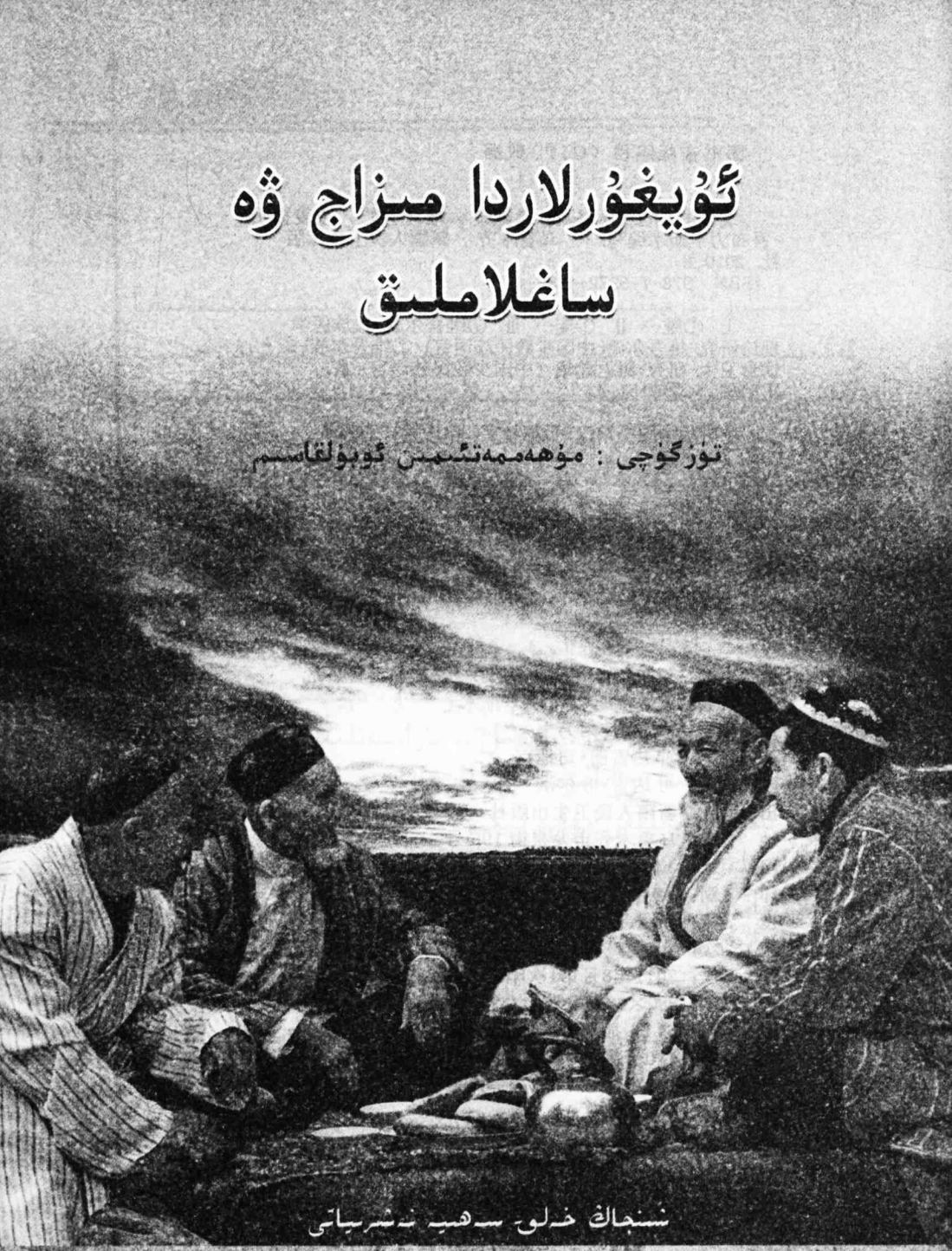
ئۇيغۇرلاردا مىزاج ۋە ساغلاملىق



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئۇيغۇرلاردا مىزاج ۋە ساغلاملىق

تۇزگۈچى : مۇھەممەتئىمىن ئوبۇلقاسىم



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目（CIP）数据

维吾尔人的气质以及饮食健康：维吾尔文 / 麦麦提明·吾布力卡斯木编写. -- 乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2010.8
ISBN 978-7-5372-4789-4

Ⅰ. ①维… Ⅱ. ①麦… Ⅲ. ①维吾尔族-民族医学-理论研究-维吾尔语(中国少数民族语言) ②维吾尔族-饮食卫生-研究-维吾尔语（中国少数民族语言）Ⅳ. ①R291.5 ②R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第159744号

策　　划：伊布拉音·色满，阿不来提·居马土普热克
编　　者：麦麦提明·吾布力卡斯木
责任编辑：艾尔肯·阿力木
责任校对：早热古丽·司地克
封面设计：吐达吉·吐尔洪
出　　版：新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街196号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：喀什维吾尔文出版社印刷厂
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2010年8月第1版
印　　次：2011年8月第1次印刷
开　　本：880×1230毫米 1/32开本
印　　张：6.5 插页2
字　　数：110千字
书　　号：ISBN 978-7-5372- 4789-4
印　　数：1—3000
定　　价：19.50元

发行科联系电话：(0991)2823055 邮编：830001



كىرىش سۆز

كىشىلەر تۇرمۇشىنىڭ ھاللىق سەۋىيەگە يېقىنلىشىشىغا ئەگىشىپ، ئىلمىي ئوزۇقلىنىپ مىزاجىنى تەڭشەش ھەممە كىشى قىزىقىدىغان مۇھىم تېمىلارنىڭ بىرسى بولۇپ قالدى. ھازىر بەزى كىشىلەر ئوزۇقلىنىشىنىڭ ئىلمىي بولۇشىغا ئەھمىيەت بەرمەگەچكە ياش تۇرۇپلا مېڭە - يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، سەكتە (مېڭىگە قان چۈشۈش)، دىيابېت كېسەللىكى، راك قاتارلىق داۋالاش قىيىن بولغان كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇۋاتىدۇ، ھەتتا ئۇشتۇمتوت ئۆلۈپ كېتىۋاتىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئوزۇقلىنىشنىڭ ئىلمىي بولۇشىغا ۋە چىنىقىشقا سەل قارىغانلىقتىن بولىدۇ، دېيىشكە يېتەرلىك ئىلمىي ئاساسىمىز بار. ئەقىل - پاراسەتلىك، ئەمگەكچان، ئىلىمسۆيەر ئاتا - بوۋىلىرىمىزنىڭ ھاۋاسى قۇرغاق، ئىقلىمى ئۆزگىرىشچان، بايلىقى مول، لېكىن ئاغرىق - سىلاق، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كۆپ يۇز بېرىدىغان دىيارىمىزدا ئەۋلادمۇ - ئەۋلاد ساغلام ياشاپ كەلگەنلىكىنى، يەنە كېلىپ بۇ جايدىن ئۆمۈر چولپانلىرىنىڭ كۆپلەپ چىققانلىقىنى، ئۇلاردا ساقلىقنى ساقلاش جەھەتتىكى بىر يۇرۇش تەجرىبىلىرىنىڭ، يەنى ئۇيغۇر تېبابىتى - دورىگەرلىكىدىن ئىبارەت بۇيۇك ئىلمىنىڭ بولغانلىقىدىن ئايرىپ قارىغىلى بولمايدۇ. خەلقىمىز ئۇزۇن مۇددەت تۇرلۇك كېسەللىكلەر بىلەن كۇرەش قىلىش جەريانىدا مول داۋالاش

تەجرىبىلىرىنى توپلاپ ، ئۆزلىرىنىڭ تەبىئىي مىزاجىنى ئايرىپ چىقىۋالغاندىن كېيىن ، ئۇ ئۆزىنىڭ مىزاجىنى تەڭشەشنى بىلگەنلىكى، مىزاجىغا ماس كېلىدىغان ئوزۇقلۇقنى ئىستېمال قىلىپ، ماس كەلمىگەنلىرىدىن پەرھىز قىلىپ، بەدىنىدىكى ئېلېمېنتلارنى تەڭشەش ئارقىلىق بەدەن ساغلاملىقىنى ئاشۇرغانلىقى، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك نەزەرىيە ئاساسىنىڭ قانچىلىك پۇختا ئىكەنلىكىگە پاكىت بولالايدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ مىزاجىغا قاراپ ئوزۇقلىنىشى بۇگۈنكى كۈندە غەرب تېبابىتى ئالىملىرىنىڭمۇ قىزىقىشىنى قوزغىدى.

ئۇزۇن يىللىق كىلىنىكىلىق تەجرىبىلىرىمگە ۋە ئۇيغۇر تېبابىتى توغرىسىدىكى نۇرغۇن كىتاب ۋە باشقا ماتېرىياللارغا ئاساسەن، كىشىلەرنىڭ مىزاجىنى تۆت خىلغا ئايرىپ، شۇنىڭغا ئاساسەن ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش ئەنئەنىسىنىڭ ئىلمىيلىكىگە ماس كەلتۈرۈپ، ئۇنى ئۆز تەجرىبىلىرىم بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ھەم ئۇيغۇر تېبابىتى توغرىسىدىكى نوپۇزلۇق ئەسەرلەردە خاتىرىلەنگەن مىزاجىغا قاراپ ئوزۇقلىنىش توغرىسىدىكى ئىلمىي يەكۈنلەرگە ۋارىسلىق قىلىش ئاساسىدا بۇ كىتابنى تۈزۈپ چىقتىم.

بۇ كىتاب ئامما ئۈچۈن، ئىخچام، چۈشىنىشلىك بولۇپ، ئوقۇرمەنلەرگە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنى مىزاجىغا ئايرىپ ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشنىڭ ئىلمىي ئاساسىنى ھەم ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيەسىنى قىسقىچە شەرھلەپ بېرىدۇ.



مۇندەرىجە

بىرىنچى، ئۇيغۇرلارنىڭ تەبىئەت دۇنياسى ھەققىدىكى چۈشەنچىسى 1

1. ئۇيغۇرلارنىڭ تەبىئەت دۇنياسىغا بولغان قارىشىنىڭ شەكىللىنىشى 1
2. «تۆت چوڭ مادا» تەلىماتىنىڭ شەكىللىنىشى 4
3. ئۇيغۇرلارنىڭ «ئوت» قا بولغان چۈشەنچىسى 7
4. ئۇيغۇرلارنىڭ «ھاۋا» غا بولغان چۈشەنچىسى 8
5. ئۇيغۇرلارنىڭ «سۇ» غا بولغان چۈشەنچىسى 9
6. ئۇيغۇرلارنىڭ «تۇپراق» قا بولغان چۈشەنچىسى 10

ئىككىنچى، ئۇيغۇرلاردا تېبابەت 13
1. ئۇيغۇرلاردا تېبابەت قارىشىنىڭ شەكىللىنىشى 13
2. ئۇيغۇرلارا تېبابەت نەزەرىيە ئاساسىنىڭ شەكىللىنىشى ... 15
3. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «ئىسسىق» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى ... 18
4. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «سوغۇق» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى ... 18
5. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «ھۆل» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى 19
6. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «قۇرۇق» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى ... 19



7. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى «مۆتىدىل» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى ... 20
8. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى «تەبىئەت» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى ... 20
9. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى «ئەزا» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى ... 22
10. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى «مىزاج» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى ... 25
11. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى «خىلىت» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى ... 28
12. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى «قۇۋۋەت» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى ... 34
13. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى «يەل» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى 35

ئۈچىنچى، ئادەملەرنى مىزاج ئايرىش ھەققىدە 37
1. ئادەملەرنى مىزاج ئايرىشنىڭ شەكىللىنىشى 37
2. مىزاج ئايرىشتا ئاساسلىنىدىغان ئىپادىلەر 38
3. قۇرۇق ئىسسىق مىزاج ئايرىشتا ئاساسلىنىدىغان ئىپادىلەر 39
4. ھۆل ئىسسىق مىزاج ئايرىشتا ئاساسلىنىدىغان ئىپادىلەر 41
5. ھۆل سوغۇق مىزاج ئايرىشتا ئاساسلىنىدىغان ئىپادىلەر ... 44
6. قۇرۇق سوغۇق مىزاج ئايرىشتا ئاساسلىنىدىغان ئىپادىلەر 46

تۆتىنچى، ئادەملەرنىڭ ھەرقايسى دەۋرلەردىكى مىزاج ئالاھىدىلىكى 49
1. بوۋاقلىق دەۋرىدىكى مىزاج ئالاھىدىلىكى 49
2. ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدىكى مىزاج ئالاھىدىلىكى 50

3. ياشلىق دەۋرىدىكى مىزاج ئالاھىدىلىكى 51
4. ئوتتۇرا ياشلىق دەۋرىدىكى مىزاج ئالاھىدىلىكى 51
5. قېرىلىق دەۋرىدىكى مىزاج ئالاھىدىلىكى 52

بەشىنچى، پەسسالەرنىڭ ئالاھىدىلىكى 53
1. ئەتىياز پەسلىنىڭ ئالاھىدىلىكى 53
2. ياز پەسلىنىڭ ئالاھىدىلىكى 54
3. كۈز پەسلىنىڭ ئالاھىدىلىكى 54
4. قىش پەسلىنىڭ ئالاھىدىلىكى 55

ئالتىنچى، ئىجتىمائىي پائالىيەتلەرنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى ... 56
1. ھەر خىل جىسمانىي ھەرىكەتلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى ... 56
2. ئۇخلاش، ئارام ئېلىشنىڭ ئالاھىدىلىكى 58
3. خۇشاللىنىش ۋە سەيلە ـ ساياھەت قىلىشنىڭ ئالاھىدىلىكى 59
4. روھىي زەربىنىڭ ئالاھىدىلىكى 61
5. جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ ئالاھىدىلىكى 61

يەتتىنچى، ئۇزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتى ھەققىدە 63
1. ئۇزۇقلۇقلار ھەققىدە چۈشەنچە 63
2. ئۇزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتى 63
3. ئۇزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتىنى بەلگىلەشتە ئاساسلىنىدىغان 64

4. قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار 65
5. ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار 66
6. ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار 67
7. قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار 67

سەككىزىنچى، كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلار 69
1. قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار 69
2. ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار 71
3. ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار 73
4. قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار 74
5. ئۈيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى 76
6. چايلارنىڭ تۈرلىرى، ئالاھىدىلىكى ۋە ناچار تەسىرلىرى ... 78
7. كۆپ ئىشلىتىلىدىغان چايلار 80

توققۇزىنچى، خاس مىزاجغا تەئەللۇق كېسەللىكلەر 86
1. قىسقىچە چۈشەنچە 86
2. قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر 86
3. ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر 87
4. ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر 88

5. قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر ····· 89

ئونىنچى، ھەر قايسى دەۋرلەردىكى يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەر ··· 91
1. قىسقىچە چۈشەنچە ····· 91
2. بوۋاقلىق دەۋرىدە يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەر ····· 91
3. ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدە يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەر ····· 92
4. ياشلىق دەۋرىدە يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەر ····· 93
5. قېرىلىق دەۋرىدە يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەر ····· 94
ئون بىرىنچى، پەسىللەردە يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەر ····· 95
1. قىسقىچە چۈشەنچە ····· 95
2. ياز پەسلىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر ····· 95
3. ئەتىياز پەسلىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر ····· 96
4. قىش پەسلىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر ····· 97
5. كۈز پەسلىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر ····· 98

ئون ئىككىنچى، مىزاجدىكى تەڭپۇڭسىزلىقنى ئۇزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتى بىلەن تەڭشەش ھەققىدە ····· 100
1. قىسقىچە چۈشەنچە ····· 100
2. قۇرۇق ئىسسىقنى تەڭشەش ····· 101
3. ھۆل ئىسسىقنى تەڭشەش ····· 103
4. ھۆل سوغۇقنى تەڭشەش ····· 105

5. قۇرۇق سوغۇقنى تەڭشەش 107

ئون ئۈچىنچى، ئوزۇقلىنىشتا بىلىشكە تېگىشلىك بىلىملەر ... 109
1. قىسقىچە چۈشەنچە 109
2. ئوزۇقلىنىشتىكى تەرتىپلەر 109
3. ئوزۇقلىنىش مىقدارى ۋە ۋاقتى 112
4. شىپالىق تاماقلار ۋە پەرھىز تۇتۇش 115
5. پەرھىز قىلىنىدىغان تائاملار 125
6. مىزاج بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ... 130
7. بىللە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدىغان ئوزۇقلۇقلار ... 135
7. ياش پەرقىگە ئاساسەن ئوزۇقلىنىش 140
8. ئوزۇقلىنىشتىكى ناچار ئادەتلەر 144
9. ناشتا قىلماسلىق سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق 146
10. مايدا پىشۇرۇلغان تائاملار ساغلاملىق ئۈچۈن زىيانلىق ... 147
11. مايلىق يېمەكلىكلەرنى زىيادە چەكلەش ساغلاملىق ئۈچۈن زىيانلىق 149

ئون تۆتىنچى، مەشھۇر ئالىملارنىڭ ئوزۇقلىنىش ۋە سالامەتلىك ھەققىدىكى ئۇنچە سۆزلىرى 152
1. يۈسۈف خاس ھاجىبنىڭ ساغلاملىق ھەققىدىكى ئۇنچە سۆزلىرى 152
2. باشقا ئالىملارنىڭ ساغلاملىق ھەققىدىكى ھېكمەتلىك سۆزلىرى 153



ئون بەشىنچى، مەخسۇس كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇقى
ھەققىدە 163
1. مەخسۇس كېسەللىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇقىنىڭ ئەھمىيىتى ... 163
2. سوزۇلما ئاشقازان يالليۇغى ۋە ئاشقازان ـ ئون ئىككى
بارماق ئۆچەي يارىسى 164
3. قەۋزىيەت 167
4. ئىچ سۇرۇش 168
5. جىگەر يالليۇغى 169
6. سوزۇلما ئۆت خالتىسى يالليۇغى 170
7. يۇقىرى قان بېسىم 172
8. قان مېيى يۇقىرىلاش 173
9. يۇرەك سانجىقى 174
10. يۇرەك رىتمسىزلىقى 176
11. سوزۇلما كاناي يالليۇغى 178
12. ئۆپكە تۇبېركۇلىيۇزى 179
13. سوزۇلما مەزى بېزى يالليۇغى 180
14. قەنت سېيىش كېسەللىكى 181
15. قالقانبەز خىزمىتى كۇچىيىپ كېتىش كېسەللىكى ... 183
16. نېرۋا ئاجىزلىق 184
17. ئۇيقۇسىزلىق 185
18. قان ئازلىق كېسەللىكى 187
19. رېماتىزملىق بوغۇم يالليۇغى 188

20. راخىت كېسەللىكى 188
21. سۆڭەك شالاڭلاش كېسەللىكى 189
22. ئاقكېسەل 190
پايدىلانغان ماتېرىياللار 192

بىرىنچى، ئۇيغۇرلارنىڭ تەبىئەت دۇنياسى ھەققىدىكى چۈشەنچىسى

1. ئۇيغۇرلارنىڭ تەبىئەت دۇنياسىغا بولغان قارىشىنىڭ شەكىللىنىشى

ئۇيغۇرلار مەملىكىتىمىزدىكى مەدەنىيىتى خېلى بۇرۇنلا تەرەققىي قىلغان، ئۇزۇن تارىخقا ئىگە، قەدىمكى مىللەتلەرنىڭ بىرى بولۇپ، قەدىمكى زامانلاردىن تارتىپ، دۇنيانى ھەيران قالدۇرىدىغان ئىلىم ـ پەن نەتىجىلىرىنى يارىتىپ ئىنسانىيەت مەدەنىيىتى خەزىنىسىگە ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشقان.

ئەجداتلىرىمىز ئۇزۇن زامان تەبىئەت دۇنياسىنى كۆزىتىش، چۈشىنىش ۋە ئەتراپلىق تەپەككۇر قىلىش ئارقىلىق تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز جىسىملار ئوت، ھاۋا، سۇ ۋە تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت چوڭ ماددىدىن تەركىپ تاپقان، دېگەن يەكۈننى چىقارغان. شۇنىڭغا ئاساسەن «تۆت چوڭ ماددا» تەلىماتى ئوتتۇرىغا قويۇلغان. قەدىمكى ئۇيغۇر تىلىدا تۆت چوڭ ماددا «تۆت تادۇ» دەپ ئاتالغان. «تۆت چوڭ ماددا» تەلىماتىدا، تۇپراق تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز

جىسىملارنىڭ شەكلىنى پەيدا قىلىدۇ، سۈپىتىنى ساقلايدۇ. جانلىقلار تۈپراقتىن چىقىقان ئوزۇقلۇقتىن بەھرى ئالىدۇ، ئاخىردا يەنە تۈپراققا قايتىدۇ؛ سۇ جىسىملارنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ماددىلارنى تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يەتكۈزۈش، سۈيۇقلاندۇرۇش، ئېرىتىش، ھەرىكەتكە كەلتۈرۈش، جىسىملارنىڭ ئوتنىڭ تەسىرىدىن پارچىلىنىپ، بۇزۇلۇپ كېتىشىدىن، تۈپراقنىڭ قۇرىتىۋېتىش تەسىرىدىن ساقلاش، جانلىقلار تېنىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى ئېقىتىپ چىقىرىۋېتىش رولىنى ئويناىدۇ؛ ھاۋا (يەل) جانلىقلارنى ھاياتى كۈچكە ئىگە قىلىدۇ، روھ(جان) ئاتا قىلىدۇ؛ ئوت بارلىق جىسىملارنى قىزىتىش، پىشۇرۇش، ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈش، تەركىبلەرگە ئايرىش، قاتتىق جىسىملارنى ئېرىتىپ ئۆزگەرتىش، جىسىملارغا رەڭ پەيدا قىلىش، سۇ ۋە تۈپراقنىڭ سۈيۇقلۇقىنى، سوغۇقلۇقىنى تەڭشەش رولىنى ئويناىدۇ. بۇ تۆت چوڭ ماددا بىر - بىرىگە قارىمۇقارشى بولۇپ، جىسمى، خۇسۇسىيىتى ۋە كەيپىياتى جەھەتلىرىدىن بىر - بىرىگە ئوخشاشمايدۇ، لېكىن ئۇلار ئارىسىدا بىرلىكمۇ بار، چۈنكى بىرسى بولمىسا، قالغانلىرى ئۆز پائالىيىتىنى داۋاملاشتۇرالمايدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

قەدىمكى ئاتا - بوۋىلىرىمىزنىڭ تەبىئەت دۇنياسى توغرىسىدىكى بۇ چۈشەنچىسى تەبىئەت ھادىسىلىرىنى تونۇشتىكى دەسلەپكى نۇقتىئىينەزەرلىرىنى ئاساس قىلغان ھالدا ماددىي دۇنيا ۋە ئۇنىڭ ماددىي قانۇنىيەتلىرىنى توغرا ھېس قىلىش،



هادىسلەرنى توغرا كۆزىتىش ۋە ئۇلاردىن ئالغان تەسىرات ۋە چۈشەنچىلىرىنى توغرا تەھلىل قىلىش، ئەمەلىي تەجرىبىلەردىن ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق شەكىللەنگەن. ئاتا ـ بوۋىلىرىمىزنىڭ ئۆزلىرىنىڭ تەبىئەت دۇنياسى ھەققىدىكى كۆز قارىشىنى شەكىللەندۈرۈشى بىرىنچىدىن، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئىپتىدائىي تۇرمۇش شارائىتى ۋە ياشاۋاتقان ئورنىنىڭ مۇھىت شارائىتىغا ئاساسەن ئۇلاردا تەبىئىي پىكىر قىلىش ئۇسۇلى يېتىلدۈرۈلگەن. ئىككىنچىدىن، ئۇيغۇرلار ياشاپ كېلىۋاتقان ئورنىنىڭ تەبىئىي شارائىتى ئوخشاشمىغاچقا، ئۇلار شۇ يەرلەردە ياشاش جەريانىدا تەبىئەت ھادىسىلىرىنى بىۋاستە كۆزىتىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولغان. يەنى، ئۇلار يەر شارىنىڭ شىمالىي مۆتىدىل بەلبېغىدا ۋە تۆت پەسلى (ئەتىياز، ياز، كۈز، قىش) ناھايىتى روشەن، پەسىللەر ئۆز ۋاقتىدا باشلىنىپ ئۆز ۋاقتىدا ئاخىرلىشىدىغان، كۈندۈزلىرى ئىسسىق، كېچىسى سوغۇقراق بولىدىغان، قار ـ يامغۇر كۆپ ياغىدىغان، بوران ـ چاپقۇن كۆپ چىقىدىغان، ئېقىن ـ دەريالار، كۆللەر، تاغ، يايلاقلار، ئورمانلىقلار، ئېتىز ـ ئېرىقلار ۋە قۇملۇقلار خېلى كەڭ ئورۇننى ئىگىلىگەن جايلاردا ياشىغانلىقى ئۈچۈن، يازنىڭ ئىسسىق، قىشنىڭ سوغۇق، كۈز ۋە ئەتىيازنىڭ مۆتىدىل ئىقلىمى قاتارلىق تەبىئەتنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى بۇرۇنراق تونىغان. قەدىمكى ئۇيغۇرلار تەبىئەت دۇنياسىدا بۇنداق ئۆزگىرىشلەرنىڭ بولۇشىدىكى سەۋەبنى قۇياشنىڭ دەۋر قىلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارىغان، شۇنىڭ ئۈچۈن قەدىمكى ئۇيغۇرلار دۇنيادا تۇنجى بولۇپ 12

مۇچەل ۋە تۆت پەسل كالېندارى ھەققىدە خېلى مۇكەممەل چۈشەنچىلەرگە ئىگە بولغان.

2. «تۆت چوڭ ماددا» تەلىماتىنىڭ شەكىللىنىشى

«تۆت چوڭ ماددا» تەلىماتى شەكىللەنگەندىن كېيىنكى بىر قانچە مىڭ يىللار مابەينىدە «تۆت چوڭ ماددا» تەلىماتى شەرق ۋە غەربتىكى ھەرقايسى مەملىكەت خەلقلىرى ۋە ئالىملىرىنىڭ ئورتاق ئېتىقاد قىلىدىغان پەلسەپىلىك كۆزقارىشىغا ئايلانغان. جۈملىدىن، مىلادىيەدىن خېلى بۇرۇنلا ئىسلىم - پەندە زور تەرەققىياتلارغا ئېرىشكەن قەدىمقى يۇنان (ھازىرقى گرېتسىيە) ۋە رىم پەيلاسوپلىرى، ھۆكۈمالىرى بۇ تەلىماتنى ئېتىراپ قىلىپ تەتقىق قىلىپ، بېيىتىپ كۆپلىگەن ئەسەرلەرنى يازغان ھەم بۇ ئەسەرلەر ئوتتۇرا ئەسىرلەردە غەپلەت ئۇيقۇسىدا ياتقان ياۋروپادا بىردىنلا ئىلىم - پەندە يېڭى بىر ئويغىنىش دەۋرىنى بارلىققا كەلتۈرگەن. قەدىمكى ئۇيغۇرلار ۋە تۈركى خەلقلىرىنىڭ بۇ تەلىماتى دۇنيانىڭ ھەرقايسى جايلىرىغا تارقالغاندىن كېيىن ئوخشاش بولمىغان جايلار ۋە خەلقلەر ئىچىدە ئوخشاش بولمىغان تەھلىللەر ئېلىپ بېرىلدى. مەسىلەن: ھېپپوكرات تۈركى خەلقلىرى (جۈملىدىن ئۇيغۇرلار) دىن «تۆت چوڭ ماددا» تەلىماتىنى قوبۇل قىلىپ، «ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق» دېگەن ئەسىرىنى ئېلان قىلغاندىن كېيىن، يۇنان ئۇنى دۇنيانىڭ ئاساسىي ماددىسى، دۇنيا قۇرۇلۇشىنىڭ خام ئەشياسى، دۇنيا ۋە



ئۇنىڭدىكى بارلىق مەخلۇقاتلار شۇ «تۆت چوڭ ماددا» نىڭ بىرىكىشى ۋە ئۆزئارا تەسىر قىلىشى بىلەن بارلىققا كېلىدۇ ۋە ياشايدۇ ھەم ئۇلارنىڭ پارچىلىنىشى بىلەن يوقىلىدۇ، دەپ تەبىر بېرىپ، دۇنيانى بۆلۈنۈش ۋە بۇزۇلۇش دۇنياسى دەپ ياكى دۇنيانى چوڭ بىر «خىمىيە زاۋۇتى» دەپ تەرىپلىگەن.

ھىپپوكرات ۋاپات بولۇپ، بىر قانچە ئەسىر ئۆتكەندىن كېيىن ئۇنىڭ ئەسەرلىرى ئەرەب خەلىپىلىرىدىن ئۆمەۋى ۋە ئابباس خەلىپىلىرى زامانىسىدا يۇنانچىدىن ئەرەبچىگە، ئەرەبچىدىن باشقا تىللارغا، جۈملىدىن ئۇيغۇرچىغا تەرجىمە قىلىنغان ئىسلام دىنى قوبۇل قىلىنغان جايلاردا ئىسلام مەدەنىيىتىنىڭ مىللەتلەر ئارىسىدا ئومۇملىشىشىغا ئەگىشىپ تاكى يېقىنقى زامانلارغىچە «تۆت چوڭ ماددا» ئاتالغۇسى ئەرەبچە «ئاناسور ئەربەئە» ياكى «تۆت ئەركان» دەپ ئاتىلىپ كەلگەن.

ئەسلىدە خەلقئارالىق قائىدە ـ قانۇنلارغا ئاساسلانغاندا، قەدىمكى ئۇيغۇر تىلى بويىچە «تۆت چوڭ ماددا» ، «تۆت تادۇ» دەپ ئاتىلىشى كېرەك ئىدى. بۇ ھەقتە ئۇلۇغ پەيلاسوپ، ئالىم، مەشھۇر ھۆكۈما يۈسۈپ خاس ھاجىپنىڭ ئالەمشۇمۇل ئەسىرى «قۇتاد غۇبلىك» تە مۇنداق يېزىلغان:

بۇ تۆت يار ماڭا تۆت تادۇدەك ئېرور،
تۇزۇلسە تادۇ چىن ھاياتلىق بولۇر.
ئۇچى سۇ، ئۇچى يەل، ئۇچى بولدى ئوت،
ئۇچى تۇپراق بۇلاردىن دۇنيا ۋۇجۇت.



بۇنىڭدىن قارىغاندا، قەدىمدىن تارتىپ ئۇيغۇرلار ئارىسىدا «تۆت تادۇ» دېگەن سۆز پەلسەپە، تېبابەت ساھەسىدە قوللىنىلىپ كېلىۋاتقان ئىلمىي ئاتالغۇ ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ. چۈنكى، يۇسۇپ خاس ھاجىپ ياشىغان دەۋر قاراخانىلاردا ئىسلام دىنى تازا گۈللىنىۋاتقان، ئەرەب ـ پارس تىللىرى ئەدەبىي تىلغا ئايلىنىۋاتقان دەۋر بولسىمۇ، نېمە ئۈچۈن تۆت تادۇنى ئەرەبچە «ئاناسور ئەربەئە» دەپ ئاتىمايلا، ئەينەن ئاتىغانلىقى بىزنى يەنىمۇ چوڭقۇر ئويغا سالىدۇ. ئىلىم ـ پەننىڭ تارىخى مەنبەلىرىدىن يەنە مۇنداق ئىسپاتلارنىڭ بارلىقىمۇ مەلۇم بىلدى: سابىق سوۋېت ئىتتىپاقى مېدىتسىنا پەنلىرى ئاكادېمىيەسى تەرىپىدىن نەشر قىلىنغان «مېدىتسىنا تارىخى» ناملىق قامۇستا مۇنداق بايان قىلىنغان: ھىپپوكرات (بۇقرات) گىرېك دوختۇرنىڭ ئوغلى بولۇپ، ئۇ ياش ۋاقتىدا تۈركى خەلقلىرىنىڭ ئارىسىدا ياشىغان. ھىپپوكرات تېببىي نەزەرىيەسىنىڭ ئاساسى بولغان «تۆت ئاناسور» تەلىماتى تۈركى خەلقلىرىدىن قوبۇل قىلىنغان، بۇ نۇقتىنى ھىپپوكرات ئۆزىنىڭ «ھاۋا، سۇ، تۇپراق » دېگەن ئەسىرىدە بايان قىلغان، دەپ قەيت قىلغان. بۇنداق تارىخىي مەنبەلەرنى يەنە كۆپلەپ تېپىشىمىز مۇمكىن. دېمەك، تارىخىي ئىسپاتلاردىن قارىغاندىمۇ «تۆت تادۇ» تەلىماتى تېببىي پەنلەرنىڭ پەيدا بولۇشىدا ھىپپوكراتنىڭ ئىجادىيىتى بولماستىن، بەلكى ھىپپوكراتتىن خېلى بۇرۇنلا جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ بىر ئەزاسى بولغان ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئىلمىي خۇلاسىسى ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. شۇڭا يېقىنقى زامان تارىخ



تەتقىقاتچىلىرى: ھەممىگە مەلۇمكى، «تۆت تادۇ» تۇركى ئېتنولوگىيەسىگە مەنسۇپلۇقى تىپىك بولغان ئۇيغۇر، ئوغۇز خەلقلىرىنىڭ ئەڭ قەدىمكى تەبىئەت قارىشى ئىدى، دەپ مۇئەييەنلەشتۇردى.

3. ئۇيغۇرلارنىڭ «ئوت» قا بولغان چۈشەنچىسى

قەدىمكى ئۇيغۇرلار «ئوت» نى قۇياش، ئادەتتىكى ئۆتنى قۇياشتىن كەلگەن ماددا دەپ تونىغان. ئۇلار ئوت (قۇياش) تەبىئەت دۇنياسىدا كەم بولسا بولمايدىغان چوڭ ماددا، چۈنكى ئۇ تەبىئەت دۇنياسىغا يورۇقلۇق ئاتا قىلىدۇ، تۆت پەسىلنى ۋە كېچە ـ كۈندىزنى ۋۇجۇتقا كەلتۈرۈپ، دۇنيانىڭ ئوخشىمىغان جايلىرىغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئوت تەبىئەت دۇنياسىنى قىزىتىش، جىسىملارغا ھارارەت ئۆتكۈزۈش، پىشۇرۇش، تەركىبلەرگە ئايرىش، قاتتىق جىسىملارنى ئېرىتىپ ئۆزگەرتىش، ماددىلارغا رەڭ پەيدا قىلىش، سۈنىڭ سۈيۇقلاندۇرۇۋېتىشىنى، تۈپراقنىڭ سوغۇقلۇقىنى تەڭشەش قاتارلىق روللارنى ئويناپ، دۇنيانى تەڭ پۈڭ ھالەتتە ساقلاپ تۇرىدۇ، دەپ قارىغان. شۇڭا، قەدىمكى ئاتا ـ بوۋىلىرىمىز ئوتنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدىكى مۇھىملىقىنى تونۇپ يېتىپ، ئۇنى مۇقەددەس «ئىلاھ» دەپ قاراپ، ناھايىتى ئۇزۇن ۋاقىتقىچە قۇياشقا چوقۇنۇپ، ئوتنى ئۇلۇغلىغان.

قەدىمكى ئۇيغۇر ۋە تۈركى مىللەتلىرى ئارىسىدا پەيدا بولغان زەردوشت (ئاتەشپەرەسلىك) دىنى، شامان دىنىمۇ مۇشۇ قاراشتىن

كىلىپچىققانلىقى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. قەدىمكى ئۇيغۇرلار قۇياشنىڭ بىر يىلنىڭ تۆت پەسلى ئىچىدە تەرتىپلىك دەۋر قىلىپ، جانلىقلارنىڭ ئۆسۈپ كۆپىيىشىگە، مۇۋاپىق كىلىدىغان ئىسسىقلىق بىلەن تەمىن ئېتىدىغانلىقىنى ۋە بۇ ئىسسىقلىقنىڭ ھەرقايسى ئايلار ۋە پەسىللەردە ئوخشاشمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇلار قۇياش ئىسسىقلىقىنىڭ ئەڭ يۇقىرى دەرىجىدە كۆيدۈرۈش، قۇرۇتۇش، تارتىش، تېپىش، پىشۇرۇش ۋە ھەرىكەتلەندۈرۈش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە ئىكەنلىكىگە ئاساسەن، ئۇنى ئادەتتىكى ئوتقا ئوخشاتقان، چۈنكى ئوتمۇ كۆيدۈرىدۇ، ئىسسىتىدۇ، پىشۇرىدۇ ۋە يورۇقلۇق چىقىرىدۇ. شۇنىڭغا ئاساسەن، ئوتنى قۇياشنىڭ يەر يۈزىدىكى ۋەكىلى دەپ قاراپ، ئوتنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جىسىملار ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم ئىكەنلىكىنى، ئۇ باشقا چوڭ ماددىلار (ھاۋا، سۇ، تۇپراق) دىن يەڭگىل بولۇپ، ھاۋانىڭ ئۈستىدە پۈتۈن يەر شارىنى قاپلاپ تۇرىدىغانلىقىنى بىلگەن. ئوتنىڭ كۆچلۈك ئىسىتىش، كۆيدۈرۈش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بولغاچقا، ئوتنى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك چوڭ ماددا دەپ ھېسابلىغان.

4. ئۇيغۇرلارنىڭ «ھاۋا» غا بولغان چۈشەنچىسى

قەدىمكى ئۇيغۇرلار «ھاۋا» (قەدىمكى ئۇيغۇر تىلىدا «يەل» دېيىلىدۇ) نى ئىنسانلارنىڭ نەپەسلىنىشىگە ئېھتىياجلىق بولغان ماددا دەپ قارىغان. ئۇلارنىڭ قارىشىچە، ھاۋا جانلىقلارنى ھاياتىي

كۈچكە ئىگە قىلىدۇ، روھ (جان) ئاتا قىلىدۇ، مۇھىتتىكى بوشلۇقنى تولدۇرىدۇ، قۇياشنىڭ (ئوتنىڭ) سۇغا ۋە تۇپراققا كۆرسىتىدىغان زىيادە تەسىرىنى (قىزىتىۋېتىشنى) پەسەيتىدۇ، بارلىق ھاياتلىقلارنىڭ تەبىئىي ھالدا نورمال ياشىشى ئۈچۈن مۇھىم رول ئويناىدۇ، چۈنكى ئىنسانلار ئوزۇق - تۈلۈكسىز بىر نەچچە كۈن ياشىيالمىشى مۇمكىن، ئەمما ھاۋاسىز بىر نەچچە مىنۇتمۇ ياشىيالمايدۇ، دەپ قارىغان.

ئەجدادلىرىمىز گەرچە ھاۋانى كۆز بىلەن كۆرگىلى ۋە قول بىلەن تۇتقىلى بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇنى كۆپلىگەن ئۇششاق ماددىلارنىڭ بىرىكمىسىدىن ھاسىل بولغان چوڭ ماددا ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتكەن. ھاۋانى ئوتتىن ئېغىرراق، سۇدىن يەڭگىلرەك بولغان چوڭ ماددا دەپ قاراپ، ئۇنى ئوتنىڭ ئاستىدا، سۇنىڭ ئۈستىدە پۈتۈن يەر شارىنى ئوراپ تۇرىدۇ، دەپ قارىغان. قەدىمكى ئۇيغۇرلار يەنە ھاۋانىڭ جىسىملارغا گاھى ئىسىق، گاھى ھۆللۈك ئۆتكۈزۈش تەسىرىنىڭ بارلىقىنى بايقاپ، ئۇنى ھۆل ئىسىق تەبىئەتلىك چوڭ ماددا دەپ ھېسابلىغان.

5. ئۇيغۇرلارنىڭ «سۇ» غا بولغان چۈشەنچىسى

قەدىمكى ئۇيغۇرلار سۇنىمۇ ئوت، ھاۋاغا ئوخشاش ناھايىتى مۇھىم چوڭ ماددا دەپ قاراپ كەلگەن. ئۇلارنىڭ قارىشىچە، سۇنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز جىسىملارنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ۋە ھەرىكەت پائالىيىتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ماددىلارنى تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا



يەتكۇزۇپ بېرىش، جىسىملارنى سۇيۇقلاندۇرۇش، ھەرىكەتلەندۇرۇش، ماددىلارنى ئېرىتىش ۋە پارچىلاش، جىسىملارنى ئوت (قۇياش) نىڭ زىيادە قىزدۇرۇپ، پارچىلىۋېتىشىدىن، توپراقنىڭ قۇرۇتىۋېتىشىدىن ساقلاش، جانلىقلارنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى ھەر خىل يوللار بىلەن چىقىرىۋېتىش رولى بار، دەپ قارىغان. ھاياتلىق ئۇچۇن سۇ ھاۋادىن قالسىلا ئۇچىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان چوڭ ماددا، چۇنكى ئادەم تاماق يېمەي بىر ھەپتە ياشىيالىشى مۇمكىن، بىراق سۇ ئىچمەي بىر نەچچە كۇنمۇ ھايات تۇرالمايدۇ. شۇڭا ئەجدادلىرىمىز سۇنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدا كەم بولسا بولمايدىغان ئەڭ مۇھىم ۋە زۆرۇر ماددا ئىكەنلىكىنى چۇشەنگەن ھەم سۇنىڭ نەملەش، سۇۋۇتۇش، ماددىلارنى ئېرىتىش، ئېقىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە قاراپ، سۇ بولمىسا پۇتۇن كائىناتنىڭ ھالاك بولىدىغانلىقىنىمۇ ئويلاپ يەتكەچكە، ياشاش ئۇچۇن سۇلۇق جايلارنى ئىزدەپ، دەريا ـ ئېقىن بويلىرىغا توپلىشىپ ئولتۇراقلاشقان. سۇنىڭ ئادەم بەدىنىگە ھۆل سوغۇق تەسىر بېرىدىغانلىقىنى، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك چوڭ ماددا ئىكەنلىكىنى، ھاۋادىن ئېغىرراق، توپراقتىن يەڭگىلرەك بولىدىغانلىقىنى چۇشىنىپ، سۇنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدىكى ئورنى ھاۋانىڭ ئاستىدا، توپراقنىڭ ئۇستىدە تۇرىدۇ، دەپ ھېسابلىغان.

6. ئۇيغۇرلارنىڭ «توپراق» قا بولغان چۇشەنچىسى

قەدىمكى ئۇيغۇرلار يەرنى «توپراق» دەپ كۆرسەتكەن. ئۇلار



تۇيراق مۇتلەق ئەڭ ئېغىر چوڭ ماددا بولۇپ، تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز جىسىملارنىڭ شەكلىنى پەيدا قىلىدۇ، سۇپىتىنى ساقلايدۇ ۋە بارلىق جانلىقلار تۇپراقتىن چىقىدىغان ئوزۇقلۇقتىن بەھرە ئالىدۇ، ئاخىرىدا يەنە تۇپراققا قايتىدۇ ھەمدە تۇيراق تەبىئەت دۇنياسىدا سۇنىڭ زىيادە سۇيۇقلاندۇرۇۋېتىشىنى، قۇياشنىڭ زىيادە قىزىتىۋېتىشىنى ياكى كۆيدۇرۇۋېتىشىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ، پۈتكۈل جانلىقلارغا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى يېتەرلىك مىقداردا ساقلايدۇ، تۇپراقنى يەنە جىسىملارنى پارچىلاش، پىشىقلاش رولىنىمۇ بار، دەپ قارىغان. قەدىمكى ئۇيغۇرلار يەنە تۇپراقنىڭ رولىغا قاراپ ئۇنى «بارلىق مەخلۇقاتنىڭ ئانىسى» دەپ چۈشەنگەن. ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ۋە كۆپ سانداكى ماددىي ئەشيالارنىڭ تۇپراقتىن يېتىشىپ چىقىدىغانلىقى ۋە تۇپراقتا مول ئوزۇقلۇقنىڭ ساقلىنىدىغانلىقىنى، ھاياتلىق پائالىيىتىدە سۇ، ھاۋا، تۇپراقنىڭ چوڭ رول ئويناىدىغانلىقى، قۇياشنىڭ تەسىرى بىلەن يېتىشىدىغانلىقىنى، شۇنىڭدەك ھايۋاناتلار ۋە ئىنسانلار يەردىن چىقىدىغان ئوزۇقلۇقلارغا تايىنىپ، تۇپراقنىڭ ئۈستىدە ياشايدىغانلىقىنى ۋە تۇپراقنىڭ ئادەم بەدىنىگە قۇرۇق ھەم سوغۇق تەسىر قىلىدىغانلىقىنى، تۇپراقنىڭ قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئەڭ چوڭ ماددا ئىكەنلىكىنى بىلگەن.

دېمەك، قەدىمكى ئۇيغۇرلار تەبىئەتتىكى بۇ تۆت چوڭ ماددىنى تەبىئەت دۇنياسىنىڭ تۆت چوڭ تۆۋرۈكى، ئەگەر بۇ تۆۋرۈكلەرنىڭ بىرسى مەۋجۇت بولمىسا تەبىئەت دۇنياسى



مەۋجۇت بولالمايدۇ، دەپ چۈشەنگەن. بۇنداق چۈشەنچە يالغۇز قەدىمكى ئۇيغۇر خەلقىدىلا بولۇپ قالماستىن، يەنە باشقا مىللەت ۋە باشقا مەملىكەت خەلقلىرىدىمۇ مەۋجۇت ئىدى. لېكىن يېقىندا ئوتتۇرا ئاسىيادىن ۋە دۆلىتىمىزنىڭ غەربىي رايونلىرىدىن قېزىۋېلىنغان ئارخېئولوگىيەلىك ماتېرىياللار، ئاساسەن ئەتىقىلەر ۋە خارابىلاردىكى تام رەسىملەردىن قارىغاندا، ئۇيغۇر خەلقىدە بۇ خىل كۆزقاراشنىڭ باشقىلاردىن بۇرۇنراق مەيدانغا كەلگەنلىكى ئىسپاتلىنىپ چىقتى.

ئىككىنچى، ئۇيغۇرلاردا تېبابەت

1. ئۇيغۇرلاردا تېبابەت قارىشىنىڭ شەكىللىنىشى

قەدىمكى ئۇيغۇرلار ئۆزلىرىنىڭ ئەقلىي ئەمگىكى ۋە ئەمەلىي تىرىشچانلىقى بىلەن ئۆز ھاياتىنى ساقلاپ قېلىش ۋە نەسلىنى داۋاملاشتۇرۇش يولىدىكى ئېھتىياجلىرىغا ئاساسەن، ئۆز تۇيرىقىنىڭ تەبىئىي شارائىتى ۋە بايلىقلىرىدىن پايدىلىنىپ، ئۆز تېبابىتىنى بارلىققا كەلتۈرگەن. ئۇيغۇرلار ياشاپ كېلىۋاتقان جايلارنىڭ تەبىئىي شارائىتى ئۆزگىرىشچان، تۆت پەسلى ناھايىتى روشەن بولۇپ، يازدا قاتتىق ئىسسىق، قىشتا قاتتىق سوغۇق بولىدۇ، بەزى جايلاردا يامغۇر، قار كۆپ ياغىدۇ، بەزى جايلاردا قۇرغاقچىلىق كۆپ يۈز بېرىدۇ، بەزى جايلاردا دەريا ـ كۆللەر، يايلاق، ئورمانلىقلار، بەزى جايلاردا قۇملۇقلار كۆپرەك، ياۋايى ھايۋانلارنىڭ خىللىرى كۆپ، تەبىئىي ئاپەتلەر كۆپىرەك يۈز بېرىدۇ، شۇڭلاشقا، ئۇلارنىڭ ھەر ۋاقىت ھەر خىل ھادىسىلەرگە ئۇچراپ تۇرۇشى تۇرغان گەپ. قەدىمكى ئۇيغۇرلار مۇنداق يامان تەبىئىي شارائىت ئاستىدا داۋاملىق تەبىئەت بىلەن كۈرەش قىلىپ، ئۆزلىرىنىڭ ھاياتىنى ساقلاپ قېلىشقا مەجبۇر بولۇپ تۇرىدۇ. يۇقىرىقىدەك سەۋەبلەردىن ئۇيغۇرلاردا تېبابەتنىڭ پەيدا



بولۇشى ياشاش شارائىتى تەبىئىي ياخشى بولغان، باشقا جايلارغا قارىغاندا بۇرۇنراق شەكىللەنگەن، دېيىشكە ئاساسىمىز پۇختا.

قەدىمكى ئاتا ـ بوۋىلىرىمىز ئۆيلىرىگە ۋە ئورمانلىققا ئوت كەتسە، سۇ بىلەن ئۆچۈرۈشنى، يامغۇر ياكى سۇ ئاپەتلىرى تۇپراق (توپا) بىلەن توسۇشنى، قۇرغاقچىلىقنىڭ ئالدىنى سۇ بىلەن ئېلىشنى بىلگەن ھەم بۇ ئۇسۇلنى ئۆز بەدىنىگە تەدبىقلاپ ئۇنۇمىنى كۆرگەن. مەسىلەن: بەدىنى قىزىپ كەتكەندە سوغۇق سۇغا چۆمۈلۈش ياكى سالقىن ھاۋادا سەگىدەش ئارقىلىق ھارارىتىنى چۈشۈرۈشنى، توڭلاپ كەتكەندە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق، بەدىنىدە ھۆللۈك كۆپىيىپ كەتسە قىزىق قۇمغا كۆمۈلۈش، كۇن نۇرىغا ياكى ئىسسىق ھاۋاغا قاقلىنىش ئارقىلىق بەدەن ھارارىتىنى تەڭشەشنى بىلگەن.

ئۇيغۇرلار تەبىئىي شارائىتى ئوخشاش بولمىغان جايلاردا ياشاپ كەلگەن، بەزى يەرلەردە ئۆسۈملۈكلەر، ھايۋانلار ۋە قېزىلمىا بايلىقلىرىنىڭ خىللىرى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، بۇنداق جايلاردا ياشاپ كەلگەن ئۇيغۇرلار تەبىئىي بايلىقلار ئۈستىدە ئۇزاق مۇددەت كۆزىتىش، ئىزدىنىش ئارقىلىق، بۇنى ئۆز بەدىنىدە تەجرىبە قىلىپ كۆرۈپ، قېزىلما بايلىقلارنىڭ خىلمۇخىل شىپالىق خۇسۇسىيەتلىرىنى تېپىپ چىققان ۋە ئۇلارنى داۋالاش ئىشلىرىدا ئىشلەتكەن. ئۆسۈملۈكلەر، ھايۋانات ئەزالىرى ۋە كان قېزىلمىلىرىنى ئۆز تەبىئىتى بويىچە پىششىقلاپ ئىشلەپ، ھەر خىل مۇرەككەپ دورا ياسالمىلىرىنى ياساپ، ئۇ ئارقىلىق ئادەم ئورگانىزمىدىكى غەيرىي تەبىئىي ھادىسىلەرنى يوقىتىش



چارىلىرىنى تېپىپ چىققان. بۇ جەھەتتە مەشھۇر تېببىي تارىخىي پەنلەر ئالىمى رەشىد رەھمەتى ئارات «تورپان تېكىستلىرى» دېگەن كىتابىغا يازغان بېغىشلىمىسىدا خۇلاسىلەپ مۇنداق دەيدۇ: ئۇيغۇرلاردا تېببابەت خېلى بۇرۇنلا باشلانغان، مۇنداق بولۇشىغا ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئىپتىدائىي جەمئىيەتتىكى تۇرمۇش ئۇسۇللىرى ۋە جىسمانىي قۇرۇلمىسى، مىجەزى (پىسخىك خاراكتېرى)، ياشىغان مۇھىتى ۋە ھاۋا كىلىماتى، تەبىئىي ۋە ئىجتىمائىي شارائىتلىرىنىڭ تەقەززاسى ھەم يەنە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش جەريانىدا ھاسىل قىلغان تەجرىبىلىرى سەۋەب بولغان. ئۇيغۇر تېببابىتىگە كېيىنكى ۋاقىتلاردا چەت ئەل تېببابىتىنىڭ بەزى تەجرىبىلىرى قوشۇلۇپ قالغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ ئەڭ دەسلەپكى ئىجادچىسى ئۇيغۇرلار بولغاچقا «ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكى» دەپ ئاتىلىشى كېرەك، ئەلۋەتتە.

2. ئۇيغۇرلارا تېببابەت نەزەرىيە ئاساسىنىڭ شەكىللىنىشى

قەدىمكى ئۇيغۇرلارنىڭ تەبىئەت دۇنياسى ۋە تەبىئەت ھادىسىلىرىنى تونۇشى «تۆت چوڭ ماددا» ئاساسىغا قۇرۇلغاچقا، ئۇلارنىڭ تېببابەت نەزەرىيە ئاساسلىرىمۇ تۆت چوڭ ماددا ئىچىدە بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك نەزەرىيەسى ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ئالاھىدە تەكىتلەش بىلەن بىرگە، تەبىئەت



دۇنياسىنىڭ ھاياتلىقىغا ھەمىشە زىچ تەسىر قىلىپ تۇرىدىغانلىقىنى ئالاھىدە كۆرسىتىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەت نەزەريىسىدە كەلگى تەبىئەت دۇنياسى « تۆت چوڭ ماددا» دىن تەشكىل تاپىدىغانلىقى، تەبىئەت دۇنياسى ئۇلار ئارىسىدىكى زىددىيەت ئارقىلىق تەرەققىي قىلىدىغانلىقى ھەمدە تەبىئەت دۇنياسىدىكى ھاياتلىقنىڭ، جۈملىدىن ئىنسانلارنىڭمۇ ئۇلارنىڭ تەسىرىدە بولىدىغانلىقى، ئۇلارسىز ماددىلارنىڭ يېتىلمەيدىغانلىقى، ھاياتلىقنىڭمۇ مەۋجۇت بولمايدىغانلىقى تەكىتلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە تۆت چوڭ ماددا ئوخشاش بولمىغان تۆت خىل خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، ئوت بولسا قۇرۇق ئىسسىق خۇسۇسىيەتكە، ھاۋا بولسا قۇرۇق سوغۇق خۇسۇسىيەتكە ئىگە، ئۇلار خۇسۇسىيەت جەھەتتە بىر - بىرىگە زىت بولسىمۇ، ئەمەلىيەتتە بىر - بىرىگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ، ئۇلار ئادەم بەدىنىدە ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ، تۆت خىل كەيپىياتنىڭ بەدەندىكى قارىمۇ قارشى پائالىيەتلىرى نەتىجىسىدە مىزاج ھاسىل بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ (خەلق ئارىسىدا «مىجەز» دەپ ئاتىلىدۇ).

تۆت خىل تەلىمات (تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى) كەيپىيات، مىزاج ھەققىدىكى قەدىمكى كۆز قاراشلار ئاساسىدا بارلىققا كەلگەن بولۇپ، ئۇ، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتىكى مۇھىم تەلىماتلىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئادەم بەدىنىدىكى تۆت خىلىتنى تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئادەم تېنىدىكى ۋەكىلى، دەپ قارايدۇ. تۆت خىلىت دېگىنىمىز، سەپرا (قۇرۇق ئىسسىق)، قان (ھۆل ئىسسىق)، بەلغەم (ھۆل سوغۇق)، سەۋدا (قۇرۇق سوغۇق) خىلىتلىرىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، بۇ خىلىتلار بىر - بىرىگە تۇپتىن ئوخشاشمايدىغان خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولۇپ، ئۇلار ھاياتلىق جەريانىدا بەدەنده ئۆزۈكسىز ئىشلىنىپ، يەنە بەدەنگە سەرپ قىلىنىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ، ئىنسان ھاياتىنىڭ ساغلاملىقىنى مۇھاپىزەت قىلىپ تۇرىدۇ. خىلىتلار بىر - بىرىنى تىزگىنلەيدۇ، تولۇقلايدۇ. خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى مۇقىم بولمايدۇ، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى بەدەنده ھەر خىل كېسەللىك ئۆزگىرىشىنى شەكىللەندۈرىدۇ.

دېمەك، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى نەزەريەسى ئىنسان بەدىنىدىكى ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ بىرلىكى ۋە زىددىيىتى ئاساسىدا تەرەققىي قىلىپ ھاياتلىق جەريانىنى داۋاملاشتۇرىدىغانلىقىنى شەرھلەيدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ داۋالاش پىرىنسىپلىرى تۆت چوڭ ماددا ئاساسىدىكى مىزاج، خىلىت ۋە قۇۋۋەت تەلىماتلىرى ئاساسىغا قۇرۇلغان بولۇپ، بۇنىڭدا مىزاجنىڭ خىلىتلىق ۋە خىلىتسىز بۇزۇلۇشى ھەم ئۇنى تۇزىتىش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق داۋالاش كۆپرەك تەكىتلىنىدۇ.



3. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى «ئىسسىق» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى

ئەجدادلىرىمىز تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى بولغان ئوتنىڭ جىسىملاردا پەيدا قىلغان تەسىرىنى ياكى سۈپىتىنى «ئىسسىق»، «ئىسسىقلىق» دەپ ئاتىغانلىقى ھەم يەنە ئوتنىڭ جىسىملاردا كۆچ ـ ئېنېرگىيە پەيدا قىلىدىغانلىقىنى تونۇپ يەتكەنلىكى ئۈچۈن، ئوتنى «كۈچ»، «ئىسسىق»، «قىزىتىش» ۋە «ئۆتكۈر» دېگەن مەنىلەردە ئىشلەتكەن. مەسىلەن: بەك قىزىتىلغان ئوزۇقلۇقلارنى ئىسسىقلىقى يۇقىرى ئوزۇقلۇقلار؛ بەدەن قىزىتىتى ئېشىپ كېتىشىنى ئىسسىقى ئېشىپ كېتىش؛ ئۆتكۈر تەسىر قىلىدىغان ۋە قىزىتىلەندۈرۈشى يۇقىرى بولغان دورا ـ دەرمەكلەرنى ئىسسىقلىقى يۇقىرى دورا ـ دەرمەكلەر، دەپ ئاتىغان.

4. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى «سوغۇق» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى

ئاتا ـ بوۋىلىرىمىز تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددىدىن تۈپراق بىلەن سۇنىڭ جىسىملاردا پەيدا قىلغان تەسىرىنى ياكى سۈپىتىنى «سوغۇق» ياكى «سوغۇقلۇق» دەپ ئاتىغان. تۈپراق بىلەن سۇنىڭ تەسىرى ئوتنىڭ تەسىرىنى تۆۋەنلىتىدىغانلىقىنى تونۇپ يەتكەنلىكى ئۈچۈن، تۈپراق بىلەن سۇنى ئوتنىڭ تەسىرىنىڭ ئەكسىچە «كۈچسىز»، «ئاجىز ياكى ئاجىزلىشىش» دېگەن مەنىلەردىمۇ ئىشلەتكەن. مەسىلەن: سوغۇقلۇقى ئارتۇق



ئوزۇقلۇقلارنى قۇۋۇتتى تۆۋەن ئوزۇقلۇقلار دېگەن، بەدەن قۇۋۇتتى ئاجىزلاشقان كىشىلەرنى بەدىنى «سوغۇقلۇقتا مايىل» دېگەن. بۇ ئۇقۇملار ئەمەلىيەتتە جىسىملاردا تۇيراق بىلەن سۇ نىسبىتىنىڭ كۆپرەك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

5. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «ھۆل» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى

ئەجدادلىرىمىز تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى بولغان سۇنىڭ جىسىملاردا پەيدا قىلغان تەسىرىنى ياكى سۇيىتىنى «ھۆل»، «ھۆللۈك» ياكى «ھۆللىشىپ كېتىش» دەپ ئاتىغان. بۇ ئەمەلىيەتتە جىسىملاردا سۇنىڭ نىسبىتى ئوت، تۇيراق، ھاۋا قاتارلىق ماددىلارنىڭ نىسبىتىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدىغان ئاتالغۇ بولۇپ قالغان. مەسىلەن: قار ـ يامغۇرنىڭ كۆپ يېغىشى، تەبىئەت دۇنياسىنى ھۆللەشتۈرۈۋېتىدۇ، ئىنسانلار بەدىنىدىمۇ سۇنىڭ نىسبىتى ئېشىپ كەتسە، بەدىنى ھۆللىشىپ بەدەندىكى ئىسسىقلىق (قۇۋۇەت) كېمىيىپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئادەمنىڭ چىرايى ئاقىرىپ، بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ، خام سېمىزلىك كېلىپچىقىدۇ.

6. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «قۇرۇق» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى

ئەجدادلىرىمىز تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددىلاردىن ئوت بىلەن تۇيراقنىڭ نىسبىتى ئېشىپ كەتسە، جىسىملاردا،

جۇملىدىن ئىنسانلار بەدىنىدە سۇنۇق نىسبەتى ئازىيىپ كېتىپ، بەدەنده «قۇرغاقلىشىش» ياكى «قۇرۇپ كېتىش» ھادىسىسى كېلىپچىقىدۇ، دەپ قارىغان. بەدەنده قۇرغاقلىق يۈز بەرگەنده، ئادەم بەدىنى سۇسىزلىنىپ تېرىلىرى قۇرغاقلىشىپ كېتىدۇ. ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ئىچى سۇرۇپ ياكى قۇسۇپ كۆپلەپ سۇ يوقاتقانلارنى، بەدىنى ئورۇقلاپ كەتكەن كىشىلەرنى بەدىنى «قۇرغاقلاشقان» دەپ ئاتايدۇ. بۇ خۇددى تەبىئەت دۇنياسىدا قۇرغاقچىلىق يۈز بېرىپ، زىرائەت ۋە دەل ـ دەرەخلەر سۇغا موھتاج بولغاندەك ئەھۋالنى كۆرسىتىدۇ.

7. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «مۆتىدىل» ئۇقۇمنىڭ مەنىسى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى «تۆت چوڭ ماددا» نىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى خىلىتلار نىسبىتىنىڭ ۋە ئوزۇقلۇقلار تەبىئىتىنىڭ تەڭشەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدىغان ھالەتنى «مۆتىدىل» دەپ ئاتىغان. ئىنسانلار مىزاجى مۆتىدىل بولسا تەن ساغلاملىقى ياخشى بولغان بولىدۇ. ئوزۇقلۇقلار مۆتىدىل بولسا، زەرەرسىز بولۇپ، بەدەنگە پايدىلىق ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

8. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «تەبىئەت» ئۇقۇمنىڭ مەنىسى

ئەجدادلىرىمىز جانلىقلارنىڭ، جۇملىدىن ئىنسانلارنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى مۇڭاپىق تەڭشەپ تۇرىدىغان بىر خىل كۈچنىڭ بارلىقىنى بايقاپ، بۇنى «تەبىئەت» ياكى «ئىنسان



تەبىئىتى» دەپ ئاتىغان. «تەبىئەت» ئىنسانلار بەدىنىدىكى تۇرلۇك پائالىيەتلەرنى تەڭشەپ باشقۇرىدىغان بىر خىل سىرلىق كۈچ بولۇپ، ئۇ تەبىئىي قۇۋۋەتلەرنىڭ يىغىندىسىدىن شەكىللەنگەن. «تەبىئەت» ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ۋە بەدەنگە زىيان يەتكۈزىدىغان ئامىللارغا قارشى بىر خىل كۈچنى شەكىللەندۈرەلەيدۇ، بەدەندىكى قۇۋۋەت (كۈچ) لەرنى تەڭشەپ ئىشقا سالالايدۇ، دەپ قارايدۇ. شۇڭا ئىنسانلار كېسەل بولۇپ قالسا، بەزىلىرى مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپمۇ كېتىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى يەنە ئادەمنىڭ تەبىئىتى ئادەم بەدىنىدىكى ھەر خىل ئۆزگىرىشلەرگە ناھايىتى سەزگۈر بولۇپ، نورمال ھالەتكە كەلتۈرۈپ تۇرىدۇ، دەپ قارايدۇ. مەسىلەن: ئادەم بىرەر كېسەلگە مۇپتىلا بولۇپ قالسا، ئادەمنىڭ تەبىئىتى ئادەم بەدىنىدە ھەر خىل ئىنكاسلارنى پەيدا قىلىپ، كېسەللىك سەۋەبچىلىرى بىلەن كۈرەش قىلىپ، بەدەننىڭ نورمال پائالىيىتىنى ساقلاشقا تىرىشىدۇ. ئادەم بەك تۇزلۇق تاماق يەپ بەدەنىدە تۇز مىقدارى ئارتىپ كەتسە، ئادەمدە دەرھال ئۇسسىزلىق ئىنكاسى پەيدا بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سۇ ئىچىش ئارقىلىق تۇزنىڭ بەدەندىكى مىقدارى تەڭشىلىدۇ. بۇ خىل ئىنكاسلارنىڭ ھەممىسى ئىنسانلار تەبىئىتىنىڭ كارامىتىدىن بولغان. تەبىئەت دېگىنىمىز، ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمىدىكى «ئىممۇنىتېت كۈچ» كە ئوخشاش بولۇپ، ئەجدادلىرىمىز ئادەم بەدىنىدىكى بۇ خىل سىرنى نەچچە مىڭ يىللار ئىلگىرى بايقاپ ئوتتۇرىغا قويغان.

9. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «ئەزا» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئىنسانلار بەدىنىنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتىنى داۋاملاشتۇرۇشقا خىزمەت قىلالايدىغان، خىلىتلارنىڭ قويۇق جەۋھىرىدىن ھاسىل بولغان توقۇلمىلارنىڭ بىرىكمىسىنى ئەزا دەپ ئاتىغان ھەم يەنە بۇنى تېخىمۇ ئىنچىكىلەپ ئىنسانلار ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ مۇھىملىقىغا ئاساسەن، رەئىس ئەزالار، خادىمىي ئەزالار ۋە غەيرىي خادىمىي ئەزالار دەپ ئۇچكە ئايرىغان.

ئەجدادلىرىمىز ئىنسانلارنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم خىزمەت قىلىدىغان، ئۇلارنىڭ پائالىيىتى بولمىسا ئىنسانلار ھاياتى داۋاملىشالمايدىغان، باشقا ئەزالارنىڭ پائالىيىتىگە يېتەكچىلىك قىلىپ باشقۇرغۇچىلىق رولىنى ئۆتىيەلەيدىغان ئەزالارنى «رەئىس ئەزا» ياكى «باشقۇرغۇچى ئەزا» دەپ ئاتىغان. تۆۋەندىكىلەر رەئىس ئەزالارغا كىرىدۇ:

1) يۈرەك: يۈرەك ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن قۇۋۋەتنىڭ مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ، چۈنكى يۈرەكنىڭ پائالىيىتى بولمىسا، ھاياتلىقنىڭ پائالىيىتىمۇ بولمايدۇ.

2) مېڭە: مېڭە روھىي قۇۋۋەتنىڭ مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ، چۈنكى مېڭىنىڭ پائالىيىتى بولمىسا، ھاياتلىق داۋاملىشالمايدۇ.

3) جىگەر: جىگەر ئىنسانىنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن سەرپ قىلىنىدىغان تەبىئىي قۇۋۋەتلەرنى ئىشلەش ۋە زاپاس

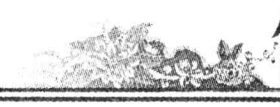


ساقلاش مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ، چۈنكى ئىنسانىنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى قۇۋۋەتكە باغلىق بولىدۇ، ئەگەر قۇۋۋەت بولمىسا، ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ داۋام قىلىشى مۇمكىن ئەمەس.

4) ئۇرۇقدان ۋە تۇخۇمدان: ئەرلەرنىڭ ئۇرۇق ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارى بىلەن ئاياللارنىڭ تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارى نەسىل داۋاملاشتۇرۇشقا خىزمەت قىلغانلىقى ئۈچۈن، بۇ ئەزالارمۇ رەئىس ئەزالار قاتارىغا كىرگۈزۈلگەن.

يۈكسەك دەرىجىدە تەرەققىي قىلغان، ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمى رەئىس ئەزالارنى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق يۈرەك ھەرىكىتى توختاپ بەش مىنۇتتىن كېيىن ھاياتلىق پائالىيىتى پۈتۈنلەي توختايدىغانلىقىنى؛ مېڭە پائالىيىتى توختاپ ئون مىنۇتتىن كېيىن ھاياتلىق پائالىيىتى پۈتۈنلەي توختايدىغانلىقىنى؛ جىگەر خىزمىتى توختاپ ئالته سائەتتىن كېيىن ھاياتلىق پائالىيىتى پۈتۈنلەي توختايدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ چىقتى. دېمەك، بۇنىڭدىن ئەجدادلىرىمىزنىڭ رەئىس ئەزالار توغرىسىدىكى تەلىماتىنىڭ تامامەن توغرا ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ.

ئەجدادلىرىمىز رەئىس ئەزالارنىڭ باشقۇرۇشى ۋە تىزگىنلىشى بىلەن بەدەنگە مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدىغان، باشقۇرغۇچى ئەزالارنىڭ قۇۋۋەتلىرىنى باشقا ئەزالارغا يەتكۈزۈش خىزمىتىنى ئۆتەيدىغان، رەئىس ئەزالار ئۇلارسىز پائالىيىتىنى داۋاملاشتۇرالمايدىغان ئەزالارنى خادىمي ئەزالار (خىزمەتچى ئەزالار) دەپ ئاتىغان ھەم خادىمي ئەزالارغا ئۆپكە، ئاشقازان،



ئۇچەي، ئۆت خالتىسى، تال، بۆرەك، نېرۋا قاتارلىق ئەزالارنى كىرگۈزگەن. ئۇلارنىڭ قارىشىچە، ئۆپكە يۇرەكنىڭ باشقۇرۇپ ھەرىكەتلەندۈرۈشى ئارقىلىق، بەدەنگە ساپ ھاۋانى يەتكۈزۈپ بېرىپ، بەدەنده يىغىلىپ قالغان بۇزۇق ھاۋانى چىقىرىۋېتىش ئۇچۇن خىزمەت قىلىدۇ؛ ئاشقازان جىگەرگە قۇۋۋەت ماددىلىرىنى يەتكۈزۈپ بېرىش ئارقىلىق جىگەرنىڭ خىزمىتىگە ياردەمچى بولىدۇ؛ كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، تىل، تېرە قاتارلىق ئەزالار مېڭە پائالىيىتى ئۇچۇن خىزمەت قىلىدۇ؛ مەزى بېزى قاتارلىقلار ئەرلەرنىڭ مەنىي ئىشلەپچىقىرىشى ئۇچۇن خىزمەت قىلىدۇ؛ نېرۋىلار مېڭە ئۇچۇن خىزمەت قىلىدۇ؛ قىزىل قان ۋە كۆك قان تومۇرلار يۇرەك ئۇچۇن خىزمەت قىلىدۇ.

بەزى ئەزالار گەرچە بەدەندىكى قۇۋۋەتلەردىن ئۇزۇقلانسىمۇ، بىراق ماھىيەت ۋە سۈپەت جەھەتتە مۇستەقىل ئەزا بولۇش لاياقىتى بولمىغان ھەم باشقا ئەزالارنىمۇ باشقۇرۇش ئىقتىدارى بولمىغان، لېكىن بەدەنده كەم بولسا بولمايدىغان ئەزالارنى ئەجدادلىرىمىز غەيرىي خادىمىي ئەزالار دەپ ئاتىغان ھەم بۇ ئەزالارغا سۆگەك، گۆش، پەي ۋە كۆمۇرچەكلەرنى كىرگۈزگەن.

ئۇلۇغ مۇتەپەككۇر ئالىمىمىز ئەبۇ ناسىر فارابى ئادەم تېنىنى چوڭ بىر دۆلەتكە ئوخشىتىپ، بەدەن تېرىسىنى چوڭ مۇداپىئە سېپىلىگە؛ سەزگۈ نېرۋىلىرىنى ھەربىي رازۋېتچىكلارغا؛ ھەرىكەت نېرۋىلىرىنى مۇھاپىزەتچى قوشۇنغا؛ ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئىي كۈچنى باش قوماندانغا؛ مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى پادىشاھقا؛ يۈرەك، جىگەر، ئۆپكە، بۆرەك، جىنسىي ئەزا

قاتارلىقلارنى بەدەنىڭ ھەرقايسى جايلىرىنىڭ خىزمەتلىرىگە مەسئۇل قىلىنغان ۋەزىرلەرگە؛ ئادەم تېنىدىكى ھۇجەيرىلەرنى ئومۇمىي ئاۋام (يۇقرا) غا؛ ھەر خىل قان تومۇرلارنى، سۈيۇقلۇق يوللىرى (لىمفا يوللىرى)نى پۇقرالارغا سۇ ۋە ئوزۇقلۇق، ھاۋا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان قاتناش يوللىرىغا ئوخشاتقان.

10. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «مىزاج» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى

ئاتا ـ بوۋىلىرىمىز تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جىسىملارنىڭ، جۈملىدىن ئىنسانلارنىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجى بولىدىغانلىقىنى بايقاپ، ئۇنى ئىلمىي ئاساستا ئوتتۇرىغا قويغان. مىزاج دېگەنلىك تۆت چوڭ ماددىنىڭ ناھايىتى كىچىك زەررىچىلىرىنىڭ ئادەم بەدىنىگە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولغان كەيپىياتنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: قۇرۇق ئىسسىقنىڭ (ئوتنىڭ)، ھۆل سوغۇقنا (سۇغا) تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولغان ئۆزگىرىشى ياكى قۇرۇق سوغۇقنىڭ (تۇپراقنىڭ) ھاۋاغا تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولغان ئۆزگىرىشى جەريانىدا تۆت چوڭ ماددىدىن بىرەرسى جىسىمدا، جۈملىدىن ئىنسان بەدىنىدە غالىب كەلسە، ھۆكۈمران ئورۇندا تۇرغان شۇ ماددىنىڭ ۋەكىلى شۇ جىسىمنىڭ، جۈملىدىن ئىنساننىڭ مىزاجىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ. «مىزاج» سۆزى خەلق ئارىسىدا «مىجەز» دەپمۇ ئاتىلىپ كەلگەچكە، ئۇنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى ناھايىتى كەڭ. تېبابەتتە ئىنسانلارنىڭ قەددى ـ قامىتى، رەڭگى ـ رۇخسارى،



بەدەن شەكلى، خۇي ـ پەيلى، روھي ھالىتى، پسخولوگىيەسى ۋە ئىنسانلارنىڭ ئىچكى ـ تاشقى ئەزالىرىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن بەلگىلەنگەن سۇپەتلىرى مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئەجدادلىرىمىز ئىنسانلار مىزاجىنى تۇغما مىزاج، ئۆزگىرىشچان مىزاج ياكى ئىككىنچى مىزاج دەپ ئىككى خىلغا ئايرىغان.

تۇغما مىزاج دېگىنىمىز، ئىنسانلارنىڭ رەڭگى ـ رۇخسارى، قەددى ـ قامىتى قاتارلىقلارغا مەنسۇپ بولۇپ، ئۇ ئادەمنىڭ سۇپەت، پەرقلىرىگە سەۋەبچى بولىدىغان تۆت چوڭ ماددىنىڭ بەدەندىكى نامايەندىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ ھەم يەنە ئۇ ئىنسانلارنىڭ تۇغما مىزاجىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ. تۇغما مىزاجنى ھەرگىزمۇ ھەرقانداق سۇنئىي ئۇسۇل بىلەن ئۆزگەرتىش مۇمكىن ئەمەس. مەسىلەن: ئاق تەنلىك ئادەم ھەرقانداق ۋاستە ۋە مۇھىتنىڭ تەسىرىدىن قارا تەنلىك ئادەمگە ياكى سېرىق تەنلىك ئادەمگە ئۆزگىرىپ قالمايدۇ.

ئۆزگىرىشچان مىزاج ياكى ئىككىلەمچى مىزاج ئىنسانلارنىڭ مىجەز ـ خۇلقى، روھي ھالىتى، ئۆرپ ـ ئادىتى ۋە پسخولوگىيەسىگە مۇناسىۋەتلىك مىزاج بولۇپ، بۇ خىل مىزاج ئىنسان تۇغۇلغاندىن كېيىنكى ئىجتىمائىي مۇھىت تەسىرىدىن ھاسىل بولىدىغان بولغاچقا، بۇ خىل مىزاجنى ئەخلاق ۋە روھي تەربىيىلەر ئارقىلىق ئۆزگەرتكىلى بولىدۇ.

جەمئىيەت تۇزۇمى، ماددى شەرت ـ شارائىتلار، ماددىي، مەنىۋى مەدەنىيەت تەربىيەسى قاتارلىقلار ئىنسانلارنىڭ ئەخلاقي پەزىلەتلىرىنى، خۇلقى ـ مىجەزىنى، پسخولوگىيەسىنى



ئۆزگەرتىشتە تاشقى ئامىل بولۇپ رول ئويناىالايدۇ. مەسىلەن، تەربىيەسىز قالغان بىر ئىنسانىنى تەربىيەلەش ئارقىلىق ئاخلاق، ئەخلاقلىق ئىنسانغا ئۆزگەرتىش مۇمكىنلىكى؛ مىجەزى چۈس، جىدەلخور بىر ئىنسانىنى نەسىھەت قىلىش ئارقىلىق ئېغىر - بېسىقلىق هالىتىگە كىرگۈزگىلى بولىدىغانلىقى؛ هۇرۇن، بوشاڭ بىر ئىنسانىنى روهىي جەهەتتىن تەربىيەلەش ئارقىلىق تېتىك، روهلۇق ئىنسانغا ئايلاندۇرغىلى بولىدىغانلىقى هەممىگە مەلۇم.

مۇنداق مىزاجدىكى كىشىلەرنى ماددىي (ئوزۇقلۇق ۋە دورا - دەرمەك ئارقىلىق) ۋە مەنىۋى (تەربىيەلەش، نەسىھەت قىلىش، بېسىم قىلىش، ياردەم قىلىش) جەهەتتىن ئۆزگەرتىش مۇمكىن، لېكىن ئۇنداق شەرت - شارائىت هازىرلانمىسا، بۇ خىل مىزاجنى ئۆزگەرتكىلى بولماسلىقىمۇ مۇمكىن.

ئەجدادلىرىمىز تۆت چوڭ ماددا تەلىماتىغا ئاساسەن، ئىنسانلار بىلەن هايۋانلارنىڭ ئىچكى - تاشقى ئەزالىرىنىڭ مىزاجىنىمۇ بەلگىلەپ چىققان. ئۇلارنىڭ قارىشىچە، هەرقايسى ئەزالاردا تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرەرسىنىڭ نىسبىتى قالغان ئۈچ چوڭ ماددىلارنىڭ نىسبىتىدىن كۆپرەك بولسا، شۇ ماددا غالىب ئورۇندا تۇرىدۇ. غالىب ئورۇندا تۇرغان شۇ ماددىنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى شۇ ئەزانىڭ مىزاجىگە ۋەكىللىك قىلىدۇ. مەسىلەن: ئۆت سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى ئۆت زەررىچىلىرىنىڭ نىسبىتى باشقا چوڭ ماددىلارنىڭ زەررىچىلىرىدىن كۆپرەك بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۆتنى قۇرۇق ئىسىق مىزاجلىق ئەزا دەپ ئاتايمىز. ئۆپكىدە سۇ زەررىچىلىرىنىڭ نىسبىتى باشقا چوڭ

مادداللارنىڭ نىسبەتتىدىن كۆپرەك بولغانلىقى ھەم ئۆيكە يۇرەكتىكى ئىسسىقلىقنىڭ تەسىر قىلىشىغا ئۇچرايدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۆيكىنى ھۆل ئىسسىق ئەزا دەپ ئاتايمىز. شۇڭا ئەجدادلىرىمىز ئادەمنىڭ قايسى ئەزاسىدا كېسەللىك يۈز بەرسە ياكى خىزمىتى ناچارلاشسا، ھايۋاننىڭ شۇ ئەزاسىنى ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇپ، كېسەلنى داۋالىغان ياكى ئاجىزلاشقان ئىچكى ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىش ئۈسۈلىنى تېپىپ چىققان.

قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئىنسان ۋە ھايۋانلارنىڭ ئەزالىرىنى مۇنداق ئايرىپ چىققان:

قۇرۇق ئىسسىق مىزاج ئەزاغا ئۆت (ئۆت سۇيۇقلۇقى ۋە ئۆت خالتىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) نى كىرگۈزگەن؛ ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق ئەزاغا يۈرەك، جىگەر، ئۆپكە، گۆش، قان تومۇرلار، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، يوتقۇنچاق، ئۇرۇقدان، كۆز، قىزىلئۆڭگەچ قاتارلىقلارنى كىرگۈزگەن؛ قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق ئەزاغا تال، دوۋساق، چوڭ ئۈچەي، سۆڭەك، تىرناق، پەي، كۆمۈرچەك، نېرۋا، ئەرلىك جىنسىي ئەزا، كانايى، كېكىردەك، چاچ قاتارلىقلارنى كىرگۈزگەن؛ ھۆل سوغۇق مىزاجلىق ئەزاغا بۆرەك، ئاشقازان، بۇرۇن، ئېغىز، مېڭە، يۇلۇن، ياغلار، بەزلەر، تىل، ئاياللار جىنسىي ئەزاسى، توقۇلما - ھۆجەيرە ئارىلىق سۇيۇقلۇقى قاتارلىقلارنى كىرگۈزگەن.

11. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «خىلىت» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئۇزۇن زامان كۆزىتىش



ئارقىلىق، ھايۋانلار يېگەن ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە قوبۇل قىلىنغاندىن كېيىن ھايۋانلارنىڭ جىگىرى ۋە ھەرقايسى بەزلىرى ھەم باشقا ئەزالىرىدا قايتا ئىشلىنىپ ھاسىل قىلىنغان سۈيۇق ھالەتتىكى ماددىلارنى بايقاپ، ئۇنى «خىلىت» دەپ ئاتىغان ھەم بۇنى ئىنسانلارغىمۇ تەتبىقلىغان. ئۇلار ، خىلىت ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان سۈيۇق ھالەتتىكى ماددا بولۇپ، ئۇ ئىنسانلارنىڭ ۋۇجۇدىدا ھاياتلىق پائالىيىتى باشلانغاندىن تارتىپ تاكى ئاخىرلاشقىچە ئىشلىنىپ، ئىنسان ھاياتىنىڭ داۋاملىشىشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ، ئىنسانلارنىڭ ساغلام تۇرۇشى ۋە ياكى كېسەل بولۇشىدا خىلىتلارنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتىكى ئۆزگىرىشى ھەم ئۇنىڭ بەدەندىكى تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى ئاساسىي سەۋەب ھېسابلىنىدۇ، دەپ قارايدۇ. خىلىتلارمۇ سەپرا خىلىتى، خۇن (قان) خىلىتى، بەلغەم خىلىتى ۋە سەۋدا خىلىتىدىن ئىبارەت تۆت خىلغا ئايرىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت ئالىملىرى جىگەردە ئىشلىنىپ، ئۆت خالتىسىغا قۇيۇلۇپ ساقلىنىدىغان سارغۇچ رەڭلىك، تەمى ئاچچىق بولغان سۈيۇق ماددىنى «سەپرا خىلىتى» دەپ ئاتىغان، بۇ ئادەتتە ئۆت سۈيۇقلۇقى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ھەكىملەر سەپرا خىلىتىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرسى بولغان ئوتنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى، دەپ قارايدۇ، ھەم يەنە سەپرا خىلىتى ئۆت يوللىرى ئارقىلىق ئۇچەيگە تېمىپ چۈشۈپ، مايلارنى پارچىلاپ، ئۇنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەملىشىدۇ، ئۇچەيلەرنىڭ ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ، بەدەننىڭ



يېمەكلىكلەرنى قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ، ئاشقازان ـ ئۇچەيلەردىكى چىقىرىندىلار (گەندە) نىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى تېزلىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە، يەنە بىر قىسىم زەھەرلىك ماددىلارنى توسۇش، پارچىلاش ۋە زەھەرسىزلەندۈرۈش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ، بەدەننىڭ روھىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش رولىنى ئۆتەيدۇ، دەپ قارايدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى يىلىك ۋە جىگەردە ئىشلىنىپ قان تومۇرلاردا ساقلىنىدىغان توق قىزىل رەڭلىك، تەمى تاتلىق سۈيۇق ماددىنى«خۇن (قان) خىلىتى» دەپ ئاتىغان، ئادەتتە ئۇ قان سۈيۇقلۇقى دەپمۇ ئاتىلىدۇ). ئۇيغۇر تېۋىپلىرى خۇن (قان) خىلىتىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرسى بولغان ھاۋانىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى ھەم يەنە ئۇ ئادەم بەدىنىدىكى خىلىتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، دەپ قارايدۇ. قان خىلىتى يۇرەكنىڭ ھەر بىر كەتلەندۈرۈش كۈچى بىلەن قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ، قىسقىرىشى نەتىجىسىدە پۈتۈن بەدەننى ئايلىنىپ، بەدەنده ھەزىم بولۇپ سۇمۇرۇلگەن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ۋە ئۆپكىدىن قوبۇل قىلىنغان ساپ ھاۋانى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىپ، بەدەننى ھاياتىي كۈچىكە ئىگە قىلىدۇ ھەمدە سەرپ بولغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇپ تۇرىدۇ. ھەم يەنە بەدەنده ماددا ئالماشتۇرۇشتىن ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددا ۋە بۇزۇق ھاۋانى ئېقىتىپ كېلىپ، ئۆپكە، بۆرەك، تەرەت يولى، تەر



تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلايدۇ. قان ئۆزىنىڭ ھۆل ئىسسىقلىق تەبىئىتى بىلەن بەدەننى ئىسسىتىپ قۇۋۇەتلەندۈرىدۇ؛ بەدەن ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ تۇرىدۇ ھەمدە بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى ۋە قۇۋۇتىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ، تېرىنى سىلىق، پارقىراق قىلىدۇ، رەڭ بېرىدۇ، بەدەننىڭ ھەر خىل خىزمەتلىرىنى نورمال تەڭشەپ تۇرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئادەم بەدىنىدىكى تۆخۈم ئېقىسمان ئاق رەڭلىك، سەل قويۇقراق، تەمى تۇزلۇق كەلگەن سۈيۈق ماددىنى «بەلغەم خىلىتى» ياكى بەدەن سۈيۈقلۇقى دەپ ئاتىغان. ئۇلار يەنە بەلغەم خىلىتىنى ھۆل سوغۇق دەپ قاراپ، ئۇنى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرسى بولغان سۇنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى دەپ ھېسابلىغان. بەلغەم خىلىتى جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىپ، بەدەننىڭ ھەممە جايلىرىغا تارقىلىدۇ، پۈتۈن بەدەننى سۈيۇقلۇق ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەپ، بەدەننى ھۆللەشتۈرىدۇ ۋە يۇمشىتىپ تۇرىدۇ. سەپرا خىلىتى ۋە باشقا خىلىتلارنىڭ ئارتۇقچە ئىسسىقلىق بىلەن پارچىلىنىپ بۇزۇۋېتىلىشىدىن ۋە سەۋدا خىلىتىنىڭ بەدەننى ئارتۇقچە قۇرۇتۇۋېتىشى (سۇسىزلاندۇرۇشى) دىن ساقلايدۇ. بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە ۋە كۆپلەپ قان يوقاتقاندا بەلغەم خىلىتى قان تومۇرغا سىڭىپ كىرىپ، ئۇلارنىڭ ئورنىنى تولۇقلايدۇ، ماددىلارنى ئېرىتىپ، سۈيۈلدۈرۈپ ۋە پارچىلاپ ئۆزىدە زاپاس ساقلايدۇ. بەدەندىكى تۈرلۈك ئەزالار ۋە بەزلەرنىڭ



خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، بەدەننى ھاياتىي كۈچكە ئىگە قىلىدۇ، ھەم يەنە بەدەندە ماددا ئالماشتۇرۇشتىن ھاسىل بولغان تاشلاندۇق ماددىلارنى ئۆزى بىلەن بىللە ئېقىتىپ، ئۆتكۈزۈش يوللىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىش رولىنى ئويناپدۇ.

يېقىندا رۇسىيەلىك بىر تېببىي پەن ئالىمى: «ئىنسان ھاياتىنىڭ ئۇزۇن ياكى قىسقا بولۇشى بەدەندىكى سۈيۇقلۇق مىقدارىنىڭ ئاز ـ كۆپلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك» دېگەن ئىلمىي دوكلاتنى ئېلان قىلدى. بۇ ئىش دۇنيادىكى تېببىي ئالىملارنىڭ دىققىتىنى قوزغاپ، قىزىق نۇقتىغا ئايلىنىپ قالدى. بۇ ئالىم ئىنسانلارنىڭ بەدەن سۈيۇقلۇقىنى تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق، ئىنسانلار يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، بەدەن سۈيۇقلۇقىنىڭ ئازىيىپ ماڭىدىغانلىقىنى، ئادەم بوۋاق ۋاقتىدا بەدىنىدىكى سۈيۇقلۇقنىڭ مىقدارى ئومۇمىي بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 70% نى تەشكىل قىلىدىغانلىقىنى، ئادەم قېرىلىقا يۈزلەنگەنسىرى بەدەن سۈيۇقلۇقمۇ ئازىيىپ ، ئومۇمىي بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېرىمىغمۇ يەتمەيدىغانلىقىنى، بەدەن سۈيۇقلۇقى قانچە تېز تۆۋەنلىسە، ئۆمۈرنىڭ شۇنچە تېز ئاخىرلىشىدىغانلىقىنى بايقىغان. يۇقىرىقى ئىلمىي خۇلاسىغا ئاساسەن بۇ ئالىم يەنە: «ئەگەر خوراپ كەتكەن بەدەن سۈيۇقلۇقىنى تولۇقلاش ئىمكانىيىتى بولسىلا، ئادەمنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ» دېگەن يەكۈننىمۇ ئوتتۇرىغا قويدى.

بۇنىڭدىن ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى چىقارغان يەكۈننىڭ توغرا ئىكەنلىكىنى بىلىۋېلىشقا بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئادەم بەدىنىدىكى كۆكۈچ قارامتۇل رەڭلىك، پۇرىقى قاتتىق، تەمى چۈچۈمەل كەلگەن سۇيۇق ھالەتتىكى ماددىنى «سەۋدا خىلىتى» دەپ ئاتىغان. ئۇلار سەۋدا خىلىتىنى قۇرۇق سوغۇق دەپ قاراپ، ئۇنى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرسى بولغان «تۇپراق» نىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى دەپ ھېسابلىغان.

سەۋدا خىلىتى جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىپ تالدا زاپاس ساقلىنىدۇ. ئۇ، بەدەننىڭ شەكلىنى، سۈپىتىنى ساقلاش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. سەۋدا خىلىتى بەدەننىڭ ئارتۇقچە ئىسسىقلىقىنى، بەلغەم خىلىتىنىڭ ئارتۇقچە سۇيۇلدۇرۇۋېتىشىنى چەكلەيدۇ ھەمدە باشقا خىلىتلارنىڭ زىيادە كۆچىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەم يەنە ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئۆزىدە زاپاس ساقلايدۇ. سەۋدا خىلىتى سەۋدا خىلىتىغا ئېھتىياجلىق بولغان قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق ئەزالار (مەسىلەن: سۆڭەك، كۆمۈرچەك، پەي، تارىموش، چاچ، تىرناق ۋە باشقىلار) غا ئوزۇق بولۇپ، ئۇلارنىڭ پائالىيىتىنى جانلاندۇرىدۇ، ھەزىم قىلىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، مېڭە ۋە نېرۋا پائالىيەتلىرىنى ياخشىلاپ، ئەستە ساقلاش، پىكىر قىلىش، نېرۋىلارنىڭ سېزىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ، سەزگۈ ئەزالىرىنى غىدىقلاش، قوزغاش ئارقىلىق بەدەننى روھلاندۇرىدۇ.

12. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «قۇۋۋەت» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئىنسان دۇنياغا كەلگەندىن تارتىپ تاكى دۇنيادىن قايتقىچە بولغان ئارىلىقتىكى ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئەقلىي ۋە جىسمانىي پائالىيەتلىرىنى ھەرىكەتكە كەلتۈرگۈچى ئاساسلىق قۇۋۋەت ياكى كۈچ دەپ ئاتىغان. تېۋىپلىرىمىز ئادەم بەدىنىدىكى قۇۋۋەتلەر ھەققىدە خېلى ئەتراپلىق پىكىر يۈرگۈزۈپ، ئىنچىكە تەتقىقات خۇلاسىسىنى ئوتتۇرىغا قويغان. بۇ يەردە پەقەت ئىنسانلارنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن مۇھىملىرىلا قىسقىچە تونۇشتۇرۇلىدۇ.

قۇۋۋەتلەر قۇۋۋىتى تەبىئىي (تەبىئىي قۇۋۋەت)، قۇۋۋىتى ھايۋانىي (ھاياتلىق كۈچى)، قۇۋۋىتى نەپسانىي (سەزگۈ - ھەرىكەت كۈچلىرى) دەپ ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) قۇۋۋىتى تەبىئىي: قۇۋۋىتى تەبىئىي قۇۋۋەتلەرنىڭ دەسلەپكىسى بولۇپ، ئۇ جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى دەپمۇ ئاتىلىدۇ، بۇ خىل قۇۋۋەت يەنە خىزمەت قىلغۇچى قۇۋۋەت ۋە خىزمەت قىلىنغۇچى قۇۋۋەت دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ. ئۇنىڭ بىرى، ئاشقازاندىن جىگەرگە كەلگەن ئوزۇقلۇقلار جىگەرنىڭ پائالىيىتى ئارقىلىق ئۆزگەرتىلىپ، ئادەمنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن سەرپ قىلىنىدۇ؛ يەنە بىرى، ئادەم نەسلىنى قالدۇرۇش ئۈچۈن كېتىدىغان قۇۋۋەتنى ھاسىل قىلىدۇ.

2) قۇۋۋىتى ھايۋانىي: بۇ خىل قۇۋۋەت ئادەم تۆرەلمە

چېغىدىن تارتىپ تاكى ئۆلگۈچە ئادەمنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ تۇرىدىغان قۇۋۋەت بولۇپ، ئۇ، يۈرەكنىڭ ھەرىكەتلەندۈرۈش كۈچى دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ قۇۋۋەت يۈرەك ھەرىكىتى ئارقىلىق ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلەيدۇ، ئادەمنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى پۈتۈنلەي مۇشۇ قۇۋۋەتكە باغلىق دەپ قارىلىدۇ.

3) قۇۋۋىتى نەپسانىي: قۇۋۋىتى نەپسانى مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا مەركەزلەشكەن بولۇپ، بۇ خىل قۇۋۋەت مېڭە قۇۋۋىتى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل قۇۋۋەت پۈتۈن بەدەندىكى ھېس - تۇيغۇلارنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرىدۇ ۋە ئۇنى باشقۇرۇپ تۇرىدۇ.

13. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «يەل» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى

«يەل» دېگەن بۇ سۆز ھاۋا دېگەن سۆزنىڭ ئەسلىي ئۇيغۇرچە ئاتىلىشى بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «بەدەندىكى يەل» دېگەن بۇ سۆز قۇرۇق سەۋدا خىلىتى بىلەن بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولىدىغان ئۇچۇچان ماددىنى كۆرسىتىدۇ. بەدەننىڭ تۇزۇلۇشىدە «يەل» نىڭ ھېچقانداق دەخلىسى يوق. يەل بەدەندىكى ھەرخىل يوللار بىلەن چىقىپ كەتسە، ھېچقانداق كېسەللىك پەيدا قىلالمايدۇ، بىراق «يەل» نىڭ چىقىپ كېتىش يوللىرى راۋان بولماي، بەدەننىڭ بىرەر يېرىدە يىغىلىپ قالسا، سەۋەبسىز ئاغرىشنى پەيدا قىلىپ، ئەزالار ھەرىكىتىگە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا خەلق ئارىسىدا بۇ «يەل» ياكى «يەللىك» دەپ



ئاتالغان. خەلق ئارىسىدا ئادەتتە قورساق، بوغۇملاردىكى سانجىق ئاغرىقلار، نېرۋا تۈگۈنلىرىدىكى ئاغرىقلار ۋە تېرىدە تېزلا پەيدا بولىدىغان ئەسۋىلەر «يېلى تېشىپ كېتىش»، «يەل تۇرۇپ قېلىش»، «سانجىق تۇرۇپ قېلىش» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەجدادلىرىمىز ئۇزۇن ۋاقىتلاردىن بېرى بەدەن سىرتىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سۇرگە بېرىش ئارقىلىق بۇ خىل ئالامەتلەر (يەل)نى بەدەندىن سۇرۇپ چىقىرىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ داۋالىغان.

ئۇچىنچى، ئادەملەرنى مىزاج ئايرىش ھەققىدە

1. ئادەملەرنى مىزاج ئايرىشنىڭ شەكىللىنىشى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئۇزۇن زامان كۆزىتىش ۋە ئىزدىنىش ئارقىلىق ئادەملەرنىڭ رەڭگىرويى، قەددى ـ قامىتى، ھەرىكىتى ۋە پىسخولوگىيەسىدىكى بىر ـ بىرىگە ئوخشاشمايدىغان تۇرلۇك تەرەپلىرىنى بايقاپ، بۇ خىل ئوخشاشماسلىقلارنى خىلىتلارنىڭ بەدەندە ئىگىلىگەن نىسبىتىنىڭ يۇقىرى ـ تۆۋەنلىكىگە باغلاپ تەھلىل قىلىپ، ئىنسانلارنىڭ مىزاجىنى قۇرۇق ئىسسىق (سەپرا)، ھۆل ئىسسىق (قان)، ھۆل سوغۇق (بەلغەم)، قۇرۇق سوغۇق (سەۋدا) دىن ئىبارەت تۆت خىل مىزاجغا ئايرىپ چىققان ھەم يەنە ھەربىر مىزاجنى ئىنچىكىلىك بىلەن كۆزىتىش ئارقىلىق بىر نەچچە خىلغا بۆلگەن. قەدىمكى تېۋىپلارنىڭ ئادەملەرنى مىزاجغا ئايرىپ داۋالىشى چوڭ بىر تېما بولغاچقا، بۇ مەسىلىنى پەقەت تۆت چوڭ تەبىئىي مىزاج بويىچە سۆزلەشكە توغرا كېلىدۇ. تارماقلارغا بۆلۈنگەن مىزاجلار تۆت خىلىتنىڭ ئۆزئارا قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان بولۇپ، ئۇ، ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجىغا پۈتۈنلەي ۋەكىللىك قىلالمىغانلىقى ئۈچۈن، بۇ ھەقتە كۆپ توختالمايمەن.

2. مىزاج ئايرىشتا ئاساسلىنىدىغان ئېپادىلەر

قەدىمكى ئۇيغۇر تېببابىتى ئالىملىرى مىزاجنى تەبىئىي سۇپەت، خۇسۇسىيەت ۋە پىسخولوگىيەلىك ئېپادىلەرگە ئاساسەن مۇنداق ئايرىغان:

(1) رەڭگى: ئادەملەرنىڭ چىرايى بىر - بىرىگە ئوخشاشمايدۇ، يەنى ئاق، قارامتۇل، سېرىق، جىگەر رەڭ ياكى قىزىلغا مايىل بولىدۇ.

(2) قەددى - قامىتى: ئادەملەرنىڭ بويى قاۋۇل، غۇنچە بوي، ئىگىز، پاكار بولىدۇ.

(3) بەدەن شەكلى: ئادەملەرنىڭ بەدەن شەكلى سېمىز، ئورۇق، دوغلاق ياكى ئوتتۇرا ھال بولىدۇ.

(4) كۆز ئېقى: ئادەملەرنىڭ كۆز ئېقىنىڭ رەڭگى ئاقۇچ، سېرىققا مايىل، قىزىلغا مايىل، قارامتۇلغا مايىل كېلىدۇ.

(5) تىل گېزى ۋە تەم سېزىمى: ئادەملەرنىڭ تىل گېزىنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل، قىزىلغا مايىل، ئاقۇچ، قارامتۇل بولىدۇ، بەزىلەرنىڭ ئاغزى ئاچچىق، بەزىلەرنىڭ تاتلىق، بەزىلەرنىڭ لاۋزا بولىدۇ.

(6) بەدەن ھارارىتى: ئادەملەرنىڭ بەدەن ھارارىتى ئىسسىق، سوغۇق، مۆتىدىل بولىدۇ.

(7) تېرە ھالىتى: ئادەملەرنىڭ تېرىسى چىڭ، بوش، يىرىك، يۇمشاق بولىدۇ.

(8) تومۇر سوقۇشى: ئادەملەرنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، ئىتتىك،

يوغان (دولقۇنلۇق)، ئاستا سوقىدۇ.

(9) مىجەز ـ خۇلقى: ئادەملەرنىڭ مىجەزى خۇشخۇي، مۇلايىم، سىلىق ـ سىپايە، قوپال، سۆرۈن، تەكەببۇر بولىدۇ.

(10) روھىي ھالىتى: ئادەملەرنىڭ روھىي ھالىتى روھلۇق، تېتىك، ئېزىلەڭگۈ، ھۇرۇن، ئىشچان قاتارلىق ھالەتلەردە بولىدۇ.

(11) ھېسسىياتى ۋە تاشقى تەسىرگە بولغان ئىنكاسى: ئادەملەر كۆپىنچە ئېغىر ـ بېسىق، ئاچچىقى يامان، ئالدىراڭغۇ، سوغۇققان بولىدۇ.

(12) تۇرمۇش ئادىتى: ئادەملەرنىڭ بەزىلىرى ئىسسىق جايدا، بەزىلىرى سوغۇق جايدا، بەزىلىرى مۆتىدىل جايدا ياشاشنى ياخشى كۆرىدۇ، بەزىلىرى ئىسسىق يېمەكلىككە، بەزىلىرى سوغۇق يېمەكلىككە، بەزىلىرى مۆتىدىل يېمەكلىككە ئامراق كېلىدۇ.

(13) تەپەككۇر قابىلىيىتى: ئادەملەرنىڭ ئەقىللىق، نادان، ھوشيار، دۆتلۈك ئەھۋالى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

(14) ئۇيقۇسى: ئۇيقۇچان، سەگەك، ئۇيقۇسى ئاز بولۇش ئەھۋاللىرى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

(15) سۆيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى: ئادەملەرنىڭ سۆيدۈكى ۋە چوڭ تەرىتىنىڭ قىزغۇچ، سارغۇچ، ئېقىش، كۆكۈچ بولۇش ئەھۋالى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

3. قۇرۇق ئىسسىق مىزاج ئايرىشتا ئاساسلىنىدىغان ئىپادىلەر

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرسى



بولغان ئوتنىڭ ئادەم تېنىدىكى ۋەكىلى بولغان سەپرا خىلىتىنىڭ نىسبىتى باشقا خىلىتلارغا قارىغاندا ئۆستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنى قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر دەپ ئاتىغان. خەلق ئارىسىدا بۇنداق كىشىلەرنى «سەپرا مىزاج» كىشىلەر دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەردە تۆۋەندىكىدەك تەبىئىي سۈپەت، خۇسۇسىيەت ۋە پسىخولوگىيەلىك ئىپادىلەر بولىدۇ:

(1) رەڭگىرويى سارغۇچ كېلىدۇ.

(2) قەددى ـ قامىتى ئېگىز، قاۋۇل كېلىدۇ.

(3) بەدەن شەكلى سېمىز ـ ئورۇقلۇقتا ئوتتۇرا ھال كېلىدۇ.

(4) كۆز ئېقىنىڭ رەڭگى سارغۇچ كېلىدۇ.

(5) تىل گېزى سارغۇچ، ئاغزى ئاچچىق بولۇپ، كۆپىرەك ئۇسساپ تۇرىدۇ، بولۇپمۇ ئەتىگەندە ئورنىدىن قوپقاندا ئاغزى ئاچچىقلىق ئېنىق بولىدۇ.

(6) بەدەن ھارارىتى دائىم ئىسسىق تۇرىدۇ.

(7) تېرىسى قاتتىق، بەدىنى چىڭ كېلىدۇ.

(8) تومۇرى كۆپىنچە ھاللاردا ئىنچىكە، ئىتتىك سوقىدۇ.

(9) ئاچچىقى ئىتتىك كېلىدۇ، مىجەزى چۈس، جېدەلخور، باشقىلار بىلەن ئاسان يېقىنلىشىپ، تېز ئارازلىشىپ قالىدۇ. ئۆز گېپىدە چىڭ تۇرۇۋالىدىغان، جاھىلراق كېلىدۇ.

(10) روھىي ـ ھالىتى تېتىك، جۇشقۇن كېلىدۇ ھەم يەنە ئىشچان، بەدىنى كۈچلۈك، كېسەلگە قارىتا ئىممۇنىتېت كۈچى يۇقىرى كېلىدۇ.

(11) ھېسسىياتى تۇراقسىز، ئالدىراڭغۇ، ئىشىنىڭ ئاقىۋىتىنى



مۆلچەرلىيەلمەيدۇ.

(12) سوغۇق يېمەكلىككە ۋە سوغۇق ئىچىملىككە ئامراق كېلىدۇ، سوغۇق مۇھىتتا ياشاشنى ياخشى كۆرىدۇ، سوغۇققا چىداملىق كېلىدۇ، ئىسسىق مۇھىتتا تۇرالمايدۇ.

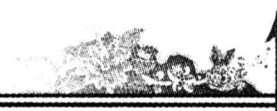
(13) ئويلاش، پىلانلاش قابىلىيىتى تۆۋەنرەك كېلىدۇ، كېيىنكى ئىشلارنى تەسەۋۋۇر قىلالمايدۇ، مېڭە ئىشلىتىدىغان ئىشلار بىلەن خۇشى يوق كېلىدۇ

(14) ئۇيقۇسى كەمرەك بولىدۇ، ئارام ئېلىشى ئاز بولىدۇ.

(15) چوڭ تەرەت ۋە سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سارغۇچ ياكى قىزغۇچ كېلىدۇ. يۇقىرىقى تەبىئىي سۈپەتلەردىن رەڭگى - رۇخسارىنىڭ سارغۇچ بولۇشى، بويىنىڭ ئېگىز، قاۋۇل بولۇشى تۇغما مىزاجىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ، ئۇنى ھەرقانداق سۈنئىي ئۇسۇل بىلەن ئۆزگەرتىش مۇمكىن ئەمەس. ئەمما قالغان خۇسۇسىيەت ۋە پسىخولوگىيەلىك ئىپادىلەر تۇغۇلغاندىن كېيىنكى ئىجتىمائىي مۇھىت تەسىرىدىن شەكىللەنگەن بولغاچقا، بۇنى ماددىي ۋە مەنىۋى تەربىيەلەر ئارقىلىق مۇھىتقا ماسلاشتۇرۇش، ئۆزۈقلۇقنى تەڭشەش (دورا - دەرمەكلەرمۇ بۇنىڭ ئىچىدە) قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن ئۆزگەرتىش مۇمكىن. ئەگەر ئۇنداق شارائىت ھازىرلانمىسا ئۆزگەرمەي، بەلكى ئۆز ھالىتىدە قېلىشى مۇمكىن.

4. ھۆل ئىسسىق مىزاج ئايرىشتا ئاساسلىنىدىغان ئىپادىلەر

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى بولغان



ھاۋانىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى قان خىلىتىنىڭ باشقا خىلىتلارغا نىسبەتەن ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنى ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر دەپ ئاتىغان. خەلق ئارىسىدا بۇنداق مىزاجلىق كىشىلەرنى يەنە «قان مىزاج» كىشىلەر دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەردە تۆۋەندىكىدەك تەبىئىي سۈپەت، خۇسۇسىيەت ۋە پىسخولوگىيەلىك ئىپادىلەر بولىدۇ:

(1) رەڭگىرويى قىزغۇچ، نۇرلۇق، كۆركەم كېلىدۇ.

(2) قەددى ـ قامىتى ئوتتۇرا بوي (غۇنچە بوي) كېلىدۇ.

(3) بەدەن شەكلى دوغلاق، سىمىزرەك كېلىدۇ.

(4) كۆز ئېقىنىڭ رەڭگى ۋە تىلى قىزىلغا مايىل بولىدۇ.

(5) ئاغىرى كۆپىنچە هاللاردا تاتلىق بولۇپ قالىدۇ. بولۇپمۇ بۇ خىل ئەھۋال ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا گەۋدىلىك بولىدۇ.

(6) بەدەن ھارارىتى ئىسسىقراق بولۇپ، تېرىسى، مۇسكۇللىرى چىڭراق ھەم يۇمشاقراق كېلىدۇ.

(7) تومۇرى يوغان ھەم ئىتتىكرەك سوقىدۇ.

(8) خۇلۇق ـ مىجەزى ياخشى بولۇپ، ئوچۇق چىراي، چاقچاقچى، كىچىك پېئىل، كەمتەر بولۇپ، باشقىلار بىلەن يېقىن ئارىلىشىپ ئۆتەلەيدۇ.

(9) روھىي ـ ھالىتى جۇشقۇن ھەم ئىشچانراق، بەدىنى كۈچلۈك، كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى خېلى يوقىرى كېلىدۇ.

(10) ھېسسىياتى خېلى كۈچلۈك كېلىدۇ، ئاچچىقى كەلگەندە ئۆزىنى تۇتۇۋالالايدۇ، ئېغىر ـ بېسىق ھەم تەمكىن كېلىدۇ. ئىشنىڭ ئاقىۋىتىنى مۆلچەرلىيەلەيدۇ.

(11) ئىشتىهاسى ياخشى بولۇپ، تاماق تاللىمايدۇ، قانداق يېمەكلىك بولسا يەۋېرىدۇ.

(12) ئىسسىق - سوغۇق مۇھىتقا خېلى ماسلىشالايدۇ، ئاچلىققا، ئۇسسۇزلۇققا، جاپا - مۇشەققەتكە خېلى چىداملىق كېلىدۇ.

(13) تەپەككۇر قابىلىيىتى، ئويلاش - پىلانلاش قابىلىيىتى خېلى كۈچلۈك بولۇپ، كېيىنكى ئىشلارنى تەسەۋۋۇر قىلالايدۇ. باشقىلارغا مەسلىھەت بېرەلەيدۇ.

(14) ئادەتتە ئۇيقۇسى خېلى ياخشى كېلىدۇ، كۆپرەك ئەسنەپ ئۇيقۇسى كەلگەندەك بولۇپ تۇرىدۇ.

(15) چوڭ تەرتىپ ۋە سۈيدۈكى كۆپىنچە ھاللاردا قىزغۇچ كېلىدۇ.

يۇقىرىقى تەبىئىي سۈپەتلەر بويىچە ئېيتقاندا، رەڭگىرويىنىڭ قىزغۇچ، غۇنچە بوي، دوغلاق بولۇشى تۇغما مىزاجىغا ۋەكىللىك قىلىدىغان بولغاچقا، ھەرقانداق سۈنئىي ئۇسۇل بىلەن ئۇنى ئۆزگەرتىش مۇمكىن ئەمەس، ئەمما قالغان خۇسۇسىيەت ۋە پىسخولوگىيەلىك ئېپادىلىرى تۇغۇلغاندىن كېيىنكى ئىجتىمائىي مۇھىت تەسىرىدىن شەكىللەنگەن بولغاچقا، بۇنى ماددىي ۋە مەنىۋى تەربىيىلەر ئارقىلىق مۇھىتقا ماسلاشتۇرۇش، ئوزۇقلۇقنى تەڭشەش (دورا - دەرمەكلەرمۇ بۇنىڭ ئىچىدە)، چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق ئۆزگەرتىش مۇمكىن. بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەر ھەرقانداق تەربىيەنى ناھايىتى تېز قوبۇل قىلىدىغان بولغاچقا، ياخشى مىزاج ھېسابلىنىدۇ.

5. هۆل سوغۇق مزاج ئايرىشتا ئاساسلىنىدىغان ئىپادىلەر

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى تۆت چوڭ ماددىدىن بىرى بولغان سۇنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى بولغان بەلغەم خىلىتى باشقا خىلىتلاردىن نىسبەتەن ئۇستۇنلۇكىنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنى هۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر دەپ ئاتىغان. خەلق ئارىسىدا يەنە بۇنداق مىزاجلىق كىشىلەرنى «بەلغەم مىزاج» كىشىلەر دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ خىل مىزاجلىق كىشىلەردە تۆۋەندىكىدەك تەبئىي سۈپەت، خۇسۇسىيەت ۋە پىسخولوگىيەلىك ئىپادىلەر بولىدۇ:

(1) رەڭگىرويى ئاقۇچ كېلىدۇ.

(2) قەددى ـ قامىتى ئوتتۇرا هال (غۇنچە بوي)، بەدىنى دوغلاق كېلىدۇ.

(3) بەدەن شەكلى سېمىز، لەۋلىرى توم كېلىدۇ.

(4) كۆز ئېقى ئاقۇچراق كېلىدۇ.

(5) تىل گېزى ۋە تەم سىزىمى: تىلدا ئاقۇچ گەز كۆپرەك بولىدۇ، ئاغزى كۆپىنچە هاللاردا تۈزلۇق بولۇپ تۇرىدۇ، بولۇپمۇ ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا گەۋدىلىك بولىدۇ.

(6) بەدەن هارارىتى سوغۇقراق كېلىدۇ.

(7) بەدەنلىرى بوش، يۇمشاق كېلىدۇ.

(8) تومۇرى ئادەتتە ئاستا هەم دولقۇنلۇق سوقىدۇ.

(9) خۇلقى ـ مىجەزى خۇش چىراي، كىچىك پېئىل،



كەمتەر، بىغەم، ئېغىر - بېسىق بولۇپ، باشقىلار بىلەن ئىناق ئۆتەلەيدۇ.

(10) بەدىنى ئېغىر، ھۆرۈنراق بولۇپ ئاسان تەسىرلەنمەيدۇ. جىسمانىي كۈچى باشقا مىزاجلىق كىشىلەرگە قارىغاندا ئاجىزراق كېلىدۇ.

(11) ئىنكاس قايتۇرۇشى ئاستا، كۆڭلى - كۆكسى كەڭ، ئەپۇچان بولۇپ، ئاسان خاپا بولۇپ كەتمەيدۇ، ئىشلارغا ئېتىبارسىز قارايدۇ.

(12) سوغۇق مۇھىتقا ماسلىشالمايدۇ، ئىسسىق مۇھىتنى خالايدۇ. قىزىق غىزالىنىشنى ياخشى كۆرىدۇ.

(13) ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنرەك بولۇپ، ئاسانلا كېسەل بولۇپ قالىدۇ، بىراق بەدىنى داۋالاشنى تېز قوبۇل قىلىدۇ. كېسەل بولۇپ قالسا ساقىيىشى باشقا مىزاجلىق كىشىلەرگە نىسبەتەن تېزرەك بولىدۇ.

(14) ئويلاش، تەپەككۇر قىلىش قابىلىيىتى ئاجىزراج بولىدۇ، بىراق ئەستە ساقلاش قابىلىيىتى ياخشى بولىدۇ.

(15) ئادەتتە ئۈيقۇسى كۆپەرەك، ئارام ئېلىشى ياخشى كۆرىدۇ. داۋاملىق ئارام ئېلىشنى خالايدۇ.

(16) چوڭ تەرىتى ۋە سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى كۆپىنچە ھالاردا ئاقۇچ، مىقدارى كۆپەرەك بولىدۇ.

يۇقىرىقى تەبىئىي سۈپەتلەردىن رەڭگىرويى ئاق سۈزۈك بولۇشى، ئوتتۇرا بوي، سېمىزرەك، لەۋلىرىنىڭ توم بولۇشى تۇغما مىزاجىغا ۋەكىللىك قىلىدىغان بولغاچقا، ھەر قانداق

سۇنئىي ئۇسۇل بىلەن بۇنى ئۆزگەرتىش مۇمكىن ئەمەس، قالغان خۇسۇسىيەت ۋە پسىخولوگىيەلىك ئىپادىلىرى تۇغۇلغاندىن كېيىنكى ئىجتىمائىي مۇھىت تەسىرىدىن شەكىللەنگەن بولغاچقا، بۇنى مۇھىتقا ماسلاشتۇرۇش، ئوزۇقلۇقنى تەڭشەش (دورا ـ دەرمەكلەرمۇ بۇنىڭ ئىچىدە)، چېنىقتۇرۇش، ماددىي ۋە مەنىۋى تەربىيەلەر ئارقىلىق ئۆزگەرتىش مۇمكىن، ئەگەر بۇنداق شەرت ـ شارائىت ھازىرلانمىسا ئۆزگەرمەسلىكى، بەلكى ئۆز ھالىتىدە قېلىشى مۇمكىن.

6. قۇرۇق سوغۇق مىزاج ئايرىشتا ئاساسلىنىدىغان ئىپادىلەر

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى تۆت چوڭ ماددىدىن بىرى بولغان تۇپراقنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى بولغان سەۋدا خىلىتى باشقا خىلىتلارغا نىسبەتەن ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنى قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر دەپ ئاتىغان. خەلق ئارىسىدا بۇنداق كىشىلەر «سەۋدا مىزاج» كىشىلەر دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەردە تۆۋەندىكى تەبىئىي سۈپەت، خۇسۇسىيەت ۋە پسىخولوگىيەلىك ئىپادىلەر بولىدۇ:

(1) رەڭگىرويى بۇغداي ئۆڭلۈك ۋە سەل ئاقۇچ كېلىدۇ.

(2) قەددى ـ قامىتى ئېگىزرەك، زىلۋا بوي ياكى ۋىجىكرەك، بەدىنى يادا ئىغۇراق بولۇپ، بەدىنىدىكى ماي قاتلاملىرى تەرەققىي قىلمىغان بولىدۇ.

(3) كۆز ئېقى قارامتۇل ۋە ئېقىشراق كېلىدۇ.

(4) تىل گېزى قارامتۇل بولىدۇ. ئاغزى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئاچچىق - چۈچۈك ۋە لاۋزا بولۇپ قالىدۇ، بولۇپمۇ ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا بۇ خىل ئەھۋال ئېنىق بولىدۇ.

(5) بەدىنى ئادەتتە سوغۇقراق، تېرە مۇسكۇللىرى چىڭراق، يىرىك ۋە قۇرغاق كېلىدۇ.

(6) تومۇرى كۆپ هاللاردا ئاستا، ئىنچىكە سوقىدۇ.

(7) ئاچچىقى ياماق، چېچىلغاق، خىيالپەرەس، قورقۇنچاق، جۈرئەتسىز كېلىدۇ، يالغۇزلۇقنى خالايدۇ، باشقىلار بىلەن قويۇق ئارىلىشىپ ئۆتۈشنى خالىمايدۇ. كىشىلەرگە سەمىمىي مۇئامىلە قىلىشنى، راستچىل بولۇشنى خالايدۇ، ساختىپەزلىك، ھىيلىگەرلىك قىلىشنى خالىمايدۇ.

(8) روھىي ھالىتى تېتىك، ئەمما كەيپىياتى تۇراقسىز كېلىدۇ.

(9) بەدىنىنىڭ كېسەلگە قارشىلىق كۈچى تۆۋەنرەك كېلىدۇ. شۇڭا تۇلىراق كېسەل بولۇپ قالىدۇ، ئەگەر كېسەل بولۇپ قالسا، ساقىيىپ ئەسلىگە كېلىشى باشقا مىزاجدىكى كىشىلەرگە قارىغاندا ئاستا بولىدۇ.

(10) مەسىلىلەرگە ئىنكاس قايتۇرۇشى تېز بولۇپ، بىر ئىشقا ئاسان قىزىقىپ، ئاسان ۋاز كېچىدۇ. ئۆز پىكرىدە بەك چىڭ تۇرۇۋالىدۇ. ئاسان قايىل بولمايدۇ.

(11) ئىشتىهاسى كەمرەك بولۇپ، كۆڭلى تازا تاماق خالىمايدۇ. سۈيۇق - سەلەڭ ۋە قىززىقراق تائاملارغا ئامراق كېلىدۇ.

(12) تېره قاتلاملىرى تازا تەرەققي قىلمىغان بولغاچقا، بەك ئىسسىق ۋە بەك سوغۇق مۇھىتقا ماسلىشالمايدۇ. جاپا - مۇشەققەتكە ۋە ئاچلىققا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ.

(13) ئەقىل - پاراسىتى ۋە توغرا پىكىر قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنرەك كېلىدۇ. سەلبىي ئوي - پىكىرلەرگە باشقىلاردىن خاپا بولۇشقا ۋە قۇسۇر تېپىشقا ماھىرلاق، كۆڭلى نازۇك كېلىدۇ.

(14) ئۇيقۇسى كەمرەك بولۇپ، سەگەكرەك ئۇخلايدۇ، كۆپ ئارام ئېلىشنى خالاپ كەتمەيدۇ.

(15) چوڭ تەرىتى ۋە سۈيدۈكى كۆپىنچە هاللاردا قارامتۇلراق كېلىدۇ.

يۇقىرىقى تەبىئي سۈپەتلەردىن رەڭگىرويىنىڭ بۇغداي ئۆڭ ۋە سەل ئاقۇچ بولۇشى، قەددى - قامىتىنىڭ ئېگىزرەك، زىلۋا بولۇشى تۇغما مىزاجىغا ۋەكىللىك قىلىدىغان بولغاچقا، ھەرقانداق سۇنئىي ئۇسۇل بىلەن ئۇنى ئۆزگەرتىش مۇمكىن ئەمەس، قالغان خۇسۇسىيەت ۋە پىسخولوگىيەلىك ئىپادىلەر تۇغۇلغاندىن كېيىنكى ئىجتىمائىي مۇھىت تەسىرىدىن شەكىللەنگەن بولغاچقا، بۇنى ماددىي ۋە مەنىۋى تەربىيەلەر ئارقىلىق، مۇھىتقا ماسلاشتۇرۇش، ئوزۇقلۇقنى تەڭشەش (دورا - دەرمەكلەرمۇ بۇنىڭ ئىچىدە) ئارقىلىق ئۆزگەرتىش مۇمكىن بولسىمۇ، لېكىن بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەر باشقا مىزاجدىكى كىشىلەرگە قارىغاندا جاھىل بولغاچقا، مىزاجىنى ئۆزگەرتىشكە ئۇزۇنراق ۋاقىت كېتىدۇ.

تۆتىنچى، ئادەملەرنىڭ ھەرقايسى دەۋرلەردىكى مىزاج ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئادەملەرنىڭ ھەرقايسى باسقۇچلاردىكى مىزاج ئالاھىدىلىكى ۋە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلىرى ئۈستىدە ئۇزۇن ۋاقىت كۆزىتىش ۋە تەجرىبە توپلاش ئارقىلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ ئوخشاشمايدىغانلىقىنى ناھايىتى توغرا كۆرسىتىپ بەرگەن. ئۇلار بۇ خىل ئالاھىدىلىك ۋە ئوخشىماسلىقنى خىلىتلارنىڭ ھەرقايسى باسقۇچلاردىكى نىسبىتىنىڭ يۇقىرى ـ تۆۋەن بولۇشىدىن پەيدا بولىدۇ، دەپ قارىغان.

1. بوۋاقلىق دەۋرىدىكى مىزاج ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئادەملەرنىڭ بوۋاقلىق دەۋرىدىكى مىزاجىنى ھۆل سوغۇققا ماھىل دەپ قارىغان.

ئۇلارنىڭ قارىشىچە، ئادەم بوۋاقلىق دەۋرىدە تۆت چوڭ ماددىدىن بىرى بولغان سۇنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى بولغان بەلغەم خىلىتىنىڭ نىسبىتى باشقا خىلىتلاردىن غالىب



كەلگەچكە، بوۋاقلاردا ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە بولىدىغان خۇسۇسىيەتلەر كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. شۇڭا بوۋاقلارنىڭ تېنى بەكمۇ ئاجىز، كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى تۆۋەنرەك بولغاچقا، تولا كېسەل بولۇپ قالىدۇ، بىراق داۋالاشنى بەدىنى تېز قوبۇل قىلىپ، ئاسان ساقىيىدۇ، بوۋاقلارنىڭ بۇ خىل ئالاھىدىلىكى ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە ئوخشاپ كەتكەچكە شۇنداق دەپ ئاتالغان. بۇ دەۋر تۇغۇلغاندىن تارتىپ تۆت ياشقا كىرگىچە داۋاملىشىدۇ.

2. ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدىكى مىزاج ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابەت ئالىملىرى ئىنسانلارنىڭ ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدىكى مىزاجىنى ھۆل ئىسسىققا مايىل دەپ قارايدۇ. ئۇلارنىڭ قارىشىچە، ئىنسانلارنىڭ ئۆسمۈرلۈك دەۋرى تۆت چوڭ ماددا (تۆت خىلىت) نىڭ تازا تەڭشەلگەن دەۋرى ھېسابلىنىدۇ ھەم ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە بولىدىغان ئالامەت، سۈپەت ۋە بەلگىلەر كۆپرەك كۆرۈلىدۇ، شۇڭا ئۆسمۈرلەر چىرايلىق، سېمىز، روھلۇق بولۇپ، كېسەللىكلەرگە قارشىلىق كۈچى كۈچەيگەن، تازا تەرەققىي قىلىۋاتقان بولىدۇ. ئۆسمۈرلەردە بوۋاقلارغا قارىغاندا ئاسانلىقچە كېسەللىك يۈز بەرمەيدۇ، بۇ ئالاھىدىلىك ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن شۇنداق ئاتالغان. ئىنسانلارنىڭ ئۆسمۈرلۈك دەۋرى 5 ~ 12 ياشقىچە داۋاملىشىدۇ.

3. ياشلىق دەۋرىدىكى مىزاج ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ياشلىق دەۋرىدىكى مىزاجنى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل دەپ قارايدۇ، چۈنكى بۇ دەۋردە تۆت چوڭ ماددىدىن بىرى بولغان ئوتنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى سەپرا خىلىتى ئادەم بەدىنىدە تەبئىي ھالدا كۆچىيىدىغان دەۋرى بولغاچقا، ياشلارنىڭ روھىي ھالىتى جۇشقۇن، تېتىك، كۆتۈرەڭگۇ كېلىدۇ، بەدىنى تازا كۆچەيگەن بولىدۇ، ئالدىراڭغۇ، قورقماس ھالەت شەكىللىنىدۇ، ياشلارنىڭ بۇ خىل ئالاھىدىلىكى قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردىكى ئالامەتلەرگە ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن شۇنداق ئاتالغان. ئىنسانلارنىڭ بۇ دەۋرى 17 ~ 28 ياشقىچە داۋاملىشىدۇ.

4. ئوتتۇرا ياشلىق دەۋرىدىكى مىزاج ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئوتتۇرا ياشلىق دەۋرىدىكى مىزاجنى قۇرۇقلۇقتا مايىلراق كېلىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ دەۋر قۇرۇق ئىسسىق خىلىت تۆۋەنلەشكە باشلىغان، ئۇنىڭ ئورنىنى تۇپراقنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى بولغان سەۋدا خىلىتى ئىگىلەۋاتقان ئۆتكۈنچى دەۋر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئادەملەر ئوتتۇرا ياشلىق دەۋرىگە كەلگەندە ياشلارغا قارىغاندا كۆچ - قۇۋۋەتكە تولغان، ئالدىراڭغۇلۇق سەل تۇزەلگەن، قەيسەرلىكى سەل پەسەيگەن ھالەت شەكىللىنىدۇ، شۇڭا بەزىلەر ئادەملەرنىڭ

بۇ دەۋرنى «يولۇاستەك» كۆچكە تولغان ۋاقتى دەپمۇ تەسۋىرلەيدۇ. ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەرنىڭ بۇ خىل ئالاھىدىلىكى ئىككى خىل قۇرۇق خىلىتنىڭ ئارىلىقىدىكى دەۋر بولغاچقا، قۇرۇقلۇقتا مايىل دەپ قارىلىدۇ، بۇ دەۋر 29 ~ 55 ياشقىچە داۋاملىشىدۇ.

5. قېرىلىق دەۋرىدىكى مىزاج ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى قېرىلىق دەۋرىدىكى مىزاجنى قۇرۇق سوغۇققا مايىل دەپ قاراپ، بۇ دەۋردە تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى بولغان تۈپراقنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى بولغان سەۋدا خىلىتىنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى نىسبىتى ئېشىپ كېتىدۇ، سەپرا خىلىتى بىلەن ھۆل سوغۇق (سەۋدا خىلىتى) كېمىيىپ بارىدۇ، شۇڭا بەدەن ئاجىزلىشىشقا يۈزلىنىپ، مۇسكۇللار قورۇلۇپ، قان تومۇرلار قېتىشقا باشلايدۇ، يۈزلىرىگە قورۇق چۈشۈپ كۆز ئاجىزلايدۇ، غەم ـ ئەندىشە كۆپ بولۇپ، كۆپ سۆزلەيدىغان، ئۇنتۇغاقلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ، دەپ بايان قىلىدۇ. ياشانغانلارنىڭ بۇ خىل ئالاھىدىلىكى قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردىكى ئالامەتلەرگە ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن شۇنداق دېيىلگەن. بۇ دەۋر 55 ياشتىن كېيىنكى دەۋرنى كۆرسىتىدۇ.

بەشنچى، پەسللەرنىڭ ئالاھىدىلىكى

قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئۆزى ياشاپ كېلىۋاتقان رايونلارنىڭ ھاۋا رايىنى ئۇزۇن زامان كۆزىتىش ئارقىلىق بىر - بىرىگە ئوخشاشمايدىغان كىلىماتنى بايقاپ، بۇ ئوخشاشماسلىقنى تۆت چوڭ مادداننىڭ تەبىئەت دۇنياسىدىكى ئۆزگىرىشلىرى كەلتۈرۈپ چىقارغان، دەپ قارىغان ھەم يەنە ھەرقايسى پەسللەرنىڭ جانلىقلارغا، جۈملىدىن ئادەم بەدىنىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرلىرىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا قاراپ پەسللەرنىڭ مىزاجىنى بەلگىلەپ چىققان.

1. ئەتىياز پەسلىنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئەتىياز پەسلىنى ئۇزۇن مۇددەت كۆزىتىش ئارقىلىق ھۆل ئىسسىقتا مەنسۇپ پەسىل، دەپ قارىغان. ئۇلار بۇ پەسىل ھاۋانىڭ تەبىئەت دۇنياسىدىكى نىسبىتى ئېشىۋاتقان مەزگىلى بولۇپ، بۇ خىل مۇھىت جانلىقلارنىڭ، جۈملىدىن ئادەملەرنىڭ ھاياتىغا كۈچ ئاتا قىلىدۇ، ئۆسۈپ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ئىچكى - تاشقى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەتىياز

پەسلىدە بەدەننىڭ قان ئىشلەش ئىقتىدارى كۈچىيىدۇ، قان بېسىمى ئۆرلەيدۇ، بەدەن سەمرىيدۇ، بۇ خىل ئالاھىدىلىك ھۆل ئىسسىق خىلىتىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن تېۋىپلار شۇنداق دەپ ئاتىغان.

2. ياز پەسلىنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ياز پەسلىنى ئۇزۇن مۇددەت كۆزىتىش ئارقىلىق قۇرۇق ئىسسىقتا مەنسۇپ پەسىل، دەپ قارىغان. ئۇلار ياز پەسلىنى تۆت چوڭ مادداننىڭ بىرى بولغان ئوتنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدىكى نىسبىتى باشقا ماددىلارغا قارىغاندا ئېشىپ كېتىدۇ، بۇ خىل مۇھىت جانلىقلارنىڭ، جۈملىدىن ئىنسانلارنىڭ تەرەققىياتىغا ناھايىتى تېز تەسىر كۆرسىتىدۇ. ياز پەسلىدە بەدەندىكى ھۆللۈك كۆپلەپ خوراپ كېتىپ، ھۆل سوغۇق خىلىت كېمىيىپ، قۇرۇق ئىسسىق خىلىت كۆپىيىپ كېتىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ خىل ئالاھىدىلىك قۇرۇق ئىسسىق خىلىتىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن تېۋىپلار شۇنداق دەپ ئاتىغان.

3. كۈز پەسلىنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى كۈز پەسلىنى ئۇزۇن مۇددەت كۆزىتىش ئارقىلىق قۇرۇق سوغۇقتا مەنسۇپ پەسىل، دەپ قارىغان. ئۇلار كۈز پەسلىنى تۆت چوڭ مادداننىڭ بىرى بولغان



تۇپراقنىڭ باشقا ماددىلارغا قارىغاندا تەبىئەت دۇنياسىدىكى نىسبىتى ئېشىپ كېتىدۇ، بۇ خىل مۇھىتتا جانلىقلار، جۈملىدىن ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۆسۈشى توختاپ، جىسمى سولۇشۇپ قۇرۇپ كېتىدۇ، ئىنسانلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، بەدەن ئاجىزلىشىشقا قاراپ يۈزلىنىدۇ. بۇ خىل ئالاھىدىلىك قۇرۇق سوغۇق خىلىتنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن، تېۋىپلار شۇنداق دەپ ئاتىغان.

4. قىش پەسلىنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى قىش پەسلىنى ھۆل سوغۇققا مەنسۇپ دەپ قارىغان. ئۇلار قىش پەسلىنى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى بولغان سۇنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدىكى تەسىرى باشقا ماددىلارغا قارىغاندا كۈچىيىپ كېتىدۇ، جانلىقلار جۈملىدىن ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۆسۈش پائالىيىتى توختايدۇ، ھايۋانلارنىڭمۇ ھەرىكەت پائالىيىتى ئاجىزلايدۇ، بەزىلىرىنىڭ ھاياتى ئاخىرلىشىدۇ، بەزىلىرىنىڭ ھەرىكىتى يېرىم توختاپ قىشلىق ئۇيقۇغا كىرىدۇ، بۇ خىل مۇھىت ئادەملەرگىمۇ كۆرۈنەرلىك تەسىر قىلىپ، بەدەن قۇۋۋىتى باشقا پەسىللەرگە قارىغاندا كۆپ ئاجىزلاپ كېتىدۇ، دەپ قارايدۇ.

بۇ خىل ئالاھىدىلىك ھۆل سوغۇق خىلىتنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن تېۋىپلار شۇنداق دەپ ئاتىغان.



ئالتىنچى، ئىجتىمائىي پائالىيەتلەرنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى

ئۇيغۇر تېببابىتى ئالىملىرى ھەر خىل پائالىيەتلەرنى ئۇزۇن زامان كۆزەتكەندىن كېيىن، ھەربىر كىشىنىڭ ئادەم بەدىنىدە ئوخشاشمىغان تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇلار ھەر خىل جىسمانىي پائالىيەتلەرنىڭ ئىنسانلار بەدىنىدىكى خىلىتلارغا كۆرسەتكەن تەسىرىگە ئاساسەن ئۇنىڭ مىزاج ئالاھىدىلىكى ۋە ناچار تەسىرلىرى ئوخشاش بولمايدۇ، دەپ قارىغان. بۇنى تۆۋەندىكى بىر نەچچە تەرەپلەردىن چۈشەندۈرۈشكە بولىدۇ:

1. ھەر خىل جىسمانىي ھەربىرىنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېببابىتى ئالىملىرى ھەر خىل جىسمانىي ھەربىرىت (جىسمانىي ئەمگەك، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى، پىيادە مېڭىش، ئات ـ ئۇلاققا مىنىپ سەپەر قىلىش قاتارلىقلار) مىزاجنى قۇرۇق ئىسسىق مىزاجغا مايىل قىلىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئۇلار نورمال ھەربىرىت ئادەم بەدىنىدە سەپرا خىلىتىنىڭ ئىشلىنىپ چىقىشىنى تېزلىتىپ، پەي ـ مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، بەدەننى كۈچ ـ قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، يۇرەك،



مېڭە، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى جانلاندۇرىدۇ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ئومۇمىي بەدەندىكى قان يېتىشمەسلىكنى تەڭشەيدۇ، نەپەس ئېلىشنى تېزلىتىپ، ئۆپكىنىڭ ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ، بەدەندىكى زىيادە ھۆللۇكنىڭ تەر ۋە سۈيدۇك ئارقىلىق چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بەدەندىكى سۇسلۇق ۋە ئېغىرلىقنى كۆتۈرىدۇ، ئورۇقلىتىدۇ، مايىنى كېمەيتىدۇ، ئادەمنى جانلىق، تېتىك، كۆتۈرەڭگۈ روھقا ئىگە قىلىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ، ئەقلىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، ئىچكى ـ تاشقى ئەزالارنىڭ نورمال تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، دەپ قارايدۇ. يېقىنقى زاماندىكى ئىلمىي تەتقىقاتلار ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن كىشىلەر جىسمانىي ئەمگەكنى ۋە بەدەن چېنىقتۇرۇشنى ئۇزۇن ۋاقىت قەتئىي داۋاملاشتۇرغانلىقى ئۈچۈن، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلىكىنى ئىسپاتلاپ چىققان. بۇ ھەممە ئېتىراب قىلىدىغان بىر ھەقىقەت. دېمەك، ئەجدادلىرىمىزنىڭ بۇ ھەقتىكى قاراشلىرىنىڭ توغرىلىقىنى ھازىرقى زاماندىكى ئىلمىي تەتقىقاتلارمۇ ئىسپاتلاپ چىقتى.

جىسمانىي ھەرىكەت بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، بەدەندىكى كۆپلىگەن قۇۋۋەتلەر خوراپ كېتىدىغان بولغاچقا، قۇۋۋەت كەملىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن، بولۇپمۇ بەدەندىكى سۇنىڭ يوقىتىلىشى كۆپرەك كۆرۈلۈشى مۇمكىن. شۇڭا ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن چوقۇم سۇ ۋە باشقا ئوزۇقلۇقلارنى تولۇقلاشنى ئۇنتۇماسلىق كېرەك.

قورساق بەك توق چاغدا ياكى بەك ئېچىپ كەتكەندە جىسمانىي ھەرىكەت قىلماسلىق كېرەك. چۈنكى قورساق تويغاندا ھەرىكەت قىلسا ئاشقازانىنىڭ ساڭگىلاپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن، قورساق بەك ئاچ چاغدا ھەرىكەت قىلغاندا قاندىكى قەنتنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، توساتتىن بېشى قېيىپ يىقىلىپ چۈشۈشى مۇمكىن.

تېنى ئاجىز، كېسەلمەن ۋە قېرى كىشىلەر ئېغىر ھەرىكەتلەرنى قىلماي، ساغلاملىقىغا پايدىلىق مۇۋاپىق ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىشى كېرەك.

2. ئۇخلاش، ئارام ئېلىشنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئۇخلاش ۋە ئارام ئېلىش مىزاجنى ھۆل سوغۇقتا مايىللاشتۇرىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئۇلار ئادەم نورمال ئۇخلىغاندا ۋە ئارام ئالغاندا ھاردۇقى چىقىپ، كۈچ قۇۋۋىتىلەر تولۇقلىنىدۇ، خوراپ كەتكەن بەدەن سۈيۇقلۇقلىرى ئەسلىگە كېلىپ، بەدەن سەمرىيدۇ، چارچىغان ئىچكى ـ تاشقى ئەزالار قايتىدىن ھاياتىي كۈچكە تولىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئۇخلاش ۋە ئارام ئېلىش بالىلارغا، قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق ۋە قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە بەكمۇ پايدىلىق.

ئۇخلاش ۋە ئارام ئېلىش بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، بەدەندىكى ھۆل سوغۇق خىلىتنىڭ نىسبىتى ئېشىپ كېتىدىغان بولغاچقا رەڭگىرويىنى خۇنۇكلەشتۈرۈپ روھىي ھالىتىنى

سۇسلاشتۇرۇپ، ھۇرۇنلۇقنى، سەمرىپ كېتىشنى؛ مېڭە پائالىيىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ، باش قېيىش، باش ئاغرىش ۋە ئۇنتۇغاقلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، نورمال ئۇخلاش ئادىتىنى يېتىلدۇرۇش كېرەك. بەدەندە ۋە مېڭىدە چارچاش ئەھۋالىرى كۆرۈلسە، ئۇخلاپ ھاردۇق چىققاندىن كېيىن، ئورنىدىن تۇرۇپ ھەرىكەت قىلىش كېرەك. تېببىي ئالىملار بوۋاقلار بىر سوتكىدا 16 ~ 18 سائەت، بالىلار 10 سائەت ئەتراپىدا ئۇخلاشنى، ياشلار 8 سائەت ئەتراپىدا ئۇخلاشنى، ياشانغانلار 6 ~ 7 سائەت ئۇخلاشنى تەۋسىيە قىلىدۇ. قورساق بەك توق ياكى بەك ئاچ چاغدا ئۇخلىماسلىق كېرەك.

3. خۇشاللىنىش ۋە سەيلە ـ سایاھەت قىلىشنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى خۇشال يۈرۈش ۋە مەنزىرىلىك جايلارنى سەيلە ـ سایاھەت قىلىش مىزاجنى ھۆل ئىسسىقتا ماھىل قىلىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئۇلار خۇشلۇق ۋە مەنزىرىلىك جايلار ئادەم بەدىنىدىكى قان خىلىتىنىڭ نىسبىتىنى ئاشۇرۇپ، مېڭە، يۈرەك، ئۆپكىنىڭ پائالىيىتىنى ۋە روھىي ھالەتنى ياخشىلايدۇ، كىشىنى روھلۇق، تېتىك ۋە كۆتۈرەڭگۇ ھېسسىياتقا ئىگە قىلىدۇ. رەڭگىرويىنى قىزارتىپ گۈزەللەشتۈرىدۇ، پۈتۈن بەدەننى ھاياتىي كۈچكە ئىگە قىلىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ ھەقتە گىرىتسىيەدە ئۆتكەن مەشھۇر پەيلاسوپ سۇقرات ھەكىم: «ئىنسان ھەمىشە خۇشال ـ خۇرام تۇرىدىغان بىر قەلبكە، يەنى خۇشال



روهـي كۈچكه ئـگه بولالـسا، ئۇ هـر قانچه قـيينـچىلـق ۋه كـۆڭۈلسـزلـككه قالسـمۇ، يەنـلا ئۆزىنى بـەختـيـار ئىنسـان هېسابـلايدۇ. خۇشال روهـي كۈچكه ئـگه بـولمـغـان غەمكـىن، روهسـز ئىنسانلار هەرقانچه بەخت ـ سائادەت ئىچىده ياشىسمۇ، بەربىر ئۆزىنى بەختسـز هېسابلايدۇ» دېگەنىدى. دېمەك، ئىنسان ئۆزىنى خۇشال تۇتۇشى، غەم ـ ئەندىشىنى تۇگىتـىپ ئۇمـىدۋار ياشىشى، قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى ئىخلاس ۋه ئەقىده بىلـەن تىرىشىپ ئىشلىشى كېرەك. مانا مۇشۇنداق روهقا ئىگه ئىنسانلار بەختلىك بولالايدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچه، روهسـزلىق، ئۇمـىدسـزلىك ۋه چۈشكۈنلۈك ئىنسانىنى داۋاملىق هالاكەتكه، بـەختسـزلىككه، كېسـەللىككه مۇپتـىلا قىلـىدۇ. يېقـىنقى زامـاندىكى ئـىلمـي بـايقاشلارغـا ئاساسـلانغاندا، ئـۇزۇن ئـۆمۈر كۆرگـەن كـىشـىلـەر ئـۆزلىرىگه دائىم خۇشـال ـ خۇرام، ئۇمـىدۋار يۈرۈشنى ئـادەت قىلغان. ئۇلار ساپ هاۋالىق، مەنزىرىلىك جايلاردا ياشىغان.

بەزى كـىشـىلـەر پەۋقۇلئـاددە خۇشال بـولـۇپ كەتسـە، يـۈرەك كىلاپانلىرى كېڭىيـىپ كېتـىشى ياكـى قىسقـىرالماي قـېلىشى سەۋەبـلىك ئـۇشـتۇمتـۇت ئـۆلۈپ كېتـىشى مـۇمكىن. بـۇنـداق ئەهـۋالنى خەلـق ئىچىده خۇشاللـىقتـىن يۇرىكى «يېرىلـىپ» كـېتسـىپتۇ دېيـىشىدۇ. شـۇڭا، زىيـاده خـۇشاللانـغـاندا ئۆزىنى بېسـۇېلىشمۇ پايـدىلىق. بـەزى ئادەملـەر خـۇشال كەيـپـىياتـتا يۇرۇشنى ئارزۇ قىلىپ، خۇشاللاندۇرغۇچى بۇيۇملارنى ئىستېمـال قىلىۋېلىشنى ياخشى كۆرىدۇ، بۇمۇ سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق. كىشىلەر مۆتىدىل مىزاج، سوغۇقـقان، ئېغىـر ـ بېسـىق بولسـا،



ھەر خىل روھىي كېسەللىكلەردىن خالىي بولۇپ، تېنى ساغلام، ئۆمرى ئۇزۇن بولىدۇ.

4. روھىي زەربىنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ھەر خىل سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان روھىي زەربىلەر ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئىي ھالەتلەرگە بىۋاستە تەسىر يەتكۈزۈپ، سەپرا خىلىتىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ، ھەر خىل كېسەللىكلەر كۆپەيۈش يۇز بېرىدۇ، دەپ قارايدۇ. تۈرلۈك روھىي زەربىلەر، قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپەيۈش يۇز بەرسە، ئۇلاردا روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىكى ئۆزگىرىش تېخىمۇ گەۋدىلىك بولىدۇ. بەزى كىشىلەر روھىي زەربىدىن «قۇتۇلۇش» ئۈچۈن مەست قىلغۇچى بۇيۇملارنى، مەسىلەن: نىشە، تاماكا، ھاراق، ئەپيۇن ۋە باشقا ئۇخلاتقۇچى، تىنچلاندۇرغۇچى زەھەرلىك بۇيۇملارنى ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلىنىپ قالىدۇ. شۇڭا تېۋىپلىرىمىز روھىي زەربىگە ئۇچرىغان كىشىلەرگە روھىي جەھەتتە تەسەللى بېرىشنى، ھاۋالىق، مەنزىرىلىك جايلارنى سەيلە قىلدۇرۇپ، كۆڭلىنى ئېچىشنى بەكرەك تەۋسىيە قىلىدۇ.

5. جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى جىنسىي مۇناسىۋەت مىزاجنى ھۆل سوغۇق كەيپىياتقا مايىل قىلىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئۇلار

جىنسىي مۇناسىۋەت كۆپ بولۇپ كەتسە، بەدەن ئاجىزلىشىپ، بەلغەم خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن كېلىپچىقىدىغان كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ، نورمال جىنسىي مۇناسىۋەت بەدەننى ھۇزۇرلاندۇرۇپ، روھنى ئۇرغۇتىدۇ، دەپ قارايدۇ. ياش، بەدىنى ساغلام كىشىلەر جىنسىي ئالاقىنى ھەپتىدە ئىككى ياكى ئۈچ قېتىم قىلىشى، 30 ~40 ياشلىقلار ياكى ئىككى ھەپتىدە بىر قېتىم قىلىشى، 50 ياشتىن ئاشقانلار ئايدا بىر ياكى ئىككى قېتىم قىلىشى لازىم. 60 ياشتىن ئاشقانلار جىنسىي مۇناسىۋەتنى ئايدا بىر نۆۋەت قىلسا ياكى تەرك ئەتسىمۇ بولىدۇ. يۇقىرىقى جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش قائىدىلىرىگە رىئايە قىلغانلارنىڭ 70 ~80 ياشقا كىرگەندىمۇ جىنسىي تۇرمۇشى توختىماسلىقى مۇمكىن. ئەگەر يۇقىرىقى قائىدىلەرگە رىئايە قىلماي دائىم قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش كويىدا يۈرىدىغان كىشىلەر ئەقلىي تەرەپتىن دۆتلۈككە، ئەخلاقىي تەرەپتىن چاكىنىلىققا، جىسمانىي جەھەتتىن زەئىپلىشىشكە يۈزلىنىدۇ. تۇرلۇك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ، بەدەننىڭ قېرىشى تېزلىشىدۇ.



يەتتىنچى، ئۆزۈقلۇقلارنىڭ تەبىئىتى ھەققىدە

1. ئۆزۈقلۇقلار ھەققىدە چۈشەنچە

ئۆزۈقلۇق دېگىنىمىزدە، ئومۇمەن ئىنسانلار ئىستېمال قىلىشقا بولىدىغان، ئىنسانلارنىڭ ياشىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدىغان مەھسۇلاتلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

ئەجدادلىرىمىز ئۆزۈن زامانلاردىن بۇيان تۇرلۇك يېزا ئىگىلىك مەھسۇلاتلىرى، تۇرلۇك ھايۋانلار، ھەر خىل سۇ مەھسۇلاتلىرى ۋە كان مەھسۇلاتلىرىنى ئۆزۈقلۇق قىلىپ، بۇلاردىن تۇرلۇك يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەرنى پىشىشقلاپ ئىشلەپ، ئۆز ھاياتىنى داۋاملاشتۇرۇپ كەلگەن.

2. ئۆزۈقلۇقلارنىڭ تەبىئىتى

ئەجدادلىرىمىز ئۆزۈن زامان ھەر خىل ئۆزۈقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش جەريانىدا، ئۇلاردا بىر ـ بىرىگە ئوخشاشمايدىغان تەسىرلەرنىڭ بارلىقىنى بايقىغان. ئۇلار بۇ خىل ئوخشاشمىغان تەسىرلەرنىڭ بولۇشى تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئۆزۈقلۇقلار تەركىبىدىكى ئىگىلىگەن نىسبىتىنىڭ

ئوخشىمىغانلىقىدىن بولغان دەپ قاراپ، ئوزۇقلۇقلارنىمۇ تۆت خىل تەبىئەتكە ئايرىپ چىققان ھەم يەنە ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتىنى تېخىمۇ ئىنچىكىلەپ مۆتىدىل (تەڭشەلگەن)، 1 ـ دەرىجە، 2 ـ دەرىجە، 3 ـ دەرىجە، 4 ـ دەرىجە دەپ بەش دەرىجىگە ئايرىپ چىققان. مەسىلەن: 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، 4 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق دېيىلسە، شۇ خىل ئوزۇقلۇق ياكى دورا ـ دەرمەكنىڭ ئۆز تەبىئىتىدە ئەڭ يۇقىرى دەرىجىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. ئوزۇقلۇقنىڭ تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە دېيىلسە، بۇ ئەھۋال شۇ ئوزۇقلۇقنىڭ 4 ـ دەرىجىدىن بىر دەرىجە تۆۋەن تۇرىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر 1 ـ دەرىجىدە دېيىلسە، شۇ ئوزۇقلۇق ياكى دورا ـ دەرمەكنىڭ تەبىئىتىنىڭ ئەڭ تۆۋەن دەرىجىدە ئىكەنلىكى بىلدۈرىدۇ.

3. ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتىنى بەلگىلەشتە ئاساسلىنىدىغان

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىنكى كۆرسەتكەن خۇسۇسىيەت ۋە بەلگىلىرىگە ئاساسەن، ئۇلارنىڭ تەبىئىتىنى مۇنداق خۇلاسىلەپ چىققان:

قۇۋۋەتلەش ياكى ئاجىزلاشتۇرۇش؛

قىزىتىش ياكى سوۋۇتۇش؛

روھلاندۇرۇش ياكى تۆۋەنلىتىش؛

چىڭىتىش ياكى بوشاشتۇرۇش؛

قۇرۇتۇش ياكى ھۆللەشتۇرۇش؛

سەمرىتىش ياكى ئورۇقلىتىش؛
قاتۇرۇش ياكى يۇمشىتىش؛
توختىتىش ياكى سۇردۇرۇش؛
كۆپەيتىش ياكى ئازايتىش؛
قويۇلدۇرۇش ياكى سۇيۇلدۇرۇش؛
بېسىمنى ئۆرلىتىش ياكى چۈشۈرۈش؛
جىددىيلەشتۈرۈش ياكى ئارام بېرىش؛
گۈزەللەشتۈرۈش ياكى خۇنۇكلەشتۈرۈش؛
تۇتۇۋېلىش ياكى سۇرۇپ چىقىرىش؛
سۇيدۇك كۆپەيتىش ياكى ئازايتىش؛
ئۇسسۇتۇش ياكى ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش؛
ھەيز ماڭدۇرۇش ياكى تۇتۇلدۇرۇش؛
جىنسىي ھېسسىياتنى قوزغاش ياكى تۆۋەنلىتىش؛
بەلغەم بوشىتىش ياكى چىڭىتىش؛
ئىششىق پەيدا قىلىش ياكى ياندۇرۇش؛
ئۇخلىتىش ياكى ئۇيقۇ قاچۇرۇش؛
ئاغرىتىش ياكى ئارام بېرىش؛
بىھوش قىلىش ياكى ھوشىغا كەلتۈرۈش؛
كۆڭلىنى ئىلىشتۇرۇش ياكى توختىتىش ۋە باشقىلار.

4. قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئىستېمال قىلىنغاندىن

كېيىنكى ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئادەم بەدىنىنى قىزىتىش، چىڭىتىش، ئۇسسۇتۇش، قان بېسىمىنى كۆتۈرۈش، ئىچىنى قاتۇرۇش، جىنسىي ئەزانى كۈچلەندۈرۈش، ھەيز توختىتىش، سۈيدۈك ئازايتىش ئالامەتلىرىگە قاراپ، بۇنداق ئوزۇقلۇقلارنى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار دەپ ئاتىغان. ئۇلار يۇقىرىقىدەك ئالامەت، خۇسۇسىيەت ۋە بەلگىلەرنى پەيدا قىلالايدىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىدە تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى بولغان سەپرا خىلىتىنى كۆپەيتىدىغان ماددىلارنىڭ ئىگىلىگەن نىسبىتى باشقا خىلىتلارنىڭ نىسبىتىدىن يۇقىرى بولغانلىقى ئۈچۈن شۇنداق دەپ قارىغان.

5. ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار

ئوزۇقلۇقلار ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئوزۇق بولۇش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، روھنى كۆتۈرۈش، سەمرىتىش، رەڭگىروينى قىزارتىش، قان كۆپەيتىش، قان بېسىمىنى ئۆرلىتىش، جىنسىي ئەزانى كۈچلەندۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەت ۋە بەلگىلەرنى پەيدا قىلالايدىغان ئوزۇقلۇقلارنى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار دەپ ئاتىغان. ئۇلار يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەت ۋە بەلگىلەرنى پەيدا قىلالايدىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىدە قان خىلىتىنى كۆپەيتىدىغان ماددىلارنىڭ ئىگىلىگەن نىسبىتى باشقا ماددىلارنىڭ نىسبىتىدىن يۇقىرى بولغانلىقى ئۈچۈن شۇنداق دەپ قارىغان.

6. هۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئوزۇقلۇقلار ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇش، سوۋۇتۇش، بوشاشتۇرۇش، ھۆللەشتۇرۇش، سەمرىتىش، يۇمشىتىش، سۇيۇقلاندۇرۇش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، ئارام بېرىش، بەدەندىن چىقىرىش، جىنسىي ھېسسىياتنى تۆۋەنلىتىش، ھەيز ماكدۇرۇش، سۈيدۈك كۆپەيتىش، ئوخلىتىش، ئوسۇزلۇقنى قاندۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەت ۋە بەلگىلەرنى پەيدا قىلالايدىغان ئوزۇقلۇقلارنى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار دەپ ئاتىغان. ئۇلار يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەت ۋە بەلگىلەرنى پەيدا قىلالايدىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىدە بەلغەم خىلىتىنى كۆپەيتىدىغان ماددىلارنىڭ ئىگىلىگەن نىسبىتى باشقا خىلىتلارنىڭ نىسبىتىدىن يۇقىرى بولغانلىقى ئۈچۈن شۇنداق دەپ قارىغان.

7. قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئوزۇقلۇقلار ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن بەدەننى ئورۇقلىتىش، سۇسزلاندۇرۇش، ئىچىنى قاتۇرۇش، بەدەننى سوۋۇتۇش، قاننى ئازايتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، قان توختىتىش، ئوسۇتۇش، رەڭگىروينى خۇنۇكلەشتۈرۈش، جىنسىي ھېسسىياتنى ئاجىزلاشتۇرۇش،

ئۇيقۇ قاچۇرۇش، ھەيز توختىتىش، سۈيدۈك كېمەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەت ۋە بەلگىلەرنى پەيدا قىلالايدىغان ئوزۇقلۇقلارنى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار دەپ ئاتىغان. ئۇلار يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەت ۋە بەلگىلەرنى پەيدا قىلالايدىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىدە تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى بولغان سەۋدا خىلىتىنى كۆپەيتىدىغان ماددىلارنىڭ ئىگىلىگەن نىسبىتى باشقا خىلىتلارنىڭ نىسبىتىدىن يۇقىرى بولغانلىقى ئۈچۈن شۇنداق دەپ قارىغان.



سەككىزىنچى، كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلار

تېۋىپلىرىمىز ئۇزۇن زاماندىن بۇيان ئىستېمال قىلىنىپ كېلىۋاتقان يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ نامىنى بېكىتىش بىلەن بىرگە، بۇلارنىڭ بەدەنگە كۆرسىتىدىغان تەسىرىنى خېلى ئىنچىكىلەپ كۆزىتىپ، ھەربىر يېمەك - ئىچمەكنىڭ قايسى خىل تەبىئەتكە مەنسۇپ ئىكەنلىكىنىمۇ ئايرىپ چىققان. بۇ يەردە ئۇيغۇرلار كۆپرەك ئىستېمال قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ نامى بىلەن ئۇنىڭ قايسى تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇق ئىكەنلىكىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1. قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار

ئۇيغۇرلار ئىستېمال قىلىدىغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە مايدا پىشۇرۇلىدىغان يېمەكلىكلەردىن ساڭزا، قۇيماق، سامبۇسا، قازان نېنى، مايدا قورۇپ پىشۇرۇلغان ھەر خىل ھايۋانات گۆشلىرى ۋە باشقىلار؛ تونۇرغا يېقىپ پىشۇرۇلىدىغان يېمەكلىكلەردىن سامسا، پەرمۇدە، گۆشگىردە، ياغ نان، قاتلىما نان، تونۇر كاۋېپى

ۋە باشقىلار؛ ئوتقا بىۋاستە قاقلاپ پىشۇرۇلىدىغان يېمەكلىكلەردىن ھايۋانات ۋە قۇشلارنىڭ گۆشلىرىدىن تەييارلانغان كاۋاپلار، ماي، شېكەر ئاساس قىلىنىپ تەييارلىنىدىغان ھالۋىلاردىن قەنت، ناۋات، ھەسەل، قوغۇن، ئۈجمە ھالۋىسى؛ كۆكتاتلاردىن كۈدە (جۈسەي)، نوقۇت، دادۇر، مېۋە ـ چېۋىلەردىن ياڭاق، چىلان، خورما، پىستە، ئاپتاپېرەس (قورۇلغىنى)، ئورمان ياڭىقى، قۇرۇق ئۈزۈم، ئۆرۈك قېقى، ئۈجمە قېقى، ئەنجۇر قېقى، شېكەر، قەنت، ناۋات ۋە باشقىلار بار.

يۇقىرىدا ئېيتىلغان يېمەكلىكلەر بەدەنگە ئوزۇق بولۇپ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى بىلەن تەمىنلەيدۇ، پەي ۋە مۇسكۇل (گۆش)لارنى چىڭىتىپ، روھنى كۆتۈرىدۇ، قان بېسىمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، بەدەننى تېتىكلەشتۈرىدۇ، بەدەندىكى زىيادە ھۆللۈكنى كېمەيتىپ، قۇرغاقلاشتۇرىدۇ، بەدەننى يەڭگىللەشتۈرىدۇ، ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى كۈچەيتىدۇ، سۈيدۈكنىڭ كۆپ كېلىشىنى تىزگىنلەيدۇ، بۇ خىل ئوزۇقلۇق ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا بەكمۇ لايىق كەلسىمۇ، بىراق قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ئادەتتىكى ئەھۋاللاردا ئازراق ئىستېمال قىلىپ، باشقا مىزاجلىق كىشىلەر مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، بۇ خىل يېمەكلىكلەر، بولۇپمۇ قىش پەسلىدە ئىستېمال قىلىشقا لايىق كېلىدۇ.

ناچار تەسىرلىرى: بۇ خىل قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى داۋاملىق كۆپلەپ ئىستېمال قىلىۋەرسە، ئادەم



بەدىنىدىكى سەپرا خىلىتىنىڭ نىسبىتى ئېشىپ كېتىپ، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقى يۈز بېرىپ، نەتىجىدە يەڭگىل بولغاندا باش ئاغرىش، قىزىتىش، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ئاغزى ئاچچىق بولۇش، تىلدا سېرىق گەز پەيدا بولۇش، گېلى ئاغرىش، ئىشتىهاسى تۇتۇلۇش، تاماق سىڭمەسلىك، قەۋزىيەت بولۇش، سۈيدۈكى ئازىيىپ كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، بولۇپمۇ قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر بۇ خىل تەبىئەتلىك ئۇزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلسا، يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر تېز كۆرۈلىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق بەكرەك ئېشىپ كەتسە، شەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش) يۈز بېرىپ، پالەچ، تېرە سارغىيىش، يانپاش ئاغرىش، قان قويۇلۇش، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك موسكۇل تىقىلمىسى، قان تومۇرلار قېتىش، مېڭىگە قان چۈشۈش (سەكتە)، جىگەر كېسەللىكى، ئۆت يالليۇغى، ئۆت ۋە بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۇزۇقلۇقلار

ئۇيغۇرلار ئىستېمال قىلىدىغان تائاملاردىن يەنە پولۇ، شويلا ئاش، سۈتلۈكئاش (ئاق ئاش)، قورۇمىلار، قورداق، ھەر خىل خورۇچلار بىلەن ئېتىلگەن مانتا، ياغلىق يوتازا قاتارلىقلار؛ كۆك سامسا، قىزىلبۇقاش سامسا، چۆچۈرە، نارىن چۆپ، قايماقلىق چۆپ، تۇخۇم چۆپ، قورۇما چۆپ، لەغمەن قاتارلىقلار؛ ئۆپكە ـ



هېسىپ، كاللا ـ پاچاق، قوي گۆشى شورپىسى، توشقان گۆشى شورپىسى، باچكا شارپىسى، پىشۇرۇلغان تۇخۇم، قايماق، قىمىز قاتارلىقلار؛ كۆكتاتلاردىن سەۋزە، چامغۇر، سۇكېپىياز، قىزىلچا، كۆزلۈك تۇرۇپ قاتارلىقلار؛ مېۋە ـ چىۋىلەردىن قوغۇن، ئالما، تاتلىق ئانار، ھەسەل، ئۆرۈك، ئۈزۈم، ئەنجۇر، ئۇجمە، نارجىل، چىلغوزا، شېكەر قومۇشى، بادام، يەر ياڭقى (خاسلىق) ۋە ھەرخىل مۇرابا قاتارلىقلارنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ، بۇ يېمەكلىكلەر بەدەننى قۇۋۋەتلەپ سەمرىتىدۇ، ياخشى قان پەيدا قىلىپ، قان كۆپەيتىدۇ، قان بېسىمنى ئۆرلىتىدۇ، روھنى تېتىكلەشتۇرىدۇ، ئىچنى بوشىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. بۇ خىل ئوزۇقلۇقلار قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە بەكمۇ ماس كېلىپ، ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، شۇڭا ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ئازراق ئىستېمال قىلىپ، باشقا مىزاجلىق كىشىلەر مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ناچار تەسىرلىرى: بۇ يېمەكلىكلەر گەرچە ياخشى ئوزۇقلۇق ھېسابلانسىمۇ، لېكىن داۋاملىق كۆپلەپ ئىستېمال قىلىۋەرسە، بەدەننىڭ ھۆل ئىسسىقلىقىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ھۆل ئىسسىق تەبىئەت يەڭگىلەرنىڭ ئېشىپ كەتسە باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، قىزىتىش، ئېغىز تاتلىق بولۇپ قېلىش، گال ئاغرىش، چىش ئاغرىش، چىش ۋە بۇرۇن قاناش، تېرىگە جاراھەت چىقىپ كېتىش، تولا ئەسنەپ ئۇيقۇسىراش، بەدەن بوشىشىپ ھۇرۇن بولۇپ قېلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ھۆل ئىسسىق خىلىتىنىڭ

ئېشىپ كېتىشى ئېغىرراق بولسا قان بېسىمى ئۆرلەش، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك تىقىلمىسى، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، ھەر خىل يالۇغلىنىشلار (ئۆپكە يالۇغى، جىگەر يالۇغى، ئۆت يالۇغى، ئۇچەي يالۇغى)، گەجگە قېتىپ ئاغرىش، كۆز ئاغرىش، كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كېتىش، ھاسىراش، نەپەس قىيىنلىشىش، سەمرىپ كېتىشتەك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

3. ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار

تائاملاردىن ئارپا نېنى ياكى ئۇنىڭدىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر، كۆك ماش سېلىپ تەييارلانغان تائاملار، سۈيۇقئاشلار، ئۆردەك، غاز گۆشلىرى ۋە شورپىلىرى، تۇخۇم ئېقى، كالا سۈتى؛ كۆكتاتلاردىن ھۆل يۇمغاقسۈت، كاھۇ (ئوسۇك)، قاپاق، سېمىزئوت، قىزىل بۇجاش، يېڭى تۇرۇپ، پالەك، شوخلا، تەرخەمەك، يېسۈبلەك، جاڭدۇ، يەر مەرىزى؛ مېۋە ـ چېۋىلەردىن تاۋۇز، نەشپۈت، شاپتۇل، ئامۇت، بۆلجۇرگەن، ئەينۈلا، لىمون، بانان، توك قوغۇن، چېكىلمىگەن ئۈزۈم، غورا، سىركە، ئاچچىقسۇ، ھاراق قاتارلىقلارنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، بۇ خىل ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قاننى سۈيۈلدۈرۈش مادداۋ ئالمىشىشنى ياخشىلاش، ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بەدەننىڭ ھەممە جايلىرىغا يەتكۈزۈپ، قالدۇق ماددىلارنى بەدەندىن چىقىرىۋېتىش، بەدەننى

سەمرىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. بۇ خىل ئوزۇقلۇقلار قۇرۇق ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەرگە ماس كېلىدۇ، بىراق ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، باشقا مىزاجلىق كىشىلەر مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ناچار تەسىرلىرى: بۇ خىل ئوزۇقلۇقلارنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىۋەرسە، بەدەندىكى ھۆل سوغۇق خىلىتنىك نىسبىتى ئېشىپ كېتىدۇ. ھۆل سوغۇق خىلىتى يەڭگىلرەك ئېشىپ كەتكەنلەردە ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىپ قېلىش، بەدىنى بوشىشىپ ھۇرۇن بولۇپ قېلىش، بەدىنى ئېغىرلىشىپ ئۇستىخانلار ئاغرىش، ئۇيقۇ كۆپ بولۇش، سۇيدۇك كۆپىيىپ كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ؛ ئېغىرراق بولغانلاردا بېلى ئاغرىش، بۆرەك ئاجىزلىشىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ يۈرەك ئاجىزلىشىش، پەي ـ مۇسكۇللار بوشىشىپ، پۇت ـ قول تىترەش، پالەچ، لەقۋا بولۇپ قېلىش، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلاش، ئاشقازان ـ ئۇچەي ئاجىزلىشىش، سۆزەكلەر شالاڭلىشىش، ئاسان سۇنۇپ كېتىش، ئىچكى ئەزالار خىزمىتى چېكىنىش، چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىش، نامازشام قارىغۇسى بولۇپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن، ئۇنىڭدىن باشقا يەنە قەنت سىيىش كېسىللىكى، سۈلۈق ئىششىق، رېماتىزم قاتارلىق كېسىللىكلەر پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

4. قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار

قوناق تائاملىرى (زاغرانان، ئۇماچ، يوبدان)، تېرىق

تائاملىرى، گۈرۈچ تائاملىرى (شۇڭگۈرۈچ، گاڭپەن، شىفەن ۋە باشقىلار)؛ ھايۋانات گۆشلىرىدىن توخۇ گۆشى، كالا گۆشى، ئۆچكە گۆشى ۋە سۈتلىرى؛ مېۋە ـ چىۋىلەردىن ئاچچىق ئالما، بېھى، شاتۇت، جىگدە، گىلاس، جىنەستە، قارىئۆرۈك، ئالگىرات، ئاچچىق ئانار، ئالقات، زىرىق، ئاپېلسىن (جۈزە)قاتارلىقلارنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل يېمەكلىكلەرنىڭ بەدەنگە ئوزۇق بولۇش، ئىسسىقلىقنى سوۋۇتۇش، بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئورۇقلىتىش، قاننى سۈيۈلدۈرۈپ قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، بەدەننىڭ تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش (قان توختىتىش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، سۈيدۈك تۇتۇش، مەنىي تۇتۇش) ، بەدەن ئېغىرلىقنى تۆۋەنلىتىپ تېتىكلەشتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بار. بۇ خىل يېمەكلىكلەر ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا بەكمۇ لايىق كېلىدۇ، بىراق قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، باشقا مىزاجلىق كىشىلەر مۇڭاپىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ناچار تەسىرى: بۇ خىل قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىۋەرسە، بەدەندىكى قۇرۇق سوغۇق خىلتىنىڭ نىسبىتى ئېشىپ كېتىپ، يەڭگىلىرەك بولغانلاردا كۆپىنچە ئېغىز ئاچچىق ـ چۈچۈك بولۇپ قېلىش، تىنىقى سېسىق پۇراپ قېلىش، كۆزى غۇۋالىشىش، ئىچى تىتىلداش، ئۇخلىيالماسلىق، قالايمىقان چۈش كۆرۈش، ئۇنتۇغاق بولۇپ قېلىش ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ، ئېغىرراق بولغانلاردا،

يۇرەك، مېڭە قان تومۇرلار تارىيىۋېلىش ۋە قېتىشىش، پەي ـ مۇسكۇللار تارتىشۇېلىش، قان ئازلىق، جىگەر قېتىش، بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش، نېرۋا ئاجىزلىقىدىن بولغان روھى كېسەللىكلەر، ئاشقازان ـ ئۇچەي يارىلىرى، قەنت سېسىش كېسەللىكى، ئۆسمە كېسەللىكلىرى (راك كېسەللىكىمۇ بۇنىڭ ئىچىدە)، ئاۋاقلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. بولۇپمۇ بۇ خىل ئەھۋال قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

5. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى خام دورىلار ۋە خىلغا پىششىق دورىلار دەپ ئىككى خىلغا بۆلىنىدۇ. تېبابەت پېشۇالىرىمىز دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار دەپ تۆت خىل تەبىئەتكە ئايرىغان ھەم يەنە بۇنى تېخىمۇ ئىنچىكىلەپ مۆتىدىل، 1 ـ دەرىجە، 2 ـ دەرىجە، 3 ـ دەرىجە، 4 ـ دەرىجە، دەپ ھەربىر تەبىئەتنى بەش دەرىجىگە بۆلگەن. دورىلارنىڭ تەبىئىتى ئوزۇقلۇقلاردا سۆزلەنگەن تەبىئەت بىلەن ئوخشاش بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلارنى تىپلارغا ئايرىش ھاجەتسىز. دورىلارنىڭ تەبىئىتى بىلەن ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتى



هەققىدىكى تەرىپلەر ئوخشاش بولسىمۇ، لېكىن تەسىر قىلىش مەسىلىسىدە خېلى چوڭ پەرق بار. ئۇزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىدە ئادەم بەدىنىگە ئېھتىياجلىق ماددىلار مول بولۇپ، بۇ ماددىلار كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا كەم بولسا بولمايدۇ، لېكىن بۇ ماددىلارنىڭ تەبىئىتى ۋە دەرىجىسى دورىلارغا قارىغاندا ئاجىزراق بولغاچقا، بىخەتەر ھېسابلىنىدۇ. بىراق دورا ـ دەرمەكلەرنىڭ تەركىبىدىكى بەدەنگە ئېھتىياجلىق بولغان ماددىلار ئاز بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ تەبىئىتى باشقا ئۇزۇقلۇقلارغا قارىغاندا نەچچە ھەسسە ۋە ئۇنىڭدىنمۇ ئارتۇق بولىدۇ، ھەم يەنە ئۇنىڭ مەلۇم دەرىجىدە زەھەرلىك تەسىرى بولغانلىقى ئۈچۈن بىخەتەر ھېسابلانمايدۇ. كېسەل بولغان كىشى مىزاجىنى يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن تەڭشەش جەريانىدا ئۇزۇقلۇقلارنىڭ كۆچى يەتمىگەن ئەھۋال ئاستىدا ئاندىن دورا بىلەن تەڭشىسە بولىدۇ. بەزى كىشىلەر ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورىلىرى بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ، زىيان قىلمايدۇ، دەپ قارايدۇ، بۇ خىل قاراش تامامەن خاتا. دورىنى قالايمىقان ئىستېمال قىلىۋەرسە، يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ ناچار تەسىرىدىن كېلىپچىقىدىغان ئاقىۋەتتىن نەچچە ھەسسە ئېغىر ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا «دورا» لايىقىدا ئىشلىتىلسە شىپا بولىدۇ، لايىقىدا ئىشلىتىلمىسە زەھەرلەيدۇ. يەنە بەزىلەر ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورىلىرىنى «ئىسسىق» دەپ قارايدۇ، بۇنداق دېيىشمۇ خاتا. دورا ئىشلىتىشتە ئالدى بىلەن شۇ كىشىنىڭ مىزاجىنى ئايرىپ، يېڭى ئەھۋالدىكى مىزاجىنىڭ خىلىت ئۆزگىرىشىگە قاراپ، ئەگەر كېسەلنىڭ

قۇرۇق ئىسسىق ئېشىپ كەتكەن بولسا، ھۆل ـ سوغۇق دورىنى، ھۆللۈكى ئېشىپ كەتكەن بولسا، قۇرۇق تەبىئەتلىك دورىنى ئىشلىتىش قائىدىسى بويىچە ئىشلەتسە،ئاندىن شىپا بولىدۇ.

6. چايلارنىڭ تۈرلىرى، ئالاھىدىلىكى ۋە ناچار تەسىرلىرى

چاي كۈندىلىك تۈرمۇشتا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان بولۇپ، بەدەنگە قوبۇل قىلىنغاندىن كېيىن يېمەك ـ ئىچمەك ۋە دورا ـ دەرمەكلەرگە ئوخشاش تەسىرلەرنى كۆرسىتىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئەجدادلىرىمىز ئۇنىڭ تەبىئىتىنى خېلى بۇرۇنلا ئايرىپ چىققان.

چاي توغرىسىدا ئايرىم توختىلىشىمىزدىكى سەۋەب، چاي يېمەك ـ ئىچمەكلەرگە ئوخشاش يۇقىرى ئۆزۈقلۇق قىممىتىگە ئىگە بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ تەبىئىتى دورا ـ دەرمەكلەرگە ئوخشايدۇ. بىز ئىشلىتىپ كېلىۋاتقان چايلار رەڭگى بويىچە كۆك چاي، قىزىل چاي ۋە قارا چاي دەپ ئۈچ خىلغا ئايرىلىدىغان بولسىمۇ، بىراق ئۇلارنى يېغىۋېلىش ۋە پىششىقلاپ ئىشلەش ئۇسۇللىرى ئوخشاش بولمىغاچقا، خۇسۇسىيىتىدە مەلۇم پەرقلەر بولىدۇ.

ئومۇمەن چايلارنىڭ جىسمى چاي ئۆسۈملۈكىدىن كەلگەنلىكى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ تەبىئىتى، ئالاھىدىلىكى ۋە ناچار تەسىرلىرى ئاساسەن بىر ـ بىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. چاينىڭ ئەڭ ياخشىسى كۆك چاي، ئاندىن قالسا قىزىل چايدۇر، قارا چاينىڭ سۈپىتى

يۇقىرىقى ئىككى خىلدىن تۆۋەنرەك تۇرىدۇ.

چاينىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئۇ نورمال ئىستېمال قىلىنسا، مېڭە، يۈرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىپ، روھلۇق قىلىدۇ، بەدەننىڭ سۇسلۇقى، گۆش - ئۇستىخانلارنىڭ ئېغىرلىقىنى يوقىتىدۇ، قان بېسىمنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ، يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، ھېس - تۇيغۇ ۋە كۈچ - قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، كەيپىياتنى ياخشىلايدۇ، ئەقلىي ئەمگەك ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. چاي يەنە ئۇيقۇنى ئازايتىش، ئورۇقلىتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ، ھاردۇق چىقىرىدۇ. چاينىڭ بۇ خىل ئالاھىدىلىكى ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە، سوغۇق جايدا ياشايدىغانلار ۋە سوغۇق كىلىماتتا خىزمەت قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا لايىق كېلىدۇ، لېكىن قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق ۋە قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ بەك كۆپ ئىستېمال قىلىشىغا ئانچە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

ناچار تەسىرلىرى: چاينى دائىم قېنىق دەملەپ ئىچىدىغانلارنىڭ يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىدۇ، قان بېسىمنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ، ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ، بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئىچى سىقىلىپ ياخشى ئارام ئالالمايدۇ، يۈرەك ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئاشقازان يارىسى، ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇش، پۇت - قول تىترەشنى، سەۋدا كېسەللىكىنى ۋە مېڭە سەكتىسىنى (مېڭىگە قان چۈشۈشنى) پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇڭا، چاينى بەك قېنىق دەملەپ

ئىچمەسلىك ياكى چايلىق دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىسلاھ قىلىپ، ناچار تەسىرلىرىنى تۆزىتىپ ئىشلىتىش كېرەك.

7. كۆپ ئىشلىتىلىدىغان چايلار

يۇقىرىدا چاي ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە ماس كېلىدىغانلىقى بايان قىلىندى. ئۇنداق بولسا باشقا مىزاجلىق كىشىلەر قانداق ئىستېمال قىلىش كېرەك دېگەن مەسىلىگە جاۋاب تېپىشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇيغۇرلاردا چاي ئىستېمال قىلىش ئادىتى شەكىللىنىشتىن ئىلگىرى ئەنئەنىۋى تەبىئىي دورا - دەرمەكلەر بىلەن چايلىق راسلاپ ئىچىش ئادىتى بار ئىدى. كېيىن، بۇ خىل ئەنئەنىۋى ئادەت سەل سۇسلىشىپ قالغان بولسىمۇ، يەنىلا بىر قىسىم كىشىلەر چايلىق ئىچىشنى ياخشى كۆرىدۇ، يەنە بەزىلەر چايلىق بىلەن چاينى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىشنى ياخشى كۆرىدۇ. كىشىلىرىمىزنىڭ بۇ ھەقتىكى ئىلمى قارىشىنى تېخىمۇ كۆچەيتىش ئۈچۈن، يېقىندا ئېلىپ بېرىلغان مۇنداق ئىلمىي تەتقىقات نەتىجىسىنى بايان قىلىپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ: شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتىدىن دوكتور مۇخپۇل ئابلىز فىرانسىيە دۆلەتلىك تېببىي پەنلەر ئاكادېمىيەسىنىڭ 525 - تارمىقى يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى تەتقىقات مەركىزىدە يېتەكچى دوكتور ئۇستازلىرى بىلەن قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى ئىشلەپچىقارغان چايلىق ــ سۇفۇپى خولىنجانىڭ



قاندىكى تۆۋەن زىچلىقتىكى ماي ئاقسىلىنىڭ ئوكسىدلىنىپ ئۆزگىرىشىنى توسۇش، ئارتېرىيەنىڭ بوتقىسىمان قېتىش تەرەققىياتىنى ئاستىلىتىش، جىگەر ھۈجەيرىلىرىنى ئايرىش قاتارلىق يوشۇرۇن تەسىرى بارلىقىنى ھەم كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇش، قېرىشنى كېچىكتۈرۈپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە تۈرتكە بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. شۇڭلاشقا ئالىملار دۇنيادىكى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەر مەركەزلەشكەن بەش جاينىڭ بىرى ئۇيغۇرلار ياشاۋاتقان جاي ئىكەنلىكى بولۇشتىكى سەۋەب، ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە ياسالغان چاي دورىلىرىنىڭ بەلگىلىك رولى بولغانلىقىدا دەپ پەرەز قىلىشقان.

دېمەك، ئۇيغۇرلار ئىشلىتىپ كېلىۋاتقان چايلىقلارنىڭ ساقلىقنى ساقلاش، ساغلاملىقنى ئاشۇرۇش جەھەتتىكى رولىنى ھازىرقى زامان پەن ـ تېخنىكىسى ئارقىلىق ئىسپاتلاپ چىققان.

چايلارنىڭ رېتسىپى ئورگانىزمغا كېرەكلىك ماددىلارنى تولۇقلاشنى، مىزاج ۋە خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاشنى ئاساسىي مەقسەت قىلىپ تۈزۈلىدۇ. ئادەم بەدىنى نورمال ئەھۋالدا بىر سوتكىدا تەخمىنەن 3000 مىللىلىتىر ئەتراپىدا سۈيۇقلۇق قوبۇل قىلسا، ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش ئېھتىياجى قامدىلىدۇ. ئەجدادلىرىمىز ئۇزۇن يىللىق ئەمەلىي تەجرىبىلەرگە ئاساسەن، ئەتراپلىق ئىزدىنىپ ھەر خىل چايلارنى ياساپ چىققان. ئىشلىتىش ۋە ئۇنىڭ تەسىرلىرىنى تۈزىتىش ھەققىدە تۆۋەندىكىدەك مەسلىھەت بېرىمىز:

(1) قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى چايلاردىن تاللاپ ئىچسە بولىدۇ:

△تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى چالا سوقۇپ، ئۆزىنى ياكى چاي بىلەن ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△لاچىندانە، ئۇستقۇددۇس، ئاق سەندەل قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ، چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ئارپىبەدىيان، گاۋزىبان قاتارلىقلارنى چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△نېلۇپەر، گۈلبىنەپشە، چىلان، سەرپىستان، تەمرىھىندى (قارىئۆرۈك بولسىمۇ بولىدۇ) قاتارلىقلارنى چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△قىزىلگۈل، گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، ئاق سەندەل، لاچىندانە، سېرىقئوت (ئەپتىمون) قاتارلىقلارنى چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△گاۋزىبان، پالەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△سۇمبۇل، لاچىندانە، قىزىلگۈل، بىدمۇشكى، گاۋزىبان قاتارلىقلارنى چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△كۆممىقوناق ساقىلى، سېرىقئوت، شاپتۇل قېبىقى، سوقىچىلان قاتارلىقلارنى چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

(2) ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى

چايلارنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ:

△ئالىقاتنى چاي بىلەن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ئاپپلىسىن پوستى بىلەن چاينى ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ گىلاس قېقى بىلەن چاينى ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ شاپتۇل قېقى بىلەن چاينى ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ قوۋزاقدارچىن، ئارپىبەدىيان، جۇۋىنە، كاسىنە قاتارلىقلارنى چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ تەمرىھىندى (ياكى قارىئۆرۈك)، چىلان، ئەينۈلا قېقى قاتارلىقلارنى چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ نېلۇپەر، گاۋزىبان، بىنەپشە، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۈرۈقى، چىلان، يۇمغاقسۇت ئۈرۈقى قاتارلىقلارنى چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

(3) قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر تۆۋەندىكى چايلارنى چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ:

△ گاززىبان، بادرەنجىبۇيا، لاچىندانە، ئارپىبەدىيان، سۇمبۇل، سېرىقچېچەك قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ گۈلدارچىن، گاۋزىبان، ئۈستقوددۇس، بادرەنجىبۇيا (ياۋا رەيھان)، سېرىقئوت، لاچىندانە قاتارلىقلارنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ پىلپىل، زەنجۈىل، دارچىن، لاچىندانە، ئارپىبەدىيان، زەپەر خەمىكى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقدارداۋ ئېلىپ، چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچە بولىدۇ.

△ گاۋزىبان، سۇمبۇل، ئارپىبەدىيان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، رۇمبەدىيان قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقدارداۋ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئالما قېقىنى چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ قەلەمپۇر، كاۋاۋنچىن، قارىمۇچ، دارچىن، لاچىندانە، ئاپىلسىن پوستى، ئارپىبەدىيان، قىزىلگۈل، قاقىلە قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقدارداۋ ئېلىپ، چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر تۆۋەندىكى چايلارنى تاللاپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ:

△ زىرە، جۇۋنە، پىننە، لاچىندانە، ئارپىبەدىيان قاتارلىقلارنى چالا سوقۇپ، چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ قەلەمپۇر، خۇلىنجان، قارىمۇچ، زەپەر خەمىكى، زەنجۈىل، پىلپىل، دارچىن، ئارپىبەدىيان قاتارلىقلارنى چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ جويۇز، زەنجۈىل، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، قىزىلگۈل قاتارلىقلارنى چالا سوقۇپ، چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ ئارپىبەدىيان، پىرسىياۋشان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى،

گاۋزىبان، ئۇستىقۇددۇس، قۇرۇق مۇناقى ئۇزۇم، ئەنجۇر قېقى قاتارلىقلارنى چالا سوقۇپ، ئازراق قاينىتىۋېتىپ، چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ بىستىپايەج، ئۇسقۇددۇس، سۇمبۇل، دارچىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، قاقىلە، جويۇز، ئاقىر قەرھا، قەلەمپۇر، بەدىيان، زەپەر قاتارلىقلارنى چالا سوقۇپ، چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

توققۇزىنچى، خاس مزاجغا تەئەللۇق كېسەللىكلەر

1. قىسقىچە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئۆزۈن زامانلاردىن بېرى كېسەللىكلەرنى تونۇش، داۋالاش تەجرىبىلىرى ئارقىلىق، بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بىلگەن. مەسىلەن: قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆرۈلمەيدىغانلىقى، ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆرۈلمەيدىغانلىقى ياكى كۆرۈلسىمۇ ئاز ساندا كۆرۈلىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇلار، بۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەبنى ئىنسانلار تېنىدىكى خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ ئوخشاشماسلىقى كەلتۈرۈپ چىقارغان دەپ قارىغان ھەمدە يەنە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش چارىسىنىمۇ تېپىپ چىققان.

2. قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى كېسەللىكلەرگە دىياگنوز

قويۇش ـ داۋالاش جەريانىدا، قۇرۇق ئىسسىق (سەپرا) مىزاجلىق كىشىلەردە نېرۋا كېسەللىكلىرى، مېڭە، يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، جىگەر كېسەللىكلىرى، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپرەك كۆرۈلىدىغانلىقىنى بايقىغان، چۈنكى بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە سەپرا خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەچكە ئادەتتىكى ئەھۋالدا قۇرۇق ئىسسىق (سەپرا) تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئاز ئىستېمال قىلىشى، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى، باشقا تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى نورمال ئىستېمال قىلىشى كېرەكلىكىنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئەگەر قۇرۇق ئىسسىقتىن كېلىپچىققان كېسەللىك كۆرۈلسە، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلىپ، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىشى لازىم. دائىم مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۈرۈلسە، مىزاجنى تەڭشەپ، كېسەل بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

3. ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

ھۆل ئىسسىق (قان) مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپىنچە قان خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن كېلىپچىقىدىغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، جىگەر كېسەللىكلىرى، ئۆت ۋە بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش، تېرە

كىسەللىكلىرى كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەر ئادەتتىكى ئەھۋالدا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى، باشقا تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى نورمال ئىستېمال قىلىشى كېرەك. ئەگەر كىسەللىك ھۆل ئىسسىقتىن كېلىپچىققان بولسا، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن قەتئىي پەرھىز تۇتۇپ، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۈرۈلسە، ئادەمنىڭ مىزاجى تەڭشىلىپ، يۇقىرىقىدەك كىسەللىكلەر يۈز بېرىشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

4. ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان كىسەللىكلەر

ھۆل سوغۇق (بەلغەم) مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپىنچە بەلغەم خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان كىسەللىكلەر، مەسىلەن: نەپەس يوللىرىنىڭ كىسەللىكلىرى، بەدەن ئاجىزلىقى ۋە بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپچىقىدىغان كىسەللىكلەر، قەنت سىيىش كىسەللىكى، رېماتىزم قاتارلىق كىسەللىكلەر كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. چۈنكى، بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە بەلغەم خىلىتى ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەنلىكى ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك كىسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل

مىزاجدىكى كىشىلەر ئادەتتىكى ئەھۋالدا ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئاز ئىستېمال قىلىپ، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى، باشقا تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى نورمال ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

ئەگەر كېسەللىكنى ھۆل سوغۇق كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز تۇتۇپ، قۇرۇق ئىسسىق ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۈرۈلسە، ئادەمنىڭ مىزاجى تەڭشىلىپ، يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەر يۈز بېرىشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

5. قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

قۇرۇق سوغۇق (سەۋدا) مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپىنچە سەۋدا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: روھىي كېسەللىكلەر، نېرۋا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى، جۈملىدىن ئاشقازان ـ ئون ئىككى بارماق ئۆچەي يارىسى، بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولىدىغان كېسەللىكلەر، تۇبېركۇلىيۇز كېسەللىكلىرى كۆپرەك يۈز بېرىدۇ، چۈنكى بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە كۆپىنچە سەۋدا خىلىتى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن بولىدۇ. شۇڭا سەۋدا مىزاجدىكى كىشىلەر ئادەتتىكى

ئەھۋالدا ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئاز ئىستېمال قىلىشى، باشقا تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى نورمال ئىستېمال قىلىشى كېرەك. ئەگەر سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەردە كېسەللىك يۈز بەرسە، سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھېز قىلىپ، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۇرۇلسە، مىزاجى تەڭشىلىپ، يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

ئونىنچى، ھەر قايسى دەۋرلەردىكى يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەر

1. قىسقىچە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېۋىپلىرىمىزنىڭ ئۇزۇن زامان كېسەللىكنى تونۇش ۋە داۋالاش تەجرىبىلىرىدىن قارىغاندا، بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئىنسانلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش مەزگىلى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى، مەسىلەن: ياشانغانلاردا كۆرۈلىدىغان بەزى كېسەللىكلەرنىڭ بوۋاقلاردا ۋە ئۆسمۈرلەردە كۆرۈلمەيدىغانلىقىنى، بوۋاقلاردا يۇز بېرىدىغان بەزى كېسەللىكلەرنىڭ چوڭلاردا يۇز بەرمەيدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇلار بۇنىڭ سەۋەبىنى، ئىنسانلار ھەرقايسى ئۆسۈش مەزگىلىدە تېنىدىكى خىلىتلارنىڭ نىسبىتى ئوخشاش بولماسلىق بىلەن مۇناسىۋەتلىك، دەپ قارىغان.

2. بوۋاقلىق دەۋرىدە يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەر

بوۋاقلىق دەۋرىدە كۆپىنچە بەلغەم خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولىدىغان

كېسەللىكلەر، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، سۆڭەكلەر شالاڭلىشىش، ھەزىم قىلىش ۋە نەپەس ئېلىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى، ئىچكى ئەزالار خىزمىتىنىڭ تولۇق يېتىلەلمەسلىكى كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. شۇڭا بوۋاقلارغا ئادەتتىكى ئەھۋالدا قۇرۇق ئىسسىق تەبئىەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك بېرىپ، ھۆل سوغۇق تەبئىەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئاز بېرىش، باشقا تەبئىەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى نورمال بېرىش كېرەك. ئەگەر ئۇلاردا مەلۇم كېسەللىك كۆرۈلسە، ھۆل سوغۇق تەبئىەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى بېرىش كېرەك. بوۋاقلار مۇشۇنداق ئوزۇقلاندۇرۇلسا، مىزاجى تەبئىي ھالدا تەڭشىلىپ، يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەر يۈز بېرىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

3. ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدە يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر

ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدە كۆپىنچە قان خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان قىزىپ قېلىش، باش، چىش، گال، بوغۇز، قۇلاق، كۆز ئاغرىش كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. شۇڭا، ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدە ئادەتتىكى ئەھۋالدا قۇرۇق سوغۇق تەبئىەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك، ھۆل ئىسسىق تەبئىەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى، باشقا تەبئىەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى نورمال ئىستېمال قىلىشى؛ ئەگەر كېسەللىك يۈز

بەرسە، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز تۇتۇپ، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك. ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدە مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۈرۈلسە، مىزاجى تەڭشىلىپ، يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

4. ياشلىق دەۋرىدە يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر

ياشلىق دەۋرىدە كۆپىنچە سەپرا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان باش ئاغرىش، قىزىش، تىلى، گېلى قۇرۇش، تاماق سىڭمەسلىك، قەۋزىيەت، يانپاش ئاغرىش، سۈيدۈك كۆيگەندەك كېلىش، ئۈسسۈزلۈقى زىيادە ئېشىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆپەرەك يۈز بېرىدۇ، بولۇپمۇ قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە بۇنداق ئەھۋال تىپىكىرەك يۈز بېرىدۇ. شۇڭا، ئادەم ياشلىق دەۋرىدە ئادەتتىكى ئەھۋالدا قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپەرەك ئىستېمال قىلىشى، باشقا تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى نورمال ئىستېمال قىلىشى كېرەك. ئەگەر ياشلاردا كېسەللىك يۈز بەرسە، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز تۇتۇپ، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك. ياشلىق دەۋرىدە مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرسە، مىزاجى تەڭشىلىپ، يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

5. قېرىلىق دەۋرىدە يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر

قېرىلىق دەۋرىدە كۆپىنچە سەۋدا خىلىتى ئېشىپ كېتىشتىن بولىدىغان ئېغىزى ئاچچىق - چۈچۈك بولۇپ، بەتبۈي پۈرىاق چىقىش، ئىشتىهاسى تۆۋەنلەپ، كۆڭلى تاماق تارتماسلىق، ئىچى تىتىلداپ ئۈيقۇسى قېچىش، كۆپ ئاچچىقلىنىپ چېچىلغاق بولۇپ قېلىش، كۆزى ئاغرىپ غۇۋالىشىش، قان بېسىمى ئۆرلەش، ئۇنتۇغاق بولۇپ قېلىش ئالامەتلىرى كۆپەرەك يۈز بېرىدۇ، بولۇپمۇ قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە بۇنداق ئەھۋال تېپىكرەك يۈز بېرىدۇ. شۇڭا، ئادەملەر قېرىلىق دەۋرىدە ئادەتتىكى ئەھۋالدا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئازراق ئىستېمال قىلىپ، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپەرەك ئىستېمال قىلىشى، باشقا تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى نورمال ئىستېمال قىلىشى كېرەك. ئەگەر بۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىك يۈز بەرسە، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھېز تۇتۇپ، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپەرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. ياشانغانلار مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۇرسە، مىزاجى تەڭشىلىپ، يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ.

ئون بەرىنچى، پەسلله‌رده يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەر

1. قىسقىچە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېۋىپلىرى كېسەللىكلەرنى ئۇزۇن زامان تونۇش ۋە داۋالاش ئارقىلىق، ئىنسانلاردا يۇز بېرىدىغان بەزى كېسەللىكلەرنىڭ پەسلله‌ر بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى، مەسىلەن: قىش پەسلىده يۇز بېرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ياز پەسلىده يۇز بەرمەيدىغانلىقى، قىشتا يۇز بېرىدىغان بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئەتىياز پەسلى يېتىپ كەلگەنده ساقىيىپ قالمىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇلار بۇنىڭ سەۋەبىنى هەرقايسى پەسلله‌رنىڭ ئىنسانلار بەدىنىگە كۆرسەتكەن تەسىرى تۈپەيلىدىن، بەدەندىكى خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىدا ئۆزگىرىش بولىدىغانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارىغانلىقى ئۈچۈن، بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش چارىسىنمۇ تېپىپ چىققان.

2. ياز پەسلىده كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

ياز پەسلىده كۆپىنچە سەپرا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ئەتىگەنده ئېغىز تەمى ئاچچىق بولۇپ قېلىش، باش ئاغرىش،

ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، قىزىتىش، تىلى ۋە گېلى قۇرۇش، تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك، ئۇسسۇزلۇقى زىيادە بولۇش، ئىچى سۇرۇپ، بەدىنى سۇسىزلىنىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. چۈنكى ياز پەسلىدە ئىنسانلار بەدىنىدىكى سەپرا خىلىتى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەيدىغانلىقى ئۈچۈن بۇنداق ئەھۋال قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە بەكرەك كۆرۈلىدۇ. شۇڭا، ياز پەسلىدە ئادەتتىكى ئەھۋالدا قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار ئاز، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىشى، باشقا تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار نورمال ئىستېمال قىلىنىشى، بولۇپمۇ قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر بۇنىڭغا بەكمۇ دىققەت قىلىشى كېرەك. ئەگەر مۇشۇنىڭغا مۇناسىپ كېسەللىك يۈز بەرسە، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز تۇتۇپ، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۇرۇلسە، ئادەمنىڭ مىزاجى تەبىئىي تەڭشىلىپ، يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

3. ئەتىياز پەسلىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

ئەتىياز پەسلىدە كۆپىنچە قان خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان باش ئاغرىش، قىزىش، ئېغىز تەمى لاۋزا بولۇپ قېلىش، چىش ئاغرىش، چىش قاناش، گال ئاغرىش،



گەجگىسى ۋە ئۇستىخانلىرى تېلىپ ئاغرىش، بەدىنى ئېغىرلىشىپ ئىش خۇشياقماسلىق، ئۇيقۇسى كۆپ بولۇش، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى كۆپرەك يۈز بېرىدۇ، بولۇپمۇ هۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە بۇنداق ئەهۋال كۆرۈنەرلىك هالدا يۈز بېرىدۇ. چۈنكى ئەتىياز پەسلىدە ئىنسانلار بەدىنىدىكى قان خىلىتى ئۇستۇنلۇكىنى ئىگىلەيدىغانلىقى ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەر كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. شۇڭا، ئەتىياز پەسلىدە ئادەتتىكى ئەهۋالدا هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئازراق ئىستېمال قىلىپ، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى، باشقا تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى نورمال ئىستېمال قىلىشى، بولۇپمۇ هۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر بۇنىڭغا بەكرەك رىئايە قىلىشى كېرەك. ئەگەر بۇنىڭغا مۇناسىپ كېسەللىك يۈز بەرسە، هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن پەرهىز تۇتۇپ، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۇرۇلسە، ئادەمنىڭ مىزاجى تەبىئىي تەڭشىلىپ، يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

4. قىش پەسلىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

قىش پەسلىدە كۆپىنچە بەلغەم خىلىتىنىڭ ئېشىپ

كېتىشىدىن بولىدىغان پۈت ـ قول، ئاشقازان، بەل ۋە رېماتىزملىق ئاغرىقلار، نەپەس يولى كېسەللىكلىرى كۆپرەك يۈز بېرىدۇ، بولۇپمۇ ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە بۇنداق ئەھۋال بەكمۇ تىپىك بولىدۇ. چۈنكى قىش پەسلىدە ئىنسانلاردا بەلغەم خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدىغانلىقى ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەر كۆپرەك يۈز بېرىدۇ، شۇڭا قىش پەسلىدە ئادەتتىكى ئەھۋالدا ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار ئازراق، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىشى، باشقا تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار نورمال ئىستېمال قىلىنىشى، بولۇپمۇ ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر بۇنداق ئوزۇقلىنىشقا بەكمۇ رىئايە قىلىشى كېرەك. ئەگەر بۇنىڭغا مۇناسىپ كېسەللىك يۈز بەرسە، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۇرۇلسە، ئادەمنىڭ مىزاجى تەبىئىي ھالدا تەڭشىلىپ، يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

5. كۈز پەسلىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

كۈز پەسلىدە كۆپىنچە سەۋدا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان ئەتىگەندە ئېغىز تەمى ئاچچىق ـ چۈچۈك بولۇپ قېلىش، كۆز ئاغرىقلىرى، قالايمىقان چۈش كۆرۈش، ئىچى سىقىلىش، چېچىلغاق بولۇپ قېلىش ۋە مېڭە، يۈرەك قان تومۇر

كېسەللىكلىرى كۆپەيمەك يوق بېرىدۇ، بولۇپمۇ قورۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە ۋە ياشانغانلاردا بۇنداق ئەھۋال كۆپەيمەك يوق بېرىدۇ. چۈنكى كوز پەسلىدە ئىنسانلار بەدىنىدىكى سەۋدا خىلىتى ئوستۇنلوكنى ئىگىلەيدىغانلىقى ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەر كۆپەيمەك يوق بېرىدۇ. شۇڭا، كوز پەسلىدە كىشىلەر ئادەتتىكى ئەھۋالدا قورۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلوقلارنى ئازراق ئىستېمال قىلىپ، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلوقلارنى كۆپەيمەك ئىستېمال قىلىشى، باشقا تەبىئەتلىك ئوزۇقلوقلارنى نورمال ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ قورۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر ۋە ياشانغانلار بۇنىڭغا بەكمۇ رىئايە قىلىشى، ئەگەر بۇنىڭغا مۇناسىپ كېسەللىك كۆرۈلسە، قورۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلوقلاردىن پەرھىز تۇتۇپ، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلوقلارنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك. مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۈرۈلسە، كىشىنىڭ مىزاجى تەبىئىي تەڭشىلىپ، يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنىڭ يوق بېرىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

ئون ئىككىنچى، مىزاجدىكى تەڭپۇڭسىزلىقنى ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتى بىلەن تەڭشەش ھەققىدە

1. قىسقىچە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ئوزۇقلۇقنى خۇددى دورىلارنى تەتقىق قىلغانغا ئوخشاش ئىزچىل تەتقىق قىلىپ، ئوزۇقلۇقلار بىلەن مىزاجنى تەڭشەش ئۇسۇلىنى داۋالاشنىڭ ئالدىنقى ئورنىغا قويغانىدى. ئۇلار، ئادەم بەدىنىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشى ئاساسەن ئوزۇقلۇقلار بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك دەپ قاراپ، ھەرقانداق كېسەللىكنى ئالدى بىلەن كېسەلنىڭ ئوزۇقلۇقلىرىنى تەڭشەپ، كېسەللىككە مۇۋاپىق كېلىدىغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن كېسەلنىڭ مىزاجنى تەڭشەش ئارقىلىق داۋالىغان. كېسەلنى ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالىغىلى بولسىلا چوقۇم ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاشقا تىرىشىش كېرەك، چۈنكى كېسەلنى ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالىغاندا، ئۇنىڭ بەدەنگە ھېچقانداق زىيىنى بولمايدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرراق بولۇپ، ئوزۇقلۇقنىڭ كۈچى يەتمەيدىغانلىقىغا كۆز يەتسە، ئاندىن ئوزۇقلۇقلارنى دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ داۋالاشقا كىرىشىش كېرەك. بۇ چاغدا دورا بىلەن



داۋالاشنى ئاساس، ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاشنى قوشۇمچە قىلسا بولىدۇ. شۇڭا، بۇرۇنقى تېببىي پېشۋالىرىمىز «كېسەللىك پەيدا بولۇشنىڭ ئەسلىي سەۋەبى ئادەم ئۆز مىزاجىغا لايىق كەلمىگەن تاماقنى يېيىشتە، ھەممە دورىلارنىڭ ئۆتكۈررەكى بولسا مىزاجىغا لايىق كەلگەن تاماقنى يېيىشتۇر» دېگەن ھېكمەتلىك سۆزلەرنى قالدۇرۇپ كەتكەن. ئوزۇقلىنىش ئادىتىگە ئاساسەن ئەجدادلىرىمىز بىر خىل داستىرخان ئەنئەنىۋى مەدەنىيىتىنى شەكىللەندۈرگەن. مەسىلەن، مېھمان چاقىرىلسا، ھەرخىل نازۇ - نېمەتلەر داستىرخانغا تىزىلىدۇ، ھەركىم ئۆز مىزاجىغا ياقىدىغانلىرىنى ۋە كۆڭلى خالىغانلىرىنى تالىلاپ يەيدۇ.بۇنداق قىلىش مېھمانلارنىڭ تەن ساغلاملىقىغا كۆڭۈل بۆلگەنلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل داستىرخان مەدەنىيىتى ھەرگىزمۇ داستىرخاندىكى نازۇ - نېمەتلەرنى قويماي يېيىشنى تەشەببۇس قىلمايدۇ. بۇ خىل ئەنئەننىڭ ئىلمىيلىكى خېلى يۇقىرى بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇيغۇرلار ئىچىدە بۇ خىل ئادەت تاكى ھازىرغىچە داۋاملىشىپ كەلمەكتە.

2. قۇرۇق ئىسسىقنى تەڭشەش

كۈندىلىك يېمەك - ئىچمەكتە قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەك، دورا - دەرمەك ۋە چايلىقلار كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، بەدەنده قۇرۇق ئىسسىق ئېشىپ كېتىپ، باشقا تەبىئەتلىك ماددىلارنىڭ نىسبىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، نەتىجىده



بەدەندە قۇرۇق ئىسسىق ئېشىپ كېتىدۇ. ئادەمنىڭ قۇرۇق ئىسسىقى ئېشىپ كەتسە، ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا ئېغىز تەمى ئاچچىق بولۇپ قوپىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، بەزىدە قۇسۇۋېتىدۇ، بۇرۇن ـ دىماقلىرى قۇرۇيدۇ، ئۇيقۇسى قاچىدۇ، قىزىپ جۇغ ـ جۇغ بولىدۇ، ئاشقازىنى ئاغرىپ، ئۆت ۋە سوقۇر ئۇچەي ساھەسىدە يېقىمسىزلىق پەيدا بولىدۇ. چوڭ تەرتى قېتىۋالىدۇ. سۇيدۇكى ئازىيىپ، ئېچىشىپ ۋە قىزغۇچ كېلىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللار قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك يۇز بېرىدۇ.

تەڭشەش چارىسى

(1) ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر، مەسىلەن: سۇيۇقئاش، شوۋنگۇرۇچ، ئاچچىق ـ چۇچۇك ھۆل مېۋە ـ چىۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى، مەسىلەن: مايدا پىشۇرۇلغان تاتىملارنى، كاۋاپ ۋە قورۇمىلارنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

(2) دورىلار بىلەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن، ئاچچىق ئانار ۋە تاتلىق ئانارلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سىقىپ سۇيىنى ناشتىدا ئىچىش كېرەك.

تەييار دورىلاردىن چىلاپا، گۈلقەنت، قۇرسى تەنكار، قۇرسى سەبرىلەرنىڭ قايسىبىرى بولمىسۇن بىرىنى تاللاپ ئىشلىتىپ، سۇرگە بېرىپ، دەرھال چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش كېرەك. ئەرقى بارتەڭ، ئەرقى بىدىمىشكى، ئەرقى ئەنگۈرشىپا، ئەرقى



كاسىنە، ئەرقى نېلۇپەر قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىبىرى بولمىسۇن بىرىنى ئىچكۈزۈپ، سۈيدۈكنى رۇانلاشتۇرۇپ، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

(3) چايلىق دورىلار بىلەن تەڭشەلسىمۇ بولىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن قىزىلگۈل، نېلۇپەر، سەندەل قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

تەمرىھىندى (قارىئۆرۈك بولسىمۇ بولىدۇ)، بىنەپشە، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ دەملەپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

قۇرۇق ئىسسىق ئېشىپ كەتكەندە، چاي ۋە قەھۋەلەرنى قەتئىي ئىچمەسلىك كېرەك. قۇرۇق ئىسسىق ئېشىپ كەتكەندە يۇقىرىقىدەك ئۇسۇللار ئارقىلىق مىزاجنى تەڭشەش ئېلىپ بېرىلسا، بەدەندىكى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ماددىلار بەدەندىن چىقىپ كېتىپ، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى ھەم سەپرا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىدىن ئۇنۇملۇك ساقلانغىلى بولىدۇ.

3. ھۆل ئىسسىقنى تەڭشەش

بەدەننىڭ ھۆل ئىسسىقى ئېشىپ كەتسە، ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا، ئېغىز تەمى تاتلىق بولۇپ قوپىدۇ. ئۇستىخانلار داۋاملىق تېلىپ ئاغرىيدۇ، ئەسنەك تۈتۈپ تۇرىدۇ، بېشى

چىكقىلىپ ئاغرىيدۇ، ئىچى سىقىلىش، يۇرەك ئېغىش، ھاسىراش، قەۋزىيەت قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ ۋە قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىدۇ، بۇنداق چاغدا دەرھال ئالدىنى ئالمىسا، يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. بۇنداق ئەھۋاللار كۆپىنچە ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك يۈز بېرىدۇ.

تەڭشەش چارىسى

(1) ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن زاغرىنان، ئۇماچ، شۇڭگۇرۇچ، ئۆرۈك، شاپتۇل ۋە شاپتۇل قېقى، قارىئۆرۈك ۋە ئۇنىڭ قېقى، ئاپېلسىن، شاتۇت، يېشىل كۆكتات قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك. بۇ چاغدا بىمار ھۆل ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئىسسىق تائاملاردىن، تاتلىق يېمەكلىكلەردىن، گۆش ۋە تۇخۇمدا تەييارلانغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇشى كېرەك.

(2) دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تەمرىھىندى، قارىئۆرۈك، چىلان، ئالۇچا قاتارلىقلارنى قىزىلگۈل بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىش كېرەك.

تەييار دورىلاردىن ئەرقى گۈلاپ، ئەرقى بەدىيان، ئەرقى كاسىنە قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى تالاپ ئىچىش ئارقىلىق سۇيدۇكنى راۋان قىلىش كېرەك. قۇرسى تەنكار، قۇرسى سەبرە،

چىلاپا قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرىنى تاللاپ يەپ قەۋزىيەتىنى تۈزىتىش كېرەك. سۇفۇيى ئىتىرىفىل، كەشنىزى، قۇرسى شاھتەررە، مەتبۇخى شاھتەررە قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرىنى تاللاپ ئىشلىتىپ، قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

(3) چايلىقلاردىن قىزىلگۈل، لاچىندانە، سەندەل قاتارلىقلارنى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

نىلۇپەر، گۈلبىنەپشە، چىلان، سەرپىستان قاتارلىقلارنى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ، ئالىقاتنى قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچسىمۇ بولىدۇ.

بەدەنده ھۆل ئىسسىق ئېشىپ كەتكەندە، چاي، قەھۋە ۋە ئىسسىق چايلىق دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك، مۇشۇنداق قىلغاندا ھۆل ئىسسىقنى بەدەندىن چىقىرىۋېتىپ، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، ھۆل ئىسسىق (قان) نىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

4. ھۆل سوغۇقنى تەڭشەش

ھۆل سوغۇق ئېشىپ كەتسە، ئەتىگەنده ئورنىدىن تۇرغاندا ئېغىز تەمى لاۋزا بولۇپ قالىدۇ، شۆلگەي ئېقىپ تۇرىدۇ، بەدەنلىرى ئېغىرلىشىپ، ھورۇن بولۇپ قالىدۇ، ئۇستىخانلىرى، قول - پۇتلىرى ئاغرىيدۇ. بەدىنى بوشىشىپ، ئۇيقۇسى كۆپىيىپ

كېتىدۇ، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ بېشى قايىدۇ، سۈيدۈكى ئاقۇچ بولۇپ، كۆپ سىيىدۇ.

تەڭشەش چارىسى

(1) ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەڭشەش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەردىن تونۇر كاۋىپى، قورۇما شورپا، ھالۋا، قازان كاۋىپى، زىق كاۋاپ، كەپتەر گۆشى شورپىسى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك. ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن سۈيۈقئاش، قوناق تائاملىرى، ھۆل مېۋىلەر، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك.

(2) دورا - دەرمەكلەر بىلەن تەڭشەش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن، قوۋزاقدارچىنلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، بۇلارنى سوقۇپ كاپ ئېتىپ بەرسە بولىدۇ؛ تەييار دورىلاردىن قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ئىستېمال قىلىنىدۇ، مەسىلەن: مەجۇنى ئىترىفىل كەبىر، ھەببى ئازاراقى، مەجۇنى ماددەتۈلھايات، مەجۇنى جاۋارىش جالىنۇس، مەجۇنى زەرئۇنى، ھەببى ئايارەج پەيقىرا، ھەببى ئىمساك، ھەببى شىپا، مەجۇنى بەرشىشا كەبىر، شەربىتى بادرەنجبۇيا، شەربىتى زەبىب قاتارلىقلاردىن بىرەرسىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

(3) چايلىق دورىلار بىلەن تەڭشىمۇ بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن: ① چاينى ناۋات بىلەن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ؛ ② خولىنجان، پىلپىل، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، ئىپارلارنى دەملەپ ئىچسە بولىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئىپاردىن باشقىسىنى

ئازراق قاينىتىۋېتىپ، ئاندىن ئىپارنى سېلىپ دەملەپ ئىچىش كېرەك؛ ③ چاي، ناۋات، زەپەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ؛ ④ قەھۋەنى شېكەر ياكى ناۋات بىلەن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

5. قۇرۇق سوغۇقنى تەڭشەش

بەدەندە قۇرۇق سوغۇق ئېشىپ كەتكەن ئادەمنىڭ ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا ئېغىز تەمى ئاچچىق - چۈچۈك بولۇپ قالىدۇ، ئېغىزى بەتبۇي پۇرايدۇ، بۇرنى پۈتۈپ قالىدۇ ھەم قۇرۇپ تۇرىدۇ، پۇت - قوللىرى مۇزلىغاندەك بولۇپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ. قان بېسىمى تۆۋەنلەپ، بېشى داۋاملىق قايغاندەك بولۇپ تۇرىدۇ، كۆز ئالدىدا قاراڭغۇلۇق پەيدا بولغاندەك بولىدۇ، تېرىلىرى قۇرغاقلىشىپ قىچىشىدۇ، كۆزى ئاغرىپ، كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەيدۇ. بۇ خىل ئىپادىلەر قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە ۋە ياشانغانلاردا تېپىكرەك كۆرۈلىدۇ.

تەڭشەش ئۇسۇلى

(1) ئۇزۇقلۇقلار بىلەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك تائاملارنى ۋە ھۆل ئىسسىق مېۋە - چىۋىلەرنى، قوي گۆشى شورپىسى، پېتىر مانتا، ھەر خىل پولۇ، ھەسەل، ناۋات، شېكەر، مېۋە - چىۋە مۇرابباللىرىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك. قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇزۇقلۇقلاردىن شوۋگۈرۈچ، گاڭپەن ۋە ئاچچىق - چۈچۈك



يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

(2) دورا ـ دەرمەكلەر ئارقىلىق مىزاج تەڭشىلىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن زەپەرنى ھەسەلگە قوشۇپ 10 كۈن ناشتىدا يېيىش كېرەك. ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك تەييار دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. مەسىلەن: مەجۇنى ماددەتۇلھايات، مەجۇنى لوبوبى كەبىر، مەجۇنى ئامىلەنۇشدارى، مەجۇنى نۇجا، مەجۇنى داۋائىلمىشكى، ئانار شەربىتى، بېھى شەربىتى، شەربىتى ئەۋرىشىم، گۈلقەنت، شەربىتى زەبىب قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

(3) چايلىق دورىلار بىلەن مىزاج تەڭشىلىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن:

△ چاينى ناۋات بىلەن تەڭ مىقداردا مۇۋاپىق دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، سېرىقچېچەك، لاچىندانە، تەمرىھىندى، ئارپىبەدىيان، سۇمبۇل قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ گاۋزىبان، بادرەنجىبۇيا، ئاپېلسىن پوستى، قىزىلگۈل، رۇمىبەدىيان، ئۈستىقۇددۇسلارنىڭ ھەربىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ رەيھان ئۇرۇقى بىلەن ئۈستقۇددۇسنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، مېڭە ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەپ ئۇنتۇغاقلىقنى تۈگىتىدۇ.



ئون ئۇچىنچى، ئوزۇقلىنىشتا بىلىشكە تېگىشلىك بىلىملەر

1. قىسقىچە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئۇزۇن مۇددەت كۆزىتىش ۋە كۆپلىگەن سىناقلاردىن ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق بەزى ئوزۇقلۇقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىستېمال قىلسا، بىر - بىرىگە ئارىلىشىپ ياخشى ھەزىم بولۇپ بەدەنگە قۇۋۋەت بولىدىغانلىقىنى، يەنە بەزى ئوزۇقلۇقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئەكسىچە زىيان قىلىدىغانلىقىنى، ھەتتا زەھەرلەپ ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدىغانلىقىنى بايقاپ، ئوزۇقلىنىشنىڭ تەرتىپلىرىنى، ئىستېمال قىلىش ئۇسۇللىرىنى تېپىپ چىققان.

2. ئوزۇقلىنىشتىكى تەرتىپلەر

△ئوزۇقلانغاندا يېمەك - ئىچمەكنى بەك سوغۇق ئىستېمال قىلىش توغرا ئەمەس، چۈنكى ئاشقازاننىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولغاچقا، بەك سوغۇق يېمەكلىك ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى ناچارلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئوزۇقلانغاندا دەسلەپ

يەمەكلىكنىڭ سەل سوغۇقراقىنى ئالدىدا، ئاندىن ئىسسىقراقىنى ئىستېمال قىلغان ياخشى، شۇنداق قىلغاندا تاماقنىڭ سوغۇق - ئىسسىقلىقى تەڭشىلىپ، ئاشقازان - ئۇچەينىڭ ھەزىم قىلىشىغا ياردىمى بولىدۇ، ئەگەر بۇنىڭ ئەكسىچە بولغاندا چىش ئاغرىقى، ئاشقازان ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ.

△ ئوزۇقلانغاندا ئالدى بىلەن يۇمشاق يەمەكلىكنى، كېيىنرەك قاتتىقراق يەمەكلىكنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. چۈنكى يۇمشاق يەمەكلىك تېزرەك، قاتتىقراق يەمەكلىك ئۇزۇندىراق ھەزىم بولىدۇ. ئەگەر قاتتىقراق يەمەكلىكنى دەسلەپ ئىستېمال قىلىپ، يۇمشاق يەمەكلىكنى كەينىدىن ئىستېمال قىلغاندا، قاتتىقراق يەمەكلىك تېز ھەزىم بولالمايدۇ، يۇمشاق يەمەكلىك ئاشقازاندىن ئۇچەيگە ئۆتەلمەي، ئاشقازانىڭ ئىقتىدارىنى ناچارلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

△ ئوزۇقلانغاندا ئالدى بىلەن سۈيۇقراق يەمەكلىكنى، ئۇنىڭدىن كېيىن قويۇقراق يەمەكلىكنى ئىستېمال قىلىش كېرەك، چۈنكى سۈيۇق يەمەكلىك ئاشقازاندىن ئۇچەيگە تېزرەك ئۆتۈپ كېتەلەيدۇ. ئەگەر دەسلەپ قويۇق يەمەكلىك ئىستېمال قىلىنسا، قويۇق يەمەكلىك ئاشقازانىنىڭ چىقىش ئېغىزىنى توسۇۋېلىپ، سۈيۇق يەمەكلىكنىڭ ئۇچەيگە ئۆتۈشىگە دەخلى قىلىپ، ئاشقازانىنىڭ يۇكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ، ئاشقازانىنى بىئارام قىلىشى مۇمكىن.

△ ئوزۇقلانغاندا ئالدى بىلەن ئاسان سىڭدۈرگىلى تائاملارنى، كېيىنرەك تەستەرەك سىڭدۈرگىلى تائاملارنى ئىستېمال قىلىش

كىرەك، چۈنكى ئاسان سىڭدىغان تائاملار تېزرەك، تەستەرەك سىڭدىغان تائاملار كىيىنرەك ئۇچەيگە كىرىدۇ. ئەگەر تەستە سىڭدىغان تائاملار دەسلەپ ئىستېمال قىلىنىپ، ئاسان سىڭدىغان تائاملار كىيىنرەك ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازانلىق يۇكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ، ئاشقازانلىق بىئارام بولۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

△ تاماق يېگەندە ئالدى بىلەن ئاچچىق - چۈچۈكنى، كىيىنرەك تاتلىقنى ئىستېمال قىلىش كىرەك، چۈنكى ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشى تېزرەك بولۇپ، ئۇچەيگە تېزرەك مېڭىپ كېتىدۇ. ئەگەر تاتلىق يېمەكلىكلەر دەسلەپ ئىستېمال قىلىنىپ، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەر كىيىنرەك ئىستېمال قىلىنسا، تاتلىق يېمەكلىكلەر تەستە ھەزىم بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇچەيگە تېز يۈرۈپ كېتەلمەي، ئاشقازانلىق يۇكى ئېغىرلاپ كېتىپ، ئاشقازاندا بىئاراملىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

△ ئوزۇقلانغاندا ئالدى بىلەن مېۋە - چۆلەرنى ئىستېمال قىلىش، كىيىنرەك باشقا تائاملارنى ئىستېمال قىلىش كىرەك. چۈنكى مېۋە - چۆلەر ئاشقازاندا تېزرەك پارچىلىنىپ ئۇچەيگە يۈرۈپ كېتەلەيدۇ. ئەكسىچە بولغاندا، باشقا تائاملار ئاشقازاندا تۇرۇپ قېلىپ، ئاشقازانلىق يۇكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ، بىئاراملىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

△ ئوزۇقلانغاندا ئالدى بىلەن كۆكتاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، كىيىنرەك سۈت - قايماقلىق يېمەكلىكلەرنى

ئىستېمال قىلىش كېرەك. چۈنكى كۆكتاتلىق يېمەكلىكلەر ئاشقازاندا تېزرەك پارچىلىنىپ ئۇچەيگە تېزرەك يۇرۇپ كېتەلەيدۇ. سۈت ـ قايماقلىق يېمەكلىكلەر ئۇزۇندا ھەزىم بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئاشقازاندا ئۇزۇنراق تۇرۇپ قالىدۇ، ئەكسىچە بولغاندا، سۈت ـ قايماقلىق يېمەكلىكلەر ئاشقازانلىق يۆكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ، بىئارامليقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

△ ئۇخلاشتىن بۇرۇن تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئىلاجى بار ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ئۇخلاشتىن بۇرۇن تاتلىق يېمەكلىكلەر ئىستېمال قىلىنسا، ئېغىز بوشلۇقىدىكى مىكروبلارنىڭ كۆپىيىشىنى تېزلىتىپ، ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى، يۇرەك خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىشى مۇمكىن.

△تاماقتىن كېيىن دەرھال مېۋە ـ چۈە ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. چۈنكى مېۋە ـ چۈە تەركىبىدە قەنت ماددىسى كۆپرەك بولغاچقا، ئاشقازان، ئۇچەينىڭ يۆكىنى ھەم ئاشقازانلىنىڭ تويۇنۇش سېزىمىنى ئاشۇرۇۋېتىپ، قورساق كۆپۈش، سېسىق كېكىرش، مەيدىسى بىئارام بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

3. ئۇزۇقلىنىش مىقدارى ۋە ۋاقتى

△ يېمەك ـ ئىچمەكنى بەك تويۇپ يېمەسلىك كېرەك.

يېمەكلىكلەر ئاز ـ ئازدىن پات ـ پات ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازان ـ ئۇچەينىڭ ھەزىم قىلىش يۇكى ئېغىرلاپ كەتمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئاشقازان ـ ئۇچەي كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

△ ئەتىگەندە ياخشى ئوزۇقلىنىش، چۈشتە تويۇپراق ئوزۇقلىنىش، كەچتە يەڭگىلرەك ئوزۇقلىنىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئەتىگەندە سوت، قايماق، تۇخۇم، ھەسەل ۋە باشقا تاتلىق يېمەكلىكلەرنى، چۈشتە گۆشلۈك ياكى ئوزۇقلۇق تەركىبى يۇقىرىراق تائاملارنى، كەچتە يەڭگىلرەك (ئوزۇقلۇق تەركىبى تۆۋەنرەك، سۇيۇق ـ سەلەڭ) تائاملارنى ئىستېمال قىلغان ياخشى، شۇنداق بولغاندا بىر كۈنلۈك بەدەننىڭ ئېھتىياجى قامدىلىپ، بەدەننى نورمال قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلەشكە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

△ كەچلىك تاماقنى كۆپ يېمەسلىك كېرەك، چۈنكى كەچتە تاماقنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىنى ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. ئەگەر ئاشقازان ـ ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسى بار كىشىلەر كەچلىك تاماقنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىۋەتسە، ئاشقازىنى تېشىلىپ كېتىپ، ھاياتىغا خەۋپ يېتىشى مۇمكىن.

△ كەچلىك تاماقنىڭ تۇرى بەك كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك، چۈنكى كەچتە ھەرىكەت ئاز، ئارام ئېلىش كۆپ بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى ئادەم تەدرىجىي سەمىرىپ كېتىپ، ئوڭايلا يۇرەك قان تومۇر سىستېمىسى

كېسەللىكلىرى كېلىپچىقىشى مۇمكىن.

△ كەچتە ئىلاجى بار مايلىق تاماق يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى، ماي ئاشقازاندا 5 ~ 6 سائەتتە هەزىم بولۇپ، ئاندىن ئۇچەيگە بارىدۇ. ماينىڭ ئاشقازانىنىڭ هەزىم قىلىش خىزمىتىنى پاسسىپلاشتۇرۇش رولى كۈچلۈكەرەك بولغاچقا، ماي ئۇزۇندا هەزىم بولىدۇ. ماينىڭ هەزىم قىلىنىشى ئۈچۈن هەربىر كەتنى كۆپەرەك قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنداق هەربىر كەت بەك ئۇزۇن داۋاملاشسا يۈرەك، چوڭ مېڭە خىزمىتىنى جىددىيلەشتۇرۇۋېتىدۇ. ئەگەر هەربىر كەت قىلمىسا، ئۇنىڭدىن خەتەرلىك ئاقىۋەتلەر كېلىپچىقىشى مۇمكىن، كەچتە ئۇشتۇمتۇت ئۆلۈپ كېتىدىغان هادىسىلەر مۇشۇنىڭ بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن.

△ كەچلىك تاماقنى بەك كەچتە يېمەسلىك كېرەك، چۈنكى تاماقنى بەك كەچ يېگەندە ئاشقازان ـ ئۇچەيلەرنىڭ هەربىر جىددىيلىشىپ، تاماق ياخشى هەزىم بولالمايدۇ، نەتىجىدە ئادەم ياخشى ئۇخلىيالمايدۇ. تاماقنى بەك كەچ يېيىش بىئارام بولۇشنى، تولا چۈش كۆرۈشنى، چوڭ مېڭىنىڭ ئارام ئالالماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

△ تاماقنى ئالدىرىماي چاينىاپ يېيىش كېرەك، بۇنداق قىلغاندا شۆلگەي تاماق بىلەن تولۇق ئارىلىشىپ كېتەلەيدۇ هەم بۇ هەزىم قىلىشقا پايدىلىق.

△ ئەتىگەنلىك تاماققا سەل قارىماسلىق كېرەك، چۈنكى ئەتىگەنلىك تاماق بىر كۈنلۈك خىزمەت ۋە تۈرلۈك پائالىيەتلەرنى ئېلىپ بېرىشتا ئەڭ مۇهىم قۇۋۋەت مەنبەسى هېسابلىنىدۇ.

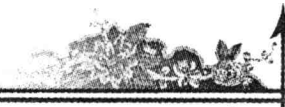
ئەگەر ئەتىگەنلىك تاماقتا يېتەرلىك قۇۋۋەت بولمىسا، ئاسانلا قان شېكىرى تۆۋەنلەش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ ھەم يەنە روھسىزلىق، زېھنىنى يىغالماسلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئوقۇغۇچىلار يېتىلىۋاتقان دەۋرىدە تۇرۇۋاتقان بولغاچقا، ئۇزۇقلىنىشقا تېخىمۇ ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. تەكشۈرۈشلەرگە ئاساسلانغاندا، ئەتىگەنلىك تاماقنى ياخشى يېمەيدىغان ئوقۇغۇچىلارغا قارىغاندا ئەتىگەنده ياخشى ئۇزۇقلىنىدىغان ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئىنكاسى، دەرسنى ئەستە تۇتۇۋېلىشى ياخشى بولغان. شۇڭا، ئەتىگەنلىك تاماق يېيىش قۇۋۋەت دورىسى يېگەن بىلەن باراۋەر.

△ بىر خىل ئۇزۇقلۇقنى دائىم ئىستېمال قىلىۋەرمەسلىك كېرەك، چۈنكى تاماقنىڭ تۇرىنى ئۆزگەرتىپ تۇرغاندا، ئىشتىها ياخشىلىنىپ، ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ پائالىيىتى كۈچەيتىلىدۇ.

△ ياز كۈنلىرى ئۇزۇقلىنىشتىن ئىلگىرى يۇيۇنۇپ، ئۇزۇقلىنىپ بولغاندىن كېيىن يۇيۇنماسلىق كېرەك. شۇنداق قىلغاندا، ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى تەسىرگە ئۇچرىمايدۇ.

4. شپالىق تاماقلار ۋە پەرھىز تۇتۇش

ئۇزۇقلۇق بىلەن كېسەللىك داۋالاش دېگىنىمىز، كېسەل كىشىنى ئۇزۇقلۇقلار بىلەن مۇۋاپىق ئۇزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز



قىلىشقا قارىتىلغان. ئۇ كېسەلنىڭ ئەھلى ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇئاپىق ئوزۇقلىنىش تەرتىپلىرىنى بېكىتىش، مۇئاپىق تەڭشەش، پەرھىز بۇيرۇش ۋە شىپالىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى بۇيرۇش ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، تەبىئىي قۇۋۋەتنىڭ رولىنى ئوبدان جارى قىلدۇرۇشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ ھەم يەنە كېسەلنى زىيانلىق يېمەكلىكلەر ۋە ھەرىكەتلەردىن چەكلەش، ئوزۇقلىنىش جەھەتتىن بەزى تاماقلارنى ئازايتىش ياكى چەكلەش، بەزى تاماقلارنى كۆپەيتىش قاتارلىق مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

كېسەلگە مۇئاپىق كېلىدىغان ئوزۇقلۇق ئۇچ خىلغا بۆلۈنىدۇ: بۇنىڭ بىرىنچىسى، غىزايى مۇتلەق بولۇپ، ئۇ ئوزۇقلۇق بولۇش رولىنىلا ئويناپدۇ. ئىككىنچىسى، داۋائى غىزائى بولۇپ، ئۇ ئالدى بىلەن داۋالاش رولىنى ئويناپ، ئاندىن كېيىن ئوزۇقلۇق رولىنى ئويناپدۇ. ئۈچىنچىسى، غىزايى داۋائى بولۇپ، ئۇ ھەم ئوزۇق بولۇش، ھەم داۋا بولۇش رولىنى ئويناپدۇ. بۇنداق دېگىنىمىز، ئالدى بىلەن بەدەنگە ئوزۇق بولۇش رولىنى ئويناپ، ئاندىن كېيىن شىپالىق رول ئويناپدۇ، دېگەنلىكتۇر. بۇ خىل ئوزۇقلۇقلار يەنە سۈيدۈك ھەيدەش، قەۋزىيەتنى تۈگىتىش، سەپرانى پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش رولىنىمۇ ئويناپدۇ.

ئالدى بىلەن شىپالىق رول ئويناپ، ئاندىن بەدەنگە ئوزۇقلۇق بولمىدىغان غىزالار داۋائى غىزائى دەپ ئاتىلىدۇ. قىزىلگۈل، پىننە، رەيھان، ئۆسۈملۈكلەرنىڭ گۈل - چېچەكلىرى ۋە

يوپۇرماقلىرىدىن تەييارلانغان گۈلقەنتلەر، قىيامىلار، ئەنجۈر، ئانار، ئالما، ئامۇت، بېھى، سەۋزە ۋە باشقا مېۋىلەردىن تەييارلانغان ھەر خىل مۇرابباالار، بادام، ياڭاق، نوقۇت ۋە ھەرخىل مېغىزلاردىن تەييارلانغان نالقانلار داۋائىي غىزالار قاتارىغا كىرىدۇ. مەسىلەن: گۈلقەنتنى ئالساق، گۈلقەنتنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئالدى بىلەن ئاشقازان، ئۇچەي، جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، يۇرەكنىڭ ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. گۈلقەنت ئۆپكە سىلى، كانايي شاخچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، دەم سىقىشقا پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە، يەنە بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ.

ھەم ئوزۇقلۇق، ھەم شىپالىق رول ئويناىدىغان يېمەكلىكلەر غىزايى داۋائى دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: چامغۇر، تۇرۇپ، سەۋزە، شوخلا، پالەك، بەسەي (يېسىۋىلەك) ۋە باشقا كۆكتاتلار.

ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئۆتەيدىغان يېمەكلىكلەر قاتارىغا ئادەتتە بەدەنگە سىڭىپ قۇۋۋەت بولىدىغان ھەر خىل يېمەكلىكلەر كىرىدۇ، بۇنداق يېمەكلىكلەر، ئادەتتە غىزائى مۇتلەق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلار يەنە تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە تۈرلۈك بولىدۇ.

(1) ئاسان سىڭىدىغان (لەتىف) تاماقلار: ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارغا سۈيۇق، يۇمشاق، ھەجمى ئاز، قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەر كىرىدۇ، مەسىلەن: چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، مەخسۇس ئۇسۇلدا تەييارلانغان كۆپ خىل دورىلىق گۆش سۈيى، كەكلىك، قۇشقاچ، چۈجە گۆشلىرى، ئۈزۈمنىڭ مۇجۇلغان سۈيى قاتارلىقلار. بۇ خىل



تائاملار كېسەللىكتىن ئاجىزلىشىپ كەتكەنلەر، ياشانغانلار، بالىلار، ئاشقازان كېسەللىكى بارلار، ئورۇقلاپ كەتكەنلەرگە بېرىلىدۇ. ئانار، ئالما، ئامۇت، نەشپۈت سۇلىرى ۋە باشقا مېۋە سۇلىرىمۇ مۇشۇ قاتارغا كىرىدۇ. لېكىن، بۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى ئاجىزراق بولغاچقا، قۇۋۋىتى ئاجىز ئىچىملىك دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) قۇۋۋىتى ئوتتۇرا هال تاماقلار: بۇغداي ئۇنى تاماقلىرى، گۈرۈچ شىرنىسى، سېرىقماي، كالا سۈتى، يۇمشاق پىشۇرۇلغان قوي گۆشى، پالەك، بەسەي، شوخلا، سۈڭپىياز قاتارلىقلار ئوزۇقلۇقى ئوتتۇرا هال بولغان يېمەكلىكلەر قاتارىغا كىرىدۇ. بۇ قاتاردىكى ئوزۇقلۇقلار هەزىم قىلىشى ناچار بولغان، ئوزۇقلاپ كەتكەن، تېنى ئاجىز كېسەللەرگە بېرىلىدۇ.

(3) قۇۋۋىتى كۈچلۈك تاماقلار: كۈچلۈك تاماقلار دېگىنىمىز، قۇۋۋىتى كۆپ هەم سىڭىشى تەسرەك بولغان تاماقلارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ياغدا پىشۇرۇلغان تۈخۈم، قېرى قوي ۋە كالىلارنىڭ گۆشى، ياڭيۇ، تۈرۈپ، لازا، پىيازلار بىلەن قورۇلغان گۆشلەر، ياغ ۋە پىيازلار بىلەن قىيما قىلىپ ئەتكەن تاماقلار، قۇرۇتۇلغان بېلىق گۆشى، كاللا ـ پاچاق گۆشلىرى، ئۆپكە، قېرىن، ياغلىق ئۇچەي قاتارلىقلار. بۇ خىلدىكى تاماقلارنى هەزىم قىلىشى ياخشى، بەدىنى ئوزۇقلىنىشنى تەلەپ قىلىۋاتقانلار يېسە بولىدۇ. كۆكتاتلاردىن چامغۇر، تۈرۈپ، سەۋزە قاتارلىقلار قۇۋۋىتى كۈچلۈك سەيلەر قاتارىغا كىرىدۇ، بۇلارنىڭ سىڭىشى تەسرەك بولسىمۇ، لېكىن قەۋزىيەتنى يۇمشاتقۇچى تاماقلار بولۇپ



هېسابلىنىدۇ.

يۇقىرى سورتلۇق بۇغداي ئۇنى، گۆشلۈك، ياشلىق تاماقلار ۋە تۇخۇملار جىگەر كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكى، قان قېتىش كېسەللىكى ۋە سېمىزلىك كېسەللىكى بارلارغا بېرىلمەيدۇ. لازا، ئاچچىقسۇ، پىياز، ئاچچىق ـ چۈچۈك تاماقلار ئاشقازان كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلارغا بېرىلمەيدۇ. تاتلىق يېمەكلىكلەر ۋە تاتلىق مېۋە ـ چىۋىلەر قەنت سېيىش كېسەللىكى ۋە بۆرەك كېسەللىكىلىرى بىلەن ئاغرىغانلارغا بېرىلمەيدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، كېسەلگە زىيان قىلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر چەكلىنىپ، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىغا پايدىلىق بولغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر چەكلەنمەسلىكى ھەم يەنە قالايمىقان پەرھېز بۇيرۇپ، كېسەلنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاجىزلىتىۋېتىشتىن قەتئىي ساقلىنىش لازىم.

ئىنسانلارغا كېرەكلىك ئوزۇقلۇقلار ئاساسەن ئۇچ مەنبەدىن كېلىدۇ: بۇ مەنبەلەرنىڭ بىرى ھايۋانلار بولۇپ، بۇلار ھايۋانلارنىڭ گۆشى، يېغى، تۇخۇمى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچگە ئالىدۇ؛ ئىككىنچىسى ئۆسۈملۈكلەر بولۇپ، بۇلار بۇغداي، قوناق، گۈرۈچ، مايلىق دان، ئۇزۇم، ياڭاق، ۋە ھەر خىل پۇرچاق، مېۋە، كۆكتاتلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ؛ ئۈچىنچىسى مەدەنلەر بولۇپ، بۇلار ھەر خىل تۈزلار، شارخار، ھاك، فوسفور قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. يۇقىرىقى ماددىلار ھەر خىل ئۇسۇلدا پىششىقلاپ ئىشلىنىپ ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن بەدەنگە شۇمۇرۇلسە،



بەدەن ئۆزىنىڭ ھاياتىي پائالىيىتىنى داۋاملاشتۇرالايدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە بەدەنگە كېرەكلىك بولغان يۇقىرىقى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ زىيادە كەم ياكى ئارتۇق بولۇشى ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپچىقىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. تۆۋەندە شىپالىق تاماق تۈرلىرى ۋە ھەر خىل كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كېلىدىغان تاماقلار تونۇشتۇرۇلىدۇ:

گۆشلۈك تاماقلار

ئۇيغۇر تېبابىتىدە بېلىق گۆشىدىن باشقا گۆشلەرنىڭ ھەممىسى ئىسسىق دەپ قارىلىدۇ. بۇ ھەققىدە تېببىي ئالىم فارابىنىڭ مۇنداق ئىككى مىسرالىق نەزمىسى بار:

«ھەممە گۆشلەر ئىسسىقتۇر بېلىقتىن باشقا؛

ھەممە سۈلار سوغۇقتۇر تۇز سۈيىدىن باشقا.»

سۈدا پىشۇرۇلغان، قېيما قىلىنغان، كاۋاپ قىلىنغان گۆشلەرنىڭ پىشۇرۇلۇشى ۋە ئۇنىڭ ئىچىگە قوشۇلغان خۇرۇچلىرىنىڭ ئوخشاشماسلىقى سەۋەبلىك ئۇنىڭ بەدەنگە بولغان تەسىرىمۇ ئوخشاشمايدىغانلىقى ئۈچۈن، كېسەللىكنىڭ خاراكتېرى ۋە تۈرىگە قاراپ تاماق بۇيرۇلۇشى كېرەك. مەسىلەن: قېيما شورپىسى تۈرىدىكى تاماقلار قىزىتمىسى ئۆرلىمىگەن، باشقا قوقاقلىق، جىددىي ئەھۋاللىرى بولمىغان سوزۇلما كېسەللىكلەرگە بۇيرۇلسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

بەدىنى ئاجىز، ئاشقازان يارىسى ۋە كەم قانلىق كېسەللىكى بار، تاماق خالىمايدىغان كېسەللەرگە پاقلان گۆشىدىن مۇۋاپىق

ئېلىپ، ئۇششاق توغراپ قېيما قىلىپ، سوغۇق سۇغا سېلىپ يېشى پىشۇرۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقدارda تۇز، سۇكپىياز، ئازراق شوخلا، پالەك، پىننە سېلىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

يالاڭ چۆچۈرنىڭ سىڭىشى ئاسان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغاچقا، بۇ خىل تاماقنىڭ چاينىلىشى ياخشى بولمايدۇ. ئاشقازان - ئۆچەي كىسەللىكلىرى بار، ئىشتىهاسى كەم، تېنى ئاجىز كېسەللەرگە بۇ خىل تاماق بۇيرۇلسا پايدىسى بولىدۇ.

يالاڭ چۆچۈرە مۇنداق ياسىلىدۇ: پاقلاننىڭ لوق گۆشىدىن مۇۋاپىق مىقدارda ئېلىپ، ئۇنى ئۇششاق چاناپ قېيما قىلىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقدارda تۇز، سۇكپىياز، پالەك، پىننە كۆكى، ياكى زىرە قوشۇپ، چۆچۈرە ياكى مانتا تۇغۇپ، سۇدا ياخشى پىشۇرۇپ، سۇزۇپ ئېلىپ خېمىرىدىن ئاجرىتىپ، قېيما گۆشىنى ياكى خېمىرى بىلەن بىرگە يېيىشكە بۇيرۇلىدۇ.

قازان كاۋىپى (سوقما كاۋاپ) كۆپ قۇسقان ياكى ئىچى سۇرۇپ كەتكەن، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى ۋە پۇت - قوللىرى سوۋۇپ كەتكەن كېسەللەرگە بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە جىنسىي ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كەتكەنلەرگىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. جىنسىي ئىقتىدارى ئاجىزلارغا بەرگەندە، قېيمىغا تۇخۇم سېرىقى قوشۇپ بەرگەن ياخشى. ئادەتتە بۇنداق كېسەللەرگە لازا چېچىپ چالا پىشۇرۇلغان گۆش، ياغدا قورۇلغان تۇخۇم، پىياز بىلەن قېيام قىلىنغان گۆش مانتا، سامسا، گۆشگىردە، قورداق قاتارلىق تاماقلارنى بېرىش چەكلىنىدۇ.



قىزىتمىسى يۇقىرى كىسەللەر، جاراھەتلەنگەن يىرىڭلىق كىسەللەر، قان تومۇر كىسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغانلار، ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل، ھەر خىل ئىششىق ۋە يالۇغلارغا گۆش زىيان قىلىدۇ، شۇڭا بۇنداق كىسەللەرگە گۆش بېرىش چەكلىنىدۇ. قان بېسىمى جىددىي ئۆرلەپ كەتكەنلەرگە ۋە جىگەر، بۆرە، ئۆت كىسەللىكلىرىگە ھەم بىر قىسىم يۇرەك كىسەللىكلىرى بارلارغمۇ قوي، ئۆچكە، كالا گۆشلىرى زىيان قىلىدۇ. لازا، ئاچچىقسۇ، جاڭيۇلار بىلەن قورۇلغان گۆشلەر بوۋاسىر، تەمرەتكە قاتارلىق كىسەللىكلەرگە زىيان قىلىدۇ.

كالا گۆشى غەلىز تاماقلار قاتارىغا كىرىدۇ، ئاسانلىقچە بەدەنگە سىڭمەيدۇ، ئاسانلا يەلگە ئايلىنىدۇ، شۇڭا كالا گۆشى يېگەن بەزىلەرنىڭ تېرىسىدە ئاسانلا يەل تېشىپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. شۇنداق بولغاچقا، ھېچقانداق كىسەللەرگە كالا گۆشى يېيىش بۇيرۇلمايدۇ. كېيىك، ئات، قوتاز گۆشلىرى كالا گۆشى بىلەن بىر قاتاردا سانىلىدۇ.

توخۇ گۆشى ئاسان سىڭىدىغان گۆش بولۇپ، ئۇنى ئوبدان پىشۇرۇپ، ھەرقانداق كىسەلگە بەرسە بولىۋېرىدۇ. ياغدا قورۇلغان توخۇ گۆشى ياكى تۇخۇمنىڭ قۇۋۇتى يۇقىرى بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ سىڭىشى تەسرەك بولغاچقا، كىسەللەرگە بېرىش ئانچە ياخشى ئەمەس.

قۇشقاچ، كەكلىك، چىل ۋە باشقا ياۋايى قۇشلارنىڭ گۆشى ئاسان سىڭىدىغان بولغاچقا، كىسەلگە تاماق قىلىپ بېرىشكە بولىدۇ. ئۆردەك، غاز، كەپتەرنىڭ گۆشلىرى كەسىپ ۋە غەلىز



بولغاچقا، ئىسسىقلىق چىقىرىشىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. شۇڭا، بۇ خىل گۆشلەرنى قىسمەن كېسەللەرگە بېرىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

ئۈيغۇر تېبابىتىدە كونا گۆش، ئورۇق گۆش، قېرى ئۆچكىنىڭ گۆشى، قېرى ساغلىقىنىڭ گۆشى، ئورۇق توخۇ گۆشى، كېسەل بىلەن ئۆلگەن ھايۋانلارنىڭ گۆشى زىيانلىق، دەپ قارىلىدۇ.

ياغلاردىن قوي يېغى بەدەنگە ئاسان سىڭىدىغان بولغاچقا، گۆش زىيان قىلمايدىغان كېسەللەرگە قوي يېغى چەكلەنمەيدۇ. زاغۇن، قىچا ياغلىرى كېسەل كىشىنىڭ قوقىقىغا تەگكەچكە كېزىك، زاتىل، سەرسام، تۇمۇ، زىققە، كېكىردەك ۋە كاناي كېسەللىكلىرى، قىزىتما، جىددىي كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغانلارغا بۇنداق ياغلارنى بېرىش قەتئىي چەكلىنىدۇ ھەم يەنە گۆش، قوي يېغى بېرىشكىمۇ بولمايدۇ. لېكىن قىزىتمىسى يۇقىرى، پەي ۋە گۆشلىرى بوشۇشۇپ كەتكەن، پالەچ بولغان، ئىستىرخائى (بوشاپ كېتىش) بىلەن ئاغرىغانلارغا زاغۇن يېغى، ياڭاق يېغى پايدا قىلىدۇ. زىغىر، كۈنجۈت، بادام يېغى ۋە باشقا مېغىزلاردىن تارتىلغان ياغلار شىپالىق ياغلار قاتارىغا كىرىدۇ.

پولۇ، مانتا، خوشاك، قورداق، نارىن چۆپ قاتارلىق تاماقلار قۇۋۇەتلىك ھەم غەلىز تاماقلار قاتارىدا تۇرىدۇ، شۇڭا بۇ خىلدىكى تاماقلارنى قىزىۋاتقان جىددىي كېسەللەرگە بېرىش چەكلىنىپ، شىپەن، سۈيۇقئاش ۋە گاڭپەن بېرىلسە بولىدۇ. قىزىتمىسى بەك يۇقىرى بولمىغان كېسەللەرگە كالا سۈتى، ئۆچكە، قوي سۈتلىرى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، شېكەر، ناۋات، كەمپۇتلەر،



پېچىنە، سېرىقياغ، ئالما، ئۈزۈم، نەشپۈتلەر بېرىلسە بولىدۇ. تاۋۇز، ئۈجمە قاتارلىق مېۋىلەرنىمۇ بەرسە بولىدۇ. قوغۇن، ئۆرۈك، ئەنجۈر قاتارلىق مېۋىلەر غەلىز بولغاچقا، بۇلار ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. ئىششىق بار كېسەللەرگە تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنى بېرىش چەكلىنىدۇ ھەم سۇيۇقلۇق بېرىشمۇ قاتتىق چەكلىنىدۇ، لېكىن بەدەن سۇيۇقلۇقىنىڭ مۇۋاپىق مىقدارىدا كونترول قىلىنىشىغا دىققەت قىلىش كېرەك. بۆرەك ئىستىسقا كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلارغىمۇ تۇز بېرىش مۇۋاپىق چەكلىنىدۇ.

نېرۋا كېسەللىكلىرى بارلار، ئۇيقۇسى ياخشى ئەمەسلەر، يۈرەك، ئاشقازان كېسەللىكلىرى بارلارنىڭ قېنىق چاي، قەھۋە، ھاراق، لازا، ئاچچىقسۇ، جىگىيۇ قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشى چەكلىنىدۇ. قىزىلگۈل، پىننە گۈلقەنتى، ئالما، ئانار، بېھى، ئەينۈلا، قارىئۆرۈك، جىنەستە، ئالگىرات، غورا، ئەنجۈرلەردىن ئىشلەنگەن مۇراببا، شەربەتلەرنى ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرۈش روانىنى ئويناىدۇ. زۇكام بولۇپ قىزىۋاتقان كېسەللەرگە ۋە زاتىل، كېزىك، سەرسام بولغان كېسەللەرگە دەسلەپتە قىزىتمىنى پەسەيتكۈچى، ئۇسسۇزلۇقنى باسقۇچى، قوقاق ياندۇرغۇچى يېمەكلىكلەرنى تاللاپ بېرىش، پىشۇرۇلغان ئارپا سۈيى، ئارپا ئۇنىدىن تەييارلانغان تاماق، شىپەن، ئەينۈلا، قارىئۆرۈك، كۆك يۇمغاقسۇت، پالەك سېلىنغان شوۋقىگۈرۈچ



بېرىلسە پايدىسى بولىدۇ. بەك تاسقالغان ئاق ئۇن تامىقى قىسمەن كېسەللەرگە تازا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، چۈنكى بۇنداق ئۇننىڭ يېپىشقاقلىقى كۆچلۈك بولغاچقا، قان تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ ھەم ئادەمنى ئاسانلا سەمرىتىۋېتىدۇ، بۆرەك كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ سۈيدۈكىنى ئازايتىۋېتىدۇ. شۇڭا، بۆرەك كېسەللىكى بارلار كېپەكلىك ئۇندا قىلىنغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلغان ياخشى.

5. پەرھىز قىلىندىغان تائاملار

كېسەللەرگە مۇۋاپىق كېلىدىغان تاماقلارنى بېرىپ، مۇۋاپىق كەلمەيدىغان تاماقلارنى چەكلەش ئارقىلىق داۋالاش دورا بىلەن داۋالاشقا قارىغاندا مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.

پەرھىز قىلىنىدىغان تاماقلارنى مۇۋاپىق بۇيرۇشتا، قايسى خىل تاماقلارنى بېرىپ، قايسى خىل تاماقلارنى بەرمەسلىك، قايسى خىل ئوسۇلدا بېرىش كۆزدە تۇتۇلىدۇ. مەسىلەن: ئۇچەي كېزىكى ياكى ئاشقازان يارىسى بىلەن ئاغرىغانلار ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەرنى يېسە، تاماقنى كۆپ يەۋەتسە ۋە ياكى قاتتىق گۆش تەستە ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى يېسە، ئاشقازان ياكى ئۇچەينىڭ تېشىلىپ كېتىش خەۋپى چىقىدۇ. بەزى ھاللاردا تاماقنى ئاز - ئازدىن يەپ، كېسەللىك ياخشىلانغاندىن كېيىن بىراقلا كۆپ يەۋەتسىمۇ كېسەللىك قايتا قوزغىلىپ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. بۇ خىل كېسەللەرگە تاماقنىڭ مىقدارىنى تەدرىجىي كۆپەيتىپ بېرىش، ئاۋۋال سۈيۇقنى ئاندىن قويۇقنى بېرىش،

قان مىزاجلىق ۋە ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللەرگە تاماقنى 1 ~2 كۈنگىچە ئاز - ئازدىن ھەم يەڭگىل بېرىش كېرەك.

كېسەلگە تاماقنى ئوبدان پىشۇرۇپ بېرىش، يېيىشنى خالىمىغان ياكى يەپ ئادەتلەنمىگەن تاماقلارنى يېيىشكە زورلىماسلىق لازىم. يېيىشكە بۇيرۇلغان تاماقلارنى يېگۈسى كەلمىگەنلەرگە ، گەرچە ئۆزى تەلەپ قىلغان تاماق زىيان قىلىدىغان بولسىمۇ، ئۇنىڭدىن ئازراق بېرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن كېسەلگە ئوبدان چۈشەندۈرۈپ قايىل قىلىپ، بۇيرۇلغان تاماققا كۆندۈرۈش لازىم.

ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇلغان تاماقلارنى بىر خىلا قىلىپ بېرىۋەرمەي تاماق ئېتىلىدىغان ماتېرىياللار ئاساسىدا، تاماقلارنى خىلمۇخىل شەكىلدە تەييارلاپ بېرىش لازىم. كېسەل داۋاملىق بىر خىل تاماقنى يەۋەرسە ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قالىدۇ. شۇڭلاشقا، كېسەلگە زىيىنى كۆپ بولمىغان تاماقلارنى بۇيرۇلغان تاماقلار بىلەن ئانچە - مۇنچە ئالماشتۇرۇپ بەرسە، كېسەلگە تاماقنى كۆپرەك يېگۈزگىلى بولىدۇ.

كېسەلگە تاماقلارنى ئىمكانقەدەر ئولتۇرغۇزۇپ بېرىش، مۇمكىن بولمىغاندا ياستۇقنى ئېگىزرەك قىلىپ يېگۈزۈش، تاماقنى بېرىپلا ياتقۇزماسلىق كېرەك ھەم يەنە تاماقنى ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇق يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەرنى بەرمەسلىك لازىم.

ھەددىدىن ئارتۇق جىسمانىي ھەرىكەت، ئەقلىي خىزمەت، زىيادە روھىي چارچاش، قىزىكىلىق غىدىقلاشلار، ئاپتاپ ئۆتۈپ

كېتىش، ئىسسىقلىق يېمەكلىكلەر ۋە ياكى دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىسسىقلىق دورىلارنى سىرتتىن كۆپلەپ ئىشلىتىش قاتارلىق سەۋەبلەر مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مىزاج ماددىسىز بۇزۇلغاندا سۇرگۈچى دورىلار بېرىلمەي، مىزاجنى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: مىزاج ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا سوغۇقلۇق قىلىش؛ سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا ئىسسىقلىق قىلىش؛ ھۆللۈكتىن بۇزۇلغان بولسا قۇرۇقلۇق؛ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلغان بولسا ھۆللۈك كەلتۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىپ مىزاج تەڭشىلىدۇ.

سوغۇق ھاۋا، قار ـ يامغۇر، بوران ـ چاپقۇندا قېلىش، زەي جايدا كۆپ ئىستېمال قىلىش، تاماقنى كۆپ يەپ ھەرىكەت قىلماسلىق، كۆپ تەرلەش قاتارلىق ئامىللار مىزاجنىڭ سوغۇقتىن ماددىسىز بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مىزاج سوغۇقتىن ماددىسىز بۇزۇلغاندا ئىسسىقلىق دورىلار، بەدەننىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرغۇچى، قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورىلار، ئوزۇقلۇقلار بېرىلىدۇ.

نەم جايلاردا كۆپ تۇرۇش، مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش، ھۆللۈك كەلتۈرگۈچى دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، كۆپ ئۇخلاش، ھەرىكەت قىلماسلىق مىزاجنىڭ ھۆللۈكتىن ماددىسىز بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق چاغدا مۇسكۇللار بوشىشىپ كېتىش، ئۇيقۇچان بولۇش، پەيلەر بوشىشىپ كېتىش، شۆلگەي كۆپ كېلىش، بەلغەم كۆپىيىش،



بەدەن سوۋۇپ كېتىش، سۇيدۇك تۇتالماسلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا، ئەگەر ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇش پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك بولسا ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار ۋە باشقا چارىلەر قوللىنىلىدۇ.

ئىسسىق ۋە قۇرۇق جايلاردا كۆپ تۇرۇش، ئاپتاپتا ۋە ئوت يېنىدا كۆپ ئىشلەش، كۆپ تەرلەش ۋە دائىم ئىچى سۇرۇش، زىيادە كۆپ ھەرىكەت قىلىش، ئۇيقۇسىزلىق، قۇرۇق تاماقلارنى كۆپ يېيىش، قۇرۇتقۇچى دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش مىزاجىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن ماددىسىز بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنى تۇزىتىش ئۈچۈن، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار ۋە يېمەكلىكلەر ئىشلىتىپ مىزاجنى تەڭشەش چارىسى قوللىنىلىدۇ.

ئادەم بەدىنىدىكى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلتىلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم ئەزانىڭ خىزمىتىدە نورمالسىزلىق كۆرۈلۈپ، كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بەرسە، بۇ ئەھۋالنى مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى دەپ ئاتايمىز. ئەگەر بۇنداق ئەھۋال يۈز بەرگەندە ۋاقتىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىلمىسا، كېسەللەنگەن ئەزادا پۈتۈنلۈكى بۇزۇلۇش ھادىسىسى كېلىپچىقىشى مۇمكىن.

مىزاجنىڭ ئىسسىقتىن ماددىلىق بۇزۇلۇشى كۆپىنچە قان ياكى سەپرا خىلتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن قانىنىڭ قىزىشى ياكى سان جەھەتتىن ئارتىپ كېتىشى ياكى تەركىبىگە باشقا خىلىت ياكى يات ماددىلارنىڭ ئارىلىشىشى سەۋەبلىك چىرىپ ئوفۇنەت



پەيدا بولۇشىدىن كېلىپچىقىدۇ. ھەم يەنە گۆش، ياغلارنى، ھاراق ـ شارابلارنى ۋە ئىسسىقلىق دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ۋە بەزى سەۋەبلەردىن زەھەرلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللاردىنمۇ كېلىپچىقىدۇ.

مىزاجنىڭ ماددىلىق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش ئۈچۈن هاراڑەتنى پەسەيتكۈچى، سۇيدۇكنى ھەيدىگۈچى، قان قېتىشقا قارشى دورىلار ۋە قوقاق يانىدۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۆپكە ياكى مېڭىگە قان چۈشكەن ئەھۋاللار كۆرۈلسە، كۆك قان تومۇردىن ئازراق قان ئېلىۋەتسە بولىدۇ.

مىزاجنىڭ سوغۇقتىن ماددىلىق بۇزۇلۇشى كۆپىنچە بەلغەم ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى بەلغەم ماددىسىنىڭ غەيرىي تەبىئىي قۇيۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ، مەسىلەن: سۇلۇق ئىششىق، مۇپاسىل، پالەچ، لەقۋا، بەرەس قاتارلىقلار. مىزاجنىڭ سوغۇقتىن ماددىلىق بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا، بەدەنده ئارتۇق بەلغەم ۋە ھۆللۈكنى سۈرۈپ چىقىرىپ، بەلغەم پىشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقتىن ماددىلىق بۇزۇلۇشىنى كۆپىنچە سەپرا خىلىتىنىڭ كۆپىيىشى ياكى ئۆزگىرىشى ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ مەلۇم ئورۇنغا قۇيۇلۇشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: سېرىقلىق چۈشۈش، جىگەر كېسىللىكى، ئاشقازان ـ ئۆچەي كېسىللىكلىرى، تېرە كېسىللىكلىرى قاتارلىقلار. مىزاجنىڭ ماددىلىق قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا، سەپرانى تەڭشىگۈچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

6. مىزاج بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشنى دورا بىلەن داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش ئالاھىدە تەۋسىيە قىلىنىدۇ: ① كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزالار تەبىئىتىنىڭ قانداق ئىكەنلىكىگە؛ ② كېسەللىكنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكىگە؛ ③ كېسەلنىڭ جىنسىي ئايرىمىسى ۋە يېشىغا؛ ④ كېسەلنىڭ كەسپىي خىزمىتىگە؛ ⑤ تۇرمۇش ئادىتىگە (كەيىپ قىلىدىغان ـ قىلمايدىغانلىقى، مىجەز ـ خۇلقى، ئوزۇقلىنىش ئادىتى...)؛ ⑥ كېسەلنىڭ تەن قۇرۇلمىسى ۋە كۈچ ـ قۇۋۋىتىگە؛ ⑦ كېسەلنى داۋالاش ۋاقتىدىكى مەۋسۇم ۋە پەسلىگە؛ ⑧ كېسەل تۇرۇۋاتقان جاينىڭ ھاۋا ئىقلىمىغا قارىلىدۇ.

كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ تەبىئىتىگە قاراپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا، بىرىنچىدىن، شۇ ئەزانىڭ تەبىئي مىزاجىغا قاراش؛ ئىككىنچىدىن، شۇ ئەزانىڭ ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشىگە قاراش؛ ئۈچىنچىدىن، كېسەللىكنىڭ پەيدا بولغان ئورنىغا قاراش؛ تۆتىنچىدىن، شۇ ئەزانىڭ كۈچ ـ قۇۋۋىتى ۋە تەبىئىيلىك دەرىجىسىگە قاراپ داۋالاش كېرەك. مەسىلەن: مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئەسلي مىزاجى سوغۇق بولۇپ، ئەزادا ئىسسىق خاراكتېرلىك كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، بۇ چاغدا ئىسسىقلىق بىلەن سوغۇقلۇق ئارىسىدىكى پەرق ناھايىتى چوڭ بولىدۇ. چۈنكى، كېسەللەنگەن بۇ ئەزادا ئىسسىقلىقنىڭ كۈچى بەك زىيادە

بولغاچقا، ئەسلي مىزاجى سوغۇق بولغان بۇ ئەزادا كېسەللىك پەيدا قىلالىغان. ئەگەر تەسىر قىلغان ئىسسىقلىقنىڭ كۈچى ئاجىزراق بولغان بولسا، ئەسلي مىزاجى سوغۇق بولغان بۇ ئەزاغا سەلبىي (يامان) تەسىر كۆرسىتەلمىگەن بولاتتى (كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقىرالمايتتى)، شۇڭا بۇنداق كۈچلۈك ئىسسىقلىقنى قايتۇرۇشتا سوغۇقلۇقى كۈچلۈك بولغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مۇشۇ بويىچە ئېيتقاندا، ئەگەر كېسەلنىڭ ئەسلي مىزاجى ئىسسىق بولۇپ، سوغۇق خاراكتېردىكى كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى تەڭشەش ئۈچۈن كۈچلۈكرەك ئىسسىقلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئەسلي مىزاجى ئىسسىق بولغان ئەزادا ئىسسىق خاراكتېرلىك كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئۈچۈن ئازراق سوغۇقۇق دورا ئىشلەتسىلا كۈپايە قىلىدۇ. كېسەللىك پەيدا قىلغان ئازراق ئىسسىققا ئازراق سوغۇقلۇق قىلسىلا مىزاج تەڭشىلىدۇ. ئەگەر كۆپلەپ سوغۇقلۇق قىلىنسا كېسەللىك پەيدا قىلغان ئازراق ئىسسىقنى قايتۇرۇپلا قالماي، ئەسلي تەبىئي مىزاجى ئىسسىق بولغان ئەزاغا سەلبىي تەسىر كۆرسىتىپ، يەنە باشقا بىر نورمالسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھۆل ياكى قۇرۇق مىزاجلىق كېسەللەرنىمۇ مۇشۇ ئاساستا داۋالاش كېرەك. مانا بۇنداق داۋالاش ئۇسۇلى كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ ئەسلي مىزاجىغا قاراپ داۋالاش دەپ ئاتىلىدۇ.

كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشىگە ئېتىبار بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك ھەرە كۆنكىدەك قان



تومۇرلاردا ۋە ئاشقازان ـ ئۇچەيلەرگە ئوخشاش كاۋاك ئەزالاردا ۋە ياكى شىللىق پەردىلەردە بولسا، بۇنداق ئەزالارغا دورا ئاسانلا تەسىر قىلىدۇ، قۇۋۇتتى ئاجىزراق دورىلار بولسىمۇ كۇپايە قىلىدۇ. ئۇيۇل ئەزالارغا دورىلار تەسرەك تەسىر قىلىدۇ، شۇڭا بۇنداق ئەزالارنى داۋالاش ئۇچۇن كۇچلۇكرەك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تال، جىگەر، يۇرەك قاتارلىق چىڭلىقى ئوتتۇرا ھال ئەزالارنى داۋالاش توغرا كەلگەندە ئۇنىڭغا سان، سۇپەت جەھەتتە ئوتتۇرا ھال دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، كېسەللەنگەن ئەزالارنىڭ جايلاشقان ئورنىغا قاراش كېرەك. ئېغىز بوشلۇقى، قىزىلئۆڭگەچ، كېكىردەك، ئاشقازان ـ ئۇچەي كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلاردا دورا بەرگەندە، سان، سۇپەت جەھەتتە ئوتتۇراھال ياكى يەڭگىلرەك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، كېسەللەنگەن ئەزالارنىڭ جايلاشقان ئورنىغا قاراش كېرەك. ئېغىز بوشلۇقى، قىزىلئۆڭگەچ، كېكىردەك، ئاشقازان، ئۇچەي كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلارغا دورا بەرگەندە، سان، سۇپەت جەھەتتە ئوتتۇرا ھال ياكى يەڭگىلرەك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. يۇرەك، ئاشقازانغا يېقىن ئەزالارغىمۇ دورا ئىشلىتىش توغرا كەلگەندە، مۆتىدىل تەسىر قىلىدىغان دورىلارنى ئىشلەتكەن ياخشى. پۇت، قول، بۇرەك، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالارغا سان، سۇپەت جەھەتتە كۇچلۇكرەك دورىلارنى بېرىش ھەم داۋالاش مۇددىتىمۇ ئۇزۇنراق بولۇشى لازىم.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، يەنە كېسەللەنگەن ئەزانىڭ قۇۋۇتتى ۋە



تەبىئىتىگە قاراش كېرەك. كېسەللىك يۇرەك، مېڭە، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالار ياكى ئۆپكە، ئاشقازانغا ئوخشاش مۇھىم ئەزالار ۋە ياكى سەزگۈ ئەزالار (كۆز، ئاشقازان ئېغىزى) دا بولسا بەك كۈچلۈك تەبىئەتلىك دورىلارنى ۋە بەك سوغۇق يېمەكلىكلەرنى بەرمەسلىك ھەم ماددىنى تېز ئېرىتكۈچى دورىلارنى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر ئىشلىتىش توغرا كەلگەندە خۇشبۇي، روھلاندۇرغۇچى، قۇۋۋەتلىنى ساقلاپ قالغۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. بوشاشتۇرغۇچى، بىھوش قىلغۇچى، كۈچلۈك ئۇخلاتقۇچى دورىلارنى يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەزالارغا داۋاملىق ئىشلىتىشكە بولمايدۇ ھەم يەنە مەدەن دورىلارنى، ئورگانىك بولمىغان دورىلارنمۇ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئەگەر بۇ ئەزالارغا سۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە يەڭگىل سۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

مىزاجنى ئايرىپ كېسەللىكنى داۋالاشتا، يەنە تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە مۇھىم نۇقتىنى ئالاھىدە ئېتىبارغا ئېلىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك:

(1) كېسەللىكنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى، جىددىي ياكى جىددىي ئەمەسلىكىگە قاراش كېرەك. مەسىلەن: كېسەللىك يېنىك بولسا ئاجىزراق دورىلار، ئېغىر بولسا كۈچلۈك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. كېسەللىك جىددىي بولسا تېز قۇتقۇزۇش چارىلىرىنى قوللىنىش كېرەك.

(2) كېسەلنىڭ جىنسىي ئايرىمىسىغا، يېشىغا قاراش كېرەك. مەسىلەن: ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا سەزگۈر، نازۇكراق كېلىدۇ،



بەدىنىمۇ كۆپىنچە ھاللاردا سوغۇقچان، ئاجىزراق بولىدۇ. بالىلار، ياشلار ۋە ياشانغانلارنىڭ بەدەن قۇۋۇتىگە قاراپ دورا مىقدارىنى بەلگىلەش لازىم.

(3) كېسەلنىڭ تۇرمۇش ئادىتى ۋە كەسپىگە قاراش لازىم. مەسىلەن: كېسەلنىڭ يېيىشكە ئامراق ئوزۇقلۇقى ياكى يېيىشنى ياقتۇرمايدىغان ئوزۇقلۇقى، كەيپ قىلىدىغان ـ قىلمايدىغانلىقى، ئەقلىي ئەمگەك ياكى جىسمانىي ئەمگەك قىلىدىغانلىقى قاتارلىق كونكرېت ئەھۋاللىرىغا قاراش كېرەك. مەسىلەن: ئەگەر كېسەل تۆمۈرچى بولسا تېز ئېرىتكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

(4) كېسەلنىڭ بەدەن سۈپىتىگە قاراش كېرەك. مەسىلەن: كېسەل بەك ئاجىز ياكى بەك سېمىز بولسا ئېرىتكۈچى، يۇمشاق دورىلارنى ئىشلەتكەن ياخشى. لېكىن ئۇلارغا سۈيۇق دورىلار (سۈيۇقلۇقلار) نى ئاز بېرىش كېرەك.

(5) پەسىللەرگە قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. مەسىلەن: ھاۋا بەك ئىسسىق كۈنلەردە بەك ئىسسىق، ئۆتكۈر دورىلارنى بەرمەسلىك؛ سوغۇق كۈنلەردە ھۆل سوغۇق دورىلارنى بېرىش، بەك زۆرۈر بولمىسا سوغۇق دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئەتىياز پەسلىدە ئىمكانقەدەر جانلاندۇرغۇچى دورىلارنى؛ كۈز پەسلىدە يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

(6) ھاۋا كىلىماتىغا قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. مەسىلەن: ئىسسىق ئىقلىمدا ياشايدىغان كىشىلەر بىلەن سوغۇق ئېقلىمدا ياشايدىغان كىشىلەرنى پەرقلەندۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق



ئىقتىسادىنى ياشاۋاتقان كىشىلەرنى ئىمكانقەدەر سوغۇق ھەم ھۆللۈكرەك؛ سوغۇق ئىقلىمدا ياشاۋاتقان كىشىلەرنى سوغۇق دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

7. بىللە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدىغان ئوزۇقلۇقلار

كۈندىلىك تۇرمۇشتا خېلى نۇرغۇن كىشىلەر ياكى بەزى كېسەللەر ئوزۇقلىنىش تەرتىپىگە، يەنى قايسى خىل ئوزۇقلۇقلارنى قايسى خىل ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بولىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ ـ دە، نەتىجىدە ئوزۇقلىنىش جەريانىدا ئۆزلىرىگە خېلى چوڭ ئاۋارىچىلىكلەرنى كەلتۈرۈۋالىدۇ، شۇڭا تۆۋەندە بىرلىكتە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدىغان ئوزۇقلۇقلار ھەققىدە چۈشەنچە بېرىپ ئۆتىمىز:

△ سۈت بىلەن بېلىقنى بىرلىكتە يېيىشكە بولمايدۇ، ئەگەر بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنسا ئىشتىھانى تۇتۇۋېلىپ، ئاشقازانلىق ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ ھەم قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ.

△ كالا سۈتى بىلەن مېۋە ـ چۈمە مۇرابباللىرىنى، كونسېرۋا ۋە شەربەتلەرنى بىرلىكتە ئىچىشكە بولمايدۇ، چۈنكى كالا سۈتى مۇھىم ئوزۇقلۇق ھېسابلانسىمۇ، لېكىن قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ. بەزى كىشىلەر سۈتكە مېۋە مۇرابباللىرىنى، شەربەتلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەمىنى ئۆزگەرتىپ ئىچىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ ھەم



يەنە چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغىلى بولىدۇ دەپ قاراپ، سۈت بىلەن بىرلىكتە مۇرابباالارنى قوشۇپ ئىچىدۇ، بۇ ئىش كۆرۈنۈشتە ياخشى ئىشتەك كۆرۈنسىمۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇنداق بولمايدۇ. تەجرىبىلەردىن قارىغاندا، سۈت بىلەن مۇرابباالار بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازاندا سۈت ئاقسىلىنىڭ مۇنەككلىشىپ قېتىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، سۈتنىڭ بەدەندە ھەزىم بولۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سۈتنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى تۆۋەنلەيدۇ، ئادەم سۈتنى ئىچكەنسېرى ماغدۇرسىزلىنىدۇ. ئەگەر سۈتنى ئىچىپ 1 ~ 2 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن مېۋە - چىۋە مۇرابباالىرىنى ئىستېمال قىلىپ، ئاندىن شەربەتلەرنى ئىچسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ، بۇ چاغدا سۈت بەدەنگە سۈمۈرۈلۈپ قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

△ قېتىقنى ئۇزۇم سۈيى بىلەن، ھەممە خىلدىكى تاماقنى يېگەندىن كېيىن شاپتۇل ۋە ئۆرۈك يېيىشكە بولمايدۇ. ئۇزۇم بىلەن بېلىقنى، سىركە بىلەن سامساقنى ياكى پىيازنى، سامساق بىلەن قىچىنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بولمايدۇ. ھەممە خىلدىكى مېۋىلەردىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچىشكە بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھەسەل بىلەن قوغۇننى، توخۇ گۆشى بىلەن بېلىقنى، سامساق، پىدىگەن، ئايران ۋە قېتىقلارنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە بولمايدۇ.

△ قوغۇن بىلەن قېتىقنى بىرلىكتە ئىچىشكە بولمايدۇ. ئەگەر قوغۇن بىلەن قېتىق بىرلىكتە ئىچىلسە، ئاشقازانىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىغا تەسىر يېتىپ، ئىشتىها تۇتۇلۇشنى،

سېسىق كېكىرىپ قېلىشنى پەيدا قىلىدۇ.

△ قوغۇن بىلەن ھەسەلنى بىرلىكتە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، ئەگەر بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنسا، قوغۇننىڭ تەركىبىدىكى ماددىلار بىلەن ھەسەل تەركىبىدىكى ماددىلار بىر - بىرى بىلەن رېئاكسىيە ھاسىل قىلىپ، ئاشقازان ۋە ئۇچەيدە كاللەكسىمان مۇنەكچىلەرنى پەيدا قىلىدۇ، نەتىجىدە ئاشقازان ۋە ئۇچەيدە توسالغۇ پەيدا قىلىپ قويىدۇ ياكى سانجىق پەيدا قىلىپ، ئادەمنى بىئارام قىلىدۇ.

△ تاماقتىن كېيىن ھۆل ۋە مېۋە - چۆپە يېيىش زىيانلىق، چۈنكى تاماقتىن كېيىن ھۆل مېۋە - چۆپە يېگەندە مېۋە - چۆپە تەركىبىدە ۋىتامىنلار كۆپ بولغاچقا ئاشقازان - ئۇچەينىڭ ھەزىم قىلىش يۈكىنى ئاشۇرۋېتىدۇ، نەتىجىدە تويۇنۇش سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىپ، شۇنىڭ بىلەن ھېچ تۇتۇش، سېسىق كېكىرىش، قورساق كۆپۈپ بىئارام بولۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

△ گۆشلۈك تاماق ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن دەرھال دەملەنگەن چاي ئىچمەسلىك كېرەك، بولمىسا گۆش بىلەن چاينىڭ تەركىبىدىكى ماددىلار ئۆزئارا بىرىكىۋېلىپ بىر خىل قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ماددا ھاسىل قىلىۋالىدۇ، بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئۇچەينىڭ ھەرىكىتى سۇسلىشىپ، چوڭ تەرەت تەركىبىدىكى سۇنى ئازايتىپ، قەۋزىيەتنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. ئەگەر ئادەم ئۇزاق ۋاقىتقىچە قەۋزىيەت بولۇپ قالسا، چوڭ تەرەتتىكى زەھەرلىك ماددا ئادەم بەدىنىگە سىڭىپ كىرىپ، ھەر



خىل كىسەللىكلەرگە گىرىپتار قىلىپ قويىدۇ، شۇڭا ھازىرقى زامان تېببىي مۇتەخەسسىسلىرىمۇ گۆش يىلەن بىرلىكتە دەملەنگەن چاي ئىچمەسلىكنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئەگەر گۆش پىشقان بولسا، گۆشنى يەپ شورپىسىنى ئىچسە بولىدۇ.

△ گۆش يىلەن ئۈزۈمنى ياكى گۆش يىلەن ئۆرۈكنى بىرلىكتە يېمەسلىك كېرەك، بولمىسا گۆش ھەزىم قىلىنماي تۇرۇپلا ئىچ سۈرۈشنى پەيدا قىلىپ، گۆشنىڭ بەدەندىن تېز چىقىپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ.

△ تۇرۇپ، كۈدە ئىستېمال قىلغاندا نەشپۈت، ئالما، ئاپېلسىن، ئۈزۈم قاتارلىق مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ئەگەر يۇقىرىقىدەك سەيلەر يىلەن مېۋىلەر بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنسا ھەم ئۈزۈن مۇددەت داۋاملاشسا، قالقانسىمانبەز ئۆسمىسىنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

△ ياڭيۇ يىلەن تۇخۇمنى بىرلىكتە يېمەسلىك كېرەك، ئەگەر بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنسا، باشنى ئاغرىتىپ، ئادەمنى بىئارام قىلىپ قويىدۇ.

△ ئۈجمە، ئۆرۈك يەپ سۇ ياكى چاي ئىچسە، ئىچىنى بەك سۈرۈۋېتىدۇ.

△ كۆپ خىل دورىلارنى بىرلا ۋاقىتتا ئىچمەسلىك كېرەك، چۈنكى ھەر خىل كىسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر بىرلا ۋاقىتتا نەچچە خىل دورىنى بىرلىكتە ئىچكەندە، دورىلارنىڭ ئۆزىگە خاس ئۈنۈمى ئاجىزلاپلا قالماستىن، بەلكى دورا بىلەن زەھەرلىنىپ، يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ

چىقىرىشىمۇ مۇمكىن. شۇڭا، مەيلى غەربچە دورىلار بولسۇن ياكى جۇڭچە دورىلىرى ۋە ياكى ئۇيغۇر تېبابىتى دورىلىرى بولسۇن، كۆپ خىل دورىنى بىرلا ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، ئەگەر ئىستېمال قىلىشقا تېگىشلىك بولسا، دورا ئىچىش ئارىلىقى بىر سائەتتىن كەم بولماسلىقى كېرەك، شۇنداق بولغاندا دورىلارنىڭ داۋالاشتىكى ئۈنۈمگە كاپالەتلىك قىلغىلى ۋە دورىنى بىخەتەر ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

△ دورىلارنى دەملەنگەن چاي بىلەن ئىچىشكە بولمايدۇ. چاي ئۆسۈملۈك تەركىبىدىكى ماددىلار بىلەن دورا ئۆزئارا رېئاكسىيەلىشىپ، دورىنىڭ ئۈنۈمىنى تۆۋەنلىتىپ، داۋالاشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ، شۇڭا مەيلى قانداق دورىلا ئىستېمال قىلىنسۇن، دورىلار دەملەنگەن چاي بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنماسلىقى كېرەك.

△ تۇخۇم بىلەن مىكروبقا قارشى دورىلارنى بىرلىكتە ئىچىشكە بولمايدۇ، بىرلىكتە ئىچكەندە، دورىنىڭ ئۈنۈمى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

△ ھەسەل بىلەن پۇرچاق ئۇيۇتمىسى (دۇفۇ) نى بىرلىكتە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

△ تۇخۇم بىلەن قارا شېكەرنى بىرلىكتە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، ئەگەر ئىستېمال قىلىنسا ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئاشقازان ئاغرىشىنى پەيدا قىلىدۇ.

△ قوي گۆشى بىلەن تاۋۇزنى بىرلىكتە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازانلىقنىڭ يۇكى ئېغىرلىشىپ كېتىپ، تاماقنى تېز ھەزىم قىلالمايدۇ. ئالدى بىلەن تاۋۇزنى يەپ، ئازراق ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈۋېتىپ ئاندىن گۆشنى يېيىش كېرەك.

△ توشقان گۆشى بىلەن قىچا يېغىنى بىرلىكتە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازاندا توشقان گۆشى ھەزىم بولالماي، ئاشقازان ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ ھەم يەنە ئىشتىھانى تۇتۇۋالىدۇ.

△ تەرخەمەك بىلەن يەر ياڭقى (خاسىلىق) نى بىرلىكتە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. ئەگەر بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنسا، ئوخشاشلا ئاشقازانلىقنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچىگە تەسىر يېتىپ، بىئارام‌لىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

7. ياش پەرقىگە ئاساسەن ئوزۇقلىنىش

△ بالىلارنىڭ قورسىقىنى بەك تويغۇزۇۋەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى بالىلارنىڭ ھەزىم قىلىش ئەزالىرى تەرەققىي قىلىۋاتقان بولغاچقا، قورسىقىنى بەك تويغۇزۇۋەتسە، كۆپ مىقدارىدىكى يېمەكلىك ئاشقازان ۋە ئۇچەيدە ھەزىم بولماي تۇرۇپ قېلىپ، تاماق بىلەن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

△بالىلارغا يېمەك ـ ئىچمەكنى بەك تېز يېگۈزۈۋەتمەسلىك كېرەك، ئەگەر بالىلارغا يېمەك ـ ئىچمەك تېز يېگۈزۈلسە،

بالىلار يېمەكلىكىنى چالا چاپىناپ يۇتۇۋېتىدۇ ـ دە، يېمەكلىك شۆلگەي بىلەن تولۇق ئارىلىشالماي، تولۇق ھەزىم بولمايدۇ ھەم يەنە يېمەكلىك بالىلارنىڭ گېلىغا تۇرۇۋېلىپ يۆتەل پەيدا قىلىپ قويىدۇ ۋە كۆڭلى تاماق تارتماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

△ بالىلارغا يېمەك ـ ئىچمەكنى قىزىق پېتى يېگۈزمەسلىك كېرەك. چۈنكى بالىلارنىڭ بەدىنى تېخى يۇمران بولغاچقا، قىزىق تاماقلار بالىلارنىڭ ئېغىز بوشلۇقى، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازىنىنى يالىلۇغلاندۇرۇپ قويىدۇ، شۇڭا بالىلارغا چوڭ كىشىلەر يەۋاتقان قىزىق ھالەتتىكى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى سۇۋۇتۇپ بېرىش كېرەك.

△ بالىلارغا يېمەكلىكنى بەك سۇيۇلدۇرۇپ بەرمەسلىك كېرەك. چۈنكى سۇيۇق تاماق چاينالمايلا گالدىن ئۆتۈپ كېتىدىغان بولغاچقا، ئاسانلىقچە ھەزىم بولالماي، ئاشقازانىنىڭ خىزمىتىنى بۇزۇپ قويىدۇ.

△ بالىلارغا تاماق يېگۈزىۋېتىپ سۇ ئىچكۈزمەسلىك كېرەك. ئۇنداق قىلغاندا ھەزىم قىلىشقا تەسىر يەتكۈزىدۇ.

△ بالىلارنى تاماق يېگۈزۈۋاتقان چاغدا ئەركىلەتمەسلىك، كۆلدۈرمەسلىك كېرەك. چۈنكى، ئۇنداق قىلغاندا يېمەكلىك ئاسانلا نەپەس يولىغا كېتىپ، خەتەرلىك ئەھۋاللار كېلىپچىقىشى مۇمكىن.

△ بالىلارنى تاماق يېگۈزۈۋاتقان چاغدا دۇشكەللەپ سىلكىمەسلىك كېرەك. چۈنكى، ئۇنداق قىلغاندا بالىلارنىڭ نەپەس ئېلىش ۋە ھەزىم قىلىشى توسالغۇغا ئۇچراپ، جىددىي



خەتەرلىك ئەھۋاللار كېلىپچىقىشى مۇمكىن.

△ بالىلارغا بەك سوغۇق يېمەكلىكنى يېگۈزمەسلىك كېرەك. چۈنكى، بالىلارنىڭ ئاشقازىنى چوڭ كىشىلەرنىڭكىگە قارىغاندا ئاجىز بولغاچقا، بەك سوغۇق يېمەكلىك ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

△ بوۋاقلارغا تۈخۈمنى كۆپ يېگۈزمەسلىك كېرەك. بوۋاقتا تۈخۈمنى كۆپىرەك يېگۈزگەندە، تۈخۈم ئاشقازاندا تەستەرەك ھەزىم بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازان - ئۈچەينىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ، يامان تەسىرلەرنى بېرىشى مۇمكىن.

△ بوۋاقلارنىڭ ئوزۇقلۇقى بەك تۈزلۈق بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك. چۈنكى، بوۋاقلارنىڭ بۆرىكى تېخى تولۇق يېتىلمىگەن بولغاچقا، تۈزلۈق تاماق يېگۈزۈلسە، بەدەندە تۈزنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، قان بېسىمىنى ئۇشتۇمتۇت ئۆرلىتىۋېتىشى، بۆرەك كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇڭا، بوۋاقلارنىڭ ئوزۇقلۇقىنى تەييارلىغاندا، تۈزنى چوڭ كىشىلەرنىڭ ئۆلچىمىدە تەڭشىمەسلىك كېرەك.

△ بالىلارغا ھەر خىل ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچكۈزۈش پايدىلىق ئەمەس. ياز كۈنلىرى كىشىلەر بالىلارغا گازلىق سۇ، پېۋا قاتارلىق ھەر خىل ئىچىملىكلەرنى ئىچكۈزۈشنى ياخشى كۆرىدۇ، بۇنداق قىلىش توغرا ئەمەس. بالىلار ئۆسۈپ يېتىلىۋاتقان مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقاچقا، ئىچىملىكىن كۆپ ئىچكۈزگەندە ئۇلارنىڭ ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىنى توسالغۇغا ئۇچرىتىدۇ. چۈنكى بۇنداق ئىچىملىك تەركىبىدە قەنت، شېكەر



جەۋھىرى ۋە بىرىكمە بۇياق ماددىلار بولغاچقا، بۇ ماددىلار ئاشقازان شىللىق پەردىلىرىنى غدىقلاپ، بالىلارنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى ھەم بۆرىكىنىڭ يۇكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ، ساغلاملىقىغا زىيان يەتكۈزىدۇ.

△ ئادەملەر ئوتتۇرا ياش مەزگىلىدىن ئۆتكەندىن كېيىن، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى كېرەك، چۈنكى ئادەملەر ئوتتۇرا ياش مەزگىلىدىن ئۆتكەندىن كېيىن بەدەن ھەرىكىتى كۈنسېرى ئازىيىپ بارىدىغان بولغاچقا، بەدەننىڭ شېكەرگە بولغان ئېھتىياجى مۇقەررەر ھالدا تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ئەگەر بۇ مەزگىلدە تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپەرەك يېگەندە قەنتنىڭ بەدەندە يىغىلىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، يۈرەك، مېڭە قان تومۇر قېتىش ۋە قەنت سېيىش كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

△ ياشانغانلار تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك. چۈنكى ياشانغانلارنىڭ بەدىنى ئاجىزلىشىشقا يۈزلىنىۋاتقان بولغاچقا، بەدەندە تۇز ئارتىپ كەتسە، بۆرەك خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىشىنى ۋە قان بېسىمىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، مېڭىگە قان چۈشۈش، ھەتتا ئۆلۈم خەۋپىگە دۇچار قىلىشى مۇمكىن.

△ ياشانغانلار قەھۋە، كۆك چاينى كۆپ ئىچمەسلىكى كېرەك. ياشانغانلار قەھۋە ۋە كۆك چاينى كۆپ ئىچسە، سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ، سۆڭەكلىرى چۈرۈكلىشىپ ئاسان سۇنۇپ كېتىدىغان بولۇپ قالىدۇ. قەھۋە

بىلەن كۆك چاينىڭ تەركىبىدىكى كوفەيىن ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ كالتسىينى سۈمۈرۈشىنى تورمۇزلاپ قويىدۇ، بۇنىڭ بىلەن كۆپلىگەن كالتسىي تەرەت ئارقىلىق سىرتقا چىقىپ كېتىپ، بەدەنگە كېرەكلىك كالتسىي تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، بۇنىڭ نەتىجىسىدە سۆڭەكلەر چۈرۈكلىشىپ ئاسان سۇنۇپ كېتىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

△ ياشانغانلار سوغۇق ئىچىملىكنى كۆپ ئىچمەسلىكى كېرەك. ياشانغانلارنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزلاشقان بولغاچقا، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى سۈمۈرۈش كۈچىمۇ ئاجىز بولىدۇ، شۇڭا ئۇلار سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىپ، ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇڭا ياشانغانلار سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئاز ئىچىشى ياكى ئىچمەسلىكى كېرەك.

8. ئوزۇقلىنىشتىكى ناچار ئادەتلەر

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى كۈندىلىك ئوزۇقلىنىش جەريانىدا بەزى ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرىنىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان زىيانلىق تەسىرلىرىنىڭ ئىنسانلار ساغلاملىقىنى ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇۋېتىدىغانلىقىنى بايقاپ، بۇنى ئوزۇقلىنىشتىكى «ناچار ئادەتلەر» دەپ ئاتىغان.

كېسەللىكلەرنى ئۇزۇن مۇددەت كۆزىتىش، دىياگنوز قويۇش ۋە داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا تاماقنى كۆپ ئىستېمال قىلغان

ۋە تاماقنى كۆپ ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنگەن كىشىلەردە تۆۋەندىكى كېسەللىكلەرنىڭ كۆپ يۈز بېرىدىغانلىقى بايقالدى. بۇلار:

(1) ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدىكى ئەزالاردا كۆپىنچە ھاللاردا ئاشقازان ساڭگىلاش، ئاشقازان ـ ئون ئىككى بارماق ئۆچەي يارىسى، قورساقتا يەل ـ سانجىق تۈرۈپ قېلىش، قەۋزىيەت بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

(2) مېڭە، يۇرەك قان تومۇرلىرىدا كۆپىنچە مۇسكۇللار چىڭۇېلىپ، قان ئايلىنىش ياخشى بولماسلىق، مېڭە، يۇرەك قان تومۇرلار قېتىش، يۇرەك سىقىلىش، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش، يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، مېڭىگە قان چۈشۈش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ ۋە ئەقلىي قابىلىيىتىمۇ تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

(3) بەدەن شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى، سېمىزلىك، كۆرۈمسىز بولۇپ قېلىش كۆرۈلىدۇ.

(4) ھەرىكەت سىستېمىسى ئەزالىرىدا مۇپاسىل (بوغۇملار ئاغرىقى)، نۇقرەس (ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى)، پۇت ـ قوللار چىڭقىلىپ ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپىرەك يۈز بېرىدۇ. دېمەك، تاماقنى كۆپ يېيىش ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن ئەڭ خەۋپلىك دۈشمەن ھېسابلىنىدۇ.

ئادەم بەدىنىنىڭ ساغلام ۋە كۈچلۈك بولۇشى بەدەندىكى تەبئىي قۇۋۋەتكە باغلىق. بەدەننىڭ تەبئىي قۇۋۋىتى كۈندىلىك ئوزۇقلۇقتىن كېلىدۇ، شۇڭا ئادەم ئۆز بەدىنىنىڭ ئېھتىياجىغا



لايىق ئوزۇقلىنىشقا كاپالەتلىك قىلىشى كېرەك. ئەگەر بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتەرلىك قوبۇل قىلىنمىسا، بۇمۇ ئادەم بەدىنى ئۇچۇن ئېچىنىشلىق ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، يەنى بۇنداق ئەھۋال يەڭگىل بولغانلاردا چىرايى تاتىرىپ كېتىش، ئىش خۇشياقماسلىق، بېشى قېيىش، كۆندىن - كۈنگە ئورۇقلاپ كېتىش، ماغدۇرسىزلىق كۆرۈلىدۇ. ئېغىر بولغانلاردا، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەپ كېتىپ، ھەرخىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن ئاسان يۇقۇملىنىپ قالىدۇ ھەم يەنە بەدەن ئاجىزلىق ۋە روھىي ئاجىزلىقلار يۈز بېرىپ، رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتى ئاجىزلاپ، تېز ئۆلۈپ كېتىدۇ. شۇڭا، ئوزۇقلۇقنى ئاز يېيىش ياكى بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكمۇ ئوخشاشلا بەدەنگە خەۋپلىك دۈشمەندۇر.

9. ناشتا قىلماسلىق سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق

ئاتا - بوۋىلىرىمىز قەدىمدىن تارتىپ ئەتىگەنلىك ناشتا قىلىشقا بەكمۇ ئەھمىيەت بېرىپ كەلگەن. شۇڭا ئۇلار «ئەتىگەنلىك ناشتا ئەڭ شىپالىق دورا» دېگەن ھېكمەتلىك سۆزنى قالدۇرغان.

ئەتىگەنلىك ناشتا دەۋرىمىزدىكى تېببىي پەن ئالىملىرىنىڭ دىققىتىنى قوزغاۋاتقان مۇھىم تېمىلارنىڭ بىرى، چۈنكى كۆپلىگەن سەۋەبى ئېنىق بولمىغان كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى ئەتىگەنلىك ناشتىنى

ۋاقتىدا يېمەسلىكتىن بولۇشى مۇمكىن، دەپ قارىماقتا. مەسىلەن: ئۆت ياللۇغى، ئۆت تېشى كېسەللىكى، ئاشقازان ـ ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسى، ھەزىم قىلىش يوللىرىدىكى راك كېسەللىكى، قاندىكى قەنت تۆۋەنلەپ كېتىش، باش قېيىش، كۆڭلى ئېلىشىش، ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەر ئەتىگەنلىك ناشتىنى ۋاقتىدا يېمەيدىغانلاردا كۆپ ئۇچرايدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. شۇڭا دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ يېقىنقى مەزگىلدىكى سالامەتلىكنى ئاسراش تەشۋىقاتىنىڭ مۇھىم نۇقتىسىنى «ساغلام بولاي دېسىڭىز ھاراق ئىچمەڭ، تاماكا چەكمەڭ، ئەتىگەنلىك ناشتىنى چوقۇم قىلىڭ» دېگەن ئۇچ جۈملىگە مەركەزلەشتۈردى. بۇنىڭدىكى ھاراق بىلەن تاماكىنىڭ زىيىنىنى كىشىلەر ئاساسىي جەھەتتىن بىلىدۇ، لېكىن ئەتىگەنلىك ناشتا قىلماسلىقنىڭ زىيىنىنى كۆپلىگەن كىشىلەر ھازىرغىچە چۈشىنىپ يەتكىنى يوق.

خېلى كۆپلىگەن كىشىلەر بولۇپمۇ ياش خانىم ـ قىزلار ئەتىگەنلىك ناشتىنى ۋاقتىدا يېمەي، بەك كېچىكىپ يەيدۇ، نەتىجىدە بىر مەزگىلدىن كېيىن سالامەتلىكى ياخشى بولمايدۇ، بۇنىڭ سەۋەبىنى ئۆزىنىڭ بۇ خىل ئادىتىدىن كۆرمەيدۇ. شۇڭا ساغلام بولۇش ئۈچۈن چوقۇم ئەتىگەنلىك ناشتىنى ۋاقتىدا قىلىش كېرەك.

10. مايدا پشۇرۇلغان تائاملار ساغلاملىق ئۈچۈن زىيانلىق

دەۋرىمىزدىكى بەزى كىشىلەردە ئۆزىنىڭ تەبىئىي مىزاجى،



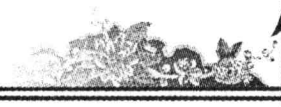
ياشاۋاتقان رايونىڭ ئىقتىسادىي ئويلاشماي، ئاڭسىزلارچە ھەممە پەسىللەردە ئوخشاشلا بىۋاستە مايدا ياكى بىۋاستە ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇلغان تائاملارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش ئادىتى شەكىللىنىپ قېلىۋاتىدۇ. بىۋاستە مايدا پىشۇرۇلغان ياكى ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇلغان تائاملاردا سۇ ۋە بەدەنگە كېرەكلىك ماددىلار ئاز (ئەسلىي خۇرۇچلىرىدا بەدەنگە كېرەكلىك ماددىلار كۆپ بولسىمۇ، بىۋاستە ياغدا ئوتقا قاقلاش نەتىجىسىدە پايدىلىق ماددىلارنىڭ قۇۋۇتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ)، ماي تەركىبى كۆپ بولغاچقا، بۇنداق يېمەكلىكلەر قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك كېلىدۇ، شۇڭا بۇنداق يېمەكلىكلەر ھۆل ـ يېغىن كۆپ، قىش پەسلى ئۇزۇنراق رايونلاردىكى كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشىغا باپ كېلىدۇ. چۈنكى، بۇنداق كىلىماتلىق رايونلاردا ياشاۋاتقان كىشىلەرنىڭ بەدىنى بەدەننى قىزىتىدىغان، ھۆللۈكنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ئوزۇقلۇققا موھتاج بولغاچقا، ئۇزۇن ۋاقىتتىن بېرى ئۇلاردا مۇشۇنداق تائاملارنى ئىستېمال قىلىش ئادىتى شەكىللەنگەن. لېكىن بۇنداق يېمەكلىكلەر شىنجاڭدەك ھاۋاسى قۇرغاق، ياز پەسلى ئۇزۇنراق بولغان رايوندىكى كىشىلەرگە تازا ماس كەلمەيدۇ. ئەگەر رايونىمىزدا ياشاۋاتقان كىشىلەر مايدا قورۇپ تەييارلانغان تائاملارنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىۋەرسە، يۇرەك، مېڭە، قان تومۇر كېسەللىكلىرى، جىگەر كېسەللىكلىرى، ئۆت يوللۇغى، ئۆت، سۈيدۇك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇش، قەۋزىيەت ۋە ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ يۇز بېرىشى كۆپىيىپ كېتىدۇ (ھازىر ئەھلىيەتتىمۇ كۆپىيىپ



كەتتى). ھازىر كىشىلەر تۇرلۈك كېسەللىكلەرنىڭ كۆپىيىپ كەتكەنلىكىنى سۆزلەپ يۈرسىمۇ، ئەمما ئۆزلىرىدىكى يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىۋاتقانلىقىنى ئويلاپ يېتەلمەيۋاتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئەجدادلىرىمىز ئۇزۇن زامان ئۆزلىرىنىڭ بەدىنىدە «تىرىك تەجرىبە» قىلىپ قېلىپلاشتۇرغان يېمەك - ئىچمەك ئادەتلىرىمىزنى تاشلىۋەتمەي، زامان ۋە ماكانغا لايىق قۇۋۋەتلىك ھەم يەڭگىل، مەززىلىك، سىڭىشلىك تائاملارنى يېيىش ئادىتىمىزنى يېڭىباشتىن ئەسلىگە كەلتۈرۈشىمىز لازىم.

11. مايلىق يېمەكلىكلەرنى زىيادە چەكلەش ساغلاملىق ئۈچۈن زىيانلىق

ھازىرقى زامان كىشىلىرىدە سېمىزلىك، يۇقىرى قان بېسىمى، قان قېتىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە ماينى ۋە مايلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشنى زىيانده چەكلەش خاھىشى ئەۋجىگە چىقماقتا. بۇ ئىلمىي بولمىغان قاراشتۇر. ماينى مۇزاپىق ئىستېمال قىلغاندا ئادەم بەدىنىنى كۈچ - قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلەپ، ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى داۋاملاشتۇرغىلى بولىدۇ. ئەگەر ماينى ۋە مايلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشنى زىيادە چەكلىسە، بەدىنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن، بەلكى بەزى كېسەللىكلەرنى بولۇپمۇ ئۆت يالۇغى ۋە ئۆت تېشى كېسەللىكىنى ئاسانلا كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نورمال ئەھۋالدا



قۇرامىغا يەتكەن بىر كىشىنىڭ بەدىنى كۇنىگە 800 ~ 1000 مىللىلىتىر ئۆت سۈيۇقلۇقى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ئاشقازانغا كىرگەن مايىنى پارچىلاپ ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر يېمەكلىكنىڭ تەركىبىدە مايى زىيادە كەم بولسا، ئۆت سۈيۇقلۇقى ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرالمايى، ئۆت خالتىسىغا يىغىلىپ قېلىپ، ئاستا ـ ئاستا ئۆت خالتىسىدا قويۇلۇپ چۆكمە ھاسىل قىلىدۇ، بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئۆت تېشى ھاسىل بولىدۇ. ئەگەر ئۆت تېشى ئۆت خالتىسىنى زەخىملەندۇرسە ئۆت يالليۇغىنى پەيدا قىلىدۇ.

يېقىنقى تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، مايى چوڭ مېڭە خىزمىتىنى يېتەرلىك ئېنىرگىيە (قۇۋۋەت) بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدىكەن، ئەگەر مايى ئاز ئىستېمال قىلىنسا، مايىنىڭ بەدەنگە قوبۇل قىلىنىشى ۋە ساقلىنىش مىقدارى يېتەرلىك بولمايى، بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. بۇ خىل ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك مېڭە ھۈجەيرىلىرىنى ئېغىر زىيانغا ئۇچرىتىپ، ئەسته تۇتۇش قابىلىيىتىگە بىۋاستە تەسىر يەتكۈزۈپ، ئادەمنى بارغانسېرى ئۇنتۇغاق قىلىپ قويىدىكەن ۋە دېۋەڭلىك كېسىلىگە ئېلىپ بارىدىكەن.

يەنە بەزى كىشىلەر مېغىزدەك مايىنىمۇ ئايرىپ ئەخلەت دۆۋىسىگە تاشلىۋېتىشتىن يانمايدۇ، لېكىن ئۇلار قارا گۆشلۈك كاۋاپتىن ياكى پىشقان گۆشتىن مەززە قىلىپ تازا تويغۇدەك يەيدۇ. ئۇلار يەنە گۆشنىڭ قۇۋۋەتلىك بولۇشى ئۈنىڭدا مايى تەركىبى كۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن ئىكەنلىكىنى ئويلاپ باقمايدۇ.

گۆشتىكى ماي ساپ هايۋان مېيىدىن سەللا تۆۋەن تۇرىدىغانلىقىنى بىلىش كېرەك. گۆش، ماينى مۇڭاپىق يەپ، بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بەرسە، بەدەندە گۆش، ماينىڭ زىيانلىق تەسىرى قالمايدۇ. شۇڭا گۆش، ماينىڭ بەدەنگە مۇڭاپىق قوبۇل قىلىنىشىدىن قورقماي، بەكلى بەدەننى چېنىقتۇرۇپ تۇرماسلىقتىن قورقۇش كېرەك.

ئون تۆتىنچى، مەشھۇر ئالىملارنىڭ ئۆزۈقلىنىش ۋە سالامەتلىك ھەققىدىكى ئۇنچە سۆزلىرى

1. يۇسۇف خاس ھاجىبنىڭ ساغلاملىق ھەققىدىكى ئۇنچە سۆزلىرى

(2893) گېلىكىنى تۇزەتسەڭ، بېشىڭ ساقلىنار،
يېسەڭ ئاشنى ئاز ـ ئاز، ئېغىزغا تېتار.
(4615) كېسەل گالدىن كىرەر، ئۇنى چىڭ كۆزەت،
يىگىن ئاشنى تەڭشەپ، ئاز ـ ئاز يە پەقەت.
(4621) مىزاجغا ياققاننى بىلىپ يېگۈلۈك،
مىزاجغا ياقمىسا ئۇنى قويغۇلۇق.
(4622) سوغۇقلۇقنى ئىچ، ئاشسا ئىسسىق ئەگەر،
سوغۇقلۇق ئەگەر ئاشسا ئىسسىق تۇزەر.
(4623) يېشىڭ ياش بولۇپ پەسىل بولسا باھار،
سوغۇقنى كۆپ ئىشلەت قېنىڭنى سوۋۇتار.
(4624) يېشىڭ قىرىقتىن ئېشىپ، كۇن ـ ئاي بولسا كۆز،
ئىسسىق نەرسە بىلەن مىزاجىڭنى تۇز.
(4625) يېشىڭ بولسا ئاتمىش، ۋاقتىڭ بولسا قىش،
ئىسسىقلىق قىل، تۇتما سوغۇقلۇقنى ئىش.

(4626) قۇرۇق سوغۇق ئاشسا، ھۆل ئىسسىقنى تاپ،
بولۇر بۇ ئىككىسى ئۇنىڭغا جاۋاب.
(4627) ئېشىپ بۇ ھۆل سوغۇق گەر سالسا زىيان،
ئاڭا ئىسسىق قۇرۇق بىلەن قارشىلان.
(4672) تولا يېگەن ئادەم كېسەلچان بولۇر،
سېرىق يۈز، ماغدۇرسىز، ئۇزۇن خار بولۇر.

2. باشقا ئالىملارنىڭ ساغلاملىق ھەققىدىكى ھېكمەتلىك سۆزلىرى

جالىنۇس ھەكىمنىڭ كىتابىدا: «... ئەمما مەن شۇنىڭدىن كېيىن دانا ۋە بىلىم ئەھلىنىڭ قۇياشقا ئوخشاش ئىچكى دۇنياسى ئۇچۇن مەخپىي سىر بولۇپ قالمىغايكىم، نەرسىلەرنىڭ خاسىيىتى توغرىسىدا ھەكىملەر بىرلىككە كېلىشىپ بولۇشقان. يەنى ھەربىر ئادەم ئۆز تېنىنى تۆت خىل نەرسىدىن ئاسرىشى لازىم. چۇنكى مانا شۇ تۆت خىل نەرسىدىن ھاياتىغا ئېغىر نۇقسانلار يېتىدۇ.

بىرىنچى، كۆپ يېيىش. چۇنكى ئادەم كۆپ يېيىشنى ئۆزىگە ئادەت قىلىۋالسا، ئۇنىڭ مەيدىسى زەئىپلىشىدۇ، مەيدىدە يەل تۇرۇۋېلىش، يالۇغلىنىش قاتارلىق تۇرلۇك كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئىككىنچى، ھەددىدىن ئارتۇق جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش. چۇنكى ھەرقانداق ئادەم جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن كۆپ شۇغۇللانسا بۆرىكى زەئىپلىشىدۇ ۋە كۆز قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ



كېتىدۇ، شۇنداقلا جىنسىي لەززەت ئېلىشقا ۋە روھىي جەھەتتىن زىيان كەلتۈرىدۇ.

ئۇچىنچى، كۆپ ئۇخلاش. چۈنكى كۆپ ئۇخلاش ئادەمنىڭ يۈزىنى سارغايتىدۇ، كۆزىنى پۈلتايتىپ چىقىرىۋېتىدۇ، ئۆمۈرنى قىسقارتىۋېتىدۇ.

تۆتىنچى، كۆپ سۆزلەش. ئادەم كۆپ سۆزلەشنى ئادەت قىلسا، ئاخىرىدا تىلى تۇتۇلۇش، ئارتۇقچە ماددا ئېقىش يۈز بېرىدۇ، مېڭە قېتىقى زەخمىلىنىدۇ، سەۋدا خىلىتى ئارتىپ كېتىپ، ئۆزىچە قورقىدىغان ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ» دېيىلگەن.

لوقمان ھەكىم ئۆز ئوغلىغا تۆۋەندىكىلەرنى نەسىھەت قىلغان: «ئاز گەپ قىلىش، ئاز ئۇخلاش ۋە ئاز تاماق يېيىشنى ئۆزۈڭگە ئادەت قىل، شۇنداق قىلساڭ سالامەتلىكىڭ ياخشى تۇرىدۇ.»

ئەقىللىق كىشىلەر ئەلۋەتتە ھەكىملەر ئېيتقان سۆزلەرگە رىئايە قىلىشلىرى كېرەك. ھەكىم جالىنۇس: ئايدا ئىككى قېتىم قەي قىلىش (قۇسۇش)، ھەپتىدە ئۈچ قېتىم ئىلمان سۈدا يۇيۇنۇش، ئىككى كۈندە ئۈچ قېتىم تاماق يېيىش (ھەر 16 سائەتتە بىر قېتىم تاماق يېيىش) لازىملىقىنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

باھار پەسلىدە قۇرۇق سوغۇققا مايىل تاماق ۋە شەربەت، ياز پەسلىدە ھۆل سوغۇققا مايىل تاماق ۋە شەربەت، كۈز پەسلىدە ھۆل ئىسسىققا مايىل تاماق ۋە شەربەت، قىش پەسلىدە قۇرۇق ئىسسىققا مايىل تاماق ۋە شەربەت ئىچىلىشى لازىم. شۇنداق قىلىنسا، ئىنساننىڭ سالامەتلىكى كاپالەتكە ئىگە بولىدۇ.



ھەكىملەرنىڭ يازغان كىتابلىرىدا: ئىنساندا ئۇچ خىل مىزاج بولىدۇ، بۇنىڭ بىرىنچىسى، ئىسسىق؛ ئىككىنچىسى، ئوتتۇرا ھال؛ ئۈچىنچىسى، سوغۇق. ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر تەبىئىتى ئىسسىق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئۇلارنىڭ بەدىنىدە ئىسسىق كۆپىيىدۇ. يەنى بۇنداق چاغدا خۇددى ئېتىزدىكى زىرائەتلەر ئۈسساپ كېتىۋاتقان چاغلاردا ئۇنىڭغا كۆچلۈك ئوغۇتلارنى بېرىپ ئوغۇتلىسا زىرائەتلەرنىڭ يىلتىزلىرىنى كۆيدۈرۈۋەتكىنىگە ئوخشاش ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر سوغۇقلىق تاماقلارنى كۆپ يېسە، ئۇلارنىڭ بەدىنىدە ھۆللۈك ۋە سۇسلۇق كۆپىيىدۇ. يەنى بۇنداق چاغلاردا خۇددى زىرائەتلەر ئۈسسىمغان چاغلاردا سۇنى كۆپ قۇيۇۋەرسە، زىرائەتلەر كۆكىگە زورلاپ كېتىدىغان ياكى يىلتىزلىرى سۇنىڭ كۆپلۈكى سەۋەبلىك ئېچىپ كېتىدىغان ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. مۆتىدىل مىزاجلىق كىشىلەرگە ئىسسىق ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلار ئانچە زىيان قىلمايدۇ.

ئىنسانىنىڭ ئەتىگەندە تۇرغاندا كەيپىياتى ياخشى بولمىسا، بۇنىڭ سەۋەبى ئىككى نەرسىدىن بولىدۇ. بىرىنچىسى، ئىچىملىكتىن ۋە ئاددىمىي كەيىپ قىلىدىغان باشقا نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن؛ چۈنكى، بۇنداق نەرسىلەر ئادەمنىڭ ئىچىنى بۇزىدۇ، تەبىئىتىنى بۇلغايدۇ، بەدىنىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.

ئىككىنچىسى، مەيدىدە كۆيگەن سەپرا سەۋەبىدىن كۆڭۈل خىرەلىشىدۇ، ئەتىگەندە تۇرۇپ ساپ ھاۋادىن نەپەسلەنسەڭ

بىئارامليق هېس قىلىدۇ. كۆيگەن سەپرادىن قۇسۇش ئارقىلىق قۇتۇلۇشقا بولىدۇ.

جامېينىڭ «نەسىھەتچىلەر بوستانى» دېگەن كىتابىدا تاماقلار ۋە تاماق يېيىش قائىدىلىرى ھەققىدە مۇنداق نەسىھەتلەر يېزىلغان:

بىلگىنكى، ھەممە خىلدىكى تاماقلار يېيىش قائىدىسىگە قاراپ پايدا ھەم زىياندىن خالىي بولمايدۇ. يەنە ئۇنىڭ «ئاجايىپ ئەل ـ مەخلۇقات» دېگەن كىتابىدا: كېسەللىك پەيدا بولۇشنىڭ ئەسلىي سەۋەبى، ئادەم ئۆز مىزاجىغا لايىق كەلمىگەن تاماقلارنى يېيىشتە، ھەممە دورىلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكى بولسا، مىزاجىغا ماس كېلىدىغان تاماقلارنى يېيىشتۇر، دەپ يېزىلغان.

ئاز تاماق يېيىش ئارقىلىق داۋالىنىش ھەممە دورىلاردىن ئەۋزەلدۇر. مېنىڭ ھۆرمەتلىك ئۇستازىم مۇنداق ئېيتقانىدى: «يامان ئىللەتنىڭ پەيدا بولۇشىغا تۆت خىل نەرسە سەۋەب بولىدۇ. بۇلار: ناچار سۇ، ئاچچىق تۈتۈن، سېسىق پۇراق ۋە ھەزىم بولۇشى قىيىن بولغان تاماق!»

ھېكمەت ئەھلىلىرىنىڭ كىتابلىرىدا، يامان ئىللەتنى پەيدا قىلغۇچى نەرسە ئالتە دېيىلىدۇ، ئۇلار : كېچىسى ئاز ئۇخلاپ، كۆندۈزى كۆپ ئۇخلاش؛ سۈيدۈكنى ئۇزۇن ۋاقىت قىستاپ ۋاقتىدا سىيمەسلىك؛ توق قورساققا تاماق يېيىش؛ كېچىسى سوغۇق سۇ ئىچىش؛ جىنسىي ئالاقىغا كۆپ بېرىلىش.

ئىنسان كۆپ يېيىشنى زادىلا ئادەت قىلماسلىقى لازىمكى، كۆپ يېيىش ھەقىقەتەن ھايۋانلارنىڭ ئادىتى بولۇپ، ھېكمەت

قانۇن ـ قائىدىسى بويىچە نامەقبولدۇر. دېمەك، ئىنسان غىزالىنىش جەريانىدا بەك ئېھتىيات قىلىشى، ئىمكانقەدەر ئازراق يېيىشى، ئۇدۇل كەلگەندە تۇرلۇك تاماقلارنى يەۋەرمەسلىكى، ھەقىقىي ئىشتىھاسى كەلگەندە ئاندىن تاماق يېيىشى لازىم. يۇقىرىقى قائىدىلەرگە رىئايە قىلغاندىلا كىشىنىڭ تېۋىپقا ئەسلا ھاجىتى چۈشمەيدۇ.

شۇنداق يېزىلغانىنى كۆردۈم تېبابەتتە،

«ئاچلىق داۋا ئېرۇر ھەممە ئىللەتكە!»

يېيىلمىدىغان تاماقلار پاكىز ۋە ساپ بولۇشى كېرەك. نان كېسىلمىگەن تەگمىگەن ساپ بۇغداي ئۇنىدىن يۇغۇرۇلۇپ يېقىلىشى؛ گۆش ساغلام ھايۋانىنىڭ گۆشى بولۇشى ھەم يېنە ئوبدان پىشۇرۇلغان بولۇشى، شەربەتلەر مىزاجغا لايىق بولۇشى، ئۇزۇم، ئەنجۈرلەر شېخىدا يېتىلگەن بولۇشى لازىم.

كامالىدىن ئىسمايىل بۇخارىينىڭ تېبابەتكە ئائىت كىتابىدا يېزىلىشىچە، كىشىنىڭ قورسىقى توق بولسا، باشقا تاماقلار ئالدىغا كەلسە ئۇنى زادىلا يېمەسلىكى كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا، قاتتىق ۋە ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن سوت ياكى بېلىققا ئوخشاش يېنىك تاماقلارنى يېيىشكە بولمايدۇ، چۈنكى بۇنداق چاغدا مەيدە تازا قىزىپ كەتكەن بولۇپ، ئۇنىڭغا چۈشكەن يېنىك تاماقلار قىزىيدۇ ۋە تېزلا بۇزۇلىدۇ. مەيدىسى ئىسسىق مىزاج كىشىلەر سوغۇق مىزاجلىق تاماقلارنى، خام ئۇزۇم ياكى كاۋا يېيىشى كېرەك.

ئابدۇلھەق ئىبن سەيپىدىنىڭ «ئاداب ئەس ـ سالىھىن»



(ئالىيجاناب كىشىلەرنىڭ ئەدىپى) دېگەن كىتابىدا مۇنداق ھېكمەتلىك پەندنامىلار بايان قىلىنىدۇ:

بىلگىنكى، بەدەننىڭ كۈچى تاماق بىلەن. دېمەك، ھەربىر ئىنسانغا تاماق زۆرۈر بولسىمۇ، بىراق ھاجەتكە لايىق يېيىشى كېرەك. تاماق زورلاپ ھەددىدىن زىيادە يېيىلسە، بۇ ھايۋانلار خىسلىتىگە خاستۇر. تاماقنى شۇ دەرىجىدە يېيىش كېرەككى، تېنىڭ ئويلاش ۋە ھەربىكەت قىلىشقا قادىر بولسۇن.

تاماققا ئولتۇرۇشتىن ئاۋۋال قولنى يۇيۇش ئۇلۇغ كىشىلەردىن قالغان ياخشى ئادەتتۇر. تاماق يەۋاتقان چاغدا مىدىرلاۋەرمەسلىك، دەسلەپ قانداق ئولتۇرغان بولسا، تاماقنى يەپ بولغۇچە شۇ پېتى ئولتۇرۇشقا تىرىشىش ھەم كۆپ يېيىشكە ئۇرۇنماسلىق كېرەك، بۇ ئۇلۇغلارنىڭ خىسلىتىدۇر. يانپاشلاپ يېتىپ چاي ئىچىشمۇ يامان قىلىقتۇر. تاماقنى بەك كۆپ يېگەندە، بىئارام‌لىق پەيدا بولىدۇ. ھەزىم قىينىلىشىپ، ئاشقازان تەدرىجىي كاردىن چىقىدۇ. داستىرخانغا ئادەتتە ئوڭ قول ئۇزىتىلىدۇ.

نەقىل كەلتۇرۇلۇشىچە، بىر كۈنى ئەھجاج تېۋىپلىرىدىن ئىلتىماس قىلىپ دېدى:

ــ تېۋىپ ھەمدە دورا ـ دەرمەكلەرگە ھاجىتىم چۈشمەسلىكى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان نەرسىلەر ھەققىدە سۆزلەپ بەرسەڭلار.

تېۋىپلار تۆۋەندىكىچە جاۋاب بەردى:

ــ بىرەر كېسەللىكىڭىز بولمىغان ئەھۋالدا، تېخىمۇ ياخشىراق بولاي دەپ ئۇرۇنسىڭىز دورا ئىچمەڭ؛ پىشىپ

يېتىلمىگەن مېۋىلەرنى يېمەك؛ تاماقنى ياخشى چاينىشى ئۆگىنىك؛ نېمىكى ياقسا ئۇنى يەك؛ تاماقتىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچمەك؛ قورسىقىڭىز توق چاغدا ئۇستىگە يەنە تاماق يېمەك؛ كۈندۈزى تاماق يېگەندىن كېيىن ئۇخلىماك؛ كېچىسى تاماق يېگەندە دەرھال يېتىۋالماي ئازراق ۋاقىت ئۇيۇق - بۇياقما مېڭىك.

بىلگىنىكى، تۆت نەرسە كىشىنىڭ بەدىنىنى سەمرىتىپ، كۈچلۈك قىلىدۇ. بۇلار: گۆشنى كۆپ يېيىش، چىرايلىق نەرسىلەرگە تىكىلىپ قاراش، سۇغا چۈشۈش ۋە سايادەت قىلىش؛ تۆت نەرسە كىشىنى ئورۇقلىتىدۇ. ئۇلار: شەھۋەتكە بېرىلىش، ئارتۇقچە غەم يېيىش، ئەتىگەندە كۆپ سۇ ئىچىش، شور، ئاچچىق نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش، ئۇچ نەرسە كۆز نۇرىنى كۈچەيتىدۇ: ئۇخلاش ئالدىدا كۆزگە سۇرمە تارتىش؛ گۈل - گىياھ، زىرائەت، كۆكتاتلارغا قاراش ۋە پاكىز كىيىنىش؛ ئۈچ نەرسە كۆز نۇرىنى ئاجىزلىتىدۇ: سەت نەرسىلەرگە قاراش، دۇشمەننى كۆرۈش، كۈچلۈك نۇرغا تىكىلىپ قاراش.

ئادەمنى ئۆره تۇرغۇزىدىغان مەيدە (ئاشقازان) بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭغا ئېھتىيات قىلىنسا، تاماق يېگەندە ئوتتۇرا ھال يول تۇتۇلسا، ئادەم ئۇزۇنغىچە سالامەت يۈرەلەيدۇ. قەۋزىيەت بولۇپ قېلىش خەتەرلىك بولغىنىدەك مەيدىنىڭ ئېچىلىپ كېتىشىمۇ كىشىگە خەۋپلىك.

مەيدىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇق ۋە ھۆللۈكتە مۆتىدىل بولغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشقا



باغلىق. تاماق ئارىلىقىدا سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك لازىم. ئىسسىق ۋە سوغۇق ھاۋادا شۇ ھاۋاغا ماس كېلىدىغان تائاملارنى يېيىش كېرەك. تاماقنى ئىشتىها ئېچىلىپ، كۆڭۈل تاماق تارتقان چاغدا يېيىش لازىم.

ھۆكۈمالار ئېيتىدۇركى: ئوت يۇلتۇزلۇق كىشىلەرنىڭ ئاغرىقى ئىسسىقتىن بولىدۇ. شامال يۇلتۇزلۇق كىشىلەرنىڭ ئاغرىقى يەلدىن بولىدۇ. تۇپراق يۇلتۇزلۇق كىشىلەرنىڭ ئاغرىقى سەپرادىن بولىدۇ، سۇ يۇلتۇزلۇق كىشىلەرنىڭ ئاغرىقى سەۋدادىن بولىدۇ.

مېڭە سوغۇق، يۈرەك، بېغىر قۇرۇق ئىسسىقتۇر. تال قۇرۇق سوغۇق، بۆرەك مۆتىدىلدۇر.

مىزاجلار تۆت تۈرلۈك بولىدۇ. بۇلار: قان، بەلغەم، سەۋدا، سەپرا.

بىرىنچى، قان ھۆل ئىسسىقتۇر، ئورنى بېغىردا بولۇر، تەمى تاتلىق، رەڭگى قىزىلدۇر.

ئىككىنچى، سەپرا قۇرۇق ئىسسىقتۇر، ئۇنىڭ تەبىئىتى سوغۇق (قۇرۇق ئىسسىق)، ئۇنىڭ ئورنى ئۆتتە بولۇپ، تەمى ئاچچىق، رەڭگى سارغۇچ بولىدۇ.

ئۈچىنچى، بەلغەم ھۆل سوغۇقتۇر. ئۇنىڭ تەبىئىتى سوغۇق بولۇپ، ئورنى ئۆپكىدە، ئاچچىق (تۈزلۇق) تۇر.

تۆتىنچى، سەۋدادۇر.

ئەگەر كىسەلنىڭ تېنى ئىسسىق بولسا، مىزاجى ھۆل ئىسسىقتۇر. ئەگەر كىسەلنىڭ تېنى سوغۇق بولسا، مىزاجى

قۇرۇق سوغۇقتۇر. ئەگەر كېسەلنىڭ تېنى يىرىك بولسا، مىزاجى قۇرۇق ئىسسىقتۇر. ئەگەر كېسەلنىڭ تېنى يۇمشاق بولسا، مىزاجى ھۆل سوغۇقتۇر. ئەگەر ئوتتۇرا ھال بولسا، مىزاجى ھۆل سوغۇقتۇر.

جالىنۇس ھەكىم ئېيتىدۇركى: ھەركىمنىڭ ئاغزى ئاچچىق بولسا، ئۇنىڭدا سەپرا زىيادىدۇر. ئەگەر ئاغزى تۇزلۇق بولسا، ئۇنىڭدا بەلغەم زىيادىدۇر. ئەگەر ئاغزى تاتلىق بولسا، ئۇنىڭدا قان زىيادىدۇر.

يۇنان پەيلاسوپلىرى شۇنداق ئېيتىدۇركى، «مىزاجنىڭ سازلىقى ئۆلمەسلىكە دەلىل بولالمايدۇ، كېسەللىكنىڭ قورقۇنچلۇق بولۇشى بولسا، ئۆلۈم ئۇچۇن ئاساس بولالمايدۇ».

بارچە دۇنيا نېمىتى ساغلاملىققا تەڭ كەلمەس.

دۆلەت ئاساسى ــ سەھەت ماتاسى. ئەڭ ياخشى ۋە ئەڭ مۇھىم نېمەت تەن دۇرۇسلۇق ۋە ئەڭ زور بايلىق ــ سلامەتلىكتۇر.

ئەل ئىچىدە مۆتىۋەر ھېچ نەرسە يوق دۆلەت كەبى،
بولمىغاي دۆلەت جاھاندا بىر نەپەس سەھەت كەبى.
ساقلىق كەبى ئەسلا ھېچ دۆلەت بولماس،
زەئىپلىك، سۇسلۇقتەك زور مېھنەت بولماس.
ــ بەدرىدىن ھىلالىي

دەرد كەلگەندە دەرمان كېتەر، دەردنى تېۋىپتىن يوشۇرغىلى بولمايدۇ. داۋالاشقا قادىر بولغان كىشىدىن دەردنى يوشۇرۇش خاتا.



خالىساڭ دەردىڭگە تېپىشقا دەرمان،
تېۋىپتىن دەردىڭنى تۇتمىغىن پىنھان.
ـــ نىزامى گەنجەۋىي

دەردنى دەردى بارغا ئېيت.
ئۆز دەرد ـ مۇسىبىتىڭنى دەردى بار ئادەم ئالدىدا سۆزلە.
تېۋىپ تېۋىپ ئەمەس، دەردى بار تېۋىپ.
تېۋىپ ئالدىغا بارما، بېشىدىن كەچكەنىڭ ئالدىغا بار.
ـــ سەئىدى شىرازىي

ھەر كېچىگە بىر كۈندۈز، ھەر ئىللەتكە بىر بايان بار.
كېسەللىك مېھمانغا ئوخشايدۇ. مېھمان بىر كۈنمۇ، ئۈچ كۈنمۇ تۇرۇشى مۇمكىن. ھەر غەمنىڭ ئاخىرىدا بىر خۇشاللىق، ھەر يىغىنىڭ ئاخىرىدا بىر كۈلكە بار.
ھەر يىغى ئاخىرىدا بىر شېرىن خەندە،
شۇ«ئاخىر»نى كۆرەلىگەن مۇبارەك بەندە.
ـــ جالالىدىن رۇمى

دەرد باشقا، ئەجەل باشقا.
ئادەم كېسەل بولسا، بۇ ئۆلۈم دېگەنلىك ئەمەس.
دەرد باشقا، ئۆلۈم باشقا، ئادەم كېسەل بولۇش بىلەن ئۆلۈپ كەتمەيدۇ. تومۇر سۈدا ئىكەن، مېڭىدىن ئۈمىد بار، دېيىلىدۇ.
ـــ سەدرىدىن ئەبىي

كېسەل بار ئۆيدە راھەت يوق. كېسەل كېسەل ئەمەس، كېسەل باققان كېسەل.
ـــ نىزامى گەنجەۋىي

ئون بەشىنچى، مەخسۇس كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ ئۇزۇقلۇقى ھەققىدە

1. مەخسۇس كېسەللىكلەرنىڭ ئۇزۇقلۇقىنىڭ ئەھمىيتى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئۇزۇن زامان كېسەللىكلەرنى داۋالاش، كۆزىتىش ۋە كۆپلىگەن تەجرىبىلەردىن ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق كېسەللىك پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبىنى ئوزۇقلۇقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك، دەپ قارىغان. شۇڭا ئۇلار: «كېسەللىك پەيدا بولۇشنىڭ ئەسلىي سەۋەبى، ئادەم ئۆز مىزاجىغا لايىق كەلمىگەن يېمەكلىكنى يېيىشتۇر. ھەممە دورىلارنىڭ ئۆتكۈرى ئۆز مىزاجىغا لايىق كەلگەن يېمەكلىكنى يېيىشتۇر» دېگەن ھېكمەتلىك سۆزنى قالدۇرغان. ئۇيغۇر تېبابىتىدە مەخسۇس كېسەللىكلەرگە مەخسۇس يېمەك ـ ئىچمەكلىرىنى بۇيرۇپ داۋالاش مۇھىم ئورۇننى تۇتىدۇ.

تۆۋەندە كۆپ ئۇچرايدىغان بىر قىسىم كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمەكلىرى ھەققىدە ئايرىم توختىلىمىز.

2. سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى ۋە ئاشقازان ـ ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسى

سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى ئاشقازانىنىڭ جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكى بولۇپ، خەلق ئىچىدە بۇ كېسەللىك «مەيدە ئاغرىقى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: ئاشقازاندا يۇز بەرگەن ئۆتكۈر ياللۇغلىنىشنى ۋاقتىدا توغرا ھەم تولۇق داۋالاپ ساقايتمىسا، پەرھەز ياخشى تۇتۇلمىسا سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغىغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. ئۇزاق مۇددەت ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، ئاشقازاننى غىدىقلايدىغان يېمەكلىكلەر ۋە دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، تاماقنى بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق يېيىش، بەك ئاز يېيىش، چاينى قېنىق دەملەپ ئىچىش قاتارلىق ئاممىلار سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىنى پەيدا قىلىشقا سەۋەب بولىدۇ.

پەرھەز قىلىنىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر: كېسەللىك ئېنىقلانغاندىن كېيىن ئاچچىق ـ چۈچۈك، بەك تۇزلۇق، بەك مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان ۋە ئاشقازانىنى غىدىقلايدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى، مەسىلەن: ھاراق، لازا، ئاچچىقسۇ، پىياز، قەھۋە، قېنىق دەملەنگەن چاي، سىمىز گۆش، قايماق قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

ئىستېمال قىلىشقا لايىق يېمەك ـ ئىچمەكلەر: ئورۇق قوي گۆشى، بېلىق، توخۇ گۆشى، سۈت، تۇخۇم، جىگەر، پۇرچاق



تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر، بۇغداي ئۇنىدا ئىشلەنگەن تائاملارنى ئىستېمال قىلىش، تاماقنى ئاز - ئازدىن پات - پات يېيىش، ئاسان سىڭىدىغان، قۇۋۋىتى كۆچلۈك كەرەك ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. دورا - دەرمەكلەردىن تاتلىق، ئاچچىق ئانار سۈيىنى تەڭ مىقدارىدا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش، نوقۇتنى پىشۇرۇپ سۈيىگە دارچىن، پىلپىل، زىرە سېلىپ يېيىش، ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئارىپىبەدىيانىنى قاينىتىپ ئىچىش كېرەك.

ئاشقازان يارىسى ئاشقازان بىلەن ئون ئىككى بارماق ئۇچەينىڭ تۇتىشىدىغان قىسمىدا يۈز بېرىدىغان بولغاچقا، ئۇ ئاشقازان - ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسى دەپ ئاتالغان. بۇ كېسەللىك ئوڭايلىقچە ساقايمايدۇ قايتا - قايتا تەكرارلىنىپ تۇرىدۇ، ئۇنىڭ بەزى كېسەللىك سەۋەبلىرى ئاشقازان يالليۇغىنىڭ سەۋەبلىرىگە ئوخشىشىپ كېتىدۇ، بىراق كېسەللىك ئەھۋالى ئۇنىڭدىن ئېغىرراق بولىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەللىكنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر مۇرەككەپرەك بولۇپ، ئاساسەن سوزۇلما ئاشقازان يالليۇغى ئۇزاققىچە ساقايمىسا، يارىغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇزاق داۋاملاشقان غەم - قايغۇ، روھىي زەربە، روھىي جىددىيلىك، ئارام ئېلىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى، ۋاقتىدا ئوزۇقلانماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

بۇ كېسەللىك قۇرۇق سوغۇق (سەۋدا) مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك يۈز بېرىدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا قۇرۇق ئىسسىق (سەپرا)



مىزاجلىق كىشىلەردە ئۇچرايدۇ، باشقا مىزاجلىق كىشىلەردە ئانچە كۆپ ئۇچرىمايدۇ. شىنجاڭدا قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر كۆپرەك بولغاچقا، بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىغۇچىلار كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

پەرھىز قىلىنىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر: كېسەللىك ئېنىقلانغاندىن كېيىن كېسەللىك يېمەك ـ ئىچمەكلىرى ئاساسەن سوزۇلما ئاشقازان يالليۇغىغا گىرىپتار بولغانلارنىڭكى بىلەن ئوخشاشراق بولغاچقا، بەك يىرىك، بەك قىزىق، بەك سوغۇق، پىشمىغان تائاملارنى ئىستېمال قىلىشتىن، شۇنداقلا بەك ئاچچىق ـ چۈچۈك، تەستە ھەزىم بولىدىغان تاماقلاردىن ھەم يەنە ئۇيقۇ قاچۇرغۇچى، ھاراق، ئاچچىقسۇ، لازا، پىياز، سامساق، كەرەپشە، كۈدە، پۇرچاق ئۇندۇرمىسىدىن ئىشلەنگەن تاماقلار، خام تۇرۇپ، خام سەۋزە يېيىش، قەھۋە، قېنىق چاي، گازلىق سۇ، پۇتا قاتارلىق يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ئىستېمال قىلىشقا لايىق يېمەك ـ ئىچمەكلەر: ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان، ئاشقازانىنى غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى بولمىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن شوۋنگۈرۇچ، ئۇگىرە، نارىن چۆپ، چۆچۈرە، مانتا، پاقلان گۆشى شورپىسى، بېلىق، تۇخۇم، سۈت قاتارلىقلارنى ئاز ـ ئازدىن پات ـ پات يېيىش، ئۇزۇن چاينا ئاستىراق يۇتۇش، ھەر قېتىم ئوزۇقلانغاندا قورساقنى بەك تويغۇزۇۋەتمەسلىك ياكى قورساقنى بەكمۇ ئاچۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك. ئاشقازان ـ ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسى بار كېسەللەر ئەڭ ياخشىسى ئوبدان ئارام



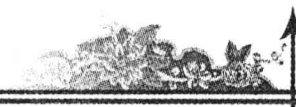
ئېلىشى، بەك جىددىيلەشمەسلىكى كېرەك. يېمەك - ئىچمەك بىلەن دورا - دەرمەكلەرنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، ئاشقازان يارىلىرىنى ئوپېراتسىيە قىلدۇرمايمۇ ساقايتىۋېلىش ئىمكانىيىتى بار.

3. قەۋزىيەت

قەۋزىيەت دېگىنىمىز، چوڭ تەرەتنىڭ مىقدارى ئاز ھەم قۇرغاق، قاتتىق كېلىش، تەرەت قىلىش قىيىن بولۇشنى كۆرسىتىدۇ.

سەۋەبى: قەۋزىيەتنىڭ سەۋەبى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە ۋە ياشانغانلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. قەۋزىيەتكە ئۇچەي يولى گۆشلىرىنىڭ ئاجىزلىشى، ئۇچەي ھەرىكىتىنىڭ ئاجىزلىشى ئاساسلىق سەۋەب بولىدۇ، بۇنىڭغا يەنە ئوزۇقلىنىشنىڭ ئاز بولۇشى تۆۋەنلىدىن ئۇچەي ھەرىكىتىگە بولغان غىدىقلاش ئاجىز بولۇش، بەك قۇرۇق ئىسسىق ۋە بەك قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، مىكروبقا قارشى دورىلارنى ۋە سۈرگە دورىلارنى كۆپ ئىشلىتىشمۇ سەۋەب بولالايدۇ.

پەرھىز قىلىنىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەر: قەۋزىيەت بولغانلار لازا، قېنىق دەملەنگەن چاي، قەھۋە، تەستە ھەزىم بولىدىغان مايلىق گۆش، بۇاستە مايدا پىشۇرۇلغان تاماقلار، كاۋاپلارنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىشى كېرەك.



قەۋزىيەت بولغانلار ئىستېمال قىلىشقا لايىق كېلىدىغان يېمەكلىكلەر ئاساسەن قارا ئاشلىقتا تەييارلانغان يېمەكلىكلەر، سۇيۇق - سەلەك تاماقلار، كۆكتات، ھۆل مېۋە، ھەسەل، ئىللىتىلغان تۇخۇم، شوۋنگۇرۇچ، مانتا، كۈدە، كەرەپشە، ئورۇق گۆش قاتارلىق يېمەكلىكلەردۇر. قەۋزىيەت بولغانلار يەنە كۆپرەك ئۇسسۇلۇق ئىچىش، تاماقنى ۋاقتىدا ھەم مۇۋاپىق يېيىش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش، قەرەللىك تەرەت قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۇرسە، كۆپ دورا ئىشلەتمەيمۇ قەۋزىيەت تۈزىلىپ كېتىدۇ.

4. ئىچ سۇرۇش

ئىچ سۇرۇش تازىلىقى ياخشى بولمىغان، سۈپىتى ئۆزگەرگەن، بەدەنگە لايىق كەلمىگەن يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپچىقىدۇ ھەم يەنە ئىچ سۇرۇشنى باشقا ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئىچى سۇرۇش ئېغىر بولسا ياكى ئۈزۈنغىچە داۋاملاشسا، بەدەندىكى قۇۋۋەت ۋە سۇ كۆپلەپ يوقىلىپ، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، بەدەنده خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقى كېلىپچىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئېغىر بولسا بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلار كۆپ يوقىلىپ، بەدەن قۇرۇقلىشىپ كېتىدۇ، ئەگەر ۋاقتىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىلمىسا، ھاياتلىققا خەۋپ يېتىدۇ. ئىچى سۇرگەن كېسەللەر ئاساسەن قوناق تائاملىرى، مايلىق يېمەكلىكلەر، سۈت، كۈدە، پالەك، كەرەپشە، پۇرچاق تۇرىدىكى

يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىشى كېرەك.

ئىچى سۇرۇۋاتقان كېسەللەر ئورۇق گۆش، بېلىق، توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، تۇخۇم، دۇغۇ، ھەسەل، سۈيۈق ـ سەلەك تائاملارنى ئىستېمال قىلىپ، ئۇسسۇلۇقنى كۆپ ئىچىپ، بەدەندىن چىقىپ كەتكەن سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئورنىنى دەرھال تولدۇرۇۋېلىش لازىم. ئوزۇقلىنىش بىلەن دورا ـ دەرمەكنى بىرلەشتۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، كېسەللىك ھالىتى ياخشىلىنىپ سالامەتلىكى تېز ئەسلىگە كېلىدۇ.

5. جىگەر ياللۇغى

جىگەر ياللۇغى كۆپ ئۇچرايدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، بەش تىپقا بۆلۈنىدۇ، ئۇ يەنە كېسەللىك تارىخىغا قاراپ ئۆتكۇر، سوزۇلما ۋە سۆرەلمە دەپ ئۇچ خىلغا ئايرىلىدۇ.

سەۋەبى: كۆپىنچە قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار (بىۋاستە مايدا پىشۇرۇلغان، قورۇغان تاماقلار، ھەر خىل ھايۋان گۆشلىرىدىن تەييارلانغان كاۋاپ، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ـ دەرمەك قاتارلىقلار)نى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، ھەمىشە قەۋزىيەت بولۇش، ھەرىكەتنى ئاز قىلىش، مېۋە ـ چىۋىلەرنى ئاز يېيىش ۋە تازىلىققا رىئايە قىلماسلىق، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

پەرھىز قىلىنىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر: جىگەر ياللۇغىنىڭ دىياگنوزى ئېنىقلانغاندىن كېيىن، ھاراقنى قەتئىي ئىچمەسلىك،

مايدا بـۇاستـه قـوروپ پىشـۇرۇلـغان تامـاقـلارنى، كاۋاپـلارنـى يېمەسلىك، قېنىق دەملەنگەن چاي، قەھۋە ئىچمەسلىك لازىم.

جىگەر ياللۇغىنى داۋالايدىغان مەخسۇس دورا يـوق دېيەرلـىك بولغاچقا، جىگەر ياللۇغـىنى داۋالاشتـا يەتتە ئـۇلۇش ئوزۇقلـۇق، ئۇچ ئۇلۇش دورا ئـىشلىتـىش پىرىنسىپى قوللىنىلىدۇ. دورا پەقەت جىگەر ھۈجەيرىلىرىنى قوغداش، كېسەللىك زەھەرىنى بەدەندىن چىقىرىۋېتىش رولىنى ئويناىدۇ.

جىگەر ياللۇغى بىلەن ئاغرىغانلار ئۇن، گـۈرۈچ (قورۇمىغـان) تاماقلىرىنى، مايسىزلاندۇرۇلغان سۈت ۋە سۈت پاراشوكى، ئورۇق گۆش، بېلىق، توخۇ گـۆشى (سۇدا پىشۇرۇلغان)، تـۇخۇم ئېقى، كۆكتات، مېۋە ـ چىۋىلەر، پۈرچاق تـۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى، ئاقسىل ۋە ۋىتامىنلار كۆپ، مايى تەركـىبى ئاز يـېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك. مۇشـۇنداق ئوزۇقلـىنىش ئـادىتىنى يېتىلدۇرگەندە، جـىگەر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئۇنۇملـۇك ئالغىلى بولىدۇ ۋە جىگەر كېسەللىكىنىڭ تېزرەك ئەسلىگە كېلىشىگە پايدىسى كۆپ بولىدۇ.

6. سوزۇلما ئۆت خالتىسى ياللۇغى

سوزۇلما ئۆت خالتىسى ياللۇغى بىرقەدەر كۆپ ئـۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىك ئۆت تېشى ۋە ئۆت خالتىسىنىڭ يـاللۇغلـىنىشى تەسىرىدىن ئۆت يولى توسۇلۇپ قېلىپ، ئـۆت سۇيۇقلۇقى (سەپرا خىلـتى) نىڭ راۋان ئېقىپ چـىقالمـاسلىقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

سەۋەبى: تۇرمۇشتىكى مۇۋاپىق بولمىغان ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرى بار كىشىلەردە ئۆت خالتىسىنىڭ يالۇغى دەسلەپ ئۆتكۇر خاراكتېردە كۆرۈلىدۇ، ئۆت خالتا يالۇغى كۆپىنچە ئەتىگەنلىك ناشتىغا سەل قارايدىغان كىشىلەردە، ھۆل ئىسسىق ۋە قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرگە ئامراق كىشىلەردە ۋە سېمىز كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

پەرھىز قىلىنىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەر: كېسەللىكنىڭ دىياگنوزى ئېنىقلىنىپ بولغاندىن كېيىن، مايلىق تاماقلارنى، قورۇلغان تاماقلارنى، كاۋاپ، سېرىقماي قاتارلىقلارنى قەتئىي يېمەسلىك كېرەك.

سوزۇلما ئۆت خالتىسى يالۇغى بىلەن ئاغرىغانلار ئورۇق گۆش (ئازراق)، تۇخۇم ئېقى، قارا ئاشلىقتىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر، مايسىزلاندۇرۇلغان سۈت ۋە سۈت پاراشوكلىرى، كۆكتات، مېۋە - چىۋە، پۇرچاق ياسالمىلىرى (دۇفۇ)، ئۆسۈملۈك يېغى (ئازراقتىن)، ھەسەلنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار كۆپرەك يازلىق بەسەي، تۇرۇپ قاتارلىق كۆكتاتلارنى يېسە پايدىسى بولىدۇ، چۈنكى بۇ خىل كۆكتاتلارنىڭ ئىشىشق يانداۇرۇش، ئۆت سۈيۇقلۇقىنى راۋانلاشتۇرۇش، مايىنىڭ ھەزىم قىلىنىشى ۋە سۈمۈرۈلۈشىگە ياردەم بېرىش رولى بار. ئۆت يالۇغى بىلەن ئاغرىغانلار سۈدا پىشۇرغان، هوردا دۇملەپ پىشۇرغان تائاملارنى ئاساسىي يېمەكلىك قىلىشى كېرەك. مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۇرۇپ، دورا بىلەن داۋالاشنى بىرلەشتۇرۇپ، بۇ خىل

كېسەللىكنىڭ قوزغىلىشىنى يەڭگىللەتكىلى، كېسەللىك ئازابىنى كۆرۈنەرلىك ئازايتقىلى بولىدۇ.

7. يۇقىرى قان بېسىم

قان بېسىمنى ئۆرلىتىدىغان ئامىللار توغرىسىدا تېخى بۇگۈنگە قەدەر ئورتاق قاراش بولمىسىمۇ، لېكىن ئەمەلىيەتتە كىشىلەرنىڭ بەدەنگە قوبۇل قىلغان ئوزۇقلۇق مىقدارىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى، ئىسسىق تەبىئەتلىك ۋە تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىش، تاماكىنى كۆپ چېكىش، ھاراق ئىچىش ۋە ئۇزۇن ۋاقىت روھىي جىددىيلىك، خاتىرجەمسىزلىنىش بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك .

پەرھىز قىلىنىدىغان يېمەكلىكلىرى: يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىنىڭ دىياگنوزى ئېنىقلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەل كىشى قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى، ياغلىق گۆش، مايدا بىۋاستە پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى، ھايۋانات ئىچكى ئەزالىرىنى، بەك تۇزلۇق تائاملارنى يېمەسلىكى، ھاراق ئىچمەسلىكى، تاماكا چەكمەسلىكى كېرەك.

يۇقىرى قان بېسىمى بىلەن ئاغرىغانلار مۇۋاپىق مىقداردا ئورۇق گۆش، توخۇ گۆشى، مايسىزلاندۇرۇلغان سۈت ياكى سۈت پاراشوكى، مېۋە ـ چىۋە، كۆكتات، پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر، سۇ مەھسۇلاتلىرى، بولۇپمۇ قوناق تائاملىرىنى

كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى ھەم يەنە تۇرۇپ، سەۋزە، چىكسەي، بانان، ئالما، ئامۇت، قېتىق قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

يۇقىرى قان بېسىمى بىلەن ئاغرىغانلار دورىغا تايىنىۋېلىشقا بولمايدۇ، يېمەك ـ ئىچمەكنى تەڭشەپ داۋالىنىشى كېرەك. مانا بۇ چارە رېئايە قىلىش ئەڭ ياخشى چارە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

8. قان مېيى يۇقىرىلاش

ئىرسىيەت ئامىلى، يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى، مەسىلەن: ياغلىق تاماقلار، گۆشلۈك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، تۇرمۇش ئۇسۇلىنىڭ رەتسىز بولۇشى قان مېيىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىنى ئاسان كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان مۇھىم ئامىللاردۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە قەنت سېيىش كېسەللىكى، قالقانىمز خىزمىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى، بۆرەك كېسەللىكى، جىگەر يالليۇغىغا گىرىپتار بولغانلاردىمۇ قاندىكى ماي ئاسانلا ئۆرلەپ كېتىدۇ.

پەرھىز قىلىنىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر: قاندىكى مايىنىڭ ئۆرلەپ كەتكەنلىكى مۇقىملاشقاندىن كېيىن ياغلىق گۆش، بۇاستە مايدا پىشۇرۇلغان تائاملار، قورۇغان يېمەكلىكلەر، ھايۋانات ئىچكى ئەزالىرىنى ئىستېمال قىلىش قەتئىي چەكلىنىدۇ.

قان مېيى ئۆرلەپ كەتكەنلەرنىڭ يېمەكلىك بىلەن داۋالىنىشى



ھەممىدىن مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدىغان كۆپلىگەن دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرى چوڭراق بولغاچقا، ئەگەر دورىلار جىگەر، بۆرەك خىزمىتىگە ئەكس تەسىر بەرسە، دورىنى دەرھال توختىتىشقا توغرا كېلىدۇ، شۇڭا يېمەكلىكنى تەڭشەش، تۇرمۇش ئادىتىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ئادەتتىكى ئەھۋالدا قاندىكى ماينى ئۇنۇملۇك تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ. قان مېيىنى تۆۋەنلىتىش ئۈچۈن ئورۇق گۆش، بېلىق، توخۇ گۆشىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىشى، كۆپرەك قارا ئاشلىق (كۆممىقوناق، ئارپا، سۇلۇ قاتارلىق) لار، كۆكتات، مېۋە ـ چىۋە، بولۇپمۇ پىياز، سامساق، ئاچچىقسۇ، مور، قېتىق، دېڭىز يۇسۇنى (خەيدەي) قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىشى كېرەك. مۇشۇنداق ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرگەندە، بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىشنىڭ ئالدىنى ئۇنۇملۇك ئالغىلى ۋە سالامەتلىكنىڭ تېزرەك ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلەتكىلى بولىدۇ.

9. يۈرەك سانجىقى

يۈرەك سانجىقى يۈرەككە جىددىي، قىسقا مۇددەتلىك قان يېتىشمەسلىكتىن كېلىپچىقىدۇ. يۈرەك سانجىقى ئادەتتە سېمىز، قان بېسىمى يۇقىرى ۋە قان مېيى ئېشىپ كەتكەن كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. سوغۇقتا بەك توڭلاپ كېتىش، بەك ئىسسىپ كېتىش ياكى ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، قاتتىق چارچاش، بەكمۇ ھاياجانلىنىش، خاپا بولۇش، بىئارام بولۇش

قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ يۈرەك سانجىقى پەيدا بولۇشى مۇمكىن. يۈرەك سانجىقى سول كۆكرەك ئەتراپى يېقىمسىز ئاغرىش ھەم ئاغرىقى سول مۇرە، سول قول ۋە دۈمبىگە تارقىلىش، يۈرەك ساھەسى يىڭنە سانجىغاندەك ۋە باسقاندەك ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

(1) يۈرەك سانجىقى قوزغالغان ھامان كېسەلگە بارلىق ئىش - ھەرىكەتنى توختىتىپ، كېسەلنى ئارام ئالدۇرۇش ھەم جىددىي قۇتقۇزۇش دورىسىنى يېگۈزۈش كېرەك. بۇنداق كېسەلى بار كىشىلەر قۇتقۇزۇش دورىسى سېلىنغان قۇتىنى يېنىدىن ئايرىماسلىقى كېرەك، بۇ بەكمۇ مۇھىم چارە ھېسابلىنىدۇ.

(2) روھىي كەيپىياتىنى خۇشال تۇتۇش ئۆزىنى قوغداشنىڭ ياخشى چارىسى ھەم يۈرەك سانجىقىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى مۇھىم ھالقا ھېسابلىنىدۇ.

(3) يۈرەك سانجىقى قويۇپ بەرگەندىن كېيىن، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىپ، بەدەن چىنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك، بۇنداق قىلغاندا بەدەندىكى قانىنىڭ راۋان ئېقىشىغا ۋە قايتا قوزغالماسلىقىغا پايدىسى كۆپ بولىدۇ.

يەرھەز قىلىنىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەر: يۈرەك سانجىقىنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاپ چىققاندىن كېيىن يېمەك - ئىچمەككە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن قەتئىي نىيەتكە كېلىپ ھاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچمەسلىك، بۈاسىستە مايدا پىشۇرۇلغان، قورۇغان تاماقلارنى يېمەسلىك، بولۇپمۇ كالا - پاچاق، تۇخۇم

سىرتقى، قايماق قاتارلىق يېمەكلىكلەنى ئىمكانقەدەر يېمەسلىك ھەم يەنە تاماقنى كۆپ يېمەسلىك، تاماقتىن كېيىن دەرھال يېتىۋالماسلىق كېرەك.

يۈرەك سانجىقى بىلەن ئاغرىغانلار ئەتىگەنلىكى ئورنىدىن تۇرۇپلا بىر ئىستاكان سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇ ئىچىۋېتىش، ئاندىن دورا ئىچىش كېرەك، چۈنكى بىر كېچە ئۇخلىغاندىن كېيىن قاننىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى ئېشىپ كېتىدۇ. شۇڭا يۈرەك سانجىقى كۆپىنچە ئەتىگەندە قوزغىلىدۇ. سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇ ئىچىۋەتكەندە، ئۇنىڭ قاننىڭ سۈيۇلدۇرۇش رولى چوڭ بولىدۇ. قاينىق سۇ ئىچىۋېتىپ ئاندىن دورا ئىچسە، يۈرەك سانجىقىنىڭ ئالدىنى ئۇنۇملۇك ئالغىلى بولىدۇ. تاماقنى مايسىزراق، ئاز - ئازدىن پات - پات يېيىشكە ئادەتلىنىش، بولۇپمۇ كەچلىكى سۈيۇق - سەلەڭ تاماقلارنى ئىچىش كېرەك. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، تاماقنىڭ مىقدارىنى بىردىنلا ئازلىتىپ يېيىشكە بولمايدۇ، بولۇپمۇ سېمىز كىشىلەر تاماقنى بەكمۇ ئازايتىۋەتسە، يۈرەك سانجىقىنىڭ ساقىيىشىغا يامان تەسىر يېتىشى مۇمكىن. يۇقىرىقىدەك يېمەك - ئىچمەك ئادىتىگە رىئايە قىلىپ، يېمەكلىك بىلەن داۋالاشنى بىرلەشتۈرسە، كېسەلنىڭ ئالدى ئېلىنىپ، سالامەتلىكنى ئۇنۇملۇك ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

10. يۈرەك رېتىمسىزلىقى

يۈرەك رېتىمسىزلىقى كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ،



بۇ كېسەللىك ئۆزىنى ساغلام دەپ يۈرگەن كىشىلەردىمۇ كۆرۈلىدۇ. يۈرەك رىتمسىزلىقى بولغاندا ئاساسلىقى يۈرەك سېلىش تېزلىشىپ كېتىش، ئاستىلاپ كېتىش ياكى تەكشى سالماسلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. يۈرەك رىتمسىزلىقىنى كۆپرەك پەيدا قىلىدىغان ئامىللار ئاساسەن هاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، چاي ۋە قەهۋەنى قېنىق دەملەپ ئىچىش، تاماقنى كۆپ يېيىش، قالايمىقان ئوزۇقلىنىش، تۇرمۇشتىكى كۆڭۈلسىزلىكلەر، زىيادە غەم ـ قايغۇ، ئارام ئېلىشى ياخشى بولماسلىق ۋە باشقىلار.

پەرهىز قىلىنىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر: يۈرەك رىتمسىزلىقى دەپ ئېنىق دىياگنوز قويۇلغاندىن كېيىن هاراق، قېنىق دەملەنگەن چاي، قەهۋە قاتارلىقلارنى قەتئىي ئىچمەسلىكى، تاماكا چەكمەسلىكى كېرەك. قۇرۇق ئىسسىق تەبئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى، بۋاستە مايدا پىشۇرۇلغان، قورۇغان تاماقلارنى كۆپ يېمەسلىكى، تاماقنى كۆپ (تويۇپ) يېمەسلىكى كېرەك.

يۈرەك رىتمسىزلىقى بار ئاغرىقلار كېسەللىكنى قوزغاتقۇچى ئامىللاردىن ساقلىنىشى، دورا ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە يەڭگىل غىزالىنىشى، تاماقنى ئاز ـ ئازدىن پات ـ پات يېيىشكە ئادەتلىنىشى كېرەك. مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتى بىلەن دورا ئىستېمال قىلىشنى بىرلەشتۇرۇپ داۋالانسا، بۇ كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا، سالامەتلىكىنىڭ تېزرەك ياخشىلىنىشىغا پايدىسى كۆپ.

11. سوزۇلما كاناي ياللۇغى

سوزۇلما كاناي ياللۇغى رايونىمىزدا كۆپ ئۇچرايدىغان جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، يۆتەل، بەلغەم ۋە نەپەسلىنىشى توسقۇنلۇقلا ئۇچراش بۇ كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق ئىپادىلىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سوزۇلما كاناي ياللۇغى چاڭ ـ توزانلار، سېسىق پۇراق، گۇلنىڭ پۇراقلىرى، نەپەس يوللىرىنى غىدىقلىغۇچى ماددىلار، ماينىڭ بۇسى، سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرى، بولۇپمۇ تاماكا، ھاراق، ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەر (مەسىلەن: لازا، ئاچچىقسۇ، ئاچچىق دەملەنگەن چاي قاتارلىقلار)نىڭ تەسىرى بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا گەۋدىلىك تەسىر كۆرسىتىدۇ. سوزۇلما كاناي ياللۇغى بىلەن ئاغرىغانلار ئاچچىق، قاتتىق، يىرىك، بەك سوغۇق يېمەكلىكلەر، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار، مايلىق ۋە قورۇغان تاماقلار ۋە بەك تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك؛ يەڭگىل، سىڭىشلىك تاماقلارنى، مەسىلەن: چۆپ، چۆچۈرە، قوي گۆشى شورپىسى (چامغۇر، سەۋزە سېلىپ تەييارلانسا بەك ياخشى بولىدۇ)، پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى، مېۋە ـ چېۋە، كۆكتات، ھەسەل قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك. مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۇرگەندە كېسەللىك ئازابى يەڭگىللەپ، سالامەتلىكنىڭ ياخشىلىنىشىغا پايدىسى خېلى زور بولىدۇ.

12. ئۆپكە تۇبېركۇلیۇزى

ئۆپكە تۇبېركۇلیۇز نەپەس ئېلىش ئەزالىرىدا كۆرۈلىدىغان جاھىل خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، رايونىمىزدا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەللىك خەلق ئارىسىدا «سىل كېسەللىكى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. «سىل» دېگەن سۆزنىڭ مەنىسى «ئورۇقلاش، قاقشاللىشىش» دېگەنلىك بولىدۇ. سىل كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر بەكمۇ جۇدەپ كېتىدۇ.

ئۆپكە تۇبېركۇلیۇز چاڭ - توزان بىلەن كۆپ ئۇچرىشىش، تۇرمۇش شارائىتىنىڭ ناچارلىقى، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، تازىلىق ئادىتىنىڭ ياخشى بولماسلىقى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئۆپكە تۇبېركۇلیۇز قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

ئۆپكە تۇبېركۇلیۇز بىلەن ئاغرىغانلار قۇرۇق سوغۇق ۋە ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلار، مەسىلەن: قوناق تائاملىرى، قۇۋۇتسىز تاماقلار، لازا، كۇدە، پىياز، قېتىق ۋە سوغۇق ھالەتتىكى يېمەك - ئىچىمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز تۇتۇشى لازىم. ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار، مەسىلەن: قوي گۆشى شورپىسى (سەۋزە، چامغۇر قاتارلىقلار بىلەن پىشۇرۇلسا بەك ياخشى بولىدۇ)، بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، سۈت - قايماق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر، پۇرچاق تۇرىدىكى

يېمەكلىكلەر، سۇ مەھسۇلاتلىرى، كۆكتات، مېۋە - چىۋىلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرگەندە، كېسەل بولۇشنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ ھەم يەنە كېسەللىك بىلەن يۇقۇملانغان بولسا، دورا بىلەن داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈش ئارقىلىق سالامەتلىكىنىڭ تېزرەك ئەسلىگە كېلىشىگە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

13. سوزۇلما مەزى بېزى يالليۇغى

سوزۇلما مەزى بېزى يالليۇغى ياشانغان ئەرلەردە كۆپ ئۇچرايدىغان جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك تېمىپ كېلىش ۋە تەستە سىيىش بۇ كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق ئالامەتلىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ھازىرچە تېخى ئېنىق ئەمەس، ئەمما بۇ كېسەللىك ياشنىڭ چوڭىيىشى (50 ياشتىن ئاشقاندا كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ) ۋە ئەرلىك ئورۇقدان خىزمەتنىڭ ئۆزگىرىشىدىنمۇ بولىدۇ، ھەم يەنە تۇرمۇش رېتىمسىزلىقى، كۆپ ھاراق ئىچىش، ناتوغرا جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش، بەك ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەرنى دائىم ئىستېمال قىلىشمۇ بۇ خىل كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. ھازىر بۇ خىل كېسەللىك بەزى ياشلاردىمۇ كۆپ كۆرۈلمەكتە.

سوزۇلما مەزى بېزى يالليۇغى بىلەن ئاغرىغانلار ھاراق، قېنىق دەملەنگەن چاي ۋە قەھۋە ئىچمەسلىكى، تاماكا چەكمەسلىكى،



ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىكى، بىۋاستە مايدا پىشۇرۇلغان، قورۇغان تاماقلارنى ئاز ئىستېمال قىلىشى، ئاسان سىڭىشلىك تاماقلارنى، بولۇپمۇ سۈيدۈكنىڭ راۋان بولۇشىغا پايدىسى بولغان سۈيۇق - سەلەڭ تاماقلارنى، مېۋە - چېۋە، كۆكتاتلارنى، پۈرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىغانلار مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۇرۇپ، دورا - دەرمەك بىلەن يېمەكلىكلەرنى ماسلاشتۇرسا، كېسەللىك ئازابىنى ئازايتقىلى ۋە كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

14. قەنت سېيىش كېسەللىكى

قەنت سېيىش كېسەللىكى ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ خىزمىتى تۆۋەنلەپ كېتىشتىن كېلىپچىقىدىغان سوزۇلما كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىكتە «ئۇچ كۆپ، بىر ئاز» (كۆپ يېيىش، كۆپ ئىچىش، كۆپ سېيىش، ئورۇقلاپ كېتىش) كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. قاندىكى ۋە سۈيدۈكتىكى قەنت مىقدارىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىگە ئاساسەن، كېسەللىككە ئېنىق دىياگنوز قويۇشقا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك ھازىر دۆلىتىمىزدىمۇ ۋە ئاپتونوم رايونىمىزدىمۇ كۆپ كۆرۈلۈۋاتقان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ قالماقتا.

قەنت سېيىش كېسەللىكى ئەسلىدە ئىرسىيەت ئامىلى، مۇھىت ئامىلى ھەم بەزىبىر كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىش



تۇپەيلىدىن، شۇنداقلا يەنە ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ پەيدا بولىدىغان كېسەللىك ئىدى. لېكىن ھازىر جەمئىيىتىمىزدە سېمىز كىشىلەرنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى، تۇرمۇشتىكى رىتىمسىزلىق، قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش ۋە ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن بۇ خىل كېسەللىك ياشلاردىمۇ خېلى كۆپ ئۇچراۋاتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يېقىنقى تەتقىقاتلاردىن قارىغاندا، تۇرلۇك روھى جىددىيلىك، قورقۇش، روھىي بېسىم سەۋەبىدىنمۇ قەنت سىيىش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى.

قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار قەنت - شېكەر تەركىبى يۇقىرى بولغان تۇرلۇك يېمەكلىكلەر (مەسىلەن: ھالۋا، قەنت، چاي، پېچىنە - پىرەنىك، مۇرابا، ھەسەل قاتارلىق) نى ، تاتلىق ۋە ھۆل مېۋە - چېۋىلەر (مەسىلەن، قۇرۇتۇلغان تاتلىق مېۋە - چېۋە قاقلىرى، نەشپۈت، ئۈزۈم، قوغۇن، تاۋۇز، قاتارلىق)نى سۈيۇق - سەلەڭ تاماقلار، ھايۋاناتلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرى ۋە ھايۋانات مايلىرىنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھېز تۇتۇشى؛ قارا ئاشلىق (مەسىلەن: قارا بۇغداي، ئاق قوناق، كۆممىقۇناق، سۇلۇ) دىن تەييارلانغان تائاملار، دادۇر، پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى، كۆكتاتلاردىن يېسىۋېلەك، قىچا، كۈزلۈك تۇرۇپ، كەرەپشە، كاۋا قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

داۋالاشنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا ئەگەر دوختۇرلارنىڭ بەلگىلىمىسى بويىچە غىزالىنىپ كېسەل كىشى يەنىلا تويمىسا، تاماقنى يەنە يېمەسلىكى، دوختۇرنىڭ بەلگىلىمىسىگە ئادەتلەنگىچە يازلىق تۇزلانغان يېسىۋىلەك، چىڭسەي (كەرەپشە)، كۈدە، تۇرۇپ، پەمىدۇر قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۇرۇپ، دورا - دەرمەك بىلەن ئوزۇقلۇقنى ماسلاشتۇرۇپ داۋالاشنى بىرلەشتۈرسە، كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىشىنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئېلىپ، نورمال تۇرمۇش، خىزمەت ۋە ئۆگىنىشكە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

15. قالقانىمۇ خىزمىتى كۈچەيتىپ كېتىش كېسەللىكى

قالقانىمۇ خىزمىتى كۈچەيتىپ كېتىشتىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك، 20 ~ 40 ياشلىق كىشىلەردە ھەم ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

قالقانىمۇ خىزمىتىنىڭ كۈچەيتىپ كېتىش كېسەللىكىنىڭ كېسەللىك سەۋەبچىسى ئانچە ئېنىق ئەمەس، لېكىن بۇ كېسەللىك ئىرسىيەت، يۇقۇملىنىش، روھىي زەربە، روھىي چۈشكۈنلىشىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشىلىق كۈچى ئاجىزلىشىپ كەتكەن كىشىلەردە پەيدا بولۇشى مۇمكىن، دەپ قارالماقتا. چۈنكى بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشىلەر دائىم چارچاش ھېس قىلىدۇ، زېھنىنى

يىغالمايدۇ، ئەسته تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، بىرەك ئېغىر بولسا ئالجىپ قالىدۇ، بەزىدە ئېسىنى يوقىتىپ قويىدۇ. ئاز سانىدىكى ياشانغانلاردا خامۇشلۇق، ھېسسىياتسىزلىق، ئۆزۈقلىنىشنى خالىماسلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

قالقانىمان خىزمىتى كۈچىيىپ كېتىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كېسەللەر ئاچچىق - چۈچۈك، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەر، قېنىق دەملەنگەن چاي، قەھۋە، لازا، ئاچچىقسۇ، قارىمۇچ قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز تۇتۇپ، ئورۇق گۆش، توخۇ گۆشى، سۈت، تۇخۇم، مېۋە - چىۋە، كۆكتات، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلار، پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى لازىم. بۇنداق كېسەللىككە گىرىپتار بولۇپ قالغانلار ئۆزلىرىدە مۇشۇ خىل يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى يېتىلدۇرۇپ، دورا - دەرمەك بىلەن ئۆزۈقلۇقنى بىرلەشتۇرۇپ داۋالانسا، كېسەلنىڭ ساقىيىشى تېزلىشىپ، سالامەتلىكى تېزرەك ئەسلىگە كېلىدۇ.

16. نېرۋا ئاجىزلىق

نېرۋا ئاجىزلىقى كۆپىنچە قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە ھەم ياشلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. نېرۋا ئاجىزلىقى قورقۇنچاقلىق، ئۆزىگە ئىشەنمەسلىك، ئۆز - ئۆزىنى كەمسىتىش، بىرەر ئىشقا زىيادە خاپا بولۇپ كېتىش، خام



خىياللارنى كۆپ قىلىش، روھى چۈشكۈن بولۇش، ئىچى سىقىلىش، ئۇرۇشقاق بولۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقى بار كېسەللەر قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلار، مەسىلەن: قوناق ئۈندىن تەييارلانغان تاماقلار، ھاراق، تاماكا، ئاچچىق - چۈچۈك، غىدىقلىغۇچى يېمەك - ئىچىملىكلەر، قېنىق دەملەنگەن قارا چاي، قەھۋە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھېز قىلىش؛ ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: قوي گۆشى شورپىسى (سەۋزە، چامغۇر بىلەن تەييارلانغىنى)، بېلىق ۋە سۇ ھايۋانلىرىنىڭ گۆشى، ھايۋاناتلارنىڭ جىگىرى، بۆرەكى، سۈت - قايماق، تۇخۇم، ھەسەل، مۇرابا قاتارلىق ئۇزۇقلۇق تەركىبى مول بولغان ئۇزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

نېرۋا ئاجىزلىقى بار كېسەللەر ئالدى بىلەن روھىي جەھەتتىن داۋالانىشنى كۈچەيتىپ، يۇقىرىقىدەك يېمەكلىكلەر بىلەن ئۇزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، دورا - دەرمەك بىلەن ئۇزۇقلۇقنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالانسا، كېسىلىنىڭ ساقىيىشى تېزلىشىپ، سالامەتلىكى بالدۇرراق ئەسلىگە كېلىدۇ.

17. ئۇيقۇسىزلىق

ئۇيقۇسىزلىق دېگىنىمىز، ئادەتتىكىدەك ئۇخلاش ۋاقتى ئىچىدە ئۇزۇنغىچە ئۇخلىيالماسلىق، بولۇپمۇ ئۇخلاش ۋاقتى يېتەرلىك بولماسلىقتىن روھىي ھالىتى ۋە جىسمانىي كۈچىنىڭ



ئاجىزلىشىشىنى كۆرسىتىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقىنى روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىك، نېرۋىنىڭ قوزغىلىشچانلىقى كۈچەيىپ كېتىش، مۇھىتنىڭ ئۆزگىرىشى، رەئىس ئەزا كېسەللىكلىرى (مەسىلەن: مېڭىگە قان قۇيۇلۇش، مېڭە ـ يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى)، روھىي قوزغاتقۇچى دورا ـ دەرمەكلەرنى ۋە قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، قارا چاي ۋەقەھۋەنى قېنىق دەملەپ ئىچىش قاتارلىق سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە نېرۋا ئاجىزلىقى قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردىمۇ كۆپرەك يۇز بېرىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ كېسەللىك دىياگنوزى مۇقىملاشقاندىن كېيىن ياغلىق گۆش، ھايۋانات يېغى، ھايۋانات ئىچكى ئەزالىرى، مايدا بىۋاستە پىشۇرۇلغان ۋە قورۇغان تاماقلار، قارا چاي، قەھۋە ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ـ دەرمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىش، ئورۇق گۆش، توخۇ، بېلىق گۆشلىرى، كۆكتات، مېۋە ـ چىۋە، پىياز، سامساق، قېتىق، پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر، قارا ئاشلىقتىن (قوناق، ئارپا، سۇلۇ قاتارلىق) تەييارلانغان تاماقلار ۋە ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

يۇقىرىقىدەك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش بىلەن بىرگە، يەنە ئارام ئېلىش بىلەن دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالاش ئېلىپ



بېرىلسا، نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكى ياخشىلىنىپ، سالامەتلىكى تېز ئەسلىگە كېلىدۇ.

18. قان ئازلىق كېسەللىكى

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن يۇقۇملىنىش، يامان سۈپەتلىك كېسەللىكلەر (يامان سۈپەتلىك ئۆسمە، بۆرەكنىڭ سوزۇلما زەئىيلىشىشى)، ئىچكى ـ تاشقى قاناش، زەخملىنىش، بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك قاتارلىق سەۋەبلەردىن ھەم يەنە قان ئىشلەش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى توسالغۇغا ئۇچراشتىن قان ئازلىق كېسەللىكى يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە ھەيز قالايمىقانلىشىش، ھامىلدارلىق مەزگىلىدىمۇ قان ئازلىق ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ.

كېسەللىك سەۋەبچىسى ئېنىقلىنىپ، قان ئازلىق كېسەللىكى دەپ دىياگنوز قويۇلغاندىن كېيىن، قېنىق دەملەنگەن چاي ۋە قەھۋە قاتارلىق غىدىقلىغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىپ، ھايۋاناتلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرى (بولۇپمۇ بۆرەك، جىگەر، يۈرەك)، ئورۇق گۆش، سۈت ـ قايماق، تۇخۇم، ھەسەل، مۇرابا، كۆكتات، مېۋە ـ چىۋە، چۇچۇمەل يېمەكلىكلەر (قېتىق، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلار)، پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر، قۇۋۇۋەتلىك ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ.

كېسەللىك ئېنىقلانغاندىن كېيىن يۇقىرىقىدەك ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۇرۇپ، ئوزۇقلۇقلار بىلەن

دورا ـ دەرمەكنى بىرلاشتۇرۇپ داۋالانسا، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشى تېزلىشىپ، سالامەتلىكى بالدۇرراق ئەسلىگە كېلىدۇ.

19. رېماتىزملىق بوغۇم يالۇغى

رېماتىزملىق بوغۇم يالۇغى بوغۇملاردا كۆرۈلىدىغان، پۈتۈن بەدەنلىك كېسەللىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. رېماتىزم رايونىمىزدا كۆپرەك يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرىدۇر.

رېماتىزمنىڭ سەۋەبى تازا ئېنىق ئەمەس، بىراق بادامبەزنىڭ ئۆتكۈر يالۇغى، كاناي يالۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر يۈز بەرگەندىن كېيىن، بەزى كىشىلەردە رېماتىزملىق بوغۇم يالۇغى پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

رېماتىزملىق بوغۇم يالۇغى بىلەن ئاغرىغانلار كېسەللىك دىياگنوزى ئېنىقلىنىپ مۇقىملاشقاندىن كېيىن، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار، مەسىلەن: بۇغاستە مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر، قورۇغان تاماقلار، ھايۋاناتلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرى (جىگەر، بۆرەك، يۈرەك، كاللا ـ پاچىقى)، پۈرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىپ، ئورۇق گۆش، بېلىق، توخۇ گۆشى، سۈت، تۇخۇم، مېۋە ـ چېۋە، كۆكتات قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

20. راخىت كېسەللىكى

راخىت كېسەللىكى پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك ئوزۇقلىنىش

ناچارلىشىش بىلەن ئۆتىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئۇچ ياشتىن كىچىك بالىلاردا، ئاي - كۈنى توشماي تۇغۇلغان ياكى قوشكىرزەك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. رايونىمىزدا راخىت كېسەللىكى بالىلاردا خېلى كۆپ ئۇچرايدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ دىياگنوزى ئېنىقلىغاندىن كېيىن، بالىلارغا تەستە ھەزىم بولىدىغان، كۈچلۈك غىدىقلىغۇچى، ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى بەرمەي، سۈت - قايماق، تۇخۇم، ھايۋانات جىگىرى، بېلىق، ئورۇق گۆش، پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر، دۇفۇ، كۆكتات (بولۇپمۇ سەۋزە)، مېۋە - چىۋە قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. بالىلارنىڭ يۇقىرىقىدەك يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىشىغا ئالاھىدە ئېتىبار بېرىپ، بالىلارنى كۈن نۇرىغا قاقلاش بىلەن بىر ۋاقىتتا، باشقا داۋالاشلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئېلىپ بارسا، راخىت كېسەللىكى تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

21. سۆڭەك شالاڭلاش كېسەللىكى

سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسەللىكى ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپچىقىپ، ياشانغانلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسەللىكى بەدەننىڭ ئىچكى ئاجرىتىش خىزمىتى ئاجىزلىشىش، قالقانبەز كېسەللىكى، ئاپىتاپ كۆرمەسلىك (قاراڭغۇ، زەي يەرلەردە ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇش)، ئوزۇقلىنىش ناچار بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپچىقىدۇ.

سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار كېسەللىك سەۋەبى ئېنىقلانغاندىن كېيىن، ياغلىق گۆش، هايۋانات يېغى، هايۋانات ئەزالىرى (كاللا ـ پاچاق قاتارلىقلار) ۋە زىيادە هۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىقى، هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار، مەسىلەن: قوي گۆشى شورپىسى (سەۋزە، چامغۇر بىلەن تەييارلانسا ياخشى بولىدۇ)، سۈت ۋە سۈت مەھسۇلاتلىرى، بېلىق، توخۇ گۆشى، تۇخۇم، كۆكتات، مېۋە ـ چىۋە، دۇغۇ، ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، كۈن نۇرىغا قاقلىنىش ۋە باشقا داۋالاش چارىلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالانسا، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشى تېزلىشىپ، سالامەتلىكى بالدۇرراق ئەسلىگە كېلىدۇ ۋە قايتىلانمايدۇ.

22. ئاقكېسەل

ئاقكېسەل (بەرەس) سالامەتلىككە تەسىر يەتكۈزمەسمۇ، ئەمما چىراي گۈزەللىكىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، روهىي جەهەتتىن ئازابلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان جاهىل خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكتۇر.

ئاقكېسەلنىڭ كېسەللىك سەۋەبچىسى ئېنىق بولمىغاچقا،



ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمىدىمۇ بۇ كېسەللىكنىڭ ئۇنۇملۇك داۋالاش چارىسى تېپىلغىنى يوق. لېكىن ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيەسىگە ئاساسلانغاندا، ئاقكېسەلنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى كۆپ خىل بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدىكى بىر مۇھىم سەۋەب يېمەك ـ ئىچمەكتىن پەيدا بولىدۇ، دەپ كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدا ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەك (مەسىلەن: سوغۇق سۇ، قېتىق، ھاراق، ئاچچىق ـ چۈچۈك، سوغۇق ئىچىملىك قاتارلىقلار)كە ئامراق، تاماقنى بەك سوغۇق ئىستېمال قىلىدىغان، لازا، ئاچچىقسۇنى كۆپرەك يەيدىغان كىشىلەردە ئاقكېسەلنىڭ كۆپرەك پەيدا بولىدىغانلىقى قەيت قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاقكېسەل ھەققىدە ئۆزىگە خاس نەزەرىيە ئاساسى ھەم مول داۋالاش تەجرىبىسى بولۇپ، بۇ خىل نەزەرىيە ئاساسى ھازىرقى زامان تېبابىتى بويىچە داۋالاش ئۇنۇمىدىن ئالاھىدە پەرقلىنىپ تۇرىدۇ. بۇ، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەچچە مىڭ يىللىق مەدەنىيەت تارىخى جەريانىدا ئاقكېسەل ھەققىدە نۇرغۇن جاپالىق ئىزدىنىشلەرنى ئېلىپ بېرىپ، مول تەجرىبىلەرنى توپلىغانلىقىنىڭ نەتىجىسىدۇر.

ئاقكېسەل بىلەن ئاغرىغانلار سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلار (قوناق تاماقلىرى)، ھۆل مېۋە ـ چۆلەر، قېتىق، دوغ، ھاراق، ئاچچىقسۇ، پىۋا ۋە پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىشى، ھەربىر كېسەل ئۆزلىرىنىڭ مىزاجىغا قاراپ قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك

تاماملار، قۇرۇق مېۋە ـ چىۋىلەر، ئانار، تاتلىق ئۈزۈم قاتارلىق مېۋىلەرنى، ئىسسىقلىق دورا ـ دەرمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

ئاقكېسەل بىلەن ئاغرىغانلار يۇقىرىقىدەك يېمەك ـ ئىچمەك ئادەتتىگە قەتئىي رىئايە قىلىپ، دورا ـ دەرمەك ۋە ئاپتاپقا قاقلىنىشنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالانسا، كېسەلنىڭ ساقىيىشى تېزلىشىپ، ئۇنۇمى يۇقىرى بولىدۇ.

پايدىلانغان ماتېرىياللار

1. «جۇڭگو تېببىي قامۇسى» تارماق تومى
«ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى I »، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى 1988 ـ يىلى 1 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.
2. «ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى دەرسلىكى»، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى 1988 ـ يىل 8 ـ ئاي 1 ـ نەشرى. ئاپتورى: ھاجى ئابدۇلھەمىد يۈسۈپ.
3. «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى» ژۇرنىلى توپلاملىرى
4. «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك چولپانى» ، 1985 ـ يىلى قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى تۈزدۇرگەن.
5. «شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتى ئىلمى ژۇرنىلى» (ئىجتىمائىي پەن قىسمى)، 1998 ـ يىلى 2 ـ سانى.
6. «شىنجاڭ ئىجتىمائىي پەنلەر تەتقىقاتى» ژۇرنىلى، 1983 ـ يىل 3 ـ سانى ۋە 1985 ـ يىل 3 ـ سانى.
7. «ئۇيغۇرلاردا تېبابەت». ئاپتورى: تۈركىيەلىك دوكتور ئا. سوھەيىل ئۇنۇەر.
شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)1997 ـ يىل 11 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.

8. «تېببىي خۇلاسە» (قەدىمكى تېببىي ئەسەر). ئاپتورى: مۇھەممەد زىكرىيا (1715 ـ يىللىرى يېزىلغان.)

«روھىي كېيپىيات ۋە سالامەتلىك». ئاپتورى: خالمۇرات غوپۇر. شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا نەشرىياتى 2003 ـ يىل 8 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.

«ئۇيغۇرلارنىڭ شىپالىق تائاملىرى». ئاپتورى: مەخەتجان روزى، ئابلىكىم رېھىم. قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 2002 ـ يىل 10 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.

ئۇيغۇرلاردا مىزاج ۋە ساغلاملىق

تۈزگۈچى: مۇھەممەتئىمىن ئوبۇلقاسىم

پىلانلىغۇچى: ئىبراھىم سەمەن، ئابلەت جۇمە تۇپراق
مەسئۇل مۇھەررىرى: ئەركىن ئالىم
مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۈل سىدىق
مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى: تۇردىھاجى تۇرغۇن
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2010 ـ يىل 8 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2011 ـ يىل 8 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
فورماتى: 1230×880 م م 1/ 32 كەسلەم
باسما تاۋاق: 6.5 قىستۇرما بەت 2
خەت سانى: 110 مىڭ خەت
كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372- 4789-4
تىراژى: 3000 — 1
باھاسى: 19.50 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى : 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001

بوقاۋنى لايىھەلىگوچى: نوردىنھاجىم نۇرغۇن
فوتوگرافى: قايسام جاپپار



ISBN 978-7-5372-4789-4



定价：19.50 元