۋە پەيلاسوپ ئىدى» دېگەن. 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»، «ئاڭلاش ۋە كۆرۈش ھەققىدە»، «تەبىئەت جىسىملىرىنىڭ ئىسسىق، سوغاق، ھۆل، قۇرۇقلىقى ھەققىدە» دېگەن ئەسەرلىرىدە ناھايىتى ئىلمى بولغان بىر يۈرۈش كۆزقاراشلىرىنى دۇنياغا ئېلان قىلغان. ئەبۇ نەسىر فارابى، تېۋىپلارنىڭ ئەخلاقى، پەزىلىتى، كېسەلگە قانداق يۈكسەك دەرىجىدە مەسئۇل بولۇش كېرەكلىگى ھەققىدە توختىلىپ: «تىپ ئۆگىنىشنى ئىرادە قىلغانلار ئەخلاقى ياخشى، ئۆزى ياش، قابىل، زېھنى ئۆتكۈر، ئۆگىنىشكە 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 تېۋىپدۇر. بۇلارنى ھەرگىزمۇ ھۆكۈما دېگىلى بولماس» دېگەن. كىشىلەر ئۆز زامانىسىدا فارابىغا «2 ـ ئۇستاز» دەپ نام بېرىپ ئىززەتلەپ، ھۆرمەتلىگەن. (1 ـ ئۇستاز ئارستوتېل نەزەردە تۇتۇلغان).

غەربىي زېمىندا ياشىغان ئاتاقلىق پەيلاسوپ، ئېنسىكلوپېدىست، مەشھۇر تېۋىپ ئەبۇ ئېلى ئىبنىسىنا (980 ـــ 1037) دۇنياغا تونۇلغان ئالىم بولۇپ، ئۇ ئۆزىدىن بۇرۇن ئۆتكەن ۋە ئەسىرداش ھۆكۈما ـ تېۋىپلارنىڭ تىببى ـ دورىگەرلىك تەجرىبىلىرىنى ئۆزلەشتۈرۈش، يەكۈنلەشكە ماھىر بولۇپلا قالماستىن، ھەر بىر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى تەرەققىيات جەريانى، ئاقىۋىتى، دورا ئەشيالىرىنىڭ خاراكتېرى، ئۇنۇمى قاتارلىقلارنى ئۆزى مۇستەقىل تەجرىبە

ۋە ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈپ خۇلاسىلاشقىمۇ ناھايىتى ماھىر ئىدى. شۇنداقلا ئۆزىدىن بۇرۇن ئۆتكەن ئالىملارنىڭ كۆزقاراشلىرىدىكى يېتىشسىزلىكلەرنى ئۆزىنىڭ ئەمەلىي تەجرىبە نەتىجىلىرى بىلەن تولۇقلىغان، خاتالىرىنى رەت قىلغان، توغرىلىرىنى ئىجادى ھالدا تەرەققى قىلدۇرغان. ئۇ، ئوڭۇشسىزلىقلار ئىچىدە ئۆتكەن چەكلىك ھاياتىدا ئىلىم-پەن ئۈچۈن ئۆچمەس تۆھپىلەر قوشقان. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۇيغۇر تىببى-دورىگەرلىك ئىلمىنىڭ نەزەرىيىۋى ۋە كلىنىك داۋالاش جەھەتلەردە يەنە بىر قەدەم ئىلگىرىلىگەن ھالدا يۇقۇرى كۆتۈرۈلۈشى ئۈچۈن ھەسسە قوشقان. ئىبنىسىنا تىببى ئاساسىي پەنلەر، ھەر قايسى كلىنىك پەنلەر، دورىگەرلىك، ئوزۇقشۇناسلىق، ھىپزى سەھەت ۋە باشقا ساھەلەردە تەتقىق ئېلىپ بارغان. ھەرقايسى پەنلەر بويىچە نۇرغۇن ئەسەرلەر يازغان. ئۇ، پەقەت تىببى پەن جەھەتتىلا «كىتابۇششىغا»، «ئەلقانۇن فىت تىبب» قاتارلىق مەشھۇر ئەسەرلەرنى يېزىپ چىققان. ئەلقانۇننىڭ يېزىلىپ چىقىلىشى دۇنيا مېدىتسىنا 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 مېدىتسىنانىڭ مۇقەددەس كىتاۋى بولۇپلا قالماي، بەلكى مېدىتسىنا ئىنستىتوتلىرىنىڭ ئاساسىي دەرسلىكلىرىدىن بولۇپ كەلدى. ئۇنىڭ تەلىماتى ھازىرقى ياۋروپا مېدىتسىناسىنىڭ تەرەققىياتىغا ئاساس سېلىپ، يول ئېچىپ بەردى. ئۇنىڭ يازغان كىتاپلىرى ۋە كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈش، داۋالاش، ئالدىنى ئېلىش جەھەتتىكى تەجرىبە، تەلىماتلىرى ھازىرمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە، ھىلىمۇ تېخى ئۆز ئەھمىيىتىنى يوقاتقىنى يوق. ئىبنىسىنا تېبابەتچىلىك ئىلمىنى خۇددى فارابىدەك «نەزەرىيىۋى تېبابەتچىلىك» ۋە «ئەمەلىي تېبابەتچىلىك» دەپ ئىككى تارماققا بۆلگەن.

قاراخانىلار دەۋرىدە ئۆتكەن مەشھۇر تېبابەتشۇناس، تىۋىپ ۋە مۇدەررىس ئىماددىدىن قەشقىرى ئۇيغۇر تىلىدا «شەرھى ئەلقانۇن»، «شەرھى شىپا» ناملىق ئەسەرلەرنى يېزىپ ئىبنىسىنانىڭ ئەلقانۇنىغا ئىزاھ بەرگەن. شۇ ئارقىلىق ئىبنىسىنانىڭ تەلىماتلىرىنى شەرققە تارقىتىش، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنى ئىلگىرىلەپ تەرەققى قىلدۇرۇشتا تۆھپە قوشقان.

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

يۇسۇپ خاس ھاجىپ (تەخمىنەن 1018 — 1075) قاراخانىلار دەۋرىنىڭ دۆلەت ئەربابى، ئەڭ ئاتاقلىق شائىرى، پەيلاسوپى، مۇتەپەككۇرى بولۇپلا قالماستىن، تېبابەتچىلىكتىن خەۋىرى بار ئۇلۇغ ئالىم ئىدى. ئۇنىڭ «قۇتاتقۇبىلىك» ناملىق چوڭ ھەجىمدىكى داستانى، 11 ـ ئەسىردىكى ئۇيغۇر ئەدەبى تىلىنىڭ ئەڭ ياخشى نەمۇنىسى، ئۇلۇغ ۋەتىنىمىز جۇڭگونىڭ مەدىنى غەزنىسىدىكى بىباھا گۆھەرلەرنىڭ بىرى، خەلقىمىزنىڭ ئىپتىخارى. يۇسۇپ خاس ھاجىپ «قۇتاتقۇبىلىك»دە تېۋىپلار بىلەن قانداق مۇناسىۋەتتە بولۇش ھەققىدە توختىلىپ تېۋىپلارنىڭ پۈتۈن كېسەللەرگە داۋا قىلىدىغانلىقى، ئۇلارنى ئېزىز كۆرۈپ ئۆزىگە يېقىن تۇتۇش ھۆرمەتلەشنى ئالاھىدە تەكىتلەپ كۆرسەتكەن. يۇسۇپ خاس ھاجىپ يەنە، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىگىنىڭ ئاساسي نەزىرىيۋى ئىلمى بولغان 4 خىلىت يەنى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا ھەققىدىمۇ توختالغان. ھەمدە كېسەللىكنىڭ ئېغىزدىن كىرىدىغانلىقىنى قايتا ـ قايتا تەكىتلەپ، ئوزۇقلىنىشتا نىمىلەرگە دىققەت قىلىش لازىملىقىنى ئىچچام، چۈشىنىشلىك قىلىپ شەرھىلەپ بەرگەن:

«كېسەل گالدىن كىرەر، ئۇنى چىڭ كۆزەت،
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،
سېرىق يۈز، ياداڭغۇ، ئۆزىنى خار قىلۇر.»

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

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

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

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

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

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

ئۆتكەن ئۇلۇغ ئالىمى، ئۇ مەشھۇر تىلشۇناس، ئېنسىكلوپېدىيىست بولۇپلا قالماستىن، تىبابەتچىلىكتىمۇ خەۋىرى بار ئىدى. ئۇنىڭ «تۈركىي تىللار دىۋانى» بىزنى ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمقى تىببىي ئىلمى، تىبابەت تارىخى جەھەتتىكى يەنى، ئاتا-بوۋىلىرىمىزنىڭ ئىشلەپ-چىقىرىش كۈرىشى جەريانىدا تەبىئەت ۋە كېسەللىكلەر بىلەن كۆرەش قىلغانلىقى، ھەر خىل داۋالاش تەدبىرلىرىنى ئىجات قىلغانلىقى ۋە تۈرك، ئۇيغۇرلار ماكانلاشقان رايونلارنىڭ يەر، سۇ، ھاۋاسى؛ خەلقلەرنىڭ تۇرمۇش، ئۆرپ-ئادەتلىرى، غىزالىنىش ئەھۋاللىرى، بۇ جايلاردا ئۆسكەن ئۆسۈملۈكلەر، مەدەن، دورا-دەرمەك بايلىقلىرى، شاراپ تەييارلاش ئۇسۇللىرى قاتارلىقلار بىلەن يىغىپ ئېيتقاندا، كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە دورىگەرلىك ئىلمى توغرىسىدىكى نۇرغۇن ماتىرىياللار بىلەن تەمىنلەيدۇ.

مەھمۇت قەشقىرى يەنە شۇ دەۋردە خەلق ئىچىدىكى كېسەللىكلەردىن قان بېسىمى كېسەللىكى، ماخاۋ كېسەللىكى، ئۇيقۇسىزلىق، بەزگەك، ئاق كېسەل، ئىچ ئۆتكۈ، زۇكام، باش ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، چاپلاشقاق كېسىلى، قوساق ئاغرىقى، قېرىنىدا سېرىق سۇ يىغىلىپ قېلىش كېسەللىكى، سېرىق چىچەك كېسەللىكى، ئۆسمۈرلەرنىڭ تىرنىقىغا ئاق داغ چۈشۈش كېسەللىكى، كېزىك كېسەللىكى، ئاياللارنىڭ يۈزىگە داغ چۈشۈش كېسىلى، تاز يارىسى، قىچىشقاق كېسەللىكى قاتارلىق ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالىغانلىقى؛ قوساق ئاغرىقىنى ئىگىر بىلەن داۋالىغانلىقى، «ئاكىت» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل دورىنى زەپەر بىلەن قوشۇپ ئاياللارنىڭ يۈزىدىكى داغنى داۋالىغانلىقىنى بىر-بىرلەپ بايان قىلغان. يەنە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشتا ھەسەل، زەپەر، مېھرى گىياھ، قوداي يېغى، ئىپار ۋە ھايۋان، ئۇچار-فاناتلار ھەمدە ھەر خىل ئۆسۈملۈكلەردىن پايدىلانغانلىقى توغرىسىدا تەپسىلى مەلۇمات بەرگەن.

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

ئۇيغۇر ئالىمى ئاتاقلىق تىلشۇناس، لۇغەتشۇناس تىۋىپ جامالىدىن قەرشى ئالىملىقتا

تۇغۇلغان بولۇپ، قاراخانىلار دەۋرىدە قەشقەردىكى مەدرىسە 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 كىتاپلار ساقلانغان، چوڭ كۆلەملىك كىتاپ غەزنىسىگە ئىگە ئىكەنلىگىنى قەيت قىلغان.

مەشھۇر ئۇيغۇر، تىۋىپى نورۇز ئاخۇنۇم (؟ ـــ 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 يېتىشتۈرگەن. 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 تەربىيەلەپ يېتىشتۈرگەن.

ئالىم مىرزا ھەيدەر قەشقىرى يازغان «تارىخىي رەشىدى»دە ئىلى ھاكىمى خىزىر خوجىنىڭ ۋەزىرى قەمەدىدىن 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 ئىلى بېك مورادبېك قەشقىرى «ئەغراز تىببىيە» ناملىق تىببى ئەسەر (قولىيازما)نى ھىجرىيە 1150 ـ يىلى قەشقەردە يازغان.

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

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

يەركەنلىك مەشھۇر تىۋىپ سۇپۇرگە ھاجىم كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا داڭ چىقارغان بولۇپ، 80 ياشلىرىغىچە تىۋىپچىلىك بىلەن شۇغۇللانغان. ئۇ، سوپى ئاخۇنۇمنىڭ زاماندىشى ئىدى.

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

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى، نەزىرىيىۋى ۋە ئەمەلىي تىبابەتچىلىك دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. ئۇ ئۆزىگە خاس مۇكەممەل، سىستېمىلىق نەزىرىيىۋى 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 سۇنۇقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ)، باللار كېسەللىكلىرى ئىلمى، ئاياللار كېسەللىكلىرى ئىلمى، بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى قاتارلىق ھەرقايسى مەخسۇس بۆلۈم پەنلىرىگە ئايرىيدۇ. ئۇ، ئۇزۇن مۇددەتلىك تەرەققىيات ۋە كلىنىك ئەمەلىيەتلىرى جەريانىدا تەدرىجى شەكىللەنگەن بولۇپ، ئۈزلۈكسىز تولۇقلىنىش

ئارقىلىق ئۆز مەزمۇنىنى بېيىتقان ۋە ھەرقايسى كىلىنىك بۆلۈملەرگە خاس بولغان نەزەرىيە ۋە كىلىنىك داۋالاش ئىلمى بولۇپ سىستېمىلاشقان. تۇرپاندىن تېپىلغان ئارخېئولوگىيىلىك تارىخىي ھۆججەتلەرگە قارىغاندا بۇنىڭدىن 1400 — 1000 يىل ئىلگىرىلا ئۇيغۇر تېۋىپلىرىمىز 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 جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى، جەراسىم (مىكروپ، ۋىرۇس) كېسەللىكلىرى ۋە تازىلىق، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەققىدىكى نەسىھەتلەر قاتارلىق 12 چوڭ تۈرگە ئايرىغان. يەنە بىر يۈرۈش مۇقىم دورا ئۆلچەملىرى بولغان. بۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ مۇندىن 10 نەچچە ئەسىر ئىلگىرىلا خېلى يۇقىرى دەرىجىدە تەرەققىي قىلغانلىقى، مۇكەممەل سىستېما بولۇپ شەكىللەنگەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى، ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلىكىنى ئالاھىدە تەكىتلەش بىلەن بىرگە، تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ھاياتلىققا دائىم، زىچ تەسىر قىلىپ تۇرىدىغانلىقىنى ئالاھىدە كۆرسىتىدۇ. كەڭ تەبىئەت دۇنياسىنىڭ تۆت چوڭ ماددا (ئاناسىر ئەربەئە) يەنى ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن تەشكىل تاپىدىغانلىقى، تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ئۇلار زىددىيىتى نەتىجىسىدە تەرەققىي قىلىدىغانلىقى ھەمدە تەبىئەت دۇنياسىدىكى ئىنسانلارنىڭمۇ ئۇلارنىڭ دائىملىق تەسىرىدە بولىدىغانلىقى، ئۇلارسىز ماددىلارنىڭ يېتىلمەيدىغانلىقى، ھاياتلىق بولمايدىغانلىقىنى 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 ئىسسىقلىق، 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 مۆتىدىل مىزاج يەنە يالغۇز (ئىسسىق، سوغاق، ھۆل، قۇرۇق) ۋە مۇرەككەپ (قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغاق، قۇرۇق سوغاق) غەيرى مۆتىدىل مىزاجلارغا بۆلۈنىدۇ دەپ قارايدۇ.

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

تۆت خىلىت (سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا) بەدەننى تەشكىل قىلغان، بىر ـ 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، يېڭىدىن ئىشلىنىپ دەۋرى قىلىپ، تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاپ، ئىنسان ھاياتىنىڭ ساغلاملىق شەرتلىرىنى ھازىرلاپ تۇرىدۇ. ئۇلار بىر ـ بىرىنى تىزگىنلەيدۇ، تولۇقلايدۇ. ئۇلارنىڭ تەڭپۇڭلىغى نىسبى، زىددىيىتى مۇتلەق بولىدۇ. تەڭپۇڭلىغىنىڭ بۇزۇلۇشى، سان ياكى سۈپەت جەھەتتىكى غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشى، كېسەللىك ئۆزگىرىش ھالىتى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلىغى، سان، سۈپەت جەھەتلەردىكى ئۆزگىرىشلىرى كېسەللىكلەرنىڭ مۇھىم ئىچكى سەۋەپلىرى؛ تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت ئاناسىر ۋە باشقا ئامىللارنىڭ غەيرى تەسىرى تاشقى سەۋەپ بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

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 باشتۇرۇلغۇچى ئەزالار

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

ئادەم ھاياتى تامامىلانغىچە بولغان ئارىلىقتىكى ئەقلىي 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 ئۆچۈن خىزمەت قىلغۇچى نۇرغۇنلىغان كۈچلەرگە ئايرىپ ئايرىم-ئايرىم تەرىپلەپ شەرھلەيدۇ.

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

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

كېسەللىكلەرنى چوڭ جەھەتتە يالغۇز كېسەللىكلەر ۋە مۇرەككەپ كېسەللىكلەر دەپ 2 تۈرگە ئايرىيدۇ. يالغۇز كېسەللىكلەرنى يەنە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، تەركىپىنىڭ بۇزۇلۇشى، پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت 3 كە بۆلۈپ، مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى يەنە ماددىلىق ۋە ماددىسىز بۇزۇلۇشى دەپ نۇرغۇن تارماقلارغا ئايرىپ

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

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىك ئەمەلىي تەجرىبىلەردىن ئۆتكەن، ئۆزىگە خاس بىر يۈرۈش 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 ھەمىدە مۇھىمى ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلىگى ۋە ئۇنىڭ تاشقى مۇھىت بىلەن بولغان بىرلىگى، زىددىيىتى ئاساسىدىكى تونۇشلىرىنىڭ يېتەكچىلىگىدە كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئىچكى ـ 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 ـ كىچىك تەرەتلەرنى تەكشۈرۈش، قۇسۇق، خەپرۈكلەرنى تەكشۈرۈش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ بىر قاتار ئىلمى ئۇسۇل ـ چارىلار ئارقىلىق كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇشتىكى بىرىنچى قول مۇھىم ماتېرىياللارغا ئېرىشىدۇ. ئۇلارنى ئەتراپلىق مۇھاكىمە قىلىپ، سېلىشتۇرۇپ، 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 كېپىزى، روھى ھالىتى، چىرايى (كۆز، كالپۇك قاتارلىقلار)، كېسەلنىڭ تۈرقى (مېڭىش، تۇرۇش)، تېرىسى، نەپەسلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللارغا قارايدۇ.

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

خىل ئاۋازلارغا دىققەت قىلىدۇ.

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

تۇتۇپ تەكشۈرۈشتە، بەدىنىنىڭ ھارارىتى، تېرىنىڭ ھۆل-قۇرغاقلىقى، ئىششىق بار-يوقلىقى، تۇتۇپ، بېسىپ كۆرگەندە ئاغرىقنىڭ بار يوقلىقى، قوساقنىڭ كۆپۈش ئەھۋالى چىقىق-سۇنۇق قاتارلىقلارنى ئىگەللەيدۇ.

تومۇر تۇتۇشتا، تومۇرنى ئاساسەن بىلەيزۈك بېغىشىدىكى شىريان 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 ماتېرىياللارنىڭ بىرى قىلىدۇ. تومۇر تۇتۇش، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىك كېسەل تەكشۈرۈش داۋالاش ئەمەلىيەتلىرى جەريانىدا توپلىغان مول تەجرىبىسى بولۇپ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىككە ئىگە. مەسىلەن: تومۇرنى ھەركەت مىقدارى، دولقۇنلۇق كەيپىياتى، ۋاقتى، قاتتىق-يۇمشاقلىقى، ئىسسىق-سوغاق ئۇرۇنۇشى، تومۇر ئىچىدىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئاز-كۆپلىكى، تەكشى-تەكشىسىزلىكى، مۇنتىزىم-مۇنتىزىمسىزلىكى 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، ئارشاڭلارغا چۈشكەن ۋاقىتلاردىكى تومۇر پەرقلىرى ۋە ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرى ئۈستىدىمۇ ئايرىم توختىلىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتى سۈيدۈكنى تەكشۈرۈشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىدۇ. سۈيدۈكنى تەكشۈرۈشتە، سۈيدۈكنىڭ، رەڭگى، قىيامى، دۇغى، كۆپۈكى، چۆكمىسى، مىقدارى، پۇرىقى 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 سۇيۇقلىغى، قان ـ يىرىڭ بار ـ يوقلىغى، بەلغەمنىڭ تەستە ياكى ئاسان چىقىدىغانلىغى، پۇرىغى ۋە باشقىلارغا دىققەت قىلىشنى ئايرىم ـ ئايرىم سۆزلەيدۇ.

قۇسقان ماددىلارنى 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 كلىنىكىلىق ئەھمىيىتى ھەققىدە ئېنىق، تەپسىلى توختىلىپ ئۆتىدۇ.

دىمەك، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى يۇقۇرقىدەك ئىلمى نەزىرىيىلەرنىڭ 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 يېمەك ـ ئىچمەك ھەققىدىكى پەرھىزلە-رىنى بۇيرۇپ، كېسەللىكلەرنى ساقايتىدۇ.

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

ئۆلۈش كۆتۈن»نى تەكىتلەپ، روھى كەيپىيات، پەرۋىش قىلىش، چىنىقىش، يېمەك-ئىچمەكلەرگە دىققەت قىلىش قاتارلىق ھەر تەرەپلىمىلىك تەبىئىي ئۇسۇللار بىلەن كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان ئەتراپلىق مۇكەممەل سىستېمىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بارلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

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

ئىلاجى بىتتەغزىيە، كېسەل كىشىنىڭ يېمەك-ئىچمىكى ۋە نىمىلەرگە دىققەت قىلىشى، پەرھىز قاتارلىقلار كۆزدە تۇتۇلغان. ئۇيغۇر تىبابىتى كېسەللىكلەرنى يېمەك-ئىچمەكلىكلەر بىلەن داۋالاشتا، ئوزۇقلار ئارقىلىق بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش، كېسەللىكلەرنى يېڭىشنى مەقسەت قىلىدۇ. شۇڭا، يېمەكلىكلەرنى رولىغا قاراپ 3 كە بۆلىدۇ. 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، كونكرېتنى ئەھۋالنى كونكرېتنى ئۇسۇللار بىلەن داۋالاشنى تەكىتلەيدۇ.

مىزاجنىڭ خىلىت (ماددا)سىز بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى ئىسسىق، سوغاق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇقتىن دەپ 4 كە بۆلۈپ ئومۇملاشتۇرۇپ سۇ ئىلمىزاج 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 بىلئەززات دەپ ئاتىلىدۇ.

مىزاجنىڭ خىلىت (ماددا)لىق بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنىمۇ ئىسسىق، سوغاق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇقتىن دەپ 4 كە بۆلۈپ، ئومۇملاشتۇرۇپ سۇئىمىزاج 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 بۇزۇلۇشىدىنلا بولۇپ قالماي، بەلكى كۆپىنچە ئىككى خىل كەيپىياتنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولىدۇ. يەنى قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغاق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغاق بولۇپ، مىزاجنىڭ بۇ خىل بۇزۇلۇشى سۇئىمىزاج ماددى مۇرەككەپ دەپ ئاتىلىدۇ. داۋالاش قائىدە-پىرىنسىپى، سۇئىمىزاج ماددى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. مانا بۇ، كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى بىر چوڭ قائىدە بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

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 سۇسلاشتۇرغۇچى، 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، ئۈچەي توسۇلۇش، يات ماددىلار پەيدا بولۇش، ئۆت، بۆرەك، دوۋسۇندا تاش پەيدا بولۇش، ئۆسمە پەيدا بولۇش، تۇغما كەمتۈكلەرنى كۆپىنچە

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

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى، يۇقۇرىدا سۆزلەپ ئۆتكەندەك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ قوشۇمچە داۋالاشلارنى ئېلىپ بارىدۇ، مەسىلەن: كېسەل مۇھىتىنى ياخشىلاش، تازىلىق قائىدىلىرىگە رىئايە قىلىش، روھى جەھەتتە ياردەم 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، كەسىپنى ئالماشتۇرۇش، ھاۋا كىلىماتى مۇۋاپىق كېلىدىغان جايلارغا يۆتكەش، ھەممە قۇياش نۇرى، ئارشاڭلار بىلەن داۋالاش، قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش، سوغاق ئۆتكۈزۈش، چېكە، قۇلاق ئارقىسى، تاپان، ئالقان، تېقىم، كىندىك، كىندىك ئۈستى ۋە ئاستى قاتارلىق ئورۇنلارغا دورا چېپىش، تۈتۈپ، ئۈۋىلاپ، سىرىپ داۋالاش، ئىستفراغ قىلىش (سۈرۈپ چىقىرىش)، قان ئېلىش، بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش، دورا پۇرۇتۇش، ھورلاندۇرۇش، پىلتە قىلىش، ھومۇل قىلىش، فەرزىجە قىلىش، زىماد، تىلا، پاشۇيە قىلىش، لوڭقا ھىجامەت قويۇش، ئابزەن قىلىش، ئىسلاش، داغلاش، كۆيدۈرۈش، زۈلۈك قۇرۇتى ئىشلىتىش قاتارلىق ئۇسۇللارنى زۆرۈرىيەتكە قاراپ تاللاپ ئىشلىتىدۇ.

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

قىلىدۇ.

دورىلار ئىلمى، دورا ماتېرىياللىرىنى تونۇش، ئۆستۈرۈش، يىغىش، ساقلاش، ئىش قوشۇپ پىششىقلاش قاتارلىقلارنى تەپسىلى تونۇشتۇرغاندىن سىرت، دورىلارنى خۇسۇسىيىتى، كېسەللىككە 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 خاتىرىلىنىشىچە بۇنىڭدىن 1400 يىل ئىلگىرىلا ئۇيغۇر تېۋىپلىرى دورىلارنىڭ ياسالما شەكىللىرىنى داۋالاش ئېھتىياجىغا قاراپ ساقلاش، ئىشلىتىش ۋە ئىچىشكە ئوڭشاي بولسۇن ئۈچۈن، ھەب، سۇپۇپ، قۇرس، قايناتما، چىلانما، قىيام، شەرۋەت، رۇپ، مەجۇنات، ئەرەقىيات، زىماد، مەلھەم، قەترە (كۆزگە تامغۇزۇلىدىغان)، پەرزىجە، ھوقنە شياف، ۋە باشقا ياسالمىلارنى ياساپ ئىشلەتكەن ۋە ئۇلارنى ساقلاش تېخنىكىلىرىغا ئىگە بولغان. زەھەرلىك دورىلار، كۈچلۈك تەسىر قىلغۇچى دورىلار ۋە ئادەتتىكى دورىلارنى بىر-بىرىدىن پەرقلەندۈرگەن. دورىلارنى ئىشلىتىش مىقدارىغا ئالاھىدە دىققەت قىلغان. ھەمدە ئەمەلىي ئىمكانىيەتكە ئاساسەن، دورىلارنى ئاددىي ياكى مۇرەككەپلەشتۈرۈپ ئىشلىتىش قائىدىلىرىنى بىلگەن. جۈملىدىن ئاساسىي دورا، ياردەمچى دورا ۋە بەدەل دورىلارنى قوللىنىش قائىدىلىرى قاتارلىق بىر يۈرۈش نەزىرىيىۋى ۋە ئەمەلىي بىلىملىرى بولغان. ئۇيغۇر تىبابىتى ھازىرمۇ دورا ياسالما شەكىللىرىنى چوڭ جەھەتتە خېمىر دورىلار، قاتتىق دورىلار، تاللىقان دورىلار، سۇيۇق دورىلار، سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار دەپ 5 تۈرگە، ھەر تۈرىنى نەچچە خىللارغا ئايرىيدۇ. يەنى خېمىر دورىلارنى: ئىترىپىل، ئايارەج، تەرياق، لوئوق، جاۋارىش، مەجۇنات، لوبوپلارغا؛ قاتتىق دورىلارنى: بانادۇق، ھەب، قۇرسلارغا؛ تاللىقان دورىلارنى: سۇپۇپ، سۇنۇن، سۇرمە ۋە سەپمىلەرگە؛ سۇيۇق دورىلارنى: شەرۋەت، ئەرەق، مۇرابىبا، گۈلقەن،

چىلاندا، 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 سۇرىگى، ساقلاش ئۇسۇلى قاتارلىقلارنى تەپسىلى تونۇشتۇرىدۇ. رېتسىپ 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 تىبابەتچىلىكى ئىلمى ۋەتەن تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ مۇھىم بىر تەركىۋى قىسمى. ئۇنىڭ، ئۇزۇن تارىخىي جەرياندا 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، تېۋىپلار، يېتىشىپ چىققان. نۇرغۇنلىغان ئەسەرلەر يېزىلغان. ئوقۇش-ئوقۇتۇش ئىشلىرى يولغا قويۇلۇپ، نۇرغۇنلىغان تېۋىپ-دورىگەرلەر تەربىيىلىنىپ چىققان. چەكلىمىگە ئۇچرىغان دەۋرلەردە، ئۈزۈلمەي بولۇپ تۇرغان ئىچكى ۋە تاشقى ئۇرۇشلار ۋە خاتا قاراشلار تۈپەيلىدىن نۇرغۇنلىغان تارىخىي يازما يادىكارلىقلار جۈملىدىن تىبابەتچىلىككە دائىر نەچچە مىڭ يىللىق قىممەتلىك مەدەنىي مىراسلار ئېچىنىشلىق ھالدا بۇرغۇنچىلىققا ئۇچراپ زور زىيان تارتقان. شىڭشىسەي، گومىنداڭ دەۋرىدە تىبابەتچىلىك ئېغىر دەرىجىدە ھاقارەتلىنىپ، بۇيرۇق بىلەن چەكلەنگەن. «سول» ئىدىيىنىڭ تەسىرى بولۇپمۇ 10 يىللىق قالايمىقانچىلىق مەزگىلىدە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى «فېئودالىق، خۇراپاتلىق» دەپ قارىلىپ، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك خادىملىرى «جىن-شەيتان» قىلىپ قويۇلدى. كۆپلىگەن ئۇيغۇر تىبابەتچىلىككە دائىر قىممەتلىك ئەسەرلەر «تۆت كونا» قاتارىدا كۆيدۈرۈۋېتىلدى. لېكىن تېۋىپ-دورىگەرلىرىمىز خەلقنىڭ ساقلىقىنى-ساقلاشتەك شەرەپلىك بۇرچى-

دىن ۋاز كەچمەي، ئۆز كەسپىنى تاشلىماي جاپالىق ئەمگەك سىڭدۈرۈپ، ئاشكارا ياكى مەخپىي ھالدا كىسەل داۋالىدى. قاچان چاقىرىپ كەلسە، ئېغىر كۆرمەي تاغ-داۋانلارنى ئېشىپ كېسەللەرنىڭ ئۆيلىرىگە بېرىپ كېسەل داۋالاپ خەلقنىڭ ئازاۋىنى يەڭگىللەتتى. ئەمىلىي سىناقلاردىن ئۆتكەن داۋالاش تەجرىبىلىرىنى يېزىپ كىتاپ قىلىپ قالدۇردى. قەدىمقىلارنىڭ ئەسەرلىرىنى قولدىن-قولغا كۆچۈرۈش، ئۆز ئوغۇل-قىزلىرىغا ئۈگۈتۈش، شاگىرت يېتەكلەش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ئەۋلاتتىن-ئەۋلاتقا قالدۇرۇپ، ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ ئۈزۈلۈپ 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 تىبابەتچىلىكگە ناھايىتى كۆڭۈل بۆلدى ۋە قىزغىن قوللىدى. ماددى، مالىيە جەھەتتە قوللاپ شىپاخانىلارنى يېڭىدىن قۇرۇشقا، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنى تەرەققى قىلدۇرۇشقا زور شارائىت يارىتىپ بەردى ۋە ئۇنىڭ ئىستىقبالىنى كۆرسىتىپ بېرىپ، يوقۇلۇش گىرداۋىدا تۇرغان ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنى قۇتقۇزۇپ قالدى. بولۇپمۇ پارتىيە 11-قېتىملىق 3-ئومۇمى يىغىنىدىن كېيىن، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ناھايىتى تېز تەرەققىياتلارغا ئىگە بولدى. سەھىيە مىنىستىرلىكى بىلەن مەملىكەتلىك مىللى ئىشلار كومىتېتى مەخسۇس يىغىن چاقىرىپ مىللى تىبابەتچىلىكنى تەرەققى قىلدۇرۇشنىڭ فاڭجېن سىياسەتلىرىنى بەلگىلىدى. گۇۋۇيۇەن تەستىقلاپ چۈشۈرگەن ئاز سانلىق مىلەتلەر سەھىيە خىزمەت يىغىنى خاتىرىسىدە: «مىللى تىبابەت خادىملىرى بىلەن كەڭ كۆلەمدە ئىتتىپاقلىشىپ ۋە ئۇلارغا تايىنىپ مىللى تىبابەت ئىلمى مىراسلىرىغا ئىرىشىپ ۋارىسلىق قىلىپ، قېزىپ، رەتلەپ ۋە يۇقۇرى كۆتۈرۈپ، ئۇلارنىڭ ھەر مىللەت خەلقنىڭ 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 ئاساسى قانۇن ۋە ئاپتونومىيە قانۇنىغا مەخسۇس ماددا قىلىپ كىرگۈزدى. (21-ماددا). ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىشلىرى تېز راۋاج تېپىپ قەشقەر، خوتەن، ئۈرۈمچى، غۇلجا، كۇچار، تۇرپان، يەركەن، قاغىلىق، گۇما، قارىقاش، كېرىيە، لوپ، پىچان، توقسۇن، ئاۋات، چىرىيە قاتارلىق 22 ئورۇندا ئارقىمۇ-ئارقا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانا، ئامبۇلاتورىيىلىرى قۇرۇلدى. مەخسۇس پۇل ئاجرىتىپ بېرىلىپ ئۈرۈمچى، قەشقەر، خوتەن، تۇرپان، پىچان، غۇلجا قاتارلىق جايلار مەخسۇس دوختۇرخانا قۇرۇلۇشلىرى سېلىندى. كېسەللىكلەرنى تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا دىئاگنوز قويۇپ ئېنىقلاش، كېسەلنىڭ ساقىيىش نىسبىتى، ئۈنۈمىنى كۆزىتىش ئىلمى خۇلاسە چىقىرىش ئۈچۈن لاباراتورىيىلىك تەكشۈرۈش سايمانلىرى، رېنتگېن ئاپاراتى، ئېلېكترو كاردىيوگىرامما ئاپاراتى، ئاۋازدىن تېز دولقۇن بىلەن تەكشۈرۈش ئاپاراتى ۋە دورا ياساش ئۈسكۈنىلىرى بىلەن جاھازىلاشتۇرۇلدى. كېسەل كارۋىتى 705 گە، ئۇيغۇر تىبابىتى خادىملىرى 686 نەپەرگە يەتتى. بۇنىڭ ئىچىدە مۇدىر ۋىراچ ئۇنۋانى بېرىلگەنلەر 9 نەپەر بولۇپ، خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىسىدىن تۇردى ھاجىم، ئەھمەت ھاجىم، ئىلىخان ھەزرىتىم ھاجى، باھاۋۇدۇن ھاجىم، ئابدۇلھەمىت يۈسۈف ھاجى؛ قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىدىن زۇنۇن قارىم؛ ئۈرۈمچى 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، قىيىنچىلىقلارنى يېڭىپ، ۋەتىنىمىزنىڭ مەدەنىيەت بايلىقلىرىنىڭ بىرى بولغان ئەنئەنىۋى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك 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 بۈنىڭ گەۋدىلىك مىسالىدۇر. ئازاتلىقتىن كېيىن ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ 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 رېتسىپلىرى ۋە ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ ئاق كېسەل داۋالاشتىكى تەجرىبىلىرى ھەققىدە يازغان قوللانمىسى، 123 ياشلىق تېۋىپ تۇردى ھاجىمنىڭ «ئۇيغۇر تىبابىتىدە كۆپ قوللىنىلىدىغان مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى» قاتارلىقلار.

1979 ـ يىلى سەھىيە مىنىستىرلىكى «جۇڭگو تىببى قامۇسى»نى تۈزۈش يىغىنى ئېچىپ «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى»نى تۈزۈشنى رايونىمىزغا تاپشۇرغاندىن كېيىن، ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ بىۋاستە رەھبەرلىكى ۋە تەشكىللىشىدە 6 يىلدىن بۇيان پېشقەدەم تېۋىپلىرىمىز ياشانغانلىقىغا قارىماي ياش ۋە ئوتتۇرا ياش تېۋىپلىرىمىز بىلەن بىرلىكتە قەدىمى مىراسلارغا ۋارىسلىق قىلىش ئاساسىدا ئۆز تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەپ جاپالىق ئىشلەپ بىرقەدەر سېستىمىلىق، مۇكەممەل بولغان چوڭ ھەجىمدىكى قۇرال كىتاب «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى»نى تۈزۈپ چىقتى. 1 ـ تومى، ئاپتونوم رايونىمىز قۇرۇلغانلىقىنىڭ 30 يىللىقىغا سوغا سۈپىتىدە تۇنجى قېتىم نەشردىن چىقىش ئالدىدا تۇرىدۇ. ئۇيغۇر تىبابەت تارىخى، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىدىكى ئاق قالغان ئورۇن بولۇپ، يولداشلىرىمىز 6 يىلدىن بۇيان رايونىمىز ۋە مەملىكىتىمىزنىڭ ھەرقايسى مۇناسىۋەتلىك جايلىرىغا بېرىپ، جاپالىق تەكشۈرۈشلەر ئېلىپ بېرىپ «ئۇيغۇر تىبابىتى قىسقىچە تارىخى»نى تۈزۈپ

چىقىپ بۇ ئاقنى تولدۇردى.

ئاپتونوم رايونلۇق پارتكوم ۋە خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ غەمخورلۇقىدا 1979-يىلىدىن باشلاپ قەشقەر، خوتەن، ئۈرۈمچى تىببى مەكتەپلىرى قارمىقىدا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنىڭ ئوتتۇرا دەرىجىلىك تېۋىپلىرىنى تەربىيىلەپ يېتىشتۈرۈش سىنىپلىرى ئېچىلىپ 250 نەپەردىن ئارتۇق ئوقۇغۇچى ئوقۇش پۈتتۈرۈپ خىزمەت سېپىگە ئاتلاندى. مەخسۇس كۇرس ئېچىلىپ ئوتتۇرا دەرىجىلىك سەۋىيىدىن يۇقىرى سەۋىيىگە ئىگە تېۋىپلاردىن 45 كىشىنىڭ بىلىمى ئۆستۈرۈلدى. دورىگەرلىك بىلىمىنى ئاشۇرۇش كۇرسى ئېچىلىپ 30 نەپەر دورىگەرنىڭ بىلىمى ئۆستۈرۈلدى. 1984-يىلى ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ تەستىقى بىلەن قەشقەر تىببى مەكتەپ قارمىقىدا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئالىي تېخنىكوم سىنىپى ئېچىلىپ تۇنجى قېتىم 40 نەپەر ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلىندى. ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى يەنە 1985-يىلدىن باشلاپ خوتەندە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئالىي تېخنىكوم مەكتىۋى ئېچىشنى قارار قىلدى. سەھىيە مىنىستىرلىكى ۋە ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى مەخسۇس پۇل ئاجرىتىپ بەرگەنلىكتىن مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلار مەكتەپ قۇرۇلۇشىغا جىددىي تۇتۇش قىلماقتا. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىنى قېزىش-تەتقىق قىلىشنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، 1982-يىلى ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىدە ئۇيغۇر تىبابەت تەتقىقات ئىشخانىسى قۇرۇشنى تەستىقلىدى. 1984-يىلى ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىدە جۇڭيى، مىللىي تىبابەتچىلىك باشقارمىسى تەسىس قىلىندى. پارتىيە ۋە خەلق ھۆكۈمىتى ئىلگىرى-كېيىن نەچچە قېتىم پىشقەدەم تېۋىپلىرىمىزنى ئاساس قىلغان ئېكىسكۇرسىيە ئۆمىكى تەشكىللەپ، ۋەتىنىمىزنىڭ نۇرغۇن جايلىرىنى ئېكىسكۇرسىيە قىلدۇردى. ھەمدە 5 كىشىدىن تەركىب تاپقان تىببى ئۆمەك تەشكىللەپ پاكىستان، كۇۋەيتنى ئېكىسكۇرسىيە قىلدۇردى. مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى پارتىيە ۋە خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ پۈتۈن شىنجاڭ خەلقىگە قىلغان غەمخورلۇقى ۋە ۋەتىنىمىزنىڭ مەدەنىي بايلىقى بولغان ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنى ياخشىلاش، راۋاجلاندۇرۇشتىكى ئەمەلىي چارە-تەدبىرلىرىنىڭ گەۋدىلىك ئىپادىسى.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى جەمئىيىتىنىڭ جايلاردىكى ھەر دەرىجىلىك شۆبە جەمئىيەتلىرى قۇرۇلۇپ، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى نەزەرىيىلىرى ۋەكىلىنىڭ داۋالاش تەجرىبىلىرىنى ئالماشتۇرۇش ئىلمى لېكسىيە پائالىيەتلىرى قانات يايدۇرۇلۇش بىلەن داۋالاش سۈپىتى ۋە مەسئۇلىيىتى ئۆستۈرۈلمەكتە. تېۋىپلىرىمىزنىڭ يېشى گەرچە 80 — 90 ياشلاردىن ئاشقان بولسىمۇ يەنە داۋاملىق خەلقنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش ئىشلىرىدا جان كۆيدۈرۈپ ئاكتىپ ئىشلىمەكتە. ئوتتۇرا، ياش تېۋىپلىرىمىز پېشقەدەملەرنىڭ روھىنى ئۈلگە قىلىپ، پارتىيە ۋە ھۆكۈمىتىمىزنىڭ غەمخورلۇقىدىن ئىلھاملىنىپ 4 نى زامانىۋىلاشتۇرۇش، شىنجاڭنى ئېچىش قۇرۇلۇشىنىڭ ھەرقايسى سەپلىرىدە جاپالىق ئىشلەۋاتقان ھەر مىللەت خەلقلىرىنىڭ تەن سالامەتلىكىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، تاغلارغا چىقىپ دورا يىغىپ، مەخسۇس دورا زاۋۇتى بولمىسا ئۆزلىرى دورا ياساپ، ھەرقايسى شىپاخانىلاردا كېچىنى كۈندۈزگە ئۇلاپ جاپالىق ئىشلەپ ئۆز تۆھپىلىرىنى قوشماقتا.

پارتىيىمىزنىڭ 12 - قۇرۇلتىيى سوتسىيالىستىك قۇرۇلۇشتا ئومۇمىيۈزلۈك يېڭى ۋەزىيەت يارىتىشنى ئوتتۇرىغا قويدى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە مەملىكىتىمىزنىڭ سوتسىيالىزم - كوممۇنىزم ئىشلىرىنىڭ پارلاق مەنزىرىسىنى كۆرسىتىپ بەردى. ھەر مىللەت خەلقلىرىنىڭ يېڭى تارىخى دەۋردىكى ئىلگىرىلەش يولىنى يورۇتۇپ بەردى. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى، پارتىيە ۋە ھۆكۈمىتىمىزنىڭ توغرا رەھبەرلىكى ۋە غەمخورلۇقىدا كەڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك خادىملىرىمىزنىڭ تېخىمۇ تىرىشچانلىق كۆرسىتىشلىرى نەتىجىسىدە، تېخىمۇ گۈللىنىپ، ئۆز رولىنى تېخىمۇ ياخشى جارى قىلدۇرۇپ، ۋەتىنىمىزنى زامانىۋىلاشتۇرۇش، شىنجاڭنى ئېچىش يولىدىكى ئۇلۇغۋار سەپەردە چوقۇم تېخىمۇ زور تۆھپىلەرنى ياراتقۇسى.

ئۇيغۇر تىبابەت ئاساسى نەزەرىيىلىرى

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، تونۇغان ۋە تۆت چوڭ ماددا نەزەرىيىسىنى ياراتقان. ئەينى يىللاردا ئۇنى باشقا ئىشلارغا قوللىنىپلا قالماستىن بەلكى تىبابەت ئىشلىرىدىمۇ مۇھىم نەزەرىيىۋى تەلىمات قاتارىدا قوللانغان. ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمىنىڭ نەزەرىيىۋى 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 ئۇنۇپ چىقىشى، ئۆسىشى، تۆت چوڭ ماددىنىڭ مۇۋاپىق تەسىر قىلىشى بىلەن بولىدۇ. خۇددى شۇنىڭغا ئوخشاش، تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرىكىشى، ئۆزگەرتكۈچى كۈچى (قۇۋۋەئى مۇغەييە-

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

تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرى ئىنسان بەدىنىدە تۆت كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئۇلار: ئىسسىقلىق (ھارارەت)، ھۆللۈك، سوغۇقلۇق (روتۇبەت)، 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، سۇيۇقلۇق بولمىسا ئوزۇقلار شۈمۈرۈلمەيدۇ ھەم ھاياتلىقمۇ بولمايدۇ. قۇرۇقلۇق بولمىسا، مىڭىنىڭ قوماندانلىق قىلىش كۈچى ئاجىزلىشىپ، ئەقلى جايىدا بولماسلىقتا ئوخشاش ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. سوغاقلىق بولمىسا يۈرەكنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمايدۇ. دېمەك، ئادەم بەدىنىدە تۆت كەيپىياتنىڭ ھەممىسى بولۇشى، بىرى- بىرىدىن كام ياكى ئارتۇق ھەمدە ناچار بولماسلىقى 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 ئوتىقا قارىتىلغان بولۇپ ئۇ، ئىنتايىن ئىسسىق، شالاڭ، رەڭسىز، ئەڭ يەڭگىل بىر ماددا بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

ئوتىنىڭ 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، پۇشۇرۇش، 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 ــ 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 ھېساپلىنىدۇ. ئۇ، دۇنيادىكى ھايۋانات ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىش، سۈيۈلدۇرۇش، ئوتنىڭ ئىسسىقلىق نەرسىلەرنىڭ تەسىرىدىن پارچىلىنىپ بۇزۇلۇپ كېتىشىدىن ساقلاش، جانلىقلارنىڭ مادda ئالمىشىشى جەريانىدا پەيدا بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى ھەر خىل يوللار بىلەن ئېقىتىپ سىرتقا چىقىرىشتەك خىزمەتلەرگە قاتنىشىدۇ.

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

تۇپراق

تۇپراق-ۋەزنى جەھەتتە مۇتلەق ئېغىر جىسىم بولۇپ، قۇياشنىڭ

ئىسسىتىش، قۇرۇتۇش، سۇنىڭ بىرىكتۈرۈش ۋە پارچىلاش تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئۇ، تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز شەيئىلەرنىڭ شەكىل سۈپىتىنى ساقلاپ تۇرۇش بىلەن بىرگە ئۇلارغا بولغان سۇنىڭ ئارتۇقچە ھۆللىگى ۋە قۇياشنىڭ ئارتۇقچە ئىسسىقلىغىنى تەڭشەش، بارلىق جانلىقلارغا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇقلارنى يېتەرلىك مىقداردا ساقلاش ۋە بەزى نەرسىلەرنى پارچىلاش، پىششىقلاش رولىغا ئىگە.

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

مىزاج

تۆت چوڭ ماددىنىڭ ناھايىتى كىچىك بۆلەكلىرىدىكى كەيپىيات-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 شەكىللەنگەن بولۇپ، ئۇنىڭ قايسى مىزاجغا مەنسۇپ بولىشى، تۆت چوڭ ماددىدىن قايسى بىرىنىڭ غالىپ ئورۇندا تۇرغانلىقىغا باغلىق. ئىنسانلارنىڭ رەڭگى-رويى، قەددى-قامىتى، خۇلق-مىجەزى، ئادىتى، پىسخولوگىك ھالىتى قاتارلىقلارغا ئالاقىدار تىپىك پەرقلەرنىڭ ئەڭ ئاساسى قىسمى، ئىنسانلارنىڭ مىجەزىنى تۈزەشكە خام ئەشيا بولغان تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئارىلاش كەيپىياتىدىن ھاسىل بولىدۇ.

ئىنسانلارنىڭ رەڭگى-رويى ۋە قەددى-قامىتىگە ئالاقىدار سۈپەتلىك پەرقلەرگە سەۋەپچى بولغان ئىچكى ئامىللار تۆت چوڭ ماددىنىڭ بەدەندىكى ناما يەندىسى بولۇپ، بۇ ئامىللار

ئىنسانلارنىڭ تۇغما مىزاجىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ. بۇ خىل تۇغما مىزاجىنى سۇنئىي 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، مەنىۋى تەربىيىلەر، ئىنسانلارنىڭ روھى ئەخلاقى پەزىلەتلىرىنى ئۆزگەرتىشتە تاشقى سەۋەپ بولۇپ رول ئوينايدۇ.

نەرسە ۋە شەيئىلەرنىڭ تۆت چوڭ ماددىسىنىڭ 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 ھالەتنىڭ كەيپىياتلىرى 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) دېيىلىدۇ. مىزاجلار ئىككى خىلغا بۆلىنىدۇ: 1-مۆتىدىل مىزاج، 2-غەيرى مۆتىدىل مىزاج.

مۆتىدىل مىزاج

بىر-بىرىگە قارىمۇ-قارشى كەيپىياتلارنىڭ بىر-بىرىنى

چەكلەش، تىزگىنلىشىدىن خالى بولغان ئوتتۇرا ھالىتى، مۆتىدىل مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچى تۈرلۈك قىلىپ ئېيتقاندا كەيپىياتلارنىڭ تەبىئى ھالدا بىر-بىرىگە مۇۋاپىق ھالەتتە تۇرىشى مۆتىدىل مىزاج دېيىلىدۇ.

مۆتىدىل مىزاج 8 خىل بولىدۇ.

مۆتەدىل جىنىس مىزاج: بىر جىنىسنىڭ مۆتىدىل مىزاجى يات بىر جىنىستا تېپىلمىسا، بۇ مۆتىدىل جىنىس دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئىنسانلارنىڭ تەبىئى مىزاجى، روھى ھالىتى، ئەخلاقى پەزىلىتى قاتارلىقلار ھايۋانلار جىنىسىدە ئەسلا تېپىلمايدۇ. دېمەك ئىنسانلارنىڭ مىزاجى ھايۋانلار مىزاجىغا قارىغاندا مۆتىدىلرەك بولغانلىقى ئۈچۈن مۆتىدىل جىنىس مىزاج دەپ قارىلىدۇ.

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

مۆتەدىل جىنسى نەۋئى مىزاج: بۇ، خۇددى ئەر كىشىلەرنىڭ مىزاجى ئاياللارنىڭ مىزاجىغا نىسبەتەن مۆتىدىل بولغىنىغا ئوخشاش، بىر جىنىستىكى ئىنسانلارنىڭ مىزاجى يەنە بىر جىنىستىكى ئىنسانلاردا تېپىلماسلىقى 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، ئىقلىمدىكى ئىنسانلارنىڭ مىزاجى يەنە بىر يۇرت، ئىقلىمدىكىلەرنىڭ 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 تىلەق 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.

AltunOq

غەيرى مۆتىدىل يالغۇز مىزاج

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

مۇتلەق ھۆل مىزاج: ھۆللۈكنىڭ ئىسسىقلىق، قۇرۇقلۇق ۋە سوغاقلىققا قارىغاندا مۇتلەق ئۈستۈنلۈكتە تۇرىشى، مۇتلەق ھۆل مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

مۇتلەق سوغاق مىزاج: سوغاقلىقنىڭ ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈككە نىسبەتەن غالىپ ئورۇندا تۇرىشى، مۇتلەق سوغاق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمما، سوغاقلىغى مۇتلەق بولسىمۇ نىسپى قۇرۇقلۇقتىنمۇ خالى ئەمەس.

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

سوغـاق، سىرتـقى مـىزاجى قۇرۇقلۇققا قاراپ تەرەقـقى قىلـغاچقا ھاياتىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا يەنىلا قۇرۇقلۇق مۇتلەق ئۈستۈنلىكنى ئىگەلـلەيدۇ. دىـمەك، ماددىـلارنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلـىرى، ئاخىـرقى ھىساپتا قورۇق سوغاق بولغاچقا، ئادەم ئۆلگەندىن كېيىنكى پارچىلىنىش جەريانى مۇتلەق قۇرۇقلـۇق بىلەن نىسپى سوغاقـلىق باسقۇچىدا ئەمەلگە ئاشىدۇ. شۇ سەۋەپتىن غەيرى مۆتىـدىل يالغۇز مىزاجـلارنىڭ 3 ـ ۋە 4 ـ تۈرى ماھىيەتتە قۇرۇق سوغاق بولۇپ، كەيپىياتى تۇپراق خاراكتىرىنى ئالغان بولىدۇ.

غەيرى مۆتىدىل مۇرەككەپ مىزاج

قۇرۇق ئىسسىق مىزاج: قۇرۇقـلۇق بىلەن ئىـسسىقـلىقنىڭ ھۆللۈك بىلەن سوغاقلىـققا قارىغاندا غا لىپ ئورۇندا تۇرىـشى، قورۇق ئىسسىق مـىزاج دەپ ئاتىلـىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتـى ”ئوت“قا مەنسۇپ بولىدۇ.

ھۆل ئىسسىق مىزاج: ھـۆللۈك بىلەن ئىسسىقلىقنىڭ قۇرۇقلۇق بىلەن سوغاقلىققا قارىـغانـدا غالىپ ئورۇندا تۇرىشى، ھۆل ئىسسىق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كەيپـياتـى ”ھاۋا“غا مەنسۇپ بولىدۇ.

قۇرۇق سوغاق مىزاج: قۇرۇقلۇق بىلەن سوغاقـلىقنىڭ ھۆللۈك بىلەن ئىسسىقلىققا قارىغاندا غالىپ ئورۇندا تۇرىشى، قۇرۇق سوغاق مـىزاج دەپ ئاتىلـىدۇ. ئۇنىڭ كەيـپـياتى ”تۇپراق“قا مەنـسۇپ بولىدۇ.

ھۆل سوغاق مىزاج: ھۆللۈك بىلەن سوغاقلىقنىڭ قۇرۇقلۇق بىلەن

ئىسسىقلىقنى قارىغاندا غالىپ ئورۇنىدا 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 مايىللىق 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 ھېساپقا ئالماي بەلكى بەدەندىكى تەبىئى سۈپەتلىك پەرقىنى ئۆلچەم قىلغاندا، ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق مىزاج كىشىلەر كۆز ئېقى ساغۇچراق، ئېغىز تەمى ئاچچىق، تىلى قۇرۇغ-راق، كۆپ ئۇسسايدىغان، بەدەنلىرى قىزىق، سوغاق ھاۋادا يۈرۈش ۋە سوغاق يىمەك-ئىچمەكلىكلەرنى ئىستىمال قىلىشنى خالايدىغان بولىدۇ. تومۇرى كۈچلۈك ۋە تېزراق سوقىدىغان، سۈيدۈكى قىزىلغا مايىل سېرىق بولىدۇ.

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

ھۆل ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

بۇ، ئىنسانلار مىزاجىنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ تەبىئىي مىزاجى ھۆل ھەم ئىسسىق بولغاچقا بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ گۆش ۋە ياغ قاتلاملىرى خېلى ياخشى تەرەققىي قىلغان بولىدۇ. بەدەن ھارارىتى ئۈستۈنرەك، تېرىلىرى سىلىق ۋە چىرايى نۇرلۇق قىزىل، تىنىك ھەم قۇۋۋەتلىك، ئېغىزى تاتلىق، تولا ئەسنەيدىغان، ئۇيقۇسى كۆپرەك بولىدۇ. پۇت-قوللىرى ئاسان قولىشىپ قالىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەر كۆپرەك تېرە كېسەللىكلىرى يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرى بىلەن ئاسان كېسەللىنىدۇ. بۇلارنىڭ تۇغما مىزاجى

بىلەن خۇلقى ـ مىجەزى ۋە روھى ھالىتىنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندا بۇ خىلدىكى كىشىلەر خوش پېئىل، ئوچۇق، ئەقىل ۋە پىكىر قابىلىيىتى ئوتتۇراھال، سىرتقى تەسىراتلارغا بولغان قوزغىلىش ھېسسىياتى كۈچلۈك ھەمدە ئۆزىنى تۇتىۋېلىشى خېلى ياخشى بولىدۇ. ئۇلار ئادەتتە قۇرۇق سوغاق خاراكتېردىكى (مەسىلەن: كالا گۆشىگە ئوخشاش) غىزالار بىلەن ئوزۇقلانسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇق سوغاق كەيپىياتتىكى دورىلار ياخشىراق ئۈنۈم بېرىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەر ھۆل ئىسسىق (مەسىلەن قوي گۆشىگە ئوخشاش) غىزالارنى ئۇزۇن مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلسا ئاسانلا يۈرەك، 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 ئەمەلى ھاياتىدىكى خۇلقى ـ 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 قايتىشمۇ ئاستا بولىدۇ. جىسمانى ۋە ئەقلى جەھەتتىن ھۆل ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە قارىغاندا ئاجىزراق كېلىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەرگە ئادەتتە ھۆل سوغاق (مەسىلەن: سۇيۇق ئاش. ھۆل

مۆھ 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 ئورۇق-راق، بەدەنلىرى سوغاقراق، تېرە ئاستى ماي قاتلاملىرى ئاز تەرەققى قىلغان بولىدۇ. ئۇيقۇسى ئازراق بولىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ تۇغما مىزاجى بىلەن ئەمىلى ھاياتىدىكى خۇلقى ۋە روھى ھالەتلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندا سەۋدايى مىجەزى كۈچلۈك، ئاستا تەسىرلىنىدىغان، خىيالپەرەس، قورقۇنچاق، خىيالى ھېسسىياتى كۈچلۈكرەك بولغاچقا ئەمەلىيەتتىن يىراق پىكىرلەرنى قىلىدۇ. ئەقىل پاراستى، توغرا پىكىر قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنرەك، سەلبى پىكىرلەرگە ھەم روھى ئازاپ چېكىشكە مايىلراق كېلىدۇ. ئادەتتە كىشىلەرگە ئارىلىشىشنى خالىمايدىغان بولغاچقا روھى كېسەللىكلەر ۋە نېرۋا خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرى بىلەن كۆپىرەك ئاغرىيدۇ. سەۋدا مىزاج كىشىلەرنىڭ مۇھىم ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئادەتتىكى ئەھۋال ئاستىدا قان، بەلغەم، سەپرا ماددىلىرىنىڭ غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلىرىنىڭ ئاخىرقى

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

شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، يۇقۇرىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان ئىنسانلارنىڭ رەڭگى-رويى، ئۇنىڭ تەبىئىي مىزاجلىرىغا مۇناسىۋەتلىك تەرەپلەرگە نىسپى نۇقتىئىي نەزەردە قاراش، مۇتلەقلەشتۈرۈپ قارىماسلىق كېرەك. چۈنكى يەر شارىنىڭ ھەرقايسى ئىقلىم ۋە جۇغراپىيىلىك مۇھىتىدا ياشىغانلارنىڭ رەڭگى-رويىغا ئالاقىدار تەبىئىي سۈپەتلىك پەرقلەرنى نوقۇل ھالدا ئۇلارنىڭ ئەسلى تەبىئىي 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. دېمەك، كىشىلەرنىڭ تەبىئىي مىزاجى بىلەن ئۇنىڭ رەڭگى-رويىنىڭ بىرلىكىگە نىسپى ھالدا قاراش كېرەك.

خىلىت

"خىلىت" ئادەم بەدىنىدىكى ھەر خىل ئۇزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئۆزگىرىشىدىن جىگەردە ھاسىل بولغان مۇرەككەپ سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئومۇمىي ئاتىلىشى بولۇپ، ئۇلار سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىدىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ.

خىلىتلار، ئىنسانلارنىڭ ئۇزۇقلۇق ماددىلارنى ئىستىمال قىلىشى (تۆرەلمىلىك دەۋرىدە ئانا قېنىنىڭ تەمىنلىشى)دىن ئىنسان ۋۇجۇدىدا ھاياتلىق باشلانغاندىن تارتىپ ئاخىرلاشقانغا قەدەر تەبىئىي ھالدا پەيدا بولۇپ تۇرىدىغان مۇرەككەپ سۇيۇقلۇق. ئۇ تىرىكلىك ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئامىل بولۇپ، ئادەمنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالەتلىرىگە بەدەن ئىچكى تەرىپىدىن چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. خىلىتلار بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۈزلۈكسىز سەرىپ قىلىنىپ، يېڭىدىن ئىشلىنىپ، تولۇقلىنىپ ۋە ئۆز تەڭپۇڭلىقىنى ساقلاپ تۇرىدۇ. خىلىتلارنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتە نورمال ھالەتتە تۇرۇشى، ئادەم ساغلاملىغىنىڭ مۇھىم شەرتى. ئەكسىچە، ئۇلارنىڭ سان ياكى سۈپەت جەھەتتىكى نورمالسىزلىغى ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئۈچۈن چوڭ ئىچكى سەۋەپ بولىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددا (ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق) ۋە باشقا ئامىللارنىڭ تەسىرى

كېسەللىكلەر پەيدا بولۇشىنىڭ تاشقى سەۋەپلىرى قاتارىغا كىرىدۇ. خىلتلار ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەپلەر تەسىرىدىن ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىدۇ لېكىن ئىچكى سەۋەپلەر ئاساسى ئورۇندا تۇرىدۇ. تاشقى سەۋەپلەر بەدەننىڭ ئىچكى ئامىلىغا نورمىدىن تاشقىرى تەسىر كۆرسەتكەندىلا ئاندىن خىلتلارنى 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 ئارتۇغىراق بولىدۇ. شۇڭا ئىستىمال قىلىنىدىغان ئوزۇقلۇقنىڭ تەركىۋىدە قايسى ماددىنىڭ تەسىر كۈچى ئارتۇق بولسا، شۇ ماددىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ماس كېلىدىغان خىلت پەيدا بولىدۇ. خىلتنىڭ تەبىئىتىمۇ شۇ ماددىنىڭ تەبىئىتىگە مايىل بولىدۇ.

خىلتلار ئوخشاش بولمىغان سۇيۇق جىسىملار بولسىمۇ بەدەندە ئۆزلۈكسىز ھالدا بىر-بىرىگە ئايلىنىپ، بىر-بىرىنىڭ ئورنىنى تولۇقلاپ پۈتۈن بەدەندە ئايلىنىپ يۈرىدۇ.

خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلىغى نىسپى، كەيپىياتى (مىزاجى)دىكى قارىمۇ-قارشىلىق (زىددىيەت) مۇتلەق بولىدۇ.

ئىنسانلار بەدىنىدىكى كۆنۈپ قالغان خىلتلار تەڭپۇڭلىغىدا ئۆز-گىرىش بولسا، مىزاج ئۆزگىرىپ يېڭى شارائىتقا قارىتا بىر تۈتاش ئىنكاس پەيدا بولىدۇ. بۇلار كېسەللىك ئالامەتلىرى، شۇنداقلا ئەسلى-دىكى تەڭپۇڭلۇغىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش جەريانى بولۇپ ھسابلىنىدۇ. بەدەن غەلىبە قىلىپ خىلتلار تەڭپۇڭلىغى ئەسلىگە كەلسە، كېسەل-

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

تەبىئى خىلىت

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

تەبىئى خىلىتلار تۆت خىل بولىدۇ.

سەپرا خىلتى

سەپرا ـ بىر خىل ساغۇچ رەڭلىك، تەمى ئىنتايىن ئاچچىق، ئۆتكۈر سۇيۇقلۇق بولۇپ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ، جىگەردە ئىشلىنىپ ئۆت خالتىسىغا چۈشۈپ قويۇقلىشىدۇ. ھەزىم قىلىش خىزمىتىگە قاتنىشىدۇ يەنى ئۆت يوللىرى ئارقىلىق ئۈچەيگە تېمىپ چۈشۈپ، مايلارنى پارچىلاپ ئۇلارنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەملىشىدۇ. ئۈچەينى غىدىقلاپ ئۇنىڭ لۆمىلدەش ھەركىتىنى 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 ئۆتكۈرلىگى ئارقىلىق قان تەركىۋىدە ئېقىپ يۈرگەن قان، بەلغەم، سەۋدا مادددىلىرىنى ئۈزلۈكسىز 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 تەبىئىتى، "ئوت"نىڭ خۇسۇسىيىتى، تەبىئىتىگە ئوخشىشىدىغانلىغى ئۈچۈن ئوتنىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى دەپ تەرىپلىنىدۇ.

سەپرا خىلتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، كۆپ چاغلاردا ئۇلارنىڭ روھى ھالىتى تېتىك، ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان، تېنى يەڭگىل، ئورۇق، كۆز ئېقى ۋە تىلى ساغۇچراق، ئۇيقۇسى 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 خىلتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى ھاياتلىقنىڭ ئاساسى ماددىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. قاننىڭ رەڭگى ئوچۇق قىزىل، تەمى تاتلىقراق، مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئاساسلىق ئورنى

يىلىك ۋە جىگەردە. قاننىڭ تەبىئىتى "هاۋا"نىڭ تەبىئىتى بىلەن ئوخشايدۇ، شۇڭا هاۋانىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى دەپ تەرىپلىنىدۇ. قان، يۈرەكنىڭ هەركەتلەندۈرىشى، قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ-تارىيىپ تۇرۇشى ئارقىسىدا پۈتۈن بەدەندە دەۋرى قىلىپ ئايلىنىپ تۇرىدۇ. قاننىڭ بەدەنگە نىسبەتەن خىزمىتى ناهايىتى چوڭ. ئۇ، هەزىم قىلىنىپ شۈمۈرۈلگەن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بەدەننىڭ بارلىق جايلىرىغا هەتتا ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرىگىچە ئېلىپ بارىدۇ. سەرپ بولغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. قان، ئۆپكىدىن ئۆزى بىلەن بىللە ئېلىپ ماڭغان ساپ هاۋا (هاۋايى نەسىمى)نى پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىپ بەدەننىڭ ئېهتىياجىنى تەمىن ئېتىدۇ، هەمدە ئەينى ۋاقىتتا بەدەننىڭ هاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئايرىلىپ چىققان كېرەكسىز ماددا ۋە بۇزۇق هاۋا (هاۋايى دۇخايى)نى ئېلىپ كېتىپ ئۆپكە، بۆرەك، تەر تۆشۈكلىرىگە ئوخشاش چىقىرىش ئەزالىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ.

قان ئۆزىنىڭ هۆل ئىسسىقلىغى بىلەن بەدەننى ئىسسىتىپ قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ. بەدەن هارارىتىنى تەڭشەپ تۇرۇشقا قاتنىشىدۇ هەمدە بەدەننى هۆللۈك بىلەن تەڭشەپ تۇرىدۇ. تېرىنى سىلىق قىلىدۇ، ئۇنىڭغا رەڭ بېرىدۇ. بەدەننىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىنى تەبىئى تەرتىپكە سېلىپ تۇرۇشتا مۇهىم خىزمەت قىلىدىغان باشقا خىلتلارنىمۇ ئۆزى بىلەن بىللە ئېقتىپ بېرىپ پۈتۈن بەدەننىڭ تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يەتكۈزىدۇ.

قان خىلتى ئۇستۇنلۇكىنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ تەبىئى مىزاجى هۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئۇلارنىڭ رەڭگى-رويى چىرايلىق،

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

بەلغەم خىلىتى

بەلغەم خىلىتى بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلار ۋە ھۆللۈكلەردىن پەيدا بولغان، پۈتۈن بەدەندىكى ھەر بىر ئەزا توقۇلمىلىرىنىڭ ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرى ئارىسىدىكى بوشلۇقلاردا ساقلىنىپ تۇرىدىغان تۇخۇم ئېقىسىمان سۇيۇقلۇق. شۇڭا ئۇنىڭ ئورنى پۈتۈن بەدەندە بولىدۇ.

بەلغەم خىلىتىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغاق بولۇپ، ئۆزىنىڭ ھۆللىگى ۋە تەركىۋىدىكى ئوزۇق ماددىلىرى بىلەن پۈتۈن بەدەنگە ئۆزىنىڭ رولى دائىرىسىدە تېگىشلىك ئوزۇقلۇق بولغانىدىن تاشقىرى، سەپراغا ئوخشاش ئۆتكۈر ئىسسىق ماددىلارنىڭ باشقا خىلىتلارنى ئارتۇقچە ئىسسىقلىقى بىلەن پارچىلاپ، بۇزۇشتىن ساقلايدۇ ۋە ئادەم بەدىنىدە غەيرى تەبىئى ئۆزگۈرۈشلەر كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سەۋداغا ئوخشاش چۆكمە ھاسىل قىلىدىغان خىلتلارنىڭ توختاۋسىز يۈرۈشۈپ، بەدەننىڭ زۆرۈر بولغان تېگىشلىك جايلىرىغا قەدەر بېرىپ ئورۇن ئېلىشى ئۈچۈن ۋاستىلىق رول ئوينايدۇ. يۈرەك قېپى، كۆكرەك بوشلىقى، بوغۇم بوشلۇقلىرىدىكى

سۇزۇك سۇيۇقلۇق (بەلغىمى زوجاجى)لارمۇ بەلغەم ماددىلىرى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ ئۇلار، بۇ يەرلەردە سۇركۇلۇش، غىدىغلىنىشلەرنى پەسەيتىش رولىنى ئوينايدۇ.

بەلغەم خىلتى پۈتۈن بەدەننى ھۆللەشتۈرۈپ، يۇمشىتىپ تۇرىدۇ. بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە ياكى قان ۋە بەدەن سۇيۇقلۇقلىرى كۆپلەپ يوقالغاندا، قانغا ئۆتۈپ ئۇلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. قانغا شىرە پەيدا قىلىپ قاننىڭ ئەزالارنى ھۆللەندۈرۈشىگە ياردەم قىلىدۇ. بەلغەم خىلتى ئۆزى بىلەن بىرگە ئېلىپ يۈرگەن سەپرا، قان، سەۋدا خىلتلىرىنىڭ 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. بەلغەم خىلتى خۇسۇسىيەت ۋە تەبىئىتى جەھەتتە ”سۇ“ بىلەن ئوخشىشىدىغانلىقى ئۈچۈن سۇ ماددىسىنىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى دەپ تەرىپلىنىدۇ.

بەلغەم خىلتىنى پىشقەدەم ھۆكۈمالىرىمىز پىشمىغان ۋە زۆرۈر تېپىلغاندا قانغا ئايلىنالايدىغان خام قان دەپ ئاتىغان.

بەلغەم خىلتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ مىزاجى ھۆل سوغاق بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. مۇنداق كىشىلەرنىڭ چىرايى، كۆز ئېقى ۋە تىلىنىڭ يۈزى ئاق كېلىدۇ. بەدىنى بوش، خام سېمىز، ئېغىر بېسىق، ئۇيقۇسى كۆپرەك، ئېغىزىدىن شۆلگەي (شالۋاق) ئاقىدىغان بولىدۇ. تومۇرى چوڭ، ئاستا سالىدۇ. سۈيدۈكى كۆپ، رەڭگى ئاق

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

سەۋدا خىلىتى

سەۋدا، بىر خىل قويۇقراق، قارامتۇل رەڭدىكى قاسىق ۋە چۈچمەل تەملىك سۇيۇقلۇق 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 خىلىتلارنىڭ ئۆز يولىدىن چىقىپ يامراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنى زاپاس ساقلايدۇ. سەۋدا خىلىتىغا 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. ئىدىقلاش، قوزغاش تەسىرى ئارقىلىق سەزگۈ ئەزالارنى ئويغۇتۇپ، بەدەندىكى سۇسلۇقلارنى ياخشىلايدۇ.

سەۋدانىڭ ئورنى تالدا بولۇپ تالنىڭ خىزمىتى ۋە ئاشقازان-نىڭ ھەزىم قىلىش پائالىيىتىگە بەلگۈلۈك تەسىر كۆرسەتكەنلىكى ئۈچۈن ئاشقازاننىڭ تارتىش (جازىبە) قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش خۇسۇسىيىتىمۇ بار دەپ قارىلىدۇ.

سەۋدا خىلتىنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تەبىئىتى "تۇپراق" ماددىسى بىلەن ئوخشىشىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇ تۇپراقنىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى دەپ تەرىپلىنىدۇ.

سەۋدا خىلتى ئۇستۇنلۇكنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ كۆز ئېقى، تىلى قارامتۇللۇقتا ياكى سۇس كۆكلۈككە مايىل بولىدۇ. ئۇيقۇسى كەمرەك، ئاچچىقى تېز، تەپەككۇرى ئۆتكۈر كېلىدۇ. تومۇرى ئاستا سالىدۇ. سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى توق سېرىق ياكى كۆكۈشكە مايىل كېلىدۇ. مۇنداق كىشىلەر "سەۋدا مىزاجلىق" كىشىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

غەيرى تەبىئى خىلت

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

تۆت خىلتنىڭ ئىنسانلار بەدىنىدە تەبىئى ھالدا ئۆز تەڭپۇڭلىقىنى ساقلاپ تۇرىشى، ساغلاملىقىنىڭ ئاساسى. بۇ پەقەت خىلتلارنىڭ ئۆزئارا بىر ـ 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 خىلتنىڭ ئىنسان تەبىئىتىدە كېسەللىككە سەۋەپ بولىغان غەيرى تەبىئى ھالىتى ۋە ئۇنىڭ يامان ئاقىۋەتلىرى توغرىسىدىكى چۈشەنچىنى ئايدىڭلاشتۇرۇپ ئېلىش لازىم. شۇندىلا كېسەلگە توغرا دىئاگنوز قويىغىلى ھەم توغرا داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ مەخسەتكە لايىق ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

نورمالسىز سەپرا

(غەيرى تەبىئى سەپرا)

غەيرى تەبىئى سەپرا كۆپىيىسە 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 تەركىۋىگە بەلغەملىك ماددىلارنىڭ ئارىلىشىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى ئاچ سېرىق بولىدۇ.

تۇخۇم سېرىغى رەڭلىك سەپرا (سەپرايى موھىيە): بۇ، سەپرا ماددىلىرىغا قويۇق بەلغەم خىلتى ئارىلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ.

كۆدە سۇيى رەڭلىك سەپرا: كۆيگەن سەپرا بىلەن سۇيۇق بەلغەم ئارىلاشقاندىن ھاسىل بولىدۇ. بۇ ئاشقازاندا بولىدۇ. بۇ خىل سەپرانىڭ رەڭگى قارامتۇل كۆككۈش بولۇپ، ئاچ سېرىق سەپرا ئارىلاشقانلىقتىن رەڭگى ئۆزگىرىپ كۆدە سۇيىنىڭ رەڭگىگە ئوخشاپ قالىدۇ.

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

كۆيگەن سەپرا (سەپرايى موھتەرىقە): بۇ تەبىئى سەپرا خىلتىگە ئازراق كۆيگەن سەۋدا ئارىلىشىپ قالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل كۆككۈش بولىدۇ. (خىلىت كۆيدى دېگەن سۆز خىلىتنىڭ ئۇچۇچان قىسمى ئۇچۇپ كېتىپ قويۇق قىسمى قالغانلىقىغا قارىتىلغان.)

نورمالسىز قان

(غەيرى تەبىئى قان)

قان خىلتىنىڭ غەيرى تەبىئى ھالەتتە ئۆتىشىدە ئالدى بىلەن

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

قان ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن چىقىپ كېتىپ، ھاياتى پائالىيەتلەر ئۈچۈن پايدىسىز ياكى زىيانلىق ھالغا چۈشۈپ قالغاندا، ئۆزىنىڭ ئوچۇق قىزىل ھالىتىدىن قارامتۇل قىزىل ھالەتكە ئۆزگىرىپ قىيامى قويۇقلۇشۇپ قالىدۇ. تەمى چۈچمەلرەك بولۇپ، بىر خىل پۇراق پەيدا قىلىدۇ. قاننىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىشى تۆۋەندىكى ھاللاردا يۈز بېرىدۇ:

1. قان تەركىۋىگە ھېچقانداق نەرسە ئارىلاشمىغان بولسىمۇ، لېكىن قان ئىشلەش ئورگانلىرىنىڭ خىزمىتى نورمالسىزلىنىشى تۈپەيلىدىن قاننىڭ سان جەھەتتە كۆپىيىشى ياكى كېمىيىپ كېتىشى ياكى قان تەركىۋىدىكى مۇھىم ئوزۇقلۇق ماددىلار تەركىۋىنىڭ كاملاپ كېتىشى نەتىجىسىدە قاندىكى ھارارەت تۆۋەنلەپ كېتىش ئەھۋاللىرىنى 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 (سۇئى مىزاج خۇنى) دەپ ئاتىلىدۇ.

2. قان تەركىۋىدە ئېقىپ يۈرگەن باشقا خىلتلار (سەپرا، بەلغەم، سەۋدا)نىڭ كۆپىيىپ كېتىشى نەتىجىسىدە قان تەركىۋىدىكى ياغ، مېنىرال تۇزلار ئېشىپ كېتىپ ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قان تومۇرلارنىڭ ئۆتكۈزۈشچان-

لىغى بۇزۇلغانلىقتىن يـۈرەك، مىڭـە ۋە باشـقا ئورگانلاردىـكى قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىـش، قىسقىرىشىـدىن ئىـبارەت ئەۋرىشىملىـك خۇسۇسىيىتى يوقىلىـدۇ. بۇنىڭ بىلەن قان غالىپلىق كېسلى ھەتـتا مۇھىم ئورگانلارغا قان چۇشۇشكە ئوخشاش يامان ئاقىۋەتلىك كېسەل- لىكـلەر كېلىپ چىقىـدۇ. ئەگەر قان تەركىۋىـدە بەلغەملىك ماددىلار بىلەن سەۋدالىق ماددىلار كۆپىيىپ ھەمدە مۇھىم ئوزۇقلۇق ماددىلار كېمىيىپ كەتسە بەدەندە سۇلۇق ئىششىق پەيـدا بولىدۇ.

ئەگەردە قان تەركىۋىدىكى بەلغەم، سەپرا، سەۋدا دىن تەركـىپ تاپـقان ماددىـلار، ئۆز ـ ئارا ئەكس تەسـىر قىلـىپ قانـىنىڭ قىيامى قويۇقـلۇشۇپ تەمـى ئۆزگىرىشـىپ كەتـسە كۆيـگەن قان (دەمى موھتەرىـقە) ياكـى بۇزۇلـغان قان، خەلق ئارىسـىدا قوقاق① دەپ ئاتىـلىـدۇ. بۇنـداق ھالـلاردا كـۆپىنـچە يۇقۇرى ھـارارەتـلىك ئوفونەتلىـك② كېسەللىكـلەر يۈز بېرىـدۇ، بۇ كۆپىنـچە يۇقۇمـلۇق كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

نورمالسىز بەلغەم

(غەيرى تەبىئى بەلغەم)

بەلغەم خىلتىنىڭ ئەسلى قانغا ئايلىنىش سالاھىيىتىدىن مەھرۇم

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

قالغان ۋە قانغا ئايلىنىش خۇسۇسىيىتىنى يوقاتقان، يېتىلمىگەن ناچار قىسمى، غەيرى تەبىئى بەلغەم دېيىلىدۇ.

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

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

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

چۈچمەل بەلغەم (بەلغەمى تۇرۇش): تۆۋەن ھارارەتتىكى سەپرا ئارىلاشقان بەلغەم، چۈچمەل بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ تەمى چۈچمەلرەك بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغاققا مايىل بولىدۇ.

بۇنىڭ سەۋەبى 4 خىل:

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

2) قوشۇلغان هارارەت (هارارىتى غەرىبە) كىرەكىلىك هارارەتتىن كۆچلۈك كىلىپ، ئەسلىدىكى ئىسسىقلىق ئۆز كۆچىدىن قالغانلىغى ئۈچۈن چۆچىمەللىشىپ قالىدۇ. مەسىلەن: ياز كۈنلىرى سۈتنىڭ ئۆزگىرىپ ئاچچىقلىشىپ قالغىنىغا ئوخشاش.

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

4) تەبىئى هارارەت (هارارىتى غەرىزىيە) ئاجىز بولغانلىقتىن ئېتىقسىز بەلغەمنى ياخشى پۇشۇرالماي چۆچىمەللىشىپ قالىدۇ.

قېرىق بەلغەم (موزا تەملىك بەلغەم): بەلغەمنىڭ جەۋھىرىدە سەۋدانىڭ جەۋھىرى كۆپەيگەنلىكتىن، بەلغىمى ماددىلار قويۇقلۇشۇپ ۋە تەمى قېرىقلىشىپ موزا تەمگە كىرىپ قالغان بەلغەم، قېرىق بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ 2 خىل سەۋەپتىن بولىدۇ:

1) بەلغەمگە پىشمىغان خام سەۋدا خىلتى 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.

ئېتىقسىز (تەمسىز) بەلغەم: بەلغەم ماددىسىنىڭ سۇلۇق جەۋھىرى كۆچى ئېشىپ كەتكەنلىگى ئۈچۈن بەلغەم تەمسىز هالغا چۈشۈپ قالىدۇ. بۇ تەمسىز بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، بەلغەم خىلتىنىڭ ئەڭ

خام قالغان قسمى بولۇپ قانغا ئۆزگىرىش سالاھىيتى بولمايدۇ. ئۇنىڭ مۇنداق بولۇشى ئۇنىڭغا باشقا خىلتلار ئارىلاشماي يالغۇز ھالىتىنى ساقلاپ قالغانلىغى، ئوفۇنەتنى قوبۇل قىلماي، چۆكمە ھاسىل قىلىشى تېز بولغانلىغىدىندۇر.

نورمالسىز سەۋدا

(غەيرى تەبئى سەۋدا)

بەدەندىكى قايسى بىر خىلىت ئارتۇقچە ھارارەتكە يولۇقۇپ كۆيسە، ئۇنىڭ سان ۋە سۈپىتىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ غەيرى تەبئى سەۋدا ھاسىل قىلىدۇ. بۇ، غەيرى تەبئى سەۋدا دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق خىلىت كۈچلۈك ھارارەتكە يولۇقسا، ئۇنىڭ ئۇچۇچان قىسىملىرى پارغا ئايلىنىپ قويۇق قىسىملىرى قالىدۇ. كۆيگەن سەۋدانىڭ ئۆتكۈرلىگى ئەسلى خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلىگىگە قاراپ پەرقلىق بولىدۇ. سەپرانىڭ كۆيىشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدانىڭ زىيىنى چوڭ ۋە يامان تەسىرى ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ. ئەمما ماددىسى ئۇچۇچان بولغانلىغى ئۈچۈن داۋالاش تەدبىرلىرىنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

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

بىرىنچىسى، سۇيۇق سەۋدا خىلتىنىڭ 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 ئۇيۇشى 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 سۇيۇقلىقنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە خىلتلارنىڭ قويۇلۇپ قېلىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. ئۇنىڭ تەمى قېرىق، ئۆزى يىرىك ئۆتكۈرلىكى كامراق بولىدۇ.

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

خىلتلارنىڭ ھاسىل بولىشىدىكى ئامىللار

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

ماددى ئامىل: مەلۇم شەكىلدىكى مۇرەككەپ شەيئىنىڭ پەيدا

بولۇشىدا لازىم بولىدىغان ماددىي خام ئەشيا، ماددىي ئامىل دەپ ئاتىلىدۇ.

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

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

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

تەبىئىي خىلىتلارنىڭ پەيدا بولۇشى ياكى بۇ خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىپ كېتىشى ھەممىدە ئۇلارنىڭ ئۆزگە خاس بولغان رولى ۋە نەتىجىسمۇ يۇقارقى 4 خىل شەرتلىك قانۇنىيەتنىڭ سىرتىدا بولمايدۇ. مەسىلەن: گۆش، ياغ، شېكەر، سۈت، ئۇن غىزا، ھەر خىل كۆكتات قاتارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار ماددىي ئامىل؛ ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر قاتارلىق ئەزالار ئىشلىگۈچى ئامىل؛ يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردە پارچىلىنىپ ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە بېرىپ، جىگەردە پىششىقلىنىپ رەڭگى قىزىل سۈپەتكە ئىگە قان پەيدا قىلىشى شەكىل ئاملى؛ ئىشلىنىپ چىققان تەبىئىي قاننىڭ ئىنسان ھاياتىدا ئۆتەشكە تېگىشلىك رولى نەتىجە ئامىل بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

AltunOq

ئـەزالار

ئۇيـغۇر تـىبابىتىنىڭ بەدەن تۈزۈلىشى ئىلمى، هازىرقى زامان ئاناتومىيىسى بىلەن ئوخـشاش بولغانلىقى ئۈچۈن ئايرىم يېزىلمىدى. ئەمما ئۇيغۇر تـىبابەتچىلىگـى فىزىئولوگىيىسـىنىڭ هازىرقـى زامان تىبابىتى فىزىئولوگىيىسىگە ئوخشىمايدىغان ئالاهىدىلىكلىرى بولغانلىقى بولۇپمۇ ئادەم ئورگانىزىمىدىكى هەرقايسى ئەزالارنىڭ خىزمـىتى ۋە ئۇنىڭ رولـىنى تەرىـپلەشـتە ئوخشىمايدىـغان ئالاهىدە پەرقلەرگە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن تۆۋەندىكىچە ئىزاھلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمى، ئىنسان بەدىنىدىـكى ئەزالارنى باشقۇر-غۇچى ئەزا (رەئىس ئەزا) ۋە باشقۇرۇلغۇچى ئەزا (مەرئۇسە ئەزا)لار دەپ ئىككىگە بۆلىدۇ.

باشقۇرغۇچى ئـەزالار

باشـقۇرغۇچـى ئەزا (رەئـىـس ئەزا)لار، روهـى ۋە هـاياتى قۇۋۋەتلەرنى ساقلايدىغان ئورۇنلار بولۇپلا قالماي بەلـكى ئۇلارنىڭ باشلىنىش مەنبەئەسىدۇر. ئۇ، هەر بىر هايات ئىگىسىنىڭ تىرىكچىلىگى ۋە ئۇنىڭ نەسـلى (نەۋئى)نى ساقلاپ قېلىش ۋە ئەقلى، جىسمانى

پائالىيەتلىرىنى باشقۇرۇشتا ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايلا قالماي بەلكى خادىم ئەزالارنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق پۈتۈن ئورگانىزىمدىكى 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 ئىسسىق 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 قىلسىمۇ، لېكىن روھى ھايۋانىنىڭ خىزمىتى توختاش بىلەنلا ئۆز ھەركىتىدىن 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 ھەركىتىنىڭ بارلىق ئورۇنلىرىنى باشقۇرىدۇ. مىڭىنىڭ باشقا بۆلۈملىرى بويسۇنغۇچى يەنى باشقۇرۇل-غۇچى ئورگان (مەرئوسە) سۈپىتىدە خىزمەت قىلىدۇ.

مىڭىنىڭ باشقا بۆلۈملىرى، ئىچكى ۋە تاشقى مۇھىتتىكى

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

مېڭىنىڭ تەپەككۇر، سەزگۈ ھەركەت (قۇۋۋەئىي نەفسانى)نىڭ مەركىزى ئىكەنلىكىنى تۆۋەندىكىچە ئىسپاتلاش مۇمكىن:

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

ئەگەر مېڭىدە ئىككىلەمچى بەلگىلەر (ئاسارەت) قالدۇرىدىغان (مەسىلەن: مېڭە سىلىگە ئوخشاش) كېسەللىكلەر يۈز بېرىپ ئاسارەت قالسا، گەرچە ئۇنىڭدا ھەركەت، ئىسسىق ۋە سوغاق سېزىمى ساقلىنىپ قالسىمۇ، لېكىن تەپەككۇرى سۇسلىشىدۇ ياكى ئالاھىدە بۇزۇلىدۇ.

ئومۇمەن، مېڭە تەپەككۇر، سەزگۈ ۋە ھەركەت 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 كېيىن، تارتىپ ھەركەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ تۈزۈلىشىمۇ كېيىن، تارتىپ ھەركەت قىلىشقا مۇۋاپىق تۈزۈلگەن بولىدۇ.

ئادەم ھاياتى ئاخىرلاشقانغا قەدەر يۈرەك ئۆزىنىڭ ھەركىتىنى توختاتمايدۇ. يۈرەك ھەركىتىنىڭ توختىشى، ھاياتىنىڭ ئاخىرلاشقانلىقى ۋە تىرىكلىكنىڭ توختىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۈرەك ئۆزىنىڭ پۈتۈن ھەركىتى داۋامىدا ھاياتلىق ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ئاساسى ماددىلار ۋە ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسمى)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 خۇشاللىق 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 خىلتـ لىرىنى سان ۋە سۈپەتكە لايىق قىلىپ ئىشلەپچىقىرىدۇ. ئۇلارنى ئادەم بەدىنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا ۋە تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يۈرەكـ

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

ئەرلەرنىڭ ئۇرۇق بېزى ۋە ئاياللارنىڭ تۇخۇمدانى، ئىنسانلار نەسلىنى ساقلاپ قېلىشتىكى ماددى ئاساس بولغانلىقى ئۈچۈن گەرچە رەئىسە ئەزا بولۇپ ھېساپلىنىشقا تېگىشلىك بولسىمۇ، ئەمما ئۇلارنى باشقۇرىدىغان ھەم ئۇلارنىڭ باشقۇرىدىغان ئەزاسى بولمىغانلىقى ئۈچۈن رەئىس ئەزا دەپ تونۇلمايدۇ.

باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار

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

خادىمى ئەزالار (مەرئۇسە)

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

AltunQ

خىزمىتىنى داۋاملاشتۇرىدىغان ئەزا، خادىمى ئەزالار دەپ ئاتىلىدۇ.

جىگەر: گەرچە رەئىس ئەزا بولىسمۇ، 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 ياردىمى ئارقىلىق بەدەننىڭ تېگىشلىك قىسىملىرىغا 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، شىرىيان تومۇرلىرى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. كونا بىلەن يېڭىنى ئالماشتۇرىدۇ. كېرەكسىز ماددىلارنى ۋەرىد (ۋېنا)لەر ۋاستىسى بىلەن شۈمۈرۈپ، ئۇنى يەنە ئۆپكىگە ئەۋەتىپ ئۆپكىنىمۇ خىزمەتكە سالىدۇ. شۇڭا ئۇ رەئىسە ئەزا دەپ تونىلىسمۇ، لېكىن باش مېڭىنىڭ باشقۇرۇشىنىمۇ قوبۇل قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن نىسپىي مۇستەقىللىككە ئىگە ئەزا بولۇپ ھىساپلىنىدۇ شۇ سەۋەپىدىن 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 قاننى تازىلايدۇ. ئۆپكە ئۆزىنىڭ بۇ خىل ئالاھىدىلىكىدىن رەئىس ئەزا قاتارىدا تۇرسىمۇ، لېكىن يۈرەكنىڭ خىزمىتىگە مۇناسىۋەتلىك بولغان باشقۇرۇلغۇچى ئەزا بولغاچقا يەنىلا خادىمى ئەزا دەپ تونىلىدۇ.

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

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 بولغانلىقى ئۈچۈن رەئىس ئەزا دەپ تونۇشقا تېگىشلىك بولسىمۇ لېكىن، يۈرەكتىن كېلىدىغان روھى قۇۋۋەتتىن ئوزۇقلىنىپ ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى ئادا قىلغانلىقى ئۈچۈن يەنىلا باشقۇرۇلغۇچى ئەزا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

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

ئۆت خالتىسى: زاپاس ئۆتنى ساقلاپ جىگەر ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. لازىم تېپىلغاندا ئۆت سۈيۈقلىغىنى ئۈچەيگە ئۆتكۈزۈپ يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولىشىغا ياردەملىشىدۇ. شۇڭا، ئۆت خالتىسىمۇ خادىمى ئەزا دەپ تونىلىدۇ.

تال: سەۋدانىڭ ئورنى بولۇپ، قان ئىقىمدىكى سەۋدا خىلتىنى تەكشەيدۇ قاننىڭ قان تومۇرلاردىن سىرتقا سىرغىپ چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. تال ئۆزىدىن جىگەر دەرۋازىسىغا بارىدىغان ۋەرىد تومۇرىدىن باشقا ھېچقانداق ئەزانى ئۆزىگە ۋاستە قىلمايدۇ. شۇڭا خادىمى ئەزا دەپ تونىلىدۇ.

غەيرى خادىمى ئەزالار (غەيرى مەرئۇسە)

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 ئورگانىزمنىڭ بىر پۈتۈنلىكىنى ساقلاش بىلەن بىرگە تىرىكلىكتىكى جىسمانى ھەركەتلەرگە ۋاستە سۈپىتىدە خىزمەت قىلىدۇ. مەسىلەن: سۆڭەك، پەي، چاندىر ۋە گۆش قاتارلىقلار.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە ئەزالارنى ئەنە شۇنداق ئايرىپ تونۇشتۇرۇش، شۇ ئەزالارنىڭ خىزمىتىنىڭ مۇھىملىق دەرىجىسىنى بىلدۈرۈش ئۈچۈنلا بولۇپ قالماي بەلكى، داۋالاشتا ئۇلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئەزالارنىمۇ نەزەردە تۇتۇشنىڭ زۆرۈرلىكىنى تەكىتلەش ئۈچۈندۇر. مەسىلەن: بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى مەلۇم بىر ئەزا قاتتىق ئاغرىپ كەتكەندە گەرچە بۇ كېسەللىك، ئاساسەن مېڭە بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولمىسىمۇ ئۇنىڭ ئاغرىش سىزىمىنىڭ ئېشىپ كېتىشى،

مەركىزى نېرۋا سىستېمىسى (نېزامى ئەسەبى)دا قوزغۇلۇش ۋە قالايمىقانچىلىق پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇڭا رەئىس ئەزانىڭ نورمال ھالىتىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن قوشۇمچە تېنچلاندۇرغۇچى دورىلار بېرىش لازىم.

ئەزالار مىزاجى

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

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

جىگەر ۋە گۆشلەر مىزاجى: جىگەر 4 خىلىتنى پىششىقلاپ ئىشلەپ ئۇلارنى تۈرلەرگە ئاجرىتىش خىزمىتىنى ئۆتەشتىن تاشقىرى،

يۈرەكتىن ئېقىپ كېلىۋاتقان قان بىلەن ئوزۇقلىنىپ تۇرغانلىقى ۋە گۆشلەرمۇ يۈرەكتىن بىۋاستە كېلىۋاتقان قان بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن، جىگەر ۋە گۆشلەرنىڭ مىزاجىمۇ ھۆل ئىسسىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

قىزىل ئۆڭگەچ، 12 بارماق، ئىنچىكە ئۈچەيلەر مىزاجى: قىزىل ئۆڭگەچ ئۆپكىنىڭ ئارىلىقىدا يۈرەكنىڭ يېنىدا بولغانلىقى ۋە 12 بارماق ئۈچەي بىلەن ئىنچىكە ئۈچەيگە قۇرۇق ئىسسىق خاراكتېرىدىكى ئۆت سۇيۇقلۇقى چۈشۈپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن قىزىل ئۆڭگەچ، 12 بارماق ئۈچەي ۋە ئىنچىكە ئۈچەيلەرنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

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

چوڭ ئۈچەي ۋە سىيدۈك خالتىسىنىڭ مىزاجى: بۇ ئەزالار، ھاياتلىق ئۈچۈن كېرەكسىز بولغان ۋە چىرىگەن ئۇفۇنەت پەيدا قىلىدىغان تاشلاندۇقلارنى ۋاقىتلىق ساقلايدىغان بولغاچقا ھەم ئىسسىق مىزاجلىق ئەزالاردىن يىراقراق جايلاشقانلىقى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغاققا مايىل بولىدۇ.

تالنىڭ مىزاجى: تال سەۋدا خىلتىنى ساقلايدىغان ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى قۇرۇق سوغاق بولىدۇ.

مېڭە، يۇلۇن، چاۋا ۋە سۇيۇقلۇقلار مىزاجى: چوڭ-كىچىك چاۋىلار، مېڭە، يۇلۇن، ۋە بەدەننىڭ ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرى ئارىلىقىدا ساقلىنىۋاتقان سۇيۇقلۇقلار ھەمدە سۆڭەكلەرنىڭ بوغۇم

ئارىسىدا ساقلىنىۋاتقان سۈيۈقلۇقلارنىڭ مىزاجى ھۆل سوغاق بولىدۇ.

سۆڭەك، پەي، كۆمۈرچەك، تارامۇش، چاندىر، چاچ تىرناقلارنىڭ مىزاجى: سۆڭەك، پەي، كۆمۈرچەك، تارامۇش، چاندىر، چاچ ۋە تىرناقلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغاق بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

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

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

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

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

جىنس، ئىقلىم، پەسىللەر مىزاجى

ھايۋاناتلارغا قارىغاندا ئىنسانلارنىڭ مىزاجى. ئاياللارغا قارىغا-

نىدا ئەر كىشىلەرنىڭ مىزاجى مۆتىدىللىراق بولىدۇ.

ئىقلىم ۋە جۇغراپىيىلىك مۇھىتنىڭ مىزاجى جەھەتتە ئېيتقاندا 4 ـ ئىقلىمنىڭ مىزاجى ئىسسىق، سوغاق، ھۆل، قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

شىنجاڭ شىمالى تەرەپتىن سوغاق ئىقلىمغا يېقىن، جەنۇبى تەرەپتىن دېڭىز ئوكيان ۋە ھۆل ـ يېغىنلىق ئىقلىملاردىن يىراق بولغاچقا 6 ـ ئىقلىمغا مەنسۇپ بولىدۇ. يەنى مىزاجى قۇرۇق سوغاق بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. ئەمما كونكرېتنى ئەھۋالنى كونكرېتنى تەھلىل قىلىش، شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى ۋىلايەت، ناھىيىلىرىنىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجىنى تولۇق پەرقلەندۈرۈشكە دىققەت قىلىش كېرەك.

پەسىللەر مىزاجىغا كەلسەك يازنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق، ئەتىيازنىڭ ھاۋاسى ھۆل ئىسسىق، قىشنىڭ ھاۋاسى ھۆل سوغاق، كۈزنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق سوغاق بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

كۈچلەر

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

كۈچلەر ئۆزىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ چوڭ 2 تۈرگە بۆلىنىدۇ: 1 ـ ئەۋەلقى كۈچلەر (قۇۋۋەيى ئولا)، 2 ـ كېيىنكى كۈچلەر (قۇۋۋەيى سانى). ئاۋالقى كۈچلەر ئۆزلىرىنىڭ مەركىزى ئورنى ۋە خىزمەت تەخسىماتىغا قاراپ 3 قىسىمغا بۆلىنىدۇ: 1 ـ ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋىتى ھەيۋانى) بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئورنى يۈرەكتە؛ 2 ـ سەزگۈ، ھەركەت كۈچلىرى (قۇۋۋەيى نەفسانى) بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئورنى مېڭىدە؛ 3 ـ تەبئى كۈچلەر (قۇۋۋەيى تەبئى) بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئورنى جىگەردە.

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

ھاياتلىق كۈچى

(قۇۋۋىتى ھەيۋانى)

يۈرەك، تىرىكلىك قۇۋۋىتىنى ھەركەتلەندۈرگۈچى مەركەز بولۇپ ئۇ، يۈرەكنىڭ قىسقىرىش (ئىنقىباز) 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 قاننى پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىدۇ. قان تەركىۋىگە قوشۇلغان ساپ ھاۋا، قاندىكى ھاياتلىق 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 تەركىۋىگە ئۆتىدۇ. ئەڭ كىچىك بىرلىكلەر ئارقىلىق ماددا ئالمىشىش ئېلىپ بارىدۇ. قاندىكى هاۋايى نەسمى (ساپ هاۋا) ۋە ئوزۇقلۇقلار سەرپ قىلىنىپ، ئۇنىڭ ئورنىنى هاۋايى دوخايى (بۇزۇلغان هاۋا) 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 هاسىل 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 روهى قۇۋۋەت ئېلىپ كەلگەن قان قۇيۇلىدۇ. ئەگەر يۈرەكتىن چىققان شىريان تومۇرلارنىڭ مەلۇم بىر ئورنىدا قان توسۇلۇپ قالسا، مەزكۇر توسۇلۇپ قالغان جاينىڭ تۆۋەن قىسمىغا روهى كۈچ ۋە باشقا تەبىئى قۇۋۋەتلەر يېتىپ بارالمىغانلىقى

AltunOq

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

يۈرەكنىڭ، رەھى ھەيۋانى مەركىزى ھەمدە روھى ھەيۋانىنى ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچ ئىكەنلىكىنى تۆۋەندىكىدەك ئىسپاتلاش مۇمكىن: ئىنسانلاردىكى خوشاللىق ياكى غەم-قايغۇلارنىڭ ياخشى ياكى يامانلىقىنى پەرقلەندۈرۈش قۇۋۋىتى نەفسانى تەربىيەدىن 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 مىڭىدە 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 تەسىراتلارنى سەزگۈچى كۆچ بولۇپ، تاشقى ۋە ئىچكى سەزگۈ كۆچلەر دەپ ئىككى خىلغا بۆلىنىدۇ.

تاشقى سەزگۈ كۆچلەر 5 خىل بولىدۇ. ئۇلار كۆزنىڭ كۆرۈش كۆچى، بۇرۇننىڭ پۇراش كۆچى، قۇلاقنىڭ ئاڭلاش كۆچى، تىلنىڭ تېتىش كۆچى، تېرىنىڭ ئىسسىق ـ سوغاق ۋە ئاغرىشنى سېزىش كۆچى.

تاشقى سەزگۈ كۆچلەر، ھەر خىل شەيئىلەرنىڭ رەڭگى، ۋەزنى، قاتتىق ـ يۇمشاقلىقى، قىزىق ـ سوغاقلىقى، ھۆل ـ قۇرۇقلىقى، تەمى، پۇرىقى، ئاۋازى قاتارلىقلارنى ھىس قىلىدۇ ۋە سېزىدۇ. بۇ خىل سەزگۈلەر، بەش ئەزا يەنى قۇلاق، بۇرۇن، كۆز، تىل ۋە تېرىلەر ئارقىلىق سەزگۈ كۆچ مەركىزى ــ باش مىڭە ئالدىنقى قىسمىغا يەتكۈزىلىدۇ ۋە شۇ يەردە ئەكس ئېتىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى ـ تاشقى ئەزالىرىغا تارقالغان ئەسەب (نېرۋا)لار نەفسانىيە كۆچىنىڭ سەزگۈچى خادىملىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

ھازىرقى زامان ھۆكۈما ۋە ئالىملىرىنىڭ تېخىمۇ چوڭقۇرلاپ تەكشۈرىشىچە، ئادەملەر مەركىزى نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىنتايىن مۇرەككەپ مەركەزلىرى ۋە روھى تەپەككۇرىنىڭ سىر ـ ئەسرالىرى شۇنداقلا ئادەملەر روھى ھالىتىنىڭ ماھىيەتلىرى تېخى تولۇق ئېچىلىپ بولغىنى يوق. چۈنكى ئىجتىمائى مۇھىتتىكى يېڭى ئۆزگىرىشلەرگە ئەگىشىپ ئادەملەرنىڭ روھى ھالەتلىرىدە ئاجايىپ يېڭى ھادىسە ھەم ۋەقەلىكلەر پەيدا بولۇپلا قالماي، ئىنسان بەدىنىنىڭ تەبىئى كۆچ قۇۋۋىتىدە ئاجايىپ كۆچلەرنىڭ بارلىقى بايقىلىۋاتىدۇ. شۇڭا

قەدىمقىلارنىڭ بۇ ھەقتىكى نەزىرىيىلىرىگە ئېتىۋار قىلماي بولمايدۇ.

بەش سەزگۈ ئەزا ئارقىلىق سېزىلگەن تاشقى سېزىم ۋە ھېسسىياتلار، جىسىم ۋە ماددا ھېسسىياتىدىن كېلىپ چىققان دەسلەپكى قەدەمدىكى بىر خىل تەسىر كۆچىلا بولۇپ، ئەقلى تەپەككۇر ھېسسىياتىدىن تۆپتىن پەرقلىنىدۇ. ئىچكى ۋە تاشقى سەزگۈلەر، شەيئىلەرنىڭ ماددى تەرىپىنى ھېس قىلىشمۇ لېكىن مەزمۇنى ۋە ھەركىتى ھەققىدە ھۆكۈم چىقىرالمايدۇ. بۇ ئىچكى سېزىم ۋە ئەقلى تەپەككۇر ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ، قۇۋۋىتى نەفسانىنىڭ ئىككىنچى سەزگۈ كۆچى بولۇپ تۇيغۇ كۈچى (ھەۋاسى خەمسە-باتىنى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ بەش خىل بولىدۇ:

1. ئورتاق ھېس قىلىش كۆچى (ھىسسى موشتىرەك)

2. ئويلاش، خىيال قىلىش كۆچى، ئەسلەش كۆچى (قۇۋۋىتى مۇتىخەييىلە).

3. ھۆكۈم قىلىش كۆچى(قۇۋۋىتى موتىسەررىپە)

4. قوغدۇنۇش كۆچى (قۇۋۋىتى ۋاھىمە)

5. ئەستە تۇتۇش كۆچى (قوۋۋىتى ھاپىزە)

ئورتاق ھېس قىلىش كۆچى (ھىسسى موشتىرەك): بەش خىل تاشقى سەزگۈ ئەزا ئارقىلىق ھېس قىلىنغان نەرسىلەرنىڭ رەڭگى، سۈرىتى، پۇرىقى، تەمى، قاتتىق-يۇمشاقلىقى، ئىسسىق-سوغاقلىقى قاتارلىقلار ئورتاق ھېس قىلىش كۆچى مەركىزىدە ئەكس ئېتىدۇ. يەنى بەش خىل تاشقى سەزگۈ ئەزالىرىدىن يېتىپ كەلگەن بارلىق سەزگۈلەر سەزگۈ مەركىزىدە بىرلىككە كېلىدۇ. كۆز كۆرگەن

نەرسىلەرنى قولاق كۆرەلمەيدۇ. بۇرۇن، تىلنىڭ خىزمىتىنى بىجىرەلمەيدۇ. ئەمما، ئورتاق ھىس قىلىش كۈچى بۇ تەسىراتلارنىڭ ھەممىسىنى بىر ۋاقىتتا بەش خىل سەزگۈ ئەزا ئارقىلىق ھىس قىلىدۇ. ئەگەر سىرتقى مۇھىتتىكى شەيئىلەرنىڭ پۇراق، ئىسسىق-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 مېڭىنىڭ 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 ئاجىزلىقىدىن؛ ئىسمى، شەكلىنى ئۇنتۇپ قېلىش، ئويلاش، خىيال قىلىش كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. ئويلاش، خىيال قىلىش، ئەسلەش كۈچىنىڭ مەركىزى ئورنى باش مېڭە ئالدىنقى قىسمىنىڭ ئارقىسىدا ئورۇنلاشقان بولىدۇ.

ھۆكۈم قىلىش كۈچى (قۇۋۋىتى موتەسەررىپە): بۇ باش

مىگە ئالى نېرۋا ھەركىتىنىڭ تەپەككۇرى بولۇپ، ئەقىل ۋە ئىدرەك-
نى باشقۇرۇش، ئىدارە قىلىش مەركىزىدۇر. ئۇ ئويلاش كۈچىدە
ساقلانغان مەھسۇلاتلارنىڭ سۈرەتلىرىنى بىر-بىرىدىن ئاجرىتىپ
ياكى قۇراشتۇرۇپ ئۇنىڭدىن خۇلاسە ياكى يەكۈن چىقىرىدۇ.
بۇلارنى تەسەۋۋۇر قىلىشتا (ئەسلەشتە)، ئادەملەر بەش تۇيغۇ
ئەزالىرى ئارقىلىق ئەمەلىي 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 كۈچىنىڭ ھالىتى "خىيال
دۇنياسى" دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئويلاش كۈچى، ئىنساننىڭ ھاياتلىق
دەۋرىدە كۆرگەن-بىلگەن، سەزگەن نەرسىلىرىنىڭ ئىزى ۋە سۈرەت-
لىرىنى خاتىرىلەيدىغان ئورنى بولۇپ، ئۇ ھېساۋى يوق چەكسىز
دۇنيادۇر. بەزىدە، ئوبيېكتىپ دۇنيادا مەۋجۇت بولمىغان ئاجايىپ-
غارايىپ نەرسىلەرمۇ مۇشۇ خىيال دەرياسىدا ياساپ چىقىلىدۇ.
شۇنداقلا ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن كەلمەيدىغان خاتا ھەركەت خاتا
كۆزقاراشلارمۇ بۇ خىيال مەركىزىنىڭ يېتەكچىلىكىدە بولىدۇ.
ھۆكۈم قىلىش كۈچى كۈچلۈك بولغان ئادەملەرنىڭ ئەقلى تەپەككۇر
قابىلىيىتى ئۈستۈن بولۇپ، ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنى ئۆز جايىدا
ساقلىغاچقا ئوبيېكتىپ دۇنيا ۋە قانۇنىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان خىيالى
ھېسسىياتلارغا بېرىلمەيدۇ. شۇڭا بۇ خىلدىكى كىشىلەرنىڭ
دۇنيادىكى ئىجتىمائى پائالىيەتلەرگە ۋە پەلسەپە مەنتىقى
بىلىملەرگە بولغان تونۇشى ۋە ئۇنىڭغا ماسلىشىشى تولا ۋاقىتلاردا
رېياللىقتا ئۇيغۇن كېلىدۇ. ئوبيېكتىپ دۇنيا ۋە ئەمەلىي رېياللىقتىن

AltunOq

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

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

قوغدۇنۇش كۈچى (قۇۋۋىتى ۋەھىمە): قوغدۇنۇش كۈچى، نەرسىلەرنىڭ مەنىسى ۋە مەزمۇنىنى ئويلاش مەركىزى بولۇپ، ئۇ بىر خىل تەبىئى سىرلىق كۈچ. ئۇ، شەيئى ۋە ھادىسىلەرنىڭ پايدا-زىيان، ياخشى-يامان، ئارزۇ-ھەۋەس، مۇھەببەت-نەپرەت، قايغۇ-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

قۇۋۋىتىنىڭ تەبىئىي كۈچىدىن بولىدۇ. ئادەملەرنىڭ مەسىلىلەرگە نىسپىي ھالدا قاراپ خىيالى ئىشلار بىلەن ئەمەلىي ئىشلارنى پەرقلەندۇرىشى. يامان ئىش ۋە زىيانلاردىن ئۆزىنى تارتىپ ئاقىل، دانا ۋە تەپەككۇر قىلىشى ياكى خىيالپەرەس، مەجنۇن (ساراڭ) ئەخمەق بولىشىمۇ مەزكۇر قۇۋۋەتلەرنىڭ بىر خىل تەكشۈكلىقتا تۇرغانلىقى ياكى سەلبىي تەرەپكە قاراپ تەرەققىي قىلغانلىقىغا باغلىق. ئەپسانىۋى ھېكايىلەرنى تولا ئوقۇيدىغان، زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى (نەشە، ئەپيۇن) چېكىدىغان ۋە باشقا زەھەرلىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان، قاتتىق روھىي ئازاپ چەككەن، قورقۇنۇچلۇق ھادىسىلەرگە ئۇچرىغان ئادەملەرنىڭ ھۆكۈم قىلىش كۈچى ۋە ھەتتا ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى بۇزۇلۇپ ئۆزئارا ئارىلىشىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئادەملەر يېرىم ياكى پۈتۈن ساراڭ بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

ئەستە ساقلاش كۈچى (قۇۋۋىتى ھاپىزە): ئەستە ساقلاش كۈچى، يۇقۇرىدا ئېيتىلغان ئورتاق ھېس قىلىش كۈچى ھېس 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 ھېساپلىنىدۇ. ئىنسانلارنىڭ ئۆز ھاياتىدا ئۆگەنگەن بارلىق ھۈنەر ـ سەنئەت، ھەر خىل تىللار ۋە ئىلمى خاتىرىلەرنى ساقلىشى، ئەستە ساقلاش كۈچىنىڭ خىزمىتىدىن بولىدۇ. ئەگەردە بۇ مەركەزنىڭ خىزمىتىدە بۇزۇلۇش بولسا، ئىنسانلارنىڭ ئېسىدە ساقلاش ۋە خاتىرە

[illegible]

«ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» ناملىق كىتابقا تۈزىتىش

بەت	قۇر (يۇقىرىدىن)	قۇر (تۆۋەندىن)	بېسىلغىنى	توغرىسى
2		4 - 3	بالقاش	بايقال
2		10	خەۋھەرى	جەۋھەرى
3		1	دۇنيا	دۇنياغا
6	11		خەربىي	غەربىي
7		10	رەھمەت ئارا	رەھمەتى ئارات
11		1	ئەنۋەر	ئۇنۋەر
11		2	مەدنە تۇل	مەدىنە تۇل
11	12		بولغان مۇھەممەد	مۇھەممەد
13		4	ئىماددىدىن	ئىمادۇددىن
17		9	قەمەدىدىن	قەمەرىدىن
18	6		1156 - يىلى	1275 - يىلى
19		6	4 خىل	4 خىل
33	5		ئوتۇش	ئوقۇش
33		12	قۇرۇلغىغا	قۇرۇلۇشىغا

قالدۇرۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ ئۇنۇتقاقلىق ھەم نېرۋا ئاجىزلىقى 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 توغما 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 (قۇۋۋىتى بائىسە) ۋە ئىشلىگۈچى كۈچ (قۇۋۋىتى 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

(قۇۋۋەيى شەۋقىيە) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئىنتىلىش كۈچى، تارتىش كۈچى (قۇۋۋىتى شەھۋانىيە) ۋە قارشىلىق كۈچى (قۇۋۋىتى غەزەبىيە) دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. ئەگەر بىر ئادەم بىر ئىشنى قىلىشنى ئويلىغاندا قۇۋۋىتى شەھۋانىيەدە قوزغىلىش بولىدۇ. ئەگەر بىرەر ماددى ياكى مەنىۋى جەھەتتە زىيان تارتىش تەسىر قىلسا، ئۇنىڭدىن مۇداپىئەلىنىش ئۈچۈن غەزىپى قۇۋۋەت قوزغىلىدۇ. قۇۋۋىتى شەھۋانىيە ياكى قۇۋۋىتى غەزەبىيەنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشى 4 خىل قۇۋۋەتنىڭ قوشۇلىشى بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ. يەنى ئەسلەش كۈچى بۇ ئىشنى قىلىشنى ئويلايدۇ ياكى خىيال قىلىدۇ؛ ئىنتىلىش كۈچى ئۇنىڭغا ئىنتىلىدۇ؛ قۇۋۋىتى ئىرادىيە قارار قىلىدۇ؛ ئىشلىگۈچى كۈچ (قۇۋۋىتى پائىلە) ھەر-كەتكە كېلىپ ئورۇندايدۇ. 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 (قۇۋۋىتى ئەقلىيە) نىڭ تەستىقلىشىغا مۇھتاج بولىدۇ. چۈنكى قۇۋۋىتى 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 ئەمەلىيەتتە توغرا ياكى خاتا بولسۇن ئىشلەشكە ھەركەت قىلىدۇ. لېكىن قۇۋۋىتى ئەقلىيە ھەممىنى باشقۇرۇپ ۋە تىزگىنلەپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن ئادەملەرنى زىيانلىق ئىشلاردىن قاچۇرۇپ، يامان ھەركەتلەردىن توساپ، پايدىلىق ئىشلارنى قىلىشقا تەستىقلاپ

تۇرىدۇ. شۇڭا ئادەمـلەرنىڭ ئۆز خـىيالـى ھـسسىياتلىرىغا تولا بېرىـ
لىپ كەتمەسلىـگى قۇۋۋىـتى ئەقلـىيەنىڭ كونـتۇرۇل قىلىشـىدىن
بولىدۇ.

شۇڭـا، ئادەملەر ھەقىقى ئېھتىياج ۋە ئەملى شەرت ـ شارائىتـقا
ئۇيغۇن ئىش قىلىش ئۈچۈن، ئەقلى تەپەككۇرىنىڭ كونتۇرۇل قىلىش
ئىقتىدارىنى ئاشۇرىشى ۋە قىلماقچى بولغان ئىشـىنىڭ ئـجابى ياكى
سەلبـى، ياخـشى ياكـى يامان نەتـجـە بېرىشـىنى كۆپ ئويلاپ
بىر قارارغا كېلىشكە ئادەتلىنىشى لازىم.

تەبىئى كۈچلەر

(قۇۋۋەيى تەبىئى)

ھاياتـلىقـقا زۆرۈر بولغان ئوزۇقـلۇق ماددىـلارنىڭ ئورنـىنى
تولدۇرۇش ئۈچۈن ئىنسان، بەدىنىدىكى ھەيۋانى ۋە نەفـسانى روھ
ئارقىلـىق ھەرقايسى ئەزالاردىن جۇملىدىن مىگە، يۈرەك، جىگەردىن
ئىشلىنىپ چىـقـقان، ئىنساننىڭ تىرىكچىلىگى ۋە جـىسـمانى كۈچ ـ
قۇۋۋىتـىگە ئاساس سالغۇچـى قۇۋۋەت، تەبىئى كۈچـلەر (قۇۋۋەيى
تەبىئى) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئى كۈچـلەر، خىزمەت قىلغۇچى ۋە قىلىنـغۇچى قۇۋۋەتـلەر
بولۇپ، ئۆزلىرىنىڭ ماھىيەتلىك رولىغا ئاساسەن ھايات تۆرەلمىسىنىڭ
شەكىللىنىشىدىن باشـلاپ، ئۇنىڭ تېگىشلـىك ھاياتـلىق دەۋرـىنى

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

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

تەبىئى قۇۋۋەت ئاۋۋالقى (بىرلەمچى)، كېيىنكى (ئىككىلەمچى) كۈچ دەپ چوڭ ئىككى جىنىسقا بۆلۈنىدۇ.

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، ئىنساننىڭ ئەسلى تەبىئى مىزاجىنىڭ ساقلىنىپ قېلىشىدا رول ئوينايدۇ. شۇڭا، بۇلار بىرلەمچى تەبىئى كۈچ بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

ئىككىلەمچى (كېيىنكى) تەبىئى كۈچ، ھاياتلىق تۈرەلمە پەيدا بولغاندىن كېيىنكى كۈچكە قارىتىلغان بولۇپ، بالا تۇغۇلماستىن ئىلگىرى تۈرەلمىگە قۇۋۋەتى تەبىئى بىلەن ئوزۇقلۇق ماددىلار، بالا ھەمرىيى ۋە كىندىك بېغى ۋاستىسى بىلەن ئۆزىنىڭ رولىنى جارى قىلدۇرۇشقا باشلىغان روھى قۇۋۋەت مەركىزى يۈرەك ئارقىلىق ئارقىلىق يەتكۈزۈلىدۇ. بوۋاق قۇۋۋەتى تەبىئى بىلەن ئوزۇقلىنىپ ئۆزلۈكسىز چوڭىيىپ تەرەققى قىلىدۇ. بۇ كۈچ ئىرسىيەت كۈچى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

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

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

ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر

ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر (قۇۋۋەيى غازىيە)، ھەرقايسى ئەزالارغا تېگىشلىك بولغان ئوزۇقلۇقلارنى بەدەننىڭ ئەڭ ئىچكە

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 كۆچلەر ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىدۇ. ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۆچلەر خىزمەت قىلدۇرغۇچى قۇۋۋەت بولۇپ، تېگىشلىك ۋەزىپىسىنى ئادا قىلىشتا تۆۋەندىكى 4 خىل كۆچكە يۆلىنىدۇ.

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

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

ھەزىم قىلغۇچى كۆچ (قۇۋۋىتى ھازىمە): ئوزۇقلۇق ماددىلار

ھەزىم قىلىش يوللىرىغا كىرگەندىن كېيىن پارچىلىنىش، ئېرىلىش، سۈيۈلۈش، سۈزۈلۈشتەك 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 (قۇۋۋىتى ھازىمە) دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچ (قۇۋۋىتى دافىئە): ئوزۇقلۇق ماددىلار بەدەندىكى ئەڭ كىچىك بىرلىكلەر تەركىۋىگە 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 (قۇۋۋىتى نامىيە) ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. شۇڭا ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ، ئىنسان ھاياتى ۋە ئۇنىڭ تىرىكچىلىكىنى ساقلاشتا ئاساسى ئورۇندا تۇرىدۇ. ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچنىڭ بەدەندە ئۆتەشكە تېگىشلىك ئۈچ خىل مەسئۇلىيىتى بار.

بىرىنچى، تەركىۋىدە سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنى تۇتقان قان سۈيۈقلىقىنى، سان ۋە سۈپەتتە لايىق قىلىپ يېتىشتۈرۈپ تەييارلايدۇ.

ئىككىنچى، سان، سۈپەت جەھەتتە بەدەننىڭ تەركىۋى قىسىم-لىرىغا ئايلىنىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولغان قان سۈيۇقلىغىنى ھەر خىل ئەزا، توقۇلما ۋە بەدەندىكى ئەڭ كىچىك بىرلىكلەر ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن مۇناسىپ مىقداردا سىڭدۇرۇپ، ھاسىل بولغان كېرەكسىز نەرسىلەرنى تېگىشلىك يوللار بىلەن سىرتقا چىقىرىدۇ.

ئۈچىنچى، تەركىۋىدە سەپرا، قان، بەلغەم، ماددىلىرىنى تۇتقان جەۋھىرى ماددىلارنى ھەر خىل ئەزالارنىڭ شەكلى، مىزاجى، رەڭگىگە ئوخشىتىپ ئۆزلەشتۈرىدۇ. 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 گۈچى كۈچ (قۇۋۋەتى نامىيە) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەتنىڭ خىزمىتى ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچنىڭ ياردىمى بىلەن بولىدۇ. ئۇنىڭغا ھېچقانداق 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 تېشىپ 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 لايىقىدا شەكىل پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەت، پەيدا قىلغۇچى كۈچ (قۇۋۋىتى موۋەللىدە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ خىزمىتى تۆۋەندىكىدەك 2 خىل بولىدۇ:

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

2 ـ ئەرلىك ئۇرۇق بىلەن ئايالنىڭ تۇخۇمى بالاياتقۇدا ئۇچرىشقاندىن كېيىن، تەركىۋىدىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ بىر ـ بىرىگە ئارىلىشىپ، تەسىرلىرىنى ئۆتكۈزۈپ، تۆرەلمىنىڭ تەبىئى مىزاجى ۋە ھەرقايسى ئەزالىرىنىڭ ئۆز لايىقىدا شەكىللىنىشى، قۇراشتۇرۇلۇشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

شۇڭا بۇ قۇۋۋەت، تۇنجى قېتىملىق ئۆزگەرتكۈچى كۈچ (قۇۋۋىتى مۇغەيىرە ئۇلا) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ

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

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

تەبىئەت

بەدەندە ئادەمنىڭ پۈتۈن ھاياتى كۈچلىرى ۋە ھەر خىل پائالىيەتلىرىنىڭ نورماللىقىنى 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 كۈچلەرنىڭ يىغىندىسى. ئۇ، ھەر خىل كېسەللىكلەرگە قارشى بىر خىل كۈچ ئىشلەپچىقىرىدىغان ئادەم بەدىنىنىڭ سىرلىق ئۇقتىلىرىنى بىلىدۇ ۋە ئۇلارنى ئىشقا سالالايدۇ. شۇڭا بەزى كىشىلەر كېسەل بولۇپ قالسا، دورا بىلەن داۋالىمىسىمۇ ئۆزلىگىدىن ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ئادەم ئورگانىزمى توختاۋسىز ھەرىكەت ۋە ھەر خىل تەبىئى، غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلەر بولۇپ تۇرىدىغان ئورۇن بولۇپ ئۇ، ئادەمنىڭ ئەقلى، جىسمانى ھاياتى ھەرىكەتلىرىگە لازىم بولىدىغان كۈچ-قۇۋۋەتلەرنى ئىشلەپچىقىرىدىغان كارخانىدىن ئىبارەت. بۇ كارخانىنىڭ بىر-بىرىگە ئوخشاشمايدىغان ھەددى-ھېساپسىز ئورۇنلىرىدا ئوخشىمىغان پائالىيەتلەر پەيدا بولۇپ ۋە ئوخشىمىغان مەھسۇلاتلار چىقىپ تۇرىدۇ. بۇ ئىشلارنىڭ مۇۋاپىق ئورۇندىلىشى ئۈچۈن ئادەمگە مۇۋاپىق يېمەك-ئىچمەكتىن ئىبارەت ماتېرىيال ياكى خام ئەشيا لازىم بولىدۇ. پۈتۈن ھاياتمۇ شۇنىڭ بىلەن ئۆرە تۇرىدۇ. ئەگەر بۇ ماتې-

Altun0g

رىيال يېتىشمىسە كارخانا ئىشتىن توختايدۇ. ئوخشىمىغان ئەزالارنىڭ
ئوخشىمىغان خىزمەتلىرى ۋە خۇسۇسىيەتلىرى ئۈچۈن ئوخشىمىغان
ماتېرىياللار كېتىدۇ. ماتېرىياللارنىڭ 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 كۆچلەرنى
توپلاپ ئۇنىڭغا قارشى كۈرەش قىلىدۇ. ئەگەر تەبىئەتنىڭ كۈچى
يەتسە، كېسەللىكنى يېڭىپ بەدەننى كېسەللىكتىن قۇتۇلدۇرۇپ
ئالىدۇ. كۈچى يەتمىسە، سىرتتىن ياردەم ئېلىشقا ئىنتىلىدۇ. بۇ يار-
دەم-ھەر خىل ئوزۇقلۇقلار ۋە دورا-دەرمەكلەردىن ئىبارەت. ماھىر
تېۋىپلار ئادەم بەدىنىدىكى بۇنداق ئەھۋاللارنى كۆزىتىپ، مۇۋاپىق
چارە-تەدبىرلەر بىلەن تەبىئەتكە ياردەم 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: ئەگەر ئاددىسى ئادەم بەك تۇزلۇق
تاماق يەپ بەدەندە تۇز ماددىسى كۆپىيىپ قېلىش ئېھتىمالى بولسا،
ئۇنى ئېرىتىپ قىيامىنى تەڭشەپ، ئارتۇغىنى سۈيدۈك ئارقىلىق چىقى-
رىپ تاشلاش ئۈچۈن ئادەمنى ئۇسسىتىدۇ. مانا بۇ خىل ئۇسسۇلۇقنىڭ

پەيدا بولىشى تەبىئەتنىڭ كارامىتىدىن بولىدۇ. شۇڭا ئادەمنىڭ تۇزلۇق تاماقنى كۆپ يېگەندە ئادەم كۆپ ئۇسسايدۇ، سۇنى كۆپ ئىچىدۇ. نەتىجىدە بەدەندىكى تۇز تەڭشىلىپ زەرىرى يوقىلىدۇ. دېمەك بۇ، تەبىئەتنىڭ بەدەننى كېسەللىك ئاپىتىدىن ساقلاش ئۈچۈن ئوينىغان رولى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئادەملەردىكى تەبىئەت ۋە مىزاج ئەھۋالىغا كۆپ ئەھمىيەت بېرىلىدۇ.

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

ئادەم بەدىنىگە كىرگەن يېمەكلىكلەر، نوقۇل ھالدا

ئوزۇقـلۇقلا رولىنى ئوينـاپ بىرەر ئۆزگىرىش پەيدا قىلماي ھەزىم ئورگانلىرىدا ئوبدان ھەزىم بولۇپ، نورمال ھالدا تەبىـئى خىلىتـ-لەرگە ئۆزگـىرىپ تېگىشلىك كۈچ-قۇۋۋەتلەرنى بېرىپ، كىرەكسىز-لىرى چىقىرىش ئەزالـىرى ئارقـىلىق سىرتـقا چىقىرىلـىپ تۇرسا، "غـىزايـى مۇتـلەق" دەپ ئاتـىلـىدۇ. مەسـىلەن: بۇغداي، قوناق، گـۈرۈچ، گۆش، ياغ، كۆكتات قاتارلىقلار. ئۇلارنىڭ بەزى كېسەل-لىكلەرنى داۋالاشتا مەلۇم تەسـىرى بولسىمۇ، غىزا(ماددا)لىق رولى ئاساسى ئورۇندا تۇرغاچقا يەنىلا غىزايى مۇتلەق بولۇپ ھىسابلىنىدۇ.

ئادەم بەدىنىـگە كـىرگەن نەرسـىلەر ماددىـلىق شەكـلى بىلەن ئەمەس بەلكى كەيپىياتى بىلەن تەسىر قىلىپ، ئورگانىزىمدا يا ئۇن-داق يا مۇنداق ئۆزگىرىش پەيدا قىلسا مەسىلەن: بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ھارارىتىنى نورماللىقتىن ئاشۇرۇۋەتسە ياكى چۈشۈرىۋەتسە، نورمال نەملىكـنى كۆپەيتىۋەتـسـە ياكـى ئازايـتىۋەتـسە ھەمـدە داۋالىق رولىنىلا ئوينـاپ بەدەندىن چىقىپ كەتسە "داۋايى مۇتلەق" دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: پىلپىل، زەنجىۋىل، ئاق مۇچ، قارىمۇچ، نىـلوپەر، بىنەپـشە، كافۇر، قەلەمپۇر، بەدىيان قاتارلىق دورىلار ۋە باشـقا مۇرەككەپ دورىلار.

ئوزۇقلۇقلار، غىزايى مۇتلەق، غىزايى داۋا، داۋائى غىزا دەپ 3 خىلغا ئايرىلىدۇ. ئوزۇقلۇقلارنىڭ كېسەل بىلەن بولغان مۇناسىۋىـتى ناھايىتى چوڭ. شۇڭا ئۇيـغۇر تىۋىپلـىرى، ھەرقانداق بىر كېسەلنى تەكشۈرۈپ رېتسىپ يازغانـدا، ھەر بىر كېسەل كىـشىنىڭ ئەمـلى ئەھۋالىغا ئاساسەن ئوزۇقلۇقلاردىن بىر يۈرۈش پەرھىزبۇيرۇيدۇ.

ئەفئال ۋە ئەرۋاھ

ئەفئال

ئەفئال، ئادەمنىڭ ياش — قېرىلىق، ئورۇق-سېمىزلىك، ئەر — ئاياللىق يەنى جىسمانى، جىنسى پەرقلىرىنىڭ كېسەللىك ۋە ساقلىق بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىگە قارىتىلغان. ھازىرقى زامان تىببى ئىلمى، مۇنداق پەرقلەرنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە بولغان مايىللىق تەرەپلىرىنى نەزەردە تۇتۇپ، ئۇلارنى ئادەملەرنىڭ كونستىتوتسىيە-لىك تىپلىرى دەپ ئاتايدۇ. بۇ پەرقلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئۇلارنىڭ كېسەللىكلەرگە بولغان مايىللىق تەرىپىدىن قارىغاندا، ئۆسمۈر باللاردا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر (قىزىل، كۆكيۆتەل، چېچەك ئىسكارلاتىنا ۋە باشقىلار) كۆپ ئۇچرايدۇ. ئوتتۇرا ياش ۋە ياشان-غانلار، سېمىز كىشىلەردە برونخىت (نەزلەموزمەن)، پارالىچ، يۈرەك ۋە شىريان تومۇرلارنىڭ قېتىشى، قان بېسىمىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشى، مىڭىگە تويۇقسىز قان چۈشۈش، رېماتىزىم قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. ئورۇق ۋە ئېگىز بويلۇق ئادەملەردە، ئۆپكە سىل كېسەل-لىكى 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 ئۆزگىچە خاس نامايەندە سۈپەتتىكى بىر خىل كۆچكە 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 ھەيۋاننىڭ مىخانىك ھەركىتى ۋە مەركىزى مىڭىدىكى روھى نەفسانىنىڭ كونتۇروللىغىدا بەدەننىڭ تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يېتىپ بارسىمۇ، لېكىن ئۇلارنىڭ بەدەن ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ ئالاھىدىلىگى ۋە ئېھتىياجىغا لازىم بولغان مىقداردا يەتكۈزۈلۈشى ئۈچۈن، ئۇلاردا ئۆزگىچە 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. مىڭىدىن چىققان نېرۋىلار، پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ ئەسەپ ۋە پەيلەردە بىر خىل تەسىر قوزغاپ، پۈتۈن بەدەننى كونتۇرۇل قىلىپ ھەركەت پەيدا قىلىدۇ. يۈرەكنىمۇ باشقۇرۇپ ۋە يۈرەك ھەركىتىنى قوزغاپ، پۈتۈن بەدەندىكى قان ئايلىنىشىنى

ئىدارە قىلىدۇ. بەزىلەر يۈرەكنىڭ ھەركەتلىنىپ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئۈچكە ئارقىلىق سىرتتىن قوبۇل قىلىنغان ساپ ھاۋانىڭ تەسىرىدىن دەپ قارىغان. بەدەننىڭ قايسى بىر جايىغا ساپ ھاۋا يېتىشمىگەندە، مەزكۇر جاي ۋە ئەزادا قارىداپ چىرىش يۈز بېرىدۇ... بەرگەنلىگى ۋە ھەرقانداق ئىنساننىڭ ساپ ھاۋاسىز ياشىيالمىغانلىقى تۈپەيلىدىن، قەدىمى ھۆكۈمالىرىمىز بۇنى ماددى روھ دەپ قارىغان. دېمەك، يۇقۇرىدا ئېيتىلغان ئەرۋاھنىڭ ئومۇمى مەنىسى ۋە تەسىرىدىن قارىغاندا، يىگەن ئوزۇقلار پارچىلىنىپ ھەزىم بولۇپ، بەدەننىڭ تەركىۋى قىسمىغا ئايلانغاندىن كېيىن بىر خىل ئېنېرگىيە كۈچىنى ھاسىل قىلىدۇ. مۇشۇ ئېنېرگىيە كۈچى ئەرۋاھ بولۇشى مۇمكىن. لېكىن تىبابەت ئىلمىنىڭ بۈگۈنكى زامانلار ياكى ھازىرقى زاماندىكى نەزىرىيىلىرى بولسۇن، ئىنسانلارنىڭ روھ ۋە پسىخىك 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 پەلسەپۋى 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. ھەممە ئۇ، بىر خىل "بۇ-خارى لەتىپ" دەپ تەرىپلىنىدۇ. بۇ، ھەرقانداق بىر تىرىك ئەزادا مەۋجۇت بولىدىغان بىر خىل قۇۋۋەت بولۇپ، ئەزالارنىڭ نورمال ھەرىكىتىنى باشقۇرىدۇ. ئەگەر ئەزادىكى بۇ قۇۋۋەت ئاجىزلاشسا ياكى

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

ساقلىق

ساقلىق ساقلاش زۆرۈرىيەتلىرى

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

بەدەنىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش ۋە ئۇنىڭ ئۇسۇل چارىلىرى توغرىسىدا قەدىمدىن تارتىپ تاكى ھازىرغا قەدەر نۇرغۇنلىغان ھۆكۈما، ئالىملىرىمىز نۇرغۇنلىغان تىرىشچانلىقلارنى كۆرسىتىپ مۇھىم چارە-تەدبىرلەرنى يەكۈنلەپ چىققان.

ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمىدە، ساقلىقنى ساقلاش تەدبىرلىرىگە مۇناسىۋەتلىك، ئىنسان ھاياتىدا كەم بولسا بولمايدىغان بىر قانچە زۆرۈر شەرتلەر بار. تەبىئىي شەرت-شارائىت، ماددىي ۋە مەنىۋى تۇرمۇش، جەمئىيەت ئىجتىمائىي تۈزۈمى، ئىنسان ھاياتىغا تاشقى جەھەتتە

بەلگىلىك تەسىر كۆرسىتىدىغان، كام بولسا بولمايدىغان شەرتلەر بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. تاشقى مۇھىتتىن ئاجراپ ھايات ياشىغىلى بولمايدۇ. ساقلىق ۋە كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىدا ئىچكى سەۋەب ئاساس، تاشقى سەۋەب ئىككىنچى ئورۇندا تۇرسىمۇ لېكىن ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەر بىر-بىرىگە زىچ باغلانغان بولىدۇ. شۇڭلاشقا، ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمى ساقلىق ۋە كېسەللىكلەرگە بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك بولغان يېمەك-ئىچمەك، ھاۋا، تازىلىق، كىيىم-كېچەك، تۇرار-جاي. خاتىرجەملىك، جىسمانى ھەركەت، مۇۋاپىق خىزمەت قىلىش ۋە دەم ئېلىش قاتارلىقلارغا ئالاھىدە ئېتىۋار بىلەن قارايدۇ. بۇلار ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ قەدىمى كىتاپلىرىدا ساقلىق-ساقلاشتا زۆرۈر بولغان 6 شەرت (سىتتە زۆرۈرىيەت) دەپ كۆرسىتىلگەن.

جەمىيەت ئىجتىمائى تۈزۈمى، يېمەك-ئىچمەك، تۇرمۇش مەئىشەتلىرى، سانائەت تەرەققىياتلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقى ۋە يېڭى شارائىتتا تۇرمۇش ئۆرپ-ئادەتلەردە بۇرۇنقىغا ئوخشىمايدىغان يېڭىلىقلارنىڭ پەيدا بولۇشى... قاتارلىقلار ئىنسانلاردا ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئىجابى ۋە سەلبى روللارنى ئوينىماقتا. مەسىلەن: بەزى مەملىكەتلەردە سانائەتنىڭ تېز تەرەققى قىلىشى گەرچە ئىنسانلارنىڭ ماددى مەنىۋى تۇرمۇش شارائىتلىرىنى ياخشىلىغان بولسىمۇ، لېكىن مۇھىت (ھاۋا، سۇ)لارنىڭ بۇلغىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ئىنسانلارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدىغان نۇرغۇن يېڭى كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلماقتا. تۇرمۇش ئادەتلىرىدىكى يېڭى ئۆزگىرىشلەر، ھەر خىل ئىچىملىك-چېكىملىكلەر بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلارنىڭ كۆپىيىپ كېلىشىگە ئوخشاشلار نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا

بولىشىغا سەۋەپ بولماقتا. مەنىۋى تۇرمۇش، ئەخلاقى پەزىلەتلەرنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىگە ئوخشاش سەۋەپلەرمۇ ئىنسانلاردا ھەر خىل يۇقۇملۇق ۋە ئىجتىمائى كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلماقتا. ھەر خىل مەس قىلغۇچى، زەھەرلىگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، مۇھىت ۋە شەخسى تازىلىق، يېمەك ـ ئىچمەك تازىلىقىغا دىققەت قىلماسلىق، ئۆزىنىڭ تەبىئى مىزاجى بىلەن ھېساپلاشماي ھەر خىل قۇۋۋەت قىلغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلارمۇ ھەم نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارماقتا. ھەر خىل يېڭى دورىلارنىڭ كەشىپ قىلىنىشى نۇرغۇن ئېغىر كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا چوڭ رول ئوينىسىمۇ يەنە يېڭى كېسەللىكلەرنىمۇ پەيدا قىلماقتا. شۇڭا ساقلىق ـ ساقلاشتىكى مۇھىم شەرت ۋە ھېپزىسەھەت 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 بوقۇچى

گازلار ئارىلىشىپ قالسا، بۇنىڭ بىلەن نەپەسلەنگەن ئادەم دەرھال ئۆلىدۇ. ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن تاغ، دېڭىز، دەريا، كۆل بويلىرى ۋە ئورمانلىقلار ھاۋاسى، يامغۇردىن كېيىنكى ۋە سەھەردىكى ھاۋا ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. تۇرار جايلاردىن يېزا ـ تاغلىق جايلار ۋە شەھەر ئەتراپىنىڭ ھاۋاسى، زاۋۇت، كان ـ كارخانىلەرنىڭ ھاۋاسىغا قارىغاندا ساپراق بولىدۇ. شۇڭا شەھەر، زاۋۇت، كان ـ كارخانىلار، ئۆي ـ تۇرالغۇ جايلار ھاۋاسىنىڭ بۇلغىنىشىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم. ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى ۋە ھاۋا كىلىماتىنىڭ ھەر خىل ئۆزگىرىشلىرى تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھاۋا كىلىماتىدا سوغاق ئۆزگىرىش بولغاندا بۇنىڭغا ماسلاشقان ھالدا كىيىنىش لازىم. چۈنكى ئادەم ھاۋا مۇھىتىدا ياشىغانلىقى ئۈچۈن ھاۋا كىلىماتىدا ئازراقلا ئۆزگىرىش بولسا، شۈبھىسىزكى ئۇ ئىنسان بەدىنىگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىدۇ. مەسىلەن، ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقى تۆۋەنلەپ كەتسە، بولۇپمۇ كىچىك بالىلار ۋە ياشانغان كىشىلەرگە ئاسانلا سوغاق تېگىپ يۇقۇرى نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرى يەنى زۇكام، نەزلە، ئۆپكە ئاغرىقلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆكيۆتەل، قىزىل، چېچەك، ئۆپكە سىلى، يۇقۇملۇق زۇكام قاتارلىق كېسەللىكلەر ئاسان يۈز بېرىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىكلەردىن كېيىن يۈرەك، بۆرەك، قۇلاق كېسەللىكلىرى ھەتتا سەرسام كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. قىشنىڭ قاتتىق سوغاق ھاۋاسىدا زۇكام، نەزلە، زاتىلجەم قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ ۋە كېزىكلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. ئەتىياز پەسلىدىكى ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشلىرىدە قىزىل، كۆكيۆتەل، يۇقۇملۇق مېڭە پەردە ئىششىقى

قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. بازنىڭ 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 كىيىنىش، ئوزۇقلىنىش لازىم. تۇرار جايدىن بولۇپمۇ كېچىسى ئۇخلايدىغان ئۆيلەردىن داۋاملىق توزۇپ چىقىپ تۇرىدىغان زىيانلىق توزاڭلار ئۆپكە راكىنىڭ پەيدا بولۇشىدا مەلۇم رول ئوينايدۇ. سۇ سەپمەي ئۆي سۈپۈرۈش ۋە ئۆي ئەتراپىدىكى ھەر خىل پاسكىنا تاشلاندۇق ئەخلەتلەر، توختام سۇلار ئۆينىڭ ھاۋاسىنى بۇزىدۇ. شۇڭا بەدەننىڭ سىرتقى مۇھىت بىلەن بولغان نورمال بىرلىكىنى 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 دارچىنغا ئوخشاش دورىلارنى ئىستىمال قىلىپ تۇرۇش لازىم.

يىمەك ـ ئىچمەك

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

تەشكىل قىلغۇچى ئەڭ كىچىك بىرلىككىلەر بۇزۇلۇپ، يېمەكلىكلەر قۇۋۋىتى سەرپ بولۇپ تۇرىدۇ. 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 ساغلاملىقنى كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، يېمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ياخشى بولۇشى بىلەن بىرگە يېتەرلىك پىشقان، تازىلىقى ياخشى، ئوزۇقلىنىش ئۆز ۋاقتىدا بولۇشى، مىقدارى ئاز ياكى كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. ئوزۇقلانغاندا يېمەكلىك ياخشى چاينىلىشى، ئەتىگەندە مايلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىكى، چۈش ۋاقتىدا كۈچلۈك تاماقلارنى يېيىشكە ئادەتلىنىشى، كەچكى تاماق دىگەر ۋاقتى (سائەت 6)دىن كېچىكىپ قالماسلىقى، تاماق يەپ بولۇپلا ئۇخلىماسلىقى لازىم.

ئادەملەرنىڭ يېشى، جىنسى، تۇرار جاي ۋە كەسىپ ئايرىمىسىغا ئاساسەن راسخوت بولىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلارمۇ بەدەندە ھەر خىل دەرىجىدە سەرپ قىلىنىدۇ. ئادەملەر ئىستېمال قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئۇنىڭ سۈپىتىگە قاراپ بىرقانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ. لەتىپ غىزالار يەنى سۈپەتە، يۇمشاق، قۇۋۋىتى يۇقۇرى ھەم سىڭىشلىق بولغان غىزالار؛ كەسىپ غىزالار يەنى قويۇق، سىڭىشى تەس (ئېغىر) بولغان غىزالار؛ ئوتتاھال ياكى مۆتىدىل غىزالار؛ كەسىرىل غىزالار يەنى ۋەزنى ئاز بولسىمۇ قۇۋۋىتى ئارتۇق غىزالار (مەسىلەن: سۈت ـ قايماق، چالا پىشقان

تۇخۇم، توخۇ گۆشى، پاخلان گۆشى، سېرىق ماي ۋە باشقىلار)؛ كەسىرۇل كەيمۇس قەلىلۇل غىزالار يەنى ۋەزنى كۆپ لېكىن قۇۋۋەتى ئاز، سىڭىشى قىيىنراق غىزالار (مەسىلەن: كۆكتات، قوناق ئۇنى، كالا گۆشى، مانتا، چۆچۈرە قاتارلىقلار)، بۇلارنىڭ بەزىلىرى گەرچە قۇۋۋەتى ئارتۇق بولسىمۇ لېكىن سىڭىشى 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 كېيىنكىلەر قىسمىدا ئايرىم سۆزلىنىدۇ).

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

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

قىلىشتا مۇھىم رول ئوينايدىغان تىۋىتلىق قىسمى بۇزۇلىدۇ. بولۇپمۇ قان تەركىۋىدىكى غەيرى تەبىئى ماددىلار ۋە ياغنىڭ ئېشىپ كېتىشىگە سەۋەب بولۇپ، جىگەر، يۈرەك ۋە ئىچكى ئەزالاردا نورمالسىز ماي يىغىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاقىۋەتتە قانتومۇرلار قېتىشىش، قان بېسىمى كۆتىرىلىش، بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش ۋە كېيىنكى ۋاقىتلاردا پارالىچ، نېرۋا كېسەللىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ھازىر بىر قىسىم ئادەملەر ئۆزىنىڭ تەبىئى مىزاجىغا مۇناسىپ كېلىش-كەلمەسلىكىگە بىلەن ھىساپلاشماي، نوقۇل ھالدا ئىسسىق تەبىئەتلىك ئاق مۇچ، قەلەمپۇر، قارامۇچ قاتارلىق نەرسىلەرنى چاي دورىسى دەپ كۆپ ئىستىمال قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇلار كۆيدۈرگۈچى ۋە ئېچىشتۇرغۇچى نەرسىلەر بولغاچقا ھەممىلا كىشىگە مۇۋاپىق كېلىۋەرمەيدۇ. بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ تەبىئى مىزاجىغا مۇناسىپ كەلمىگەندە ئىنتايىن زىيانلىق بولۇپ، ھەزىم قىلىش يوللىرىنىڭ خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. قان تەركىۋىدە غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا تىۋىپنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىش قىلىش كېرەك.

ئىچىدىغان سۇ، ھاياتلىق تۇرمۇشتا زادىلا كام بولسا بولمايدۇ. ئادەم ئادەتتە كۈنىگە 7-8 لېتىر سۇ ئىچىدۇ. ئىچىلگەن سۇگەرچە ئىنسانلارغا ئوزۇقلۇق سۈپىتىدە خىزمەت قىلالمىسىمۇ لېكىن ئىنسانلار قوبۇل قىلغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان قىسىملىرىنى بەدەننىڭ ئەڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىش، كېرەكسىز ماددىلارنى ھەر خىل يوللار ئارقىلىق بەدەندىن سىرتقا

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

ئىچىدىغان سۇلار پاكىزە ۋە سۈزۈك، تەملىك بولۇشى لازىم. ئۇنىڭ رەڭگى، پۇرىقى، 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 ھېسابلىنىدۇ. لېكىن شۇنىمۇ بىلىش لازىمكى ئېقىپ كەلگەن تاغ سۇلىرى كەنتكە كىرىشى بىلەن پاسكىنىلىشىشقا باشلايدۇ، شەھەرلەرگە كىرسە تېخىمۇ پاسكىنىلىشىدۇ. شۇڭا سۇنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش ئىنتايىن زۆرۈر بولۇپ، شەھەرلەردە بىر تۇتاش پاكىزە سۇ بىلەن تەمىنلەش تېخىمۇ چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. شەھەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى سۇلارنى قايناتماي ئىچىشكە بولمايدۇ. ئۇنداق قىلمىغاندا ئۈچەي كېزىكى، قان تولغاق ۋە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشى نەتىجىسىدە كېسەللىك تاراپ كېتىشى مۇمكىن.

سۇلارنىڭ ئىچىدە گۈگۈرتلۈك بۇلاق سۇلىرى، ئىسسىق ئارشاڭ ۋە باشقا مىنېراللىق ئارشاڭلار سۇلىرىنىڭ ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، سۆڭەك، بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن شىپالىق تەسىرى بار. كۆز

كۇنلىرىنىڭ سۇلىرىنمۇ سىرتتىن يۇيۇپ ئىشلەتسە شىپالىق ئەھمىيەتكە ئىگە ۋە باشقىلار.

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

ھەركەت ۋە دەم ئېلىش

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

خىزمىتى ياخشى بولۇپ، قوسىقى ئوبدان ئاچىدۇ، ئۇيقۇ ئوبدان كېلىدۇ. ئەقلى، جىسمانى قۇۋۋەتلىرى كۈچلۈك بولىدۇ. تەن ھەركەت قىلمىغانلارنىڭ بەدەن قۇرۇلىشى 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 مېڭىنىڭ رىيازىتى ئەقىل ۋە تەپەككۇرنى ياخشى ئىشقا سېلىش بولۇپ، ئۇ تىنىماي ھەركەت قىلىپ پەلسەپە، ماتېماتىكىلەردىن ئىبارەت ئىنچىكە مەسىلىلەرنى تەپەككۇر قىلىش، ئويلۇنۇشقا كۆپ ئادەت قىلسا چىنىقىدۇ. بۇنداق مېڭە قېرىغاندىمۇ ياخشى ئىشلەيدۇ. ئەقلى ئەمگەكتىن چارچىمايدۇ. ئۆز كۈچ قۇۋۋىتىنى ئۇزۇن مۇددەت ساقلاپ قالالايدۇ. شۇڭا فارابى، يۈسۈپ خاس ھاجىپ، مەخمۇت قەشقەرى قاتارلىق ئالىملىرىمىزنىڭ ياشانغاندا يازغان قىممەتلىك ئەسەرلىرى ھازىرمۇ چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. ئەقلى ئەمگەكتە ھورۇنلۇق قىلىدىغان، داۋاملىق خىيال ۋە ھەسسىيات، كەيپى-ساپا ئىچىدە ئۆتكەنلەرنىڭ مېڭىسى ناھايىتى سۇس ۋە ئاجىز كېلىدۇ. ئازراق مېڭىسىنى ئىشلەتسە ياكى كىتاب كۆرسىلا مېڭىسى ئاغرىيدۇ. زېھنى چېچىلىپ كېتىدۇ. يېشى 40 دىن ئاشقاندىلا ئۇنۇتقاق بولۇپ قالىدۇ. ئېغىرلىرىدا مۇھاكىمە قۇۋۋىتى ئىشتىن توختايدۇ. كىتاب كۆرسە كۆزى چېڭقىلىدۇ. ياش ۋاقتىدىن تارتىپ خەتكە كۆپ قارىغۇچىلارنىڭ كۆزى چېنىقىدۇ، ئۇزۇن ۋاقىت بىر

نەرسە ئۇقسىمۇ كۆزى تالمايدۇ. دېمەك، ئادەم پۈتۈن بەدىنىنى
ھەركەتكە سېلىپ چېنىقتۇرغاندىن سىرت ھەر بىر ئەزاسىنىمۇ چېنىق-
تۇرۇشى لازىم. لېكىن ھەرقانداق جىسمانى ئەمگەك ئەھۋالىغا
قاراپ مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك. ھەرقانداق ئادەم ئۆزىنىڭ چوڭ-
كىچىكلىگى، بەدەن تۈزۈلىشى، 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 ئۈنۈم-
دارلىغى ياكى بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاشۇرغىلى بولمايدۇ. ئىنسانلار
ئۆزىدە مەۋجۇت بولغان ئەقلى ۋە جىسمانى خۇسۇسىيەتلىرىنى
داۋاملىق، مۇۋاپىق تۈردە ئىشلىتىپ تۇرۇشى لازىم. ئەقلسىزلىق.
گالۋاڭلىق، ئۇنۇتقاقلىق، خىيالپەرەسلىك، شەھۋەتپەرەسلىكلەردىن
ساقلىنىشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى-ئەقىل ۋە تەپەككۇرنى ساپلاش-
تۇرۇش ۋە چېنىقتۇرۇشتىن ئىبارەت.

ھەرقانداق ھەركەتتىن كېيىن دەم ئېلىش، بولۇپمۇ جىسمانى
ۋە ئەقلى ئەمگەك قىلىپ چارچىغانلىقنى 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 5 ـ 10 مىنۇت ئۇخلاشمۇ پايدىلىق. تۆمۈرنى ئىشلەتمىسە دات باسقاندەك، ئادەم ھەركەت قىلمىسا كاردىن چىقىدۇ. شۇنداقلا ھەددىدىن ئارتۇق ئىشلىسىمۇ كاردىن چىقىدۇ. ھەركەت قىلغاندا كۈچ قۇۋۋەت سەرپ بولىدۇ، دەم ئالغاندا قايتا توپلىنىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر تىبابەت ساقلىقنى ـ 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 بولۇشىغا پايدىلىق. ئادەم ئۇخلىغاندا يۈرەك ۋە ئۆپكىدىن باشقا ئەزالار ئاساسەن دەم ئېلىپ، يۈرەك، ئۆپكىنىڭ خىزمىتىمۇ بىرئاز يەڭگىللىشىدۇ. ھاردۇق چىقىدۇ، كۈچ ـ قۇۋۋەتلەر يېڭىلىنىدۇ. بەدەن سوۋۇيدۇ، ماددا ئالمىشىش ياخشىلىنىدۇ، غەم ـ غۇسسە، دىققەتچىلىك كۆتىرىلىدۇ. ئۇخلاش ئاساسەن 3 دەرىجىلىك بولىدۇ. يەڭگىل ئۇخلاش بىرىنچى دەرىجىلىك ئۇخلاش بولۇپ، ئادەم مۈگدىگەندەك ئۇخلايدۇ. ئاسان ئويغۇنۇپ كېتىدۇ. سىرتقى سېزىملەر ھەممىسى دىگۈدەك يوقىلىپ كەتمەيدۇ. ئازراق ئۇخلاپلا يەنە ئويغۇنۇپ كېتىدۇ. كۆپ چۈش كۆرىدۇ، چۈشى يادىدا قالماي-

دۇ. بىئارام ياتىدۇ. بۇنداق ئۇيقا ئانچە ياخشى ئەمەس، شۇڭا ئەسەبلەر ئارام ئالالمايدۇ. ئىككىنچى دەرىجىلىك ئۇيقۇ نورمال ئۇيقۇ بولۇپ، ئۇيقۇ بەك ئېغىر بولمايدۇ 4 ـ 2 سائەت ياخشى داۋام قىلىدۇ. كۆرگەن چۈشى يادىدا تۇرىدۇ. ئۈچىنچى دەرىجىلىك ئۇيقۇ ناھايىتى ئېغىر ئۇيقۇ بولۇپ ھوشسىز لانغاندەك ھېچ نەرسىنى تۇيماي چوڭقۇر، ئۇزۇن ئۇخلاپ كېتىدۇ. ئويغىنىشى تەس بولىدۇ. بۇنداق ئۇيقا ياخشى ئۇيقا ئەمەس. بۇنىڭدا پۇت ـ قول ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە ھۆل مىزاج ئادەملەردە ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرگۈچى دورا ۋە نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغانلاردا ئۇچرايدۇ. ئۇيقۇنى قانچىلىك ۋاقىت ئۇخلاش مەسىلىسىدە، قەدىمى تېۋىپلىرىمىز بىر سوتكىدا 6 سائەت ئۇخلاشنى نورمال دەپ ھېسابلىغان. بەزىلەر ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ 11 ـ 10 سائەت ئۇخلايدۇ، بەزىلەر 4 ـ 3 سائەت ئۇخلايدۇ، بۇ كۆنۈشكە باغلىق. بوۋاقلار 18 ـــ 16 سائەت؛ 4 ياشتىن كېيىن 12 سائەت؛ 12 ياشقىچىلەر 10 سائەت؛ 16 ياشقىچىلەر 9 سائەت؛ ياش ۋە ئوتتۇرا ياشلار 8 ـــ 7 سائەت؛ قېرىلار 7 سائەت ئۇخلىسا نورمال بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا، ئەقلى، جىسمانى ئەمگەك قىلغۇچىلار بىكارچىلارغا قارىغاندا كۆپرەك ئۇخلىشى لازىم. ياز كۈنلىرى بىرەر سائەت ئۇخلىغان ياخشى. ئادەم زەھەرلەنگەندە، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغاندا، غەم ـ غۇسسە قىلغاندا ياكى بەك خوشاللانغاندا، ئۇخلاش ئالدىدا قارا چاي، قەھۋە، ئىسسىقلىق دورىلار ئىچكەندە، قىزىتما ئۆرلىگەندە، يېگەن تاماقنى ھەزىم قىلالماي قوساق ـ مەيدە كۆپكەندە كۈچلۈك يورۇقلۇق، ۋاراڭ ـ چۇرۇڭ، غەۋغالاردە ئۇيقۇ قاچىدۇ.

ئۇنداق ۋاقىتلاردا چارە-تەدبىر قىلىش كېرەك. ئۇيقۇسى كېچىدە ئۇخلىماي، كۈندۈزى ئۇخلاش رىيانلىق. قەدىمكى 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 كونكرېتنى ئەھۋالى ۋە ئەمەلى شارائىتىغا قاراپ بېكىتسە بولىدۇ. ئەمما ئاخشىمى بالدۇر ئۇخلىماي ئەتىسى كۆپ ئۇخلاش زىيانلىق. ئۇخلايدىغان جاي يەردىن ئېگىزرەك ئەڭ ياخشىسى كارۋات بولۇشى، ھاۋاسى ياخشى، تېمپېراتۇرىسى نورمال. تېنچ، ئۇستىدە يېپىنچە بولۇشى لازىم. ھاۋا يۈرۈشمەيدىغان جايدا ئۇخلاش، بېشىنى يۆگەپ ئۇخلاش ياكى ئېغىزىنى يوغان ئېچىپ ئۇخلاش، داۋاملىق بىر قىياپەتتە ئۇخلاش، قاتتىق يەردە ئۇخلاش رىيانلىق. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۇت-قولىنى يۇيۇش، بىرەر ئىستاكان سۈت ئىچىش، ئېغىزنى چايقاشنىڭ كۆپ پايدىسى بار. ئەقلى ياكى جىسمانى ئەمگەك قىلىپ چارچىغاندا، بىرئاز ئۇخلاپ ئارام ئېلىش كۆپ پايدىلىق.

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

تۇرىدۇ. ئۇخلىغاندا كۆرگەن چۈشىنى ئىسىدە ساقلىيالماسلىق مىڭىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقى ياكى قېرىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

چىقىرىش ۋە تۈتۈش

ئادەم بەدىنى بىرتەرەپتىن، داۋاملىق ھالدا ئۇزۇقلۇق ماددا، ھاۋا، سۇ ۋە باشقا نەرسىلەرنى كىرىم قىلىپ يەنە بىر تەرەپتىن چىقىم قىلىپ تۇرىدۇ. بۇ، ئىنسانىنىڭ تەبىئىي ھاياتىدىكى مۇھىم شەرتلەرنىڭ بىرى بولۇپ، تىبابەت كىتاپلىرىدا بەدەنلى مايەتەھەللول (ماددا ئالماشتۇرۇش) دەپ ئاتىلىدۇ. كىرىم ـ 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 ـ كىچىك تەرەت قىلىش، تەرلەش، قۇسۇش، ھېيىز كۆرۈش، تۆكىرۈك ـ بەلغەم چىقىرىش ۋە مەنى ـ مەزىلەرنىڭ مېڭىشى، تىرناقنىڭ ئۆسۈشى، بەدەندىن ياغ ۋە كىرلەرنىڭ چىقىشى، تېرىنىڭ چۈشۈپ تۇرۇشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى چىقىرىش (ئىستىفراغ)قا كىرىدۇ. چىقىرىش نورماللىقتىن ئېشىپ كەتسە بەدەن تەڭپۇڭلىقى 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،

شۈلگەي بەزلىرى ۋە باشقا ئىچكى سۇيۇقلۇق ئاجرىتىش بەزلىرىنىڭ ئىشلىمەسلىكى قاتارلىقلار تۇتۇش (ئىھتىباس)قا كىرىدۇ.

روھى ھالەتلەر

غەم-قايغۇ، غەزەپ، قورقۇش، خوشاللىق، ئىشقى-مۇھەببەت قاتارلىق روھى ھالەتلەر (ئەرازى نەفسانى) ۋە ئەسەبى قوزغۇلۇشلار-نىڭ ئادەم سالامەتلىكى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ناھايىتى چوڭ. ئۇزۇن مۇددەت داۋام قىلغان دىققەتچىلىك، غەم-ئەندىشە، روھى زەربە قاتارلىقلار بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ، ئىشتەينى تۇتىدۇ. 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 بېرىلمەسلىكى، 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، سېمىزلىكى ئوتتاھال، بەدىنى يۇمشاق، ئېغىر-بېسىق ئادەملەرنىڭ ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرىدىغانلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. سىرتقى ياخشى-يامان تەسىرلەرنىڭ نېرۋا سىستېمىسىغا ئۆتكۈر

تەسىر قىلىپ يۈرەكنى بىئارام قىلىۋېتىشتەك ئەھۋاللار. بەك نازۇك ۋە يىگانە تۇرمۇشتىكى ئادەملەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بولۇپمۇ ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇڭا ئۇلاردا ئازراقلا كۆڭۈلسىزلىك ھادىسىلەر كۆرۈلسە، پۇت-قوللىرى تارتىشىپ، چىشلىرى كىرىشىپ، ئاچچىق تۇتۇپ قالىدۇ. شۇڭا بەدەننىڭ روھى جەھەتتىكى تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش ئۈچۈن، ھېسسىياتنىڭ ئۆتكۈرلىشىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش، ئەقلى ۋە ئەخلاقى تەربىيەنى كۈچەيتىش، نېرۋا قوزغايدىغان سۆز، ھەرىكەت، قورۇتقۇچى يىمەك-ئىچمەك، ئىچىملىك-چېكىملىكلەر ۋە دورىلاردىن ساقلىنىش لازىم.

تازىلىق

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى، تازىلىقنى تەن سالامەتلىكىنىڭ 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 تازىلىقىدا، يىمەك-ئىچمەك تازىلىقى، ئۆي-ياتاق، ھويلا-ئاراملارنىڭ پاكىزە بولۇشىنى تەكىتلەيدۇ. بالىلار تۇغۇلغان ھامان يۇيۇش، ھەپتىدە بىر قېتىم يۇيۇنۇش، تىرناق، چاچ ۋە مويلارنى ۋاقتىدا تازىلاپ تۇرۇش، ئېغىز، بۇرۇن چايقاش، خەتمە قىلىشنى قائىدە قىلىپ بەلگىلىگەن. ھەتتا، بەدەندىكى ھەر بىر

ئەزالارنى ئاسراشنىمۇ تازىلىق(نىزافەت) قاتارىغا كىرگۈزگەن.

مىگىنى ئاسراش: مىگىنى ئاسراش ئۈچۈن ئۇنىڭغا ئىسسىق ياكى سوغاق ئۆتكۈزۈپ قويماسلىق، سىلكىنىش ۋە زەربە تېگىشتىن ساقلاش لازىم. چۈنكى مىگىنىڭ 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، نەشە، ئەپيۇن، ھاراق ۋە مەس قىلغۇچى، ئۇخلاتقۇچى دورىلاردىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى بۇلارنىڭ مىگە، يۈرەك ۋە باشقا ئەزالارغا بولغان زىيىنى ناھايىتى كۆپ. مىگىگە قان توپلىشىپ قېلىش، قان يېتىشمەسلىكلەردىنمۇ ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

چاچنىڭ تازىلىقى: چاچنىڭ باشنى ئاسراشتا رولى چوڭ، ئۇنى داۋاملىق پاكىزە تۇتۇش كېرەك. شۇڭا چاچنى يۇيۇپ تۇرۇش، توپا-چاڭ ياغ-داغلاردىن ساقلاش، تەركىۋىدە ئاھاك، گەج، 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 زېدىلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن چاچ ۋە ساقال چۈشەرگەندە بەك بېسىپ قىرماسلىق كېرەك. باللارغا بىر-بىرىنىڭ باش كىيىملىرىنى ئالماشتۇرۇپ كەيمەسلىك، ئۇنداق قىلمىغاندا تاز يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇدىغانلىقى توغرىسىدا تەربىيە بېرىش كېرەك. تاز يارىسى بار باللارنىڭ

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

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

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

بۇرۇننىڭ تازىلىقى: بۇرۇننى تازىلاپ، يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. ئەمما قول ياكى باشقا نەرسىلەر بىلەن كولىماسلىق، قاشلىماسلىق، بۇرۇننىڭ تۈكىنى يۇلماسلىق، ئاچچىق نەرسىلەرنى بۇرۇنغا تارتماسلىق، سېسىق گاز، تۇتۇن، توپا-چاڭلاردىن ساقلىنىش لازىم. بۇرۇننى كوچىلاپ قانىتىش ياكى قاتتىق چىڭقىلىپ مىشقىرىش ياخشى

ئەمەس. بۇرۇن ئىچى ياللۇغلىنىشىدىن قاتتىق ساقلىنىش، بۇرۇن ئىچىنى ئىلمان سۇدا چايقاش، قىزىق سۇ ئىشلەتمەسلىك لازىم. باللارغا بۇرۇن كولاپ ئادەتلىنىشتىن ساقلىنىش تەربىيىسى بېرىش، بۇرۇننى قاتتىق سۇرتۇپ ئېرىتماسلىق، قاتتىق تۇتماسلىق لازىم. قىش كۈنلىرى قاتتىق سوغاقتا بۇرۇن ئۈچى ئۈششۈپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

قۇلاقنىڭ تازىلىقى: قۇلاقنى ئاسراش ناھايىتى مۇھىم چۈنكى ئۇنىڭ ئىچكى تۈزۈلىشى ناھايىتى مۇرەككەپ بولغاچقا، چاتاق ئاسانلا پەيدا بولىدۇ. قۇلاق تازىلىغىغا دىققەت قىلىش، كىر بولۇش، توپا ـ چاڭ، ھاشارەتلەرنىڭ كىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم. قۇلاقنى كۆپ كولاپ ئادەتلەنمەسلىك، سەرەڭگە ياغاچلىرى ۋە باشقا پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن كولاپ زەخملەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم. بەك قىچىشىپ كەتسە، كۆمۈشتىن ياسالغان سىلىق قۇلاق كولۇغۇچىنى بەك چوڭقۇر تىقماي ئېھتىيات بىلەن كولىسا ـ بولىدۇ. قۇلاقنى كولىغاندا خوشياقىقاندەك قىلىسمۇ، بەك كولىغاندا زەخملىنىپ ياللۇغلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى قۇلاق ئىچى تەمرەتكۈسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قۇلاقنى قاتتىق ئاۋاز ۋە شىددەتلىك ھاۋا دولقۇنىدىن ساقلاش لازىم. سۇ كىرىپ كېتىش، قۇلاق پەردىسىنىڭ يىنىك يىرتىلىپ كېتىشىدىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم.

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

ئېغىزنىڭ تازىلىقى: ئېغىز بوشلىغى تازىلىغىغا ياخشى رىئايە

قىلىش، كالپۇكىنىڭ 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 ـ 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 (ئۈرۈكچا، 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

ھاراق، تاماكۇ، ئەپيۇن، نەشىشە ۋە باشقا مەس قىلغۇچى، ئۇخلاتقۇچى، بېھۇش قىلغۇچى نەرسىلەر، پاھىشە، ساختا مۇھەببەت، پەس ئارزۇ ـ ھەۋەسلەردىن ساقلىنىش زۆرۈر. چۈنكى بۇ نەرسىلەر، كىشە-

لەرنىڭ ئەقلى، جىسمانى، ئەخلاقى سالامەتلىكىگە ئېغىر زىيان يەتكۈزىدۇ. شۇڭا، ئىنسانلار قەدىمقى زامانلاردىن تارتىپلا ئۇلار بىلەن كۆرەش قىلىپ كەلگەن، تۈرلۈك چارە-تەدبىرلەرنى قوللانغان. جىنسى تۇرمۇش نورمال بولۇشى لازىم. ئۇنىڭغا بېرىلىش ئىنتايىن زىيانلىق، جىنسى تۇرمۇشنىڭ كۆپ بولۇشى ئادەمنى ئاسان قېرىتىدۇ، ئەقلى ۋە جىسمانى جەھەتلەردە ئاجىزلاشتۇرىدۇ. چىرايىنى بۇزىدۇ، تېرىدە قورۇق پەيدا قىلىدۇ، ساقالنى پات ئاقارتىدۇ. نورمال جىنسى تۇرمۇش توغرىسىدا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى: 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.

يامان 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

ئۆلۈپ كېتىدۇ.

قول ياكى باشقا نەرسىلەر بىلەن مەنىينى ماگدۇرۇش ياman ۋە زىيانلىق ئادەتلەرنىڭ بىرى. بۇ ئادەت، مەخپى قىلىدىغان ناچار مەشغۇلات بولۇپ، ياشلىق ھايات ۋە جىسمانى، ئەقلى كۈچ ـ قۇۋۋەتنىڭ ئەڭ خەۋپلىك دۈشمىنى. 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 كەتكەنلىكى ئۈچۈن، ئاسانلا سپېرما مېڭىپ كېتىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە جىنسى ئەزا قوزغالماي تۇرۇپلا سپېرما تۆكۈلۈپ كېتىدۇ. جەلق بىلەن ئادەتلەنگەنلەرنىڭ چىرايى، رەڭگى روپى ئۆچىدۇ. كۆز ئەتراپىغا دائىرە شەكلىدە قارا داغ پەيدا بولىدۇ ھەم قورۇق چۈشىدۇ. ئەقىل، ئىرادە كۈچىمۇ ئاجىزلىشىدۇ. تۇراقسىز، روھسىز، ئۈمىتسىزلىك ئىچىدە ياشايدۇ. ئۆيلىنىشتىن قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ئادەتتىن قەتئى ساقلىنىش بىلەن بىرگە، بۇ كېسەلگە مۇپتىلا بولغانلار ۋاقتىدا مۇۋاپىق داۋالىنىشى كېرەك. (كونكرېتنى داۋالاش قىسمىغا قارالسۇن).

ياشانغانلار ۋە ئانا ـ باللارنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش

ئۇيغۇر تىبابىتى كىتاپلىرىمىزدا ئىنسانىنىڭ فوساقتا تۆرەلگىنىدىن

ئارتىپ تۇغۇلۇپ، ئۆسۈپ، چوڭىيىپ، قېرىپ ئۆلگىچە بولغان ھەر بىر باسقۇچتىكى مىزاجىغا، جىسمانىيىتىگە، يېشىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان تىببىي ۋە تۇرمۇش شارائىتى قاتارلىقلار تەپسىلى يېزىلغان. ”ئادەملەرنىڭ تەبىئىي ياشاش يېشى 120 ياشتىن ئاز بولماسلىقى كېرەك. تەسادىپىي 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 ھېساپلاشقا 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 تۇرمۇش جەھەتلەردە كۆڭۈل بۆلۈش لازىم. ياشانغانلارنى ئاسراش ئۈچۈن ئۇنىڭ مىزاجى ۋە قان ئايلىنىش، ھەزىم قىلىش، نەپەسلىنىش سىستېمىلىرى، يۈرەك، بۆرەك خىزمىتىنى نەكشۈرۈپ تۇرۇش لازىم. مىزاجى بەك ھۆل، سېمىز بولغان ياشانغانلار پالەچ، مۇپاسىل، يۇقۇرى قان بېسىمى، تومۇر قېتىش كېسەللىكلىرىگە مايىل كېلىدۇ. ئۇلارغا پەي، موسكۇللارنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان ئىزالارنى بېرىش ۋە ئۇلارنى شۇ خىلدىكى دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. باشقا توسقۇنلۇقلار بولمىسا، مائۇلئەسەل، مائۇللەھىم، ئامىلە نۇشدارە، شارابى ئەنجىر، داۋائىلمىسكى قاتارلىق دورىلارنى پات-پات بېرىش لازىم. (ئاياللار، ھامىلدار ئاياللار، بالا ئىمىتكۈچى ئانىلار ۋە بالىلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش قائىدىلىرى ئاياللار ۋە بالىلار كېسەللىكلىرى ئىلمىگە قارالسۇن.)

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 بولىۋاتىدۇ. 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 ئاپتىدىن قۇتۇلدۇرغان بولىسمۇ يەنە بەزى بىر يېڭى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارماقتا.

ئۇيغۇر تىبابىتى، ئادەتتە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك سەۋەپ-لىرىنى 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 ۋاسلە ياكى مۇھەررىكە) دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلىنىدۇ.

ئۆتمۈش سەۋەپ: كىشىلەرنىڭ بەدىنىگە ئالدىدىن ئورۇنلىشى-ۋېلىپ مەلۇم كېسەللىكنى قوبۇل قىلىشقا تەييارلىق قىلدۇرغۇچى سەۋەپكە قارىتىلغان. مەسىلەن: ئۇزۇن مۇددەت تاماكۇ چەككەندىن كېيىن ئۆپكە كانايى ياللۇغى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىغى، ئۆپكە خاراك-تېرلىك يۈرەك كېسەللىگى ۋە باشقا ئۆپكە، يۈرەك، قان تومۇر كېسەل-لىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى؛ ئۇزۇن مۇددەت ھاراق ئىچكەن ئادەملەرنىڭ ئاخىرى جىگەر كېسەللىكلىرىگە مۇپتىلا بولۇشى؛ قاتتىق قورۇقىقان، تۇرمۇشتا خاتىرجەمسىزلەنگەن، كۆپ غەم-غۇسسە تارتقان دائىم كۆڭۈل غەشلىگى، خاپىلىق ۋە روھى زەربىگە ئۇچرى-

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

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

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

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

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

بەدنى سەۋەپ: تەبىئەت، ئورۇق - سېمىزلىك، كۈچلۈك -

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

خىلت (ماددا)لىق سەۋەپ: بۇ، تىبابەتتە مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى (سۇ ئىلمىزاج ماددى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنىڭ 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.

خىلت (ماددا)سىز سەۋەپ: بەدەن ياكى ئەزالارنىڭ ئىسسىقى ياكى سوغۇقى، قۇرۇقلۇقى 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، دىيابىت، 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 كېسەللىكى، قەۋزىيەت ۋە بۇۋاسىر كېسەللىكى بىلەن ئاغرىيدۇ. مەتبەئە ئىشچىلىرى كۆپرەك قوغۇشۇن بىلەن زەھەرلىنىدۇ. ھەمىشە ئۆرە تۇرۇپ ئىشلەيدىغانلار ئاياق كۆك قان تومۇرلىرى ئەگرى-بوگرى كېڭىيىپ كېتىش كېسەل-

لىـگى (داۋلـى)غا ئۇچـرايـدۇ. تۆمۈرچـى، سەيفۇڭـلار كۆپـرەك كۆز ئاجىزلىشش كېسەللىگـگە مۇپتىلا بولـىدۇ. چاڭ ـ توزاڭـلىق، كان ـ كارخانىلاردا ئىشلىگۈچىلەر كۆپـرەك ئۆپـكە كېـسەللىكـلىرى بىلەن ئاغرىيدۇ. بۇ سەۋەپـلەر كەسـپى سەۋەپـلەر بولۇپ، مۇنـداق كېسەللىكلەر كەسـپى كېسەلـلىكـلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

تاشقى سەۋەپلەر

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

ئادەتتىكى تاشقى سەۋەپلەر

مۇھىتنىڭ سەۋەپلەر: مۇھىت يەنى ھاۋانىڭ بېـسىـمى، ھۆل ـ قۇرۇقلىقى، ئىسسىق ـ سوغاقلىقـى قاتارلىقـلارنىڭ نورمالـسىزلـىقىمۇ مەلۇم كېسەلـلەرگە سەۋەپ بولـىدۇ. ھاۋاغا زەھەرلىك ماددىـلار ۋە كۆيدۈرگۈچـى، بوقـۇچى گاز زەربـچىلىرىنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى ھەم خىل ئۆپـكە يۈرەك، ۋە، تېرە كېـسەللىكـلىرىنى كەلـتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىگىزلىكلەردىكى ھاۋا بېـسىمـىنىڭ شالاڭـشىپ قېلىـشى قان ئايـلىنىشـنى تېزلـتىپ دەم سىـقىش، ھاۋا يېتىشمەسـلىك، يـۈرەك سېلىـش قاتارلـىق كېـسەلـلىكـلەرگە سەۋەپ بولـىدۇ. ھەتـتا بەزىـدە بەزى قانـتومۇرلارنىڭ يېـرىلىپ قان كېتىش

ھادىسىلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەكسىنچە تۆۋەن جايلار، ئويمانلىقلار، يەر ئاستى كانلىرىدا ھاۋا بېسىمى يۇقىرى بولغاچقا نەپەس قىيىنلىشىش كېلىپ چىقىدۇ. تاغلاردا ياشايدىغانلاردا كۆپىنچە يۈرەك كېسىلى، پەتەق (چىقىۋق) كېسىلى يۈز بېرىدۇ. بەك پەس ئورۇنلاردا ياشىغۇچىلاردا بەزگەك كېسىلى، ھېيزە (خولېرا)، سىل قاتارلىق كېسەللەر كۆپ ئۇچرايدۇ. بەك ھۆللۈك جايلاردا ياشىغۇچىلاردا يۆتەل، دەم سىقىش، رېماتىزىم قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. بەك ئىسسىق ھاۋادا ياشىغۇچىلاردا قوساق ئاغرىقى، ئىچى سۈرۈش، ھېيزە، جىگەر كېسەللىكلىرى، كۆز كېسەللىكلىرى ۋە بەزى خىلدىكى تەپىلەر كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سوغاق رايونلاردا ياشىغۇچىلاردا ئۆپكە، بۆرەك كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

تازىلىققا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: تازىلىققا ياخشى رىئايە قىلماسلىق كۆپلىگەن كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ، مەسىلەن: كىيىم-كېچەك تازىلىقىغا دىققەت قىلمىغاندا، ھەر خىل تېپتىكى تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يېمەك-ئىچمەكلىكلەرنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلمىغاندا، ھەر خىل تېپتىكى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

يېمەك-ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: يېمەك-ئىچمەكنىڭ ۋاقتى، ئۆلچىمى، سۈپىتىنىڭ نورمال بولۇشى تەن سالامەتلىكىنى ساقلاشتا مۇھىم ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەكسىنچە، تاماقنى قالايمىقان قەرەلسىز يېيىش، كۆپ مىقدار يېيىش ۋە يېگەن تاماق ھەزىم بولماي تۇرۇپ تاماق ئۈستىگە تاماق يېيىش، ئېھتىياج بولماي

تۇرۇپ كۆپـلەپ سۇيۇقـلۇق ئىچـىش، ھەر خىـل جەۋھـىرى ماددا (ۋىتامىـن)لار تولۇق بولـمىغان ھەمـدە ھۆللىگـى، قۇرۇقلىـغى، سوغاقلىـغى، ئىسسـىقلىغى مۇۋاپىق بولمىغان تاماقـلارنى يېيىـش، مۇناسىپ ھالدا بىرقانچىلىغان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

كىيىنىشكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەپلەر: ھـاۋا ۋە تۆت پەسىلـنىڭ ئەھۋالـىغا قاراپ مۇۋاپىق كىيىنىشـمۇ سالامەتلىكنى قوغـداشـتىكى مۇھـىم ئامىللارنىڭ بىرى. سوغاق ھـاۋادا يېلـىڭ، ئىسسىق ھاۋادا قېلىن كىيىنىش مەلۇم كېسەللىكلەرگە سەۋەپـچى بولىدۇ.

دەم ئېلـىش ۋە ئىشـلەشكە مـۇناسـىۋەتـلىك سـەۋەپـلەر: نورمال دەم ئېـلىش ۋە ئىشـلەش ياكـى چېنىقىش، سالامەتـلىكنى ئاسراشقا پايدىلىق. مەيلى ئەقلى ياكـى جىسمانى جەھەتتە بولسۇن كۆپ ئىشلەپ كېتىش ياكى كۆپ دەم ئېلىپ كېتىپ بەدەننى چېنىق-تۇرماسلىقلارمۇ ئۆزىگە مۇناسىپ ھالدا بەزى كېسەللىكـلەرگە سەۋەپ بولـىدۇ.

تاناسىل ئەزالار غا مۇناسىۋەتلىك سەۋەپلەر: تاناسىل ئەزالار-نىڭ نورمال ئىشلىتىـلـىشى، تەن سالامەتـلىكـكە كۆپ پايدىـلىق. ئەكسىنـچە قالايـمىقان ئىشـلىتىلـسە، مەسـىلەن: جىنسى ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى، مۇشـتى زەنلىك (ئالقىنـنى ئىشلىتىـش) ۋە باشـقا يامان ئادەتلەر دەسلەپتە رەئىس ئەزالارنى زەئىپلەشتۈرۈپ ئاندىن كېـيىن ئومۇمى بەدەن ئاجىزلىغى، تۇتقاقلىق كېسەللىگى، ساراڭلىق كېسەلـلـىگى، قورۇقـقاق كېـسەللـىگى ۋە باشـقىـلارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەپ بولىدۇ.

پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەپلەر

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

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

3. مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، مەسىلەن: پەۋقۇلئاددە ئىسسىق ۋە سوغاق ئۆتۈپ كېتىش، ئوت ۋە سۇيۇقلۇقلاردا كۆيۈپ ياكى قاتتىق سوغاقتا توڭلاپ قېلىش قاتارلىقلار.

4. توك ئۇرۇۋېتىش، چېقىن سوقىۋېتىش قاتارلىقلار

5. زەھەرلىنىش، ھەر خىل زەھەرلىك نەرسىلەرنى بىلمەي ياكى بىلىپ قەستەن يەپ ئېلىش، مەسىلەن: ئەپيۇن، كۇچىلا، ئاق پارفى، سەنگىيار (مىشىياك)، كۆكتاش، ۋاڭ ئۇرۇغى قاتارلىقلارنى يەۋېلىش ياكى زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىۋېلىش قاتارلىقلار.

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

كېسەللىك ئالامەتلىرى

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

تونۇشتۇرۇلىدۇ. تۆۋەندە پەقەت بەلگىلەرنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى ۋە ئۇلارنىڭ ھەر خىل مەزمۇنلىرىغا ئاساسەن ھەر خىل تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى ئۈستىدە توختىلىدۇ.

ئۇمۇمىي بەدەنلىك بەلگىلەر (ئالامىتى ئاممى) ياكى مىزاج خاراكتېرلىك بەلگىلەر (مىزاجى ئالامەت): پۈتۈن بەدەندە كۆرۈلىدىغان ۋە مىزاج خاراكتېرلىك ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر، ئومۇمىي بەدەنلىك ياكى مىزاج خاراكتېرلىك بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: قۇلاق ئاستى بېزى ئىششىپ ياللۇغلانغاندا بەلغەم ماددىسى ئېشىپ كېتىپ ھۆل سوغاق مىزاج غەلىبە قىلىپ، پۈتۈن بەدەن سوغۇپ، مۇناسىپ ھالدا بىرقاتار بەلگىلەر كۆرۈلگىنىگە ئوخشاشلار.

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

ئاشكارە بەلگىلەر (ئالامىتى زاھىرە): تېۋىپ بىر كۆرۈپ ياكى تۇتۇپلا پەرق ئېتىدىغان بەلگىلەر، ئاشكارە كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: بىرەر يەرلىك ياكى پۈتۈن بەدەنلىك ئىششىق ۋە قىزىللىق قاتارلىقلار.

ئىچكى بەلگىلەر (ئالامىتى باتىنى): مەخسۇس كېسەل كىشىنىڭ ئۆزىگىلا بىلىنىدىغان بەلگىلەر، ئىچكى بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئاغرىش، كۆيۈشۈش، تېلىش، چۈمۈلە 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.

بىشارەتچى بەلگىلەر (ئالاماتى مونزىرە): ئەسلى كېسەللىك باشلىنىشتىن ئىلگىرى ئاشكارە بولىدىغان ئالدىنقى بەلگىلەر، بىشارەتچى 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 ياللۇغىدا 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 دېگەنگە 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 ـ ئادەم بەدىنى مەلۇم بىر ئەزاسىنىڭ شەكلى ياكى خىزمىتىنىڭ تەبىئىي ياكى نورماللىقتىن غەيرى تەبىئىي ھالەتكە ياكى نورمالسىزلىققا ئۆزگىرىپ قالغانلىقىدىن ئىبارەت. بۇنداق نورمالسىزلىق (كېسەللىك) 3 دەرىجە بولىدۇ. 1 ـ ئۆزگىرىش (تەغەييۇر)، 2 ـ خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى (نۇقسان)، 3 ـ 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 خالىي 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.

يالغۇز كېسەللىكلەر

يالغۇز كېسەللىكلەر (مەرەزى موفرەد) چوڭ 3 خىلغا بۆلىنىدۇ.
1 ـ مىزاجىنىڭ بۇزۇلىشى (سۇئىلمىزاج)، 2 ـ ئەزا شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى (مەرەزى تەركىپ)، 3 ـ ئەزا پۈتۈنلىگىنىڭ بۇزۇلىشى، ئاجرىلىشى (تەفەررۇقى ئىتتىسال).

مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

سۇئىمىزاج ـ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى ئۆزگىرىشى بولۇپ، بۇ يەردە ئېيتىلغان "مىزاج" ھەرقانداق تىرىك بىر ئورگانىنىڭ ئادەتتىكى مەخسۇس تەبئى كەيپىياتى، نورمال ھالىتى، تەبئى خىزمىتىغا قارىتىلغان ھەمدە مەلۇم بىر ئەزانىڭ ماددا ئالمىشىش، قان ئايلىنىش، تەبئى ھارارىتى، تەبئى قۇۋۋىتى ۋە تېگىشلىك خىزمىتىنى مۇۋاپىق ئۆتىشى قاتارلىقلاردىن تەركىپ تاپقان (ئارىلاشقان) شەكىلگە قارىتىلغان. بىر جۈملە سۆز بىلەن تەرىپلىگەندە بۇ، ساقلىق ھالەت دەپ ئاتىلىدۇ. مۇشۇ ھالەتلەرنىڭ قايسى بىرى ئۆز نورماللىغىدىن چىقىپ كەتكەنلىگى، كېسەللىك ياكى مىزا جىنىڭبۇزۇلىشى ــ سۇئى مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. سۇئىمىزاجىنىڭ ماھىيىتى مۇنداق: مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئەسلىدىكى قۇرۇلىشىدا بىرقانداق غەيرى تەبئى ئۆزگىرىش ياكى بۇزۇلۇش بولماي، ئۇنىڭ خىزمىتى (مىزاجى)دا بىر خىل

غەيرى نورمال ماددا (خىلت)نىڭ سەۋەبىدىن ياكى بىر خىل نورمال-سىز كەيپىيات (ئىسسىقلىق، سوغاقلىق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق)نىڭ تەسىرىدە نورمالسىز ئۆزگىرىش پەيدا بولغان بولىدۇ، مەسىلەن: مەلۇم بىر ئاشقازان كېسەللىكىنى 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، سۇئى مىزاج خاراكتېرىدىكى كېسەللىك دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بىر قانداق ئورۇندا سۇئى مىزاجلىق ھالەت ئۇزۇن مۇددەت داۋام قىلسا، ئۇ ئورۇننىڭ قۇرۇلۇشىدىمۇ ئۆزگىرىش بولۇشى مۇمكىن. مەسىلەن: ئۇزۇن مۇددەت ئاچچىق كىسلاتالىق دورىلارنى ئىستىمال قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان ئاشقازان ھاراردىتى ۋە ئاشقازاننىڭ كۆيۈشى ئاشقازان يارىسى كەلتۈرۈپ چىقارغىنىغا ئوخشاشلار.

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

مىزاجنىڭ ماددىسىز بوزۇلۇشى

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

نەرسىلەرنىڭ ھارارەتلىك تەسىرىدىن پەيدا بولغانلىقىغا قارىتىلغان. مەسىلەن: ئوت، ئاپتاپنىڭ قىزىقى ياكى ئۆتكۈر پۇراقلىق نەرسىلەر-نىڭ مىڭىگە تەسىر قىلىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى قاتارلىقلار.

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

(3) مىزاجنىڭ ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج يابىس سازەج): ئەزالاردىكى تەبىئىي سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئازايغانلىقىدىن 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 (تېپى 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 (سۇئى مىزاج بارىد روتەب سازەج): بەك سوغاق ھەم نەملىك ھاۋادا كۆپ يۈرۈشتىن پەيدا بولغان ئەزالار ئىستىرخاسى (ئەزالارنىڭ بوشۇشىپ كېتىشى) قاتارلىقلار.

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

مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى

(1) مىزاجىنىڭ ماددىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ھار ماددى): بەدەندىكى قاننىڭ ئېشىپ، قىزىپ ياكى چىرىد-شىدىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسلەن: ئوفۇنەت (قوقاق)لىق تەپلەر ياكى ياللۇغلىنىشقا ئوخشاشلار.

(2) مىزاجىنىڭ ماددىلىق سوغاقلىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج بارىد ماددى): مەلۇم ئەزاغا بەلغەم ماددىسى قويۇلۇش ئارقىلىق شۇ ئەزادىكى ئەسەب (نېرۋا)لارنىڭ يولىنى توسقانلىقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، مەسلەن: پالەچ، ئىستىرخائى قاتارلىقلار.

(3) مىزاجىنىڭ ماددىلىق ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج روتەب ماددى): بەدەن دىۋارلىرىغا ھۆل سۇيۇقلۇقنىڭ توپلىنىپ قالغانلىقىدىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسلەن: سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلار.

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

(5) مىزاجىنىڭ ماددىلىق ھۆل ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سوئى مىزاج ھار رۇتەب ماددى): قان تومۇرلارنىڭ سىرتىدىكى ئىسسىق، ئۇفۇنەت ياكى زەھەرلىك سۇيۇقلۇقلاردىن پەيدا بولغان كېسەللىك-لەر، مەسىلەن: تەپى موتەببەقە (بىر خىل كېزىك)، زاتىل، سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى) ۋە باشقا ئۇفۇنەتلىك كېسەللىكلەر ئوخشاشلار.

(6) مىزاجىنىڭ ماددىلىق قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سوئى مىزاج ھار يابىس ماددى): بىر قانداق ئەزا ياكى تېرىنىڭ قىزىرىپ، ئېچىشىپ، قىزىپ كېتىشى ياكى پۈتۈن بەدەن كۆيۈشكەن-دەك قىزىپ ياكى سارغىيىپ قىچىشىپ كېتىشى قاتارلىقلار. بۇنداق ئەھۋاللار كۆپىنچە سەپرا ماددىسىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

(7) مىزاجىنىڭ ماددىلىق ھۆل سوغاقتىن بۇزۇلۇشى (سوئى مىزاج بارىد رۇتەب ماددى): ھۆل سوغاق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن بىرەر ئەزانىڭ سوغۇپ، سۇلىشىپ ئىششىشى، توڭۇشى ياكى بىرەر ئەزا رەڭگىنىڭ ئاق رەڭگە ئۆز-گىرىشى قاتارلىقلار. بۇنداق ئەھۋاللار كۆپىنچە بەلغەم ماددىسىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

(8) مىزاجىنىڭ ماددىلىق قۇرۇق سوغاقتىن بۇزۇلۇشى (سوئى 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 سوغاق-لارنىڭ قايسى بىرىنىڭ ئارتىپ ياكى كامىلاپ كېتىشىدىن بولغان نورمالسىز ئۆزگىرىشلەر، مىزاجىنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج سازەج) دەپ ئاتىلىدۇ. ئومۇمى بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزادا تۆت خىلتنىڭ بىرى ئارتىپ ياكى كامىلاپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان نورمالسىز ئۆزگىرىشلەر، مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ماددى) دەپ ئاتىلىدۇ.

شەكىلنىڭ ئۆزگىرىشى

شەكىلنىڭ ئۆزگىرىشى (مەرەزى تەركىپ)، ئادەم جىسمانى تەركىۋىنىڭ بۇزۇلۇشى يەنى ئەزا شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشىگە قارىتىلغان. ئۇ، ئادەتتە 4 خىل شەكىلدە 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-ئۈچەي، 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 ئۈچەي 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 ئەزالارنىڭ بىر-بىرىگە چاپلىشىپ قېلىشى، كۆز پەردىلىرى، تىل ۋە

AltunOq

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

پۇتۇنلىكنىڭ بۇزۇلۇشى

پۇتۇنلىكنىڭ بۇزۇلۇشى (تەفەررۇقى ئىتتىسال) ئىچكى - تاشقى ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ پارچىلىنىشى، پۇتۇنلىگىنىڭ 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 سۇيۇقلۇق، خىلتلارنىڭ ئۆزگىرىشى، زەھەرلىنىشى، بۇزۇلۇشى، چىرىشى ۋە ئۇلارنىڭ بەدەن توقۇلمىلىرى تومۇرلىرىدا توختاپ قېلىشىدىن پەيدا بولغان ھەر خىل جاراھەت، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە، ياللۇغلىنىش، ئاقما قاتارلىقلار.

يۇقۇرقىلاردىن شۇنى خۇلاسىلىغىلى بولىدۇكى، مەرەزى تەركىپ كېسەللىكلەردە ئەزالارنىڭ شەكلى غەيرى نورمال شەكىلگە ئۆز-گىرىپ قالغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ پۇتۇنلىگى بۇزۇلمايدۇ، توقۇل-مىلار سالامەت بولغان بولىدۇ. تەفەررۇقى ئىتتىسالدا پۇتۇنلۇك 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 سېزىمى بولۇپ، ئۇنىڭ ئايرىم نامى ۋە ئاغرىشنى پەسەيتىش داۋاسى بولىدۇ. ئىششىق-نىڭمۇ ئۆز ئالدىغا ئايرىم نامى ۋە ئىششىق قايتۇرۇش داۋاسى بولىدۇ.

كېسەللىك خىللىرى

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

1. ئۆتكۈر ۋە جىددى كېسەللىكلەر (مەرەزى هاد)

ئۆتكۈر ۋە جىددى كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىلىرى ناهايىتى ئېغىر بولۇپ، 3 كۈندىن 11 كۈنگىچە بىر تەرەپ بولىدۇ. ئېشىپ كەتسە 15 كۈندىن ئاشمايدۇ، مەسىلەن: ئېغىر تىپتىكى زاتىل، سەرسام، مېڭىگە قان چۈشۈش قاتارلىقلار.

2. سوزۇلما كېسەللىكلەر (مەرەزى موزمەن)

سوزۇلما كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىلىرى يەڭگىل بولۇپ، كېسەللىك

ئۇزۇن مۇددەت سوزۇلىدۇ. مەسىلەن: موپاسىل قاتارلىقلار.

3. بوش ئۆتكۈر كېسەللىكلەر (مەرەزى تەھتەلهاد)

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. ئومۇمىي بەدەنلىك كېسەللىكلەر (مەرەزى ئام)

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

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كېسەللىكنىڭ يۇقىشى، تارقىلىشىغا ئاسا- سەن تۆۋەندىكىلەرگە بۆلىنىدۇ.

1. يۇقىدىغان كېسەللىكلەر (مەرەزى موتەددى)

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

2. ۋابا كېسەللىكلىرى (مەرەزى ۋابائى)

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

قانغا چىرىتكۇچى ۋە يۇقۇملاندۇرغۇچى ماددىلارنىڭ قوشۇلغانلىقىدىن 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 ئاغرىقى، يۆتەلگە ئوخشاشلار.

3. تۇغما كېسەللىكلەر (مەرەزى مەۋلۇدى)

تۇغۇلغاندىلا بىللە بولغان كېسەللىكلەر.

4. مىراس كېسەللىكلەر (مەرەزى مەۋدوسى)

ئاتا-ئانىسىدىن مىراس قالىدىغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: جوزام، بەرەس، سىفلىس، 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 (ئىبتىدائى مەرەز).

2. كېسەللىكنىڭ كۈندىن ـ كۈنگە ياكى سائەتتىن ـ سائەت كۈچىيىش باسقۇچى (ئىشتىدائى مەرەز).

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

4. كېسەللىكنىڭ ساقىيىش ياكى ئۆلۈم بىلەن ئاخىرلىشىش باسقۇچى.

داۋالاش

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ.

1. پەرۋىش قىلىپ داۋالاش (ئىلاجى بىتتەدبىر) 2. غىزا بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىتتەغزىيە) 3. دورا بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىلئەدۋىيە) 4. قول ئەمىلىيتى بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىليەد).

پەرۋىش قىلىپ داۋالاش

پەرۋىش قىلىپ داۋالاش (ئىلاجى بىتتەدبىر) ھەر خىل كۈتۈش، پەرۋىش قىلىش، تەبىئى ۋە روھى چارە — تەدبىرلەر بىلەن كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، يەڭگىللىتىش، داۋالاشقا قارىتىلغان. ئۇ، كېسەل كىشىنى مۇۋاپىق دەم ئالدۇرۇش، ھاۋاسى ياخشى پاكىزە تىنچ-خاتىرجەم شارائىت يارىتىپ بېرىش، روھى جەھەتتە تىنچلاندۇرۇش، ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقنى نورماللاشتۇرۇش، كېسەل كىشىگە مۇۋاپىق ھەركەت-تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرىنى بۇيرۇش، ئاپتاپقا قاخلاش، سوغاق سۇ ۋە ھەر خىل ئارشاڭ سۇلىرىدا يۇيۇش، بەدەننى تۇتۇش (مالش قىلىش)، قۇمغا كۆمۇش 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 پەرھىز قىلدۇرۇشقا قارىتىلغان. ئۇ، كېسەل كىشىنىڭ ئەملى ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش تەرتىپلىرىنى بېكىتىش، يېمەك ـ ئىچمىكىنى مۇۋاپىق تەڭشەش، پەرھىز بۇيرۇش ئارقىلىق كېسەللىكنى يەڭگىللىتىش ۋە ھەر خىل شىپالىق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى بۇيرۇش ئارقىلىق ئومۇمى بەدەن ۋە ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتىنى تىكلەش، نورمال خىزمىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىش، كېسەلنىڭ تېزراق ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، كېسەل كىشىنىڭ كۈچ ـ قۇۋۋىتىنى ئۇزۇن مۇددەت ساقلاپ قېلىش ۋە ھەر خىل تەبىئى قۇۋۋەتلەرنىڭ رولىنى ياخشى جارى قىلدۇرۇش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. كېسەلنى زىيانلىق نەرسە ۋە ھەركەتلەردىن چەكلەش، ئوزۇقلىنىش جەھەتتە بەزى تاماقلارنى ئازايتىش ۋە چەكلەش، بەزى تاماقلارنى كۆپەيتىش مەسىلەن: ھارارىتى ئۈستۈن بولغان كېسەللىكلەر (كېزىك.

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

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە كېسەلگە مۇۋاپىق غىزالار 3 خىلغا بۆلىنىدۇ:

1. غىزايى مۇتلەق (ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئوينايدىغان يېمەكلىكلەر)،

2. داۋائى غىزايى (ئالدى بىلەن داۋالىق رولىنى ئويناپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئوزۇقلۇق رولىنى ئوينايدىغان داۋالىق يېمەكلىكلەر).

3. غىزايى داۋائى (ئوزۇقلۇق ھەم داۋالىق رولىنى ئوينايدىغان يېمەكلىكلەر).

غىزايى مۇتلەق

ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئوينايدىغان يېمەكلىكلەر قاتارىغا ئادەتتە ئادەم بەدىنىگە سىڭىپ قۇۋۋەت بولىدىغان ھەر خىل يېمەك-ئىچمەكلىكلەر، غىزايى موتلەق قاتارىغا كىرىدۇ. ئۇلار تۆۋەندىكى بىرنەچچە خىلغا بۆلىنىدۇ.

ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار (لەتىپ تاماقلار): بۇنىڭغا سۇيۇق، يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان، ھەجمى ئاز، قۇۋۋىتى كۆپ يېمەكلىكلەر كىرىدۇ. مەسىلەن: چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، مائولەھمى (مەخسۇس ئۇسۇلدا تەييارلانغان كۆپ خىل دورىلىق گۆش سۇيى)، كەكلىك، قۇچقاچ، جۆجە گۆشلىرى، ئۈزۈم شارابى (ئۈزۈمنىڭ مۇجۇلغان سۈيى) قاتارلىقلار. بۇ خىلدىكى تاماقلار، قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقان كېسەللەر، ياشانغانلار، بالىلار، تاماق

ھەزىم قىلىشى ناچار بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئورۇقلاپ كەتكەن كېسەللەرگە بېرىلىدۇ. ئانار سۈيى، ئالما سۈيى، ئامۇت، نەشپۈت 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 ماي، كالا سۈتى، يۇمشاق ئېزىپ پۇشۇرۇلغان ياش قوي گۆشلىرى، پالەك، بەسەي، شوخلا، سۈگپىيازلار سىڭىشى ئاسان، ئوزۇقلۇق كۈچى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكلەرگە كىرىدۇ. ھەزىم قىلىش كۈچى ناچار، ئورۇقلاپ كەتكەن، تېنى ئاجىز كېسەللەرگە بېرىلىدۇ.

كۈچلۈك تاماقلار (كەسىپ تاماقلار): بۇ قۇۋۋىتى كۆپ، ئەمما سىڭىشى تەسرەك بولغان كۈچلۈك تاماقلارغا قارىتىلغان. مەسلەن: ياغدا پۇشۇرۇلغان تۇخۇم، چوڭ قويلارنىڭ گۆشى، كالا گۆشى، ياكيۇ، تۇرۇپ، لازا، پىيازلار بىلەن قورۇلغان گۆشلەر، ياغ ۋە پىياز بىلەن قىيما قىلىپ ئەتكەن قىيمىلىق تاماقلار، قۇرۇتۇلغان بېلىق گۆشى، كاللا-پاقالچەك گۆشلىرى، ئۆپكە، قېرىن، ياغلىق ئۈچەي 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 سىڭىشى تەسرەك بولسىمۇ ئەمما قەۋزىيەتنى ئاچقۇچى تاماقلار بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

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

كېتىش كېسىلى، بەدىنى سېمىز قان تومۇرى قاتتىق كېسەللەر، بۆرەك كېسەللىرىگە؛ لازا، ئاچچىقسۇ، پىياز، ئاچچىق-چۈچۈمەل تاماقلار ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە بېرىلمەيدۇ. شېكەر ماددىسى كۆپ بولغان تاتلىق تاماقلار ۋە شېكەر ماددىسى يۇقىرى مېۋىلەر، قەنت سىيىش (زىيا بېتوس) كېسەللىكى ۋە بۆرەك كېسەللىكىگە بېرىلمەيدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا كېسەلگە زىيان قىلىدىغان، كېسەل-لىكنى ئېغىرلاشتۇرىدىغان يېمەك-ئىچمەكلىكلەر چەكلىنىدۇ. كېسەلنىڭ ئومۇمىي بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىغا پايدىلىق يېمەك-ئىچمەكلىكلەر چەكلەنمەيدۇ. قالايمىقان پەرھىز بۇيرۇشتىن، نامۇۋاپىق چەكلىمىلەردىن، كېسەل كىشىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى كەتكۈزۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

داۋائىي غىزايىي

بۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەر ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن ئالدى بىلەن داۋالىق رولىنى ئوينايدۇ شۇنداقلا بەدەنگە ئوزۇقلۇق بولىدۇ. قىزىل گۈل، پىننە، رەيھان قاتارلىق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ گۈل-چېچەك ۋە يوپۇرماقلىرىدىن تەييارلانغان ھەر خىل گۈلقەنت، قىياملار؛ ئەنجۈر، ئانار، ئالما، ئامۇت، بېيە، سەۋزە ۋە باشقا مېۋىلەردىن تەييارلانغان ھەر خىل مۇراببالار؛ بادام، ياڭاق، نوقۇت ۋە ھەر خىل مېغىزلاردىن تەييار-لانغان تالقانلار داۋايى غىزايى قاتارىغا كىرىدۇ. بۇ يېمەكلىكلەر ئادەم

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

غىزايى داۋائى

ئوزۇقلۇق ھەم داۋالىق رولىنى ئوينايدىغان يېمەكلىكلەر 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 بارابىرىندە سۈيدۈك ھەيدەش، قەۋزىيەتنى يوقۇتۇش، سەپرانى پەسەيتىش، ئىشتەي ئېچىش قاتارلىق روللارنى ئوينايدۇ.

شىپالىق تاماقلار

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى
ئېلىش، كېسەللىكنى يەڭگىللىتىش ۋە ساقايتىشتا مۇۋاپىق
بولغان تاماق پەرھىز قائىدىلىرى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. يەنى
ئۇنىڭدا ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئەھۋالىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان
شىپالىق تاماق تۈرلىرى كۆرسىتىلگەن ۋە تاماقلاردىن پەرھىز
بۇيرۇشنىڭ نەزىرىيىۋى ئاساسلىرى بايان قىلىنغان. ئوزۇقلۇق
(تاماق) تۈرلىرى كۆرسىتىلىش بارابىرىدە ئۇلارنىڭ شىپالىق ۋە
ئوزۇقلۇق روللىرىمۇ تەپسىلىي بايان قىلىنغان، ئوزۇقلۇقلار تەركىۋىگە
كىرىدىغان ھەر خىل ئەشيالارنىڭ 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-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 مولەھھىمە)، ياغ

پەيدا 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 تىبابەتچىلىكى 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. ھەممە ئۇلارنىڭ بەدەندىكى تەبئى تەڭپۇڭلىغىنى ساقلاش مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە، زىيادە ياكى كام بولۇشى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قارايدۇ. شۇڭا مۇشۇ نەزىرىيىگە ئاساسەن، كىشىلەرنىڭ كونكرېت ئەھۋاللىرىدىكى مىزاج كەيپىياتلىرى، سالامەتلىك ۋە كېسەللىك كونكرېت 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 كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتى، بېلىق گۆشىدىن باشقا گۆشلەرنىڭ ھەممىسىنى ئىسسىق دەپ قارايدۇ. بۇ ھەقتە ئۇيغۇر تىببى ئالىمى، ئاتاغلىق پەيلاسوپ ۋە شائىر فارابى مۇنداق ئىككى مىسرالىق

نەزمىي قالدۇرغان:

”ھەممە گۈشلەر ئىسسىقتۇر بىلىقتىن باشقا،

ھەممە سۇلار سوغاقتۇر تۇز 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 ئەشيالىرى ئوخشاشمىغانلىقى ئۈچۈن بەدەنگە بولغان تەسىرىمۇ ئوخشاشمايدۇ. شۇڭا، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئەمەلى 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 ئاجىزلىقى، كەم قانلىق، ئىشتەيسىزلىك قاتارلىقلار. تەييارلاش ئۇسۇلى، ياش قوينىڭ گۆشىدىن مۇۋاپىق ئېلىپ، بەز ۋە قىللىرىدىن تازىلاپ، سۆڭەكلىرىدىن ئايرىپ، ئۇششاق توغراپ قىيما قىلىپ سوغاق سۇغا سېلىپ ياخشى پۇشۇرۇلىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، سۇگپىياز، ئازراق شوخلا، پالەك، پىننە سېلىنىدۇ.

يالاڭ چۆچۈرە

بۇ تاماقنىڭ سىڭىشى ئاسان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقۇرى

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

گۆش سۈيى (مائوللەھمى)

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

سۇيى، تۇز تېمىتىپ قاينىتىپ پۇشۇرۇلىدۇ. ئىككىنچى خىل تەييار-
لاش ئۇسۇلى، گۆشنى يوقۇرقىدەك ئۇششاق چاناپ، دورا-دەرمەك-
لەر قوشۇپ، ھەممىنى پار قازانغا سېلىپ بارلىق سۇيى چىقىرىلىپ
كېسەلگە بېرىلىدۇ. ھەر خىل ئۇچار قاناتلارنىڭ گۆشلىرىدىنمۇ
مائۇللەھمى قىلىپ ئەرەق چىقىرىپ ئىشلەتسە نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە
شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. (دورا نۇسخىلىرى قىسمىغا قارالسۇن).

قىيما گۆش

تەييارلاش ئۇسۇلى، مەلۇم مىقداردىكى گۆشنى ئېلىپ سۆڭەكلىرىدىن ئايرىپ، ئۇششاق توغراپ ياكى چاناپ قىيما قىلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، سۇگپىياز، پالەك، پىننە كۆكى ياكى زىرە قوشۇپ چۆچۈرە ياكى مانتا قىلىپ تەييارلاپ سۇدا ياخشى پۇشۇرۇپ، سۈزۈپ ئېلىپ خېمىرىدىن ئاجرىتىپ خاس قىيما گۆشى يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر خېمىرى قېلىن بولمىسا، كېسەلنىڭ كۆڭلى تارتسا خېمىرىنى بىللە قوشۇپ يېسىمۇ بولىدۇ. بۇ سەپراغا تەگمەيدۇ، ئىسسىق كەلمەيدۇ. يوقۇرىدىكى 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 گۆشىنى ئۇششاق چاناپ، ئۇنىڭغا بىرئاز پىننە، زىرە، پىلپىل، تۇز (مۇۋاپىق مىقداردا) قوشۇپ قىيما قىلىپ، ئالمىدەك قىيمىنى ياپىلاقلاپ پوشكال دەك 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، ئاشقازاننى ئېچىشتۇرىدۇ، قوساقنى كۆپتۈرىدۇ. قۇۋۋەتلىك بولغاچقا كېسەللەر كۆتۈرەلمەيدۇ، زىيان قىلىدۇ. شۇڭا كېسەللەر ئىچىدىغان شىرە گۆرۈچ (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 ئايرىسىدىمۇ پەرقلەر بولىدۇ. مەسىلەن: قوي گۆشىنى ئالساق، قوي ساپ ھاۋالىق دالىدا ياشايدۇ. ئوت-چۆپ ۋە قوناق بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ، تۇز تەلەپ قىلىدۇ. پاكىزە، پۇراقسىز سۇلارنى 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 ئوبدان بولۇپ، ياخشى خىلىت پەيدا قىلىدۇ. قۇۋۋەت بېرىشى ياخشى، بولۇپ ئۆسمۈر باللارنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلەشتۈرىدۇ. بەرەس، پالەچ، ئىستىرخائى ۋە سىل

كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ تەركىۋىدە يىلىم ماددىسى بولغاچقا، سۇدا پىشقاندىن كېيىن يېپىشقاقلىق ماددىسى كۆپىيىپ، بەدەندە ھارارەت چىقىرىدۇ. شۇڭا يۇقۇرى ھارارەتلىك كېسەللىكلەر، يىرىڭلىق جاراھەتلىك كېسەللىكلەر، قان تومۇر كېسەللىكلىرى، ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل كېسەللىكلىرى، ھەر خىل ئىششىق ۋە ياللۇغلىنىشلارغا گۆش زىيان قىلىدۇ گۆش بېرىش چەكلىنىدۇ. گۆشنى كۆپ ئىستىمال قىلىش سېمىزلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۆتكۈر خاراكتېرلىك جۇشانى خۇن (قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش)، جىگەر، بۆرەك، ئۆت ۋە بىر قىسىم يۈرەك كېسەللىكلىرىگىمۇ قوي، ئۆچكە، كالا گۆشلىرى زىيان قىلىدۇ. لازا، ئاچچىق سۇ، جاڭيۇلار 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 ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا ھېچقانداق كېسەلگە كالا گۆشى بۇيرۇلمايدۇ.

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

قوچقاچ، كەكلىك، چىل ۋە باشقا ئۇچار قاناتلىقلارنىڭ گۆش- لىرىمۇ سىڭىشلىق يېمەكلىكلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. 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 يۇقىرى، 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 بۆلۈنىدۇ.

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 قەتئىي چەك- لىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بۇ كېسەللەرگە گۆش-ياغ بېرىشنىمۇ چەكلەيدۇ. ئەمما ئىسسىتمىسى يۇقىرى، قول-پۇت، پەي ۋە گۆشلىرى

بوشۇشۇپ كەتكەن، پالەچ، ئىستېرخائى 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 بولغانلىقى ئۈچۈن شىپالىق غىزا ۋە داۋالىق ماددىلار قاتارىغا كىرىدۇ.

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

ئىسسىتمىسى بەك يۇقۇرى بولمىغان كېسەللەرگە كالا سۈتى، ئۆچكە، قوي سۈتلىرى، چالا پۇشۇرۇلغان تۇخۇم، شېكەر، قەنت، ناۋات، ھەر خىل كەمپىتلەر، پېچىنە، سېرىق ياغ، ئالما، ئۈزۈم، نەشپۈتلەر بېرىلسە بولىدۇ. تاۋۇز، نەشپۈت، ئالما، ئۈزۈم، ئۈژمە قاتارلىق مېۋىلەر لەتىپ يەڭگىل يېمەكلىكلەر بولغاچقا كېسەللەرگە-مۇ بېرىشكە بولىدۇ. قوغۇن، ئۆرۈك، ئەنجۈر قاتارلىق مېۋىلەر، كەسىپ غەلىز يېمەكلىكلەر 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 ماڭدۇرۇش خوسۇسىيەتلىرى بار.

ئىششىق بار كېسەللەرگە تۇز بېرىش چەكلىنىدۇ. سۈيۈقلۇق بېرىشمۇ قاتتىق چەكلىنىدۇ. ئەمما ئۇ، بەدەندىن سۈيۈقلۇقنىڭ چىقىپ

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

قېنىق چاي، قەھۋە، هاراق، لازا، ئاچچىقسۇ، جاڭيۇ قاتارلىقلارنى كېسەللەرنىڭ بولۇپمۇ نېرۋا (ئەسەب) كېسەللەر، ياخشى ئۇخلىيالمايدىغانلار، يۈرەك، ئاشقازان كېسەللىكلىرى بارلارنىڭ ئىستېمال قىلىشى چەكلىنىدۇ. قىزىل گۈلدىن تەييارلانغان گۈلقەنت، پىننە گۈلقېنى ۋە ئالما، ئانار، بىيە، ئەينولا، قارا ئۈرۈك، جىنەستە، ئەنجۈر، ئالۇگىرات، توك غورا قاتارلىق مېۋىلەردىن تەييارلانغان مۇراببا، شەرۋەت، قىيامىلار ۋە ئاملە نۇشدورا، ئەبرىشىم شەرۋىتى قاتارلىقلار داۋايى غىزالار قاتارىغا كىرىدۇ. شۇڭا ئەرتە ئاخشامدا كېسەل كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا بېرىلسە، ئىشتەيىنى ئېچىش، يۈرەك، مېڭە، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، كۆڭۈلنى خۇشلاندۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

هارارىتى ئۆستۈن، ئۆتكۈر ۋە ئېغىر كېسەللەرنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا دىققەت قىلىش لازىم. بۇنداق كېسەللەر ئۆز هالى بىلەن بولۇپ قېلىپ تاماق يېگۈسى كەلمەي تاماق تەلەپ قىلمايدۇ، مەسىلەن: يۇقۇرى هارارەتلىك زۇكام، زاتىل، كېزىك، سەرسام ۋە باشقىلار. بۇ كېسەللەرگە دەسلەپكى كۈنلىرى هارارەتنى پەسەيتكۈچى، ئۇسسۇزلۇقنى باسقۇچى، قوقاق ياندۇرغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەردىن تاللاپ بېرىش كېرەك. قايىنىتىپ پۇشۇرۇلغان ئارپا سۈيى، ئارپا ئۇنىدىن تەييارلانغان تاماق، شىرە گۈرۈچ (شىپەن)، ئەينولا، قارا ئۈرۈك، كۆكيۇمغاقسۇت، پالەك سېلىپ ئەتكەن شورپا

گۆرۈچلەر بېرىلىدۇ. تاماق يېگۈسى كەلمەيدىغان، ئىشتىھى تۇتۇلۇپ قالغان كېسەللەرگە نىسبەتەن قاراپ تۇرۇش پوزىتسىيەسىنى تۇتۇشقا بولمايدۇ. بولۇپمۇ بالا ۋە ياشانغان كېسەللەر تاماق يېگۈسى كەلمەي تاماق تەلەپ قىلمىسىمۇ، تەدبىر-چارىلەرنى قوللىنىش، بەدەندە قۇۋۋەت، ماغدۇر تىكلەنمىسە كېسەللىك تېز ساقايمايدىغان-لىقىنى چۈشەندۈرۈپ، ئۇلارنى ئۇزۇقلاندۇرۇش كېرەك. بىۋاستە ئۇزۇقلاندۇرۇشقا بولمىغاندا، كېلىزما قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئۇزۇقلاندۇرۇش كېرەك ھەمدە ئىشتەي ئاچىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. بەك تاسقالغان ئاق ئۇن، بەزى كېسەللەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. چۈنكى، ئاق ئۇننىڭ يېپىشقاقلىقى كۈچلۈك بولغاچقا، قان تومۇرلاردا توسالغۇ (سۆددە) پەيدا قىلىدۇ ۋە ئاسان سەمرىتىدۇ. بۆرەك كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈكنى ئازايتىدۇ. شۇڭا ئىستىسقا، بۆرەك كېسەللىرىگە كېپەكلىك قىزىلراق ئۇندا قىلىنغان تاماقلار بۇيرۇش لازىم.

غىزالار بىلەن داۋالاشتا رىئايە قىلىدىغان شەرتلەر:

1. كېسەللەرگە پەرھىز بۇيرۇش، توغرا ئۇزۇقلاندۇرۇشتا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش لازىم. چۈنكى، كېسەللەرنى مۇۋاپىق كېلىدىغان ئۇزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەش، دورا بىلەن داۋالاشقا قارىغاندا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. كېسەللەر كېسەللىك سەۋەبىدىن بەدەندىكى سۇيۇقلۇق ھەم مۇھىم قۇۋۋەت ماددىلىرىنى كۆپلەپ چىقىم قىلىپ بەدەن ئاجىزلىغاچقا، كېسەللىك ئىللەتلىرى بەدەنگە تېخىمۇ ھۇجۇم قىلىشقا باشلايدۇ. بۇنداق چاغلاردا دورىلارغىلا تايانغان بىلەن مەسىلە ھەل بولمايدۇ. شۇڭا كېسەلگە

مۇۋاپىق تاماقلارنى بېرىپ، بەدەننىڭ كېسەللىككە بولغان قارشى تۇرۇش كۈچىنى تىكلەش ۋە ئاشۇرۇش لازىم. مۇۋاپىق پەرھىز بۇيرۇشتا توغرا ئۇزۇقلاندۇرۇش، قانداق تاماقلارنى بېرىش، قانداق تاماقلارنى بەرمەسلىك ۋە قانداق بېرىش قاتارلىقلار كۆزدە تۇتىلىدۇ. مەسىلەن: ئۈچەي كېزىكى، ئاشقازان يارىسىدا ئاچچىق نەرسىلەرنى ياكى تاماقنى كۆپ يېسە، ھەمدە قاتتىق گۆش، تەستە ھەزىم بولىدىغان نەرسىلەرنى يېسە يارا تېشىلىپ خەتەرلىك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ، ھەتتا ئۆلۈمگە سەۋەپ بولىدۇ. بەزىدە كېسەللىك جەريانىدا تاماقنى ئاز يەپ ياكى تاماق يېمەي، ياخشىلانغاندىن كېيىن بىراقلا كۆپ يېسىمۇ كېسەللىك قايتىدىن ئېغىرلاپ قالىدۇ. شۇڭا مۇنداق كېسەللەرگە تاماق مىقدارىنى تەدرىجى كۆپەيتىش، ئاۋال سۇيۇق كېيىن قويۇق بېرىش، سىڭىشى 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 تازىلىقى، ئىشلىنىشى، تاماق ئېلىنغان قاچىلارنىڭ تازىلىقى ۋە كۆرۈنۈشى، تاماق ئەتكۈچىنىڭ تازىلىقى، شۇنىڭدەك ھەر قايسى مىللەتنىڭ ئۆرپ-ئادەتلىرى ۋە دىنى ئېتىقاتلىرىغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەپلەر ئىشتەيگە بەلگۇ-

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

3. كېسەلگە تاماقنى پات ـ 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 پەرقلەندۈرۈش كېرەك.

4. تاماقلىنىش ئالدىدا كېسەلنىڭ قوللىرىنى يۇيۇش، ئىللىمان سۇ بىلەن ئېغىز نى چايقىتىش، تاماقلىنىدىغانلىغىنى بىلدۈرۈش، ئىشتەي ئېچىشقا پايدىلىق بولۇپلا قالماي باشقا جەھەتلەرگىمۇ پايدىسى كۆپ.

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

7. تاماقنى ياخشى پۇشۇرۇپ بېرىش، شۇنىڭدەك كېسەل يېيىشنى خالىمايدىغان ياكى يەپ ئادەتلەنمىگەن نەرسىلەرنى يېيىشكە زورلىماسلىق لازىم. پەقەت تاماق يېگۈسى كەلمەيدىغان كېسەللەرگە ياكى بۇيرۇلغان تاماقلارنى يېگۈسى 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 ماتېرىياللار ئاساسىدا خىلمۇ-خىل شەكىلدە ۋە ھەر خىل رەڭدە قىلىپ تەييارلاپ بېرىش كېرەك. داۋاملىق بىر خىل كۆرۈنۈشتىكى تاماق، كېسەلنىڭ ئىشتىيىنى تۇتۇپ قويىدۇ. كېسەلگە ئارتۇقچە زىيىنى بولمىغان تاماقلارنى ئالماشتۇرۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

9. كېسەلنى ئۇزۇقلاندۇرغاندا ئىمكان بار ئولتۇرغۇزۇپ تاماق بېرىش لازىم. مۇمكىن بولمىغاندا ياستۇقنى ئېگىزرەك قويۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

10. كېسەل تاماقنى يەپ بولۇپلا دەرھال يېتىۋالماسلىق لازىم.

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

12. كېسەلنىڭ تامىغى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان خام ئەشيالار يېڭى، بۇزۇلمىغان، چىرىمىگەن بولۇشى لازىم. ئۇن، گۈرۈچ، گۆش، ياغ، تۇز ۋە باشقىلارنى يۆتكەش، ساقلاش، ئىشلىتىشتە تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، بۇلغىنىش، 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 بىلئەدۋىيە) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ، ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى ئاساسى مەشغۇلات بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

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

ئومۇمى بەدەننى داۋالاش: ئومۇمى بەدەننى داۋالاش، بەدەندىن كېسەللىك ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىش ياكى بەدەندىن تازىلاش (ئىستىغراغ)قا قارىتىلغان. مەسىلەن: كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرغۇچى، 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 چاپلىدىغان مەلھەم)لارنى چېپىش، ياغ، ۋە دورىلارنى سۈركەش، دورا بىلەن يۇيۇش قاتارلىقلار.

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

ئۈتكۈزۈش، دورا سۈركەش دورا سۈيى بىلەن يۇيۇش قاتارلىقلار.

كېسەللىكنىڭ تۈرىنى ئايرىپ داۋالاش: كېسەل ئەتراپلىق تەكشۈرۈلۈپ، دىئاگنوز مۇقىملىشىپ داۋالاش باسقۇچىغا ئۆتكەندە تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم. يەنى، ئالدى بىلەن كېسەللىكنىڭ نەق زاھىرى (كېگۈەن) ئەھۋالىنى بىلىش، كېسەللىكنىڭ ئىسسىق ياكى سوغاقلىقى، ھارارىتىنىڭ يۇقۇرى-تۆۋەنلىكى، ئۆتكۈر ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىكى، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقلىقى، بىرلەمچى ياكى ئىككىلەمچى كېسەللىكى، يالغۇز ياكى مۇرەككەپلىكى، ماددىلىق ياكى ماددىسىز كېسەللىكى، مەلۇم ئەزانىڭ خىزمىتى بۇزۇلغان ياكى شۇ ئەزانىڭ تۈزۈلۈشىدىكى ئۆزگىرىش خاراكتېرلىك كېسەللىكى (سۇئى مىزاج ياكى مەرەزى تەركىپلىكى) قاتارلىقلار.

كېسەللىك سەۋەبىنى ئايرىپ داۋالاش: كېسەللىك سەۋەبىنىڭ ئۇمۇمى بەدەن ۋە يەرلىك ئورۇن ياكى روھى، ئەسەب (نېرۋا) خاراكتېرلىك (بەدەنى سەۋەپ ياكى نەپسانى سەۋەپ) ئىكەنلىكى، سەۋەپنىڭ يىراق-يېقىنلىقى، ۋاستىلىق ياكى ۋاستىسىزلىقىنى ئېنىقلاش زۆرۈر.

بەدەنى سەۋەپ كۆپىنچە سۇئى مىزاج كېسەللىكلەر كۆزدە تۇتىلىدۇ. سۇئى مىزاج خاراكتېرىدىكى 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، تەڭشەش (تەئدىل قىلىش) ئارقىلىق داۋالىنىدۇ، ماددىنى پۇشۇرغۇچى ۋە سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇنزىج ۋە مۇسھىل)

دورىلار بېرىلمەيدۇ. ماددى (ماددىلىق) بولسا، شۇ غەيرى تەبىئى ماددا (خىلىت)نى بەدەن ياكى ئەزادىن ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن، ماددا پىشۇرغۇچى (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 پىشۇرغۇچى، سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىسى بولىدۇ. مەسىلەن: سەۋدانى پىشۇرغۇچى دورا (مۇنزىجى سەۋدا)، سەۋدانى سۈرۈپ چىقارغۇچى (موخرىجى سەۋدا)، سەپرانى پىشۇرغۇچى دورا (مۇنزىجى سەپرا)، سەپرانى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورا (مۇخرىجى سەپرا)، بەلغەمنى پىشۇرغۇچى دورا (مونزىجى بەلغەم) ۋە بەلغەمنى سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇخرىجى بەلغەم) دورىلار قاتارلىقلار.

روھى سەۋەپ (نەپسانى سەۋەپ)دىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش:

بۇ كېسەللىكلەر، كۆپىنچە ئەسەبى (نېرۋا) خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولۇپ، مىڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىنسى ئەزالارنىڭ خىزمەتلىرىدە ئۇچرايدۇ. داۋالاشتا، ئاساسەن نېرۋىنى تېنچلاندۇر-غۇچى، 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 يېيىش بىلەن پەيدا بولغان هارارەت ياكى بەك سوغاق نەرسىلەرنى يېيىش بىلەن پەيدا بولغان سوغاقلىق ياكى بەدەندىن سۇيۇقلۇق كۆپلەپ چىقىپ كېتىشتىن بولغان قۇرۇقلۇق ياكى بەدەندە سۇيۇقلۇقلارنىڭ كۆپلەپ توپلىنىشىدىن بولغان هۆللۈكنى داۋالاشتا قارىمۇ-قارشى داۋالاش قوللىنىلىدۇ. نەق ئۆتكۈر هارارەتنى نەق سوۋۇتقۇچى ۋە ئۆچۈرگۈچى دورىلار، سوغاقلىقنى قىزىتقۇچى، قۇرۇقلۇقنى هۆللۈك يەتكۈزگۈچى، هۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. بۇ، تىببى كىتاپلىرىمىزدا قارشى كېلىدىغان نەرسىلەر بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىلئەزدات) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەگەر زەهەرلىك نەرسىلەر ئىچىش، زەهەرلىك هاشارەتلەر چېقىش، دورا تاماقلار ياكى كېسەللىك ماددىسى بىلەن زەهەرلىنىشلەردە، زەهەر قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ ۋە قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، تەرلىتىش، ئاشقازاننى يۇيۇش، كىلىزما قىلىش، سىيدۇرۇش قاتارلىق چارە-تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

بەدەننى سەۋەپ ئەگەر مەرەزى تەركىپتىن بولسا، مەسىلەن: ئۆرۈلۈش، سوقۇلۇش، جاراهەتلىنىش، كۆيۈش، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئۆز جايىدىن يۆتكىلىپ كېتىش، شەكلى بۇزۇلۇش، سۆڭەكلەر سۇنۇش، بوغۇملار چىقىپ كېتىش ۋە ئىچكى ئۆتۈشمە يول (كانال) لارنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى قاتارلىقلار ياكى پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى (تەپەرۇقى ئىتتىسال)، 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 قىلىنىدۇ. يۇقۇرقىلارنىڭ بەزىلىرىنى
ئۇيغۇر تىبابىتى دورىلىرى بىلەن داۋالاپ ساقايتىش ئىمكانىيىتى
بار مەسىلەن: ئۆت تېشى، بۆرەك تېشى قاتارلىقلارنى بەزى دورىلار
بىلەن ئېرىتىپ چىقىرىۋېتىش مۇمكىن (تاش بەك چوڭ بولماسلىقى
شەرت). بەزى ئىششىق جاراھەتلەرنى گۆشنى كۆيدۈرگۈچى ياكى
قۇرۇتقۇچى، تازىلىغۇچى ۋە يېڭى گۆش ئۈندۈرگۈچى دورىلار؛
بەزى ئۆسمىلەرنى ئىششىق تارقاتقۇچى، قايتۇرغۇچى دورىلار،
توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار؛ بوشۇشۇپ كەتكەن ئەزالارنى
قورىغۇچى دورىلار؛ تارتىشىپ قالغان ئەزالارنى بوشاتقۇچى
دورىلار بىلەن داۋالاپ، دەستىكارلىق ئۇسۇلى قوللانمايمۇ ساقايت-
قىلى بولىدۇ. بۇ خىل دورىلار، تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرگۈچى
دورىلار، گۆشنى يىگۈچى 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 ھىزانەت): بۇ باسقۇچتا، كېسەللىكنىڭ ماددىسى بەدەندە پەيدا بولغان بولسىمۇ، لېكىن بەلگۇ ـ ئالامەتلىرى تېخى ئاشكارىلانمىغان ياكى روشەن چىقمىغان بولىدۇ، مەسىلەن: ئۆپكىگە سىل ماددىلىرى يۇقۇپ ئاز ـ تولا يۆتەل، قىزىش پەيدا بولغان ئەمما سىل ئىكەنلىكى ئېنىق بولمىغان ۋاقتى بولۇپ، بۇ ۋاقىتتا داۋالاش ئېلىپ بارسا، سىل 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 كۆزىتىش، جىددى ئىلاجى قىلىش كېرەك ۋە جىددى چارە ـ تەدبىرلەرنى قوللىنىش ھەمدە بەدەن تەبىئىتىگە ياردەم بېرىش كېرەك. بولۇپمۇ، بوھران بولىدىغان جىددى كېسەللىكلەردە بوھران كۈنلىرى يەنى تەبىئەت بىلەن كېسەللىكنىڭ كۈرەش قىلىۋاتقان ھايات ـ ماماتلىق باسقۇچىدا، تەبىئەتنىڭ كېسەللىكنى قايسى يول بىلەن بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىش، يوقىتىشقا تەقەززا بولىۋاتقانلىقىنى بايقاپ، شۇ يولنى ئاسانلاشتۇرۇش ئۈچۈن تەبىئەتكە ياردەم قىلىش كېرەك. مەسىلەن: كېسەلدە ھۆ

بولۇش بەلگىلىرى كۆرۈلسە دەرھال قۇسۇشقا ياردەم بېرىش، تەرلەشكە باشلىغان بولسا، شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىش شۇ ئارقىلىق تەبىئەتنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى جارى قىلدۇرۇشقا ياردەم 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 يۈرەك، مېڭە، 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 سۈرۈش، بۇرنى قاناش قاتارلىق بەزى ئالامەتلەر يۈز بەرگەندىن كېيىن كېسەلنىڭ ئىشتىيى، تەرىتى رەڭگى رويى ياخشىلىنىشقا باشلىسا، كېسەللىكنىڭ كامىيىش باسقۇچى ياكى سالامەتلىكنىڭ ئەسلىگە كېلىش دەۋرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ ۋاقىتتا قۇۋۋەتكە قاراپ يەڭگىل تاماقلار، قۇۋۋەتلەنگەنسېرى كۈچلۈكرەك غىزايى داۋايى تاماقلار بېرىلىدۇ. بىرنەچچە كۈن كۈزۈتۈلگەندىن كېيىن ئورنىدىن تۇرۇشقا ۋە ئاز-تولا ھەركەت

قىلىشقا رۇخسەت قىلىنىدۇ.

دورا شەكىللىرى

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

ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ دورا شەكىللىرى: مەجۇنات (خېمىر دورا)، ھەببىيات (يۇمىلاق كىچىك پىلۇلە)، قۇرسات (تابلېت)، سۇپۇپ (تالقان، پاراشوك)، بەنادىق (كومۇلاچ)، شەربەت (قىيام)، كاشكاپ (چىلانما ۋە دەملەنمە)، ئەرقىيات (دورا پارلىق سۈيى)، لەئۇقات (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 (ئونگۇېنتۇنلار)، زىماتلار (پىلاس-تىرلار)، غەر-غەرلەر (ئېغىز چايقايدىغان دورىلار)، ھوقنەلەر (كىلىز-مىلار) 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 ئۈنۈمىنى ئۆستۈرۈش، يۆتكەش، ساقلاشقا ئەپلىك بولۇشتەك جەھەتلەر كۆزدە تۇتۇلغان.

دورا تاللاش

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

پۇت-قول، بوغۇم، تېرە قاتلاملىرىنى تازىلاشتا لوغازىيا باياد ەيدۇس، مەجۇنى سۆرۈنجان، مەجۇنى چۆبچىنى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. تەڭشەش، تازىلاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، شۇ كېسەللىكنىڭ ماھىيىتى ۋە باشقا شەرتلەرگە ئاساسەن دورا تاللاش كېرەك. ماددىسىز كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، تەڭشىگۈچى، نورماللاشتۇرۇش (تەئدىل) ئۇسۇلى؛ ماددىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ماددىنى پۇشۇرغۇچى 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 (تابلېت-توقاچ) دورىلار قوللىنىلىدۇ. چۈنكى بۇ شەكىلدىكى دورىلار بىۋاستە 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 شەكىلدىكى 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 ئىچكى ئۈزگەندىن تاشقىرى يەنە كىلىزما ئارقىلىق داۋالىغان ياخشى، مەسىلەن: ھۆقنە. شامچىلار ئىشلەتسە بولىدۇ.

ھەرقانداق 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 بولىدىغانلىقىغا قاراپ دورا تاللاش كېرەك. مەسىلەن: جىگەردە كېسەللىك پەيدا قىلغان ماددىنى تازىلىماقچى بولساق، ماددىنىڭ جىگەر ئۈستى ياكى ئاستى تەرىپىدە ئىكەنلىكىگە 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 تەرپىدە ئۈچەي يوللىرىغا كېتىدىغان تومۇرلار كۆپرەك بولۇپ، ماددىنىڭ تەرەت يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىشى ئاسانراق بولىدۇ. دېمەك ھەرقانداق كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىنى تازىلاشتا، شۇ ئەزانىڭ تۈزۈلۈشى ۋە ماددىنىڭ چىقىش يوللىرىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ دورا بەلگىلەپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاش

"سۇئى مىزاج" — مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى يامانلىشىشى بولۇپ،

كۆچمە مەنىسى بەدەن ياكى مەلۇم ئەزانىڭ غەيرى نورمال ئۆزگىرىشى دېگەنلىكتۇر.

ئومۇم بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ نورمال جارى بولىۋاتقان تەبىئى ھاياتى (يېمەك-ئىچمەك، ھەركەت، ئۇيقۇ-ئويغاقلىق ۋە باشقا ئەقلى، جىسمانى قابىلىيەتلىرىنىڭ نورمال بولۇشى) ۋە ھەر بىر ئەزانىڭ تەبىئى خىزمىتى يەنى ماددا ئالمىشىشى، قان ئايلىنىشى، كىرىش-چىقىشىنىڭ تەكشۈكلىغى، تېگىشلىك خىزمەتلەرنى نورمال ئورۇندىلىپ تۇرۇشى قاتارلىقلارساق مىزاج (مىزاجى سالىلىم ياكى سەھىھلمىزاج) دەپ ئاتىلىدۇ. يۇقۇرقى تەبىئى ھالەتلەرنىڭ قايسى بىرى نورماللىقتىن چىقىپ كېسەللىك خاراكتېرىدىكى ئۆزگىرىش پەيدا قىلسا، ھەمدە شۇ ئەزانىڭ ئۆزىدە بىر قانداق قوشۇمچە ئۆزگىرىش بولمىسا بۇنداق كېسەللىكلەر، مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج) خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مۇنداق كېسەللىكلەر كۆپىنچە دورا بىلەن داۋالاش ۋە مۇۋاپىق پەرۋىش قىلىش ئارقىلىق ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئىچكى ياكى تاشقى تەرەپتىن ئىسسىقلىق ياكى سوغاقلىق، قۇرۇقلۇق ياكى ھۆللۈكتىن قايسى بىرىنىڭ ۋە ياكى بۇلارنىڭ قوشۇلۇپ تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولغان نورماللسىزلىق، مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج سازەج) خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەرگە كىرىدۇ. بۇ كېسەللىكلەر كۆپىنچە، تەڭشەش (تەئدىل)، نورماللاشتۇرۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

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

ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق سوغاق ۋە ھۆل سوغاقتىن بولغان
سۇئى مىزاج سازەجلەر. بۇلارنى داۋالاشتىمۇ تەڭشەش (تەددە-
لات) ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ، مەسىلەن: قۇرۇق ئىسسىقلىرىغا ھۆل
سوغاق، ھۆل ئىسسىقلىرىغا قۇرۇق سوغاق، ھۆل سوغاقلىرىغا قۇرۇق
ئىسسىق، قۇرۇق سوغاقلىرىغا ھۆل ئىسسىق دورىلار بېرىلىدۇ. (تەپ-
سىلى مەخسۇس كېسەللىكلەر قىسمىدا سۆزلىنىدۇ).

ئەگەر سۇئى مىزاج كېسەللىك ئۇزۇن مۇددەت ساقايماي داۋام
قىلسا، شۇ يەرلىك ئورۇن ياكى ئەزادا ئورگانىك ئۆزگىرىش پەيدا
قىلىپ مەرەزى تەركىپ ياكى تەفەررۇقى ئىتتىسالغا ئايلىنىپ قېلىشى
ياكى باشقا قوشۇمچە كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىشى، ياللۇز ھالەتتىن
مۇرەككەپ ھالەتكە ئۆزگىرىشى مۇمكىن. مەسىلەن: ئاشقازان مىزاجى-
نىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ئۇزۇن داۋام قىلغانلىقىدىن ئاشقازان
يارىسىغا ئايلىنىشى قاتارلىقلار. دېمەك بۇ چاغدا ئۇنى سۇئى مىزاج
دەپ قاراشقا بولمايدۇ. ئەگەر ئومۇمى بەدەن ياكى مەلۇم بىر
ئەزادا 4 خىلىتنىڭ بىرى ئارتىپ ياكى كەمىيىپ ۋە ياكى
بۇزۇلغان غەيرى تەبىئى خىلىتلارنىڭ توختاپ قېلىشى سەۋەبىدىن
پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى (سۇئى
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 (مۇقەۋۋىيات) دورىلار بېرىلىدۇ.

بۇ، چوڭ بىر قائىدە.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، سۇئى مىزاج خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەر ئىسسىقلىق، سوغاقلىق، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقتىن ۋە 4 خىلتنىڭ 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 ــ دەرمانلارنى كۆپلەپ ئىستىمال قىلىش ئىسسىق دورىلارنى سىرتتىن كۆپ ئىشلىتىش) قاتارلىقلار مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ھار)نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر، مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ھار)دا بىرقانداق خىلتنىڭ 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 (سۇئى 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، ”تەئدىل قىلىش ئۇسۇلى“ دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئاپتاپ ئۆتكەندىن بولغان باش ئاغرىقنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن باشنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتكۈچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن سەندەل، سۆگەت يىلتىزى سۈرۈپ چېپىلىدۇ. 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 پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك بولسا، داۋاملىق يەڭگىل قىزىش، ئۇسساش، ئۇيقۇ قېچىش، ئېغىزى قۇرۇش، ئىشتەي تۇتۇلۇش، نېرۋا قوزغۇلۇش، كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلاش قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئورۇقلاتقۇچى ئىسسىتما (تەپى دىق) كېسەللىكىگە ئوخشاشلار. ئەگەر مەلۇم بىر ئەزادا، مەسىلەن: جىگەر ياكى ئۆپكە مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج ھار سازەج) يۈز بەرسە، مەسىلەن: ھاراقنى كۆپ ئىچىش ياكى ئىسسىق دورا-دەرمانلارنى، گۆش، ياغلارنى

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

مىزاجنىڭ ماددىسىز سوغاقتىن بۇزۇلۇشىنى 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، مېۋە-چىۋىلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، ھەركەت قىلماسلىق، تاماقنى كۆپ يېيىش، كۆپ تەرلەش قاتارلىقلار مىزاجنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج بارىد) خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مىزاجنىڭ ماددىسىز سوغاقتىن بۇزۇلۇشى ئەگەر پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك 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، ئىسسىق دورىلار ۋە بەدەننىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرغۇچى، قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى ئوزۇقلۇقلار بېرىلىدۇ. ھەم تەن ھەركەت قىلىش، كۈن نۇرىدا

مېڭىش، زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى، جۇيۇز، بوز بوغالاردا ياغلاش قاتارلىق چارە-تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر سۇئى مىزاج بارىد سازەج مەلۇم يەرلىك ئورۇن ۋە ئەزادا يۈز بەرسە مەسىلەن: ئادەمنىڭ باش ساھەسىگە سوغاق شامال ئۆتۈپ كېتىپ ئاغرىسا ياكى مۇز سۇيى، سوغاق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىپ قان تومۇرلار تارىيىپ، پەيلىرى تارتىشىپ ئاغرىسا، دەرھال باش ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، دورا ئىزىپ چېپىش (تەمرىخ قىلىش)، دورىلىق سۇدا يۇيۇنۇش (لەخلەنە قىلىش)، ئىچى تەرەپتىن قەلەمپۇر، لاچىندانە، گۇلدارچىن قاتارلىق ئىسسىقلىق دورىلارنى ئىچكۈزۈپ، تەڭشەش، نورماللاشتۇرۇشتەك چارە-تەدبىرلەر قىلىنىلىدۇ.

مىزاجىنىڭ ماددىسىز ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش:

ھۆل ۋە نەملىك جايلاردا كۆپ تۇرۇش، مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش (كۆپ غۇسل قىلىش)، ھۆللۈك دورا-دەرمانلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھەركەت قىلماسلىق، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلار مىزاجىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج رۇتەپ) خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پۇت-قوللار بوشۇشۇش، كۆپ ئۇيقۇ كېلىش، پەيلەر بوشۇشۇپ كېتىش، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، خەپرۇك كۆپۈيۈش، بەدەن سۇۋۇپ كېتىش، سىيدۇك تۇتالماسلىقتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. داۋالاشتا پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك 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 مېڭىش، ھەركەت قىلىشتەك چارە-تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. سۇئى مىزاج روتەبدىن كۆپىنچە پارالىچ، موپاسىل، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

مىزاجنىڭ ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش:

مىزاجنىڭ ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى، ھاۋاسى قۇرۇق ھەم ئىسسىق جايلاردا كۆپ تۇرۇش، ئاپتاپ ۋە ئوت ئەتراپىدا كۆپ ئىشلەش، كۆپ تەرلەش، كۆپ ئىچى سۈرۈش، كۆپلەپ سۇيۇقلۇق يوقىتىش، ھەددىدىن كۆپ ھەركەت قىلىش، ئۇخلىماسلىق، قۇرۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، سۇيۇقلۇق ئىچمەسلىك، قۇرۇقلۇق دورا ۋە ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئالامەتلىرى، بەدەن كوندىن-كونگە ئورۇقلايدۇ، ئۇيقۇ ئازلايدۇ، بەدەننىڭ نەملىگى ۋە يۇمشاقلىغىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، تېرىنىڭ ئەۋرىشىملىگى يوقىلىدۇ. ئىشتەي ئازىيىدۇ، ماددا ئالمىشىشقا تەسىر يېتىدۇ. كۆزلىرى ئولتۇرشۇپ قالىدۇ. ئېغىز ۋە بۇرۇنلىرى قۇرۇيدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ. داۋالاشتا، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورا(مورەتتىبات)لار ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى نەرسىلەر بىلەن تەئدىل قىلىنىدۇ. سېرىق چىچەك سۈيى بىلەن ۋانىنا قىلىنىدۇ ھەمدە تاشقى تەرەپتىن بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى، گۇل يېغى، قاپاق مېغىزى قاتارلىقلار بىلەن بەدەن ياغلىنىدۇ. سۈت، سېرىق ياغ، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ كىلىزما قىلىنىدۇ. مۇناسىپ دورىلار ئىزىپ چېپىلىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن ئەرەقى سەندەل، گۇلاپ ۋە خۇش-

پۇراق ئەرەقسىياتلار ئىچكۈزۈلىدۇ. ھالىۋايى بادام، لوئوقى بادام، مائوللەھىم، مەغىزىيات شىربىسى، شەربىتى گاۋزىبان، شارابى ئەنجۇر، شەربىتى قاپاق، لوئابى ئىسپىغۇل، لوئابى چاھار تۇخمى (4 ئۇرۇق شىربىسى) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

مىزاجىنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىنى داۋالاش

مىزاجىنىڭ 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 ئەھۋالارنىڭ كېلىپ چىقانلىقىغا قارىتىلغان. بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىلىك كېسەللىك ئالامەتلىرى بولىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا داۋالىمىسا، تەركىپ ئۆزگەرگەن كېسەللىكلەر (مەرەزى تەركىپ) ياكى پۇتۇنلىگى بۇزۇل-غان كېسەللىكلەر (تەفەررۇقى ئىتتىسال) كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. نۇرغۇن كېسەللىكلەر، خىلىتلارنىڭ سان ياكى سۈپەت جەھەتتىكى غەيرى نورمال ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مىزاجىنىڭ 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 تۇتۇلىدۇ. سۈپەت جەھەتتە ئىسسىق، سوغاق، ھۆل، قۇرۇقلۇقلارنىڭ

تەسىرى، سان جەھەتتە ئۇلارنىڭ ئارتىپ ياكى كاملاپ كەتكەنلىكى نەزەردە تۇتىلىدۇ. خىلتلارنىڭ غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشىگە ساپ خىلت تەركىۋىگە باشقا خىلتلارنىڭ ئارىلىشىپ ياكى يات ماددىلارنىڭ قوشۇلۇپ قېلىشىمۇ سەۋەپ بولىدۇ. مەسىلەن، قاننىڭ تەركىۋىگە كۆپلەپ سەپرا خىلتىنىڭ ئارىلىشىپ كېتىشىدىن بولغان بەدەندە سېرىقلىقنىڭ پەيدا بولۇشى؛ بۇزۇلغان قاننىڭ توقۇلمىلار (مەنسۇباتى بەدەن) ئارىلىقلىرىغا قۇيۇلۇشىدىن بولغان ھەر خىل ئىششىق (ياللۇغلىنىش) ۋە جاراھەتلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە باشقا خىلتلارنىڭمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋالغا ئۇچرىغانلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھەر خىل كېسەللىكلەر قاتارلىقلار. بۇنداق ئۆزگىرىشلەردە، ئومۇمى بەدەن ياكى يەرلىك ئورۇننىڭ تەبىئى مىزاجى (خىزمىتى) بۇزۇلغانلىقى ئۈچۈن سۇئى مىزاج؛ سەۋەبى خىلت (ماددا) بولغانلىقى ئۈچۈن سۇئى مىزاج ماددى دەپ ئاتىلىدۇ.

مىزاجنىڭ ماددىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش:

سۇئى مىزاج ماددى ھار، قان ياكى سەپرا خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن كۆپىنچە قاننىڭ قىزىشى ياكى سان جەھەتتە ئارتىپ كېتىشى ياكى تەركىۋىگە باشقا خىلت ۋە يات ماددىلارنىڭ ئارىلىششى 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. قاننىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىش ياكى بەك قويۇقلۇشۇپ قېلىش ياكى سۇيۇقلۇشۇپ قېلىشتەك ئەھۋاللارمۇ

سەۋەپ بولىدۇ.

قانىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغانلىرىدا، ئومۇمىي 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 يوغانىراق ۋە قىزىق بىلىنىدۇ، ھەرىكىتى دولقۇنسىمان بولىدۇ. بۇ خىل ئالامەتلەر، كۆپىنچە قاندا ئوفۇنەت (چىرىش) پەيدا بولغان جىددىي كېسەللىكلەر، مەسىلەن: ئىسسىتمىلىق زۇكام، كېزىك، زاتىل، سەرسام قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

ئوفۇنەت، چىرىگەن، سېسىغان، پۇراپ قالغان مەنالاردا بولۇپ، خەلق تىلىدا "قۇقاق" دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنى قەدىمقى ھۆكۈمالىرىمىز، چىرىتكۈچى، سېسىتقۇچى 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 مىكرۇپقا ئوفۇنەتلىك (قوقاقلىق) كېسەللىكلەر، ئىنفېكسىيىلىك كېسەللىكلەر دېگەنگە تەڭ كېلىدۇ. ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمى، ئوفۇنەتلىك (قوقاقلىق) كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئۆزىگە خاس بىر يۈرۈش ئىچكى، تاشقى جەھەتتىن داۋالاش تەدبىرلىرىگە ئىگە. مەسىلەن: ئومۇمىي بەدەندىكى زەھەرلىنىش، قىزىش ۋە ئۆتكۈر بەلگىلىرىنى پەسەيتىش، يۈرەك ۋە مېڭىنى ئاسراش، قاننى تازىلاش، بەدەنىنىڭ

كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى (تەبىئەت)نى ئاشۇرۇش قاتارلىقلار. بۇ ھەقتە، قەدىمقى زاماندىن تارتىپلا ھۆكۈمالىرىمىزنىڭ جۇزام، سىفلىس، چاشقان يارىسى، تەمرەتكۈ، ئاقما (ناسۇر)، يىرىڭلىق جاراھەت قاتارلىق كېسەللىكلەرنى سىماپ، گۈڭگۈرت، مىشاك، كۆك تاش، سامساق، چۆبچىنى، سىر، سىنگرىپ، بىخ مارجان، سەرتان، ئىلان، قىزىل قولتۇق پاقا، قۇلەيلىن قاتارلىق دورىلار بىلەن داۋالىغانلىقى ھەققىدىكى خاتىرىلەر بار. ھالبۇكى تىببىي ئىلمىنىڭ ھازىرقى تەرەققىياتى يۇقۇرقى دورىلارنىڭ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر مىكرۇپلىرىنى ئۆلتۈرىدىغانلىقىنى 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، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرغۇچى، قاننىڭ قېتىشىنى پەسەيتكۈچى دورىلار، مەسىلەن: شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى نىلۇپەر، بىنەپشە، نىلۇپەر، چىلان، ئەرەقى سەندەل، ئەرەقى كاسنى، ئىسكەنجىبىن، ئەرەقى رەيھان، ھەم كافۇر قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قوقاق ياندۇرغۇچى دورىلاردىن كاشكاپ، ئارپا سۈيى، تەمرى ھىندى ياكى قارا ئۆرۈك، ئەينۇلا سۈيى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قاننىڭ قىزىشى ۋە ئۆرلەپ كېتىشى بىلەن بىرگە ئۆپكە ياكى مېڭىگە قان قۇيۇلغانلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، كۆپرەككۆك (ۋەرىد) تومۇرلاردىن بىرئاز قان ئېلىنىدۇ. مەسىلەن: ئۆتكۈر ئۆپكە ياللۇغى (زاتىل) كېسەللىكلىرىدە، ئۆپكىدىكى قان توپلۇشۇپ قالغانلىقتىن قان تومۇرلىرىدا قان ئايلىنىش ئاستىلىشىپ

يامان 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 (سۇئى مىزاج بارىد ماددى) كۆپىنچە، بەلغەم ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ غەيرى تەبىئى ھالدا قويۇلۇشى نەتىجىسىدە پەيدا بولغان ئۆزگىرىشلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: سۇلۇق ئىششىق، موپاسىل، پالەچ، لەقۋا، بەرەس قاتارلىقلار.

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

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

مىزاجنىڭ ماددىلىق قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش:

مىزاجنىڭ ماددىلىق قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج يابىس ماددى) كۆپىنچە سەپرا خىلتىنىڭ كۆپىيىشى ياكى ئۆزگىرىشى ياكى

سەپرانىڭ مەلۇم ئورۇنغا قويۇلغانلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: سېرىق چۇشۇش كېسەللىكى، جىگەر كېسەللىگى، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار.

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

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

مەخسۇس كېسەللىكلەر گەرچە سوئى 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 ئاشقازاننىڭ قىزىقلىغى ۋە بەزلەر غىدىقلىنىپ زەردە چىقىرىشنى پەسەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ، قاتارلىقلار.

مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

سوئى مىزاج خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن داۋالاشتا

تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

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

1. كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ تەبىئىتىگە قاراپ داۋالاش، بىرىنچىدىن شۇ ئەزانىڭ تەبىئىي مىزاجىغا قاراش، ئىككىنچىدىن ئاناتومىك تۈزۈلۈشىگە قاراش، ئۈچىنچىدىن كېسەللىكنىڭ پەيدا بولغان ئورنىغا قاراش، تۆتىنچىدىن شۇ ئەزانىڭ كۈچ - قۇۋۋىتى، تەبىئىي دەرىجىسىگە قاراپ داۋالاشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئەسلى مىزاجى سوغاق بولۇپ، ئۇنىڭدا ئىسسىق خاراكتېرىدىكى كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئىسسىق بىلەن سوغاقلىق ئارىسىدىكى پەرق ناھايىتى چوڭ بولغان بولىدۇ. چۈنكى ئىسسىقلىقنىڭ كۈچى چوڭ بولغانلىقى 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 خاراكتېرىدىكى كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى تەڭشەپ كېسەللىك داۋالاش ئۈچۈن كۈچلۈكرەك ئىسسىقلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئەسلى مىزاجى ئىسسىق بولغان ئەزادا ئىسسىق خاراكتېرىدىكى كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭغا ئازراق سوغاقلىق دورا قىلىشلا كۇپايە قىلىدۇ. چۈنكى ئەسلى مىزاجى ئىسسىق بولغان ئەزاغا ئازراقلا ئىسسىقلىق تەسىر قىلسىلا ئىسسىق خاراكتېرىدىكى كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. شۇڭا كېسەللىك پەيدا قىلغان ئازراق ئىسسىققا 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 كۆنىكىدەك ياكى تومۇر، ئاشقازان-ئۈچەيلەرگە ئوخشاش ئىچى كاۋاك ئەزا ياكى شىللىق پەردە بولسا، دورا ئاسان تەسىر قىلىدۇ. يەڭگىل، سانى ئاز، قۇۋۋىتى كەمرەك دورىلار بولسىمۇ كۇپايە

قىلىدۇ. موسكۇللىرى چىڭ، قاتتىق ئەزالار، مەسىلەن: بۆرەك، كىمىرچەك، سۆڭەك قاتارلىقلارغا دورا تەسىرەك تەسىر قىلىدۇ. سان ۋە سۇپەت جەھەتتە كۈچلۈگرەك دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر تال، جىگەر، يۈرەك موسكۇللىرىغا ئوخشاش چىڭلىقى ئوتتۇراھال ئەزالار بولسا، سان ۋە سۈپەت جەھەتتە ئوتتۇراھال دورىلار بېرىلىدۇ.

ئۈچىنچىدىن، كېسەل بولغان ئەزانىڭ جايلاشقان ئورنىغا قاراش لازىم. دورا تېز ۋە بىۋاستە تېگىپ قالىدىغان ئەزالار (ئېغىز بوشلۇقى، قىزىل كىكىرتەك، ئاشقازان-ئۈچەي يوللىرى)غا ئېغىز ئارقىلىق دورا بەرگەندە يەڭگىلرەك، سان، سۈپەت جەھەتتە ئوتتۇراھالراق دورىلارنى بېرىش كېرەك. شۇنىڭدەك يۈرەك، ئاشقازانغا يېقىن ئەزالارغىمۇ مۆتىدىل تەسىرگە ئىگە دورىلارنى بېرىش لازىم. پۇت، قول، بۆرەك، بالاياتقۇ قاتارلىق ئەزالارغا سان، سۈپەت جەھەتتە كۈچلۈگرەك دورىلارنى بېرىش ۋە داۋالاش مۇددىتىنىمۇ ئۇزۇنراق قىلىش كېرەك. چۈنكى ئېغىز ئارقىلىق يېگەن دورا، ئاشقازان، ئۈچەي، قان تومۇر، بەلغەم سۇيۇقلىقى قاتارلىق يوللار بىلەن يىراقتىكى 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، مېڭە، جىگەرگە ئوخشاش رەئىس ئەزالار ياكى ئۆپكە، ئاشقازانغا ئوخشاش مۇھىم ئەزالار ياكى بەك سەزگۈر ئەزالار (كۆز، ئاشقازان ئېغىزى)دا بولسا، بەك كۈچلۈك كەيپىياتلىق دورىلار ۋە بەك سوغاق نەرسىلەرنى بەرمەسلىك كېرەك. ماددىنى تېز ئېرىتكۈچى (كۈچلۈك مۇھەل-

لىلات)لارنى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك. تېز ئېرىتكۈچى، سۈرۈپ چىقارغۇچى دورا (ئىستىغراغ)لارنى ئىشلەتكەندە يەنە بىر تەرەپتىن خۇشبۇي، روھىنى 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، ناھايىتى 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 خەۋپلىك بولسا، تېز قۇتقۇزۇش دورىلىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

3. كېسەلنىڭ ئەر ياكى ئاياللىق جىنسى پەرقىگە قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى ئاياللارنىڭ تەبئى خۇسۇسىيتى، روھى مىجەزى كۆپ ھاللاردا ئەرلەرگە ئوخشىمايدۇ. ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا نىسبەتەن سەزگۈر، نازۇكراق ۋە ئاسان قوزغۇلۇچان كېلىدۇ. بەدىنىمۇ ئاجىزراق كۆپىنچە سوغاقچان كېلىدۇ.

4. كېسەلنىڭ يېشىغا قاراپ داۋالاش كېرەك. باللار، 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 پەرقلەندۈرۈپ، مۇۋاپىق دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى تۆمۈرچى ۋە ئېغىر ئەمگەك قىلغۇچىلارغا ئىمكان قەدەر تېز ئېرىتكۈچى دورىلار ئىشلەتمەسلىك لازىم قاتارلىقلار.

6. تۇرمۇش ئادىتى يەنى ھاراق ئىچىدىغان - ئىچمەيدىغانلىقى، تاماكا چېكىدىغان - چەكمەيدىغانلىقى ۋە ئامراق ئوزۇقلۇقى، يېمەيدىغان ئوزۇقلىرىغا قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

7. كېسەلنىڭ ئورۇق - سېمىزلىكىگە قاراپ داۋالاش كېرەك. چۈنكى بەك ئورۇق، قۇۋۋىتى ئاجىز كىشىلەرگە ئۆتكۈر ئىخراج ۋە سۈرگىلەر بېرىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. سېمىز ئادەملەرگە ئېرىتكۈچى، يۇمشاق (مۇھەللىلات) دورىلارنى ئىشلىتىش مۇۋاپىق. ئەمما ئۇلارغا سۇيۇقلۇق دورىلارنى ئاز قوللىنىش، كىرىمىدىن چىقىمىنى كۆپرەك قىلىش كېرەك.

8. كېسەلنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتىگە قاراپ داۋالاش كېرەك. چۈنكى كېسەلنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتى ياخشى بولسا، كۈچلۈك دورا بېرىش؛ ئاجىز بولسا، ئىمكان قەدەر قۇۋۋەتلىگۈچى ۋە ئوزۇقلاندۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.

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

كۆزدە يۇمشاتقۇچى (مۇھەللىلات) دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

10. كېسەل ياشىغان يۇرت، ئىقلىمىنىڭ ھاۋا كلىماتىغا قاراپ داۋالاش كېرەك. جۇغراپىيىلىك جەھەتتە ئىسسىق يۇرت ئادەملىرى بىلەن سوغاق ئىقلىم ئادەملىرىنى پەرقلەندۈرۈپ داۋالاش، ئىمكان قەدەر ئىسسىق ئىقلىم ئادەملىرىگە سوغاق ۋە ھۆللىكرەك؛ 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 ھاۋادا داۋالىنىشى لازىم.

3. مۇۋاپىق ھەركەت قىلىش، ھەمىشە يېتىپ ئالماسلىقى كېرەك.

4. ھاراق، تاماكا، نەشە، ئەپيۇنلاردىن خالى بولۇشى لازىم.

5. ئۇيقۇ-ئويغاقلىق مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك.

6. روھى جەھەتتە 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 ياندۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. دېمەك، ئالدى بىلەن سەۋەپىنى 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 ياندۇرغۇچى مەلھەملەرنى ئىشلىتىش كېرەك.

ئەگەر 2 خىل كېسەللىكنىڭ بىرى خەتەرلىك جىددى بولۇپ يەنە بىرى سوزۇلما خاراكتېرلىك بولسا، ئالدى بىلەن خەتەرلىكرەكىنى داۋالاپ ئۇنىڭدىن كېيىن سوزۇلمىسىنى داۋالاش كېرەك. مەسىلەن: بىر ئادەمدە قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش كېسەللىكى بىلەن پارالىچ كېسەللىكى 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: مېڭە قان تومۇرى قېتىش كېسەللىكىدە 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 ئەمەلىيتى بىلەن داۋالاش ۋە باشقاداۋالاشلار

سۇرۇپ چىقىرىش

پىشقان ماددىنى بەدەندىن چىقىرىش، سۇرۇپ چىقىرىش (ئىستىغراغ قىلىش) دەپ ئاتىلىدۇ. ماددىلارنى سۇرۇپ چىقىرىش، ئومۇمى سۇرۇپ چىقىرىش (ئىستىغراغى كۇللى) ۋە قىسمەن سۇرۇپ چىقىرىش (ئىستىغراغى جۇزئى) دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. ئومۇمى سۇرۇپ چىقىرىش ئاساسەن قان ئېلىشقا قارىتىلغان. قىسمەن سۇرۇپ چىقىرىش، ھىجامەن قويۇش، زۇلۇك قويۇش، دورىلار بىلەن قۇستۇرۇش، سۇرگە دورىلار ياكى ھەمەل قىلىش ئارقىلىق ئىچىنى 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، قاننى ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن مۇھىم بولغان ئامىل دەپ تونۇپ قان ئېلىشنى

توغرا كۆرمىگەن. لېكىن كېيىنكى زامانلاردا قان ئېلىشنىڭ كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشتىكى رولىنى تونۇپ يېتىپ، داۋالاش ئۇسۇللىرى قاتارىغا كىرگۈزۈپ قوللىنىپ كەلگەن.

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

قان ئېلىش ئىختىيارى ئىستىغراغ بولۇپ قانچىلىك سۈرۈپ چىقىرىش لازىم بولسا، شۇنچىلىك چىقىرىشقا ۋە توختىتىشقا 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 كېسەللىكلەردە 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) مۇگىدەپ تۇرغان كېسەللەردىن قان ئالماسلىق كېرەك.

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

(6) ئاياللاردىن ھېيىز كۆرگەن كۈنلىرى قان ئالماسلىق كېرەك.

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

(2) قان ئالغۇچى تېۋىپ ئۆزى بىلەن دائىم ئىپار ۋە مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى (ئىپارمەجۇنى) ئېلىپ يۈرۈش كېرەك. ئەگەر كېسەلدە ھۇشسىزلىنىش ياكى باشقا غەيرى ئەھۋاللار كۆرۈلسە، ئىپارنى پۇرۇتۇش، داۋا ئىلمىشكىنى يېگۈزۈش كېرەك.

(3) قان ئېلىشتىن بۇرۇن لىمون شەربىتى، ئانار سۈيى، گۈلاپ ۋە ئانار شەربىتى مۇۋاپىق ئارىلاشتۇرۇپ كېسەلگە بېرىلسە، قان ئېلىشتا يۈز بەرگەن مۇرەككەپ ئەھۋاللار (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 يېمەك ئاماقلارنى بېرىش كېرەك.

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

قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار: (1) قىپال تومۇر:

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

(2) باسلىق تومۇر:

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

(3) ئوكھەل (ھەپتى ئەندام) تومۇر:

قپال تومۇر بىلەن باسلىق تومۇرنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان تومۇر بولۇپ، پۈتۈن بەدەن كېسەللىكلىرى ۋە مۇرەككەپ كېسەللىكلەردە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ ئۇمۇمى بەدەن ئىستىغراغى ئۈچۈن قان ئېلىنىدىغان ياخشى تومۇر بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى، كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن بىر سىزىقتىكى، جەينەكنىڭ ئىچكى تەرەپكە ئېگىلگەن ۋاقتتا پەيدا بولغان ئويمانلىقتا.

(4) مابىز تومۇر:

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

(5) ئۇسەلەم تومۇر:

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

(6) سافىن تومۇر:

ئاياللار 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) ئېرقۇنسا تومۇر:

ئولتۇرغۇچ نېرۋا ۋەرەمدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇ پاقالچەكتىكى گىرەلەشكەن ئەگرى ـ بۈگرى تومۇر بولۇپ، پاقالچەكنى بوغۇپ قويۇپ تومۇر كۆرۈنگەندە نەشتەر سېلىنىدۇ. بەزى كېسەللەردە بۇ ئۇسۇلدىمۇ مەزكۇر تومۇرنى تاپقىلى بولمايدۇ. ئۇ چاغدا پۇتنىڭ نامسىز ۋە چىمچىلاق بارماق ئارىلىقىدىن 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 سۇسلىشىش سېزىلسە قان ئېلىشنى دەرھال توختىتىش كېرەك.

ھىجامەت قويۇش

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

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

ھىجامەت قويۇلىدىغان ئورۇنلار: (1) بويۇن ئومۇرتقىسى بىلەن باش سۆڭىكى بىرىككەن جاي (گەجگە)گە قويۇلىدۇ. بۇ جايغا ھىجامەت قويۇش ئوكەھل تومۇردىن قان ئالغان بىلەن تەڭ. ئەمما بەزىدە بۇ جايغا ھىجامەت 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 ھىجامەت 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 ھىجامەت قويۇش زىيانلىق. مىڭىسى ئاجىز (ئۇنۇتقاق) كىشلەرنىڭ گەژگىسىگە ھىجامەت قويۇش خەتەرلىك.

(3) مۇنچىدىن ئەندىلا چىققانلارغا ھىجامەت قويماسلىق كېرەك.

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

زۈلۈك قويۇش

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

قەي قىلدۇرۇش

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، ھەزىمنىڭ بۇزۇلۇشى، مەئىدەنىڭ تۆۋەنلىششى، تولغاق قاتارلىق كېسەللىكلەردىكى قۇسۇش، ئەكسىنچە بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇ خىل قۇسۇشنى توختىتىشقا ئامال قىلىش كېرەك.

قەينىڭ مەنپەئەتى: (1) باشنىڭ ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىدۇ.

(2) كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

(3) كىكىرىكنى بىر تەرەپ قىلىدۇ.

(4) ئۆتنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى توسايدۇ.

(5) ئىشتەينى قوزغايدۇ.

(6) بەدەننىڭ سۇسلىغىنى يوقىتىدۇ.

(7) مالىخۇلىيا ۋە مەئىدە سۇسلىغىدىن بولىدىغان مىڭە كېسەللىكلىرى (سەرئى قاتارلىقلار)غا مەنپەئەتلىك.

(8) ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىنىمۇ قەي بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ.

(9) دوۋسۇن جاراھەتلىرىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى بار.

(10) بەدەن رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ قېلىشىنى توسايدۇ.

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

قەي قىلدۇرۇشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: قەي قىلدۇرۇشتىن ئىلگىرى كېسەللىكنىڭ خىلتلار (يەنى ماددى)دىن ياكى باشقا سەۋەبلەر (يەنى سازەج)دىن بولغانلىقىنى ئېنىقلاش شەرت. سازەجدىن بولغان كېسەللىكلەرنى دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇپ داۋالاش ھاجەتسىز. ماددىدىن بولغان بولسا ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرۇش، ئۇنىڭدىن 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 قوللىنىلمايدۇ بەلكى ئەزالارنىڭ ئىستىغراغى-قان

ئېلىش ياكى سۈرگە بېرىش بىلەن داۋالىغان ياخشى. (1)
قۇرۇق مىزاجلىق كىشلەر قەي قىلدۇرۇشتىن بىر كۈن ئىلگىرى سۇيۇق تاماقلار بىلەن كۆپرەك ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، كۆپرەك سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈپ كەلسە تېخىمۇ ياخشى. ھۆل مىزاجلىق كىشلەرگە يۇقۇرقىلارنى قىلىش ھاجەتسىز. (2) ھاۋا سوغاق بولسا، ئىسسىق جايدا قەي قىلدۇرۇش كېرەك. (3) قۇستۇ-رىدىغان دورىنى ئىچكۈزۈپ بولغاندىن كېيىنلا كېسەل كىشىنىڭ قاپىغى ئۇستىگە ئاق پاختا ياكى داكا قويۇپ باش تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر ياردەمچى 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 مەستىكنى يۇمشاق سوقۇپ شېكەر ياكى ئالما سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار بولمىسا، گۈلقەنت بەرسىمۇ بولىدۇ.

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

(2) نەپسى قىيىنلىشىۋاتقان، قان تۈكۈرگەن، قان قۇسقان، بويۇن قىسمىدا ئىششىق بار، مىڭە كېسەللىگى، مەئدە يارىلىق كېسەللىگى، سەپرايائكى قاندىن بولغان قولاق، 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

يۈز بېرىشى مۇمكىن، بۇنداق چاغلاردا قايناقسۇ ئىچكۈزۈلسە ياكى چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى تارتقۇزسا ساقىيىپ كېتىدۇ.

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

(3) قەيدىن كېيىن مەئىدە ھەركىتى تېزلىشىشىپ مەئىدىدە تۈرلۈك ئاۋازلار پەيدا بولسا، مەستىكىنى سوقۇپ گۈلقەنت بىلەن يېيىشكە 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 ئۈچەيلەردىكى 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 ئاياللارغا يۇمشاتقۇچى دورا (مۇلەييىنات)لار بېرىلسە بەلگۈلۈك ئۈنۈمى بولىدۇ. سۈرگە دورىسى بېرىشتىن ئىلگىرى ماددىنى پۇشۇرۇش شەرت. ئەمما، سۈرگە بېرىش جىددى زۆرۈر بولغاندا ماددىنى پۇشۇرىمەن دەپ ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈپ قويۇشقىمۇ بولمايدۇ.

سۈرگە بېرىشكە بولمايدىغان ئەھۋاللار: قان ئالدۇرغانلار،

بەدىنى ئاجىز، ئۇزۇقلىنىشى ناچارلار، ھامىلدار ۋە ھېيىز مەزگىلدىكى ئاياللار، ئۈچىيى توسۇلغان ۋە ئالماشقانلار. كونارغان ئىچى سۈرۈش كېسەللىگى 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) سۈيۈق سۈرگە دورىسى بەرگەندىن كېيىن ئەگەر سۈرگە دورىسى ئۆز كۈچىنى كۆرسەتمىسە، 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 ھەببۇلمۇلۇك (ئىنەك پىتى)، توربۇت ۋە تۇزلۇق دورىلار كۆپ بولغان (ئاساسى ئورۇندا تۇرغان) سۈرگە دورىلىرىنى بەرگەندە ئۈستىدىن يەنە كۆپ مىقداردا سۇ بېرىشكە بولىدۇ.

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

ئىلمان سۇ (بىرئاز تۇز سېلىپ) ئىچكۈزۈش كېرەك.

(6) ئىچ سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئۈچەي، مەئىدىلەردە قىزىش كۆيگەندەك ئەھۋاللار يۈز بەرسە ئىسپىغۇل شىرنىسى ۋە بىيە ئۈرۈغى شىرنىسى بېرىش كېرەك. بۇلارغا ئازراق رەيھان ئۈرۈغى، قەنت، گۈلاپ قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

(7) بەك ئىچى سۈرۈپ كېتىپ توختىتىشقا توغرا كەلسە، هارارەت بولمىسا قېتىق بىلەن زىرىق ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر قىزىتما بولسا، رەيھان ئۈرۈغى، سېمىز ئوت ئۈرۈغى، قىممۇ قۇ ئۈرۈغلىرىدىن 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 ئۈنۈم بەرگەندىن كېيىن ئومۇمى

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

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

(4) يۇنۇس خىيارشەنبەر قوشۇلغان سۇرگىلەرگە بادام يېغى، بىنەپشە يېغى قوشمىغاندا بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈشى، كۆكۈل ئايىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

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

(6) تەركىبىدە ئەفتىمۇن بار سۇرگە دورىلىرىنى قايناتقاندا ئەفتىموننى ئايرىم لاتا خالتىغا سېلىپ قاينىتىش كېرەك.

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

ھوقنە قىلىش

ھوقنە ۋە شامچە قىلىش، سۇرگە دورىسى بېرىش مەنئى قىلىنغان

ئەھـۋال ئاسـتـىـدا سۈرۈش تەسـىرىگە ئـىگە بولۇپلا قالـماسـتىن، بەلـكى ئۇ ئۈچـەي ئارقىلـىق ئومۇمـى بەدەنـگە تەسـىر قىلـىش رولىنى ئوينايدۇ. بولۇپمۇ، مەئىدىسى ئاجىز بولغان كىشىلەرگە بولغان مەنپەئەتى بەكمۇ ياخشى. ئىچكى ئەزالار ۋەرەمـلىرىـگە ھوقـنە ۋە شامچە (شياف) شەكلىدىـكى دورىـلارنى ئىشلىتىش، ئاساسى ئۇسۇل بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

ھوقنىنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى: (1) بەدەنـدە بولۇپـمۇ مەئـدە ۋە ئـۈچەيـلەردە پەيـدا بولغان غەيرى تەبىئى بۇخارات ۋە ئوفۇنەت ماددىلارنى تۆۋەن چۈشـۈرۈپ مىڭـىنى ساغـلامـلاشـتۇرىـدۇ.

(2) ھوقـنە ھەر خىل دورىلاردىن تەركىپ تاپقاچقا، ئىنچىكە ۋە 12 بارماق ئۈچـەي، مەئـدىلەرگـچە تەسىر قىلـدۇ. شۇڭا ھوقنە كـۆپ ۋە سۈرئىتى تېز بولماسلىقى لازىم.

(3) ئۈچـەي يوللىرىـنى سىلىقلاشـتۇرۇپ، ئۈچـەي خىزمىتـىنى ياخشىلايدۇ.

شامچە (شياف) قويۇش

شامچە دورىلار، ئاساسەن سـۈرگە دورىلىرىـدىن تەركـىپ تاپـىدۇ. ھوقنە قىلىشقا بولمايدىـغان كېسـەللىكـلەر (ئـۈچـەي ئالمـىشـىپ قـېلـىش قاتارلـىقـلار)غا سـۈرگە دورىـلـىرى ئۆز ئەمـلـىنى كۆرسـىتەلـمىگەنـدە ئارقا يولـغا كىرگۈزۈش ئۇچۇن ئىشلـىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا شامچە، ئارقا يولنىڭ باشـقا كېسەللىكـلىرى، ئۈچەي تومۇلۇش ۋە ئايالـلار جىنـسى ئەزا كېسـەلـلىكـلىرىگە بـىۋاسـتە

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 بەلگىلىنىدۇ.

تەرلىتىش

تەرلەش بىلەن بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆل-لۆك (روتۇبىتى فۇزۇلىيى) تېرىدىكى تەر بەز تۆشۈك (مىسام)لار ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. تەرلىتىش ئۇسۇلى، مۇنچىغا كىرىش، قىزىق سۇ ئىچىپ چۈمكىنىپ يېتىش ياكى ئادەتتىكى قىزىتما چۈشۈرگۈچى دورىلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. ساق كىشىلەرگە تەرلىتىش دورىسى بەرمەسلىك كېرەك. ئۇلار ئۇچۇن ئەمگەك قىلىش ئەڭ ياخشى تەرلەش ئۇسۇلى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. كېسەللەردە تەرلەش، ھارارەتنى چۈشۈرۈش ۋە بەدەننى يىنىكلەشتۈرۈش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. يۇقۇرقى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە تەرلەش، بوھران بەلگۈلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. (بوھرانغا قاراڭ.)

بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش

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

ئادەتتىكى ئەھۋاللاردىمۇ، زۇكام ۋە باش ئاغرىقلىرىدا بۇرۇندىن سۇيۇق شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلار ئاقسا كېسەللىك يەڭگىللىشىپ قالىدۇ. مىڭە كېسەللىكلىرىدە مەسىلەن: تۇتقاق كېسەللىگىدە بۇرۇنغا دورا تامغۇزۇپ سۇ ئېقتىش، كېسەلنى ھوشىغا كەلتۈرۈش ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يېنىكلەشتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار ئاساسەن قارمۇچ، قۇندۇز قەھرى، خولىنجان، زەنجىۋىل بولۇپ سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. مىقدارى ۋە تۈرى، كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن بەلگىلىنىدۇ.

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

سۇيدۇك ھەيدەش

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

1. قويۇق خىلتلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەردە ئالدى بىلەن سۆرگە دورىلىرى بەرمەي تۇرۇپ، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ. چۈنكى سۈيدۈك ھەيدەش بىلەن بىرگە بەدەندە سۇيۇقلۇق مىقدارى ئازىيىپ، ماددا تېخىمۇ قويۇقلىشىپ كېتىدۇ-دە ئۇ ماددىنى ھەيدەپ چىقىرىش قىيىنلىشىدۇ.

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

3. جىگەر ۋەرىمىدە، ۋەرەم جىگەرنىڭ ئاستىنقى قىرىدا بولسا (جىگەر كېسەللىكلىرى قىسمىغا قاراڭ)، ئالدى بىلەن سۆرگە دورىسى بېرىش ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن سۈيدۈك ھەيدەش تەد- بىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر ۋەرەم جىگەرنىڭ يۇقۇرقى يېرىم ئايسىمان 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 سۇيۇقلۇقلار ئوتتۇرىچە مىقداردا بولۇشى لازىم، ئەگەر سۈيدۈك كۆپلەپ چىقىپ كەتكەندە، بەدەندە قۇرۇقلۇق كۆچىيىپ كېتىپ ماددىنىڭ پىششىنى ئارقىغا سوزۇپ، كېسەللىكنىڭ

ساقىيشىنى ئۈزارتىپ قويىدۇ.

6. سۈلۈق ئىششىق، پالەچ ۋە مۇپاسىللاردا سۈيدۈك ھەيدەش ئۇسۇلىدا 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 ئۇسۇللىرى

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

دورا پۈركۈش (نۇپۇخ): بۇ، يۇمشاق سوقۇلغان دورىلارنى بوشلۇق ئەزا (بۇرۇن، ئېغىز، تاماق)لارغا پۈركۈپ داۋالايدىغان ئۇسۇل بولۇپ، چىش تۈۋىگە دورا پۈركۈش "سۇنۇن"؛ جاراھەت ـ يارىلار ئۈستىگە دورا پۈركۈش "زۇرۇر" دەپ ئاتىلىدۇ.

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

ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (كماد): 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 سۇيۇق 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 مىلاپ جىنسى يول، چوڭ يارىلار ئېغىزىغا تىقىپ قويۇشقا قارىتىلغان. ئاياللار جىنسى يولغا قويۇلىدىغىنى "فەرزىجە" دەپ ئاتىلىدۇ.

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

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

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

پاشويە قىلىش: بۇ، مۇرەككەپ دورىلارنى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ ئىسسىق پېتى تېزدىن تۆۋەنگە قارىتىپ قويۇشقا

قارىتىلغان. بۇ ئۇسۇل، كۆپىنچە يۇقۇرى قىزىتمىلىق تەپلەردە ھارارەت پەسەيتىش ۋە باش ئاغرىشىنى 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 تەمى چىقىرىلغان دورا سۇيىگە بەلنىڭ ئاستىنقى قىسمىنى چىلاپ كېسەلنى ئولتارغۇزۇشقا قارىتىلغان.

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

تۆكەرنى يۇلۇش: بۇ، مىڭىنىڭ زەربىگە ئۇچرىشى (ئۇرۇلۇش، يىقىلىش) سەۋەبىدىن كېسەل ھوشسىزلانغاندا ياكى تۇتقاقاق كېسەللىگى ۋە ئېغىر كۆڭۈل ئېلىشىش كېسەللىكلىرىدە، قولاق ئارقا، گەجگە ۋە بۇرۇن تۈكلىرىنى يۇلۇش (موچىنلاش) ئارقىلىق كېسەلنى ھوشىغا كەلتۈرۈشكە قارىتىلغان.

قوم بىلەن داۋالاش

قوم بىلەن داۋالاش، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىنىڭ داۋالاش چارىلىرى ئىچىدىكى تارىخى ئەڭ ئۇزۇن، بولغان قەدىمى يەرلىك داۋالاش چارىلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ئۇ، ئەجداتلىرىمىزنىڭ تەبىئەت ھادىسىلىرى بىلەن كۆرەش قىلىش، كۈندىلىك تۇرمۇشنى قامداش جەريانىدا ئاڭسىز ۋە ئاڭلىق ھالدا ئىشلەتكەن چارە ـ ئامالىرىنىڭ مەنپەئەتى ۋە

تەجرىبە ساۋاقلىرىنى يەكۈنلەشتىن تەدرىجى شەكىللىنىپ چىققان باشقا تۈرلۈك داۋالاش ئۇسۇللىرىغا ئوخشاش ئۈنۈملۈك داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

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

2. باشقا خىلدىكى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ياخشى ئۈنۈم قازانغىلى بولمايدىغان سوزۇلما كېسەللىكلەرگە ئۈنۈملۈك شىپالىق تەسىرى بار.

قۇم بىلەن داۋالاش مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر: مۇپاسىل كېسەللىكلىرى، ئۆگىمىدىكى ئىششىق ۋە يەللەر، نوقرەس، ئىرقۇننىسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك بەل، پۇت ئاغرىش، ھېيز قالايمىقانلىشىش، ئاياللار دوۋسۇن ۋە يېرىقلىرى ئاغرىش كېسەللىكلىرى، سوزۇلما بۆرەك كېسەللىكلىرى، سوزۇلما كېسەللىكلىرى، ئاق خۇن كېسەللىكى، پۇت ـ قوللار قوۋۇلۇشۇش كېسەللىكى، سۆڭەك، گۆشلەر سىقىراپ ئاغرىش كېسەللىكى، شەقىقە، قۇلاق غۇڭۇلداپ تۇرىدىغان كېسەللىكلەر، بالىلاردىكى پارالىچ، سوغاق ۋە ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان ئاشقازان كېسەكلىكلىرى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە شىپالىق ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

ھەر خىل يۈرەك كېسەللىكلىرى، ھەرقانداق ئورۇنلارنىڭ ئەۋج ئېلىۋاتقان سىل كېسەللىكلىرى، ۋە ئۆتكۈر ئېغىر جۇشانى خۇن،

كېسەللىگى قان غالىپلىق بەلگۈلىرى ئېغىر بولغان كېسەللىكلىرى، ئۈچۈق 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 نەملىكى ئاز قۇم دۆۋىلىرىدىن پايدىلىنىپ ئېلىپ بېرىش كېرەك.

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

3. قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىشنى نىيەت قىلغانلار ئالدى بىلەن تىۋىپنىڭ مەسلىھەتىنى ئېلىشى، بەدىنىنى تەپسىلى تەكشۈرتىشى لازىم.

4. يېمەك-ئىچمەك، زۆرۈر بولغان ئۇسسۇلۇق قاچىلاش قاچىلىرى، سايىۋەنلىكلىرى 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 كۈنىدىن 5 كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتا بەزى كېسەللىك ئالامەت بەلگۈلىرى ئېغىرلىشىپ قېلىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلۈشى مۇمكىن، چىداملىق بىلەن داۋاملاشتۇرۇلسا تەدرىجى ياخشىلىنىپ كېلىدۇ.

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

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

9. ھەر بىر كىشى ئۆزىنىڭ چىداشلىق بېرەلىشى ۋە قۇمنىڭ ھارارىتىگە قاراپ، ئۆزەكى ياكى چوڭقۇر كۆمۈلۈشنى بەلگۈلىسە بولىدۇ. ئەمما، تېرىنىڭ كۆيۈپ قالماسلىقىنى شەرت قىلىشى كېرەك. ئادەتتە 10 ـ 15 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا كۆمسە بولىدۇ لېكىن يەنىلا ئەملى ئەھۋالنى ئاساس قىلسا بولىدۇ.

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

11. قۇمغا كۆمۈلگەندە ھاۋا تېمپېراتۇرىسىنىڭ يۇقۇرىلىقى، قۇمنىڭ قىزىقلىقىدىن ئومۇمى بەدەن ۋە يەرلىك ئورۇندىن

كۆچلۈك تەرچىقىدۇ. شۇڭا، كۆپلەپ تەرلەپ بەدەن ھۆللىگىنىڭ بەك ئازىيىپ، ماغدۇر سىزلىنىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تۇز 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 ـ جايلارغا قايتىش سەپىرىدە سوغاق شامال تېگىشتىن ساقلىنىش، ياخشى كىيىنىش لازىم.

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

قۇمنىڭ داۋالىق رولى: قۇياشنىڭ قىزىقلىقىدىن 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، كۆچۈيۈپ، ئەسەب ـ نېرۋىلار خىزمىتى جانلىنىپ مېڭە، جىگەر، ئاشقازان، ئۈچەي، تال، تەر بەزلىرىنىڭ خىزمىتى كۈچىيىدۇ. ئۆگىلەر، گۆش، تېرە ئاستى ۋە

كېسەللىك ئورۇنلىرىدىكى غەيرى تەبىئىي خىلىتلارنىڭ بەدەندىن چىقىرىلىشى تېزلىشىدۇ. ئۇلارنىڭ بىر قىسمى تەر ۋە سۈيدۈك ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلسا، بىر قىسمى سىڭىشىپ 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 ئىلمىي خۇلاسىلەرگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

بـوهـران

"بوهـران"نىڭ لۇغەت مەنىسى كـرىزىس دىگەنـلىك بولـىدۇ. كېسەلـلىكـلەردە ئىشلىتىلگەن بوھران، كېسەللىكنىڭ كېسەلـلىك جەريانىدىكى يوقـىرى باسقۇچىدىن ئىبارەت. كېسەلـلىك بىلەن بەدەن ئوتتۇرىسىدىكى كۈرەشنىڭ ئىككى خىل نەتىجىسى بولىدۇ يەنى بەدەن غالىپ كەلسە، كېسەللىك مەغلۇپ بولۇپ كېسەللىك ساقىيىدۇ؛ بەدەن مەغلۇپ بولسا، كېسەلـلىك ساقايمايدۇ ئېغىرلىشىدۇ ياكى ئۆمۈرلۈك مېيىپ بولىدۇ ياكى كېسەل ئادەم ئۆلىدۇ. شۇڭا، بوھران يۈز بېرىدىغان كۈنلەر، ئۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر ۋە قىلىنىدىغان مۇناسىۋەتلىك چارىلەرنى بىلىش تىۋىپ ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. چۈنكى داۋالاش ئېلىپ بېرىشتا، بۇ كۈنلەردە ماددىنى قوزغىتىدىغان چارىلارنى قوللىنىش مەنئى قىلىنىدۇ.

بوھران تۈرلىرى

بوھران، ياخشى بوھران ۋە تەتۈر بوھران دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

ياخشى بوھران: بۇ تۈردىكى بوھراندا، بەدەن كېسەللىك

ئۇستىدىن 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 ئەمما ماددىلارنى بىر يولدىلا سۈرۈپ چىقارماي، ئاستا ـ ئاستا، ئاز ـ ئازدىن سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. بەدەن دەسلەپتىلا غالىپ كەلگەن بولسىمۇ، لېكىن غالىپلىقى روشەن بىلىنمەيدۇ. ئەمما، ماددىلارنى ئاز ـ ئازدىن سۈرۈپ چىقىرىپ، ئاخىرىدا بىرلا يولدا ئىللەت ماددىنى تازىلاپ كېسەللىكنى مەغلۇپ قىلىدۇ. مانا بۇ تولۇقسىز بوھران (بوھرانى ناقىس) دەپ ئاتىلىدۇ.

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

تەتۈر بوھران تۆۋەندىكىدەك تۆت خىل بولىدۇ.

1. بەدەن غالىپ كەلسىمۇ، بوھران بەدەننى بىراقلا ئاجىزلاشتۇر- ماي بەلكى تەدرىجى ھالاك قىلىدۇ.

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

3. بەدەننىڭ كۈچلۈكلىكى تۈپەيلىدىن، گەرچە ماددىلار بەدەندە مەلۇم مۇددەت باراۋەر لىكىن ساقلاپ كەلسىمۇ، كېيىنچە ماددا پىشىپ يېتىلەلمەي، باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر قىلغانلىقتىن كېسەللىك ئۇزۇنغا 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 ـ كۈنىگىچە بولغان دەۋرى دەپ قارايدۇ. ئەگەر بۇ دەۋردە بوھران يۈز بەرسە، ئۇ چوقۇمتەتۈر بوھران بولۇپ، كېسەل كىشىنى ھالاك قىلىدۇ. بۇ مەزگىلدە كېسەللىكنىڭ كۈچلۈكلىكىدىن بوھران يۈز بېرىدۇ. ئىككىنچى باسقۇچ، كېسەللىك ئالامەتلىرى روشەنلەشكەن دەۋرى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. ئۈچىنچى باسقۇچ، كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىپ بىر ئىزدا توختاپ قالغان دەۋرى بولۇپ، بۇ دەۋردىكى بوھراننى ياخشى ياكى يامان دېگىلى بولمايدۇ. تۆتىنچى باسقۇچ، كېسەللىك ئالامەتلىرى تۆۋەنلەشكە باشلىغان دەۋرى بولۇپ، بۇ دەۋردىكى بوھران ئەڭ ياخشى بوھران بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

بوھران كۈنلىرى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىرى 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 ـ كۈنلىرى يۈز بېرىدۇ.

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

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

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

بوھران ئالامەتلىرى

بوھراندا بۇرۇن قاناش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، سىيدۈك ناھايىتى كۆپ كېلىش، تەرلەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇرۇن قاناش، ئىچى سۈرۈش ۋە قەي قىلىش، تولۇق بوھراندا كۆرۈلىدۇ. تەرلەش، سىيدۈك راۋان بولۇپ كېتىش بىلەن كەلگەن بوھران، تولۇق بوھران بولمايدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ماددىنىڭ سۇيۇق قىسمى چىقىپ كېتىپ، قاتتىق قىسىملىرى قېپقالىدۇ. بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئالاھىدە بوھران شەكلى بولىدۇ. مەسىلەن: بەزگەك ۋە ئىككى كۈنلۈك قىزىتمىلاردا بوھران تەرلەش، ئىچى سۈرۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئەسۋىلىك بوھرانى بۇرۇن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مىڭە پەردە ۋەرەمىدە، كۆپرەك تەرلەش ياكى بۇرۇن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. تۆت كۈنلۈك قىزىتما بوھرانى تەرلەش، ئىچى سۈرۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

تەجرىبىلەردىن قارىغاندا، بوھرانىنىڭ ياخشــى بۇرۇن قاناش، ئۇنىڭدىن قالسا ئىچى سۈرۈش، ئۇنىڭدىن قالسا قەي قىلىش. سۈيدۈك راۋانلىشىش، ئەڭ ئاخىرقــى تەرلەش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر

بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر يەنى بوھراندىن خەۋەر بەرگۈچى ئالامەتلەر، ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن ھەركەت قىلىۋاتقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بوھران كۈنلىرى كۆپىنچە كېسەللىكنىڭ ئەسلىدىكى ئالامەتلىرىگە باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئىسسىقى چىكىسى چىڭقىلىش، قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاق ئېغىرلىشىش، قوساق غولدۇرلاش، كۆز خىرەلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بەدەنگە ياردەم 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، باشنى ئىسسىق تۇتۇش، باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇش لازىم. ئاغرىقنىڭ مىزاجى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ قۇستۇرۇش، سۈرگە ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر بوھراندا بۇرۇن قاناش، ئىچى سۈرۈش ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە ئۇنى توختىتىشقا ئامال قىلىش كېرەك. بوغۇم، پۇت-قوللاردا ئاغرىش پەيدا بولۇپ ماددىنىڭ بۇ جايلارغا چۈشۈپ قېلىشىدىن ساقلى-

نىش ئۈچۈن، بەدەننى تۇتۇپ ئۇۋۇلاش، بوغۇملارنى تېڭىش كېرەك.
بوھران چۈشتىن كېيىن باشلانغان بولسا، بىر كۈن ھېساپلاشقا بول-
مايدۇ، بەلكى چۈشتىن بۇرۇنقىسى بىلەن قوشۇلۇپ بىر كۈن ھېساپ-
لىنىدۇ. بوھران كۈنلىرى كېسەلنى ھەركەت قىلدۇرماسلىق، روھى
جەھەتتە ئارام بېرىش كېرەك.

ئۇيغۇر تىبابەت تەشخىس ئىلمى

AltunOq

رحلة رسخشك سفابلت رغيف

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. تېۋىپچىلىق سەنئىتىدىكى مۇھىم ئاساسى ماھارەتلەرنىڭ بىرى.

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

قەدىمدىن تارتىپ ئۇيغۇر تېۋىپلىرى، 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 يۆلىنىۋالماسلىقى، ئىگە بولغان نەتىجىلەرنى يىغىنچاقلاپ

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، خەپىرۈك ۋە قۇسقان ماددىلارنى تەكشۈرۈش).

قاراپ تەكشۈرۈش

شەكلى، تۇرقىنى كۆزدىن كۆچۈرۈش

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

تېنى قاۋۇل، بەدەن تەرەققىياتى ئوزۇقلىنىشى ياخشى، تېنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرى بىردەك تەرەققى قىلغان، گۆشلىرى چىڭ، كۆكرىگى كەڭ، يۈزلىرى قىزىل، مايلاشقان، ئاۋاز كۈچلۈك بولسا سالامەتلىكىنىڭ ياخشىلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەكسىچە ۋىجىك، بەدىنى ئورۇق، تېرىلىرى قۇرغاق، چىرايى تاتىرىپ سارغايغان، ئاۋازى تۆۋەن، كۆكرىگى تار بولسا سالامەتلىكىنىڭ ئاساسى بوشلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. دېمەك، كىشىلەرنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشىدىكى پەرقلەرگە

قاراپ، ئۇ كىشىنىڭ مىزاجى ۋە فانداق كېسەللىكلەر پەيدا بولۇش ئېھتىمالى بارلىقىنى تەخمىنەن مۆلچەرلىگىلى بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇزۇن يىللىق تەجرىبىلەردىن قارىغاندا ئورۇق، يۈزى سوزۇنچاق، بويىنى ئۇزۇن ۋە ئىنچىكە، كۆكرەك قەپىزى تار ۋە ياپىلاق، قوسىقى كىچىك ئەمەس، قول-پۇتلىرى ئىنچىكە ھەم ئۇزۇن، گۆشلىرى بوشراق، تېرىسىقۇرغاق ۋە قاراراق كەلگەن كىشىلەرنىڭ مىزاجى كۆپىنچە قۇرۇق مىزاج بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا پۇتۇن بەدەن ئاجىزلىقى، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى (ئاشقازان ئېچىشىش، ئاچچىق سۇ ياندۇرۇش، ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش قاتارلىقلار)، ئۆپكە سىلى، بۆرەك كېسەللىكلىرى بىلەن كېسەللىنىدۇ. ئەكسىنچە سېمىزرەك، يۈزى كەڭ، بويىنى قىسقا ۋە يوغان، كۆكرەك قەپىزى كەڭ، قوسىقى 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 كېسەللىكى ۋە شېكەر سىيىش كېسەللىكلىرى بىلەن ئاسان كېسەللىنىدۇ. يەنە بەزى ئەھۋاللار مەسىلەن: بەدەننىڭ ئاقلىقى كۆپىنچە سوغاقلىقتىن، بەدەندە ياغنىڭ كۆپلىكى ھۆللۈكتىن، ئازلىقى قۇرۇقلۇقتىن، قارىلىقى ئىسسىقلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. قىزىللىقى قان ماددىسىنىڭ ئارتۇقلىقىدىن، بۇغداي رەڭ ۋە ساغۇچ رەڭلىكى سەپرادىن، كۆكۈش رەڭلىكى سەۋدادىن دېرەك بېرىدۇ. تۈكنىڭ كۆپلىكى، يىرىكلىكى، كېپەكلىكى ۋە قارىلىقى كۆپىنچە ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقتىن دېرەك بېرىدۇ قاتارلىقلار. بۇ خىل ئەھۋاللار گەرچە مۇتلەق بولمىسىمۇ،

تەجرىبىلەردىن قارىغاندا كۆپىنچە شۇ دائىرىدىن چىقىپ كەتمەيدۇ.

ئېغىز ئىچى، ۋە تىل 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 ئاغرىق-لىرىدا 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 يىرىكلىگى ۋە قۇرۇقلىغى سەپرادىن دېرەك بېرىدۇ. تىل توق قىزىل بولۇپ پاقىراقلىغى يوقالغان بولسا ئۆپكە، يۈرەك ئاجىزلىغى، بەدەن سۇيۇقلىقلىرى ئازايغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ كۆپرەك ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەن چاغدا ۋە قۇرۇتقۇچى كېسەل-لىكلەردە كۆرۈلىدۇ. تىلدا كۆكۈش ياكى سۆسۈن رەڭدە داغلارنىڭ بولىشى، قان قېتىپ بەدەندە توسۇلۇش (سۇددە) ھاسىل بولغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ، كۆپىنچە يۈرەك كېسىلى ۋە ئۇنىڭ بىلەن مۇناسى-ۋەتلىك قان كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. تىلنىڭ قېتىپ قېلىپ ئەركىن ھەركەت قىلالماسلىغى، مېڭىگە قان چۈشكەن (پالەج)دە، كېزىك-

AltunOq

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. كېسەللىك-لەردە بولسا ھەرخىل گەزلەر كۆرۈلىدۇ.

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

سېرىق گەز: تولاراق ئىچ مىزاجنىڭ ئىسسىقلىقىغا مەنسۇپ بولۇپ سېرىقلىق قانچە توق بولسا، ئىسسىقلىقنىڭ شۇنچە غالىبلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇنداق گەز، بەزىدە كېزىكلەردىكى يۇقۇرى ھارارەت ياكى ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى (قېرىن، ئۈچەي، جىگەر ئىششىقلىرى)دىمۇ كۆرىلىدۇ.

كۆلرەڭ، قارا گەز: كۆلرەڭ، قارا ۋە قۇرغاق گەز، ھارارەت ئۆرلەپ، بەدەن سۇيۇقلىقى ئازايغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ كېزىكلەر ئەۋج ئالغان چاغلاردا كۆرىلىدۇ. كۆلرەڭ، قارا ھەمدە ياغلىشاڭغۇ گەز، ئۈچەي ۋە باشقا ئىچكى ئەزالاردا سۇيۇقلۇقنىڭ غالىبلىقىنى بىلدۈرىدۇ، كۆپىنچە ئىچ سۈرۈش. سوزۇلما بۆرەك ئىششىعى. جىگەر فاتقاندا كۆرىلىدۇ.

قۇرغاق گەز: بەدەن سۇيۇقلىقى يېتىشمىگەنلىك، 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، ئىسسىتمىلىق كېسەللەرنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە ۋە سوزۇلما كېسەللىكلەردە ئۆپكە سىلى، ئاشقازان يارىسى، قەنت سىيىش كېسىلىدە كۆرۈلىدۇ.

روھىي ھالىتىنى كۆزىتىش

كېسەللىك ۋاقتىدا كىشىنىڭ روھىي ھالىتى، ئەس-ھوشىدا خىلمۇ-خىل ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ. مەسىلەن: بىئاراملىق، قورقۇش، جۆيلىش، ھوشسىزلىنىش قاتارلىقلار. ئادەتتە روھىي تېتىك، چىرايى ئوچۇق، كۆز نۇرى روشەن، ئەس-ھوشى جايىدا، سۆزلىرى ئېنىق، ئاۋازى جاراڭلىق بولسا كېسەلنىڭ ئانچە ئېغىر ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ. روھىي سۇنغان، چىرايى خۇنۇك، كۆزلىرى نۇرسىز، سۆزلىرى ئىگىز-پەس، ئەس-ھوشى جايىدا بولماسلىق، ئورۇقلىغان ھالەتلەر كۆرۈلسە كېسەلنىڭ ئېغىرراق ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئۇيقۇنىڭ كۆپلىكى سوغاقلىق ۋە ھۆللۈكنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ئۇيقۇسىزلىق ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئېغىر بېسىقلىق، قورقۇنچاقلىق، جىمغۇرلۇقتا ئائىت ئىشلارنىڭ ھەممىسى

سوغاقلىقنىڭ ئالامىتىدۇر. روھى ھالەتنىڭ قوزغىلىشچانلىقى، تەسىرلىنىشچانلىقى، مىجەز - خۇلقىنىڭ يەڭگىللىكى. مەنمەنلىكى. ئالدىراڭغۇلىقى ۋە تولا گەپ قىلىش. تېز سۆزلەش. ھاياسىزلىقلارنىڭ ھەممىسى ئىسسىقلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئاسان قورغۇلۇپ ۋە پەسىيىپ قېلىش ھۆللۈكنىڭ ئالامىتىدۇر.

چىراينى كۆزدىن كۆچۈرۈش

يۈزنىڭ تاتىرىپ كېتىشى قۇۋۋەتسىزلىك، كەمقانلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ، سوزۇلما بۆرەك ئىششىقلىرى ۋە ئېغىر كەمقانلىقلاردا كۆرۈلىدۇ. چىراينىڭ سېرىقلىقى سەپرا مىزاجدىن دېرەك بېرىدۇ. تال، ئاشقازاننىڭ زەئىپلىكىنى ئىپادىلەيدۇ بۇ، كۆپىنچە ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىش، سوزۇلما ئىچ سۈرۈشلەردە كۆرىلىدۇ. چىراينىڭ نەم ۋە قىزىللىقى، يۇقۇرى ئىسسىتمادىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپىنچە ئۆپكە ئىششىقى (زاتىلرىيە) ياكى ئۆپكىنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقلىرىدا كۆرىلىدۇ. ئۇزاق مۇددەتلىك تۆۋەن قىزىتما ئۆپكە سىلىدە كۆرۈلىدۇ. يۈز كالپۇكنىڭ كۆكىرۈپ كېتىشى، قان قايىغانلىقنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، كۆپىنچە يۈرەك زەئىپلىشىش، زاتىلرىيىدە كۆرىلىدۇ. چىرايى، كۆز ئېقى ۋە تېرىلىرى سارغىيىپ كېتىشى، قىچىشىشى، جىگەر، ئۆت كېسەللىكلىرىدە يۈز بېرىدۇ. چىراينىڭ قارىيىپ كېتىشى، يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك خىزمىتى ناچارلاشقان، جىگەر قاتقان، سۈيدۈك زەھىرى تارقاپ كەتكەندە كۆرۈلىدۇ.

بەدەننىڭ تۇرۇش ھالىتىنى كۆزدىن كۆچۈرۈش

ھەر خىل كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن كېسەل كىشىلەر بەدەن تۇرقىنى تۈرلۈك ھالەتلەردە تۇتۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. مېڭىش-تۇرۇشنىڭ ئەركىن بولىشى، كېسەللىكنىڭ يەڭگىلرەك ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر مېڭىشى ئەركىن بولماي، گەۋدىسىنى ئۆزى يۆتكەشكە ئاجىزلىق قىلسا، بەك ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىنى ياكى ئەس-ھۇشى تۇتۇقلىقىنى كۆرسىتىدۇ. يۇقۇرى قىزىتما، بىئارامىلىنىش، جۆيلۈشلەر، كۆپىنچە ئىچكى مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭدەك بوھران يېقىنلىشىپ قالغانلىقىدىنمۇ دېرەك بېرىدۇ. ئوڭدا يېتىشقا مەجبۇر بولۇش، قوساق ئۇزلۇكسىز ئاغرىۋاتقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ، كۆپىنچە ئۆتكۈر قوساق پەردە ئىششىقىدا كۆرىلىدۇ. يېنىچە يېتىشقا مەجبۇر بولۇش، كۆكرەكنىڭ شىددەتلىك ئاغرىۋاتقانلىقىدىن ياكى كۆكرەك پاسىلى ئىششىغانلىقىتىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ، كۆكرەك پەردە ئىششىغى (زاتىلجەنبە)، ئۆپكە ئىششىغى (زاتىلرىيە) ۋە باشقىلاردا كۆرىلىدۇ. ئۆرە ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولۇش، نەپەس قىيىنلاشقانلىقتىن ياتالمايۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. دەم سىقىش كېسىلى، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى، يۈرەك زەئىپلەشكەندە كۆپ ئۇچرايدۇ.

تېرىنى كۆرۈپ تەكشۈرۈش

تېرىنىڭ چىڭ-بوشلىغى، بولۇپمۇ رەڭگى، تېرە ئەسۋىلىرى،

تېرە يۇزىدىكى زەخىم ئىزلىرى، ئىششىقلار كېسەلگە باھا بېرىشتە خېلى چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن: تېرە ۋە قاپاق، كالپۇك، چىش مىلىكلىرىنىڭ كۆكىرىپ قېلىشى، قان ئازلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. لېكىن بەزىدە قورقۇپ كەتكەن، باش ئايلىنىپ يىقىلغان، ئىچكى ئەزالار قانىغاندىمۇ كىشىنىڭ چىرايى تۇيۇقسىزلا تاتىرىپ كېتىدۇ. قان تومۇرلىرى تارتىشىپ، تېرە ئىششىغاندىمۇ تېرە تاتىرىپ كېتىدۇ. جۇدەپ كەتكەن كېسەللەردە تېرە توپارەڭدە بولۇپ كۆرۈنىدۇ. قىل قانتومۇرلار كېڭەيگەن، قىزىتمىسى بار كىشىلەردە تېرە قىزىرىپ قالىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە سىلى بىلەن كېسەللەنگەن ئادەملەر ئادەتتە چۈشتىن كېيىن سۇس قىزىپ، مەڭزى قىزىرىپ خۇددى ئەڭلىك سۇرىۋالغاندەك كۆرىنىدۇ. بۇ بەلگە، ئۆپكە سىلى كېسەللىگىگە باھا بېرىشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. يۇز بۇرۇن ياكى باشقا جايلار چەكلىك ھالدا قىزىرىپ ئوتتۇقۇپ قېلىشى، تىلما (ماشىرا) كېسىلىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. بۇ چاغدا تېرە چىڭقىلىپ سەل ئاغرىيدۇ. مەڭزىدە ئۆمۈچۈك تورىدەك قىزىل سىزىقلارنىڭ پەيدابولىشى جىگەر كېسەللىكلىرىدىن دېرەك بېرىدۇ.

تېرىنىڭ بولۇپمۇ كالپۇك، قول ئۇچلىرى، ئېغىز چۆرىسىنىڭ كۆكىرىپ قىزىل رەڭگە كىرىپ قېلىشى يۇرەك زەئىپلىشىپ، ئۆپكىدە ھاۋا ئالمىشىش ياخشى بولماي ۋاتقانلىقى ياكى يۇرەك ئاجىزلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. قانغا سەپرا (ئۆت) ئارىلاشقاندا، مەسىلەن: سېرىق كېسەلدە تېرە ۋە كۆزنىڭ ئېقى سارغىيىپ كېتىدۇ. بەزى كېسەللىكلەر مەسىلەن: (چالاش كېسىلى) قۇبا كېسىلىدە يۇز، قول ۋە كۆكرەكنىڭ ئۇچۇق قالغان جايلىرىدىكى تېرىلەردە قارا داغ پەيدا بولىدۇ.

ئاق كېسەللىكتە تېرىگە ھەر خىل چوڭلۇقتىكى ئاق داغلار چۈشىدۇ. ھامىلدار ئاياللارنىڭ يۈزىگە حومرەڭ داغ چۈشىدۇ. ئەمچەك ئايلانمىسى ۋە كىندىك ئاق سىزىقنىڭ بويىغى قېنىقلىشىدۇ. كىچىك باللار ئىسسىتمىلىق كېسەل بىلەن ئاغرىپ ساقايغاندا، تېرىنىڭ كېپەكلىشىپ چۈشىشى، قىزىلچا (ھازىرقى زامان تىببى ئىلمىدىكى ئىسكارلاتىنا) بىلەن كېسەللىنىپ ساقايغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

تېرىگە چىققان تاشما (ئەسۋە)لەرنىڭ شەكلى، رەڭگى ۋە چىقىش تەرتىۋىمۇ كېسەلگە باھا بېرىشتە بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن: قىزىل كېسىلىنىڭ ئەسۋىسى تېرىدىن كۆتىرىلىپ تۇرىدۇ. ھەمدە ئۇششاق داغ شەكلىدە بولۇپ، كىچىككىنە ئۆسىگى بولىدۇ. ئەسۋە دەسلەپ يۈزدىن باشلىنىپ 2 ـ 3 كۈندە بويۇن، غول ۋە ئاياقلارغا تارقىلىدۇ.

باسقاندا يوقىلىدىغان ھال رەڭلىك ئۇششاق ئەسۋىلەر، كۆپرەك ئۇچەي كېزىگىدە كۆرىلىدۇ. چوڭ ـ چوڭ ياپىلاق تاشمىلار، يەل تاشما (ئىشەك يېمى) چىققاندا كۆرىلىدۇ. بەزى دورىلار، يېمەك ـ ئىچمىلىكلەر 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 قورۇق قالمايدۇ. بارماق بىلەن بېسىپ قويىۋەتسە، خېمىرغا بارماق پاتۇرغاندەك ئىز ئۇزاققىچە ئۆز

ئەسلىگە كەلمەيدۇ. يۈرەك كېسەللىكىدە ئىششىق، ئادەتتە بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىن بولۇپمۇ پۇتتىن باشلىنىدۇ. ئەگەر كېسەل تولاراق ئوڭدىسىغا ياتسا، ئىششىق توققۇز كۆزدىن باشلىنىدۇ.

يۇقارقىلاردىن 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 ھېساپلىنىدۇ. ئادەم بەلگىلىك مۇددەت نەپەس ئالمىسا چىقارمىسا ئۆلىدۇ. كېسەل تەكشۈرۈشتە نەپەسلىنىش ئەھۋالىنى كۆزىتىشمۇ مۇھىم ئەمەلى ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى نەپەسلىنىشتىكى ئۆزگىرىشلەر ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ مۇھىم ئالامەتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، شۇ كېسەللىكنى تونۇشتا خېلى زور ياردىمى بولىدۇ.

ساغلام كىشىلەرنىڭ تىنىقى ئاۋازسىز بولۇپ، ئەتراپتىكى كىشىلەرگە بىلىنمەيدۇ. ئادەتتە مىنۇتىغا 16 دىن 20 قېتىمغىچە نەپەسلىنىدۇ. لېكىن كۈچلۈك جىسمانى ھەركەت قىلغان، چاپسان ھەركەتلەنگەن، ھاياجانلانغان، كېسەل بولۇپ ئىسسىمىدىغاندا نەپىسى تېزلىشىپ قالىدۇ.

باش زەخىملەنگەن ۋە ئەسەبى قوزغىلىشلاردا ياكى بەدەندىكى

بۇسلارنىڭ چىقىرىلىشى توسالغۇغا ئۇچرىغاندا نەپەس تېزلىشىپ ھاسىراش كېلىپ چىقىدۇ. ھاسىراش كۆپىرەك نەپەسلىنىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدە ۋە يۈرەك يېتەرلىك ئىشلىيەلمىگەندە كۆرۈلىدۇ. نەپەس يوللىرى ئىششىغان، ئاۋاز پەيلىرى قىسقىرىۋالغان، بۇرۇن، دىماقلارنى ئۆسمە گۆشلەر توسۇۋالغاندا نەپەس ئېلىش توسالغۇغا ئۇچراپ ھاسىراش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ چاغدا تىنىق چوڭقۇر ۋە ئاستا بولىدۇ، ھۇشقىتقان ۋە خىرىلدىغاندەك چىقىدۇ. مەسىلەن: بوغما كېسەللىگىدە كىكىرتەك شۇنچىلىك تارىيىپ كېتىدۇكى ئۆپكىگە ھاۋا كىرىش، تورۇپ-تورۇپ توختاپ بوغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن.

ئۆپكە يەللىك ئىششىغى (ئۆپكە كېڭىيىپ كېتىش) ۋە دەم سىقىش (زىققى نەپەس)لاردا، نەپەس چىقىرىش سۇسلاشقان ھالەتتىكى ھاسىراش كۆرۈلىدۇ.

تېز-تېز ئەمما يۈزە نەپەس ئېلىش، تىنىغاندا كۆكرىگى قاتتىق ئاغرىش، كۆكرەك پەردە ئىششىغى ياكى كۆكرەك گۆشلىرى ئىششىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

چوڭقۇر نەپەس ئالىدىغان بولۇپ قالغاندا، ئېغىر قەنت سىيىش كېسەللى ياكى بەدەنگە سۈيدۈك تارقاپ كېتىش (سۈيدۈك بىلەن زەھەرلىنىش)تىن گۇمان قىلسا بولىدۇ.

بەزى كىشىلەردە ئۇزاق جىملىقتىن كېيىن داۋاملىشىدىغان بىر خىل نەپەسلىنىش كۆرۈلىدۇ. بۇ، ناتوغرا نەپەس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئۆپكىگە تەئەللۇق بولماي، بەلكى نەپەس مەركىزى زەرەرلەنگەنلىكتىن نەپەسلىنىش تەڭپۇڭلىغى بۇزۇلغانلىقنىڭ

ئېپادىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. بۇنداق نەپەسلەنگۈچىلەرنىڭ كېسىلى ئېغىر ھەمدە ئاقىۋىتى خەتەرلىك بولىدۇ.

تەبىئىي نەپەس: نەپەسلىنىش پائىل (ھاياتلىق كۈچى) ئالەت (كاناي، ئۆپكە، كىرگىت پەردە، قوۋۇرغىلار) ۋە ھاجەت-بەدەننىڭ ھاۋا ئالمىشىش ئېھتىياجى بىلەن ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ، بۇزۇلغان ھاۋا بۇس-بۇخاراتلارنى سىرتقا چىقىرىپ شەكىللىنىدۇ. يەنى كىرگىت گۆشلۈك پەردىنىڭ تومۇرغا ئوخشاش كېڭىيىشى، قىسقىرىشى ۋە قوۋۇرغىلارنىڭ سىقىشى بىلەن ئۆپكە تەندىكى بۇزۇق بۇس-بۇخارلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ، بەدەننى ئاپەتلەردىن تازىلايدۇ. كېڭىيىش بىلەن سىرتتىن ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ يۈرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى تەمىنلەپ تۇرىدۇ. مانا بۇ تەبىئىي نەپەس ئېلىش دەپ ئاتىلىدۇ.

غەيرىي نەپەس: غەيرىي نەپەس، غەيرىي تەبىئىي ياكى مۇۋاپىق بولمىغان نەپەس ئېلىش بولۇپ، تېز ۋە قىسقا بولىدۇ. ئېغىر ھاللاردا خاقىراپ قېلىش ھەتتا نەپەس بوغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنداق ۋاقىتتا كېسەلنىڭ چىرايى كۆكىرىپ كېتىدۇ، بىئارام بولىدۇ. بۇ، سوغاق شامال ياكى سىرتتىن نەپەس ئېلىش ئارقىلىق كىرگەن ھەر خىل ئاپەتلەر سەۋەبىدىن ئۆپكە ۋە كانايلاردا ئىششىققا ئوخشاش توسقۇنلۇقلار يۈز بېرىپ ئومۇمىي بەدەندە ساپ ھاۋا يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. ياكى ھەر خىل غەيرىي تەبىئىي نەرسىلەر، جىراسىملار (مىكروپلار) قانغا قوشۇلۇپ، ھارارەت پەيدا قىلىپ، يۈرەكنى قىزىتىپ كۆپ ۋە تېز نەپەس ئېلىش ھاجىتىنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقتىن بولىدۇ.

نەپەس ئېلىشنىڭ ياخشى بولۇشى ئۈچۈن روھ، كۆچ ۋە ئالەتلەر (كاناي، ئۆپكە، كىرگىت پەردە، قوۋۇرغىلار) ساغلام بولۇشى، يۈرەك ۋە باشقا ئەزالار خىزمىتى ياخشى بولۇشى شەرت. نەپەس ئېلىشنىڭ ناتوغرا بولۇشى ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە ئىششىق بارلىقىنى 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 - پەسلىكى، قاتتىق - بوشلىقى، نەپەسلىنىشىنىڭ كۆشادە ياكى قىيىنلىقى، خەپرۇكىنىڭ گالنى قىرىپ ياكى خىرىلداپ چىقىشى، دېمىنىڭ سىقىلىۋاتقان - سىقىلمايۋاتقانلىقى، يوتەلنىڭ قىسقا ياكى ئۇتقاقلىق، يەڭگىل ياكى قاتتىق يۆتەل ئىكەنلىكى، يۆتەل ئاخىرىدا خوراز چىللىغاندەك ئاۋاز چىقىرىدىغان - چىقارمايدىغانلىقى قاتارلىقلارنى دىققەت قىلىپ تىڭشاش نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە باھا بېرىشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بەزى ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن بىللە ئارقا - ئارقىدىن كېكىرىش ياكى قوساق غولدۇرلاشلار كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان تۆۋەنلەپ كەتكەن ئاغرىقلار كۆپىنچە تاماقتىن كېيىنلا كەينى - كەينىدىن قاتتىق كېكىرىدۇ.

ئۈچەي 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 بىرلەشتۈرۈپ كېسەلگە توغرا يەكۈن چىقىرىشتىكى مۇھىم ئۇسۇل بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. شۇڭا سوراپ تەكشۈرۈشنى سەۋرىلىك، ئىنچىكىلىك بىلەن ئېلىپ بېرىش زۆرۈر. بەزىلەر ئۆزىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى رەتلىك سۆزلەپ بېرەلمەيدۇ. ئۇلارنى ماھىرلىق بىلەن گەپكە سېلىپ، تەرتىپلىك سۆزلەپ بېرىشكە ياردەم قىلىش كېرەك. كېسەل ھوشسىز بولسا، بىللە ئېلىپ كەلگەنلەردىن سوراش كېرەك. ئايرىم كېسەللەر، مەسىلەن: ئايال كېسەللەر نومۇس قىلىپ ھەقىقىي كېسەللىك ئەھۋالىنى ئېيتىشتىن تارتىنىدۇ. مۇنداق ئەھۋال ئاستىدا سەۋرىلىك بىلەن چۈشەندۈرۈش. يالغۇز سۆھبەتلىشىشكە شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىش لازىم. يېشى، جىنسى، ئاغرىق

ئورنى، ئاغرىش خۇسۇسىيىتى، قاچان، قانداق باشلانغانلىقى، تەرەققىيات جەريانى، ئۆتمۈشتىكى كېسەللىكلىرى، تۇرمۇش ئادىتى، كەسپى، تۇرار جايى، ئىشلەيدىغان مۇھىتى، ئىكالىنىش، پەرزەنت كۆرۈش، ئوزۇقلىنىش، ھەزىم قىلىش. چوڭ-كىچىك تەرىتى ئۆتمۈشتىكى كېسەللىك ئەھۋالى، ئاتا-بوۋا، يېقىن تۇققان ۋە ئائىلە ئەزالىرىنىڭ كېسەللىك ئەھۋاللىرى، ئاياللارنىڭ ھېيز ۋە ئاق خۇن ئەھۋالى قاتارلىقلارنى ئالدىرىماي بىر-بىرلەپ سوراپ چىقىش كېرەك. سوراش ئارقىلىقلا ئايرىم كىشىلەرنىڭ كېسەللىگى ھەققىدە بىرقەدەر ئەتىراپلىق، توغرا، ئېنىق تەساۋۋۇرغا ئىگە بولغىلى بولىدۇ. ئەمما سوراش قىسقا، مەزمۇنلۇق بولۇشقا دىققەت قىلىش، ھۇشسىز كېسەللەرنى تەكشۈرگەندە كېسەلنىڭ تۇققانلىرى، يېقىن كىشىلىرى-دىن سوراش، كىچىك بالىلارنىڭ كېسىلىنى بالىنىڭ ئاتا-ئانىلىرىدىن سوراپ ئېنىقلاشنى ئەستايىدىل، تەپسىلىي ئېلىپ بېرىش لازىم.

تۇتۇپ تەكشۈرۈش

تۇتۇپ تەكشۈرۈش، كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاشتىكى مۇھىم ئۇسۇل-لارنىڭ 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 ئەمەلىيەتلىرى جەريانىدا توپلىغان مول تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنى بولۇپ، ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ كېسەللىكنى تونۇشىدىكى مۇھىم ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى. ئۇ خىلىت، قۇۋۋەتلەر ۋە مىزاجىدىكى ئۆزگىرىشلەرگە توغرا باھا بېرىشتە بەلگىلىك 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 ئەمەلى ئەھۋالىدىن باشقا تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق ئىگەللىگەن مەلۇماتلارغا ياخشى بىرلەشتۈرۈپ ئەتراپلىق مۇھاكىمە قىلىش ئارقىلىق بىر خۇلاسىغا كېلىش لازىم.

تومۇر ھەرىكىتى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى

تومۇرنىڭ ھەرىكىتى، قىزىل قان تومۇرى (شىريان)نىڭ ھەرىكىتىدىن ئىبارەت بولۇپ، يۈرەكنىڭ قىسقىرىش ۋە كېڭىيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شىرياندا ئىككى ھەرىكەت، بىر جىملىق (سۈكۈت) بولىدۇ. ئىككى ھەرىكەت تومۇرنىڭ كېڭىيىشى (ئىنبىسات) ۋە تارىيىشى (ئىنقىباز)دىن ئىبارەت. لېكىن ھەرىكەت دەۋرى ئوتتۇرىسىدىكى جىملىق

دەۋرى روشەن مەلۇم بولمايدۇ. ئەۋسپ تومۇرنى تۇتقاندا، كېڭىيىش ۋە تارىيىش مۇددىتى بىلەن ھەملىق مۇددىتىنىڭ قانچىلىك ئىكەنلىگىنى ئېنىق بىلىش لازىم. كېڭىيىش ھەركىتى ئاسان سېزىلىدۇ. دائىم قول ئۇچىغا ئۇرۇلىدۇ. تارىيىش (ھەركىتى ئىنقىباز)نى بىلىش تەس. مۇنداق ھاللاردا تومۇرنىڭ ھەركىتىدىن قاتتىقلىق، تېزلىك ۋە كىچىكلىگىنى سېزىش (ئىزدەش) لازىم.

قىزىل قان تومۇرنىڭ ھەركىتى (تۆۋەندە شىريان ھەركىتى دېيىلىدۇ) يۈرەكنىڭ ھەركىتىگە تەۋە بولۇپ، ئۇنىڭ ھەركىتى يۈرەكنىڭ ھەركىتى بىلەن تەڭ بولىدۇ. ئارتۇق ياكى كام بولمايدۇ. شىريان تومۇرلار يۈرەكتىن پۈتۈن ئەزالارغا بارىدىغان تومۇرلار بولۇپ، بىرەر ئەزادا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ شىريان ھەركىتىدە توسالغۇ بارلىققا كەلسە ئۇ، يۈرەكتە ئەكس ئېتىدۇ.

يۈرەك باشقۇرغۇچى رەئىس ئەزا بولغاچقا، بەدەننى تەمىنلىگۈچى قان تومۇرلار ھەركىتىنىمۇ باشقۇرىدۇ. يۈرەك قانغا ساپ ھاۋا ئېلىشتا ئۆپكىنىڭ ياردىمىگە تايىنىدۇ. بەدەنگە كىرەكلىك ساپ ھاۋا ۋە قۇۋۋەتلەر تولغان قان شىريان تومۇرلار ئارقىلىق يەتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. قاندىكى بۇزۇق ھاۋا، يۈرەك ھەركىتى ئۆپكە ياردىمى ئارقىلىق، كىرەكسىز ماددىلار كۆك قان (ۋېنا) تومۇرلىرى ۋە يۈرەكنىڭ ۋاستىسى بىلەن بۆرەك ئارقىلىق سۈيدۈك بولۇپ سىرتقا چىقىرىلىدۇ. ھاياتلىق تەبىئى ئىسسىقلىق بىلەن مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. بۇ كۈچ يۈرەكتە بولىدۇ. شۇڭا تەبىئى ئىسسىقلىقنىڭ ئەھۋالى يۈرەكتىن بىلىنىدۇ. ئەۋسپ بۇنى تومۇر ئارقىلىق بايقايدۇ. شىريان تومۇرى ئىچىدىكى قاندا ھاياتلىق كۈچ بولىدۇ. شۇڭا

تېۋىپ، بەدەندىكى ھاياتىي كۈچ (قۇۋۋەيى ھەيۋانىي)نى ۋە بەدەننىڭ بۇ كۈچكە بولغان ئېھتىياجىنىڭ ئاز-كۆپلىكىنى بىلىشنى مەخسەت قىلىپ تومۇرنى تۇتۇپ شىريان ھەركىتىدىن ئىزلەش لازىم. كېسەل كىشىنىڭ تومۇرىنى تۇتۇشتا، ئالدى بىلەن تومۇرىنىڭ تېز-ئاستا ياكى باراۋەرلىكى، ئىگىز-پەسلىكى، ئىسسىق-سوغاقلىقى، قاتتىق-يۇمشاقلىقى قاتارلىق ئەھۋاللارنى بىلىش لازىم. شۇندىلا، يەنىمۇ چوڭقۇرلاپ ئەتراپلىق تەكشۈرۈش ۋە مۇھاكىمە قىلىش ئارقىلىق يۈرەكنىڭلا ئەمەس بەلكى پۈتۈن بەدەننىڭ ئەھۋالىنى مۆلچەرلەپ بىلگىلى بولىدۇ.

تومۇر تۇتۇش ئۇسۇلى

تومۇر، بىلەيزۈك بېغىشىدىكى شىريان تومۇردىن تۇتۇلىدۇ بۇ جايدىكى گۆش قاتلاملىرى نېپىز، تومۇر ئۈزە جايلاشقان تۇتۇپ بىلىشكە ئاسان بولۇپ، كېسەل كىشىمۇ ئۇياتلىق ھېس قىلمايدۇ ۋە ئارتۇقچە قىيىنچىلىق تۇغدۇرمايدۇ. شۇڭا بۇنى قەدىمقى ئۇستازلىرىمىز تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈشكە ئەپلىك تومۇر دەپ تاللىۋالغان. باشنىڭ تومۇرىدىنمۇ ئاسان بىلگىلى بولىدۇ. ئەمما كۆپ ئىشلەتىلمەيدۇ.

تومۇر تۇتۇشنى ئۆگىنىشتە ئالدى بىلەن مىزاجى مۆتىدىل، بەدىنى ساغلام كىشىلەرنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپ، تومۇر سېلىش ئەھۋاللىرىنى كۆپ سىناپ ئۆگەنگەندىن كېيىن ئۇنى باشقا كېسەل كىشىلەرنىڭ تومۇرلىرى بىلەن سېلىشتۇرۇپ ئۆگىنىش لازىم.

تېۋىپ، باش بارمىقىدىن باشقا 4 بارمىقىنى كېسەلنىڭ تومۇرى ئۈستىگە تەككۈزۈپ تۇرۇپ، كېسەل كىشى قولىنى تۈز تۇتۇپ بېرىشى لازىم. تېۋىپ ئالدى بىلەن تومۇرنىڭ سۈس ياكى كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بايقاپ، كۈچلۈك بولسا، ئوتتۇرا هال، ئاجىز بولسا يېنىك كۈچ بىلەن تۇتۇشى كېرەك. كېسەللىك مۇرەككەپ بولسا، ئۇزۇنراق تۇتۇپ قانداق ئۆزگىرىش بارلىقىنى ئېنىق بىلىش لازىم. چۈنكى ئۇزۇنراق تۇتۇپ تۇرغاندا تومۇر ئۆز ئەسلىگە قايتىدۇ.

تومۇرنىڭ چوڭ-كىچىكلىكى، ئىسسىق-سوغاقلىقى، بىر توختاپ بىر سېلىشى ياكى ئارقا-ئارقىدىن سېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللارنى ئېنىق بىلگىچە تۇتۇش لازىم. تومۇر تۇتۇشنىڭ ئادەتتىكى مۇددىتى تومۇر 12 قېتىم، ئۇزۇنراق مۇددىتى 30 قېتىم ئۇرغىچە بولسا بولىدۇ. چۈنكى تومۇر 12 قېتىم ئۇرۇغىچە قاتتىقلىقتىن يۇمشاق-لىققا ياكى يۇمشاقلىقتىن قاتتىقلىققا ئالمىشىپ بولالمايدۇ. بەزى تومۇرلار 8-10-قېتىم ئوبدان سېلىپ 11-12-قېتىمدا بىرنى تاشلايدۇ. شۇڭا، 12 قېتىمدىن ئارتۇق ئۇرغىچە تومۇرنى تۇتۇشنى قولدىن بەرمەسلىك لازىم.

تومۇرنى تۇتقاندا كېسەل كىشى قورقۇش، خوش بولۇش، غەم-ئەندىشە قىلىش، ھېرىش-چارچاش، مۇنچىغا كىرىش، كۆپ ئۇخلاش، ئۇيقۇسىزلىق، تولا ئاچلىق ۋە توقلۇق، غەزەپلىنىشكە ئوخشاش ئىشلاردىن خالى بولغاندا تۇتۇش لازىم. مىزاج، ياش، جىنسى پەرقلەر ۋە تۇرۇشلۇق يورت-ئىقلىم، ئۇ جايلارنىڭ ھاۋا كىلىماتى قاتارلىقلار تومۇر ھەركىتىگە تەسىر قىلىدۇ. شۇڭا، تومۇر تۇتقاندابۇلارنى نەزەردە تۇتىشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

تومۇرنىڭ تۈرلىرى

ئۇزۇن ۋە قىسقا تومۇر: (1) ئۇزۇن (تەۋىل): تومۇرنىڭ ھەرىكىتى، تېۋىپنىڭ بارماقلىرىغا تەبىئىي ھالەتتىن (شۇ كىشىنىڭ ساق ھالىتىدىكى تومۇر ھەرىكىتىدىن) ئۇزۇنراق سېزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە ھارارەتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) قىسقا (قەسىر): بۇ، ئۇزۇن تومۇرنىڭ ئەكسى بولۇپ، تومۇرنىڭ ھەرىكىتى تەبىئىي ھالەتكە نىسبەتەن قىسقىراق سېزىلىدۇ. بۇ، بەدەن ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلىگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: بۇ تومۇرنىڭ ئۇزۇن-قىسقىلىقى، يۇقۇرقى ئىككى خىل تومۇرنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇپ تومۇر ھەرىكىتى قولغا ئوتتۇراھال بىلىنىدۇ، بۇ كۆپىنچە مىزاجىنىڭ ياخشىلىقى ۋە 4 خىل كەيپىياتىنىڭ نورماللىقىنى بىلدۈرىدۇ.

توم ۋە ئىنچىكە تومۇر: (1) توم ياكى كەڭ (ئەرىز): تومۇر ھەرىكىتى تومراق سېزىلىدۇ. بۇ، بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپەيگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپىرەك بەلغەم مىزاجلىق ئادەملەردە كۆرىلىدۇ.

(2) ئىنچىكە ياكى تار (زەيىق): پۈتۈن تومۇر بويىچە قاننىڭ دولقۇنى تېۋىپنىڭ قولىغا ئىنچىكە سېزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە بەدەندە سۇيۇقلۇق ئازىيىپ، قۇرۇقلۇق غەلىبە قىلغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر ھەرىكىتى توم ۋە ئىنچىكىلىكتە تەكشى بولىدۇ. بۇ، بەدەندە كەيپىياتنىڭ ئوتتۇراھاللىقى ۋە مىزاجنىڭ

نورماللىغىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ، توم بىلەن ئىنچىكە تومۇر ئارىلىغىدىكى مۆتىدىللىكتۇر.

لەيلىمە ۋە چۆكمە تومۇر: (1) ئۈستۈن (مۇشەررىسپ): تومۇر ھەركىتى تەبىئى سىزىلىش ھالىتىگە قارىغاندا ئۈستۈن كۆتۈرۈلۈپ لەيلىگەندەك سىزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە ھارارەتنىڭ ئۈستۈنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) پەس: پۈتۈن تومۇر چوڭقۇر ۋە پەسلەپ كەتكەن سىزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە ھارارەتنىڭ تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر ھەركىتى ئۈستۈن ۋە تۆۋەنلىكتە تەكشى بولۇپ، بەدەن ھارارىتى ئۆلچىمىگە لايىق ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ ئۈستۈن ۋە پەسلىككە نىسبەتەن ئېيتىلغان مۆتىدىللىكتۇر.

يۇقۇرقىلار تىۋىپنىڭ بارماقلىرىغا قىزىل قان تومۇرىنىڭ كېڭىيىش-تارىيىش ھەركەتلىرىدە بىلىنىدىغان بەلگىلەر بولۇپ، ئۇلار تۆۋەندىكىچە پەرقلىنىدۇ.

(1) ئۇزۇن 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 كەڭنىڭ 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. ئۇزۇن بىلەن توم (كەڭ، يوغان، چوڭ)، توم بىلەن ئۇستۈن (لەيلىمە)، قىسقا بىلەن توم بىللە كېلىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ ھەممىسى بىرگە كېلىشى يەنى ئۇزۇن بىلەن قىسقا، توم بىلەن ئىنچىكە، ئۇستۈن بىلەن پەس تومۇرلارنىڭ بىللە كېلىشى مۇمكىن ئەمەس. ئەگەر تەسادىپى كۆرۈلۈپ قالسا بۇ، كېسەلنىڭ ئۆلۈمدىن خەۋەر بېرىدۇ. چۈنكى بۇ ئەھۋال يۈرەك ۋە ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ قالايمىقانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تومۇر 3 خىل ھەركىتىنىڭ بىرگە كېلىشى 3 بىرلەشمە تومۇر (نەبزى سولاسى) دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن، ئۇزۇن، توم ۋە ئۇستۈن تومۇر ھالىتىنىڭ بىرگە كېلىشى ياكى قىسقا، ئىنچىكە، پەس تومۇر ھالىتىنىڭ بىرگە كېلىشى كېسەلنىڭ داۋالاش دائىرىسىدىن چىقىپ كەتكەنلىكىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. بۇ خىل ئاغرىقلارنى داۋالاشتا كۆپ ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى تىبابەت قانۇنىدا كۆپ ھەم ئاز، ئىسسىق 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 ئارتۇقلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) ئاجىز (كۈچسىز): بارماق ئۇچىغا تومۇر ھەركىتى كۈچسىز ئۇرۇنۇپ ئاسانلىقچە سەزگىلى بولمايدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەندە

ھاياتلىق كۆچىنىڭ ئاجىزلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: بۇ، تومۇرنىڭ بارماققا تېپىش كۈچىنىڭ نورمال بولىشى. يەنى يۇقۇرقى ئىككى خىل تومۇرنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى مۆتىدىل ئۇرۇشقا قارىتىلغان بولۇپ بۇ كۆپىنچە، ھاياتلىق كۈچىنىڭ ئۆلچەمگە لايىق ھالەتتە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

تىزۋە ئاستا تومۇر: (1) تومۇر تىز، ئۆز ھەركىتىنى نورمالـ دىن قىسقا ۋاقىت ئىچىدە تاماملايدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان تەلىۋىنىڭ كۈچلۈكلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) ئاستا: تومۇر. ھەركىتىنى نورمالدىن ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىدە تاماملايدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان تەلىۋىنىڭ ئازلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر ئۆز ھەركىتىنى نورماللىق بىلەن تەڭ تاماملايدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان تەلىۋىنىڭ ئوتتۇراھال ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

مۇتە ۋاتىر ۋە مۇتە پاۋۇت تومۇر: بۇ، تومۇر ئىككى ھەركىتى ئارىلىغىدىكى سۈكۈت قىلىش ۋاقتىدىن ئۆلچەنگەن تومۇرغا قارىتىلغان.

(1) بىر تۇتاش (ئارقىمۇ-ئارقا سېلىش. موتەۋاتىر): سۈكۈت قىلغان ۋاقتى ساق كىشىلەردىكى ۋاقتىتىن قىسقا بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە، قۇۋۋىتى ھەيۋانىنىڭ ناچارلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) پەرقلىق (موتەپاۋۇت): سۈكۈت قىلغان ۋاقتى نورمالدىن ئۇزۇنراق بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە قۇۋۋىتى ھەيۋانىنىڭ ئارتۇقلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: بۇنىڭدا سۈكۈت قىلغان ۋاقتى نورمال بولىدۇ. بۇ

قۇۋۋىتى ھەيۋانىنىڭ نورماللىغىنى بىلدۈرىدۇ.

قاتتىق ـ يۇمشاق تومۇر: (1) قاتتىق: تومۇر نورمالغا قارىغاندا بارماق ئۇچىغا قاتتىق بىلىنىدۇ. بۇ، كۆپىنچە بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ ئارتۇقلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) يۇمشاق: تومۇر نورمالغا قارىغاندا بارماق ئۇچىغا يۇمشاق بىلىنىدۇ. بۇنداق تومۇر بېسىلسىلا 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 ـ كۆپلىگى بارماق ئۇچىغا نورمال بىلىنىدۇ. بۇ، بەدەن سۇيۇقلىغىنىڭ نورماللىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئىستىۋا ۋە ئىختىلاپ تومۇر: تومۇر ھەركىتىدىكى تەكشىلىك (ئىستىۋا) تومۇر ھەركىتىدىكى تەكشىلىككە يەنى تومۇرنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىگى، كۈچلۈك ـ ئاجىزلىقى، تېز ـ ئاستىلىقى، بىر تۇتاش ياكى ئارىلايدىغانلىقى، قاتتىق ـ يۇمشاقلىقىغا ئوخشاش ئەھۋاللارنىڭ بىردەكلىگىگە قارىتىلغان بولۇپ، ئىختىلاپ، ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىشىغا قارىتىلغان.

(1) پۈتۈن تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۈچ باسقۇچىدا بىر ـ بىرىگە ئوخشاشلىق ياكى بىر ـ بىرىگە قارىمۇ ـ 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 بەلگىلەر ئوخشاش بولسا تەكشى، ئوخشاش بولمىغاندا قارىمۇ ـ قارشى دەپ ئاتىلىدۇ.

تەكشىلىك، بەدەن ئەھۋالى ۋە مىزاجىنىڭ ياخشىلىقى؛ مۇختەلىپ، مىزاجىنىڭ ناچارلىقى ۋە خىلتلارنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

مۇنتىزىم ۋە نامۇنتىزىم تومۇر: (1) مۇنتىزىم: مۇنتىزىم، تومۇر ئۆز ھەركىتىدە بىر ياكى بىردىن ئارتۇق دەۋرنى ساقلاپ قالغانلىقىغا قارىتىلغان. مەسىلەن: تومۇرنىڭ تېزلىكى دەسلەپكى باسقۇچتا نورمال مۆلچەردە بولۇپ، ئىككىنچى، ئۈچىنچى باسقۇچلۇق دەۋرىدىمۇ شۇ تېزلىكىنى ساقلاپ قالسا، مۇنتىزىم دەپ ئاتىلىدۇ. ھەر بىر تومۇرنىڭ بەلگىلىك تېزلىكى شۇ تومۇرنىڭ ئالدىنقى تېزلىكى بىلەن تەڭ بولۇپ مۇئەييەن مىقداردا ئېشىپ بارىدۇ ھەمدە كېيىن يەنە شۇ ئەسلىدىكى مىقدارغا قايتىدۇ. بۇ، ئىختىلاپ سەۋەبىنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. ئەگەر بۇ 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 يەڭگىللىكىنى چېقىشتۇرىدىغان نورمال ئۆلچەمدىن ئىبارەت.

ئادەملەرنىڭ تومۇر مىزاجى، تەن قۇرۇلۇشى، يېشى، ئولتۇراق جايىنىڭ ھاۋاسى ۋە تومۇرنى ئۆلچىگەن پەسىلنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ ھەر خىل ۋە ئالاھىدە بولىدۇ. تومۇر ھەركىتىنىڭ مۇنداق ئەھۋاللارغا ئۇيغۇن ھالدا بولۇشى، سالامەتلىكنىڭ نورمال كېتىپ بارغانلىقىنى 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 ياكى ياشلارنىڭ تومۇرىغا ئوخشاپ قېلىشى چېكىدىن ئاشقان ۋەزنى دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) تەرتىپسىز ۋەزنى: بالىنىڭ تومۇر ھەرىكىتى ھەرقانداق ياشتىكىلەرنىڭ تومۇرىغا ئوخشىماسلىقى 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 بولغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئەگەر ئىچكى بەدەندە ھارارەت زىيادە بولۇپ سوغۇتۇشقا ھاجەت كۆپ بولسا، ھەرىكەت كۈچىنىڭ يېتەرلىك بولىشى بىلەن ھەرىكەتلىنىدىغان 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 ھەرىكىتىدىكى دولقۇنغا ئازراق قاتتىقلىق قوشۇلسا، بۇ مېڭە ۋە ئۇچەيلەردىن ماددىلارنىڭ باشقا ئەزالارغا ھەيدەلگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

تومۇرنىڭ قالايمىقانلىقى بەدەندىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ يوقۇلۇپ كېتىۋاتقانلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋال داۋاملىق يۈز بەرسە تومۇر ئۆزىنىڭ ھەرىكەت قانۇنىيىتى ۋە ۋەزنىنى يوقىتىدۇ.

تومۇر ھەركىتى ئامىللىرى

تومۇر ھەركىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئامىللار (ئەسۋابى ماسكە) تۆۋەندىكىچە 3 خىل بولىدۇ.

(1) ئالەت: يۈرەك ۋە قىزىل قان تومۇرى (شىريان)، ئالەت دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) پائىل: تومۇرنى ھەركەتلەندۈرگۈچى ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋىتى 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 پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يۈرەك-نىڭ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىمۇ قاندۇرىدۇ. تومۇر تارىيىپ ئىچكى ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى كېرەكسىز ھاۋا، بۇس-بۇخارات ۋە كېرەكسىز ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ.

ئالەت، پائىل ۋە ھاجەتنىڭ يۇمشاق-قاتتىقلىقى، كۈچلۈك ۋە كۈچسىزلىكى جەھەتلەردە مۆتىدىل 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 نەبزى ھالدىن ئۆزگىرىشى، ھاجەتنىڭ ئارتۇق ياكى قاتتىقلىقىدىن بولىدۇ. دېمەك، ھاجەت ئەڭ مۇھىم سەۋەپدۇر.

ھاجەتنىڭ زىيادە بولۇشىغا تۆۋەندىكىلەر سەۋەب بولىدۇ.

1) ئىسسىقلىقنىڭ كۆپلىگى 2) دەرت (ئاغرىش)نىڭ فاتتىقلىغى ياكى جىسمانى ھەركەتنىڭ كۆپلىگى ۋە باشقىلار 3) قاننىڭ سىرتتىن كىرگەن بۇزۇق ماددىلار بىلەن بىرىكىپ ئۆزگىرىش ياساپ بۇزۇق (ناچار) بۇس ـ بۇخاراتلارنى پەيدا قىلىشى قاتارلىقلار.

تارىيىش ھەركىتى قىسقا بولۇپ، كېڭىيىشكە نىسبەتەن زىچ ۋە سۇكۇت (جىملىق) ۋاقتى ئاز بىلىنسە، بەدەننىڭ ئىچكى قاتلاملىرىدا كېرەكسىز بۇس ـ بۇخارات ۋە سېسىقچىلىقلارنى چىقىرىشقا بولغان ئېھتىياجنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىنچە 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 روھىنىڭ تارقاپ كەتكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ. ھەممىدە ھاجەتنىڭ كۈچلۈكلىگىنى كۆرسىتىدۇ. غەزەپلەنگەن، جاپالىق ئەمگەك ۋە بەك ئىسسىق مۇنچىغا چۈشكەندە ھارارەت زىيادە بولىدۇ. لېكىن بۇ سەۋەپلەر ۋاقىتلىق بولغاچقا ھارارەتمۇ ۋاقىتلىق بولىدۇ.

تومۇر ھەر خىل سېلىشىنىڭ سەۋەپلىرى

1) تومۇرنىڭ تېز سېلىشى

(1) ھاجەتنىڭ كۆپلىگى. قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغى (2) ھاجەتنىڭ ئاجىز (كام) ۋە ئالەتنىڭ فاتتىقلىغىدىن بولىدۇ.

2) تومۇرنىڭ بىر تۇتاش (موبەۋاتىر) سىيلىشى

(1) قوۋۇەتنىڭ بوش ۋە ئالەتنىڭ فاتىتىق بولۇشى (2)قوۋۋەتنىڭ بوش (ئاجىز) ۋە ھاجەتنىڭ ئاز لىغىدىن بولىدۇ.

3) تومۇرنىڭ كىچىك سىيلىشى.

(1) كىبىزنىك ئىسسىتمىسى (ھارارىتى موھرىقە)دە بولۇپ، قۇرۇقلۇقنىڭ نەملىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلغانلىغى(2) تەبىئى ئىسسىق- لىقنىڭ ئاجىزلىشىشى ياكى سوغاق سۇنى سوۋۇتقۇچى يىمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، جىنسى ئالاقىنى كۆپ قىلىش، ئۇزاق مۇددەت ئەمگەك قىلماسلىق ۋە كۆكتاتلارنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ يىيىش قاتارلىقلار (3) سۇرگە دورىلارنى ئىچىش بىلەن تومۇر دىۋارلىرى تارىيىپ بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ ئاشقانلىقى (4) ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىغىر دەرىجىدە ئىششىغانلىقى، مەسىلەن: ئۆپكە، جىگەر، قىرىن، يۈرەك ئىششىقلىرى (5) ئۇيقۇنىڭ كەم بولۇشى، قۇرۇقلۇق تاماق- لارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش ۋە ئۇزۇقلۇقنىڭ يىتەرسىزلىگى ياكى مۇنچىغا چۈشمەسلىك قاتارلىقلار.

4) تومۇرنىڭ كىچىكىپ ۋە قاتتىق ئۇرۇشى

ئادەم تەبىئىتى بىلەن كىسەللىكنىڭ كۈرەش قىلغانلىقىدىن 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 مىڭە كىسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىش مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، ئىسترخا.

تارتىشىپ قىلىش (تەشەننۇج) ۋە تىترەپ تۇرۇش (رەئىشە) قاتارلىق كېسەللىكلەردىن بولىدۇ.

6) تومۇر قۇۋۋىتىنىڭ سۇس (بوش) بولۇشى

(1) ئۇزۇقلۇق (ئوزۇقلىنىش)نىڭ يېتەرسىزلىگى (2) ئۆز ۋاقتىدا سۇرگە ئىچىپ بەدەندىكى كېرەكسىز نەرسىلەرنى تازىلاپ تۇرمىغانلىقى (3) ئەمگەكنى قابىلىيىتىگە قاراپ قىلماسلىق (ئارتۇق جاپا تارتىش) (4) قالايمىقان تاماق يېيىش (5) بۇرۇن يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى (6) ھوشسىزلىقنى كەلتۈرىدىغان كېسەللىكلەر قاتارلىقلاردىن بولىدۇ.

تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى

تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۆزگىرىشى، 4 خىلت ۋە كەيپىياتتىكى مۆتىدىللىقنىڭ 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 يۇقىرى ياكى تۆۋەن بولۇپ ئۆزگىرىدۇ. بەزىدە بەدەندە قاننىڭ كۆپلىگى بىلەنمۇ تومۇر مۇختەلىپ بولىدۇ. بۇ، قان ئېلىش بىلەن تۈزۈلىدۇ.

تومۇرنىڭ ھەر خىل ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى، بەدەندىكى كېسەللىك ئەھۋالى ۋە ئۇنىڭ تەرەققىياتىدىن خەۋەر بېرىدۇ. تىۋىپ

بۇنى ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈشكە ماھىر بولۇشى لازىم. مۇختەلىپ تومۇرلار تۆۋەندىكىچە:

چاشقان قۇيرىقىسىمان تومۇر (زەنبىلپار): تومۇر ھەركىتىنىڭ خۇددى چاشقان قۇيرىقىدەك تەرتىپسىز مىدىرلىشىغا قاراپ شۇنداق دەپ ئاتالغان. بۇنىڭغا تومۇر ھەركىتى، 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. (ھەركەتنىڭ دەۋرى مۇختەلىپ بولىشى لېكىن دەۋرى ئاياقلاشماي تۇرۇپ ھەركەتنىڭ توختاپ قېلىشى، بولۇپمۇ ئۇستۇن ھەركەتتىن تۆۋەنلەشكە باشلىشى ئەڭ يامان، تۆۋەنلىشىشتىن يۇقۇرلاشقا قاراپ ئۆتىشى ياخشىلىقنىڭ ئالامىتىدۇر.)

موسەللى تومۇر: تومۇرنىڭ قۇۋۋىتى زەنبىلپارغا نىسبەتەن 3 تىن 2 قىسىم كۆچلۈك بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ھاجەتنىڭ كۆپلىگەندىن بولۇپ، كېسەلدە ھارارەت بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ ياخشىلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ، ئەگەر ھارارەت بولمىسا، كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ناچارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ھەر چىشسىمان(مىنشارى) تومۇر: بۇ زاتىل جەنبە كېسەللىگىدە كۆرۈلىدۇ. تومۇر ھەركىتى قالايمىقان، خۇددى ھەرە ھەركىتىدەك 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 خاراكتېرلىك

خىلتىلىرىدىن بىرەرسىنىڭ مۇرەككەپ ھالدا كۆپىيىپ ئۆزگەرگەنلىگىدىن كېلىپ چىققانلىقىغا ھەمدە بۇ خىل ئۆزگىرىشنىڭ سېسىقلىق (ئۇپۇنەت) پەيدا قىلىشى ياكى پىشىش-پىشماسلىقى قاتارلىق ئەھۋاللارغا باغلىق.

ئەسەپ ۋە پەيلەرگە باي بولغان ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە ئىششىق ياكى تومۇر دىۋارىدا قاتتىق-يۇمشاقلىق بولسا، تومۇر ئاستىن چۇشۇپ 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 تارتىششقا 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 (ەوجى): تومۇر ھەركىتى، تىۋىپنىڭ ئۈچ بارمىقىغا دولقۇنلاپ ئاققاندەك ئىگىز-پەس، ئىلگىرى-كېيىن، ئۇدۇلىغا ۋە توغرىسىغا بىلىنىدۇ. بۇ خىل تومۇر بەك ئىسسىق مۇنچىغا كىرگەندە، كۆپ مىقداردا شاراپ ئىچكەندە ۋە ئىستىسقا، پالەج، سەكتە، ئۆپكە ئىششىغى قاتارلىق كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. ئەگەر بۇ خىل تومۇر ھەركىتى ئىسسىتمىلىق كېسەللەردە

كۆرۈلسە كېسەلنىڭ تەرلەپ بوھرانغا كىرىشىدىن دېرەك بېرىدۇ. سەۋەبى قۇۋۋەت ئاجىزلىشىپ، تەبىئەتنىڭ تومۇر ھەركىتىنى باشقۇرۇشى ناچارلاشقانلىقى، يۈرەكنىڭ قىسقىرىش ۋە كېڭىيىش پائالىيەتلىرىنىڭ ناچارلاشقانلىقىدىن بولىدۇ.

قۇرۇت ئۆمىلىگەندەك (دودى) تومۇر: بۇ، تومۇر ھەركىتىنىڭ قۇرۇت ماڭغاندەك سېزىلىشىگە ئېيتىلغان بولۇپ، تومۇرنىڭ سوقىشى گەرچە دولقۇنسىمان تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ لېكىن كۈچسىز، ئىنچىكە، ئارقىمۇ-ئارقا سالىدۇ. تىنىپ بىر قېتىم ئۇرغان تومۇرنى 2 قېتىم ئۇرغاندەك ھېس قىلىدۇ. گەرچە تومۇر تېزدەك بىلىنسىمۇ لېكىن تومۇر تېز بولمايدۇ. دېمەك بۇ مۇرەككەپلەشكەن تومۇر بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ بىردىنلا يوقۇلۇپ كېتىشىگە قاراپ مېڭىپ، ھاياتلىقنىڭ تۈگەش ئالدىدا تۇرغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

چۆمۈلە ماڭغاندەك (نەملى) تومۇر: تومۇر ھەركىتى بارماقتا چۆمۈلە ماڭغاندەك سېزىلىدۇ. گەرچە بىر تەرەپتىن قۇرۇت ئۆمىلىگەندەك تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ لېكىن كىچىك بىر تۇتاش، قاتتىقراق ئەمما ئاجىز سالىدۇ. بۇ، يۈرەكنىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىگە ۋە ھاياتلىق كۈچىنىڭ خەۋپ ئاستىدا قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئىككى چوقىلىق (غوزالى) تومۇر: تومۇر ھاجەتكە لايىق ئۇرىدۇ، لېكىن تومۇرنىڭ قاتتىقلىقىدىن ئىككى ھەركەت ئوتتۇرىسىدا بىر توختايدۇ. بۇ، ھاجەتنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

قوش باشلىنىشلىق (زولمترەت) تومۇر: ھەركەت باسقۇچىدا سۈكۈت بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەت (تەبىئەت)نىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى

بىلدۈردۇ.

بازغان ئۇرغاندەك (مېتىرىقى) تومۇر: تومۇر ھەركىتىدە تومۇردىكى دولقۇن بارماققا ئۇرۇنۇپ بولۇپ ئارقىغا بىرئاز قايتىپ مەركەزگە بارماي تۇرۇپلا كېڭىيىش ھەركىتىنى تامامىلايدۇ. بۇ خۇددى سوقۇلغان بازغاننىڭ سوقۇشىغا ئوخشايدۇ. بۇ، بىر تەرەپتىن ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈكلىگى يەنە بىر تەرەپتىن روھنىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈردۇ.

تەرتىپسىز (ۋاقتى پىلاۋەسەت) 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 مېتىرىقىنىڭ پەرقى شۇكى، تەرتىپسىز تومۇردا كېڭىيىشتىن كېيىن ئۇنىڭغا مۇناسىپ بولغان تارىيىش تامام بولغىچە ئىككىنچى قېتىم سوقۇش يۈز بېرىدۇ. مېتىرىقىدا، بىرلا قېتىم سوقۇش يۈز بېرىدۇ. تومۇرنىڭ تەرتىپسىز سېلىشىدىكى 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 كۆرەش قىلغانلىغى، ھاجەتنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈردۇ.

نەكشى بولمىغان (نامەۋزۇن)تومۇر: تومۇر قالايمىقانلىشىپ بىر قېتىم يان تەرەپكە، بىر قېتىم ئۇدۇلغا ئۇرىدۇ. بۇ، كۆپىنچە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىز لىقى، ھاجەتنىڭ كۆپلىگىدىن بولىدۇ.

تەكشى (مەۋزۇن)تومۇر: تەكشى تومۇر. تومۇر ھەركىتىنىڭ بىر ھالدا بولۇشىغا قارىتىلغان بولۇپ، ھاجەتنىڭ تەبىئەت بىلەن كۈرەش قىلىپ غەلىبە قىلالمىغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ياش، جىنس، پەسىل، مىزاج پەرىقلىرىدىكى ۋە باشقا جەھەتلەردىكى تومۇر ھەركەتلىرى

ياش پەرىقىدىكى تومۇر: كىچىك بالىنىڭ تومۇرى تېز ۋە ئىتتىك ئۇلاشما بولىدۇ. يوغان-كىچىكلىكتە مۆتىدىل بولىدۇ. سەۋەبى، 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، سۇس ۋە ئاستا بولىدۇ. بەزىدە يات سۈيۈقلۇق تۈپەيلىدىن يۇمشاق بولىدۇ.

مىزاج پەرقىدىكى تومۇر: مىزاجنىڭ ئىسسىق تەرەپكە ئۆتىشى ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ تەبىئىلىكىدىن بولىدۇ. لېكىن بەدەنگە ئۆزلەشمىگەن ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىقلىق غەيرى تەبىئى بولىدۇ. بۇ ھال نورمالدىن قانچىلىك ئارتۇق بولسا، قۇۋۋەتنى شۇنچىلىك ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ ئەھۋال، كۆپىنچە يۇقۇرى ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە كۆرۈلۈپ، تومۇر ھەركىتىدە ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: يۇقۇرى ئىسسىتمىلىق كېزىك كېسەللىكلىرى، ئەشۇلىك كېزىك (تەبىئى موھرىقە) 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 پەرقتىكى تومۇر: ئەرلەرنىڭ تومۇر ھەركىتى ئاياللارنىڭكىگە قارىغاندا چوڭ ھەم كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى ئەرلەرنىڭ مىزاجى ئىسسىق، ھارارىتى يۇقۇرى كېلىدۇ. ھەمدە ئەرلەرنىڭ تومۇرىنى تۇتۇش ئورنى كۆپىنچە ئۇزۇن ۋە ئازادە بولىدۇ. تومۇرنىڭ سوكۇت 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-

لغىغا ئۇچرايدۇ. تومۇر ھەركىتى تېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ. ئەگەر سې-
مىزلىك گۆشلۈك كۆپلىگەندىن بولسا، تېزلىگى ئارتۇقراق. ياغنىڭ
كۆپلىگەندىن بولسا تېزلىك ئازراق بولىدۇ.

پەسىل پەرقىدىكى 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 ئول-
تۇراق جايىغا بەك يېقىن بولىشىمۇ، تومۇر ھەركىتىدە ئۆزگىرىش

AltunDq

ھاسىل 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 كۈچلۈكلىكىدىندۇر.

ئەگەر ئەمگەك مىقدارى بەدەن ئىقتىدارىدىن ئېشىپ كەتسە تومۇر سۇس سالىدۇ. بۇ مىڭە چارچاپ قۇۋۋەتنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىدىندۇر. كۈچى ئاز بولۇپ، ئىش ھەددىدىن ئارتۇق ئېغىر بولۇپ كەتكەندە تومۇر قۇرۇت ماڭغاندەك ياكى چۈمۈلە ئۆمىلىگەندەك سالىدۇ. بۇ كۈچنىڭ يوقالغانلىقىدىندۇر.

ئۇخلاق ۋە ئويغاق كىشىنىڭ تومۇرى: ئۇيقۇنىڭ دەسلىۋىدە تومۇر كىچىك ھەم سۇس بولىدۇ. بەزىدە پەرقلىق بولىشىمۇ مۇمكىن. قىسمەن كىشىلەردە تومۇر توختاپ ئاستا سالىدۇ. بۇ، تەبىئى ئىسسىقلىقنىڭ بەدەن ئىچكى قاتلاملىرىغا چۆككەنلىكىدىندۇر. بۇ چاغدا ئاشقازان ھەزىم قىلىشقا قاتنىشىپ قۇۋۋەت ھاسىل قىلىپ، ئۇنى بەدەن سىرتىغا بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر چوڭ، كۈچلۈك ھەركەت قىلىشقا باشلايدۇ. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا 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 تەپاۋۇتلىقتا ئۆتىدۇ. بۇ بەدەندە ھاسىل بولۇپ ئۆزلەشمىگەن ھارارەتنىڭ كېرەكسىز بوخاراتلار پەيدا قىلىپ بەدەننىڭ ئىچكىرى

قىسمىغا قايتقانلىقىدىندۇر. ئەگەر ئۇخلىغاندا مەيدىدە تاماق بولمىسا، مەيدىدە ھەزىم قىلىشقا بىر نەرسە بولمىغانلىقى ئۈچۈن قۇۋۋەت يانىدۇ. شۇڭا ئاچ ئۇخلىغان ئادەمنىڭ تومۇر ھەركىتى كىچىك ناچار ۋە كېچىكىپ سالىدۇ. بۇ، قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلەشكەنلىكىدىندۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاخشىمى بالدۇر ئۇخلىغان كىشى ئەتىگەندە ئۇخلىماسلىقى لازىم.

ئادەتتىكى ئۇيقۇدىن تۇرغان كىشىنىڭ تومۇرى چوڭ، تېز بولۇپ، كېيىن ئۆز ھالىغا قايتىدۇ. ئۇيقۇدىن قورقۇپ ئويغانسا، تومۇر ناچار ۋە زەئىپ سالىدۇ. چۈنكى قورققانلىقتىن قۇۋۋەت ئىچكى قاتلاملارغا يانىدۇ. ئەگەر قورقۇش بەك ئېغىر بولسا، قۇۋۋەتنىڭ ئىچكى قاتلاملارغا يانغان ۋاقتى ئۇزۇن بولىدۇ.

تاماقنى ئاز ۋە كۆپ يېگەن ۋاقىتتىكى تومۇر: ئىستېمال قىلىنغان تاماقنىڭ ئاز-كۆپلىكى، مەيدىدە ھەزىم بولۇش-بولماسلىقى، ئوزۇقلۇققا باي بولۇش-بولماسلىقى ۋە تاماق كەيپىياتىغا ئاساسلانغان قۇۋۋەتنىڭ مىقدارىغا قاراپ تومۇر ھەركىتى ھەر خىل بولىدۇ.

تاماقنى كۆپ يەيدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى تېز ۋە مۇتەلىپ سالىدۇ. يېمەك-ئىچمەك ئۆز ئۆلچىمىدە بولسا، تومۇر قۇۋۋەتلىك سالىدۇ. تاماقنى ئاز يېگەندە تومۇر شۇ تاماقنىڭ كۈچىگە قاراپ ھەركەت قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشى، ياكى قىزىتمىسى بار كىشىلەر كۆپ مىقداردا ئىسسىقلىق تاماقنى ئىستېمال قىلغاندا، تومۇر ھەركىتى زەئىپ بولىدۇ. چۈنكى ئىسسىقلىق تېخىمۇ ئېشىپ مىزاجنى بۇزۇپ قويىدۇ-دە، تەبىئەت زەئىپلىشىپ تومۇر ھەركىتى ناچارلىشىدۇ. شۇڭا ئەسلى مىزاجى ئىسسىق كىشىلەر سوغاق تەبىئەتلىك

تاماقلارنى ئىستىمال قىلىشى لازىم.

سوغاق مىزاجلىق كىشلەر ئىسسىقلىققا مايىل تاماقلارنى ئىستىمال قىلسا، مىزاجى مۆتىدىل تۇرىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش قۇرۇق مىزاجلىق كىشلەر ھۆللىگى زىيادە ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلانغاندا مىزاجى مۆتىدىللىشىدۇ. ئۇنداق قىلمىسا ئەھۋالى مىزاجى بۇزۇلىدۇ. تومۇر ھەركىتى مۇختەلىپلىشىدۇ. چۈنكى سوغاق مىزاج ئۈستىگە يەنە سوغاقلىق قىلىش مىزاجنى چوقۇم بۇزىدۇ. بۇ، يېتىشمەي تۇرغان ھارارەتنى تېخىمۇ ئاجىزلاشتۇرۇپ، تومۇرلار ھەركىتىنىلا ئەمەس بەلكى مېڭە ۋە ئەسەبلەرنىمۇ بۇزىدۇ. تومۇر ھەركىتى بىر كىچىك، بىر يوغان، بىر ئاستا سالىدۇ. بۇ چاغدا ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلسا ئۆز ئەسلىگە كېلىدۇ.

ياخشى ئوزۇقلۇقلار بىلەن ناچار نەرسىلەرنى قوشۇپ يېگەندىمۇ مىزاج بۇزۇلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا تىۋىپكە ئەسلى يېگەن نەرسىنى ئېيتمىسا، كېسەللىكنى ئېنىقلاش، ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش قىيىنغا توختايدۇ.

نەشە ۋە ناماكا چېكىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، مېڭىنىڭ قۇۋۋىتىنى بۇزۇپ، ئويلاش قابىلىيىتىنى تۆۋەنلەشتۈرۈپ قويىدۇ. تومۇر ھەركىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويۇش بىلەن بىرگە مۇختەلىپ ھەركەتلىك تومۇرلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھاراقنىڭ ئېغىرلىق پەيدا قىلىشى باشقا غىزالارغا نىسبەتەن يېنىك بولسىمۇ، لېكىن كۆپ ئىچىۋەرسە ھارارەتنى غەرىزەنى بوغۇپ قويۇپ، سەكتە (ئۆلۈكتەك ھوشسىزلىق)، خاپىغان ۋە كۆكۆل ئېلىشىشلاردەك كېسەللىكلەرنى ھەتتا تۇيۇقسىز ئۆلۈپ قېلىش

خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سۈرگە ئىچكەندىن كېيىنكى تومۇر: سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىعراغ)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 پەيدىنپەي سالىدۇ. خىجالەتچىلىك ھېس قىلغاندا تومۇرى مۇختەلىپ، لەززەتلەنگەندە يوغان سالىدۇ. چۈنكى لەززەت، قۇۋۋەتنى ھەركەتلەندۈرىدۇ. تومۇر ھەركىتى تېز ۋە مۇتەۋاتىر بولمايدۇ.

مۇنچا (ھاممام)غا چۈشكەن ۋاقىتتىكى تومۇر: سۇنىڭ ھارارىتى ۋە مۇنچا بەك ئىسسىق بولسا، ھاجەتنى ئاشۇرىدۇ. قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئىسسىقلىق 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، فەلەي قاتارلىق مەدەن كانلىرىدىن چىققان ئىسسىق

بۇلاق (ئارشاڭ)لارغا چۈشسە، تومۇر ھەرىكىتى قاتتىق ۋە تېز بولىدۇ.

كېسەل كىشىلەرنىڭ تومۇرى: ئاغرىق، ئۆزىنىڭ كۈچى ۋە باشقۇرغۇچى ئەزادا ھېس قىلىنىشى تۈپەيلىدىن ياكى ئاغرىقنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىكى بىلەن تومۇرنىڭ سوقۇشى ئۆزگىرىدۇ. چۈنكى ئاغرىق باشلىنىش بىلەنلا ھەيۋانى كۈچىنى كېسەلگە قارشى تۇرۇشقا قوزغايدۇ. كېسەلنىڭ تومۇرى، ئاغرىشنىڭ قاتتىق-يېنىكلىكى، ئاغرىغان ئورۇننىڭ يۈرەككە يېقىن-يىراقلىقى 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 يۈرەكتىن يىراقراق ئەزادا بولسا ياكى تومۇر قىسىلغان بولسا، يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى تومۇرھەرىكىتىدىن ئاستىراق بولىدۇ. لېكىن يۈرەككە يېقىن ئەزالاردىكى ئىششىق، تومۇر ۋە يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە ئىششىقى (زاتىلرىيە)، كۆكرەك پەردە ئىششىقى (زاتىلجەنبە) ھەم قېرىن، جىگەر ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەردە تومۇر ھەرىكىتى تېز بولغىنىدەك يۈرەك ھەرىكىتىمۇ تېز بولىدۇ.

يۇقۇرى ئىسسىتمىلىق ۋە ئەسۋىلىك كېسەللىكلەردە تومۇر بەك تېز سالىدۇ. تەپلەرنىڭ باشلىنىشى ھەر خىل بولغانلىقتىن، تومۇر ھەرىكەتلىرىنىڭ ئۆزگىرىشلىرىمۇ بىردەك بولمايدۇ. بەزىلىرىدە تېز، بەزىلىرىدە ئاستا ياكى يۇقۇرى، تۆۋەن بولىدۇ. بۇلارنى ئەھۋالغا قاراپ باھايىتى ئىنچىكىلىك بىلەن ئوبدان مۇلاھىزە قىلىپ، ئاندىن باھا بېرىش لازىم.

AltunOq

سۈيدۈكنى تەكشۈرۈش

سۈيدۈك، ئادەمنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا بۆرەكتە ھاسىل بولۇپ، دوۋسۇنغا جۇغلىنىپ، سۈيدۈك يولى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدىغان سۇيۇقلۇقتۇر.

سۈيدۈك تەكشۈرۈش ئارقىلىق بەدەننىڭ مىزاجى بولۇپمۇ خىلىتلارنىڭ ئەھۋالى ۋە دوۋسۇن، سۈيدۈك يوللىرى، قېرىن ئاستى بېزى، جىگەر، بۆرەك خىزمىتىدىن خەۋەردار بولغىلى بولىدۇ. تىۋىپ سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە ئاساسلىق سۈيدۈكنىڭ: رەڭگى، قويۇق-سۇيۇقلىقى (قىيامى)، سۈزۈك-دۇغلىقى، مىقدارى، كۆپۈكى، چۆكمىسى (روسۇبى)، پۇرىقى ۋە ئەر — ئاياللار سۈيدۈكىدىكى پەرقلەرنى ئېنىقلاپ ئۇلارنى كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇشتىكى مۇھىم ئاساسلار قىلىدۇ.

سۈيدۈك رەڭگى

تەبىئى سۈيدۈك سۈزۈك رەڭسىز بولىدۇ، سۇنىڭ رەڭگىمۇ سۈزۈك رەڭسىز بولغاچقا ئەسلى سۈيدۈكمۇ سۈزۈك رەڭسىز بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى خىلىتلار 4 خىل بولغانلىقى ئۈچۈن، سۈيدۈكنىڭ خىلىتلار رەڭگىدە كېلىشىمۇ تەبىئى ئەھۋال بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. سۈيدۈكنىڭ ئاق، قىزىل، سېرىق، قارا رەڭلەر دەپ بېلىنىشى ھەر بىرى

بىر خىلىتىنىڭ بەلگىسى بولۇپ، بۇ رەڭلەرنىڭ ئۆزگىرىشى قايسى بىر خىلىنىڭ ئار ـ كۆپلىگى ئالىپ ـــ مەغلۇپلىقىنى بىلدۈرىدۇ مەسىلەن: سۈيدۈكنىڭ سۈزۈك رەڭسىز بولۇشى نەبىئى، مەنى سۈيۇقلىقى ياكى جىگەردە شەرۋىتىدەك ئاق بولۇشى غەيرى نەبىئى ھادىسە بولۇپ، بەلغەم خىلتىنىڭ غالىپلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سۈيدۈكنىڭ سېرىق، قىزىل. قارا رەڭدە بولۇشىمۇ ئۆز نۆۋىتىدە بىرەر خىلىنىڭ غالىپلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

ئاق رەڭلىك سۈيدۈك: 1. ھۆل مىۋە ۋە كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىشتىن سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ئاق كېلىدۇ.

2. سەپرادىن بولغان ئاغرىقلاردا ھارارەت مېڭىگە يېتىپ بارغاندا سۈيدۈك ئاق. سۈزۈك بولۇپ تىنگىدە چۆكمىسى بولمايدۇ. بۇ، سەپرانىڭ ياغ بىلەن بىرىككەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.

3. مېڭە ساغلام بولغاندا سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. سەپرا ئۈچەيگە قۇيۇلغاندىمۇ سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. ئەمما بۇ چاغدا ئۈچەيدە يارا پەيدا بولۇش خەۋپى بولىدۇ. ئاغرىقلارنىڭ سۈيدۈكى ئۇزۇن ۋاقىت ئۆزگەرمەي ئاق كەلسە، مېڭە ساغلاملىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

4. بەلغەم ماددىسى كۆپ بولسا سۈيدۈك مەنىيدەك ئاق، قويۇق ۋە شىلىمشىق كېلىدۇ. بۇ، پالەچ ۋە تارتىشىپ قېلىش (نەشەنۇج) كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى بەلگىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. ئەگەر سېرىق كۆپۈك بولسا يامانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى يۇقۇرقىدەك بولۇپ، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىك بەلگىلىرى كۆرۈل-

مىسە سالامەتلىكىنىڭ نىشانىسى بولۇپ سۈرگە بېرىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

5. سۈيدۈكنىڭ ئاق ۋە باغلىشاڭغۇ بولۇشى، چاۋا ياغلاردا ئېرىش يۈز بەرگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

قىزىل رەڭلىك سۈيدۈك: سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشى، سېرىق بولغىنىغا نىسبەتەن تەبىئىي بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. چۈنكى سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشى قاننىڭ كۆپلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. قان خىلىتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، ئادەم ھاياتلىقى قان بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئەمما قاننىڭ ئىسسىقلىقى سەپراغا قارىغاندا كەمرەك بولىدۇ.

1. سۈيدۈكنىڭ قىزىل ئەمما سۈيۇق بولۇشى خىلىت (ماددا)نىڭ خاملىقىنى ئىپادىلەيدۇ. كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

2. قىزىل سۈيدۈكتە چۆكمە بولمىسا، بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ كۆپلىكى، تەبىئەتنىڭ ناچارلىقى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى ۋە ماددىنىڭ كۆپلىكىنى ھەم جىگەردە ئىششىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

3. قىزىل رەڭلىك سۈيدۈكتە ئاق چۆكمە بولسا، بۇ ساغلاملىقنى بىلدۈرىدۇ.

4 چۆكمىنىڭ قىزىللىقى، كېسەللىكنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى بولىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

5. قىزىل رەڭلىك سۈيدۈككە سەپرا قوشۇلغان بولسا، خىلىت كۆيگەن بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى ئىككى خىل ئىسسىقلىق بىرىكسە ھارارەتنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ئەھۋال، بەزىدە كېسەل كىشى تېز تەرلەپ ساقىيىدىغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

6. قىزىل رەڭلىك سۈيدۈك تامچىلاپ كەلسە ھەمدە قويۇق ھەم سېسىق بولسا، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە ماددىنىڭ خاملىقىنى كۆرسىتىدۇ. سېسىقلىق، تەبىئەتنىڭ مەغلۇپ بولۇپ كېسەللىكنىڭ غالىپ كەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ ياكى بۆرەكتە يىرىڭلىق ئىششىق بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

7. سۈيدۈك قىزىل، سۈيۇق بولۇپ مەيدە ئاجىز بەدەندە قىچىشىش بولسا، يەرقان (سېرىق كېسەل) باشلانغانلىقىنىڭ ئالامە-تىدۇر. قىزىل سۈيدۈك ئۈستىدە سېرىق كۆپۈك بولسا ياكى سېرىق چۆكمە بۇلۇتتەك بولۇپ سۈيدۈك تېگىدە تۇرسا، كېسەللىك ئاقىۋە-تىنىڭ يامانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

8. ھارارەتلىك كېسەللىكلەردە سۈيدۈك قىزىل بولسا، جىگەر ئىسسىقلىقىنىڭ ئارتۇقلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك قىزىل بولۇپ ئارقا تەرەت قۇرۇق بولسا، كۆكرەك كېسەللىكلىرى بولۇپمۇ ئۆپكە سىلى پەيدا بولغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. بۇ، بەزى ھاللاردا قان بىلەن بىرىكىپ كەلگەنلىكتىن بولۇپ، قان تومۇر دىۋارلىرى كېڭەيگەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

9. بەزى قاندىن بولمىغان ئېغىر كېسەللىكلەردە مەسىلەن، ئۈچەي تېشىلىش كېسەللىكىدە سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ لېكىن بەزىلەر بۇنى، قاننىڭ سەۋەبىدىن دەپ خاتا ئويلاپ قالىدۇ.

10. جىگەر كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك ئومۇمەن قىزىل كېلىدۇ.

11. سوددە كېسەللىكلىرى (قان تومۇرلار توسۇلۇش خاراك-تېرلىك كېسەللىكلەر ۋە بۆرەك. دوۋسۇن تېشى كېسەللىكلىرى) دىمۇ سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ. بۇ، سىل قىرتىمىسى (تەپى دىق)

ۋە ئۆچەي سىلىنىڭ پەيدا بولغانلىقى ياكى كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىقى ھەم چاۋا ياغلار ئېرىدىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ ھەمدە بۇ ۋاقىتتا كېسەللىك ئېچى سورۇپ كېتىدۇ

12. بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردە سۈيدۈكنىڭ قىرىلىدىكى. بوھران ئالامەتلىرىنىڭ بىرى ھەمدە تەرلەشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

13 ئىسسىق مىزاج كىشلەرنىڭ سۈيدۈكى قىزىل رەڭلىك، قىزىق ۋە سۈيۇق بولىدۇ

يۈرەككە يېقىن بولغان ئەزالاردا ئىششىق بولغاندا سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. سەۋەبى، يۈرەكنىڭ ھارارىتى ئېشىپ كەتكەنلىكىدىندۇر.

سېرىق رەڭلىك سۈيدۈك: 1. سامان رەڭلىك سېرىق سۈيدۈك، ھارارەتنىڭ مۆتىدىل ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ

2. تۇرۇنجى (جۇيزە پوستى) رەڭلىك سۈيدۈك سېرىق ئىسسىقلىققا مايىللىقنىڭ ئىپادىسىدۇر. سېرىق سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ بېگىدە پاختىدەك چۆكمە بولسا، ھارارەتنىڭ ئۈستۈنلىكىنى كۆرسىتىدۇ

3. راك رەڭلىك (قىزغۇچ سېرىق) سۈيدۈك ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ، سېرىقلىق قىزىللىقا مايىل بولغانسېرى ئىسسىقلىق كۆپ. سوغاقلىقنىڭ مۇناسىپ ھالدا شۇنچە ئازلىقىنى ئىپادىلەيدۇ، سۈيدۈكى دائىم يالغۇز رەڭگىدە بولىدۇ. سۈيدۈك ئۆسىدە لەيلىگەن چۆكمە بولمىسا بۇ ناھايىتى يامانلىقنى دېرەك بېرىدۇ. لېكىن ساغلام كىشلەردە سۈيدۈكنىڭ سېرىق بولۇشى نورمال ۋە سەپرانىڭ كامىلىدىن بولۇپ، بۇنداق كىشلەر ئورۇق كېلىدۇ

قارا رەڭلىك سۈيدۈك: 1. سۈيدۈك قارا رەڭلىك بولۇپ 5 كۈنگىچە ئۆزگەرمىسە، كېسەللىك ئاقىۋىتىنىڭ يامانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر قارا سۈيدۈكنىڭ چۆكمىسى تېگىدە بولماي ئۈستىدە بولسا ئاقىۋىتىنىڭ ياخشىلىقى، سۈيدۈك قويۇق بولسا ماددىنىڭ خاملىقى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر بۇ ھال كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە يۈز بېرىپ، چۆكمە سۈيدۈكنىڭ تېگىگە چۆكۈپ ئۈستىدە قارا كۆپۈك بولسا، مېڭە ئىششىغانلىق ۋە ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. قارا سۈيدۈك ئۈستىدە كۆپۈكنىڭ بولۇشى، باش ئاغرىش ۋە جۆيلۈشكە سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ، بۇرۇن قاناش بىلەن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ.

2. قارا رەڭلىك سۈيدۈك زاك رەڭگىدە بولسا، ماددىنىڭ خاملىقىنى بىلدۈرىدۇ.

3. سۈيدۈك قارا، قويۇق بولۇپ ھەمدە چۆكمە لەيلىگەن چېچىلاڭغۇ بولساۋە بەدەن ئېغىرلاشسا، بۇرۇن قاناشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ ھال قارا كېزىك (ئەسۋىلىك كېزىك)تە كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەگەر قارا كېزىك قاندىن بولغان بولسا، بۇ بەلگۇ قاننىڭ كۆپەيگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. قولاق ئېغىرلىقى بىللە كەلسە، ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

4. كۆكرەك پەردە ياللۇغى (ئىششىقى)دا سۈيدۈكنىڭ قارا كېلىشى ئۆلۈمنىڭ يېقىنلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك قارىغا مايىل سۇيۇق بولسا، ئاغرىقنىڭ ئۇزۇن يېتىپ قالىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

5. سېرىق كېسەل (يەرقان)نىڭ سۈيدۈكى قارا بولسا، كېسەل-

لىكنىڭ ياخشىلىنىشقا باشلىغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر قارا سېرىق قىزغۇچ كۆپۈكسىز بولسا، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىغىنى كۆرسىتىدۇ. قىزىل بولۇشى هارارەتنىڭ بەلگىسى، قارا بولۇشى ماددا كۆيۈپ نەپسىتىنىڭ مەغلۇپ بولغانلىغىنى كۆرسىتىدۇ. كۆپۈكسىزلىگى ئۆتكۈش يوللىرىنىڭ توسۇلغانلىغىنى كۆرسىتىدۇ.

6. ساغلام كىشىلەردە سۈيدۈك بىرنەچچە كۈن قارا كەلسە. بۆرەككە تاش ئورۇنلاشقانلىغىنىڭ بەلگىسى بولۇپ هىساپلىنىدۇ. چوڭ تەرەت بىلەن سۈيدۈكنىڭ بىردەك قارا بولۇشى سەپرا ياكى سەۋدانىڭ كۆيگەنلىگى، هارارەت 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 تىۋىپلارنىڭ كۆرسىتىشىچە يېشىل سۈيدۈك، جوزام (ماخاۋ) كېسەللىگىنىڭمۇ بەلگىسى بولۇپ هىساپلىنىدۇ. كىچىك باللارنىڭ سۈيدۈگى يېشىل بولسا، تېزلا ئۆلۈپ قېلىش ئېهتىمالى بولىدۇ. چۈنكى مېڭە سۇيۇقلىغى قۇرۇپ كەتكەنلىكتىن تارتىشىش كېلىپ چىقىپ، چىشلىرى كىرىشىپ قېلىپ ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ خىل ئەهۋال كۆرۈلسە بەدەنگە هۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەر ۋە مايلىق نەرسىلەرنى تېزلىكتە كىرگۈزۈش لازىم.

2. هاۋا رەڭلىك سۈيدۈك، زەهەرلىك نەرسىلەر (مەسىلەن، زاڭگار) بىلەن زەهەرلەنگەن كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

3. سۈيدۈك زەيتۇن يېغى (سۇس يېشىل) رەڭگىدە بولسا، ناچار ھالەتلار ۋە زىيانلىق ماددىلارنىڭ بەدەندە تۇرۇپ قالغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ خەتەرلىكتىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر ياغ ئارىلاشقان بولسا تېخىمۇ خەتەرلىك.

4. قىزىل ياقۇت رەڭلىك، ئۇسما رەڭلىك، مايسا رەڭلىك، تۇخۇمەك رەڭلىك ۋە پورەڭلىك سۈيدۈكلەر ئاساسەن ھامىلىدار ئاياللاردا كۆرۈلىدۇ. گۆش رەڭ ۋە زاك رەڭ ئارىلاش سۈيدۈك سەپرا بىلەن سەۋدانىڭ بىرىككەنلىكىدىن بولۇپ خەتەرلىكتۇر.

5. بىنەپشە رەڭ، نوقۇت رەڭ ۋە بىيە سۈيى رەڭلەردىكى سۈيدۈك، ئىچكى ئەزالار (مەسلەن، مەيدە، جىگەر، ئۆپكە، تال)دا ئىششىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ خىل رەڭدىكى سۈيدۈكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاياللارنىڭ بىنەپشە رەڭلىك سۈيدۈكى، قوساقتا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقا)نىڭ ئالامىتى بولۇپ قەدىمقى تېۋىپلار، ئىستىسقا كېسەللەرنىڭ سۈيدۈكى 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 سۈيۇقلىقىغا باھا بېرىش قىيىن بولىدۇ. دۇغلۇق، سۈيدۈكنىڭ ئەسلى ماددىسىغا باشقا نەرسە قوشۇلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

سۈيۇق سۈيدۈك: ھەرىم قىلىشىنىڭ ناچارلىقى، تومۇر يول-

لىرىدىكى توسالغۇلار، سەۋدادىكى قۇرۇقلۇقنىڭ ئاشقانلىقى، تەبىئى ئىسسىقلىق (ھارارىتى عەرىزە)نىڭ ئاجىزلىشىپ خىلىتلارنىڭ خام قالغانلىقى، بۆرەكتە ئىششىق ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا تاشنىڭ بارلىقى. تەبىئەتنىڭ سۇنى سەرپ قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىپ سوغاق مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى، قەنت سىيىش كېسەللىكى تۈپەيلىدىن سۇنىڭ ئۆزگەرمەي ئۆز پېتىچە چىقىپ كېتىشى (بۇنىڭدا كېسەل كۆپ ئۇسسايدۇ، ۋە سىيىدۇ) قاتارلىقلاردىن سۈيدۈك سۈيۈق كېلىدۇ.

باللار سۈيدۈگىنىڭ سۈيۈق بولۇشى غەيرى تەبىئى، قويۇق بولۇشى، تەبىئى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. چوڭراق باللار سۈيدۈگىنىڭ سۈيۈق بولۇشى خاس سېسىقلىقتىن بولىدۇ. بۇ، كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا يۈز بەرسە خىلىت پىشقانلىقى، بوھراننىڭ يۆتكەلگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. شۇنىڭدەك پۇت-قوللار ئىششىش، يارا چىقىش، ئىچى سۈرۈش ياكى نەرلىمەي ساقىيىشنىڭ بەلگىسى بولۇپ قالىدۇ.

ساق كىشىلەرنىڭ سۈيدۈگى سۈيۈق بولۇپ، بەدەندە قىچىشىش، ئەزالاردا ئېغىرلىق سېزىمى كۆرۈلسە، سۇلۇق قاپارتما چىقىشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. شۇنىڭدەك مىزاج سوغاقلىقىنىڭ ئالامىتى بولۇپ (قېرى كىشىلەرنىڭ مىزاجىغا ئوخشاپ قالىدۇ)، خىلىت خام قالغانلىق ياكى تومۇر يوللىرى توسۇلۇپ قالغانلىق، باش ئاغرىش ۋە كۆڭۈل ئاينىشىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈگى سۈيۈق ھەم قىزىل بولسا، ئوزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىكى، ئەمگەكنىڭ كۆپلىكى ۋە غەزەپلەنگەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئەھۋال، خىلىتنىڭ خام قالغانلىقى ۋە ھارارىتى عەرىزىنىڭ ناچارلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چېچىلاڭغۇ چۆكمىلىك سۈيۈق قىزىل سۈيدۈك ۋە

كۆپۈكلۈك سۈيدۈك، ھارارەتنىڭ يۇقۇرى، بەلغەمنىڭ كۆيگەنلىكى، كۆكرەك ئارىلىغىدا بەلغەمنىڭ كۆپلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

سۈيۈق سۈيدۈكنىڭ ئادەتتىكىدىن كۆپ كېلىشى، باش ئاغرىقى، كۆز كېسەللىكى ياكى دەم سىقىشتىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈك بىردىنلا كۆپ كېلىش بىلەن بەدەن راھەتلەنسە، خىلىتلارنىڭ پىشقانلىقى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئارتۇقلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر سۈيۈق سۈيدۈك ئاز كەلسە، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى ۋە قويۇق خىلىتلارنىڭ كۆپلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

قويۇق، دۇغ سۈيدۈك: قويۇق سۈيدۈك، ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. دەسلەپتە سۈيۈق بولۇپ كېيىن قويۇلۇپ كەلسىمۇ ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. دەسلەپتە قويۇق، ئاخىرىدا سۈيۈق كەلسە، بۇ ھەقىقىي قىيام بولۇپ ھېسابلانمايدۇ.

دۇغلۇق سۈيدۈك بەدەندە ماددىلارنىڭ كۆپلىكىنى بىلدۈرىدۇ. لېكىن ماددىنىڭ پىشقان-پىشمىغانلىقىنى كېسەلنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش كېرەك. خىلىتلار سىرتقا تېز چىقسا، سۈيدۈك قويۇق كېلىدۇ. قويۇق سۈيدۈكنى بىر سائەت قويغاندىن كېيىنمۇ چۆكمە دۇغ ھاسىل قىلمىسا، سېسىقلىق ۋە ماددىلارنىڭ كۆپلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بوھران ۋاقتىدا سۈيدۈك دۇغ بولسا، بوھراننىڭ كېلىشىدىن دېرەك بېرىدۇ. كېزىك ئاغرىقلاردىكى قويۇق سۈيدۈك، بوھراننىڭ تەربىلەن تامام بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. مۇنداق ھاللاردا قويۇق سۈيدۈك، سۈيۈق سۈيدۈك بىلەن ئالمىشىپ كەلسە يۈرەك، بۆرەك، جىگەر ۋە مەيدە ئەتراپىدا ئىششىق بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. پالەج كېسەللىكلىرىدە، بوھران يۈز بەرگەنلىكنىڭ

ئىپادىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

تال كېسەللىكىدە سۈيدۈكنىڭ دۇغ بولۇشى، كېسەلنىڭ سەۋدادىن بىرلىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. سۈيدۈك يوللىرىدا توسالغۇ بولسا، قويۇق سۈيدۈككە بەزىدە يىرىڭ ئارىلىشىپ كېلىشى مۇمكىن.

تاش بولسا، چۆكمە كۆپ بولىدۇ. چوڭ يوتا ساھەسىدە ئېغىرلىق بولسا، تاشنىڭ بۆرەكتە ئىكەنلىكىنى؛ ئەگەر جىنسى ئەزانىڭ تۈۋى قىچىشىپ ئاغرىسا تاشنىڭ دوۋسۇندا ئىكەنلىكىنى 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، ئىز-تىراپنىڭ زىيادىلىكى، مىزە قوزغالغانلىقى ۋە ساراڭلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ ئاز - كۆپلىكى

1. تەشنالىق بولماي تۇرۇپ سۈيدۈكنىڭ كۆپ كېلىشى، بەدەندە نەملىك ۋە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

2. ئۈچەي كېسەللىكىدە سۈيدۈكنىڭ قويۇق ھەم كۆپ كېلىشى، كېسەلنىڭ تېز ساقىيىشىدىن دېرەك بېرىدۇ.

3. سۈيدۈك مىقدارىنىڭ كۆپ ۋە رەڭلىك كېلىشى، ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى بولۇپ ئانچە خەتەرلىك ئەمەس، چۈنكى ئىسسىقلىق بولغاندا ماددا ئاسان پىشىدۇ.

4. ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە سۈيدۈك ئاز ۋە قېيىندا كەلسە، كېسەللىكنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

5. تەرلەش ياكى ئىختىيارسىز كەلگەن سۈيدۈك، مېڭىگە ئاجىزلىق يەتكەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ. ئەقىل بۇزۇلغانلىق ۋە جۆيلۈش ياكى مالىخۇلىيا كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

6. سۈيدۈكى ئاز كىشىلەردە بۇرۇن قاناش يۈز بەرسە، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

7. بەدەن ھارارىتى يۇقىرى بولسا، بەدەندىكى سۇ پارغا ئايلىنىپ نەتىجىدە سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىدۇ.

8. سۈيدۈك يوللىرىدا توسالغۇ (سوددە) پەيدا بولغاندا، ئىچ سۈرگەن (ئىسھال) ۋە قۇسۇش كۆپ بولغاندا سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىدۇ.

9. سۈيدۈكنىڭ ئازىيىشى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا)نىڭ ئالامىتى بولۇشىمۇ مۇمكىن.

سۈيدۈك كۆپۈكى

سۈيدۈكتە كۆپۈك ھاسىل بولۇپ پات بۇزۇلۇپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرسا، مىزاجنىڭ خام ۋە چاپلاشقاقلىقى. يەل بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

كۆپۈكنىڭ سۈيدۈك رەڭگىدە ياكى ساغۇچ قارا بولۇشى، يەرقاننىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

كۆپۈكنىڭ ئاق سۈتكە ئوخشاش بولۇشى، ئۆپكە كېسەللىكىدىن

دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر كۆپۈك دەريا سۈيىنىڭ كۆپۈكلىرىدەك كاللەك ـ كاللەك بولسا، كۆپىنچە روھى كېسەللىكنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سۈيدۈك چۆكمىسى

سۈيدۈك ئىچىدە لەيلەپ كېيىن ئاستىغا چۆكىدىغان پاختا، لاي ياكى شور، تۇزغا ئوخشايدىغان نەرسىلەر، سۈيدۈك چۆكمىسى دەپ ئاتىلىدۇ. سۈيدۈكتىكى بۇ خىل روسۇپلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. تىبابەتتە چۆكمە، سۇيۇقلۇق 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 تەبىئەتنىڭ 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 تىۋىپقا كۆرسىتىشى لازىم. تىۋىپ سۈيدۈكنى كۆرگەندە تۆۋەندىكى

سرقانچه نۇقتىلارغا دىققەت قىلىشى كېرەك:

1 ـ سىيگەندىن كېيىن چۆكمىنىڭ تېز ياكى ئاستا ھاسىل بولۇشى، 2 ـ چۆكمىنىڭ قويۇق ـ سۇيۇق ياكى كاللەكلىكى، 3 ـ چۆكمىنىڭ رەڭگى، 4 ـ چۆكمىنىڭ ئاز ـ كۆپلىكى، 5 ـ چۆكمىنىڭ تەكشى ياكى تەكشى ئەمەسلىكى، 6 ـ چۆكمىنىڭ پىشتان ـ پىشمىغانلىقى، 7 ـ چۆكمىنىڭ سۈيدۈك تېگىدە ياكى سۈيدۈك ئىچىدە ئۈزۈپ يۈرگەنلىكى، 8 ـ چۆكمىنىڭ سۈيدۈك بىلەن بىرىككەن ياكى بىرىكمەي ئايرىم تۇرغانلىقى قاتارلىقلار.

سۈيدۈك چۆكمىسىنىڭ ھاسىل بولۇشى: ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە چۆكمە بولمايدۇ. لېكىن سېمىز ۋە كۆپ يەپ ـ ئىچىپ ئەمگەك قىلمايدىغان (ھەركەت ياكى تەن ھەركەت قىلمايدىغان) كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە چۆكمە بولىدۇ.

كۆپىنچە، سۈيدۈك ھاسىل بولىدىغان ئەزالاردا ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا ئىششىق پەيدا بولغاندا سۈيدۈكتە چۆكمە بولىدۇ. مەسىلەن: جىگەر، بۆرەك، دوۋسۇن قاتارلىق ئەزالاردىكى ئاددى ۋە يىرىڭلىق ئىششىقلاردا سۈيدۈكتە چۆكمە بولىدۇ. بۇ ئىششىق، خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغانلىقى ۋە تاشقى تەرەپتىن بەدەنگە كىرگەن ئۇفۇنەت (قوقاق) مادا، جىراسىم (مىكروپ)لارنىڭ مەھسۇلىدۇر. ئۇفۇنەت ماددىلار قانغا قوشۇلغاندىن كېيىن قاننىڭ كەيپىياتىنى بۇزۇپ چىرىش پەيدا قىلىدۇ. تەبىئەت ئۇنى بەدەندىن يىراقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ماددىنى پۇشۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇفۇنەت ماددىلار ۋە بۇزۇلغان خىلىتلار قاندىن ئاجراشقا باشلايدۇ. بۇ، تىبابەتتە ماددىنىڭ پىشقانلىقى دەپ ئاتىلىدۇ. ماددا پىشقاندا، كېسەللىكنىڭ تەرەققى

قىلىشى داۋاملىشىۋاتقان بولۇپ، ئوفۇنەت ماددىلىرىنىڭ قاندىن ئايرىلغانلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كېرەكسىز بۇزۇق ماددىلار سۈيدۈك بولۇپ سۈيدۈك بولى ئارقىلىق چىقىپ چۆكمە هاسىل قىلىدۇ. بۇ ماددىلارنىڭ سىرىتقا چىقىرىلىشى تەبىئەت (بەدەن)نىڭ كۈچ قۇۋۋىتى ۋە ئوزۇقلىنىشىغا باغلىق. ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرلىك - يېتەرسىزلىكى، ئوزۇق كەيپىياتىنىڭ ئىسسىق - سوغاقلىقى قاتارلىقلار، تەبىئەتنىڭ ماددىنى يېڭىش - يېڭەلمەسلىكى ياكى پۇشۇرۇش - پۇشۇرالماسلىقى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. كېسەلنىڭ ئىشتاھاسى تۇتۇلۇپ تاماقنى ئاز يېگەندە، تېۋىپ ئۇنىڭغا دىققەت قىلىشى، بەدەننىڭ ئومۇمى قۇۋۋىتىنى ساقلاش، تىكلەشكە ۋە مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇشقا چارە قىلىپ، تەبىئەت (بەدەن)نىڭ ماددىنى پۇشۇرۇشى، كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلىشىغا ياردەم بېرىشى لازىم.

تەبىئى چۆكمە: تەبىئى (مۇۋاپىق) چۆكمە، سۈيدۈك تېگىدە بولۇپ رەڭگى ئاق تەكشى هالەتتە بولىدۇ، چايقىسا چېچىلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر چېچىلغاندىن كېيىن تېز يىغىلىپ كاللەكلەشسە ناهايىتى 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.

1. شىلىمشىق چۆكمە (موخاتى):

چۆكمە، ئاق قويۇق ماڭقىدەك شىلىملىق بولىدۇ. بۇ غەيرى تەبىئى چۆكمىنىڭ پىشقانلىقى، مىزاجنىڭ سوغاقلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك

يولى كېسەللىكلىرى، ئولتۇرغۇچ ئەسەپ ئىششىقى، ئېرقونسا ۋە ئاياق قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ كېتىش كېسەللىكلىرىدە بوھران يۈز بەرگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

2. دۈغلاشقان (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 كېپەكتەك بولىدۇ. بۇ، دوۋسۇندا قاپارتمىلىق ئۆزگىرىشلەرنىڭ بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق بولسا سېسىق پۇرايدۇ.

---

① مەزى سۈيۈقلىغى مەنىينىڭ سۈيۈق قىسمى بولۇپ، سۈزۈك، ئازراق شىلىمشىق بولىدۇ. ئەرلەرنىڭ مەزى بېزىدا ئىشلىنىپ چىقىدۇ.

5. يۇرچاقسىمان (كورسىنە) چۆكمە:

نىخالىدىن چوڭراق رەڭگى قارامتۇل ئاق ياكى توپارەڭلىك بولۇپ، يۇرچاققا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ، بۆرەك، جىگەرگە ئوخشاش نازۇك ئەزالارنىڭ ئىچكى قىسمىدا يىمىرىلىش بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر بۇ خىلدىكى چۆكمە تالقاندەك پارچىلىنىپ كۆرۈنسە خەتەرلىكتۇر.

6. گۆشسىمان (لەھمى) چۆكمە:

چۆكمىنىڭ رەڭگى گۆشنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىمۇ يۇرچاقسىمان چۆكمە بىلەن ئوخشاش.

7. ياغسىمان (دەسمى) چۆكمە:

بۇ كۆپىنچە، سۈيدۈك ئۈستىدە ياغدەك بەزىدە سېرىق سۇدەك لەيلەپ يۈرىدىغان چۆكمە بولۇپ، بەدەندىكى ياغ بولۇپمۇ چاۋا ياغلارنىڭ ئېرىگەنلىگىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبچىسى گۆش ۋە چاۋىلارنى ئېرىتكۈچى پاقىراپ تۇرىدىغان سەپرا (سەپرايى دەرەخشان) بولۇپ، رەڭگى بەزىدە ئاق بەزىدە قىزىل كېلىدۇ.

8. يۇڭسىمان (شەئرى) چۆكمە:

بۇ چۆكمە ئۇزۇن تالا ـ تالا بولۇپ، سۈيدۈكنىڭ بەك سۇيۇقلىقىدىن بولىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، بۆرەك كېسەللىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

9. قۇمسىمان چۆكمە (رەملى روسۇب):

چۆكمە خۇددى قۇمدەك بولىدۇ. بۇ دوۋسۇن ياكى بۆرەكتە قۇم شەكىللىك تاش بارلىقىنى 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 باردەك كۆرۈنىدۇ. 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 ئۇزۇن 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، ئىسسىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. سەۋدا كېسەللىكلىرىدە بوھران بولۇشتىن دېرەك بېرىدۇ.

2. توق قىزىل چۆكمە، ھارارىتى غەرىزەنىڭ ئىككى

تەرەپكە يەنى ئىچكى تەرەپنى قىزىتىپ، تاشقى تەرەپنى سوۋۇتۇشقا سەرپ بولىۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

3. ھاۋا رەڭ چۆكمە مىزاجىنىڭ سوغاقلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

4. قىزىل چۆكمە، قاننىڭ ئارتۇقلىقى، خام ماددىنىڭ ئازلىقىنى كۆرسىتىدۇ. كۆپىنچە ساغلاملىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

5. زەيتۇنە رەڭ چۆكمە سىل كېسەللىكىنىڭ بەلگىسىدۇر.

قىزىل رەڭلىك بولۇتتەك چۆكمە سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا، ئاغرىق 7-كۈنى تەرلەيدۇ (بوھران بولىدۇ). كېسەللىكنىڭ 4-كۈنى چۆكمە ھاسىل بولسا، تەرلىمەي ساقىيىدۇ. چۆكمىنىڭ 6-كۈنى كۆرۈلگىنى ياخشى چۈنكى بۇنداق ئاغرىقلار 8-كۈنى تەرلەيدۇ.

قىزىل چۆكمە سۈيدۈك ئىچىدە لەيلەپ تۇرسا ئىششىقنىڭ يىرىڭغا ئايلانغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

سۈيدۈك پۇرىقى

سۈيدۈكتە سەسكەندۈرىدىغان پۇراقنىڭ بولۇشى، ھارارەتنىڭ ئۈستۈنلىكى، خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغانلىقى ۋە ئۇفۇنەت ھاسىل بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

سۈيدۈك ئاق رەڭدە بولۇپ، ئادەمنى سەسكەندۈرىدىغان پۇراق چىقىپ تۇرسا، يۇقۇرى ئىسسىتما ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىشىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ تەپ كېسەللىكلىرىدە كۆرۈلىدۇ.

ئەر-ئاياللار سۈيدۈكىدىكى پەرقلەر

ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى ئەرلەرنىڭ سۈيدۈكىگە قارىغاندا قويۇقراق بولۇپ، رەڭسىز كېلىدۇ. چۈنكى ئاياللارنىڭ بەدىنىدىكى ھارارەت ئەرلەرگە قارىغاندا تۆۋەن بولىدۇ، مىزاجىمۇ ئانچە ئىسسىق بولمايدۇ. شۇڭا ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى رەڭسىز بولغىنى ياخشى، سېرىق ياكى قىزىل بولغىنى ئانچە ياخشى ئەمەس. ھامىلدار ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى سۈزۈك كېلىدۇ. مىزاجى ئىسسىقراق بولسا، سۈيدۈك رەڭگى كۆكۈشرەك كۆرۈنىدۇ. چۆكمە سۈيدۈك تېگىدە بولىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى ۋاقىتلىرىدا چۆكمە رەڭگى قىزىل بولۇپ، چۆكمىدە ئۇششاق دانە-دانە نەرسىلەر ئاستىن-ئۈستۈن بولۇپ تۇرىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ 2-3-ئايلىرىدا سۈيدۈك سۇيۇق بولۇپ، رەڭگى كېيىنچە قىزىل سېرىق رەڭگە ئۆزگىرىپ ئۈستىدە ئازغىنە كۆپۈك ۋە ياغلىق دانلار بولىدۇ. 4-5-ئايلىرىدىن كېيىن قىزىل رەڭگە كىرىدۇ. چايقىسا دۇغلىشىپ، سۈيدۈك تېگىگە چۆكىدۇ، بۇ، ھامىلىنىڭ ساغلاملىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر دۇغ كۆپ بولۇپ، مىدىرلاتقاندا چۆكمەي سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا بالىنىڭ ساغلام ئەمەسلىكى، خەتەر ئىچىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

چوڭ تەرەتنى تەكشۈرۈش

چوڭ تەرەت (گەندە)نىڭ نورمال ياكى غەيرى نورماللىقىنى

AltunOq

بىلىش ئومۇمى بەدەننىڭ ساغلاملىغى ياكى كېسەللىگى، بولۇپمۇ ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرىنى ئېنىقلاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

چوڭ تەرەتنى تەكشۈرگەندە ئۇنىڭ مىقدارى، قويۇق ـ سۇيۇقلىغى، رەڭگى، پۇرىغى ھەمدە تەرەتتە ھەزىم بولمىغان تاماق قالدۇقلىرى، شىلىمشىق ماددىلار، قان ـ يىرىڭ، كۆپۈك، مەددە قۇرۇتلىرى بار ـ يوقلىغى قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىش كېرەك.

ساغلام كىشىنىڭ تەرىتى قويۇق، سۇيۇقلۇقتا مۆتىدىل (قويۇق ـ سۇيۇقى تەكشى ئارىلاشقان) بولۇپ ئېچىشتۇرماي، قوساقنى غولدۇر ـ 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، ئادەتلەنگەن بەلگىلىك ۋاقىتتا كېلىدۇ.

چوڭ تەرەت مىقدارى ۋە قېتىم سانى

چوڭ تەرەت ئۆت يوللىرى توسۇلغان، سەپرا ئۈچەيگە يېتەرلىك چۈشەلمىگەندە ئاز كېلىدۇ. ئوزۇقلۇقتا باي، قالدۇق تالالىرى ئاز يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال 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، كەيلۇسنى پۈتۈنلەي ھەزىم

قىلىپ كەيمۇسقا ئايلاندۇرۇپ، كېرەكسىز تاشلاندۇق قىسمى ئاز قالسىمۇ چوڭ تەرەت مىقدارى ئاز كېلىدۇ.

مەيدە (ئاشقازان)نىڭ كۈچى ۋە ئۈچەيلەرنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى (قۇۋۋىتى داپىئەسى) ناچارلىشىپ چوڭ تەرەت يوغان ئۈچەيدە ياكى يانپاش ئۈچەيدە تۇرۇپ قالسىمۇ، چوڭ تەرەت مىقدارى ئاز كېلىدۇ. تەرەتنىڭ ئازلىقى قۇلىنجى كېسەللىكىنىڭ باشلىنىش بەلگىلىرىدىن بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

يوقىرىقى سەۋەپلەرنىڭ ئەكسىچە سەۋەپلەر چوڭ تەرەتنىڭ كۆپلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىدۇ.

تەرەت مىقدارىنىڭ ئاز ياكى كۆپلىكى، بەك سېمىزلىكى، جىگەر، تال ۋە ئاشقازان سوۋۇپ، ئۇلارنىڭ خىزمىتىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ. تەرەت قېتىم سانىنىڭ كۆپ بولۇشى ئاشقازان جىگەر، ۋە ئۈچەي خىزمەتلىرىنىڭ نورمالسىزلىقى ۋە باشقا كېسەللىكلەردىن دېرەك بېرىدۇ.

سۇيۇق چوڭ تەرەت ۋە قەۋزىيەت

كەيلۇس، ئۈچەيدىن شىمىرىلىپ ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەر تەرەپكە بارماي ئۇدۇللا چوڭ ئۈچەيگە چۈشۈپ كەتسە، تەرەت سۇيۇق كېلىدۇ. ئىچ قاتقاندا تەرەت قويۇق ياكى ماياقتەك كېلىدۇ. ئىچ سۈرگەندە سۇيۇق ۋە سۇدەك كېلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى 3 خىل 1 ـ جىگەر ئاجىزلىشىپ كەيلۇسنى ئۆزىگە تارتىش كۈچىنىڭ ناچارلىشىشى 2 ـ ماسارىقا تومۇرىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى ئۇنىڭ ئىچكى

يوللىرىغا تۇسالغۇ (سوددە) پەيدا بولۇپ، كەيلۇسنىڭ جىگەرگە ياخشى ئۆتەلمەسلىكى 3-مەيدە (ئاشقازان) ۋە ئۈچەيلەردە تاماق ھەزىم بولۇشنىڭ ناچارلىشىشى قاتارلىقلار.

چوڭ تەرەتنىڭ بىر قويۇق بىر سۇيۇق كېلىشى ياكى قەۋزىيەت بىلەن ئالمىشىپ كېلىشى، ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىدە نۇقسان بارلىقى بولۇپمۇ ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنىڭ تارقاپ كېتىشى، كۆپ سىيىش، كۆپ تەرلەش، ئۇسسۇلۇقنى كام ئىچىش، مىزاجىنىڭ قۇرۇقلىققا ئۆزگىرىشى ياكى گۆش، ياغ، كۆكتاتلارنى كام ئىستىمال قىلىش، ئورۇندا ھەپتە-ئايلاپ يېتىپ قېلىش، ھەركەت قىلماسلىق قاتارلىقلاردىن قەۋزىيەت كېلىپ چىقىدۇ. ۋاختىدا چوڭ تەرەت قىلماي ئۈچەيدە چوڭ تەرەت ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشتەك سەۋەبلەردىمۇ چوڭ تەرەت قېتىپ قالىدۇ.

مەقئەت ئىششىغان ياكى بۇۋاسىر كېسەللىكىدە تەرەت تاسما شەكلىدە كېلىدۇ.

چوڭ تەرەت رەڭگى

سېرىق رەڭلىك چوڭ تەرەت: تەرەتنىڭ توقراق سېرىق بولۇشى، بەدەندە سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپلىكىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە تەرەت سېرىق كەلسە، كېسەلنىڭ ساقىيىش باسقۇچىغا ئۆتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. سۈتلۈك تاماقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلغاندىمۇ تەرەتنىڭ رەڭگى ئاچ سېرىق

كېلىدۇ.

قىزىل رەڭلىك چوڭ تەرەت: تەرەتتە قاننىڭ بولۇشى، كۆتەن ئۈچەيدە جاراھەت بارلىقى، بۇۋاسىر قانىغانلىق ياكى مەقەت يېرىلـ-غانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

قارارەڭلىك چوڭ تەرەت: تەرەتنىڭ قارا كېلىشى، سۈيدۈكنىڭ قارا كەلگىنىگە ئوخشاش جىگەردە خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغانلىقى، مەيـ-دىدە سەۋدانىڭ ئاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. مەيدە يارىسى ياكى ئۈچەينىڭ يۇقۇرىراق قىسمىدىن چىققان يوشۇرۇن قان قوشۇلۇپ كەلسىمۇ، تەرەت قارا كېلىدۇ. سەۋدا قوشۇلغان قارارەڭلىك چوڭ تەرەت، توپىغا چۈشكەندە قاينىغاندەك كۆپۈكلىشىدۇ. تەرەتكە سەۋدانىڭ قوشۇلغانلىقى تالنىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ ياكى قوشۇلۇپ كەلگەن ماددىنىڭ خاملىقىنى بىلدۈرىدۇ. سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە، تەرەتنىڭ قارا كېلىشى ماددىنىڭ پىشقانلىقى، كېسەللىكنىڭ ساقىيىش باسقۇچىغا كىرگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئۈچەي كېزىكى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ چوڭ تەرىتى پۇرچاق شورپىسىدەك، ۋابا كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ گۈرۈچ يۇغان سۇ-دەك كېلىدۇ. تولغاق كېسەللىكىدە چوڭ تەرەت شىلىمشىق ماددا ۋە قان ـ يىرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ. بۇ، ئۈچەي تېمىدە يارا بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

كۆلرەڭ، ئاقۇش رەڭلىك چوڭ تەرەت: ئەگەر ئادەم ئۆت يولىدا توسۇلۇش بولسا ياكى جىگەر كېسەللىكلىرى، سېرىق كېسەل (يەرقان) بىلەن ئاغرىپ ئۆت (سەپرا) كۆپلەپ قانغا ئۆتۈپ كەتسە، كۆلرەڭ ياكى ئېقىش رەڭلىك چوڭ تەرەت كېلىدۇ.

چوڭ تەرەت پۇرىقى

چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىقى سېسىق بولسا، بەدەندە ئۇفۇنەت، جىرا-سىمالارنىڭ كۆپلىكى. ئۈچەيدىكى چىرىشنىڭ كۈچلۈكلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئاچچىق پۇرىشى مىزاجىنىڭ سوغاق ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

چوڭ تەرەتتە مەددە قۇرۇتلارنىڭ بولۇشى

مەددە كېسەللىكى بىلەن كېسەللەنگۈچىلەرنىڭ چوڭ تەرىتىدە ئىلان مەددە، لېنتىسىمان مەددە (قاپاق ئۇرۇقى مەددە) پارچىلىرى ياكى يىپ ئۇچىدەك ئاق قۇرۇت (تۆتۈ مەددە)لەر بولىدۇ.

خەپرۇكنى تەكشۈرۈش

خەپرۇكنىڭ چىقىش-چىقماسلىقى، بەدەندىكى خام رۇتۇبەت (ھۆللۈك)نىڭ پىشقان-پىشمىغانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. يۆتەل-لىك كېسەللىكلەردە. خەپرۇكنىڭ ئاجراپ چىقىشى ماددىسىنىڭ پىشقان-لىقى، چىقمىغانلىقى ماددىنىڭ خاملىقىنى بىلدۈرىدۇ. خەپرۇكنىڭ قويۇق-سۇيۇقلۇقتا ئوتتۇراھال بولۇشى كۆپىنچە ماددىنىڭ پىشقان-لىقىنى بىلدۈردۇ. خەپرۇك چىقىش بىلەن كېسەل ئارام تاپسا، بەدەندە ماددىنىڭ كۆپلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ چاغدا خەپرۇكنى تازىلاش (تەنقىيە قىلىش)قا ئامال قىلىش كېرەك.

AltunOq

خەپرۇكنىڭ رەڭگى

خەپىرۇك 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 كۆيگەن-لىگى 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 ئېتىدالىدا 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 مەيىدىدىن باشقا جايلاردا قىزىقلىق ۋە ئۇفۇنەتنىڭ بولماسلىغى ھەمدە قىزىتىمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ بوھران كۈنلىرىدە كالپۇكتا قوقاقنىڭ چىقىشى.

5. بوھران كۈنلىرىدە بۇرۇن قاناش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، ئىچ سۈرۈش، قۇسۇشلار مىڭە كېسەللىكلىرىدە ياخشىلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ ۋە ئۆپكە يالۇغى (زاتىلرىيە)دە بەلغەم پىشقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

6. خەيرۇك رەڭگىنىڭ بىر خىل، قويۇق-سۇيۇقلۇقتا ئوتتۇراھال بولىشى، ئاسان چىقىشى، يىرىك، سېسىق پۇراقلارنىڭ بولماسلىغى.

7. كېسەلنىڭ ئىشتىھاسى ياخشى بولۇپ، يىگەن تاماقلىرىنىڭ ھەزىم بولۇپ تۇرىشى.

8. سۈيدۈكنىڭ تۇرۇنجى (جۆيزە) رەڭگىدە، چۆكمىنىڭ سۈيدۈك ئوتتۇرىدا ياكى تېگىدە تۇرۇشى، ھارارەتلىك ۋە مىڭە كېسەللىكلىرىدە ياخشىلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈك تېگىدە ئاق پاختىدەك چۆكمىنىڭ بولىشى نەزلىنىڭ پىشىپ يېتىلگەنلىگىگە دالالەت قىلىدۇ.

كېسەل ئاقىۋىتى يامان 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 ھېساپلىنىدۇ.

2. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە باش قاتتىق ئاغرىش خەتەرلىك. ئەگەر بېشى ئېغىر بولمىسا ۋە كېسەل ئۆزى ياش بولسا بىرئاز ئۈمىت بار.

3. كېسەل ئەس-ھوشىنىڭ جايىدا بولماسلىقى، مەسىلەن: ئەتراپقا قىزىقماسلىق، ئاغرىق سەزمەسلىك قاتارلىق ئەھۋاللار قۇۋۋىتى نەفسانى (ھاياتلىق كۈچى)نىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈردۇ. ئەس-ھوشى جايىدا بولماسلىقنىڭ ئۈستىگە كېسەل كىشى يۈزىدىن چىۋىن تۇتقاندەك، كۆرپىسىدىن نان ئۇۋاقلىرىنى تەرگەندەك ياكى يېنىدىكى تامنى تاتلاپ كولىغاندەك ھەرىكەتلەرنى قىلسا، ئۆلۈمنىڭ يېقىنلىشىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

4. بۇرنى توسۇلۇپ نەپەس ئېلىشى تېزلەشكەن كېسەللەر خەتەر ئىچىدە قالغان بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. بۇرۇندىن ئىسپار، قىزىل گۈل ياكى كالا يېغىدەك نەرسىلەرنىڭ ھىدى كەلسە يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى، چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى پۇراتقاندىمۇ چۈشكۈرمەسلىك ئۆلۈم ئالدىدىكى بەلگە بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

5. ئاڭلاش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى پۈتۈنلەي يوقلىشى يامان بەلگە بولۇپ قېرىلاردا كۆرۈلسە، ياشلارغا نىسبەتەن ئاقىۋىتى يامانراق بولىدۇ.

6. چىشلارنىڭ بىر-بىرىگە ئىختىيارسىز ئۇرۇلۇشى ياكى غۇچۇر-لىشى ناچار بەلگىلەردىن بولۇپ، ئىڭەك گۆشى تارتىشۋاتقانلىقىدىن

دېرەك بېرىدۇ. ھارارەتلىك كېسەللىكلەردە چىشنىڭ كۆكۈرۈپ قېلىشى يامان بەلگىلەردىن بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

7. ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە ئېغىزنىڭ قۇرۇشى، تىل گېزىنىڭ قېلىن ۋە قارامتۇل بولۇشى ياماق ئاقىۋەتتىن دېرەك بېرىدۇ. ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىشى كېسەل ئۈچۈن ھەر تەرەپتىن زىيانلىق.

8. سۇرگە بەرگەندىن كېيىن كېسەلنى ھىق تۇتسا، مەيدە (ئاشقازان) ئاغرىقى ۋە قىزىل ئۈڭگەچ تۆشۈكىنىڭ تارتىشىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ بۇ، ياماق بەلگىدۇر. كېسەلدە خىنناق (بوغما) پەيدا بولسا ياكى نەرسە يۇتۇش قىيىنلاشسا خەتەرلىك بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

كېچىسى ئۇخلىماسلىق، ئۇخلىغاندا ساق چاغدىكىدەك ياتالماي ئۇچىدا ياكى دۈم ياتقۇسى كېلىش، بېشىنى ياستۇقتىن چۈشۈرۈپ ئۇخلاشتەك ئەھۋاللار كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىقى ۋە مېڭە خىزمىتىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

10. قوساق گۆشلىرىنىڭ ئورۇقلاپ تارتىلىپ ئىچىگە چۆكۈپ كېتىشى، ياماق ئالامەت بولۇپ ھېساپلىنىدۇ.

11. قول-پۇتلارنىڭ مۇزلاپ كېتىشى، ھارارەتتە غەرىزىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى جىگەر، مەيدىلەردە ئىششىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بەزىدە ئۆلۈم ئالدىدىكى ئالامەتلەرنىڭ بىرى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. تىرناقلارنىڭ كۆكۈرۈپ كېتىشمۇ خەتەرلىك ئالامەت بولۇپ، ئەگەر يېشىل بولسا بەدەندە ئوفۇنەتلەرنىڭ كۆپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. پۇت-قوللارنىڭ تارتىشىپ، گەدەننىڭ قېتىپ قېلىشى ئۆلۈمنىڭ يېقىنلاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

12. جۆيلۈش، ۋاقىراپ سۆزلەش مېڭىدە جىددىيلىكنىڭ 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 ھېساپلىنىدۇ.

14. ئەس ــ ھوشىنى يوقاتقان كېسەل كىشى بۇرنىنى تولا كولاپ بېشىنى تولا مىدىرلاتسا، مىڭىسىنىڭ ئېغىر زەرەرلەنگەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ. بەزىدە، كېسەل تۇيۇقسىز ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن.

15. يۈزى بەك ئورۇقلاپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ قاپاقلىرىنى تەسلىكتە ئېچىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئورۇنسىز خىياللارنى كۆپ قىلىش ۋە كۆپ ئىچى سۈرۈش ياكى كۆپ خۇن كېتىشى نەتىجىسىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خەتەرلىك بولمىسىمۇ ياخشى ئەمەس.

AltunOq

ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى

بىرىنچى جىلد

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى

شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتىدۇ

بېيجىڭ مىللەتلەر باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى

787 × 1092 مىللىمېتىر 16 فورمات 20.4345 باسما تاۋاق

1988 - يىل 1 - ئايدا 1 - قېتىم نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلىشى

تىرىژى: 6000

ISBN 7 — 5372 — 0033 — 5 /R·34

باھاسى: 5.00 يۈەن

中国医学百科全书

维吾尔医学分卷

第一册

《中国医学百科全书》维吾尔医学分卷办公室
新疆维吾尔医研究室组织编写
新疆人民卫生出版社出版
新疆新华书店发行
北京民族印刷厂印刷
1092×787毫米 16开 20.4345印张
1988年1月第一版 第一次印刷
印数：6000册
ISBN 7—5372—0033—5

R·34（民文）　　定价：5.00元

ISBN 7—5372—0033—5
R·34（民文） باھاسى 5.00 يۈەن