ئۇيغۇر تىبابىتى

ئاساسىي نەزەرىيىلىرى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

§4. ئەزا تەلىماتى................................(224)

§5. قۇۋۋەت تەلىماتى................................(248)

§6. روھ تەلىماتى................................(268)

§7. ئەفئال................................(273)

تۆتىنچى باپ ساقلىقنى ساقلاش ئىلمى ....(275)

§1. ھاۋا................................(278)

§2. سۇ ....(286)

§3. يېمەك ـ ئىچمەك................................(292)

§4. كىيىم ـ كېچەك................................(319)

§5. تازىلىق................................(322)

§6. تۇرارجاي................................(328)

§7. ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىق................................(329)

§8. ھەرىكەت ۋە سۈكۈنەت................................(333)

§9. روھى كەيپىيات ....(341)

§10. ئىستىفراغ ـ ئىھتىباس................................(343)

§11. ئەزالارنى ئاسراش................................(349)

§12. يەل................................(365)

بەشىنچى باب كېسەللىكلەر ئىلمى................................(388)

§1. كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلىرى................................(389)

§2. كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى................................(401)

ئالتىنچى باب ئۇيغۇر تىبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ توپ قائىدىلىرى................................(410)

§1. روھىي داۋالاش................................(410)

§2. ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش................................(412)

§3. دورا بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى................................(418)

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر ئەدەبىياتى ئىلمى ـ ئەمەلىي تەجرىبىلەرنى ئاساس قىلغان، ئومۇمىي بەدەنلىك داۋالاش ئالاھىدىلىكىگە بولغان تېبابەت سىستېمىسى، ۋە تەن تېبابىتىنىڭ مۇھىم ەركىبى قىسمى. ئۇ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزاق تارىختىن بۇيان تۇرلۇك كېسەللىكلەر بىلەن ىزچىل كۈرەش قىلىش جەريانىدا يەكۈنلىگەن تەجرىبىلىرىنىڭ ئىلمى خۇلاسىسى ولۇپ، يۇقىرى بولغان كلىنكىلىق داۋالاش ئۇنۇمىگە، ئۆزىگە خاس نەزەرىيىۋى اساسلىرىغا ئىگە. ئۇيغۇر تېبابىتى ئۇزاق مۇددەتلىك تارىخىي تەرەققىيات جەريانىدا بىر ۈرۈش مۇكەممەل بولغان نەزەرىيە سىستېمىسىنى شەكىللەندۇرگەن ھەم مول ئەمەلىي ەجرىبىلەرنى توپلىغان. ئۇنىڭ يۇقىرى كلىنكىلىق داۋالاش ئۇنۇمى كۆنسېرى كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ دىققەت ئېتىبارىنى قوزغىماقتا.

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيىلىرى — ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ماھىيىتى، ئاساسلىق قائىدە قانۇنىيەتلىرى، خۇسۇسىيىتى، ئالاھىدىلىكى، ۋە ئۇنىڭ تەبىئەت، جەمئىيەت ۋە ئىنسانىيەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى توغرىسىدا سۆزلەيدىغان پەن. ئۇيغۇر تېبابىتىنى ئۆگەنگۈچىلەر ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيىسى توغرىسىدا سىستېمىلىق بىلىمگە ۋە توغرا چۈشەنچىگە ئىگە بولماي تۇرۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى خادىمى ولۇشنى تەسەۋۋۇر قىلىش مۇمكىن ئەمەس. شۇڭا ئاساسىي نەزەرىيە ئىلمى ئۇيغۇر ئۇ ئبىبابەتچىلىكىنى ئۆگىنىشتە ئەڭ ئاساسلىق دەرسلىك ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك — دورىگەرلىك كەسپى تولۇق كۇرسى ئۈچۈن تۈزۈلگەن «ئۇي/) ېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيىلىرى ئىلمى» دېگەن بۇ كىتاب 1988 ـ يىلى شىنجاڭ(103) سەھىيە نەشرىياتى نەشىر قىلغان «ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسى نەزەرىيىلىرى»....(126)

يىلى ۋە 2003 ـ يىلى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكوم دەرسلىك ماتېرىيال تۈزۈش كومىتېتى تۈزگەن «ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسى نەزەرىيىلىرى»، 2004 ـ يىللىرى نەشىر قىلىنغان ئۇيغۇر تىبابىتى ئالىي تېخنىكومى دەرسلىكى «ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيىلىرى دەرسلىكى» ۋە بىر قىسىم نادىر كىلاسسىك ئەسەرلەردىن پايدىلىنىپ، بىر يىللىق ئەمەلىي ئوقۇتۇش تەجرىبىلىرىمىزنى يەكۈنلەپ، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دورىگەرلىك كەسپى تولۇق تەجرىبىلىرىمىزنى يەكۈنلەپ، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك دورىگەرلىك كەسپى تولۇق كۇرسى ئوقۇتۇش پروگراممىسى (سىناق نۇسخا) غا ئاساسەن، ئۈمۈرى تەبىئىيە، يەل، ساقلىقنى ساقلاش، داۋالاش، دورا قاتارلىق مەزمۇنلارنى بېيىتىش، تولۇقلاش ئاساسىدا تۈزۈپ چىقىلدى.

«ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيىلىرى» تولۇق كۇرسى دەرسلىكى تەجرىبىمىزنىڭ يەنىلا يېتەرلىك بولماسلىقى، ئادەم كۈچىنىڭ كەمچىلىكى، سەۋىيىمىزنىڭ چەكلىكلىكى تۈپەيلىدىن قىسمەن خاتالىقلاردىن مۇستەسنا بولالمىغان بولۇشىمىز مۇمكىن. شۇڭا كەڭ ئۇستازلارنىڭ، كەسپداشلارنىڭ ۋە ئوقۇرمەنلەرنىڭ قىممەتلىك تەنقىدىي پىكىر ـ تەكلىپلىرىنى بېرىشىنى چىن دىلىمىزدىن ئۈمىد قىلىمىز.

2008 ـ يىل 1 ـ ئىيۇل

مۇندەرىجە

بىرىنچى باپ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى توغرىسىدا ئومۇمىي بايان....................(1)

§1. ئۇيغۇر تىبابىتى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە.......................(1)

§2. ئۇيغۇر تىبابىتى ئىلمىي نەزەرىيە سىستېمىسىنىڭ شەكىللىنىش جەريانى..(6)

§3. قەدىمكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تەبىئەت دۇنياسىغا بولغان كۆز قاراشلىرى ۋە ئۇنىڭ تىبابەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى..............................(24)

§4. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنىڭ شىنجاڭنىڭ تەبىئىي مۇھىتى، ئىجتىمائىي شارائىتى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى..............................(31)

§5. ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋەئەۋزەللىكى..............................(34)

§6 . ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ تارىخىي تۆھپىلىرى..............................(41)

ئىككىنچى باب ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئەخلاقى توغرىسىدا..............................(47)

§1. تىببىي ئەخلاقنىڭ شەكىللىنىشى ۋە ەرەققىيقىلىشى..............................(48)

§2. فارابىنىڭ تىببىي ئەخلاق يەزىلەت ھەققىدىكى تەلىماتى..............................(56)

§3 .بەقرات (ھىپپوكرات)نىڭ ۋەسىيىتى..............................(56)

§4. تىببىي خادىملاردا بولۇشقا تېگىشلىك ئەخلاقىي سۈپەتلەر..............................(61)

§5. ھازىرقى زامان تىببىي خادىملاردا بولۇشقا تېگىشلىك سۈپەتلەر..............................(67)

ئۈچىنچى باب ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيىلىرى..............................(73)

1 §. تۆت ماددا تەلىماتى..............................(74)

§2. مىزاج تەلىماتى..............................(103)

§3. خىلىت تەلىماتى..............................(126)

§4. قول ئەمەلىيەتلىرى بىلەن داۋالاش.................................(433)
§5. سۈئى مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى......... (443)
يەتتىنچى باب دورا...(443)
§1. دورا ھەققىدە چۈشەنچە..(443)
§2. دورىنىڭ تۈرلىرى..(445)

بىرىنچى باپ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى توغرىسىدا ئومۇمىي بايان

§ 1. ئۇيغۇر تېبابىتى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېبابىتى – ئۇيغۇر خەلقىنىڭ كۆپ ئەسىرلىك ئىشلەپچىقىرىش ئەمەلىيىتى، تۇرلۇك ئاغرىق- سىناقلارغا قارىتا ئېلىپ بارغان كۈرەشلىرى جەريانىدا ھاسىل قىلغان تەجرىبىلىرىنىڭ ئىلمىي يەكۈنىدۇر. ئۇنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى بولسا ئادەم بەدىنىنى بىلىش ۋە ئىنسانلار ياشايدىغان مۇھىت، شارائىتلارنى بىلىش، ئىنسانلارنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالەتلىرىنى سەۋەبلىرىنى بايقاش ۋە بىلىش ئارقىلىق، ئۇلارنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، يۈز بەرگەن ھەر خىل كېسەللىكلەرنى تۈرلۈك دورا ۋە باشقا چارىلار ئارقىلىق داۋالاپ ئىنسانلارنىڭ ئەمگەك ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىشنى تەتقىق قىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئادەم بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشى، خىزمەت پائالىيەتلىرى، روھىي، ماددىي خۇسۇسىيەتلىرى، ، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ تاشقى مۇھىت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى، ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋاللىرى ھەققىدە سۆزلەيدىغان ئىلىم. شۇنىڭدەك كېسەللىكلەرنى ئەمەلىي داۋالاش، ئاكتىپ ئالدىنى ئېلىشنىڭ ھەر خىل ئۇسۇللىرىنى ۋە شۇ ھەقتىكى كلىنىكا تەجرىبىلىرىنى ئۆگىتىدىغان پەندۇر.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئەمگەكچان ئۇيغۇر خەلقىنىڭ جۈملىدىن ئۇيغۇر خەلق ئارىسىدىكى نۇرغۇنلىغان ئەمچى، ئاتاساغۇن ۋە تېۋىپلارنىڭ سان- ساناقسىز بىۋاستە ياكى ۋاستىلىك، مۇۋەپپەقىيەتلىك ياكى مۇۋەپپەقىيەتسىز تېببىي تەقرىبىلىرى ئاساسىدا مەيدانغا كەلگەن ۋە راۋاجلانغان. بۇ جەريانىدىكى مۇشھۇر ھۆكۈمالار ۋە تېۋىپلارمۇ مۇھىم تۆھپىلەرنى قوشقان.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى نەزەرىيىۋى ۋە ئەمەلىي تېبابەتچىلىك دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئۇ ئۆزىگە خاس مۇكەممەل، سىستېمىلىق نەزەرىيىۋى ئاساسقا ئىگە. يەنى، تۆت ماددا تەلىماتى، مىزاج تەلىماتى، خىلىت تەلىماتى، ئەزا تەلىماتى،

قۇۋۋەت تەلىماتى، روھ تەلىماتى، شۇنىڭدەك ساقلىق ۋە كېسەللىك. كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى، كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى، كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش ئۇسۇللىرى، داۋالاش قائىدە- پرىنسىپلىرى ۋە ئۇسۇللىرى، يېمەك - ئىچمەك، كۈتۈش ۋە پەرۋىش قىلىش، دورىگەرلىك ۋە دورا ياسالمىلىرى ھەققىدە بىر يۈرۈش نەزەرىيىلىرى بار.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئادەم بەدىنى ۋە بارلىق جانلىق ھاياتنى كەڭ تەبىئەتنىڭ بىرقىسمى سۈپىتىدە چۈشىنىدۇ. ئومۇمىي بەدەننىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ئالاھىدە تەكىتلەيدۇ. ئۇ ھاياتلىقنى تەشقى مۇھىت شارائىتى بىلەن بىر پۈتۈن قىلىپ چۈشەندۈرىدۇ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئەڭ قەدىمكى شەرق ماتېرىيالىستىك تەلىماتلىرىنىڭ سادا، بىراق ھەقىقىي كۆز قاراشلىرى بىلەن بىر سەپتە تۇرۇپ، كەڭ تەبىئەتنىڭ، باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا ئالەمنىڭ ئاساسىنى سۇ، ئوت، ساۋا، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت ئامىلنىڭ زىددىيىتى ۋە بىرلىكىشىدىن تەشكىل تاپقان، دەپ قارايدۇ. ئىنسان ھاياتى تەبىئەتتىكى تۆت ئامىلنىڭ بىرلىكىشىدىن تەركىب تېپىش بىلەن بىللە، يەنە ئۇنىڭ دائىمىي بىۋاستە تەسىرى ئىچىدە بولىدۇ، دەپ چۈشەندۈرىدۇ.

بۇ قەدىمكى ئەجدادلىرىمىزنىڭ تەبىئەتنى تونۇش كۆز قارىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلارنىڭ تەبىئەتنى بىلىشى ئەمەلىيەتتىن باشلانغان، ئەجدادلىرىمىز تۆت ئامىلدىن تولۇق بەھرىمان بولغان. قەدىمكى ئەجدادلىرىمىز كۈننىڭ ئىسسىقلىق كۈچى بولمىسا زىرائەت پىشمايدىغانلىقىنى، يورۇقلۇق بولمىسا ھېچنېمە قىلغىلى بولمايدىغانلىقىنى، سۇ، ھاۋا بولمىسا ھاياتلىق بولمايدىغانلىقىنى، تۇپراق بولمىسا ماددا يېتىلمەيدىغانلىقىنى چۈشەنگەن.

تۆت چوڭ ماددا ئوخشىمىغان تۆت خىل خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، ئوت - قۇرۇق ئىسسىق؛ ھاۋا- ھۆل ئىسسىق؛ سۇ- ھۆل سوغۇق؛ تۇپراق- قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ، ئۇلار جىسىم، كەيپىيات، خۇسۇسىيەت جەھەتتىن بىر - بىرىگە قارىمۇ قاشى زىت بولسىمۇ ئەمما بىر - بىرنى تەقەززا قىلىدۇ. ئۇلار كائىناتتا ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. تۆت كەيپىياتنىڭ قارىمۇ - قارشى پائالىيەتلىرى نەتىجىسىدە مىزاج ھاسىل بولىدۇ. مىزاجلار چوڭ جەھەتتىن قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇقسوغۇق مىزاجلارغا بۆلۈنىدۇ، دەپ قارايدۇ.

تۆت خىلىت تەلىماتى تۆت چوڭ ماددا ۋە مىزاجلار توغرىسىدىكى قەدىمكى ماتېرىيالىستىك كۆز قاراشلار اساسىدا مەيدانغا كەلگەن بولۇپ، ئۇ ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ

ساقلىق، كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىشتىكى مۇھىم تەلىماتلىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتى تۆت خىلتنى تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بەدەندىكى تەقلىدىي زاھىرى دەپ شەرھلەيدۇ. تۆت خىلىت (سەپرا، قان، بەلغەم. سەۋدە) بەدەننى تەشكىل قىلغان، بىر - بىرىگە ئوخشىمايدىغان مۇھىم سۇيۇقلۇقلار بولۇپ، سەپرا خىلتىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، قاننىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، بەلغەمنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق. سەۋدانىڭ تەبىئىتى قورۇق سوغۇق، ئۇلار ئورگانىزمنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا سەرپ قىلىنىپ، يېڭىدىن ئىشلىنىپ تولۇقلىنىپ، ئۆزئارا تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاپ، ئىنسان ھاياتىنىڭ ساغلاملىق شەرتلىرىنى ھازىرلايدۇ. ئۇلار بىر-بىرىنى تىزگىنلەپ چەكلەيدۇ ۋە تولۇقلايدۇ. ئۇلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى نىسپىي، زىددىيىتى مۇتلەق بولىدۇ. خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى، سان ياكى سۈپەت جەھەتتىكى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى كېسەللىك ئۆزگىرىش ھالىتى بولۇپ، نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىدىكى مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. يەنى خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى ۋە سان-سۈپەت جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلىرى كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىدىكى مۇھىم ئىچكى سەۋەب. تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددا ۋە باشقا ئامىللارنىڭ نورمالسىز تەسىرى خىلتلارنىڭ ئۆزگىرىشىدىكى تاشقى سەۋەب بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

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

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئادەمنىڭ ئومۇمىي بەدىنىنى بىر پۈتۈن گەۋدە دەپ قارايدۇ. ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشىگە قاراپ يەككە ئەزا ۋە مۇرەككەپ ئەزا دەپ، خىزمەت رولىغا قاراپ رەئىس ئەزا، خادىمىي ئەزا ۋە غەيرىي خادىمىي ئەزا دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىپ كونكرېت تەرىپلەيدۇ. يەنى مېڭە، يۈرەك، جىگەر قاتارلىق ئەزالارنى رەئىس ئەزا، ئۆپكە، ئاشقازان، تال، ئۈچەي، بۆرەك ... قاتارلىق ئەزالارنى خادىمىي ئەزا قاتارىغا كىرگۈزىدۇ ھەم يۇقىرىقى ئەزالارنىڭ كونكرېت خىزمەت رولىرىغا قاراپ بەزىلىرىنى ھەم باشقۇرغۇچى، ھەم باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار قاتارىغا تىزىناق، چاچ قاتارلىقلارنى غەيرىي خادىمىي ئەزا قاتارىغا كىرگۈزىدۇ. مېڭىنى روھىي نەپسانىينىڭ مەركىزى، يۈرەكنى روھىي ھايۋانىينىڭ باشلىنىش مەنبىئى ھەم مەركىزى، جىگەرنى روھىي تەبىئىينىڭ مەركىزى دەپ قارايدۇ. ئادەم ھاياتى تاماملانغۇچى بولغان ئارىلىقتىكى ئەقلىي ۋە جىسمانىي ھەرىكەتلەر سەۋەبچىسى بولغان ئامىل— قۇۋۋەتنى چوڭ جەھەتتە قۇۋۋىتى

ھايۋانى. قۇۋۋىتى نەپسانىي ۋە قۇۋۋىتى تەبىئىي دەپ ئۈچ خىلغا ۋە ئۇلارنى ئۆزلىرى ئۆچۈن خىزمەت قىلغۇچى تۆرغۇنلىغان قۇۋۋەتلەرگە ئايرىپ ئايرىم - ئايرىم تەرىپلەپ شەرھلەيدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتى كېسەللىكلەر سەۋەبلىرىنى ئىچكى سەۋەب ۋە تاشقى سەۋەب دەپ ئىككىگە بۆلۈپ كونكرېت تونۇشتۇرىدۇ. ھەرخىل كېسەللىك ئالامەتلىرىنى خېلى تەپسىلىي ئېنىق كۆرستىدۇ. كېسەللىكلەرنى چوڭ جەھەتتە يالغۇز كېسەللىكلەر ۋە مۇرەككەپ كېسەللىكلەر دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىيدۇ. يالغۇز كېسەللىكلەرنى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر)، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بوزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلۈپ، بىرمۇن بىر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى، داۋالاش ئۇسۇللىرىغىچە تەپسىلىي توختىلىپ ئۆتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىك ئەمەلىي تەجرىبىلىرىدىن يەكۈنلەنگەن، ئۆزىگە خاس بىر يۇرۇش كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈش، تونۇپ ھۆكۈم قىلىش ئۇسۇللىرى بولۇپ، كېسەللىكنى توغرا تونۇپ دىئاگنوز قويۇش توغرا داۋالاپ بىمارنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ تۈپ ئاساسىي ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى— تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى، مىزاج تەلىماتى، خىلىت تەلىماتى، قۇۋۋەت تەلىماتى ، روھ تەلىماتى، ئەزا تەلىماتى ئاساسىدا. مۇھىمى ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلۈكى ۋە ئۇنىڭ تەشقى مۇھىت بىلەن بولغان بىرلىكى. زىددىيىتى ئاساسىدىكى تونۇشلىرىنىڭ يېتەكچىلىكىدە كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئىچكى- تاشقى سەۋەب ۋە باشقا ئامىللار ھەمدە كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ۋاستىلىك ۋە ۋاستىسىز ھەر خىل تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق ئەتراپلىق مۇھاكىمە قىلىپ دىئاگنوز قويىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى—قاراپ تەكشۈرۈش، سوراپ تەكشۈرۈش، پۇراپ تەكشۈرۈش، تۇتۇپ تەكشۈرۈش، تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈش، چوڭ-كىچىك تەرەتلەرنى تەكشۈرۈش، قۇسۇق ۋە خەپرۇكلەرنى تەكشۈرۈش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ بىر قاتار ئىلمىي ئۇسۇل-چارىلەر ئارقىلىق كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇشتىكى بىرىنچى قول مۇھىم ماتېرىياللارغا ئېرىشىش ئارقىلىق، ئۇلارنى ئەتراپلىق مۇھاكىمە قىلىپ، سېلىشتۇرۇپ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەرنى ئايدىڭلاشتۇرۇپ، ئاساسىي ۋە ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاپ توغرا دىئاگنوز قويۇپ، كېسەللىكلەرنى توغرا داۋالاپ

سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ئاساس تۇرغۇزىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى كېسەللىكلەرنى نوقۇل دورا ئارقىلىق داۋالاش بىلەنلا چەكلەنمەيدۇ. ئۇ بىمارنىڭ مۇھىتىنى ياخشىلاش، ئېغىر كېسەللەرنى ياتقۇزۇپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، هاۋا يۆتكەپ داۋالاش، بىمارنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ داۋالاش، يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاش،ئارشاڭ ۋە قوياش نۇرى بىلەن داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، هوقنە قىلىش، تېرىگە ئېلىش، يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ۋە سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ ئىسلاپ داۋالاش، نەشتەر ئۇرۇش، قان ئېلىش، دەستكار (ئوپېراتسىيە) قىلىش، سۇنۇق - چىقىقلارنى ئورنىغا سېلىپ تېڭىپ ۋە مۇقىملاشتۇرۇپ داۋالاش، پەرھىز بۇيرۇش قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىدۇ. ئۇ هەرقاچان مۇھىتنى ياخشىلاش ۋە پۈتۈن ئورگانىزمنىڭ جىسمانىي قۇۋۋىتىنى ياخشىلاشنى دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئالدىنقى شەرتى دەپ هېسابلىنىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئەتراپىمىزدىكى تەبىئەت دۇنياسىدا كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى قانداق مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىغان بولسا، ئۇنىڭغا تەسىر قىلىدىغان، قارشى تۇرىدىغان ئۈنۈملۈك شىپا مەنبەلىرىمۇ خوددى شۇنداق مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. دەپ نونۇيدۇ. ئۇيغۇر تېۋىپلىرى دورا - دەرمەكلەرنى ئۇلارنىڭ ئەسلىي كېلىپ چىقىش مەنبەلىرى ۋە كىمىيىۋىيلىرىغا قاراپ تۆرت خىل تەبىئەتكە ئايرىيدۇ ئۇلارنى ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇق ۋە هۆل تەبىئەتلىرى بويىچە هەرخىل مىزاج بۇزۇلۇشلارغا قارىمۇ - قارشى ۋاستە سۈپىتىدە قوللىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىك ئىلمى ـــ دورا ماتېرىياللىرىنى تونۇش، ئۆستۈرۈش، يىغىش، ساقلاش، ئىش قوشۇش پىششىقلاش قاتارلىقلارنى تەپسىلىي تونۇشتۇرۇغاندىن سىرت، دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى، ئورۇنباسارى، شىپالىق رولى، ئەكىس تەسىرى، تۈزەتكۈچى قاتارلىقلارنى تەپسىلىي تونۇشتۇرىدۇ.

كىلىنىكا جەھەتتە كېسەللىكلەرنى ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى، تاشقى كېسەللىكلەر ئىلمى، تېرە كېسەللىكلەر ئىلمى، باللار كېسەللىكلىرى ئىلمى، ئاياللار كېسەللىكلىرى ئىلمى، بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ئىلمى قاتارلىقلارغا ئايرىيدۇ. ئۇ ئۇزۇن مۇددەتلىك تەرەققىيات ۋە كىلىنىك ئەمەلىيەتلىرى جەريانىدا تەدرىجىي شەكىللەنگەن بولۇپ. ئۈزلۈكسىز تولۇقلىنىش ئارقىلىق ئۆز مەزمۇنىنى بېيىتقان ۋە هەرقايسى كىلىنىك بۆلۈملەرگە خاس بولغان نەزەرىيە ۋە كىلىنىك داۋالاش ئىلمى بولۇپ سىستېمىلاشقان. تۇرپاندىن تېپىلغان ئارخىئولوگىيىلىك تارىخي هۆججەتلەرگە قارىغاندا بۇنىڭدىن 1000~1400 يىل ئىلگىرىلا ئۇيغۇر تېۋىپلىرى كېسەللىكلەرنى تېرە كېسەللىكلىرى، كۆز

كېسەللىكلىرى، قولاق، بۇرۇن ۋە بوغۇز كېسەللىكلىرى، چىش كېسەللىكلىرى، نېرۋا كېسەللىكلىرى، نەپەس ئېلىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى، يۈرەك كېسەللىكلىرى، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى، جاراسىملىق كېسەللىكلەر، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەققىدىكى نەسىھەتلەر قاتارلىق 12 چوڭ تۈرگە ئايرىغان. يەنە بىر يۈرۈش مۇقىم دورا ئۆلچەملىرى بولغان. بۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ بۇنىڭدىن 10 نەچچە ئەسىر ئىلگىرىلا خېلى يۇقىرى دەرىجىدە تەرەققىي قىلغانلىقى ۋە مۇكەممەل سىستېما بولۇپ شەكىللەنگەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى يۇقىرىدا بايان قىلىنغاندەك ئۇزۇن تارىخقا، مۇكەممەل سىستېمىلىق نەزەرىيە ئاساس ۋە مول تەجرىبە، پۈتمەس - تۈگىمەس دورا مەنبەسىگە ئىگە بولۇپ ئىنسانلارنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەھەتتە مۇھىم رول ئويناپ كەلدى ۋە كەلمەكتە.

§2. ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمى نەزەرىيە سىستېمىسىنىڭ شەكىللىنىش جەريانى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئىلمى 2500 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە. ئۇ ئەمگەكچان ئۇيغۇر خەلقلىرىنىڭ جۈملىدىن ئۇلار ئارىسىدىن يېتىشىپ چىققان ئەمچى، ئاتاساغۇن، تېۋىپ ۋە دورىگەرلەرنىڭ سان - ساناقسىز ۋاستىلىك ياكى ۋاستىسىز، مۇۋەپپەقىيەتلىك ياكى مۇۋەپپەقىيەتسىز تېببىي تەجرىبىلىرى، دورىگەرلىك ئىختىرالىرىنىڭ توپلىنىشى، رەتلىنىشى، ئەۋلادتىن - ئەۋلادقا يېزىپ قالدۇرۇلۇشى نەتىجىسىدە مەيدانغا كەلگەن ۋە رەۋەجلانغان.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى ـــ ئۇيغۇر خەلقى ئىشلەپچىقىرىش ئېھتىياجى ۋە ئىجتىمائىي تۇرمۇش زۆرۈرىيىتى بىلەن بارلىققا كەلتۈرگەن، ئۆزگىچە خاسلىققا، كۆپ مەنبەگە ئىگە ئىلىم بولۇپ . ئۇ مول مەزمۇنلۇق، رەڭگارەڭ مىللىي مەدەنىيەت مىراسلىرى خەزىنىسىدىكى چاقناپ تۇرغان مەرۋايىت. ئۇ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىك ئىشلەپچىقىرىش كۈرىشى، ئىلمىي تەجرىبە ۋە تۈرلۈك ئاغرىق - سىلاقلارغا قارىتا ئېلىپ بارغان كۈرەشلىرى جەريانىدا يەكۈنلىگەن ئىلمىي يەكۈنى . ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى شىنجاڭدىكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تېببىي دورىگەرلىك ئىلمىنىڭ قىسقىچە ئاساسى.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ قىممەتلىك مەدەنىي مىراسلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ ئۆزىنىڭ ئۇزۇن تارىخىي جەريانىدا ئەجدادلىرىمىزنىڭ غەربىي زېمىندىن ئىبارەت بۇ بىپايان كەڭ زېمىندا ياشاپ ئۆسۈپ كۆپىيىشىدە ئاساسلىق رول ئوينىغانلىقىنى تاشقىرى، ھەر مىللەت خەلقلىرىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەھەتتە زور تۆھپىلەرنى كۆرسەتكەن. شۇنىڭ بىلەن بىرگە باشقا مىللەت ۋە قوشنا ئەللەر تېبابىتىگە تەسىر كۆرسىتىش ئارقىلىق ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشقان. ئۇ، ئۇيغۇر خەلق ئەقىل - پاراسىتىنىڭ جەۋھىرى، شۇنداقلا ۋەتەن تېبابەتچىلىكى خەزىنىسىدىكى چاقناپ تۇرغان گۆھەر، جۇڭخۇا مىللەتلىرى پارلاق مەدەنىي بايلىقىنىڭ مۇھىم بىر قىسمى.

ئۇلۇغ رۇس فىزىئولوگى فاۋلوف «تېبابەتچىلىك تارىخى ئىنسانىيەت تارىخى بىلەن بىرگە باشلانغان. تېبابەت تارىخىنى ئىنسانلار يازما خاتىرىلەر قالدۇرغان ۋاقىتتىن باشلاپ ھېسابلاش خاتا بولىدۇ» دەپ كۆرسەتكىنىدەك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك تارىخى باشقا مىللەتلەرنىڭ ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىكىگە ئوخشاش ئىپتىدائىي ئەجدادلىرىمىزنىڭ ھاياتلىق پائالىيەت تارىخى بىلەن بىرگە باشلانغان بولۇپ، ئۇ يېقىنقى زامانغا قەدەر ئىپتىدائىي تېبابەتچىلىك باسقۇچى، تېبابەتچىلىك بىلەن پىرىخونلۇقنىڭ ئارىلاشماشەكىل باسقۇچى، خەلق ئارىسىدىكى تېبابەتچىلىك باسقۇچى ۋە تېبابەتچىلىك ئىلمى باسقۇچىدىن ئىبارەت تۆت چوڭ باسقۇچنى كۆزدىن كۆچۈردى.

1. ئىپتىدائىي تېبابەتچىلىك باسقۇچى

قەدىمقى تاش قورال دەۋرىگە مەنسۇپ ئىپتىدائىي كىشىلەر ئورمانلىقلار، تاغ جىلغىلىرى ۋە كۆل - دەريا بويلىرى بىلەن بۇلاق بويلىرىدا كوندۇزى ئوزۇقلۇق ئىزدەپ، كېچىلىرى ئوچۇقچىلىقتا تۈنەش بىلەن تۇرمۇشنى ئۆتكۈزەتتى. تومۇزنىڭ ئىسسىقى، قىشنىڭ قەھرىتان سوغۇقى بىلەن قار، يامغۇر ۋە بوران - چاپقۇنلار، شۇنداقلا يىرتقۇچ ھايۋانلارنىڭ ھۇجۇمىغا دائىم ئۇچراپ تۇراتتى ھەمدە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈپ تۇراتتى. شۇڭلاشقا قەدىمقى ئىپتىدائىي كىشىلەر ئاپتاپ تۇتۇش، سوغۇق تېگىش، ئوزۇقلۇق بىلەن زەھەرلىنىش، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك قاتارلىق سەۋەبلەردىن ھەر خىل كېسەللىكلەرگە مۇپتىلا بولاتتى ۋە زەخىملىنەتتى، ھەتتا ھاياتىدىن ئايرىلاتتى. لېكىن قەدىمقى ئىپتىدائىي كىشىلەر تەبىئىي تاش توقماقلار بىلەن ۋە ھايۋان ئۇستىخانلىرى ياكى مۈڭگۈز، قوۋۇرغىلارنى قورال سۈپىتىدە ئىشلىتىپ ئوۋ قىلىش ياكى يىرتقۇچ ھايۋانلارنىڭ ھۇجۇمىغا

تاقابىل تۇرۇش. تاغ ئۆڭكۈرلىرى بىلەن دالالاردا تۈنەپ قار-يامغۇر، بورانلاردىن مۇداپىئەلىنىش، ھايۋان تېرىلىرىنى يېپىنچا قىلىپ سوغۇقتىن پاناھلىنىش، ياۋا مېۋىلەرنى قۇرۇتۇۋېلىپ قىش كۈنلىرى ئىستېمال قىلىش، ئورمانلىقلاردا ياكى تۈزلەڭلىكلەردە تەقلىدىي گەمىلەر بىلەن ئاددىي كەپىلەرنى ياسىۋېلىپ ئۆزلىرىنى ئاسراش، ئوت ـ چۆپ، گۈل ـ گىياھ، ياۋا مېۋە ۋە قۇرت ـ قوڭغۇزلارنى تاللاپ يەپ ئوزۇقلۇقلار بىلەن زەھەرلىنىشتىن ساقلىنىشقا ئوخشاش كېسەللىكلەردىن مۇداپىئەلىنىشنىڭ بىر يۈرۈش تەدبىرلىرىنى ئۆگىنىۋالدى. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، بىر قىسىم گۈل ـ گىياھلار، ياۋا مېۋىلەر، ھايۋانلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرى بىلەن مايلىرى، قىزىل قۇم، ئارشاڭ سۇلىرى ۋە ئىسسىق پاتقاقلارنىڭ بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدىغانلىقى، سۇنۇقنى شاخ ـ شومبىلار بىلەن تېڭىپ مۇقىملاشتۇرسا ئاغرىش يېنىكلەپ ساقىيىش سۈرئىتىنىڭ تېز بولىدىغانلىقى، تېرىدىكى يىرىڭ قېپىنى تىكەن بىلەن تېشىپ يىرىڭنى ئاققۇزغاندا ئاغرىق پەسىيىپ قىزىتما يانىدىغانلىقىنى ۋە قاناۋاتقان جاراھەتنى قول بىلەن بىر مەزگىل باسقاندا ياكى ئۈستىگە يوپۇرماقلارنى ئېلىپ قويۇپ قوۋزاق ياكى تال چىۋىقلار بىلەن بېسىپ تاڭغاندا قان توختاپ ھاياتلىقنى ساقلاپ قالغىلى بولىدىغانلىقى قاتارلىقلارنى بايقىدى. مانا بۇلار ئىپتىدائىي تېباباتچىلىق ئىدى.

ئىپتىدائىي تېبابەتچىلىكنىڭ ئالاھىدىكى شۇكى يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسى ئىپتىدائىي ھېسسىي بىلىشتىنلا ئىبارەت. بىرلىككە كەلگەن چۈشەنچە ۋە ئۇسۇلدىن گەپ ئاچقىلى بولمايتى. ئۇنىڭ تارقىلىشى پەقەت ئۇرۇقلار ئىچى بىلەنلا چەكلىنىپ تۇرغاچقا ئومۇمىي تارقىلىشى تەكشى ئەمەس ئىدى. داۋالاش ئۇسۇلى ئاددىي ۋە يىرىك بولۇپ، نۇرغۇن كېسەللىكلەر بىلەن ئېغىر زەخىملىنىشلەرگە يەنىلا ئامالسىز ئىدى. بىراق بۇ خىل ئۇسۇللار يېنىك كېسەللىكلەر بىلەن زەخىملىنىشلەرنىڭ داۋالاشتا بەلگىلىك رول ئويناپ كېيىنكى باسقۇچلۇق تېبابەتكە يول ئاچقانىدى. دېمەك، دەسلەپكى تېبابەتچىلىك ئىپتىدائىي ئىنساننىڭ ئۆزىنى ھىمايە قىلىشى، بەدەنلىرىگە پۇراقلىق گىياھلار سۈركىشى، ھەر خىل ھاشارات ۋە چاققۇچى ھايۋانلارغا قارشى لاي بۇتقىلار بىلەن بەدەنگە قاتلام ياكى نەقىشلەر چېكىشى، كېيىنچە پىرىخونلۇق ئوقۇش، داغلاش ۋاستىلىرى بىلەن داۋام قىلدى. شۇ چاغلاردا بۇ خىل ساددا تېبىبىي پائالىيەت يىپەك يولىدىن ئىلگىرىكى مەركىزىي ئاسىيالىقلارنىڭ دائىمىي ھەمراسى ئىدى.

كېيىنچە ئائىلىقلار مەدەنىيىتى كۆچمەن ھايات ۋە پائالىيەتچان تۇرمۇش رىتىمىنى پەيدا قىلدى. جاراھەت ۋە سۇنۇق، تۇغۇت ۋە ئىچ ئۆتكۈ شۇ چاغدا ئىپتىدائىي

تېبابەتچىلىكنىڭ دائىمىي، ئەمما جىددىي تېمىسى بولغان مىلادىدىن 221 ـ 700 ـ يىللاردىن ئىلگىرى يېزىلغان مەملىكىتىمىزنىڭ ئەڭ كلاسسىك تېببىي ئەسىرى «خۇاڭدى نېيجىڭ سۇۋېن» (خۇاڭدى پادىشاھ نامىغا يېزىلغان ئىچكى كېسەللىكلەر دەستۇرى) ناملىق كىتابنىڭ «باشقىلارنىڭ پايدىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە مەنپەئەتلىك رېتسېپلىرى ھەققىدە» دېگەن بابىدا مەركىزىي ئاسىيالىقلارنىڭ بۇنىڭدىن ئۈچ مىڭ يىللار ئىلگىرىلا زەھەرلىك دورىلار بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغانلىقى تىلغا ئېلىنغان. يەنى شۇ كىتابتا غەربىي زېمىننىڭ تەبىئىي مۇھىتى، كېسەللىك ۋە دورىلار ھەققىدە بايان قىلىنىپ: «غەرپ ئالتۇن، قاشتېشى ماكانى، ئۇ يەرلەر قۇم تاشلىق بولۇپ دائىرىسى كەڭ. شامال كۆپ، زېمىنى قاتتىق، خەلقلىرى تاغلارغا ئولتۇراقلاشقان بولۇپ. يۇڭ رەختلەردىن كىيىم كىيىدۇ. مايلىق قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى يەيدۇ. شۇڭا تاشقى ئىللەتلەر ئۇلارنىڭ تېنىنى زەھەرلەندۈرەلمەيدۇ. ئۇلارنىڭ كېسەلى ئىچكى جەھەتتىن پەيدا بولىدۇ. داۋالاشتا زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىدۇ. شۇڭا زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك دورىلار غەربىي زېمىندىن كېلىدۇ» دەپ يېزىلغان. چىن سۇلالىسى (مىلادى ئۈچىنچى ئەسىر) دىن ئىلگىرى يېزىلغان «شەنخەيجىڭ» (تاغ ـ دەريالار ھەققىدە قىسسە) دېگەن كىتابتا غەربىي زېمىننىڭ خۇشبۇي شارابى، زاراڭزا چېچىكى، نىلۇپەر، قاشتېشى، چىلىنى قاتارلىق دورىلار خاتىرىلىنىپ ئالاھىدە تەرىپلەنگەن، تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدە مىلادى 659 ـ يىلى پادىشاھ ئوردىسى تەرىپىدىن ئالىملارنى تەشكىللەپ تۈزۈلگەن «شىنشيۇ بېن ساۋ» (يېڭىدىن رەتلەنگەن دورىلار قامۇسى) ناملىق دورا قامۇسىغا غەربىي زېمىننىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىن چىقىدىغان 114 خىل دورا كىرگۈزۈلگەن. مىلادى 652 ـ يىلى يېزىلغان «چيەنجىن ياۋفاڭ» (مىڭ تىللالىق مۇھىم رېتسېپلار) ناملىق كىتابتا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن يېزىلغان مەخپىي رېتسېپلار كىتابى «ۋەيتەي مىفاڭ» دېگەن ئەسەرلەردە «ئېدىقۇت ئۆمۈر ئۇزارتىش شەربىتى» نىڭ تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى خاتىرىلەنگەن. مىڭ سۇلالىسى دەۋرىدە ياشىغان ئېلىمىزنىڭ ئاتاقلىق دورىگەر ھېكىمى لى شىنجىن يازغان «بېن ساۋ گاڭمۇ» (ئوت ـ چۆپ دورىلار قامۇسى) ناملىق كىتابتا غەربىي يۇرتتىن چىقىدىغان 100 خىلدىن كۆپ دورىلار تونۇشتۇرۇلغان.

2. تېبابەتچىلىك بىلەن پىرىخونلۇقنىڭ ئايرىلىشى شەكلى باسقۇچى

كونا تاش قورال دەۋرىدە ئۇرۇق ئاساس قىلىنغان چوڭراق جامائەت توپى شەكىللىنىپ ئوۋچىلىق ئاساس، چارۋىچىلىق بىلەن ھۈنەر ـ سەنئەت قوشۇنچە

قىلىنغان ئىشلەپچىقىرىش شەكلى بىلەن ئانىلىق تۈزۈمىدىكى جەمئىيەت بارلىققا كېلىپ، تەبىئەتتىكى تۈرلۈك - تۈمەن شەيئىلەر بىلەن رەڭگارەڭ تەبىئەت ھادىسىلىرىنىڭ سىرىنى بىلىشكە قىزىقىش تۇيغۇسى بارلىققا كېلىپ، تەبىئەت سىرلىرىغا قارىتا ھەر خىل قىياسمەنلىك تۇسىنى ئالغان بىر تەرەپلىمە قاراشلار شەكىللىنىشكە باشلىدى. بۇ خىل قىياسلارنىڭ تەدرىجىي كۆپتۈرۈلۈش ۋە تولۇقلىنىشى، ئىلاھلاشتۇرۇشقا قاراپ يۈزلىنىشكە ئەگىشىپ تەبىئەتتىكى تۈرلۈك - تۈمەن مەۋجۇداتلار بىلەن رەڭگارەڭ ھاسىسىلەرنىڭ بىر خىلغا چوقۇنغا ئىپتىدائىي ئەقىدە ئاساسىدا تەبىئەتتىكى بارلىق مەۋجۇداتلار ۋە تەبىئەت ھادىسىلىرى «ھۆر پەرىلەر»، «جىن - شاياتۇنلار» ۋە «ئەرۋاھلا» پائالىيىتىنىڭ كارامىتىدىن بولىدۇ دەيدىغان ئەپسانىي تۈس ئالغان چۈشەندۈرۈش بارلىققا كەلدى. بۇ خىل ئەپسانىلەرنىڭ ئومۇملىششىغا ئەگىشى تەدرىجىي «جىن - شاياتۇن» نى قوغلايدىغان، «ھۆر - پەرىلەر» دىن شاپائەت تىلەپ «ئەرۋاھلا» نى سېغىنىپ ئۇنىڭدىن مەدەت تىلەيدىغان، پىرىخۇنلۇق بىلەن پالچىلىق مەيدانغا كەلدى. بۇ خىل پىرىخۇنلۇقنىڭ مۇكەممەللىششى ۋە ئومۇملىششىغا ئەگىشى پىرىخونلۇق بىلەن ئىپتىدائىي تىبابەتچىلىك تەدرىجىي بىرلىشىپ، تىبابەتچىلىك بىلەن پىرىخونلۇقنىڭ ئارىلاشما شەكلى مەيدانغا كېلىپ ئۇ «باخشى» دېگەن نام بىلەن مەخسۇس كەسىپ سۈپىتىدە بارلىققا كەلدى. مۇنداق ئارىلاشما شەكىلنىڭ مەيدانغا كېلىپ ئومۇملىششىغا ئەگىشىپ بىخ ئۇرۇپ راۋاجلىنىۋاتقان ئىپتىدائىي تىبابەتچىلىك زەربىگە ئۇچراپ تەرەققىي قىلىشى پۇرسىتىدىن مەھرۇم بولدى. بۇ خىل ئارىلاشما شەكىلنىڭ پەيدا بولۇشىدا ئىپتىدائىي تىبابەتچىلىكنىڭ كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاشتىكى ئاجىزلىقى مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى بولغان.

تىبابەتچىلىك بىلەن پىرىخۇنلۇقنىڭ ئارىلاشما شەكلىنىڭ ئالاھىدىلىكى كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇشتا رەم سېلىشقا يۈنىلىش، كېسەل داۋالاشتا پىرىخونلۇق ئاساس، دورا بىلەن داۋالاش قوشۇمچە قىلىنىشتىن ئىبارەت.

3. خەلق ئارىسىدىكى تىبابەتچىلىك باسقۇچى

يېڭى تاش قورال دەۋرىدە ئوۋچىلىق ئاساس، چارۋىچىلىق، دېھقانچىلىق، قول ھۈنەرۋەنچىلىك ۋە مالغا مال ئالماشتۇرۇش قوشۇمچە قىلىنغان ئىشلەپچىقىرىش شەكلى بارلىققا كەلدى. ۋە ئانىلىق تۈزۈمى مۇستەھكەملەندى. مانا مۇشۇنداق ئارقا كۆرۈنۈش ئاساسىدا كىشىلەردە تەبىئەت سىرىنى بىلىشكە ئىنتىلىش كۈچەيگەن بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭغا جاۋاب تېپىشقا ئاجىزلىق قىلغانلىقتىن تەبىئەت سىرىنى

بىلىشتىكى ئىزدىنىشنى تۆت پەسىلدىكى بىر ـ بىرىگە ئوخشاشمايدىغان مەنزىرە ۋە بۇ مەنزىرىلەرنىڭ جانلىق مەۋجۇداتلار دۇنياسىغا ئېلىپ كېلىدىغان تەسىرىنى كۆزىتىشتىن باشلاندى. ئۇلار يەنە تۆت پەسىل بىلەن كېچە ۋە كۈندۈزدە قۇياشنىڭ تارقىتىدىغان ئىسسىقلىق دەرىجىسىنىڭ ئوخشاش بولمايدىغانلىقى، قەيەردە سۇ بىلەن تۇپراق ياخشى بولساشۇ يەردە هاياتلىق بولىدىغانلىقى قاتارلىق هادىسىلەرنى كۆزىتىش ئارقىلىق قۇياشنىڭ زېمىنغا ئىسسىقلىق ئاتا قىلىدىغان مەنبە ئىكەنلىكى، زېمىندىكى ئوتنىڭ قۇياش ئىسسىقلىقىنىڭ نامايەندىسى ئىكەنلىكى، ئىسسىقلىقنىڭ يورۇقلۇق هاسىل قىلىدىغانلىقى، ئىسسىقلىق، مۆتىدىل هاۋا، سۇ ۋە تۇپراق ئۆزئارا ماس كەلمىسە هاياتلىق بولمايدىغانلىقى ۋە بۇ تۆت ئامىل ئادەملەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان جانلىقلارنىڭ هاياتلىق پائالىيىتىدە كەم بولسا بولمايدىغانلىقىنى تەدرىجىي تونۇپ يېتىشكە باشلىدى. (ئوت)، هاۋا، سۇ ۋە تۇپراقتىن پەيدا بولغان دېگەن ساددا ماتېرىيالىستىك دۇنيا قاراش تەدرىجىي بارلىققا كەلدى. بۇ خىل قاراش ياكى چۈشەنچىنىڭ راۋاجلىنىشىغا ئەگىشى تەبىئەتتىكى بارلىق مەۋجۇداتلار بىلەن تەبىئەت هاسىسى، جۈملىدىن كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش قانداقتۇر«هۆر ـ پەرىلەر» بىلەن «جىن ـ شاياتۇن» لارنىڭ كارامىتىنىڭ مەهسۇلى بولماستىن، بەلكى تۆت ماددىنىڭ ئۆزئارا تەسىرى بىلەن ئۆزئارا بىرىكىشى ۋە بۇلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە ئەكس تەسىر كۆرسىتىشىنىڭ مەهسۇلى دېگەندىن ئىبارەت قاراش مەيدانغا كەلدى. بۇ خىل ساددا ماتېرىيالىستىك قاراشنىڭ بارلىققا كېلىش، ئەجدادلىرىمىزنىڭ دۇنيا بىلەن كېسەللىكلەرنى تونۇشتىكى تەپەككۇرىدىكى بۆسۈش خاراكتېرلىك چۈشەنچىسى ۋە ساددا پەلسەپىلىك دۇنيا قارىشى ئىدى. بۇ مەزگىللەردە ئوتتۇرا تۈزلەڭلىكلەردە دۇنيا ئوت، هاۋا، سۇ ۋە ياغاچتىن پەيدا بولغان دېگەن ساددا ماتېرىيالىستىك دۇنيا قاراش، قەدىمقى هىندىستانلىقلاردا تەبىئەتتىكى بارلىق شەيئىلەر هاۋادىن پەيدا بولغان ۋە ئاخىرى هاۋاغا ئۆزگىرىدۇ دېگەن ساددا ماتېرىيالىستىك دۇنيا قاراش، قەدىمقى مىسىردا بارلىق جانلىقلار سۇدىن پەيدا بولغان، ئادالەرنىڭ ئەجدادىي بېلىق دېگەن ساددا ماتېرىيالىستىك قاراش، قەدىمقى گرېتسىيىدە تەبىئەتتىكى بارلىق مەۋجۇداتلار هاۋا ۋە سۇدىن پەيدا بولغان دېگەن ساددا ماتېرىيالىستىك دۇنيا قاراشلار بارلىققا كېلىشكە باشلىغانىدى.

بۇ باسقۇچتا ئەجدادلىرىمىز تۆت ماددىلىق ساددا ماتېرىيالىستىك دۇنيا قاراشنىڭ تورتكىسىدە تېبابەتچىلىك بىلەن پىرخونلۇق تەدرىقىي بىر ـ بىرىدىن ئايرىلىپ هەرقايسىسى ئۆز ئالدىغا پائالىيەت ئېلىپ بارىدىغان هالەت شەكىللىنىشكە باشلىدى. تېبابەتچىلىك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار «ئەمچى» ياكى «ئاتاچى» نامىلار

بىلەن ئاتالدى.

بۇ باشقۇچتىكى ئەمچى ياكى ئاتاچىلار زېھنىنى مەركەزلەشتۈرۈپ، ئالدىنقى باسقۇچلاردىكى تېبابەتچىلىك تەجرىبىلىرىنى توپلاش بىلەن سىناق قىلىش ئاساسىدىكى ئىزدىنىشلەرنى ئېلىپ بېرىپ دورا مەنبىئى، تۈرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئىختىرا قىلىپ، ئالدىنقى باسقۇچتىكى ئۆز پېتىچە ئىشلىتىش ئورنىغا تالقان دورا، قايناتما، دەملەنمە، گۈل ـ گىياھ، مېۋە شىرنىسى ۋە ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى، قېتىق، سۈزمە، قۇرت، سۈت ۋە مەلھەملەردىن ئىبارەت دورا شەكىللىرىنى ئىشلىتىلىدىغان بولدى. داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن شور ياكى سوغۇق ئۆتكۈزۈش، تېرىگە ئېلىش، هايۋان قېنىنى ئېقىتىش، هايۋان ئىچكى ئەزالىرىنى كېسەللەنگەن ئورۇنغا تېڭىش، داغلاش، يىڭنە (سۆڭەك، تاش ياكى قىلتىرىق يىڭنە) بىلەن داۋالاش، سۇنۇقنى ئورنىغا چۈشۈرۈپ مۇقىملاشتۇرۇش، قان توختىتىش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى كەشىپ قىلىپ ۋە مۇكەممەللەشتۈرۈپ داۋالاش ئۇسۇللىرىنى خېلىلا يۇقىرى كۆتۈردى. قۇم بىلەن داۋالاش، ئارشاڭ سۈيى بىلەن داۋالاش، پاتقان بىلەن داۋالاش، قىززىق شور كۆپۈكى بىلەن داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ خېلى مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ قالغانىدى. ساپال كوزا، ساپال كورا، قۇم قازان، قۇم داڭقان، تاش هاۋانچا، ياغۇنچاق، ياغاچ سوقا، قىلدىن توقۇلغان ئەلگەك، تاش پىچاق، تاش ياكى سۆڭەك نەشتەر بىلەن يىڭنىلەر داۋالاشتا قوللىنىدىغان مۇھىم ئەسۋاب ـ ئۈسكۈنىلەردىن ئىدى. بۇ باسقۇچتىكى خەلق ئارىسىدىكى تېبابەتچىلىك تۆت ماددىلىق سادda ماتېرىيالىستىك پەلسەپىۋىلىك دۇنيا قاراش بىلەن تېخى بىرلەشتۈرۈلمىگەنىدى.

بۇ باسقۇچتىكى خەلق ئارىسىدىكى ئالاھىدىلىكى شۇكى، كېسەللىك ئالامەتلىرى كېسەللىك نامى ئورنىدا ئىشلىتىلەتتى. داۋاشتا كېسەللىك ئالامىتىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلاتتى. كېسەللىك سەۋەبچىسى كېسەل پەيدا قىلىش مېخانىزمى، داۋالاش ئۇسۇلى ۋە تەدبىرلىرىنىڭ كېسەللىكلەرگە ئۇنۇم بېرىش مېخانىزمىنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيتتى ياكى بۇ ھەقتىكى چۈشەنچىلەر ھەر خىل بولۇپ، بىرلىككە كەلمىگەنىدى. خەلق ئارىسىدىكى تېبابەتچىلىكنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن تەدبىرلىرىنىڭ تارقىلىش تەكشى بولمىغاچقا، بەزىدە پەيدا بولۇپ، بەزىدە ئىز ـ دېرەكسىز يوقىلىپ كېتەتتى. داۋالاش تېخنىكىسى ئاددىي ۋە قوپال بولۇپ يەككە دورا بىلەن كېسەل داۋالاش ئاسسىي ئورۇندا ئىدى. مۇرەككەپ ئېغىر كېسەللىكلەر بىلەن ئېغىر زەخىملىنىشلەرگە يەنىلا ئامالسىز ئىدى. لېكىن داۋالاش دائىرىسى ۋە ئۇنىڭ ئۈنۈمى ئالدىنقى باسقۇچقا قارىغاندا خېلىلا يۈكسەلگەن بولۇپ، تېبابەتچىلىكنىڭ

كېيىنكى باسقۇچلۇق تەرەققىياتىغا ئاساس سالغانىدى.

4. تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ شەكىللىنىش باسقۇچى

بۇ باسقۇچ مىس قورال دەۋرىدىن يېقىنقى زامانغىچە بولغان ئارىلىقتىكى ئۇزۇن تارىخىي جەرياننى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇپ، يېڭى تاش قورال دەۋرىنىڭ ئاخىرىقى باسقۇچلىرىغا كەلگەندە «مىس قوراللار» بارلىققا كېلىپ ئىشلەپچىقىرىش قوراللىرىنىڭ سىنىپلىنىشى، تورى ۋە ئىقتىدارىنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ مۇكەممەللىشىشىگە ئەگىشىپ، ئىۋۇچىلىق ئۇنۇمى يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ ئىپتىدائىي دېھقانچىلىق بىلەن باغۋەنچىلىك، چارۋىچىلىق تەدرىجىي كېڭەيدى، غەرب بىلەن شەرق ئوتتۇرىسىدىكى سودا راۋاجلىنىپ، ئۆزئارا بېرىش - كېلىش ۋە ئۆگىنىش يولغا قويۇلدى. يېزىق بارلىققا كېلىپ ئىنسانىيەتنىڭ مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇشىنى تېزلەتتى.

بۇ باسقۇچتا خەلق ئارىسىدىكى تىبابەتچىلىك بىلەن شۇغۇللانغۇچى ئەمچى(ئاتاچىلار) زېھنىنى مەركەزلەشتۈرۈپ خەلق ئارىسىدىكى تىبابەتچىلىكنى توپلاش، رەتلەش ۋە ئۇنىڭ مەزمۇنىنى بېيىتىپ سىناقتىن ئۆتكۈزۈش ئاساسىدا، كېسەللىك سەۋەبچىسى ۋە ئۇنىڭ كېسەللىك پەيدا قىلىش مېخانىزمى ئۈستىدىكى ئىزدىنىشنى ئالدىنقى باسقۇچتا بارلىققا كەلگەن تۆت ماددا(تۆت تادو) لىق ساددا ماتېرىيالىستىك دۇنيا قاراشقا مۇراجىئەت قىلىپ، ئىزدىنىشنى تۆت ماددىدىن باشلىدى. تۆت ماددىلىق ساددا ماتېرىيالىستىك دۇنيا قاراشنى ئادەم بەدەن تۈزۈلمىسىنىۋە بۇ تۈزۈلمىدىكى ھاياتلىق پائالىيەتتىن تارتىپ تاكى ئىستېمال قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلار ۋە دورا - دەرمەكلەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ تۆت ماددىلىق دۇنيا قاراشنى تېخىمۇ ونكرېتلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭمەزمۇنىنى بېيىتتى ۋە تېبابىتىمىزنى ئىلمىي باسقۇچقا كۆتۈرۈپ تېبابىتىمىزنىڭ تۆتىنچى باسقۇچ - ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى باسقۇچىنىڭ تارىخىنى باشلىۋەتتى ھەمدە ئۇنىڭ تەرەققىياتىنى تېزلىتىپ، تارىخنىڭ ھەرقايسى دەۋرلىرىدە ئەنئەنىۋى تېبابەتلەر ئىچىدە ئالدىنقى قاتاردىن ئورۇن ئالدۇردى.

يىپەك يولىدا ئىسلامىيەت مەدەنىيىتى شەكىللىنىشتىن ئىلگىر، مەركىزى ئاسىيە تېبابەتچىلىكى جەسەت يېرىپ كۆرۈش، جەسەت مومىيالاش، تېڭىقچىلىق، سامساق، ھاراق، ئاچچىق تاش دېزىنفېكسىيىسى، باش سۆڭىكىنى ئېچىپ خالتىلىق قۇرت ئېلىش، كۆز ئوپېراتسىيىسى، ئىلغا، قان ئېلىش، تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش، ھەر خىل گىياھلىق، پارلاندۇرغان، قىياملىق، زەھەرلىك

دورىلارنى ئىشلەش، گۈڭگۈرت تىزابى، بروم تىزابى چىقىرىش، چېچەك، كېزىك، كۆزگە پەردە چۈشۈرۈش ئاشقازان يالـلۇغـى، قان تولغاق، زوكام ، جـاراھەتـلىنىش، داغ چۈشۈرۈش، قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋاشتا زور نەتىجە قازانغان. 633ـ يىلى چىمەتقۇلى تاڭ گاۋزوڭ (لـى شىمىن) نى دەۋۋار كېسىلـىدىن داۋالاپ ساقايتقان. 1400 ـ 1000 يىللىق تارىخقا ئىگە بولغان «تۇرپان تېكىستلىرى» دېگەن رىسالىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە ئائىت 198 پارچە رېتسېپ خاتىرىلەنگەن. «تۈركى تىللا دىۋانى» دا بىر قاتار كېسەللىكلەر، دورا ماتېرىياللىرى ۋە تېبابەتچىلىك ئۇسكۈنىلىرىنىڭ نامى كۆرسىتىلىشتىن باشقا تېببىي مەزمۇندىكى ئەقلىيە سۆز ۋە نەزمىلەردىن پارچىلار بېرىلگەن.

مىلادىدىن ئىلگىرى يېزىلغان «ئەۋلىيە تېرىقچى نامىغا يېزىلغان شاپالىق گىياھلار» نامىلىق كىتابتا مەركىزىي ئاسىيا دورىلىرى ھەققىدە توختالغان.

سۇي، تاڭ سۇلالىلىرى دەۋرىدە «غەربىي يۇرت ھۆكۈمالىرىنىڭ رېتسېپلىرى»، «غەربىي يۇرت مەشھۇر تېۋىپلىرىنىڭ تۆت جىلدلىق مەخپىي رېتسېپلىرى»، سۇڭ سىماۋ يازغان «بىباھا دورا نۇسخىلىرى» قاتارلىق ئەسەرلىرىدە مەركىزى ئاسىيانىڭ تۆت چوڭ ماددا (تۆت تادو) ئاساسىدىكى تېبابەتچىلىك پەلسەپەسى ۋە شىپاگەرلىك ئالاھىدىلىكلىرى تىلغا ئېلىنغان. ئېيتىش كېرەككى، بۇنداق «تۆت چوڭ ماددا» (تۇت تادو) ئاساسىدىكى تېبابەتچىلىك ئەنئەنىسى مىلادىدىن ئىلگىرىكى 7ـ ، 8ـ ئەسىرلەردە قارا دېڭىز ساھىلىدا ھەرىكەتلەنگەن مەركىزىي ئاسىيالىق سكىتايلار(ساك، سكىف) ئارقىلىق قەدىمقى يۇنان(گرېتسىيە) تېبابەتچىلىكىگە كۆچلۈك تەسىر كۆرسەتكەن. ھىپوكراتنىڭ«تۆت فىزىس» قارىشى ئەنە شۇنداق شەكىللەنگەن.

ھەر قانداق بىر ئىلىم بارلىققا كەلگەندىن باشلاپ، تەدرىجىي تەرەققىياتنى بېشىدىن كەچۈرگىنىگە ئوخشاش«تۆت چوڭ ماددا» (تۆت تادو) تەلىماتىمۇ بارلىققا كەلگەندىن تارتىپ تاكى9ـ ،10ـ ئەسىرلەرگە قەدەر خېلى زور دەرىجىدە سىستېمىلىشىپ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ نەزەرىيە جەھەتتىن تېخىمۇ مۇكەممەللىشىشىگە مۇناسىپ تۆھپە قوشتى. ئەمما تارىخىي سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۇ ھەقتە ئىلمىي بولغان نەزەرىيىنى ئوتتۇرىغا قويۇش تولۇق تاماملاندى. ئەمما ئوتتۇرا ئەسىر تېبابەتچىلىك تارىخىدا يېڭى ـ يېڭى تېببىي ئالىملار مەيدانغا كېلىپ كۆپ قېتىملىق سىناق، تەجرىبىلەر ئارقىلىق نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى، داۋالاش تەدبىرلىرى تېپىپ چىقىلدى. شۇ قاتاردا ئەلى پارابى، ئىبنىسىنا، يۈسۈپ خاس ھاجىپتەك يېتۈك زاتلار تېبابەتچىلىك ئىلمىنى ئۆگىنىش،

ئۆگىنىش جەريانىدا ئىزچىل ھالدا كېسەللىكلەر ھەققىدە ئىزدىنىش بىلەن بىرگە «تۆت چوڭ مااد» (تۆت تادو) تالىماتى ھەققىدىمۇ توختىلىپ ئۆز ئالدىغا ئىلمىي بولغان بىر قاتار كۆز قاراشلىرىنى ئوتتۇرىغا قويىدى. بۇ ئوتتۇرا ئەسىر ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ يەنىمۇ بىر قەدەم ئالغا ئىلگىرىلىگەنلىكىنىڭ مەھسۇلى ئىدى.

دېمەك يولى تەپەككۇر گۈلزارلىقىدىكى ئۇلۇغ باغۋەن. جاھان پەلسەپە تارىخىدا ئارستوتېلدىن كېيىنكى «ئىككىنچى ئۇستاز» ، «ئوتتۇرا ئەسىر ئارستوتېلى» نامى بىلەن ئاتالغان ئۇلۇغ ئۇيغۇر قارلۇق ئىلمى مەشھۇر پەيلاسوپ، تىلشۇناس، ماتېماتىك ۋە تېۋىپ ئەبۇناسىرى پارابى(870 ـ 950 ـ يىللار) نەزەرىيىۋى تېبابەتچىلىكنى يېڭى ئۇل بىلەن تەمىنلەپ، «تۆت چوڭ ماددا» (تۆت تادو) ھايات ۋە مۇھىت، جىسىم ۋە روھ، تاشقى ۋە ئىچكى سېزىش ھەم تەپەككۇر ئەزالىرى ئۈستىدە ناۋۇرال پەلسەپىلىك قائىدىلەرنى قويۇشتىن تاشقىرى، ئادەم ئاناتومىيىسى، گالېىن تېبابەتچىلىكى قاتارلىقلار ئۈستىدە خاس ئەسەر ياكى سەھىپىلەر يازدى. ئۇ تېبابەتچىلىك ھەققىدە «نەزەرىيە ۋە ئەمەلىي تېبابەت» قاتارلىق ئالتە پەرچە مۇھىم ئەسەر يازغان.

پارابى ئارستوتېل پەلسەپىسىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراشتىن ئىلگىرىلا ئوتتۇرا ئاسىيە«تۆت ماددا» (تۆت تادو) قارىشىنىڭ كۈچلۈك ئەنئەنىۋى تەسىرىدە ئۆزىنىڭ تەبىئەت پەلسەپىسىگە ئاساس سالدى. ئۇ ئارىستوتېلنىڭ«تۆت چوڭ ماددا» توغرىسىدىكى رەسمىي پەلسەپىۋى بايانلىرىنى ئۆزگەرتىپ قوبۇل قىلىپ ئۇنى راۋاجلاندۇردى. ئارستوتېل ئالدى بىلەن تۆت ئاساسىي سۈپەت خۇسۇسىيەت: ئىسسىق، سوغۇق ۋە ھۆل، قۇرۇقلۇقنى«بىرىنچى سۈپەت» دەپ كۆرسىتىش بىلەن، ئۇلارنى ئىككى قارىمۇ قارشى گۇرۇپپىغا، ئىسسىق سوغۇق گۇرۇپپىسى ۋە ھۆل ـ قۇرۇق گۇرۇپپىسىغا ئاجرىتىپ، بۇ ئىككى ئاساس سۈپەتلىك خۇسۇسىيەتلەرنىڭ ئوخشىمىغان مىقداردىكى قوشۇلمىسىدىن تۆت ماددا شەكىللىنىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن. ئارستوتېلنىڭ قارىشىچە، ئىسسىق ۋە قۇرغاقلىقتىن ئوت ھاسىل بولسا. ئىسسىق ۋە ھۆللۈكتىن ھاۋا ھاسىل بولاتتى. سوغۇق ۋە ھۆللۈكتىن سۇ ھاسىل بولسا. سوغۇق ۋە قۇرغاقلىقتىن تۇپراق ھاسىل بولاتتى. پارابى بىر ئۆمۈر ئارستوتېل ئىزىنى بويلاپ مېڭىپ ئارستوتېل ئەسەرلىرىگە شەھىي يېزىش بىلەن شۇغۇللانغان بولغاچقا، ئۇنىڭ ئەسەرلىرىدىكى ئىلغار كۆز قاراشلىرىنى قوبول قىلغان ھەم ئۆزلەشتۈرگەن.

پارابىنىڭ تۆت چوڭ ماددا ھەققىدىكى تەلىماتى ئۇنىڭ پۈتۈن ناتۇرال پانېتېزىملىق پەلسەپىۋى سىستېمىسىدا ئالاھىدە ئورۇن تۇتقان.

پارابى بۇنىڭدىن 10 ئەسىر بۇرۇن يازغان تەبىئەت دۇنياسىنىڭ تىرىك ئورگانىزىم بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ۋە تەسىرى توغرىسىدا ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلۈكى، مېڭە،

نېرۋا، يۈرەك ۋە باشقا ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمەتلىرى توغرىسىدىكى «كالا دەريايان ئەزا» (ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى، خىزمەتلىرى توغرىسىدىكى تېببىي ئەسەر)، «مەنانى ئەقىل» (ئەقىل ئىدراك ۋە ئۇنىڭ تاكامۇللىنىشى توغرىسىكى تېببىي ئەسەر)، «روھ ۋە جان توغرىسىدا»، «ساراڭلىق ھەققىدە»، «ئاڭلاش ۋە كۆرۈش ھەققىدە»، «تەبىئەت جىسىملىرىنىڭ ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقلۇق ھەققىدە» دېگەن ئەسەرلىرىدە ناھايىتى ئىلمىي بولغان بىر يۈرۈش قاراشلىرىنى دۇنياغا ئېلان قىلغان.

ئەبۇناسىرى پارابى، تېۋىپلارنىڭ ئەخلاقى، پەزىلىتى، كېسەلگە قانداق يۈكسەك دەرىجىدە مەسئۇل بولۇش كېرەكلىكى ھەققىدە توختىلىپ: «تېۋىپ ئۆگىنىشنى ئىرادە قىلغانلار ئەخلاقى ياخشى، ئۆزى ياش، قابىل، زېھنى ئۆتكۈر، ئۆگىنىشكە قىزىقىدىغان، مىجەزى خۇشخۇي، مۇلايىم، ئەدەپلىك ۋە راستچىل، سەمىمىي بولۇشى كېرەك. كىشىلەرگە كۆيۈنىدىغان، كېسەللەرنىڭ ھالىغا يەتمەيدىغان، يالغان ـ ياۋىداق سۆزلەر بىلەن خەلقلەرنى ئالدايدىغان يامان ئىشلاردىن، پەس ئارزۇ ـ ھەۋەسلەردىن خالىي بولۇشى، پۈتۈن زېھنىنى بىلىمگە بېغىشلىشى لازىم. چۈنكى ئىلىم ئەھلى ئىلىمدىن باشقىسىنى ئېتىبارغا ئالمايدۇ. مۇنداق پەزىلەتلەر بولمىغانلارنىڭ ھەممىسى يالغان تېۋىپتۇر. بۇلارنى ھەرگىزمۇ ھۆكۈما دېگىلى بولماس» دېگەن.

ئاتاقلىق پەيلاسوپ، ئىنسىكلوپېدىست، مەشھۇر تېۋىپ ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا(مىلادىيە980ـ1037ـ يىلار) پارابى دۇنيا قاراشلىرىنىڭ ۋارىسى سۈپىتىدە پەلسەپە، تېبابەتچىلىك، ئاسترونومىيىدە ئۆزىگە خاس كاتتا تۆھپىلەرنى قوشۇپ، يېپەك يولى تېبابەتچىلىكىنىڭ يۈكسەك چوققىسىنى تىكلىدى. ئۇنىڭ«ئەششىفا»، «دانىشنامە»، «ئەلقانۇن فىت تىب»، «تېببىي داستان» قاتارلىق ئەسەرلىرى خۇددى نۇر چېچىپ تۇغان ئالتۇن يۇلتۇزدەك بىر قانچە ئىسىرلەرگىچە شەرق ۋە غەرب تېبابەتچىلىك قوللانمىسى ۋە دەرسلىك قىلىندى.

ئىبنىسىنا ئوتتۇرا ئاسىيا خەلقلىرىنىڭ ئەڭ قەدىمقى«تۆت تادو» (تۆت چوڭ ماددا) قارىشىغا ۋارىسلىق قىلدى.ئۇ «ئەلقانۇن فىت تىب» دا: «تەبىئىي ئۇنسۇرلار تۆت، ئۇلارنىڭ تۆتىسى ئارتۇق ئەمەسلىكىگە تەبىئەت ئالىملىرى ئىشەنسۇن، ئۇلارنىڭ ئىككىسى يەڭگىل، ئىككىسى ئېغىر. يەڭگىلى ئوت بىلەن ھاۋابولۇپ، ئېغىر سۇ بىلەن تۇپراقتۇر. تۇپراق ئاددىي جىسىم بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىي ئورنى ھەممە جىسىملارنىڭ ئوتتۇرىسىدۇر... تۇپراقنىڭ تەبىئىيىتى قۇرۇق ۋە سوغۇقتۇر... سۇ سوغۇق ۋە ھۆلدۇر... ھاۋانىڭ تەبىئىيىتى ئىسسىق ۋە ھۆل. ئوت مۇتلەق

يەڭگىل ... ئۇنىڭ تەبىئىيتى ئىسسىق ۋە قۇرۇق» دەپ يازغان.

ئىبنىسىنا تۆت چوڭ ماددا يوقالمايدۇ، بىرى ـ بىرىگە ئۆزگەرمەيدۇ، پەقەت ئۇلارنىڭ شەكىللىرى ئۆزگىرىشى مۇمكىن، دەپ قارايدۇ. ئىبنىسىنا ئەلەمنى سۇ، ئوت، تۇپراق ۋە هاۋادىن ئىبارەت تۆت ماددىنىڭ مۇرەككەپلىكىدىن هاسىل بولغان. ئادەم هاياتى خاراكتېرى بىر ـ بىرىگە زىت بولغان ۋە بىر ـ بىرىدىن تەقەززا قىلىنىدىغان تۆت خىل هاياتىي ھماددىنىڭ ـ تۆت خىلتىنىڭ ۋە ئۇلارنىڭ ئۆزئارا مۇناسىۋىتىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىغا تايىنىدۇ، دەپ تەرىپلەيدۇ. ئىبنىسىناچە سۇ هۆل سوغۇقلۇقنى، تۇپراق قۇرۇق سوغۇقلۇقنى، هاۋا هۆل ئىسسىقلىقنى، ئوت قۇرۇق ئىسسىقلىقنى ئۆزىگە تۇپ ئالامەت قىلغان. ئۇ جۇملىسىدە هىپوكرات، ئارستوتېل ۋە فارابىگە ۋارىسلىق قىلىپ «تۇپراق» ــ زېمىن مەركەزلىك كۆز قارىشىدا چىڭ تۇردى. ئىبنىسىنانىڭ كۆز قارىشىچە، تۇپراق ئۆزىنىڭ تەبىئىي ئورنى جەھەتتىن ھەممە جىسىملارنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. تەبىئىي خۇسۇسىيىتى جەھەتتىن سوغۇق ۋە قۇرۇق بولىدۇ. سۇ بىلەن هاۋا تۇپراقنى قورشاپ تۇرىدۇ. سۇ تەبىئىي خۇسۇسىيىتى جەھەتتىن سوغۇق ۋە هۆل بولىدۇ، هاۋانىڭ تەبىئەتتىكى ئورنى ئوتنىڭ ئاستى، سۇنىڭ ئۈستىدە بولۇپ، تەبىئىي خۇسۇسىيىتى ئىسسىق ۋە هۆل بولىدۇ. ئوتنىڭ تەبىئەتتىكى ئورنى باشقا ماددىلارنىڭ ئۈستىدە بولۇپ، تەبىئىي خۇسۇسىيىتى ئىسسىق ۋە قۇرۇق بولىدۇ. هاۋا بىلەن ئوت ئادەم بەدىنىنى دەسلەپكى هەرىكەتكە كەلتۈرىدىغان نەپەسنىڭ ئاساسىي سەۋەبى بولۇش بىلەن بىللە يەنە ئىنساندىكى روهىي (پسخىك) پائالىيەتكە ياردەم بېرىدۇ.

ئىبنىسىنا تېبابەتچىلىك مەسىلىلىرىنى ناتۇرال پانتېزملىق تەبىئەت پەلسەپىسى ئاساسىدا هەل قىلىپ ئىنساننى پۈتۈن ئالەمنىڭ بىر قىسمى سۈپىتىدە پۈتۈن تەبىئەتنىڭ تاشقى مۇهىتى بىلەن دائىمىي مۇناسىۋەتتە قاراپ، ساغلاملىق ۋە كېسەللىكتىن ئىبارەت ئىككى قارىمۇقارشى تەرەپنى ئادەم هاياتىغا مۇناسىۋەتلىك بارلىق ماددىي ۋە مەنىۋى، بىۋاستە ۋە ۋاستىلىك سەۋەبلەرنىڭ كونكرېت كىشىدىكى كونكرېت ئاقىۋىتى سۈپىتىدە چۈشەندۈردى. ئۇ ماددىي سەۋەبلەرنى ئاساسىي ئورۇنغا قويۇپ سالامەتلىك ۋە كېسەللىكنى تۆت چوڭ ماددا ئاساسىدا ئىزاهلىدى. ئىبنىسىناچە تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئىنسان بەدىنىگە تەسىرى قىلىشىدىن تۆت خىلىت ــ قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا هاسىل بولىدۇ. بۇ خىلىتلار داۋاملىق ماددا ئالمىشىشى بىلەن ئالمىشىپ يېڭىلىنىپ تۇرىدۇ. خىلىتلارنىڭ هەرىكەتچان تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ياكى شەرتى هېسابلىنىدۇ. ئىبنىسىنا تۆت چوڭ ماددا ئاساسىدا خىلىتلار فىزىئولوگىيىسى كۆز قارىشىنى

ئىلگىرى سۈرۈپ، ھەر بىر ئادەمنىڭ كونكرېت جىسمانىي ئەھۋالى ئوخشاش بولمايدىغانلىقى، تۆت چوڭ ماددىدىن ھاسىل بولغان تۆت خىلتنىڭ ھەربىر كونكرېت ئادەمدىكى نورماللىق تەڭپۇڭ نۇقتىسى بىر خىل بولمايدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ، ئادەملەر كونكرېت خىلىت تەڭپۇڭلۇقى جەھەتتىن تۆت خىل مىزاجغا بۆلۈنىدۇ. ئۇلار سىرا، سەۋدا، بەلغەم، خۇندىن ئىبارەت دەپ قارايدۇ. ئۇ«ھايات ئىسسىقلىق بىلەن ئۇسۇش ھۆللۈك بىلەن بولىدۇ». «ھاياتى قۇۋۋەتنىڭ كېلىپ چىقىش ئورنى يۈرەك؛ سەزگۈ ۋە ھەرىكەتنىڭ كېلىپ چىقىش ئورنى مېڭە؛ ئوزۇقلاندۇرۇش قۇۋۋەتنىڭ كېلىپ چىقىش ئورنى جىگەر» دەپ قاراپ، بۇ ئۈچ مۇھىم ئەزانىڭ شەخسنىڭ ھاياتنى نورمال تۇتۇشتىكى ئەھمىيىتىنى تەكىتلەيدۇ.

ئىبنىسىنا«ئەلقانۇن» دا بىلىش نەزەرىيىسى ۋە سەۋەبىيەت نەزەرىيىسىگە ئاساسەن كېسەللەرنى بايقاپ كۆزىتىش، كېسەلدە ئىپادىلەنگەن مىزاج خۇسۇسىيەتلىرىنى پەرقلەندۈرۈش، شۇ ئاساستا كېسەلگە ھۆكۈم قىلىش. كېسەلنى داۋالاش ۋە كۈتۈش قاتارلىق نەزەرىيە ۋە ئەمەلىي تېبابەتچىلىك مەسىلىلىرىنى بايان قىلىپ، ئۆز ئەسىرىدە تەبىئەت پەلسەپىسى نۇقتىسىنەزىرىدىن فىزىئولوگىيە، پسىخولوگىيە ۋە نېرۋاتەلىماتى مەسىلىلىرىنى ئىزاھلىغان. ئۇ ئادەم ئورگانىزمىدىكى«قۇۋۋەت»، «پائالىيەت»، «تەسىر» ۋە نېرۋا ئىقتىدارى («نەپسانى قۇۋۋەت») باش مېڭە ۋە نېرۋىلار تەرىپىدىن ئورۇندىلىدىغان، ئىدراك ئارقىلىق ھەرىكەتلىنىدىغان ئىقتىدار ھېسابلانغان. ئۇ نېرۋا ھۈجەيرىسى توغرىسىدا مىكروسكوپ ئىختىراسىدىن ئىلگىرىكى ئەڭ ياخشى ئىزاھات بەرگەن. «ئەلقانۇن» دا: «نېرۋىلار مېڭە ۋە ئارقا مېڭىدىن ئۆسۈپ چىققان ئاق مەيىن جىسىملا بولۇپ، ئەۋرىشىمدۇر. ئۇلارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە ئاجرىلىش ئانچە ئاسان ئەمەس، نېرۋىلار سېزىش ۋە ھەرىكەتنىڭ ئىزچىل بولۇشىنى تەمىنلەيدۇ» دەپ مۇھاكىمە قىلغان.

ئىبنىسىنا«كىتابۇششىفا» نىڭ 6ـ جىلدىدا ئادەم جەسىتىنى يېرىپ ئاناتومىيىلىك تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغانلىقىنى يازغان. ئۇ كېسەل تەكشۈرۈشكە ئائىت تومۇر تۇتۇش، مېڭە پائالىيىتىنى كۆزىتىش، شېكەر كېسىلىنى ئېنىقلاش، نەپەس تەكشۈرۈش، نىجاسەت تەكشۈرۈش قاتارلىقلار ھەققىدە قىممەتلىك پىكىرلەرنى بايان قىلغان ھەمدە لوئى پاستىر (1822ـ1895) دىن سەككىز ئەسىر ئىلگىرى ئۆپكە سىلى، خولېرا، كېزىك، قىزىل قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدىغان ئۇششاق جاراسىملار(مىكروبلا) تۈپەيلى پەيدا بولىدىغانلىقىنى قىياس قىلغان.

ئىبنىسىنانىڭ تەبىئەت پەلسەپىسى قاراشلىرى بىلەن تېبابەتچىلىك تەلىماتى

يېپەك يولى ئۇيغۇر پەلسەپە ئىدىيىلىرى ۋە تېبابەتچىلىك ئەنئەنىلىرى بىلەن زىچ بىرلىشىپ كەتكەن، بىر تەرەپتىن ئۇنىڭ تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى ئۇيغۇر ۋە پارابى ئالەم تۈزۈلمىسى قاراشلىرىنىڭ تەسىرىدە شەكىللەنگەن بولسا، ئۇنىڭ تومۇر تۇتۇش جەھەتتىكى بىر قاتار تەلىماتلىرى ئۇيغۇرلار ئارقىلىق ئوتتۇرا ئاسىياغا كېڭەيگەن. ئۇنىڭ «ئەلقانۇن» ، «دانىشنەمە» ، «ئەششىفا» قاتارلىق ئەسەرلىرى ئۇيغۇر ئۆلىما، ھېكىملىرى ئارىسىدا كۈچلۈك تەسىر قوزغىغان.

ئىبنىسىنا ئۆزىدىن بۇرۇن ئۆتكەن ۋە ئەسىرداش ھۆكۈما تېۋىپلارنىڭ تېبابەت دورىگەرلىك تەجرىبىلىرىنى ئۆزلەشتۈرۈپ، يەكۈنلەپ، ھەربىر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، تەرەققىيات جەريانى، ئاقىۋىتى، دورا ئەشيالىرىنىڭ خاراكتېرى، ئۇنۇمى قاتارلىقلارنى ئۆزى مۇستەقىل تەجرىبە ۋە ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈپ خۇلاسىلەپ، ئىلگىرىكى ئالىملارنىڭ كاز قاراشلىرىدىكى يېتەرسىزلىكلەرنى ئۆزىنىڭ ئەمەلىي تەجرىبە نەتىجىلىرى بىلەن تولۇقلاپ، تېبابەت ئاساسىي پەنلەر، ھەرقايسى كلىنىك پەنلەر، دورىگەرلىك، ئوزۇقشۇناسلىق، ھىپزى سىھھەت ۋە باشقا ساھەلەردە تەتقىقات ئېلىپ بېرىپ نۇرغۇن ئەسەرلەرنى يازغان. ئۇ پەقەت تېبابەت ساھەدىلا «كىتابۇششىفا»، «ئەلقانۇن فىت تىب» قاتارلىق مەشھۇر ئەسەرلەرنى يېزىپ چىقىپ ئۇيغۇر تېبابەت دورىگەرلىك ئىلمىنىڭ نەزەرىيىۋى ۋە كلىنىك داۋالاش جەھەتلەردە يەنە بىر قەدەر ئىلگىرىلىگەن ھالدا يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشى ئۈچۈن ھەسسە قوشقان.

ئەلقانۇننىڭ يېزىلىپ چىقىشى دۇنيا مېدىتسىنا پېنىنىڭ يېڭى تەرەققىيات دەۋرىنى ئاچقان. بۇ كىتاب لاتىن تىلىغا تەرجىمە قىلىنغاندىن كېيىن، يەنە كۆپ تىللارغا تەرجىمە قىلىنىپ 30~40 قېتىمدىن كۆپ قايتا بېسىلغان. ئۇ 18~21 ـ ئەسىرگىچە شەرق ۋە غەرب ئەللىرىدە مېدىتسىنانىڭ مۇقەددەس كىتابى بولۇپلا قالماي، بەلكى مېدىتسىنا ئىنستىتۇتلىرىنىڭ ئاساسىي دەرسلىكلىرىدىن بولغان. ئۇنىڭ تەلىماتى ھازىرقى ياۋروپا مېدىتسىناسىنىڭ تەرەققىياتىغا ئاساس سېلىپ، يول ئېچىپ بەرگەن.

كېيىن ئىمادۇددىن قەشقىرى بىلەن يۈسۈپ خاس ھاجىپ قاراخانىلار دەۋرىدىكى تېبابەتچىلىك ئاسمىنى جىلۋىلەندۈرگەن. يەنى قاراخانىلار دەۋرىدە ئۆتكەن مەشھۇر تېبابەتشۇناس، تېۋىپ ۋە مۇددەرىس ئىمادۇددىن قەشقىرى ئۇيغۇر تىلىدا «شەرھى ئەلقانۇن»، «شەرھى شىپا»ناملىق ئەسەرلەرنى يېزىپ، ئىبنىسىنانىڭ «ئەلقانۇن» دېگەن كىتابىغا ئىزاھ بەرگەن ھەمدە ئىبنىسىنا قاراشلىرىنى ئومۇميۈزلۈك شەرھىي شەكىلدە راۋاجلاندۇرۇپ ۋە بېيىتىپ، ئىبنىسىنانىڭ تەلىماتلىرىنى شەرققە تارقىتىش، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنى ئىلگىرىلەپ تەرەققىي قىلدۇرۇشتا تۆھپە

قوشقان.

شۇ زاماندا ئۆتكەن مەشھۇر تېۋىپ مۇھەممەت ئىبلى مۇھەممەت ئىمىن يەركەندى «زىيائۇل قۇلۇپ» (جەلب نۇرلىرى) ناملىق تېبابەتچىلىك كىتابىنى يېزىپ چىققان. مەزكۇر كىتابتا ئىبنىسىنانىڭ «ئەلقانۇن فىت تىب» ناملىق ئەسىرى قەشقەردىكى ئۆز زامانىسىنىڭ ئالىي ئوقۇش يۇرتى بولغان «مەدرىسەئى ساجىيە» (نۇر چاچقۇچى مەدرىس)دە ئوقۇتۇش دەستۇرى قىلىنغانلىقىنى كۆرسەتكەن.

ئاتاقلىق شائىر، پەيلاسوپ، مۇتەپەككۇر، دۆلەت ئەربابى يۈسۈپ خاس ھاجىپ (تەخمىنەن 1018 ـ 1073 ـ يىللار) پارابى ئىلغار ئىجتىمائىي ئىدىيىلىرىنىڭ مۇنەۋۋەر ۋارىسى بولۇش سۈپىتى بىلەن ئوتتۇرا ئەسىر ئىجتىمائىي ھاياتىدىكى مۇكەممەل قامۇس ئەسەر «قۇتادغۇبىلىك»نى يېزىپ چىقىپ، پارابى، ئىبنىسىنالار تەرىپىدىن يۇقىرى كۆتۈرۈلگەن «تۆت چوڭ ماددا» (تۆت تادو) قارىشىنى كلاسسىك پەلسەپىۋى تۈسكە كىرگۈزدى ھەمدە ئارستوتېل، پارابى، ئىبنىسىنالارنىڭ تۆت چوڭ ماددا ھەققىدىكى پىكىرلىرىگە ياندىشىپ يەر (تۇپراق)نى سۇ قورشاپ تۇرىدۇ. ئوت بولسا ھەممىنىڭ سىرتىدا ۋە ئۈستىدە دېگەن ماددا تۈزۈلمىسى ۋە ئالەم تەرتىپى قارىشىنى بايان قىلغان بولسا، ئۆز ئەسىرىدە يەنە تۆت چوڭ ماددا، ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى، تۆت چوڭ ماددىنىڭ زىددىيىتى ۋە بىرلىكى، تۆت چوڭ ماددىنىڭ تۆت پەسىل ۋە ئىنساندىكى تۆت مىزاج نىلەن بولغان مۇناسىۋىتى، ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى ۋە كۆرگەن چۈشلىرىنى تۆت چوڭ ماددا ۋە ئۇنىڭ كونكرېت ئادەمدىكى ھالىتى ئاساسىدا ئىزاھلىنىشى لازىملىقىنى بايان قىلغان. شۇنىڭدەك يۈسۈپ خاس ھاجىپ يەنە «قۇتادغۇبىلىك» داستاندا نەزەرىيىۋى ۋە ئەمەلىي تېبابەتچىلىككە ئائىت سىستېمىلىق مەلۇماتلارنى تىلغا ئالغان. يۈسۈپ خاس ھاجىپ يەنە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيىۋى ئىلمى بولغان تۆت خىلىت يەنى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا ھەققىدە توختالغان ھەمدە كېسەللىكنىڭ ئىبغىزدىن كىرىدىغانلىقىنى قايتا ـ قايتا تەكىتلەپ، ئۇزۇقلىنىشتا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش لازىملىقىنى ئىخچام، چۈشىنىشلىك قىلىپ شەرھلەپ بەرگەن.

11 ـ ئەسىردە ئۆتكەن ئۇلۇغ ئالىم مەشھۇر تىلشۇناس ئىنسكولوپېدىست مەھمۇد قەشقىرى «تۈركىي تىللار دىۋانى»دا ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمقى تېببىي ئىلمى، تېبابەت تارىخىي ھەم ئەينى چاغدىكى ئۇيغۇرلار ھايات كۆچۈرگەن جايلارنىڭ يەر، سۇ، ھاۋاسى، خەلقلەرنىڭ تۇرمۇش ئۆرپ ـ ئادەتلىرى، غىزالىنىش ئەھۋاللىرى، بۇ جايلاردا ئۆسكەن ئۆسۈملۈكلەر، مەدەن، دورا ـ دەرمەك بايلىقلىرى، شاراب تەييارلاش ئۇسۇللىرى، كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە دورىگەرلىك ئىلمى توغرىسىدا نۇرغۇن مەزمۇنلارنى بايان

قىلغان.

كېيىنچە خىزىر خوجىنىڭ ۋەزىرى قەمەرىددىن، ئالائىددىن مۇھەممەد خوتەنى، جامالىدىن قەرىشى، جامالىدىن ئاقسارايى، سۇلتانى ئەلى، مۇرادبەگ قەشقىرى، سەئىد مۇختار بۇلاقبەگ، نورۇز ئاخۇنۇم، مىرزا ھەيدەر قەشقەرى، سوپى ئاخۇنۇم قەشقىرى، بەرقى تەجەللى قاتارلىق ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشۇپ «سوراھ»، «قەۋەنىنۇلئىلاق»، «دەستۇرۇلئىلاج»، «ئەغراز تىببى»، «تىببىي شىپا»، «شىپا ئۇلقۇلۇپ» قاتارلىق مەشھۇر ئەسەرلەرنى يېزىپ قالدۇرۇپ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك نەزەرىيىسىنىڭ تېخىمۇ مۇكەممەل، سىستېمىلىق ئېلىم سۈپىتىدە ئوتتۇرىغا چىقىشىغا ئاساس سالغان.

قىسقىسى، تېبابىتىمىزنىڭ بۇ تۈنجى باسقۇچىدىن ئىبارەت ئۇزۇن يىللىق تارىخىي جەريانىدا ئەجدادلىرىمىز دورىگەرلىك بىلەن داۋالاش تەجرىبىلىرىنى زور دەرىجىدە بېيىتىپلا قالماستىن، بەلكى ئىلگىرى - كېيىن بولۇپ تەدرىجىي ھالدا تۆت ماددا تەلىماتى، تەبىئەت، ئەرۋاھ، قۇۋۋەتلەر تەلىماتى، ساقلىق زۆرۈرىيەتلىرى، كېسەللىك ھالەتلىرى، بىلەن كېسەللىك سەۋەبچىلىرى قاتارلىق نۇرغۇن مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان نەزەرىيە ئاساسى بىلەن دورىگەرلىك ۋە كلىنىكا ئىلمىدىن ئىبارەت نەزەرىيە سىستېمىسىنى بارلىققا كەلتۈردى.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىيات تارىخى بولغان بۇ تۆتىنچى باسۇچتىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ مۇھىم ئالاھىدىلىكى شۇكى، بۇ باسقۇچتا ئادەم بەدەن تۈزۈلمىسى ۋە ئۇ تۈزۈلمىلەرنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرىگە ئالاقىدار ئىلمىيلىككە ئىگە نەزەرىيە ئاساسىنى بارلىققا كەلتۈرۈپ، ئۇنى تەدرىجىي مۇكەممەللەشتۈرۈپ، تېبابەتچىلىكنى ئىلمىي نەزەرىيە سەۋىيىسىگە كۆتۈردى. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى نەزەرىيە ئاساسىدىكى ئالاقىدار تەلىماتلارنى دورىگەرلىك بىلەن كلىنىكىغا بىرلەشتۈرۈش ئارقىلىق دورىگەرلىك بىلەن كلىنىكىنى ئىلمىي نەزەرىيە سەۋىيىسىگە كۆتۈرۈپ تېبابىتىمىزنىڭ ئىلمىيلىككە ئىگە ۋە خېلىلا مۇكەممەللەشكەن بىر يۈرۈش نەزەرىيە سىستېمىسىنى بارلىققا كەلتۈردى. بۇ نەزەرىيىنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئادەم تۈزۈلمىسى ۋە ئۇنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى بىلەن دورىگەرلىكى، دىئاگنوستىكىسى، كلىنىكىسى، داۋالاش پرىنسىپى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بىرلىككە كەلتۈرۈپ ۋە قېلىپلاشتۇرۇپ ھەرقايسى دەۋرلەردە ئالدىنقى قاتاردىن ئورۇن ئالدۇردى ھەمدە خەنزۇ، تىبەت، موڭغۇل تېبابىتىگە ئۇنۇملۇك تەسىر كۆرسىتىشتىن سىرت، ھىندى تېبابىتى، پارس تېبابىتى، ئەرەب ئىسلام تېبابىتى ۋە يۇنان تېبابىتى قاتارلىقلارغا ئۇنۇملۇك تەسىر كۆرسىتىش ئارقىلىق ئىنسانىيەت

مەدەنىيىتىگە تېبابىتى قاتارلىقلارغا ئۈنۈملۈك تەسىر كۆرسىتىش ئارقىلىق ئىنسانىيەت مەدەنىيىتىگە ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشتى. شۇنداقلا باشقا مىللەت، قوشنا ئەللەر تېبابىتىنىڭ ئىلغار تەجرىبىلىرىنى ئىجادىي ئۇسۇل بىلەن قوبۇل قىلىپ ۋە ئۇنى ئۆز ئۇسلۇبى بىلەن ھەزىم قىلىپ تېبابىتىمىزنىڭ مەزمۇنىنى ئۈزلۈكسىز بېيىتىپ زامانىمىزغىچە يېتىپ كەلگەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنى بارلىققا كەلتۈردى.

يۇقىرىقىلاردىن ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزاق تارىخىي جەريانلار ئارقىلىق ئۆزىگە خاس، مۇكەممەل، سىستېمىلاشقان، ئۇزاق تارىخقا ئىگە بولغان تېبابەتچىلىك ئىلمىنى شەكىللەندۈرگەنلىكىنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ. ئۇندىن باشقا تورپاندىن تېپىلغان ئارخېئولوگىيىلىك تارىخىي ھۆججەتلەرگە قارىغاندا بۇنىڭدىن 1000 ـ 1400 يىل ئىلگىرىلا ئۇيغۇر تېۋىپلىرىمىز كېسەللىكلەرنى تېرە كېسەللىكلىرى، كۆز كېسەللىكلىرى، قۇلاق، بۇرۇن ۋە بوغۇز كېسەللىكلىرى، چىش كېسەللىكلىرى، نېرۋىغا تەئەللۇق كېسەللىكلەر، نەپەس ئېلىش ئەزا كېسەللىكلىرى، يۈرەك كېسەللىكلىرى، ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك يول ۋە جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى، جاراسىم كېسەللىكلىرى ۋە تازىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەققىدىكى نەسىھەتلەر قاتارلىق 12 چوڭ تۈرگە ئايرىغان. يەنە بىر يۈرۈش مۇقىم دورا ئۆلچەملىرى بولغان. بۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ بۇندىن10 نەچچە ئەسىر ئىلگىرىلا خېلى يۇقىرى دەرىجىدە تەرەققىي قىلغانلىقىنى، مۇكەممەل سىستېما بولۇپ شەكىللەنگەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

دېمەك، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۇزۇن تارىخىي جەرياندا تەرەققىي قىلغان، گۈللەنگەن دەۋرىمۇ بولغان ھە بىر ئىزدا توختاپ قالغان، چېكىنگەن ھەتتاچەكلىمىگە ئۇچراپ يوقىلىش گىرداۋىغا بېرىپ قېلىشتەك ئېچىنىشلىق دەۋرلەرنى بېشىدىن كەچۈرگەن دەۋرلىرىمۇ بولغان، يەنى قاراخانىلار خانلىقى، چاغاتاي خانلىقى ۋە سەئىدىيە خانلىقى دەۋرىدە ئىلىم ـ پەن، مەدەنىيەت زور دەرىجىدە تەرەققىي قىلىپ راۋاجلانغان بولۇپ، تېبابەتچىلىك ئىلمىمۇ زور دەرىجىدە تەرەققىي قىلغان. نۇرغۇن مەشھۇر ئالىملار، تېۋىپلار يېتىشىپ چىققان، نۇرغۇنلىغان قىممەتلىك ئەسەرلەر يېزىلغان. ئوقۇ ـ ئوقۇتۇش ئىشلىرى يولغا قويۇلۇپ، نۇرغۇنلىغان تېۋىپ ـ دورىگەرلەر تەربىيىلىنىپ چىققان. چەكلىمىگە ئۇچرىغان دەۋرلەردە ئۈزۈلمەي بولۇپ تۇرغان ئىچكى ـ تاشقى ئۇرۇشلار، خاتا قاراشلار تۈپەيلىدىن نۇرغۇنلىغان تارىخىي يازما يادىكارلىقلار جۈملىدىن تېبابەتچىلىككە ئائىت نەچچە مىڭ يىللىق قىممەتلىك مەدەنىي مىراسلار ئېچىنىشلىق ھالدا بۇزۇنچىلىققا ئۇچراپ زور زىيان تارتقان. شىڭ

شىسەي، گومىنداڭ دەۋرىدە تېبابەتچىلىك ئېغىر دەرىجىدە ھاقارەتلىنىپ بۇيرۇق بىلەن چەكلەنگەن «سول» ئىدىيىنىڭ تەسىرى بولۇپمۇ 10 يىللىق قالايمىقانچىلىق مەزگىلىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى «فېئوداللىق، خۇراپاتلىق» دەپ قارىلىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك خادىملىرى «جىن - شەيتان» دەپ ھاقارەتلەنگەن. كۆپلىگەن قىممەتلىك ئەسەرلەر «تۆت كونا» قاتارىدا كۆيدۈرۈۋېتىلگەن. لېكىن تېۋىپ - دورىگەرلىرىمىز خەلقنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشتەك شەرەپلىك بۇرچىدىن ۋاز كەچمەي، ئۆز كەسپىنى تاشلىماي، جاپالىق ئەمگەك سىڭدۈرۈپ، ئاشكارا ياكى مەخپىي ھالدا كېسەل داۋالاپ ئەمەلىي سىناقلاردىن ئۆتكەن داۋالاش تەجرىبىلىرىنى يېزىپ كىتاب قىلىپ قالدۇرۇپ، قەدىمكىلەرنىڭ ئەسەرلىرىنى قولدىن - قولغا كۆچۈرۈش، ئۆز ئوغۇل - قىزلىرىغا ئۆگىتىش، شاگىرت يېتەكلەش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ئەۋلادتىن - ئەۋلادقا قالدۇرۇپ ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئۈزلۈپ قالماي، يوقالماي تەرەققىي قىلىشىغا ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشتى.

ئازادلىقتىن كېيىن، جۇڭگو كوممۇنىستىك پارتىيىسى ۋە خەلق ھۆكۈمىتى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە ناھايىتى كۆڭۈل بۆلۈپ ۋە قىزغىن قوللاپ، ماددىي، مالىيە جەھەتتە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنى تەرەققىي قىلدۇرۇشقا زور شارائىت يارىتىپ بېرىپ، يوقىلىش گىرداۋىدا تۇرغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنى قۇتقۇزۇپ قالدى. بولۇپمۇ پارتىيە 11 - نۆۋەتلىك 3 - ئومۇمىي يىغىنىدىن كېيىن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ناھايىتى تېز تەرەققىياتلارغا ئېرىشىپ جايلاردا ئارقا-ئارقىدىن ئۇيغۇر تېبابەت ئامبۇلاتورىيىلىرى، شىپاخانىلىرى ۋە مەخسۇس دوختۇرخانىلىرى قۇرۇلدى. دوختۇرخانىلارنىڭ دىئاگنوز قويۇش، داۋالاش ئۈسكۈنە ئاپپاراتلىرى تولۇقلاندى ھەم يېڭىلاندى. پېشقەدەم تېۋىپلاردىن تۇردى ھاجىم، ئەمەت ھاجىم، ئېلىخان ھەزرىتىم، باھاۋۇدۇن ھاجىم، ئابدۇلھەمىد يۇسۇپ ھاجىم، زۇنۇن قارىم، باي ئاخۇن ئەزىزى، سامساق ئۇستام، مۆتىۋەللا قارى ھاجىم قاتارلىقلارغا دەسلەپكى قەدەمدە مۇدىر ۋراچ ئۇنۋانى بېرىلدى. ئۇلار ئۆز خىزمەت ئورۇنلىرىدا تىرىشچانلىقلارنى كۆرسىتىپ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ خاس ئالاھىدىلىكلىرىنى جارى قىلدۇرۇپ، ئاقكېسەل، قەنت سىيىش كېسىلى، يۈرەك كېسەللىكلىرى، راك كېسىلىگە ئوخشاش داۋالاش تەس بولغان بىر قىسىم كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەھەتتە ياخشى نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈردى.

ئازادلىقتىن كېيىن ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ تېبابەتچىلىككە دائىر كىتابلىرىدىن «قانۇنچە»، «ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار قوللانمىسى»، «ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار»، «ئۇيغۇر تېبابەت

قوللانمىسى»، «ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى»، «ئۇيغۇر تىبابىتىدە كۆپ قوللىنىلىدىغان مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى»، «دەستۇرۇلئىلاج»، «ئۇيغۇر تىبابەت داۋالاش خەزىنىسى» قاتارلىق ئەسەرلەش شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى تەرىپىدىن نەشر قىلىنىپ تارقىتىلدى. ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ بىۋاسىتە رەھبەرلىكى ۋە تەشكىللىشىدە ئالتە يىل تىرىشىش ئارقىلىق، بىر قەدەر سىستېمىلىق، مۇكەممەل بولغان چوڭ ھەجىمدىكى قورال كىتاب «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» تۈزۈپ چىقىلدى. 1979- يىلدىن باشلاپ قەشقەر، خوتەن، ئۈرۈمچى تېببىي مەكتەپ تارمىقىدا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئوتتۇرا تېخنىكوم سىنىپى 1984 - يىل قەشقەر تېببىي مەكتەپتە ئالىي تېخنىكوم سىنىپى ئېچىلىپ يېڭى بىر ئەۋلاد ياش تېۋىپلار تەربىيىلەندى. 985-يىل خوتەندە شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى قۇرۇش قارار قىلىنىپ1987- يىلدىن باشلاپ رەسمىي ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلىنىپ، ئوقۇتۇش، پەن - تەتقىقات داۋالاش بىر گەۋدە قىلىنغان يېڭى ئۇيغۇر تىبابەت مائارىپى ۋۇجۇدقا كېلىپ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك نەزەرىيىسىنىڭ تېخىمۇ سىستېمىلىشىپ، تەرەققىي قىلىشىغا ئاساس سېلىنىپ، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنى قۇتقۇزۇۋېلىش، رەتلەش، تەرەققىي قىلدۇرۇش جەھەتلەردە ئالەمشۇمۇل نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈردى.

§3. قەدىمكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تەبىئەت دۇنياسىغا بولغان كۆز قاراشلىرى ۋە ئۇنىڭ تىبابەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ھازىرقى ئۇيغۇر تىبابىتى نەزەرىيە ئاساسلىرى قەدىمكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تەبىئەت دۇنياسى ۋە تەبىئەت ھادىسىلىرىنى تونۇشتىكى دەسلەپكى نۇنۇقتىئىي نەزەرلىرىنى ئاساس قىلغان. يەنى ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ ئەسلى ئاساسى ماددا، ماددىي دۇنيا ۋە ئۇنىڭ ماددىي قانۇنىيەتلىرىنى توغرا ھېس قىلىش ۋە ھادىسىلەرنى توغرا كۆزىتىش ۋە ئۇلاردىن ئالغان تەسىرات ۋە چۈشەنچىلىرىنى توغرا تەھلىل قىلىش ۋە ئەمەلىي سىناقلاردىن ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق پەيدا بولغان. بۇنىڭ بىرىنچى پاكىتى شۇكى: ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئىپتىدائىي تۇرمۇش شارائىتى ۋە ياشاپ كەلگەن جايلىرىنىڭ مۇھىت شارائىتى ۋە، ئۇلارنىڭ مېڭىسىنىڭ باشقا يات پىكىر بىلەن بۇلغانمىغانلىقى ۋە

تەبىئىي ھالىتىنى ساقلاپ قالغانلىقى؛ ئىككىنچى ئىسپات شۇكى: ئۇيغۇرلار ياشاپ كەلگەن، پەيدا بولغان جايلار تەبىئىي شارائىتى ياخشى ماكانلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلار شۇ يەرلەردە ياشاپ تەبىئەت ھادىسىلىرىنى بىۋاسىتە كۆزىتىپ تۇرۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە ئىدى. ئۇلار يەر شارىنىڭ شىمالىي مۆتىدىل بەلبېغىدا ۋە تۆت پەسىل(ياز، كۈز، قىش، باھار) ناھايىتى روشەن، يەني پەسىللەر ئۆز ۋاقتىدا باشلىنىپ، ئۆز ۋاقتىدا ئاخىرلىشىدىغان، كۈندۈزلىرى ئىسسىق، كېچىسى سوغۇقراق بولىدىغان، قار بورانلار كۆپ چىقىدىغان، ئېقىن دەريا، كۆللەر، تاغ، يايلاقلار، ئورمانلىقلار، قۇملۇقلار خىلى كۆپ ئورۇننى ئىگىلىگەن ۋە ياۋايى ھايۋانلار كۆپ بولغان ماكانلار بولغاچقا، ئۇلار باشلانغۇچ ئەسىرلەردە غار ۋە دەرەخلەر ئۈستىدە ماكان تۇتقانلىقى ئۈچۈن، ھەر سائەت، ھەر مىنۇتتا تۈرلۈك تۈمەن تەبىئەت ھادىسىلىرىگە ئۇچراپ تۇرۇشى دۇنيانىڭ باشقا جايلىرىغا نىسبەتەن كۆپراق بولۇپ، ئۇلار داۋاملىق تەبىئەت بىلەن كۆرەش قىلىپ ئۆزلىرىنىڭ ھاياتىنى ساقلاشقا مەجبۇر ئىدى. ئۇلار يازنىڭ ئىسسىق، قىشنىڭ سوغۇق، كۈز ۋە ئەتىياز پەسىللىرىنىڭ مۆتىدىل ھاۋاسى قاتارلىق تەبىئەتنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى بۇرۇنراق تونۇغان. ئۇلار تەبىئەت دۇنياسىدا بۇنداق ئىشلارنىڭ جەريانى قۇياشنىڭ دەۋرى قىلىشى بىلەن چوڭ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بايقىغان. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇيغۇرلاربىرىنچى بولۇپ12 مۆچەل(12يىل) ۋە تۆت پەسىل كالېندارى ھەققىدە خېلى مۇكەممەل چۈشەنچىلەرنى پەيدا قىلغان(«دىۋانى لۇغاتىت تۈرك» گە قارالسۇن).

ئۇيغۇرلار ئاسماندىكى قۇياشنىڭ پۈتۈن تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ھاياتىغا تەسىر ئۆتكۈزۈپ تۇرىدىغانلىقىنى بايقاپ، ئۇنىڭغا پەۋقۇلئاددە چوقۇنغان، بەلكى«خۇدا» دەپمۇ ئىشەنگەن. غەربى شىمالىي ئاسىيادىكى تۈركىي مىللەتلەر ئارىسىدا پەيدا بولغان مەجۇسىلىق ياكى زەردەشتىلىق(ئوتپەرەسلىك) دىنى ۋە دەسلەپكى شامان دىنىمۇ ئۇيغۇرلاردىكى مۇشۇ كۆز قاراشتىن كېلىپ چىققانلىقى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. قۇياشنىڭ 12 مۆچەل (12 بۇرج) ۋە تۆت پەسىل ئىچىدە تەرتىپلىك دەۋر قىلىشى ئەتىيازدا ئۆسۈملۈكلەرنىڭ چېچەكلىشىگە مۇۋاپىق ئىسسىقلىق بېرىشىنى ۋە بۇ ئىسسىقلىقنىڭ كۈنلەر، ھەپتىلەر، ئايلار چە پەسىللەردىكى ئوخشىمىغان دەرىجىلىك تەسىرىنى بايقىغان. ئۇلار قۇياش ئىسسىقلىقىنىڭ ئەڭ يۇقىرى دەرىجىسىنىڭ كۆيدۈرۈش، قۇرتۇش، تارتىش، ئېپىش، ئىسسىتىش، پىشۇرۇش، ۋە ھەرىكەتلەندۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرىگە قاراپ ئۇنى ئادەتتىكى ئوتقا ئوخشاتقان. ئوتمۇ كۆيدۈرىدۇ، ئىسسىتىدۇ، پىشۇرىدۇ، ئوت قۇياشنىڭ يەر يۈزىدىكى ۋەكىلى بولۇشىمۇ مۇمكىن دەپ قاراپ، تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ھاياتلىقى ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم بولغان. ئۆزى ھەممىدىن

يەڭگىل، قۇرۇق ھەم ئىسسىق، رەڭسىز ئوت قاتلىمى ھاۋانىڭ ئۈستىدە پۈتۈن يەر شارىنى قاپلاپ تۇرىدۇ بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى قۇرۇق ئىسسىق دەپ ھېس قىلغان. ئۇلار يەنە ھاۋانىمۇ تونۇغان، ھاۋا بولمىسا نەپەسلەنگۈچىلەرنىڭ نەپەسى سىقىلىدىغانلىقىنى، ئۆسۈملۈك ۋە ھايۋانلارنىڭ ياشىيالمايدىغانلىقىنى بايقىغان. ھاۋانىڭ بەدەنگە گاھى ئىسسىق، گاھى ھۆللۈك جەھەتتىن تەسىر قىلىدىغانلىقىنى كۆرۈپ ئۇنى ھۆل ئىسسىق نەرسە دەپ خۇلاسە قىلغان. سۇنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدا كەم بولسا بولمايدىغان ئەڭ مۇھىم زۆرۈر نەرسە ئىكەنلىكىنىمۇ چۈشەنگەن. سۇنىڭ نەملەش، سوۋۇتۇش، ماددىلارنى ئېرىتىش، ئېقىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە قاراپ سۇ بولمىسا پۈتۈن كائىناتنىڭ ھالاك بولىدىغانلىقىنىمۇ بايقىغان.

ئۇلار سۇلۇق جايلارنى ئىزدەپ، دۇنيانىڭ ھەر تەرەپلىرىگىچە كۆچۈپمۇ باققان. سۇنىڭ ئادەم بەدىنىگە ھۆل ۋە سوغۇق تەسىر قىلىدىغانلىقىنى ھېس قىلىپ، سۇنى ھۆل سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك دەپ تونۇغان. ئۇلار يەنە شامال ۋە تۇپراقنىڭ خىزمىتىگە قاراپ ئۇنى«مەخلۇقاتنىڭ ئانىسى» دەپ چۈشەنگەن. گىياھلارنىڭ تۇپراقتىن ئۈنۈپ چىقىدىغانلىقى ۋە كۆپ ساندىكى ماددىي ئەشيانىڭ تۇپراقتىن يېتىشىپ چىقىدىغانلىقى، ئۇلارنىڭ ياشىشىدا سۇ ۋە ھاۋا تۇپراقلار چوڭ رول ئوينىغانلىقى ۋە قۇياشنىڭ ئىسسىقلىق تەسىرى بىلەن يېتىشىدىغانلىقى، شۇنىڭدەك ھايۋانلارنىڭ، ئىنسانلارنىڭ يەردىن چىقىدىغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلىنىپ، شۇنىڭ ئۈستىدە ھايات كەچۈرىدىغانلىقى ۋە تۇپراقنىڭ ئادەم بەدىنىگە قۇرۇق ھەم سوغۇق تەسىر قىلىدىغانلىقىنى ھېس قىلغانلىقى ئۈچۈن، تۇپراقنىمۇ تەبىئەت دۇنياسىدىكى ئەڭ چوڭ ۋە ئەڭ مۇھىم ماددا دەپ ھېسابلىغان. دېمەك، ئۇلار تەبىئەتتىكى بۇ تۆت چوڭ ماددا(تادۇ) (ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق) تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ئاساسىي قۇرۇلۇشى ئۈچۈن چوڭ تۆت تۈۋرۈك(يەنە ئەركان) بولۇپ، ئەگەر بۇ تۈۋرۈكلەرنىڭ بىرسى مەۋجۇت بولمىسا تەبىئەت دۇنياسى بەرپا بولالمايدۇ، تۇرالمايدۇ دەپ چۈشەنگەن. بۇنداق چۈشەنچە ئۇ زاماندا يالغۇز ئۇيغۇر خەلقىدىلا بولماستىن، شۇلار بىلەن زاماندىش باشقا مەملىكەت خەلقى ۋە باشقا مىللەتلەردىمۇ پەرقلىق ھالدا مەۋجۇت ئىدى. مەسىلەن: خەنزۇلاردا تەبىئەتنىڭ ئاساسىي ماددىلىرى ئوت، سۇ، ھاۋا، تۆمۈر، ياغاچ دەپ چۈشىنىلەتتى. لېكىن ھازىر ئوتتۇرا ئاسىيا، بولۇپمۇ دۆلىتىمىز جۇڭگونىڭ غەربىي رايونلىرىدىن يەر ئاستىدىن قېزىۋېلىنغان ئارخېئولوگىيىلىك ماتېرىياللار ۋە خارابىلەرنىڭ دىۋار رەسىملىرىدىن قارىغاندا، ئۇيغۇر خەلقىدە بۇ كۆز قاراشلارنىڭ بۇرۇنراق مەيدانغا كەلگەنلىكى مەلۇم بولدى.

ئۇيغۇرلار قەدىمكى ئوۋچىلىق ۋە يېرىم چارۋىچىلىق ۋە كۆچمەنلىك تۇرمۇشىدىن

تەدرىجىي ھالدا مەدەنىي شەھەر تۈرمۇشىغا قەدەم قويغاندىن كېيىنمۇ، يۇقىرىقى كۆز قاراشلار ئۇلارنىڭ تەبىئەت ھەققىدىكى چۈشەنچىلەردە ھۆكۈمرانلىق ئورۇندا تۇراتتى. ئۇلار بۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ ھەر خىل خۇسۇسىيەتلىرىنى مەسىلەن: قىزىتىش،سوۋۇتۇش، نەملەش، قۇرۇتۇش، قاتارلىقلاردىن تۈرمۇشلىرىدا پايدىلىنىش ئۇسۇلىنى تاپقان. ئۇلارنىڭ تەسىرى ھەققىدە خېلى چوڭقۇر ئويلىنىش ۋە كۆزىتىشلەردە بولغان. مەسىلەن: قۇياشنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىقلىق چىقىرىشى، كۆيۈپ ۋە قايناپ تۇرغان ئوتنەك تەسىرىنى ۋە بۇنىڭ زېمىنغا مۇۋاپىق تەسىر قىلىشى ئۈچۈن ھاۋا قاتلاملىرىنىڭ ۋە سۇ تەبىقىسىنىڭ تەڭشەپ تۇرۇشى ياكى ئۇنىڭ ئۆتكۈرلىكىنى توساپ تۇرۇشىنىمۇ بايقىغان. قۇياشنىڭ قىزىقلىقىنى سۇنىڭ تەڭشەپ تۇرۇشى ۋە تۇپراقنىڭ سۇ ۋە ھاۋا ھەرىكىتىنى تەڭشەيدىغانلىقى، ئەگەر بۇ ماددىلارنىڭ نورمال تەسىرى دەرىجىدىن ئېشىپ كەتسە ياكى دەرىجىدىن كېمەيىپ كەتسە تىبىئەت دۇنياسىنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلىدىغانلىقىنىمۇ بارىقىغان. ماددىلار ھەرىكىتىدىن ئىسسىقلىق ۋە سوكۇتى(جىملىقى) دىن ھەرىكەتسىزلىك پەيدا بولىدىغانلىقى ھەتتاكى ھەر قانداق ماددىنىڭ ھەرىكەت ۋە ئىسسىقلىقى ئەڭ يۇقىرى دەرىجىگە يەتكەندە ئۇ ماددىنىڭ ئوتقا ئايلىنىدىغانلىقىنىمۇ چۈشەنگەن. مەسىلەن: قەدىمكىلەر شۇ كۆز قاراشلىرىغا ئاساسەن بىر نەرسىنى ئوتقا ئايلاندۇرماقچى بولسا، ئىككى نەرسىنى بىر - بىرىگە سۈركەپ ياكى چېقىشتۇرۇپ ئوت ھاسىل قىلغان. بۇ ئۇسۇل تېخى يېقىنغىچە (يەنى سەرەڭگە ئىجاد بولغىچە) داۋام قىلىپ كەلگەن ئىدى. ئەڭ قەدىمكى خارابە ئىزلىرىغا قارىغاندا، ئۆيلىرىگە ۋە دەرەخزارلىقىغا ئوت كەتسە سۇ بىلەن ئۆچۈرگەنلىكىنى، قىزىپ كەتسە ھاۋا بىلەن تەڭشىگەنلىكىنى، بوران، يامغۇر، سۇ ئاپىتىنى تۇپراق بىلەن توسقانلىقىنى ۋە قۇرغاقچىلىقنى سۇ بىلەن تەڭشەش قاتارلىق ئۇسۇللارنىمۇ ئىنسانلار تەبىئەت بىلەن كۈرەش قىلىش جەريانىدا چۈشەنگەنلىكىنى بايقىغىلى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئۇلار بۇ ئۇسۇلنى ئۆز بەدەنلىرىگىمۇ تەدبىقلاپ كۆرگەن، بەدەننى قىزىش ۋە سوۋۇشلاردىن ساقلاش ۋە داۋالاش ئىشلىرىدىنمۇ پايدىلانغان. مەسىلەن: قىزىپ كەتكەندە سوغۇق سۇغا چۈشۈش ۋە ھاۋا بىلەن يەلپۈنۈش، توڭلاپ كەتكەندە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، بەدەندە ھۆللۈك كۆپەيسە قۇمغا كۆمۈلۈش، كۈن نۇرى ۋە ھاۋا تەسىرى قاتارلىقلار بىلەن داۋالىنىشتەك تەبىئىي ئۇسۇللارنىمۇ ئىجاد قىلغان. دېمەك، بۇ ئىشلار تېبابەتنىڭ پەيدا بولۇشىغا چوڭ سەۋەب بولغان.

تەبىئەت دۇنياسىدىكى ئوخشىمىغان دەرىجىدىكى ئىسسىقلىقنىڭ تەبىئەت ماددىلىرىغا ۋە قانداق تەسىر قىلىدىغانلىقىنىمۇ خېلى ئوبدان بايقىغان. مەسىلەن:

ئىسسىقلىقنىڭ ماددىلارنى بىۋاسىتە ياكى ۋاسىتىلىق ھالدا ھەرىكەتلەندۈرۈش، يۇمشىتىش، ئېرىتىش، ھەجىمىنى چوڭايتىش ۋە ئورنىدىن يۆتكەش، ئۇنىڭ سان ياكى سۈپەتلىرىنى ئۆزگەرتىپ باشقا جىنىستىكى ماددىلارغا ئۆزگەرتىش(مەسىلەن: سۇنى ھورغا ئايلاندۇرۇش)، مۇرەككەپ نەرسىلەرنى پارچىلاش، نەملىكلەرنى قۇرۇتۇش، تارتىش، تېپىش قاتارلىق ناھايىتى كۆپ خۇسۇسىيەتلىرىنى بايقىغان ھەم ئۇنىڭ پۈتۈن تەبىئەت ماددىلىرىدىن يەڭگىل، شالاڭ، ئۈستۈنكى تەبىقىدە تۇرىدىغانلىقىنىمۇ بىلگەن.

شۇنىڭدەك ھاۋانىڭ بوشلۇقلارنى توشقۇزۇش، ماددىلارنى يۆتكەش، قوزغاش، ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلارنىڭ ئالمىشىشىنى تەڭشەش، ئادەم، ھايۋان ۋە ئۆسۈملۈكلەرنى ئۇزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەش ئىقتىدارى بارلىقىنى ھەم ئۇنىڭ ئوتتىن قالسا يەڭگىل نەرسە ئىكەنلىكىنى، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ بوشلۇقنىڭ ئىككىنچى دەرىجىلىك تەبىقىسىدە تۇرىدىغىنلىنى بايقىغان.

سۇنىڭ ئېرىتىش، سوۋۇتۇش، نەملەش خۇسۇسىيەتلىرىنى بىلگەن ۋە ھاۋانىڭ ئاستىدا تۇرىدىغانلىقىنى پەرەز قىلغان.

تۇپراقنىڭ قۇرۇتۇش، ساقلاش، قاتۇرۇش، سوۋۇتۇش ۋە ئۆزگەرتىش خۇسۇسىيەتلىرىنىمۇ بايقىغان. تۇپراقنىڭ ئورنى يۇقىرىقى ئۈچ ماددىنىڭ ئاستىدا ۋە تەبىقىلەرنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۇرىدىغانلىقىنى ۋە تارتىش كۈچىنىڭ قۇۋۋەتلىك ئىكەنلىكىنى ۋە ھەممىدىن ئېغىرلىقىنىمۇ بايقىغان، بۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ يۇقىرىدا ئېيتقاندەك ھەر بىرىنىڭ ئۆزىگە مەخسۇس مەركىزى، ھەرىكەت دائىرىسى بارلىقىنى، ئۇلار داۋاملىق مۇشۇ مەركەزدە تۇرۇشقا تەبىئىي مايىل ئىكەنلىكىنى تەجرىبە قىلغان. مەسىلەن: ئوتنىڭ ئۆز مەركىزىدىن ئاجراپ تۆۋەن قاتلاملارغا چۈشكەندە دەرھال ئۆچىدىغانلىقىنى، ئۇ ھەممە ماددىدىن يەڭگىل بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۈستىگە ئىنتىلىپ تۇرىدىغانلىقىنى، ئۇلار بۇ تەجرىبىنى قازان ۋە قاچىلىرىدا سۇ قاينىغاندا. قازان ئاستىدىكى ئوتنىڭ سۇغا قانداق تەسىر قىلغانلىقىنى ۋە قازاندىكى سۇنىڭ قاينىغاندا نېمە ئۈچۈن ئاستىن-ئۈستىن بولىدىغانلىقىنى تەجرىبە ئارقىلىق كۆزەتكەن. ھاۋا ئۆز مەركىزىدىن ئاجراپ سۇ ئاستىغا كىرگەندىمۇ، ئۇ يەردە تۇرماستىن، يەنە بۇلدۇقلاپ سۇنىڭ ئۈستىگە چىقىپ كەتكەنلىكىنى، سۇنى تۇپراق بىلەن كۆمگەندە يەنە ئۈستىگە چىقىۋالىدىغانلىقىنى، تۇپراق جىنسىدىن بولغان تاش ۋە كېسەك قاتارلىق ئېغىر جىسىملارنى ئاسمانغا قارىتىپ ئاتقاندا، يەنە يەرگە قايتىپ چۈشىدىغانلىقىنىمۇ تەجرىبە قىلغان. مانا بۇ تەجرىبىلەردىن ئۇلار بۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ ھەر بىرىنىڭ ئۆزىگە مەخسۇس بىر ھەرىكەت دائىرىسى بارلىقىنى بىلگەن.

شۇنىڭدەك بۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ داۋاملىق بىر-بىرىنىڭ ھەمكارلىق تەسىرى بىلەن ھەرخىل پارچە ۋە زەررىلەردىن بىر مۇرەككەپ جانلىق ياكى مۇرەككەپ جانسىز نەرسىلەرنى مۇجەسسەم بىر شەكىلدە مەيدانغا چىقىرىپ ئۇنى مەلۇم مەزگىل ياشىتىپ يېتىشتۇرۇپ تۇرغاندىن كېيىن، يەنە مەلۇم مەزگىل ئۆتكەندە ئۇنى قايتا ئەسلى ئۆز مەددىلىرىغا ئۆزگەرتىۋەتكەنلىكىنىمۇ سەزگەن. مەسىلەن: ئۆلگەن ئادەملەرنىڭ قەدىمكى ھالدا ئوتلۇق گاز ماددىسىغا، ياغقا، ھاۋاغا، تۇپراق ۋە ھاكلارغا ئايلىنىپ كەتكەنلىكىنى كۆرگەن. قازاندا قايناۋاتقان بىر پارچە گۆشنى داۋاملىق قايناتقاندا ئۇنىڭ ھاۋاغا، گازغا ۋە كۆپ كۆلگە ئايلىنىپ تۈگشكەنلىكلىرىنىمۇ بايقاپ، دۇنيادىكى ھەر بىر مۇرەككەپ نەرسىلەردە مۇشۇ تۆت خىل ماددىنىڭ سۈپىتى مەۋجۇت ئىكەن، دەپ ئىشەنگەن. يەنى مۇشۇ تۆت ماددىنىڭ تەبىئەت دۇنياسى ۋە ئۇنىڭ ئىچىدىكى بارلىق مەخلۇقاتنىڭ پەيدا بولۇشى، ياشىشى ۋە يوقىلىشىدىكى تەسىرىنى بايقاشقا، تەبىئەتتىكى بالىق مۇرەككەپ ماددىلار(ئۆسۈملۈكلەر، ھايۋانلار، مەدەنلەر) ماددىسىدىمۇ ئەنە شۇنداق خۇسۇسىيەتلەر بار بولۇپ، بۇ خۇسۇسىيەتلەر بەزى ماددىلاردا نەق ۋە ئەمەلىي مەۋجۇت بولىدۇ، بەزىلەرنىڭ ئىچىدە يوشۇرۇن تۇرۇپ مەلۇم شارائىتتا پارتلاپ چىقىپ ئۆز خۇسۇسىيىتىنى كۆرسىتىدۇ.(مەسىلەن: تاش كۆمۈر ماددىسى قارىماققا قاتتىق ۋە سوغۇق بولسىمۇ، ئۇنىڭغا ئىسسىقلىق تەسىر قىلىپ ئوت ئالغاندىن كېيىن ئىسسىقلىق چىقارغىنىدەك) دېمەككى، تۆت چوڭ ماددىدا مەۋجۇت خۇسۇسىيەتلەر بار بولغان باشقا مۇرەككەپ ماددىلاردىكى ئەنە شۇنداق خۇسۇسىيەتلەردىن پايدىلىنىش مۇمكىن دەپ قارىغان. شۇنىڭدەك تەبىئەت جىسىملىرىدىكى خۇسۇسىيەتلەر بىلەن كېسەل داۋالاش ئىشلىرىنى ئېلىپ بېرىشقا مۇمكىن بولىدىغانلىقىنى چۈشىنىپ شۇ نۇقتىئىنەزەر بويىچە تېبابەت ۋە دورىگەرلىك ئىشلىرىغا نەزەرىيەۋى ئاساس سالغان.

قەدىمكى ئۇيغۇرلار ۋە تۈركىي خەلقلەرنىڭ بۇ كۆز قاراشلىرى دۇنيانىڭ ھەر تەرىپىگە تارقالغاندىن كېيىن ئوخشاش بولمىغان جايلار ۋە خەلقلەر ئىچىدە ئوخشاش بولمىغان تەھلىل قىلىشلارغا ئۇچراپ،بەزىسى توغرا، بەزىسى ناتوغرا نەتىجىلەرمۇ كېلىپ چىققان. مەسىلەن: ھىپپوكرات ياش ۋاقتىدا قىرىم يېرىم ئارىلىدا تۈركىي خەلقلەردىن بولغان سىكىفلەردىن بۇ تۆت چوڭ ماددا نەزەرىيىسىنى قوبۇل قىلىپ، گىرىتسىيىگە قايتىپ ئۆزىنىڭ«ھاۋا، سۇ، تۇپراق» دېگەن ئەسىرىدە ئېلان قىلغاندىن كېيىن يۇنانلىقلارنى ئۇنى دۇنيانىڭ ئاساسىي ماددىسى ياكى دۇنيا قۇرۇلۇشىنىڭ خام ئەشياسى، دۇنيا ۋە ئۇنىڭدىكى بارلىق مەخلۇقاتلار شۇ تۆت ماددىنىڭ بىرىكىشى ۋە ئۆزئارا مۇۋاپىق تەسىر قىلىشى بىلەن بارلىققا كېلىدۇ ۋە ياشايدۇ ھەم ئۇلارنىڭ

پارچىلىنىشى بىلەن يوقىلىدۇ دەپ تەبىر بېرىپ، بۇ دۇنيانى«كۆن ـ فەساد» (بولۇ ۋە بۇزۇلۇش) دۇنياسى ياكى چوڭ بىر خىمىيىۋى كارخانا دەپ تەرىپلىگەن. بۇنىڭغا تۆت ئاناسۇر ياكى ئەركانى ئەربە دېگەن نامنى بەرگەن. كېيىنچە ھىپپوكراتنىڭ ئەسەرلىرى ئەرەبچە، پارسچىغا، ئۇنىڭدىن ئۇيغۇرچىغا تەرجىمە قىلىنغاندا ئۇيغۇرلار ئارىسىدا بۇ نەزەرىيە شۇ نام بىلەن تارقىلىپ، ھازىرمۇ ئىشلىتىلىپ كەلمەكتە. ھالبۇكى ئۇيغۇرلارنىڭ ئاسلىي كۆز قارىشى بويىچە بۇ تۆت چوڭ ماددا دۇنيانىڭ ئاساسىي ماددىسى بولماستىن، بەلكى باشقا ماددىلارغا تۆت خىل كەيپىيات يەنى كۈن نۇرى ياكى ماددىلارنىڭ ئىسسىقلىق چىقىرىدىغان كەيپىياتى(ئېنېرگىيىسى) ھاۋا، سۇ، تۇپراقنىڭ رولىنى ئىنكار قىلىنمايدۇ. ئۇنى ئىنكار قىلىشمۇ مۇمكىن ئەمەس، ئەمما بەزىلەر«دۇنيانىڭ ئاساسىي ماددىسى پەقەت مۇشۇ تۆت ماددىلار(تۆت ئەناسور) بولۇپ قالماستىن، بەلكى يەنە107خىلدىن ئارتۇق يەككە ئېلېمېنتلارنىڭ مالىكۇلىلىرىدىكى ھەرىكەت ۋە ھەرخىل تۈزۈلۈشلەر، ئاتوم زەررىچىلىرى ۋە ئۇنىڭدىكى پروتون ۋە ئېلېكترونلار ھەرىكىتى مەۋجۇت. ئوت دېگەن ئېلېمېنت ئەمەس، بەلكى ماددىي نەتىسىمۇ ئەمەس. ئۇ بىرەر قانداق تېز ھەرىكەتنىڭ سۈرئەتلىك ھەرىكىتىدىن پايدا بولىدىغان ۋاقىتلىق شەكىل. ھاۋا، سۇ تۇپراق دېگەنلەرمۇ ئېلېمېنت ياكى ئۇنسۇر ئەمەس، ئۇمۇ ئۆزگىرىپتۇرىدىغان مۇرەككەپ ماددا. دېمەك، قەدىمكىلەرنىڭ تۆت ئەناسور نەزەرىيىسى17ـ ئەسىردىن كېيىن، ئىلىم ـ پەن سەھنىسىدىن يوقالغان نەرسە. ئۇنى ھازىر نەزەرىيە دەپ مەيدانغا كۆتۈرۈپ چىقىش يارىمايدۇ» دەيدۇ. لېكىن بۇ سۆزنى قىلغۇچىلار ھازىر تېپىلغان107 خىل ئېلېمېنتلارنىڭ شۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەركىبىدە بار ئىكەنلىكىنى تەتقىق قىلمىغان بولسا كېرەك.

بۇ 107 خىل ئېلېمېنت ئۆزى يەككە ھالدا ۋە بىۋاسىتە شەكلىدە تەبىئەت دۇنياسىغا چوڭ تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ. ئەگەر ئۇلار بىۋاسىتە ھالدا دۇنياغا تەسىر ئۆتكۈزۈپ ئۆزلۈكىدىن پارتىلاپ چىقىدىغان بولسا، بۇ دۇنيا مەۋجۇتمۇ بولمايدۇ، ئەلۋەتتە. ئۇلار مۇشۇ تۆت ماددىنىڭ شەكلى، تەسىرى ۋە باشقۇرۇشىنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىنلا، بىرەر قانداق تۆت ماددىنىڭ شەكلى، تەسىرى ۋە باشقۇرۇشىنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىنلا، بەرەر قانداق مۇجەسسەم نەرسە شەكلىدە ئوتتۇرىغا چىقالايدۇ. دېمەك، دۇنيا پەيدا بولغاندىن تارتىپ ھازىرغا قەدەر رېئال مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان ۋە تەبىئەت دۇنياسىدىكى رولى ئەڭ مۇھىم بولغانلىقى كۆزگە كۆرۈنۈپ تۇرغان كۈن نۇرى(ئوت)، ھاۋا، سۇ، تۇپراقنىڭ مۇھىم تۆت چوڭ ماددىي ئامىل ئىكەنلىكىنى ئىنكار قىلىپ، ئۇنىڭغا قارىتىلغان نەزەرىيە يەنى تۆت ئەناسور نەزەرىيىسىنى يېڭى دۇنيا ئىلىم ـ پەن سەھنىسىدىن چۈشكەن نەرسە دەپ قاراش ئوبيېكتىپ ھەقىقەتنى

ئوپ ـ ئوچۇق ئىنكار قىلىغانلىق بولىدۇ. تۆت ئەناسور تەزەرىيىسىنىڭ نامى ئۆچۈپ كەتكەندەك بولسىمۇ، ئەمما ئۇ ئاساس قىلىغان تۆت چوڭ ماددا ھەمىشە مەۋجۇت بولۇپ تۇرغانلىقى ۋە ئۇنىڭ سىر ھېكمەتلىرى كۈندىن ـ كۈنگە ئېچىلىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن، تەبىئەت ئىلمى ۋە خىمىيە، فىزىكا ئىلمى بىلەن تېخىمۇ تەرەققىي قىلىۋاتىدۇ ۋە دۇنيانى زىلزىلىگە كەلتۈرۈۋاتىدۇ.

خۇلاسىمىز شۇكى، قەدىمكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تەبىئەت دۇنياسى ھەققىدىكى ئەسلىي كۆز قاراشلىرىنى يوققا چىقىرىش ئۈچۈن ئەمەلىيەتتە ھېچقانداق ئاساس يوق. ئۇ، ماددىي دۇنيادىن ئىبارەت ۋە دىئالېكتىك ماتېرىيالىزىملىق كۆز قاراشلارنىڭ توغرا ئىنكاسى. ئۇنى ئەسلىي كۆز قاراش ئۇسۇلى بويىچە تېخىمۇ ئىلگىرىلەپ تەھلىل تەتقىق قىلساق يەنە يېڭىلىقلارنىڭ مەيدانغا چىقىشى ۋە ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيىسىنىڭ خەزىنىسى تېخىمۇ بېيىشى مۇمكىن.

§4. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ شىنجاڭنىڭ تەبىئىي مۇھىتى، ئىجتىمائىي شارائىتى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ پەيدا بولۇشى ئۇيغۇرلار ياشىغان مۇھىتىنىڭ تەبىئىي شارائىتى ۋە ئىجتىمائىي شارائىتى بىلەن چوڭ مۇناسىۋەتلىك. شىنجاڭ رايونى تۆت پەسىلنىڭ ئۆزگىرىشى ئېنىق ۋە ھاۋا كېلىماتى قۇرغاق ھەم سوغۇق، تاغ ۋە يايلاق، چۆل ۋە باياۋانلار ۋە ئېقىن دەريالار ۋە ئورمانزارلىقلار كۆپ. ياۋايى ھايۋان، باغۇ ـ بوستان، مېۋىزارلىقلار ۋە يەر ئاستى قېزىلمىلار مول بىر ئۆلكە بولۇپ، پايانسىز تەبىئىي بايلىقلىرى ئىچىدە بىر قانچە مىڭ خىل شىپالىق ماددىلارنىڭ بولغانلىقى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ پەيدا بولۇشىغا ئاساس ھازىرلىغان. شىنجاڭ تۇپرىقىدا ئۆسىدىغان3600 خىلدىن ئارتۇق دەل ـ دەرەخلەر، ئۆسۈملۈكلەر شۇنداقلا نۇرغۇن ھايۋانىي، مەئدەنىي دورىلارنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيەتلىرىنى قەدىمكى ئۇيغۇر تېۋىپلار بىلەتتى. ھازىر بۇلارنىڭ ئاران600 خىلدىن ئارتۇقراقىدىن تېۋىپلار پايدىلىنىپ كەلمەكتە.

ھەرخىل جەمئىيەتلەردە ئۆزۈن داۋام قىلغان ھەر قانداق ئىجتىمائىي شارائىت ۋە تۇرمۇش ئۇسۇلى، ئۆرپ ـ ئادەتلىرى شۇ جەمئىيەتتە ياشىغۇچى خەلقلەرنىڭ روھىي ـ ھالىتى، پىسخىك خۇسۇسىيەتلىرىگە تەسىر قىلىپ ئۇلاردا بىرخىل مىجەز پەيدا قىلىدىغانلىقى ئىجتىمائىي پىسخولوگىيىدىن مەلۇم. بۇنداق ئىشلار ئادەملەر تەن

سالامەتلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئادەمنىڭ ساق تۇرۇشى ۋە كېسەل بولۇشىدا مىجەزنىڭ چوڭ تەسىرى بارلىقى ھازىرقى زامان تېبابەت ئالىملىرىنىڭ بىردەك ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشتى. شۇنىڭغا مۇۋاپىق ئۇسۇللار ۋە چارە ـ تەدبىرلەر بىلەن ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى بولۇشى ئەمەلىيەتنىڭ سىنىقىدىن ئۆتكەن مەسىلىلەرنىڭ بىرىدۇر. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ مىجەزى ئۆرۈپ-ئادەتلىرى ۋە جىسمانىي، روھىي خۇسۇسىيەتلىرى بىلەن تونۇشقانلىقى ئۈچۈن قىلغان دورىلار ۋە قوللانغان چارە-تەدبىرلەرنىڭمۇ ئۈنۈمى ياخشى، شۇنىڭدەك باشقا مىللەتلەرنىڭ مىجەزىگىمۇ باپ كېلىدۇ. خەنزۇ، مۇڭغۇل، قازاق، قىرغىز قاتارلىق قېرىنداش مىللەتلەرمۇ ھازىر ئۇيغۇر تېبابىتىنى سۆيىدۇ ۋە ئۇنىڭدىمۇ داۋالىنىدۇ.

تۈركىيىدە نەشىر قىلىنغان «ئىسلام تارىخى ئېنىسكلوپېدىيىسى» دە يېزىلىشىغا قارىغاندا، ھازىرقى غەرب تېبابىتى ئوتتۇرا ئەسىردە ئەرەبلەر ئارقىلىق ياۋروپاغا قايتا كىرگەن قەدىمكى يۇنان تېبابىتىنىڭ ئەرەب ۋە غەيرى ئەرەب ھۆكۈمالار تەرىپىدىن تولۇقلانغان، تەرەققىي قىلدۇرۇلغان شەكلى ۋە شەرق تېبابىتىنىڭ تەرەققىي قىلغان شەكلى ئىكەن. قەدىمكى يۇنان تېبابىتى ۋە يۇنان ئالىملىرىنىڭ پەلسەپە ۋە ھېكمەتلىرى فرابىي، ئىبنىسىنا، زازىي، ئىبنى رۇشد قاتارلىق مۇسۇلمان ئالىملارنىڭ تەتقىق قىلىپ شەرھىلەپ ئېچىپ چىقىشلىرى ئارقىلىق شەرق ۋە غەربكە تارقالغان ھەم 18 ـ ئەسىرگىچە ياۋروپا ئىلىم-پەن پەلسەپە دۇنياسىدا ۋە مېدىتسىنا ساھەسىدە ھۆكۈمرانلىق ئورنىدا تۇرغانىدى. 18 ـ ئەسىردىن كېيىن ياۋروپا سانائەت ئىنقىلابى ۋە ئىلىم-پەن تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ تېبابەت دۇنياسىدىن نۇرغۇن ئۆزگىرىشلەر ۋە تەرەققىياتلار مەيدانغا كەلدى، بولۇپمۇ خىمىيە پېننىڭ تەرقققىي قىلىشى ۋە مىكروبلار دۇنياسىنىڭ كەشىپ قىلىنىشى، باكتېرىيىگە قارشى (ئانتىبىئوتىك) ماددىلارنىڭ بارلىققا كېلىشى ۋە يېڭى زامان تېببىي ئىلغار سايمان ئۈسكۈنىلىرىنىڭ ئىشلىنىپ چىقىشى غەرب تېبابىتىدە زور ئىلگىرىلەشلەرنى مەيدانغا چىقاردى. بۇئەمەلىيەتتە قەدىمكى يۇنان، ئەرەب، ئىسلام تېبابىتىنىڭ ياۋروپادا تەرەققىي قىلىپ «غەرب يېڭى مېدىتسىناسى» دېگەن نامنى ئېلىش باسقۇچىدۇر.

يۇنان ۋە ئىسلام تېبابىتىنىڭ شەرققە تارقالغان قىسمىمۇ، ئۆز ئەينى پېتىچە قالمىدى، بۇ تەرەپمۇ شەرقنىڭ مۇھىت شارائىتى ۋە تەبىئىي خاراكتېرى ۋە شەرق مىللەتلىرىنىڭ مىزاج ئالاھىدىلىكلىرىگە مۇۋاپىق ئۆزگەرتىلدى ۋە تەرەققىي قىلدى. ئەمما ھەممە يەردە يەنىلا «يۇنانىي تېبابەت» دېگەن نامدىن ئاجرىيالمىدى (ھازىرمۇ

جۇڭگو دوختۇرلىرى ئۆز ئىجادىيىتى بىلەن تەرەققىي قىلدۇرغان ھەر قانداق يېڭى تېببىي نەتىجىلىرى ۋە يېڭى ئىجادىيەتلەر«شىيى» (غەرب تېبابىتى) دېگەن نامدىن ئاجرىيالمىغاندەك).

قەدىمكى يونان ۋە ئىسلام تېبابىتىنىڭ شەرقتە تەرەققىي قىلىشى ئۇسۇلى ئۇنىڭ غەربتە تەرەققىي قىلدۇرۇش ئۇسۇلىغا ئوخشىمىدى.

شەرقتە تەبىئەتتىكى ئورگانىك شىپالىق ماددىلارنى ئۆز تەبىئىتى ۋە فىزىكىۋى تەبىئىتى بويىچە ئىشلىتىش(خىمىيىۋى ئۇسۇل قوللانماسلىق) قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن تەرەققىي قىلدۇرۇلدى. ئىنسان بەدىنىگە ماس ياكى ئوخشاش كېلىدىغان بۇنداق ياسالمىلارنىڭ تەسىرى ئاستىراق كۆرۈلسىمۇ لېكىن قوشۇمچە تەسىرى كۆرۈلمەي ياكى بەك ئاز كۆرۈلۈشى بىلەن داۋالاش نەتىجىسى قولغا كەلدى . غەربتە بولسا خىمىيىۋى ئۇسۇللار بىلەن ماددىلارنىڭ ئۇنۇملۇك تەركىبلىرىنى چىقىرىۋېلىش(جەۋھىرىنى ئېلىش) ئارقىلىق تەسىرى تېز بولغان دورا مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلەپچىقاردى ئەمما خىمىيىۋىلىك بېرىكمە(سىنتېتىك) دورىلارنىڭ قوشۇمچە تەسىرى كەڭرەك كۆرۈلمەكتە.

دېمەككى، ھەر ئىككى خىل تېبابەت(يۇنانىي تېبابەت بىلەن ياۋروپا تېبابىتى) نىڭ ھەر ئىككىلىسىنىڭ ئارتۇقچىلىقى ۋە كەمچىلىكى بار.

يېڭى غەرب تېبابىتى دۇنياغا تارقالغاندىن كېيىن ھەرقايسى مىللەتتىكى يۇنانىي تېبابەت ۋە يەرلىك تېبابەتلەر بىلەن بىر مەزگىل تاز قارشىلاشتى. ياۋروپا تېبابىتى يۇنانىي تېبابەتتىن ئۆزىنى تاشقى يېڭى شەكلى بىلەن ئايرىلىپ چىققاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا ئەگەشكۈچى بەزى غەربپەرەسلەر يۇنانىي تېبابەتكە تەنقىد ۋە ھۇجۇم باشلىدى. ئىران، ئىراق، تۈركىيە، ئەرەب، مىسىر تەرەپلەردە يېڭى زامان تېبابىتى يۇنانىي تېبابەتنىڭ ئورنىنى ئىگىلەپ كەتتى. بۇ ئىگىلەش ياۋروپا تېبابىتىنىڭ ھەممە جەھەتتىن ئەۋزەل بولغانلىقى ئۈچۈنلا ياكى بىر تەبىئىي ئېقىم بولغانلىقىدىنلا ئەمەس، بەلكى غەربپەرەسلەر ۋە غەرب مەدەنىيىتىگە قارىغۇلارچە چوقۇنىدىغان ھۆكۈمران گورۇھلارنىڭ بېسىمى ۋە غەرب مەدەنىيىتىنى كۆچەپ تاڭغانلىقى نەتىجىسىدە يۈز بەردى. بەزى مەملىكەتلەردە خەلق ئارىسىدا كەڭ تۈردە جارى بولۇۋاتقان ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىكنى، جۈملىدىن يۇنانىي تېبابەتنى قانۇن بويىچە چەكلەپ غەرب تېبابىتىنى قانات يايدۇرۇشقا بۇيرۇق چۈشۈرۈلدى. لېكىن جۇڭگو، ھىندىستان، پاكىستان قاتارلىق بەزى شەرق مەدەنىيەتلىرىدە ئۆزىنىڭ ئەنئەنىۋى تېبابىتى ۋە يۇنانىي تېبابەت يەنىلا داۋام قىلىپ تۇرىۋەردى. بەلكى بەزى مەملىكەتلەردە يەرلىك ئەنئەنىۋى تېبابەت ئۆز مەملىكىتىدە كەڭ قانات يېيىۋاتقان

غەرب تېبابىتى بىلەن ئوخشاش تەرەققىي قىلدى. دۇنيا مەملىكەتلىرىنىڭ ئىچىدە ئۆز خەلقىنىڭ ئەنئەنىۋى تېبابىتىنى ساقلاپ قالغان ۋە بەلكى تەرەققىي قىلدۇرغان مەملىكەت بىرىنچى بولۇپ دۆلىتىمىز جۇڭگو ھېسابلىنىدۇ. پاكىستان لاھور ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ پروفېسسورى مۇھەممەد سەئىدخان ئۆزىنىڭ«جۇڭگو تېبابەت» دېگەن كىتابىدا:«ھازىرقى زامان ئىنسانىيەتكە ئەڭ ئېھتىياجلىق بولغان ھەرقايسى مەملىكەتنىڭ ئەڭ قىممەتلىك ئەنئەنىۋى تىبابەتلىرى تەرەققىي قىلدۇرۇش شەرىپىنى دۇنيا بويىچە بىرىنچى بولۇپ جۇڭگو ئىجرا قىلغانلىقى ئۈچۈن بۈگۈنكى سەھىيە دۇنياسىنىڭ تەقدىرلەش تاجىسى جۇڭگو دۆلىتىنىڭ بېشىغا لايىق» دەپ يازغان.

1921- يىلى ھىندىستاندا بېسىلغان«غەرب تېبابىتى ۋە يۇنان تېبابىتى ئوتتۇرىسىدىكى قەلەم كۈرشى» دېگەن كىتابتا ھەم شۇ چاغدىكى تېببىي ژۇرنال ۋە كىتابلاردا يېزىلىشىچە شۇمەزگىلدە غەرب دوختۇرلىرى بىلەن يۇنانىي تېبابەت دوختۇرلىرى ئوتتۇرىسىدا ئېلىپ بېرىلغان ئىلمىي بەس-مۇنازىرە دۇنيا جامائەتچىلىكىنىڭ دىققەت ئېتىبارىنى قوزغىغان، 1925- يىلى ھىندىستاننىڭ يېڭى دېھلى شەھىردە ئېچىلغان مەملىكەتلىك بىر سەھىيە يىغىنىدا ئەنگلىيە ھۆكۈمىتى يۇنانىي تېبابەتنى ئېتىراپ قىلىشقا مەجبۇر بولۇپ، ئۇنى ھىندىستاندىكى قانۇنىي تېبابەت دەپ ئېلان قىلىنغان بولسىمۇ، ئەمما سىياسىي ۋە ئىقتىسادىي جەھەتتىن نوقۇل غەرب تېبابىتىگىلا ئېتىبار بېرىپ كەلدى. ھىندىستاندىكى قەدىمدىن بار بولغان يۇنانىي تېبابەت ۋە ھىندى تېبابەتلىرىگە يېتەرلىك ئېتىبار بەرمىدى.

§5. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ھازىرقى زاماندىكى ئەھمىيىتى، ئەۋزەللىكى قاتارلىق مەسىلىلەر ھەققىدە بۈگۈنكى كۈندە مەملىكەت ئىچى ۋە سىرتىدىكى غەرب تېبابىتى مۇتەخەسسىسلىرى، مەركەز ۋە مەملىكەتنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىكى تېببىي تەتقىقات ئورۇنلىرىدىن مۇھىم سوئاللار ئوتتۇرىغا قويۇلۇپ كەلدى. ئۇنىڭغا ئەمەلىي پاكىتلار ئارقىلىق تېگىشلىك جاۋابلار بېرىلدى. بىز تۆۋەندە بۇ ھەقتىكى بىر قىسىم مەسىلىلەرنى يىغىنچاقلاپ تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

1. ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسەن ئىككى ئىشنى نەزەردە تۇتىدۇ: 1) ساقلارنىڭ

ساقلىقىنى ساقلاش يەنى ئادەملەرنىڭ تەن ـ سالامەتلىكىنى ئاسراش، ھەر خىل كېسەل ۋە خىيىم ـ خەتەرلەردىن ساقلاش ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈچۈن ھاياتىنىڭ ھەر قايسى باسقۇچلىرىدا، شۇنىڭدەك كۈندىلىك تۇرمۇشنىڭ ھەر قايسى جەريانلىرىدا رىئايە قىلىدىغان زۆرۈر شەرتلەرنى كىشىلەرگە تونۇشتۇرۇش؛ تۇرمۇشنىڭ بارلىق تارماقلىرىدا ساقلىقىقا مۇناسىۋەتلىك ئىشلار توغرىسىدا مەسلىھەت بېرىش: ھەر خىل تىپتىكى ئادەملەرنىڭ مىزاجى، جىسمانىي ۋە روھىي ھالەتلىرىگە قاراپ ۋە ئۆرپ ـ ئادەتلىرىنى نەزەردە تۇتۇپ، ئۇ كىشىنىڭ تۇرمۇشىدا قانداق ئىشلارغا رىئايە قىلىش لازىملىقىنى، قانداق كېسەللىكلەرگە يولۇقۇش ئېھتىمالى بارلىقىنى مۆلچەرلەپ، ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش چارە تەدبىرلىرىنى چۈشەندۈرۈش ۋە يامان ئاقىۋەتلەردىن ساقلىنىشى توغرىلىق ئاگاھلاندۇرۇش بېرىش، بۇ، ئۇيغۇر تېبۇپلىرىنىڭ ئۆزىگە خاس بىر ئالاھىدىلىكىدۇر. 2) كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە باھالاش. ئادەم بەدىنىدە كېسەل پەيدا بولغاندا، ئۇنىڭ دەسلەپكى باسقۇچى ياكى يوشۇرۇن دەۋرى، ئىككىنچى باسقۇچى، ئۈچۈنچى، باسقۇچى(بۆھران) تۆتىنچى باسقۇچىدا يەنى ساقايغاندىن كېيىن رىئايە قىلىدىغان شەرتلەرنى چىڭ تۇتۇش.)

2. ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئەزەلدىن ياخشى كۆرىدىغان ئادەتلىرىنىڭ بىرى پاكىزلىق، يەنى شەخسىي تازىلىق، ئۆي ـ ئائىلە تازىلىقى، مۇھىت تازىلىقىغا قاتتىق رىئايە قىلىشىدۇر؛ تارىخىي پاكىتلاردىن ئاتلاپ ئۆتۈش ئەمەلىيەتكە خىلاپ ئىشلاردىن بولغاچقا، بىز بۇ يەردە شۇنى ئەسكەرتىپ ئۆتۈشىمىزگە توغرا كېلىدۇكى؛ ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمكى ئۆرپ ـ ئادەتلىرى ئوخشاپ كېتەتتى. ئۇيغۇر خەلقى شامانىزم، مانىزم، مانىزم ۋە بۇددىزم، دىنلىرىغا ئۇزۇن مۇددەت ئېتىقاد قىلىپ كەلگەنلىكى ئۈچۈن، ئۇ دىنلار ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۆرۈپ ـ ئادەتلىرىگىمۇ تەسىر قىلغانىدى. مەسىلەن: شامان دىنىدا ئادەم ئۆلتۈرۈش ۋە ھايۋانلارنى ئۆلتۈرۈش، ئوۋ قىلىش، ئۇلارنىڭ گۆشىنى خام يېيىش، قېنىنى ئىچىش ۋە ھايۋان تېرىلىرىدىن كىيىم ـ كېچەك كىيىش«ياخشى ئادەت، ساۋاپلىق ئىش» دەپ قارىلىدۇ. مانىي دىنى ئۇنىڭ ئەكسىچە يۇۋاشلىقىنى ئاساس قىلغان دىن بولۇپ، جانلىقلارنى ئۆلتۈرۈش، ئۇنىڭ گۆشىنى يېيىشنى گۇناھ دەپ ھېسابلايدۇ. ھەتتاكى كىيىم ـ كېچەكتىكى پىت ـ بۈگىلەرنى ئۆلتۈرۈشنىمۇ گۇناھ دەپ ھېسابلايدۇ. تازلىققا رىئايە قىلىش ئۇلارغا نىسبەتەن يوق گەپ ئىدى. بۇددا دىنى مانىي دىنىنىڭ سەل تەرەققىي قىلغان شەكلى بولۇپ، ھازىرمۇ ئۇيغۇرلار ئارىسىدا شۇ دىنلاردىن قېپقالغان بەزى خۇراپى ئۆرپ ـ ئادەت ۋە كىيىم كېچەك شەكىللىرى بار. ئۇيغۇرلار ئىسلام دىنىنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن، ئىجتىمائىي ۋە ئائىلىۋى ئۆرپ ـ ئادەتلىرى پۈتۈنلەي ئۆزگىرىپ كەتتى. ئىسلام دىنىدا ئاساس قىلىنغان ۋە ھەر

دائىم ئىجرا قىلىنىپ تۇرۇشى يەرز دەپ كۆرسىتىلگەن«تەرەت» (پاكىزلەش، تازىلاش) كۈندىلىك ئادەتكە ئايلىنىپ قالدى. بۇ ئادەتنى ساقلاش ۋە كېيەللەرنىڭ ئوخشاش ئىجرا قىلىش لازىم دەپ ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن: تاماقتىن بۇرۇن ۋە چوڭ تەرەتتىن كېيىن قول يۇيۇش، ئىستىنجا قىلىش(چوڭ ـ كىچىك تەرەتلەردىن كېيىن ئالدى ئارقا تەرەت يوللىرىنى سۇ بىلەن يۇيۇپ تازىلاش)، ئېغىز بوشلۇقى، بۇرۇن، كۆز، قۇلاق، پۇت ـ قوللارنىڭ ئارىلىقلىرىنى تازىلاش، يۇيۇش، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ياكى ھەر قانداق سەۋەب بىلەن بولمىسۇن مەنىي مېڭىپ كەتكەندىن كېيىن غۇسلى قىلىش يەنى پۈتۈن بەدەننى سۇ بىلەن يۇيۇش، يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنى يۇيۇپ، ۋە ھېيزلاردا ئاياللار ھېيزدىن كېيىن پۈتۈن بەدەننى يۇيۇش پەرز ھېسابلىنىدۇ. قولتۇق ۋە دۇۋسۇن تۈكلىرىنى تازىلاپ تۇرۇش، پۇت ـ قول تىرناقلىرىنى ئېلىپ تۇرۇش، ساقال، بۇرۇت ۋە چاچلارنى تازىلاش ۋە قىسقارتىش، كۈندە ئىككى قېتىم مىسۋال قىلىش، باللارنى خەتنە(سۈننەت) قىلىش، كىيىم ـ كېچەكلەرنى پاكىزە تۇتۇش، مۇسۇلمانچىلىق قائىدىسى دەپ ئېيتىلىدۇ. نجىس، پاسكىنا نەرسىلەردىن قېچىش، ھاراق، تاماكا، ئەپيۇن، نېشە قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىشلەتمەسلىك. ئىجتىمائىي بۇلغىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان، ئەخلاقنى بۇزىدىغان، زىنا ـ پاھىشىنى قەتئىي ھارام دەپ تونۇلىدۇ ۋە شۇنىڭدەك شەھۋانىي مەنزىرىلەرگە قاراشمۇ ئىسلام دىنىدا مەنئىي قىلىنغان. ئۆزى ئۆلۈپ قالغان(كېسەل بولۇپ ئۆلگەن) ھايۋانلارنىڭ گۆشىنى يېمەسلىك، قان ئىچمەسلىك، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بار يەرگە بارماسلىق، ئۇنداق ئەھۋال بولسا سىرتقا چىقماسلىق(يەنى باشقىلارغا يۇقتۇرماسلىق) قاتارلىق بىر يۈرۈش تازىلىق قائىدىلىرىنى دىنىي ئەھكام قاتارىدا سىڭدۈرگەنلىكى ئۈچۈن، ئۇلار مۇسۇلمان ئۇيغۇر خەلقىنىڭ كۈندىلىك ئادىتىگە ئايلىنىپ قالغان. بولۇپمۇ ئۇيغۇر تېۋىپلىرى بۇ ئىشنى بەك چىڭ تۇتقانلىقى ئۈچۈن ئۇلار يازغان ساقلىقنى ـ ساقلاش كىتابلىرىدىمۇ دەسلەپكى قېتىم تازىلىققا رىئايە قىلىشنى تەشەببۇس قىلىنىدۇ. نەتىجىدە ئۇيغۇرلاردا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئاز ئۇچرىشىدىن باشقا زەكەر راكى، مەقئەت،(ئانۇس) راكى قاتارلىقلارمۇ ئاز ئۇچرايدۇ. دېمەك، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ بىر ئالاھىدىلىكى شۇكى، بۈگۈنكى دەۋردە تەكىتلىنىۋاتقان تازلىق ئىشلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتى ناھايىتى ئۇزاق تارىختىن ـ ئۇن نەچچە ئەسەردىن بۇيان ئىزچىل تەكىتلەپ كەلمەكتە.

3. ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئادەم بەدىنىدە«تەبىئەت» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ئالاھىدە كۈچ بارلىقى تەكىتلىنىدۇ ۋە ئۇنىڭغا كۆپ ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. بىزنىڭ قارىشىمىزچە ئادەملەر تېنى توختىماستىن ئىشلەپ تۇرىدىغان مۇرەككەپ بىر

خىمىيىۋى كارخانىدىن ئىبارەت بولۇپ، بىر كارخانىنىڭ ھەممە ئىشلىرىنى«تەبىئەت» دېگەن كۆچ باشقۇرۇپ رەتكە سېلىپ تۇرىدۇ. ھەر خىل لازىم بولغان ئوزۇق-تۈلۈك، قۇۋۋەت(ئېنېرگىيە) قاتارلىق خام ماتېرىياللار بىلەن تېگىشلىك ئورۇنلارنى ئۆز لايىقىدا تەمىنلەپ تۇرىدىغان ۋە شۇنىڭدەك بەدەن ئىچى ۋە سىرتىنى ھەر خىل يات ماددىلارنىڭ زىيانكەشلىكىدىن مۇداپىئە قىلىپ تۇرىدىغان، ئەڭ يۇقىرى ئىقتىدارلىق بىر«مۇتەخەسسىس» بولۇپ، بۇ تېبابەت ئىلمىدە ئادەم بەدىنىدىكى«تەبىئەت كۆچى» دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەم بەدىنى ئۇنىڭ پۈتۈن ئەزالىرىنىڭ ھاياتلىق ۋەزىپىسىنى نورمال داۋام قىلدۇرالىشى مەزكۇر تەبىئەتنىڭ كۆچ-قۇۋۋىتىگە باغلىق. ئادەمنىڭ كېسەل بولۇشى ھەم ساقىيىشىدا مەزكۇر تەبىئەتنىڭ چوڭ مۇناسىۋىتى بار. ئادەم بەدىنىدىكى تەكرار جارى بولۇۋاتقان بەزى بىر ھەرىكەتلەر كېيىن«ئادەت» دېگەن بىر نەرسىگە ئايلىنىپ قالىدۇ. ئادەت ئۇزۇن داۋام قىلسا تەبىئەتكە ئايلىنىدۇ دەپ قارىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئادەمنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ۋە كېسەللىنى داۋالاشتا، بۇ تەبىئەت كۆچىنىڭ ماھىيىتىنى چۈشىنىش ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرىنى كەشىپ قىلىش، ئۇنىڭ ھەر خىل خاراكتېرى، ئېھتىياجىغا قاراپ ئىش كۆرۈش ۋە شۇنىڭغا قاراپ دورا دەرمان ۋە ئوزۇق - تۈلۈكلەرنى تەمىنلەش لازىم دېيىلىدۇ. بۇ نەزەرىيىنى يېقىنقى ۋاقىتلاردىن بىرى ھەر قايسى مەملىكەتلەرنىڭ بىئولوگىيە، فىزىئولوگىيە، ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى، پاتولوگىيە ئالىملىرى تەتقىق قىلىپ كۆرۈپ، ئۇنىڭ توغرا ئىكەنلىكىگە قايىل بولۇشتى ۋە ئۇنىڭ داۋاملىق ئەمەلىيەتكە تەدبىق قىلىنىشقا ئەرزىيدىغان نەرسە ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلىشتى(تەپسىلاتى كېيىنكى بابلاردا سۆزلىنىدۇ).

4. تېبابىتىمىزدە ئادەملەرنىڭ تەبئىي مىزاج مەسلىسى ۋە روھىي دۇنياسىغا ۋە نېرۋا پائالىيەتلىرىگە كۆپرەك ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. كىشىلەرنىڭ مىزاجى ۋە بەدىنىنىڭ گىزىئولوگىيىلىك جەريانى تەبئىي ۋە كەسپىي خۇسۇسىيەتلىرى، پىسخولوگىيىسى، ئۆرپ - ئادىتى، جىسمانىي ئالاھىدىلىكلىرىنى بىمارنىڭ مىزاج دائىرىسىگە كىرگۈزۈپ تەھلىل قىلىنىدۇ. ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالىتىنىڭ ئۇنىڭ مىزاجى بىلەن چوڭ مۇناسىۋىتى بار دەپ قارىلىدۇ.

5. تېبابىتىمىزدە كېسەل داۋالاشتا، كېسەل پەيدا قىلىشقا سەۋەب بولغان ئاساسىي ئامىلنى(ماددىنى) تونۇش ۋە ئۇنى بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىش ئارقىلىق كېسەلنى يىلتىزىدىن داۋالاش مەقسەت قىلىنىدۇ. ئەسلىي كېسىلىنى ياكى ئۇنىڭ ئازابلىشىنى ۋاقىتلىق تىنچلاندۇرغۇچى دورىلار ئارقىلىق يۈزەكى ساقايتىشنى خالىمايدۇ. بۇنداق قىلغاندا چوڭ خەتەر يىلتىزىنىڭ يوشۇرۇنۇپ قېلىشى ۋە ئۇنى

تونىيىدىغان. ئالامەتلەرنىڭ يوقىلىشى كېسەل داۋالاشتە ھەر ئىككى تەرەپنىڭ بىخوتلىشىشقا ئېلىپ كېلىدۇ. بىر مۇددەتتىن كېيىن قايتا كېسەل قوزغىلىشى مۇمكىن، دەپ قارىلىدۇ.

6. تېبابىتىمىزدە كېسەل تەكشۈرۈش ۋە دىئاگنوز قويۇشتا قاراپ تەكشۈرۈش، سوراپ تەكشۈرۈش، تومۇر كۆرۈش، چىقىرىندىلارنى تەكشۈرۈش قاتارلىق ئەمەلىي ئۇسۇللارغا كۆپ ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. تېۋىپلىرىمىز بۇ ھەتە مۇل تەجرىبىلەرگە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن قىممەت باھالىق يېڭى زامان تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى بولمىغان جايدىمۇ كېسەلگە ئاساسىي دىئاگنوزنى ياكى ۋاقىتلىق دىئاگنوزنى ياكى كېسەللىك ئالامەتلىرىگە قارىتا(سىمپىتوماتىك) داۋالاشنى ئىجرا قىلالايدۇ. سايماندىن ئاجراپ كەتسىمۇ ئامالسىز قالمايدۇ.

7. تېبابىتىمىزدە كېسەللىكلەر ئاساسەن ئۇزۇقلۇق ماددىلىرى ۋە داۋالىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولغان ئورگانىك ئەشيالار، ئۆسۈملۈكلەردىن ئىشلەنگەن تەبىئىي دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. دورىلارنى مۇرەككەپ قىلىشتا، ئاساسىي جەھەتتىن فىزىكىلىق ئۆزگەرتىش ئۇسۇلىنى قوللىنىدۇ. پەقەت ئايرىم دورىلارنى كۆشتە قىلغاندا قىسمەن خىمىيىۋى ئۆزگەرتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بەدەنگە كىرگەن دورىلار داۋالىق رولىنى خەتەرسىز ئۆتەيدۇ. داۋالىق رولىنى ئۆتىيەلمىسە غىزالىق رولىنى ئۆتەپ بەدەنگە سىڭىپ كېتىدۇ. ئۇلارنىڭ بەدەنگە توپلىنىش ۋە زەھەرلەپ قويۇش ئەھۋاللىرى ئۇچرىمايدۇ. زەھەرلىك تەسىرى بار مەسىلەن: كۇچۇلا، بەڭگى دىۋانە، مىلك دىۋانە، ئاق پارپا، كۆكنار، كۆكتاش، سىماب، مەرگىمۇش قاتارلىق زەھەرلىك دورىلارنى بىر نەچچە قېتىم ئىسلاھ قىلغاندىن كېيىن ۋە تۇزەتكۈچىلىرى بىلەن بىللە قوشۇپ، زۆرۈر كەلگەندىلا ئىشلىتىدۇ.

8. تېبابىتىمىزدە كۆپىنچە ھەر خىل ئۆسۈملۈكلەر، ئوكسىگېن ۋە كاربونغا باي بولغان گۈل - چېچەكلەر ۋە ھەر خىل مېۋىلەردىن سىقىپ چىقىرىلغان شىرنە شەربەتلەر ۋە ئەرەقلەر، قايىنىتىلما(كاشكاپلار) كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ نەرسىلەردە بەدەنگە قۇۋۋەت بولىدىغان ھاياتىنلار(ۋىتامىنلار) مۇل بولىدۇ ھەم سۈيۈق دورىلارنىڭ بەدەنگە تارقىلىشى ئاسان دەپ تونىلىدۇ.

9. تېبابىتىمىزدە دورىلارنى مۇرەككەپ قىلىپ ئىشلەپچىقىرىشتا ھەسەلنى ئاساسىي ۋاستە قىلىپ قوللىنىدۇ. مەلۇم بىر خىل مۇرەككەپ دورىنىڭ تەركىبىدە ھەر سىل دورا ئەشيالىرىنىڭ سانى بىر ھەسسە بولغان يەردە ئۇنىڭغا قوشۇلىدىغان ھەسەل2ـ3 ھەسسە. تۆت ھەسسە بولىدۇ. ھەسەلنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتى ھەممىگە ئايان بولغىنىدەك. ھەسەلنىڭ قوشۇلغان دورىلارنى چىرىشتىن ۋە

جاراسىمدىن ساقلاش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلەنگەن مۇرەككەپ دورىلارنىڭ ئۈنۈم مۇددىتى بىر يىلدىن بەش يىلغىچە داۋام قىلالايدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئالىي سورتلۇق دەپ ھېسابلانغان دورىلارنىڭ تەركىبىگە ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، مەرۋايىت، ئالتۇن ـ كۈمۈش ۋەرەق قاتارلىق قىممەت باھالىق دورا ئەشيالىرىمۇ قوشۇلىدۇ. بۇ نەرسىلەرنىڭ مېڭە، يۈرەك قاتارلىق مۇھىم ئەزالارنىڭ ھۈجەيرىلىرىگىچە ئۆزۈۋقلۇق ماددىلىرى ۋە ئوكسىگېننى ئىنتايىن تېز يەتكۈزۈپ بېرىش ئالاھىدىلىكى بار شۇنىڭدەك دورىلارنىڭ بەدەندە تېز پارچىلىنىپ ئۈلارنىڭ تەسىرىنى يېراق ئورۇنلارغا يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتى ياخشى. شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇ ئالىي سورتلۇق نەرسىلەردىن ئىشلەنگەن مۇرەككەپ دورىلارنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى تېز قۇتقۇزۇش دورىلىرى قاتارىغا كىرىدۇ. يېقىنقى يىللاردىن بېرى ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، مەرۋايىت، ئالتۇن ـ كۈمۈش ۋەرەقلەرنى خۇسۇسىيەتلىرىنى چەتئەللىكلەرمۇ تەتقىق قىلىشقا باشلىدى. ياپونىيە، غەربىي گېرمانىيە دورا تەتقىقات ئورۇنلىرى بۇ نەرسىلەرگە قىزىقماقتا ۋە ئۇنىڭدا ھەقىقىي قىممەت باھالىق مۇرەككەپ دورىلارنى ئىشلەپچىقىرىپ ئېلان قىلىشنىڭ سىرتىدا. جۇڭگو تېبابىتى ۋە ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى دورا ۋە دورىگەرلىك تەجرىبىلىرىنى تېخىمۇ چوڭقۇر ئىگىلەش ئۈچۈن شارائىت ئىزدىمەكتە.

10. تېبابىتىمىز كىشىلەرنىڭ تاماق ئىستېمال قىلىشى ۋە ھەر خىل ئوزۇقلىنىشىنىڭ تەرتىپ- قائىدىلىرىگە ناھايىتى ئىنچىكە قارايدۇ ۋە ئۇ ھەقتە ئەمەلىي تەجرىبىلەردىن ئېلىنغان نۇرغۇن قائىدە - تۈزۈملەرنى يېزىپ قالدۇرغان. بۇنىڭغا ھازىر پۈتۈن ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ئەمەلىيەتتە رىئايە قىلىدۇ.

11. تېبابىتىمىز سوزۇلما خاراكتېرلىككېسەللىكلەرنى داۋالاشتىمۇ مول تەجرىبە ۋە ماھارەتكە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن، ھازىر ئۇيغۇر تېبابىتى شىپاخانىلىرىدا كۆپىنچە سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر قوبۇل قىلىنىدۇ.

12. تېبابىتىمىزنىڭ خەلق ئاممىسى ئىچىدىكى يەرلىك تەقىرىبىلەرنى يىغىش شارائىتى ياخشى، تېۋىپلىرىمىز تېخى بىلمەيدىغان، تاسادىپىي ھالدا خەلق ئاممىسى ئارىسىدا ئۇچراپ قالغان تەجرىبىلەرنى شىپاخانىلار پەيدىنپەي يىغىپ ئۇنى قايتا-قايتا مۇھاكىمە ۋە تەجرىبىلەردىن ئۆتكۈزۈپ، تېبابىتىمىزنىڭ تەجرىبە بايلىقلىرى ئۈزلۈكسىز بېيىماقتا.

13. تېبابىتىمىز ھەر مىللەت خەلقىنىڭ مىللىي ۋە جىسمانىي خۇسۇسىيەتلىرى ۋە ئۇلار ياشاپ كەلگەن جايلارنىڭ ھاۋا كىلىماتى ۋە تەبىئىي شارائىتى بىلەن ئوبدان

ھېسابلىنىدۇ. ھەر يۈرت ھەر ئىقلىمغا مەخسۇس بولغان ھاۋا كىلىماتىنىڭ ئادەملەر سالامەتلىكىگە بولغان مۇناسىۋىتىنى زور دەرىجىدە نەزەردە تۇتىدۇ.

14. تېبابىتىمىزدە ئىستېمال قىلىنىدىغان مۇتلەق كۆپ ساندىكى دورا ئەشيالىرى ئۆز تۇپرىقىمىزدىن چىقىدۇ. ۋەتىنىمىز مول تەبىئىي بايلىققا ۋە ئىقتىسادىي ئۆسۈملۈكلەرگە ئىگە بولۇپ بۇنداق شارائىت تېبابىتىمىزنىڭ ئىستىقبالىنى تەمىنلەيدۇ. ئەگەر مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلى سىرتتىن كېلىدىغان ياكى زاۋۇت كارخانىلار پىششىقلاپ ئىشلەپچىقىرىدىغان دورا ماتېرىياللىرى تاسادىپىي ھالدا توختاپ قالغان ۋاقىتلاردىمۇ، يەرلىك دورا ئەشيالىرى بىلەن ئاھالىنىڭ داۋالىنىش ئېھتىياجىنى قامداپ كېتىشى مۇمكىن.

بۇلاردىن باشقا ھازىرقى غەرب تېبابىتى خەۋەرسىز تۇرۇۋاتقان نۇرغۇن داۋالاش ئۇسۇللىرى ئۇيغۇر تېبابىتىدە مەۋجۇت. ئەگەر بۇ ئۇسۇللار تەتقىق قىلىپ كۆرۈلسە خەلق تەن-سالامەتلىكى ئۈچۈن يەنە نۇرغۇن يېڭىلىقلارنىڭ مەيدانغا چىقىشى تەبىئىي.

ئۇيغۇر تېبابىتى ۋە دورىگەرلىكىدە بۇرۇندىن تارتىپ ئىجرا قىلىپ كەلگەن قانۇن تۈزۈم ۋە ئۆلچەملەر بار. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ دورىگەرلىك كىتابلىرىدا يەككە دورىلارنى يىغىۋېلىش، قۇرۇتۇش، چىقىش ئورنى ۋە چىقىش پەسلى ۋە سۈپىتى ۋە ئۈنۈم مەددىتى توغرىسىدا مۇقۇمدالغان بەلگىلىمىلەر يېزىلغان ۋە ئۇنى سىناش تەجرىبىلىرىمۇ كۆرسىتىلگەن.

مۇرەككەپ دورىلارنى پىششىقلاپ ئىشلەپچىقىرىشتا قارابادىن(قەدىمكى فارماكوپېيە) دە بېكىتىلگەن مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرى بويىچە ئۆلچەش، تەييارلاش، ساقلاش، ئىستېمال قىلىش ئۇلارنىڭ سۈپەت، سانىنى ۋە ئۈنۈم مۇددىتىنى بەلگىلەش قاتارلىق ئىشلاردا تۈزۈپ چىقىلغان مۇقىم ئۇسۇللىرى بار. شۇنىڭدەك ھەر خىل مۇرەككەپ دورىلارنىڭ نۇسخىسىنى تۈزۈپ چىقىش ئىشى ئەمەلىي سىناقتىن ئۆتكەن دورا مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ ۋەزىپىسى، بۇ نۇسخا يېزىش(رېتسېپ تۈزەش) ھوقۇقى دورا مۇتەخەسسىسلىرىدە بولۇشى لازىم. ھەر قانداق ئادەمنىڭ ئۆزى چاغلاپ تۈزۈپ چىققان رېتسېپلىرى ئەگەر دورا ياساش ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن كەلمىسە ئۇنداق رېتسېپلار ئىشلىتىلمەيدۇ دەپ بەلگىلەنگەن(قارابادىن كەبىرنىڭ 1- دەپتىرى«دورا» قىسمىغا قارالسۇن).

ھەر قانداق دورىلارنى مۇرەككەپ قىلىپ ئىشلەپچىقىرىشتا، ئالدى بىلەن ئۇنىڭ تەركىبىگە چۈشىدىغان ھەر بىر دورىنىڭ سۈپىتى، ئۆلچىمى، راست - يالغانلىقى، كونا يېڭىلىقى، ئۈنۈم مۇددىتى، چىرىش ۋە نۇزۇلۇش ئەھۋالى، تازىلىقى قاتتىق

تەكشۈرۈلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ياساشقا باشلىنىدۇ. قەدىمكى كىتابلاردا ھەر بىر خام دورىنى مۇرەككەپ دورا تەركىبىگە كىرگۈزۈش ئۈچۈن، سوقۇش، تاسقاش، تاسقاش تەرتىپلىرى ۋە ياساش سەنئىتى ــ ئالدى بىلەن قانداق ئىشلارنى ئىشلەش شەرتلىرى بەلگىلەنگەن. بۇنى «داۋاسازلىق ئىلمى» دېگەن نام بىلەن ئالاھىدە ئايرىپ چىققان. دورىلارنى پىششىقلاپ ئىشلەپچىقىرىش جەريانىدا، ئۇنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتىنى كەتكۈزۈۋەتمىدىغان ۋە ئۇچۇچان، پۇراقلىق ماددىلىرىنى يوقىتىپ قويمىدىغان ئىشلاردىن ساقلىنىش تەكىتلەنگەن. تازىلىق قائىدىلىرىگە رىئايە قىلىشنى، ئۇنىڭ سۈپىتىنى تەكشۈرۈپ ئۇنۇم مۇددىتىنى بەلگىلەش، ھەر خىل سەۋەبلەر بىلەن بۇزۇلغان، چىرىگەن دورىلارنى ئۆز ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلىش ياكى كۆيدۈرۈۋېتىشمۇ تەكىتلەنگەن. يالغان دورا ياكى زەھەرلىك ئەشيالار بىلەن ئىشلەنگەن دورىلار، قائىدە ــ ئۆلچەملەرگە توشمىغان دورا ماتېرىياللىرى تېپىلسا، فىقھ ھۆكمى(تېببىي قانۇن) بويىچە جازالاش قائىدىلىرى ئۇقتۇرۇلغان. ھازىر ئۇيغۇر تېبابەت دورىخانىلىرى ئاساسىي جەھەتتىن يۇقىرىقىلارغا رىئايە قىلىشنىڭ سىرتىدا، يەنە دۆلىتىمىز تەرىپىدىن بەلگىلەنگەن دورا قانۇنى ۋە سىياسەتلىرىگە بويسۇنۇشقىمۇ مەجبۇر. ئۇيغۇر تېبابىتى ئەسلىدىمۇ يالغان تېۋىپ، ئالدامچى، قىزىلكۆز دورىگەرلەر ۋە دورا ھايانكەشلىرىنى جازالاش قانۇنلىرىنى بېكىتكەنىدى(1216 ــ يىلى چىڭگىزخان تەرىپىدىن قەدىمكى ئۇيغۇر يېزىقى بىلەن ئىشلەنگەن«ياساق» دېگەن قانۇن كىتابىدىمۇ، بۇنداق سۆزلەر ئۇچرايدۇ) ئەمما يېقىنقى ئۆتمۈشتە فېئودال ۋە بۇرژۇئا ھۆكۈمرانلىرىنىڭ بۇنداق ئىشلار بىلەن كارى بولمىغانلىقى تۈپەيلىدىن ، كونا جەمئىيەتتە يالغان تېۋىپلار، يالغان دورىگەرلەر ۋە ئالدامچى ھايانكەشلەر ناھايىتى كۆپىيىپ كەتكەن. مېھنەتكەش خەلق ئاممىسىنىڭ جانى ۋە مالىنى زىيانغا ئۇچرىتىشتەك ئىشلار ئىنتايىن كۆپ ئىدى. ھازىر پارتىيە سەھىيە سىياسىتىنىڭ پارلاق نۇرى ئاستىدا، بۇنداق ئالدامچىلار ۋە ھايانكەشلەرنىڭ سانى كۆزگە كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ئازىيىپ كەتتى، شەخسىي تېۋىپلىق، دوختۇرلۇق ۋە دورىگەرلىك قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ قولىدا ھۆكۈمەت سەھىيە ئورۇنلىرىدىن بېرىلگەن رۇخسەت قەغىزى بولۇشى شەرت قىلىندى.

§6 . ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ تارىخىي تۆھپىلىرى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى 2500 يىللىق ئۇزۇن تارىخىي تەرەققىيات جەريانىدا ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىككە ئىگە نەزەرىيە سىستېمىسىنى شەكىللەندۈرگەن بولۇپ، بۇ

جەرياندا ئەمگەكچان ئۇيغۇر خەلقى ۋە ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ئۆچمەس تۆھپىلەرنى ياراتقان. ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيىسىنىڭ يادروسى بولۇپ، مۇشۇ ئاساستا مىزاج، خىلىت، ئەزا، روھ، قۇۋۋەت قاتارلىق10 نەچچە تەلىماتنى ياراتقان. داۋالاش جەھەتتە 20 نەچچە خىلدىن ئارتۇق ئىچكى ـ تاشقى داۋالاش ئۇسۇلىغا ئىگە بولۇپ، يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى، دىئابىت كېسىلى، ئاقكېسەل، تەمرەتكە قاتارلىقلارنى داۋالاشتا يۇقىرى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرگەن. ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ئەمەلىي داۋالاش ئىشلىرىدا ئىشلىتىلىدىغان ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرى1000 خىلدىن ئارتۇق بولۇپ، دائىم ئىشلىتىلىدىغانلىرى 500 خىلدىن ئاشىدۇ. ياسالما شەكىللىرى قۇرۇق ياسالمىلار، قاتتىق ياسالمىلار، سۇيۇق ياسالمىلار، تالقان ياسالمىلار قاتارلىق تۆت چوڭ تۈرگە ئايرىلغان بولۇپ، 50 خىلدىن ئاشىدۇ.

دېمەك، ئۇيغۇر تېبابىتى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ قىممەتلىك مەدەنىي مىراسلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ ئۇزۇنىڭ ئۇزۇن تارىخىي جەريانىدا ئەجدادلىرىمىزنىڭ غەربىي زېمىندىن ئىبارەت بۇ بىپايان كەڭ زېمىندا ياشاپ ئۆسۈپ كۆپىيىشىدە ئاساسلىق رول ئويناشتىن تاشقىرى، ھەر مىللەت خەلقلىرىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەھەتتە زور تۆھپىلەرنى كۆرسەتكەن.

1) ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمدىن تارتىپ ھازىرغىچە مۇشۇ رايوندا ھايات كەچۈرۈپ خەلقلەرنىڭ تەن ساقلىقىنى قوغداش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئىشلىرىدا مۇھىم رول ئويناپ كەلگەن. چۈنكى شىنجاڭغا غەرب تېبابىتى پەقەت 20 ـ ئەسىرنىڭ10 ـ يىللىرىدا كىرىپ، 30~40 ـ يىللىرىغا كەلگەندە ئاندىن ئومۇملىشىشقا قاراپ يۈزلىنىپ، شىنجاڭنىڭ سەھىيە ئىشلىرىدا رول ئويناشقا باشلىغان، بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۇنىڭ ئالدىدىكى نەچچە مىڭ يىللىق جەريان ئىچىدە بۇ رايوننىڭ سەھىيە ئىشلىرى ۋە تەن سالامەتلىكىنى قوغداش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ئىشلىرىدا مۇھىم رول ئويناپ كەلگىنى دەل ئۇيغۇر تېبابىتىدۇر.

2) قەدىمقى ئەجدادلىرىمىز تەرىپىدىن بايقالغان تۆت ماددا ـ ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق قارىشى دەسلىپىدە بىر پۈتۈن ئىنسان ھاياتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشتەك ئالاھىدە تەرەپلىرى ئارقىلىق مۇھىم بىر ئېتىقاد ئوبيېكتىغا ئايلىنىپ ئۇلۇغلىنىپ، تەبىئەت دۇنياسىدىكى ھەممە مەۋجۇداتلارغا، جۈملىدىن ئىنسانلارنىڭ بارلىققا كېلىشى، ھاياتلىق پائالىيەتلىرى، ساقلىق، كېسەللىك ئەھۋاللىرىغا چەمبەرچەس باغلىنىپ، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيىسىنىڭ مەركىزىي مەزمۇنلىرىنىڭ

بىرىگە ئايلانغان ھەمدە پۈتكۈل دۇنيانىڭ تۈزۈلۈشى، جانلىق ۋە جانسىز ماددىلارنىڭ مەۋجۇتلۇقى ۋە ئۈزلۈكسىز ئۆزگىرىشىنى تەمىنلەپ تۇرغۇچى تۈۋرۈك ئامىل دەپ قارىلىپ، يۇنان تىبابىتىنىڭ ئاتىسى بولغان ھىپپوگرات تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىپ، يۇنان تىبابىتىنىڭ تەرەققىياتىغا زور تەسىر كۆرسەتكەن. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ پەلسەپىۋى ئاساسى بولۇپ شەكىللىنىپ كېيىنكى تەلىماتلارنىڭ ئوتتۇرىغا قويۇلۇشى ئۈچۈن مۇھىم ئاساس بولغان.

3) يىپەك يولىدا ئىسلامىيەت مەدەنىيىتى شەكىللىنىشتىن ئىلگىرى، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى جەسەت يېرىپ كۆرۈش، جەسەت مومىيالاش، تېڭىقچىلىق، سامساق، ھاراق، ئاچچىق تاش دېزىنفېكسىيىسى، باش سۆڭىكىنى ئېچىپ خالتىلىق قۇرت ئېلىش، كۆز ئوپېراتسىيىسى، ئىلغا، قان ئېلىش، تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش، ھەر خىل گىياھلىق، پارلاندۇرۇلغان، قىياملىق، زەھەرلىك دورىلار ئىشلەش، گۈڭگۈرت ئىزابى، بروم ئىزابى چىقىرىش، چېچەك، كېزىك، كۆزگە پەردە چۈشۈش، ئاشقازان يالللۇغى قان تولغاق، زۇكام، جاراھەتلىنىش، داغ چۈشۈش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا زور نەتىجە قازانغان. مەسىلەن، مىلادىدىن ئىلگىرى 221 ـ 700 ـ يىللاردىن ئىلگىرى يېزىلغان مەملىكىتىمىزنىڭ ئەڭ كلاسسىك تېببىي ئەسىرى «خۇاڭدى نېيجىڭ سۇۋېن» (پادىشاھ نامىغا يېزىلغان ئىچكى كېسەللىكلەر دەستۇرى) ناملىق كىتابنىڭ «باشقىلارنىڭ پايدىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن مەنپەئەتلىك رېتسېپلىرى ھەققىدە» دېگەن بابىدا مەركىزىي ئاسىيالىقلارنىڭ بۇنىڭدىن ئۈچ مىڭ يىللار ئىلگىرىلا زەھەرلىك دورىلار بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللانغانلىقى تىلغا ئېلىنغان. ئىبنىسىنا «كىتابۇششىفا»نىڭ 6 ـ جىلدىدا ئادەم جەسىتىنى يېرىپ ئاناتومىيىلىك تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغانلىقىنى يازغان. ئۇ كېسەل تەكشۈرۈشكە ئائىت تومۇر تۇتۇش، مېڭە پائالىيىتىنى كۆزىتىش، شېكەر كېسىلىنى ئېنىقلاش، نەپەس تەكشۈرۈش، نىجاسەت تەكشۈرۈش قاتارلىقلار ھەققىدە قىممەتلىك پىكىرلىرىنى بايان قىلغان ھەمدە لوئى پاستېر (1822 ~ 1895) دىن سەككىز ئەسىر ئىلگىرى ئۆپكە سىلى، خولېرا، كېزىك، قىزىل قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدىغان ئۇششاق جاراسىملار (مىكروبلار) تۈپەيلى پەيدا بولىدىغانلىقىنى قىياس قىلغان.

4) ئۇيغۇر تېۋىپلىرى شىنجاڭنىڭ تاغ ـ يايلاق، چۆل-باياۋان، باغ ـ بوستانلىرىنى كېزىپ بايقاپ تونۇغان ھەم ئەمەلىي داۋالاش ئىشلىرىدا قوللىنىپ كىتابلاردا يېزىپ قالدۇرغان شىپالىق دورا ئەشيالار 3000 خىلدىن ئارتۇق بولۇپ،

هازىرغا قەدەر داۋاملىق ئىشلىتىپ كېلىنىۋاتقىنى 600 خىلدىن ئاشىدۇ. دېمەك شىنجاڭنىڭ دورا بايلىقى ئىنتايىن مول بولۇپ، ئۇلارنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى شىنجاڭ تۇپرىقىدىن چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ دورىگەرلىك جەھەتتە قولغا كەلتۈرگەن تۆھپىلىرى ناھايىتى زور بولۇپ، جۇڭيى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىگە كەڭ تەسىر كۆرسەتكەن. مەسىلەن، چىن سۇلالىسى (مىلادى3 ـ ئەسىر)دىن ئىلگىرى يېزىلغان «شەنخەيجىڭ» (تاغ ـ دەريالار ھەققىدە قىسسە) دېگەن كىتابتا غەربىي زېمىننىڭ خۇشبۇي شارابى، زاراڭزا چېچەكى، نىلۇپەر ، قاشتېشى، چىلان قاتارلىق دورىلار خاتىرىلىنىپ ئالاھىدە تەرىپلەنگەن. تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدە 659 ـ يىلى تۈزۈلگەن «شىنشيۇبىنساۋ» (يېڭىدىن رەتلەنگەن دورىلار قامۇسى) ناملىق دورا قامۇسىغا غەربىي زېمىننىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدىغان 114 خىل دورا كىرگۈزۈلگەن. مىلادى 652 ـ يىلى يېزىلغان «چيەنجىن ياۋفاڭ» (مىڭ تىللالىق مۇھىم رېتسىپلار) ناملىق كىتابتا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن يېزىلغان مەخپىي رېتسىپلار كىتابى «ۋەيتەي مىفاڭ» دېگەن كىتابتا «ئىمدىقۇت ئۇمۇر ئۇزارتىش شەربىتى» نىڭ تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى خاتىرىلەنگەن. مىڭ سۇلالىسى دەۋرىدە ياشىغان ئاتاقلىق دورىگەر لى شىجېن يازغان «بېنساۋ گاڭمۇ» (ئوت ـ چۆپ دورىلار قامۇسى) ناملىق كىتابتا غەربىي يۇرتتىن چىقىدىغان 100 خىلدىن كۆپ دورىلار تونۇشتۇرۇلغان.

5) ئۇيغۇر تېۋىپ ـ دورىگەرلىرى ئۆز تۇپرىقىدىن چىقىدىغان دورا ئەشيالىرىنى ئەمەلىي داۋالاش ئىشلىرىدا قوللانغاندىن سىرت يەنە غەرب ۋە شەرق تەرەپلەردىكى دۆلەتلەردە چىقىدىغان نۇرغۇن دورىلارنى ھەم دورا نۇسخىلىرىنى قوبۇل قىلىپ ئىشلىتىپ ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىكىنىڭ مەزمۇنىنى بېيىتقان. شۇنىڭدەك ئىچكى ئۆلكىلەردىن ۋە شىنجاڭدىن بىر قانچە خىل دورىلارنى چەت ئەللەرگە يۆتكەپ بېرىپ، شۇ جايلاردىكى يەرلىك تېبابەتچىلىككە تونۇشتۇرۇپ ئۇلارغا زور تەسىر كۆرسەتكەن. مۇشۇ خىل دورىلارنى چەت ئەللىكلەر ھازىرغا قەدەر جۇڭگونىڭ دەپ تونۇيدۇ.

مەسىلەن، دارچىن، كاۋاۋچىن، رەۋەن چىنىي، چاي چىنىي، مامىرانچىن، مۇشكى خوتەنىي، سەفىران كاشغەرىي، لاجۇۋەرد كاشغەرىي. ۋەج خوتەنىي قاتارلىق دورىلار ئۇيغۇر تېۋىپ ھۆكۈمالىرى ئالدى بىلەن ئۇلارنى ئۆز رايونىمىزدىن تېپىپ كېسەل داۋالاش ئىشلىرىدا ئىشلىتىپ ھەمدە بىر قىسىم دورىلارنى ئىچكى ئۆلكىلەردىن ئېلىپ چىقىپ ئىشلىتىپ ئاندىن ئىران، ھىندىستان ۋە ئەرەبىستانلارغا تونۇشتۇرغان بولغاچقا، ئۇلار تاكى ھازىرغىچە ئۇ دورىلارنى «چىنىي» (جۇڭگونىڭ)

دېگەن قوشۇمچە بىلەن ياكى قەشقەر، خوتەننىڭ ناملىرىنى قوشۇپ ئاتاپ ئىشلىتىۋاتىدۇ. ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى يەنە ئۇ تەرەپلەردىن قوبۇل قىلغان بىر قىسىم دورا ئەشيالىرىنى شۇ تەرەپنىڭ نامى بىلەن ئاتىغان. مەسىلەن، مەستىكى رۇمى (رۇم مەستىكى)، گىلى ئەرمىنى(ئەرمەنىستان لىيى)، سۆرۈنجان مىسرى، سۈئىلەپ مىسرى (مىسىرنىڭ دورىلىرى)، سانايى مەككى، ئىزخىر مەككى، مۇرى مەككى، ھوزۇز مەككى (مەككە دورىلىرى)، ھىلىلە كابىلى، بەلىلە كابىلى(كابىل ھىلىلىسى)، لاچىندانە ھىندى، سۇنبۇل ھىندى، كات ھىندى (ھىندى دورىلىرى) قاتارلىق دورىلار.

ئۇيغۇر تېۋىپلىرى يەنە ھەر قايسي جايلار بىلەن ئەڭ كەڭ ئالاقە باغلاپ بىر قىسىم ئۈنۈمى يۇقىرى بولغان شىپالىق دورا ئەشيالىرىنى قوبۇل قىلىپ ئۆز تېبابىتىدە ئىشلىتىپلا قالماستىن، بەلكى ئۇلارنىڭ بىر قىسىملىرىنى مەسىلەن، مەستىكى رۇمى، سانايى مەككى، مۇر مەككى، كات ھىندى... قاتارلىق دورىلارنى جۇڭگىي تېبابەتچىلىكىگە) تونۇشتۇرۇپ شەرق بىلەن غەرب ئوتتۇرىسىدا ۋاسىتىچىلىك رول ئوينىغان.

6) ئۇيغۇر تېۋىپلىرى يەنە بۇغا مۈڭگۈزى، بۆرە جىگىرى، توخۇ تاشلىقى، قۇشقاچ مېڭىسى، كالا چۈيىسى، سەرتان ماھى رۇبىان... قاتارلىق50 خىلدىن ئارتۇق ھايۋان ۋە ھايۋان ئەزالىرىنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيەتلىرىنى بايقىغان ھەم داۋالاش ئىشلىرىدا ئۇلاردىن كەڭ تۈردە پايدىلانغان.

7) ئوتتۇرا ئەسىرلەردە كان ماددىلىرىنى قېزىش، كانچىلىق، مەدەن ئېرىتىش قاتارلىقلار ئۇيغۇرلارنىڭ ئاساسىي كەسىپلىرىنىڭ بىرى بولغاچقا، ئۇيغۇر تېۋىپ - دورىگەرلىرى يەنە قاشتېشى، سىنگىر تېشى (گەج)، كۆكتاش، سۈرمە تاش، لەئلى تاغ، ھاك، نۆشۈدۈر، گۈڭگۈرت، زاك، زەرنىخ، مەرگىمۇش (سەنكىيا)، ئالتۇن، كۈمۈش، قوغۇشۇن، مىس، تۆچ قاتارلىق 50 خىلدىن ئارتۇق مەدەن جىنسلىق ماددىلارنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيەتلىرىنى بايقىغان.

8) ئۇيغۇرلار يەنە چارۋىچىلىق ھاياتىدىن دېھقانچىلىققا ئۆتۈپ باغۋەنچىلىك بىلەن شۇغۇللىنىش جەريانىدا 70 نەچچە خىل مېۋە-چېۋىلەرنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيەتلىرىنى تېپىپ چىقىپ ئۇيغۇر تېبابەت دورىگەرلىكىنىڭ مەزمۇنىنى تېخىمۇ بايىتقان.

9) قەدىمقى ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ئۇزۇن مۇددەتلىك تۇرمۇش جەريانىدا تەبىئەت دۇنياسىدىكى ھەر خىل تەبىئىي ماددىلارنىڭ ھەم ئۆسۈملۈكلەرنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيەتلىرىنى، ئۇلارنى يىغىپ ساقلاشنىڭ ئىلمىي - تەجرىبە ئۇسۇللىرىنى

توپلاپ، رەتلەپ خاتىرىلەپ مىراس قالدۇرغان. مەسىلەن، ھەر خىل تەبىئەت جىسىملىرى (ئۆسۈملۈكلەر، ھايۋاناتلار، مەدەن ئەشيالار) قاتارلىقلارنىڭ تەمى، ھەجمى، شەكلى، ۋەزنىگە قاراپ، ئۇلاردا بىرەر شىپالىق رولنىڭ بارلىقىنى، ئۇلارنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇق كەيپىياتلىرىنى ۋە قانداق كېسەللەرگە ئىشلىتىلىدىغانلىقىنى بىلىدىغان ۋە پەرقلەندۈرۈپ تونۇيدىغان ئۇسۇللارنى خاتىرىلەپ قالدۇرغان.

10) ئۇيغۇر تېۋىپلىرى داۋالاش ۋە دورىگەرلىك ئىشلىرىدا ئۇزۇن مۇددەت ئىزدىنىش ۋە تەتقىقات ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق ساقىيىش تەس دەپ ھېسابلانغان ئاقكېسەل، يۈرەك قان تومۇر قېتىش كېسەللىكى، ئاق قان دانىچىلىرى كۆپىيىپ كېتىش كېسەللىكى، خانازىر، سەرئى، دىئابىت، ئۆت تېشى، بۆرەك تېشى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەھەتتە ئۈنۈمى يۇقىرى بولغان بىر تۈركۈم يېڭى دورا نۇسخىلىرىنى ئىجاد قىلىپ كلىنىك داۋالاش ئەمەلىيىتىدە زور نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈردى.

11) ئۇيغۇر تېبابىتى جىددىي يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر تارقالغان مەزگىللەردە يەنى ئاغرىق ـ سىلاق، ۋابا (خولېرا)، تائۇن (چۇما) ۋە باشقا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر تارقالغان چاغلاردا جىددىي ھەرىكەتلىنىپ ئۆسۈملۈكلەر ۋە ھەر خىل مېۋىلەر سۈيىدىن شىپالىق دورىلارنى ياساپ نۇرغۇنلىغان كىشىلەرنىڭ ھاياتىنى قۇتقۇزۇپ قالغان. مەسىلەن، 1908 ـ يىلى خوتەندە ۋابا كېسىلى تارقىلىپ ئالتە يىل داۋاملاشقاندىمۇ پەقەت ئۇيغۇر تېۋىپلىرى كېسەلگە قارشى ئالدىنقى سەپتە تۇرۇپ تاۋۇز سۈيى، ئالما سۈيى، ئانار سۈيى، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، سەندەل ئەرقى، نىلۇپەر ئەرقى، كاسىنە ئەرقى، سامساق ئەينۇلا، مامىرانچىن، زىرىق، ئىتئۈزۈمى قاتارلىق دورا ئەشيالىرى بىلەن كېسەللەرنى زەھەرسىزلەندۈرۈش، يۇقىرى ھارارەتنى پەسەيتىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئارقىلىق كېسەللەرنىڭ تەبىئىتىنى جانلاندۇرۇپ، ساقلىقىنى ئەسلىگە سۈرگەن. 1987 ـ يىللىرى جەنۇبىي شىنجاڭدا يۇقۇملۇق كېسىلى تارقالغان مەزگىللەردىمۇ ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ تۆھپىسى زور بولغان.

12) ئۇيغۇر تېۋىپلىرى يەنە تەبىئەت ماددىلىرىدىن كەڭ پايدىلىنىپ، بىر قاتار ئۈنۈملۈك بولغان داۋالاش ئۇسۇللىرىنىمۇ ئىجاد قىلغان. مەسىلەن، كۈن نۇرى بىلەن داۋالاش، ھاۋالىق جايلارغا يۆتكەش، ھەر خىل ئارشاڭ، بۇلاق سۇلىرىدا يۇيۇندۇرۇش، تۇز كۆلدە يۇيۇندۇرۇش، ھامام ۋە ھەر خىل سۇلار بىلەن داۋالاش، قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش، لاي سېغىزلار بىلەن داۋالاش قاتارلىق ئۇسۇللارنى ئىجاد قىلغان.

ئىككىنچى باب ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئەخلاقى توغرىسىدا

ئەخلاقىي سۈپەتنىڭ كىشىلىك جەمئىيەتتىكى ئىجابىي رولى مەدەنىيەت تارىخىي باشلانغاندىن تارتىپ تاكى ھازىرغا قەدەر داۋام قىلىپ كەلگەن ۋە مۇنازىرە تەلەپ قىلمايدىغان مۇھىم بىر مەسىلە ئىكەنلىكىنى ھەممە ئادەم چۈشىنىدۇ. «ئەخلاق» ھەر قانداق شەخس ۋە ھەر قانداق مىللەت ۋە قانداق ئىجتىمائىي جەمئىيەتنىڭ ماددىي ۋە مەنىۋىي تەرەققىيات ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم بولغان ئىدىيىۋى ئامىللارنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ھەر قانداق مىللەت ۋە ھەر قانداق جەمئىيەتنىڭ مەنىۋىي مەدەنىيىتىنى بەرپا قىلىشتا ۋە ئىناۋىتىنى ساقلاپ قىلىشتا ئىنسانىي ئەخلاق بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. ئىنسانىي تۇرمۇشنىڭ ھايۋانىي تۇرمۇشتىن ئايرىلىپ چىققىشىدىكى تارىخىي كاتىگورىيىدە ئەخلاق بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ.

ھەر قانداق جەمئىيەت ۋە ھەر قانداق مىللەت ۋە ھەر قانداق ئىجتىمائىي كەسپلەرنىڭ ئۆز شارائىتى ۋە ئۆز خاراكتېرى ھەم ئادەتلىرىنىڭ تەقەززاسى بويىچە شەكىللىنىپ چىققان مەخسۇس ئەخلاق قائىدىلىرى بولىدۇ. مەسىلەن سوتسىيالىستىك ئەخلاق، كوممۇنىستىك ئەخلاق ۋە كاپىتالىستىك تۈزۈم ئاستىدىكى بۇرژۇئازىيە ئەخلاق ياكى كەسپىي ئەخلاق ۋە دىنىي ئەخلاق قاتارلىقلار. تىببىي ئەخلاقمۇ كەسپىي ئەخلاق دائىرىسىگە كىرىدۇ. تىببىي ئەخلاق ئەسلىدە ئىنسانپەرۋەرلىكنىڭ ئاساسىي گەۋدىسى بولۇپ ئۇ ئىنسانلارغا خاس بولغان تەبئىي ۋە ئىجادىي سۈپەتتۇر. تىببىي ئەخلاق توغرىسىدا بۇندىن 2-3 مىڭ يىل بۇرۇن ئۆتكەن ئالىم ۋە پەيلاسوپلارمۇ كۆپ سۆزلەرنى قىلغان ۋە ئالاھىدە ئەسەرلەرمۇ يېزىپ قالدۇرغان. سۇقرات، ھىپپوكرات، ئەپلاتۇن، ئارىستوتىل، جالىنۇس، فارابىي،

ئىبنىسىنا، ئىبنى رۇشنىي، رازىي، تەجەللىي قاتارلىق ئالىملارنىڭ ئەخلاق ۋە ئۇنىڭ پەلسەپىسى توغرىسىدا يازغان مەخسۇس كىتابلىرى بار. بەقراتنىڭ تىببىي ئەخلاق توغرىسىدا يېزىپ قالدۇرغان «ئەھدىنامە»سى ھازىرمۇ بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. كىشىلىك جەمئىيەتتە ئىلمىي ۋە ئەخلاقىي تەلىم ـ تەربىيىنىڭ مۇھىملىقى بۈگۈنكى دۇنيادا كۈندىن ـ كۈنگە روشەن سېزىلمەكتە. بۈرۈن ئەخلاق نەزەرىيىسىنى ئىنكار قىلغان قانۇنچى ۋە سىياسەتچىلەرمۇ ئاخىرى جەمئىيەتنىڭ ئەخلاق تەربىيىسىگە موھتاج ئىكەنلىكىنى ئىقرار قىلىشقان. كىشىلەرنى قانۇن ۋە سىياسەت بىلەنلا باشقۇرۇش، ئەخلاقىي تەربىيىگە ئەھمىيەت بەرمەسلىك، بەزى جەمئىيەتلەردە خېلى كۆپ مەنىۋىي بۇلغىنىشلارنى ۋە ئىجتىمائىي جىنايەتلەرنىڭ كۆپىيىشىنى ۋە ياشلارنىڭ ئىدىيىۋىي جەھەتتىكى چۈشكۈنلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقاردى. بىز بۇ يەردە، ئومۇمىي ئەخلاق ۋە ئۇنىڭ پەلسەپىسى ھەققىدە سۆزلەپ ئولتۇرماقچى ئەمەسمىز. پەقەت تىببىي ئەخلاق توغرىسىدىلا، ئۇيغۇر تىبابىتى ساھەسىدە قەدىمكى ئۇستازلار ئەخلاق توغرىسىدا تەۋسىيە قىلغان بىر نەچچە مەسىلىلەرنى نەقىل كەلتۈرۈپ ئۆتىمىز ۋە ئۇنىڭغا قوشۇمچە قىلىپ، ھازىرقى زامان شارائىتىدا ئىشلەشكە تېگىشلىك بىر قانچە كونكرېت مەسىلىلەر ئۈستىدىلا توختىلىپ ئۆتىمىز. تىببىي ئەخلاق، شەخسىي ئەخلاق ۋە ئىجتىمائىي ئەخلاق توغرىسىدا ئۇيغۇرلار ئارىسىدا تارقالغان ۋە قەدىمكى ئۇيغۇر مائارىپىدا قوللىنىپ كەلگەن كىتابلار لوقمان ۋەسىيەتلىرى، بەقرات ۋەسىيەتلىرى، ئەخلاق جالالىي، كىيمىيائى سائادەت، ئەھيا ئۇل ئۆلۇم، گۇلىستان، بوستان، پەنجە ـ گەنجە دېگەن كىتابلار بولۇپ ئۇلار قەدىمكى ئۇيغۇر مائارىپىدا دەرسلىك قىلىپ ئوقۇلاتتى. ئۇلۇغ مۇتەپەككۇر ئالىمىمىز يۈسۈپ خاس ھاجىپنىڭ «قۇتادغۇ بىلىگ» دېگەن كىتابى ئاساسەن ئىجتىمائىي ئەخلاقنى تەسۋىرلەيدىغان كلاسسىك ئەدەبىي ئەسەرلىرىمىزنىڭ بىرىدۇر.

بۇ يەردە بىز ئاساسەن ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ پىشۋالىرىدىن بولغان ئۇلۇغ ئالىمىمىز ئابۇ نەسىر فارابىنىڭ تىببىي ئەخلاق پەزىلەت ھەققىدىكى قىسقا، ئەمما چوڭقۇر مەزمۇنلۇق تەلىماتىنى ۋە باشقا ئالىملارنىڭ پىكىرلىرىنى نەقىل كەلتۈرۈپ ئۆتىمىز.

1 §. تىببىي ئەخلاقنىڭ شەكىللىنىشى ۋە تەرەققىي قىلىشى

تىببىي ئەخلاق پۈتۈن ئەخلاق ئىدىيە سىستېمىسىنىڭ تەركىبى قىسمى، تىببىي ئەخلاق بىر خىل كەسپىي ئەخلاق سۈپىتىدە بىر تەرەپتىن ئۇ، پۈتۈن

ئىجتىمائىي ئەخلاق ئىدىيە سىستېمىسى بىلەن زىچ ئالاقىدار بولغاچقا، پۈتكۈل ئەخلاق ئىدىيە سىستېمىسى تەرىپىدىن چەكلىنىدۇ ۋە بەلگىلىنىدۇ؛ يەنە بىر تەرەپتىن، پەۋقۇلئاددە كەسىپ ئۈستىگە تۇرغۇزۇلغانلىقى سەۋەبلىك، ئۆز تەرەققىياتى جەريانىدا، ئۆزىگە خاس مەلۇم ئالاھىدىلىككە ئىگە بولىدۇ. تارىخىي جەھەتتىن قارىغاندا، ئۇ ھەم سىنىپىي ۋە دەۋر خاراكتېرگە ئىگە. ھەم ئىزچىللىق ۋە ۋارىسلىق خاراكتېرگە ئىگە؛ ھەر قايسى دەۋر جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ھەم سىنىپىي ۋە مىللىي خاراكتېرگە ئىگە. ھەم ئومۇمىيلىق ۋە ئاممىۋى خاراكتېرە ئىگە. بىز تىببى ئەخلاقنىڭ شەكىللىنىشى، تەرەققىي قىلىشى ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكىنى تەتقىق قىلىشتا تارىخى ۋە ئىجتىمائىي جەھەتنى بىرلەشتۈرۈپ، دىئالېكتىكا ماتېرىيالىزم، ۋە تارىخى ماتېرىيالىزم نۇقتىئىنەزىرى ئارقىلىق كونكرېت ھالدا تارىخىي تەھلىل يۈرگۈزگەندە ئاندىن تارىختىكى ھەر قايسى مىللەت ۋە ھەرقايسى مەملىكەتنىڭ بۇ جەھەتتىكى قىسمەتلىك مىراسلىرىنى يەكۈنلەپ ۋە ئۇنىڭغا ۋارىسلىق قىلىپ، سوتسىيالىستىك تىببىي ئەخلاق ئىلمىنى تۇرغۇزغىلى بولىدۇ.

1 ـ تىببىي ئەخلاقنىڭ بارلىققا كېلىشى ۋە تەرەققىياتى

تىببى ئەخلاق بىر خىل كەسپىي ئەخلاق بولۇپ، ئۇ ئالدى بىلەن تىببىي خادىملارنىڭ كېسەللىك بىلەن كۆرەش قىلىش جەريانىدا بارلىققا كېلىدۇ. داۋالاش كەسپىنىڭ مەزمۇنى ۋە ئەمەلىيىتى تىببىي ئەخلاق ھاسىل بولۇشنىڭ ئاساسى، كېسەللىك بىلەن كۆرەش قىلىش جەريانىدا داۋالاش خىزمىتى كىشىلەرنىڭ ھايات ـ ماماتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتكەندىن كېيىنلا، كىشىلەرنىڭ دوختۇرلارغا نىسبەتەن ھۆرمىتى، دوختۇرلارنىڭ بىمارلارغا نىسبەتەن كۆيۈنۈشى ۋە غەمخورلىقى شەكىللىنىشكە باشلىدى، ھەر قانداق بىر كىشى داۋالاشنى ئۆزىگە كەسىپ قىلىپ تاللىۋالغاندىن كېيىن، ئۆز ھەرىكىتىنىڭ بىمارلارنىڭ ھايات ـ ماماتى ئالدىدىكى مەسئۇلىيىتىنى تەرەققىي ھالدا تونۇپ يېتىپ، ئۆزىنىڭ جەمئىيەتتە زىممىسىگە ئالغان بۇرچىنى تونىۋالىدۇ. ھەمدە مۇئەييەن بىر كەسپىي ئەخلاقنى ھاسىل قىلىدۇ. مەملىكىتىمىزنىڭ قەدىمقى رىۋايىتىدە مۇنداق دېيىلگەن: «شىن نۇڭ (دېھقان ئىلاھى) ھەممە گىياھلارنىڭ تەمىنى تېتىپ كۆرۈپ، كېيىنكى كىشىلەرنىڭ ئۇنىڭدىن ھەزەر قىلىشى ياكى پايدىلىنىشىنى كۆرسىتىپ بەرگەن. ئەينى ۋاقىتتا كۈندە ئون خىل زەھەرلىك نەرسىگە يولۇققان.» شىن نۇڭ دېگەن ئادەم ئۆتكەن ئەمەس ئەلۋەتتە. لېكىن ئۇ سانسىز دەۋردىكى خەلق ئاممىسىنىڭ گەۋدىلىك سىمۋولى. بۇ خاتىرىلەرمۇ «كېيىنكى كىشىلەرنىڭ

ئۇنىڭدىن ھەزەر قىلىشى ياكى پايدىلىنىشنى كۆرسىتىپ بېرىشى» دىن ئىبارەت ئەخلاقنى ئىپادىلەيدۇ. مەملىكىتىمىزنىڭ ئەڭ دەسلەپكى تىببىي كىتابى «نى جىڭ» دا ئەينى ۋاقىتتىكى كىشىلەرنىڭ تىببىي ئەخلاقتا بولغان تونۇشىنى «جاھاندىكى بارلىق شەيئىلەر ئىللەتسىز بولمايدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدە ئادەم ھەممىدىن قىممەتلىك». « ئادەمنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى ياشاشنى خالايدۇ، ئۆلۈمنى خالىمايدۇ» دېگەن مەنىگە يىغىنچاقلاپ، تىۋىپلار چوقۇم كۆپچىلىكنىڭ ھاياتىغا ياردەم قىلىشى كېرەك دېگەن قاراشنى ئوتتۇرىغا قويىدى. چۈنچىيۇ جەنگو ۋاقتىدىكى داڭلىق تىۋىپ پيەنچۆ «قانۇن تۈزۈملىرى، كىيىم كېچەكلىرى، تىل يېزىقلىرى ئوخشىمايدۇ» جاۋە چى، ۋېي، چىن قاتارلىق دۆلەتلەرنى كېزىپ چىققان ئىدى. ئۇ «دەنچېڭگا بارغاندا ئۇ يەردە ئاياللارنى ئەتىۋالايدىغانلىقىنى ئاڭلاپ، ئاياللار كېسەللىكى تىۋىپى بولدى. لوياڭغا بارغاندا ئۇ يەردە ياشانغانلارنى قەدىرلەيدىغانلىقىنى ئاڭلاپ كۆز- قۇلاق ۋە پۇت - قول ئاجىزلىقىنى داۋالايدىغان تىۋىپ بولدى. شەنياڭغا كەلگەندە ئۇ يەردىكىلەرنىڭ بالىلارنى قەدىرلەيدىغانلىقىنى بىلىپ بالىلار كېسەللىكى تىۋىپى بولدى، ئۇ ھەر يەرلىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئۆز ئىشىنى ئۆزگەرتتى»، بۇ ئەينى ۋاقىتتىكى تىببىي ئەخلاق قىياپىتىنى ئىنكاس قىلىدۇ.

«نېيجىڭ» دېگەن كىتابتا شەرھىلەنگەن تىببىي ئەخلاق ئىدىيىسى، كېيىنكى داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا زور تەرەققىياتلارغا ئېرىشتى. خەن سۇلالىسىدىكى ئاتاقلىق تىۋىپ جاڭ جۇڭجىڭ، «كىزىك ھەققىدە» دېگەن كىتابىدا تىۋىپلارنىڭ ئەخلاقىي تەربىيىلىنىش مەسىلىسىنى ئوتتۇرىغا قويغان ئىدى. ئۇ «ھازىرقى تىۋىپلار ئۆتكەندىكى ئەربابلارنىڭ تىببىي ئەسەرلىرىنى قېتىرقىنىپ ئۆگىنىپ ئۆزىنىڭ بىلىمىنى بېيىتماي، ھەر قايسى ئۆز ئائىلىسىنىڭ دەستۇرىغا ۋارىسلىق قىلىپ كونا قائىدىلەرگە قول قولۇشتۇرۇپ تۇرۇشنىلا بىلىۋاتىدۇ، كېسەل كۆرۈشتە تىببىي قائىدىلەرگە تايانماي، گەپتانلىق قىلىپ بىمارلارنىڭ كۆزىنى باغلاپ، ئۇلارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى تەپسىلىي مۇھاكىمە قىلماستىن ئالدىراپ - سالدىراپ دورىغا رېتسىپ يازىدۇ» دېگەن ئىدى. تاڭ سۇلالىسىدىكى داڭلىق تىۋىپ سون سىماۋنىڭ «ئالتۇن رېتسىپ» دېگەن ئەسىرىنىڭ «ئاتاقلىق تىۋىپلارنىڭ ماھىرلىقى ۋە سەمىمىيلىكى»، «تىببىي ئادەت ھەققىدە» دېگەن بابلىرىدا، تىببىي ئەخلقنى تولۇق شەرھىلەپ بەرگەن ئىدى.

غەربتە تىببىي ئەخلاقنىڭ پەيدا بولۇشىمۇ ئۇزۇن تارىخقا ئىگە. غەرب ئەللىرى تارىخىي تەرەققىيات ۋە ئىجتىمائىي ئىدىئولوگىيىنىڭ ئۆزگىرىشى جەھەتتە جۇڭگو بىلەن زور پەرق قىلىنىغانلىقى ئۈچۈن، تىببىي ئەخلاقنىڭ ھاسىل بولۇشى ۋە

تەرەققىي قىلىشىمۇ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىككە ئىگە.

غەربتە تىببىي پەننىڭ ئەڭ دەسلەپكى باشلىنىش مەنبەئىي قەدىمىي يۇنانىستان، تىببىي پەننىڭ نۇرغۇن جەھەتلىرىدە مىسىرنىڭ تېخنىكىسىغا ۋارىسلىق قىلغان بولۇپ، يالغۇز دورىگەرلىك جەھەتتىلا ئەمەس، بەلكى تىببىي ئەخلاق، ئوپېراتسىيە، سايمان قاتارلىق جەھەتلەردىمۇ مىسىردىن نۇرغۇن نەپ ئالغان. مىلادىدىن 9 ئەسىر بۇرۇنقى ئەما - شائىر خې ماننىڭ داستانلىرىدىمۇ ئەينى ۋاقىتتىكى يۇنانىستاننىڭ سالامەتلىككە ئىنتايىن كۆڭۈل بۆلىدىغانلىقى، داۋالاش ھۈنىرىگە پىششىق كىشىلەرنىڭ دوختۇر بولۇشىنى «دوختۇرلارنىڭ جامائەتنىڭ چاكىرى بولۇشى» نى تەشەببۇس قىلىدىغانلىقى ئىنكاس قىلىنغان،

غەربىي ئەللەر تىببىي ئەخلاق ئەنئەنىسىنىڭ ئەڭ بۇرۇنقى ۋە ئەڭ ئاتاقلىق ۋەكىلى ھىپپوكىرات (Hippocracicp گىرىتسىيىلىك، مىلادىدىن بۇرۇن460-377) بولۇپ، ئۇ غەرب تىببىي پەننىڭ ئۇل سالغۇچىسى. ئۇ ئوتتۇرىغا قويغان «بەدەن سۇيۇقلۇقى تەلىماتى» ۋە ئورگانىزم خىزمىتىنىڭ بىر پۈتۈنلۈك نۇقتىئىنەزەرى ئەينى دەۋر تىبابەتچىلىكىدىكى بىر خونلۇق ۋە دىننى ئاساس قىلغان نۇقتىئى نەزەرلەرگە خېلى زور دەرىجىدە زەربە بەردى. ئۇ ئوردا دوختۇرى بولۇشنى رەت قىلىپ، گىرىپتسىيە خەلقىنىڭ سالامەتلىكى ۋە تىببىي پەن ئىشلىرى ئۈچۈن بىر ئۆمۈر كۈچ قۇۋۋىتىنى تەقدىم قىلدى. «ھىپپوكرات ئەسەرلىرى توپلىمىسى»غا كىرگۈزۈلگەن «پىرىنسىپ»، «مەشغۇلات ھەققىدە»، بولۇپمۇ مەشھۇر «قەسەمنامە» قاتارلىقلاردا تىببىي ئەخلاق نۇقتىئى نەزىرىنىڭ ئاساسىنى تۇرغۇزۇپ، كېيىنكى دوختۇرلىرى ئۈچۈن ئۈلگە يارىتىپ بەردى ۋە ئەۋلادتىن ئەۋلادقا مىراس قىلىپ، مەڭگۈ نۇر چېچىپ تۇرىدۇ.

ھىپپوكرات قەسەمنامىسىنىڭ ئەڭ نېگىزلىك يېرى شۇكى، ئۇ داۋالاشنىڭ مەقسىدى بىمارلار ئۈچۈن خىزمەت قىلىش ئىكەنلىكىنى تەكىتلەپ، بىمارلارنىڭ تەن سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى، دوختۇرلارنىڭ ئەڭ يۈكسەك بۇرچى دەپ قارايدۇ. قەسەمنامىدا مۇنداق دېيىلىدۇ: «مەيلى قا يەرگە بارماي، ماڭا يولۇققان كىشى مەيلى ئەر بولسۇن ياكى ئايال بولسۇن، ئاقسۆڭەك ياكى مالاي بولسۇن. مېنىڭ بىردىن بىر مەقسىدىم، بىمارلارنى بەختلىك مەنپەئەتىنى كۆزلەش نىيىتىگە خىلاپلىق قىلمايمەن»، ئۇندىن باشقا، قەسەمنامىدا، دوختۇرلارنىڭ پەزىلەت تەربىيىلىنىشى ۋە بىمارلارنىڭ مەنپەئىتىگە زىيانلىق ئىشلارنى قىلماسلىقى تەكرار تەكىتلەنگەن، ھىپپوكرات : «ئۆز ھەرىكىتىمنى دائىم نازارەت قىلىپ تۇرىمەن، كىشىلەرگە زىيانكەشلىك قىلمىدىغان، بولۇپمۇ ئالداپ زىنا قىلمىدىغان قەبىھ ھەرىكەتتە

بولمايمەن»، «كىشىلەرگە زىيانكەشلىك قىلىدىغان بارلىق پەسكەش قىلمىشلاردىن خالى بولىمەن. زىيانلىق دورىلارنى كىشىلەرگە بەرمەيمەن، ھەمدە بۇ ھەقتە يولمۇ كۆرسەتمەيمەن. بەزىلەر تەلەپ قىلسىمۇ بەرمەيمەن.» دەپ كۆرسەتكەن ئىدى. ھىپپوكراتنىڭ بۇ شەرھلىرى دوختۇرلارنىڭ ھەرىكەت قائىدىسى ئۈچۈن ئەڭ ئاساسى، شۇنداقلا ئەڭ مۇھىم مىزاننى تەمىنلەپ بەردى. بۇ بىزنىڭ بۈگۈنكى ئىشلىرىمىز ئۈچۈنمۇ مۇھىم رېئال ئەھمىيەتكە ئىگە. ئۇندىن باشقا، قەسەمنامىدا كەسىپداشلار ئارىسىدىكى مۇناسىۋەتنى قانداق بىر تەرەپ قىلىشنىمۇ موپەسسەل ئىزاھلاپ بەردى. ھىپپوكرات مۇنداق دەيدۇ: «ماڭا ئىلىم بەرگەن كىشىنى ئاتا ـ ئانامدەك ھۆرمەتلەيمەن، كىمىكى ماڭا ئۆمۈرۋايەتلىك كەسپىي ھەمرا بولسا، ئۇنىڭ جىددىي ھاجىتى چۈشسە ئۇنى بىجا كەلتۈرىمەن، ئۇنىڭ پەرزەنتلىرىنى ئۆز قېرىنداشلىرىمدەك كۆرىمەن ، ئەگەر ئۇ ئىلىم ئېلىشنى خالىسا ھەقسىز ۋە شەرتسىز تىببىي تېخنىكا بىلىمىنى مۇشۇ قەسەمنامىگە ئەمەل قىلغان كىشىلەرگىلا ئۆگىتىشكە بولىدىغانلىقىنى، تىببىي تېخنىكا ئارقىلىق شەخسىي مەنپەئەتنى كۆزلەيدىغان ئادەمنىڭ تىببىي كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىش سالاھىيتى يوق ئىكەنلىكىنى تەكىتلىگەن. تۆتىنچى: قەسەمنامىدا يەنە دوختۇرلار «ئاياللارنىڭ قورساقتىكى بالىسىنى چۈشۈرۈش ئوپېراتسىيىسىنى قىلماسلىقى كېرەك» دەپ ھۆكۈم قىلغان، بۇ ئەينى ۋاقىتتىكى تارىخىي شارائىتنىڭ بالا چۈشۈرۈشكە نىسبەتەن بەلگىلىك پوزىتسىيىسى، بەشىنچى، ھىپپوكرات يەنە مەخپىيەتلىكنى ساقلاش تەلىپىنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئۇ مۇنداق دەيدۇ. «ئۆمۈمەن مەن كۆرگەن ياكى ئاڭلىغانلىرىم ئىچىدە مەيلى كەسپىي ئالاقىسى بولسۇن ياكى بولمىسۇن، ئۆزۈم مەخپىيەتلىكنى ساقلاش لازىم دەپ قارىغانلىرىمنىڭ مەخپىيەتلىكىنى ساقلايمەن» شۇنى كۆرسىتىپ ئۆتۈش كېرەككى، ھىپپوكرات قەسەمنامىسى گەرچە نۇرغۇنلىغان قىممەتلىك تىببىي ئەخلاق نۇقتىئىنەزىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولسىمۇ، لېكىن ئەينى زاماننىڭ چەكلىمىسى تۈپەيلىدىن، ئۇنىڭغا بەزى پاسسىپ جەھەتلەرمۇ مەۋجۇت. مەسىلەن: ھىپپوكرات ئۆزىنىڭ داۋالاش مەقسىدىگە ئاساسەن، داۋالاشتىن بۇرۇن ھەق تەلەپ قىلىنىدىغان ھەمدە ھەق سانىنى بەلگىلەپ قويىدىغان ھەرىكەتلەرنى ئەيىبلىگەن. ئۇ مۇنداق دەيدۇ « ... بۇ بىمارلارغا زىيانلىق، بولۇپمۇ جىددىي كېسەللەرگە كەلگەندە ... ئالدى بىلەن كېسەلنى داۋالاپ بولۇپ ئاندىن ھەق تەلەپ قىلىش، جان تۇمشۇققا كېلىپ قالغان بىمارلاردىن ئالدى بىلەن ھەق تەلەپ قىلىشتىن ياخشىراق.» لېكىن، يەنە بىر تەرەپتىن، ئۇ يەنە دوختۇرلارغا كىشىلەرنىڭ تاپا ـ تەنىسىگە قىلىپ، ئابرويىنى يوقىتىپ، كەسىپتىن ئايرىلىپ قېلىشتىن

ساقلىنىش ئۇچۇن، ئەھۋالى ئېغىر، داۋالاش قىيىن بولغان كېسەللەرگە تۇتۇش قىلىپ قالماسلىقى ھەققىدە نەسىھەت قىلىدۇ. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «مىدىتسىنادا جان تۇمشۇققا كەلگەن بىمارلارنى قول تىقىپ داۋالىماسلىق كېرەك.» ھىپپوكراتنىڭ بۇ نۇقتىئىنەزىرى قۇللۇق جەمئىيىتىدىكى دوختۇرلارنىڭ ئورنىدىكى زىددىيەتنى ئىپادىلەيدۇ.

گىرتسىيە تىببىي ئىلمىدىن كېيىن، رومدا گالىن (Galen 130 ـ 120 ـ يىللار) ۋەكىللىكىدىكى تىببىي ئىلمى بىر قەدەر زور تەرەققىياتقا ئېرىشتى. تارىخىي خاتىرىلەرگە قارىغاندا، تىببىي ئەخلاق روم ئىمپېرىيىسى مەزگىلىدىمۇ كىشىلەرنىڭ دىققەت ئېتىبارىنى قوزغىغان ئىكەن. ئەينى ۋاقىتتىن قىلىپ قالغان مەدەنىي يادىكارلىق «12 مىس گىراپىلىق قانۇن» نىڭ ئىچىدە سەھىيە ئىشلىرىغا ئائىت نۇرغۇن بەلگىلىمىلەر بار. مەسىلەن: شەھەر ئىچىدە دەپنە قىلىشنى مەنئى قىلىش دەريا سۈيىنى ئىچمەي قۇدۇق سۈيى ئىچىش، ھامىلىدار ئاياللار ئۆلۈپ كەتسە قورساقتىكى ھايات بالىنى ئېلىۋېلىش قاتارلىقلار. رىم ئىمپېرىيىسىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە يەنە بەزى جامائەت داۋالاش تۈزۈملىرى يولغا قويۇلغان ئىدى. مىلادى 160 ـ يىلى ئانتونوۋۇس(Anfonious)نىڭ جاكارلىغان بۇيرۇقلىرى ئىچىدە كەمبەغەللەر دوختۇرىنى ۋەزىپىگە قويۇش ھەققىدىكى ماددىلار بار ئىكەن. جۇسىتىنىيان (Justinian) بېكىتكەن قانۇن ئىچىدە بايلارغا خۇشامەت قىلىشتىن خالىي بولۇش، كەمبەغەللەرنى داۋالاشنى خۇشاللىق دەپ بىلىش ھەققىدىكى بەلگىلىمىلەر بار ئىكەن. ئەينى مەزگىلدىكى تىببىي ئىلمىنىڭ ۋەكىل خاراكتېرلىك ئەربابى گالىن تىببىي ئەخلاق جەھەتتىنمۇ ياخشى ئۈلگىلەرنى ياراتقان ئىدى. ئۇ: «مەن تىببىي پەننى تەتقىق قىلىش ئۈچۈن، ئويۇن تاماشىدىن ۋاز كەچتىم. ئۆزۈمنىڭكىدىن سىرتقى نەرسىنى تەلەپ قىلمايمەن......» دېگەن. ئۇنىڭ قارىشىچە: «دوختۇر بولغاندىن كېيىن بىر تەرەپتىن پۇل تېپىپ، يەنە بىر تەرەپتىن تىببىي پەندىن ئىبارەت بۈيۈك ھۈنەر بىلەن شۇغۇللىنىشقا بولمايدۇ».

15 ـ 5 ئەسىرلەرگىچە ياۋروپانىڭ فېئوداللىق جەمئىيەت مەزگىلى ئىدى. چىركاۋدىن، ئىلاھىيەت ھۆكۈمران ئورۇندىكى ئىدىئولوگىيە بولۇپ، ئىجتىمائىي تۇرمۇشنىڭ ھەر قايسى جەھەتلىرىگە سىڭىپ كىرگەن ئىدى. تىببىي پەننىڭ تەرەققىياتى نوپۇزلۇق ئەسەرلەردىن نەقىل كەلتۈرۈش، ئىزاھات بېرىش يولىغا قاراپ مېڭىپ تېببىي پەن مەدرىس شەكىللىك پەنگە ئايلىنىپ قالغان ئىدى. تىببىي پەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغان تىببىي ئەخلق كۆز قارىشىمۇ دىننىڭ تەسىرىگە ئۇچرىماي تۇرالمىدى، ئەلۋەتتە، بۇ مەزگىلدىكى ياۋروپا تىببىي ئەخلاق قارىشىنىڭ مۇھىم بىر

ئالاھىدىلىكى شۇ ئىدىكى: ھىپپوكراتنىڭ تىببىي ئەخلاق ئىدىيىسى خىرىستىيان دىنىنىڭ پۈتۈن ھاياتلىقنى قوغداش ئىدىيىسى بىلەن بىرلىشىپ، دىنىي قاراشنى مەركەز قىلغان تىببى ئەخلاق كۆز قارىشى شەكىللەنگەن.

7 ـ ئەسىردە يەھۇدىلاردا سىگان دوختۇرى ئاسافى (Asaph) يازغان قەسەمنامە بار ئىدى. ئوننىچى ئەسىردە ئەرەب دوختۇرى قالى ئاۋاز يازغان «دوختۇرلارغا نەسىيەت» نىڭ بىرىنچى ماددىسىدا دوختۇرلاردىن ئاللاغا ئېتىقاد قىلىش تەلەپ قىلىنغان. يەنە بىر مىلسا، مەيمىن نىتىسىنىڭ دوئا ئايىتىدە مۇنداق دېيىلگەن: «ئى ئاللاھ، سەن ئۆز مېھىر ـ شەپقىتىڭ بىلەن پەرزەنتلىرىنىڭ ھايات ـ ماماتىدىن خەۋەر ئېلىش ئۈچۈن، مېنى تاللىدىڭ. ھازىر مەن بۇ بۇرچۇمنى ئادا قىلىمەن ئىھ ئاللاھ، مېنىڭ بۇ بۈيۈك ئىشلىرىمنى قوللاپ، ئىنسانلارغا شاپائەت ئاتا قىلغايسەن».

16 ـ 17 ـ ئەسىردىن كېيىن، كاپىتالىستىك ئىشلەپچىقىرىش ئۇسلۇبىنىڭ پەيدا بولۇشىغا ئەگىشىپ تىببىي پەننى ئۆز ئىچىگە ئالغان پۈتكۈل تەبىئىي پەن ئوتتۇرا ئەسىردىكى دىنى مەدرىس پەلسەپىسىنىڭ چۈشەكىلىرىدىن ئازاد بولۇپ تېز سۈرئەتتە تەرەققىي قىلدى. يېقىنقى زامان ئىلىم ـ پەن ئاساسىغا قۇرۇلغان سىناق تىببىي ئىلىم دۇنياغا كەلدى. سىناق ئىلىمىنى ئاساس قىلغان يېقىنقى زامان دوختۇرخانىلىرى زور تۈركۈمدە مەيدانغا كەلدى. دوختۇرلار شەخسىي داۋالاش بىلەن شۇغۇللانغاندىن سىرت كوللېكتىپ داۋالاش بىلەن شۇغۇللىنىدىغان بولدى. بۇنداق كوللېكتىپ داۋالاش، تەدرىجىي ھالدا داۋالاش پائالىيىتىنىڭ مۇھىم شەكلى بولۇپ قالدى، داۋالاش ـ ساقلىقنى ساقلاش دوختۇرلار بىلەن بىمارلار ئارىسىدىكى شەخسىي مۇناسىۋەتتىن بىر خىل ئىجتىمائىي ئىشقا ئايلاندى، تىببىي ئەخلاق ئۇقۇمىمۇ دوختۇرلار بىلەن بىمارلارنىڭ شەخسىي مۇناسىۋىتىدىن كېڭىيىپ بىر خىل ئىجتىمائىي مۇناسىۋەتكە ئۆزگەردى. ھەممىدە بىر قاتار تىببىي ئەخلاق ئىلمى مەسىلىلەرنى ئوتتۇرىغا قويدى. گېرمانىيىدىكى بېرلىن ئىنستىتۇتىنىڭ پىرافېسسورى خوفېلاندى (Hnfeland) ئەپەندى (1762 ـ 1836) تىببىي ئەخلاق ھەققىدە 12 نەسىھەتنى ئوتتۇرىغا قويدى. بۇنى ھىپپوكرات قەسەمنامىسىنىڭ تەرەققىي قىلىشى دېيىشكە بولىدۇ. 1947 ـ يىلى ئامېرىكا تىببىي پەن جەمئىيىتى دوختۇرلارنىڭ ئەخلاق مىزانىنى تۈزۈپ چىقدى. 1949 ـ يىلى دۇنيا تىببىي پەن جەمئىيىتى مەشھۇر تىببىي ئەخلاق ئىلمى جەنۋە كېلىشىم قانۇنىنى ئېلان قىلدى. شۇ يىلى (1949 ـ يىلى) 10 ـ ئايدا دۇنيا تىببىي پەن ئۇيۇشمىسىنىڭ ئومۇمىي يىغىنى لوندوندا ئېچىلىپ، خەلقئارا تىببىي ئەخلاق رىئايە نامىسى»نى ماقۇللىدى ئۇ دوختۇرلارنىڭ ئومۇمىي مەسئۇلىيىتى دوختۇرلارنىڭ كېسەللەرگە قارىتا

مەسئۇلىيىتى، دوختۇرلارنىڭ دوختۇرلارغا بولغان مەسئۇلىيىتىدىن ئىبارەت3 قىسىمدىن تەركىب تاپقان. 1953ـ يىلى7ـ ئايدا خەلقئارا سېستىرالار يىغىنى سېستىرالار ئەخلاقى خەلقئارا قانۇنىنى قوبۇل قىلىپ، 1965ـگېرمانىيىنىڭ فرانكفولدا قايتا تۈزىتىش كىرگۈزدى. 1964ـ يىلى فىنلاندىيىنىڭ خېلسىنكىدە 18ـ نۆۋەتلىك دۇنيا تىببىي پەنى يىغىنى ئېچىلىپ خېلسىنكى خىتابنامىسى ماقۇللاندى، 1968ـ يىلى 8ـ ئايدا دۇنيا تىببىي پەن ئۇيۇشمىسىنىڭ 22ـ نۆۋەتلىك يىغىنى ئېچىلىپ شىنىنى خىتابنامىسى تۈزۈپ چىقىلدى 1975ـ يىلى 29ـ نۆۋەتلىك دۇنيا بويىچە تىببىي پەن يىغىنى ئۇيۇشمىسىنىڭ 22 ـ نۆۋەتلىك يىغىنى ئېچىلىپ شىنىنى خىتابنامىسى تۈزۈپ چىقىلدى1975ـ يىلى 29ـ نۆۋەتلىك دۇنيا بويىچە تىببىي پەن يىغىنى يەنە توكيۇختا بىنامىسىنى جاكارلىدى. 1977ـ يىلى داۋائىت لاگىرىدا ئېچىلغان 6ـ نۆۋەتلىك دۇنيا روھى كېسەللىكلەر ئىلمى يىغىنىدا يەنە داۋائىت لاگىرىدا داۋالاش لاگىر خىتابنامىسى ماقۇللاندى. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سوۋيت ئىتتىپاقى ياپونىيە، ئامېرىكىلارمۇ مۇناسىپ ھالدا، دوختۇرلار ئەخلاقى قائىدىسىنى تۈزۈپ چىقدى.

يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن تىببىي ئەخلاق تەرەققىياتىنىڭ قىسقىچە تارىخىدىن قارىغاندا، بىز تىببىي ئەخلاق ئىلمىنىڭ تەرەققىياتىنى تۆت دەۋرگە بۆلسەك بولىدۇ. بىرىنچى دەۋرى : تىببىي ئەخلاقنىڭ بىخ ئۈرۈش ۋە شەكىللىنىش دەۋرى، بۇ ۋاقىتتىكى تىببىي ئەخلاق ساددە ئىنسان پەرۋەرلىك خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ئىدى، بۇ ئەينى ۋاقىتتىكى ساددە دىئالېكتىكا ماتېرىيالىسىزملىق دۇنيا قاراش ۋە تىببىي ئەمەلىيەتنىڭ ئالاھىدىلىكى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئىككىنچى دەۋر ـ تىببىي ئەخلاق بىلەن دىنى ئىدىيە ئارىلىشىپ كەتكەن دەۋرى، بۇنىڭ غەربىي ياۋروپادىكى تىپىك ۋەكىلى مەيمىن نىتىسىنىڭ دۇئا ـ ئايەتلىرى، جۇڭگودا بولسا كۇڭزى ـ مىڭزىنىڭ .. رەھىمسىزلىك، ئىدىيىسىنىڭ تىببىي پەن سىناق تىبابەتچىلىكىگە ئۆزگىرىپ، تىببىي ئەخلاق سىناق تىبابەتچىلىكىنىڭ بىر يۈرۈش ئالاھىدىلىكلىرىدىن ئىپادىلىدى. ئىنسانپەرۋەرلىك تىببىي ئەخلاقنىڭ مۇھىم مەزمۇنىغا ئايلانغان دەۋر . تۆتىنچى دەۋرى ـ يېقىنقى زامان تىببىي پەن تەدرىجى ھالدا بىر تۈرلۈك ئىجتىمائىيلاشقان ئىشقا ئايلىنىپ، تىببىي ئىشلاردىكى مۇناسىۋەتلىك دوختۇرلار بىلەن بىمارلارنىڭ مۇناسىۋىتىدىن تەدرىجىي ھالدا داۋالاش ـ ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرى بىلەن پۈتۈن جەمئىيەتنىڭ مۇناسىۋىتىگە ئۆزگەرگەنلىكى تۈپەيلىدىن تىببىي ئەخلاقمۇ تەدرىجىي ھالدا شەخسىي ئەخلاقتىن ئىجتىمائىي جامائەت پاراۋانلىقى ئەخلاقىغا ئۆزگەردى.

§2. فارابىنىڭ تىببىي ئەخلاق پەزىلەت ھەققىدىكى تەلىماتى

«ھەر قانداق كىشى تىبابەتنى ئۆگىنىشنى ئارزۇ قىلسا ياخشى. بۇنداق كىشى ياش، قابىل، زېھنى ئوچۇق، ئۆگىنىشكە ھېرىس، مىجازى خۇشخۇي، مۇلايىم ۋە ئەدەپلىك، راستچىل، سەمىمىي، كىشىگە كۆيۈنىدىغان، كېسەلنىڭ ھالىغا يېتىدىغان بولۇشى، يالغان سۆزلەر بىلەن خەلقنى ئالدايدىغان يامان ئىللەتلەردىن، يامان ئارزۇ ھەۋەسلەردىن خالىي بولۇشى، پۈتۈن زېھنىنى ئىلىمگە بېغىشلىشى لازىم. چۈنكى ئىلىم ئەھلى ئىلىمدىن باشقىنى ئېتىبارغا ئالماسلىقلىرى لازىم. بۇنداق پەزىلەت بولمىغانلارنىڭ ھەممىسى يالغان تىۋىپتۇر».

ئۇلۇغ مۇتەپەككۇر شائىرىمىز ئەلشىر ناۋايى يالغان تىۋىپلارنى تۆۋەندىكى ئۆتكۈر سۆزلەر بىلەن تەسۋىرلەپ بۇنداق دېگەن: «يالغان تىۋىپلار جالالتنىڭ شاگىرتىدۇر، جاللات تىغ بىلەن ئۆلتۈرگۈچى زالىم بولسا، بىلىمسىز تىۋىپلار زەھەر بىلەن ئۆلتۈرگۈچى زالىمدۇر!»

يۇقىرىدىكى ئىككى پەيلاسوپنىڭ تىببىي ئەخلاق ھەققىدىكى تەلىماتلىرى ھەر بىر تىببىي خادىمنىڭ رىئايە قىلىشقا تېگىشلىك بولغان تىببىي ئەخلاق مىزانىنى ئىخچام قىلىپ بايان قىلغان.

بىز تۆۋەندە تىبابىتىمىزدە زور ھۆرمەت بىلەن پايدىلىنىدىغان «ئىكسىر ئەزەم» ۋە «رۇمۇزى ئەزەم» ناملىق كىتابلارنىڭ مۇقەددىمىسىدە يېزىلغان تىببىي ئەخلاق ھەققىدىكى بايانلارنى جۇغلاپ يىغىنچاقلاپ تونۇشتۇرىمىز. (ئۇلار «ئەخلاقىياتى تىب» دېگەن كىتابتىن ئېلىنغان بولۇپ، بۇ بايانلاردا شەخسىي، ئىجتىمائىي، كەسپىي ئەخلاق مەزمۇنلىرى ۋە تېببىي خادىملارنىڭ خىزمەت قائىدىلىرى ئارىلىشىپ كەتكەن بولسىمۇ ئەھمىيىتى زور).

§3. بەقرات (ھىپپوكرات)نىڭ ۋەسىيىتى

تىببىي خادىملار داۋالاش ئىشلىرىدا ئېھتىياتچان بولۇشى، ئاڭلىق ھالدا ئىلمى

ئۇسۇللارنى قوللىنىشى لازىم. ھەرگىزمۇ تەۋەككۈلچىلىك قىلماسلىقى كېرەك. ئۆزىگە ئايدىڭ بولمىغان، سەۋەب ئالامىتى روشەن بولمىغان كېسەللەرنى قايتا-قايتا تەكشۈرۈش ۋە باشقىلارنى بىرلىكتە تەكشۈرۈپ تەشخىس قىلىشقا چاقىرىشى لازىم. قارامىلىق قىلىپ كېسەلنىڭ ھاياتىغا، ئىقتىسادىغا زىيان سالماسلىق لازىم.

تېببىي خادىملار «قورساق بەندىسى» بولماسلىقى، ئەتىدىن كەچكىچە يەپ ئىچىشنىڭ ياخشى تائامنىڭ كويىدا بولماسلىقى كېرەك. يەنى «ئاغزىغا كەلگەننى دەيدىغان، ئالدىغا كەلگەننى يەيدىغان» بولماسلىقى لازىم. شۇنىڭدەك تېببىي خادىملار ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراشقىمۇ دىققەت قىلىشى كېرەك. ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسرىيالمىغان تىۋىپ باشقىلارنىڭ سالامەتلىكىگە قانداق كېپىللىك قىلىدۇ؟ ئۆزى كېسەل بولۇپ قالغان تېببىي خادىملار باشقىلارنىڭ كېسىلىنى كۆرمەسلىكى لازىم. بەك تويۇپ ياكى بەك ئاچ قېلىشتىن ئەلۋەتتە ساقلىنىش كېرەك. تېببىي خادىملار بەك دىلى قاتتىق، قەيسەرمۇ بولماسلىقى ھەمدە زىيادە كۆلىدىغان ۋە كىشىلەرنىڭ مىجەزىگە ۋە ھېسسىياتىغا قاراپ ئىش كۆرىدىغانلاردىن بولماسلىقى لازىم. كىشىلەر گەپ قىلىشتىن تارتىنىدىغان، ئەيمىنىدىغان ھاكاۋۇر، شۇنىڭدەك بەك ياۋاش، كىشىلەر كۆزگە ئىلمايدىغانلاردىنمۇ بولماسلىقى لازىم. نادان جاھىللار بىلەن ئۆزەڭگە سوقۇشتۇرماستىن، بەلكى ئۇلارنى ئىمكانقەدەر ئىنساپ ۋە ئەخلاققا دەۋەت قىلىشى كېرەك. تېببىي خادىملار بىرەر قانداق كېسەلنى «چوقۇم ساقىيىدۇ» ياكى «چوقۇم ئۆلىدۇ» دەپ كېسىپ ھۆكۈم قىلماسلىقى، ئاتا-بالا، ئانا - قىزلىرى ئالدىدا جىنسىي ئىشلارغا ئائىت سۆزلەرنى قىلماسلىقى، شەرمى - ھايانى قولدىن بەرمەسلىكى ھەمدە ئىتنىڭ شالىسى بوغما كېسەلگە پەيدا قىلىدۇ؛ قۇمچاقنىڭ ئاغزىغا سىيىسە تۇغماس بولۇپ قالىدۇ؛ چاشقاننىڭ مايىقى، توڭگۇزنىڭ تۇمشۇقى، ھۆپۈپنىڭ تاجىسى. پالان - پالان كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ دېگەندەك ئەقىل ۋە مەنتىق (لوگىكا)غا سىغمايدىغان، ئىلمىي ئاساسى يوق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تەرغىب قىلماسلىقى لازىم. شۇنىڭدەك پىر ئويىنىتىش، نەزرە - چىراق قىلىش، دۇئا ئوقۇتۇشتەك خۇراپىي ئۇسۇللارنى تەۋسىيە قىلماسلىقى كېرەك.

ئەگەر تېۋىپنىڭ ئەڭ يېقىن تۇغقانلىرى ياكى يېقىن ئاغىنىلىرى باشقا تېۋىپلارغا داۋالانغان بولسا، ئۇنىڭدىن خاپا بولماستىن، ئۆزىنىڭ يېقىنلىق ۋە قوشنىلىق سۆيگۈسى بىلەن ئۇنى يوقلاپ تۇرۇشى كېرەك. تېببىي خادىملار كېسەلدىن داۋالاش ياكى دورا ھەققى تەلەپ قىلىشقا توغرا كەلگەندە، كېسەل ئېغىرلاشقاندا ئەمەس، كېسەل ياخشىلانغاندا ھەق تەلەپ قىلىشى لازىم. تېببىي خادىملار كېسەللەرگە ئوچۇق چىراي ۋە تەبەسسۇم بىلەن قارىشى، ئەمما ئۇلارغا باشقا تېۋىپلارنىڭ غەيۋىتىنى

قىلىپ بەرمەسلىكى ۋە كەمسىتمەسلىكى لازىم. كىيسەللەردىن شەخسىي بىر نەرسە ئۇندۇرۇۋېلىش غەربزىدە بولماسلىقى لازىم. تىببىي خادىملار ئۆزى تەربىيىلىگەن شاگىرتلىرى ۋە كۆپچىلىك ئالدىدا چاقچاق قىلماسلىقى ۋە ئۆزىنىڭ سۈپىتى ۋە ئىناۋىتىنى ساقلىشى لازىم. تىببىي خادىملارنىڭ ئەسلىي مەيدانى ۋە غايىسى ئىنسانىيەتنى كىيسەللىك ئاپىتىدىن ۋە ئازابىدىن ساقلاش بولۇشى لازىم. كىشىلەرنىڭ دىنىي مەزھىپى، ئۆرۈپ - ئادىتى ۋە شەخسىي خۇسۇسىيەتلىرىنى تەنقىد قىلماسلىقى ۋە ئەيىبلىمەسلىكى ۋە ئارقىسىدىن غەيۋەت قىلماسلىقى ۋە كىشىلەرنىڭ ئازراق سەۋەنلىك - خاتالىقىنى كۆرۈپلا ئۇنىڭغا ئىسىلىۋالىدىغان پەسكەش پاچاقچىلاردىن بولماسلىقى، شۇنىڭدەك باشقىلارنىڭ ئۇتۇقىنى كۆرمەيدىغان ھەسەتخورلاردىن بولماسلىقى كېرەك. پېشقەدەملەرنىڭ ئالدىغا ئۆتۈۋالماسلىق، ئۇلارنىڭ ئازراق كەمچىلىكلىرىگە تەنە قىلماسلىق، كىشىلەرنىڭ بىر قېتىم سۆزلەپ بولغان سۆزىنى «ئۇنىڭدىن مەن ياخشىراق بىلىمەن» دەپ تەكرار تولۇقلاپ سۆزلىمەسلىك لازىم. ئەمما باشقىلار چۈشەنمەيدىغان يەرلەر بولۇپ قالسا ئىزاھلاپ بېرىشكە بولىدۇ. تىببىي خادىملار بىر - بىرىگە قاتتىق ھۆرمەت قىلىشى كېرەك. يىغىن، سورۇنلاردا باشقىلار ناتوغرا سۆزلەرنى ئوتتۇرىغا قويۇپ سالسا نەق مەيداندا قوپاللىق بىلەن تەنقىد قىلماسلىق ياكى مەسخىرە قىلىپ كۈلمەسلىك، بىر - بىرىگە شەرەت قىلىشىپ كەمسىتمەسلىك لازىم. بولۇپمۇ ئۇستازنىڭ ۋە مۇئەللىملەرنىڭ خاتالىقىنى كۆپچىلىك ئالدىدا تەنقىد قىلىپ، ئۇنىڭ ئىناۋىتىنى چۈشۈرۈۋېتىش چوڭ خاتالىق بولىدۇ. بۇنداق مەسىلىلەرنى كېيىن سوئال سوراپ، دەلىللەرنى ئوتتۇرىغا قويۇپ، مۇنازىرە قىلىپ ھەر ئىككى تەرەپ رازى بولغىدەك ھالدا ھەل قىلىۋېتىش كېرەك. باشقىلار سۆزلەپ تۇرغاندا سۆزلىمەسلىك، كىشىلەرنىڭ سۆزىنى بۆلۈۋەتمەسلىك، ئۇنىڭدەك مەجلىس ۋە يىغىنلاردا باشقىلار بىلەن ئورۇن تالاشماسلىق، قانداق ئورۇندا ئولتۇرۇشقا توغرا كەلسە شۇ جايدا ئولتۇرۇش لازىم. ئەگەر باشقىلاز بىرەر ئىش ئۈچۈن ۋاقىتلىق ئورنىدىن قوپۇپ كەتسە، ئۇنىڭ ئورنىدا ئولتۇرۇۋالماسلىق لازىم. باشقىلاردىن بىرەر نەرسىنى ئارىيەت سورىغاندا بەرمىسە، ئىككىنچى قېتىم سورىغاندىمۇ بەرمىسە ئۈچىنچى قېتىم ھەرگىز سورىماسلىق. تىببىي خادىملار باشقىلاردىن كىتاب ۋە باشقا سايمانلارنى ئارىيەت ئالغان بولسا ۋاقتىدا قايتۇرۇپ بېرىشى كېرەك. باشقىلارنىڭ كىتاب - ماتېرىياللىرىنى سورىماستىن ئەپچىقىپ كەتمەسلىك، بىرەر ئاغىنە - يېقىنلىرىنىڭ ئۆيىگە مېھمان بولۇپ بارغاندا ئۆز ئىختىيارى بىلەن ئۇلارنىڭ كىتاب - دەپتەرلىرىنى ئاختۇرۇپ، مالتىلاپ كۆرمەسلىك، يېزىپ تۇرغان ياكى يېزىپ بولغان ماتېرىياللىرىغا قارىماسلىق لازىم. ئەگەر باشقىلار

بار يەردە ئۆزى بىر نەرسە ئوقۇماقچى بولسا ئۇنىڭ ئوقۇماسلىقى، باشقىلارنىڭ دىققىتىنى بۇزماسلىقى لازىم. كىشىلەرنىڭ ئۆيىگە دەم ئېلىش ۋە تاماق ۋاقىتلىرىدا بارماسلىق، ئىمكانقەدەر ئالدى بىلەن خەۋەرلىشىپ ۋاقىت بەلگىلىگەندىن كېيىن بېرىش ياكى ئامال بار ئىش ئورنىدا كۆرۈشۈش لازىم. ئەگەر باشقىلارنىڭ ئۆيىگە بېرىپ قالغاندا ئۆي ئىگىلىرى سىرتقا چىقىشقا تەييار بولۇپ قالغانلىقىنى ھېس قىلسا، تېزراق قايتىش ياكى ئۆي ئىگىسىنىڭ چىرايى ئوچۇق بولمىسا ۋە ئويچان كۆرۈنسە ياكى گەدىنىنى قاشلىسا، سائىتىگە پات - پات قارىسا ياكى سورىغان گەپلەرگە بىر ئېغىز، بىر ئېغىزلا جاۋاب بېرىپ شۈك تۇرسا، تېزراق قايتىپ چىقىپ كېتىش كېرەك. قوشنىلار بىلەن كىچىك باللار ئۈچۈن ياكى توخۇ-توشقانلار ئۈچۈن سوقۇشۇپ، جېدەل - ماجرا چىقارماسلىق لازىم. تېببىي خادىملار شەخسىي تازىلىق، مۇھىت تازىلىقى، ئائىلە تازىلىقى ۋە تۇرمۇش تەرتىپلىرىدە باشقىلارغا ھەمىشە نەمۇنە بولۇشى كېرەك. تېببىي خادىملار ئىنسانشۇناس، قىياپەتشۇناس ۋە پسىخولوگ بولۇشلىرى لازىم. كىشىلەرنىڭ قىياپىتى ۋە سۆز - ھەرىكىتىگە قاراپ ئۇنىڭ قانداق ئادەم ئىكەنلىكى ھەققىدە ئىچكى خۇلاسە قىلىپ تۇرۇش كېرەك. ئىلمىي، ئەخلاقىي ۋە ئەمەلىي تەجرىبىلەردە پىشىپ يېتىشكەن ياخشى ئادەملەرنى تاپسا، ئۇلاردىن مەسلىھەت سورىشى ۋە ئۆزىدە مەۋجۇت بولغان كەمچىلىكلەرنى ۋە ئىدىيىۋى، ئەخلاقىي نۇقسانلىرىنى ئىسلاھ قىلىش ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ پىكىر - مەسلىھەتلىرىنى سورىشى ۋە ئۇنىڭغا قاتتىق ئەمەل قىلىشلىرى لازىم. ئىلىم ۋە مەلۇماتتا يۇقىرى بولسىمۇ، ئەمما ئەخلاق جەھەتتە ناچار بولغان ئادەملەر بىلەن سىرداش ۋە ئاغىنە بولماسلىقى لازىم.

تېببىي خادىملار ئۆزىنىڭ بىلگەن نەرسىسىنى ۋە قىممەتلىك تەجرىبىلىرىنى باشقىلاردىن يوشۇرماسلىقلىرى لازىم. باشقىلارنىڭ سورىغان سوئاللىرىغا بىلگەن قەدەر ئوبدان جاۋاب بېرىش ۋە تەجرىبىلىرىنى تونۇشتۇرۇپ قويۇش ياخشى. بىلىم - تەجرىبىلىرىنى يوشۇرۇش ياكى ئۆگىتىپ بولۇپ مىننەت قىلىش ياكى سورىغۇچىلارنى كەمسىتىپ ئۆزىنى يۇقىرى كۆرۈش - بېخىل ۋە رەزىللەرنىڭ ئىشى. باشقىلارغا ئۇلار جاۋاب بېرەلمەيدىغان سوئاللارنى قويۇپ سۇندۇرۇش، ئۇلار جاۋاب بېرەلمىسە ئۆزى مەن بىلىمەن دەپ ئۆزى جاۋاب بېرىش تېخىمۇ پەسكەشلىك. تېببىي خادىملار يالغان ۋە بىلىمسىز تېۋىپقا ھەرگىز ئىشەنمەسلىكلىرى، ئۇنىڭ سۆلتى ۋە ئاتقان پولىرىغا قاراپ ئۇنىڭغا چوقۇنماسلىقلىرى كېرەك. كىشىلەرگە ماددىي ياكى مەنىۋى جەھەتتىن پايدا يەتكۈزمەيدىغان ئادەملەر ئىنسانلار جەمئىيىتىنىڭ زىيانلىق پارازىتلىرىدۇر. ئارىستوتېل شۇنداق دەيدۇ: «ئىلىم - ھېكمەت دېگەن يوشۇرۇن بىر خەزىنە. ئۇ ھەمىشە يوشۇرۇن تۇرسا ھېچقانداق ئەھمىيىتى يوق نەرسىگە ئايلىنىپ

قالىدۇ. ئۇنى ئاشكارا قىلىپ ئىنسانىيەتكە پايدا يەتكۈزۈش ھەقىقىي ئالىملارنىڭ ۋەزىپىسىدۇر»

ئىلىم-پەن ئۆگەتكۈچىلەر ھەمىشە ئۆزى ئوقۇپ، ئۆزى چۈشىنىپ، ئۆزى پايدىلىنىپلا ئۆتمەستىن، بەلكى باشقىلارغا پايدىلىق نەرسىلەرنى مىراس قالدۇرۇش ئۈچۈن30-40 ياشقا يەتكەندە يېزىشقا كىرىشىش كېرەك. ئوقۇغۇچىلار25 ياش، ئېشىپ كەتسە 30 ياشتا ئەمەلىي ئىشلەشكە كىرىشىش لازىم. چۈنكى كىشىلەرنىڭ 25-30 ياشقىچە بولغان ئۆمۈرى ئوقۇش ۋە ئۆگىنىش باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ. 30 ياشقا كەلگەندە، ئۇنىڭ ئىشلەش ۋە نەسىل قالدۇرۇش باسقۇچى باشلىنىدۇ. ئادەملەرنىڭ 60 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا ئەقىل - ئىقتىدارى نورمال بولىدۇ. 60 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن چېكىنىشكە باشلايدۇ. لېكىن ئىلىم ۋە ئەقلىي خىزمەت بىلەن چېنىققان مېڭىنىڭ 70- 80 ياشقىچىمۇ نورمال ئىشلىشى مۇمكىن.

كۆرۈش ياكى ئاڭلاش كۈچىدىن مەھرۇم قالغان كىشىلەرنىڭ كېسەلگە دىئاگنوز قويۇشى ۋە رېتسىپ يېزىشى توغرا ئەمەس. ئۇلار كېسەلنىڭ سۆزلىرىنى ۋە ئالامەتلىرىنى ئوبدان ئىگىلىيەلمىگەنلىكى ئۈچۈن توغرا دىئاگنوز قويۇش ئىقتىدارىغا ئىگە بولالماسلىقى مۇمكىن.

ئەڭ ناچار تېۋىپ ھېچقانداق ئىشنى ئىلمىي ئاساس ۋە تېببىي قائىدە ۋە تېببىي ئۆلچەملەرگە مۇۋاپىق ئېلىپ بارمايدۇ. داۋاملىق ئۆزىنىڭ چەكلىك تەجرىبىلىرى، ھېسسىياتىغا ئەگىشىپ ئىش قىلىدۇ. دورا ۋە تاماقلارنى قالايمىقان ئىشلىتىدۇ. ئادەم بەدىنى ۋە پەسىل خاراكتېرىگە قاراپ ئىش تۇتمايدۇ. ئۆزگىرىپ تۇرغان ئەھۋالنى سەزمەيدۇ. كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقارغان سەۋەبلەر ۋە داۋام قىلىش جەريانىنىمۇ چۈشەنمەيدۇ.

ئەڭ نادان تېۋىپلار ئالدىراڭغۇ كېلىدۇ. بەزى نادانلار كېسەللەردە يۈز بەرگەن ئازراق يامان ئالامەتلەرگە قاراپلا قورقۇپ كېتىپ، ئەس - ھوشىنى يوقىتىپ قويىدۇ، ئۇنى قۇتقۇزۇشقا چارە ئىزدىمەيدۇ. ھەتتا باشقىلارغا دۆڭگەپمۇ قويىدۇ. بەزى نادان تېۋىپلار ھەرقانداق كېسەلدە، پەرھىز تۇتۇشنى بەك تەكىتلەپ، قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى ئاساسسىز چەكلەپ قويىدۇ شۇنىڭ بىلەن كېسەل ئاجىزلىشىپ قالىدۇ. بەزىلەر ھېقانداق تاماقتىن چەكلىمەستىن، ھەر قانداق تاماقنى ئىستېمال قىلىشنى تەرغىپ قىلىدۇ، نەتىجىدە بەزى كېسەللەر تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. بەزى تېۋىپلار كېسەلنىڭ دورا- دەرمانلىرىغىلا ئەھمىيەت بېرىپ، ئۇلارنىڭ ئوزۇقلىشى ۋە پەرۋىش قىلىش قائىدىلىرى بىلەن كارى بولمايدۇ. بۇ توغرا ئەمەس چۈنكى، كېسەلنىڭ داۋالىنىشى بىلەن ئۇنىڭ ئوزۇقلىنىشى ۋە پەرۋىش قىلىنىشى ۋە بىر -

بىرىگە ماسلىشىپ ماڭمىسا، داۋالاشنىڭ نەتىجىسىنى قولغا كەلتۈرۈش مۇمكىن بولمايدۇ.

جالىنۇس : «هازىرقى زامان تېۋىپلىرى ئىككى خىل بولىدۇ. بىرسى ئىلمىي تېۋىپ، بىرسى جاھىل تېۋىپ. ئىلمىي تېۋىپ ئالدى بىلەن كېسەلگە ئىلمىي ئاساستا دىئاگنوز قويۇپ ئاندىن توغرا داۋالايدۇ، دورىلارنىڭ بەدەنگە قانداق تەسىر قىلىدىغانلىقىنىمۇ كۆزىتەلەيدۇ. جاھىل تېۋىپ ھەمىشە تەۋەككۈللارچە ئىش قىلىدۇ، ئۆزىنىڭ ھەممىدىن يۇقىرى كۆرىدۇ، ئۆزىنى چاغلىماي نۇسخا ئىجادقىلىدۇ، باشقىلار مەسلىھەتبەرسە ئۇنىمايدۇ، باشقىلار ئۇنىڭ داۋالىتقان كېسىلىنى داۋالاپ قالسا، كېسەل بولغۇچىغا ئاداۋەت قىلىدۇ. مانا بۇنداق تېۋىپلار جاھىل ۋە مۇتەئەسسىپ بولۇپ ھېسابلىنىدۇ» دەيدۇ.

§4. تېببىي خادىملاردا بولۇشقا تېگىشلىك ئەخلاقىي سۈپەتلەر

1) تېببىي خادىملارنىڭ تەبىئىي مىزاجى مۆتىدىل بولۇشى لازىم. ئەگەر بۇ مىزاج تەبىئىي ھالدا مۆتىدىل بولمىغان بولسا، مۇۋاپىق ئائىلە تەربىيىسى ۋە مەكتەپ تەربىيىسى، ئالىم ۋە پەيلاسوپلارنىڭ ۋە ئۇستازلارنىڭ نەسىھەتى ۋە تەنقىدىي تەربىيىسى ئارقىلىق مۆتىدىللەشكەن مىزاج بولىشىمۇ بولىدۇ، بۇنداق مىزاج ئېغىر - بېسىق بولۇش بىلەن بىللە جىددىي ۋە تەشەببۇسكار بولۇش، ھېسسىياتقا بېرىلمەيدىغان چىدامىلىق بولۇش قاتارلىق سۈپەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

2) تېببىي خدىملار يەڭگىل تەبىئەتلىك، ئالدىراڭغۇ، ئاچچىغى يامان، سۆز ۋە مۇئامىلىسى قوپال، ھاكاۋۇر ۋە مەمەنچىلەردىن بولماسلىقى شەرت.

3) تېببىي خادىملارنىڭ ئەخلاق ئىستىلى توغرا، راستچىل، سۆزى تۇتامىسىز، ساددا، ئاق كۆڭۈل، تىلى ۋە دىلى ئوخشاش، يالغان سۆز يالغان ۋەدىلەرنى قىلمايدىغان، كۆپ سۆزلىمەيدىغان، ئوچۇق چىراي بولۇشى ھەمدە ھەرگىزمۇ شەخسىيەتچى بولماسلىقى لازىم.

4) تېببىي خادىملار تۆۋەندىكى تۆت خىل ناچار ئادەتتىن ساقلىنىش لازىم.

(1) «ئېرىنچەكلىك» (ھورۇنلۇق) (2) «زېرىككەكلىك» (3) «تېرىككەكلىك» (4) «كۆڭۈلچەكلىك» يۇقىرىقى تۆت ئىللەت كىشىلەرنى داۋاملىق بەختسىزلىككە ئېلىپ

باردۇ.

5) تېببىي خادىملار ئەمەلىي خىزمەتلەردە جىددىي ھەم قەيسەر ھەم كېسەللەرگە قارىتا يۇۋاش ۋە مېھرىبان بولۇشى شەرت.

6) تېببىي خادىملار خىيالپەرەس بولماسلىقى كېرەك. ھەرقانداق ئىشنى ئەقىل ۋە تەپەككۇر، ئەمەلىي تەجرىبە ۋە ئىلمىي كۆرسەتمىلەر بىلەن ئىشلەش لازىم. خىيالپەرەسلەرنىڭ ئالدامچى، يالغانچى، تۇرمۇشتا چۇۋالچاقلارنىڭ خىزمىتى تەرتىپسىز كېلىدۇ. ئۇلار ھەرقانداق ئىشنى ئەقىل، تەپەككۇر ۋە ماددىي ئەمەلىيەت ئۈستىگە قۇرىدۇ. نەرسىلەر ۋە ھادىسىلەر ھەققىدە ئەقىل ۋە تەپەككۇر ئىشلەتمەستىن، خىيال ۋە ھېسسىياتنى ئاساس قىلىدۇ. شۇڭا ئۇ ئادەملەر داۋاملىق خاتالىق سادىر قىلىش ۋە خەتەرلىكلەرگە يولۇقۇشتىن خالى بولالمايدۇ.

7) تېببىي خادىملار گۈزەل ئەخلاق، ئېسىل ئىستىللىك ۋە ياخشى سۈپەتلىك بولۇش لازىم. ھاراقكەشلەر، نەشەكەشلەر ۋە مەس قىلغۇچى دورىلار (مۇخەددىراتلار)نى ئىشلىتىشكە ئادەتلەنگەرلەر، ھەددىدىن ئاشقان ئويۇن - تاماشاچىلار، شەھۋانىيلار، پاھىشىۋازلار، ئەقلىدىن ئازغانلارنىڭ ۋە داۋاملىق چالا مەس يۈرۈيدىغانلارنىڭ تېببىي خادىم بولۇش سالاھىيىتى بولمايدۇ. چۈنكى، تېببىي خادىملارنىڭ ئاساسىي كەسپى ئىنسانىيەتنى روھىي ۋە جىسمانىي ئىللەتلەردىن قۇتۇلدۇرۇش ۋە ئۆزىنىڭ خىزمەت شارائىتىدا داملىق كىشىلەر بىلەن ئالاقە-مۇناسىۋەتتە بولۇش قاتارلىق مەجبۇرىيەتلىرى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن تېببىي خادىملارنىڭ ئەقىل - ئەخلاق، ياخشى سۈپەت، پاكىزلىق تەرتىپلىك ۋە ياشاش-مۇلايىملىق جەھەتلەردىن باشقىلارغا نەمۇنە بولۇشى ۋە ياخشى تەسىر قالدۇرۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ.

8) تېببىي خادىملار داۋاملىق ئۆز ئىلىم- تەجرىبىسىنى ئاشۇرۇش ۋە كەسپىي ئىقتىدارىنى مۇكەممەللەشتۈرۈش كويىدا بولۇش لازىم. تۇرمۇش ۋە خىزمەت نەتىجە قازىنىشتا باشقىلارنىڭ يار - يۆلەكچىلىكى ۋە ياردىمىگە يۆلىنىشنى ئويلىماستىن، ئۆزىدە مەۋجۇت بولغان قابىلىيەت، ئىلىم ۋە ئىقتىدار ئارقىلىق قولغا كەلتۈرۈشنى نىشان قىلغان بولۇشى لازىم. تېببىي خادىملار تاماخور، پارىخور بولماسلىقى، باشقىلاردىن پايدىلىنىش يەنى ئۇلارنىڭ كۈچىدىن، يۈزىدىن ۋە پۇلىدىن پايدىلىنىشنى ئويلىماسلىقلىرى، تېببىي خادىملار پارا ئېلىش ۋە پارا بېرىش ئارقىلىق، بىرەر قانداق مەقسەتنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشقا ئۇرۇنماسلىقى لازىم.

9) تېببىي خادىملاردا ئىنسانپەرۋەرلىك روھىنىڭ ۋە ئىنتېرناتسىئونالىزملىق روھىنىڭ ناھايىتى يۇكسەك ئىپادىسى بولۇشى لازىم. كېسەل بولغۇچىلار مەيلى قانداق مىللەت بولسۇن، مەيلى دوست ياكى دۈشمەن، مەيلى تونۇش، مەيلى تۇغقان

ياكى يات ـ يىگانە بولسۇن، مەيلى پادىشاھ ياكى گاداي بولسۇن ھەممىگە ئوخشاش مۇئامىلە قىلىشى، ھەممىگە ئوخشاش كۆيۈمچان، ھەممىگە ئوخشاش ئەھمىيەت بېرىدىغان بولۇشى لازىم. بولۇپمۇ ئاجىزلار، كەمبەغەللەر، مۇساپىر ـ غېرىپلارغا تېخىمۇ غەمخور بولۇش لازىم. ئاجىز، كەمبەغەل بىمارلارغائىمكانىقەدەر ئاسانلىق تۇغدۇرۇپ بېرىش ۋە ئەرزانراق دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. جىددىي كېسەللەر كەلسە، ئۇنىڭدىن دەرھاللا ھەق ئېلىشنى چىڭ تەلەپ قىلماي، ئالدى بىلەن كېسەلنى قۇتقۇزۇش، ھېسابنى كېيىن قىلىش كېرەك.

10) تېببىي خادىملار ئىلىم ـ مەرىپەت ئېلىشقا ئامراق بولۇشى، قەدىمكى ۋە كېيىنكى ۋە ھەر خىل ساھەدىكى تېببىي ماتېرىياللاردىن پايدىلىنىپ تۇرۇشلىرى، دۆلەت ئىچىدە ۋە سىرتىدا نەشر قىلىنىغان تېببىي گېزىت ۋە ژۇرناللار ۋە خەلقئارا تېببىي ئۇچۇرلاردىن ۋە يېڭى دورا ـ سايمانلاردىن ھەر ۋاقىت ۋاقىپ بولۇپ تۇرۇشلىرى لازىم.

11) تېببىي خادىملار ئۆزلىرىنىڭ ياشراق ۋاقتىدا تېگىشلىك ئىلىم ۋەنەزەرىيىلەرنى ئوبدان ئۆگىنىپ ئىگىلىۋېلىشلىرى لازىم، ياش چوڭايغاندا ئوقۇغان ـ بىلگەن نەرسىلەرنى ئەستە قالدۇرۇش قىيىن بولىدۇ. داۋالاش ئىشلىرىدا ھەمىشە كىتابنى قولتۇقلىۋېلىش ياخشى ئىش ئەمەس. «ئىلىمنىڭ ئەستە بولۇشى، كىتابتا بولۇشىدىن ئەۋزەل» دېگەن تەمسىللەر بار.

12) تېببىي خادىملار پەقەت نەزەرىيىچى ۋە كىتاب ـ ماتېرىيالچى بولۇپ كەتمەسلىكى، ئۇلاردىن پايدىلىنىش، ئەمما ئەمەلىيەت بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتەلەيدىغان بولۇشى لازىم، ئەمەلىيەتتە تەسىرى كۆرۈلمىگەن نەزەرىيە ۋە تەجرىبە قانچە زور بولسىمۇ، ئۇنىڭ ئەھمىيىتى بولمايدۇ. شۇنىڭدەك ئىلىم ۋە نەزەرىيىلەرنى كۆزگە ئىلماسلىق ۋە ئۇنى ئۆگەنمەسلىك، پەقەت بىر مەزگىل ئەمەلىي خىزمەت جەريانىدا ھاسىل قىلغان چەكلىك نوقۇل تەجرىبىلەرگىلا ئېسىلىۋالماسلىق لازىم. بۇ، ئاقىۋەتتە قاتماللىققا ئېلىپ كېلىدۇ. ياكى خالتا كوچىغا كىرگۈزۈپ قويىدۇ. تەجرىبىلەردىن قانۇنىيەت چىقىرىش ۋە ئۇنى باشقا نەرسىلەرگە تەدبىقلاش ئىقتىدارىنى تۆۋەنلەشتۈرۈۋېتىدۇ.

13) بىرەر كىشى تېببىي خادىملاردىن ئۆز مىزاجىنىڭ قانداق ئىكەنلىكىنى ۋە ئۆزىدەقانداق كېسەل ئەھۋالى بارلىقىنى سورىسا ياكى بىرەر قانداق تېببىي مەسىلە ئۈستىدە مەسلىھەت سورىسا، ئۇنىڭ ئەھۋالىنى بىر ئاز بايقاپ چىققاندىن كېيىن، ئىلمىي ئىزاھاتلىق جاۋاب بېرىش كېرەك، ئاساسسىز ياۋا گەپلەرنى قىلماسلىق لازىم. بىلمەيدىغان ئىشنى ياكى چالا بىلىدىغان بىرەر ھۈنەرنى بىلىمەن دەپ

كىشىلەرنى ئالدىماسلىق لازىم. ئالدىدىن بىرەر قېتىم تەجرىبە بولۇپ ئۆتمىگەن ئىشلارغا ھەرگىز قارامىلىق بىلەن قول تىقماسلىق لازىم.

14) تېببىي خادىملار ئۆزى داۋالاۋاتقان كېسەللەرنىڭ داۋالاش جەريانىدىكى ئۆزگىرىشلىرى ۋە بېرىلگەن دورىلارنىڭ ۋە قىلىنغان چارىلەرنىڭ ياخشى ـ يامان تەسىرىگە داۋاملىق دىققەت قىلىپ تۇرۇشى ۋە كۆزىتىپ تۇرۇشى لازىم ۋە ئەسلىدە قويۇلغان دىئاگنوزنىڭ توغرا ئەمەسلىكى بىلىنىپ قالسا، دەرھال داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىش كېرەك. بولۇپمۇ جىددىي كېسەللەردە دەسلەپكى باسقۇچ، كېسەللىكنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈش باسقۇچى ۋە تۆۋەنلىشىش باسقۇچلىرىنى دىققەت بىلەن بايقاش، مۇمكىن بولسا، ئالدى بىلەن ئاقىۋىتىنى مۆلچەرلەش ۋە ئاخىرقى نەتىجىدە ھاسىل بولغان كلىنىكا سەۋەبىنى توغرا خۇلاسە قىلىپ كېسەل تارىخىغا يېزىپ قويۇشنىڭ سىرتىدا، ئۆز خاتىرىسىگىمۇ يېزىۋېلىشى لازىم. مانا بۇ جانلىق ۋە ئەمەلىي ئۆگىنىش بولىدۇ.

15) تېببىي خادىملار داۋالاۋاتقان كېسەللەرنىڭ ئاقىۋىتى توغرۇلۇق مۆلچەرلىگەن ئەھۋالنىڭ نەتىجىسىنى كېسەلنىڭ يېقىنلىرىغا خەۋەر قىلىپ تۇرۇشى لازىم. ئاقىۋىتى قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر كېسەلنىڭ روھىنى كۆتۈرۈپ، كېسەلگە قارشى كۆرەش قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش پايدىلىق. ئەگەر كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى بولمايدىغانلىقى مۆلچەرلەنسە، ئۇنى كېسەلنىڭ يېقىنلىرىغا مەلۇم قىلىش، ئەمما كېسەل كىشىگە ھەرگىز ئېيتماسلىق لازىم. ئۇنىڭ يېقىنلىرى كېسەلنى ئېلىپ چىقىپ كېتىشنى ياكى باشقا جايغا يۆتكەپ كېتىشنى تەلەپ قىلسا رۇخسەت قىلىشى لازىم. بەك قاتتىق ئازابلىنىۋاتقان كېسەللەرگە مۇخەددىرات (ئاغرىق پەسەيتكۈچى) ۋە ئارام بەرگۈچى دورىلارنى بېرىپ كېسەللىك ئازابىنى يەڭگىللەشتۈرۈشكە بولىدۇ. ئەمما «ئازاب تارتماي جېنى ئاسانراق چىقىپ كەتسۇن» دەپ تېز ئۆلتۈرىدىغان ياكى ئازابلىماي جان ئالىدىغان ھالاك قىلغۇچى دورىلارنى قەتئىي بەرمەسلىك لازىم. بۇ تېببىي ئەخلاققا يات بولۇپلا قالماي، بەلكى جىنايەتتۇر.

16) كېسەل ئەھۋالى ئېغىرلاشقان ياكى خەتەرلىك ئالامەتلىرى كۆرۈنگەندە تېببىي خادىملار كېسەلنىڭ قېشىدا توپلىشىۋېلىپ، بەك ئالاقزادە بولۇپ تاراق ـ تۇرۇق قىلماسلىق، چىرايىنى ئۆزگەرتىپ كېسەلگە ۋەھىمە بەرمەسلىك، كېسەلنى دەرھال يۆتكەپ كەتسۇن دەپ ھەيدىمەسلىك، كېسەلنىڭ كېسەلخانىدا جان ئۈزۈشىدىن نومۇس قىلماسلىق لازىم.

17) ئېغىر كېسەللەر ئۆزىگە زىيانلىق بولغان نەرسىلەرنى قىلىمەن ۋە يەيمەن دەپ قاتتىق تەلەپ قىلىپ تۇرۇۋالسا، ئاز-تولا رۇخسەت قىلىش كېرەك. پايدىلىق

نەرسىلەرنىڭ قاتتىق رەت قىلىپ تۇرۇۋالسا، ئۇنى بىر مەزگىل ئىشلەتمەسلىك لازىم. لېكىن تېببىي خادىملار كېسەلنىڭ ھېسسىياتىغا ئەگىشىپ ئۇنىڭغا زۆرۈر بولغان دورا ۋە چارىلارنى تاشلىۋېتىشى توغرا ئەمەس، بەزى ۋاقىتلاردا تېگىشلىك دورا ۋە چارىلارنى مەجبۇرىي ئىشلىتىپ تۇرۇش لازىم. كېسەل ۋاپات قىلىپ كەتسە، ئۇنىڭ ئائىلە تەۋەلىرىگە ياخشى سۆزلەر بىلەن تەسەللى بېرىش، مەسىلەن: «بىز قىلىدىغان ھەممە چارىلارنى قىلىپ كۆردۇق، ئەمما ئەجەلگە چارىمىز بولمىدى» دېگەندەك سۆزلەر بىلەن كۆڭلىنى ئېلىش كېرەك. ئەمما كېسەلخانىدا ئۇنلۇك يىغا - زارە قىلىشىپ باشقىلارغا يامان تەسىر بېرىشكە يول قويماسلىق لازىم.

18) كېسەل يوقلاپ كىرگەندە، ناھايىتى ئوچۇق چىراي بىلەن كىرىپ ئەھۋال سوراش لازىم. ئۇندىن كېيىن مۇۋاپىق تەكشۈرۈشلەرنى ئېلىپ بېرىپ، كېسەلنىڭ تاماق يېگەن - يېمىگەنلىكىنى ۋە شۇ كېچىدىكى دورا تەسىرىنى، ئالاقىدار باشقا مەسىلىلەرنى سوراپ كېسەلگە سەۋرى قىلىش، ئالدىرىماسلىق توغرىسىدا ياخشى تەسەللى بېرىش كېرەك. بەزى ئەسەبىي كېسەللەر تېببىي ئادىملارغا قاتتىق - يىرىك گەپ قىلسا ياكى داۋالاشقا نارازىلىق بىلدۈرسە، تېببىي خادىملار ئاچچىقلاپ خاپا بولۇپ قالماستىن، كېسەللەرگە سىلىق مۇئامىلە قىلىپ ، ئۇنىڭ تەلىپىنى ئورۇنداپ بېرىشكە بولىدىغانلىقىنى ئېيتىپ كېسەل قېشىدىن تېزراق چىقىپ كېتىشى كېرەك. ئۇنداق كېسەللەرگە ئاداۋەت قىلىپ، مۇئامىلىنى ئۆزگەرتىش بىلەن جېدەل - ماجرا چىقىرىش ئەسلا توغرا ئەمەس.كېسەللەر بىلەن جېدەل - ماجرا چىقىرىدىغان تېۋىپلار ۋە باشقا تېببىي خادىملار تېببىي خادىملىق سالاھىيىتىگە ئىگە بولالمايدۇ.

19) كېسەلنىڭ يېنىدا ئۇزۇن ئولتۇرماسلىق، ئۇنىڭ تامىقىنى يېمەسلىك ۋە سوۋغىسىنى قوبۇل قىلماسلىق لازىم. يەنە تېببىي خادىملار ئۆزىنىڭ ئارتۇق بىلىمگە ئىگە ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىش ئۈچۈن، كېسەللەر قېشىدا ئۇ كېسەلنىڭ خاراكتېرى ۋە ئۇنىڭ كېلىپ چىقىش مېخانىزمى ۋە ئۇنىڭ ئاناتومىيىسى، فىزىئولوگىيىسى قاتارلىق گەپ سۆزلەرنى سۆزلەپ «مەلۇماتپۇرۇشلۇق» قىلماسلىق كېرەك. بۇنداق ئىشلار تېببىي خادىملارغا قاتتىق ئەيىپ ھېسابلىنىدۇ.

20) كېسەلنىڭ سىرلىرىنى يوشۇرۇش كېرەك. ئۇلارنىڭ مەخپىي گەپلىرىنى باشقىلارغا دەپ قويماسلىق، كېسەلنىڭ ئىغىرلىشىۋاتقانلىقىنىمۇ ئۇنىڭ يېقىنلىرىدىن باشقىلارغا دېمەسلىك لازىم.

21) تېببىي خادىملار تولا گەپ قىلىدىغان شاللاق، چاقچاقچى بولماسلىقى ۋە باشقىلارنىڭ نەزەرىدە ئۆزىنىڭ دوختۇرلۇق سۈپىتى ۋە سالاپىتىنى ساقلىشى لازىم

22) تېببىي خادىملار بەزى تېببىي مەسىلىلەرنى ئۆزى ھەل قىلالمىسا ياكى داۋالاۋاتقان كېسەللەرنى داۋالاشقا تەجرىبىسى يېتەرسىزلىك قىلسا، نومۇس ۋە ھاكاۋۇرلۇق قىلماستىن، باشقىلاردىن مەسلىھەت سوراش لازىم. شۇ ئەھۋالنى بىلمىگەن باشقىلار بار تۇرۇپ ئۇلاردىن سورىماستىن، ئۆز بېشىمچىلىق قىلىپ خاتالىق ئۆتكۈزسە ۋە يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىشقا بىۋاستە سەۋەبچى بولسا، قانۇن ئالدىدا جاۋابكار بولىدۇ. تېببىي خادىملار ئۆز بىلىمى ۋە تەجرىبىسىنىڭ كۆپلىكى بىلەن ھاكاۋۇرلىشىپ كەتمەسلىكى لازىم. ئۆزىنى بىلىم ۋە تەجرىبىدە يېتەرسىز دەپ قارىغان كەمتەر دوختۇرلار ئالغا باسالايدۇ. باشقىلار بىلەن بىرەر مەسىلىدە تالاش - تارتىش بولۇپ قالسا پاكىتقا ۋە ئىلىم - پەنگە. جاھىللىق ۋە مۇتەئەسسىپلىك قىلماستىن ھەقىقەتكە تەسلىم بولۇشى لازىم. ئىلمىي -تەتقىقات ئىلىشىرى مۇنازىرىسىز يۈكسەلمەيدۇ. ئەمما ئۇنى ئاساسسىز مۇنازىرىگە ئايلاندۇرماسلىق ۋە باشقىلارنىڭ پىكىرىگە ھۆرمەت قىلىشى، ئۆز ئارا زىددىيەت ۋە ئىتتىپاقسىزلىق پەيدا قىلىدىغان ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

23) تېببىي ۋە مەمۇرىي خادىملار ئويۇن - تاماشا پەرەست، ھاراقخور ۋە شەھۋانىي پەرەست بولماسلىقى كېرەك. بۇنداق ئىشلار ئىنساننىڭ ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئىقتىدارىنى ھەم ئىناۋىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

24) تېببىي خادىملار ئۆز كەسپى ساھەسىدە ئۇچرىشىپ تۇرىدىغان قىز - ئاياللارنى ئۆزىنىڭ ئاچا - سىڭىللىرىدەك قاراش لازىم. ئۇلارغا شەھۋانىي كۆز بىلەن قارىماسلىق، شەھۋانىي چاقچاقلارنى قىلماسلىق، ئۇلار بىلەن كۆرۈشكەندە قولىنى چىڭ سىقىماسلىق، كېسەل ئاياللارنى تەكشۈرگەندىمۇ بەزى ئەزالىرىنى ئىمكانقەدەر سىلىماسلىق لازىم. يامان غەرەز ۋە يامان نىيەتتە ھەرگىز بولماسلىق لازىم. بەقرات مۇنداق دېگەن: «ئادەملەر، ئاقىل ۋە جاھىل دەپ ئىككىگە ئايرىلىشىنىڭ سەۋەبى بۇ ھەر ئىككىسىدە مەلۇم كەمچىلىك بولىدۇ. ئاقىللار ئۆز كەمچىلىكىنى تونۇيدۇ، جاھىللار ئۆز كەمچىلىكىنى تونۇمايدۇ».

25) تېببىي خادىملار تېببىي كىتابلارغا ئامراق بولۇشى ۋە ئۆز تىلىدىن باشقا ئېھتىياجلىق بولغان چەت تىللىرىدىن 1-2 خىل تىلنى ئۆگىنىشى كېرەك. يالغۇزلا تېببىي بىلىملەرنى ئۆگىنىپلا قالماي، بەلكى پەلسەپە، پسىخولوگىيە، جۇغراپىيە، فىزىكا، خىمىيە ئاسترونومىيە، بوتانىكا، مەدەنىيەت، بولۇپمۇ مورفولوگىيە پەنلىرىنىمۇ تىرىشىپ ئۆگىنىشى لازىم. بىلىم دائىرىسى قانچە كەڭ بولسا كېسەلگە دىئاگنوز قويۇش داۋالاش شۇنچە ئۈنۈملۈك بولىدۇ.

26) تېببىي خادىملار ئۆز ھۆكۈمىتى، ئۆز ۋەتىنى ۋە ئۆز تەشكىلىنىڭ قانۇن- سىياسەتلىرىگە، دوختۇرخانا ئىنتىزامىغا قاتتىق رىئايە قىلىدىغان بولۇشلىرى،

تېببىي ئەخلاق ۋە تېببىي قانۇنلارنى ئوبدان ئۆگىنىشى ۋە ئۇنى ئىجرا قىلىشتا باشقىلارغا نەمۇنە بولۇشى لازىم.

27) بىرلىكتە ئىشلەۋاتقان سەبداشلىرى بىلەن ئىتتىپاق ۋە ئىناق ئۆتۈشى، باشقىلار بىلەن ئاداۋەت ۋە زىددىيەتلىك كەيپىياتتا بولامسلىقى، چوڭلارغا ھۆرمەت قىلىش كىچىكلەرگە غەمخورلۇق قىلىش ۋە ئۇلارنىڭ ئۆگىنىش ۋە خىزمەتلىرىگە ياردەم بېرىشى، ئۇرۇق-تۇغقان، يار-بۇرادەرلىرى بىلەن ياخشى ئۆتۈشى، كىشىلەرنىڭ كۆڭلىنى ئىمكانقەدەر رەنجىتمەسلىكى ۋە ئارقىسىدىن غەيۋەت قىلماسلىقى، ئامىمىنىڭ ھىمايىسىنى قولغا كەلتۈرۈشكە تىرىشىشى لازىم. بۇنداق ئادەملەرنىڭ ئىستىقبالى چوقۇم ياخشى بولىدۇ. تەكرار تەۋسىيە قىلىمىزكى، تېببىي خادىملار قوپال سۆز، قوپال ھەرىكەتلەردىن قاتتىق ساقلىنىنى شلازىم.

28) تېببىي خادىملار ئۆزلىرىنىڭ تەن-سالامەتلىكىنى ياخشى ئاسراپ، كۈندىلىك تۇرمۇشىنى تەرتىپلىك ۋە كۆڭۈللۈك ئۆتكۈزۈشكە تىرىشىشى، ئىمكانقەدەر ساقلىق قائىدىلىرىگە تولۇق رىئايە قىلىپ ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرۈشنى مەقسەت قىلىشى لازىم. ئىسراپخورلۇق قىلماسلىقى، كىرىمگە قاراپ چىقىم قىلىشى، ئىقتىسادچىل بولۇپ ئېھتىيات ئاقچىسىنى كۆپەيتىشى، كىيىم - كېچەك، يېمەك - ئىچمەك ۋە ئۆي جاھازلىرىدىمۇ نورمال بولۇشى لازىم. ۋاقىتنى بىكار ئۆتكۈزمەسلىكى، كىشىلەر بىلەن بىكار پاراڭ سېلىپ ئولتۇرماسلىقى ياكى مېھماندارچىلىقتا كۆپ قاتناشماسلىقى، كىنو ۋە تېلېۋىزورغا ھەددىدىن زىيادە ئارتۇق بېرىلمەسلىكى لازىم.

29) تېببىي خادىملار ئۆزلىرىنىڭ يۈرۈش - تۇرۇش، سۆز ۋە ھەرىكىتىدە تەبىئىي نورماللىقنى ساقلاپ قېلىشى، جىددىي ۋاقىتلاردا جىددىي بولۇشى، ھاجەتمەنلەرنىڭ روھىي ھالىتى ۋە ئىچكى دەردىنى دەرھال سېزىپ ئالالايدىغان ۋە ئۇلارغا جىددىي كۆڭۈل بۆلۈپ، ئامال ئىزدەيدىغان بولۇشى، بولۇپمۇ ناتونۇش كىشىلەرگە، غېرىپ - مۇساپىرلارغا تېخىمۇ مېھرىبان بولۇشى ۋە جىددىي كېسەللەرنىڭ ئۆزۈن كۈتۈپ تۇرۇشىغا يول قويماسلىقى ۋە ئۇلارنى جىددىي قۇتقۇزۇۋېلىشقا تەشەببۇسكار بولۇشى ۋە مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلار بىلەن تونۇشتۇرۇپ قويۇشى لازىم.

§5. ھازىرقى زامان تېببىي خادىملاردا بولۇشقا تېگىشلىك سۈپەتلەر

1. كېسەل داۋالىغۇچى بارلىق خادىملار ئۆزىنىڭ ئاساسلىق نىشانىنى خەلقنىڭ سالامەتلىكى ۋە ئىنسانىيەت ئۈچۈن ئىشلەشكە قارىتىشى ۋە بۇ خىزمەت يولىدا

مۇكەممەل بىر تىببىي قائىدە ـ تۈزۈم دەستۇرىغا ئەمەل قىلىشى لازىم.

2. ھازىرقى زامان تىببىي خادىملىرىنىڭ ۋەزىپىسى يالغۇز شەخسلەرنىڭ كېسەللىنى داۋالاش ۋە ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراشلا بولۇپ قالماستىن، بەلكى جەمئىيەتتىكى ئومۇمىي خەلقنىڭ پاراۋانلىقى ۋە خاتىرجەم تۇرمۇش كەچۈرۈشىنىمۇ نەزەردە تۇتۇشى كېرەك. ئومۇمىي يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ۋابا (ۋولېرا)، تائۇن (چۇما)لارنىڭ ئالدىنى ئېلىش، پەسىل خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ھەم ئاكتىپ پوزىتسىيىدە بولۇشلىرى ھەم ھوشيار تۇرۇشلىرى، بۇنداق ئەھۋال يۈز بەرگەندە ئالدىنقى سەپكە بېرىشتىن قورقماسلىقلىرى لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، مەملىكەت ئىچى ۋە خەلقئارادا بولۇۋاتقان كېسەللىك ئەھۋالى ۋە ئىنسانىيەت ئۈچۈن پەيدا بولۇۋاتقان يېڭى خەۋپلىك كېسەللەردىن ساقلىنىشنىڭ چارە ـ ئامالىنى ئىزدىشى ۋە يۇقىرى دەرىجىلىك ھۆكۈمەت ئورگانلىرىغا ھەر ۋاقىت خەۋەر قىلىپ تۇرۇشى لازىم. چۈنكى چوڭ يانغىندىن ساقلىنىش ئۈچۈن، كىچىك ئۇچقۇنلارنى ئۆز ۋاقتىدا بېسىقتۇرۇش لازىم.

3. بارلىق تىببىي خادىملار قەدىمكى ۋە كېيىنكى ئالىملار ۋە پەيلاسوپلارنىڭ تىببىي ئەخلاق توغرىسىدا يېزىپ قالدۇرغان قىممەتلىك سۆزلىرىگە رىئايە قىلىشى ۋە ھۆكۈمەت ئوتتۇرىغا قويغان تىببىي ئەخلاق ۋە تىببىي قانۇنلارغا قاتتىق ئەمەل قىلىشى لازىم. باشقىلارنىڭ قانۇنسىز ھەرىكەت ۋە ئەخلاقسىز قىلمىشلىرىنى تارتىنماستىن پاش قىلىش ـ ئىنسانىيەت ئۈچۈن چوڭ خىزمەت قىلغانلىق بولىدۇ.

4. تىببىي خادىملار ئۆزىنى ئابرۇيلۇق قىلىپ كۆرسىتىش ئۈچۈن، دەرۋازا ۋە ئىشىك ئالدىلىرىغا ئۆزىنى داڭلىغان لەۋھەلەرنى ۋە ئېلانلارنى ئاسماسلىقى كېرەك. ئەمما نامىنى يېزىپ قويسا بولىدۇ.

5. تىببىي خادىملار ئۆزى توغرا داۋالاۋاتقان ۋە نەتىجە بېرىۋاتقان داۋالاش ئىشلىرىغا باشقىلارنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشىغا رۇخسەت قىلماسلىقى، ئۆزى مەسئۇل بولۇشى لازىم. ئۆزى ھەل قىلالمىغاندا، باشقىلارنىڭ ياردىمىنى سورىسا بولىدۇ.

6. داۋالىغۇچى خادىملار ھېس ۋە تەجرىبىلەرگە ئەھمىيەت بېرىشى، يېڭى كەشىپ قىلىنغان ئۇسۇل ۋە دورىلارغا، شۇنىڭدەك تەرەققىي قىلغان ھەر قانداق ساھەسىدىكى تېبابەتنىڭ ئىلغارلىقىنى ئىنكار قىلماسلىقى، بەلكى ئۇنى ئۆگىنىشى لازىم. ھەقىقەتلىكى ئىسپاتلانغان، ئېنىق پاكىتلىق مەسىلىلەرنى ئىنكار قىلىش نادان مۇتەئەسسىپلەرنىڭ ئىشىدۇر.

7. تىببىي خادىملار پۈتۈن تىببىي خىزمەتلەرنى ئەقىدە ـ ئىخلاس بىلەن ئىشلىشى، ئومۇمىي خەلقنىڭ سالامەتلىك خىزمىتىنى دۇنيادىكى ھەممە

خىزمەتلەردىن شەرەپلىك خىزمەت دەپ تونۇشى لازىم.

8. تېببىي خادىملار ئىنسانلارنىڭ جىسمانىي ھاياتلىقىنى ساقلاش، ئۇلارنى خاتىرجەم ۋە ئۇزۇن ئۆمۈرلۈك قىلىش ئۈچۈن قانچىلىك مەسئۇلىيىتى بارلىقىنى ھېس قىلىشى لازىم.

9. تېببىي خادىملار ئۆزىنىڭ خىزمەت ئەمەلىيىتى جەريانىدا ياكى ھايات تارىخىدا بېشىغا كەلگەن ئىسسىق - سوغۇقلاردىن تەجرىبىلەر ئېلىشى ۋە ئۇنى قوبۇل قىلىشى، بولۇپمۇ كۈندىلىك داۋالاش جەريانىنىڭ ئۇتۇقلۇق ۋە غەلىبىلىك تەرەپلىرىنى خۇلاسە قىلىپ تۇرۇشى لازىم.

10. بارلىق تېببىي خادىملار ئالدى بىلەن ئىنسانپەرۋەر بولۇشى كېرەك. ھەر قانداق ئىنساننىڭ يولۇققان روھىي ۋە جىسمانىي خەۋپ-خەتەرلىرىدىن قاتتىق تەسىرلىنىشى ۋە ئۇنىڭغا ئىچ ئاغرىتىشى لازىم. شۇنداق ئىشلار ئالدىغا ئۇچراپ قالغان چاغدا ئۇنىڭ قانداق ئادەم ئىكەنلىكى، قانداق مىللەت، قانداق دىن ۋە قانداق مەزھەپ، دوست ياكى دۈشمەن ئىكەنلىكىدىن قەتئىي نەزەر، ئۇنى تېز قۇتۇلدۇرۇۋېلىشقا جىددىي چارە-ئىلاج قىلىشى كېرەك.

11. تېببىي خادىملار خەتىرى ئېغىر ۋە جىددىي قۇتقۇزۇشقا تېگىشلىك بولغان كېسەللەرنىڭ ھەر خىل ئەھۋالىنى تولا سورۇشتە قىلىپ كەتمەستىن، ئالدى بىلەن ئۇنىڭ ھاياتىنى تېز قۇتقۇزۇشى لازىم.

12. تېببىي خادىملار كېسەل تەكشۈرۈش ۋە دىئاگنوز قويۇشتا مەلۇم بولغان ئىشلار ياخشى بولسۇن، يامان بولسۇن كېسەلنىڭ يېقىنلىرىنى ۋاقىپلاندۇرۇپ قويۇشى كېرەك. ئەگەر كېسەل داۋالاشتا تېببىي خادىملار ئىچىدە ئىختىلاپ پەيدا بولۇپ قالسا، دەرھال توپلىنىپ دىئاگنوز قويۇپ داۋالاش ئىشىنى ئۇيۇشتۇرۇپ بىر تەرەپ قىلىشى لازىم.

13. مەسلىھەت بەرگۈچى تېۋىپ پەقەت مەسلىھەت بېرىش ۋەزىپىسىنى ئۆتۈشى، ئەمما كېسەلنى داۋالاش ئىشلىرىنى ئۆز ئالدىغا تارتىپ ئالماسلىقى لازىم.

14. تېببىي خادىملار باشقىلارنىڭ ئىجاد قىلغان يېڭىلىقلىرىنى ياكى تەجرىبە نۇسخىلىرىنى ئۆزىنىڭ نامىدا قىلىۋالماسلىقى ياكى باشقىلار يازغان كىتاب ۋە ماقالىلەرنى ئۆزگەرتىپ ئۆزىنىڭ نامىدا قىلىۋالىۋاسلىقى كېرەك، بۇ ئەخلاققا ۋە قانۇنغا خىلاپلىق بولىدۇ. تېببىي خادىملار ئۆزىنىڭ يېقىن-يورۇقلىرىدىن ئىمكانىقەدەر داۋالاش تېخنىكا ھەققى تەلەپ قىلماسلىق لازىم. ئەمما زۆرۈر كەلگەندە، دورىسىڭلا پۇلىنى تەلەپ قىلىشقا بولىدۇ.

15. داۋالىغۇچى كېسەللەرگە ئۆزى چۈشەنمىگەن نۇسخىلارنى ۋە ئەمەلىي

ئىشلىتىپ كۆرمىگەن دورىلارنى ھەرگىز بېزىپ بەرمەسلىكى لازىم.

16. كېسەل داۋالىغۇچىلار ئۆزى داۋالاۋاتقان كېسەللەرنى يەنە باشقىلارنىڭ قوشۇمچە داۋالاۋاتقانلىقىنى ھېس قىلسا، ئۇنىڭ توغرا ياكى ناتوغرىلىقىنى چۈشەنمىسە ئۇنى داۋالاشتا كېسەل بىلەن مەسلىھەتلىشىپ بىر تەرەپ قىلىش كېرەك. ئەگەر كېسەل بولغۇچىلار ھاراق - شارابقا ئادەتلەنگەن، داۋالاش قائىدىلىرىگە رىئايە قىلمايدىغان ئادەملەر بولسا ئۇنىڭغا مۇۋاپىق تەربىيە بېرىشى لازىم. ئەگەر قوبۇل قىلمىسا، ئۇنى داۋالاشتىن ۋاز كېچىش لازىم.

17. كېسەل داۋالىغۇچىلار قانۇن ئىدارىلىرىنىڭ، قانۇن دوختۇرلىرىنىڭ جىنايى ئىشلارنى ئېنىقلىشىغا ياردەملىشىشى ۋە توغرا كەلگەندە گۇۋاھلىق ئىشلىرىنىمۇ قىلىپ بېرىشى لازىم. تېببىي خادىملار رەستە - بازارلاردا ياكى جامائەت توپلاشقان ئورۇنلاردا ئۆزىنىڭ شاگىرتلىرى ياكى يېقىنلىرى ئارقىلىق ئۆزىنى شۆھرەتلەندۈرمەسلىكى لازىم.

18. كېسەل كىشىلەرنى مەلۇم ساندىكى پۇل ۋە بىرەر قانداق نەرسە بەدىلى ئۈچۈنلا داۋالىماسلىقى لازىم.

19. كېسەل داۋالىغۇچىلار داۋالاپ ساقايتقان كېسەللەرنىڭ نامىنى ئېلان قىلىش ئارقىلىق ئۆزىنى ماختىماسلىقى لازىم.

20. كېسەل داۋالىغۇچىلار ھايانكەشلىك قىلماسلىقى، ئەرزان دورىلارنى قىممەت ساتماسلىقى لازىم.

21. تېببىي خادىملارنىڭ قوللىرىدا ھۆكۈمەت سەھىيە ئورگانلىرى تەرىپىدىن بېرىلگەن ئىشەنچلىك داۋالاش ۋە كەسپىي لاياقەت گۇۋاھنامىسى بولۇشى كېرەك.

22. تېببىي خادىملار باشقىلار داۋالاۋاتقان كېسەللەرنى ئۆزى تەرىپىگە تارتىپ ئالماسلىقى كېرەك.

تېببىي ئەخلاق توغرىسىدا يازغان يۇقىرىقى بايانلىرىمىز، ئاساسەن قەدىمكى ئىلىم ۋە پەلسەپىدە مەشھۇر بولغان ئۆلىما ۋە ھۆكۈمالارنىڭ تېببىي ئەخلاق توغرىسىدا قىلغان ۋەسسىيەت خاراكتېرلىك سۆزلىرىدىن تاللاپ ئېلىنغان مەزمۇنلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇ بىر نەچچە ئەسىردىن بۇيان تېببىي خادىملار ئارىسىدا سۆزلىنىپ ۋە تەشەببۇس قىلىنىپ كەلگەن ئەنەئىنىۋىي قائىدىلەردۇر.

«ئەخلاق» نەزەرىيىۋىي مەزمۇن ۋە ئەمەلىي مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالغان دەۋر خاراكتېرلىك، جەمئىيەت خاراكتېرلىك ۋە مىللىي خاراكتېرلىك بىر خىل ئىجتىمائىي مەسىلىدىن ئىبارەت بولغاچقا، ئۇ، ھەر دەۋر، ھەر زامان، ھەر بىر جەمئىيەت، ھەر مىللەت ۋە ھەر كەسىپنىڭ شارائىتىغا قاراپ پەيدا بولۇپ تۇرىدىغان.

گاھى تەرەققىي قىلىپ تاكاممۇللىشىدىغان، گاھى چۈشكۈنلىشىپ ناچارلىشىدىغان، ئۇستقۇرۇلما كاتىگورىيىسىگە مەنسۇپ بىر خىل ئېڭىمدۇر. دۇنيانىڭ قەدىمكى ۋە ھازىرقى ئىجتىمائىي تۈزۈمى ئوخشاش بولمىغان ھەر خىل مەملىكەت ۋە ھەر خىل جەمئىيەتلەردە ئەخلاق بىر-بىرىگە ئوخشاش بولمايدۇ. ئەخلاقىي كۆز قاراش ۋە ئۇنىڭ ئەمەلىي ئىپادىسىدە جەمئىيەت سىياسىي ۋە ئىجتىمائىي تۈزۈمىنىڭ ناھايىتى چوڭ تەسىرى بار. بەزى مىللەتلەر ئارىسىدا يامان ۋە نەپرەتلىك ئەخلاق ۋە ئادەت دەپ ھېسابلانغان نەرسىلەر، بەزى مىللەتلەر ئارىسىدا ياخشى ۋە شەرەپلىك دەپ ھېسابلىنىدۇ. ئەخلاقنىڭ جەمئىيەتتىكى سىياسىي، ئىقتىسادىي ۋە مىللىي تەرەققىياتلارغىمۇ ئىجادىي ياكى سەلبىي جەھەتتىن ناھايىتى چوڭ تەسىرى بار. شۇنىڭدەك سوتسىيالىستىك ئەخلاق ۋە كوممۇنىستىك ئەخلاقنىڭمۇ تېببىي ئەخلاق ۋە كەسپىي ئەخلاققا بولغان تەسىرى ناھايىتى چوڭ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئەنئەنىۋى تېببىي ئەخلاق قاراشلىرى ۋە ئۆلچەملىرى ئۇ زامانلاردىكى تېببىي خادىملارنىڭ شەخسىيىتىدە ھازىرلاشقا ۋە بولۇشقا تېگىشلىك مەنىۋى سۈپەتلىرىگە قارىتىلغان، ئۇلارنىڭ جەمئىيەت ۋە كوللېكتىپ تەشكىلىي تۈزۈملەر بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ئانچە بەك تەكىتلەنمەيدۇ. ئەمما سوتسىيالىستىك تېببىي ئەخلاق قائىدىسىدە بىرىنچى قىلىپ ئۇنىڭ دۆلەت جەمئىيەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى تەكىتلىنىدۇ، ئومۇمەن يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە كىشىلەرنىڭ تەن - سالامەتلىكىنى ئاسراش، خەلق ئۈچۈن، جەمئىيەت ئۈچۈن خىزمەت قىلىش، خەلقنىڭ ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ۋە ئۆمرىنى ئۇزارتىش ئۈچۈن تېببىي خادىملار سېپىي، ئىدىيىۋى جەھەتتىن تەربىيىلىنىشىنىڭ سىرتىدا، قانداق ئىلىم، قانداق پەن - تېخنىكىلارنى قولغا كەلتۈرۈش لازىملىقى تەكىتلىنىدۇ. ئىككىنچىدىن، سوتسىيالىستىك تېببىي ئەخلاقتا پۈتۈن ئىنسانىيەتنى باراۋەر كۆرۈش، بولۇپمۇ ئاسراش ۋە پەرۋىش قىلىش ھەم تۇرمۇش غەمخورلۇقى ھەققىدە كۈچ - قۇدرىتى ئاز بولغان كەمبەغەللەر ، مېھنەتكەشلەر، ئاجىز-يېتىملار، قېرىلار ۋە ئاياللارغا ئالاھىدە غەمخورلۇق قىلىش، ئىمكانقەدەر ئۇلارنى ھەقسىز داۋالاش مەسىلىلىرى تەكىتلىنىدۇ، بۇ ھەقتە بارلىق تېببىي خادىملارغا تەلىم - تەربىيە ۋە تەشۋىقات خىزمەتلىرى ئەتراپلىق ۋە چوڭقۇر ئېلىپ بېرىلىدۇ. شۇڭا ئەڭ گۈزەل سوتسىيالىستىك تېببىي ئەخلاق قائىدىلىرى پەيدىنپەي مەيدانغا كەلمەكتە.

شۇنىڭ ئۈچۈن كەسكىن ئېيتىمىزكى، ھازىرقى جاھان مېدىتسىنا ۋە ساقلىقنى ساقلاش ساھەسىدە سوتسىيالىستىك مەملىكەتلەردىكىدەك ياخشى تۈزۈمگە ئىگە بولغان جەمئىيەت يوق. بۇ سوتسىيالىستىك تېببىي ئەخلاقنىڭ مۇستەھكەم

ئاساسىدۇر.

سوتسىيالىستىك تېببىي ئەخلاق بولسا، سوتسىيالىستىك جەمئىيەت تۈزۈمىگە مۇۋاپىقلاشقان، تەكرار سىناق ۋە ئەمەلىيەتلەردىن ئۆتۈپ مۇكەممەللىشىپ بېرىۋاتقان بىر ئەخلاقىي قائىدىدۇر. ئۇ ھەر خىل كوللېكتىپ ئورۇنلار ۋە ھۆكۈمەت سەھىيە ئورۇنلىرى، ئاممىۋىي سەھىيە تەشكىلاتلىرى، تېببىي مائارىپ ئورۇنلىرى، تېببىي تەتقىقات-تەجرىبە مۇئەسسەسىلىرى ھەر خىل دوختۇرخانا . ئىشخانىلار ۋە كېسەلخانىلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش مۇئەسسەسىلىرى، ئاممىۋىي تازىلىق ئورگانلىرى، ئۇ يەردىكى ھەر خىل تارماق، ھەر دەرىجىدىكى تېببىي خادىملارنىڭ ۋە يۇقىرى ئورۇنلارنىڭ تۆۋەن قاتلاملار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتلىرى، دورا ماتېرىيال زاۋۇتلىرى، قاتناش ترانسپورت ئىشلىرىنىڭ مۇناسىۋىتىدە مەملىكەت ئىچىدە سەھىيە ئورگانلىرىنىڭ مەملىكەت سىرتى ۋە خەلقئارا ئىلغار پەن- تېخنىكا ئورۇنلىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىدە، شۇنىڭدەك داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش خىزمىتىدە، تېببىي خادىملاردا بولۇشقا تېگىشلىك ھەرىكەت ئۆلچىمى ۋە سوتسىيالىستىك تېببىي ئەخلاق ئاساسىدا بىر تەرەپ قىلىنىدۇ. تېببىي خىزمەت جەريانىدا كىشىلەرنىڭ ئۆزئارا مۇناسىۋەتلىرى مەسىلەن: تېببىي خادىملار بىلەن كېسەللەر ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت، تېببىي خادىملارنىڭ ئۆزئارا مۇناسىۋىتى، تېببىي خادىملار بىلەن سەھىيە مەمۇرىي خادىملىرى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتلەر قاتارلىق پۈتكۈل سەھىيە خىزمىتىنىڭ جان تومۇرى بولغان مۇھىم ئىشلاردا، سوتسىيالىستىك تېببىي ئەخلاق قائىدىسى ناھايىتى چوڭ رول ئوينايدۇ.

جانلىقلار دۇنياسىغا پايدىلىق مۇھىتلارنى يارىتىدۇ. سۇ پارلىنىپ سۇ ھورىغا ئايلىنىپ ھاۋا كۆتۈرۈلۈپ چىقىپ كەتكەندىن كېيىن ئۇ يەنە مۇۋاپىق شارائىتتا كوندىنساتسىيىلىنىپ ھۆل-يېغىنغا ئايلىنىپ، يەر يۈزىگە قايتىپ چۈشىدۇ. بۇ ئايلىنىش ھەرىكىتى ئارقىلىق قۇرۇقلۇقتىكى سۇ ئۈزلۈكسىز تولۇقلىنىپ، سۇ مەنبەسى قايتا پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ. بۇ ئارقىلىق بەزى قۇرغاق قۇرۇقلۇق، سۇ مەنبەسى كەمچىل بولغان رايونلاردىكى جانلىقلار ۋە ئۆسۈملۈكلەر شۇ ئازغىنە ھۆل - يېغىنغا تايىنىپ ھاياتلىق كەچۈرىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، سۇ ھاياتلىقتا كەم بولسا بولمايدىغان ماددىدۇر. بۇنى كونكرېتلاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، ئىنسانلار ھاياتىدا سۇ ئىنتايىن مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا، ئادەم تاماق يېمەي بىرەر ھەپتىگىچە ھايات تۇرالايدۇ، لېكىن سۇ ئىچمەي2 ~ 3 كۈندىن ئارتۇق ياشىيالمايدۇ. بۇنىڭغا قاراپلا سۇنىڭ ئىنسانلار ھاياتلىقىدا قانچىلىك مۇھىملىقىنى بىلىپ يەتكىلى بولىدۇ. سۇنىڭ يەنە باشقا ئىشلەپچىقىرىشلاردا كەم بولسا بولمايدىغانلىقى ھەممىمىزگە ئايان. سۇ سانائەت، دېھقانچىلىق، چارۋىچىلىق ۋە كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا كەم بولسا بولمايدۇ. يەنە ئېكولوگىيىلىك مۇھىتتا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىتنى تەڭشەش ئۈچۈن غايەت زور تۆھپە ئوينايدىغان ئۆسۈملۈكلەر ئۈچۈنمۇ سۇ بولمىسا بولمايدۇ. دېمەك، سۇ بولمىغان شارائىتتىكى ھاياتلىقنى تەسەۋۋۇر قىلغىلىمۇ بولمايدۇ. سۇ تەبىئەت دۇنياسى بىلەن ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئەگەر سۇ بولمايدىكەن ئادەملەر، ئۆسۈملۈكلەر، ھايۋاناتلارنىڭ ياشىشى مۇمكىن ئەمەس.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تۆت ماددا «پۈتۈن تەبىئەت دۇنياسىنى تۈزگۈچى ئاساس» دەپ قارىلىدۇ. تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى بولغان سۇنىڭ تەبىئەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى شەرھىلەشتە سۇنىڭ ئۆزىدىن باشقا ئۈچ چوڭ ماددا بىلەن ۋە تەبىئەت دۇنياسى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئېكولوگىيە زەنجىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى شەرھىلەشكە توغرا كېلىدۇ. تۆۋەندە بۇ نۇقتىلار ئايرىم - ئايرىم شەرھىلىنىدۇ.

ئوت (قۇياش) ناھايىتى كۈچلۈك ئېنېرگىيىنى يەر يۈزىگە تارقاتقاندا، ئوت (قۇياش) تارقاتقان بۇ ئېنېرگىيىنىڭ بىر قىسمىنى سۇ سۈمۈرۈۋالىدۇ، يەنى يۇقىرىدا دەپ ئۆتكىنىمىزدەك، بىر گرام سۇنىڭ پارغا ئايلىنىشى ئۈچۈن 37 كالورىيە ئىسسىقلىق سەرپ بولىدۇ. يەر شارىنىڭ 71 پىرسەنتىنى سۇ قاپلاپ تۇرغاچقا، قۇرۇقلۇق كۆلىمى ئاران 29 پىرسەنت، شۇنداق بولغاچقا، يەر شارىنى قاپلاپ تۇرغان سۇ كۆلىمى كۆپ بولۇپ، قۇياشتىن كەلگەن ئېنېرگىيىنىڭ كۆپ قىسمىنى سۈمۈرۈۋالىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنى سەرپ قىلىپ پارغا ئايلانغان سۇ ھورى چاڭ

— تozانلار بىلەن بىرلىشىپ ئاتموسفېرانىڭ ئەڭ تۆۋەن قاتلىمىغا ئورۇنلىشىپ، قۇياش نۇرى تەركىبىدىكى ئۇزۇن قاتلىمى سۈمۈرۈۋالغان، دولقۇن ئۇزۇنلۇقى ئۇزۇن بولغان بىر تۈركۈم ئىنفىرا قىزىل نۇرنى سۈمۈرۈۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىگە بولغان زىيادە تەسىرى ئازىيىدۇ. يىغىنچاقلىغاندا، سۇ مەيلى قۇياش ئىسسىقلىقىنى سۈمۈرۈپ هورغا ئايلىنىش جەريانىدا ئىسسىقلىق سەرپ قىلىپ تېمپېراتۇرىنى تۆۋەنلەتسۇن ياكى ئاتموسفېرادىكى سۇ هورى قاتلىمىنىڭ ئىنفىرا قىزىل نۇرنى سۈمۈرۈشى بولسۇن هەر ئىككىسى ئوت (قۇياش) نىڭ زىيادە ئىسسىقلىق تەسىرىنى ئازايتىش رولىنى ئوينايدۇ. بۇ ئارقىلىق جانلىقلار ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ياشىشى ئۈچۈن مۇۋاپىق تېمپېراتۇرىدا تۇرۇشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. ئەگەر بۇ رولى كاپالەتكە ئىگە قىلىنمىسا ئۆسۈملۈكلەر قۇرۇپ، جانلىقلار ئۆلۈپ ئېكولوگىيە زەنجىرىنىڭ بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراش خەۋپى كېلىپ چىقىپ، مۇهىت ئېغىر دەرىجىدە بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ. شۇڭا «(سۇ) ئوت (قۇياش) نىڭ زىيادە تەسىرىنى ئازايتىپ، تەبىئەت دۇنياسى مۇهىتىنى قوغدايدۇ» دەپ قارىلىدۇ.

سۇ يەنە تۇپراقنىڭ زىيادە قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئارقىلىق تۇپراقنىڭ سۈپەت جەهەتتىن ئۆزگىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ ئارقىلىق تۇپراق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئۆسۈملۈك ۋە جانلىقلارغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان هەرىكەتچان ئامىل بولۇش سۈپىتى بىلەن ئېكولوگىيىلىك مۇهىتنى ساقلاپ تەبىئىي مۇهىتنىڭ بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىماسلىقىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. سۇ يەنە تۇپراقنىڭ يىغىلىنىپ تۇرۇشىنىڭ ئاساسى ئامىلى. تۇپراق تەركىبىدىكى سۇ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى جانلىقلار ۋە ئۆسۈملۈكلەرگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئۇلار ئۆلگەندىن كېيىن ئوزۇقلۇق جانلىقلار ۋە ئۆسۈملۈكلەر چىرىندىلىرىنى يەنە سۇ توشۇش ئارقىلىق تۇپراقنىڭ هەرقايسى قىسىملىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىپ تۇپراق چىرىندىسى هاسىل قىلىش ئارقىلىق تۇپراق تەركىبىنى يىغىلاپ تۇرىدۇ.

سۇ يەنە هاۋانىڭ زىيادە قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئادەتتە ئاتموسفېرا كۆپ گازلارنىڭ ئارىلىشىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئۇ قۇرۇق ساپ هاۋا، سۇ هورى ۋە لەيلەپ يۈرگەن چاڭ — توزانلاردىن تۈزۈلگەن بولىدۇ. سۇ بىلەن چاڭ — تozانلار بىرلىشىپ ئاتموسفېرانىڭ تۆۋەن قاتلىمىنى هاسىل قىلىپ بولۇت بولۇپ، يامغۇر پەيدا قىلىدىغان زۆرۈر شەرت هېسابلىنىدۇ. چۈنكى چاڭ نەملىكنى ئۆزىگە سۈمۈرۈۋالىدىغان زەررىچە بولۇپ كوندېنساسسىيە يادروسى بولالايدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ ئەتراپىدىكى سۇ هورلىرىنى كوندېنساسسىيىلەپ يامغۇر شەكىللىنىشكە بىۋاسىتە سەۋەب بولىدۇ. يەر يۈزىدىن قايتقان رادىئاتسىيىلەرنىڭ كۆپ قىسمىنى مۇشۇ قاتلام

سۇمۇرۇۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

يۇقىرىقىلارنى يىغىنچاقلىغاندا بۇ تۆت چوڭ ماددا تەبىئەت دۇنياسىنى تۈزۈگۈچى ئاساس بولۇش سۈپىتى بىلەن بىرەرسىدە ئۆزگىرىش بولسا، تەبىئەت دۇنياسىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىپ يەنە بىرىنىڭ سان ـ سۈپىتىدە ئۆزگىرىش بولسا، تەبىئەت دۇنياسىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىپ يەنە بىرىنىڭ سان ـ سۈپىتىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. باشقا ئۈچ ماددىنىڭ نورمال تۇرمۇشىدىنمۇ سۆز ئاچقىلى بولمايدۇ. شۇڭا تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەڭپۇڭ ھالىتىدە ئۆزگىرىش بولسا بىۋاسىتە تەبىئەت دۇنياسى شۇنداقلا ئېكولوگىيىلىك تەڭپۇڭلۇقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

3) «سۇ»نىڭ ئورگانىزم بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

سۇ ئادەم بەدىنىدە مىقدارى ئەڭ كۆپ بولغان ماددا مەيلى ھۈجەيرە ئىچى بولسۇن ياكى ھۈجەيرە سىرتى بولۇشىدىن قەتئىينەزەر كۆپ خىل نىئورگانىك ماددىلار ۋە ئورگانىك ماددىلارنىڭ كۆپ قىسمى سۇنى ئېرىتكۈچى قىلىپ تۇرۇپ سۇلۇق ئېرىتمە شەكىللەندۈرىدۇ، بۇ خىل سۇلۇق ئېرىتمە تەن سۇيۇقلۇقى دېيىلىدۇ. تەن سۇيۇقلۇقىدىكى ھەر خىل نىئورگانىك تۇزلار، بەزى تۆۋەن مولېكۇلىلىق ئورگانىك ماددىلار ۋە ئاقسىللار دائىم ئىئون ھالىتىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرغاچقا ئۇلار ئېلېكترونلار دەپ ئاتىلىدۇ. ئورگانىزمنىڭ ھەر قانداق ماددا ئالمىشىش پائالىيىتى تەن سۇيۇقلۇقىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. تەن سۇيۇقلۇقىنىڭ نورما مىقداردا بولۇشى ۋە تارقىلىشى، نورمال ئوسموس بېسىمىنى ساقلىشى، ھەر خىل ئېلېكترولىتلارنىڭ نورمال مىقداردا بولۇش ـ بولماسلىقى ماددا المىشىش پائالىيىتى ۋە ھەر قايسى ئەزالار خىزمىتىنىڭ نورما ئېلىپ بېرىلىشىدا زۆرۈر بولغان شارائىتتۇر.

نورمال يېتىلگەن كىشىلەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 60 پىرسەنتىنى تەن سۇيۇقلۇقى تەشكىل قىلغان، تەن سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمى ھۈجەيرە ئىچىگە تارقالغان بولۇپ، ھۈجەيرە ئىچكى سۇيۇقلۇقى دېيىلىدۇ. تەن سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمى ھۈجەيرە سىرتقا تارقالغان بولۇپ، ھۈجەيرە سىرتقى سۇيۇقلۇقى دېيىلىدۇ. ھۈجەيرە سىرتقى سۇيۇقلۇقى ھۈجەيرە ئارىلىق سۇيۇقلۇقى ۋە قان پلازمىسى دەپ ئىككى خىل بولۇپ. ھۈجەيرە ئارىلىق سۇيۇقلۇقى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ يەنە لىمفا سۇيۇقلۇقىنىمۇ ئۆز ئىگە ئالىدۇ. ھۈجەيرە سىرتقى سۇيۇقلۇقىدىكى مۇسبەت ئىئون Na^{+} ئاساس قىلىدۇ. مەنپىي ئىئون Cl^{-} ۋە HCO_3^{-}نى ئاساس قىلىدۇ.

ھۈجەيرە ئىچكى سۇيۇقلۇقىدىكى مۇسبەت ئىئون. K^+ نى ئاساس قىلىدۇ. مەنپىي ئىئون HPO_4^{2-} ۋە ئاقسىلنى ئاساس قىلىدۇ.

يىغىنچاقلىغاندا سۇنىڭ ئورگانىزمدىكى رولى تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ.

1) سۇ ئورگانىزمدىكى بارلىق بىئو خىمىيىلىك رېئاكسىيىلەر ئېلىپ بېرىلىدىغان سورۇن يەنى ھىدروزلىنىش، ھىدراتلىنىش، ھىدروگېن سۇ قۇۋۋىلىش قوشۇۋېلىش ھىدروگېن يوقىتىش، قاتارلىق مۇھىم رېئاكسىيىلەرگە قاتنىشىدۇ.

2) سۇ ناھايىتى ياخشى ئېرىتكۈچى بولۇپ. نۇرغۇن ماددىلارنى ئېرىتىپلا قالماستىن يەنە يېپىشقاقلىقى كىچىك، ئاسان ئاقىدىغان بولغاچقا ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە ماددا ئالماشتۇرۇش مەھسۇلاتلىرىنى توشۇيدۇ.

3) سۇ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەشتە ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. يەنى سۇنىڭ سېلىشتۇرما ئىسسىقلىقى تۆۋەن بولغاچقا، ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ھاسىل بولغان كۆپ مىقداردىكى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنى، سۈمۈرۈپ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىنى توسايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەر بىر گرام سۇ پارغا ئايلىنىشى ئۈچۈن 37 كالورىيە ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنى سۈمۈرىدۇ. شۇڭا سىزىلمەيدىغان پارغا ئايلىنىش ئارقىلىق ئىسسىقلىق تارقىتىپ، ئىسسىقلىق ھاسىل قىلىش ۋە ئىسسىقلىق تارقىتىشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

4) سۇنىڭ يەنە سىلىقلاشتۇرۇش رولى بار. مەسىلەن، شۆلگەي سۇيۇقلۇقى، ياش سۇيۇقلۇقى، بەدەن بوشلۇقلىرى ۋە بوغۇملاردىكى سىلىقلاشتۇرغۇچى سۇيۇقلۇقلار يەرلىك ئورۇننى نەمدەپ سىلىقلاشتۇرۇش ئارقىلىق سۈركىلىش ۋە غىدىقلىنىشنى پەسەيتىدۇ.

5) يەنە بەزى سۇلار باشقا ماددىلار بىرىكىپ بىرىككەن سۇنى ھاسىل قىلىدۇ مەسىلەن: بەدەندە ئاقسىل مولېكۇلىسى بىلەن بىرىككەن يەنە بىر قىسىم سۇ بولۇپ بىرىككەن سۇ دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئادەتتىكى سۇنىڭ ئېقىشچانلىق خۇسۇسىيىتى بىلەن تامامەن ئوخشىمايدۇ. بۇ خىل بىرىكمە سۇنىڭ رولى شۇكى، ئۇ ھەر خىل مولېكۇلىلارنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدە قىسقىراش - كېڭىيىش ئىقتىدارىغا ئىگە بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ. مەسىلەن، يۈرەك مۇسكۇلىدا 79 پىرسەنت سۇ بولۇپ، بۇنىڭ كۆپ قىسمى بىرىككەن سۇ شەكلىدە مەۋجۇت بولىدۇ. ئېقىشچانلىقى يوق. بۇ يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ پۇختا كۈچلۈك بولغان قىسقىراش كېڭىيىش خاراكتېرىدىكى توقۇلما بولۇپ چىقىشىدىكى شەرتلەرنىڭ بىرىدۇر.

4. تۇپراق

1) «تۇپراق» ھەققىدە چۈشەنچە

«تۇپراق» ھەققىدە «ئەلقانۇن فىت تىب» دا مۇنداق دېيىلگەن: «تۇپراق ئاددى جىسىم بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىي ئورنى ھەممىلا جىسىملارنىڭ تۆۋىنىدۇر. ئۇ ئۆز تەبىئىتى بىلەن شۇ ئورۇندا تۇرىدۇ. ئەگەر ئۆز ئورنىدىن ئاجرىسا، يەنە شۇ ئورۇنغا قاراپ ھەرىكەت قىلىدۇ. ئۇ تۇپراقنىڭ مۇتلەق ئېغىرلىقىدىندۇر. ئۇنىڭ تەبىئىيىتى سوغۇق ۋە قۇرۇقتۇر». ئۇنىڭدىن باشقا ئۇيغۇر تىبابەت كلاسسىك ئەسەرلىرىدىن «كۇللىياتى نەگىسى»، «ئاقساراي»، «دەستۇرۇلئىلاج» قاتارلىق مەشھۇر ئەسەرلەردىمۇ: «تۇپراق بىر قانچە خىل نەرسىدىن تەركىب تاپقان بولماستىن، بەلكى تەنھا جىسىمدۇر. باشقا ماددىلار ئۇنىڭ ئۈستىدىن ئورۇن ئالىدۇ. تۇپراقنىڭ ئېغىر بولۇشىدىكى سەۋەب ئۇنىڭ ھەممىدىن تۆۋەن بولغانلىقىدا. ئۇنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇقتۇر. ئۇنىڭ پايدىسى ۋە خۇسۇسىيىتى شۇكى، ھەر قانداق نەرسە ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىكتۇر. ھەر قانداق نەرسىنى ئۇنىڭدا قويسا ئورۇن ئېلىپ تۇرىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن.

يۇقىرىقى كلاسسىك ھۆججەتلەردىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، تۇپراق – ۋەزىن جەھەتتە مۇتلەق ئېغىر جىسىم بولۇپ، كەيپىياتى قۇرۇق سوغۇق ھېسابلىنىدۇ. ئۇ قۇياشنىڭ ئىسسىتىش، قۇرۇتۇش، سۇنىڭ بىرىكتۈرۈش ۋە پارچىلاش تەسىرلىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئۇ تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز شەيئىلەرنىڭ شەكىل – سۈپىتىنى ساقلايدۇ. ئۇلارغا نىسبەتەن سۇنىڭ زىيادە ھۆللۈك تەسىرى ۋە قۇياشنىڭ زىيادە ئىسسىقلىق تەسىرىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. پۈتكۈل جانلىقلارغا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى يېتەرلىك مىقداردا زاپاس ساقلايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە بىر قىسىم ماددىلارنى پارچىلاش، پىششىقلاش روللىرىمۇ بار.

يۇقىرىدا تىلغا ئېلىپ ئۆتكىنىمىزدەك ئۇيغۇر تىبابەت ھۆكۈمالىرى خېلى بۇرۇنلا تۇپراق مىزاجىنىڭ قۇرۇق سوغۇق ئىكەنلىكىنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئۇلار ئېيتقان تۇپراق تەبىئىي مۇھىتنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، يەر شارى قۇرۇقلۇقىدىكى ھاياتلىق قەۋىتىنىڭ ھەقىقىي يادروسى، شۇنداقلا ئىنسانلار جەمئىيىتىنىڭ مۇھىم بايلىقى ھېسابلىنىدۇ.

تۇپراق – قۇرۇقلۇق يۈزىدىكى ئۈنۈمدار، بوش ئۈستۈنكى قەۋەتنى كۆرسىتىدۇ،

ئۆنۈمدارلىق ـ تۇپراقنىڭ ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىن ئېتىشىنى ۋە ئو (ئىسسىقلىق)، ھاۋا، سۇنى تەڭشەپ تۇرۇش ئىقتىدارىنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت كىلاسسىك كىتابلىرىدا: «تۇپراق ۋەزىن جەھەتتىن مۇتلەق ئېغىر جىسىم بولۇپ، كەيپىياتى قۇرۇق سوغۇق، ئۇ تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز شەيئىلەرنىڭ شەكىل ۋە سۈپىتىنى ساقلايدۇ» دەپ ئوتتۇرىغا قويۇلغان.

بۇ ئەسەرلەردە ئوتتۇرىغا قويۇلغان «تۇپراق ئېغىر جىسىم » دېگەن قاراشنى ھازىر تەبىئىي پەن بىلىملىرىگە ئاساسلىنىپ تۇپراق تەركىبىدىكى ماددىلارنىڭ زىچلىقىنى تەھلىل قىلىش ئارقىلىق ئىسپاتلاپ چىققىلى بولىدۇ.

يۇقىرىقى ماددىلارنىڭ زىچلىقىدىن تۇپراقتىكى ئاساسلىق تەركىبلەر (ماددىلار)نىڭ زىچلىقى باشقا ئۈچ ماددا (ئوت، ھاۋا، سۇ)نىڭ ئاساسلىق تەركىبلىرىنىڭ زىچلىقىدىن خېلىلا يۇقىرى ئىكەنلىكىنى چۈشىنىۋالغىلى بولىدۇ. زىچلىق بولسا ماسسىغا ئوڭ تاناسىپ بولۇپ، زىچلىقى چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىدە يەر شارىنىڭ كۈچلۈك تارتىش كۈچىگە ئۇچرايدۇ. بۇ خىل يەر شارىنىڭ تارتىش كۈچى تۆپەيلىدىن جىسىم ئۇچرىغان كۈچ ئېغىرلىق كۈچى بولىدۇ. ئېغىرلىق كۈچىنىڭ يۆنىلىشى ھامان تىك تۆۋەنگە بولىدۇ. شۇڭا تۇپراق باشقا ئۈچ ماددا (ئوت، ھاۋا، سۇ)نىڭ تېگىدە بولىدۇ. زىچلىقى تۆەن، ماسسىسى كىچىك بولغان ماددىلار يەر شارىنىڭ تارتىش-كۈچىگە ئانچە ئۇچرىمايدۇ. شۇڭا يۇقىرى ئۆرلەيدۇ بۇنىڭدىن تۇپراقنىڭ زىچلىقى باشقا ئۈچ چوڭ ماددا (ئوت، ھاۋا، سۇ)نىڭ زىچلىقىدىن يۇقىرى، ۋەزىن جەھەتتىن مۇتلەق ئېغىر جىسىم بولۇپ ئەڭ تۆۋەندە تۇرىدىغانلىقىنى، سۇنىڭ زىچلىقى تۇپراقنىڭ زىچلىقىدىن سەل تۆۋەن بولۇپ، نىسپىي تۆۋەن يەنى تۇپراقنىڭ ئۈستىدە تۇرىدىغانلىقىنى، ھاۋانىڭ زىچلىقى تۇپراق ۋە سۇغا قارىغاندا نىسبەتەن تۆۋەن بولغاچقا تۇپراق ۋە سۇنىڭ ئۈستىدە، قۇياش (ئوت) نىڭ ئاستىدا تۇرىدىغانلىقىنى، قۇياش (ئوت)نىڭ زىچلىقى باشقا ئۈچ چوڭ ماددىغا قارىغاندا تۆۋەن بولغاچقا، ئۇ مۇتلەق يەڭگىل بولۇپ، ئەڭ ئۈستىدە تۇرىدىغانلىقىنى چۈشىنىۋېلىشقا بولىدۇ.

تۇپراقنىڭ كەيپىياتى (مىزاجى)نىڭ قۇرۇق سوغۇق بولۇشىمۇ يەنىلا تۇپراقنىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈش تەركىبى ھەم ئورنى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئورۇن جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، قۇياش بىلەن يەر شارى ئوتتۇرىسىدىكى ئارىلىق 150 مىليون كىلومېتىر بولۇپ، ئۇ تۇپراقنى تاشقى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى بىلەن تەمىن

ئېتىدۇ. قۇياشنىڭ بۇ خىل ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى قۇياش رادىئاتسىيىسى دېيىلىدۇ، بۇ قۇياش رادىئاتسىيىسى قېلىن ئاتموسفېرا قاتلىمىدىن ئۆتكەندىلا، ئاندىن يەر شارى يۈزىگە جۈملىدىن تۇپراققا يېتىپ كېلەلەيدۇ، قۇياش رادىئاتسىيىسى ئاتموسفېرا قاتلىمىدىن ئۆتكەندە ئۇنىڭ بىر قىسمىنى ئاتموسفېرا قوبۇل قىلىۋالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاتموسفېرادىكى بۇلۇت ۋە چاڭ - توزانلار نۇر قايتۇرغۇچ ئەينەك (رېفلېكتور) رولىنى ئوينايدۇ. ئۇنىڭغا چۈشكەن قۇياش رادىئاتسىيىسىنىڭ بىر قىسمى ئالەم بوشلۇقىغا ياندۇرۇۋېتىلىدۇ. قۇياش رادىئاتسىيىسىنىڭ بىر قىسىم ئېنېرگىيىسى يەنە مۇشۇ ماددىي نۇقتىلارنى مەركەز قىلغان هالدا تەرەپ-تەرەپكە چېچىلىپ كېتىدۇ. چېچىلىش قۇياش رادىئاتسىيىسىنىڭ يۆنىلىشىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قۇياش رادىئاتسىيىسىنىڭ يەنە بىر قىسمى تۇپراق (يەر يۈزى)گە يېتىپ كېلەلمەيدۇ. شۇڭلاشقا ئاتموسفېرانىڭ قۇياش رادىئاتسىيىسىنى سۈمۈرۈشى، قايتۇرۇشى، چېچىشى نەتىجىسىدە تۇپراققا كېلىدىغان قۇياش رادىئاتسىيىسى ئاجىزلاپ، ئۇنىڭ پەقەت ئىنتايىن ئاز بىر قىسمىلا يەر شارىغا يېتىپ كېلەلەيدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئاتموسفېرا تەرىپىدىن ئاجىزلاشتۇرۇلغان بۇ خىل قۇياش رادىئاتسىيىسىنىڭ ھەممىنى يەر يۈزى قوبۇل قىلالمايدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئاز بىر قىسمى تۇپراق (يەر يۈزى) تەرىپىدىن ئالەم بوشلۇقىغا قايتۇرۇۋېلىنىدۇ. تۇپراق قوبۇل قىلغان قالغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنىڭ 75 ~ 95 پىرسەنت قىسمىنى تۇپراق (يەر يۈزى) گە تېگىشىپ تۇرىدىغان ئاتموسفېرا سۈمۈرۈۋالىدۇ. قېپقالغان تۇپراق (يەر يۈزى) ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى يەنە سۇنىڭ پارلىنىشى، نەملىكنى قۇرۇتۇش جەريانىغا ھەمدە تۇپراقنى تۈزگۈچى خىمىيىلىك ئېلېمېنتلارنىڭ بىرىكىشى ۋە ئاز بىر قىسمى رادىئاكتىپ ئېلېمېنتلارنىڭ يىمىرىلىشى ئۈچۈن سەپ بولۇپ كېتىدۇ.

2) «تۇپراق»نىڭ تەبىئەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

يۇقىرىدا تىلغا ئېلىپ ئۆتكەن ئۇيغۇر تېبابەت كلاسسىك كىتابلىرىدا :«تۇپراق، تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز شەيئىلەرنىڭ شەكىل سۈپىتىنى ساقلايدۇ. ئۇلارغا نىسبەتەن سۇنىڭ زىيادە ھۆللۈك تەسىرى ۋە قۇياشنىڭ زىيادە ئىسسىقلىق تەسىرىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. پۈتكۈل جانلىقلارغا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇقلارنى يېتەرلىك مىقداردا زاپاس ساقلايدۇ» دەپ ئوتتۇرىغا قويۇلغان بولۇپ، بۇنىڭ روشەن ئىلمىي ئاساسى بار. بولۇپمۇ بۇ نەزەرىيە هازىرقى ئىلىم - پەن

تەتقىقاتىنىڭ چوڭقۇرىشىشىغا ئەگىشىپ تېخىمۇ كۈچلۈك ئىلمىي ئاساسقا ئىگە قىلىنىدۇ. چۈنكى، تۇپراق تەبىئىي جۇغراپىيىلىك مۇھىتىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇ ئورگانىك دۇنيا بىلەن نىئورگانىك دۇنيانىڭ ئۆزئارا باغلىنىشى ۋە ئۆزئارا تەسىر قىلىشىشىنىڭ مەسئۇلى، تەبىئىي جۇغراپىيىلىك مۇھىتتىكى ماددا ئالمىشىش بىلەن ئېنېرگىيە ئالمىشىشىنىڭ مۇھىم ھالقىسى ۋە ھەرىكەتچان سورۇنى. ئۇ، قۇرۇقلۇقتىكى ئۆسۈملۈكلەرنى ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددا ۋە قەد كۆتۈرۈپ تۇرىدىغان يەر شارائىتى بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئۇ پۈتۈن يەر شارىدىكى سۇ ئايلىنىشىنىڭ مۇھىم بىر ھالقىسى بولۇپ، ئاتموسفېرانىڭ شەكىللىنىشىگىمۇ مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، تۇپراق تەركىبىدىكى خىمىيىلىك ئېلېمېنتلار ھەرگىز يەككە ھالەتتە مەۋجۇت بولماي، بەلكى مۇئەييەن قانۇنىيەت ئارقىلىق بىرىكىپ مىنېرال ۋە تاغ جىنسلىرى شەكلىدە ئۆزئارا باغلىنىپ، تەسىر قىلىشىپ تۇرىدۇ. جانلىقلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى كاپالەتكە ئىگە قىلىنغاندا، ئاندىن ئۇلار نورمال ئۆسۈپ ئۆزىنىڭ سۈپىتىنى ساقلىيالايدۇ.

شۇنىڭدەك يەنە، ئۆسۈملۈكلەرنىڭ تېنى كۆپ خىل بىرىكمىلەردىن تەركىب تاپىدۇ. بۇ بىرىكمىلەر يەنە ئوخشاش بولمىغان ئېلېمېنتلاردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئۇلار نۇرغۇنلىغان مىنېرال ئېلېمېنتلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۆسۈملۈك تېنى 60 خىلدىن ئارتۇق ئېلېمېنت بار بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ياشىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئېلېمېنتلاردىن ئون نەچچىسى بار، بۇلار ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ياشىشى ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈر بولۇپ، ئۆزىنىڭ نورمال شەكلى ۋە سۈپىتىنى ساقلايدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدە ئازوت (N_2)، فوسفور (P)، كالىي (K) باشقا ئېلېمېنتلرغا قارىغاندا بەكرەك زۆرۈر بولۇپ، «ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق ئۈچ ئېلېمېنتى» دېگەن نامغا ئىگە. باشقا ئېلېمېنتلارغا ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئېھتىياجى ئانچە كۆپ بولمايدۇ. لېكىن ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلار ئوزۇقلۇق مىقدارىنىڭ ئاز ـ كۆپلىكىدىن قەتئىينەزەر ئۆسۈملۈكلەرنىڭ نورمال ئۆسۈشى ۋە يېتىلىشى ئۈچۈن زۆرۈرلۈكى ئوخشاشلا مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. يەنى تۇپراقتا بەزى ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلار كەمچىل بولسا، ئۆسۈملۈكنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى نورمال بولمايدۇ. ئەمما ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلارنىڭ مەلۇم بىرى ھەددىدىن زىيادە ئارتۇق بولۇپ كەتسىمۇ، ئۆسۈملۈك زىيانغا ئۇچرايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، تۇپراق ئورگانىك ماددىسى تۇپراقنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇ ھايۋان ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۆلگەندىن كېيىن تۇپراقتا قېپقالغان قالدۇقىرى، تۇپراققا كىرگەن ئورگانىك ئوغۇت، مىكرو ئورگانىزملار

(جاراسىملار) رولى شەكىللەندۈرگەن چىرىندى ماددىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تۇپراق ئورگانىك ماددىسىنىڭ تۇپراق ئۈنۈمدارلىقىغا قارىتا مۇناسىۋىتى ئىنتايىن زىچ بولۇپ، ئورگانىك ماددا ئوزۇقلۇق مىقدارى نىسبەتەن تەكشى بولىدۇ. ئۇنىڭ پارچىلىنىشى ئىنتايىن ئاستا بولىدۇ. تەدرىجىي چىقىرىلغان ئوزۇقلۇقلار ئۆسۈملۈكلەرنى ئۈزلۈكسىز تۈردە تەمىنلەپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئولىمىن كىسلاتاسى زىرائەتلەرنىڭ نەپەسلىنىشى، ئوزۇقلۇق ماددىلارنى قوبۇل قىلىۋېلىشىنى كۈچەيتىپ ھۈجەيرە پەردىسىنىڭ سىڭدۈرۈشچانلىقىنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ھۈجەيرىلەرنىڭ پارچىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ ئۆسۈملۈكلەرنىڭ يىلتىز سىستېمىسى بىلەن غول، يوپۇرماقلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلىتىدۇ. چىرىندى ماددىلار بىر خىل ئورگانىك كوللوئىد بولۇپ، كۆپ مىقداردىكى مۇسبەت ئىئونلۇق ئوزۇقلۇقلارنى ئۆزى بىلەن بىللە ئېلىپ يۈرۈيدۇ. ئۇ يەنە ئاجىز كىسلاتالىق بولغاچقا ئۇنىڭدىكى تۇزلار ئىككى خىل خۇسۇسىيەتلىك كوللوئىدلىق رولغا ئىگە بولىدۇ. يەنى تۇپراقتىكى كىسلاتا، ئىشقارلارنىڭ ئۆزگىرىشىنى ئاستىلىتىپ، زىرائەتلەرنىڭ ئۆسۈشى ۋە مىكرو ئورگانىزملارنىڭ پائالىيەت ئېلىپ بېرىشىغا پايدا يەتكۈزىدۇ. بۇنىڭ بىلەن جانلىقلار ئۆزىگە ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى يېتەرلىك ساقلايدۇ.

تۇپراق يەنە ئىنسانلارنىڭ ھايات كۆچۈرىدىغان تاشقى مۇھىت ئامىللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، تۇپراق بىلەن ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكى ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋەتلىك. تۇپراق ۋەزىن جەھەتتە مۇتلەق ئېغىر، تەبىئىيتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئۇ جانلىقلارغا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇقلارنى يېتەرلىك مىقداردا ساقلايدۇ. ئۇنىڭ تۈرى ۋە فىزىكىلىق ھالىتى ئىنسانلارنىڭ تۇرالغۇ جاي ۋە تۇرمۇش شارائىتىغا ئىنتايىن چوڭقۇر ھەم كونكرېت تەسىر كۆرسىتىدۇ. تۇپراق ئېكولوگىيە سىستېمىسى بولۇش سۈپىتى بىلەن يېمەكلىك زەنجىرى ئارقىلىق جانلىقلار جۈملىدىن ئادەم بەدىنىدە ماددا ۋە ئېنېرگىيە ئالمىشىشقا قاتنىشىدۇ ئىنسانلارنىڭ كىيىم-كېچەك، يېمەك-ئىچمەك، تۇرالغۇ جاي ۋە باشقا پائالىيەتلىرىنىڭ ھەممىسى تۇپراق بىلەن بىۋاسىتە ياكى ۋاسىتىلىك ھالدا مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مەسىلەن: ئىنسانلار كۈندىلىك ئىشلەپچىقىرىش ۋە تۇرمۇشتا ھەر خىل شەكىلدىكى ئېنېرگىيىگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدىكى تۇپراقتىن ئېلىنىدىغان كۆمۈر، نېفىت، تەبىئىي گاز ۋە يادرو ئېنېرگىيىسى قاتارلىقلار ھازىرقى دۇنيادىكى ئەڭ ئاساسلىق ئېنېرگىيە مەنبەلىرى ھېسابلىنىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىللە جانلىقلارنىڭ جۈملىدىن، ئىنسانلارنىڭ ماددا

ئالماشتۇرۇشى ۋە پائالىيىتىنىڭ ھاسىلاتلىرىمۇ مۇھىتقا يەنى ئاساسلىقى تۇپراققا چىقىرىلىدۇ. تۇپراق ماددا ئالمىشىشىنىڭ ئەنە شۇنداق ھاسىلاتلىرىنى ئۆزگە سىغدۇرىدىغان، تازىلايدىغان ۋە ئۆزگەرتىدىغان ئىقتىدارغا ئىگە.

ئۇنىڭدىن سىرت، تۇپراق يەنە كەيپىيات جەھەتتىن قۇرۇق سوغۇق بولۇش خۇسۇسىيىتى بىلەن مۇھىتتىكى ئارتۇقچە نەملىكنى ئۆزگە سۈمۈرۈپ بۇنى قۇياشنىڭ ئىسسىقلىق تەسىرى بىلەن ھورلاندۇرۇپ، سۇنىڭ زىيادە ھۆللۇك ۋە سوغۇقلۇق تەسىرىنى قايتۇرىدۇ. قۇياشتىن قوبۇل قىلغان ئىسسىقلىقنى تەتۈر رادىئاتسىيە ئارقىلىق تېزلا قايتۇرۇپ يەر يۈزىنىڭ يەنە مۇھىتنىڭ زىيادە ئىسسىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، بارلىق جانلىق ۋە جانسىز شەيئىلەرنىڭ ياشىشىغا مۇۋاپىق شارائىت ھازىرلايدۇ. ئۇ يەنە ئوت (قۇياش)دىن قوبۇل قىلغان ئىسسىقلىقنى جانلىقلار ۋە ئۆسۈملۈكلەرگە ئۆتكۈزۈپ بېرىپ، بىر تەرەپتىن ئۇلارنى ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىسە، يەنە بىر تەرەپتىن ئوتنىڭ زىيادە ئىسسىقلىق تەسىرىنى ئازايتىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن سۇنى ئۆزىگە شۈمۈرۈپ ئۆسۈملۈكلەرگە يەتكۈزۈپ بېرىپ ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى يېتەرلىك قوبۇل قىلىپ، نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ. ئەگەر تۇپراق ئۆزىنىڭ يۇقىرىقى روللىرىنى جارى قىلدۇرالمىسا، ئۇ ھالدا ئېكولوگىيىلىك سىستېمىنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ ھاياتلىقنىڭ نورمال داۋاملىشىشى چوڭ توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. شۇڭلاشقا ئىنسانلارنىڭ ھاياتى تۇپراق بىلەن چەمبەرچاس باغلانغان بولۇپ، تۇپراقتىن ئايرىلسا ئىنسانلار مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۇپراقنى «تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز شەيئىلەرنىڭ شەكلى ۋە سۈپىتىنى ساقلايدۇ» دەپ ئېيتىشقا بولىدۇ.

3) تۇپراقنىڭ ئورگانىزىم بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

تۇپراق ھاياتلىق چەمبىرىكىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇ شەيئىلەرنىڭ شەكلى ۋە سۈپىتىنى ساقلايدۇ ھەمدە جانلىقلارغا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇقلارنى يېتەرلىك مىقداردا ساقلايدۇ. تۇپراقتا نۇرغۇنلىغان ماكرو ھەم مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلار بار بولۇپ، ئۇلار يېمەكلىك، سۇ، ھاۋا قاتارلىق ھەر خىل يوللار ئارقىلىق ئورگانىزمغا كىرىپ، بەدەننىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىگە قاتنىشىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىدىكى ئەزالار بىلەن توقۇلمىلاردا يەر پوستىدا مەۋجۇت بولغان خىمىيىۋى ئېلېمېنتلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك بار بولۇپ، بۇ ئېلېمېنتلارنىڭ ئىچىدە H_2، C ۋە N_2 لار ئورگانىك بىرىكمە

ھالىتىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرغاندىن باشقا، قالغان ھەر خىل ئېلېمېنتلار يەنى ئۇنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش ھالىتىنىڭ قانداق بولۇشى، مىقدارىنىڭ قانچىلىك بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ئومۇملاشتۇرۇلۇپ مىنېرال تۇزلار ياكى ئورگانىك تۇزلار دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى مىقدارى كۆپ بولغان ئانئورگانىك تۇزلاردىن S, CI, Ca, K, Na, Mg, P قاتارلىق يەتتە خىل ئېلېمېنتلار بولۇپ، بۇلار ئادەم بەدىنىدىكى ئومۇمىي كۇل مىقدارىنىڭ 60 ~ 80 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. باشقا ئېلېمېنتلار مەسىلەن: Ni, Co, Se, Mn, Zn, C_2, I, Fe قاتارلىقلارنىڭ مىقدارى نىسبەتەن ئاز بولۇپ، بۇلار مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلار دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ خىل ئېلېمېنتلارنىڭ تۈزۈلۈشى تۇپراقتىكى ئېلېمېنتلارنىڭ تۈزۈلۈشى بىلەن ئاساسەن ئوخشاش بولۇپ، بۇلار بەدەندىكى توقۇلمىلارنى تۈزۈش، فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتلەرنى ساقلاش، ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالماشتۇرۇش ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈردۇر. ئۇلاردىن مۇھىم بولغانلىرى تۆۋەندىكىچە:

(1) كالتسىي (Ca):

بۇ ئادەم بەدىنىدىكى مىقدارى بىر قەدەر كۆپرەك بولغان ئېلېمېنتلارنىڭ بىرى بولۇپ، ھىدروگېن (H_2)، ئوكسىگېن (O_2)، ئازوت (N_2)، كاربون (C) دىن قالسا بەش ئورۇندا تۇرىدۇ. ئادەم تۇغۇلغاندىلا بەدىنىدە 28 گرام كالتسىي بولىدۇ. قۇرامىغا يەتكەندە 1200 گرامغا يېتىدۇ. ئۇنىڭ 99 پىرسەنتى سۆڭەك ۋە چىشقا تارقالغان بولۇپ، رولى ئىنتايىن مۇھىم. ئۇ يەنە سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى. شۇنداقلا ھۈجەيرە سىرتىدىكى سۇيۇقلۇق، يۇمشاق توقۇلمىلار ۋە قان تەركىبىدە بولىدۇ. ئۇ ھۈجەيرە پەردىسىنىڭ تەركىبىي قىسمىدۇر.

(2) تۆمۈر (Fe):

تۆمۈر ئادەم بەدىنى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلار ئىچىدىكى ئەڭ كۆپ بولغان بىر خىلى بولۇپ، بەدەندىكى ئومۇمىي مىقدارى 3 ~ 5 گرام بولىدۇ. ئۇنىڭ 60 ~ 70 پىرسەنتى قان قىزىل ئاقسىلىدا، 30 پىرسەنتى مۇسكۇل قىزىل ئاقسىلىدا بولىدۇ.

(3) فوسفور (P):

فوسفور ۋە كالتسىيلار سۆڭەك ۋە چىشقا تارقالغان بولۇپ، سۆڭەك ۋە چىشنى تۈزگۈچى مۇھىم تەركىبلەردۇر. نورمال قۇرامىغا يەتكەن ئادەمنىڭ سۆڭىكىدىكى فوسفورنىڭ ئومۇمىي مىقدارى تەخمىنەن 85 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ (يەنى00 ~900 گرام ئەتراپىدا بولىدۇ) فوسفور يەنە يۇمشاق توقۇلمىلارنى تۈزگۈچى مۇھىم تەركىبتۇر.

(4) يود (I):

قورامىغا يەتكەن كىشىلەرنىڭ بەدىنىدىكى نورمال يود مىقدارى تەخمىنەن 50 ~ 20 مىللىگرام بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدىكى 20 پىرسەنتى قالقانسىمان بەزگە تارقالغان، قالغانلىرى تۇخۇمدان بىلەن تېرىگە تارقالغان بولىدۇ.

(5) ماگنىي (Mg) :

قورامىغا يەتكەن كىشىلەرنىڭ بەدىنىدىكى ماگنىي 20 ~ 30 گرام بولۇپ، ئۇنىڭ 70 پىرسەنتىدىن كۆپرەكى سۆڭەك ۋە چىشنى تۈزىدۇ. تەخمىنەن 25 پىرسەنتى يۇمشاق توقۇلمىلارغا تارقالغان:

(6) فتور (F):

ئۇزۇقلۇقلار بىلەن قوبۇل قىلىنغان فتور ئاشقازان قىسمىدا تولۇق سۈمۈرۈلىدۇ. يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى فتورنىڭ سۈمۈرۈلۈشى ئادەتتە 50 ~ 80 پىرسەنت ئەتراپىدا بولىدۇ. بەدەندىكى فتور چىش ۋە سۆڭەككە تارقالغان.

(7) سىنك (Zn):

ئادەم بەدىنىدىكى سىنكنىڭ مىقدارى تەخمىنەن 2.3~ 1.4 گرام بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى سىنك مۇھىمى سۆڭەك، تېرە چاچقا تارقالغان. قان تەركىبىدىكى سىنك75~ 80 پىرسەنتكىچە بولۇپ، قىزىل قان ھۈجەيرىسىگە تارقالغان. ھۈجەيرە ـ جانلىقلار تېنىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە فونكسىيىسىنىڭ ئاساسىي بىرلىكى. تىرىك ھۈجەيرىنىڭ بارلىق ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى ئېلىپ بارالىشى ھۈجەيرىنىڭ خىمىيىلىك تەركىبى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

بۇلار بىزگە شۇنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇكى، تۇپراق بىلەن ئورگانىزم ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئەگەر ئادەم يەنى ئورگانىزم تۇپراقتىن ئايرىلىپ قالسا، مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايدۇ. ئۇنداقتا ھاياتلىقتىن سۆز ئېچىشمۇ ھەرگىز مۇمكىن ئەمەس.

دېمەك، يۇقىرىقى مەزمۇنلارنىڭ ھەممىسىنى يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، ئۇيغۇر تېبابەت كىلاسسىك كىتابلىرىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان «تۇپراق ۋەزىن جەھەتتە مۇتلەق ئېغىر جىسىم، كەيپىياتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئۇ تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز شەيئىلەرنىڭ شەكلى ۋە سۈپىتىنى ساقلايدۇ» دېگەن قاراش ھازىرقى زامان ئىلىم ـ پېنى جۈملىدىن تەبىئىي پەن ـ تەتقىقاتلىرىنىڭ كۆپلەپ ئېلىپ بېرىلىشىغا ئەگىشىپ تەدرىجىي ئىسپاتلىنىپ چىقمىشقا باشلىدى. بۇلار بىزگە نەچچە مىڭ يىللار ئىلگىرىكى ئۇيغۇر تېبابەت پېشىۋالىرى ئوتتۇرىغا قويغان نەزەرىيە ۋە تەلىماتلارنىڭ ھەقىقەتەن توغرا ئىكەنلىكىنى، ئۇلارنىڭ قىلچىمۇ ئاساسسىز ئەمەسلىكىنى، چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. يۈكسەك دەرىجىدە تەرەققىي قىلىۋاتقان تەبىئىي پەن تەتقىقاتلىرىنىڭ چوڭقۇرلىشىشىغا ئەگىشىپ بۇ نەزەرىيە ۋە

تۆت ماددا تەلىماتىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىدىكى ئىشلىتىلىشى

قەدىمقى ئۇيغۇر خەلقى ئۇزۇن مۇددەتلىك تۇرمۇش ئەمەلىيىتى جەريانىدا تەبىئەت دۇنياسىدىكى ھەر خىل شەيئىلەر ۋە ھادىسىلەر ئارقىلىق ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت كائىناتتىكى تۆت چوڭ ماددىنى كۆزەتكەن ھەم ئۇلارنى تونۇغان. بۇ ئارقىلىق تۆت چوڭ ماددا تەلىماتىنى ياراتقان. ئۇلار ئەينى چاغلاردا تۆت چوڭ ماددا تەلىماتىنى تۈرلۈك ئىشلارغا تەدبىقلاپلا قالماستىن بەلكى ئەڭ مۇھىمى تېبابەتچىلىك ئىشلىرىدىمۇ مۇھىم نەزەرىيىۋى تەلىمات قاتارىدا قوللىنىپ، تەدرىجىي ھالدا تۆت چوڭ ماددا تەلىماتىغا ئاساسەن مىزاج تەلىماتى، خىلىت تەلىماتى، ئەزا تەلىماتى... قاتارلىق تەلىماتلارنى شەكىللەندۈرۈش ئارقىلىق ئۇلارنى ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنى تونۇش، دىئاگنوز قويۇش، ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئىشلىرى ئۈچۈن ھەمدە دورىلارنى تېرىپ ئۆستۈرۈش، دورىلارنى تونۇش، دورىلارنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيەتلىرىنى ئېنىقلاش ۋە بىمارلارغا دورا بېرىش قاتارلىق جەھەتلەرگە تەدبىقلاپ زور نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرگەن.

دەرسلىكىمىزنىڭ تارىخ قىسمىدا بايان قىلغىنىمىزدەك تۆت چوڭ ماددا تەلىماتىنىڭ شەكىللەنگىنىگە تەخمىنەن 4~ 5مىڭ يىلدىن ئارتۇق بولغان بولۇپ، بۇ ئۇزۇن تارىخى جەريان ئىچىدە تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى شەرق ۋە غەربتىكى ھەر قايسى مەملىكەت خەلقلىرىنىڭ، ھەر مىللەت ئالىملىرى ۋە پەيلاسوپلىرىنىڭ ئورتاق ئېتىقاد قىلىدىغان پەلسەپىۋىلىك كۆز قارىشىغا ئايلانغان.

بولۇپمۇ قەدىمقى ئەجدادلىرىمىز تەرىپىدىن تەبىئەتنى كۆزىتىش ئارقىلىق بايقالغان تۆت ماددا ـ تۇپراق، ھاۋا، ئوت، سۇ دەسلىپىدە بىر پۈتۈن ئىنسان ھاياتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشتەك ئالاھىدە تەرەپلىرى ئارقىلىق مۇھىم بىر ئېتىقاد ئوبيېكتىغا ئايلىنىپ، ئۇلۇغلىنىپ، يازما ۋە ياكى تەسۋىرى سەنئەت ئەسەرلىرىدە تەسۋىرلەنگەن بولسا، كېيىنچە تەبىئەت دۇنياسىدىكى ھەممە مەۋجۇداتلارغا، جۈملىدىن، ئىنسانلارنىڭ بارلىققا كېلىشى، ھاياتلىق پائالىيەتلىرى، ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا چەمبەرچەس باغلىنىپ، ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيىسىنىڭ مۇھىم بولغان مەركىزىي مەزمۇنلىرىنىڭ بىرىگە ئايلانغان ھەمدە تۆت

چوڭ مادا پۈتكۈل دۇنيانىڭ تۈزۈلىشى، جانلىق ۋە جانسىزلارنىڭ مەۋجۇتلۇقى ۋە ئۈزلۈكسىز ئۆزگىرىشىنى، تەمىنلەپ تۇرغۇچى ئاساسلىق تۈۋرۈك ئامىل ھېسابلانغان. بۇنىڭ بىلەن تۆت چوڭ مادا تەلىماتىنى ئۇيغۇر تىبابىتى نەزەرىيىسىنىڭ مۇھىم پەلسەپىۋى ئاساسى بولۇپ شەكىللەنگەن.

بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمىنىڭ نەزەرىيىۋى ئاساسلىرى تۆت چوڭ ماددىنى تونۇشتىكى ئومۇمىي كۆز قاراشلاردىن باشلانغان ھەم تەدرىجىي سىستېمىلاشقان بىر پۈتۈن ئىلمىي نەزەرىيە بولۇپ شەكىللەنگەن.

ئۇيغۇر تىبابەت ئاساسىي نەزەرىيىسىدە: «تۆت چوڭ مادا بىر-بىرىگە قارمۇ - قارشى ھەمدە بىر-بىرىنى تەقەززا قىلىدۇ. ئۇلار گەرچە جىسمى، خۇسۇسىيىتى، كەيپىيات جەھەتتە بىر - بىرىگە ئوخشىمىسىمۇ، لېكىن بىرى بولمىسا يەنە بىرى ئۆز رولى ۋە خىزمىتىنى جارى قىلدۇرالمايدۇ» دەپ قارىلىدۇ. مەسىلەن: ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۈنۈپ چىقىشى، ئۆسۈشى تۆت چوڭ ماددىنىڭ مۇۋاپىق تەسىر قىلىشى بىلەن بولىدۇ. خۇددى شۇنىڭغا ئوخشاش تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئۆزئارا تەسىرلىشىشى ۋە بىرىكىشى ھەمدە ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەتنىڭ تەسىرى بىلەن ئورگان(جىسىم) شەكىللىنىدۇ. تۆت چوڭ ماددىنىڭ داۋاملىق تەسىر قىلىشى ۋە ئۆسۈش قۇۋۋىتىنىڭ رولى بىلەن ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىپ يېتىلىدۇ. شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ تەسىرى ئارقىلىق ئادەم سۈرىتى شەكىللىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرى ئىنسان بەدىنىدە تۆت كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئۇلار: ئىسسىقلىق، ھۆللۈك، سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ كەيپىياتلار ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ئامىللار ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن: بەدەندە ئىسسىقلىق بولمىسا ئوزۇقلۇق ماددىلار پارچىلانمايدۇ. ھۆللۈك - سۇيۇقلۇق بولمىسا ئوزۇقلۇق شۈمۈرەلمەيدۇ ھەم ھاياتلىقمۇ بولمايدۇ. قۇرۇقلۇق بولمىسا مېڭىنىڭ قوماندانلىق قىلىش كۈچى ئاجىزلىشىپ ئەقلى جايىدا بولماسلىققا ئوخشاش ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. سوغۇقلۇق بولمىسا يۈرەكنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمايدۇ. دېمەك، بۇلاردىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئادەم بەدىنىدە تۆت كەيپىياتنىڭ ھەممىسى بولۇشى، بىرى - بىرىدىن كەم ياكى نارتۇق بولماسلىقى كېرەك. بۇ خىل كەيپىياتلار يالغۇز ئىنسانلاردىلا مەۋجۇت بولۇپلا قالماي، بەلكى تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان ھايۋانات ۋە ئۆسۈملۈكلەردىمۇ مەۋجۇت. شۇڭا دورىلارمۇ ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق كەيپىياتلارغا ئىگە بولىدۇ.

دېمەك، پۈتۈن كائىناتنىڭ ھاياتى ئۈچۈن ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ياكى ئۇنىڭ مەنبەلىرى بولغان كۈن نۇرى ۋە باشقا ئىسسىقلىق مەنبەلىرى، ھاۋا، سۇ، تۇپراق زۆرۈر

بولغىنىدەك، ئىنسانلارنىڭ ھايات كەچۈرۈشى، ساقلىقى ۋە ئۇنىڭ داۋام ئېتىشىمۇ ئوخشاشلا يۇقىرىقى ئامىللار بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

يىغىنچاقلىغاندا، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى دورىگەرلىكىنىڭ تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى بىر پۈتۈن ئىلمىي نەزەرىيە بولۇپ، كېسەللىكلەرنى تونۇش، داۋالاش، دورىلارنى تەتقىق قىلىش، ئىشلىتىش، دوراسازلىق ئىشلىرىنىڭ ھەممىسى تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى ھەم مۇشۇ ئاساستا شەكىللەنگەن مىزاج تەلىماتى، خىلىت تەلىماتلىرى ئۈستىگە قۇرۇلغان. شۇڭا تۆت چوڭ ماددا تەلىماتىنى قانچە چوڭقۇر تەتقىق قىلغانسېرى ئۇنىڭ توغرىلىقى، ئىلمىيلىكى شۇنچە روشەنلىشىپ چىقىدۇ. ئەگەر ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورىگەرلىكى تۆت چوڭ ماددا تەلىماتىدىن چەتنەپ كەتسە، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ ئەمەلىي قىسمىدا زور قالايمىقانچىلىق كېلىپ چىقىدۇ.

§2. مىزاج تەلىماتى

1. مىزاج ھەققىدە چۈشەنچە

مىزاج سۆزى بىرىكمە، ئارىلاشما، قوشۇلما دېگەنلىك بولۇپ، ئۇنىڭ كۆپلۈك سان بويىچە ئېيتىلىشى مىزاجلار، ئەرەبچە ئەمزىجە دېيىلىدۇ. تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرىدىكى ئۇششاق بىرلىكلىرىنىڭ يەنە بىر ماددىنىڭ ئۇششاق بىرلىكلىرى بىلەن بىرىكىشى ياكى تەسىر قىلىنىشىدىن شەكىللەنگەن كەيپىياتنى مىزاج دەپ ئاتايمىز. يەنى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوتنىڭ ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك سۇغا تەسىر قىلىشى، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك تۇپراقنىڭ ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ھاۋاغا تەسىر قىلىشى، ... قاتارلىق جەريانلار ئاساسىدا ھەر بىر جانلىق ياكى جانسىز ماددىدا ئورناشقان ياكى نۆۋەتتە ھۆكۈمران ئورۇندا تۇرىۋاتقان كەيپىياتنى كۆرسىتىدۇ. دېمەك، تۆت چوڭ ماددىدىلا تەبىئەت مەۋجۇت بولۇپ قالماي، بەلكى شۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىنى ئالغان بارلىق جانلىق - جانسىز شەيئىلەردىمۇ تەبىئەت(مىزاج) بولىدۇ. ھەر بىر شەيئىنىڭ ئىچكى قىسىملىرىدىكى ماددىلار يەنە ئوخشىمىغان تەبىئەتلەرگە ئىگە، مەسىلەن: ھۆجەيرە، مولېكۇلا...لارنىڭ مىزاجى بولغىنىدەك. مىزاج نىسبەتەن تۇراقلىق بولغاندىن باشقا، سىرتقى تەسىرلەرگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. مىزاج سۆزى ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ قوللىنىلىدىغان ۋە

ئىشلىتىلىش دائىرىسى، ئىپادىلەيدىغان مەناسى كەڭ بولغان ئاتالغۇ. مەسىلەن: بارلىق مەخلۇقات ۋە بارلىق تەبىئەت جىسىملىرىنىڭ كەيپىياتلىرىنى ئىپادىلەشتە، ھەر قايسى مەملىكەت ۋە جۇغراپىيىلىك ئىقلىملارنىڭ ھاۋا كېلىماتىنى ئىپادىلەشتە مىزاج سۆزى قوللىنىلغان. ئىنسان بەدىنى ۋە ئۇنىڭ ئىچكى – تاشقى ئەزالىرى، روھىي ۋە جىسمانىي خۇسۇسىيەتلىرى، پىسخولوگىيىلىك ھالەتلىرى خۇي – پەيلى، ئادەتلىرىنىمۇ «مىزاج» ئاتالغۇسى بىلەن ئىپادىلىگەن. ئۇندىن باشقا، ئىنسان بەدىنىدىكى نورمال فىزىئولوگىيىلىك جەريانلارنىمۇ مىزاج ئۇقۇمى بىلەن شەرھلىگەن. مانا بۇ ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ مەۋجۇت بولۇپ داۋاملىق تەرەققىي قىلالىشىدىكى ئۆزگىچە ئارتۇقچىلىق. كۆرۈنۈشتە ئوخشاش تۇرغان جىسىملار ۋە ئىنسانلارنىڭ ئوخشىمىغان ۋاقىت ۋە ماكاندىكى ئىچكى ھالەتلىرى كېسەللىك ۋە ساغلىق ئالاھىدىلىكلىرىنى پەرقلىق ھالدا چۈشەندۈرۈشتە ئۇيغۇر تېۋىپلىرى «مىزاج» ئاتالغۇسىنى يارىتىپ ۋە ئۇنىڭدىن ئەپچىللىك بىلەن پايدىلىنىپ، ئۇنى ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ كېسەل داۋالاش ئىشلىرىغا خىزمەت قىلدۇرغان. دېمەك، مىزاج ئۇقۇمى ئۇيغۇر خەلقىمۇ تېبابەتتىكى ئۇشبۇ ئۇقۇمنى ئۆزلىرىنىڭ تۇرمۇشىغا تەدبىقلاپ، زۆرۈرىيەت ۋە پەرھىزلەرنى ھېس قىلغان، شۇ ئاساستا ھازىرقى قىممەت تارىشىغا ئىگە بولغان ئۇيغۇر خەلقى شەكىللەنگەن.

تەبىئەت دۇنياسى ۋە ئۇنىڭدىكى بارلىق جانلىق مەۋجۇداتلارنىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجى بولىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىدىكى جانلىق ۋە جانسىز مەۋجۇداتلارنىڭ مىزاج ئالاھىدىلىكى تۆت چوڭ ماددىنى چۆرىدىگەن ئاساستا شەكىللەنگەن بولۇپ، ئۇنىڭ قايسى مىزاجغا مەنسۇپ بولۇشى تۆت چوڭ ماددىنىڭ قايسى بىرىنىڭ غالىپ ئورۇندا تۇرغانلىقىغا باغلىق. ئىنسانلارنىڭ رەڭگى-رويى (ئۆڭى)، تۇرقى، خۇلۇق – مىزاجى (مىجەزى)، ئادەتلىرى، پىسخولوگىيىلىك ھالىتى قاتارلىقلارغا باغلىنىشلىق تۈپ پەرقلەرنىڭ ئاساسىي قىسمى ئىنسانلارنىڭ مىزاجىنى بەرپا قىلىشقا خام ئەشيا بولغان تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئارىلاش كەيپىياتىدىن ھاسىل بولىدۇ.

ئادەمنىڭ قەددى – قامىتى، رەڭگى-رويىغا مەنسۇپ سۈپەت پەرقلىرىگە سەۋەبچى بولغان ئىچكى ئامىللار ئىنسانلارنىڭ تۇغما مىزاجىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ. بۇ خىل تۇغما مىزاجنى سۈنئىي ئۇسۇل ياكى باشقا بىرەر ۋاستە ئارقىلىق ئۆزگەرتىشكە بولمايدۇ.

ئەمما ئىنسانلارنىڭ خۇلۇق-مىجەزى، روھىي ھالىتى، ئۆرپ – ئادىتى تۇغۇلغاندىن كېيىن ئىجتىمائىي مۇھىت تەسىرىدىن ھاسىل بولغاچقا، بۇ خىل

ھالەتنى ئەخلاقىي ۋە روھىي تەربىيىلەر ئارقىلىق ئۆزگەرتىش مۇمكىن.

مىزاجمۇ تۆتكە بۆلۈنگەن بولۇپ، ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقتىن ئىبارەت يەككە مىزاجغا ۋە قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن ئىبارەت مۇرەككەپ مىزاجغا تەقسىملىنىدۇ. ھەر بىر يەككە ۋە مۇرەككەپ مىزاجنىڭ يەنە نورمال، غەيرىي نورمال ھالەتلىرى بولۇپ، جەمئىي 64 خىل مىزاج مەۋجۇت، بۇلار يەنە سېكونت ۋە مىنۇتتا ئۆزگىرىش ياسىشى، يېگىدىن باشقا قوشنا مىكرو مىزاجغا ئايلىنىشى مۇمكىن، شۇنىڭ ئۈچۈن دۇنيادىكى دەرەخلەرنىڭ يوپۇرماقلىرى شۇنچە كۆپ بولسىمۇ بىر-بىرگە ئوخشىمىغىنىدەك مىلياردلىغان ئىنسانلار ئىچىدە بىر-بىرىگە شەكىل ۋە پىسخىك خۇسۇسىيەت جەھەتتىن قۇيۇپ قويغاندەك ئىككى ئادەمنى تاپقىلى بولمايدۇ.

نۇرغۇن شەيئىلەردە مۇرەككەپ مىزاج مەۋجۇت بولۇپ، ئۆز نۆۋىتىدە ئۇ يەككە مىزاجنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. قىسمەن ۋە ئىنتايىن كەم تېپىلىدىغان ماددىلار، مەسىلەن: سىنتېزلانغان، پەيدا قىلىنغان ۋە يەككە مولېكۇلىلىق ماددىلار ۋە سېكونت ئىچىدە يوقىلىدىغان ئېلېمېنتلار مۇشۇ دائىرىدە بولۇشى مۇمكىن. مەسىلەن: مۇتلەق قۇرۇق، مۇتلەق سوغۇق دېگەندەك.

ئىنسانلارنىڭ تۇرمۇشى تۆت چوڭ ماددا ۋە ئۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ مەلۇم مىجازىغا ئىگە بولغان ماددىلاردىن ئايرىلالمايدۇ. ئۇلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەندە شۇنىڭغا لايىق بولغان ئىنسان مىزاجى شەكىللىنىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كۆپ يەپ، ئىسسىق تەبىئەتلىك ھاۋادىن نەپەسلەنسە، ئىنساننىڭ مىزاجى ئىسسىققا ئۆزگىرىپ قالىدۇ. بۇنىڭغا تۈزەتكۈچى سۈپىتىدە سوغۇق ۋە سالقىن ھاۋا، سوغۇق تەبىئەتلىك سۇيۇقلۇقلار ۋە دورىلار بېرىلىدۇ، دېمەك، ئىنسان چوڭ تەبىئەتتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇۋاتقان كىچىك تەبىئەت. ئىنسان ئۈچۈن تەبىئەت دۇنياسى شۇنچىلىك مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇكى، ئەگەر چوڭ تەبىئەتتىكى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرەرى ئىنسانغا ئارتۇق ياكى كەم تەسىر قىلسا، ئىنسان شۇ ھامان سافسىزلىققا قاراپ يۈلىنىدۇ، ئۇزۇنراق داۋام قىلسا، ئىجتىمائىي كېسەللىنىش، ھەتتا ساپاسىزلىنىپ، يوقىلىش گىردابىغا بېرىپ يېتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئەزەلدىن ئىنسانلارنىڭ ياشاش شارائىتلىرى ئالاھىدە تەكىتلىنىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتۈلگەندەك، ئوت (كۈن ۋە باشقا ئىسسىقلىق مەنبەلىرى)، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت چوڭ ماددا ئىنسانلار تۇرمۇشىنى تەمىن ئەتكۈچى تۈپكى ئامىل. كۆپىنچە كىشىلەر بۇ چوڭ ئامىللارنى كىتاب يۈزىدىلا

ئوقۇپ، ئەمەلىي تۇرمۇشتا باغلاپ چۈشىنىشنى ئۇيلاپ كۆرمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ ئامىللار ھەر كۈنى، ھەر سېكۇنت بىز بىلەن بىللە. مەسىلەن: بىز ئىسسىقلىق مەنبەسى ئارقىلىق ئىسسىنىش، تاماق ئېتىش، نۇردىن مەنپەئەتلىنىش مەقسىتىگە يېتەلەيمىز. سۇ مەنبەسىگە ئېرىشىش ئارقىلىق ئۇسسۇلۇق ئىچىش، بەدەننى زۆرۈر سۇيۇقلۇق بىلەن تەمىنلەش، قۇرغاقلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يېتەلەيمىز. ھاۋانىڭ ساپلىقى زۆرۈرلىكىنى ھەممەيلەن ھېس قىلالايدۇ. لېكىن تۇپراقنىڭ ساپلىقى مۇھىم ئامىل ئىكەنلىكىنى كىشىلەر دەرھاللا كۆز ئالدىغا كەلتۈرەلمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە ئىنسانىنىڭ ئۆزى ئۇستىخان، چاچ، تېرە، تىرناق ۋە تىرناقلاردىن تۈزۈلگەن بولۇپ، بۇلار«تۇپراق» تەركىبىدىكى ھەر خىل ئورگانىك، ئانئورگانىك ماددىلار، مىكرو ئېلېمېنتلار ئىنسانلار ئىستېمال قىلىدىغان ھەر خىل ئاشلىق، مېۋە، كۆكتاتلارغا ئۆتۈپ، مەلۇم شەكىلدىكى، مۇئەييەن مىزاجدىكى ئاشلىق، مېۋە ۋە كۆكتاتلارغا ئۆزگەرگەندىن كېيىن، ئۇلارنى بەدەن قوبۇل قىلىدۇ ۋە ئىنسان ئىسكىلىتى شۇلارنىڭ خاسىيىتىدە پەيدا بولغان گۆش، يۇلۇن، پەردە ۋە ھەر قايسى ئەزالارنى ئۆزگە«قاچىلاپ» ئۆرە تۇرىدۇ. تاغ، ئېدىرلىق، قۇملۇق ۋە تۈزلەڭلىكلەر تۇپراق ھېسابلىنىدۇ، تۇپراق سۇنىڭ تېگىدە ھەم سۇنىڭ ئۇستىدە بولىدۇ، تېبابەت پەلسەپىسىدە ئېيتىلغان تۇپراقنىڭ سۇنىڭ تېگىدە ئىكەنلىكى ئىككى خىل مەنبەگە ئىگە.

بىرىنچىسى، ئۇ ئېغىرلىق ۋە تەبىئەت جەھەتتىن؛ ئىككىنچىسى، ئەمەلىيەتتىمۇ تۇپراق سۇنىڭ تېگىدە بولۇشى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. يەنى يەر شارىنىڭ 71% نى ئىگىلەيدىغان دېڭىز ـ ئوكيانلارنىڭ تېگى دەل تۇپراقتۇر. بۇ تۇپراقتىن يەنە ئېچكىرىلىسە، ئىسسىق(ئوت) مەلۇم بولىدۇ، ئۇنىڭدىنمۇ ئىچكىرىلىسە، ھاۋا ئۇچۇقچىلىقىغا ئۇچرايدۇ، ئۇنىدىن كېيىن يەنە سۇغا، ئۇندىن كېيىن تۇپراققا ئۇلىشىدۇ. بۇ مانا شۇنداق دەۋرىي تۈستە داۋاملىشىدۇ، نەزەرىيە جەھەتتىن ئېيتقاندا يەر شارىنىڭ مەلۇم يېرىنى تېشىپ ئۆتكىلى بولسا، يەر شارىنىڭ پاراللېل بولغان يەنە بىرى يېرىدىن چىققىلى بولىدۇ. مانا بۇ ئۇيغۇر تېبابىتى تۆت چوڭ ماددا تەلىماتىنىڭ ئاساسىي نىگىزى. دېمەك، تۆت چوڭ ماددا ھەر بىر ئىنساننىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى، ياشىشى، شان ـ شەرىپى ۋە ئىنسانىي غۇرۇرىغا بېرىپ تاقىلىدىغان ھەم ماددى ھەم ئىجتىمائىي تۈپكى مەۋجۇدىيەت. بۇلارنىڭ ئىچىدىن بىرەرى كېمەيسە ياكى يوقالسا، ئىنساننىڭ ياشاش ئىمكانىيىتى ئازىيىدۇ ياكى يوقىلىدۇ، ياكى بولمىسا ئىنساننىڭ شان ـ شەرىپى ۋە غۇرۇرى تۆۋەنلەپ يوقىلىپ بارىدۇ.

2. مىزاجنىڭ تۈرلىرى

بىز يۇقىرىدا تەبىئەت جىسىملىرىدا مەۋجۇت بولىدىغان تەبىئىي خۇسۇسىيەتلەر ۋە ئۇنىڭ بىرلەشمە تەسىرىنى «مىزاج» دەپ كۆرسەتتۇق. ئەمدى بۇ يەردە ئادەملەردە ۋە ئۇنىڭ ئەزالىرىدا بولىدىغان مىزاجلارنى تونۇشتۇرىمىز. مىزاج ھەققىدە قەدىمكى ھۆكۈمالار ۋە كېيىنكى، زاماندىكى فىزىئولوگىيە، پسىخولوگىيە، بىئولوگىيە ۋە ئېرسىيەت ئالىملىرى ئالاھىدە پىكىرلەرنى ئوتتۇرىغا قويۇشقان. بۇ ھەقتە يېقىنقى زامانلاردىن بېرى ھەر قايسى ساھەدىكى كىشىلەرمۇ نۇرغۇن ماقالىلەرنى يازدى. ھازىرقى زامان غەرب تېبابىتىدە بۇرۇن مىزاج تەزەرىيىسى ئىنكار قىلىنغانىدى، ھازىر ئۇلارمۇ ئېتىراپ قىلىشقا باشلىدى. قەدىمكىلەر مىزاج دەپ ئوتتۇرىغا قويغان نەرسە ھازىر«تېبببي پسىخولوگىيە» دېگەن نام بىلەن ئوتتۇرىغا چىقماقتا، ئادەم بەدىنىدىكى بۇرۇن ھەر خىل قۇۋۋەتلەر، تەبىئىي كۈچلەر، تەبئىي، ھايۋانىي(اھياتلىق) ۋە نەپسانىي كۈچلەر بار دەپ ئېتىلغان نەرسە ھازىرقى زاماندا ئادەم بەدىنىدىكى خىمىيىلىك ئۆزگىرىشلەر، فىزىئولوگىيىلىك ۋە پسىخىك جەريانلار دەپ ئاتىلىدىغان بولدى. دېمەك، مىزاج دېگەن ھەرقانداق مەخلۇق ۋە ھەر قانداق ماددىدا مەۋجۇت بولىدىغان بىر خىل تەبىئىي ئالاھىدىلىك. ھازىرقى زامان تەتقىقات ئورۇنلىرى ئىنسانلارنىڭ مىزاج مەسىلىسىگە كۆپ دىققەت قىلماقتا. بۇلۇپمۇ ئىنسانشۇناسلار بۇ مەسىلىنى ئۆزلىرىنىڭ تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلىش ئوبيېكتى قىلماقتا. ئادەتتە خەلقلەرمۇ بۇ مەسىلىنى ئاددىي بولسىمۇ ئومۇمەن چۈشىنىدۇ ۋە ئۇنىڭغا قىزىقىدۇ، ھەرقانداق شەخسىي ئۆزىنىڭ مىزاجىنىڭ قانداق ئىكەنلىكىنى بىلگۈسى كېلىدۇ.

مىزاج دېگەن زادى قانداق نەرسە، قانداق پەن بولىدۇ ۋە ئۇنىڭ نەتىجىسى نېمە؟ مىزاج دېگەننىڭ لۇغەت مەنىسى ئارىلاشما ھەلەت دېگەن بولۇپ، بۇنى بەزىلەر مىجەز، مۇجەز دەپ بۇزۇپ سۆلەيدۇ. ئادەملەرنىڭ مىزاجىنى ئېلىپ ئېيتساق، ھەرقانداق ئادەمدە بىر خىل مىزاج، بىر خىل خۇسۇسىيەت ۋە تەبىئىي ئالاھىدىلىك بولىدۇ. بۇنىڭ ئالاھىدىلىكى، ئۇنىڭ ئادەمنىڭ روھىي، جىسمانىي ۋە ئەخلاقىي سۈپەتلىرىدە ئىپادىلىنىدۇ.

مىزاجنىڭ شەكىللىنىپ چىقىشى ھەققدە خاراكتېرگە قاراپ ئوخشاش بولمىغان كۆز قاراشلار ئوتتۇرىغا قويۇلغان. بەزىلەر شۇنداق دەيدۇ: «مىزاج» ھەرقانداق ئادەمدە ئۇنىڭ ئاتا ـ ئانىسى تەرىپىدىن قان ئارقىلىق كەلگەن ئېرسىيەتلىك بىر خىل

خۇسۇسىيەت ۋە ئالاھىدىلىكتىن ئىبارەت. شۇنىڭدەك ئائىلە تەربىيىسى، تۇرمۇش شارائىتى، مەكتەپ تەربىيىسى، مۇھىت تەربىيىسى، تەبىئىي ۋە جۇغراپىيىلىك شارائىت ۋە باشقىلاردىن قوبۇل قىلىغان ھەر خىل سۆھبەت ۋە ئالاقە ـ مۇناسىۋەت تەسىرى ۋە ئەخلاق ئۆرپ ـ ئادەت تەسىرى، جەمئىيەت، ئىجتىمائىي تۈزۈم ۋە سىياسىي ھايات قاتارلىق ئامىللارنىڭ شۇ ئادەمگە ئۇزۇن تەسىرى قىلىشى نەتىجىسىدە ئۇنىڭدا مۇقىم بولغان بىر خىل روھىي خۇسۇسىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مانا بۇ ئۇنىڭ مىزاجى ياكى ئادىتى، خۇسۇسىيىتى، خاراكتېرى دېگەن ئىبارىلەر بىلەن تەرىپ قىلىنىدۇ. شۇنىڭدەك ياشىغان يۇرت، تۇپراق، مۇھىت ۋە ھاۋا كېلىماتىنىڭمۇ ئادەملەرگە تەسىرى بولىدۇ دەيدۇ. بۇ خىلدىكى مىزاج نەزەرىيىسى پسىخولوگىيە ئىلمىگە ئائىت بولۇپ، ھازىرچە ئۇ توغرىسىدا بۇ يەردە سۆزلەپ ئولتۇرمايمىز. بۇ يەردە ئادەم بەدىنىدىكى خىلتلارنىڭ تەسىرى بىلەن پەيدا بولغان مىزاج ھەققىدە سۆزلەيمىز. ھازىرقى زامان غەرب تېبابىتىنىڭ قارىشىچە، «ئادەم بەدىنىدىكى سۇيۇقلۇقلار، خىمىيىلىك ۋە فىزىئولوگىيىلىك ئۆزگىرىشلەرنىڭ ئادەمدە بىر خىل مىزاج پەيدا قىلىدۇ دېيەن سۆزنىڭ ئىلمىي پاكىتى يوق» دەيدۇ. بەزىلەر بۇ مىزاج دېگەننىڭ ئۇنداق ئۆزگىرىشلەر بىلەن نىمە مۇناسىۋىتى بار دەپ قارايدۇ. ئەمما ئەمەلىي تەجرىبە ۋە رېئال ئەھۋالدىن قارىغاندا، ئادەمدە يۈز بەرگەن بەزىبىر روھىي كەيپىياتنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ھەر قايسى ئەزالارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىگە ئۇنداق ياكى مۇنداق تەسىر قىلىشى ئوچۇق بولغىنىدەك، بەدەندىكى ھەر خىل سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئادەم روھىي ھالىتىگە ئۇنداق ياكى مۇنداق تەسىرى قىلىشىمۇ ئوچۇق مەلەم. مەسىلەن: داۋاملىق غەم ـ قايغۇ ۋە غەزەپ ياكى قورقۇنچلۇق شارائىت ئىچىدە يۈرگەن كىشلەرde يۈرىكى تېز ئۇرۇدىغان بولۇپ قېلىش، ئىشتەي تۇتۇلۇش، قەۋزىيەت بولۇش، ئاقىرىپ كېتىش، ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. پاۋلوفنىڭ نېرۋا تەلىماتىدا بۇنداق مىساللار ناھايىتى كۆپ. روھىي زەربە ۋە روھىي سىقىلىشلارنىڭ تەسىرىدىن ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولىدىغان كېسەللەرنىڭ تۈرى كۈندىن ـ كۈنگە كۆپەيمەكتە. سوۋېتلەر ئىتتىپاقىدا ئىككىنچى دۇنيا ئۇرۇشىدىن كېيىن، ئۇرۇش ئاپىتىگە ئۇچرىغان جايلاردىكى خەلقلەرنىڭ تەن سالامەتلىك ئەھۋالىنى تەكشۈرۈش خىزمىتى ئېلىپ بېرىلغاندا شۇنداق بىر ئەھۋال بايقالغان: دۈشمەننىڭ بومباردىمانى ئاستىدا قالسىمۇ ئەمما ساق قالغان ئادەملەرنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمىدا دەم سىقىلىش(زەيقۇننەپەس) كېسىلى پەيدا بولغان. ئۇلار جىسمانى جەھەتتە زەربىگە ئۇچرىمىغان بولسىمۇ، ئەمما بەك قورقۇپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن بۇ كېسەل پەيدا بولغان دېمەك روھى جەھەتتىكى نورمالسىز تەسىراتىنىڭ بەدەن

سالامەتلىكىگە چوڭ تەسىرى بار. شۇنىڭدەك بەدەندىكى بەزىبىر ماددىلارنىڭ ئۆزگىرىشى ئادەمنىڭ روھىي ھالىتىگە تەسىر قىلىشىدىنمۇ شەك يوق. ئادەم بەدىنىدىكى قان، بەلغەم، ساپرا، سەۋدا سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ ھەقىقەتەن ئادەم بەدىنىدە مەۋجۇت ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان مەسىلەن. بۇ ماددىلارنىڭ ھەر بىرىنىڭ ئۆزىگە مەخسۇس كەيپىياتلىرى، يەنى ئېنېرگىيىلىرىنىڭ مەسىلەن: قاننىڭ ھارارىتى ۋە ھۆللۈكى، بەلغەمنىڭ دۆللۈكى ۋە سوغۇقلۇقى، سەپرانىڭ قۇرۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىقى، سەۋدانىڭ سوغۇقلۇقى ۋە قۇرۇقلۇقى قاتارلىقلار خىمىيەۋى جەھەتتىن بىر ـ بىرىگە قوشۇلۇپ، يېڭى بىر مۇرەككەپ كەيپىيات(مىزاج) پەيدا قىلىشىمۇ ئىسپاتلانغان. ئەمما بۇ بىرلەشمە تەسىرىدە تۆت خىلتنىڭ كۈچ ـ قۇۋۋەت دەرىجىسىنى ئوخشاش بولمايدۇ. ئەگەر ئوخشاش دەرىجىدە بولسا، تەبئىي ئۆزگىرىش شەكلىدىكى ئىختىلات(ئارىلىشىش) بولىدۇ. ئىمتىزاج(خىمىيەۋى جەھەتتىكى قوشۇلۇش)بولمايدۇ. بۇ بىر خىمىيەۋى قانۇن. شۇ خىل كەيپىياتلارنىڭ بىرسى غالىپراق بولۇپ، قالغان كەيپىياتلارنى ئۆزگەرتىپ ئۆزىگە ئاسسىمىلاتسىيە قىلغاندىن كېيىنلا بىرلىك كەيپىيات، يەنى«مىزاج» پەيدا بولىدۇ. بۇ بىرلىكتە قايسىنىڭ كۈچى غالىپ بولغان بولسا، مىزاجمۇ ئۇنىڭ نامىدا يۈرگۈزۈلىدۇ. مەسىلەن: قاننىڭ كەيپىياتى غالىپ بولغانلىرىنى قان مىزاج؛ بەلغەم كەيپىياتى غالىپ بولغانلىرىنى بەلغەم مىزاج؛ سەپرانىڭ كەيپىياتى غالىپ بولغانلىرىنى سەپرا مىزاج؛ سەۋدانىڭ كەيپىياتى غالىپ كەلگەنلىرى سەۋدا مىزاج دېيىلىدۇ. بۇ مىزاجلارنىڭ يۇقىرىدا ئېيتقاندەك روھىي(پسىخىك)، جىسمانىي(فىزىئولوگىيىلىك) ئالاھىدىلىكلەر بولىدۇ. خىلتلارنىڭ ئادەم پسىخولوگىيىسىگە تەسىرى قىلىدىغانلىقىنى يالغۇز قەدىمكىلەر تاپقان ئەمەس. بەلكى يېقىنقى زامان ئىلىم ـ پەن، تەجرىبە ـ تەتقىقات نەتىجىلىرىدىمۇ بۇ سۆزنىڭ توغرىلىقى ئىسپاتلانغان. 1985 ـ يىلى 1 ـ ئايدا نەشىر قىلىنغان جۇڭگو سەھىيە كالىندارىدا، ئامېرىكا پسىخولوگىيە تەتقىقات ئورۇنلىرى ئېلان قىلغان«ئادەملەرنىڭ مىزاجى نېمىگە باغلىق؟» دېگەن تېمىدا تۆۋەندىكى سۆز بېسىلغان:

«بەزىلەر مىزاجى بەك ئىتتىك بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ مىزاجى ئېغىر بولىدۇ، ئادەملەرنىڭ مىزاج ـ خۇلقىدىكى بۇنداق پەرقلەرگە بەدەندىكى بەزى خىمىيەۋى ماددىلارنىڭ تەسىرى كۆرسىدىغانلىقى ئېنىقلاندى. مۇ ماددىلارنىڭ بىرسى قان زەردابى ماددىسى(بىنىڭ تەركىبىدە بەلغەم ماددىسى مول). يەنە بىرسى بۆرەك ئۈستى بەز ماددىسى بولۇپ، بۆرەك ئۈستى بېزى ئاجراتمىلىرىنىڭ بەدەندىكى مىقدارىنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ كەتسە، يەنى ئۇلارنىڭ سان جەھەتتىكى تەبئىي مىقدارى

ئېشىپ كەتسە، مىزاجىنىڭ ئىتتىك بولىدىغانلىقى، قان زەرداپ ماددىسى ئېشىپ كەتسە، مىزاجىنىڭ ئېغىر بولىدىغانلىقى بايقالدى». يۇقىرىقى سۆز، 1985- يىلى دۇنيا بىئولوگىيىلىك ۋە پىسخولوگىيىلىك تەتقىقات ئورۇنلىرى تەرىپىدىن ئېلان قىلىنغان ئىشەنچلىك خەۋەر. دېمەك، ئادەم بەدىنىدە ھەر خىل سۇيۇقلۇقلارنىڭ تەسىرى بىلەن ھەر خىل مىزاجلارنىڭ پەيدا بولىدىغانلىقى ھازىرقى زاماندىمۇ ئىسپاتلانغان مەسىلە.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە كېسەل تەكشۈرۈش ۋە داۋالاش ئىشلىرىدە ھەر خىل ئادەملەرنىڭ ھەر خىل مىزاجىنى ئېنىقلاشقا كۆپ ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. ئادەمدىكى مىزاج دېگەن نەرسە، شۇ ئادەمنىڭ ئەقلىي، ئەخلاقىي، جىسمانىي خۇسۇسىيەتلىرىنى كۆرسىتىپ بېرىدىغان بىر خىل مەنىۋى ئەينەك بولۇپ، بۇ ئەينەك ئارقىلىق ئادەمنىڭ روھىي ھالىتىنى بىلىۋېلىشتىن باشقا، جىسمانىي ئالاھىدىلىكى ۋە فىزىئولوگىيىلىك خۇسۇسىيەتلىرىمۇ بىلىش مۇمكىن.

مىزاج تەلىماتىنى نېمىشقا ئەتراپلىق ۋە تېخىمۇ چوڭقۇر تەتقىق قىلىشىمىز ۋە ئۇنى ئەمەلىي سىناقلاردىن ئۆتكۈزۈشىمىز بىزگە يەنە بىر يېڭى دۇنيانىڭ ئىشىكىنى ئېچىپ بېرىشى مۇمكىن. تەجرىبىلىك پېشقەدەم ھۆكۈمالارنىڭ بىر ئالاھىدىلىكى ئۇلارنىڭ مىزاجشۇناسلىقى، ئادەمشۇناسلىقى ۋە قىياپەتشۇناسلىقىدا ئىپادىلىنىدۇ. ئادەمنىڭ مىزاجىنى قانچىلىك ياخشى چۈشەنگەن تېبىبىي خادىملارنىڭ ھەر خىل كېسەللەرنى داۋالاشتا داۋاملىق نەتىجە قازىنىدۇ.

1) مۆتىدىل مىزاج

بىر - بىرىگە قارىمۇ - قارشى كەيپىياتلارنىڭ بىر - بىرىنى چەكلەش ۋە تىزگىنلەشتىن خالى بولغان ھالىتى، ئوتتاق ھالىتى مۆتىدىل مىزاج دېيىلىدۇ. مۆتىدىل مىزاج تۆۋەندىكىدەك سەككىز تۈرلۈك بولىدۇ.

مۆتىدىل جىنسىي مىزاج:

بىر خىل جىنسنىڭ مۆتىدىل مىزاجى يات بىر جىنستا تېپىلمىسا مۆتىدىل جىنسىي مىزاج دېيىلىدۇ مەسىلەن: ئىنسانلارنىڭ مۆتىدىل مىزاجى ھايۋانلاردا تېپىلمايدۇ.

مۆتىدىل جىنسىي نىسبىي مىزاج:

بىر خىل جىنسىي ئىچىدىكى بىر شەخسنىڭ مىزاجىنىڭ (يات بىر جىنستا)

يەنە بىر شەخسنىڭ مىزاجىغا نىسبەت مۆتىدىلراق بولۇشى ياكى مەلۇم شەخسنىڭ مىزاجى ئوخشاش تۈردىكى باشقا شەخسنىڭ مىزاجىدىن مۆتىدىل بولۇشى —— مۆتىدىل جىنسىي بىمىبىي مىزاج دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئىنسان ئىچىدىكى بىر كىشىنىڭ مىزاجىدىن يەنە بىر كىشىنىڭ مىزاجىنىڭ مۆتىدىلراق بولۇشى، ھايۋانلار ئىچىدىكى ئاتنىڭ مىزاجى كالىنىڭ مىزاجىدىن مۆتىدىلراق بولۇشى دېگەنگە ئوخشاش.

مۆتىدىل جىنسىي نەۋئىي مىزاج:

بىر جىنس ئىچىدىكى ئەركەك جىنسىنىڭ مىزاجىدىن چىشى جىنسىنىڭ مىزاجىدىن مۆتىدىل بولىشى ياكى بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇشى مۆتىدىل جىنسىي نەۋئىي مىزاج دېيىلىدۇ. مىسىلەن: ئەرلەرنىڭ مۆتىدىل مىزاجى، ئاياللارنىڭ مۆتىدىل مىزاجىدىن مۆتىدىلراق دېگەن ئوخشاش.

مۆتىدىل سىنىپى مىزاج:

بىر يۇرت، بىر ئىقلىمدىكىلەرنىڭ مىزاجى باشقا يۇرت، ئىقلىمدىكىلەرنىڭ مىزاجىدىن مۆتىدىلراق ياكى باشقا يۇرت، ئىقلىمدىكىلەردە تېپىلمىسا بۇنى مۆتىدىل سىنىپى مىزاج دەيمىز. مەسىلەن: ياۋروپالىقلارنىڭ مىزاقى ئاسىيالىقلارنىڭ مىزاجىدىن مۆتىدىلراق دېگەنگە ئوخشاش.

مۆتىدىل سىنىپى نىسبىي مىزاج:

بىر قىتئە، بىر بەلۋاغ ۋە بىر جۇغراپىيىلىك مۇھىتتا ياشىغان بىر شەخس مىزاجىنىڭ يەنە بىر شەخش مىزاجىدىن مۆتىدىلراق بولۇشى. مۆتىدىل سىنىپى نىسبىي مىزاج دېيىلىدۇ.

مۆتىدىل سىنىپى نەۋئىي مىزاج:

بىر شەخس مىزاجىنىڭ بىر قانچە شەخس مىزاجىدىن مۆتىدىل بولۇشى لېكىن باشقا شەخسلەر ئىچىدە بۇ شەخسنىڭ مۆتىدىل مىزاجىدىنمۇ مۆتىدىلراق مىزاجىنىڭ مەۋجۇت بولۇشى مۇمكىن. بۇ مىزاجنى مۆتىدىل سىنىپ نەۋئىي مىزاج دەيمىز. مەسىلەن، بىر سىنىپ ئوقۇغۇچىلىرى ئىچىدە ھەممىدىن مۆتىدىل دېگەن كىشىدىن باشقا سىنىپ ئىچىدە ھەممىدىن مۆتىدىل بولغان ئوقۇغۇچىنىڭ مىزاجى مۆتىدىلراق بولۇشى مۇمكىن.

مۆتىدىل شەخس مىزاج:

بىر شەخسنىڭ مۇئەييەن مىزاجى، يەنە بىر شەخسنىڭ مۇئەييەن مىزاجىدىن

مۆتىدىل شەخسىي نىسبىي مىزاج:

بىر شەخسنىڭ مەلۇم بىر ھالەتتىكى مىزاجىغا قارىغاندا باشقا ھالەتتىكى مىزاجى مۆتىدىل بولسا، بۇنى مۆتىدىل شەخسىي نىسبىي مىزاج دەيمىز. مەسىلەن، ئۆگىنىشكە قارىغاندا تەنتەربىيە جەھەتتە ياخشى بولۇشى.

2) غەيرى مۆتىدىل مىزاج

بىر - بىرگە قارمۇ قارشى كەيپىياتلارنىڭ بىر - بىرىنى چەكلەش، تېزگىنلەشتىن خالى بولمىغان ھالىتى — غەيرى مۆتىدىل مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئىككىگە بۆلىنىدۇ:

(1) غەيرى مۆتىدىل يالغۇز مىزاج

① مۇتلەق ئىسسىق مىزاج: ئىسسىقلىق كەيپىيات، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق، سوغۇقلۇققا قارىغاندا غالىپ كەلسە بۇنى مۇتلەق ئىسسىق مىزاج دەيمىز.

② مۇتلەق سوغۇق مىزاج: سوغۇقلۇق كەيپىيات، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق، ئىسسىقلىق كەيپىياتقا قارىغاندە غالىپ ئورۇندا تۇرسا بۇنى مۇتلەق سوغۇق مىزاج دەيمىز.

③ مۇتلەق قۇرۇق مىزاج: قۇرۇقلۇق كەيپىيات، ئىسسىقلىق، ھۆللۈككە نىسبەتەن مۇتلەق ئۈستۈن ئورۇندا تۇرسا بۇنى مۇتلەق قۇرۇق مىزاج دەيمىز.

④ مۇتلەق ھۆل مىزاج: ھۆللۈك كەيپىيات، ئىسسىقلىق، قۇرۇقلۇق، سوغۇقلۇق كەيپىياتقا قارىغاندا مۇتلەق ئۈستۈن ئورۇندا تۇرسا بۇنى مۇتلەق ھۆل مىزاج دەيمىز.

(2) غەيرى مۆتىدىل مۇرەككەپ مىزاج

① قۇرۇق ئىسسىق مىزاج: قۇرۇقلۇق بىلەن ئىسسىقلىق كەيپىيات سوغۇقلۇق بىلەن ھۆللۈككە قارىغاندا ئۈستۈن ئورۇندا تۇرسا بۇنى قۇرۇق ئىسسىق مىزاج دەيمىز.

② ھۆل سوغۇق مىزاج: ھۆللۈك بىلەن سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق بىلەن ئىسسىقلىققا قارىغاندا ئۈستۈن ئورۇندا تۇرسا بۇنى قۇرۇق ئىسسىق مىزاج دەيمىز.

③ قۇرۇق سوغۇق مىزاج: قۇرۇقلۇق بىلەن سوغۇقلۇق، ھۆللۈك بىلەن ئىسسىققا قارىغاندا يۇقىرى بولسا بۇنى قۇرۇق سوغۇق مىزاج دەيمىز.

④ ھۆل ئىسسىق مىزاج: ھۆللۈك بىلەن ئىسسىقلىق كەيپىيات قۇرۇقلۇق بىلەن سوغۇقلۇققا قارىغاندا ئۈستۈن ئورۇندا تۇرسا بۇنى ھۆل ئىسسىق مىزاج دەيمىز.

4. ھەر قايسى پەسىللەرنىڭ مىزاجى

تەبىئەت دۇنياسى ۋە ئۇنىڭدىكى بارلىق جانلىق، جانسىز مەۋجۇداتلارنىڭ ئۆزىگە خاس كەيپىياتى (مىزاجى) بولىدۇ. ئۇلارنىڭ بۇ خىل كەيپىياتى تۆت چوڭ ماددىنى چۆرىدىگەن ئاساستا شەكىللەنگەن. يەنى تەبىئەت دۇنياسىدىكى ھەر خىل تەبىئىي جىسىملار ئۆزىدە مەۋجۇت بولغان ياكى تەبىئەتتىكى ھەر خىل مەنبەلەردىن كەلگەن ھەرىكەت ۋە ئېنېرگىيىلەردىن ھەر مىنۇت، ھەر سېكونت ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك قۇرۇقلۇق تەسىرىنى قوبۇل قىلىپ تۇرىدۇ. بۇلارنىڭ بىر - بىرىگە تەسىر قىلىشىدىن يېڭى بىر خىل كەيپىيات (مىزاج) شەكىللىنىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش بىر يىل ئىچىدىكى ھەر قايسى پەسىللەرنىڭمۇ ئۆزىگە خاس كەپىياتى بولىدۇ ۋە بۇ خىل كەيپىياتلار پەسىللەرنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ ماس ھالدا ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. ئادەتتە پەسىللەر ياز، كۈز، قىش ئەتىياز دەپ ئايرىلىدۇ. بۇ خىل ئايرىشنىڭ چەك - چېگرا ۋاقىت پەرقى ھەر قايسى جايلار ئىقلىمىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭلاشقا كىلىماتولوگىيە ئىلمىدە پىنتىدالىق تېمپېراتۇرا (ئارقىمۇ - ئارقا بەش كۈن ئىچىدىكى ئوتتۇرىچە تېمپېراتۇرا) ئەھۋالىغا ئاساسەن تۆت پەسىل ئايرىلغان. پىنتىدالىق تېمپېراتۇرا 22℃ دىن يۇقىرى بولغان مەزگىل ياز پەسلى دەپ ئايرىلغان. پىنتىدالىق تېمپېراتۇرا 10℃ دىن تۆۋەن بولغان مەزگىل قىش پەسلى دەپ ئايرىلغان. قىش پەسلى بىلەن ياز پەسلى ئارىلىقىدىكى مەزگىل ئەتىياز پەسلى، ياز پەسلى بىلەن قىش پەسلى ئارىلىقىدىكى مەزگىل كۈز پەسلى دەپ ئايرىلغان.

يەر شارىنىڭ قۇياش ئەتراپىدا ئايلىنىشى نەتىجىسىدە تۆت پەسىل قانۇنىيەتلىك تەرتىپ بويىچە ئالمىشىپ تۇرىدۇ. ئاستورونومىيىدىكى بۆلۈش ئۇسۇلى بويىچە قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىگە چۈشۈش بۇلۇڭىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئاساسەن تۆت پەسىل ۋە ئۇنىڭ كەيفىياتىنى ئايرىشقا بولىدۇ. يەنى ياز پەسلىدە قۇياش نۇرى يەر يۈزىگە تىك چۈشكەن بولۇپ، بۇ ۋاقىتتىكى قۇياش ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنىڭ يەر يۈزىگە بولغان تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن يەر يۈزى زىيادە ئىسسىپ، ھاۋا تەركىبىدىكى

يۇقىرى زىچلىقتىكى سۇ ھورىنىڭ زىچلىقى شالاڭلىشىپ، ھەممىسى ئاتموسفېرا يۇقىرى قاتلىمىغا كۆتۈرۈلۈپ ھۆللۈك كەيپىياتىنىڭ ئورنىنى قۇرۇقلۇق كەيپىيات ئىگىلىشى بىلەن بۇ پەسىلدىكى ھاۋانىڭ كەيپىياتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ شەكىللىنىدۇ. ياز پەسلىدە شەكىللەنگەن بۇ خىل قۇرۇق ئىسسىقلىق كەيپىيات بىر تەرەپتىن ئادەم ئورگانىزمىغا تەسىر قىلسا، بولۇپمۇ تەبىئىي مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولغان كىشىلەرگە ياكى قۇرۇق ئىسسىقلىق ھالەتكە ئۆزگەرگەن كىشىلەرگە تەسىر قىلسا، ئۇلارنىڭ يۈرەك، قان تومۇر ھەرىكىتىنى تېخىمۇ جانلاندۇرۇپ قان ئايلىنىشنى تېزلەشتۈرىدۇ، بەدەندىكى تەبىئىي ھۆللۈكنى ئازايتىپ، مېڭە توقۇلمىلىرىغا قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈپ، نېرۋىلاردىكى ماددا ئالمىشىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىش بىلەن نېرۋىلاردا غىدىقلاش پەيدا قىلىپ، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ نورمال قوزغىلىشى ۋە تورمۇزلىنىش پائالىيىتىنى بۇزۇپ، ھەر خىل نېرۋا كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن يىز پەسلىدىكى بۇ خىل قۇرۇق ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ تەسىرىدە يەر يۈزىدىكى ماددىلارنىڭ چىرىش، بۇزۇلۇش نىسبىتى بىر قەدەر يۇقىرى بولۇپ، قۇرۇق ئىسسىقلىق مۇھىتتائۆسۈپ كۆپىيىدىغان جاراسىملارنىڭ ئۆسۈپ كۆپىيىشىگە شارائىت يارىتىلىدۇ.نەتىجىدە ھاۋا ۋە يېمەكلىكلەرنىڭ جاراسىملار بىلەن بۇلغىنىشى بىر قەدەر ئېغىر بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا كىشىلەر يېمەكلىك تازىلىقى ۋە مۇھىت تازىلىقىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بەرمىگەندە ئاسانلا جاراسىملىق، تارقىلىشچان كېسەللىكلەر بىلەن يۇقۇملىنىدۇ. مەسىلەن: يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغى، ھەيىز ۋەبا (يۇقۇملۇق ئىچى ئۆتكۈ)، زەھىيرە ئەمىوبى (ئامىوبالىق تولغاق) قاتارلىق ھەزىم يوللىرى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرى بىر قەدەركۆپ يۈز بېرىدۇ. شۇڭا بۇ پەسىلدە يېمەك-ئىچمەك تازىلىقىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش،مۇۋاپىق دەم ئېلىش، بەدەن ھارارىتىنى پەسەيتىدىغان ھەم ئۇفۇنەتكە قارشى تۇرىدىغان يېمەك -ئىچمەك، دورا- دەرمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم. مەسىلەن: قېتىق، سوغۇق سۈت، مېۋە، كۆكتات، تەمرى ھىندى سۈيى، قاپاق ئېشى، چىلان، ئەينۇلا، ئالما شەربىتى، بىيە شەربىتي، ئەينۇلا مۇرابباسى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بەدەننىڭ نورمال مىزاجىنى ساقلاش بىلەن بىرگە، مۇھىت تازىلىقىنى كۈچەيتىپ جاراسىملارنىڭ ئۆسۈپ كۆپىيىشىگە شارائىت يارىتىپ بېرىدىغان ئامىللارنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

كۈز پەسلىدە قۇياش نۇرىنىڭ يۈز يۈزىگە چۈشۈش بۇلۇڭى نىسبەتەن كىچىكلەپ بارىدۇ، بۇنىڭ بىلەن قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىنى ئىسسىتىش تەسىرىمۇ نىسبەتەن

تۆۋەنلەيدۇ. يەر يۈزىدىكى ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ ئورنىنى تەدرىجىي ئاجىز سوغۇقلۇق كەيپىيات ئىگىلەيدۇ. ئاتموسفېرا يۇقىرى قاتلىمىدىكى كۆتۈرۈلۈپ چىققان سۇ ھورىنىڭ زىچلىقى قويۇقلىشىپ،يەر يۈزى ھاۋاسىغا تولۇق ئارىلىشىش دەرىجىسىگە يەتمىگەچكە، قۇرۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ تۆۋەنلەش دورىجىسى نىسبەتەن ئاستا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئورنىنى ھۆللۈك كەيپىيات تولۇق ئىگىلەپ بولالمايدۇ. نەتىجىدە بۇ پەسىلدىكى ھاۋانىڭ كەيپىياتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. كەيپىيات ئادەم ئورگانىزمىغا تەسىر قىلىش نەتىجىسىدە بەدەندەقۇرۇق سوغۇق كەيپىيات غالىپ كەلسە بەدەننىڭ تەبئىي ھارارىتى تۆۋەنلەيدۇ (ماددا ئالمىشىش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى تۆۋەنلەيدۇ)، يۈرەك، قان تومۇرلارنىڭ ئىلاستىكچانلىقى تۆۋەنلەيدۇ. قان تومۇرلار تارىيىپ قاننىڭ قان تومۇر ئىچىدىكى ئېقىش سۈرئىتى ئاستىلىشىپ، قان تومۇرلاردا چۆكمە پەيدا بولۇش پۇرسىتى ئاشىدۇ. ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى سۇسلىشىدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىشلەر بەدەندە ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرى، نېرۋا كېسەللىكلىرى ۋە نەپەس سىستېما كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. شۇڭا بۇ مەزگىلدە بەدەننى قۇرىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، سوغۇق يېمەك- ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىپ ھۆل ئىسسىق تەبئەتتىكى بەدەننى ھۆللەشتۈرۈپ قىزىتىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن: گۆشلۈك شوۋاگۈرۈچ، گۆشلۈك شورپا، بادام مېغىزى، قاپاق مېغىزى شىرىسى، باچكا گۆشى شورپىسى قاتارلىق يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم.

قىش پەسلىدە قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىگە چۈشۈش بۇلۇڭى ئەڭ كىچىك بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىنى ئىسسىتىش دەرىجىسى ئەڭ تۆۋەن نۇقتىغا چۈشۈپ،قۇياشتىن يەر يۈزىگە چۈشىدىغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى يوق دېيەرلىك ھالدا تۆۋەن بولىدۇ. نەتىجىدە ئاتموسفېرا قاتلىمىدىكى سۇ ھورىنىڭ زىچلىقى قويۇقلىشىپ، يەر يۈزىگە يېقىنلىشىپ بۇ پەسلىنىڭ كەيپىياتىنىڭ ھۆل سوغۇق بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل ھۆل سوغۇق كەيپىيات بەدەنگە تەسىر قىلسا ئورگانىزمنىڭ تەبئىي ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ، قان تومۇرلاردىكى قاننىڭ ئېقىش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىدۇ، توقۇلما، ھۈجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى ئاستىلىتىدۇ، بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك بولغان (تەر ئارقىلىق چىقىپ كېتىدىغان سۇيۇقلۇقلار) كېرەكسىز ماددىلار چىقىپ كېتەلمەي، ھەرقايسى ئەزالارنىڭ پائالىيىتى سۇسلىشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بۇ ئەزالاردا بوشىشىپ كېتىش خاراكتېرلىك

كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا شۇنداقلا نەپەس سىستېما كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكىرى ۋە ھەرىكەت ئەزا سىستېما ساقلاشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ بەدەن ھارارىتىنى ۋە قۇۋۋىتىنى ئاشۇرغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى مەسىلەن، قايماق، سېرىق ياغ، گۆش، تۇخۇم، شېكەر ۋە نىشاستىلىك يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئەتىياز پەسلىدە قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىگە چۈشۈش بۇلۇڭى قىش پەسلىدىكىگە نىسبەتەن چوڭىيىپ بارىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ قۇياشتىن يەر يۈزىگە يېتىپ كېلىدىغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىيەنە جانلىنىشقا باشلايدۇ. لېكىن بۇ ئېنېرگىيە ھاۋا تەركىبىدە ئاتموسفېرا يۇقىرى قاتلىمىدىن تۆۋەنلەپ چۈشكەن كۆپ مىقداردىكى گاز ھالەتتىكى سۇ ھورىنى شالاڭلاشتۇرۇپ، ئاتموسفېرا يۇقىرى قاتلىمىغا چىقىرىش دەرىجىسىگە يەتمىگەچكە ، يەر يۈزى مەلۇم دەرىجىدە ئىسسىيدۇ. ئەمما ھۆللۈك كەيپىيات يەنىلا مەۋجۇت بولىدۇ نەتىجىدە بۇ پەسىلدىكى يەر يۈزى ھاۋاسىنىڭ كەيپىياتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ. بۇ خىل كەيپىيات ئادەم ئورگانىزمىغا تەسىر قىلىپ، بەدەندە ھۆل ئىسسىق كەيپىيات غالىپ كەلگەندە ئۇ بەدەندىكى قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، قان تومۇرلاردىكى سۇيۇقلۇقنىڭ ئېقىش سۈرئىتىنى تېزلىتىپ، توقۇلما ھۈجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى كۈچەيتىپ، قان تومۇر دىۋارىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ئاشۇرۇپ، قان سۇيۇقلۇقىنىڭ توقۇلمىلار ئارىلىقىغا سىرغىپ چىقىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ ھەمدە قاندىكى O_2 سەرپىياتىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئوكسىدلانغان ھېمىگلوبىن ئازلاپ، ئوكسىدسىزلانغان ھېمىگلوبىن كۆپىيىپ، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى ۋە تېرە كېسەللىكىرى يۈز بېرىش ئۈچۈن شارائىت ھازىرلىنىدۇ. شۇڭا بۇ مەزگىلدە قاننى قايىنىتىش، بۇزۇش تەسىرى بولغان نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتۇپ. قاننى سوۋۇتۇش، تازىلاش تەسىرى بولغان دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پالەك، چىلان، ئەينۇلا، شاھتەررە، ئەرەقى كاسنە، چىلان شەربىتى، مەتبۇخى ئەپتىمۇن قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

دېمەك، پەسىللەرنىڭ ئالمىشىپ ئۆزگىرىپ تۇرۇشى ئادەم ئورگانىزمىدىكى خىلتلار كەيپىياتىنىڭ ئۆزگىرىشىنى پەيدا قىلىپ، ھەر قايسى ئەزا توقۇلمىلاردا كەيپىياتلارنىڭ ئۆزگىرىشىگە خاس كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشقا ۋە قوزغاشقا سەۋەب بولىدۇ. شۇڭا ھەر قايسى پەسىللەردىكى كەيپىياتلارنىڭ ئادەم ئورگانىزمىغا زىيادە تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن شۇ مەزگىلدىكى كەيپىياتقا قارشى چارە - تەدبىرلەرنى قوللىنىپ تۇرۇشنىڭ ئورگانىزمنىڭ تەڭپۇڭ ھالىتىنى ساقلاشتىكى

ئەھمىيىتى ناھايىتى زور.

5. مىزاج تەلىماتىنىڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىلمىدىكى ئورنى ۋە ئەھمىيىتى

مىزاج تەلىماتى تىبابىتىمىزئاساسىي نەزەرىيىلىرىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبى بولۇپ،ئۇنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى ناھايىتى كەڭ. شۇڭا تىبابىتىمىزنى ئۆگەنگۈچىلەر مىزاج تەلىماتىنى مۇستەھكەم ئىگىلەش شەرت. مىزاج مەسىلىسى تىبابىتىمىزدە تەتقىق قىلىنىدىغان ماۋزۇلاردىن بىرى بولۇپلا قالماي، زامانىۋى تىبابەتچىلىك (مېدىتسىنا)دە ۋە زامانىۋى پسىخولوگىيىدىمۇ تەتقىق قىلىنىدۇ ۋە تەدبىر قىلىنىدۇ. ئۇ لاتىنچە «تېمپېرامېنت» دەپ ئېيتىلىدۇ. ئەمما زامانىۋى دورىگەرلىكتە دورىلارنىڭ ئىسسىق سوغۇق قاتارلىق مىزاجلىرى سۆزلەنمىسىمۇ، لېكىن دورىلارنىڭ سۈيدۈك ماڭدۇرۇش قىزىتما قايتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرى ۋە باشقىلاردىن تىبابىتىمىزدىكىدەكلا پايدىلىنىدۇ. مەسىلەن، كاسىنى ئۆسۈملۈكىنى مىسال قىلىپ ئېيتساق، تىبابىتىمىزدە كاسىنىنىڭ مىزاجى سوغۇق. شۇڭا سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ، قىزىتمىنىپەيسەيتىدۇ. قان بېسىمىنى (توغىيانى خۇننى) چۈشۈرىدۇ، دەپ تونۇلىدۇ./ زامانىۋى دورىگەرلىكتە كاسىنىنىڭ سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقتىن، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش ئارقىلىق ھارارەتنى ۋە يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ، دېيىلىدۇ.

ئەكسىچە، تىبابىتىمىزدە بەدەننى قىزىتىپ قان ھەربكىتىنى تېزلەتكۈچى دورىلار «ئىسسىق» مىزاجلىق دورىلار دېيىلىدۇ. زامانىۋى دورىگەرلىكتە گەرچە «مىزاج» ئاتالغۇسى ئىشلىتىلمىسىمۇ، بىر قىسىم دورىلارنىڭ ئاشۇنداق خۇسۇسىيەتلىرىدىن كېسەل داۋالاشتا ئوخشاشلا پايدىلىنىدۇ.

تىبابىتىمىز دورىگەرلىكىدە خام دورا ئەشيالىرىنىڭ تەبىئىي مىزاجىنى ساقلاپ ئىشلىتىشكە ئىنتايىن دىققەت قىلىنىدۇ. چۈنكى خىمىيىۋى ئۇسۇلدا ئۆزگەرتىپ ئىشلەتكەنگە قارىغاندا، تەبىئىي ھالىتىدە ئىشلىتىش ئەۋزەل ۋە خەتەرسىز دەپ ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن: دىگىتال ئۆسۈملۈكى (ياۋا گاۋزىبان)نىڭ ئاساسلىق جەۋھىرى دىگىتوكسىن دېگەن ماددا بولۇپ، كۈچلۈك زەھەرلىك خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولسىمۇ، غەرب تىبابىتىدە يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالايدىغان مۇھىم دورا ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر خىمىيىۋى ئۇسۇلدا ئاجرىتىپ ئېلىنغان مەزكۇر جەۋھەردىن بىر

قىتىمدا بىر مىللىگرامدىن ئېچىپ تاشلانسا يۈرەكنىڭ قىسقىرىش كۈچىنى ئاشۇرۇۋېتىپ زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمما بىر گىرام دىگىتوكسىن تۇتقان دىگىتال يوپۇرمىقى (ئەۋراقى دىجىتال)نى 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ بېرىلسە، مەزكۇر يوپۇرماق تەركىبىدە يەنە باشقا تەركىبلەر بولغانلىقتىن، دىگىتوكسىننىڭ زەھەرلىك خۇسۇسىيىتىنى تۈۋەنلىتىپ، ھېچقانداق زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى سادىر قىلمايدۇ. گىياھ دورىلارنى خىمىيىۋى ئۇسۇل بىلەن ئۆزگەرتكەنگە قارىغاندا تەبىئىي دورا ئەشيالىرىنى ئىشلىتىش پايدىلىق ئىكەنلىكى نۆۋەتتە ھازىرقى زامان تەتقىقاتلىرىدا ئىسپاتلانغان مەسىلىلەر بولۇپ، خەلقئارادا ۋەتىنىمىزدىكى جۇڭيى تېبابىتى ۋە ھەر قايسى مىللەتلەرنىڭ ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك-دورىگەرلىكىنى تەتقىق قىلىش، ئۆگىنىش قىزغىنلىقىنىڭ قوزغىلىشىدىكى ئاساسىي سەۋەبتىن بىرى شۇ.

بىز يۇقىرىدا ئەركان (تۆت چوڭ ماددا) ۋە ئۇنىڭدىن بارلىققا كېلىدىغان تەبىئەت جىسىملىرىنىڭ مىزاجى ھەققىدە قىسقىچە سۆزلىدۇق. ئادەملەرنىڭ فىزىئولوگىيىسى ۋە پسىخولوگىيىسىگە مۇناسىۋەتلىك «مىزاج»ھەققىدە ئۆز يېرىدە سۆزلەيمىز.

6. ھەرقايسى مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ تومۇر ھەرىكىتىدىكى پەرقلەر

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئۇزۇن مۇددەتلىك داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىداتومۇر راھىنغا قارىتا چوڭقۇر تەتقىقات ئېلىپ بېرىپ،ئۇنى كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇشتىكى مۇھىم ۋاسىتىلەرنىڭ بىرىگە ئايلاندۇردى. بۇنىڭغا ئەگىشىپ مەملىكەت ئىچىدە ئاز بولمىغان تەتقىقاتلار ئېلىپ بېرىلىپ، تومۇر تۇتۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا كېسەل كىشىنىڭ تومۇرسوقۇش دولقۇنى بىلەن يۈرەك ئېلېكتر رەسىمىنى خاتىرىلەپ چىقىپ دەسلەپكى قەدەمدە نەتىجىگە ئېرىشتى. بىز يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ھازىرقى زامانىپەن-تېخنىكىسىدىكى نەزەرىيىۋى ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، تېبابەتچىلىكىمىزنىڭ تومۇر راھى جەھەتتىكى مول تەجرىبىلىرىنى تېخىمۇ ئەتراپلىق رەتلەپ چىقىش ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇش يولىدا تېخىمۇ كۆپرەك ئىزدىنىشىمىزگە توغرا كېلىدۇ.

تومۇر سوقۇش ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

1. تومۇر سوقۇش:

تومۇر سوقۇش ئارتېرىيە (شىريان تومۇر) قان بېسىمىنىڭ دەۋرلىك ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىققان ئارتېرىيە قان تومۇرىنىڭ ھەرىكىتىدىن ئىبارەت. يەنى ھەر بىر يۈرەك ھەرىكەت دەۋرىدە (يۈرەك ھەرىكەت دەۋرى يۈرەكنىڭ بىر قېتىملىق قىسقىراش ۋە كېڭىيىش ئۈچۈن كېتىدىغان ۋاقىت. نورمال ئەھۋالدا 0.8 سېكونت بولىدۇ) ئارتېرىيە ئىچىدىكى بېسىم كۆچ بىلەن ئاتېرىيە ھەجمىدە بىر قاتار ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىپ، سوقۇشنى (ھەرىكەتنى)ھاسىل قىلىدۇ. بۇ خىل سوقۇش قان ئېقىم سۈرئىتىدىن خېلى يۇقىرى سۈرئەتتە ئاتېرىيىىنى بويلاپ ئالغا قاراپ يەتكۈزۈلىدۇ. بۇنى تېرە ئارقىلىق يۈزەكى ئارتېرىيىلەر ئۈستىدىن قول بىلەن تۇتۇپ بىلگىلى بولىدۇ. مانا بۇ تومۇر سوقۇش دەپ ئاتىلىدۇ.

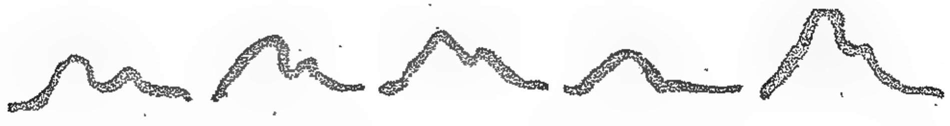
2. تومۇر سوقۇش رەسىمى:

تومۇر سوقۇش دولقۇنلىرىنى تومۇر سوقۇشنى خاتىرىلەش ئاپپاراتى ئارقىلىق خاتىرىلەپ چىققىلى بولىدۇ. بۇ تومۇر سوقۇش رەسىمى دەپ ئاتىلىدۇ(1 ـ رەسىمگە قارالسۇن).

1 ـ رەسىم. ئاتېرىيە تومۇر سوقۇش دولقۇنى

تومۇر سوقۇشنىڭ دولقۇن شەكلى خاتىرىلەش ئۇسۇلى ۋە ئورنىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن پەرقلىنىدۇ ھەمدە يۈرەكنىڭ قېتىملىق قان سىقىپ چىقىرىش مىقدارى (نورمال بولغاندا 70 مىللىلىتىر بولىدۇ)، قان سىقىپ چىقىرىش سۈرئىتى، ئەتراپ قاراشلىق كۆچى، ئارتېرىيىلىك كېڭىيىشچانلىقى (ئېلاستىكىلىقى)، ئارتېرىيە كلاپانلىرىنىڭ نورمال ياكى نورمال ئەمەسلىكى ۋە قان بېسىمىنىڭ يۇقىرى، تۆۋەنلىكى قاتارلىق ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ (2 ـ رەسىمگە قارالسۇن).

تومۇر سوقۇشنىڭ دولقۇن شەكلى ئاساسلىقى بىر دانە يۇقىرى ئۆرلىگەن تارماق ۋە بىر دانە تۆۋەنلىگەن تارماقنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ (1 ـ رەسىمگە قارالسۇن).



(1) (2) (3 (4) (5)

(1) نورمال؛ (2) ئەتراپ قارشىلىق كۈچى ئېشىپ كەتكەن؛ (3) ئەتراپ قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلىگەن؛ (4) يۈرەكنىڭ قېتىملىق چىقىرىش مىقدارى تۆۋەنلەپ كەتكەن؛ (5) ئارتېرىيىنىڭ كېڭىيىشچانلىقى تۆۋەنلەپ كەتكەن.

تومۇر سوقۇش دولقۇن شەكلىنىڭ يۇقىرى ئۆرلىگەن تارمىقى يۈرەك قېرىنچىسىنىڭ تېز سۈرئەتلىك قان سىقىپ چىقىرىش دەۋرىدە (يۈرەك قېرىنچىسىنىڭ قان سىقىپ چىقىرىش دەۋرى 0.25 سېكونت بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە قېرىنچا تېز سۈرئەتلىك قان سىقىپ چىقىرىش دەۋرى 0.10 سېكونت.ئالدىرىماي قان سىقىپ چىقىرىش دەۋرى0.15 سېكونت بولىدۇ)ئارتېرىيە ئىچكى بېسىمى تېز يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ، تومۇر دىۋارى تۇيۇقسىز كېڭىيىشتىن هاسىل بولىدۇ. تۆۋەنلىگەن تارمىقىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بىر كىچىك دولقۇن بولۇپ، تۆۋەنلەش ئوتتۇرا دولقۇنى دەپ ئاتىلىدۇ. تۆۋەنلەش ئوتتۇرا دولقۇنىنىڭ ئالدىدىكى تۆۋەنگە ئولتۇرۇشقان قىسمى تۆۋەنلەش ئوتتۇرا بوغۇزى دەپ ئاتىلىدۇ. تۆۋەنلەش ئوتتۇرا بوغۇزىدىن ئىلگىرىكى تۆۋەنلەش تارمىقى قېرىنچا ئالدىرىماي قان سىقىپ چىقىرىش دەۋرىدە تۇرغانىدا، سىقىپ چىقىرىلغان قان مىقدارى ئازىيىپ كەتكەنلىكتىن، ئارتېرىيىگە كىرىدىغان قان مىقدارى ئارتېرىيىسىدىن ئەتراپقا تارقىلىدىغان قان مىقدارىدىن ئاز بولىدۇ. شۇڭا ئارتېرىيە ئىچكى بېسىمى تۆۋەنلەپ ئارتېرىيە دىۋارىنىڭ يىغىلىشى (قورۇلۇش)نى هاسىل قىلىدۇ. تۆۋەنلەش ئوتتۇرا دولقۇنى بولسا ئائورتا (ئاساسىي ئارتېرىيە) كلاپىنى يېپىلغاندىن كېيىن بىر قىسىم قان ئېقىمى كەينىگە يېنىپ ئائورتا كلاپىنىغا ئۇرۇلۇپ يەنە كەينىگە يېنىپ، ئارتېرىيە قان بېسىمىنى سەل ـ پەل يۇقىرى كۆتۈرۈپ، تومۇر دىۋارىنى يېنىك دەرىجىدە كېڭەيتىشتىن هاسىل بولىدۇ. ئاندىن كېيىن قېرىنچا داۋاملىق ئېچىلىپ (كېڭىيىپ) قان ئۈزلۈكسىز ئەتراپقا قاراپ ئېقىپ، ئارتېرىيە دىۋارى داۋاملىق يىغىلىپ (قورۇلۇپ) تۆۋەنلەش تارمىقىنىڭ كېيىنكى بۆلىكىنى هاسىل قىلىدۇ. تومۇر سوقۇش دولقۇنىدىكى تۆۋەنلەش تارمىقى ئەتراپ

قارشىلىق كۈچى (قان بىلەن قان تومۇر ئوتتۇرىسىدىكى سۈركىلىش كۈچى، قاننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى سۈركىلىش كۈچى، قاننىڭ يېپىشقاقلىقى ۋە قارشىلىق كۈچ قان تومۇرلىرى، بولۇپمۇ مىكرو ئارتېرىيىلەرنىڭ ئۆتكۈزۈش يولى)نىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىنى ئىنكاس قىلىدۇ. ئەگەر يۈرەكنىڭ قېتىملىق قان سىقىپ چىقىرىش مىقدارى چوڭ، سۈرئىتى تېز، ئارتېرىيە كلاپانلىرى ھەم يېپىلمايدىغان بولسا تومۇر سوقۇش دولقۇنىدىكى يۇقىرى كۆتۈرۈلۈش تارمىقىنىڭ يۇقىرى ئۆرلەش سۈرئىتى تېز بولۇپ، دولقۇن تەۋرىنىشى چوڭ بولىدۇ. ئەگەر ئەتراپ قارشىلىق كۈچى چوڭ بولسا (ئاساسلىقى مىكرو ئارتېرىيىلەرنىڭ رادىئوسى كىچىكلەپ كەتسە) تۆۋەنلەش تارمىقىنىڭ تۆۋەنگە قاراپ مېڭىشى ئاستىراق بولىدۇ. تۆۋەنلەش ئوتتۇرا بوغۇزى ئېگىزدىرەك بولىدۇ. (2 ـ رەسىمگە قارالسۇن).

تومۇر سوقۇش دولقۇنىنىڭ تارقىلىش سۈرئىتى:

تومۇر سوقۇش دولقۇنى ئاتېرىيە دىۋارىنى بويلاپ ئەتراپ قان تومۇرلارغا تارقىلىدۇ. ئۇنىڭ تارقىلىش سۈرئىتى قان ئېقىم سۈرئىتىدىن خېلى بەك تېز بولىدۇ. تومۇر سوقۇش دولقۇنىنىڭ تارقىلىش سۈرئىتى ئارتېرىيە دىۋارىنىڭ كېڭىيىشچانلىقى (ئېلاستىكىلىقى) بىلەن تەتۈر تاناسىپ بولىدۇ. شۇڭا ئائورتادىكى تومۇر سوقۇش دولقۇنىنىڭ تارقىلىش سۈرئىتى ئەڭ ئاستا بولۇپ، ھەر سېكونتتا تەخمىنەن ئۈچ مېتىردىن بەش مېتىرغىچە، چوڭ ئارتېرىيىلەردىكى تومۇر سوقۇش دولقۇنىنىڭ تارقىلىش سۈرئىتى ھەر سېكونتتا تەخمىنەن يەتتە مېتىردىن 10 مېتىرغىچە، كىچىك ئارتېرىيىلەرگە بارغاندا تېزلىشىپ ھەر سېكونتتا 15 مېتىردىن 35 مېتىرغىچە بولىدۇ. ياشانغانلاردا قان تومۇر قېتىشىش بولغانلىقتىن تومۇر سوقۇش دولقۇنىنىڭ تارقىلىش سۈرئىتى تېزلىشىدۇ.

7. مىزاج تەلىماتىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىدىكى ئىشلىتىلىشى

مىزاج تەلىماتى ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيىلىرىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبى بولۇپ، ئۇنىڭ ئىشلىتىش دائىرىسى ناھايىتى كەڭ. شۇڭا ئۇيغۇر تېبابىتىنى ئۆگەنگۈچىلەر مىزاج تەلىماتىنى مۇستەھكەم ئىگىلىشى شەرت. مىزاج مەسىلىسى

ئۇيغۇر تىبابىتىدە تەتقىق قىلىنىدىغان مۇھىم مەزمۇنلارنىڭ بىرى بولۇپلا قالماي، غەرب تىبابەتچىلىكى ۋە پسىخولوگىيىدىمۇ تەتقىق قىلىنىدۇ ۋە تەتبىق قىلىنىدۇ. ئۇ لاتىنچە «تېمپېرامېنت» دەپ ئېيتىلىدۇ. ئەمما غەرب تىبابىتى دورىگەرلىكىدە دورىلارنىڭ ئىسسىق، سوغۇق قاتارلىق مىزاجلىرى سۆزلەنمىسىمۇ، لېكىن دورىلارنىڭ سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرى ۋە باشقىلاردىن ئۇيغۇر تىبابىتىدىكىگە ئوخشاش پايدىلىنىدۇ. مەسىلەن: كاسنى ئۆسۈمۈكىنى مىسال قىلىپ ئېيتساق، ئۇيغۇرتىبابىتىدە كاسىنىنىڭ مىزاجى سوغۇق، شۇڭا سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ،دەپ تونۇلىدۇ. غەرب تىبابىتى دورىگەرلىكىدە كاسىنىنىڭ سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقتىن، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش ئارقىلىق ھارارەتنى ۋە يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ، دېيىلىدۇ.

ئەكسىچە، ئۇيغۇر تىبابىتىدەبەدەننى قىزىتىپ قان ئايلىنىشىنى تېزلەتكۈچى دورىلار «ئىسسىق» مىزاجلىق دورىلار دېيىلىدۇ. غەرب تىبابىتى دورىگەرلىكتە گەرچە «مىزاج» ئاتالغۇسى ئىشلىتىلمىسىمۇ، بىر قىسىم دورىلارنىڭ ئاشۇنداق خۇسۇسىيەتلىرىدىن كېسەل داۋالاشتا ئوخشاشلا پايدىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتى دورىگەرلىكىدە خام دورا ئەشيالىرىنىڭ تەبىئىي مىزاجىنى ساقلاپ ئىشلىتىشكە ئىنتايىن دىققەت قىلىنىدۇ. چۈنكى خىمىيىۋى ئۇسۇلدا ئۆزگەرتىپ ئىشلەتكەنگە قارىغاندا، تەبىئىي ھالىتىدە ئىشلىتىش ئەۋزەل ۋە خەتەرسىز دەپ ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن: دىگىتال ئۆسۈملۈكى (ياۋا گاۋزىبان) نىڭ ئاساسلىق جەۋھىرى دىگىتوكسىن دېگەن ماددا بولۇپ، كۈچلۈك زەھەرلىك خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولىسىمۇ، غەرب تىبابىتىدە يۈرەك زەئىپلىكىنى داۋالايدىغان مۇھىم دورا ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر خىمىيىۋى ئۇسۇلدا ئاجرىتىپ ئېلىنغان مەزكۇر جەۋھەردىن بىر قېتىمدا بىر مىللىگرامدىن ئىچىپ تاشلانسا يۈرەكنىڭ قىسقىراش كۈچىنى ئاشۇرۇۋېتىپ زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمما بىر گرام دىگىتوكسىن تۇتقان دىگىتال يوپۇرمىقىنى200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ بېرىلسە، مەزكۇر يوپۇرماق تەركىبىدە يەنە بەشقا تەركىبلەر بولغانلىقتىن، دىگىتوكسىننىڭ زەھەرلىك خۇسۇسىيىتىنى تۆۋەنلىتىپ، ھېچقانداق زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى سادىر قىلمايدۇ. گىياھ دورىلارنى خىمىيىۋى ئۇسۇل بىلەن ئۆزگەرتكەنگە قارىغاندا تەبىئىي ھالىتىدە ئىشلىتىش ئەۋزەل بولىدىغانلىقى، سۈنئىي بىرىكمە دورىلارغا قارىغاندا تەبىئىي دورا ئەشيالىرىنى ئىشلىتىش پايدىلىق ئىكەنلىكىنى نۆۋەتتەھازىرقى زامان تەتقىقاتلىرىدا ئىسپاتلانغان مەسىلىلەر بولۇپ، خەلقئارادا ئەنئەنىۋى

تىبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكلىرىنى تەتقىق قىلىش، ئۆگىنىش قىزغىنلىقىنىڭ قوزغىلىشىدىكى ئاساسىي سەۋەبلەرنىڭ بىرى شۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا مىزاج تەلىماتى ئادەم بەدىنىنى تۈزگۈچى ئەڭ كىچىك بولغان ھۈجەيرىلەرگە تەتبىقلىنىپ ئەزالارنىڭ مىزاجىغا ھۆكۈم قىلىنىدۇ. ھاياتلىق پائالىيەتلىرى ھۈجەيرە ۋە ھۈجەيرىلەر ئوتتۇرىسىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. ھەر خىل توقۇلمىلار ھۈجەيرىدىن تۈزۈلىدۇ. توقۇلمىلار ئەزانى تەشكىل قىلىدۇ. ئەزالار سىستېمىنى تەشكىل قىلىدۇ. ھەر خىل سىستېمىلار بىرلىشىپ مۇكەممەل بولغان بىر پۈتۈن جانلىقلار ئورگانىزمىنى شەكىللەندۈرىدۇ. شۇڭا ئەزا توقۇلمىلارنىڭ مىزاجىنى شۇئەزا توقۇلمىنى تۈزگۈچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئورتاق مىزاجى ۋە دەرىجىسى، يەككە تەننىڭ مىزاجىنى ئەزا توقۇلمىلارنى تۈزگۈچى ھۈجەيرىلەر توپىنىڭ ئورتاق مىزاجى ۋە دەرىجىسى بەلگىلەيدۇ.

ھۈجەيرە توقۇلما ۋە ئەزالارنى تۈزگۈچى ئەڭ كىچىك بىرلىك بولۇپ ئەزالارنىڭ مىزاجى ۋە شۇ ئەزانى تۈزگۈچى ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسى ۋە ھۈجەيرە يادروسىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ھۈجەيرە پەردىسى ھۈجەيرە دىۋارى بىلەن ھۈجەيرە پىلازمىسى ئوتتۇرىسىدىكى بىر قەۋەت يۇمشاق يېرىم ئۆتكۈزگۈچ خۇسۇسىيەتكە ئىگە پەردىدىن ئىبارەت. ئۇنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق، ئۇ ھۈجەيرىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ماددىلارنى قوغداش ھەم تۇتۇپ تۇرۇش، خىلىتلار بىلەن ھۈجەيرە ئوتتۇرىسىدىكى ماددا ئالماشتۇرۇشنى كونترول قىلىپ تۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسى ھۈجەيرە ئارىلىق ماددا سۇيۇقلۇقلىرى بىلەن خوندوروسومدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، بۇ ھۈجەيرىنىڭ ئوكسىگېنلىق نەپەس ئېلىش ۋە ماددا ئالماشتۇرۇشىدا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق، خوندوروسومىنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق.

ھۈجەيرە يادروسى يادرو پەردىسى، يادور مېغىزى، خروموسوم قاتارلىقلاردىن تەركىب تاپقان. ئۇ ھۈجەيرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش، ئۆسۈپ كۆپىيىش، ئىرسىيەت ئۆزگىرىشلىرىنى كونترول قىلىش رولىغا ئىگە. مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، لېكىن ئوخشىمىغان ئەزالارنى تەشكىل قىلغۇچى ھۈجەيرىلەرنى تۈزگۈچى ھەرقايسى قىسىملارنىڭ مىزاج دەرىجىسىدە ئۆزگىچە پەرق بولۇپ، بۇ شۇ ئەزا ئۆز ئۈستىگە ئالغان تەبىئىي خىزمىتىنى بېجىرىش ئۈچۈن ماسلاشقان.

مەسىلەن: يۈرەك مۇسكۇل ھۈجەيرىلىرىنىڭ تەبىئىي مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بۇ يۈرەك مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان. يۈرەك مۇسكۇل ھۈجەيرىلىرىنىڭ ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ مىقدارى

نىسبەتەن كۆپ، خوندوروسومىنىڭ رولى نىسبەتەن كۈچلۈك بولىدۇ. شۇڭا ھۆل ئىسسىق مىزاجنىڭ دەرىجىسىمۇ بىر قەدەر يۇقىرى بولىدۇ. بۇ يۈرەكنىڭ قۇۋۋىتى ھايۋانىي (ھاياتلىق قۇۋۋىتى)نى پەيدا قىلىش ئارقىلىق قاننى يۈرەكتىن سىقىپ چىقىرىش ۋە قوبۇل قىلىش پائالىيىتىنى ئىلىپ بېرىشقا ماسلاشقان.

جىگەر ھۆجەيرىلىرىنىڭ ئورتاق مىزاجى يۇقىرى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بۇ جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىق بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان. بۇ جىگەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيدىن كەلگەن ھەر خىل ئوزۇقلۇقلارنى پىششىقلاپ ئىشلەش، بەدەننىڭ باشقا ئېھتىياجلىق ئورۇنلىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىش، ھەمدە جىگەردە قۇۋۋىتى تەبىئىي پەيدا قىلىش خىزمىتىگە ماسلاشقان. ھۆجەيرىلەر خىلىتلاردىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ ئۆزىنىڭ تەركىبى قىسمىغا ئايلاندۇرۇشتا ماددىلارنى تاللاپ قوبۇل قىلىدۇ. ھۆجەيرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانى توقۇلما، ھۆجەيرىلەرنىڭ ئۆزىدە بار بولغان تەبىئىي مىزاجىنىڭ ياردىمىدە ۋە روھنىڭ تۈرتكىسىدە پائالىيەت ئېلىپ بارىدىغان ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت، شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەت، پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەت ۋە ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەتلەرنىڭ رولى ئارقىلىق ئۆزىگە ئېھتىياجلىق تەركىبلەرنى قوبۇل قىلىپ، بۆلۈنۈپ، ئۆزى تەشكىل قىلغان ئەزالارنى تۈزەش ۋە ئۇنى ماددىي ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەش جەريانىدىن ئىبارەت. خىلىتلار يۈرەك قان تومۇرلارنىڭ دەۋرىنىڭ ئايلاندۇرۇشى بىلەن كاپىللار قان تومۇرى ئارقىلىق ھۆجەيرىلەرگىچە يېتىپ كەلگەندە، ھۆجەيرە ئۇنى تاللاش خاراكتېرىدە قوبۇل قىلىپ ئۆزلەشتۈرۈپ ئۆزىنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلاندۇرىدۇ. ھۆجەيرىلەر خىلىتلارنى ئۆزىگە سۈمۈرۈشتە ھۆجەيرىنىڭ ئۆزىدە بار بولغان ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت مۇھىم رول ئوينايدۇ. يەنى ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان تارتقۇچى قۇۋۋەت ھۆجەيرە پەردىسىنىڭ تاللاپ ئۆتكۈزۈش رولى ئارقىلىق ھەربىر ھۆجەيرىگە نىسبەتەن مىزاج شۇنداقلا شەكىل جەھەتتىن ماس كېلىدىغان خىلىتلارنى گەۋدىلىكرەك قوبۇل قىلىش بىلەن بىرگە، باشقا خىلىتلارنىمۇ مۇۋاپىق مىقداردا قوبۇل قىلىدۇ. مەسىلەن: سۆڭەك، پەي، كۆمۈرچەك، موبلار ۋە باشقا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى ئەزالارنى تەشكىل قىلغۇچى ھۆجەيرىلەرنىڭ ھۆجەيرە پەردىسىنىڭ تۈزۈلۈشى ئۆزگىچە بولۇپ، ئۇلار قابىزلىق خۇسۇسىيىتى نىسبەتەن كۈچلۈك بولغان سەۋدا خىلىتىنى كۆپرەك سەرپ قىلىدۇ. ئۆت ۋە ئۆت سۇيۇقلۇقىنى تۈزگۈچى ھۆجەيرىلەرنىڭ ھۆجەيرە يادروسىنىڭ تۈزۈلۈشىدە يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك پارچىلىغۇچىلار ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن بولغاچقا ئۆزىگە ماس ھالدا ئۆتكۈر ھەم پارچىلاش، ئېرىتىش رولىغا ئىگە بولغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى سەپرا خىلىتىنى كۆپرەك سەرپ قىلىدۇ. يۈرەك قان تومۇر شۇنىڭدەك

باشقا ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى ئەزالارنى تەشكىل قىلغۇچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ھۈجەيرە پەردىسى نىسبەتەن نېپىز، ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى سۈيۇقلۇقلار نىسبەتەن كۆپ، خوندوروسومىنىڭ خىزمىتى نىسبەتەن گەۋدىلىك. بۆلۈنۈشچانلىقى نىسبەتەن كۈچلۈك بولۇپ، بۇلارنىڭ ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى مول ئوزۇقلۇق ماددا تۇتقان قان خىلىتىغا بولغان ئېھتىياجى نىسبەتەن كۈچلۈك بولغاچقا، ھۈجەيرە پەردىسى خىلىتلارنى تاللاپ ئۆتكۈزگەندە قان خىلىتىنى كۆپرەك ئۆتكۈزۈپ سەرپ قىلىدۇ. مېڭە، يۈلۈن، بۆرەككە ئوخشاش ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى ئەزالارنى تەشكىل قىلغۇچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى سۈيۇقلۇقلارنىڭ مىقدارى باشقا ئەزانى تۈزگۈچى ھۈجەيرىلەرنىڭكىگە قارىغاندا كۆپرەك، ھۈجەيرە پەردىسىنىڭ ئېلاستىكىلىقى نىسبەتەن يۇقىرى، بۆلۈنۈش جەريانىدا سۇغا بولغان ئېھتىياجى نىسبەتەن كۈچلۈك، شۇڭا بۇ خىلدىكى ھۈجەيرىلەر خىلىتلار بىلەن يولۇققاندا ئۆزىگە ماس ھالدىكى ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى نىسبەتەن سۈيۇق بولغان بەلغەم خىلىتىنى كۆپرەك قوبۇل قىلىپ سەرپ قىلىدۇ. خىلىتلار تارتقۇچى قۇۋۋەتنىڭ تۇرتكىسىدە ھۈجەيرە پەردىسىدىن ئۆتۈپ ھۈجەيرىنىڭ ئىچكى قىسمىغا كىرگەندىن كېيىن، ھۈجەيرىنىڭ ئۆزىدە بار بولغان تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ رولى ئارقىلىق ھۈجەيرە ئىچىدە ۋاقىتلىق تۇرۇپ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئارقىلىق ھەزىم قىلىنىپ بەدەندە ئۆزلۈشۈشكە شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. ھۈجەيرىدىكى ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى قوبۇل قىلىنغان خىلىتلارغا قايتا يەنە بىر قىسىم پارچىلاش، بىرىكتۈرۈش، ئوكسىدلاش، ئوكسىدسىزلاش، تەركىبلەرگە ئايرىشقا ئوخشاش ھەزىم قىلىش پائالىيىتىنى ئېلىپ بارىدۇ. ھەمدە ئۆزىدىكى ماددا ئالماشتۇرۇشتىن ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىش (ئىتتىرىش) قۇۋۋىتى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىدۇ. ھۈجەيرە ئىچىدە ھەزىم قىلىنغان ماددىلار ھۈجەيرىگە ئۆزلەشكەندىن كېيىن ھۈجەيرىلەر ئۆزىدىكى شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ رولى ئارقىلىق يېپىلىق بۆلۈنۈش ۋە سان كېمەيتىپ بۆلۈنۈش ئېلىپ بېرىپ پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەتنىڭ رولى ئارقىلىق يېڭىدىن يېتىلىمگەن بالا ھۈجەيرە ھاسىل قىلىدۇ. بۇ بالا ھۈجەيرە ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ رولى ئارقىلىق ئوخشاشلا خىلىتلاردىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ ھەجىم جەھەتتىن چوڭىيىپ يېتىلگەن ھۈجەيرىلگەرگە ئايلىنىدۇ. بۇ ھۈجەيرىلەر توپى ئەزالارنى شەكىللەندۈرىدۇ. ئەزالارنىڭ مىزاجى مۇشۇ ئەزانى تۈزگۈچى ھۈجەيرە توپىنىڭ مىزاجى تەرىپىدىن بەلگىلەنگەن بولغاچقا، ئوخشىمىغان ئەزالار ئوخشىمىغان مىزاجغا ئىگە بولىدۇ. ھەم ئۆتەيدىغان خىزمىتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بۇ ئارقىلىق ئادەمنىڭ نورمال ھاياتلىق پائالىيىتى داۋام قىلىدۇ.

دېمەك، يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك ئۇيغۇر تېبابىتىدە «مىزاج» ئۇقۇمىنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى ناھايىتى كەڭ بولۇپ، بىر تەرەپتىن كائىناتتىكى بارلىق ماددىلار، ئۆسۈملۈكلەر، مەدەنلەرنىڭ تەبىئىي خاراكتېرى ۋە خۇسۇسىيىتىنى ئۆز ئىچىگە ئالسا يەنە بىر تەرەپتىن ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا پسىخولوگىيە، روھى ۋە ماددى خۇسۇسىيەتلەرنى، شۇنىڭدەك ئادەم بەدىنىنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالىتىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئادەم بەدىنى ۋە ئۇنىڭ پۈتۈن ئەزالىرى تەبىئىي خىزمەتلىرىنىڭ نورمال جەريانى «مىزاج» سۆزى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئىي خىزمەتنىڭ نورماللىقى «مىزاج بۇزۇلۇش» دېگەن سۆز بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. شۇڭا مىزاج تەلىماتى ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ـ دورىگەرلىك ساھەسىدە كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم تەلىماتلارنىڭ بىرى، چۈنكى ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ماھىيىتى كېسەللەرنى تەكشۈرۈپ داۋالاشتا ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجى ئاساس قىلىنىپ شۇ ۋاقىتتا بەدەندە غالىپ كەلگەن كەيپىياتلارنى ئايرىپ چىقىپ، شۇنىڭغا قارىتا مۇناسىپ كەيپىياتقا ئىگە دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كىلىنىك داۋالاش ئەمەلىيىتىدە بولسۇن ياكى دورىگەرلىك ساھەسىدە بولسۇن ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ «مىزاج» تەلىماتىدىن تولۇق خەۋەردار بولغاندىلا كېسەللىكلەرگە توغرا دىئاگنوز قويۇپ ئۈنۈملۈك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

§3. خىلىت تەلىماتى

1. خىلىت ھەققىدە چۈشەنچە

يەتتە خىل ئۆمۈرى تەبىئەتنىڭ ئۈچىنچىسى ئەخلاتتۇر. «ئەخلات» ئەرەبچە «خىلىتلار» دېگەنلىك بولۇپ، خىلىتلار تۆت خىل ئارىلاشما سۇيۇقلۇقى (قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدا)نى كۆرسىتىدۇ. بۇ نەرسىلەر ئادەمنىڭ تەبىئىي ھاياتى ۋە فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتى جەريانىدا ئەڭ مۇھىم بولغان ئاساسىي ماددىلاردىن ئىبارەتتۇر. ئادەم بەدىنىنىڭ ساق ـ سالامەت تۇرۇشى ياكى كېسەل بولۇشى ئۈچۈن بۇ تۆت خىل ماددىنىڭ چوڭ مۇناسىۋىتى بار دەپ قارىلىدۇ. بۇ ئەخلات نەزەرىيىسى مىلادىدىن بۇرۇن ئۆتكەن يۇنان ئالىملىرىدىن بەقرات ئوتتۇرىغا قويغان كۆز قاراش بولۇپ، بۇ كۆز قاراش شۇ ۋاقىتتىن تارتىپ 18 ـ ئەسىرگىچە پۈتۈن دۇنيا تېبابىتىدە

ھۆكۈمرانلىق ئورنىدا تۇرغانىدى. ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا، رازىي قاتارلىق بارلىق مەشھۇر ھۆكۈمالار، بۇ كۆز قاراشنى قوبۇل قىلىپ ئۇنى شەرھىلەپ تېخىمۇ كېڭەيتكەن.

18 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرىدا ياۋروپادا ھۈجەيرە نەزەرىيىسى ۋە ئادەم ھۈجەيرىسىدىكى بويالغۇچى تەنچە (خوروموزوما) ۋە ئېرسىيەتنىڭ ماددىي ئاساسى بولغان «گېن» قاتارلىقلار ھەققىدىكى نەزەرىيىلەر ئوتتۇرىغا قويۇلدى. شۇنىڭدەك ئىلىم ـ پەننىڭ تەتقىقات ئۇسۇللىرى ۋە تەكشۈرۈش سايمانلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق سۆڭەكلەر ۋە باشقا ئاناتومىيىلىك قۇرۇلما ھەم فىزىئولوگىيىلىك ھادىسىلەر مىكروسكوپ ئارقىلىق ھەمدە باشقا ئىلمىي، بىئو ـ خىمىيىلىك تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق روشەن ئېنىقلىنىپ چىقىشقا باشلىدى. ئادەم بەدىنىدە ئۇنىڭ ھاياتلىقىغا ئاساس بولىدىغان، ساقلىق ۋە كېسەللىككە مۇناسىۋەتلىك بولغان نۇرغۇن ماددىلار مىكرو ئېلېمېنتلار بارلىقى ئېنىقلاندى. بۇ ئادەم بەدىنىدىكى خىلىت ۋە ماددىلارنى تونۇش جەھەتتە يۈز بەرگەن بىر سەكرەش ۋە تۈپتىن بۆرۈلۈشتىن ئىبارەتتۇر. بۇنىڭ بىلەن «تۆت خىلىت» نەزەرىيىسى، بىر قاراشتا ئۆزىنىڭ ھۆكۈمرانلىق ئورنىدىن چۈشكەندەك، ھەتتا «ئاغدۇرۇلۇپ» كەتكەندەك كۆرۈنسىمۇ، لېكىن ئۇ يەنىلا ئۆزىنىڭ مۇستەھكەم ماددىي ئاساسىغا ئىگە. ئەگەر زامانىۋى ئىلىم-پەن بىلەن ئىسپاتلانغان ئەنە شۇ يېڭى ماددا، ئېلېمېنتلارنىڭ تېپىلغان ۋە تۇرىدىغان ئورۇنلىرىنى سالماقلىق بىلەن مۇھاكىمە قىلىنىدىغان بولسا، ئۇلار يەنىلا قەدىمكىلەر ئوتتۇرىغا قويغان، شەرھىلىگەن «تۆت خىلىت» دائىرىسىدىن بەك يىراققا چىقىپ كېتەلمەيدۇ. پەقەت بۇنىڭدىن پەرق ئىككى مىڭ يىلدىن بۇرۇن ئىلىم ـ پەننىڭ شۇ چاغدىكى سەۋىيىسى ئاساسىدا بۈگۈنكىدەك ئىزاھلاش مۇمكىن بولمىغانلىقىدا. مەسىلەن: ئادەم بەدىنىدە ھازىر ئېنىقلانغان ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان40 خىلغا يېقىن ئېلېمېنتتىن20 نەچچىسى ئادەم بەدىنىدە سۇ، قان، بەلغەم (لىمفا)لار تەركىبىدە تېپىلىدۇ. ئوكسىگېن، ھىدروگېن، كاربون، ئازوتتىن ئىبارەت تۆت ئېلېمېنت ۋە باشقا مىكرو ئېلېمېنتلار، شۇلارنىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولىدىغان تۇز، شېكەر، ياغ، شاخار، كالتسىي، ناترىي، كالىي ۋە باشقىلارمۇ«تۆت خىلىت» نىڭ تەركىبىدە مەۋجۇت. يەنە ئوزۇقلۇقلار بىلەن قوبۇل قىلىنىدىغان ھاياتىن (ۋىتامىن) لارمۇ بەدەندە قان ۋە توقۇلمىلاردا ساقلىنىدۇ.

يۇقىرىدىكى ماددىلار ۋە ئېلېمېنتلارنىڭ نورماللىق ياكى نورمالسىزلىقلىرى، ئۇلارنىڭ سان ـ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىشى، ئىنساننىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىكى

بىلەن زور دەرىجىدە مۇناسىۋەتلىك دېگەندىمۇ، مەزكۇرلارنىڭ ئۆزگىرىشلىرى تەبىئىي ھالدا خىلىتلارنىڭمۇ ئۆزگىرىشىگە سەۋەبچى بولىدۇ.

تېبابىتىمىزدىمۇ ئىنساننىڭ ساغلام تۇرۇشى ۋە كېسەللىنىشىدە خىلىتلارنىڭ سان ـ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىشى ۋە ئۇلارنىڭ بەدەندىكى نىسبىي تەڭكەشلىكىنىڭ بۇزۇلۇش ئاساسىي سەۋەبلەردىن سانىلىدۇ. بۇ نۇقتا يۇقىرىقى كۆز قاراش بىلەن تۈپتىن ئوخشمايدۇ.

ئۇلۇغ ئالىمىمىز ئەبۇ ناسىر فارابى ئادەم بەدىنىنى چوڭ بىر دۆلەتكە ياكى بىر دۆلەتنىڭ پايتەختى شەھىرىگە ئوخشىتىپ: بەدەن تېرىسىنى چوڭ مۇداپىئە سېپىلىگە؛ سەزگۈ ئەسەب (نېرۋا) لىرىنى ھەربىي رازۋېتچىكلارغا؛ ھەرىكەت ئەسەبلىرىنى قوغدىغۇچى قوشۇنغا؛ ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئىي كۈچنى باش قوماندانغا، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى پادىشاھقا؛ يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنى بەدەننىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىدىكى خىزمەتلەرگە مەسئۇل بولغان ۋەزىرلەرگە؛ ئادەم تېنىدىكى ھۈجەيرىلەرنى ئومۇمىي پۇقراغا؛ ھەر خىل قان تومۇرلىرى ۋە سۈيۈقلۇق يوللىرىنى شەھەر خەلقىنى تەمىنلەيدىغان سۇ، ئوزۇقلۇق ۋە ھاۋا يوللىرىغا ئوخشاتقان. دېمەك، ئادەمنىڭ ھاياتى ئۈچۈن تۆت خىلىت ۋە ئۇنى تولۇقلىغۇچى بىرمۇنچە ئامىللارمۇ بولۇشى لازىم.

«ئادەم» دېگەن نېمە ۋە ئۇ قانداق ياشايدۇ؟ دېگەن سوئالغا تەبىئەتشۇناس ئالىملار، بىئولوگىيە ئالىملىرى، فىزىئولوگىيە ئالىملىرى، خىمىيە ئالىملىرى، شۇنىڭدەك ئېتنولوگىيە (ئىنسانشۇناسلىق ئىلمى) ئالىملىرى ئوخشاشمىغان جاۋابلارنى بېرىپ كەلگەچكە، ئادەم تېنىنىڭ روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتلەردىكى سىرلىدىنى تولۇق ئىپادىلەپ بەرگىدەك بىرلىككە كەلگەن جاۋاب مەۋجۇت ئەمەس. بەزلەر مۇنداق دەيدۇ: «ئادەم تەبىئەت دۇنياسىغا مەنسۇپ بولغان جانلىق بىر قىسىم، ئۇ ماددا ۋە جىسىم بولۇش ئېتىبارى بىلەن پۈتۈن جانلىق ياكى جانسىز ماددىلارغا ئوخشايدۇ. جانلىق يەنى ھايۋان بولۇش ئېتىبارى بىلەن جانسىز ماددىلاردىن پەرقلىنىدۇ. لېكىن ئۆسۈملۈكلەرگە ئورتاق بولىدۇ. ئۆز ئىختىيارى بىلەن ھەرىكەتلىنىش ئىقتىدارىغا ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن ئۆسۈملۈكلەردىن پەرقلىنىدۇ. ئەقىل ـ ئىدراك ۋە سۆزلەش ئىقتىدارىغا ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن ھايۋانلاردىن پەرقلىنىدۇ. مۇھىت، ئىجتىمائىي تۈزۈم، ئۆرپ ـ ئادەت. تىل ـ ئەدەبىيات، قان ۋە ئىرسىيەت ئېتىبارى بىلەن شەخسلەر ۋە جىنسلارغا ئايرىلىدۇ. دېمەك كىشىلىك تارىخىنىڭ بۇ خىل باسقۇچلىرى ۋە تەبىئىي تاللىنىشلاردا مىزاج، ئىرسىيەت، مۇھىت ۋە ئىجتىمائىي تۈزۈملەرنىڭ چوڭ مۇناسىۋىتى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن،

مەخلۇقاتنىڭ باشلانغۇچ شەكلىدىن تارتىپ ھازىرغا قەدەر بولغان ھەربىر ئۆزگىرىشلىرىدىمۇ مەخسۇس شەكىل ۋە قىياپەت، مەخسۇس مىزاجلارمۇ ۋە بەدەن ئالاھىدىلىكلىرىمۇ ئۆز جىنسىغا مۇۋاپىق بولىدۇ. بەدەن ماددىلىرىنىڭ مىزاجى، ئۆسۈملۈكلەرنىڭ مىزاجى، ھايۋانلارنىڭ مىزاجى، ئادەملەرنىڭ مىزاجى، مىللەتلەرنىڭ مىزاجى، ئەر – ئاياللارنىڭ مىزاجى، چوڭ – كىچىكلەرنىڭ مىزاجى بىر – بىرىگە ئوخشاش بولمايدۇ. مانا بۇلارنىڭ پەيدا بولۇشى، ئۆسۈپ يېتىلىشى ۋە قېرىشى، ئۆلۈشىدە يۇقىرىقى ئەركان (ئوت، سۇ، ھاۋا، تۇپراق)، مىزاج (يۇقىرىقى ئامىللارنىڭ بىرلەشمە خۇسۇسىيىتى ۋە تەسىرى)، ئەللات، ئەرۋاھ (روھلار)، قۇۋۋا (قۇۋۋەتلەر)، ئەزا دېگەنلەرنىڭ چوڭ مۇناسىۋىتى بار. مەسىلەن: بىر تال بۇغداي تۇپراق ئارىسىغا چۈشكەندە، شۇ تۇپراقتىن ئوزۇقلۇقنى شوراپ ئېلىشى ئۈچۈن، بىر خىل شوراش كۈچى (قۇۋۋىتى جازىبە) لازىم بولىدۇ. تۇپراقنىڭمۇ شۇ ئوزۇققا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان ئوزۇقلۇقنى ۋە نەملىكنى ئۆزگەرتىپ ۋە لايىقلاشتۇرۇپ تەمىنلەش ۋەزىپىسى؛ ئۇندىن كېيىن سۇ ماددىسىنىڭ ئوزۇقلۇقلارنى ئېرىتىپ ئۇنى بەدىنىگە سىڭدۈرۈپ ئالماشتۇرۇش رولى؛ ھاۋانىڭ بۇ ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ياپرىقى ئارقىلىق ئۇنىڭ ئىچكى تەرەپلىرىگە بېرىپ ئۇنى ئوكسىگېن ۋە مۇۋاپىق ھالدىكى كاربون (IV) ئوكسىدى بىلەن تەمىنلەش مەجبۇرىيىتى بولىدۇ. كۈن نۇرىنىڭ شۇ ئۆسۈملۈكلەر تەركىبىدە مەۋجۇت بولغان فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتلەرنى جارى قىلدۇرۇش مەجبۇرىيىتى بولىدۇ.

خىلىتلار – ئادەملەر يېگەن ئوزۇقلۇقلاردىن بەدەندىكى ھەر خىل ئەزالار ۋە بەزلەر ئۆزگەرتىپ ئىشلەپچىقىرىدىغان، شۇنىڭدەك بەدەننىڭ مەخسۇس ئورۇنلىرىدا ساقلىنىپ، ئىنساننىڭ پۈتۈن ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى تەمىنلەيدىغان تۆرلۈك سۇيۇقلۇقلار «ئەخلات» دەپ ئېيتىلىدۇ. ئەخلات دېگەندە كۆپرەك قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدالار نەزەردە تۇتۇلىسىمۇ لېكىن بەدەندىكى ھەر خىل خىمىيىۋى كارخانىلار – بەزلەر ئىشلەپچىقىرىدىغان ھەر خىل سۇيۇقلۇقلارمۇ ئەخلاتنىڭ تەركىبى قىسىملىرىدىن ئىبارەتتۇر.

«خىلىت» ئادەم بەدىنىدىكى ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئۆزگىرىشىدىن جىگەردە ھاسىل بولغان مۇرەككەپ سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئومۇمىي ئاتىلىشى بولۇپ، ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلاردىن ئادەم بەدىنىدىكى ھەر خىل ئەزا ۋە بەزلەر ئۆزگەرتىپ جىگەردە ئىشلەپچىقىرىلىدىغان، شۇنداقلا بەدەننىڭ مەخسۇس ئورۇنلىرىدا ساقلىنىپ، ئىنساننىڭ پۈتۈن ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى تەمىنلەيدىغان تۆرلۈك سۇيۇقلۇقلاردىن ئىبارەت. ئۇلار سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىدىن ئىبارەت

تۆت خىل بولىدۇ.

خىلتلار، ئىنسانلارنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى ئىستېمال قىلىشىدىن ئىنسان ۋۇجۇدىدا ھاياتلىق باشلانغاندىن تارتىپ ئاخىرلاشقانغا قەدەر تەبىئىي ھالدا پەيدا بولۇپ تۇرىدىغان مۇرەككەپ سۇيۇقلۇق. ئۇ تىرىكلىك ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئامىل بولۇپ، ئادەمنىڭ ساقلىق كېسەللىك ھالەتلىرىگە بەدەن ئىچكى تەرەپتىن چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. خىلتلار بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۈزلۈكسىز سەرپ قىلىنىپ، يېڭىدىن ئىشلىنىپ، تولۇقلىنىپ ۋە ئۆز تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ تۇرىدۇ. ھاسىلاتلارنىڭ سان - سۈپەت جەھەتتىن نورمال ھالەتتە تۇرۇشى ئادەم ساغلاملىقىنىڭ مۇھىم شەرتى. ئەكسىچە، ئۇلارنىڭ سان ياكى سۈپەت جەھەتتىكى نورمالسىزلىقى ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئۈچۈن ئىچكى چوڭ سەۋەب بولىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددا ۋە باشقا ئامىللارنىڭ تەسىرى كېسەللىكلەر پەيدا بولۇشىنىڭ تاشقى سەۋەبلىرى قاتارىغا كىرىدۇ. خىلتلار ئىچكى تاشقى سەۋەبلەر تەسىرىدىن ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىدۇ. لېكىن ئىچكى سەۋەبلەر ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. تاشقى سەۋەبلەر بەدەننىڭ ئىچكى ئامىلغا نورمىدىن تاشقىرى تەسىر كۆرسەتكەندىلا ئاندىن خىلتلارنى ئۆزگەرتەلەيدۇ.

ئادەم ۋۇجۇدىغا تەبىئەت دۇنياسىدا مەۋجۇت بولغان تۆت چوڭ ماددىنىڭ ھەممىسى تەسىر قىلىدۇ. ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدە تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرى ھەرگىز بىر خىل نىسبەتتە بولمايدۇ. يەنە ھەر بىر ئوزۇقلۇقتا مەلۇم بىر ماددىنىڭ تەسىر كۈچى باشقىلارغا نىسبەتەن ئارتۇقراق بولىدۇ. شۇڭا ئىستېمال قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىدە قايسى ماددىلارنىڭ تەسىر كۈچى ئارتۇق بولسا، شۇ ماددىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ماس كېلىدىغان خىلت پەيدا بولىدۇ. خىلتنىڭ ئەھمىيىتىمۇ شۇ ماددىنىڭ تەبىئىتىگە مايىل بولىدۇ.

خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى نىسبىي، كەيپىياتتىكى قارمۇ قارشىلىق مۇتلەق بولىدۇ.

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

خىلتىلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار

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

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

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

3) شەكىل ئامىل: شەكىلنى پەيدا قىلغۇچى ماددىي ئەشيالارنىڭ ئۆزئارا ئالمىشىشى ۋە ئۆزئارا تەسىر قىلىش نەتىجىسىدە يېڭىدىن پەيدا بولغان بەلگىلىك سۈپەت شەكلى، شەكىل ئامىل دەپ ئاتىلىدۇ.

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

تەبىئىي خىلتىلارنىڭ پەيدا بولۇشى ياكى بۇ خىلتىلارنىڭ غەيرى تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىپ كېتىشى ھەممە ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان رولى ۋە نەتىجىسىمۇ يۇقىرىقى تۆت 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 قىلىش شەكىل ئامىل؛ ئىشلىنىپ چىققان تەبىئىي قاننىڭ ئىنسان ھاياتىدا ئۆتەشكە تېگىشلىك رولى نەتىجە ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

خىلتىلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ تەڭشىلىشى

خىلىت سىرتقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلىنغان ئوزۇقلۇق ماددىلار ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن ھەرقايسى ئەزا ۋە ھەرقايسى بەزلەر ئىچىدە ئالمىشىش جەريانىدا پەيدا بولىدىغان ھەممە ئارتۇق قىسمى بەدەندىكى مەخسۇس ئورۇنلاردا ساقلىنىپ

هاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ ئېھتىياجىنى تەمىنلەيدىغان سۈيۈقلۇقلاردىن ئىبارەت بولۇپ، هاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۈزلۈكسىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ، تولۇقلىنىپ ئۆزئارا تەڭپۇڭ هالەتتە بىرگە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش ئارقىلىق هاياتلىق پائالىيىتىنى ماددىي ئاساس بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئۇنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتىن نورمال بولۇپ بەدەنگە نىسبىي تەڭپۇڭ هالەتتە تۇرۇشى سالامەتلىكنىڭ ئاساسى. ئەكسىچە بولغاندا بەدەندە ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئىل مىزاج ماددى) كېسەللىكلىرى ۋە قىسمەن ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشى ئۈچۈن چوڭ ئىچكى مۇھىت هازىرلاپ بېرىدۇ. نورمال ئەھۋال ئاستىدا خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى بۇ خىل نىسپى تەڭپۇڭلۇق سىرتقى مۇھىت ئامىللىرى (مەسىلەن: هاۋا كىلىماتى، يېمەك - ئىچمەك، تۇرار جاي ۋە باشقىلار) بەدەن ئىچكى مۇھىتى ئامىللىرى(مەسىلەن: پىرمىنت ۋە ئېنزىملارنىڭ تەسىرى، تۇرلۇك بىرىكىش، پارچىلىنىش، ئوكسىدلاش، ئوكسىدسىزلىنىش پائالىيەتلىرى ۋە باشقىلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرسىمۇ، لېكىن خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى نىسبىي تەڭپۇڭلۇق تەبىئىي يوسۇندا تەڭلىشىپ ساغلاملىق كاپالەتلەندۇرۇلىدۇ. ئۇنداقتا خىلىتلار قىيام (قۇيۇق - سۈيۈقلۇق) ۋە خۇسۇسىيەت جەھەتتىن بىر - بىرىدىن تۇپتىن پەرقلىنىدىغان ھەمدە كەيپىيات جەھەتتىن مۇتلەق قارمۇ - قارشى بولغان ماددىلار تۇرۇقلۇق ئۇلار قانداق قىلىپ بەدەندە نىسبىي تەڭپۇڭ هالەتتە بىرگە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ؟ ئۇلارنىڭ نىسبىي تەڭپۇڭ هالەتتە تۇرىشىدا قايسى ئامىللار مۇھىم رول ئوينايدۇ؟ قانداق قىلغاندا خىلىتلارنىڭ نىسبىي تەڭپۇڭلىقىنى ساقلاپ ساغلاملىقىنى كاپالەتكە ئىگە قىلغىلى بولىدۇ؟ نېمە ئۈچۈن ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكرىدە ھەممىدىن ئاۋۋال خىلىتلار تەڭپۇڭلىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ مىزاج تەڭشىلىدۇ؟ مانا بۇلار كەڭ تېببىي خادىملار ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش ئىنتايىن زۆرۈر بولغان مۇھىم مەسىلىلەرنىڭ بىرى. بۇ مەسىلىلەرنى ئېنىق ئايدىڭلاشتۇرىۋالغىنىمىزدا خىلىتلار تەڭپۇڭلىقىنى ساقلاپ، ساقىقىنى ساقلاش ۋە كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش خىزمىتىنى ياخشى ئىشلىگىلى ھەمدە ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى ۋە بىرقىسىم ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلىتلار تەڭپۇڭلىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ مىزاجىنى تەڭشەشتە نىشانلىق دورا ئىشلىتىپ، داۋالاش خىزمىتىدە ياخشى نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

ئورگانىزمنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى تەبىئىي خىلىتلاردىن ئايرىلالمايدۇ. تەبىئىي قان بەلغەم، سەپرا، سەۋدادىن ئىبارەت بۇ تۆت خىلىت بەلگىلىك مىقدار، كەيپىيات، ئوخشىمىغان تۈزۈلۈش ئوخشىمىغان تەسىر

خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولۇپ، ئۇلار ئادەم ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنى بەدەندىكى خىلمۇ خىل ئىشلەپچىقارغۇچى ھەرخىل ئەزالار ۋە بەزلەر بىئو - خىمىيىلىك ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ئىشلەپ چىقىرىلىپ بەدەن ئېھتىياجىدىن ئارتۇق قىسمى بەدەننىڭ مەخسۇس ئورۇنلىرىدا ساقلىنىپ، پۈتۈن ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە، يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ، تولۇقلىنىپ ھاياتلىق پائالىيىتىنى ماددى ئاساس بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. ئۇلار سان ھەم سۈپەت جەھەتتىن نورمال بولۇپ تۇت خىلىت ئوتتۇرىسىدىكى نىسبىي تەڭپۇڭلۇق بىر يۈرۈش مۇرەككەپ جەريانلار ئارقىلىق تەڭشىلىپ تۇرىدىغان بولغاچقا، ھاياتلىق پائالىيىتى ساغلام داۋام ئېتىلىدۇ. خىلىتلار تەڭپۇڭلىقىنىڭ تەڭشىلىشىدىكى مۇرەككەپ ھالقىلارنىڭ بىرەسى دەخلى تەرزگە ئۇچرىسا خىلىتلار تەڭپۇڭلىقىنىڭ تەڭشىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ بەدەندە خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقى كېلىپ چىقىپ، ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى يۈز بېرىدۇ. بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ تەبىئى تەڭشىلىپ نىسبىي تەڭپۇڭ ھالەتتە تۇرۇشى تۆۋەندىكى ئامىللارغا مۇناسىۋەتلىك:

1) نېرۋا سىستېمىسىنىڭ تەڭشەش رولى

خىلىتلار تەڭپۇڭلىقىنىڭ تەڭشىلىشىدە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ تەڭشەش رولى بىر قەدەر گەۋدىلىك ئورۇندا تۇرىدۇ. بۇ تۆۋەندىكى نۇقتىلاردا روشەن ئىپادىلىنىدۇ:

(1) قورساق ئېچىش ۋە ئۇسساش سېزىمىنىڭ پەيدا بولۇشى: يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك خىلىتلار ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئىستېمال قىلىغان ئوزۇقلۇقلاردىن ھاسىل بولۇپ، مادا ئالمىشىش جەريانىدا ئۈزلۈكسىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە، يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ ھاياتلىق پائالىيىتىنى قامداپ تۇرىدۇ. خىلىتلار ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ ئومۇمىي ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىنىپ ئۆزىنىڭ نىسبىي تەڭپۇڭلىقىنى ساقلاپ تۇرغاندا بەدەننىڭ خىلىتلارغا بولغان ئېھتىياجى قاندۇرۇلغان بولغاچقا، ئادەمدە ئاچلىق سېزىمى پەيدا بولمايدۇ. يېڭىدىن ئىشلەنگەن خىلىتلار سەرپ قىلىنىپ بەدەندە خىلىتلارغا ئېھتىياج تۇغۇلغاندا ئاندىن ئادەمدە ئاچلىق سېزىمى پەيدا بولۇپ، ئادەمنى خىلىتلارنىڭ خام ماتېرىيالى بولغان يېمەكلىك - ئىچمەكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىشقا ئۈندەيدۇ ھەمدە بەدەندە قايسى خىلىتقا ئېھتىياج كۆپرەك بولسا شۇ خىلىتنى تولۇقلاشقا خام ئەشيا بولالايدىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى خالاپ قېلىش، ياقتۇرۇپ يېيىش سېزىمى پەيدا

بولۇپ، شۇ خىلتىنىڭ كۆپرەك ئىشلىنىشى كاپالەتلەندۈرۈلىدۇ ـ دە خىلتىلارنىڭ بەدەندىكى نىسبىي تەڭپۇڭلۇقى ساقلاپ قېلىنىدۇ. مەسىلەن: ئادەم ئاپتاپتا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش، ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىپ تەرلەش ياكى ئىچى سۈرۈش سەۋەبىدىن سۇ يوقۇتۇش بولۇپ، بەدەندە سۇسىزلىنىش كېلىپ چىققاندا ئورگانىزمدا بەلغەم خىلتىنىڭ سىغىمى تۆۋەنلەپ مىقدار جەھەتتىن ئازلاپ كەتكەن ئەھۋال ئاستىدا بېسىم سەزگۈچى ئاپپاراتلار بۇ ئىنكاسنى نېرۋا سىستېمىسىغا يەتكۈزگەندىن كېيىن نېرۋا سىستېمىسى ئۆزىنىڭ تەڭشەش رولى ئارقىلىق بۆرەك سارچىغا يىراق ئەگرى نەيچىلىرىنىڭ سۇنى قايتا سۈمۈرۈۋېلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش بىلەن بىرگە، ئادەمدە ئۇسساش سېزىمىنى پەيدا قىلىپ، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ياقتۇرۇپ ئىچىش، مېۋە ـ چېۋە، سەي ـ كۆكتاتلارنى كۆڭلى خالاش سېزىمى پەيدا بولۇپ، بەلغەم خىلتىنىڭ خام ماتېرىياللىرى كۆپرەك قوبۇل قىلىنىپ بەلغەم خىلتىنىڭ ھاسىل بولۇشى نىسبەتەن كۆچەيتىلىدۇ ـ دە بەدەندە بەلغەم خىلتى ئازلاپ كېتىش سەۋەبلىك خىلتلار تەڭپۇڭسىزلىقى كېلىپ چىقىشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاشلا ئەگەر ھەر ئىككى خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە بەلغەم خىلتى مىقدار جەھەتتىن ئارتىپ سەپرا خىلتى مىقدار جەھەتتىن كېمىيىپ كەتكەن ئەھۋال ئاستىدا ئادەمنىڭ سۈيدۈكى كۆپىيىپ ئۇسسۇزلۇقى يوقايدۇ ھەمدە گۆش، ياغ، تۇخۇم ۋە باشقا كۈچلۈك، قۇۋۋەتلىك ئىسسىقلىق تەبىئەتلىك غىزالارنى ياقتۇرۇپ يېيىش خاھىشى پەيدا بولۇپ، سەپرا خىلتىنىڭ بىرلىك مىقدارى ئەسلىگە كەلتۈرۈلۈپ، خىلتلار تەڭپۇڭسىزلىقى تەبىئىي يوسۇندا تەڭشىلىپ تۇرىدۇ.

(2) چوڭ مېڭە ھېسسىي مۇشتىرەك (ئورتاق ھېس قىلىش) مەركىزىنىڭ سېزىش، تەڭشەش ۋە ماسلاشتۇرۇش رولى: سەزگۈ ھەرىكەت قۇۋۋەتلىرىنىڭ مۇھىم خادىمى بولغان چوڭ مېڭە ھىسسىي مۇشتىرەك مەركىزى خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ تەڭشىلىشىدە تەڭشەش ماسلاشتۇرۇش رولىنى ئويناپ خىلتلارنىڭ نىسبىي تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. نورمال ئەھۋال ئاستىدا ئىنسان بەدىنىدە تەبىئىي ئىستىفراغلاردىن تەرلەش، قۇسۇش، تۇيۇقسىز بۇرۇن قاناپ كېتىش، تۇرۇپلا ئىچى سۈرۈپ كېتىش قاتارلىق خاس ئالاھىدە ئىستىفراغلار بولۇپ تۇرىدۇ. بۇلارنى چوڭقۇر تەھلىل قىلىپ كۆرىدىغان بولساق بۇلارنىڭ چوڭ مېڭە ھىسسىي مۇشتىرەك مەركىزىنىڭ خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەش ئۈچۈن ئېلىپ بارغان بىر يۈرۈش تەڭشەش پائالىيەتلىرىدىن ئىبارەت. ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىدا قىسمەن ئۆزگىرىشلەر بولۇپ، مەلۇم بىر خىل خىلىت ئۆزىنىڭ تەبىئىي

مىقدارىدىن ئارتىپ كەتكەندە بەدەندىكى بىر قىسىم سەزگۈ ئاپپاراتلارنىڭ ياردىمىدە ھىسسىي مۇشتىرەك مەركىزىگە يەتكۈزۈلىدۇ. ھىسسىي مۇشتىرەك مەركىزى تەبىئىي مىقداردىن ئارتىپ كەتكەن خىلىتلارنى خاس ئالاھىدە تەبىئىي ئىستىفراغ يوللىرى ئارقىلىق ۋاقتىدا بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاپ خىلىتلارنىڭ نىسبىي تەڭپۇڭلىقىنى ساقلايدۇ. مەسىلەن: بەدەندە قان خىلىتى مىقدار جەھەتتىن ئارتىپ ئىمتىلائى دەم (قان تولۇپ قېلىش) ھادىسىسى يۈز بېرىش ئېھتىمالى تۇغۇلغاندا تۇيۇقسىز بۇرۇن قاناش كۆرۈلۈپ ئارتۇق قان بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىپ قان خىلىتىنىڭ بىرلىك مىقدارى كونترول قىلىنىدۇ. سەپرا خىلىتى ئارتىپ بەدەندە خىلىت تەڭپۇڭسىزلىقى كۆرۈلۈپ سەپرادىن ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش ئاشكارىلىنىشتىن بۇرۇن ياكى ھەقىقى ئاشكارىلىنىشقا باشلىغاندا بىماردا كۆڭۈل ئېلىشىپ سەپرالىق قۇسۇش كۆرۈلۈپ، بىر قانچە قېتىم بەلغەم خىلىتى مىقدارى جەھەتتىن ئارتىپ بەدەننى ئارتۇق ھۆللۈك قاپلىۋالغاندا ھىسسىي مۇشتىرەك مەركىزى ئىچكى ئاجراتما بەزلەرگە ئىنكاس يەتكۈزۈش ئارقىلىق بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش خىزمىتىنى ئاكتىپلاشتۇرۇپ ئارتۇق سۇنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى تېزلىتىپ بەلغەم خىلىتىنىڭ بىرلىك مىقدارىنى نورماللاشتۇرۇپ، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلىقىنى ساقلايدۇ.

2) «تەبىئەت كۈچى» نىڭ تەڭشەش، تىزگىنلەش رولى

ئادەم بەدىنىدە «تەبىئەت كۈچى»(قۇۋۋىتى تەبىئەت) دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل كۈچ بولۇپ، بۇ كۈچ ئادەم بەدىنىدىكى بىرلەمچى كۈچلەردىن ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋىتى ھايۋانى) سەزگۈ ـ ھەرىكەت كۈچى (قۇۋۋىتى نەفسانىي)، تەبىئىي كۈچ (قۇۋۋىتى تەبىئىي)نى ئاساس قىلىپ، بەدەننىڭ تۈرلۈك ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى تەڭشەپ ماسلاشتۇرۇپ تۇرۇش ھەم كېسەللىكلەردىن مۇداپىئە كۆرۈش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. بۇ كۈچ ئۆز نۆۋىتىدە تەڭشەش، تىزگىنلەش كۈچى ۋە (قۇۋۋىتى مەنانئەت) كېسەللىكلەردىن مۇداپىئە كۆرۈش كۈچى (قۇۋۋىتى مۇدافىئەت) دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. تەڭشەش، تىزگىنلەش كۈچى بەدەندىكى تۈرلۈك ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى تەڭشەش، ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ ماس قەدەمدە ساغلام داۋام ئېتىلىشىنى كاپالەتلەندۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. ئۇنىڭ خىلىتلارغا بولغان تىزگىنلەش تەڭشەش خىزمىتى ئاساسلىقى تۆۋەندىكى ئىككى خىل نۇقتىدا روشەن ئىپادىلىنىدۇ:

(1) خىلتىلار جىگەردە ئىشلىنىپ چىققاندىن كېيىن ئۇنىڭ بەدەن ئېھتىياجىدىن ئارتۇق قىسمى «تەبىئەت كۈچى»نىڭ تىزگىنلەش، تەڭشەش رولىنىڭ تەسىرىدە مۇناسىپ ئەزالاردا زاپاس ساقلىنىپ خىلتىلارنىڭ بىرلىك تەڭپۇڭلۇقى ساقلاپ قېلىنىدۇ. مەسىلەن: سەپرا خىلتىنىڭ ئارتۇق قىسمى تالدا ساقلىنىدۇ.

(2) «تەبىئەت كۈچى»جىگەرنى ۋاستە قىلىپ، خىلتىلارغا نىسبەتەن زەھەرسىزلەندۈرۈپ ۋە خام قالغان خىلتىلارنى پىشۇرۇپ تاكامۇللاشقان خىلتىلارغا ئايلاندۇرۇپ خىلتىلارنىڭ سان سۈپەت جەھەتتىكى نورماللىقى مۇھاپىزەت قىلىدۇ.

3) خىلتىلارنىڭ ئۆزئارا تىزگىنلەش، تەڭشەش رولى

خىلتىلار ئۆزىگە خاس مىزاج، قىيام ۋە ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، بۇلار خىلتىلارنىڭ نىسبىي تەڭپۇڭ ھالەتتە تۇرۇشىدا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. بۇ تۆۋەندىكى نۇقتىلاردا گەۋدىلىك ئىپادىلىنىدۇ:

(1) خىلتىلار كەيپىيات جەھەتتىن بىر ـ بىرىنى تىزگىنلەپ ۋە تەڭشەپ تۇرىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىدىكى جىمى مەۋجۇداتلارنىڭ ئاساسى تۈزگۈچى ماددىسى بولغان ئوت، سۇ، ھاۋا، تۇپراقتىن ئىبارەت 4 ئۇنسۇرنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى زاھىرى بولغان قان، سەپرا بەلغەم ۋە سەۋدادىن ئىبارەت 4 خىلتىنىڭ كەيپىياتىدىكى قارىمۇ ـ قارشىلىق مۇتلەق بولۇپ، بۇ خىلتىلارنىڭ كەيپىيات جەھەتتىن بىر ـ بىرىنى چەكلەپ ۋە تىزگىنلەپ نىسبىي تەڭپۇڭ ھالەتتە بىرلىكتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. يەنى قان خىلتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ھۆللۈك كەيپىياتى قۇرۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىنى، ئىسسىقلىق كەيپىياتى سوغۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىنى تىزگىنلەپ، نەتىجىدە سەۋدا خىلتىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سەۋدا خىلتىمۇ ئۆز نۆۋىتىدە قان خىلتىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەلغەم خىلتىنىڭ كەيپىياتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۆزىنىڭ ھۆللۈك كەيپىياتى ئارقىلىق قۇرۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ زىيادە كۈچىيىپ كېتىشىنى، سوغۇقلۇق كەيپىياتى، ئارقىلىق ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ زىيادە كۈچىيىپ كېتىشىنى تىزگىنلەپ، نەتىجىدە سەپرا خىلتىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سەپرا خىلتىمۇ ئۆز نۆۋىتىدە بەلغەم خىلتىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. خىلتىلارنىڭ بۇ خىل چەكلەش،

تىزگىنلەش رولى ئۇلارنىڭ نىسبىي تەڭپۇڭ ھالەتتە بىرگە مەۋجۇت بولۇپ، ھاياتلىق پائالىيىتىنى تەمىن ئېتىشنى كاپالەتلەندۈرۈپ ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ نورمال داۋام ئېتىلىشىدە مۇھىم رول ئوينايدۇ.

(2) خىلىتلار قىيام جەھەتتىن بىر - بىرىنى تەڭشەپ تىزگىنلەپ تۇرىدۇ. خىلىتلار قىيام جەھەتتىن بىر - بىرىدىن تۈپتىن پەرقلىنىدۇ. يەنى سەۋدا خىلىتى ئەڭ قويۇق خىلىت بولۇپ، ئاسانلا چۆمەە چۆشۈۋالىدۇ. سەپرا خىلىتى خىلىتلار ئىچىدىكى ئەڭ سۇيۇق خىلىت بولۇپ، سەۋدا خىلىتىنىڭ قويۇلۇپ چۆمگە چۈشۈۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قان خىلىتى نىسبەتەن قويۇق خىلىت بولۇپ، قويۇلۇپ قېلىشقا مايىل كېلىدۇ. بەلغەم خىلىتى نىسبەتەن سۇيۇق خىلىت بولۇپ، قان سەۋداغا ئوخشاش خىلىتلرنىڭ قويۇلۇپ چۆمگە چۈشۈۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى قىيام جەھەتتىكى بۇ خىل تىزگىنلەپ تۇرۇش تەسىرى خىلىتلارنىڭ نىسبىي تەتپۇڭ ھالەتتە تۇرىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

(3) خىلىتلار خۇسۇسىيەت جەھەتتىن بىر - بىرىنى تىزگىنلەپ، تەڭشەپ تۇرىدۇ. قان، سەپرا، بەلغەم سەۋدا خىلىتلىرى مادىي تۈزۈلۈش، كەيپىيات، قىيام جەھەتتىن بىر - بىرىدىن تۈپتىن پەرقلىنىپلا قالماستىن، يەنە ئۇلارنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتىدە ئوينايدىغان رولى، خىلىتلرنىڭ بىر - بىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىر خۇسۇسىيەتلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: سەپرا خىلىتىنىڭ خىلىت تەركىبىگە ئۆتكەن قىسمى ئۆزىنىڭ قىزىق ۋە ئۆتكۈرلىكى ئارىلىق خىلىت تەركىبىدە ئېقىپ يۈرگەن قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى ئۈزلۈكسىز ھەرىكەتلەندۈرۈپ، بەدەنىنىڭ ئەڭ ئىنچىكە ۋە كىچىك قىسىملىرىغىچە يەتكۈزۈپ، ئۇلارنى ئۇيۇپ قېلىشتىن ساقلاپ، روھى ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتنى جۇشقۇن قىلىپ ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ ساغلام داۋاملىشىشىدا تېگىشلىك رول ئوينايدۇ. قان خىلىتى بەدەن ھارارىتىنى تەڭشەپ تۇرۇشقا قاتنىشىدۇ ھەمدە ئۆزىنىڭ ھۆللۈكى ئارقىلىق باشقا خىلىتلارنىڭ قويۇلۇپ چۆكمىگە چۈشۈشىنىڭ، ئىسسىقلىق كەيپىياتى ئارقىلىق بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ ئۇيۇۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەلغەم خىلىتى ئۆزى بىلەن بىللە ئېقىپ يۈرگەن سەپرا، قان، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ تەركىبىدىكى ئاساسلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بەدەنىنىڭ ئىنچىكە ۋە كىچىك ئورۇنلىرىغىچە يەتكۈزۈپ، خىلىتلاردا مەلۇم يېپىشقاقلىق ھالەتنى پەيدا قىلىپ قان تومۇرلار بىلەن ئەزا توقۇلمىلار ئوتتۇرىسىدىكى سۇيۇقلۇقلار بېسىمىنى تەڭشەپ تۇرۇش ۋەزىپىسىنى ئۆتەيدۇ. سەۋدا خىلىتى چۆكمە ھاسىل قىلىش، ئەزالارنىڭ شەكىل سۈپىتىنى ساقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، سەپرا، بەلغەم خىلىتلىرىنىڭ ئارتۇقچە

كۆپىيىپ كېتىشىنى چەكلەيدۇ ھەمدە باشقا خىلىتلارنىڭ ئۆز يولىدىن چىقىپ يامراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. خىلىتلاردىكى بۇ خىل تەسىر خۇسۇسىيەتلەر ئۇلارنىڭ نىسبىي تەڭپۇڭ ھالەتتە بىرگە مەۋجۇت بولۇپ ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى تەمىن ئېتىشتە ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ.

(4) خىلىتلار تولۇقلاش، ئورۇن بېسىش ئىقتىدارى ئارقىلىق ئۆزلىرىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى نىسبىي تەڭشەپ تۇرىدۇ. ماددا ئالمىشىش جەريانىدا نۇرغۇنلىغان ئورۇن بېسىش خاراكتېرىدىكى ئالمىشىش پائالىيەتلىرى ئېلىپ بېرىلىپ، نورمال ماددا ئالمىشىش پائالىيىتى كاپالەتكە ئىگە قىلىنغىنىغا ئوخشاش، خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىمۇ ئورۇن بېسىش، تولۇقلاش پائالىيەتلىرى بولۇپ، بۇ ئارقىلىق ئۆزلىرىنىڭ نىسبىي تەڭپۇڭ ھالىتىنى ساقلاپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە ياكى قان ۋە بەدەن سۇيۇقلۇقلىرى كۆپلەپ يوقالغاندا بەلغەم خىلىتى قان خىلىتىنىڭ ئورنىنى بېسىپ ئۇنىڭ سىغىمىنى تولۇقلايدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاشلا بەدەندە سەۋدا خىلىتى ئازلاپ سەۋداغا ئېھتىياج تۇغۇلغاندا قان خىلىتى سەۋدا خىلىتىنىڭ ئورنىنى بېسىپ ئۇنىڭ سىغىمىنى تولۇقلايدۇ ھەمدە سەۋدا خىلىتى كەملىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقى كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ يەردە شۇنىمۇ تەكىتلەپ ئۆتۈشكە تېگىشلىككى، بەدەندە خىلىتلارنى نىسبىي تەڭپۇڭ ھالەتتە ساقلاپ تۇرىدىغان بىر يۈرۈش تەڭشەش پائالىيەتلىرى تەبىئىي يوسۇندا ئېلىپ بېرىلىپ، خىلىتلار نىسبىي تەڭپۇڭ ھالەتتە ساقلىنىپ ھاياتلىق پائالىيىتىگە قاتنىشىدىغان تۇرۇقلۇق يەنە نېمە ئۈچۈن ئادەمدە خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقى كېلىپ چىقىپ، ھەر خىل ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى پەيدا بولىدۇ؟ بۇ يەردىكى ھالقىلىق مەسىلە كىشىلەرنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش قائىدىلىرىگە ئاڭلىق بويسۇنماسلىقى سەۋەبىدىن ھەر خىل ئىچكى - تاشقى زىيانلىق ئامىللار بەدەنگە تەسىر قىلغاندا ئورگانىزمنىڭ خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەپ تۇرۇشتا مۇھىم رول ئوينايدىغان يۇقىرىقى ئامىللارنىڭ بىر يۈكى بىرقانچىسى دەخلىگە ئۇچرىغانلىق ياكى خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى تەڭپۇڭسىزلىق بەدەننىڭ تەبىئىي تەڭشەش دائىرىسىدىن ھالقىپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن بولىدۇ. شۇڭا تىبابىتىمىزدە خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقى سەۋەبلىك كېلىپ چىققان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكىرىنى داۋالاشتا كېسەللىك ماددىسىغا قارىتا مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ كېسەللىك ماددىسى بەدەندىن تازىلانغاندىن كېيىن مۇناسىپ كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق بەدەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تېگى تەكتىدىن ئېيتقاندا ئورگانىزمنىڭ

خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقىنى تەڭشەش خىزمىتىگە قىلىنغان ياردەمدىن ئىبارەت. شۇڭا كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشتا، يەنىلا بىمارلارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ.

دېمەك، خىلىتلار هاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۈزلۈكسىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە، يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ تولۇقلىنىپ ئۆزئارا تەڭپۇڭ هالەتتە بىرگە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش ئارقىلىق هاياتلىق پائالىيىتىنى مادىي ئاساس بىلەن تەمىنلەيدۇ. خىلىتلارنىڭ سان هەم سۈپەت جەهەتتىن نورمال بولۇپ، نىسبىي تەڭپۇڭ هالەتتە بىرەە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى سالامەتلىكنىڭ ئاساسى. ئەكسىچە بولغاندا يۇقىرىقى بىر قاتار تەڭشەش پائالىيەتلىرىنىڭ بىر ياكى بىر قانچىسى دەخلىگە ئۇچراپ خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقى كېلىپ چىقىپ، بەدەندە ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا چوڭ ئىچكى مۇهىت هازىرلىنىدۇ. بىز پەقەت خىلىتلار تەڭپۇڭلىقى تەڭشىلىشىنىڭ ماهىيىتىنى پۇختا ئىگىلىۋالىدىغان بولساق هاياتلىق پائالىيەتلىرىنى تېخىمۇ ئىنچىكىلەپ تەتقىق قىلىپ تىبابەت نەزەرىيىسىنى بېيىتىش جەهەتتە ياخشى نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرۈپلا قالماستىن، يەنە ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاپ ساقايتىش جەهەتلەردىمۇ كىشىنى خۇشال قىلىدىغان نەتىجىلەرگە ئېرىشەلەيمىز.

4. تەبىئىي خىلىتلار

جىگەردە ئىشلىنىپ چىققان، ئۆزىنىڭ تەبىئىي هالىتىدىن ئۆزگىرىپ كەتمىگەن، بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنالايدىغان، بەدەنگە پايدىلىق، تەبىئەتكە مۇۋاپىق بولغان، سان ـ سۈپەت جەهەتتىن ئۆزگىرىپ كەتكەن خىلىت ـ تەبىئىي خىلىت دېيىلىدۇ.

تەبىئىي خىلىت ـ تەبىئىي سەپرا خىلىتى، تەبىئىي قان خىلىتى، تەبىئىي بەلغەم خىلىتى، تەبىئىي سەۋدا خىلىتى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1) تەبىئىي سەپرا خىلىتى

تەبىئىي سەپرا خىلىتى ـ بىر خىل سارغۇچ رەڭلىك، تەمى ئىنتايىن ئاچچىق،

ئۆتكۈر سۈيۇقلۇق بولۇپ، تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى «ئوت»قا ئوخشاش كەتكەنلىكى ئۈچۈن «ئوت»نىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى دەپ تەرىپلىنىدۇ. ئۇ ھەزىم قىلىش خىزمىتىگە قاتنىشىدۇ يەنى ئۆت يوللىرى ئارقىلىق ئۈچەيگە تېمىپ چۈشۈپ، مايلارنى پارچىلاپ ئۇلارنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەملىشىدۇ. ئۈچەينى غىدىقلاپ ئۇنىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ، ھەزىمدىن ئاشقان تاشلاندۇق نەرسىلەر (گەندە) نىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى تېزلىتىدۇ. شۇنىڭدەك بىر قىسىم زەھەرلىك ماددىلارنى توسۇش، پارچىلاش ۋە زەھەرلىك تەسىرىنى قايتۇرۇش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. سەپرانىڭ قان تەركىبىگە ئۆتكەن قىسمى ئۆزىنىڭ قىزىق ۋە ئۆتكۈرلىكى ئارقىلىق قان تەركىبىدە ئېقىپ يۈرگەن قان، بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنى ئۈزلۈكسىز ھالدا ھەرىكەتلەندۈرۈپ، بەدەننىڭ ئەڭ ئىنچىكە ۋە كىچىك قىسىملىرىغىچە يەتكۈزۈش، ئۇلارنى ئۇيۇپ قېلىشتىن ساقلاش، روھىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتنى جۇشقۇن قىلىش رولىنى ئوينايدۇ.

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

2) تەبىئىي قان خىلتى

ئۇ بەدەندىكى خىلتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى ھاياتلىقنىڭ ئاساسىي ماددىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. قاننىڭ رەڭگى ئوچۇق قىزىل، تەمى تاتلىقراق، مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئۇ جىگەر ئىشلىنىپ چىقىدۇ. ئاساسلىق زاپاس ساقلىنىش ئورنى يىلىك ۋە جىگەردە، قاننىڭ تەبىئىتى «ھاۋا» نىڭ تەبىئىتى بىلەن ئوخشايدۇ، شۇڭا ھاۋانىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى دەپ تەرىپلىنىدۇ. قان يۈرەكنىڭ ھەرىكەتلەندۈرۈشى، قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ - تارىيىپ تۇرۇشى ئارقىسىدا پۈتۈن بەدەندە دەۋرى قىلىپ ئايلىنىپ تۇرىدۇ. قاننىڭ بەدەنگە نىسبەتەن خىزمىتى ناھايىتى چوڭ. ئۇ، ھەزىم قىلىنىپ شۈمۈرۈلگەن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بەدەننىڭ بارلىق جايلىرىغا ھەتتا ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرىگىچە ئېلىپ بارىدۇ. سەرپ بولغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. قان، ئۆپكىدىن ئۆزى بىلەن بىللە ئېلىپ ماڭغان ساپ ھاۋا (ھاۋارايى نەسمىي)نى پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىپ، بەدەننىڭ ئېھتىياجىنى تەمىن ئېتىدۇ ھەمدە

ئەينى ۋاقىتتا بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئايرىلىپ چىققان كېرەكسىز ماددا ۋە بۇزۇق ھاۋا (ھاۋايى دۇخايى) نى ئېلىپ كېتىپ ئۆپكە، بۆرەك، تەر تۆشۈكلىرىگە ئوخشاش چىقىرىش ئەزالىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ.

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

قان خىلتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنىڭ تەبىئىي مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ، ئۇلارنىڭ رەڭگى - رويى چىرايلىق، قىزىل، خۇشخۇي، ئۆزى قۇۋۋەتلىك، ئورۇق - سېمىزلىكى مۆتىدىل، ئۇيقۇسى ياخشى بولىدۇ. تومۇرى يوغان، دولقۇنلۇق سالىدۇ. سۈيدۈكى قىزغۇچ كېلىدۇ. كۆپ ھاللاردا تېنى ساغلام بولىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر ئادەتتە «قان مىزاجلىق» كىشىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

3) تەبىئىي بەلغەم خىلتى

تەبىئىي بەلغەم خىلتى بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلار ۋە ھۆللۈكلەردىن پەيدا بولغان، پۈتۈن بەدەندىكى ھەر بىر ئەزا توقۇلمىلىرىنىڭ ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرى ئارىسىدىكى بوشلۇقلاردا ساقلىنىپ تۇرىدىغان تۇخۇم ئېقىسىمان سۈيۇقلۇق بولۇپ، جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىپ زاپاس قىسمى ئۆپكىدە ھەر بەدەندىكى بوشلۇقلاردا ساقلىنىدۇ.

بەلغەم خىلتىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۆزىنىڭ ھۆللۈكى ۋە تەركىبىدىكى ئوزۇق ماددىلىرى بىلەن پۈتۈن بەدەنگە ئۆزىنىڭ رولى دائىرىسىدە تېگىشلىك ئوزۇقلۇق بولغاندىن تاشقىرى، سەپراغا ئوخشاش ئۆتكۈر ئىسسىق ماددىلارنىڭ باشقا خىلتلارنى ئارتۇقچە ئىسسىقلىقى بىلەن پارچىلاپ، بۇزۇشتىن ساقلايدۇ ۋە ئادەم بەدىنىدە غەيرى تەبىئىي ئۆزگىرىشلەر كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سەۋداغا ئوخشاش چوكمە ھاسىل قىلىدىغان خىلتلارنىڭ توختاۋسىز يۈرۈشۈپ، بەدەننىڭ زۆرۈر بولغان تېگىشلىك جايلىرىغا قەدەر بېرىپ ئورۇن ئېلىش ئۈچۈن ۋاستىلىق رول ئوينايدۇ. يۈرەك قېپى، كۆكرەك بوشلۇقى، بوغۇم بوشلۇقىرىدىكى سۈزۈك سۇيۇقلۇق (بەلغىمى زوجاجى) لارمۇ بەلغەم ماددىلىرى بولۇپ

ھېسابلىنىدۇ. ئۇلار، بۇ يەرلەردە سۇركىلىش، غىدىقلىنىشلارنى پەسەيتىش رولىنى ئوينايدۇ.

بەلغەم خىلتى پۈتۈن بەدەننى ھۆللەشتۈرۈپ، يۇمشىتىپ تۇرىدۇ، بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە ياكى قان ۋە بەدەن سۇيۇقلۇقىرى كۆپلەپ يوقالغاندا، قانغا ئۆتۈپ ئۇلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. قانغا شىرە پەيدا قىلىپ قاننىڭ ئەزالارنى ھۆللەشتۈرۈشىگە ياردەم قىلىدۇ. بەلغەم خىلتى ئۆزى بىلەن بىرگە ئېلىپ يۈرگەن سەپرا، قان، سەۋدا خىلتلىرىنىڭ تەركىبىدىكى ئاساسلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بەدەننىڭ ئېنتايىن 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 ئىگىلىگەن كىشىلەرنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مۇنداق كىشىلەرنىڭ چىرايى، كۆز ئېقى ۋە تىلىنىڭ يۈزى ئاق كېلىدۇ. بەدىنى بوش، خام سېمىز، ئېغىر ـ بېسىق، ئۇيقۇسى كۆپرەك، ئېغىزدىن شۆلگەي (شالۋات) ئاقىدىغان بولىدۇ. تومۇرى چوڭ، ئاستا سالىدۇ. سۈيدۈكى كۆپ، رەڭگى ئاق كېلىدۇ. بۇنداق كىشىلەر «بەلغەم مىزاجلىق» كىشىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

4) تەبىئىي سەۋدا خىلتى

تەبىئىي سەۋدا خىلتى بىر خىل قويۇقراق، قارامتۇل رەڭدىكى قاڭسىق ۋە چۈچمەل تەملىك سۇيۇقلۇق، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىپ زاپاس قىسمى تالدا ساقلىنىدۇ. تەبىئىي سەۋدا خىلتى چۆكمە ھاسىل قىلىش، ئەزالارنىڭ شەكىل ۋە سۈپىتىنى ساقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، سەپرا، بەلغەم ماددىلىرىنىڭ ئارتۇقچە كۆپىيىپ كېتىشىنى چەكلەيدۇ ھەمدە باشقا خىلتلارنىڭ ئۆز يولىدىن چىقىپ يامراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنى زاپاس ساقلايدۇ. سەۋدا خىلتىغا ئېھتىياجلىق بولغان قۇرۇق سوغۇق ئەزالار (مەسىلەن: سۆڭەك، كۆمۈرچەك، پەي، چاندىر، قارامۇش ۋە باشقىلار) غا

ئىسسىقى قورسا — سۆزدانىڭ ئاشقانلىقى،

ئىچىرى قورسا — سىرانىڭ ئاشقانلىقى.

ئۇزۇقلۇق ماددىلارنى يەتكۈزۈپ بېرىشتە ئالاھىدە رول ئوينايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىزىش، پىكىر قىلىش، ئەستە تۇتۇش قاتارلىق پائالىيەتلەرگە قاتنىشىدۇ. غىدىقلاش، قوزغاش تەسىرى ئارقىلىق سەزگۈ ئەزالارنى ئويغىتىپ، بەدەندىكى سۇسلۇقلارنى ياخشىلايدۇ.

سەۋدانىڭ ئورنى تالدا بولۇپ تالنىڭ خىزمىتى ۋە ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش پائالىيىتىگە بەلگىلىك تەسىر كۆرسەتكەنلىكى ئۈچۈن ئاشقازاننىڭ تارتىش (جازىبە) قەۋىتىنى ئاشۇرۇش خۇسۇسىيىتىمۇ بار دەپ قارىلىدۇ.

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

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

سەۋدا خىلىتى ئۇستۇنلۇكىنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنىڭ كۆز ئېقى، تىلى قارامتۇللۇققا ياكى سۇس كۆكلۇككە 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.

5. غەيرى تەبىئىي خىلىتلار (نورمالسىز خىلىت)

غەيرىي تەبىئىي خىلىت — جىگەردە ئىشلىنىپ چىققان، ئۆزىنىڭ تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كەتكەن، بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىش سالاھىيىتى بولمىغان، تەبىئەتكە مۇۋاپىق كەلمەيدىغان، سان — سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ كەتكەن، ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە زىيانلىق بولغان، كېسەل پەيدا قىلىدىغان خىلىتلارنى كۆرسىتىدۇ. يەنى جىگەردە ئىشلەنگەن نورمال ھالىتىدىن چىقىپ سان ۋە سۈپەت جەھەتتە ئۆزگىرىپ بەدەنگە پايدىسىز ياكى زىيانلىق بولغان خىلىت غەيرى تەبىئىي خىلىت دەپ ئاتىلىدۇ.

تۆت خىلىتنىڭ ئىنسانلار بەدىنىدە تەبىئىي ھالدا ئۆز تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ تۇرۇشى، ساغلاملىقنىڭ ئاساسى. بۇ پەقەت خىلىتلارنىڭ ئۆزئارا بىر — بىرىنى تولۇقلاش، چەكلەش، تىزگىنلەش رولى ئارقىلىق ئىشقا ئاشىدۇ. ئەگەر ئۇلار تەبىئىي

ئېتىدالدىن (نورماللىق) چەتنەپ كېتىپ تەڭپۇڭلۇقىرى بۇزۇلسا ياكى سۈپەت جەھەتتە غەيرى ئۆزگىرىش ياسىسا كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ.

تېببىي خىزمەت، ئىنسان تەبىئىتىگە ياردەم بېرىش دائىرىسىگە كىرىدىغان بارلىق داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ، ئىنسانلارنى كېسەللىك ئازابىدىن قۇتۇلدۇرۇپ، ساغلاملىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى مەقسەت قىلىدۇ. كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا تۆت خىلتنىڭ ئىنسان تەبىئىتىدە كېسەللىككە سەۋەب بولغان غەيرى تەبىئىي ھالىتى ۋە ئۇنىڭ يامان ئاقىۋەتلىرى توغرىسىدىكى چۈشەنچىسىنى ئايدىڭلاشتۇرۇپ ئېلىش لازىم. شۇندىلا كېسەلگە توغرا دىئاگنوز قويغىلى ھەم توغرا داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ مەقسەتكە لايىق ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

نورمالسىز خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش جەريانى

بەدەننىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى تەبىئىي خىلتلاردىن ئايرىلالمايدۇ. تەبىئىي قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدادىن ئىبارەت بۇ 4 خىلت بەلگىلىك مىقدار، كەيپىيات، ئوخشىمىغان تۈزۈلۈش، ئوخشىمىغان خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولۇپ، بۇلار ئورگانىزمدىكى بىر يۈرۈش تەڭشەش سىستېمىسىنىڭ رولى، شۇنداقلا خىلتلارنىڭ بىر ـ بىرىنى چەكلەپ، تىزگىنلەپ، بىرلىكتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش جەريانى ئارقىلىق بەدەندە نىسپىي تەڭپۇڭ ھالەتتە تۇرىدۇ. ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدە خىلتلارنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، سان ھەم سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىش پەيدا قىلسا، بەدەندە نورمالسىز خىلتلار ھاسىل بولۇپ، مادىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى ھەم بىر قىسىم ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. مۇشۇ نورمالسىز خىلتلار دەل بىز كىلىنىكىدا مۇنزىج، مۇسھىللار ئارقىلىق تەنقىيە قىلىپ، بەدەندىن تازىلاش ئېلىپ بارىدىغان ماددىلار بولۇپ، بۇ خىل نورمالسىز خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش جەريانى ۋە پەيدا قىلغان كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش جەريانىنى توغرا ئىگىلەپ، نىشانلىق دورا ئىشلىتىش ـ سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇنىڭدا ئەڭ مۇھىم ئورۇن تۇتىدىغىنى خىلتلارنىڭ بەدەندىكى بىرلىك تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ، ساقلىقىنى ساقلاش ۋە كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىن ئىبارەت. تۆۋەندە خىلتلار تەڭپۇڭسىزلىقىنى پەيدا قىلىدىغان ئامىللار ھەمدە نورمالسىز خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش جەريانى توغرىسىدا

توختۇتۇلۇپ ئۆتىمىز:

(1) يېمەك - ئىچمەك ئامىللىرى

خىلىتلار ئىستېمال قىلىنغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەندىكى خىلىت ئىشلىگۈچى ئەزالار ۋە بەزلەرنىڭ بىئو - خىمىيىلىك ئۆزگەرتىشىدىن ھاسىل بولغان ئارىلاشما سۇيۇقلۇقلاردىن ئىبارەت. ئىستېمال قىلىنغان ئوزۇقلۇق ماددىلار ئادەمنىڭ تەبىئىي مىزاجى ۋە نورمال ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنىڭ ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق بولغاندا، نورمال خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇپ، سەرپ قىلىنىشى تەبىئىي ساقلىنىپ، خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى نىسپىي تەڭپۇڭلۇق ۋە ھاياتلىق ساغلام داۋام ئېتىدۇ. ئەگەر يېمەك - ئىچمەكتە نورمالسىزلىقلار كۆرۈلسە، خىلىتلار تەڭپۇڭلىقى بۇزۇلۇپ، بەدەندە نورمالسىز خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، سالامەتلىك ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىرگە ئۇچراپ، كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. بۇ نۆۋەتتىكى نۇقتىلارغا گەۋدىلىك ئىپادىلىنىدۇ.

① ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك:

ئورگانىزمغا كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تۈرلىرى بىر قەدەر كۆپ بولۇپ، مۇھىم ئورۇن تۇتىدىغانلىرىدىن ئاقسىل، قەنت، ماي قاتارلىقلار بار. بۇلاردىن باشقا مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە ۋىتامىنلارنىڭ بەدەندە ئىگىلىگەن مىقدارى گەرچە ئاز بولسىمۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ بەدەننىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىدە ئوينايدىغان رولى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ. بەدەندىكى بۇ خىل ئوزۇقلۇق ماددىلار ئىستېمال قىلىنغان يېمەك - ئىچمەكلەردىن خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش يوللىرى ئارقىلىق شەكىللىنىپ، خىلىتلار تەركىبىدە بەلگىلىك فىزىئولوگىيىلىك مىقدارنى ساقلىغاندىلا ئاندىن، خىلىتلار سان ھەم سۈپەت جەھەتتىن بەدەنگە لايىق بولۇپ، ئۆزىنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭ ھالىتىنى ساقلاپ تۇرالايدۇ ھەمدە ھاياتلىق پائالىيىتىنى ماددىي ئاساس بىلەن تەمىن ئېتەلەيدۇ.

يۇقىرىقى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەندىكى بىرلىك مىقدارىنىڭ كەم - زىيادە بولۇشى خىلىتلارنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلىقىنىڭ بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بەدەندە نورمالسىز خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولىسىمۇ. ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان نورمالسىز خىلىتلار تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

(1) يېمەك - ئىچمەكنىڭ سۈپەتسىز بولۇشى بەدەندە قان خىلتى مىقدارىنىڭ

ئازلاپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۇرمۇش قىيىنچىلىقى ۋە باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن، سۈپەتسىز غىزالار، مەسىلەن، پىشمىغان نان، كۆيۈك نان، گۆشسىز، مايسىز غىزالار ھەم كېپەك نېنى. زاغرا، يومدانغا ئوخشاش ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن غىزالار (قەلىلول غىزا)نى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلغاندا، بەدەندە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارغا بولغان ئېھتىياجى ئارتىپ، مول ئوزۇقلۇق ماددىلار تۇتقان قان خىلىتىنىڭ سەرپ قىلىنىشى كۆچىيىش بىلەن بىرگە، تولۇقلىنىشى يېتەرسىز بولۇپ، بەدەندە قان خىلتى مىقدارىنىڭ ئازلاپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(2) تاماق. تاللاشتىن ئىبارەت بۇ ناچار ئادەت ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشسا بەدەن نورمالسىز خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئادەم ئىستېمال قىلغان يېمەك ـ ئىچمەك تەركىبىدە ھەرقايسى خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا لايىق ئوخشىمىغان كەيپىياتتىكى ھەر خىل ماددىلار، مەسىلەن، قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق كەيپىياتقا ئىگە ھەرخىل ئوزۇقلۇق ماددىلار، مىكرو ئېلېمېنتلار ھەم ھەر خىل ۋىتامىنلارنى تۇتقان تەركىبلەر بولىدۇ. بۇ خىل تەركىبلەر جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ تۆرتكىسىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان ئوكسىدلىنىش، ئوكسىدسىزلىنى، پارچىلىنىش، بىرىكىش، ھەر خىل تەركىبلەرگە ئايرىلىشقا ئوخشاش بىئو خىمىيىلىك رېئاكسىيىلەر ئارقىلىق ئوخشىمىغان تەركىبلەرگە ئايرىلىپ بولغاندىن كېيىن جىگەردىكى قۇۋۋىتى مۇغەيىرە (ئۆزگەرتكۈچى كۈچى)نىڭ تۆرتكىسىدە رەڭ، تەبىئەت ۋە خۇسۇسىيەت جەھەتتىن تۈپتىن پەرقلىنىدىغان خىلتلارنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ نۇقتىدىن ئېيتقاندا، 4 خىلتنىڭ بەدەن ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق مىقداردا ھاسىل بولۇش ياكى بولالماسلىقى ئىستېمال قىلغان يېمەك ـ ئىچمەك تۈرلىرىنىڭ كۆپ خىل بولۇش ياكى بولالماسلىقى بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك.

(3) سەرپىياتنىڭ كۆپ بولۇشى قان خىلتىنىڭ ئازلاپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەكنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇشى بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق مادىلارغا بولغان ئېھتىياجىنى ھەسسىلەپ ئاشۇرىۋېتىدۇ. بۇ ئەھۋال ئۇزاق داۋام قىلسا، بەدەندە ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن قان خىلتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن ئازلاپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(4) خوراتقۇچى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش قان خىلتىنى كېمەيتىپ، بەدەندە

نورمالسىز سەۋدا خىلتىنى ھاسىل قىلىدۇ، ئەگەر بەدەندە خوراتقۇچى كېسەللىكلەردىن جەلق، كۆپ جىما قىلىش، سىل شۇنداقلا چىش مىلىكى قاناش، بۇۋاسىر قاناش، قەنت سىيىش كېسىلى قاتارلىق سەرپىيات تۈرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ قايسى بىرى بولسا ئورگانىزمنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارغا بولغان ئېھتىياجى ھەسسىلەپ ئارتىپ، تەمىنلەش ئېھتىياجىنى قامدىيالماي قالىدۇ. بۇ ھال بەدەن قۇۋۋەتلىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، تەبىئىي بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ، بەدەندە خام خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل خام خىلتلار توقۇلما ـ ھۈجەيرە تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنمىغاچقا، قان تومۇرلار ئىچىدە يىغىلىپ تەدرىجى قويۇلۇپ، چۆكمىگە چۈشۈپ، قويۇق سەۋدا خىلتىنى ھاسىل قىلىدۇ.

② ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەن ئېھتىياجىدىن ئارتىپ كېتىشى:

يېمەك ـ ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك خىلتلار نورمالسىزلىقى ئىچىدە ئوزۇقلۇق مادىلارنىڭ بەدەن ئېھتىياجىدىن ئارتىپ كېتىشىدىن بولىدىغان خىلتلار نورمالسىزلىقىمۇ خېلى مۇھىم ئورۇننى ئىگىلەيدۇ. بۈگۈنكى كۈندىكى «بايلىق كېسەللىكلىرى» دىن يۇقىرى قان بېسىمى، قان تەركىبىدە ماي ماددىسى يۇقىرىلاپ، زىيادە سېمىزلىك... قاتارلىقلارنىڭ كېلىپ چىقىشىدا مۇشۇ نورمالسىز خىلتلار مۇھىم رول ئوينايدۇ. مەسىلەن: گۆشلۈك، مايلىق، قۇۋۋىتى يۇقىرى ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىپ، مۇۋاپىق ئەقلىي ياكى جىسمانىي ئەمگەك قىلماسلىق بەدەندە مايلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

خىلتلار تەركىبىدە ماينىڭ سەرپ قىلىنماي يۇقىرى قويۇقلۇقتا تۇرۇشى تەدرىجىي ھالدا مايلارنىڭ چۆمىگە چۈشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئەسلىدىمۇ نىسبەتەن قويۇق بولغان قان، سەۋدا خىلتلىرىنى تېخىمۇ قويۇلدۇرۇپ، قويۇق قان خىلتى ۋە قويۇق سەۋدا خىلتىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئۇندىن باشقا يېمەكلىك ئارقىلىق قوبۇل قىلىنىدىغان مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە ۋىتامىنلارنىڭ نورمال مىقداردىن ئارتىپ كېتىشىمۇ نورمالسىز خىلتلارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: يېمەكلىكلەر ئارقىلىق ۋىتامىن C نىڭ قوبۇل قىلىنىشى كۆپ بولۇپ كەتكەندە، ئۇ، خىلتلارنىڭ. بولۇپمۇ بەلغەم خىلتىنىڭ زىيادە سۇيۇلۇپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، سۇيۇق بەلغەم خىلتىنى ھاسىل قىلىدۇ. خىلتلار تەركىبىدىكى مەدەن تۈرىدىكى تەركىبلەر، مەسىلەن، تۆمۈر، فىتور، سىنىك، مىس، قەلەي قاتارلىقلارنىڭ خىلتلار

تەركىبىدىكى قويۇقلۇقى ئارتىپ كەتسە، قان ۋە سەۋدا خىلتىنىڭ قويۇلۇپ چۆكمىگە چۈشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

③ يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ مىزاجغا ماس كېلىمەسلىكى:

ئىستېمال قىلىنغان بارلىق يېمەكلىكلەر ئوت، سۇ، ھاۋا ۋە تۇپراقتىن ئىبارەت 4 خىل ماددىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدۇ. ھەرقايسى يېمەكلىك تەركىبىدىكى تۆت چوڭ ماددا ئىچىدە بىرەرسىنىڭ نىسپىي ئۈستۈنلىكىنى ئىگىلىشى سەۋەبلىك يېمەكلىكلەرمۇ قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل كەيپىياتتا بولىدۇ. ئەركانلارنىڭ بەدەندىكى زاھىرى بولغان تۆت خىلتىنىڭ بىرەرسىنىڭ بەدەندە نىسپىي ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىشى تۈپەيلىدىن كىشىلەرنىڭ تەبىئىي مىزاجىمۇ قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئەگەر قۇرۇق ئىسسىق مىزاجدىكى كىشىلەر ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى، ھۆل ئىسسىق مىزاجدىكى كىشىلەر قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى، ھۆل سوغۇق مىزاجدىكى كىشىلەر قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى، قۇرۇق سوغۇق مىزاجدىكى كىشىلەر ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى يېمەك ـ ئىچمەك، سەي ـ كۆكتات، مېۋە ـ چېۋىلەر بىلەن كۆپرەك ئوزۇقلىنىپ بېرسە، غالىپ ئورۇندا تۇرۇپ، مىزاجنى بەلگىلىك خىلتىنىڭ زىيادە كۆپىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن خىلتلارنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلۇقى ساقلىنىپ، ھاياتلىق ساغلام داۋام ئېتىپ، ئەكسىنچە بولغاندا، بەدەندە بۇ خىلتلارنىڭ مەلۇم بىرىنىڭ مىقدار جەھەتتىن ئارتىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

④ يېمەك ـ ئىچمەكتىن زەھەرلىنىش

(1) بۇزۇلۇپ سۈپىتى ئۆزگەرگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن نورمالسىز خىلتلار ھاسىل بولىدۇ. بۇزۇلۇپ سۈپىتى ئۆزگەرگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى، مەسىلەن، تۇرۇپ قېلىپ تەمى ئۆزگەرگەن غىزالار، كۆكىرىپ قالغان ياغ، بۇزۇلغان مېۋە ـ چېۋىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا، ئۇلار تەركىبىدىكى زەھەر قانغا ئۆتۈپ، خىلتلارنىڭ بىرلىك تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزۇپ ئۇفۇنەتلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇفۇنەتلىنىش ئىسسىق مۇھىتتا تېپىكرەك بولىدىغان بولغاچقا، قان، سەپرا ئوخشاش خىلتلاردا كۆپرەك كۆرۈلۈپ، ئۇفۇنەتلەنگەن قان خىلتى ۋە سەپرا خىلتلىرىنى ھاسىل قىلىدۇ.

(2) ھاراقنى كۆپ ئىچىش نورمالسىز خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب

بولىدۇ. ھاراقنى كۆپ ئىچكەندە ئۇنىڭ ئاساسىي تەركىبى بولغان ئىسپىرت (روھى شاراپ) ماسارىقا ئارقىلىق جىگەرگە يېتىپ بېرىپ جىگەر ھۇجەيرىلىرىنى زەھەرلەپ، جىگەرنىڭ خىلىت ئىشلەش خىزمىتىنى بۇزۇپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن جىگەردە ئىشلەنگەن خىلىتلار خام قالىدۇ. ئۇندىن باشقا ئىسپىرتنىڭ قانغا ئۆتكەن قىسمى نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنى زەھەرلەپ، مېڭىنىڭ سۆزگۈ ھەرىكەت كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ نېرۋا ئارقىلىق تەڭشىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلىدۇ. نەتىجىدە ئىسپىرت ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلىكى ۋە كۈچلۈك غىدىقلاش تەسىرى ئارقىلىق سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلىكىنى كۈچەيتىپ، سەپرا خىمتىنىڭ يامراپ، ئۆز يولىدىن چىقىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاخىرىدا شاراپخورنىڭ ئەسلى مىزاجىغا ماس ھالدىكى سەپراۋى نورمالسىز خىلىتلارنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەردە سەپرا خىلىتىنىڭ بەلغەم خىلىتىغا قوشۇلىشى نەتىجىسىدە شورلۇق بەلغەم خىلىتى ۋە چۈچۈمەل بەلغەم خىلىتىنى ھاسىل قىلىدۇ. قان مىزاجلىق كىشىلەردە ئۆتكۈر سەپرا خىلىتىنىڭ قان خىلىتىغا قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە قان خىلىتىنىڭ لەتىنى (ئۇچۇچان) قىسمى خوراپ، كۆيگەن قان خىلىتىنى ھاسىل قىلىدۇ. سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەردە ئۆتكۈر سەپرا خىلىتىنىڭ سەۋدا خىلىتى تەركىبىگە قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە كۆيگەن سەۋدا خىلىتىنى ھاسىل قىلىدۇ. سەپرا مىزاقلىق كىشىلەردە بولسا، سەپرا خىلىتىنى يۇقىرى ھارارەتنىڭ نورمالسىز رەۋىشتە كۆيدۈرۈشىدىن كۆيگەن سەپرا خىلىتى (سەپرائى مۇھتەرىقە)نى ھاسىل قىلىدۇ.

(3) زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى كۆپ چېكىش نورمالسىز خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. زەھەرلىك چېكىملىكلەرنىڭ تۈرى ئوخشاش بولمىغاچقا، ئۇلارنىڭ بەدەننى زەھەرلەش دەرىجىسىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. لېكىن زەھەرلىك چېكىملىكلەردىن ھاسىل بولغان ئىسسىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭ ئوخشىمىغان دەرىجىدە زەھەرلەش تەسىرى بولغاچقا، ئۇزۇن مۇددەت زەھەر چەككۈچىلەردە رەئىس ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ، بەدەن ھارارىتى (ھارارىتى غۇرەيزىيە) تۆۋەنلەپ كېتىدۇ ـ دە «تەبىئەت كۈچى» ئاجىزلاپ، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلىدۇ. ئۇندىن باشقا ئۇ يەنە بەدەندە خىلىتلارنىڭ ئوخشىمىغان دەرىجىدە كۆيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاخىرقى ھېسابتا، زەھەر چەككۈچىنىڭ تەبىئىي مىزاجىغا ماس ھالدا نورمالسىز سەۋدا خىلىتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەردە سەۋدائى سەۋدا، قان مىزاجلىق كىشىلەردە خۇنى سەۋدا.

سەپرا مىزاجلىق كىشىلەردە سەپرائى سەۋدا، بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەردە بەلغەمى سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

(2) كىلىمات ئامىللىرى

بىز كۈندىلىك تۇرمۇشتا يەككە كىلىماتلاردىن قۇرۇق، ئىسسىق، ھۆل، سوغۇق كىلىمات ئامىللىرىنىڭ، مۇرەككەپ كىلىماتلاردىن قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق كىلىمات ئامىللىرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىمىز. بۇ خىل كىلىمات 4 پەسىلدە نىسبەتەن تىپىك بولۇپ، ھەرقايسى پەسىللەردىكى كىلىمات ئامىللىرىنىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان تەسىرى ئوخشاش بولمايدۇ. بۇخىل كىلىمات ئامىللىرى بەدەنگە ئارتۇقچە تەسىر قىلغاندا، خىلىتلارنىڭ سان ھەم سۈپىتىدە بەلگىلىك ئۆزگىرىشلەر بولۇپ، خىلىتلار تەڭپۇڭلىقى بۇزۇلۇپ، بەدەندە نورمالسىز خىلىتلىرنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ياز پەسلىدە قۇياش نۇرى يەر يۈزىگە تىك چۈشكەن بولۇپ، بۇ ۋاقىتتىكى قۇياش ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنىڭ يەر يۈزىگە بولغان تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىر يۈزى زىيادە ئىسسىپ، ھاۋا تەركىبىدىكى يۇقىرى زىچلىقتىكى سۇ ھورىنىڭ زىچلىقى شالاڭشىپ، ھەممىسى ئاتموسفېرا يۇقىرى قاتلىمىغا كۆتۈرۈلۈپ، ھۆللۈك كەيپىياتىنىڭ ئورنىنى قۇرۇقلۇق كەيپىيات ئىگىلەش بىلەن بۇ پەسىلدىكى ھاۋانىڭ كەيپىياتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ شەكىللىنىدۇ. شۇڭا ياز پەسلىدە قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتىنىڭ تەسىرى نىسبەتەن كۈچلۈكرەك بولىدۇ. بۇ پەسىلدە تومۇز ئىسسىقتا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىش، دىمىق جايلاردا ئۇزۇن تۇرۇش، زىيادە جىسمانىي ئەمگەك قىلىپ، تەرلەپ سۈيۈقلۇق يوقۇتۇش سەۋەبىدىن قۇرۇق ئىسسىق كەيپىيات بەدەنگە كۈچلۈك تەسىر قىلغاندا، بەدەندە ئىسسىق ياكى قۇرۇق ئىسسىقتىن ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللارغا قارىتا ۋاقتىدا مۇناسىپ تەڭشەش ئېلىپ بارمىغاندا، ماددىسىز ئىسسىق ياكى ماددىسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىيات خىلىتلارغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئىسسىق تەبىئەتتىكى قان، سەپرا، بولۇپمۇ سەپرا خىلىتىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىق كەيپىياتىنى نورمالسىز رەۋىشتە كۈچەيتىپ، سەپرا خىلىتىنىڭ سان جەھەتتە ئارتىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ئەھۋالغا قارىتا مۇناسىپ تەدبىر قوللىنىلمىغاندا، سەپرا خىلىتىنىڭ ئىسسىقلىق ياكى قۇرۇق ئىسسىقلىق كەيپىياتى ھەسسىلەپ كۈچىيىپ، كۈچلۈك ھارارەت تەسىرىدە سەپرا ھەم قان خىلىتلىرىنىڭ كۆيۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

كۈز پەسلىدە قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىگە چۈشۈش بۇلۇڭى نىسبەتەن كىچىكلەپ بارىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىنى ئىسسىتىش تەسىرىمۇ نىسبەتەن تۆۋەنلەيدۇ. يەر يۈزىدىكى ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ ئورنىنى تەدرىجى ئاجىز سوغۇقلۇق كەيپىيات ئىگىلەيدۇ. ئاتموسفېرا يۇقىرى قاتلىمىدىكى كۆرىلىپ چىققان سۇ ھورىنىڭ زىچلىقى يەر يۈزى ھاۋاسىغا تولۇق ئارىلىشىش دەرىجىسىگە يەتمىگەچكە، قۇرۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ تۆۋەنلەش دەرىجىسى نىسبەتەن ئاستا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئورنىنى ھۆللۈك كەيپىيات تولۇق ئىگىلەپ بولالمايدۇ. نەتىجىدە بۇ پەسىلدە كۈز شامىلىنىڭ تەسىرىگە كۆپ ئۇچراش، سىرتتا كۆپ مەشغۇلات قىلىش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىپ تەرلەپ سۇ يوقۇتۇش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن بەدەندە قۇرۇق سوغۇقتىن مادددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش ئاسان پەيدا بولىدۇ. ئەھر بەدەنگە مۇۋاپىق ھۆللۈك ياكى ھۆل ئىسسىقلىق يەتكۈزۈلمىگەندە، بۇ خىل ماددىسىز كەيپىيات خىلتلارغا تەسىر قىلىپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولغان سەۋدا خىلتىنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىپ بەدەندە نورمالسىز سەۋدا خىلتىنى ھاسىل قىلىدۇ. شۇڭا كۈز پەسلىدە نورمالسىز سەۋدا خىلتىدىن بولغان كېسەللەر كۆپرەك كۆرۈلىدۇ ياكى قوزغۇلىدۇ.

قىش پەسلىدە قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىگە چۈشۈش بۇلۇڭى ئەڭ كىچىك بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىنى ئىسسىتىش دەرىجىسى ئەڭ تۆۋەن نۇقتىغا چۈشۈپ، قۇياشتىن يەر يۈزىگە چۈشىدىغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى يوق دېيەرلىك دەرىجىدە تۆۋەن بولىدۇ. نەتىجىدە ئاتموسفېرا قاتلىمىدىكى سۇ ھورىنىڭ زىچلىقى قويۇقلىشىپ، يەر يۈزىگە يېقىنلىشىپ، بۇ پەسىلنىڭ كەيپىياتىنىڭ ھۆل سوغۇق بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بۇ پەسىلدىكى سوغۇق ياكى ھۆل سوغۇق كەيپىياتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. بۇ پەسىلدە نېپىز كىيىنىپ سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، سوغۇقتا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بەدەنگە سوغۇق ياكى ھۆل سوغۇق كەيپىيات ئارتۇقچە تەسىر قىلسا، بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتى تۆۋەنلەپ، قان ئايلىنىش ئاستىلاپ، بەدەندە سوغۇقلۇق كەيپىيات ئېشىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە بۇ سوغۇقلۇق كەيپىيات بەلغەم خىلتىغا تەسىر قىلىپ بەلغەم خىلتىنىڭ ھۆل سوغۇقلۇق كەيپىياتىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. بەلغەم خىلتىنىڭ ھۆل سوغۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ كۈچىيىشى بەلغەم خىلتىنى مىقدار جەھەتتىن ئارتتۇرۇپ، سۈپەت جەھەتتىن زىيادە سۇيۇلدۇرۇپ، سۇيۇق بەلغەم خىلتى ۋە تەمسىز بەلغەم خىلتلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئەتىياز پەسلىدە، قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىگە چۈشۈش بۇلىڭى قىش پەسلىدىكىدىن نىسبەتەن چوڭىيىپ بارىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ، قۇياشتىن يەر يۈزىگە يېتىپ كېلىدىغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى يەنە كۈچىيىشكە باشلايدۇ. لېكىن بۇ ئېنېرگىيە ھاۋا تەركىبىدە ئاتموسفېرا يۇقىرى قاتلىمىدىن تۆۋەنلەپ چۈشكەن كۆپ مىقداردىكى گاز ھالەتتىكى سۇ ھورىنى شالاڭلاشتۇرۇپ، ئاتموسفېرا يۇقىرى قاتلىمىغا چىقىرىش دەرىجىسىگە يەتمىگەچكە، يەر يۈزى مەلۇم دەرىجىدە ئىسسىيدۇ. ئەمما ھۆللۈك كەيپىيات يەنىلا مەلۇم دەرىجىدە مەۋجۇت بولىدۇ. نەتىجىدە بۇ پەسىلدىكى يەر يۈزى ھاۋاسىنىڭ كەيپىياتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ. شۇڭا بۇ پەسىلدە ھۆل ئىسسىق كەيپىياتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. بۇ پەسىلدە مۇۋاپىق جىسمانىي ئەمگەك ياكى تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن مۇۋاپىق شۇغۇللىنىپ، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈك، تەر ياكى باشقا ماددىلار مۇۋاپىق ماددىلار مۇۋاپىق يوللار ئارقىلىق بەدەندە سىرتقا چىقىرىپ تاشلانمىغاندا، بەدەندە ھۆللۈك كەيپىيات ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەپ، خىلتلارنىڭ ھۆللۈك كەيپىياتىنى، بولۇپمۇ قان خىلتىنىڭ ھۆل ئىسسىق كەيپىياتىنى ئاشۇرۇپ، قان خىلتىنىڭ زىيادە سۈيۈلۈپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(3) جاراسىم ۋە قەشەب ئامىللىرى

جاراسىم ۋە قەشەبلەر (ۋىروس) تەبىئەت دۇنياسىغا كەڭرى تارقالغان بولۇپ، بىز نەپەس ئېلىۋاتقان ھاۋا، ئىستېمال قىلىۋاتقان يېمەك - ئىچمەك تەركىبىدە ئوخشىمىغان مىقداردا جاراسىم ۋە قەشەبلەر بولىدۇ. ھەتتا بىزنىڭ بەدىنىمىزنىڭ ئىچكى قىسمىدىمۇ مەلۇم مىقداردا جاراسىم ۋە قەشەبلەر ياشايدۇ. ئادەم بەدىنىدە «تەبىئەت» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل تەڭشەش، مۇداپىئە كۈرۈش كۈچى بولۇپ، ئۇ بەدەندىكى قۇۋۋەتلەرنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، بەدىنىمىزدە مۇكەممەل بولغان بىر يۈرۈش مۇداپىئە سىستېمىسىنى بەرپا قىلغان. ئۇلار سىرتقى مۇھىتتىكى جاراسىم ۋە قەشەبلەرنىڭ بەدەنگە تاجاۋۇز قىلىپ كىرىپ، خىلتلارغا قوشۇلۇشى. شۇنداقلا بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى جاراسىم ۋە قەشەبلەرنىڭ بۆلۈنۈپ كۆپىيىپ، خىلتلارغا قوشۇلۇشىنى چەكلەپ ۋە تىزگىنلەپ تۇرىدۇ. شۇڭا نورمال ئەھۋالدا جاراسىم ۋە قەشەبلەر خىلتلارغا قوشۇلۇپ، خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزالمايدۇ. ئەگەر ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار تەسىرىدە «تەبىئەت» ئاجىزلاپ ئورگانىزمنىڭ كېسەل پەيدا قىلغۇچى ماددىلارغا نىسبەتەن قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلەپ

كەتسە، بەدەن سىرتىدىكى جاراسىم ۋە قەشەبلەر ئوخشاش بولمىغان يوللار ئارقىلىق بەدەنگە تاجاۋۇز قىلىپ كىرىدۇ. بەدەن ئىچىدە ئەسلىدە بار بولغان جاراسىم ۋە قەشەبلەر تېزلىكتە بۆلۈنۈپ كۆپىيىپ، جاراسىملار خىلتىلار تەركىبىگە قوشۇلۇپ، ئۇفۇنەتلىك خىلتىلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. جاراسىم ۋە قەشەبلەرنىڭ تۈرلىرى، ياشاش ئالاھىدىلىكى ئوخشاش بولمىغاچقا، تۆت خىلتنىڭ مەلۇم بىرىدىن ئۆزىگە ياشاش مۇھىتى ئىزدەپ، شۇ خىلتنى ۋاستە قىلىپ، بۆلۈنۈپ كۆپىيىپ كېسەل قوزغايدۇ.

بىر قىسىم جاراسىم ۋە قەشەبلەر ئىسسىق ياكى قۇرۇق ئىسسىق مۇھىتتا ياشاپ، بۆلۈنۈپ كۆپىيىش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە. مەسىلەن: ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيە (جاراسىمى كەرۋىيە)، زەنجىرسىمان شارچە باكتېرىيە (جاراسىمى ئەسەۋىيە)، تىتانوس تاياقچە باكتېرىيىسى (جاراسىمى ئەنقۇدىيە)، شۇنداقلا قاناش قىزىتمىسى ۋىرۇسى (قەشەبئى بۇخارىيە)گە ئوخشاش جاراسىم ۋە قەشەبلەرنىڭ ئىسسىقلىق ۋە قۇرغاقلىققا نىسبەتەن قارشىلىق كۈچى يۇقىرى بولۇپ، ھۆل سوغۇق مۇھىتقا ماسلىشالمايدۇ. شۇڭا بۇ خىلدىكى جاراسىم ۋە قەشەبلەر خىلتىلار تەركىبىگە قوشۇلغاندا، قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتتىكى سەپرا خىلتى تەركىبىگە قوشۇلۇپ،رەڭگارەڭ سەپرانى ھاسىل قىلىدۇ.

بەزى جاراسىم ۋە قەشەبلەر ھۆل ياكى ئىسسىق مۇھىتتا ياشاپ، بۆلۈنۈپ كۆپىيىش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە. مەسىلەن: سىبلىس شارچە باكتېرىيىسى(جاراسىمى كەرۋىيە ئاتىشەكى)، ئۆپكە ياللۇغى شارچە باكتېرىيىسى(جاراسىمى كەرۋىيە ھاۋائىي) ە ئوخشاش جاراسىملارنىڭ ھۆل مۇھىتقا چىدامچانلىقى يۇقىرى بولۇپ، قۇرغاق مۇھىتتا ياشىيالمايدۇ. شۇڭا بۇ خىلدىكى جاراسىملار ئاسانلا قان خىلتىغا قوشۇلۇپ، ئۇفۇنەتلىك قان خىلتىنى ھاسىل قىلىدۇ.

مېڭە پەردە ياللۇغى شارچە باكتېرىيىسى (جاراسىمى ئەسەۋىيە ھەيزىيە)، كۆك يۆتەل تاياقچە باكتېرىيىسى(جاراسىمى ئەسۋىيە شەھىيقىيە) شۇنداقلا تارقىلىشچان زۇكام ۋىرۇسى (قەشەبئى زۇكام ۋابائىيە)، يولۇن سۇر ماددا ياللۇغى ۋىروسى (قەشەبئ ۋەرمى نۇخائىيە)گە ئوخشاش جاراسىم ۋە قەشەبلەر قۇرغاقلىق ۋە ئىسسىقلىققا چىدامسىز بولۇپ، ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇققا چىدامچانلىقى يۇقىرى بولىدۇ. شۇڭا بۇ خىلدىكى جاراسىملار بەدەنگە تاجاۋۇز قىلىپ كىرگەندە، ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى بەلغەم خىلتى تەركىبىگە قوشۇلۇپ، ئۇنى ۋاستە قىلىپ بۆلۈنۈپ كۆپىيىپ ئۇفۇنەتلەنگەن بەلغەم خىلتى ھاسىل قىلىپ، بەلغەم خىلتىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن بولغان بىر قاتار كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

يەنە بىر قىسىم جاراسىم ۋە قەشەبلەر قۇرغاق ھەم سوغۇق مۇھىتتا ياشاپ، بۆلۈنۈپ كۆپىيىش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە بولىدۇ. مەسىلەن: سىل تاياقچە باكتېرىيىسى (جاراسىمى ئەسەۋىيە سىللىيە)، كۆيدۈرگە تاياقچە باكتېرىيىسى (جاراسىمى ئەسەۋىيە جەمرىيىە)، بوغما تاياقچە باكتېرىيىسى (جاراسىمى ئەسەۋىيە خەنناقىيە)، شۇنداقلا B تىپلىق جىگەر ياللۇغى ۋىرۇسى، غالجىر ئىت كېسىلى ۋىرۇسى قاتارلىقلارغا ئوخشاش جاراسىم ۋە ۋىرۇسلارنىڭ قۇرۇقلىققا ۋە سوغۇقلۇققا قارىتا قارشىلىق كۆچى ئالاھىدە كۈچلۈك بولۇپ، ھۆل ئىسسىققا چىدامسىز كېلىدۇ. شۇڭا بۇ خىل جاراسىم ۋە قەشەبلەر بەدەنگە تاجاۋۇز قىلىپ كىرگەندە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى سەۋدا خىلتىغا قوشۇلۇپ، ئوفۇنەتلەنگەن سەۋدا خىلتىنى ھاسىل قىلىدۇ.

(4) روھىي كەيپىيات ئامىللىرى

ئادەملەرنىڭ روھى كەيپىياتى ۋە مىزاجىنىڭ ياخشى يامان بولۇشى، خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانى، شۇنداقلا خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ تەڭشىلىشىگە ئوخشىمىغان تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

ياخشى روھى كەيپىيات ۋە ياخشى مىجەز بەدەندىكى ھارغىنلىقلارنى تۈگىتىپ، ئادەمنى تېتىك ھەم روھلۇق قىلىدۇ. رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ھاياتلىقنىڭ ئاساسى ماددىسى بولغان 4 خىلتنىڭ ئىشلىنىشى ھەم سەرپ قىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى «تەڭشەش سىستېمىسى»نىڭ خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، خىلتلارنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ، ئىنسانلارنىڭ روھى ۋە جىسمانىي ساغلاملىقىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە تۈرتكە بولىدۇ. ئەكسىنچە ناچار روھى كەيپىيات ۋە ئوسال مىجەز روھنى خورۇتۇپ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، نەتىجىدە ئۇ ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ تەڭشىلىشى، جۈملىدىن خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ تەڭشىلىشىنى دەخلى - تەرۇزگە ئۇچرىتىپ، بەدەندە نورمالسىز خىلتلارنى ھاسىل قىلىدۇ.

پاسسىپ روھى كەيپىيات ئاساسلىقى ئىنسانلارنىڭ روھى دۇنياسىغا سەلبى تەسىر كۆرسىتىدىغان غەزەبلىنىش، قورقۇش، ئازاب چېكىش، خاتىرجەمسىزلىنىش، قايغۇرۇش، ھودۇقۇش، يىرگىنىش، بىئارام بوبولۇش، رازى بولماسلىق، ئىچى تارلىق،

ھەسەتخورلۇقتا ئوخشاش روھى كەيپىياتلار بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە بەدەندە نورمالسىز خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىدا مۇھىم رول ئويناي دىغانلىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

① ئاچچىقلىنىش ۋە غەزەپلىنىش:

زەنگار رەڭ سەپرا، گەجسىمان بەلغەم، كۆيگەن سەۋداغا ئوخشاش نورمالسىز خىلىتلار كەلتۈرۈپ چىقارغان يۈرەك، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىشىش، يۇقىرى قان بېسىمى، ھەر خىل ياخشى، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغان بىمارلار ئۈستىدىن ئېلىپ بېرىلغان كىلىنىكىلىق كۆزىتىشلەرگە ئاساسلانغاندا، بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان، ئاسان غەزەپلىنىدىغان، مىجەزى تۇراقسىز كىشىلەر ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرىۋېلىشقا بولىدۇكى، ئاچچىقلىنىش ۋە غەزەپلىنىشنىڭ كۆپ بولۇشى، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇپ، خىلىتلار تەركىبىگە يات زەھەرلىك ماددىلارنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولىدىغان نورمالسىز خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئاچچىقلىنىش ۋە غەزەپلىنىشكە ئوخشاش پاسسىپ روھى كەيپىياتلار ئىنساننىڭ روھى دۇنياسىغا جىددىي تەسىر كۆرسىتىپ، مېڭىنىڭ سەزگۈ ھەرىكەت پائالىيىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇش بىلەن بىرگە، ئۇلار يۈرەكنىڭ روھى ھايۋانىيسىنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان غەيرى تەبىئىي ئىستىفراغلارنىڭ بىرى بولۇپ، بۇ خىل پاسسىپ روھىي كەيپىياتنىڭ كۆپ تەكرارلىنىشى ياكى خېلى ئۇزاق داۋاملىشىشى بولغاندا، ئۇلار بىر تەرەپتىن ئەسەبلەرنى كۈچلۈك غىدىقلاپ، مېڭىنىڭ سەزگۈ ھەرىكەت كۈچلىرى بىلەن يۈرەكنىڭ ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋىتى ھايۋانىيە)نى ئاجىزلاشتۇرۇپ، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ تەكشىلىكىنى دەخلىگە ئۇچرۇتۇپ، خىلىتلار نورمالسىزلىقىنى پەيدا قىلىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن ئادەم قاتتىق ئاچچىقلانغان ۋە غەزەپلەنگەن ۋاقىتتا بەدەندىكى بەزلەر جىددىي سىپازمىلىنىپ، ناھايىتى ئۆتكۈر زەھەرلىك ماددىلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىپ خىلىتلار تەركىبىگە قوشۇش ئارقىلىق، خىلىتلار تەركىبىگە ئۆتكۈر زەھەرنىڭ قوشۇلىشى سەۋەبلىك زەڭگاررەڭ سەپرا، گەجسىمان بەلغەم ھەم كۆيگەن سەۋداغا ئوخشاش نورمالسىز خىلىتلارنى ھاسىل قىلىدۇ.

②روھى جىددىيلىك ۋە خاتىرجەمسىزلىك:

ئۆزاق داۋام قىلغان روھى جىددىيلىك ۋە خاتىرجەمسىزلىك بەدەندە نورمالسىز خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئادەم جىددىيلەشكەندە ياكى خاتىرجەمسىزلەنگەندە، ئەسەبلەر دائىم قوزغۇلۇش ھالىتىدە تۇرغانلىقى ئۈچۈن، بۇ خىل ھالەتنىڭ ئۇزاق داۋام قىلىشى قان تومۇرلارنى سىپازمىلاندۇرۇپ، قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن خىلىتلار تەركىبىدىكى سۇنىڭ توقۇلما، ھوجەيرىلەر تەرەپكە قاراپ ئېقىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەمدە قان تومۇر ئىچىدىكى قان، سەپرا خىلىتلىرىنىڭ ھارارىتى ئارتىپ، خىلىتلار يۇقىرى ھارارەت تەسىرىدە كۆپىيىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال بەدەندە سەپرا خىلىتىنىڭ كۆيىشىدىن ھاسىل بولغان سەپرائى سەۋدا، قان خىلىتىنىڭ كۆيىشىدىن ھاسىل بولغان خۇنى سەۋدا، بەلغەم خىلىتىنىڭ كۆيىشىدىن ھاسىل بولغان بەلغەمى سەۋدا شۇنداقلا سەۋدا خىلىتىنىڭ كۆيىشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدائى سەۋداغا ئوخشاش نورمالسىز خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

غەم ـ ئەندىشە ۋە دەر ـ ئەلەمگە ئوخشاش پاسسىپ روھى كەيپىيات ئامىللىرىنىڭ ئارتۇقچە ياكى ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلىشى نەتىجىسى ئۇلار ئاشقازان، ئۈچەينىڭ ھەزىم خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ، ھەزىم بەزلىرىنىڭ ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرىنى ئىشلەپ چىقىرىشىنى تورمۇزلاپ قويىدۇ. روھنى خورۇتۇپ، بەدەن قۇۋۋىتىنى زەئىپلەشتۈرۈپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھۈجەيرىلەرنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى سۇسلىشىپ، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ زەئىپلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ھال بىر تەرەپتىن خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش، سىرىپ قىلىنىش جەريانىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويسا، يەنە بىر تەرەپتىن بەدەننىڭ تەبئىي ھارارىتى(ھارارىتى غەرەيزىيە) نى ئاجىزلاشتۇرۇپ، جىگەردە ئىشلەنگەن بىر قىسىم خىلىتلارنىڭ خام قېلىشى (يەنى بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇش سالاھىيىتىگە ئىگە بولمىغان خىلىت ھالىتى)نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىرخىل خام خىلىت توقۇلما ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرۇش سالاھىيىتىگە ئىگە بولمىغاچقا، قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئەزا ـ توقۇلمىلارغا يېتىپ بارغاندا بەدەنگە سىرىپ قىلىنماي، تەدرىجى ئۆزىنىڭ لەتىف (ئۇچۇچان) قىسمىنى يوقىتىپ قويۇلۇپ، نورمالسىز سەۋدا خىلىتىنى ھاسىل قىلىدۇ. شۇڭا ئۇزاق مۇددەت غەم قايغۇ، دەرت ـ ئەلەم تارتقان كىشىلەردە كۆپىنچە يۇقىرى قان بېسىم، مىگرېن، يۈرەك قان تومۇرلىرى قېتىشىش، نېرۋا ئاجىزلىقىغا ئوخشاش . سەۋداۋى كېسەللىكلەر كۆپرەك كۆرۈلىدۇ ياكى قوزغىلىدۇ.

4. ئىچى تارلىق ۋە ھەسەتخورلۇق:

ئىچى تارلىق ۋە ھەسەتخورلۇق ئىنسانىي ئەخلاقى ـ پەزىلەتكە يات ناچار ئادەت بولۇپلا قالماستىن، يەنە بەدەندە نورمالسىز خىلىتلارنى ھاسىل قىلىپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدىغان پاسسىپ روھى كەيپىياتتىن ئىبارەت. خەلق ئارىسىدا «ئىچى تار، ھەسەتخور ئادەم سەمرىمەيدۇ» دەيدىغان ماقال بولۇپ، ئۇنىڭ بەلگىلىك ئاساسى بار. ھەسەتخورلۇق ۋە ئىچى تارلىق كىشىلەردىكى بىر خىل مەنىۋى ئىللەت بولۇپ، ئۇنىڭ ئىنساننىڭ روھى دۇنياسىدا ئۇزاق ھۆكۈم سۈرۈشى، بەدەندە بىر خىل روھى بېسىم پەيدا قىلىپ، ھۈجەيرىلەرنىڭ بۆلۈنۈشىنى ئاستىلىتىپ قويىدۇ. بۇ ھال ئەزالارنىڭ جۈملىدىن رەئىس ئەزالارنىڭ زەئىپلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. رەئىس ئەزالار زەئىپلىكى بەدەننىڭ تەڭشەش، مۇداپىئە كۆرۈش كۈچىنىڭ ئاجىزلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە خىلىتلارنىڭ نىرۋا سىستېمىسى ھەم «تەبىئەت» نىڭ تەڭشىشى ئاستىدىكى نىسپىي تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ سان ھەم سۈپەت جەھەتتىن نورمالسىزلىنىشىپ، بەدەندە ئوخشاش بولمىغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

دېمەك، خىلىتلار ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۈزلۈكسىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە، يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ، تولۇقلىنىپ، ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى تەڭشەش، تىزگىنلەش، سىستېمىسىنىڭ ياردىمىدە ئۆزىنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭ ھالىتىنى ساقلاپ، ھاياتلىق پائالىيىتى ساغلام داۋاملىشىدۇ. ئەمما كىشىلەرنىڭ ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە ئائىلىق بويسۇنماسلىقى سەۋەبىدىن يۇقىرىقىدەك بىر قاتار زىيانلىق ئامىللار بەدەنگە تەسىر قىلىپ، ئورگانىزمنىڭ خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەشتىكى مۇرەككەپ ھالقىلارنىڭ بىر ياكى بىر قانچىسى دەخلىگە ئۇچراپ، خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى تەڭپۇڭسىزلىق بەدەننىڭ تەبىئىي تەڭشەش دائىرىسىدىن ھالقىپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن بەدەندە نورمالسىز خىلىتلار ھاسىل بولۇپ، ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى ۋە بىر قىسىم ئەزا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىۋاتىدۇ. بۇ نۇقتىدىن ئېيتقاندا، بەدەندە نورمالسىز خىلىتلارنى پەيدا قىلغۇچى ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر ۋە ئۇلارنىڭ نورمالسىز خىلىتلارنى پەيدا قىلىش جەريانىنى پۇختا ئىگىلىۋېلىش، خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ساقلىقنى ساقلاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە

بولۇپلا قالماستىن، يەنە ھەرقايسى نورمالسىز خىلىتلار پەيدا قىلغان كېسەللىكلەردە سەۋەبنى يوقىتىش ۋە نورمالسىز خىلىتقا قارىتا مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسهىل، بېرىپ، سىستېمىلىق داۋالاش ئارقىلىق كېسەلنى تۆپ يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتىشتىمۇ ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

1) نورمالسىز سەپرا خىلتى

سەپرا خىلتى ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە، ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كەتسە، شۇ ئۆزگىرىشكە مۇناسىۋەتلىك ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئۈچۈن ئىچكى مۇھىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. بۇنداق نورمالسىز ھالەتتىكى سەپرا خىلتلىرى تۆۋەندىكىچە:

1. ساغۇچ سەپرا (سەپرائى مۇررە): بۇ سەپرا خىلتىنىڭ تەركىبىگە كۆپ مىقداردا سۈيۇق بەلغەم خىلتى ياكى ساپ سۇ ئارىلىشىش نەتىجىسىدە پەيدا بولغان نورمالسىز سەپرا خىلتى بولۇپ، تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

2. تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا (سەپرائى مۇدھىييە): بۇ سەپرا خىلتى تەركىبىگە قويۇق بەلغەم خىلتىنىڭ ئارىلىشىشىدىن ھاسىل بولغان مەلۇم يېپىشقاقلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە نورمالسىز سەپرا خىلتى بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇققا مايىل.

3. كۆدە سۈيى رەڭلىك سەپرا (سەپرانى كورراسى): بۇ سەپرا خىلتى بولۇپ، ئۇنىڭ قىيامى نىسبەتەن قويۇق، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل.

4. زەڭگاررەڭ سەپرا (سەپرائى زەنگارى): بۇ سەپرا خىلتى تەركىبىگە مەلۇم زەھەرلىك ماددىلارنىڭ ۋە كېسەل قوزغاتقۇچى جاراسىملارنىڭ ئارىلىشىشىدىن شەكىللەنگەن، ئەزا توقۇلمىلارنى چىرىتىپ نابۇت قىلىش ئىقتىدارى ئىنتايىن يۇقىرى بولغان نورمالسىز سەپرا خىلتى بولۇپ، تەبىئىتى كۈچلۈك قۇرۇق بولىدۇ.

5. كۆيگەن سەپرا (سەپرائى موھتەرىقە): بۇ سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈر ھارارەتكە يولۇقىشىدىن، ئۇنىڭ سۈيۇقلۇق تەركىبى پارغا ئايلىنىپ قىيامى قويۇقلىشىپ، ئۆتكۈرلىشىشىدىن شەكىللەنگەن نورمالسىز سەپرا خىلتى بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

2) نورمالسىز قان خىلتى

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان خىلتى سان ھەم سۈپەت جەھەتتىن

ئۆزگىرىپ نورمالسىزلاشسا ئۇنىڭ بەدەندىكى نورمال خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئوخشىمىغان دەرىجىدە كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق غەيرى ھالەتتىكى قان خىلتىدا قان خىلتىنىڭ مىقدارى، قىيامى، ھارارىتى ۋە ئوفۇنىتى قاتارلىقلارنىڭ نورمالسىزلىقى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ.

1 . قان خىلتىنىڭ مىقدار جەھەتتىكى نورمالسىزلىششى:

(1) قان خىلتىنىڭ ئازلاپ كېتىشى(فىلللەتى دەم): ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر (مەسىلەن: ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك. قان ئىشلىگۈچى ئەزالار خىزمىتىنىڭ تۆۋەنلىشى، ھەر خىل قاناشلار تۈپەيلىدىن كۆپ قان يوقىتىش، ئىستىفراغىنىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەر) تۈپەيلىدىن قان خىلتى تەركىبىدىكى مۇھىم ئوزۇقلۇق ماددىلار كەملەپ كېتىدۇ.

(2) قان خىلتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كېتىشى (ئىمتىلائى دەم): ئۇزۇن مۇددەت ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ساپ قان پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان يېمەك ـ ئىچمەك ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھەرىكەت ۋە سەرپىياتى تۆۋەن بولۇش نەتىجىسىدە بەدەننىڭ تۇتۇش (ئىھتىباس) بىلەن چىقىرىش (ئىستىفراغ) ئوتتۇرىسىدىكى تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، قان خىلتى مىقدار جەھەتتىن ئارتىپ كېتىدۇ ـ دە، ئۇ بەدەندە توسۇلۇپ قېلىش (ئىمتىلائى دەم) خاراكتېرلىك بىر قاتار كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

2. قان خىلتىنىڭ قىيامى جەھەتتىكى نورمالسىزلىششى:

(1) قىيامىنىڭ سۇيۇلۇپ كېتىشى: بۇ ئاساسەن قان خىلتى تەركىبىگە قاننى سۇيۇلدۇرۇش رولىغا ئىگە بولغان نورمالسىز خىلتلار (مەسىلەن: سۇيۇق بەلغەم خىلتى، ئۆتكۈر سەپرا خىلتى)نىڭ ۋە باشقا قان ئېرىش رېئاكسىيىسى پەيدا قىلىدىغان زەھەرلىك ماددىلار (سۇيدۈك كىسلاتاسى. سەنكىيا ۋە باشقا بىر قىسىم زەھەرلىك دېھقانچىلىق دورىلىرى)نىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە، قان خىلتىنىڭ شەكىللىك تەركىبىي قىسمى ئېرىپ سۇيۇق قان خىلتىنى شەكىللەندۈرىدۇ.

(2) قىيامىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشى: ھەر خىل نورمالسىز ئىچكى ـ تاشقى كەيپىياتلارنىڭ بەدەنگە ئۇزۇن مۇددەت تەسىر قىلىشى، بولۇپمۇ ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ تەسىر قىلىشى قاتارلىقلار قان خىلتىنى قىيام جەھەتتىن قويۇلدۇرۇپ، قويۇق قان خىلتىنى شەكىللەندۈرىدۇ.

3. قان خىلتىنىڭ كۆچلۈك ھارارەت تەسرىدىن كۆيىشى:

ئۆتكەن ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ قان خىلتىغا تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە قان خىلتى نورمال سۇيۇقلۇق ھالىتىدىن مەھرۇم قىلىنىپ، قويۇلۇپ ھاياتلىق پائالىيىتىنى تەمىن ئېتىش سالاھىيىتىنى يوقىتىدۇ. قان خىلتىنىڭ بۇ خىل نورمالسىز ئۆزگىرىشى كۆيگەن قان (دەم مۇھتەرىقە) دەپ ئاتىلىدۇ. قان خىلتىنىڭ كۆيۈشى ئاخىرقى ھېسابتا نورمالسىز سەۋدانىڭ شەكىللىنىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەرقانداق خىلىت كۈچلۈك ھارارەت تەسىرىدە ئۆزىنىڭ نورمال، سۇيۇق ھالىتىنى يوقىتىپ، قويۇلۇۋالسا نورمالسىز سەۋدا ھاسىل بولىدۇ.

4. قان خىلتىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشى:

قاننىڭ ئۇفۇنەتلىنىشى تەبىئەت دۇنياسىدىكى باشقا چىرىشلەرگە ئوخشاش ھادىسە بولۇپ، ئاشقازان، ئۈچەيگە كىرگەن چىرىگەن، پاسكىنا ۋە زەھەرلىك ماددىلار، كېسەل پەيدا قىلغۇچى جاراسىملار ماسارىيقا تومۇرلار ئارقىلىق جىگەرگە، جىگەر ئارقىلىق قان تەركىبىگە ئۆتۈپ كەتسە، ئۇلار قان خىلتىنى چىرىتىدۇ ۋە زەھەرلەيدۇ.

3) نورمالسىز بەلغەم خىلتى

ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە بەلغەم خىلتى ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كەتسە، شۇ ئۆزگىرىشكە مۇناسىۋەتلىك ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئۈچۈن ئىچكى مۇھىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. بۇنداق نورمالسىز ھالەتتىكى بەلغەم خىلتلىرى تۆۋەندىكىچە:

1. تاتلىق بەلغەم (بەلغىمى شېرىن): بۇ بەلغەم خىلتى تەركىبىگە سۇيۇق قان خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان خىلىت بولۇپ، تەبىئىتى ھۆل ئىسسىققا مايىل.

2. تۇزلۇق بەلغەم (بەلغىمى شور): بۇ ئاساسەن سەپرالىق ئۆزگىرىشلەرنىڭ تەسىرقىلىشىدىن شەكىللەنگەن نورمالسىز بەلغەم بولۇپ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل.

3. چۈچىمەل بەلغەم (بەلغىمى تۇرۇش): بۇ بەلغەم خىلتى تەركىبىگە تۆۋەن ھارارەتتىكى سەپرا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن شەكىللەنگەن نورمالسىز بەلغەم بولۇپ. تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇققا مايىل

4. قىزىق ياكى موزا تەملىك بەلغەم (بەلغەمى ئەپەس): بۇ بەلغەم خىلىتى تەركىبىگە سەۋدا خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن ئۇنىڭ قىيامى قويۇلۇپ، قىزىق تەمگە كىرىپ قالغان غەيرى تەبىئىي بەلغەم بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇققا مايىل.

5. تېتىقسىز (تەمسىز) بەلغەم: بۇ تەبىئىي بەلغەم خىلىتى قىيامىنىڭ ئارتۇق ھۆللۈك تەسىرىدىن سۇيۇلۇپ قېلىشىدىن ھاسىل بولغان نورمالسىز بەلغەم بولۇپ، مۇئەييەن تەمگە ئىگە بولمىغاچقا، تەمسىز بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ.

6. گەقسىمان بەلغەم (بەلغەمى جەسسى): بۇ بەلغەم خىلىتىنىڭ ئۆتكۈر ھارارەت تەسىرىدە سۇيۇق ھەم ئېقىشچان ھالىتىنى يوقىتىپ، قىيامى قويۇلۇپ گەجسىمان ھالەتكە كىرىپ قالغان قىسمى بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، قويۇقلۇق دەرىجىسى ئەڭ يۇقىرى.

4) نورمالسىز سەۋدا خىلتى

ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدىن سەۋدا خىلىتى نورمالسىزلاشسا، بەدەندە شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك بىر قىسىم كېسەللىكلەرنىڭ قوزغىلىشى ئۈچۈن چوڭ ئىچكى شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. بۇ خىل نورمالسىز سەۋدا خىلىتلىرى تۆۋەندىكىچە:

1. زىيادە ھارارەت تەسىرىدىن قان، بەلغەم، سەپرا خىلىتلىرىنىڭ لەتىپ، ئۇچۇچان قىسمىنىڭ يوقىلىپ، قويۇقلىشىپ كۆيۈشىدىن نورمالسىز سەۋدا ھاسىل بولىدۇ.

2. تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنىڭ كۆيۈپ قويۇقلىشىشى ياكى زىيادە ھارارەت تەسىرىدىن كۆيۈپ چۆكمىگە چۈشۈشىدىن نورمالسىز سەۋدا ھاسىل بولىدۇ.

3. ئۇفۇنەتلىك ماددىلارنىڭ كۆيگەن سەۋدا خىلىتىغا قوشۇلۇپ ئۇنى چىرىتىشى نەتىجىسىدە نورمالسىز سەۋدا ھاسىل بولىدۇ.

يۇقىرىقى بىر قاتار نورمالسىز ئۆزگىرىشلەردىن باشقا سەۋدا خىلىتىنىڭ مىقدارى جەھەتتىكى نورمالسىز ھالەتلىرىمۇ شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

نورمالسىز خىلتلارنىڭ كېسەل پەيدا قىلىش جەريانى ۋە ھەر قايسى نورمالسىز خىلتلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

خىلىت ـ بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۈزلۈكسىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ، تولۇقلىنىپ ئۆز تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. خىلىتلارنىڭ سان ـ سۈپەت جەھەتتە تەڭپۇڭ بولۇشى تەن ساغلاملىقىنىڭ مۇھىم شەرتى ھېسابلىنىدۇ، شۇڭا كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، بولۇپمۇ ماددىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا تۆت خىلىتنىڭ كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدىغان نورمالسىز ھالەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئاقىۋەتلىرىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشى ئىنتايىن مۇھىم. بۇ نۇقتىنى توغرا چۈشىنىپ ئۇنىڭغا تولۇق ئەھمىيەت بەرگەندىلا كېسەللىكلەرگە توغرا دىئاگنوز قويغىلى ھەم توغرا داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ، كۆڭۈلدىكىدەك داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

1) نورمالسىز سەپرا خىلتلىرىنىڭ كېسەل پەيدا قىلىش جەريانى ۋە ئۇلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

سەپرا خىلتى سۈيۈق سېرىق رەڭلىك ئاچچىق تەملىك سۇيۇقلۇق بولۇپ، جىگەردە ئىشلەپ چىقىرىلىپ ئۆتتە ساقلىنىدۇ. تەبىئىي مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق. سەپرا خىلتى ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كەتسە، شۇ ئۆزگىرىشكە مۇناسىۋەتلىك ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پايدا بولۇشى ئۈچۈن ئىچكى مۇھىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. بۇنداق نورمالسىز ھالەتتىكى سەپرا خىلتلىرى تۆۋەندىكىچە:

(1) ساغۇچ سەپرا (سەپرائى موررە): بۇ سەپرا خىلتىنىڭ تەركىبىگە كۆپ مىقداردا سۇيۇق بەلغەم خىلتى ياكى ساپ سۇ ئارىلىشىش نەتىجىسىدە پەيدا بولغان نورمالسىز سەپرا خىلتى بولۇپ، تەبىئىتى ھۆل سوغۇق. بۇ خىل خىلىت شەكىللەنگەندە بەدەندە ئۇنىڭ تەبىئىي خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولۇش بىلەن بىرگە، ئۇنىڭ ھەزىم يوللىرىغا كۆپلەپ قويۇلۇشىدىن

كۆرۈلىدىغان ھەزىم يوللىرى كېسەللىكلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: سەپرالىق قۇسۇش، سەپرالىق ئىچ سۈرۈش، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ئاشقازان ئېچىشىش، ئىچى سۈرۈش، ئاشقازان ياللۇغى، ئۈچەي ياللۇغى، ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان 21 بارماق ئۈچەي يارىسى، تولغاق، ئۈچەي يارىسى، سېرىقلىق چۈشۈش خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغى، ئۆت خالتا ياللۇغى، ئۆت باش كانىلى ياللۇغى، سوقۇر ئۈچەي ياللۇغى، ئاشقازان ئاستى بەز ياللۇغى، مەقئەت يېرىلىش، مەقئەت قاناش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

(2) تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا (سەپرائى مۇدھىييە): بۇ سەپرا خىلتى تەركىبىگە قويۇق بەلغەم خىلتىنىڭ ئارىلىشىشىدىن بولغان مەلۇم يېپىشقاقلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە نورمالسىز سەپرا خىلتى بولۇپ، بەدەندە بۇ خىل خىلىت شەكىللەنگەندە، سەپرا خىلتىنىڭ تەبىئىي خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن بىرگە، ئۇ باشقا خىلتلارنىڭ يېپىشقاقلىق دەرىجىسىنى ئاشۇرۇپ، قان تومۇر ئىچىدە ئېقىش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىپ، قان ئۇيۇلمىلىرىنىڭ شەكىللىنىشىنى ھەم ئۆت بوياق ماددىسىنىڭ زىيادە كۆپىيىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە، قان تومۇرلار بىر قەدەر زىچ جايلاشقان، قان ئايلىنىش جىددىي بولغان يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، كۆز قاتارلىق ئەزالاردا ئاسانلا ياللۇغلىنىش پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: يۈرەك غىلاپى ياللۇغى، يۈرەك مۇسكۇل ياللۇغى، يۈرەك ئىچكى پەردىسى ياللۇغى، سېرىقلىق چۈشىدىغان جىگەر ياللۇغى، ئۆت خالتىسى ياللۇغى، ئۆت كانىلى ياللۇغى، جىگەر قاپلىق قۇرتى، جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى، جىگەر قېتىشىشتىن بولغان قورساققا سۇ چۈشۈش، ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغى، بۆرەك يىرىڭلىق ئىششىقى، بۆرەككە سۇ چۈشۈش، بۆرەك جامى ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى، بالىياتقۇ يارىسى، تۇخۇم توشۇش نەيچە ياللۇغى قاتارلىق ياللۇغلۇق كېسەللىكلەر شۇنداقلا كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى، بۇرۇن يولى ياللۇغى، كۆزگە سۇ چۈشۈش (نوزولىل مائى)، يۇتقۇنچاق ئۆتكۈر ياللۇغى، بادام بەز ياللۇغى، كاناي ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەردە بىر قەدەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

(3) كۆدە سۈيى رەڭلىك سەپرا (سەپرائى كۇرراسى): بۇ سەپرا خىلتى تەركىبىگە سەۋدا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن شەكىللەنگەن نورمالسىز سەپرا خىلتى بولۇپ، ئۇنىڭ قىيامى نىسبەتەن قويۇق، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل، ساقلىنىش جەريانىدا ئۇنىڭ قىيامى تېخىمۇ قويۇلۇپ قالسا ئاسانلا چۆمىمە چۈشۈپ، ئۆت كانىلى توسۇلۇش، ئۆت خالتا ياللۇغى، ئۆت تېشى، بۆرەك تېشى، دوۋساق تېشى، كۆمۈرچەك ئۆسۈش، بويۇن ئومۇرتقا ئۆسمىسى، جىگەر قېتىشىش، تال قېتىشىش، بوغۇملارنىڭ

قىيىنشى قاتارلىق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى پەيدا قىلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا سەپرالىق قۇسۇش، سەپرالىق ئىچى سۈرۈش، جىگەر مەنبەلىك ئىسھال، ئۆچەي سەزگۈرلىكىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، ئۆچەي يارىسى، ئۆچەي يىرىڭلىق ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

(4)زەڭگار رەڭ سەپرا (سەپرائى زەنگارى): بۇ سەپرا خىلتى تەركىبىگە مەلۇم زەھەرلىك ماددىلىرنىڭ ۋە كېسەل قوزغاتقۇچى جاراسىملارنىڭ ئارىلىشىشىدىن شەكىللەنگەن، ئەزا ـ توقۇلمىلارنى چىرىتىپ نابۇت قىلىش ئىقتىدارى ئىنتايىن يۇقىرى بولغان نورمالسىز سەپرا خىلتى بولۇپ، ئېغىر تىپتىكى يامان ئاقىۋەتلىك كېسەللىكلەر ھەم ئۆتكۈر قىزىتمىلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغى، ئۆچەي كېزىكى، ھېيزەۋابائى (لولىيرا)، ئۆچەي سىلى، مېڭە پەردە ياللۇغى، سازاڭ ئۆسۈك ياللۇغى، ئۆتكۈر ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغى، قان تولغاق، قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى، ئۆتكۈر يۇتقۇنچاق ياللۇغى، تارقىلىشچان بادام بەز ياللۇغى، لىمفا بەز تۇبېركۇليوزى، قىچىشقاق، كۆيدۈرگە، قوقاق، بەلۋاغسىمان قوقاق، يەلتاشما، قىزىل بۆرۈن كېسىلى، سۆسۈن داغ كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەر بىر قەدەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

(5) كۆيگە سەپرا (سەپرائى موھتەرىقە): بۇ سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈر ھارارەتكە يولۇقىشىدىن ئۇنىڭ سۇيۇقلۇق تەركىبى پارغا ئايلىنىپ قىيامى قويۇلۇپ ئۆتكۈرلىشىشىدىن شەكىللەنگەن نورمالسىز سەپرا خىلتى بولۇپ. تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، بۇ خىل سەپرا خىلتى كۈچلۈك دەرىجىدە چىرىتىش ۋە زەخىملەندۈرۈپ نابۇت قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە. مەسىلەن: سىبلىس، كۆيدۈرگە، ماخاۋ، جوزام، قاراسان (گانگرىنا)، چۇما، بوغۇم كېزىكى (بىروتسىللىوز)، بوغۇم سىلى، ھەر خىل ياخشى ـ يامان سۈپەتلىك ئۆسمە كېسەللىكرى يەنى بالىياتقۇ ئۆسمىسى، جىگەر راكى، ئاشقازان راكى، ئۆپكە راكى، سۆڭەك ئۆسمىسى، قىزىلئۆڭگەچ ئۆسمىسى(راكى) قاتارلىقلار ئۇندىن باشقا قالقانسىمان بەز خىزمىتى كۆچىيىپ كېتىش، تال چوڭىيىش، جىگەر قېتىش، يۈرەك، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، ئەزالارنىڭ يىگىلەپ كېتىشى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

يۇقىرىقىلار سەپرا خىلتىنىڭ سۈپەت جەھەتتىكى بىر قاتار نورمالسىز ھالەتلىرى بولۇپ، ئۇلاردىن باشقا ئۇنىڭ مىقدارى جەھەتتىكى نورمالسىزلىقلىرىمۇ ماس ھالدىكى بىر قاتار كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سەپرا خىلتى ئەسلىدىكى نورمال مىقداردىن كۆپىيىپ كەتسە، ئۇنىڭ ئۆت كانىلى ئارقىلىق ئون ئىككى بارماق ئۆچەيگە قۇيۇلۇش مىقدارى ماس ھالدا ئاشىدۇ. بۇ

ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىنى كۈچلۈك غىدىقلاپ، ئۇلارنىڭ سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ ئىشلىنىپ چىقىرىلىشىنى تېخىمۇ كۈچەيتىپ، ھەزىم يوللىرىنى كۈچلۈك غىدىقلاش ۋە كۆيدۈرۈش ئارقىلىق ئاشقازان ۋە ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنى ياللۇغلاندۇرىدۇ. بۇ تەرەققىي قىلىپ ئاشقازان – ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن سەپرا خىلىتى قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتتا بولغاچقا، مىقدار جەھەتتىن ئارتىپ كەتكەندە، بەدەننىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىق كەيپىياتى تېخىمۇ كۈچىيىپ بەدەندىكى سۇيۇقلۇق سەرپىياتى ئېشىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە، جىگەرنىڭ تەبىئىي ھۆل ئىسسىقلىق مىزاجى بۇزۇلۇپ، ساپ خىلىت ئىشلەش خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن بىرگە، جىگەر ئاجىزلاش، جىگەر ياللۇغلىنىش، ھەتتا جىگەر قېتىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئەكسىچە، سەپرا خىلىتى ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئەسلىدىكى نورمال مىقدارىدىن ئازىيىپ كەتسە، بەدەندە يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، تاماق سىڭمەسلىك، قورساق كۆپۈش، ئىچى سۈرۈش، قەۋزىيەت ۋە باشقىلارغا ئوخشاش ھەر خىل دەرىجىدىكى ھەزىم بۇزۇلۇش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇلاردىن باشقا ئاشقازان ئون ئىككى بارماق ئۈچەي ياللۇغى، ئاشقازان ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى، سەپرالىق ئىچ سۈرۈش، سەپرالىق قۇسۇش، جىگەر ياللۇغى، ئاشقازان ئاستى بەز ياللۇغى، ئۈچەي ياللۇغى، سازاڭ ئۆسۈك ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىدىن باشقا ھەر خىل ئەزالاردا پەيدا بولىدىغان ياللۇغلىنىشلىق قوقاقلىق كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2) نورمالسىز قان خىلىتلىرىنىڭ كېسەل پەيدا قىلىش جەريانى ۋە ئۇلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

قان خىلىتى جىگەر بىلەن ئىلىكتە ئىشلىنىپ يۈرەك ۋە قان تومۇر ئىچىدە ساقلىنىدىغان يېپىشقاقلىققا ئىگە ئۇيۇق قىزىل رەڭلىك، يالتىراق، تەمى تاتلىق سۇيۇقلۇق بولۇپ، تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، ئۇ تېبابەتچىلىكىمىز نەزەرىيىسىدە بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى ۋە مۇھىمى ھېسابلىنىدۇ.

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان خىلىتى سان ھەم سۈپەت جەھەتتىن

ئۆزگىرىپ نورماللىسزلاشسا، ئۇنىڭ بەدەندىكى نورمال خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئوخشىمىغان دەرىجىدە كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق غەيرى ھالەتتىكى قان خىلتىدا قان خىلتىنىڭ مىقدارى، قىيامى، ھاراربتى ۋە ئىۋۇنىتى قاتارلىقلارنىڭ نورماللىسزلىقى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ.

(1) قان خىلتىنىڭ مىقدار جەھەتتىكى نورماللىسزلىشىشى:

① قان خىلتىنىڭ ئازلاپ كېتىشى(فىللەتى دەم): ھەر خىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر (مەسىلەن : ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، قان ئىشلىگۈچى ئەزالار خىزمىتىنىڭ تۆۋەنلىشى، ھەر خىل قاناشلار تۈپەيلىدىن كۆپ قان يوقىتىش، ئىستىفراغنىڭ كۆپ بولۇش) قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان خىلتى تەركىبىدىكى مۇھىم ئوزۇقلۇق ماددىلار كەملەپ كېتىدۇ. نەتىجىدە، ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزادا خىزمەت ئىقتىدارىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: قان ئازلىق كېسىلى، نېرۋا ئاجىزلىق، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، سەرئى، تېرە توقۇلمىلىرىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن كېلىپ چىقىدىغان تېرىگە داغ چۈشۈش، ئاق كېسەل، جىنسىي لەۋ ئاق داغ كېسىلى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كەم قانلىق ئېغىر بولغان ئەزا توقۇلمىلارغا O2 بىلەن ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەي شوك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

② قان خىلتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كېتىشى(ئىمتىلائى دەم): ئۆزۈن مۇددەت ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ساپ قان پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان يېمەك - ئىچمەك ۋە دورا - دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھەرىكەت ۋە سەرپىياتى تۆۋەن بولۇش نەتىجىسىدە، بەدەننىڭ تۇتۇش (ئىھتىباس) بىلەن چىقىرىش (ئىستىفراغ) ئوتتۇرىسىدىكى تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، قان خىلتى مىقدار جەھەتتىن ئارتىپ كېتىد - دە، ئۇ بەدەندە تولۇپ قېلىش (ئىمتىلائى دەم) خاراكتېرلىك بىر قاتار كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: قاندىن بولغان باش ئاغرىش، يۇقىرى قان بېسىم، قاندىن بولغان سەكتە، تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك پالەچ (پالەچ ئىمتىلائى)، باللار پارالىچى، قاتما كېسىلى، تېرە قانلىق ئىششىقى (فەلغەمۇ)، تىلما (ماشرا)، نارفارسى (يالغان كۆيۈك) قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا قان خىلتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كېتىشى سەۋەبلىك ئىنچىكە قىلقان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشىدىن بولغان ھەر خىل قاناشلار مەسىلەن: بۇرۇن قاناش، بوۋاسىر قاناش، ئىچكى ئەزالاردىكى قاناش

قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(2) قان خىلتىنىڭ قىيامى جەھەتتىكى نورمالسىزلىقى:

① قىيامىنىڭ سۇيۇلۇپ كېتىشى: بۇ ئاساسەن قان خىلتى تەركىبىگە قاننى سۇيۇلدۇرۇش رولىغا ئىگە بولغان نورمالسىز خىلتلار (مەسىلەن: سۇيۇق بەلغەم ئۆتكۈر سەپرا خىلتى)نىڭ باشقا قان ئېرىش رېئاكسىيىسى پەيدا قىلىدىغان زەھەرلىك ماددىلار (سۇيدۇك كىسلاتاسى، سەنكىيا ۋە باشقا بىر قىسىم زەھەرلىك دېھقانچىلىق دورىلىرى) نىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە، قان خىلتىنىڭ شەكىللىك تەركىبى قىسمى ئېرىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قان تومۇر ئىچىدىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ بېسىمى توقۇلما ئىچكى بېسىمىدىن يۇقىرىلاپ، قان تومۇر ئىچىدىكى سۇيۇقلۇقلار توقۇلمىلارغا كۆپلەپ چىقىدۇ. ئەمما ئۇلار توقۇلمىلارنى ئوزۇقلاندۇرۇش سالاھىيىتىگە ئىگە بولمىغاچقا، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا يىغىلىپ تۇرۇپ قالىدۇ. ماددا ئالماشتۇرۇشتىن ھاسىل بولغان چىقىرىندىلا قان تومۇر تەرەپكە قايتالمايدۇ. نەتىجىدە، تېرە شىللىق پەردىلىرى يېرىڭلىق ئىششىقى، قىچىشقاق، تەمرەتكە، مۇدۇرچاق، چىش مىلىكى قاناش، بۇرۇن قاناش، نېرۋا ئاجىزلىق، ئاشقازان ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىق ۋە جىنسىي ئاجىزلىق، ئاياللاردا ئاق كىر تېگىش، ئادەت قالايمىقانلىشىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قان خىلتىدىكى سۇيۇلۇش ئېغىر بولغان قان خىلتى تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئېرىپ كېتىشى سەۋەبلىك ئومۇمىي بەدەنلىك ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن ئەزالارنىڭ ئورۇقلاپ كېتىشى ۋە يىگىلىشى مەسىلەن: بۆرەك ئورۇقلاش ۋە يىگىلەش، جىگەر يىگىلەش (مىزالىل كەبەد). ئورۇق بېزىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى قاتارلىقلار پەيدا قىلىدۇ.

② قىيامىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشى: ھەر خىل نورمالسىز ئىچكى ـ تاشقى كەيپىياتلارنىڭ بەدەنگە ئۇزۇن مۇددەت تەسىر قىلىشى، بولۇپمۇ ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ تەسىر قىلىشى قاتارلىقلار قان خىلتىنى قىيام جەھەتتىن قويۇلدۇرۇپ، قويۇق قان خىلتىنى شەكىللەندۈرىدۇ. قىيام جەھەتتىن قويۇق بولغان قان خىلتىنىڭ قان تومۇر ئىچىدە ئېقىش سۈرئىتى ئاستا، سۇددە (توسالغۇ) پەيدا قىلىش پۇرسىتى كۆپ، ئىنچىكە قان تومۇرلاردىن ئۆتۈشى تەس بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن قويۇق قان خىلتى ئۆزى ئېقىۋاتقان قان تومۇر دىۋارىنىڭ تەبىئىي ھۆللىكى (نەملىكى) نى سۈمۈرۈپ، ئەۋرىشىمچانلىقىنى تۆۋەنلىتىدۇ. نەتىجىدە، ئۇ قان تومۇر قېتىش، قان تومۇر توسۇلۇش، قان تومۇر ئىچىدە ئۇيۇلما شەكىللىنىشتىن

بولغان بىر قاتار كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن:قان قويۇلۇشتىن بولغان يۇقىرى قان بېسىمى، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، مۇددەتلىنىش (تومۇلۇش)تىن بولغان ھەر خىل ياللۇغلىنىشلار، مېڭىگە قان چۈشۈشتىن كېلىپ چىققان پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، تاجىسىمان ئارتېرىيىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىدىن بولىدىغان يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، ئېغىر بولغاندا شوكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا بىر قىسىم تېرە تاناسىل ئەزا كېسەللىكلىرى مەسىلەن: تېرە قانلىق ئىششىقى، قاراسان كېسىلى، ماشرا (تىلما)، ئۆرۈق بېزى ياللۇغى، ئۆرۈق بېزى يىگىلەش، بۆرەك ئاجىزلىقى ۋە جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(3) قان خىلتىنىڭ كۈچلۈك ھارارەت تەسىرىدىن كۆيۈشى:

ئۆتكۈر ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ قان خىلتىغا تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە، قان خىلتى نورمال سۇيۇقلۇق ھالىتىدىن مەھرۇم قېلىپ، قويۇلۇپ ھاياتلىق پائالىيىتىنى تەمىن ئېتىش سالاھىيىتىنى يوقىتىدۇ. قان خىلتىنىڭ بۇ خىل نورمالسىز ئۆزگىرىشى كۆيگەن قان (دەم مۇھتەرىقە) دەپ ئاتىلىدۇ. قان خىلتىنىڭ كۆيۈشى ئاخىرقى ھېسابتا نورمالسىز سەۋدانىڭ شەكىللىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەر قانداق خىلت كۈچلۈك ھارارەت تەسىرىدە ئۆزىنىڭ نورمال، سۇيۇق ھالىتىنى يوقىتىپ، قويىلىۋاتسا نورمالسىز سەۋدا ھاسىل بولىدۇ. قان خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدا خىلتى ۋەزىن جەھەتتىن مۇتلەق ئېغىر بولۇپ قان تومۇرلاردا ئاسانلا چۆكمە ھاسىل قىلىپ، قان تومۇر دىۋارىنى قېلىنلاشتۇرۇپ، قان تومۇر قېتىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. توسالغۇ پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى بىلەن قان تومۇرلاردا توسۇلۇش پەيدا قىلىپ، ئورگانىزمدا قېتىشلار ۋە ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن:قان تومۇر قېتىش، يۇقىرى قان بېسىم، ئۆتكۈر مېڭە پەردە ياللۇغى، تارقىلىشچان بادام بەز ياللۇغى، جىگەر قېتىش، تال قېتىش، يۈرەك - مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، ھەر خىل ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمىلەردىن بالىياتقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسى، تېرە ماي بەزلىرى ئۆسمىسى، سۆڭەك كۆمۈرچەكىرىنىڭ نورمالسىز ئۆسۈشى، تىرناق پورلىشىش، كېزىك، كۆيدۈرگە. قاندىن بولغان سىبلىس، زۇكام، بۇرۇندا ئۆسمە گۆش ئۆسۈپ قېلىش، قۇلاق ئېغىرلىشىش، كۆز تورلىششى، باش قېيىش، ھۇشسىزلىنىش قاتارلىقلار كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا نېرۋىلاردا سۇددە (سوتۇلۇش) شەكىللىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان ئېچكى ۋە تاشقى

سېزىم قۇۋۋەتلىرىنىڭ بىر ياكى بىر قانچىسى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، ھەرىكەت نېرۋىلىرىنىڭ خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش سەۋەبلىك كېلىپ چىققان مەلۇم بىر ئەزا ھەرىكىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل نورمالسىز قان خىلىتى ئۆزىنىڭ ئاسان چۆكمىگە چۈشۈش ۋە كۆچلۈك غىدىقلاش، نابۇت قىلىش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ئەزالاردىكى نورمالسىز ئۆسۈشلەرنى يەنى باليىاتقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسى، لىمفا بەز ئۆسمىسى، بۇرۇن يولى ئۆسمىسى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

(4) قان خىلىتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى:

قاننىڭ ئوفۇنەتلىنىشى تەبىئەت دۇنياسىدىكى باشقا چىرىشلەرگە ئوخشاش ھادىسە بولۇپ، ئاشقازان، ئۈچەيگە كىرگەن چىرىگەن، پاسكىنا ۋە زەھەرلىك ماددىلار، كېسەل پەيدا قىلغۇچى جاراسىملار ماسارىيقا تومۇرلار ئارقىلىق جىگەرگە، جىگەر ئارقىلىق قان تەركىبىگە ئۆتۈپ كەتسە، ئۇلار قان خىلىتىنى چىرىتىدۇ ۋە زەھەرلەيدۇ. نەتىجىدە بەدەندە قان بۇزۇلۇش ۋە قان يۇقۇملىنىشقا ئالاقىدار بىر قاتار كېسەللىك ئۆزگىرىشىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: سىل، قىزىل، ياۋا چېچەك، كۆك يۆتەل، كۆيدۈرگە، قان تولغاق، تارقىلىشچان زۇكام، تائۇن، كېزىك، زاتىل، سىبلىس، جوزام، ئەيدىز، تارقىلىشچان مېڭە پەردە ياللۇغى، تارقىلىشچان بادام بەز ياللۇغى، سۇ چېچىكى، بوغما كېسىلى تارقىلىشچان قۇلاق ئاستى بەز ياللۇغى، بەزگەك، غالجىر ئىت كېسىلى، چاشقان يارىسى (خانازىر) قاتارلىق كېسەللىكلەر بىر قەدەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

3) نورمالسىز بەلغەم خىلتلىرىنىڭ كېسەل پەيدا قىلىش جەريانى ۋە ئۇلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

بەلغەم خىلتى بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە سۇيۇقلۇقلارنى جىگەرنىڭ ئۆزگەرتىشىدىن شەكىللەنگەن، پۈتۈن بەدەندىكى ھەر بىر ئەزا توقۇلمىلارنىڭ ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرى ئارىسىدىكى بوشلۇقلاردا ساقلىنىپ تۇرىدىغان، ئاق رەڭلىك قىيامى سەل قويۇقراق سۇيۇقلۇق بولۇپ، تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، ھەر خىل ئىچكى-تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە بەلغەم خىلتى ئۆزىنىڭ نورمال

ھالىتىمدىن ئۆزگىرىپ كەتسە، شۇ ئۆزگىرىشكە مۇناسىۋەتلىك ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئۈچۈن ئىچكى مۇھىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. بۇنداق نورمالسىز ھالەتتىكى بەلغەم خىلىتلىرى تۆۋەندىكىچە:

① تاتلىق بەلغەم(بەلغىمى شىرىن): بۇ بەلغەم خىلىتى تەركىبىگە سۇيۇق قان خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان خىلىت بولۇپ، تەبىئىتى ھۆل ئىسسىققا مايىل. بەدەندە بۇ خىل نورمالسىز بەلغەم خىلىتى شەكىللەنگەندە نورمال بەلغەم خىلىتىنىڭ تەبىئىي فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى (نورمال خىزمىتى) توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن بىللە ئۆزىنىڭ زىيادە سۇيۇقلۇقى بىلەن خىلىتلار تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئېرىتىۋېتىدۇ. بۇ خىل ھالەت ئۇزاق داۋام قىلسا ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئىشلىنىشى ۋە سۈمۈرۈلۈشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ كەم ئەقىللىق، ھاماقەتلىك ۋە دۆتلۈك، ئۇنۇتقاقلىق، قۇلاق غوڭۇلداش، زىيادە سېمىزلىك، كۆپ سىيىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، قەنت سىيىش، سۇلۇق ئىششىق، بۆرەككە سۇ چۈشۈش، جىگەرنى ماي قاپلاش، كۆزگە ئاق چۈشۈش، يىراقنى كۆرەلمەسلىككە ئوخشاش كېسەللىكلەر ھەمدە مېڭىگە قان يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدىغان ئىچكى بەش سېزىم قۇۋۋىتى ۋە تاشقى بەش سېزىم قۇۋۋىتىنىڭ تۆۋەنلىشىگە ئالاقىدار كېسەللىكلەر كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

② تۇزلۇق بەلغەم (بەلغىمى شور): بۇ ئاساسەن سەپرالىق ئۆزگىرىشلەرنىڭ تەسىر قىلىشىدىن شەكىللەنگەن نورمالسىز بەلغەم بولۇپ، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، بەدەندە شورلۇق بەلغەم شەكىللەنگەندە نورمال بەلغەم خىلىتىنىڭ تەبىئىي خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن غەيرى ماددىلارنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ كېتىدۇ. بۇ ماددىلار قان ئارقىلىق توقۇلمىلارغا بېرىپ ئارىلىق ماددا سۇيۇقلۇقىدا توقۇلما ۋە ھۈجەيرە ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا ساقلىنىپ نورمال ماددا ئالمىشىشىنى بۇزۇپ، كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇ بەلغەم خىلىتى تېرە توقۇلمىلىرىغا تەسىر قىلسا ئۆزىنىڭ كۈچلۈك غىدىقلاش رولى بىلەن ئەزا، توقۇلمىلارنى تەكرار غىدىقلاپ، تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشى ئۈچۈن چوڭ ئىچكى مۇھىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. نەتىجىدە كالا تەمرەتكىسى، گۈللۈك تەمرەتكە، تېرە قىچىشىش كېسىلى، باش كېپەكلىشىش، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، چاچ ۋاقىتسىز ئاقىرى، تېرە قاسراقلىشىش كېسىلى، ئالقان، پۇت تەمرەتكىسى، پاقالچەك يارىسى، تىرناق پورلىشىش، تىل يېرىلىش، ئەتتىكەن بولۇپ قېلىش، مەقئەت يېرىلىش، يەل تاشما، قوتۇر، تېرە قېلىنلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئەگەر بۇ خىل بەلغەم بوغۇم ئارىلىق بوشلۇقلىرىغا يىغىۋالسا بوغۇم خالتىلىرىنى غىدىقلاپ، بوغۇم ئارىلىق سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ خۇسۇسىيىتىنى ئۆزگەرتىپ، بوغۇملار ھەرىكىتى راۋان بولماسلىق، بوغۇم ياللۇغى، بوغۇم قېتىش، ئولتۇرغۇچى نېرۋا ئاغرىقى (ئىرقىننىسا)، بوغۇم خالتا سىلى، بوغۇم كېزىكى، كۆمۈرچەك ئۆسۈش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاشقازان، ئۈچەي شىللىق پەردىسىنى كۈچلۈك غىدىقلاش نەتىجىسىدە شورلۇق بەلغەمدىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى،ئۈچەي ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى، تۇخۇم توشۇش نەيچىسى ياللۇغى، ئۆرۈق بېزى ياللۇغى، جىگەر ياللۇغى، مېڭە پەردىسىنىڭ بەلغىمى ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

③ قاندا بۇ خىل ھالەت ئۇزۇن مەزگىل داۋام قىلسا، ماددىلارنىڭ چۆكمىگە چۈشۈشىنى تېزلىتىپ ئەزالاردا تاش پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: ئۆت خالتا تېشى، بۆرەك تېشى، دوۋسۇن تېشى قاتارلىقلار ئۇنىڭدىن باشقا بۇ خىل نورمالسىز بەلغەم خىلتى ئۆزىنىڭ سۇدده (توسالغۇ) پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى ھەم كۈچلۈك غىدىقلاش ئالاھىدىلىكى بىلەن نېرۋىلارنى كۈچلۈك غىدىقلاش، قوزغىتىش نەتىجىسىدە باش ئاغرىش، يېرىم باش ئاغرىش، قالايمىقان چۈش كۆرۈش، ئۇيقۇدا قورقۇپ ئويغىنىش، ئۇيقۇسىزلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. نېرۋىلارنى غىدىقلاش تەسىرى بىر قەدەر ئېغىر بولغاندا مالىخولىيا، جۇنۇن، سەرئى، تەشەننۇج، ھېستېرىيىگە ئوخشاش روھىي ئەسەبىي كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

چۈچىمەل بەلغەم (بەلغىمى تۇرۇش): بۇ بەلغەم خىلتى تەركىبىدە تۆۋەن ھارارەتلىك سەپرا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن شەكىللەنگەن نورمالسىز بەلغەم بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇققا مايىل. ئۇ كۈچلۈك يېپىشقاقلىق (شىلىمشىقلىق) خۇسۇسىيەتكە ۋە كۈچلۈك غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگە. بەدەندە بۇ خىل بەلغەم شەكىللەنسە قان ئايلىنىش نىسبىي ئاجىزلاپ، قاننىڭ يېپىشقاقلىق دەرىجىسى ئارتىپ كېتىدۇ. ماددا ئالمىشىش نىسبىي تۆۋەنلەپ، چىقىرىندىلارنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ قۇلاق غوڭۇلداش، ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى، كۆز تورلىشىش، يىراقنى كۆرەلمەسلىك، يېقىننى كۆرەلمەسلىك، تەم تېتىش ئىقتىدارىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى، تېرە سەزمەس بولۇپ قېلىش، قارا داغ كېسەللىكى، گۆللۈك تەمرەتكە ، لىمفا بەز سىلى، مەقئەت ئاقمىسى، بالىياتقۇ ياللۇغى، تۇخۇم توشۇش نەيچىسى ياللۇغى، دوۋساق ياللۇغى دوۋسۇن يىرىڭلىق ئىششىقى، ھېيىز ئاغرىتىپ كېلىش، يالغان ھامىلىدارلىق، بالىياتقۇ ئاقمىسى، ئوتتۇرا قۇلاق

ياللىقى، بۆرۆن ياللىقى، ئېغىز يارىسى، زىققا كېسىلى، باللار تۇتقاقلىق كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇ خىل نورمالسىز بەلغەم نېرۋىلارغا تەسىر قىلسا ئۇلارنى كۈچلۈك غىدىقلاپ ئىنكاس يەتكۈزۈش ۋە قوبۇل قىلىش خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بولۇپمۇ ئىچكى ۋە تاشقى سېزىم قۇۋۋەتلىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا ماس ھالدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، تەم تېتىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، تېرىنىڭ سېزىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، قۇلاق ئېغىرلىقى، قۇلاق غوڭۇلداش، ئېغىز پۇراش، ئېغىزدىن شالۇ ئېقىش، تىل ئېغىرلىقى، كىكەچلىك، ھاماقەتلىك ۋە دۆتلۈككە ئوخشاش بىر قاتار كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

④ قېرىق ياكى موزا تەملىك بەلغەم (بەلغىمى ئەپەس): بۇ بەلغەم خىلتى تەركىبىگە سەپرا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن ئۇنىڭ قىيامى قويۇلۇپ قېرىق تەمگە كىرىپ قالغان غەيرى تەبىئىي بەلغەم بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇققا مايىل. بەدەندە بۇ خىل نورمالسىز بەلغەم خىلتى شەكىللەنسە نورمال بەلغەم خىلتىنىڭ تەبىئىي خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، خىلتىلارنىڭ چۆكمىگە چۈشۈش ۋە قان تومۇر ئىچىدە ئېقىش پۈرسىتى كۆپىيىدۇ. شۇڭا كۆپىنچە ھاللاردا ماددىلارنىڭ تۈرۈپ قېلىشى سەۋەبلىك ئەزالاردا تولۇش يۈز بېرىدۇ. بۇ خىل خىلىت توقۇلمىلاردا تۈرۈۋېلىپ چىقىشى قىيىن بولىدۇ. ئۇنىڭ بەدەندە ئۇزاقىچە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى سۇيۇقلۇقلارنى قويۇلدۇرۇپ، تومۇر دىۋارىدىن قان پىلازما سۇيۇقلۇقى (ئابى خۇن)نىڭ توقۇلما ھۈجەيرە ۋە ئەزالارغىچە تۈرۈپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئاخىرقى ھېسابتا ماددىلارنىڭ تۈرۈپ قېلىشى ۋە تولۇپ قېلىشى خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. نەتىجىدە يۇتقۇنچاق سۇلۇق ئىششىقى، كۆكرەك پەردە ياللىقى، كۆكرەككە سۇ چۈشۈش، ئومۇمىي بەدەنلىك سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقائى لەھمى)، بۆرەككە سۇ چۈشۈش ۋە قورساققا سۇ چۈشۈش، مەزى بېزى چوڭىيىش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلغاندىن سىرت، ئۆزىنىڭ كۈچلۈك غىدىقلاش ھەم چۆكمىگە چۈشۈش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق سۆڭەك كۆمۈرچەكلەرنىڭ ئۆسۈشى، ئەزالاردا تاش پەيدا بولۇش مەسىلەن: بۆرەك تېشى، ئۆت تېشى، دوۋساق تېشى قاتارلىقلارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

(5) تېتىقسىز بەلغەم: بۇ تەبىئىي بەلغەم خىلتى قىيامىنىڭ ئارتۇق ھۆللۈك تەسىرىدىن سۇيۇلۇپ قېلىشىدىن ھاسىل بولغان نورمالسىز بەلغەم بولۇپ، مۇئەييەن تەمگە ئىگە بولمىغاچقا، تەمسىز بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ. بەدەندە بۇ خىل بەلغەم

خىلىتى شەكىللەنسە ئۇ بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ، ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنى سۇسلاشتۇرىدۇ. بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك بولغان كېرەكسىز ماددىلار (تەر ئارقىلىق چىقىپ كېتىدىغان سۇيۇقلۇقلار) ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى كەم شارائىتتا چىقىپ كېتەلمەي ئەزا، توقۇلمىلار ئارىلىقىدىكى بوشلۇقلارغا يىغىلىپ قېلىپ، ماددىلارنىڭ سىرغىپ چىقىشى خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: ئەتراپ قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىدىن بولغان باش قېيىش، يۈرەك چالاڭغۇراش ئۇنىڭدىن باشقا ئاشقازان تۆۋەنلەش، لەقۋا، ئىستىرخا، سۈيدۈك، مەنى تۇتالماسلىق، ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك چىقۇق، بالنىياتقۇ تۆۋەنلەش، ئاق كىر كۆپ كېلىش، ھۆل تەمرەتكە، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش، بەلغىمى يۆتەل، چوڭ ئۈچەينىڭ بەلغىمى ياللۇغى، بەلغىمى زىققا، بەلغىمى كۆكرەك پەردە ياللۇغى، كۆكرەككە سۇ چۈشۈش، ئۇرۇق بەز خالتىسىغا سۇ يىغىلىش، سۈكى چىقىپ قېلىش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

يەنە بىر تەرەپتىن بۇ خىل نورمالسىز بەلغەم قان، سەپرا، سەۋدا خىلىتلىرىنى زىيادە سۇيۇلدۇرۇپ، ئەزالاردا قان يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش بىلەن سۇيۇق بەلغەم خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەر، بەلغەمدىن بولغان چوڭ بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى، كىچىك بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى، سولۇق ئىششىق، تۆۋەنكى مۈچە ۋىنالىرىنىڭ ئەگرى - بۈگرى بولۇپ قېلىشى(داۋالىي) بەل، پۇت كېسىلى (دائىلفىيل)، سۆڭ بوشاپ كېتىش، ھوقۇق، سېرىق قانلى چىقۇقى، يوتا چىقۇقى، كىندىك چىقۇقى، سىيىپ يېتىش، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، كۆپ ئىھتىلام بولۇش، سۈيدۈك تۇتالماسلىقتا ئوخشاش كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

(6) گەجسىمان بەلغەم (بەلغىمى جەسىسى): بۇ بەلغەم خىلىتىنىڭ ئۆتكۈر ھارارەت تەسىرىدە سۇيۇق ھەم ئېقىشچان ھالىتىنى يوقىتىپ قىيامى قويۇلۇپ، گەجسىمان ھالەتكە كىرىپ قالغان قىسمى بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، قويۇقلۇق دەرىجىسى ئەڭ يۇقىرى، تېزلا چۆكمە چۈشۈپ سۆڭەك ۋە كۆمۈرچەككە ئوخشاش قۇرۇق سوغۇق مىزاجدىكى ئەزالاردا نورمالسىز ئۆسۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: چوڭ-كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، بوغۇملار قېتىش، تەشەننۇج، كۆمۈرچەك ئۆسمىسى، تىرناق قېلىنلاش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل بەلغەم خىلىتى ھەقىقىي قىلدام تومۇرلىرىدا توسۇلۇش پەيدا قىلىپ، ياللۇغلىنىشلىق، قېتىشلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: جىگەر ياللۇغىنى ۋە جىگەر قېتىش، قان تومۇر ياللۇغى ۋە قان تومۇر قېتىش كېسىلى، شۇنداقلا ئەزالارنىڭ ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدىغان

يىگىلەش، ئورۇقلاش كېسەللىكلىرى مەسىلەن: جىگەر يىگىلەش، مېڭە يىگىلەش، بۆرەك يىگىلەش، ئاشقازان يىگىلەشلەرگە ئوخشاش.

يۇقىرىقىلار بەلغەم خىلتىنىڭ سۈپەت جەھەتتىكى نورمالسىزلىقلىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى بولۇپ، بۇلاردىن باشقا، بەلغەم خىلتىنىڭ سان جەھەتتىكى نورمالسىزلىقلىرىمۇ تۆۋەندىكىدەك بىر قاتار كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

بەلغەم خىلتىنىڭ سان جەھەتتىن ئارتىپ كېتىشى: ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن بەلغەم خىلتىنىڭ ئىشلىنىشى كۆچىيىپ، بەدەندىكى بىرلىك مىقدارى كۆپىيىپ كەتسە، بەلغەم خىلتىنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك رولى نورمالسىز رەۋىشتە كۈچىيىپ، ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزادا ھۆل سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش تۈرىدىكى كېسەللىكلەر مەسىلەن: يۈرەك مىزاجىنىڭ ماددىلىق ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، ئاشقازان مىزاجىنىڭ ھۆل سوغۇقتىن ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشى، جىگەر مىزاجىنىڭ ھۆل سوغۇقتىن ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشى مىزاجىنىڭ ھۆل سوغۇقتىن ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشى ، يۆرەك مىزاجىنىڭ ھۆل سوغۇقتىن ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشى . بالىياتقۇ مىزاجىنىڭ ماددىلىق ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇش ۋە باشقا ئەزالاردىكى ھۆل سوغۇقتىن بولغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بەدەندە بەلغەم خىلتى زىيادە كۆپىيىپ كەتكەندە بەدەندە ھۆل سوغۇق كەيپىيات زىيادە ئارتىپ كېتىدۇ. ھۆللۈك كەيپىياتىنىڭ زىيادە ئارتىپ كېتىشى بەلغەم خىلتىنى يەنىمۇ سۇيۇلدۇرىۋېتىدۇ. بەلغەم خىلتىنىڭ زىيادە ئارتىپ كېتىشى بەلغەم خىلتىنى يەنىمۇ سۇيۇلدۇرىۋېتىدۇ. بەلغەم خىلتىنىڭ زىيادە سۇيۇلۇپ كېتىشى بىرى، باشقا خىلتلارنىڭ سۇيۇلۇپ تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئېرىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك كېسەللىكلىرى مەسىلەن: كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، تەم تېتىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، تېرىنىڭ سېزىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، قۇلاق ئېغىرلىقى، ئېغىز پۇراش، ئېغىزدىن كۆپ شالۇ ئېقىش، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇنۇتقاقلىق، سەرئى، باش قېيىش، يۈرەك چالاڭغۇراش، جىنسىي ئاجىزلىق، ھەزىم ئاجىزلىق، قان قەنتى تۆۋەنلەش ھەمدە ئەزالارنىڭ ئىستىرخا (بوشىشىپ كېتىش) خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يەنە بىر تەرەپتىن بەلغەم خىلتىنىڭ زىيادە ھۆللۈك كەيپىياتى ئەزا، توقۇلمىلارنى بوشاشتۇرۇپ ئەۋرىشىملىكىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. بۇ قاتاردا قان تومۇرلار دىۋارىنىڭ ئەۋرىشىملىكى تۆۋەنلەپ، ئۆتكۈزۈشچانلىقى ئارتىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە،

كۆپ مىقداردىكى سۇنىڭ خىلىتلار بىلەن قوشۇلۇپ توقۇلما، ھۆججەيرىلەر تەرەپكە قاراپ ئېقىمىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ سىيۇقلۇقلارنىڭ توقۇلما، ھۆججەيرىلەرنىڭ ئېھتىياجىدىن ئارتىپ قالغان قىسمى توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقىرىدا تۇرۇپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە، ئىستىسقائى لەھمى بەلغىمى، بەلغەمدىن بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى. كۆكرەككە سۇ چۈشۈش، تېرە سۇلۇق ئىششىقى، مېڭە سۇلۇق ئىششىقى (ئىستىسقائى دماغ)، يۇتقۇنچاق سۇلۇق ئىششىقى، بۆرەك سۇلۇق ئىششىقى، چوڭ ئۈچەينىڭ بەلغىمى ياللۇغى، يۈرەك قېپىغا سۇ چۈشۈش، يۈرەك قېپى ياللۇغى، بەلغەمدىن بولغان كاناي ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، تىل، ئاۋاز پەردىسى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر بىر قەدەر كۆپ كۆرۈلىدۇ. بەلغەم خىلىتىنىڭ زىيادە سوغۇقلۇق كەيپىياتى مەدەنىنىڭ تەبىئىي ھارارىتى (ھارارىتى غەرىيزىيە)نى تۆۋەنلىتىپ، يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ نىسبىي ئاستىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ماددا ئالمىشىشىنىڭ نىسبىي تۆۋەنلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ توقۇلما ھۆججەيرىلەر تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىشى ھەمدە ماددا ئالمىشىشى ئاخىرقى مەھسۇلاتلىرىنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى نىسبىي ئاستىلاپ يات ماددىلارنىڭ توقۇلما ئارقىلىق بوشلۇقلىرىدا تۇرۇپ قېلىشى، يېنىك بولغاندا ئەزا، توقۇلمىلار ھەم ئۆلارنى تۇتۇپ تۇرغۇچى تاراموچلارنى بوشاشتۇرۇپ، لەقۋا ئىستىرخا، تىل ئېغىرلىقى، كىكەچلىك، قىزىلئۆڭگەچ بوشىشى (ئىستىرخائى لوھات)، ئاشقازان تۆۋەنلەش، بالىياتقۇ تۆۋەنلەش، سوڭى چىقمۇېلىش، ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك چىقىۋق، پەيلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى، سۈيدۈك خالتىسىنىڭ بوشىشىپ كېتىشىدىن بولغان سۈيدۈك تامچىلاش، سىيىپ يېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، شۇنداقلا بۆرەك ۋە مەزى بېزى، ئۇرۇق بېزى قاتارلىقلارنىڭ قۇۋۋىتى ماسكە (تۇتۇش كۈچى)نىڭ ئاجىزلىشىشىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، مەنى تېز كېتىش، مەزى بېزى سۇيۇقلۇقى ئېقىش، مەنى سۇيۇلۇش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەر بىر قەدەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر ئارتۇق بەلغەم خىلىتى بوغۇم خالتا بوشلۇقىغا قويۇلۇپ، بوغۇم خالتا سۇيۇقلۇقىنى زىيادە سۇيۇلدۇرىۋېتىپ، ھەر خىل بوغۇم كېسەللىكلىرى، بەلغەمدىن بولغان چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى، ئېغىرزمان ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، توققۇز كۆز ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، تىز بوغۇم ياللۇغى، كىچىك بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى، بوغۇم خالتا ياللۇغى، كۆمۈرچەك ئۆسۈپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەر بىر قەدەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

بەلغەم خىلىتىنىڭ زىيادە كۆپىيىپ كېتىشى تۈپەيلىدىن توقۇلما ئارىلىق

سۈيۇقلۇقنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ كەتكەندە ئەزالارنىڭ بوشلۇقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى (جۇۋۇتتى ماسكە)نى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. بۆرەكنىڭ قۇۋۇتتى ماسكە كۈچى ئاجىزلىغاندا بۆرەك كىچىك شارچىلىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقى ئارتىپ كېتىش، كۆپ سىيىش كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. دۇۋسۇن مۇسكۇلىنىڭ بوشىشىپ، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا بەلغەم خىلىتىنىڭ كۆپىيىشى ئۈرۈق بېزى ھەم مەزى بېزىنىڭ تۇتۇش قۇۋۇتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئاجرىتىپ چىقارغان سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ سۈيۈلۈپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ مەنى سۈيۈلدۈرۈپ كېتىش، مەنى تېز كېتىش، مەنى تۇتالماسلىق، مەزى بېزى سۇيۇقلۇقى ئېقىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4) نورمالسىز سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ كېسەل پەيدا قىلىش جەريانى ۋە ئۇلارنى كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

سەۋدا خىلىتى جىگەردە ئىشلىنىپ، تالدا ساقلىنىدىغان، قارامتۇل رەڭلىك، قاڭسىق ۋە چۇچۇمەل تەملىك، سۇيۇقلۇق بولۇپ، باشقا خىلىتلارغا قارىغاندا نىسبەتەن قويۇقراق، تەبىئىي مىزاج قۇرۇق سوغۇق، ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار تەسىرىدىن سەۋدا خىلىتى نورمالسىزلاشسا، بەدەندە شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك بىر قىسىم كېسەللىكلەرنىڭ قوزغىلىشى ئۈچۈن چوڭ ئىچكى شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. بۇ خىل نورمالسىز سەۋدا خىلىتلىرى تۆۋەندىكىچە:

(1) سەۋدا خىلىتىنىڭ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىشى: ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار تەسىرىدە بەدەن ھارارىتى يۇقىرىلاپ، قان، سەپرا، بەلغەم خىلىتلىرىنىڭ لەتىف سۇيۇق قىسمى يارىلىنىپ قويۇلۇپ قېلىشىدىن (كۆيۈشىدىن) نورمالسىز سەۋدا پەيدا بولىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق خىلىت كۆيسە نورمالسىز سەۋدانى شەكىللەندۈرىدۇ. بۇ خىل نورمالسىز سەۋدا خىلىتى ۋەزىن جەھەتتىن ئېغىر، قىيامى بىر قەدەر قويۇق بولۇپ، ئاسانلاقان تومۇر دىۋارىغا ئولتۇرۇشۇپ قان تومۇر قېتىشىنى پەيدا قىلىدۇ. نېرۋىلاردا سۆددە پەيدا قىلىپ ماس ھالدىكى نېرۋا خىزمىتى ياخشى بولماسلىقنى كەلتۈرۈپ، روھىي ئەسەبىي كېسەللىكلەر مەسىلەن: نېرۋا ئاجىزلىق،

سەرتى، ھىستىرىيە، مالىخولىيا، جۈنۈن قاتارلىقلارنى، يۈرەك قان تومۇرلىرى قېتىشىشتىن كېلىپ چىقىدىغان يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، ئېغىر بولغاندا يۈرەك مەنبەلىك ھوشسىزلىق (غىشى قەلبى)نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن بۇ خىل نورمالسىز خىلىت ئۆزىنىڭ كۈچلۈك غىدىقلاش، نابۇت قىلىش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ھەر خىل ئاقما كېسەللىكلىرى، كۆيدۈرگە، قاراسان (گانگرىنا) قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا بۇ خىل نورمالسىز سەۋدا خىلىتى تېرە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا تۇرۇپ قالسا، تېرىنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، ھەر خىل داغ، سەپكۈن، مەڭ، ھۆل سۆگەل، ياپىلاق سۆگەل، تېرە سۆسۈن داغ كېسىلى، تىرناق پورلىشىش، چاچ چۈشۈش، تېرىدە قارا داغلارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنىڭ يۇقىرى ھارارەت تەسىرىدە كۆيۈشى: ھەر خىل ئىچكى- تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن بەدەن ھارارىتى ئارتىپ كەتكەندە سەۋدا خىلىتىنىڭ لەتىپ سۈيۇق تەركىبى خوراپ، زىيادە قويۇلۇپ قېلىشىدىن كۆيگەن سەۋدا (سەۋدايى موھتەرىقە) ھاسىل بولىدۇ. بۇ خىل سەۋدا خىلىتىنىڭ خاراكتېرى ۋە كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكى قان، سەپرا، بەلغەم خىلىتلىرىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان نورمالسىز سەۋدا خىلىتى بىلەن ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشايدۇ. لېكىن بۇ خىل نورمالسىز سەۋدا كۆپىنچە بەدەندە ئېغىر دەرىجىدىكى يامان ئاقىۋەتلىك كېسەللىكلەرنى كۆپرەك پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى سەۋدا خىلىتى ئەسلىدىمۇ قويۇقراق خىلىت بولۇپ، ئارتۇق ھارارەت تەسىرىدە كۆيگەندە قۇرۇق سوغۇقلۇق كەيپىياتى تېخىمۇ كۈچىيىپ، قويۇقلۇق دەرىجىسىنى يۇقىرىقى ئۈچ خىلىتنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان نورمالسىز سەۋدا خىلىتىغا قارىغاندا نىسبەتەن قويۇق بولىدۇ. شۇڭا بۇ خىل نورمالسىز سەۋدا قان تومۇر ئىچىدە ئاسانلا قان تومۇر دىۋارىغا ئولتۇرۇپ، قان تومۇرلارنى قاتۇرۇپ تارايتىپ، ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. كۆيگەن سەۋدانىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى بىر قەدەر ئېغىر بولغاندا ئاسانلا سەۋدا خاراكتېرلىك ئۆيۈلمىلارنى پەيدا قىلىپ ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: كۆمۈرچەك ئۆسمىسى، سۆڭەك ئۆسمىسى، قىزىلئۆڭگەچ ئۆسمىسى، بالىياتقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسى، ئاشقازان راكى، ئۈچەي راكى، جىگەر راكى، بۇرۇن يولىغا ئۆسمە گۆش ئۆسۈپ قېلىش، ئەمچەك راكى، جىنسىي يول يامان سۈپەتلىك ئۆسمىسى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ خىل نورمالسىز سەۋدا خىلىتى قان تومۇرلارنىڭ توسۇلۇشىنى

پەيدا قىلىپ، ئەزالارغا بولۇپمۇ رەئىس ئەزالارغا ئوزۇقلۇق ھەم ھاۋائى نەسمى يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، روھنى خورىتىپ، مېڭە قان تومۇر قېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان سەزگۈ ھەرىكەت نېرۋىلىرى خىزمىتىنىڭ نورمال بولماسلىقىدىن كېلىپ چىقىدىغان كۆپ سۆزلەش، ئېلىشىپ قېلىش، مالىخولىيا، جۇنۇن تەشەننۇج، سەكتىگە ئوخشاش كېسەللىكلەر ھەم يۈرەك قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان يۈرەك، سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، يۈرەك مەنبەلىك ھوشسىزلىق (غش قەلبى) ئېغىر بولغانلىرىدا يۈرەك ھەرىكىتى توختاش سەۋەبلىك تۇيۇقسىز ئۆلۈپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يەنە بىر تەرەپتىن سەۋدا خىلتى كۆيگەندە ئۇنىڭ غىدىقلاش، قوزغىتىش خۇسۇسىيىتى غەيرى نورمال رەۋىشتە كۈچىيىپ، ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە كېسەللىكلىرى، قاتتىق ئىششىقلار، ئەزالارنىڭ قېتىشىشى، مەسىلەن: جىگەر قېتىشىش، تال قېتىشىش، بوغۇملارنىڭ قېتىشى قاتارلىقلارنى شۇنداقلا ئەزالارغا قان يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدىغان يىگىلەش، مەسىلەن: جىگەر يىگىلەش، تال يىگىلەش، مېڭە يىگىلەش، بۆرەك يىگىلەش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

سەۋدا خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى: بەدەننىڭ قۇرۇق سوغۇقلۇق كەيپىياتى كۈچىيىپ كەتكەندە، كۈچلۈك قۇرۇق سوغۇق مۇھىتتا ھەم قۇرۇق مۇھىتتا ئۆسۈپ كۆپىيىپ، كېسەل قوزغايدىغان جاراسىملارنىڭ بەدەندە كېسەل قوزغىشىغا شارائىت ھازىرلىنىدۇ. نەتىجىدە، جاراسىملار كۆيگەن سەۋدا خىلتىنى ۋاستە قىلىپ تۇرۇپ قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئەزا، توقۇلمىلارغىچە يېتىپ بېرىپ، ئۆتكۈر ئوفۇنەتلىك كېسەللىكلەر، مەسىلەن:ئاق قان دانچىلىرى، كۆيۈش، كۆيدۈرگە، جوزام، ماخاۋ، سىبلىس، قاراسان، ئىلىك ياللۇغى، چۇما، ھەر خىل ئاقما كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

(2) سەۋدا خىلتىنىڭ سان جەھەتتىن ئۆزگىرىشى: يۇقىرىقى بىر قاتار نورمالسىز ئۆزگىرىشلەردىن باشقا سەۋدا خىلتىنىڭ مىقدارى جەھەتتىكى نورمالسىز ھالەتلىرىمۇ شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ يەنى ئۇزۇن مۇددەت قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى دورا ـ دەرمەك ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ھەمدە بەدەنگە قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتىنىڭ ئۇزۇن مۇددەت تەسىر قىلىشى بىلەن سەۋدا مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە، سەۋدا خىلتىنىڭ ئۇيۇشى ۋە چۆكمىگە چۇشۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ھەر خىل ياخشى ۋە يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەر، مەسىلەن: سۆڭەك ئۆسمىسى، كۆمۈرچەك ئۆسمىسى، مېڭە ئۆسمىسى. بالىياتقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسى،

جىنسىي يول ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمىسى، ئاشقازان راكى، تېرە راكى، جىگەر راكى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

بۇنىڭ ئەكسىچە، سەۋدا خىلتى نورمال مىقداردىن كېمىيىپ كەتسە، ئۇنىڭ بەدىنىدىكى تەبىئىي خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بۇ سۆڭەك، كۆمۈرچەك، پەي ۋە تۇكلەرنىڭ نورمال خىزمىتىگە ۋە ئۇلارنىڭ ئۆسۈشىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، سۆڭەك سۇنۇش، سۆڭەك يۇمشاش، سۆڭەك چىرىش، ئىلىك ياللۇغى، سۆڭەك شەكلىنىڭ غەيرىلىكى، سۆڭەك سىلى، سۆڭەك شالاڭلىشىش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

7. كۆيگەن خىلتلارنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى

ئەجدادلىرىمىز خىلىي بۇرۇنلار ئادەم بەدىنىدىكى خىلتلار ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە كۆيسە نورمالسىز سەۋدا خىلتىغا ئايلىنىدۇ. دەپ قارىغان ھەمدە بۇ خىل كۆيگەن خىلتلارنىڭ بەزلىرىنى ناھايىتى جاھىل، سۈرۈپ چىقىرىش قىيىن بولغان ماددا دەپ تونۇپ، بۇ خىل خىلتلار پەيدا قىلغان كېسەللىكلەرنىڭمۇ ئىنتايىن جاھىل، داۋالاش قىيىن بولىدىغانلىقىنى قەيت قىلغان. كۆيگەن خىلتلار پەيدا قىلغان كېسەللىكلەر ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان ئۇزاق مۇددەتلىك كۆزىتىش ۋە تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا سىرتقى ئامىللار، يەنى ئىسسىق ھاۋا ۋە كۈچلۈك كۈن نۇرىنىڭ ئارتۇقچە تەسىرى، ئۆتكۈر قۇرۇق ئىسسىق ياكى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، دورىلار، بولۇپمۇ ئاغرىق پەسەيتىش تۈرىدىكى خىمىيىلىك دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىسپىرتلىق ئىچىمىكلەر، قارىمۇچ، قىزىلمۇچقا ئوخشاش تەم تەڭشىگۈچلەر مىقدارىنىڭ زىيادىلىكى، زەھەر چېكىش، ۋاڭ ئۇرۇقى، مىڭ دىۋانە ئۇرۇقىغا ئوخشاش تەبىئىتى 3 - دەرىجىدىن ھالقىغان قۇرۇق سوغۇق دورىلار، شۇنداقلا ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، پارپا، ئاقىرقارھاغا ئوخشاش تەبىئىتى 3 - دەرىجىدىن ھالقىغان قۇرۇق ئىسسىق دورىلارنى بەلگىلەنگەن مىقداردىن كۆپ ياكى ئۇزاق مۇددەت ئىشلىتىش، ئۇزاق مۇددەت روھى ئازاب چېكىش، روھىي كەيپىياتنىڭ ئىزچىل ناچار بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مىزاج، خىلتلاردا ئۆزگىرىش بولۇپ، خىلتلارنىڭ ئۇچۇچان روھ تۇتقان قىسمى خوراپ، قېپ قالغان قىسمى تەدرىجى قويۇلۇپ، كۆيگەن خىلتلارلارنى ھاسىل قىلىدۇ. كۆيگەن خىلتلارنىڭ باشقا قويۇق خىلتلاردىن تۈپكى پەرقى شۇكى، خىلتلار يۇقىرىقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە كۆيگەندە ئۇنىڭ

تەركىبىدىكى ھاۋائى نەسىمى بىلەن ئۇچرىشىپ روھ ھاسىل قىلىشقا قاتنىشىدىغان نازۇك. ئۇچۇچان جەۋھەر قىسمى پەۋقۇلئاددە قۇرۇق ئىسسىق ياكى قۇرۇق سوغۇق كەيپىيات ياكى ئۆتكۈر زەھەرنىڭ تەسىرىدە خورىغانلىقتىن، ئۇ بەدەنگە نىسبەتەن تۈپتىن يات ماددىغا ئايلىنىدىغان بولغاچقا روھ ھاسىل قىلىش، بەدەننى نورمال پەرۋىش قىلىش ئىقتىدارىدىن پۈتۈنلەي ئايرىلغان بولىدۇ. بۇنىڭدىن خىلىتلار كۆيىشىنىڭ خىلىت نورمالسىزلىقلىرى ئىچىدە ئورگانىزمغا بولغان زىيىنى بىر قەدەر ئېغىر بولغان، بەدەندىن تازىلاش ئىنتايىن قىيىن بولغان ماددىدىن ئىبارەت ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋالالايمىز. تۆۋەندە بىز كۆيگەن خىلىتلارنىڭ بەدەندە ساقلىنىش ۋە چىقىرىلىش جەريانى، كۆيۈش دەرىجىسى، خاراكتېرى ۋە كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكى ئۈستىدە مۇھاكىمە يۈرگۈزۈش ئارقىلىق كۆيگەن خىلىتلارنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى توغرىسىدىكى نەزەرىيىۋى مەسىلىلەر ئۈستىدە كەسىپداشلار بىلەن ئورتاقلىشىپ ئۆتىمىز.

ئادەم بەدىنى ئۆچۈن نورمال ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنىڭ ساغلام ئېلىپ بېرىلىشى ئېنېرگىيىگە موھتاج بولىدۇ. بۇ خىل ئېنېرگىيە خىلىتلار تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەندە ھاۋائى نەسىمى (O_2) سەرپ قىلىپ پارچىلىنىشى ۋە ئالمىشىشى ئارقىلىق بەدەننى يېتەرلىك ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىشى تېگى تەكتىدىن ئېيتقاندا ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى نورمال كۆيۈش جەريانى بولۇپ، بۇ ئادەم بەدىنىدىكى نورمال ماددا ئالمىشىشنىڭ ئىنكاسى. ئۇ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا كەم بولسا بولمايدۇ. ئەگەر خىلىتلار يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتكەن خىلىت كۆيۈشنى پەيدا قىلغۇچى ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىسا، تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار، ۋىتامىن ۋە باشقا مىكرو ئېلېمېنتلار نورمال پارچىلىنىش ۋە ئالمىشىش قانۇنىيىتىنى يوقۇتۇپ، تەركىبىدىكى ماددىلار ئېغىر دەرىجىدە بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراپ، بەدەنگە ئوزۇق بولۇش سالاھىيىتىنى يوقىتىدۇ. ھەمدە تەركىبىدىكى ھاۋائى نەسىمىمۇ ھەددىن زىيادە كۆپ سەرپ بولغاچقا (چۈنكى ھەرقانداق نەرسە كۆيسە ھاۋائى نەسىمى سەرپ قىلىنىدۇ)، تەدرىجىي خوراپ، بەدەنگە تۈپتىن پايدىسىز بولغان ياد ماددىلارغا ئايلىنىدۇ. بەدەندە خىلىت كۆيۈشنى پەيدا قىلغۇچى ماددىنىڭ مىزاجى، ماھىيىتى ۋە خىلىتلاردا پەيدا بولغان كۆيۈشنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن كۆيگەن خىلىتلارنىڭ تۈرلىرى، كۆيۈش دەرىجىسى ۋە كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: ماددىسىز ياكى ماددىلىق ئۆتكۈر ئىسسىق ياكى قۇرۇق ئىسسىق كەيپىيات، شۇنداقلا ئۆتكۈر ئىسسىق زەھەرلەر قان، سەپرا خىلىتلىرىدا كۆيۈشنى

پەيدا قىلىسا، ئارتۇقچە سوغۇق ياكى قۇرۇق سوغۇق كەيپىيات، شۇنداقلا ئۆتكۈر سوغۇق زەھەرلىك ماددىلار بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىدا كۆيۈشنى پەيدا قىلىدۇ. خىلىتلارنى كۆيدۈرگۈچى ئامىللارنىڭ خىلىتلاردا كۆيۈشنى پەيدا قىلىش دەرىجىسىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكىگە ئاساسەن خىلىتلارنىڭ كۆيۈش دەرىجىسىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1) خىلتلارنىڭ يېنىك دەرىجىدە كۆيۈشى:

خىلىتلارنىڭ ناھايىتى يېنىك دەرىجىدە كۆيۈشى نورمال ئەھۋال ئاستىدا ئاندا - ساندا كۆرۈلۈپ تۇرىدىغان ھادىسە بولۇپ، سالامەتلىككە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئانچە روشەن بولمايدۇ. چۈنكى خىلىتلار نىسپىي تەكشۈك ھالەتتە تۇرىدىغان بولۇپ، ئىنسانلار كۈندىلىك تۇرمۇشتا ھەر خىل ھاۋا كىلىمات ئامىللىرىنىڭ تەسىرى، مىكرو ئورگانىزملارنىڭ ھۇجۇمى، يېمەك - ئىچمەكنىڭ مىزاجغا ماس كەلمەسلىكى، ئاچ ۋە ئۇسسىز قېلىش، زەھەرلىك ماددىلاردىن زەھەرلىنىش، ھاراق ئىچىش، تاماك چېكىش، مۇھىتنىڭ بۇلغىنىشى قاتارلىق ئامىللارنىڭ تەسىرىگە، شۇنداقلا ئاچچىقلىنىش، قايغۇرۇش، جىددىيلىشىش قاتارلىق پاسسىپ روھىي كەيپىيات ئامىللىرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. بۇ خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە خىلىتلارنىڭ نىسپىي تەكشۈكلىكى بۇزۇلۇپ، بەدەندە يېنىك دەرىجىدىكى كۆيگەن خىلىت ۋە باشقا نورمالسىز خىلىتلار ھاسىل بولۇپ تۇرىدۇ، ئەمما ئادەم بەدىنىدە «تەبىئەت» بىرلەمچى قۇۋۋەتلەرنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ بەدەندىكى نورمالسىزلىقلارغا قارىتا ئۆز ۋاقتىدا تەڭشەش، مۇداپىئە كۆرۈش رولىنى ئۆتەيدىغان بولغاچقا، خىلىتلاردىكى بۇ خىل نورمالسىزلىقلار ئىتز ۋاقىتتا تۈزۈتۈلۈپ، يېنىك دەرىجىدە كۆيگەن خىلىتلار ۋە باشقا نورمالسىز خىلىتلار سۈيدۈك، تەر، بەلغەم چوڭ تاھارەت قاتارلىق تەبىئىي ئىستىفراغ يوللىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىپ، خىلىتلارنىڭ نىسپىي تەكشۈكلىكى تەڭشىلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر مۇشۇ مەزىلىدە بەدەننىڭ تەبىئەت كۈچى ئاجىز بولۇپ، ئۇ كۆيگەن خىلىتلارنى بەدەن سىرتىغا ۋاقتىدا چىقىرىپ تاشلىيالمىسا، خىلىتلار تەكشۈكلىكى بۇزۇلۇپ، كۆيگەن خىلىتلارنىڭ بەدەندىكى بىرلىك مىقدارى ئارتىپ كېتىدۇ - دە ئادەم ئورگانىزمى كېسەللىنىدۇ ياكى قېرىشقا قاراپ يۈزلىنىدۇ.

2) خىلىتلارنىڭ ئوتتۇرھال دەرىجىدىكى كۆيىشى:

بۇ خىلىتلارنىڭ كۆيىشىنى پەيدا قىلغۇچى ھەر خىل ئىچكى - تاشقى

ئامىللارنىڭ تەبىئىي خىلىتلار ۋە باشقا نورمالسىز خىلىتلارغا تەسىر كۆرسىتىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان خىلىتلارنىڭ ئۈزلۈكسىز كۆيۈش جەريانىدىن ئىبارەت. بۇنىڭغا خىلىت كۆيۈشنى پەيدا قىلغۇچ ئامىللارنىڭ ئۇزاق مۇددەت تەسىر كۆرسىتىش نەتىجىسىدە خىلىتلاردا داۋاملىق تۈردە ئادەتتىكىچە كۆيگەن خىلىتلار بىلەن ئۇلارنىڭ بەدەندىن چىقىرىلىشى ئوتتۇرىسىدىكى مۇۋازىنەت نورماللىسىزلىشىپ، چىقىرىپ بولالمىغان كۆيگەن نورمالسىز خىلىتلارنىڭ بەدەندە تەدرىجى يىغىلىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خىلىتلاردا كۆيۈشنى پەيدا قىلغۇچى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە قان خىلىتى كۆيسە خۇنى سەۋدانى، سەپرا خىلىتى كۆيسە سەپرائى سەۋدانى، سەۋدا خىلىتى كۆيسە سەۋدائى سەۋدانى ھاسىل قىلىدۇ. بەدەندە بۇ خىل نورمالسىز سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشى، ئاخىرقى ھېسابتا نورمالسىز سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولغاچقا، بەدەندە نورمالسىز سەۋدا خىلىتى پەيدا قىلغان كېسەللىك ئۆزگىرىشى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. خىلىتلارنىڭ ئوتتۇراھال دەرىجىدە كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان نورمالسىز خىلىتلار بەدەندە يىغىلىپ، تەدرىجىي قويۇلۇپ، قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتى ھەسسىلەپ ئارتىپ چۆكمىگە چۈشۈش، قۇرۇتۇش، سىپازمىلاندۇرۇش تەسىرى نىسبەتەن كۈچلۈك بولغان كېسەل پەيدا قىلغۇچى ماددىغا ئايلىنىدۇ.

3) خىلىتلارنىڭ ئېغىر دەرىجىدە كۆيۈپيىشى:

بۇ خىلىت كۆيۈشنىڭ بىر قەدەر ئېغىر ھالىتى بولۇپ، خىلىت كۆيۈشنى پەيدا قىلغۇچى ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ خىلىتلارغا كۈچلۈك تەسىر كۆرسىتىشى نەتىجىسىدە، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە مىقدارى بىر قەدەر كۆپ بولغان كۆيگەن خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش جەريانىدىن ئىبارەت. بۇ خىل كۆيۈشتە تەبىئىي خىلىتلارنىڭ (مەسىلەن:قان، سەپرا بەلغەم، سەۋدا) ۋە باشقا نورمالسىز خىلىتلار (مەسىلەن: قويۇق قان خىلىتى، كۆدە سۇيى رەڭلىك سەپرا خىلىتى، زەنگار رەڭ سەپرا خىلىتى، قېرىق بەلغەم خىلىتى ۋە قويۇق بەلغەم خىلىتى قاتارلىقلاردا)دا ئوخشاشلا كۆيۈش ھادىسىسى يۈز بېرىپ، كۆيگەندىن كېيىنكى قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتى ئەڭ كۈچلۈك، قويۇقلۇق دەرىجىسى يۇقىرى، ئورگانىزمدا كېسەل پەيدا قىلىش تەسىرى ئەڭ چوڭ بولغان نورمالسىز سەۋدا خىلىتلىرىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ خىل نورمالسىز سەۋدا خىلىتى بىر قەدەر جاھىل بولۇپ، بەدەندە داۋالاش نىسبەتەن قىيىن بولغان جاھىل تىپتىكى سوزۇلما كېسەللىكلەرنى ۋە ئۆتكۈر تىپتىكى بىر

قىسىم كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خىلىتلارنىڭ كۆيۈش دەرىجىسى ئوخشاش بولمىسىمۇ، كۆيگەندىن كېيىن نورمالسىز سەۋدا خىلىتىغا ئايلىنىدىغان بولغاچقا، ئۇلارنىڭ ئورگانىزمدا كېسەل پەيدا قىلىش ئالاھىدىلىكى ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشاش بولىدۇ. ئەمما كۆيۈش دەرىجىسى ۋە كۆيگەن ماددىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن پەيدا قىلغان كېسەللىكلىرىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىك دەرىجىسى، تەرەققىيات ئەھۋالى ۋە ئاقىۋى پەرقلىنىدۇ. كۆيگەن خىلىتلارنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرىنى ئاساسلىقى تۆۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىغا يىغىنچاقلاپ چۈشەندۈرۈشكە بولىدۇ.

1. كۆيگەن خىلىتلار بەدەندە قۇرۇق سوغۇقتىن ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۇقىرىدا ئوتتۇرىغا قويۇپ ئۆتكىنىمىزگە ئوخشاش مەيلى قايسى خىلىت قايسى دەرىجىدە كۆيسۇن، كۆيگەندىن كېيىن نورمالسىز سەۋدا خىلىتلىرىغا ئايلىنىدۇ، بۇ بەدەندە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدىكى قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتىنىڭ غالىپ كېلىشىگە سەۋەب بولىدۇ. بۇ بەدەننىڭ تەبىئىي مىزاجى ھەم ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئۆزىنىڭ تەبىئىي خىزمىتىنى ئادا قىلىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئەسلى مىزاجغا ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىپ، ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزا مىزاجىنىڭ ھەر خىل دەرىجىدىكى ماددىلىق قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆيگەن خىلىتلار پەيدا قىلغان مىزاج بۇزۇلۇش بىلەن باشقا نورمالسىز سەۋدا خىلىتلىرى پەيدا قىلغان مىزاج بۇزۇلۇش ئالامەت جەھەتتىن پەرقلەنمىسىمۇ، ئەمما ئالدىنقىسى بىر قەدەر جاھىل بولۇپ، داۋالاش نىسبەتەن قىيىن بولىدۇ ھەم ئۇزاققا سوزۇلىدۇ.

2. كۆيگەن خىلىتلار بەدەندە روھى ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. روھى كېسەللىكلەر ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەكشۈرۈش ۋە تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا خىلىتلارنىڭ كۆيىشى روھى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر ئىچىدە بىر قەدەر مۇھىم سالماقنى ئىگىلەيدۇ. روھى ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىنىڭ بىر قەدەر جاھىل، داۋالاپ ساقايتىش نىسبەتەن قىيىن، قايتا قوزغۇلۇش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە بولۇشىمۇ دەل كۆيگەن خىلىتلارنىڭ كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. كۆيگەن خىلىتلارنىڭ روھى ۋە نېرۋا كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش جەريانىنى تۆۋەندىكى ئىككى نۇقتىغا يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ:

1) خىلىتلارنىڭ كۆيىشى بەدەندە روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنى خورۇتۇپ، روھى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەممىگە مەلۇم بولغىنىدەك ئادەم بەدىنى روھ

بىلەن تەندىن ئىبارەت ئىككى مۇھىم ماددىدىن تۈزۈلگەن. ئەگەر ئۇلارنىڭ قايسى بىرى تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن نورمالسىزلاشسا ئىككىنچى بىرىدىمۇ ئوخشاشلا نورمالسىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. يەنى تەندە مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى، ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى ۋە پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇش تۈرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ مەلۇم بىرسى يۈز بەرسە، ئۇ روھتىمۇ شۇنىڭغا ماس ھالدىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر ئەۋۋەل روھتا مەلۇم بىر خىل كېسەللىك يۈز بەرسە، ئۇمۇ تەدرىجىي ھالدا تەنگە تەسىر قىلىپ، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنىڭ مەلۇم بىر ياكى بىرقانچىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

روھ خىلتلارنىڭ ئىنتايىن نازۇك ئۇچۇچان جەۋھەر قىسمى بىلەن ھاۋائى نەسىمنىڭ ئۇچرىشىشىدىن ھاسىل بولغان گاز ھالىتىدىكى ماددا بولۇپ، تەندىن ئۈزۈك ئېلىش ئارقىلىق تۈرلۈك ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى پەرۋىش قىلىپ تۇرىدۇ، شۇنداقلا تەندىكى ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. ئۇ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا خىلتلارغا ئوخشاشلا سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە، يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ تولۇقلىنىپ، ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ ساغلام داۋام ئېتىلىشىدە تۈرتكىلىك رول ئوينايدۇ. روھنىڭ قوزغىتىشى بىلەن خىلتلار تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار توقۇلما ھۈجەيرە تەرىپىدىن شۈمۈرۈلگەندىن كېيىن، ئەسلىدە بار بولغان، ئالمىشىدىغان ماددىلار بىلەن بىرلىشىپ، ھەر خىل ماددا ئالمىشىشلارغا قاتنىشىپ، پۈتۈن بەدەننىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن ئېنېرگىيە قويۇپ بېرىدۇ. بۇ خىل ئېنېرگىيە روھنىڭ كونتروللىقىدا ئادەم بەدىنىدىكى ھەر بىر ئەزا، كىلىنكىلارنىڭ ئۆزلىرىنىڭ تەبىئىي خىزمەتلەرنى ئادا قىلىنىشى ئۈچۈن سەرپ قىلىنىدۇ. ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ بۇ خىل ئېنېرگىيىدىن پايدىلىنىپ پائالىيەت ئۆتەش دەرىجىسى «قۇۋۋەت» دېيىلىدۇ. شۇڭلاشقا روھ يۈرەككە يېتىپ كېلىپ، روھى ھايۋانىينى ھاسىل قىلغاندىن كېيىن، يۈرەكتە قۇۋۋەتى ھايۋانىي شەكىللىنىپ چىقىپ، يۈرەكنىڭ نورمال قان سىقىپ چىقىرىش ۋە قاننى ئايلاندۇرۇش خىزمىتىنى يېتەرلىك قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلەيدۇ. مېڭىگە يېتىپ كېلىپ روھى نەپسانىينى شەكىللەندۈرگەندىن كېيىن، مېڭىدە قۇۋۋەتى نەپسانىي(سەزگۈ - ھەرىكەت كۈچلىرى)نى پەيدا قىلىپ، مېڭىنىڭ سەزگۈ - ھەرىكەت پائالىيىتىنى يېتەرلىك قۇۋۋەت بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. شۇنداقلا جىگەرگە يېتىپ كېلىپ، روھىي تەبىئى ھاسىل قىلغاندىن كېيىن، جىگەردە «قۇۋۋەتى تەبىئىي»نىڭ شەكىللىنىشىگە تۈرتكە بولۇپ، جىگەرنىڭ بەدەننى ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەش، بەدەننى ئۆستۈرۈش، نەسلىنى داۋاملاشتۇرۇش، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى

كاپالەتكە ئىگە قىلىش قاتارلىق بىر يۈرۈش خىزمەتلەرنى يېتەرلىك قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلەشكە تۈرتكە بولىدۇ. قىسقىسى روھ قۇۋۋەتنىڭ ھامىيسى بولۇپ، روھ ھاسىل بولۇشنىڭ يېتەرلىك بولۇش ـ بولماسلىقى بەدەندىكى ھەر قايسى قۇۋۋەتلەرنىڭ كۈچلۈك ـ ئاجىز بولۇشى روھ ھاسىل بولۇشنىڭ يېتەرلىك بولۇش ـ بولماسلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك، شۇنداقلا روھ ھاسىل بولۇشنىڭ يېتەرلىك بولۇش ـ بولماسلىقى خىلىتلارنىڭ سۈپىتى، تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ مول بولۇش ـ بولماسلىقى، بەدەننىڭ ھاۋائى نەسمى بىلەن يېتەرلىك مىقداردا تەمىنلىنىش تەمىنلىنەلمەسلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئەگەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە بەدەندە ئوخشىمىغان دەرىجىدە خىلىت كۆيۈش ھادىسىسى يۈز بەرسە، كۆيۈش جەريانىدا خىلىتلارنىڭ ئىنتايىن نازۇك، ئۇچۇچان جەۋھىرى قىسمى خوراپ يوقالغاچقا، بەدەندە روھنىڭ ھاسىل بولۇشى توسالغۇغا ئۇچراپ، ئۇنىڭ خورىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، روھنىڭ خورىشى ماس ھالدا قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىششىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ھالەت روھ ۋە قۇۋۋەتكە ئېھتىياجى بىر قەدەر كۈچلۈك بولغان رەئىس ئەزا مىڭىدە ئاۋۋال ئىپادىلىنىپ، مىڭىنىڭ روھى نەفسانىيىسىنىڭ كېمىيىپ كېتىشى سەۋەبلىك، قۇۋۋىتى نەفسانىيىسى ئاجىزلاش نەتىجىسىدە روھقا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەردىن روھى جىددىيلىك، جىمغورلۇق، خامۇشلۇق، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئەسەبىيلىششى، ئۇنۇتقاقلىق، ھەسساسىيەت، خىيال پەرەسلىك، مالىخولىيا، جۇنۇنغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2) خىلىتلارنىڭ كۆيىشى نېرۋىلاردا توسۇلۇش، يىغىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، نېرۋا كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. كۆيگەن خىلىتلار ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدىكى قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتقا، ئاسانلا چۆكمىگە چۈشۈش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە بولۇپ، بەدەندە ئۇنىڭ بىرلىك مىقدارى ئارتىپ كەتكەندە، ئۇ قان تومۇر ۋە ئەزا، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا يىغىلىپ چۆكمىگە چۈشۈپلا قالماستىن، يەنە تەبىئىي مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولغان نېرۋىلارغا ئاسانلا يېپىشىپ، ئۇلاردا توسۇلۇشنى پەيدا قىلىدۇ. نېرۋىلار كۆيگەن خىلىتلارنىڭ غىدىقلىشىغا ئۇچرىغاندىن كېيىن يىغىلىپ توسۇلۇش ۋە يىغىلىشتىن بولغان نېرۋا كېسەللىكلىرىدىن سەرئى، تەشەننۇج، سەزمەسلىك كېسەللىكىگە ئوخشاش كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماستىن، يەنە بەزى ئىچكى ـ تاشقى سېزىم مەركىزلىرىنىڭ خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، ئاڭلاش، كۆرۈش، تېتىش، پۇراش، سېزىش خىزمەتلىرىنىڭ بىر ياكى بىر قانچىسىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىغا ئوخشاش

تاشقى بەش سېزىم نورمالسىزلىقى كېسەللىكلىرىنى، شۇنداقلا ئورتاق ھېس قىلىش، تەپەككۇر قىلىش، خىيال قىلىش، قوغدىنىش ئەستا ساقلاش پائالىيەتلىرىنىڭ بىر ياكى بىر قانچىسىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىدىن بولىدىغان ئىچكى بەش سېزىم نورمالسىزلىقى كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. شۇنداقلا نېرۋىغا مۇناسىۋەتلىك ئومۇمىي بەدەنلىك كېسەللىكلەردىن رەئىشە، ئىستىمرخا، لەقۋا ۋە باشقا ھەر خىل پالەچكە ئوخشاش كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

3. كۆيگەن خىلىتلار بەدەندە ياخشى، يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئەجداتلىرىمىز ئۇزاق مۇددەتلىك كلىنىكىلىق داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا ئىنسان بەدىنىدە كۆرۈلىدىغان ھەر خىل ياخشى، يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنى خىلىتلارنىڭ كۆيىشىدىن ھاسىل بولغان نورمالسىز سەۋدا خىلىتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قاراپ، ئۇلارنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن كۆيگەن سەۋدا خىلىتىغا قارىتا مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسھىللارنى بېرىپ، ئومۇمىي بەدەنلىك تەنقىيە ئېلىپ بارغاندىن كېيىن، مەخسۇس ئۆسمىنى داۋالايدىغان دورىلارنى ئىشلىتىپ بەلەبلىك نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرگەن بولسىمۇ، ئەمما بىر قىسىم يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنىڭ سەۋەبى تېخى ئېنىقلانغىنى يوق ۋە تېخى تەتقىق قىلىش باسقۇچىدا تۇرماقتا. بىر قىسىم يامان سۈپەتلىك ئۆسمە كېسەللىكرى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ياشاش مۇھىتى، تۇرمۇش ئادىتى، روھى-پسىخىك ئالاھىدىكلىرىنى ئېنىقلاپ كۆرگىنىمىزدە، مۇتلەق كۆپچىلىك بىمارلارنىڭ ئۇزاق مۇددەت روھى ئازاب چەككەن، قالايمىقان دورا ئىشلەتكەن، ھاراقنى كۆپ ئىچكەن، ئۇزاق مۇددەت تاماكا چەككەن، تەبىئىي مىزاجى سەۋدا ياكى سەپرا بولغۇچىلار بولۇپ، بۇنىڭدىن كۆيگەن خىلىتلارنىڭ بۇ كېسەلگە سەۋەب بولغانلىقىنى ھېس قىلىش قىيىن ئەمەس. شۇڭا ئۆسمە كېسەللىكلىرىنىڭ، جۈملىدىن يامان سۈپەتلىك ئۆسمە كېسەللىكىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا كۆيگەن خىلىتلارنىڭ ئۆسمە پەيدا قىلىش جەريانىنى چوڭقۇر تەتقىق قىلىپ، كۆيگەن خىلىتلار بىلەن ئۆسمە كېسەللىكلىرى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئايدىڭلاشتۇرۇۋالىدىغانلا بولساق، ئۆسمە كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك چارە- تەدبىرلىرىنى تېپىپ چىقىپ، ئىنسانلارنى ئۆسمىدىن ئىبارەت قاتىلنىڭ چاڭگىلىدىن خالاس قىلغىلى، ئىنسانىيەتكە بەخت ئېلىپ كەلگىلى بولىدۇ. كۆيگەن خىلىتلارنىڭ بەدەندە ئۆسمە پەيدا قىلىش جەريانىنى تۆۋەندىكى ئىككى نۇقتا ئارقىلىق چۈشەندۈرۈشكە بولىدۇ:

1) كۆيگەن خىلتلار ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى تەبىئىي ئۆسۈش ۋە بۆلۈنۈش پائالىيىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، ھەر خىل ياخشى، يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. بەدەندە كۆيگەن خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، تەبىئەت كۈچىنىڭ تەڭشەش، ماسلاشتۇرۇش خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋەتكەنلىكى ئۈچۈن، قۇۋۋەتنى نامىنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ، بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ نورمال بۆلۈنىشى ۋە ئۆسۈش قانۇنىيىتى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ. دەل مۇشۇ پەيتتە كۆيگەن خىلتلار ھۈجەيرىلەر بىلەن ئۇچرىشىپ، ھۈجەيرىلەردە زەخىملىنىش پەيدا قىلسا، بىر قىسىم ھۈجەيرىلەر ئۆلۈپ تۈگەيدۇ، بىر قىسمى ئۆزىدە بەلگىلىك مۇداپىئە ئىقتىدارى پەيدا قىلىپ، گىن ئۆزگىرىشى (ھىنلارنىڭ تۇساتتىن ئۆزگىرىشى)نى شەكىللەندۇرۇپ، ئۆزىنى زەخىملىگۈچى ماددىنىڭ ھۇجۇمىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، نورمال بۆلۈنۈش ۋە ئۆسۈش قانۇنىيىتىگە خىلاپ ھالدا ئۆسۈپ ۋە بۆلۈنۈپ، ئەسلىدىكى نورمال توقۇلمىنى تۈزگۈچى ھۈجەيرىدىن تۈزۈلۈش ۋە خۇسۇسىيەت جەھەتتىن تۈپتىن پەرقلىنىدىغان ئۆسمە ھۈجەيرىلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. مانا مۇشۇ ئۆسمە ھۈجەيرىلىرى توپى ئوخشىمىغان ئەزالاردا ئىشاش بولمىغان ياخشى- يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

پەيدا بولغان ئۆسمىنىڭ ئالاھىدىلىكى ئۆسمە پەيدا قىلغۇچى كۆيگەن خىلتنىڭ ماددىسى، كۆيۈش دەرىجىسى، بەدەندىكى بىرلىك مىقدارى، كېسەل قوزغاشچانلىقىنىڭ كۈچلۈك-ئاجىز بولۇشى، ئەڭ مۇھىمى، كۆيەندىن كېيىن ئوفۇنەتلىنىشىنىڭ بولۇش-بولماسلىقىغا ئاساسەن، ئۆسمىلەر ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە ۋە يامان سۈپەتلىك ئۆسمە دەپ چوڭ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئۆسمە كېسەللىكلىرى ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان ئۇزاق مۇددەتلىك كۆزىتىش ۋە تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، تەبىئىي خىلتلارنىڭ كۆيىشىدىن ھاسىل بولغان خۇنى سەۋدا، سەپرائى سەۋدا، بەلغەمى سەۋدا، سەۋدائىي سەۋدا خىلتلىرىنىڭ تەسىرىدە كېلىپ چىققان ئۆسمىلەر ئىچىدە ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمىلەر مۇتلەق كۆپ سانىنى ئىگىلەيدۇ. چۈنكى تەبىئىي خىلتلارنىڭ كۆيىشىدىن ھاسىل بولغان يۇقىرىقى بىر قاتار نورمالسىز سەۋدا خىلتلىرىنىڭ چۆكمىگە چۈشۈش، قۇرۇتۇش، قۇرۇش تەسىرى نىسبەتەن گەۋدىلىك بولسىمۇ، ئەمما ھۈجەيرىلەرنى زەخىملەندۈرۈپ، ھۈجەيرە ئالمىشىشىنى قالايمىقانلاشتۇرۇش ئىقتىدارى ئانچە يۇقىرى بولمىغاچقا، توقۇلما، ھۈجەيرىلەر بۇ خىل كۆيگەن خىلتلارنىڭ ھۇجۇمىغا ئۇچرىغاندا، ھۈجەيرىلەرنىڭ گىن قۇرۇلمىسىدا بولىدىغان ئۆزگىرىش ھەمدە ھۈجەيرىنىڭ بۆلۈنۈپ

ئۆسمىمۇ نىسبەتەن ئاستا بولۇپ، كۆپىنچە ھاللاردا بەز ئۆسمىسى، ياغ ئۆسمىسى، مەڭ ئۆسمىسى، مۇسكۇل ئۆسمىسى، كۆمۈرچەك ئۆسمىسىگە ئوخشاش ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنى پەيدا قىلىدۇ بۇ خىل ئۆسمىلەردە كۆچۈش بولمايدۇ. ئۆسمە ھۈجەيرىلىرىدىكى ئۆسۈش مۇتلەق ئەسلىگە كەلمەيدىغان ئۆسۈش ئەمەس. شۇڭا سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىچ مۇسھىللىرىنى بېرىپ، سىستېمىلىق داۋالاش ئېلىپ بارغاندا، ئۆسمىنى تورمۇزلىغىلى، ئۆسمىگە قارشى ئۈنۈملۈك دورىلارنى ئىشلەتكەندە، ئۆسمىنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ. ئەمما نورمالسىز خىلتلار كۆيگەندىن كېيىن قان تومۇرلار ۋە ئەزا، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا يىغىلىپ تۇرۇش نەتىجىسىدە، كۈچلۈك قۇرۇق سوغۇق مۇھىتتا ئۆسۈپ كۆپىيىدىغان جاراسىملاردىن سىل تاياقچە باكتېرىيىسى (جاراسىم ئەسەۋىيە سىللىيە)، كۆيدۈرگە تاياقچە باكتېرىيىسى (جاراسىم ئەسۋىيە جەمبىرىيە) گە ئوخشاش جاراسىملار بىلەن يۇقۇملانسا كۆيگەن خىلتلار كۈچلۈك نابۇت قىلىش، زەخىملەندۈرۈش ئىقتىدارىغا ئىگە ماددىغا ئايلىنىپ، ھۈجەيرىلەرنى زەخىملەندۈرۈپ، ھۈجەيرىلەردە گىننىڭ توساتتىن ئۆزگىرىشىنى پەيدا قىلىپ، ھۈجەيرىلەرنىڭ تېز سۈرئەتتە شىددەتلىك بۆلۈنۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا بۇ خىل ئۆسمە ھۈجەيرىلىرى پەيدا قىلغان ئۆسمىنىڭ ئۆسۈشى تېز بولۇپ، يامراش ھالىتىدە ئۆسىدۇ، ئەتراپتىكى ئەزالارنى بۇزۇپ تېزلىكتە قايىتلايدۇ. بۇ خىل كۆيگەندىن كېيىن ئۇفۇنەتلەنگەن نورمالسىز سەۋدا خىلتلىرى پەيدا قىلغان ھۈجەيلەردىكى نورمالسىز ئۆسۈش ئەسلىگە كەلمەيدىغان ئۆسۈش بولغاچقا، دەسلەپكى دەۋردە كۆيۈپ ئۇۋاۇنەتلەنگەن سەۋدا خىلتىغا قارىتا مۇنزىج ھەم مۇسھىل بېرىپ تازىلاش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن كۈچلۈك قان تازىلىغۇچى ئۆسمىگە قارشى دورىلارنى ئىشلەتكەندە، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى مەلۇم دەرىجىدە تىزگىنلىگىلى بولىدۇ. ئەمما كۆيۈپ ئۇفۇنەتلەنگەن خىلتىنىڭ بىرلىك مىقدارى كۆپ، ئۆسمە ئاللىقاچان 2-، 3- دەۋرگە بېرىپ قالغان بولسا، دورا بىلەن داۋالاشنى ئاساسەن قوبۇل قىلمايدۇ. ئەگەر ئوپېراتسىيە قىلىپ كېسىپ ئېلىۋەتسە يەرلىك ئورۇندا قېپقالغان ياكى ئەتراپ توقۇلمىلارغا يامراپ كەتكەن ئۆسمە ھۈجەيرىلىرى شىددەت بىلەن بۆلۈنۈپ ھەم كۆچۈپ، رەئىس ئەزالارغىچە تەسىر يەتكۈزۈپ، بىمارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ ئېلىپ كېلىدۇ.

4. كۆيگەن خىلتلار قان تومۇرلارنىڭ قېتىشى ۋە توسۇلۇشىدىن بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. يۇقىرىدا ئوتتۇرىغا قويۇپ ئۆتكىنىمىزدەك خىلتلار كۆيگەندىن كېيىن قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتى ئېشىپ قويۇق ماددىغا ئايلىنىدۇ ھەمدە ئاسانلا چۆكمىگە چۈشۈپ بەدەنگە تۈپتىن پايدىسىز

بولغان، توقۇلما ھۇجەيرىلەر تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنمايدىغان يات ماددىغا ئايلىنىدۇ. شۇڭا ئۇ قان تومۇرلار ئىچىدە ئايلىنىپ يۈرۈش جەريانىدا يۈرەك، مېڭە قان تومۇرلىرىغا ئوخشاش قان قېيىپ ئۆتىدىغان ئورۇنلاردا ئاسانلا چۆكمىگە چۈشۈپ، قان تومۇر دىۋارىنى قېلىنلاشتۇرۇپ، ئۆتكۈزۈش كانىلىنى تارايتىپ، يۈرەك ۋە مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىشتىن بولىدىغان بىر يۈرۈش كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

ئەگەر كۆيگەن خىلىتلار ئىنچىكە قان تومۇرلاردا تولۇق توسۇلۇشنى پەيدا قىلسا يەرلىك ئورۇن توقۇلمىسىنىڭ قان ھەم ھاۋائىي نەسىمى بىلەن تەمىنلىنىشى ئېغىر دەرىجىدە توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، توقۇلمىلارنىڭ ئۆلۈش ھەمدە قارا سانغا ئوخشاش ئېغىر ئاقىۋەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. كۆيگەن خىلىتلار قان تومۇرلارنىڭ توسۇلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماستىن، يەنە خىلىتلارغا تەسىر كۆرسىتىپ، قان خىلىتىنىڭ قويۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغاچقا، ئاسانلا تۆۋەندىكى مۇچە كۆك قان تومۇرلىرىدا قان قېيىشنى پەيدا قىلىپ، تۆۋەنكى مۇچە كۆك قان تومۇرلىرى كىلاپانىرىنىڭ توسۇش رولىنى بۇزىۋېتىپ، كىلاپانلارنىڭ يېپىلىشى تولۇق بولماسلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان تۆۋەنكى مۇچە كۆك قان تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى-بۈگرى كېڭىيىشىگە ئوخشاش قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

كۆيگەن خىلىتلار قىيام جەھەتتىن قويۇق، چۆكمىگە چۈشۈش ئالاھىدىلىكى كۈچلۈك بولغان يات ماددا بولغاچقا، تەبىئىي مىزاجى سوغۇق بولغان ئەزالاردا يىغىلىپ، ئاسانلا توسالغۇ پەيدا قىلىش ئارقىلىق شۇ ئەزالاردا ياللۇغلۇق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: مېڭە پەردىسى، كاناي، ئۆپكە، ئاشقازان، قىزىل ئۆڭگەچ، تال، بوغۇم خالتىسى قاتارلىق ئەزالاردا سەۋدائىي ياللۇغنى پەيدا قىلىدۇ. نورمالسىز سەۋدا خىلىتى پەيدا قىلغان بۇ خىل ياللۇغلارنىڭ يېنىشى نىسبەتەن قىيىن بولۇپ، ئاسانلا قاتقان ياللۇغقا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

5. كۆيگەن خىلىتلار ئىرسىي كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى مەنبە بولۇپ، ئەۋلادلاردا تۇرلۇك ئىرسىي كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئىرسىي كېسەللىكلەر ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان كۆزىتىش ۋە تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، كۆيگەن خىلىتلارنىڭ ئىنسانلاردىكى ئىرسىي كېسەللىكلەر بىلەن زىچ مۇناسىۋىتى بارلىقى ئىسپاتلاندى. ئىنسانلاردىكى ئىرسىيەت ۋە ئىرسىي ئالاھىدىلىكلەر ئىنسان ۋۇجۇدىدىكى بىرلەمچى قۇۋۋەتلەردىن قۇۋۋەتنى تەبىئىينىڭ

مۇھىم تەركىبى قىسمى بولغان قۇۋۋىتى تاناسىلىيە (ئىنسانلارنىڭ نەسىل قالدۇرۇش پائالىيىتىنى باشقۇرغۇچى كۈچ) قۇۋۋىتى تەبىئىنى ۋاسىتە قىلىپ، ئىنسانلاردىكى ئەۋلاد قالدۇرۇپ نەسلىنى ساقلاپ قېلىش پائالىيىتىگە يېتەكچىلىك قىلىدىغان بولۇپ، بۇ قۇۋۋەت خاس ئىنسانلارنىڭ كۆپىيىش پائالىيىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماستىن، يەنە ئادەم بەدىنىنىڭ ھەربىر ئەزا، توقۇلمىلىرىنى تۈزگۈچى ھۈجەيرىلەرنىڭ بۆلۈنۈپ كۆپىيىش (سان كەمەيتىپ بۆلۈنىش ۋە يىپلىق بۆلۈنىش قاتارلىقلار) پائالىيىتىگە يېتەكچىلىك قىلىدۇ. ئەگەر ئاتا ياكى ئانا تەرەپنىڭ ۋۇجۇدىدا كۆيگەن خىلتلار بولسا، ئۇ ئىرسىي زەخىملەنگۈچى ماددىغا ئايلىنىپ، ئىرسىيەت يولى ئارقىلىق ئەۋلادلارنىڭ تېنىگە ئۆتۈپ، ئەۋلادلارنىڭ ۋۇجۇدىدىكى قۇۋۋىتى تاناسىلىيەنىڭ خىزمىتىدە مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. ھۈجەيرە ئىرسىي ماددىسى DNA مۇبادا كۆيگەن خىلتلار بىلەن ئۇچرىشىپ قالسا ئىرسىي زەخىملەنگۈچى ماددا (كۆيگەن خىلت) تەرىپىدىن زەخىملىنىپ، مولېكۇلىسىدا چوڭ كېسەللىك ئۆزگىرىش (ھۈجەيرە ئىلمىي جەھەتتىن كۆرگىلى بولىدىغان خىروسومىنىڭ غەيرى ئۆزگىرىشى) مەسىلەن، رەڭ قارىغۇسى، مەڭ، تاقىر باشلىق، زىققا كېسىلى، كاناي ياللۇغى، سەرئى، ئاق كېسىلىگە ئوخشاش، كىچىك كېسەللىك (كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدىغان) ئۆزگىرىشلەردىن قان ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، جىنسىي ھەۋەسنىڭ تۆۋەنلىكى، دىۋەڭلىك كېسەللىكلىرىگە ئوخشاش كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئۇندىن باشقا ئىنسانلارنىڭ كۆپىيىش سىستېمىسى ۋە تۇرەلمە، ھامىلە كۆيگەن خىلتلار تەرىپىدىن زەخىملەنسە، تۇغماسلىق، بويىدىن ئاجراش، ئۆلۈك تۇغۇش، ھامىلىدىكى ھەر خىل غەيرىلىككە ئوخشاش كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

6. كۆيگەن خىلتلار بەدەندە ھەسساسىيەت (زىيادە سېزىمچانلىنىش) لىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. خىلتلار كۆيگەندىن كېيىن نورمالسىز سەۋدا خىلتىدا ئايلىنىپ ئەزا توقۇلمىلار تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنمايلا قالماستىن، يەنە ئۇ زىيادە سەزگۈرلۈك مەنبىئىگە ئايلىنىدىغان بولغاچقا، بەدەننىڭ قايسى ئورۇنلىرىدىكى سەزگۈ نېرۋىلار بۇ خىل يات ماددىغا يولۇققاندا دەرھال قوزغىلىش ئىنكاسى شەكىللەندۈرۈپ، ھەسساسىيەت ھادىسىسىنى پەيدا قىلىپ، بەدەندە ھەسساسىيەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. كۆيگەن خىلتلار نەپەس يوللىرىغا تەسىر قىلسا، نەپەس يوللىرى شىللىق پەردىسى ئارىلىق بوشلۇقلارغا يىغىلىپ، تەدرىجىي قويۇلۇپ ئۆتكۈرلىشىپ، نەپەس يولى زىيادە

سىزىمچانلىق مەنبىئىگە ئايلىنىپ نەپەس يولى سۈزگۈ ئەسەبلىرىنى غىدىقلاپ، يەرلىك ئورۇندا زىيادە سېزىمچانلىق رېئاكسىيىسى پەيدا قىلىپ، كانايچە زىققىسىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئەتراپ قان تومۇرلارغا تەسىر قىلىپ قان تومۇرلاردا زىيادە سېزىمچانلىق پەيدا قىلسا، ئەتراپ قان تومۇرلارغا تەسىر قىلىپ قان تومۇرلاردا زىيادە سېزىمچانلىق پەيدا قىلسا، ئەتراپ قان تومۇرلارنىڭ جىيدىي تارىيىشى نەتىجىسىدە ھەسساسىيەتلىك ئايلىنىش، ھەسساسىيەتلىك قان تومۇر ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ھەزىم قىلىش يولى شىللىق پەردىلىرىگە تەسىر قىلسا، يەرلىك ئورۇن نېرىپلىرىدا ھەسساسىيەتنى پەيدا ىلىپ، ئىچى سۈرۈش، قورساق مۇجۇپ ئاغرىشقا ئوخشاش ئالامەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر كۆيگەن خىلىتلار تېرە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا يىغىلسا، تېرە ھەسساسىيەتنى پەيدا قىلىپ، ھەسساسىيەتلىك تېرە ياللۇغى، ھۆل تەمرەتكە، قوقاق قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

7. كۆيگەن خىلىتلار تېرىنىڭ تەبىئىي رەڭ ماددىسى بىلەن تەمىنلىنىش خىزمىتىنى بۇزۇپ، تېرە رەڭگى ئۆزگىرىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. تېرە ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى مۇھىتى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك، كۆلىمى ئەڭ چوڭ ئەزا بولۇپ، خىلىت ۋە مىزاجدىكى ئۆزگىرىشلەر تېرىگە مۇئەييەن تەسىر كۆرسىتىدۇ. چۈنكى خىلىت ۋە مىزاجدا بەلگىلىك نورمالسىزلىقلار كۆرۈلگەندە، بەدەنىنىڭ تەبىئەت كۈچى رەئىس ئەزالارنى نورمالسىز خىلىتلارنىڭ تەسىرىدىن ساقلاپ، بەدەنىنىڭ تەبىئەت كۈچى رەئىس ئەزالارنى نورمالسىز خىلىتلارنىڭ تەسىرىدىن ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن جىددىي ھەرىكەتكە كېلىپ، يات ماددىلارنى تېرە، بۆرەك، نەپەس يوللىرى قاتارلىق چىقىرىش ئەزالىرىغا ئىتتىرىپ، قۇۋۋىتى دافىئەنىڭ رولىدىن پايدىلىنىپ، بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ، خىلىت ھەم مىزاجنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەشكە تىرىشىدۇ. ئەگەر كۆيگەن خىلىتلار تەبىئەت كۈچىنىڭ تەسىرىدە تېرىگە ئىتتىرىلسە، تېرە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا يىغىلىپ كۆيگەن خىلىتنىڭ دەرىجىسى، خاراكتېرى ۋە كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكىگە مۇناسىپ تېرە رەڭگى ئۆزگىرىدىغان كېسەللىكلەر ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. خىلىتلارنىڭ ناھايىتى يېنىك دەرىجىدە كۆيۈشىدە كۆيگەن خىلىتلارنىڭ بەدەندىكى بىرلىك مىقدارى نىسبەتەن ئاز، كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكى، چۆكمە چۈشۈپ توسۇلۇش پەيدا قىلىش ئىقتىدارى نىسبەتەن تۆۋەن بولغاچقا، تېرىنىڭ تەبىئىي رەڭ ماددىسى بىلەن تەمىنلىنىش خىزمىتىگە ئانچە چوڭ تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. پەقەت

تېرىدە سەۋدا خىلتىنىڭ غالىپلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەردىن تېرە ئاق، پارقىراقلىقىنى يوقىتىپ، نۇرسىز، خۇنۇك، تاتىراڭغۇ بولۇپ قالىدۇ. خىلتلارنىڭ ئوتتۇرىھال ۋە ئېغىر دەرىجىدە كۆيىشىدە كۆيگەن خىلتلار تېرە قاتلىمىدا يىغىلىپ، قۇۋۋىتى غازىيىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، تېرىدىكى رەڭنى كونترول قىلغۇچى قۇۋۋىتى مۇلەۋۋىنەنىڭ خىزمىتىنى بۇزۇپ، كۆيگەن خىلتنىڭ مىزاجى ۋە خۇسۇسىيىتىگە مۇناسىپ ھالدا تېرىدە قارا رەڭ ماددىسىنىڭ ھاسىل بولۇشى كۈچىيىپ، تېرە ئاق رەڭ ماددىسىنىڭ ھاسىل بولۇشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، دائىرىلىك قارا داغ، تېرە كۆكىرىش، تېرىدە قارا ياكى قىزىل رەڭلىك مەڭ ئۆسمىسى پەيدا بولۇش، قارا بەرەس، قارا بەھەق، تىرناق قارىداش كېسىلى، داغ، سەپكۈنگە ئوخشاش تېرە رەڭگى ئۆزگىرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

دېمەك، كۆيگەن خىلتلار خىلىت نورمالسىزلىقلىرى ئىچىدە شەكىللىنىش جەريانى مۇرەككەپ، ئۆزى جاھىل، بەدەندىن تازىلاش قىيىن، كېسەل قوزغاش دائىرىسى بىر قەدەر كەڭ، ئورگانىزمغا بولغان زىيىنى ئېغىر بولغان نورمالسىز خىلتلاردىن ئىبارەت. بەدەندە كۆيگەن خىلتلارنىڭ شەكىللىنىشى يېنىك بولغاندا ئۆزى جاھىل، ساقايماي ئۆزۈنغا سوزۇلىدىغان، تەكرار قوزغۇلىدىغان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىپ، داۋالىغۇچىغا ھەم داۋالانغۇچىغا ئوخشاش بولمىغان ئاۋارىچىلىقلارنى ئېلىپ كېلىدۇ. ئېغىر بولغاندا جىددىي قوزغۇلۇپ، جانغا زامىن بولىدىغان ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىپ، بىمارلارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. شۇڭا بىز خىلتلار كۆيۈشىنىڭ ماھىيىتى، كۆيۈش جەريانى، كۆيۈش دەرىجىسى، شۇنداقلا ئورگانىزمغا بولغان بولغان تەسىرىنى ئەتراپلىق ھەم پۇختا ئىگىلىۋالساق، خىلتلار كۆيۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەمدە كۆيگەن خىلتلار پەيدا قىلغان كېسەللىكلەرنى توغرا تونۇپ ھەم ئۈنۈملۈك داۋالاپ، تېبابىتىمىزنىڭ بۇ جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكىنى يەنىمۇ نامايان قىلىپ، بىمارلارنى جاھىل، داۋالاش قىيىن بولغان خەۋپلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئازابىدىن خالاس قىلىپ، ئىنسانىيەتكە بەخت ئېلىپ كېلىش يولىدا تېگىشلىك تۆھپە قوشالايمىز.

8. ئىنسانلارنىڭ تەبئىي مىزاجى پەيدا قىلغان خۇلقى - مىجەز ئالاھىدىلىكلىرى

كۆپىنچە كىشىلەر «مىزاج» سۆزى بىلەن «مىجەز» سۆزىنىڭ بىر - بىرىنىڭ ئورنىغا دەسسىتىپ ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە پەرقى يوق ئوخشاشلا بىر گەپ دەپ قارايدۇ.

ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. چۈنكى بۇ ئىككى سۆز شەكىل جەھەتتىنمۇ، ئىپادىلىگەن مەنا جەھەتتىنمۇ بىر - بىرىدىن پەرقلىنىدۇ. «مىزاج» ئەرەبچە سۆز بولۇپ ئارىلاشما، بىرىكمە، قوشۇلما دېگەن مەنىدە قوللىنىلىدۇ. «مىجەز» ئۇيغۇرچە سۆز بولۇپ يەنە بىر مەنىسى خۇلق، ئادەت دېگەن مەنىدە قوللىنىلىدۇ. «مىزاج» بولسا بىز يۇقىرىدا تىلغا ئېلىپ ئۆتكىنىمىزگە ئوخشاش تەبىئەت دۇنياسى ۋە تەبىئەت دۇنياسىدا مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان بارلىق جانلىقلار ۋە جانسىز جىسىملارنىڭ ئىپتىدائىي قۇرغۇچى ماددىسى بولغان تۆت ئاناسورنىڭ ئىنتايىن ئۇششاق بۆلەكلىرىدىكى بىر-بىرىگە قارىمۇ-قارشى بولغان كەيپىياتلارنىڭ ئۆزئارا تەسىرلىشىشى نەتىجىسىدە، شۇ جانلىق ياكى جانسىز جىسىمدا ئىپادىلىنىپ چىققان يېڭى بىر خىل كەيپىياتتىن ئىبارەت. جانسىز جىسىملارنىڭمۇ، جانلىقلارنىڭمۇ ئۆزىگە خاس مىزاجى بولىدۇ. ئۇ ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق ياكى ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇقتىن ئىبارەت مەلۇم بىر كەيپىياتقا مەنسۇپ بولىدۇ.

«مىجەز» بولسا كىشىلەرنىڭ كونكېرت گەپ - سۆزى، ئىش - ھەرىكەتلىرى داۋامىدا تۇراقلىق ھالدا ئىپادىلىنىدىغان پسىخىك ھالەتتىن ئىبارەت. ئۇ تەبىئىي مىزاجنىڭ مەھسۇلى. ئوخشاش بولمىغان مىزاجدىكى كىشىلەردە ئوخشاش بولمىغان خۇلقى - مىجەز، روھىي پسىخىك ئالاھىدىلىكلەر ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ. سەپرا مىزاجلىق كىشىلەردە سەپرا خىلتىنىڭ قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتى غالىپ ئورۇندا تۇرغاچقا غالىپ ئورۇندا تۇرغان قۇرۇق ئىسسىق كەيپىيات ئەسەبلەرنىڭ قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتى بىلەن تەسىرلىشىش نەتىجىسىدە قۇرۇقلۇق ئورتاق نۇقتا بولغاچقا، بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ ئەسەبلىرىنىڭ قۇرۇقلۇق كەيپىياتى نىسبەتەن يۇقىرى بولىدۇ. بۇ ھال نېرۋىلارنىڭ سەزگۈرلىكى ۋە ئىنكاس قايتۇرۇش ئىقتىدارىنىڭ نىسبەتەن يۇقىرى بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. شۇڭا بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەردە ئاچچىقى يامان، غەزەپلىنىشكە مايىل، نېرۋىسى ئىتتىك، ھەرىكىتى تېز، سەزگۈر، ھېسسىياتى كۈچلۈك، ئۆزىنى تۇتۇۋالالماسلىق، ئۇيقۇسى كەم بولۇش، روھىي تۇراقسىز بولۇش، دىلغۇل بولۇش قاتارلىق خۇلقى - مىجەز ۋە روھىي پسىخىك ھالەت غالىپراق بولىدۇ. قان مىزاجلىق كىشىلەردە قان خىلتىنىڭ ھۆل ئىسسىق كەيپىياتى ھۆكۈمران ئورۇندا تۇرۇپ نېرۋىلارنىڭ قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتىنى نىسپىي تىزگىنلەپ تۇرغاچقا، نېرۋىنىڭ سەزگۈرلىكى ۋە ئىنكاس قايتۇرۇش ئىقتىدارى نىسبەتەن مۆتىدىل بولىدۇ. شۇڭا بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەر خۇشخۇي، مۇلايىم، چىقىشقاق، ئوچۇق چىراي كېلىدۇ. ھەر قانداق ئىش قىلغاندا ئۆزىنى تەمكىن،

سالماق تۈتىدىغان خۇلقى-مىجەز ۋە روھىي پسىخىك ھالەتلەر ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ.

بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەردە ھۆل سوغۇق كەيپىيات غالىپ ئورۇندا تۇرۇپ، نېرۋىلارنىڭ قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتى بىلەن تەسىرلىنىشىپ ھۆللۈك كەيپىيات نېرۋىلارنىڭ قۇرۇقلۇقىنى نىسبەتەن كېمەيتىدۇ، سوغۇقلۇق كەيپىياتلار قوشۇلۇپ نېرۋىلارنىڭ سوغۇقلۇقىنى تېخىمۇ ئاشۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ نېۋ سەزگۈرلىكى، ئىنكاس قايتۇرۇش ئىقتىدارى تۆۋەن بولىدۇ. ئۇلاردا ئېغىر - بېسىقلىق، بىخەملىك، سوغۇق قانلىق، ئۇيقۇسى كۆپ، سەزەۈرلىكى تۆۋەن، ھەرىكىتى ئاستا بولۇش، ساددىق ۋە پەرۋاسىزلىققاق ئوخشاش خۇلقى - مىجەز، روھىي پسىخىك ھالەتلەر ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ.

سەۋدا مىزاج كىشىلەردە قۇرۇق سوغۇق كەيپىيات غالىپ ئورۇندا تۇرۇپ، ئۇ نېرۋىلارنىڭ قۇرۇق سوغۇق كەيقپىياتىنى كۈچەيتىپ، سەزگۈرلىكى ۋە ئىنكاس قايتۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇۋەتكەن بولغاچقا، بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەردە خىيالپەرەسلىك، گۇمانخورلۇق، يالغۇزلۇقنى خالاش، ئۇيقىسى كەم بولۇش ، قۇرۇق ھاۋايى - ھەۋەسلەرگە بېرىلىپ كېتىش، ئەندىشە، ئازابقا مايىل كېلىش، ئەمما ئەستە ساقلاش قابىلىيىتى ۋە ئەقلىي تەپەككۇرى يۇقىرى، ھەرىكىتى چاققان، تېتىك بولۇشتەك خۇلقى - مىجەز، پسىخىك ئالاھىدىلىكلەر ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ. مانا بۇلار مىزاجنىڭ ئۆزگىچە تەسىرىدىن كېلىپ چىققان مىجەزدىكى روھىي پسىخىك ئالاھىدىلىكلەردىن ئىبارەت. بۇلاردىن باشقا ھەربىر ئادەمدىكى روھىي پسىخىك ئالاھىدىلىكلەرنىڭ شەكىللىنىشكە يەنە يېمەك - ئىچمەك، ياشاش مۇھىتى (رايون پەرقى ئىجتىمائىي مۇھىت)، تەربىيىلىنىش ئەھۋالى، تۇرمۇشتىكى ئوڭۇشسىزلىقلار، نورمالسىز روھىي كەيپىيات ئامىللىرى (زىيادە خۇشاللىنىش، ئەقلىي ئەمگەكتىن زىيادە چارچاش، خورلىنىش، ئۈمىدسىزلىنىش قاتارلىقلار)، ئۇزاق مۇددەت كېسەل ئازابى تارتىش، تۇرمۇش ئادىتى (كىيىنىش، يۈرۈش - تۇرۇش، كىشىلىك مۇناسىۋەت، ئەيش - ئىشرەت، كەيىپ - ساپاغا بېرىلىش) قاتارلىقلارمۇ ھەر بىر ئادەمدە ئۆزگىچە خۇلقى - مىجەزنى شەكىللەندۈرىدۇ.

يۇقىرىقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن شەكىللەنگەن ئىنسانلاردىكى مىجەز ئالاھىدىلىكى ھەرىكەتچانلىقتا ۋە ئۆزگىرىشچانلىقتا ئىگە بولۇپ، ئۇ پەيدا قىلغۇچى مەنبە، شارائىت ۋە ئۇسۇللارنىڭ ئۆزەرىشىگە ئەگىشىپ ماس ھالدا ئۆزەرىپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئۆزگىرىشى ئىنسانلارنىڭ ساقلىق ھەم كېسەللىك ھالەتلىرىگە بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ. شۇڭا ئىنسانلار بۇ خىل مىجەزنىڭ پايدىلىقلىرىنى تاللاپ

ساقلاپ قېلىپ تەرەققىي قىلدۇرۇش بىلەن بىرگە، پايدىسىزلىرىنى ھەر خىل تەدبىرلەرنى قوللىنىش ئارقىلىق ئۆزىدىن تازىلاپ چىقىرالايدۇ ياكى پايدىلىق تەرەپكە ئۆزگەرتەلەيدۇ. ئەمما ئىنسانلاردىكى خىلتلارنىڭ ئۆزئارا تەسىرىدىن يەككە تەندە شەكىللەنگەن تەبىئىي ھالدىكى تۇغما مىزاج شۇ تەننىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشى ۋە ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ ساغلام داۋاملىشىشىدىكى تۈرتكىلىك ئىچكى ئامىل بولۇپ، ئۇنىڭ مۇشۇ ھالەتتە تەبىئىي ساقلىنىشى ساقلىقنىڭ ئاساسى. ئەگەر ئۇ ھەر خىل ئامىللارنىڭ تەسىرىدە ئۆزىنىڭ تۇغما تەبىئىي ساقلىنىشى ساقلىقنىڭ ئاساسى. ئەگەر ئۇ ھەر خىل ئامىللارنىڭ تەسىرىدە ئۆزىنىڭ تۇغما تەبىئىيلىكىدىن ئۆزگىرىپ كەتسە، شۇ تەندە شۇ خىل ئۆزگىرىشكە مۇناسىۋەتلىك بولغان ھەر خىل كېسەللىك ئۆزەرىشلىرى ئىپادىلىنىدۇ. بۇ يەردە شۇنىمۇ ئەسكەرتىپ ئۆتۈش زۆرۈركى، ھەر بىر يەككە تەندىكى تۇغما تەبىئىي مىزاج مۇتلەق ئۆزگەرمەس ھالەتتە بولماستىن، شۇ يەككە تەننىڭ ھەرقايسى ھاياتلىق باسقۇچلىرىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ماس ھالدا تەبىئىيلىك قانۇنىيىتىنى ساقلىغان ئاساستا تەنگە مايىلچانلىق ھالدا ئۆزگىرىش يسايدۇ. لېكىن بۇ خىل ئۆزگىرىش دەرىجىسى شۇ يەككە تەندىكى ئەجداد تەرىپىدىن ئىرسىيەت يولى بىلەن شەكىللەنگەن تەبىئىي تۇغما مىزاجنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: مەلۇم بىر بوۋاقنىڭ ئەجداد تەرىپىدىن ئىرسىيەت يولى بىلەن شەكىللەنگەن تەبىئىي تۇغما مىزاجىنى سەپرا (قۇرۇق ئىسسىق) دېسەك، بۇ بوۋاقنىڭ ھامىلە دەۋرىدىكى تەبىئىي مىزاجى مۆتىدىل تەرەپكە، بوۋاقلىق ۋە ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدىكى مىزاجى قۇرۇقلۇق ۋە ھۆللۈكتە مۆتىدىل بولغان ئىسسىقلىق تەرەپكە، ياشلىق ۋە ئوتتۇرا ياشلىق دەۋرىدىكى مىزاجى يۇقىرى دەرىجىدىكى قۇرۇق ئىسسىق تەرەپكە، ياشانغان دەۋرىدىكى مىزاجى ئەسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل قۇرۇقۇق تەرەپكە مايىللىشىدۇ.

يۇقىرىدىكى مىسالدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ھەر بىر يەككە تەندىكى ئىرسىيەت ئارقىلىق شەكىللەنگەن تەبىئىي تۇغما مىزاج شۇ تەننىڭ ھەر قايسى ھاياتلىق باسقۇچلىرىدا مۇتلەق ئۆزەرىپ، نىسپىي ئۆزەرىش ياساپ، ھاياتلىقنىڭ ھەرقايسى تەرەققىيات باسقۇچلىرىغا مايىللىشىدۇ. خالاس.

بىز يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتكەن ھەر بىر تەندىكى خىلىق ـ مىجەز، پىسخىك ئالاھىدىلىكلەرمۇ ئۆز نۆۋىتىدە شۇ تەندىكى تەبىئىي تۇغما مىزاجغا تەسىر كۆرسىتىپ مۇئەييەن مىزاج ئۆزگىرىشىنى پەيدا قىلىدۇ.

بۇ خىل ئۆزگىرىش شۇ تەنگە نىسبەتەن تەبىئىيلىكتىن ھالقىغان نورمالسىز ئۆزگىرىش بولۇپ، مەلۇم كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

مەسىلەن:مىجەزدىكى چۇسلۇق جىددىيلىك، خاتىرجەمسىزلىك، تىت - تىتلىق، خورلىنىش ھېس قىلىش، ئازابلىنىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش پاسسىپ روھى كەيپىيات ئامىللىرىنىڭ تەكرار داۋاملىشىشىنى سەپرا خىلىتىنىڭ نورمالدىن ئارتىپ كېتىش ياكى خىلىتلارنىڭ كۆپىيىشىگە سەۋەب بولۇپ، شۇ تەندە سەفرا مىزاجلىق ياكى سەۋدا مىزاجلىق ھالەتنى شەكىللەندۇرۇپ قويىدۇ ھەمدە شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك مىزاج بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى ياكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى شەكىللەندۇرىدۇ.

بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، مىزاج بىلەن مىجەز ئىككىسى ئىككى ئۇقۇم بولۇپ، مىزاج مىجەزنى بەلگىلەيدۇ. مىجەزمۇ بۇ ئۆز نۆۋىتىدە تەبىئىي مىزاجقا تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇلار ئوتتۇرىسىدىكى ھەم باغلىنىش ھەم پەرق بار. شۇڭا مىزاج سۆزى بىلەن مىجەز سۆزىنى توغرا ئىشلىتىش ئىنتايىن مۇھىم.

تەبىئىي مىزاج ۋە ئۇنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتىدىكى رولى

ھاياتلىق پائالىيەتلىرى ھۈجەيرە ۋە ھۈجەيرىلەر ئوتتۇرىسىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. ھەر خىل توقۇلمىلار ھۈجەيرىدىن تۈزۈلىدۇ. توقۇلمىلار ئەزانى تەشكىل قىلىدۇ. ئەزالار سىستېمىنى تەشكىل قىلىدۇ. ھەر خىل سىستېمىلار بىرلىشىپ مۇكەممەل بولغان بىر پۈتۈن جانلىقلار ئورگانىزمىنى شەكىللەندۇرىدۇ. شۇڭا ئەزا توقۇلمىلارنىڭ مىزاجىنى شۇ ئەزا توقۇلمىنى تۈزگۈچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئورتاق مىزاجى ۋە دەرىجىسى، يەككە تەننىڭ مىزاجىنى ئەزا توقۇلمىلارنى تۈزگۈچى ھۈجەيرىلەر توپىنىڭ ئورتاق مىزاجى ۋە دەرىجىسى بەلگىلەيدۇ.

ھۈجەيرە توقۇلما ۋە ئەزالارنى تۈزگۈچى ئەڭ كىچىك بىرلىك بولۇپ، ئەزالارنىڭ مىزاجى شۇ ئەزانى تۈزگۈچى ھۈجەيرە مىزاجى ۋە ئۇنىڭ دەرىجىسى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. يەنى ئەزالارنى تۈزگۈچى ھۈجەيرە توپىنىڭ مەلۇم مىزاجدىكى ئەڭ يۇقىرى دەرىجە ئەزالاردا شۇ مىزاجنى ئىپادىلەپ چىقىدۇ. ھۈجەيرىلەر ھۈجەيرە پەردىسى، ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسى ۋە ھۈجەيرە يادروسىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ھۈجەيرە پەردىسى ھۈجەيرە دىۋارى بىلەن ھۈجەيرە پلازمىسى ئوتتۇرىسىدىكى بىر قەۋەت يۇمشاق، يېرىم ئۆتكۈزگۈچ خۇسۇسىيەتكە ئىگە پەردىدىن ئىبارەت. ئۇنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق، ئۇ ھۈجەيرىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ماددىلارنى قوغداش ھەم تۇتۇپ تۇرۇش، خىلىتلار بىلەن ھۈجەيرە ئوتتۇرىسىدىكى ماددا ئالماشتۇرۇشنى

كونترول قىلىپ تۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسى ھۈجەيرە ئارىلىق ماددا سۇيۇقلۇقلىرى بىلەن خوندوروسومىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، بۇ ھۈجەيرىنىڭ ئوكسىگېنلىق نەپەس ئېلىش ۋە ماددا ئالماشتۇرۇشىدا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق، خوندوروسومىنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق.

ھۈجەيرە يادروسى يادور پەردىسى، يادور مېغىزى، خروموسوم قاتارلىقلاردىن تەركىب تاپقان. ئۇ ھۈجەيرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش، ئۆسۈپ كۆپىيىش، ئىرسىيەت ئۆزگىرىشلىرىنى كونترول قىلىش رولىغا ئىگە. مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، لېكىن ئوخشىمىغان ئەزالارنى تەشكىل قىلغۇچى ھۈجەيرىلەرنى تۈزگۈچى ھەر قايسى قىسىملارنىڭ مىزاج دەرىجىسىدە ئۆزگىچە پەرق بولۇپ، بۇ شۇ ئەزا ئۆز ئۈستىگە ئالغان تەبىئىي خىزمىتىنى بېجىرىش ئۈچۈن ماسلاشقان.

مەسىلەن: يۈرەك مۇسكۇل ھۈجەيرىلىرىنىڭ تەبىئىي مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بۇ يۈرەك مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان. يۈرەك مۇسكۇل ھۈجەيلىرىنىڭ ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ مىقدارى نىسبەتەن كۆپ، خوندوروسومىنىڭ رولى نىسبەتەن كۈچلۈك بولىدۇ. شۇڭا ھۆل ئىسسىق مىزاجىنىڭ دەرىجىسىمۇ بىر قەدەر يۇقىرى بولىدۇ. بۇ ھال يۈرەكنىڭ قۇۋۋىتى ھايۋانىيە (ھاياتلىق قۇۋۋىتى)نى پەيدا قىلىش ئارقىلىق قاننى يۈرەكتىن سىقىپ چىقىرىش ۋە قوبۇل قىلىش پائالىيىتىنى ئېلىپ بېرىشقا ماسلاشقان. جىگەر ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئورتاق مىزاجى يۇقىرى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بۇ جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىق بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان. بۇ ھال جىگەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيدىن كەلگەن ھەر خىل ئوزۇقلۇقلارنى پىششىقلاپ ئىشلەش، بەدەننىڭ باشقا ئېھتىياجلىق ئورۇنلىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىش ھەمدە جىگەردە قۇۋۋىتى تەبىئىيىنى پەيدا قىلىش خىزمىتىگە ماسلاشقان. ھۈجەيرىلەر خىلىتلاردىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ ئۆزىنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلاندۇرۇشتا ماددىلارنى تاللاپ قوبۇل قىلىدۇ. ھۈجەيرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانى توقۇلما، ھۈجەيرىلەرنىڭ ئۆزىدە با بولغان تەبىئىي مىزاجىنىڭ ياردىمى ۋە روھىنىڭ تۈرتكىسىدە پائالىيەت ئېلىپ بارىدىغان قۇۋۋىتى غازىيە، قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە، قۇۋۋىتى مۇۋەللىدە، قۇۋۋىتى نامىيەلەرنىڭ رولى ئارقىلىق ئۆزىگە ئېھتىياجلىق تەركىبلەرنى قوبۇل قىلىپ، بۆلۈنۈپ، ئۆزى تەشكىل قىلغان ئەزالارنى تۈزەش ۋە ئۇنى مادى ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەش جەريانىدىن ئىبارەت، خىلىتلار يۈرەك، قان - تومۇرلارنىڭ دەۋرىلىك ئايلاندۇرۇش بىلەن كاپىللار قان - تومۇرى ئارقىلىق ھۈجەيرىلەرگىچە يېتىپ

كەلگەندە، ھۆجەيرە ئۇنى تاللاش خاراكتېرىدە قوبۇل قىلىپ ئۆزلەشتۈرۈپ، ئۆزىنىڭ تەركىبى قىسمىغا ئايلاندۇرىدۇ. ھۆجەيرىلەر خىلتىلارنى ئۆزىگە سۈمۈرۈشتە ھۆجەيرىنىڭ ئۆزىدە بار بولغان قۇۋۋىتى غازىيە مۇھىم رول ئوينايدۇ. يەنى قۇۋۋىتى غازىيە ئۇچۇن خىزمەت قىلىدىغان قۇۋۋىتى جازىبە 9تارتقۇچى قۇۋۋەت) ھۆجەيرە پەردىسىنىڭ تاللاپ ئۆتكۈزۈش رولى ئارقىلىق ھەر بىر ھۆجەيرىگە نىسبەتەن مىزاج، ئەفمال (تەبىئىي خىزمەت)، شۇنداقلا شەكىل جەھەتتىن ماس كېلىدىغان خىلتىلارنى ئەفمال (تەبىئىي خىزمەت)، شۇنداقلا شەكىل جەھەتتىن ماس كېلىدىغان خىلتىلارنى گەۋدىلىكرەك قوبۇل قىلىش بىلەن بىرگە، باشقا خىلتىلارنىمۇ مۇۋاپىق مىقداردا قوبۇل قىلىدۇ. مەسىلەن: سۆڭەك، پەي، كۆمۈرچەك، مويلار ۋە باشقا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى ئەزالارنى تەشكىل قىلغۇچى ھۆجەيرىلەرنىڭ ھۆجەيرە پەردىسىنىڭ تۈزۈلۈشى ئۆزگىچە بولۇپ، ئۇلارنىڭ قابىزلىق خۇسۇسىيىتى نىسبەتەن كۈچلۈك، ھۆجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى تەركىبلەر نىسبەتەن قويۇ، ماددىلارنىڭ ھۆجەيرە پەردىسى ئىچىگە كىرىش ۋە ھۆجەيرە ماددا ئالمىشىشىدىن ھاسىل بولغان ماددىلارنىڭ ھۆجەيرە سىرتىغا چىقىپ كېتىشى نىسبەتەن قىيىن بولىدۇ. بۇ ھال شۇ ئەزالارنىڭ تەبىئىي خىزمىتىگە ماسلاشقان، شۇڭا بۇ خىل ئەزالارنى تۈزگۈچى ھۆجەيرىلەر خىلتىلارنى سەرپ قىلىشتا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى قابىزلىق خۇسۇسىيىتى نىسبەتەن كۈچلۈك بولغان سەۋدا خىلتىنى كۆپرەك سەرپ قىلىدۇ. ئۆت ۋە ئۆت سۇيۇقلۇقىنى تۈزەۈچى ھۆجەيرىلەرنىڭ ھۆجەيرە يادروسىنىڭ تۈزۈلۈشىدە يۇقىرى ئېنېرەيىلىك پارچىلىغۇچىلار ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن بولغاچقا، ئۆزىگە ماس ھالدا ئۆتكۈر ھەم پارچىلاش، ئېرىتىش رولىغا ئىگە بولغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى سەپرا خىلتىنى كۆپرەك سەرپ قىلىدۇ. يۈرەك قان تومۇر شۇنىڭدەك باشقا ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى ئەزالارنى تەشكىل قىلغۇچى ھۆجەيرىلەرنىڭ ھۆجەيرە پاردىسى نىسبەتەن نېپىز، ھۆجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى سۇيۇقلۇقلار نىسبەتەن كۆپ، خوندوروسومىنىڭ خىزمىتى بىر قەدەر گەۋدىلىك، بۆلۈنۈش چاناللىقى نىسبەتەن كۈچلۈك بولۇپ، بۇلارنىڭ ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى مول ئوزۇقلۇق ماددا تۇتقان قان بىلىتىغا بولغان ئېھتىياجى نىسبەتەن كۈچلۈك بولغاچقا، ھۆجەيرە پەردىسى خىلتىلارنى تاللاپ ئۆتكۈزگەندە قان خىلتىنى كۆپرەك ئۆتكۈزۈپ سەرپ قىلىدۇ. مېڭە، يۇلۇن، بۆرەكە ئوخشاش ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى ئەزالارنى تەشكىل قىلغۇچى ھۆجەيرىلەرنىڭ ھۆجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ مىقدارى باشقا ئەزانى تۈزگۈچى ھۆجەيرىلەرنىڭكىگە قارىغاندا كۆپرەك، ھۆجەيرە پەردىسىنىڭ ئىللاستىكىلىقى

نىسبەتەن يۇقىرى، بۆلۈنۈش جەريانىدا سۇغا بولغان ئېھتىياجى نىسبەتەن كۈچلۈك. شۇڭا بۇ خىلدىكى ھۈجەيرىلەر خىلىتلار بىلەن يۇلۇققاندا ئۆزىگە ماس ھالدىكى ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى نىسبەتەن سۇيۇق بولغان بەلغەم خىلتىنى كۆپرەك قوبۇل قىلىپ سەرپ قىلىدۇ. خىلىتلار قۇۋۋىتى جازىبەنىڭ تۇرتكىسىدە ھۈجەيرە پەردىسىدىن ئۆتۈپ ھۈجەيرىنىڭ ئىچكى قىسمىغا كىرگەندىن كېيىن، ھۈجەيرىنىڭ ئۆزىدە بار بولغان قۇۋۋىتى ماسىكەنىڭ رولى ئارقىلىق ھۈجەيرە ئىچىدە ۋاقىتلىق تۇرۇپ، قۇۋۋىتى ھازىمە ئارقىلىق ھەزىم قىلىنىپ بەدەندە ئۆزلۈشۈشكە شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. ھۈجەيرىدىكى قۇۋۋىتى ھازىمە قوبۇل قىلغان خىلىتلارغا قارىتا يەنە بىر قىسىم پارچىلاش بىرىكتۈرۈش، ئوكسىدلاش، ئوكسىدسىزلاش، تەركىبلەرگە ئايرىشقا ئوخشاش ھەزىم قىلىش پائالىيىتىنى ئېلىپ بارىدۇ. ھەمدە ئۆزىدىكى ماددا ئالماشتۇرۇشتىن ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى قۇۋۋىتى دافىئەنىڭ رولى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىدۇ ھۈجەيرە ئىچىدە ھەزىم قىلىنغان ماددىلار ھۈجەيرىگە ئۆزلەشكەندىن كېيىن ھۈجەيرىلەر ئۆزىدىكى قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرەنىڭ رولى ئارقىلىق يىپلىق بۆلۈنۈش ۋە سان كەمەيتىپ بۆلۈنۈش ئېلىپ بېرىپ، قۇۋۋىتى مۇۋەللىدەنىڭ رولى ئارقىلىق يېڭىدىن يېتىلمەن بالا ھۈجەيرە ھاسىل قىلىدۇ. بۇ بالا ھۈجەيرە قۇۋۋىتى نامىيەنىڭ رولى ئارقىلىق ئوخشاشلا خىلىتلاردىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ. ھەجىم جەھەتتىن چوڭىيىپ يېتىلگەن ھۈجەيرىلەردە ئايلىنىدۇ. بۇ ھۈجەيرىلەر توپى ئەزالارنى شەكىللەندۈرىدۇ. ئەزالارنىڭ مىزاجى مۇشۇ ئەزانى تۈزگۈچى ھۈجەيرە توپىنىڭ مىزاجى تەرىپىدىن بەلگىلىنىگەن بولغاچقا، ئوخشىمىغان ئەزالار ئوخشىمىغان مىزاجغا ئىگە بولىدۇ ھەم ئۆتەيدىغان خىزمىتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بۇ ئارقىلىق ئادەم بەدىنىنىڭ نورمال ھاياتلىق پائالىيىتى داۋام ئېتىلىدۇ.

ئىنسانلاردىكى تەبىئي مىزاجنىڭ تۈرلىرى

مىزاج ئىرسىيەت يولى بىلەن ئەجدادتىن ئەۋلادقا مىراس قالغاندا مەلۇم بىر خىل مىزاج ۋە شۇ مىزاج پەيدا قىلغان بەلگە ئالامەتلەر ۋە تولۇق – مىجەز ئالاھىدىلىكلەرنىڭ روشەن ئىپادىلىنىپ چىقىش ياكى چىقماسلىقىغا ئاساسەن، ئىنسانلارنىڭ تەبىئي مىزاجى مۆتىدىل مىزاج ۋە مۆتىدىل بولمىغان مىزاج دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە ئايرىلىدۇ.

مۆتىدىل مىزاج بولسا ئىنسانلار مىزاجىنىڭ شەكىللىنىپ چىقىشىدا مۇھىم رول ئوينىغان تۆت خىلتنىڭ بىر ـ بىرىگە قارىمۇ ـ قارشى بولغان كەيپىياتلىرىنىڭ بىر ـ بىرىنى چەكلەش، تىزگىنلىشىدىن خالىي بولغان ئورتاق ھالىتى بولۇپ، مىزاج جەھەتتىن تۈپتىن قارىمۇ ـ قارشى بولغان بىر جۈپ ئاتا ـ ئانىنىڭ ئەۋلادلىرىنىڭ مەۋم بىرىدە بۇ خىل مىزاجنىڭ ئىپادىلىنىپ چىقىش مۇمكىنچىلىكى بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج ئىنسانلار تەبىئىي مىزاجى ئىچىدىكى ئەڭ ياخشى مىزاج بولۇپ، ئۇنىڭ ئىرسىيەت يولى بىلەن ئەۋلادلاردا ئىپادىلىنىپ چىقىش پۇرسىتى ناھايىتى ئاز بولىدۇ.

مۆتىدىل بولمىغان مىزاج ئاساسلىقى ئىنسانلار مىزاجىنىڭ خام ئەشياسى بولغان تۆت ماددىنىڭ (تۆت خىلتىنىڭ)ئۆزئارا تەسىرلىشىشى نەتىجىسىدە ، مەلۇم بىر خىلت كەيپىياتىنىڭ ياكى بىر خىلدىن ئارتۇق خىلتلارنىڭ گىرەلەشمە كەيپىياتىنىڭ تىپىكرەك ئىپادىلىنىپ چىقىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ يەنە ئۆز نۆۋىتىدە مۆتىدىل بولمىغان يالغۇز مىزاج ۋە مۆتىدىل بولمىغان مۇرەككەپ مىزاج دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. مۆتىدىل بولمىغان يالغۇز مىزاج قان مىزاج (ھۆل ئىسسىق مىزاج)، سەپرا مىزاج (قۇرۇق ئىسسىق مىزاج)، بەلغەم مىزاج (ھۆل سوغۇق مىزاج)، سەۋدا مىزاج (قۇرۇق سوغۇق مىزاج)دىن ئىبارەت تۆت تۈرگە. مۆتىدىل بولمىغان مۇرەككەپ مىزاج بولسا خۇنى سەپرا مىزاج (ھۆللۈك دەرىجىسى ئاجىز، ئىسسىقلىق دەرىجىسى يۇقىرى ھۆل ئىسسىق مىزاج) ، خۇنى بەلغەم مىزاج (ئىسسىقلىق دەرىجىسى ئاجىز، ھۆللۈك دەرىجىسى يۇقىرى ھۆل ئىسسىق مىزاج)، خۇنى سەۋدا مىزاج (ھۆللۈك ۋە ئىسسىقلىق دەرىجىسى ئاجىز ھۆل ئىسسىق مىزاج)، سەپرائى خۇن مىزاج (قۇرۇقلۇق دەرىجىسى ئاجىز، ئىسسىقلىق دەرىجىسى يۇقىرى قۇرۇق ئىسسىق مىزاج)، سەپرائى بەلغەم مىزاج (ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق دەرىجىسى ئاجىز بولغان قۇرۇق ئىسسىق مىزاج)، سەپرائى سەۋدا مىزاج (ئىسسىقلىق دەرىجىسى تۆۋەن، قۇرۇقلۇق دەرىجىسى يۇقىرى قۇرۇق ئىسسىق مىزاج)، بەلغىمى خۇن مىزاج (سوغۇقلۇق دەرىجىسى ئاجىز، ھۆللۈك دەرىجىسى ئاجىز بولغان ھۆل سوغۇق مىزاج)، بەلغىمى سەۋدا مىزاج (ھۆللۈك دەرىجىسى ئاجىز، سوغۇقلۇق دەرىجىسى يۇقىرى بولغان ھۆل سوغۇق مىزاج)، سەۋدائى خۇن مىزاج (قۇرۇقلۇق ۋە سوغۇقلۇق دەرىجىسى ئاجىز بولغان قۇرۇق سوغۇق مىزاج)، سەۋدائى سەپرا مىزاق (سوغۇقلۇق دەرىجىسى تۆۋەن، قۇرۇقلۇق دەرىجىسى يۇقىرى قۇرۇق سوغۇق مىزاج)، سەۋدائى بەلغەم مىزاج (قۇرۇقلۇق دەرىجىسى ئاجىز، سوغۇقلۇق دەرىجىسى كۈچلۈك بولغان قۇرۇق سوغۇق مىزاج) دىن ئىبارەت 12 تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ٮ

مىزاجنىڭ يۇقىرىقى تۈرلىرىنىڭ مەلۇم بىر خىلىنىڭ مەلۇم بىر يەككە تەندە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى شۇ تەننىڭ ئەجداتلىرىدىكى ئىرسىي ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن شەكىللەنگەن بولۇپ، ئۇنىڭ شۇ تەننىڭ ھەر قايسى ھاياتلىق باسقۇچلىرىغا مايىللىشىپ ئۆزگىرىشىدىن باشقا، تەبىئىي تۇراقلىق ھالەتنى ساقلاپ تۇرالىشى ساغلاملىقنىڭ ئاساسى ھېسابلىنىدۇ. ئەكسىچە، ئۇ ئۆزگىرىپ تەبىئىي تۇراقلىق ھالەتنى يوقاتسا، تەندە شۇ ئۆزگۈرۈشكە مۇناسىۋەتلىك بەلگە. ئالامەتلەر ياكى كېسەللىك ئۆزگۈرۈشلىرى يۈز بېرىدۇ.

دېمەك، تەبىئىي مىزاج – بەدەننىڭ نۆۋەتتىكى ئەھۋالىنىئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدىغان ھەمدە تاشقى بەش ئەزادا ئۆز ئىپادىسىنى بىۋاسىتە گەۋدىلەندۈرىدىغان مەۋھۇم كۆرسەتكۈچ. بىز كىلىنىك داۋالاش ئىشلىرى ۋە ھاياتلىق مۇساپىمىزدە مىزاجنىڭ ماھىيىتى ۋە تۈرلىرى توغرىسىدىكى قانۇنىيەتنى پۇختا ئىگىلەپ، ئۇنىڭغا ھۆرمەت قىلغان ئاساستا ئۇنىڭ تەبىئىيلىكىنى ساقلاپ، نورمالسىز ئۆزگۈرۈشنىڭ ئالدىنى ئالساقلا، مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش خىزمىتىدە ئالەمشۇمۇل نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرۈپ، تەبىئىي ھاياتلىقنىڭ ساغلام داۋام قىلىشىغا مۆئەييەن تۆھپىلەرنى قوشالايمىز.

1) يەككە مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ فىزو – پسىخىكىسى

قان مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى: بۇنداق ئادەملەر ھوشيار، ئاقىل، خۇشخۇي. ئەقلىي ئىشلارغا ماھىر قەيسەر، ئىرادىسى چىڭ كېلىدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: ئەقلىي تەپەككۇرى كۈچلۈك مۇستەقىللىققە ئىگە، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى يۇقىرى بولىدۇ.

3) شەكىل قىياپىتى: قان مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ يۈزى قىزغۇچ. بوغداي ئۆي، يۈز شەكلى كۆركەم، چوڭ، بەدىنى دىخماق، چىڭ كېلىدۇ.

4) تېرىسى: قىزغۇچ، بوغداي ئۆڭ، چىدامچانلىقى كۈچلۈك. سىلىق بولۇشتەك ئالاھىدىككە ئىگە.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى تىلى.كۆز چاناقلىرى: كۆپىنچە تىكىلىپ سۆزلەيدۇ، سۆزلىرىنىڭ رىتىمچانلىقى كۈچلۈك. سالماك، تەكرارلىنىشى يوق دېيەرلىك بولىدۇ.

ھەر بىر سۆز ئارىلىقىدا قول ئىشارىتى ئىشلىتىدۇ. تىلى قىزغۇچ، باشقا يات گەزلەردىن خالىي، كۆز چاناقلىرى سۆھبەت ئارىلىقىدا خۇمارلىشىش تۇسىنى ئالىدۇ. ماختاش تەسەللىي بېرىش سۆزلىرىنى كۆپ قىلىدۇ.

6) يېمەك ـ ئىچمەك: گۆشنى تولىمۇ ياخشى كۆرىدۇ، ئادەتتە تاماق يېگەندە سەيلىك تاماق بولسا سېيىنى تاللاپ ئالىدۇ ياكى ئاۋۋال سېيىنى يەپ ئاندىن گۆشنى يەيدۇ ئادەتتە يېمەكلىك ئىچىدە ياغدا پىشۇرغان يېمەكلىك بىلەن سۇيۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىدۇ.

7) خەت ـ يېزىق پىسخىكىسى: خەتنى چوڭ يازىدۇ، خەت ئارىلىقى يىراق، ئاستىغا ياكى ئۈستىگە چۇشۇرۇپ بارىدۇ. باشلىنىشى ھېسسىياتلىق بولىدۇ. خەتنىڭ گۈزەللىكىگە ئېتىبار بەرمەيدۇ.

8) يول ھەرىكەت پىسخىكىسى: يول ماڭغاندا ئاستا مېڭىشنى ئادەت قىلغان، قولىدا مەلۇم نەرسىنى كۆتۈرۈۋېلىشنى ئادەم قىلغان بولىدۇ. سەپەرداشلىرى بىلەن ئاسان چىقىشىپ كېتىدۇ. كىشىلەرنىڭ كۆڭلىنى ئېلىشقا ماھىر كېلىدۇ.

9) كىشىلىك مۇئامىلە: كىشىلەرنى ئالداشقا تولىمۇ ئۇستا، ماھىر، ئاسانلا ئۆزىنىڭ گېپىگە ئىشەندۈرۈۋالىدىغان كېلىدۇ. ۋەقەلەرنى جانلاندۇرۇش قابىلىيىتىنى يۇقىرى، ئېغىشچانلىقىمۇ بىر ئاز يۇقىرى، دوستلارنىڭ كۆڭلىنى ئېلىشقا ئۇرۇنىدۇ. لېكىن سۇيىقەستلىك نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ. پىتنە ـ ئىغۋا تارقىتىشقا ماھىر . كىشىلەر ئارا بۆلگۈنچىلىك سېلىشنى ئويلايدىغان كېلىدۇ.

10) ھالەت ئۆزگەرتىش پىسخىكىسى: ئاساسلىق بىر ۋەقە سەزگۈگە دۇچ كەلگەندە ھېسداشلىق قىلىش قىياپىتى ئاشكارىلىنىدۇ. ئادەتتە دەرھال ئىككى خىل ھالەت ئۆزگەرتەلەيدۇ. قايغۇنى خۇشاللىققا، يىغىنى كۈلكىگە ئايلاندۇرالايدۇ. يالغان كۈلكىگە ماھىر كېلىدۇ.

11) تۇرمۇش پىسخىكىسى: تەرتىپلىك، دەللىللىك بولىدۇ. تۇرمۇشقا قىزىققان، مۇھەببەت قىزغىنلىقى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ. جىنسىيەتكە ئامراق، باشقىلارنىڭ بەخت ئۈچۈن ئاسانىيول قويمايدىغان كېلىدۇ.

بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى: ئېغىر ـ بېسىق، سېزىملارغا ئىنكاسى تۆۋەن، كىشىلەر بىلەن ئاسانلىقچە يېقىنلاشمايدىغان، كۆپىنچە ئۇخلاشقا ئامراق، باشقىلارنىڭ ئىشىغا پەرۋا قىلمايدىغان، ئۆزۈم بولسام بولدى دەيدىغان كېلىدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: ئەقلىي تەپەككۇر قابىلىيىتى نىسبەتەن تۆۋەن، مۇستەقىل ھەم مۇقىملىقى ئىگە. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەن، ئۇنۇتقاق كېلىدۇ. دائىم ئۇنۇتقاقلىقنىڭ شىكايىتى قىلىدۇ. تىل - يېزىل ئىنكاسى خېلى بەك تۆۋەن.

3) شەكىل قىياپىتى: چىرايى ئاقۇا مايىل، قاپاقلىرى ئېسىلەڭگۇ، لەۋلىرى توم، مۇسكۇللىرى بوش، بەدىنى سېمىز، گەۋدىلىك، شەكىل قىياپىتىدە بىر خىل پالاكەتلىك تۇسى چىقىپ تۇرىدۇ.

4) تېرىسى: يۇمشاق، سىلىق، پارقىراق، ھاراريتى تۆۋەن، سېزىمچانلىقى كېلىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى، تىنى، كۆز چاناقلىرى: سۆز قىلغاندا ھە، ئاشۇ، چۇ، مۇ، ئان، قوشۇمچىسىرىنى قوشۇپ سۆزلەيدۇ. تىلى ئاق سۇزۇك، بىر ئاز قىزىل بولىدۇ. كۆز چاناقلىرىدا بىر خىل تەمكىنلىك بولىدۇ، ھاياجانلانمايدۇ.

6) يېمەك - ئىچمەك: يېمەكلىكتىن گۆشكە ئامراق، سەي - كۆكتاتىنى ياقتۇرمايدۇ، كۆپىنچە تۇزدا، ياغدا قورىغان نەرسىلەرگە ئامراق، تاماققا بولغان دىققەتچىلىكى كۈچلۈك بولىدۇ. باشقىلارغا ئاسانلىقچە دىققەت قىلمايدۇ. تاماق جەريانىدا ئارقىدا قالىدۇ. ۋاراڭ - چۇرۇڭنى ياقتۇرمايدۇ.

7) خەت - يېزىق پىسخىكىسى: خەتلىرى چوڭ - چوڭ بولىدۇ. قۇر ئارىلىق چوڭ بولىدۇ. كۆپىنچە يازىدىغان نەرسىدىن زېرىكمەيدۇ.

8) يول ھەرىكەت پىسخىكىسى: يول ماڭغاندا يولنىڭ ئۇ چېتىگە - بۇ چېتىگە چىقىپ ماڭىدۇ. ئەتراپتىكى ئىشلارغا نەزەر سالمايدۇ. كۆپ ھاللاردا يېتەكلىشىپ مېڭىشقا ئامراق ياكى سەپەردە سۆز قىلمايدۇ.

9) كىشىلىك مۇئامىلە: كىشىلەرگە ئاسان سوغۇق كۆرۈنۈپ قالىدۇ. قارىماققا مۇئامىلىسى سوغۇقراق بولسىمۇ، ئاسان چىقىشىپ قالىدۇ. ئاق كۆڭۈل، ساددا كېلىدۇ. ئاسانلا ئالدىنىپ كېتىدۇ. باشقىلارنى رەنجىتىشنى خالىمايدۇ. تەۋەككۈلچىلىكتىن خالى، ئىرادىسىز كېلىدۇ ھەم سۆھبەتلەردە ئۆزىنىڭ ئاجىزلىقىنى ئاشكارىلاپ قويىدۇ: دوستلۇقنى قەدىرلەيدۇ. سادىق، ئىناۋەتنى ساقلايدىغان كېلىدۇ.

10) ھالەت ئۆزگەرتىش: ئىنكاسلارغا دەرھال ئۆزگىرىش ياسىيالمايدۇ ياكى ئۇنىڭغا پەرۋا قىلمايدۇ.

11) تۇرمۇشى: تۇرمۇشتا تەرتىپلىك بولسىمۇ قالدۇق ئىشلىرى كۆپ بولىدۇ. بۇزۇق خىياللاردىن يىراق بولىدۇ. مۇھەببەت قىزغىنلىقى مەخپىي بولىدۇ، جىنسىيەت تۇرمۇشتا تەرىپىنى ساقلايدۇ. چۈشكىنلىشىش دەرىجىسى يۇقىرىراق

كېلىدۇ.

سەپرا مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى: ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان، قايغۇنى كۆرسە ناھايىتى روھى چۈشكۈنلىشىپ كېتىدىغان، خۇشاللىقنى كۆرسە گۇل قەقەلىرى ئېچىلىپ ئۆزىنى باسالمايدىغان، ئالدىراقسان، كۆپ ھاللاردا ئۇپۇل - تۇپۇل كېلىدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: مەسىلىلەرگە ئىنكاسى ناھايىتى كۈچلۈك، ھەر قانداق ئۇقۇم، شەيئىلەرنىڭ ھالىتىنى ئاسان ئەستە قالدۇرىدۇ ھەم ئاسان ئۇنتۇپ كېتىدۇ. ئۆزىنىڭ ئۇنۇتقاقلىقىدىن ناھايىتى بىزار بولىدۇ. مەسىلىلەرنىڭ يىپ ئۇچىنى تېپىشقا ماھىر كېلىدۇ ياكى ئالدىراقسانلىق تۈپەيلىدىن نىشاندىن ئېزىپ كېتىشكىمۇ ماھىر كېلىدۇ.

3) شەكىل قىياپەت: تېنى ئىنچىكە، ئۇزۇن، رەڭگى - روھى ئاق ياكى سېرىق، كۆز ئېقى سېرىق كېلىدۇ. تىلى سېرىق گەز باغلىغان بولىدۇ. بەزىلىرىنىڭ بەدىنى تولىمۇ ئورۇق، ئېگىز . بەزىلىرىنىڭ بەدىنى تولىمۇ پاكار، ۋىجىك كېلىدۇ. شەكىل تەرەققىيات جەھەتتە تۇراقسىز كېلىدۇ. كۆپىنچە ئېڭىشىشاق ھالەتنى ئادەت قىلغان بولىدۇ.

4) تېرىسى قىززىق، يىرىك، سۇزۇك، سېزىملارغا ئىنكاسى ناھايىتى تېز، كۆپ ھاللاردا بەدىنىنىڭ ھارارىتى تېرىسىگە تېپىپ تۇرىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى،كۆز چانىقى: تىلى: ئورا كۆز، بۇرنى ئۇزۇن، ئىنچىكە ئۆزىنىڭ تۈزۈلۈشى جەھەتتە ئات ئېڭەك كېلىدۇ. سۆز قىلغاندا تېز قىلىشنى ئادەت قىلغان، سۆزى بىلەن قول ھەرىكىتى بىردەك، سۆزلىرى كەينى - كەينىدىن پارتلاش خاراكتېرلىك چىقىدىغان نەسىھەت ۋە تەربىيىلەش، خاراكتېرلىك سۆزلەر ئاز، ئەيىبلەش خاراكتېرلىك سۆزلەر كۆپ بولىدۇ. سۆز ئارىلىقى تىنىمشچانلىقى ئاساسەن يوق.

6) يېمەك - ئىچمەك: كۆپىنچە تاللىمايدۇ. سوغۇق - سەلەڭ ئۇندا قىلغان تاماقلارغا ئامراق، گۈرۈچلۈك تاماققا ئانچە زوقى يوق. تاماق يېگەندە ئاسان تامىقىنى تۆگىتىپ قويىدۇ. ئادەتتە، ياغ، ئىسسىقلىق ھارارىتى يۇقىرى بولغان نەرسىلەردىن نەپرەتلىنىدۇ. تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن سۆزلىشىشنى خالىمايدۇ.

7) خەت-يېزىق: خەتلىرى ئۇششاق، بىر-بىرىگە چاپلىشىپ قالاندەك. تاغدىن-باغقا چىقىرىپ يازىدۇ. خەتنى تېز يازىدۇ. كۆپ ھاللاردا لىبكسىيە

قالدۇرۇۋېلىش قابىلىيىتى يۇقىرى بولىدۇ. خەتنىڭ گۈزەللىكىگە ئېتىبار بەرمەيدۇ. مەلۇم نەرسىلەر توغرىلىق يېزىلغان ماتېرىياللارنىڭ ماۋزۇ، باب، پاراگرافلىرىنى ئېنىق يازمايدۇ.

8) يول ھەرىكەت پىسخىكىسى: يول يۈرگەندە تېز يۈرىدۇ. يېنىدىن ئۆتۈپ كەتكەنلەرگە سەپ سالمايدۇ. روھىي قىياپىتىدە ھەر خىل جىددىيلىك تۈسىنى ئالغان بولىدۇ.

9) ھالەت ئۆزگەرتىش پىسخىكىسى: بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ ھالەت ئۆزگەرتىشى ياخشى بولىدۇ. ئاچچىقلىنىش، خۇشاللىنىش روھىي - قىياپىتىدە ئاسان ئاشكارلىنىدۇ. ئۆزىنىڭ ئىچكى سىرىنى ئاسان ئاشكارىلاپ قويىدۇ. غەزەپلىنىش، ياش تۆكۈشكە ماھىر بولىدۇ.

10) كىشىلىك مۇئامىلە: ئاسان بىر كىشىنى ياراتمايدۇ. يېقىنلىشىپ قالسا ناھايىتى قىزغىنلىشىپ كېتىدۇ. ئوڭاي ئۇرۇشۇپ قالىدۇ. ئاسانلا ئەپلىشىپ قالىدۇ. قارشى تەرەپنىڭ كۆڭلىنى ئاسان ئالالمايدۇ. ئۆز ئۆزىگە قاتتىق پۇشايمان قىلىدۇ.

11) تۇرمۇش جەھەتتە: ناھايىتى قىزىققان كېلىدۇ، ئاسان يېقىنلىشىپ كېتىدۇ ھەم ئاسان يىراقلىشىپ كېتىدۇ. مۇھەببەت قىزغىنلىقى يۇقىرى بولىدۇ. تولىمۇ كۆيۈمچان، سەمىمىي كېلىدۇ. جىنسىيەتتە نورمال بولىدۇ.

سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەر

1) ئاچچىقى يامان كېلىدۇ. كۆپ ھاللاردا قايغۇلۇق ھالەتتە يۈرىدىغان. ھەرىكىتى چاققان، كىشىلەر بىلەن ئانچە ئارىلاشمايدىغان. گەپ - سۆزى كەم، ئاسان خۇشاللىنىپ، ئاسان خاپا بولمايدىغان مىزاجىغا ئىگە.

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: نىسبەتەن ئەقلىي تەپەككۇرى كېيىنرەك . لېكىن كۈچلۈك ھەم سىستېمىلىق، مۇھىم ئىنكاس، شەيئىلەر توغرىسىدىكى ئىنكاس، ئۇقۇملار ئېسىدە ياخشى ساقلىنىيالايدۇ.

3)تېرىسى: سوغۇق، قۇرغاق،يىرىك. نۇرسىز،سېرىنلارغا نىسبەتەن ئىنكاسى تۆۋەنرەك.

4) شەكلى قىياپىتى: كۆپىنچە تېنى ۋىجىك، ئورۇق، سۆڭەك، مۇسكۇللىرى ئانچە تەرەققىي قىلمىغان، كۆرۈنۈشتە ئاجىزراق كۆرۈنىدىغان، رەڭگى - روھى تۇتۇق. بەزىلىرىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل، كۆزلىرى ئولتۇرۇشقان، دائىم قاپىقى تۈرۈلۈپ

تۇرىدىغان. لەۋلىرى كۆكۈش كۆرۈنىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى، تىلى،كۆز چاناقلىرى: سۆزلىرى ئۇرغۇلۇق، تەمكىن، كۆپ ھاللاردا ئىپھتىمىيات تۇسىنى ئالغان،ئالدىراپ ئىپادە بىلدۈرمەيدىغان. تىلى قىزغۇچ، كۆككە مائىل،كۆز چاناقلىرى ئەتراپىدا،كۆز ئىپقىدا بەلگە ئوقىسىمان سىزىق بار.

6) يېمەك ـ ئىچمەك: ئادەتتە ئوغرى ئىشتىھا ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئازراق غىزا بىلەن تويۇپ قالىدۇ. كۆپ ھاللاردا پۈتۈن دىققىتى غىزاغا مەركەزلەشكەن بولىدۇ. مېۋە ـ چېۋە بىلەن يەل ـ يېمىشنى ياخشى كۆرىدۇ. سوْيۇق ـ سەلەڭ، سوغۇق نەرسىلەردىن نەپرەتلىنىدۇ.

7) خەت ـ يېزىق، خەتلىرى ئۇششاق بولىدۇ. قۇر ئارىلىقى يېقىن، بىر تەكشىلىكنى ساقلىغان بولىدۇ ھەم لېكسىيە قالدۇرۇش قابىلىيىتى ئانچە يۇقىرى بولمايدۇ.

8) يول ـ ھەرىكەت: كۆپىنچە يول ماڭغاندا كىشىلەرگە سوقۇلۇپ قالىدۇ. مەلۇم ئىنكاس، ئۇقۇملار ئۈستىدە ئويلىنىپ ماڭىدۇ. تۇيۇقسىز ئىنكاسلارغا پەرۋا قىلمايدۇ.

9) ھالەت ئۆزگەرتىش: مەيلى قايغۇ، مەيلى خۇشاللىق بولسۇن، روھىي ـ قىياپىتى ئانچە بىلىنمەيدۇ، دەرت ـ ئەلەم، خۇشاللىقنى ئىچىگە يۇتۇشقا ماھىر بولىدۇ. كىشىلەرنىڭ غەم ـ قايغۇ، ئىنكاسلىرىغا نىسبەتەن دەرھال ئىنكاس قايتۇرالمىغانلىقتىن،سوغۇق مۇئامىلىگە دۇچ كېلىدۇ.

10) كىشىلىك مۇناسىۋەت: باشقىلارنى خۇشال قىلالمايدۇ ھەم رەنجىتەلمەيدۇ. مۇستەقىلچانلىقى كۈچلۈك ئۆز ئالدىغا ئىش ئىپلىپ بارىدۇ. كىشىلەرە سەممىي راستچىل كېلىدۇ. ھىلىگەر، تۇزاقلاردىن خالى بولىدۇ. كۈتۈلمىگەن يۇمۇرلۇق گەپلەرنى قىلىپ قېيىدۇ. كۈچلۈك سىر ساقلايدۇ.

11) تۇرمۇش جەھەتتە: ئانچە بەك قىززىققان بولمايدۇ. كۆپىنچە يالغۇز ئۆتۈشنى ياقتۇرىدۇ. تۇرمۇش توغرىلىق كۆپ ئويلانمايدۇ. تۇرمۇشتا كۆيۈمچان، ئەتراپلىق بولىدۇ. ھەرقانداق ئىشنى ۋاقتىدا ئورۇنلاشتۇرىدۇ. ھاۋايى ـ ھەۋەس، ئىشقى ـ مۇھەببەتكە بېرىلمەيدۇ.

2) مۇرەككەپ مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ فىزو ـ پسىخىكىسى

خۇنى بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى: قان مىزاجىدەك خۇشخۇي، چىقىشقاق، ئاچچىقلانمايدىغان، تەمكىن،

ئېغىر ـ بېسىق، كۆپ ئەسنەيدىغان، ئۇيقۇغا ئامراق، ھورۇن كېلىدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇر جەھەتتە: خاس قان مىزاجلىق كىشىلەرگە نىسبەتەن سەل تۆۋەنرەك، گەرچە شەيئىلەرگە نىسبەتەن ئۇقۇم ـ ئىنكاسلار ئەسلىدىكى يالغۇز مىزاجدىن تۆۋەن بولسىمۇ، لېكىن سىستېمىلىق،مىتوتچانلىقى كۈچلۈك بولىدۇ.

3) تېرىسى: قىزىلراق، يۇمشاق، موي‌لار نىسبەتەن كۆپ ئەمەس. ئىنكاسچانلىقى سەل چېكىنگەن بولىدۇ.

4) بەدەن شەكلى، كۆز چاناقلىرى، تىلى : ئېگىز، گەۋدىلىك، سېمىز بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىمە. كۆپ ھاللاردا گىدىيىپ تۇرىدۇ. يالغان كۈلكىنى كۆپرەك كۈلىدۇ. كۆپ ھاللاردا بەدەن شەكلىدە بىر خىل يۇمۇرلۇق قىياپەت كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. كۆز چاناقلىرى ئادەتتە قوش قاپاق بولىدۇ. كۆز جىيەكلىرى ئەتراپىدا كۈلكە كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ. كۆپىنچە كۆز قىسىش، قاش ئېتىشقا ماھىر بولىدۇ. كۆز ئېقىدا قان مىزاجغاماس بولغان قىزىللىق بولمايدۇ. تىلى ئادەتتە قېلىن، قىزىل بولىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى: ھەر بىر سۆز قىلغاندا ئۆز سۆزىنى تەستىقلاپ تۇرىدۇ. ئۆزىنى قۇۋۋەتلەش ھەرىكىتىنى كۆپ قىلىدۇ.

6) يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە: ياغ، گۆش، قۇۋۋەتلىك غىزالارنى تولىمۇ ياخشى كۆرىدۇ. مېۋە ـ چېۋە نەرسىلەرگە ئانچە قىزىقمايدۇ. غىزا يېيىش ھالىتى بەلغەم مىزاجىغا ئوخشاش بولىدۇ. پارتداشلىرىنى كۆپىنچە كۈلدۈرۈپ ئولتۇرىدۇ. سەي ـ كۆكتات، سۇيۇق = سەلەڭ نەرسىلەرگە ئانچە رايى يوق.

7) خەت ـ يېزىق: خەتلىرى كۆپىنچە چوڭ، دانە ـ دانە، قۇر ئارىلىقلىرى يىراق ھەر بىر ھەرپىنىڭ ئاخىرىدا پوسۇن چىقىرىلغان بولىدۇ. خېتى مۇقىملىق، تۇراقلىقتا ئىگە.

8) يول يۈرۈش: يول يۈرگەندە ئاستا غادىيىپ ماڭىدۇ. قولىدا مەلۇم كۆتۈرۈپ مېڭىشقا ئامراق، كىشىلەرگە ئاسان يول بوشىتىپ بەرمەيدۇ. نىشانغا يېتىشكە ئىزچىل ھەرىكەت قىلىدۇ.

9) كىشىلىك مۇناسىۋەتتە: كىشىلەرگە نەسىھەت قىلىشقا ئامراق ۋە ئۇستا كېلىدۇ، ئۆزى باشقىلارنىڭ نەسىھەتىنى ئاسان ئاڭلىمايدۇ. كىشىلەر بىلەن بولغان سۆھبەتتە سالاپەتلىك، مۇئامىلىسى قىزغىن كېلىدۇ. لېكىن كىشىلەرنىڭ روھىي ـ ھالىتىگە ئانچە پەرۋا قىلمايدۇ. كىشىلەرنىڭ غەم ـ قايغۇ، خۇشاللىقىغا ناھايىتى تەمكىنلىك بىلەن مۇئامىلە قىلىدۇ. ھىيلە ـ مىكىرلىك توزاقتا پۇختا بولىدۇ.

10) ھالەت ئۆزگەرتىش: ئىنكاسلارغا نىسبەتەن روھىي ـ قىياپىتىدە سىرلىق ھالەت پسىخىكىسىنى ساقلىغان بولىدۇ ياكى خۇشال بولغىنىنى ياكى خاپا

بولغىنىنى بىلگىلى بولمايدۇ. ئاسانلىقچە روھىي ـ قىياپىتىدە ئىپادە بىلدۈرمەيدۇ. تولۇق ئىنكاس، شىكايەت بەرگەندىن كېيىن روشەن ئۆزگىرىش بولىدۇ.

خۇنى سەپرا مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى: خۇشخۇي، كۆلگۈنچەك، سۆز قىلىشقا ئامراق، ۋات ـ ۋات كېلىدۇ. باشقىلارغا قىزغىن، چىرايلىقنى، ياخشى كۆرىدۇ.كۆپ ھاللاردا گۈزەللىك توغرىلىق سۆزلەيدىغان، ياسانچۇق، ياڭزىخو كېلىدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: شەيئىلەرگە ئىنكاس تېز، ئىلمىيلىكى بىر قەدەر يۇقىرى، پۇختا، سىستېمىلىق بولىدۇ. ئەستە ساقلاش، مۇلاھىزە قىلىش قابىلىيىتى يۇقىرى مۇنازىرە سورۇنلىرىدا كۈچلۈك سۆز تالانتىغا ئىگە بولىدۇ.

3) تېرىسى: قىزىق، سىلىق، تۈكلەر ئۇزۇن ـ ئۇزۇن، يۇمشاق كېلىدۇ. تېرىسىنىڭ سەزگۈرلىكى يۇقىرى بولىدۇ. تېرە رەڭگى كۆپىنچە ساغۇچقا مايىل كېلىدۇ. ئاسان قىزىرىپ، ئاسان سارغىيىپ، ئاسان تاتىرىپ كېتىدۇ. مودۇر ـ چوقۇرلارنىڭ ئۇچى ئاقىرىپ يىرىڭ چىقىدۇ (ئاق رەڭلىك يىرىڭ).

4) بەدەن شەكلى، تىلى، كۆز چاناقلىرى: بەدىنى ئىنچىكە، مۇسكۇللىرى روشەن، بەدىنى كۈچلۈك كېلىدۇ. خىلمۇ ـ خىل خۇلۇقلارنى چىقىرىشقا ماھىر كېلىدۇ. كۆز جىيەكلىرى چوڭقۇر، نۇرلۇق كېلىدۇ. ئادەمنى زوقلاندۇرىدۇ. كىشىلەرگە خۇمالىق قاراپ تۇرىدۇ. كۆز چاناقلىرى يۇمۇلغان قىياپەتكە مايىل كېلىدۇ. تىلى ئىنچىكە، ئۇزۇن، قىزىل بولىدۇ. تىلىدا كۆپ ھاللاردا بىر نەرسىنى ئويناتقىلى ياكى تىلىنى ئوينىتىپ تۇرىدۇ. مەلۇم سۆز ـ ھەرىكەت،ئىنكاسلارنى تىلى ئارقىلىق ئىپادىلەيدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى: سۆزلىرى ناھايىتى جانلىق، ئۇرغۇلۇق،كەينى ـ كەينىدىن بولىدۇي. سۆزىنىڭ ئاخىرى سوئال ـ سوراققا مايىل كېلىدۇ. سۆزى يېقىملىق كېلىدۇ.

6) يېمەك ـ ئىچمەك: تاماقتىن بەك نازلىنىدۇ. باشقىلار ئالدىدا ياسالمىلىق قىلىپ تاماق يىمەيدۇ، مايلىق، گۆشلۈك نەرسىلەر بىلەن خوشى يوق، مېۋە ـ چېۋە، تەرخەمەك، پەمىدۇر يېيىشكە ئامراق. دوستلىرىنىڭ كۆپ تاماق يېيىشىدىن خۇشاللىنىدۇ. تاماق ئۈرنىدا خۋاسىڭ، گازىرغا ئوخشاش ئۇششاق ـ چۇششەك نەرسىلەرنى يېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ.

7) خەت ـ يېزىق: خەتلىرى ئۇششاق، چىرايلىق بولىدۇ. خەت يازغاندا كۈچەيتكۈچى سۆزلەرنى كۆپ يازىدۇ. خېتى بىر تەكشىلىكنى ساقلىيالمايدۇ.

8) يول ـ ھەرىكەت: يول يۈرگەندە تاراقلاپ قىتىپ ماڭىدۇ. ھەتتا قىسقا ئارىلىقنىمۇ شۇنداق ماڭىدۇ. بىر خىل تەنتەنىلىك تۇسنى ئالغان بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا ئۆشىشاق نەرسىلەرنى يىپىشكە ئامراق كېلىدۇ. تونۇشلار ئۇچراپ قالسا ناھايىتى خۇشال، قىزغىن كۆرۈشىدۇ.

9) كىشىلىك مۇئامىلىدە: كىشىلەر بىلەن ئاسانلا چىقىشىپ قالىدۇ. ھەرقانداق كىشىنى ئاسان يارىتىپ قالىدۇ. دوستلىرىنىڭ غەم ـ قايغۇلىرىغا كۆچلۈك ماسلىشىدۇ.

10) روھىي ـ ھالىتى: ئىنكاسلارغا دەرھال ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىدۇ. روھىي ـ ھالەت ئۆزگىرىشى سۆزى بىلەن ماسلاشقان بولىدۇ.

11) تۇرمۇشى: ھېسسىياتقا باي، تۇرمۇشقا ناھايىتى قىزىققان، پاكىز، تەرتىپلىك بولىدۇ. كىشىلەرگە پوزىتسىيە جەھەتتە غەمگۈزاردەك كۆرۈنىدۇ. لېكىن ئىچى تار، بەكلا قىزغانچۇق كېلىدۇ. ئۆزىنىڭ نەرسىلىرىنى ئاسانلىقچە باشقىلارغا بەرمەيدۇ. ئۆزۈم بولسام بولاتتى، دەيدىغان خىيالدا بولىدۇ. مۇھەببەت ھېسسىياتچانلىقى يۇقىرى بولىدۇ. بىراق ئۇجمە كۆڭۈل كېلىدۇ.

خۇنى سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى: كۆپ ھاللاردا ئاسان ئاچچىقلانمايدۇ. چوڭ ـ كىچىك ئىشلارغا ئاسان چېچىلمايدۇ. ئىنكاسلارغا نىسبەتەن ناھايىتى تەمكىن بولىدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: شەيئى، ئۇقۇملارغا نىسبەتەن ئەسلى تەبەككۇرى كۈچلۈك، سىستېمىچانلىقى يۇقىرى، مەلۇم مەسىلىلەرگە نىسبەتەن ئالدىراپ خۇلاسە چىقارمايدىغان، سوغۇق قانلىق ئىدىيىسى كۈچلۈك، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى يۇقىرى بولۇپ. كىشىنى تولىمۇ ھەيران قالدۇرىدۇ.

3) تېرىسى: تېرىسى كۆپ ھاللاردا تۇتۇق، يۈزىگە مۇدۇر ـ چوقۇر كۆپ چىقىدۇ. قاتتىق ھەم ئاسان داغلار قالىدۇ. تېرىسى سىلىق، سوغۇق، بىر ئاز تارتىشچانلىققا ئىگە بولىدۇ.

4) شەكىل قىياپىتى: كۆپ ھاللاردا بەدىنى نورمال ، يۈز شەكلى كىچىك، كۆكرەك مۇسكۇلى تەرەققىي قىلغان، كۆز چاناقلىرى ئولتۇرۇشقان، ئورا كۆز، قاشلىرى قويۇق، تۈكلەر كۆپ چىققان بولىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى: كۆز چانىقى، تىلى ھەر قانداق سۆزنى ئۈزۈپ ـ ئۈزۈپ

سۆزلەيدۇ. كىشىلەرەە تەنقىد بېرىشكە ماھىر. مەلۇم ھېسسىياتلىق سۆزلەرگە ئاسان تەسىرلىنىدىغان ھەم شۇنداق سۆزلەرنى كۆپ قىلىدىغان بولىدۇ. تىلىدا كۆكۈش گەز بولىدۇ.

6) يېمەك ـ ئىچمەك: گۆش، ياغ ھەم تاتلىق ـ تۇرۇملەرنى ياخشى كۆرىدۇ. غىزالانغان ۋاقىتتا ئاساسىي دىققىتىنى غىزاغا قاراتقان، غىزا ئارىلىقىدا ئەيمىنىدىغان سۆزلەرنى قىلىدىغان كېلىدۇ.

7) خەت ـ يېزىق: خەتلەر چوڭ ـ چوڭ بىر تەكشىلىكنى ساقلىغان، قۇر ئارىلىقى ئېنىق بولىدۇ. خەت يازغاندا سۈرئىتى ئاستىراق بولىدۇ.

8) يول ـ ھەرىكەت: يول ماڭغاندا گىدىيىپ ياكى ئىگىشىپ ماڭىدۇ، قەدەملىرى تەكشى، پوسۇن چىقىرىپ ماڭىدۇ. ئادەتتە ئىتتىك يول يۈرۈشتىن نەپرەتلىنىدۇ، بىر تەكشىلىكنى ساقلايدۇ.

9) كىشىلىك مۇئامىلىدە: كىشىلەرگە يېقىنلىشىشنى ئاسان خالىمايدۇ، كۆڭلىگە ئاسان بىر كىم ئەرزىمەيدۇ، دوستلۇقنى ناھايىتى قەدىرلەيدىغان كېلىدۇ. كۆرمىسە چاتىقى يوق، كۆرسە ھالى قالمايدىغان كېلىدۇ.

10) ھالەت ئۆزگەرتىشى: كىشىلەرنىڭ غەم ـ قايغۇ ھالەتلىرىگە ئاسان ھالەت ئۆزگەرتەلمەيدۇ. لېكىن ئىچكى جەھەتتە قايغۇ، ئەندىشىگە نىسبەتەن كۈچلۈك ھېسداشلىق ئەكس ئېتىدۇ. يىغا ـ زارە، كۈلكە، چاقچاقتىن يىراق تۇرىدۇ. باشقىلارغا نىسبەتەن چۈشىنىپ بولمايدىغان ئادەمدەك كۆرۈنىدۇ.

11. تۇرمۇشى: تۇرمۇشقا قىزىققان، كۆيۈمچانلىقى يۇقىرى، مۇھەببەت ئىستىكى تۆۋەن بولىدۇ. تۇرمۇشتا چېچىلاڭغۇ ئەمەس. بىر بولسا ئۇنداق خىيال بولمايدۇ.

بەلغەمى خۇنى مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى: كىشىلەر بىلەن مۇڭداشىقاق، ئۆزى خۇشخۇي، دائىم دېگۈدەك كۈلۈپ يۈرىدىغان، ئاق كۆڭۈل، لېكىن كىشىلەرنى ئاسان رەنجىتىپ قويىدىغان كېلىدۇ. ئۆزى بىر ئىشلارغا ئاسان ئاچچىقلانمايدۇ، ئۇيقۇ بىلەن نانغا ئامراق كېلىدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇر: نىسبەتەن تۆۋەنرەك، ئۆزىنىڭ دۆتلىكىدىن زارلىنىدۇ. لېكىن ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى كۆرۈنەرلىك ياخشى. ئىنكاسلارنى ئاسان قوبۇل قىلالمايدۇ.

3) تېرىسى: سۇزۇك، پارقىراق، نۇرلىنىپ تۇرىدىغان يۇمشاق. ئەۋرىشىم كېلىدۇ.

لېكىن بىر ئاز سوغۇقراق.

4) شەكىلى قىياپىتى خام سېمىز، سۆڭەكلىرى چوڭ بولىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى، كۆز چانىقى، تىلى: گورگۇر ۋارقىراپ سۆزلەيدۇ. سۆزىنىڭ ئاخىرى بېسىلمايدۇ. كۆپىنچە يۇمۇرلۇق سۆزلەرنى قىلىشقا ماھىر كېلىدۇ. ئۆزىدىن ئۆزى مەمنۇن بولىدۇ. سۆزلىرى جاراڭلىق ۋە رېتىملىق بولىدۇ. كۆز چاناقلىرى تورۇلگەن، كۆزى سىرتقا پولتىيىپ تۇرغاندەك كۆرۈنىدۇ. تىلى ئاق، قېلىن كالپۇكلىرى قېلىن، يۈزى كۆپىنچە ياغلاش كېلىدۇ.

6) يېمەك - ئىچمەك، تاماق تاللىمايدۇ. مەيلى قانداق تاماق بولسۇن زور ئىشتىھا بىلەن يەيدۇ. ئاچچىقتىن زارلىنىدۇ. غىزا ئاربىلىقىدا ئانچە - مۇنچە ۋارقىراپ تۇرىدۇ. غىزادىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچمىسە پۇخادىن چىقمايدۇ.

7) خەت - يېزىق، دىۋان شەكلىدە خەت يازىدۇ. ئادەتتە كەسمە خەت كۆپ بولىدۇ. لېكىن خەتلىرى چىرايلىق بولمايدۇ. چوڭ - چوڭ بولىدۇ. خەت يېزىش سۈرئىتى ئاستا خېتى بىر تەكشىلىكنى ساقلىغان بولىدۇ.

8) يول ھەرىكەت: چوڭ قەدەم بىلەن يول يۈرىدۇ. يول يۈرگەندە پۇت - قولى ئىگىلگەن بولىدۇ. ئىگىشكەن ھالەتتە يول ماڭىدۇ. مەلۇم شەيئىنىڭ ئىنكاسىغا قارىتا ئىنكاسى كۈچلۈك، يول يۈرگەندە بىر تەكشىلىكنى ساقلىمايدۇ.

9) كىشىلىك مۇئامىلە: كىشىلەرگە بولغان مۇئامىلىسى ئېنىق، قىزغىن بولىدۇ. باشقىلارنىڭ كۆڭلىنى ياساشقا ماھىر، ئاق كۆڭۈل، بىراق مەنمەنچى كېلىدۇ . كۆپ ھاللاردا باشقىلارغا ئاسان يول قويمايدۇ.

10) ھالەت ئۆزگەرتىشى : خۇشاللىق ، غەم - قايغۇ، ئىنكاسلارغا نىسبەتەن روھىي قىياپەتتە ئۆزگىرىشى تېز بولىدۇ. نەسىھەت سۆزلىرىگە ماھىر، لېكىن تاقەتى چەكلىك بولىدۇ.

11) تۇرمۇشى: تۇرمۇشقا قىزىققان، مۇئامىلىسى قىزغىن، كۆپىنچە كۆڭلۇمدىكىنى تاپ دەيدۇ. مۇھەببەت ھېسسىيات ئالماشتۇرۇش جەھەتتە تۇراقسىز، ئالاغىلاپ كېلىدۇ.

بەلغەمى سەپرا مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى: ئېغىر - بېسىق، ئاسان ئاچچىقلانمايدىغان، ئاچچىقى كەلسە ئاسان يانمايدىغان، كىشىلەردىن كۆپىنچە ئەيىپ تېپىپ تۇرىدىغان، كىشىلەر بىلەن

مۇئامىلە جەھەتتە ئاسان چىقىشىدىغان ھەم ئاسان ئۇرۇشۇپ قالىدىغان بولىدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: ئەقلىي تەپەككۇرى خېلى تېز، ئۇقۇملارنى ئاسان ئۆزلەشتۈرىدۇ ھەم ئەستا تۇتۇشى خېلى ياخشى بولىدۇ.

3) تېرىسى: سۇزۇك، پارقىراق، ئاقىقا مايىل، بىر ئاز ھارارەتلىك، سىزىمچانلىقى كۈچلۈك بولىدۇ.

4) شەكىل قىياپىتى: ئورۇق، ئېگىز، گەۋدىلىك بولىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى، تىلى، كۆز چاناقلىرى، كۆز چاناقلىرى ئولتۇرۇشقان، قاشلىرى ئىنچىكە، شالاڭ، يۈزلىرىگە توك، ساقاللىرى ئاز چىققان بولىدۇ. تىلى كۆپىنچە ئاق گەزباغلايدۇ.

6) يېمەك ـ ئىچمەك: مېۋە ـ چېۋە: يەل ـ يېمىشلەرنى ياخشى كۆرىدۇ. قانداقلا غىزا بولمىسۇن ئېيتىپ تېپىشقا ماھىر كېلىدۇ. غىزا ئارىلىقىدا پوچىلىق قىلىشقا ئامراق بولىدۇ.

7) خەت ـ يېزىق: خەتلىرى تىك، بىر تەكشىلىكنى ساقلىمىغان بولىدۇ.

8) يول ھەرىكەت: يول يۈرگەندە شامالدەك تېز ماڭىدۇ. كۆپىنچە ئالدىغا ئېڭىشىپ ماڭىدۇ. ئىنكاسلارغا نىسبەتەن ئىنكاسى كۈچلۈك بولىدۇ.

9) كىشىلىك مۇئامىلە: كىشىلەر بىلەن مۇئامىلىسى قىزغىن، دوستلارنىڭ خىزمىتىنى قىلىشقا ھېرىسمەن، قارشى تەرەپنىڭ ھالىغا خېلى يېتىدىغان كېلىدۇ. گەپ ـ سۆزدە بىراۋنىڭ كۆڭلىنى ئايىمايدۇ.

10) ھالەت ئۆزگەرتىشى: خۇشاللىق، غەم ـ قايغۇغا ناھايىتى تېزلىك بىلەن ھالەت ئۆزگەرتىدۇ.

11) تۇرمۇشى: تۇرمۇشقا قىزىققان، ئالدىراقسان كېلىدۇ. تۇرمۇش مۇھەببەتتە ناھايىتى ساددا كېلىدۇ. كۆپىنچە ئۆزگە تەمەننا قويىدۇ. بۇزۇقچىلىق، ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرىدىن يىراق بولىدۇ.

بەلغەمى سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى : سۆزى ناھايىتى كەم، خاپىلىقى ياكى خۇشاللىقنى ياقتۇرمايدىغان ئاسانلىقچە بىرەر ئىش ياكى ئىنكاسلارغا قىزىقمايدىغان، مىجەزدە ھورۇن، تەرسالىق يېگانىلىقنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدۇ. ئۆزىنىڭ قىلىۋاتقان ئىشىدىن باشقىلارنى خەۋەردا قىلىشنى خالىمايدۇ. كۆپىنچە خىيالىي دۇنياغا كۆچۈپ يۈرىدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: كۆپ ھاللاردا شەيئىلەرگە نىسبەتەن تەپەككۇرچانلىقى خېلى يۇقىرى بولىدۇ. لېكىن سىستېمىچانلىقى تۆۋەن بولىدۇ. ئەستە ساقلاش قابىلىيىتى چېكىنگەن بولىدۇ.

3) سۆز ئالاھىدىلىكى تىلى، كۆز چاناقلىرى: ناھايىتى نازۇك ئاغزىدىن نېنى چۇشۇپ قالىدىغاندەك، بېشى بار، ئايىغى يوق، كۆپىنچە مەقسىتىنى ئاسان ئۇقىلى بولمايدىغان، ھەر بىر سۆز بىلەن بىرگە ئاسان كۆز يېشى قىلىدىغان، مىشچان كېلىدۇ. كۆز چاناقلىرى خۇددى بىر كىشى ياساپ قويغاندەك قاپىقى سۇزۇلۇپ تۇرىدۇ. كۆزلىرى بەزىلىرىنىڭ گازىر كۆز، بەزىلىرىنىڭ چوڭ - چوڭ بولىدۇ. قاشلىرى ئىنچىكە، خۇددى مېھراپ شەكلىدە كېلىدۇ. تىلى ۋە لەۋلىرى نېپىز بولىدۇ.

4) بەدەن شەكلى: زىلۋا، ئورۇق كېلىدۇ. شەكلى ھالىتى شامالدا ئۇچۇپ كېتىدىغاندەك قىياپەتتە بولىدۇ. ئادەتتە مۇسكۇللىرى ئىنچىكە، ئۇزۇن بولىدۇ. دائىم بوينىنى قىسىپ بىچارە قىياپەتتە بولىدۇ.

5) تېرىسى: كۆپىنچە يۇمشاق، سىلىق، بەزىلىرى بوغداي ئۆڭلۈك، بەزىلىرى ئاق كېلىدۇ. سېزىمچانلىقى تۆۋەن بولىدۇ.

6) يېمەك - ئىچمەك: تاماققا ئىشتىھاسى كەم، تاماقنى ناھايىتى ئاز يەيدۇ. غىزا سورۇنلىرىدا باشقىلارنى زورلىمايدۇ. زورلىغاندىن نەپرەتلىنىدۇ. سەي - كۆكتاتلارنى يېيىشكە ئامراق، گۆش، ياش، قورىما، قىيمىلىق غىزالاردىن نەپرەتلىنىدۇ. ھەر خىل سەيلەرنى خام يېيىشكە ئامراق.

7) يول ھەرىكەت: يول يۈرگەندە تىك ماڭىدۇ. بىر تەكشىلىكنى ساقلىمايدۇ. تېز تېز يول مېڭىشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئادەتتە پىيادە يول يۈرۈشكە ياكى بىرئاز ئۇزۇن يولنى پىيادەمېڭىشقا جۈرئەتسىز كېلىدۇ.

8) كىشىلىك مۇئامىلە: كىشىلەردىن يىراق بولىدۇ. بىر كىم بىلەن ئاسان يېقىنلاشمايدۇ. دوستلۇقنى قەدىرلەيدۇ. دوستىغا سەمىمىي كېلىدۇ. سەل ياۋايى مىزاجلىق بولىدۇ.

9) خەت - يېزىق: خەتكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىدۇ. خەت - يېزىقى تىل ماھارىتى، گۈزەل بولغان كىشىلەر بىلەن ئاسان يېقىنلىشىدۇ. خەتلىرى ئېنىق، كۆپ پۇسۇنلۇق. بىر تەكشىلىكتە كۆركەم بولىدۇ. ئاستا ياساپ يازىدۇ.

10) ھالەت ئۆزگەرتىش: ھالەت ئۆزگەرتىشى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ. لېكىن، قايغۇلۇق تۇسىنى ئالغان بولىدۇ.

11) تۇرمۇشى: سەمىمىي، ئاق كۆڭۈل، ساددا بولىدۇ. ئۆزىنىڭ ئىشلىرىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشقا ئىنتىلىدۇ. جىدەل - ماجرا، ھۆرپىيىش، تومپىيىشلارنى ياقتۇرمايدۇ.

كۆپىنچە سىلىق مۇئامىلىدىن تەسىرلىنىدۇ. مۇھەببەت جەھەتتە ئاسانلىقچە ئادەم ياراتمايدۇ، لېكىن قارىشى تەرەپكە سەممىمىي كېلىدۇ. مۇھەببەتتە ئېنىق مۇڭ، سادda كېلىدۇ.

سەپراۋى خۇنى مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى :ئاچچىقى يامان، كىشىلەر بىلەن چىقىشقاق، قەھرىمۇ، زەھرىمۇ بار. ئوتىمۇ بار، سۈيىمۇ بار،ئىللىق ھەم قوپال مۇئامىلە قىلالايدۇ. دادىل، غەيرەتلىك، چىدامىلىق، جۈرئەتلىك كېلىدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: زېھنىي قابىلىيىتى ئۆتكۈر، تەپەككۇرچانلىقى يۇقىرى لېكىن تەسەۋۋۇر قابىلىيىتى تۆۋەن بولىدۇ.

3) تېرىسى: بەزىلىرىنىڭ سېرىق ھەم بۇدرە چاچ چىققان بولىدۇ. قىزىق، يۇمشاق، سىلىق، سىزىمچانلىقى يۇقىرى بولىدۇ.

4) سۆز ئالاھىدىلىكى، تىلى، كۆز چاناقلىرى: تىلى سۇس قىزىل، يۈزىگە كۆپىنچە دانىخورەك كۆپ چىقىدۇ. قاشلىرى، لەۋلىرى ئىنچىكە، سۆز قىلغاندا ئىتتىك سۆزلەيدۇ. ئايرىم چۈشىنىشلىك بولىدۇ. سۆز - ھەرىكىتىگە بەدەن ھالىتى ماسلىشىپ تۇرىدۇ. قارشى تەرەپنىڭ ئىپادىسىنە قۇلاق سالمايدۇ.

5) بەدەن شەكلى: بەدەن قۇرۇلۇشى ئوتتۇرىھال، ئورۇقىمۇ، سېمىزگىمۇ كىرمەيدۇ. ھەرىكىتى چاققان ھەم ئەپچىللىك، ھەر قانداق ھەرىكەتكە ماسلىشىدۇ.

6) يېمەك - ئىچمەك: غىزالاردا مايلىق،گۆشلۈك غىزالارنى ياخشى كۆرسىمۇ كۆپ يېيەلمەيدۇ. كۆپىنچە مايسىز، سۇ تەركىبى كۆپرەك نەرسىلەرنى بەكرەك ياقتۇرىدۇ. يېمەك - ئىچمەكتە مېۋە - چېۋىلەرنى ياخشى كۆرىدۇ.

7) يول ھەرىكەت: يول ماڭغاندا تېز، بەزىدە ئاستا بولۇپ؛ بىر خىل تەكرارلىنىش ئۈزلۈكسىز داۋاملىشىدۇ. ئادەتتە پۇتىنى ئالدىغا تاشلاپ ماڭىدۇ.

8) خەت - يېزىق پىسخىكىسى: خەتلىرى بىردە چوڭ، بىردە كىچىك، قۇرلىرى بىرئاستىغا ، بىر ئۈستىگە دېگۇدەك بىر تەكشىلىكتە بولمايدۇ.

9) كىشىلىك مۇئامىلە: كىشىلەر بىلەن ئاسان چىقىشىدۇ. خۇشاللىق ھەم قايغۇغا ئاسان ماسلىشىدۇ. لېكىن ئۆزىدىكى قايغۇ خۇشاللىقنى ئاسان كونترول قىلالمايدۇ. كۆڭلىدىكىنى باشقىلارغا ئاسان ئاشكارىلاپ قويىدۇ.

10) ھالەت ئۆزگەرتىشى: ئېنىقاسلارغا ماسلىشىشى كۈچلۈك، قۇرۇق ۋىز - نەسىھەتكە ئۇستا، ھەر قانداق ئەھۋال ئاستىدا ئۆزىنىڭ ھەقىقىي قەلبىنى

ئىپادىلىيەلەيدىغان بولىدۇ ھەم شۇنداق كۆرۈنىدۇ.

11) تۇرمۇشى: تۇرمۇشتا ناھايىتى قىزىققان بىر ئاز ئالدىراقسان كېلىدۇ. جىنسىيەت، مۇھەببەت قىزغىنلىقى يۇقىرى بولىدۇ. تولا ئۆزىنىڭ ۋىجدانى توغرىلىق گەپ ساتىدۇ.

سەپراۋى بەلغەم مىزاجلىق كىشلەر

1) مىزاجى : ئارتۇقچە تەشۇىشچان، مۇئامىلە جەھەتتە كىشىلەرگە ئىللىق، ئاسان ئاچچىقلانمايدىغان، خۇشاللىقتىنمۇ قورقىدىغان، خاپىلىقتىنمۇ قورقىدىغان كېلىدۇ. يۇۋاش، كەمسۆز كېلىدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇر: نىسبەتەن كېيىنرەك بولىدۇ. ئەستە تۇتۇشچانلىقى نورمال، ئۆتۈپ كەتكەن ئىشلارنى قولدىن بېرىپ قويغانغا پۇشايمان قىلىدۇ.

3) تېرىسى: سىلىق، يۇمشاق، پارقىراق، بىر ئاز قىزىق، ئىنكاسچانلىقى ياكى سېزىمچانلىقى نورمال بولىدۇ.

4) شەكىل ھالىتى: ئورۇق، ئېگىز، قوۋۇرغىلىرى كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان، كۆكرەك تۈزۈلۈشى تۈز، سىدام، تۈك يوق بولىدۇ. بەدىنىدە مايلار ئاز، بەدەن تۈزۈلۈشى بىر خىل جازا شەكىللىك كۆرۈنىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى،كۆز چانىقى، تىلى: سۆز ئالاھىدىلىكىدە ئېنىق ـ ئېنىق رېتىملىق بولسىمۇ، جانسىز كەيپىيات بولىدۇ. سۆز قىلغاندا كۆپىنچە يەرگە قاراپ سۆزلەشنى ئادەت قىلىدۇ. كۆز چاناقلىرى چوڭقۇر، ياپما قاپاق كېلىدۇ. تىلى ئاقۇش، بويىنى ئۇزۇن كېلىدۇ.

6) يېمەك ـ ئىچمەك: تاماق تاللىمايدۇ. سۇيۇق ـ سەلەڭ نەرسىگە ئامراق، مايلىق نەرسىلەرنى نازلىنىدۇ. تاماق يېگەندە جىمغۇر بولىدۇ.

7) خەت ـ يېزىق: خەتلىرى ئېنىق، لېكىن زىچ يېزىلغان بولىدۇ. بىر تەكشىلىكنى ساقلايدۇ.

8) يول ھەرىكەت: يول يۈرگەندە تېز چوڭ ـ چوڭ قەدەم بىلەن ماڭىدۇ. ئىنكاسلارغا نىسبەتەن ئىنكاسچانلىق تۆۋەن بولىدۇ.

9) كىشىلىك مۇئامىلە: كىشىلەر بىلەن ئاسان يېقىنلىشىپ كېتىدۇ. لېكىن بىر ئاز ياۋا، قارشى تەرەپكە نىسبەتەن خۇشاللىق، قايغۇلۇق ئىنكاسلىرىغا كۈچلۈك ماسلىشالمايدۇ.

10) ھالەت ئۆزگەرتىشى: خۇشاللىققا نىسبەتەن ھالەت ئۆزگەرتىشى كۈچلۈك بولمايدۇ. قايغۇ نىسبەتەن كۈچلۈك بولىدۇ.

119 تۇرمۇشى: تۇرمۇشقا بىر ئاز سەل قارايدۇ. لېكىن يۇۋاش، سادداا، ئاق كۆڭۈل كېلىدۇ. ھەر قانداق ئۇچۇشىسىزلىق بولسا كۆز يېشى بىلەن تۆكىتىدۇ.

سەپراۋى سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى: ئاچچىقى يامان، تېرىككەك، جىمغۇر،كىشىلەر بىلەن ئاسانلا يېقىنلىشىپ ئاسانلا سوۋۇپ كېتىدۇ. ھەر قانداق ئۆزگە ئادەت قىلغان بولىدۇ. ياۋايى مىزاجغا كىرىدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: كۈچلۈك، ئەستە تۇتۇش كۈچى نىسبەتەن يۇقىرى، تەپەككۇر سىنستېمىچانلىقى كۈچلۈك، تەسەۋۋۇرى ئالاھىدە يۇقىرى بولىدۇ.

3) تېرىسى: سىلىق، سۇزۇك، بەزىلىرى بۇغداي ئۆڭ. بەزىلىرى قارىغان مايىل كېلىدۇ. بەزىلىرى كۆكۈشرەك، سېرىمچانلىقى يۇقىرى بولىدۇ. بەدىنى قىززىق، بارماقلىرى سوغۇق بولىدۇ.

4) شەكىل ھالىتى : ئورۇق، ۋىجىك، پاكار، تېتىك، جۇشقۇن بولىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى، كۆز چانىقى، تىلى: سۆزلىرى جانلىق، رېتىملىق، قايىل قىلىشچانلىقى ئالاھىدە كۈچلۈك ياكى ئادەمنىڭ زېتىغا تېگىدىغان بولىدۇ. سۆز ـ ھەرىكەتتە ئۆزىنىڭكىنى راست قىلىشتا چىڭ تۇرىدۇ. كۆز چاناقلىرى ئولتۇرۇشقان ئۆتكۈر سۈرلۈك بولىدۇ. تىلى بىر ئاز كۆكۈشكە مايىل بولىدۇ. لەۋلىرى قۇرۇپ تۇرىدۇ.

6) يېمەك ـ ئىچمەك: سۇيۇق، ئىسسىققا مايىل. يېمەك ـ ئىچمەكنى ياخشى كۆرىدۇ. ماي، گۆش، تۇخۇم قاتارلىقلارنى ياخشى كۆرسىمۇ كۆپ ئىستېمال قىلالمايدۇ. كۆپىنچە ئوغرى ئىشتىھا كېلىدۇ. تاماق ئارىلىقىدا جىملىق ياكى قىزغىنىش كەيپىياتى بولىدۇ. تاماق ئۈستىگە بىر كىشىنىڭ كېلىپ قېلىشىنى ياخشى كۆرمەيدۇ.

7) يول ھەرىكەت: يول يۈرگەندە تېز يۈرىدۇ. تۇغان ئورنىدىن دەرھال تاپقىلى بولمايدۇ. بىردەم بار، بىردەم غايىپ بولۇپ تۇرىدۇ.

8) خەت ـ يېزىق: خەتلىرى ئۇششاق، زىچ، تەكشى، چىرايلىق بولىدۇ. چىشسىمان خەتلىرى بولمايدۇ.

9) كىشىلىك مۇئامىلە: ياۋايى تۇسنى ئالغان بولىدۇ. ئاممىۋى سورۇنلاردىن ئۆزىنى چەتكە ئالىدۇ. يالغۇز ساياھەت، يول يۈرۈش، كۆڭۈل ئېچىشقا ئامراق كېلىدۇ. مۇئامىلىدە شەخسىيەتچانلىقى كۈچلۈك لېكىن يۇمۇرلۇق بولىدۇ.

10) ھالەت ئۆزگەرتىشى: خۇشاللىق ھەم قايغۇلارغا ئاسان ھالەت ئۆزگەرتەلمەيدۇ.

«يامان بوپتۇ، چاتاق بوپتۇ» دېگەن سۆزلەرنى قىلىشقا ئۇستا.

11) تۇرمۇشى: تۇرمۇشتا قىزىققان، مەستانە بولىدۇ. سادىق، ۋىجدانى كۈچلۈك بولىدۇ،مۇھەببەت قىزغىنلىقى ئاشكارە بولمايدۇ.كۆندەشلىكى يۇقىرى.

سەۋداۋى خۇنى مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى: بىر خىل قەبىھلىك، شەخسىيەتچىلىك، چۈشەنگىلى بولمايدىغان مەخپىيەتلىك ئالاھىدىلىكى بار. ئادەتتە ئەسەبىي كۈلكىلەرنى كۆپ كۈلىدۇ. كىشىلەر بىلەن مۇناسىۋەتتە كۆپىنچە مەنسىتمەسلىك ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. خەلق ئارىسىدا بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنى كاللىسى قىززىپ قالغانى دەپ ئاتايدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: ئەقلىي تەپەككۇرى كۈچلۈك. مول تەسەۋۋۇر قابىلىيىتىگە ئىگە. سىستېمىچانلىقى يۇقىرى. ھىيلە ـ مىكىر، تۇزاق قۇرۇشقا ئۇستا ياكى ماھىر، ئەستە تۇتۇشچانلىقى ھەيران قالارلىق كۈچلۈك.

3) تېرىسى. قوڭۇر، بۇغداي ئۆڭ، بىر ئاز قارىغا مايىل. ئادەتتە يۈزلىرىگە مۇدۇر ـ چاقا كۆپ چىقىدۇ. تېرىسىدە مويلار كۆپ، ھەم يىرىك، تېرىسىنىڭ سىزىمچانلىقى بىر ئاز تۆۋەن، بەدىنى قىززىق بولىدۇ.

4) بەدەن شەكلى: كۆپىنچىسىنىڭ بەدىنى ئوتتۇرا بوي كېلىدۇ. بەدەن تۈزۈلۈشى كۆركەم، كۆكرەك مۇسكۇللىرى روشەن تەرەققىي قىلغان بولىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى، كۆز چانىقى، تىلى: سۆزلىرى كۈچلۈك، جانلىق، ئاۋازى سۈزۈك بولمايدۇ. دائىم غاراڭ ـ غۇرۇڭ چىقىدۇ. ناخشا ـ قوشاق، سەنئەت ئالاھىدىلىكى ناھايىتى تۆۋەن بولىدۇ. ئادەتتە بىھۇدە سۆزلەردىن خالىي بولىدۇ. كۆز چاناقلىرى ئولتۇرۇشقان، كۆزى روشەن،قاشلىرى قويۇق، لەۋلىرى قىزىل، كۆككە مايىل، تىلى قىزىلغا مايىل بولىدۇ.

6) يېمەك ـ ئىچمەك: تۇخۇم، ماي، گۆش قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ياخشى كۆرىدۇ. ئىچىملىك ئىچىشكە ھېرىسمەن كېلىدۇ. ئادەتتە قۇۋۋىتى تۆۋەن سەيلىك، سۇيۇق ـ سەلەڭ تاماقلارنى ياقتۇرمايدۇ. غىزاغا بولغان دىققەتچىلىكى كۈچلۈك، باشقىلار بار يەردە كۆپىنچە قورۇنۇپ تۇرىدۇ.

7) خەت ـ يېزىق : خەتلىرىنىڭ قۇر ئارىلىقى يىراق، كۆركەم، يازما ماتېرىياللارغا نىسبەتەن تەپەككۇرچانلىقى كۈچلۈك، بىر تەكشىلىكنى ساقلىغان بولىدۇ.

8) يول ھەرىكەت: يول ماڭغاندا ئاستا مېڭىشنى ئادەت قىلغان بولىدۇ. قەددىنى تىك تۇتۇپ ماڭىدۇ. كۆپىنچە بىر نەرسىنى ئېلىپ مېڭىشنى ياخشى كۆرىدۇ.

ئەتراپىتىكى ئىنكاسلارغا ئانچە پەرۋا قىلمايدۇ. يولماڭسۇن، ھەربىكەت قىلسۇن بىر خىل خىيال ئىچىدە بولىدۇ.

9) كىشىلىك مۇئامىلە: ئادەتتە دوست ـ يارەن، يېقىن ئادەملىرىگىمۇ سىر بەرمەيدۇ. لېكىن كىشىلەردىن سىر ئېلىشقا ئۇستا بولىدۇ. ئادەتتە قارشى تەرەپكە نەسىھەت قىلىشنى خالىمايدۇ. كىشىلەرنىڭ كۆڭلىنى رەنجىتىپ قويۇشتىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىدۇ. مەلۇم كىشى بىلەن يېقىنلىشىپ كەتمەيدۇ ياكى باشقىلار بىلەن ئاسان يىراقلىشىپ كەتكەن بولمايدۇ. مۇئامىلە ئېھتىياتچان بولىدۇ. شەخسىيەتچىلىك، ياۋايىلىق ۋە بىر ئاز قەبىھلىك تۇسىنى ئالغان بولىدۇ.

10) روھىي ھالەت : خۇشاللىق، قايغۇ بولۇشتىن قەتئىينەزەر روھىي ھالىتىدە ئاسان ئۆزگىرىش بولمايدۇ. چىراي شەكلىدىن ئادەتتە خۇشخۇي كۆرۈنمەيدۇ. ئادەتتە بايقىماق ئاسان ئەمەس.

11) تۇرمۇشى: تۇرمۇشتا سەممىي، رەتلىك، پۇختا بولىدۇ. لېكىن باغرى قاتتىق، رەھىمسىز كېلىدۇ. كىشىلەرگە ياخشىلىق، مېھرىبان قىلىشنىمۇ بىلىدۇ. ئەسكىلىك، شۇملۇقتىن خالىي تۇرمايدۇ. ئىنتىقامچىلىقى كۈچلۈك بولىدۇ. كۆپىنچە ئۆزىنىڭ گېپىنى راست قىلىدۇ. باشقىلارنىڭ كىچىككىنە ئەيىبىدىن چوڭ قۇسۇر تاپىدۇ. مۇھەببەت قىزغىنلىقى يۇقىرى بولسىمۇ لېكىن مۇھەببەت ئىپادىلىنىشى تۆۋەن ياكى بولمىسا مۇھەببەت ھېسسىياتىنى ئىپادىلەپ قويۇپ ئۇنىڭدىن يالتىيىۋېلىشى كۈچلۈك بولىدۇ.

سەۋداۋى سەپرا مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى : ئاچچىقى يامان، جىمغۇر، ئاسان جىلە بولىدىغان، باشقىلارنىڭ گەپ سۆزى خۇش ياقمايدىغان جاھىل بولىدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: تېز ھەم ئۆتكۈر بولغىنى بىلەن سىستېمىچانلىقى ۋە كونكرېتچانلىقى تۆۋەن. خاپىلىق ۋە غەزەپلىنىش خاراكتېرىدىكى سۆزلەر ئاسان ئېسىدىن چىقمايدۇ. خۇشاللىق،ئىلمىي مۇھاكىمە خاراكتېرلىك سۆزلەر ئاسان ئېسىدىن چىقىپ كېتىدۇ.

3) تېرىسى: قارىغا مايىل، بەزىلىرى كۆلرەڭ، بۇغداي ئۆڭ كېلىدۇ. سېرىق بولىدۇ. تېرىسى قىززىق، سېزىمچانلىقى ئوتتۇراھال، ئېلاستىكىلىقى تۆۋەن بولىدۇ.

4. بەدەن شەكلى؛ بەدەن قۇرۇلۇشى ئىنچىكە، ئورۇق بولىدۇ. بەزىلىرى ئېگىز، بەزىلىرى پاكار بولىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى، كۆز چاناقلىرى، تىلى: سۆزى ئاددىي، جانلىق، ئېنىق سۆز رىتىمى تېز بولىدۇ. بىر خىل نازۇك، ئىنچىكە ئاۋازدا سۆزلەيدۇ. ھەر بىر سۆزى جۇرئەتسىزلىكنى ئىپادىلەيدۇ. كۆز چاناقلىرى ئولتۇرۇشقان، كۆزى كىچىكرەك، قان ھەم لەۋلىرى ئىنچىكە، سۆزۈك بولىدۇ.
6) يىمەك ـ ئىچمەك: قۇۋۋىتى يۇقىرى، قىممەتلىك تاماقلارنى ياخشى كۆرىدۇ. سۇيۇقلۇققا تەلەپچانلىقى يۇقىرى بولمايدۇ. لېكىن مېۋە ـ چېۋىگە ئامراق.
7) خەت ـ يېزىق: خېتى ئۇششاق بولىدۇ. ئادەتتە بىر تەكشىلىكتە بولىدۇ. لېكىن ھەم بىر خەت بىر ئالاھىدىلىك بويىچە يېزىلمايدۇ.
8) يول ھەرىكەت: يول يۈرگەندە ئۇششاق قەدەملەر بىلەن تېز يۈرىدۇ. بەدەن شەكلى تىك ھالەتتە بولىدۇ. ئەتراپتىكى ئىنكاسلارغا سەزگۈرچانلىقى يۇقىرى بولىسىمۇ، لېكىن ئانچە پەرۋا قىلمايدۇ.
9) كىشىلىك مۇئامىلە: خېلى قىزغىن، دوستانە كېلىدۇ. لېكىن بەك كۆپ دوستلارنى ياقتۇرمايدۇ. ئادەتتە ياشلارغا نىسبەتەن سەمىمىيلىكى ۋە مېھرىبانلىقى كۈچلۈك، ئانچە ئاق كۆڭۈل بولمايدۇ. كۆپىنچە قىزغىنلىق كەيپىياتى يۇقىرى بولمايدۇ. مەلۇم ئۆچرىشىشى، سۆھبەتلەردە سورىغانغا جاۋاب بېرىپ سورىمىغانغا ئارتۇقچە جاۋاب بەرمەيدۇ. كۆپىنچە باشقىلارنىڭ كەمچىلىكىنى تېپىشقا ماھىر.
10) روھىي ھالەت: خۇشاللىققا ئىپادە بىلدۈرمەيدۇ. لېكىن غەم ـ قايغۇغا ئىنكاسى كۈچلۈك. روھىي ھالىتىدە دەرھال ئۆزگىرىش ياسىيالمايدۇ.
11) تۇرمۇشى: تۇرمۇشتا ئېھتىياتچان، تۇرمۇش قىزغىنلىقى يۇقىرى، سەمىمىي، ساددا كېلىدۇ. بىر ئاز تەرسا كېلىدۇ. كۆپىنچە ياغلىما گەپلەرگە ئالدىنىدۇ ياكى ئاسان ئېرىپىدۇ. دەلىل ـ ئىسپات، دانا سۆزلەرنى ياقتۇرمايدۇ. مۇھەببەتكە ساددا، ئاق كۆڭۈل بولىدۇ ئۆز قەلبىدىكىنى ئىزھار قىلىدۇ. سۆزگە تازا ئۇستا ئەمەس.

سەۋداۋى بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى: يۇۋاش، مۇلاك، خۇددى قوينىڭ قوزىسىدەك بولىدۇ. ئادەتتىكى كەيپىياتتا يالغۇزلۇق ۋە كەمسۆزلۈك يۇقىرى كەيپىياتنى ئىگىلەيدۇ.
2) ئەقلىي تەپەككۇرى: ئەقلىي تەپەككۇرى تېز ئەمەس، لېكىن سىستېمىچانلىقى تەرتىپچانلىقى يۇقىرى. مەلۇم ئىنكاسلارنى ئاسان قوبۇل قىلالمايدۇ. ئاسان ئۇنتۇپ قالىدۇ.

3) بەدەن شەكلى: بەدەن قۇرۇلۇشى ئىنچىكە، بارماقلىرى، بىلەك، پاچاقلىرى ئۇزۇن بولىدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە تولىمۇ ئىنچىكە، كىچىك جانسىز بولىدۇ.

4) تېرىسى :يۇمشاق، سوزۇك، بۇغداي ئۆڭ كېلىدۇ. سېزىمچانلىقى تۆۋەن، بىر ئازسوغۇق بولىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى، كۆز چانىقى. تىلى: ئالدىرىماي رېتىملىق سۆزلەيدۇ. لېكىن سۆزلىرى ئۇرغۇلۇق، جانلىق بولمايدۇ. كۆپىنچە بىر خىل جانسىزلىق كەيپىيات ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ. بىر جۈملە سۆزنى قىلىپ بولۇپ، يەنە بىر جۈملە سۆزنى قىلىش تەسكە توختايدۇ. كۆز چاناقلىرى ئولتۇرۇشقان، ياپقا قاپاق بولىدۇ. قاش ھەم لەۋلىرى ئىنچىكە، نېپىز بولىدۇ.

6) يېمەك ـ ئىچمەك: نېمىنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىنى ئۆزىمۇ بىلمەيدۇ. كۆپىنچە گازىر ـ پۇرچاقنا ئامراق كېلىدۇ. تۇزلۇك تاماق ئىستېمال قىلمايدۇ.

7) خەت ـ يېزىق: خەتلىرى كىچىك، قۇر ئارىلىقلىرى چوڭ، بىر تەكشىلىكنى ساقلىغان بولىدۇ.

8) يول ھەرىكەت: يول يۈرگەندە تېز يۈرىدۇ. لېكىن يولنىڭ ئۇ چېتىگە، بۇ چېتىگە ئۆتۈپ ماڭىدۇ. سىرتقى ئىنكاسلارغا دىققەت قىلمايدۇ.

9) كىشىلىك مۇئامىلە: ئادەتتە كىشىلەر بىلەن چىقىشىپ ئۆتىدۇ. سەل ياۋايى، بىر كىمگە يېقىنلىشىشنى ياقتۇرمايدۇ. كۆپىنچە يالغۇزلۇق، بىكىنمۇپلىشنى ئادەم قىلغان بولىدۇ. مەلۇم ئۇچرىشىش، سورۇنلاردا كەيپىياتى قىزغىن بولمايدۇ.

10) روھىي ھالەت : خۇشاللىقتا نىسبەتەن ئىنكاسچانلىقى ئوتتۇرىھال بولىدۇ. خاپىلىق، غەم ـ قايغۇغا نىسبەتەن يېشى تارامىلاپ تۇرىدۇ.

11) تۇرمۇشى : ئاق كۆڭۈل، ساددا، سەممىي، راستچىل بولىدۇ. تۇرمۇشتا يېقىنچىلىق ئىدىيىسى كۈچلۈك، مۇھەببەت قىزغىنلىقى يۇقىرى، ئۆزىنىڭ مۇھەببەت ئىشلىرىنى ئاسان ئاشكارىلىمايدۇ. سىر ساقلىشى يۇقىرى بولىدۇ.

خىلىت تەلىماتىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىدىكى ئىشلىتىشى

خىلىت ـ ئىنسانلار ئىستېمال قىلغان تۈرلۈك ئوزۇقلۇقلار ۋە مۇھىتتىن قوبۇل قىلغان ئوكسىگېننىڭ، مۇناسىۋەتلىك ھەزىم ئەزالىرى، ھەر قايسى بەزلەر ۋە ئۆزگەرتكۈچى ئەزالارنىڭ خىزمىتى نەتىجىسىدە ھاسىل بولىدىغان بەدەننىڭ پۈتۈن ھاياتلىق پائالىيىتىنى زۆرۈر بولغان ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدىغان سۇيۇقلۇق بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك

ھالەتلىرى خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇق ھالىتىنى ساقلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى نورمال بولغاندا ئادەم ساغلام بولىدۇ. ئەگەر خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىدا بۇزۇلۇش بولۇپ، نورماللىسىزلىق يۈز بەرسە ئادەم بەدىنىدە كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. شۇڭا خىلت تەلىماتى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىدە مەيلى ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجىنى ئايرىشتا بولسۇن، ئۆزگەرگەن مىزاجىنى ئايرىشتا بولسۇن، كېسەللەرنى تونۇشتا بولسۇن، كېسەللەرنى پەرقلەندۈرۈشتە بولسۇن، كېسەللەرنى داۋالاشتا بولسۇن ياكى ئالدىنى ئېلىشتا بولسۇن شۇنداقلا ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز بۇيرۇشتا بولسۇن مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. بۇلار تۆۋەندە ئايرىم - ئايرىم شەرھىلىنىدۇ:

1. ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجىنى ئايرىش جەھەتتە ئىشلىتىلىشى.

بۇنىڭدا مەلۇم بىر ئادەمنىڭ مىزاجىنى يەنى تەبىئىي مىزاجىنى ئايرىش ئۈچۈن شۇ ئادەمنىڭ بەدىنىدە قايسى خىلت يۇقىرى ئورۇندا تۇرغان بولسا، بەدەندە شۇ خىل خىلتقا خاس بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ، بۇ بەلگىلەرگە ئاساسەن شۇ ئادەمنىڭ تەبىئىي - مىزاجىنى بەلگىلىگىلى بولىدۇ. مەسىلەن، سەپرا خىلتلىق كىشىلەردە سەپرا خىلتىنىڭ غالىبلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، يەنى كۆز ئېقى سېرىق، تىلىنى سېرىق گەزلەر قاپلاش، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولۇش، تىلى قۇرغاق، كۆپ ئۇسساش، بەدىنى قىزىش، تومۇرى تېز،ئىنچىكە سوقۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى ياقتۇرۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

2. ئىنسانلارنىڭ ئۆزگەرگەن مىزاجىنى ئايرىشتا ئىشلىتىلىشى

بۇنىڭدا ئۆزگەرگەن مىزاجىنى ئايرىشتا تەبىئىي مىزاجىنى دالالەت قىلىپ بەدەن ئىپادىلەپ چىقىدىغان خىلت بولغانغا ئوخشاش ئۆزگەرگەن مىزاجنىمۇ ئىپادىلەپ چىقىدىغان خىلت بولىدۇ. بەدەندە مەلۇم بىر خىل خىلت ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن بولسا،بۇنىڭغا ماس ھالدا بەدەندە بىر تۈرلۈك ئەسلىي مىزاجىنى بەلگىلەيدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يەنە بىر خىلتتا ئۆزگىرىش بولۇپ، ئادەتتىكىدىن ئارتىپ كەتكەندە بەدەندە بۇ خىلتنىڭ ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلگەن بولسا، ئەسلىي مىزاجىنى بەلگىلىگەن خىلت ئالامەتلىرى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرۇش بىلەن بۇ ئۆزگەرگەن مىزاجقا مۇناسىپ خىلت ئالامەتلىرىمۇ بەدەندە كۆرۈلىدۇ.

3. كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە پەرقلەندۈرۈشتە ئىشلىتىلىشى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە كېسەللىكلەر - مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر يەنە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىدا نورمالسىزلىق كۆرۈلىدۇ، يەنى مەلۇم بىر خىل خىلىت سان - سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ، بەدەندە غالىبلىقنى ئىگىلىگەندە، بەدەندە شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا مۇناسىپ كېسەللىك ھالىدىكى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ۋاقتىدا ياخشىلانمىسا تەرەققىي قىلىپ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىككە ئۆزگىرىدۇ. بۇ يەنە تەرەققىي قىلىپ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە تەرەققىي قىلىدۇ. شۇڭا خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقى پەقەت بەدەندە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماستىن، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە پۈتۈنلەي بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگىمۇ سەۋەب بولىدۇ. شۇڭا خىلىت تەڭپۇڭسىزلىقىنىڭ كەڭ دائىرىدىن ئېيتقاندا كېسەللىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ناھايىتى زىچ بولۇپ، كېسەللىكلەرنى تونۇپ دىئاگنوز قويۇش،، كېسەللىك خاراكتېرىگە باھا بېرىش، كېسەللىكلەرنى ئۆزئارا پەرقلەندۈرۈش داۋالاش جەھەتلەردە خىلىت تەلىماتىدىن پايدىلىنىلىدۇ.

4. كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىشى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى غەيرىي تەبىئىي خىلىتنى ئىنقلاپ چىقىپ، شۇ خىلىتقا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتنى بەدەندىن تازىلاش ئارقىلىق كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان ئامىلنى يوقىتىپ داۋالاش مەقسىتىگە يېتىش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ بىردىنبىر ئارتۇقچىلىقى ھەم ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكى ھېسابلىنىدۇ.

قىسقىسى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا بولۇپمۇ خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك

كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كېسەلگە سەۋەبچى بولغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتنىڭ نورمالسىز ھالەتلىرى ۋە ئۆلارنىڭ كېسەل قوزغاش جەريانىنى، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ ئاقىۋىتىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋالغاندا كېسەللىكلەرگە توغرا دىئاگنوز قويۇپ، تەرتىپلىك، توغرا داۋالاش ئېلىپ بېرىپ ياخشى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، بىمارلارنى ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز بۇيرۇش جەھەتتىمۇ خىلىت تەلىماتى مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىغا نەسىر يەتكۈزىدىغان ئامىللارنىڭ نورماللىقىنى ساقلاپ غەيرىي تەبىئىي خىلىت پەيدا قىلىدىغان ئامىللارنىڭ ئىچكى - تاشقى جەھەتتىن ئورگانىزمغا تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىپ، ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە ئاگلىق رىئايە قىلغاندا، ئاندىن تەن ساغلاملىقىغا ھەقىقىي تۇرد، كاپالەتلىك قىلىپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز بۇيرۇش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتىكى ھەم كىشىلەرنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاشتىكى ئۆزگىچە ئارتۇقچىلىق ھېسابلىنىدۇ.

ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئىشلىرىدا شۇ كىشىنىڭ مىزاجىغا ئاساسەن ياكى كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا ئاساسەن شۇ كىشىنىڭ ساغلاملىقىغا مۇناسىۋەتلىك بولغان ئوزۇقلۇق بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش ياكى بىمارنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، «تەبىئەت كۈچى» گە ياردەم بېرىپ داۋالاش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن مۇۋاپىق ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە زىيانلىق ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش ئارقىلىق غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ داۋاملىق كۆچىيىپ كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ ھەر ئورگانىزمنىڭ «تەبىئەت كۈچى» گە ياردەم بېرىش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشىنى تېزلەشتۈرگىلى بولىدۇ. مەسىلەن، بەلغەم خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرگە قارىتا ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىش قىلدۇرۇش، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپ بېرىش ئارقىلىق داۋالاشقا ماسلاشتۇرۇلىدۇ.

§4. ئەزا تەلىماتى

1. ئەزا تەلىماتى ھەققىدە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تىبابىتى كلاسسىك ئەسىرى «كوللىياتى نەفىسى» دە «ئەزا خىلىتلارنىڭ جەۋھەر قويۇق قىسمىدىن ھاسىل بولىدۇ ھەم مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە بولىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن بولسا، مەشھۇر تىبابەت قامۇسى «ئەلقانۇن فىت تىب» دا ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا ئەزا ھاققىدە توختىلىپ مۇنداق دېدى: «خىلىتلار ئۇنسۇرلارنىڭ دەسلەپكى قوشۇلۇشىدىن ۋۇجۇدقا كەلگۈچى جىسىملار بولغىنىدەك، ئەزالارمۇ خىلىتلارنىڭ دەسلەپكى قوشۇلۇشىدىن پەيدا بولغۇچى جىسىملاردۇر». يۇقىرىقى مەزمۇنلارنى يىغىنچاقلىغاندا، ئەزا دېگىنىمىز-خىلىتلارنىڭ قويۇق جەۋھىرى قىسمىدىن ھاسىل بولغان مەلۇم فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتنى، بېجىرەلەيدىغان توقۇلمىلارنىڭ بىرىكمىسىدىن ئىبارەت.

ئەزالار-خىلىتلارنىڭ قويۇق جەۋھىرى قىسمىدىن ھاسىل بولغان توقۇلمىلارنىڭ بىرىكىشىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئۇنىڭ مۇئەييەن خىزمىتى ۋە مۇئەييەن مىزاجى بولىدۇ. ئىنسانلار تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە بولغان ئۇزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، بەدەندىكى مەخسۇس ئەزالار ئۇلاردىن ماس ھالدىكى خىلىتلارنى ئىشلەپچىقىرىپ ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن سەرپ قىلىدۇ. تەبىئىي خىلىتلار بەدەننى دەۋر قىلىپ ئايلىنىش جەريانىدا ئۇلارنىڭ ئۈچۈچان لەتىف قىسمىدىن ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان روھ شەكىللەنسە، تەبىئىي خىلىتلارنىڭ قويۇق جەھۇەر قىسمى ئەزالارغا بېرىپ ئۆزلىشىپ ئۇلارنىڭ تۈزۈلۈشىگە قاتنىشىپ ئەزالارنى مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئەزالار ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتىنى بېجىرىپ ھاياتلىق پائالىيىتىنى كاپالەتلەندۈرىدۇ. ئەگەر خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ سان، سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشىگە قاتناشمىسا ئەزالارنىڭ نورمال مىزاجى بۇزۇلۇپ، ئۇلارنىڭ خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشى ئۈچۈن سەۋەبچى بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى، ئۇلارنىڭ خىزمىتى ۋە مىزاجى ھەققىدە چوڭقۇر چۈشەنچىگە ئىگە بولغاندىلا ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش جەھەتلەردە ياخشى نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

2. ئەزا تەلىماتىنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى

ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ ئەزالار ھەققىدىكى چۈشەنچىسى ھازىرقى زامان ئاناتومىيىسى بىلەن ئاساسەن ئوخشاش بولسىمۇ بىر قىسىم تەرەپلەردە ئۆزىگە خاس كۆز قاراشلارغا ئىگە بولۇپ، ئەزالارنى تۈزۈلۈشى جەھەتتىن ئاددىي ئەزا ۋە مۇرەككەپ ئەزا دەپ چۈشەندۈرىدۇ. شۇنىڭدەك ئۇيغۇر تىبابىتى ئەزالار خىزمىتى ئىلمىنىڭ ھازىرقى زامان فىزىئولوگىيىسىگە ئوخشىمايدىغان تەرەپلىرى بار بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى ئەزالارنىڭ خىزمىتى، رولى ۋە ئۇلارنىڭ تەرىپى توغرىسىدىكى قاراش، چۈشەنچىلەرمۇ پەرقلىنىدۇ.

1) ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشىگە ئاساسەن تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

ئەزا بەدەندىكى ئورنى ۋە تۈزۈلۈشىگە قاراپ يەككە (ئاددى) ئەزا ۋە مۇرەككەپ ئەزالار دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. «ئەلقانۇن فىت تىب» ۋە «دەستۇرۇلئىلاج» قاتارلىق كىلاسسىك ئەسەرلەردىمۇ : «ئەزالار ئاددىي ۋە مۇرەككەپ دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن.

(1) يەككە ئەزا

يەككە ئەزا ھەققىدە مەشھۇر ئەسەر «تىببىي ئاق ساراي» دا: «يەككە ئەزا بولسا ئۆزىگە ئوخشاش پارچىلاردىن تەركىب تاپقان مەخسۇس بىر ئەزا بولۇپ، ئەڭ چوڭ قىسمىنىڭ نامى بىلەن ئەڭ كىچىك قىسمىنىڭ نامى ئوخشاش بولىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن بولسا، «دەستۇرۇلئىلاج»دە : «يەككە ئەزا ـ بىر خىل توقۇلمىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئۇلارنىڭ ھەممىسى بىر جىنىستۇر، شۇ سەۋەبتىن سۆڭەك، پەي، گۆش قاتارلىقلار يەككە ئەزا دېيىلىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن. مەسىلەن، سۆڭەك دېگەندە ئۇ سۆڭەك تىرقۇلمىسىدىن تۈزۈلگەن بولىدۇ. شۇڭا. يەككە ئەزا ـ رەئىس ئەزالارنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا خىزمەت بېجىرىدىغان، تۈزۈلۈشى بىر قەدەر ئاددىي بولغان، بىر خىل تەركىبتە تۈزۈلگەن ئەزالاردۇر. ئۇلار سۆڭەك، پەي، كۆمۈرچەك، تارىمۇش، باغلانغۇچ پەي، قان تومۇرلار، كىرگەت پەردە، مۇسكۇل، تۈك، چاچ، تىرناق قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

(2) مۇرەككەپ ئەزا

«دەستۇرۇلئىلاج»دە : «مۇرەككەپ ئەزالار بولسا، پەي، گۆش، تېرە، تومۇر،

پەردىلەردىن تەركىب تاپقان ئەزالارنى كۆرسىتىدۇ» دېيىلگەن. شۇڭا، مۇرەككەپ ئەزا دېگىنىمىز ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق يەككە ئەزالارنىڭ قوشۇلۇشىدىن، بىرىكىشىدىن تۈزۈلگەن ئەزانى كۆرسىتىدۇ، ئۇلار مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ئۆپكە، تال، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، كېكىرتەك، ئاشقازان، بۆرەك، دوۋساق، ئاشقازان ئاستى بېزى، تاناسىل ئەزالار، ئۆت خالتىس، ئۈچەيلەر، كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، تىل، لىمفا بەزلىرى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

يەككە ئەزالار، ھەم مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە بەدەندىكى جايلىشىش ئورنى «ئۇيغۇر تېبابىتى ئەزالار تۈزۈلۈشى ئىلمى»دە بايان قىلىنغان بولغاچقا، بۇ يەردە تەپسىلىي توختالمىدۇق.

2) ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە ئاساسەن تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

ئەزالار خىزمەت ئالاھىدىلىكىگە قاراپ رەئىس ئەزا، خادىمى ئەزا، غەيرىي خادىمى ئەزا دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

(1) رەئىس ئەزا

رەئىس ئەزا - ئۆزى نورمال خىزمەت بېجىرەلەيدىغان ھەم باشقا ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىگە يېتەكچىلىك، باشقۇرغۇچىلىق رولىنى ئۆتەيدىغان ئەزالاردىن ئىبارەت. ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا « ئەلقانۇن فىت تىب» ناملىق ئەسىرىدە رەئىس ئەزالارنى مۇنداق بايان قىلغان: « رەئىس ئەزالار شەخس ۋە تۈرنىڭ ساقلىنىشىغا زۆرۈر بولغان بەدەندىكى دەسلەپكى قۇۋۋەتلەرنىڭ باشلىنىش مەنبەلىرىدۇر. ئۇلار ئۈچ خىل بولۇپ، يۈرەك ھاياتىي قۇۋۋەتنىڭ كېلىپ چىقىش ئورنىدۇر. مېڭە سېزگۈ - ھەرىكەتنىڭ كېلىپ چىقىش ئورنىدۇر. جىگەر - قۇۋۋىتى تەبىئىينىڭ ئورنىدۇر». دېمەك بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، رەئىس ئەزالار مېڭە، يۈرەك، جىگەردىن ئىبارەت ئۈچ ئەزانى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئۈچ رەئىس ئەزا روھىي ۋە ھاياتىي قۇۋۋەتلەرنى ساقلايدىغان ئورۇنلار بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۇلارنىڭ باشلىنىش مەنبەئىي بولۇپ، ھەربىر ھايات ئىگىسىنىڭ تىرىكلىكى ۋە ئۇنىڭ نەسلىنى ساقلاپ قېلىش، ئەقلىي، جىما پائالىيەتلىرىنى باشقۇرۇشتا ناھايىتى مۇھىم رول ئويناپلا قالماي، بەلكى خادىمى ئەزالارنىڭ ۋاسىتىسى ئارقىلىق پۈتۈن ئورگانىزمدىكى بارلىق ھاياتىي پائالىيەتلەرنى ئومۇمىي دائىرىدە تەڭشەپ، تولۇقلاپ، تىزگىنلەپ بىر پۈتۈنلۈكنى ساقلايدۇ.

① مېڭە

مېڭە بولسا روھىي نەپسانىيىنىڭ مەركىزى بولۇپ، ئۇ ئىنسانلارنىڭ بەدىنىدىكى

بارلىق ھەرىكەتلەر، سەزگۈ پائالىيەتلىرىنى كونترول قىلىپ تۇرىدۇ. مېڭىنى مەركەز قىلغان روھىي نەپسانىيىنىڭ تۇرتكىسى ۋە قوزغىتىش تەسىرىدە ھەرىكەت ئېلىپ بارىدىغان قۇۋۋىتى نەپسانىي قوزغىلىپ، بەدەندىكى بارلىق سوزگۇ ھەرىكەت پائالىيەتلىرىگە سەۋەبچى بولىدۇ. ئورگانىزمدىكى ھەرىكەتلەر روھىي نەپسانىيىنىڭ تۇرتكىسىدە پەيدا بولغان قۇۋۋىتى نەپسانىي ئىچىدىكى ھەرىكەتلەندۇرگۇچى قۇۋۋەتنىڭ باشقۇرۇشى ۋە تەسىرى كۆرسىتىپ تەڭپۇڭلاشتۇرۇپ تۇرۇشى ئاستىدا، ئاندىن بارلىققا كېلىدۇ. فىزىئولوگىيىلىك نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، ئادەم بەدىنىدىكى ھەرىكەت سەزگۇنى چوڭ مېڭە پوستىلىقى ۋە كىچىك مېڭە تەڭشەپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھىس - سوزگۇ قۇۋۋىتى پۈتۈن بەدەندىكى ئىچكى - تاشقى بەش سېزىمنى سېزىدۇ. ھېس - سەزگۇ قۇۋۋىتى روھىي نەپسانىيىنىڭ تەركىبىدىن چىققانبولۇپ، ئورنى مېڭىدە بولىدۇ. فىزىئولوەيىلىك نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندىمۇ ھەر قانداق بىر سېزىمنىڭ پەيدا بولۇشى، ئالدى بىلەن سەزگۇ ئەزالارنىڭ غىدىقلاشنى قوبۇل قىلىشىغا تايىنىدۇ. كېيىن مۇناسىۋەتلىك سېزىم يەتكۈزۈش نېرۋىلىرى بىلەن يۇلۇن ۋە مېڭە غولىدىكى يۇقىرىلاپ ماڭغان نېرۋا باغلاملىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشى ئارقىلىق ئەڭ ئاخىرىدا چوڭ مېڭە پوستىلاق قىسمىغا يەتكۈزۈلۈپ، مۇناسىپ ئورنىدىكى خىزمەت پائالىيەتلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مېڭە يەنە ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ھەرىكەتلەرنى ۋە ئىچكى - تاشقى بەش سېزىمنى باشقۇرۇپلا قالماستىن ئۆزىدىن چىققان بىر قىسىم نېرۋا تالىرى ئارقىلىق يەنى ھەر خىل ۋېگېتاتىۋ نېرۋىلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەندىكى ئىچكى ئەزالارنىڭ ھەرىكىتىنى ھەم بەز سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان بەزلەرنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى كونترول قىلىپ تۇرىدۇ. يەنى ۋېگېتاتاۋ نېرۋىلار پاراسىمپاتىك نېرۋا ۋە سىمپاتىك نېرۋا دەپ بۆلۈنگەن بولۇپ، سىمپاتىك نېرۋا قان تومۇرغا نىسبەتەن كېڭەيتىش، يۈرەك سوقۇشنى ئاستىلىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. پاراسىمپاتىك نېرۋا يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلىتىش، قان تومۇرلارنى قىسقارتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. سىمپاتىك نېرۋا يەنە نەپەسلىنىش ئەزالىرىغا نىسبەتەن كانايچە سىلىق مۇسكۇللىرىنى بوشاشتۇرىدۇ. پاراسىمپاتىك نېرۋا كانايچە سىلىق مۇسكۇللىرىنى قىسقارتىدۇ. سىمپاتىك نېرۋا - ھەزىم ئەزالىرىدىكى بەزلەرنىڭ سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى تىزگىنلەپ، ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىنىڭ ھەرىكىتىنى تورمۇزلاپ، قورىغۇچى مۇسكۇللارنىڭ قىسقىرىشىنى ئىلگىرى سۈرسە، پاراسىمپاتىك نېرۋا ئاشقازان ۋە باشقا ھەزىم ئەزالىرىنىڭ سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى تېزلىتىپ، ئاشقازان، ئۈچەي ھەرىكىتى ۋە ئۆت خالتىنىڭ قىسقىراش ھەرىكىتىنى ئىلگىرى

سۈرۈپ، قورىغۇچى مۇسكۇللارنى بوشاشتۇرىدۇ. يۇقىرىقىلارنى يىغىنچاقلىغاندا، مېڭە ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى نېرۋىلىق جەھەتتىن باشقۇرۇپ تۇرغان بولغاچقا، بەدەندىكى مۇرەككەپ پائالىيەتلەر بەلگىلىك قانۇنىيەت بويىچە، جارى بولۇپ تۇرىدۇ. شۇڭا، مېڭە، رەئىس ئەزا دەپ قارىلىدۇ.

② يۈرەك

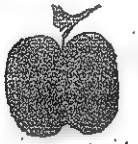
يۈرەك روھىي ھاياتىنىڭ باشلىنىش مەنبەئىي بولۇپ، بالىياتقۇدىكى تۆرەلمىنىڭ تەرەققىياتىدىمۇ باشقا ئەزالاردىن بۇرۇنراق تەرەققىي قىلىدۇ، يۈرەك ھەرىكىتىمۇ ھەممىدىن بۇرۇن باشلىنىدىغان بولۇپ، ئۈزلۈكسىز دەۋرىلىك كېڭىيىپ، تارىيىپ ھەرىكەتلىنىش ئارقىلىق قاننى ھەرىكەتلەندۈرۈپ ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان روھىنى بەدەننىڭ ھەممە قىسىملىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، ئادەم ھاياتى ئاخىرلاشقانغا قەدەر يۈرەك ھەرىكىتى داۋاملىشىدۇ. ئەگەر يۈرەك ھەرىكەتتىن توختىسا، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە مېڭە ھۇجەيرىسىمۇ ئۆلۈپ ھاياتلىق ئاخىرلىشىدۇ. دېمەك، يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ توختىشى ھاياتلىقنىڭ ئاخىرلاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۈرەك ھەرىكەتلىنىپ قاننى سىقىپ چىقىرىش ئارقىلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە ئوكسىگېننى قان تومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىپ، پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ ۋە بەدەندە پەيدا بولغان تۈرلۈك كېرەكسىز ماددىلارنى قان ئايلىنىش ئارقىلىق مۇناسىپ ئەزالارغا يەتكۈزۈپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ بەدەننى تازىلاپ تۇرىدۇ. بەدەندە ھاسىل بولغان كېرەكسىز بولغان گازلارنى ئۆپكىگە يەتكۈزۈپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاشقا شارائىت ھازىرلايدۇ. مېڭىنىڭ خىزمىتىمۇ يۈرەكتىكى روھىي ھايۋانىينىڭ مېڭىگە يېتىپ بېرىش ئارقىلىق ئورۇندىلىنىدۇ. مېڭىگە يۈرەك ئوزۇقلۇق ماددىلارنى جۇملىدىن روھنى تولۇق يەتكۈزۈپ بەرگەندىلا ئاندىن مېڭە ئۆز خىزمىتىنى بېجىرەلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يۈرەك ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ئەزالارغا ئوزۇقلۇق ۋە ئوكسىگېن يەتكۈزۈپ بەرگەندىلا ئاندىن ھەر قايسى ئەزالار ئۆز خىزمىتىنى جارىي قىلدۇرۇپ، ھاياتلىقنى ساقلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەك مۇھىم بولغان رەئىس ئەزالارنىڭ بىرى دەپ قارىلىدۇ.

③ جىگەر

جىگەر روھىي تەبىئىينىڭ مەركىزى ئورنى بولۇپ، ئىستېمال قىلىنغان ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن قان خىلىتى، بەلغەم خىلىتى، سەپرا خىلىتى ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى ھاسىل قىلىپ، بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. شۇنىڭدەك يەنە ئوزۇقلۇق تەركىبىدىكى زەھەرلىك ماددىلارنى زەھەرسىزلەندۈرۈپ، بەدەننى مۇھاپىزەت قىلىپ بەدەندىكى ئارتۇق قان خىلىتىنى زاپاس ساقلاش قاتارلىق خىزمەتلەرنى ئىشلەيدۇ. جىگەر قان،

بەلغەم. سەپرا سەۋدا خىلتلىرىنى سان ۋە سۈپەتكە لايىق ئىشلەپچىقارغاندىلا پۈتۈن بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى ئەزالار شۇ خىلتلاردىن ئوزۇقلىنىپ، ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتىنى جارى قىلدۇرالايدۇ. بولۇپمۇ يۈرەكتىن ئىبارەت رەئىس ئەزادىكى روھى ھايۋانىيمۇ سان سۈپەتكە لايىق ئىشلىنىپ چىققان تەبىئىي خىلتلارنىڭ تەمىنلىنىشى بىلەن شەكىللىنىپ، ئاندىن ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرىدۇ. شۇڭا، جىگەر رەئىس ئەزا دەپ قارىلىدۇ.

ھازىرقى زامان فىزىئولگىيىسىدە «جىگەرنى ئەڭ چوڭ ماددا ئالماشتۇرۇش تۈگۈنى، بەدەندىكى قەنت، ماي، ئاقسىل ، ۋىتامىن قاتارلىقلارنىڭ ئالمىشىشىدا جىگەرنىڭ رولى چوڭ » دەپ تەرىپلىنىدۇ.



根支配 (2) خادىمى ئەزا

خادىمى ئەزا ـ رەئىس ئەزالارنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا باشقا ئەزالارغا مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدىغان ھەم باشقا ئەزالارنى ۋاستە قىلىپ تۇرۇپ، ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى بىجىرىدىغان ئەزالاردىن ئىبارەت. ئۆپكە، بۆرەك، ئاشقازان، ئۈچەي، تال، ئۆت خالتىسى، نېرۋىلار، قان تومۇرلار، دوۋساق قاتارلىقلار خادىمى ئەزا بولۇپ، ئۇلار مېڭىدىن چىققان نېرۋىلارنىڭ باشقۇرۇشى، يۈرەكنىڭ ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلىشى، جىگەرنىڭ خىلىت بىلەن تەمىنلىشى ئاستىدە ئاندىن ئۆز خىزمىتىنى ياخشى ئېلىپ بارالايدۇ. تۆۋەندە بىر قانچە خادىمى ئەزالار ھەققىدە توختىلىپ ئۆتىمىز.

① ئۆپكە

ئۆپكە خادىمى ئەزا بولۇپ، ئۇ ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوكسىگېننى سىرتقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلىش ۋە بەدەندە ھاسىل بولغان CO_2 نى بەدەن سىرتىدا چىقىرىشتىن ئىبارەت مۇھىم خىزمەتنى يۈرەكنىڭ ۋاستىسى بىلەن بىجىرىدۇ.

ئۆپكە يۈرەكتىن ئىبارەت رەئىس ئەزانىڭ خىزمىتىگە تايىنىپ، باشقا ئەزالارغامۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ. ھەم بۇرۇن، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، كاناي، كانايچىلار ۋە قان تومۇرلارنى ۋاستە قىلىپ ئۆز خىزمىتىنى بىجىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خادىمى ئەزا دەپ قارىلىدۇ.

② بۆرەك

بۆرەكنىڭ ئورگانىزمدىكى رولى ناھايىتى مۇھىم بولۇپ، قان ئېقىمىدىكى ھاياتلىق ئۈچۈن كېرەكسىز بولغان ماددىلارنى ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتى ئارقىلىق سۈيدۈك سۈپىتىدە ئاجرىتىپ سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى، دوۋساق قاتارلىق ئەزالارنىڭ ۋاستىسى بىلەن بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت مۇھىم خىزمەتنى

بېجىرىدۇ. لېكىن بۆرەكمۇ يۈرەكتە ھاسىل بولغان روھىي ھايۋانىيدىن ئۇزۇقلىنىپ ئۆز خىزمىتىنى جارىي قىلدۇرىدۇ. شۇنداقلا يۈرەكنىڭ قاننى ئايلاندۇرۇپ بېرىشى نەتىجىسىدە ئاندىن ئۆز خىزمىتىنى جارىي قىلدۇرۇپ، سۈيدۈك ھاسىل قىلىدۇ. شۇڭا، بۆرەك رەئىس ئەزالارنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا، ئۇلاردىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ باشقا ئەزالارغا مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدىغان ھەم باشقا ئەزالارنى ۋاسىتە قىلىپ ئۆز خىزمىتىنى جارىي قىلدۇرىدىغان بولغاچقا، خادىمىي ئەزا دەپ قارىلىدۇ.

③ ئاشقازان - ئۈچەيلەر

ئاشقازان - ئۈچەيلەر يۈرەك ھەرىكىتى نەتىجىسىدە قان سۈيۈقلۇقى بىلەن بىللە يېتىپ كەلگەن جىگەر ئىشلەپچىقارغان تەبىئىي خىلىتلاردىن ئوزۇقلىنىپ، مېڭىنىڭ نېرۋىلىق باشقۇرشىنى قوبۇل قىلىپ، ئادەمدىن كېيىن يېمەكلىكلەرنى پارچىلاپ ۋە پىششىقلاپ كەيلۇس ھاسىل قىلىش ئارقىلىق بەدەننىڭ قوبۇل قىلىشىغا لايىقلاشتۇرۇپ، جىگەردىكى ئىككىنچى ھەزىم ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. ھەمدە ھاسىل قىلغان كەيلۇس ماددىسىنى ئۈچەي ماسارىقا تومۇرلىرىنىڭ ياردىمىدە جىگەرگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇڭا، ئاشقازان - ئۈچەي جىگەرنىڭ خىلىت ھاسىل قىلىش خىزمىتىگە چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلار خادىمىي ئەزا دېيىلىدۇ.

④ تال

تال خادىمىي ئەزا بولۇپ، زاپاس سەۋدا خىلىتىنى ساقلايدۇ. ئۇ ئۆزىدىكى جىگەر دەرۋازىسىغا بارىدىغان ۋېنا تومۇردىن باشقا ھەر قانداق ئەزانى ئۆزىگە ۋاسىتە قىلمايدۇ. ئۇ ئادەتتە ئىممۇنىتېتلىق ئەزا بولۇپ، رەئىس ئەزالار خىزمىتى تۈرتكىسىدە ئۆزىنىڭ مۇداپىئەلىنىش ۋە سەۋدا خىلىتىنى زاپاس ساقلاش رولىنى جارىي قىلدۇرىدۇ. شۇڭا، تال خادىمىي ئەزا دېيىلىدۇ.

(3) غەيرىي خادىمىي ئەزا 非被支配

ئۆزى گەرچە روھىي ھايۋانىي بىلەن ئوزۇقلانسىمۇ، ماھىيەتتە مۇستەقىل ئەزا بولۇش لاياقىتى بولمىغان ۋە باشقا ئەزالارنىمۇ باشقۇرالمايدىغان ئەزالار غەيرىي خادىمىي ئەزالار دەپ ئاتىلىدۇ.

غەيرىي خادىمىي ئەزالار ئادەم ئورگانىزمىنى ئۆزئارا بىر - بىرىگە تۇتاشتۇرۇپ شەكىل جەھەتتىن ئورگانىزمىنىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ساقلاش بىلەن تىرىكلىكتىكى جىسمانىي ھەرىكەتلەرگە ۋاسىتە سۈپىتىدە خىزمەت قىلىدۇ.

سۆڭەك، مۇسكۇل، پەي، تارامۇش قاتارلىقلار غەيرىي خادىمىي ئەزا ھېسابلىنىدۇ.

3. ئەزالارنىڭ مىزاجى

ئورگانىزمىدىكى ھاياتلىق پائالىيەتلەر ھۈجەيرىلەر ئوتتۇرىسىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. توقۇلمىلار بولسا ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن بولىدۇ. توقۇلمىلار ئەزانى تەشكىل قىلىدۇ. ئەزالار بولسا سىستېمىنى تەشكىل قىلىدۇ. سىستېمىلار بىرلىشىپ مۇكەممەل بولغان بىر پۈتۈن گەۋدە ــ جانلىقلار ئورگانىزمىنى شەكىللەندۈرىدۇ. شۇڭا ئەزا ــ توقۇلمىلارنىڭ مىزاجىنى شۇ ئەزا ــ توقۇلمىنى تۈزگۈچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئورتاق مىزاجى ۋە دەرىجىسى، يەككە تەننىڭ مىزاجىنى ئەزا ــ توقۇلمىلارنى تۈزگۈچى ھۈجەيرىلەر توپىنىڭ ئورتاق مىزاجى ۋە دەرىجىسى بەلگىلەيدۇ. ھۈجەيرىلەر ــ ئورگانىزمىدىكى تۆتىنچى ھەزىم جەريانى ئارقىلىق قان ئايلىنىش ئارقىلىق يېتىپ كەلگەن تەبىئىي خىلتلارنىڭ ئۆز تەركىبىگە لايىق بولغانلىرىنى قوبۇل قىلىپ، ئۇلاردىن ئوزۇقلانغان بولغاچقا مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە بولىدۇ. ھۈجەيرە ــــ توقۇلما ـ ئەزالارنى تۈزگۈچى ئەڭ كىچىك بىرلىك بولغاچقا، ئەزالارنىڭ مىزاجى ئەزانى تۈزگۈچى ھۈجەيرە مىزاجى ۋە ئۇنىڭ دەرىجىسى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. يەنى ئەزالارنى تۈزگۈچى ھۈجەيرە توپىنىڭ مەلۇم مىزاجىدىكى ئەڭ يۇقىرى بەلگىلىنىدۇ. يەنى ئەزالارنى تۈزگۈچى ھۈجەيرە توپىنىڭ مەلۇم مىزاجىدىكى ئەڭ يۇقىرى دەرىجىسى ئەزالاردا شۇ خىل مىزاجنى ئىپادىلەپ چىقىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئەزالار ئۆز خىزمىتىگە مۇۋاپىقلاشقان مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە بولۇپ، ئۆزىنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدىكى خىزمەت پائالىيىتىنى نورمال داۋاملاشتۇرىدۇ. ئەگەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئەزالارنىڭ مىزاجىدا بۇزۇلۇش كۆرۈلسە، شۇ ئەزانىڭ نورمال خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ماس ھالدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى، ئەزالارنىڭ مىزاجى ــ شۇ ئەزانىڭ جايلىشىش ئورنى، تۈزۈلۈشى، ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدىكى ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيەتكە ماسلىشىشچانلىقى، قوشنا جايلاشقان ئەزالار ۋە بەدەندىكى ھەر خىل ئاجزاتما ماددىلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ ئۆز خىزمىتىنى نورمال ئېلىپ بېرىش ئۈچۈن لايىقلاشقان ئەڭ مۇۋاپىق مىزاجغا ئىگە بولىدۇ. دېمەك ئەزالارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمەت بىجىرىش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان كەيپىيات ئەزالارنىڭ مىزاجى دېيىلىدۇ.

ھەربىر ئەزانىڭ مىزاجى بىلەن تونۇشۇش ۋە ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجىدا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر ئېھتىمالىنى بىلىش، كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش، داۋالاش پرىنسىپى ۋە ئۇسۇللىرىنى مەقسەتكە لايىق تاللاش ۋە داۋالاش ئۈنۈمىنىڭ نەتىجىلىك بولۇشىدا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. تۆۋەندە ئەزالارنىڭ مىزاجى ئايرىم - ئايرىم شەرھىلىنىدۇ.

1) ھۆل ئىسسىق مىزاجدىكى ئەزالار

(1) يۈرەك

يۈرەكنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئۇنى تۆۋەندىكىدەك تەرىپلەشكە بولىدۇ.

① يۈرەكنىڭ ئەسلىي مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولسىمۇ، كېڭىيىپ - قىسقىراش ھەرىكىتىگە ماسلىشىش ئۈچۈن مىزاجىدىكى قۇرۇقلۇق پەسىيىپ، ھۆللۈك ئاشقازان. ئۇ ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ئەزالارنىڭ ئىچىدە ئەڭ ئىسسىق ئەزا ھېسابلىنىدۇ. بۇ ھەقتە «ئەلقانۇن فىت تىب» دا : «بەدەندىكى ئەڭ ئىسسىق نەرسە روھ ۋە روھنىڭ پەيدا بولۇش ئورنى يۈرەكتۇر» دېيىلگەن. «دەستۇرۇلئىلاج»دا بولسا : «ئەزالارنىڭ مىزاجىنى خىلتلارنىڭ مىزاجى بىلەن بىر - بىرىگە قىياس قىلغاندا، يۈرەك ھەممىدىن ئىسسىقراقتۇر» دەپ كۆرسىتىلگەن. شۇڭا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا- دەرمەكلەر ۋە يېمەكلىكلەردىن كۆپ ئىستېمال قىلىنسا ياكى سىرتىدىن ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەنكۆپرەك مايلانسا، ئەڭ ئىسسىق كېلىدىغان ئەزا يۈرەك بۇ يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

② يۈرەك بولسا، روھىي ھايۋانىي ۋە قۇۋۋىتىي ھايۋانىينىڭ مەركىزى ئورنى. يۈرەكتىكى روھىي ھايۋانىينىڭ تۈرتكىسىدە قۇۋۋىتى ھايۋانىي قوزغىلىپ، يۈرەك مۇسكۇللىرىنىڭ قىسقىراش - كېڭىيىش ھەرىكىتىنى شەكىللەندۈرۈش ئارقىلىق پۈتۈن بەدەننى روھ بىلەن تەمىنلەيدۇ. روھ ئىسسىق بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ قوزغاتقۇچىسى ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا روھ كۈچلۈك بولسا، قۇۋۋەتمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. يۈرەك بارلىق روھىي قۇۋۋەتلەرنىڭ باشلىنىش ئورنىدۇر. شۇڭا يۈرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىق.

③ يۈرەك مىزاجى توغرىسىدا «كوللىياتى نەپسى» دېگەن كىتابدا : «يۈرەك تەبىئەت دۇنياسىدىكى قۇياشنىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى. قۇياش بولسا پۈتكۈل تەبىئەت دۇنياسىنى يورۇقلۇق، ئىسسىقلىق ھەم ھەرىكەت بىلەن تەمىنلەيدۇ. يۈرەكمۇ ئادەم بەدىنىگە ئىسسىقلىق ھەم ھەرىكەت ئاتا قىلىدۇ. ئادەمنىڭ پۈتكۈل ھەرىكىتى يۈرەكتىن باشلىنىدۇ. ئۇنىڭ ھەرىكىتى توختىسا بارلىق ئەزالارمۇ ھەرىكەتتىن

توختايدۇ» دەپ شەرھلەنگەن.

④ يۇرەكنىڭ ئەسلىي مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولسىمۇ توختىماي كېڭىيىپ - قىسقىراپ ھەرىكەتلىنىپ قاننى ئايلاندۇرۇپ بېرىشتەك خىزمەت پائالىيىتىگە لايىقلىشىش ئۈچۈن مىزاجى ھۆل ئىسسىققا ماسلاشقان. ئەگەر ئۇنىڭ مىزاجىدا قۇرۇقلۇق كەيپىيات بولسا، ئۇنىڭ كېچە - كۈندۈز قىسقىراپ - كېڭىيىپ ھەرىكەت قىلىشىغا تەسىر يېتىدۇ. چۈنكى قۇرۇق كەيپىياتلىق جىسىملارنىڭ ئېلاستىكىلىقى تۆۋەن بولىدۇ. يۇرەكنىڭ مىزاجىدا ھۆللۈكنىڭ بولۇشى ئۇنىڭ نورمال پائالىيىتىگە لايىقلاشقان بولىدۇ، بۇنىڭدىن باشقا يۇرەك كۆكرەك بوشلۇقىدا ئىككى ئۆپكىنىڭ ئارىسىغا جايلاشقان بولغاچقا، ئۆپكىنىڭ ھۆل مىزاجىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ ۋە ئۆپكىدىن ئوكسىگېن مول بولغان خىلىتلارنى قوبۇل قىلىپ، ئۇنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدىغان بولغاچقا، ئۇنىڭ مىزاجى ھۆل بولۇپ شەكىللەنگەن. ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك كىتابلىرىدىمۇ : «ئۆپكە يۇرەكنىڭ شامالدۇرغۇچىسى، يۇرەكنى يەلپۈپ، ھۆللەشتۈرۈپ سوۋۇتۇپ تۇرىدۇ» دەپ ئوتتۇرىغا قويۇلغان. مانا بۇلاردىن يۇرەكنىڭ مىزاجىنىڭ ئەسلىي قۇرۇق ئىسسىق بولسىمۇ، ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدىكى خىزمەت ئېھتىياجىغا ماسلاشقان ھەقىقىي مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ.

⑤ يۇرەك بەدەندىكى پۈتكۈل قىزىل قان تومۇرلارنى ۋاسىتە قىلىپ، خىلىتلارنى پۈتۈن بەدەننىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىغا يەتكۈزۈپ، ھاياتلىق پائالىيىتىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ. ئاشۇ يۇرەك ۋە قان تومۇرلاردا ئايلىنىۋاتقان ئومۇمىي خىلىتنىڭ 50 پىرسەنتى قان خىلىتى (زاپاس ساقلىنىۋاتقان خىلىتلارنى ئۆز ئىچىگە ئالمايدۇ) بولۇپ، ئۇنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولغاچقا، ئۇنىڭ تەسىرى بىلەنمۇ يۇرەكنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىققا ئۆزگەرگەن.

2) جىگەر

① جىگەرنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بۇنى تۆۋەندىكىدەك تەرىپلەشكە بولىدۇ. مادda ئالماشتۇرۇش تۈگۈنى ۋە «قۇۋۋەتى تەبىئىي»نىڭ مەركىزى ھېسابلىنىدۇ. ئۇ قەنت، ماي، ئاقسىل، ۋىتامىن، ھورمون قاتارلىقلارنىڭ ئالمىشىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇڭا ئادەم ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلاردىن خىلىت ئىشلەپچىقىرىپ نورمال ھاياتلىق پائالىيىتىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ. جىگەردە قان كاۋاكچىلىرى مول بولۇپ، ئۇلارغا قان سۇيۇقلۇقى تولۇپ تۇرغاچقا قان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئېقىش سۈرئىتى نىسبەتەن ئاستا بولۇپ، قان سۇيۇقلۇقى

تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ جىگەر ھۈجەيرىسى بىلەن ئۇچرىشىش پۇرسىتى كۆپ ۋە ئۇزۇن بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كەيمۇس ياكى خىلىت ھاسىل بولۇش ئۈچۈن ياخشى شەرت شارائىت ھازىرلىنىپ جىگەر ھۈجەيرىسى يېتەرلىك خام ئەشياغا ئاسانلا ئېرىشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر ھۈجەيرىسىدە ماددا ئالمىشىشقا قاتنىشىدىغان فېرمېنتلار ناھايىتى كۆپ، ئۇنىڭ ئىچىدە بەزى فېرمېنتلار پەقەت جىگەردىلا بولۇپ، ئاكتىپچانلىقى ئەڭ يۇقىرى بولىدۇ. جىگەر ئورگانىزمدىكى ئىككىنچى ھەزىمخورنى بولۇپ، ئۈچەي ماسارىقا تومۇرلىرى ئارقىلىق جىگەرگە يېتىپ كەلگەن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى پارچىلاش، بىرىكتۈرۈش، زەھەرسىزلەندۈرۈشتىن ئىبارەت بىئو ـ خىمىيىلىك رېئاكسىيىلەرنى ئېلىپ بېرىش جەريانىدا كۆپ مىقداردىكى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنى ھاسىل قىلىدۇ ۋە ئۇنى بەدەنگە قويۇپ بېرىدۇ.

② جىگەرنىڭ قان ئايلىنىش مىقدارى ئىنتايىن مول بولۇپ، مىنۇتىغا 1500 مىللىلىتىر، 24 سائەتتە تەخمىنەن 2000 كۇب لىتىر قان سۈيۇقلۇقىنى ئايلاندۇرىدۇ. جىگەردە تەخمىنەن 500 مىڭ دانە جىگەر ئۇششاق بايراقچىسى بولۇپ، تەخمىنەن 250 مىليارد جىگەر ھۈجەيرىسىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، كۈنىگە 12 ~ 18 گرام ئاقسىلنى سىنتېزلەيدۇ. ئۇنىڭدا تەخمىنەن 100 گرام گىلوكوزىن بولىدۇ. جىگەر قان خىلىتىنى زاپاس ساقلاپ بەدەندىكى قان خىلىتىدىن ئوزۇقلىنىدىغان ئەزالارنىڭ قان خىلىتىغا ئېھتىياجى چۈشكەندە دەرھال ئاجرىتىپ مۇناسىپ ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن قارىغاندا جىگەردىكى قان ئېقىم مىقدارى كۆپ، جىگەردە تۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇن بولغاچقا ۋە جىگەر قان خىلىتىنى زاپاس ساقلىغاچقا جىگەرنىڭ مىزاجىدا ھۆل ئىسسىقلىق ئىپادىلەنگەن.

③ جىگەر بولسا ماددا ئالماشتۇرۇشنىڭ مەركىزىي ئورنى. ئادەم ئىستېمال قىلىدىغان ئوزۇقلۇق، دورا ـ دەرمەكلەرنىڭ ھەممىسى بەدەنگە ئۆزلىشىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن جىگەردىن ئۆتۈشى كېرەك. ئادەم ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇق ماددىلار تەركىبىدىكى سۇنىڭ مىقدارى باشقا ماددىلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندىمۇ ئەڭ كۆپ بولىدۇ، شۇ سەۋەبتىن جىگەر مىزاجى ھۆل بولىدۇ.

④ جىگەر جايلىشىش ئورنى جەھەتتىن يۇقىرى قورساق قىسمىغا جايلاشقان. ئۈستى تەرەپتىن دىئافراگما ئارقىلىق ئىسسىق ئەزا بولغان يۈرەككە قوشنا كېلىدۇ ھەم جىگەرنىڭ ئاستىدا ئارتۇق سەپرا خىلىتىنى ساقلايدىغان ئۆت خالتىسى بىلەن قوشنا. شۇڭا يۇقىرىقىدەك بىر قاتار ئىسسىق ئەزالار بىلەن قوشنا بولغاچقا، ئۇنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولىدۇ.

(3) ئۆپكە

ئۆپكە يۈرەكچىلىرىدىكى بەلغەم خىلتى ھاۋا ئالماشتۇرۇشقا قاتنىشىدىغان بولغاچقا، ئۆپكە «بەدىنىدىكى ئارتۇق بەلغەم خىلتىنى زاپاس ساقلايدۇ ھەمئەسلى مىزاجى ھۆل سوغۇق بولىدۇ» دەپ قارىلىدۇ. لېكىن بەدەندىكى جايلىشىش ئورنى، باشقا ئەزالارنىڭ تەسرى، خىزمەت پائالىيىتى قان ئېقىم مىقدارى قاتارلىق ئامىللار سەۋەبىدىن ئۆپكىنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. بۇ تۆۋەندىكىدەك تەرىپلىنىدۇ.

① ئۆپكە ئورۇن جەھەتتىن كۆكرەك بوشلۇقىغا جايلاشقان بولۇپ، يۈرەكنىڭ ئىككى تەرىپىدە ئوڭ ـ سول ئىككى قاناتچە بولىدۇ. ئۇ ئورۇن جەھەتتىنئەڭ ئىسسىق ئەزا يۈرەك ۋە غول ئارتېرىيە بىلەن يېقىن قوشنا بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۆپكىنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ.

② ئۆپكە ئۆزىدىكى ئۆپكە ئارتېرىيىسى ۋە ئۆپكە ۋېناسى ئارقىلىق يۈرەكتىن كەلگەن قان سۈيۇقلۇقىنى ئايلادۇرۇپ ئۇنى سىرتقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلغان ھاۋائىي نەسمي بىلەن ئۇچراشتۇرىدۇ ۋە كېرەكسىز گاز بۇخارات CO_2 نى، قوبۇل قىلىپ، سىرتقى مۇھىتقا چىقىرىپ ھاۋا بىلەن ئۈزلۈكسىز ئۇچرىشىپ تۇرىدىغان بولغاچقا، ھاۋانىڭ ھۆل ئىسسىق كەيپىياتىنىڭ تەسرىگە ئىزچىل ئۇچراپ تۇرىدۇ. شۇڭا، ئۆپكىنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق دېيىلىدۇ.

③ ئۆپكىنىڭ مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق بولۇشى ئۇنىڭ خىزمىتىگە ماسلاشقان. ئۆپكە كېڭىيىپ ـ تارىيىش ئارقىلىق نەپەسلىنىش ھەرىكىتىنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرۈپ ھاۋا ئالماشتۇرىدىغان ئەزادۇر. ئەگەر ئۇنىڭ مىزاجىدا قۇرۇقلۇق مەۋجۇت بولسا، ئۆپكە كېڭىيىپ ـ تارىيالماي ھاۋا ئالماشتۇرۇش خىزمىتى چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ. ھازىرقى زامان تېببىي پەن فىزىئولوگىيىسىدە : «ئۆپكە ھاۋا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا نەپەسلىنىش ئەزالىرىنى ئۆتكۈزگەن ھاۋانى ئىسسىتىش، نەملەش، تازىلاش رولىنى ئوينايدۇ» دېيىلگەن. بۇنىڭدىنمۇ شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۆپكىنىڭ مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق بولۇشى ئۇنىڭ نورمال خىزمىتىگە ماسلاشقان بولىدۇ.

(4) كۆز

كۆزنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئورگانىزمىدىكى مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ بىرىدۇر. ئۇ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئارقىلىق كۆرۈش پائالىيىتىنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرىدۇ. كۆز ـ يەتتە قەۋەت پەردە، ئۈچ ھۆللۈك، نۇر ئۆتكۈزگۈچ كاۋاك پەي. قان تومۇرلار ۋە كۆز ئالمىسىنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى نېرۋىلاردىن تۈزۈلگەن. يەتتە قەۋەت بولسا كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى، مۈڭگۈز پەردە، ئۈزۈمسىمان پەردە ياكى رەڭدار پەردە، قان

تومۇرلۇق پەردە، كۆرۈش تور پەردىسى، ئۆمۈچۈك تورسىمان پەردە، كۆز ئىچىدىن ئىبارەت. ئۈچ ھۆللۈك بولسا - شىشىسىمان ھۆللۈك، كۆز گۆھىرى، تۇخۇم ئىقىسىمان ھۆللۈك ياكى كۆز دالانچا سۇيۇقلۇقىدىن ئىبارەت. كۆز مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق ئىكەنلىكىنى تۆۋەندىكىدەك تەرىپلەشكە بولىدۇ.

① كۆزدە قان تومۇرلار ناھايىتى زىچ بولۇپ، قان بىلەن تەمىنلىنىشى ئىنتايىن مول. كۆز ئارتېرىيىسى بويۇن ئىچىدىكى ئارتېرىيىسىدىن چىقىپ كۆرۈش نېرۋا تۆشۈكىدىن ئۆتكەندىن كېيىن، كۆز چانىقىغا كىرىدۇ ھەم تارماقلارغا بۆلۈنۈپ، كۆز ئالما مۇسكۇلى، ياش بېزى، كۆز ئالما دىۋارى ۋە پېشانە قىسمىدىكى تېرىلەرنى قان سۇيۇقلۇقى بىلەن تەمىنلەيدۇ. كۆز ئارتېرىيىسىنىڭ ئاساسلىق شاخچىسى كۆرۈش تور پەردە مەركىزىي ئارتېرىيىسى بولۇپ، كۆز ئالما كەينى تەرىپىنى تېşىپ ئۆتۈپ، كۆز نېرىپ ئىچى ئالدىدىن مېڭىپ، كۆرۈش نېرىپ تەخسىسى ئورنىدا يۇقىرى - تۆۋەن ئىككى غول شاخچىغا بۆلۈنىدۇ. بۇلار يەنە ھەر بىرى ئىككى شاخچىغا بۆلۈنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆز ئوتتۇرا پەردە قىسمىدا تومۇرلۇق پەردە يېتىلىدىغان بىر قەۋەت پەردە بولۇپ، ئۇ كىرپىكسىمان تەنچە كەينى تەرىپىگە جايلاشقان. ئوتتۇرا پەردىنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمىنى ئىگىلەيدۇ. يۇقىرىقى كۆزنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، كۆزدە قان تومۇرلار ئىنتايىن زىچ بولۇپ، قان سۇيۇقلۇقى بىلەن تەمىنلىنىشى ئىنتايىن مول بولىدۇ. شۇڭا يۈرەكتىن كەلگەن روھىي ھايۋانىيدىن كۆپرەك ئوزۇقلۇقلانغان بولغاچقا مىزاجى ئىسسىق ھەم ھۆل بولىدۇ.

② كۆز ئالمىسىنىڭ قوشۇمچە ئاپپاراتلىرىنىڭ بىرى بولغان كۆز ئالما مۇسكۇلى كۆرۈش ئەزاسىنىڭ ھەرىكەت ئاپپاراتى بولۇپ، كۆز ئالمىسىنى ۋە قاپاقنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇللارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. كۆز ئالمىسى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇللار تۆت تال تۈز مۇسكۇل، ئىككى تال قىيپاش مۇسكۇلدىن تەركىب تاپقان بولۇپ ئۇلار قىسقىراش، كېڭىيىش ئارقىلىق كۆز ئالمىسىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ كۆرۈش پائالىيىتىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ. بۇ مۇسكۇللارنىڭ قىسقىراش - كېڭىيىشى ئۈچۈن مۇۋاپىق ئېنېرگىيە كېرەكلىك بولىدۇ. شۇڭا كۆزنىڭ مىزاجى ئىسسىق دەپ قارىلىدۇ.

③ كۆز مىزاجىنىڭ ئىسسىق بولۇشىنى ئۇنىڭ ئىسسىقلىققا بولغان سەزگۈرلۈكىدىنمۇ كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. يەنە ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىك ۋە دورا دەرمەكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىمۇ كۆز قىزىرىش، كۆز ياشاڭغۇراش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ ئىسسىق ئۆتۈپ كەتسىمۇ يەنە كۆز قىزىرىش، باش ئاغرىش قاتارلىق

ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ.

④ كۆز مىزاجىنىڭ ھۆل بولۇشى، كۆزدە قان ئېقىش مىقدارىنىڭ كۆپ بولۇشى ۋە كۆزدە ئۆچ خىل سۇيۇقلۇقنىڭ بولغانلىقىدىندۇر. كۆز ئالمىسىنىڭ نۇر سۇندۇرۇش ئاپپاراتى مۈڭگۈز پەردە، دالانچە سۇيۇقلۇقى، كرىستال تەنچە، ئەينەكسىمان تەنچە قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇنىڭدىكى دالانچە سۇيۇقلۇقى رەڭسىز سۈزۈك سۇيۇقلۇق بولۇپ، كۆز دالانچە ئىچىگە تولۇپ تۇرغان بولىدۇ. كۆز دالانچىسى بولسا رەتسىز بوشلۇق بولۇپ، مۈڭگۈز پەردە كەينى تەرىپى، كرىستال تەنچە كىچىك بەلۋاغ ۋە كىرپىكسىمان تەنچە ئالدى تەرىپىگە جايلاشقان. كۆز دالانچىسى رەڭلىك پەردە تەرىپىدىن كۆز ئالغا ئالدى دالانچىسى ۋە كۆز ئالما كەينى دالانچىسىغا ئايرىلىپ تۇرىدۇ. ئالدى ـ كەينى ئىككى دالانچە كۆز گۆھىرىگە ئۆزئارا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. دالانچە سۇيۇقلۇقى كۆز ئالمىسىنىڭ كەينى دالانچىسىدىن ئۆتۈپ، كۆز گۆھىرىدىن كۆز ئالمىسى ئالدى دالانچىسىغا قۇيۇلىدۇ. دالانچە سۇيۇقلۇقىنىڭ نورمال ئايلىنىشى كۆز ئىچكى بېسىمىنى ساقلاش، ئوزۇقلۇق ماددىلارنى يەتكۈزۈپ بېرىش ئارقىلىق مۈڭگۈز پەردە بىلەن كرىستال تەنچىنى ئوزۇقلاندۇرۇش خىزمىتىگە ئىگە. دالانچە سۇيۇقلۇقى كۆز ئىچكى بېسىمىنى تەڭشەيدىغان سۇيۇقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭ قايتىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىسا كۆز ئىچكى بېسىمى يۇقىرىلايدۇ ھەم نۇر سۇندۇرۇش ئىقتىدارى بۇزۇلۇپ سۈرەتنىڭ فوكۇس نۇقتىسى بۇزۇلۇپ، كۆرۈش ئاجىزلىقىنى پەيدا قىلىدۇ. دالانچە سۇيۇقلۇقى كۆز ئالمىسىنى ھۆللەپ، كۆز ئالمىسىنىڭ كۆز چانىقى ئىچىدە راۋان ھەرىكەتلىنىشىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ. شۇڭا كۆزنىڭ مىزاجى ھۆل دەپ قارىلىدۇ.

دېمەك كۆز ئومۇمىي جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ھۆل ئىسسىق بولۇپ، قەدىمدىن تارتىپ كۆزنىڭ مىزاجىنى تەڭشەپ تۇرۇش ئۈچۈن ئادەتتە مەرۋايىت، سۈرمە قاتارلىقلارغا ئوخشاش قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(5) مۇسكۇل

مۇسكۇلنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى مۇسكۇللار تۈزۈلۈشى ۋە رولىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ سىلىق مۇسكۇل، يۈرەك مۇسكۇلى ۋە سۆڭەك مۇسكۇلى دەپ ئۆچ خىل بولىدۇ. سىلىق مۇسكۇل ئىچكى ئەزا ۋە قان تومۇر دىۋارىنى تەشكىل قىلىدۇ. يۈرەك مۇسكۇلى يۈرەك ۋە يۈرەك دىۋارىنى تەشكىل قىلىدۇ. بۇلارنىڭ قىسقىرىشى ئادەمنىڭ ئىرادىسىگە بويسۇنمىغان بولغاچقا، ئىختىيارسىز مۇسكۇل دېيىلىدۇ. سۆڭەك مۇسكۇلى باش، بويۇن، گەۋدە، مۇچىلەرگە تارقالغان بولۇپ، ئادەتتە سۆڭەككە يېپىشىپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ قىسقىرىشى ئادەمنىڭ

ئىرادىسىگە بويسۇنغان بولغاچقا ئىختىيارىي مۇسكۇل دېيىلىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى سۆڭەك مۇسكۇللىرىنىڭ سانى 600 پارچىدىن ئارتۇق بولۇپ، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تەخمىنەن40 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. ھەر بىر پارچە مۇسكۇلدا مەلۇم شەكىل تۈزۈلۈش بولۇپ، مول قان تومۇر تارقالغان. مۇسكۇلنىڭ ئاساسلىق تەركىبى قىسمى بولغان ئاقسىل 25 پىرسەنتىنى، سۇ 75 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاز مىقدار ماي، گىلىكوگېن، نئورگانىك فوسفات تۇزى قاتارلىقلار بار. پۈتۈن بەدىنىدىكى مۇسكۇللارنىڭ يەنە ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ئېنېرگىيە مەنبەسىنى ساقلاش ۋە تېمپېراتۇرا ھاسىل قىلىش رولى بولىدۇ. مۇسكۇللار ھەرىكەت سىستېمىسىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، قىسقىراپ، كېڭىيىپ پۈتۈن بەدەندە ھەرىكەت پەيدا قىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا مۇسكۇلنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، سۆڭەك مۇسكۇللىرىنىڭ تىنچ تۇرغاندا 100 گرام مۇسكۇلدىن2 ~ 3 مىللىلىتىر، ھەرىكەت قىلغاندا50~70 مىللىلىتىر قان سۈيۈقلۇقى ئېقىپ ئۆتىدۇ. مۇسكۇللارنىڭ ئېلاستىكىلىقى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ. مۇسكۇللارنىڭ توختىماستىن ھەرىكەت قىلىپ تۇرۇشىنىڭ ئاساسى ئىسسىقلىق يەنى روھقا باغلىق بولىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن مۇسكۇل مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق بولۇشىنىڭ تەبىئىي خىزمەتكە ماسلاشقانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

(6) يۇتقۇنچاق

يۇتقۇنچاق ئالدى ـ كەينى سەل ياپىلاق، ۋارونكا شەكىللىك مۇسكۇلسىمان نەيچە يول بولۇپ، بويۇن ئومۇرتقىسىنىڭ ئالدى تەرىپىگە جايلاشقان. يۇقىرىقى ئۇچى كاللا ئىچىگە چاپلىشىپ تۇرىدۇ. ئاستى ئۇچى 6 ـ بويۇن ئومۇرتقىسى، تېنى ئاستى قىرى تەكشىلىگەندە قىزىلئۆڭگەچكە تۇتىشىدۇ. يۇتقۇنچاق بوشلۇقى ھەزىم يولى بىلەن نەپەس يولىنىڭ ئورتاق تۇتىشىدىغان يولى بولۇپ، يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تەرتىپ بويىچە بۇرۇن قىسمى، ئېغىز قىسمى ۋە كېكىردەك قىسمىغا بۆلۈنىدۇ. يۇتقۇنچاق دېۋارىنىڭ شىللىق پەردە قەۋىتىدەمول لىمفا توقۇلمىلىرى بار. مۇسكۇل قەۋىتى توغرا يوللۇق مۇسكۇلدىن تۈزۈلگەن. شۇڭا يۇتقۇنچاقنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۇتقۇنچاق ھەزىم قىلىش بىلەن نەپەسلىنىش سىستېمىسىنىڭ ئورتاق يولى بولۇپ، بۇرۇن يۇتقۇنچاق قىسمى بىلەن ئېغىز يۇتقۇنچاق قىسمى بۇرۇن بوشلۇقىغا تۇتىشىدۇ. بۇنىڭ شىللىق پەردە تۈزۈلۈشى نەپەس يولىنىڭ شىللىق پەردە تۈزۈلۈشىگە ئوخشايدۇ. ئېغىز يۇتقۇنچاق قىسمى بىلەن كېكىردەك يۇتقۇنچاق قىسمى

بۇرۇن بوشلۇقىغا تۇتىشىدۇ. بۇنىڭ شىللىق پەردە تۇزۇلۇشى نەپەس يولىنىڭ شىللىق پەردە تۇزۇلۇشىگە ئوخشايدۇ. ئېغىز يۇتقۇنچاق قىسمى بىلەن كېكىردەك يۇتقۇنچاق قىسمىنىڭ شىللىق پەردە قىسمىدا شىللىق سۇيۇقلۇق بېزى ياكى ئارىلاشما بەز ۋەمول لىمفا توقۇلمىلىرى بولۇپ، ئۇلار دائىم سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ يۇتقۇنچاقنى نەمدەپ تۇرىدۇ. شۇنىڭدەك يەنە ئېغىز بوشلۇقىدىكى شۆلگەي بەزلىرى ئاجرىتىپ چىقارغان شۆلگەي سۇيۇقلۇقىنىڭ نەمدەپ تۇرۇشىغا ئۇچرايدۇ ھەمدە يۇقىرىدا دېگىنىمىزدەك، مۇسكۇللاردىن تۈزۈلگەن بولغاچقا ئېلاستىكىلىقى ياخشى بولۇپ، كېڭىيىپ، قىسقىراپ ھەرىكەت قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇتقۇنچاقنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق دېيىلىدۇ.

(7) قان تومۇر

قان تومۇرلار بولسا كۆك قان تومۇر، قىزىل قان تومۇر ۋە قىلقان تومۇردىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ئېلاستىكىلىقى ياخشى بولۇپ، يۈرەككە بىۋاسىتە تۇتىشىدۇ ھەمدە يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى نەتىجىسىدە سىقىپ چىقىرىلىدىغان قان سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى ئوكسىگېن ھەم ئوزۇقلۇق ماددىلار جۈملىدىن روھنى پۈتۈن بەدەندىكى توقۇلما ھۈجەيرىلىرىگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ ھەمدە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇڭا ئۇ تەركىبىدە روھي ھايۋاني بولغان قاننى ئىزچىل ئايلاندۇرۇپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ.

(8) قىزىلئۆڭگەچ

قىزىلئۆڭگەچ يېمەكلىكلەرنى توشۇيدىغان مۇسكۇلسىمان نەيچە يول بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 25 سانتىمېتىر كېلىدۇ. يۇقىرى ئۇچى 6 ـ بويۇن ئومۇرتقا، تېنى ئاستى قىرى ئېگىزلىكىدىكى يۇتقۇنچاقتىن باشلىنىدۇ. ئاستىنقى ئۇچى 11 ـ كۆكرەك ئومۇرتقىسى تەكشىلىكىدە ئاشقازان بىلەن تۇتاشقان. ئۇ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قاراپ بويۇن، كۆكرەك، قورساقتىن ئىبارەت ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. بويۇن قىسمى نىسبەتەن قىسقا بويۇن ئومۇرتقىسى ۋە كاناي ئارىلىقىدا تۇرىدۇ. ئىككى يېنىدا قالقانسىمان بەز، ئىككى يان ياپرىقىنىڭ كەينى قىسمى ھەم بويۇن باش ئارتېرىيىسى تۇرىدۇ. كۆكرەك قىسمى يان ياپرىقىنىڭ كەينى قىسمى ھەم بويۇن باش ئارتېرىيىسى تۇرىدۇ. كۆكرەك قىسمى نىسبەتەن ئۇزۇن، ئالدى يۈزىدە كاناي، ئوڭ ـ سول شاخچە كاناي ۋە يۈرەك قېپى بار. كۆكرەك ئائورتىسى قىزىل ئۆڭگەچنىڭ سول

تەرىپىدە تۇرىدۇ. كۆكرەك بوشلۇقى ئاستى قىسمىغا يېتىپ بېرىپ، كۆكرەك ئاساسىي ئارتېرىيىسى ئۇڭغا قاراپ يۆتكىلىپ، قىزىلئۆڭگەچ كۆكرەك ئائورتا سول ئالدى تەرەپ دىئافراگمىدىكى قىزىلئۆڭگەچ تۆشۈكىنى تېشىپ، قىزىلئۆڭگەچ قورساق قىسمىغا سىلجىيدۇ. قورساق قىسمى ئەڭ قىسقا، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن بىر سانتىمېتىر، دىئافراگما ئاستى تەرىپىدە ئاشقازاننىڭ كىرىش ئېغىزى بىلەن تۇتىشىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچتە ئۈچ فىزىئولوگىيىلىك تارايغان ئورۇن بار. بىرىنچى تارايغان ئورۇن قىزىلئۆڭگەچنىڭ باشلىنىش قىسمى، ئىككىنچى تارايغان ئورۇن قىزىلئۆڭگەچ بىلەن سول باش كاناي كېسىشكەن ئورۇن، ئۈچىنچى تارايغان ئورۇن قىزىل ئۆڭگەچنىڭ دىئافراگما قىزىلئۆڭگەچ تۆشۈكىدىن ئۆتكەن ئورۇندىن ئىبارەت. بۇ ئورۇنلار يات ماددىلار ئاسان توختاپ قالىدىغان ھەم ئۆسمە ئاسان پەيدا بولىدىغان ئورۇندۇر.

قىزىلئۆڭگەچ ئىچكى قىسمىدىكى شىللىق پەردىسى نەم ھەم سىلىق بولۇپ، ئۇنىڭ شىللىق پەردىلىرى نەيچە بوشلۇقىغا قاراپ ئۆسۈپ كىرىپ 8 ~ 10 تال تىك پۈرۈكلەرنى ھاسىل قىلغان. ئۇنىڭ قىزىلئۆڭگەچنىڭ كېڭىيىشى بىلەن سۈيۈقلۇقلارنىڭ تۆۋەنگە قاراپ ئېقىشىغا ياردىمى بولىدۇ. يېمەكلىكلەر ئۆتكەن ۋاقىتتا پۈرۈكلەر يوقىلىدۇ. مۇسكۇل قەۋىتى بولسا ئىچى ھالقىسمان، سىرتى تىك ئىككى قەۋەتتىن تۈزۈلگەن. ئۇنىڭ يۇقىرى بۆلىكى توغرا يوللۇق مۇسكۇلغا تەۋە. ئوتتۇرا بۆلىكى توغرا يوللۇق مۇسكۇل بىلەن سىلىق يوللۇق مۇسكۇلنىڭ بىرىكىشىدىن تۈزۈلگەن. سىرتقى پەردىسى شالاڭ بىرىكتۈرگۈچى توقۇلما پەردە بولۇپ، قان تومۇر، نېرۋا مول بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ.

(9) كىچىك ئۈچەي

كىچىك ئۈچەي بولسا ھەزىم قىلىش يوللىرى ئىچىدىكى ئەڭ مۇھىم ئەزا بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن5~7 مېتىر كېلىدۇ. لۆمۈلدەش ھەرىكىتى كۈچلۈك. ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ 12 بارماق ئۈچەي، ئاچچىق ئۈچەي ۋە يانپاش ئۈچەيدىن ئىبارەت ئۈچ قىسمىغا بۆلۈنىدۇ. مىزاجى ھۆل ئىسسىق ھېسابلىنىدۇ. بۇنى تۆۋەندىكىدەك تەرىپلەشكە بولىدۇ:

① كىچىك ئۈچەي ھەزىم قىلىشتىكى مۇھىم ئورۇن. ئاشقازاندا ھاسىل بولغان «كەيلۇس» (تاماق بوتقىسى) كىچىك ئۈچەيدە ئاشقازان ئاستى بەز سۈيۈقلۇقى، ئۆت خالتىسىدا زاپاس ساقلانغان سەپرا خىلتى ۋە ئۈچەي سۈيۈقلۇقىنىڭ دەسلەپكى بىئوخىمىيىلىك پىششىقلىشى بىلەن ھەزىم بولۇپ، بەدەنگە شۈمۈرۈلۈش

سالاھىيىتىگە ئىگە بولىدۇ. ئاشقازان ئاستى بېزى سۇيۇقلۇقىنىڭ كىسلاتا ـ ئىشقارلىق دەرىجىسى 7.4 ~ 9.4 بولىدۇ. بۇنىڭدىن قارىغاندا، ئاشقازان ئاستى بەز سۇيۇقلۇقى ئىشقارلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، رەڭگى رەڭسىز، سۈزۈك، خۇسۇسىيەت جەھەتتە بەلغەم خىلتى خۇسۇسىيەتلىك، كەيپىياتى ھۆل سوغۇق بولۇشى مۇمكىن. ئۆت سۇيۇقلۇقى بولسا، سەپرا خىلتىنىڭ راپاس ساقلىنىش ھالىتى بولۇپ، كەيپىياتى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى ھەزىم قىلىش فىرمېنتلىرى ۋە ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقلىرىنى ئاجرىتىپ تۇرىدۇ. بۇ خىل سۇيۇقلۇقلارنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن ئىنچىكە ئۈچەينىڭ مىزاجى ئىسسىق بولۇشى مۇمكىن.

② كىچىك ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتى بۆلەكچىلەر ھەرىكىتى بولۇپ، بۇ بىر خىل ھالقىسىمان مۇسكۇلى ئاساس قىلغان رىتىملىق قىسقىراش ۋە كېڭىيىش ھەرىكىتىدىن ئىبارەت. ئۈچەينىڭ بىر بۆلىكىدە بۆلەكچىلەر ھەرىكىتى بولغاندا، بۇ بۆلەكنى ئۈچەي نەيچىسىنىڭ ئۈستىدىكى مەلۇم ئارىلىقتىكى بىر قانچە ئورۇنلاردا ھالقىسىمان مۇسكۇللار ئوخشاشلا قىسقىراپ تاماق بوتقىسىنى نۇرغۇنلىغان بۆلەكلەرگە بۆلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئەسلىدە قىسقارماقچى بولغان كېڭىيىپ، كېڭەيمەكچى بولغان ئورۇن قىسقىراپ، تاماق بوتقىسىنى پارچىلايدۇ. مۇشۇنداق قايتا ـ قايتا تەكرارلىنىپ تاماق بوتقىسىنى پىششىقلاپ بارغانسېرى ئۇششاق قىلىپ يۇمشىتىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە كىچىك ئۈچەينىڭ ھەرىكەت سۈرئىتى ناھايىتى تېز، تارقىلىشى يىراقراق بولغان بىر خىل دائىم كۆرۈلىدىغان لۆمۈلدەش ھەرىكىتى بولۇپ، بۇ قىمىرلاش دولقۇنى دېيىلىدۇ. دېمەك كىچىك ئۈچەي مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق بولۇشى كىچىك ئۈچەينىڭ مۇشۇ خىل لۆمۈلدەش ھەرىكىتىگە ماسلاشقان.

③ كىچىك ئۈچەي سۇيۇقلۇقى ئاساسەن ئۈچەيدىكى بەزلەردىن ئاجرىتىپ چىققان بىر خىل ئاجىز ئىشقار خاراكتېرىگە ئىگە سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت. كىچىك ئۈچەي سۇيۇقلۇقىنىڭ تەركىبىدە كۆپ خىل فىرمېنتلار بولۇپ، ئۇنىڭ رولى ئىككى تەرەپتىن ئىپادىلىنىدۇ. بىرىنچىدىن، كۆپ مىقداردىكى كىچىك ئۈچەي سۇيۇقلۇقى كىچىك ئۈچەي ئىچىدىكى ھەزىم قىلىش مەھسۇلاتلىرىنى سۇيۇلدۇرۇپ ئۇنىڭ ئوسموس بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش بىلەن كىچىك ئۈچەي ئىچىدىكى ماددىلارنىڭ شۈمۈرۈلۈشىگە پايدىلىق شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. ئىككىنچىدىن، كىچىك ئۈچەي سۇيۇقلۇقى تەركىبىدە كۆپ خىل فېرمېنتلار بار بولۇپ، بۇ فېرمېنتلار ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ پارچىلىنىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

شۇڭا يۇقىرىقى ئەھۋاللارغا ئاساسەن كىچىك ئۈچەينىڭ مىزاجى ھۆل ھەم

ئىسسىق دەپ قارىلىدۇ.

2) قۇرۇق ئىسسىق مىزاجدىكى ئەزالار

ئۆت خالتىسى قۇرۇق ئىسسىق مىزاجىدىكى ئەزادۇر. ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈش جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئۆت خالتىسى تۈزۈلۈشىدىلا قۇرۇقلۇقى يۇقىرى بولغان تارىمۇشلاردىن تۈزۈلگەن. گەرچە ئۆت خالتىسىدا سۇيۇقلۇقلار ساقلانسىمۇ ئۇنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ قۇرۇقلۇقى ئۆزگىرىپ كەتمەيدۇ.

ئۆت خالتىسى تەبىئەتتىكى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى «ئوت» نىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى بولغان سەپرا خىلىتىنى زاپاس ساقلايدىغان ئەزا. سەپرا خىلىتىنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولغاچقا،بۇنىڭدىكى قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ تەسىرى ئۆت خالتىسىغا تەسىر قىلىدۇ. ئورۇن جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئۆت خالتىسى جىگەرنىڭ ئاستىغا جايلاشقاچقا،جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. شۇڭا ئۇنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق دېيىلىدۇ.

3) قۇرۇق، سوغۇق مىزاجدىكى ئەزالار

چاچ ، تىرناق، سۆڭەك، پەي، تال، دۈۋساق، كۆمۈرچەك، نېرۋا، زەكەر، چوڭ ئۈچەي، كېكىردەك، كاناي قاتارلىقلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق دەپ قارىلىدۇ. تۆۋەندە بۇ ئەزالاردىن بىر قانچىسى مىسال قىلىپ چۈشەندۈرۈلىدۇ.

(1) تال

تالنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. چۈنكى تال تەبىئەتتىكى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى «تۇپراق»نىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى بولغان سەۋدا خىلىتىنى زاپاس ساقلايدىغان ئەزا بولۇپ، سەۋدا خىلىتىنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. ئورۇن جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا يۈرەككە يىراق ئەزا بولۇپ، يۈرەكنىڭ ھارارىتىنىڭ تەسىرىگە كۆپ ئۇچرىمايدۇ. تۈزۈلۈش جەھەتتىن ئېيتقاندا ئۇ قۇرۇقلۇقى يۇقىرى بولغان تارىمۇشلاردىن تۈزۈلگەن يەنى ئىچكى تورسىمان تېرە سىستېمىسىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، بەدەندىكى زەئىپلەشكەن، ئۆلگەن ھۈجەيرىلەرنى ۋە يات نەرسىلەرنى يۇتۇش، تازىلاش رولىغا ئىگە. شۇڭا تالنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق دەپ قارىلىدۇ.

(2) سۆڭەك

سۆڭەكنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. چۈنكى سۆڭەك ـ سەۋدا خىلىتىدىن ئوزۇقلىنىدۇ. تۈزۈلۈش جەھەتتىن ئېيتقاندىمۇ، سۆڭەك P، Ca قاتارلىق قۇرۇق سوغۇق مىزاجدىكى ئېلېمېنتلاردىن تۈزۈلگەن. سۆڭەكنىڭ زىچلىقى يۇقىرى

بولغاچقا، سۇ ۋە ھەر خىل ھۆللۈكلەرنى ئۆزىگە سۈمۈرۈش ياخشى بولمايدۇ. شۇڭا سۆكەكنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ.

(3) چاچ

چاچنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق، چۈنكى چاچ تۈزۈلۈش جەھەتتىن Zn,Ca قاتارلىق سوغۇق مىزاجدىكى تۇپراق خاراكتېرلىك ئېلېمېنتلاردىن تۈزۈلگەن بولۇپ، سەۋدا خىلتىدىن ئوزۇقلىنىدۇ. شۇڭا چاچنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق دېيىلىدۇ.

(4) دوۋساق

دوۋساقنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، تارمۇشلاردىن تۈزۈلگەن، تارمۇشلارنىڭ مىزاجىمۇ قۇرۇق سوغۇق ھېسابلىنىدۇ ھەمدە قورساق بوشلۇقىنىڭ ئاستىغا، بەدەندىكى ئىسسىق ئەزالاردىن يىراق جايلاشقانلىقى، ئۇچۇن ۋەبەدەن ئۇچۇن كېرەكسىز بولغان سۈيدۈك ساقلايدىغان ئەزا بولغانلىقى ئۇچۇن مىزاجى قۇرۇق سوغۇق دېيىلىدۇ.

(5) تېرە قۇرۇق سوغۇققا مايىل مۆتىدىل ئەزا

ئۇيغۇر تېبابەت كىلاسسىك كىتابلىرىدا تېرىنىڭ مىزاجى قۇرۇقلۇققا مايىل مۆتىدىل دەپ قارالسىمۇ،ئەمما تېرە تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن كۆپرەك ئوزۇقلىنىپ بەدەننىڭ سىرتقى يۈزىنى ئوراپ،ئىنسانلارنىڭ شەكىل ـ سۈپىتىنى ساقلىغانلىقى ئۇچۇن ھەم سېزىملارنى سېزىش ئىقتىدارى يۇقىرى بولغانلىقى ئۇچۇن؛ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق دېيىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا تېرە بەدەندىكى ئەڭ چوڭ ئەزا بولۇپ، ئومۇمىي ئېغىرلىقى پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 16 پىرسەنتىگە توغرا كېلىدۇ. تېرىنىڭ ھەجىمى چوڭلاردا 1.5 ~2 كۋادرات مېتىر، يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلاردا0.21 كۋادرات مېتىر بولۇپ، قېلىنلىقى ئوخشاش بولمايدۇ. ئادەتتە تېرە ئاستىدىكى ماي قاتلىمىنى ھېسابقا ئالمىغاندا قېلىنلىقى تەخمىنەن0.5 ~ 4 مىللىمېتىر ئەتراپىدا بولىدۇ. ئۇ ـ ئۈستۈنكى تېرە، ھەقىقىي تېرە، تېرە ئاستى توقۇلمىسى، تېرىگە تەۋە قوشۇمچە ئەزالار قاتارلىقلاردىن تەشكىل تاپقان بولىدۇ. بۇ تۈزۈلۈشلەرنىڭ ھەممىسى تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن ئوزۇقلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن تېرىنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق دەپ قارىلىدۇ.

(6) قولاق

ئۇيغۇر تېبابەت كلاسسىك كىتابلىرىدا قولاقنىڭ مىزاجى سوغۇققا مايىل مۆتىدىل دەپ قارىلىپ كەلگەن بولسىمۇ، ئەمما قولاق ئاساسلىقى كۆمۈرچەكتىن تۈزۈلگەن بولغاچقا مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ.

4) ھەل سوغۇق مىزاجىدىكى ئەزالار

ئاشقازان، بۆرۈن، ئېغىز، بۆرەك، مېڭە، بالىياتقۇ، تۇخۇمدان، تۇخۇم توشۇش نەيچىسى، يۆلۈن، تىل، بەز قاتارلىقلارنىڭ مىزاجى ھەل سوغۇق بولىدۇ.

(1). ئاشقازاننىڭ

ئاشقازاننىڭ مىزاجى ھەل سوغۇق بولۇپ، ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ تەسىرى ۋە تالدا زاپاس ساقلانغان سەۋدا خىلىتىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئاشقازان شىلىق پەردىلىرىدە ئوخشاش بولمىغان نەيچىسىمان بەزلەر بولۇپ، ئوخشىمىغان ئاجرالمىلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. ئاشقازان شىلىق پەردىلىرىدىكى بەزلەر شەكلى ۋە خىزمىتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك ئۈچ رايونغا بۆلەنگەن بولىدۇ.

① ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى بەزلەر: بۇنىڭ ئورنى ئاشقازان تۆۋى بىلەن قىزىلئۆڭگەچ ئۆزئارا تۇتاشقان جايدا بولۇپ، كەڭلىكى تەخمىنەن 1 ~ 4 سانتىمېتىر بولغان بىر ھالقىسىمان رايوندۇر. بۇ جايدىكى شىلىق پەردىلەردىكى شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ھۈجەيرىلەردىن تەركىب تاپقان، قىسقا ھەم ئەگىرى - بۈگرى نەيچىسىمان بەزلەر سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتىگە قاتنىشىدۇ.

② كىسلاتا ئاجرىتىپ چىقارغۇچى بەزلەر: بۇلار ئاشقازان تۆۋى ۋە ئاشقازان تېنى قىسمىغا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ يۈز تەخمىنەن پۈتۈن ئاشقازاننىڭ ئۈچتىن ئىككى ياكى بەشتىن ئۈچ قىسمىنى ئىگىلەيدۇ. بۇ رايوندىكى شىلىق پەردىلەردە زور مىقداردىكى كىسلاتا خاراكتېرلىك ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ئاشقازان بەزلىرى بار بولۇپ، بۇ بەزلەر بىر خىل تۈز كاناللىق بەزلەردۇر. ئۇلار ئاساسەن دىۋار ھۈجەيرىسى، ئاساسىي ھۈجەيرە ۋە شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ھۈجەيرىسى بولۇپ سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

③ ئاشقازان چىقىرىش ئېغىزىدىكى بەزلەر: بۇلار ئاشقازان كاۋىكى ياكى ئاشقازان چىقىش ئېغىزى قىسمىغا توغرا كېلىدۇ. ئۇنىڭ شىلىق پەردىلىرى ئىچىدە كىرىش ئېغىزىدىكى بەزلەر بىلەن ئوخشاپ كېتىدىغان شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن چىقىش ئېغىزى بەزلىرى بولۇپ، ئىشقارلىق شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ، يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىشقا قاتنىشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاشقازان دىۋارىدىكى سىلىق مۇسكۇللارنىڭ ھەرىكىتى نەتىجىسىدە ئاشقازاندا قىمىرلاش ھەرىكىتى شەكىللىنىدۇ. قىمىرلاش ھەرىكەت دولقۇنى ئاشقازان كىرىش

ئېغىزىدىن باشلىنىپ چىقىرىش ئېغىزى تەرەپكە قاراپ ئىلگىرىلەيدۇ. ئۇنىڭ چاستوتى ھەر مىنۇتىغا تەخمىنەن ئۈچ قېتىم بولىدۇ. بىر مىنۇت ئەتراپىدا چىقىش ئېغىزى قىسمىغا يېتىپ بارىدۇ. ئاشقازان قىمىرلاش ھەرىكىتىنىڭ بىر تەرەپتىن يېمەكلىكلەر بىلەن ئاشقازان سۇيۇقلۇقلىرىنى تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ، ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ خىمىيىلىك ھەزىم قىلىشىنى ئاسانلاشتۇرۇش بولسا، يەنە بىر تەرەپتىن يېمەكلىكلەرنى ئارىلاشتۇرىدۇ ۋە ئېزىدۇ ھەمدە ئاشقازاندىكى يېمەكلىكلەرنى 12بارماق ئۈچەيگە ئىتتىرىپ كىرگۈزىدۇ. ئاشقازان دىۋارىدىكى سىلىق مۇسكۇللارداۋاملىق مەلۇم دەرىجىدىكى ئۇزۇلمەي قىسقىراش ھالىتىنى ساقلاپ تۇرۇپ،ئاشقازاننىڭ ئاستا ـ ئاستا بوشىنىشىغا ئەگىشىپ تەدرىجىي كۆچىيىدۇ.ئاچ قورساق ۋاقتىدا بەكمۇ ئېنىق بولۇپ،ئاشقازاننى بەلگىلىك شەكىلدە ۋە ئورۇندا ساقلاپ تۇرىدۇ.

شۇڭا ئاشقازاننىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق دەپ قارىلىدۇ.

(2) بۆرۈن

نەپەس يوللىرى گازلارنى يەتكۈزۈپ بېرىدىغان ئۆتۈش يولىدۇر. ئۇ بۆرۈن، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، كاناي ۋە ھەر دەرىجىلىك كانايچىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.نەپەس يوللىرىدىكى شىللىق پەردىلەردە شىرىزلۇق سۇيۇقلۇق بەزلىرى بىلەن شىلىمشىق سۇيۇقلۇق بەزلىرى بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ئاجراتمىلىرى شىللىق پەردە سىرتقى يۈزىنى يېپىپ ھەمدە نەپەس يوللىرىغا شۈمۈرۈپ كىرگەن چاڭ ـ توزان ۋە مىكرو ئورگانىزملارنى چاپلاشتۇرۇۋالىدۇ. شىللىق پەردە قەۋىتىدىكى ئېپىتېلىيە توقۇلمىلىرى يالغان كۆپ قەۋەتلىك تۈۋرۈكسىمان موي ئېپىتېلىيە بولۇپ،ئېپىتېلىيە ھۈجەيرىسىنىڭ مويلىرى داۋاملىق قانۇنىيەتلىك ھالدا بەلگىلىك يۆنىلىشكە قاراپ ھەرىكەت قىلىدۇ. مويلارنىڭ يەلپۈنۈش ھەرىكىتى ئارقىلىق چاڭ ـ توزان ۋە مىكرو ئورگانىزملىق شىلىمشىلىق سۇيۇقلۇقلار بوغۇز قىسمىغا ئىتتىرىلىپ يۆتۈش ئارقىلىق بەدەن سىرتقىغا چىقىرىلىۋېتىدۇ. يەنە بۆرۈن، كۆز كاۋىكى ئارقىلىق ياش خالتىسىدىكى سۇيۇقلۇق بۆرۈن بوشلۇقىدا كىرىپ، بۆرۈن بوشلۇقىنىڭ نەمىكىنى ساقلايدۇ. شۇنداقلا بۆرۈندىكى شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقارغۇچى بەزلەر سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ بۆرۈننىڭ ھۆل سوغۇقلۇق كەيپىياتىنى شەكىللەندۈرىدۇ ھەمدە ھاۋانى نەملەشتۈرۈش رولىنى ئۆتەيدۇ. بۇنىڭدىن باشقا بۆرۈن كۆمۈچەكلەردىن، سۆڭەكلەردىن، بۆرۈن تۈكچىلىرىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، كۆمۈرچەكلەر، سۆڭەكلەر، تۈكچىلەرنىڭ سوغۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ تەسىرىگىمۇ

ئۇچراپ تۇرىدۇ. شۇڭا بۇرۇننىڭ مىزاجى سوغۇق دەپ قارىلىدۇ.

(3) بۆرەك

بۆرەكنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولىدۇ. چۈنكى بۆرەكنىڭ ئەڭ مۇھىم خىزمىتى سۈيدۈك ھاسىل قىلىش بولۇپ، سۇدا ئېرىيدىغان ماددا ئالمىشىش ئاخىرقى مەھسۇلاتلىرى سۈيدۈك شەكلى بىلەن بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ. سۈيدۈك تەركىبىدە تەخمىنەن 95% ~ 97% سۇ، 3% ~ 5% ئېرىگۈچى ماددىلار بولىدۇ. نورمال كىشىلەرنىڭ بىر سوتكا ئىچىدە ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان سۈيدۈك مىقدارى تەخمىنەن1000~2000مىللىلىتىر بولۇپ، ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 1500 مىللىلىتىر بولىدۇ. سۈيدۈك مىقدارىنىڭ ئاز كۆپلۈكى ئاساسەن ئورگانىزمنىڭ كۈندۈلۈك قوبۇل قىلغان سۇ مىقدارى بىلەن باشقا يوللاردىن چىقارغان سۇ مىقدارىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ. بۆرەكنىڭ قان ئېقىممىقدارى زور بولۇپ، ئادەتتە بۆرەكتىن ئۆتكەن قان سۇيۇقلۇقىنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك بۆرەك كىچىك شارچىسىدىن ئۆتىدۇ. ئىككى بۆرەكنىڭ قان ئېقىم مىقدارى پەقەت تىنچ ۋاقىتىدا بۆرەك چىقىرىش مىقدارىنىڭ 20% ~ 25% ئىگىلەيدىغان بولۇپ، ھەر مىنۇتىغا 1200 مىللىلىتىر قان سۇيۇقلۇقى بۆرەكتىن ئۆتىدۇ. ئادەم بەدىنىدە تىنچ ۋاقىتىدا بۆرەك قان ئېقىم مىقدارىنىڭ 94% ئەتراپىدىكى بۆرەك پوستىلاق قىسمىغا تەقسىملىنىدۇ. يىلىك قىسمىنىڭ تەمىنلەيدىغىنى بىر پىرسەنتكە يەتمەيدۇ. بۆرەك جايلىشىش ئورنى جەھەتتىن يۈرەكتىن خېلى يىراق ئورۇنغا جايلاشقان بولۇپ، يۈرەكتىن كېلىدىغان تەركىبىدە روھى ھايۋانىي بولغان قان سۇيۇقلۇقى بۆرەككە يېتىپ كەلگىچە ھارارىتى تۆۋەنلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۆرەكتىن ئېقىپ ئۆتىدىغان قان سۇيۇقلۇقى توقۇلما ھۈجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالمىشىش مەھسۇلاتلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇپ، توقۇلما ھۈجەيرىلەرگە يەتكۈزۈپ بېرىلىدىغان قان سۇيۇقلۇقىنىڭ ھارارىتىگە قارىغاندا قايتقان قان سۇيۇقلۇقىنىڭ ھارارىتى تۆۋەن بولىدۇ. يۇقىرىقى ئالاھىدىلىكلەرگە ئاساسەن بۆرەكنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق دەپ قارىلىدۇ.

(4) بالىياتقۇ

بالىياتقۇنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇ داس بوشلۇقىنىڭ مەركىزىگە جايلاشقان، دۈشاق بىلەن تۈز ئۈچەي ئارىلىقىدا بولىدۇ. سوغۇقلۇق تۈز ئۈچەينىڭ ھۆللۈك كەيپىياتىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. بالىياتقۇ دىۋارى تاشقى قەۋەت، ئوتتۇرا قەۋەت، ئىچكى قەۋەت قاتارلىقلاردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئوتتۇرا قەۋىتى ئىسسىقلىق مۇسكۇللاردىن تۈزۈلگەن. شۇڭا بالىياتقۇنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق

دېيىلىدۇ.

(5) مېڭە

مېڭە ئورگانىزمنىڭ پۈتكۈل ھەرىكەت پائالىيىتىگە يېتەكچىلىك قىلىدۇ. مېڭە پەردىسى قاتتىق مېڭە پەردىسى، مېڭە ئۆمۈچۈك تورسىمان پەردە،مېڭە يۇمشاق پەردىسىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، مېڭە يۇمشاق پەردىسى مېڭە يۇلۇن سۇيۇقلۇقىنى ھاسىل قىلىدۇ. مېڭە يۇلۇن سۇيۇقلۇقى مېڭە قېرىنچىسىدا ئايلىنىپ ماددا ئالمىشىشنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. مېڭىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى بويۇن ئىچكى ئارتېرىيىسى بىلەن ئومۇرتقا ئارتېرىيىسىدىن كېلىدىغان بولۇپ، ۋېنا قېنى ئاساسەن بويۇن ئىچكى ۋېناسى ئارقىلىق كاۋاك ۋېناغا قايتىپ كېلىدۇ. مېڭىدىكى قان ئېقىم مىقدارى ناھايىتى مول بولۇپ، تەخمىنەن يۈرەكنىڭ مىنۇتلۇق چىقىرىش ئىقتىدارىنىڭ 14 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. مېڭىنىڭ ئوكسىگېن سەرپىياتى يۇقىرى ھەم تۇراقلىق بولۇپ،ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتىنى بېجىرىش ئۈچۈننۇرغۇن ئېنېرگىيىگە ۋە ئوكسىگېنغا موھتاج بولىدۇ ئۇنىڭدىن باشقا مېڭە، روھىي نەپسانىي ۋە قۇۋۋىتى نەپسانىيىنىڭ مەركىزىي ئورنى بولۇپ، بەدەندىكى بارلىق سۇزگۇ، ھەرىكەت پائالىيەتلىرىنى تەڭشەپ باشقۇرۇپ تۇرىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەت كىلاسسىك ئەسىرى «دەستۇرۇلئىلاج»دا : «بەش خىل سەزگۇ قۇۋۋەتنىڭ جايلاشقان ئورنى مېڭىدە بولغانلىقتىن، ئۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ خىزمىتىگە قولايلىق يارىتىپ بېرىش ئۈچۈن مېڭىنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولىدۇ». « مېڭىنىڭ مىزاجىنىڭ سوغۇق بولۇشىنىڭ ئەھمىيىتى روھىي ھايۋانىي بىلەن ھارارىتى ئەسلىيىنىڭ ئىسسىقلىقى داۋاملىق مېڭىگە كېلىپ تۇرغانلىقتىن، مېڭىنىڭ مىزاجىنى نورمال ساقلاش ئۈچۈندۇر». «مېڭە مىزاجىنىڭ ھۆل بولۇشىنىڭ ئەھمىيىتى - ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن ئىسسىقلىق تەسىرىدىن مېڭىنىڭ قۇرۇپ قالماسلىقى ئۈچۈندۇر» دەپ كۆرسىتىلگەن. شۇڭا مېڭىنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق دېيىلىدۇ

ئەزا تەلىماتىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىدىكى ئىشلىتىلىشى

ئەزالار تەلىماتى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئاساسىي نەزەرىيىلىرى ئىلمىدە مۇھىم ئورۇندا تۇرۇپلا قالماستىن، بەلكى داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا ناھايىتى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئەزالار تۈزۈلۈشىگە ئاساسەن يەككە ئەزا ۋە مۇرەككەپ ئەزا دەپ ئايرىلىدۇ. بەدەندە ئۆتىۋاتقان خىزمىتىگە ئاساسەن رەئىس ئەزا،

خادىمى ئەزا ۋە غەيرىي خادىمى ئەزادەپ ئايرىلىپ، ئەزالارنىڭ ئورگانىزمدىكى خىزمەت پائالىيەتلىرى شەرھلىنىدۇ. شۇنىڭدەك ھەرقايسى ئەزالار مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە بولغاندىلا ئۆزىنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىنى جارى قىلدۇرۇپ ھاياتلىق پائالىيىتى داۋاملاشتۇرىدۇ. ئەگەردە ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئەزالارنىڭ مىزاجى بۇزۇلسا ئۇ بەدەندىكى تۆت ھەزىم جەريانىغا مۇئەييەن تەسىر كۆرسىتىپ خىلىتلارنىڭ بەدەندىكى ئايلىنىشى ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تەبىئىي خىلىتلاردىن ھاسىل بولىدىغان روھلار ياخشى شەكىللىنەلمەي، روھ، قۇۋۋەتلەر ئۆز خىزمىتىنى ياخشى جارىي قىلدۇرالمايدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىش يەنە ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ بەدەن خىلمۇ-خىل كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىگە سەۋەب بولىدۇ. شۇڭا ئەزالار تەلىماتىنى ياخشى ئۆگىنىپ ئەزالارنىڭ مىزاجى، بەدەندىكى رولى، قايسى ئەزا رەئىس ئەزا، قايسى خادىمى ئەزا بولۇشلارنى پىششىق ئىگىلىگەندىلا نورمال ئادەم بەدىنىنى تولۇق چۈشەنگىلى بولىدۇ ھەمدە كېسەللىكلەرنى توغرا تونۇپ توغرا دىئاگنوز قويغىلى، كېسەللىكنىڭ قايسى ئەزادا يۈز بەرگەنلىكىنى چۈشىنىش ئارقىلىق داۋالاش پرىنسىپى ۋە ئۇسۇللىرىنى ياخشى تاللاپ بېكىتكىلى، پەرھىز بۇيرۇغىلى، بۇ ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش خىزمىتى جەھەتتە ياخشى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئەزالار تەلىماتىنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى كەڭ، چېتىلىدىغان مەزمۇنى كۆپ بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتىگە نىسبەتەن ئۆزىگە خاس كۆز قاراشلىرى مۇجەسسەملەشكەن تەلىماتى ھېسابلىنىدۇ.

§5 . قۇۋۋەت تەلىماتى

1. قۇۋۋەت ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

تېبابىتىمىزدە قۇۋۋەت دېگەن سۆز ناھايىتى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى ياكى ئۇنىڭ ھەر بىر ئەزاسىدىكى مىزاج شەكىللىنىپ چىققاندىن كېيىن شۇ ئەزانىڭ ئۆتەۋاتقان ۋەزىپىسىنىڭ ھەرىكەت نامى قۇۋۋەت دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاساسەن ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئادەم فىزىئولوگىيىسىگە قارىتا ئالاھىدە بىر كۆز

قارىشىدىن ئىبارەتتۇر. ئادەم بەدىنى ھەددى ھېسابسىز ھۈجەيرىلەر، مۇرەككەپ ئەزالار ۋە ھەيران قالارلىق تەبىئىي ئاپپاراتلاردىن تەركىب تاپقان خىمىيىۋى كارخانىلار ۋە ئۇنىڭ ناھايىتى نۇرغۇن تارماقلىرىدىن ئۇلار بىر - بىرى بىلەن ھەمكارلىنىشنى ئارقىلىق خىزمەت ئىشلەش ئارقىلىق ئادەم بەدىنىدىكى خىمىيىۋى ئۆزگىرىشلەر ۋە مېخانىك ھەرىكەتلەر جارى بولۇپ تۇرىدۇ. بىر ئەزا يەنە بىر ئەزاغا كېرەكلىك بولغان ماتېرىياللار بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ قانداق بىر يېرىدە چاتاق چىقسا دەرھال پۈتۈن بەدەنگەن ئېلان قىلىنىپ، ئۇنىڭ ئىچىدىكى ھەر قايسى كارخانىلار ئۇنىڭغا ياردەم قولىنى سۇنۇپ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى تۈزىتىشكە ئىنتىلىدۇ. مەسىلەن: ئادەمنىڭ بىر يېرىدىن قان تومۇر يېرىلىپ كېتىپ 10% قان بەدەندىن يوقاپ كەتسە، بەدەن قاتتىق ئاجىزلىشىپ خەتەرلىك ھالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ. مانا شۇ ۋاقىتتا، بەدەندىكى ئومۇمىي ئاشكارا ۋە يوشۇرۇن ھالدىكى بارلىق قۇۋۋەتلەر قاننى تولۇقلاشقا ئىشلىتىلىدۇ. بەدەن توقۇلمىلىرىدىكى سۇيۇقلۇقلار قان تومۇرلارنىڭ ئىچىگە كىرىپ قاننىڭ ئورنىدا خىزمەت قىلىشقا باشلايدۇ. جىگەرنىڭ خىزمىتىنى جىددىيلەشتۈرۈپ، قان پىلازمىسى، قان زەردابىنى گىلىكوگېن بىلەن تەمىن قىلىدۇ. بۆرەكمۇ بۇ ئەھۋالنى سېزىپ سۈيدۈك چىقىرىشنى ئازايتىدۇ. يىلىك، تال، لىمفا بەزلىرى قاتارلىق ئورۇنلار ئۆزىدە زاپاس ساقلانغان قان ھۈجەيرىلىرىنى قان ئايلىنىش سىستېمىسىغا ئەۋەتىدۇ. دېمەك بۇنداق قۇۋۋەتلەرنىڭ تەبىئىي ۋە ئۈنۈملۈك ھەمكارلىقى ئارقىلىق بەدەندىكى قان ھەجمى ئەسلىگە كېلىپ، كېسەل كىشى خېيىم - خەتەردىن قۇتۇلۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئادەم بەدىنى ئىچىدە تەبىئىي دوراخانا ۋە تەبىئىي دوختۇرلار مەۋجۇت. بۇلارمۇ بەدەننى ئىمكان قەدەر ئۆزى داۋالاپ ساقايتىشقا، كېسەللىك ئاپەتلىرىدىن قۇتۇلۇشۇپلىشقا ئۇرۇنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بىرمۇنچە كېسەللىكلەر داۋالىمىسىمۇ ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ قالىدۇ. مانا بۇنداق ئەھۋالنى قەدىمقىلەر«تەبىئەت» دەپ تەسۋىرلىگەن. كېيىنكىلەر بۇنى«قۇۋۋەتلەر» ئۇنىڭ خىزمىتىنى ئەفئال دەپ ئاتىغا.

ئىنسان بەدىنىدە ھاياتلىق باشلانغاندىن تارتىپ ھاياتى ئاخىرلاشقانغا قەدەر ئۇنىڭ بارلىق پائالىيەتلىرىگە سەۋەب بولغۇچى ئامىل — قۇۋۋەت دەپ ئاتىلىدۇ.

2. قۇۋۋەتلەرنىڭ تۈرلىرى

قۇۋۋەتلەر ئۆز ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن بىرلەمچى قۇۋۋەت (ئۇلا)، ئىككىلەمچى

قۇۋۋەت (سانىيە) دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ.

ئاۋۋالقى كۈچلەر ئۆزىنىڭ مەركىزىي ئورنى، خىزمەت تەقسىماتىغا ئاساسەن ئۈچ قىسىمغا بۆلىنىدۇ.

1. قۇۋۋىتى ھايۋانىي (ھاياتلىق كۈچى) ئورنى يۈرەكتە.
2. قۇۋۋىتى نەپسانىي (سەزگۈ ـ ھەرىكەت كۈچى) ئورنى مېڭىدە.
3. قۇۋۋىتى تەبئىي (تەبئىي كۈچلەر) ئورنى جىگەردە.

ئەگەر يۇقىرىقى ئۈچ خىل كۈچتىن بىرەرسى ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى ئىشلەشتىن توختىسا، ھاياتلىق مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن بۇ كۈچلەرنى ئالدىنقى كۈچ، بىرلەمچى كۈچ ياكى قۇۋۋىتى ئۇلا دەپ ئاتايمىز. قۇۋۋىتى سانىيە بولسا مۇشۇ بىرلەمچى قۇۋۋەتلەر مەۋجۇت بولغاندا ئاندىن مەۋجۇت بولىدىغان كېيىنكى كۈچ ئىككىلەمچى كۈچتۇر.

3. قۇۋۋىتى ھايۋانىي ھەققىدە چۈشەنچە

بۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ مەركىزىي ئورنى يۈرەكتە بولۇپ، ھاياتلىقنى سۈرەتلەپ بېرىدۇ. قۇۋۋىتى ھايۋانىي ـــ ھاياتلىق پائالىيىتىنى كونترول قىلىش ئۈچۈن سەرپ بولغان قۇۋۋەتنىڭ بىرلىك نامىدۇر.

خىزمىتى:

يۈرەك مۇسكۇللىرىنىڭ ۋە شىريان تومۇرلارنىڭ قىسقىراپ ـ كېڭىيىشى (ئىنبىسات ۋە ئىنقباز)، روھنىڭ ھاۋا بىلەن راھەتلىنىشى. كاربون گازىنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشى، قورقۇش، جىمغۇرلۇق، ئاچچىقلىنىش، خۇشاللىنىش قاتارلىقئىشلارنىڭ ھەممىسى ئاشۇ قۇۋۋەت ئارقىلىق ئورۇندىلىدۇ. پۈتۈن بەدەننىڭ تىرىكلىكى مۇشۇ كۈچكە باغلىق.

توشۇغۇچىسى: روھىي ھايۋانىي.

سەۋەبچىسى: نورمال ھارارات.

قۇۋۋىتى ھايۋانىنىڭ رولى:

① بارلىق پائالىيەتلەرنىڭ باشلىنىش مەنبەسى بولۇپ، باشقا بىر قۇۋۋەتلەر ئۆزىنىڭ قۇۋۋىتىنى قۇۋۋىتى ھايۋانىي ئارقىلىق ئورۇندايدۇ.

② قۇۋۋىتى ھايۋانىي ئىنسانلارنىڭ ھاياتلىق شەكىللىنىشىنى سۈرەتلەپ

بېرىدۇ (پۈتۈن بەدەندىكى چوڭ - كىچىك قان ئايلىنىشلارنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرىدۇ).

③ هاياتلىق پائالىيەتلىرىگە مۇناسىۋەتلىك بولغان تۈزۈلۈشلەرنى كونترول قىلىپ تۇرىدۇ.

قۇۋۋىتى هايۋانىنىڭ شەكىللىنىشى.

روھى هايۋانىنىڭ قوزغىلىشى بىلەن يۈرەكنىڭ ئىئونلىرى ئۆزئارا تەسىرلىنىشى نەتىجىسىدە يۈرەكنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان قۇۋۋىتى شەكىللىنىدۇ مانا بۇ قۇۋۋىتى هايۋانىدۇر.

قۇۋۋىتى هايۋانى باشقۇرۇپ تۇرىدىغان كۈچ روھى هايۋانىدۇر.

4. قۇۋۋىتى ناپسانى ھەققىدە چۈشەنچە

(سەزگۈ ھەرىكەت كۈچى)

ئىنسانلارنىڭ ھىس - تۇيغۇ، سەزگۈ، ئەقلىي تەپەككۇر ۋە ھەرىكەت پائالىيەتلىرىنى باشقۇرۇپ، كونترول قىلىپ تۇرىدىغان قۇۋۋەت — قۇۋۋىتى نەپسانىي دەپ ئاتىلىدۇ.

قۇۋۋىتى نەپسانىي ئىنسانلار ۋە هايۋانلارغا خاس، ئۆسۈملۈكلەرگە خاس ئەمەس.

قۇۋۋىتى نەپسانىي قۇۋۋىتى مۇھەررىكە ۋە قۇۋۋىتى مۇدرىكە دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1) قۇۋۋىتى مۇھەررىكە (ھەرىكەت سەزگۈ قۇۋۋىتى)

قۇۋۋىتى مۇھەررىكە (ھەرىكەت سەزگۈ قۇۋۋىتى) مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا تەۋە روھىي نەپسانىينىڭ تۈرى بولۇپ، سەزگۈ پائالىيىتىنى ھەم ھەرىكەت پائالىيىتىنى بېجىرىدۇ.

سەزگۈ N (مەركەزگە ئىنتىلگۈچى)
ھەرىكەت N (مەركەزدىن چىققۇچى)

قۇۋۋىتى مۇھەررىكە (ھەرىكەت سەزگۈ قۇۋۋىتى) گە ھەرىكەت پائالىيىتىنى نۇقتىلىق ھالدا گەۋدە مۇسكۇللىرى ئارقىلىق ئىپادىلەپ بېرىدىغان پائالىيەتنى بېجىرىدىغان قۇۋۋەتنى ھەرىكەت سەزگۈ قۇۋۋىتى دەيمىز. ياكى، ھەرىكەت پائالىيىتى ئۈچۈن مەلۇم قىزىقىش، ئىنتىلىش ھېس - تۇيغۇسى پەيدا قىلىدىغان ۋە شۇنداقلا ھەرىكەت پائالىيىتىنىڭ دەرىجىسىنى روشەن ئىپادىلەپ بېرىدىغان قۇۋۋەتنىڭ

داۋا يى مەشكى،

نامىنى كۆرسىتىدۇ.

ھەرىكەت قۇۋۋىتىنى بېجىرگۈچى ئامىللاردىن مۇھىمى يۇلۇن. نېرۋىلار 12 جۈپ مېڭە نېرۋىلىرى قاتارلىقلار.

قۇۋۋىتى مۇھەررىكە	قۇۋۋىتى بائىسە	قۇۋۋىتى شەۋقىيە	قۇۋۋىتى شەھۋانىييە
	قۇۋۋىتى فائىلە	قۇۋۋىتى نوزوۋىييە	قۇۋۋىتى غەزىبىيە

قۇۋۋىتى بائىسە

قۇۋۋىتى بائىسە: ئىش - ھەرىكەت پائالىيەتلەرگە قوزغىتىدىغان قۇۋۋەت قۇۋۋىتى بائىسە دەپ ئاتىلىدۇ.

قۇۋۋىتى فائىلە

قۇۋۋىتى فائىلە: بائىسە قوزغالغاندىن كېيىن شەيئىلەرنىڭ ئىش - ھەرىكەت، پائالىيەتلىرىنىڭ نامىنى، ئەرىقسىنى بىلدۈرىدىغان قۇۋۋەت ــــ قۇۋۋىتى فائىلە دېيىلىدۇ.

قۇۋۋىتى شەۋقىييە

قۇۋۋىتى شەۋقىييە: شەيئىلەرنى ئىش - ھەرىكەت، پائالىيەتلەرگە قىزىقتۇرىدىغان ئىنتىلدۈرىدىغان، ھەۋەس قىلىدىغان كۈچتۇر. بۇ قۇۋۋەت يوقىرى بولسا ئادەم ئۆزىنى تۇتۇۋالالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

قۇۋۋىتى نوزوۋىييە (تورمۇزلىغۇچى قۇۋۋەت):

شەيئىلەرنىڭ ئىش - ھەرىكەت، ئاپائالىيەتلىرىنى تورمۇزلىغۇچى كۈچ ــــ قۇۋۋىتى نوزوۋىييە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەت تۆۋەنلىشىپ قالسا كىشىلەرنىڭ ئۆزىنى باسالماسلىق ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

قۇۋۋىتى شەھۋانىييە

قۇۋۋىتى شەھۋانىييە: بۇ ئاساسەن شەيئىلەرنىڭ پايدىلىق ئىنكاسلىرى ۋە توغرا ئالكتىپ تەرەپلىرى ئۈچۈن ئىنتىلىشى، قىزىقىشى، ئارزۇ - پائالىيەتلىرىنى بېجىرگۈچى، شەھۋانىي ئىشلارغا ئىنتىلدۈرگۈچى قۇۋۋەتتۇر.

قۇۋۋىتى غەزىپىيە :

قۇۋۋىتى غەزىپىيە: غەزەپلىنىش قۇۋۋىتى بولسا مەلۇم ئىنكاسلارغا قارىتا قاتتىق غەزەپ ـ نەپرەت، ھېس ـ تۇيغۇسىنى بىلدۇرىدىغان تۇۋۋەتتۇر.

2) قۇۋۋىتى مۇدرىكە

قۇۋۋىتى مۇدرىكە دېگىنىمىز: ئىنسانلارنىڭ ھېس ـ تۇيغۇ، سەزگۈ، ئەقلى تەپەككۇر قاتارلىق پائالىيەتلىرىنى كونترول قىلىپ تۇرغۇچى كۈچتۇر.

قۇۋۋىتى مۇدرىكە ھېس:
- مۇدرىكە كوللىيات
- مۇدرىكە جۇزئىيات
  - ئىچكى سېزىم قۇۋۋىتى
  - تاشقى سېزىم قۇۋۋىتى

مۇدرىكە كوللىيەت: بۇ ئومۇمىي سەزگۈ بولۇپ، پۈتۈن بەدەندە كۆرۈلىدىغان سېزىمدىن ئىبارەت؛ يەنى پۈتۈن بەدەن ئاغرىش سېزىمى، يېقىمسىزلىنىش، ماغدۇرسىزلىنىش ... قاتالىق.

مۇدرىكە جوزئىيان: بەدەننىڭ مەلۇم بىر قىسمىدىكى ھەر خىل سېزىملاردىن ئىبارەت. يەنى بەدىنىنىڭ مەلۇم بىر قىسمىنىڭ ئاغرىش، قادىلىش، چىڭقىلىش ...قاتارلىقلار.

ھېس، سېزىم: ئىنكاس قىلىنىغان شەيئىلەرنىڭ ئايرىم خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ مېڭىدىكى ئىنكاسى ـــ سېزىم دېيىلىدۇ.

سېزىم قۇۋۋىتى:
- ئىچكى سېزىم قۇۋۋىتى
- تاشقى سېزىم قۇۋۋىتى دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

1) ئىچكى سېزىم قۇۋۋىتى

تاشقى شەيئىلەرنىڭ بىۋاسىتە ئىنكاسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولمىغان پائالىيەتلىرىنى بېجىرگۈچى، كونترول قىلغۇچى قۇۋۋەت ـــ ئىچكى قۇۋۋىتى

دېيىلىدۇ.

ئۇ تۆۋەندىكىدەك بەش قىسىمغا بۆلىنىدۇ.

ھېس مۇشتىرەك قۇۋۋىتى (ئورتاق سېزىم قۇۋۋىت)

ھېس مۇشتىرەك قۇۋۋىتى (ئورتاق سېزىم قۇۋۋىتى): سىرتقى شەيئىلەرنىڭ ئىنكاسى بىلەن ئىچككى سېزىم پائالىيىتىنى بىرلەشتۈرۈدىغان قۇۋۋەت — ھېس مۇشتىرەك قۇۋۋىتى دېيىلىدۇ.

ئورنى: چەك مېڭە پوستلاق ئاستى ئالدى رايونىدا.

ھېس مۇشتىرەك قۇۋۋىتىنىڭ ئالاھىدە پائالىيىتى:

خىلمۇ خىل سېزىملارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قوبۇل قىلىپ خىيال مەركىزىگە ئايرىم - ئايرىمىيەتكۈزۈپ بېرىشتىن ئىبارەت. شۇندىقلا بارلىق سېزىملارنى يىغىش زۆرۈر بولغانلىرىنى يەتكۈزۈشتۇر.

ھېس مۇشتىرەكىنىڭ رولى:

1) خىيال ئۇچۇن ئىنكاس يىققۇچى ئالدىقى ئامىل.

2) خىيال پائالىيىتى ھېس مۇشتىرەك قۇۋۋىتىنىڭ بارلىق سېزىملارنى ئايرىم - ئايرىم يەتكۈزۈپ بېرىشى بىلەنلا كامىل بېجىرىلىدۇ.

3) ھېس مۇشتىرەك قۇۋۋىتىنىڭ پائالىيىتى بۇزۇلسا سېزىمنى يەتكۈزۈش پائالىيىتى بۇزۇلىدۇ. خىيال ۋە ھېس مۇشتىرەك بىرقلا بۇزۇلىدۇ. قۇۋۋىتى ۋاھىيە ئېشىپ كېتىدۇ.

4) بۇ قۇۋۋەت كاربىن چىقسا ھېچقانداق سېزىم قوبۇل قىلمايدۇ.

5) كېيىنكى قۇۋۋەتنىڭ پائالىيەت تەرتىپىنى ساقلايدۇ.

ھېس مۇشتىرەكىنىڭ تۈرلىرى

(1) كۆچۈنۈش خاراكتېرلىك سېزىم:

شەيئىلەرنىڭ ئالاھىدە خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ ياكى سېزىم پائالىيىتىنىڭ پەۋقۇلئاددە تاللاش ھالىتىدىن ئىبارەت مەسىلەن: ئاپتوبىلنىڭ كۆچلۈك سىگنالى.

(2) ئاجىز سېزىم:

بۇ كۆنۈكۈش خاراكتېرلىك سېزىم بىلەن تەكرارلىنىش خاراكتېرلىك سېزىمنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

سىرتقى شەيئى ئىنكاسىنىڭ قايتا - قايتا تەكرارلىنىشى ۋە ياكى مەلۇم سىرتقى غىدىقلىنىش ئامىللىرىغا نىسبەتەن كۆنۈكۈش ھالىتىدىكى سېزىمدۇر. مەسىلەن: مالۇم ئۆيگە كىرگەندىلا مەلۇم پۇراق دىمىغىمىزغا ئۇرۇلىدۇ. بىر ئاز ئولتۇرغاندىن كېيىن

شۇ ھاۋاغا كۆنۈكۈپ قالىمىز. پۇراقنى سېزىشىمىز ئاجىزلىشىپ قالىدۇ.

(3) ئىچكى ھېس خاراكتېرلىك سېزىم:

ۋاستىسىلىق سېزىم بولۇپ، ئىچكى سەزگۈ ئەزالار ۋە ياكى ئىچكى ئەزالاردا يۈز بەرگەن مەلۇم سېزىملار (ئاغرىش، قىچىشىش، چىمىلداش) پەيدا قىلىدىغان ئىنكاسلار سېزىمى - ئىچكى ھېس خاراكتېرلىك سېزىم دېيىلىدۇ.

خىيال قىلىش قۇۋۋىتى

ئىنكاس قىلىنغان شەيئىلەر توغرىسىدا تەسەۋۋۇر قىلىشتىن باشلاپ ھېسسى بىلىش ۋە ئاڭ پەيدا بولغۇچە بولغان جەريان ئىچىدىكى پائالىيەتلەرنىڭ بېقىرگۈچى قۇۋۋەت ـــ قۇۋۋىتى مۇتخەييىلەر (خىيال قىلىش قۇۋۋىتى) دېيىلىدۇ.

ئورنى چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستى ھېس مۇشتەرەكنىڭ كەينى رايونىدا

خىيال پائالىيىتى ۋە خىيال قىلىش كۈچى

خىيال پائالىيىتى سېزىم پائالىيىتىنىڭ كەينىدىلا يېجىرىلىدۇ.

ئۇ قۇۋۋىتى مۇتخەييىلە ئارقىلىق بېجىرىلىدۇ.

خىيال قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ شەكىللىنىشى ھېس مۇشتەرەك قۇۋۋىتىنىڭ داۋامى، خىيال تەپەككۇرنىڭ باشلىنىشى.

تەسىر قىلىدىغان سېزىملارنىڭ ھەر قايسى ئايرىم خۇسۇسىيەتلىك تەرەپلىرىنىڭ تۆۋەن دەرىجىلىك سېلىشتۇرۇش ۋە تۆۋەن دەرىجىلىك تەپەككۇر جەريانى ئارقىلىق مۇكەممەل بولغان ھېسسى بىلىش ۋە ئاڭ شەكىللەندۇرۇش پائالىيىتى ـــ خىيال دېيىلىدۇ.

خىيالنىڭ جەريانى: ئاددى خىيال ← ھېسسى بىلەش ← ئاڭدىن ئىبارەت.

خىيالنىڭ تۈرلىرى

1) كۆڭگا خىيال
2) ئاددىي خىيال
3) كۆچۈنۈش خىيال
4) ئاجىز خىيال
5) ئىچكى ھېس خىيال

1. كۆڭگا خنيال

تەسىر قىلغان ھەر قايسى سېزىملارغا نىسبەتەن ئېنىقىق بولمىغان تەسەۋۋۇر ھالىتىدىكى خىيال ـــ كۆڭگا خىيال دېيىلىدۇ.

مەسىلەن: سىرتتىن بىر ئاۋاز ئاڭلىنىپ، ئېنىق بولمىغانلىقتىن ئىبارەت.

2. ئاددىي خىيال

تەسىر قىلىدىغان سېزىملار ئايرىلمىغان ھالەتتىكى ساددا خىيال. كۆپ ھاللاردا شەيئىلەرنىڭ ئايرىم خىسۇسىيەتلىرى توغرىسىدا قىلىنغان خىيالدىن ئىبارەت.

مەسىلەن: پۇراق.

3. كۆچۈنۈش خاراختېرلىك خىيال

كۆپ ھاللاردا مەلۇم تەرەپتىكى خۇسۇسىيەتلىك ئىنكاسلارغا قارىتا قايتا ـ قايتا ئويلىنىش ياكى پەۋقۇلئاددە يىرگىنىش جەريانىدىن ئىبارەت.

مەسىلەن: غەم، كۈچلۈك خۇشاللىق.

4. چېكىنىش خاراكتېلىك خىيال ياكى ئاجىز خىيال

سىرتقى شەيئىلەرنىڭ ئىنكاسىنىڭ قايتا ـ قايتا تەكرارلىنىشى ۋە ياكى مەلۇم سىرتقى غىدىقلىنىش ئامىللىرىغا نىسبەتەن كۆنۈكۈش ھالىتىدىكى ئىنكاسلا پەيدا قىلغان (ئىنكاسلار) خىيال — ئاجىز خىيال دېيىلىدۇ.

5. ئىچكى ھېس خىيال

ئىچكى ھېس خىيال كېسەللىك ھالىتىدە بولىدىغان خىيال پائالىيىتىدىن ئىبارەت بولۇپ، كۆپىنچە ئىچكى ھېس — تۈيغۇ خاراكتېرىنى ئايرىش توغرىسىدا قىلىنغان ئەڭ ئاددىي تەپەككۇردىن ئىبارەت.

ئىچكى ھېس خىيال ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

1) ئىچكى ھېس ئارتىش خاراكتېرلىك خىيال.

2) ئىچكى ھېس تۆۋەنلەش خاراكتېرلىك خىيال.

1) ئىچكى ھېس ئارتىش خاراكتېرلىك خىيال — پەۋقۇلئاددە تەسىر قىلغان سىرتقى ئىنكاسلارنىڭ تاشقى بەش سېزىمگە بىۋاستە ئىنكاسى بولمىغان، ۋاستىلىق بولغان پەۋقۇلئاددە خاراكتېلىك ئىچكى سېزىملارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى ئايرىش ئۈچۈن ئېلىپ بېرىلغان خىيال پائالىيىتى.

خىيال قۇۋۋىتىنىڭ رولى

1) ھېسسى بىلىش توغرىسىدىكى چۈشەنچىلەرنى (ئىنكاسلارنى) ئېنىق، كونكرېت ئايرىيدۇ.

2) تۆۋەن دەرىجىلىك تەپەككۇر رايونى بولۇپ، تەسەۋۋۇر پائالىيىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

3) خىيال قىلغان سېزىملار ئەستە ساقلاش پائالىيىتى كۈچەيتىش رولىنى ئوينايدۇ.

ھېسسى بىلىش.

شەئىلەرنىڭ ئايرىم خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ خىيال مەركىزىدىكى خۇغلانمىسى ياكى يىغىندىسى ھېسسى بىلىش دېيىلىدۇ. مەسىلەن: شەيئىلەرنىڭ نۇرنى كۆرۈش، ئاۋازنى ئاڭلاش بىلەن چۈشەنچە ھاسىل قىلىش.

ھېسسى بىلىش ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ.

(1) بىرلەشمە خاراكتېرلىك ھېسسى بىلىش: مەلۇم بىر شەيئىنىڭ پايدىلىق ياكى زىيانلىق ئىنكاسىنىڭ تەڭ تەسىرى قىلىشى بىلەن خىيال مەركىزىدە بۇ ئىنكاسلارنى بىرىكتۈرۈش ئارقىلىق كېلىپ چىققان چۈشەنچە بىرلەشمە ھېسسى بىلىش دەپ ئاتىلىدۇ.

مەسىلەن: شەيئىلەرنىڭ نۇرنى كۆرۈش، ئاۋازنى ئاڭلاش.

(2) ئايرىم خۇسۇسىيەتلىك ھېسسى بىلىش: شەيئىلەرنىڭ ئىنكاسىنىڭ خىيال مەركىزىگە قوبۇل قىلىنغاندىن كېيىن پەقەت بىرلا چۈشەنچىنى تاللىغان ھالدا دەسلەپكى چۈشەنچە ھاسىل قىلىش. مەسىلەن: ئاۋازى سەت بولسىمۇ گۈزەل چىرايىنى تاللاش.

(3) سېلىشتۇرۇش خاراكتېرلىك ھېسسى بىلىش: قوبۇل قىلىنغان سېزىملار خىيال قىلىش پائالىيىتى ئارقىلىق شۇ شەيئىنىڭ ئىككى خىل تەرىپىنى ئۆزئارا سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق ھاسىل قىلىنغان دەسلەپكى بىلىشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: نەرسىلەرنىڭ ئاۋازى، چىرايى، شەكلىنى سېلىشتۇرۇش.

رولى: ① تەپەككۇر پائالىيىتى ئۈچۈن دەسلەپكى ھېسسى بىلىش ھەم ئاڭنى شەكىللەندۈرىدۇ؛ ② تەپەككۇرنى مۇكەممەللەشتۈرۈش؛ ③ ھېسسىياتى ئىلگىرى سۈرۈش.

قۇۋۋىتى مۇتەسسەرىفە(تەپەككۇر قىلىش كۈچى)

ھېسسى بىلىشتىن ئاقلىي بىلىشكە ئۆتۈشنىڭ مۇكەممەل جەريانى — تەپەككۇر دېيىلىدۇ.

ئورنى: چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستى ئوتتۇرا رايونغا جايلاشقان.

رولى: ① شەيئىلەرنىڭ ياخشى - يامان تەرىپىنى ئايرىپ، ئەقلىي چۈشەنچە ھاسىل قىلىدۇ؛ ② گۇمانى قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرۈش.

تەپەككۇرنىڭ تۈرلىرى:

1) ئىجادىيەت شەكلى: مەلۇم شەيئى تورىسىدا مۇكەممەل ئەقلىي خۇلاسە چىقىرىش ۋە ئۇنىڭدىن ئاكتىپلىق بىلەن پايدىلىنىش ھالىتىنى بىلدۈردىغان تەرىپى — ئىجادىيەت تەپەككۇرى دېيىلىدۇ ياكى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن ياكى ئۇيغۇر بولمىغان ئەقلىي خۇلاسىلەرنى ھاسىل قىلىش جەريانى.

2) تەپەككۇرنىڭ كۈچۈنىشى: شەيئىنىڭ بىر نەچچە خۇسۇسىيىتىنىڭ ئاكتىپ تەرىپىنى سۇبىيېكتىپ ھالدا ئېلىپ بېرىلىدىغان تەپەككۇر ئاپائىمىتىدىن ئىبارەت.

3) تەپەككۇرنىڭ بۆلىنىشى: مەلۇم شەيئىنىڭ بىر ياكى بىر قانچە ئىنكاسلىرى توغرىسىدا ئوخشاش بولمىغان ئىنكاسلارنى چىقىرىش (روھىي كېسەللەردە كۆرۈلىدۇ) بىر ئىنكاسنىڭ ياكى بىر قانچە ئىنكاسنىڭ تەپەككۇر جەريانىنىڭ ئەقلىي بىلىشكە يېتەلمىگەن ئوخشاش ھالىتىدىن ئىبارەت.

4) تەپەككۇرنىڭ چېكىنىشى: شەيئىنىڭ بىر قانچە تەرەپلىرىدىن ئوخشاش بولمىغان يەكۈن چىقىرىش ۋە ئۇنىڭدىن توغرا يەكۈن چىقىرالماسلىق ھالىتى ــــ يەنى ئەقلىي بىلىشنىڭ چېكىنىشى ۋە كامالەتكە يېتەلمەسلىكى؛ مەسىلەن: شەيئىنىڭ بىر قانچە خىل خۇسۇسىيىتىنى بىلىش ئۇنىڭ ئوبيېكتىپ ماھىيىتىنى تونۇپ ئاللىماسلىق.

5) تەپەككۇرنىڭ كەمتۈكلىكى: بۇ تەپەككۇرنىڭ داۋالغۇشى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ چوڭ مېڭە پائالىيىتىدىكى ھېسسىي بىلىش پائالىيىتىنىڭ ئىنكاسچانلىقىنىڭ تەرتىپسىزلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

6) مەجبۇرى چۈشەنچە: كۆپ ھاللاردا تەپەككۇرنى مەلۇم ئەقلىي خۇلاسىلەر توغرىسىدا مەجبۇرىي چىقىرىلغان ئەقلىي بىلىش ياكى مەلۇم ئەقلىي خۇلاسىلەرگە بېقىنىش خاراكتېرلىك ئەقلىي بىلىش.

7) توختاپ كېتىش خارەكتېرلىك تەپەككۇر: تەپەككۇرنىڭ مۇكەممەللىنىش شەكلىدىن ئىبارەت. ئىنكاس قىلىنغان شەيئىنىڭ ئەقلىي يەكۈنلىرىنى بۇرۇنقى ئەقلىي يەكۈن بىلەن سېلىشتۇرۇش، خۇلاسىلەش، يەكۈن ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدىغان مۇكەممەل ئەقلىي خۇلاسە.

8) تار مەنىدىكى تەپەككۇر: شەيئى ئىنكاسىنىڭ بىرلا تەرىپى توغرىلىق ئەقلىي خۇلاسە چىقىرىش.

9) تەپەككۇرنىڭ خام ــ خىيال شەكلى: كىلىنكىدا ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان جەريان بولۇپ، روھىي كېسەللەردە ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدۇ. ئىنكاس قىلىنغان ئەقلىي يەكۈنلەر ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەپەككۇرنىڭ ئەقلىي يەكۈندىن چەتنەش خاراكتېرلىك شەكلى.

بۇ تۆۋەندىكىدەك يەتتە خىل بولىدۇ:

① زىيانكەشلىككە ئۇچراش خام ـ يىيالى؛

② باشقۇرۇش خام ـ خىيالى؛

③گۇمانلىنىش خام ـ خىيالى؛

④ كۈنلەش خام ـ خىيالى؛

⑤ مەپتۇن قىلىش خام ـ خىيالى؛

⑥ مۇناسىۋەت خام ـ خىيالى؛
⑦ جىنايەتكارلىق خام ـ خىيالى؛
ئەقىل:
تەپەككۇرنىڭ جەريانى ئارقىلىق شەيئىلەرنىڭ ھەر قايسى تەرەپلىرى توغرىسىدا سېلىشتۇرۇش، تەھلىل قىلىش، يەكۈنلەش خۇلاسىلەش ئارقىلىق ھاسىل بولغان ئەقلىي بىلىشنىڭ كونكرېت جەريانى ـــ ئەقىل دېيىلىدۇ.
ئەقىل ـــ تەپەككۇرنىڭ مەركىزىدە بولىدۇ. تەپەككۇر قۇۋۋىتى ئارقىلىق بېجىرىلىدۇ. ئەقىل ئاڭ سىستېمىسىدىكى پائالىيەت.
ھېسسىيات
شەيئىلەرگە قارىتا ھەر كۈنى ۋە ئوبيېكتىپ دۇنياسىغا بولغان تونۇشقا قارىتا تۇتقان پوزىتسىيىسى ھېسسىيات دەپ ئاتىلىدۇ.
ھېسسىيات كۆپىنچە ئەقلىي بىلىشتىن كېيىن شەكىللىنىدىغان بىر خىل پائالىيەت شەكلى. ئۇزنى تەپەككۇر مەركىزىدە.
ھېسسىياتنىڭ تۈرلىرى
ھېسسىيات بەش تۈرلۈك بولىدۇ.
(1) ھېسسىياتنىڭ كۆچۈشى: شەيئىلەرنىڭ ئاكتىپ تەرەپلىرىدىكى ئىنكاسىغان قارىتا ھەرىكەت ھالىتى ۋە پوزىتسىيىسىدىن ئىبارەت.
(2)ھېسسىيات سۇسلىشىش: شەيئىلەرنىڭ پاسسىپلىق تەرەپلىرىدىكى ئىنكاسلىرىغا قارىتا ھەرىكەت ھالىتى ۋە پوزىيتسىيىسىدىن ئىبارەت.
(3) ھېسسىياتنىڭ تۇراقسىز بولۇشى: شەيئىنىڭ ئاكتىپلىق ۋە پاسسىپلىق تەرەپلىرىدىكى ئىنكاسى بولسۇن، ئۇنىڭغا قارىتا داۋالغۇشتىن ئىبارەت.
(4) ھېسسىياتنىڭ تىرىككەكلىك ھالىتى:
تەكرارلانغان ئىنكاسلارغا قارىتا قوپال ھالەتتىكى ھەرىكەت ھالىتى ۋە پوزىتسىيىسى ياكى ئىنكاسلارغا قارىتا نوقۇللۇق خاراكتېرىدىكى ھەرىكەت ھالىتىدىن ئىبارەت.
(5) كەيپىيات ئېشىش خاراكتېرىدىكى ھېسسىيات يۇقىرىلاش
ئىرادە:
مەلۇم ئوبيېكتىپ ئىنكاسلارغا قارىتا ئۇنىڭ ئايرىم تەرەپلىك خۇسۇسىيەتلىرىنى بىلىش ۋە ئوبيېكتىپ شەيئىلەرنى بويسۇندۇرۇش جەريانىدىن ئىبارەت. مەلۇم مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن پەيدا بولغان مېڭىدىكى ھەرىكەت ھېسسىيات ئىرادە دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىرادە ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ.

1) ئىرادىنىڭ كۈچىيىشى؛ 2) ئىرادىنىڭ تۆۋەنلىشىشى؛ 3) ئىشارەتچىلىقنىڭ ئېشىشى.

قۇۋۋىتى ھىمە (گۇمان قىلىش كۈچى)

ھاسىل بولغان ئەقلىي بىلىشنىڭ ياكى ئەقلىي بىلىش ئارقىلىق شەيئىلەرنىڭ زىيانلىق تەرىپىدىن قوغدىنىشى ۋە ئۇلارنىڭ پايدىلىق تەرەپلىرىدىن ئاكتىپلىق بىلەن پايدىلىنىش خىزمەتلىرىنى بېجىرگۈچى قۇۋۋەت — گۇمان قىلىش قۇۋۋىتى دەپ ئاتىلىدۇ.

مەسىلەن: ئوتنىڭ بەدەننى كۆيدۈرۈپ زەخمىلەندۈرۈش ۋە ئۇنىڭدىن پايدىلىنىپ يېمەكلىكلەرنى پىشۇرۇش قاتارلىقلار.

ئورنى: چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستى تەپەككۇر قۇۋۋىتىنىڭ ئارقا تەرىپىدە.

قۇۋۋىتى ھافىزە (ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى)

تەپەككۇر جەريانى ئارقىلىق ھاسىل بولغان ئايرىم خۇسۇسىيەتلەر ياكى بىر قانچە خۇسۇسىيەتلەر توغرىسىدىكى ئاقلىي چۈشەنچىلەر ۋە ئىقلىي بىلىش قاتارلىق تۈيغۇلارنى ساقلاش پائالىيىتى — ئەستە تۇتۇش دېيىلىدۇ.

ئەستە ساقلاش پائالىيىتى ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى ئارقىلىق بېجىرىلىدۇ.

ئورنى: چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستى ئارقا قىسمىغا جايلاشقان.

تەپەككۇر ئارقىلىق ھاسىل بولغان ئەقلىي خۇلاسىلەرنى كېيىنكى پائالىيەتلەر ئۈچۈن ۋاقىتلىق مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىدا ساقلاش پائالىيىتى — ئەستە ساقلاش دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەستە ساقلاش ئۈچ تۈرلۈك جەرياننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1) ئەستە ساقلاشنىڭ كۈچۈنۈشلىكى: ھاسىل بولغان ئەقلىي خۇلاسىلەرنىڭ تەپەككۇرنىڭ مۇكەممەل ھالىتى ئۈچۈن قايتا سەرپ قىلىنىشىدۇر.

2) ئەستە ساقلاشنىڭ كەمتۈكلىكى: ھاسىل بولغان ئەقلىي خۇلاسىلەر ئىچىدە مەلۇم قىسىملارنىڭ ئۇنتۇلۇپ كېتىش ھالىتىدۇر.

3) مول تەسەۋۋۇر خارەكتېرلىك ئەستە ساقلاش: ئەقلىي خۇلاسىلەردىن پايدىلىنىپ خىيال ۋە تەپەككۇر پائالىيىتىنى قايتا بېجىرىش ئارقىلىق ئەستە ساقلاش پائالىيىتىدىكى بېجىرىلىشتىن ئىبارەت.

تەسەۋۋۇر:

ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتى ئارقىلىق ساقلانغان ئەقلىي چۈشەنچىلەرنى قايتا

ئەسلەشكە خىيال قىلىش ۋە تەپەككۇر قىلىش ئارقىلىق شەكىللەرنى قايتا ئىنكاس قىلىش ئۈچۈن ئېلىپ بېرىلغان ئەقلىي پائالىيەتنىڭ نامى ــــ تەسەۋۋۇر قىلىش دېيىلىدۇ.

تەۋەسەۋۋۇر تەپەككۇر قۇۋۋىتى ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. تەسەۋۋۇر ئۈچ خىل جەرياننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1) سىڭىشتۈرۈش تەسەۋۋۇرى: ھازىرقى ئىنكاسلارغا قارىتا ئۆتكەنكى ئەقلىي خۇلاسىگە قايتىش ئارقىلىق شەيئىي ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان سىڭىشتۈرۈش ئۇسۇلىدۇر.

2) تەسەۋۋۇر كىچىكلەش: ئوبيېكتىپ شەيئىلەر توغرىسىدا ھاسىل بولغان ئەقلىي خۇلاسىلەردىن مۇكەممەل پايدىلىنالماسلىق ھالىتى: تەسەۋۋۇرنىڭ كىچىكلەش ھالىتى دېيىلىدۇ.

3) تەسەۋۋۇر كۈچۈنىش: بۇرۇنقى ئەقلىي خۇلاسىلەردىن پايدىلىنىپ شەيئىلەر توغرىسىدا ۋخشىمىغان ھېسسى بىلىشلەرنى شەكىللەندۈرۈش ھالىتىدىن ئىبارەت.

دىققەت كۈچى:

كىشىلەرنىڭ روھىي پائالىيەت جەريانى بەلگىلىك نىشاننى تاللىنغان ھالدا مەركەزلىشىشى ــــ دىققەت كۈچى دېيىلىدۇ.

دىققەت كۈچى قوغدىنىش كۈچىنىڭ بىر خىل پائالىيەت جەريانى. دىققەت پائالىيىتى ئەستە ساقلاش، گۇمان قىلىش مەركىزىدە.

دىققەت كۈچىنىڭ تۈرلىرى

1) دىققەت كۈچى كۈچۈنۈش: شەيئىلەرنىڭ ئاكتىپلىق ياكى خاس پاسسىپلىق ئىنكاسلىرى توغرىسىدا ئېلىنىپ بېرىلىدىغان پائالىيەت.

2) مۇھىتقا قاراپ كۈچۈنۈش: پاسسىپلىق ۋە ئاكتىپلىق ئىنكاسلاردىن ئەتراپلىق پايدىلىنىش ھالىتىدۇر.

3) دىققەت كۈچىنىڭ سۇسلىششى: شەيئىلەرنىڭ خاس بىرلا تەرىپىدىكى ئارتۇقچىلىقىغا قارىتا نىشان، بەلگىلىيەلمەسلىك ھالىتىدىن ئىبارەت.

4) دىققەت دائىرىسى تارىيىشى: ئىنكاسلارغا قارىتا نىشان تۇتۇقلىشىش ھالىتىدىن ئىبارەت.

كەيپىيات

مەلۇم ئوبيېكتىپ ئىنكاسلار توغرىسىدا ھاسىل بولغان روھىي قىياپەت ئۆزگىرىشى ۋە بىلدۈرگەن ئىپادىسى ــــ كەيپىيات دېيىلىدۇ.

كەيپىيات ھېسسىيات ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

كەيپىياتنىڭ خەريانى ۋە تۈرلىرى ھېسسىيات بىلەن ئوخشاش. شۇڭا كەيپىياتمۇ بەش تۈرلۈك بولىدۇ.

(2) تاشقى سېزىم قۇۋۋىتى

تاشقى سېزىم قۇۋۋىتى :

تاشقى شەيئىلەرنىڭ ئىنكاسى ئارقىلىق شۇ تاشقى شەيئى توغرىسىدا كونكرېت، ئابستىراكىت چۈشەنچە بېرىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان قۇۋۋەت — تاشقى سېزىم قۇۋۋىتى دېيىلىدۇ.

تاشقى سېزىم قۇۋۋىتى بەش تۈرلۈك بولىدۇ.

كۆرۈش قۇۋۋىتى

شەيئىلەرنىڭ شەكلى، ھالىتى، رەڭگى، ھەجمى، مىقدارى، دەرىجىسى ۋە ئابستىراكىت خۇسۇسىيىتى قاتارلىق پائالىيەتلەرنى بىجىرگۈچى قۇۋۋەتنى كۆرۈش قۇۋۋىتى دەيمىز.

مەسىلەن: مەلۇم كىشىنىڭ ئېگىز - پاكارلىقى، ئورۇق - سېمىزلىكى، رەڭگى قاتارلىقلار.

كۆرۈش سېزىم قۇۋۋىتى — ئاساسەن كۆرۈش پائالىيىتىنى بىجىرگۈچى قۇۋۋەتتۇر. ئاساسلىقى مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى ئارقىلىق كونترول قىلىنىدۇ. كۆرۈش N سېزىمى، كۆۋرۈك مېڭە ۋە دۈڭ مېڭىگە يەتكۈزۈلىدۇ.

كۆرۈش سېزىمىگە قاتنىشىدىغان نېرۋىلار: كۆرۈش نېرۋا؛ ئۈچلۈق نېرۋا ۋە ۋېگىتاتىپ نېرۋىدىن ئىبارەت.

كۆز ئالمىسى بولسا بەش خىل ئاپپاراتنى ئۆز ئىچىگە ئالغان.

① ئەينەكسىمان تەنچە
② كىرپىكسىمان تەنچە
③ دالانچە سۇيۇقلۇقى
④ كۆرۈش تورى پەردىسى
⑤ سېرىق تەن (كۆرۈش تەنچىسى)

سىرتتىن كەلگەن نۇر كۆز ئالمىسىغا كىرگەندە كۆز قارىچۇقىدىن ئۆتۈپ، ئەينەكسىمان تەن ئارقىلىق كىرپىكسىمان تەنگە يەتكۈزۈلىدۇ. قارمۇ - قارشى نۇر سۇندۇرىدۇ. دالانچە سۇيۇقلۇقى ئارقىلىق چاستوتىسى تەڭشەلگەندىن كېيىن كۆرۈش

تور پەردىسىگە، چۈشۈپ قايتا سۇندۇرۇش ئارقىلىق كۆرۈش مەركىزىگە يېتىپ بارىدۇ.

ئىچكى بەش سېزىمغا بولغان رولى:

تەپەككۇر، ئەستە ساقلاش، قوغدىنىش قۇۋۋەتلىرىنى كۈچەيتىدۇ.

ئاڭلاش قۇۋۋىتى

ئاڭلاش پائالىيىتى ياكى ئاۋاز دولقۇنى ئارقىلىق شەيئىلەر توغرىسىدا ئابستراكىت چۈشەنچىلەرنى بېجىرىدىغان قۇۋۋەتنى ئاڭلاش قۇۋۋىتى دەيمىز.

ئاۋاز دولقۇنلىرى ئىچكى قۇلاقتا يەتكەندە ئۆتكۈزگۈچى سۈيۈقلۇق (دالانچە سۈيۈقلۇقى) تەۋرىنىشى ئارقىلىق ئاۋاز دولقۇنىنى ئاڭلاش مەركىزىگە يەتكۈزىدۇ.

بۇ پائالىيەتكە، ئاڭلاش نېرۋىسى، ئۇچلۇق نېرۋا، تىگمىتاتىپ نېرۋىلار قاتنىشىدۇ.

ئىچكى بەش سېزىمغا بولغان رولى: ئەستە ساجلاش، قوغدىنىش، گۇمان، تەپەككۇر قاتارلىق قۇۋۋەتلەرنى كۈچەيتىدۇ.

پۇراش قۇۋۋىتى

پۇراش قۇۋۋىتى ئارقىلىق خۇشبۇي ۋە بەد پۇراقلىق سېزىملارنىڭ ئىنكاسىنى ئايرىغۇچى ۋە سېزىملار ئارقىلىق شەيئىلەرنىڭ مەلۇم تەبىئىي ۋە ئابستراكىت خۇسۇسىيىتىنى كۆرسىتىپ بېرىدىغان پائالىيەتلەرنى بېجىرگۈچى قۇۋۋەت — پۇراش قۇۋۋىتى دېيىلىدۇ.

مەسىلەن: خۇشپۇراقنىڭ كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەك ۋە نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىنى بىلىش.

بۇرۇننىڭ كۆمۈرچەك قىسمىدىكى شىللىق پەردىدە پۇراش سېزىمى بولىدۇ. پۇراش سېزىمىنى قوبۇل قىلغان ئورۇنلار، دۆڭچە مېڭە ۋە كۆۋرۈك مېڭىدە بولىدۇ.

پۇراش سېزىمىگە، پۇراش نېرۋىسى، ئۇچلۇق نېرۋا، ۋگىتاتىپ نېرۋىلار قاتنىشىدۇ.

ئىچكى بەش سېزىمغا بولغان تەسىرى: تەپەككۇر، ەستە ساقلاش، قوغدىنىش قۇۋۋەتلىرىنى كۈچەيتىدۇ.

تېتىش قۇۋۋىتى

شەيئىلەرنىڭ تەمى جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكىنى بىلىش، پەرقلەندۈرۈش ۋە دەرىجىگە ئايرىش ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تەبئىتى قاتارلىقلارنى بىقىرگۈچى قۇۋۋەت — تېتىش قۇۋۋىتى دېيىلىدۇ.

تېتىش پائالىيىتى ئاساسەن تىل ئارقىلىق بېجىرىلىدۇ ياكى تىل ئۈستىدە

بولىدۇ. چايناشتىن تارتىپ مۇكەممەل يۇتقۇچە بولغان ئارلىقتا تېتىش سېزىمى بولىدۇ. تېتىش پائالىيىتىگە قاتنىشىدىغان Nلار، تىل ئاستى N، تىل يۇتقۇنچاق N، ئۈچ ئاچماق N، ۋېگىتاتىپ N.

ئىچكى سېزىمغا بولغان تەسىرى: ئەستە ساقلاش، قوغدىنىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ.

سېزىش قۇۋۋىتى

سىرتقى ئىنكاسلارنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق كەيپىياتلىرى قۇرۇق، پىرىك، يۇمشاق، سىلىق قاتارلىقلارنى ۋە باشقا غىدىقلىشلارنى ھېس قىلىش ۋە بىلىش پائالىيىتى ـــ سېزىش قۇۋۋىتى دېيىلىدۇ.

5. قۇۋۋىتى تەبئىي ھەققىدە چۈشەنچە

ئادەمنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش، نەسىل قالدۇرۇش ۋە ئىممونىتېت ئاپالىيەتلىرىنى باشقۇرۇپ ۋە كونتىرول قىلىپ تۇرىدىغان قۇۋۋەت ـــ قۇۋۋىتى تەبئىي دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ جىگەردە ئورۇن ئالغان تەبئىي كۈچتىن ئىبارەت بولۇپ خىزمەت ئېتىبارى بىلەن ئىككى قىسىمغا بۆلىنىدۇ.

1) قۇۋۋىتى خادىمە؛ 2) قۇۋۋىتى مەخدۇمە.

1) خىزمەت قىلغۇچى قۇۋۋەت: قۇۋۋىتى ھايۋانىي، قۇۋۋىتى نابساني، قۇۋۋىتى تەبئىينىڭ ئورتاق ئاتالغۇسى بولۇپ، خادىمى ئازالارنىڭ پائالىيەت جەريانى ئۈچۈن ياردەمچى بولغۇچى قۇۋۋەت ياكى ئىككىنچى بىر ئەزانىڭ خىزمىتى ئۈچۈن ياردەمدە بولغۇچى قۇۋۋەت قۇۋۋىتى خادىمە دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىككىنچى بىر ئەزادىن ئۆز خىزمىتى ئۈچۈن قۇۋۋەت تەلەپ قىلغۇچى قۇۋۋەت قۇۋۋىتى ھايۋانىي روھىي ھايۋانىنىڭ ياردىمىدە ئىككىنچى بىر ئەزاغا ھەرىكەت پائالىيىتى بېرىدۇ. روھىي ھايۋانىي بولمىسا قۇۋۋىتى ھايۋانىي ئۆز خىزمىتىنى جارى قىلدۇرالمايدۇ. مەسىلەن: قۇۋۋىتى تاناسىلىيە ـــ قۇۋۋىتى تەبئىيدىن قۇۋۋەت تەلەپ قىلىپ ئۆز خىزمىتى بېجىرىدۇ.

قۇۋۋىتى مەخدۇمە يەنە ئىككى قىسىمغا بۆلىنىدۇ.

1) قۇۋۋىتى شەخسىيەت

2) قۇۋۋىتى تاناسىلىيە

1) قۇۋۋەتى شەخسىيەت

ئىنساننىڭ ھاياتىنى ساقلاش ئۈچۈن غىزانى باشقۇرىغان قۇۋۋەتتۇر. ئىنساننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا ئورۇقلىنىش بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغان ھەم ئورۇقلىنىشنى باشقۇرۇپ تۇرىدىغان قۇۋۋەت — قۇۋۋەتى شەخسىيەت دەپ ئاتىلىدۇ.

قۇۋۋەتى شەخسىيەت ⎰ قۇۋۋەتى غازىيە (ئورۇقلاندۇرغۇچى)
قۇۋۋەتى شەخسىيەت ⎱ قۇۋۋەتى نامىيە (ئۆستۈرگۈچى)

دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. قۇۋۋەتى غازىيە

بەدەندە ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا چىقىم بولغان ئورۇقلۇقنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدىغان، ئورۇقلۇقلارنىڭ غىزالىق ھالىتىدىن ئەزالىق ھالىتىگە كېلىشىگە سەۋەب بولىدىغان قۇۋۋەت — قۇۋۋەتى غازىيە دەپ ئاتىلىدۇ.

قۇۋۋەتى غازىيە ئۆز خىزمىتىنى تولۇق ئىشلەش ئۈچۈن تۆۋەندىكى تۆت خىل قۇۋۋەتنىڭ ياردىمىگە تايىنىدۇ. ئۆز خىزمىتىنى تولدۇرغاندىن كېيىن قۇۋۋەتى نامىيە ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

قۇۋۋەتى جازىبە (تارتقۇچى):

قوبول قىلغان ئورۇقلۇقلارنى ئەزا، توقۇلمىلارغا تارتىش، شۈمۈرۈش پائالىيىتىنى بىجىرگۈچى قۇۋۋەت — تارتقۇچى كۈچ دېيىلىدۇ. بۇ كۈچنىڭ ئاساسى مەلۇم دەرىجىدىكى ھارارەت، قۇقلۇقتىن ئىبارەت. مەسىلەن: جىگەرنىڭ قۇۋۋەتى جازىبەسى ئاجىزلىشىپ كەتسە ئاشقازان ئۈچەيدە ھەزىم بولغان ئورۇقلۇقلار شۈمۈرلمەي جىگەرگە يېتىپ بارالمايدۇ.

قۇۋۋەتى داپىئە (چىقىرىش):

ئادەم بەدىنىدىكى نەرسىلەرنى ئاجىرىتىپ چىقىش ۋە ئۇنى ھەيدەش قۇۋۋەتى — قۇۋۋەتى داپىئە دېيىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئاجىزلاشسا بەدەن كېرەكسىز نەرسىدىن زەھەرلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇ كۈچىيىپ كەتسە بەدەندىكى كېرەكلىك ماددىلارمۇ چىقىپ كېتىپ، ئورۇقلۇق يېتىشمەسلىك، سۇسىزلىنىش كۆرۈلىدۇ.

قۇۋۋەتى ماسكە (تۇتۇش كۈچى)

ھەر خىل ئورۇقلۇق ماددىلار تېگىشلىك ئورۇنلارغا يېتىپ بارغاندىن كېيىن مەلۇم مەزگىل شۇ ئورۇندا تۇرۇپ تېگىشلىك ئۆزگىرىشلەرنى بېشىدىن كەچۈرۈپ بولغۇچە

بولغان جەريان ئىچىدە تۇتۇپ تۇرىدىغان كۈچ قۇۋۋىتى ماسكە دەپ ئاتىلىدۇ.

قۇۋۋىتى هازىمە (هەزىم قىلىش كۈچى):

بەدەندىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى مېخانىك ۋە خىمىيىلىك جەھەتتىن ئۆزگەرتىپ بەدەنگە سىڭىش قابىلىيىتىگە ئىگە قىلىدىغان كۈچ ياكى ئوزۇقلارنى پارچىلاش هەم كىچىك بۆلەكلەرگە ئايرىش پائالىيىتىنى بېقىرىش هالىتىدىن ئىبارەت.

هەزىم قىلىش قۇۋۋىتى بەدەندىكى مەخسۇس بەزلەرنىڭ ياردىمىدە تۆت ئورۇندا ئىجرا بولىدۇ.

1ــ هەزىم: ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردە بولىدۇ.

2ــ هەزىم: جىگەردە بولىدۇ.

3ــ هەزىم: قان تومۇر چە لىمفا يوللىرىدا بولىدۇ.

4ــ هەزىم: تۇقۇلما هۈجەيرىلەر ئارىلىقىغا يېتىپ بېرىپ، شۇ ئەزاغا ئۆزلىشىش جەريانى تۆتىنچى هەزىم بولىدۇ.

2. قۇۋۋىتى نامىيە

هاياتلىق باشلانغاندىن كېيىن ئەزالارنىڭ ئۇزۇن ــ قىسقىلىق، كەڭ ـ تارلىق جەھەتلەردە مۇناسىپ هالدا تەرەققىي قىلىشىدا ئالاهىدە خىزمەت قىلىدىغان قۇۋۋەت قۇۋۋىتى نامىيە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەتنىڭ خىزمىتى ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچنىڭ ياردىمى بىلەن بولىدۇ. بۇنىڭغا هېچقانداق نەرسە تاقابىل تۇرالمايدۇ. چۈنكى تەبىئىي ئۆسۈپ تۇرغان نەرسىنى سۇنئىي تۇتۇش مۇمكىن ئەمەس. مەسىلەن: قومۇشنىڭ ئۆي، تاش، ياغاچلارنى تېشىپ ئۆتۈپ كېتىشى قاتارلىقلار.

قۇۋۋىتى نامىيە { قۇۋۋىتى مۇغىيىرە (ئۆزگەرتكۈچى)، قۇۋۋىتى مۇساۋۋىرە (شەكىللەندۈرگۈچى) } دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

قۇۋۋىتى مۇغەيىيرە

ئوزۇقلۇقلاردىن جەۋھەرلەرنى قوبۇل قىلىپ توقۇلما، هۈجەيرىلەرنى تۈزۈشكە قاتناشقۇچى، ئوزۇقلۇقلارنى توقۇلما هۈجەيرىلەر تەكىبىگە ئۆگەرتىش پائالىيىتىنى بېجىرگۈچى قۇۋۋەت ــ قۇۋۋىتى مۇغەيىيرە دەپ ئاتايمىز.

مەسىلەن: مېڭە هۈجەيرىلىرىنىڭ يېتىلىشىنى ئالساق، ئوزۇقلۇق ئاقسىل هېسابلىنىدۇ. بۇ يەردە ئاقسىل يادرو كىسلاتاسىغا ئۆزگەرتىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەۋلاد قالدۇرۇش بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك.

قۇۋۋىتى مۇساۋۋىرە (شەكىللەندۈرگۈچى)

قوبۇل قىلىنغان ئۇزۇقلۇقلار بىلەن تۇقۇلما ھۇجەيرىلەرنىڭ ئەزا، سىستېمىلارنىڭ روشەن ئاناتومىيىلىك ھالىتىنى شەكىللەندۈرۈش پائالىيىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان قۇۋۋەت قۇۋۋەتى مۇساۋۇرە دېيىلىدۇ.

2) قۇۋۋەتى تاناسلىيە

ئىنسانلارنىڭ نەسلىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن ئۇزۇقلۇق ماددىلارنى باشقۇرۇش، كونترول قىلىش ئالاھىدىلىكى بولغان قۇۋۋەت — قۇۋۋەتى تاناسلىيە دەپ ئاتىلىدۇ.

قۇۋۋەتى تاناسلىيە:
- قۇۋۋەتى مۇۋەللىيدە (پايدا قىلغۇچى)
- قۇۋۋەتى مۇسەۋۋىرە (شەكىللەندۈرگۈچى)

دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

1) پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى مۇۋەللىيدە)

ئاتىلىق ۋە ئانىلىق ئۇرۇق تەركىبىدىكى ئۇزۇق جەۋھەرلىرىنى ئۆزئارا بىرلەشتۈرۈش ئارقىلىق تۆرەلمىنىڭ دەسلەپكى شەكىللىنىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان قۇۋۋەت — قۇۋۋەتى مۇۋەللىيدە دەپ ئاتىلىدۇ. ياكى ئۇرۇق ھەم تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىدىغان ھەمدە ئۇلار بىرلەشكەندىن كېيىن ئۇلاردا مۇناسىپ مىزاج ۋە ئۆز لايىقىدا شەكىل پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەتتۇر.

ئۇنىڭ خىزمىتى تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

1) ئىنسان ۋە ھايۋانلارنىڭ ئەۋلاد ۋە نەسىل قالدۇرۇپ، ئۆزىنىڭ تۈرى ۋە سۈپىتىنىڭ ساقلاش ئۈچۈن ئۇرۇق ھەم تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىدۇ.

2) ئەرلىك ئۇرۇق بىلەن ئاياللارنىڭ تۇخۇمى بالىياتقۇدا ئۇچراشقاندىن كېيىن تەركىبىدىكى قۇۋۋەتلىرىنىڭ بىر ـ بىرىگە ئارىلىشىپ تەسىرلىرىنى ئۆتكۈزۈپ تۆرەلمىنىڭ تەبئىي مىزاجى ۋە ھەر قايسى ئەزالارنىڭ ئۆز لايىقىدا شەكىللىنىشى، قۇراشتۇرۇلۇشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

2) قۇۋۋەتى مۇسەۋۋىرە

تۆرەلمىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدىكى پائالىيەتلەرنى بېجىرگۈچى قۇۋۋەتنى — قۇۋۋەتى مۇسەۋۋىرە دەيمىز.

ئاناسۇر ئەربەئەنىڭ نامايەندىلىرى ئۆزئارا بىر ـ بىرىگە تەسىر قىلغاندىن كېيىن، پەيدا بولغان تۆرەلمىنىڭ خۇسۇسىي مىزاجىدىن سىرت، ئۇنىڭ ئۆز نەسلىگە ۋە

سۈپىتىگە ۋەكىللىك قىلغۇچى شەكىللىنى شەكىللەندۈرگۈچى ۋە ئۇنى تەرەققىي قىلدۇرۇپ كامالەتكە يەتكۈزگۈچى كۈچى — قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە دېيىلىدۇ.

شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ ئادەم ۋە ھايۋانلارغا ئوخشاش جانلىقلارنىڭ ئەسلى ئەجدادىنىڭ شەكلى قىياپىتىگە ئوخشايدىغان شەكىلدە تەرەققىي قىلىشىغا تەسىرى قىلىدۇ. شۇڭا دۇنيادىكى سان ـ ساناقسىز ئادەملەرنىڭ بىر ـ بىرىگە ئوخشىماسلىقى ھەتتا بىر ئانا، بىر ئاتادىن بولغان بالىلارنىڭمۇ بىر ـ بىرىگە ئوخشىماسلىقى ئاشۇ شەكىللەندۈرگۈچى كۈچنىڭ تەسىرىدىن بولغان.

§6. روھ تەلىماتى

1. روھ تەلىماتى ھەققىدە چۈشەنچە

روھ — ئىستېمال قىلىنغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ھاسىل بولغان خىلىتلارنىڭ بەدەندە ئايلىنىش ـ سەرپ قىلىنىش جەريانىدا، تەبىئىي خىلىتلارنى ئەڭ نازۇك ئۇچۇچان گاز قىسمىنىڭ نەپەسلىنىش ئارقىلىق بەدەنگە قوبۇل قىلىنغان ھاۋايى نەسىمى (ئوكسىگېن) بىلەن بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان، ئىنتايىن شالاڭ ھالەتتىكى گاز خۇسۇسىيەتلىك ماددىدىن ئىبارەت.

«دەستۇرۇلئىلاج» ناملىق كلاسسىك ئەسەردە :«روھ ـ خىلىتلارنىڭ لەتىفلىرىدىن ھاسىل بولىدۇ»، «بۇ روھ ئارقىلىق يۈرەكتە قۇۋۋىتى ھايۋانىي ھاسىل بولىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن. «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى»نىڭ 1 ـ جىلدىدا بولسا : «تېبابەتتە ‹روھ› دەپ ئاتالغان نەرسە باشقا پەلسەپۋى كىتابلاردا ئۇچرايدىغان جان، روھ دېگەنلەرگە ئوخشاش نەرسە بولماستىن، بەلكى ئادەم بەدىنىدىكى ماددىي مەنبەلەردىن پەيدا بولىدىغان ناھايىتى شالاڭ بولغان گاز ھالەتتىكى بىر خىل ھەرىكەتچان ماددىدۇر» دەپ بايان قىلىنغان. شۇنىڭدەك يەنە «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى»نىڭ 1 ـ جىلدىدا: «روھ ئۇيغۇر تېبابەت كىتابلىرىدا بىر خىل ‹بۇخارى لەتىف› دەپ تەرىپلىنىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن بولسا ئۇيغۇر تېبابەت كىلاسسىك ئەسەرلىرىدىن «كۇللىياتى نەپىسى»، «ئەلقانۇن فىت تىب» قاتارلىق كىتابلاردا يەنە: «ئادەم بەدىنىدىكى خىلىتلاردا بەدەنگە ئوزۇق بولىدىغان ۋە بەدەنگە ئۆزلىشىشكە لايىق بولغان، ھەرقايسى ئەزانىڭ شەكلى، رەڭگى ۋە خۇسۇسىيىتىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان تۈرلۈك ئوزۇقلۇق ماددىلىرى

بولغىنىدەك، مەزكۇر ئۇزۇقلۇق ماددىلاردىن ھاسىل بولىدىغان، ئەمما ھەرقانداق ئەسۋاب بىلەن كۆرۈش مۇمكىن بولمايدىغان بىر خىل ئىنتايىن يەڭگىل، لەتىپ، گاز خۇسۇسىيەتلىك ھەرىكەتچان ماددا بولىدۇ. ئۇ ‹روھ› دېيىلىدۇ. بەدەندىكى ھەرقانداق ئەزانىڭ تەبىئىي خىزمەت پائالىيىتىنى ئورۇنلىشىدا روھنىڭ رولى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن.

دېمەك، روھ بەدەندە ھاسىل بولغاندىن كېيىن، تەبىئىي خىلىتلار بىلەن بىللە بەدەننى دەۋر قىلىپ ئايلىنىش جەريانىدا ئورگانىزمنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرگىچە ئېھتىياجلىق مىقداردا يېتىپ بېرىپ، قۇۋۋەتنىڭ ھاسىل بولۇشى ئۈچۈن تۈرتكىلىك رول ئوينايدىغان ماددا بولۇپ، ئورگانىزمنىڭ ھەممە قىسمىغا تارقىلىپ، قۇۋۋەتلەرنىڭ قوزغىلىشىغا تۈرتكە بولۇش ئارقىلىق ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى شەكىللەندۈرۈپ ھاياتلىقنىڭ داۋاملىشىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. شۇڭا بىرەر ئەزادا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن روھ ئاجىزلىسا ياكى يوقالسا شۇ ئەزانىڭ تۈزۈلۈشىدە باشقا ئۆزگىرىش بولمىسىمۇ، ئۇنىڭ خىزمىتى بۇزۇلىدۇ ياكى خىزمىتى توختاپ ھاياتلىق پائالىيىتى ئاخىرلىشىدۇ. شۇڭا روھ بارلىق ئەزالارنىڭ ھاياتلىقى ۋە ئالىيىتىنىڭ تۈپ ئاساسى بولۇپ، بارلىق قۇۋۋەتلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقى پەقەت روھ ئارقىلىقلا بولىدۇ.

دېمەك، روھ قۇۋۋەتنىڭ ئاساسى، قۇۋۋەت روھنىڭ ئىپادىلىنىشى بولۇپ، روھ بولمىسا قۇۋۋەتمۇ ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرالمايدۇ. شۇڭا روھ بىلەن قۇۋۋەت بىر ـ بىرىگە بېقىنىدۇ ھەم بىر ـ بىرىنى تەقەززا قىلىدۇ.

يۇقىرىدا تىلغا ئېلىپ ئۆتكىنىمىزدەك، قەدىمقى ئۇيغۇر تېبابەت ئالىملىرى «روھ» ھەققىدە كۆپ ئىزدىنىشلەرنى ئېلىپ بارغان بولسىمۇ، ھازىرغىچە روھنىڭ ماھىيىتىنىڭ نېمە ئىكەنلىكى تولۇق ئىسپاتلانغىنى يوق. شۇڭا كلاسسىك كىتابلاردىكى «روھ» ھەققىدە تىلغا ئېلىنغان مەزمۇنلارنى ھازىرقى زامان تەبىئىي پەن بىلىمىرى ئاساسىدا ئانالىز قىلىپ، روھنىڭ ماھىيىتى، ئۇنىڭ ھايات تەندىكى رولى، پەيدا بولۇشى، ئۆزگىرىش قاتارلىق مەسىلىلەر ئۈستىدە تېخىمۇ چوڭقۇر تەتقىقاتنى قانات يايدۇرۇشىمىزغا توغرا كېلىدۇ.

2. روھ تەلىماتىنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى

روھ ـ تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ئىنتايىن ئۇچۇچان، شالاڭ قىسمىنىڭ ھاۋايى

نەسىمى بىلەن بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان گاز خۇسۇسىيەتلىك ماددا بولۇپ، ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا كەم بولسا بولمايدۇ. بەدەندىكى ھايۋانىي نەسىمى روھنىڭ ھامىيسى بولۇپ، روھنىڭ ھاسىل بولۇشىغا قاتنىشىدۇ. روھ ئالدى بىلەن يۈرەكنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، يۈرەك ھەرىكىتى ئارقىلىق قان بىلەن بىرگە ھەرقايسى ئەزا - توقۇلما ھۈجەيرىلىرىگە يېتىپ بېرىپ، ئورگانىزمغا كىرەكلىك بولغان ماددىلارنىڭ بىرىكتۈرۈلۈشى، پارچىلىنىشى، ئالمىشىشى، ئۆزگىرىشى، توشۇلۇشى قاتارلىق جەريانلىرىغا بىۋاسىتە قاتنىشىپ قۇۋۋەت ۋە ھارارەت پەيدا قىلىش ئارقىلىق ماددا ئالماشتۇرۇشنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشىدا مۇھىم خىزمەت ئۆتەپ، ھاياتلىقنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ.

روھ - روھىي ھايۋانىي، روھىي نەپسانىي ۋە روھ تەبىئىيدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. بۇ توغرىسىدا ئۇيغۇر تىبابەت كلاسسىك كىتابلىرىدا: «روھلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ مۇھىمى ۋە ئەڭ بۇرۇن شەكىللىنىدىغىنى روھىي ھايۋانىي بولۇپ، روھىي ھايۋانىينىڭ مېڭىگە يېتىپ بارغان قىسمى روھىي نەپسانىيغا، جىگەرگە يېتىپ بارغان قىسمى روھىي تەبىئىيگە ئايلىنىدۇ» دېيىلگەن. بۇنى چوڭقۇر تەھلىل قىلغاندا روھىي ھايۋانىي باشتىن - ئاخىر (ئادەم ھاياتىنى بارلىققا كەلتۈرۈشتىن ھاياتى ئاخىرلاشقىچە)ئەڭ ئاساسلىق ماددا بولۇپ، تۆرەلمە شەكىللىنىپ سەككىزىنچى ھەپتىسى تۆرەلمە يۈرىكىنىڭ تۈزۈلۈشى مۇكەممەللىشىپ روھىي ھايۋانىينىڭ تۆرتكىسىدە ھەرىكەتكە كەلمىسە ياكى تۇغۇلۇپلا يۈرەك ھەرىكىتى توختاپ قالسا (يۈرەكتە روھىي ھايۋانىي بارلىققا كەلمىگەچكە) مېڭە، جىگەرگە قان ئايلىنىش ئارقىلىق يېتىپ بارىدىغان روھىي ھايۋانىي بولمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن مېڭە، جىگەر (شۇنداقلا پۈتۈن بەدەندىكى ئەزا، توقۇلما - ھۈجەيرىلەر)مۇ ھاياتلىق ھەرىكىتىدىن توختايدۇ. يەنى مېڭە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىدە ھېس - ھەرىكەتكە سەۋەب بولغۇچى روھىي نەپسانىي بارلىققا كەلمەيدۇ. جىگەردە بولسا ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە زەھەرلىك ماددىلارنى بىر تەرەپ قىلىش (ئوزۇقلۇق ماددىلارنى پىششىقلاپ ئىشلەش)، زەھەرلىك ماددىلارنى زەھەرسىزلەندۈرۈش) خىزمىتىگە سەۋەب بولغۇچى روھىي تەبىئىي بارلىققا كەلمەيدۇ. بۇنىڭدىن روھىي ھايۋانىينىڭ مېڭە، جىگەرگە يېتىپ بېرىپ، روھىي نەپسانىيگە ۋە روھىي تەبىئىيگە ئۆزگىرىدىغانلىقىنى چۈشىنىۋېلىشقا بولىدۇ.

تۆۋەندە روھىي ھايۋانىي، روھىي نەپسانىي، روھىي تەبىئىي ھەققىدە ئايرىم - ئايرىم ھالدا توختىلىپ ئۆتىمىز.

1. روھىي ھايۋانىي

روھىي ھايۋانى يۈرەكنى مەركەز قىلغان روھ بولۇپ، ئۇ يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى نەتىجىسىدە شىرىيان تومۇرلار ئارقىلىق قاننى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، قان ئايلىنىشنى جارى قىلدۇرۇپ، پۈتۈن بەدەنگە ھاياتلىق بېغىشلايدۇ.

ئانا تېنىدە تۆرەلمە پەيدا بولۇپ ئىككىنچى ھەپتىدىن كېيىن تۆرەلمىدە يۈرەك نۇقتىسى پەيدا بولۇپ، ئاندىن قان ئارالچىرى ۋە قان تومۇرلارىا پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ. سەككىزىنچى ھەپتىنىڭ ئاخىرىدىن باشلاپ يۈرەك ھەرىكەتلىنىشكە باشلاپ قان ئايلىنىشنى داۋاملاشتۇرىدۇ. تۆرەلمىنىڭ يۈرەك نۇقتىسىنىڭ ئىككىنچى ھەپتىسى پەيدا بولۇپ، سەككىزىنچى ھەپتىسىدە ھەرىكەتلىنىشى ــ يۈرەك مۇسكۇل تۇزۇلۇشىنىڭ روھى ھايۋانىينىڭ غىدىقىغا بولغان سەزگۈرلۈكىنىڭ يۇقىرى بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ھامىلە تۇغۇلۇپ كىندىك كېسىلگەندىن كېيىنلا بوۋاقنىڭ بەدىنىگە ئېھتىياجلىق روھىي ھايۋانىينىڭ مەنبەسى ئۈزۈلىدۇ. ــ دە، دەرھال مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا بۇ ئىنكاس يەتكۈزۈپ روھى نەپسانىينىڭ نەپەس ھەرىكىتىنى قوزغىتىش رولى بىلەن تۇنجى قېتىملىق نەپەس ئېلىش ۋە نەپەس چىقىرىش ھەرىكىتى باشلىنىپ بوۋاق يىغى باشتىن ئۆزى مۇستەقىل ھالدا روھىي ھايۋانىينى قوبۇل قىلىدۇ ۋە ھاياتلىقنى داۋاملاشتۇرىدۇ.

دېمەك، روھىي ھايۋانىينىڭ يۈرەكنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ يۈرەك ھەرىكىتى ئارقىلىق قان بىلەن بىرگە ھەر قايسى ئەزا ـ توقۇلما ھۈجەيرىلىرىگە يېتىپ بېرىپ ھاياتلىققا كېرەكلىك قۇۋۋەت ۋە ھارارەت پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر تېبابەت كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە روھىي ھايۋانىي ھەققىدە يەنە :« بەدەتنىڭ قان ئايلىنىشى ئاجىزلاشقان يەردە ھارارەتنىڭ تۆۋەنلەپ، سىزىم ۋە ھەرىكىتىنىڭ تەدرىجىي ئاجىزلىشىپ كېتىشى ئۇزۇقلۇق ماددىلىر شۇنداقلا روھىي ھايۋانىينىڭ يەرلىك ئورۇندا تولۇق يېتىپ بارالمىغانلىقتىن بولىدۇ» دەپ بايان قىلىنغان.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە قۇۋۋىتى ھايۋانىينىڭ مۇھىملىقى ھەققىدە : «دەستۇرۇلئىلاج» ناملىق مەشھۇر كلاسسىك ئەسەردە مۇنداق دېيىلگەن: «خىلىتلارنىڭ لەتىپ، جەۋھەر قىسمىدىن روھ ھاسىل بولىدۇ. بۇ روھ ئارقىلىق يۈرەكتە دەرھال قۇۋۋىتى ھايۋانىي شەكىللىنىپ يۈرەك ھەرىكەتلىنىپ قان ئايلىنىش ۋۇجۇدقا كېلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەممە ئەزالارغا روھىي ھايۋانى يېتىپ كېلىپ، پۈتۈن بەدەندىكى بارلىق ئەزالار روھىي نەپسانىي ۋە قۇۋۋىتى نەپسانىيگە لايىقلىشىدۇ. ئەگەر

بىر ئەزادىن روھىي نەپسانىي ياكى قۇۋۋىتى نەپسانىي يوقىلىپ، روھىي ھايۋانى ھەم قۇۋۋىتى ھايۋانى قالسا، ئۇ ئەزانى تىرىك دېيىشكە بولىدۇ. شۇنىڭدەك پالەچ ئەزالارنىڭ سەزگۈ ھەرىكىتى يوقالسىمۇ يەرلىك ئورۇندا قان ئايلىنىش مەۋجۇت بولۇپ، روھىي ھايۋانى يېتىپ كەلگەن بولغاچقا ئەزانى تىرىك ھالىتىنى ساقلاپ قالىدۇ، چىرىمەيدۇ. ئۆلۈك ئەزالارنىڭ روھىي ھايۋانىيسى ۋە قۇۋۋىتى ھايۋانىيسى يوقىلىپ كەتكەنلىكتىن تېز چىرىيدۇ. ئەگەر پالەچلەنگەن ئەزادىن پالەچ ئىللەتلىرى يوقالسا ئۇ ئەزادا يەنە سېزىم ۋە ھەرىكەت پەيدا بولىدۇ»، بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى روھىي ھايۋانىي ھاياتلىقنىڭ باشلىنىش مەنبىئى بولۇپ، ھاياتلىق پائالىيىتىدە كەم بولسا بولمايدۇ.

2. روھىي نەپسانى

روھى نەپسانى بەدەندىكى ھېس ـ ھەرىكەت، سەزگۈ تەپەككۇر پائالىيەتلىرىگە كاپالەتلىك قىلىدىغان روھتىن ئىبارەت. ئۇيغۇر تېبابەت كلاسسىك كىتابلىرىدا: «روھىي ھايۋانى يۈرەكتىن قان ئايلىنىش ئارقىلىق مېڭىگە يېتىپ بېرىپ روھىي نەپسانىغا ئۆزگىرىدۇ. بۇ ھېس ـ ھەرىكەتنىڭ باشلىنىش مەنبىئى بولۇپ، روھى نەپسانى ئەزالارغا ھېس ۋە ھەرىكەت بەخش ئېتىدۇ» دەپ ئىزاھلانغان.

ئادەم مېڭىسى ئۆزىدىن چىققان ھەر خىل نېرۋا تالالىرى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە قوماندانلىق قىلىپ ھېس (ھەر خىل سەزگۈلەر مەسىلەن، ئىسسىق، سوغۇق، ئاغرىش...) ۋە ھەرىكەت (بەدەن ئەزالىرىدىكى ھەر خىل مېخانىكىلىق ھەرىكەتلەر مەسىلەن، ئاشقازان، ئۈچەيلەرنىڭ لۆمۈلدىشى، مۇسكۇللار ھەرىكىتى...) پائالىيىتىنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئۇنىڭ بۇ خىل خىزمىتى مېڭە ۋە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىمپولس پەيدا قىلىش ۋە يەتكۈزۈلۈشى ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ. بۇ ئىمپولس (مېڭە ۋە نېرۋا ھۈجەيلىرىدىكى بىئو ئېلېكتر ئېقىمى) مېڭە، نېرۋا ھۈجەيرىلىرىدە جارى بولىدىغان(ئاقىدىغان) بولۇپ، بۇنىڭغا تۇرتكە بولىدىغىنى دەل بىز دېمەكچى بولغان روھى نەپسانىيدۇر. چۈنكى مېڭىنىڭ قان ئېقىم مىقدارى ناھايىتى مول بولۇپ، يۈرەكتىن چىقىرىلىدىغان قاننىڭ تەخمىنەن 14 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. مېڭىگە ئوكسىگېن مېڭە ئارتېرىيە ئارقىلىق يېتىپ بارىدۇ. مېڭە نېرۋا ھۈجەيلىرىنىڭ ئوكسىمەين سەرپىياتى ناھايىتى يۇقىرى ھەم تۇراقلىق بولۇپ، ئوكسىگېن يېتىشمەسلىككە قارىتا ناھايىتى سەزگۈر كېلىدۇ. مېڭىنىڭ ئارتېرىيىسى، ۋېنا قان تومۇرىدىكى ئوكسىگېن مىقدارىنىڭ پەرقى 6.7 ملىلىلىتىر

بولۇپ، ھەر 100 گرام مېڭىدە مىنۇتىغا 3.3 مىللىلىتىر ئوكسىگېن سەرپ قىلىنىدۇ. بۇ بەدەننىڭ باشقا ھەر قانداق ئەزالىرىغا نىسبەتەن ئىنتايىن چوڭ سەرپىيات بولۇپ، بۇنىڭدىن تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ئۇچۇچان جەۋھەر قىسمى بىلەن ئوكسىگېننىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان روھ (جۇملىدىن روھى ھايۋانى) نىڭ مېڭىدىكى سەرپىياتىنىڭ يۇقىرىلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

3. روھى تەبىئىي

بۇ ئىنسانىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش پاپالىيىتى ۋە نەسىللىنىش ئىقتىدارىنى كونترول قىلىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان روھتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك كىتابلىرىدا روھى تەبىئىي ھەققىدە: «روھى ھايۋانى يۈرەكتىن جىگەرگە يېتىپ بېرىپ روھىي تەبىيگە ئۆزگىرىدۇ. روھىي تەبىئىي ئەزالارنى پەرۋىش قىلىدۇ ۋە ئۇلارنى چوڭايتىدۇ» دەپ ئىزاھلىغان.

جىگەر بەدەندىكى رەئىس ئەزانىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ بولمىسا بەدەننىڭ ھاياتلىقىمۇ بولمايدۇ. جىگەر ناھايىتى چوڭ بىر خىمىيىۋى كارخانىغا ئوخشاش بەدەندە ئادەم ھاياتى ئۈچۈن مۇھىم بولغان نۇرغۇنلىغان خىزمەتلەرنى ئۆتەيدۇ. مەسىلەن، خىلىتلارنى ئىشلەپچىقىرىدۇ. قەنت، ئاقسىل، ۋىتامىن، ھورمون قاتارلىق بەدەننى تۈزگۈچى ئاساسلىق ماددا ۋە ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئالمىشىشغا كاپالەتلىك قىلىدۇ ۋە ئۇلارنى ساقلايدۇ. ماددىلارنى ئوكسىدلاپ، پارچىلاش ۋە بىرىكتۈرۈش ئارقىلىق ئادەم بەدىنىگە زىيانلىق بولغان ماددىلارنىڭ يامان تەسىرىنى يوقىتىپ بەدەننى قوغدايدۇ. ئۆت سۇيۇقلۇقى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ئۈچەيلەردە ياغلارنى ھەزىم قىلىنىشقا قاتنىشىپ بەدەننىڭ ياغ بىلەن ئوزۇقلىنىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. شۇنداقلا بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە، تەرەققىي قىلىشقا مۇناسىۋەتلىك بولغان تەبىئىي ھاياتلىق ماددىلىرىنى ئىشلەپچىقىرىدىغان بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەممىسى جىگەر ھۈجەيرىلىرى ئىچىدە ئېلىپ بېرىلىدۇ. جىگەرنىڭ بۇ خىل خىزمىتى دەل روھى تەبىئىيسىنىڭ تۈرتكىسىدە قوزغالغان قۇۋۋىتى تەبىئىي تەرىپىدىن ئېلىپ بېرىلىدۇ.

§7. ئەفئال

1. ئەفئال توغرىسىدا ئومۇمىي چۈشەنچە

قۇۋۋەتلەرنىڭ ھەرىكەت پائالىيەت نامى — ئەفئال دەپ ئاتىلىدۇ. ئەفئال ئىككى

تۈرلۈك بولىدۇ

2. ئەفئالنىڭ تۈرلىرى

1) ئەفئال مۇفرەد (يالغۇز ئەفئال)

2) ئەفئال مۇرەككەپ (مۇرەككەپ ئەفئال)

1) يالغۇز ئەفئال

بىرلا قۇۋۋەتنىڭ ياردىمى بىلەن بېجىرىدىغان پائالىيەتنىڭ نامى ـ يالغۇز ئەفئال دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن قىزىل ئۆڭگەچ، ئاشقازان، شوراش قۇۋۋىتى ياكى ئۆزىنىڭ ئىتتىرىش كۈچى ئارقىلىقلا پائالىيەت بېجىرىلىدۇ.

2) مۇرەككەپ ئەفئال

ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق قۇۋۋەتنىڭ ياردىمىدە بېجىرىلىدىغان پائالىيەتنىڭ نامى مۇرەككەپ ئەفئال دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازاننىڭ پائالىيىتى، ئاشقازاندىكى تۇتۇش قۇۋۋىتى، شوراش قۇۋۋىتى، دافىئە، هازىمە ئارقىلىق بېجىرىلىدۇ. ئاشقازاننىڭ بۇ خىل پائالىيىتىنى مۇرەككەپ پائالىيەت دەيمىز.

تۆتىنچى باپ ساقلىقنى ساقلاش ئىلمى

(ھىفزى سىھھەت)

ئادەملەر، ھايۋانلار، ھەتتاكى ئۆسۈملۈكلەرمۇ، بۇ دۇنياغا كەلگەندىن كېيىن ئاغرىق ۋە ئاغرىسىز ھالدا ياشاش ئۈچۈن تىرىشىدۇ. ياشاش ئۈچۈن تىرىشىش ھەرقانداق جانلىق مەخلۇقنىڭ ۋۇجۇدىدا بېكىتىلگەن مەخسۇس بىر تەبىئىي سۈپەتتۇر. ھەرقانداق مەخلۇق بىرەر قانداق چارە — تەدبىر ئىزدەپ تېرىك تۇرۇش، جان بېقىش، تۇرمۇش كۆچۈرۈش ۋە ئۇرۇق نەسلىنى داۋاملاشتۇرۇش ئۈچۈن كۈرەش قىلىدۇ. ئۇ، مەخلۇقلاردا ئەقىل — تەپەككۇرنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان ئاڭلىق ھەرىكەتلا بولماستىن، بەلكى شۇ مەخلۇقنىڭ ۋۇجۇدىدىدا تەبىئىي يىلتىز تارتقان تەبىئىي تەلەپنىڭ تەسىرىدۇر. ئىنسان، بۇ كۈرەش يولىدا ئۆز ھاياتىنى قوغداشقا ھەممىدىن بەكرەك ئىنتىلىدۇ ۋە ئۇنى ھەممىدىن ئەۋزەل كۆرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئەتراپىدىكى ئۆزىگە ئوخشاش جانلىق نەرسىلەرنى قۇربان قىلىپ، ئۇنىڭ ھېسابىغا ئۆز ھاياتىنى قوغداش، ئۆز ھاياتىنى باشقا جانلىقلارنىڭ ھاياتىدىن ئۈستۈن كۆرۈش، پۈتۈن ئادىمىزاتتا ۋە ھايۋاناتتا بولىدىغان ئورتاق خۇسۇسىيەتتۇر. مەسىلەن: تۇخۇمدىن ئەمدى يېرىلىپ چىققان چۆجىلەرمۇ شۇ سائەتنىڭ ئۆزىدىلا ئۆزىگە ئوزۇقلۇق ئىزدەشكە تىرىشىدۇ. ئۆزى ئوزۇق قىلغان نەرسىنىڭ جېنى بار دەپ ئويلىمايدۇ. بۇ تەبىئەت ئىلمىدە«تانازۇئى بەقا قانۇنى» (ھاياتلىق ئۈچۈن كۈرەش قانۇنى) دېيىلىدۇ. ئادەممۇ تۆرەلگەندىن كېيىن ئانا قورسىقىدىكى چاغدىن تارتىپ تۇغۇلۇش، ياشاش، قېرىش، ئۆلۈشكە قەدەر ئۆز ھاياتى ئۈچۈن كۆرەش قىلىدۇ. ئىنسانغا جاھاندا ھايات ياشاش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ھاۋا، سۇ، ئوزۇقلۇق ماددىلىرى كېرەك بولىدۇ. ئۇندىن كېيىن كىيىم — كېچەك، تۇرار جاي، ئىقتىسادىي ۋاستە، جەمئىيەت، ھۆكۈمەت، قانۇن، ئىنتىزاملارغىچە زۆرۈر بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، جىنسىي تەلەپ ئېھتىياجى ۋە روھىي ئېھتىياج ئۈچۈن ئەر — ئايال تۇرمۇش قۇرۇش، پەرزەنت كۆرۈش، ھۈنەر—سانائەت ئۆگىنىش، خەلق ئۈچۈن، جەمئىيەت ئۈچۈن خىزمەت قىلىش

ئېھتىياجلىرى پەيدا بولىدۇ. يەنە ئىنسان قورساق بېقىش، جان بېقىش، ماددىي تۇرمۇشنى تەمىنلەشتىن باشقا، كۆڭۈل ئېچىش، خۇشال ــ خورام ياشاش ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ۋە باشقا روھىي تەلەپ ئېھتىياجلىرىنىمۇ قاندۇرۇش، كۆڭلى خالىغان مەقسەت مۇراتلارغا يېتىش ئارزۇلىرىدىمۇ بولىدۇ. مانا بۇنداق تەبىئىي ئېھتىياج، تەلەپ ــ ئارزۇلارنى قاندۇرۇش ئۈچۈن ئەقىل ــ ئىدراكنىڭ ساغلام بولۇشىمۇ شەرتتۇر. ئەقىل ــ ئىدراكنىڭ ساغلام بولۇشى ئۈچۈن، بەدەننىڭ ساغلام بولۇشى ئالدىنقى شەرت ھېسابلىنىدۇ. قەدىمكىلەر «ساغلام ئەقىل ساق تەندە بولىدۇ» دېگەن. ساغلام بەدەن بولماسلىق كېسەلچان بولۇش ياكى كېسەل بولۇش ۋە جىسمانىي جەھەتتىن مەئيۇپ (ھېيىپناك) بولۇش، بەخت ــ سائادەتلىك تۇرمۇش كۆچۈرۈشنىڭ دۈشمىنىدۇر. تېنى ساغلام بولمىغان، كېسەل بولغانلار بۇ دۇنيادىن تولۇق ھوزۇر ئالالمايدۇ، ھەرقانچە باي، ئىقتىسادىي تۇرمۇشى تولۇق ــ تاشقان بولسىمۇ، ئۇنىڭ ھوزۇرى بولمايدۇ. تېنى ساغلام بولغان ئادەملەر ھەرقانچە قىيىنچىلىق ئىچىدە بولسىمۇ، ھەرقانداق تۇرمۇش شارائىتىدە يەنە ھوزۇرلۇق ياشىيالايدۇ. ئادەم كېسەل بولغاندا كىرىمى ئاز، چىقىمى كۆپ بولۇپ قالىدۇ. ۋەتەن ــ مىللەت ئۈچۈنمۇ ئوبدان خىزمەت قىلالمايدۇ. بالا ــ چاقا، ئۇرۇق ــ تۇغقانلىرىغا، خەلققە ۋە ھۆكۈمەتكىمۇ يۈك بولۇپ قالىدۇ. كېسەل بولغان ئادەم ھەمىشە غەمكىن ۋە پەرىشان ياشايدۇ. ئىلىم ــ پەن ۋە ھۈنەر سانائەتنىمۇ ئۆگىنەلمەيدۇ. دېمەك، تەن سالامەتلىك بىباھا نېمەت ۋە ئىنساننىڭ بەخت سائادىتىنىڭ ئاساسىدۇر. كېسەللىك ئىنساننىڭ بەختسىزلىكى، ھەربىرقىيىنچىلىقنىڭ مەنبەئىدۇر. شەيخۇل رەئىس ئىبنىسىنا شۇنداق دېگەن: «تەن سالامەتلىك ساق ئادەملەرنىڭ بېشىدىكى شەرەپلىك ئالتۇن تاج، بۇ تاجنى كېسەل ئادەملەر كۆرەلمەيدۇ». خۇلاسە شۇكى، ئىنسانغا ھەممىدىن مۇھىم نەرسە تەن سالامەتلىكنى ئاسراش ۋە ئۇنىڭ ئىلمىي ئۇسۇل قائىدىلىرىنى ئۆگىنىشتۇر. بۇ ئىش يالغۇز تېببىي خادىملارنىڭ ۋەزىپىسىلا بولۇپ قالماستىن، بەلكى دۇنيادا ساق ــ سالامەت ياشاشنى خالايدىغان ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئەھمىيەت بېرىشى زۆرۈر بولغان مەسىلىلەرنىڭ بىرىدۇر.

ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە رىئايە قىلغان ئادەم قېرىسىمۇ روھلۇق، ساغلام، بەدەن كۈچلۈك بولىدۇ. ئاسانلىقچە كېسەل بولمايدۇ. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ. ھەتتا بىر ئەسىردىن ئارتۇق ئۆمۈر كۆرۈشىمۇ مۇمكىن. ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە رىئايە قىلمىغان، ئۆزىنىڭ شەھۋانىي، نەپسانىي ھېسسىياتىدىن كەلگەن ھەرخىل كەيپىياتقا بېرىلىپ كەتكەن، ھەمىشە ئويۇن، تاماشا شەھۋەتپەرەسلىك ۋە شاراپخورلۇققا بېرىلىپ كەتكەن ۋە بۇنداق ئىشلارنى كۆرگەندە، ئۆزىنىڭ كەلگۈسىدىكى

تەن سالامەتلىكىگە ئەھمىيەتسىز قارايدىغان، ئۆز جىسمانىيىتى، مىزاجى ۋە تەبىئىي خۇسۇسىيەتلىرىنى ئۆزى چۈشەنمىگەن ئادەم، ھەرخىل كېسەللەرگە ئاسان مۇپتىلا بولۇش ۋە ۋاقىتسىز ناھەق ئۆلۈپ كېتىش شارائىتىنى ئۆزى ھازىرلىغان بولىدۇ.

شەيخۇل رەئىس ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا شۇنداق دېگەن: «ھەرقانداق ئادەم بالىسىنىڭ تەبىئىي ئۆمۈرى 120 ياشقىچە بولۇشقا تېگىشلىك. چۈنكى ئادەمنىڭ جىسمانىي تۈزۈلۈشىدىكى ئالاھىدىلىكى ۋە ئۇنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنىڭ خۇسۇسىيىتى، تەبىئىي كۈچ ئىقتىدارى ۋە تەبىئىي خىزمىتى(فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارى)120 ياشقىچە داۋام قىلىشقا لايىق كېلىدۇ. 120 ياشتىن تۆۋەن ئۆلۈپ كەتكەنلەر)كېسەل سەۋەبى بىلەن ئۆلگەنلەر (پۈتۈنلەري ناھەق ئۆلۈپ كەتكەن ھېسابلىنىدۇ». ئەمەلىيەتتىمۇ 120 ياشتىن ئارتۇق ئۆمۈر كۆرگەن ئادەملەر خېلى كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئانىسىدىن ساغلام تۇغۇلغان ۋە ساقلىق ساقلاش قائىدىلىرىگە مۇۋاپىق تەربىيىلەنەن بالىلارنىڭ ئۆمۈرى ئادەتتىكى بالىلاردىن 10، 20ياش ئۇزۇن بولغانلىقى بايقالغان.

دۇنيا مىقياسىدا ھەركۈنى چوڭ ــ كىچىك، ئەر ــ ئايال بولۇپ، مىلىيونلارچە ئادەم كېسەل بولۇۋاتىدۇ. ئەجىبا كۆپچىلىك بۇنىڭغا دىققەت قىلمايدۇ. بۇنى ئادەتتىكى ئىشلار دەپ قاراپ، تەسىرلەنمەيدۇ ياكى «ئۆلۈم دېگەن تەبىئەت قانۇنى، خۇدادىن كەلگەن ئەجەل. ياش بولسۇن، قېرى بولسۇن بەربىر ئۆلىدۇ» دەپ قارايدۇ. توغرا، ئۆلۈم دېگەن بار نەرسە، ئۇنىڭغا ھېچكىم ئىنكار قىلمايدۇ. لېكىن ئۇنىڭ تەبىئىي ۋاقتى بولىدۇ. يۇقىرىقىدەك كۆز قاراشلار، نادانلىق زامانىسىدىن كەلگەن جاھىلانە كۆز قاراشلاردىن باشقا نەرسە ئەمەس. تەبىئەتنىڭ قانۇنىمۇ ئادىل قانۇن. بۇ قانۇن بويىچە بولسا ئادەم ئىبنىسىنا ئېيتقاندەك 120 ياشتىن ئارتۇق ئۆمۈر كۆرۈشى كېرەك ئۇنىڭدىن بۇرۇن ئۆلگەنلەر ــ تەبىئەت قانۇنىغا خىلاپ ھالدا ۋاقىتسىز ئۆلگەنلەردۇر.

يېقىنقى يىللاردىن بېرى، دۇنيا ھەرقايسى مەملىكەتلىرىدە ئېچىلغان خەلقئارا سەھىيە يىغىنلىرىدا دۇنيادا كۆپىيىۋاتقان ئۆلۈم ــ يېتىم ھادىسلىرى، ۋابا، چۇمالار ۋە دەھشەتلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەب ۋە شارائىتلىرى مۇھاكىمە قىلىندى. ئاخىرىدا «بۇ ئىشلارنىڭ ئاساسىي سەۋەبى ئادەملەرنىڭ ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە رىئايە قىلمىغانلىقى، ئەقلىي ۋە ئەخلاقىي خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ بۇزۇلغانلىقى، ئىنسانلارنىڭ، بولۇپمۇ تەكىتلەپ ئېيتقاندا، ياشلارنىڭ ساقلىقنى ساقلاش تەربىيىسىدىن مەھرۇم قالغانلىقى، نادانلىق ۋە جەمئىيەت تۈزۈمىنىڭ ناچارلىقى، مەملىكەت بويلاپ يامراپ كەتكەن مەنۋىي بۇلغىنىش ۋە تازىلىق

قائىدىلىرىنىڭ ناچارلىقىدىن كېلىپ چىققان» دېگەن خۇلاسىگە كېلىنگەن.

قەدىمكى تېۋىپلارمۇ، ئادەملەرنىڭ تەن سالامەتلىكى ئۈچۈن سىتتە زۆرۈرىيىيە (سالامەتلىك ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئالتە زۆرۈر شەرتلەر) نى ئوتتۇرىغا قويغان. بۇ سىتتە زۆرۈرىيىيە كۆز قارىشىنىڭ ئوتتۇرىغا قويۇلغانلىقىنىمۇ نەچچە ئون ئەسىر بولدى، بۇنىڭدىن ئىنسانلارمۇ پايدىلاندى. لېكىن جاھان تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ ئادەملەرنىڭ تۇرمۇش شارائىتى، ئۆرپ — ئادەتلىرى ۋە مىزاجىمۇ ئۆزگەرمەكتە. سىتتە زۆرۈرىيىيەدىن باشقا، قىلىمسا بولمايدىغان بىر نەچچە زۆرۈرىيەتلەر مەيدانغا چىقتى. دېمەك سىتتە زۆرۈرىيىيەنىڭ دائىرىسى خېلى كېڭەيدى. بىز تۆۋەندە قەدىمكىلەر ئوتتۇرىغا قويغان سىتتە زۆرۈرىيىيەنى ھەم جەمئىيەت تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ شەكىللەنگەن ساقلىقنى ساقلاش ئامىللىرىنى بىرلەشتۈرۈپ تەپسىلي بايان قىلىمىز:

1. ھاۋا 2. سۇ 3. يېمەك - ئىچمەك 4. كىيىم - كېچەك 5. تازىلىق 6. تۇرار - جاي 7. ئۇيقۇ - ئويغاقلىق 8. ھەركەت - جىملىق 9. ئىستىفراغ - ئىھتىباس 10. روھى كەيپىيات 12. ئەزالارنى ئاسراشتىن ئىبارەتتۇر ساقلىقنى ساقلاشنىڭ نېمە زۆرۈرىيىتى بار 1). نەسلىنى ساپلاشتۇرۇش: يەنى ئازىمىز سالامەت بولساق ھەر خىل ئارزۇ - ئارمانلارغا يېتىپلا قالماستىن ياخشى ئەۋلات قالدۇرغىلى بولىدۇ 2). ساغلام تەندە ساغلام ئەقىل پەيدا قىلىش. 3). ئىلىپچىقىرىش تەرەققىياتىنى نۇقسانسىز ئىلگىرى سۈرۈپ، جەمئىيەت ئۈچۈن تېخىمۇ كۆپ بايلىق يارىتىش 4). ماددى - مەنىۋى جەھەتتىكى ئېھتىياجغا بولغان غەم - ئەندىشىنى تۈگۈتۈشتىن ئىبارەت.

§1. ھاۋا

ھاۋا — ئادەم ھاياتى ئۈچۈن ئەڭ زۆرۈر ۋە ھەممىدىن مۇھىم. چۈنكى ئىنسان ئوزۇق — تۈلۈكسىز بىر نەچچە كۈنگىچە ياشىشى مۇمكىن. ئەمما ھاۋاسىز بىر نەچچە مىنۇتمۇ ياشىيالمايدۇ. ئەگەر بىز پاكىز ھاۋادا نەپەس ئالمىساق تېنىمىز ساق تۇرالمايدۇ. بۇنى ھەممە ئادەم بىلىدىغان ئىش. ھاۋانىڭ پاكىز، سۈزۈك ۋە ساپ بولۇشى، بەك ئىسسىق ۋە بەك سوغۇق بولماسلىقى، بەك زىچ ۋە بەك شالاڭ بولماسلىقى، سالامەتلىك ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. سۈزۈك ۋە ساپ ھاۋادا ياشىغان ئادەملەرنىڭ تېنى ساغلام، چىرايلىق، خۇشخۇي ۋە خۇشال بولىدۇ. بۇلغانغان ھاۋا، قويۇق ھاۋا، تار ۋە قاراڭغۇ جايلار، يېڭى ھاۋا ئالمىشىپ تۇرمىغان جايلاردا ياشىغان ئادەملەر ئاجىز، رەڭگى سېرىق ۋە ئورۇق كېلىدۇ. كۆپىنچە ئۆپكە كېسەللىكلىرى،

تەپدىق ۋە باشقىلارغا تېز مۇپتىلا بولىدۇ. دېمەك، تەن سالامەتلىكى ھەممىدىن ئاۋۋال پاك ۋە ساپ ھاۋاغا باغلىقتۇر. بەزى ئادەملەر سوغۇق ھاۋادا نەپەس ئېلىش زۇكام ۋە يۆتەلنىڭ سەۋەبى بولىدۇ، دەپ ئويلايدۇ. بۇ خىيال ئەمەلىيەتكە ئانچە توغرا ئەمەس. مەسىلەن: ھەربىلەر ئايلار، يىللار ئوچۇق ۋە سوغۇق ھاۋادا، قار — يامغۇرلار ئارىسىدا ياشايدۇ، لېكىن ئۇلار كۆپ ھاللاردا زۇكام ۋە يۆتەلگە مۇپتىلا بولمايدۇ. ھايۋانلارنىڭمۇ ئوچۇق ھاۋادا يۇرگەنلىرىنىڭ ئۆسۈشى، چوڭىيىشى ياخشى بولىدۇ. بۇ بىر تەرەپتىن چېنىقىشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. بەك سوغۇق ۋە بەك ئىسسىق ھاۋادىن ساقلىنىشمۇ زۆرۈر. لېكىن بۇنىڭدىن قورقۇپ ئۆيدىن چىقماسلىقتا ۋە ھەمىشە ھاۋا شالاڭ، ھاۋا بۇلغانغان ماكانلاردا تۇرۇش ۋە سىرتتا ھەرىكەت قىلماسلىق تېخىمۇ زىيانلىق. ھەرقانداق ئادەم داۋاملىق ئىسسىق ئۆيدە ئولتۇرۇشقا ئادەتلەنگەن بولسا ياكى ھاۋا شارائىتىغا مۇۋاپىق كىيىم — كېچەك كىيمىگەن بولسا، مۇنداق ئادەملەر ئازراق سوغۇق ئۆتۈش ياكى ھاۋا كىلىماتى ئازراق ئۆزگىرىش بىلەنلا، زۇكامداپ، يۆتەل، باش ئاغرىقى قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بەلكى ئۆپكە ياللۇغى ۋە مېڭە ياللۇغى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ ئۈچۈن تېنىنىڭ سالامەت بولۇشىنى خالىغان ئادەملەر، بىمارلار كۈندۈزلىرى ساپ ھاۋادا تۇرۇشقا ئادەتلىنىشلىرى لازىم.

بۇلغانغان ھاۋا، توپا — چاڭ، تۈتەك، سېسىق پۇراقلىق ھاۋالار سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق. بەزى ئادەملەر بۇلغانغان ھاۋادىن ساقلىنىش ئۈچۈن ماسكا تاقاپ ئالىدۇ، بۇنداق قىلىشمۇ توغرا. لېكىن شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، ھاۋاسى ناچار، بوس ھاۋالىق ئۆيلەردە تۇرغاندىن بۇلغانغان بولسىمۇ سىرتقى ھاۋادا تۇرغان ياخشىراق. بەزى ئادەملەر يوتقان، ئەدىيال ۋە باشقا نەرسىلەر بىلەن يۈز — كۆزىنى يۆگەپ ئۇخلايدۇ ۋە ئۆز تىنىقى بىلەن ھاۋالىنىدۇ. بۇ ناھايىتى ناچار ئادەتتۇر. ئۇنداق ئادەملەر ئاسانلا بۇرۇن ياللۇغى ۋە بەش ئەزا كېسەللىكلىرىگە مۇپتىلا بولىدۇ. بەزى يۆتىلى، ئۆپكە كېسىلى بار ۋە يۇقۇملۇق زۇكام بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر بىلەن بىر ئۆيدە ئۇخلاش خەتەرلىك. ئىلاج بولمىغان تەقدىردە، ئىشىك دېرىزىلەرنى ئېچىپ ھاۋا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. يەنە شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، نەپەس ئالغاندا ھەرگىزمۇ ئېغىزنى ئېچىپ نەپەس ئالماسلىق كېرەك. بۇنداق قىلغاندا ئاسانلا زۇكام تېگىپ قالىدۇ. بەلكى پاڭ بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. ئەگەر ئېغىزدىن نەپەس ئېلىش بۇرۇن پۈتۈپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقارسا، بۇرۇندىمۇ نەپەس ئېلىشنى مەشىق قىلىش لازىم. بۇرۇننىڭ ئۈچىنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇش لازىم ۋە تۈكلەرنى يۇلماسلىق كېرەك. بۇرۇن ئىچىدىكى تۈكلەر ھاۋاغا ئارىلىشىپ سىرتتىن كەلگەن زىيانلىق نەرسىلەرنى توسۇپ قالىدىغان ساقچىلاردۇر.

ھاۋا دېگەن نېمە؟ ھاۋا دېگەن شۇنداق لەتىپ (شالاڭ) جىسىمكى ئۇ كۆزگە كۆتۈنمەيدۇ. ئەمما پۈتۈن ئەتراپىمىزنى ھاۋا قاپلاپ تۇرىدۇ. بىزمۇ ھاۋانىڭ ئىچىدە ئۈزۈپ يۈرىمىز. تەبىئەت دۇنياسىدا بوشلۇق ئورۇننىڭ بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. قەدىمكىلەر ھاۋانى تۆت ئۇنسۇرنىڭ بىرى سۈپىتىدە تونۇغان. تەبىئىي جەھەتتىن بىر ئۇنسۇردەك كۆرۈنسىمۇ، لېكىن ئۇ خىمىيىۋى جەھەتتىن مۇفرەد ئۇنسۇر (ئېلېمېنت) بولماستىن مۇرەككەپ ماددا ئىكەنلىكى ئېنىقلاندى. ھاۋانىڭ تەركىبىدە ئاساسلىقى ئازوت ۋە مۇۋەللىدىلھەمۇزە (ئوكسىگېن)، بۇلاردىن تاشقىرى، ئاممونىيا، سۇ پارى، ھامىزى كاربون (كاربون IV ئوكسىدى)، جاراسىملار، باشقا ئارىلاشمىلار بار. بۇلاردىن ئازوت (N_2)بىلەن ئوكسىگېن قەدىمدىن تارتىپ بىلىنگەن ئېلېمېنتلاردۇر.

① ئوكسىگېن رەڭسىز، پۇراقسىز، تەمسىز بىر خىل گاز بولۇپ، ئادەتتە ھاۋانىڭ ئىنتايىن زۆرۈر تەركىبىي قىسمىدۇر. پۈتۈن ئىنسانلار ۋە ھايۋانلار، ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ھايات تۇرۇشى مۇشۇنىڭغا باغلىق. شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇنى بەزىلەر روھىي ھايۋانىي (ھاياتلىق جېنى) مۇشۇ دەپ تونۇغان. بەدىنىمىزدىكى قىزىل قان دانىچىلىرىنىڭ ئاساسىي ۋەزىپىسى، ئۆپكە ئارقىلىق سىرتتىن كىرگەن ئوكسىگېن (ھاۋايى نەسىيمىي) نى يۈتۈپ، پۈتۈن بەدەنگە تارقىتىش ئارقىلىق ھاياتلىقنى قوغداشتىن ئىبارەت. پۈتۈن بەدەن ۋە ھەرقانداق ئەزاغا بەش مىنۇت ھاۋايى نەسىمىي يېتىشمىسە ئۇ ئەزانىڭ ھاياتى توختايدۇ. لېكىن يالغۇز ساپ ھاۋايى نەسىمىي يېتىشمىسە ئۇ ئەزانىڭ ھاياتى توختايدۇ. ھەر يۈز ھەسسە ساپ ھاۋادا تەخمىنەن 21 ھەسسە ھاۋايى نەسىيمىي بار. لېكىن يالغۇز ساپ ھاۋايى نەسىيمىي (ئوكسىگېن) بىلەنلا نەپەس ئېلىش مۇمكىن ئەمەس.

② ھاۋايى دۇخانىي (ھامىز قاربون) دېگەن سۈزۈك، رەڭسىز گاز بولۇپ، ئازراق تەمى ۋە پۇرىقى بار. بۇ ئادەتتىكى ھاۋاغا نىسبەتەن ھاۋايى دۇخانىي ئادەتتىكى ھاۋانىڭ تەركىبىدە مەلۇم مىقداردىلا بولۇشى مۇمكىن، لېكىن كۆپ قوشۇلۇپ كەتسە ھاۋا بۇلغانغان ھېسابلىنىدۇ. ھاۋايى دۇخانىي ئاساسەن ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئوزۇقى بولۇپ ئۆسۈملۈكلەر كۈندۈزلۈكتە كۆپىنچە ھاۋايى دۇخانىينى شوراپ، ھاۋايى نەسىمىينى چىقىرىدۇ. كېچىسى ھاۋايى نەسىمىينى ئالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كېچىدە باغ ۋە كۆكتاتلار ئارىسىدا سەيلە تاماشا قىلىش ياكى ئۇخلاش زىيانلىق.

③ ئاممۇنىيا ئۆسۈملۈك ۋە ھايۋان ماددىلىرىنىڭ چىرىشىدىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل مۇرەككەپ گاز بولۇپ، ئۇ ھايۋانلار ئۈچۈن زىيانلىق، ئۆسۈملۈكلەر ئۈچۈن پايدىلىقتۇر، ئادەتتىكى ھاۋانىڭ تەركىبىدە ناھايىتى ئاز مىقداردا بولسا زىيانلىق ئەمەس.

④ ئازوت گازى: رەڭسىز، پۇراقسىز گاز، كۆيمەيدۇ ۋە كۆيۈشكە ياردەممۇ بەرمەيدۇ. ھاۋانىڭ 5/4 قىسمىنى ئازوت گازى تەشكىل قىلىدۇ. ئازوت ئۆسۈملۈكلەر ئوزۇقىنىڭ ئاساسي تەركىبلىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئىنسان بەدىنىگە ئېھتىياجلىق ئازوت ماددىسىنى ئۆسۈملۈكلەر (كۆكتاتلار) ۋە ئۆسۈملۈكلەرنى يېگەن ماللارنىڭ ياغ، گۆشلىرى ئارقىلىق بەدەنگە قوبۇل قىلىنىدۇ.

⑤ ئېگىز تاغلاردا دېڭىز بويلىرىدا ۋە ئورمان — گۈلزارلىقلاردەك ساپ ھاۋالىق جايلاردا، يېڭىلا يامغۇر يېغىپ ھاۋا ئېچىلغاندا ھاۋا تەركىبىدە ئوزۇن دەپ ئاتىلىدىغان پۇراقلىق ئوكسىگېن بولىدۇ. ئۇ، بۇزۇلغان ماددىلار ۋە بەد بۇيلۇقلارنى يوق قىلىدىغان ئەڭ قىممەتلىك گازدۇر.

⑥ سۇ بۇخارى (سۇ پارى) دېڭىزلار، دەريالار، كۆلچەكلەر ۋە ئۆنىڭ ئەتراپىدىكى نەملىك جايلاردىكى سۇ ۋە ھۆللۈكلەردىن ئۆرلەپ چىققان پار بولۇپ، ئادەتتىكى ھاۋانىڭ تەركىبىدە ھەمىشە بەلگىلىك مىقداردا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. بۇنىڭ مىقدارى كەم بولسا ھاۋا قۇرۇق، كۆپ بولسا ھاۋا نەم بولىدۇ. سۇ پارىنىڭ ھاۋا تەركىبىدە مۇۋاپىق مىقداردا بولۇشى ھايۋانلار ۋە ئۆسۈملۈكلەر ئۈچۈن بەكمۇ زۆرۈر.

1)ھاۋانىڭ رولى ـ ھاۋانىڭ ئىنسانلار بەدىنىدىكى رولى 3 تۈرلۈك بۇلىدۇ.

1)ھاۋا روھىنىڭ ئاساسى بۇلۇپ، ھاۋا بولغاندىلا بەدەندە روھى ھايۋانى شەكىللىنىپ،ھاياتلىقتا كاپالەتلىك قىلغىلى بۇلىدۇ.ھاۋا بولمىسا روھمۇ بولمايدۇ،ھاياتلىقمۇ بولمايدۇ.

2) ھاۋا مەلۇم دەرىجىدە بەدەننىڭ تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەپ تۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

3) ئورگانىزىمدا ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىغا قاتنىشىدۇ ھەم ھاياتلىقنى داۋام ئېتتىشنىڭ ئاساسي ئامىلى بۇلىدۇ.

ھاۋانىڭ كەيپىياتى ھۆل ئىسسىق بۇلۇپ،ھاۋا ئىككى تۈرلۈك بۇلىدۇ.① ساپ ھاۋا ②بۇلغانغان ھاۋا دىن ئىبارەت.

ساپ ھاۋا دىگىنىمىز ـ ھاۋا تەركىۋىدىكى ھاۋايى نەسىمىنىڭ ئىگەللىگەن پىرسەنتى پۈتۈن ھاۋا مىقتارىنىڭ 21% بولسا ،بۇ ساپ ھاۋا دىيىلىدۇ.

بۇلغانغان ھاۋا دىگىنىمىز ـ ھاۋا تەركىۋىدىكى ھاۋايى نەسىمىنىڭ ئىگەللىگەن پىرسەنتى پۈتۈن ھاۋا مىقتارىنىڭ 16ـ18% بولسا ياكى ئۇنىڭدىن تۆۋەن بولسا بۇلغانغان ھاۋا دىيىلىدۇ. يەنى ھاۋادىكى باشقا تەركىبلەر ئۆزىنىڭ نورمالنى

ئىگەللىگەن مىقتارىدىن بىر ھەسسە ئېشىپ كەتسە بۇ بۇلغانغان ھاۋا دېيىلىدۇ.

2)ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى

يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك ئادەملەر ۋە ھايۋانلار ھاۋا دېڭىزى ئىچىدە ياشىغانلىقى، ھاۋانىڭ ئادەم ھاياتى بىلەن مۇناسىۋىتى ھەممىدىن بەك يېقىن بولغانلىقى ئۈچۈن، سالامەتلىكنى ساقلاشنى خالىغۇچىلار ھاۋانى بىلىشى ناھايىتى زۆرۈر. ھاۋا بولغىنىشىنىڭ بىر نەچچە خىل سەۋەبى بار، ئۇنىڭ ئادەتتىكى سەۋەبلىرى تۆۋەندىكى تۆت خىل.

① ھاۋايى دۇخانىي ئاممونىيا ۋە باشقىلار ھاۋانىڭ تەركىبىدە ئېشىپ كېتىش بىلەن ھاۋا بولغىنىدۇ. ھاۋايى دۇخانىينىڭ ئادەتتىكى ھاۋا تەركىبىدە. تۆت پىرسەنتتىن ئېشىپ كېتىشى سالامەتلىككە زىيانلىق، يەتتە پىرسەنتتىن ئېشىپ كەتسە ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. مەسىلەن: قىش كۈنلىرى تاش كۆمۈر قالىغان ئۆيدە ھاۋايى دۇخانىينىڭ (كۆمۈر ئىسسىنىڭ)بولۇشى، شۇ ئۆيدە ئۇخلىغۇچىلارنىڭ ھوشسىزلىنىشى ياكى ھالاك بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

② مەئدەنىي بۇلغىنىشلار: توپا — چاڭ، ئاھاك، تاش، قوغۇشۇن، مىس ۋە باشقىلارنىڭ زەررىچىلىرى ھاۋاغا قوشۇلۇپ بۇلغىنىشى مەئدەنىي بۇلغىنىش دېيىلىدۇ. ھاۋانىڭ تەركىبىدىكى بۇنداق زەررىلەرنى بەزىدە كۆز بىلەن كۆرۈشمۇ مۇمكىن. دېرىزە ۋە تۈڭلۈكتىن چۈشكەن كۈن نۇرىدا پىترقىراپ ئۇچۇپ يۈرگەن ئۇششاق زەررىلەر ھاۋاغا قوشۇلۇپ ئۆپكىگە كىرىپ كەتسە، ئومۇمەن يۆتەل، سىل ۋە باشقا كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خاڭچىلار، تاشچىلار، گىلەمچىلەر، مەتبە ئىشچىلىرى ۋە چاڭ بۇلغىنىدىغان مۇھىتتا تۇرۇپ ئىشلەيدىغانلار، جۈملىدىن قوغۇشۇن بىلەن زەھەرلىنىش ۋە پالەچ كېسەللىكلىرىگە تولاراق ئۇچرايدۇ.

③ ئۆسۈملۈك ماددىلىرى بىلەن بۇلغىنىش: سېسىغان ۋە چىرىگەن ئۆسۈملۈكلەر ئېغىللار، تەرەتخانىلار ۋە سېسىق زەي قومۇشلۇقلار، كۆلچەكلەردىكى چىرىگەن ئۆسۈملۈكلەر ئۆي ئىچى ۋە مۇھىتتىكى ئەخلەتلەرنىڭ چىرىشى ۋە ئۇلارنىڭ پۇراقلىرىدىن ئۆرلەپ چىققان بۇس—بۇخارلارنىڭ ھاۋا تەركىبىگە كۆپلەپ قوشۇلۇشىمۇ ئىنتايىن خەتەرلىك. بۇنداق ھاۋادىن يۇقۇملىنىشلار— دەھشەتلىك ۋابا، چۇمالارنىڭ تارىلىشىغا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن.

④ ھايۋان ماددىلىرى بىلەن بۇلغىنىش: ئۆلگەن — چىرىگەن ھايۋانلار ۋە ئۇنىڭ پارچىلىرى، ئوچۇق قالغان جەسەتلىرىدىن ئۆرلەپ چىققان بۇس — بۇخارلارنىڭ ھاۋا تەركىبىگە قوشۇلۇشى تېخىمۇ خەتەرلىك بولىدۇ. چۈنكى بۇنداق ھاۋادا ناھايىتى كۆپ

جاراسىم (باكتېرىيە)، قەشىپ (ۋىرۇس) لار ئارىلاشقان بولۇپ، بۇنىڭدىن خەۋپلىك ۋابا، چۇما باشقا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ تارقىلىدىغانلىقىنى قەدىمكىلەرمۇ ئىسپاتلىغان.

3)ھاۋا بۇلغىنىشىنىڭ باشقا سەۋەبلىرى:

بۇلغانغان ھاۋانىڭ ئادەم نەپسىگە تەسىر قىلىشى: ئادەملەر ۋە ھايۋانلار ھەمىشە ھاۋايى نەسىمىنى يۇتۇپ، ھاۋايى دۇخانىينى چىقىرىپ تۇرىدۇ. ھاۋايى دۇخانىينىڭ، كۆپلەپ چىقىشى ۋە ھاۋا نەسىمىنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى ئادەم ۋە ھايۋانىنى ئۆلتۈرىدۇ. مەسىلەن: بىر قوچقاچنى بىر شىشە ئىچىگە سېلىپ ئاغزى ئېتىپ قويۇلسا، بۇ جاندار بىردەمدىن كېيىن بىئارام بولۇش ۋە تىترەشكە باشلايدۇ. شۇنىڭدەك ھەرقانداق نەپەسلەنگۈچى جاندار بىر ئاز ۋاقىت پاك ۋە ساپ ھاۋادىن مەھرۇم قىلىنسا، بىردەمدە بوغۇلۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ، شۇڭا، ئىنسانلار ھاۋانىڭ زىيانلىق تەرەپلىرىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى كۆرسەتمىلەرگە ئەمەل قىلىشلىرى لازىم:

① ئىشىك تۈڭلۈكى ئېتىلگەن، ھېچقانداق يېرىدە ھاۋا ئالمىشىدىغان يېرى يوق ئۆيدە ھەرگىز ئۇخلىماسلىق: بېشى ۋە يۈز ـ كۆزىنى ئەديال ۋە يوتقان بىلەن يۆگەپ ئۇخلىماسلىق لازىم. چۈنكى بۇنداق ۋاقىتتا ئادەمنىڭ ئۆزىدىن نەپەس بىلەن چىققان ھاۋايى دۇخانىينىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىپ سىرتتىن ئالىدىغان ھاۋايى نەسىمى ئاز قالغانلىقى ئۈچۈن، باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

② ئۇخلىغان ياتاقنىڭ دېرىزىلىرى كېچىسىمۇ بىر ئاز ئوچۇق تۇرۇشى لازىم. چۈنكى ئادەم كۈندۈزگە نىسبەتەن كېچىسى تولاراق ياتاقتا تۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. ئادەم ئويغاق ۋاقىتىدا قانچىلىك نەپەس ئېلىشقا توغرا كەلسە ئۇخلىغاندىمۇ مۇشۇنداق نەپەس ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇخلاش ئالدىدا ئۆي ھاۋاسىنى ئوبدان ئالماشتۇرۇش لازىم.

③ بىر ياتاق ئىچىدە كۆپ ئادەمنىڭ بىللە ئۇخلىشى ياخشى ئەمەس، ياتاقنىڭ ھاۋاسى ئاسانلا بۇزۇلۇپ سالامەتلىككە تەسىر يېتىدۇ.

④ دېرىزىلىرى ھەم ئېتىلگەن، ئاپتوبۇس، ۋاگونلاردا سەپەر قىلماسلىق لازىم. بۇنىڭدىمۇ قان بېسىمى كۆتۈرۈلۈش، نەپەس سىقىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

⑤ ھايۋانلارنىمۇ ھاۋا ئۆتۈشمەيدىغان ئېغىل ـ قوتانلاردا قويماسلىق لازىم. ھايۋانغىمۇ ئىنسانغا ئوخشاش ساپ ھاۋا لازىم. بولۇپمۇ سىرتتىن تېز يۈگۈرۈپ كەلگەن قويلار ۋە ھايۋانلار ھاۋاسى بۇلغانغان ئېغىلدا ئاسان ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ئوت ۋە تۈتۈنلەرنىڭ زىيانلىق تەسىرى: يۇقىرىدا ئېيتقاندەك، ياغاچ، كۆمۈر، كىرسىن لامپا، شام، جىن چىراغ ۋە باشقىلارنىڭ يېنىشى ئۈچۈن هاۋايى نەسمىي لازىم. هاۋايى نەسمىي بولمىسا ئۇلار كۆيمەيدۇ. دېمەك، شۇ نەرسىلەرنىڭ كۆيۈشى ئۈچۈن ئۆيدىكى هاۋايى نەسمىي سەرپ بولۇپ كېتىدۇ. شۇنىڭدەك ئۇلارنىڭ كۆيۈشىدىن هاۋاى دۇخانىي ئۆرلەپ چىقىپ ئادەتتىكى هاۋاغا قوشۇلىدۇ. ئۇنىڭ كۆپلەپ قوشۇلۇشى سالامەتلىككە زىيانلىق. بۇ زىياندىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش لازىم:

① ئۆيدە تۈتۈن ۋە گاز، بۇخارلارنىڭ چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن مەخسۇس هاۋادان بولۇشى لازىم، بولۇپمۇ قىش كۈنلىرى ئىشىك ــ دېرىزىلەرنى ئېتىپ ئوت قالاش، تاماق ئېتىش، ئۆينى ئىسسىتىشقا توغرا كەلگەنلىكى ئۈچۈن، ئۆينىڭ هاۋاسى ئاسان بۇزۇلىدۇ. بۇنداق ئىشلارغا قاتتىق دىققەت قىلىش لازىم.

② ئىشىك، تۈڭلۈكى ئېتىلگەن ئۆيلەردە تاش كۆمۈر قالاش، شام ۋە كىرسىنلىك لامپا قاتارلىقلارنى ياندۇرۇشنىڭ بەلگىلىك زىيىنى بار، بولۇپمۇ تاش كۆمۈر ئىسى هەرخىل ئۆپكە كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۆي ئىچى، ئەتراپ مۇهىتتىكى هەرخىل پاسكىنىلىقلار ۋە ئۇلاردىن چىقىدىغان سېسىق پۇراقلاردىن ساقلىنىش سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىلىقتۇر.

③ كۆرۈنگەن يەرگە تۈكۈرمەسلىك لازىم، بولۇپمۇ كېسەل ئادەملەرنىڭ تۈكۈرۈكى ۋە باشقا چىقىرىندىلىرى ئارقىلىق باشقىلارغا كېسەللىك يۇقىدۇ. ئۆي ۋە مۇهىت هاۋاسىنى هەر كۈنى ئىككى قېتىم ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم. قەدىمدىن بۇيان ئۆيگە سەندەل ياغىچى، كۈجا، ئادراسمان بىلەن بوي سېلىش ئادىتىمىز بار. بۇ قانداقتۇر خۇراپات بولماي، ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئۆي هاۋاسىنى تازىلايدىغان ئېسىل چارىسىدىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى مەزكۇر نەرسىلەر تەركىبىدە جاراسىم ئۆلتۈرىدىغان ماددىلار بارلىقى هازىر ئىلمىي يوسۇندا ئىسپاتلانغان. بۇ ئەنئەنىنى داۋاملاشتۇرۇش، باشقا ماددىلار بىلەن ئۆي هاۋاسىنى تازىلاش كېرەك.

④ ئادەم يالغۇز ئۆز شەخسىي تازىلىقى ۋە كىيىم ــ كېچەك تازىلىقى بىلەن سالامەتلىكنى ساقلاپ قېلىشى مۇمكىن دەپ قاراپ كەتكىلى بولمايدۇ، چۈنكى ئادەمنىڭ كوچا ــ بازارلارغا چىقىشى زۆرۈر، شۇنىڭ ئۈچۈن، كوچا ــ بازارلارنىڭ تازىلىقى، كۆپچىلىك توپلىشىدىغان جايلار، مەكتەپ مەيدان، ئاممىۋى ئاشخانا، مەسچىت ــ جامە قاتارلىق جايلارنىڭ تازىلىقى شەخسلەرنىڭ سالامەتلىكى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. يېمەك ــ ئىچمەك تازىلىقىنى، يېمەك ــ ئىچمەك كەسپى بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار تازىلىقىنى قاتتىق باشقۇرۇش كېرەك. بولۇپمۇ، گۆش توغلىتىش

ئامبارلىرى، گۆش دۇكانلىرى، يېمەك ــ ئىچمەك دۇكانلىرى، مېھمانخانىلار، باسمىخانىلار، دوختۇرخانىلار، تورمە ۋە ھەربىي گازارمىلارنىڭ تازىلىق ئىشلىرىغا قاتتىق دىققەت قىلىش لازىم. ئادەملەرنىڭ سالامەتلىكىگە كاپالەتلىك قىلىشتا ھاۋانىڭ بۇلغىنىشىدىن ساقلىنىش ۋە ھىفزى سېھھەت قائىدىلىرىگە رىئايە قىلىش ئۇيغۇر تېبابىتىدە خېلى بۇرۇندىنلا تەكىتلىنىپ كېلىنگەن. جامائەت كۆپ يىغىلىدىغان ئورۇنلار ــ كۇلۇپلار، زاللار، مەسچىتلەردە كىشىلەرنىڭ ئۇزاق مۇددەت ئولتۇرۇشى ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇپ تارقىلىشىغا ۋاسىتىچى بولغاندىن تاشقىرى، ئاز بولغاندا باش ئاغرىش، باش قېيىش، ھۆ بولۇش، ئىچى سۇرۇپ كېتىش، قەي قىلىش، قان بېسىمى كۆتۈرۈلۈش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. تۆپىسى ئوچۇق، ھارارەت يۇقىرى بولغان جايلاردا كۆپ ساندىكى خالايىقلارنىڭ مىدىرلىماستىن تويلىشىپ تۇرۇشى تېخىمۇ خەتەرلىك. قەيەردە ناھايىتى كۆپلىگەن ئادەملەر داۋاملىق تار ئۆي ۋە تار كوچىلاردا تۇرۇپ قالسا، ئۇ يەرنىڭ ھاۋاسىمۇ بۇزۇلىدۇ. بولۇپمۇ تاراق ـ تۇرۇق، ۋاراڭ ــ چۇرۇڭ، غەلۋە ــ غەۋغا، ھەرخىل ئېگىز ــ پەس ئاۋازنىڭ كۆپ بولغىنى، ئادەملەرنىڭ روھىغا ۋە مىزاجىغىمۇ سەلبىي تەسىر قىلىدۇ. داۋاملىق غەلۋە ــ غەۋغا، جېدەل ــ ماجىرا ئىچىدە تۇرغان ئادەملەرنىڭ پسىخىكىسىغا تەسىر يېتىپ مىزاجى چۇس، ئۇرۇشقاق ۋە ئۇنۇتقاق بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭدەك بەدىنى ئاجىزلايدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، ئۇلارنىڭ ئەسەبىي ــ روھىي كېسەللىكلەرگە، سىل كېسىلىگە ئاسان مۇپتىلا بولۇپ قېلىش خەۋپى بار.

⑤ سانائەت ئىشلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشى جەمئىيەت پاراۋانلىقى، دۆلەتنىڭ قۇدرەت تېپىشى ئۈچۈن ناھايىتى زور ھەسسە قوشسىمۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە سانائەتتىن چىقىدىغان زىيانلىق گازلار، چىقىرىندى سۇلار، ئاپتوموبىللارنىڭ ئىسلىرى ھاۋانى، سۇنى، ئومۇمىي مۇھىتنى بۇلغاپ سالامەتلىككە ئېغىر زىيان كەلتۈرمەكتە. شۇنىڭ ئۈچۈن سانائەت ئورۇنلىرىنىڭ ئاھالى ئولتۇرۇشلۇق جايلاردىن، شەھەر رايونىدىن سىرتقا قۇرۇلۇشنى قولغا كەلتۈرۈشكە تىرىشىش، ئۇلارنىڭ ھاۋانى، مۇھىتنى بۇلغىنىشنى چەكلەش لازىم.

ھاۋا بۇلغىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىر قانچە ئىشلارنى چىڭ تۇتۇش لازىم. ①. يېقىلغۇنىڭ كۆيۈش جەريانى ياخشىلاش. يەنى ھەر خىل يېقىلغۇلارنى كۆيدۈرىدىغان سايمان ـ ئۈسكۈنىلەرنى سەرخىللەشتۈرۈش، زامانىۋىلاشتۇرۇش لازىم.

②. يېقىلغۇ تۈزۈلۈشىنى ئۆزگەرتىش. يېقىلغۇ جەھەتتە چارە ئىزلەپ، ھاۋا بۇلغاش مىقتارى يۇقىرى بولغان يېقىلغۇلارنى، ھاۋا بۇلغاش مىقتارى تۆۋەن بولوغان

يېقىلغۇلارغا ئالماشتۇرۇش لازىم.

③. شەھەرلەردىكى ئاپتوموبىللارنى ئىسلاھ قىلىش.

④. سانائەتنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش.

⑤. ئىنىرگىيە ۋە سانائەتنى رايونلار بويىچە تەمىنلەشنى يولغا قويۇش لازىم.

⑥. تۇرمۇشتىكى مۇھىم بۇلغىغۇچى ماددىلارنى مۇۋاپىق باشقۇرۇشلازىم.

تەبىئىي ساپ ھاۋادا — كۈننىڭ تەپتىدە سەل قىزىغان، سەگىن شامال چىقىپ، يامغۇر يېغىپ ھاۋادىكى ئارىلاشما ماددىلار تازىلانغان ۋە چاقماق چاقىقاندىن كېيىن پاكىزلانغان ھاۋادىن ئىبارەتتۇر. كۈندۈز كۈنلىرىدە ئۆسۈملۈكلەر، ھاۋايى دۇخانىينى كۆپلەپ شوراپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن يايلاقلار، تاغ باغرى، ئورمانزارلار، ئېتىزلار ۋە گۈلزارلىقلارنىڭ ھاۋاسى ناھايىتى پاكىز بولىدۇ. شەھەرنىڭ ھاۋاسىدىن يېزىنىڭ ھاۋاسى، يېزىنىڭ ھاۋاسىدىن تاغ — يايلاقلارنىڭ ھاۋاسى ساپ. بولۇپمۇ مەزكۇر جايلارنىڭ يامغۇردىن كېيىن بۇلۇتلار تارقىغان چاغدىكى ھاۋاسى ساپ ۋە يېقىملىق بولىدۇ. ھەممىدىن ئەتىگەن سائەت بەش يېرىمدىن ئالتە يېرىمغىچە بولغان چاغدىكى ھاۋا. ئىنتايىن پايدىلىق. بۇنداق ھاۋادا تەنھەرىكەت قىلىش، چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ئارقىلىق ھاۋا يۇتۇش سالامەتلىك ئۈچۈن ئەڭ قىممەتلىك، لېكىن سەھەردە دەرەخزارلىقلارنىڭ ھاۋاسى زىيانلىق.

ھاۋانى سۈنئىي ساپلاشتۇرۇش ھاۋانىڭ بۇلغىنىشىنى سۈنئىي ئۇسۇللار بىلەن ئىسلاھ قىلىش لازىم. ئۇفۇنەتنى يىراق قىلغۇچى سۇيۇقلۇقلار ۋە مەخسۇس گاز ماددىلىرى ئۆي ھاۋاسىنى سۈنئىي تازىلايدۇ. بۇ مەقسەت ئۈچۈن، تۇراقجاي ئۆيلىرىنى سەندەل ياغىچى (بۇنىڭ ئىچىدە سانتولول بار)، كۇجا (بۇنىڭ تەركىبىدە تېرپىن يېغى بار)، ئادىراسمان (ئۇنىڭ تەركىبىدە ھورمولىن مول) لارنىڭ قايىسى بىرىدە دۇت سېلىنسا ئۆي ئىچى ھاۋاسىنى تازىلايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا گۈڭگۈرت تۈتۈنى، كىلرون گازلىرى ھاۋانى تازىلاش ۋە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش ئۈچۈن ياخشى ئەشيالاردۇر. ئۆي ئىچى كارىدور، ھويلىلارغا سوغۇق سۇ سېپىش ھاۋانىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ. كېسەلخانىلارنىڭ ھاۋاسىنى جاراسىمسىزلاندۇرۇش ئۈچۈن ھەرخىل خىمىيىۋى دورىلارنى قوللىنىش كېرەك.

§2. سۇ

سالامەتلىكنى ساقلاش ئۈچۈن ھاۋادىن قالسىلا ئىككىنچى ئورۇندا سۇ تۇرىدۇ. ئادەم تاماق يېمەي بىر ھەپتىگىچە تىرىك تۇرالىشى مۇمكىن. لېكىن سۇ ئىچمەي

ئۈچ كۈندىن ئارتۇق تۇرالمايدۇ. سالامەتلىكنى ساقلاش ئۈچۈن هاۋانىڭ تازا بولۇشى نەقەدەر زۆرۈر بولسا، سۇنىڭ تازا بولۇشىمۇ شۇ قەدەر زۆرۈر. هاۋا بۇلغىنىشتىن ئىنسانلار قانداق كېسەلگە يولۇقسا، سۇنىڭ بۇلغىنىشىدىنمۇ شۇنچىلىك خەتەرلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: تەركىبىدە مىنېرال تۇزلار كۆپ بولغان سۇ ــ «قاتتىق سۇ» ئىچكەندىن هەزىم بۇزۇلىدۇ. چۈنكى قاتتىق سۇدا هاك تاش ئۇۋاقلىرى ۋە مەئدەن ماددىلىرى كۆپ بولىدۇ. ئەگەر سۇ تەركىبىدە ئۆسۈملۈك ۋە هايۋان تۇقۇلمىلىرىنىڭ چىرىگەن قالدۇقلىرى بولسا، ئۇنداق سۇنى ئىچىشتىن ئىچ سۈرۈش، تولغاق، مەددە قۇرۇتلار، ئېغىر بولغاندا خولېرا، كېزىك قاتارلىق جىددىي كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. شۇڭا سالامەتلىك ئۈچۈن سۇنى ئىستېمال قىلىشتا تۆۋەندىكى شەرتلەرگە رىئايە قىلىش كېرەك:

1)هاياتلىق ئۈچۈن هاۋاغا ئوخشاشلا سۇنىڭ مۇهىملىقىنى بىلىش لازىم.

2) هەمىشە پاك ۋە سۈزۈك سۇ ئىچىش لازىم.

3) بۇلغانغان، بۇزۇلغان، بەدبۇي سۇلارنى هەرگىز ئىچمەسلىك لازىم.

4) چوڭ شەهەرلەردە تازىلانغان تۇرۇبا سۈيى ۋە سۈزۈلگەن سۇلار پايدىلىق چۈنكى تۇرۇبا سۇلىرىنىڭ كۆلچەكلىرىگە خلورلۇق هاك سېلىنىپ جاراسىملار ئۆلتۈرۈلىدۇ.

5) پومپىلىق قۇدۇقلارنىڭ سۈيى، تازىلاش ئەسۋابى بولغان سۇلارنى ئىچىش لازىم.

6) ئېقىن دەريالار ۋە بۇلاقلارنىڭ ۋە تازىلاغان قۇدۇق سۇلىرىنىمۇ سۈزۈپ ئىچىش كېرەك. بۇنداق سۇلار قاينىتىلغاندا، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى هەرخىل مەئدەن ماددىلىرى، تۇزلار تېگىگە ئاسان ئولتۇرۇپ سۇ يۇمشاقلىشىدۇ.

دەريا، ئېرىق ــ ئۆستەڭ، كۆل، بۇلاق ۋە قۇدۇقلارنىڭ سۈيىدىمۇ قويۇقلىشىش ۋە بۇلغىنىش بولىدۇ. قاينىتىلغان سۇلارنى شېشە، چىنە، تۈچ ۋە قەلەيلەنگەن مىس قاچىلاردا سۈزۈلدۈرۈپ ئىچىش كېرەك. ساپال كوزىلاردا ئاغزىنى يېپىپ ساقلىغان سۇ تېخىمۇ ياخشى. ئەمما سۇلارنى تىندۇرۇش، سۈزۈش بىلەنلا تامامەن تازا بولدى دەپ ئېيتىشقا بولمايدۇ. قاينىتىلىپ سۈزۈلگەن سۇ بەكرەك ياخشى. ئاغزى يېپىلمىغان قاچىلاردا سۇ ساقلاش ياخشى ئەمەس. ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇلۇغ ئالىمى پەيلاسوپ يۈساپ خاس هاجىپ بۇنىڭدىن 1000 يىل بۇرۇنلا «كېسەللىك ئېغىزدىن كىرىدۇ» دېگەن. بۇ يەردە يېمەك ــ ئىچمەكنىڭ، جۈملىدىن سۇنىڭ پاكىز بولۇشى كۆزدە تۇتۇلغان. هازىر دۆلىتىمىزدىمۇ قاينىمىغان سۇ ئىچمەسلىك ئىزچىل تەشەببۇس قىلىپ كېلىنمەكتە. قايناتمىغان سۇ ئىچىشتىن هەرخىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر سادىر بولىدىغانلىقىنى ئەمەلىيەت ئىسپاتلىماقتا.

ئىچىلىدىغان سۇنىڭ سۈپەت ئۆلچەملىرى

ئاھالە ئىچىشكە ئىشلىتىدىغان سۇلار تۆۋەندىكى تازىلىق تەلىپىگە ئۇيغۇن كەلگەندىلا، ئاندىن خەلقنىڭ ئېھتىياجىغا ئۇيغۇن ۋە سالامەتلىككە زىيانسىز بولالايدۇ.

ئالدى بىلەن، سۇنىڭ سىرتقى كۆرۈنۈشى رەڭسىز، دۇغلاشمىغان، سېسىق پۇراقتىن خالىي بولۇشى لازىم. چۈنكى رەڭلىك ياكى دۇغلاشقان، غەيرى پۇراق ۋە تەمى بار سۇلارنى كىشىلەر تېتىسپ باققاندا ياكى پۇرىغاندا ئۇنىڭدىن سەسكىنىدۇ، ھەتتا كىشىنىڭ ئىشتىھاسىغا تەسىر يېتىدۇ. سۇ ئىچىدىكى كېسەللىك جاراسىملىرى (مىكروبلىرى) نى تەكشۈرۈش ئوڭاي ئەمەس. ھازىرقى زاماندا سۇ ئىچىدىكى باكتېرىيەلەرنىڭ ئومۇمىي سانى ۋە چوڭ ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيىسىنىڭ بولۇشقا تېگىشلىك سانى بېكىتىلگەن. چۈنكى چوڭ ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيىسىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش نىسبەتەن ئوڭاي ۋە ئۇلار ئاساسەن قىغ ـ گەندە ئارقىلىق سۇ مەنبەلىرىگە چۈشۈپ قالىدۇ. ئەگەر سۇدا چوڭ ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيىسى بارلىقى بايقالسا، قىغ ـ گەندىلەر بىلەن بۇلغانلىقىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. بۇنداق سۇنى خەتەرسىز دېگىلى بولمايدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى سۇنىڭ تەركىبىدىكى خىمىيىۋى ماددىلارمۇ بەلگىلىك نىسبەتتە بولۇشى ۋە ئۇنىڭدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى شەرت. مەسىلەن: ئىچىدىغان سۇدا چوقۇم بەلگىلىك مىقداردا يود ماددىسى بولۇشى كېرەك. يود ماددىسى يوق سۇنى داۋاملىق ئىچىدىغان جايلاردا قالقانسىمان بەز ئىششىقى (پوقاق) كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ؛ ئۇنىڭدىن باشقا، بىر قىسىم مىكرو ئېلېمېنتلار، مەسىلەن: قوغۇشۇن مىقدارى كۆپ بولسا، ئۇزاق مۇددەت بۇنداق سۇنى ئىستېمال قىلغۇچىلار بەدىنىدە قوغۇشۇن ئاستا ـ ئاستا توپلىنىپ قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ شۇنىڭدەك سۇ تەركىبىدە فتور ماددىسى جىق بولسا، كىشىلەر فتور بىلەن زەھەرلىنىپ، چىش ۋە ئۇستىخانلارنىڭ تەرەققىياتىغا، پۈتۈن بەدىنىنىڭ سالامەتلىكىگە ئېغىر زىيان يېتىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق خىمىيىۋى ئارىلاشمىلارنىڭ ئىچىدىغان سۇدا بەلگىلىك چەكلىمىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى تەلەپ قىلىنىدۇ. خەلق سالامەتلىكىنى ساقلاش ئۈچۈن، دۆلەت تەرىپىدىن «ئىچىلىدىغان سۇلارنىڭ تازىلىق ئۆلچىمى» ئالللىقاچان تۈزۈپ ئېلان قىلىنغان. ئۇنىڭغا قەتئىي ئەمەل قىلىش كېرەك. ئىچىدىغان سۇنىڭ تازىلىق ئۆلچىمىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، سۇ مەنبەلىرىنى قوغداش ئەڭ

ئالدىنقى چارىدىن ئىبارەت.

1. سۇنىڭ تۈرلىرى

تەبىئەتتە سۇ ئاسماندىن چۈشكەن سۇ، يەر يۈزىدىكى سۇ ۋە يەر ئاستى سۈيىدىن ئىبارەت ئۈچ تۈرگە بۆلىنىدۇ.

ئاسماندىن چۈشكەن سۇ: بۇ، يامغۇر، قار سۇلىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇلۇتتىن چۈشۈش چېغىدا ئۇلار پاكىز بولىدۇ. ئەمما چۈشۈش جەريانىدا ھاۋا قاتلاملىرىدىن ئۆتۈش چېغىدا ھەرخىل گازلارنى، ھاۋادىكى چاڭ — توزان، مىكروبلارنى سۈمۈرۈۋالىدىغانلىقى؛ يەر يۈزى ياكى ئۆگزىلەرگە چۈشكەندە، يەنە نۇرغۇن پاسكىنا نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرۇۋالىدىغانلىقى سەۋەبلىك، ئەسلى پاكىزلىقىنى ساقلاپ قالالمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئاسماندىن چۈشىدىغان سۇلارنىڭ مىقدارى چەكلىك ۋە ھەمىشە يېغىۋەرمەيدۇ. ساقلاپ ئىچىشكە توغرا كېلىدۇ، ئۇزاق ساقلانسا بۇزۇلىدۇ. يامغۇر سۇلىرىنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە، پاكىز ئۆگزىگە چۈشكەن يامغۇر سۈيىنىڭ كۆپ قىسمى نودىن چۈشۈپ بولغاندا ئاندىن كېيىنكى يېرىمىنى يىغىۋېلىش، ئىغىزلىق كۈپتە ساقلاش، بەك ئۇزاق ساقلىماي ئىشلىتىۋېتىش لازىم.

يەر ئۈستى سۇلىرى: بۇ دەريا، ئېرىق — ئۆستەڭ، كۆل، دېڭىز سۇلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. دېڭىز سۈيى شور بولغاچقا ئىچىشكە يارىمايدۇ (ئەمما ھازىر بەزى ئەللەردە مەخسۇس شورسىزلاندۇرۇش زاۋۇتلىرىدا شورىدىن ئاجرىتىپ دېڭىز سۈيىنى ئىچىشكە ئىشلەتمەكتە). قالغان سۇلار ھەممىسى تاتلىق سۇ ھەمدە مىقدارى كۆپ، ئېلىپ ئىشلىتىش ئوڭايراق. ئەمما ھەرقانداق يەر ئۈستى سۇلىرىنىڭ ئۈستى ئوچۇق، تۇرۇش ئورنى يەر يۈزىدىن پەسرەك كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چاڭ — توزان، گەندە، قىغلار بىلەن ئوڭايلا بۇلغىنىدۇ. بەزى ئېرىق — ئۆستەڭ، دەريا، كۆل سۇلىرى قىغ، گەندىلەر ئۇچۇپ چۈشۈپ ياكى كۆنجى يېمەك — ئىچمەك كاسىپلىرى تەرىپىدىن، سانائەت كارخانىلىرىنىڭ چىقىرىندىلىرى بىلەن بۇلغىنىدۇ. ئېقىپ كېلىش جەريانىدا يەر يۈزىدىكى قۇم — توپا، پاسكىنا نەرسىلەرنى بىللە ئېقىتىپمۇ بۇلغىنىدۇ. كىشىلەرنىڭ كىر مازغاپلىرى، يۇندىلارنى تۆكۈشى بىلەن ئېقىن سۇلارنىڭ سۈپىتىگە دەخلى يېتىدۇ. كۆل سۇلىرىدىن ئادەملەرمۇ ئىچىدىغان، ھايۋانلارنىمۇ سۇغىرىدىغان ناچار ئادەتلەر بار. شۇڭا يەر ئۈستى سۇلىرىنى ئىچىشكە ئىشلىتىلىدىغان جايلاردا يۇقىرىقىدەك سۇ مەنبەلىرىنى بۇلغايدىغان ھادىسىلەرگە قارشى مۇۋاپىق تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، سۇنىڭ تازىلىقىنى ساقلاشقا تىرىشىش، كەڭ

خەلق ئاممىسىنىڭ پاكىز سۇ ئىچىپ ساغلام بولۇشىنى كاپالەتلەندۈرۈش زۆرۈر.

يەر ئاستى سۇلىرى: يەر ئاستى سۇلىرى قۇدۇق سۈيى ۋە بۇلاق سۇلىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، يەر ئاستى سۇلىرى يەر ئۈستى سۇلىرىنىڭ زېمىنىگە شىڭىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. يەر ئۈستى سۇلىرى يەرگە سىڭىپ كىرىش جەريانىدا، تۈرغۈن پاسكىنا نەرسىلەر يەر قاتلىمىدىكى قۇم، شېغىللاردىن سۈزۈلۈپ ئۆتىدىغانلىقى ئۈچۈن، بىر قەدەر پاكىزرەك ھېسابلىنىدۇ. ئەمما بەزى جايلاردا يەر ئاستى سۇلىرى ھەرخىل يەر قاتلاملىرىدىن سىزغىپ ئۆتۈشتە بىر قىسىم خىمىيىۋى ماددىلارنى ئېرىتىپ چۈشكەچكە، يەر ئاستى سۇلىرى كۆپىنچە قاتتىق سۇغا ئايلىنىپ قالىدۇ، تەركىبىدە ھەرخىل ئانئورگانىك تۇزلار جىقراق بولىدۇ. ئىچىلىدىغان سۇلارنى پاكىز ۋە بىخەتەر قىلىشنىڭ توپ چارىسى ئىچىلىدىغان سۇلارنى مەركەزلەشتۈرۈپ تۇرۇبا ئارقىلىق تەمىنلەيدىغان ئۈرۈنلارنى قۇرۇپ، سۇنى زەمچە بىلەن تىندۇرۇپ، خلورلۇق ھاك بىلەن جاراسىمسىزلاندۇرۇپ تەمىنلەشتىن ئىبارەتتۇر. سۇ ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ. (1) تاتلىق سۇ ۋە تۇزلۇق سۇ. (2) قاتتىق سۇ ۋە يۇمشاق سۇ. (3) ئېغىر سۇ ۋە يەڭگىل سۇ قاتارلىقلار.

2. سۇنىڭ خۇسۇسىيىتى:

سۇنىڭ بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتى يوق، ئۇ پەقەت تاماقلارنىڭ ھەزىم بولۇشى، ماددا ئالمىشىش، ماددىلارنى ئېرىتىش ۋە ئاقتۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ، دەپ قارالسىمۇ لېكىن ئەمەلىيەتتە سۇنى ئادەم بەدىنىدىكى ئوزۇقلۇقنىڭ ئەڭ چوڭ قىسمى دېيىشكە بولىدۇ. چۈنكى ئادەم بەدىنىنىڭ 60 پىرسەنتتىن ئارتۇقراقنى ياكى 2/3 قىسمىنى سۇ تەشكىل قىلىدۇ. چۈنكى بۇ ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈر بولۇپ، بۇنىڭ بەدەندىكى ئاساسىي روللىرى تۆۋەندىكىچە:

1) بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلارنى ئېرىتىش ۋە خىمىيىۋى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ھەزىم قىلىشقا لايىقلاشتۇرۇپ، ئۇلارنىڭ پۈتۈن بەدەنگە شورۇلۇپ بەدەننىڭ قۇرۇلۇشىغا خىزمەت قىلىشى ئۈچۈن ياردەم قىلىدۇ؛ ئەگەر سۇ مەزكۇر ئوزۇقلۇقلارنى ئېرىتىپ بەرمىسە، ئۇلارنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشى مۈشكۈل بولىدۇ.

2) سۇ قاننىڭ سۇيۇقلۇقىنى تەڭشەپ تۇرۇپ ئۇنىڭ مۇۋاپىق يۈرۈش قىلىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قاننىڭ تەركىبىدە تەخمىنەن 80% ئەتراپىدا سۇ بولغاندىلا ئاندىن ئۇ سۇيۇق سۈپىتىدە تۇرالايدۇ. يەنە سۇ، بەدەن ھارارىتىنى تەڭشەشتىمۇ كۆرۈنەرلىك رولغا ئىگە.

3) ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىشتىن ھاسىل بولغان ھەرخىل ئارتۇق

نەرسىلەرنى سۈيدۈك، ئارقا تەرەت، تەر ۋە تۈك تۆشۈكچىلىرى ۋە باشقا يوللار ئارقىلىق بەدەندىن چىقىپ كېتىشنى ئوڭايلاشتۇرۇپ بېرىدۇ. يىغىنچاقلىغاندا سۇنىڭ ئىنسانلار بەدىنىدىكى رولى تۆۋەندىكىچە: ① بەدەنگە قارىتا تېمپېراتۇرىنى تەڭشەش رولى بولىدۇ. ② توقۇلما ئەزالارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ساقلايدۇ. ③ توشۇش، يەتكۈزۈش، چىقىرىش جەريانىغا قاتنىشىدۇ. ④ ئېرىتىش شۇنداقلا سىڭىپ ئۆتۈش جەريانىغا قاتنىشىدۇ. ⑤ توقۇلمىلارنىڭ مەلۇم ئوسموتىك بېسىمىنى تەڭشەيدۇ.

سۇنىڭ ئادەم بەدىنى ئۈچۈن، ھەتتا پۈتۈن مەخلۇقنىڭ ھاياتى ئۈچۈن نەقەدەر ئەھمىيەتلىك نەرسە ئىكەنلىكىنى ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى ئاللىقاچان بىلگەن. ئادەم بەدىنىدە سۇيۇقلۇق كەملەپ كەتكەن چاغدا، كېلىپ چىقىدىغان خەتەرلىكلەرنىمۇ چۈشەنگەن. شۇنىڭ ئۈچۈن قەدىمكى ھۆكۈمالار ئادەمنىڭ بەزى كېسەللىكلىرىنى پەقەت سۇ بىلەنلا داۋالاش ئۇسۇللىرىنىمۇ ئىجاد قىلغان. دەرسلىك ماتېرىياللىرىمىزدىن «ئۇيغۇر تېبابەت داۋالاش تېخنىكىسى» دېگەن قىسمىدا، سۇ بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى خېلى كۆپ ئورۇننى ئىگىلەيدۇ.

بەزىلەر: «ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەل داۋالاشتا سۈرگە دورىلىرىنى كۆپ ئىشلىتىپ ئادەم بەدىنىدىكى سۇيۇقلۇقلارنى كۆپلەپ چىقىرىۋېتىدۇ. مۇنزىج، مۇسھىل، شەربەت، كاشكاپ، مۇخرىج دېگەن نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى ئادەمدىن سۇيۇقلۇق چىقىرىدىغان ئۇسۇللاردۇر. مۇنداق ئۇسۇل سۇ يوقىتىش، قۇرغاقلىتىش، بەدەننىڭ قۇرۇپ كېتىشى قاتارلىق خەتەرلىك ھادىسىلەردىن خالى بولمايدۇ» دەپ قارىشىدۇ. بۇلارنىڭ بۇنداق قارىشى پەقەت بىر تەرەپلىمىلىك قاراش. ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى يۇقىرىدا ئېيتقاندەك، ئادەم بەدىنىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ ئەھمىيىتىنى چۈشىنىدۇ. ئۇلارمۇ ھەرقانداق كېسەلگە كەلسە ــ كەلمەس سۈرگۈ دورىلىرىنى شەربەت ۋە مۇخرىجاتلارنى بېرىۋەرمەيدۇ. ئۇلار ئادەم بەدىنىدە زەھەرلىك سۇيۇقلۇقلار (ماددا ئالمىشىش مەھسۇلاتلىرى)، ھەرخىل خىلىتلەر، ۋە باشقا ماددىلىرىنىڭ توسۇلۇپ قالغانلىقى قاتارلىق ماددىي سەۋەبلەرنى ئۆزىنىڭ مەخسۇس ئۇسۇللىرى بىلەن تەكشۈرۈپ كۆرگەندىن كېيىن، ئالدى بىلەن شۇ ماددىلارنىڭ ئېرىش، پارچىلىنىش ۋە بەدەندىن چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولۇشى ئۈچۈن، شۇنىڭغا مەخسۇس «مۇنزىج» (پىشۇرغۇچى) دېگەن مۇرەككەپ دورىلارنى بېرىدۇ. ئاندىن كېيىن شۇ ماددىنى بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن مەخسۇس سۈرگە دورىلىرى يەنى مۇخرىج، مۇسھىللارنى ياكى سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلار يەنى مۇددىراتلار بېرىلىدۇ. تەرلىتىش، قەي قىلدۇرۇش، قان ئېلىش ئارقىلىقمۇ بەدەندىكى زىيانلىق نەرسىلەرنى تازىلىنىدۇ. بۇنى توغرا چۈشىنىش كېرەك.

§3. يىمەك ـ ئىچمەك

غىزا بىلەن ئادەم بەدىنى پەرۋىش تاپىدۇ. كۈچ قۇۋۋەت ۋە ھارارەت غىزادىن پەيدا بولىدۇ. ھايات ۋە سالامەتلىكنى ساقلاش ئۈچۈن توغرا ئوزۇقلىنىش بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. ساق ۋە ساغلام ئادەم سەككىز كۈنگىچە تاماق يېمىسە ئاچلىقتىن ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ھەرخىل جىسمانىي ئەمگەك ۋە ھەرىكەتلەر سەۋەبى بىلەن ئادەمنىڭ بەدىنى ھەر سېكونت ۋە ھەر مىنۇت ئىچىدە قۇۋۋەت (ئېنېرگىيە) سەرپ ئېتىپ تۇرىدۇ. ئوخشىمىغان جىسمانىي ھەرىكەت ۋە ئەمگەكلەردە مەلۇم مىقداردا كۈچ، ھارارەت (كالورىيە) سەرپ بولۇپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: ئادەم ئەمگەك قىلىش، سۆزلەش، نەپەس ئېلىش ۋاقىتلىرىدىمۇ ئادەمدىن كۈچ قۇۋۋەت چىقىپ كېتىپ تۇرىدۇ ۋە ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىش ۋە خىمىيۋى ئۆزگىرىشلەر سەۋەبىدىن كېرەكسىز بولۇپ چىققان نەرسىلەر تەر، سۈيدۈك، ئارقا تەرەت، تۈكرۈك ۋە باشقا ئاجراتمىلار شەكلىدە چىقىپ كېتىدۇ. مانا بۇلار بەدەننىڭ سەرپىياتىدۇر. بەدەن بۇ سەرپىياتنى تولۇقلاش ئۈچۈن يېمەك ــ ئىچمەككە موھتاج. يېمەك ــ ئىچمەكتىن بەدەندە ئىسسىقلىق ۋە كۈچ ــ قۇۋۋەت پەيدا بولىدۇ. بۇ كۈچ ــ قۇۋۋەتلەر يەنە سەرپ بولۇپ تۇرىدۇ. ئەگەر بۇنداق قىلىنمىسا سالامەتلىككە تەسىر يېتىدۇ. بەدەندە يېتەرلىك ھارارەت ۋە يېتەرلىك ئوزۇقلۇق بولمىسا ئادەمدە كەم ماغدۇرلۇق ۋە ئورۇقلۇق سادىر بولىدۇ. نەتىجىدە، يەنە ھەرخىل كېسەللىكلەرمۇ كېلىپ چىقىدۇ. ئاچارچىلىق زامانىسىدا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەرنى ھەممە ئادەم بىلىدۇ. تاماق بەدىنىمىزدە مەلۇم دەرىجىدىكى ھارارەتنى ساقلاش، كۈچ قۇۋۋەت بېرىش ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم نەرسە بولسىمۇ، لېكىن بۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە بەدەنگە ئۆزلىشىش سالاھىيىتى بولۇشى بىلەن بىرگە، سان جەھەتتىمۇ يېتەرلىك بولۇشى كېرەك. ئوزۇقلۇق ماددىسى سۈپەت جەھەتتە ناچار، سان جەھەتتە يېتەرلىك بولمىسا ناچار ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ. بۇ بەدەندە ئاجىزلىق پەيدا قىلىدۇ ۋە ھەم ھەرخىل كېسەللىكلەر سادىر بولۇشقا زېمىن ھازىرلايدۇ.

1. غىزالارنىڭ بەدەندىكى تەسىرى

قەدىمكىلەر، ئادەم بەدىنىگە داخىل بولغان نەرسىلەرنىڭ ئۆلارنىڭ بەدەندىكى تەسىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىر نەچچە خىلغا بۆلگەن:

ئۇلارنىڭ قارىشىچە ئادەم بەدىنىگە داخىل بولغان نەرسىلەرمۇ ئەسلىي تەبىئەت ماددىلىرىدىن ئىبارەت. ماددا دېگەندە، ئۈچ خىل ئالاھىدىلىككە بۆلىنىدۇ:

1) ماددىنىڭ ئۆز شەكلى بولۇشى، مەلۇم ئورۇننى ئىگىلىشى، بويىغا، توغرىسىغا ئۆلچەش مۇمكىن بولۇشى كېرەك.

دېمەك، بەش سەزگۈ ئەزالىرى بىلەن سېزىشى مۇمكىن بولغان نەرسىلەرلا ماددا دېيىلىدۇ.

2) ھەرقانداق ماددىنىڭ ئۆزىگە ئوخشاش ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان سۈپىتىمۇ بولىدۇ. بۇ «سۈرەت» دەپمۇ ئېيتىلىدۇ.

3) ئۇنىڭدىن چىقىدىغان ياكى تارقىلىدىغان ئىسسىق ياكى سوغۇق، قۇرۇق ياكى ھۆل خاراكتېرلىك كۈچ بارلىقىغا كېلىدۇ. بۇنى كۆز بىلەن كۆرۈش مۇمكىن ئەمەس، ئەمما بۇنىڭ تەسىرىگە قاراپ بىلگىلى بولىدۇ. ئۇ كەيپىيات دېيىلىدۇ. مەسىلەن: بىر تال تۆمۈرنى ئالساق ئۇنىڭ نەق شەكلى ماددا دېيىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۆزگىرىشىگە قابىل بولغان شەكلى (يۇمىلاق بولۇش، سوقا بولۇش، پىچاق بولۇش، يىڭنە بولۇش ياكى خىمىيۋى جەھەتتىن ئۆزگىرىپ داتلىشىش دورا بولۇش قاتارلىقلار) ئۇنىڭ سۈپىتى دېيىلىدۇ. تۆمۈرنى قىزىتقاندا ئىسسىقلىق چىقىرىشى، سوۋۇغاندا سوغۇقلۇق چىقىرىشى ياكى قىزىتىشى ياكى سوۋۇتۇشى بۇلار ئۇنىڭ كەيپىياتى بولىدۇ. دېمەك: ھەرقانداق ماددا بۇ ئۈچ خىل ئالاھىدىلىكتىن خالى ئەمەس. ماددىلار ئۆزىدە مەۋجۇت بولغان بۇ ئۈچ خىل ئالاھىدىلىك بىلەن باشقا شەيئىلەرگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىدۇ. ئۇنىڭ بۇ خۇسۇسىيىتى ئۆزىدە ماددىلىق ئالاھىدىلىكى بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. بەزىدە بۇنىڭ كەيپىياتى ۋە سۈپىتىنىڭ تەسىرى بولمايدۇ ياكى بەزىدە ماددىلىق ئالاھىدىلىكىنىڭ ھېچقانداق تەسىرى بولماستىن كەيپىياتى ۋە سۈپىتىلا تەسىر قىلىدۇ ياكى بەزىدە ھەر ئۈچ ئالاھىدىلىكى بىردەك تەسىر قىلىدۇ. ماددىلاردا، مۇشۇنداق ئۈچ خىل ئالاھىدىلىك مەۋجۇت بولغاچقا، ئادەملەر ئىستېمال قىلغان ھەرقانداق ماددىمۇ بۇ ئۈچ خىل تەسىردىن خالى بولالمايدۇ. مەسىلەن: ئادەم تېنىگە كىرگەن ماددا بىر خىل رولنىلا ئوينىسا، يەنى ئادەتتىكى ئوزۇقلۇق ۋەزىپىسىنىلا ئۆتىسە، ئەمما ئۇنىڭدىن كەيپىيات ۋە سۈپەتلەرنىڭ رولى كۆرۈلمىسە ئۇنى «غىزايى مۇتلەق» (نوقۇل ئوزۇق) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: بۇغداي، قوناق، گۆش ۋە باشقا ئادەتتىكى يېمەكلىكلەرگە ئوخشاش.

ئەگەر ئۇنىڭ بەدەندىكى تەسىرى ماددا ياكى ئۇنىڭ كەيپىياتى بىلەن بىرگە بولۇپ، ماددىسىنىڭ تەسىرى كۈچلۈكرەك بولسا، ئۇنىڭدىن ھاسىل بولغان خىمىيۋى ئارىلاشما (خىلىت) بەدەنگە ئۆزلىشىشكە لايىق بولسا، ئۇ «غىزايى داۋايى» (داۋالىق

ئوزۇق) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئارپا سۈيى، قوغۇن — تاۋۇز، چامغۇر — زەدەك، كاۋا — قاپاقلارغا ئوخشاشلا. چۈنكى، بۇنداق نەرسىلەر ئادەم بەدىنىدە ئۆزىنىڭ ماددىلىق خاراكتېرى بىلەن ئوزۇقلۇق رولىنى ئوينىسا كەيپىياتلىرى ئارقىلىق يەنى سوۋۇتۇش، قىزىتىش، قۇۋۋەت بولۇش، سۈيدۈك ھەيدەش قاتارلىق كەيپىياتلىرى بىلەن داۋالىق رولىنى ئوينايدۇ.

ئەگەر ئۇنىڭ تەسىرى ماددىسى ۋە سۈپىتى ئارقىلىق بولۇپ، ئەمما سۈپىتىنىڭ تەسىرى كۈچلۈكرەك بولسا، ئۇ «غىزايى زۇل خاسىيەت»، «قوش خاسىيەتلىك ئوزۇقلۇق» دېيىلىدۇ. مەسىلەن: كالا يېغى، سۈت — قايماققا ئوخشاش.

ئەگەر ئۇنىڭ تەسىرى ماددا، سۈپەت ۋە كەيپىيات قاتارلىق ھەر ئۈچىلىسى ئارقىلىق بولسا، ئۇنىڭ غىزالىق تەرىپى كۆپرەك بولۇشىمۇ مۇمكىن ياكى داۋالىق تەسىرى كۆپ بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئەگەر غىزالىق تەرىپى كۆپرەك بولسا «غىزايى داۋايى زۇل خاسىيەت» دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئالما، ئانار، ئوخشاش نەرسىلەر. چۈنكى بۇ نەرسىلەردە ئوزۇقلۇق بار. ئاز — تولا خۇشاللاندۇرۇش ۋە قىزىتىش قاتارلىق كەيپىياتىنىڭ تەسىرىمۇ بار. ئەگەر يېنىنگە ئوخشاش ئۇنىڭ داۋالىق تەرىپى كۈچلۈك بولسا «داۋايى زۇل خاسىيەت» دېيىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ تەسىرى كەيپىياتى ۋە سۈپىتى بىلەن بولۇپ، خىمىيىۋى ئۆزگىرىش قىلغاندىن كېيىن بەدەنگە زەھەرلىك تەسىر قىلسا «غىزايى داۋايى سەممىي» (زەھەرلىك ئوزۇق ۋە داۋا) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ گۆشى، زەھەرلىك ئۆسۈملۈكلەر ۋە زەھەرلىك مېۋىلەرگە ئوخشاش.

ئەگەر ئۇ نەرسىلەرنىڭ تەسىرى پەقەت كەيپىياتى بىلەنلا بولۇپ ماددىسىنىڭ ئوزۇقلۇق سۈپىتىدە بەدەنگە ئۆزلىشىش سالاھىيىتى بولمىسا، ئۇ «داۋايى مۇتلەق» (نوقۇل داۋا) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئاقمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، قەلەمپۇرغا ئوخشاش دورىلار شۇ قاتاراغا كىرىدۇ. چۈنكى ئۇ نەرسىلەر ئادەم بەدىنىگە ئۆزىنىڭ ماددىسى بىلەن ئەمەس، بەلكى كەيپىياتى ۋە سۈپىتى بىلەنلا تەسىر قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇلار «داۋا» دېيىلىدۇ. «غىزا» دېيىلمەيدۇ. ئۇنىڭ تەسىرى بەدەنگە ماددىسى ئارقىلىقلا بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ كەيپىياتىمۇ كۈچلۈكرەك بولسا، ئاندىقلارنى «داۋايى غىزا» (داۋالىق غىزا) دەپ ئېيتىلىدۇ. مەسىلەن: ئارپا بېدىيان، زىرىگە ئوخشاش نەرسىلەر.

ئەگەر بىرەر نەرسىنىڭ بەدەنگە تەسىرى ئۆزىنىڭ تىپىك سۈپىتى ئارقىلىقلا بولسا، ئۇنى «داۋايى زۇل خاسىيەت» (قوش خۇسۇسىيەتلىك داۋا) دەپ ئاتىلىدۇ.

قوش خاسىيەتلىك (زۇل خاسىيەت) داۋالار ئىككى قىسىم بولىدۇ: بىرسى،

ئىنساننىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق ۋە ھاياتىغا ياردەمچى بولىدۇ. ئەگەر ئۇ يەككە ھالەتتە بولسا، ئۇ «پادى زەھرى» (نەق پايدىلىق تەسىر قىلىدىغان، تەسىرى ئېنىق ۋە تېز كۆرۈلىدىغان، ئەمما زەھەرلىك تەرىپى ئەسلا بولمايدىغان داۋا). مەسىلەن: زەھرى مىھرە، ھەجەرۇتتىس، ئىپار، ئەنبەرلەر.

ئەگەر مۇرەككەپ ھالەتتە (ياسالغان دورا ھالىتىدە) بولسا، ئۇ «تەرياق» دېيىلىدۇ. مەسىلەن: تەرياقى فارۇق دېگەنگە ئوخشاش.

ئۇلار ئادەمنىڭ مىزاجىغا قارشى ۋە ھالاك قىلغۇچى بولسا، ئۇ سىممە مۇتلەق «نوقۇل زەھەر» (ئادەمنى دەرھال ئۆلتۈرىدىغان ۋە ھېچقانداق پايدىسى يوق نەرسە) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: مەرگىمۇش، ئاق پارپا، يىلان زەھرى قاتارلىقلار.

بەدەنگە تەسىرى جەدۋارغا ئوخشاش كەيپىياتى ۋە سۈرىتى بىلەن بولسا، ئۇ «داۋايى زۇلخاسسىيەت» دېيىلىدۇ.

بىرەر ماددىنىڭ تەسىرى ۋە ئۇنىڭ كەيپىياتى ۋە سۈپىتى ئارقىلىق بولۇپ، خىمىيىۋى ئۆزگىرىشلەردىن كېيىن زەھەرلىك تەسىر كۆرسەتسە، ئۇ «زەھەرلىك دورا» دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئەپيۇن، پەرفىيۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار.

يۇقىرىدا بىز قانداق نەرسىنىڭ ئوزۇقلۇق غىزا دېيىشكە لايىق بولىدىغانلىقىنى قىسقىچە بايان قىلدۇق. ئۇندىن باشقا غىزالار يەنە لەتىف، كەسىيف ۋە مۆتىدىل دەپ 3 خىلغا ئايرىلىدۇ. لەتىف ئوزۇقلۇق پارچىلىرى ناھايىتى يۇمشاق، سىڭىشلىق ھارارىتى، قۇۋۋىتى (كاكالورىيىسى) ياخشى بولغان، ئۇنىڭدىن سۇيۇق قان پەيدا بولىدىغان ئوزۇقلۇقلار «لەتىف ئوزۇقلۇق» دېيىلىدۇ. پارچىلىرى زىچ ۋە قېلىن، يىرىك، ھارارىتى ۋە قۇۋۋىتى تۆۋەن ئۇنىڭدىن قويۇق خىلتلار ئاجراپ چىقىدىغان ئوزۇقلۇقلار بولسا ئۇ «كەسىيف» تاماق (يىرىك تاماق) دېيىلىدۇ. ئەگەر ئىككىلىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا يەنى نورمال بولسا، ئۇ «مۆتىدىل غىزا» ياكى (مۆتىدىل ئوزۇق) دېيىلىدۇ.

يۇقىرىدىكى ئۈچ خىل تاماق (ئوزۇق) لار يەنە تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خۇسۇسىيەتنىڭ بىرىگە ئىگە بولىدۇ: بەزىلىرى سان جەھەتتىن كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. لېكىن بەدەنگە ئۆزلىشىدىغان قىسمى ئاز، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن بولىدۇ. بۇنداقلار قەدىمكى كىتابلاردا «قەلىلۇل غىزا» ياكى «قەلىلۇل ئەغرىيىە» دېيىلىدۇ.

يەنە بەزىلىرى مىقدارى ئاز بولسىمۇ بەدەنگە ئۆزلىشىدىغان تەركىبى مول، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ. بۇنداق ئوزۇقلار «كەسىرۇلغىزا» دەپ ئاتىلىدۇ.

بەزى ئوزۇقلۇقلار ھەر ئىككى جەھەتتىن ئوتتۇرا ھال بولۇشى مۇمكىن. بۇنداق

ئوزۇقلار «مۆتىدىل غىزا» دېيىلىدۇ.

2. غىزالارنىڭ تۈرلىرى

ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بەدەندىكى ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى ۋە ھەزىم قىلغۇچى خېمىرە (فېرمېنت) لەر تەسىرىدە ھاسىل قىلىنىدىغان كەيمۇس (يېمەكلىكلەر ھەزىم بولغاندىن كېيىن ھاسىل بولىدىغان يېرىم سۇيۇق ھالەتتىكى تەكشى ئارىلاشقان سۇتسىمان ياكى بوتقىسىمان نەرسە. بۇ زامانىۋى تېبابەتتە خىمۇس دېيىلىدۇ) نىڭ سۈپىتىگە، بەدەنگە سىڭىشى ئوزۇقلۇق قىممىتىگە ئاساسەن يەنە تۆۋەندىكىچە 18 تۈرگە ئايرىلغان:

(1) بەدەنگە ئوزۇق بولۇش سۈپىتى ياخشى، سىڭىشى ئوبدان، ئۆزى يۇمشاق بولغان ئوزۇقلۇقلار، مەسىلەن: بۇغداي نېنى، چۆچە، كەكلىك، قۇچقاچ قاتارلىق كىچىك قۇشلار گۆشى شورپىسى ئىچىملىكلەر، پىۋە قاتارلىق ھاياتىن(ۋىتامىن) ئا. د . مول يېمەكلىكلەر، يۇمشاق ئوڭاي سىڭىدىغان كەيمۇسلۇق ئوزۇق (لەتىيىف سالىھىل كەيمۇس) دېيىلىدۇ؛

(2) ئۆزى يۇمشاق بەدەنگە ئۆزلىشىشى ياخشى، ئەمما ئوزۇقلۇق ماددىسى ئاز بولغان يېمەكلىكلەر. مەسىلەن: ئانار، ئالما، كاھۇ (ئۇسۇلۇك) قاتارلىق ئۆسۈملۈك شەربەتلىرى، يەنى ۋىتامىن «س» مول ئوزۇقلۇقلار ـــ يۇمشاق، شىگىشلىق، كەيمۇسلۇق، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاز يېمەكلىكلەر «لەتىيىف سالىھىلكەيمۇس قەلىلۇلغىزا» دېيىلىدۇ؛

(3) بۇغداي نېنى، مايلىق دانلار: ئۆزى يۇمشاق، سىڭىشلىق، ئوتتۇرىچە ئوزۇقلۇق يېمەكلىكلەر «لەتىيىف سالىھىلكەيمۇس مۇتەۋەسسىتۇلغىزا».

(4) ئۆزى يۇمشاق ئوزوقلۇقتا باي، ئەمما بەدەنگە ئۆزلىشىشى قىيىن بولغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: كۆك كەپتەر گۆشى، ھايۋانلارنىڭ ئىچ باغرى (ئۆپكە قېرىنلىرى) «لەتىيىف رەددىيۇلكەيمۇس» دېيىلىدۇ؛

(5) ئۆزى يۇمشاق، ئۆزلىشىشى ناچارراق، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئازراق بولغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: تۇرۇپ، قىچا، پىياز ۋە باشقىلار «لەتىيىف رەددىيۇلكەيمۇس قەلىلۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(6) ئۆزى يۇمشاق، ئۆزلىشىشى ناچارراق، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئوتتۇرا ھال بولغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: پېتىر نان، قۇرۇق ئەنجۈر، قوغۇن قاتارلىقلار «لەتىيىف رەددىيۇلكەيمۇس مۇتەۋەسسىتۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(7) سىڭىشىشى تەس، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى

يېمەكلىكلەر مەسىلەن: ياغدا پىشۇرۇلغان توخۇم ئاق ــ سېرىقى، سېمىز ئۆچكە گۆشى، ياغلىق نان ۋە بېلىق گۆشلىرى، «كەسىيىق سالىھىلكەيمۇس كەسىرۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(8) سىڭىششى تەس، ئۆزلىششى ياخشى، ئوزۇقلۇق ماددىسى ئاز يېمەكلىكلەر مەسىلەن: كالا سۈتى، ئامۇت، توك ئالما، نەشپۈت ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار »كەسىيىق سالىھىلكەيمۇس قەلىلۇلغىزا« دەپ ئاتىلىدۇ.

(9) سىڭىششى تەس، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق تەركىبى ئوتتۇرا ھال بولغان يېمەكلىكەر مەسىلەن: موزاي گۆشى، كىيىك گۆشى، كاللا ــ پاقالچاق قاتارلىق «كەسىيىق سالىھىلكەيمۇس مۇتىۋەسىتۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(10) سىڭىشىش تەس، ئۆزلىششى ناچار، ئوزۇقلۇق ماددىلىرى كۆپ يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: ئات گۆشى، كالا گۆشى، ئۆردەك گۆشلىرى«كەسىيىق رەددىيۇلكەيمۇس كەسىيرۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(11) سىڭىششى تەس، ئۆزلىششى ناچار، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى ئاز يېمەكلىكلەر مەسىلەن: چانالغان (قىيما قىلىنغان) گۆش، پەتىنگان (چەيزە) قاتارلىقلار «كەسىيىق رەددىيۇلكەيمۇس قەللۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(12) سىڭىششى تەس، ئۆزلىششى ناچار، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئوتتۇرا ھال بولغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: قوتاز گۆشى، توشقان گۆشى قاتارلىقلار «كەسىيىق رەددىيۇلكەيمۇس مۇتەۋەسسىتۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(13) سىڭىششى ئوتتۇرا ھال، ئۆزلىششى ياخشى، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: توخۇ گۆشى، ئوغلاق گۆشى، بىر ياشلىق پاقلان گۆشى، بۇغداي نېنى قاتارلىقلار «مۆتىدىل سالىھىلكەيمۇس كەسىرۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(14) سىڭىشىش ئوتتۇرا ھال، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاز يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: چامغۇر، ئۈرۈك مېغىزى قاتارلىقلار «مۆتىدىل سالىھىلكەيمۇس قەلىلۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(15) سىڭىششى ئوتتۇرا ھال، ئۆزلىششى ياخشى، ئوزۇقلۇق ماددىسى ئوتتۇراھال يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: ساغلىق قوي، ئۆچكە گۆشلىرى ۋە گۈرۈچ قاتارلىقلار «مۆتىدىل سالىھىلكەيمۇس مۇتەۋەسسىتۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(16) سىڭىششى ئوتتۇراھال، ئۆزلىششى ناچار، ئوزۇقلۇق تەركىبى مول يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: قىزىلچا، قېرى ئۆچكە گۆشى «مۆتىدىل رەددىيۇلكەيمۇس كەسىيرۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(17) سىڭىششى ئوتتۇرا ھال، ئۆزلىششى تەسرەك، ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ئاز

تارماقلار. مەسىلەن: ياڭيۇ، كاللەك بەسەي (كەرەم) قاتارلىقلار «مۆتىدىل رەددىيۇلكەيمۇس قەلىملۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(18) سىڭىششى ئوتتۇرا ھال، ئۆزلىشىشى تەس، ئوزۇقلۇق ماددىسى ئوتتۇراھال يېمەكلىكلەر. مەسىلەن: قورۇتۇلغان بېلىقتا ئوخشاشلار «مۆتىدىل رەددىيۇلكەيمۇس مۇتەۋەسسىتۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

يېمەكلىكلەرنى يۇقىرىقىدەك 81 خىلغا ئايرىشنىڭ بەلگىلىك ئىلمىي ئاساسى بار، ئەمما ئۇنى تېخىمۇ مۇكەممەل ئىلمىي سەۋىيىگە كۆتۈرۈش ئۈچۈن، يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەجرىبە ۋە تەتقىق قىلىش لازىم.

3. غىزالاردىن مۇۋاپىق پايدىلىنىشنىڭ شەرتلىرى

قەدىمكى ھۆكۈمالار ساقلىقنى ساقلاش مەسىلىلىرىدە خېلى چوڭقۇر ئىزدەنگەن. بولۇپمۇ ئوزۇقلۇقلارنىڭ خاراكتېرىنى بەلگىلەش جەھەتتە ئالاھىدە ئىزدەنگەن. ئۇلار مۇۋاپىق ئوزۇقلۇقلار مەۋجۇت بولغان ھالەتتىمۇ ئۇنىڭدىن توغرا پايدىلىنىش ئۈچۈن، يەنە ئالتە خىل شەرت زۆرۈر دەپ ھېسابلىغان: (1) زۆرۈرىيەت ۋە ئېھتىياج؛ (2) سان ۋە سۈپەت؛ (3) ۋاقىت؛ (4)ئۇسۇل؛ (5) شەكىل؛ (6) ئادەت.

ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىچە دۇنيادىكى ھەرقانداق نەرسىدىن پايدىلىنىش ئۈچۈن مۇشۇ ئالتە خىل شەرتنىڭ بولۇشى زۆرۈر. مەسىلەن: زۆرۈرىيەت ۋە ئېھتىياج: بۇ ئىنسانلارنىڭ ھەممە ئىشلىرىدا ئەڭ ماھىر ۋە غەرەزسىز سادىق يولباشچىدىن ئىبارەت. چۈنكى ھەر نەرسىنىڭ توغرا مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇشىدا ئۇنىڭ ئەمەلىي ئېھتىياج ئۈستىگە قۇرۇلۇشى ئالدىنقى شەرتتۇر. ئەمەلىي زۆرۈرىيەت ۋە ئېھتىياج تەلەپ قىلمىغان بەلكى خىيال ۋە ھېسسىيات بىلەن ئېنشلەنگەن ئىشلار نەتىجىسىز بولۇپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەرقانداق ئىشتا ئەمەلىي ئېھتىياجنى ئاساس قىلىش كېرەك. شۇ جۈملىدىن ئوزۇقلىنىش ئىشلىرىمىزدىمۇ بەدەننىڭ ئېھتىياج ۋە زۆرۈرىيىتىنى نەزەردە تۇتۇلۇشى لازىم. مەسىلەن: ئادەم ئۇسسۇزلۇق ۋە ئاچلىقنى ھېس قىلغاندا، سۇ ئىچىش ۋە تاماق يېيىش كېرەك. چۈنكى ئۇسسۇزلۇق ۋە ئاچلىق ئېھتىياجىدىن ئىبارەت. ئۇسسىمىغان ۋە قورساق ئاچمىغاندا ئىچكەن ئۇسسۇزلۇق ۋە يېگەن تاماق زەرەر قىلىدۇ. چۈنكى غىزانىڭ زۆرۈرىيىتى بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش ئېھتىياجىنى قامداش ئۈچۈندۇر. قورساق توق بولسا ياكى ھەزىم ئەزالىرى ياكى بەدەندە بىرەر قانداق كېسەللىك بولغانلىقى سەۋەبىدىن ئۇسسۇزلۇق ۋە ئاچلىق ھېس قىلىنمىسا، بۇنداق ۋاقىتتا تاماققا ئېھتىياج يولمايدۇ. ئەمما قورساق ئاچ بولۇپ، ئاچلىقنى سەزمىگۈچىلەرگە قانداق ئۇسۇلدا بولمىسۇن ئوزۇقلۇق كىرگۈزۈپ بەدەن

ئېھتىياجىنى قاندۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. بۇنداق ۋاقىتلاردا قورساق ئاچمىغانلىقىغا قاراپ سويۇقلۇق ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن كارى بولماسلىق خەتەرلىكتۇر. مەسىلەن: ئادەمنىڭ بەدىنىدە تۆمۈر ماددىسى كەملەپ كەتسە ئۇنىڭ كەملەپ كەتكەنلىكىنى كېسەلنىڭ ئۆزى ھېس قىلمىسىمۇ، ئۇنىڭدا يۈز بەرگەن كەم قانلىق بەلگىلىرى — رەڭگىنىڭ تاتىرىپ كېتىشى، ماغدۇرسىزلىق، سوغۇق تەرلەش ۋە باشقىلار بەدەندىكى قىزىل قان دانچىلىرىنىڭ تۆمۈر ماددىسىغا ئېھتىياجلىق بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئۇنىڭغا تۆمۈر ماددىسى بار يېمەكلىكلەرنى، دورىلارنى بېرىش پايدىلىق. ئۇ ئېھتىياج ۋە تەلەپ بولمىغان شارائىت ئاستىدا، بۇ خىل ماددىلارنى كۆپلەپ بېرىش زىيانلىق، دېمەك، زۆرۈرىيەت ۋە ئېھتىياج ۋاقتىدا ھەرقانداق غىزا ۋە ھەرقانداق داۋا پايدىلىق. ئەگەر بەدەننىڭ ئېھتىياجى بولمىسا ئادەتتىكى تاماقمۇ زىيانلىق، بەلكى زەھەر بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئادەم ئوزۇقلىنىشتا، ئالدى بىلەن بەدەن ئېھتىياجىنى نەزەردە تۇتۇش ۋە ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق تەمىنلىنىش ساقلىقنى ساقلاشنىڭ ئەڭ بىرىنچى شەرتىدۇر. ئىككىنچى شەرت، ئوزۇقلۇقلارنىڭ سان ۋە سۈپەتلىرى تولۇق، كامىل بولۇشىدۇر. ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭمۇ سان ۋە مىقدارى ۋە سۈپىتى بەدەن ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق بولۇشى لازىم. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، يەنى ھەددىدىن ئارتۇق يېسە ياكى ئۇنىڭ سۈپىتى بەدەنگە مۇۋاپىق بولمىسا بۇلارنىڭ ھەممىسى زىيانلىقتۇر. مەسىلەن: قەنتنى ياكى ياغنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتەك، تاماقنىمۇ ھەددىدىن ئارتۇق يېگەندە زەھەرگە ئايلىنىدۇ. زەھەرلىك دورىلار سان جەھەتتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلسە، ئۆزىنىڭ زەھەرلىك رولىنى ئەمەس، بەلكى شىپالىق رولىنى جارى قىلىدۇ. مەسىلەن: سەممىلفار (مەرگىمۇش) نى بىر قېتىمدا 0.01 گرامدىن كۆپ بېرىلسە ئادەمنى قاتتىق زەھەرلەيدۇ. ئەمما 0.01 گرام مىقداردا بېرىلسە بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. شۇنىڭدەك ھەرقانداق داۋانىڭ مەخسۇس ئۆلچىمى بولۇپ، بۇ ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتكەندە، ھەممىسى زەھەر بولىدۇ، ھەتتاكى تۇزنىڭ بىر كۈنلۈك مىقدارى 02 گرامدىن ئېشىپ كەتسە تۇزمۇ زەھەرلەيدۇ ياكى ئۆز رولىنىڭ ئەكسىچە تەسىر قىلىدۇ. مەسىلەن: سانا، تۇربۇد قاتارلىقلارنىڭ بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى بەش گرامدىن ئېشىپ كەتمىسە، ئۆزىنىڭ سۈرگىلىك رولىنى ئۆتەيدۇ. ئەگەر بەش گرامدىن ئېشىپ كەتسە ئىچ سۈرۈش ئەمەس، ئەكسىچە قەۋزىيەت قىلىش رولىنى ئوينايدۇ. دېمەك، ھەرقانداق غىزا ۋە داۋانىڭ بەلگىلىك مىقداردا بولۇشى سالامەتلىكنى ساقلاشتا مۇھىم شەرتتۇر. ئۈچىنچى شەرت، ئوزۇقلۇق ئۈچۈنمۇ مۇئەييەن ۋاقىت بەلگىلىنىشى لازىم. بەدەندە تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشى ئۈچۈنمۇ، دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۆرۈش ئۈچۈنمۇ

مەلۇم ۋاقىت لازىم. ھەرقانداق يېمەك ــ ئىچمەك، ھەرقانداق دورىنىڭ تەسىر كۆرسىتىشى ئۈچۈن بەلگىلىك ۋاقىت لازىملىقى ئېتىبارغا ئېلىنمىسا، ئۇلار پايدا ئورنىغا زىيان كەلتۈرىدۇ. تۆتىنچى شەرت، ئۇسۇل. غىزا ۋە دورىلارنى ئىشلىتىشتە، ئۇنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مەلۇم ئىلمىي ئۇسۇل تەسىر قىلىش شەكلى ئوخشىمايدۇ. مەسىلەن: بەزى نەرسىلەر پۇرىغاندا تەسىر كۆرسەتسە، يېگەندە تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. مەرگىمۇشتىن بىر مىسقالنى ئادەم بەدىنىگە سىرتتىن سۈركەلسە ھېچقانداق تەسىر قىلمايدۇ. لېكىن تېرىدە زېدە بار يەرگە ئازراقلا سۈركەلسە دەرھال قانغا ئۆتۈپ زەھەرلەيدۇ. ھەبىبىلمۇلۇك (دەندە) نى يېگەندە قەي قىلدۇرۇش ۋە قۇستۇرۇش ۋە زەھەرلەش ئىشلىرى كۆرۈلىسمۇ، ئەمما ئۇنى كىلىزما قىلغاندا بۇنداق ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ. بەشىنچى شەرت شەكىل. دورا ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى ئىستېمال قىلىشتا شەكىلنىڭمۇ تەسىرى چوڭ. ھەرقانداق نەرسە ئۆزىنىڭ شەكلىنى ئۆزگەرتسە ئۇنىڭ تەسىرىمۇ ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: گۆشلەرنى پىشۇرۇش شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى ئۇنىڭ تەسىر قىلىش شەكلىنىمۇ ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. كاۋاپ قىلىنغان گۆش، سۇدا پىشۇرۇلغان گۆش، ياغدا قورۇلغان گۆش، قىيما قىلىنغان گۆش، ھوردا پىشۇرۇلغان گۆش، تاماقتا سېلىنغان گۆشنىڭ ھەممىسى بىر خىل گۆش بولسىمۇ ئۇنىڭ شەكلى ۋە سۈپەتلىرى، تەمى لەززىتى ئوزۇقلۇق تەسىرى بىر ــ بىرىگە ھەرگىز ئوخشاش بولمايدۇ. باشقا نەرسىلەرنىمۇ شۇنىڭغا قىياس قىلىش كېرەك. ئادەم ئۆز بەدىنى ۋە مىزاجىغا قاراپ شۇ نەرسىنىڭ سۈپىتى ۋە شەكلىنى تاللىۋېلىشى لازىم.

ئالتىنچى شەرت ئادەت مەسىلىسى: «ئادەت» ھەرقانداق ئىنساننىڭ ئەقلىي، جىسمانىي ۋە ئەخلاقىي تۇرمۇش شارائىتىدا ئالغا بېسىشى ياكى ناچارلىشىشىدا تەسىر كۆرسىتىدىغان مۇھىم ئامىلدىن ئىبارەت. ھەرقانداق ئىش ۋە ھەرىكەت تەكرارلىنىۋەرسە بۇ ئادەتكە ئايلىنىدۇ. ئادەت ئۇزۇن داۋام قىلسا تەبىئەتكە ئايلىنىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇنى تەرك ئېتىش تەس، بەلكى مۇمكىن بولمايدۇ. ياخشى ئادەتلەرنى ئۆزلەشتۈرۈش، يامان ئادەتلەرنى تاشلاش ئىنساننىڭ ھايات ــ ماماتىغا مۇناسىۋەتلىك چوڭ بىر مەسىلە. ئۇنىڭ ئۈچۈن ئوزۇقلۇق ۋە داۋالىنىق ماددىلارنى ئىشلىتىشتە، بەدەن ھالىتىگە قاتتىق دىققەت قىلىش كېرەك. ئادەملەرنىڭ مىزاجى ۋە ئادىتى ئوخشاش بولمىغاچقا يېمەك ــ ئىچمەك ، دورا ــ دەرمەكلەر تەسىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىپ كۆنۈپ قالغانلار، شۇ نەرسىلەرنى خېلى چوڭ مىقداردا يېگەندىمۇ تەسىرى كۆرۈلمەيدۇ. بەزى ئادەملەرگە تۇخۇم پايدا قىلسا، بەزى ئادەملەرگە زىيان قىلىدۇ. قەدىمكى تېبابەت كىتابلىرىدا ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى ئىستېمال قىلىشتا يۇقىرىقى ئىشلارنى نەزەردە تۇتۇش مۇھىم دەپ

كۆرسىتىلگەن.

ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تەركىبى ئادەم بەدىنىدىكى ماددىلار بىلەن ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن، ئۇ ئادەم بەدىنىگە داخىل بولۇپ ئۆزلىشىپ سىڭىپ بەدەننىڭ بىر قىسمى بولۇپ كېتىدۇ.

قەدىمكى ھۆكۈمالار ئۆز ۋاقتىدا ئوتتۇرىغا قويغان تۆت چوڭ ماددا(ئاناسۇرئەربەئە) ئىچىدىن زامانىۋى تەتقىقاتلار ئارقىلىق نۇرغۇن ئېلېمېنتلار ئارقىلىق نۇرغۇن ئېلېمېنتلار كەشىپ قىلىندى. ئۇلاردىن 20 دىن ئارتۇق ئېلېمېنت ئادەم بەدىنىدە مەۋجۇت. بۇ كەشپىيات قەدىمكى كىشىلەرنىڭ «ئادەم بەدىنىدە تۆت چوڭ ماددا خاراكتېرىگە مەنسۇپ نەرسىلەر مەۋجۇت» دېگەن پەرەزلىرىنىڭ ئىلمىي ئاساسىنى ئىسپاتلىدى.

بۇ ئېلېمېنت گەرچە يەككە ھالىتىدە ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق دېگەندە سۈپەتلەرگە ئىگە بولمىسىمۇ لېكىن ئۇلارنىڭ ئوخشاش جۇزئىسى ئۆزئارا بىرىككەندىن كېيىن يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە ماددىلارنى شەكىللەندۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرىدۇ.

ئوكسىگېن بىلەن ھىدروگېن بىر — بىرى بىلەن مۇۋاپىق شارائىتتا قوشۇلغاندا سۇ بولىدۇ. ئۇندىن كېيىن سۇ ئادەم بەدىنىدىكى ھۆللۈكنى پەيدا قىلىدۇ. توقۇلما ۋە ھۈجەيرىلەردە ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ پارچىلىنىشى، ئالمىشىشى، ئوكسىدلىنىش جەريانىدا، ئادەم بەدىنىدە ھارارەت پەيدا بولىدۇ. نىتروگېن باشقا نەرسىلەر بىلەن قوشۇلسا ياغ، گۆش ۋە باشقا قۇرۇلمىلار ياسىلىدۇ. دېمەك، مۇشۇ تۆت ئېلېمېنت يەنى ئوكسىگېن، ھىدروگېن، كاربون، نىتروگېنلار ئادەم بەدىنىدىكى ئاساسىي ئۇنسۇرلارنىڭ مۇھىملىرى ھېسابلىنىدۇ. ئۇندىن باشقا ناترىي، كالىي، كالتسىي، ماگنىي، خلور، گۈڭگۈرت، فوسفور قاتارلىقلار تۇز شەكلىگە كىرىپ ئادەمنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرىدە ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۇلار بەدەندە تەر بەلغەملەردە تېپىلىدۇ. ناترىي بىلەن خلور بىر — بىرى بىلەن قوشۇلۇپ ئاش تۇزىغا ئۆزگىرىپ قاندا ۋە ھۈجەيرە ئارىلىق سۇيۇقلۇقلىرىدە ھەمىشە ئۇچراپ تۇرىدۇ.

ئادەم ئوزۇقلۇقلىرىنىڭ تەركىبىدە يۇقىرىقىدەك ماددىلارنىڭ مەلۇم مىقدار ۋە مەلۇم نىسبەتتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى زۆرۈر. ئەگەر بۇلاردىن بىرەرسى كەملەپ كەتسە ياكى ئىنسان بەدىنىدە بىرەر خىل چاتاق چىقىدۇ. مەسىلەن: ناترىي كەملەپ كەتسە، پەي تارتىشىش، تۇتقاقلىق كۆكىرىش، قان ئايلىنىش قالايمىقانلىشىش قاتارلىقلار يۈز بېرىدۇ. ئادەم مېڭىسىگە بەش مىنۇت ئوكسىگېن يېتىشمىسە شۇ زامان ئۆلىدۇ. ئادەم بەدىنىدە سۇيۇقلۇق كەملەپ كەتسە، بەدەندە ماددا ئالمىشىش جارى بولالماي، پۇت —

قوللار قېتىپ قېلىش، تېرە قۇرغاقلىشىش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش ھەتتاكى ھوشىدىن كېتىپ قېلىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. بۇنداق مىساللار ناھايىتى كۆپ.

ئادەم بەدىنىدە تۆت چوڭ ماددىنى ئاساس قىلغان نۇرغۇن زۆرۈر ماددىلار كەشىپ قىلىنغان بولۇپ، ئۇلار ئۆسۈملۈك جىنسلىق، (نەباتى) ھايۋانات (ھايۋانىي) ۋە مەئدەن جىنسلىق(مەئدەنىي) دەپ چوڭ ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىنسان بەدىنىگە ئوزۇقلۇق بېلىدىغان قىسىملىرى تۆۋەندىكى بەش تۈرلۈك ئاساسىي ماددىلاردىن ئىبارەت:

①ئاقسىل(لەھمە — پىروتېئىن)؛②ياغلار(شەھىم — فىيتىس)؛ ③كاربون سۇ بىرىكمىلىرى(سۈككەر — كاربون ھىدرات) يەنى شېكەر ماددىلىرى؛ نىشاستە (كىراخمال) ۋە باشقا شىرنىلىكلەر؛ ④تۇزلار (مىلىخ — سالىت)؛ ⑤سۇلار. تېرىك ئادەم ئورگانىزمى مۇشۇ بەش خىل ئاساسىي ئوزۇقلۇق ماددىسىنى تېگىشلىك مىقداردا ئىشلىتىپ تۇرمىسا، سالامەتلىكى نورمال داۋام قىلالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلارنى ئادەم ھاياتى ئۈچۈن زۆرۈر ئوزۇقلۇق ماددىلارغىمۇ موھتاج. لېكىن تۇرمۇشتا بىر قىسىم ئادەملەر زۆرۈر بولمىغان نەرسىلەرنىمۇ ئىستېمال قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ بۇنداق زۆرۈر بولمىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشى پەقەت ‹‹كۆڭۈل ئېچىلىش››، ‹‹نەپسانىي ھوزۇرلىنىش›› ۋە خىيالىي ئويلار ئۈچۈندۇر. مەسىلەن: ھاراق — شاراپ، تاماكا، قەھۋا، كاكاۋو، چاي ۋە باشقا ناھايىتى كۆپ نەرسىلەر. بۇ نەرسىلەرنىڭ بەزىلىرى گەرچە ئادەم بەدىنى ئۈچۈن ئانچە — مۇنچە پايدىلىق بولسىمۇ، لېكىن زۆرۈر نەرسىلەر دەپ ھېسابلانمايدۇ. چۈنكى بۇلار بولمىسىمۇ ئادەمنىڭ ھاياتى داۋام قىلىۋېرىدۇ.

يۇقىرىدىكى بەش خىل ئاساسىي ئوزۇقلۇق ماددىلىرى يەككە (مۇفرەد) ماددىلار بولماي، بەلكى مۇرەككەپ ماددىلار بولۇپ، ئۇلارنىڭ تەركىبىدىكى بىر قىسىم ئوزۇقلۇق تەركىبلەر، مەسىلەن ۋىتامىنلار، ئەمىنو كىسلاتالار، مىنېرال تۇزلار ناھايىتى ئاز مىقداردا بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ ھاياتلىق ئۈچۈن ئەھمىيىتى ئىنتايىن مۇھىم. ئۇلارنىڭ قايسى بىرى ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدە كەمچىل ياكى يوق بولسا بەدەننىڭ خىزمەت پائالىيىتىدە خېلى زور چاتاقلار، ئېغىر كېسەللىكلەر سادىر بولىدۇ. ئۇلار مىقدار جەھەتتىن ئاز بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇلار ئادەتتە ‹‹مىكرو ئېلېمېنتلار››دەپ ئاتىلىدۇ.

يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بەش خىل ئاساسىي ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ روللىرىنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

1) ئاقسىللار يەنى گۆش پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەر:

ئادەم بەدىنىدىكى گۆش، تېرە، تومۇر، ئەسەب، كۆمۈرچەك، پەيلەرنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل ماددىسى مەۋجۇت. ئاقسىللارنىڭ ئاساسلىق تەركىبلىرى ھەرخىل ئامىنو كىسلاتالاردىن ئىبارەتتۇر. ئاقسىللار ھەرخىل ئەزا، مۇسكۇل ۋە باشقا قۇرۇلمىلارنىڭ شەكىللىنىشى ۋە تەرەققىي قىلىشىدا ئەڭ مۇھىم بولغان ئوزۇقلۇق ماددىسىدۇر. (ئاقسىللار ئازوت) نىتىرگوگىن (لىق ماددا ھېسابلىنىدۇ).

ئاقسىللار ھاياتلىق ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم ماددا بولۇپ، ئادەم بەدىنىدە كۈچ ــ قۇۋۋەت ھەم ھارارەتنى پەيدا قىلغانلىقى ئۈچۈن، كۈندىلىك ئوزۇقلۇقنىڭ تەركىبىدە ئاقسىلنىڭ بولۇشى جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار ئۈچۈن بەك زۆرۈر. چۈنكى ئەزانىڭ خىزمىتى قانچە كۆپەيسە، سەرپىياتى شۇنچە كۆپىيىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بالىلار ۋە ياشلارنىڭ ئۆسۈش دەۋرىدە بۇ ماددا بەكمۇ زۆرۈر. قېرىغاندا يەنىلا ھاجەتلىك.

ئاقسىل (جۈملىدىن ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ئەمىنو كىسلاتالار) ئوزۇقلۇق ماددىلىرىدىن ھايۋانىي ۋە نەباتىي ماددىلاردا، جۈملىدىن ھايۋانىي ماددىلاردا كۆپرەك تېپىلىدۇ. مەسىلەن: گۆش، تۇخۇم، بېلىق، سۈت، قۇرۇت قاتارلىقلاردا، ئۆسۈملۈكلەردىن بۇغداي ئۇنى، نوقۇت، لوبىيا، ماش، پۇرچاق قاتارلىقلاردىمۇ ئاقسىللار بولىدۇ. ياش ئادەمنىڭ بىر كېچە ــ كۈندۈزلۈك ئوزۇقلۇقنىڭ تەركىبىدە تەخمىنەن 90 گرام ئاقسىل(بۇنىڭ ئىچىدە ھايۋانات ئاقسىلى 49 گرام) بولۇشى شەرت. زىيادە ئەمگەك قىلغۇچىلار ئۈچۈن120 گرام ئاقسىل لازىم بولىدۇ. ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تامىقىدا 180گرام ئاقسىل بولۇشى كېرەك (بۇنىڭ ئىچىدە يېرىمى ھايۋانات ئاقسىلى بولۇشى لازىم) ئوزۇقلۇق تەركىبىدە ئاقسىل بەك كۆپ بولۇپ كېتىشىمۇ زىيانلىق.

2)ياغلار يەنى ھايۋانات يېغى ۋە ئۆسۈملۈك مايلىرى:

بۇلارنىڭ كۆپ قىسمىدا ھەرخىل ياغ كىسلاتالىرى تېپىلىدۇ. تەركىبىدە ياغ كۆپ بولغان تاماقلار ئادەم بەدىنىدە ئىسسىقلىق ۋە قۇۋۋەت پەيدا قىلىشتىن باشقا، سەمىرىشنى كەلتۈرۈپمۇ چىقىرىدۇ. ئادەتتە بىر كېچە ــ كۈندۈزدە بىر چوڭ كىشى ئۈچۈن تەخمىنەن 100ـــ80 گرام ياغ ماددىسى لازىم بولىدۇ. تەركىبىدە ياغ كۆپ بولغان ماددىلارنى كۆپ يېيىش ھەزىم قىلىشنى بۇزىدۇ، ئىچى سۈرۈش پەيدا بولىدۇ، گايىدا ئادەم بەدىنىدە توپلىنىشىپ ئادەمنى سەمىرىتىپ قويىدۇ. بولۇپمۇ ھايۋان

يېغىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەمىرىتىش، قان تومۇرلارنى قاتۇرۇش، قان تەركىبىنى بۇزۇش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ياغلىق تاماق شېكەرلىك ۋە نىشاستىلىك تاماقلارغا نىسبەتەن ئىككى ھەسسە ئارتۇق ئىسسىقلىق(كالورىيە) پەيدا قىلىدۇ. ھايۋان يېغىنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىش، سەمىرىتىش رولى چوڭ ئەمما ئۆسۈملۈك مايلىرى بەدەنگە ئاسان سىڭىپ كېتىدۇ.

3) كاربون سۇ بىرىكمىلىرى (شېكەر ۋە كىراخماللىق ماددىلار):

شېكەر ماددىسىمۇ بەدەندە ياغ ماددىسىغا ئوخشاش ئىسسىقلىق ۋە قۇۋۋەت پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى تاماق باشقا تاماقلارغا نىسبەتەن تېزراق ھەزم بولىدۇ. ھەزم ۋاقتىدا نىشاستە(كراخمال)جىگەردە شېكەرگە ئۆزگىرىدۇ. ئۇ جىگەردە گلۇكوگىن)يەنى ھايۋان كراخمالى(گە ئۆزگىرىدۇ. گلۇكوگېن ئۆزگىرىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ بىر قىسمى قانغا چىقىپ ئەزاغا تارقاپ ھارارەت ۋە قۇۋۋەت پەيدا قىلىدۇ. بىر قىسمى جىگەردە ساقلىنىپ لازىم كەلگەندە يەنە قانغا چىقىرىپ بېرىدۇ. زۆرۈرىيەت مىقدارىدىن ئارتۇق يېگەندە قۇۋۋىتى ھازىمە خاراپ بولىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، گاھى ھاللاردا ئىچى سۈرىدۇ. شېكەر ماددىلىق تاماقنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلغاندا دىئابىت (شېكەر سىيىش) كېسىلى پەيدا بولۇشنىڭ خەۋپى يۇقىرىلايدۇ. ياش بىر ئادەمنىڭ بىر كېچە-كۈندۈزلۈك ئوزۇقلۇقىدا 004 گىرامغا يېقىن كراخمال ۋە شېكەرلىك ماددىلار بولۇشى لازىم. ئادەم بەدىنى شېكەر ماددىسىنى قەنت، ناۋات، كەمپۈت، نىشاستە، ئۇزۇم، قوغۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش تاتلىق مېۋە — چېۋىلەر، ئۇن — گۈرۈچلەردىن ئالىدۇ.

4) تۇزلار (مېنرال تۇزلار):

ئادەم بەدىنىدە مەلۇم مىقداردا تۇز بولۇشى زۆرۈردۇر. ئادەم بەدىنى مەلۇم مىقداردا ھەرخىل تۇزلاردىن خالى بولغاندا ھايات كۆچۈرۈش مۇمكىن ئەمەس. چۈنكى تۇز بولغاندىلا، ئادەم بەدىنىدىكى گۆش ماددىسى ۋە باشقا جىسىملار خىمىيىۋى جەھەتتىن ئۆزگىرىپ، قان، سۆڭەك ۋە بەدەن مۇسكۇللىرى شەكىللىنىپ چىقىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى فىزئولوگىيىلىك ۋە خىمىيىلىك ئۆزگىرىشلەرنىڭ ھەممىسىدە تۇزلارنىڭ رولى ناھايىتى چوڭ. ئادەم بەدىنىدە ئۆسۈملۈك ۋە ھايۋان ماددىلىرىدىن ئېلىنغان ھەرخىل مېنرال تۇزلار تېپىلىدۇ.

ئادەم بەدىنىدە تۇز ماددىسى تېگىشلىك مىقداردىن كەملەپ كەتسە ھەزم بۇزۇلىدۇ. قان ئايلىنىش ئاستىلىشىدۇ. ئادەتتىكى تۇز تاماق تەركىبىدە ئىشلىتىلىدۇ. ھەرخىل كۆكتاتلار ۋە مېۋە — چېۋىلەردە ھەرخىل تۇز ماددىلىرى تېپىلىدۇ. ئادەم

خېلى ئۇزۇن مۇددەتكىچە كۆكتات، مېۋە ــ چېۋە يېمىسە بەدەندە ۋىتامىن «C» يېتىشمەسلىكتىن بولىدىغان قان بۇزۇلۇش كېسەللىكى (سكوربۇت) پەيدا بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا پۇت ــ قول بوشىش، ئاغرىش ۋە باشقا كېسەللىكلەر سادىر بولۇشى مۇمكىن.

ياش ئادەمنىڭ بىر سوتكىلىق ئوزۇقلۇقى تەركىبىدە 14 گرامدىن 20 گرامغىچە ئاش تۇزى (ناترىي خلورات)بولۇشى لازىم. تۇز ماددىسى ئادەم بەدىنىگە ھەرخىل تاماقلار، كۆكتاتلار، گۆش ۋە ياغلار ئارقىلىق داخىل بولىدۇ.

5) سۇ:

سۇ توغرىسىدا يۇقىرىدىمۇ بىر قەدەر سۆزلەپ ئۆتۈلدى. سۇنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ئاساسىي رولى تاماقلارنى ھەزىم قىلىش، بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىنى تولدۇرۇش ۋە ئازالارغا تارقىتىش، شۇنىڭدەك بەدەننى كېرەكسىز ماددىلار ۋە زەھەرلىك نەرسىلەردىن تازىلاپ تۇرۇش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. سۇ ئادەم بەدىنىدىكى زىيانلىق نەرسىلەرنىڭ سۈيدۈك، ئارقا تەرەت، تەر ۋە بەلغەم شەكلىدە سىرتقا چىقىرىپ تاشلاشقا ئىمكانىيەت يارىتىپ بېرىدۇ. سۇنىڭ ياردىمى بىلەن بىزنىڭ بەدىنىمىز ھايات ياشايدۇ ۋە تازىلىنىپ تۇرىدۇ. بەدەندىكى يۇقىرىقىدەك زىيانلىق نەرسىلەر سۇنىڭ كۈچى بىلەن بەدەندىن چىقىپ كەتمىسە ئادەم ھالاك بولىدۇ. سۇنىڭ مىقدارى ئىنساننىڭ تۇرمۇش ئادىتى، جىسمانىي ئالاھىدىلىكى، پەسىل ۋە تاماقنىڭ مىقدارىغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ. سۇ كۆپ ئىچىلسە ھەزىم ئاجىزلىشىدۇ. بولۇپمۇ قاتتىق سوغۇق سۇ، مۇز سۈيى ۋە توڭلاتقۇدا مۇزلىتىلغان سۇلارنى زۆرۈرىيەتسىز ئىستېمال قىلىنسا ھەزىم قىلىشنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە جىگەرگىمۇ يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ. قىزىق سۈنى ئېغىز كۆيەر ــ كۆيمەس يۇتمۇەتسە ياكى ھەمىشە قىزىق تاماق، قىزىق چاي ئىچىپ ئادەتلەنسە ئاشقازان بەزلىرىنىڭ قېتىپ قېلىشىنى ۋە بەلكى يوقىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سوغۇق سۇ ئارقىسىدىن قىزىق سۇ ئىچىش ياكى قىزىق سۇ ئارقىسىدىن دەرھال سوغۇق سۇ ئىچىش قۇۋۋىتى ھازىمەنى بۇزىدۇ. تاماق يېيىش جەريانىدا، سۈنى كۆپ ئىچمەسلىك لازىم. زۆرۈر بولۇپ قالسا، بىرەر يېرىم يۇتۇم ئىچمۇەتسە كېرەك يوق. تاماق يەپ بولۇپ 15 مىنۇت، يېرىم سائەتتىن كېيىن چاي ياكى سۇ ئىچكەن ياخشى. تاماق ئارىلاپ سۇ ئىچىش، چاي ئىچىش ياخشى ئەمەس. ئەتىگەنلىكتە تاماق يېيىشتىن بىر سائەت بۇرۇن بىر ئاز قايناتىلغان سۇ ئىچىپ ئادەتلەنسە قەۋزىيەت بولمايدۇ.

4.غىزالارنىڭ مىقدارى:

ھەربىر ئادەم ئۈچۈن تاماقنىڭ مۇئەييەن مىقدارىنى بەلگىلەش مۇمكىن ئەمەس. چۈنكى ئادەمنىڭ يېشى، جىنسى، بوي تۇرۇقى، ئىش ھەرىكەت مىقدارى ۋە پەسىللەرنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىق شارائىتلارغا ئاساسەن تاماقنىڭ مىقدارى كەم — زىيادە بولىدۇ. ھەر ھالدا ھەرقانداق ئادەم ئۆزىنىڭ بوي تۇرۇقى (جىسمانىيىتى)، جىنسى، يېشى، ئەمگىكى ۋە پەسىلگە قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق غىزالىنىپ زىيان تارتماسلىق ۋە بەك ئاز ئىستېمال قىلىپ كەم ماغدۇر بولۇپ قالماسلىقنى ئۆلچەم قىلىش مۇمكىن.

1)ياش بويىچە تاماقنىڭ مىقدارى:يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلار ئۈچۈن ئانىسىنىڭ سۈتى ئەڭ ياخشى تاماقتۇر. بالىلار ياشلارغا قارىغاندا، ئوزۇقلاندۇرغۇچى، ئۆستۈرگۈچى ۋە قۇۋۋەت بەرگۈچى تاماقلارنى كۆپرەك تەلەپ قىلىدۇ. بالىلار چوڭىيىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن، ئوزۇقلۇقا باي تاماقلارغا بەكرەك موھتاج بولىدۇ. ياغلىق ھەم نىشاستىلىك تاماقلارمۇ بالىلارغا ماس كېلىدۇ. بەدەننىڭ ئۆسۈشىگە قاراپ، تاماقنىمۇ تەدرىجى كۆپەيتىپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. مەسىلەن: ئون ياشلىق بالىلار، چوڭ ئادەمنىڭ تامىقىنىڭ يېرىمىنى يېيىش، 14 ياشلىق بالىلار، چوڭ ئادەم بىلەن ئوخشاش ئوزۇقلىنىش لازىم.

2) جىنس بويىچە تاماق مىقدارى: ئەرلەر ئېغىرراق ئەمگەك قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، تاماقنى ئاياللاردىن كۆپرەك يېيىشى كېرەك.

3)پەسىل بويىچە تاماق يېيىش مىقدارى: سوغۇق پەسىلدە بەدەننىڭ ھارارىتىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، تاماقنى كۆپرەك يېيىشكە توغرا كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بەزى ئادەملەرنىڭ ئىشتىھاسى قىش كۈنلىرى ئېچىلىپ، ياز كۈنلىرى تۇتۇلۇپ قالىدۇ، بولۇپمۇ قىش پەسلىدە بەدەننىڭ ھارارىتى ۋە قۇۋۋىتىنى ئاشۇرغۇچى تاماقلارنى يېيىش لازىم بولىدۇ. مەسىلەن: قايماق، سېرىق ياغ، گۆش، تۇخۇم، شېكەر ۋە نىشاستىلىك تاماقلارنى بىر قەدەر كۆپرەك يېيىش لازىم. لېكىن ئىسسىق پەسىللەردە بۇنداق تاماقلارنى كەم يەپ مېۋىلەر، كۆكتاتلار، سوغۇق تاماق ۋە ئۇسسۇزلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم. ھاۋانىڭ ھارارىتى يۇقىرى بولغان ۋە تەرلەپ تۇرغان ۋاقىتلاردا ئۇسسۇزلۇقنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىش كېرەك.

لېكىن تاماقنىڭ تەركىبى، ئۇنىڭ شەكلى ئېتىبارى بىلەن ئادەمنىڭ يېشى، كەسپى، مىللىتى، ئادىتى، پەسىل، ياشىغان مەملىكىتى قاتارلىق شارائىتلارغا قاراپمۇ، تاماقنىڭ مىقدارىدا كەم ۋە زىيادىلىك كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: سوغۇق كىلىماتلىق مەملىكەتتە ياشىغۇچىلار ھايۋانىي تاماقلارنى يەنى گۆش ۋە ئاقسىللىق

تاماقلارنى كۆپرەك يەيدۇ (بىر ئەفغان ياكى بىر ياۋروپالىقنىڭ يېگەن گۆشىنى بىر ھىندىستانلىق ھەرگىز ھەزىم قىلالمايدۇ). ئوزقلۇق تەتقىقاتچىلىرىنىڭ ئوتتۇرىغا قويۇشىچە، ھەرقانداق ئادەم ئۆزىنىڭ بىر كېچە ــ كۈندۈزلۈك بەدەن سەرپىياتىنى تەمىنلەش ئۈچۈن، ئۆز بەدىنىنىڭ 5 ~ 2 پىرسەنتى مىقدارىچە تاماق يېيىشى زۆرۈر.

ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار يۇمشاق، مىقدارى ئاز، قۇۋۋىتى (كالورىيىسى) كۆپ تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك. چۈنكى ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ جىسمانىي سەرپىياتى ئازراق بولىدۇ، لېكىن مېڭە ۋە نېرۋا قۇۋۋىتى كۆپرەك سەرپ بولىدۇ. ئۇلاردا ھەرىكەت ئاز بولغاچقا ئۇلارنىڭ ھەزىم بولىدىغان قۇۋۋەتلىك ۋە يۇمشاق تاماقلارنى يېيىشى لازىم. بۇرۇن ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار ئۈچۈن، فوسفورلۇق مۇرەككەپلەر پايدىلىق دەپ قارالغانىدى. ھازىر ئۇلارنىڭ تامىقىدا ئاقسىللار، ھاياتىن (ۋىتامىنلار) جۈملىدىن نىتروگېن تۇتىدىغان ئوزۇقلۇقلار ۋەزنى نىسبەتەن زىيادىراق بولۇشى لازىملىقى بايقالدى.

4)غىزالىنىش ۋاقىتلىرى: تاماق يېيىش ئۈچۈن ۋاقىت بەلگىلەش كۈندىلىك مەشغۇلاتنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ بولىدۇ. لېكىن تاماقنى ھەمىشە مەلۇم بىر ۋاقىت ئىچىدە يەپ ئادەتلەنگەن ياخشى. ئۇنداقتا شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزى كەلگەندە قورساق ئۆبدان ئىچىپ ئاشقازانمۇ تاماق ھەزىم قىلىشقا تەييار تۇرىدۇ. تاماقنى بەلگىلىك ۋاقىتتا يېمەستىن كەلسە ــ كەلمەس ۋاقىتلاردا قالايمىقان يېيىش، قۇۋۋىتى ھازىمەنى بۇزىدۇ. بالىلار ھەر ئۈچ سائەتتە بىر قېتىم تاماق يېيىشى لازىم. چۈنكى تۆت سائەت ئىچىدە تاماق ھەزىم بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەرقېتىملىق تاماقنىڭ ئارىلىقىدا 4ــ5 سائەتنى ئۆتكۈزگەن ياخشى. تاماق ئۈستىگە تاماق يېيىش، تويغاننىڭ ئۈستىگە تاماق يېيىش ئىنتايىن خەتەرلىك. بىر ۋاقىتنىڭ ئىچىدە ھەرخىل تاماقلاردىن ئاز ــ ئازدىن يېسە، بەك ئېشىپ كەتمىسە بولىدۇ. تېنى ئاجىز، كېسەل، بولۇپمۇ يۈرەك كېسىلى بار ئادەملەر قورساقنى بەك تويغۇزۇپ يېمەسلىك لازىم. پات ــ پات، ئاز ــ ئاز يېيىش ياخشى. لېكىن ئارىلىقتا ئىككى سائەتتىن كەم، تۆت سائەتتىن ئارتۇق ۋاقىت ئۆتمەسلىكى لازىم. كېسەللەر ئۈچۈن ئۇنىڭ كېسىلىگە قاراپ، مەخسۇس كېسەل تامىقى تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

بەزى مەملىكەت كىشىلىرى، كۈندە ئىككى قېتىم يەنى ئەتىگەندە بىر قېتىم كەچلىكى بىر قېتىم تاماق يەيدۇ؛ بەزى مەملىكەتنىڭ ئادەملىرى، ئەتىگەندە ئازراق ناشتا قىلىپ، چۈشتە ۋە كەچتە كۆپرەك يەيدۇ. ئۇيغۇر خەلقى ئەتىگەندە بىر قېتىم ئۆبدانىراق تويۇنۇپ، چۈشت ئوتتۇراھال تويىنىشنى كەچتە ئانچە كۆپ تاماق يېمەسلىكنى ياخشى كۆرىدۇ. ھەر ھالدا ئىككى قېتىم تۇق ھالدا يەيدىغان تاماقنى

ئۆچكە بۆلۈپ يېگەن ياخشى. بەزى ئادەملەر هۆل قورۇق، قاتتىق يۇمشاق هەرقانداق نەرسە ئالدىغا كەلسە، ۋاقتىقا قارىماي يەۋېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇۋۋەتى هەزىمە بۇزۇلىدۇ. هەر هالدا قورساق ئوبدان ئېچىپ، ئىشتەي ياخشى تۇرغان چاغدا مۇۋاپىق مىقداردا يېگەن تاماق ئاسان هەزىم بولىدۇ هەم بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. قورساق توق تۇرۇپ، يەنە هەرخىل تاماقلارنى كۆپ يەۋېرىش ئاشقازان بۇزۇلۇش ۋە ئىچ سۈرۈش، قورساق ئاغرىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تاماقنى بەك كۆپ يېيىش ۋە بەك ئاز يېيىشنىڭ نەتىجىلىرى:

كۆپ يېيىش: تاماقنى زۆرۈر مىقداردىن كۆپ يېيىش ۋە كۆپ تاماق يېيىشكە ئادەتلىنىش زىيانلىق. كۆپ يېگەن تاماقنى هەزىم قىلالىسا بەدەن سەمرىپ كېتىدۇ؛ هەزىم قىلالمىسا ئاشقازان بۇزۇلىدۇ. قورساقتا يەل ۋە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ، سەپرا كۆپىيىپ باش قايىدۇ، كۆڭۈل ئايىنىدۇ. گايى هۆ بولۇپ قۇسۇپ تاشلايدۇ. ئاشقازاندا بۇزۇلغان تاماق قەي ئارقىلىق ياكى ئىچى سۈرۈش ئارقىلىق چىقىپ كەتمىسە تاماقتىن زەهەرلىنىشكە ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. تاماقنى كۆپ يەپ ئادەتلەنگەندە ئاشقازان يارىسى، ئۈچەي خىزمىتى بۇزۇلۇش، هەتتا مۇفاسىل، نوقرەس، بۇۋاسىر ۋە باشقا كېسەللىكلەر ئوڭاي پەيدا بولۇشى مۇمكىن. تاماقنى كۆپ يەيدىغان ئادەم هورۇن ۋە ئەقىلسىز كېلىدۇ ۋە كۆپىنچە هاللاردا سەمرىپ تېنى قوپاللىشىدۇ. ياغلىق ۋە تاتلىق تاماقلارنى، گۈرۈچ ۋە گۆشلەرنى كۆپ يەيدىغان، ئەمما جىسمانىي ئەمگەك قىلمايدىغان ئادەملەر چوقۇم سەمرىپ كېتىدۇ. تەدرىجىي سەمرىمەي، تېزلىكتە سەمرىگەندە، مۇسكۇللار چىڭىپ تومۇرلار قاتىدۇ، يۈرەك سىقىلىش، قان بېسىمى كۆتۈرۈلۈش، قان تەركىبىدە شېكەر ياكى ياغ ماددىسى كۆپىيىش قاتارلىق ئىللەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. تاتلىق نەرسىنى كۆپ يېگەندە، ئاشقازان تىزابى (كىسلاتاسى) ئېشىپ كېتىدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ ۋە بەزىدە دىئابىت كېسىلىمۇ باشلىنىدۇ. گۆش، تۇخۇم، هايۋان يېغى، قەنت شېكەر قاتارلىقلارنى خاس هالدا يېگەنلەردە، قان تومۇر كېسەللىكى مۇفاسىل ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى كېلىپ چىقىدۇ. ئەلۋەتتە بۇنداق نەرسىلەرنى باشقا ئوزۇقلۇقلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلغان ياخشى.

ئاز يېيىش: زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق تاماق يېمەسلىك، ئىشتىهاسىزلىق ياكى ئاچلىق تارتىپ كېتىش، بەدەننى كۈندىن ــ كۈنگە ئورۇقلىتىۋېتىدۇ، كەم ماغدۇرلۇق، بوشاڭلىق يۈز بېرىدۇ. هەرخىل هاياتىن (ۋىتامىن) لار يېتەرلىك كىرمىگەنلىكتىن چارلاش (پېللاگرا)، سىكاربۇت كېسىلى، ئىچى ئۆتۈش، قورۇق ئىستىسقا، ئۆپكە

كېسەلنى يۈز بېرىدۇ ۋە تېرە كېسەللىكلىرىگە مايىل بولۇپ قالىدۇ، ئەمگەك قىلىشنى خالىمايدۇ، ئازراق ھەرىكەت ياكى ئەمگەك قىلغان ھامان ھارغىنلىق كۆرۈلىدۇ. بەدەندىكى كېسەلدىن مۇداپىئە قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ، ئازراق كېسەل بولسىلا ئېغىر يېتىپ قالىدۇ. ئاسان يۇقۇملىنىدۇ. ساقايمىقى تەس بولىدۇ. يۈرەكى ۋە نېرۋىسى ئاجىزلىشىدۇ. ئاخىرى يۈرەكى ئاجىزلاپ زېھنىي قۇۋۋىتى قالايمىقانلىشىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئىشتەي تۇتۇلۇش سەۋەبى بىلەن تاماق يېگۈسى كەلمەي قېلىش ئاز تاماق يەيدىغانلاردا كۆرۈلىدۇ. چۈنكى ئىشتەي تۇتۇلۇش كۆپ ھاللاردا كەمقانلىق بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. تاماق يېگەندىمۇ ئۇنىڭ سۈپىتى ناچار، ئۇنىڭدا قۇۋۋەت قىلغۇچى ماددىلار يېتەرسىز بولسا، بولۇپمۇ ئاقسىللار ياكى نىشاستە، ياغ ۋە باشقا ۋىتامىنلار بولمىسا ئۇنداق ئادەملەر كۆندىن – كۈنگە ئورۇقلاپ رەڭگى سارغىيىپ قالىدۇ. ئەگەر تاماقتا تۇز يېتەرلىك بولمىسا قان بۇزۇلۇش، پۇت – قولى بوشىشىپ كېتىشلار يۈز بېرىدۇ.

5. غىزالىق ھەم داۋالىق خۇسۇسىيىتى بولمىغان ئىچىملىك - چېكىملىكلەر

1. شاراب (ھاراق):

ھاراق قەدىمكى زامانلاردا ئۈزۈمدىن ئىشلىنىپ، فارس تىلىدا ئۈزۈمنى «زەر» ئۇنىڭدىن ئىشلەنگەن ھاراقنى «دۇختەرەر» (ئۈزۈم قىزى) دېيىلەتتى.

ئىراندا بۈگۈنكى كۈندىمۇ ھاراق كۆپىنچە ئۈزۈمدىن ئىشلەپچىقىرىلىدۇ. ئىرانلىقلار بۇنى شاراب دېمەي«ئەرەق» دەپ ئاتايدۇ. (ھازىر بىز قوللىنىۋاتقان «ھاراق» دېگەن سۆز شۇ ئەرەق دېگەن سۆزدىن ئېلىنغان بولۇشى مۇمكىن). ئۈزۈمدە ئىشلەپچىقىرىلىدىغان ھاراقلارنىڭ ھازىر تۈرى ناھايىتى كۆپ، نامىمۇ ھەرخىل. ئۈزۈم شارابى ئەڭ قەدىمكى زاماندا كېرىيە، خوتەن، كۇچار قاتارلىق جايلاردا ئۇيغۇرلار تەرىپىدىن ئىشلەپچىقىرىلىپ، ئىچكىرىگە تارقالغانلىقى ھەققىدە خەنزۇچە تارىخىي ئەسەرلەردە ئېنىق خاتىرىلەر بار.

ئۈزۈمدىن باشقا، خورما، ئارپا، بۇغداي، قوناق قاتارلىق شېكەر ۋە كراخمال تۇتقان ئاشلىقلار، مېۋىلەردىنمۇ ھاراق ياسىلىدۇ. ئومۇمەن شېكەر ماددىسى بار شىرىنلىكلەرگە ئازراق ئېچىتقۇ قوشۇپ ئېچىتىپ ۋە پارغا ئايلاندۇرۇپ تامچىلىتىپ چۈشۈرۈش ئارقىلىق ھاراق ئېلىنىدۇ. ئاز مىقداردا ۋە ئاددىي ئۇسۇلدا تەييارلىنىدىغان ئىچىملىكلەر مەيزاب، مۇسەللەس... دېگەندەك ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ.

ھاراقنىڭ تەسىرى: ھاراقنى ئازراق ئىچكەندە، يۈرەك ۋە مېڭىدە قوزغىلىش پەيدا

بولۇپ، تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، نەپەس ئېلىشمۇ تېزلەيدۇ. بەدەندە قىزىقلىق ھېس قىلىدۇ. ئادەم قانداقتۇر غەيرەتلىك بولۇپ قالىدۇ. جىسمانىي ۋە روھىي كۈچلەر بىر قەدەر تېزلىشىدۇ، جىسمانىي ھەرىكىتىمۇ بىر قەدەر ئىختىيارلىشىپ قالىدۇ. بۇنىڭدىن بەك زىيادە ئىچكەندە، ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەقىل ۋە زېھنىي بىر ئاز ئېلىشىدۇ. تىلدا ئېغىرلىق، كۆرۈش كۈچىدە ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ، پۇتلىرى تىترەپ تۇرالمايدۇ. ئاخىرقى ھېسابتا ھوشسىز يېتىپ خاقىراپ ئۇخلاشقا باشلايدۇ. شارابنى كۆپ ۋە ئۇزاق ئىچكەندە، ئەپيۇن ۋە باشقا مەس قىلغۇچى ماددىلارغا ئوخشاش تەسىر قىلىدۇ. ئېلىشاڭغۇ سۆزلەيدۇ، كۈلىدۇ، يىغلايدۇ. ئادەملەرگە ئېسىلىۋالىدۇ، بۇ مەس ھالەت دېيىلىدۇ. ئاخىرىدا بىھۇشلىنىپ ھېس ۋە ھەرىكىتى زائىل بولۇپ قاتتىق ئۇخلاپ كېتىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا قاتتىق مەسلىك ھالىتىدە دەم سىقىلىپ ھاراق يولىدا قۇربان بولۇپ كېتىدۇ.

ھاراقنىڭ زىيانلىرى:

مۇتلەق كۆپ ساندىكى جەمئىيەتشۇناسلار، تەتقىقاتچىلار: ھاراق ئىنسانىيەتنىڭ ئەقلىنى بۇزىدىغان، ئەخلاقىي، جىسمانىي جەھەتتىن ئادەمنى كاردىن چىقىرىدىغان بىر زەھەر بولۇپ، ئۇنىڭ زىيىنى پۈتۈن جەمئىيەت ۋە بەلكى پۈتۈن ئىنسانىيەت ئۈچۈن ئوچۇق ئاشكارە بىر مەسىلە. جەمئىيەت بۇلغىنىش ۋە ھەرخىل جىنايى ھادىسىلەر كۆپىيىشىنىڭ ئاساسىي مەنبەسىنى ھاراق دەپ ھېسابلايدۇ. يەنە ھاراقنىڭ ھېچقانداق ئۇزۇقلۇق خۇسۇسىيىتى يوق، ياۋروپا، ئامېرىكا ۋە باشقا ئەللەردىكى نۇرغۇن ئالىم ۋە دوختۇرلار، ھاراقنىڭ ئىنسانىيەت ئۈچۈن ئىنتايىن زەھەرلىك نەرسە ئىكەنلىكىنى نۇرغۇن تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئىسپاتلاپ چىقتى. كۈندىن-كۈنگە كۆپىيىۋاتقان ھاراق بالاسىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن نۇرغۇنلىغان دۆلەتلەردە ھاراق بالاسىدىن ساقلىنىش تەشكىلاتلىرىنى قۇرۇپ، ھاراقخورلۇققا قارشى تەشۋىقى — تەربىيىلەر ئېلىپ بېرىلماقتا. بۇ ھەقتە نۇرغۇن كىتاب، گېزىت-ژۇرناللار نەشر قىلىنماقتا. بەزى مەملىكەتلەردە ھاراق ئىشلەپچىقىرىش، ھاراقخورلۇق قانۇن بىلەن چەكلىنىپ، ھاراق كارخانىلىرى ئەمەلدىن قالدۇرۇلدى. ئەپسۇسكى، شۇنچە كۆرۈشۈش ۋە تىركىشىشلەر نەتىجىسىدە ئىنسانىيەت ئالىمى بۇ ھاراق بالاسىدىن تېخى قۇتۇلغىنى يوق (بەزى دوختۇرلار ھاراقنى داۋا ھېسابىدا ئانچە-مۇنچە ئىشلىتىلسە زەرەرى يوق دەپ ئېيتقان بولسىمۇ، لېكىن ھاراقنىڭ داۋالىق خۇسۇسىيىتى ئىسپاتلانمىغان مەسىلىلەرنىڭ بىرىدۇر).

ھاراقنىڭ ئېنىق كۆرۈلىدىغان زىيانلىرىنىڭ بىرسى: ھاراق ئاشقازان ۋە

ئۇچەيىنىڭ شىللىق پەردىلىرىنى غىدىقلاپ ئۇنىڭ خىزمىتى بۇزۇلىدۇ. نەتىجىدە ئىچى سۈرۈش ۋە تولغاق كېلىپ چىقىدۇ. ھاراق ئۇچەيدىن ماسارىقا دەپ ئاتىلىدىغان چوڭ چاۋاقان تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە يېتىپ بارغاندىن كېيىن، ئۆزىنىڭ تىزابلىق (كىسلاتالىق) تەسىرى بىلەن جىگەر ھۈجەيرىلىرىنى قاتۇرۇپ جىگەرنى ئاسانلا ئىشتىن چىقىرىدۇ. مەسىلەن: جىگەر ياللۇغى، جىگەر سەرتانى، يەرقان، جىگەر قېتىش، زىيانلىق (كىسلاتالىق) تەسىرى بىلەن جىگەر ھۈجەيرىلىرىنى قاتۇرۇپ جىگەرنى ئاسانلا ئىشتىن چىقىرىدۇ.

مەسىلەن: جىگەر ياللۇغى، جىگەر سەرتانى، يەرقان، جىگەر قېتىش، زىيانلىق ئىستىسقا، قان تومۇر قېتىش، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلەش، مېڭىگە قان چۈشۈش، قان بېسىمى كۆتۈرۈلۈش ئىللەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقارغانىنىڭ سىرتىدا، ئەقىل ۋە زېھنىي كۈچلەرنىمۇ قالايمىقانلاشتۇرۇپ، ئويلاش ۋە مۇھاكىمە، ئىجاد قىلىش ئىقتىدارىنىمۇ تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. بولۇپمۇ ھاراق ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار، شائىرلار ۋە يازغۇچىلارغا ئىنتايىن زىيانلىق. ھاراقنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن نىسيان (ئۇنۇتقاقلىق)، ھەزيان (قالايمىقان سۆزلەش)، باش ئاغرىقى، باش ۋە قول تىترەش، باش قېيىش، لەقۋا، پالەچ، مالىخۇليا، ساراڭلىق، سەرئى (تۇتقاقلىق)، رەئشە، سەكتە قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ھاراقخورلۇقنىڭ تەسىرى، ئۇنىڭ ئەۋلادىغىمۇ ئۆتۈشى چوقۇم. ھاراقخورنىڭ بالىلىرىدا يېرىم ساراڭلىق، ئۆپكە سىلى، سۇ باشلىق (باشقا سۇ يىغىلىش) قاتارلىق ئىللەتلەرنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن، شارابخورلۇق ئىنسانغا ئەقلىي، ئەخلاقىي، جىسمانىي جەھەتتىن ئەڭ زىيانلىق دەپ چىقىرىلغان خۇلاسە ناھايىتى توغرا. بولۇپمۇ ئەقلىي ئەمگەك قىلىدىغان زىيالىيلار ئۈچۈن تېخىمۇ زىيانلىق. ئۇلارنىڭ تەپەككۇر قىلىش، ئىجادىي ئىقتىدارىنىمۇ تۆۋەنلەشتۈرۈپ گالۋاڭلىق ھالەتكە كەلتۈرۈپ قويىدۇ.

ئادەم ھاراقتىن باشقا، خىروئىن، كوكايىن، ئەپيۇن، نېشە، كۆكنار ۋە باشقا مەس قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىدۇ. بۇلارنىڭ ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكى ۋە تۇرمۇشقا كەلتۈرگەن زىيانلىرى ناھايىتى ئېغىر. يېقىندىن بۇيان بىر قىسىم كىشىلەر دورا شىركەتلىرىدىن ئەنمىيەنتۇڭ (ھىمىنال)، سۈكۈمىيەن (سېكۇنال) قاتارلىق ئۇخلاتقۇچى دورىلارنى سېتىۋېلىپ، قانۇنسىز ئۇسۇلدا سېتىش ئارقىلىق ياشلارنىڭ ئەقىل تەپەككۇرى ۋە ئەخلاقىنى بۇزۇۋاتىدۇ ۋە سالامەتلىكىگە ئېغىر زىيان يەتكۈزۈۋاتىدۇ. شۇنىڭدەك مىللىي«دورىگەرلەر» تەييارلايدىغان نېشە، ئەپيۇن قوشۇلغان مۇرەككەباتلار. مەسىلەن: مەجۇنى مەسىھائى مۇكەييىپ، مەجۇنى مۇفەررىھى دىل كوشا، فەرۋەردەئى خىيال قاتارلىق مەجۇن دورىلارمۇ خۇددى نېشە،

ئەپيۇن قاتارلىق زەھەرلىك ماتېرىياللاردىن ياسالغان بولۇپ، ئادەملەر سالامەتلىكى ئۈچۈن ئەڭ خەتەرلىك ۋە زىيانلىق نەرسىلەردۇر. جەمئىيەتتە سادىر بولۇۋاتقان ئادەم ئۆلتۈرۈش، ئوغرىلىق قىلىش، ھەرخىل ئۇسۇللار بىلەن ئۆلۈۋېلىش، ساراڭ بولۇپ قېلىش قاتارلىق جىنايى ھادىسىلەرنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى يۇقىرىقىدەك مۇخەددىراتلارنى ئىستېمال قىلغۇچىلاردىن سادىر بولۇۋاتىدۇ. ئىنسانىيەت دۇنياسىنى ناركوتىك چېكىملىك ۋە ئىچىملىكلەر بالايىئاپىتىدىن قۇتۇلدۇرۇش ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك ئىشلارنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ھەر دەرىجىلىك ھۆكۈمەت ئورۇنلىرىمۇ تېگىشلىك چارىلارنى كۆرۈشلىرى لازىم.

2. تاماكا:

تاماكىنىڭ دۇنياغا بىلىنگىنىگە ئۇزاق بولدى. تاماكا ئەسلىدە ئامېرىكا قىتئەسىدە ئۆستۈرۈلۈپ كېيىن دۇنيانىڭ باشقا جايلىرىغا تارقالغان. 1492 ــ يىلى كرىستوپور كولومبو ئامېرىكىنى تېپىپ شۇ يەرگە بارغاندا ئىككى كېمىنى كۇبا قۇرۇقلۇقىغا ئەۋەتكەن. ئۇلار قايتىپ كەلگەندىن كېيىن ئۇ يەردە كۆرگەن ئاجايىپ ئەھۋاللارنى ئوتتۇرىغا قويۇش جەريانىدا «كۇبادىكى ئادەملەرنىڭ ئاغزى ۋە بۇرنىدىن تۈتۈن چىقىدىكەن» دېگەن سۆزنىمۇ بايان قىلىشقان. بۇنىڭدىن كېيىن يېڭى قۇرۇقلۇققا بېرىپ قايتقۇچى كۆپىيىپ تەخمىنەن 100 يىلدىن كېيىن تاماكا ۋە ئۇ يەردىن ئاسىيا ئافرىقىغا كەڭ تارقالدى. تەخمىنەن 15 ــ ئەسىردە ئەنگلىيىدە دەسلەپتە تاماكىنى غالىزا بىلەن چېكىش مەيدانغا كەلدى. 17 ــ ئەسىرگە كەلگەندە ئەرەب، ئىران، ھىندىستان ۋە ئوتتۇرا ئاسىيالاردا خېلى كەڭ تارقىلىشقا باشلىدى. بۇنىڭ زىيانلىق تەرىپىنى ھېس قىلغان ئالىملار، بولۇپمۇ مۇسۇلمان ۋە خرىستىئان ئالىملار قارشىلىق كۆرسەتتى. ھۆكۈمەت ئەربابلىرىمۇ ئۇنى توسۇش ئۈچۈن ھەرخىل چارە تەدبىر قانۇنلارنى ئېلان قىلدى. ئەنگلىيە ئايال پادىشاھى ئىلىزابىت I تاماكا چېكىشنى چەكلەش ھەققىدىكى قانۇن چىقاردى. ئۇندىن باشقا ئەل ھۆكۈمرانلىرىمۇ تاماكا چەككۈچىلەرگە ئېغىر جەرىمانە قويدى. ھىندىستاننىڭ تۈرك ــ موغۇپۇل پادىشاھلىرىدىن جاھانگىر شاھ تاماكا چەككەنلەرنىڭ كالپۇكىنى كېسىش ۋە ئېشەككە تەتۈر مىندۈرۈپ شەھەر ئايلاندۇرۇش قاتارلىق چارىلار قوللاندى. ئەپسۇسكى بۇنداق چەكلەشلەر ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كۆرۈلگەن چارە ــ تەدبىرلەرگە خىلاپ ھالدا تاماكا چېكىش دۇنيانىڭ ھەرقايسى مەملىكەتلىرىدە ئومۇميۈزلۈك ئېقىم تەرىقىسىدە يامراپ كەتتى.

ئەپيۇن، نېشە، بەڭگى دىۋانە، مىڭ دىۋانە قاتارلىق نەرسىلەر ئەسلىدە تېبابەت ۋە

دورىگەرلىكتە قوللىنىلىدىغان ئۆسۈملۈك دورا مەھسۇلاتلىرى بولۇپ، كېيىن بۇ نەرسىلەر تېبىبىي دورىلار دائىرىسىدىن ھالقىپ چىقىپ، كىشىلەرنىڭ كەيپى ــ ساپاسى ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان ئادەتتىكى بىر ئىچىملىك، چېكىملىكلەرگە ئايلاندى. ھازىر ئەپيۇن ۋە ئۇنىڭدىن ئىشلىنىدىغان ھېروئىن، مورفىن، كوكايىن، پانتوپون قاتارلىق جەۋھەرلەر، نىشىدىن ئىشلىنىدىغان جەۋھەرلەر دۇنيا بويىچە 1 ــ دەرىجىلىك ئەتكەس ماللار ھېسابلىنىپ، ھەرقايسى دۆلەتلەرنىڭ قاتتىق چەكلىشىگە ئۇچرىماقتا. لېكىن ئۇلارنى تېرىش، جەۋھەرلىرىنى ئىشلەپ يوشۇرۇن سېتىش يەنىلا كەڭ دائىرىدە داۋاملىشىپ، ئىنسانىيەت ئۈچۈن بالايىئاپەت بولماقتا.

تاماكىنى ھەۋەس قىلىپ ياكى دوراپ چەككۈچىلەر بولمىسۇن دەسلەپ چەككەن كۈنلىرى بىر ئاز كۆڭلى ئاينىيدۇ، ھۇ بولىدۇ، بېشى قايىدۇ ۋە ئاغرىيدۇ، كەم ماغدۇرلۇق ھېس قىلىدۇ، تەرلەيدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىدۇ. ئەنە شۇ ھادىسىلەر ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئەتنىڭ ئۆز ئىگىسىگە بەرگەن بىر خىل تەبىئىي ئاگاھلاندۇرۇش سىگنالىدىن ئىبارەتتۇر.

كىشىلەر دەسلەپتە ئۆز يېقىنلىرىنىڭ تاماكا چەككىنىنى كۆرۈپ، «بۇ ياخشى ئىش ئوخشايدۇ» دەپ دوراپ چېكىپ ئادەتلىنىپ قالىدۇ. ئۇزۇن داۋام قىلغانسېرى بىر خۇيغا ئايلىنىپ قالىدۇ ــ دە، ۋاقىت ئۆزارغانسېرى ئۇنى تاشلاش قىيىن. كۆپلىگەن دوختۇرلار، ئالىملار تاماكىنىڭ زىيانلىقىنى بىلىپ تۇرۇپ يەنە چېكىدۇ. ئەڭ قەدىمكى تېۋىپلارنىڭ تاماكا چېكىشنىڭ زىيانلىرى، بولۇپمۇ ئۆپكە، يۈرەككە بولغان زەھەرلىكلىكى ھەققىدە يازغان تەۋسىيىلىرى بار. كېيىنكى ئالىملار تاماكىنىڭ تەركىبىدە نىكوتىن ناملىق ئىنتايىن زىيانلىق ماددا بارلىقىنى ئېنىقلىغان. ساپ نىكوتىندىن بىر تامچىنى ئىتقا بەرسە، ئىتنىڭ ھالاك بولغانلىقى ۋە ئۇنىڭ پۇراقلىرىنى كىچىك جاندارلار پۇرىسا ئۆلگەنلىكى ئىسپاتلانغان.

بەزىلەر «تاماكا ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ دىققىتىنى بىر يەرگە توپلىشىغا ۋە زېھنىي ئىقتىدارىنى مۇۋاپىق ئىشلىتىشكە ياردەم قىلىدۇ. ئەقلىي ئەمگەك ئالدىدا بىر قېتىم تاماكا چېكىۋەتسە، خىزمەتنى ئوبدان ئىشلىگىلى بولىدۇ» دەپ ئېيتىدۇ. بۇ پەقەت ئادەت كۈچىنىڭ تەسىرى بولۇپ، ھەرگىزمۇ تاماكىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئەمەس. تاماكىنىڭ ئەقىل ــ تەپەككۇرنى ئاشۇرۇشقا ھېچقانداق مۇناسىۋىتى بولمايلا قالماي، بەلكى زىيانلىق تەسىرى بار. بەزىلەر «تاماكا چەكسە ئادەم ئورۇقلايدۇ، سەمىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ» دېگەن سۆزلەرنى قىلىدۇ. توغرا، ھەرقانداق ئادەم زەھەرنى ئىچسە، ئۇ بارا ــ بارا ئورۇقلايدۇ ۋە ئۆلىدۇ.

تاماكىنىڭ زىيىنى ھەققىدە ئېلان قىلىنغان ماقالىلەر ۋە كىتاب ژۇرناللار

ناھايىتى كۆپ. بولۇپمۇ يېقىنقى يىللاردىن بېرى ھەرقايسى ئەللەرنىڭ سەھىيە تەشكىلاتلىرى، خەلقئارا سەھىيە تەشكىلاتى ئەمەلىي پاكىتلار ئاساسىدا تاماكا چەكمەسلىكنى قاتتىق تەشەببۇس قىلىپ كېلىۋاتىدۇ.

خېلى كۆپ دۆلەتلەر تاماكىنى قانۇنىي جەھەتتىن چەكلىدى. تاماكا ئىشلەيدىغان كارخانىلارنى ئەمەلدىن قالدۇردى. بۇ بىر ھەرىكەت پەيدىنپەي دۇنيا بويىچە غەلىبە قازىنىشتىن ئۈمىد بار.

تېبابىتىمىزنىڭ قەدىمكى كىتابلىرىدا تاماكىنىڭ زىيىنى بىلەن باش ئاغرىقى، باش قېيىش، ئەسەب ئاجىزلىقى، مىزاج بۇزۇلۇش، ئوڭاي ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ قېلىش، ئەسلەش كۈچى ئاجىزلاش، يۈرەك قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، پالەچلىنىش، ئۇيقۇسىزلىق، ساراڭلىق، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلىشىش، ئاۋاز بۇزۇلۇش، يۆتەل، سىل، كەم ماغدۇرلۇق، ئورۇقلاش، يۈرەك ئالاڭغۇراش، جىنسىي ئاجىزلىق، تىل سەرتانى، چىش تۈۋى سەرتانى، كاناي، كالپۇك، ئۆپكە سەرتانلىرى قاتارلىقلار پەيدا بولۇش خەۋپلىرى بارلىقى كۆرسىتىلگەن.

تاماكا چەككۈچىلەر رەڭگىنىڭ سارغىيىپ كېتىشى، ھەزىم قىلىشنىڭ ئاجىزلىشىشى ئادەتتىمۇ كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ.

تاماكىنى چىلىمدە، سىگارېت شەكلىدە قەغەزگە يۆگەپ ياكى تىل ئاستى، بۇرۇن ناسى ھالىتىدە چېكىلىسىمۇ ئوخشاشلا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن خەتەرلەردىن خالى ئەمەس. يېقىنقى تەتقىقاتلاردا ئىسپاتلىنىشىچە، تاماكا چېكىلگەن جايدا ئولتۇرۇپ ئۇنىڭ تۈتۈنىگە يولۇققان كىشىلەرگە بولىدىغان زىيانلىق تەسىرى تاماكا چەككۈچى بىلەن ئوخشاشلا بولىدىكەن. شۇڭا ئىشخانا، جامائەت سورۇنلىرىدا تاماكا چېكىش قەتئىي چەكلىنىشى لازىم. بوۋاقلارغا، گۆدەك بالىلارغا زىيىنى تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ.

6.يېمەك ــ ئىچمەككە دائىر زۆرۈر بىلىملەر

1) تاماقنى ئۆز ۋاقتىدا يېيىش، بەك تويۇپ كەتمەسلىك كېرەك.

2) قورساقنى ھەددىدىن زىيادە تويغازماسلىق ئازراق يېگۈسى بار ۋاقتىدا توختىتىشى كېرەك.

3) تاماقنىڭ سۈپىتى ياخشى، شەكلى يېقىملىق، تەملىك، خۇشپۇراقلىق بولغىنى ياخشى(بۇ ئىشتىھانى ئاچىدۇ). بۇزۇلغان ۋە چىرىگەن، بەد بوي يېمەكلىكلەرنى ھەرگىز يېمەسلىك كېرەك. ئىسسىق كۈنلەردە تۆت سائەتتىن ئارتۇق ئىسسىق ھالەتتە تۇرۇپ قالغان تاماقلارنى يېمەسلىك لازىم. چۈنكى بۇنداق تاماقلاردا ھەرخىل جاراسىملار ئاسان كۆپىيىپ تاماقتىن زەھەرلىنىش سادىر قىلىدۇ (توڭلاتقۇدا

سوغۇق ساقلىغان تاماقلارنى يېيىشكە بولىدۇ).

4) تاماقنى يېگەندە ئالدى بىلەن ئاسان سىڭىدىغان سۇيۇق تاماقلارنى يېيىش كېرەك. ئارقىسىدىن تەس سىڭىدىغان يېيىشلىك تاماقلارنى يېيىش كېرەك. تاماقنى يېگەندە ئالدىرىماي ئوبدان چايناپ يېيىش لازىم. چۈنكى تاماقنىڭ تۈنجى ھەزىمى ئېغىز بوشلۇقىدا بېجىرىلىدۇ. چايناش، شۆلگەي بەزلىرى سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن تاماقنىڭ تەركىبى ئۆزگىرىپ ھەزىمگە لايىقلىشىدۇ. چالا چايناپ ئالدىراپ يۇتىۋەتكەن تاماقلار ئاشقازاننى ئاغرىتىدۇ ۋە ئۇنىڭ خىزمىتىنى بۇزىدۇ.

5) تاماق يېگەن ۋاقىتتا كۆڭۈل ئوچۇق، خۇشال — خورام كەيپىيات ئىچىدە يېيىش كېرەك. غەمكىنلىك، غەزەپلىك ۋە ئۈمىدسىزلىك كەيپىياتتا يېگەن تاماق ئوبدان ھەزىم بولمايدۇ. بەدەنگە ئۆزلەشمەيدۇ.

6) تاماق يېگى پىشۇرۇلغان يۇمشاق ۋە سىڭىشلىك بولۇشى لازىم. كونا ۋە قاتتىق قورۇق تاماقلار شۇنىڭدەك بەك قىزىق تاماقلار ئاشقازاننى غىدىقلاپ ئۇنىڭ دىۋارلىرىنى زەخمىلەندۈرۈشى ھەتتا راك پەيدا بولۇشقا زېمىن ھازىرلىشى مۇمكىن.

7)كېچە — كۈندۈزلۈك تاماقنىڭ نىسبىتى: بىر كۈندە تۆت قېتىم تاماق يېگەندە مىقدارى ئازراق بولغىنى ياخشى. ئەتىگەندە سۈت، قايماق، ئازراق تاتلىق يېمەكلىكلەر، يۇمشاق نان ۋە بىر دانە تۇخۇم؛ چۈش مەھەلدە گۆشلۈك تاماق، شورپا، كەچتە يەڭگىلرەك تاماق يېيىلسە بولىدۇ. ئۇزۇن تۈنلەردە كېچىسىمۇ ئازراق تاماق يېسىمۇ بولىدۇ. بۇنداق تاماقلارنى يېگەندىن كېيىن، ئازراق ھەرىكەت قىلىپ، ئاندىن ئىشلەش مۇمكىن.. لېكىن كۈنىگە ئىككى قېتىملا تاماق يەپ قورساقنى تويغۇزۇپ تاماق يەپ ئادەتلەنگەنلەر، تاماقتىن كېيىن بىر سائەت ئارام ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ. ھەرقانداق چاغدا قورساقنى چىڭ تويغۇزۇپلا جىددىي ھەرىكەتلەرنى قىلىش ياخشى ئەمەس.

8) تاماق يېيىش جەريانىدا بىر — ئىككى يۇتۇم سويۇقلۇق ئىچسە بولىدۇ. لېكىن كۆپ سويۇقلۇق ئىچسە قۇۋۋەئى ھازىمە بۇزۇلىدۇ.

9) يېمەك يېيىشتىن ئىلگىرىلا ياكى يېمەكتىن كېيىنلا ئۇسسۇزلۇق ئىچىش ئانچە ياخشى ئەمەس. يېمەك يەپ 1~2 سائەتتىن كېيىن ئىچىش پايدىلىق. قىزىق تاماق يەپ تۇرۇپ بەك سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك لازىم. ئىچىدىغان ئۇسسۇزلۇقنىڭ قىزىقلىقى تاماق قىزىقلىقىنىڭ دەرىجىسىگە تەڭ ياكى يېقىنراق بولۇشى لازىم.

10) سەي — كۆكتات يېگەندە، ئاز — تولا سۈت ئىچسە ياخشى بولىدۇ. چۈنكى سۈت ھايۋانىي ئوزۇقلۇق بولۇپ، كۆكتات بىلەن ئوبدان كېلىشىدۇ. كۆكتاتنى كۆپ يەيدىغانلار سۈتنى كۆپرەك ئىچىش لازىم. سۈت ئەمگۈچى كىچىك باللارنى، پەقەت

سۈت بىلەنلا بېقىپ، ئۇنىڭغا كۆكتاتلىق ۋە گۆش، ياشلىق تاماق يېدۈرمەسلىك ياخشى ئەمەس. بۇنداق بالىلارنىڭ ئۆسۈشى ساغلام بولمايدۇ ياكى كېسەلچان بولۇپ قالىدۇ.

11) ھەرقانداق ئاقسىللىق تاماقنى يېگۈچىلەر ئازراق ھۆل مېۋە ۋە كۆكتات يەپ تۇرۇشى كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا قان ئازلىق كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. قوغۇن ــ تاۋۇز قاتارلىق بەزى مېۋىلەرنىڭ بەدەندىكى ياغ ماددىسىنى ئېرىتىش ۋە سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىۋېتىش رولى كۈچلۈكرەك بولغىنى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇشقا گۆش، ياغ تەلەپ قىلىنىدۇ. مېۋە ــ چېۋىلەرنى ئوبدان ھەزىم قىلالمايدىغانلار، ئۇنىڭ سۈيىنى سىقىپ ئىچسە بولىدۇ. مەسىلەن: ئالما، ئانار، ئامۇت، لىمون، پورتىخال قاتارلىقلارنىڭ سۈيىنى ئىچىش مۇمكىن. تولۇق، چىرىگەن مېۋىلەر ۋە خام سەيلەرنى ھەرگىز يېمەسلىك لازىم. بۇنىڭدىن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

12) گۆش، بېلىق، سۈت، قايماق قاتارلىق ئاسان چىرىيدىغان نەرسىلەرنى يېيىشتە بەك دىققەت قىلىش لازىم. ئازراق بۇزۇلغان مەزكۇر يېمەكلىكلەر زەھەرلىنىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. غىزا يەپ بولغاندىن كېيىن، بىر سائەت، يېرىم سائەت سەيلە ــ تاماشا قىلىنسا، تاماق ياخشى ھەزىم بولىدۇ. تاماق يەپ بولغاندىن كېيىنلا غۇسلى قىلىش، جىما قىلىش، ئېغىر ئەمگەك، كۈچلۈك ھەرىكەتلەرنى قىلىش زىيانلىق.

13)بىر خىل تاماقنى بىر كۈندە 2 ــ 3 قېتىم يېمەسلىك ياكى ھەر كۈنى بىر خىللا تاماق يېمەسلىك لازىم. تاماقلارنىڭ تۈرىنى ئۆزگەرتىپ تۇرۇش كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش ۋە ھەزىم بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىر قېتىمدا يۇمشاق ــ قاتتىق، ئىسسىق ــ سوغۇق، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، تەس ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: سۈت بىلەن بېلىق، قوغۇن بىلەن قېتىق قاتارلىقلارنى بىر ــ بىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېمەسلىك لازىم.

14) قېرىغان ئادەملەر غىزاغا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى، تاماقنى ئازراق ۋە پات ــ پات يېگىنى ياخشى. 40 ــ 50 ياشتىن ئۆتكەنلەر تۇخۇمنى كۆپ يېمەسلىكلىرى كېرەك.

15) كېچىدە تاماق يېيىشكە توغرا كەلگەندە، تاماق يەپلا ئۇخلىماسلىق لازىم. بۇنداق قىلىنسا ھەزىم بۇزۇلىدۇ. كېچىسى تاماق يېگەندىن كېيىن 1 ~ 2 سائەت ئۇخلىماسلىق كېرەك.

16) ياز كۈنلىرى تاماق يېگەندە، تاماق يېيىشنىڭ ئالدىدا غۇسلى قىلىش

پايدىلىق. لېكىن تاماق يەپ بولغاندىن كېيىنلا مۇنچىغا چۈشۈش، چاچ چۈشۈرۈش ياخشى ئەمەس. بۇنداق ئىشلارنى تاماق يەپ بولۇپ ئىككى سائەتتىن كېيىن قىلغان ياخشى.

17)تاماقنىڭ پاكىزلىقى، قاچا — قومۇش ۋە لۆڭگە — داستىخانلارنىڭ پاكىزلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. تاماق يېيىش ئالدىدا ۋە تاماقتىن كېيىن قولنى سوپۇنلاپ يۇيۇپ، ئوبدان قۇرۇتۇش لازىم. تاماقنى ئىمكانقەدەر قول بىلەن تۇتۇپ يېمەسلىك، قوشۇق، چوكا، پىچاق، ۋىلكا (ئارا) ۋە باشقا سايمانلارنى ئىشلىتىش كېرەك. داستىخان ۋە قاچا — قومۇشلارنىڭ رەڭگى ئىمكانقەدەر ئاق رەڭلىك بولغىنى ياخشى. چۈنكى، ھەرخىل رەڭلەرنىمۇ ئادەم روھىغا مەخسۇس تەسىرى بار. قول بىلەن تاماق يېگەندە قولنىڭ، بولۇپمۇ تىرناق ئارىلىقلىرىنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

18) ئىمكانقەدەر ھەربىر ئادەم تاماقنى بىردىن كىچىك قاچىغا بۆلۈپ يېگەن ياخشى. ئىككى ئۈچ ئادەمنىڭ بىر قاچىدا تاماق يېگىنى ئوبدان ئەمەس. ئۆزئارا كېسەللىك يۇقىدۇ، باشقىلاردىن ئاشقان تاماقنى يېمەسلىك لازىم.

19) تاماققا ۋە بارلىق يېمەكلىكلەرگە چىۋىن ۋە باشقا ھاشاراتلار قونۇش، چۈشۈپ قېلىشتىن ساقلىنىشقا ئىنتايىن دىققەت قىلىش كېرەك. بۇنىڭدىن خەتەرلىك كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. تاماقلارغا توپا ـ چاڭ ۋە باشقىلارنىڭ چۈشمەسلىكى ئۈچۈن ئۈستى يېپىق بولۇشى لازىم.

20) تاماق، ئاشخانا ۋە تاماق يەيدىغان ئۆي ناھايىتى پاكىز، ئاقلانغان ۋە ھاۋالىق بولۇشى، ھەرخىل بەدبۇي گاز ۋې بۇس — بۇخارلار بولماسلىقى كېرەك. ئۈستەلدە ئولتۇرۇپ تاماق يېيىش ياخشى، زوڭزىيىپ ئولتۇرۇپ يېگەن تاماقلار ياخشى ھەزىم بولمايدۇ.

21)يېمەك يەيدىغان قاچىلار ئىمكانقەدەر چىنە، شىشە، سىرلىق قاچا بولۇشى لازىم. مىس، تۆمۈر، ئالىيۇمىن قاچىلاردا تاماق يېمەسلىك كېرەك. ئەگەر مىس قاچىدا تاماق يېيىشكە توغرا كەلگەندە، قەلەيلەنگەن بولۇشى لازىم. چۈنكى قەلەيسىز مىس قاچىدا تاماق يېگەندە، سۇ قاينىتىپ چاي ئىچكەندە مىس تەسىرى بىلەن كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش ھادىسىلىرى سادىر بولىدۇ. سۇلياۋ قاچىلاردا تاماق يېگەن ياخشى ئەمەس.

22) تاماق يېگەندە قول ۋە ئېغىزنى پاكىز سۈرتۈپ تۇرۇش كېرەك. تاماقنى ئۇنلۇك چايناش، خولوپلىتىپ ئىچىش، گالنى قىقىش ۋە ئادەملەر يىرگىنىدىغان باشقا ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم. تاماق يېيىش جەريانىدا، بىر — بىرى بىلەن قاتتىق

يىرىك گەپلىشىش ياكى شوم خەۋەرلەرنى سۆزلىشىش ئوبدان ئەمەس. چىرايلىق سۆز ۋە خوش چاقچاقلار بىلەن تاماق يېگەن ياخشى.

23) تاماقتىن كېيىن خالىس سۇ ئىچىش ياخشى. لىمون جەۋھىرى سېلىنغان سۇ تېخىمۇ ياخشى. توڭلاتقۇدا ساقلانغان سوۋۇتۇلغان سۇ ۋە پاك سۇلاردىن ياسالغان مۇز ۋە ماروژنىلارمۇ ياز كۈنلىرى پايدىلىق.

24) كوچا بازارلاردىكى ئاشپەز، ناۋاي، باققال، كاۋاپچى ۋە هالۋىچى ۋە باشقىلارنىڭ تازىلىقى ناچار تاماقلىرىنى يېمەسلىك لازىم. بولۇپمۇ ئۇلارنىڭ ئوچۇق قويغان، تازىلىققا دىققەت قىلمىغان، چىۋىن قونغان تاماقلىرى ئىنتايىن خەتەرلىك. تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ئېغىز تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، چىش ئارىلىقلىرىدا تۇرۇپ قالغان تاماق پارچىلىرىنى تازىلىۋېتىش ۋە ئېغىزنى ئوبدان چايقاش لازىم.

دۇنيادىكى هەرقانداق قەدىمكى تېبابەتلەردە كېسەللەرنى دورا — دەرمەك بىلەن داۋالاش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئوزۇقلۇق (پەرھىز) بىلەن داۋالاش مەسىلىسى ئۇزاقتىن بۇيان دىققەت قىلىنىغان مەسىلىلەرنىڭ بىرىدۇر. خۇسۇسەن تېبابىتىمىزدە ئوزۇقلۇق مەسىلىسى، خۇددى دورا — دەرمەك تەتقىقاتىغا ئوخشاش قەدىمدىن تارتىپ ئىزچىل تەتقىق قىلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيغۇر هۆكۈمالىرى ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاش(ئىلاجى بىلئەغزىيە) نى داۋالاشنىڭ بىرىنچى قىسمىغا قويغان. قەدىمكى هۆكۈمالارنىڭ ئوزۇقلۇقشۇناسلىق هەققىدە يازغان ناهايىتى كۆپ زور ئەسەرلىرى بار.

قەدىمكى هۆكۈمالار مۇنداق قارايدۇ: ئادەم بەدىنىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى ئاساسەن ئوزۇقلۇقلار بىلەن زىچ مۇناسىۋەتكە ئىگە. شۇنىڭ ئۈچۈن، هەرقانداق كېسەلنى، ئالدى بىلەن ئۇنىڭ ئوزۇقلۇقلىرىنى ئىسلاھ قىلىش، مۇۋاپىق ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەش ئارقىلىق، ئادەم بەدىنىدىكى چوڭ تەبىب (تەبىئەت) كە ياردەم قىلىش يولى بىلەن داۋالاش لازىم. شۇڭا پەرھىز قائىدىلىرىنى تولۇق، توغرا ئىجرا قىلىش كېرەك. ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالىغىلى بولغان تەقدىردە، ئىلاجى بار ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشقا تىرىشىش، ئاندىن قالسا دورا بىلەن داۋالاشقا كىرىشىشى كېرەك.

تېبابىتىمىزدە ئوزۇقلۇقلارنىڭ سۈپىتىگە قويۇلىدىغان تەلەپلەرنى، ئوزۇقلۇقلارنىڭ پاكىزلىقى هەققىدىكى تەلەپلەرنى يۇقىرىدا قىسمەن بايان قىلدۇق. هۆكۈمالىرىمىز كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىز ئارقىلىق كىرىدىغانلىقىنى ۋە يېمەكلىكلەرنىڭ مۇۋاپىق بولۇشى، لايىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىشى لازىملىقىنى ئاللىقاچان بايقاپ، ئۇنىڭغا دىققەت قىلىش زۆرۈرلۈكىنى تەكىتلىگەن.

ئۇلۇغ ئۇيغۇر پەيلاسوپى، شائىرى، هۆكۈما يۈسۈپ خاس هاجىپنىڭ بۇنىڭدىن مىڭ يىللار ئىلگىرى «قۇتادغۇبىلىگ» كىتابىدا يازغان تۆۋەندىكى چوڭقۇر مەزمۇنلۇق

تەلىماتى بۇنىڭ جانلىق گۇۋاھىدۇر.
كېسەل گالدىن كىرەر ئۇنى چىڭ كۈزەت،
يېگىن ئاشنى تەڭشەپ، ئاز ــ ئاز يە پەقەت (5164 ــ بېيىت)
«ئېغىزدىن كىرور ئاش بىلەن بۇ كېسەل،
قېرىتۇر كىشىنى يېشىدىن ئەۋۋەل» (4764 ــ بېيىت)
«گېپىڭنى يىغىپ سەن، دائىم ئېسەن يۇر،
قىلۇر يۈزنى سۇلغۇن كېسەل ھەر مەھەل»(5746 ــ بېيىت)
«تىلىسەڭ كېسەلسىز ئۆمۈر، ئەي تېكىن،
ئېتى (ئاز يە) دېگەن دورىنى يېگىن»)2464 ــ بېيىت)
يۇقىرىدىكى بىر قانچە قۇر بېيىت ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرىنىڭ ئۇزۇقلۇقشۇناسلىق جەھەتتە نەقەدەر چوڭقۇر بىلىم ۋە تەجرىبىگە ئىگە ئىكەنلىكىنى جانلىق تۇردە ئىسپاتلاپ بېرەلەيدۇ.

§4. كىيىم ـ كېچەك

ئادەم ھاياتىغا زۆرۈر بولغان نەرسىلەردىن يېمەك ــ ئىچمەكتىن قالسا، كىيىم ــ كېچەك مەسىلىسى بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. كىيىم ــ كېچەكنىڭمۇ ئادەملەر سالامەتلىكى بىلەن يېقىن مۇناسىۋىتى بار. چۈنكى ئادەم ھەمىشە سىرتقى مۇھىتنىڭ ئىسسىق ــ سوغۇق تەسىرىگە يولۇقۇپ تۇرىدۇ. كىيىم ــ كېچەك بەدەننى ھەرخىل ئىسسىق ــ سوغۇقنىڭ نورمالسىز تەسىرىدىن ساقلاشقا ياردەم بېرىدۇ.
شۇ سەۋەبتىن قىش كۈنلىرى سوغۇققا قارشى قېلىن كىيىم كىيىپ بەدەننىڭ تەبىئىي ئىسسىقلىقى ئوبدان ساقلاپ قېلىنمىسا، بەدەن ھارارىتى سىرتقا تارقىلىپ كېتىدۇ. ئىسسىق پەسىللەردىمۇ شۇنىڭغا لايىق كىيىنىش لازىم. بۇ يەردە كىيىم ــ كېچەك ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەرقانداق پەسىل، ھەرقانداق تەبىئىي شارائىتقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كىيىم ــ كېچەك كىيىش مۇھىم. ئىسسىق پەسىلدە سالقىنلاتقۇچى ۋە سوغۇق چاغلاردا بەدەن ھارارىتىنى ساقلىغۇچى كىيىم كىيىش لازىم. كۆپلىگەن ئادەملەر ھاۋا كىلىماتى ۋە ئىسسىق ــ سوغۇق پەسىل شارائىتلىرىغا مۇۋاپىق كىيىم كىيىشكە ئېتىبار بەرمىگەنلىكى ئۈچۈن، ھەرخىل كېسەللەرگە مۇپتىلا بولىدۇ. سوغۇق پەسىلدە ياكى سوغۇق كۈنلەردە شۇنىڭغا مۇۋاپىق كىيىم كەيمىگۈچىلەر ئاسانلا زۇكام، يۆتەل، زاتىل، مۇپاسىل قاتارلىق ئىللەتلەرگە مۇپتىلا بولىدۇ. ئىسسىق پەسىلدە ئاپتاپ ئۆتۈش، ئىسسىق ئېلىش، تەرلەپ

ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق ئىللەتلەرمۇ يۈز بېرىدۇ.

كىيىم ــ كېچەكلەرنىڭ سوپىتىمۇ بۇ ئىشلارغا مۇناسىۋەتلىك. مەسىلەن: يىپەك كىيىمنىڭ بەدەن ھارارىتىنى تارقىتىش، بەدەننى سوۋۇتۇش تەسىرى بار. يۇڭ كىيىملەرنىڭ بەدەن ھارارىتىنى تارقاتماي ساقلاپ قېلىش خۇسۇسىيىتى بار. يىپەك ياختىدىن ئىشلەنگەن كىيىملەر ھەممىدىن ياخشى، ياز كۈنلىرى ئەسلى يىپەكتىن توقۇلغان ئاق رەڭلىك، چىلىق رەختلەر نىسبەتەن ياخشى، بەك شالاڭ توقۇلغان، ناھايىتى نېپىز رەختلەر ئانچە ياخشى ئەمەس. چۈنكى ئۇلار بەدەن ھارارىتىنى بەك تېز تارقىتىپ بەدەننى قۇرۇتۇپ تاشلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەك يۇپقا كىيىم تىكمەي ئاپتاپقا چىقماسلىق لازىم. ھەممىدىن مۇھىمى باشقا ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك، ئىسسىق كۈنلەردە سىرتقا چىققاندا دوپپا، قالپاق، شەپكە كىيىۋېلىش لازىم. باشقا ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن چاغدا چېكە قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ باشقا قان ئايلىنىش ئاستىلىشىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن، مېڭىگە ھاۋايى نەسىيمى يېتىشمەي ئايلىنىپ كېتىش، ھەتتا ئۆلۈپ قېلىش ھادىسىلىرى يۈز بېرىشى مۇمكىن. كۆزگە رەڭلىك ئەينەك تاقىۋېلىشنىڭ پايدىسى بار.

تەرنى ئاسان شوراپ ئالىدىغان ۋە ئاسان قۇرۇيدىغان كىيىملەر ياخشى. شۇنىڭ ئۈچۈن زىغىر پاخىلىدىن ياكى پاختا يىپتىن توقۇلغان كىيىملەر ياخشى ھېسابلىنىدۇ. خىمىيىۋى ماددىلاردىن توقۇلغان، سۇنئىي تالا رەختلەردىن تىكىلگەن ھاۋا ئۆتۈشمەيدىغان كىيىملەر ياز كۈنلىرىدە زىيانلىق.

ئىسسىق كۈنلەردە كىيىم ــ كېچەكنىڭ رەڭگىگىمۇ دىققەت قىلىش كېرەك. ئاق رەڭدە بولغىنى ياخشى. چۈنكى ئاق رەڭ كۈن نۇرىنى كەم تارتىدۇ. ئاق رەڭدىن قالسا، توپىرەڭ، ئەترەڭ، سېرىق رەڭ، نوقۇت رەڭلىك كىيىملەر بولىدۇ. قارا ۋە كۆك رەڭلىك كىيىملەر ياز كۈنلىرى ياخشى ئەمەس. بۇلار كۈن نۇرىنى تېز تارتىۋالىدۇ.

كىيىم ــ كېچەكلەر يۇقىرىدىكى تەلەپلەرگە ئۇيغۇن بولغاندىن تاشقىرى، ئەڭ ئاساسلىقى پاكىز بولۇشى زۆرۈر. چۈنكى كىيىم ــ كېچەكلەرنىڭ پاكىزلىقى ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكىگە بىۋاستە مۇناسىۋەتكە ئىگە. بولۇپمۇ بەدەنگە بىۋاستە تېگىپ تۇرىدىغان ئىچ كۆڭلەك، ئىشتان ۋە باشقىلارنىڭ تازىلىقىغا ناھايىتى دىققەت قىلىش. ئىچ كىيىملەرنى پات ــ پات ئالماشتۇرۇپ، يۇيۇپ، دەزماللاپ كىيىش زۆرۈر. ئەجداتلىرىمىزنىڭ مىڭ يىللار ئىلگىرىلا كىيىملىرىنى دەزماللاپ كىيگەنلىكى ھەققىدە تارىخىي پاكىتلار بار.

ئىسسىق ساقلىيالايدىغان كىيىم كىيىش سوغۇق پەسىلدە زۆرۈر، چۈنكى ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ئادەمگە زىيان يەتكىنىدەك، سوغۇق تېگىشتىنمۇ زىيان

يېتىدۇ.

سوغۇق پەسىلدە، بولۇپمۇ ھاۋا ئۆزگىرىپ تۇرغان چاغلاردا ئوبدان كىيىنىۋېلىشلىرى لازىم. بولۇپمۇ باللارنىڭ كۆز ۋە قىش پەسىللىرىدە ئۆزگە سوغۇق تەككۈزۈۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. ئۇخلىغان ۋاقتىدا كىچىلىك كىيىم كىيگۈزۈپ قويۇش پايدىلىق. سوغۇق پەسىللەردە كىيىدىغان كىيىم قانچە يەڭگىل، يۇمشاق ۋە ئىسسىق ساقلايدىغان بولسا شۇنچە ياخشى. سوغۇق چاغلاردا كىيگەن كىيىم قېلىن كىيىملەرنى باھاردا بىراقلا سېلىۋەتمەي ھاۋانىڭ ئىسسىشىغا بېقىپ ئاستا ــ ئاستا يەڭگىشلەش لازىم.

كىيىم ــ كېچەكلەر ئازادىرەك بولۇشى، ھەرقانداق ئەزا ئاسانلا ھەرىكەت قىلالىشى لازىم. ئەزاغا بەك تار كىيىم كىيىش، بولۇپمۇ كۆكرەكنى بەك چىڭ تېڭىۋېلىش نەپەس ئېلىش ۋە قان ئايلىنىشقا تەسىر يەتكۈزىدۇ. يۈرەك ۋە ئۆپكە كېسىلى بار ئادەملەر كۆكسى تار كىيىملەرنى كەيمەسلىكى لازىم. ياقىسى تار كىيىملەر گەدەن تومۇرىنى بېسىۋېلىپ مېڭىگە قان يېتىشمەي باش ئاغرىقى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مېڭە قان تومۇرى قېتىشقانلار ياقىسىنى چىڭ بوغۇۋالماسلىقى كېرەك. ھەرقانداق ئەزا تار كىيىم سەۋەبى بىلەن سىقىلىپ قالسا، يەرلىك قان ئايلىنىش ۋە نېرۋىلار خىزمىتىگە تەسىر يېتىپ قالىدۇ. نەتىجىدە شۇ يەرلىك ئەزا مۇسكۇللىرىغا قان يېتىشمەي چىرىپ كېتىش (گانغرېنا)، پالەچ بولۇش، رەڭگى ئۆزگىرىشتەك ئالامەتلەرمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بەزى ئادەملەر كىيىمنى بەك تار، ئاياغ كىيىملىرىنىمۇ بەك كىچىك كىيىۋالىدۇ. كەمەر ياكى بەلباغلىرىنى ناھايىتى چىڭ باغلىۋالىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى تەن سالامەتلىكىگە زىيانلىق. ئۇنداق كىيىملەر قانچە ئازادە كىيىلسە شۇنچە ياخشى. ئىچكى كىيىملەرنى مۇمكىنقەدەر پات ــ پات يەڭگۈشلەش؛ تەر ۋە يامغۇردا ھۆل بولۇپ قالغان كىيىملەرنى دەرھال سېلىپ تاشلاپ قۇرۇق كىيىم كىيىۋېلىش لازىم. ھۆل كىيىملەرنى كىيىپ سوغۇق ھاۋادا يۈرۈش ناھايىتى خەتەرلىك، ئۆپكىگە سوغۇق تېگىش، ئىچ سۈرۈش ۋە مۇپاسىل كېسەللىكلىرى سادىر بولۇش خەۋپى بار.

تەنھەرىكەت قىلغان چاغلاردا يەڭگىل ۋە چاققان كىيىم كىيىش، ھەرىكەتتىن كېيىنلا كەڭرەك كىيىم كىيىۋېلىش لازىم. ياتقاندا نەم ئەدىيال، نەم يوتقان ــ كۆرپىلەر ۋە كىرلاشقان نەرسىلەرنى يېپىنماسلىق، ئۇلارنى پات ــ پات ئاپتاپقا سېلىپ قۇرۇتۇپ تۇرۇش كېرەك.

باشقىلار كىيگەن كىيىمنى، بولۇپمۇ كېسەل ئادەملەر كىيگەن كىيىمنى ھەرگىز كىيمەسلىك، ئەگەر كىيىشكە توغرا كەلسە، ئوبدان يۇيۇپ تازىلاپ ئاندىن كىيىش،

چەت ئەللەردىن كىرگەن كونا كىيىملەرنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك لازىم.

كېسەل ۋە تېرە كېسەللىرى بار بىمارلار كىيىم – كېچەكلىرىنى ئىلاجى بار ھەر كۈنى يەڭگۈشلەپ يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك.

ئاياغ كىيىملىرىنى بەك تار كىيىش پۇتلارنىڭ شەكلىنى بۇزۇپ، قاداق پەيدا قىلىشتىن باشقا، يەرلىك ئورۇندا قان ئايلىنىش ۋە نېرۋىلارنىڭ بېسىلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. پۇتلارنى ھەمىشە ئىسسىق ۋە قۇرۇق تۇتۇش لازىم. چۈنكى پۇتلارنىڭ ھۆل بولۇپ تۇرۇشى سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ. تەرلەيدىغان پۇتلارنى ئاخشىمى ئازراق تۇز سۈيى قوشۇلغان سۇ بىلەن يۇيۇش، ئاياغ ۋە پايپاقلارنى يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. ئادەملەر ئۆزىنىڭ كىيىم – كېچەكلىرىنى پاكىزە تۇتقاننىڭ سىرتىدا، ئۆي ئىچى ۋە ئۆي ئەتراپى، يەنى ئائىلە تازىلىقى، مۇھىت تازىلىقى، كوچا–بازار تازىلىقىغىمۇ ناھايىتى دىققەت قىلىشلىرى لازىم. مۇھىتنىڭ پاكىزلىكى كېسەللىكلەر پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان مۇھىم تەدبىر بولغانىنىڭ سىرتىدا، ھەربىر مىللەتنىڭ مەدەنىيەت سەۋىيىسىدىن دېرەك بېرىدىغان مۇھىم مەسىلىدىن ئىبارەت.

بىز يۇقىرىدا سالامەتلىككە زۆرۈر بولغان يېمەك – ئىچمەك، كىيىم – كېچەك ۋە مۇھىت تازىلىقى ھەققىدە قىسقىچە سۆزلىدۇق. تۆۋەندە قىسمەن مۇھىم ئەزالارنى مۇھاپىزەت قىلىش مەسىلىلىرىنى قىسقىچە بايان قىلىمىز:

§5. تازىلىق

سالامەتلىكنى ساقلاشتا زۆرۈر بولغان ئامىللارنىڭ يەنە بىرى، جىسمانىي تازىلىق مەسىلىسىدۇر. ئادەم بالىسى ئۆز ھاياتىنى ساقلاش ئۈچۈن، ئىپتىدائىي زاماندىن تارتىپ ھازىرغا قەدەر ئۆز بەدىنىگە يات بولغان نەرسىلەردىن قوغدىنىپ ئۆز نەسلىنى ساقلاپ كەلگەن. قەدىمكى ئىنسانلار ئۆز ھاياتىنى قوغداش ئۈچۈن ئۆزىدىن نەچچە ھەسسە چوڭ ۋە نەچچە ھەسسە كۆپ بولغان يىرتقۇچ ھايۋانلار بىلەن كۈرەش قىلىپ دۇنيانى ئىگىلەشكە مەجبۇر بولغان بولسا، ھازىر ئۆزىدىن نەچچە مىليون ھەسسە كىچىك بولغان مىكروبلار بىلەن كۆرۈشۈپ ئۆز ھاياتىنى قوغداۋاتىدۇ. ئىنسانلار چوڭ ۋەھشىي ھايۋانلار ئۈستىدىن غەلىبە قىلىپ خاتىرجەم بولغان بولسىمۇ، ئەمما كىچىك جانلىقلار – مىكروبلار ئۈستىدىن غەلىبە قىلىپ خاتىرجەم بولغىنى يوق، بۇ كۈرەش يەنە داۋام قىلىۋاتىدۇ. بۇ كۈرەشنىڭ غەلىبە قىلىشىدا تازىلىققا رىئايە قىلىش بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. ئۆتمۈشتىكى تارىخىي ۋەقەلەردىن قارىغاندا، تازىلىققا رىئايە

قىلىپ، بۆلغىنىشىغا قارشى تۇرغانلار كېسەللىكلەرگە ئاز ئۇچرىغان ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن.

جىسمانىي تازىلىق بەدەننى پاك تۇتۇش، كىيىم ـ كېچەكنى پاك تۇتۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ، ئادەمنىڭ ساقلىقى ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىمدۇر.

يۇيۇنۇش مۇرەككەپ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشكە ئىگە ئادەم تېرىسى ۋە بەدىنى ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم بولغان تۇرلۇك خىزمەتلەرنى ئۆتەيدۇ. تېرە ئۈچ قەۋەتتىن (سىرتقى تېرە، ھەقىقىي تېرە، ۋە تېرە ئاستى ھۈجەيلىرىدىن) تۈزۈلگەن بولۇپ، تۈكلەر بىلەن قاپلانغان. ئۇنىڭدا ياغ ۋە تەر بەزلىرى بولۇپ، تېرە يۈزىگە ناھايىتى نۇرغۇن ئۇششاق تۆشۈكچىلەر (مەساملار) ئېچىلغان. تېرىنىڭ تەبىئىي خىزمىتى تەر ئاجرىتىش، ياغ ئاجرىتىش، نەپەس ئېلىش، سۈمۈرۈش، ئىسسىقلىق ئالماشتۇرۇشلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇ، بەدەننى تاشقى مۇھىتنىڭ مېخانىك ۋە خىمىيىلىك تەسىرلىرىدىن قوغدايدۇ ۋە بەدەنگە تېرە ئارقىلىق جاراسىم (مىكروب) لارنىڭ كىرىشىدىن مۇداپىئە قىلىدۇ.

تېرىنىڭ بىر كۋادرات مىكرومېتىر كېلىدىغان ئورنىدا 300 گە يېقىن مەسام (تۆشۈك) بار. بىر كېچە ـ كۈندۈزدە ئادەم بەدىنىدىن تېرە ئارقىلىق300 دىن 500 گرامغىچە تەر ئاجرىتىپ چىقىرىلىدۇ. بەدەندىكى ماددا ئالمىشىشتىن ھاسىل بولىدىغان بىر قىسىم زەھەرلىك ماددىلارمۇ تەر ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. كىشى تەرلىمىگەندەك تۇرسىمۇ، تەر ۋە ياغلار داۋاملىق چىقىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن، بەدەن ۋە كىيىملەر سىرتقى تېرىنىڭ ئۆلگەن ھۈجەيرىلىرى، تەر ۋە ياغ بەزلىرىنىڭ چىقىرىندىلىرى، كىرلار، مىكروبلار بىلەن دائىم پاسكىنىلىشىپ تۇرىدۇ. تېرىنى پات ـ پات يۇيۇپ تازىلاپ تۇرمىغاندا تېرە تۆشۈكلىرى پاسكىنچىلىقلار بىلەن بۇلغىنىپ توسۇلۇپ قالىدۇ ـ دە، چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك نەرسىلەر چىقىپ كېتەلمەي، ئۆپكە، بۆرەكلەرنىڭ خىزمىتى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، قىچىشقاق (قوتۇر)، تىلما، چىقان، تەمرەتكە، زامبۇرۇغلۇق تېرە كېسەللىكلىرى، تېرە راكلىرى سادىر بولىدۇ. پاسكىنىلىقتىن پىت پەيدا بولۇپ، كېزىك ۋە باشقا كېسەللەر تۇغۇلىدۇ ۋە تارقىلىدۇ.

ئادەم تېرىسىنىڭ پۈتۈن يۈزىدە مەسام دېگەن تۆشۈكچىلەرنىڭ بارلىقىنى، بىر مىكرومېتىر ئورۇندا 003 گە يېقىن تۆشۈك بارلىقىنى ۋە بۇ تۆشۈكلەر ئارقىلىق ھەرخىل تەر، ياغ ۋە زەھەرلىك نەرسىلەرنىڭ چىقىپ تۇرىدىغانلىقىنى، تەخمىنەن 42 سائەت ئىچىدە 300~500 گرامغىچە تەر چىقىدىغانلىقىنى، ئادەم تەرلىمىگەندەك سېزىلىسىمۇ ئۇ داۋاملىق چىقىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن بەدەن ۋە كىيىم ـ كېچەكلەر

كىرلىشىپ تۇرىدۇ. بەزى زەھەرلىك ماددىلارمۇ تەر ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر بەدەننىڭ تېرىسى پات ــ پات تازىلىنىپ تۇرۇلمىسا ئۇنىڭ بەدەندىكى تۆشۈكلەر ئېتىلىپ قېلىپ، چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك بولغان زىيانلىق سۇيۇقلۇقلار چىقىپ كېتەلمەيدۇ. بۇنىڭدىن بىر نەچچە خىل ئىللەتلەر تۇغۇلىدۇ. بەدەندە پىت پەيدا بولىدۇ. پىت كېزىك تارقىتىدۇ. مەسامىلار توسۇلۇپ بەدەندىن سىرتقا چىقالمىغان زەھەرلىك تەر قانغا قايتا سۈمۈرۈلسە، قاننىڭ بۇلغىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەدەندىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ. تېرە قىچىشىش ۋە تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەم تەبىئىتى زۇكام ۋە نەزلىگە يېقىن بولۇپ قالىدۇ. ئادەمنىڭ تېرىسى بەدەندىن سۇيۇقلۇق چىقىرىش، يەنى تەرلەش خىزمىتىنى ئوبدان ئېلىپ بارالمىسا، ھەتتا سۈيدۈك بىلەن زەھەرلىنىش، مۇپاسىل، رىماتىزىم، بۇغۇم ئۆسمىسى، ئىچى سۈرۈش ۋە قىزىش قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەدەننىڭ سىرتقى يۈزىنى داۋاملىق يۇيۇپ تازىلاپ تۇرۇش كېرەك. يۇيۇنغاندا ھەمىشە پاكىز ۋە سۈزۈك سۇ ئىشلىتىش لازىم. يۇيۇنغان چاغدا بەدەننى ئوبدان سۈرتۈش ۋە ئىشقاش كېرەك. ئىسسىق كۈنلىرى ھەر كۈنى بىر ــ ئىككى قېتىم سوغۇق سۇ ۋە سوپۇن بىلەن ئوبدان يۇيۇپ سۈرتۈپ تۇرۇشنىڭ پايدىسى چوڭ. ئەگەر ھەر كۈنى يۇيالمىسىمۇ ھەپتىدە بىر ئىككى قېتىم يۇيۇنۇش، ئەڭ ياخشىسى سوپۇن ئىشلىتىش كېرەك. يۇيۇنغاندا رېزىنكە بۇلۇت ياكى لۆڭگە قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن بەدەننى ئوبدان ئىشقاش لازىم. بەدەننى ئوبدان ئىشقاشلىمىسا مەسامىلار ياخشى ئېچىلمايدۇ. شارقىرىتىپ سۇ قويۇش بىلەنلا يۇيۇنغان بولمايدۇ. ئوبدان يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن، پاكىز ۋە يۇمشاق لۆڭگە بىلەن بەدەننى سۈرتۈش (كىرلاشقان، پاسكىنا لۆڭگىلەرنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك) لازىم. يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن ئىمكانقەدەر پاك ۋە قۇرۇق كىيىم كىيىش كېرەك. باشقىلار ئىشلەتكەن لۆڭگىنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئېقىن دەريا ۋە ياكى كۆللەردە يۇيۇنغاندا، ئۇنىڭ سۈيى بىلەن ئېغىز ــ بۇرۇنلارنى چايقىماسلىق، ئۇ يەردىن چىقىپ باشقا سۇ بىلەن چايقاش كېرەك. كۆپچىلىك سۇ ئىچىدىغان ئېرىق ــ ئۆستەڭ، كۆللەردە يۇيۇنماسلىق لازىم. بولمىسا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ تارىلىش خەۋپى بار. شۇنىڭدەك لاي سۇ، تۇز سۈيى، قومۇشلۇق ۋە سازلىقلاردا توپلىشىپ قالغان، قۇرۇت ۋە ھاشاراتلار پەيدا بولغان سۇلاردا ھەرگىز يۇيۇنماسلىق كېرەك. يۇيۇنۇش ئۈچۈن ئەڭ ياخشى ۋاقىت ئەتىگەنلىك تاماقتىن ئىلگىرى ياكى شامدىن كېيىن تاماقتىن ئىلگىرىكى ۋاقىتتۇر. ئەگەر ئۇنداق ۋاقىت چىقمىسا ھەرقانداق ۋاقىتتا يۇيۇنسىمۇ بولىدۇ. لېكىن تاماق يەپ بولغاندىن كېيىنلا يۇيۇنۇش ئانچە ياخشى ئەمەس، ئاشقازاندا ھەزىم بولمىغان

تاماقلارنىڭ ھەزىم بولۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ ھەممە ھەزىم خىزمىتىنى بۇزىدۇ. تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ئاز دېگەندە، تۆت سائەتتىن كېيىن يۇيۇنسا بولىدۇ. ئەقلىي ئەمگەك ياكى جىسمانىي ھەرىكەتلەردىن كېيىنلا يۇيۇنۇش ياخشى ئەمەس، كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنسا ياكى بەدەننى لۆڭگىدە سۈرتۈلسە ئۇيقۇ ئوبدان كېلىدۇ. پۈتۈن بەدەننى يۇيالمىغان تەقدىردىمۇ ئاخشامدا ئىللمان سۇ بىلەن پۇتىنى يۇيۇپ يېتىش پايدىلىق.

تېنى ساغلام ياش ئادەملەر ھەرقانداق پەسىلدە سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنسا ياخشى بولىدۇ. سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش بەدەندىكى ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. يۈرەككە خۇشاللىق كەلتۈرىدۇ. مېڭە ۋە ئەسەبلەرگە ئارام بېرىدۇ. بەدەننى چېنىقتۇرۇپ ھاۋانىڭ ھەرخىل ئۆزگىرىشلىرىگە بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. ئوڭاي زۇكامداشتىن ساقلايدۇ. ئەمما سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنغاندا، بەدەندىكى كىر ۋە تەر ماددىلىرى ئوبدان تازىلىنالمايدىغانلىقى ئۈچۈن ھەمىشە سوپۇن ئىشلىتىش كېرەك. ئەمما قىش كۈنلىرى بولۇپمۇ تېنى ئاجىز ئادەملەر، قېرىلار، ھامىلدارلار، رېماتىزم كېسەللى بارلار سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن پەرھىز قىلىشلىرى لازىم ۋە ئىللمان سۇ بىلەن يۇيۇشى كېرەك. بەزى ئادەملەردە سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنغاندا تېرە يۈزىدە قىزىرىش ۋە ئېچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئەمما ئازراق مۇددەتتىن كېيىن ئوڭلىنىپ كېتىدۇ. سوغۇق سۇنىڭ ھارارىتى 12~24℃ قىچىلىك بولۇشى كېرەك. ئادەتتىكى سوغۇق سۇنىڭ ھارارەت دەرىجىسى 24~27℃ قىچىلىك، مۆتىدىل بولسا 29~32℃ قىچە بولۇشى لازىم. بەك سوغۇق سۇدا يۇيۇنغاندا يەتتە مىنۇتتىن ئارتۇق يۇيۇنماسلىق، نورمال ھالەتتىكى سۇدا 10~15 مىنۇتتىن ئارتۇق يۇيۇنماسلىق لازىم. سەل ئىللمان سۇ (34~35℃) دا يۇيۇنۇش ئەسەبىي مىجەز ئادەملەرگە ۋە سوغۇق سۇدا يۇيۇنالمايدىغانلارغا توغرا كەلمەيدۇ. ئەگەر سۇنىڭ ھارارىتىنى ئاستا ــ ئاستا تۆۋەنلىتىلسە، سوغۇق سۇ تەسىرىنى بېرىدۇ. نورمال سۇدا غۇسلى قىلىش ھەرقانداق پەسلى ۋە ھەرقانداق ياشتا ياخشى. لېكىن يۇيۇنۇش ۋاقتى 15 ~ 20 مىنۇتتىن ئاشماسلىقى كېرەك. يۇيۇنغاندا ۋاننا ئىچىدە ئۇزۇن تۇرۇۋېلىش ياخشى ئەمەس، چۈنكى سۇ پۈت ــ قولنى بوشاشتۇرۇپ قان ئايلىنىشنى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ. سوپۇن مازغىپى ۋە كىر چىققان سۇلارنى تەكرار ئىشلىتىۋەرمەستىن يەڭگۈشلەش كېرەك. ئەڭ ئاخىرىدا بەدەننى پاك سۇ بىلەن ئوبدان سۈرتۈپ چايقىۋېتىش لازىم. ھارارەت دەرىجىسى 35~36℃ بولغاندا يۇيۇنۇشتىكى ئەڭ يۇقىرى ئۆلچەمگە چىقىپ قالىدۇ. ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش ھاردۇقنى كەتكۈزىدۇ،

ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئاجىزلار ۋە قېرىلار ئۈچۈن ياخشىراق، سەزگۈرلۈك ۋە نېرۋا قوزغىلىشنى پەسەيتىپ ئۇيقا كەلتۈرىدۇ. بولۇپمۇ ئەسەبىي كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئەڭ ياخشى. لېكىن بۇنداق سۇدا 15 مىنۇتتىن ئارتۇق تۇرماسلىق لازىم. قىزىق سۇ 36~40℃ ئارىلىقتىكى سۇ قان ئايلىنىشنى ۋە نېرۋا سىستېمىسى ۋە نەپەسلىنىشنى ۋە تومۇر ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ. بىر ئاز جىددىيلىك پەيدا قىلىدۇ. قىزىق سۇ بىلەن غۇسلى قىلىپ بولغاندىن كېيىن كۆپرەك تەرلەپ تەبىئەت ئاجىز ۋە سۇس بولۇپ قالىدۇ. قان مىجەز ئادەملەر، يۈرىكى ئاجىز ئادەملەر، قان تومۇرى قاتقان ئادەملەر، بوۋاسىرى بارلار، بۇرنى قانايدىغان، قان تۈكۈرىدىغان، ئىسسىتتىملىق ئادەملەر قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇنماسلىقى كېرەك. ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنغاندا 7~5 مىنۇتتىن ئارتۇق يۇيۇنماسلىق لازىم. سۇ بىلەن بەدەن تازىلاش دېگەندە بەدەننىڭ كىيىم بىلەن قاپلانغان قىسمىنى، ھەممىدىن مۇھىم ھەمىشە ئوچۇق تۇرىدىغان يۈز، قول، پۇت قاتارلىق ئەزالارنى يۇيۇپ تازىلاپ تۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم. چۈنكى بۇ ئەزاغا شامال، توپا — چاڭ ۋە ھەرخىل خىمىيىۋى ماددىلار، بۇس — بۇخارلار، تۈتەكلەر بىۋاستە تېگىپ تۇرىدۇ. بولۇپمۇ زاۋۇت، كارخانا، كۆمۈر خاڭلىرى ۋە نېفىت كانلىرىدا ئىشلەيدىغان ئىشچىلار، بۇنداق ھادىسىلەرگە بىۋاستە ئۇچراپ تۇرىدۇ. تېرە كېسەللىكلىرىدىن ساقلىنىش، يۈزنىڭ ۋە تېرىنىڭ سىلىق ۋە يۇمشاقلىق سۈپىتىنى ۋە رەڭگىنى ساقلاش ئۈچۈن، بۇنداق ئەزالارنى كۈندە بىر نەچچە قېتىم يۇيۇش لازىم. لېكىن يۇيۇنىدىغان سوپۇننى تاللاش، مەخسۇس بەدەن يۇيىدىغان سوپۇن ئىشلىتىش، كىر سوپۇنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاھاك، شاخار ۋە ھەرخىل باشقا ماددىلار بولىدۇ. بۇ نەرسىلەر تېرىگە زىيانلىق ھەتتا چاچنى چۈشۈرۈۋېتىشىمۇ مۇمكىن. شۇنىڭدەك سوپۇنلارنىمۇ تولا سۈرتمەسلىك، قاتتىق ئىشقاپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. كۈندىلىك ئادەتلەردە تاماقتىن كېيىن قولنى سوپۇنلاپ يۇيۇش ۋە ئېغىزنى سۇ بىلەن چايقاش كېرەك. چوڭ تەرەتتىن كېيىن سۇغۇق سۇ بىلەن ئىستىنجا قىلىش ناھايىتى پايدىلىق. بۇ ئارقىلىق بوۋاسىر ۋە مەقئەت كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ياز كۈنلىرى كەچتە باشنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇش ناھايىتى پايدىلىق، بىراق تاماقتىن كېيىنلا باشنى يۇسا بولمايدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، پار مۇنچىسىدا يۇيۇنۇش دورا سۈيى بىلەن يۇيۇنۇش، دېڭىز سۈيى، تۇز كۆللىرى، شاقىراتما سۇيىدە يۇيۇنۇش، ھەرخىل ئارشاڭ — بۇلاقلاردا يۇيۇنۇش قاتارلىق يۇيۇنۇشلارمۇ بار. بۇلار ھەققىدە بىز داۋالاش بابىدا سۆزلەيمىز.

باشنىڭ چېچىنى كەم دېگەندە ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم سوپۇن بىلەن ئوبدان يۇيۇش، يۇيۇپ تازىلاپ بولغاندىن كېيىن چاچ مېيى بىلەن مايلاش، ھەركۈنى ئاز دېگەندە ئۈچ قېتىم تاغاق سىلىش، چاچنى داۋاملىق پاكىزە تۇتۇش لازىم. باشقا ئادەمنىڭ تاغىقىنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. باشنى يۇيغاندا، تازىلىغاندا باشنىڭ تېرىسىنى قاتتىق تاتىلاپ زىدە قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

چاچ چۈشۈرگەندە، ئۇستىرا ۋە سايمانلار ناھايىتى پاك ۋە ئىتتىك بولۇشى لازىم. ئىمكانقەدەر توك ماشىنىسى بىلەن چۈشۈرۈش كېرەك. ئەمما ساقال ۋە يۈزنى قىرغاندا بەك قىرماسلىق ۋە تېرىنى زىدىلەندۈرۈپ قويماسلىق لازىم. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا، جاراھەتلەر كىرىشكە يول ئېچىپ تۈك خالتىلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە ساقال تەمرەتكىسى، دانىخورەكلەر پەيدا بولىدۇ. بۇرۇننىڭ تۈكى ۋە قۇلاق تۈكلىرىنى مۇمكىن قەدەر قىرماسلىق لازىم. سىرتتىن زىيانلىق نەرسىلەرنى تۇتۇپ قالىدۇ.

چىشنى تازىلاش: چىشنى تازىلاش ئۈچۈن يۇمشاق مىسۋاك ياغىچى ۋە يۇمشاق تۈكلۈك چوتكا ئىشلىتىش كېرەك. لېكىن تازىلىغان ۋاقىتتا مىسۋاك ياغىچى، چوتكىلار چىش مىلىكىنى زىدىلەندۈرمەسلىكى كېرەك. باشقا كىشى ئىشلەتكەن چوتكىنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. تاماق يېگەندىن كېيىن ئېغىزنى ئوبدان تازىلاپ يۇيۇش ئىنتايىن مۇھىم. پاكىز ياغاچتىن ياسالغان چىش كولىغۇچلار بىلەن چىش ئارىلىقىغا كىرىپ قالغان تاماق قالدۇقلىرىنى چىقىرىۋېتىش مۇمكىن، ئەمما چىش تۈۋىنى قاناتماسلىق، پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن ھەرگىز چىش كولىماسلىق لازىم. چىشنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئازراق تۇز سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىۋېتىش پايدىلىق. بۇ ئىشلارغا رىئايە قىلمىغاندا ھەرخىل ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكى، ئېغىز پۇراش، چىشلارنىڭ بۇزۇلۇشى، چۈشۈشى، ئاغرىشى ۋە سارغىيىپ قېلىشى قاتارلىق ئىللەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

تىرناق: ئۆسكەن تىرناقنى ۋاقتىدا ئېلىپ تۇرۇش ۋە تىرناق ئاستىدا كىر توختاتماسلىق كېرەك. لېكىن تىرناق ئالغاندا تىرناق ئاستى گۆشىنى زىدىلەندۈرمەسلىك كېرەك.

خەتنە قىلىش: ئوغۇل باللار 7 ~ 8 ياشقا كىرگەن ۋاقىتتا خەتنىلىك تېرىنى ئازراق كېسىپ تېرىنى ئارقىغا قايتۇرۇپ قويۇش خەتنە قىلىش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق قىلىش خەتنىلىكنىڭ ئىچىگە كىر توشۇپ قېلىپ ياكى خەتنىلىك تېرە قىسىۋېلىپ ھەرخىل ئىللەتلەرنى، جۈملىدىن ئەرلىك ئالەت راكى سادىر بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ھازىرقى تەتقىقاتلار خەتنە قىلىدىغان مىللەتلەردە ئەرلىك ئالەت

(زەكەر) راكى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى.

§6. تۇرارجاي

ئىنسانلار ھاياتى ۋە سالامەتلىكى ئۈچۈن، تۇرار جاي خۇددى يېمەك — ئىچمەك، كىيىم — كېچەكلەرگە ئوخشاشلا ئىنتايىن مۇھىم.

تۇرار جايلارنىڭ مۇھىملىقىغا ئۇيغۇر تېبابىتى پېشىۋالىرى ناھايىتى بۇرۇنلا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلگەن. ئۇلۇغ ئالىملىرىمىزدىن فارابى (تەخمىنەن 950 — 870)، ئىبنىسىنا (1037 — 980) ۋە باشقىلار بۇ ھەقتە ئالاھىدە توختالغان. ئىبنىسىنا «تېبابەت قانۇنلىرى» دېگەن داڭلىق ئەسىرىدە تۇرار جايلار ئۈچۈن زېمىن تاللاش ۋە ياسىلىدىغان ئۆيلەر مۇھىتىنىڭ ھېفزى سېھھەت جەھەتتىكى تەلەپلىرىنى تەپسىلىي بايان قىلغان. بۇ تەلىماتلار ھازىرمۇ ئۆز قىممىتىنى يوقاتقىنى يوق.

قەدىمكى ھۆكۈمالار تۇرار جايلار ئۈچۈن ھاۋالىق، ئاستى قۇرۇق، ئېگىزرەك، سۇ مەنبەلىرىگە يېقىنراق، ئەمما قەبرىستان، سازلىق ۋە زەيلىك، ئاستى ئەخلەت ۋە پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن تىندۇرۇلغان زېمىندىن يىراقراق بولۇشى لازىملىقىنى تەۋسىيە قىلغان، ھەتتا يېڭى جەسەتلەر كۆمۈلمەي تاشلىنىپ قالغىنىغا 30 يىلدىن ئاشمىغان كونا قەبرىستانلىقلارنى تۈزلەپ ئۆي ئىمارەت ياسىماسلىق كېرەك، چۈنكى بۇرۇن كۆمۈلگەن جەسەت چىرىشتىن ھاسىل بولغان سېسىق پۇراقلار يۇقىرىغا ئۆرلەپ كىشىلەرنى ھەرخىل يۇقۇملۇق كېسەللەرگە گىرىپتار قىلىدۇ، دەپ ئاگاھلاندۇرغان. كوچىلارنى كەڭ — كۇشادە ئېلىش لازىم. ھاۋاسى ناچار ئۆي ۋە تۇرار — جاي مۇھىتى، پاسكىنا كوچىلار، چاڭ — توزان، ئەخلەت ۋە سېسىق پۇرقلار بىلەن تولغان جايلار سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق دەپ تەكىتلەنگەن. مۇھىتنى كۆكەرتىشنىڭ ئىنسانلارنىڭ روھى ۋە جىسمانىي ساغلاملىقىغا پايدىلىق بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىش بىلەن بىللە، ئۆي ئەتراپىنى دەرەخلەر ۋە تال بىلەن بەك بۆك — باراقسانلاشتۇرۇش ئوخشاشلا سالامەتلىككە زىيانلىق بولىدىغانلىقىنىمۇ بايان قىلغان. بۇ، ھازىر تەكىتلىنىۋاتقان دەرەخلەر، باشقا ئۆسۈملۈكلەر كۈندۈزى ھاۋايى نەسمىي چىقىرىپ، ھاۋايى دۇخانى قوبۇل قىلىدىغانلىقى، كېچىسى ئۇنىڭ ئەكسىچە ھاۋايى دۇخاننى چىقىرىپ ھاۋايى نەسمىينى سۈمۈرۈپ ئالىدىغانلىقى ھەققىدىكى ئىلمىي كۆز — قاراشقا تامامەن ئوخشايدۇ.

بىز، قەدىمكى تەلىماتلار ئاساسىدا تۇرار جايلارنىڭ ياسىلىشى ھەققىدىكى ساقلىقنى ساقلاش تەلەپلىرىنى قىسقىچە تۆۋەندىكىدەك بايان قىلىمىز:

1. ئۆي ھۆلى زېمىن يۈزىدىن ئاز دېگەندە بىر مېتىرچە ئېگىز كۆتۈرۈپ ياسىلىشى، توروس تەخمىنەن ئۈچ مېتىرغىچە ئېگىز يېپىلىشى كېرەك. چۈنكى بۇنداقتا ئۆيگە كۈن نۇرى تولۇق چۈشۈپ ئۆي قۇرۇق، يورۇق بولىدۇ ۋە قىش كۈنلىرى يېقىلغۇ ئازراق كېتىدۇ.

2. ئۆيلەر كەڭ ـ كۇشادە، ھاۋا ئالمىشىپ تۇرالايدىغان، زەيلىكتىن خالى، پاكىز بولۇشى كېرەك. ئاشخانىنىڭ تۈتۈن ۋە بۇسلىرى باشقا ئۆيلەرگە كىرمەسلىكى لازىم.

3. ياتاق ئۆيى ۋە تاماق يەيدىغان ئۆيلەر مۇمكىنقەدەر ئايرىم بولۇشى، ئېغىل، قوتانلار ياتاق ئۆيلەردىن يىراقتا ياسىلىشى لازىم. ئۆيلەر بىر يىلدا 1 ، 2 قېتىم ئاقلىنىشى، بىساتلار ھەر ئايدا بىر قېتىم قېقىپ سۈپۈرۈلۈشى، كۈن نۇرىغا سېلىنىشى، يوتقان ـ كۆرپىلەر پاكىز تۇتۇلغاندىن تاشقىرى، ئىلاج بولسا ھەپتىدە بىر قېتىم كۈن نۇرىغا يېيىلىشى كېرەك. بۇنداقتا ھەر خىل ھاشاراتلارنى يوقىتىپ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

4. قىش كۈنلىرى مەش، خوچاڭ قاتارلىق ئىسسىنىش جاھازلىرىنى كاناي ـ مورىلىرىنىڭ راۋان بولۇشىغا دىققەت قىلىپ، ئىس تېگىپ بىھوشلىنىش، ئۆلۈپ قېلىش، ئوت كېتىپ قېلىش ھادىسىلىرى سادىر بولۇشتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش زۆرۈر.

5. ئۆي ئىچىنى بەلگىلىك مۇددەتتە زامانىۋى جاراسىمسىزلاندۇرۇش دورىلىرى بىلەن دېزىنفېكسىيە قىلىپ تۇرۇش، ھاشاراتلارنى يوقىتىپ، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردىن مۇداپىئە قىلىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. خەلقىمىزنىڭ ئارچا ياغىچى، ئادىراسمان بىلەن ئۆيدە ئىسرىق سېلىشىمۇ بۇ جەھەتتە مەلۇم رول ئوينايدۇ.

§7 . ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىق

ئۇيقۇ ـ گەۋدە ھەركەت نېرۋىلىرىنىڭ سىزىم قوبۇل قىلماسلىق ھالىتى يەنى گەۋدە ھەركەت نېرۋىلىرىنىڭ ئومۇمىي يۈزلۈك تىنىچلىق ھالىتى بىلەن مەركىزى نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ھەۋدە ھەركەت نېرۋىلىرىنىڭ سىزىمىنى قوبۇل قىلماسلىق ھالىتى پاكى جەريانىدىن ئىبارەت بولۇپ ئۇنىڭ رولى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت: (1) سەرپ بولغان ئۇزۇقلۇق بىلەن ئېنېرگىيەنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. (2) ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ساقلايدۇ. سەزگۈ ئەزالار ئارام ئالىدۇ. (3) ئورگانىزمنىڭ مەلۇم دەرىجىدە قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. (4) نېرۋا چارچاشنىڭ

ئالدىنى ئېلىپ تونتۇلۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ (5) باش ئاغرىش، ئىشتىھاسىزلىق، باش قېيىش قاتارلىق ئەھۋاللارنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئادەم ئۇخلىغاندا بەدەندە تۆۋەندىكىدەك فىزىئولوگىيەلىك ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ: (1) مۇسكۇل پائالىيەتلىرى- ئۇخلىغاندا ھەممە مۇسكۇللار دېگۈدەك بوشىشىپ، تىرەڭلىكى ئومۇمىي يۈزلۈك تۆۋەنلەيدۇ (2) رېفلېكس پائالىيەتلىرى- پەي رېفلېكسلىرى مۇسكۇللار تىرەڭلىكىنىڭ بوشىشىغا ئەگىشىپ ئاجىزلايدۇ قان ئايلىنىش رېفلېكسلىرى داۋاملىق مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. (3) قان ئايلىنىش- يۈرەك رىتىمى مىنۇتىغا 10_30 قېتىمغىچە ئاستىلايدۇ قان بېسىمى 10_20 Hgmm غىچە تۆۋەنلەيدۇ. ئۇيقۇنىڭ چوڭقۇرلىشىشىغا ئەگىشىپ قان بېسىمى يەنىلا تۆۋەنلەيدۇ. (4) نەپەس- نەپەس ئېلىش سانى كەملەيدۇ، نەپەس ئېلىش ۋاقتى روشەن ھالدا ئۇزۇرايدۇ. (5) ھەزىم قىلىش - ھەزىم قىلىش پائالىيەتلىرى داۋاملىشۋېرىدۇ (6) چىقىرىش ۋە ئاجرالما- شۆلگەينىڭ ئاجرىلىشى روشەن ھالدا تۆۋەنلەيدۇ. ئاشقازان ئاجرالمىسى ئاشىدۇ. سۈيدۈك ۋە ياشنىڭ ئاجرىلىش مىقدارى ئازلايدۇ، تەرنىڭ ئاجرىلىش مىقدارى ئاشىدۇ. (7) ماددا ئالمىشىش - ئېرۋا توقۇلمىسىنىڭ گىلكوزىغا بولغان ئېھتىياجى پەسىيىدۇ، بەدەندىكى گىلىكوگىن مىقدارى ئاشىدۇ، بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەيدۇ. ئۇيقۇ 3 دەرىجە بولىدۇ

(1) يەڭگىل ئۇيقۇ- بۇ بىرىنچى دەرىجىلىك ئۇيقۇ بولۇپ، ئادەم مۈگدىگەندەك ئۇخلايدۇ، ئاسان ئويغىنىپ كېتىدۇ. كۆپ چۈش كۆرۈپ، كۆرگەن چۈشلىرى ياددا قالمايدۇ. بىئارام ياتىدۇ. بۇنداق ئۇيقۇ ئانچە ياخشى ئەمەس.

(2) ئوتتۇرھال ئۇيقۇ- يەنى ئىككىنچى دەرىجىلىك ئۇيقۇ،بۇ ئۇيقۇ بەك ئېغىر بولمايدۇ،2_4 سائەتكىچە ياخشى داۋام قىلىدۇ. كۆرگەن چۈشى ياددا تۇرىدۇ.

(3) ئېغىر ئۇيقۇ- يەنى ئۈچىنچى دەرىجىلىك ئۇيقۇ بۇ ئۇيقۇ قاتتىق ئۇيقۇ بولۇپ، ھۇشسىزلانغاندەك ھېچنەرسىنى تۇيماي، ئۇزاق ئۇخلاپ كېتىدۇ. ئويغىنىشى تەس بولىدۇ. بۇنداق ئۇيقۇ ياخشى ئەمەس بۇنىڭدا پۇت قول ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە ھۆل مىزاج ئادەملار ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرگۈچى دورا دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغۇچىلاردا كۆرۈلىدۇ. ئىنسان جىسمانىي، ئەقلىي ئەمگەك قىلىپ بەك چارچاپ كەتكەندە، ئازراق ئۇخلىۋېلىشى ۋە دەم ئېلىشى پايدىلىق، كۈن بويى ئەمگەك قىلغانلار كېچىسى ئوبدان ۋە تولۇق ئۇخلىشى كېرەك. بەزى كىشىلەر، بولۇپمۇ ياشلار كۈندۈزىمۇ ئۇخلىماي ئوقۇش ياكى ئويۇن — تاماشا بىلەن ئۆتكەننىڭ سىرتىدا، كېچىسىمۇ ئۇزۇن مۇددەتكىچە ئۇخلىمايدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ تەن سالامەتلىكى ئۈچۈن زىيانلىق. ئەقلىي ياكى جىسمانىي ئەمگەك قىلىدىغانلار بىر سوتكىدا سەككىز سائەت ئۇخلىشى، باللار

ئاز دېگەندە توققۇز سائەت ئۇخلىشى لازىم. كۈن بويى ئەمگەك قىلغاندىن كېيىن، ئاخشىمى بالدۇراق ئۇخلاش، ئەتىگىنى بالدۇراق قوپۇش كېرەك. كەچ يېتىپ سەھەر قوپۇپ ئوبدان ئۇخلىماسلىق ساقلىققا زىيان كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭدەك كۆپ ئۇخلاش ئۇنۇتقاقلىق ۋە ھورۇنلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەك ئىسسىق كۈنلەردە تىنجىقلىقتىن كېچىسى ياخشى ئۇخلىيالمىغاندا مېڭىسىنىڭ مەلۇم قىسىملىرى، يۈرەك، ئۆپكىدىن باشقا پۈتۈن ئەزالار دەم ئالىدۇ. ھالبۇكى، ھايۋانلارغا ئوخشاشلا ئۆسۈملۈكلەرمۇ كېچىسى ئۇخلايدۇ. مەسىلەن: ئاپتەپپەرەس ئۆسۈملۈكى كۈن چىققاندىن باشلاپ كەچكىچە ئېچىلىپ تۇرىدۇ. كۈن ئولتۇرغاندا يېپىلىپ ئۇخلايدۇ.

بەزى ئادەملەر ئۇيقۇغا ئانچە ئەھمىيەت بەرمەيدۇ، ئۇلار مەشغۇلاتىنىڭ كۆپلۈكى، ئىشنىڭ ئالدىراشلىقى سەۋەبلىك، مۇۋاپىق دەم ئالماستىنلا ئىشلەپ كېتىدۇ. نەتىجىدە ھېرىش — چارچاش، باش ئاغرىش، نېرۋا ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ. ئۇخلىماسلىق مالىخولىيا ۋە ساراڭلىق كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

زىيادە ئويغاقلىقنىڭ ئىنسانلار بەدىنىدىكى زىيانلىق تەسىرى: (1) تاشقى بەش سىزىم پائالىيىتىنىڭ بىرى ياكى بىر قانچىسىدە نۇقسان پەيدا قىلىدۇ. (2) بەدەندە ئېنېرگىيە سەرپىياتى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مۇھىم ئەزالاردا چارچاش ۋە قورۇقلۇق پەيدا قىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ (3) نېرۋا ئاجىزلىشىش خارەكتېرلىك غەيرى نورمال كەيپىياتلار، مەسىلەن ئۇيقۇسىزلىق، ئىشتىھاسىزلىق، ئىرىككەكلىك، جىلىخورلۇق قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛

ئادەم ئۇخلىغاندا بەدەن ھاردۇق ئېلىپ، كۈچ — قۇۋۋەتلەر ئەسلىگە كېلىپلا قالماستىن، بەلكى بەدەننىڭ ئۆسۈشى ۋە مۇۋاپىق سەمىرىشكىمۇ سەۋەبچى بولىدۇ. بولۇپمۇ بالىلارنىڭ ئۆسۈشى ئۈچۈن ئۇيقۇ ناھايىتى زۆرۈر. بالىلارنى بەك ئەتىگەن ئويغىتىۋېتىش، تولۇق ئۇخلاتماسلىق ئۇلارنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن زىيانلىق.

ئۇيقۇنىڭ تەبىئىي مىقدارى يەنى ھەر كىشى قانچىلىك ئۇخلىشى لازىم؟ بۇ ھەقتە قەدىمكى ھۆكۈمالار مۇنداق دەپ قارىغان: ئۆسۈۋاتقان ياشلارنىڭ ئۇيقۇسى بىر سوتكىدا ئالتە سائەتتىن كەم بولماسلىقى لازىم. ھەرخىل مىزاجدىكى ئادەملەرنىڭ ئۇيقۇسى ئۈچۈن كەسكىن ۋاقىت بەلگىلىگىلى بولمايدۇ. تۆۋەندىكى قائىدىگە رىئايە قىلىش لازىم: يەنى بەدەندە ۋە مېڭىدە چارچاش كۆرۈلسە ئۇخلاش، ھاردۇق چىققاندىن كېيىن ئويغىنىش كېرەك، ئەمما ھورۇنلۇق قىلىپ ئارتۇقچە ئۇخلاش زىيانلىق. تاماق يەپ بولۇپلا ئۇخلاش ھورۇنلۇق كەلتۈرىدۇ ۋە سەمىرىتىدۇ. بوۋاقلار سوتكىسىغا 16~18 سائەتكىچە ئۇخلىشى، 4~6 ياشقىچە بولغان بالىلار تولۇق 10 سائەت ئۇخلىشى لازىم. 11~16 ياشقىچە بولغان بالىلار سەككىز سائەت ئۇخلىشى، ياشلار يەتتە سائەت

ياكى سەككىز سائەت ئۇخلىشى، قېرىلار يەتتە سائەت ئۇخلىشى مۇۋاپىق.

ئاياللار ئەرلەرگە نىسبەتەن كۆپرەك ئۇخلىشى زۆرۈر. كېسەللەر ساقلارغا نىسبەتەن جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار بىكارلار، هورۇنلارغا نىسبەتەن كۆپرەك ئۇخلىشى لازىم. ئىسسىق كۈنلەردە چۈشلۈك تاماقتىن كېيىن، بىرەر سائەت ئۇخلىغان ياخشى. چۈشلۈكتىكى ئۇيقۇ ئىككى سائەتتىن ئاشماسلىقى كېرەك.

بەزى ئىسستمىلىق كېسەللىكلەر، تەپ — مۇفاسىل ۋە نۇقرەس كېسەللىكلىرى، شۇنىڭدەك كۆپ ئويلىنىش، غەم — ئەندىشە قىلىش ياكى ئاخشامدا قارا چاي، قەهۋە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش ياكى شاۋقۇن — غەلۋە ۋە يورۇق جايلاردا يېتىش قاتارلىقلار ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ.

ئۇخلاشنىڭ ئەڭ ياخشى ۋاقتى كېچىدۇر. هاۋا ئىسسىق كۈنلەردە كېچىسى 4~5 سائەت ئۇخلاپ سائەت بەشتە ئورنىدىن تۇرۇش، قىش كۈنلىرى كېچىسى سەككىز سائەت ئۇخلاپ سائەت ئالتىدە ئورنىدىن تۇرۇش لازىم. بەزى كىشىلەرنىڭ ئەتىگەن تۇرۇشتا ئۇخشىمىغان پىكىرلىرى بار. هازىرقى تەرەققىي قىلغان مەملىكەتلەردە، مۇسۇلمانلاردىن باشقا ئادەملەر، ئاخشىمى ئۇزۇن ئولتۇرۇپ، ئەتىگەندە كۈن چىققۇچە ئۇخلايدۇ. لېكىن بۇ ئىش ئومۇمىي ئەهۋالدىن ئېلىپ ئېيتقاندا تەبىئىي ئەمەس. چۈنكى قۇچقاچلار، تۇخۇ ۋە ئۇچار قاناتلارنىڭ بۇرۇنراق ئويغىنىشى ئەتىگەن قوپۇشنىڭ تەبىئىي ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. قانداق يەردە ئۇخلىغان ياخشى؟ يەرگە نىسبەتەن كارىۋاتتا ئۇخلىغان ياخشى، ئۇخلايدىغان ئۆينىڭ هاۋاسىنى يەڭگۈشلەپ تۇرۇش، ئۇخلىغاندا چىراغلارنى ئۆچۈرۈۋېتىش كېرەك. قىش كۈنلىرى ئۆينى ئىسسىقراق قىلىپ ئۇخلاش ياخشى، لېكىن ئىس تېگىپ قېلىشتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش كېرەك. پاكىز ۋە يۇمشاق كۆرپە سېلىنغان كارىۋاتتا ئۇخلاش، قىش كۈنلىرى بەك قېلىن يېپىنچا يېپىنماي، ئۆينى بىر قەدەر ئىسسىتىپ يۇپۇقىراق يېپىنچا يېپىنغان ياخشى. بەدەننى ئوچۇق قويۇپ، سوغۇق تەگكۈزىۋالماسلىققا دىققەت قىلىش كېرەك. ئۇخلىغاندا كۆپرەك ئوڭ يېنىنى بېسىپ ياتقان ياخشى دېيىلىدۇ. ئوڭدا يېتىپ، قولىنى كۆكرەك ئۈستىگە ياكى باش ئاستىغا قويۇپ ئۇخلاش ياخشى ئەمەس. ئوڭدا يېتىپ ئۇخلىغاندا قارا بېسىپ ئويغىنىپ كېتىش، خورەك تارتىپ قېلىش قاتارلىق ئەهۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. تاماق يەپ 1 ـ 2 سائەتتىن كېيىن ئۇخلاش، پۇت — قوللىرىنى سۇنۇپ ئازادە ئۇخلاش، ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئېغىزىنى چايقاپ، يۈز — قولىنى، ئاياغنى يۇيۇپ يېتىش، ئىلاجى بولسا، ئۇخلاش ئالدىدا مېڭىدىن هەرخىل ئوي — پىكىرلەرنى چىقىرىۋېتىش، تەبىئەتنى خۇشال تەرەپكە مايىل قىلىش لازىم. هېكايە ئاڭلاش، مۇزىكا ئاڭلاشلارمۇ ئۇيقۇنى كەلتۈرىدۇ.

پۇت ــ قولىنى مۇجۇپ قويۇش. ئالقاننى ئۇۋىلاش، كۆزنى يۇمۇپ كۆز قارچۇقىنى يۇقىرىغا قارىتىش قاتارلىقلارمۇ ئۇيقۇنى كەلتۈرىدۇ. ئەگەر زىيادە ھارغىنلىق يېتىپ ئۇيقۇسى كەلمىسە، ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇنۇش ياكى ئىككى پۇتنى ۋاننا قىلىش، كەچكى تاماقتىن 1 ـ 2 سائەت كېيىن ياكى ئۇخلاش ئالدىدا بىر ئىستاكان ئىسسىق سۈت ئىچىسىمۇ ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئەپيۇن، كۆكناز ياكى بەڭگى ــ دىۋانە، مىڭ دىۋانە ياكى غەرب تېبابىتى ئۇيقۇ دورىلىرىنى دوختۇر ياكى تېۋىپنىڭ رۇخسىتىسىز ئىشلىتىش خەتەرلىك، ئۇيقۇ دورىسىنى يەپ كۆنۈپ قالغانلار ئاخىرى ئۇيقۇ دورىسى بىلەن زەھەرلىنىش كېسەللىكلىرىگە. مەسىلەن: سۇبات (كوما)، پۇت ــ قول تىترەش قاتارلىق كېسەللەرگە مۇپتىلا بولىدۇ، جىگىرىنىڭ خىزمىتىنى بۇزۇۋالىدۇ.

زىيادە ئۇيقۇنىڭ ئىنسانلار بەدىنىدىكى زىيانلىق تەسىرى: (1) ماي تولۇش خارەكتىرىدىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: ئارتىرىيە تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، ۋىنا ياللۇغى قاتارلىقلار. (2) ئىنكاسچانلىق ۋە سەزگۈچانلىقنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. نەفسانى ئۇيغۇنۇشنى چېكىندۈرۈۋېتىدۇ. (3) روھنىڭ ئايلىنىشىغا تەسىر كۆرسىتىپ، روھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەيدۇ ياكى زىيادە ئۇيقۇ روھنى سۇۋۇتۇپ، قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

ئويغاقلىق دىگىنىمىز ـ بارلىق ئورگانىزمىنىڭ ھەركەت سەزگۈ نېرۋىلىرىنىڭ سىزىم قوبۇل قىلىشى ھەم سىزىملارنى ئانالىز قىلىش جەريانىدىن ئىبارەت.

ئويغاقلىقنىڭ رولى: (1) ئىنكاسچانلىق پائالىيىتىنى ئاشۇرىدۇ. (2) ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىنى كۈچەيتىدۇ، قۇۋۋەتلەرنىڭ ئىقتىدارىنى تولۇق جارى قىلدۇرىدۇ. (3) ھەركەتنىڭ ماسلىشىشچانلىقىنى ئاشۇرىدۇ.

§8 . ھەرىكەت ۋە سۈكۈنەت

ئادەم ھاياتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان نەرسىلەرنىڭ يەنە بىر قىسمى مۇۋاپىق ئەمگەك قىلىش (ھەرىكەت قىلىش) ۋە دەم ئېلىش (سۈكۈنەت) دۇر. ھەرىكەت قىلىش ۋە دەم ئېلىش ئۆزئارا ماسلىشىپ كەلمىسە، ئىنساندا روھىي ياكى جىسمانىي تەرەپتىن نورمالسىز ھالەتلەر پەيدا بولىدۇ. ئەمگەكنىڭ تۈرى ئوخشاش بولمىغانلىقى ئۈچۈن، دەم ئېلىشنىڭ تۈرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بۇ يەردە بىز ئادەمنىڭ كۈندىلىك ۋەزىپىسى بولغان ئەمگەك ھەققىدە ئەمەس، بەلكى تەنھەرىكەت ھەققىدە سۆزلىمەكچىمىز.

ھەركەت دېگىنىمىز- سەزگۈ- ھەركەت نېرۋىلىرىنىڭ قاتنىشىشى بىلەن مەلۇم مەقسەت ئۈچۈن نىشانلىق ۋە نىشانسىز قىلىنغان پائالىيەت نامىدىن ئىبارەت، ياكى بەدەنگە نىسبەتەن گەۋدە نېرۋىلىرىنىڭ ئۆزلۈكسىز پائالىيەت جەريانىدا سەزگۈ ۋە ھەركەت نېرۋىلىرىغا تەسىر كۆرسىتىشى بىلەن بەدەندە ئېلىپ بېرىلىدىغان توقۇلما ھۈجەيرىلىرىنىڭ ياكى مەلۇم ئەزا سىستېمىلىرىنىڭ ئاجرىتىش، قوبۇل قىلىش، چىقىرىشتىن ئىبارەت ماددا ئالمىشىشىنىڭ توختاۋسىز جەريانى ھەركەت دېيىلىدۇ. كەڭ تەبىئەتكە قارىتا ئېيتقاندا، مالكۇلىلارنىڭ ئۆز- ئارا ئاتۇملار تەسىرىدىكى زەرەتلىنىش جەريانى ھەركەت دېيىلىدۇ.

ھەركەتنىڭ رولى: (1) نورمالنى ھەركەت بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ، چىقىرىش پائالىيىتىنىڭ نورمالنى بىجىرلىشىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ؛ (2) مۇسكۇل توقۇلمىلارنىڭ ئېنېرگىيە سەرپىياتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ ئەزالارنىڭ چىداملىقىنى ئاشۇرىدۇ، قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ؛ (3) قۇۋۋەتلەر ۋە روھلارنىڭ بىر- بىرىنى تولۇقلىشىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ ياكى تولۇقلاش پائالىيىتىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ.

سالامەتلىكنى ساقلاش ۋە پۈتۈن بەدەن ئەزالىرىنىڭ نورمال ئاناتومىيىلىك ۋە فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلىرىنىڭ ئۇزۇن مۇددەت ياخشى داۋام قىلىشى، ساغلام بولۇشى ۋە ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرۈش ئۈچۈن تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرىنىڭ چوڭ مۇناسىۋىتى بار. تېبابىتىمىزدە تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرىنىڭ مۇھىملىقى ئالللىقاچان تەكىتلىنىپلا قالماي، بەلكى ھەربىر ئادەمنىڭ جىسمىي تۈزۈلۈشى، كۈچ — قۇۋۋىتى، يېشى ۋە جىنسىغا قاراپ مەخسۇس تەنھەرىكەت قائىدىلىرى ۋە ئۇسۇللىرى بەلگىلەنگەن. تەنھەرىكەت ئادەم بەدىنىدىكى مۇشەك گۆش (مۇسكۇل) ۋە پەيلەرنى چىڭىتىدۇ ۋە كۈچ قۇۋۋەت بېغىشلايدۇ، تەبىئەت كۈچلىنىدۇ. يۈرەك، مېڭە، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىمۇ جانلىنىدۇ. قان ئايلىنىش تېزلىشىپ ھاۋايى نەسمىي (ئوكسىگېن) نى شوراش ۋە ھاۋايى دۇخانىينى چىقىرىش زىيادىلىشىدۇ. بەدەندىكى نەرسىلەر — تەر، سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىشى تېزلىشىدۇ. قان تازىلىنىدۇ، ئىشتەي ئېچىلىدۇ، ياغلىق ۋە كۈچلۈك تاماقلارنى يېيىشكە رىغبەت پەيدا بولىدۇ، يېگەن نەرسە ئوبدان ھەزم بولىدۇ. بەدەندىكى سۇسلۇق ۋە ئېغىرلىق كۆتۈرۈلىدۇ. ئەتىگەندە ئاز — تولا تەنھەرىكەت قىلغان ئادەم كەچكىچە جانلىق ۋە تېتىك تۇرىدۇ. كېچىسى ئۇيقۇسى ئوبدان كېلىدۇ، ئەقلىي قۇۋۋەتلەر تېزلىشىدۇ. ئەزالارمۇ نورمال ئۆسىدۇ، بەك سەمرىمەيدۇ ياكى ئورۇقلاپ كەتمەيدۇ.

لېكىن مۇناسىپ تەنھەرىكەت قىلماسلىق ياكى ھېچقانداق جىسمانىي ئەمگەك ۋە

ھەرىكەتكە قاتناشماستىن داۋاملىق ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش ياكى داۋاملىق ھېچقانداق ئىش قىلماي راھەتپەرەس بولۇپ يۈرۈش نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇنداق ئادەملەرنىڭ بەدىنى ۋە ئەزالىرى چېنىقمىغانلىقى ئۈچۈن، ئازراق شامال تەگسىلا زۇكاملاپ قالىدۇ ۋە ئاسان كېسەل بولىدۇ، سەمرىپ كېتىدۇ، زېھنىي كۈچىمۇ تۆۋەنلەيدۇ. ھەربىر ئادەم ئۆزىنىڭ جىسمانىيىتى ۋە كۈچ — قۇۋۋىتىگە قاراپ ھەرىكەت ئۆلچىمىنى بەلگىلىۋېلىشى لازىم. ھەرىكەتنى نورمال ئىشلەش، ئاستا باشلاپ بارغانسېرى مىقدارىنى ئاشۇرۇش، بەدەننىڭ ئۆسۈش قابىلىيىتىگە قاراپ ھەرىكەت قىلىش كېرەك. بالىلار، ياشلار ۋە چوڭ ياشتىكىلەر ئوخشاش قاتتىق جىسمانىي ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىقى لازىم.

كىچىك بالىلارغا ئۇلارنىڭ كۈندىلىك ئويناشلىرى، يۈگۈرۈش، سەكرەش، توپ ئويناش، ئېلاڭگۈچ ئۇچۇش، تۇۋلاش — ۋارقىراشلىرىنىڭ ھەممىسى ھەرىكەت ھېسابلىنىدۇ. بەدەننىڭ ئۆسۈشىگە ياردەم قىلىدۇ. ئۇلارنى بۇنداق ئىشلاردىن چەكلىمەسلىك لازىم. بالىلارنى ئۆيدىن چىقارماسلىق، ئازادە — ئەركىن ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق — بالىلارنىڭ تەن ساقلامەتلىكى ئۈچۈن ئىنتايىن زىيانلىق. بالىلارغا ھېچ بولمىغاندا، كۈندە ئىككى سائەت ئويناشقا رۇخسەت قىلىش كېرەك. كىچىك بالىلارنى كۆن بويى خىزمەتكە سېلىش چوڭ خاتالىقتۇر. كىچىكىدىن تارتىپ ھەمىشە ئىشقا سېلىپ چوڭ بولغان بالىلارنىڭ بەدىنى كۈچەپ كېتىپ مۇۋاپىق چوڭىيالماي قالىدۇ. ئەقلىي تەرەققىياتىغا دەخلى يېتىپ دۆتەك بولۇپ قالىدۇ. ھەرقانداق ئادەمنىڭ باشقىلارنىڭ يولىيورۇقىنى قوبۇل قىلىش بىلەن بىللە، ئۆزىنىڭ تەبىئىي ئەركىنلىكى بولۇشى، ئەركىن تەپەككۇر يۈرگۈزۈش ئىش قىلىشىمۇ زۆرۈر. ھەمىشە باشقىلارنىڭ يولىيورۇقى ۋە ھەرخىل بۇيرۇق ئەمرى — پەرمانلىرى ۋە چەكسىز چەكلىمىلىرى ئاستىدا ھەرىكەت قىلىشقا مەجبۇر بولغان ئادەملەر خۇددى مېڭىسىز ماشىنىغا ئايلىنىپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بالىلارنى ياش چېغىدىن تارتىپ ئىختىيارىي ھەرىكەت قىلىشى، مۇستەقىل پىكىر يۈرگۈزۈشىگىمۇ رۇخسەت قىلىش لازىم.

تەنھەرىكەت قائىدىلىك قىلىنىشى لازىم. بەك ھېرىپ كەتمەسلىك، بولۇپمۇ يۈرەك، ئۆپكە كېسىلى بار، نەپەس سىقىلىدىغان ئادەملەر ئېغىر ھەرىكەت قىلماسلىقى، كۈچەپ ھەرىكەتلەنمەسلىكى لازىم. تەنھەرىكەتنى ئاستا مېڭىش ۋە پۇت — قوللارنى سوزۇش ئارقىلىق ئورۇنلىسىمۇ بولىدۇ. ھەرىكەت جەريانىدا ھاسىراش، نەپەس سىقىلىش يۈز بەرسە، بەك تەرلەپ كەتسە ئۇنى دەرھال توختىتىش كېرەك. بەك ئىسسىق كۈنلەردە ھەرىكەت قىلىش زىيانلىق. مەخسۇس تەنھەرىكەتچىلەر، مەسىلەن:

توپ ئوينىغۇچى، يۈگۈرگۈچىلەر ھەرىكەتتىن 20~15 مىنۇت كېيىن دەملەنگەن چايغا ئازراق لاچىندانە سېلىپ قىزىق ــ قىزىق ئىچىپ بەرسە ھارغىنلىقنى ئالىدۇ. لېكىن تەنھەرىكەتلەردىن كېيىن ھەرگىز سوغۇق سۇ، سوغۇق ئىچىملىكلەر ئىچمەسلىكى كېرەك.

زىيادە ھەرىكەتنىڭ ئىنسانلار سالامەتلىكىگە بولغان زىيانلىق تەسىرى:

(1) ئېنېرگىيە ۋە سۇيۇقلۇقنى قۇرۇتۇپ، ئەزالاردا قۇرغاقلىق ۋە تارتىشىشچانلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (2) زىيادە ھەرىكەت جەريانى ئومۇمىي بەدەن زەئىپلىشىش خارەكتېرلىك ئىممونىت ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ. قۇۋۋىتى ھايۋانى ۋە قۇۋۋىتى تەبىئىينىڭ ھەركەت ئىقتىدارىغا نوقسان يەتكۈزىدۇ. (3) روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ ئورۇن بېسىش خارەكتېرلىك ئايلىنىش جەريانىغا نۇقسان يەتكۈزىدۇ.

جىسمانىي ھەرىكەتلەرنى قىلىش ۋە مېڭىنى دەم ئالدۇرۇشنىڭ ھەر ئىككىلىسىلا سالامەتلىك ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم. جىسمانىي ھەرىكەتتە ئىنساننىڭ مۇسكۇل ۋە پەيلىرى چېنىقىپ كۈچ ــ قۇۋۋەت ھاسىل قىلىدۇ. ئەمما مېڭە قۇۋۋەتلىرىنىڭ كۈچىيىشى ئۈچۈن يەنە ئۇنىڭغىمۇ مەخسۇس مېڭىنىڭ چېنىقتۇرۇلۇشى (دىماغىي چېنىقىش) لازىم بولىدۇ.

ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار پات ــ پات ھاۋالىق جاي ۋە جىمجىت مۇھىتتا دەم ئېلىشى لازىم. ساپ ھاۋادا ئوكسىگېن كۆپ قانغا ئۆتۈشىمۇ ياخشى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار ئوچۇق مەيدان، باغچىلار ۋە دەريا بويلىرىدا سەيلە قىلىشلىرى، ئۇخلاش ئالدىدا بىر قانچە مىنۇت مېڭىپ يۈرۈپ، يۇيۇنۇپ يېتىشلىرى پايدىلىق.

تەنھەرىكەت قىلىش ئۈچۈن، ئەڭ ياخشى ۋاقىت ئەتىگەندە تاڭ سۈزۈلگەندىن كۈن چىققۇچە بولغان ۋاقىت بولۇپ، بۇ چاغدا ھاۋا نىسبەتەن ساپ بولىدۇ. ئەمما قورساقنى تويغۇزۇپلا ھەرىكەت قىلىش ياخشى ئەمەس. تەنھەرىكەتنىڭ شەكىللىرى ئوخشاش بولمايدۇ. ھەرقانداق ئەزانىڭ چېنىقىشى ئۈچۈن ئۆزىگە خاس ئۇسۇل بار. ياشانغانلار ئاستا مېڭىش، قول ــ پۇتلىرىنى سوزۇپ يىغىش، ئېلانگۈچ، يۈلەنچۈكلەردە تەۋرىنىش، سالامەتلىكى يار بەرگىدەك باشقا مەشىقلەر بىلەن شۇغۇللىنىشلىرى مۇمكىن. ئومۇمەن ئات ۋە ئېشەكلەرگە مىنىش، ماشىنا ــ ھارۋىلاردا يۈرۈش قىلىش، سۇ ئۈزۈش، مۇز تېيىلىش، توپ، تىكتاك توپ ئويناش، قولۋاق (قېيىق) ھەيدەش، يۈگۈرۈش، سەكرەش، پىيادە مېڭىش، بەدەننى مۇجۇش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تەنھەرىكەت قاتارىغا كىرىدۇ.

فەدىمكىلەر ئۇمۇمىي ھەرىكەتنى مۇنداق تۆت خىلغا بۆلگەن: 1) ئۆز جايىدا تۇرۇپ ھەرىكەت قىلىش، ئەزالىرىنى سوزۇپ يىغىش؛ 2) بەدەننى قىزىتىش ۋە سوۋۇتۇش؛ 3) بىر جايدىن ئىككىنچى بىر جايغا يۆتكىلىش، يەنى مېڭىش، ئېغىرلىق كۆتۈرۈش قاتارلىقلار. بۇ ھەرىكەتلەرنى يەنە كۈچلۈك ھەرىكەت، ئاجىز ھەرىكەت، كۆپ ھەرىكەت، ئاز ھەرىكەت، تېز ھەرىكەت قاتارلىق ئون نەچچە خىل تۈرگە بۆلۈپ تونۇشتۇرغان. بۇ يەردە بۇلارنى تەپسىلىي سۆزلەپ ئولتۇرمايمىز.

قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ يېزىشىچە، ھەربىر ئازانىڭ ئۆزىگە خاس چېنىقىشى بار. شۇ خاس پائالىيەت بىلەن چېنىققان ئەزا ئۆزۈن مۇددەتكىچە ئۆز خىزمىتىنى ئوبدان بېجىرەلەيدۇ. مەسىلەن: ئەستە ساقلاش كۈچىنى كۆپ ئىشقا سالغان، يەنى ئىلمىي مەلۇماتلارنى كۆپلەپ يادا ئالغان، ئۇيقۇنى كەمرەك ئۇخلىغان، ھەرقانداق نەرسىنى تەكرارلاپ ياد ئېلىۋېلىشقا ئادەتلەنگەن كىشىلەرنىڭ ئەستە تۇتۇش كۈچى (قۇۋۋىتى ھافىزەسى) ياخشى بولىدۇ. نەرسىلەرنى ئاسان ياد ئېلىۋالىدۇ. ئۇزۇنغىچە ئۇنۇتمايدۇ. بۇمۇ چېنىقىش دېيىلىدۇ. ئويلاش ۋە پىكىر قىلىشقا ئادەتلەنگەن ئادەملەرنىڭ ئەقلىي ۋە سەزگۈرلۈك كۈچى يۇقىرى بولىدۇ. ئۇلار قېرىغاندىمۇ تەپەككۇر ئىقتىدارىدىن قالمايدۇ. شۇنىڭدەك كۆز بىلەن يىراقتىكى نەرسىلەرگە بايقاشقا ئادەتلىنىش، چىرايلىق مەنزىرىلەرگە قاراش، يېشىللىق گۈلزارلىقلارنى سایاھەت قىلىش ۋە ئۇششاق خەتلەرنى ئوقۇشنى مەشىق قىلىش كۆزنى چېنىقتۇرغانلىق بولىدۇ. يۇقىرى ئاۋاز بىلەن ناخشا ئېيتىش،كىتاپ ئوقۇش ۋە باشقىلار ئاۋاز چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى تېخىمۇ ياخشىلايدۇ ۋە باشقىلار.

4) مۇجۇش ئەزالارنى ھەرخىل شەكىلدە مۇجۇش، تۇتۇش، بېسىش، چىمدىش، يەڭگىل مۇشلاش، سىلاش، تارتىش قاتارلىقلارمۇ ئەزالارنى چېنىقتۇرۇش قاتارىغا كىرىدۇ. بۇلارنىڭمۇ مەلۇم پايدىسى بار. مەسىلەن: بىر ئەزانى تەرتىپلىك ھالدا يۇقىرىدىن تۆۋەنگە ياكى تۆۋەندىن يۇقىرىغا چىڭ مۇجۇپ بېرىلسە شۇ ئەزادىكى قويۇق ھالەتتىكى قايغان سۇيۇقلۇقلار تەھلىل تاپىدۇ. يۇمشاق مۇجۇش يەرلىك ئورۇنغا سۇيۇقلۇقلارنىڭ كېلىپ كېتىشىنى تەڭشەيدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ (ئەمما ئۇزۇن مۇددەت قاتتىق مۇجۇش ئەزانى ئورۇقلىتىۋېتىدۇ). مۆتىدىل مۇجۇش مۇسكۇللارنى تارتىش، سىرىش، يەرلىك ئورۇندىكى قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ ھەم سەمرىتىدۇ. قول ئالقىنى بىلەن يۇمشاق سىلاش يەرلىك ئورۇندا قاننىڭ يۇرۇشۇپ تۇرۇشىغا ۋە خىلىتلارنىڭ تەڭشىلىپ تۇرۇشىغا پايدىلىق.

ئادەتتىكى جىسمانىي ئەمگەكلەردە ئەزالارنىڭ ھەرىكەتلىنىش دەرىجىسى ئوخشاش بولمىغانلىقى ئۈچۈن، چېنىقىشىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن:

دېھقانچىلىق ئەمگەكلىرىنىڭ كۆپچىلىكىدە پۈتۈن گەۋدە ھەرىكەتلەنگەنلىكى ئۈچۈن، جىسمانىي سەرپىياتلار ئارتۇق ۋە چېنىقىش ياخشى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دېھقانلار ۋە باشقا ئەمگەكچىلەر شەھەرلىكلەرگە نىسبەتەن ساغلام بولىدۇ. چارۋىچىلارنىڭ ئەمگىكىمۇ جىسمانىي جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئېغىرراق ئەمگەك ھېسابلىنىدۇ. قول ھۈنەرۋەنلىرىنىڭ ئەمگىكىدە پۇت ياكى قوللىرىلا تولاراق ھەرىكەتلىنىدۇ. شۇڭا رەسمىي تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرىنىڭ رولىنى ئۆتىيەلمەيدۇ. پۇت — قول ھەرىكىتى كۆپ، ئەمما باشقا ئەزالىرى ئانچە كۆپ ھەرىكەت قىلمايدىغان ئادەملەر قوشۇمچە تەنھەرىكەت قىلىشى لازىم. بولۇپمۇ ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار، زىيالىي ياشلار، بالىلار ۋە ئاياللارنىڭ تەنھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىشى ناھايىتى پايدىلىق. شۇنىڭ بىلەن بىللە ھەر ئىككى سائەتتە 15 ~ 10 مىنۇت دەم ئېلىش لازىم. دەم ئېلىش دېگىنىمىز، پەقەت يېتىپ ئۇخلاشتىنلا ئىبارەت بولماستىن، تېگىشلىك ئۇيقۇدىن باشقا، سىرتقا چىقىپ سەيلە — ساياھەت قىلىش، ھاۋالىنىش، تەنھەرىكەت قىلىش، مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىشلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار، بولۇپمۇ يېزىقچىلىق بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار ئىشلەش بىلەن دەم ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈشى لازىم. ئىلىم ۋە تەتقىقات ئىشلىرى بىلەن ئەستايىدىل شۇغۇللانغۇچىلارنىڭ دەم ئالماستىن كېچە-كۈندۈز ئىشلەشلىرى خەتەرلىك. زېھنىي قۇۋۋەت (قۇۋۋائىي ئەقلىيە) نى، يەنى مېڭىنى دەم ئالدۇرۇپ تۇرۇش لازىم. كۈندە كۆڭۈل قويۇپ 6 ~ 8 سائەت ئەمگەك قىلسا شۇ يېتەرلىك. بەزى ئوقۇغۇچىلار دەرس ۋاقتىدا دەرسكە سەل قاراپ، ئوقۇشقا كۆڭۈل بۆلمەي يۈرۈپ، ئىمتىھانغا ئاز قالغان چاغدا كېچە-كۈندۈز كىتاب كۆرۈپ ئۆگىنىشكە تىرىشىپ باقىدۇ. بۇنىڭدا ئۇ مېڭىسىنىمۇ كاردىن چىقىرىدۇ، ئىمتىھاندىنمۇ ئۆتەلمەيدۇ. كىتاب، ماتېرىيال كۆرگەندە، بەك دۈگىيىپ ئولتۇرماسلىق ياكى كىتابنى كۆزگە يېقىن تۇتماسلىق، ئورۇندۇقتا رۇس ئولتۇرۇپ يېزىش ۋە ئوقۇش كېرەك. كىتاب ئوقۇيدىغان، خەت يازىدىغان جاينىڭ يورۇتۇلۇشى ياخشى ۋە يورۇقلۇق سول ياقتىن چۈشۈپ تۇرىدىغان بولۇشى شەرت. يورۇقلۇقى، ھاۋاسى ياخشى بولمىغان، گۇڭگا ئۆيلەردە كىتاب ئوقۇش، يېزىش زىيانلىق. ھەر ئىككى سائەتتە بىر قېتىم مېڭىنى ۋە كۆزنى دەم ئالدۇرۇش لازىم. بولۇپمۇ مېگە ئېسىلىش، كۆز تورلىشىش، باش ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلگەندە، دەرھال ئىشنى توختىتىش كېرەك. كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاشقانلار مۇۋاپىق كۆز ئەينەك تاقىۋېلىشى كېرەك.

جىملىق-سەزگۈ نېرۋىلىرىنىڭ پائالىيەتلىرىنى ئاساس قىلغان ھالدا، ھەرىكەت نېرۋىلىرىنىڭ ۋاقىتلىق ئارام ئېلىش جەريانى-جىملىق دېيىلىدۇ. يەنى

بەدىنىمىزدىكى گەۋدە ھەركەت نېرۋىلىرىنىڭ نىسپىي ھەركەتسىز ياكى ئارام ئېلىش جەريانىدىن ئىبارەت.

جىملىق(سۈكۈت)نىڭ رولى: (1) ھەركەت جەريانىدا سەرپ بولغان ئېنېرگىيە ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. (2) توقۇلما ئەزالارنىڭ ئىلاستىكىلىقى، سىلىقلىقى ۋە ئەۋرىشىملىكىنى ساقلايدۇ. (3) نېرۋا ئۇچلىرى زىيادە غىدىقلىنىشتىن كېلىپ چىققان ئىختىيارى خارەكتېرلىك غەيرى نورمالنى ئۆزگىرىشلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. زىيادە جىملىقنىڭ ئىنسانلار سالامەتلىكىگە بولغان زىيانلىق تەسىرى:(1) ھەركەت نېرۋىلىرىنىڭ ماسلىشىشچانلىقى ۋە سېزىمچانلىقىنى سۇسلاشتۇرىدۇ. (2) زىيادە جىملىق جەريانى سوۋۇقلۇق ۋە ماي تولۇش خارەكتېرلىك كېسەللىكلەر، يەنى ۋىنا ئەگرىلىكى، يۈرەك قان بېسىم كېسەللىكى، ماي تولۇش خارەكتېرلىك قورساقتا سۇ چۈشۈش .... قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (3) زىيادە جىملىق جەريانى ھەممە ئەزالاردا ئىختىلاج ۋە ئىستىرخائىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئادەم ھەمىشە ئۆزىنى خۇشال ــ خۇرام تۇتۇشى كېرەك. ھەرقانچە قىيىنچىلىق ۋە غەم ــ غۇسسە ئىچىدە بولسىمۇ ئۆزىنى خۇشال تۇتۇشى ھەر جەھەتتىن ياخشى. قەدىمكى گىرېتسىيىدە ئۆتكەن مەشھۇر پەيلاسوپ سوقرات ھەكىم شۇنداق دېگەن: ‹‹ئىنسان ھەمىشە خۇشال تۇرىدىغان بىر يۈرەككە، يەنى روھىي كۈچكە ئىگە بولالىسا، ئۇ ھەرقانچە قىيىنچىلىق ۋە خاپىلىق ئىچىدە تۇرسىمۇ يەنىلا ئۇ بەختىيار ئىنسان بولىدۇ. خۇشال يۈرەككە ئىگە بولمىغان ۋە غەمكىن، روھسىز ئادەملەر ھەرقانچە بەخت ــ سائادەت ئىچىدە بولسىمۇ، بەختسىز ئىنساندۇر››. دېمەك ئىنسان ئۆزىنى خۇشال تۇتۇشى، غەم ــ ئەندىشىلىك ھېسسىياتىنى يېڭىپ، ئۈمىدۋارلىق بىلەن ياشىشى، قىلىشقا تېگىشلىك ۋەزىپىلەرنى ئىخلاس ــ ئەقىدە ۋە قىزغىن كەيپىيات، زوق ــ شوق بىلەن تىرىشىپ ئىشلىشى لازىم. مانا شۇنداق قىلغان ئىنسانلار داۋاملىق كۆزلىگەن نىشانغا يېتەلەيدۇ، ھەرقانداق ئىشتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدۇ. روھسىزلىق، ئۈمىدسىزلىك، چۈشكۈنلۈك، ھورۇنلۇق ئىنساننى داۋاملىق پالاكەتچىلىك ۋە بەختسىزلىك، كېسەللىك، كەمبەغەلچىلىككە ئېلىپ كېلىدۇ.

قەيسەر ئىرادىلىك، ئۈمىدۋار ئىنسانلار تاسادىپىي سەۋەبلەر بىلەن بەختسىزلىككە ئۇچراپ قالسا، يەنىلا ئۈمىدسىزلەنمەيدۇ، بەك روھسىزلىنىپمۇ كەتمەيدۇ. بەلكى ئۇ ئۆز ۋىجدانى ئالدىدىكى مەسئۇلىيەتنى ئادا قىلىشقا تىرىشىدۇ. ئىنسان ئۈمىدۋارلىق بىلەنلا ياشىيالايدۇ، ئۈمىدسىزلىك كىشىنى روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن ئېغىر

زىيانغا ئۇچرىتىدۇ.

كۆڭۈل ئېچىش: ھەربىر ئىنساننىڭ كەڭ دائىرىدە ئېيتقاندا، جەمئىيەت، ۋەتەن، مىللەت، دۆلەت ۋە پۈتكۈل ئىنسانىيەت ئۈچۈن؛ كىچىك دائىرىدە ئېيتقاندا، ئۆز شەخسىي، ئائىلە ئەۋلادى ئۈچۈن ئۆتەيدىغان ناھايىتى مۇھىم خىزمىتى بار. ئاددىي خىزمەت ئورنىدا ئىشلەنگەن ھەرقانداق ئىش ئاشۇنداق زور مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

مۇشۇنداق مۇھىم، مۇشكۈل ۋەزىپىنى ئۆتەيدىغان ئىنسان ھەر دائىم باش چۆكۈرۈپ ئىشلەش بىلەنلا بولماسلىقى، ئارام ئېلىشى، كۆڭۈل ئېچىشى لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇلۇغ ۋە مۇشەققەتلىك ۋەزىپىنى ئۈزلۈكسىز ئورۇنلىيالايدۇ، روھىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قالالايدۇ.

ياخشى دوستلار بىلەن سۆھبەتلىشىش، ھاۋالىق، گۈزەل مەنزىرىلىك جايلاردا ساياھەت قىلىش، پايدىلىق كىتاب، رومانلارنى ئوقۇش، ناخشا — مۇزىكا ئاڭلاش، دۇتار — تەمبۇر چېلىش، ھازىرقى زاماندىكى تىياتىر، كىنو، تېلېۋىزورلارنى كۆرۈش قاتارلىق مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ كۆڭۈل ئېچىش لازىم. ئەمما كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى دۆلەت قانۇنى، ئىجتىمائىي تۈزۈم، مىللىي ئۆرپ — ئادەت ۋە مەدەنىي ئەخلاق دائىرىسىدە ۋە كەلگۈسى ئەۋلادقا تەربىيىۋى ئەھمىيەتلىك بولۇش ئۆلچىمى ئاساسىدا ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك.

شۇنىڭدەك كۆڭۈل ئېچىش مۇئەييەن ۋاقىت چۈشەنچىسى ئاساسىدا بولۇشى زۆرۈر. ۋاقىتنى ئىسراپ قىلىدىغان، نورمال ئۆگىنىش خىزمەت مەشغۇلاتلىرىغا دەخلى يەتكۈزىدىغان بولماسلىقى شەرت. چۈنكى قەدىمكىلەر «ۋاقىت — ئالتۇن»، «ۋاقىت — ئۆمۈر» دېگەن.

كۆڭۈل ئېچىشنى ھورۇنلۇق، ئەخلاقسىزلىق، شارابخورلۇق، ئەپيۇن، نىشە ۋە باشقا مەس قىلغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، پاھىشىۋازلىق، لەۋۋاتلىق، ئانونىزىم «جەلق» بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىق ناچار ئادەتلەرگە ئايلاندۇرۇۋېلىش ئېغىر خاتالىق بولۇپ، يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئىنسان ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش، روھىي، ئەقلىي ۋە جىسمانىي كۈچ — قۇۋۋەتلىرىنى ئاسراش ئۈچۈن نورمال تۇرمۇش كەچۈرۈشى كېرەك. ھەرقانداق ئىشتا مۆتىدىل، ئېغىر — بېسىق ۋە سوغۇققان كەيپىيات ئىچىدە ئىش ئېلىپ بېرىش لازىم. نورمال ياكى مۆتىدىل دېگەن سۆز: ھەرقانداق ئىشنى چېكىدىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك ۋە بەك تۆۋەنلىتىۋەتمەسلىك دېگەنلىكتۇر. ھەر نەرسىنىڭ مۆتىدىل بولغىنى

ئىنساننىڭ ماددىي ۋە مەنىۋىي ھاياتى ئۈچۈن پايدىلىق.

9§.روھى كەيپىيات

روھىي كەيپىياتنىڭ ھەرخىل ئۆزگىرىشلەر — غەزەپلىنىش، غەم — قايغۇ، سىقىلىش (دىققەتچىلىك)، خىجالەتلىك، قورقۇش، ھۇزۇرلىنىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە ھەرخىل دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ياخشى روھىي كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرۈپ، زىيانلىق روھىي كەيپىياتلارنى يوقىتىش تېۋىپلار ۋە بارلىق تېببىي خادىملارنىڭ مۇھىم ۋەزىپىسى. شۇنىڭدەك تېبابىتىمىز ئاساسىي نەزەرىيىلىرى قاتارىدا تەتقىق قىلىشقا تېگىشلىك مۇھىم مەزمۇنلاردىن بىرى. بىز تۆۋەندە بۇ ھەقتە قىسقىچە سۆزلەيمىز:

غەزەپلىنىش:

ئادەم ئۆزى مۆلچەرلىگەن ۋە ئۈمىد قىلغان ئىشلار ئەمەلگە ئاشمىغاندا ياكى بىرەر شەخسنىڭ ئىززەت — نەپسى، مەنپەئەتى باشقىلارنىڭ ھاقارەتلىشى، خورلىشى ياكى زىيانكەشلىكىگە ئۇچرىغاندا غەزەپ پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئاچچىقلىنىش(غەزەپ) كىشىلەر ئىنتىقام ئېلىش، ئۆز مەقسىتىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئىرادىسىگە كېلىش ۋە مۇداپىئەلىنىشلىرىدە قوزغىلىدىغان تەبىئىي كەيپىيات بولسىمۇ لېكىن ئۇنىڭمۇ مۇۋاپىق ۋە نورمال بولۇشى شەرت. قاتتىق غەزەپلەنگەندە ئادەم بەدىنىدىكى روھ سىرتقا تېپىدۇ. قاتتىق غەزەپلىنىش قۇرۇق ئىسسىق مىزاج ئادەملەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ، روھنىڭ بىر خىل«ئوت ئېلىشى» بولۇپ بۇنىڭ بىر نەچچە خىل دەرىجىلىرى بولىدۇ. قاتتىق غەزەپلەنگەندە يۈرەك قىسقىرىش (ئىنقىباز) بىلەن يۈرەك قېنىنىڭ سىرتقا تېپىشى كۈچلۈك بولۇپ، مېڭە ۋە يۈرەك قان تومۇرلىرىدا بېسىم ۋە ھەرىكەتلەر كۈچىيىپ، ئۇنىڭدىن بىر خىل بۇخار ئاجرىلىدۇ — دە، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى قالايمىقانلاشتۇرۇش بىلەن ئىنساننىڭ ئەقىل ۋە مۇھاكىمە قۇۋۋىتى تەكشۈۋسىزلىنىپ، ئۇنىڭدىن قاتتىق غەزەپ پارتلىشى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق غەزەپ ئوتىنى ئۆچۈرۈش ئۈچۈن قىلىنغان ۋەز — نەسىھەت ۋە تەسەللىي بېرىشلەر ھېچقانداق تەسىر قىلماستىن، ئۇنى تېخىمۇ قوزغايدۇ. ئىنسان تەلۋە يىرتقۇچ ھايۋانلارغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئوڭاي غەزەپلىنىشكە ئادەتلەنگەن ئادەملەر ئۆزىگە ۋە يېقىن كىشىلىرىگە ئورۇنسىز زۇلۇم قىلىدۇ. ئازغىنە ئىشلارغا ئورۇنسىز غەزەپلىنىش ئادىتى ئىنسانلارنىڭ تەن —سالامەتلىكىگە ئىنتايىن زىيانلىق. تاماكا، نېشە قاتارلىق نەرسىلەرنى چېكىپ ئادەتلەنگەنلەرنىڭ مىزاجى بارغانسېرى قۇرۇق

ئىسسىقلىقتا ئۆزگىرىپ تېز غەزەپلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ئادەملەرنى كىشىلەر «بەڭگە مىزاج» دەيدۇ. هاراق ئىچىپ ئەسەبلىرى زەھەرلەنگۈچىلەردىمۇ غەزەپلىنىش ئوڭايلا يۈز بېرىدۇ. تېز غەزەپلىنىدىغانلار ئۈچۈن ھۆل — سوغۇق نەرسىلەر، سوغۇق ھاۋا، سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش، تاغ يايلاق ۋە باغۇ — بوستانلاردا ساياھەت قىلىش ناھايىتى پايدىلىق.

خۇشاللىق:

ئىنسان قانتىق خۇشال بولغان چاغلاردىمۇ روھىي ھايۋانى (ھاياتلىق روھى) سىرتقا تېپىدۇ. ئىنسان ئۆزى ئارزۇ ئۈمىد قىلغان نەرسىلىرىنىڭ ۋۇجۇدقا چىقىشى ئۈنى خۇشاللاندۇرىدۇ. لېكىن بەزى ئادەملەردە تاساددىپىي پەۋقۇلئاددە خۇشاللىق يۈز بەرگەن چاغدا، يۈرىكى كېڭىيىپ كېتىش ياكى تارايماي قېلىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىپ ئۆلۈپ كېتىش ئېھتىماللىرىمۇ بار. بۇ ئادەتتە خۇشاللىقتىن «ئۆلۈش» (شادى مەرگ) دەپ ئېيتىلىدۇ. خۇشاللىق بىلەن قايغۇلۇقنىڭ ئەينى بىر ۋاقىتتىلا يۈز بېرىشى تېخىمۇ خەتەرلىك. ھېسسىياتى بەك ئۆتكۈر بولغان ئادەملەردە بۇنداق ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. ئەقلىي كۈچى ھېسسىياتىنى بېسىۋالالايدىغان ئاقىل ئادەملەر بۇنداق ئىشلاردا ئۆزىنى تۇتۇۋالالايدۇ. بەزى ئادەملەر غەزەپلىك ياكى خۇشاللىق كەيپىيات ئىچىدە يۈرۈشنى خالىغاچقا، خۇشاللاندۇرغۇچى نەرسىلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىدۇ. بۇ سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق. ئىنسان ھەمىشە قوزغالغان ھېسسىيات، ئارزۇ، ئىشقى — مۇھەببەت ۋە شەھۋانىي خاھىشلارغا بېرىلىپ كەتسە، ئۇ كۆپىنچە ئەقلىدىن ئازىدۇ. ئۇبيېكتىپ دۇنيانى توغرا ھېس قىلالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئەقىل ۋە تەپەككۇر بىلەن ئىش كۆرۈش، يۇقىرىقىدەك ھېسسىياتلارنى ئەقىلگە بويسۇندۇرۇش لازىم. شۇنداق ئادەملەر مۆتىدىل مىزاج، سوغۇق قان، ئېغىر — بېسىق بولىدۇ، ئەسەبىي كېسەللەردىن خالىي بولالايدۇ، تېنى ساغلام بولۇپ، ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرۈشىمۇ مۇمكىن.

غەم — قايغۇ، قورقۇش، خىجالەتچىلىك، دىققەتچىلىك:

بۇنداق روھىي ئامىللارمۇ سالامەتلىك بىلەن زور مۇناسىۋەتلىك. بۇنداق ھالەتلەر ئادەمنىڭ بەدىنىدىكى تەبىئىي جەريانىغا (فىزىئولوگىيىلىك فۇنكسىيىگ) بىۋاسىتە تەسىر قىلىشى مۇمكىن. مەسىلەن: قان ئايلىنىش، تاماق ھەزىم قىلىش، تەپەككۇر پائالىيەتلىرىگىمۇ زىيانلىق تەسىر قىلىدۇ. گاھى نازۇك تەبىئەتلىك سەزگۈر ئادەملەردە دىققەتچىلىك ۋە خاپىلىق يۈز بەرگەندە، پۇت — قولى تارتىشىپ چىشى كىرىشىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ يۈز بېرىدۇ. بۇ ئىش بولۇپمۇ ئاياللاردا كۆپرەك

پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن روھىي قوزغىلىشلار ۋە روھىي زەربە ۋە ئىچ پۇشۇقلاردىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىش لازىم. سۈكۈت (جىملىق) ۋە خاتىرجەم ياشاش ئادەمنىڭ تېنىنى ساق، ئۆمرىنى ئۇزاق قىلىدۇ. ئۆز ئىقتىدارى ۋە ماددىي ۋە مەنىۋىي شارائىتقا مۇۋاپىق غايە ۋە نىشان تاللىماستىن، خىيالىي غايە ۋە ئارزۇ ھەۋەسلىرىنى قوغلىشىپ يۈرگەن، ئەمما ئۇ مەقسەتكە يېتەلمىگەنلەر يۇقىرىقىدەك ئىللەتلەرگە مۇپتىلا بولىدۇ. بەزى ئادەملەر ئۆز ھاياتىدا ياكى تۇرمۇش شارائىتىدا ئۆزى ئارزۇ قىلغان نەرسىلەرگە يېتەلمەي ياكى رېئال تۇرمۇشقا نارازى بولۇپ، داۋاملىق دىققەتچىلىك ۋە ئۈمىدسىزلىك ھالەتتە يۈرگەنلەر بۇنداق روھىي ئازابتىن »قۇتۇلۇش« ئۈچۈن داۋاملىق مەست قىلغۇچى نەرسىلەر ــ نېشە، تاماكا، ھاراق، ئەپيۇن ۋە باشقا ئۇخلاتقۇچى دورىلاردەك زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشقا ئۆزىنى مەجبۇر قىلىدۇ. نەتىجىدە ئۇ ئەقلىي، ئەخلاقىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن تۈرلۈك كېسەل ۋە بەختسىزلىككە ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، تېبابىتىمىزدە روھىي ئۆزگىرىشلەر (روھنىڭ ھەرىكىتى ۋە سۈكۈنى) نى سالامەتلىككە زۆرۈر بولغان ئامىللار (سىتتە زۆرۈرىيە)قاتارىغا كىرگۈزۈلگەن.

§10. ئىستىفراغ ـ ئېھتىباس (توختىتىش ۋە چىقىرىش)

ئادەم بەدىنىدە كىرىم ــ چىقىمنىڭ نورمال بولۇشى تەن ــ سالامەتلىك ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئىشلارنىڭ بىرىدۇر. ئادەم بەدىنىدە ھەر سائەت، ھەر مىنۇت، ھەر سېكۇنتتا نۇرغۇن نەرسىلەرنىڭ كىرىم ۋە چىقىمى بولۇپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: ھاۋا، سۇ، غىزا، گاز ۋە باشقىلار. بۇلار ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىش ۋە خىمىيىلىك ئۆزگىرىشلەرگە قاتنىشىپ ئۆزىنىڭ تېگىشلىك ۋەزىپىلەرنى ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئۇلاردىن ئايرىلىپ چىققان كېرەكسىز نەرسىلەر تەرەت، سۈيدۈك، تەر، نەپەس ئارقىلىق بەدەندىن چىقىپ كېتىدۇ. بەدەنگە كىرگەن كىرىملەرنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتە مۇۋاپىق بولۇپ بەدەنگە ئۆزلىشىشى، تېبابىتىمىزدە «ئېھتىباس» دېيىلىدۇ. چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك كېرەكسىز ماددىلارنىڭ بەدەندە توپلىشىپ قالماي، ئۆز ۋاقتىدا چىقىپ تۇرۇشى «ئىستىفراغ» دېيىلىدۇ. ئەگەر بەدەندىكى بۇ تەڭكەشلىك (مۇۋازىنەت) بۇزۇلسا، ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە چوڭ زىيان يېتىدۇ. مەسىلەن: ئادەم بەدىنىدىن سۈيۈقلۇق كۆپ چىقىپ كېتىپ، ئۇنىڭ ئورنى ۋاقتىدا تولۇقلانمىسا بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش نورمال جارى بولمىغانلىقى ئۈچۈن

خەتەرلىك كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ. يېگەن ــ ئىچكەن نەرسىلەر بەدەندە توختاپ قېلىپ ئۆز ۋاقتىدا راۋان بولمىسا بۇمۇ زىيانلىق. مەلۇم سەۋەبلەر بىلەن سۈيدۈك، تەرەت، يەل قاتارلىقلار ۋاقتىدا چىقىپ كەتمىسە، ھەرخىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بولۇپمۇ ئۈچەي ۋە ھەزىم ئەزالىرىدا توختاپ قالغان چىرىندىلەر ۋە بۇزۇلغان ماددىلار قايتا سۈمۈرۈلۈپ قىل قان تومۇرلارغا ئۆتۈپ كەتسە، قان بۇلغىنىپ زەھەرسىزلىنىپ ئومۇمىي بەدەندە خەتەرلىك ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىلەر مەشغۇلاتقا بېرىلىپ كېتىشى، ھورۇنلۇق قىلىشى ياكى تەرەت سۇنۇپ كېتىشىدىن قورقۇش ۋە تەرەت قىلىش ئۈچۈن خالا تاپالماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ ۋاقتىدا تەرەت قىلمايدۇ. بۇ، سالامەتلىككە ئىنتايىن زىيانلىق. ئاخشىمى ئۇخلاش ئالدىدا سىيىپ كىرىش، كېچىسى سۈيدۈك قىستىسا ھورۇنلۇق قىلماي تەرەتكە چىقىش لازىم. ئەگەر سۈيدۈك ماددىسى بەدەندە توختاپ توقۇلمىلارغا تارقاپ كەتسە، سۈيدۈك بىلەن زەھەرلىنىش ۋە ئۆششاق بوغۇملار ياللۇغى(نۇقرەس) قاتارلىق ئىللەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چوڭ تەرەت ۋە يەلنىمۇ توختاتماسلىق لازىم. كۆپىنچە يوقۇملۇق كېسەللىكلەر قەۋزىيەتتىن كېلىپ چىقىدۇ. كۆپ تەرلىگەندە ئارزاق تۇز سېلىنغان ئۇسسۇزلۇقنى كۆپ ئىچىش كېرەك. تەنھەرىكەت قىلىپ ئۆپكىدىكى ھاۋانى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. تەنھەرىكەت بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى چىقىرىش، قەۋزىيەتنى بوشىتىشقا پايدىسى كۆپ.

قەدىمكىلەر ئاياللار ھېيزىنى ماگدۇرۇپ تۇرۇشنى ۋە ھەرقايسى بەزلەرنىڭ سۆيۈقلۇق چىقىرىپ تۇرۇشىنىمۇ ئىستىفراغ قاتارىدا ھېسابلىغان. مەسىلەن: مەنى (ئىسپىرما)، مەزى، تۆپرۈك، شالۋاق، ياش قاتارلىقلارنىمۇ ئىستىفراغ دەپ ھېسابلاپ ئۇلارنىڭمۇ نورمال بولۇشىنى ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە چوڭ مۇناسىۋەتلىك دەپ ھېسابلىغان.

ھېيز:

ھېيز ئاياللارغا خاس مەخسۇس بىر خىل تەبىئىي ئىستىفراغ (فىزىئولوگىيىلىك تەبىئىي چىقىرىپ تاشلاش ھادىسىسى) بولۇپ، بۇ، ئاياللارنىڭ تەبىئىي ھاياتىدا مەلۇم مۇددەت داۋام قىلىدىغان ۋە سالامەتلىككە زۆرۈر بولغان مۇھىم شەرتلەرنىڭ بىرىدۇر. بۇنىڭ كەم ــ زىيادىلىقى ئاياللار سالامەتلىكىگە چوڭ مۇناسىۋەتلىك. بۇ ھادىسە ئاينىڭ مەلۇم كۈنلىرىدىن باشلاپ ئاز دېگەندە ئىككى كۈن، كۆپ دېگەندە يەتتە كۈن داۋام قىلىدۇ. خۇننىڭ كۆپ ياكى ئاز كېلىشى ئاياللارنىڭ مىزاج ۋە بەدەن تۈزۈلمىسىگە باغلىق، ھېيز تۆۋنى 12 ــ 20 ياشتىن باشلاپ، يۇقىرىسى 45 ــ 55 ياشقىچە داۋام قىلىدۇ. ھېيز توختىغاندىن كېيىن ھامىلە بولۇشمۇ توختايدۇ.

ئىككى قېتىملىق ھەيزنىڭ ئارىلىقى 20 ـ 30 كۈن بولۇشى مۇمكىن. ھەيزنىڭ بۇ مۇددەتتىن بالدۇر ۋە ياكى كېيىن كېلىشى غەيرى تەبىئىي ئۆزگىرىش ھېسابلىنىپ بىر خىل كېسەللىكتۇر. سۈيدۈك ۋە ھەيزنىڭ نورمال جارى بولۇشى كۆپىنچە ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: ئىستىسقا، بەل ئاغرىقى ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق. ھەيزنىڭ بەك كۆپ كېلىشىمۇ زىيانلىق بولۇپ، قان ئازلىق، ئورۇقلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. دېمەك، ھەيز كۆرۈش ئاياللاردا كەم بولسا بولمايدىغان زۆرۈر بىر تەبىئىي ھادىسە. بۇنىڭغا دىققەت قىلىپ تۇرۇش ساقلىق ساقلاش قائىدىلىرىنىڭ بىرىدۇر.

جىنسىي ئالاقە (جىمائى):

جىنسىي ئالاقە ساقلىق ۋە كېسەللىنىش بىلەن زور مۇناسىۋەتكە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن، قەدىمكى ھۆكۈمالار ئۇنى «سىتتە زۆرۈرىيە» دىكى ئىستىفراغ بابىغا كىرگۈزگەن.

جىنسىي ئالاقە مەسىلىسى ئىنسانلار ۋە ھايۋانلار ئارىسىدىكى ئەر ـ ئاياللار، ئەركەك ـ چىشى ئوتتۇرىسىدا ئېلىپ بېرىلىدىغان بىر خىل جىنسىي مۇناسىۋەت بولۇپلا قالماي، بەلكى پۈتۈن دۇنيادىكى جانلىق مەخلۇقات، ئىنسان، ھايۋان، ھاشاراتلار، گىياھلارنىڭ ئەسلى تەبىئىتىدە مەۋجۇت بولغان ئۇرۇق ـ نەسىل قالدۇرۇش، ئۆز نەۋئىنى ئەبەدى داۋاملاشتۇرۇشنى مەقسەت قىلغان بىر خىل تەبىئىي تەقەززا ۋە تەبىئىي ئىستەكتىن ئىبارەتتۇر. بۇ پائالىيەت كۆزگە كۆرۈنىدىغان جانلىقلاردىلا بولۇپ قالماي، مىكروسكوپ ئاستىدا كۆرگىلى بولىدىغان ئۇششاق جاندارلاردىمۇ مەۋجۇت. مەخلۇقات ئارىسىدا جىنسىي ئالاقە مۇناسىۋىتىمۇ توختايدىكەن، شۇ مەخلۇقنىڭ نەسلى تۈگەيدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

جىنسىي ئالاقە مەسىلىسى قەدىمدىن بۇيان ئالىملار تەرىپىدىن ئىزچىل تەتقىق قىلىنغان ۋە ئۇنى ئىلمىي ئاساستا سىېلىش ئۈچۈن كۆپلىگەن ئەسەرلەر يېزىلغان بولسىمۇ، لېكىن ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۇ مەسىلە ئىلمىي، ئەخلاقىي ئىزغا چۈشمەي كەلگەن.

يېقىنقى زامانلاردىن بۇيان دۇنيادا جىنسىي ئالاقە مەسىلىسى قانداقتۇر «جىنسىي ئەركىنلىك» دېگەن غايەت زىيانلىق شوئار تۈپەيلىدىن ئېغىر ئىجتىمائىي، ئەخلاقىي ۋە خەتەرلىك كېسەللىك مەسىلىلىرىنى تۇغدۇردى. شۇڭا دۇنيا جامائەتچىلىكىنىڭ دىققەت-ئېتىبارى قوزغىلىپ، ھەر قايسى ئەل ھۆكۈمەتلىرى ۋە ئالىملىرى بۇ ھەقتە بىر قىسىم تەتقىقات، مۇۋاپىق تەدبىرلەرنى

قوللىنىشقا باشلىدى.

ھايۋانلاردا، ئۆسۈملۈكلەردە جىنسىي ئالاقە ھېسابلىنىدىغان ئىنسانلاردا بۇ پائالىيەت نەسىل قالدۇرۇش مەسىلىسىدىن ھالقىپ شەھۋانىي لەززەتلىنىش مەسىلىسىگە ئايلىنىپ قالغانلىقى ئۈچۈن، قەدىمدىن ھازىرغىچە ناھايىتى نۇرغۇن ئىجتىمائىي پاجىئەللەرگە سەۋەبچى بولۇپ كەلمەكتە. 20 ــ ئەسىرنىڭ ئاخىرىغا كەلگەندە غەيرى قانۇنى ئەخلاقسىز جىنسى ئالاقە ئىشلىرى پۈتۈن ئىنسانىيەتنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن راك كېسەللىكىگە قارىغاندىمۇ زور تەھلىكىلىك بولغان «ئەيدىز» كېسەللىكىنى تارقاتقۇچى تۇپ ئامىل بولۇپ قالدى. ئەيدىز كېسىلىگە قارشى تۇرۇش ئۈچۈن ئۆز ئەۋلادى، ئۆز مىللىتى ۋە تەنداشلىرىنىڭ سالامەتلىكى، ھاياتى، پاراۋان تۇرمۇشىنى قوغداش ئۈچۈن ھەر بىر شەخس جىنسى ئالاقىنى قانۇنى، ئەخلاقى يول بىلەن ئېلىپ بېرىشى، جىنسى مۇناسىۋەت ھەققىدىكى ئىلمىي ساۋاتلاردىن خەۋەردار بولۇشى، تەشۋىق قىلىشى زۆرۈر.

قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابىتى ئەسەرلىرىدە ئىنسانىيەتنىڭ تۇرمۇشى، ئائىلە ھاياتى، شەخسى مىزاج، پسىخولوگىيىلىك ھادىسىلەر، ئىشقى مۇھەببەت قاتارلىق ھادىسىلەردىن ئېلىنغان تەجرىبىلەرنى ئىلمىم دەرىجىسىگە كۆتۈرۈپ جىنسى تۇرمۇشىنىڭ توغرا ۋە ناتوغرا تەرەپلىرىنى ئوبدان تەھلىل قىلغان. ئۇنىڭ بىر قانچە خىل سىرلىق مەسىلىرى ئىنچىكە تەكشۈرۈلۈپ قەيت قىلىنغان. ھازىرقى كۈندە بۇ بىلىملەر ئالاھىدە بىر پەن بولۇپ ئوتتۇرىغا چىقماقتا.

ئىلمىي قائىدە ۋە ئىنسانىي ئەخلاققا مۇۋاپىق نورمال ئېلىپ بېرىلغان جىنسى ئالاقە ئىنسانىيە دۇنياسىنىڭ گۈللىنىشى ئادەملەرنىڭ تەن ــ سالامەتلىكى ئۈچۈن مۇھىم ۋاستىلارنىڭ بىرى بولغىنىدەك، ئۇنى مۇتلەق تەرك ئېتىش، ۋاقتى يەتكەندە ئۆيلەنمەسلىكمۇ ئىنسان تەبىئىي ھاياتىنىڭ قانۇنىيىتى، تەلپى ۋە تەققەزاسىغا خىلاپ ئىشتۇر.

ئىنسان ئۆمرىنىڭ ھەر بىر باسقۇچىدا يەنى ياشلىق، ئوتتۇرا ياشلىق، قېرىلىق مەزگىللىرىدە ئەر، ئايال بولمىسۇن جىنسى ئالاقە ئۈچۈن مۇۋاپىق مەزگىل ئىلمىي قائىدىلەر بولىدۇ. يۇقىرىقىلارغا رىئايە قىلغاندا جىنسىي ئالاقىدىن ئۇنۇملۇك نەتىجىلەر قولغا كېلىشى مۇمكىن. بۇ قائىدىلەرگە رىئايە قىلمىغاندا سالامەتلىك، ئەقلىي، ئەخلاقىي، جىسمانىي جەھەتلەردىن ۋە ئىختىسادىي، جىسمانىي جەھەتلەردىن زىيانلىق ھەم خەتەرلىك نەتىجىلەر كېلىپ چىقىشى چوقۇم. ئىنسانلار 12ــ15 ياش ئارىلىقىدا بالاغەتكە يېتىدۇ. يەنى ئۇنىڭدا جىنسىي شەھۋانى تەلەپ ئويغىنىدۇ. شۇ ۋاقىتتا ئۆيلەنگەن ياخشى. ئەمما ئۆيلىنىش يېشى30 ياشتىن

ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. ئەمما، ئوقۇش، ئۆگىنىش دەۋرى توگىمەي تۇرۇپ ئۆيلىنىش ئىنساننىڭ ئىستىقبالى ئۈچۈن كۆپ زىيانلىق. ئالىملارنىڭ تەجرىبە قىلىشىچە ئىنسان ۋە هايۋانلار تەبىئىي ئۆمرىنىڭ ئۇزۇنلۇقىنى، ئۇنىڭ بالاغەتكە يەتكەن يېشى ئاساسىدا ئۆلچەش مۇمكىن بولىدىكەن. مەسىلەن: بىر ئادەم 20 ياشقا كىرگەندە بالاغەتكە يەتكەن بولسا (ئادەمنىڭ هوزۇرلىنىش سېزىمى بىلەن دەسلەپكى قېتىم مەنى چىقارغان ۋاقتى بالاغەتكە يەتكەن ۋاقتى هېسابلىنىدۇ)، ئۇنىڭغا باراۋەر ياش قوشۇلسا، شۇ كىشىنىڭ تەخمىنەن ئومۇمىي ئۆمۈرى چىقىدۇ. يەنى 20 ياشقا كىرگەندە بالاغەتكە يەتكەن ئادەم 80 ياش، 25 ياشقا كىرگەندە بالاغەتكە يەتكەن ئادەم 100ياش، 30 ياشقا كىرگەندە بالاغەتكە يەتكەن ئادەم120 ياشقا كىرىدۇ دەپ مۆلچەرلەنگەن (بەزىلەر بۇنى ئىسپاتلانغان تەجرىبە دەيدۇ). دېمەك جىنسىي ئالاقە مەسىلىسىنىڭ ئادەم ئۆمۈر كۆرۈشى بىلەنمۇ مۇناسىۋىتى بار. يەنى ئۇنىڭ نورمال بولۇشى پات قېرىماسلىق ئۈچۈن پايدىلىق. جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش ۋە پات قېرىش ۋە تېزراق ئۆلۈش ئۈچۈن ئالدىرغانلىق بولىدۇ.

ئالىملارنىڭ كۆرسىتىشىچە، ياش ۋە بەدىنى ساغلام ئادەملەردە جىنسىي ئالاقە هەپتىسىگە 2ــ3 نۆۋەتتىن زىيادە بولماسلىقى لازىم. هەپتىدە بىر قېتىم ئۆتۈلگىنى مۇۋاپىق. 30ــ45 ياش ئارلىقىدا هەر ئىككى قېتىملىق جىنسىي ئالاقە ئارلىقى بىر هەپتىدىن كەم بولماسلىقى لازىم. 50 ياشتىن ئاشقاندا تەبىئىي تەلەپنىڭ تەقەززا قىلىشى بويىچە ئايدا 1 ــ 2 قېتىم، 60 ياشتىن ئاشقاندا تەرك ئەتسىمۇ بولىدۇ ياكى ئىككى ئايدا بىرەر قېتىم ئۆتكۈزسىمۇ بولىدۇ. 60 ياشتىن ئاشقاندا بۇ مەسىلە ئۆزلۈكىدىن توختاشقا باشلايدۇ. يۇقىرىقى قائىدىلەرگە رىئايە قىلغانلار 60ــ70 ياش، بەلكى80 ياشقىچە توختىماسلىقى؛ قائىدىگە رىئايە قىلمىغاندا 40ــ50 ياشلاردا كاردىن چىقىشى مۇمكىن.

شۇنى قەيت قىلىپ ئۆتۈش لازىمكى، بالاغەتكە يېتىش دەۋرى توشماي هەمدە ئوقۇش ۋەزىپىسى توگىمەي تۇرۇپ هەر خىل شەهۋانىي رومان ــ هېكايىلارغا بېرىلىش، شەهۋانىي رەسىم، كىنولارنى كۆرۈش ياش ئۆسمۈرلەردە شەهۋانىي هېسسىياتنى مەزگىلىدىن بۇرۇن قوزغاپ ئۇلارنى ناچار سۆهبەت ۋە ناچار قىلمىقلار بىلەن شۇغۇللىنىشقا ئېلىپ كېلىدۇ. نەتىجە ئۇلار جىسمانىي جەهەتتىن زەيىپلىك، ئەقلىي جەهەتتىن دۆتلۈك، ئەخلاقىي جەهەتتىن پاسكىنچىلىق پاتقىقىغا پېتىپ قېلىپ، ئۆزىنىڭ ئىستىقبالىنى بۇزۇدۇ، جەمئىيەتنىڭ تەلىپىدىن چىقالمايدۇ.

بەزىلەر ئادەم هاياتىدىكى ئەڭ هوزۇر ــ هالاۋەتلىك نەرسە جىنسىي ئالاقىدىكى «لەززەت» دەپ تونۇيدۇ ۋە داۋاملىق شۇ خىيالدا يۈرۈيدۇ. بۇ، ئىنتايىن پەسكەش

ھايۋاني خىيال. ئىنسان شەھۋانىيەت ئۈچۈن ئەمەس، بەلكى ئىنسانىيەت ئۈچۈن ئەڭ ئۇلۇغ، ئەڭ شەرەپلىك تۆھپىلەرنى قوشۇش ئۈچۈن دۇنياغا كەلگەن. جىنسىي ئالاقىنى نەسىل قالدۇرۇش يولىدىكى بىر خىل نورمال ھەرىكەت دەپ بىلىپ، نورمال شۇغۇللىنىش لازىم. جىنسىي ئالاقە مەسىلىسىدە تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش لازىم:

1. كېسەللىكتە، ئەقەللىيسى تومۇقاپ قالغان چاغدىمۇ جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق كېرەك.

2. ھېيز كۆرگەن مەزگىلدە، ھامىلدارلىقتىن دەسلەپكى ئۈچ ئېيى ۋە ئاخىرقى ئىككى ئېيىدا ھەرگىز جىما قىلماسلىق لازىم. بۇنىڭغا رىئايە قىلماسلىق ئەر ـ ئايالنىڭ سالامەتلىكى، ئانا ۋە ھامىلىنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

3. قورساقنى تويغۇزۇپلا جىما قىلىش زىيانلىق.

4. جىمادىن كېيىنلا سوغۇق نەرسىلەرنى ئىچىش ـ يېيىش، سوغۇق سۇدا ئىستىنجا قىلىش ئىنتايىن زىيانلىق.

5. ئۆزىنىڭ يېشىدىن چوڭ كىشىلەر بىلەن جىما قىلىش ئادەمنى كاردىن چىقىرىدۇ.

6. نامۇۋاپىق شەكىل ـ ئۇسۇللار بىلەن جىما قىلىش ھەر ئىككەيلەننى ئېغىر كېسەلگە گىرىپتار قىلىدۇ.

7. زىنا قىلىش ئەخلاقى، قانۇنىي نىزاملارغا ھاقارەت كەلتۈرگەنلىك بولۇپلا قالماي، شۇنىڭدەك ئىنسانىنىڭ سالامەتلىكىگە ئىنتايىن زىيانلىق. سىفلىس، سوزنەك، سۈيدۈك يولى جاراھەتلىرى، جىنسىي ئەزا ياللۇغى، ھەتتا بۈگۈنكى كۈندىكى «ئەيدىز» كېسەللىكى دەپ ئاتالغان دەھشەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسى پاھىشۋازلىق ۋە قەبىھ شەھۋانىي جىنسىي ئالاقىدىن تارقالماقتا. ئۇ يىرگىنىشلىك «جىنسىي ئەركىنلىك»نىڭ ئېپلاس نەتىجىسىدۇر.

8. لەۋۋانلىق (ئەرلەر بىلەن ئەرلەر جىنسىي ئالاقە قىلىش) سالامەتلىك ۋە ئىنسانىي شەرەپ ۋە غورۇر ئۈچۈن ئەڭ زىيانلىق شەرمەندە ھەرىكەتتۇر. خۇددى زىناغا ئوخشاشلا ئەيدىز كېسەللىكى ئەنە شۇ لەۋۋاتلىق (لەۋۋاتەت) ئارقىلىقمۇ يوقۇپ تارقالماقتا.

9. قانداقتۇر «لەززەتلىنىش» نى ئۇمۇد قىلىپ ۋاقىتسىز «قۇۋۋەت دورىسى» ئىشلىتىش، قوزغاتقۇچى، مەس قىلغۇچى دورىلارنى قالايمىقان ئىستىمال قىلىش جىنسىي ئىقتىدارنى ياخشىلاش ئەمەس، بەلكى بالدۇراق كاردىن چىقىرىدىغان خاتا چارىدۇر.

جەلق (ئونونىزم): ئوغۇل ــ قىز ياشلارنىڭ قول ۋاستىسى بىلەن ئىشقاپ لەززەتلىنىپ مەنى ئاققۇزۇشى ئەرەبچىدە «جەلق» ياكى «ئىستىمنا بىليەد» (لاتىنچىدە ماستۇرباتسىيۇ ياكى ئونونىزم) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، ئوغۇل ــ قىز ياشلار، چوڭ ياشلىقلار ئۇچۇنمۇ ئەڭ زىيانلىق قەبىھ ئادەتتىن ئىبارەتتۇر. بۇ ئادەتلەر ئادەملەر ئۇرغۇپ، تۇرۇپ ياشلىق باھارىنى نابۇت قىلىدۇ. ئەقلىي قابىلىيىتىنى كاردىن چىقىرىپ، ئەخلاقىي قابىلىيىتىنى بۇزۇۋېتىدۇ. بولۇپمۇ كىچىك بالىلار، ياشلار بۇنىڭغا ئادەتلىنىپ قالسا، ئۇنىڭ جىنسىي ئەزاسىمۇ كاردىن چىقىدۇ. ئەڭ زىيانلىقى شۇكى، جەلق كىشىلەر نېرۋا ئاجىزلىقى سادىر قىلىپ، ئاقىۋەتتە جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ ساقايمايدىغان بىر خىلىنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. يەنە مەنى تۇتالماسلىق، ھېسسىيات قوزغالماي تۇرۇپ ئىسپېرما مېڭىپ كېتىش، ئېغىر نېرۋا ئاجىزلىقى، جۇنۇنلۇق قاتارلىق ئېچىنىشلىق ئاقىۋەتلەرگە ئېلىپ كېلىدۇ.

بىز يۇقىرىدا تېبابەتىمىزنىڭ نەزەرىيە ئاساسلىرى بويىچە ئادەمنىڭ تەبىئىي ھاياتى جەريانىدا زۆرۈر دەپ ھېسابلانغان بىر قانچە شەرتلەرنى ئوتتۇرىغا قويدۇق. ھەر قانداق ئىنسان ئۆمرىدە شۇنداق تۇرمۇش شارائىتىغا ئىگە بولالىسا، ئۆمۈرى زىيادە بولۇشى، ساق ــ سالامەت، خاتىرجەم ئۆتۈشى مۇمكىن.

ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش ۋە ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرۈشى ئۈچۈن، بۈگۈنكى دۇنيادا ئالىملار ھەددى ھېسابسىز چارە ــ تەدبىرلەرنى ئوتتۇرىغا قويماقتا. ئەمەلىيەتتە، ئۇنىڭ نەتىجىسىمۇ ياخشى بولماقتا. ئۇنىڭدىن بىر ئەسىر بۇرۇن ئادەملەرنىڭ ئوتتۇرىچە يېشىنى 40 ــ 50 ياش دەپ ھېسابلايتتى، ھازىر 60 ــ 70 ياش دەپ ھېسابلىنىدىغان بولدى. ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا: «ئىنساننىڭ تەبىئىي ھاياتى 120 ياشتىن ئارتۇق بولۇشى كېرەك، چۈنكى ئىنساننىڭ جىسمانىي تۈزۈلۈش ئالاھىدىلىكى شۇنچە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە چىداشلىق قىلىپ يارىتىلغان. 120 ياشتىن قىسقا ئۆمۈر كۆرگەنلەر (تاسادىپىي ئەھۋالنى نەزەرگە ئالمىغاندا) ناھەق ئۆلگەن بولىدۇ» دېگەن. يەنى يۇقىرىقىدەك زۆرۈر ئىشلارغا دىققەت قىلمىغانلىق ھەم كېسەللىك سەۋەبىدىن ئۆلگەن بولىدۇ. بۇ غەيرى تەبىئىي ئۆلۈم ھېسابلىنىدۇ.

§11. ئەزالارنى ئاسراش

كۆزنى ئاسراش:

كۆزنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش ئۈچۈن، بەك ئاق، پارقىراپ تۇرغان ۋە نۇر چېچىپ تۇرغان نەرسىلەرگە ــ كۈننىڭ ئۆزىگە ۋە چوڭ لامپا چىراغ، قار قاتارلىق نەرسىلەرگە كۆپ قارىماسلىق؛ توپا ــ چاڭ، تۈتۈن، ئاچچىق بۇس ــ بۇخارلارنىڭ

كۆزگە كىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش؛ بولۇپمۇ تاش پارچىلىرى، تاش كۆمۈر ئۇچقۇنلىرىدىن ئېھتىيات قىلىش؛ پاشا، كۇمۇتا ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ كۆزگە كىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم. بەك ئۇششاق خەت، ئۇششاق رەقەملەرگە ئۇزاق قاراش كۆزگە ناھايىتى زىيانلىق. كۆپ يىغلاش، كۆپ ئۇخلاش ياكى ئۇزاق ۋاقىت ئۇخلىماسلىق، ئاپتاپتا ئۇزۇن يۈرۈش، كۈن تۇتۇلغاندا، ئاي تۇتۇلغاندا ئۇلارغا قاراش، كەپشەرلەش سايمىنىدىن چىققان نۇرغا قاراش قاتارلىق ئىشلاردىن ساقلىنىش زۆرۈر. ئىلاجى بولسا سارغۇچ رەڭلىك، كۆك رەڭلىك ئەينەك تاقىۋېلىش لازىم. ماشىنا ۋە ھەرىكەتلىك نەرسىلەردە كېتىۋېتىپ خەت ئوقۇماسلىق، خىرە يورۇقلۇق ئاستىدا خەت ئوقۇماسلىق كېرەك. مەكتەپ سىنىپلىرىنىڭ يورۇقلۇقى يېتەرلىك بولۇشى، يورۇقلۇقنىڭ ئوقۇغۇچىلارنىڭ سول قول تەرىپىدىن چۈشۈشىگە قەتئىي دىققەت قىلىش لازىم. ئۆتكۈر سوغۇق ۋە ئىسسىق ھاۋانىڭ بىۋاسىتە كۆزگە تەسىر قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئۆتكۈر پۇراقلىق نەرسىلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش، جىنسىي ئالاقىنى زىيادە قىلىش، ھاراق، تاماكا ۋە سۈرلەنگەن گۆشلەرنىڭ ھەممىسى كۆزنىڭ ساقلىقىغا زىيان يەتكۈزىدۇ. كۆزنى قاتتىق ئۇۋۇلىماسلىق، قاراڭغۇدىن يورۇقلۇققا دەرھال چىقماسلىق، بەك تۇزلۇق تاماقلاردىن ۋە قېنىق چاي، ئۆتكۈر چاي دورىلىرىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. يېشىل سەبزىزارلىقلارغا قاراش كۆزگە پايدىلىق دېيىلسىمۇ، لېكىن داۋاملىق قاراش يەنىلا زىياندىن خالى ئەمەس. گۈزەل مەنزىرىلەرگە سۈزۈك ئېقىن سۇغا قاراش كۆز ئۈچۈن پايدىلىق. ئەڭ ياخشىسى سۈزۈك سوغۇق سۇغا شۇڭغۇش ۋە ئۇنىڭ ئىچىدە كۆزنى ئېچىشنى ئادەت قىلىش پايدىلىق. ئادەتتە، كۆزنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، قۇرۇق سوغۇق نەرسىلەر پايدا قىلىدۇ.

(1) نۇرنىڭ يورۇقلۇق دەرىجىسىگە دىققەت قىلىش كېرەك. كۈچلۈك، ئۆتكۈر يورۇقلۇقتىن ساقلىنىش، يەنى رېنتگېن نۇرى، لازېر نۇرى، ئۇلترا بىنەپشە نۇرلاردىن ساقلىنىش لازىم. ئادەتتە بىر ئىككى مېتىر ئارىلىقتا كۆزگە چۈشىدىغان نۇر 40 ۋاتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. ئەگەر كۈچلۈك نۇردىن ساقلانمىغاندا، ئۇ ئاق ئاقسىل ۋە VitAiنىڭ بىرىكمىسىنى توسۇپ قويىدۇ. (2) كۆزنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم. پاسكىنا نەرسىلەربىلەن كۆزنى سۈرتمەسلىك، ئۇۋۇلىماسلىق لازىم. (3) مەلۇم يورۇقلۇق ئاستىدا يورۇقلۇق دەرىجىسىگە دىققەت قىلىش، بولۇپمۇ ئېلېكتىر يورۇقى بىلەن ياكى چىراق يورۇقى ئاستىدا كۆزنىڭ كۆرۈش بولۇڭى 30°- 80° گىرادۇس ئەتراپىدا بولۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا يېزىقچىلىق قىلغاندا ياكى ماتېرىيال كۆرگەندە ھەر يېرىم سائەتتە ياكى بىر سائەتتە بىر قېتىم كۆزنى ئارام

ئالدۇرۇش كېرەك. (4) ئىسسىق ـ سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىدىن زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش لازىم. ئىسسىقلىق كەيپىيات كۆزنىڭ قىل قان تومۇرلىرىدا قان تولۇش خارەكتىرلىك كۆرۈش سېزىمى ئاجىزلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، سوغۇق كەيپىيات قان تومۇرلارنىڭ تارىيىشى، قان يېتىشمەسلىك خارەكتىرلىك كۆرۈش ئاجىزلىق كېسەللىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا ئاقسىللىق ۋە ۋىتامىنلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

قۇلاقنى ئاسراش:

قۇلاق مۇھىم ئەزالارنىڭ بىرى. پاك بولۇپ قېلىش كىشىلەرگە ناھايىتى ئېغىر ئازاب كەلتۈرىدۇ. بەزىلەر، ھەتتا پاڭلىقتىن كېيىن گاچا بولۇپ قالىدۇ. قۇلاقنى قاتتىق ئاۋازلاردىن، ھاۋانىڭ قاتتىق دولقۇنىدىن، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلاردىن ساقلاش لازىم. قۇلاقنىڭ ئاڭلاش پەردىسى ناھايىتى نازۇك بولغاچقا، ئۇ ئاسانلا يىرتىلىپ كېتىپ، پاڭلىق ياكى ئۇزاققىچە ساقايمايدىغان قۇلاق ياللۇغلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قۇلاقنىڭ ئىچىگە توپا ــ چاڭ، قۇم، سۇ ۋە ھاشاراتلار كىرىپ قېلىشتىن ساقلىنىش، ئايروپىلان ۋە ئېگىز جايلارغا چىققاندا قۇلاققا پاختا تىقىۋېلىش شىددەتلىك قاتتىق ئاۋازلار، توپ ئاۋازى ئاڭلانغاندا قۇلاقنى قولدا توسۇپ، ئاغزىنى ئېچىپ تۇرۇش كېرەك. بۇنداقتا قۇلاق ئىچكى بېسىمى تەڭپۇڭلىنىدۇ. قۇلاققا كىر توشۇپ قالغاندا ناھايىتى ئېھتىيات بىلەن تازىلاپ تۇرۇش مۇمكىن. لېكىن قۇلاقنى ھەرخىل ياغاچ، مېتال ۋە پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن كولىماسلىق لازىم. قۇلاق ئىچى قىچىشقاندا پاختا يۆگەلگەن پىلىكۇچ بىلەن يەڭگىل كولىسا بولىدۇ. قولنى ۋە باشقا نەرسىلەرنى تىقىپ قاتتىق كولاش خەتەرلىك، پاك بولۇپ قالماسلىق ئۈچۈن بالىلارنىڭ قۇلاق مۇنچىقىنى سوزماسلىق لازىم. يۇيۇنغاندا قۇلاق ئىچىگە كىرىپ قالغان سۇ ۋە سوپۇن قالدۇقلىرىنى پاكىز پاختا بىلەن تازىلاپ قۇرۇتۇۋېتىش لازىم. قۇلاق ئىچىگە يۇدەش، ۋارقىراش خەتەرلىك. قۇلاق سۇپرىسى ئىسسىق ــ سوغۇقتىن ئاسان تەسىرلىنىدىغان ۋە ئاسان ئۈششۈپ قالىدىغان بولغاچقا، ئۇنى ئوبدان ئاسراش كېرەك. يېقىملىق ئاۋازلارنى ئاڭلاش، مەسىلەن: ھەرخىل يەڭگىل مۇزىكا ۋە ناخشا ئاۋازلىرى قۇلاقنىڭ ئاڭلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق.

(1) قۇلاقنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. قۇلاققا توشۇپ قالغان قۇلاق كىرلىرىنى تازىلاپ تۇرۇش، قالايمىقان كولىماسلىق، قۇلاق سېغىز تىقىلمىسى بولغان ئەھۋالدا ئاستىدا قۇلاقنى تازىلىتىش لازىم. (2) ئاڭلاشقا تېگىشلىك بولمىغان غەيرى يۇقۇرى ئاۋازلاردىن ساقلىنىش. (3) سوغۇقلۇق كەيپىياتقا دىققەت قىلىپ، قۇلاققا نىسبەتەن سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن ئالاھىدە ساقلىنىش لازىم.

بۇرۇننى ئاسراش:

بۇرۇن ھەر قىسىم پۇراقلارنى سېزىشتىكى مۇھىم ئەزا بولۇپ، ئىسسىق ــ سوغۇق ياكى قىزىق سۇ ئىشلەتمەسلىك، بەدبۇي پۇراق ۋە ئۆتكۈر پۇراقلاردىن ساقلاش ۋە قول بىلەن كولاپ بۇرۇن شىللىق پەردىلىرىنى زىدىلىمەسلىك لازىم. بۇرۇن بەك قۇرۇپ قالغاندا، ئۇنىڭ ئىچى قاپاق مېغىزى، بادام مېغىزى ياغلىرى ۋە نىلۇپەر يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش پايدىلىق. بۇرۇن تۈكىنى يۇلماسلىق ۋە قايچا بىلەن قىرقىماسلىق كېرەك. چۈنكى ئۇلار چاڭ ــ توزان، جاراسىملارنى توتۇپ قېلىش رولىنى ئوينايدۇ، بۇرۇن تۈكىنى يۇلۇش، ھەتتا كۆز ئۇچۇنمۇ زىيانلىق.

(1) بۇرۇننىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، بۇرۇن تۈكلىرىنى قالايمىقان يۇلماسلىق، شۇنداقلا بۇرۇن ئىچىنى داۋاملىق يۇيۇپ، چايقاپ تۇرۇش لازىم؛ بۇنداق بولمىغاندا بۇرۇن ياللۇغى، بۇرۇن ئاقمىسى قاتارلىق ساقىيىشى تەس بولغان كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (2) ئىسسىق ـ سوغۇق كەيپىياتقا دىققەت قىلىش، بۇرۇننىڭ مىزاجىنى مۆتىدىل ساقلاش، ئىسسىق ـ سوغۇق كەيپىياتلارنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش لازىم؛ سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتسە پۇراش سېزىمى تۆۋەن بولىدۇ. ئىسسىقلىق كەيپىيات ئېشىپ كەتسە، بۇرۇن قىل قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىپ، يېرىلۋېتىپ بۇرۇن ئىچكى قىسمىدا قاناشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (3) بۇرۇنغا قارىتا ھەرخىل پۇراش سېزىملىرىنىڭ زىيادە غىدىقلىنىشىدىن ساقلىنىش، بولۇپمۇ ئۆتكۈر سېسىق پۇراقلىق، ئۆتكۈر خۇش پۇراقلىق ياكى ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى قاڭسىق، سېسىق پۇراقلاردىن ساقلىنىش، ئىس ـ تۈتەك، بۇس ـ بۇخارلاردىن ساقلانمىغاندا، ئۇ پۇراقلارنىڭ تەركىۋىدە ئالدى بىلەن بۇرۇن، ئاندىن پارچىلىنىپ باشقىلارغا پارچىلىنىدۇ. ئۇ بولسا زەھەرلىك بولۇپ، پۇراق سېزىمىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، پۇراش سېزىمىنى يوق قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن زۇكام تېگىش تېز بولىدۇ. ھەم نەپەس خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ جىددىيلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقىنى ئاسراش:

ئېغىز ئىچىنى شۇنىڭدەك تىل، تاماق ۋە يۇتقۇنچاقلارنى ئاسراش لازىم. بەك قىزىق چاي، بەك قىزىق نەرسىلەرنى ئېغىزغا ئېلىۋەرسە ياكى بەك ئۆتكۈر ئاچچىق نەرسىلەرنى چايناپ يەۋەرسە، ئېغىز شىللىق پەردىلىرىنى جاراھەتلەندۈرۈپ ۋە شۆلگەي بەزلىرىنى زەئىپلەشتۈرۈپ قويۇپ، دەسلەپكى ھەزىمگە دەخلى يەتكۈزىدۇ؛ ئېغىزنىڭ تەمنى ئۇبدان سەزمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تاماكا ئىسى ۋە ھەرخىل يېمەكلىكلەرنىڭ قالدۇقلىرى ئېغىز بوشلۇقى ئىچىدە تۇرۇپ قالسا ئۇفۇنەت پەيدا

قىلىپ، گال يالللۇغى، تىل ۋە تاماق يالللۇغلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئېغىزنى ھەمىشە يۇيۇپ ۋە چايقاپ تۇرۇش كېرەك. ئېغىزنى بۇيۇش ئۈچۈن تۇز سۈيى قاتارلىقلار ياخشى.

(1) ئېغىزنىڭ تازىلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش، تۇز سۈيى، چىش پاستىسى ئارقىلىق چىشنى، ئېغىزنى تازىلاپ تۇرۇش، يىمەك- ئىچمەكلىكلەرنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، شاراپ- تاماكا قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش. (2) ئىسسىق- سوغۇق كەيپىياتلارنىڭ زىيادە تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش لازىم سوغۇق كەيپىيات ئېغىز ئېمپېراتۇرىسىنى مەزگىللىك تۆۋەنلىتىش ئارقىلىق شۆلگەي ئاجرالمىلىرىنىڭ كىسەللىكتىن مۇداپىئە كۆرۈش ئىقتىدارىنى تۆۋەنلەشتۈرۈۋېتىدۇ. شۇنىڭدەك سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتسە تەم سېزىش تۆۋەنلەيدۇ. ئىسسىقلىق كەيپىيات تىل ۋە ئېغىز شىللىق پەردىلىرىنىڭ نەملىك ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ. شۇنىڭدەك شۆلگەي ئاجرىتىشىنى زەئىپلەشتۈرۈپ، غىدىقلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەمدە ئېغىزنىڭ تەم سېزىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. (3) ھەرخىل تەملىك نەرسىلەرنى ھەم ھەر خىل تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كەينى- كەينىدىن بىرلا ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم). بۇنداق بولمىغاندا تىلنىڭ تەم سېزىش ئىقتىدارىنى بۇزۇپ، تىلنىڭ سېزىش ئىقتىدارىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. شۇنداقلا شۆلگەي بەزلىرىنىڭ شۆلگەي سۇيۇقلىقى ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى كەلتۈرۈپ شۆلگەي بېزىنىڭ خىزمىتىنى بۇزىدۇ. (4) ئېغىز بىلەن نەپەسلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنداق بولمىغاندا نەپەس سىستېمىسىدا ۋە ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدا بىر قىسىم كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنى بوغۇز يالللۇغى، بادام بەز يالللۇغى.... قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە خورەك تارتىشتىن ئىبارەت يامان ئادەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

چىشلارنى ئاسراش:

چىشنى ئاسراش ناھايىتى مۇھىم. چىش ياخشى بولمىسا، يېگەن تاماقنىڭ تەمىنى ئانچە ئوبدان تېتىمايدۇ ھەم تاماقنىڭ ئېغىزدا پارچىلىنىشى ۋە بىرىنچى قېتىم ھەزىم بولۇش ياخشى بولمىغانلىقى ئۈچۈن، ئاشقازان، ئۈچەيلەردىكى ھەزىم خىزمىتىگىمۇ تەسىر يېتىدۇ. چىشلارنى ئاسراش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئۇنىڭ تازىلىقىغا قاتتىق رىئايە قىلىش لازىم. تاماقتىن كېيىن چىش ئارىلىقىدىكى تاماق قالدۇقىنى چىقىرىپ تاشلاپ يۇيۇپ تازىلاش، ئەتىگەندە — كەچتە چوتكىلاپ، مىسۋاكلاپ يۇيۇش كېرەك. قاتتىق نەرسىلەرنى كۈچەپ چاينىماسلىق، بادام، ئۆرۈكچە، ياڭاق قاتارلىق نەرسىلەرنى ھەرگىز چىش بىلەن چاقماسلىق لازىم. بۇلار

چىشنىڭ ئېمال ماددىسىغا دەز يەتكۈزۈپ، چىشنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئېلىپ بارىدۇ. شىرنىلىك نەرسىلەر، ھەسەل، قەنت، ناۋات، ئۈزۈم، مېغىز قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ قالدۇقلىرى چىشقا كۆپ زىيانلىقتۇر. بۇلار چىشنىڭ پات چىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىپ بولغاندىن كېيىنلا، دەرھال ئېغىزنى چايقىۋېتىش، بولۇپمۇ بالىلار تاتلىقلارنى يېگەندىن كېيىن ئاغزىنى چايقىۋېتىش ناھايىتى مۇھىم. سوغۇق نەرسىلەرنى ئېغىزغا ئالغاندىن كېيىنلا قىزىق نەرسىلەرنى ئىچىش چىشنىڭ ساغلاملىقىغا زىيانلىق. چىرىگەن چىشلارنى ۋاقتىدا راماسكىلىتىش، چىش مىدىرلاپ قالغاندا تۈزلۈق سۇدا چايقاپ تۇرۇش پايدىلىق: ساق چىشلارنى ھەرخىل سۇنئىي بىرىكمە مېتاللار بىلەن قاپلىتىش خەتەرلىك. چۈنكى بۇلار ئادەمنى تەدرىجىي زەھەرلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چىشنى قاپلاش زۆرۈر بولغاندا ئالتۇن بىلەن پىلاتىنا ئارىلاشتۇرۇلغان مېتاللار بىلەن قاپلىغان ياخشى.

(1) تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كاپ يېمەسلىك، بولۇپمۇ بالىلىق ۋە ئۆسمۈرلۈك ۋاقىتلىرىدا تاتلىق يېمەكلىكلەردىن ئىمكان قەدەر ساقلىنىش. (2) قاتتىق نەرسىلەرنى چىش بىلەن چاقماسلىق، قاتتىق نەرسىلەنى چېقىش چىشنىڭ ئېمال ماددىسىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، چىشنىڭ قوزغىلىشىنى كەلتۈرلۈپ چىقىرىدۇ، ھەمدە چىشنى زەخىملەندۈراپ چىرىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. (3) چىش تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، چىشنى پاكىزە چوتكىلاپ يۇيۇش لازىم. (4) يېمەكلىكلەرنىڭ تېمپېراتۇرىسىغا دىققەت قىلىش، ئىسسىق- سوغۇق كەيپىياتنىڭ بىرلا ۋاقىتتا تەسىردىن ساقلىنىش لازىم، بۇنداق بولمىغاندا بۇ چىش مىلىكىگە تەسىر يەكۈزىدۇ. ھەم چىش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تېرىنى ئاسراش :

(1) تېرىنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم. (2) ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش لازىم. (3) تېرىگە زىيادە سېزىمچانلىق پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ كۆپلەپ تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

يۈرەكنى ئاسراش:

يۈرەك ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم رەئىس ئەزالارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ ساغلاملىقى ئادەمنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن بەكمۇ زۆرۈر. يۈرەك ئىنتايىن سەزگۈر ۋە مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى بىلەن بەك يېقىن ئالاقىدار ئەزا بولغاچقا، ئىچكى ۋە تاشقى تەسىراتنى ناھايىتى تېز قوبۇل قىلىدۇ. بولۇپمۇ سىرتقى تەسىرات ۋە روھىي كەيپىياتتىكى ئۆزگىرىشلەر مەسىلەن: غەزەپ، خۇشاللىق، غەم ـ قايغۇ ۋە روھىي

زەربىلەر بىۋاستە يۈرەككە تەسىر قىلىپ يۈرەكنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىگىمۇ دەخلى يەتكۈزىدۇ. ئەگەر يۈرەكنىڭ خىزمىتى بۇزۇلسا، پۈتۈن ئەزالارنىڭ، جۈملىدىن نېرۋا سىستېمىسىنىڭ پائالىيەتلىرىگىمۇ تەسىر يېتىپ، ھەرخىل ئەسەبىي — روھىي كېسەللىك ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. روھىي جەھەتتىن دىققەتچىلىك ۋە روھىي زەربىگە ئۇچرىمىغان ئادەملەرنىڭ ئۆزۈن ئۆمۈر كۆرۈشى شۇنىڭغا باغلىق دېيىلىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن يۈرەكنى قوزغاپ ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدىغان ھەرخىل ماددىي ئامىللار ۋە دورا — دەرمەكلەرنى زۆرۈر بولمىغاندا ئىشلىتىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بەدبۇي پۇراقلار، قاڭسىق تاماقلار ۋە دەھشەتلىك، قورقۇنچلۇق مەنزىرىلەر ۋە ئۇشتۇمتۇت ئۇچرىغان دەھشەتلىك ھادىسىلەر (مەسىلەن: ۋەھشىي ھايۋانلار، ئىتلار، بۆرىلەرنىڭ قورقۇتۇشى) ۋە قاتتىق ئاۋازلارمۇ يۈرەكتە يامان تەسىر قالدۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، يۈرەكنى ماددىي ۋە روھىي يامان تەسىراتلارنىڭ ھۇجۇمىدىن ئاسراش لازىم: ھاراق، تاماكا، سېمىز گۆش، ياغ، تۇخۇم سېرىقى قاارلىنقلار يۈرەككە سالامەتلىكى ئۈچۈن ياخشى ئەمەس. تاتلىق ئانار، ئالما ۋە مېۋە — چىۋىلەر، ۋىتامىنلار يۈرەككە پايدىلىق.

(1) روھى ئامىللارنىڭ زىيادە قوزغۇتىشىدىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى روھى كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرى بەدەننى قورتىدۇ ھەم سوغۇتىدۇ. روھىنىڭ تولۇقلىنىپ تۇرىشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. نەتىجىدە ئادەم بەدىنىدە ئەسەبىي خارەكتىرلىك كەيپىيات زىيادە ئورۇننى ئىگىلەيدۇ. ئاقىۋەتتە قۇۋۋىتى نەپسانىنىڭ يۈرەكنىڭ خىزمىتىنى باشقۇرۇپ تۇرۇش خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ. نەتىجىدە يۈرەك ئېغىش، يۈرەك تىترەش، قورقۇنچاقلىق ھەتتا ئۇشتۇمتۇت ھوشىدىن كېتىش خارەكتىرلىك ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (2) بىرلا ۋاقىتتا ئېغىر جىسمانى ھەركەتلەرنى كۆچەپ قىلماسلىق، ئىن‌غىر جىسمايى ھەركەتلەر ھەركەتنىڭ زىيادىلىكىگە كىرىدۇ. زىيادە قىلغان ھەركەت قان تومۇلارنى كېڭەيتىپ، نېرۋا ئۇچلىرىنى زىيادە كۈچلۈك غىدىقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەمدە يۈرەك رېتىمسىزلىنىش، يۈرەك ئېغىش، چالاڭغۇراش ئەھۋاللىرىنى كېلىپ چىقىدۇ. (3) يېمەك - ئىچمەكنىڭ تەركىۋىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش، يەنى تۇز، ياغ قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلماسلىق كېرەك. ئادەتتە ئاقسىللىق قىممىتى يۇقۇرى بولغان ياغنىڭ چوكۇشى تۆۋەن، ئېنېرگىيەسى يۇقۇرى بولغان يېمەكلىكلەرنى تاللاپ ئىستىمال قىلىش لازىم. مەسىلەن سېرىق ماي، قايماق، سۈت قاتارلىقلار. يېمەكلىكلەر ئىچىدە مەلۇم مىقداردا ئىن‌نىرگىيەنى بىۋاستە تولۇقلاش مەقسىدى بىلەن ئىمكانىيەت بولغان شارائىتتا قەن تەركىۋى تويۇنمىغان يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىستىمال قىلىش كېرەك.

تۇزلۇق يېمەكلىكنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ئېلېكتىرولىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ Naنىڭ چۆكۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، پۈتۈنسالللىق ئېنېرگىيەنى تەرتىپسىزلەندۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۈرەك سىنۇس تۈگۈنگە تەسىر يەتكۈزىدۇ ھەمدە يۈرەكنىڭ زىيادە سوقۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەزىم يوللىرىنىڭ تارتىشىش خارەكتېرلىك ئىچى سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ماي زىيادە بولغاندا يۈرەكنىڭ تاجىسىمان ئارتېرىيەسى قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەمدە يۈرەك مۇسكۇلىغا قان يېتىشمەسلىك كېلىپ چىقىدۇ. (4) ئەقلى خىزمەت پائالىيەت ۋە جىنسى تۇرمۇشنى تەرتىپكە سېلىش كېرەك؛ ئەقلى خىزمەتنىڭ زىيادە بولۇشى نىرۋاچارچاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، نىرۋانىڭ چارچىشى نىرۋىغا مۇناسىۋەتلىك بولغان يۈرەك، جىگەر قاتارلىق ئەزالىراغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئاخىردا نىرۋا خارەكتېرلىك يۈرەك ئاجىزلىق، نىرۋا خارەكتېرلىك يۈرەك خىزمىتى چېكىنىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (5) يۈرەكنى كۈچلاندۇرغۇچى، خوشلاق كەلتۈرگۈچى، قۇۋۋەتلەندارگۈچى دورا- دەرمەكلەرنى قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك لازىم؛ نۇرمال ئەھۋالدا بۇ دورىلارنى قالايمىقان ئىشلەتسە، روھنى زىيادە قوزغىتىدۇ، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى زىيادە ئاشۇرىدۇ ۋە ئىنتىلىشچانلىقىنى ئاشۇرىدۇ. نەتىجىدە ئۇيغۇنۇش خارەكتېرلىك تۇرمۇشتا تەرتىپسىزلىك كېلىپ چىقىدۇ. خىزمەت ۋە ئەقلى پائالىيەتكە تەسىر يەتكۈزىدۇ. يۈرەكنىڭ نۇرمالنى فىزىلوگىيەلىك خىزمىتىنى بۇزۇپ، يۈرەكنىڭ نىرۋا ئامىللىرى بىلەن تەڭشەشكە تەسىر يەتكۈزىدۇ ھەمدە يۈرەكنىڭ قان سىقىپ چىقىرىش پائالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. (6) ھەسسايەت خارەكتېرلىك ئۆزگۈرۈشلەرنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش؛ مەسىلەن: ئىشقى مۇھەببەت، ئاشىق- بىقارار، سۆيۈش - تەلپۈنۈش.... (7) ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ يۈرەككە تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش؛ مەسىلەن: رىماتىزىم، سېپىستىماتىك بۆرە چاقىسى خارەكتېرلىك كېسەللىكلەر، ئۇنىڭدىن باشقا تېبۇركىلىيوز، زۇكام قاتارلىقلارنىڭ يۈرەككە تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش.

ئۆپكىنى ئاسراش:

ئۆپكە ئىنساننىڭ ئەڭ مۇھىم نەپەسلىنىش ئەزاسى بولۇپ، تۈزۈلۈش جەھەتتىن بەك نازۇك ۋە يۇمران بولغاچقا، ئىچكى — تاشقى تەسىراتنى ناھايىتى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ. ئۆپكە ئادەم بەدىنىدىكى ئاپتوماتىك شامال ساندۇقى بولغاچقا، مىنۇت — سېكونت توختىماستىن ھاۋا ئالماشتۇرۇپ، پۈتۈن بەدەننى ھاۋائىي نەسىمىلىك قان بىلەن تەمىنلەش، بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش تاشلاندۇقلىرى ۋە ھامۇرى كاربوننى سىرتقا چىقىرىپ تاشلاش ۋەزىپىسىنى ئۆتەيدىغان گاز ئالماشتۇرغۇچى ئىستانسىدۇر. ئۆپكىنى قاتتىق سوغۇق ۋە قاتتىق ئىسسىق، توپا — چاڭ، تۈتۈن،

بۇس ــ بۇخارات ۋە بەدبۇيلۇقلاردىن ساقلاش كېرەك. ئۆپكىنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بىر بۆلۈك ھاۋا ھەر دائىم قەپقالىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش بەكمۇ مۇھىم. شۇڭا تەنھەرىكەت قىلىش ۋە چوڭقۇر تىنىپ ھاۋا يۇتۇش ۋە ھاۋانى بىر ئاز توختىتىپ تۇلۇق چىقىرىپ تاشلاش ئۆپكىگە پايدىلىق. تاماكا تۈتۈنى ئۆپكە ئۈچۈن بەك زىيانلىق يىغىنچاقلىغاندا

(1) چاڭ ـ توزاڭ، پاسكىنىچىلىقتىن ساقلىنىش: چاڭ ـ توزاڭ بىلەن ئۇزۇن مۇددەت ئۇچرىشىش ۋە مۇھىيتىنىڭ ياخشى بولماسلىقى قاتارلىق سىلىكاتلىق (سىلىنتسىيلىق) ئۆپكە، ئۆپكە قېتىنىش، ئۆپكە تىبىركىلىيوزى، يامان سوپەتلىك ئۆپكە توقۇلما ئۆسمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ چۈنكى چاڭ ـ توزاڭ خارەكتىرلىك ئامىللار ئاپكە پۇۋەكچىلىرىنى ئۈزلۈكسىز غىدىقلاپ تۇرغانلىقتىن. ئۆپكە پۇۋەكچىلىرىدە تاڭالىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۆپكە تاڭالىرى قېلىنلىشىدۇ ۋە تاڭالىشىدۇ. (2) سوغۇق ھاۋانىڭ ۋە سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش سوغۇق ھاۋانىڭ ئاپ تەسىرى ۋە كۆپلەپ شۇمۇرلىشى شاخ كانايچىلارغا كۈچەيتىدۇ. تەسىر قىلىپ شاخ كانايچىلارنىڭ ۋاقىتلىق لۆمۈلدەپ ھەركەت قىلىشىنى كۈچەيتىدۇ. ئاقىۋەتتە ئالىرگىيە خاراكتېرلىك شاخ كاناي ياللۇغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تىۋىتلەرنىڭ چاڭ ـ توزاڭنى سۈزگۈچى ئاجىراملىرى توسقۇنلۇققا ئۇچرىغاندا سوغۇق ھاۋا ئۆپكىگە كىرىپ غىدىقلىنىش، قىسقىرىش ھاسىل بولۇپ، يۆتەل كېلىپ چىقىدۇ. تەكرارلىنىۋەرسە ئاخىردا كاناي ياللۇغىنى، ئاندىن شاخ كاناي ياللۇغىنى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەمدە ئۆپكە كېسىلىمۇ كېلىپ چىقىدۇ. (3) ئۆپكە ھاۋا سىغىمچانلىق ئىقتىدارىنى ئىمكان قەدەر نورمال ساقلاش ، نەپەسلىنىش تەرتىۋىنى تەرتىپكە سېلىش، ئەرلەر ۋە ئوغۇللار قوساقچە بىلەن نەپەسلىنىش، ئاياللار ۋە قىزلار كۆكرەكچە نەپەسلىنىشكە ئادەتلىنىش، بۇ خىل ئەھۋاللار فىزىلوگىيەلىك تەرەققىيات ۋە جىنسى تەرەققىياتنىڭ نورمالنى يېتىلىشى ئۈچۈن زۆرۈر ھېسابلىنىدۇ (4) تاماكۇ، نەشە، ئەپيۇن قاتارلىق چېكىملىكلەر، ئىس ـ تۈتەك، بۇس ـ بۇخارا قاتارلىق ناچار مۇھىت ئامىللىرىدىن ساقلىنىش كېرەك. ئادەتتە زەھەرلىك چېكىملىكلەر مەلۇم دەرىجىدە نىكوتىن تۇتقان بولىدۇ. نىكوتىننىڭ قاتۇرۇش، ئويۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن ھەمدە قان تومۇرلار تارايتقۇچى، تېنىچلاندۇرغۇچى خىمىيىۋى ماددا بولغانلىقتىن قان تومۇرلارنىڭ تارىيىتىش بىلەن ئۆپكىدە ماددا ئالمىشىشنىڭ نورمالنى خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ ۋە ئۆپكە قىلقان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە

شۇ ئورۇنغا تەسىر يەتكۈزۈپ، توقۇلما ئۇزۇقلۇق بىلەن ئۇزۇقلانمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن توقۇلما قورۇقاۋىنىپ كېتىپ راك كېسەللىكى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇس- بۇخارلار بولسا غەيرى نورمال بەلغەمنىڭ كېلىپ چىقىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئۆپكە ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۈتۈنلەر كۆپ بولسا نەپەس بوغۇلىدۇ. CO_2 كۆچىيىپ ئۆپكە توقۇلمىلىرىنىڭ قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئاشقازاننى ئاسراش:

ئىنسان بالىسىنىڭ چوڭىيىشى ۋە جىسمانىي جەھەتتىن يېتىلىشى ئۈچۈن، ئەلۋەتتە مۇۋاپىق ئۇزۇقلىنىپ تۇرۇش كېرەك. ئۇزۇقلۇق ماتېرىياللىرىنىڭ بار بولۇشى بىلەنلا، ئۇزۇقلىنىش مەسىلىسى ھەل بولۇپ كەتمەيدۇ. سىرتتىن كىرگەن ھەرخىل ئۇزۇقلۇق ماددىلىرىنى بەدەنگە مۇۋاپىقلاشتۇرۇش ۋە ئۇنى سىڭدۈرۈش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن بەدەنگە ناھايىتى مۇھىم ئاپپاراتلار ۋە خىمىيىۋى كارخانىلار مەۋجۇت. يېيىلگەن ئۇزۇقلۇق ماددىلار ئادەم بەدىنىگە ئورۇنلاشتۇرۇلغان نۇرغۇن مۇرەككەپ ئەزالار ھەرخىل خىمىيىۋى سۈيۇقلۇقلارنى ئىشلەپچىقىرىدىغان كارخانىلار — بەزىلەرنىڭ تىنىماي ئىشلىشى بىلەنلا ئاندىن ئۇزۇقلۇقلار ئۆزگىرىپ ئادەم بەدىنىگە سىڭىدۇ. ئادەمنىڭ روھىي ۋە جىسمانىي خىزمەتلىرى ئۈچۈن كۈچ — قۇۋۋەت ھاسىل بولۇپ تۇرىدۇ. مانا مۇشۇنداق ئاپپاراتلارنىڭ بىرى بەلكى چوڭراقى ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردۇر. ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاپ كېسەل بولماسلىقنى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنى خالايدىغانلار ئەلۋەتتە ھەزىم ئەزالىرىنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراشقا دىققەت قىلىشلىرى لازىم. قەدىمكى ھۆكۈمالار «ئاشقازان ئادەم بەدىنىنىڭ كۆلى، ئادەمنىڭ پۈتۈن ئىچكى — تاشقى ئەزالىرى مۇشۇ كۆلدىن سۇ ئىچىپ ياشايدۇ» دېگەن. ئوبدان تەھلىل قىلىنسا بۇ ناھايىتى ھېكمەتلىك سۆزدۇر. مەئىدە (ئاشقازان) نى ئاسراش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن يېمەك — ئىچمەكلەرنىڭ ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە مۇۋاپىق بولۇشنى كاپالەتلەندۈرۈش، يۇمشاق ۋە سىڭىشلىك تاماقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا يېيىش، ئاشقازان كۆتۈرەلمىگۈدەك مىقداردا تاماق يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. بەك ئاچچىق، يىرىك ۋە قاتتىق نەرسىلەر ۋە بۇزۇلغان يېمەكلىكلەر ئاشقازانغا كىرىپ قېلىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. ئېغىزدا ئوبدان چاينالمىغان ۋە ئېغىزدا ئىپتىدائىي ھەزىم قىلىنمىغان تاماقلار ئاشقازانغا زىيانلىق. بەك ئاچچىق، نەرسىلەر جۈملىدىن ھاراق، كۈچلۈك سىركە قاتارلىق كىسلاتا خۇسۇسىيەتلىك نەرسىلەر ئاشقازانغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. بەك قىزىق ياكى بەك سوغۇق نەرسىلەر داۋاملىق ئىستېمال قىلىنسا ئاشقازان شىللىق پەردىلىرىنى زېدىلەيدۇ. تۆۋەتلىرىنى بۇزىدۇ، ھەزىم سۈيۇقلۇقلىرى ئىشلەپچىقىرىدىغان بەزلەر خىزمىتىگە

دەخلى يەتكۈزىدۇ، ئاشقازان يارىسى ۋە باشقا ئىللەتلەرگە ۋاستىچى بولىدۇ. يىغىنچاقلىغاندا

(1) ئىسسىق ـ سوغۇق كەيپىياتىنىڭ زىيادە تەسىردىن ساقلىنىش لازىم. سوغۇق كەيپىيات ئاشقازان ئاجىزلىق، ئاشقازان جاراھىتى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سوغۇقلۇق ئىچىش كەتسە ئاشقازان ھاراربتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاقسىل فېرمېنتى بىلەن كىراخمال فېرمېنتىنىڭ ئاكتىپلىقىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. تاماق سىڭمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ، گاز كۆپىيىدۇ، تۇز كىسلاتاسى يېتىشمەسلىك كېلىپ چىقىدۇ، ئۇنىدىن باشقا سوغۇقلۇقتىن ئاشقازاننىڭ تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنلەپ شىللىق پەردىلىرىنىڭ HCIنى ئاجرىتىشى تۆۋەنلەپ، بەزى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئىشقارلىق سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىشىنى كۈچەيتىپ، ياللۇغلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىسسىق كەيپىيات ئاشقازان كىسلاتاسى ئارتىپ كېتىش، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىسسىق كەيپىيات ئاشقازان تاملىرىنى غىدىقلاپ، ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ ئاجرىلىشىنى كۈچەيتىدۇ. نەتىجىدە ئاشقازان كىسلاتلىسى ئېششىش خارەكتىرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنى ئىسسىق نەرسىلەر ئاشقازان تېمپېراتۇرىسىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ھەم كۈچلۈك غىدىقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازان كىسلاتاسى كۆپىيىپ كېتىپ ياللۇغلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. (2) ئاشقازاننى غىدىقلىغۇچى ئاچچىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش، يەنى ھاراق قاتارلىق بىر قىسىم ئىسپىرىت تەركىپلىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. غىدىقلىغۇچى ئاچچىق نەرسىلەر ئاشقازاننى غىدىقلىغانلىقتىن، ئاشقازان بەزلىرى تېخىمۇ كۆپ ئاشقازان سۇيۇقلىقىنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازان يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. كاۋاك قاتارلىق ئىسپىرتلىق تەركىپلەرنىڭ ئاشقازانغا كىرىشى ئاشقازان ھاجەيرىلىرىنىڭ قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازاننىڭ ئېلاستىكىلىقى يوقىلىدۇ، ھەم يارا كېلىپ چىقىدۇ. ھەمدە تەدرىجى راكقا ئازگىرىدۇ. ئاچچىق غىدىقلىغۇچىلار ئاشقازاننى كۈچلۈك غىدىقلاپ HCI كىسلاتاسىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۈچلۈك ئاغرىش، سانجىق، تورۇش قاتارلىق يېقىمسىز ھالەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. (3) تاماق يېگەندە زىيادە تويۇنۇپ يېمەسلىك، بىر نەچچە لوقما ئىشتىھا ساقلاپ قېلىشقا ئادەتلىنىش غىزالانغاندىن كېيىن 4000 قەدەم مېڭىش، ئالدى بىلەن سول تەرەپنى يېرىم سائەت بېسىپ يېتىش، ئاندىن يېرىم سائەت ئوڭ تەرەپنى بېسىپ يېتىشقا ئادەتلىنىش

كېرەك. بولمىسا كۆپۈنچە ئاشقازان ساڭگىلاش كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ.

ئۈچەينى ئاسراش:

(1) ئىسسىق- سوغۇق كەيپىياتنىڭ تەسىرىگە دىققەت قىلىش. ئىسسىق- سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەپ تۇرۇش، زىيادە سوغۇق تېپىلغاق، سىرغۇق قورۇغۇچى، ئىسسىق تۇتقۇچى يېمەكلىك ھەم دورا- دەرمەكلەرنىڭ تەسىرىدىن ساقلىنىش لازىم. زىيادە سوغۇقلۇق ھەزىم قىلىشتا مەلۇم مۇھىت تېمپېراتۇرىسىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. يەنى مۇھىت تېمپېراتۇرىسىغا تەسىر يەتكۈزۈپ ئۈچەي ھەرىكىتى ھەم ھەزىم سۇيۇقلۇقىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. زىيادە سوغۇق كەيپىيات ئەزالارنىڭ ھەرىكىتىنى سۇسلاشتۇرىدۇ، نەتىجىدە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىگە تەسىر يېتىپ ئۇنىڭ ھەرىكىتى سۇسلىشىدۇ. ئىسسىق- سوغۇق نەرسىلەر ئۈچەيگە تەسىر قىلغاندىن كېيىن ھاسىل قىلغان ھالەت ئۆزگۈرۈشى ئاشقازاننىڭكىگە ئوخشاش بولمايدۇ. NH_4^+نىڭ كۆپلەپ پارچىلىنىپ NH_4^+نىڭ ئېرىتىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەمدە ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىدىكى شىلىملىق ماددىلار كۆپۈيۈپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاغرىش، قاناش خارەكتېرلىك ئۈچەي مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ. سوغۇق نەرسىلەر ئۈچەي ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. ئۈچەينىڭ شۈمۈرۈشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئاممونىي كىسلاتا ئېشىپ كېتىدۇ. ئىشقارلىق سۇيۇقلۇق ئېشىپ كېتىپ كاللەكلىتىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. ئىسسىق قورغاق نەرسىلەر ئۈچەي ھارارىتىنى ئاشۇرۇۋېتىپ ئۈچەينىڭ يىرىكلىشىش ۋە نەئوسىزلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاممونىي ئىئوننىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى ئېشىپ كېتىدۇ. ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىدە سۈركۈلۈش ھالىتى كېلىپ چىقىدۇ. ھەم ئۈچەينىڭ زىدلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ئۈچەي يارىسى، ئۈچەي تېشىلىش، ئۈچەي سىلى، ئۈچەي كېزىكى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىدۇ. (2) زىيادە غىدىقلىغۇچى، قوزغاتقۇچى، ئاچچىق يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكنى كاپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. مەسىلەن: ھاراق، لازا... قاتارلىقلار. ھاراق بولسا بىر قىسىم ھەزىم سۇيۇقلۇغى ۋە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىگە چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ، قورۇغۇچى نەرسىلەر تۇتۇش، توختۇتۇش رولىغا ئىگە بولغانلىقتىن ئۈچەينىڭ تۇتۇش كۈچىگە تەسىر يېتىپ يەنى ئاشۇرۇۋېتىپ يېمەكلىكنىڭ پارچىلىنىشىغا تەسىر كۆرسىتىپ ئۈچەي قاناش، بۆۋاسىر كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ. (3) ئىجابەت ۋاقتى(چىقىرىش) نورمال بولۇش، ۋاقىتتا چىقىرىش پائالىيىتىنى ئۆز ۋاقتىدا نورمال داۋاملاشالايدۇ. بەزى ھاللاردا قىززىتمىلىق كېسەللەردە ئىجابەت ۋاقتىدا بولماسلىق كېلىپ چىقىدۇ. زۇكامدىن ئېغىر قىززىش بولسا چوڭ تەرەتنىڭ

كېلىشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا كىلىزما قىلىش ئارقىلىق ئىجابەت پائالىيىتىنى نورمال قىلىش لازىم. ئەگەر چوڭ تەرەت نورمال بولمىسا H_2S كىسلاتاسىنىڭ قايتا سۈمۈرۈلۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئېغىر بولسا گۆڭگۈرت سۇلفىت بىلەن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنداقلا قەۋزىيەت، ئۈچەي تولغۇنۇش، ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ. (4) قورساق توق ۋاقىتلاردا ئۈچەي ئالمىشىپ قېلىش، ئۈچەي تولغۇشۇپ قېلىش ئېھتىمالى بولغان جىددى ھەركەتلەردىن ساقلىنىش، تاماق يەپ بولۇپ 4Km ـ 3 سەيلە قىلىش لازىم. (5) ئۆگىنىش، دەم ئېلىش، بولۇپمۇ جىنسى تۇرمۇشنى تەرتىپكە سېلىش، بۇلار بىۋاستە مەركىزى نېرۋا سىستېمىسىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. مەركىزى نېرۋا سىستېمىسى بولمىسا ئاشقازان ئۈچەيلەرگە بىۋاستە تەسىر قىلىدۇ. ھەم يۈرەككە، جىگەرگە تەسىر قىلىپ يۈرەك، جىگەر زەئىپلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

ئاشقازان ئاستى بېزىنى ئاسراش

(1) ئىسسىق ـ سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش، ئۇلار ئاشقازان ئاستى بەز توقۇلمىسىنى قوزغۇتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئىشقارلىق سۇيۇقلۇق ۋە ئىنسولىننىڭ ئاجىزلىشىنى كۈچەيتىدۇ. شۇنداقلا ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. نەتىجىدە خاس ئەزانىڭ ئىممۇنىتى تۆۋەنلەپ ئاسانلا كېسەللىك سەۋەپچىسى بىلەن يۇقۇملىنىدۇ. (2) قەنتنىڭ زىيادە ئىستىمال قىلىنىشىدىن ساقلىنىش كېرەك. (3) ئۆتكۈر قورغاتقۇچى ۋە غىدىقلىغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە قان ئازلىق، كۆپ قان چىقىپ كېتىش ۋە قان بۇزۇلۇش كېسەللىكلەردىن ساقلىنىشىمىز لازىم.

جىگەرنى ئاسراش:

جىگەر ئىنسان بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم بىر خىمىيىۋى زاۋۇت بولۇپ، پۈتۈن ئوزۇقلۇق ماددىلىرى مۇشۇ كارخانىدا بىر قېتىم پىششىقلاپ ئىشلەنگەندىن كېيىن، ئەزالارغا تارقىلىپ سىڭىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولالايدۇ. جىگەر خىزمىتىدە چاتاق چىقسا ئومۇمىي بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىش خىزمىتىدە چاتاق چىقىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق دېيىلىدۇ. جىگەردە سانسىز ھۈجەيرىلەر بولۇپ، ئۇلار ناھايىتى ئاسان زىيانغا ئۇچرايدۇ. جىگەر ھۈجەيرىلىرى زەھەرلىك ماددىلاردىن، ئىسسىق — سوغۇقتىن ئوڭاي تەسىرلىنىدۇ. جىگەرنىڭ جازىبە (تارتىش) كۈچى بەك كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن، ئاشقازانغا چۈشكەن بەك سوغۇق ۋە بەك قىزىق نەرسىلەر تەسىرىنى ئاسان قوبۇل قىلالايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن داۋاملىق سوغۇق نەرسىلەرنى،

مەسىلەن: مۇز سۈيى، مارۇژنى، قار سۈيى ۋە توڭلاتقۇدا سوۋۇتۇلغان بەك سوغۇق ئىچىملىكلەرنى تولا ئىستېمال قىلىش جىگەرنىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى سوۋۇتۇشقا ئېلىپ بارىدۇ. بەك زۆرۈرىيەت بولمىغاندا، بۇنداق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك، ھەممىدىن زىيانلىقى ھاراقتۇر. ھاراقنى كۆپ ئىچكەندە جىگەر قېتىش كېسەللىكى، ھەتتا جىگەر راكى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بەك سېمىز گۆش ــ ياغ، تۇخۇم قاتارلىقلارمۇ جىگەرگە ئانچە مۇۋاپىق ئەمەس. سەپرالىق نەرسىلەرمۇ زىيانلىق. شېكەر ماددىلىق نەرسىلەر لايىق مىقداردا يېيىلسە جىگەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. يىغىنچاقلىغاندا:

(1) ئىسسىق ـ سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىردىن ساقلىنىش، يەنى بۇ كۆپ ھاللاردا جىگەر ھارارىتىنى يۇقۇرى كۆتۈرۈۋېتىدۇ. نەتىجىدە كۆپلەپ ئىسسىقلىقنىڭ سىرتقى ئەزالارغا قويۇپ بېرىلىشى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئاخىرقى ھېسابتا جىگەرنىڭ ئۆزىنىڭ ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىنىشى بۇزغۇنچىلىقتقا ئۇچرايدۇ. بۇ خىل ئەھۋالنىڭ كېلىپ چىقىشى جىگەردىكى بىئوخىمىيەلىك جەريانغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. نەتىجىدە خىلتلارنى ئىشلەش، ھەزىم جەريانىنى كونتۇرۇل قىلىش، بەدەن ئىممونىتىنى كونتۇرۇل قىلىش قاتارلىق پائالىيەتلەر توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئاقىۋەتتە جىگەر ئىششىش، يوغىناش، زەئىپلىشىش ھەتتا يۇقۇملىنىپ يېرىڭداش قاتارلىق غەيرى نورمال ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. زىيادە سوغۇق كەيپىيات ھەزىم يوللىرىدىن باشلاپ جىگەرگە قەدەر ھەزىم يوللىرىنىڭ ياكى ئەزالارنىڭ مەلۇم مۇھىت تېمپىراتۇرىسىنى ئاۋەنلىيتىدۇ. بولۇپمۇ جىگەردە ئەڭ مۇھىمى ماي، قەنت، ئاقسىللار فېرمېنتلارنى ئاكتىپلاشتۇرغۇچى فېرمېنتلارنىڭ رولىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. يەنە بىر جەھەتتىن جىگەر قان ئايلىنىشىنىڭ ئومۇمى جەريانىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ئاقىۋەتتە جىگەر جىددى ياللۇغلىنىش، جىگەر قېتىش ھەتتاكى بىرلەمچى جىگەر راكىغا ئوخشاش كېسەللىكەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (2) ئاچچىق، زىيادە غىدىقلىغۇچى، قوزغاتقۇچى، زەھەرلىگۈچى، قۇرۇتقۇچى، قۇرىغۇچى يىمەكلىكلەرنى ئىستىمال قىلىشتىن ساقلىنىش ھەمدە مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان ئىسپىرىت تەركىبلىك زەھەرلىگۈچى يىمەك ـ ئىچمەكلىكلەردىن ساقلىنىش لازىم. بىزنىڭ كۈندۈلۈك تۇرمۇشىمىزدا زەھەرلىك تەركىپنى تۇتقۇچى ئەڭ مۇھىمى ھاراق، ئۇنىڭدىن باشقا لازا، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلار. بۇنداق يىمەكلىكلەر جىگەردە رېئاكسىيە ھاسىل قىلىپ، گىلىكوگىن ئىشلەش ئىقتىدارىنى بۇزىدۇ. لازا، ئاچچىقسۇنىڭ جىگەرگە تەسىرى بولمىسىمۇ، ھاراقنىڭ تەسىرى چوڭ بولىدۇ. بولۇپمۇ تۇرمۇشتا زىيادە قوزغاتقۇچى نەرسىلەر جىگەرگە كۆپلەپ كېلىش، بىر سەزگىل جىگەرنى

قىزىتقاندەك قىلىشىمۇ ئېنىرگىيە قويۇپ بېرىش تەسىرنى چوڭ زىيانغا ئۇچرىتىدۇ. ئاقسىل، ماي، قەنت قېرمېنتلارنىڭ ئاكتىپلىنىش قېرمېنتلارنى ئاكتىپلاشتۇرۇپ بىلىپ جىگەر توقۇلمىلىرىغا ئېغىر بېسىم كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە ئاللېرگىيە خارەكتېرلىك (زەھەرلىنىش) كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەشە، ئەپيۇن قاتارلىق زەھەرلىك چېكىملىكلەر ئۆپكىدىن قانغا، قاندىن جىگەرگە بېرىش قاتارلىق باسقۇچلارنى بېسىپ ئۆتۈپ نېرۋا سىستېمىسىغا تەسىر قىلىپ، ئىممۇنىتلىقىقا چوڭ تەسىر يەتكۈزىدۇ. نەتىجىدە جىگەرنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يېتىپ جىگەر ياللۇغى، جىگەر قېتىش، قورساققا سۇ چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (3) يېمەكلىكلەر تەركىبىگە دىققەت قىلىش، تۇز، تۇخۇم، ماي قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى زىيادە ئىستېمال قىلماسلىق، تۇخۇم، مايلارنىڭ زىيادە ئىستېمال قىلىنىش ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ پەيدا بولۇش ۋە ئاجرىلىشىش مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ؛ تۇز قاتارلىقلارنىڭ زىيادە ئىستېمال قىلىنىشى ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسىگە بىۋاسىتە تەسىر يەتكۈزىدۇ. نەتىجىدە ئۆت سۇيۇقلۇقى بەدەنگە بىۋاسىتە تاراپ كېتىدۇ. ئۇندىن باشقا ئۆت سۇيۇقلۇقى قويۇلۇشۇپ، ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش ئەھۋالىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (4) يېمەك - ئىچمەك سىرتقى مۇھىت تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، يۇقۇملىنىش مەنبىيى بولغان سۇ، ھايۋان قاتارلىق يۇقۇملىنىش مەنبەلىرىنى پاكىزە ساقلاش ۋە ئاسراش؛ (5) نېرۋا، روھى ئامىللار، زىيادە ئاگىنىش، ئەقلى ئەمگەك، كۈچۈنۈش خارەكتېرلىك زىيادە ئەمگەكتىن پەرھىز قىلىش (ساقلىنىش) كېرەك.

بۆرەكنى ئاسراش:

بۆرەك ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم چىقىرىش ئەزالىرىدىن بىرى بولۇپ، تۈزۈلۈشىمۇ ناھايىتى نازۇك ۋە مۇرەككەپ. بۆرەكنىڭ ئومۇمىي بەدەندىكى قالدۇق سۇيۇقلۇقلارنى ۋە زىيانلىق نەرسىلەرنى سۈزۈپ چىقىرىدىغان مۇھىم ۋەزىپىسى بولۇپ، بۇنىڭ خىزمىتىدە چاتاق چىقسا ئادەم بەدىنىدە سۈيدۈك بىلەن زەھەرلىنىش ۋە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇپ، ئىستىسقائى لەھمي كېلىپ چىقىدۇ. بۆرەككە مەئدەن جىنىسلىق نەرسىلەر، مەسىلەن: سىماب، گۈڭگۈرت، تۇز قاتارلىق نەرسىلەر غەيرىي نورمال ھالدا تەسىر قىلسا، بۆرەك توقۇلمىلىرىنى بۇزىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. يىغىنچاقلىغاندا:

(1) ئىسسىق- سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش؛ ئىسسىقلىق كەيپىيات بۆرەك توقۇلمىلىرىنىڭ ئىنچىكە تۈزۈلۈشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۆرەكنىڭ سۈزۈش ھاجەيرىلىرىگە تەسىر كۆرسىتىپ. بۆرەككە ئىسسىق

كەيپىيات تەسىر قىلسا بۆرەكنىڭ ھۆل سوغۇق مىزاجىغا تەسىر يەتكۈزۈپ بەلغەمنى شورنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەلغەمى شور ھۆل سوغۇق ئەزا كېسەللىكىنىڭ ئامىلى. سوغۇق كەيپىيات- بۆرەكنىڭ سەزگۈچى پەردىلىرىنىڭ ئېلاستىكلىقى نورمالدىن ئېشىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە قان بېسىمى يۇقىرى- تۆۋەن بولۇش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆپۈنچە قان بېسىم چۈشۈپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا قان بېسىمنى تەكشۈرۈش بىلەن بۆرەك كېسەللىكىگە دىئاگنوز قويغىلى بولمايدۇ. (2) بۆرەكنىڭ سۈيدۈك چىقىرىپ تۇرۇش پائالىيىتىنى ۋاقتىدا بىجىرىپ تۇرۇش كېرەك. بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىش پائالىيىتى ئۈزلۈكسىز بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك پائالىيىتى ۋاقتىدا بولمىسا كىتونلۇق ماددىلار يىغىلىپ قېلىپ بۆرەكنىڭ بېسىمىنى ئاشۇرۇۋېتىپ، ھەر خىل بۆرەك كېسەللىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەم بەدەننىڭ ئومۇمىي يۈزلۈك سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. (3) سۈيدۈك مىقدارىنى كۆپەيتكۈچى ۋە شۆنداقلا جىنسىيەتنى قۇۋۋەتلىگۈچى كۆڭۈلنى ئاچقۇچى دورا- دەرمەكلەرنى قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك كېرەك. يەنى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە سۈيدۈك كۆپىيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن چىقىرىش بولۇپ تۇرغان بولسىمۇ لېكىن ئەسلى نورمال ھالىتىدىن ئارتىپ، بۆرەكنىڭ نورمال ھالەت بۇزۇلۇش بىلەن بىرگە كېرەكلىك تەركىبمۇ چىقىپ كېتىپ، بەدەن ئىچىدىكى مۇۋازىنەت بۇزىلىدۇ. (4) يىمەك- ئىچمەكنىڭ تەركىبىگە دىققەت قىلىش تۇز تەركىپلىك يىمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

مىڭىنى ئاسراش:

(1) مىڭە سىلكىنىش ئېھتىمالى بولغان جىسمانىي ھەركەتلەر، ئۇرۇلۇپ سوقۇلۇش، يېقىلىش قاتارلىق مىڭىگە زەخمە يەتكۈزگۈچى زەربىلەردىن ساقلىنىش لازىم. (2) روھى ئامىللارنىڭ زىيادە قوزغۇلىشىدىن ساقلىنىش لازىم. ھەسەتخورلۇق، غەيۋەتخورلۇق قاتارلىق پىسخىك كەيپىياتنىڭ قۇلى بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش؛ كۆكسى قارنى كەڭ، قەيسەر ئىرادىلىك بولۇش؛ (3) ئەقلى ئەمگەك (ئۆگىنىش)، دەم ئېلىشنى تەرتىپىگە سېلىش، مىڭە چارچاش ۋە نىرۋا ئاجىزلىق ئامىللىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش. (4) جىنسىي تۇرمۇشنى تەرتىپكە سېلىش. ھاراق، تاما قاتارلىق زەھەرلىك ئىچىملىك، چېكىملىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق. (5) رەيئىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلىگۈچى. قوزغاتقۇچى، ھاياجانلاندۇرغۇچى، كۈچلەندۈرگۈچى، جىنسىيەت دورىلىرىنى ئىشلەتمەسلىك. (6) ناچار تۇرمۇش ئۇسۇللىرى ۋە ئۆلارنى يۇقۇتۇشقا تىرىشىش، يەنى سۈنئىي لەززەتلىنىش، شەھۋانى فىلىم ۋە رەسىملەرنى كۆرۈش، پاھىشۋازلىق قىلىش قاتارلىق ناچار ئادەتلەردىن ساقلىنىش لازىم. (7) ئۇزۇقلىنىشنى

تەرتىپكە سىڭدۈرۈش. ۋاقتى- ۋاقتىدا ئۇزۇقلىنىش، بىر توق بىر ئاچ يۇرۇشتىن ساقلىنىش، شۇنداقلا ئۇزۇقلۇقلارنىڭ ئىستىمال قىلىنىش قائىدىسىگە دىققەت قىلىش لازىم. (8) ئۇزۇقلۇق تەركىبىگە دىققەت قىلىش، ئىنېرگىيە قۇۋۋىتى تۆۋەن سۈپىتى ناچار ئۇزۇقلۇقلارنى داۋاملىق ئىستىمال قىلماسلىق، ھەر كۈنى 10g ـ20قەنت ياكى شېكەر تولۇقلاپ تۇرۇش لازىم. بەك ئاچچىق، غىدىقلىغۇچى، قان ئايلىنىشنى جىددىيلەشتۈرگۈچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلماسلىق. (9) ئىشقى- مۇھەببەت، ئاشىق- بىقارار... قاتارلىق ئامىللارنىڭ تەھتىمالىدىن ساقلىنىش (10) يېتىش، ئۇخلاش ئۇسۇللىرىغا دىققەت قىلىش، ئاسان ھاياجانلانماسلىق. ئوڭدا يېتىش تەھتىمالىنى ئۆزگەرتىش، شۇنداقلا كۆپ تېھتىلام بولۇش، سىيلان(ئاق خۇن مېڭىش) ، جىريان(ئۇرۇق- تۇخۇملارنىڭ چىقىپ كېتىشى) قاتارلىق ئەھۋاللار بولسا ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلىش. (11) ئىسسىق، سوغۇق كەيپىيتىنىڭ زىيادە تەسىرىگە دىققەت قىلىش. (12) قىزىق ۋە سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىگە دىققەت قىلىش. (13) مېڭىنى زەخمىلەندۈرۈش تەھتىمالى بولغان كېسەللىكلەردىن توبېركولىيوز، رېماتىزىم، بۆرە چاقىسى، سىبىلىس، ماخاۋ، ئەيدىز ۋە ئېغىر دەرىجىدىكى سۈسىزلىنىش كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئامىللاردىن ساقلىنىش ۋە شۇنداقلا ئۇنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىنىڭ دەرھال ئالدىنى ئېلىش لازىم.

12§. يەل

1. يەل ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

ئەجدادلىرىمىز خېلى بۇرۇنلا يەلنىڭ بەدەندە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ئۆزلۈكسىز ھاسىل بولۇپ، ئوخشىمىغان يوللار ئارقىلىق يەنە بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىپ تۇرىدىغانلىقىنى، ئۇ بەدەن مىقدار، سۈپەت، كەيپىيات جەھەتتىن نورمال بولغاندا مۇھىم فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتلەرنى ئۆتەيدىغانلىقىنى، ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن ئۇنىڭ بەدەندىكى مىقدارى، سۈپىتى، كەيپىياتىدا ئۆزگىرىش يۈز بەرگەندە غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆتۈپ، بەدەندە ھەر خىل ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشلارنى پەيدا قىلىدىغان مۇھىم ئامىلغا ئايلىنىدىغانلىقىنى تونۇپ يەتكەن ھەمدە يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە داۋالاش جەھەتتە يەل ئامىلىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ، بۇ خىل كېسەللىكلەرگە قارىتا قوللىنىلىدىغان

يەل تارقىتىش ئۇسۇللىرىنى يەكۈنلەپ چىقىپ داۋالاش جەھەتتە مول تەجرىبىلەرنى ياراتقان. بۇ تېبابەتچىلىكىمىزنىڭ داۋالاش جەھەتتىكى يەنە بىر ئۆزگىچە ئالاھىدىلىكى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا نۆۋەتتە يەل ۋە ئۇنىڭ ماھىيىتى شۇنداقلا يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر توغرىسىدىكى نەزەرىيىلەرنى سىستېمىلاشتۇرۇپ، تەجرىبىلەرنى خۇلاسىلەپ ئۇنى مۇكەممەللەشتۇرۇش ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇش يولىدا تېخىمۇ كۆپ ئىزدىنىشكە توغرا كېلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندىلا تېبابەتچىلىكىمىزنىڭ يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى تونۇش، داۋالاش، ساقايتىش جەھەتتىكى ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكىنى تېخىمۇ تولۇق جارى قىلدۇرۇپ، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى تېخىمۇ تولۇق جارى قىلدۇرۇپ، بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەھەتتە ياخشى نەتىجىلەرگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

2. يەل ۋە ئۇنىڭ بەدەندىكى خىزمىتى

يەل ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا كەم بولسا بولمايدىغان سىرتقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلىنغان ھەمدە بەدەن ئىچىدىكى خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىدا ئۈزلۈكسىز ھاسىل بولۇپ، ئومۇمىي جەھەتتە ئورگانىزمدىكى بوشلۇقلارنى تولدۇرۇپ بەدەن ئىچى ۋە سىرتىنىڭ بېسىمىنى تەڭشەش ئارقىلىق بەدەن ۋە ئەزا ـ توقۇلمىلارنىڭ نورمال شەكلى ۋە ھەرىكىتىگە كاپالەتلىك قىلىش، قۇۋۋەت ۋە روھلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا قاتنىشىش ئارقىلىق ئاخىرىدا يەنە ئوخشىمىغان يوللار ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىپ تۇرىدىغان بەلگىلىك مىقدار ھەم كەيپىياتقا ئىگە بولغان گاز ھالەتتىكى ئۇچۇچان ماددىدىن ئىبارەت نورمال ئەھۋال ئاستىدا بەدەندىكى يەل تەركىبىدە ئاساسلىقى ھاۋائى نەسىمى (O_2)، ھاۋائى دوخانى (CO_2)، ھىدروگېن (H_2)، ئازوت (N)، ئاممىياك، سىيانىد ئىئونلىرى قاتارلىق گاز ھالەتتىكى ماددىلار بولىدۇ. بۇلار سۈپەت، مىقدار، كەيپىيات جەھەتتىن نورمال بولغاندا ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى جەريانىدا كەم بولسا بولمايدىغان، ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدىكى مۇھىم ماددىلار ھېسابلىنىدۇ. يەنى بەدەندىكى ھاۋائى نەسىمى (O_2) روھنىڭ ھامىيسى بولۇپ ئۇ ئاساسلىقى روھنىڭ ھاسىل بولۇشىغا قاتنىشىدۇ. ئورگانىزمغا كېرەكلىك بولغان ماددىلارنىڭ بىرىكتۈرۈلۈشى پارچىلىنىشى، ئالمىشىپ ئۆزگىرىشى ۋە توشۇلۇشى قاتارلىق جەريانلارغا بىۋاسىتە قاتنىشىپ نورمال ھاياتلىق پائالىيىتىنى داۋاملاشتۇرىدۇ. كىشىلەر ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ تۈرى، شەكلى، سۈپىتى، ئىستېمال قىلىش ئۇسۇللىرىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى، ھەزىم ئىقتىدارىنىڭ ياخشى بولۇش ـ بولماسلىقى

تۇپەيلىدىن ئۇزۇقلۇقلارنىڭ ھەزىم قىلىش يوللىرىدا تۇرۇش ۋاقتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. نورمال ئەۋالدا ئىستېمال قىلىنغان يېمەكلىك ئاشقازاندا ئىككى سائەتتىن بەش سائەتكىچە، ئىنچىكە ئۈچەيدە ئۈچ سائەتتىن سەككىز سائەتكىچە، بوغماق ئۈچەيدە يەتتە سائەتتىن 10 سائەتكىچە تۇرىدۇ. ئەگەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن يېمەكلىكلەرنىڭ ائشقازان، ئۈچەيدە تۇرۇش ۋاقتى بەك ئۇزىراپ كەتسە ئۇلر ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرى، ۋە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ تەسىرىدە ئاسانلا ئېچىپ ھاۋائى دوخانى (CO_2)، مېتان (CH_3)، ئاممونىي (NH_3) قاتارلىقلارغا ئوخشاش گازلارنى ھاسىل قىلىپ، ئۈچەي ئىچكى بېسىمىنى يۇقىرىلىتىپ قورساق كۆپۈش، بىئارام قىلىش، قورساق غولدۇرلاش قاتارلىق ئالامەتلەرنى پەيدا قىلىش بىلەن بىرگە، كەيلۈس بوتقىسىغا قوشۇلۇپ ماسارىقا ئارقىلىق جىگەرگە يېتىپ بارىدۇ: ئۇنىڭ بىر قىسمى جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈشى ئارقىلىق پارچىلىنىپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ. بىر قىسمى قان ئېقىمىغا قوشۇلۇپ بەدەنگە تارقاپ يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان ئۈچەيدە ئۇزۇن تۇرۇپ چىرىشىگە سەۋەب بولىدىغان ئامىللار ئاساسلىقى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت.

يېمەك ـ ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋە ـ چېۋىلەرنى ۋە غىزا ئىچمىلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش. بۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا غىزالار ئۆزىنىڭ ھۆل سوغۇق كەيپىياتى ئالمىشىشىنىڭ نورمال بېرىلىشىدا مۇھىم خىزمەتلەرنى ئۆتەش ئارقىلىق ھاياتلىقنىڭ نورمال داۋاملىشىشىغا تۇرتكە بولىدۇ. ھاۋائى دوخانى (CO_2) بولسا ۋەرىيد (كۆك قان تومۇر)دا كۆپرەك مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىغان گاز بولۇپ، ئۇ ئاساسلىقى بەدەندە گازلارنىڭ نورمال ئالمىشىشىنى ھەمدە بەدەننىڭ كىسلاتا ـ ئىشقارلىق تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. ئۇيغىتىش ـ غىدىقلاش تەسىرى ئارقىلىق نېرۋىلارنى سەگەكلەشتۈرىدۇ. ھىدروگېن (H_2)، سۇ (H_2O)، ئېلېكترولىتلارنىڭ تەڭپۇڭلىقىنى تەڭشەش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. ئاممىياك ئاساسلىقى جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش رولى ئارقىلىق زەھەرسىز ئورېئاغا ئۆزگىرىپ، بەدەننىڭ ئىچكى مۇھىتىنىڭ ساپلىقىنى ساقلايدۇ.

3. نورمالسىز يەللەرنىڭ پەيدا بولۇش جەريانى

ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۇپەيلىدىن ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەر ۋاقتىدا ياخشى ھەزىم قىلىنماي غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش ھاسىل قىلسا ياكى

بەدەندىكى خىلىتلار سان ـ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ نورماللىسىزلاشسا، بەدەندىكى يەللەرنىڭ مىقدارى، سۈپىتى ۋە كەيپىياتىدا نورماللىسىزلىق يۈز بېرىپ، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئورگانىزمدا نورماللىسىز يەللەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئاساسلىقى تۆۋەندىكى بىر قانچە ئامىلغا مۇناسىۋەتلىك.

1. يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم قىلىش يوللىرىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشىدىن ئېچىشى

كىشىلەر كۈندىلىك تۇرمۇشتا مۇۋاپىق ئوزۇقلانمىسا ۋە تەستە ھەزىم بولىدىغان شۇنداقلا ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىپ قويسا بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ بىر تەرەپتىن ئاشقازان، ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىش، چىقىرىش ھەرىكىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن جىگەرنىڭ تارتىش كۈچى (قۇۋۋىتى جازىبە)نى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيدە تۇرۇش ۋاقتىنى نورمىدىن ئاشۇرۇۋېتىدۇ. نەتىجىدە يېمەكلىكلەر ھەزىم سۈيۇقلۇقلىرى ۋە بەدەن ھارارىتىنىڭ تەسىرىدە چىرىپ بەدەنگە پايدىسىز بولغان نورماللىسىز يەللەرنى ئاجرىتىپ چىقىرىشقا باشلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن قورساق كۆپۈش، بىئارام بولۇش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. ئاجرىلىپ چىققان نورماللىسىز يەللەر ۋاقتىدا سىرتقا چىقىرىلمىسا ماسارىقا تومۇرلىرى ئارقىلىق كەيلۇس بوتقىسىغا قوشۇلۇپ جىگەرگە كېلىپ بىر قىسمى جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش خىزمىتى ئارقىلىق نىسبەتەن ئاددىي يەللەرگە ئايلىنىپ، چىقىرىلىش يوللىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ. جىگەر زەھەرسىزلەندۈرۈپ پارچىلاپ بولالمىغان قىسمى قان ئايلىنىشقا قوشۇلۇپ ئەزا، توقۇلمىلارغا بېرىپ ماس ھالدىكى يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2. ھەزىم بولۇش تەس يېمەكلىكلەر

كالا گۆشىدە تەييارلانغان قىيمىلىق غىزالار، ھالۋا، تۇخۇم، ئۈزۈم شىرنىسى، ئۈستىگە شىرنە سۈركەپ پىشۇرغان كاۋاپ قاتارلىق ھەزىم بولۇش تەس، يەل پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەر كۆپ مىقداردا ياكى ئارقا ـ ئارقىدىن ئىستېمال قىلىنسا ئاشقازان، ئۈچەيدە تۇرۇش ۋاقتى نىسبەتەن ئۇزۇن بولغاچقا، ئاسانلا ئېچىپ يەل ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ.

3. ئۇفۇنەتلەنگەن، سۈپىتى ئۆزگەرگەن لاياقەتسىز ئوزۇقلۇقلار

بۇزۇلغان، چىرىگەن مېۋە ـ چېۋىلەر ۋە خام قالغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر ھەزىم

سۈيۇقلۇقىنىڭ ھەزىم قىلىش يولىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. ھەمدە ئۆزىنىڭ ئوفۇنەتلەنگەن (سېسىغان، چىرىگەن) ھالىتى بىلەن ھەزىم يوللىرىدا ئىچىپ تەبىئىي يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

4. ھەزىم ئەزالىرىغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

1. ھەزىم ئەزالىرى مىزاجىنىڭ بولۇشى: ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن ھەزىم ئەزالىرى جۈملىدىن ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر مىزاقىدا ماددىلىق، ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش كۆرۈلسە يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىش خىزمىتىگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر يېتىپ، يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيدە تۇرۇش ۋاقتى ئۇزىراپ كېتىدۇ. نەتىجىدە يېمەكلىكلەر، ھەزىم سۈيۇقلۇقلىرى ۋە بەدەن ھارارىتىنىڭ تەسىرىدە چىرىپ يەللەرنىڭ ھاسىل بولۇشى كۆپىيىپ كېتىدۇ. شۇنداقلا ئۇلار ھەزىم يوللىرى ئارقىلىق ۋاقتى ـ ۋاقتىدا سىرتقا چىقىرىلمىسا ئاشقازان، ئۈچەيدە توپلىشىپ تېخىمۇ قۇيۇقلىشىپ ئۈچەي ئىچكى بېسىمىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلە كەيلۇس بوتقىسىغا قوشۇلۇپ جىگەرگە سۈمۈرۈلۈپ قان ئايلىنىشقا ئۆتۈپ ئەزا توقۇلمىلاردا يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

2. ھەزىم ئەزالىرى قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىششى؛ ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدە ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى (قۇۋۋىتى ھازامە) ئاجىزلاپ قالسا ئاشقازان ئۈچەيلەرنىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتى ئاجىزلاپ يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشنى كېچىكتۈرۈپ ئېچىشقا شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەزىم ئەزالىرىنىڭ جۈملىدىن ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتى ئاجىزلاپ قالسا چوڭ تەرەتنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قانغا قوشۇلغان يەلنىڭ پارچىلىنىشى ۋە چىقىرىلىشى قىيىن بولغاچقا، ئەزا توقۇلمىلاردا يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يۇقىرىقى ئامىللار تەسىرىدە پەيدا بولغان يەللەرنىڭ تەبىئىتى سوغۇق پارچىلىنىشى ۋە تارقىلىشى تەس، بىرىكىش، قويۇقلىشىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغاچقا، ئومۇملاشتۇرۇلۇپ قويۇق يەل (بارىي غەلىيز) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل يەلدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر قويۇق يەللىك كېسەللىكلەر تۈرىگە ئايرىلىدۇ. داۋالاشتا يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيدە ئۇزۇن تۇرۇپ چىرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قويۇق يەلنى تارقىتىش پرىنسىپى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا ياخشى ئۈنۈمگە

ئېرىشكىلى بولىدۇ.

5. روھنىڭ كېمىيىپ، قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشى

1. روھىي تەفسانىي ۋە قۇۋۋىتى نەفسانىيىنىڭ ئاجىزلىشىشى: ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدە بەدەندە سوغۇقلۇق كەيپىيات ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلەپ ئەزا، توقۇلمىلارنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئۇنۇملۇك قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كەتكەندە، مېڭىنىڭ روھىي نەفسانىيسى كېمىيىپ ئاجىزلاپ كەتسە مېڭىنىڭ سەزگۈر ۋە ھەرىكىتىنى باشقۇرۇش ئىقتىدارىغا تەسىر يېتىپ گاز ئالمىشىشىنىڭ تەڭشىلىشى بۇزۇلىدۇ. نەتىجىدە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەرنىڭ چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ يەلنىڭ توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا تۇرۇپ قېلىشى كېلىپ چىقىدۇ. تۇرۇپ قالغان بۇ خىل يەللەر ئۆزئارا توپلىشىپ، قويۇقلىشىپ قان تومۇر دىۋارى ۋە ئۆپكە بۆۋەكچىلىرىدىن ئەركىنئۆتۈپ، بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى .تەس بولغان ماددىلارغا ئايلىنىپ توقۇلما ۋە ھۈجەيرىلەرنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ..

2. روھىي ھايۋانىي ۋە قۇۋۋىتى ھايۋانىيىنىڭ ئاجىزلىشىشى: ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە يۈرەكتىكى روھىي ھايۋانىي كېمىيىپ يۈرەكنىڭ ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋىتى ھايۋانىيسى) ئاجىزلاپ كەتكەندە يۈرەكنىڭ خىلتلىرىنى دەۋرىيلىك ئايلاndۇرۇش ئارقىلىق ماددا ئالمىشىشى پائالىيىتىنى تەڭشەش ئىقتىدارى ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىرگە ئۇچرايدۇ. نەتىجىدە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەرنىڭ قان ئايلىنىش ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا تۇرۇپ قېلىپ ئەزا توقۇلمىلارنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزۈپ يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

3. روھىي تەبىئىي ۋە قۇۋۋىتى تەبىئىينىڭ ئاجىزلىشىش: ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە روھىي تەبىئىي ئاجىزلاپ كەتسە جىگەرنىڭ تەبىئىي كۈچى (قۇۋۋىتى تەبىئىي) ئاجىزلاپ كېتىدۇ ـ دە، بىرىنچىدىن، خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىغا تەسىر يېتىپ، بۇ جەرياندا ئارىلىق ماددىلار جۇملىدىن يەللىك ماددىلار ھاسىل بولۇپ كۆپىيىپ، قان ئايلىنىش ئارقىلىق توقۇلما ۋە ھۈجەيرىلەرگە يېتىپ بېرىپ ئۇلارنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئىككىنچىدىن، جىگەرنىڭ زەھەرلىك ماددىلارنى(يەللەرنىمۇ ئۆز

ئىچىگە ئالىدۇ) زەھەرسىزلەندۈرۈش، پارچىلاش، بىرىكتۈرۈش خىزمىتىنى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، قاندىكى غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ تىپخىمۇ كۆپىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇچىنچىدىن، ئەزا توقۇلمىلارنىڭ ئوزۇقلاندۇرۇش كۈچى (قۇۋۋىتى غازىيە) ئاجىزلاپ، توقۇلما، ھۈجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى (قۇۋۋىتى دافىئە) تۆۋەنلەپ، ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان ياكى قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئەزا، توقۇلمىلارغا بارغان يەللىك ماددىلارنى تارقىتىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، يەللەرنىڭ توقۇلما، ئەزالاردا تۇرۇپ قېلىپ يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشىغا سەۋەب بولىدۇ. روھنىڭ كېمىيىپ، قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشى سەۋەبىدىن غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن يەللەر ئاساسلىقى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئىستفراغ (يوقىتىش)نىڭ كۆپ بولۇشى، خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش، سەرپ قىلىنىش جەريانىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى قاتارلىق ئىچكى - تاشقى ئامىللار تەسىرىدىن تەبىئىي بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەپ، ھارارەت كەم شارائىتتا تۇغۇلغان يەللەرنىڭ تارقىلىپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلانماسلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان، تەبىئەت جەھەتتىن سوغۇق، كۆرۈنەرلىك سۈپەت ئۆزگىرىشى ياسىمىغان يەللەر بولغاچقا، ئۇ ئومۇملاشتۇرۇلۇپ سوغۇق يەل دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر سوغۇق يەللىك كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا روھنىڭ تۇغۇلۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ قۇۋۋەتلەرنى كۈچەيتىش، سوغۇقلۇقنى ھەيدەپ تەبىئىي بەدەن ھارارىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، ئوزۇقلۇقنى كۈچەيتىش پرىنسىپى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بارغاندا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

6. خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى

1. قان خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى ①قان خىلىتىنىڭ يۇقىرى ھارارەت تەسىرى كۆپۈشىدىن يەل تۇغۇلىدۇ. قان خىلتى يۇقىرى ھارارەتكە يولۇققاندا ئۇنىڭ لەتىپ (ئۇچقۇچان) قىسمى پارلىنىپ (يەلگە ئايلىنىپ) قويۇق قىسمى قېلىپ قالىدۇ. قان خىلىتىنىڭ كۆپىيىشىدىن ھاسىل بولغان يەللەر قان ئايلىنىش جەريانىدا ئەزا، توقۇلمىلارغا يېتىپ بېرىپ، قاندىكى نورمال گازلارنىڭ مىقدارى ۋە سۈپىتىنى ئۆزگەرتىپ ماددا ئالمىشىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، يەڭگىل بولغاندا توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقىدا يىغىلىپ يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا، ئېغىر بولغاندا قالقان تومۇرلاردا يەللىك توسۇلۇشنى پەيدا قىلىپ

ياللۇغلۇق ئۆزگىرىشىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ②قان خىلتىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن يەل تۇغۇلىدۇ. ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدە قان خىلتى تەركىبىگە يات ماددىلار، كېسەل پەيدا قىلغۇچى جاراسىملار قوشۇلۇپ قان خىلتىنى ئۇفۇنەتلەندۈرگەندە، ئۇفۇنەتلىنىش داۋامىدا غىدىقلاش ـ زەخىملەندۈرۈش تەسىرى بولغان يەللىك ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ خىل ماددىلار قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئەزا توقۇلمىلارغا يېتىپ بارغاندا ئەزا، توقۇلمىلارنى زەخىملەندۈرۈپ، يەلدىن بولغان ئۆتكۈر مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى ۋە ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ③ قان خىلتىنىڭ قويۇقلىشىشىدىن يەل پەيدا بولىدۇ. قان خىلتى يۇقىرى ھارارەت ياكى قاننى قويۇلدۇرغۇچى باشقا خىلتلارنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە قويۇلغاندا، قان تومۇرلارنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى تۆۋەنلىتىپ، ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ قان تومۇر دىۋارىدىن ئۆتۈپ توقۇلما، ھۈجەيرىلەرگە يېتىپ بېرىشى ھەمدە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز مەھسۇلاتلارنىڭ قان ئايلىنىش ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىشى مەلۇم دەرىجىدە توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بۇ قاتاردا، ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەر توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا ساقلىنىپ قويۇقلىشىپ، نورماللىقىنى يوقاتقان توقۇلمىلار خىزمىتىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ يەلدىن بولغان مىزاق بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2. سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى: ① سەپرا خىلتىنىڭ كۈچلۈك ھارارەت تەسىرىدە كۆپىيىشىدىن يەل پەيدا بولىدۇ. ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدىن سەپرا خىلتى كۈچلۈك ھارارەتكە يولۇقۇپ كۆيگەندە، ئۆتكۈر غىدىقلاش تەسىرى بولغان يەللىك ماددىلار پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل يەللىك ماس ھالدىكى ئاقىۋىتى ئېغىر بولغان يەللىك مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ② سەپرا خىلتىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشى بەدەن يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدە سەپرا خىلتى تەركىبىگە يات ماددىلار، كېسەل پەيدا قىلغۇچى جاراسىملار قوشۇلۇپ سەپرا خىلتىنى ئۇفۇنەتلەندۈرگەندە، ئۇفۇنەتتىن كۆپ مىقداردىكى نورمالسىز يەللەر پەيدا بولىدۇ. ھەمدە ئۇلار بەدەندىكى ماس ھالدىكى يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

3. بەلغەم خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى: ① بەلغەم خىلتىنىڭ قويۇلۇشى بەدەندە قويۇق يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ھەر خىل ئىچكى ـ

تاشقى ئامىللار تەسىرىدە بەدەندە بەلغەم خىلىتى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ قويۇلۇپ، بەلغەمدىن بولغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشنى پەيدا قىلغاندا، ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ھەزىم خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ، ئاشقازان، ئۈچەيدە قويۇق يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەبچى بولۇپلا قالماستىن، يەنە بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش سەرپ قىلىنىش جەريانىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. نەتىجىدە كۆپلەپ خام خىلىت ھاسىل بولۇپ سوئۇق يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەدەندە بەلغەم خىلىتى مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ قويۇلۇپ قالغاندا بەدەندە سوغۇقلۇق كەيپىيات مۇتلەق ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ تۇرغاچقا، ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەرنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ قويۇقلىشىپ بەلغەم خىلىتىدىن بولغان قويۇق يەللەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل يەللەر بەدەندە سوغۇق يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى مۇھىم ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ② بەلغەم خىلىتىنىڭ كۆپىيىشى (يەنى گەجسىمان بەلغەم ھاسىل بولۇش) يەللەرنى تۇغدۇرىدۇ. باشقا خىلىتلارنىڭ يۇقىرى ھارارەت تەسىرىدە كۆپىيىشى نەتىجىسىدە يەل تۇغۇلىشىغا ئوخشاش، بەلغەم خىلىتىمۇ يۇقىرى ھارارەتكە يولۇققاندا بەلغەم خىلىتىنىڭ لەتىف (ئۇچۇچان) قىسمى يەلگە ئايلىنىپ قويۇق قىسمى گەجسىمان بەلغەمنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ جەرياندا ھاسىل بولغان يەل بەدەندە ماس ھالدىكى يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ③ بەلغەم خىلىتىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشى غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە بەلغەم خىلىتى تەركىبىگە يات ماددىلار، كېسەل قوزغاتقۇچى جاراسىملار قوشۇلۇپ ئۇفۇنەتلەندۈرگەندە، ئۇ خىلىتلارنىڭ چىرىشى بىلەن غەيرىي تەبىئىي يەللەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل يەللەر ئوخشاشلا بەدەندە ماس ھالدىكى يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

4. سەۋدا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى: ① سەۋدا خىلىتىنىڭ قويۇقلىشىشى بەدەندە غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. سەۋدا خىلىتى يۇقىرى ھارارەت تەسىرىدە ياكى سەۋدا خىلىتىنى قويۇلدۇرغۇچى غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە قويۇلۇپ قالغاندا، بىر تەرەپتىن قۇرۇق سوغۇق كەيپىيات ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ، يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم يوللىرىدا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇپ قېلىشى نەتىجىسىدە يەل تۇغۇلۇش پۇرسىتى كۆپ بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن قويۇلۇپ قالغان سەۋدا خىلىتى قان تومۇر دىۋارىغا ئولتۇرۇشۇپ قان

تومۇرلارنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. نەتىجىدە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەر قان تومۇر ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا ئوڭۇشلۇق چىقىرىلماي ئەزا، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقى ۋە قان تومۇرلار ئىچىدە يىغىلىپ قويۇقلىشىپ نورمالسىز يەللەرنى پەيدا قىلىپ، يەلدىن بولغان مىزاق بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ② سەۋدا خىلىتى كۆچلۈك ھارارەت تەسىرىدە كۆيگەندە غەيرىي تەبىئىي يەللەر تۇغۇلىدۇ؛ سەۋداكۆچلۈك ھارارەتكە يولۇققاندا ئۇنىڭ لەتىپ (ئۇچۇچان) قىسمى يەل تۇغۇلۇشقا سەۋەب بولىدۇ. بۇ خىل يەللەر بەدەندە يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ③ سەۋدا خىلىتىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشى، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي يەللەرنى پەيدا قىلىدۇ. سەۋدا خىلىتى تەركىبىگە يات ماددىلار ياكى كېسەل پەيدا قىلغۇچى جاراسىملار قوشۇلۇش نەتىجىسىدە ئۇفۇنەتلىنىپ چىرىش پەيدا قىلغاندا كېسەل قوزغاشچانلىقى نىسبەتەن ئۇفۇنەتلىنىپ چىرىش پەيدا قىلغاندا كېسەل قوزغاشچانلىقى نىسبەتەن كۈچلۈك بولغان يەللەرنى شەكىللەندۈرۈش بىلەن يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىدا بۇزۇلۇش يۈز بېرىپ خىلىتلارنىڭ سان ھەم سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىشى نەتىجىسىدە پەيدا بولغان يەللەردىن بەلگەم، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ مىقدارى جەھەتتىن ئارتىپ كېتىپ قويۇقلىششى بىلەن پەيدا بولغان يەللەرنىڭ كەيپىياتى سوغۇق بولۇپ، ئۇلار ئاسان پارچىلىنىدىغان، ئاسان تارقىلىدىغان ئالاھىدىلىككە ئىگە. بۇ خىل يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر سوغۇق يەللىك كېسەللىكلەر دېيىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا مىزاجنى تەڭشەشكە بىرلەشتۈرۈپ سوغۇق يەلنى تارقىتىش پرىنسىپى ئاساسىدا داۋالاش ئېلىپ بارغاندا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. خىلىتلارنىڭ قويۇلۇپ قېلىشى بىلەن پەيدا بولغان يەللەر ئاساسلىقى ھارارەت تەسىرىدە ياكى خىلىتلارنىڭ ھارارىتى ئۆرلەپ قويۇلۇشى بىلەن شۇنداقلا بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتەلمەي يىغىلىپ قېلىشىدىن ھاسىل بولغان نورمالسىز يەللەر بولۇپ، بۇ خىل يەللەرنىڭ كەيپىياتى ئىسسىق، كېسەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى ۋە بەدەندەيۆتكىلىپ تۇرۇش ئالاھىدىلىكى كۈچلۈك. بۇلار ئومۇملاشتۇرۇلۇپ ئىسسىق يەل دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەتتە بۇ خىل يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر يەل تېشىپ قېلىشتىن بولغان كېسەللىكلەر دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا مارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ مىزاجنى تەڭشىگەندىن كېيىن، ئىسسىق يەلگە قارشى دورىلارنى ئىشلەتكەندە ياخشى داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. خىلىتلارنىڭ

يۇقىرى ھارارەت تەسىرىدىن كۆپىيىشىدىن ھاسىل بولغان يەللەرنىڭ كېسەل پەيدا قىلىش ئالاھىدىلىكى كۈچلۈك. بەدەندىن تازىلىنىپ چىقىپ كېتىشى نىسبەتەن ئۇزۇن، دورا بىلەن تارقىتىش نىسبەتەن قىيىن بولۇپ، بۇ خىل يەللەر«ھەرىكەتسىز يەل»دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر ئۆلۈك يەللىك كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلار سىفلىس، غەيرىي ھەقىقىگە ئوخشاش كېسەللىكلەرنى ئاسان پەيدا قىلىدۇ.

خىلتلار ئۇفۇنەتلىنىش جەريانىدا چىرىشىپ، چىرىش داۋامىدا ھاسىل بولغان يەللەر زەخىملەندۈرۈش، نابۇت قىلىش كۈچلۈك غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، بۇ خىل يەللەر يۇقۇملاندۇرۇش تەسىرى كۈچلۈك، ياللۇغى ئېغىر بولغان، يامان ئاقىۋەتلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە. بۇ خىل يەل ئادەتتە «ھەرىكەتچان يەل» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ كەلتۈرۈپ چىقارغان كېسەللىكلەر ھەرىكەتچان يەل كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلار سىفلىسقا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى ئاسان پەيدا قىلىدۇ.

نورمالسىز يەللەرنىڭ تۈرلىرى ۋە كېسەل پەيدا قىلىش جەريانى

ئىنسانلارنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ھاۋا بىلەن يېمەك ـ ئىچمەكتىن ئايرىلالمايدۇ. بىز نەپەس ئالغىنىمىزدا سىرتقى مۇھىتتىن ھاۋائى نەسىمي (O_2)، ئازوت (N)، ھىدروگېن (H_2) قاتارلىق گازلارنى قوبۇل قىلىمىز ھەمدە ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ تۆت چوڭ ھەزىم جەريانى (بىرىنچى ھەزىم ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردىكى ھەزىم، ئىككىنچى ھەزىم جىگەردىكى ھەزىم، ئۈچىنچى ھەزىم قان تومۇرلاردىكى ھەزىم، تۆتىنچى ھەزىم توقۇلما، ھۈجەيرىلەردىكى ھەزىم) ئارقىلىق بەدەننىڭ تەركىبىگە ئايلىنىشى شۇنداقلا ھۈجەيرىلەرنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدىمۇ ئۆزلۈكسىز ھالدا ھاۋائىي دۇخائى (CO_2)، ئاممىياك (NH_3)، سىيانىد ئىئونلىرى (CN^-) قاتارلىق گازلار ھاسىل بولۇپ قانغا قوشۇلىدۇ. بۇلار مىقدار ھەم سۈپەت جەھەتتىن نورمال بولغاندا مادداا ئالمىشىش پائالىيىتىگە قاتنىشىپ ھاياتلىقنىڭ نورمال داۋام قىلىشىدا بەلگىلىك رول ئوينايدىغان بولۇپ، تېبابىتىمىزدە بۇ خىل گاز ھالەتتىكى ماددىلار ئومۇملاشتۇرۇلۇپ تەبىئىي يەل دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە تەبىئىي يەللەرنىڭ مىقدارى، سۈپىتى ۋە كەيپىياتىدا ئۆزگىرىش بولۇپ نورمالسىز ھالەتكە كەلسە ياكى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا بەدەندە يېڭىدىن نورمالسىز يەللەر پەيدا بولسا، بۇلار

سالامەتلىك ئۈچۈن مۇتلەق پايدىسىز بولۇپ يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ سالامەتلىككە ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزىدۇ. يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلغۇچى يەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئامىللار كۆپ خىل بولغاچقا، ئۇلار كەلتۈرۈپ چىقارغان نورمالسىز يەللەرنىڭ تۈرلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. ئاساسلىقى نورمالسىز يەللەر پەيدا قىلغۇچى سەۋەب ۋە ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى ھەمدە كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن قويۇق يەل، سوغۇق يەل، ئىسسىق يەل، ھەرىكەتسىز يەل ۋە ھەرىكەتچان يەلدىن ئىبارەت بىر قانچە خىلتىقا بۆلۈنىدۇ. ھەر قايسى تۈردىكى غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ خاراكتېرى ۋە ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى ئوخشاش بولمىغاچقا، ئۇلارنىڭ ھەرقايسىسى ئۆزىگە مۇناسىپ ھالدىكى يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

1. قويۇق يەل (رىيھى غەلىيز)

ھەزىم قىلىش يوللىرىدا ئاساسى بولغان ئاپپېتىت تارتىلىشى بولغان، بېرىمكى، ھەر يېغلىشى ئۆزۈشىنى كۆپەيتىدىغان بولغان يەللەر ئوخشىمىغان قويۇق يەل دەپ ئاتىلىدۇ

قويۇق يەل ھەزىم قىلىش يوللىرىدا ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي يەل بولۇپ، پەيدا بولۇش سەۋەبىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن يەنە تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ھەرقايسى تۈردىكى يەللەرنىڭ كېسەل قوزغاش جەريانى ھەمدە پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكلەرمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1) ھەزىم ئەزالىرى ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ ئاساسلىقى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەك، دورا - دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، جىسمانىي ھەرىكەتنىڭ بەك ئاز بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى جۈملىدىن ئاشقازان، ئۈچەيىنىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئاشقازان، ئۈچەيىنىڭ تەبىئىي ھارارىتى(ھارارىتى غەرەيزىيىسى) نى تۆۋەنلىتىۋەتكەندە ئاشقازان، ئۈچەيىنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ قېلىش بىلەن ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيدە تۇرۇش ۋاقتى ئۇزىراپ كېتىش، نەتىجىدە يېمەكلىكلەر ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرى ۋە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ تەسىرىدە ئېچىپ كۆپ مىقداردا يەل پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى يەلنىڭ پارچىلىنىشى قىيىن، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى

كۆچلۈك بولالماسلىقى. ئۇ ئۈچەيدە كۆچلۈك غىدىقلىنىش پەيدا قىلىپ ئۈچەينى سپازمىلاندۇرۇپ يېنىك بولغاندا يەل يۇرۇشمەي قورساق كۆپۈش، قورساق كورىكىراش ۋە قورساق مۇجۇپ ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئېغىر بولغاندا ئۈچەيلەرنىڭ سپازمىلىنىشىدىن بولغان يەللىك قولۇنجى (قولۇنجى تەشەننۇچ) قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا جىددىي تەدبىر قوللىنىپ ئۈچەي ئىچكى بېسىمىنى تۆۋەنلىتىلمىسە ئۈچەي يېرىلىشتىن گەندىنىڭ قورساق بوشلۇقىغا كىرىپ يۇقۇملىنىشنى پەيدا قىلىش ۋە ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

2) يەل قوزغىغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەيدا بولغان يەل

بۇ خىل يەل ئاساسلىقى ئاسان ھەزىم بولمايدىغان، يەل قوزغاش تەسىرى نىسبەتەن كۈچلۈك بولغان غىزالاردىن كالا گۆشىدە تەييارلانغان قىيمىلىق غازالار، ھالۋا، توخۇم، ئۈزۈم شىرىنىسى، شىرنە ھالۋىسى، كاۋا، پېتىرنان، ئارپا نېنى، چالا پىشۇرۇلغان گۈرۈچ ياكى بۇغداي تائاملىرىنى شۇنداقلا ئوفۇنەتلەنگەن، سۈپىتى ئۆزگەرگەن يېمەكلىكلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىدا تۇرۇش مۇددىتى نورمىدىن ئارتىپ كەتسە يېمەكلىكلەر ھەزىم قىلىش سۈيۇقلۇقلىرى ۋە نورمال بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ تەسىرىدە ئېچىپ كۆپ مىقداردىكى غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيدە يىغىلىپ تەدرىجىي قويۇلۇپ يەلنىڭ شەكىللىنىشىگە سەۋەب بولىدۇ. بۇ خىلدىكى يەل ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىدا يىغىلىپ قالغاندا ئاشقازان ئۈچەينىڭ ئىچكى بېسىمىنى ھەسسىلەپ ئاشۇرۇۋېتىپ نورمال ھەزىم پائالىيىتىگە يوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزۈپ تاماق سىڭمەسلىك قورساق كۆپۈش، خام كېكىرىش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىپلا قالماستىن، يەنە ئۈچەي دىۋارىدىكى ماسارىقا تومۇرلىرى ئارقىلىق كەيلۇس بوتقىسىغا قوشۇلۇپ قايتا ۋېنا(ۋەرىيدى بابىل كەبەد) ئارقىلىق جىگەرگە يېتىپ بارىدۇ. جىگەردە خىلىت ھاسىل بولۇش (يەنى كەيلۇس بوتقىسى جىگەردە كەيمۇسقا ئايلىنىپ، جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش، پارچىلاش، بىرىكتۈرۈش، ئوكسىدسىزلاندۇرۇش خىزمىتى ئارقىلىق خىلىتلارنى ھاسىل قىلىش) جەريانىداھاسىل بولغان يەللەر بىلەن قوشۇلۇپ قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئۆپكىگە كېلىدۇ. ئەمما ئۇ ئۆزىنىڭ ئارتۇقچە قويۇقلۇق سەۋەبىدىن گاز ئالمىشىشقا تولۇق قاتنىشىپ ئۆپكە ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتەلمىگەچكە يەنە خىلىتلار بىلەن قوشۇلۇپ چوڭ قان ئايلىنىشقا ئۆتىدۇ.

نەتىجىدە شىريان تومۇردىكى غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ مىقدارى ۋە قويۇقلۇقى ئارتىپ شىريان تومۇر ئىچكى بېسىمىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ ھەمدە ئۆزىنىڭ غىدىقلاش تەسىرى ئارقىلىق ئارتېرىيە تومۇرلارنى بولۇپمۇ ئىچكى ئارتېرىيە تومۇرلارنى سپازمىلاندۇرۇپ مېڭە، جىگەر، بۆرەك، كۆزگە ئوخشاش قان ئايلىنىش بىر قەدەر جىددىي بولغان ئورۇنلاردا قان ئايلىنىشنى توسۇنلۇققا ئۇچرىتىپ قويۇق يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى، جىگەر ئاغرىقى، بۆرەك ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقىغا ئوخشاش كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا شىريان تومۇر ئىچىدىكى يەل مىقدارىنىڭ ئارتىپ بېسىمىنىڭ يۇقىرىلىشىغا ئەگىشىپ قويۇق يەل قان تومۇر دىۋارىدىن ئۆتۈپ بەدەندىكى بوشلۇقلارغا جۇملىدىن بوغۇم خالتا بوشلۇقى، كۆكرەك بوشلۇقى، ئومۇرتقا بوشلۇقى، قورساق بوشلۇقى قاتارلىقلارغا كىرىپ بۇ بوشلۇقلاردا يەللىك كۆپىيىشنى پەيدا قىلىش بىلەن بىرگە، توقۇلما ۋە ھۇجەيرىلەرنى كۆچلۈك غىدىقلاش ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى بۇزۇپ يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، يەلدىن بولغان كۆكرەك ۋە غول ئاغرىقى، ئومۇرتقىغا يەل كېلىمۋېلىش، يەلدىن بولغان قولاق ئاغرىقى، قورساق تۈۋەنكى قىسمى ئېسىلىپ ئاغرىشقاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا قان تەركىبىدىكى غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ كۆپىيىپ قويۇقلىشىشى ھاۋائىي نەسمى (O_2)نىڭ ئورنىنى ئىگىلىمەن بولغاچقا روھنىڭ ھاسىل بولۇشى (روھ خىلىتلارنىڭ لەتىپ (ئۇچۇچان) قىسمى بىلەن ھاۋائىي نەسمىي (O_2) نىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولىدۇ) مەلۇم دەرىجىدە توسقۇنلۇققا ئۇچراپ قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىششىنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ماغدۇرسىزلىق، ھورۇنلۇق، مۇچىلەر ئېغىرلىشىش، تېلىپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ بەدەن كۈندىن - كۈنەە ئورۇقلاپ ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

2. سوغۇق يەل (رىيھى بارىد)

سوغۇق يەل ئاساسلىقى سوغۇق تەبىئەتلىك غىزالارنى كۆپ ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، غەيرىي تەبىئىي ئىستىفراغ (مەسىلەن، ئاچ قېلىش، كۆپ ئىچ سۈرۈش قۇسۇش، قان يوقىتىش قاتارلىقلار)نىڭ كۆپ بولۇشى سەۋەبىدىن روھ قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ، بەدەن تەبىئىي ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى ياكى بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىغا ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك خىلىتلارنىڭ مىقدار جەھەتتىن ئارتىپ، تەدرىجىي قويۇلۇپ بۇخارەتكە ئايلىنىشى بىلەن گاز ھالەتتىكى ماددىلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. ئۇ كەيپىيات جەھەتتىن

ئانچە ئۆتكۈر بولمىغان نورمالسىز يەل بولۇپ، پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى تۈپەيلىدىن يەنە تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ھەر قايسى تۈردىكى يەللەرنىڭ بەدەندە كېسەل پەيدا قىلىش جەريانىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1) سوغۇق تەبىئەتلىك يەللىك غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولغان يەل

بۇ خىلدىكى يەل ئاساسلىقى سوغۇق تەبىئەتلىك، يەللىك غىزالار (ئارپا نېنى، كاۋا مانتىسى قاتارلىق)نى، تەش شاپتۇل، كاۋا، ئۆرۈك قاتارلىق يەل قوزغىغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپ ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلغاندا ئۇلار ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇقى ئارىلىق ھەزىم ئەزالىرىنىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ سوۋۇپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەزىم ئەزالىرىنىڭ سوۋۇپ كېتىشى ھەزىم قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. نەتىجىدە غىزالارنىڭ ھەزىم يوللىرىدا تۇرۇش ۋاقتى ئۇزىراپ، سوغۇق يەلنىڭ كۆپلەپ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىلدىكى سوغۇق يەل ئاشقازان، ئۈچەي ئىچكى بېسىمىنى ئاشۇرۇپ قورساق كۆپۈشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ بىر قىسىم سوغۇق يەل ماسارىقا تومۇر ئارقىلىق جىگەرگە كېلىپ خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش جەريانىغا بەلگىلىك تەسىر كۆرسىتىش بىلەن بىرگە، كۆپ قىسمى جىگەردە ئىشلەنگەن خىلتلار بىلەن قوشۇلۇپ قان ئايلىنىشقا ئۆتىدۇ ھەمدە قان تومۇرلار ئىچىدە ئەسلىدە بار بولغان يەللەر بىلەن ئۇشۇلۇپ، ئۇلارنى تېخىمۇ قويۇلدۇرۇپ ئاسان پارچىلانمايدىغان، ئۆپكە ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرالمايدىغان سوغۇق يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ سوغۇق يەللەر قان ئايلىنىش ئارقىلىق توقۇلما ۋە ئەزالارغىچە يېتىپ بارغاندا تەبىئىي سوغۇق بولغان مېڭە، ئۆپكە، بوغۇم بوشلۇقى، شىللىق پەردىلەر قاتارلىق ئورۇنلاردا يىغىلىپ يەرلىك ئورۇندىكى قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ سوغۇق يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، بوغۇم ئاغرىقى، ئېغىز ئىچى پىشلاقلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) روھنىڭ كېمىيىپ، قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ خىلدىكى سوغۇق يەل ئاساسلىقى ئاچ قېلىش، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، قان ئىشلىگۈچى ئەزالار خىزمىتىنىڭ تولۇق بولماسلىقى ياكى قاناش سەۋەبىدىن قان يوقىتىش، زىيادە ھېرىپ - چارچاش، كۆپ تەرلەش، كۆپ ئىچى سۈرۈش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بەدەندە روھ كېمىيىپ قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنى قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى سەۋەبىدىن بەدەننىڭ تەبىئىي

هارارىتىمۇ ئاجىزلاپ كېتىدۇ. يەنە كېلىپ قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشى مۇقەررەر ھالدا تۆت ھەزىمنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەر قايسى ھەزىم جەريانلىرىدا پەيدا بولغان يەللەرنىڭ قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ بەدەن ھەبىئىي ھاراتى تۆۋەنلەپ تۇرغان ئەھۋال ئاستىدا پارچىلىنىپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىغانلىقتىن، ئۇلار ئەزا، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا يىغىلىپ تەدرىجىي قويۇقلىشىپ، سوغۇق يەلنى شەكىللەندۈرىدۇ. بۇ خىلدىكى يەل كۆچلۈك سوغۇقلۇق كەيپىياتقا يولۇققاندا توپلىشىپ قويۇقلىشىپ كېسەل قوزغاشچانلىقى نىسبەتەن كۆچىيىپ ئەسلى تەبىئىتى سوغۇق بولغان مېڭە، ئۆپكە، ئاشقازان، بۆرەك، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالار، شۇنداقلا بوغۇم خالتا بوشلۇقلىرى، سۆڭەك مۇسكۇللىرى، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا ئاسانلا توپلىشىپ ئەزالارنىڭ يەللىك كۆپۈشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بۇ ئەزالارنىڭ نورمال خىزمىتىنى بۇزۇش بىلەن باش ئېغىرلىشىش، باش چىڭقىلىش، ئاشقازان گۆشلىرى يەللىك كۆپۈشۈش، كۆكرەككە يەل يىغىلىش، يەلدىن بولغان بۆرەك ـ مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، بالىياتقۇغا يەل يىغىلىپ قېپىش، ئۈرۈقدانغا يەل يىغىلىپ قېلىش شۇنداقلا بەدەن مىسكۇللىرى ئارىلىقىدا سوغۇق يەلنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن بولغان مۇرە، بەل، قول، پۇت، ئېغىرمان ئاغرىقلىرىغا ئوخشاش ياللۇغسىز كېسەللىكلەر ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىپلا قالماستىن، يەنە ئېغىر بولغاندا ئۆزى توپلىشۇۋالغان ئەزالاردا ئېغىر دەرىجىدە يەللىك كۆپۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قان ئايلىنىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ لىمفا بەزلەرنىڭ يوغىنىشىنى، قان ئايلىنىش بىر قەدەر كۆپرەك بولغان ئەزالارنىڭ ياللۇغلىنىشىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىكەن، سوغۇق يەلدىن بولغان بوغۇم ياللۇغى، ئاشقازان ياللۇغى، ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى، قورساق پەردا ياللۇغى، ئۆچەي ياللۇغى، بادامسىمان بەز ياللۇغى قاتارلىقلار.

4. ئىسسىق يەل (رىيھى ھار)

ئىسسىق يەل ئاساسلىقى تەبىئىي ئىسسىق يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش. ئالللېرگىيە (ھېسسىياسىيەت)، يۇقىرى قىزىتما شۇنداقلا خىلتلارنىڭ ئارتۇقچە ھارارەت تەسىرىدە بۇخارەت (بۇس) كە ئايلىنىشى قاتارلىق ئامىللار تەسىرىدە شەكىللەندۈرگەن نورمالسىز يەل بولۇپ، تەبىئىي ئىسسىق، تەسىر كۈرسىتىشى ئۆتكۈر بولۇپ، ئەزالارنى كۆچلۈك غىدىقلاش، شەلۋەرەش، كۆيدۈرۈش، نابۇت قىلىش تەسىرىگە ئىگە. ئۇ ئورگانىزمدا ياللۇغلۇق

كېسەللىك، قوقاقلىق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى ۋە ئاللېرگىيىلىك (ھېپسىسياسىيەت) كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىسسىق يەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنىڭ خاراكتېرى، تەسىرى ئوخشاش بولمىغاچقاسۇ پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكلىرى ۋە كېسەل قوزغىتىش جەريانلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1) ئىسسىق، تەبىئەتلىك يەللىك يېمەك - ئىچمەكلىكلەردىن پەيدا بولغان يەل

بۇ خىل يەل ئاساسلىقى تەبىئىتى ئىسسىق يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەردىن شىرنە سۈركەپ پىشۇرۇلغان تونۇر كاۋىپى، تۇخۇم پوشكىلى، ئۈزۈم شىرنىسى، ئۈزۈم شىرنىسى ھالۋىسى، دورا - دەرمەكلەر كۆپۈك سېلىنغان قىيمىلىق غىزا قاتارلىقلارنى تېۋپ ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق، ھەزىم بولۇشى نىسبەتەن تەس بولغاچقا، ئۇلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ھەزىم بولۇش جەريانىدا، ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىدا تۇرۇپ پارچىلىنىپ ھەزىم قىلىنىشقا كېتىدىغان ۋاقىت ئۇزۇن بولىدۇ. يەنە كېلىپ ئۇلار ھەزىم بولۇش جەريانىدا كۆپ مىقداردا ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرى جۈملىدىن ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ سەرپ قىلىنىشىنى تەلەپ قىلىدۇ. نەتىجىدە يېمەكلىكلەر ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ تەسىرىدە ئېچىپ ئاسانلا گازلىق ماددىلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ھەزىم يوللىرىدا ئىسسىقلىق يەلنىڭ شەكىللىنىشىگە سەۋەب بولىدۇ. ھەزىم يوللىرىدا ھاسىل بولغان ئىسسىق يەل ۋاقتىدا - ۋاقتىدا سىرتقا چىقىرىلمىسا توپلىنىپ ھەزىم يوللىرى ئىچكى بېسىمىنى ئاشۇرۇپ قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەزىم يوللىرىدىكى ئىسسىق يەل كەيلۇس بوتقىسى بىلەن قوشۇلۇپ جىگەرگە ئۆتۈپ جىگەردىكى خىلىت ئىشلىنىشى جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەر بىلەن قوشۇلۇپ قان ئايلىنىشقا ئۆتىدۇ. ئۇنىڭ ئۆپكە ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىپ بولالمىغان قىسمى بەدەندە يىغىلىپ قېلىپ توسۇلۇش پەيدا قىلىپ كاپىللار بىر قەدەر مول بولغان پۇت - قول قاتارلىق ئەزالارنىڭ قولىشىشى، سىرقىراپ ئاغرىشى ۋە يېقىمسىزلىنىشىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنداقلا گازلار داۋاملىق يۇقىرىغا ئۆرلەش قانۇنىيىتى بويىچە مېڭە تەرەپكە مەركەزلىك يىغىلىپ مېڭە ئىچكى بېسىمىنى ئۆرلىتىپ قان ئايلىنىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز تورلىشىشى ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ھەمدە ئەزىنىڭ كۈچلۈك غىدىقلاش تەسىرى ئارقىلىق سەزگۈ نېرۋىلارنى غىدىقلاش ئۈيقۇنى قاچۇرىدۇ. قۇۋۋىتى نەگسانىينى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئادەمنى ئۇنۇتقاق، مىجەزى چۇس ۋە تىرىككەك قىلىپ

قويىدۇ. ئېغىر بولغاندا مالخۇلىيائىي ماراقىغا ئوخشاش روھىي-ئەسەبىي كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2) خىلىتلارنىڭ ئارتۇقچە ھارارەتتەسىرىدە بۇخارەتكە ئايلىنىش يولى بىلەن پەيدا بولغان بەل

خىلىتلارغا ئارتۇقچە ھارارەتنىڭ تەسىر قىلىشى بۇ خىلدىكى يەلنىڭ شەكىللىنىشىگە سەۋەب بولىدۇ. نورمال ئەھۋال ئاستىدا سىرتقى مۇھىتتىكى ئىسسىق ياكى سوغۇق كەيپىيات بەدەنگە تەسىر قىلىپ بەدەندە ماددىسىز ئىسسىقتىن ياكى ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش ئەھۋالىنى پەيدا قىلمىغان ئەھۋال ئاستىدا خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى ساقلىنىپ ھاياتلىق پائالىيىتى ساغلام داۋام ئېتىدۇ. ئەگەر سىرتقى مۇھىتتىكى ئارتۇقچە ئىسسىق كەيپىيات بەدەنگە تەسىر قىلغاندا مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ بەدەن تەبىئىي ھارارىتىنى ئۆرلىتىپ بەدەندە ئارتۇقچە ھارارەتنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل ھارارەت خىلىتلارغا تەسىر قىلغاندا خىلىتلارنىڭ شۇ قىسمى پارلىنىش نەتىجىسىدە قويۇلۇپ قويۇق خىلىتلارنى ھاسىل قىلىش بىلەن بىرگە، يەنە پارلىنىش يولى بىلەن ھاسىل بولغان يەللىك ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. خىلىتلارنىڭ ئىچىدە ئىسسىق خىلىتلار ھارارەت تەسىرىدە ئاسانلا پارچىلىنىدىغان بولغاچقا، بۇ خىلدىكى يەل كۆپرەك قان، سەپرا خىلىتلىرىنىڭ پارلىنىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. بۇ خىل يەللەر كلىنىكىدا بۇس-بۇخارەتلەر دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل بۇس-بۇخارەتلەر قان، تومۇر ۋە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا ھاسىل بولۇپ، شۇ ئورۇنلاردا كېسەل قوزغايدۇ. مەسىلەن، بۇس-بۇخارەتلەرنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، كۆز تورلىشىش قاتارلىقلار قان تەركىبىدىكى بۇس-بۇخارەتلەرنىڭ كۆپىيىشى، شىريان تومۇر قېنى تەركىبىدىكى ھاۋائىي نەسىمي (O_2)نىڭ مىقدارىنى ئازلىتىۋەتكەن بولغاچقا، ئوزۇقلۇق ماددىلار ھاۋائىي نەسىمي (O_2) كەم شارائىتتا توقۇلمىلارغا ئۆزلەشەلمەي قان تومۇرلاردا يىغىلىپ قېلىپ مېڭە ۋە يۈرەك قاتارلىق رەئىس ئەزالارغا ئوزۇقلۇق ۋە ھاۋائىي نەسىمي (O_2) يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن ئىمتىلائىي سەكتە (تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك سەكتە)، ئىمتىلائىي غەششى (تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك ئايلىنىش) قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. ل بۇس-بۇخارەتلەرنىڭ توقۇلمىلارغا ئۆتكەن قىسمى ئاسانلا بەدەننىڭ سىرتقى يۈزىگە قاراپ يۆتكىلىپ يەلتاشما (سۇرۇخ بادى)، يالغان كۆيۈك (نارفارسى)، قىچىشقاق (جەرەپ)، تېرە قىچىشىش (ھىككە) گە ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

3) زىيادە سېزىمچانلىق (ھېسساسىيەت) پەيدا قىلغۇچى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە پەيدا بولغان

يەل

بۇ ئاساسلىقى ئادەم بەدىنىدە ھېسساسىيەت ھادىسىسى پەيدا قىلالايدىغان ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار دورىلاردىن بالادۇر، پەرپىيوُن، زەھەرلىك ھاشاراتلاردىن ئالا قۇرت، قوڭغۇز، ھەسسىپىت قاتارلىقلارنىڭ چىقىرىۋىلىشى) تەسىرىدە پەيدا بولىدۇ. بەدەندە ھېسساسىيەت ھادىسىسى كۆرۈلۈپ بەدەننىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى تېزلىشىپ كەتسە خىلىتلارنىڭ بۇخارەتكە ئايلىنىشى تېزلىشىپ بەدەندە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەر بىلەن بىرىكىپ ھېسساسىيەت يولى بىلەن پەيدا بولغان نورمالسىز يەللەر شەكىللىنىدۇ. ھېسساسىيەت يولى بىلەن پەيدا بولغان يەل تېرە ۋە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا يىغىلىپ تېرىگە ئۆششاق قاپارمىلار چىقىش، يەلتاشما پەيدا بولۇش، تېرە قىچىشىش، تېرىدە سۇلۇق قاپارتمىلار پەيدا بولۇشقا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئېغىر بولغاندا ھېسساسىيەت خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4) يۇقىرى قىزىتمىنىڭ تەسىرىدە پەيدا بولغان يەل

بۇ خىل يەل ئاساسلىقى ھەر خىل ئامىللار تەسىرىدە كېلىپ چىققان يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بەدەن ھارارىتى جىددىي ئۆرلەمەبدە خىلىتلار تەركىبىدىكى سۇ قىسمىنىڭ پارلىنىپ خورىشى نەتىجىسىدە ئىسسىق بۇخارەتلەرنىڭ ھاسىل بولۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. قىزىتمىدىن كېيىنكى ئىسسىق يەللەرنىڭ پەيدا بولۇشى تېز بولۇپ، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە كۆپ مىقداردا تۇغۇلۇپ ئاسانلا ئومۇمىي بەدەنلىك يەللىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىپ پۈتۈن بەدەن مۇسكۇللىرىنىڭ ھاۋالىق كۆپۈشىشى ۋە قىسمەن ئەزالار مۇسكۇللىرىنىڭ ھاۋالىق كۆپۈشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، قىزىلئۆڭگەچنىڭ ھاۋالىق كۆپۈشۈشى، ئاشقازاننىڭ ھاۋالىق كۆپۈشۈشى، تالنىڭ ھاۋالىق كۆپۈشۈشى قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

4. ھەرىكەتسىز يەل (رىيھى غەيرىي ھەققىي)

بۇ، ھەر خىل ئىچى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە خىلىتلاردا كۆپۈش (ئىھتىراق) ھادىسىسى يۈز بېرىپ خىلىتلارنىڭ لەتىپ (ئۇچۇچان) قىسمىنىڭ بۇخارەتكە ئايلىنىش يولى بىلەن پەيدا بولغان نورمالسىز يەل بولۇپ، بەدەندىن تازىلىنىشى نىسبەتەن قىيىن، يوشۇرۇن كېسەل قوزغاش ھەم توقۇلمىدىن ـ

توقۇلمىغان ئەزادىن ـ ئەزاغا يۆتكىلىپ كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە بولغان، مۇقىم ئورنى بولمىغان يەلدىن ئىبارەت. بۇ ئادەتتە ھەرىكەتسىز يەل دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل يەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ھەر قايسى تۈردىكى يەللەرنىڭ كېسەللىك قوزغاش ئالاھىدىلىكى ۋە پەيدا قىلغان كېسەللىكلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

(1) قان خىلتىنىڭ كۆپيۇشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ، كۆچلۈك ھارارەتنىڭ قان خىلتىغا تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە، قان خىلتىنىڭ لەتىپ (ئۇچۇچان) قىسمىنىڭ بۇخارەتكە ئايلىنىپ ئۆزئارا توپلىنىشىدىن ھاسىل بولغان يەلدىن ئىبارەت. كۆپىنچە جىگەر ۋە يۈرەك قان تومۇرلىرىدا پەيدا بولۇپ قان ئايلىنىش بىلەن بىللە مېڭىپ شىريان (ئارتېرىيە) تومۇرلىر بىلەن ۋەرىد (ۋېنا) تومۇرلار تۇتاشقان ئورۇنلاردا ئاسانلا توپلىشىپ يەلدىن بولغان سۇددە(توسۇلۇش)نى پەيدا قىلىپ شۇ ئورۇننىڭ ئۆزىدە يېقىمسىزلىنىش، ئاغرىش، چىڭقىلىش، سىرقىراش ئەھۋالىرىنى پەيدا قىلىدۇ. بەدەننىڭ ئۇ يەر، بۇ يەرلىرىنىڭ ئاغرىپ قېلىشى كۆپىنچە بۇ خىل يەلنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولىدۇ. بەدەندە بۇ خىل يەل كۆپىيىپ كەتكەندە قان خىلتى تەركىبىدىكى ھاۋائىي نەسىمي (O_2) ئازلاپ، ھاۋائىي دۇخائىي (CO_2) نىڭ قويۇقلۇقى ئارتىپ ۋەرىد تومۇرلارنىڭ بىر سىمىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ. نەتىجىدە ماددا ئالمىشىش ئارقىلىق ۋاقتى ـ ۋاقتىدا بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنالماي قان تومۇرلاردىكى يەلنىڭ مىقدارى ھەم قويۇقلۇقى ئارتىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۆز بېسىمى نىسبەتەن تۆۋەن بولغان ئەزا ۋە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىغا قاراپ ئېقىپ يەرلىك ئورۇننىڭ ماددا ئالمىشىش خىزمىتىنى بۇزۇپ شۇ ئورۇندا قىزىرىش ـ قىزىش، ئاغرىش، ئىششىقنى پەيدا قىلىپ يەلدىن بولغان ياللۇغلۇق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن، قان خىلتىنىڭ كۆپيۇشىدىن بولغان بوغۇم خالتا ياللۇغى، بەلۋاغسىمان قوقاق، تېرە قان تومۇر ياللۇغى قاتارلىقلار.

(2) سەپرا خىلتىنىڭ كۆپيۇشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ كۆچلۈك ھارارەتنىڭ سەپرا خىلتىغا تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە ئۇنىڭ لەتىپ (ئۇچۇچان) قىسمىنىڭ پارلىنىپ بۇخارەتكە ئايلىنىشىدىن پەيدا بولغان يەل بولۇپ، ئۆتكۈر شەلۋەرىتىش ۋە كۆچلۈك غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگە. شۇڭا بەدەندە بۇ خىل يەل شەكىللەنگەندە بۇ ئاسانلا ئۆزىگە بوشلۇق ئىزدەپ ئەزالارنىڭ مۇسكۇل

فەۋتى بىلەن شىلىلىق پەردە ئارىلىقىغا كىرىپ شىلىلىق پەردىلەردە سەپرائىي يەلدىن بولغان قوقاقنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن، يىڭنە ئاسقۇ چىقىش، ئىچىز ئۈچى شىلىلىق پەردىلىرى قوقاقداش قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا بالىياتقۇ ۋە جىنسىي ئەزا شىلىلىق پەردىلىرىگە توپلىشىپ ئۆلۈك يەلدىن پەيدا بولغان يەل كېسەللىنى (گابىلە غەيرىي ھەقىقىي)نى پەيدا قىلىدۇ.

3) بەلغەم خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ بەلغەم خىلتىنىڭ كۈچلۈك ھارارەت تەسىرىدە لەتىف (ئۇچۇچان) قىسمى پارلىنىپ قويۇق قىسمى گەجىسمان بەلغەم خىلتىنى شەكىللەندۈرۈش نەتىجىسىدە بۇخارەتكە ئايلىنىش بىلەن پەيدا بولغان يەلدىن ئىبارەت بولۇپ، كۆپىنچە بوغۇم خالتا بوشلۇقى، ئومۇرتقا ئارىلىق بوشلۇقى، يۈرەك قېپى بوشلۇقى، كۆكرەك پەردە بوشلۇقى قاتارلىق ئورۇنلاردىكى بەلغەم سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ ھارارەت تەسىرىدە كۆيۈشىدىن ھاسىل بولىدۇ ۋە شۇ ئورۇنلاردا ساقلىنىپ يېنىك بولغاندا بوغۇمغا يەل كىرىۋېلىش، ئومۇرتقا ئارىلىق بوشلۇقىغا يەل يىغىلىۋېلىش، كۆكرەك بوشلۇقىغا يەل يىغىلىۋېلىش، يۈرەك كالاپانىغا يەل يىغىلىۋېلىش. يەلدىن بولغان قاپقان (خاپقانى رىيھى) نى ئېغىر بولغاندا يەرلىك ئورۇندىن توقۇلمىلارنى غىدىقلاپ بوغۇم ياللۇغى، ئومۇرتقا تەخسىسى ياللۇغى، يۈرەك قېپى ياللۇغىنى پەيدا قىلىدۇ.

4) سەۋدا خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ سەۋدا خىلتىنىڭ كۈچلۈك ھارارەت تەسىرىدە لەتىف (ئۇچۇچان)قىسمى پارلىنىپ بۇخارەتكە ئايلىنىش بىلەن پەيدا بولغان يەل بولۇپ، سوغۇق تېمپېراتۇرىغا يولۇققاندا شىلىمشىلىق سۇيۇقلۇققا ئايلىنىدۇ. كۆپىنچە قان ئايلىنىش ئارقىلىق تېرىگە يېتىپ كېلىپ سىرتقى مۇھىتنىڭ سوغۇقلۇقى تەسىرىدە يېپىشقاق سۇيۇقلۇققا ئايلىنىپ تېرىنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى بۇزۇپ تېرىدە ھەر خىل ئەسۋە ـ قاپارتما ۋە چاقىلارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ھەمدە شىريان تومۇرلاردىكى ھاۋائىي دۇخانىي (CO_2) نى قويۇپ بېرىپ، ئۆپكىدە ھاۋائىي دۇخانىي (CO_2) نىڭ يىغىلىۋېلىشى سەۋەبلىك ئۆپكىنىڭ گاز ئالماشتۇرۇش خىزمىتىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى(نەفۇررىيە) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەمدە ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىدا ھاسىل بولغان قويۇق يەللەر بىلەن ئاسانلا بېرىكىپ قان ئايلىنىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپلا قالماي، يەنە نېرۋىلارنى غىدىقلاپ ياكى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ مالخولىيائىي مىراقىي، جۇنۇن،

كابوس (قارا بېسىش) قا ئوخشاش روھىي ئەسەبىي كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

5. ھەرىكەتچان يەل (رىيھى ھەقىقىي)

ھەرىكەتچان يەل ئاساسلىقى خىلىتلاردا ئۇفۇنەتلىنىش (چىرىش) يۈز بېرىپ، چىرىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەل بولۇپ، ئەزادىن ئەزاغا، بىر ئادەمدىن يەنە بىر ئادەمگە ئۆتۈپ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە. ئۇ ئادەتتە ھەرىكەتچان يەل ياكى ھەقىقىي يەل دەپ ئاتىلىدۇ. ھەرىكاتچان يەلنى پەيدا قىلغان ئۇاۇنەتلەنگەن ماددىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى تۈپەيلىدىن بۇ خىل يەلمۇ تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ھەر قايسى تۈردىكى يەللەرنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى، كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكى شۇنداقلا كېسەل قوزغاش جەريانىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1) قان خىلىتىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولغان يەل

ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار، جۈملىدىن كېسەل پەيدا قىلغۇچى جاراسىملار قان خىلىتىغا قوشۇلۇپ قان خىلىتىنى ئۇفۇنەتلەندۈرگەندە جاراسىملارنىڭ قان خىلىتىنى چىرىتىشى نەتىجىسىدە بۇخارەتلەر (جاراسىملار ئاجرىتىپ چىقارغان زەھەرلىك گاز) ھاسىل بولۇپ بەدەندە قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئەزا، توقۇلمىلارغىچە يېتىپ بېرىپ تەبىئىي قۇۋۋىتىنى ئاجىزلىتىپ، كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىپ، ئەزالاردا ئاسانلا يۇقۇملىنىشنى پەيدا قىلىپ يەل كېسىلى (سىفلىس)، جوزام، خانازىر(لىمفا بەز سىلى) گە ئوخشاش يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل بۇخارەتلەر ھاۋا ئارقىلىق ساغلام كىشىلەرنىڭ تېنىگە كىرسە، ئوخشاشلا يۇقۇملىنىش پەيدا قىلالايدۇ. شۇڭا يۇقىرىقى بىر قاتار يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئۆزئارا يۇقتىشىدا بۇ خىل يەل مۇھىم رول ئوينايدۇ.

2) سەپرا خىلىتىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ ئۇفۇنەتلەندۈرگۈچى ماددىلار جۈملىدىن كېسەل پەيدا قىلغۇچى جاراسىملارنىڭ سەپرا خىلىتىنى ئۇفۇنەتلەندۈرۈپ چىرىتىشى نەتىجىسىدە چىرىشتىن بۇخارەت ھاسىل بولۇش بىلەن پەيدا بولغان يەل بولۇپ، كۈچلۈك غىدىقلاش، شەلۋەرىتىش، زەخىملەندۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. بۇ خىل يەل ئەزا، توقۇلمىلاردا ئورۇنلىشىپ

تەدرىجىي قويۇلۇپ، ئۆتكۈرلىشىپ يەرلىك ئورۇندا گۆشخور چاقا (ئاكىلە) قاراسان (گازلىق گانگرېنىيا). سەپرادىن بولغان يەل كېسىلى (سىبلىس سەپراۋى) ھەرە كۆنىكىسىمان توقۇلما ياللۇغىغا ئوخشاش ئۆتكۈ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل يەل بىمارنىڭ تىنىقى ئارقىلىق ساغلام كىشىلەرنىڭ تېنىگە كىرسە ئوخشاشلا يۇقىرىقى بىر قاتار يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

3) بەلغەم خىلتىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ خىل يەل، ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدە خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، بەلغەم خىلتى مىقدار جەھەتتىن ئارتىپ بەدەندە سوغۇقلۇق كەيپىيات ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەندە، سوغۇق مۆھىتتا ئاسان ئۆسۈپ كۆپىيىدىغان جاراسىملار بەلغەم خىلتىغا قوشۇلۇپ ئۇنى ئۇفۇنەتلەندۈرگەندە، چىرىشتىن بۇخارەت ھاسىل بولۇپ جاراسىملارنىڭ زەھىرى بۇخارەت يولى ئارقىلىق يەلگە ئايلىنىپ پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل يەل ئاساسلىقى ئۆپكە، مېڭە ۋە لىمفا بەزلىرىگە ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك ئەزالاردا ئاسانلا توپلىنىپ يەرلىك ئورۇندا توقۇلمىلارنىڭ چىرىپ نابۇت بولۇشىنى ئاساس قىلغان كېسەللىكلەردىن سىل، ئاقما، مېڭە پەردە ياللۇغى، لىمفا بەز، سىلى، بوغۇم سىلى، يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە ئوخشاش كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

4) سەۋدا خىلتىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ خىل يەل ئاساسلىقى بەدەندە ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ سەۋدا خىلتى مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ بەدەندە قۇرۇق سوغۇق كەيپىيات ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەندە، قۇرۇق سوغۇق مۆھىتتا ئۆسۈپ كۆپىيىپ كېسەل قوزغايدىغان جاراسىملار سەۋدا خىلتى تەركىبىگە قوشۇلۇپ سەۋدا خىلتىنى ئۇفۇنەتلەندۈرۈش نەتىجىسىدە جاراسىملار زەھىرىنىڭ بۇخارەتكە ئايلىنىش يولى بىلەن پەيدا بولغان يەل بولۇپ، كۆپىنچە تال، سۆڭەك، كۆمۈرچەك قاتارلىق ئەزالرنى تۈزگۈچى توقۇلمىلارغا ئورۇنلىشىپ، ئۇ ئورۇنلاردا ياللۇغلۇق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىپ، تال چوڭىيىش، سۆڭەك ئۆسمىسى، كۆمۈرچەك ئۆسمىسى، دوكلۇق (ھۆدبە)، سۆڭەك يۇمشاش، سۆڭەك چۇرۇكلىشىشكە ئوخشاش كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

بەشىنچى باب كېسەللىكلەر ئىلمى

(ئىلمىي ئەمراز)

كېسەللىك ئىچكى - تاشقى مۇھىتتىكى تۈرلۈك كېسەل پەيدا قىلغۇچى ئامىللارنىڭ تەسىرى ئاستىدا، بەدەندىكى مىزاج ۋە خىلىتلارتەڭپۇڭلۇقىدىن ئىبارەت نورماللىق ھالىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان، ئىچكى مۇھىتنىڭ قالايمىقانلىشىشى ۋە ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەللىك جەريانىدىكى ھەر خىل مۇرەككەپ ئىقتىدار، ماددا ئالمىشىش ۋە شەكىل قۇرۇلمىدىكى نورمالسىز ئۆزگىرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئۆزگىرىشلەر ئورگانىزمدىكى ھەرقايسى ئەزا، توقۇلمىلار ئوتتۇرىسىدىكى ئورگانىزم بىلەن سىرتقى مۇھىت ئوتتۇرىسىدىكى ھەمكارلىق مۇناسىۋىتىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىش بىلەن ھەرخىل كېسەللىك ئالامەتلىرى ۋە بەدەن بەلگىلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئورەانىزمنىڭ خىزمەت ۋە ئەمگەك قابىلىيىتى ئاجىزلىشىدۇ ياكى يوقۇلىدۇ. ھەتتا ياھاتىغا خەۋپ يېتىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەت كىلاسسىك كىتابلىرىدا: «كېسەللىك -ئادەم بەدىنى مەلۇم ئەزاسىنىڭ شەكلى ياكى خىزمىتىنىڭ تەبىئىي ياكى نورماللىقتىن غەيرى تەبىئىي ھالەتكە ياكى نورمالسىزلىققا ئۆزگىرىپ قالغانلىقىدىن ئىبارەت» دەپ كۆرسىتىلگەن. «دەستۇرۇل ئىلاج» ناملىق كىتابتا بولسا :«كېسەللىك تەبىئىي بولمىغان بىر ھالەت بولۇپ، ھەرقايسى ئەزالاردا ئىللەت پەيدا بولىدۇ. كېسەللىك ئۈچ خىل بولىدۇ، بىرى يەككە ئەزانىڭ مىزاجى ساغلام بولماسلىق، بۇ يەككە ئەزانىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش دېيىلىدۇ؛ ئىككىنچىسى مۇرەككەپ ئەزانىڭ قۇرۇلمىسى ئەسلىدىكى تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىشنى كۆرسىتىدۇ؛ ئۈچىنچىسى ئەزالار بىر- بىرىگە تۇتۇشۇپ قېلىش ياكى تەبىئىي تۇتاشقان ھالىتىدىن ئاجراپ كېتىشى بولۇپ بۇ پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى دېيىلىدۇ. بۇ خىلى كۆپ ئۇچرايدۇ» دېيىلگەن.

نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەردە ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى تەبىئەت كۈچى كېسەل پەيدا قىلغۇچى ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقارغان مىزاج بۇزۇلۇش، شەكىل

بۇزۇلۇش ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشقا قارىتا بىر قاتار مۇداپىئەلىنىش ۋە زەخىملىنىشكە قارشى تۇرۇش ئىنكاسى پەيدا قىلىدۇ. تەبىئەت كۈچى بىلەن كېسەل پەيدا قىلغۇچى ئامىللار ئوتتۇرىسىدىكى كەسكىن توقۇنۇش جەريانىدا مىزاج بۇزۇلۇش، شەكىل بۇزۇلۇش ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىش شەكىللىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھەرخىل كېسەللىك ئالامەتلىرى، بەدەن بەلگىلىرى ۋە روھى – پسىخىك جەھەتتىكى غەيرى تەبىئىيلىك كېلىپ چىقىدۇ. بولۇپمۇ بىمارنىڭ مۇھىتقا ماسلىشىشچانلىقى ئەمگەك ئىقتىدارى ئاجىزلايدۇ، ھەتتا يوقۇلىدۇ.

بارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىلا كېسەللىك ئالامەتلىرى، بەدەن بەلگىسىرى ۋە روھى – پسىخىك جەھەتتىكى نورمالسىزلىق ئالامەتلىرى بولىۋەرمەيدۇ. مەسىلەن: مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، سىل شۇنداقلا ئۆسمە كېسەللىكلىرىنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە ماس ھالدىكى بەدەن بەلگىلىرى ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىپ چىقماسلىقى مۇمكىن. دەسلەپكى دەۋرلەردىكى بۇ كېسەللىكلەر پەقەت ھەر تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى ۋە تەكشۈرۈش سايمانلىرى ئارقىلىق ئىنچىكىلىك بىلەن تەپسىلي تەكشۈرگەندىلا ئاندىن بايقىغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى نەزىرىيىسىگە ئاساسلانغاندا ھەرقانداق كېسەللىك ماھىيەت ۋە شەكىللىنىپ چىقىش جەھەتتىن يالغۇز كېسەللىك ۋە مۇرەككەپ كېسەللىك دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بەدەندە ياكى مەلۇم بىر ئەزادا پەيدا بولغان بىر خىل كېسەللىك يالغۇز كېسەللىك دەپ ئاتىلىدۇ، ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن يالغۇز كېسەللىكنىڭ قوشۇلۇشىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر مۇرەككەپ كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. يالغۇز كېسەللىك مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە پۈتۈن بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ، مۇرەككەپ كېسەللىكلەرمۇ ماھىيەتتە مۇشۇ ئۈچ خىل كېسەللىكنىڭ دائىرىسىگە كىرىدۇ.

§1. كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلىرى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ھەر قانداق كېسەللىك ماھىيەت ۋە شەكىللىنىپ چىقىش جەھەتتىن يالغۇز كېسەللىك، مۇرەككەپ كېسەللىك دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

يالغۇز كېسەللىكلەر مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ

تۆرگە بۆلۈنىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر - ھەر خىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر (خىلىتلارنىڭ سان - سۈپەت جەھەتتىن بۇزۇلۇشى، ھەر خىل كەيپىياتلارنىڭ تەسىرى) تۈپەيلىدىن، ئادەم بەدىنىدىكى مەلۇم بىر ئەزا ياكى ئومۇمىي بەدەننىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي، ئومۇمىي بەدەننىڭ تەبىئىي مىزاجىدا بۇزۇلۇش بولۇپ، فىزىئولوگىيىلىك خىزمەت پائالىيىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: بىر قىسىم ئاشقازان كېسەللىكلىرىدە ئاشقازاننىڭ ھەجىمىدە ياكى ئۇنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلىشىدە بىرەر قانداق غەيرى نورمال ئۆزگىرىش بولمايلا، ئۇنىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتىدە بۇزۇلۇش كۆرۈلىدۇ.

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر سەۋەبىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك(سوئى مىزاج سازەج)

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ھەر خىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، يەنى ھەر خىل كەيپىياتلارنىڭ تەسىرى بىلەن ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە غەيرى نورمال ئۆزگىرىش بولماستىن، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئېپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

يالغۇز كەيپىياتتىن خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە مۇرەككەپ كەيپىياتتىن خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

(1) يالغۇز كەيپىياتتىن خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر: خىلىتسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلىتسىز

سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلتسىز ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلتسىز قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

سوئى مزاج ساذج

~~خىلتىسىز ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر:~~

① خىلتسىز ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (سوئى مىزاج سازەج ھەر):

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئىسسىق كەيپىياتنىڭ، ئىچكى - تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە، خىلتلار بىرەر قانداق ئۆزەىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، يەنى يالغۇز ئىسسىق كەيپىياتنىڭ ئېشىپ كېتىشى بىلەن فىزىئولوەىيلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان كېسەللىك - خىلتسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دېيىلىدۇ.

مەسىلەن: ئوت، كۈن نۇرىنىڭ ئۆتكۈر تەسىرى ياكى ئىسسىق تەبىئەتلىك، ئۆتكۈر پۇراقلىق دورا دەرمەكلەرنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى... قاتارلىقلار.

② خىلتسىز سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (سوئى مىزاج بارىد):

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سوغۇق كەيپىياتنىڭ، ئىچكى - تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلىشىدە، خىلتلاردا بىرەر قانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ يەنى يالغۇز سوغۇق كەيپىياتنىڭ ئېشىپ كېتىشى بىلەن فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان كېسەللىك - خىلتسىز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دېيىلىدۇ.

مەسىلەن: قار - مۇز، ئۆتكۈر سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرى ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك غىزا ۋە دورا - دەرمەكلەرنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى، باش قېيىش... قاتارلىقلار.

③ خىلتسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (سوئى مىزاج سازەج يابىس):

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قۇرۇق كەيپىياتنىڭ، ئىچكى - تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلىشىدە،

خىلتلاردا بىرەر قانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ يەنى يالغۇز قۇرۇق كەيپىياتنىڭ ئېشىپ كېتىشى بىلەن فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان كېسەللىك ـ خىلتسىز قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دېيىلىدۇ.

مەسىلەن: قۇرغاق ھاۋا، چۆل ـ باياۋاندىكى ھاۋانىڭ تەسىرى ياكى قۇرۇق تەبىئەتلىك غىزا ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىق، چاچلارنىڭ كېپەكلىشىشى، تېرىلەرنىڭ قۇرغاقلىشىشى... قاتارلىقلار.

④ خىلتسىز ھۆللۈكتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (سوئى مىزاج رۇتەب):

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ھۆللۈك كەيپىياتنىڭ، ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن تېز قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە، خىلتلاردا بىرەر قانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ يەنى يالغۇز ھۆللۈك كەيپىياتنىڭ ئېشىپ كېتىشى بىلەن فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان كېسەللىك ـ خىلتسىز ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دېيىلىدۇ.

مەسىلەن: ھۆل، زەي ـ نەم ئورۇنلاردا ئىشلەش ۋە تۇرۇش، ھۆل تەبىئەتلىك غىزا ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش ياكى ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئامىللارنىڭ تەسىرى بىلەن بولغان كۆپ ئەسنەش، كېرىلىش، بەدەندە ئېغىرلىق ھېس قىلىش، ئۇيقۇ كۆپىيىش قاتارلىقلار.

(2) مۇرەككەپ كەيپىياتتىن خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر:

خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلتسىز ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

(1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر(سوئى مىزاج ھار يابىس سازەج)

خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مىزاق بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنىڭ،

ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە، خىلىتلاردا ھېچ قانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان كېسەللىك خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: ئوت، كۈن نۇرىنىڭ ئۆتكۈر تەسىرى ياكى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۆتكۈر پۇراقلىق دورا ـ دەرمەكلەرنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى قاتارلىقلار.

(2) خىلىتسىز ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاق بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر : (سوئى مىزاج ھار رۇتەب سازەج)

خىلىتسىز ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ھۆل ئىسسىق كەيپىياتىنىڭ ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلىشىدە، خىلىتلاردا ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، فىزئولوەيىلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: ھەر خىل قىزىتما، ھەر خىل نەم ھاۋا ياكى ئىسسىق شامال تېگىش، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ـ دەرمەكلەر، يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىققان زۇكام، نەزلە قاتارلىقلار.

(3) خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (سوئى مىزاج رۇتەب بارىد سازەج)

خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ھۆل سوغۇق كەيپىياتىنىڭ ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلىشىدە، خىلىتلاردا ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: بەك سوغۇق ۋە نەملىك ھاۋا مۇھىتلاردا كۆپ تۇرۇش، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر.

(4) خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك

[illegible]

كېسەللىكلەر: (سوئى مىزاج يابىس بارىد سازەج)

خىلتسىز قۇرۇق دوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قۇرۇق سوغۇق كەيفىياتىنىڭ ئىچكى - تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە، خىلتلاردا ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى، ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك قاتارلىقلار. سوئى مىزاج ماددى

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر(سوئى مىزاج ماددى)

خىلت - سىرقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلغان ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن ھەرقايسى ئەزا ۋە بەزلەر ئىچىدە ئالمىشىش جەريانىدا پەيدا بولىدىغان ھەمدە ئارتۇق قىسمى بەدەندىكى مەخسۇس ئورۇنلاردا ساقلىنىپ، ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ ئېھتىياجىنى تەمىنلەيدىغان سۇيۇقلۇقلاردىن ئىبارەت.

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر - ھەر خىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ھەرقايسى خىلتلارنىڭ سان ياكى سۈپىتىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، ئومۇمي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلىشىدە غەيرى نورمال ئۆزگىرىش بولماستىن، بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، نورمال بولغان فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر يالغۇزدىن خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە مۇرەككەپتىن خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

(1) يالغۇزدىن خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر(سوئى مىزاج ماددى مۇفرەت):

خىلتلىق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلتلىق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلتلىق ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلتلىق قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

① خىلتلىق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (سوئى

مىزاج ماددى هار) خىلىتلىق ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان خىلىتى ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ خاس ئىسسىقلىقىنىڭ ئېشىپ كېتىشى بىلەن ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلىشىدە غەيرى نورمال ئۆزگىرىش، يۈز بەرمەستىن، بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، نورمال بولغان فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

②خىلىتلىق قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر: (سوئى مىزاج ماددى هار يابىس)

خىلىتلىق قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سەپرا خىلىتىنىڭ سان سۈپىتىدە ئۆزگىرىش، ئوفۇنەتلىنىش بولۇپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە غەيرى نورمال ئۆزگىرىش يۈز بەرمەستىن، بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، نورمال بولغان فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلار.

③ خىلىتلىق ھۆل سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر:

خىلىتلىق ھۆل سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەلغەم خىلىتىنىڭ سان سۈپىتىدە ئۆزگىرىش، ئۇاۇنەتلىنىش بولۇپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە غەيرى نورمال ئۆزگىرىش يەز بەرمەستىن، بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، نورمال بولغان فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: بەلغەم خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم بۇزۇلۇش، لەقۋا قاتارلىقلار.

④ خىلىتلىق قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر:

خىلىتلىق قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سەۋدا خىلىتىنىڭ سان سۈپىتىدە ئۆزگىرىش،

ئوفۇنەتلىنىش بولۇپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە غەيرى نورمال ئۆزگىرىش يۈز بەرمەستىن، بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، نورمال بولغان فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: سەۋدا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلار.

3) خىلىتسىز (ماددىسىز) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بىلەن خىلىتلىقۇ (ماددىلىق) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ پەرقى:

(1) كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىلى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ.

خىلىتسىز (ماددىسىز) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى ھەر خىل ئىچكى - تاشقى نورمالسىز كەيپىياتلارنىڭ تەسىر قىلىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خىلىتلىق (ماددىلىق) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى بولسا تەبىئىي خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(2) كېسەللىك ئالامىتى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ.

يەنى خىلىتسىز (ماددىسىز) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە بىمارنىڭ كۆز ئېقى، تىلى، تېرىسى ۋە چوڭ - كىچىك تەرەتلىرىدە بىرەر خىلىتقا ۋەكىللىك قىلىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. خىلىتلىق (ماددىلىق) مىزاق بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە بىمارنىڭ كۆز ئېقى، تىلى، تېرىسى ۋە چوڭ - كىچىك تەرەتلىرىدە مەلۇم خىلىتقا ۋەكىللىك قىلىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىنى تاپقىلى بولىدۇ.

(3) كېسەللىك خاراكتېرى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ.

كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى ۋاقتى تېز، ئاغرىقى كۈچلۈك بولىدۇ. ئاغرىش نورمالسىز كەيپىيات تەسىر قىلغان ئەزادا گەۋدىلىك ئىپادىلىنىدۇ. خىلىتلىق (ماددىلىق) مىزاج بۇزۇلۇش خاركتېرلىك كېسەللىكلەردە ئاغرىش يېقىمسىزلىنىشتىن باشلىنىپ تەدرىجى كۈچىيىدۇ ۋە تەرەققىي قىلىپ باشقا ئەزالارغا كېڭىيىدۇ.

(4) كېسەللىك ئورنى يۆتكىلىش خاراكتېرى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ.

خىلىتسىز (ماددىسىز) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە ئاغرىقنىڭ ئورنى كەيپىيات تەسىر قىلغان ئەزا، توقۇلمىلارنىڭ ئۆزى بىلەنلا چەكلىنىدۇ. مەسىلەن: خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا، باشقا ئەزالاردا نورمالسىزلىق كۆرۈلمەيدۇ. خىلىتلىق (ماددىلىق) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە ئاغرىقنىڭ ئورنى مۇناسىۋەتلىك بولغان ئەزالارغىمۇ تارقايدۇ. مەسىلەن: بەلغەم

خىلىتىنىڭ غەيرى تەبىئىيهالىتى كەلتۈرۈپ چىقارغان بوغۇم ئاغرىقىدا، بۆرەك، ئاشقازان، مېڭە قاتارلىق ئەزالاردىمۇ ئوخشاش بولمىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

(5) داۋالاش پرىنسىپى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ. خىلىتسىز (ماددىسىز) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى نورمالسىز كەيپىياتقا قارىتا قارمۇ - قارشى كەيپىياتتىكى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق مىزاج تەڭشەش ئېلىپ بارغاندا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. خىلىتلىق (ماددىلىق) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى غەيرىي تەبىئىي خىلىتنى ئىنقىلاپ چىققاندىن كېيىن، ئالدى بىلەن شۇ خىلىتقا قارىتا پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار بېرىلىپ، غەيرىي تەبىئىي خىلىت تولۇق پىشىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ماددىسىنى سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇسهىل) دورىلار بېرىلىپ، ئاخىرىدا كېسەلگە مۇناسىۋەتلىك باشقا دورىلار بېرىلسا ياخشى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن خىلىتسىز (ماددىسىز) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە قارىتا خىلىتلىق (ماددىلىق) مىزاق بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەلىكلەرنى داالاشتا قوللىنىدىغان ئۇسۇللارنى قوللىنىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، كېسەللىك ياخشىلانمايلا قالماستىن، بەلكى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىشى مۇمكىن. خىلىتلىق (ماددىلىق) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەيپىيات خاراكتېرلىك يەنى خىلىتسىز (ماددىسىز) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان مىزاج تەڭشەتش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا ياخشى ئۈنۈم بولمايدۇ ياكى ۋاقىتلىق ئۈنۈم بېرىدۇ. بۇنىڭغا خىلىت خاراكتېرلىك داالاش ئېلىپ بارغاندا ئىسەللىكنى تۈپ يىلتىزىدىن يوقىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر - ھەر خىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزا توقۇلمىلارنىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرى تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىپ كېتىشى بىلەن فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرىنى ئالغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: باشنىڭ تۇغما غەيرى تۇغۇلۇپ قېلىشى، مۆچىلەر كانال ئەزالاردىكى تۇغما غەيرىلىكلەر، يۈزى سىلىق بولغان ئەزالارنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تۇغما ھالدا پەيدا بولىدىغان شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە كىرىدۇ.

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر تۆۋەندىكىدەك تۆت چوڭ تىپقا بۆلىنىدۇ.

1) تۇغما كېسەللىكلەر:

تۇغما كېسەللىكلەر ـ مەلۇم ئەزانىڭ يېتىلىشىدە ئەسلى شەكلى ئۆزگىرىپ كېتىش ياكى تۇغۇلغاندا مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئارتۇق ياكى كەم بولۇپ قېلىشىغا قارىتىلغان. مەسىلەن: باش، پۇت ـ قول باشقا ئەزانىڭ مىقدارى ۋە شەكلىنىڭ نورمال بولماسلىقى،

2) كانا ئەزالار كېسەللىكلىرى:

نەپەس يوللىرى، ئۈچەي، سۈيدۈك يولى، مەقەت، ئۆت كانىلى، جىنسى يول، قىزىلئۆڭگەچ، يۈرەك قاپقاقلىرى، قان تومۇر قاتارلىقلارنىڭ تارىيىپ قېلىشى ياكى كېڭىيىپ قېلىشى ياكى چاپلىشىپ قېلىشى قاتارلىقلار.

3) ئەزالارنىڭ ھەجمى ۋە رەڭگى جەھەتتىكى ئۆزگىرىش خاراكتېرىنى ئالغان كېسەللىكلەر.

بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ غەيرى نورمال سەمىرىپ كېتىشى، بەك ئورۇقلاپ كېتىشى، مەلۇم بىر ئەزانىڭ چوڭىيىپ كېتىشى ياكى كىچىكلەپ كېتىشى، بەز ئۆسمىلىرىنىڭ پەيدا بولۇشى، ئەزا رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى، مەسىلەن: پوقاق، بەز ئۆسمىسى، مەڭ، ياغ ئۆسمىسى پەيدا بولۇپ قېلىش، ھەر خىل رەڭلىك داغ، بەرەس، بەھەق، داغ سەپكۈن قاتارلىقلار.

4) ئەزالارنىڭ ئورنى ئۆزگىرىش خاراكتېرلىك كېسەلىكلەر:

ئەزالار ئۆز جايىدىن يۆتكىلىپ كېتىش، مەسىلەن: ئاشقازان، بۆرەك، جىگەر، يۈرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئۆز ئورنىدىن سىلجىپ كېتىشى، تۆۋەنلەپ كېتىشى، ئايرىم كىشىلەرنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنىڭ ئورنى ئالمىشىپ يۈرەك ئوڭ تەرەپتە، جىگەر سول تەرەپتە تۇغۇلۇشى، بوغۇم چىقىقلىرى، ھەر خىل چىقۇقلار، سۆڭەكلەرنىڭ ئېگىلىپ كېتىشى، قېتىشى ھەم يۇمشاپ كېتىشى قاتارلىقلار.

3 . پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر

پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ـ ھەر خىل سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن ئىچكى ـ تاشقى ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ ئاناتومىيىلىك پۇتۇنلۇكىنىڭ پۇتۇنلەي بۇزۇلۇپ، نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: ھەر خىل تاشقى سەۋەبلەردىن ئورۇلۇش، سوقۇلۇش، بېسىلىش سەۋەبىدىن تېرە پۇتۇنلۇكىنىڭ بۇزۇلۇشى، سۆڭەكلەرنىڭ سۇنىشى، كۆيۈك، تاتۇق،

يىرىڭلىق جاراھەت، جوزام قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ئىچكى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى، زەھەرلىنىشى، چىرىش ۋە ئۇلارنىڭ بەدەن توقۇلمىلىرى، قان تومۇرلىرىدا توختاپ قېلىشتىن پەيدا بولغان ھەر خىل جاراھەت، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە، ياۋا چېچەك، سوغان، سىبلىس، جوزام ئاقما قاتارلىق كېسەللىكلەردە پەيدا بولغان چوقۇر، يارا، تاتۇقلارنىڭ ھەممىسى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە تەۋە بولىدۇ.

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ بەزىلىرى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن تەرەققىي قىلىدۇ. مەسىلەن: پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان ئاشقازان يارىسى بولسا كۆپىنچە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى بىلەن ئاشقازان ياللۇغىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

مۇرەككەپ كېسەللىكلەر مۇشۇ 3 خىل كېسەللىك دائىرىسىدىن چەتنەپ كەتمەيدۇ، كېسەللىك يەنە كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىك دەرىجىسى، جەريانى، پەيدا بولۇش ئورنى ۋە باشقا ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك ناملار بىلەن ئاتالسىمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنغان 3 خىل كېسەللىك دائىرىسىگە كىرىدۇ.

1. ئۆتكۈر، جىددى كېسەللەر.

جىددىي ئالامەتلەر بىلەن باشلانغان كېسەللىكلەر بولۇپ، ئالامەتلىرى ئېغىر ئۆتىدۇ، ئۆز ۋاقتىدا داۋالانسا تېز ساقىيىدۇ، ئەكسىچە بولسا ئۆلۈم بىلەن ئاخىرلىشىدۇ ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىككە ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: ئۆتكۈر ئۆپكە ياللۇغى، مېڭە پەردە ياللۇغى قاتارلىقلار.

2. سوزۇلما كېسەللىكلەر:

سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەت ۋە بەلگىلىرى يەڭگىل بولۇپ، كېسەللىك جەريانى ئۇزۇنغا سوزىلىدۇ. مەسىلەن: مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىقلار.

3. يەرلىك ئورۇندىكى كېسەللىك:

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

4. ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر:

كېسەللىك ئالامىتى پۈتۈن بەدەندە كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن: پۈتۈن بەدەنلىك ئىششىق، پۈتۈن بەدەندىكى سېرىقلىق قاتارلىقلار.

5. يۇقۇملۇق كېسەللىك.

بىر ئادەمدىن يەنە بىر ئادەمگە بىۋاسىتە ياكى ۋاسىتىلىق يۇقىدىغان

كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: قىزىل. چېچەك. سىبىلىس، بەزگەك قاتارلىق كېسەللىكلەر.

6. تارقىلىشچان كېسەللىكلەر:

بىرلا ۋاقىتنىڭ ئىچىدە نۇرغۇن ئادەملەرگە يۇقىدىغان ۋە بىر ـ بىرىگە تېز تارقىلىدىغان خەتەرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىكنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: تارقىلىشچان زۇكام، تائۇن، خولېرا، سارىس قاتارلىق كېسەللىكلەر.

7. ئۇاۋنەتلىك كېسەللىكلەر:

قانغا چىرتكۇچ ۋە يۇقۇملاندۇرغۇچى جاراسىم ۋە ئۇلارنىڭ زەھەرلىرىنىڭ قوشۇلىشىدىن پەيدا بولىدىغان قان چىرىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، مەسىلەن: كېزىك، ئۇفۇنەتلىك تەپ قاتارلىقلار.

8. بىرلەمچى كېسەللىكلەر:

دەسلەپ پەيدا بولغاندىلا ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل بولغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: زۇكام، سەرسام قاتارلىقلار.

9. ئىككىلەمچى كېسەللىكلەر:

بىرلەمچى كېسەللىكلەرگە كېيىن قوشۇلۇپ كەلگەن كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: زۇكامدىن كېيىن پەيدا بولغان نەزلە. گال ئاغرىقى، يۆتەل قاتارلىقلر.

10. تۇغما كېسەللىكلەر:

ھامىلىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى جەيرىنىدا شەكىللەنگەن كېسەللىكلەر. مەسىلەن: قول ياكى پۇت بارماقلىرىنىڭ تۇغما كەم ياكى ئارتۇق بولۇپ قېلىشى. تۇغما يۈرەك كېسەللىكلىرى قاتارلىقلر.

11. ئېرسىيەت خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر:

ئاتا ـ ئانىسىدىن مىراس قالىدىغان كېسەللىكنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: جوزام، بەرەس، سىبىلىس، زىققا قاتارلىقلار.

12. تۇتقاقلىق كېسەللىكرى:

پات ـ پات قوزغىلىدىغان بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن قويۇپ بېرىدىغان كېسەللىكلەر. مەسىلەن: سەرئى، بەزگەك. ھىستېرىيە قاتارلىقلار.

13. روھى كېسەللىكلەر:

ئەقىل، تەپەككۇر، خىيال ۋە تەسەۋۋۇرلارنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەردىن ئىبارەت. مەسىلەن: ساراڭلىق. مالىخولىيا قاتارلىقلار.

§2. كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى (ئەسبابى ئەمراز)

دۇنيادىكى ھەرقانداق ھادىسىنىڭ پەيدا بولۇشى ياكى شەيئىلەرنىڭ ئۆزگىرىشىدە مۇئەييەن سەۋەب بولغىنىدەك، ئادەم جۇملىدىن ئورگانىزمنىڭ ساق ياكى كېسەل بولۇشىدىمۇ مەلۇم سەۋەبلەر بولىدۇ، بۇ خىل كېسەل پەيدا قىلغۇچى ئامىللار كېسەللىك سەۋەبى دېيىلىدۇ. ئادەتتە ھەر قانداق بىر ھادىسىنىڭ ئالدى بىلەن سەۋەبى بىلىنسە ئاندىن ئۇنىڭ خاراكتېرى ماھىيىتى ئېنىقلىنىپ، ئۇنى بىر تەرەپ قىلىشنىڭ ئۈنۈملۈك چارىلىرىنى تاپقىلى بولىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا ئۇنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاپ چىقىپ، بۇ سەۋەبنىڭ كېسەل پەيدا قىلىش جەريانلىرىنى تەتقىق قىلىشنى ئاساس قىلىشنى مۇھىم ئورۇنغا قويىدۇ.

ئەگەر ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ كېسەللىك سەۋەبلىرىنى توغرا ئېنىقلىماي، كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش جەريانلىرى، تەرەققىي قىلىش ۋە ئۆزگىرىش باسقۇچلىرىنى بىلمەي تۇرۇپ كېسەللىكنى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتىشنى ئويلاش يۈزەكى داۋالاش ھېسابلىنىپ ئۈنۈمى ياخشى بولمايدۇ. چوقۇم ياخشى ئاقىۋەتلەرنى بەرمەيدۇ. ھەتتا ئەكسىچە ئۈنۈم بېرىپ بىمارنىڭ ھاياتى خەۋپكە ئۇچرايدۇ. شۇڭلاشقا كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ئېنىقلىنىپ يوقۇتۇلسا كېسەللەرئۆزلىكىدىن ياخشىلىنىپ ساقىيىپ كېتىدۇ.

ھەر خىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنىڭ تۈرلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. بۇ ھەقتە «شەرھى ئەسباب»، «ماھىيەتۇل ئەمراز»، «دەستۇرۇل ئىلاج» قاتارلىق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە بۇ ھەقتىكى مەزمۇنلار خېلى كۆپ بايان قىلىنغان.

ھازىر دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى «ئىنسانىيەت دۇنياسىدا مىڭ خىلدىن ئارتۇق كېسەللىك مەۋجۇت بولۇپ، بۇلاردىن بىر نەچچە يۈز خىلدىن ئارتۇقىنىڭ سەۋەبى ھازىرغىچە ئېنىقلىنىپ بولالمىغانلىقى» نى ئوتتۇرىغا قويدى. شۇڭا پەن ـ تېخنىكا بۈگۈنكىدەك تەرەققىي قىلغان، مېدىتسىنا ساھەسىدە كىشىنى ھەيران قالدۇرغىدەك زور ئۆزگىرىشلەر بولىۋاتقان كۈندىمۇ يەنە نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ئېنىق بولمىغاچقا، داۋالاشتىمۇ ئانچە ئۈنۈمى بولماۋاتىدۇ. مەسىلەن: راك، ئەيدىز، سارىس ... قاتارلىق كېسەللىكلەر. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەللىكنى پەيدا قىلغان سەۋەبلەرنى ئىنچىكىلىك بىلەن ئېنىقلاپ تېپىش ۋە ئۇنىڭ كېسەل پەيدا قىلىش

جەريانىنى تەتقىق قىلىپ، ئۇنى كلىنىكا ئەمەلىيىتى بىلەن باغلاپ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاپ ساقايتىشتا پايدىلىنىش ئىنتايىن مۇھىم.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك سەۋەبلىرى چوڭ جەھەتتىن ئىچكى سەۋەب ۋە تاشقى سەۋەب دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. ئىچكى سەۋەب

ئىچكى سەۋەب بولسا، ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى قىسمىدا مەۋجۇت بولغان سەۋەبلەر بولۇپ، ئادەم بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشى، ياشنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى، بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىقى، مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل سوغۇقلۇقى، جىنسىنىڭ ئەر - ئاياللىقى، قانداق كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقانلىقىنى ۋە ئەجداتلارنىڭ قانداق كېسەل بىلەن ئاغرىغانلىقى قاتارلىق بەدەننىڭ ئۆزىدە مەۋجۇت بولىدىغان ئامىللارغا باغلىق ھالدا كېسەل پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنى كۆرسىتىدۇ.

ئىچكى سەۋەبلەر تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1) ياشقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

ئىنسانلارنىڭ ياش پەرقىگە ئاساسەن بەدەن قۇۋۋىتى، ئورگانىزمىنىڭ خىزمەت پائالىيىتى ۋە تۈزۈلۈشى جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكى ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭا ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ كۆرۈلىدىغان كېسەللەرمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

مەسىلەن: چىش چىقىشتىن ئىلگىرى - تارتىشىپ قېلىش، باللار سەرئىسى، قاتما، ئىچى سۈرۈش، قىزىل، يۆتەل كۆك يۆتەل قاتارلىقلار كۆپ كۆرۈلىدۇ.

چىش چىقىۋاتقان مەزگىلدە مىڭە، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، قان تولغاق، ئىچى سۈرۈش قىچىشقاق قاتارلىقلار كۆپ كۆرۈلىدۇ.

چىش چىققاندىن باشلاپ 7 ياشقىچە بولغان مەزگىلدە قىزىتما، زۇكام، نەزلە، كۆز ئاغرىقى ۋە تېرە كېسەللىكلىرى كۆپ كۆرۈلىدۇ.

7 ياشتىن 14 ياشقىچە بولغان مەزگىلدە بۇرۇن قاناش، ھەزىم بۇزۇلۇش كەم قانلىق قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

15 ياشتىن 25 ياشقىچە بولغان مەزگىلدە ھەزىم سىستېما كېسەللىكلىرى، قاناش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، تۇتقاقلىق كېسەللىكلەر، خوراتقۇچى قىزىتما، بۇيۇن بەز سىلى، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، ھىستېرىيە قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

25 ياشتىن ئاخىرقى ياشچە بولغانلاردا جىنسى كېسەللىكلەر، يۆتەل، دەم

سىقىلىش، بوغۇم ياللۇغى، پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، بۆرەك، يۈرەكۋە ئۆت تاش كېسەللىكلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ.

2) جىنسقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

بۇ جىنسى پەرقىتىكى بەدەن ئالاھىدىلىككە ئاساەن كېسەل پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنى كۆرسىتىدۇ. بەزى كېسەللەر ئەرلەردە كۆپ كۆرۈلسە، بەزى كېسەللىكلەر ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئەرلەردە دىئابىت كېسەللىكى، كىچىك بوغۇم كېسەللىكى، سەرئى، قان تومۇر قېتىش، سۈيدۈك يولى كېسەللىكى كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئاياللاردا بولسا كەم قانلىق، ھېستىرىيە، بالىياتقۇ كېسەللىكىرى، ئاشقازان ياللۇغى، ئۆت خالتا ياللۇغى، ئۆت تاش كېسەللىكى، قەۋزىيەت، روھى - نېرۋا كېسەللىكلىرى كۆپ كۆرۈلىدۇ.

3) بەدەن تۈزۈلىشىگە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

ئادەم بەدىنىنىڭ تۈزۈلىشىدە ئۇنىڭدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك مەسىلەن: بەدەن تۈزۈلۈشى چىڭ ئۆزى سېمىز كىشىلەردە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، دىئابىت، رېماتىزىم قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. بەدىنى ئورۇق، تېنى ئاجىز كىشىلەر بولسا قان ئازلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى، يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ.

4) «تەبىئەت كۈچى» ەە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

«تەبىئەت كۈچى» بەدەندىكى بارلىق قۇۋۋەتلەرنىڭ يىغىندىسى بولۇپ، ئۇ ئىنسانلارنىڭ تۈرلۈك ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى تەڭشەپ، ماسلاشتۇرۇپ، ھەر خىل كېسەللىكلەردىن مۇداپىئە كۆرۈش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. ئەگەر بەدەندە بىرەر نورمالسىزلىقلار پەيدا بولۇپ ئومۇمىي بەدەندە بولۇپمۇ بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ كەتسە، «تەبىئەت كۈچى» ئاجىزلاپ ئاسانلا ھەر خىل كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ھەرقانداق ئادەمنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولسا ئۇنىڭ «تەبىئەت كۈچى» مۇ كۈچلۈك بولىدۇ.كېسەللەردىن مۇداپىئە كۆرۈش، كۈچىمۇ كۈچلۈك بولغاچقا، ئۇنىڭ بەدىنى ھەر قانداق كېسەلنىڭ تاجاۋۇزىدىن ساقلىنالايدۇ.

5) مىزاجغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى ياكى ماددىلىق بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ كېسەل پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر مىزاج بۇزۇلۇشلۇق سەۋەبلەر دېيىلىدۇ.

1) مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبلىرى:

خىلتسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى

(1) نورمالدىن ئېشىپ كەتكەن روھى ۋە جىسمانىي ھەرىكەتلەر، قاتتىق

غەزەبلىنىش، قاتتىق قورقۇش، قاتتىق خوش بولۇش، ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن ئۇزۇن شۇغۇللىنىش، ھەددىدىن زىيادە چارچاش... قاتارلىقلار.

(2) ئەمەلىي ئىسسىقلىققا يولۇقۇش (بىلىنمىگەن ئىسسىقلىق) مەسىلەن: كۈن نۇرى، قاتتىق ئىسسىق، ئاپتاپ ئۆتۈش قاتارلىقلارنىڭ تەسىرى.

(3) تەسىرى (بىلىنگەن) ئىسسىقلىققا يولۇقۇش، مەسىلەن: بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلغۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەك، دورا - دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش.

(4) تەنقىيە ئىستىفراغىنىڭ نورمال بولماسلىقى ۋە بەدەندە ئۇفۇنەت ئەھۋالىنىڭ بولۇشى قاتارلىقلار.

خىلتىسىز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى

(1) ئەمەلىي سوغۇقلۇققا يولۇقۇش، مەسىلەن: قاتتىق سوغۇق ھاۋا، قاتتىق سوغۇق تېمپېراتۇرا، قار - مۇز، يامغۇرلاردا قېلىش...

(2) تەسىرى (بىلىنگەن) سوغۇقلۇققا يولۇقۇش. مەسىلەن: سوغۇق تەبىئەتلىك غىزا ۋە دورا - دەرمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش ... قاتارلىقلار.

(3) تاماقنى بەك ئاز يېيىش سەۋەبلىك تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ ماددىسى بولغان ھۆللۈك ئازىيىپ سوغۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشقا سەۋەب بولىدۇ.

(4) تاماقنى كۆپ يېيىش سەۋەبلىك تەبىئىي ئىسسىقلىقنى قاچۇرۇپ، سوغۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

(5) كۆپ ئىچى سۈرۈش، كۆپ تەرلەش، كۆپ قۇسۇش ئارقىلىق بەدەندە سۇ ۋە تۇزلارنىڭ مۇۋازىنىتى بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(6) پەۋقۇلئادە قاتتىق ھەرىكەت ۋە ئەمگەك قىلىش، بۇنىڭ بىلەن سوغۇقلۇق غالىپلىقنى ئېگىلەيدۇ.

(7) پەۋقۇلئاددە جىملىق، ھورۇنلۇق ۋە بىپەرۋالىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى تەبىئىي ھارارەتنى توسۇۋېلىپ، سوغۇقلۇقنى كۆپەيتىدۇ.

(8) بەدەندىكى تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ بەك ئېچىلىپ كېتىشى سەۋەبىدىن سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشقا سەۋەب بولىدۇ مەسىلەن: مۇنچىغا كۆپ كىرىش ۋە ئۇزۇن ئولتۇرۇشنى ئادەت قىلىش، تەنقىيە ئىستىفراغىنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپلىكى قاتارلىق ئەھۋاللار مىزاجنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

خىلتىسىز ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى

(1) ئەمەلىي ھۆللۈككە ئۇچرىشىشى. مەسىلەن: داۋاملىق ئۇزۇن مۇددەت ھۆللۈك، ھۆل يېغىن كۆپ ئورۇنلاردا ئىشلەش، مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش.

(2) تەسىرى ھۆللۈككە يولۇقۇش. بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئوزۇقلۇق ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

(3) يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ پەۋقۇلئاددە كۆپلىكى يەنى ھەددىدىن زىيادە تويۇنۇپ غىزا ئىستېمال قىلىش.

(4) جىمىلىق ۋە ھورۇنلۇق قاتارلىقلارنىڭ ئارتىپ كېتىشى، يەنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەر مىزاجنىڭ ماددىسىز ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

خىلتسىز قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى

(1) ئەمەلىي قۇرۇقلۇققا يولۇقۇش . مەسىلەن: بەك قۇرغاق جايلاردا قۇرۇق ھاۋا، قۇرۇق مۇھىتتا ئۇزاق ئىشلەش، تۇرۇش يەنى چۆللۈك، تاغلىق جايلاردا، قۇملۇقلاردا ئىشلەش.

(2) تەسىرى قۇرۇقلۇققا يولۇقۇش. مەسىلەن: ھەمىشە قۇرۇق تاماق يېيىش ھەم بەدەنگە قۇرۇق يەتكۈزگۈچى ئوزۇقلۇق ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

(3) يېمەك ـ ئىچمەك، تاماقنى ئازايتىش، يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ ئازلىقى بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ ۋە كەمچىل ماددىلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرالماي، كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(4) روھى ۋە جىسمانىي ھەرىكەتلەرنىڭ بەك ئارتىپ كېتىشى سەۋەبىدىن مىزاج ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ

مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبلىرى:

قان خىلتىنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى

(1) قان خىلتى تەركىبىگە ھېچقانداق ياد نەرسىلەر ئارىلاشمىغان بولسىمۇ، لېكىن قان ئىشلەش ئورگانلىرىنىڭ خىزمىتى نورمالسىزلىنىش تۈپەيلىدىن قان خىلتىنىڭ سان جەھەتتىن ئازلاپ كېتىشى ياكى كۆپىيىپ كېتىشى ياكى ئېشىپ كېتىشى نەتىجىسىدە قان خىلتىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ.

(2) قان خىلتى بىرگە ئېقىپ يۈرگە باشقا خىلتلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىش نەتىجىسىدە قان خىلتى تەركىبىدە بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

(3) قان خىلتىنىڭ بۇلۇزى، شۇنداقلا قان خىلتىنى قىززىتقۇچىدورا ۋە ئوزۇقلۇقلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش بىلەنلا قان ئىتىدا نورمالسىزلىق كۆرىلىدۇ.

بەلغەم خىلتىنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى

بەلغەم خىلتىنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە: كۆپ مىقداردا ياكى داۋاملىق بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى مېۋە - چېۋە ۋە ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن ھەمدە ئۇزۇن مۇددەت ھۆل يىغىن كۆپ ھۆللۈك ئورۇنلاردا تۇرۇش شۇنداقلا نورمالنى چىقارغۇچى بەزلەرنىڭ خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

سەپرا خىلتىنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى

(1) سەپرا خىلتىنى بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى.

(2) پەۋقۇلئاددە ئىسسىقلىقى يۇقىرى تاتلىق، ياغلىق غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندلىقتىن سەپ خىلتى بۇزۇلىدۇ.

سەۋدا خىلتىنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى

(1) ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن.

(2) قان خىلتىنىڭ كۆيۈش ۋە چۆكمىگە چۈشىشى.

(3) بەلغەم بىلەن سەپرا خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

(4) سەۋدا خىلتى ئۆزىنىڭ كۆيۈشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

6) كەسىپكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

مەلۇم كەسىپ بىلەن ئۇزۇن مۇددەت شۇغۇللىنىشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر كەسىپي سەۋەب دېيىلىدۇ. مەسىلەن: مەتبە ئىشچىلىرى ۋە قوغۇشۇن ئېرىتىش كارخانىلىرىدا ئىشلەيدىغانلاردا قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىش كېسىلى، ئۆرە تۇرۇپ ئىشلەيدىغانلاردىن ساتىراچ، ئەسكەر، ئوقۇتقۇچى قاتارلىقلاردا تۆۋەنكى مېچە ۋېناسى ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىپ كېتىش كېسىلىنىڭ كۆپ سىلىتسىيىلىق ئۆپكە كېسىلى، ئۆپكە سىلىنىڭ كېلىپ چىقىشى. ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغانلار بوۋاسىر كېسىلىنىڭ كۆپ ئۇچرىشى قاتارلىقلار.

7) ئېرسىيەتكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

ئاتا - ئانا خىرومۇسومىدىكى غەيرى تەبىئىي يەنى نورمالسىز ئۆزگىرىشلەرنىڭ سەۋەبىدىن ئەۋلادلاردا ھەرخىل نورمالسىز ئۆزگىرىشلەرنىڭ كېلىپ چىقىشى ئېرسىيەتلىك سەۋەب دېيىلىدۇ. ئاتا - ئانا گېن تېپىنى تۈزگۈچى ئاساسىي بىرلىكلەرنىڭ نورمال بولماسلىقى بىلەن ئېرسىيەتكە تەسىر كۆرسىتىپ ئوخشاش بولمىغان ئېرسىيەت كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: سىبىلىس، ساراڭلىق، دىئابىت، بوينىڭ پاكار بولۇشى، بەرەس، نۇقرەس، بوۋاسىر، تاز، پوقاق، يۈرەك كېسىلى، رىماتىزىم، يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىق كېسەللىكلەر.

2. تاشقى سەۋەب

تاشقى سەۋەب بولسا ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى قىسمىدا بولماستىن، بەلكى سىرتقى قىسمىدا مەۋجۇت بولغان سەۋەبلەر بولۇپ، ئۇلار مۇھىتتىقا، تازىلىققا، يېمەك ـ ئىچمەككە، كىيىنىشكە، دەم ئېلىش ۋە ئىشلەشكە، تاناسىل ئەزالارغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر ۋە ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، روھى زەربە، پەۋقۇلئاددە مىزاج بۇزۇلۇش،توك سوقۇۋېتىش، زەھەرلىنىش، ھەر خىل يۇقۇملۇق، تارقىلىشچان كېسەللىكلەر بىلەن يۇقۇملىنىشقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەرنى كۆرسىتىدۇ.

تاشقى سەۋەب ئادەتتىكى تاشقى سەۋەب ۋە پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەب دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

1) ئادەتتىكى تاشقى سەۋەب

(1) ھاۋاغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەب:

ھاۋا بولسا ئىنسانلارنىڭ ھاياتىدا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ئامىلنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ بېسىمىنىڭ نورمال بولماسلىقى، ئىسسىق ـ سوغۇقتىن، قۇرۇق ـ ھۆللۈك كەيپىياتلىرىنىڭ نورمالدىن ئېشىپ كېتىشى ياكى ھاۋاغا ھەر خىل زەھەرلىك ئوفۇنەتلىك ماددىلارنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى ئاسانلا بەدەن ھەرخىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: ئېگىزلىكلەردىكى ھاۋا بېسىمىنىڭ شالاڭلىشىپ قېلىشى، قان ئايلىنىشنى تېزلىتىپ، دەم سىقىلىش، ھاۋا يېتىشمەسلىك، يۈرەك سېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ. ھۆل يىغىن كۆپ بولۇش بىلەن دەم سىقىلىش، رىماتىزىم قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۇچرايدۇ. ھاۋانىڭ قاتتىق ئىسسىپ كېتىشى بىلەن قورساق ئاغرىقى، ئىچى سۈرۈش ۋە جىگەر كېسەللىكى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سوغۇق ھاۋادا ياشىغۇچىلاردا ئۆپكە، يۈرەك كېسەللىكى ۋە تېرە كېسەللىكلىرى كۆپرەك كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا ھاۋانىڭ ھەددىدىن زىيادە ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇق، ھۆل بولۇشى يەنە ھەر خىل كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ.

(2) تازىلىققا مۇناسىۋەتلىك سەۋەب

تازىلىققا ياخشى رىئايە قىلماسلىق، ھەتتا ھەربىر ئەزانىڭ تازىلىقىغا ياخشى دىققەت قىلماسلىقمۇ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ. مەسىلەن: كېيىنىم ـ كېچەكنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلمىغاندا ھەر خىل تېرە كېسەللىكى، يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلمىغان ھەر خىل تىپتىكى يۇقۇملۇق

كېسەللىكلەرگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ.

(3) يېمەك ـ ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك سەۋەب:

يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ ۋاقتى، ئۆلچىمى ۋە سۈپىتىنىڭ نورمال بولۇشى تەن ـ سالامەتلىكنى ئاسراشتا ئىنتايىن مۇھىم ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەكسىچە تاماقنى قالايمىقان، قەرەلسىز يېيىش، يېگەن تاماق ھەزىم بولماي تۇرۇپ تاماق ئۈستىگە تاماق يېيىش، ئېھتىياج بولمىغان ھالدا كۆپ سوۋۇقلۇق ئىچىش. ھەرخىل جەۋھەرى ماددىلار، ۋىتامىنلار كەمچىل بولغان ھەمدە ھۆللۈكى،قۇرۇقلۇق، سوغۇقلۇق، ئىسسىقلىقى مۇۋاپىق بولمىغان تاماقلارنى يېيىش مۇناسىپ ھالدا كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(4) كېيىنىشكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەب:

بۇنىڭدا كىيىم ـ كېچەكنىڭ تازىلىقى، يەنە بىر كېيىم ـ كېچەكنىڭ خىمىيىۋى تەركىبى ۋە پوسۇنىغا دىققەت قىلىش كېرەك. تەركىبى جەھەتتە سۈنئىي توقۇلمىلاردا توقۇلغان كېيىملەرنى كىيمەسلىك، يەنى نىلوڭ ئارىلاش كىيىملەرنى كىيگەندە تۆكلەرنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ. ھاۋا ئالمىشىشقا تەسىر يېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېرىلەرنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ ھەم تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پوسۇن جەھەتتە بەك تار كىيىملەرنى كەيمەسلىك كېرەك.

(5) دەم ئېلىش ۋە ئىشلەشكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەب:

نورمال دەم ئېلىش، ئىشلەش ياكى چېنىقىش سالامەتلىكنى ئاسراشتا پايدىلىق. مەيلى ئەقلى ياكى جىسمانىي جەھەتتە بولسۇن ھەددىدىن زىيادە ئىشلەش ياكى ھەددىدىن زىيادە دەم ئېلىش مەلۇم كېسەللىك ئۈچۈن سەۋەب بولىدۇ. ھەددىدىن زىيادە دەم ئېلىش سالامەتلىككە زىيانلىق بولۇپ، ھۆل سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىدۇ. يەنە يۇقىرى قان بېسىمى كېلىپ چىقىدۇ. ھەددىدىن زىيادە ئىشلىگەندە بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

(6) تاناسىل ئەزالارغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەب:

تاناسىل ئەزالارنى نورمال ئىشلىتىش سالامەتلىكنى ئاسراشتا كۆپ پايدىلىق. ئەكسىچە قالايمىقان كۆپ ئىشلىتىلسە زىيانلىق. مەسىلەن: جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش ۋە باشقا يامان ئادەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىش رەئىس ئەزالارنى زەئىپلەشتۈرىدۇ، ھەمدە نېرۋا ئاجىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، تۇتقاقلىق كېسەل، قورقۇنچاق، روھى چۈشكۈن ھالەتلەر ۋە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

2) پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەب:

پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەبلەر ئىچكى سەۋەب ۋە تاشقى سەۋەبلەرگە تەئەللۇق بولماستىن پەۋقۇلئاددە يۈز بېرىدىغان بولۇپ، بۇ پەۋقۇلئاددە تاساددىپى يۈز بېرىپ، كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنى كۆرسىتىدۇ. ئۇلار تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە تۈرلۈك بولىدۇ.

(1) ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، جاراھەتلىنىش، سۇنۇش، ياللۇغلىنىش، ئىششىش قاتارلىقلار.

(2) مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى مەسىلەن: پەۋقۇلئاددە ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، قاتتىق سوغۇقتا توڭلاپ قېلىش قاتارلىقلار.

(3) توك سوقۇۋېتىش، سۇدا تۇنجۇقۇش قاتارلىقلار.

(4) روھى زەربە، غەم ـ قايغۇ، قورقۇش قاتارلىقلار.

(5) زەھەرلىنىش، ھەر خىل زەھەرلىك نەرسىلەرنى بىلمەي ياكى قەستەن يەپ سېلىش مەسىلەن: خەشخاش ئۇرۇقى، كوچولا، قاراپارپى، سەنگىيا قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن زەھەرلىنىش قاتارلىقلار.

(6) قىزىل، چېچەك، خولېرا، سارىس ۋە باشقا ئوفۇنەتلىك، يۇقۇملۇق تارقىلىشچان كېسەللىكلەر.

ئالتىنچى باب. ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ تۈپ قائىدىلىرى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللەرنى داۋالاشنىڭ ئومۇمىي پرىنسىپى تۆۋەندىكى بىر قانچە داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن ئىبارەت بولۇپ بۇلار (1) روھىي داۋالاش؛ (2) ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاش؛ (3) دورا بىلەن داۋالاش؛ (4) قول ئەمەلىيەتلىرى بىلەن داۋالاشتىن ئىبارەتتۇر

§1. روھىي داۋالاش

روھىي داۋالاش دېگەندە، ھەرگىزمۇ دۇئا ئوقۇش، رەم ياكى چاچراتقۇ سالدۇرۇش، پىرخونلۇق قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللىنىشنى كۆزدە تۇتۇلماي، كېسەل كىشىلەرنى ساقىيىشقا ئىشەندۈرۈش، ئۇلاردا تېۋىپقا ھەمكارلىشىپ كېسەللىك ئۈستىدىن غالىبە قازىنىش ئىشەنچىسىنى تۇرغۇزۇش كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇ يەردە تېۋىپنىڭ راستچىللىق، سەمىمىيلىك، مۇلايىملىق قاتارلىق يۈكسەك كەسپىي ئەخلاقى غايەت زور تەسىرگە ئىگە. خەلق ھەقىقەتەن ئىشىنىدىغان تېۋىپلار بىمارلارغا ئاددىي چارىلەرنى، ئاددىيغىنا دورىلارنى بۇيرۇپ بەرسىمۇ(ھەتتا سوغۇق سۇ ئىچىشكە بۇيرۇپ قويسىمۇ) ئوخشاشلا ساقىيىپ قېلىش ئەھۋاللىرى بۇنى رەشەن دەلىللىدۇر. ئالدامچى، تاماخور تېۋىپلار خەلقنىڭ ئىشەنچىسىدىن ئوڭايلا مەھرۇم بولۇپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلار بەرگەن ئۈنۈمدار دورىلارمۇ كۆپ ھاللاردا شىپا بولماي قالىدۇ. بۇندىن تېۋىپلارنىڭ ۋە بارلىق تېببىي خادىملارنىڭ بىمارلارغا نىسبەتەن ئەستايىدىل، مېھرىبان، مەسئۇلىيەتچان پوزىتسىيەدە بولۇش، گۈزەل تېببىي ئەخلاق بىلەن مۇئامىلە قىلىشى، داۋالاش ئۈنۈمدارلىقىنى ئۆستۈرۈشتە نەقەدەر مۇھىملىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېۋىپلىرى كېسەل كىشىلەرنىڭ روھىي ھالىتى ئۇلارنىڭ كېسەللىنىشىدىلا ئەمەس، ساقىيىشىدىمۇ ناھايىتى مۇھىم رول ئوينىغانلىقىغا دىققەت قىلىپ كەلگەن. ئەڭ دەسلەپ داۋالاش ئىشلىرىنى قوشۇمچە ئېلىپ بارغان ئىبادەتخانا راھىبلىرى(قامانلار) مۇ كىشىلەرنىڭ دىنىي ئېتىقاد، ئۆزلىرىگە بولغان ئىشەنچىلىرىدىن داۋالاش ئىشلىرىدا پايدىلانغان. كېيىنچە مەخسۇس داۋالاش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئەمچى،

ئوتاچى تېۋىپلار تاكى ھازىرغىچە ئۆزلىرىنىڭ خەلق ئارىسىدىكى نام ـ شۆھرىتى، ئۆزلىرىگە بولغان ئىشەنچلىرىدىن داۋالاش ئۈنۈمىنى ئۆستۈرۈشتە پايدىلىنىپ كېلىدۇ. شۇڭا بىمارلارنى كېسەللىكنىڭ ساقىيىپ شىپا تېپىشىغا ئىشەندۈرۈش، دورىنىڭ ئۈنۈمىگە ئىشەندۈرۈش قاتارلىق روھىي داۋالاش ئۇسۇللىرى ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمىدىن ئىبارەتتۇر.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە روھىي داۋالاش ئالدىنقى ئورۇنغا قويۇلغاندىن تاشقىرى كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى، خۇسۇسىيەتلىرى، ھەر بىر بىمارنىڭ ئەينى ۋاقىتتىكى ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن، ماددىي داۋالاش تەدبىرلىرىدىن بىرنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭ تۆپ قائىدىلىرى تۆۋەندىكىچە:

1) ئۇزۇقلىنىشنى تەڭشەش(كۆچەيتىش ياكى ئاددىيلاشتۇرۇش) ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدىغان بىمارلارغا ھەرگىز دورا ماددىلىرى ئىشلەتمەسلىك؛

2) ھەرقانداق كېسەل دەسلەپ كۆرۈنگىلى كەلگەندە، بولۇپمۇ جىددىي كېسەللىكلەر(مەرەزى ھار) نىڭ دەسلىپىدە يەككە(مۇفرەد) دورىدىن ياكى كۆپ بولسا2~3 خىل دورىدىن تەركىب تاپقان كاشكاپ ياكى قايناتما(مەتبۇھات) لارنى بېرىش؛ ئالدىراپ مۇرەككەپ مەجۇناتلارنى بەرمەسلىك؛

3) جىددىي كېسەللىكلەر ئادەتتىن تاشقىرى ئېغىربولغان تەقدىردىلا زەھەر قايتۇرغۇچى(جاراسىملار ۋە ئۆلارنىڭ زەھەرلىرىگە قارشى تۇرغۇچى) تەرياقلارنى ئىشلىتىش؛ ئەدەتتىكى ھاللاردە قىزىتما قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىش بىلەن كۇپايىلىنىش؛

4) بىر خىل مۇرەككەبات، مەجۇنات بىلەن ساقىيىدىغان بىمارغا ئورۇنسىز ھالدا 2~3 خىل، ھەتتا ئۇنىڭدىن كۆپراك مەجۇناتلارنى بۇيرۇپ كېسەللىكنى مۇرەككەپلەشتەرەپ، بىمارلارنىڭ ئىقتىسادىي يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋەتمەسلىك لازىم. قەدىمكى مەشھۇر ھۆكۈمالار ئۆز تەجرىبىلىرىنى تەكۇنلەپ تەكىتلىشىچە، كېسەل كىشىلەرگە بېرىلگەن 2~3خىلدىن ئارتۇق دورا (بولۇپمۇ مەجۇناتلار) بىمارنىڭ ۋۇجۇدىدىكىكېسەللىكنى مۇرەككەپلەشتۇرۇپ، ساقىيىشنى كېچىكتۇرۇپ تاشلايدۇ. بۇ نۇقتىغا ئەلۋەتتە دىققەت قىلىش زۆرۈر.

5) ھەر بىر بىمارنىڭ شۇ ۋاقىتتىكى ئەمەلىي ئەھۋالى، كېسىلىنىڭ تەلىپىگە ئاساسەن، يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتىن دىققەت قىلىدىغان ئىشلار(پەرھىز) بۇيرۇش داۋالاشنىڭ ئۈنۈمىنى ئاشۇرىدىغان ۋە تېزلىتىدىغان مۇھىم تەدبىر، بۇنى جانلىق قوللىنىش كېرەك: ئەمما پەرھىزنى بەك قالايمىقان، قاتتىق بۇيرۇپ بىمارلارنى ھالسىزلاندۇرۇپ كېسىلىنى كۆچەيتىۋېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى بەدەننىڭ

كۆچلۈك بولۇشى«تەبىئەت»، نىڭ كېسەللىكلەرنى يېڭىشىگە مەدەت بېرىدۇ.

§2. ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىتتەغزىيە)

ھەرقانداق بىماردىكى كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرىنى كونا ۋە يېڭى ئۇسۇللار بىلەن تەكشۈرۈپ ئېنىقلاپ، ئۇنىڭى ماددىي ۋە روھىي ئالامەتلىرىگە ئاساسەن، دىئاگنوز بېكىتىلگەندىن كېيىن، كېسەللىكنىڭ تىپى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللىنىلىدۇ. كېسەللىك ئەگەر بەدەنى سەۋەبلەردىن: ماددا ئالمىشىشىنىڭ بۇزۇلۇشى، بەزى ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ يېتىشمەسلىكى، قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىقى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بولسا، كۆپىنچە داۋالىق ۋە شىپالىق تاماق ۋە ھەر خىل تولۇقلىغۇچى ماددىلار، پەرھىز قائىدىلىرى بىلەن داۋالىنىدۇ. بۇنداق كېسەللەرنى مەخسۇس تاماق ماددىلىرى ۋە ھەرخىل شىپالىق مېۋە - چېۋىلەر بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇشنىڭ سىرتىدا، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۇرگۈچى مۇۋاپىق دورىلارمۇ بېرىلىدۇ. بۇ ئوزۇقلۇق ماددىلىرى بىلەن داۋالاش(ئىلاجى بىتتەغزىيە) دېيىلىدۇ. مەسىلەن، قېرىپ ئاجىزلىشىپ كەتكەن، ئۇزۇن يىللار خىزمەت ئىشلەپ چارچاپ كەتكەن، ئۇزاق مۇددەت كېسەل تارتىپ ئاجىزلىشىپ قالغان، بەدەندە ياكى مەلۇم ئەزالاردا فىزىئولوگىيىلىك ئېھتىياجقا مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق ماددىلىرى يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر ۋە ئورۇقلاپ جۇدەپ كەتكەنلەرمۇ مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالىنىدۇ. شۇنىڭدەك باشقا كېسەللەرنى داۋالاش جەريانىدىمۇ ئۇنىڭ ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى ۋە پەرھىز قائىدىلىرى بىرىنچى ئورۇندا قويۇلىدۇ.

ئوزۇقلۇق ۋە قۇۋۋەت ماددىلىرىغا باي بولغان گۆل - چېچەكلەر ۋە ھەرخىل مېۋىلەردىن سىقىپ چىقىرىلغان شىرنە - شەربەتلەر، ئۆلاردىن قاينىتىلغان ئەرەقلەر، ھەرخىل قۇشلارنىڭ گۆشىدىن سىقىپ چىقىرىلغان«گۆش سۈيى»(مائۇللەھم) ۋە مېۋىلەردىن ئېلىنغان«ھەسەل سۈيى» (مائۇلئەسەل)، «تۇخۇم ھالۋىسى» (تۇخۇم سېرىقى ۋە دورىلار بىلەن ئىشلەنگەن ھاۋا) -ھالۋائى بەيزە قۇۋۋىتى(كالورىيىسى) يۇقىرى بولغان ۋە ئوزۇقلۇق جەۋھەرلىرى(ۋىتامىنلار) مول بولغان ئوزۇقلۇقلار ھەمدە پايدىلىق كۆكتاتلاردىن ئىشلەنگەن مۇرەككەپ تاماقلار، گۈلقەنت، مۇراببا، خۇشپۇراق قىيام ۋە ئەرەقلەر بىلەن كېسەل داۋالاشلارمۇ ئىلاجى بىتتەغزىيىگە كىرىدۇ.

تېبابىتىمىزدە يۇقىرى دەرىجىدە شىپالىق دەپ تونۇلغان ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، مەرۋايىت، ئالتۇن ۋەرەق، كۆمۈش ۋەرەق، پادى زەھەر، دېڭىزىيا وە يادا تاشلاردەك نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان دورىلارمۇ ماغدۇرلاندۇرغۇچى دورىلار دەپ

ھېسابلىنىپ، يۈرەك، مېڭە، جىگەر، بۆرەك قاتارلىقمۇھىم ئەزالارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتلىرى ناچارلىشىپ قالغانلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

«ئىلاجى بىتتەغزىيە» دە يەنە ئۇزۇقلۇق قىممىتى بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان، داۋالىق قىممىتى ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ئۇزۇق سورا«غىزائى داۋائىي» دېيىلىدۇ. داۋالىق رولى بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان، ئۇزۇقلۇق رولى ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار دورا ئۇزۇق(داۋائى غىزائىي) دېيىلىدۇ. بۇ دورىلار كېسەللىكلەرنىڭ دەرىجىسى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ تاللىنىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەلخانىدا ياتقان كېسەللەر ۋە ياتماي داۋالىنىدىغان كېسەللەرگە دورا بەرگەندە ئۇلارنىڭ ئۇزۇقلىنىش تەرتىپى ۋە پەرھىز تۇتۇش قائىدىلىرى بىللە تەسىيە قىلىنىدۇ.

كېسەللەرگە پەرھىز تۇتقۇزۇشنىڭ ئىلمىي ئاساسى ۋە مۇۋاپىق ئۇسۇللىرى بار. مەسىلەن: ھاraرىتى يۇقىرى بولغان كېسەللەرگە گۆش، ياغ ۋە كۈچلۈك تاماق بېرىلمەيدۇ. شۇنىڭدەك قان تومۇرلىرىدا توسۇلۇش(سۇددە) بار كىشىلەرگىمۇ كۈچلۈك تاماقلار بېرىلمەيدۇ. ئەزالىرى، پۇت-قوللىرى زەئىپلىشىپ كەتكەنلەرگە سوغۇقلۇق ۋە بوشاشتۇرغۇچى تاماقلار بېرىلمەيدۇ. ئومۇمەن كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى باسقۇچۇى، ئېغىرلاشقان باسقۇچى، ساقىيىش باسقۇچلىرىدا ئەھۋاللارغا قاراپ تاماق بەلگىلىنىدۇ.

كېسەللەرگە بېرىلىدىغان تاماق سۈپىتى، تېبابەتتە ئۈچ خىلغا بۆلىنىدۇ.

1. غەلىز تاماقلار: كۈچى ۋە كالورىيىسى يۇقىرى، سىڭىشى تەس، قويۇق، ھەجىمى كىچىك ئۇزۇقلۇقلار مەسىلەن، كالا گۆشى، قوي گۆشى، غاز، ئۆردەك گۆشلىرى، توخۇم سېرىقى، ھەسەل، ھايۋانات يېغى قاتارلىقلار. بۇنداق ئۇزۇقلۇقلار بەدىنى كۈچلۈكرەك بولغان كۈچلۈك ئۇزۇقلۇق تەلەپ قىلىدىغانلارغا كېسىلى ئېغىر ئەمەسلەرگە بېرىلىدۇ.

2. غىزايى لەتيف: ئاسان سىڭىدىغان، كۈچ كالورىيىسى ئانچە يۇقىرى ئەمەس، يەڭگىل، يۇمشاق تاماقلار مەسىلەن، توخۇ گۆشى شورپىسى، قۇچقاچ گۆشى، چالا پىشۇرۇلغان توخۇم، ئۆچكە سۈتى، شوۋىگۈرۈچ قاتارلىقلار. بۇنداق تاماقلار كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرراق، ھاraرىتى يۇقىرىراق كېسەللەرگە بېرىلىدۇ.

3. غىزايى مۆتىدىل(نورمال تاماقلار) ئوتتۇرا دەرىجىلىك كېسەللەرگە بېرىلىدۇ.

يېمەك - ئىچمەكنىڭ ساق ئادەملەرنىڭ سالامەتلىكى ۋە كېسەللىكى بىلەن چوڭ مۇناسىۋىتى بولغىنىدەك، كېسەل داۋالاش ئىشلىرىغىمۇ چوڭ مۇناسىۋىتى بار.ئۇيغۇر تېبابىتىدە ھەرخىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا. تاماق تۈزۈمىنى بېكىتىش دورا بىلەن داۋالاشتىن بەكرەك ئەھمىيەتكە ئىگە دەپ تونۇلىدۇ. ھەرخىل كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن داۋالاش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۇنىڭ ئۇزۇقلىنىشىنى كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ

بەلگىلەپ تۇرۇشمۇ مۇھىم شەرتلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. بۇ توغرىلىق تۆۋەندىكىدەك بىر قاتار قائىدىلەر كۆرسىتىلگەن.

(1) جىددىي خاراكتېرلىك: جىددىي كېسەللەردە ھارارىتى بەك يۇقىرى بولغان ۋە بۆھران ئالامەتلىرى گەۋدىلىنىپ تۇرغان(تەبىئەت كېسەل بىلەن قاتتىق كۈرەش قىلىۋاتقان) ۋاقىتلاردا، كۈچلۈك تاماق بېرىلمەيدۇ، ئۇسسۇزلۇق ۋە كالورىيىسى(قۇۋۋىتى) تۆۋەنرەك بولغان سۇيۇقلۇقلار بېرىلىدۇ.(بۇنىڭ سەۋەبى قەدىمكى كىتابلاردا مۇنداق كۆرسىتىلگەن: كېسەللىك ماددىسى قاتتىق ھۇجۇم قىلىۋاتقان پۈتۈن بەدەندىكى كۈچ - قۇۋۋەتلەر بىرلىشىپ كېسەلگە قارشى مۇداپىئە كۆرۈۋاتقان پەيت بولۇپ، ئۇنىڭغا كۈچلۈك تاماقلار بېرىلسە ھەزىم قۇۋۋەتلىرى ياكى بەدەننىڭ بىر بۆلۈك قۇۋۋىتى تاماق ھەزىم قىلىش ئۈچۈن ئومۇمىي قۇۋۋەتتىن ئاجراشقا توغرا كېلىدۇ - دە، كېسەللىك بىلەن كۈرەش قىلىۋاتقان ئومۇمىي قۇۋۋەت ئازلاپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كېسەللىك غەلىبە قىلىپ ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. پۈتۈن قۇۋۋەتلەر تولۇق ھالدا كېسەللىك بىلەن تۇتۇش قىلىشى لازىم بولغاچقا، كېسەلگەكۈچلۈك ياكى كۆپ تاماق بېرىلمەسلىكى ۋە باشقا ھەرىكەتلەر قىلدۇررۇلماسلىقى لازىم).

(2) كېسەلنىڭ بەدەندە زىيادە ماددا غەيرىي تەبىئىي خىلتلار ياكى بىرەر قانداق دورا ماددىلىرى توپلىشىپ قالغانلىق سېزىلسە، شۇنىڭ بىلەن بىللە كېسەلدە ئىشتەي ياخشى، ھەزىم قۇۋۋىتى ئوبدان بولسا، مىقدارى كۆپرەك، قۇۋۋىتى تۆۋەنرەك ئوزۇقلۇقلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەر بىلەن كۆپرەك ئوزۇقلۇقلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: كۆكتات ۋە بۆە - چېۋىلەر بىلەن كۆپرەك ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. بەزىلىرىگە ھەجمى ئاز، قۇۋۋىتى كۆپرەك ئوزۇقلار، مەسىلەن: چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، يۇمشاق ئېزىپ پىشۇرۇلغان خاس شورپا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

(3) زىيادە ئىستىفراغ(كۆپ مىقداردا قان ئېقىپ چىقىپ كېتىش، كۆپ قەي قىلىپ، كۆپ ئىچى سۈرۈپ، كۆپ تەرلەپ سۇ يوقىتىش) سەۋەبلىك تېنى ئاجىزلاشقان ۋە ھەزىمقىلىشى بۇزۇلغانلارغا، ئەرىقى مائۇللەھمى(ئەرەق تارقىش ئارقىلىق تەييارلانغان گۆش سۈيى)، ئەرىقى شىر(سۈت ئەرىقى) ، مائۇلئەسەل، مائۇلفەۋالىھ(مېۋە سۇلىرى) خېمىرى مەرۋايىت، شەربىتى ئەبرىشىم قاتارلىق ماغدۇرلانغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(4) جىددىي كېسەللەرنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا، يەڭگىل لەتىف تاماقلارنى بېرىش لازىم. ھارارىتى يۇقىرى بولسا ھەرگىز كۈچلۈك(ياغلىق - گۆشلۈك ۋە شېكەرلىك) تاماقلارنى بەرمەسلىك لازىم. كېسەللىك تېخىمۇ ئەۋج ئالغان مەزگىلدە ئاشقازان ۋە ئۈچەي ئارقىلىق ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بەرمەي، ئىمكانىيەت يار بەسە، قان تومۇرى ۋە تېرە ئاستى ياكى مۇسكۇل ئارقىلىق كىرگۈزۈلىدىغان تېبابىتىمىز دورىلىرىدىن تەييارلانغا

قۇۋۋەت ئۇكۇللىرىنى سىلىپ تۇرغان ياخشى، سوزۇلما كېسىلى بار بىمارلارنىڭ ھەزىم ئەزالىرى ياخشى بولسا، ئېغىز ئارقىلىق ئوزۇقلىنالىسا قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى تەرتىپلىك بېرىش كېرەك. مائۇلئەسەل، مائوللەھمى، شەربىتى ئەنجۇر، ھالۋايى ۋە باشقا ۋىتامىنلىق تاماقلارنى تەدرىجىي كۆپەيتىپ بەرسە بولىدۇ. كېسەل كىشىلەرنى ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتا تۆۋەندىكى شەرتلەرگە تولۇق رىئايە قىلىش لازىم.

ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتا، ئالدى بىلەن بىمارنىڭ تەبىئىتى، كۈچ ـ قۇۋۋىتى ۋە كېسەللىكنى ئېغىر ـ يەڭگىللىكى ۋە قىززىتمىسىنىڭ قايسى دەرىجىدە ئىكەنلىكىگە دىققەت قىلىش كېرەك. كېسىلى بىرىنچى باسقۇچ(ئىپتىدائىي ھالەت) ياكى ئەۋج ئېلىۋاتقان باسقۇچ(زامانى تەزايۇد) لەردە بولسا، قۇۋۋەتلىك، ئەمما ئوڭاي سىڭىشلىك ھارارەتنى كۆتەرمەيدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: ئازراق گۆش توغرىغان سەي ـ كۆكتاتلىق شوۋگۇرۈچ، توخۇ گۆشى، ئۇچار قاناتلار گۆشىنى بەرسە بولىدۇ. كېسەللىك يۇقىرى باسقۇچقا چىققاندا كۆلۈك ۋە ئېغىر(غەلىز) تاماقلارنى قەتئىي چەكلەش كېرەك. پاكىز گۈلاپقا(قىزىلگۈل، رەيھان، سەندەل ۋە پۈدىنەدىن چىقىرىلغان ئەرەقلەرگە) ئازراق ئاق شېكەر قوشۇپ بېرىپ تۇرۇش لازىم. بۇ ئادەتتە«جۇللاپ» دېيىلىدۇ. كېسەللىك ئۆتكۈر بىمارنىڭ ھارارىتى يۇقىرى بولسا، سىركەنجەبىنگە ئازراق ئەرىقى بىدىمىشكىي ئارىلاشتۇرۇپ سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچكۈزۈپ بېرىش لازىم.

كېسەللىك ئوتتۇرا دەرىجىدە بولسا، مۆتىدىل لەتىف تاماقلارنى بېرىش كېرەك. ھارارەتلىك بولسا ئارپا ئېشى، بىنەپشە شەربىتى، ئەرىقى كاسىنى بېرىلىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىپلىق ئالامىتى كۆرۈلسە ئەينۇلا مۇرابباسى، زىرىق شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتىنى بىدىمىشكىي گۈلاپى بىلەن تەڭشەپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھارارەت يۇقىرى بولغان ئۆتكۈر كېسەللەردە ھارارىتىنى تېز پەسەيتىدىغان ۋە تەرلىتىدىغان، بەك سوغۇق ئوزۇقلۇق ۋە دورىلارنى ئالدىراپ بەرمەسلىك كېرەك. بولۇپمۇ قېرىلار، بالىلارغا كۈچلۈك دورىلارنى بېرىپ ھارارەتنى بىرقىلا چۈشۈرۈۋېتىش، بەك تەرلىتىش، ۋە سۈرگۈ بېرىش خەتەرلىك.

جىددىي كېسەللەر كۆپ ئۇسساپ كەتسە ئەرىقى بىدىمىشكىي، ئەرىقى كاسىنىي، ئەرىقى نىلوپەر، ئەينۇلا ۋە تەمرى ھىندى سۈيى بېرىش لازىم.

سوزۇلما كېسەللەر(ئەمرازى مۇزمىن) دە بىمارلاغا قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلۇقنى سىڭغىنىغا بېقىپ، كۆپرەك بېرىپ بەدەننى ماغدۇرلاندۇرۇش ئارقىلىق ساقىيىشىنى تېزلىتىش مۇمكىن. مۇۋاپىق ئوزۇقلۇقنىڭ بەزى ۋاقىتلاردا دورا بىلەن داۋالاشتىمۇ ياخشىراق نەتىجىسى بولىدۇ. بەزى تېنى ئاجىز كېسەللەرنى قالايمىقان پەرھىز تۇتقۇزۇپ قۇۋۋەتلىك غىزا ـ تاماقلاردىن چەكلەش كېسەلنى تېخىمۇ ئاجىزلاشتۇرۇپ قويۇلىدۇ. نامۇۋاپىق تاماقلارنى قالايمىقان يەپ پەرھىز تۇتۇلمىسا بەزى كېسەللەرگە دەرھال زىيان قىلىپ،

خەتەرگە ئېلىپ كېلىدىغان ئىشلارمۇ ئۇچرايدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى بار ياكى قورسا كېزىكى بولغانلارغا ئازراق ياخشىلىنىشتىن بۇرۇن يىرىك تاماق، چوڭ قارا ماللار گۆشى، قونۇن، ئالما، ئامۇت، تۇرۇپ، چامغۇر قاتارلىق نەرسىلەر بېرىپ قويۇلسا يارىنى تېشىپ قويۇش ئېھتىمالى بار، بەلكى ۋاقىتسىز ئۆلۈمگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. بەزى كېسەللەر ساقىيىپ بولغاندىن كېيىن يەنە بىر مۇددەت(پەرھىز قائىدىلىرىگە) رىئايە قىلماي ئېگىز - پەس تاماق يەپ قويسا، كېسىلىنىڭ قايتا ئېغىرلىشىپ قېلىش ئېھتىمالى بولىدۇ. بۇنداق كېسەللەرنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم. بەزى كېسەللەرنىڭ ئىشتىيى تۇتۇلۇپ كۆڭلى تاماق تارتمىسا، ئەمما بەدەن ئاجىزلىشىۋاتقان بولسا ئىمكانقەدەر بىرەر قانداق ئۇسۇل بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇپ تۇرۇش لازىم. بولۇپمۇ كىچىك بالا، قېرىلارنىڭ تاماق يېيىشكە ئۇنىماسلىقىغا قارىماي ئوزۇق يەتكۈزۈپ تۇرۇش كېرەك. كېسەللىك سەۋەبى بىلەن ئورۇقلاپ ئاجىزلىشىپ كەتكەنلەرنى ھەرخىل ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەپ تۇرۇش زۆرۈر بولسىمۇ، ئەمما ئاز - ئازدىن، پات - پات بېرىش كېرەك. كۆپ يەپ قويۇپ ھەزىم قىلالماي قالسا كېسەل يەنە قوزغىلىپ قېلىشى مۇمكىن. بىمارلارنىڭ رايىغا، نامۇۋاپىق تەلەپلىرىگە بەكمۇ بېرىلىپ كەتمەسلىك، لازىم كەلگەندە قىسمەن مەجبۇرلاش چارىلىرىنىمۇ قوللىنىش كېرەك.

ھەرخىل كېسەللەرنىڭ تاماقلىرى (شىپالىق تاماقلار):

ئارپا ئېشى: بۇ ھارارىتى يۇقىرى كېسەللەرگە بېرىلىدۇ(ئەمما ئاشقازان كېسىلى بار، ئىچى سۈرۈپ تۇرغان، قورساق مۇجۇپ ئاغرىۋاتقانلارغا بېرىلمەيدۇ). ئارپا ئېشى ھارارەتنى پەسەيتىپ ئۇسسۇزلۇقنى توسايدۇ. ياساش ئۇسۇلى:

پوستى ئاقلانغان خامراق ئارپىدىن 60 گرامنى سوغۇق سۇدا يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن 500 مىللىلىتىرگە يېقىن سۈزۈك سۇدا يېرىم سائەت ئوبدان قاينىتىپ، يەنە يېرىم سائەت بوشراق ئۆرلىتىپ بىر ئاز سوۋۇغاندىن كېيىن ئىككى قات داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق لىمون(جوزە) پوستى ياكى تۆت دانە قارا ئۆرۈك تاشلاپ، 30~40 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

شوۋىگۈرۈچ: ھارارەتلىك كېسەللەرگە بېرىلىدۇ. تەررەرلاش ئۇسۇلى: 100گرام گۈرۈچنى سوغاقق سۇدا يۇيۇپ تازىلىغاندىنكېيىن، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇش لازىم. ئۇنىڭغا تېتىغۇدەك مىقداردا تۇز، تۆت دانە ئەينۇلا، ئازراق كۆك يۇمغاقسۇت ۋە پالەك سېلىپ، سۇيۇق شوۋىگۈرۈچ قىلىنىدۇ(25~30گرام يېغى يوق گۆش سېلىۋەتسىمۇ بولىدۇ) ھارارەتنى پەسەيتىپ، سۈيدۈك رەڭگى سۈزۈلگەندىن كېيىن، توخۇ گۆشى بېرىش ۋە توخۇ يېغىدا زەردەك توراپ شويلا ئاش ئېتىپ ئاز - ئازدىن بەرسە بولىدۇ. بۇلار ھارارىتى يۇقىرى،

ئۇسسۇزلۇقى ئېغىر بولغان كېسەللەرگە بېرىلىدۇ. شۇنداقلا ئۇسسۇزلۇق ئۈچۈن ئەرىقى، كاسىنىي، ئەرىقى لىمۇن، ئەرىقىسەندەل، ئەرىقى بىدىمىشكىي، ئەرىقى گۈلاب، شەربىتىلىمۇن، شەربىتى سەندەل، ئەيلا مۇرابباسى، ئانار شەربىتى(ئەرەقىيات بىلەن تەڭشەلگەن) بېرىلسە بولىدۇ.

ماۋلەھمىي: ياش قوي گۆشىنى ياغ ۋە سۆڭەكلەردىن ئاجرىتىپ، يۇمشاق چاناپ خېمىردەك قىلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن 500گرام گۆشكە ئىككى لىتىر سوغۇق سۇ ئىشلىتىش ئۆلچىمى بويىچە سۇدا ئوبدان مۇجۇپ ئېزىلىدۇ. گۆشنىڭ تەمى باشقا ئاقسىل ماددىلىرى شىرنىسى سۇغا ئوبدان چىقىپ گۆش ئاق رەڭلىك تېرىدەك بولغاندىن كېيىن گۆشنى ئېلىپ تاشلاپ، سۇيىگە بەش گرام تۇز، ئون گرام سوقۇلغان زىرە، ئون گرام قارامۇچ تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتا قويۇپ قاينىتىلىدۇ. سۇ ئوبدان قايناپ قويۇق شورپىغا ئايلانغاندىن كېيىن 20~30گرامدىن كۈندە تۆت قېتىم ئىچكۈزۈش كېرەك. بۇنى سوغۇق جايدا ساقلاش لازىم. مائۇلەھمىي بولسا ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىپ كەتكەن، كېسەلدىن يېڭى قوپقان، ئاشقازنى ئاجىز كىشلەرگە بېرىلىدۇ.

1. تېبابىتىمىزدە ئىسسىقا كېسىلى، جىگەر، بۆرەك كېسەللىكى، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى قاتارلىقلارغا گۆش، ياغ تۇخۇم، بەك ئاق ئۇندا ئېتىلگەن تاماقلار ھەمدە تۇزلۇق تاماقلارنى بېرىش چەكلىنىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە پىياز، قىزىلمۇچ ۋە باشقا يىرىك ئاچچىق تاماقلار، قوغۇن، ئالما، ئامۇتلارنى بېرىشكە چەك قويۇلىدۇ. دىئابىت(شېكەر سىيىش) كېسىلىگە شېكەر، قەنت - ناۋات ۋە تاتلىق مېۋىلەر بېرىلمەيدۇ. نېرۋا كېسەللىكلىرىگە قاراچاي، قەھۋە(كوفىي) ۋە باشقا قۇرۇق ئىسسىق تاماقلار چەكلىنىدۇ. مۇپاسىل، نەقرەس ۋە بوغۇم ياللۇغلىرىغا گۆش، ياغ ۋە بەك ئاق ئۇن تاماقلىرى، تۇزلۇق تاماقلار بېرىلمەيدۇ. قان بېسىمى يۇقىرى كېسەللەرگىمۇ گۆش، ھايۋان يېغى، تۇزلۇق ۋە بەك ئاچچىق تاماقلار چەكلىنىدۇ.

2. بىمارلارنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا ھەربىر شەخسنىڭ تاماق يېيىش ئادىتىگىمۇ دىققەت قىلىش كېرەك. تاماقنى كۆپ يەيدىغان ياكى گەۋسى چوڭ ئادەملەرگە كېسەللىكنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاماقنى قاتتىق چەكلىمەسلىك، ئۆزى يېمىسە بەك زورلىماسلىق كېرەك.

3. بەدىنى ئاجىز، ئورۇق ئادەملەرگە بەك پەرھىز تۇتقازماسلىق ۋە مۇناسىپ تاماقلاردىن چەكلىمەسلىك لازىم.

4. تاماق بېرىشتە كېسەلنىڭ تەلىپىگىمۇ رىئايە قىلىش مۇمكىن، پايدىلىق تاماقلارنى خالىمىسا زورلىماسلىق، زىيانلىق تاماقلارنى بەك تەلەپ قىلسا ئازراق بېرىش كېرەك.

5. هارارەت كۆتۇرۇلۇپ تۇرغاندا تاماق بەرمەي تۇرۇپ، هارارەت چۈشكەندە بېرىش لازىم. كېسەلنىڭ ياش - قېرىلىقىنىمۇ نەزەردە تۇتۇش كېرەك. كېسەل بەك كىچىك ياكى بەك قېرى بولسا تاماقتىن چەكلىمەسلىك، قاتتىق پەرھىز قىلدۇرماسلىق، ئىمكانقەدەر ئوزۇقلاندۇرۇپ تۇرۇش لازىم.

§3.دورا بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى

دورىلار بىلەن داۋالاش: كۆپىنچە كېسەللىكنىڭ كەيپىياتىغا قارىمۇ قارشى دورا - چارىلەر بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە سوغۇقلۇق؛ سوغۇقلۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىسسىقلىق؛ هۆللۈككە قارشى قۇرۇقلۇق؛ قۇرۇقلۇققا قارشى هۆللۈك سورىلار، چايلەرنى ئىشلىتىش ياكى كېسەللەندۈرگۈچى مادىلارنى شۇ ماددىلارغا زىت(مۇخالىپ) كېلىدىغان چارە - دورىلار بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئۇ قارىمۇ قارشى داۋالاش ئۇسۇلى دېيىلىدۇ.

تېبابىتىمىزدا دورىلار ئىچكى تەرەپتىن ۋە سىرتقى تەرەپتىن دەپ ئىككى يول بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن دورا بېرىشكە تۆۋەندىكى تۆت مەقسەت نەزەردە تۇتۇلىدۇ.

1) تەنقىيە قىلىش: بەدەننى ياكى مەلۇم ئەزادىكى كېسەللەندۈرگۈچى ماددىلارنى بەدەن ۋە ئەزالاردىن تازىلاش، توسالغۇلارنى يوقىتىش، بۇنىڭ ئۈچۈن ئاساسەن ئىچكۈزۈش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا كېسەلگە سەۋەب بولغان ھەرخىل ناچار خىلىت ۋە باشقا نەرسىلەرنى مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار ئارقىلىق يۇمشىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۈچەي يلى، سۈيدۈك يولى ياكى قەي، خەپرۈك تەر ئارقىلىق ئومۇمي بەدەن ياكى مەلۇم كېسەللەنگەن ئەزادىن چىقىرىپ تاشلىنىدۇ.

2) ھەبس ۋە قەبزى(تۇتۇپ قېلىش) ئۇسۇلى: يەنى بەدەننىڭ فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلىرى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ھەرخىل ماددىلارنى بەدەندىن كۆپلەپ چىقىرىۋەتمەي تۇتۇپ قېلىش، چۈنكى ئادەم كېسەللەنگەندە بەدەننىڭ تەبىئىي تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى(قۇۋۋەئى مەبىس، قۇۋۋەئى قەبىز) بۇزۇلۇپ بەدەندىكى تەبئىي سۇيۇقلۇقلار ۋە ھەرخىل ئىچكى بەزلەر ئىشلەپچىقارغان سۇيۇقلۇقلار بەدەندىن كۆپلەپ چىقىپ كېتىشى مۇمكىن، بۇ ئەھۋال سالامەتلىك ئۈچۈن ئىنتايىن ئېغىر تەسىرى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ئىچ سۈرۈپ كېتىش، قاناش، قۇسۇش، كۆپ تەرلەش، شۆلگەي كۆپ ئېقىش، داۋاملىق بەلغام تاشلاش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنى، مەزى ئېقىپ تۇرۇش ئاق خۇن كۆپ كېلىش، كۆز ياشاڭغۇراش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ھەرقايسى مۇناسىۋەتلىك ئەزالارنىڭ.

ئاساسلىقى ئومۇمىي بەدەننىڭ تەبىئىي خىزمىتى تورلۇك كېسەللەندۇرگۇچى ئامىللار تەرىپىدىن بۇزۇپ تاشلىنىشى، شۇنىڭدەك بەدەننىڭ تۇتۇپ تۇرۇش ئىقتىدارى بۇزۇلۇپ كېتىشتىن سادىر بولىدۇ. شۇنىڭى ئۇچەن، ھەرخىل تۇتقۇچى ۋە قۇرۇغۇچى(ھابىس ۋە قابىز) دورىلارنى ئىشلىتىپ، مەزكۇر ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشىنى تىزگىنلەش بىلەن بىللە، بەدەننىڭ تۇتۇش، ساقلاش، كۈچىنى ئاشۇرۇشقا تورا كېلىدۇ. بۇنى ھەبس ۋە قەبىز ئۇسۇلى دەپ ئېيتىلىدۇ.

3) مەلاسەت (بوشىتىش) ۋە خۇشۇنەت (يىرىكلەشتۇرۇش، چىڭىتىش): بەدەن تېرىلىرى، ئىچكى ئەزالارنىڭ مۇسكۇل، پەي، شىللىق پەردىلىرى(جۇملىدىن قان تومۇرلار ئىچكى يۈزى) ئۆزىنى نورمال سىلىقلىقى، ئەۋرىشىملىكىنى يوقىتىپ يىرىكلىشىپ قوتۇرلاشسا ياكى قېتىشىشقا باشلىغان بولسا، ئانداقتا سىلىقلاشتۇرغۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلار(مۇلەممىسىلەر) ئىشلىتىپ يۇمشىتىلىدۇ. بۇ چارە يۇمشىتىش، بوشىتىش(مەلاسەت)دېيىلىدۇ.

ئەكسىچە، مەزكۇرلار ئۆزىنىڭنورمال ھچالىتىنى يوقىتىپبەك سىلىقلىشىپ ياكى بوشاپ كېتىپ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتسە چىڭىتقۇچى، يىرىكلەشتۇرگۇچى(مۇخەششىش) دورىلارئىشلىتىلىدۇ.

4) مىزاجنى تەڭشەش(تەئدىلى مىزاج): بۇ ھەقتە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قارىمۇ - قارشى چارا، دورىلار بىلەن داۋالاش چارىسى قوللىنىلىدۇ.

سىرتتىن داۋالاش: ① سىرتتىن دورا سۈركەپ، ياغلاش، زىماد قىلىش، مەلھەم تېڭىش، ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۆتكۈزۈش، ھەمەل قىلىش ۋە سىرتتىن ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى، ئىششىق ياندۇرغۇچى سوربلارنى ئىشلىتىش؛ ② مەلھەم، قاداق ۋە ھەرخىل ئۆسمىلەرنى ئېرىتىپ كۆيدۇرۇدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش؛ ③ ھەرخىل جاراھەت ۋە زەخىملەرگە گۆش ئۇندۇرگۇچى، يىرىكلەپ كىچىكلەپ كەتكەن ئەزالارنى چوڭايتقۇچى دورىلانى سۈركەش، شۇنىڭدەك قىزىتمىلىق داۋالاش، كۆن نۇرى، قۇمغا كۆمۈش، ئارشاڭ بۇلاغىدا يۇيۇندۇرۇش، تۇتۇش، مۇجۇش قاتارلىقلار.

يۇقىرىقىلار كېسەللەرنى دورا ۋە باشقا چارىلەر بىلەن داۋالاشنىڭ ئاساسىي ئۇسۇللىرىدۇر.

دورا بىلەن داۋالاشتا رىئايە قىلىشقا تېگىشلىك مۇھىم شەرتلەر

بىرىنچى شەرت: بىمارلارغا دورا ۋە داۋالاش چارىلىرىنى بەلگىلەش ئالدىدا كېسەلنىڭ سەۋەب ۋە ئالامەتلىرىنى ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ، دىئاگنوز مۇقىملاشقاندىن كېيىن، قايسى دورىلارنى قانداق ئىشلىتىشنىڭ لايىھىسىنى تۈزەش لازىم. بولۇپمۇ كېسەل سۇئى مىزاج

خاراكتېرلىك كېسەللىكمۇ؟ سۈئى مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش ياكى ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشقامەنسۇپمۇ؟ سۈئى مىزاجنىڭ قايسى كاتېگورىيىسىگە كىرىدۇ؟ بۇلارنى ياخشى ئىگىلەش لازىم. شۇنىڭدەك كېسەللىك مەرەزى تەركىب، ئورگاناك كېسەللىك ياكى تەفەررۇقىي ئىتتەسال كېسەللىكمۇ؟ ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر ئىچكى سەۋەبمۇ؟تاشقى سەۋەبمۇ؟ يىراق سەۋەبمۇ؟يېقىن سەۋەبمۇ؟ جىسمانىي سەۋەبمۇ؟ روھىي سەۋەبمۇ؟ بۇ ئەھۋاللارنى ئوبدان ئېنىقلاپ چىققاندىن كېيىن شۇنىڭغا مۇۋاپىق دورا ۋە ئۇسۇل ـ چارىلەرنى بەلگىلەش لازىم.

ئىككىنچى شەرت: داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىنى كەيپىياتىنى تاللاش، يەنى كېسەلگە ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق خۇسۇسىيەتلىك دورا بېرىش لازىممۇ؟ ياكى مەئەددىل(تەڭشىگۈچى) دورا ياكى مۇخرىج(سۈرۈپ چىقارغۇچى)، مۇقەۋۋىي(كۈچەيتكۈچى) دورا بېرىش كېرەكمۇ؟ بۇلارنى كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ دىققەت بىلەن تاللىۋېلىش لازىم؛ ھەربىر كەيپىياتتىكى دورىلارنىڭ تەسىر دەرىجىسى، مەسىلەن: بىرىنچى دەرىجىلىكمۇ ياكى ئىككىنچى دەرىجىلىكمۇ؟ بۇلارنىمۇ نەزەردە تۇتۇش كېرەك.

ئۈچىنچى شەرت: ھەربىر كېسەلگە ئىشلىتىدىغان دورا مىقدارىنى توختىتىش، يەنى كېسەل كىشىنىڭ بەدىنى ۋە ئەزالىرىنىڭ تەبىئىتى، كېسەلنىڭ ئېغىر ـ يەڭگىللىكى ۋە ئەسلىي مىزاجى، يېشى، جىنسىي، كەسپى، ئادىتى، ئورۇق ـ سېمىزلىكى، كۈچ ـ قۇۋۋىتى، داۋالىنىۋاتقان پەسىل، بىمالارنىڭ مىللىتى، يۇرتى، قاتارلىق ئەھۋاللارغا قاراپ، دورا مىقدارى(بىر قېتىملىق مىقدارى، بىر كۈنلۈك مىقدارى، بىر كۇرۇسلىق مىقدارى) نى بەلگىلەش لازىم؛ تەپسىلىي تەرتىپى تۆۋەندىكىچە:

ئەزانىڭ تەبىئىتى دېگەندەك، كېسەللەنگەن ئەزانىڭ تەبىئىي مىزاجى، ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشى، ئورنى، قۇۋۋىتى نەزەردە تۇتۇلىدۇ. ئەزانىڭ مىزاجى دېگىنىمىز ـ دە. شۇ ئەزاغا مەخسۇس بولغان ئالاھىدىلىك، مەسىلەن: مېڭىنىڭ ئەمەلىي مىزاجى سوغۇق ھېسابلىنىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئەگەر مېڭىدە ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك كېسەللىك پەيدا بولسا، ئۇنىڭغا سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشكە كۆپرەك تىرىشىش كېرەك. يەنى ئۇنىڭغا تېگىشلىك دورىنىڭ سان ە سۈپەت تەرىپىنى بىر ئاز كۆپەيتىش لازىم. ئەگەر ئەزانىڭ مىزاجى ئەسلىي ئىسسىق بولۇپ، يەنە ئىسسىقلىق خۇسۇسىيەتلىك كېسەللىك پەيدا بولسا. ئۇنىڭغا سوغۇقلۇقنى، بىر ئاز تۆۋەنرەك دەرىجىدە قىلىشىمۇ بولىدۇ.

تۆتىنچى شەرت: كېسەل ئەزەنىڭ ئەسلى تۈزۈلۈشىگىمۇ قاراش كېرەك. ئەگەر كېسەللەنگەن ئەزانىڭ ئەسلى تۈزۈلۈشى يۇمشاق ۋە بۇلۇتسىمان بولسا، يەنى ئۆپكىدەك ياكى سوزۇلۇشچان كانال ئەزا بولسا، مەسىلەن. قان تومۇرلار، ئۈچەي ئەزالار كېسىلىگە

تەسىر قىلىش كەيپىياتى يەڭگىل، سان جەھەتتىن ئازراق دورا ئىشلىتىش كېرەك. كېسەللەنگەن ئەزانىڭ تۈزۈلۈشى چىڭ ۋە قاتتىقراق بولسا(مەسىلەن: بۆرەكتەك)ياكى تاشقى يۈزى قېلىن ۋە چىڭ بولسا(مەسىلەن: تېرە پۇت ـ قول پەيلىرىگە ئوخشاش)، ئۇلارغا قىلىدىغان دورىلارنىڭ تەسىر كۈچلۈكرەك، سانى كۆپرەك بولۇشى لازىم. ئەگەر ئەزانىڭ قاتتىق. يۇمشاقلىقى ئوتتۇراھال بولسا، سان ۋە كەيپىيات جەھەتتە ئوتتۇرا ھالراق دورا ئىشلىتىش كېرەك.

بەشىنچى شەرت: كېسەللەنگەن ئەزانىڭ ئورنى دورىنىڭ ئۆتۈش يولىدا بولسا(مەسىلەن: ئېغىز، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازانغا ئوخشاش) ئۇنىڭغىمۇ مۇئەددىل(يۇمشاتقۇچى) توغرا ئىشلىتىش كېرەك. دورىلار بىۋاستە تېگىپ ئۆتىدىغان يۇقىرىقىدەك ئورۇنلارغا بەك ئېچىشتۇرىدىغان، غىدىقلايدىغان ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك. كېسەللىك ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردىن يىراق جايدا ئورۇنلاشقان بولۇپ، دورىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى تەسرەك بولسا(مەسىلەن: بالىياتقۇ ۋە پۇت ـ قول بوغۇملىرى قاتارلىق جايلار)، بۇلارغا مىقدار ۋە كەيپىيات جەھەتتىن كۈچلۈكرەك دورا بېرىش لازىم. داۋالاپ كۆرسىمۇ ئۈزۈنراق بولغىنى ياخشى.

ئالتىنچى شەرت: ئەزانىڭ خىزمىتىگە ۋە تەبئىي خۇسۇسىيىتىگە قاراش كېرەك. ئەگەر كېسەل بولغان ئەزا يۈرەك، مېڭە، ئۆپكە، جىگەر ۋە بۆرەكتە داۋاملىق مۇھىم خىزمەت ئىشلەپ تۇرىدىغان ئەزالارنى دورا بىلەن داۋالاشتا كۆپ ئېھتىياتچانلىق بىلەن ئىش كۆرۈش لازىم. بۇنداق ئورۇنلارغا كۈچلۈك ۋە ئۆتكۈر دورىلارنى دىققەت بىلەن ئىشلىتىش، ئىمكانقەدەر مۆتىدىل دورىلارنى ئىشلىتىپ كۆرۈپ، ئەگەر كۈچلۈك دورا ئىشلىتىش توغرا كەلسە، ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك. چۈنكى بۇ ئورۇنلارنىڭ دورىدىن تەسىرلىنىشى تېزراق بولىدۇ. بۇ ئەزالارنى داۋالىغاندا ھەمىشە ئۇلارنىڭ كۈچ ـ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قېلىشنى نەزەردە تۇتۇپ، خۇشپۇراق ۋە قابىز دورىلارنى ئىشلىتىش، ئىمكانقەدەر بوشاشتۇرغۇچى، مۇخەددىرات(ناركوتىك) دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. شۇنىڭدەك ئورگىنىك بولمىغان ھەمدە توقۇلما ۋە شىللىق پەردىلەرنى شىلىپ تاشلايدىغان ياكى كۆيدۈرىدىغان دورىلارنى، مەسىلەن: زەنگار، سەنگىيا(مەرگىمۇش)، كۆكتاش، ئاھاك، شاخار قاتارلىقلارنى ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتمەسلىك كېرەك. شۇنىڭدەك كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، ئاشقازان قاتارلىق سەزگۈرلۈكى يۇقىرى ئەزالارغا بەك ئۆتكۈر، بەك ئاچچىق، غىدىقلىغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. بۇ ئەزالاردىكى كېسەللىك ماددىلىرىنى ئىستىفراغ ئارقىلىق چىقىرىۋېتىشكە توغرا كەلگەندە، يەڭگىل ئىستىفراغ قوللىنىپ، ئارىلاپ ـ ئارىلاپ ئاز ـ ئازدىن قىلىش كېرەك. ئۆتكۈر سۈرگە دورىلىرىنى بىر قېتىمدىلا بەرمەسلىك ۋە يەڭگىلرەك سۈرگە بېرىش لازىم.

يەتتىنچى شەرت: كېسەلنىڭ ئېغىر - يەڭگىللىكىنى چوڭقۇر كۆزىتىش كېرەك. ئەگەر كېسەل يەڭگىل بولسا ئەلۋەتتە يەڭگىل دورا، ئېغىر بولسا كۈچلۈك دورا ئىشلىتىش لازىم. لېكىن ئېغىر ۋە ئىنچىكە كېسەللەرگە كۈچلۈك دورا ئىشلىتىشتىن قورقۇپ «تەبىئەت» كە ھاۋالە قىلىمىز دەپ ۋاقىتنى ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك. چوڭقۇر، ئەتراپلىق كۆزىتىپ كۈچ - قۇۋۋىتى بار چېغىدا داۋالاشنى تېزراق ئېلىپ بارغان ياخشى.

ھەرقانداق كېسەل داۋالاش جەددىيلىكتىن سوزۇلمىلىققا، بەزى سوزۇلما كېسەللەر ئۆشتۈمتۇت جەددىيلىككە ئۆزگىرىپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنداق ئەھۋاللاردا ئۆزگىرىشلەرنىڭ ئۆتۈشكە قاراپ، دورا ۋە داۋالاش چارىلىرىنى ئۆز ۋاقتىدا مۇۋاپىق بەلگىلەش لازىم. چۈنكى كېسەلنىڭ تەبىئىي كۈچ - قۇۋۋىتى قانچە ئۇزۇن ساقلانسا داۋالاش پۇرسىتىمۇ شۇنچە ياخشى بولىدۇ. كېسەلنى داۋاشتا كېسەلنى ئادەت ۋە كەسىپ تەرەپلىرىنىمۇ نەزەردە تۇتۇش، ياش - قېرىلىق، ئەر - ئاياللىق، جىسمانىي ئەمگەك ياكى ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلىق تەرەپلىرىنى ۋە ھاۋا مۇھىتى، يۇرتى ۋە مىللىتى قاتارلىقلارغىمۇ قاراپ داۋالاش ئۇسۇلىنى بەلگىلەش لازىم. ئەسلىدىن تارتىپ ھاراق تاماكىنى ئۇزۇن ئىشلىتىپ ئادەتلىنىپ قالغان كىشىلەرگە، بۇ ئادەتنى بىر قېتىمدىلا چەكمەسلىك ، ئادەتلەنگەن تاماقلىرىنىمۇ ئاز - تولا بېرىش كېرەك. ئاياللارنى جىسمانىي تۈزۈلۈشى، پسىخولوگىيىلىك خۇسۇسىيەتلىرى ئەلۋەتتە ئەرلەرنىڭكىگىمۇ ئوخشىمايدۇ. ئاياللار تەن جەھەتتە ئاجىز، سېزىمچانلىقى ئۈستۈنرەك، مىزاجى سوغۇقچان كېلىدۇ. بۇلارغا دورا بەلگىلەشتە ئەسلىي مىزاج تەرىپىنى ئۇنۇتماسلىق لازىم. جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلارغا سان ۋە كەيپىيات جەھەتتىن كۈچلۈكرەك دورا بېرىش، ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلارغا مۆتىدىل دورا بېرىش ياخشى. كۈچلۈك دورا ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك.

دورا ئىستېمال قىلىش تەرتىپلىرى

1) كېسەللەنگەن ھەربىر ئەزانىڭ تۈزۈلۈشى ۋە مىزاجىغا قاراپ، شۇ ئەزاغا مەخسۇس تاللانما تەسىرگە ئىگە بولغان دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەكلىكىنى يۇقىرىدا سۆزلىگەن ئىدۇق. مەسىلەن: كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، ئېغىز، گال ياللۇغلىرى ۋە باشقا ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ھەببە بىنەپشە، ھەببى قوقيا، ئىترىفىلى كەشنىزى، ھەببى زەھەب، ھەببى شەبيار، مەجۇنى نۇقاھ قاتارلىقلار ئادەتتە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىلار شۇ ئەزالارغا مەخسۇس تالللىغۇچى تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەمما بۇ دورىلارنى ئاشقازان ۋە ئۈچەي يارىسى، بوۋاسىر كېسەلى بارلارغا بېرىلمەيدۇ. ياكى قوشۇمچە تۈزەتكۈچىسى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. يۈرەك كېسەللىرىگە شەربىتى ئەۋرىشىم، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، خېمىرى

سەندەل، خېمىرى مەرۋايىت، موفەررىھات قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

ئۆپكە، جىگەر، تال ، ئاشقازان ئاستى بېزى، ئاشقازان، ئۈچەي، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارغىمۇ ئۆزىگە مەخسۇس تاللانما تەسىرگە ئىگە بولغان ۋە باشقا بىر ئەزانىڭ كېسىلىنى قوزغىمايدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش، يەڭگۈش ئىشلەتمەسلىك لازىم.

2) دورىنىڭ تېزراق تەسىر كۆرسىتىشى تەلەپ قىلىنىدىغان كېسەللىكلەر بولسا، مەسىلەن: قاناش، قان قۇسۇش، قان تۈكۈرۈش قاتارلىقلارغا كۆپىنچە كاشكاپىلار، تالقان (سۇفۇف) ۋە قۇرس (تابلېت) دورىىرىنى ئىشلىتىش: سوزۇلما كېسەللىكلەرگە مەسىلەن: سەرئىي، پالەچ، مۇفاسىل، بوۋاسىر قاتارلىقلارغا مەجۇن دورىلار ئىشلىتىش مۇۋاپىق.

3) دورىلارنى ئەزالارنىڭ ئورۇنلىشىشىغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم، مەسىلەن: ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەيلەردەك ھەزىم قىلىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىگە ئېغىز ئارقىلىق دورا ئىشلىتىش؛ ئۇنىڭ ئاستىدىكى چوڭ ئۈچەي، توغرا ئۈچەي (كۆتەن) قاتارلىق ئورۇنلارنىڭ كېسەللىكلىرىگە ئارقا يولدىن ھەمەل ئارقىلىق دورا يەتكۈزگەن ياخشى.

4) كېسەللىكلەرنىڭ دەۋر ۋە باسقۇچلىرىدىكى جەريانلارغا دىققەت قىلىپ، ھەربىر باسقۇچنىڭ ئۆزىگە لايىق داۋالاش ۋە پەرۋىش قىلىش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش لازىم. يۇقىرىدا سۆزلىگەنىمىزدەك كېسەللىكنىڭ تۆت يەنى، ئىپتىدائىي باسقۇچ؛ تەرەققىي قىلىش باسقۇچى؛ توختاش باسقۇچى؛ قايتىش باسقۇچى، ساقىيىش (ياكى ئۆزگىرىش ياكى ئۆلۈم) باسقۇچلىرىدىن ئىبارەت باسقۇچلىرى بولىدۇ. كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا، يەنى ئالامەتلىرىدە بەك جىددىيلىك كۆرۈلمىگەن چاغلاردا ئېغىرلىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، جىددىي داۋالاپ توختىتىشنىڭ نەتىجىسى ئوبدان بولىدۇ. چۈنكى ئۇ چاغدا بىمارنىڭ كۈچ ـ قۇۋۋىتى ئوبدان بولۇپ، كۈچلۈك دورىلارنى بەدەن كۆتۈرەلەيدىغان ۋاقىتتۇر. كېسەللىكنىڭ قەدەممۇ ـ قەدەم، كۈندىن كۈنگە ئېغىرلىشىش باسقۇچى بىرىنچى باسقۇچتا ساقايماي، ئېغىرلىشىش باسقۇچىغا ئۆتۈپ ئەھۋال جىددىيلەشكەندە، ئەگەر كېسەل ماددىلىق بولسا ئۇنىڭغا «مۇنزىج» بېرىمىز دەپ تۇرماستىن دەرھال ئىستىفراغ قوللىنىش كېرەك. مەسىلەن: ئۆپكە ياللۇغى (زاتىلرىيە) دە ئۆپكە ياللۇغلانغان سەۋەبلىك ئۆپكىدە، شۇنىڭ تەسىرىدە يۈرەكتە قان قايغان ياكى ئومۇمىي بەدەندە زەھەرلىك سۇيۇقلۇقلار كۆپىيىپ (ئىمتىلا بولۇپ) قالغان بولسا، دەرھال ئاز مىقداردا قان ئېلىش ياكى خىلىتكە قاراپ مۇخرىج، مۇسھىل، مۇلەيىن ئىشلىتىش لازىم. بۇ باسقۇچتا، بەك ئېھتىيات بىلەن جىددىي چارە تەدبىرلەر قوللىنىپ تېز قۇتقۇزۇش كېرەك. كېسەل بىر خىل دەرىجىدە تۇرغان پەيتتىمۇ جىددىي چارە ـ تەدبىرلەرنى توختاتماسلىق، كېسەلنىڭ ئوزۇقلىنىشى، ئۇيقۇسى، روھىي ھالەتلىرى، ھارارىتى،

نەپەسلىنىش ئەھۋالى، تەرەت قىلىش ئەھۋاللىرىنىمۇ مۇۋاپىق باشقۇرۇپ تۇرۇش لازىم. ئەگەر كېسەلدە يۇقۇملىنىش ياكى يۈرەك ھەرىكىتى ئاجىزلىشىش ھوشسىزلىنىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، دەرھال خېمىرى ئەنبەر، خېمىرى مەرۋايىت، سۇ ئۈتى ئىپار قاتارلىقلار بىلەن يۈرەك ھەرىكىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ئامال قىلىش كېرەك. ئەگەر يۇقۇملىنىش ھارارىتى كۆتۈرلۈش. ئىچكى ئەزالاردا ياللۇغلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ئانتىبىئوتىكلار ۋە تېز قىزتقازغۇچى غەرب تېبابىتى دورىلىرىنى قوللىنىش لازىم. بۇ باسقۇچتا، كېسەل تەدرىجىي ياخشىلىنىشقا باشلىغاندا، كۈچلۈك دورىلارنى ئازايتىش، قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئوزۇقلۇقنى تەدرىجىي كۆپەيتىش ۋە بەدەننى كۈچەيتىش مەقسىتىدە مائۇللەھمى، مائۇلئەسەل، ئامىلە نوشىدارى، گۈلقەنت، مۇرابىبا قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. لېكىن ئۈچەي كېزىكى، ئەسۋىلىك كېزىك، زاتىلرىيە(ئۆپكە ياللۇغى)، زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) قاتارلىق كېسەللىكلەردىن يېڭىلا ساقىيىپ قوپقانلارنىڭ ئىشتىھاسى بەك ئېچىلىپ قالغاندىمۇ يەنە بىر مەزگىل تاماقنى كۆپ بەرمەسلىك، بەك كۈچلۈك "اماقلارنى چەكلەپ ئوتتۇرا دەرىجىلىك (مۆتىدىل) ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەش لازىم.

5) نۇقتىلىق داۋالاۋاتقان كېسەلنى كۆزىتىش جەريانىدا ئىككىنچى بىر خىل كېسەللىك قوشۇلۇپ قالسا، ئالدى بىلەن بىرىنچى كېسەلنى داۋالاش لازىم؛ مەسىلەن: ياللۇغلىنىش يىرىڭلىق چاراھەتكە ئۆزگىرىش ئېھتىمالى بولسا، ئالدى بىلەن ياللۇغلىنىشنىڭ داۋاسىنى قىلىۋېرىش كېرەك.

بەزى مۇرەككەپ كېسەللەردە كېسەللىك ئالامىتى ئەسلىي كېسەللىكىدىن چوڭراق بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئۆزىدىن ئۇنىڭ ئالامەتلىرىلا بىمارنى بەكرەك ئازابلايدۇ. بەلكى ئالامىتىلا خەۋپخەتەرگە ئېلىپ كېلىدۇ. بۇنداق شارائىت ئاستىدا ئالدى بىلەن، جىددىي ئالامەتلىرىنى بىر ئاز يەڭگىللەشتۈرۈشكە چارە قىلىش لازىم. لېكىن ئالامەتنى ئەسلىي كېسەللىك دەپ تونۇپ قالماسلىق كېرەك. مەسىلەن: ئىچكى ئەزانىڭ جاراھەت. زەخىملىنىشلىرىدە شىددەتلىك ئاغرىقلاردا ئادەمدە تاقەتسىزلىنىش، ھوشسىزلىنىش يۈز بېرىدۇ. بۇنداق ۋاقىتلاردا، شۇ ئالامەتنى يەنى ئاغرىقنى پەسەيتىش كېرەك. بەزى ۋاقىتلاردا ئالامەتنى داۋالاش ئەسلىي كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە ـ كاناي ياللۇغىدا ئۇنىڭ ئالامىتى بولغان يۆتەلنى داۋالاش ياللۇغنىڭ تېزراق ساقىيىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. يۆتەل داۋام قىلسا ياللۇغنى كۈچەيتىپ قويىدۇ. لېكىن ئالامەتلەرنى يوقىتىپ قويۇپ (ياكى ئىزنى ئۆچۈرۈپ قويۇپ) ئەسلىي پەرقىنى توغرا چۈشىنىش كېرەك. بەزى تېبىبىي خادىملارنىڭ كۆپىنچە خاتالىقى، دەل ئالامەت بىلەن ئەسلىي كېسەلنى پەرق ئېتەلمەسلىكتىن كېلىپ

چىقىدۇ.

ئىستىفراغ ئۇسۇلى

ئالدىنقى ماۋزۇلاردا ئېيتىلغاندەك تېبابىتىمىزدە ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر مىزاجنى تەڭشەپ نورماللاشتۇرۇش (تەئدىل مىزاج) ئۇسۇلى بىلەن داۋالىنىدۇ. ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن شۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ماددىنى ئومۇمىي بەدەن ياكى ئايرىم ئەزادىن سۈرۈپ چىقىرىشقا لايىقلاشتۇرۇش (پىشۇرۇش – مۇنزىج) دورا بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن، ئاندىن سۈرگۈ (مۇسھىل) بېرىش؛ تەرلەتكۈچى دورا (مۇئەررىق)لار بېرىپ تەرلىتىش؛ ياكى قەي قىلدۇرغۇچى (مۇقەييئ) دورا بېرىپ قۇستۇرۇش؛ ياكى قان ئېلىپ (فەسد) ئۇسۇللىرىدىن بىرىنى قوللىنىپ، مەزكۇر ماددىنى بەدەندىن (ياكى بىرەر ئەزادىن) چىقىرىپ تاشلاپ داۋالىنىدۇ. بۇ ئۇسۇللارنىڭ ھەممىسى «ئىستىفراغ» (ماددىدىن خالىي قىلىش) دەپ ئاتىلىدۇ. ئىستىفراغ ئۇسۇلىنى قوللىنىشتا ئالدى بىلەن بەدەندىكى ئىككى خىل ئەھۋالنى نەزەردە تۇتۇش كېرەك. يۇقىرىدا ئېيتقاندەك، ئىستىفراغ قىلىش ئۈچۈن بەدەندە ياكى مەلۇم ئەزادا ئارتۇقچە ماددا بولۇشى لازىم (بۇنى تېبابەتتە «تولۇش» – ئىمتىلا دېيىلىدۇ) يەنى بىرەر ئەزاغا غەيرىي تەبىئىي ماددا توپلىنىپ قالغان بولۇشى كېرەك. بۇ خىل ئىمتىلا ئىككى خىل شەكىلدە يۈز بېرىدۇ:

بەدەندىكى خىلىتلار (سۇيۇقلۇقلار) مىقدار ۋە ھەجىم جەھەتتىن كۆپىيىپ كەتكەن بولىدۇ. ئۇلارنىڭ سۈپىتى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ (ئوفۇنەتلىنىدۇ، زەھەرلىنىدۇ) ياكى كەيپىياتى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ (مەسىلەن: بەك سوغۇق ئىششىپ كېتىدۇ)، قويۇلۇپ قالىدۇ، قىزىپ ياكى سوۋۇپ كېتىدۇ. ھەر ئىككى ئەھۋال بىر ۋاقىتتا يۈز بېرىدۇ. يەنى سان ۋە سۈپىتى (مىقدارى ۋە كەيپىياتى) ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. يۇقىرىقى ئەھۋاللارغا قاراپ ئىستىفراغ (پىشۇرۇپ سۈرگۈ بېرىش، قەي قىلدۇرۇش، تەرلىتىش ياكى قان ئېلىش) ئۇسۇللىرىدىن بىرنى تاللاپ قوللىنىش كېرەك. مەسىلەن: بەدەندىكى خىلىتلاردىن قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا ماددىسىنىڭ قايسى بىرى سان ياكى سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ كەتكەن بولسا، شۇنىڭغا مۇۋاپىق (شۇ ماددىلارنىڭ ھەر بىرىنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان) مۇنزىج، مۇسھىل دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

مىقداردىن ئېشىپ كەتكەن، سۈپىتى ئۆزگەرگەن (جاراسىملار، ئۇلارنىڭ زەھەرلىرى بىلەن بۇلغانغان، باشقا خىلىتلاردىكى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلەر ئېغىر تەسىر كۆرسەتكەن بولسا (قان ئېلىۋېتىش لازىم. باشقا خىلىتلارمۇ قان بىلەن بىللە چىقىپ كېتىدۇ. قان ئېلىش بەدەننى ئومۇمىيۈزلۈك تازىلاش (ئىستىفراغى كۇللىي) بولىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن.

يېقىنقى ھۆكۈمالار قان خىلىتى مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كەتكەن ياكى ئۆپكە، يۈرەك قان تومۇرلىرى تۇسالغۇغا ئۇچراپ قان قېيىپ قىلىپ، ئۆپكە ۋە يۈرەك خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ جىددىي ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقارغاندىلا ئاندىن قان ئېلىشقا بولىدۇ دەپ قارايدۇ. ھەمدە باشقا ئارتۇقچە خىلىتلارى مۇنزىج، مۇسھىل ئارقىلىق تەنقىيە قىلىش لازىم. قۇستۇرۇش ئۇسۇلىنىمۇ ناھايىتى زۆرۈر بولمىغان ھاللاردا ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى قۇسۇش ئۇچۇن بىمارنىڭ خېلى كۈچىشىگە توغرا كېلىدۇ. قاتتىق كۈچىنىش جۇشانىخۇن (يۇقىرى قان بېسىمى) كېسىلى بارلار، ئاشقازان يارىسى، باشقا قاناشقا مايىللىق كېسەللىكلىرى بار بىمارلار ئۇچۇن قان تومۇرلار يېرىلىپ كېتىش قاتارلىق خەتەرلەرنى يەتكۈزۈشى مۇمكىن. شۇڭا قۇستۇرۇش ئورنىغا ئاشقازاننى چايقاش چارىسىنى قوللانسىمۇ بولىدۇ؛ دەپ تەشەببۇس قىلىدۇ. دېمەك، ئىستىفراغ قىلىشنىڭ بىرىنچى شەرتى: بەدەندە غەيرىي تەبىئىي ماددا يىغىلىش؛ بىرەر خىلىت مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كېتىش ياكى سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ كەتكەن بولۇشى لازىم. ئۇنداق بولمىسا ئىستىفراغ ئۇسۇلى قوللىنىشقا بولمايدۇ. ھەمدە ئىستىفراغ ئۇچۇن قوللىنىلىدىغان دورىلار تاللانما تەسىرىگە ئىگە بولۇشى شەرت، يەنى ھەربىر خىلىتنىڭ ئۆزىگە مەخسۇس دورىلىرىنى ئىشلىتىش كېرەك. چۈنكى «ئىستىفراغ» دورا بىلەن داۋالاشقا ناھايىتى چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە بولغان مۇرەككەپ ۋە ئىنچىكە بىر ئۇسۇلدۇر. بۇنىڭدا، ئالدى بىلەن كېسەل كېلىپ چىقىشتىكى ئاساسىي سەۋەبچى ماددىنى پەرق ئېتىش (قان، بەلغەم، سەۋدا، سەپرامۇ؟ياكى باشقا يات ماددا زەھەرلىك نەرسىمۇ؟ ياكى بىر خىل جاراسىممۇ بۇنى ئېنىقلاش) لازىم. ئۇلارنىڭ ھەربىرىنىڭ ئايرىم – ئايرىم ئالامەتلىرى بار. ئالامەتلىرىدە قاراپ ياكى تەجرىبىخانا (لابوراتورىيىدە) تەكشۈرۈشلەر ۋە باشقا زامانىۋىي تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق بىلىش مۇمكىن. ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ ماددىلارنىڭ كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش جەريانى (مېخانىزمى)نى بىلىش، مەزكۇر ماددىلارنى قەيەردىن ۋە قانداق ئۇسۇل بىلەن يوقىتىش چارىلىرىنى، يەنى قايسى ئىستىفراغ ئۇسۇلىنى قوللىنىش لازىملىقىنى ئويلىنىش كېرەك. «ئىستىفراغ» دېمەك، ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئورگانىزمدىكى ھەر خىل كېسەللىك ماددىلىرىنى يوقىتىش ئۇچۇن ئادەتتە كۆپ قوللىنىلىدىغان ئۇسۇللارنىڭ بىرىدۇر. بەدەننىڭ تەبىئىي چىقىرىپ تاشلاش پائالىيەتلىرى، مەسىلەن: تەرەت قىلىش، سىيىش، تەرلەش، بەلغەم چىقىرىش، ھېيىز كېلىش، مەنىي چىقىرىشلارمۇ تەبىئىي «ئىستىفراغ» دېيىلىدۇ. بۇنداق تەبىئىي ئىستىفراغلارنىڭ نورمال بولغىنى ساقلىق، نورمالسىز بولغىنى كېسەللىكتۇر. ئىستىفراغ ئۇسۇللىرى(سۈرگە بېرىش، قۇستۇرۇش، تەرلىتىش، قان ئېلىش ئۇسۇللىرى) دىن بىرىنى قوللىنىشتا تۆۋەندىكى شەرتلەرگە رىئايە قىلىش زۆرۈر:

1) كېسەل كىشى بەدىنىنىڭ كۈچ ـ قۇۋۋىتىگە قاراش (ئىبارەت).

زەئىپ، يۈرىكى ئاجىز ئادەملەرگە كۈچلۈك مۇسھىل ۋە ئىخراجلارنى ئىش تەسىرىگە، بەزىسى توغرا كەلگەندە، يۇمشاتقۇچى يەڭگىل سۈرگۈ (مۇلەييىنات)لارنى بېرىش ئەھۋالىغا قاراپ كۈچلۈكرەك، كېسەللەندۈرگۈچى ماددىسىمۇ كۆپرەك بىمارلارغا كۈچلۈكرەك سىنىڭ چوڭقۇر بولىدۇ. بەدىنىدە كېسەللىك ماددىسى ئاز بولسا يەڭگىل سۈگە بېرىش لازىم. (شەربەت چىلانىما ۋە مۇلەييىن بەرسە بولىدۇ). قاتتىق سۈرگە بېرىپ ئىچنى كۆپ سۈردۈرۈش ياكى كۆپ قەي قىلدۇرۇپ، كۆپ سۈيدۈك ماڭدۇرۇپ، كۆپ تەرلىتىپ بەدەندە قۇرغاقلىشىش، سۇ يوقىتىش ھادىسىسى كېلىپ چىقىشىدىن قاتتىق ساقلىنىش كېرەك.

چوڭ ئىستىفراغلارنى، مەسىلەن: قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، سۈگە بېرىش قاتارلىقلارنى ئوتتۇرا دەرىجىلىك تېۋىپنىڭ نازارىتى ئاستىدا ئىجرا قىلىش كېرەك. ئىستىفراغ قىلىپ تۇرغان مەزگىلىدە كېسەلگە ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار، مەسىلەن، توخۇ گۆشى شورپىسى، شۆيگۈرۈچ قاتارلىقلارنى ئاز تولا يېگۈزۈپ تۇرۇش لازىم. يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ نورماللىقىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، خۇشپۇراق ۋە يۈرەكنى كۈچەيتىپ تۇرىدىغان دورىلارنى قوشۇمچە ئىشلىتىپ تۇرغان ياخشى.

2) كېسەلنىڭ تەبىئىي مىزاجىغىمۇ قاراش لازىم. كېسەل قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق، قان ئاز كىشى بولسا، بۇنداقلاردىن قان ئېلىشقا، كۈچلۈك سۈرگۈ بېرىشكە بولمايدۇ. مۇلايىم سۈرگۈ ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر كۈچلۈكرەك سۈرگۈ لازىم بولسا ئاز ـ ئازدىن پات ـ پات بېرىش كېرەك.

3) ئىستىفراغ ئىشلەتكەندە، كېسەلنىڭ ياش، ياش ئەمەسلىكىمۇ دىققەت قىلىش لازىم. كىچىك بالىلار، قېرىلار، كەم قان، تېرنى ئاجىزلارغا يېڭى كېسەلدىن قوپقانلارغا كۈچلۈك سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ. قان ئېلىشقا تېخىمۇ بولمايدۇ. يۈرەك، مېڭە، كۆز قان تومۇرلىرى قاتقان كېسەللەرنى قەي قىلدۇرۇش ۋە ئىنجىقلاتقۇچى سۈرگىلەر بېرىش خەتەرلىك.

4) بەدىنىنىڭ ئۇرۇق ـ سېمىزلىكىگىمۇ قاراش لازىم. بەك سېمىز ئادەملەرگە، بەك ئۇرۇق ۋەقان كەم ئادەملەرگە كۈچلۈك سۈرگە بېرىشتە ئېھتىيات قىلىش لازىم. بۇلارغا كۆپىنچە مۇلەييىنات بېرىلىدۇ.

كېسەلنىڭ ئادىتىگىمۇ قاراش لازىم. سۈرگە تەسىر قىلمايدىغان ياكى بەك سۈرۈۋېتىدىغانلارغا ئەھۋالىغا قاراپ دورا تەڭشەپ بېرىش لازىم.

5) كېسەلنىڭ ئەسلىي كەسىپىگىمۇ دىققەت قىلىش لازىم. ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىدىغان ھەممالىلار، تۆمۈرچى ۋە مۇنچا خادىملىرىغا كۈچلۈك سۈرگۈ بەرمەسلىك لازىم. بۇلاردىكى كېسەللىك ماددىسىنى باشقا ئۇسۇللار بىلەن يەنى تەھلىل ئارقىلىق بىر تەرەپ

يېقىنقى ھۆكۈمالار قا

يۇرەك قان تومۇرلىرى يارىسى، بوۋاسىر كېسەللى بارلارغا غىدىقلىغۇچى سۇرگىلەرنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش ھەمدە (ھەر خىل ياغ ۋە يۇمشاتقۇچى نەرسىلەر) بېرىپ دەپ قارايدۇ. بىر تەرەپ قىلىپ ئىچىنى بوشىتىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش لازىم.

قىلىش ھاۋاسى بەك ئىسسىق يۇرت ۋە بەك سوغۇق جايلاردا ياكى يىلنىڭ بەك ئىسسىق ۋە بەك سوغۇق ۋاقىتلىرىدا كۈچلۈك ۋە ئۇزۇن داۋام قىلىدىغان سۈگە دورىلىرىنى ئىشلەتمەسلىك لازىم.

8) سۇرگۇ بىر سوتكىدا 4 ـ 5 قېتىم سۈرىشى، ئۇدا ئۈچ كۈندىن ئارتۇق داۋاملاشماسلىقى كېرەك. يەڭگىل سۇرگىلەر ئەھۋالغا قاراپ 7 ـ 8 كۈن داۋام قىلىنىپ ئارىلاپ ـ ئارىلاپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

سۇرگۇ دورىلىرىنىڭ تۈرى: سۇرگۇ دورىلىرىنى ياكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن مەقسەت بەدەننىڭ ھەرقايسى ئەزالىرى، مۇسكۇل، توقۇلما، قان تومۇرلىرى ۋە باشقا بوشلۇقلىر، قان سۈيۇقلۇقى، لىمفا سۈيۇقلۇقلىرىدا تۇرۇپ قېلىپ ياكى شۇنىڭغا ئارىلىشىپ، كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان كېسەللەندۈرگۈچى ماددىلارنى ئۆز جايىدىن قوزغاپ ياكى ئېرىتىپ قان ئېقىمى ئارقىلىق ئۈچەيگە بۆرەككە يەتكۈزۈپ ئۈچەي ياكى سۈيدۈك يوللىرى ئارقىلىق بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ياكى شۇ جاينىڭ ئۆزىدە تۇرغۇزۇپ ئېرىتىۋېتىپ سۈمۈرۈلۈپ كېتىشكە ياكى باشقا سۈيۇقلۇقلار بىلەن تەڭشىلىپ يامان سۈپىتىنى يوقىتىپ، بەلغەم، قەي، تەر ئارقىلىق چىقىپ كېتىشكە لايىقلاشتۇرۇش يوللىرى بىلەن بەدەننى كېسەللىك ماددىسىدىن تازىلاپ بىمارنى ساقايتىشتىن ئىبارەت. بۇنداق دورىلار كېسەللىك بار جايدا ئىككى خىل ھەرىكەت بىلەن ئۆز رولىنى ئورۇنلايدۇ: بىرىنچى، شۇ كېسەل مۇسكۇل توقۇلمىلارنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، ئەسەبلەرنى قوزغاش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندا تەبىئىي مېخانىك ھەرىكەتنى تېزلىتىلىپ ماددىنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. (مەسىلەن: سۇرگە دورىلىرى ئۈچەي ۋە ئاشقازاننىڭ قۇرۇتسىمان لۆمۈلدەش ھەرىكىتى (ھەرىكىتى دۇدىيىسى) نى جانلاندۇرۇپ، ئۈچەي ئىچىدە تۇرۇپ قالغان نەرسىلەرنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلىغاندەك، بۇنداق رول باشقا ئەزالاردىمۇ بولىدۇ).

2 ـ دورىلار بىۋاسىتە شۇ ماددىنىڭ ئۆزىگە تەسىر قىلىدۇ. قېتىپ قالغان ماددىلارنى بوشىتىپ ياكى ئېرىتىپ بىر تەرەپكە سۈرۈلۈپ مېڭىشقا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: قان تومۇرلاردىكى ياغ، تۇز، شېكەر ۋە باشقا غەيرىي نورمال نەرسىلەرنى ئېرىتىپ قان ئېقىمىغا چىقىرىش ئارقىلىق ئۈچەيلەرگە يىغدۇرۇلىدۇ ياكى سۈيدۈك يولى بىلەن سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. بۇنداق دورىلارنىڭ كەيپىياتى كۆپىنچە ئىسسىق بولىدۇ (ئىسسىق

كەيپىياتىنىڭ خۇسۇسىيىتى ھەرىكەتلەندۈرۈش ۋە قوزغاشتىن ئىبارەت).

سۈرگە دورىلىرىنىڭ بەزىسى كۈچلۈك، بەزىسى ئاجىز سۈرۈش تەسىرىگە، بەزىسى يۇمشاتقۇچى (مۇلەييىن) تەسىرىگە ئىگە بولىدۇ. بۇلارنى كېسەللىكنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. يەنە شۇنى بىلىش لازىمكى، بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسىملىرىدىن توقۇلمىلار، قىل قان تومۇرلىرى، مۇسكۇللار، بوغۇم پەيلىرى ئارىسىدىن ۋە ئاشقازان ئۈچەي ۋە ھەزىم ئەزالىرىدىن يىراق بولغان جايلاردىن، مەسىلەن: پۇت ـ قول، مېڭە قاتارلىقلاردىن كېسەل ماددىسىنى چىقىرىش ئۈچۈن ئۇزۇنراق داۋام قىلىدىغان كۈچلۈكرەك سۈرگە دورىلىرى سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلار بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. يېقىن ئەزالاردا، مەسىلەن: ئۈچەيلەردە بولسا مۇلەييىن (ئاجىز سۈرگىلەر) ئازراق مۇددەت بېرىلسىمۇ بولىدۇ. ھازىر بەدەندىن كېسەللىك ماددىلىرىنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار كۆپرەك ئىشلىتىلىدىغان بولدى. بولۇپمۇ جىگەر كېسەللىكلىرى ئۈچۈن سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچىلار كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

سۈرگۈ دورىلار (مۇسھىلات) نۇسخىسىنى تۈزۈپ چىقىشتا رىئايە قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1) كۈچلۈكرەك سۈرگە دورىلىرى ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر (مۇدىررات) لارنى بەرگەندە، بەدەندىكى سۇيۇقلۇق مىقدارى، يۈرەك ۋە بۆرەكنىڭ ئەھۋالىغا قاتتىق دىققەت قىلىپ تۇرۇش، سۈرگىنىڭ نورمال كار قىلىشىنى كۆزىتىپ تۇرۇش، ئەگەر نورمالسىزلىق چىقىپ قالسا تەڭشەپ تۈزىتىپ تۇرۇش كېرەك. بولۇپمۇ ئۇزۇن ۋاقىت سۈرگە ئېچىپ سۇ يوقىتىش كېلىپ چىقىشىدىن ۋە يۈرەك كۈچى ئاجىزلىشىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم. بۇنداق چاغلاردا يۈرەكنى كۈچەيتىپ تۇرغۇچى خۇشپۇراق نەرسىلەرنى مەسىلەن: سۇنبۇل، سەندەل، كاۋزىبان قاتارلىقلارنى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ.

2) كېسەللىك ماددىسى قويۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنى ئۈچەي يولى بىلەن چوڭ تەرەت شەكلىدە چىقىرىپ تاشلاش مەقسەت قىلىنغان بولسا، ئۇنىڭغا سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچىلارنى كۆپ قوشماسلىق كېرەك؛ چۈنكى ھەر ئىككى تەرەپتىن سۇيۇقلۇق كۆپ چىقىپ كېتىپ، مەسىلە تۇغدۇرۇشى مۇمكىن. ئەگەر ماددىسى قاتتىق بولۇپ، ئېرىتىش رولىنى ئوينىيالايدىغان دورىلارنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتى بولمىسا، ئۇنىڭغا سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەرنى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. مەسىلەن: ئۆت تاش كېسەللىكى، بۆرەك تاش كېسەللىكىدە ھەجرۇل يەھۇد دېگەن دورىنىڭ تاشنى پارچىلاش، ئېرىتىش رولى بولسىمۇ، ئەمما سۈرۈپ چىقىش رولى بولمىغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭغا زەيتۇن يېغى، بادام يېغى قاتارلىق يۇشاتقۇچىلارنى ۋە كاسنى ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىق سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3) سۇرگۇ دورىلارنى بەك تاتلىق قىلىۋەتمەسلىك لازىم، چۈنكى ئۇ غىزاغا ئايلىنىپ بەدەنگە سىڭىپ كېتىپ، ئۆز رولىنى ئۆتىيەلمەسلىكى مۇمكىن.

4) تېز سۇرىدىغان دورىلار بىلەن ئاستا كار قىلىدىغان دورىلارنى قوشماسلىق، شۇنىڭدەك سۇرگۈچى دورىلار بىلەن قەبزى قىلغۇچى (توختاتقۇچى) دورىلارنى بىللە ئىشلەتمەسلىك كېرەك، بەزى دورىلارنىڭ زىيانلىق تەرەپلىرى بولسا ئۇنى ئىسلاھ قىلىدىغان دورىلار، مەسىلەن: تۇربۇتقا، زەنجىۋىل، ساناغا قىزىلگۈل، پۇنۇسقا بادام يېغى قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم.

5) سۇرگۇ دورىلار تەركىبىگە قوشۇلىدىغان دورىلار مىقدارىنى نۇسخا (رېتسىپ) يېزىش قائىدىسىگە مۇۋاپىق بەلگىلەش لازىم.

سۇرگە بېرىش ۋاقىتلىرى:

كېسەلگە سۇرگە بەرگەندە هاۋا كېلىماتى ۋە پەسىللەرگە قاتتىق دىققەت قىلىش ، بەك ئىسسىق، بەك سوغۇق مەزگىللەردە كۈچلۈك سۇرگىلەر ئىشلەتمەسلىك (ئىشلىتىش زۆرۈر بولۇپ قالسا يەڭگىل سۇرگىلەرنى ئىشلىتىش) لازىم. كۈز پەسلى، ئەتىياز پەسلى كونا ـ يېڭى كېسەللەر ئۈچۈن سۇرگە ئىچكۈزۈشنىڭ ياخشى ۋاقتىدۇ. كېسەلنىڭ بەدىنى ئاجىز، ئاشقازان ـ ئۈچەي يوللىرىدا زىدىلىنىش ۋە ياللۇغلىنىش بارلارغا كۈچلۈك سۇرگە بېرىشتىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىش لازىم.

سۇرگە دورىلىرىنى تاللاش قائىدىسى:

سۇرگە دورىلىرى مەتبۇخ (قايناتما)، نۇقۇئ(چىلانما)، شەربەت، ھەب، مەجۇن، قۇرس (تابلېت، (سۇفۇپ (تالقان) شەكلىدە بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1) مەتبۇخ، بۇ شەكىلدىكى سۇرگىلەرنى ئىچكەندە، ئۇنىڭ ئارقىسىدىن قايناقسۇنى كۆپ ئىچىشكە بولمايدۇ. چۈنكى يەنە ئىچىلگەن قايناقسۇ ئاشقازانغا چۈشكەن دورىلارنىڭ ھەجىمىنى كۆپەيتىپ كۈچىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

ئەگەر سۇرگە ئىچكەندە قورساقتا تولغاق ۋە مۇجۇش پەيدا بولۇپ قالسا قايناقسۇ ئىچىپ بېرىش ياكى ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش لازىم.

مەتبۇخنى بەك سوغۇق، بەك قىزىق ئىچمەي، ئىلىمان قىلىپ ئىچىش لازىم. مەتبۇخ سۈيۈقلۇقىنىڭ بىر نۇسخىسى ئادەتتە بىر لىتىردىن ئاشماسلىقى لازىم. ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن، كۈنىگە 150 ~ 200 مىللىلىتىردىن ئىچىش كېرەك . سۈيى بەك قويۇق بولۇپ قالغان بولسا، يېرىم ھەسسە قايناقسۇ قويۇپ ئىچسە بولىدۇ. مەتبۇخ بەك قىزىق ياكى بەك، ئاچچىق بولۇپ قېلىپ قۇستۇرۇۋېتىش ئېھتىمالى بولسا، (پودىنىگە ئوخشاش) يۇڭدا ئېتىلگەن پىلتىنى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى بۇرۇنغا تۇتسا ھۆنى توسىدۇ. بۇزۇلۇپ قالغان مەتبۇخ، شەربەتلەرنى ئىچمەسلىك، تەييارلانغان دورىنى بۇلۇپ ئىچكەندە،

پاكىز قۇرۇتۇلغان شىشە ياكى ساپال قاچىدا ساقلاش، ئۇزۇن تۇرغۇزماسلىق لازىم.

2) نوقۇت (چىنلانما): كاشكاپ شەكلىدە قىلىنغان يەڭگىل ۋە قىسقا مۇددەتلىك سۇرگە بولۇپ ئۇنى 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن قىززىق ئىچىش لازىم.

شەربەت ئىچىش ئۇسۇلى مەتبۇخ ئىچىش ئۇسۇلىغا ئوخشايدۇ. ھەب، مەجۇن، قۇرس، سۇپۇپ شەكلىدىكى سۇرگە دورىلىرىنى ئىلمان قايناقسۇ بىلەن ئىچكۈزۈش كېرەك.

مېڭە ياكى باش، كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، ئېغىز قاتارلىق باش تەرەپتىكى ئەزالارنى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن ھەب، قۇرس شەكىلدىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلغان ياخشى. بەزى ۋاقىتلاردا ھەب، مەجۇن، سۇپۇپ شەكلىدىكى سۇرگىلەرنىڭ تەسىرىنى تولۇقلاش ئۈچۈن قوشۇمچە مەتبۇخ ياكى شەربەت شەكلىدىكى سۇرگە بېرىلىدۇ.

3) سۇرگە ئىچىشتىن بىر كۈن بۇرۇن گۆشلۈك ۋە ياغلىق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. سۇرگە دورىلىرىنى تاماقتىن ياكى 30 ـ 60 مىنۇت كېيىنرەك ئىچكەن ياخشى. ئاچ قورساققا سۈرگە ئىچىش ناھايىتى خەۋپلىك، كۈچلۈك سۇرگە ئىچكەن كۈنلەردە ھەرىكەت قىلماسلىق، روھىي قوزغىلىش ۋە جىددىيلىكلەردىن ساقلىنىش كېرەك (ئوتتۇرىچە تەسىرلىك ۋە يۇمشاتقۇچى سۇرگىلەر ئىچكەندە ئاستا مېڭىپ بېرىش پايدىلىق)، يەڭگىل، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى يەپ تۇرۇش، بەك ئىسسىق ۋە بەك سوغۇق ھاۋا تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر سۇرگە ئىچكەندە ھۆ (قەي) تۇتۇپ قالسا، تاتلىق ئانار، ئاچچىق ئانار سۈيى ئىچسە لاچىندانە، پۇدىنە چاينىسا بولىدۇ. سۇرگە تولا ئەمەل قىلغان سەۋەبلىك مەقئەت (ئارقا تەرەت يولى) ئىچىشىپ ياللۇغلىنىپ قالسا، مەلھەم ۋە ياغلاردا ياغلاپ تۇرۇش، پاختىنى گۈل يېغىدا ھۆللەپ مەقئەتتە قويۇپ قويۇش، بەك ئۇسساپ كېتىپ بىئارام بولۇپ قالسا، مۇز پارچىسى شۈمۈپ تۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئىچى بەك سۈرۈپ كەتسە ۋە قىزىش، ئۇسساش ۋە بىئاراملىق پەيدا بولۇپ قالسا، ئانار شەربىتى ئىچكۈزۈش، قۇرىسى تاباشىر يېگۈزۈش، سوغۇق سۇدا، ئىستىنجا قىلىش، پۇت ـ قولىنى سوغۇق سۇدا يۇيۇش ۋە سۇرگىنى توختىتىش كېرەك.

4. ئەگەر بىر سۇرگە دورىسى سۇرمىسە تۆپىلەپ يەنە سۇرگە بەرمەسلىك كېرەك. كۈچلۈك سۇرگە كار قىلماي كېسەلدە، قىزىش، بىئارام بولۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە ئۇنىڭغا ئازراق كىلىزما (ھەمەل) قىلىش ئارقىلىق ياردەم بېرىش ياكى قەي قىلدۇرۇپ ئاشقازاننى تازىلاش لازىم.

5. تەركىبىگە ھەببە سەلاتىين (دەندە)، سەبرە، سانا، تۇربۇت، فۇنۇس، ھېلىلە، رەۋەن، ھەببى نىل، سۇرىنجان قاتارلىق سۇرگە دورىلىرى ئۆلچەمدىن زىيادە چۈشۈپ قېلىپ ئىچىنى بەك سۇرۇۋېتىش، ھۆ بولۇش، قىزىش، ئۇسساش، بىئارام بولۇش ھادىسىلىرى يۈز بەرسە، دەرھال قايناقسۇنى كۆپرەك ئىچىش، ئەينۇلا مۇرابباسى، زىرىق شەربىتى

ئىچكۈشۈش، ئىسپىغۇل، بىھى ئۇرۇقى لوئابىنى ئىچكۈشۈش، سۇزمە، قېتىق ئىچكۈزۈش، پۇت ـ قولىنى سوغۇق سۇدا يۇيۇپ، پودىنە گۈلقىنى يېگۈزۈش لازىم. ئەگەر ئاجىزلىشىپ پۇت ـ قولى مۇزلاپ ھوشىدىن كېتىپ قالسا بۇرنىغا قىزىق كاۋاپ ھورىنى پۈركۈش، ئىپار، ئەنبەر، قۇندۇز قەھرى پۇرىتىش قاتارلىق ئۇسۇللار نىسبەتەن پايدىلىق.

6. ئەگەر سۇ يۇقتىش ھادىسىسى پەيدا بولغانلىق ئالامەتلىرى (مەسىلەن: ھالسىزلىنىش، كۆز ئولتۇرۇشۇپ قېلىش، تېرىسى قۇرغاقلىشىپ قېلىش، ماددا ئالمىشىشقا دەخلى يېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار) كۆرۈلسە دەرھال ئۇسسۇزلۇقنى كۆپرەك ئىچكۈزۈش، فىزىئولوگىيىلىك تۇز ئېرىتمىسى (0.9 پىرسەنتلىك ناترىي خلورات ئېرىتمىسى)نى ۋېنىد تومۇرىدىن تامچىلىتىپ كىرگۈزۈش، ئالما، ئانار سۈيى ئىچكۈزۈش لازىم.

سۈرگە ئىچكۈزۈش ئۇسۇللىرى

1. سۈرگۈ كۈندە 4 ـ 5 قېتىم سۈرسە ئارىلىقىدا بىر كۈن ياكى يېرىم كۈن توختىتىپ يەنە داۋام قىلدۇرۇلسا بولىدۇ. ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلارغا سۈرگە بېرىش توغرا كېلىپ قالسا يەڭگىل سۈرگە بېرىش، جىسمانىي ئەمگەك قىلىدىغان ھەم تېنى ساغلام كىشىلەرگە ئەھۋالىنىڭ ئېغىر ـ يەڭگىللىكىگە قاراپ كۈچلۈكرەك سۈرگە بەرسە بولىدۇ.

كېسەل داۋالاش ئۇسۇللىرىدا يۇقىرىقىلاردىن باشقا، قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، تەرلىتىش، بەلغەم ماڭدۇرۇش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ھەمەل (كېلىزما) قىلىش، يۇيۇندۇرۇش (غۇسلى)، ۋاننا قىلىش، پاشۇيە (پۇت ـ قولىنى يۇيۇش)، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سوغۇق ئۆتكۈزۈش، بۇسلاش، قۇمغا كۆمۈش، ئارشاڭ بۇلاقلىرى ۋە تۇز كۆل سۈيى ۋە مىنېرال بۇلاقلاردا يۇيۇنۇش، ئاپتاپقا سېلىش، ئارشاڭغا سېلىش، باغلاش دورا سۈركەش، دورا پۇرىتىش، ئىسرىققا تۇتۇش، يۆتكەپ داۋالاش (باشقا جايغا يۆتكەپ داۋالاش)، روھى داۋالاش، مۇزىكا ـ ناخشىلار بىلەن داۋالاش، چۆچىتىپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، مۇجۇپ داۋالاش، كۈلدۈرۈپ داۋالاش، روھىي كېسەللىكلەرنى داۋالاش، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى داالاش، كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش، شىپالىق داۋالاش، ئۇزۇل ـ كېسىل تۇپتىن داۋالاش. كېسەلنىڭ سەۋەبى ۋە ماھىيىتىنى تونۇپ داۋالاش، تەۋەككۈلىغا داۋالاش ياكى نوقۇل تەجرىبىلىك ئۇسۇلى بويىچە داۋالاش، سەگەكلەشتۈرۈپ داۋالاش، ئالامەتلىرىگە قارىتا داۋالاش، كۆزىتىپ داۋالاش... 50 نەچچە خىل داۋالاش ئۇسۇلى چوڭ كىتابلاردا كۆرسىتىلگەن. بۇ خىل مەزمۇنلار «ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش تېخنىكىلىرى ئىلمى» دەرسلىكىدە ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

§4.قول ئەمەلىيەتلىرى بىلەن داۋالاش

مەركىزى تەركىب ۋە تەفەررۇقى ئىتتىسال خاراكتېرلىك كېسەللەرنى ھەرخىل جەرراھلىق(دەستىكارى ـ ئوپىراتسىيە) يولى بىلەن داۋالاش، سۇنۇق، چىقۇقلارنى تېڭىش، قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش، لوڭقا قويۇش، ھەمەل قىلىش، ئىسسىق، سوغۇق ئۆتكۈزۈش، تۇتۇش ـ مۇجۇش قاتارلىق ئۇسۇللار«قول ئەمەلىيەتلىرى بىلەن داۋالاش» تۈرىگە كىرىدۇ.

ھەرخىل سەۋەبلەر بىلەن بۇزۇلقى جەرراھىيە ئىشلىرىمىز بارا ـ بارا تاشلىنىپ كەتكەچكە بۈگۈنكى كۈندە ئۇيغۇر تېبابىتىدە سۇئى مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللەرنى دورا بىلەن داۋالاش راۋاج تاپماقتا. مەركىزى تەركىب، تەفەررۇقى ئىتتىسال خاراكتېرلىك كېسەللەرنى ۋە بەزى جاراسىملىق كېسەللەرنى داۋالاشتا غەرب تېبابىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىدى. تۆۋەندە بىز«تەدبىر» بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرىمىز.

§5.سۇئى مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

يۇقىرىدا سۇئى مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللەرنى تونۇشتۇرغاندا، ماددىسىز(سازەج) ۋە ماددىلىق(ماددىي) سۇئى مىزاج دەپ ئىككى خىلغا بۆلىنىدىغانلىقىنى، يەنە ئۇلارنىڭ ھەر بىرى سەككىز خىلدىن جەمئىي 16 خىلغا بۆلىنىدىغانلىقىنى بايان قىلغانىدۇق. ئەمدى تۆۋەندە ئۇلارنى داۋالاشنىڭ ئاساسىي ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرۇش:

1) ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغان كېسەللەرنى داۋالاش

ئومۇمەن ماددىسىز(سازەج) ھالدا مىزاج بۇزۇلغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا تېبابىتىمىزدە شۇ كېسەللىكتە ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىگە قارىمۇ ـ قارشى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. بۇنداق ئۇسۇللار تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە خىلغا بۆلىنىدۇ.

(1) **تەڭشەش(تەئدىل) ئۇسۇلى**: مەسىلەن، ئۆرلەپ كەتكەن ھارارەتنى ئۆز ئىزىغا چۈشۈرۈش، خىلتلارنى تەڭشەش(ئۇلارنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن كېمەيتىش ياكى تولۇقلاش) ياكى تۆۋەنلەپ كەتكەن ھارارەتنى كۆتۈرۈش، جانلاندۇرۇش. بۇ«تەڭشەش» (تەئدىل) ئۇسۇلى دېيىلىدۇ.

(2) **سوۋۇتۇش(تەدبىرىد ئۇسۇلى)**: مەسىلەن، ئاپتاپ ئىسسىقى ۋە يۇقىرى ھاۋا

تېمپېراتۇرىسىنىڭ تەسىر قىلىش ياكى ئىسسىقلىق يۇقىرى جايلاردا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش سەۋەبى بىلەن ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى، مېڭە قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ كېتىپ ھوشسىزلىنىش ۋە پۈتۈن بەدەنگە ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، قىزىپ ھالسىزلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللاردا سىرتتىن سوغۇق سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش مۇز سۈيى بىلەن يۇيۇندۇرۇش، سالقىن جايغا يىتكەش، قېتىق ئىچكۈزۈش: سەندەل، نىلۇپەر، بىنەپشە، تەمرى ھىندى، جەۋھەرى لىمۇن قاتالىق بەدەننى سوۋۇتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، پۇت ـ قولغا مۇز تېڭىش قاتالىقلار قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر ئىسسىقلىق خۇسۇسىيىتى بەك يۇقىرى سانلىدىغان نەرسىلەرنى ئارتۇق يەپ سوغۇق سۇت، ئەرىقى سەندەل، كافۇرى قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىچكۈزۈپ سوۋۇتۇش ۋە باشقىلار«سوۋۇتۇش»(تەبرىيد) ئۇسۇلى دېيىلىدۇ. بۇنداق كېسەللەرگە ئىشلىتىلىدىغان دورا ۋە چايلار«سوۋۇتقۇچىلار»(مۇبەررىدات) دېيىلىدۇ. تەپدىق (خۇراتقۇچى، قاخشاللاشتۇرغۇچى سوزۇلما قىزىتما) ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ئىچكى ئەزالارنىڭ تەبىئىي پائالىيىتى تېزلىشىپ كېتىشتىن ۋە ماددا ئالمىشىشى جىددىيلىشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرگىمۇ مۇبەررىداتلار ماسىلەن، ئەرىقى سەندەل، ئۇرىقى كافۇر، قاپاق ئېشى، ئارپا سۈيى، ئەرىقى نىلۇفەرلەر ئىشلىتىلىدۇ. قىزىپ كەتكەن بەدەن ياكى ئەزاغا سىركە، ئىسپىرت سۈركەش، سۆگەت غازىڭىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ يېقىش قاتارلىقلار قوللىنىلىدۇ. يەنە شۇ قاتارغا كىرىدىغان بارلىق چارىلەر«سۇئى مىزاج هار سازەج» خىراكتېرلىك كېسەللەرنى داۋالايدىغان«تەبرىيد» ئۇسۇللىرى بولۇپ، ئۇلار تەڭشىگۈچىلەر(مۇئەددىلات) قاتارىغىمۇ كىرىدۇ (سىركەنجىبىت، شەربىتى لىمولا، زىرىق مۇراببىاسى قاتارلىقلارمۇ مۇەددىاتلاردۇر).

(3) قىزىتىش(تەسخىن ئۇسۇلى: قار يامغۇر ۋە سوغۇق ھاۋادا قېلىش بىلەن سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، سوغۇق سۇغا چۈشۈش ۋە بەك سوغۇق نەرسىلەرنى ئىچىش سەۋەبى بىلەن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى، پۇت ـ قول مۇزلاپ كېتىش(ئۇششۇش ئەمەس)، بوشىشىپ كېتىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ بەن سوۋۇپ كېتىش ياكى گال، يۇتقۇنچاق، كېكىرتەك، ئاشقازان سوۋۇپ قېلىش قاتارلىقلارغا سىرتىدىن ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، تاپان ۋە ئاياغلارغا ئىسسىق ئۆتۈزۈش: ئىچىدىن قىزىرىق نەرسىلەرنى ئىچكۈزۈش، ئىسسىق سۇدا ۋاننا قىلىش قاتارلىقلار«تەسخىن» ئۇسۇلى دېيىلىدۇ. شۇنىڭدەك مەلۇم سوغۇقلۇق سەۋەبى بىلەن ئايرىم ئەزالار سوۋۇپ بوشىشىپ كېتىشلەرگىمۇ . مەسىلەن، ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالار نورمال ھارارىتى تۆۋەنلەپ كېتىپ تەبئىي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزگەندىمۇ«قىزىتىش» چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، سىرتتىن ئىسسىقلىق ياغلار ـ قەلەمپۇر يېغى،

قۇستە يېغى، دارچىن يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلىنىدۇ' ئىچكى تەرەپتىن قىزىتقۇچى ئىسسىقلىق دورىلار يېگۈزۈلىدۇ. بۇنداق قىزىتىش ئۇسۇلى«تەسخىن»، قىزىتقۇچى ئىسسىقلىق دورىلارنى بولسا«مۇسەخخىنات» دېيىلىدۇ. سوغۇقتىن ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج بارىد سازەج) كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە بۇ ئۇسۇل لايىق كېلىدۇ.

(4) ھۆللەشتۈرۈش(تەرتىيب) ئۇسۇلى: ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم ئەزانىڭ تەبىئىي ھۆللۈكلىرى ئازايغان ياكى كۆپ ئىچى سۈرۈش، كۆپ قەي قىلىش، كۆپ تەرلەش، كۆپ قان يوقىتىش قاتارلىق سەۋەبىەر بىلەن ياكى ئىچكى ئەزاغا ئۇزۇقلۇق ماددىلىرى(ياغ، ئەقسىل، نىشاستە قاتارلىقلار) يېتىشمەي قۇرغاقلىق يېتىشتىن پايدا بولغان كېسەللىكلەرنى قۇرۇقلۇقتىن ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش(سۇئى مىزاج يابەس سازەج) دېيىلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئەساسەن ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۇسۇلى(تەرتىيب)قوللىنىلىدۇ. يەنى بەدەنگە سۇيۇقلۇق كىرگۈزۈلىدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ھۆللۈك يەتكۈگۈچى نەرسىلەر، مەسىلەن: گۆشلۈك شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، بادام، قاپاق مېغىزلىرى شىرىسى ۋە ئەر،قىيات ئىچكۈزۈلىدۇ. سىرتتىن ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى نەرسىلەر سۈرتۈىدۇ. ئوزۇقلۇق ئارىلاشما سۇيۇقلۇقلار، سۈت ۋە باشقىلار ھەمەل(كىلىزما) قىلىدۇ. بادەم مېغىزى شىرىسى، ياغلىق ۋە گۆشلۈك سۇيۇق تاماقلار، مېڭىگە ۋە باشقا ئەزالارغا ھۆللەنگۈرگۈچى سۇيۇق غىدالار، ھۆللەشتۈرگۈچى دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ(زامانىۋى تېبابەتتە دائىم قوللىنىلىدىغان 1.9 پىرسەنتلىك فىزىئولوگىيىلىك تۇز سۇي بىلەن 5~10 پىرسەنتلىك گوكوزىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىرقانچە كۈن (كۆكقان تومۇردىن تامچىلىتىپ كىرگۈزۈش ئۇسۇلى ھەم ھۆللەندۈرگۈچى ھەم ئۇزۇقلاندۇرغۇچى ئەڭ ئوبدان چارىدۇر).

ئامىلە نۇشدارۇ، شارابى ئەۋرىشىم، ئەربقى شىر، مائۇللەھمىي، مائۇل فەۋاكىھە(مېۋىلەر شىرىسى)، ھالۋايى بادام قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەممىسى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى قۇۋۋەت بەرگۈچى دورىلار ھېسابلىنىدۇ.

(5) قۇرۇتۇش ئۇسۇلى(تەجفىف): بەدەنگە سىرتتىن ياكى ئىچكى تەرەپتىن غەيرىي نورمال ھۆللۈك تەسىر قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: دېڭىزدا ياكى ھۆللۈك جايلاردا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش، سۇ ۋە مۇنچىلارغا كۆپ چۈشۈش، ھۆللۈك تائام، شاراپلارنى ۋە ھۆل مېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ ئەمگەك، تەنھەرىكەت قىلماي تۇرمۇش كەچۈرۈشتى پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، مۇسكۇل ئەسەبلەرنىڭ بوشىشىپ كېتىشى، پالەچ، لەقۋا، تىترىمە كېسەل(رەئىشتە)، سولۇق ئىششىق، مۇفاسىل، شۆلگەي ئېقىش، ئاياللاردا ئاق خۇن كۆپىيىش قاتارلىقلارغا قارىتا قۇرۇتۇش(تەجفىف) ئۇسۇلى قوللىنىدۇ. بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى ئازايتىشى ئۈچۈن مەخسۇس ئىستىفراغ قىلىش

چارىلىرى، يەنى تەلۋىتىش، ئاپتاپقا سېلىش، قۇمغا كۆمۈلدۈرۈش. ئىچكى تەرەپتىن قۇرۇقلۇق خۇسۇسىيەتلىك دورا ۋە چارىلەر كۆپرەك قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: ماددەتۇلھاتات، ھەببى جەدۋار، جاۋارىش جالىنۇس، جاۋارىش كۇندۇر، داۋئىلمىشكى ھار، مائۇل ئەسەل قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سىرتىدىن قەلەمپۇر يېغى، زەيتۇن يېغى، دارچىن يېغى، پەرفىيۇن يېغى قاتارلىقلار سۈرتۈلىدۇ. (ئىسسىقلىق چاي دورىلىرى بېرىش ئارقىلىقمۇ داۋالىنىدۇ).

يۇقىرىدا، ماددىسىز سەۋەبلەردىن، يەنى ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق تەسىرىدىن پەيدا بولغان سۇئىي مىزاق سارەج كېسەللىكلەرى داۋالاش ئۇسۇلى قىسقىچە تونۇشتۇرۇلدى.

2) ماددىلىق سۇئىي مىزاج كېسەللەرنى داۋالاش ئۇسۇلى:

ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە داۋالاشنىڭ ئەسلى: ماددىسىز سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى ئاساسەن مۇئەددىلات(تەڭشىگۈچى دورا ۋە چارىلەر) بىلەن داۋالىنىدىغانلىقى، ماددىلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى مۇسھىلات(سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلار ياكى چارىلەر) بىلەن داۋالىنىدىغانلىقى يۇقىرىدا بايان قىلىنغانىدى. تۆۋەندە ماددىلىق كېسەللەرنى داۋالاش ئۇسۇلى تونۇشتۇرۇلىدۇ:

ھۆل ئىسسىقتىن ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلەرى(مەركىزى سۇئىي مىزاجى ھاررۇتەب ماددىي)نى داۋالاش.

بۇ كۆپىنچە قان خىلتىدىن بولغان كېسەللەرگە ئېيتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەللەرنى خاراكتېرى سەۋەبى ۋە ئالامەتلىرى يۇقىرىدا سۆزلەندى.

قان خىلتى ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم تۆت سۇيۇقلۇقنىڭ بىرىنچىسى بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى پۈتۈن چوڭ ئەزالاردىن تارتىپ ئەڭ ئىچكە ھۇجەيرىلەرمۇ ھېچقاچان قاندىن خالىي بولمايدۇ. شۇڭا ئەتتە ئادەتتە ئادەمنىڭ ھاياتى قان ۋە ئۇنىڭ لەتىف قىسمى بولغان روھىنىڭ سىزمىتىگە باغلىق دېيىلىدۇ.

قانداق بىرەر قانداق غەيرىي نورماللىق ھالەت يۈز بەرسە، پۈتۈن بەدەندى غەيرىي نورمال ھادىسە يۈز بېرىدۇ. 50 كىلوگرام ئېغىرلىقتىكى بىر ئادەم بەدىنىدە تەخمىنەن 4.0 كىلوگرام قان بار. ئەگەر بەدەندىن ئىككى كىلوگرام قان چىقىپ كەتسە ئادەم ھالاك بولىدۇ. قان مەنبەلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا:

(1) قان سان جەھەتتىن ئۆزگىرىپ كەتسە، يەنى بەدەندىكى قان مىقدارى ھەددىدىن ئارتۇق كۆپىيىپ كەتسە ياكى مەلۇم ئەزادا بەلگىلىك سەۋەب بىلەن قان توپلىنىپ، ئاقالماي قېتىپقېلىپ خەتەرلىك چىقىرىش ئېھتىمالى ياكى چوڭ قان تومۇرلىرى

يېرىلىپ كېتىش ئېھتىمالى بولسا. مەسىلەن: زاتىلرىيە كېسەللىكىتى دەسلەپكى باسقۇچىلىرىدا ئۆپكە ئىششىغانلىقتىن ئۆپكىدە ۋە يۈرەك ـ ئۆپكە شىر يانلىرىدا توسۇلۇش يۈز بەرگەندە ياكى مېڭىگە قان تولۇش(ئىمتىلائى دەم) ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن ھاللاردا ئوڭ ياكى چەپ بىلەك ۋېنا تومۇرىدىن مۇۋاپىق مىقداردا قان قويۇپ بېرىش(قان ئېلىش) ناھايىتى پايدىلىق. شۇ ئارقىلىق كېسەلنى خەتەردىن قۇتۇلدۇرۇپ قېلىشقا بولىدۇ. ھازىرقى زاماندا كۆپلىگەن تېببىي خادىملار ئادەم بەدىنىدىن قان ئېلىش توغرا ئەمەس، چۈنكى ئادەم قان بىلەن باشايدۇ. ئادەم بەدىنىدىن مۇمكىن بولسا بىر گراممۇ قان چىقارماسلىق لازىم، دەپ قان ئېلىشقا قارشى تۇرىدۇ. لېكىن ھازىر ياۋرۇپا ۋە ئامېرىكىدىكى بەزى مېدىتسىنا خادىملىرى بەدەندە قېتىپ قالغان ۋە ئۇيۇپ قالغان قانلارنى مەلۇم مىقداردا ئېلىۋېتىشنى توغرا تاپماقتا. قەدىمكى كىتابلاردا تۆت خىلتتىن ياكى بىرەر قان ماددىدىن بولغان ھەرقانداق كېسەلنى دەسلەپكى قېتىم داۋالاشتا قان ئېلىش(فەسد قىلىش) تەكىتلەنگەن بۇنى چوڭ ئىستىفراغ(چوڭ بوشىتىش) مۇھىم تەنقىيە(تازىلاش)دەپ كەلگەن. لېكىن كېيىنكى تەتقىقاتلاردا ئادەم بەدىنىدىن قالايمىقان قان ئېلىشنىڭ ناتوغرا ئىكەنلىكى بىلىنمەكتە(ھەتتا جالىنۇسمۇ قان ئېلىشقا قوشۇلمىغان) شۇنىڭ ئۈچۈن قان ئېلىشقا تورا كەلگەندە مۇدىر تېۋىپ دەرىجىلىك تېببىي خادىملارنىڭ تەستىقى بىلەن ئېلىشى كېرەك دەپ بەلگىلەنگەن.

(2) قان قويۇلۇپ قېلىش، مەسىلەن: قان زەردابى(ئاب خۇن) نىڭ كۆپلەپ چىقىپ كېتىشى، كۆپ قۇسۇش، كۆپ ئىچى سۈرۈش سەۋەبى بىلەن قان قويۇلۇپ قېلىپ قان ئېقىمى ئاستىلاپ قېلىپ، ئەمەلىي قان ئايلىنىش مىقدارى ئازىيىپ مادىدا ئالمىششىقا تەسىرى يېتىپ جىددىي ئەۋاللار كېلىپ چىقسا قاننى سۇيۇلدۇرۇش چارىلىرىنى كۆرۈش لازىم(زامانىۋى تېبابەتتىكى ھەرىكەتسىز تومۇردىن دەرھال فىزىئولوگىيىلىك تۇز ئېرىتمىلىرى كىرگۈزۈش، يان گۇرۇپپىلىرىنى ئېنىقلاپ، قان ئۇيۇش ـ ئۇيۇماسلىق تەجرىبىلىرىنى ئۆتكۈزۈپ قان قۇيۇش ئۇسۇللىرى قان ھەجىمىنى تولۇقلاپ تېز قۇتقۇزىدىغان ئۈنۈملۈك چارىدۇر). ئەگەر قاننىڭ تەركىبىگە بەلغەم، سەۋدا، سەپرا ماددىلىرى كۆپلەپ ئارىلىشىپ قالغان بولسا ياكى ياغ ماددىسى، شېكەر، تۇز ماددىلىرى كۆپىيىپ كەتكەن ياكى قان باشقا ماددىلار بىلەن زەھەرلەنگەن بولسا. قان تازىلاش(تەسفىيە خۇن) ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. قان تازىلاش ئۈچۈن مەخسۇس دورىلار بار. بولۇپمۇ مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى شاھتەررە، ئەرەقى مۇسەففىخۇن، مەتبۇخى ھېلىلە، ئەرقى چۆپچىنى قاتارلىقلارنى ئۇزۇن مۇددەت ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) قان زەھەرلىنىش. مەسىلەن: قاننىڭ ئوفۇنەتلىنىشى ۋە جاراسىملارنىڭ ئارىلىشىشى، قان رەزدابى ۋە قاندىكى غەيرىي تەبىئىي سۇيۇقلۇقلار قان تومۇرلىرىدىن

سىرغىپ چىقىپ توقۇلما ۋە ھۆجەيرىلەرگە تۆلۈلۈپ يەرلىك ئورۇندا ياكى بىر ەر ئەزادا ئۆتكۈر ياللۇغلىنىش(ئىلتىھابى ھاد ياكى ۋەرەمى ھاد) كەلتۈرۈپ چىقىرىش، مەسىلەن: ئۆپكە ياللۇغى، ئاشقازان ـ ئۈچەي ياللۇغى، يۈرەك، جىگەر ۋە مېڭە ياللۇغلىرى ۋە ھەرخىل تېرە ياللۇغلىرىدەك جىددىي ئەھۋاللار يۈز بەرگەندە، ئۇلارنىڭ ھارارىتى كۆتۈرۈلۈپ، ھاسىراش نەپەس سىقىلىش، تارتىشىپ قېلىش، ئىشتەي تۇتۇلۇش، جۆيلۈش قاتارلىق جىددىي ئالامەتلىرى بولىدۇ. بۇنداق ماددىي كېسەلدە، ئالدى بىلەن، ھارارەتنى تورماللاشتۇرۇش، كېسەلگە ئارام بېرىش، زەھەرسىزلەندۈرۈش(قوقاق ياندۇرۇش) ئۈچۈن بىنەپشە، نىلۇپەر، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، گاۋزىبان، چىلان، بېھى ئۇرۇقى، ئەنگورى شىفا قاتارلىق نەرسىلەردىن تەييارلانغان كاشكاپ، ئارپا سۈيى ۋە باشقا ئەرەقىيەتلار بېرىلىدۇ.

تېبابىتىمىزدە قان بۇزۇلۇش ۋە قان قىزىش(ھەرىكىتى جىددىيلىشىش) ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر ئۆتكۈر كېسەللىك(مەرەزى ھاد) دەپ تونۇپ، بەدەن ئەھۋالىغا قارىپ جىددىي دورا ۋە چارىلەر قىلىنىدۇ. تەبىئەتنىڭ كېسەللىك بىلەن كۈرەش قىلىش باشقۇچى(بۆھران) جەريانىغا دىققەت قىلىپ، تەبىئەت كېسەللەندۈرگۈچى ماددىنى، قايسى يول بىلەن ھەيدەپ چىقىرىشقا ئۇرۇنغانلىقىنى ئېنىقلىك بىلەن بايقان، شۇنىڭغا قاراپ ياردەم قىلىدۇ. مەسىلەن: بۆھران دەۋرىدە كېسەلنىڭ قورسىقى ئاغرىپ ئىچى سۈرۈشنى تەقەززا قىلسا، يەڭگىل سۈرگەن بىلەن ياردەم قىلىدۇ. ئەگەر تەرلەش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ئۇبدانراق تەرلەشكە ياردەم قىلىدۇ. شۇنداقلا يۈرەك ۋە مېڭە ئاجىزلىشىپ كېتىشتىن ساقلىنىپ، يۈرەكنى كۈچەيتىش ئۈچۈن باشقا دورىلار قوشۇمچە بېرىلىدۇ. قەدىكى تېبابەت كىتابلىرىدا جىددىي كېسەللىكلەردە يۈز بېرىدىغان بۆھران كۈنلىرىنى كۆرسىتىدىغان سىخېمىلار سىزىپ كۆرسىتىلگەن. شۇنىڭدىن پايدىلىنىپ ئەتى كۆرۈلىدۇ.

قاننىڭ ھەرخىل غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى ياكى مەخسۇس جاراسىملار بىلەن يۇقۇملىنىشى سەۋەبلىك يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرگە ۋە زەھەرلىك يىلان، قاراقۇرت، دۆ چاققان كېسەللىكلەرگە، تېبابىتىمىزدە قەدىمدىن تارتىپ«تەرياق» (زەھەر قايتۇرغۇچى) دورىلار بېرىلىدۇ. «تەرياق» سۆزى ئەسلىدە يۇنانچى سۆز بولۇپ زەھەر قايتۇرغۇچى دېگەن مەنىنى ئۇقتۇرىدۇ. قەدىمدە تەرياقلار ھايۋانىي ياكى مەئدەنىي بولۇپ يەككە دورىدىن ئىبارەت بولاتتى(مەسىلەن: كالىنىڭ ئۈچىيىدە ھاسىل بولۇپ قالىدىغان دېڭىزىيا ۋە ئات، ئۆچكە، باشقا ھايۋانلار ئۈچىيىدە ھاسىل بولىدىغان بولىدىغان يادا تاشلار ھەممىسى ئاشۇنداق تەرياقلار ھېسابلىنىدۇ) كېيىنچە كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىگە قاراپ ھەرخىل دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تۈرلۈك نامدا تەرياقلار ياسىلىپ، تېگىشلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىپ ئۇلارنىڭ ھاياتى قۇتقۇزۇپ قېلىنىدىغان بولغان.

هازىرقى زاماندا ئىلىم ـ پەننىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، زامانىۋىي تېبابەتتە تۈرلۈك مىكروبلار، زامبۇرۇغلار ۋە ئۆلارنىڭ مەھسۇلاتلىرىدىن ئايرىلغان تېبابەتتە تۈرلۈك مىكروبلار، زامبۇرۇغلار ۋە ئۇلارنىڭ مەھسۇلاتلىرىدىن ئايرىلغان ھەرخىل مىكرو ئورگانىزملار(مىكروبلار) نى ئۆلتۈرىدىغان ياكى ئۇلارنىڭ ياشاش، كۆپىيىش ئىقتىدارىنى تىزگىنلەپ ھالاك قىلىدىغان«ئانتىبىئوتىك» (مەزادىلھايات) دورىلار ياساپ چىقىلدى. بۇنداق دورىلار بىلەن ھەرخىل ماددىي كېسەللىكلەر ۋە جاراھەتلەر پەيدا قىلغان كېسەللىكلەر داۋالىنىپ، ئەۋدى بۇرۇنقى«تەرياق» لار بىلەن داۋالىغاندىكىگە ئوخشاشلا، بەلكى ئۇنىڭدىنمۇ تېزراق ئۈنۈم قازىنىلماقتا(ئەگەر جاراھەتلەر ۋە ئۇلارنىڭ زەھەرلىرىدىن كېلىپ چىققان ئىلتىھابلىق كېسەللەرنى زامانىۋىي ئانتىبىئوتىكلار بىلەن داۋالاپ، كېسەللىكنى تىزگىنلەپ بىمارلاردىكى قىزىش، بىئاراملىق يۈرەك پائالىيىتى سۈسلىشىشى، ئاغرىش، ئۇسساش قاتارلىق ئالامەتلەرگە قارىتا تېبابەتتىمىز دورىلىرى ئىشلىتىلسە تېخىمۇ ياخشى نەتىجە قازانغىلى بولىدۇ. چۈنكى، تېبابەت دورىلىرى تەبىئەتنىڭ ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۆزى بولغاچقا، زامانىۋىي خىمىيىۋىي دورىلار، جۈملىدىن ئانتىبىئوتىكلارنىڭ بەزىبىر قوشۇمچە تەسىرلىرىنى ئازايتىدۇ، بىمارلارنىڭ ئازابلىنىشلىرىنى تېزلىكتە پەسەيتكىلى بولىدۇ . قان خىلتىنىڭ ئادەم بەدىنىدە داۋاملىق يېڭىلىنىپ، ئالمىشىپ تۇرۇشى، شۇنىڭدەك قان تومۇرلىرىنىڭ ئىچىدىلا توختىماستىن ئېقىپ تۇرۇشى لازىم. قاننىڭ ھەرخىل سەۋەبلەر بىلەن غەيرىي تەبىئىي خۇسۇسىيەت پەيدا قىلغان زەردابلىرى ۋە قانغا تارقالغان جاراھەت زەھەرلىرى قان تومۇر تاملىرىدىن سىرغىپ ئۆتۈپ ، ھۈجەيرە، توقۇلمىلارغا يامرىغاندا ئۇ يەردە«ياللۇغلىنىش» سادىر بولىدۇ. ياللۇغلىنىش ھازىرقى زامان ئەرەب تىلىدا«ئىلتىھاب» دەپ ئاتىلىدۇ. قەدىمكى تېبابەت كىتابلىرىدا«ۋەرەم» دەپ ئاتىلىدۇ.

بىر جاي ياكى بىرەر ئەزادا ياللۇغلىنىش يۈز بەسە مەزكۇر جاي ياكى مەزكۇر ئەزادا قىزىرىش، قىزىش، ئىششىش، قان ئايلىنىش دەخلىگە ئۇچراپ ئاغرىش ۋە تەبىئىي خىزمىتى بۇزۇلۇشتەك ئەھۋاللار سادىر بولىدۇ.

ئەگەر ياللۇغلىنىش ئىچكى ئەزالاردا بولسا ئۇنىڭ توقۇلمىلىردا يۈقىرىدىكى ئۆزگىرىشلەر كېلىپ چىقىپ، سانجىق قادىلىپ ئاغرىشتەك ئالامەتلەر بىلىنىدۇ. بۇنىڭ تەسىرى بىلەن پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك ئەلامەتلىرى، مەسىلەن: بەدەن ھارارىتى يۇقىرى كۆتۈرۈلۈش، بىئارام بولۇش، يۈرەك ۋە تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىش، سۈيدۈك رەڭگى قىزىرىش تىلىغا گەز باغلاش قاتارلىقلارمۇ كۆرۈلىدۇ. ئومۇمەن ياللۇغلىنىشلار سۇئى مىزاج ھار ماددىي كېسەللىكلەر دائىرىسىگە كىرىدۇ. ئۇنى داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك قاننى سۇۋۇتۇش، ساپلاش، قوقاق ياندۇرۇش، ئۇچۇن مۇۋاپىق تەدبىر

ئۇسۇللىرى قوللىنىشلاردىن ئىبارەتتۇر. سۇيدۇك ماڭدۇرۇش، ئىچىنى بوشىتىش ئۈچۈن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، ھارارەتنى پەسەيتكۈچى دورىلار، ئىچىنى ئازراق بوشىتىش ئۈچۈن كاشكاپ ۋە مۇلەييىنات(يەڭگىل سۈرگە) بېرىلىدۇ. ئىچكى - تاشقى ياللۇغلىنىشلارغا ئانتىبىئوتىك دورىلارنىڭ تەسىرى تېز ۋە ئۈنۈملۈك. قان تازىلاش ئۈچۈن قان تومۇردىن مۇۋاپىق كېلىدىغان دورا ياساملىرى(مەسىلەن: فىزىئولوگىيىلىك تۇز ئېرىتمىسى ياكى فلۇكوزا ئېرىتمىسىگە قوشۇلغان مەخسۇس دورىلار) قان تومۇردىن كىرگۈزۈلسە ئۈنۈم ياخشىراق بولىدۇ. بۇنداق قىلىش ھەرگىزمۇ تېبابىتىمىزنىڭ خاراكتېرىنى ئۆزگەرتىۋەتكەنلىك بولماي، بەلكى زامانىۋى پەن يېڭىلىقلىرىنى تېبابەتىمىز ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرغانلىق، بىمارلارنىڭ سالامەتلىكىنى بالدۇرراق ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە تىرىشقانلىق بولىدۇ. لېكىن بۇ خىل دورىلارنى ئىشلىتىش چەكلىك دائىرىدە بولۇشى لازىم.

بەدەن سىرتىدا پەيدا بولغان ياللۇغلىنىشلارنىڭ ھەربىر باسقۇچىدا شۇنىڭغا مۇۋاپىق داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: ياللۇغلىنىشقا يېڭىدىن پەيدا بولغان تېرە يۈزىدىكى ئىششىش، ئاغرىش، قىزىش، ئېچىشىشلارغا قوقاق ياندۇرغۇچى، ياللۇغلىنىشنى قايتۇرغۇچى، ئېچىشىشنى پەسەيتكۈچى ھۆل سوغۇق دورىلار، زىمادلار، مەلھەملەر سىرتتىن سۈركۈلىدۇ ياكى تېڭىلىدۇ. مەسىلەن: كۆك يۇمغاقسۈت، ئاق لەيلىگۈل، مارجان شوخلا، بىنەپشە قاتارلىقلار ئېزىپ چېپىلىدۇ. ئىچى تەرەپتى قان تازىلاش سۈرگىلىرى بېرىلىدۇ زۆرۈر كەلسە ئانتىبىئوتىكلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياللۇغلىنىش قايتماي 2 - باسقۇچقا(يىرىڭداش باسقۇچىغا) ئۆتۈپ قالسا، ئۇنى تېزراق پىشۇرۇش ۋە ئېغىز ئالدۇرۇپ يىرىڭدىن تازىلاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر 3 - باسقۇچقا(توقۇلما ۋە ھۈجەيرىلەر قارىداش، بۇزۇلۇش باسقۇچىغا ئۆتسە ياكى قاراسانلارغا ئايلىنىش ئېھتىمالى بولسا، ئىچكى تەرەپتىن قان تازىلاش سۈرگىسى بېرىشى، سىرتتىن ئېرىتكۈچى، كۆيدۈرگۈچى دەرھەملەرنى تېڭىش ۋە باشقا جىددىي ئۇسۇللارنى قوللىنىش لازىم. قان تەركىبى بۇزۇلۇش سەۋەبى ياكى يەرلىك ئورۇن تېرىلەردىكى ئۆزگىرىشلەر سەۋەبى بىلەن پەيدا بولغان يارا - چاقىلار، تېرە كېسەللىكلىرى ئۈچۈنمۇ قان تازىلىغۇچى سۈرگىلەر بېرىلىدۇ). بۇ توغرىكى تەپسىلىي ئۇسۇللار تېرە كېسەللىكلىرى دەرسلىكىدە سۆزلىنىدۇ.

قۇرۇق ئىسسىقتىن مادىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى(مەركىزى سۈئى مىزاجى ھارىيابەس ماددىي) نى داۋالاش.

بۇنداق كېسەللىكلەر ئاساسەن بەدەندە سەپرا خىلتى غەيرىي تەبىئىي كۆپىيىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ ياكى ئۆت خالتىسى ياللۇغلىنىش، ئۆت يوللىرى توسۇلۇپ

قىلىش ياكى ياللۇغلىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق كېسەللەر يەر قان(بەدەننىڭ سارغىيىپ كېتىشى) ۋە ئۈزتكۈر ياللۇغلىنىشلارنىڭ كېلىپ چىقىشى، ھەزىم ئەزالىرى خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇش(ھۆ بولۇش، قەي قىلىش، قورساق كۆپۈش) ، كۆز تورلىشىش، ئۈيقۇ قېچىش، نېرۋا قوزغىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. داۋالاش ئۇسۇلى: سەپرا خىلىتنى تەڭشىگۈچى، چۇچۇمەللىكنى پەسەيتكۈچى، سۇيدۇك، ھەيدىگۈچى ۋە ھۆل سوغۇق تەرسىلەر ۋە شۇنداق دورىلار مەسىلەن: سىركەنجىبىن بۇزۇرۇي، ئەينۇلا مۇرابباسى، بىھى، زىرىق شەربەتلىرى، ئەرىقى بادىيان، ئەرىقى كاسىنى، ئەرىقى ئەنگۇرى شىفا، ئاچچىق ئانار شەربىتى قاتارلىقلار بىلەن داۋالىنىدۇ. مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سۈرگە بېرىلىدۇ. قىزىلگۈل گۈلقەنتى، سەندەل شەربىتى بېرىلىدۇ.

سوغۇقتىن ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى(مەركىزى سۇئى مىزاج بارىد ماددىي) نى داۋالاش.

بەدەنگە ياكى مەلۇم ئەزالارغا ئىچكى تەرەپتىن ياكى سىرتتىن سوغۇقلۇق تەسىر قىلىش ياكى شۇ ئەزالاردا سوغۇقلۇق ماددىلار، مەسىلەن: بەلغەم(لىمفا) ماددىسى يىغىلىش بىلەن پەيدا بولغان مۇفاسىل. ياخشى سۇيەتلىك ئۆسمىلەر ۋە توقۇلمىلارغا قان تومۇرى ياكى لىمفا يوللىرىدىن ئىرغىپ كىرگەن سۇيۇقلۇقلار توپەيلىدىن پەيدا بولىدىغان سۇلۇق ئىششىقلار شۇ قاتارغا كىرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن شۇ ماددىنى «پىشۇرۇش» (بەدەندىكى چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك ماددىلارنى بەدەندىن چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلىشتا قوللىنىلىدىغان ئۇسۇل) ئۈچۈن پىشۇرغۇچىلار(مۇنزىجات) دورىلار(ھەربىر خىلىتنى پىشۇرۇش ئۈچۈن شۇنىڭغا مەخسۇس دورىلار بولىدۇ) بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن «سۈرگە» (مۇسھىل، كېسەللەندۈرگۈچى ماددىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن بېرىلىدىغان سۈرگە) دورىلار بېرىلىدۇ. بەدەندىن كېسەل ماددىلىرى چىقىپ كېتىپ سۈرگە تەسىرىدىن كېسەل كىشى ماغدۇرسىزلانغاندا قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ماددىي كېسەللەرگە مۇنزىج، مۇسھىل، مۇخرىج دورىلار؛ ماددىسىز كېسەللەرگە مۇئەددىلات (تەڭشىگۈچى) دورىلار ياكى تولۇقلىغۇچى غىزا - تاماقلار بېرىش تېبابەتنىڭ ئەڭ ئاساسلىق داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

ھۆل سوغۇقتىن ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى(مەركىزى سۇئى مىزاج بارىد روتەب ماددىي) نى داۋالاش.

بۇنداق كېسەللەر كۆپىنچە مۇسكۇل ۋە پەيلەرنى بوششىپ كېتىش، پالەچ، سۇلۇق ئىششىق، مۇفاسىل، سەمىرىپ كېتىش، بەدەن، پۇت، قول سوۋۇپ كېتىش، بەز سۇيۇقلۇقلىرى ۋە شۆلگەيىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، ئۇيقۇ كۆپىيىپ كېتىش، ھورۇنلۇق ۋە

بوشاڭلىقنىڭ زىيادىلىكى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: قۇرۇق ئىسسىق دورىلار بىلەن داۋالاش، تەرلىتىش، قۇمغا كۆمۈش، تەنھەرىكەت قىلدۇرۇش، ئالدى بىلەن بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىللىرىنى بېرىپ، ئۇندىن كېيىن مائۇلئۇسۇل ، مەتبۇخى ئەفتىمون، مەتبۇخى ھېلىلە، ئەرىقى شاھتەررە، شەربىتى زەبىب، مەتبۇخى خىيار شەنبەر قاتارلىق مۇسھىللار ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن مەجۇنى قەلاسىفە، مەجۇنى جەدۋار ۋە باشقا ئىسسىق دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ.

قۇرۇق سوغۇقتىن ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى(مەركىزى سۇئى مىزاج بارىد يابەس ماددىي) نى داۋالاش:

بۇ كېسەللەر ئاساسەن سەۋدا ماددىسىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: جوزام، سەرتان ۋە باشقا يامان سۇپەتلىك ئۆسمىلەر، شۇنىڭدەك نېرۋا كېسەللىكلىرى، مالىخۇلىيا، جۇنۇن قاتارلىقلار. بۇنى داۋالاش ئۇسۇلى سەپرا ماددىسىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشايدۇ.

يەتتىنچى باب دورا

§1. دورا ھەققىدە چۈشەنچە

كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ۋە دىئاگنوز قويۇشتا ئىشلىتىلىدىغان ماددا ــ دورا دېيىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئاساسىي نەزەرىيىلىرىدىكى «تۆت ماددا تەلىماتى»غا ئاساسلانغاندا، پۈتكۈل كائىناتتىكى بارلىق مەۋجۇداتلارنىڭ يەنى ئىنسانلار، ھايۋانلار ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ بارلىققا كېلىشىدىكى ئاساسلىق ماددا بولغان ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق قاتارلىقلار ئۆز كەيپىيات خۇسۇسىيەتلىرى ئارقىلىق تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق ماددىلارغا ھەر ۋاقىت تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇلاردا مۇئەييەن مىزاجنى شەكىللەندۈرىدۇ. ئىنسانلار تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە بولغان ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، شۇ ئوزۇقلۇقلاردىن بەدەندە ھاياتلىق ئۈچۈن مۇھىم بولغان ماددا ــ خىلىت شەكىللىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئىنسان بەدىنى شۇ خىل خىلىتلاردىن ئوزۇقلىنىپ ھاياتلىق داۋاملىشىدۇ ھەم شۇنىڭغا ماس ھالدا ئىنسان بەدىنىدىمۇ مۇئەييەن مىزاق شەكىللىنىدۇ. شۇڭا ئىنسان بەدىنىدىكى مىزاج ۋە خىلىتنىڭ نورماللىقى ساغلاملىق ئاساسى ھېسابلىنىدۇ. ئەمما ھەر خىل ئىچكى ــ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، مىزاج ۋە خىلىتلاردا تەڭپۇڭسىزلىق كۆرۈلسە ئورگانىزمنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئىنسان بەدىنىدىكى ھەربىر نورمالسىزلىقنىڭ مەنبەسى يەنىلا تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئىنسان بەدىنىگە كۆرسەتكەن تەسىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. شۇڭا كېسەل داۋالاش ئەمەلىيىتىدە ئورگانىزمدىكى تەڭپۇڭسىزلىقلارنى تۈگىتىپ، ساقلىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن يەنىلا تۆت چوڭ تەڭپۇڭسىزلىقلارنى تۈگىتىپ. ساقلىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن يەنىلا تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىدە مۇئەييەن مىزاج (كەيپىيات) ۋە خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولغان ھەر خىل ماددىلار ئىشلىتىلىپ، بەدەندە يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئىنسان ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزۈشىنىڭ ئالدى

ئېلىنىدۇ.

دېمەك، دورا تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىنى مۆئەييەن مىزاج ۋە خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن ئۆزىنىڭ ماددى ھەم كەيپىيات تەسىرلىرى بىلەن بەدەندىكى ھەر خىل تەڭپۇڭسىزلىقلارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ بەدەندىكى ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنىڭ يىغىندىسىدىن بولغان «تەبىئەت» نى كۈچلەندۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ھەم دىئاگنوز قويۇش ئىشلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ.

بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، دورا ـ ئورگانىزمدىكى ھەرخىل تەڭپۇڭسىزلىقلارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە «تەبىئەت كۈچى»گە ياردەم بېرىدىغان مۇھىم بىر ۋاسىتە بولۇپ، ئەمما دورىلارنى ھەممىگە قارىتا بىردىن ـ بىر ۋاسىتە دەپ قاراشقا، ئۆلۈك ھالدا قارىغۇلارچە ئىشلىتىشۈپىرىشكە ھەم ئۇنىڭ رولىغا سەل قاراشقا بولمايدۇ. چۈنكى ھەر بىر كىشىنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشى ۋە باشقا جەھەتلەردىكى ئالاھىدىلىكلىرى ئوخشاش بولمىغاچقا ھەم مىزاجىدىمۇ پەرق بولغاچقا بىر كىشىگە مەنپەئەت قىلغان، ياخشى ئۈنۈم بەرگەن دورىلار يەنە بىر كىشىگە مەنپەئەت قىلمايدۇ ياكى ياخشى ئۈنۈم بەرمەيدۇ. شۇڭا دورا داۋالاش تەدبىرلىرى ئىچىدە مۇرەككەپ ۋە مۇھىم تەركىبلەرنىڭ بىرى دەپ قارىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دورىلارنى ھەر بىر كىشىنىڭ يېشى، مىللىتى، جىنسى، بەدىنىنىڭ كۈچلۈك ـ ئاجىزلىقى، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىق دەرىجىسى، يەر شارائىتى، پەسىل، ئۆرۈپ ـ ئادەت، كەسپى قاتارلىقلارغا ئاساسەن جانلىق ئىشلىتىش كېرەك.

ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرى تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل مەنبەدىن كېلىدۇ.

1. ئۆسۈملۈك دورىلار:

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئۆسۈملۈك دورىلارنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئاساسەن ئۆسۈملۈكلەرنىڭ پۈتكۈل تېنى، يىلتىزى، يىلتىز پوستى، گۈل ـ چېچەكلىرى، مېۋە پوستى، ئۇرۇقى، مېغىزى، شېخى، يوپۇرمىقى، قوۋزىقى، يىلىمى، سۈتى، ئۆسۈملۈك مايلىرى قاتارلىقلار دورىلىق سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: قىزىل گۈل، زەپەر، سەرپىنستان، كاسىنە ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى، سەندەل، ئەپيۇن، ئەنجۈر سۈتى، چۈچۈكبۇيا قىيامى، بادام يېغى، سازەج، دارچىن، بادرەنجبۇيا قاتارلىقلار.

2. ھايۋانى دورىلار

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ھايۋانلاردىن ئېلىنىدىغان دورىلارنىڭ تۈرلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئومۇمەن ھايۋانلارنىڭ ھەر خىل ئەزالىرى، ئاجراتمىلىرى، پۈتكۈل تېنى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئىپار، ئەنبەر، بۆياق چويىسى، بۇغا مائگۈزى، چايان،

چۇمۇلە، سەقەنقۇر، سەدەپ، توخۇ تاشلىقى، يىلان، قۇچقاچ مېڭىسى، تەپتەر تۇخۇمى...
قاتارلىقلار ئوخشاش.

3. مەدەن دورىلار

ئۇيغۇر تېبابىتىدە مەدەن دورىلارنىڭ تۈرى كۆپ بولۇپ، ئاساسەن تەبىئىي كان بايلىقلىرى، تەبىئىي تۇپراق مەنبەلىك ماددىلار ۋە بىر قىسىم ئېلېمېنتلار رودىسى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئالتۇن، كۈمۈش، سىماپ، ياقۇت، قوغۇشۇن، كۆكتاش، سەنگى جاراھەت، زەرنىخ، كىبرىت، تۆمۈر، مەدەستان، قاشتېشى، گىل (سېغىز)، سۈرمە، موميا، توز، مىس، قەلەي... قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

§2. دورىنىڭ تۈرلىرى

ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرى خام دورا ۋە پىششىق دورا دەپ بۆلۈنگەندىن سىرت، ياسالما شەكلىگە ئاساسەن سۈيۇق دورا ياسالمىلىرى، سۈپۈپ دورا ياسالمىلىرى، مەجۇن دورا ياسالمىلىرى، قۇرۇس دورا ياسالمىلىرى، ھەب دورا ياسالمىلىرى، شىياف دورا ياسالمىلىرى، زىمات دورا ياسالمىلىرى، مەلھەم دورا ياسالمىلىرى دېگەندەك بىرقانچە تۈرلەرگە، خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن پىشۇرغۇچى دورىلار، سۈرگۈچى دورىلار، تەڭشىگۈچى دورىلار، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار دېگەندەك تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. بۇ ھەقتىكى مەزمۇنلار «ئۇيغۇر تېبابىتى خام دورىلىرى ئىلمى» ۋە «ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلىرى ئىلمى»دە تەپسىلىي بايان قىلىنغانلىقى ئۈچۈن، بۇ يەردە تەپسىلىي توختالمايمىز.

1. دورا - ئەشيالارنى تەبىئەتكە ئايرىش

دورا-ئەشيالارنى تەبىئەت، خۇسۇسىيەتكە ئايرىش ئۇيغۇر تېبابەت دورىگەرلىك نەزەرىيىسىنىڭ مۇھىم تەركىبى قىسمى بولۇپ، كىلىنىكىلىق داۋالاش ئەمەلىيىتىدە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئۇزاق مۇددەت داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا دورىلارنىڭ بەدەندە پەيدا قىلغان تەسىرلىرىگە ئاساسەن ئۇلارنى بىر قانچە خىل تەبىئەتلەرگە ئايرىلغان.

ئەگەر مەلۇم بىر خىل خام دورىنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەننى قىزىتىپ، قاننى جانلاندۇرۇپ، تومۇر ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرگەن بولسا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا دەپ قارىغان. ئەگەر قىزىتىش قايتۇرۇپ، سۈيدۈك مىقدارىنى كۆپەيتكەن، نومۇر ھەرىكىتىنى ئاستىلاشتۇرغان بولسا سوغۇق تەبىئەتلىك دورا دەپ قارىغان. ئەگەر بەدەننى قىزىتىپ،

ئېغىزنى قۇرۇتۇپ، سەپرا خىلتىغا خاس بولغان ئالامەتلەرنى پەيدا قىلغان بولسا قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا دەپ قارىغان. ئەگەر بەدەننى قىزىتىپ، قان نومۇر ھەرىكىتىنى جانلاندۇرۇش بىلەن بىرگە ئەسنەش، كېرىلىش پەيدا قىلىپ، قان خىلتىغا خاس ئالامەتلەرنى شەكىللەندۈرگەن بولسا ئۇنى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا دەپ قارىغان. ئەگەر بەدەننى سوۋۇتۇپ، ھېس - تۇيغۇنى سۇسلاشتۇرۇپ بەدەندە ئېغىرلىق پەيدا قىلغان بولسا ھەم بەلغەم خىلتىغا خاس بولغان ئالامەتلەرنى شەكىللەندۈرگەن بولسا ئۇنى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورا دەپ قارىغان. ئەگەر بەدەننى سوۋۇتقاندەك، قىلسىمۇ ئەمما ئېغىزىنى قۇرۇتۇپ، ئاشقازان كىرىش قىسمىدا سانچىلغاندەك سېزىم پەيدا قىلسا ھەم سەۋدا خىلتىغا خاس بولغان ئالامەتلەرنى شەكىللەندۈرگەن بولسا ئۇنى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا دەپ قارىغان.

يۇقىرىقىلار پەقەت دورىلارنىڭ بەدەندە كۆرسەتكۈچ تەسىرلىرىگە ئاساسەن تەبىئەتكە ئايرىش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئۇنىڭدىن باشقا ھەر بىر دورىنىڭ كېلىش مەنبەسى، رەڭگى، پۇرىقى، تەمى قاتارلىقلارغا ئاساسەن دورىلار يەنە تەبىئەتكە ئايرىلىدۇ.

دورىلار يۇقىرىقىدەك ھە خىل تەبىئەتلەرگە ئايرىلىشتىن سىرت يەنە، ھەر بىر دورىنىڭ تەبىئەت دەرىجىسىمۇ بېكىتىلىپ، 1 - دەرىجىلىك، 2 - دەرىجىلىك، 3- دەبجىلىك، 4- دەرىجىلىك دەپ ئايرىلغان. ئادەتتە ئۇيغۇر تېبابىتىدە 1- دەرىجىدىكى ۋە 2- دەرىجىدىكى تەبىئەتلىك دورىلار كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. 3- دەرىجىلىك تەبىئەتتىكى دورىلار ئاز ئىشلىتىلىدۇ ياكى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. 4 - دەرىجىلىك دورىلار زەھەر دەپ قارىلىدۇ.

2. دورىلارنى خۇسۇسىيەتلەرگە ئايرىش

ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئەمەلىيىتىدە دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى بەلگىلەشتىن سىرت، ئۇلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى، ئايرىپ چىقىش ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ بەدەندە كۆرسەتكەن تەسىرلىرى ئومۇملاشتۇرۇلۇپ. دورىنىڭ خۇسۇسىيىتى دېيىلىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىدە دورىلار - تەڭشىگۈچى دورىلار،قان نازىلىغۇچى دورىلار، پىشۇرغۇچى دورىلار، سۈرگۈچى دورىلار، توسالغۇنى ئاچقۇچى دورىلار. ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار، قىزىتما قايتۇرغۇچى دورىلار، ئىششىق تارتقاتقۇچى دورىلار، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار، تاش پارچىلىغۇچى دورىلار، يەل ھەيدىگۈچى دورىلار، يۇمشاتقۇچى دورىلار، قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار، ھەيز ماڭدۇرغۇچى دورىلار، قۇستۇرغۇچى دورىلار، تەرلەتكۈچى دورىلار، بەلغەم بوشىتىپ يۆتەل پەسەيتكۈچى

دورىلار، ئاغرىق پەسەيتكۈچى، تېنچلاندۇرغۇچى دورىلار، تۈتقۇچى، قۇرۇتقۇچى دورىلار، قان توختاتقۇچى دورىلار، تېرىنى، قىزارتقۇچى دورىلار، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار،قان كۆپەيتكۈچى دورىلار، زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار، تېرىنى پارقىراتقۇچى دورىلار، تارتقۇچى دورىلار، سۈت ۋە مەنى كۆپەيتكۈچى دورىلار، چۈشكۈتكۈچى دورىلار، بىھوش قىلغۇچى دورىلار. كۆيدۈرگۈچى دورىلار، كۆڭۈلنى ئاچقۇچى دورىلار، مېڭە ۋە يۈرەككە خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلار... دېگەندەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئايرىلىدۇ.

يۇقىرىقىدەك دورىلارنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتىنىڭ ئايرىلىشى ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيىسىنىڭ مۇھىم بىر قىسمىدىن ئىبارەت بولۇپ، قەدىمقى ئۇيغۇر تېۋىپ، ھۆكۈمالىرى ئۇزاق مۇددەتلىك داۋالاش ئەمەلىيەتلىرى جەريانىدا ھەر خىل دورىلارنىڭ كېلىش مەنبەسى، تەبىئىي، شىپالىق خۇسۇسىيەتلىرىنى تېپىپ چىقىپ ئۇلارنى كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ۋە داۋالاش ئىشلىرىدا قوللانغان ھەم بۇ ھەقتە قىممەتلىك مەلۇمات ۋە تەجرىبىلەرنى قالدۇرغان. شۇڭا قەدىمقى ئۇيغۇر تېۋىپ ھۆكۈمالىرىنىڭ مۇشۇ ھەقتىكى تەجرىبىلىرى ۋە بىزگە قالدۇرۇپ قويغان قىممەتلىك مىراسلىرى توغرىسىدا تېخىمۇ چوڭقۇر تەتقىقاتنى قانات يايدۇرۇپ، ئۇيغۇر تېبابەت ـ دورىگەرلىكىنىڭ مەزمۇنىنى تېخىمۇ بېيىتىپ بىر قىسىم دورىگەرلىك نەزەرىيىلىرىنىڭ ئىلمىي ئاساسىنى تېپىپ چىقىپ ئۇنى تېخىمۇ سىستېمىلاشتۇرۇشىمىزغا توغرا كېلىدۇ.

پايدىلانغان ماتېرىياللار

1. «جۇڭگو تېببىي قامۇسى ئۇيغۇر تېبابەت تارماق تومى»، شىنجاڭ خەلق سەھ نەشرىياتى، 1991 ـ يىل، ئۇيغۇرچە نەشرى.
2. «جۇڭگو تېببىي ئېنسىكلوپېدىيىسى ئۇيغۇر تېبابەت تارماق تومى» شاڭخەي پە تېخنىكا نەشرىياتى، 2005 ـ يىل خەنزۇچە نەشرى.
3. «ئۇيغۇر تېبابەت ئاساسى نەزەرىيىلىرى (سىناق نۇسخا) »، شىنجاڭ تېبب ئۇنىۋېرسىتېتى، 2007 ـ يىل.
4. ھاجى ئابدۇلھەمىد يۇسۇفى؛ «ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسى نەزەرىيىلىرى» شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 1988 ـ يىل نەشرى.
5. «ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسى نەزەرىيىلىرى ئىلمى» ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكوم دەرسلىك ماتېرىياللىرى تۈزەش كومىتېتى. 2002 ـ يىل نەشرى.
6. «ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسى نەزەرىيىلىرى ئىلمى» ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكوم دەرسلىك ماتېرىياللىرى تۈزەش كومىتېتى، 2003 ـ يىل نەشرى.
7. «ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسى نەزەرىيىلىرى ئىلمى» شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2004 ـ يىل نەشرى.
8. «ئۇيغۇر تېبابىتى كېسەللىكنىش ئىلمى (سىناق نۇسخا) »، شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى، 2008 ـ يىل.
9. «ئۇيغۇر تېبابىتى كېسەللىنىش قانۇنىيىتى ئىلمى»، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2005 ـ يىل نەشرى.
10. «يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش»، شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى، 2004 ـ يىل نەشرى.