جۇڭگو تېبابەت قامۇسى تارماق تومى

# ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى

بەشىنچى جلد

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

جۇڭگو تىببىي قامۇسى تارماق تومى

# ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى

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

1

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئۈرۈمچى 1988

# «جۇڭگو تېببىي قامۇسى» تەھرىر ھەيئىتى

**مۇدىر ھەيئەت:** چىەن شىنجۇڭ

**مۇئاۋىن مۇدىر ھەيئەتلەر:** خۇاڭجياسى، لىجۇڭپۇ، گۇزىخىڭ، ۋۇجىپىڭ، تۇ تۇڭجىن، شىمېيشىن، جاۋشۇۋۇ

**باش كاتىپ:** چىن خەيفىڭ

**مۇئاۋىن باش كاتىپلار:** سىدىيە نىباڭ، فىڭگۇاڭ، جۇكېۋىن، دەيزىيىڭ

**ھەيئەتلەر:** (نامىنى خەت سىزمىغانلىرى ئازكۆپلۈكى بويىچە ئېلىندى) دىڭجىنفىڭ، تۇدېڭسىن، مافېيخەي، ۋاڭيى (ئايال)، ۋاڭيۈچۈەن، ۋاڭشىجىن، ۋاڭيۈڭيى، ۋاڭيۈڭگۇي، ۋاڭگۇاڭچىڭ، ۋاڭشۇشيەن، ۋاڭجىۋۇ، ۋاڭگۇەنلياڭ، ۋاڭشۇتەي، ۋاڭشۇجېن (ئايال)، ۋاڭپېڭچېڭ، ۋاڭدېجيەن، ۋاڭخەنجاڭ، ماۋۋېنشۇ (ئايال)، ماۋشۇبەي، دېڭجيادۇڭ، شىماۋنيەن، شىمېيشىن، لۇخۇيلىن، لۇجىڭشۇەن، يېڭگۇشاۋ (ئايال)، يۇكۇڭ، شىيۈچۈەن، بەيچىڭيۈن، كۇاڭخېلىڭ، فىڭگۇاڭ (ئايال)، لىەنشىچۈن، سىتۇلياڭ، بىشې، لۇيبىڭكۇي، چۇمىەنيۈ، جۇچاۋ، جۇرېنباۋ، جۇكېۋىن، جۇيۈخۇي، جۇخۇڭيىڭ، جۇجىمىڭ، جۇلىڭچېڭ، رېنىيىڭچيۇ، لىيۇشىجي، لىيۈيۇجىڭ، لىيۇشۇگۇ، مىبەيراڭ، سۇن جۇڭلياڭ، سۇنرۇيزۇڭ، سۇدېلۇڭ، دۇنيەنزۇ، ياڭيىيا، ياڭگولياڭ، ياڭشۇچىڭ، ياڭ مىڭدىڭ، ياڭساۋچېن، لىكۇڭ، لىيۇڭچۈن، لىباۋشى، لىجىنجۇ، لىجاۋتې، لىسۇڭپۇ، ۋۇجۇلى، ۋۇجۇجۇڭ، ۋۇجىيپىڭ، ۋۇيىڭكەي، ۋۇجىڭجيەن، ۋۇشاۋچىڭ، ۋۇشيەنجۇڭ، ۋۇيىگۇ، ۋۇخېڭسىڭ، ۋۇۋېيرەن، يۈخې، سۇڭجىڭدەن، جۇفۇيۈەن، جاڭشياڭ، جاڭشېشيەن، جاڭلىفەن، جاڭشياۋچيەن، جاڭچاڭيىڭ، جاڭزېسىڭ، جاڭشۇيۈڭ، جاڭدىسىڭ، جاڭيۇنچاڭ، لۇرۇشەن، چېنشىن، چېنجۇڭۋې، چىن مىڭجىن، چېن گوجىن، چېن خەيفىڭ، چېن خاۋجۇ، لىن چاۋجۇ (ئايال)، لىن كېچۈن، لىن ياگۇ، يۇجۇفېي، شياڭتيەنيۈ، لويۇەنكەي، لوجۇچېڭ، جىجۇڭپۇ، ئىسھاقجان مەھمۇد، جۇ جىڭخۇاڭ، جۇمىڭجۇن (ئايال)، جېڭ لىنفەن، مېڭجىماۋ، جاۋبىڭنەن، جاۋشۇۋۇ، رۇڭ دۇشەن، خۇچۇەنكۇي، خۇشىمىڭ، جۇڭشۇلى، جۇڭخۇيلەن، جۇزۇڭلىيەن، يۇكېجۇڭ، سىدىيەنباڭ، جياڭچۇنخۇا، خۇڭزىيۈن، شياجىڭيى، گۇشۇجى، گۇسۇييۇ، چىەن دې، چىەن شىنجۇڭ، شۇفېڭيەن، لىڭخۇييياڭ، گودى، گونەيچۈن، گوزىخىڭ، گوبىڭكۇەن، گوچۇەنچىڭ، گوجىنچيۇ، گوجىڭيۇەن، تاڭيۇجۇ، تۇتۇڭجىن، جۇفۇتاڭ، تاۋخۇەنلو، خۇاڭلياڭ (ئايال)، خۇاڭۋىنىدۇڭ، خۇاڭيىاۋ، خۇاڭجيىاسى، خۇاڭجىڭ شياڭ، خۇڭشېنۇۋۇ، ساۋجۇڭلياڭ، گەيباۋخۇاڭ، لياڭجۇچۇەن، دۇڭجۈن، دۇڭچېڭلاڭ، جاڭيۇتۇ، خەنگۇاڭ، چېڭجۇفەن، فۇفېڭيۇڭ، تۇڭنېرچاڭ، زېڭشيەنجيۇ، شېرۇڭ، شىشاۋۋېن، چيۇفازۇ، سەيرۇڭ، سەيچياۋ، سەيخۇڭداۋ، دەيزىيىڭ

# 《中国医学百科全书》编辑委员会


**主任委员** 钱信忠

**副主副委员** 黄家驷　季钟朴　郭子恒　吴阶平　涂通今　石美鑫　赵锡武

**秘书长** 陈海峰

**副秘书长** 施奠邦　冯　光　朱克文　戴自英

**委　　员**　（以姓氏笔划为序）

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

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

**باش مۇھەررىر:**

**ئىسھاقجان مەھمۇد** (ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى)

**مۇئاۋىن باش مۇھەررلەر:**

**سۇنجيەندې** (شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەت تەتقىقات ئىشخانىسى)

**ئابدۇلھەق رەھمۇتۇللا** (شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى)

**باۋۇدۇن جامالدىن** (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسى)

**ھەيئەتلەر:**

**ئەھمەت ھاجى** (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسى)

**زۇنۇن قارى** (قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسى)

**ئابدۇلھېمىت يۇسۇپ** (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسى)

**ھەسەن دامۇللا** (كۇچار ناھىيىلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسى)

1 - جلد يازغۇچىلىرى: **ئابدۇلھېمىت يۇسۇپ**

**ئابدۇلھېمىت مۇھەممەت** (خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسى)

مۇھەررلىرى: **ئابدۇلھەق رەھمۇتۇللا**

**ئابدۇرېھىم قادىر ئاسىپ** (شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەت تەتقىقات ئىشخانىسى)

مەسئۇل مۇھەررى: **ئىسھاقجان مەھمۇد**

# 《中国医学百科全书》

## 维吾尔医学分卷编委会


主　编：易沙克江·马合穆德（新疆维吾尔自治区卫生厅）

副主编：孙 建 德（新疆维吾尔医研究室）

阿不拉克·热木杜拉（新疆人民卫生出版社）

巴吾东·加马力丁（新疆和田地区维吾尔医医院）

编　委：艾合买提·阿吉（新疆和田地区维吾尔医医院）

祖农·卡日（新疆喀什地区维吾尔医医院）

阿不力米提·玉苏甫（新疆和田地区维吾尔医医院）

艾山·大毛拉（新疆库车县维吾尔医医院）



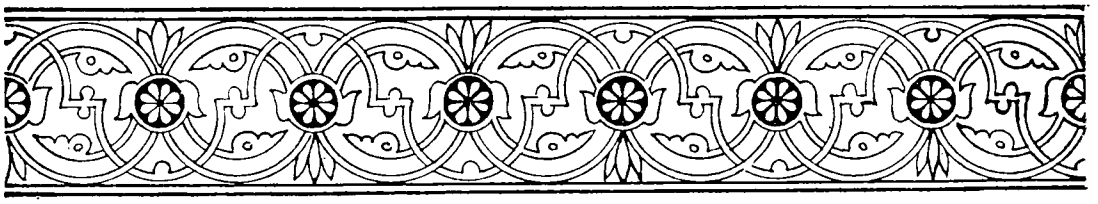
第一册编著：阿不力米提·玉苏甫

阿不力米提·买买提（新疆和田地区维吾尔医医院）

编辑：阿不拉克·热木杜拉

阿不都热衣木·哈德尔（新疆维吾尔医研究室）

责任编辑：易沙克江·马合穆德

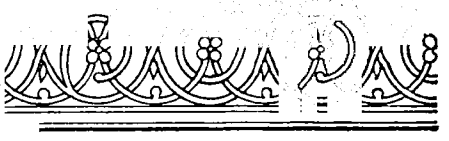


# كىرىش سۆز

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

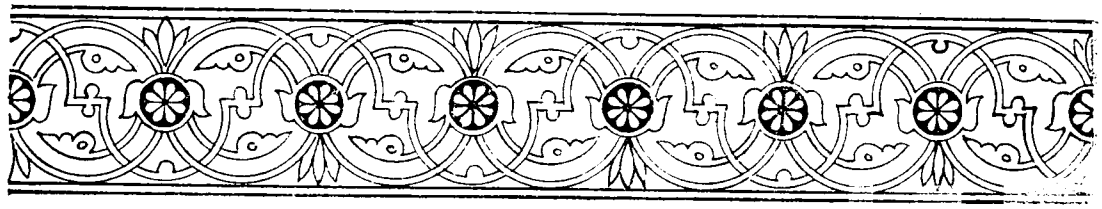
**«ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» ئىشخانىسى**

1985 ـ يىلى 9 ـ ئاي

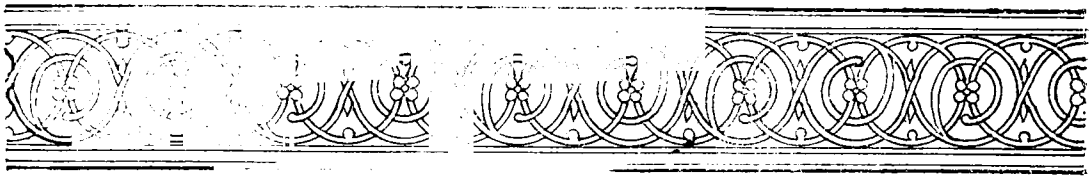
# مۇندەرىجە

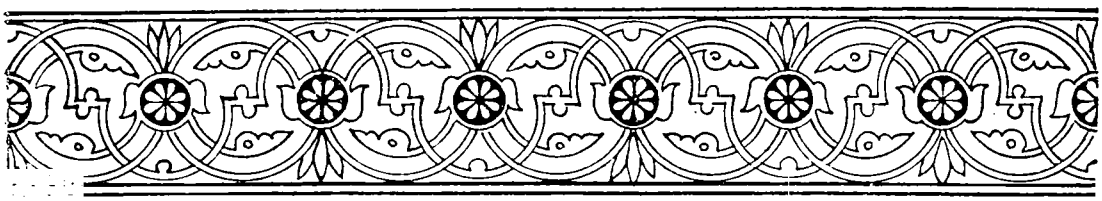

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى ..... ئىسھاقجان مەھمۇد (1)
ئۇيغۇر تىبابەت ئاساسى نەزىرىيىلىرى
تۆت چوڭ ماددا ..... 1
ئوت ..... 3
ھاۋا ..... 3
سۇ ..... 4
تۇپراق ..... 4
مىزاج ..... 6
مۆتىدىل مىزاج ..... 7
غەيرى مۆتىل مىزاج ..... 9
غەيرى مۆتىدىل يالغۇز مىزاج ..... 10
غەيرى مۆتىدىل مۇرەككەپ مىزاج ..... 11
ئىنسانلا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

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

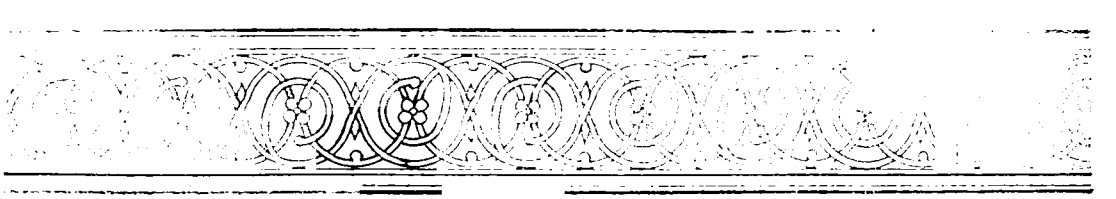



سەزگۈ، ھەرىكەت كۈچلىرى ..... 50
ھىس، سەزگۈ كۈچلەر ..... 50
ھەرىكەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر ..... 57
تەبىئى كۈچلەر ..... 59
ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر ..... 61
ئۆستۈرگۈچى كۈچ ..... 64
پەيدا قىلغۇچى كۈچ ..... 65
شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ ..... 65
تەبىئەت ..... 67
ئەقىل ..... 71
ئەڑاھ ..... 72
ساقلىق ساقلاش زۆرۈرىيەتلىرى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

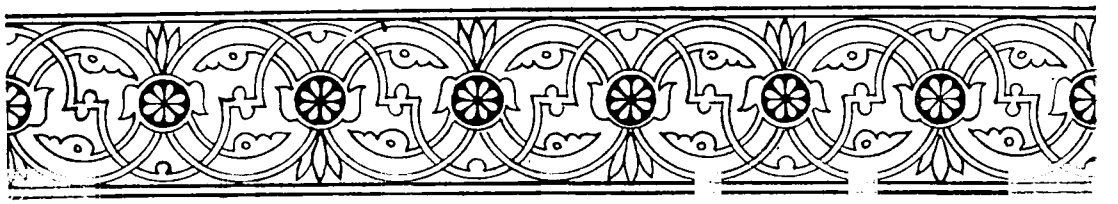






ئادەتتىكى تاشقى سەۋەپلەر ..... 104
پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەپلەر ..... 107
كېسەللىك ئالامەتلىرى ..... 107
كېسەللىك تۈرى ..... 110
يالغۇز كېسەللىكلەر ..... 111
مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ..... 111
مىزاجنىڭ مادىسىز بۇزۇلۇشى ..... 112
مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى ..... 114
شەكىلنىڭ ئۆزگىرىشى ..... 116
پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى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

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




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




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

# ئۇيغۇر تەبابەتچىلىك ئىلمى

## ئىسھاقجان مەھمۇد

ئۇيغۇر تىببى ــ دوريگەرلىك ئىلمى ۋەتەن تىببى ـ دوريگەرلىك ئىلمى غەزىنىسىنىڭ مۇھىم تەركىۋى قىسمى. ئۇيغۇر ئەمگەكچى خەلقلىرىنىڭ قەدىمدىن بۇيان كېسەللىكلەرگە قارشى قىلغان كۈرەشلىرىنىڭ ئومۇمى يەكۈنى.

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

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

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

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

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

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

ئۆز مەدەنىيىتىنى بەرپا قىلغانلىغىنى كۆرسەتكەن بولسىمۇ. بۇ ھەقتە، «تارىخنامە. ھونلار تەزكىرىسى»نىڭ 9-جىلدىدا «تەڭرى تېغىنىڭ جەنۇبىدىكى تارىم بوستانلىغى 4-5-ئەسىردىلا ئۇيغۇرلارنىڭ ئولتۇراقلاشقان ماكانى ئىدى» دەپ يېزىلغان.

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

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

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

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

ئۇيغۇرلار ھەر بىر سۇلالە ۋە تارىخىي دەۋرلەردە ھەر خىل نامىلار بىلەن ئاتالىپ كەلگەن مەسىلەن، خەنزۇچە تارىخنامىلاردا: خۇي گې (回纥)، خۇي گۇ (回鹘)، خۇي خې ئېر (辉和尔)، خۇي خې (辉和)، ۋي ۋۇ (吾畏)، ۋي ۋۇئېر (吾畏尔)، ۋي ۋۇئېر (畏兀尔)، ۋۇ گۇ (鸟鹘)، ۋي ۋۇ (委吾)، گۇي گۇ (瑰古)، ۋي ۋۇ (伟兀)، ۋي ئېر (尔畏)، ۋي ۋۇ (伟吾)، ۋەي ۋۇ (外吾)، ۋي ۋۇئېر (尔畏吾)، ۋي گۇئېر (伟郭尔)، توغلۇقلار ئىگىز چاقلىق ھارۋىلارنى ئىشلەتكەنلىگى ئۈچۈن گاۋچې (高车) ئىگىز ھارۋاكەشلار ياكى چې سى (车师) ئىگىز قاڭقىللار، شىمالىي ۋي سۇلالىسى دەۋرىدە تورالار تې لې (铁勒)، دىڭ لىڭ (丁灵, 丁零, 丁令) قاتارلىق نامىلاردا ئاتالغان. قەدىمدىن تارتىپ تاھازىرغىچە غەربىي زېمىن (شىنجاڭ)دا ياشاپ كەلگەن ئۇيغۇرلارنىڭ دۇنياغا مەشھۇر نۇرغۇن ئالىملىرى جۇملىدىن ھۆكۈما (تۇنې)، تارىخشۇناس، پەيلاسوپ، يازغۇچى، شائىر، چارۋىچىلىق، دېخانچىلىق، باغۋەنچىلىك ئالىملىرى؛ مىمارچىلىق، ھەيكەلتاراشلىق ئۇستىلىرى، رەسسام، مۇزىكانت ۋە ئاتاقلىق تەرجىمانلار يېتىشىپ چىقىپ ئىنسانىيەت ئۈچۈن جۇملىدىن ۋەتىنىمىزنىڭ مەدەنىي بايلىغى يارىتىشتا زور تۆھپىلەرنى قوشقان، شان-شەرەپلەر كەلتۈرگەن.

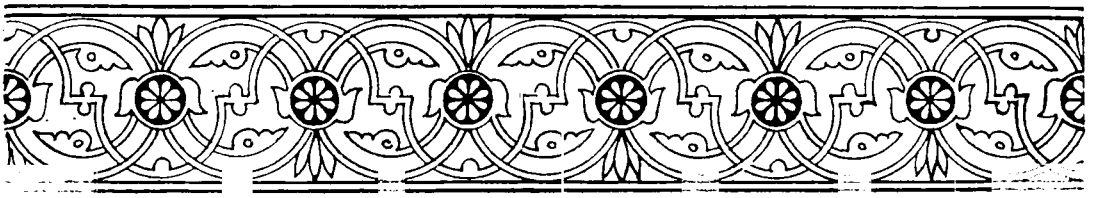
مىلادىدىن 770 — 221-يىللاردىن ئىلگىرى يېزىلغان مەملىكىتىمىزنىڭ ئەڭ قەدىمى كىلاسسىك تېببى ئەسىرى «خۇاڭدى نېيجىڭ سۇۋېن»نىڭ "باشقىلارنىڭ پايدىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە مەنپەتلىك رېتسېپلىرى ھەققىدە" دېگەن بابىدا غەربىي زېمىننىڭ تەبىئى مۇھىتى، كېسەللىك ۋە دورىلار ھەققىدە بايان قىلىنىپ: «غەرپ ئالتۇن، قاش تېشى ماكانى، ئۇ يەرلەر قۇم-تاشلىق بولۇپ، دائىرىسى كەڭ. شامال كۆپ، زېمىنى قاتتىق.

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

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

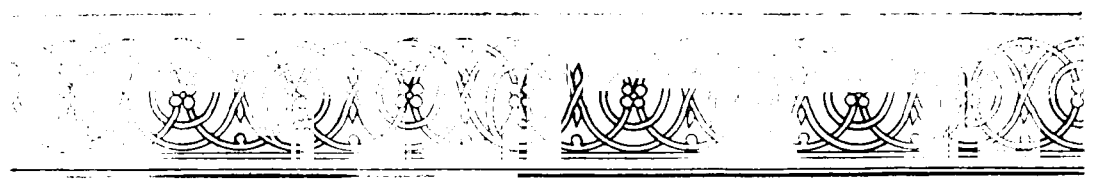
سۇپتىدە پايدىلىنىدۇ.

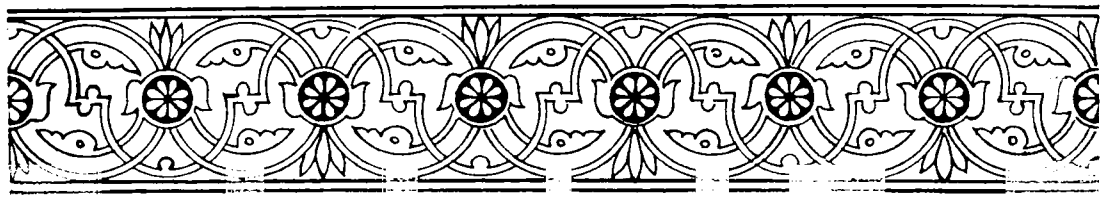
تارىخىي خاتىرىلەرگە قارىغاندا، مىلادىدىن نەچچە ئەسىر بۇرۇنقى كوسەن (قەدىمقى كۇچار) دۆلىتىدە هاراق-شاراپ ئىشلەپچىقىرىش ناھايىتى تەرەققى قىلغان. «ئىككى خەنىڭ غەربىي دىيار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى» دېگەن تارىخىي كىتابتا، غەربىي يۇرتتا ئۇزۇمنىڭ كۆپلىگى ۋە ئۇ يەردىكى خەلقىلەرنىڭ ئۇنىڭدىن ئۇزۇم هارىقى (شاراپ) ياسايدىغانلىقى هەققىدە توختىلىپ: «كۇچار دۆلىتىدىكى باي كىشىلەرنىڭ ئۆيىدە مىڭ كۈرىلەپ ئۇزۇم ساقلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن ئۇزۇم هارىقى ياسىلىدۇ، بۇ هاراقلار 10 نەچچە يىلغىچە بۇزۇلمايدۇ.» دەپ تەسۋىرلەنگەن. «تەيپىڭ گۇاڭجى» دېگەن كىتابتا: «قۇجۇ (تۇرپان)دا بىر خىل توڭلىتىلغان هاراق چىقىرىلىدۇ، ئۇ ئىچكى جايلاردا ناھايىتى مەشھۇر.» دەپ يېزىلغان. «سەفۇيۈەن گۈي» دېگەن كىتابتا: «دورا هاراقلىرىنى ئىشلەش تېخنىكىسى ئىدىقۇتلۇقلاردىن ئۇگىنىۋېلىنغان»لىغى خاتىرىلەنگەن. خەربىي خەن بىلەن غەربىي دىيار دېگەن تارىخىي خاتىرىلەردە ئەلچى جاڭچەنىڭ غەربىي دىياردىن نۇرغۇنلىغان مۇۋە، دورا ئۆسۈملۈكلىرى، هەر خىل ئۇرۇقلار ۋە دورىلارنى ئېلىپ كەلگەنلىگى يېزىلغان. هەمدە بۇ تارىخىي خاتىرىدە: «جاڭچەن غەربكە بارمىغان بولسا، ياخشى ئۇرۇقلار غەرپتىن كەلمىگەن بولاتتى» دەپ تەرىپلەنگەن. «سۇي نامە»دە غەربىي زىمىندىكى مەشھۇر تۆپىلارنىڭ تىببىي-دورىگەرلىگىگە ئائىت كۆپلىگەن ئەسەرلەر يازغانلىغى خاتىرىلەنگەن بىراق بۇ قىممەتلىك ئەسەرلەر نۇرغۇنلىغان ئىچكى تاشقى ئۇرۇشلار ۋە دىنى ئۇرۇشلار تۈپەيلىدىن بىزگە يېتىپ كېلەلمىگەن. تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدە مىلادى 659-يىلى پادىشا ئوردىسى تەرىپىدىن ئالىملارنى تەشكىللەپ تۈزۈلگەن «شىنشيۇ بىنساۋ» (يېڭىدىن رەتلەنگەن دورىلار قامۇسى) ناملىق دورىلار قامۇسىغا غەربىي زىمىن (شىنجاڭ)نىڭ هەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدىغان 114 خىل دورا كىرگۈزۈلگەن. مىلادى 652-يىلى يېزىلغان «چەنجىن ياۋفاڭ» (مىڭ تىللالىق مۇهىم رېتسېپلار) نامىلىق رېتسېپلار كىتابىدا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن يېزىلغان مەخپى رېتسېپلار كىتابى «ۋەيتەي مىفاڭ» دېگەن ئەسەرلەردە «ئىدىقۇت ئۆمۈر ئۇزارتىش شەرتى»نىڭ تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى



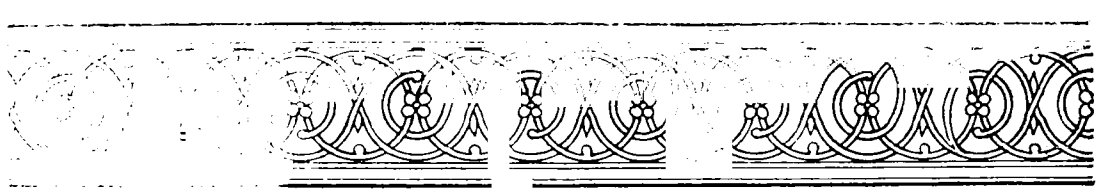
خاتىرىلەنگەن. مىڭ سۇلالىسى دەۋرىدە ياشىغان ئېلىمىزنىڭ ئاتاقلىق دوختۇرى ھېكىمى لى شىجېن يازغان «بىنساۋگاڭمۇ» (ئوت-چۆپ دورىلار قامۇسى) ناملىق كىتابىتا غەربىي يۇرت (شىنجاڭ)دىن چىقىدىغان 100 خىلدىن كۆپ دورىلار مەسىلەن: ئۇزۇم، غۇنچە ئۇزۇم، يانتاق شېكىرى، بادام، سەۋزە، قاش تېشى، ئالتۇن، گۈڭگۈرت ۋە باشقىلار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

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





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

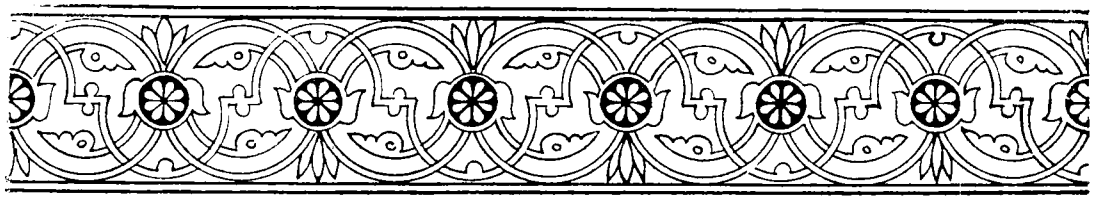


غەربىي زىمىنىنىڭ داڭلىق ئاتلىرى، يۇرۇڭقاشىنىڭ قاش تېشى مەھسۇلاتلىرى، پاختا، دورىلاردىن نوشدۇر، زەمچە، بۆكەن مۇڭگۈزى، قۇندۇز قەھرى، قەھرىۋا، توغرۇغۇ، مەستىكى، ئۇزۇم هارىغى، دورا هاراقلىرى ۋە باشقا خۇشپۇراق دورىلىرى قاتارلىقلار چىن، خەن سۇلالىلىرىدىن بۇرۇنلا ئىچكىرى ئۆلكىلەرگە تونۇلغان توۋارلادۇر. سەددىچىن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

قوبۇل قىلىپ ئۆز ئەسلىيەتلىرىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئۆزىنىڭ مەزمۇنىنى داۋاملىق بېيىتقان ۋە راۋاجلاندۇرغان. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئەينى ۋاقىتدا جۇڭگىي تىبابىتى، ئەرەپ تىبابەتچىلىكلىرىنىڭ راۋاجلىنىشىغمۇ مۇھىم ھەسسىلەر قوشقان. بۇ ھەقتە يۇقۇرىدا توختالغانلاردىن باشقا يەنە، مەخسۇس ئۇغۇزلار دورىلىرى تونۇشتۇرۇلغان «خۇبنساۋ» يۇەن سۇلالىسى دەۋرىدە يېزىلغان 36 تومлۇق «ئۇيغۇر دورا رېتسېپلىرى» ناملىق تىببىي ئەسەرلەر بار ۋە مىن سۇلالىسى دەۋرىدە يېزىلغان «بىنساۋ گاڭمۇ شىيى»، چەنلۇك ۋاقىتدا يېزىلغان 5 تللىق لۇغەت قاتارلىق كىتاپ-ئەسەرلەرنىمۇ نۇرغۇنلىغان ئۇيغۇر تىبابەت دورىلىرى قوبۇل قىلىنغان. غەربىي زىمىن (شىنجاڭ) دىن چىقىدىغان دورا-دەرمەكلەر ئىچكىرىگە توشۇلۇپ، جۇڭىي تۆۋىلىرى تەرىپىدىن قوللىنىپ، جۇڭىي تىبابىتىنىڭ مەزمۇنىنى بېيىتقان، مەسىلەن: گاۋلياڭجاڭ (خۇلىنجان)، مۇياۋ (مۇرمەكى)، بىي بو (پىلپىل)، خۇلۇبا (ھۇلبە، شاڭدۇزى)، موشىي زې (موزا)، بادەن مۇ (بادام) قاتارلىقلار، شىنجاڭنىڭ ئالاھىدە مەھسۇلاتلىرى بولغان خوتەن ئىگىرى (ۋەج خوتەنى)، قەشقەر ئۇپىسى (سەپداپ كاشغىرى) لاجۇۋەرد كاشغىرى، خوتەن ئىپارى قاتارلىقلار شەرقىي رىم ۋە ئەرەپ خەلپىلىكلىرىدە شۆھرەت قازىنىپ، ئەرەپ، ئىران تۆۋىلىرى تەرىپىدىن كەڭ تۇردە ئىشلىتىلگەن ۋە مەشھۇر دورا كىتاپلىرىغا كىرگۈزۈلگەن.

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

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

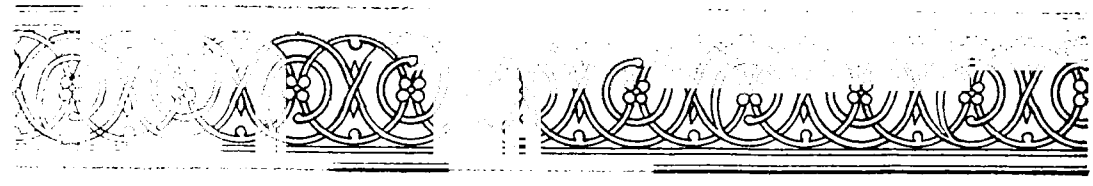


تۆمۇر قوزۇق)، ئۆزىنىڭ «دىخانچىلىق، ئۇزمىچىلىك ۋە كىيىم ـ كېچەك ئاساسلىرى» دېگەن ئەسىرىدە دىخانچىلىق، ئۇزمىچىلىك، كىيىم ـ كېچەك ھەققىدە يازغاندىن تاشقىرى نۇرغۇن لىغان شېپالىق دورا ئۆسۈملۈكلىرى ھەققىدە تەپسىلى سۆزلىگەن.

ئارسلان تېرزى ئوغلى يازغان «تۈركلەرنىڭ ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە ھىندىستانىدا قۇرغان كېسەلخانىلىرى» دېگەن ماتېرىيالىدا، ئۇيغۇرلار يۇەن سۇلالىسى زامانىسىدا قۇبلايخانىنىڭ يازلىق يۇقۇرىدىكى پايتەخت دورۇن يەنى ھازىرقى خوخخوتتا ۋە چوڭ پايتەخت بېيجىڭدا ئىككى كېسەلخانا قۇرغانلىغى، يەنە تېخىمۇ چوڭ بولغان «گۇاڭخۇيىسى» كېسەلخانىسى قۇرغانلىغى ھەمدە چىنگىزخانىنىڭ كۆزىنى سەمەرقەنتدىكى ئىسلام تۈپىلىرى داۋالىغانلىغى كۆرسىتىلگەن.

ئۇيغۇر ئالىمى مەشھۇر پەيلاسوپ، تىلشۇناس، ماتېماتىك ۋە تۈپ فارابى (870ـ950) نىڭ تولۇق ئىسمى ئەبۇنەسىر مۇھەممەد ئىبنى ئۆزلۇق ئىبنى تارخان بولۇپ، بولغان مۇھەممەد ئىسمىلىك ھەربىي كىشىنىڭ ئوغلى ئىدى. ئۇ، فاراپ شەھىرىدە تۇغۇلغانلىغى ئۈچۈن فارابى دەپ ئاتالغان. فاراپ شەھىرى ئۆز زامانىسىدا قەشقەرگە كېيىن قاراخانىلار خانلىغىغا قارىغان. ئەبونەسىر فارابى دەسلەپ فاراپ شەھىرىدە ئوقۇغان كېيىن بالاساغۇن، قەشقەردە بىلىم ئالغان.

فارابى ئىلىم ـ پەننىڭ ھەممە ساھەلىرىنى دېگەندەك كۆكۈل قويۇپ ئۆگەنگەن ۋە چوڭقۇر تەتقىق قىلغان ھەمدە پارلاق مۇۋەپپەقىيەتلەرنى قولغا كەلتۈرگەن يۇكسەك ئىرادىلىق ئالىم. ئۇنىڭ ئەڭ چوڭ مۇۋەپپەقىيىتى، قەدىمى يۇنان پەيلاسوپىي ئارستوتېل ئەسەرلىرىنى ئىسپاتلاش، شەرھىلەش ۋە تەرجىمە قىلىشتا گەۋدىلىك ئىپادىلىنىدۇ. تولۇق بولمىغان مەلۇماتلارغا قارىغاندا ئۇ، 160 پارچە ئەسەر يازغان ھەمدە تىبابەتچىلىكىنىمۇ ئۆگەنگەن بولۇپ ھازىر مەلۇم بولىشچە، تىبابەتچىلىك ھەققىدە «نەزىرىي ۋە ئەمەلىي تىبابەت» قاتارلىق 6 پارچە مۇھىم ئەسەر يازغان. فارابىنىڭ مىلادى 938 ـ يىلى يازغان «مەدەنىتۇل فازىلە» دېگەن تىببى ئەسىرى، دۇنيا تېپ تارىخىي جەمىيىتىنىڭ ئەزاسى، مەشھۇر ئالىم، پروفېسسور، دوكتور، سوھەيل ئەنۋەر تەرىپىدىن ئېلان قىلىنغان. ئېبىنسىنا

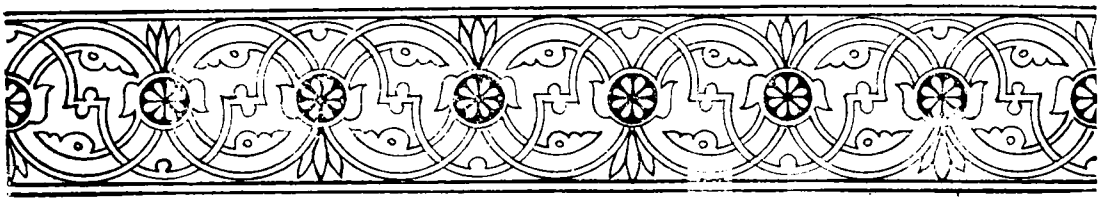


«مەن سېتىپ ئالغان ۋە ئوقۇپ خۇرسەن بولغان كىتابلار ئابېتورى فارابىي، تۇدىپ ۋە پەيلاسوپ ئىدى» دېگەن. فارابى بۇنىڭدىن 10 ئەسىر بۇرۇن يازغان تەبىئەت دۇنياسىنىڭ تىرىك ئورگانىزىم بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ۋە تەسىرى توغرىسىدا ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلىگى، مىڭە (نېرۋا)، يۈرەك ۋە باشقا ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمەتلىرى توغرىسىدىكى «كالام دەر بايان ئەزا (ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى، خىزمەتلىرى توغرىسىدىكى تىببىي ئەسەر)»، «مەنانى ئەقىل» (ئەقىل ـ ئىدراك ۋە ئۇنىڭ تەكامۇللىنىشى توغرىسىدىكى تىببىي ئەسەر)، «روھ ۋە جان توغرىسىدا»، «سارائىلىق ھەققىدە»، «ئائىلاش ۋە كۆرۈش ھەققىدە»، «تەبىئەت جىسىملىرىنىڭ ئىسسىق، سوغاق، ھۆل، قۇرۇقلىغى ھەققىدە» دېگەن ئەسەرلىرىدە ناھايىتى ئىلمى بولغان بىر يۈرۈش كۆزقاراشلىرىنى دۇنياغا ئېلان قىلغان. ئەبۇ نەسىر فارابى، تۇنۇپلارنىڭ ئەخلاقى، پەزىلىتى، كېسەلگە قانداق يۇقسەك دەرىجىدە مەسئۇل بولۇش كېرەكلىگى ھەققىدە توختىلىپ: «تىپ ئۆگىنىشنى ئىرادە قىلغانلار ئەخلاقى ياخشى، ئۆزى ياش، قابىل، زېھنى ئۆتكۈر، ئۆگىنىشكە قىزىقىدىغان، مەجەزى خۇشخۇي، مۇلايىم، ئەدەپلىك ۋە راستچىل، سەممى بولۇشى كېرەك. كىشىلەرگە كۆيۈنىمەيدىغان، كېسەللەرنىڭ ھالىغا يەتمەيدىغان، يالغان ـ ياۋداق سۆزلەر بىلەن خەلقلەرنى ئالدايدىغان يامان ئىشلاردىن، پەس ـ ئارزۇ ھەۋەسلەردىن خالى بولۇشى، پۈتۈن زېھنىنى بىلىمگە بېغىشلىشى لازىم. چۈنكى ئىلىم ـ ئەھلى، ئىلىمدىن باشقىنى ئىتتىۋارغا ئالمايدۇ. مۇنداق پەزىلەتلەر بولمىغانلارنىڭ ھەممىسى يالغان تۇنۇپدۇر. بۇلارنى ھەرگىزمۇ ھۆكۈما دېگىلى بولماس» دېگەن. كىشىلەر ئۆز زامانىسىدا فارابىغا «2 ـ ئۇستاز» دەپ نام بېرىپ ئىززەتلەپ، ھۆرمەتلىگەن. (1 ـ ئۇستاز ئارستوتېل نەزەردە تۇتۇلغان).

غەربىي زىمىندا ياشىغان ئاتاقلىق پەيلاسوپ، ئېنسىكلوپىدىست، مەشھۇر تۇنۇپ ئەبۇ ئەلى ئىبىنسىنا (980 ــ 1037) دۇنياغا تونۇلغان ئالىم بولۇپ، ئۇ ئۆزىدىن بۇرۇن ئۆتكەن ۋە ئەسىرداش ھۆكۈما ـ تۇنۇپلارنىڭ تىببىي ـ دوختۇرلۇق تەجرىبىلىرىنى ئۆزلەشتۈرۈش، يەكۈنلەشكە ماھىر بولۇپلا قالماستىن، ھەر بىر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى تەرەققىيات جەريانى، ئاقىۋىتى، دورا ئەشيالىرىنىڭ خاراكتېرى، ئۇنۇمى قاتارلىقلارنى ئۆزى مۇستەقىل تەجرىبە

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

قاراخانىلار دەۋرىدە ئۆتكەن مەشھۇر تىببابەتشۇناس، تۇنۇپ ۋە مۇدەررىس ئىمامدىدىن قەشقىرى ئۇيغۇر تىلىدا «شەرھى ئەلقانون»، «شەرھى شىپا» ناملىق ئەسەرلەرنى يېزىپ ئېبىنسىنانىڭ ئەلقانونىغا ئىزاھ بەرگەن. شۇ ئارقىلىق ئېبىنسىنانىڭ تەلىماتلىرىنى شەرققە تارقىتىش، ئۇيغۇر تىببابەتچىلىگىنى ئىلگىرىلەپ تەرەققى قىلدۇرۇشتا تۆھپە قوشقان.

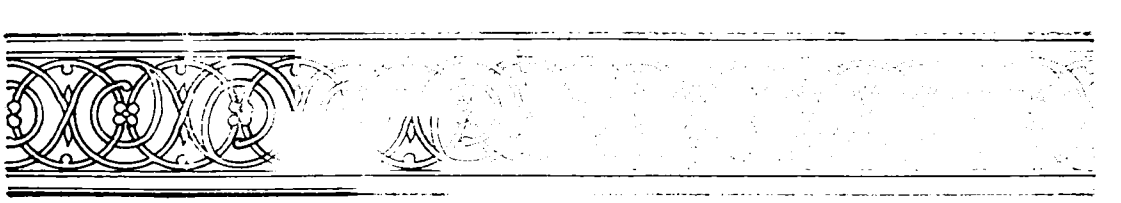


شۇ زاماندا ئۆتكەن مەشھۇر تۈركىي مۇھەممەت ئىسمىن يەركەنت، «زىيائۇل قۇلۇپ» (قەلب نۇرلىرى) ناملىق تىبابەتچىلىك ئەسىرىنى يېزىپ چىقىقان. بۇ كىتابتا: ئېپىنسىنانىڭ «ئەل قانۇن فىت تىب» ناملىق بۇ نادىر ئەسىرى، قەشقەردىكى ئۆز زامانىسىنىڭ ئالى ئوقۇش يۇرتى بولغان «مەدرىس ساجىيە» (نۇر چاچقۇچى مەدرىس)دە ئوقۇتۇش دەستۇرى قىلىنغانلىقى كۆرسىتىلگەن. كېيىنچە مىلادى 1057 ـ يىلى ئاتۇشتا ئۇنىڭ شۆبە دارىلفۇنۇنى بولغان «ساج» مەدرىسىدە ھەر خىل پەنلەر قاتارىدا ئېپىنسىنا تىبىبى تەلىماتلىرىدىن دەرسلەر ئوقۇلۇپ كۆپلىگەن مۇنەۋۋەر ئىۋىپلار يېتىشىپ چىققان.

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

«كىشىل گالدىن كىرەر، ئۇنى چىڭ كۆزەت،
يىگىن ئاشنى تەڭشەپ، ئاز ـ ئاز يە پەقەت.»

«غىزانى يە ئۆلچەپ، يىمە تولا كۆپ،



ئەقىل بىر ئەزىز سۆز ئېيتتى بۇڭا خوپ:

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

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

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

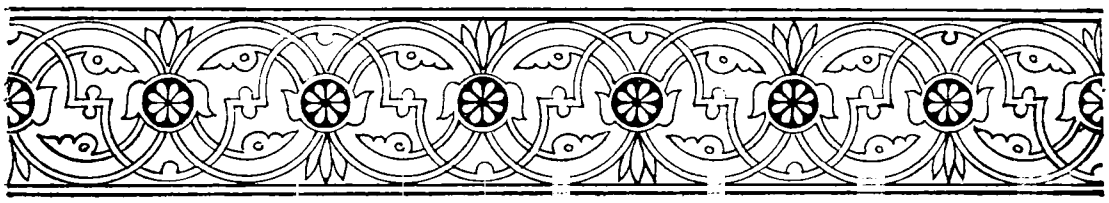
«تولا كۆردۈم ئەمدى ئەزىز كىشىلەر،
گېلىنى يىغالماي بولۇپ كەتتى يەر.»

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

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

«ئۇلارنى سەن ياخشى كۆرۈپ، تۈت يېقىن،
ئۇلاردۇر كېرەكلىك، كۇزەت سەن ھەقىن.»

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



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

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

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

ئۇيغۇر ئالىمى ئاتاقلىق تىلشۇناس، لۇغەتشۇناس تۇنىپ جامالدىن قەرشى ئالەمىلىتا

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

مەشھۇر ئۇيغۇر، تۇڭپى نورۇز ئاخۇنۇم (؟ ـــ 1379) ھەم تۇڭپ ھەم يېتىشكەن دورىگەر بولۇپ، قەشقەر، يەركەنت، خوتەن قاتارلىق جايلاردا كېسەلگە دىئاگنوز قويۇش، داۋالاش ۋە دورىگەرلىك جەھەتتىكى تېخنىكىسى ئارقىلىق زور شۆھرەت قازانغان. ھەمدە نۇرغۇن شاگىرت يېتىشتۇرگەن. ئۇنىڭ ئۇنۇملۇك دورا نۇسخىلىرى ۋە دورا ياساش ئۇسۇللىرىنى تۇڭپ ۋە دورىگەرلىرىمىز تاھازىرغىچە قوللىنىپ كەلمەكتە.

ئۇيغۇر ئالىمى، مەشھۇر تۇڭپ ئالائىدىن مۇھەممەت خوتەنى ھىجرى 901 ـ يىلى خوتەندە «قەۋانىنۇلئىلاج» ناملىق تىببىي ئەسەرنى يازغان ۋە نۇرغۇن تۇڭپلارنى تەرىبىيەلەپ يېتىشتۇرگەن.

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

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

مەشھۇر تۇڭپ ئىلى بېك مورادبېك قەشقىرى «ئەغراز تىببىيە» ناملىق تىببىي ئەسەر (قولىيازما)نى ھىجرىيە 1150 ـ يىلى قەشقەردە يازغان.

مەشھۇر تۇڭپ سېيىت مۇختار بۆلاقبەك «تىببىي شىفا» ناملىق يىرىك تىببىي ئەسەرنى ھىجرىيە 1251 ـ يىلى قەشقەردە يازغان. كىتاپ 104 بابقا بۆلۈنگەن.

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

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

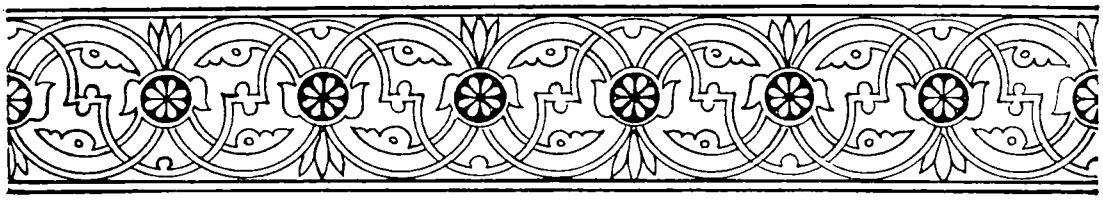
بەرقى تەجەللى قاغىلىق ناھىيىسىدىن بولۇپ، يېقىنقى زامان ئۇيغۇر ئالىمى، شائىر ۋە ماھىر تۈپ، ئۇنىڭ ئۇنۇملۇك داۋالاش نۇسخىلىرى ھازىرغىچە قوللىنىپ كېلىنمەكتە.

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

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

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

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



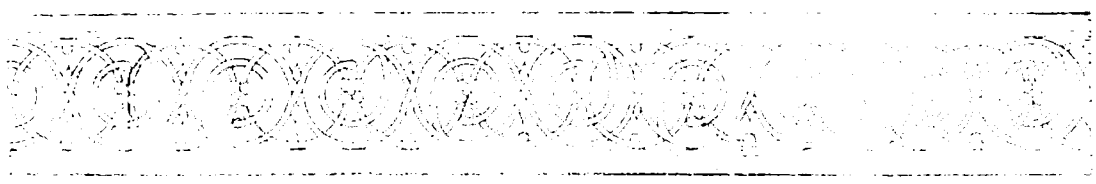
ئايرىلىدۇ. غەيرى مۆتىدىل مىزاج يەنە يالغۇز (ئىسسىق، سوغاق، ھۆل، قۇرۇق) ۋە مۇرەكـ كەپ (قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغاق، قۇرۇق سوغاق) غەيرى مۆتىدىل مىزاجلارغا بۆلىنىدۇ دەپ قارايدۇ.

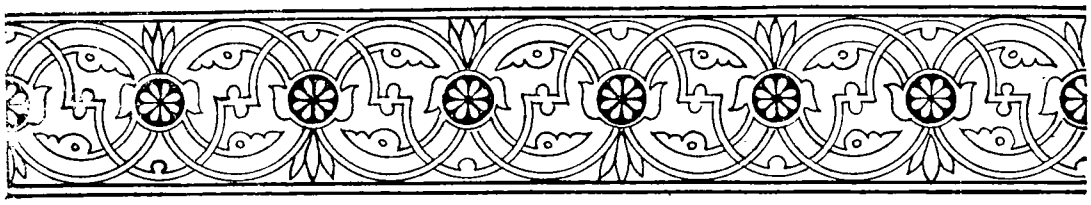
تۆت خىلىت تەلىماتى تۆت ئاناسىر، كەيپىيات ۋە مىزاجلار توغرىسىدىكى قەدىمى ماتىرىيالىستىك كۆزقاراشلار ئاساسىدا مەيدانغا كەلگەن بولۇپ، ئۇ، ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ ساقلىق، كېسەللىك، كېسەللىكلەرنى داۋالاشنى تەرىپلەش، چۈشەندۈرۈشتىكى مۇھىم تەلىماتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتى تۆت خىلىتنى، تەبىئەت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

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

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

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





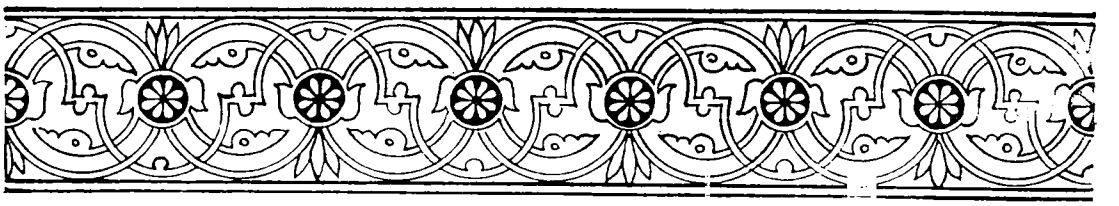
دەپ 2 چوڭ تۇرگە ئايرىپ كونكرېتنى تەرىپلەيدۇ. يەنى مىكە، يۇرەك، جىگەرلەرنى باشقۇرغۇچى ئەزا (رەئىس ئەزا)لار؛ ئۆپكە ئاشقازان، تال، ئۇچەي، بۆرەك قاتارلىقلارنى باشقۇرۇلىغۇچى ئەزالار قاتارىغا كىرگۈزىدۇ ھەم يۇقۇرقى ئەزالارنىڭ كونكرېتنى روللىرىغا قاراپ بەزىلىرىنى ھەم باشقۇرغۇچى ھەم باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار قاتارىغا كىرگۈزىدۇ. مىكىنى تەپەككۇر، سەزگۈ ۋە جىسمانى يەنى روھى نەفسانىنىڭ مەركىزى؛ يۇرەكنى تىرىكلىك (روھى ھايۋانى)نىڭ باشلىنىش مەنبەئى؛ جىگەرنى ئىنسان ھاياتىدىكى تەبئى كۇچنىڭ مەركىزى دەپ قارايدۇ.

ئادەم ھاياتى تاماملانغىچە بولغان ئارىلىقتىكى ئەقلىي ۋە جىسمانى ھەركەتلەر سەۋەپچىسى بولغان ئاسىل ـ قۇۋۋەتنى چوڭ جەھەتتە ھاياتلىق كۇچى (قۇۋۋەيى ھايۋانى)، روھى كۇچى (قۇۋۋەيى نەفسانى)، ۋە تەبئى كۇچى (قۇۋۋەيى تەبئى) دەپ 3 گە ۋە ئۇلارنى ئۆزلىرى ئۇچۇن خىزمەت قىلغۇچى نۇرغۇنلىغان كۇچلەرگە ئايرىپ ئايرىم ـ ئايرىم تەرىپلەپ شەرھىلەيدۇ.

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

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

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



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

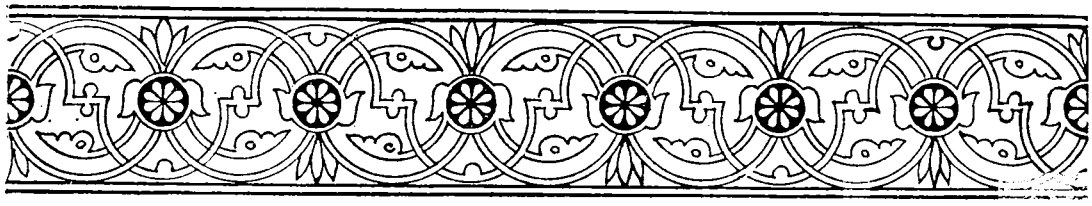
ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىك ئەمىلىي تەجرىبىلەردىن ئۆتكەن، ئۆزىگە خاس بىر يۇرۇش كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈش، تونۇپ ھۆكۈم چىقىرىش ئىلمى بار. ئۇ، قەدىمى كىتاپلاردا ئىلمى تەشخىس دەپ ئاتىلىدۇ. كېسەللىكنى توغرا تونۇپ دىئاگنوز قويۇش، كېسەللىكلەرنى دەل مۇۋاپىق داۋالاپ، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ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

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

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

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





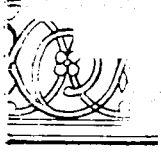
خىل ئاۋازلارغا دىققەت قىلىدۇ.

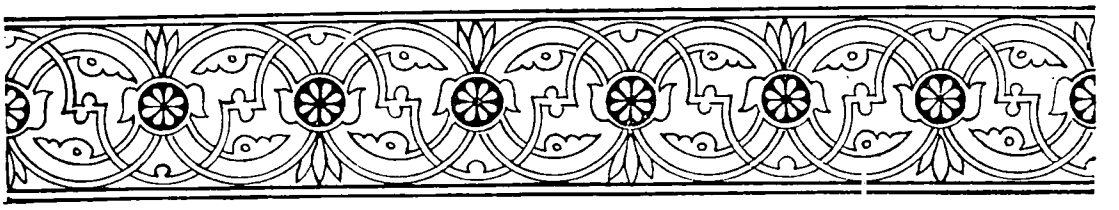
ئۇيغۇر تىلىدا سۆز ياسىلىشى ناھايىتى مۇھىم دەپ قارايدۇ. شۇڭا سۆز ياسىغۇچى قوشۇمچىلار، ئاغرىق كىشى ياكى مۇناسىۋەتلىك كىشىلەردىن كېسەللىك زادى قاچان پەيدا بولغانلىقى، قايسى ساھەنىڭ ئاغرىشى، قانداق ئاغرىشى قاتارلىق سوراشقا تېگىشلىك بارلىق ئەھۋاللارنى سورايدۇ.

تۈتۈپ تەكشۈرۈشتە، بەدەننىڭ ھارارىتى، تېرىنىڭ ھۆل-قۇرغاقلىقى، ئىشتىق بار-يوقلىقى، تۈتۈپ، بېسىپ كۆرگەندە ئاغرىقنىڭ بار يوقلىقى، قوساقنىڭ كۆپۈش ئەھۋالى چىقىق-سۇنۇق قاتارلىقلارنى ئىگەللەيدۇ.

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

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





بۆلۈپ تونۇشتۇرىدۇ.

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

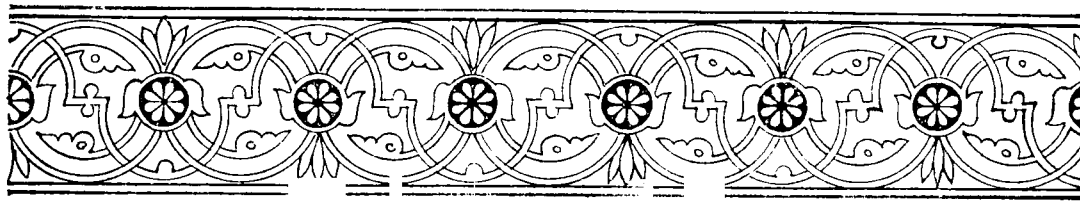
خەپرۇكنى تەكشۈرۈشتە، بەلغەمنىڭ رەڭگى، قويۇق-سۇيۇقلىغى، قان-يېرىڭ بار-يوقلىغى، بەلغەمنىڭ تەستە ياكى ئاسان چىقىدىغانلىغى، پۇرىغى ۋە باشقىلارغا دىققەت قىلىشنى ئايرىم-ئايرىم سۆزلەيدۇ.

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

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

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

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



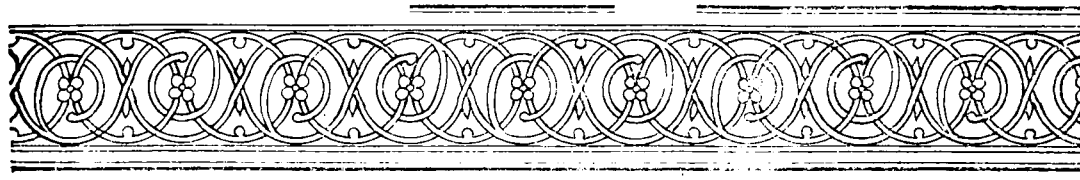
ئۆلۈش كۈتۈن»نى تەكتلەپ، روھى كەيپىيات، پەرۋىش قىلىش، چىنىقىش، يىمەك ـ ئىچمەكلەرگە دىققەت قىلىش قاتارلىق ھەر تەرەپلىمىلىك تەبىئى ئۇسۇللار بىلەن كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان ئەتراپلىق مۇكەممەل سېستىمىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بارلىغىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

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

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

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

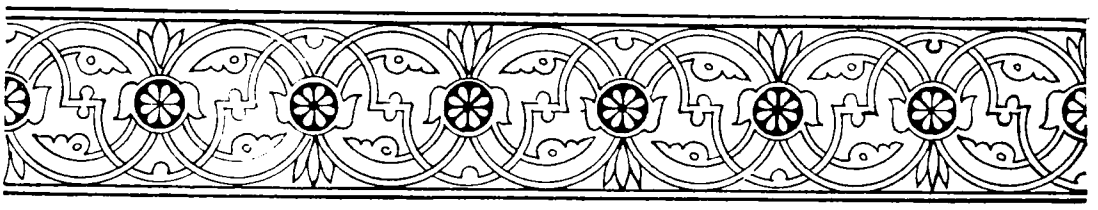
مىزاجنىڭ خىلىت (ماددا)سىز بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى ئىسسىق، سوغاق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇقتىن دەپ 4 كە بۆلۈپ ئومۇملاشتۇرۇپ سۇ ئىلىمىزاج سازەج دەپ ئاتايدۇ. داۋالاشتا كېسەللىك سەۋەبىگە قاراپ، قارىمۇ ـ قارشى ئۇسۇلدىن پايدىلىنىپ داۋالايدۇ، يەنى ئىسسىقتىن بولسا، سوغاقلىق: سوغاقتىن بولسا، ئىسسىقلىق: ھۆللۈكتىن



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

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

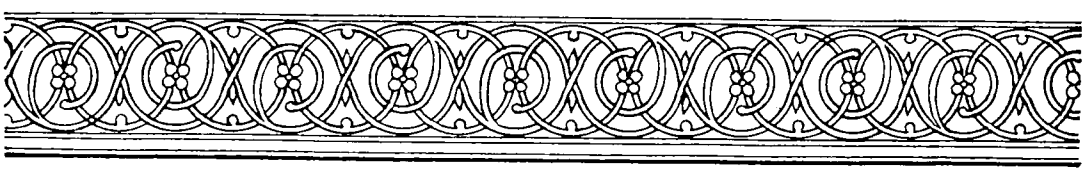
ئۇيغۇر تىبابىتى يۇقۇرقىلاردىن باشقا يەنە كېسەللىكلەرنىڭ يالغۇز (ئاددى) كېسەللىكلىگى ياكى مۇرەككەپ كېسەللىكلىگى، ئاساسى كېسەل ياكى قوشۇمچە كېسەللىكلىگى، نۆۋەتتە جىددى ھەل قىلىشقا تېگىشلىك ئالامەتلىرى، ئىككىنچى قەدەمدە ھەل قىلىشقا تېگىشلىك تەرەپلىرىگە ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلىدۇ. ھەر خىل زەھەرلىنىشلەردە، زەھەرلىنىشنى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

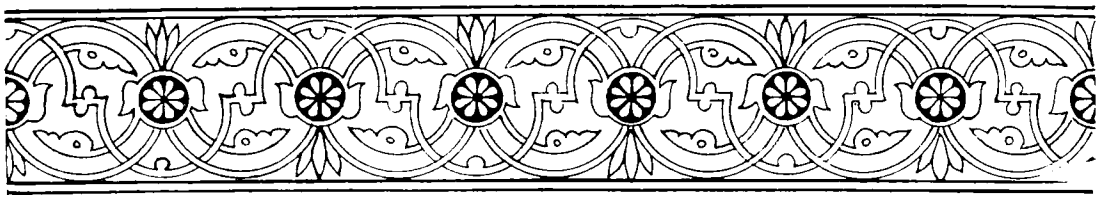


دەستكارلىق (ئوپېراتسىيە) ياكى جايىغا سېلىپ تېڭىش، مۇقىملاشتۇرۇش ئۇسۇلىى بىلەن بىر تەرەپ قىلىدۇ. بەزىلىرىى دورا ئىشلىتىپ داۋالايدۇ. يەنى تاش ئېرىتكۈچى دورىلار بىلەن داۋالايدۇ. بەزى ھاللاردا كېسەللىكنىڭ كونىكىرىتىنى ئەھۋالىغا ئاساسەن گۆشىنى كۆيدۈرگۈچى، قۇرۇتقۇچى، تازىلىغۇچى، يېڭىدىن گۆش ئۈندۈرگۈچى، ئىششىق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

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

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

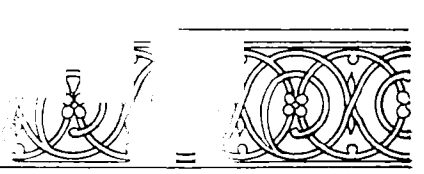


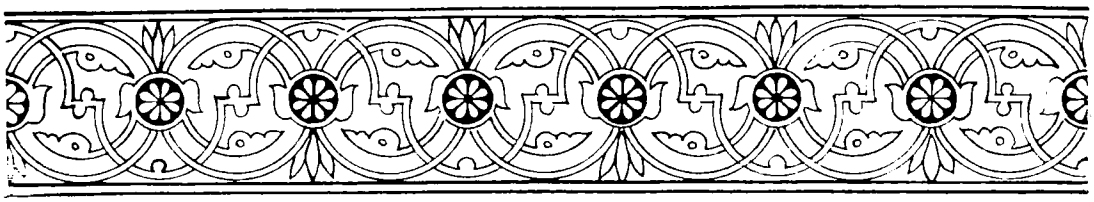


قىلىدۇ.

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

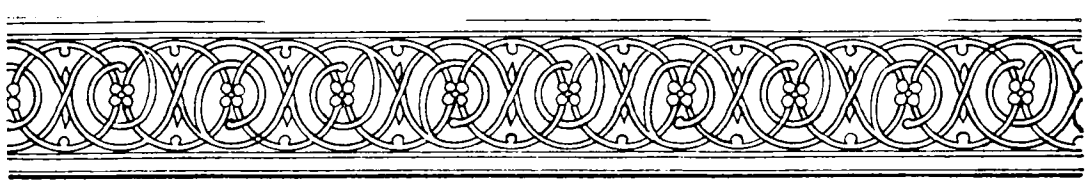
ياسالما نۇسخىلىرى ئىلمى جەھەتتە، تارىخىي خاتىرىلەردە خاتىرىلىنىشىچە بۇنىڭدىن 1400 يىل ئىلگىرىلا ئۇيغۇر تىۋىپلىرى دورىلارنىڭ ياسالما شەكىللىرىنى داۋالاش ئېھتىياجىغا قاراپ ساقلاش، ئىشلىتىش ۋە ئېچىشكە ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن، ھەب، سۈپۈپ، قۇرس، قاينىتما، چىلاندىما، قىيام، شەربەت، رۇپ، مەجۇنات، ئەرەقىيات، زىماد، مەلھەم، قەتىرە (كۆزگە تامغۇزۇلىدىغان)، پەرزىجە، ھوقنە شىياق، ۋە باشقا ياسالمىلارنى ياساپ ئىشلەتكەن ۋە ئۇلارنى ساقلاش تېخنىكىلىرىغا ئىگە بولغان. زەھەرلىك دورىلار، كۆچلۈك تەسىر قىلغۇچى دورىلار ۋە ئادەتتىكى دورىلارنى بىر-بىرىدىن پەرقلەندۈرگەن. دورىلارنى ئىشلىتىش مىقدارىغا ئالاھىدە دىققەت قىلغان. ھەمدە ئەمىلىي ئىمكانىيەتكە ئاساسەن، دورىلارنى ئادىدى ياكى مۇرەككەپلەشتۈرۈپ ئىشلىتىش قائىدىلىرىنى بىلگەن. جۈملىدىن ئاساسى دورا، يارىدەمچى دورا ۋە بەدەل دورىلارنى قوللىنىش قائىدىلىرى قاتارلىق بىر يۈرۈش نەزىرىيىۋى ۋە ئەمىلىي بىلىملىرى بولغان. ئۇيغۇر تىبابىتى ھازىرمۇ دورا ياسالما شەكىللىرىنى چوڭ جەھەتتە خېمىر دورىلار، قاتتىق دورىلار، تالقان دورىلار، سۇيۇق دورىلار، سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار دەپ 5 تۈرگە، ھەر تۈرىنى نەچچە خىلىلارغا ئايرىيدۇ. يەنى خېمىر دورىلارنى: ئىنتېپل، ئايارەج، تەرياق، لوئوق، جاۋارىش، مەجۇنات، لوبوپلارغا؛ قاتتىق دورىلارنى: بانادۇق، ھەب، قۇرسلارغا؛ تالقان دورىلارنى: سۈپۈپ، سۇنۇن، سۈرمە ۋە سەپمىلەرگە؛ سۇيۇق دورىلارنى: شەربەت، ئەرەق، مۇرابا، گۈلقەن،

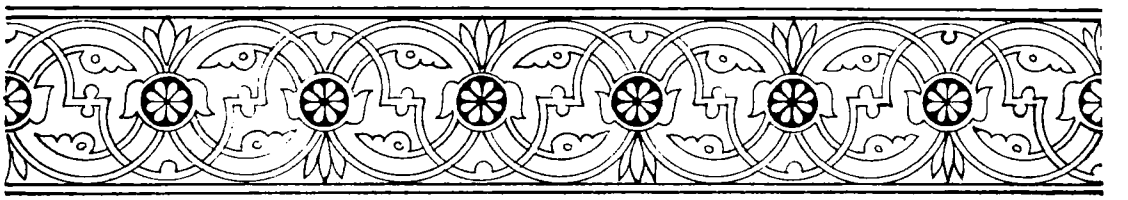




چىلاندما، لوتاپلارغا: سىرتتىن ئىشلىتىدىغان دورىلارنى: ياغ مەلھەم، زىماد، ھوقنە، تامچە-لارغا ئايرىيدۇ. ئۇلارنىڭ تەركىۋى، مىقدارى، ياساش ئۇسۇلى، تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى، ئىشلىتىلىشى، ئىچىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى، دىققەت قىلىدىغان ئىشلىرى، دورا سۇرىگى، ساقلاش ئۇسۇلى قاتارلىقلارنى تەپسىلى تونۇشتۇرىدۇ. رېتسېپ تەركىۋىدە زەھەرلىك دورا ۋە ئىش قوشۇشقا تېگىشلىك مەدەنىلەر بولسا، ياسالمىنى ياساشتىن بۇرۇن زەھەرلىك دورىلارنى قانداق مۇدەپپەر (زەھەرسىز) قىلىش، مەدەنىلەرنى قانداق كۇشتە قىلىشنى تەپسىلى بايان قىلىدۇ.

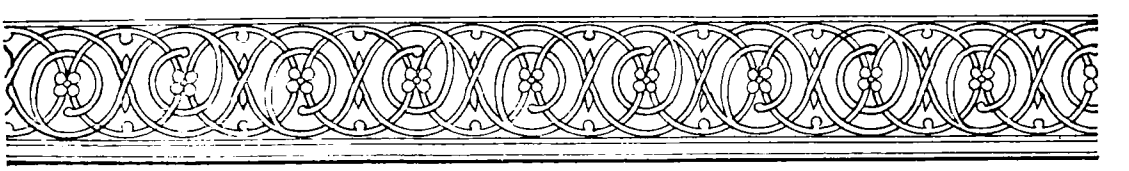
ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى ئىلمى ۋەتەن تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ مۇھىم بىر تەركىۋى قىسمى. ئۇنىڭ، ئۇزۇن تارىخىي جەريانىدا تەرەققى قىلغان، گۇللەنگەن دەۋرىمۇ بولغان ھەم بىر ئىزدا توختاپ قالغان، چېكىنگەن ھەتتا چەكلىمىگە ئۇچراپ يوقۇلۇش گىرداۋىغا بېرىپ قېلىشتەك ئېچىنىشلىق دەۋرلەرنى بېشىدىن كەچۈرگەن دەۋرلىرىمۇ بولغان. مەسە-لەن: قاراخانىلار دەۋرىدە ئىلىم-پەن، مەدەنىيەت زور دەرىجىدە تەرەققى قىلىپ راۋاج-لانغان بولۇپ، تىبابەتچىلىك ئىلمىمۇ زور دەرىجىدە تەرەققى قىلغان. نۇرغۇن مەشھۇر ئالىملار، تۇنىلار، يېتىشىپ چىققان. نۇرغۇنلىغان ئەسەرلەر يېزىلغان. ئوقۇش-ئوقۇتۇش ئىشلىرى يولغا قويۇلۇپ، نۇرغۇنلىغان تۇنىپ-دوختۇرلار تەربىيىلىنىپ چىققان. چەكلىمىگە ئۇچرىغان دەۋرلەردە، ئۇزۇلمەي بولۇپ تۇرغان ئىچكى ۋە تاشقى ئۇرۇشلار ۋە خاتا قاراشلار تۇپەيلىدىن نۇرغۇنلىغان تارىخىي يازما يادىكارلىقلار جۇملىدىن تىبابەتچىلىككە دائىر نەچچە مىڭ يىللىق قىممەتلىك مەدەنىي مىراسلار ئېچىنىشلىق ھالدا بۇرغۇنچىلىقتا ئۇچراپ زور زىيان تارتقان. شۈشسەي، گومىنداڭ دەۋرىدە تىبابەتچىلىك ئېغىر دەرد-جىدە ھاقارەتلىنىپ، بۇيرۇق بىلەن چەكلەنگەن. «سول» ئىدىيىسىنىڭ تەسىرى بولۇپمۇ 10 يىللىق قالايمىقانچىلىق مەزگىلىدە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى «فېئوداللىق، خۇراپاتلىق» دەپ قارىلىپ، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك خادىملىرى «جىن-شەيتان» قىلىپ قويۇلدى. كۆپ-لىگەن ئۇيغۇر تىبابەتچىلىككە دائىر قىممەتلىك ئەسەرلەر «تۆت كونا» قاتارىدا كۆيدۈرۈۋې-تىلدى. لېكىن تۇنىپ-دوختۇرلىرىمىز خەلقنىڭ ساقلىقنى-ساقلاشتەك شەرەپلىك بۇرچى-





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

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



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

ئۇلار ئۆز خىزمەت ئورۇنلىرىدا زور تىرىشچانلىقلارنى كۆرسىتىپ، قىيىنچىلىقلارنى يېڭىپ، ۋەتەنىمىزنىڭ مەدەنىيەت بايلىقلىرىنىڭ بىرى بولغان ئەنئەنىۋى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرىنى جارى قىلدۇرۇپ، داۋالاش تەس بولغان بىر

قسىم كېسەللىكلەرنى داۋالاش ـ تەتقىق قىلىش ئۇسۇلىدىن چارە تېپىپ بەزى داۋالاش تەس بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەھەتتە ئۆز تۆھپىلىرىنى قوشماقتا. مەسىلەن: بەرەس (ئاق كېسەل)، شېكەر سىيىش كېسىلى، يۇرەك كېسىلى ۋە بەزى سەرتان (راك) كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قولغا كەلتۈرگەن نەتىجىلىرى بۇنىڭ گەۋدىلىك مىسالىدۇر. ئازاتلىقتىن كېيىن ئۇيغۇر تۆۋىلىرىنىڭ تېبابەتچىلىككە دائىر كىتابلىرىدىن 8 پارچە رەتلەپ باستۇرۇپ تارقىتىلدى ۋە نەشر قىلىندى. مەسىلەن: يۇسۇپ ھاجىنىڭ «قانۇنچە»، قەشقەر ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك شىپاخانىسى تۈزگەن «ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار قوللانمىسى»، «ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار»، تۇردى مەمەت ئاخۇنۇمنىڭ «ئۇيغۇر تېبابەت قوللانمىسى»، باي ئەزىزنىڭ «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى»، سوفى ئاخۇننىڭ بىر قىسىم دورا رېتسېپلىرى ۋە ئۇيغۇر تۆۋىلىرىنىڭ ئاق كېسەل داۋالاشتىكى تەجرىبىلىرى ھەققىدە يازغان قوللانمىسى، 123 پاشلىق تۆۋىپ نۇردى ھاجىمنىڭ «ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ قوللىنىلىدىغان مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى» قاتارلىقلار.

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

چىقىپ بۇ ئاقنى تولدۇردى.

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

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى جەمىيىتىنىڭ جايلاردىكى ھەر دەرىجىلىك شۆبە جەمىيەتلىرى قۇرۇلۇپ، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى نەزىرىيىلىرى ۋەكىللىنىك داۋالاش تەجرىبىلىرىنى ئالماشتۇرۇش ئىلمى لېكسىيە پائالىيەتلىرى قانات يايدۇرۇلۇش بىلەن داۋالاش سۈپىتى ۋە مەسئۇلىيىتى ئۆستۈرۈلمەكتە. تۇرپلىرىمىزنىڭ يېشى گەرچە 80 — 90 ياشلاردىن ئاشقان بولسىمۇ يەنە داۋاملىق خەلقنىڭ سالامەتلىگىنى ساقلاش ئىشلىرىدا جان كۆيدۈرۈپ ئاكتىپ ئىشلىمەكتە. ئوتتۇرا، ياش تۇرپلىرىمىز پىشقەدەملەرنىڭ روھىنى ئۇلگە قىلىپ، پارتىيە ۋە ھۆكۈمىتىمىزنىڭ غەمخورلىغىدىن ئىلھاملىنىپ 4 نى زامانۋىلاشتۇرۇش، شىنجاڭنى ئېچىش قۇرۇلۇشىنىڭ ھەرقايسى سەپلىرىدە جاپالىق ئىشلەۋاتقان ھەر مىللەت خەلقلىرىنىڭ تەن سالامەتلىگىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، تاغلارغا چىقىپ دورا يىغىپ، مەخسۇس دورا زاۋۇدى بولمىسا ئۆزلىرى دورا ياساپ، ھەرقايسى شىپاخانىلاردا كېچىنى-كۈندۈزگە ئۇلاپ جاپالىق ئىشلەپ ئۆز تۆھپىلىرىنى قوشماقتا.

پارتىيىمىزنىڭ 12-قۇرۇلتىيى سوتسىيالىستىك قۇرۇلۇشتا ئۇمۇميۈزلۈك يېڭى ۋەزىيەت يارىتىشنى ئوتتۇرىغا قويدى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە مەملىكىتىمىزنىڭ سوتسىيالىزىم-كوممۇنىزىم ئىشلىرىنىڭ پارلاق مەنزىرىسىنى كۆرسۈتۈپ بەردى. ھەر مىللەت خەلقلىرىنىڭ يېڭى تارىخى دەۋرىدىكى ئىلگىرلەش يولىنى يورۇتۇپ بەردى. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى، پارتىيە ۋە ھۆكۈمىتىمىزنىڭ توغرا رەھبەرلىگى ۋە غەمخورلىغىدا كەڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك خادىملىرىمىزنىڭ تېخىمۇ تىرىشچانلىق كۆرسىتىشلىرى نەتىجىسىدە، تېخىمۇ گۈللىنىپ، ئۆز رولىنى تېخىمۇ ياخشى جارى قىلدۇرۇپ، ۋەتىنىمىزنى زامانىۋىلاشتۇرۇش، شىنجاڭنى ئېچىش يولىدىكى ئۇلۇغۋار سەپەردە چوقۇم تېخىمۇ زور تۆھپىلەرنى يارىتىقۇسى.

# ئۇيغۇر تىبابەت ئاساسى نەزىرىيىلىرى

[illegible]

# تۆت چوڭ ماددا

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

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

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

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

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

## ئوت

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

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

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

## ھاۋا

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

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

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

## سۇ

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

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

## تۇپراق

تۇپراق-ۋەزنى جەھەتتە مۇتلەق ئېغىر جىسىم بولۇپ، قۇياشنىڭ

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

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

# مىزاج

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

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

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

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

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

## مۆتىدىل مىزاج

بىر-بىرىگە قارىمۇ-قارشى كەيپىياتلارنىڭ بىر-بىرىنى

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

مۆتىدىل مىزاج 8 خىل بولىدۇ.

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

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

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

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

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

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

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

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

## غەيرى مۆتىدىل مىزاج

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

## غەيرى مۇتىدىل يالغۇز مىزاج

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

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

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

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

سوغاق، سرتقى مزاجى قۇرۇقلۇققا قاراپ تەرەقتى قىلغاچقا ھاياتنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا يەنىلا قۇرۇقلۇق مۇتلەق ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللەيدۇ. دېمەك، ماددىلارنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلىرى، ئاخىرقى ھىساپتا قورۇق سوغاق بولغاچقا، ئادەم ئۆلگەندىن كېيىنكى پارچىلىنىش جەريانى مۇتلەق قۇرۇقلۇق بىلەن نىسپى سوغاقلىق باسقۇچىدا ئەمەلگە ئاشىدۇ. شۇ سەۋەپتىن غەيرى مۇتىدىل يالغۇز مزاجلارنىڭ 3 ـ ۋە 4 ـ تۈرى ماھىيەتتە قۇرۇق سوغاق بولۇپ، كەيپىياتى تۈپراق خاراكتېرىنى ئالغان بولىدۇ.

## غەيرى مۇتىدىل مۇرەككەپ مزاج

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

**ھۆل ئىسسىق مزاج:** ھۆللۈك بىلەن ئىسسىقلىقنىڭ قۇرۇقلۇق بىلەن سوغاقلىققا قارىغاندا غالىپ ئورۇندا تۇرىشى، ھۆل ئىسسىق مزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى "ھاۋا"غا مەنسۇپ بولىدۇ.

**قۇرۇق سوغاق مزاج:** قۇرۇقلۇق بىلەن سوغاقلىقنىڭ ھۆللۈك بىلەن ئىسسىقلىققا قارىغاندا غالىپ ئورۇندا تۇرىشى، قۇرۇق سوغاق مزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى "تۇپراق"قا مەنسۇپ بولىدۇ.

**ھۆل سوغاق مزاج:** ھۆللۈك بىلەن سوغاقلىقنىڭ قۇرۇقلۇق بىلەن

ئىسسىقلىقتا قاريغاندا غالىپ ئورۇنـدا تۇرىشى، ھۆل سوغاق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كەيـپىياتى "سۇ"غا مەنسۇپ بولىدۇ.

## ئىنسانلار مىزاجى

ئىنسانـلارنىڭ تەبىئى مىزاجى 4 خىـل بولىـدۇ. خاراكـتىرى جەھەتـتە ئىسـسىق ۋە سوغاق دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلـىنىدۇ، ئەمما 4 چوڭ ماددىـنىڭ بىر-بىرىگە ئارىلىشىشىدىن پەيـدا بولغان مايىللىق كەيپىياتـىدىن ئىبىتقانـدا ئىنسانـلارنىڭ مـىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغاق ۋە قۇرۇق سوغاق دەپ 4 خىلغا بۆلىنىدۇ.

## قۇرۇق ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

تەبىئى جۇغراپىيىلىك مۇھىتنىڭ كىشىلەر رەڭگى-روىيغا بولغان تەسىرىنى ھىساپقا ئالـماي بەلـكى بەدەنـدىكى تەبىئى سۇيۇقـلىنىڭ پەرقـىنى ئۆلچەم قىلغاندا، ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق مىزاج كىشىلەر كـۆز ئىچى ساغۇچـراق، ئىچـغىز تەمـى ئاچـچىق، تـىلى قۇرۇغـراق، كۆپ ئۇسسايدىغان، بەدەنلىرى قىزىق، سوغاق ھاۋادا يۇرۇش ۋە سوغاق يىمەك-ئىچمەكلىكلەرنى ئىسـتىمال قىلىشـنى خالايدىغان بولىدۇ. تومۇرى كۆچلۈك ۋە تېزراق سوقـىدىغان، سۆيدۈگى قىزىلغا مايىـل سېرىق بولىدۇ.

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

## ھۆل ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

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

بىلەن خۇلقى-مىجەزى ۋە روھى ھالىتىنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندا بۇ خىلدىكى كىشىلەر خوش پېئىل، ئوچۇق، ئەقىل ۋە پىكىر قابىلىيىتى ئورتاھال، سىرتقى تەسىراتلارغا بولغان قوزغۇلۇش ھېسسىياتى كۈچلۈك ھەمدە ئۆزىنى تۇتۇۋېلىشى خېلى ياخشى بولىدۇ. ئۇلار ئادەتتە قۇرۇق سوغاق خاراكتېردىكى (مەسىلەن: كالا گۆشىگە ئوخشاش) غىزالار بىلەن ئوزۇقلانسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇق سوغاق كەيپىياتتىكى دورىلار ياخشىراق ئۇنۇم بېرىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەر ھۆل ئىسسىق (مەسىلەن قوي گۆشىگە ئوخشاش) غىزالارنى ئۆزۈن مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلسا ئاسانلا يۇرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

## ھۆل سوغاق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

ھۆل سوغاق مىزاج كىشىلەرنىڭ رەڭگى ئاق سۇزۇك، لەۋلىرى تومۇراق، تېرە ئاستى ماي قاتلاملىرى كۆپ، بەدىنى سۇزۇك يۇمشاق ھەم سوغاقراق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى كىشىلەرنىڭ تۇغما مىزاجى بىلەن ئەمىلى ھاياتىدىكى خۇلقى-مىجەزى ۋە روھى ھالەتلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ كۆرگەندە، بۇ خىلدىكى كىشىلەر ئىغىر بېسىق، بەعەم، ھەرقانداق ئىشقا ئاسان تەسىرلەنمەيدىغان كېلىدۇ. يەنى سىرتتىكى تەسىراتلارغا قوزغىلىشى ناھايىتى ئاستا، قوزغىلىشتىن كېيىنكى ئەسلىگە قايتىشىمۇ ئاستا بولىدۇ. جىسمانى ۋە ئەقلى جەھەتتىن ھۆل ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە قارىغاندا ئاجىزراق كېلىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەرگە ئادەتتە ھۆل سوغاق (مەسىلەن: سۇيۇق ئاش، ھۆل

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

## قۇرۇق سوغاق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

قۇرۇق سوغاق مىزاج كىشىلەرنىڭ بەدىنى خېلى چىڭ، لېكىن ئورۇغ-راق، بەدەنلىرى سوغاقراق، تېرە ئاستى ماي فاتلاملىرى ئاز تەرەققى قىلغان بولىدۇ. ئۈيقۇسى ئازراق بولىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ تۇغما مىزاجى بىلەن ئەمىلى هاياتىدىكى خۇلقى ۋە روهى هالەتلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندا سەۋدايى مىجەزى كۈچلۈك، ئاستا تەسىرلىنىدىغان، خىيالپەرەس، قورقۇنچاق، خىيالى هىسسىياتى كۈچلۈگرەك بولغاچقا ئەمىلىيەتتىن يىراق پىكىرلەرنى قىلىدۇ. ئەقىل پاراسىتى، توغرا پىكىر قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنرەك، سەلبى پىكىرلەرگە هەم روهى ئازاپ چېكىشكە مايىلراق كېلىدۇ. ئادەتتە كىشىلەرگە ئارىلىشىشنى خالىمايدىغان بولغاچقا روهى كېسەللىكلەر ۋە نېرۋا خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرى بىلەن كۆپرەك ئاغرىيدۇ. سەۋدا مىزاج كىشىلەرنىڭ مۇهىم ئالاهىدىلىگى شۈكى، ئادەتتىكى ئەهۋال ئاستىدا قان، بەلغەم، سەپرا ماددىلىرىنىڭ غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلىرىنىڭ ئاخىرقى

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

شۇنى ئەسته تۇتۇش لازىمكى، يۇقۇرىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان ئىنسانلارنىڭ رەڭگى-رويى، ئۇنىڭ تەبىئى مىزاجلىرىغا مۇناسىۋەتلىك تەرەپلەرگە نىسپى نۇقتىئى نەزەردە قاراش، مۇتلەقلەشتۇرۇپ قارىماسلىق كېرەك. چۈنكى يەر شارىنىڭ ھەرقايسى ئىقلىم ۋە جۇغراپىيىلىك مۇھىتىدا ياشىغانلارنىڭ رەڭگى-روينىغا ئالاقىدار تەبىئى سۇيەتلىك پەرقلەرنى نوقۇل ھالدا ئۇلارنىڭ ئەسلى تەبىئى مىزاجىغا بىرلەشتۇرۇپلا قاراش، كېسەللىك دىئاگنوزىدا خاتالىقلارنى ئېلىپ كېلىدۇ. كېسەللەرنى تەكشۇرۇش ۋە تەشخىس قىلىشتا مىزاج ھالىتى ئەلۋەتته كۆزده تۇتىلىدۇ، لېكىن ئۇنى كېسەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەپلەرنىڭ ئاساسى تەرىپى دەپ قاراپ، شۇنىڭغىلا تايىنىپ ئىش كۆرۈشكه بولمايدۇ. دىمەك، كىشىلەرنىڭ تەبىئى مىزاجى بىلەن ئۇنىڭ رەڭگى-روينىڭ بىرلىگىگه نىسپى ھالدا قاراش كېرەك.

# خىلىت

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

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

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

ئادەم ۋۇجۇدىغا تەبىئەتتە مەۋجۇت بولغان تۆت چوڭ ماددىنىڭ هەممىسى تەسىر قىلىدۇ. ئوزۇقلۇقلار تەركىۋىدە تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرى هەرگىز بىر خىل نىسبەتتە بولمايدۇ يەنى هەر بىر ئوزۇقلۇقتا مەلۇم بىر ماددىنىڭ تەسىر كۈچى باشقىلارغا نىسبىتەن ئارتۇغراق بولىدۇ. شۇڭا ئىستىمال قىلىنىدىغان ئوزۇقلۇقنىڭ تەركىۋىدە قايسى ماددىنىڭ تەسىر كۈچى ئارتۇق بولسا، شۇ ماددىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ماس كېلىدىغان خىلىت پەيدا بولىدۇ. خىلىتنىڭ تەبىئىتىمۇ شۇ ماددىنىڭ تەبىئىتىگە مايىل بولىدۇ.

خىلىتلار ئوخشاش بولمىغان سۈيۇق جىسىملار بولسىمۇ بەدەندە ئۇزلۇكسىز هالدا بىر-بىرىگە ئايلىنىپ، بىر-بىرىنىڭ ئورنىنى تولۇقلاپ پۈتۈن بەدەندە ئايلىنىپ يۈرىدۇ.

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

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

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

## تەبىئى خىلىت

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

تەبىئى خىلىتلار تۆت خىل بولىدۇ.

## سەپرا خىلىتى

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

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

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

## قان خىلتى

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

يىلىك ۋە جىگەردە. قانىنىڭ تەبىئىتى "ھاۋا"نىڭ تەبىئىتى بىلەن ئوخشايدۇ، شۇڭا ھاۋانىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى دەپ تەرىپلىنىدۇ. قان، يۈرەكنىڭ ھەركەتلەنىدۇرىشى، قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ-تارىيىپ تۇرۇشى ئارقىسىدا پۈتۈن بەدەنده دەۋرى قىلىپ ئايلىنىپ تۇرىدۇ. قاننىڭ بەدەنگە نىسبەتەن خىزمىتى ناھايىتى چوڭ. ئۇ، ھەزىم قىلىنىپ شۇمۇرۇلگەن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بەدەننىڭ بارلىق جايلىرىغا ھەتتا ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرىگىچە ئېلىپ بارىدۇ. سەرپ بولغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. قان، ئۆپكىدىن ئۆزى بىلەن بىللە ئېلىپ ماڭغان ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمى)نى پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىپ بەدەننىڭ ئېھتىياجىنى تەمىن ئېتىدۇ، ھەمدە ئەينى ۋاقىتتا بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئايرىلىپ چىققان كېرەكسىز ماددا ۋە بۇزۇق ھاۋا (ھاۋايى دۇخايى)نى ئېلىپ كېتىپ ئۆپكە، بۆرەك، تەر تۆشۈكلىرىگە ئوخشاش چىقىرىش ئەزالىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ.

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

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

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

## بەلغەم خىلىتى

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

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

سۈزۈك سۈيۈقلۇق (بەلغمى زوجاجى)لارمۇ بەلغەم ماددىلىرى بولۇپ هساپلىنىدۇ ئۇلار، بۇ يەرلەردە سۈركۈلۈش، غىدىغلىنىشلەرنى پەسەيتىش رولىنى ئويناىدۇ.

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

بەلغەم خىلىتىنى پىشقەدەم هۆكۈمالىرىمىز پىشمىغان ۋە زۆرۈر تېپىلغاندا قانغا ئايلىنالايدىغان خام قان دەپ ئاتىغان.

بەلغەم خىلىتى ئۇستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ مىزاجى هۆل سوغاق بولۇپ هساپلىنىدۇ. مۇنداق كىشىلەرنىڭ چىرايى، كۆز ئېقى ۋە تىلىنىڭ يۈزى ئاق كېلىدۇ. بەدىنى بوش، خام سېمىز، ئېغىر بېسىق، ئۇيقۇسى كۆپرەك، ئېغىزىدىن شۆلگەي (شالۋاق) ئاقىدىغان بولىدۇ. تومۇرى چوڭ، ئاستا سالىدۇ. سۈيدۈگى كۆپ، رەڭگى ئاق

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

## سەۋدا خىلىتى

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

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

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

سەۋدا خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ كۆز ئېقىسى، تىلى قارامتۇللۇقتا ياكى سۇس كۆكلۈككە مايىل بولىدۇ. ئۇيقۇسى كەمرەك، ئاچچىغى تېز، تەپەككۇرى ئۆتكۈر كېلىدۇ. تومۇرى ئاستا سالىدۇ. سۆيدۈگىنىڭ رەڭگى توق سېرىق ياكى كۆكۈشكە مايىل كېلىدۇ. مۇنداق كىشىلەر "سەۋدا مىزاجلىق" كىشىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

## غەيرى تەبىئى خىلىت

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

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

تىبىي خىزمەت، ئىنسان تەبىئىتىگە ياردەم بېرىش دائىرىسىگە

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

## نورمالسىز سەپرا

(غەيرى تەبىئى سەپرا)

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

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

**ساغۇچ سەپرا:** بۇ سەپرا تەركىۋىگە بەلغەمنىڭ ماددىلارنىڭ ئارىلىشىپ قالغانلىغىدىن بولىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى ئاچ سېرىق بولىدۇ.

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

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

**زەڭگارەڭ سەپرا:** بۇ، غەيرى تەبئىي سەپرانىڭ ئەڭ ئاچچىق ۋە ئەڭ ئىسسىق قىسمى بولۇپ، زەھەرلىك خاراكتېرى ئۇستۇن بولغاچقا سەپرا ماددىسىنىڭ كۆيگەن قىسمى ھىساپلىنىدۇ. رەڭگى ئاچ سۆسىنە ھالەتتە بولۇپ، تەمى ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ.

**كۆيگەن سەپرا** (سەپرايى موھتەرىقە): بۇ تەبئىي سەپرا خىلتىگە ئازراق كۆيگەن سەۋدا ئارىلىشىپ قالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل كۆكۈش بولىدۇ. (خىلىت كۆيدى دېگەن سۆز خىلتىنىڭ ئۇچۇچان قىسمى ئۇچۇپ كېتىپ قويۇق قىسمى قالغانلىغىغا قارىتىلغان.)

## نورمالسىز قان

(غەيرى تەبئىي قان)

قان خىلتىنىڭ غەيرى تەبئىي ھالەتكە ئۆتىشىدە ئالدى بىلەن

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

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

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

2. قان تەركىۋىدە ئېقىپ يۈرگەن باشقا خىلىتلار (سەپرا، بەلغەم، سەۋدا)نىڭ كۆپىيىپ كېتىشى نەتىجىسىدە قان تەركىۋىدىكى ياع، مېنىرال تۈزلار ئېشىپ كېتىپ ئۆزىنىڭ نورمال هالىتىدىن ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قان تومۇرلارنىڭ ئۆتكۈزۈشچان-

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

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

## نورمالسىز بەلغەم

(غەيرى تەبىئى بەلغەم)

بەلغەم خىلتىنىڭ ئەسلى قانغا ئايلىنىش سالاھىيىتىدىن مەھرۇم

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

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

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

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

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

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

بۇنىڭ سەۋەبى 4 خىل:

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

2) قوشۇلغان هارارەت (هارارىتى غەربىە) كېرەكلىك هارارەتنىڭ كۆچلۈك كېلىپ، ئەسلىدىكى ئىسسىقلىق ئۆز كۈچىدىن قالغانلىقى ئۈچۈن چۈچىمە للىشىپ قالىدۇ. مەسىلەن: ياز كۈنلىرى سۇتنىڭ ئۆزگىرىپ ئاچچىقلىشىپ قالغىنىغا ئوخشاش.

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

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

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

بۇ 2 خىل سەۋەپتىن بولىدۇ:

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

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

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

خام قالغان قسمى بولۇپ قانـغا ئۆزگىرىش سالاھىيىتى بولمايـدۇ. ئۇنىڭ مۇنـداق بولۇشى ئۇنىڭـغا باشـقا خىلتـلار ئارىلاشـماي يالغۇز ھالىتىنى ساقلاپ قالغانلىغى، ئوفۇنەتنى قوبۇل قىلماي، چۆكمە ھاسىل قىلىشى تېز بولغانلىغىد نىدۇر.

## نورمالسىز سەۋدا

(غەيرى تەبىئى سەۋدا)

بەدەندىكى قايـسى بىر خـىلىت ئارتۇقـچە ھارارەتـكە يولۇقۇپ كۆيسە، ئۇنىڭ سان ۋە سۈپىتىدە ئۆزگىرىش پەيـدا بولۇپ غەيرى تەبىئى سەۋدا ھاسىل قىلىـدۇ. بۇ، غەيـرى تەبىئى سەۋدا دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق خىلـت كۈچـلۈك ھارارەتكە يولۇقسا، ئۇنىڭ ئۇچۇچان قىسىملىرى پارغا ئايلىنىپ قويۇق قىسىملىرى قالىدۇ.

كۆيگەن سەۋدانىڭ ئۆتكۈرلىگى ئەسلى خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلىگـگە قاراپ پەرقـلىق بولـدۇ. سەپـرانىڭ كۆيىشـدىن ھـاسـىل بولغان سەۋدانىڭ زىـيـىنى چوڭ ۋە يامان تەسـرى ئىنـتايـىن كۈچـلۈك بولـدۇ. ئەمـما ماددىـسى ئۇچۇچان بولغانلىغـى ئۈچۈن داۋالاش تەدبىرلىرىنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

تەبىئى سەۋدانىڭ كۆيمىشدىن ھاسـىل بولغان غەيـرى تەبىئـى سەۋدا 2 خىل بولىدۇ:

بىرىنچىسى، سۇيۇق سەۋدا خىلتىنىڭ كۆيمىشدىن ھاسىل بولغان

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

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

ئومۇمەن، غەيرى تەبىئى سەۋدا 3 خىل سەۋەپتىن ھاسىل بولىدۇ:

1) يۇقۇرىدا ئېيتىلغاندەك خىلتىلارنىڭ كۆيىشىدىن ھاسىل بولىدۇ.

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

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

## خىلتىلارنىڭ ھاسىل بولىشىدىكى ئامىللار

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

**ماددى ئامىل:** مەلۇم شەكىلدىكى مۇرەككەپ شەيئىنىڭ پەيدا

بولىشىدا لازىم بولىدىغان ماددى خام ئەشيا، ماددى ئامىلدەپ ئاتىلىدۇ.

**ئىشلىگۈچى ئامىل:** مەلۇم بىر شەيئىنى ئۆزگەرتىپ شەكىلـلەندۈرۈشتە تۇرتكە بولىدىغان كۈچ، ئىشلىگۈچى ئامىل دەپ ئاتىلىدۇ.

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

**نەتىجە ئامىل:** ئىشلىنىپ چىقىقان، بەلگۈلۈك سۈپەتكە ئىگە بولغان شەيئىنىڭ خىزمىتى ۋە ئويناىدىغان رولى، نەتىجە ئامىل دەپ ئاتىلىدۇ.

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

# ئەزالار

ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ بەدەن تۈزۈلىشى ئىلمى، ھازىرقى زامان ئاناتومىيىسى بىلەن ئوخشاش بولغانلىغى ئۈچۈن ئايرىم يېزىلمىدى. ئەمما ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى فىزىولوگىيىسىنىڭ ھازىرقى زامان تىبابىتى فىزىولوگىيىسىگە ئوخشىمايدىغان ئالاھىدىلىكلىرى بولغانلىغى بولۇپمۇ ئادەم ئورگانىزمىدىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ خىزمىتى ۋە ئۇنىڭ رولىنى تەرىپىلەشتە ئوخشىمايدىغان ئالاھىدە پەرقلەرگە ئىگە بولغانلىغى ئۈچۈن تۆۋەندىكىچە ئىزاھلىنىدۇ.

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

## باشقۇرغۇچى ئەزالار

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

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

## مېڭە

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

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

مېڭىنىڭ باشقا بۆلۈملىرى، ئىچكى ۋە تاشقى مۇھىتتىكى

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

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

ئەگەر باش مىڭە ھەرىكەت مەركىزىنىڭ ئوڭ تەرىپىگە قان چۈشسە ياكى زەخمىلەنسە، بەدەننىڭ سول تەرىپى؛ ئەگەر سول تەرىپىگە قان چۈشسە ياكى زەخمىلەنسە، بەدەننىڭ ئوڭ تەرىپى ھەرىكەتتىن قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سەزگۈ ھالىتى يوقلىدۇ.

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

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

## يۈرەك

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

بولىدۇ. ھەركىتىمۇ ھەممىدىن بۇرۇن باشلانغان بولۇپ كېڭىيىپ، تارىيىپ ھەركەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ تۇزۇلۇشىمۇ كېڭىيىپ، تارىيىپ ھەركەت قىلىشقا مۇۋاپىق تۇزۇلگەن بولىدۇ.

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

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

## جىگەر

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

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

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

## باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار

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

### خادىمى ئەزالار (مەرئوسە)

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

خىزمەتنىڭ داۋاملاشتۇرىدىغان ئەزا، خادىمى ئەزالار دەپ ئاتىلىدۇ.

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

**يۈرەك:** ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل ھەركەت قىلىدىغان ھەمدە ئۆزىنى تىرىكلىك قۇۋۋىتى بىلەن تەمىنلەيدىغان ئالاھىدە مۇستەقىل رەئىس ئەزا بولۇشتىن تاشقىرى، شىرىيان تومۇرلىرى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. كونا بىلەن يېڭىنى ئالماشتۇرىدۇ. كېرەكسىز ماددىلارنى ۋەرىد (ۋېنا)لەر ۋاستىسى بىلەن شۇمۇرۇپ، ئۇنى يەنە ئۆپكىگە ئەۋەتىپ ئۆپكىنىمۇ خىزمەتكە سالىدۇ. شۇڭا ئۇ رەئىسە ئەزا دەپ تونىلىسىمۇ، لېكىن باش مېڭىنىڭ باشقۇرۇشىنىمۇ قوبۇل قىلىدىغانلىغى ئۈچۈن نىسپى مۇستەقىللىكىگە ئىگە ئەزا بولۇپ ھىسابلىنىدۇ شۇ سەۋەبتىن يۈرەك ھەم خادىمى ئەزا دەپ تونىلىدۇ.

**ئۆپكە:** ئۆزىنىڭ ئىنسان ھاياتىدىكى رولىدىن قارىغاندا ئالاھىدە مۇھىم ئەزا بولۇپ ھىسابلىنىدۇ. ئۇ، ئۆزىگە قان ئېلىپ كەلگۈچى ۋە ئۆزىدىن يۈرەكىكە قان ئېلىپ بارغۇچى تومۇرلار

ۋاستىسى بىلەن قانىدا ھاۋا ئالماشتۇرۇپ قانىنى تازىلايدۇ. ئۆپكە ئۆزىنىڭ بۇ خىل ئالاھىدىلىگىدىن رەئىس ئەزا قاتارىدا تۇرسىمۇ، لېكىن يۈرەكنىڭ خىزمىتىگە مۇناسىۋەتلىك بولغان باشقۇرۇلغۇچى ئەزا بولغاچقا يەنىلا خادىمى ئەزا دەپ تونىلىدۇ.

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

**بۆرەك:** بۆرەك، تەركىۋىدە ھاياتلىق ئۈچۈن كېرەكسىز بولغان ئېقىندىلارنى ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتى ئارقىلىق سۈيدۈك سۈپىتىدە ئاجرىتىپ سۈيدۈك يوللىرى ھەم سۈيدۈك خالتىسى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىشنى باشقۇرىدىغان رولى بولغانلىقى ئۈچۈن رەئىس ئەزا دەپ تونىشقا تېگىشلىك بولسىمۇ لېكىن، يۈرەكتىن كېلىدىغان روھى قۇۋۋەتتىن ئوزۇقلىنىپ ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى ئادا قىلغانلىقى ئۈچۈن يەنىلا باشقۇرۇلغۇچى ئەزا بولۇپ ھىسابلىنىدۇ.

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

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

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

## غەيرى خادىمى ئەزالار (غەيرى مەرئوسە)

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

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

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

## ئەزالار مىزاجى

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

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

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

يۇرەكتىن ئېقىپ كېلىۋاتقان قان بىلەن ئوزۇقلۇنۇپ تۇرغانلىغى ۋە گۆشلەرمۇ يۇرەكتىن بەۋاستە كېلىۋاتقان قان بىلەن ئۇچرۇشۇپ تۇرغانلىغى ئۈچۈن، جىگەر ۋە گۆشلەرنىڭ مىزاجىمۇ ھۆل ئىسسىق بۇلۇپ ھىساپلىنىدۇ.

**قىزىل ئۆڭگەچ، 12 بارماق، ئىنچىكە ئۇچەيلەر مىزاجى:** قىزىل ئۆڭگەچ ئۆپكىنىڭ ئارقىلىغىدا يۇرەكنىڭ يېنىدابولغانلىغى ۋە 12 بارماق ئۇچەي بىلەن ئىنچىكە ئۇچەيگە قۇرۇق ئىسسىق خاراكتىرلىدىكى ئۆت سۇيۇقلىغى چۈشۈپ تۇرغانلىغى ئۈچۈن قىزىل ئۆڭگەچ، 12 بارماق ئۇچەي ۋە ئىنچىكە ئۇچەيلەرنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

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

**چوڭ ئۇچەي ۋە سۇيدۇك خالتىسىنىڭ مىزاجى:** بۇئەزالار، ھاياتلىق ئۈچۈن كېرەكسىز بولغان ۋە چىرىگەن ئوفۇنەت پەيدا قىلىدىغان تاشلاندۇقلارنى ۋاقتىلىق ساقلايدىغان بولغاچقا ھەم ئىسسىق مىزاجلىق ئەزالاردىن يىراقراق جايلاشقانلىغى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغاقتا مايىل بولىدۇ.

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

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

ئارىسىدا ساقلىنىۋاتقان سۈيۇقلۇقلارنىڭ مىزاجى ھۆل سوغاق بولىدۇ.

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

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

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

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

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

## جىنىس، ئىقلىم، پەسىللەر مىزاجى

ھايۋاناتلارغا قارىغاندا ئىنسانلارنىڭ مىزاجى. ئاياللارغا قارىغا-

ندا ئەر كىشىلەرنىڭ مىزاجى مۆتىدىللىراق بولىدۇ.

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

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

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

# كۆچلەر

ئىنسان تۇغۇلغاندىن تارتىپ تا ئۆلگىچە بولغان جەريان ئىچىده ئۇنىڭ ئەقلى، جىسمانى هەركەتلىرىگە سەۋەپ بولغۇچى ئامىل — كۆچ (قۇۋۋەت) دەپ ئاتىلىدۇ.

كۆچلەر ئۆزىنىڭ ئالاهىدىلىگىگە قاراپ چوڭ 2 تۈرگە بۆلىنىدۇ: 1 ـ ئەۋەلقى كۆچلەر (قۇۋۋەيى ئولا)، 2 ـ كېيىنكى كۆچلەر (قۇۋۋەيى سانى). ئاۋالقى كۆچلەر ئۆزلىرىنىڭ مەركىزى ئورنى ۋە حىرمەت تەخسىماتىغا قاراپ 3 قىسمغا بۆلىنىدۇ: 1 ـ هاياتلىق كۆچى (قۇۋۋىتى هەيۋانى) بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئورنى يۈرەكتە: 2 ـ سەزگۈ، هەركەت كۆچلىرى (قۇۋۋەيى نەفسانى) بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئورنى مىڭده: 3 ـ تەبىئى كۆچلەر (قۇۋۋەيى نەبىئى) بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئورنى جىگەردە.

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

# هایاتلىق كۆچى

(قۇۋۇتى هەيۋانى)

يۇرەك، تىرىكلىك قۇۋۇتىنى هەركەتلەندۈرگۈچى مەركەز بولۇپ ئۇ، يۈرەكنىڭ قىسقىرىش (ئىنقىباز) ۋە كېڭىيىش (ئىنبىسات) هەركىتى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەندىكى چوڭ، كىچىك قان ئايلىنىشلارنى ۋۇجۇتقا كەلتۈرىدۇ ۋە ئىشقا ئاشۇرىدۇ. بەدەندىكى يېڭى بىلەن كونىنىڭ ئالمىشىشى جەريانىدا كېرەكسىز، تاشلاندۇق ماددىلار ئەڭ كىچىك بىرلىكلەر دۋارىنىڭ پوستى قىسمىدىن سىرتقا سىڭىپ چىقىپ قىل تومۇرلار ئارقىلىق چوڭراق تومۇرلار ۋە ئۇنىڭدىن چوڭ كۆك تومۇر (ۋەرىد)لەرگە قۇيۇلۇپ، يۈرەككە كىرىشتىن بۇرۇن يۇقۇرقى ۋە تۆۋەنكى ئەزالاردىن قايتىپ كەلگەن ئىككى چوڭ تومۇر بىلەن بىرلىشىپ يۈرەكنىڭ ئوڭ دالانچىسىغا قۇيۇلىدۇ. ئۇ يەردىن ئوڭ قېرىنچىغا قۇيۇلىدۇ. قېرىنچىدىن چىقىقان يەنە بىر چوڭ تومۇر ئارقىلىق ئۆپكىگە ئەۋەتىلىدۇ. ئۆپكىنىڭ نەپەسلىنىش هەركىتى ئارقىلىق، يۈرەكتىن كەلگەن قان تەركىۋىدىكى بۇلغانغان هاۋا (هاۋايى دۇخايى)نى سىقىرىپ ئۇرنىغا ساپ هاۋا (هاۋايى نەسىمى) ئالغان قانىنى پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىدۇ. قان تەركىۋىگە قوشۇلغان ساپ هاۋا، قاندىكى هايا تلىق كۆچى (قۇۋۇتى هەيۋانى) دەپ ئاتىلىدۇ. ساپ هاۋا قوشۇلغان قان، ئۆپكىدىن قايتىپ

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

يۇرەك ئوڭ، سول دالانچىلىرىنىڭ قىسقىرىشى ۋە يۇرەك ئوڭ، سول قېرىنچىلىرىنىڭ كېڭىيىشىدىن يۇرەك دالانچىسىدىكى قانلار قېرىنچىغا چۈشىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يۇرەك ئوڭ، سول قېرىنچىلىرى قىسقارغاندا يۇرەك ئوڭ قېرىنچىسىدىكى چوڭ قان تومۇر ئارقىلىق ئۆپكىگە، سول قېرىنچىدىكى قان يۇرەكتىن يۇقۇرى كۆتۈرۈلگەن چوڭ شىريانغا كىرىدۇ. يۇرەك ئوڭ، سول قېرىنچىسى سقىلغاندا، يۇرەكنىڭ ئوڭ، سول دالانچىسى كېڭىيىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئوڭ دالانچىغا كۆك قان تومۇرى بىلەن ئېقىپ كەلگەن قان قوبۇل قىلىنىدۇ. سول دالانچىغا ئۆپكىدىن روھى قۇۋۋەت ئېلىپ كەلگەن قان قۇيۇلىدۇ. ئەگەر يۇرەكتىن چىقىان شىريان تومۇرلارنىڭ مەلۇم بىر ئورنىدا قان توسۇلۇپ قالسا، مەزكۇر توسۇلۇپ قالغان جايىنىڭ تۆۋەن قىسمىغا روھى كۈچ ۋە باشقا تەبىئى قۇۋۋەتلەر يېتىپ بارالمىغانلىقى

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

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

## سەزگۈ، ھەركەت كۈچلىرى

(قۇۋۋەيى نەفسانى)

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

### ھىس، سەزگۈ كۈچلەر

سەزگۈ كۈچلەر (قۇۋۋەيى مودرىكە)، ئىنسانلارنىڭ ئىچكى ۋە

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

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

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

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

قەدىمقىلارنىڭ بۇ ھەقتىكى نەزەرىيىلىرىگە ئېتىۋار قىلماي بولمايدۇ.

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

1. ئورتاق ھىس قىلىش كۈچى (ھىسسى موشتەرەك)
2. ئويلاش، خىيال قىلىش كۈچى، ئەسلەش كۈچى (قۇۋۋىتى مۇتەخەييلە).
3. ھۆكۈم قىلىش كۈچى(قۇۋۋىتى موتەسەررىپە)
4. قوغدۇنۇش كۈچى (قۇۋۋىتى ۋاھىمە)
5. ئەسته تۇتۇش كۈچى (قووۋىتى ھاپىزە)

**ئورتاق ھىس قىلىش كۈچى** (ھىسسى موشتەرەك): بەش خىل تاشقى سەزگۈ ئەزا ئارقىلىق ھىس قىلىنغان نەرسىلەرنىڭ رەڭگى، سۈرىتى، پۈرىغى، تەمى، قاتتىق-يۇمشاقلىغى، ئىسسىق-سوغاقلىغى قاتارلىقلار ئورتاق ھىس قىلىش كۈچى مەركىزىدە ئەكس ئېتىدۇ. يەنى بەش خىل تاشقى سەزگۈ ئەزالىرىدىن يېتىپ كەلگەن بارلىق سەزگۈلەر سەزگۈ مەركىزىدە بىرلىكىكە كېلىدۇ. كۆز كۆرگەن

نەرسىلەرنى قۇلاق كۆرەلمەيدۇ. بۇرۇن، تىلىنىڭ خىزمىتىنى بىجىرەلمەيدۇ. ئەمما، ئورتاق ھىس قىلىش‌كۈچى بۇ تەسىراتلارنىڭ ھەممىسىنى بىر ۋاقىتتا بەش خىل سەزگۈ ئەزا ئارقىلىق ھىس قىلىدۇ. ئەگەر سىرتقى مۇھىتنىكى شەيئىلەرنىڭ پۇراق، ئىسسىق-سوغاق تەسىرى مەۋجۇت بولمىسا، ئورتاق ھىس قىلىش كۈچى ئەكس ئېتەلمەيدۇ. ئەمما ئۇنىڭ سۈرىتى ۋە باشقا خۇسۇسىيەتلىرىنى خىيال قۇۋۋىتى ھىس قىلالايدۇ، ئەكس ئەتتۈرەلەيدۇ. ئورتاق ھىس قىلىش كۈچىنىڭ مەركىزى، چوڭ مېڭىنىڭ ئالدىنقى تەرىپىدە بولىدۇ.

**ئويلاش، خىيال قىلىش، ئەسلەش كۈچى** (قۇۋۋىتى موتىخەيىلە): ئەكس ئېتىلگەن نەرسىلەرنىڭ رەسىملىرى ۋە شەكلى، ئورتاق ھىس قىلىش كۈچى ئارقىلىق ئۇنىڭ مەركىزىدە ئورۇن ئېلىپ ساقلىنىپ قالىدۇ. ھىس قىلىدۇرۇشقا سەۋەپ بولغان شەيئىلەر يوقالسىمۇ لېكىن ئۇنىڭ سۈرىتى، تەسىرى ئويلاش، خىيال قىلىش كۈچى ئارقىلىق، ئۇنىڭ مەنىسى ۋە ماھىيىتى ئەستە تۇتۇش كۈچى ئارقىلىق ساقلىنىپ قالىدۇ. شۇڭا نەرسىلەرنىڭ شەكلى ۋە سۈرىتىنى ئۇنتىماسلىق ئەمما مەزمۇنى ۋە ماھىيىتىنى ئۇنتۇپ قېلىش، ئەسلەش كۈچىنىڭ ئاجىزلىغىدىن؛ ئىسمى، شەكلىنى ئۇنتۇپ قېلىش، ئويلاش، خىيال قىلىش كۈچىنىڭ ئاجىزلىغىدىن بولىدۇ. ئويلاش، خىيال قىلىش، ئەسلەش كۈچىنىڭ مەركىزى ئورنى باش مېڭە ئالدىنقى قىسمىنىڭ ئارقىسىغا ئورۇنلاشقان بولىدۇ.

**ھۆكۈم قىلىش كۈچى** (قۇۋۋىتى موتەررىپە): بۇ باش

مىڭە ئالى نېرۋا ھەركىتىنىڭ تەپەككۇرى بولۇپ، ئەقىل ۋە ئىدرەكـ
نى باشقۇرۇش، ئىدارە قىلىش مەركىزىدۇر. ئۇ ئويلاش كۇچىدە
ساقلانغان مەھسۇلاتلارنىڭ سۇرەتلىرىنى بىر-بىرىدىن ئاجرىتىپ
ياكى قۇراشتۇرۇپ ئۇنىڭدىن خۇلاسە ياكى يەكۈن چىقىرىدۇ.
بۇلارنى تەسەۋۋۇر قىلىشتا (ئەسلەشتە)، ئادەملەر بەش تۇيغۇ
ئەزالىرى ئارقىلىق ئەملى دۇنياغا ئۇيغۇن كەلمەيدىغان نەرسىلەرنى
ئۆز ئەينى بويىچە تەسەۋۋۇر قىلىشى مۇمكىن ياكى ئۇزە چاغلاپ
بىر-بىرىگە قۇراشتۇرۇپ ياكى پارچىلاپ تەسەۋۋۇر قىلىشى مۇمكىن.
مانا بۇ ئىنسانىنىڭ ئويلاش، ئەسلەش كۇچىنىڭ ھالىتى "خىيال
دۇنياسى" دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئويلاش كۇچى، ئىنسانىنىڭ ھاياتلىق
دەۋرىدە كۆرگەن-بىلگەن، سەزگەن نەرسىلىرىنىڭ ئىزى ۋە سۇرەتـ
لىرىنى خاتىرلەيدىغان ئورنى بولۇپ، ئۇ ھىساۋى يوق چەكسىز
دۇنيادۇر. بەزىدە، ئوبېكتىپ دۇنيادا مەۋجۇت بولمىغان ئاجايىپ-
غارايىپ نەرسىلەرمۇ مۇشۇ خىيال دەرياسىدا ياساپ چىقىلىدۇ.
شۇنداقلا ئەملىيەتكە ئۇيغۇن كەلمەيدىغان خاتا ھەركەت خاتا
كۆزقاراشلارمۇ بۇ خىيال مەركىزىنىڭ يېتەكچىلىگىدە بولىدۇ.
ھۆكۇم قىلىش كۇچى كۇچلۇك بولغان ئادەملەرنىڭ ئەقلى تەپەككۇر
قابىلىيىتى ئۇستۇن بولۇپ، ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنى ئۆز جايىدا
ساقلىغاچقا ئوبېكتىپ دۇنيا ۋە قانۇنىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان خىيالى
ھىسسىياتلارغا بېرىلمەيدۇ. شۇڭا بۇ خىلدىكى كىشىلەرنىڭ
دۇنيادىكى ئىجتىمائى پائالىيەتلەرگە ۋە پەلسەپە مەنتىقى
بىلىملەرگە بولغان تونۇشى ۋە ئۇنىڭغا ماسلىشىشى تولا ۋاقىتلاردا
رىيالىلىققا ئۇيغۇن كېلىدۇ. ئوبېكتىپ دۇنيا ۋە ئەملى رىيالىلىقتىن

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

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

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

قۇۋۇتىنىڭ تەبىئى كۈچىدىن بولىدۇ. ئادەملەرنىڭ مەسىلىرگە نىسپى هالدا قاراپ خىيالى ئىشلار بىلەن ئەملىي ئىشلارنى پەرقلەندۈرىشى. يامان ئىش ۋە زىيانلاردىن ئۆزىنى تارتىپ ئاقىل، دانا ۋە تەپەككۇر قىلىشى ياكى خىيالىپەرەس، مەجنۇن (سارىق) ئەخمەق بولىشىمۇ مەزكۇر قۇۋۋەتلەرنىڭ بىر خىل تەڭپۇڭلىقىتا تۇرغانلىغى ياكى سەلبى تەرەپكە قاراپ تەرەققى قىلغانلىغىغا باغلىق. ئەپسانىۋى هىكايىلەرنى تولا ئوقۇيدىغان، زەهەرلىك چىكىملىكلەرنى (نەشە، ئەپيۇن) چىكىدىغان ۋە باشقا زەهەرلىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىدىغان، قاتتىق روهى ئازاپ چەككەن، قورقۇنۇچلۇق هادىسىلەرگە ئۇچرىغان ئادەملەرنىڭ هۆكۈم قىلىش كۈچى ۋە هەتتا ئورتاق هىس قىلىش كۈچى بۇزۇلۇپ ئۆزىنى ئارىلىشىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئادەملەر يېرىم ياكى پۈتۈن سارىق بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

**ئەستە ساقلاش كۈچى** (قۇۋۋەتى هاپىزە): ئەستە ساقلاش كۈچى، يۇقۇرىدا ئېيتىلغان ئورتاق هىس قىلىش كۈچى هىس قىلغان نەرسىلەرنىڭ سۈرىتى ۋە خۇسۇسىيەتلىرىنى ساقلايدۇ. ۋەهىمە قىلىش كۈچى، ۋەهىمە قىلغان مەنا ۋە مەزمۇنلارنى ساقلايدۇ. ئەستە ساقلاش كۈچى، ئادەم نېرۋا سىستېمىسىدا ئەكس ئەتكەن بارلىق شەكىل ۋە مەزمۇنلارنى ساقلايدىغان مەنىۋى ئامبار بولۇپ هىسابلىنىدۇ. ئىنسانلارنىڭ ئۆز هاياتىدا ئۇگەنگەن بارلىق هۇنەر ـ سەنئەت، هەر خىل تىللار ۋە ئىلمى خاتىرىلەرنى ساقلىشى، ئەستە ساقلاش كۈچىنىڭ خىزمىتىدىن بولىدۇ. ئەگەردە بۇ مەركەزنىڭ خىزمىتىدە بۇزۇلۇش بولسا، ئىنسانلارنىڭ ئېسىدە ساقلاش ۋە خاتىرە

«ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» ناملىق كىتابقا تۈزىتىش

| بەت | قۇر | | بەسىلىغىنى | توغرىسى |
|---|---|---|---|---|
| | يۇقىرى-دىن | تۆۋەن-دىن | | |
| 2 | | 3 - 4 | با لقاش | با يقال |
| 2 | | 10 | خەۋەرى | جەۋھەرى |
| 3 | | 1 | دۇنيا | دۇنيا غا |
| 6 | 11 | | خەربىي | غەربىي |
| 7 | | 10 | رەھمەت ئارا | رەھمەتى ئارات |
| 11 | | 1 | ئەنۋەر | ئۇنۋەر |
| 11 | | 2 | مەدنە تۈل | مەدىنە تۈل |
| 11 | 12 | | بولغان مۇھەممەد | مۇھەممەد |
| 13 | | 4 | ئىمادىددىن | ئىمادۇددىن |
| 17 | | 9 | قەمەددىن | قەمەرىددىن |
| 18 | 6 | | 1156 - يىلى | 1275 - يىلى |
| 19 | | 6 | خىل 4 | 4 خىل |
| 33 | 5 | | ئوتۇش | ئوقۇش |
| 33 | | 12 | قۇرۇلغىغا | قۇرۇلۇشىغا |

قالدۇرۇش قۇۋۇتى ئاجىزلىشىپ ئۇنۇتقاقلىق ھەم نېرۋا ئاجىزلىغى كېلىپ چىقىدۇ.

نەفسانى كۆچ ياكى مەركىزى نېرۋا سىستېمىسى ئادەم ۋە ھايۋانلاردا ئوخشاش بولسىمۇ لېكىن ئادەملەرنىڭ نەفسانى كۆچى ھايۋانلارغا قارىغاندا كۆچلۈكراق بولىدۇ. ئادەم مېڭىسىدە ئورۇن ئالغان بارلىق مەركەزلەر تۇغما ھالدا بولغاندىن تاشقىرى، تۇغۇلغاندىن كېيىنكى جىسمانى تەرەققىيات ۋە جەمىيەتتىكى ئىجتىمائى مۇھىتقا ئەگىشىپ ئىنسانلاردىكى قۇۋۇەيى نەفسانى ئالاھىدە ھالدا كۆچلۈك تەرەققى قىلىدۇ.

## ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر

ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر (قۇۋۇەيى مۇھەررىكە)، قوزغىغۇچى ياكى سەۋەپچى كۈچ (قۇۋۇەتى بائىسە) ۋە ئىشلىگۈچى كۈچ (قۇۋۇەتى پائىلە) دەپ 2 خىلغا بۆلىنىدۇ.

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

(قۇۋۇەيى شەۋقىيە) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئىنتىلىش كۈچى، تارتىش كۈچى (قۇۋۇتى شەھۋانىيە) ۋە قارشىلىق كۈچى (قۇۋۇتى غەزەبىيە) دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. ئەگەر بىر ئادەم بىر ئىشنى قىلىشنى ئويلىغاندا قۇۋۇتى شەھۋانىيەدە قوزغىلىش بولىدۇ. ئەگەر بىرەر ماددى ياكى مەنىۋي جەھەتتە زىيان تارتىش تەسىر قىلسا، ئۇنىڭدىن مۇداپىئەلىنىش ئۈچۈن غەزەبى قۇۋۇەت قوزغىلىدۇ. قۇۋۇتى شەھۋانىيە ياكى قۇۋۇتى غەزەبىيەنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشى 4 خىل قۇۋۇەتنىڭ قوشۇلىشى بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ. يەنى ئەسلەش كۈچى بۇ ئىشنى قىلىشنى ئويلايدۇ ياكى خىيال قىلىدۇ؛ ئىنتىلىش كۈچى ئۇنىڭغا ئىنتىلىدۇ؛ قۇۋۇتى ئىرادىيە قارار قىلىدۇ؛ ئىشلىگۈچى كۈچ (قۇۋۇتى پائىلە) ھەرىكەتكە كېلىپ ئورۇنداىدۇ. ھەمدە ئىشلىگۈچى كۈچ ھەرىكەتكە كەلگەندىن كېيىن ئىرادە قىلغان ئىشنى ئورۇنداشقا تېگىشلىك ئەزالارنى ھەرىكەتكە سالىدۇ. لېكىن بۇ ھەرىكەتنىڭ ئىجرا قىلىنىشى ئۈچۈن ھۆكۈم قىلىش كۈچى يەنە ئەقىل كۈچى (قۇۋۇتى ئەقلىيە) نىڭ تەستىقلىشىغا مۇھتاج بولىدۇ. چۈنكى قۇۋۇتى نەفسانىيە ياكى يۇقۇرىدا ئېيتىلغان بارلىق كۈچلەر، ھەرىكەتلەندۇرگۈچى كۈچنىڭ ئىبارەت ھەرىكەت مەركىزىنى قولغا كەلتۈرۈپ شۇ كىشى ئارزۇ قىلغان مەقسەتنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئىنتىلىدۇ. ھەمدە بۇ ئىش ئەملىيەتتە توغرا ياكى خاتا بولسۇن ئىشلەشكە ھەرىكەت قىلىدۇ. لېكىن قۇۋۇتى ئەقلىيە ھەممىنى باشقۇرۇپ ۋە تىزگىنلەپ تۇرغانلىغى ئۈچۈن ئادەملەرنى زىيانلىق ئىشلاردىن قاچۇرۇپ، يامان ھەرىكەتلەردىن توساپ، پايدىلىق ئىشلارنى قىلىشقا تەستىقلاپ

تۇرىدۇ. شۇڭا ئادەملەرنىڭ ئۆز خىيالى ھىسسىياتلىرىغا تولا بېرىلىپ كەتمەسلىگى قۇۋۋىتى ئەقلىيەتنىڭ كونتۇرۇل قىلىشىدىن بولىدۇ.

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

## تەبىئى كۈچلەر

(قۇۋۋەتى تەبىئى)

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

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

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

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

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

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

ئۇرۇغ ۋە تۇخۇم ئاجرىتىپ چىقىرىپ ئۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ نەسل قالدۇرۇپ، ئىنسانىنىڭ ئەسلى تەبىئى مىزاجىنىڭ ساقلىنىپ قېلىشىدا رول ئويناپدۇ. شۇڭا، بۇلار بىرلەمچى تەبىئى كۇچ بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئىككىلەمچى (كېيىنكى) تەبىئى كۇچ، ھاياتلىق تۇرەلمە پەيدا بولغاندىن كېيىنكى كۇچكە قارىتىلغان بولۇپ، بالا تۇغۇلماستىن ئىلگىرى تۇرەلمىگە قۇۋۋىتى تەبىئى بىلەن ئوزۇقلۇق ماددىلار، بالا ھەمرىيى ۋە كىندىك بېغى ۋاستىسى بىلەن ئۆزىنىڭ رولىنى جارى قىلدۇرۇشقا باشلىغان روھى قۇۋۋەت مەركىزى يۇرەك ئارقىلىق ئارقىلىق يەتكۈزۈلىدۇ. بۇۋاق قۇۋۋىتى تەبىئى بىلەن ئوزۇقلىنىپ ئۇزلۇكسىز چوڭىيىپ تەرەققى قىلىدۇ. بۇ كۇچ ئىرسىيەت كۇچى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

جىگەرنى مەركەز قىلغان تەبىئى كۇچلەر، ئىنسان گەۋدىسىنى ئوزۇقلاندۇرۇش، ئۆستۈرۈش، كامالەتكە يەتكۈزۈش مەسئۇلىيىتىنى ئۆز ئۈستىگە ئالغان بولۇپ، ئۇ تۆت حىلغا بۆلىنىدۇ.

1) ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۇچلەر (قۇۋۋەيى غازىيە)، 2) ئۆستۈرگۈچى كۇچ (قۇۋۋىتى ناميە)، 3) پەيدا قىلغۇچى كۇچ (قۇۋۋىتى مۇۋەللىدىيە)، 4) شەكىللەندۈرگۈچى كۇچ (قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە).

## ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۇچلەر

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

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

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

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

**ھەزىم قىلغۇچى كۇچ** (قۇۋۋەتنى ھازىمە): ئوزۇقلۇق ماددىلار

هەزىم قىلىش يوللىرىغا كىرگەندىن كېيىن پارچىلىنىش، ئىزىلىش، سۈيۇلۇش. سۇزۇلىشتەك بىرقاتار ئۆزگىرىشلەرگە ئۇچرايدۇ ھەمدە بىر-بىرىگە ئارىلىشىپ، بىر-بىرىگە ئۆز تەسىرىنى سىڭدۈرىدۇ. بۇ ھەزىم قىلىش كۇچىنىڭ تەسىرى بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. مانا بۇ تەسىر ۋە خىزمەتلەرنى ئادا قىلغۇچى قۇۋۇەت، ھەزىم قىلغۇچى كۇچ (قۇۋۇەتنى ھازىمە) دەپ ئاتىلىدۇ.

**ھەيدەپ چىقارغۇچى كۇچ** (قۇۋۇەتنى داپىئە): ئوزۇقلۇق مادىدىلار بەدەندىكى ئەڭ كىچىك بىرلىكلەر تەركىۋىگە ئۆتكەندىن كېيىن، كېرەكسىز تاشلاندۇقلار تۇرلۇك يوللار ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئەگەر بۇ نەرسىلەر چىقىرىۋېتىلمەي توختاپ قالسا، بۇزۇلۇپ ئوفۇنەت پەيدا قىلىپ تۇرلۇك كېسەللىكلەر ياكى بۇزۇلۇشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىلدىكى كېرەكسىز تاشلاندۇقلارنى بەدەندىن سىرتقا چىقارغۇچى قۇۋۇەت، ھەيدەپ چىقارغۇچى كۇچ دەپ ئاتىلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۇچلەر ئۇچۇن خىزمەت قىلدىغان قۇۋۇەتلەر-نىڭ ھەممىسى بىرلىشىپ، ئۆستۇرگۇچى كۇچ (قۇۋۇەتنى نامىيە) ئۇچۇن خىزمەت قىلىدۇ. شۇڭا ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۇچ، ئىنسان ھاياتى ۋە ئۇنىڭ تىرىكچىلىگىنى ساقلاشتا ئاساسى ئورۇندا تۇرىدۇ. ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۇچنىڭ بەدەندە ئۆتەشكە تېگىشلىك ئۇچ خىل مەسئۇلىيىتى بار.

بىرىنچى، تەركىۋىدە سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلتىلىرىنى تۇتقان قان سۈيۇقلىغىنى، سان ۋە سۇپەتكە لايىق قىلىپ يېتىشتۈرۈپ تەييارلايدۇ.

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

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

## ئۆستۈرگۈچى كۈچ

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

گەنى ئىسپاتلايدۇ.

## پەيدا قىلغۇچى كۈچ

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

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

2 ـ ئەرلىك ئۇرۇق بىلەن ئاياللىنىڭ تۇخۇمى بالاياقۇدا ئۇچراشقاندىن كېيىن، تەركىۋىدىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ بىر ـ بىرىگە ئارىلىشىپ، تەسىرلىرىنى ئۆتكۈزۈپ، تۆرەلمىنىڭ تەبىئى مىزاجى ۋە ھەرقايسى ئەزالىرىنىڭ ئۆز لايىغدا شەكىللىنىشى، قۇراشتۇرۇلىشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

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

## شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ

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

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

# تەبىئەت

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

ربيال يېتىشمىسە كارخانا ئىشتىن توختايدۇ. ئوخشىمىغان ئەزالارنىڭ ئوخشىمىغان خىزمەتلىرى ۋە خۇسۇسىيەتلىرى ئۈچۈن ئوخشىمىغان ماتېرىياللار كېتىدۇ. ماتېرىياللارنىڭ قايسى بىرى بىر ئورۇندا كاملاپ قالسا شۇ ئورۇندا چاتاق چىقىدۇ. شۇڭا ھەر بىر ئورۇن، ئەزانىڭ خىزمىتىنى كۆچەيتىدىغان ياكى نورماللاشتۇرىدىغان مەخسۇس ئۇزۇقلۇقلار لازىم بولىدۇ. مۇشۇنداق ئۇزۇقلۇقلار بىلەن مۇناسىپ ھالدىكى غەيرى نورمال ئەھۋال (كېسەللىك)نى داۋالاش مۇمكىن. مانا بۇ ئىشلارنىڭ بېجىرىلىشى ئۈچۈن بەدەنگە تەبىئەتنىڭ ياردىمى لازىم بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدە بىرقانداق كېسەللىك ئاپىتى يۈز بەرگەن ھامان مەزكۇر تەبىئەت ئادەم بەدىنىدىكى پۈتۈن كۆچلەرنى توپلاپ ئۇنىڭغا قارشى كۈرەش قىلىدۇ. ئەگەر تەبىئەتنىڭ كۈچى يەتسە، كېسەللىكنى يېڭىپ بەدەننى كېسەللىكتىن قۇتۇلدۇرۇپ ئالىدۇ. كۈچى يەتمىسە، سىرتتىن ياردەم ئىلىشقا ئىنتىلىدۇ. بۇ ياردەم ـ ھەر خىل ئۇزۇقلۇقلار ۋە دورا ـ دەرمەكلەردىن ئىبارەت. ماھىر تەۋىپلار ئادەم بەدىنىدىكى بۇنداق ئەھۋاللارنى كۆزىتىپ، مۇۋاپىق چارە ـ تەدبىرلەر بىلەن تەبىئەتكە ياردەم قىلىش ئارقىلىق، ئادەمنى كېسەللىكتىن قۇتقۇزۇپ ئالىدۇ. مانا بۇ ـ داۋالاش دەپ ئاتىلىدۇ. تەبىئەت، ئادەم بەدىنىدىكى ھەر خىل ئۆزگىرىشلەرگە ناھايىتى سەزگۈر بولۇپ، غەيرى ئەھۋاللار كۆرۈلسە ۋاقتىدا ئۇنى ئىنكاس قىلىپ ئوڭلاپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: ئەگەر ئاددىسى ئادەم بەك تۇزلۇق تاماق يەپ بەدەنده تۇز ماددىسى كۆپىيىپ قېلىش ئېھتىمالى بولسا، ئۇنى ئېرىتىپ قىيامىنى تەڭشەپ، ئارتۇغىنى سۈيدۇك ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن ئادەمنى ئۇسسىتىدۇ. مانا بۇ خىل ئۇسسۇلۇقنىڭ

پەيدا بولىشى تەبىئەتنىڭ كارامىتىدىن بولىدۇ. شۇڭا ئادەمنىڭ تۇزلۇق تاماقنى كۆپ يىگەنىدە ئادەم كۆپ ئۇسسايىدۇ، سۇنى كۆپ ئىچىدۇ. نەتىجىدە بەدەندىكى تۇز تەڭشىلىپ زەردىرى يوقلىدۇ. دىمەك بۇ، تەبىئەتنىڭ بەدەننى كېسەللىك ئاپىتىدىن ساقلاش ئۈچۈن ئوينىغان رولى بولۇپ هىساپلىنىدۇ. شۇڭا ئۈيغۇر تىبابىتىدە ئادەملەردىكى تەبىئەت ۋە مىزاج ئەھۋالىغا كۆپ ئەھمىيەت بېرىلىدۇ.

ئۈيغۇر تىبابەتچىلىگى ئىلمى، تەبىئەت دۇنياسىدىكى مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان هەرقانداق بىر شەيئىي (ماددا) لارنى تۆۋەندىدىكى 3 خىل مەزموندىن خالى ئەمەس دەپ قارايدۇ. 1ـ ماددىنىڭ ماددىۋىلىق مەزمۇنى يەنى كۆزگە كۆرۈنگەن ياكى هىس قىلىنغان زاهىرى شەكلى. 2ـ شۇ ماددىدا تەبىئى مەۋجۇت بولغان مەنىۋى كەيپىياتى يەنى ئۇنىڭ تىرىك ئورگانىزمغا كىرگەندىن كېيىنكى بىر بىدىغان ئىسسىقلىق ياكى سوغاقلىق، هۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق تەسىرى. بۇ، ئەشيالارنىڭ كەيپىياتى ياكى تەبىئىتى دەپ ئاتىلىدۇ. 3ـ شۇ ماددىنىڭ مەخسۇس ئالاهىدە رولى بولۇپ، خۇسۇسىيىتى دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: سانا يوپۇرمىغىنى ئالايىلى ئۇنىڭ شەكلى، هەجمى ماددا؛ ئۇنىڭ بەدەنگە كىرگەندىن كېيىنكى ئىسسىق ياكى سوغاق تەسىر چىقىرىشى كەيپىيات؛ ئىچىنى سۇرۇش رولى ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى بولۇپ هىساپلىنىدۇ. باشقا ماددا ۋە ئادەملەر ئىستىمال قىلىدىغان نەرسىلەردىمۇ مو شۇ نداق 3 خىل تەسىر مەۋجۇت بولىدۇ. شۇنىڭغا ئاساسەن يىمەكلىكلەر، غىزا ياكى داۋا دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ. ئۇنى تۆۋەندىكىچە پەرقلەندۈرۈش مۇمكىن.

ئادەم بەدىنىگە كىرگەن يىمەكلىكلەر، نوقۇل هالدا

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

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

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

# ئەفئال ۋە ئەرۋاھ

## ئەفئال

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

سەزگۈرلىگى ئېشىپ كېتىشتەك كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ.

## ئەرۋاھ

ئەرۋاھ، ئادەملەر يىگەن غىزالار ھەزىم بولۇپ سىڭگەندىن كېيىن كېلىپ چىققان سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىدا پەيدا بولغان ئۆزىگە خاس نامايەندە سۈپەتتىكى بىر خىل كۈچكە قارىتىلغان. ئۇ خىلتلەرگە ئوخشاش ماددى نەرسە بولمايبەلكى جىگەردە ئىشلەنگەن سان ۋە سۈپەتكە لايىق خىلتلارنى بەدەننىڭ لازىم بولغان قىسىملىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان بىر خىل قۇۋۋەتتۇر. خىلتلار، گەرچە يۇرەكتىكى روھى ھەيۋانىنىڭ مىخانىكھەركىتى ۋە مەركىزى مىڭدىكى روھى نەفسانىنىڭ كونتۇرۇللىغىدا بەدەننىڭ تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يېتىپ بارسىمۇ، لېكىن ئۇلارنىڭ بەدەن ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ ئالاھىدىلىگى ۋە ئېھتىياجىغا لازىم بولغان مىقداردا يەتكۈزۈلۈشى ئۈچۈن، ئۇلاردا ئۆزىگە خاس بىر خىل قۇۋۋەت بولىدۇ. بۇ خىل قۇۋۋەت نامايەندىسى، ئەرۋاھ دەپ ئاتىلىدۇ. ئەرۋاھ، خىلتلارنىڭ ئۆزىدىلا بولۇپ قالماستىن ھەرقايسى رەئىس ئەزا ۋە خادىمى ئەزالاردىمۇ بولىدۇ، مەسىلەن: جىگەر ئۆزىنىڭ خىزمىتى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە ئىسسىقلىق، كۈچ ـ قۇۋۋەت تارقىتىدۇ. مىڭدىن چىقىقان نېرۋىلار، پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ ئەسەپ ۋە پەيلەردە بىر خىل تەسىر قوزغاپ، پۈتۈن بەدەننى كونـ تۇرۇل قىلىپ ھەركەت پەيدا قىلىدۇ. يۇرەكنىمۇ باشقۇرۇپ ۋە يۇرەك ھەركىتىنى قوزغاپ، پۈتۈن بەدەندىكى قان ئايلىنىشىنى

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

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

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



# ساقلىق

## ساقلىق ساقلاش زۆرۈرىيەتلىرى

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

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

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

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

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

بولىشىغا سەۋەپ بولماقتا. مەنىۋى تۇرمۇش، ئەخلاقى پەزىلەتلەرنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىگە ئوخشاش سەۋەپلەرمۇ ئىنسانلاردا ھەر خىل يۇقۇملۇق ۋە ئىجتىمائى كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلماقتا. ھەر خىل مەس قىلغۇچى، زەھەرلىگۈچى دورىلارنى ئىستىمال قىلىش، مۇھىت ۋە شەخسى تازىلىق، يىمەك ـ ئىچمەك تازىلىغىغا دىققەت قىلماسلىق، ئۆزىنىڭ تەبىئى مىزاجى بىلەن ھىساپلاشمايى ھەر خىل قۇۋۋەت قىلغۇچى دورىلارنى ئىستىمال قىلىش قاتارلىقلارمۇ ھەم نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارماقتا. ھەر خىل يېڭى دورىلارنىڭ كەشپ قىلىنىشى نۇرغۇن ئېغىر كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا چوڭ رول ئوينىسىمۇ يەنە يېڭى كېسەللىكلەرنىمۇ پەيدا قىلماقتا. شۇڭا ساقلىق ـ ساقلاشتىكى مۇھىم شەرت ۋە ھېيىزەسەھەت قائىدىلىرى ۋە ئۇلارنىڭ مەزمۇنىمۇ بارغانسېرى كېڭەيمەكتە ۋە كۆپەيمەكتە.

## ساپ ھاۋا

ھەرقانداق جانلىقلار ئۈچۈن ھاۋا ئىنتايىن مۇھىم، ئۇلار ھاۋادىن ئايرىلىپ ياشالمايدۇ. ئادەملەر ھەر قېتىم نەپەسلەنگەندە ئۆپكىسى ئارقىلىق ساپ ھاۋا (ھاۋايى نەسىمى)نى قوبۇل قىلىپ، بۇلغانغان ھاۋا (ھاۋاي دۇخايى)نى سىرتقا چىقىرىدۇ. شۇڭا خۇددى بېلىق سۇسىز ياشالمىغاندەك، ئادەممۇ ھاۋاسىز ياشالمايدۇ. ھاۋادىن ئايرىلسا شۇ ھامان ھاياتى خەۋپىكە ئۇچرايدۇ. ھاۋانىڭ ساپ ۋە پاكىزە بولۇشى ھايات ئۈچۈن قانچىلىك پايدىلىق ۋە زۆرۈر بولسا، ئۇنىڭ بۇلغىنىشىمۇ شۇنچىلىك خەتەرلىك بولىدۇ. ھاۋاغا بوققۇچى

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

قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. بازنىڭ ئىسسىق هاۋاسىدا قان تولغاق كېسىلى، ئىچى سۇرۇش، كېزىك ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇڭا هەر دائىم تۇرار جاي بولۇپمۇ ئۆيلەرنىڭ هاۋاسىنى يەڭگۈشلەپ تۇرۇش، بىر خىل ئىسسىقلىقتا ساقلاش، هاۋا شارائىتىغا قاراپ كېيىنىش، ئوزۇقلىنىش لازىم. تۇرار جايدىن بولۇپمۇ كېچىسى ئۇخلايدىغان ئۆيلەردىن داۋاملىق توزۇپ چىقىپ تۇرىدىغان زىيانلىق توزاڭلار ئۆپكە راكىنىڭ پەيدا بولىشىدا مەلۇم رول ئوينايدۇ. سۇ سەپمەي ئۆي سۇپۇرۇش ۋە ئۆي ئەتراپىدىكى هەر خىل پاسكىنا تاشلاندۇق ئەخلەتلەر، توختام سۇلار ئۆينىڭ هاۋاسىنى بۇزىدۇ. شۇڭا بەدەننىڭ سىرتقى مۇهىت بىلەن بولغان نورمال بىرلىگىنى ساقلاش ئۈچۈن ئۆي ۋە مۇهىت هاۋاسى، شەخسى تازىلىق قاتارلىق ئىشلارغا ئالاهىدە دىققەت قىلىش لازىم.

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

## يىمەك ــ ئىچمەك

يىمەك ــ ئىچمەكلىكلەر ئادەمنىڭ ساق ۋە كېسەللىك هالىتى بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا قەدىمقى هۆكۈمالىرىمىز: كېسەللىك ئېغىزدىن كىرىدۇ، دەپ ئېيتقان. ئادەم بەدىنىدە هەر دائىم ماددا ئالمىشىپ تۇرىدۇ، بۇ جەريانىدا بەدەننى

تەشكىل قىلىغۇچى ئەڭ كۆپىك سىرلىكلەر بۇزۇلۇپ، يىمەكلىكلەر قۇۋۇتىنى سەرپ بولۇپ تۇرىدۇ. ئەگەر ئادەم دائىم نورمال ئوزۇقلىنىپ تۇرمىسا ماددا ئالمىشىش جەريانىدا سەرپ بولغان نەرسىلەرنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇشقا ۋە ھاياتنى ساقلاپ قېلىشقا مۇمكىن بولمايدۇ.

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

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

تۇخۇم، توخۇ گۆشى، پاخلان گۆشى، سېرىق ماي ۋە باشقىلار)؛ كەسرۇل كەيمۇس قەللۇل غىزالار يەنى ۋەزنى كۆپ لېكىن قۇۋۋەتلىك ئاز، سىڭىشى قېيىنراق غىزالار (مەسىلەن: كۆكتات، قوناق ئۇنى، كالا گۆشى، مانتا، چۆچۈرە قاتارلىقلار)، بۇلارنىڭ بەزىلىرى گەرچە قۇۋۋەتلىك ئارتۇق بولسىمۇ لېكىن سىڭىشى تەس بولۇپ، ئاشقازانغا ھەزىم قىلىشىغا ياماق تەسىر قىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا غىزايى مۇتلەق يەنى خالىس غىزا بولىدىغان تاماقلار، غىزايى داۋايى يەنى ھەم غىزا بولىدىغان ھەم شىپا بولىدىغان تاماقلار بار. (بۇلار كېسەللىكلەر قىسمىدا ئايرىم سۆزلىنىدۇ).

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

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

قىلىشتا مۇھىم رول ئويناىدىغان تەۋىتلىق قىسمىى بۇزلىدۇ. بولۇپمۇ قان تەركىۋىدىكى غەيرى تەبىئى ماددىلار ۋە ياغنىڭ ئېشىپ كېتىشىگە سەۋەپ بولۇپ، جىگەر، يۇرەك ۋە ئىچكى ئەزالاردا نورمالسىز ماي يىغىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاقسۇتە قانىتومۇرلار قېتىشىش، قان بېسىمى كۆتىرىلىش، بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش ۋە كېيىنكى ۋاقىتلاردا پارالىچ، نېرۋا كېسەللىرىنىڭ كېلىپ چىقىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

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

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

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

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

سۇلارنىڭ ئىچىدە گۈڭگۇرتلىك بۇلاق سۇلىرى، ئىسسىق ئارشاڭ ۋە باشقا مىنىراللىق ئارشاڭلار سۇلىرىنىڭ ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، سۆگەك، بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن شىپالىق تەسىرى بار. كۆز

كۈنلىرىنىڭ سۈلىرىنمۇ سىرتتىن يۇيۇپ ئىشلەتسە شىپالىق ئەھمىيەتكە ئىگە ۋە باشقىلار.

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

## ھەركەت ۋە دەم ئېلىش

ھەركەت ۋە جىسمانىق ئىنسان ھاياتى ۋە سالامەتلىگى ئۈچۈن كام بولسا بولمايدىغان ئەڭ زۆرۈر شەرتلەرنىڭ بىرى. ھەركەت - يول مېڭىپ سەيلە قىلىش، يۇگۇرۇش، سەكىرەش، تېنىز مېڭىش، پۇت - قولىنى سۇنۇش، يىغىش، ئالدى ئارقىسىغا ئىگىلىش، ئات ۋە ئىشەككە ئوخشاش ھايۋانلارنى مىنىش، پۇت - قولىنى مۇجۇش، تۇتۇش قاتارلىقلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ. كىچىك ۋاقتىتتىن تارتىپ مۇۋاپىق تەن ھەركەت قىلغانلارنىڭ بەدىنى چىنىققان، موسكۇل - گۆشلىرى، چاندىرلىرى تەبىئى چىڭغان بولىدۇ. ئۆزى چاققان ۋە روھلۇق، تىرىشچان بولۇپ، ھورۇنلۇق، بوشاڭلىق، سېمىزلىك، ئۇيقۇچانلىقلاردىن خالى بولىدۇ. قان ئايلىنىش، ھاۋا ئالمىشىش ۋەئىچكى ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى ياخشى بولىدۇ. سۇيدۇك، چوڭ تەرەت، تەر ۋە باشقا چىقىرىندىلار تولۇق چىقىرىلىپ قېنى تازىلىنىپ بەدىنى يەڭگىل تۇرىدۇ. ھەزىم قىلىش

خىزمەتى ياخشى بولۇپ، قوسۇمچە ئوبدان ئاچىدۇ، ئۇيقۇ ئوبدان كېلىدۇ. ئەقلى، جىسمانى قۇۋۋەتلىرى كۈچلۈك بولىدۇ. تەن ھەركەت قىلمىغانلارنىڭ بەدەن قۇرۇلۇشى ناچار، تېنى ئاجىز كېلىدۇ، ۋەئىچكى ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىمۇ ياخشى بولمايدۇ. رەڭگى-رويى خۇنۈك، ھورۇن بولۇپ ئاسانلا پالەچ، موپاسل، بوۋاسىر، يوقىرى قان بېسىم، سېمىزلىك، ئىستىسقا، قان ئازلىق كېسەللىكلىرىگە مۇپتىلا بولىدۇ.

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

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

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

كىتاپ،ژورنال كۆرۈشمۇ دەم ئېلىشقا كىرىدۇ. بەك چارچاپ كەتكەندە 5 ـ 10 مىنۇت ئۇخلاشمۇ پايدىلىق. تۆمۈرنى ئىشلەتمىسە دات باسقاندەك، ئادەم ھەركەت قىلمىسا كاردىن چىقىدۇ. شۇنداقلا ھەددىدىن ئارتۇق ئىشلىسمۇ كاردىن چىقىدۇ. ھەركەت قىلغاندا كۈچ قۇۋۋەت سەرپ بولىدۇ، دەم ئالغاندا قايتا توپلىنىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر تىبابەت ساقلىقنى ـ ساقلاش قائىدىلىرىدە ھەركەت ۋە دەم ئېلىشقا ئالاھىدە ئېتىۋار بېرىلىدۇ. خىزمەت، ئۇيقىدىن باشقا كۈندە 6 سائەت، ھەپتىدە بىر كۈن، يىلدا بىر ئاي دەم ئېلىش، دەم ئالغاندىمۇ كۆڭۈللۈك دەم ئېلىشنىڭ سالامەتلىككە چوڭ پايدىسى بار.

## ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق

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

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

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

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

تۇرىدۇ. ئۇخلىغاندا كۆرگەن چۈشىنى ئېسىدە ساقلىيالماسلىق مېڭىسىڭ ئاجىزلاشقانلىغى ياكى قېرىغانلىقنى بىلدۈرىدۇ.

## چىقىرىش ۋە تۇتۇش

ئادەم بەدىنى بىرتەرەپتىن، داۋاملىق هالدا ئوزۇقلۇق ماددا، هاۋا، سۇ ۋە باشقا نەرسىلەرنى كىرىم قىلىپ يەنە بىر تەرەپتىن چىقىم قىلىپ تۇرىدۇ. بۇ، ئىنسانىنىڭ تەبىئى هاياتىدىكى مۇهىم شەرتلەرنىڭ بىرى بولۇپ، تىنابەت كىتاپلىرىدا بەدەلى مايەتەھەللول (ماددا ئالماشتۇرۇش) دەپ ئاتىلىدۇ. كىرىم ـ چىقىمنىڭ نورمال بولۇشى تەن سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىلىق. كىرىم جىق بولۇپ چىقىم ئاز بولسا كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغىنىدەك، چىقىم كۆپ بولۇپ كىرىم ئاز بولسىمۇ ئوخشاشلا زىيانلىق.

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

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

شۆلگەي بەزلەری ۋە باشقا ئىچكى سۇيۇقلۇق ئاجرىتىش بەزلىرىنىڭ ئىشلىمەسلىگى قاتارلىقلار تۇتۇش (ئېھتىباس)قا كىرىدۇ.

## روھى ھالەتلەر

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

تەسىر قىلىپ يۈرەكنى بىئارام قىلمۇتتىشتەك ئەھۋاللار. بەك نازۇك ۋە يىگانە تۇزرمۇشتىكى ئادەملەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بولۇپمۇ ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇڭا ئۇلاردا ئازراقلا كۆڭۈلسىزلىك ھادىسىلەر كۆرۈلسە، پۈت-قوللىرى تارتىشىپ، چىشلىرى كىرىشىپ، ئاچچىق تۇتۇپ قالىدۇ. شۇڭا بەدەنىنىڭ روھى جەھەتتىكى تەڭپۇڭلىغىنى ساقلاش ئۈچۈن، ھىسسىياتىنىڭ ئۆتكۈرلىشىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش، ئەقلى ۋە ئەخلاقى تەربىيەنى كۈچەيتىش، نېرۋا قوزغايدىغان سۆز، ھەرىكەت، قۇرۇتقۇچى يىمەك-ئىچىمەك، ئىچىملىك-چېكىملىكلەر ۋە دورىلاردىن ساقلىنىش لازىم.

## تازىلىق

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

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

ئەزالارنى ئاسراشنمۇ تازىلىق(نىزافەت) قاتارىغا كىرگۈزگەن.

**مېڭىنى ئاسراش:** مېڭىنى ئاسراش ئۈچۈن ئۇنىڭغا ئىسسىق ياكى سوغاق ئۆتكۈزۈپ قويماسلىق، سلكىنىش ۋە زەربە تېگىشتىن ساقلاش لازىم. چۈنكى مېڭىنىڭ قان تومۇرلىرى، باشقا ئەزالار قان تومۇرلىرىغا قارىغاندا نېپىز ۋە نازۇكراق كېلىدۇ. ئاسان قاتىدۇ ھەمدە ئاسان يېرىلىدۇ. شۇڭا زۇكامداشتىن ساقلىنىش، تاماكۇ، ناسۋال ۋە بۇرۇن ناسۋالى ئىشلەتمەسلىك، سېسىق، يامان پۇراق نەرسىلەر، نەششە، ئەپيۇن، ھاراق ۋە مەس قىلغۇچى، ئۇخلاتقۇچى دورىلاردىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى بۇلارنىڭ مېڭە، يۇرەك ۋە باشقا ئەزالارغا بولغان زىيىنى ناھايىتى كۆپ. مېڭىگە قان توپلىشىپ قېلىش، قان يېتىشمەسلىكلەردىنمۇ ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

**چاچنىڭ تازىلىغى:** چاچنىڭ باشنى ئاسراشتا رولى چوڭ، ئۇنى داۋاملىق پاكىزە تۇتۇش كېرەك. شۇڭا چاچنى يۇيۇپ تۇرۇش، توپا-چاڭ ياغ-داغلاردىن ساقلاش، تەركىۋىدە ئاھاك، گەچ، تۇز كىسلاتاسى بار نەرسىلەر بىلەن يۇماسلىق شۇنداقلا تەركىۋىدە ئىشقارى كۆپ بولغان سۇلار، سوپۇنلار بىلەن كۆپ يۇماسلىق لازىم. باشنى پات-پات تۇخۇم يېغىدا ياغلاپ تۇرۇش كۆپ پايدىلىق. باش تەرلەشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن چاچنى كۆپ قويماسلىق لازىم. چاچ خالتىلىرىنىڭ زىدىللىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن چاچ ۋە ساقال چۈشەرگەندە بەك بېسىپ قىرماسلىق كېرەك. بالىلارغا بىر-بىرىنىڭ باش كىيىملىرىنى ئالماشتۇرۇپ كەيمەسلىك، ئۇنداق قىلمىغاندا تاز يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇدىغانلىقى توغرىسىدا تەربىيە بېرىش كېرەك. تاز يارىسى بار بالىلارنىڭ

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

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

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

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

ئەمەس. بۇرۇن ئىچى ياللۇغلىنىشىدىن قاتىتىق ساقلىنىش، بۇرۇن ئىچىنى ئىلمان سۇدا چايقاش، قىزىق سۇ ئىشلەتمەسلىك لازىم. بالىلارغا بۇرۇن كولاپ ئادەتلىنىشتىن ساقلىنىش تەربىيىسى بېرىش، بۇرۇننى قاتتىق سۈرتۈپ ئېرىتماسلىق، قاتىتىق تۇتماسلىق لازىم. قىش كۈنلىرى قاتىتىق سوغاقتا بۇرۇن ئۇچى ئۇششۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

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

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

**ئېغىزنىڭ تازىلىغى:** ئېغىز بوشلىغى تازىلىغىدا ياخشى رىئايە

قىلىش، كالپۇكنىڭ يېرىلىپ، كۆيۈپ قېلىشىدىن ساقلىنىش لازىم. چىشنى كۈندە 2 قېتىم يەنى ئەتىسى ئەتىگەندە تۈرغاندا، كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن چوتكىلاپ يۇيۇپ تازىلاش كېرەك. بۇ، قەدىمى تىببى كىتاپلىرىمىزدا "مسۋاك قىلىش" دەپ كۆرسىتىلگەن. (دىمەك، ئاتا-بوۋىلىرىمىز قەدىمدىن تارتىپ چىشنى مىسۋاك چىش يۇيۇش ئەسۋابى بىلەن يۇيۇشنى بىلگەن.) تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ئىمكان قەدەر ئېغىزنى چايقاش چىشنى ياغاچقا ئوخشاش نەرسىلەر بىلەن كولاپ زەخمىلەندۈرۈپ قويماسلىق، چىش تۈۋىنى شوراپ قانىتىش ئادەتلىرىدىن ساقلىنىش، چىرىگەن چىشلارنى رېمونت قىلىش، چىش تۈۋى يىرىڭلىغان بولسا ۋاقتىدا داۋالاش لازىم. قىزىق چاي ۋە ئۆتكۈر نەرسىلەرنىڭ چىش تۈۋى، تىل، تاماق ۋە يۇتقۇنچاقلارنى كۆيدۈرۈپ قويۇشىدىن ساقلىنىش لازىم. ئۇندىق بولمىغاندا سەزگۈ، شۆلگەي بەزلىرىدىن چاتاق چىقىدۇ. چىش بىلەن قاتتىق نەرسىلەر (ئۇرۇقچا، بادام) نى چاقماسلىق، ئېغىزغا بەك قىزىق نەرسە ئالغاندىن كېيىن دەرھال سوغاق نەرسە ئالماسلىق، چىش بىلەن مېتال ۋە قاتتىق نەرسىلەرنى چىشلەپ تارتماسلىق لازىم.

## يامان ئادەتلەردىن ساقلىنىش

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

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

ياماق ئادەتلەرنىڭ ئىچىدە ئەڭ يامانراقى پاھىشۋازلىق بولۇپ، ئۇنىڭ ئادەملەرنىڭ ئەخلاقى، ئىجتىمائى، جىسمانى تەرەپلىرىگە بولغان زىيىنى ناھايىتى چوڭ. ئۇ، سىفلىس، سۆزنەك قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سىفلىس، سۆزنەك بولغان كىشىلەر نەسىل قالدۇرۇشتىمۇ ئاجىز كېلىدۇ. كۆپىنچىسىنىڭ بالىسى بولمايدۇ، بالا قوساقتىلا كېسەللەنگەن بولىدۇ ياكى تۇغۇلۇپلا

ئۆلۈپ كېتىدۇ.

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

**ياشانغانلار ۋە ئانا ـ بالىلارنىڭ سالامەتلىگىنى ئاسراش**

ئۈيغۇر تىبابىتى كىتاپلىرىمىزدا ئىنسانىنىڭ ھوساقتا تۆرەلگىنىدىن

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

# ساقسىزلىق

## كېسەللىك سەۋەپلىرى

كېسەللىك سەۋەپلىرىنى توغرا ئېنىقلاش، كېسەللىكنى داۋالاپ ساقايتىشنىڭ ئالدىنقى شەرتى. كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەپلەرنى ئېنىقلاپ بىلمەي تۇرۇپ، كېسەللىكنى داۋالاپ ساقايتىشقا ئۇرۇنۇش چوقۇم ياخشى ئاقىۋەت بەرمەيدۇ. كېسەللىك سەۋەپچىسى ئېنىقلانسا، سەۋەپ يوقىتىلىش بىلەن كېسەللىك ساقىيىدۇ. كېسەللىكنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەپلەرنى تەتقىق قىلىپ ئېنىقلاش ئالاھىدە بىر ئىلىمدۇر. ھەر خىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەپلەرنىڭ تۈرلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. ھازىر، ئىنسانىيەت دۇنياسىدا ئۇچرايدىغان مىڭ خىلدىن ئارتۇق كېسەللىك مەۋجۇت. بۇلاردىن بىرنەچچە يۈز خىلىنىڭ سەۋەبى ھازىرمۇ ئېنىق بولمىغاچقا داۋالاشتىمۇ ئانچە ئۈنۈمى يوق. قەدىمقى زاماندا مەۋجۇت بولغان بەزى كېسەللىكلەر ھازىر تۈپ ئاساسىدىن يوقالدى. لىكىن، يەنە بەزى كېسەللىكلەر يېڭىدىن پەيدا بولۇاتىدۇ. ھازىرقى زامان زامانىۋى تەكشۈرۈش ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى، كېسەللىكنى ئېنىقلاش ۋە داۋالاش ئۈنۈمىنى روز دەرىجىدە ئۆستۈردى. گەرچە يېڭىدىن پەيدا بولغان بەزى دورا ۋە ھەر خىل داۋالاش ئۇسۇللىرى، ئىنسانىيەتنى

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

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

## ئىچكى (بەدەنى) سەۋەپلەر

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

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

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

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

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

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

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

**بەدىنى سەۋەپ:** تەبىئەت، ئورۇق-سېمىزلىك، كۈچلۈك-

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

**خىلىت (ماددا)لىق سەزگۈ:** بۇ، تېبابەتتە مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى (سۇ ئىلمىزاج ماددى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى هەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭدەك سۇ، شېكەر، ياغ، تۇز ۋە جەزمەرى غىزالارنىڭ كۆپ يېيىپ كېتىشى ياكى ئازيىپ كېتىشىمۇ هەر خىل كېسەللىكلەرگە سەزگۈ بولىدۇ.

**خىلىت (ماددا)سىز سەزگۈ:** بەدەن ياكى ئەزالارنىڭ ئىسسىغى ياكى سوغۇقى، قۇرۇقلۇغى ياكى هۆللۈكى ئېشىپ كەتكەن ياكى كامىلاپ كەتكەنلىكتىن كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

**نەسلى سەزگۈ:** ئاتا-ئانا نەسلىدىن قالىدىغان كېسەللىكلەر نەسلى سەزگۈ دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: سىفىلىس، سارائىلىق، نوقرەس، دىابىت، پاكارلىق ۋە باشقا ئاتا-ئانىدىن مىراس قالىدىغان كېسەللىكلەر.

**كەسپى سەزگۈ:** نەم، هۆللۈك جايلار ۋە سۇدا ئىشلەيدىغانلار كۆپرەك رېماتىزىم؛ ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغان ۋە ئەقلى ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار كۆپىنچە ئاشقازان كېسەللىگى، قەۋزىيەت ۋە بۇۋاسىر كېسەللىگى بىلەن ئاغرىيدۇ. مەتبەئە ئىشچىلىرى كۆپرەك قوغۇشۇن بىلەن زەھەرلىنىدۇ. هەمىشە ئۆرە تۇرۇپ ئىشلەيدىغانلار ئاياق كۆك قان تومۇرلىرى ئەگرى-بۈگرى كېڭىيىپ كېتىش كېسىلى

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

## تاشقى سەۋەبلەر

تاشقى سەۋەبلەر ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچىدە بولماي بەلكى سىرتتىدا بولىدۇ. تاشقى سەۋەبلەر، ئادەتتىكى تاشقى سەۋەبلەر ۋە پەۋقۇلئادده تاشقى سەۋەبلەر (ئەسبابى خۇسۇسى) دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

### ئادەتتىكى تاشقى سەۋەبلەر

**مۇھىتلىك سەۋەبلەر:** مۇھىت يەنى ھاۋانىڭ بېسىمى، ھۆل-قۇرۇقلىقى، ئىسسىق-سوغاقلىقى قاتارلىقلارنىڭ نورمالسىزلىغىمۇ مەلۇم كېسەللەرگە سەۋەب بولىدۇ. ھاۋاغا زەھەرلىك ماددىلار ۋە كۆيدۈرگۈچى، بوقلۇچى گاز زەرىچىلىرىنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى ھەر خىل ئۆپكە يۇرەك، ۋە، تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىگىزلىكلەردىكى ھاۋا بېسىمىنىڭ شالاڭشىپ قېلىشى قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىپ دەم سىقىش، ھاۋا يېتىشمەسلىك، يۇرەك سېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ. ھەتتا بەرىدە بەزى قانتومۇرلارنىڭ يېرىلىپ قان كېتىش

هادىسلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەكسىنچە تۆۋەن جايلار، ئويما-نلىقلار، يەر ئاستى كانلىرىدا هاۋا بېسىمى يوقىرى بولغاچقا نەپەس قىينىلىشىش كېلىپ چىقىدۇ. تاغلاردا ياشايدىغانلاراكۆپىنچە يۈرەك كېسىلى، پەتەق (چىقۇق) كېسىلى يۈز بېرىدۇ. بەك پەس ئورۇنلاردا ياشىغۇچىلاردا بەزگەك كېسىلى، هېيزە (خولىرا)، سىل قاتارلىق كېسەل-لەر كۆپ ئۇچرايدۇ. بەك هۆللۈك جايلاردا ياشىغۇچىلاردا يۆتەل، دەم سىقىش، رېماتىزىم قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. بەك ئىسسىق هاۋادا ياشىغۇچىلاردا قوساق ئاغرىغى، ئىچى سۈرۈش، هېيە-زە، جىگەر كېسەللىكلىرى، كۆز كېسەللىكلىرى ۋە بەزى خىلىدىكى تەپىلەر كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سوغاق رايونلاردا ياشىغۇچىلاردا ئۆپكە، بۆرەك كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى كۆپرەك ئۇچ-رايدۇ.

**تازىلىقنا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر:** تازىلىقنا ياخشى رىئايە قىلماسلىق كۆپلىگەن كېسەللىكلەرگە سەۋەپ بولىدۇ، مەسىلەن: كېسىم-كېچەك تازىلىغىغا دىققەت قىلمىغاندا، هەر خىل تېپتىكى تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يىمەك-ئىچمەكلىكلەرنىڭ تازىلىغىغا دىققەت قىلمىغاندا، هەر خىل تېپتىكى يۇقۇملۇق كېسەللىك-لەر كېلىپ چىقىدۇ.

**يىمەك-ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر:** يىمەك-ئىچمەك-نىڭ ۋاقتى، ئۆلچىمى، سۈپىتىنىڭ نورمال بولىشى تەن سالامەتلىكنى ساقلاشتا مۇهىم ئامىل بولۇپ هىساپلىنىدۇ. ئەكسىنچە، تاماقنى قالايمىقان قەرەلسىز يېيىش، كۆپ مىقدار يېيىش ۋە يىگەن تاماق هەزىم بولماي تۇرۇپ تاماق ئۈستىگە تاماق يېيىش، ئېهتىياج بولماي

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

**كېسىنشكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر:** ھازا ۋە تۆت پەسلىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇزاپىق كېيىنىشمۇ سالامەتلىكنى قوغداشتىكى مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى. سوغاق ھاۋادا يىلىك، ئىسسىق ھاۋادا قېلىن كېيىنىش مەلۇم كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ.

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

**تاناسىل ئەزالار غا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر:** تاناسىل ئەزالارنىڭ نورمال ئىشلىتىلىشى، تەن سالامەتلىكىگە كۆپ پايدىلىق. ئەكسىنچە قالايمىقان ئىشلىتىلسە، مەسىلەن: جىنسى ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى، مۇشتى زەنىلىك (ئالقىنىنى ئىشلىتىش) ۋە باشقا ياماق ئادەتلەر دەسلەپتە رەئىس ئەزالارنى زەئىپلەشتۇرۇپ ئاندىن كېيىن ئومۇمى بەدەن ئاجىزلىغى، تۇتقاقلىق كېسەللىگى، سارائىلىق كېسەللىگى، قورۇقاق كېسەللىگى ۋە باشقىلارنىڭ كىلىپ چىقىشىغا سەۋەپ بولىدۇ.

## پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەپلەر

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

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

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

4. توك ئۇرۇۋېتىش، چېقىن سوقۇۋېتىش قاتارلىقلار

5. زەھەرلىنىش، ھەر خىل زەھەرلىك نەرسىلەرنى بىلمەي ياكى بىلىپ قەستەن يەپ ئىلىش، مەسىلەن: ئەپيۇن، كۆچىلا، ئاق پارفى، سەنگىيار (مىشياك)، كۆكتاش، ۋاك ئۇرۇغى قاتارلىقلارنى يەۋىلىش ياكى زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىۋىلىش قاتارلىقلار.

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

## كېسەللىك ئالامەتلىرى

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

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

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

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

**ئاشكارە بەلگىلەر** (ئالاماتى زاھىرە): تېۋىپ بىر كۆرۈپ ياكى تۈتۈپلا پەرق ئېتىدىغان بەلگىلەر، ئاشكارە كۆرىنىپ تۇرىدىغان بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: بىرەر يەرلىك ياكى پۈتۈن بەدەنلىك ئىششىق ۋە قىزىللىق قاتارلىقلار.

**ئىچكى بەلگىلەر** (ئالاماتى باتىنى): مەخسۇس كېسەل كىشىنىڭ ئۆزىگىلا بىلىنىدىغان بەلگىلەر، ئىچكى بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئاغرىش، كۆيۈشۈش، تېلىش، چۆمۈلە ماڭغاندەك بىلىنىش، كۆڭۈل ئېلىشىش قاتارلىقلار.

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

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

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

**چېقىشتۇرما بەلگىلەر** (ئالاماتى تەشخىسىيە): بىر كېسەللىكنى يەنە بىر كېسەللىكتىن پەرقلەندۇرىدىغان بەلگىلەر، چېقىشتۇرما بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ مەسىلەن: سەرئى كېسەللىگى بىلەن ھىستېرىيە كېسەللىگىنى پەرقلەندۇرۇشتە، ئېغىزدىن كۆپۈك كەلسە سەرئى، كۆپۈك كەلمىسە ھىستېرىيە دېگەنگە ئوخشاشلار.

## كېسەللىكلەر تۈرى

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

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

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

## يالغۇز كېسەللىكلەر

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

### مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى

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

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

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

## مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى

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

نەرسلەرنىڭ ھارارەتلىك تەسىردىن پەيدا بولغانلىغىغا قارىتىلغان. مەسىلەن: ئوت، ئاپتاپنىڭ قىزىغى ياكى ئۆتكۈر پۈراقلىق نەرسلەرنىڭ مىڭگە تەسىر قىلىشىدىن بولغان باش ئاغرىغى قاتارلىقلار.

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

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

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

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

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

(7) مىزاجىنىڭ ماددىسىز ھۆل سوغاقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج باربد روتەب سازەج): بەك سوغاق ھەم نەملىك ھاۋادا كۆپ يۇرۇشتىن پەيدا بولغان ئەزالار ئىستىرخاسى (ئەزالارنىڭ بوشۇشپ كېتىشى) قاتارلىقلار.

(8) مزاجىنىڭ ماددىسز قۇرۇق سوغاقلىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج باربد يابس سازەج): ئادەم قېرىغاندا بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ ئاز قېلىشى ۋە ھارارەتنىڭ سوغۇپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان ئورۇقلۇق قاتارلىقلار.

## مزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى

(1) مزاجىنىڭ ماددىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج هار ماددى): بەدەندىكى قانىنىڭ ئېشىپ، قىزىپ ياكى چىرىشىدىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: ئوفۇنەت (قوقاق)لىق تەپلەر ياكى ياللۇغلىنىشقا ئوخشاشلار.

(2) مزاجىنىڭ ماددىلىق سوغاقلىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج باربد ماددى): مەلۇم ئەزاغا بەلغەم ماددىسى قۇيۇلۇش ئارقىلىق شۇ ئەزادىكى ئەسەب (نېرۋا)لارنىڭ يولىنى توسقانلىقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: پالەچ، ئىستىرخائى قاتارلىقلار.

(3) مزاجنىڭ ماددىلىق ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج روتەب ماددى): بەدەن دۇارلىرىغا ھۆل سۇيۇقلۇقنىڭ توپلىشپ قالغانلىغىدىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلار.

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

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

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

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

(8) مىزاجىنىڭ ماددىلىق قۇرۇق سوغاقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج

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

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

## شەكىلنىڭ ئۆزگىرىشى

شەكىلنىڭ ئۆزگىرىشى (مەرەزى تەركىپ)، ئادەم جىسمانى تەركىۋىنىڭ بۇزۇلۇشى يەنى ئەزا شەكىلنىڭ ئۆزگىرىشىگە قارىتىلىغان. ئۇ، ئادەتتە 4 خىل شەكىلدە ئۇچرايدۇ.

1) تۇغما كېسەللىك (مەرەزى خىلقەت)

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

كالپۇكنىڭ پۇچۇق تۇغۇلۇپ قېلىشى قاتارلىقلار.

2) كانال ئەزالار كېسەللىكلىرى (مەرەزى مەجارى)

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

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

بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئارتۇقچە سەمرەپ كېتىشى ياكى ئارتۇقچە ئورۇقلاپ كېتىشى، بەز ۋە ئۆسمىلەرنىڭ پەيدا بولۇشى، بوشلۇقلارغا يات ماددىلارنىڭ پەيدا بولۇشى، مەسىلەن: تاش، قۇرۇت ۋە ھاشارەتلەرنىڭ پەيدا بولۇشى قاتارلىقلار.

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

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

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

## پۈتۈنلىكنىڭ بۇزۇلۇشى

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

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

## مۇرەككەپ كېسەللىكلەر

ئىككى ياكى ئىككى خىلدىن ئارتۇق كېسەللىكتىن شەكىللەنگەن كېسەللىك، مۇرەككەپ كېسەللىكلەر (مەرەزى مۇرەككەپ) دەپ ئاتىلىدۇ ياكى ئۆزىگە خاس نامى ۋە ئۆزىگە خاس داۋاسى بولغان ئىككى خىل كېسەللىك بەلگىسى شەكىللەندۇرگەن كېسەللىك، مۇرەككەپ كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: بىر ئەزانىڭ ئاغرىشى بىلەن بىللە كەلگەن ئىششىق. ئاغرىش بىر خىل ئازاپلىنىش سىزىمى بولۇپ، ئۇنىڭ ئايرىم نامى ۋە ئاغرىشنى پەسەيتىش داۋاسى بولىدۇ. ئىششىق-نىڭمۇ ئۆز ئالدىغا ئايرىم نامى ۋە ئىششىق قايتۇرۇش داۋاسى بولىدۇ.

### كېسەللىك خىلىرى

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

1. ئۆتكۈر ۋە جىددى كېسەللىكلەر (مەرەزى ھاد)

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

2. سوزۇلما كېسەللىكلەر (مەرەزى موزمەن)

سوزۇلما كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىلىرى يەڭگىل بولۇپ، كېسەللىك

ئۇزۇن مۇددەت سوزۇلىدۇ. مەسىلەن: موپاسىل قاتارلىقلار.

3. بوش ئۆتكۈر كېسەللىكلەر (مەزىلى تەھتەلھاد)

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

كېسەللىك بەلگىلىرىنىڭ تارقىلىش ئورنىغا قاراپ ئىككى خىلغا بۆلىنىدۇ.

1. يەرلىك ئورۇندىكى كېسەللىكلەر (مەزىلى موقامى)

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

2. ئومۇمىي بەدەنلىك كېسەللىكلەر (مەزىلى ئام)

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

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كېسەللىكنىڭ يۇقىشى، تارقىلىشىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىلەرگە بۆلىنىدۇ.

1. يۇقىدىغان كېسەللىكلەر (مەزىلى موتەددى)

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

2. ۋابا كېسەللىكلىرى (مەزىلى ۋابائى)

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

3. ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالمايدىغان كېسەللىكلەر (مەرەزى سەيلانى)

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

4. ئوفۇنەتلىك كېسەللىكلەر (مەرەزى ئوفۇنىتى)

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

كېسەللىكلەر يەنە تۆۋەندىكىلەرگىمۇ بۆلىنىدۇ.

1. بىرلەمچى كېسەللىكلەر (مەرەزى ئەسلى)

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

2. ئىككىلەمچى كېسەللىكلەر (مەرەزى ئارقىزى):

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

3. تۇغما كېسەللىكلەر (مەرەزى مەۋلۇدى)

تۇغۇلغاندىلا بىللە بولغان كېسەللىكلەر.

4. مىراس كېسەللىكلەر (مەرەزى مەۋدوسى)

ئاتا-ئانىسىدىن مىراس قالىدىغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: جوزام، بەرەس، سېفلىس، مالخۇليا، دىققىغا ئوخشاشلار.

5. تۇتقاقلىق كېسەللىكلەر (مەرەزى نوبىتى)

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

6. روھى كېسەللىكلەر (مەرەزى نەپسانى)

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

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

**كېسەللىك باسقۇچى:** كېسەللىكلەرنىڭ جەريانى تۆۋەندىكى تۆت باسقۇچقا بۆلىنىدۇ.

1. كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى باشلىنىش باسقۇچى (ئىپتىدائى مەرەز).

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

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

4. كېسەللىكنىڭ ساقىيىش ياكى ئۆلۈم بىلەن ئاخىرلىشىش باسقۇچى.

# داۋالاش

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىدە ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ.

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

## پەرۋىش قىلىپ داۋالاش

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

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

## غىزالار بىلەن داۋالاش

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

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

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە كېسەلگە مۇۋاپىق غىزالار 3 خىلغا بۆلىنىدۇ:

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

## غىزايى مۇتلەق

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

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

هەزىم قىلىشى ناچار بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئورۇقلاپ كەتكەن كېسەللەرگە بېرىلىدۇ. ئانار سۇيى، ئالما سۇيى، ئامۇت، نەشپۈت سۇلىرى ۋە باشقا مېۋە سۇلىرى (ما ئولفەۋاكەھە) مۇ مۇشۇ قاتارغا كىرىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق كۈچى يۇقۇرقىلار-دىن تۆۋەنىرەك بولۇپ، قىلىل غىزا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇغداي ئۇنى تاماقلىرى، شىرە گۈرۈچ، سېرىق ماي، كالا سۈتى، يۇمشاق ئىزىپ پۈشۈرۈلغان ياش قوي گۆشلىرى، پالەك، بەسەي، شوخلا، سۇڭپىيازلار سىڭىشى ئاسان، ئوزۇقلۇق كۈچى ئوتتۇراھال بولغان يىمەكلىكلەرگە كىرىدۇ. هەزىم قىلىش كۈچى ناچار، ئورۇقلاپ كەتكەن، تېنى ئاجىز كېسەللەرگە بېرىلىدۇ.

**كۈچلۈك تاماقلار** (كەسىپ تاماقلار): بۇ قۇۋۇتى كۆپ، ئەمما سىڭىشى تەسرەك بولغان كۈچلۈك تاماقلارغا قارىتىلغان. مەسىلەن: ياغدا پۈشۈرۈلگەن توخۇم، چوڭ قويلارنىڭ گۆشى، كالا گۆشى، ياڭيۇ، تۈرۈپ، لازا، پىيازلار بىلەن قورۇلغان گۆشلەر، ياغ ۋە پىياز بىلەن قېيما قىلىپ ئەتكەن قىيمىلىق تاماقلار، قۇرۇتۇلغان بېلىق گۆشى، كاللا-پاقالچەك گۆشلىرى، ئۆپكە، قېرىن، ياغلىق ئۈچەي تاماقلىرى قاتارلىقلار. بۇ خىلدىكى تاماقلار ئىشتىيى، هەزىم قىلىشى ياخشى، ئومۇمى بەدەن ئوزۇقلۇنۇشىنى تەلەپ قىلىۋاتقانلارغا بېرىلىدۇ. كۆكتاتلاردىن چامغۇر، تۈرۈپ، سەۋزە قاتارلىقلار كۈچلۈك تاماقلار قاتارىغا كىرىدۇ. بۇلار سىڭىشى تەسرەك بولسىمۇ ئەمما قەۋزىيەتنى ئاچقۇچى تاماقلار بولۇپ هىساپلىنىدۇ.

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

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

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

## داۋائى غىزايى

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

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

## غىزايى داۋائى

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

## شپالىق تاماقلار

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

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

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

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

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

نەزمى قالدۇرغان:

"ھەممە گۆشلەر ئىسسىقتۇر بېلىقتىن باشقا،
ھەممە سۇلار سوغاقتۇر تۇز سۈيىدىن باشقا."

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

قېيما شورپىسى

بۇ تۈردىكى تاماقلار ھارارىتى كۆتۈرۈلمىگەن، باشقا قوقاقلىق (يۇقۇملىنىش) جىددى ئەھۋاللىرى بولمىغان سوزۇلما كېسەللىكلەرگە بۇيرۇلىدۇ، مەسىلەن: ئاشقازان يارىسى، بەدەن ئاجىزلىغى، كەم قانلىق، ئىشتەيسىزلىك قاتارلىقلار. تەيياراش ئۇسۇلى، ياش قوينىنىڭ گۆشىدىن مۇزاپىق ئېلىپ، بەز ۋە قىلىرىدىن تازىلاپ، سۆڭەكلىرىدىن ئايرىپ، ئۇششاق توغراپ قېيما قىلىپ سوغاق سۇغا سېلىپ ياخشى پۇشۇرۇلىدۇ. مۇزاپىق مىقدارىدا تۇز، سۇغىياز، ئازراق شوخلا، پالەك، پىنىنە سېلىنىدۇ.

يالاڭ چۆچۈرە

بۇ تاماقنىڭ سىڭىشى ئاسان، ئۇزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقۇرى

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

گۆش سۈيى (مائوللەھمى)

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

سۈيى، تۇز تېمىتىپ قاينىتىپ پۇشۇرۇلىدۇ. ئىككىنچى خىل تەييارلاش ئۇسۇلى، گۆشنى يۇقۇرقىدەك ئۇششاق چاناپ، دورا-دەرمەكلەر قوشۇپ، ھەممىنى پار قازانغا سېلىپ بارلىق سۈيى چىقىرىلىپ كېسەلگە بېرىلىدۇ. ھەر خىل ئۇچار قاناتلارنىڭ گۆشلىرىدىنمۇ مائوللاھىمى قىلىپ ئەرەق چىقىرىپ ئىشلەتسە نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. (دورا نۇسخىلىرى قىسمىغا قارالسۇن).

قېيما گۆش

تەييارلاش ئۇسۇلى، مەلۇم مىقداردىكى گۆشنى ئېلىپ سۆڭەكلىرىدىن ئايرىپ، ئۇششاق توغراپ ياكى چاناپ قېيما قىلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، سۇغىياز، پالەك، پىنىنە كۆكى ياكى زىرە قوشۇپ چۆچۈرە ياكى مانتا قىلىپ تەييارلاپ سۇدا ياخشى پۇشۇرۇپ، سۇزۇپ ئېلىپ خېمىرىدىن ئاجرىتىپ خاس قېيما گۆشى يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر خېمىرى قېلىن بولمىسا، كېسەلنىڭ كۆڭلى تارتسا خېمىرىنى بىللە قوشۇپ يېسىمۇ بولىدۇ. بۇ سەپراغا تەگمەيدۇ، ئىسسىق كەلمەيدۇ. يۇقۇرىدىكى يالاڭ چۆچۈرە يېيىشكە تېگىشلىك كېسەللەرگە بۇيرۇلىدۇ.

قازان كاۋابى (سوقما كاۋاپ)

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

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

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

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

كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ‌تەركىۋىدە يىلىم ماددىسى بولغاچقا، سۇدا پىشقاندىن كېيىن يېپىشقاقلىق ماددىسى كۆپۈيۈپ، بەدەنىدە هارارەت چىقىرىدۇ. شۇڭا يۇقۇرى هارارەتلىك كېسەللىكلەر، يىرىڭلىق جاراهەتلىك كېسەللىكلەر، قان تومۇر كېسەللىكلىرى، ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل كېسەللىكلىرى، هەر خىل ئىششىق ۋە يالۇغلىنىشلارغا گۆش زىيان قىلىدۇ گۆش بېرىش چەكلىنىدۇ. گۆشنى كۆپ ئىستىمال قىلىش سېمىزلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۆتكۈر خاراكتېرلىك جۇشانى خۇن (قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش)، جىگەر، بۆرەك، ئۆت ۋە بىر قىسىم يۇرەك كېسەللىكلىرىگىمۇ قوي، ئۆچكە، كالا گۆشلىرى زىيان قىلىدۇ. لازا، ئاچچىق سۇ، جاڭيۇلار بىلەن قورۇلغان گۆشلەر تەمرەتكە، بۇۋاسىر كېسەللىكىگە بەكرەك زىيان قىلىدۇ.

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

توخۇ گۆشى، ئاسان سىڭىدىغان (لەتىپ)يەڭگىل يېمەكلىك بولۇپ، بەدەنگە ئۆزلىشىشى ياخشى. شۇڭا ياش ۋە سېمىز توخۇ گۆشلىرىنى پۈشۈرۈپ هەرقانداق كېسەلگە بېرىشكە بولىدۇ. ياغدا قورۇپ پۈشۈرۈلگەن توخۇ گۆشى ۋە تۇخۇمنىڭ قۇۋۇتى، هەرقانداق گۆشنىڭ كۈچ قۇۋۇتىدىن ئېشىپ كېتىدۇ، لېكىن سىڭىشى تەسراق بولىدۇ. شۇڭا كېسەل كىشىگە بېرىش مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

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

ئۆردەك، غاز، كەپتەر گۆشلىرى كەسىپ ۋە غەلىز بولغاچقا سۈمشى تەس، ھارارەت چىقىرىشىمۇ يۇقۇرى، شۇڭا بۇلارنى بەزى كىسەللەرگە بېرىشتە ئېھتىيات قىلىش لازىم.

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

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

**ياغلىق تاماقلار:** ياغلار، ھايۋانات يېغى ۋە ئۆسۈملۈك يېغى (سۇي يېغى) دەپ 2 تۈرگە بۆلىنىدۇ.

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

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

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

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

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

كېتىش ئەھۋالىغا قاراپ بەلگۈلىنىدۇ. بۆرەك، ئىستىسقا كېسەللىگى ۋە ئىششىق يۈز بەرگەن كېسەللەردە تۈز ۋە تۈزلۇق تاماقلار چەكلىنىدۇ.

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

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

گۈرۈچلەر بېرىلىدۇ. تاماق يىگۈسى كەلمەيدىغان، ئىشتىبى تۈتۈلۈپ قالغان كېسەللەرگە نىسبەتەن قاراپ تۇرۇش پوزىتسىيىسىنى تۈتۈشقا بولمايدۇ. بولۇپمۇ بالا ۋە ياشانغان كېسەللەر تاماق يىگۈسى كەلمەي تاماق تەلەپ قىلمىسىمۇ، تەدبىر-چارىلەرنى قوللىنىش، بەدەندە قۇۋۋەت، ماغدۇر تىكلەنمىسە كېسەللىك تېز ساقايمايدىغانلىغىنى چۈشەندۈرۈپ، ئۇلارنى ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. بۇ ئاستە ئوزۇقلاندۇرۇشقا بولمىغاندا، كېلىزما قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك ھەمدە ئىشتەي ئاچمىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. بەك تاسقالغان ئاق ئۇن، بەزى كېسەللەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. چۈنكى، ئاق ئۇننىڭ يېپىشقاقلىغى كۈچلۈك بولغاچقا، قان تومۇرلاردا توسالغۇ (سۆددە) پەيدا قىلىدۇ ۋە ئاسان سەمرىتىدۇ. بۆرەك كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈكنى ئازايتىدۇ. شۇڭا ئىستىسقا، بۆرەك كېسەللىرىگە كىپەكلىك قىزىلراق ئۇندا قىلىنغان تاماقلار بويرۇش لازىم.

**غىزالار بىلەن داۋالاشتا رىئايە قىلىدىغان شەرتلەر:**

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

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

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

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

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

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

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

7. تاماقنى ياخشى پۇشۇرۇپ بېرىش، شۇنىڭدەك كېسەل يېيىشنى خالىمايدىغان ياكى يەپ ئادەتلەنمىگەن نەرسىلەرنى يېيىشكە زورلىماسلىق لازىم. پەقەت تاماق يېگۈسى كەلمەيدىغان كېسەللەرگە ياكى بۇيرۇلغان تاماقلارنى يېگۈسى كەلمىگەنلەرگە، گەرچە ئۆزى تەلەپ قىلغان تاماقلار زىيانلىق بولسىمۇ بىرئاز بېرىپ ئۇنىڭدىن كېيىن كېسەلنى قايىل قىلىپ، پايدىلىق تاماقنى كۆندۈرۈش كېرەك.

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

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

10. كېسەل تاماقنى يەپ بولۇپلا دەرھال يېتىۋالماسلىق لازىم.

11. تاماقنى ئارىلاشتۇرۇپ سوغاق يىمەكلىكلەرنى بەرمەسلىك لازىم. تامىغى ئىسسىق، ئىچىملىكلىرىمۇ ئىسسىق بولغىنى ياخشى.

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

## دورىلار بىلەن داۋالاش

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

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

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

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

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

ئۆتكۈزۈش، دورا سۈركەش دورا سۈيى بىلەن يۈيۈش قاتارلىقلار.

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

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

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

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

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

روھى سەۋەپ (نەپسانى سەۋەپ)دىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش:

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

بەدەنى سەۋەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاش:

سەۋەبىي روشەن بولسا، مەسىلەن: بەك ئۆتكۈر ئىسسىق دورا-دەرمانلارنى يېيىش بىلەن پەيدا بولغان هارارەت ياكى بەك سوغاق نەرسىلەرنى يېيىش بىلەن پەيدا بولغان سوغاقلىق ياكى بەدەندىن سۈيۇقلۇق كۆپلەپ چىقىپ كېتىشىدىن بولغان قۇرۇقلۇق ياكى بەدەندە سۈيۇقلۇقلارنىڭ كۆپلەپ توپلىنىشىدىن بولغان ھۆللۈكنى داۋالاشتا قارىمۇ-قارشى داۋالاش قوللىنىلىدۇ. نەق ئۆتكۈر هارارەتنى نەق سوۋۇتقۇچى ۋە ئۆچۈرگۈچى دورىلار، سوغاقلىقنى قىزىتقۇچى، قۇرۇقلۇقنى ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى، ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. بۇ، تەبىئى كىتاپلىرىمىزدا قارشى كېلىدىغان نەرسىلەر بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىلئەزدات) دەپ ئاتىلىدۇ.

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

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

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

## كېسەللىك دەرىجىسىگە قاراپ داۋالاش

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

بېرىش مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

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

2. كېسەللىكنىڭ باشلانغۇچ دەۋرى: بۇ، كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى جىددى باشلانغان ۋاقتى بولۇپ كېسەللەرنى جىددى داۋالاش، كېسەللىكنىڭ ماددىسىنى ئېنىقلايمىز، پۇشۇرىمىز دەپ پۇرسەتنى قولدىن بېرىپ قويماسلىق كېرەك. ئىستىغراغ قىلىش ۋە باشقا تەدبىرلەرنى قوللىنىش ئەگەر كېسەللىك دەسلەپكى باسقۇچىدا يەڭگىلرەك باشلانغان بولسا، يەڭگىل داۋالاش كېرەك.

3. كېسەللىكنىڭ ئېغىرلاشقان دەۋرى: بۇ كېسەللىكنىڭ بارغانسېرى ئېغىرلاشقان ۋاقتى بولۇپ ئۇنى ئىنچىكە كۆزىتىش، جىددى ئىلاجى قىلىش كېرەك ۋە جىددى چارە-تەدبىرلەرنى قوللىنىش ھەمدە بەدەن تەبئىتىگە ياردەم بېرىش كېرەك. بولۇپمۇ، بوھران بولىدىغان جىددى كېسەللىكلەردە بوھران كۆنلىرى يەنى تەبئەت بىلەن كېسەللىكنىڭ كۈرەش قىلىۋاتقان ھايات-ماماتلىق باسقۇچىدا، تەبئىتىنىڭ كېسەللىكنى قايسى يول بىلەن بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىش، يوقىتىشقا تەقەززا بولىۋاتقانلىغىنى بايقاپ، شۇ يولنى ئاسانلاشتۇرۇش ئۈچۈن تەبئىتىكە ياردەم قىلىش كېرەك. مەسىلەن: كېسەللەدە ھۆ

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

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

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

قىلىشقا رۇخسەت قىلىنىدۇ.

## دورا شەكىللىرى

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

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

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

## دورا تاللاش

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

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

2. كېسەل بولغان ئورۇن ۋە كېسەللىك ماھىيىتىگە ئاساسەن دورىلار شەكلىنى تاللاشقا توغرا كېلىدۇ، مەسىلەن: قان تۇكۇرۇش، قان قەي قىلىشلاردا سوپۇپ (تالقان) دورىلار، قورس (تابلىت ـ توقاچ) دورىلار قوللىنىلىدۇ. چۇنكى بۇ شەكىلدىكى دورىلار بۇاستە قاناش مەنبەلىرىگە يېپىشىپ، قان تومۇرلار ۋە توقۇلمىلارنى قورۇپ قاننى ئاسان توختىتىشتا بەلگىلىك رول ئويناىدۇ. سوزۇلما كېسەللىكلەر (سەرئىي، پالەچ، يەللىك كېسەللىكلەر، بۇۋاسىر) ۋە باشقىلارغا (مەجۇنات خېمىر شەكىلدىكى دورا)لارنى ئىشلەتكەن مۇۋاپىق. ئاشقازان ۋە يۇقۇرى ئۇچەيدىكى كېسەللىكلەر مەسىلەن، ئاشقازان، يۇقۇرى ئۇچەي قۇلىنجىسى)دا ئېغىز ئارقىلىق دورا ئىچكۈزۈپ داۋالىغان ياخشى. ئەگەر ئىنچىكە، چوڭ ئۇچەي، توغرا ئۇچەي توسۇلۇشى (ئىنچىكە، چوڭ ئۇچەي، توغرا ئۇچەي قۇلۇنجىسى) ۋە ئۇلارنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىدە شۇ كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورىلارنى ئىچكۈزگەندىن تاشقىرى يەنە كېلىزما ئارقىلىق داۋالىغان ياخشى، مەسىلەن: ھۆقنە. شامچىلار ئىشلەتسە بولىدۇ.

ھەرقانداق بىر ئەزادىكى كېسەللىكنى داۋالىغاندا، مەزكۇر داۋا-
نىڭ باشقا ئەزالارغا بولىدىغان زىيانلىق تەرىپىنى بولۇپمۇ خوشنا
ئەزالارغا بولىدىغان تەسىرىنىمۇ نەزەردە تۇتۇش كېرەك. شۇنداقلا،
سۈرۈپ چىقارماقچى بولغان ماددىنىڭقايسى يول بىلەن چىقىپكەتسە
مۇۋاپىق بولىدىغانلىغىغاقاراپ دورا تاللاش كېرەك. مەسىلەن: جىگەردە
كېسەللىك پەيدا قىلغان ماددىنى تازىلىماقچى بولساق، ماددىنىڭ
جىگەر ئۈستى ياكى ئاستى تەرىپىدە ئىكەنلىگىگە قارىشىمىز لازىم.
ئەگەر ماددا جىگەر ئۈستىدە بولسا، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار
(مودىررات) بىلەن تازىلاش كېرەك. چۈنكى جىگەرنىڭ ئۈستۈن
تەرىپىدە بۆرەك تەرەپكە كېتىدىغان تومۇرلار كۆپ بولۇپ،
ماددىنىڭ سۈيدۈك يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىشى ئاسانراق بولىدۇ.
ئەگەر ماددا جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولسا، سۈرگە دورىلار
بىلەن تەنقىيە قىلىش كېرەك. چۈنكى جىگەرنىڭ ئاستى تەرىپىدە
ئۈچەي يوللىرىغا كېتىدىغان تومۇرلار كۆپ بولۇپ، ماددىنىڭ
تەرەت يولى ئارقىلىق چىقىپ كېتىشى ئاسانراق بولىدۇ. دېمەك
ھەرقانداق كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىنى تازىلاشتا، شۇ
ئەزانىڭ تۈزۈلۈشى ۋە ماددىنىڭ چىقىش يوللىرىنىڭ ئەھۋالىغا
قاراپ دورا بەلگىلەپ داۋالاش ئېلىپ بېرىشلازىم.

## مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاش

"سۈئى مىزاج" ــ مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى يامانلىشىشى بولۇپ،

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

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

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

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

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

بۇ، چوڭ بىر قائىدە.

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

## مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىنى داۋالاش

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

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

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

كۆپ ئىستىمال قىلىش نەتىجىسىدە جىسمانىڭ تەبىئى ھارارىتى ئېشىپ كېتىپ يۇقۇرقىدەك ئومۇمى بەدەنلىك ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. بۇ چاغدا ئومۇمى بەدەننى سوۋۇتۇش بىلەن بىرگە جىمگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئەرەقى كاسىسى، ئەرەقى رەيھان، ئەرەقى سەندەل، خېمىرى ئەۋرىشىم، مۇسلەر سۈيى، ئىسكەنجىبىن شەربىتى، بىيە شەربىتى، ئىسكەنجىبىن بوزۇرى قاتارلىق سوۋۇتقۇچى ۋە ئوزۇقلاندۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ھەمدە ھاۋالىق، نەم ئورۇنلاردا پەرۋىش قىلىش، بەدەننى يۇغلاش، سوغاق سۇدا ۋاننا قىلىش قاتارلىق تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

**مىزاجنىڭ ماددىسز سوغاقتىن بۇزۇلۇشنى داۋالاش:** سوغاق ھاۋا، قار-يامغۇر، بوران-چاپقۇن قاتارلىقلارنىڭ تەسىر قىلىشى، زەي ۋە ھۆل جايدا كۆپ تۇرۇش، ھۆل ياتاقلاردا يېتىپ قوپۇش ياكى ئىچكى جەھەتتە سوغاقلىق تاماق، مۇھ-چۈسلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، ھەركەت قىلماسلىق، تاماقنى كۆپ يېيىش، كۆپ تەرلەش قاتارلىقلار مىزاجنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج بارىدى) خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

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

**مىزاجنىڭ ماددىسىز ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشنى داۋالاش:** ھۆل ۋە نەملىك جايلاردا كۆپ تۇرۇش، مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش (كۆپ غوسىل قىلىش)، ھۆللۈك دورا-دەرمانلار ۋە يىمەك-ئىچىمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھەركەت قىلماسلىق، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلار مىزاجنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج روتەپ) خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پۇت-قوللار بوشۇشىش، كۆپ ئۇيقۇ كېلىش، پەيلەر بوشۇشىپ كېتىش، ئېغىزدىن شۇلگەي ئېقىش، خەپرۇك كۆپۈيۇش، بەدەن سوۋۇپ كېتىش، سۇيدۇك تۇتالماسلىقتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. داۋالاشتا پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك بولسا، قۇرۇتقۇچى، نەملىك شورىغۇچى دورا ۋە چارىلار قىلىنىدۇ. مەسىلەن: ئىچكى جەھەتتە، ئىسسىق دورا ۋە قۇرۇق ئىسسىق چايلىق دورىلار

ببرىلىدۇ. سىرتقى تەرەپتىن تەرلىتىش، قۇمغا كۆمۈش، جۇيۇز ۋە ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش، ئاپتاپتا مېڭىش، ھەركەت قىلىشتەك چارە-تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. سۇئى مىزاج روتەبدىن كۆپىنچە پارالىچ، موپاسىل، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

**مىزاجىنىڭ ماددىسىز قۇرۇقلاۋقىتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش:**

مىزاجىنىڭ ماددىسىز قۇرۇقلۇقىتىن بۇزۇلۇشى، ھاۋاسى قۇرۇق ھەم ئىسسىق جايلاردا كۆپ تۇرۇش، ئاپتاپ ۋە ئوت ئەتراپىدا كۆپ ئىشلەش، كۆپ تەرلەش، كۆپ ئىچى سۇرۇش، كۆپلەپ سۇيۇقلۇق يوقىتىش، ھەددىدىن كۆپ ھەركەت قىلىش، ئۇخلىماسلىق، قۇرۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، سۇيۇقلۇق ئىچمەسلىك، قۇرۇقلۇق دورا ۋە ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئالامەتلىرى، بەدەن كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلايدۇ، ئۇيقۇ ئازلايدۇ، بەدەننىڭ نەملىگى ۋە يۇمشاقلىغىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، تېرىنىڭ ئەۋرىشىملىگى يوقىلىدۇ. ئىشتەي ئازىيىدۇ، ماددا ئالمىشىشقا تەسىر يېتىدۇ. كۆزلىرى ئولتۇرۇپ قالىدۇ. ئېغىز ۋە بۇرۇنلىرى قۇرۇيدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ. داۋالاشتا، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورا(مورەتتىبات)لار ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى نەرسىلەر بىلەن تەئىدىل قىلىنىدۇ. سېرىق چېچەك سۇيى بىلەن ۋانىنا قىلىنىدۇ ھەمدە تاشقى تەرەپتىن بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى، گۈل يېغى، قاپاق مېغىزى قاتارلىقلار بىلەن بەدەن ياغلىنىدۇ. سوت، سېرىق ياغ، بادام يېغى ئارىلاشتۇرۇپ كىلىزما قىلىنىدۇ. مۇناسىپ دورىلار ئىزىپ چېپىلىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن ئەرەقى سەندەل، گۈلاپ ۋە خۇش-

پۇراق ئەرەقسىياتلار ئىچكۈزۈلىدۇ. ھالۋايى بادام، لوئوقى بادام، مائوللەھىم، مەغزىيات شىربىسى، شەربىتى گاۋزىبان، شارابى ئەنجۇر، شەربىتى قاپاق، لوئابى ئىسپىغۇل، لوئابى چاھار تۇخۇمى (4 ئۇرۇق شىربىسى) قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

## مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىنى داۋالاش

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

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

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

سەۋەپ بولىدۇ.

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

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

كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۇچى (تەبىئەت)نى ئاشۇرۇش قاتارلىقلار. بۇ ھەقتە، قەدىمقى زامانىدىن تارتىپلا ھۆكۈمالىرىمىزنىڭ جوزام، سىفلىس، چاشقان يارىسى، تەمرەتكۇ، ئاقما (ناسۇر)، يىرىڭلىق جاراھەت قاتارلىق كېسەللىكلەرنى سىماپ، گۈڭگۇرت، مىشاك، كۆك تاش، سامساق، چۆبىچىنى، سىر، سىنىگرىپ، بىخ مارجان، سەرتان، ئىلان، قىزىل قولتۇق پاقا، قۇلەيلىن قاتارلىق دورىلار بىلەن داۋالىغانلىغى ھەققىدىكى خاتىرىلەر بار. ھالبۇكى تىببىي ئىلمىنىڭ ھازىرقى تەرەققىياتى يۇقۇرقى دورىلارنىڭ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر مىكروۇپلىرىنى ئۆلتۈرىدىغانلىغىنى ئىسپاتلىدى. ئۈيغۇر تىبابىتىدە، ھازىرمۇ يەنىلا شۇ مەخسەتلەر ئۈچۈن بۇ دورىلارنىڭ مۇرەككەپ نۇسخىلىرى ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن يۇقۇرى ئىستىملىق بولغان قوقاق كېسەللىكلىرىگە بېرىلمەيدۇ.

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

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

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

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

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

**مىزاجنىڭ ماددىلىق قۇرۇقلاۋقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش:** مىزاجنىڭ ماددىلىق قۇرۇقلاۋقىتىن بۇزۇلۇشى (سۈئى مىزاج يابىس ماددى) كۆپىنچە سەپرا خىلتىنىڭ كۆپىيىشى ياكى ئۆزگىرىشى ياكى

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

ئالامىتى جەھەتتىبەدەن، تىل، كۆز ئېقى، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتلەر سېرىقبولىدۇ. تېرە قېچىشى، چاچ ئاقىرىش، ئېغىز قۇرۇش، ئۈيقۇ قېچىش، ئۇسسۇلۇق كۆپمەيش، يەرلىك ئورۇندا قىزىش، ئېچىشىش قاتارلىق بەلگىلەر كۆرىلىدۇ.

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

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

**مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار**

سۇئى مىزاج خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن داۋالاشتا

تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

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

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

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

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

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

قىلىدۇ. موسكۇللىرى چىڭ، قانتتىق ئەزالار، مەسىلەن: بۆرەك، كىسىرچەك، سۆڭەك قاتارلىقلارغا دورا تەسىرەك تەسىر قىلىدۇ. سان ۋە سۈپەت جەھەتتە كۆچلۈگرەك دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر تال، جىگەر، يۈرەك موسكۇللىرىغا ئوخشاش چىڭلىغى ئورتاھال ئەزالار بولسا، سان ۋە سۈپەت جەھەتتە ئورتاھال دورىلار بېرىلىدۇ.

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

تۆتىنچىدىن، كېسەل بولغان ئەزانىڭ كۈچ-قۇۋۋىتى ۋە تەبىئى دەرىجىسىگە قاراش، كېسەللىك يۈرەك، مىڭە، جىگەرگە ئوخشاش رەئىس ئەزالار ياكى ئۆپكە، ئاشقازانغا ئوخشاش مۇھىم ئەزالار ياكى بەك سەزگۈر ئەزالار (كۆز، ئاشقازان ئېغىزى)دا بولسا، بەك كۆچلۈك كەيپىياتلىق دورىلار ۋە بەك سوغاق نەرسىلەرنى بەرمەسلىك كېرەك. ماددىنى تېز ئېرىتكۈچى (كۈچلۈك مۇھەل-

لىلات)لارنى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك. تېز ئېرىتكۇچى، سۇرۇپ چىقارغۇچى دورا (ئىستىغراغ)لارنى ئىشلەتكەندە يەنە بىر تەرەپتىن خۇشبۇي، روھنى كۈچەيتكۈچى ۋە كۈچ-قۇۋۋەتنى ساقلاپ قالغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىش كېرەك. بوشاشتۇرغۇچى (مۇرەففىيات)، بىھۇش قىلغۇچى (مۇخەددىرات)، كۈچلۈك ئۇخلاتقۇچى (منسومات) دورىلارنى يۇقۇرىدا ئېيتىلغان ئەزالارغا داۋاملىق ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. شۇنىڭدەك بۇ ئەزالارغا ئۆزلەشمەيدىغان كان جىنسلىق دورا ياكى ئورگانىك بولمىغان دورىلارنىمۇ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئەگەر بۇ ئەزالارغا ئىستىغراغ دورىلىرىنى ئىشلەتىشكە توغرا كەلگەندە، ناھايىتى يەڭگىللىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

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

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

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

5. كېسەللەرنىڭ كەسپىگە قاراپ ئەقلى ئەمگەك ياكى جىسمانى ئەمگەك قىلغۇچىلارنى پەرقلەندۈرۈپ، مۇۋاپىق دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى تۆمۈرچى ۋە ئېغىر ئەمگەك قىلغۇچىلارغا ئىمكان قەدەر تېز ئېرىتكۈچى دورىلار ئىشلەتمەسلىك لازىم قاتارلىقلار.

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

7. كېسەلنىڭ ئورۇق ـ سېمىزلىگىگە قاراپ داۋالاش كېرەك. چۈنكى بەك ئورۇق، قۇۋۇتى ئاجىز كىشىلەرگە ئۆتكۈر ئىخراج ۋە سۈرگىلەر بېرىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. سېمىز ئادەمىلەرگە ئېرىتكۈچى، يۇمشاق (مۇھەللىلات) دورىلارنى ئىشلىتىش مۇۋاپىق. ئەمما ئۇلارغا سۈيۇقلۇق دورىلارنى ئاز قوللىنىش، كىرىمدىن چىقمىنى كۆپەرەك قىلىش كېرەك.

8. كېسەلنىڭ كۈچ ـ قۇۋۇتىگە قاراپ داۋالاش كېرەك. چۈنكى كېسەلنىڭ كۈچ ـ قۇۋۇتى ياخشى بولسا، كۈچلۈك دورا بېرىش؛ ئاجىز بولسا، ئىمكان قەدەر قۇۋۇەتلىگۈچى ۋە ئوزۇقلاندۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.

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

كۆزده يۈمشاتقۇچى (مۇھەللىلات) دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

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

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

2. ئىسسىق ياكى مۆتىدىل ۋە ئوچۇق ھاۋادا داۋالىنىشى لازىم.

3. مۇۋاپىق ھەركەت قىلىش، ھەمىشە يېتىپ ئالماسلىغى كېرەك.

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

5. ئۇيقۇ-ئويغاقلىق مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك.

6. روھى جەھەتتە خاتىرجەم، خوشال-خورام بولۇشى كېرەك.

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

## مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاش

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

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

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

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

ئەگەر ئاساسى كېسەللىك ئېنىق بولمىسا، ۋاقتىنچە جىددى

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

## قول ئەمەلىيتى بىلەن داۋالاش ۋە باشقاداۋالاشلار

### سۈرۈپ چىقىرىش

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

### قان ئېلىش

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

توغرا كۆرمىگەن. لېكىن كېيىنكى زامانلاردا قان ئېلىشنىڭ كېسەل-لىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشتىكى رولىنى تونۇپ يەتتىپ، داۋالاش ئۇسۇللىرى قاتارىغا كىرگۈزۈپ قوللىنىپ كەلگەن.

قانىنىڭ تەركىۋىدە يەنە باشقا 3 خىل خىلىتمۇ بولغاچقا، قان ئالغاندا قان بىلەن بىللە باشقا خىلىتلارمۇ سۈرۈپ چىقىرىلغان بولىدۇ. لېكىن چىققان قانىنىڭ مىقدارى ھەممىدىن كۆپ بولىدۇ.

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

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

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

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

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

(4) مۈگدەپ تۇرغان كېسەللەردىن قان ئالماسلىق كېرەك.

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

(6) ئايالالاردىن ھېيىز كۆرگەن كۈنلىرى قان ئالماسلىق كېرەك.

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

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

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

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

كېتىدۇ.

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

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

**قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار:** (1) قىپال تومۇر:

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

(2) باسلىق تومۇر:

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

(3) ئوكھەل (ھەپتى ئەندام) تومۇر:

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

(4) مابىز تومۇر:

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

(5) ئوسەلەم تومۇر:

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

(6) سافىن تومۇر:

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

(7) ئېرقۇنـــنسا تومۇر:

ئولتۇرغۇچ نېرۋا ۋەرەمدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇ پاقالـ چەكتىكى گىرەلەشكەن ئەگرى ـ بۈگرى تومۇر بولۇپ، پاقالچەكنى بوغۇپ قويۇپ تومۇر كۆرۈنگەنـــدە نەشتەر سېلىنىدۇ. بەزى كېسەللەردە بۇ ئۇسۇلدىمۇ مەزكۇر تومۇرنى تاپقـــلى بولمايدۇ. ئۇ چاغـــدا پۈتـــنىڭ نامسز ۋە چىمچىلاق بارماق ئارىلىغىدىن قان ئېلىنىدۇ.

يۇقۇرقىلار قان ئېلىشقا بولىدىغان تومۇرلارنىڭ مۇھىملىرى بولۇپ، قان ئالغاندا قانىدىكى دۇغلۇق سۈزۈلگەنگە قەدەر قان چىقىرىـــلىدۇ. قان ئالمىسمۇ بولىدىغان كېسەللىكلەرىـــن ئامال بار قان ئالماســـلىق كېرەك. ئالدى بىلەن قان ئالىدىغان ئورۇنـــنى بوغۇپ، تومۇر ئېنىق كۆرۈنگەنده ئەڭ ياخشىسى نەشتەر ھىجامەت قويغانىدىكىدەك نەشتەر سېلىش، ئەگەر كېسەل كىشىده سۇسلىشىش سېزىلـــسه قان ئېلىشنى دەرھال توختىتىش كېرەك.

## ھىجامەت قويۇش

تېرىنى تېپىز تىلىپ لوڭقا قويۇش ئۇسۇلـــى، ھـــجامەت قويۇش دەپ ئاتىلىـــدۇ. ھـــجامەت قويۇش، قان ئېلىـــش مەنئى قىلىنـــغان ئەھـــۋاللاردا يەرلـــىك ئورۇنـــدىكى بۈزۈق قان، زەردابـــلارنى چىقىرىش مەقسىتـــده قوللىنىلـــدۇ. ئىشـــلەش تەرتـــۈى خـــۇددى لوڭقا قويۇشـــقا ئوخشايـــدۇ. قان ئالغانـــنىڭ ئورنـــدا ياكى زەرداپ بۈزۈق قانلارنى چىقىرىش مەقسىتـــده ھـــجامەت قويغاندا، تېرىنى گۈلاپ ياكـــى پاكـــزه سۇدا تازىـــلاپ تىغ بىلەن بىرقانـــچه يەرىـــنىڭ

تېره پۈتۈنلىگىنى قان چىقمىغان دەرىجىدە بۇزۇپ ئۈستىگە لوڭقا ياكى ئېغىزى تار، تۆۋى كەڭ شىشە قۇتا قويۇلىدۇ. لوڭقىنىڭ تۈرۈش ۋاقتى، كېسەلنىڭ ئەسلى ئەھۋالىغا قاراپ 1 ـ 2 سائەت ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ.

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

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

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

**ھجامەت قويۇشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:**

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

(2) يۈرەك ۋە مەئىدىسى ئاجىزلارنىڭ غولىغا ھجامەت قويۇش زىيانلىق. مېڭىسى ئاجىز (ئۇنۇتقاق) كىشىلەرنىڭ گەۋگىسىگە ھجامەت قويۇش خەتەرلىك.

(3) مۇنچىدىن ئەندىلا چىققانلارغا ھجامەت قويماسلىق كېرەك.

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

## زۇلۇك قويۇش

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

## قەي قىلدۇرۇش

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

**قەينىڭ مەنپەئەتى:** (1) باشنىڭ ئېغىرلىغىنى يېنىكلىتىدۇ.

(2) كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

(3) كىكىرىكنى بىر تەرەپ قىلىدۇ.

(4) ئۆتنىڭ ئېشىپ كېتىشنى توسايدۇ.

(5) ئىشتەينى قوزغايدۇ.

(6) بەدەننىڭ سۇسلىغىنى يوقىتىدۇ.

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

(8) ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىنىمۇقەي بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ.

(9) دوۋسۇن جاراھەتلىرىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى بار.

(10) بەدەن رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ قېلىشنى توسايدۇ.

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

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

ئېلىش ياكى سۈرگە بېرىش بىلەن داۋالىغان ياخشى. (1) قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەر قەيۋ قىلىدۇرۇشتىن بىر كۈن ئىلگىرى سۈيۇق تاماقلار بىلەن كۆپرەك ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، كۆپرەك سۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈپ كەلسە تېخىمۇ ياخشى. ھۆل مىزاجلىق كىشىلەرگە يۇقۇرقىلارنى قىلىش ھاجەتسىز. (2) ھاۋا سوغاق بولسا، ئىسسىق جايدا قەيۋ قىلىدۇرۇش كېرەك. (3) قۇستۇرىدىغان دورىنى ئىچكۈزۈپ بولغاندىن كېيىنلا كېسەل كىشىنىڭ قاپىغى ئۈستىگە ئاق پاختا ياكى داكا قويۇپ باش تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر ياردەمچى بولسا، كېسەلنىڭ قوساق ۋە بەل قىسمىنى يۇمشاق مۇجۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى. (4) قەيۋ قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئېغىزنى ئىسسىق سۇ ئارىلاشقان سىركە بىلەن چايقاش كېرەك. (5) قەيدىن كېيىن گىرام ئودى ھىندى ياكى مەستىكىنى يۇمشاق سوقۇپ شېكەر ياكى ئالما سۇيى بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار بولمىسا، گۈلقەنت بەرسىمۇ بولىدۇ.

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

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

**قەيدە يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللارنى بىر تەرەپ قىلىش:** (1) قەيۋ قىلىپ بولغاندىن كېيىن بەزىدە ھىق تۈتۈش

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

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

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

## سۈردۈرۈش

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

**سۈرگە بېرىشكە بولمايدىغان ئەھۋاللار:** قان ئالدۇرغانلار،

بەدىنى ئاجىز، ئوزۇقلىنىشى ناچارلار، ھامىلدار ۋە ھېيىز مەزگىلىدىكى ئاياللار، ئۇچىيى توسۇلغان ۋە ئالماشقانلار. كونارغان ئىچى سۇرۇش كېسەللىگى بارلارغا سۇرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

**سۇرگە بەرگەندە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:**

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

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

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

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

(5) سۇرگە دورىلار بېرىلگەندىن كېيىن ئىچى سۇرمەي غەيرى ئەھۋاللار يەنى يۇرەك سىلىش، مەئىدە، قوساق كۆپۈش، باش قېيىش، كۆڭۈل ئاينىش قاتارلىقلار يۈز بەرسە دەرھال گالغا پاكىزە توخۇ پېيى ياكى بارماقنى تىقىپ يانداۋرۇش كېرەك. كۆپەك

ئىلمان سۇ (بىرئاز تۇز سېلىپ) ئىچكۈزۈش كېرەك.

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

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

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

**سۇرگە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:**

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

(2) ھەرقانداق بىر سۇرگە ئۇنۇم بەرگەندىن كېيىن ئومۇمى

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

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

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

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

(6) تەركىۋىدە ئەفتىمۇن بار سۇرگە دورىلىرىنى قاينىتقاندا ئەفتىمونىنى ئايرىم لاتا خالتىغا سېلىپ قاينىتىش كېرەك.

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

## ھوقنە قىلىش

ھوقنە ۋە شامچە قىلىش، سۇرگە دورىسى بېرىش مەنىئى قىلىنغان

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

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

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

(3) ئۇچەي يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

## شامچە (شياق) قويۇش

شامچە دورىلار، ئاساسەن سۈرگە دورىلىرىدىن تەركىپ تاپىدۇ. ھوقنە قىلىشقا بولمايدىغان كېسەللىكلەر (ئۇچەي ئالمىشىپ قېلىش قاتارلىقلار)غا سۈرگە دورىلىرى ئۆز ئەمىلىنى كۆرسىتەلمىگەنىدە ئارقا يولغا كىرگۈزۈش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا شامچە، ئارقا يولنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى، ئۇچەي توسۇلۇش ۋە ئايالىلار جىنسى ئەزا كېسەللىكلىرىگە بىۋاستە

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

## تەرلىتىش

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

## بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش

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

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

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

## سۈيدۈك ھەيدەش

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

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

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

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

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

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

ساقىيىشىنى ئۇزارتىپ قويىدۇ.

6. سۇلۇق ئىششىق، پالەچ ۋە مۇپاسسىلاردا سۈيدۈك ھەيدەش ئۇسۇلىدا ئاساسى ئورۇنغا قويۇش كېرەك.

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

## باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى

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

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

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

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

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

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

**ھۆھۈل قىلىش:** بۇ، چوڭراق پىلتە ياكى داكىدەك نەرسىلەرنى نەم دورىلارغا مىلاپ جىنسى يول، چوك يارىلار ئېغىزىغا تىقىپ قويۇشقا قارىتىلغان. ئاياللار جىنسى يولغا قويۇلىدىغىنى "فەرزىجە" دەپ ئاتىلىدۇ.

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

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

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

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

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

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

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

**تۈكەرنى يۇلۇش:** بۇ، مىڭنىڭ زەربىگە ئۇچرىشى (ئۇرۇلۇش، يىقىلىش) سەۋەبىدىن كېسەل ھۇشسىزلانغاندا ياكى تۇتقاق كېسەلىگى ۋە ئېغىر كۆڭۈل ئېلىشىش كېسەللىكلىرىدە، قولاق ئارقا، گەجگە ۋە بۇرۇن تۈكلىرىنى يۇلۇش (موچىنلاش) ئارقىلىق كېسەلنى ھۇشىغا كەلتۈرۈشكە قارىتىلغان.

## قۇم بىلەن داۋالاش

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

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

**قۇم بىلەن داۋالاشنىڭ ئارتۇقچىلىغى:** 1. ئۆزى ئاددى، ئىشلەش ئاسان.

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

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

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

ھەر خىل يۆرەك كېسەللىكلىرى، ھەرقانداق ئورۇنلارنىڭ ئەۋرىج ئىلىۋاتقان سىل كېسەللىكلىرى، ۋە ئۆتكۈر ئېغىر جۇشانى خۇن،

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

**قۇم بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى ۋە دەققەت قىلىدىغان ئىشلار:**

1. قۇم بىلەن داۋالاشتا تەبىئى شارائىتتىن ئوبدان پايدىلىنىش، شامال يوق ئەك ئىسسىق پەسسلەردە نەملىگى ئاز قۇم دۆۋىلىرىدىن پايدىلىنىپ ئېلىپ بېرىش كېرەك.

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

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

4. يەمەك-ئىچمەك، زۆرۈر بولغان ئۇسسۇلۇق قاچىلاش قاچىلىرى، سايۇەنلىكلىرى بولۇشى لازىم.

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

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

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

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

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

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

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

كۆچلۇك تەرچىقىدۇ. شۇڭا، كۆپلەپ تەرلەپ بەدەن ھۆللىگىنىك بەك ئازىيىپ، ماغدۇر سىزلىنىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تۈز سېلىنغان چاي ۋە باشقا ئىچىملىكلەرنى يېتەرلىك مىقداردا ئىچىپ تۇرۇش ھەمدە بۇ مەزگىللەردە ياخشى دەم ئېلىش، ياخشى ئۇزۇقلىنىشقا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش كېرەك.

12. ھەر كۈنى قۇمغا كۆمۈلۈپ چىقىاندىن كېيىن تېخى تەرلەۋاتقاندا ۋە دەم ئېلىش ئۈچۈ-جايلارغا قايتىش سەپىرىدە سوغاق شامال تېگىشتىن ساقلىنىش، ياخشى كىيىنىش لازىم.

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

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

كېسەللىك ئورۇنلىرىدىكى غەيرى تەبىئى خىلىتلارنىڭ بەدەندىن چىقىرىلىشى تېزلىشىدۇ. ئۇلارنىڭ بىر قىسمى تەر ۋە سۈيدۈك ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلسا، بىر قىسمى سېگىشىپ يوقىلىدۇ. نەتىجىدە كېسەللىك ئورۇنداشقى ۋەزىپىلەر يانىدۇ، چاپلىشىپ، قاتتىقلىشىپ قالغان ئورۇنلار يۇمشاقلىشىپ ئۆزىنى قويۇپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كېسەللىك يېنىكلىشىدۇ ياكى ساقىيىدۇ. بۇ ھەقتە داۋاملىق تەتقىق قىلىش، خۇلاسىلاش ئارقىلىق چوقۇم تېخىمۇ مۇكەممەل ئىلمى خۇلاسىلەرگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

# بوهران

"بوهران"نىڭ لۇغەت مەنىسى كىرىزىس دېگەنلىك بولىدۇ. كېسەللىكلەردە ئېتىلغان بوهران، كېسەللىكنىڭ كېسەللىك جەريانىدىكى يوقىرى باسقۇچىدىن ئىبارەت. كېسەللىك بىلەن بەدەن ئوتتۇرىسىدىكى كۇرەشنىڭ ئىككى خىل نەتىجىسى بولىدۇ يەنى بەدەن غالىپ كەلسە، كېسەللىك مەغلۇپ بولۇپ كېسەللىك ساقىيىدۇ؛ بەدەن مەغلۇپ بولسا، كېسەللىك ساقايمايدۇ ئېغىرلىشىدۇ ياكى ئۆمۈرلۈك مېيىپ بولىدۇ ياكى كېسەل ئادەم ئۆلىدۇ. شۇڭا، بوهران يۈز بېرىدىغان كۇنلەر، ئۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر ۋە قىلىدىغان مۇناسىۋەتلىك چارىلەرنى بىلىش تۇيۇپ ئۇچۇن ناھايىتى مۇھىم. چۇنكى داۋالاش ئېلىپ بېرىشتا، بۇ كۇنلەردە ماددىنى قوزغىتىدىغان چارىلارنى قوللىنىش مەنئى قىلىنىدۇ.

## بوهران تۈرلىرى

بوهران، ياخشى بوهران ۋە تەتۇر بوهران دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

**ياخشى بوهران:** بۇ تۈردىكى بوهرانىدا، بەدەن كېسەللىك

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

ياخشى بوھران تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل بولىدۇ.

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

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

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

تەتۇر بوھران تۆۋەندىكىدەك تۆت خىل بولىدۇ.

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

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

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

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

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

## بوھران كۈنلىرى

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

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

**بوهران ئارىلىغىدىكى كۈنلەر:** كېسەللىكنىڭ 3، 5، 9، 11، 13، 17 ـ كۈنلىرى بولۇپ، بۇ كۈنلەردە بوھاننىڭ يۇز بېرىشى ناتايىن.

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

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

**بوھران ئالامەتلىرى**

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

تەجرىبىلەردىن قارىغاندا، بوھراننىڭ ياخشىسى بۇرۇن قاناش، ئۇنىڭدىن قالسا ئىچى سۇرۇش، ئۇنىڭدىن قالسا قەيسى قىلىش. سۈيـ دۈك راۋانلىشىش. ئەڭ ئاخىرقىسى تەرلەش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

## بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر

بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر يەنى بوھرانىدىن خەۋەر بەرگۈچى ئالامەتلەر، ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن ھەركەت قىلىۋاتقالمىغـ دىن دېرەك بېرىدۇ. بوھران كۈنلىرى كۆپىنچە كېسەللىكنىڭ ئەسلىدىكى ئالامەتلىرىگە باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئىككى چىكىسى چىڭقـ لىش، قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاق ئېغىرلىشىش، قوساق غولىدۇرلاش، كۆز خىرەلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بەدەنگە ياردەم بېرىش بىلەن بىرگە ماددىنىڭ چىقىرىلـ شىغا دىققەت قىلىش كېرەك. مەسىلەن: ئەگەر بوھران تەر بىلەن بولىدىغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، دورا بېرىش، ھورداش ياكى قېلىن نەرسىلەر بىلەن ئوراش ئارقىلىق كېسەلنى تەرلىتىش كېرەك. ئەگەر بوھران بۇرۇن قاناش بىلەن ئۆتىدىغانلىق ئالامەتـ لەر كۆرۈلسە، ياشنى ئىسسىق تۇتۇش، ياشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇش لازىم. ئاغرىقنىڭ مىزاجى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ قۇسىتۇرۇش، سۇرگە ۋە سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر بوھراندا بۇرۇن قاناش، ئىچى سۇرۇش ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە ئۇنى توختىتىشقا ئامال قىلىش كېرەك. بوغۇم، پۇت-قوللاردا ئاغرىش پەيدا بولۇپ ماددىنىڭ بۇ جايلارغا چۈشۈپ قېلىشىدىن ساقلـ

نىش ئۇچۇن، بەدەننى تۇتۇپ ئۇۋلاش، بوغۇملارنى تېڭىش كېرەك. بوھران چۈشتىن كېيىن ناشلانغان بولسا، بىر كۈن ھىساپلاشقا بول- مايدۇبەلكى چۈشتىن بۇرۇنقىسى بىلەن قوشولۇپ بىر كۈن ھىساپ- لىنىدۇ. بوھران كۈنلىرى كېسەلنى ھەركەت قىلدۇرماسلىق، روھى جەھەتتە ئارام بېرىش كېرەك.

# ئۇيغۇر تىبابەت تەشخىس ئىلمى

رحلة رسخفاش بطالبة بخيف

# كېسەللىك تونۇش ئىلمى

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

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

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

مۇھاكىمە يۈرگۈزۈپ ئاندىن خۇلاسە چىقىرىشى لازىم.

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

## قاراپ تەكشۈرۈش

### شەكلى، تۇرقىنى كۆزدىن كۆچۈرۈش

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

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

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

تەجرىبىلەردىن قارىغاندا كۆپىنچە شۇ دائىرىدىن چىقىپ كەتمەيدۇ.

## ئېغىز ئىچى، ۋە تىل گېزگە قاراش

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

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

لەردىكى تۇتقاقلىق ۋە قان ئازلىقتا كۆرىلىدۇ.

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

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

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

**كۈلرەڭ، قارا گەز:** كۈلرەڭ، قارا ۋە قۇرغاق گەز، ھارارەت ئۆرلەپ، بەدەن سۇيۇقلىغى ئازايغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ كېزىكلەر ئەۋج ئالغان چاغلاردا كۆرىلىدۇ. كۈلرەڭ، قارا ھەمدە ياغلىشاڭغۇ گەز، ئۇچەي ۋە باشقا ئىچكى ئەزالاردا سۇيۇقلۇقنىڭ غالىپلىغىنى بىلدۈرىدۇ، كۆپىنچە ئىچ سۇرۇش. سوزۇلما بۆرەك ئىششىغى. جىگەر فاتقاندا كۆرىلىدۇ.

**قۇرغاق گەز:** بەدەن سۇيۇقلىقى يېتىشمىگەنلىك، ھارارەت ئۆرلىگەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپىنچە تەپ (قىزىتما) يۇز بەرگەن چاغلاردا ئۇچرايدۇ.

**پاقىراق، گېزى سويۇلغان، يېرىلغان گەز:** بۇ، بەدەنىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ كۆپلەپ خوراپ كەتكەنلىكىنىڭ ئىنكاسى بولۇپ، ئىسسىتمىلىق كېسەللەرنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە ۋە سوزۇلما كېسەللىكلەردە ئۆپكە سىلى، ئاشقازان يارىسى، قەنت سېيىش كېسىلىدە كۆرۈلىدۇ.

## روھى ھالىتىنى كۈزىتىش

كېسەللىك ۋاقتىدا كىشىنىڭ روھى ھالىتى، ئەس-ھۇشىدا خىلمۇ-خىل ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ. مەسىلەن: بىئاراملىق، قورقۇش، جۆيلىش، ھۇشسىزلىنىش قاتارلىقلار. ئادەتتە روھى تىنىك، چىرايى ئوچۇق، كۆز نۇرى روشەن، ئەس-ھۇشى جايىدا، سۆزلىرى ئېنىق، ئاۋازى جارانلىق بولسا كېسەلنىڭ ئانچە ئېغىر ئەمەسلىگىنى بىلدۈرىدۇ. روھى سۇنغان، چىرايى خۇنۇك، كۆزلىرى نۇرسىز، سۆزلىرى ئىگىز-پەس، ئەس-ھۇشى جايىدا بولماسلىق، ئورۇقلىغان ھالەتلەر كۆرۈلسە كېسەلنىڭ ئېغىرراق ئىكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

ئۇيقۇنىڭ كۆپلىگى سوغاقلىق ۋە ھۆللۇكنىڭ ئالامتى بولۇپ، ئۇيقۇسىزلىق ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئېغىر بېسىقلىق، قورقۇنچاقلىق، جىمغۇرلىققا ئائىت ئىشلارنىڭ ھەممىسى

سوغاقلىقنىڭ ئالامىتىدۇر. روھى ھالەتنىڭ قوزغىلىشچانلىغى، تەسىر-لىنىشچانلىغى، مىجەز-خۇلقىنىڭ يەكتىللىگى. مەنمەنلىگى. ئالدىراڭ-غۇلىغى ۋە تولا گەپ قىلىش. تېز سۆزلەش. ھاياسىزلىقلارنىڭ ھەممىسى ئىسسىقلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئاسان قورغۇلۇپ ۋە پەسىپ قېلىش ھۆللۇكنىڭ ئالامىتىدۇر.

## چىرايىنى كۆزدىن كۆچۈرۈش

يۈزنىڭ تاتىرىپ كېتىشى قۇۋۇەتسىزلىك، كەمقانلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ، سوزۇلما بۆرەك ئىششىقلىرى ۋە ئېغىر كەمقانلىقلاردا كۆرۈلىدۇ. چىرايىنىڭ سېرىقلىغى سەپىرا مىزاجدىن دېرەك بېرىدۇ. تال، ئاشقازاننىڭ زەئىپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ بۇ، كۆپىنچە ئۇزۇقلىنىش ناچارلىشىش، سوزۇلما ئىچ سۇرۇشلەردە كۆرىلىدۇ. چىرايىنىڭ نەم ۋە قىزىللىغى، يۇقۇرى ئىسسىتمادىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپىنچە ئۆپكە ئىششىغى (زاتىلىرىيە) ياكى ئۆپكىنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقلىرىدا كۆرىلىدۇ. ئۇزاق مۇددەتلىك تۆۋەن قىزىتما ئۆپكە سىلىدە كۆرۈلىدۇ. يۈز كالپۇكنىڭ كۆكۈرۈپ كېتىشى، قان قايغانلىقنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، كۆپىنچە يۈرەك زەئىپلىشىش، زاتىلرىيىدە كۆرىلىدۇ. چىرايى، كۆز ئېقى ۋە تېرىلىرى سارغىيىپ كېتىشى، قىچىشىشى، جىگەر، ئۆت كېسەللىكلىرىدە يۈز بېرىدۇ. چىرايىنىڭ قارىيىپ كېتىشى، يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك خىزمىتى ناچارلاشقان، جىگەر قاتقان، سۈيدۈك زەھىرى تارقاپ كەتكەندە كۆرۈلىدۇ.

## بەدەننىڭ تۈرۈش ھالىتىنى كۆزدىن كۆچۈرۈش

ھەر خىل كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن كېسەل كىشىلەر بەدەن تۈرقىنى تۈرلۈك ھالەتلەردە تۇتۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. مېڭىش-تۇرۇشنىڭ ئەركىن بولىشى، كېسەللىكنىڭ يەڭگىلىرەك ئىكەنلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر مېڭىشى ئەركىن بولماي، گەۋدىسىنى ئۆزى يۆتكەشكە ئاجىزلىق قىلسا، بەك ئاجىزلاپ كەتكەنلىگىنى ياكى ئەس-ھوشى تۇتۇقلىغىنى كۆرسىتىدۇ. يۇقۇرى قىزىتما، بىئارامىلىنىش، جۆيلۇشلەر، كۆپىنچە ئىچكى مىزاجنىڭ ئىسسىقلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭدەك بوھران يېقىنلىشىپ قالغانلىغىدىنمۇ دېرەك بېرىدۇ. ئوڭدا يېتىشقا مەجبۇر بولۇش، قوساق ئۇزلۇكسىز ئاغرىۋاتقانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ، كۆپىنچە ئۆتكۈر قوساق پەردە ئىششىقىدا كۆرىلىدۇ. يېنىچە يېتىشقا مەجبۇر بولۇش، كۆكرەكنىڭ شىددەتلىك ئاغرىۋاتقانلىغىدىن ياكى كۆكرەك پاسىلى ئىششىغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ، كۆكرەك پەردە ئىششىغى (زاتىلجەنبە)، ئۆپكە ئىششىغى (زاتىلرىيە) ۋە باشقىلاردا كۆرىلىدۇ. ئۆرە ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولۇش، نەپەس قىيىنلاشقانلىقتىن ياتالمايۋاتقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. دەم سىقىش كېسىلى، ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسىلى، يۇرەك زەئىپلەشكەندە كۆپ ئۇچرايدۇ.

## تېرىنى كۆرۈپ تەكشۈرۈش

تېرىنىڭ چىڭ-بوشلىغى، بولۇپمۇ رەڭگى، تېرە ئەسۋىلىرى،

تېره يۇزىدىكى زەخىم ئىزلىرى، ئىششقلار كېسەلگە باھا بېرىشتە خېلى چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن: تېرە ۋە قاپاق، كالپۇك، چىش مۇلۇكلىرىنىڭ كۆكۈرۈپ قېلىشى، قان ئازلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھىسابلىنىدۇ. لېكىن بەزىدە قورقۇپ كەتكەن، باش ئايلىنىپ يىقىلغان، ئىچكى ئەزالار قانىغاندىمۇ كىشىنىڭ چىرايى تۇيۇقسىزلا تاتىرىپ كېتىدۇ. قان تومۇرلارلىرى تارتىشىپ، تېرە ئىششىغاندىمۇ تېرە تاتىرىپ كېتىدۇ. جۈدەپ كەتكەن كېسەللەردە تېرە توپاراڭدە بولۇپ كۆرۈنىدۇ. قىل قانتومۇرلار كېڭەيگەن، قىزىتمىسى بار كىشىلەردە تېرە قىزىرىپ قالىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە سىلى بىلەن كېسەللەنگەن ئادەملەر ئادەتتە چۈشتىن كېيىن سۇس قىزىپ، مەڭىزى قىزىرىپ خۇددى ئەڭلىك سۈرىۋالغاندەك كۆرىنىدۇ. بۇ بەلگە، ئۆپكە سىلى كېسەللىگەن باھا بېرىشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. يۇز بۇرۇن ياكى باشقا جايلار چەكلىك ھالدا قىزىرىپ ئوتۇقۇپ قېلىشى، تىلما (ماشرا) كېسىلىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىسابلىنىدۇ. بۇ چاغدا تېرە چىڭقىلىپ سەل ئاغرىيدۇ. مەڭىزدە ئۆمۈچۈك توربىدەك قىزىل سىزىقلارنىڭ پەيدابولىشى جىگەر كېسەللىكلىرىدىن دېرەك بېرىدۇ.

تېرىنىڭ بولۇپمۇ كالپۇك، قول ئۇچلىرى، ئېغىز چۆرىسىنىڭ كۆكۈرۈپ قىزىل رەڭگە كىرىپ قېلىشى يۈرەك زەئىپلىشىپ، ئۆپكىدە ھاۋا ئالمىشىش ياخشى بولمايۋاتقانلىغى ياكى يۈرەك ئاجىزلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. قانغا سەپرا (ئۆت) ئارىلاشقاندا، مەسىلەن: سېرىق كېسەلدە تېرە ۋە كۆزنىڭ ئېقى سارغىيىپ كېتىدۇ. بەزى كېسەللىكلەر مەسىلەن: (چالاش كېسىلى) قۇبا كېسىلىدە يۇز، قول ۋە كۆكرەكنىڭ ئوچۇق قانغان جايلىرىدىكى تېرىلەردە قارا داغ پەيدا بولىدۇ.

ئاق كېسەللىكتە تېرىگە ھەر خىل چوڭلىقتىكى ئاق داغلار چۈشىدۇ. ھاملدار ئاياللارنىڭ يۈزىگە خومرەڭ داغ چۈشىدۇ. ئەمچەك ئايلانمىسى ۋە كىندىك ئاق سىزىقنىڭ بويىغى قېنىقلىشىدۇ. كىچىك باللار ئىسسىتمىلىق كېسەل بىلەن ئاغرىپ ساقايغاندا، تېرىنىڭ كىپەكلىشىپ چۈششى، قىزىلچا (ھازىرقى زامان تىببى ئىلمىدىكى ئىسكارلاتىنا) بىلەن كېسەللىنىپ ساقايغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

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

باسقاندا يوقىلىدىغان ھال رەڭلىك ئۇششاق ئەسۈىلەر، كۆپرەك ئۇچەي كېزىگىدە كۆرىلىدۇ. چوڭ-چوڭ ياپىلاق تاشمىلار، يەل تاشما (ئىشەك يېمى) چىقىقاندا كۆرىلىدۇ. بەزى دورىلار، يەمەك-ئىچىملىكلەر خىل كەلمىگەندىمۇ بۇ خىل ئەسۈىلەر چىقىدۇ. بويۇندىكى تارتۇقلار، ئىلگىرى چاشقان يارىسى (بەز سىلى) بىلەن كېسەللەنگەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

تېرىدىكى ئىششىق ۋە ئۇنىڭ ئورنى كېسەللىككە باھا بېرىشتە چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن: بۆرەك كېسەللىگى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىششىق يۈز ۋە قاپاقتىن باشلىنىدۇ. تېرە تاتارغان بولۇپ پاقىراپ تۇرىدۇ. تېرىدە قورۇق قالمايدۇ. بارماق بىلەن بېسىپ قويىۋەتسە، خېمىرغا بارماق پاتۇرغاندەك ئىز ئۇزاققىچە ئۆز

ئەسلىگە كەلمەيدۇ. يۈرەك كېسەللىگىدە ئىششىق، ئادەتتە بەدەننىڭ نۆۋەتكى قىسمىدىن بولۇپمۇ پۈتتىن باشلىنىدۇ. ئەگەر كېسەل تولاراق ئوڭدىسىغا ياتسا، ئىششىق توقۇز كۆزدىن باشلىنىدۇ.

يۇقارقىلاردىن باشقا يەنە، ئومۇمى بەدەننىڭ سەتھىنى تەپسىلى تەكشۈرۈش ئارقىلىق ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى ۋە باشقا غەيرى نورمال ئەھۋاللارنى ئۇچرىتىش مۇمكىن. شۇڭا تېرىگە قاراپ ۋە تېرىنى تۇتۇپ تەكشۈرۈشنىڭ ئەھمىيىتىگە سەل قارىغىلى بولمايدۇ.

## نەپەسلىنىشنى تەكشۈرۈش

نەپەس ئېلىش ۋە نەپەس چىقىرىش، ئادەمنىڭ ھاياتلىقى مۇھىم بولغان ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھىسابلىنىدۇ. ئادەم بەلگىلىك مۇددەت نەپەس ئالمىسا چىقارمىسا ئۆلىدۇ. كېسەل تەكشۈرۈشتە نەپەسلىنىش ئەھۋالىنى كۈزىتىشمۇ مۇھىم ئەمىلى ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى نەپەسلىنىشتىكى ئۆزگىرىشلەر ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ مۇھىم ئالامەتلەرنىڭ بىرى بولۇپ، شۇ كېسەللىكنى تونۇشتا خېلى زور ياردىمى بولىدۇ.

ساغلام كىشىلەرنىڭ تىنىغى ئاۋازسىز بولۇپ، ئەتراپتىكى كىشىلەرگە بىلىنمەيدۇ. ئادەتتە مىنۇتىغا 16 دىن 20 قېتىمغىچە نەپەسلىنىدۇ. لىكىن كۈچلۈك جىسمانى ھەرىكەت قىلغان، چاپسان ھەرىكەتلەنگەن، ھاياجانلانغان، كېسەل بولۇپ ئىسسىمدىغاندا نەپىسى تېزلىشىپ قالىدۇ.

باش زەخمىلەنگەن ۋە ئەسەبى قوزغىلىشلاردا ياكى بەدەندىكى

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

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

تېز-تېز ئەمما يۇزە نەپەس ئېلىش، تىنغاندا كۆكىرىگى قاتتىق ئاغرىش، كۆكرەك پەردە ئىششىغى ياكى كۆكرەك گۆشلىرى ئىششىغدىن دېرەك بېرىدۇ.

چوڭقۇر نەپەس ئالدىغان بولۇپ قالغاندا، ئېغىر قەنت سېيىش كېسىلى ياكى بەدەنگە سۇيىدۇك تارقاپ كېتىش (سۇيىدۇك بىلەن زەھەرلىنىش)تىن گۇمان قىلسا بولىدۇ.

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

ئىپادىسى بولۇپ‌ھىساپلىنىدۇ. بۇنداق نەپەسلەنگۈچىلەرنىڭ كېسىلى ئېغىر ھەمدە ئاقىۋىتى خەتەرلىك بولىدۇ.

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

**غەيرى نەپەس:** غەيرى نەپەس، غەيرى تەبئىي ياكى مۇۋاپىق بولمىغان نەپەس ئېلىش بولۇپ، تېز ۋە قىسقا بولىدۇ. ئېغىر ھاللاردا خاقىراپ قېلىش ھەتتا نەپەس بوغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنداق ۋاقىتتا كېسەلنىڭ چىرايى كۆكۈرۈپ كېتىدۇ، بىئارام بولىدۇ. بۇ، سوغاق شامال ياكى سىرتتىن نەپەس ئېلىش ئارقىلىق كىرگەن ھەر خىل ئاپەتلەر سەۋەبىدىن ئۆپكە ۋە كانايلاردا ئىششىقلا ئوخشاش توسقۇنلۇقلار بۇز بېرىپ ئومۇمى بەدەنده ساپ ھاۋا يېتىشمىگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. ياكى ھەر خىل غەيرى تەبئىي نەرسىلەر، جىراسىملار (مىكروپلار) قانغاقوشۇلۇپ، ھارارەت پەيدا قىلىپ، يۇرەكنى قىزىتىپ كۆپ ۋە تېز نەپەس ئېلىش ھاجىتىنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقتىن بولىدۇ.

نەپەس ئېلىشنىڭ ياخشى بولۇشى ئۇچۇن روھ، كۈچ ۋە ئالەتلەر (كاناي، ئۆپكە، كىرگىت پەردە، قوۋۇرغىلار) ساغلام بولۇشى، يۇرەك ۋە باشقا ئەزالار خىزمىتى ياخشى بولۇشى شەرت. نەپەس ئېلىشنىڭ ناتوغرا بولۇشى ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە ئىشىش بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. نەپەس ئېلىش خۇددى تومۇر ھەركىتىدەك ئەزالاردىكى ئۆزگىرىش ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. شۇڭا كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاشتا نەپەس ئېلىش ئەھۋالىنى تەكشۈرۈش چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە.

## تىڭشاپ تەكشۈرۈش

كېسەل كىشى ئاۋازىنىڭ ئىگىز-پەسلىگى، قاتتىق-بوشلىغى، نەپەسلىنىشنىڭ كۈشادە ياكى قىينىلغى، خەپرۇكنىڭ گالىنى قىرىپ ياكى خىرىلداپ چىقىشى، دېمىنىڭ سىقىلىۋاتقان-سىقىلمايۋاتقانلىغى، يوتەلىنىڭ قىسقا ياكى تۇتاقلىق، يەڭگىل ياكى قاتتىق يۆتەل ئىكەنلىگى، يۆتەل ئاخىرىدا خوراز چىللىغاندەك ئاۋاز چىقىرىدىغان-چىقارمايدىغانلىغى قاتارلىقلارنى دىققەت قىلىپ تىڭشاش نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە باھا بېرىشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بەزى ئاشقازان-ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن بىللە ئارقا-ئارقىدىن كېكىرىش ياكى قوساق ئولدۇرلاشلار كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان تۆۋەنلەپ كەتكەن ئاغرىقلار كۆپىنچە تاماقتىن كېيىنلا كەينى-كەينىدىن قاتتىق كېكىرىدۇ.

ئۇچەي خىزمىتى ياخشى بولمىغان كىشىلەردە قوساق غولدۇرلىغان ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ.

## سوراپ تەكشۈرۈش

سوراپ تەكشۈرۈش، كېسەللىكنى ئېنىقلاشتا ناھايىتى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. سوراپ تەكشۈرۈش قانچىكى تولۇق بولسا، كېسەلنى توغرا تونۇشقا شۇنچە پايدىلىق ئاساس سېلىنىدۇ.

سوراپ تەكشۈرۈش، سۆھبەتلىشىش يولى بىلەن قويۇلغان ئارقىلىق كېسەل كىشىنىڭ ھازىرقى ۋە ئۆتمۈشتىكى كېسەللىكلىرى، ئومۇمى سالامەتلىك ئەھۋالى توغرىسىدا قىسقىچە مەلۇمات توپلاپ، ئۇنىڭغا ياشقا تەكشۈرۈشلەردىن بايقىغان ئەھۋاللارنى سىرلەشتۈرۈپ كېسەلگە توغرا يەكۈن چىقىرىشتىكى مۇھىم ئۇسۇل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا سوراپ تەكشۈرۈشنى سەۋرىلىك، ئىنچىكىلىك بىلەن ئېلىپ بېرىش زۆرۈر. بەزىلەر ئۆزىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى رەتلىك سۆزلەپ بېرەلمەيدۇ. ئۇلارنى ماھىرلىق بىلەن گەپكە سېلىپ، تەرتىپلىك سۆزلەپ بېرىشكە يارەم قىلىش كېرەك. كېسەل ھۇشسىز بولسا، بىلىلە ئېلىپ كەلگەنلەردىن سوراش كېرەك. ئايرىم كېسەللەر، مەسىلەن: ئايال كېسەللەر نومۇس قىلىپ ھەقىقى كېسەللىك ئەھۋالىنى ئېيتىشتىن تارتىنىدۇ. مۇنداق ئەھۋال ئاستىدا سەۋرىلىك بىلەن چۈشەندۈرۈش. يالغۇز سۆھبەتلىشىشكە شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىش لازىم. يېشى، جىنسى، ئاغرىق

ئورنى، ئاغرىش خۇسۇسىيىتى، قاچان، قانداق باشلانغانلىغى، تەرەققىيات جەريانى، ئۆتمۈشتىكى كېسەللىكلىرى، تۇرمۇش ئادىتى، كەسپى، تۇرار جايى، ئىشلەيدىغان مۇھىتى، نىكالىنىش، پەرزەنت كۆرۈش، ئوزۇقلىنىش، ھەرىم قىلىش، چوڭ-كىچىك تەرىتى ئۆتمۈشتىكى كېسەللىك ئەھۋالى، ئاتا-بوۋا، يېقىن تۇققان ۋە ئائىلە ئەزالىرىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىرى، ئايالىلارنىڭ ھېيىز ۋە ئاق خۇن ئەھۋالى قاتارلىقلارنى ئالدىرىماي بىر-بىرلەپ سوراپ چىقىش كېرەك. سوراش ئارقىلىقلا ئايرىم كىشىلەرنىڭ كېسەللىگى ھەققىدە بىرقەدەر ئەتراپلىق، توغرا، ئېنىق تەسەۋۋۇرغا ئىگە بولغىلى بولىدۇ. ئەمما سوراش قىسقا، مەزمۇنلۇق بولۇشقا دىققەت قىلىش، ھۇشسىز كېسەللەرنى تەكشۈرگەندە كېسەلنىڭ تۇققانلىرى، يېقىن كىشىلىرىدىن سوراش، كىچىك بالىلارنىڭ كېسىلىنى بالىنىڭ ئاتا-ئانىلىرىدىن سوراپ ئېنىقلاشنى ئەستايىدىل، تەپسىلى ئېلىپ بېرىش لازىم.

## تۇتۇپ تەكشۈرۈش

تۇتۇپ تەكشۈرۈش، كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاشتىكى مۇھىم ئۇسۇللارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ بەدەننى تۇتۇپ، سىلاپ ۋە تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، تۆۋەندە ئاساسلىق نوموۇر تۇتۇش سۆزلىنىدۇ.

## تومۇر تۈتۈش

تومۇر تۈتۈش ــ قەدىمقى كىشىلەرنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك داۋالاش ئەمىلىيەتلىرى جەريانىدا توپلىغان مول تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنى بولۇپ، ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنىڭ كېسەللىكنى تونۇشىدىكى مۇھىم ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى. ئۇ خىلىت، قۇۋۋەتلەر ۋە مىزاجدىكى ئۆزگىرىشلەرگە توغرا باھا بېرىشتە بەلگۈلۈك مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئەمما تومۇر تۈتۈش، نوقۇل ھالدا ھەممە كېسەللىكنى بىلگىلى بولىدىغان ئاساسى ۋاستە ئەمەس، بەلكى كېسەللىك ئېنىقلاشتا قوللىنىلىدىغان مۇھىم ئۇسۇللارنىڭ بىرى. شۇڭا تومۇردىن سەزگەن ئەھۋاللارنى، كېسەل كىشىنىڭ ئەمىلى ئەھۋالىدىن باشقا تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق ئىگەللىگەن مەلۇماتلارغا ياخشى بىرلەشتۈرۈپ ئەتراپلىق مۇھاكىمە قىلىش ئارقىلىق بىر خۇلاسىغا كېلىش لازىم.

## تومۇر ھەرىكىتى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى

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

دەۋرى روشەن مەلۇم بولمايدۇ. نۆۋپ تومۇرنى تۇتقاندا، كېڭىيش ۋە تارىيىش مۇددىتى بىلەن حىملىق مۇددىتىنىڭ قانچىلىك ئىكەنلىگىنى ئېنىق بىلىش لازىم. كېڭىيش ھەركىتى ئاسان سېزىلىدۇ. دائىم قول ئۇچىغا ئۇرۇنىدۇ. تارىيىش (ھەركىتى ئىنقىباز)نى بىلىش تەس. مۇنداق ھالىلاردا تومۇرنىڭ ھەركىتىدىن قانتىملىق، تېزلىك ۋە كېچىكىلىگىنى سېزىش (ئىزدەش) لازىم.

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

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

تۇپ، بەدەندىكى ھاياتى كۈچ (قۇۋەيى ھەيۋانى)نى ۋە بەدەننىڭ بۈكۈچكە بولغان ئېھتىياجنىڭ ئاز ـ كۆپلىگىنى بىلىشنى مەخسەت قىلىپ تومۇرنى تۇتۇپ شىريان ھەركىتىدىن ئىزلەش لازىم. كېسەل كىشىنىڭ تومۇرىنى تۇتۇشتا، ئالدى بىلەن تومۇرنىڭ تېز ـ ئاستا ياكى باراۋەرلىگى، ئىگىز ـ پەسلىگى، ئىسسىق ـ سوغاقلىغى، قاتتىق ـ يۇمشاقلىغى قاتارلىق ئەھۋاللارنى بىلىش لازىم. شۇنداقلا، يەنمۇ چوڭقۇرلاپ ئەتراپلىق تەكشۈرۈش ۋە مۇھاكىمە قىلىش ئارقىلىق يۇرەكنىڭلا ئەمەس بەلكى پۈتۈن بەدەننىڭ ئەھۋالىنى مۆلچەرلەپ بىلگىلى بولىدۇ.

## تومۇر تۇتۇش ئۇسۇلى

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

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

تۇپ، باش بارمغدىن باشقا 4 بارمغنى كېسەلـنىڭ تومۇرى ئۇستىـگە تەكشى قويۇپ تۇتىشى، كېسەل كىشى قولىنى تـۈز تۇتۇپ بېرىشى لازىم. تەۋپ ئالـدى بىلەن تومۇرنىڭ سۈس ياكى كۈچلۈك ئىكەنلىگىنى بايقاپ كۈچلۈك بولسا، ئوتتۇرا ھال، ئاجىز بولسا يىنىك كۈچ بىلەن تۇتىشى كېرەك. كېسەللىك مۇرەككەپ بولسا، ئۇزۇنراق تۇتۇپ قانـداق ئۆزگىرىـش بارلىغـىنى ئېنىق بىلىش لازىم. چۈنكى ئۇزۇنراق تۇتۇپ تۇرغاندا تومۇر ئۆز ئەسلىگە قايتىدۇ.

تومۇرنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىگى، ئىسىق ـ سوغاقلىغـى، بىر توختاپ بىر سېلىشى ياكـى ئارقا ـ ئارقىدىن سېلىـشى قاتارلىـق ئەھۋالـلارنى ئېنىق بىلگىچە تۇتۇش لازىم. تومۇر تۇتۇشنىڭ ئادەتتىـكى مۇددىتى تومۇر 12 قېتىـم، ئۇزۇنـراق مۇددىـتى 30 قېتىـم ئۇرغىچە بولـسا بولىدۇ. چۈنكى تومۇر 12 قېتىم ئۇرۇغىـچە قاتتىقلىقـتىن يۈمشاق ـ لىققا ياكى يۈمشاقلىقتىن قاتتىقلىقـقا ئالمىشـىپ بولالمايـدۇ. بەزى تومۇرلار 8 ـ 10 ـ قېتىـم ئوبـدان سېلىـپ 11 ـ 12 ـ قېتىمـدا بىرنى تاشلايدۇ. شۇڭا، 12 قېتىمدىن ئارتۇق ئۇرغىـچە تومۇرنى تۇتۇشنى قولدىن بەرمەسلىك لازىم.

تومۇرنى تۇتقاندا كېسەل كىشى قورقۇش، خوش بولۇش، غەم ـ ئەندىـشە قىلىـش، ھېرىـش ـ چارچاش، مۇنچىـغا كىرىـش، كـۆپ ئۇخلاش، ئۇيقۇسىزلىـق، تولا ئاچـلىق ۋە توقـلۇق، غەزەپلىنىشـكە ئوخشاش ئىشلاردىن خالى بولغاندا تۇتۇش لازىم. مـىزاج، ياش، جىنـسى پەرىقلەر ۋە تورۇشلۇق يورت ـ ئىقلىم، ئۇ جايـلارنىڭ ھاۋا كىلـماتى قاتارلىقلار تومۇر ھەركىتىگە تەسىر قىلـىدۇ. شۇڭـا، تومۇر تۇتقانـدابۇلارنى نەزەردە تۇتىشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

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

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

(3) مۆتىدىل: بۇ تومۇرنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقىلىغى، يۇقۇرقى ئىككى خىل تومۇرنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇپ تومۇر ھەرىكىتى قولغا ئوتتۇراھال بىلىنىدۇ، بۇكۆپىنچە مىزاجنىڭ ياخشىلىغى ۋە 4 خىل كەيپىياتنىڭ نورماللىغىنى بىلدۈرىدۇ.

**تومۇر ئۇرۇش ۋە ئۇنچىكە تومۇر:** (1) تومۇر ياكى كەڭ (ئەرىز): تومۇر ھەرىكىتى تومراق سېزىلىدۇ. بۇ، بەدەندە سۇيۇقلىقنىڭ كۆپەيگەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپىرەك بەلغەم مىزاجلىق ئادەملەردە كۆرىلىدۇ.

(2) ئۇنچىكە ياكى تار (زىيىق): پۈتۈن تومۇر بويىچە قانىنىڭ دولقۇنى تەۋپىسىڭ قولىغا ئۇنچىكە سېزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە بەدەندە سۇيۇقلۇق ئازىيىپ، قۇرۇقلۇق غەلبە قىلغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر ھەرىكىتى تۇم ۋە ئۇنچىكىلىكتە تەكشى بولىدۇ. بۇ، بەدەندە كەيپىياتنىڭ ئوتتۇراھاللىغى ۋە مىزاجنىڭ

نورماللغنى بىلدۇرىدۇ. بۇ، توم بىلەن ئىنچىكە تومۇر ئارىلىغدىكى مۇتىدىللىكتۇر.

**لەيلمە ۋە چۆكمە تومۇر:** (1) ئۇستۇن (مۇشەررەپ): تومۇر ھەركىتى تەبىئى سېزىلىش ھالىتىگە قايتقاندا ئۇستۇن كۆتۈرۈلۈپ لەيلىگەندەك سېزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە ھارارەتنىڭ ئۇستۇنلىگىنى بىلدۇرىدۇ.

(2) پەس: پۈتۈن تومۇر چوڭقۇر ۋە پەسلەپ كەتكەن سېزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە ھارارەتنىڭ تۆۋەتلەپ كەتكەنلىگىنى بىلدۇرىدۇ.

(3) مۇتىدىل: تومۇر ھەركىتى ئۇستۇن ۋە تۆۋەنلىكتە تەكشى بولۇپ، بەدەن ھارارىتى ئۆلچىمىگە لايىق ئىكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ ئۇستۇن ۋە پەسلىككە نىسبەتەن ئېيتىلغان مۇتىدىللىكتۇر.

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

(1) ئۇزۇن تومۇر ھەركىتى 3 بارماق ئاستىدا سېزىلىدۇ.

(2) قىسقا تومۇر ھەركىتى 3 بارماق ئاستىدا ئەمەس بەلكى بىر بارماق ئاستىدا سېزىلىدۇ.

(3) كەڭ (توم) تومۇر ھەركىتى بارماق ئۇچىغا تومۇر كەڭ سېزىلىدۇ.

(4) ئىنچىكە تومۇرھەركىتى كەڭىنىڭ ئەكسىچە سېزىلىدۇ.

(5) ئۇستۇن تومۇر ھەركەت قىلغانىدا تېرە تەرەپكە كۆتۈرۈلۈپ ھەركەت قىلىدۇ.

(6) پەس تومۇر گۆش ئىچىگە چۈشۈپ ھەركەت قىلىدۇ.

ئىككى خىل تومۇر ھەركىتىنىڭ بىرگە كېلىشى جۈپ تومۇر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇزۇن بىلەن تۇم (كەڭ، يوغان، چوڭ)، تۇم بىلەن ئۇستۇن (لەيلىمە)، قىسقا بىلەن تۇم بىللە كېلىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ ھەممىسى بىرگە كېلىشى يەنى ئۇزۇن بىلەن قىسقا، تۇم بىلەن ئىنچىكە، ئۇستۇن بىلەن پەس تومۇرلارنىڭ بىللە كېلىشى مۇمكىن ئەمەس. ئەگەر تەسادىپى كۆرۈلۈپ قالسا بۇ، كېسەلنىڭ ئۆلۈمدىن خەۋەر بېرىدۇ. چۈنكى بۇ ئەھۋال يۈرەك ۋە ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ قالايمىقانلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تومۇر 3 خىل ھەركىتىنىڭ بىرگە كېلىشى 3 بىرلەشمە تومۇر (نەبزى سولاسى) دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن، ئۇزۇن، تۇم ۋە ئۇستۇن تومۇر ھالىتىنىڭ بىرگە كېلىشى ياكى قىسقا، ئىنچىكە، پەس تومۇر ھالىتىنىڭ بىرگە كېلىشى كېسەلنىڭ داۋالاش دائىرىسىدىن چىقىپ كەتكەنلىگىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ خىل ئاغرىقلارنى داۋالاشتا كۆپ ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى تەبابەت قانۇنىدا كۆپ ھەم ئاز، ئىسسىق ھەم سوغاق، قۇۋۋەتلىك بىلەن ئاجىزلىقلار بىر كەيپىياتتا جەمئى بولۇپ كەلمەيدۇ.

**كۆچلۈك ۋە ئاجىز تومۇر:** (1) كۆچلۈك: تومۇر تۇيۇنىڭ بارماقلىرىغا قاتتىق ئۇرۇلىدۇ. لېكىن ئۇنى نورمال ئادەمنىڭ ساق ۋاقتىدىكى تومۇرنىڭ كۈچى بىلەن قىياسەن سېلىشتۇرۇپ كۆرۈش لازىم. بۇ كۆپىنچە تومۇرنىڭ كۈچلۈكلىگى ھاياتلىق كۈچىنىڭ ئارتۇقلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

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

هاياتلىق كۈچىنىڭ ئاجىزلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: بۇ، تومۇرنىڭ بارماقنا تېپىش كۈچىنىڭ نورمال بولىشى. يەنى يۈقۇرقى ئىككى خىل تومۇرنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى مۆتىدىل ئۇرۇشنا قارىتىلغان بولۇپ بۇ كۆپىنچە، هاياتلىق كۈچىنىڭ ئۆلچەمگە لايىق هالەتتە ئىكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

**تىزۈە ئاستا تومۇر:** (1) تومۇر تىز، ئۆز هەركىتىنى نورمال-دىن قىسقا ۋاقىت ئىچىدە تاماملايدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەننىڭ ساپ هاۋاغا بولغان تەلۈىنىڭ كۈچلۈكلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) ئاستا: تومۇر. هەركىتىنى نورمالدىن ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىدە تاماملايدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەننىڭ ساپ هاۋاغا بولغان تەلۈىنىڭ ئازلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر ئۆز هەركىتىنى نورمالىق بىلەن تەڭ تاماملايدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەننىڭ ساپ هاۋاغا بولغان تەلۈىنىڭ ئوتتۇراهال ئىكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

**مۇتە ۋاتىر ۋە مۇتە پاۋۇت تومۇر:** بۇ، تومۇر ئىككى هەركىتى ئارىلىغىدىكى سۇكۇت قىلىش ۋاقتىدىن ئۆلچەنگەن تومۇرغا قارىتىلغان.

(1) بىر تۇتاش (ئارقىمۇ-ئارقا سېلىش. موتەۋاتىر): سۇكۇت قىلغان ۋاقتى ساق كىشىلەردىكى ۋاقتتىن قىسقا بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە، قۇۋۇتى هەيۋانىنىڭ ناچارلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) پەرقلىق (موتەپاۋۇت): سۇكۇت قىلغان ۋاقتى نورمالدىن ئۇزۇنراق بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە قۇۋۇتى هەيۋانىنىڭ ئارتۇقلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

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

قۇۋۈتتى ھەيۋانىنىڭ نورماللىغىنى بىلدۈرىدۇ.

**قاتتىق - يۇمشاق تومۇر:** (1) قاتتىق: تومۇر نورمالغا قارىغاندا بارماق ئۇچىغا قاتتىق بىلىنىدۇ. بۇ، كۆپىنچە بەدەندە قۇرۇق-لۇقنىڭ ئارتۇقلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) يۇمشاق: تومۇر نورمالغا قارىغاندا بارماق ئۇچىغا يۇمشاق بىلىنىدۇ. بۇنداق تومۇر بېسىلسىلا ئاسانلا ئىچكىرىگە قايتىپ كېتىشكە مايىل بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر قاتتىق-يۇمشاقلىقتا نورمال بولىدۇ.

**ئىسسىق-سوغاق تومۇر:** (1) ئىسسىق: تومۇر بارماق ئۇچىغا ئىسسىق بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە بەدەن ھارارىتىنىڭ ئارتۇقلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) سوغاق: تومۇر بارماق ئۇچىغا سوغاق بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەندە ھارارەتنىڭ ئاجىزلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر بارماق ئۇچىغا ئىسسىق-سوغاقلىقتا نورمال بىلىنىدۇ. بۇ، بەدەندىكى ئىسسىق-سوغاقلىقنىڭ نورماللىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

**تولۇق ۋە كام تومۇر:** (1) تولۇق: تومۇر بارماق ئۇچىغا تولۇقراق بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ نورمالدىن كۆپ ئىكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) كام: تومۇر بارماق ئۇچىغا خۇددى بوشاپ قالغاندەك بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ ئازايغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر ئىچىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ ئاز-كۆپلىگى بارماق ئۇچىغا نورمال بىلىنىدۇ. بۇ، بەدەن سۇيۇقلىقىنىڭ نورمالدىن دېرەك بېرىدۇ.

**ئىستۇا ۋە ئىختىلاپ تومۇر:** تومۇر ھەركىتىدىكى تەكشىلىك (ئىستۇا) تومۇر ھەركىتىدىكى تەكشىلىككە يەنى تومۇرنىڭ چوڭ-كىچىكلىگى، كۈچلۈك-ئاجىزلىقى، تېز-ئاستىلىقى، بىر تۇتاش ياكى ئارىلايدىغانلىقى، قاتتىق-يۇمشاقلىغىغا ئوخشاش ئەھۋاللارنىڭ بىر دەكلىگىگە قارىتىلغان بولۇپ، ئىختىلاپ، ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىشىغا قارىتىلغان.

(1) پۈتۈن تومۇر ھەركىتىنىڭ ئۇچ باسقۇچىدا بىر-بىرىگە ئوخشاشلىق ياكى بىر-بىرىگە قارىمۇ-قارشىلىق بولىدۇ. ئەگەر ئوخشاشلىق بولسا، مۇتلەق تەكشىلىك؛ ئوخشاشلىق بولمىسا، مۇتلەق مۇختەلىپ دېيىلىدۇ.

ئەگەر بەزىدە باراۋەر بولۇپ، بەزىدە باراۋەر بولمىسا، باراۋەر بولغان تەرىپى تەكشى: باراۋەر بولمىغان تەرىپى مۇختەلىپ دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) 4 بارماق ئاستىدىكى تومۇرنىڭ باسقۇچىدا ئوخشاشلىق بولسا مۇتلەق تەكشى، قارشىلىق بولسا مۇتلەق مۇختەلىپ دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) بىر باسقۇچ تومۇرنىڭ بىر قىسمى يەنى بىر بارماقتىكى بەلگىلەر ئوخشاش بولسا تەكشى، ئوخشاش بولمىغاندا قارىمۇ-قارشى دەپ ئاتىلىدۇ.

تەكشىلىك، بەدەن ئەھۋالى ۋە مىزاجنىڭ ياخشىلىغى؛ مۇختەلىپ، مىزاجنىڭ ناچارلىقى ۋە خىلىتلارنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

**مۇنتىزىم ۋە نامۇنتىزىم تومۇر:** (1) مۇنتىزىم: مۇنتىزىم، تومۇر ئۆز هەرىكىتىدە بىر ياكى بىردىن ئارتۇق دەۋرنى ساقلاپ قالغانلىغىغا قارىتىلغان. مەسىلەن: تومۇرنىڭ نېرۋلىگى دەسلەپكى باسقۇچتا نورمال مۆلچەردە بولۇپ، ئىككىنچى، ئۈچىنچى باسقۇچلۇق دەۋرىدىمۇ شۇ نېرۋلىكىنى ساقلاپ قالسا، مۇنتىزىم دەپ ئاتىلىدۇ. هەر بىر تومۇرنىڭ بەلگىلىك نېرۋلىگى شۇ تومۇرنىڭ ئالدىنقى نېرۋلىگى سىلەن تەڭ بولۇپ مۇئەييەن مىقدارىدا ئېشىپ بارىدۇ هەمدە كېيىن يەنە شۇ ئەسلىدىكى مىقدارغا قايتىدۇ. بۇ، ئىختىلاپ سەۋەبىنىڭ ئاجىزلىغىدىن بولىدۇ. ئەگەر بۇ سەۋەپ كۈچلۈك بولسا پەرقلىق ۋە بىر تۇتاشلىق پەيدا بولۇپ، بىر هالەتتە تۇرماسلىغى مۇمكىن.

(2) نا مۇنتىزىم: نا مۇنتىزىملىق ئىككى دەۋر ئىچىدە نېرۋلىكنى بىردەك ساقلاپ قالالمايِ ئۆزگىرىپ كېتىدىغانلىغىغا قارىتىلغان.

**نورمال ۋە بۇزۇلغان ۋەزىنلىك تومۇر:** تومۇرنىڭ ۋەزنى، تومۇرنىڭ ئېغىر ياكى يەڭگىللىگىنى چېقىشتۇرىدىغان نورمال ئۆلچەمدىن ئىبارەت.

ئادەملەرنىڭ تومۇر مىزاجى، تەن قۇرۇلۇشى، يېشى، ئولتۇراق جايىنىڭ هاۋاسى ۋە تومۇرنى ئۆلچىگەن پەسلىنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ هەر خىل ۋە ئالاهىدە بولىدۇ. تومۇر هەركىتىنىڭ مۇنداق ئەھۋاللارغا ئۇيغۇن هالدا بولىشى، سالامەتلىكنىڭ نورمال كېتىپ بارغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ. مۇئەييەن ۋەزنى دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئەكسىچە بولسا بۇزۇلغان ۋەزنى دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ 2 تۈرلۈك بولىدۇ.

(1) چېكىدىن ئاشقان ۋەزنى: بىر ياشلىق بالا تومۇرىنىڭ

ئۆسمۈر ياكى ياشلارنىڭ تومۇرىغا ئوخشاپ قېلىشى چېكىدىن ئاشقان ۋەزنى دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) تەرتىپسىز ۋەزنى: بالىنىڭ تومۇر ھەركىتى ھەرقانداق ياشتىكىلەرنىڭ تومۇرىغا ئوخشىماسلىغى بەلكى كېسەل ئادەمنىڭ تومۇرىدەك تىترەپ تۇرىشى تەرتىپسىز ۋەزنى دەپ ئاتىلىدۇ.

تومۇرنىڭ يۇقۇرقى ۋەزىنلىرى يامان ئاقىۋەت ۋە بەدەندىكى چوڭ ئۆزگىرىشنىڭ بەلگىسى بولۇپ، تەبىئى قۇۋۋەتنىڭ ساپ ھاۋا ئالماشتۇرۇشقا مۇھتاج بولغانلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئەگەر ئىچكى بەدەندە ھارارەت زىيادە بولۇپ سوغۇتۇشقا ھاجەت كۆپ بولسا، ھەركەت كۈچىنىڭ يېتەرلىك بولىشى بىلەن ھەركەتلىنىدىغان تومۇر تەسرىنى قوبۇل قىلىشى نەتىجىسىدە تومۇر يوغان سالىدۇ.

ئەگەر ساپ ھاۋاغا بولغان مۇھتاجلىقنى قاندۇرۇشقا بولمايدىغان دەرىجىدە بولسا، تومۇر تېز، تۇتاش ياكى يوغان بولىدۇ. تومۇرنىڭ ھەمكارلىشىش كۈچى ناچار بولسا تومۇر تېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ.

تومۇرنىڭ يۇمشاق بولۇشى ھۆللىكتىن، قاتتىق بولۇشى قۇرۇقلۇقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر تومۇر ھەركىتىدىكى دولقۇنغا ئازراق قاتتىقلىق قوشۇلسا، بۇ مىڭە ۋە ئۇچەيلەردىن ماددىلارنىڭ باشقا ئەزالارغا ھەيدەلگەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

تومۇرنىڭ قالايمىقانلىغى بەدەندىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ يوقۇلۇپ كېتىۋاتقانلىغىنىڭ ئالامتى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋال داۋاملىق يۈز بەرسە تومۇر ئۆزىنىڭ ھەركەت قانۇنىيىتى ۋە ۋەزنىنى يوقىتىدۇ.

## تومۇر هەرکىتى ئامىللىرى

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

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

(2) پائىل: تومۇرنى هەركەتلەندۈرگۈچى هاياتلىق كۈچى (قۇۋۋىتى هەيۋانى) پائىل دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) هاجەت: يەنى بەدەنىنىڭ ساپ هاۋانى قوبۇل قىلىپ، بۇزۇق هاۋانى چىقىرىپ تاشلاش ئېھتىياجى بولۇپ، تومۇر كېڭىيىپ سىرتتىن ساپ هاۋا تۇتقان قانىنى شىريان تومۇرى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يۇرەكنىڭ هاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىمۇ قاندۇرىدۇ. تومۇر تارىيىپ ئىچكى ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى كېرەكسىز هاۋا، بۇس-بۇخارات ۋە كېرەكسىز ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ.

ئالەت، پائىل ۋە هاجەتنىڭ يۇمشاق-قاتتىقلىغى، كۈچلۈك ۋە كۈچسىزلىگى جەھەتلەردە مۆتىدىل بولغانىدىلا هەركەت نورمال ئۇنتۇرا بولىدۇ. ئەگەر پائىل كۈچلۈك بولسا، هاجەتنىڭ ئۇتتۇرا هالدىن كام ياكى ئارتۇق، ئالەتنىڭمۇ ئەسلىدىكىدىن قاتتىق ياكى يۇمشاق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. لېكىن تومۇر هەرکىتىنىڭ نەبزىنى هالدىن ئۆزگىرىشى، هاجەتنىڭ ئارتۇق ياكى قاتتىقلىغىدىن بولىدۇ. دېمەك، هاجەت ئەڭ مۇهىم سەۋەبدۇر.

هاجەتنىڭ زىيادە بولۇشىغا تۆۋەندىكىلەر سەۋەب بولىدۇ.

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

تارىيىش ھەركىتى قىسقا بولۇپ، كېڭىيىشكە نىسبەتەن زىچ ۋە سۇكۇت (جىملىق) ۋاقتى ئاز بىلىنسە، بەدەننىڭ ئىچكى قاتلاملىرىدا كېرەكسىز بۇس-بۇخارات ۋە سېسىقچىلىقلارنى چىقىرىشقا بولغان ئېھتىياجنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىنچە بولسا، يۇرەك ۋە شېرىان تومۇرلارنىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجنىڭ كۈچلۈكلىگىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھاجىتىمۇ كۈچىيىدۇ. سۇكۇتنىڭ تېز بولۇشى ھاياتلىق كۈچنىڭ ناچارلىغى ۋە روھنىڭ تارقاپ كەتكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ. ھەمدە ھاجەتنىڭ كۈچلۈكلىگىنى كۆرسىتىدۇ. غەزەپلەنگەن، جاپالىق ئەمگەك ۋە بەك ئىسسىق مۇنچىغا چۈشكەندە ھارارەت زىيادە بولىدۇ. لېكىن بۇ سەۋەپلەر ۋاقىتلىق بولغاچقا ھارارەتمۇ ۋاقىتلىق بولىدۇ.

## تومۇر ھەر خىل سېلىشتۇرمىسى

1) تومۇرنىڭ تېز سېلىشى

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

2) تومۇرنىڭ بىر تۈتاش (موبەۋاتىر) سېلىشى

(1) قۇۋۇەتنىڭ بوش ۋە ئالەتنىڭ فاتتىق بولۇشى (2)قۇۋۇەتنىڭ بوش (ئاجىز) ۋە ھاجەتنىڭ ئاز لىغدىن بولىدۇ.

3) تومۇرنىڭ كېچىك سېلىشى.

(1) كېزىك ئىسسىتمىسى (ھارارىتى موھرىقە)دە بولۇپ، قۇرۇقلۇقنىڭ نەملىك ئۇستىدىن غەلبە قىلغانلىغى(2) تەبىئى ئىسسىقلىقنىڭ ئاجىزلىشىشى ياكى سوغاق سۇنى سۈۋۈتقۇچى يىمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، جىنسى ئالاقىنى كۆپ قىلىش، ئۇزاق مۇددەت ئەمگەك قىلماسلىق ۋە كۆكتاتلارنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ يېيىش قاتارلىقلار (3) سۇرگە دورىلارنى ئىچىش بىلەن تومۇر دۇقارلىرى تارىيىپ بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ ئاشقانلىغى (4) ئىچكى ئەزالارنىڭ ئېغىر دەرىجىدە ئىششغانلىغى. مەسىلەن: ئۆپكە، جىگەر، قېرىن، يۇرەك ئىششقلىرى (5) ئۇيقۇنىڭ كەم بولۇشى، قۇرۇقلۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش ۋە ئوزۇقلۇقنىڭ يىتەرسىزلىگى ياكى مۇنچىغا چۈشمەسلىك قاتارلىقلار.

4) تومۇرنىڭ كېچىكىپ ۋە قاتتىق ئۇرۇشى

ئادەم تەبىئىتى بىلەن كېسەللىكنىڭ كۆرەش قىلغانلىغىدىن بولىدۇ.

5) تومۇرنىڭ يۇمشاق ئۇرۇشى

تەبىئى ۋە غەيرى تەبىئى دەپ 2 سەۋەپتىن بولىدۇ.

(1) تومۇرنىڭ تەبىئى يۇمشاق ئۇرۇشى، ھۆللۈك تاماقلارنى ئىستىمال قىلىش، ھاۋا ۋە ئەمگەكنىڭ نورمال بولىشى (2) غەيرى تەبىئى يۇمشاق ئۇرۇشى، قوساقتا يەل چۈشۈش ياكى مىگە كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىش مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، ئىسترخا.

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

6) تومۇر قۇۋۇتىنىش سۇس (بوش) بولۇشى

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

## تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى

تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئۆزگىرىشى، 4 خىلىت ۋە كەيپىياتتىكى مۆتىدىللىقنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەنىدە كۆپ بولۇپ كېتىشى، توتۇش توسالغۇلار روھى كەيپىياتنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كېتىشى، مەسىلەن: ئارتۇق خۇرسەنلىك ياكى ئارتۇق غەزەپلىنىش قاتارلىقلار ۋە ئاشقازاننىڭ ئاجىزلىشىشى، قۇۋۇەتنىڭ ناچارلىشىشى ياكى ئارتىپ كېتىشىدەك سەۋەپلەردىنمۇ تومۇر ھەركىتى يۇقۇرى ياكى تۆۋەن بولۇپ ئۆزگىرىدۇ. بەزىدە بەدەندە قانىنىڭ كۆپلىگى بىلەنمۇ تومۇر مۇختەلىپ بولىدۇ. بۇ، قان ئېلىش بىلەن تۇزۇلىدۇ.

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

بۇنى ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈشكە ماھىر بولۇشى لازىم. مۇختەلىپ تومۇرلار تۆۋەندىكىچە:

**چاشقان قۇيرۇغىسىمان تومۇر (زەنبىلپار):** تومۇر ھەركىتىنىڭ خۇددى چاشقان قۇيرۇغىدەك تەرتىپسىز مىدىرلىشىغا قاراپ شۇنداق دەپ ئاتالغان. بۇنىڭغا تومۇر ھەركىتى، ئۆلچەمگە قارىغاندا پەيدىن-پەي يوغان سېلىپ بىردىنلا پەسلەپ كېتىدۇ ياكى 2-3 قېتىم يوغان سېلىپ بىر-ئىككى قېتىم كىچىك سالىدۇ، ياكى 1-2 قېتىم چوڭ سېلىپ، ئۇزۇن ۋاقىتتىن كېيىن كىچىك سالىدۇ. (ھەركەتنىڭ دەۋرى مۇختەلىپ بولۇشىمۇ لېكىن دەۋىرى ئاياقلاشماي تۇرۇپ ھەركەتنىڭ توختاپ قېلىشى، بولۇپمۇ ئۇستۈن ھەركەتتىن تۆۋەنلەشكە باشلىشى ئەڭ ياماق، تۆۋەنلىشىتىن يۇقۇرلاشقا قاراپ ئۆتىشى ياخشىلىقنىڭ ئالامىتىدۇر.)

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

**ھەر چىشسىمان(منشارى) تومۇر:** بۇ زاتىل جەنبە كېسەللىگەندە كۆرۈلىدۇ. تومۇر ھەركىتى قالايمىقان، خۇددى ھەرە ھەركىتىدەك بولىدۇ. يەنى بىر ئاستىن بىر ئۇستۈن، بىر ئۇزۇن بىر قىسقا، بىر ئىلگىرى بىر كېيىن، بىر يۇمشاق بىر قاتتىق سوقىدۇ. بۇ ئىختىلاپلار تۆۋەندىكى سەۋەپلەرگە باغلىق:

تومۇر ئىچىدىكى قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك

خىلتىلىرىدىن بىرەرسىنىڭ مۇرەكىگە ھالىدا كۆپۈيۈپ ئۆزگەرىگەنلىگىدىن كېلىپ چىقىدىغانلىغىغا ھەمدە بۇ خىل ئۆزگىرىشنىڭ سەۋەبلىك (ئۇپۇنەت) پەيدا قىلىشى ياكى پىشىش-پىشىماسلىغى قاتارلىق ئەھۋاللارغا باغلىق.

ئەسەپ ۋە پەيلەرگە باي بولغان ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە ئىشىش ياكى تومۇر دىۋارىدا قاتتىق-يۇمشاقلىق بولسا، تومۇر ئاستىن چۈشۈپ ھەركەت قىلىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆكرەك پەردە ئىششىغى (زاتىل جەنبە) كېسەللىگىدە كۆرىلىدۇ. چۈنكى زاتىل جەنبە كېسەللىگىدە نەپەسلىنىش ئەزالىرىنى ئوراپ تۇرغان ياكى مەيدە بىلەن نەپەسلىنىش ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى پەردىدە ئىششىش، قىزىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ پەردە، ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن قان تومۇر ۋە ئەسەبلەرگە باي بولغاچقا ئىششىغان تەرەپتىكى قان تومۇرلار تارتىشىقا باشلايدۇ. نەتىجىدە شۇ تەرەپتىكى تومۇر ھەركەتلىرىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قاتتىق-يۇمشاق، بىر تۈتاش، پەرقلىق، لەيلىگەن ۋە چۆككەن تومۇر ھەركەتلىرى كۆرۈلىدۇ. لېكىن ئىشىشىق بولمىغان تەرەپتىكى قان تومۇرلار ھەركىتى گەرچە ئازراق تەسىرگە ئۇچرىسىمۇ كۆپ ئۆزگىرىش بولمايدۇ.

**دولقۇنسىمان تومۇر (ھوجى):** تومۇر ھەركىتى، تۈپىنىڭ ئۇچ بارمىغا دولقۇنلاپ ئاققاندەك ئىگىز-پەس، ئىلگىرى-كېيىن، ئۇدۇلىغا ۋە توغرىسىغا بىلىنىدۇ. بۇ خىل تومۇر بەك ئىسسىق مۇنچىغا كىرگەندە، كۆپ مىقداردا شاراپ ئىچكەندە ۋە ئىستىسقا، پالەج، سەكتە، ئۆپكە ئىششىغى قاتارلىق كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. ئەگەر بۇ خىل تومۇر ھەركىتى ئىسسىتمىلىق كېسەللەردە

كۆرۈلسه كېسەلنىڭ تەرلەپ بوھرانىغا كىرىشىدىن دېرەك بېرىدۇ. سەۋەبىي قۇۋۇەت ئاجىزلىشىپ، تەبىئەتنىڭ تومۇر ھەرىكىتىنى باشقۇرۇشى ناچارلاشقانلىغى، يۈرەكنىڭ قىسقىرىش ۋە كېڭىيىش پائالىيەتلىرىنىڭ ناچارلاشقانلىغىدىن بولىدۇ.

**قۇرۇت ئۆملىگەندەك (دودى) تومۇر:** بۇ، تومۇر ھەرىكىتىنىڭ قۇرۇت ماڭغاندەك سېزىلىشىگە ئېيتىلغان بولۇپ، تومۇرنىڭ سوقۇشى گەرچە دولقۇنسىمان تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ لېكىن كۈچسىز، ئىنچىكە، ئارقىمۇ-ئارقا سالىدۇ. تەۋىپ بىر قېتىم ئۇرغان تومۇرنى 2 قېتىم ئۇرغاندەك ھېس قىلىدۇ. گەرچە تومۇر تېزدەك بىلىنسىمۇ لېكىن تومۇر تېز بولمايدۇ. دىمەك بۇ مۇرەككەپلەشكەن تومۇر بولۇپ، قۇۋۇەتنىڭ بىردىنلا يوقۇلۇپ كېتىشىگە قاراپ مېڭىپ، ھاياتلىقنىڭ تۈگەش ئالدىدا تۇرغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

**چۆمۈلە ماڭغاندەك (نەملى) تومۇر:** تومۇر ھەرىكىتى بارماقىغا چۆمۈلە ماڭغاندەك سېزىلىدۇ. گەرچە بىر تەرەپتىن قۇرۇت ئۆملىگەندەك تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ لېكىن كىچىك بىر تۈتاش، قاتتىقراق ئەمما ئاجىز سالىدۇ. بۇ، يۈرەكنىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىگى ۋە ھاياتلىق كۈچىنىڭ خەۋپ ئاستىدا قالغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

**ئىككى چوقىمىق (غوزالى) تومۇر:** تومۇر ھاجەتكە لايىق ئۇرىدۇ، لېكىن تومۇرنىڭ قاتتىقلىغىدىن ئىككى ھەرىكەت ئوتتۇرىسىدا بىر توختايدۇ. بۇ، ھاجەتنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

**قوش باشلىنىشلىق (زولمىرەت) تومۇر:** ھەرىكەت باسقۇچىدا سۇكۇت بولىدۇ. بۇ قۇۋۇەت (تەبىئەت)نىڭ ئاجىزلاشقانلىغىنى

بىلدۇردۇ.

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

**تەرتىپسىز (ۋاقتى پىلۇەسەت) تومۇر:** سۈكۈت قىلىش ئورنىغا ھەركەت يۈز بېرىدۇ يەنى كېڭىيىش تامام بولغاندىن كېيىن، تېزلا تارىيىش باشلىنىدۇ ياكى بىرئاز سۈكۈت قىلىپلا تارىيىش باشلىنىدۇ. بۇنىڭدا تومۇر ئالدىراشلىق بىلەن قاتتىق ئۇرىدۇ، ھەمدە سۈكۈت قىلىش لازىم بولغاندىمۇ يەنىلا ھەركەت يۈز بېرىدۇ. تەرتىپسىز تومۇر بىلەن مىتىرىقنىڭ پەرقى شۇكى، تەرتىپسىز تومۇردا كېڭىيىشتىن كېيىن ئۇنىڭغا مۇناسىپ بولغان تارىيىش تامام بولغىچە ئىككىنچى قېتىم سوقۇش يۈز بېرىدۇ. مىتىرىقدا، بىرلا قېتىم سوقۇش يۈز بېرىدۇ. تومۇرنىڭ تەرتىپسىز سېلىشتۇرمىسى شۇكى، بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ھاجىتىنىڭ كۆپلىگىدىن ھەركەت قىلىشقا تېگىشلىك بولمىغان ۋاقىت ئىچىدىمۇ ھەركەت قىلىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ نەپەس ئېلىشمۇ تېزلىشىدۇ.

**تىترىگەن (مورتەئمش) تومۇر:** تومۇرنىڭ تىترەپ ھەركەت قىلىشى، بەدەندە خىلىتلارنىڭ كۆپلىگى، قۇۋۋەتنىڭ كۆچلۈكلىگى، تومۇرنىڭ قاتتىقلىغى، قۇۋۋەتنىڭ كېسەللىككە قارشى كۈرەش قىلغانلىغى، ھاجەتنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۇردۇ.

**تەكشى بولمىغان (نامەۋزۇن)تومۇر:** تومۇر قالايمىقانلىشىپ بىر قېتىم يان تەرەپكە، بىر قېتىم ئۇدۇلغا ئۇرىدۇ. بۇ، كۆپىنچە قۇۋۇۋەتنىڭ ئاجىز لىغى، ھاجەتنىڭ كۆپلىگىدىن بولىدۇ.

**تەكشى (مەۋزۇن)تومۇر:** تەكشى تومۇر. تومۇر ھەركىتىنىڭ بىر ھالدا بولىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، ھاجەتنىڭ تەبىئەت بىلەن كۈرەش قىلىپ ھەلىبە قىلالمىغانلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

## ياش، جىنس، پەسىل، مىزاج پەرىقلىرىدىكى ۋە باشقا جەھەتلەردىكى تومۇرھەركەتلىرى

**ياش پەرىقىدىكى تومۇر:** كىچىك بالىنىڭ تومۇرى تېز ۋە ئىتتىك ئۇلاشما بولىدۇ. يوغان-كىچىكلىكتە مۇتىدىل بولىدۇ. سەۋەبى، مىزاجىنىڭ ھۆللىگى ۋە ھاجەتنىڭ كۆپلىگىدىن بولىدۇ. چۈنكى بالىنىڭ بەدىنىدە نەملىك كۆپ بولۇپ، قۇۋۇۋەت تولۇق ھاسىل بولۇپ كەتمىگەن بولىدۇ.

ياشلارنىڭ تومۇرى، كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ يۈرەك ۋە باشقا ئەزالىرىدا 4 خىل كۈچ تولۇقلىنىپ ۋە بالىلىق ۋاقتىدىكى نەملىك تارقىلىپ بولغان بولىدۇ. ياش ئۆسمۈرلەرنىڭ تومۇرى يوغان سالغاندا ناھايىتى كۈچلۈك سېزىلىدۇ. بۇ ھاجەتنىڭ كۆپلىگىدىندۇر.

قېرىلارنىڭ تومۇرى (نەبزى كوھولىيەت)، ياشلىق دەۋرىگە نىسبەتەن كىچىك، سۇس ۋە ئاستا بولىدۇ. بەزىدە يات سۈيۇقلۇق تۇپەيلىدىن يۇمشاق بولىدۇ.

**مىزاج پەرقىدىكى تومۇر:** مىزاجنىڭ ئىسسىق تەرەپكە ئۆتىشى ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ تەبىئىلىگىدىن بولىدۇ. لېكىن بەدەنگە ئۆزلەشمىگەن ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىقلىق غەيرى تەبىئى بولىدۇ. بۇ ھال نورمالدىن قانچىلىك ئارتۇق بولسا، قۇۋۋەتنى شۇنچىلىك ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ ئەھۋال، كۆپىنچە يۇقۇرى ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە كۆرۈلۈپ، تومۇر ھەركىتىدە ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: يۇقۇرى ئىسسىتمىلىق كېزىك كېسەللىكلىرى، ئەسۋىلىك كېزىك (تەبىئى موھرىقە) قاتارلىقلاردا قۇۋۋەت ئاجىز بولغانلىقتىن تومۇر ئىنچىكە، ئاستا ھەم ئارىلاپ سوقىدۇ. تومۇر ھەركىتىنىڭ دولقۇنسىمان ياكى مۆتىدىل بولۇشى تومۇرنىڭ مىزاجىغا باغلىق. ئەگەر مىزاج قۇرۇق بولسا، تومۇر ئىنچىكە ۋە قاتتىق ئۇرىدۇ. قۇۋۋەت كۈچلۈك بولۇپ ھاجەت ئارتۇق بولسا، تومۇر ئىككى چوققىلىق ياكى تىترەپ سالىدۇ.

**جىنسى پەرقىتىكى تومۇر:** ئەرلەرنىڭ تومۇر ھەركىتى ئاياللارنىكىگە قارىغاندا چوڭ ھەم كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى ئەرلەرنىڭ مىزاجى ئىسسىق، ھارارىتى يۇقۇرى كېلىدۇ. ھەمدە ئەرلەرنىڭ تومۇرىنى تۈتۈش ئورنى كۆپىنچە ئۆزۈن ۋە ئازادە بولىدۇ. تومۇرنىڭ سۈكۈت قىلىش ئارىلىعى ۋە ۋاقتى ئۆزۈن ھەم پەرقلىق بولىدۇ.

**سېمىز ۋە ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى:** ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى سېمىز كىشىنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا چوڭ ھەم ئاستا بولىدۇ. چۈنكى ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى ئەركىن ھەرىكەت قىلىدۇ. سېمىز كىشىنىڭ تومۇرى مەلۇم دەرىجىدە گۆشىنىڭ توسقۇنۇ-

لىغىغا ئۇچرايدۇ. تومۇر ھەركىتى تېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ. ئەگەر سېـ
سىرلىك گۆشىنىڭ كۆپلىگىدىن بولسا، تېزلىگى ئارتۇقـراق. ياغـنىڭ
كۆپلىگىدىن بولسا تېزلىك ئازراق بولىدۇ.

**پەسىل پەرقىدىكى تومۇرلار:** باھار پەسلىدە ۋە شەھەرلەردە ياشـىغۇچىـلارنىڭ تومۇرى مۆتـدىـل كېـلـىدۇ. ياز كۈنـلـىرى تومۇرنىڭ ھەركـىتى تېز ھەم ئارقـىمۇ-ئارقا (موتەۋاتىر)بولـىدۇ، بەزىدە ئاجىز بولىشىمۇ مۇمـكىن. تېز بولۇشى، ئىـسـقـىلىق بىلەن بەدەندىـكى ھاجەتـنىڭ كۆپلـىگى؛ ئاجىز بولۇشى، ئىسسقـىلىقـنىڭ تارقاپ كەتكەنلىگىدىندۇر.

كۈز ۋاقتـىدىكى تومۇرلار ھەركـىتى ئادەتتە مۆتـىدىل بولـىدۇ. ئەگەر پەسىل ئۆز تەبىئىتىدە بولماي ئەكسىنچە بولسا تومۇر ھەركىتى ئۆزگىرىدۇ، مەسىلەن: باھار ۋاقتىدا شامال، بوران ۋە يامغۇر-يېغىن كۆپ بولۇپ ھاۋا تۇتەك ۋە سوغاق بولسا، ياكى قىش كۈنلىرى قار ياغماي ھاۋا ئېچىلىپ ئىسسىپ كەتسە، تومۇر ھەركىتىدە ئۆزگـىرىش يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ياز كۈنـلىرى ھاۋا ناھايـىتى قىزىپ، يامغۇر ياغماي دىمىق بولۇپ كەتـسە ۋە قىش كۈنـلىرى ھاۋا دائىم تۇتەك بېسىپ توخـتماي قار يېغىپ تۇرسا بۇنـداق ھالەتـلەردىـمۇ تومۇر ھەركىتى ئۆزگىرىدۇ.

قىش كۈنلىرى تومۇر ئاستا ۋە كـىچىك بولىدۇ. بۇ، ھارارەتنىڭ تۆۋەنلىگى، ھاجەتنىڭ ئاجىزلىغىدىندۇر.

ئۆي ئىچى ھاۋاسىنىڭ ياخشى بولماسلىغى، چاڭ-توزاڭنىڭ كۆپ بولىشى ھەمدە سېسىق پۇراق چىقىپ تۇرىدىغان ئورۇنـلارنىڭ ئولـ تۇراق جايـغا بەك يېـقىن بولـىشىمۇ، تومۇر ھەركىتـىدە ئۆزگىرىش

هاسل قىلىدۇ.

**ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تومۇرى:** جىسمانى ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تومۇر هەركىتى دەسلەپتە مۆتىدىل بولۇپ، بەدەن قىزىغانسېرى كۈچلۈك ۋە چوڭ سالىدۇ. چۈنكى ئەمگەك تەسىردىن بەدەن قىزىپ هارارەت ئاشىدۇ. هەركەتنىڭ ئاخىرىدا تومۇر ناهايىتى تېز سالىدۇ. بۇ، هاجەت ۋە قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلىكىدىندۇر.

ئەگەر ئەمگەك مىقدارى بەدەن ئىقتىدارىدىن ئېشىپ كەتسە تومۇر سۇس سالىدۇ. بۇ مىڭە چارچاپ قۇۋۋەتسىزلىنىڭ تارقاپ كەتكەنلىكىدىندۇر. كۈچى ئاز بولۇپ، ئىش هەددىدىن ئارتۇق ئېغىر بولۇپ كەتكەندە تومۇر قۇرۇت ماڭغانىدەك ياكى چۈمۈلە ئۆمىلىگەنىدەك سالىدۇ. بۇ كۈچسىزلىك يوقالغانلىغىدىندۇر.

**ئۇخلاق ۋە ئويغاق كىشىنىڭ تومۇرى:** ئۇيقۇنىڭ دەسلىۋىدە تومۇر كىچىك هەم سۇس بولىدۇ. بەزىدە پەرقلىق بولىشىمۇ مۇمكىن. قىسمەن كىشىلەردە تومۇر توختاپ ئاستا سالىدۇ. بۇ، تەبىئى ئىسسىقلىقنىڭ بەدەن ئىچكى قاتلاملىرىغا چۆككەنلىكىدىندۇر. بۇ چاغدا ئاشقازان هەزىم قىلىشقا قاتنىشىپ قۇۋۋەت هاسىل قىلىپ، ئۇنى بەدەن سىرتىغا بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر چوڭ، كۈچلۈك هەركەت قىلىشقا باشلايدۇ. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا هەيۋانى كۈچ كۆپىيىدۇ. بەدەنىنىڭ ئىچكى قاتلاملىرىغا چۆككەن ئىسسىقلىق، تاشقىرىغا يەنى ئۆزىنىڭ باشلانغۇچ مەنبەسىگە قايتىدۇ. ئۇيقۇ بورمىدىن ئېشىپ كەتسە، تومۇر كىچىك ۋە زەئىپ سالىدۇ. ياكى تېز ۋە تەپاۋۇتلىقا ئۆتىدۇ. بۇ بەدەندە هاسىل بولۇپ ئۆزلەشمىگەن هارارەتنىڭ كېرەكسىز بوخاراتلار پەيدا قىلىپ بەدەنىنىڭ ئىچكىرى

قىسمىغا قايتقانلىغىدىندۇر. ئەگەر ئۇخلىغاندا مەيدىدە تاماق بولمىسا، مەيدىدە ھەزىم قىلىشقا بىر نەرسە بولمىغانلىغى ئۈچۈن قۇۋۇەت يانىدۇ. شۇڭا ئاچ ئۇخلىغان ئادەمنىڭ تومۇر ھەركىتى كىچىك ناچار ۋە كېچىكىپ سالىدۇ. بۇ، قۇۋۇەتنىڭ زەئىپلەشكەنلىگىدىندۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاخشىمى بالدۇر ئۇخلىغان كىشى ئەتىگەندە ئۇخلىماسلىغى لازىم. ئادەتتىكى ئۇيقۇدىن تۇرغان كىشىنىڭ تومۇرى چوڭ، تېز بولۇپ، كېيىن ئۆز ھالىغا قايتىدۇ. ئۇيقۇدىن قورقۇپ ئويغانسا، تومۇر ناچار ۋە زەئىپ سالىدۇ. چۈنكى قورقىنلىقتىن قۇۋۇەت ئىچكى قاتلاملارغا يانىدۇ. ئەگەر قورقۇش بەك ئېغىر بولسا، قۇۋۇەتنىڭ ئىچكى قاتلاملارغا يانغان ۋاقتى ئۇزۇن بولىدۇ.

**تاماقنى ئاز ۋە كۆپ يىگەن ۋاقىتتىكى تومۇر:** ئىستەمال قىلىنغان تاماقنىڭ ئاز-كۆپلىگى، مەيدىدە ھەزىم بولۇش-بولماسلىغى، ئۇزۇقلۇقنا باي بولۇش-بولماسلىغى ۋە تاماق كەيپىياتىغا ئاساسلانغان قۇۋۇەتنىڭ مىقدارىغا قاراپ تومۇر ھەركىتى ھەر خىل بولىدۇ.

تاماقنى كۆپ يەيدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى تېز ۋە مۇتەلىپ سالىدۇ. يىمەك-ئىچمەك ئۆز ئۆلچىمىدە بولسا، تومۇر قۇۋۇەتلىك سالىدۇ. تاماقنى ئاز يىگەنىدە تومۇر شۇ تاماقنىڭ كۈچىگە قاراپ ھەركەت قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشى، ياكى قىزىتمىسى بار كىشىلەر كۆپ مىقداردا ئىسسىقلىق تاماقنى ئىستىمال قىلغاندا، تومۇر ھەركىتى زەئىپ بولىدۇ. چۈنكى ئىسسىقلىق تەبئىمۇ ئېشىپ مىزاجنى بۇزۇپ قويىدۇ-دە، تەبئىەت زەئىپلىشىپ تومۇر ھەركىتى ناچارلىشىدۇ. شۇڭا ئەسلى مىزاجى ئىسسىق كىشىلەر سوغاق تەبئىەتلىك

تاماقلارنى ئىستىمال قىلىشى لازىم.

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

ياخشى ئوزۇقلۇقلار بىلەن ناچار نەرسىلەرنى قوشۇپ يىگەندىمۇ مىزاج بۇزۇلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا تۇيۇپكە ئەسلى يىگەن نەرسىنى ئېيتمىسا، كېسەللىكنى ئېنىقلاش، ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش قىيىنغا توختايدۇ.

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

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

خەۋپىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**سۈرگە ئىچىكەنىدىن كېيىنكى تومۇر:** سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستېراغ)دىن كېيىن تومۇر بوش زەئىپ ياكى ئاستا سالىدۇ. ئەگەر سۈرۈش ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە، تومۇر ھەركىتى قۇرۇت ياكى چۈمۈلە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ. لېكىن ھوقنە (كېلىزما) قىلغاندىن كېيىن تولۇق بولىدۇ.

**روھى كەيپىياتتىكى تومۇر:** خوشاللىنىش، خاپىلىق، راھەتلىنىش، جاپا تارتىش، قورقۇش، غەزەپ ۋە ئاچچىقلىنىشلار ئۆز لايىغىدا بولسا، تومۇر ھەركىتىمۇ تېز-ئاستا، قاتتىق-بوش، چوڭ-كىچىك جەھەتلەردە مۆتىدىل بولىدۇ. ئەگەر ئەكسىنچە بولسا، تومۇر ھەركىتىمۇ ئۆزگىرىدۇ. كىشىلەرنىڭ خوشلۇق ۋاقتىدا تومۇرى يوغان ۋە پەرقلىق، خاپىلىق ۋاقتىدا تېز ۋە تىترەپ سالىدۇ. غەزەپلەنگەن ئاچچىقلانغاندا، يوغان ۋە پەيدىن-پەي سالىدۇ. خىجالەتچىلىك ھىس قىلغاندا تومۇرى مۇختەلىپ، لەززەتلەنگەندە يوغان سالىدۇ. چۈنكى لەززەت، قۇۋۋەتنى ھەركەتلەندۈرىدۇ. تومۇر ھەركىتى تېز ۋە مۇتەۋاتىر بولمايدۇ.

**مۇنچا (ھاممام)غا چۈشكەن ۋاقىتتىكى تومۇر:** سۇنىڭ ھارارىتى ۋە مۇنچا بەك ئىسسىق بولسا، ھاجەتنى ئاشۇرىدۇ. قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. ئىسسىقلىق ئورتاھال بولسا، تومۇر ھەركىتى يوغان، كۆچلۈك ۋە يۇمشاق بولىدۇ. ئەگەر سوغاق بولسا (سوغاق سۇ قۇيسا) بەدەن ھارارىتى ئېچكى قاتلاملارغا يىغىلىپ قېلىپ، تومۇر ھەركىتى تېز ۋە كۆچلۈك سالىدۇ. زاك، گۈڭگۈرت، فەلەي قاتارلىق مەدەن كانلىرىدىن چىققان ئىسسىق

بۇلاق (ئارشاڭ)لارغا چۈشسه، تومۇر هەركىتى قاتتىق ۋە تېز بولىدۇ.

**كېسەل كىشىلەرنىڭ تومۇرى:** ئاغرىق، ئۆزگىرىش كۈچى ۋە باشقۇرغۇچى ئەزادا همس قىلىنىشى تۈپەيلىدىن ياكى ئاغرىقنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىگى بىلەن تومۇرنىڭ سوقۇشى ئۆزگىرىدۇ. چۈنكى ئاغرىق باشلىنىش بىلەنلا هەيۋانى كۈچنى كېسەلگە قارشى تۇرۇشقا قوزغايدۇ. كېسەلنىڭ تومۇرى، ئاغرىشنىڭ قاتتىقلىقىغا ئاغرىغان ئورۇننىڭ يۇرەككە يېقىن-يىراقلىغى هەم شۇ ئەزانىڭ ئەهۋالىغا قاراپ پەرقلىق بولىدۇ. بۇ، كۆپىنچە ئىشقىلىق كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. ئاغرىش، تومۇر (شېرىان تومۇر)لارغا ئاسان تەسىر قىلغاچقا، تومۇر تېز ۋە چوڭ سالىدۇ. ئەگەر ئىشقىلىق يۇرەكتىن يىراقراق ئەزادا بولسا ياكى تومۇر قىسىلغان بولسا، يۇرەكنىڭ هەركىتى تومۇرهەركىتىدىن ئاستاراق بولىدۇ. لېكىن يۇرەككە يېقىن ئەزالاردىكى ئىشقىق، تومۇر ۋە يۇرەك هەركىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە ئىشقىغى (زاتىلرىيە)، كۆكرەك پەردە ئىشقىغى (زاتىلجەنە) هەم قېرىن، جىگەر ئىشقىغى قاتارلىق كېسەللىكلەردە تومۇر هەركىتى تېز بولغىسىدەك يۇرەك هەركىتىمۇ تېز بولىدۇ.

يۇقۇرى ئىسسىتمىلىق ۋە ئەسۇللىك كېسەللىكلەردە تومۇر بەك تېز سالىدۇ. تەپلەرنىڭ باشلىنىشى هەر خىل بولغانلىقتىن، تومۇر هەركەتلىرىنىڭ ئۆزگىرىشلىرىمۇ بىردەك بولمايدۇ. بەزىلىرىدە تېز، بەزىلىرىدە ئاستا ياكى يۇقۇرى، تۆۋەن بولىدۇ. بۇلارنى ئەهۋالغا قاراپ باهايىتى ئىنچىكىلىك بىلەن ئوبدان مۇلاهىزە قىلىپ، ئاندىن باها بېرىش لازىم.

## سۈيدۈكنى تەكشۈرۈش

سۈيدۈك، ئادەمنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا بۆرەكتە ھاسىل بولۇپ، دوۋسۇنغا جۈغلىنىپ، سۈيدۈك يولى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدىغان سۈيۇقلۇقتۇر.

سۈيدۈك تەكشۈرۈش ئارقىلىق بەدەننىڭ مىزاجى بولۇپمۇ خىلىتلارنىڭ ئەھۋالى ۋە دوۋسۇن، سۈيدۈك يوللىرى، قېرىن ئاستى بېزى، جىگەر، بۆرەك خىزمىتىدىن خەۋەردار بولغىلى بولىدۇ. تۆۋەندە سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە ئاساسلىق سۈيدۈكنىڭ: رەڭگى، قويۇق-سۈيۇقلىقى (قىياسى)، سۈزۈك-دۇغلىقى، مىقدارى، كۆپۈكى، چۆكمىسى (روسۇبى)، پۈرىقى ۋەئەر-ئايالىلار سۈيدۈكىدىكى پەرىقلەرنى ئېنىقلاپ ئۇلارنى كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇشتىكى مۇھىم ئاساسلار قىلىدۇ.

### سۈيدۈك رەڭگى

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

بىر خىلىتنىڭ بەلگىسى بولۇپ، بۇ رەڭلەرنىڭ ئۆزگىرىشى قايسى بىر خىلىنىڭ ئار-كۆپلىگى ھالىپ — مەھلۇپلىقىنى بىلدۈرىدۇ مەسىلەن: سۈيدۈكنىڭ سۈزۈك رەڭسىز بولۇشى نەبئىي، مەنى سۈيۇقلىقى ياكى جىگدە شەرتىتىدەك ئاق بولۇشى ھەيرى نەبئىي ھادىسە بولۇپ، بەلغەم خىلتىنىڭ ھالىپلىقىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سۈيدۈكنىڭ سېرىق، قىزىل، قارا رەڭدە بولىشىمۇ ئۇز نۆۋىتىدە بىرەر خىلىنىڭ ھالىپلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

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

2. سەپرادىن بولغان ئاغرىقلاردا ھارارەت مىڭگە يېتىپ بارغاندا سۈيدۈك ئاق. سۈزۈك بولۇپ تىگدە چۆكمىسى بولمايدۇ. بۇ، سەپرانىڭ ياع بىلەن بىرىكەنلىگىنى ئىپادىلەيدۇ.

3. مىڭە ساغلام بولغاندا سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. سەپرا ئۇچەيگە قۇيۇلغاندىمۇ سۈيدۈك ئاق كېلىدۇ. ئەمما بۇ چاغدا ئۇچەيدە يارا پەيدا بولۇش ھەۋپىسى بولىدۇ. ئاغرىقلارنىڭ سۈيدۈگى ئۆزۈن ۋاقىت ئۆزگەرمەي ئاق كەلسە، مىڭە ساغلاملىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

4. بەلغەم ماددىسى كۆپ بولسا سۈيدۈك مەنبەدەك ئاق، قويۇق ۋە شىلىمشىق كېلىدۇ. بۇ، پالەچ ۋە نارنىشپ قېلىش (تەشەننوج) كېسەللىگىنىڭ دەسلەپكى بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئەگەر سېرىق كۆپۈك بولسا يامانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى يۇقۇرقىدەك بولۇپ، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىك بەلگىلىرى كۆرۈلـ

مىسە سالامەتلىكنىڭ نىشانىسى بولۇپ سۈرگە بېرىش بىلەن ساقىيىپ كېتىدۇ.

5. سۈيدۈكىنىڭ ئاق ۋە باغلىشاڭغۇ بولۇشى، چاۋا ياغلاردا ئېرىش يۈز بەرگەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

**قىزىل رەڭلىك سۈيدۈك:** سۈيدۈكىنىڭ قىزىل بولۇشى، سېرىق بولغىنىغا نىسبەتەن تەبىئىي بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. چۈنكى سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشى قانىنىڭ كۆپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. قان خىلىتلارىنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، ئادەم ھاياتلىغى قان بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئەمما قانىنىڭ ئىسسىقلىغى سەپرا‌غا قارىغاندا كەمرەك بولىدۇ.

1. سۈيدۈكىنىڭ قىزىل ئەمما سۈيۇق بولۇشى خىلىت (ماددا)نىڭ خامىلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

2. قىزىل سۈيدۈكتە چۆكمە بولمىسا، بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ كۆپلىگى، تەبىئەتنىڭ ناچارلىغى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغى ۋە مادىدىنىڭ كۆپلىگىنى ھەم جىگەردە ئىششىق بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

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

4 چۆكمىنىڭ قىزىللىغى، كېسەللىكنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى بولىدىغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

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

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

7. سۈيدۈك قىزىل، سۈيۈق بولۇپ مەيدە ئاجىز بەدەنىدە قېچىشىش بولسا، يەرقان (سېرىق كېسەل) باشلانغانلىغىنىڭ ئالامىتىدۇر. قىزىل سۈيدۈك ئۈستىدە سېرىق كۆپۈك بولسا ياكى سېرىق چۆكمە بۆلۈتەك بولۇپ سۈيدۈك تېگىدە تۇرسا، كېسەللىك ئاقۇدىتىنىڭ يامانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

8. ھارارەتلىك كېسەللىكلەردە سۈيدۈك قىزىل بولسا، جىگەر ئىسسىقلىغىنىڭ ئارتۇقلىغىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك قىزىل بولۇپ ئارقا تەرەت قۇرۇق بولسا، كۆكرەك كېسەللىكلىرى بولۇپمۇ ئۆپكە سىلى پەيدا بولغانلىغىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ، بەزى ھاللاردا قان بىلەن بىرىكىپ كەلگەنلىكتىن بولۇپ، قان تومۇر دىۋارلىرى كېڭەيگەنلىگىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

9. بەزى قاندىن بولمىغان ئېغىر كېسەللىكلەردە مەسىلەن، ئۇچەي تېشىلىش كېسەللىگىدە سۈيدۈك قىزىل كىلىدۇ لېكىن بەزىلەر بۇنى، قانىنىڭ سەۋەبىدىن دەپ خاتا ئويلاپ قالىدۇ.

10. جىگەر كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك ئومۇمەن قىزىل كېلىدۇ.

11. سودا كېسەللىكلىرى (قان تومۇرلار توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە بۆرەك. دوۋسۇن تېشى كېسەللىكلىرى) دىمۇ سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ. بۇ، سىل قىزىتمىسى (تەپى دىق)

ۋە ئۈچەي سىلىنىڭ پەردا بولغانلىقى ياكى كېسەللىكىنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىقى ھەم چاۋا ياغلار ئېرىگەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ ھەمدە بۇ ۋاقىتتا كېسەلنىڭ ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ

12. بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردە سۈيدۈكنىڭ قىزىلىقى، بوھران ئالامەتلىرىنىڭ بىرى ھەمدە تەرلەشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

13 ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ سۈيدۈگى قىزىل رەڭلىك، قىزىق ۋە سۈيۇق بولىدۇ

يۇرەككە يېقىن بولغان ئەزالاردا ئىششىق بولغاندا سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. سەۋەبى، يۇرەكنىڭ ھارارىسى ئېشىپ كەتكەنلىگىدىندۇر.

**سېرىق رەڭلىك سۈيدۈك:** 1. سامان رەڭلىك سېرىق سۈيدۈك، ھارارەتنىڭ مۆتىدىل ئىكەنلىگىنى كۆرسىتىدۇ

2. تۇرۇنجى (جۇيزە پوستى) رەڭلىك سۈيدۈك سىرتار ئىسسىقلىقتا مايىللىقىنى ئىپادىلەيدۇر. سېرىق سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ پىشىپ پاختىدەك چۆكمە بولسا، ھارارەتنىڭ ئۇستۇنلىگىنى كۆرسىتىدۇ

3. راك رەڭلىك (قىزغۇچ سېرىق) سۈيدۈك ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ، سېرىقلىق قىزىلغا مايىل بولغانسېرى ئىسسىقلىق كۆپ. سوغاق لىقىنىڭ مۇناسىپ ھالدا شۇنچە ئازلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. سۈيدۈگى دائىم يالقۇن رەڭگىدە بولىدۇ. سېرىدۈك ئۆسىمدە لەيلىگەن چۆكمە بولمىسا بۇ ئاھايىتى ياماناقتىن دېرەك بېرىدۇ. لېكىن ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىنىڭ سېرىق بولۇشى نورۇقلۇق ۋە سەپرا-نىڭ كامىلەمدىن بولۇپ، بۇنداق كىشىلەر ئورۇق كېلىدۇ

**قارا رەڭلىك سۈيدۈك:** 1. سۈيدۈك قارا رەڭلىك بولۇپ كۆنگىچە ئۆزگەرمىسە، كېسەللىك ئاقىۋىتىنىڭ يامانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر قارا سۈيدۈكنىڭ چۆكمىسى تېگىدە بولماي ئۈستىدە بولسا ئاقىۋىتىنىڭ ياخشىلىغى، سۈيدۈك قويۇق بولسا مادداننىڭ خاملىغى ۋە قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر بۇ ھال كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە يۈز بېرىپ، چۆكمە سۈيدۈكنىڭ تېگىگە چۆكۈپ ئۈستىدە قارا كۆپۈك بولسا، مىكە ئىشىشغانلىق ۋە ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. قارا سۈيدۈك ئۈستىدە كۆپۈكنىڭ بولۇشى، باش ئاغرىش ۋە جۆيلۈشكە سەۋەپچى بولىدۇ. بۇ، بۇرۇن قاناش بىلەن تۇزۇلۈپ كېتىدۇ.

2. قارا رەڭلىك سۈيدۈك زاك رەڭگىدە بولسا، مادداننىڭ خاملىغىنى بىلدۈرىدۇ.

3. سۈيدۈك قارا، قويۇق بولۇپ ھەمدە چۆكمە لەيلىگەن چېچىلاڭغۇ بولساۋە بەدەن ئېغىرلاشسا، بۇرۇن قاناشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ ھال قارا كېزىك (ئەسۋىلىك كېزىك)تە كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەگەر قارا كېزىك قاندىن بولغان بولسا، بۇ بەلگۈ قانىنىڭ كۆپەيگەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ. قۇلاق ئېغىرلىغى بىلىلە كەلسە، مادداننىڭ پىشقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

4. كۆكرەك پەردە يالىلۇغى (ئىشىشىغى)دا سۈيدۈكنىڭ قارا كېلىشى ئۆلۈمنىڭ يېقىنلاشقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك قارىغا مايىل سۇيۇق بولسا، ئاغرىقنىڭ ئۇزۇن يېتىپ قالىدىغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

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

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

6. ساغلام كىشىلەردە سۈيدۈك بىرنەچچە كۈن قارا كەلسە. بۆرەككە تاش ئورۇنلاشقانلىغىنىڭ بەلگىسى بولۇپ هىساپلىنىدۇ. چوڭ تەرەت بىلەن سۈيدۈكنىڭ بىردەك قارا بولۇشى سەپرا ياكى سەۋدانىڭ كۆيگەنلىگى، هارارەت تۆۋەنلەپ نەرلىمگەنلىگىنى كۆرسىتىدۇ. يالغۇز چوڭ تەرەتنىڭلا قارا كېلىشى، ئىچكى ئەزالاردا قاناش بارلىغىنى كۆرسىتىدۇ.

**باشقا رەڭدىكى سۈيدۈكلەر:** 1. يېشىل رەڭلىك سۈيدۈك. سەۋدا ۋە بەلغەمدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ، ئاغرىقنىڭ ئورۇقلىغانلىغىنىڭ نەتىجىسىدۇر. پىشقەدەم تەۋىپلارنىڭ كۆرسەتكىنىچە يېشىل سۈيدۈك، جوزام (ماخاۋ) كېسەللىگىنىڭمۇ بەلگىسى بولۇپ هىساپلىنىدۇ. كىچىك باللارنىڭ سۈيدۈگى يېشىل بولسا، تېزلا ئۆلۈپ قېلىش ئېهتىمالى بولىدۇ. چۈنكى مىكە سۈيۇقلىغى قۇرۇپ كەتكەنلىكتىن تارتىشىش كېلىپ چىقىپ، چىشلىرى كىرىشىپ قېلىپ ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ خىل ئەهۋال كۆرۈلسە بەدەنگە هۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەر ۋە مايلىق نەرسىلەرنى تېزلىكتە كىرگۈزۈش لازىم.

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

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

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

5. بىنەپشەرەڭ، نوقۇت رەڭ ۋە بىيە سۈيى رەڭلەردىكى سۈيدۈك، ئىچكى ئەزالار (مەسلەن، مەيدە، جىگەر، ئۆپكە، تال)دا ئىششىق بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ خىل رەڭدىكى سۈيدۈكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاياللارنىڭ بىنەپشە رەڭلىك سۈيدۈگى، قوساقتا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقا)نىڭ ئالامىتى بولۇپ قەدىمقى تەۋىپلار، ئىستىسقا كېسەللەرنىڭ سۈيدۈگى دائىم كاشكاپ رەڭگىدە بولىدۇ دەپ كۆرسىتىدۇ.

## سۈيدۈكنىڭ قىيامى، سۈزۈك ـ دۇغلىغى

سۈيدۈكنىڭ قىياملىق دەرىجىسى، سۈيۇق، قويۇق، مۆتىدىل دەپ 3 تۈرگە بۆلىنىدۇ. سۈيدۈك دۇئ بولغاندا قويۇق ـ سۈيۇقلىغىغا باھا بېرىش قىيىن بولىدۇ. دۇغلۇق، سۈيدۈكنىڭ ئەسلى ماددىسىغا باشقا نەرسە قوشۇلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

**سۈيۇق سويدۇك:** ھەرىم قىلىشنىڭ ناچارلىغى، تومۇر يول-

لەرنىڭ توسالغۇلار، سەۋەبلىرى قۇرۇقلۇقنىڭ ئاشقانلىقى، تەبىئى ئىسسىقلىق (هارارىتى عەرىزە)نىڭ ئاجىزلىشىپ خىلىتلارنىڭ خام قالغانلىقى، دۇرەكتە ئىششىق ياكى سۇيدۇك يوللىرىدا تاشنىڭ بارلىقى. تەبىئەتنىڭ سۇنى سەرپ قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىپ سوغاق مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى، قەنت سېيىش كېسەللىگى تۇپەيلىدىن سۇنىڭ ئۆزگەرمەي ئۆز پېتىچە چىقىپ كېتىشى (بۇنىڭدا كېسەل كۆپ ئۇسسايدۇ، ۋە سېيىدۇ) قاتارلىقلاردىن سۇيدۇك سۇيۇق كېلىدۇ.

باللارسۇيدۇگىنىڭ سۇيۇق بولۇشى غەيرى تەبىئى، قويۇق بولۇشى، تەبىئى بولۇپ هېسابلىنىدۇ. چوڭراق باللار سۇيدۇگىنىڭ سۇيۇق بولۇشى خاس سېسىقلىقتىن بولىدۇ. بۇ، كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا يۈز بېرىسە خىلىت پىشقانلىقى، بوھرانىڭ يۆتكەلكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ. شۇنىڭدەك پۈت-قوللار ئىششىش، يارا چىقىش، ئىچى سۇرۇش ياكى نەرلىمەي ساقىيىشنىڭ بەلگىسى بولۇپ قالىدۇ.

ساق كىشىلەرنىڭ سۇيدۇگى سۇيۇق بولۇپ، بەدەنده قىچىشىش، ئەزالاردا ئېغىرلىق سېزىمى كۆرۈلسە، سۇلۇق قاپارتما چىقىشنىڭ بەلگىسى بولۇپ هېسابلىنىدۇ. شۇنىڭدەك مىزاج سوغاقلىغىنىڭ ئالامتى بولۇپ (قېرى كىشىلەرنىڭ مىزاجىغا ئوخشاپ قالىدۇ)، خىلىت خام قالغانلىق ياكى تومۇر يوللىرى توسۇلۇپ قالغانلىق، باش ئاغرىش ۋە كۆكۈل ئايىنىشنىڭ بەلگىسى بولۇپ هېسابلىنىدۇ. ساغلام كىشىلەرنىڭ سۇيدۇگى سۇيۇق هەم قىزىل بولسا، ئۇزۇقلۇقنىڭ يېتەرسىزلىگى، ئەمگەكنىڭ كۆپلىگى ۋە غەزەپلەنگەنلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئەھۋال، خىلىتنىڭ خام قالغانلىقى ۋە هارارىتى عەرىزىنىڭ ناچارلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چېچىلاڭغۇ چۆكمىلىك سۇيۇق قىزىل سۇيدۇك ۋە

كۆپۈكلۈك سۈيدۈك، هارارەتنىڭ يۇقۇرى، بەلغەمنىڭ كۆيگەنلىگى، كۆكرەك ئارىلىغدا بەلغەمنىڭ كۆپلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

سۈيۇق سۈيدۈكنىڭ ئادەتتىكىدىن كۆپ كېلىشى، باش ئاغرىغى، كۆز كېسەللىگى ياكى دەم سقىشتىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈك بىردىنلا كۆپ كېلىش بىلەن بەدەن راھەتلەنسە، خىلىتلارنىڭ پىشقانلىغى ۋە قۇۋۇەتسىزلىك ئارتۇقلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر سۈيۇق سۈيدۈك ئاز كەلسە، قۇۋۇەتسىزلىك ئاجىزلىغى ۋە قويۇق خىلىتلارنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

**قويۇق، دۇغ سۈيدۈك:** قويۇق سۈيدۈك، ماددىنىڭ پىشقانلىغىنى كۆرسىتىدۇ. دەسلەپتە سۈيۇق بولۇپ كېيىن قويۇلۇپ كەلسىمۇ ماددىنىڭ پىشقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. دەسلەپتە قويۇق، ئاخىرىدا سۈيۇق كەلسە، بۇ ھەقىقى قىيام بولۇپ ھىساپلانمايدۇ.

دۇغلۇق سۈيدۈك بەدەندە ماددىلارنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ. لېكىن ماددىنىڭ پىشقان-پىشمىغانلىغىنى كېسەلنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىغا قاراپ بەلگۈلەش كېرەك. خىلىتلار سىرتقا تېز چىقسا، سۈيدۈك قويۇق كېلىدۇ. قويۇق سۈيدۈكنى بىر سائەت قويغاندىن كېيىنمۇ چۆكمە دۇغ ھاسىل قىلمىسا، سېسىقلىق ۋە ماددىلارنىڭ كۆپلىگىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بوھران ۋاقتىدا سۈيدۈك دۇغ بولسا، بوھراننىڭ كېلىشىدىن دېرەك بېرىدۇ. كېزىك ئاغرىقلاردىكى قويۇق سۈيدۈك، بوھرانىنىڭ تەر بىلەن تامام بولمىغانلىغىنى كۆرسىتىدۇ. مۇنداق ھاللاردا قويۇق سۈيدۈك. سۈيۇق سۈيدۈك بىلەن ئالمىشىپ كەلسە يۈرەك، بۆرەك، جىگەر ۋە مەيدە ئەتراپىدا ئىششىق بارلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. پالەج كېسەللىكىلىرىدە، بوھران يۈز بەرگەنلىگىنىڭ

ئىپادىسى بولۇپ هىساپلىنىدۇ.

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

تاش بولسا، چۆكمە كۆپ بولىدۇ. چوڭ يوتا ساھەسىدە ئېغرىلىق بولسا، تاشنىڭ بۆرەكتە ئىكەنلىگىنى؛ ئەگەر جىنسى ئەزانىڭ تۈۋى قىچىشىپ ئاغرىسا تاشنىڭ دوۋسۇندا ئىكەنلىگىنى كۆرسىتىدۇ.

سۈيدۈك دەسلەپتىلا قويۇق بولۇپ، مەيدە ئاغرىش ۋە بەدەن قىچىشىشلار قوشۇلۇپ كەلسە، سېرىق كېسەللىك باشلانغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك ئالدى بىلەن دۇغلۇق كېيىن سۈزۈك كەلسە، ياخشىلىقنىڭ ئالامىتى؛ ئەگەر ئالدى بىلەن سۈزۈك، كېيىن دوغلۇق كەلسە، ئىزاپنىڭ زىيادىلىگى، مىڭە قوزغالغانلىغى ۋە ساراڭلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ هىساپلىنىدۇ.

## سۈيدۈكنىڭ ئاز ـ كۆپلىگى

1. تەشنالىق بولماي تۇرۇپ سۈيدۈكنىڭ كۆپ كېلىشى، بەدەنده نەملىك ۋە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈردۇ.

2. ئۇچەي كېسەللىگەندە سۈيدۈكنىڭ قويۇق هەم كۆپ كېلىشى، كېسەلنىڭ تېز ساقىيىشىدىن دېرەك بېرىدۇ.

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

4. ئىسىستېمىلىق كېسەللىكلەردە سۈيدۈك ئاز ۋە قېيندا كەلسە، كېسەللىكنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

5. تاماقچىلاپ ياكى ئىختىيارسىز كەلگەن سۈيدۈك، مىكىگە ئاچمزلىق يەتكەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ. ئەقەل بۇزۇلغانلىق ۋە جۆيەلۈش ياكى مالىخۇلىيا كېسەللىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

6. سۈيدۈگى ئاز كىشىلەردە بۇرۇن قاناش يۇر بەرسە، قۇۋۇەتسىزلىك ئاچىرلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

7. بەدەن هارارىتى يوقىرى بولسا، بەدەندىكى سۇ پارغا ئايلىنىپ نەتىجىدە سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىدۇ.

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

9. سۈيدۈكنىڭ ئازىيىشى سۇلۇق ئىشىق (ئىستىسقا)نىڭ ئالامىتى بولۇشمۇ مۇمكىن.

## سۈيدۈك كۆپۈگى

سۈيدۈكتە كۆپۈك هاسىل بولۇپ پات بۇزۇلۇپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرسا، ماددىنىڭ خام ۋە چاپلىشاقلىقى. يەل بارلىغىنى كۆرسىتىدۇ.

كۆپۈكنىڭ سۈيدۈك رەڭگىدە ياكى ساغۇچ قارا بولۇشى، يەرفاننىڭ بەلگىسى بولۇپ هىساپلىنىدۇ.

كۆپۈكنىڭ ئاق سۈتكە ئوخشاش بولۇشى، ئۆپكە كېسەللىگىدىن

دېرەك ېېرىدۇ. ئەگەر كۆپۈك دەريا سۈيىنىڭ كۆپۈكلىرىدەك كاللىك ـ كاللىك بولسا، كۆپىنچە روھى كېسەللىكنىڭ بەلگىسى برلۇپ ھىساپلىنىدۇ.

## سۈيدۇك چۆكمىسى

سۈيدۇك ئىچىدە لەيلەپ كېيىن ئاستىغا چۆكىدىغان پاختا، لاي ياكى شور، تۇزغا ئوخشايدىغان نەرسىلەر، سۈيدۇك چۆكمىسى دەپ ئاتىلىدۇ. سۈيدۇكتىكى بۇ خىل روسۇپلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. تەبابەتتە چۆكمە، سۈيۇقلۇق تەركىۋىدىن ئاجرىلىپ تۇرغان بىر خىل جىسىم دەپ تونۇلىدۇ. ئۇ، تۆۋەندىكىدەك 3 تۈرلۈك بولىدۇ:

1 ـ چۆككەن چۆكمە (روسۇبى رائىپ): سۈيدۇكنىڭ تېگىگە چۆكىدىغان چۆكمە.

2 ـ لەيلىگەن چۆكمە (روسۇبى مۇئەللەق): سۈيدۇكنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا لەيلەپ تۇرىدىغان چۆكمە.

3 ـ ئۈزۈپ يۈرىدىغان چۆكمە (روسۇبى غومام): سۈيدۇك ئىچىدە بۇلۇتتەك ئۈزۈپ يۈرىدىغان چۆكمە.

سۈيدۇكتىكى چۆكمە تەبىئەتنىڭ كۈچى، ماددىنىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىقى، بەدەندىكى كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى كۈچ ـ قۇۋۋىتىنىڭ ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كېسەل پاكىزە شىشە قاچىغا سېيىپ، تەخمىنەن بىر سائەتتىن كېيىن تۇنۇقا كۆرسىتىشى لازىم. تۇنۇپ سۈيدۇكنى كۆرگەندىكى

بىرقانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىشى كېرەك:

1 ـ سىيگەندىن كېيىن چۆكمىنىڭ تېز ياكى ئاستا ھاسىل بولۇشى، 2 ـ چۆكمىنىڭ قويۇق ـ سۇيۇق ياكى كاللەكىلىگى، 3 ـ چۆكمىنىڭ رەڭگى، 4 ـ چۆكمىنىڭ ئاز ـ كۆپلىگى، 5 ـ چۆكمىنىڭ تەكشى ياكى تەكشى ئەمەسلىگى، 6 ـ چۆكمىنىڭ پىشىقان ـ پىشمىغانلىغى، 7 ـ چۆكمىنىڭ سۇيدۇك تېگىدە ياكى سۇيدۇك ئىچىدە ئۇزۇپ يۇرگەنلىگى، 8 ـ چۆكمىنىڭ سۇيدۇك بىلەن بىرىكىكەن ياكى بىرىكمەي ئايرىم تۇرغانلىغى قاتارلىقلار.

**سۇيدۇك چۆكمىسىنىڭ ھاسىل بولۇشى:** ساغلام كىشىلەرنىڭ سۇيدۇگىدە چۆكمە بولمايدۇ. لېكىن سەمىز ۋە كۆپ يەپ ـ ئىچىپ ئەمگەك قىلمايدىغان (ھەركەت ياكى تەن ھەركەت قىلمايدىغان) كىشىلەرنىڭ سۇيدۇگىدە چۆكمە بولىدۇ.

كۆپىنچە، سۇيدۇك ھاسىل بولىدىغان ئەزالاردا ياكى سۇيدۇك يوللىرىدا ئىششىق پەيدا بولغاندا سۇيدۇكتە چۆكمە بولىدۇ. مەسىلەن: جىگەر، بۆرەك، دوڭسۇن قاتارلىق ئەزالاردىكى ئاددى ۋە يىرىڭلىق ئىششىقلاردا سۇيدۇكتە چۆكمە بولىدۇ. بۇ ئىششىق، خىلتىلارنىڭ بۇزۇلغانلىغى ۋە تاشقى تەرەپتىن بەدەنگە كىرگەن ئوخۇنەت (قوقاق) مادا، جىراسىم (مىكروپ)لارنىڭ مەھسۇلىدۇر. ئوخۇنەت ماددىلار قانغا قوشۇلغاندىن كېيىن قاننىڭ كەيپىياتىنى بۇزۇپ چىرىش پەيدا قىلىدۇ. تەبىئەت ئۇنى بەدەندىن يىراقلاشتۇرۇش ئۈچون ماددىنى پۈشۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئوخۇنەت ماددىلار ۋە بۇزۇلغان خىلتىلار قاندىن ئاجراشقا باشلايدۇ. بۇ، تىبابەتتە ماددىنىڭ پىشقانلىغى دەپ ئاتىلىدۇ. ماددا پىشقاندا، كېسەللىكنىڭ تەرەققى

قىلىشى داۋاملىشىۋاتقان بولۇپ، ئوقۇنەت ماددىلىرىنىڭ قانىدىن ئايرىلغانلىغىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كېرەكسىز بۇزۇق ماددىلار سۈيدۈك بولۇپ سۈيدۈك بولى ئارقىلىق چىقىپچۆكمە هاسىل قىلىدۇ. بۇ ماددىلارنىڭ سىرتىقا چىقىرىلىشى تەبىئەت (بەدەن)نىڭ كۈچ قۇۋۋىتى ۋە ئوزۇقلىنىشىغا باغلىق. ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرلىك-يېتەرسىزلىگى، ئوزۇق كەيپىياتىنىڭ ئىسسىق-سوغاقلىغى قاتارلىقلار، تەبىئەتنىڭ ماددىنى يېڭىش-يېڭەلمەسلىگى ياكى پۇشۇرۇش-پۇشۇرالماسلىغى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. كېسەلنىڭ ئىشتاهاسى تۇتۇلۇپ تاماقنى ئاز يىگەندە، تۇيۇپ ئۇنىڭغا دىققەت قىلىشى، بەدەننىڭ ئومۇمى قۇۋۋىتىنى ساقلاش، تىكلەشكە ۋە مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇشقا چارە قىلىپ، تەبىئەت (بەدەن)نىڭ ماددىنى پۇشۇرۇشى، كېسەللىك ئۇستىدىن غەلىبە قىلىشىغا ياردەم بېرىشى لازىم.

**تەبئى چۆكمە:** تەبىئى (مۇۋاپىق) چۆكمە، سۈيدۈك تېگىدە بولۇپ رەڭگى ئاق تەكشى هالەتتە بولىدۇ، چايقىسا چېچىلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر چېچىلغانىدىن كېيىن تېز يىغىلىپ كاللەكىلەشمە ناهايىتى ياخشى. چۆكمە رەڭگى ئادەتتە سۈيدۈك رەڭگىدە بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگىدە بولغىنى ياخشى بولۇپ، ئۇنىڭدىن قالسا سېرىق رەڭلىك، تورۇق رەڭلىك (قارامتۇل بېغىرەڭ)لەردۇر.

**غەيرى تەبئى چۆكملەر:** غەيرى تەبئى چۆكمە 12 تۈرلۈك بولىدۇ.

1. شىلىمشىق چۆكمە (موخاتى):

چۆكمە، ئاق قويۇق ماكقىدەك شىلىملىق بولىدۇ. بۇ غەيرى تەبئى چۆكمىنىڭ پىشقانلىغى، مىزاجنىڭ سوغاقلىغىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك

يولى كېسەللىكلىرى، ئولتۇرغۇچ ئەسەپ ئىشىشىقى، ئېرقونسا ۋە ئاياق قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ كېتىش كېسەللىكلىرىدە بوھران يۈز بەرگەنلىكنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

2. دۇغلاشقان (ئەلەقى) چۆكمە:

بۇ، مەزى① سۈيۇقلىغىدەك چۆكمە بولۇپ، بۆرەك ياكى دوۋسۇن (سۈيدۇكلۇك) نىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىدە ئۇچرايدۇ. بۇنى يىرىڭلىق سۈيدۇكتىن پەرقلەندۇرۇش كېرەك. يىرىڭلىق سۈيدۇكنى چايقىسا، پۈتۈن سۈيدۇك ئاقىرىپ كېتىدۇ ۋە سېسىق پۇرايدۇ.

3. ياپىلاق (خىراتى) چۆكمە:

سۈيدۇك ئىچىدە بىر پارچە ئاق ياكى قىزىل رەڭلىك لاتىغا ئوخشاش ياپىلاق چۆكمە بولىدۇ. بۇ، دوۋسۇندا يارا پەيدا بولغاندىن كېيىن بولىدۇر. بۇ خىلدىكى چۆكمە قارا، توپا رەڭدە ياكى قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ. بەزىدە بېلىق تېرىسىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ خىل چۆكمە خەتەرلىكتۇر. ئاق ياكى قىزىل بولغىنى دوۋسۇنداۋ ئوغۇنەت، جىراسىملاردىن تازىلىنىۋاتقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

4. دانچە (نخالى) چۆكمە:

بۇ چۆكمە، خىراتىتىن كىچىك ھەمدە ئاق رەڭلىك دانە-دانە خۇددى كىپەكتەك بولىدۇ. بۇ، دوۋسۇندا قاپارتمىلىق ئۆزگىرىش-لەرنىڭ بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق بولسا سېسىق پۇرايدۇ.

---

① مەزى سۈيۇقلىغى مەنىنىڭ سۈيۇق قىسمى بولۇپ، سۈزۈك، ئازراق شىلىمشىق بولىدۇ. ئەرلەرنىڭ مەزى بېزىدا ئىشلىسپ چىقىدۇ.

5. پۇرچاقسىمان (كورسىنە) چۆكمە:

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

6. گۆشسىمان (لەھمى) چۆكمە:

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

7. ياغسىمان (دەسمى) چۆكمە:

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

8. يۇڭسىمان (شەئرى) چۆكمە:

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

9. قۇمسىمان چۆكمە (رەملى روسۇب):

چۆكمە خۇددى قۇمدەك بولىدۇ. بۇ دوۋسۇن ياكى بۆرەكتە قۇم شەكىللىك تاش بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. شېغىل رەڭلىك تاش ۋە قۇمغا ئوخشىغان قىزىل رەڭلىك چۆكمە تاشنىڭ بۆرەكتە ئىكەنلىگىنى، ئاق

رەڭلىك چۆكمە تاشنىڭ دۆڭسۈندا ئىكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

10. قاندەك چۆكمە (دەمەڭى روسۇب):

چۆكمە قاندەك بولۇپ سۈيدۈك بىلەن ئارىلىشىپ كەلسە، جىگەرنىڭ ناچارلىغى؛ ئەگەر ئايرىم تۇرسا، بۆرەكتە تاشنىڭ كۆپلىگىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر پارچە-پارچە ئۈيۈپ قالغان قاندەك بولسا، تال كېسەللىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

11. خېمىرسىمان چۆكمە (ئەجىنى روسۇب):

چۆكمە سۈيدۈك ئىچىدە بىر پارچە خېمىر بارەك كۆرىنىدۇ. بۇ، مەيدە ئاجىزلىغى ۋە تاماق ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىغىنى كۆرسىتىدۇ. بۇزۇلغان تاماق، قېتىق دۇغنى كۆپ ئىچكەندىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

12. كۇلسىمان چۆكمە:

چۆكمىنىڭ كۇلرەڭدە بولۇشى بەلغەمدىن دېرەك بېرىدۇ. ياكى يىرىڭ ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ رەڭگى ئۆزگىرىپ كەتكەنلىگىنىڭ نەتىجىسىدۇر.

**چۆكمە رەڭگى:** بۇ 5 تۈرلۈك بولىدۇ:

1. قارا چۆكمە، بۇ كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ يامانلىغىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر قارا چۆكمە بۇلۇتتەك سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا، ئىستىسقانىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. سەۋدا كېسەللىكلىرىدە بوھران بولۇشتىن دېرەك بېرىدۇ.

2. توق قىزىل چۆكمە، ھارارىتى غەرىزەنىڭ ئىكىكى

تەرەپكە يەنى ئىچكى تەرەپنى قىزىتىپ، تاشقى تەرەپنى سوۋۇ-
تۇشقا سەرپ بولۇاتقانلىغىنى بىلدۇرىدۇ.

3. ھاۋا رەڭ چۆكمە مىزاجنىڭ سوغاقلىغىنى ئىپادىلەيدۇ.

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

5. زەيتۇنە رەڭ چۆكمە سىل كېسەللىگىنىڭ بەلگىسىدۇر.

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

قىزىل چۆكمە سۇيدۇك ئىچىدە لەيلەپ تۇرسا ئىشىشقىنىڭ يىرىڭغا ئايلانغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

## سۇيدۇك پۈرىغى

سۇيدۇكتە سەسكەندۇرىدىغان پۈراقنىڭ بولىشى، ھارارەتنىڭ ئۆستۈنلىگى، خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغانلىغى ۋە ئوقۇنەت ھاسىل بولغانلىغىنى بىلدۇرىدۇ.

سۇيدۇك ئاق رەڭدە بولۇپ، ئادەمنى سەسكەندۇرىدىغان پۈراق چىقىپ تۇرسا، يۇقۇرى ئىسسىتما ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىشىدىغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ تەپ كېسەللىكلىرىدە كۆرىلىدۇ.

## ئەر ـ ئاياللار سۈيدۈكىدىكى پەرقلەر

ئاياللارنىڭ سۈيدۈگى ئەرلەرنىڭ سۈيدۈگىگە قارىغاندا قويۇغراق بولۇپ، رەڭسىز كېلىدۇ. چۈنكى ئاياللارنىڭ بەدىنىدىكى ھارارەت ئەرلەرگە قارىغاندا تۆۋەن بولىدۇ، مىزاجىمۇ ئانچە ئىسسىق بولمايدۇ. شۇڭا ئاياللارنىڭ سۈيدۈگى رەڭسىز بولغىنى ياخشى، سېرىق ياكى قىزىل بولغىنى ئانچە ياخشى ئەمەس. ھامىلدار ئاياللارنىڭ سۈيدۈگى سۈزۈك كېلىدۇ. مىزاجى ئىسسىقراق بولسا، سۈيدۈك رەڭگى كۆكۈشرەڭ كۆرىنىدۇ. چۆكمە سۈيدۈك تېگىدە بولىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى ۋاقىتلىرىدا چۆكمە رەڭگى قىزىل بولۇپ، چۆكمىدە ئۇششاق دانە ـ دانە نەرسىلەر ئاستىن ـ ئۈستۈن بولۇپ تۇرىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ 2 ـ 3 ـ ئايلىرىدا سۈيدۈك سۈيۇق بولۇپ، رەڭگى كېپىنىچە قىزىل سېرىق رەڭگە ئۆزگىرىپ ئۈستىدە ئازغىنە كۆپۈك ۋە ياغلىق دانىلار بولىدۇ. 4 ـ 5 ـ ئايلىرىدىن كېيىن قىزىل رەڭگە كىرىدۇ. چايقىسا دۇغلىشىپ، سۈيدۈك تېگىگە چۆكىدۇ، بۇ، ھامىلنىڭ ساغلاملىغىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر دۇغ كۆپ بولۇپ، مىدىرلاتقاندا چۆكمەي سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا بالىنىڭ ساغلام ئەمەسلىگى، خەتەر ئىچىدە ئىكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

## چوڭ تەرەتنى تەكشۈرۈش

چوڭ تەرەت (گەندە)نىڭ نورمال ياكى غەيرى نورماللىغىنى

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

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

ساغلام كىشىنىڭ تەرىتى قويۇق، سۇيۇقلۇقتا مۆتىدىل (قويۇق-سۇيۇغى تەكشى ئارىلاشقان) بولۇپ ئېچىشتۇرماي، قوساقنى غولدۇر-لاتماي، مۇجۇپ ئاغرىتماي ئاسانلىق بىلەن كېلىدۇ. رەڭگى سېرىققا مايىلراق بولىدۇ. بەك بەدبۇي سېسىق ياكى پۇراقسىزمۇ بولمايدۇ. يىرىڭ، شىلىمشىق ماددىلار ۋە ھەر خىل قۇرۇتلاردىن خالى بولىدۇ. كۈنىگە 1 قېتىم، ئادەتلەنگەن بەلگىلىك ۋاقىتتا كېلىدۇ.

## چوڭ تەرەت مىقدارى ۋە قېتىم سانى

چوڭ تەرەت ئۆت يوللىرى توسۇلغان، سەپرا ئۈچەيگە يىتەرلىك چۈشەلمىگەندە ئاز كېلىدۇ. ئۇزۇقلۇقتا باي، قالدۇق تالالىرى ئاز يىمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلغانلىقتىن تاماقنىڭ كۆپ قىسمى ھەزىم بولۇپ كېرەكسىز قىسمى ئاز قالغاندىمۇ چوڭ تەرەت مىقدارى ئاز كېلىدۇ. تەرەت قېتىمىمۇ ئاز بولىدۇ. ئەگەر مىقدارى ئاز، كۈنىگە كۆپ قېتىم تەرەت كەلسە كېسەللىكتىن دېرەك بېرىدۇ.

جىگەرنىڭ قۇۋۇتى ياخشى بولۇپ، كەيلۇسىنى پۈتۈنلەي ھەزىم

قىلىپ كەيمۇسقا ئايلاندۇرۇپ، كېرەكسىز تاشلاندۇق قىسمى ئاز قالسىمۇ چوڭ تەرەت مقدارى ئاز كېلىدۇ.

مەيدە (ئاشقازان)نىڭ كۇچى ۋە ئۇچەيلەرنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش كۇچى (قۇۋۇتى داپئەسى) ناچارلىشىپ چوڭ تەرەت يوغان ئۇچەيدە ياكى يانپاش ئۇچەيدە تۇرۇپ قالسىمۇ، چوڭ تەرەت مقدارى ئاز كېلىدۇ. تەرەتنىڭ ئازلىغى قۇلنىجى كېسەللىگەنلىك باشلىنىش بەلگىلىرىدىن بىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

يوقىرىقى سەۋەپلەرنىڭ ئەكسىچە سەۋەپلەر چوڭ تەرەتنىڭ كۆپلىگىنى كەلتۈرۈپ چىقىدۇ.

تەرەت مقدارىنىڭ ئاز ياكى كۆپلىگى، بەك سېسىقلىغى، جىگەر، تال ۋە ئاشقازان سوۋۇپ، ئۇلارنىڭ خىزمىتىنىڭ ياخشى ئەمەسلىگىنى بىلدۈرىدۇ. تەرەت قېتىم سانىنىڭ كۆپ بولىشى ئاشقازان جىگەر، ۋە ئۇچەي خىزمەتلىرىنىڭ نورمالسىزلىغى ۋە باشقا كېسەللىكلەردىن دېرەك بېرىدۇ.

## سۇيۇق چوڭ تەرەت ۋە قەۋزىيەت

كەيلۇس، ئۇچەيدىن شىمىرىلىپ ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەر تەرەپكە بارماي ئۇدۇللا چوڭ ئۇچەيگە چۈشۈپ كەتسە، تەرەت سۇيۇق كېلىدۇ. ئىچ قاتقاندا تەرەت قويۇق ياكى مايا قەتەك كېلىدۇ. ئىچ سۇرگەندە سۇيۇق ۋە سۇدەك كېلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى 3 خىل 1 ـ جىگەر ئاجىزلىشىپ كەيلۇسنى ئۆزگە تارتىش كۈچىنىڭ ناچارلىشىشى 2 ـ ماسارىقا تومۇرنىڭ ئاجىزلىغى ياكى ئۇنىڭ ئىچكى

يوللرىغا توسالغۇ (سودده) پەيدا بولۇپ، كەيلۇسنىڭ جىگەرگە ياخشى ئۆتەلمەسلىگى 3 ـ مەيده (ئاشقازان) ۋە ئۇچەيلەردە تاماق ھەزىم بولۇشنىڭ ناچارلىشىشى قاتارلىقلار.

چوڭ تەرەتنىڭ بىر قويۇق بىر سۇيۇق كېلىشى ياكى قەۋزىيەت بىلەن ئالمىشىپ كېلىشى، ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىدە نۇقسان بارلىغى بولۇپمۇ ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنىڭ تارقاپ كېتىشى، كۆپ سېيىش، كۆپ تەرلەش، ئۇسسۇلۇقنى كام ئىچىش، مىزاجنىڭ قۇرۇقلىقىغا ئۆزگىرىشى ياكى گۆش، ياغ، كۆكتاتلارنى كام ئىستىمال قىلىش، ئورۇندا ھەپتە ـ ئايلاپ يېتىپ قېلىش، ھەركەت قىلماسلىق قاتارلىقلاردىن قەۋزىيەت كېلىپ چىقىدۇ. ۋاختىدا چوڭ تەرەت قىلماي ئۇچەيدە چوڭ تەرەت ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشتەك سەۋەپلەردىمۇ چوڭ تەرەت قېتىپ قالىدۇ.

مەقەت ئىشىشغان ياكى بۇۋاسىر كېسىللىگەندە تەرەت تاسما شەكلىدە كېلىدۇ.

## چوڭ تەرەت رەڭگى

**سېرىق رەڭلىك چوڭ تەرەت:** تەرەتنىڭ توقراق سېرىق بولۇشى، بەدەندە سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپلىگىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە تەرەت سېرىق كەلسە، كېسەلنىڭ ساقىيىش باسقۇچىغا ئۆتكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ. سۇتلۇك تاماقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلغاندىمۇ تەرەتنىڭ رەڭگى ئاچ سېرىق

كېلىدۇ.

**قىزىل رەڭلىك چوڭ تەرەت:** تەرەتتە قاننىڭ بولۇشى، كۆتەن ئۇچەيىدە جاراھەت بارلىغى، بۇڭاسىر قانىغانلىق ياكى مەقەت يېرىلىغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

**قارا رەڭلىك چوڭ تەرەت:** تەرەتنىڭ قارا كېلىشى، سۇيدۇكنىڭ قارا كەلگىنىگە ئوخشاش جىگەردە خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغانلىغى، مەيدىدىكى سەۋدانىڭ ئاشقانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. مەيدە يارىسى ياكى ئۇچەينىڭ يۇقۇرىراق قىسمىدىن چىقىقان يوشۇرۇن قان قوشۇلۇپ كەلسمۇ، تەرەت قارا كېلىدۇ. سەۋدا قوشۇلغان قارا رەڭلىك چوڭ تەرەت، توپىغا چۈشكەندە قاينىغاندەك كۆپۈكلىشىدۇ. تەرەتكە سەۋدانىڭ قوشۇلغانلىغى تالىنىڭ ئاجىزلىغىنى كۆرسىتىدۇ ياكى قوشۇلۇپ كەلگەن ماددىنىڭ خاملىغىنى بىلدۈرىدۇ. سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە، تەرەتنىڭ قارا كېلىشى ماددىنىڭ پىشقانلىغى، كېسەللىكنىڭ ساقىيىش باسقۇچىغا كىرگەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئۇچەي كېزىگى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ چوڭ تەرىتى پۇرچاق شورپىسىدەك، ۋابا كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ گۈرۈچ يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. تولغاق كېسەللىگىدە چىرىك تەرەت شىلىمشىق ماددا ۋە قان-يىرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ. بۇ، ئۇچەي تېمىدە يارا بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

**كۈلرەڭ، ئاقۇش رەڭلىك چوڭ تەرەت:** ئەگەر ئادەم ئۆت يولىدا توسۇلۇش بولسا ياكى جىگەر كېسەللىكلىرى، سېرىق كېسەل (يەرقان) بىلەن ئاغرىپ ئۆت (سەپرا) كۆپلەپ قانغا ئۆتۈپ كەتسە، كۈلرەڭ ياكى ئېقىش رەڭلىك چوڭ تەرەت كېلىدۇ.

## چوڭ تەرەت پۇرىغى

چوڭ تەرەتنىڭ پۇرىغى سېسىق بولسا، بەدەندە ئوفۇنەت، جىرا-سىملارنىڭ كۆپلىگىى. ئۇچەيدىكى چىرىشنىڭ كۆچلۈكلىگىنى بىلدۈرىدۇ. ئاچچىق پۇرىشى مىزاجنىڭ سوغاق ئىكەنلىگىنى كۆرسىتىدۇ.

## چوڭ تەرەتتە مەددە قۇرۇتلارنىڭ بولۇشى

مەددە كېسەللىگى بىلەن كېسەللەنگۈچىلەرنىڭ چوڭ تەرىتىدە ئىلان مەددە، لېنتىسىمان مەددە (قاپاق ئۇرۇغى مەددە) پارچىلىرى ياكى يىپ ئۇچىدەك ئاق قۇرۇت (تۆتۆ مەددە)لەر بولىدۇ.

## خەپرۇكنى تەكشۈرۈش

خەپرۇكنىڭ چىقىش-چىقماسلىغى، بەدەندىكى خام روتۇبەت (ھۆللۈك)نىڭ پىشقان-پىشمىغانلىغى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. يۆتەلمەك كېسەللىكلەردە. خەپرۇكنىڭ ئاجراپ چىقىشى ماددىنىڭ پىشقانلىغى، چىقمىغانلىغى ماددىنىڭ خاملىغىنى بىلدۈرىدۇ. خەپرۇكنىڭ قويۇق-سۇيۇقلۇقتا ئوتتۇراھال بولۇشى كۆپىنچە ماددىنىڭ پىشقانلىغىنى بىلدۈردۇ. خەپرۇك چىقىش بىلەن كېسەل ئارام تاپسا، بەدەندە ماددىنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ چاغدا خەپرۇكنى تازىلاش (تەنقىيە قىلىش)قا ئامال قىلىش كېرەك.

## خەپرۇكنىڭ رەڭگى

خەپرۇك ئاق رەڭدە بولسا ماددىنىڭ خاملىغى، سېرىق بولسا سەپرا ئارىلاشقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. سېرىق بولۇپ بەدبۇي پۇراپ بەدەن ھارارىتى يۇقۇرى بولسا، ئۆپكىدە چىرىش سېسىش بارلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. يېشىل دۇغ بولسا، ماددىنىڭ كۆيگەنلىگى ياكى ھارارىتى غەرىزەنىڭ يوقالغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. قارا بولسىمۇ ھەم شۇنداق. خەپرۇك قىزىل بولسا، قانىنىڭ كۆپلىگى ياكى نەپەس يوللىرىدىكى قان تومۇرلارنىڭ تېشىلگەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر ئاق رەڭلىك خەپرۇكتە قان سىزىقچىلىرى بولسا، ئۆپكە سىلىدىن دېرەك بېرىدۇ.

## كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى - يامانلىق ئالامەتلىرى

**كېسەل ئاقىۋىتى ياخشى ئالامەتلىرى:** 1. تومۇر كۇچىنىڭ تەبىئەت كۇچى بىلەن تەڭ بولۇشى.

2. كېسەل كىشىنىڭ نەپەس ئېلىشى، ئۇخلىشىنىڭ ئۆز ئېتىدالدا بولۇشى، ئورنىدىن تۇرۇشتا قىينالماسلىغى، ئولتارغانىدا ئارقىسىغا ئۆرۈلۈپ كەتمەسلىگى، ياتقانىدا پۇتىنى ئۆزى يېغىپ ياتالىشى. بۇنىڭدا گەرچە كېسەل بەك ئاجىزلاپ كېتىپ كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلسىمۇ ئاخىرى يەنىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

3. مىڭە جايىدا بولۇپ يېقىن كىشىلىرى، دوستلىرىنى

توغرا تونۇشى، ئومۇمى ئەھۋالدا بىئاراملىق، قاتتىق باش ئاغرىشنىڭ بولماسلىغى، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە كېسەلنىڭ چۈشكۈرۈشى.

4. قىزىتمىسى بىر خىل بولۇپ جىگەر، يۇرەك ۋە مەيدىدىن باشقا جايلاردا قىزىقلىق ۋە ئوۋۇنەتنىڭ بولماسلىغى ھەمدە قىزىتىلىق كېسەللىكلەرنىڭ بوھران كۈنلىرىدە كالپۇكقا قوقاقنىڭ چىقىشى.

5. بوھران كۈنلىرىدە بۇرۇن قاناش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، ئىچ سۇرۇش، قۇسۇشلار مىكە كېسەللىكلىرىدە ياخشىلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ ۋە ئۆپكە يالۇغى (زاتىلىرىيە)دە بەلغەم پىشقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

6. خەپرۇك رەڭگىنىڭ بىر خىل، قويۇق-سۇيۇقلۇقتا ئوتتۇراھال بولىشى، ئاسان چىقىشى، يېرىڭ، سېسىق پۇراقلارنىڭ بولماسلىغى.

7. كېسەلنىڭ ئىشتىھاسى ياخشى بولۇپ، يېگەن تاماقلىرىنىڭ ھەزىم بولۇپ تۇرىشى.

8. سۇيدۇكنىڭ تۇرۇنجى (جۇيزە) رەڭگىدە، چۆكمىنىڭ سۇيدۇك ئوتتۇرىدا ياكى تېگىدە تۇرۇشى، ھارارەتلىك ۋە مىكە كېسەللىكلىرىدە ياخشىلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. سۇيدۇك تېگىدە ئاق پاختىدەك چۆكمىنىڭ بولىشى نەزلىنىڭ پىشىپ يېتىلگەنلىگىگە دالالەت قىلىدۇ.

**كېسەل ئاقىۋىتى ياماں ئالامەتلىرى:** قەدىمقى ھۆكۈمالار تۆۋەندىكى بەلگىلەرنى كېسەللىكلەرگە تەھدىت بولىدىغان ۋە ئادەملەرنى ھالاك قىلىدىغان ئالامەتلەردە بولۇپ قالىدۇ، دەپ قارايدۇ.

1. كېسەللىنىڭ كۆزى چوڭقۇر، يۈز رەڭگى كۆك ياكى سېرىق توپا چاڭ باسقاندەك كۆرىنىشى ئۆلۈم ئالدىدىكى ئالامەت بولۇپ هىساپلىنىدۇ.

2. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە باش قاتىتىق ئاغرىش خەتەرلىك. ئەگەر بېشى ئېغىر بولمىسا ۋە كېسەل ئۆزى ياش بولسا بىرئاز ئۈمىت بار.

3. كېسەل ئەس-هۇشىنىڭ جايىدا بولماسلىغى، مەسىلەن: ئەتراپقا قىزىقماسلىق، ئاغرىق سەزمەسلىك قاتارلىق ئەھۋاللار قۇۋۇتى نەفسانى (هاياتلىق كۈچى)نىڭ ئاجىزلىغىنى بىلدۈرىدۇ. ئەس-هۇشى جايىدا بولماسلىقنىڭ ئۈستىگە كېسەل كىشى يۈزىدىن چۈن تۆتەنەدەك، كۆرپىسىدىن نان ئۇۋاقلىرىنى تەرگەندەك ياكى يېنىدىكى تامنى تاتلاپ كولىغاندەك هەركەتلەرنى قىلسا، ئۆلۈمنىڭ يېقىنلىشىپ قالغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

4. بۇرنى توسۇلۇپ نەپەس ئېلىشى تېزلەشكەن كېسەللەر خەتەر ئىچىدە قالغان بولۇپ هىساپلىنىدۇ. بۇرۇندىن ئىپار، قىزىل گۈل ياكى كالا يېغىدەك نەرسىلەرنىڭ هىدى كەلسە يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى، چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى پۈراتقاندىمۇ چۈشكۈرمەسلىك ئۆلۈم ئالدىدىكى بەلگە بولۇپ هىساپلىنىدۇ.

5. ئاڭلاش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىغى ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىشى يامان بەلگە بولۇپ قېرىلاردا كۆرۈلسە، ياشلارغا نىسبەتەن ئاقىۋىتى يامانراق بولىدۇ.

6. چىشلارنىڭ بىر-بىرىگە ئىختىيارسىز ئۇرۇلۇشى ياكى غۇچۇرلىشى ناچار بەلگىلەردىن بولۇپ، ئىڭەك گۆشى تارتىشىۋاتقانلىغىدىن

دېرەك بېرىدۇ. ھارارەتلىك كېسەللىكلەردە چىشنىڭ كۆكۈرۈپ قېلىشى يامان بەلگىلەردىن بولۇپ ھىسابلىنىدۇ.

7. ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە ئېغىزنىڭ قۇرۇشى، تىل گېزىنىڭ قېلىن ۋە قارامتۇل بولۇشى يامان ئاقىۋەتتىن دېرەك بېرىدۇ. ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىشى كېسەل ئۇچۇن ھەر تەرەپتىن زىيانلىق.

8. سۇرگە بەرگەندىن كېيىن كېسەلنى ھىق تۇتسا، مەيدە (ئاشقازان) ئاغرىغى ۋە قىزىل ئۆڭگەچ تۆشىگىنىڭ تارتىشىپ فالغانلىغى بىلدۇرىدۇ بۇ، يامان بەلگىدۇر. كېسەلدە خىناق (بوغما) پەيدا بولسا ياكى نەرسە يۇتۇش قىيىنلاشسا خەتەرلىك بولۇپ ھىسابلىنىدۇ.

كېچىسى ئۇخلىماسلىق، ئۇخلىغاندا ساق چاغدىكىدەك ياتالماي ئوڭدا ياكى دۇم ياتقۇسى كېلىش، بېشىنى ياستۇقتىن چۈشۈرۈپ ئۇخلاشتەك ئەھۋاللار كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىغى ۋە مىڭە خىزمىتىنىڭ ئاجىزلاشقانلىغىنى كۆرسىتىدۇ.

10. قوساق گۆشلىرىنىڭ ئورۇقلاپ تارتىلىپ ئىچىگە چۆكۈپ كېتىشى، يامان ئالامەت بولۇپ ھىسابلىنىدۇ.

11. قول-پۇتلارنىڭ مۇزلاپ كېتىشى، ھارارىتى غەرىزەنىڭ ئاجىزلىغى ياكى جىگەر، مەيدىلەردە ئىششىق بارلىغىنى بىلدۇرىدۇ بۇ. بەزىدە ئۆلۈم ئالدىدىكى ئالامەتلەرنىڭ بىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. تىرناقلارنىڭ كۆكۈرۈپ كېتىشىمۇ خەتەرلىك ئالامەت بولۇپ، ئەگەر يېشىل بولسا بەدەندە ئوفۇنەتلەرنىڭ كۆپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. پۇت-قوللارنىڭ تارتىشىپ، گەدەنىنىڭ قېتىپ قېلىشى ئۆلۈمنىڭ يېقىنلاشقانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

12. جۆيلۇش، ۋاقىراپ سۆزلەش مىڭدە جىددىلىكنىڭ ئېغىر

لغى، ئالدىراپ سۆزلەش هارارەتىنىڭ يۇقۇرىلىغىنى بىلدۈرىدۇ. كېسەل كىشىنىڭ بىردىنلا سۆزلىمەس بولۇپ قېلىشى ئاقىۋەتىنىڭ يامانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

13. چوڭ ياردىلارنىڭ ئاغرىشى بىردىنلا توختاپ قالسا، ناچار ئالامەت بولۇپ هىساپلىنىدۇ.

14. ئەس ــ هوشنى يوقاتقان كېسەل كىشى بۇرۇننى تولا كولاپ بېشىنى تولا سىدىرلاتسا، مۇسىنىڭ ئېغىر زەخمىلەنگەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ. بەزىدە، كېسەل تۈيۈقسىز ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن.

15. يۈزى بەك ئورۇقلاپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ قاپاقلىرىنى تەسلىكتە ئېچىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئورۇنسىز خىيالىلارنى كۆپ قىلىش ۋە كۆپ ئىچى سۇرۇش ياكى كۆپ خۇن كېتىشى نەتىجىسىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خەتەرلىك بولمىسىمۇ ياخشى ئەمەس.

# ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى

## بىرىنچى جلد

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشىر قىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتىدۇ
بېيجىڭ مىللەتلەر باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
787 × 1092 مىللىمېتىر 16 فورما 20.4345 باسما تاۋاق
1988 - يىل 1 - ئايدا 1 - قېتىم نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 6000
ISBN 7 — 5372 — 0033 — 5 /R·34
باھاسى، 5.00 يۈەن

# 中国医学百科全书
# 维吾尔医学分卷
## 第一册

《中国医学百科全书》维吾尔医学分卷办公室
新疆维吾尔医研究室组织编写
新疆人民卫生出版社出版
新疆新华书店发行
北京民族印刷厂印刷
1092×787毫米 16开 20.4345印张
1988年1月第一版 第一次印刷
印数：6000册
ISBN 7——5372——0033——5

R·34（民文） 定价：5.00元

ISBN 7—5372—0033—5
R·34（民文） 5.00 元 باهاسى