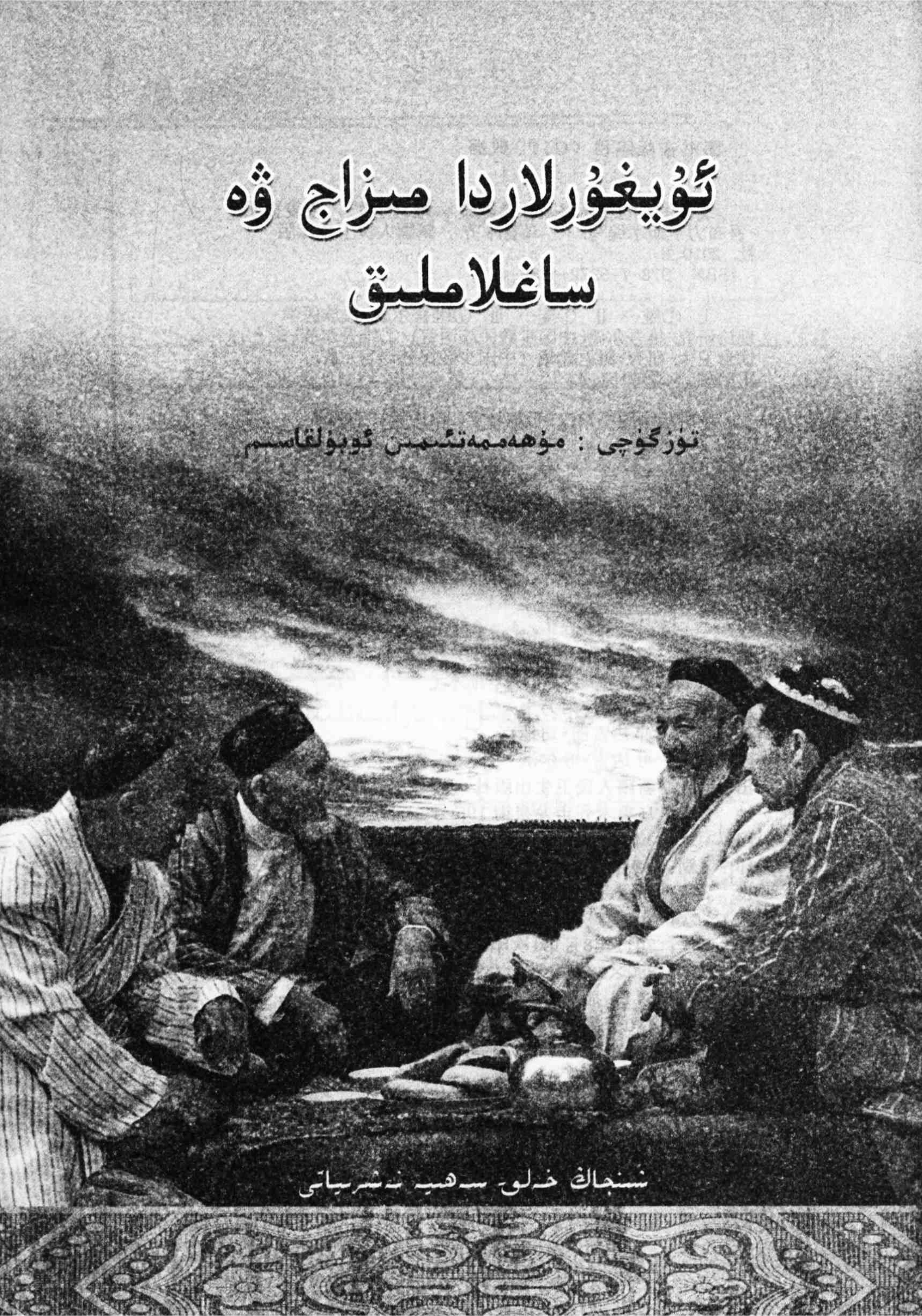
ئۇيغۇرلاردا مىزاج ۋە
ساغلاملىق

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى



ئۇيغۇرلاردا مىزاج ۋە ساغلاملىق

تۈزگۈچى : 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 ئوزۇقلىنىشنىڭ ئىلمىي بولۇشىغا ئەھمىيەت بەرمىگەچكە ياش تۇرۇپلا مېڭە - يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، سەكتە (مېڭىگە قان چۈشۈش)، دىيابېت كېسەللىكى، راك قاتارلىق داۋالاش قىيىن بولغان كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇۋاتىدۇ، ھەتتا ئۇشتۇمتۇت ئۆلۈپ كېتىۋاتىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئوزۇقلىنىشنىڭ ئىلمىي بولۇشىغا ۋە چېنىقىشقا 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 يۈز بېرىدىغان دىيارىمىزدا ئەۋلادمۇ - ئەۋلاد ساغلام ياشاپ كەلگەنلىكىنى، يەنە كېلىپ بۇ جايدىن ئۆمۈر چولپانلىرىنىڭ كۆپلەپ چىققانلىقىنى، ئۇلاردا ساقلىقنى ساقلاش جەھەتتىكى بىر يۈرۈش تەجرىبىلىرىنىڭ، يەنى ئۇيغۇر تېبابىتى - دورىگەرلىكىدىن ئىبارەت بۈيۈك ئىلىمنىڭ بولغانلىقىدىن ئايرىپ قارىغىلى بولمايدۇ. خەلقىمىز ئۇزۇن مۇددەت تۈرلۈك كېسەللىكلەر بىلەن كۈرەش قىلىش جەريانىدا مول داۋالاش

تەجرىبىلىرىنى توپلاپ ، ئۆزلىرىنىڭ تەبىئىي مىزاجىنى ئايرىپ چىقالىشى، ئوزۇقلۇقلار ئارقىلىق مىزاجىنى تەڭشەشنى بىلگەنلىكى، مىزاجىغا ماس كېلىدىغان ئوزۇقلۇقنى ئىستېمال قىلىپ، ماس كەلمىگەنلىرىدىن پەرھىز قىلىپ، بەدىنىدىكى ئېلمېنتلارنى تەڭشەش ئارقىلىق بەدەن ساغلاملىقىنى ئاشۇرالىشى، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك نەزەرىيە ئاساسىنىڭ قانچىلىك پۇختا ئىكەنلىكىگە پاكىت بولالايدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ مىزاجغا قاراپ ئوزۇقلىنىشى بۈگۈنكى 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 مىزاجغا قاراپ ئوزۇقلىنىش توغرىسىدىكى ئىلمىي يەكۈنلەرگە ۋارىسلىق قىلىش ئاساسىدا بۇ كىتابنى تۈزۈپ چىقتىم.

بۇ كىتاب ئاممىباب، ئىخچام، چۈشىنىشلىك بولۇپ، ئوقۇرمەنلەرگە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنى مىزاجغا 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 ماددا» 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 تېبابىتىدىكى «مۆتىدىل» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى ··· 20
8. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «تەبىئەت» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى ··· 20
9. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «ئەزا» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى ··· 22
10. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «مىزاج» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى ··· 25
11. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «خىلىت» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى ··· 28
12. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «قۇۋۋەت» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى ··· 34
13. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «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، پەسىللەرنىڭ 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 - ساياھەت قىلىشنىڭ ئالاھىدىلىكى ································· 59
4. روھىي زەربىنىڭ ئالاھىدىلىكى ······················ 61
5. جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ ئالاھىدىلىكى ················ 61

يەتتىنچى، ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتى ھەققىدە ············ 63
1. ئوزۇقلۇقلار ھەققىدە چۈشەنچە ······················ 63
2. ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتى ··························· 63
3. ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتىنى بەلگىلەشتە ئاساسلىنىدىغان ································· 64

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

سەككىزىنچى، كۆپ ئىستېمال قىلىنىدىغان ئوزۇقلۇقلار 69
1. قوروق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار 69
2. ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار 71
3. ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار 73
4. قوروق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار 74
5. ئۇيغۇر 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. قوروق 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. قورۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر 89

ئونىنچى، ھەر قايسى دەۋرلەردىكى يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر ... 91
1. قىسقىچە چۈشەنچە 91
2. بوۋاقلىق دەۋردە يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر 91
3. ئۆسمۈرلۈك دەۋردە يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر 92
4. ياشلىق دەۋردە يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر 93
5. قېرىلىق دەۋردە يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر 94
ئون بىرىنچى، پەسىللەردە يۈز 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 ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتى بىلەن تەڭشەش ھەققىدە 100
1. قىسقىچە چۈشەنچە 100
2. قورۇق ئىسسىقنى تەڭشەش 101
3. ھۆل ئىسسىقنى تەڭشەش 103
4. ھۆل سوغۇقنى تەڭشەش 105

5. قوْروْق 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 ئۈنچە سۆزلىرى 152
1. يۈسۈپ خاس ھاجىپنىڭ ساغلاملىق ھەققىدىكى ئۈنچە 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 ياللۇغى ۋە ئاشقازان - ئون ئىككى
بارماق ئۈچەي يارىسى 164
3. قەۋزىيەت 167
4. ئىچ سۈرۈش 168
5. جىگەر ياللۇغى 169
6. سوزۇلما ئۆت خالتىسى ياللۇغى 170
7. يۈرەك قان بېسىم 172
8. قان مېيى يۇقىرىلاش 173
9. يۈرەك سانجىقى 174
10. يۈرەك رىتىمسىزلىقى 176
11. سوزۇلما كاناي ياللۇغى 178
12. ئۆپكە تۇبېركۇليوزى 179
13. سوزۇلما مەزى بېزى ياللۇغى 180
14. قەنت سىيىش كېسەللىكى 181
15. قالقانبەز خىزمىتى كۆچىيىپ كېتىش كېسەللىكى ... 183
16. نېرۋا ئاجىزلىق 184
17. ئۇيقۇسىزلىق 185
18. قان ئازلىق كېسەللىكى 187
19. رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى 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 - 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» ئاتالماسى ئوتتۇرىغا قويۇلغان. قەدىمكى ئۇيغۇر تىلىدا تۆت چوڭ ماددا «تۆت تادۇ» دەپ ئاتالغان. «تۆت چوڭ ماددا» ئاتالمىسىدا، تۇپراق تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز

جىسىملارنىڭ شەكلىنى پەيدا قىلىدۇ، سۈپىتىنى ساقلايدۇ. جانلىقلار تۇپراقتىن چىققان ئوزۇقلۇقتىن بەھرى ئالىدۇ، ئاخىرىدا يەنە تۇپراققا قايتىدۇ؛ سۇ جىسىملارنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ماددىلارنى تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يەتكۈزۈش، سۈيۇقلاندۇرۇش، ئېرىتىش، ھەرىكەتكە كەلتۈرۈش، جىسىملارنىڭ ئوتنىڭ تەسىرىدىن پارچىلىنىپ، بۇزۇلۇپ كېتىشىدىن، تۇپراقنىڭ قۇرىتىۋېتىش تەسىرىدىن ساقلاش، جانلىقلار تېنىدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى ئېقىتىپ چىقىرىۋېتىش رولىنى ئوينايدۇ؛ 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 تۇپراقنىڭ سۈيۇقلۇقىنى، سوغۇقلۇقىنى تەڭشەش رولىنى ئوينايدۇ. بۇ تۆت چوڭ ماددا بىر - بىرىگە قارىمۇقارشى بولۇپ، جىسمى، خۇسۇسىيىتى ۋە كەيپىياتى جەھەتلىرىدىن بىر - بىرىگە ئوخشىمايدۇ، 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 نۇقتىئىنەزەرلىرىنى ئاساس قىلغان ھالدا ماددىي دۇنيا ۋە ئۇنىڭ ماددىي قانۇنىيەتلىرىنى توغرا ھېس قىلىش،

ھادىسىلەرنى 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 تونۇغان. 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 توۋت پەسل كالېندارى ھەققىدە خېلى مۇكەممەل چۈشەنچىلەرگە ئىگە بولغان.

2. «توۋت چوڭ ماددا» تەلىماتىنىڭ شەكىللىنىشى

«توۋت چوڭ ماددا» تەلىماتى شەكىللەنگەندىن كېيىنكى بىر قانچە مىڭ يىللار مابەينىدە «توۋت چوڭ ماددا» تەلىماتى شەرق ۋە غەربتىكى ھەرقايسى مەملىكەت خەلقلىرى ۋە ئالىملىرىنىڭ ئورتاق ئېتىقاد قىلىدىغان پەلسەپىلىك كۆزقارىشىغا ئايلانغان. جۈملىدىن، مىلادىيەدىن خېلى بۇرۇنلا ئىلىم ـ 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 ـ 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 «توۋت چوڭ ماددا» تەلىماتىنى قوبۇل قىلىپ، «ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق» دېگەن ئەسىرنى 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 «ئاناسىر 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 يۇسۇپ خاس ھاجىپنىڭ ئالەمشۇمۇل ئەسىرى «قۇتاد غۇبىلىك» تە مۇنداق يېزىلغان:

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

بۇنىڭدىن قارىغاندا، قەدىمدىن تارتىپ ئۇيغۇرلار ئارىسىدا «تۆت تادۇ» دېگەن سۆز پەلسەپە، تېبابەت ساھەسىدە قوللىنىلىپ كېلىۋاتقان ئىلمىي ئاتالغۇ ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ. چۈنكى، يۈسۈپ خاس ھاجىپ ياشىغان دەۋر قاراخانىلاردا ئىسلام دىنى تازا گۈللىنىۋاتقان، ئەرەب - پارس تىللىرى ئەدەبىي تىلغا ئايلىنىۋاتقان دەۋر بولسىمۇ، نېمە ئۈچۈن تۆت تادۇنى ئەرەبچە «ئاناسىر ئەربەئە» دەپ ئاتىماي، ئەينەن ئاتىغانلىقى بىزنى يەنىمۇ چوڭقۇر ئويغا سالىدۇ. ئىلىم - 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: ھېپپوكرات (بۇقرات) گىرېك دوختۇرىنىڭ ئوغلى بولۇپ، ئۇ ياش ۋاقتىدا تۈركىي خەلقلىرىنىڭ ئارىسىدا ياشىغان. ھېپپوكرات تېبىبىي نەزەرىيەسىنىڭ ئاساسى بولغان «تۆت ئاناسىر» تەلىماتى تۈركىي خەلقلىرىدىن قوبۇل قىلىنغان، بۇ نۇقتىنى ھېپپوكرات 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 تېبىبىي پەنلەرنىڭ پېشۋاسى ھېپپوكراتنىڭ ئىجادىيىتى بولماستىن، بەلكى ھېپپوكراتتىن خېلى بۇرۇنلا جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ بىر ئەزاسى بولغان ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئىلمىي خۇلاسىسى ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. شۇڭا يېقىنقى زامان تارىخ

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

3. ئۇيغۇرلارنىڭ «ئوت » قا بولغان چۈشەنچىسى

قەدىمكى ئۇيغۇرلار «ئوت» نى قۇياش، ئادەتتىكى ئۆتنى قۇ- ياشتىن 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 - كۈن- دۈزنى ۋۇجۇتقا كەلتۈرۈپ، دۇنيانىڭ ئۇخشىمىغان جايلىرىغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئوت تەبىئەت دۇنياسىنى قىزد- تىش، جىسىملارغا ھارارەت ئۆتكۈزۈش، پىشۇرۇش، تەركىبلەرگە ئايرىش، قاتتىق جىسىملارنى ئېرىتىپ ئۆزگەرتىش، ماددىلارغا رەڭ پەيدا قىلىش، سۇنىڭ سۇيۇقلاندۇرۇۋېتىشىنى، تۇپراقنىڭ سوغۇقلۇقىنى تەڭشەش قاتارلىق روللارنى ئويناپ، دۇنيانى تەڭ- پۇڭ ھالەتتە ساقلاپ تۇرىدۇ، دەپ قارىغان. شۇڭا، قەدىمكى ئاتا- 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

كېلىپچىققانلىقى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. قەدىمكى ئۇيغۇرلار قۇياشنىڭ بىر يىلنىڭ تۆت پەسلى ئىچىدە تەرتىپلىك دەۋر قىلىپ، جانلىقلارنىڭ ئۆسۈپ كۆپىيىشىگە، مۇۋاپىق كېلىدىغان 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 كۈچلۈك ئىسسىتىش، 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

كۆچكە ئـىگە قىلـىدۇ، روھ (جان) ئـاتا قىلـىدۇ، مۇھـىـتتىـكى بوشلـۇقنى تولـدۇرىدۇ، قۇياشـنىڭ (ئوتـنىڭ) سۇغـا ۋە تۇپراققـا كۆرسىتىدىغان زىيادە تەسىرىنى (قىزىتىۋېتىشىنى) پەسەيتىـدۇ، بارلىق هاياتلىقلارنىڭ تەبىئىي هالـدا نورمال ياشىشى ئۈچۈن مۇهىم رول ئوينايدۇ، چۈنكى ئىنسانلار ئوزۇق ـ تۈلۈكسىز بىر نەچچە كۈن ياشىيالىشى مۇمكىن، ئەمما هاۋاسىز بىر نەچچە مىنۇتمۇ ياشىيالمايدۇ، دەپ قارىغان.

ئەجدادلىرىمىز گەرچە هاۋانى كۆز بىلەن كۆرگىلى ۋە قـول بىلەن تۇتقىلى بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇنى كۆپلىگەن ئۇششاق ماددىلارنىڭ بىرىكمىسىدىن هاسىل بولغان چوڭ مادداا ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتكەن. هاۋانى ئوتتىن ئېغىرراق، سۇدىن يەڭگىلرەك بولغان چوڭ ماددا دەپ قاراپ، ئۇنى ئوتنىڭ ئاستىدا، سۇنىڭ ئۈستىدە پۈتۈن يەر شارىنى ئوراپ تۇرىدۇ، دەپ قارىغان. قەدىمكى ئۇيغۇرلار يەنە هاۋانىڭ جىسىملارغا گاهى ئىسسىق، گاهى هۆللۈك ئۆتكۈزۈش تەسىرىنىڭ بارلىقىنى بايقاپ، ئۇنى هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك چوڭ ماددا دەپ هېسابلىغان.

5. ئۇيغۇرلارنىڭ «سۇ» غا بولغان چۈشەنچىسى

قەدىمكى ئۇيغۇرلار سۇنىمۇ ئوت، هاۋاغا ئوخشاش ناهايىتى مۇهىم چوڭ ماددا دەپ قاراپ كەلگەن. ئۇلارنىڭ قارىشىچە، سۇنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز جىسىملارنىڭ هاياتلىق پائالىيىتى ۋە هەرىكەت پائالىيىتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ماددىلارنى تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا

يەتكۈزۈپ بېرىش، جىسىملارنى سۇيۇقلاندۇرۇش، ھەرىكەتلەندۈرۈش، ماددىلارنى ئېرىتىش ۋە پارچىلاش، جىسىملارنى ئوت (قۇياش) نىڭ زىيادە قىزدۇرۇپ، پارچىلىۋېتىشىدىن، تۇپراقنىڭ قۇرۇتىۋېتىشىدىن ساقلاش، جانلىقلارنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى ھەر خىل يوللار بىلەن چىقىرىۋېتىش رولى بار، دەپ قارىغان. ھاياتلىق ئۈچۈن سۇ ھاۋادىن قالسىلا ئۈچىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان چوڭ ماددا، چۈنكى ئادەم تاماق يېمەي بىر ھەپتە ياشىيالىشى مۇمكىن، بىراق سۇ ئىچمەي بىر نەچچە كۈنمۇ ھايات تۇرالمايدۇ. شۇڭا ئەجدادلىرىمىز سۇنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدا كەم بولسا بولمايدىغان ئەڭ مۇھىم ۋە زۆرۈر ماددا ئىكەنلىكىنى چۈشەنگەن ھەم سۇنىڭ نەملەش، سۇۋۇتۇش، ماددىلارنى ئېرىتىش، ئېقىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە قاراپ، سۇ بولمىسا پۈتۈن كائىناتنىڭ ھالاك بولىدىغانلىقىنىمۇ ئويلاپ يەتكەچكە، ياشاش ئۈچۈن سۇلۇق جايلارنى ئىزدەپ، دەريا ـ ئېقىن بويلىرىغا توپلىشىپ ئولتۇراقلاشقان. سۇنىڭ ئادەم بەدىنىگە ھۆل سوغۇق تەسىر بېرىدىغانلىقىنى، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك چوڭ ماددا ئىكەنلىكىنى، ھاۋادىن ئېغىرراق، تۇپراقتىن يەڭگىلرەك بولىدىغانلىقىنى چۈشىنىپ، سۇنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدىكى ئورنى ھاۋانىڭ ئاستىدا، تۇپراقنىڭ ئۈستىدە تۇرىدۇ، دەپ ھېسابلىغان.

6. ئۇيغۇرلارنىڭ «تۇپراق» قا بولغان چۈشەنچىسى

قەدىمكى ئۇيغۇرلار يەرنى «تۇپراق» دەپ كۆرسەتكەن. ئۇلار

تۇپراق مۇتلەق ئەڭ ئېغىر چوڭ ماددا بولۇپ، تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز جىسىملارنىڭ شەكلىنى پەيدا قىلىدۇ، سۇيىتىنى ساقلايدۇ ۋە بارلىق جانلىقلار تۇپراقتىن چىقىدىغان ئوزۇقلۇقتىن بەھرە ئالىدۇ، ئاخىرىدا يەنە تۇپراققا قايتىدۇ ھەمدە تۇپراق 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، پىششىقلاش رولىمۇ بار ، دەپ قارىغان. قەدىمكى ئۇيغۇرلار يەنە تۇپراقنىڭ رولىغا قاراپ ئۇنى «بارلىق مەخلۇقاتنىڭ ئانىسى» دەپ چۈشەنگەن. ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ۋە كۆپ ساندىكى ماددىي ئەشيالارنىڭ تۇپراقتىن يېتىشىپ چىقىدىغانلىقى ۋە تۇپراقتا مول ئوزۇقلۇقنىڭ ساقلىنىدىغانلىقىنى، ھاياتلىق پائالىيىتىدە سۇ، ھاۋا، تۇپراقنىڭ چوڭ رول ئوينايدىغانلىقى، 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 تۈۋرۈكى، ئەگەر بۇ تۈۋرۈكلەرنىڭ 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، ئاسارە 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 ئىرىشچانلىقى بىلەن ئۆز ھاياتىنى ساقلاپ قېلىش ۋە نەسلىنى داۋاملاشتۇرۇش يولىدىكى ئېھتىياجلىرىغا ئاساسەن، ئۆز تۇپرىقىنىڭ 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 كۆپرەك 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 يوقتا.

قەدىمكى ئاتا - بوۋىلىرىمىز ئۆيلىرىگە ۋە ئورمانلىقا 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 چۈمۈلۈش ياكى سالقىن ھاۋادا سەگىدەش ئارقىلىق ھارارىتىنى چۈشۈرۈشنى، توڭلاپ كەتكەندە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق، بەدىنىدە ھۆللۈك كۆپىيىپ كەتسە قىزىق قۇمغا كۆمۈلۈش، كۈن نۇرىغا ياكى ئىسسىق ھاۋاغا قاقلىنىش ئارقىلىق بەدەن ھارارىتىنى تەڭشەشنى بىلگەن.

ئۇيغۇرلار تەبىئىي شارائىتى ئوخشاش بولمىغان جايلاردا ياشاپ كەلگەن، بەزى يەرلەردە ئۆسۈملۈكلەر، ھايۋانلار ۋە قېزىلما 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 تېبىبى تارىخچى پەنلەر ئالىمى رەشىد رەھمەتى ئارات «تورپان تېكىستلىرى» دېگەن كىتابىغا يازغان بېغىشلىمىسىدا خۇلاسىلەپ مۇنداق دەيدۇ: ئۇيغۇرلاردا تېبابەت خېلى بۇرۇنلا باشلانغان، مۇنداق بولۇشىغا ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئىپتىدائىي جەمئىيەتتىكى تۇرمۇش ئۇسۇللىرى ۋە جىسمانىي قۇرۇلمىسى، مىجەزى (پسىخىك 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 تېبابىتىگە كېيىنكى ۋاقىتلاردا چەت ئەل تېبابىتىنىڭ بەزى تەجرىبىلىرى قوشۇلۇپ قالغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ ئەڭ دەسلەپكى ئىجادچىسى ئۇيغۇرلار بولغاچقا «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى» دەپ ئاتىلىشى كېرەك، ئەلۋەتتە.

2. ئۇيغۇرلارا تېبابەت نەزەرىيە ئاساسىنىڭ شەكىللىنىشى

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

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

دۇنياسىنىڭ ھاياتلىقتا ھەمىشە زىچ تەسىر قىلىپ تۇرىدىغانلىقىنى ئالاھىدە كۆرسىتىدۇ. ئۇيغۇر تىبابەت نەزەرىيەسىدە كەڭ 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 تىبابەتچىلىكىدە 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 تىبابىتىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتىكى مۇھىم تەلىماتلىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

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

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

ئۇيغۇر تېبابەچىلىكىنىڭ داۋالاش پىرىنسىپلىرى تۆت چوڭ ماددا ئاساسىدىكى مىزاج، خىلت ۋە قۇۋۋەت تەلىماتلىرى ئاساسىغا قۇرۇلغان بولۇپ، بۇنىڭدا مىزاجنىڭ خىلتلىق ۋە خىلتسىز بۇزۇلۇشى ھەم ئۇنى تۈزىتىش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق داۋالاش كۆپرەك تەكىتلىنىدۇ.

3. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «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 كۈچ ـ ئېنېرگىيە پەيدا قىلىدىغانلىقىنى تونۇپ يەتكەنلىكى ئۈچۈن، ئوتنى «كۈچ»، «ئىسسىق»، «قۇۋۋەت» ۋە «ئۆتكۈر» دېگەن مەنىلەردە ئىشلەتكەن. مەسىلەن: بەك قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئىسسىقلىقى يۇقىرى ئوزۇقلۇقلار؛ بەدەن قۇۋۋىتى ئېشىپ كېتىشنى ئىسسىقى ئېشىپ كېتىش؛ ئۆتكۈر تەسىر قىلىدىغان ۋە قۇۋۋەتلەندۈرۈشى يۇقىرى بولغان دورا ـ دەرمەكلەرنى ئىسسىقلىقى يۇقىرى دورا ـ دەرمەكلەر، دەپ ئاتىغان.

4. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «سوغۇق» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى

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

ئوزۇقلۇقلارنى قۇۋۋىتى تۆۋەن ئوزۇقلۇقلار دېگەن، بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقان كىشىلەرنى بەدىنى «سوغۇقلۇقا مايىل» دېگەن. بۇ ئۇقۇملار ئەمەلىيەتتە جىسىملاردا تۇپراق 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 سۈپىتىنى «ھۆل»، «ھۆللۈك» ياكى «ھۆللىشىپ كېتىش» دەپ ئاتىغان. بۇ ئەمەلىيەتتە جىسىملاردا سۇنىڭ نىسبىتى ئوت، تۇپراق، 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 (قۇۋۋەت) 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 تۇپراقنىڭ نىسبىتى ئېشىپ كەتسە، جىسىملاردا،

جۇملىدىن ئىنسانلار بەدىنىدە سۇنىڭ نىسبىتى ئازىيىپ كېتىپ، بەدەندە «قۇرغاقلىشىش» ياكى «قۇرۇپ كېتىش» ھادىسىسى كېلىپچىقىدۇ، دەپ قارىغان. بەدەندە قۇرغاقلىق يۈز بەرگەندە، ئادەم بەدىنى سۇسىزلىنىپ تېرىلىرى قۇرغاقلىشىپ كېتىدۇ. ئۇيغۇر تېبۇپلىرى 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» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى «تۆت چوڭ ماددا» نىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى خىلىتلار نىسبىتىنىڭ ۋە ئوزۇقلۇقلار تەبىئىتىنىڭ تەڭشەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدىغان ھالىتىنى «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» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى

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

تەبىئىتى» دەپ ئاتىغان. «تەبىئەت» ئىنسانلار بەدىنىدىكى تۈرلۈك 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 بەدەندە تۇز مىقدارى ئارتىپ كەتسە، ئادەمدە دەرھال ئۇسساش ئىنكاسى پەيدا بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سۇ ئىچىش ئارقىلىق تۇزنىڭ بەدەندىكى مىقدارى تەڭشىلىدۇ. بۇ خىل ئىنكاسلارنىڭ ھەممىسى ئىنسانلار تەبىئىتىنىڭ كارامىتىدىن بولغان. تەبىئەت دېگىنىمىز، ھازىرقى زامان تىببىي 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، خادىمى ئەزالار ۋە غەيرىي خادىمى ئەزالار دەپ ئۈچكە ئايرىغان.

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

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

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

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

ساقلاش مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ، چۈنكى ئىنساننىڭ 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 ئالتە 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 خادىمى ئەزالار (خىزمەتچى ئەزالار) دەپ ئاتىغان ھەم خادىمى ئەزالارغا ئۆپكە، ئاشقازان،

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

بەزى ئەزالار گەرچە بەدەندىكى قۇۋۋەتلەردىن ئوزۇقلانسىمۇ، بىراق ماھىيەت ۋە سۈپەت جەھەتتە مۇستەقىل ئەزا بولۇش لاياقىتى بولمىغان ھەم باشقا ئەزالارنىمۇ باشقۇرۇش ئىقتىدارى بولمىغان، لېكىن بەدەندە كەم بولسا بولمايدىغان ئەزالارنى ئەجدادلىرىمىز غەيرىي خادىمىي ئەزالار دەپ ئاتىغان ھەم بۇ ئەزالارغا سۆڭەك، گۆش، پەي ۋە كۆمۈرچەكلەرنى 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 بەدەننىڭ ھەرقايسى جايلىرىنىڭ خىزمەتلىرىگە مەسئۇل قىلىنغان ۋەزىرلەرگە؛ ئادەم تېنىدىكى ھۈجەيرىلەرنى ئومۇمىي ئاۋام (پۇقرا) غا؛ ھەر خىل قان تومۇرلارنى، سۆيۈقلۇق يوللىرى (لىمفا يوللىرى)نى پۇقرالارغا سۇ ۋە ئوزۇقلۇق، ھاۋا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان قاتناش يوللىرىغا ئوخشاتقان.

10. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «مىزاج» ئۇقۇمىنىڭ مەنىسى

ئاتا - 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 سوغۇققا (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 - قامىتى، رەڭگى - رۇخسارى،

بەدەن شەكلى، خۇي ـ پەيلى، روھىي ھالىتى، پسىخولوگىيەسى 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 ۋاسىتە ۋە مۇھىتنىڭ تەسىرىدىن قارا تەنلىك ئادەمگە ياكى سېرىق تەنلىك ئادەمگە ئۆزگىرىپ قالمايدۇ.

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

جەمئىيەت تۈزۈمى، ماددى شەرت ـ شارائىتلار، ماددىي، مەنىۋى مەدەنىيەت تەربىيەسى قاتارلىقلار ئىنسانلارنىڭ ئەخلاقىي پەزىلەتلىرىنى، خۇلقى ـ مىجەزىنى، پسىخولوگىيەسىنى

ئۆزگەرتىشتە تاشقى ئامىل بولۇپ رول ئوينىيالايدۇ. مەسىلەن، تەربىيەسىز قالغان بىر ئىنساننى تەربىيەلەش ئارقىلىق ئاڭلىق، ئەخلاقلىق ئىنسانغا ئۆزگەرتىش مۇمكىنلىكى؛ مىجەزى چۇس، جېدەلخور بىر ئىنساننى نەسىھەت قىلىش ئارقىلىق ئېغىر - بېسىقلىق ھالىتىگە كىرگۈزگىلى بولىدىغانلىقى؛ ھورۇن، بوشاڭ بىر ئىنساننى روھىي جەھەتتىن تەربىيەلەش ئارقىلىق تېتىك، روھلۇق ئىنسانغا ئايلاندۇرغىلى بولىدىغانلىقى ھەممىگە مەلۇم.

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

ئەجدادلىرىمىز تۆت چوڭ ماددا تەلىماتىغا ئاساسەن، ئىنسانلار بىلەن ھايۋانلارنىڭ ئىچكى - تاشقى ئەزالىرىنىڭ مىزاجىنىمۇ بەلگىلەپ چىققان. ئۇلارنىڭ قارىشىچە، ھەرقايسى 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 مىزاجىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ. مەسىلەن: ئۆت سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى ئۆت زەرداپچىلىرىنىڭ نىسبىتى باشقا چوڭ ماددىلارنىڭ زەرداپچىلىرىدىن كۆپرەك بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۆتنى قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق ئەزا دەپ ئاتايمىز. ئۆپكىدە سۇ زەرداپچىلىرىنىڭ نىسبىتى باشقا چوڭ

مادىلارنىڭ نىسبىتىدىن كۆپرەك بولغانلىقى ھەم ئۆپكە يۈرەكتىكى ئىسسىقلىقنىڭ تەسىر قىلىشىغا ئۇچرايدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۆپكىنى 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 ئۇسۇلىنى 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، كاناي، كېكىردەك، چاچ قاتارلىقلارنى كىرگۈزگەن؛ ھۆل سوغۇق مىزاجلىق ئەزاغا بۆرەك، ئاشقازان، بۇرۇن، ئېغىز، مېڭە، يۇلۇن، ياغلار، بەزلەر، تىل، ئاياللار جىنسىي ئەزاسى، توقۇلما ـ ھۈجەيرە ئارىلىق سۇيۇقلۇقى قاتارلىقلارنى كىرگۈزگەن.

11. ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى «خىلت» 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 سۇيۇق ھالەتتىكى ماددىلارنى بايقاپ، ئۇنى «خىلىت» دەپ ئاتىغان ھەم بۇنى ئىنسانلارغىمۇ تەتبىقلىغان. ئۇلار ، خىلىت ئىنسان ھاياتى ئۇچۇن كېرەكلىك بولغان سۇيۇق 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 خىلتى، خۇن (قان) خىلتى، بەلغەم خىلتى ۋە سەۋدا خىلىتىدىن ئىبارەت تۆت خىلغا ئايرىلىدۇ.

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

يىمەكلىكلەرنى قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ، ئاشقازان ـ ئۈچەيلەردىكى 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 سۇيۇق ماددىنى«خۇن (قان) خىلتى» دەپ ئاتىغان، ئادەتتە ئۇ قان سۇيۇقلۇقى دەپمۇ ئاتىلىدۇ). ئۇيغۇر تېۋپلىرى خۇن (قان) خىلتىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرسى بولغان ھاۋانىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى ھەم يەنە ئۇ ئادەم بەدىنىدىكى خىلتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، دەپ قارايدۇ. قان خىلتى يۈرەكنىڭ ھەرىكەتلەندۈرۈش كۈچى بىلەن قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ، قىسقىرىشى نەتىجىسىدە پۈتۈن بەدەننى ئايلىنىپ، بەدەندە ھەزىم بولۇپ سۈمۈرۈلگەن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ۋە ئۆپكىدىن قوبۇل قىلىنغان ساپ ھاۋانى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىپ، بەدەننى ھاياتىي كۈچكە ئىگە قىلىدۇ ھەمدە سەرپ بولغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇپ تۇرىدۇ. ھەم يەنە بەدەندە 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 قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ؛ بەدەن ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ تۇرىدۇ ھەمدە بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى ۋە قۇۋۋىتىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ، تېرىنى سىلىق، پارقىراق قىلىدۇ، رەڭ بېرىدۇ، بەدەننىڭ ھەر خىل خىزمەتلىرىنى نورمال تەڭشەپ تۇرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئادەم بەدىنىدىكى تۇخۇم ئېقىسمان ئاق رەڭلىك، سەل قويۇقراق، تەمى تۇزلۇق كەلگەن سۇيۇق ماددىنى «بەلغەم خىلتى» ياكى بەدەن سۇيۇقلۇقى دەپ ئاتىغان. ئۇلار يەنە بەلغەم خىلتىنى ھۆل سوغۇق دەپ قاراپ، ئۇنى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرسى بولغان سۇنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى دەپ ھېسابلىغان. بەلغەم خىلتى جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىپ، بەدەننىڭ ھەممە جايلىرىغا تارقىلىدۇ، پۈتۈن بەدەننى سۇيۇقلۇق ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەپ، بەدەننى ھۆللەشتۈرىدۇ ۋە يۇمشىتىپ تۇرىدۇ. سەپرا خىلتى ۋە باشقا خىلتلارنىڭ ئارتۇقچە ئىسسىقلىق بىلەن پارچىلىنىپ بۇزۇۋېتىلىشىدىن ۋە سەۋدا خىلتىنىڭ بەدەننى ئارتۇقچە قۇرۇتۇۋېتىشى (سۇسىزلاندۇرۇشى) دىن ساقلايدۇ. بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە ۋە كۆپلەپ قان يوقاتقاندا بەلغەم خىلتى قان تومۇرغا سىڭىپ كىرىپ، ئۇلارنىڭ ئورنىنى تولۇقلايدۇ، ماددىلارنى ئېرىتىپ، سۇيۇلدۇرۇپ 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 ئوينايدۇ.

يېقىندا رۇسىيەلىك بىر تېببىي پەن ئالىمى: «ئىنسان ھاياتىنىڭ ئۇزۇن ياكى قىسقا بولۇشى بەدەندىكى سۇيۇقلۇق مىقدارىنىڭ ئاز - كۆپلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك» دېگەن ئىلمىي دوكلاتىنى ئېلان قىلدى. بۇ ئىش دۇنيادىكى تېببىي ئالىملارنىڭ دىققىتىنى قوزغاپ، قىزىق نۇقتىغا ئايلىنىپ قالدى. بۇ ئالىم ئىنسانلارنىڭ بەدەن سۇيۇقلۇقىنى تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق، ئىنسانلار يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، بەدەن سۇيۇقلۇقىنىڭ ئازىيىپ ماڭىدىغانلىقىنى، ئادەم بوۋاق ۋاقتىدا بەدىنىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ مىقدارى ئومۇمىي بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 70% نى تەشكىل قىلىدىغانلىقىنى، ئادەم قېرىلىقتا يۇزلەنگەنسېرى بەدەن سۇيۇقلۇقىمۇ ئازىيىپ ، ئومۇمىي بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ يېرىمىغىمۇ يەتمەيدىغانلىقىنى، بەدەن سۇيۇقلۇقى قانچە تېز تۆۋەنلىسە، ئۆمۈرنىڭ شۇنچە تېز ئاخىرلىشىدىغانلىقىنى بايقىغان. يۇقىرىقى ئىلمىي خۇلاسىغا ئاساسەن بۇ ئالىم يەنە: «ئەگەر خوراپ كەتكەن بەدەن سۇيۇقلۇقىنى تولۇقلاش ئىمكانىيىتى بولسىلا، ئادەمنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ» دېگەن يەكۈننىمۇ ئوتتۇرىغا قويدى.

بۇنىڭدىن ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى چىقارغان يەكۇننىڭ توغرا ئىكەنلىكىنى بىلىۋېلىشقا بولىدۇ.

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

سەۋدا خىلتى جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىپ تالدا زاپاس ساقلىنىدۇ. ئۇ، بەدەننىڭ شەكلىنى، سۆپىتىنى ساقلاش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. سەۋدا خىلتى بەدەننىڭ ئارتۇقچە ئىسسىقلىقىنى، بەلغەم خىلتىنىڭ ئارتۇقچە سۇيۇلدۇرۇۋېتىشىنى چەكلەيدۇ ھەمدە باشقا خىلتلارنىڭ زىيادە كۆچىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەم يەنە ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئۆزىدە زاپاس ساقلايدۇ. سەۋدا خىلتى سەۋدا خىلتىغا 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 ئامىلنى 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

چىقىدىن 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 خىلتى بىلەن بەلغەم خىلتىدىن پەيدا بولىدىغان ئۇچۇچان ماددىنى كۆرسىتىدۇ. بەدەنىنىڭ تۈزۈلۈشىدە «يەل» نىڭ ھېچقانداق دەخلىسى يوق. يەل بەدەندىكى ھەرخىل يوللار بىلەن چىقىپ كەتسە، ھېچقانداق كېسەللىك پەيدا قىلالمايدۇ، بىراق «يەل» نىڭ چىقىپ كېتىش يوللىرى راۋان بولماي، بەدەنىنىڭ 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 تۇگۈنلىرىدىكى 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، سۈرگە بېرىش ئارقىلىق بۇ خىل ئالامەتلەر (يەل)نى بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ داۋالىغان.

ئۈچىنچى، ئادەملەرنى مىزاج ئايرىش ھەققىدە

1. ئادەملەرنى مىزاج ئايرىشنىڭ شەكىللىنىشى

ئۇيغۇر تىبابىتى ئالىملىرى ئۇزۇن زامان كۆزىتىش ۋە ئىزدىنىش ئارقىلىق ئادەملەرنىڭ رەڭگىرويى، قەددى - قامىتى، ھەرىكىتى ۋە پسىخولوگىيەسىدىكى بىر - بىرىگە ئوخشاشمايدىغان تۈرلۈك تەرەپلىرىنى بايقاپ، بۇ خىل ئوخشاشماسلىقلارنى خىلىتلارنىڭ بەدەندە ئىگىلىگەن نىسبىتىنىڭ يۇقىرى - 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 تىۋىپلارنىڭ ئادەملەرنى مىزاجغا ئايرىپ داۋالىشى چوڭ بىر تىما 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 ئىپادىلەر

قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى مىزاجنى تەبىئىي سۈپەت، خۇسۇسىيەت ۋە پىسخولوگىيەلىك ئىپادىلەرگە ئاساسەن مۇنداق ئايرىغان:

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

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

(3) بەدەن شەكلى: ئادەملەرنىڭ بەدەن شەكلى سېمىز، ئورۇق، دوغىلاق ياكى ئوتتۇرا هال 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 هارارىتى: ئادەملەرنىڭ بەدەن هارارىتى ئىسسىق، سوغۇق، مۆتىدىل بولىدۇ.

(7) تېرە هالىتى: 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، سۈرۈن، تەكەببۇر بولىدۇ.

(10) روھىي ھالىتى: ئادەملەرنىڭ روھىي ھالىتى روھلۇق، تېتىك، ئېزىلەڭگۇ، 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، ھۇشيار، دۆتلۈك ئەھۋالى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

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

(15) سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى: ئادەملەرنىڭ سۈيدۈكى 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 خىلتىنىڭ نىسبىتى باشقا خىلتلارغا قارىغاندا ئۈستۈنلۈكنى 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 پىسخولوگىيەلىك 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، كۆپرەك 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 چۇس، 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، ئىشنىڭ ئاقىۋىتىنى

مۆلچەرلىيەلمەيدۇ.

(12) سوغۇق يېمەكلىككە ۋە سوغۇق ئىچىملىككە ئامراق كېلىدۇ، سوغۇق مۇھىتتا ياشاشنى ياخشى كۆرىدۇ، سوغۇقتا 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 سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى سارغۇچ ياكى قىزغۇچ كېلىدۇ. يۇقىرىقى تەبىئىي سۈپەتلەردىن رەڭگى-رۇخسارىنىڭ سارغۇچ بولۇشى، بوينىنىڭ ئېگىز، قاۋۇل بولۇشى تۇغما مىزاجىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ، ئۇنى ھەرقانداق سۈنئىي ئۇسۇل بىلەن ئۆزگەرتىش مۇمكىن ئەمەس. ئەمما 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) 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

هاۋانىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى قان خىلىتىنىڭ باشقا خىلىتلارغا نىسبەتەن ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنى هۆل 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 - قامىتى ئوتتۇرا بوي (غۇنچە بوي) كېلىدۇ.

(3) بەدەن شەكلى دوغىلاق، سېمىزرەك كېلىدۇ.

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

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

(6) بەدەن هارارىتى ئىسسىقراق بولۇپ، تېرىسى، مۇسكۇللىرى چىڭراق هەم يۇمشاقراق كېلىدۇ.

(7) تومۇرى يوغان هەم ئىتتىكرەك سوقىدۇ.

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

(9) روهىي - هالىتى جۇشقۇن هەم ئىشچانراق، بەدىنى كۈچلۈك، كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى خېلى يوقىرى كېلىدۇ.

(10) هېسسىياتى خېلى كۈچلۈك كېلىدۇ، ئاچچىقى كەلگەندە ئۆزىنى تۇتۇۋالالايدۇ، ئېغىر - بېسىق هەم تەمكىن كېلىدۇ. ئىشنىڭ ئاقىۋىتىنى مۆلچەرلىيەلەيدۇ.

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

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

(13) تەپەككۇر قابىلىيىتى، ئويلاش ـ 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 تەرىتى ۋە سۈيدۈكى كۆپىنچە ھاللاردا قىزغۇچ كېلىدۇ.

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

5. ھۆل سوغۇق مىزاج ئايرىشتا ئاساسلىنىدىغان ئىپادىلەر

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

(1) رەڭگىرويى ئاقۇچ كېلىدۇ.

(2) قەددى ـ قامىتى ئوتتۇرا ھال (غۇنچە بوي)، بەدىنى دوغىلاق 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 ھاللاردا تۇزلۇق بولۇپ تۇرىدۇ، بولۇپمۇ ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا گەۋدىلىك بولىدۇ.

(6) بەدەن ھارارىتى سوغۇقراق كېلىدۇ.

(7) بەدەنلىرى بوش، يۇمشاق كېلىدۇ.

(8) تومۇرى ئادەتتە ئاستا ھەم دولقۇنلۇق سوقىدۇ.

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

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

(10) بەدىنى ئىغىر، ھورۇنراق 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 ئاجىزراق بولىدۇ، بىراق ئەستە ساقلاش قابىلىيىتى ياخشى بولىدۇ.

(15) ئادەتتە ئۇيقۇسى كۆپرەك، ئارام ئېلىشى ياخشى كۆرىدۇ. داۋاملىق ئارام ئېلىشنى خالايدۇ.

(16) چوڭ تەرىتى ۋە سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى كۆپىنچە ھاللاردا ئاقۇچ، مىقدارى كۆپرەك بولىدۇ.

يۇقىرىقى تەبىئىي سۈپەتلەردىن رەڭگىرويى ئاق سۇزۇك بولۇشى، ئوتتۇرا بويى، 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، ئۇزۇقلۇقنى 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 ئاىرىشتا ئاساسلىنىدىغان ئىپادىلەر

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى تۆت چوڭ ماددىدىن بىرى بولغان تۇپراقنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى بولغان سەۋدا خىلىتى باشقا خىلىتلارغا نىسبەتەن ئۈستۈنلۈكنى 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 ئېگىز زەك، زىلۋا بوي ياكى ۋىجىكرەك، بەدىنى ياداڭغۇراق بولۇپ، بەدىنىدىكى ماي قاتلاملىرى تەرەققىي قىلمىغان بولىدۇ.

(3) كۆز ئېقى قارامتۇل ۋە ئېقىشراق كېلىدۇ.

(4) تىل گېزى قارامتۇل بولىدۇ. ئاغزى كۆپىنچە ۋاقىتلاردا ئاچچىق ـ 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 ھاللاردا ئاستا، ئىنچىكە سوقىدۇ.

(7) ئاچچىقى يامان، 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) ئىشتىھاسى كەمرەك بولۇپ، كۆڭلى تازا تاماق خالىمايدۇ. سۇيۇق ـ سەلەڭ ۋە قىززىقراق تائاملارغا ئامراق كېلىدۇ.

(12) تېره قاتلاملىرى تازا تەرەققىي 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 ماھىلراق، كۆڭلى نازۇك كېلىدۇ.
(14) ئۇيقۇسى كەمرەك بولۇپ، سەگەكرەك ئۇخلايدۇ، كۆپ ئارام ئېلىشنى خالاپ كەتمەيدۇ.
(15) چوڭ تەرىتى ۋە سۈيدۈكى كۆپىنچە ھاللاردا قارامتۇلراق كېلىدۇ.
يۇقىرىقى تەبىئىي سۈپەتلەردىن رەڭگىرويىنىڭ بۇغداي ئۆڭ ۋە سەل ئاقۇچ بولۇشى، قەددى - قامىتىنىڭ ئېگىزرەك، زىلۋا بولۇشى تۇغما مىزاجىغا ۋەكىللىك قىلىدىغان بولغاچقا، ھەرقانداق سۈنئىي ئۇسۇل بىلەن ئۇنى ئۆزگەرتىش مۇمكىن ئەمەس، قالغان خۇسۇسىيەت ۋە پسىخولوگىيەلىك ئىپادىلەر تۇغۇلغاندىن كېيىنكى ئىجتىمائىي مۇھىت تەسىرىدىن شەكىللەنگەن بولغاچقا، بۇنى ماددىي ۋە مەنىۋى تەربىيەلەر ئارقىلىق، مۇھىتقا ماسلاشتۇرۇش، ئوزۇقلۇقىنى 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 تېبابەتچى 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 - تۆۋەن بولۇشىدىن پەيدا بولىدۇ، دەپ قارىغان.

1. بوۋاقلىق دەۋرىدىكى مىزاج ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابەتچى ئالىملىرى ئادەملەرنىڭ بوۋاقلىق دەۋرىدىكى مىزاجىنى ھۆل سوغۇققا مايىل 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 تىبابەت 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 دەۋردىكى مىزاجنى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل دەپ قارايدۇ، چۈنكى بۇ دەۋردە تۆت چوڭ ماددىدىن بىرى بولغان ئوتنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى سەپرا خىلىتى ئادەم بەدىنىدە تەبىئىي ھالدا كۈچىيىدىغان دەۋرى بولغاچقا، ياشلارنىڭ روھىي ھالىتى جۇشقۇن، تېتىك، كۆتۈرەڭگۈ كېلىدۇ، بەدىنى تازا كۈچەيگەن 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 قۇرۇقلۇققا 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 دەۋرگە كەلگەندە ياشلارغا قارىغاندا كۈچ - قۇۋۋەتكە تولغان، ئالدىراڭغۇلۇق سەل تۆۋەنلىگەن، قەيسەرلىكى سەل پەسەيگەن ھالەت شەكىللىنىدۇ، شۇڭا بەزىلەر ئادەملەرنىڭ

بۇ دەۋرنى «يولۋاستەك» كۆچكە تولغان ۋاقتى دەپمۇ تەسۋىرلەيدۇ. ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەرنىڭ بۇ خىل ئالاھىدىلىكى ئىككى خىل قۇرۇق خىلتنىڭ ئارىلىقىدىكى دەۋر بولغاچقا، قۇرۇقلۇققا 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 تۇپراقنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ۋەكىلى بولغان سەۋدا خىلتىنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى نىسبىتى ئېشىپ كېتىدۇ، سەپرا خىلتى بىلەن ھۆل سوغۇق (سەۋدا خىلتى) كېمىيىپ بارىدۇ، شۇڭا بەدەن ئاجىزلىشىشقا يۈزلىنىپ، مۇسكۇللار قورۇلۇپ، قان تومۇرلار قېتىشىشقا 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.

بەشىنچى، پەسىللەرنىڭ ئالاھىدىلىكى

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

1. ئەتىياز پەسلىنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئەتىياز پەسلىنى ئۇزۇن مۇددەت كۆزىتىش ئارقىلىق ھۆل ئىسسىققا 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 خىلتنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن تېۋىپلار شۇنداق دەپ ئاتىغان.

2. ياز پەسلىنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ياز پەسلىنى ئۇزۇن مۇددەت كۆزىتىش ئارقىلىق قۇرۇق ئىسسىققا مەنسۇپ پەسىل، دەپ قارىغان. ئۇلار ياز پەسلىنى تۆت چوڭ ماددىنىڭ 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 خىلت كېمىيىپ، قۇرۇق ئىسسىق خىلت كۆپىيىپ كېتىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ خىل ئالاھىدىلىك قۇرۇق ئىسسىق خىلتنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن تېۋىپلار شۇنداق دەپ ئاتىغان.

3. كۈز پەسلىنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى كۈز پەسلىنى ئۇزۇن مۇددەت كۆزىتىش ئارقىلىق قۇرۇق سوغۇققا مەنسۇپ پەسىل، دەپ قارىغان. ئۇلار كۈز پەسلىنى تۆت چوڭ ماددىنىڭ 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 خىلتىنىڭ 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 خىلتىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن تېۋىپلار شۇنداق دەپ ئاتىغان.

ئالتىنچى، ئىجتىمائىي پائالىيەتلەرنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ھەر خىل پائالىيەتلەرنى ئۇزۇن زامان كۆزەتكەندىن كېيىن، ھەرىكەتنىڭ 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 چۈشەندۇرۇشكە بولىدۇ:

1. ھەر خىل جىسمانىي ھەرىكەتلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى

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

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 سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بەدەندىكى سۇسلۇق ۋە ئېغىرلىقنى كۆتۈرىدۇ، ئورۇقلىتىدۇ، ماينى كېمەيتىدۇ، ئادەمنى جانلىق، تېتىك، كۆتۈرەڭگۈ روھقا ئىگە قىلىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ، ئەقلىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، ئىچكى - 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 ئېتىراپ 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 كەملىكنى 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 ئاشقازاننىڭ ساڭگىلاپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن، قورساق بەك ئاچ چاغدا ھەرىكەت قىلغاندا قاندىكى قەنتنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، تۇساتتىن 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 سوغۇققا مايىللاشتۇرىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئۇلار ئادەم نورمال ئۇخلىغاندا ۋە ئارام ئالغاندا ھاردۇقى چىقىپ، كۈچ قۇۋۋەتلەر تولۇقلىنىدۇ، خوراپ كەتكەن بەدەن سۇيۇقلۇقلىرى ئەسلىگە كېلىپ، بەدەن سەمرىيدۇ، چارچىغان ئىچكى ـ تاشقى ئەزالار قايتىدىن ھاياتىي كۈچكە تولىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئۇخلاش ۋە ئارام ئېلىش باللارغا، 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، ھورۇنلۇقنى، سەمرىپ كېتىشنى؛ مېڭە پائالىيىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ، باش قېيىش، باش ئاغرىش ۋە ئۇنتۇغاقلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، نورمال ئۇخلاش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش كېرەك. بەدەندە ۋە مېڭىدە چارچاش ئەھۋالى كۆرۈلسە، ئۇخلاپ ھاردۇق چىقىرىپ قاندىن 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 ساياھەت قىلىشنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى خۇشال يۈرۈش ۋە مەنزىرىلىك جايلارنى سەيلە ـ ساياھەت قىلىش مىزاجنى ھۆل ئىسسىققا مايىل قىلىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئۇلار خۇشلۇق ۋە مەنزىرىلىك جايلار ئادەم بەدىنىدىكى قان خىلتىنىڭ نىسبىتىنى ئاشۇرۇپ، مېڭە، يۈرەك، ئۆپكىنىڭ پائالىيىتىنى ۋە روھىي ھالىتىنى ياخشىلايدۇ، كىشىنى روھلۇق، تېتىك ۋە كۆتۈرەڭگۈ 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

روھىي كۆچكە ئىگە بولالىسا، ئۇ ھەر قانچە قىيىنچىلىق ۋە كۈڭۈلسىزلىككە قالسىمۇ، يەنىلا ئۆزىنى بەختىيار ئىنسان ھېسابلايدۇ. خۇشال روھىي كۆچكە ئىگە بولمىغان غەمكىن، روھسىز ئىنسانلار ھەرقانچە بەخت ـ سائادەت ئىچىدە ياشىسىمۇ، بەربىر ئۆزىنى بەختسىز ھېسابلايدۇ» دېگەنىدى. دېمەك، ئىنسان ئۆزىنى خۇشال تۇتۇشى، غەم ـ ئەندىشىنى تۆگىتىپ ئۈمىدۋار ياشىشى، قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى ئىخلاس ۋە ئەقىدە بىلەن تىرىشىپ ئىشلىشى كېرەك. مانا مۇشۇنداق روھقا ئىگە ئىنسانلار بەختلىك بولالايدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە، روھسىزلىق، ئۈمىدسىزلىك ۋە چۈشكۈنلۈك ئىنساننى داۋاملىق ھالاكەتكە، بەختسىزلىككە، كېسەللىككە مۇپتىلا قىلىدۇ. يېقىنقى زاماندىكى ئىلمىي بايقاشلارغا ئاساسلانغاندا، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن كىشىلەر ئۆزلىرىگە دائىم خۇشال ـ خۇرام، ئۈمىدۋار يۇرۇشنى ئادەت قىلغان. ئۇلار ساپ ھاۋالىق، مەنزىرىلىك جايلاردا ياشىغان.

بەزى كىشىلەر يەۋۇقۇلئاددە خۇشال بولۇپ كەتسە، يۈرەك كىلاپانلىرى كېڭىيىپ كېتىشى ياكى قىسقىرالماي قېلىشى سەۋەبلىك ئۇشتۇمتۇت ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن. بۇنداق ئەھۋالنى خەلق ئىچىدە خۇشاللىقتىن يۈرىكى «يېرىلىپ» كېتىپتۇ دېيىشىدۇ. شۇڭا، زىيادە خۇشاللانغاندا ئۆزىنى بېسىۋېلىشمۇ پايدىلىق. بەزى ئادەملەر خۇشال كەيپىياتتا يۈرۈشنى ئارزۇ قىلىپ، خۇشاللاندۇرغۇچى بۇيۇملارنى ئىستېمال قىلىۋېلىشنى ياخشى كۆرىدۇ، بۇمۇ سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق. كىشىلەر مۆتىدىل مىزاج، سوغۇققان، ئېغىر ـ بېسىق بولسا،

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 بىۋاسىتە تەسىر يەتكۈزۈپ، سەپرا خىلتىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ، ھەر خىل كېسەللىكلەر كۆپرەك يۈز بېرىدۇ، دەپ قارايدۇ. تۈرلۈك روھىي زەربىلەر، قورۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك يۈز 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 كېلىپچىققىدىغان 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. تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ، بەدەننىڭ قېرىشى تېزلىشىدۇ.

يەتتىنچى، ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتى ھەققىدە

1. ئوزۇقلۇقلار ھەققىدە چۈشەنچە

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

ئەجدادلىرىمىز ئۇزۇن زامانلاردىن بۇيان تۈرلۈك يېزا ئىگىلىك مەھسۇلاتلىرى، تۈرلۈك ھايۋانلار، ھەر خىل سۇ مەھسۇلاتلىرى ۋە كان مەھسۇلاتلىرىنى ئوزۇقلۇق قىلىپ، بۇلاردىن تۈرلۈك يېمەك - ئىچمەكلىكلەرنى پىششىقلاپ ئىشلەپ، ئۆز ھاياتىنى داۋاملاشتۇرۇپ كەلگەن.

2. ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتى

ئەجدادلىرىمىز ئۇزۇن زامان ھەر خىل ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش جەريانىدا، ئۇلاردا بىر - بىرىگە ئوخشاشمايدىغان تەسىرلەرنىڭ بارلىقىنى بايقىغان. ئۇلار بۇ خىل ئوخشاشمىغان تەسىرلەرنىڭ بولۇشى تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدىكى ئىگىلىگەن نىسبىتىنىڭ

ئوخشىمىغانلىقىدىن بولغان دەپ قاراپ، ئوزۇقلۇقلارنىمۇ تۆت خىل تەبىئەتكە ئايرىپ چىققان ھەم يەنە ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتىنى تېخىمۇ ئىنچىكىلەپ مۆتىدىل (تەۋشەلگەن)، 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 سۈرۈپ چىقىرىش؛
سۈيدۈك 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 ئېلىشتۇرۇش 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 خىلتىنى كۆپەيتىدىغان ماددىلارنىڭ ئىگىلىگەن نىسبىتى باشقا خىلتلارنىڭ نىسبىتىدىن يۇقىرى بولغانلىقى ئۈچۈن شۇنداق دەپ قارىغان.

5. ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار

ئوزۇقلۇقلار ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئوزۇق بولۇش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، روھنى كۆتۈرۈش، سەمرىتىش، رەڭگىرويىنى 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 خىلتىنى 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، هۆللەشتۇرۇش، سەمرىتىش، يۇمشىتىش، سۈيۈقلاندۇرۇش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، ئارام بېرىش، بەدەندىن چىقىرىش، جىنسىي هېسسىياتنى تۆۋەنلىتىش، هەيز ماڭدۇرۇش، سۈيدۈك كۆپەيتىش، ئۇخلىتىش، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەت ۋە بەلگىلەرنى پەيدا قىلالايدىغان ئوزۇقلۇقلارنى هۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار دەپ ئاتىغان. ئۇلار يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەت ۋە بەلگىلەرنى پەيدا قىلالايدىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىدە بەلغەم خىلىتىنى كۆپەيتىدىغان ماددىلارنىڭ ئىگىلىگەن نىسبىتى باشقا خىلتلارنىڭ نىسبىتىدىن يۇقىرى بولغانلىقى ئۈچۈن شۇنداق دەپ قارىغان.

7. قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئوزۇقلۇقلار ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن بەدەننى ئورۇقلىتىش، سۇسىزلاندۇرۇش، ئىچىنى قاتۇرۇش، بەدەننى سوۋۇتۇش، قاننى ئازايتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، قان توختىتىش، ئۇسسۇتۇش، رەڭگىرويىنى خۇنۇكلەشتۇرۇش، جىنسىي هېسسىياتنى 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 خىلىتنى 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 ـ ئىچمەكلەرنىڭ نامىنى بېكىتىش بىلەن بىرگە، بۇلارنىڭ بەدەنگە كۆرسىتىدىغان تەسىرىنى خېلى ئىنچىكىلەپ كۆزىتىپ، ھەربىر يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ قايسى خىل تەبىئەتكە مەنسۇپ ئىكەنلىكىنىمۇ ئايرىپ چىققان. بۇ يەردە ئۇيغۇرلار كۆپرەك ئىستېمال قىلىدىغان يېمەك ـ 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 كاۋىپى

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

يۇقىرىدا ئېيتىلغان يېمەكلىكلەر بەدەنگە ئوزۇق بولۇپ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ، پەي ۋە مۇسكۇل (گۆش)لارنى چىڭىتىپ، روھنى كۆتۈرىدۇ، قان بېسىمنى 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، تىلىدا سېرىق گەز پەيدا بولۇش، گېلى ئاغرىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، تاماق سىڭمەسلىك، قەۋزىيەت بولۇش، سۈيدۈكى ئازىيىپ كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، بولۇپمۇ قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر بۇ خىل تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى 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 ياللۇغى، ئۆت ۋە بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار

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 -

ھېسىپ، كاللا ـ پاچاق، قوي گۆشى شورپىسى، توشقان گۆشى شورپىسى، باچكا شارپىسى، پىشۇرۇلغان تۇخۇم، قايماق، قىمىز قاتارلىقلار؛ كۆكتاتلاردىن سەۋزە، چامغۇر، سۇڭپىياز، قىزىلچا، كۇزلۇك تۇرۇپ قاتارلىقلار؛ مېۋە ـ چېۋىلەردىن قوغۇن، ئالما، تاتلىق ئانار، ھەسەل، ئۆرۈك، ئۈزۈم، ئەنجۈر، ئۈجمە، نارجىل، چىلغوزا، شېكەر قومۇشى، بادام، يەر ياڭىقى (خاسىڭ) ۋە ھەرخىل مۇراببا قاتارلىقلارنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ، بۇ يېمەكلىكلەر بەدەننى قۇۋۋەتلەپ سەمرىتىدۇ، ياخشى قان پەيدا قىلىپ، قان كۆپەيتىدۇ، قان بېسىمنى ئۆرلىتىدۇ، روھنى تېتىكلەشتۈرىدۇ، 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 قىلىنىۋەرسە، بەدەننىڭ ھۆل ئىسسىقلىقىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ھۆل ئىسسىق تەبىئەت يەڭگىلرەك 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 ھورۇن بولۇپ قېلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ھۆل ئىسسىق خىلتىنىڭ

ئېشىپ كېتىشى ئېغىرراق بولسا قان بېسىمى ئۆرلەش، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك تىقىلمىسى، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، ھەر خىل ياللۇغلىنىشلار (ئۆپكە ياللۇغى، جىگەر ياللۇغى، ئۆت ياللۇغى، ئۈچەي ياللۇغى)، 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، توخۇم ئېقى، كالا سۈتى؛ كۆكتاتلاردىن ھۆل يۇمغاقسۈت، كاھۇ (ئۇسۇك)، قاپاق، سېمىزئوت، قىزىل بۇجاش، يېڭى تۇرۇپ، پالەك، شوخلا، تەرخەمەك، يېسىۋىلەك، جاڭدۇ، يەر مەرىزى؛ مېۋە - چېۋىلەردىن تاۋۇز، نەشپۈت، شاپتۇل، ئامۇت، بۆلجۈرگەن، ئەينۇلا، لىمون، بانان، توك قوغۇن، چېكىلمىگەن ئۈزۈم، غورا، سىركە، ئاچچىقسۇ، ھاراق قاتارلىقلارنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، بۇ خىل ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قاننى سۈيۇلدۇرۇش ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش، ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بەدەننىڭ ھەممە جايلىرىغا يەتكۈزۈپ، قالدۇق ماددىلارنى بەدەندىن چىقىرىۋېتىش، بەدەننى

سەمرىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. بۇ خىل ئوزۇقلۇقلار قورۇق 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 خىلىتنىڭ نىسبىتى ئېشىپ كېتىدۇ. ھۆل سوغۇق خىلىتى يەڭگىلرەك ئېشىپ كەتكەنلەردە ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىپ قېلىش، بەدىنى بوشىشىپ ھورۇن بولۇپ قېلىش، بەدىنى ئېغىرلىشىپ ئۇستىخانلار ئاغرىش، ئۇيقۇ كۆپ بولۇش، سۈيدۈك 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 ئۈچەي ئاجىزلىشىش، سۆڭەكلەر 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 كېسەللىكى، سۇلۇق ئىششىق، رېماتىزىم قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

4. قورۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار

قوناق تائاملىرى (زاغرانان، ئوماچ، يوبدان)، تېرىق

تائاملىرى، گۇرۇچ تائاملىرى (شوۋىگۇرۇچ، گاڭپەن، شىفەن ۋە باشقىلار)؛ ھايۋانات گۆشلىرىدىن توخۇ گۆشى، كالا گۆشى، ئۆچكە گۆشى ۋە سۈتلىرى؛ مېۋە ـ چېۋىلەردىن ئاچچىق ئالما، بېھى، شاتۇت، جىگدە، گىلاس، جىنەستە، قارىئۆرۈك، ئالگىرات، ئاچچىق ئانار، ئالقات، زىرىق، ئاپېلسىن (جوزە)قاتارلىقلارنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل يېمەكلىكلەرنىڭ بەدەنگە ئۇزۇق بولۇش، ئىسسىقلىقنى سوۋۇتۇش، بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئورۇقلىتىش، قاننى سۇيۇلدۇرۇپ قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، بەدەنىنىڭ تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش (قان توختىتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، سۈيدۈك تۇتۇش، مەنىي تۇتۇش) ، بەدەن ئېغىرلىقىنى تۆۋەنلىتىپ تېتىكلەشتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار. بۇ خىل يېمەكلىكلەر ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا بەكمۇ لايىق كېلىدۇ، بىراق قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، باشقا مىزاجلىق كىشىلەر مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ناچار تەسىرى: بۇ خىل قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى داۋاملىق ئىستېمال قىلغۇەرسە، بەدەندىكى قۇرۇق سوغۇق خىلتنىڭ نىسبىتى ئېشىپ كېتىپ، يەڭگىلرەك 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 تارىيىشىپلىش ۋە قېتىشىش، پەي ـ مۇسكۇللار تارتىششىپلىش، قان ئازلىق، جىگەر قېتىش، بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش، نېرۋا ئاجىزلىقىدىن بولغان روھى كېسەللىكلەر، ئاشقازان ـ ئۈچەي يارىلىرى، قەنت سىيىش 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 پېشۋالىرىمىز 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 ئۇزۇقلۇقلاردا سۆزلەنگەن تەبىئەت بىلەن ئوخشاش بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلارنى تىپلارغا ئايرىش ھاجەتسىز. دورىلارنىڭ تەبىئىتى بىلەن ئۇزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىتى

ھەققىدىكى تەرىپلەر ئوخشاش بولسىمۇ، لېكىن تەسىر قىلىش مەسىلىسىدە خېلى چوڭ پەرق بار. ئوزۇقلۇقلارنىڭ 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 ئوزۇقلۇقلارغا 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 ئوزۇقلۇقلارنىڭ كۈچى 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 ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەن بولسا، ھۆل - 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 تۇرمۇشتا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان بولۇپ، بەدەنگە قوبۇل قىلىنغاندىن كېيىن يېمەك - ئىچمەك ۋە دورا - دەرمەكلەرگە ئوخشاش تەسىرلەرنى كۆرسىتىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئەجدادلىرىمىز ئۇنىڭ تەبىئىتىنى خېلى بۇرۇنلا ئايرىپ چىققان.

چاي توغرىسىدا ئايرىم توختىلىشىمىزدىكى سەۋەب، چاي يېمەك - ئىچمەكلەرگە ئوخشاش يۇقىرى ئوزۇقلۇق قىممىتىگە ئىگە بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ تەبىئىتى دورا - دەرمەكلەرگە ئوخشايدۇ. بىز ئىشلىتىپ كېلىۋاتقان چايلار رەڭگى بويىچە كۆك چاي، قىزىل چاي ۋە قارا چاي دەپ ئۈچ خىلغا ئايرىلىدىغان بولسىمۇ، بىراق ئۇلارنى يىغىۋېلىش 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 - 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 بېسىمىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ، يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، ھېس - تۇيغۇ ۋە كۈچ - قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ، كەيپىياتنى ياخشىلايدۇ، ئەقلىي ئەمگەك ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. چاي يەنە ئۈيقۇنى 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 بېسىمىنى 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 تۈزىتىپ 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 ــ 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 كۈچەيتىش 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 ـ تارمىقى يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى تەتقىقات مەركىزىدە يېتەكچى دوكتور ئۇستازلىرى بىلەن قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى ئىشلەپچىقارغان چايلىق ــ سۇفۇپى خولىنجاننىڭ

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 - تېخنىكىسى ئارقىلىق ئىسپاتلاپ چىققان.

چايلارنىڭ رېتسېپى ئورگانىزمغا كېرەكلىك ماددىلارنى تولۇقلاشنى، مىزاج ۋە خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاشنى ئاساسىي مەقسەت قىلىپ تۈزۈلىدۇ. ئادەم بەدىنى نورمال ئەھۋالدا بىر سوتكىدا تەخمىنەن 3000 مىللىلىتىر ئەتراپىدا سۇيۇقلۇق 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.

△نىلۇپەر، گۈلبىنەپشە، چىلان، سەرپىستان، تەمرىھىندى (قارئۆرۈك 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، بىدىمۇشكى، گاۋزىبان قاتارلىقلارنى چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

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

(2) هۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر تۆۋەندىكى نۇسخىدىكى

چايلارنى تالالاپ ئىشلەتسە بولىدۇ:

△ئالىقاتنى چاي بىلەن دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ئاپېلسىن پوستى بىلەن چاينى ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ گىلاس قېقى بىلەن چاينى ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ شاپتۇل قېقى بىلەن چاينى ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

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

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

△ نېلۇپەر، گاۋزىبان، بىنەپشە، قىزىلگۇل، كاسىنە ئۇرۇقى، چىلان، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 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، ئارپېبەدىيان، سۇمبۇل، سېرىقچېچەك قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

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

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

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

△ ئالما قېقىنى چاي بىلەن ياكى ئايرىم دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

△ قەلەمپۇر، كاۋاۋچىن، قارىمۇچ، دارچىن، لاچىندانە، ئاپپىلسىن پوستى، ئارپىبەدىيان، قىزىلگۈل، قاقىلە قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

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

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

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

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

△ ئارپىبەدىيان، پىرسىياۋشان، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى،

گاۋزىبان، ئۇستىقۇددۇس، قۇرۇق مۇناقى ئۇزۇم، ئەنجۈر 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 مىزاجغا تەئەللۇق كېسەللىكلەر

1. قىسقىچە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى ئۇزۇن زامانلاردىن بېرى كېسەللىكلەرنى تونۇش، داۋالاش تەجرىبىلىرى ئارقىلىق، بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بىلگەن. مەسىلەن: قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆرۈلمەيدىغانلىقى، ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆرۈلمەيدىغانلىقى ياكى كۆرۈلسىمۇ ئاز ساندا كۆرۈلىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇلار، بۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەبنى ئىنسانلار تېنىدىكى خىلىتلار تەكپۇكلۇقىنىڭ 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، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، جىگەر كېسەللىكلىرى، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپرەك كۆرۈلىدىغانلىقىنى بايقىغان، چۈنكى بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە سەپرا خىلتى 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 خىلتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن كېلىپچىقىدىغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، جىگەر كېسەللىكلىرى، ئۆت ۋە بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش، تېرە

كېسەللىكلىرى 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 كېسەللىك 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 كېسەللىكلەر يۈز بېرىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

4. ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

ھۆل سوغۇق (بەلغەم) مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپىنچە بەلغەم خىلتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: نەپەس يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرى، بەدەن ئاجىزلىقى ۋە بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپچىقىدىغان كېسەللىكلەر، قەنت سىيىش كېسەللىكى، رېماتىزم قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. چۈنكى، بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە بەلغەم خىلتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەنلىكى ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەر 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 بېرىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

5. قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

قۇرۇق سوغۇق (سەۋدا) مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپىنچە سەۋدا خىلتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: روھىي كېسەللىكلەر، نېرۋا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى، جۈملىدىن ئاشقازان ـ ئۈن ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى، بەدەن ئاجىزلىقىدىن بولىدىغان كېسەللىكلەر، تۇبېركۇليۇز كېسەللىكلىرى كۆپرەك يۈز بېرىدۇ، چۈنكى بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە كۆپىنچە سەۋدا خىلتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن بولىدۇ. شۇڭا سەۋدا مىزاجدىكى كىشىلەر ئادەتتىكى

ئەھۋالـدا ھۆل ئىـسـسىق تەبـىـئەتلـىك ئوزۇقلـۇقلارنى كـۆپـرەك ئىـستېمال قىلىپ، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئاز ئىـستېمال قىلىشى، باشقا تەبـىـئەتلـىك ئوزۇقلـۇقلارنى نورمـال ئىـستېمال قىلىشى كېرەك. ئەگەر سەۋدا مىـزاجلىق كىشىلەردە كېـسەللىك يـۈز بەرسە، سوغـۇق تەبىئەتلـىك ئـوزۇقلۇقـلاردىـن پەرھىز قىلىپ، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىـستېمال قىلـىشى كېـرەك. مۇشۇنداق ئـوزۇقلىنىـش ئادىتى يېـتىلـدۈرۈلـسە، مـىزاجى تـەڭشـىلـىپ، يـۇقـىرىقـىدەك كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

ئوننچى، ھەر قايسى دەۋرلەردىكى يۈز 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 يۈز بېرىدىغان بەزى كېسەللىكلەرنىڭ چوڭلاردا يۈز بەرمەيدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇلار بۇنىڭ سەۋەبىنى، ئىنسانلار ھەرقايسى ئۆسۈش مەزگىلىدە تېنىدىكى خىلىتلارنىڭ نىسبىتى ئوخشاش بولماسلىق بىلەن مۇناسىۋەتلىك، دەپ قارىغان.

2. بوۋاقلىق دەۋرىدە يۈز 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 يېتىلمەسلىكى كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. شۇڭا بوۋاقلارغا ئادەتتىكى ئەھۋالدا قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك بېرىپ، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئاز بېرىش، باشقا تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى نورمال بېرىش كېرەك. ئەگەر ئۇلاردا مەلۇم كېسەللىك كۆرۈلسە، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى بېرىش كېرەك. بوۋاقلار مۇشۇنداق ئوزۇقلاندۇرۇلسا، مىزاجى تەبىئىي ھالدا تەڭشىلىپ، يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەر يۈز بېرىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

3. ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدە يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر

ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدە كۆپىنچە قان خىلتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان قىزىپ قېلىش، باش، چىش، گال، بوغۇز، قۇلاق، كۆز ئاغرىش كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. شۇڭا، ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدە ئادەتتىكى ئەھۋالدا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى، باشقا تەبىئەتلىك 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، ئۇسسۇزلۇقى زىيادە ئېشىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆپرەك يۈز بېرىدۇ، بولۇپمۇ قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە بۇنداق ئەھۋال تېپىكرەك يۈز بېرىدۇ. شۇڭا، ئادەم ياشلىق دەۋرىدە ئادەتتىكى ئەھۋالدا قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك 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 خىلتى ئېشىپ كېتىشتىن بولىدىغان ئېغىزى ئاچچىق - چۈچۈك بولۇپ، بەتبۇي پۇراق چىقىش، ئىشتىھاسى تۆۋەنلەپ، كۆڭلى تاماق تارتماسلىق، ئىچى تىتىلداپ ئۈيقۇسى قېچىش، كۆپ ئاچچىقلىنىپ چېچىلغاق بولۇپ قېلىش، كۆزى ئاغرىپ غۇۋالىشىش، قان بېسىمى ئۆرلەش، ئۇنتۇغاق بولۇپ قېلىش ئالامەتلىرى كۆپرەك يۈز بېرىدۇ، بولۇپمۇ قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە بۇنداق ئەھۋال تېپىكرەك يۈز بېرىدۇ. شۇڭلاش، ئادەملەر قېرىلىق دەۋرىدە ئادەتتىكى ئەھۋالدا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئازراق ئىستېمال قىلىپ، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى، باشقا تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى نورمال ئىستېمال قىلىشى كېرەك. ئەگەر بۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىك يۈز بەرسە، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز تۇتۇپ، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. ياشانغانلار مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرسە، مىزاجى تەڭشىلىپ، يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ.

ئون بىرىنچى، پەسىللەردە يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر

1. قىسقىچە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېۋىپلىرى كېسەللىكلەرنى ئۇزۇن زامان تونۇش ۋە داۋالاش ئارقىلىق، ئىنسانلاردا يۈز بېرىدىغان بەزى كېسەللىكلەرنىڭ پەسىللەر بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى، مەسىلەن: قىش پەسلىدە يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ياز پەسلىدە يۈز بەرمەيدىغانلىقى، قىشتا يۈز بېرىدىغان بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئەتىياز پەسلى يېتىپ كەلگەندە ساقىيىپ قالىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇلار بۇنىڭ سەۋەبىنى ھەرقايسى پەسىللەرنىڭ ئىنسانلار بەدىنىگە كۆرسەتكەن تەسىرى تۈپەيلىدىن، بەدەندىكى خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىدا ئۆزگىرىش بولىدىغانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارىغانلىقى ئۈچۈن، بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش چارىسىنىمۇ تېپىپ چىققان.

2. ياز پەسلىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

ياز پەسلىدە كۆپىنچە سەپرا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ئەتىگەندە 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 ئۈستۈنلۈكنى 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 يېتىلدۈرۈلسە، 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 ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە بۇنداق ئەھۋال كۆرۈنەرلىك ھالدا يۈز بېرىدۇ. چۈنكى ئەتىياز پەسلىدە ئىنسانلار بەدىنىدىكى قان خىلىتى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەيدىغانلىقى ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەر كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. شۇڭا، ئەتىياز پەسلىدە ئادەتتىكى ئەھۋالدا ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئازراق ئىستېمال قىلىپ، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى، باشقا تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى نورمال ئىستېمال قىلىشى، بولۇپمۇ ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر بۇنىڭغا بەكرەك رىئايە قىلىشى كېرەك. ئەگەر بۇنىڭغا مۇناسىپ كېسەللىك يۈز بەرسە، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز 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 پۇت ـ قول، ئاشقازان، بەل ۋە رېماتىزملىق ئاغرىقلار، نەپەس يولى كېسەللىكلىرى كۆپرەك يۈز بېرىدۇ، بولۇپمۇ ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە بۇنداق ئەھۋال بەكمۇ ئېپىك 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 يېتىلدۈرۈلسە، 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 كۆپرەك يۈز بېرىدۇ، بولۇپمۇ قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەردە ۋە ياشانغانلاردا بۇنداق ئەھۋال كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. چۈنكى كۈز پەسلىدە ئىنسانلار بەدىنىدىكى سەۋدا خىلتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدىغانلىقى ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەر كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. شۇڭا، كۈز پەسلىدە كىشىلەر ئادەتتىكى ئەھۋالدا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئازراق ئىستېمال قىلىپ، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى، باشقا تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى نورمال ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر ۋە ياشانغانلار بۇنىڭغا بەكمۇ رىئايە قىلىشى، ئەگەر بۇنىڭغا مۇناسىپ كېسەللىك كۆرۈلسە، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز تۇتۇپ، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك. مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۈرۈلسە، كىشىنىڭ مىزاجى تەبىئىي تەڭشىلىپ، يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنىڭ يۈز 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 ئوزۇقلىرىنى تەڭشەپ، كېسەللىككە مۇۋاپىق كېلىدىغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن كېسەلنىڭ مىزاجىنى 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 قىلىسا بولىدۇ. شۇڭا، بۇرۇنقى تېببىي پىشۋالىرىمىز «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 شەكىللەندۇرگەن. مەسىلەن، مېھمان چاقىرىلسا، ھەرخىل نازۇ ـ نېمەتلەر داستىرخانغا تىزىلىدۇ، ھەركىم ئۆز مىزاجىغا ياقىدىغانلىرىنى ۋە كۆڭلى خالىغانلىرىنى تاللاپ يەيدۇ. بۇنداق قىلىش مېھمانلارنىڭ تەن ساغلاملىقىغا كۆڭۈل بۆلگەنلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل داستىرخان مەدەنىيىتى ھەرگىزمۇ داستىرخاندىكى نازۇ ـ نېمەتلەرنى قويماي يېيىشنى تەشەببۇس قىلمايدۇ. بۇ خىل ئەنئەنىنىڭ ئىلمىيلىكى خېلى يۇقىرى بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۇيغۇرلار ئىچىدە بۇ خىل ئادەت تاكى ھازىرغىچە داۋاملىشىپ كەلمەكتە.

2. قۇرۇق ئىسسىقنى تەڭشەش

كۈندىلىك يېمەك ـ ئىچمەكتە قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەك، دورا ـ دەرمەك ۋە چايلىقلار كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، بەدەندە قۇرۇق ئىسسىق ئېشىپ كېتىپ، باشقا تەبىئەتلىك ماددىلارنىڭ نىسبىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، نەتىجىدە

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 ئۈچەي ساھەسىدە يېقىمسىزلىق پەيدا بولىدۇ. چوڭ تەرىتى قېتىۋالىدۇ. سۈيدۈكى ئازىيىپ، ئېچىشىپ ۋە قىزغۇچ كېلىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللار قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك يۈز بېرىدۇ.

تەڭشەش چارىسى

(1) ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر، مەسىلەن: سۈيۈقئاش، شوۋىگۈرۈچ، ئاچچىق ـ چۈچۈك ھۆل مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى، مەسىلەن: مايدا پىشۇرۇلغان تائاملارنى، كاۋاپ ۋە قورۇمىلارنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

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

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

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

(3) چايلىق دورىلار بىلەن تەڭشەلسىمۇ بولىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن قىزىلگۈل، نىلۇپەر، 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 مىزاجىنى تەڭشەش ئېلىپ بېرىلسا، بەدەندىكى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ماددىلار بەدەندىن چىقىپ كېتىپ، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى ھەم سەپرا خىلىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىدىن ئۈنۈملۈك ساقلانغىلى بولىدۇ.

3. ھۆل ئىسسىقنى تەڭشەش

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

چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، ئىچى سىقىلىش، يۈرەك 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) ئۇزۇقلۇقلار بىلەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئۇزۇقلۇقلاردىن زاغرىنان، ئۇماچ، شوۋىگۈرۈچ، 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 بەديان، ئەرقى كاسىنە قاتارلىقلارنىڭ بىرىنى تاللاپ ئىچىش ئارقىلىق سۈيدۈكنى راۋان قىلىش كېرەك. قۇرسى تەنكار، قۇرسى سەبرە،

چىلاپا قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرىنى تاللاپ يەپ قەۋزىيەتنى تۈزىتىش كېرەك. سۇفۇپى ئىترىفىل، كەشنىزى، قۇرسى شاھتەررە، مەتبۇخى شاھتەررە قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرىنى تاللاپ ئىشلىتىپ، قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

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

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

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

4. ھۆل سوغۇقنى تەكشەش

ھۆل سوغۇق ئېشىپ كەتسە، ئەتىگەندە 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، سۇيىدۇكى ئاقۇچ بولۇپ، كۆپ سىيىدۇ.

تەڭشەش چارىسى

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

(2) دورا - دەرمەكلەر بىلەن تەڭشەش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن زەنجىۋىل، كاۋاۋىچىن، 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 ماددەتۇلھايات، 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 تەڭشىسىمۇ 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 قايىنىتىۋېتىپ، 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 ـ چۈچۈك بولۇپ قالىدۇ، ئېغىزى بەتبۇي پۇرايدۇ، بۇرنى پۈتۈپ قالىدۇ ھەم قۇرۇپ تۇرىدۇ، پۇت ـ 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) ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك تائاملارنى ۋە ھۆل ئىسسىق مېۋە ـ چېۋىلەرنى، قوي گۆشى شورپىسى، پېتىر مانتا، ھەر خىل پولۇ، ھەسەل، ناۋات، شېكەر، مېۋە ـ چېۋە مۇراببالىرىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك. قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن شوۋىگۇرۇچ، گاڭپەن ۋە ئاچچىق ـ 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، ئارپىبەديان، سۇمبۇل قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچسە بولىدۇ.

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

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

ئون ئۈچىنچى، ئۇزۇقلىنىشتا بىلىشكە تېگىشلىك بىلىملەر

1. قىسقىچە چۈشەنچە

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

2. ئۇزۇقلىنىشتىكى تەرتىپلەر

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

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

△ ئوزۇقلانغاندا ئالدى بىلەن يۇمشاق يېمەكلىكنى، كېيىنرەك قاتتىقراق يېمەكلىكنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. چۈنكى يۇمشاق يېمەكلىك تېزرەك، قاتتىقراق يېمەكلىك ئۇزۇنراق ھەزىم بولىدۇ. ئەگەر قاتتىقراق يېمەكلىكنى دەسلەپ ئىستېمال قىلىپ، يۇمشاق يېمەكلىكنى كېيىندىن ئىستېمال قىلغاندا، قاتتىقراق يېمەكلىك تېز ھەزىم بولالمايدۇ، يۇمشاق يېمەكلىك ئاشقازاندىن ئۈچەيگە ئۆتەلمەي، ئاشقازاننىڭ ئىقتىدارىنى ناچارلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

△ ئوزۇقلانغاندا ئالدى بىلەن سۇيۇقراق يېمەكلىكنى، ئۇنىڭدىن كېيىن قويۇقراق يېمەكلىكنى ئىستېمال قىلىش كېرەك، چۈنكى سۇيۇق يېمەكلىك ئاشقازاندىن ئۈچەيگە تېزرەك ئۆتۈپ كېتەلەيدۇ. ئەگەر دەسلەپ قويۇق يېمەكلىك ئىستېمال قىلىنسا، قويۇق يېمەكلىك ئاشقازاننىڭ چىقىش ئېغىزىنى توسۇۋېلىپ، سۇيۇق يېمەكلىكنىڭ ئۈچەيگە ئۆتۈشىگە دەخلى قىلىپ، ئاشقازاننىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ، ئاشقازاننى بىئارام قىلىشى مۇمكىن.

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

كېرەك، چۈنكى ئاسان سىڭدىنغان تائاملار تېزرەك، تەستەرەك سىڭدىنغان تائاملار كېيىنرەك ئۈچەيگە كىرىدۇ. ئەگەر تەستە سىڭدىنغان تائاملار دەسلەپ ئىستېمال قىلىنىپ، ئاسان سىڭدىنغان تائاملار كېيىنرەك ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازاننىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ، ئاشقازاننىڭ بىئارام بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

△ تاماق يېگەندە ئالدى بىلەن ئاچچىق ـ چۈچۈكىنى، كېيىنرەك تاتلىقنى ئىستېمال قىلىش كېرەك، چۈنكى ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشى تېزرەك بولۇپ، ئۈچەيگە تېزرەك مېڭىپ كېتىدۇ. ئەگەر تاتلىق يېمەكلىكلەر دەسلەپ ئىستېمال قىلىنىپ، ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەر كېيىنرەك ئىستېمال قىلىنسا، تاتلىق يېمەكلىكلەر تەستە ھەزىم بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۈچەيگە تېز يۈرۈپ كېتەلمەي، ئاشقازاننىڭ يۈكى ئېغىرلاپ كېتىپ، ئاشقازاندا بىئاراملىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

△ ئوزۇقلانغاندا ئالدى بىلەن مېۋە ـ چېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىش، كېيىنرەك باشقا تائاملارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. چۈنكى مېۋە ـ چېۋىلەر ئاشقازاندا تېزرەك پارچىلىنىپ ئۈچەيگە يۈرۈپ كېتەلەيدۇ. ئەكسىچە بولغاندا، باشقا تائاملار ئاشقازاندا تۇرۇپ قېلىپ، ئاشقازاننىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ، بىئاراملىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

△ ئوزۇقلانغاندا ئالدى بىلەن كۆكتاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، كېيىنرەك سۈت ـ قايماقلىق يېمەكلىكلەرنى

ئىستېمال قىلىش كېرەك. چۈنكى كۆكتاتلىق يېمەكلىكلەر ئاشقازاندا تېزرەك پارچىلىنىپ ئۈچەيگە تېزرەك يۆتكىلىدۇ. سۈت - قايماقلىق يېمەكلىكلەر ئۇزۇندا ھەزىم بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئاشقازاندا ئۇزۇنراق تۇرۇپ قالىدۇ، ئەكسىچە بولغاندا، سۈت - قايماقلىق يېمەكلىكلەر ئاشقازاننىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ، بىئاراملىقنى 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، يۈرەك خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىشى مۇمكىن.

△تاماقتىن كېيىن دەرھال مېۋە - چېۋە ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. چۈنكى مېۋە - چېۋە تەركىبىدە قەنت ماددىسى كۆپرەك بولغاچقا، ئاشقازان، ئۈچەينىڭ يۈكىنى ھەم ئاشقازاننىڭ تويۇنۇش سېزىمىنى ئاشۇرۇۋېتىپ، قورساق كۆپۈش، سېسىق كېكىرىش، مەيدىسى بىئارام بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

3. ئوزۇقلىنىش مىقدارى ۋە ۋاقتى

△ يېمەك - ئىچمەكنى بەك تويۇپ يېمەسلىك كېرەك.

يېمەكلىكلەر ئاز - ئازدىن پات - پات ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازان - ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىش يۈكى ئېغىرلاپ كەتمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

△ ئەتىگەندە ياخشى ئوزۇقلىنىش، چۈشتە تويۇپراق ئوزۇقلىنىش، كەچتە يەڭگىلرەك ئوزۇقلىنىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئەتىگەندە سۈت، قايماق، تۇخۇم، ھەسەل ۋە باشقا تاتلىق يېمەكلىكلەرنى، چۈشتە گۆشلۈك ياكى ئوزۇقلۇق تەركىبى يۇقىرىراق تائاملارنى، كەچتە يەڭگىلرەك (ئوزۇقلۇق تەركىبى تۆۋەنرەك، سۇيۇق - 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 - ئۈن ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى بار كىشىلەر كەچلىك تاماقنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىۋەتسە، ئاشقازىنى تېشىلىپ كېتىپ، ھاياتىغا خەۋپ يېتىشى مۇمكىن.

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

كېسەللىكلىرى كېلىپچىقىشى مۇمكىن.

△ كەچتە ئىلاجى بار مايلىق تاماق يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى، ماي ئاشقازاندا 5 ~6 سائەتتە ھەزىم بولۇپ، ئاندىن ئۈچەيگە بارىدۇ. مايىنىڭ ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتىنى پاسسىپلاشتۇرۇش رولى كۈچلۈكرەك بولغاچقا، ماي ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ. مايىنىڭ ھەزىم قىلىنىشى ئۈچۈن ھەرىكەتنى كۆپرەك قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنداق ھەرىكەت بەك ئۇزۇن داۋاملاشسا يۈرەك، چوڭ مېڭە خىزمىتىنى جىددىيلەشتۈرۈۋېتىدۇ. ئەگەر ھەرىكەت قىلمىسا، ئۇنىڭدىن خەتەرلىك ئاقىۋەتلەر كېلىپچىقىشى مۇمكىن، كەچتە ئۇشتۇمتۇت ئۆلۈپ كېتىدىغان ھادىسىلەر مۇشۇنىڭ بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن.

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

△ تاماقنى ئالدىرىماي چايناپ يېيىش كېرەك، بۇنداق قىلغاندا شۆلگەي تاماق بىلەن تولۇق ئارىلىشىپ كېتەلەيدۇ ھەم بۇ ھەزىم قىلىشقا پايدىلىق.

△ ئەتىگەنلىك تاماققا سەل قارىماسلىق كېرەك، چۈنكى ئەتىگەنلىك تاماق بىر كۈنلۈك خىزمەت ۋە تۇرلۇك پائالىيەتلەرنى ئېلىپ بېرىشتا ئەڭ مۇھىم قۇۋۋەت مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ.

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، ئۆزۈقلىنىشقا تېخىمۇ ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. تەكشۈرۈشلەرگە ئاساسلانغاندا، ئەتىگەنلىك تاماقنى ياخشى يېمەيدىغان ئوقۇغۇچىلارغا قارىغاندا ئەتىگەندە ياخشى ئوزۇقلىنىدىغان ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئىنكاسى، دەرسنى ئەستە تۇتۇۋېلىشى ياخشى بولغان. شۇڭا، ئەتىگەنلىك تاماق يېيىش قۇۋۋەت دورىسى يېگەن بىلەن باراۋەر.

△ بىر خىل ئوزۇقلۇقنى دائىم ئىستېمال قىلىۋەرمەسلىك كېرەك، چۈنكى تاماقنىڭ تۈرىنى ئۆزگەرتىپ تۇرغاندا، ئىشتىھا ياخشىلىنىپ، ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ پائالىيىتى كۈچەيتىلىدۇ.

△ ياز كۈنلىرى ئوزۇقلىنىشتىن ئىلگىرى يۇيۇنۇپ، ئوزۇقلىنىپ بولغاندىن كېيىن يۇيۇنماسلىق كېرەك. شۇنداق قىلغاندا، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى تەسىرگە ئۇچرىمايدۇ.

4. شىپالىق تاماقلار ۋە پەرھىز تۇتۇش

ئوزۇقلۇق بىلەن كېسەللىك داۋالاش دېگىنىمىز، كېسەل كىشىنى ئوزۇقلۇقلار بىلەن مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز

قىلىشقا قارىتىلغان. ئۇ كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش تەرتىپلىرىنى بېكىتىش، مۇۋاپىق تەڭشەش، پەرھىز بۇيرۇش ۋە شىپالىق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى بۇيرۇش ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، تەبىئىي قۇۋۋەتنىڭ رولىنى ئويغىتىش ئىلگىرى سۈرۈش، تەبىئىي تاماقلارنى ئازايتىش ياكى چەكلەش، بەزى تاماقلارنى كۆپەيتىش قاتارلىق مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

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

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

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

ھەم ئوزۇقلۇق، ھەم شىپالىق رول ئوينايدىغان يېمەكلىكلەر غىزايى داۋائى دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: چامغۇر، تۇرۇپ، سەۋزە، شوخلا، پالەك، بەسەي (يېسىۋېلەك) 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 (لەتىق) تاماقلار: ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارغا سۇيۇق، يۇمشاق، ھەجمى ئاز، قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەر كىرىدۇ، مەسىلەن: چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، مەخسۇس ئۇسۇلدا تەييارلانغان كۆپ خىل دورىلىق گۆش سۇيى، كەكلىك، قۇشقاچ، چۈجە گۆشلىرى، ئۈزۈمنىڭ مۇجۇلغان سۇيى قاتارلىقلار. بۇ خىل

تائاملار كېسەللىكتىن ئاجىزلىشىپ كەتكەنلەر، ياشانغانلار، بالىلار، ئاشقازان كېسەللىكى بارلار، ئورۇقلاپ كەتكەنلەرگە بېرىلىدۇ. ئانار، ئالما، ئامۇت، نەشپۈت سۈلىرى ۋە باشقا مېۋە سۈلىرىمۇ 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، سۇۋچپىياز 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 تۇخۇم، قېرى قوي ۋە كالىلارنىڭ گۆشى، ياڭيۇ، تۇرۇپ، لازا، پىيازلار بىلەن قورۇلغان گۆشلەر، ياغ ۋە پىيازلار بىلەن قىيما قىلىپ ئەتكەن تاماقلار، قۇرۇتۇلغان بېلىق گۆشى، كاللا ـ پاچاق گۆشلىرى، ئۆپكە، قېرىن، ياغلىق ئۈچەي قاتارلىقلار. بۇ خىلدىكى تاماقلارنى هەزىم قىلىشى ياخشى، بەدىنى ئوزۇقلىنىشنى تەلەپ قىلىۋاتقانلار يېسە بولىدۇ. كۆكتاتلاردىن چامغۇر، تۇرۇپ، سەۋزە قاتارلىقلار قۇۋۋىتى كۈچلۈك سەيلەر قاتارىغا كىرىدۇ، بۇلارنىڭ سىڭىشى تەسرەك بولسىمۇ، لېكىن قەۋزىيەتنى يۇمشاتقۇچى تاماقلار بولۇپ

ھېسابلىنىدۇ.

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 - چۇچۇك تاماقلار ئاشقازان كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلارغا بېرىلمەيدۇ. تاتلىق يېمەكلىكلەر ۋە تاتلىق مېۋە - چېۋىلەر قەنت سىيىش كېسەللىكى ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغانلارغا بېرىلمەيدۇ.

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

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

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 سۇلار سوغۇقتۇر تۇز سۈيىدىن باشقا.»

سۇدا پىشۇرۇلغان، قىيما 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: قىيما 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 قىيما قىلىپ، سوغۇق سۇغا سېلىپ ياشى پىشۇرۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، سۇكپىياز، ئازراق شوخلا، پالەك، پىننە سېلىپ بەرسە پايدا قىلىدۇ.

يالاڭ چۆچۈرىنىڭ سىڭىشى ئاسان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغاچقا، بۇ خىل تاماقنىڭ چاينىلىشى ياخشى بولمايدۇ. ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكلىرى بار، ئىشتىھاسى كەم، تېنى ئاجىز كېسەللەرگە بۇ خىل تاماق بۇيرۇلسا پايدىسى بولىدۇ.

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

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

قىزىتمىسى يۇقىرى كېسەللەر، جاراھەتلەنگەن يىرىڭلىق كېسەللەر، قان تومۇر كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغانلار، ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل، ھەر خىل ئىششىق ۋە ياللۇغلارغا گۆش زىيان قىلىدۇ، شۇڭا بۇنداق كېسەللەرگە گۆش بېرىش چەكلىنىدۇ. قان بېسىمى جىددىي ئۆرلەپ كەتكەنلەرگە ۋە جىگەر، بۆرە، ئۆت كېسەللىكلىرىگە ھەم بىر قىسىم يۈرەك كېسەللىكلىرى بارلارغىمۇ قوي، ئۆچكە، كالا گۆشلىرى زىيان قىلىدۇ. لازا، ئاچچىقسۇ، جاڭيۇلار بىلەن قورۇلغان گۆشلەر بوۋاسىر، تەمرەتكە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە 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 كېسەللەرگە كالا گۆشى يېيىش بۇيرۇلمايدۇ. كېيىك، ئات، قوتاز گۆشلىرى كالا گۆشى بىلەن بىر قاتاردا سانىلىدۇ.

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

قۇشقاچ، كەكلىك، چىل ۋە باشقا ياۋايى قۇشلارنىڭ گۆشى ئاسان سىڭىدىغان بولغاچقا، كېسەلگە 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.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كونا گۆش، ئورۇق گۆش، قېرى ئۆچكىنىڭ گۆشى، قېرى ساغلىقنىڭ گۆشى، ئورۇق توخۇ گۆشى، كېسەل بىلەن ئۆلگەن هايۋانلارنىڭ 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 هەم يەنە گۆش، قوي يېغى بېرىشكىمۇ بولمايدۇ. لېكىن قىزىتمىسى يۇقىرى، پەي ۋە گۆشلىرى بوشىشىپ 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، خوشاڭ، قورداق، نارىن چۆپ قاتارلىق تاماقلار قۇۋۋەتلىك هەم غەلىز تاماقلار قاتارىدا تۇرىدۇ، شۇڭا بۇ خىلدىكى تاماقلارنى قىزىتقان جىددىي كېسەللەرگە بېرىش چەكلىنىپ، شىپەن، سۇيۇقئاش ۋە گاڭپەن بېرىلسە بولىدۇ. قىزىتمىسى بەك يۇقىرى بولمىغان كېسەللەرگە كالا سۈتى، ئۆچكە، قوي سۈتلىرى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، شېكەر، ناۋات، كەمپۈتلەر،

پىچىنە، 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 مىقداردا 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، جياڭيۇ قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشى چەكلىنىدۇ. قىزىلگۈل، پىننە گۈلقەنتى، ئالما، ئانار، بېھى، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، جىنەستە، ئالگىرات، غورا، ئەنجۈرلەردىن ئىشلەنگەن مۇراببا، شەربەتلەرنى ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. 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، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، كۆك يۇمغاقسۈت، پالەك سېلىنغان شوۋىگۈرۈچ

بىر بىلسە 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 سەمىرتىۋېتىدۇ، بۆرەك كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ سۈيدۈكىنى ئازايتىۋېتىدۇ. شۇڭا، بۆرەك كېسەللىكى بارلار كېپەكلىك ئۇندا قىلىنغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلغان ياخشى.

5. پەرھىز قىلىنىدىغان 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 ئۇسۇلدا بېرىش كۆزدە تۇتۇلىدۇ. مەسىلەن: ئۈچەي كېزىكى ياكى ئاشقازان يارىسى بىلەن ئاغرىغانلار ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەرنى يېسە، تاماقنى كۆپ يەۋەتسە ۋە ياكى قاتتىق گۆش تەستە ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى يېسە، ئاشقازان ياكى ئۈچەينىڭ تېشىلىپ كېتىش خەۋپى چىقىدۇ. بەزى ھاللاردا تاماقنى ئاز ـ ئازدىن يەپ، كېسەللىك ياخشىلانغاندىن كېيىن بىراقلا كۆپ يەۋەتسىمۇ كېسەللىك قايتا قوزغىلىپ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. بۇ خىل كېسەللەرگە تاماقنىڭ مىقدارىنى تەدرىجىي كۆپەيتىپ بېرىش، ئاۋۋال سۇيۇقنى ئاندىن قويۇقنى بېرىش،

قان مىزاجلىق ۋە ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللەرگە تاماقنى 1 ~2 كۈنگىچە ئاز ـ 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 خىللا 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 ـ 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 تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇق يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەرنى بەرمەسلىك لازىم.

ھەددىدىن ئارتۇق جىسمانىي ھەرىكەت، ئەقلىي خىزمەت، زىيادە روھىي چارچاش، قىزىكلىق 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 ھۆل-لۇكتىن بۇزۇلۇش پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك بولسا ھۆل-لۇكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار ۋە باشقا چارىلەر قوللىنىلىدۇ.

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

ئادەم بەدىنىدىكى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ 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 خىلىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن قاننىڭ قىزىشى ياكى سان جەھەتتىن ئارتىپ كېتىشى ياكى تەركىبىگە باشقا خىلىت ياكى يات ماددىلارنىڭ ئارىلىشىشى سەۋەبلىك چىرىپ ئۇفۇنەت

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 ھارارەتنى پەسەيتكۈچى، سۈيدۈكنى ھەيدىگۈچى، قان قېتىشقا قارشى دورىلار ۋە قوقاق ياندۇرغۇچى 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 قويۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ، مەسىلەن: سۇلۇق ئىششىق، مۇپاسىل، پالەچ، لەقۋا، بەرەس قاتارلىقلار. مىزاجنىڭ سوغۇقتىن ماددىلىق بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا، بەدەندە ئارتۇق بەلغەم ۋە ھۆللۈكنى سۈرۈپ چىقىرىپ، بەلغەم پىشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مىزاجنىڭ قۇرۇقلۇقتىن ماددىلىق بۇزۇلۇشىنى كۆپىنچە سەپرا خىلتىنىڭ كۆپىيىشى ياكى ئۆزگىرىشى ياكى سەپرا خىلتىنىڭ مەلۇم ئورۇنغا قويۇلۇشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: سېرىقلىق چۈشۈش، جىگەر كېسەللىكى، ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار. مىزاجنىڭ ماددىلىق قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا، سەپرانى تەڭشىگۈچى ۋە تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

6. مىزاج بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىنى 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، ئۆزۈقلىنىش ئادىتى...)؛ ⑥ كېسەلنىڭ تەن قۇرۇلمىسى ۋە كۈچ ـ قۇۋۋىتىگە؛ ⑦ كېسەلنى داۋالاش ۋاقتىدىكى مەۋسۇم ۋە پەسىلگە؛ ⑧ كېسەل تۇرۇۋاتقان جاينىڭ ھاۋا ئىقلىمىغا قارىلىدۇ.

كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ تەبىئىتىگە قاراپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا، بىرىنچىدىن، شۇ ئەزانىڭ تەبىئىي 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 ئەسلىي 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، ئەسلىي مىزاجى سوغۇق بولغان بۇ ئەزادا كېسەللىك پەيدا قىلالىغان. ئەگەر تەسىر قىلغان ئىسسىقلىقنىڭ كۈچى ئاجىزراق بولغان بولسا، ئەسلىي 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 ئەسلىي مىزاجى ئىسسىق بولۇپ، سوغۇق خاراكتېردىكى كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى تەڭشەش ئۈچۈن كۈچلۈكرەك ئىسسىقلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئەسلىي مىزاجى ئىسسىق بولغان ئەزادا ئىسسىق خاراكتېرلىك كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭ ئۈچۈن ئازراق سوغۇقلۇق دورا ئىشلەتسىلا كۇپايە قىلىدۇ. كېسەللىك پەيدا قىلغان ئازراق ئىسسىقتا ئازراق سوغۇقلۇق قىلسىلا مىزاج تەڭشىلىدۇ. ئەگەر كۆپلەپ سوغۇقلۇق قىلىنسا كېسەللىك پەيدا قىلغان ئازراق ئىسسىقنى قايتۇرۇپلا قالماي، ئەسلىي تەبىئىي 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 ئەسلىي مىزاجىغا قاراپ داۋالاش دەپ ئاتىلىدۇ.

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

تومۇرلاردا ۋە ئاشقازان ـ ئۈچەيلەرگە ئوخشاش كاۋاك ئەزالاردا ۋە ياكى شىللىق پەردىلەردە بولسا، بۇنداق ئەزالارغا دورا ئاسانلا تەسىر قىلىدۇ، قۇۋۋىتى ئاجىزراق دورىلار بولسىمۇ كۇپايە قىلىدۇ. ئۇيۇل ئەزالارغا دورىلار تەسرەك تەسىر قىلىدۇ، شۇڭا بۇنداق ئەزالارنى داۋالاش ئۈچۈن كۈچلۈكرەك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تال، جىگەر، يۈرەك قاتارلىق چىگىلىقى ئوتتۇرا ھال ئەزالارنى داۋالاش توغرا كەلگەندە ئۇنىڭغا سان، سۈپەت جەھەتتە ئوتتۇرا ھال دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

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

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

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، يەنە كېسەللەنگەن ئەزانىڭ قۇۋۋىتى ۋە

تەبىئىتىگە قاراش كېرەك. كېسەللىك يۈرەك، 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 ماددىسىنى تېز ئېرىتكۈچى دورىلارنى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر ئىشلىتىش توغرا كەلگەندە خۇشبۇي، روھلاندۇرغۇچى، قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قالغۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. بوشاشتۇرغۇچى، بىھوش قىلغۇچى، كۈچلۈك ئۇخلاتقۇچى دورىلارنى يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەزالارغا داۋاملىق ئىشلىتىشكە بولمايدۇ ھەم يەنە مەدەن دورىلارنى، ئورگانىك بولمىغان دورىلارنىمۇ 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 ـ 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 هاللاردا سوغۇقچان، ئاجىزراق بولىدۇ. باللار، ياشلار ۋە ياشانغانلارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىگە 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 سۈيۈق دورىلار (سۈيۇقلۇقلار) نى ئاز بېرىش كېرەك.

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

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

ئىقلىمدا ياشاۋاتقان كىشىلەرنى ئىمكانىقەدەر 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، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ ھەم قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ.

△ كالا سۈتى بىلەن مېۋە ـ چېۋە مۇرابباسىنى، كونسېرۋا ۋە شەربەتلەرنى بىرلىكتە ئىچىشكە بولمايدۇ، چۈنكى كالا سۈتى مۇھىم ئوزۇقلۇق ھېسابلانسىمۇ، لېكىن قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ. بەزى كىشىلەر سۈتكە مېۋە مۇرابباسىنى، 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 ئۇيۇشۇپ قېتىشىشىنى 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 ـ چىۋە مۇرابباالىرىنى ئىستېمال قىلىپ، ئاندىن شەربەتلەرنى ئىچسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ، بۇ چاغدا سۈت بەدەنگە سۈمۈرۈلۈپ قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

△ قېتىقنى ئۈزۈم سۈيى بىلەن، ھەممە خىلدىكى تاماقنى يېگەندىن كېيىن شاپتۇل ۋە ئۆرۈك يېيىشكە بولمايدۇ. ئۈزۈم 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، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىغا تەسىر يېتىپ، ئىشتىھا 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 ـ بىرى بىلەن رېئاكسىيە ھاسىل قىلىپ، ئاشقازان ۋە ئۈچەيدە كاللەكسىمان مۇنەكچىلەرنى پەيدا قىلىدۇ، نەتىجىدە ئاشقازان ۋە ئۈچەيدە توسالغۇ پەيدا قىلىپ قويىدۇ ياكى سانجىق پەيدا قىلىپ، ئادەمنى بىئارام قىلىدۇ.

△ تاماقتىن كېيىن ھۆل ۋە مېۋە ـ چېۋە يېيىش زىيانلىق، چۈنكى تاماقتىن كېيىن ھۆل مېۋە ـ چېۋە يېگەندە مېۋە ـ چېۋە تەركىبىدە ۋىتامىنلار كۆپ بولغاچقا ئاشقازان ـ ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىش يۈكىنى ئاشۇرىۋېتىدۇ، نەتىجىدە تويۇنۇش سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىپ، شۇنىڭ بىلەن ھېق 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 ئۈچەينىڭ 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 كېسەللىكلەرگە گىرىپتار قىلىپ قويىدۇ، شۇڭا ھازىرقى زامان تېببىي مۇتەخەسسىسلىرىمۇ گۆش بىلەن بىرلىكتە دەملەنگەن چاي ئىچمەسلىكنى تەۋسىيە قىلىدۇ. ئەگەر گۆش پىشقان بولسا، گۆشنى يەپ شورپىسىنى ئىچسە بولىدۇ.

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

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

△ ياڭيۇ بىلەن 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 كېسەللىكلەرگە 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 جۇڭيى 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 ئۈنۈمىگە 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، ئاشقازاننىڭ يۈكى 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 ياڭىقى (خاسىڭ) نى بىرلىكتە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. ئەگەر بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنسا، ئوخشاشلا ئاشقازاننىڭ 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 مىقداردىكى يېمەكلىك ئاشقازان ۋە ئۈچەيدە ھەزىم بولماي تۇرۇپ قېلىپ، تاماق بىلەن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

باللار يېمەكلىكنى چالا چايناپ يۇتۇۋېتىدۇ ـ دە، يېمەكلىك شۆلگەي بىلەن تولۇق ئارىلىشالماي، تولۇق ھەزىم بولمايدۇ ھەم يەنە يېمەكلىك باللارنىڭ گېلىغا تۇرۇۋېلىپ يۆتەل پەيدا قىلىپ قويىدۇ ۋە كۆڭلى تاماق تارتماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

△ باللارغا يېمەك ـ ئىچمەكنى قىزىق پېتى يېگۈزمەسلىك كېرەك. چۈنكى باللارنىڭ بەدىنى تېخى يۇمران بولغاچقا، قىزىق تاماقلار باللارنىڭ ئېغىز بوشلۇقى، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازىنىنى ياللۇغلاندۇرۇپ قويىدۇ، شۇڭا باللارغا چوڭ كىشىلەر يەۋاتقان قىزىق ھالەتتىكى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى سوۋۇتۇپ بېرىش كېرەك.

△ باللارغا يېمەكلىكنى بەك سۇيۇلدۇرۇپ بەرمەسلىك كېرەك. چۈنكى سۇيۇق تاماق چايناlmايلا گالدىن ئۆتۈپ كېتىدىغان بولغاچقا، ئاسانلىقچە ھەزىم بولالماي، ئاشقازاننىڭ خىزمىتىنى بۇزۇپ قويىدۇ.

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

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

△ باللارنى تاماق يېگۈزۈۋاتقان چاغدا دۈشكەللەپ سىلكىمەسلىك كېرەك. چۈنكى، ئۇنداق قىلغاندا باللارنىڭ 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 ـ ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

△ بوۋاقلارغا تۇخۇمنى كۆپ يېگۈزمەسلىك كېرەك. بوۋاققا تۇخۇمنى كۆپرەك يېگۈزگەندە، تۇخۇم ئاشقازاندا تەستەرەك ھەزىم بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازان ـ ئۈچەينىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ، يامان تەسىرلەرنى بېرىشى مۇمكىن.

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

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

جەۋھىرى ۋە بىرىكمە بوياق ماددىلار بولغاچقا، بۇ ماددىلار ئاشقازان شىللىق پەردىلىرىنى غىدىقلاپ، بالىلارنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى ھەم بۆرىكىنىڭ يۈكىنى 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 كۆپرەك يېگەندە قەنتنىڭ بەدەندە يىغىلىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، يۈرەك، مېڭە قان تومۇر قېتىش ۋە قەنت سىيىش 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 كوفېيىن 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 - 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 - ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى، قورساقتا يەل - سانجىق تۇرۇپ قېلىش، قەۋزىيەت بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

(2) مېڭە، يۈرەك قان تومۇرلىرىدا كۆپىنچە مۇسكۇللار چىڭقىۋېلىپ، قان ئايلىنىش ياخشى بولماسلىق، مېڭە، يۈرەك قان تومۇرلار قېتىش، يۈرەك سىقىلىش، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش، يۈرەك 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 - قوللار چىڭقىلىپ ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. دېمەك، تاماقنى كۆپ يېيىش ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن ئەڭ خەۋپلىك دۈشمەن ھېسابلىنىدۇ.

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

لايىق ئوزۇقلىنىشقا كاپالەتلىك قىلىشى كېرەك. ئەگەر بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتەرلىك قوبۇل قىلىنمىسا، بۇمۇ ئادەم بەدىنى ئۈچۈن 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 ئۈن ئىككى بارماق ئۈچەي 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 ئۈچ 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 پىشۇرۇلغان تائاملار ساغلاملىق ئۈچۈن زىيانلىق

دەۋرىمىزدىكى بەزى كىشىلەردە ئۆزىنىڭ تەبىئىي مىزاجى،

ياشاۋاتقان رايوننىڭ ئىقلىمىنى 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 قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ)، ماي تەركىبى كۆپ بولغاچقا، بۇنداق يېمەكلىكلەر قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك كېلىدۇ، شۇڭا بۇنداق يېمەكلىكلەر ھۆل - 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، يۈرەك، مېڭە، قان تومۇر كېسەللىكلىرى، جىگەر كېسەللىكلىرى، ئۆت ياللۇغى، ئۆت، سۈيدۈك يوللىرىدا تاش پەيدا بولۇش، قەۋزىيەت ۋە ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ يۈز بېرىشى كۆپىيىپ كېتىدۇ (ھازىر ئەمەلىيەتتىمۇ كۆپىيىپ

كەتتى). هازىر كىشىلەر تۇرلۇك كېسەللىكلەرنىڭ كۆپىيىپ كەتكەنلىكىنى سۆزلەپ يۈرسىمۇ، ئەمما ئۆزلىرىدىكى يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىۋاتقانلىقىنى ئويلاپ يېتەلمەيۋاتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئەجدادلىرىمىز ئۇزۇن زامان ئۆزلىرىنىڭ بەدىنىدە «تىرىك تەجرىبە» قىلىپ قېلىپلاشتۇرغان يېمەك ـ 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 مۇۋاپىق ئىستېمال قىلغاندا ئادەم بەدىنىنى كۈچ ـ 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 ياللۇغى ۋە ئۆت تېشى كېسەللىكىنى ئاسانلا كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نورمال ئەھۋالدا

قۇرامىغا يەتكەن بىر كىشىنىڭ بەدىنى كۈنىگە 800 ~ 1000 مىللىلىتىر ئۆت سۇيۇقلۇقى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ئاشقازانغا كىرگەن ماينى پارچىلاپ ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر يېمەكلىكنىڭ تەركىبىدە ماي زىيادە كەم بولسا، ئۆت سۇيۇقلۇقى ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرالماي، ئۆت خالتىسىغا يىغىلىپ قېلىپ، ئاستا ـ ئاستا ئۆت خالتىسىدا قويۇلۇپ چۆكمە ھاسىل قىلىدۇ، بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئۆت تېشى ھاسىل بولىدۇ. ئەگەر ئۆت تېشى ئۆت خالتىسىنى زەخىملەندۈرسە ئۆت ياللۇغىنى پەيدا قىلىدۇ.

يېقىنقى تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، ماي چوڭ مېڭە خىزمىتىنى يېتەرلىك ئېنېرگىيە (قۇۋۋەت) بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدىكەن، ئەگەر ماي ئاز ئىستېمال قىلىنسا، ماينىڭ بەدەنگە قوبۇل قىلىنىشى ۋە ساقلىنىش مىقدارى يېتەرلىك بولماي، بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. بۇ خىل ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك مېڭە ھۈجەيرىلىرىنى ئېغىر زىيانغا ئۇچرىتىپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىگە بىۋاسىتە تەسىر يەتكۈزۈپ، ئادەمنى بارغانسېرى ئۇنتۇغاق قىلىپ قويىدىكەن ۋە دېۋەڭلىك كېسىلىگە ئېلىپ بارىدىكەن.

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

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

ئون تۆتىنچى، مەشھۇر ئالىملارنىڭ ئوزۇقلىنىش ۋە سالامەتلىك ھەققىدىكى ئۈنچە سۆزلىرى

1. يۈسۈپ خاس ھاجىپنىڭ ساغلاملىق ھەققىدىكى ئۈنچە سۆزلىرى

(2893) گېلىڭنى تۈزەتسەڭ، بېشىڭ ساقلىنار،
يېسەڭ ئاشنى ئاز - ئاز، ئېغىزغا تېتار.
(4615) كېسەل گالدىن كىرەر، ئۇنى چىڭ كۆزەت،
يېگىن ئاشنى تەڭشەپ، ئاز - ئاز يە پەقەت.
(4621) مىزاجغا ياققاننى بىلىپ يېگۈلۈك،
مىزاجغا ياقمىسا ئۇنى قويغۇلۇق.
(4622) سوغۇقلۇقنى ئىچ، ئاشسا ئىسسىق ئەگەر،
سوغۇقلۇق ئەگەر ئاشسا ئىسسىق تۈزەر.
(4623) يېشىڭ ياش بولۇپ پەسىل بولسا باھار،
سوغۇقنى كۆپ ئىشلەت قېنىڭنى سوۋۇتار.
(4624) يېشىڭ قىرىقتىن ئېشىپ، كۈن - ئاي بولسا كۈز،
ئىسسىق نەرسە بىلەن مىزاجىڭنى تۈز.
(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. چۈنكى مانا شۇ تۆت خىل نەرسىدىن ھاياتىغا ئېغىر نۇقسانلار يېتىدۇ.

بىرىنچى، كۆپ يېيىش. چۈنكى ئادەم كۆپ يېيىشنى ئۆزىگە ئادەت قىلىۋالسا، ئۇنىڭ مەيدىسى زەئىپلىشىدۇ، مەيدىدە يەل تۇرۇۋېلىش، ياللۇغلىنىش قاتارلىق تۈرلۈك كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

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

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

ئۈچىنچى، كۆپ ئۇخلاش. چۈنكى كۆپ ئۇخلاش ئادەمنىڭ يۈزىنى سارغايتىدۇ، كۆزىنى پۇلتايتىپ چىقىرىۋېتىدۇ، ئۆمۈرنى قىسقارتىۋېتىدۇ.

تۆتىنچى، كۆپ سۆزلەش. ئادەم كۆپ سۆزلەشنى ئادەت قىلسا، ئاخىرىدا تىلى تۇتۇلۇش، ئارتۇقچە ماددا ئېقىش يۈز بېرىدۇ، مېڭە قېتىقى زەخىملىنىدۇ، 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 سۇدا يۇيۇنۇش، ئىككى كۈندە ئۈچ قېتىم تاماق يېيىش (ھەر 16 سائەتتە بىر قېتىم تاماق يېيىش) لازىملىقىنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

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

ھەكىملەرنىڭ يازغان كىتابلىرىدا: ئىنساندا ئۈچ 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 ئۇسساپ كېتىۋاتقان چاغلاردا ئۇنىڭغا كۆچلۈك ئوغۇتلارنى بېرىپ ئوغۇتلىسا زىرائەتلەرنىڭ يىلتىزلىرىنى كۆيدۈرۈۋەتكىنىگە ئوخشاش ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. سوغۇق مىزاجلىق كىشلەر سوغۇقلۇق تاماقلارنى كۆپ يېسە، ئۇلارنىڭ بەدىنىدە ھۆللۈك ۋە سۇسلۇق كۆپىيىدۇ. يەنى بۇنداق چاغلاردا خۇددى زىرائەتلەر ئۇسسىمىغان چاغلاردا سۇنى كۆپ قۇيۇۋەرسە، زىرائەتلەر كۆكمگە زورلاپ كېتىدىغان ياكى يىلتىزلىرى سۇنىڭ كۆپلۈكى سەۋەبلىك ئېچىپ كېتىدىغان ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. مۆتىدىل مىزاجلىق كىشىلەرگە ئىسسىق ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلار ئانچە زىيان قىلمايدۇ.

ئىنساننىڭ ئەتىگەندە تۇرغاندا كەيپىياتى ياخشى بولمىسا، بۇنىڭ سەۋەبى ئىككى نەرسىدىن بولىدۇ. بىرىنچىسى، ئېچىملىكتىن ۋە ئادەمنى كەيپ 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 نەپەسلەنسىمۇ

بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ. كۆيگەن سەپرادىن قۇسۇش ئارقىلىق قۇتۇلۇشقا بولىدۇ.

جامىينىڭ «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 بولۇشىنىڭ 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 تۇتۇن، سېسىق پۇراق ۋە ھەزىم بولۇشى قىيىن بولغان تاماق!»

ھېكمەت ئەھلىلىرىنىڭ كىتابلىرىدا، يامان ئىللەتنى پەيدا قىلغۇچى نەرسە ئالتە دېيىلىدۇ، ئۇلار : كېچىسى ئاز ئۇخلاپ، كۈندۈزى 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 يېزىلغاننى كۆردۈم تېبابەتتە،

«ئاچلىق داۋا ئېرۇر ھەممە ئىللەتكە!»

يېيىلىدىغان تاماقلار پاكىز ۋە ساپ بولۇشى كېرەك. نان كېسەللىك تەگمىگەن ساپ بۇغداي ئۇنىدىن يۇغۇرۇلۇپ يېقىلىشى؛ گۆش ساغلام ھايۋاننىڭ گۆشى بولۇشى ھەم يەنە ئوبدان پىشۇرۇلغان بولۇشى، شەربەتلەر مىزاجغا لايىق بولۇشى، ئۈزۈم، 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 سۇت ياكى بېلىقا 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 ئۈزۈم ياكى كاۋا يېيىشى كېرەك.

ئابدۇلھەق ئىبىن سەيپىدىننىڭ «ئاداب ئەس ـ سالىھىن»

(ئالىيجاناب كىشىلەرنىڭ ئەدىپى) دېگەن كىتابىدا مۇنداق ھېكمەتلىك پەندىنامىلار 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 ھەرىكەت قىلىشقا قادىر بولسۇن.

تاماقتا 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 قىيىنلىشىپ، ئاشقازان تەدرىجىي كاردىن چىقىدۇ. داستىرخانغا ئادەتتە ئوڭ قول ئۇزىتىلىدۇ.

نەقىل كەلتۈرۈلۈشىچە، بىر كۈنى ئەھجاج تېۋىپلىرىدىن ئىلتىماس قىلىپ دېدى:

— تېۋىپ ھەمدە دورا - دەرمەكلەرگە ھاجىتىم چۈشمەسلىكى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان نەرسىلەر ھەققىدە سۆزلەپ بەرسەڭلار.

تېۋىپلار تۆۋەندىكىچە جاۋاب بەردى:

— بىرەر كېسەللىكىڭىز بولمىغان ئەھۋالدا، تېخىمۇ ياخشىراق بولاي دەپ ئۇرۇنىسىڭىز دورا ئىچمەڭ؛ پىشىپ

يېتىلمىگەن مېۋىلەرنى يېمەڭ؛ تاماقنى ياخشى چايناشنى ئۆگىنىڭ؛ نېمىكى ياقسا ئۇنى يەڭ؛ تاماقتىن كېيىن سوغۇق سۇ ئىچمەڭ؛ قورسىقىڭىز توق چاغدا ئۇستىگە يەنە تاماق يېمەڭ؛ كۈندۈزى تاماق يېگەندىن كېيىن ئۇخلىماڭ؛ كېچىسى تاماق يېگەندە دەرھال يېتىۋالماي ئازراق ۋاقىت ئۇياق ـ بۇياققا مېڭىڭ.

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

ئادەمنى ئۆرە 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 ئىشتىھا 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، يۇرەك، 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 (تۇزلۇق) تۇر.

تۆتىنچى، سەۋدادۇر.

ئەگەر كېسەلنىڭ تېنى ئىسسىق بولسا، مىزاجى ھۆل ئىسسىقتۇر. ئەگەر كېسەلنىڭ 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.

يونان پەيلاسوپلىرى شۇنداق ئېيتىدۇركى، «مىزاجىنىڭ سازلىقى ئۆلمەسلىككە دەلىل بولالمايدۇ، كېسەللىكنىڭ قورقۇنچلۇق بولۇشى بولسا، ئۆلۈم ئۈچۈن ئاساس بولالمايدۇ».

بارچە دۇنيا نېمىتى ساغلاملىققا تەڭ كەلمەس.

دۆلەت ئاساسى ــ سىھھەت 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 سىھھەت 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 پىنهان.
ــ 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 كەچكەننىڭ ئالدىغا بار.
ــ سەئىدى شېرازىي

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.
ــ جالالىدىن رۇمى

دەرد باشقا، ئەجەل باشقا.
ئادەم كېسەل بولسا، بۇ ئۆلۈم دېگەنلىك ئەمەس.
دەرد باشقا، ئۆلۈم باشقا، ئادەم كېسەل بولۇش بىلەن ئۆلۈپ كەتمەيدۇ. تومۇر سۇدا ئىكەن، مېۋىدىن ئۈمىد بار، دېيىلىدۇ.
ــ سەدرىدىن ئەينى

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

ئون بەشنچى، مەخسۇس كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇقى ھەققىدە

1. مەخسۇس كېسەللىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇقىنىڭ 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 - ئىچمەكلەرنى بۇيرۇپ داۋالاش مۇھىم ئورۇننى تۇتىدۇ.

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

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

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

سەۋەبى: ئاشقازاندا يۈز بەرگەن ئۆتكۈر ياللۇغلىنىشنى ۋاقتىدا توغرا ھەم تولۇق داۋالاپ ساقايتمىسا، پەرھىز 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 ئامىللار سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىنى پەيدا قىلىشقا سەۋەب بولىدۇ.

پەرھىز قىلىنىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر: كېسەللىك ئېنىقلانغاندىن كېيىن ئاچچىق ـ چۈچۈك، بەك تۇزلۇق، بەك مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان ۋە ئاشقازاننى غىدىقلايدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى، مەسىلەن: ھاراق، لازا، ئاچچىقسۇ، پىياز، قەھۋە، قېنىق دەملەنگەن چاي، سېمىز 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 ـ ئازدىن پات ـ پات يېيىش، ئاسان سىڭىدىغان، قۇۋۋەتتى كۈچلۈك كۆكرەك ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. دورا ـ دەرمەكلەردىن تاتلىق، ئاچچىق ئانار سۈيىنى تەڭ مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش، نوقۇتنى پىشۇرۇپ سۈيىگە دارچىن، پىلپىل، زىرە سېلىپ يېيىش، ئۇسسۇزلۇقىغا ئارپىبەدىياننى قايىنتىپ ئىچىش كېرەك.

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

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

بۇ كېسەللىك قورۇق سوغۇق (سەۋدا) مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپرەك يۈز بېرىدۇ، ئۇنىڭدىن قالسا قورۇق 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 - ئىچمەكلەر: كېسەللىك ئېنىقلانغاندىن كېيىن كېسەلنىڭ يېمەك - ئىچمەكلىرى ئاساسەن سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانلارنىڭكى بىلەن ئوخشاشراق بولغاچقا، بەك يېرىك، بەك قىزىق، بەك سوغۇق، پىشمىغان تائاملارنى ئىستېمال قىلىشتىن، شۇنداقلا بەك ئاچچىق - چۈچۈك، تەستە ھەزىم بولىدىغان تاماقلاردىن ھەم يەنە ئۇيغۇر قاچۇرغۇچى، ھاراق، ئاچچىقسۇ، لازا، پىياز، سامساق، كەرەپشە، كۇدە، پۇرچاق ئۇندۇرمىسىدىن ئىشلەنگەن تاماقلار، خام تۇرۇپ، خام سەۋزە يېيىش، قەھۋە، قېنىق چاي، گازلىق سۇ، پىۋا قاتارلىق يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ئىستېمال قىلىشقا لايىق يېمەك - ئىچمەكلەر: ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان، ئاشقازاننى غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى بولمىغان يېمەك - ئىچمەكلەردىن شوۋىگۈرۈچ، ئۇگرە، نارىن چۆپ، چۆچۈرە، مانتا، پاقلان گۆشى شورپىسى، بېلىق، توخۇ، سۈت قاتارلىقلارنى ئاز - ئازدىن پات - پات يېيىش، ئۇزۇن چاي ناپ ئاستىراق يۇتۇش، ھەر قېتىم ئوزۇقلانغاندا قورساقنى بەك تويغۇزۇۋەتمەسلىك ياكى قورساقنى بەكمۇ ئاچۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك. ئاشقازان - ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى بار كېسەللەر ئەڭ ياخشىسى ئوبدان ئارام

ئېلىشى، بەك جىددىيلەشمەسلىكى كېرەك. يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن دورا ـ 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 ئۈچەي يولى گۆشلىرىنىڭ ئاجىزلىشىشى، ئۈچەي ھەرىكىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى ئاساسلىق سەۋەب بولىدۇ، بۇنىڭغا يەنە ئوزۇقلىنىشنىڭ ئاز بولۇشى تۈپەيلىدىن ئۈچەي ھەرىكىتىگە بولغان غىدىقلاش ئاجىز بولۇش، بەك قۇرۇق ئىسسىق ۋە بەك قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، مىكروبقا قارشى دورىلارنى ۋە سۈرگە دورىلارنى كۆپ ئىشلىتىشمۇ سەۋەب بولالايدۇ.

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

قەۋزىيەت بولغانلار ئىستېمال قىلىشقا لايىق كېلىدىغان يېمەكلىكلەر ئاساسەن قارا ئاشلىقتا تەييارلانغان يېمەكلىكلەر، سۆيۈق ـ سەلەڭ تاماقلار، كۆكتات، ھۆل مېۋە، ھەسەل، ئىللىتىلغان تۇخۇم، شوۋىگۈرۈچ، مانتا، كۇدە، كەرەپشە، ئورۇق گۆش قاتارلىق يېمەكلىكلەردۇر. قەۋزىيەت بولغانلار يەنە كۆپرەك ئۇسسۇلۇق ئىچىش، تاماقنى ۋاقتىدا ھەم مۇۋاپىق يېيىش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش، قەرەللىك تەرەت قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرسە، كۆپ دورا ئىشلەتمەيمۇ قەۋزىيەت تۈزۈلۈپ كېتىدۇ.

4. ئىچ سۈرۈش

ئىچ سۈرۈش تازىلىقى ياخشى بولمىغان، سۈپىتى ئۆزگەرگەن، بەدەنگە لايىق كەلمىگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپچىقىدۇ ھەم يەنە ئىچ سۈرۈشنى باشقا ئەزالارنىڭ كېسەللىكلىرى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئىچى سۈرۈش ئېغىر بولسا ياكى ئۇزۇنغىچە داۋاملاشسا، بەدەندىكى قۇۋۋەت ۋە سۇ كۆپلەپ يوقىلىپ، بەدەن ماغدۇرسىزلىنىدۇ، بەدەندە خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقى كېلىپچىقىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئېغىر بولسا بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلار كۆپ يوقىلىپ، بەدەن قۇرۇقلىشىپ كېتىدۇ، ئەگەر ۋاقتىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىلمىسا، ھاياتلىققا خەۋپ يېتىدۇ. ئىچى سۈرگەن كېسەللەر ئاساسەن قوناق تائاملىرى، مايلىق يېمەكلىكلەر، سۈت، كۇدە، پالەك، كەرەپشە، پۇرچاق تۈرىدىكى

يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىشى كېرەك.

ئىچى سۇرۇۋاتقان كېسەللەر ئورۇق گۆش، بېلىق، توخۇ گۆشى ۋە شورپىسى، تۇخۇم، دۇفۇ، ھەسەل، سۇيۇق ـ سەلەڭ تائاملارنى ئىستېمال قىلىپ، ئۇسسۇلۇقنى كۆپ ئىچىپ، بەدەندىن چىقىپ كەتكەن سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئورنىنى دەرھال تولدۇرۇۋېلىش لازىم. ئوزۇقلىنىش بىلەن دورا ـ دەرمەكنى بىرلەشتۈرۈپ 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 ئۆتكۈر، سوزۇلما ۋە سۆرەلمە دەپ ئۈچ 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 چېۋىلەرنى 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 بىۋاسىتە قورۇپ پىشۇرۇلغان تاماقلارنى، كاۋاپلارنى يېمەسلىك، قېنىق دەملەنگەن چاي، قەھۋە ئىچمەسلىك لازىم.

جىگەر ياللۇغىنى داۋالايدىغان مەخسۇس دورا يوق دېيەرلىك بولغاچقا، جىگەر ياللۇغىنى داۋالاشتا يەتتە ئۇلۇش ئوزۇقلۇق، ئۈچ ئۇلۇش دورا ئىشلىتىش پىرىنسىپى قوللىنىلىدۇ. دورا پەقەت جىگەر ھۈجەيرىلىرىنى قوغداش، كېسەللىك زەھىرىنى بەدەندىن چىقىرىۋېتىش رولىنى ئوينايدۇ.

جىگەر ياللۇغى بىلەن ئاغرىغانلار ئۈن، گۈرۈچ (قورۇمىغان) تاماقلىرىنى، مايسىزلاندۇرۇلغان سۈت ۋە سۈت پاراشوكى، ئورۇق گۆش، بېلىق، توخۇ گۆشى (سۇدا پىشۇرۇلغان)، تۇخۇم ئېقى، كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەر، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى، ئاقسىل ۋە ۋىتامىنلار كۆپ، ماي تەركىبى ئاز يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك. مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرگەندە، جىگەر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئۈنۈملۈك ئالغىلى بولىدۇ ۋە جىگەر كېسەللىكىنىڭ تېزرەك ئەسلىگە كېلىشىگە پايدىسى كۆپ بولىدۇ.

6. سوزۇلما ئۆت خالتىسى ياللۇغى

سوزۇلما ئۆت خالتىسى ياللۇغى بىرقەدەر كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىك ئۆت تېشى ۋە ئۆت خالتىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى تەسىرىدىن ئۆت يولى توسۇلۇپ قېلىپ، ئۆت سۈيۇقلۇقى (سەپرا خىلتى) نىڭ راۋان ئېقىپ چىقالماسلىقى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

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

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

سوزۇلما ئۆت خالتىسى ياللۇغى بىلەن ئاغرىغانلار ئورۇق گۆش (ئازراق)، تۇخۇم ئېقى، قارا ئاشلىقتىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر، مايسىزلاندۇرۇلغان سۈت ۋە سۈت پاراشوكلىرى، كۆكتات، مېۋە ـ چېۋە، 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 ئىششىق ياندۇرۇش، ئۆت سۈيۇقلۇقىنى راۋانلاشتۇرۇش، مايىنىڭ ھەزىم قىلىنىشى ۋە سۈمۈرۈلۈشىگە ياردەم بېرىش رولى بار. ئۆت ياللۇغى بىلەن ئاغرىغانلار سۇدا پىشۇرغان، ھوردا دۈملەپ پىشۇرغان تائاملارنى ئاساسىي يېمەكلىك قىلىشى كېرەك. مۇشۇنداق ئۇزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، دورا بىلەن داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈپ، بۇ خىل

كېسەللىكنىڭ قوزغىلىشىنى يەڭگىللەتكىلى، كېسەللىك ئازابىنى كۆرۈنەرلىك ئازايتقىلى بولىدۇ.

7. يۇقىرى قان بېسىم

قان بېسىمىنى 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، هاراق ئىچىش ۋە ئۇزۇن ۋاقىت روهىي جىددىيلىك، خاتىرجەمسىزلىنىش بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك .

پەرهىز قىلىنىدىغان يېمەكلىكلىرى: يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىنىڭ دىياگنوزى ئېنىقلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەل كىشى قورۇق ئىسسىق ۋە هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى، ياغلىق گۆش، مايدا بىۋاسىتە پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى، هايۋانات ئىچكى ئەزالىرىنى، بەك تۇزلۇق تائاملارنى يېمەسلىكى، هاراق ئىچمەسلىكى، تاماكا چەكمەسلىكى كېرەك.

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

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

يۇقىرى قان بېسىمى بىلەن ئاغرىغانلار دورىغا تايىنىۋېلىشقا بولمايدۇ، يېمەك ـ ئىچمەكنى تەكشەپ داۋالىنىشى كېرەك. مانا بۇ چارە رىئايە 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 سىيىش كېسەللىكى، قالقانبەز خىزمىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى، بۆرەك كېسەللىكى، جىگەر ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانلاردىمۇ قاندىكى ماي ئاسانلا ئۆرلەپ كېتىدۇ.

پەرھىز قىلىنىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر: قاندىكى ماينىڭ ئۆرلەپ كەتكەنلىكى مۇقىملاشقاندىن كېيىن ياغلىق گۆش، بىۋاستە 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 ئۈنۈملۈك تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ. قان مېيىنى تۆۋەنلىتىش ئۈچۈن ئورۇق گۆش، بېلىق، توخۇ گۆشىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىشى، كۆپرەك قارا ئاشلىق (كۆممىقوناق، ئارپا، سۇلۇ قاتارلىق) لار، كۆكتات، مېۋە - چېۋە، بولۇپمۇ پىياز، سامساق، ئاچچىقسۇ، مور، قېتىق، دېڭىز يوسۇنى (خەيدەي) قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىشى كېرەك. مۇشۇنداق ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۇرگەندە، بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىشنىڭ ئالدىنى ئۈنۈملۈك 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 يۇرەك سانجىقى پەيدا بولۇشى مۇمكىن. يۇرەك سانجىقى سول كۆكرەك ئەتراپى يىقىمسىز ئاغرىش ھەم ئاغرىقى سول مۈرە، سول قول ۋە دۈمبىگە تارقىلىش، يۈرەك ساھەسى يىڭنە سانجىغاندەك ۋە باسقاندەك ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

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

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

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

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

سېرىقى، 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 قايناق سۇ ئىچىۋېتىش، ئاندىن دورا ئىچىش كېرەك، چۈنكى بىر كېچە ئۇخلىغاندىن كېيىن قاننىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى ئېشىپ كېتىدۇ. شۇڭا يۈرەك سانجىقى كۆپىنچە ئەتىگەندە قوزغىلىدۇ. سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچىۋەتكەندە، ئۇنىڭ قاننىڭ سۇيۇلدۇرۇش رولى چوڭ بولىدۇ. قايناق سۇ ئىچىۋېتىپ ئاندىن دورا ئىچسە، يۈرەك سانجىقىنىڭ ئالدىنى ئۇنۇملۇك ئالغىلى بولىدۇ. تاماقنى مايسىزراق، ئاز ـ ئازدىن پات ـ پات يېيىشكە ئادەتلىنىش، بولۇپمۇ كەچلىكى سۇيۇق ـ 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 بېرىشى مۇمكىن. يۇقىرىقىدەك يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىگە رىئايە قىلىپ، يېمەكلىك بىلەن داۋالاشنى بىرلەشتۈرسە، كېسەلنىڭ ئالدى ئېلىنىپ، سالامەتلىكنى ئۈنۈملۈك ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

10. يۈرەك رىتىمسىزلىقى

يۈرەك رىتىمسىزلىقى كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ،

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

پەرھىز قىلىنىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر: يۈرەك رېتىمسىزلىقى دەپ ئېنىق دىياگنوز قويۇلغاندىن كېيىن هاراق، قېنىق دەملەنگەن چاي، قەھۋە قاتارلىقلارنى قەتئىي ئىچمەسلىكى، تاماكا چەكمەسلىكى كېرەك. قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى، بىۋاسىتە مايدا پىشۇرۇلغان، قورۇغان تاماقلارنى كۆپ يېمەسلىكى، تاماقنى كۆپ (تويۇپ) يېمەسلىكى كېرەك.

يۈرەك رېتىمسىزلىقى 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 بىرلەشتۈرۈپ داۋالىسا، 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 نەپەسلىنىشنى توسقۇنلۇقـقا ئۇچراش بۇ كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق ئىپادىلىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سوزۇلما كاناي ياللۇغى چاڭ ـ توزانلار، سېسىق پۇراق، گۈلنىڭ 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، يېرىك، بەك سوغۇق يېمەكلىكلەر، قورۇق 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 يېتىلدۈرگەندە كېسەللىك ئازابى يەڭگىللەپ، سالامەتلىكنىڭ ياخشىلىنىشىغا پايدىسى خېلى زور بولىدۇ.

12. ئۆپكە تۇبېركۇليوزى

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

ئۆپكە تۇبېركۇليوز بىلەن ئاغرىغانلار قۇرۇق سوغۇق ۋە ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلار، مەسىلەن: قوناق تائاملىرى، قوۋۋەتسىز تاماقلار، لازا، كۇدە، پىياز، قېتىق ۋە سوغۇق ھالەتتىكى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى 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 ـ قايماق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر، پۇرچاق تۈرىدىكى

يېمەكلىكلەر، سۇ مەھسۇلاتلىرى، كۆكتات، مېۋە ـ چېۋىلەرنى 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 تېززەك ئەسلىگە كېلىشىگە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

13. سوزۇلما مەزى بېزى ياللۇغى

سوزۇلما مەزى بېزى ياللۇغى ياشانغان ئەرلەردە كۆپ ئۇچرايدىغان جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، سىيدۈك قىستاش، سىيدۈك 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 ئۇرۇقدان خىزمىتىنىڭ ئۆزگىرىشىدىنمۇ بولىدۇ، ھەم يەنە تۇرمۇش رېتىمسىزلىقى، كۆپ ھاراق ئىچىش، ناتوغرا جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش، بەك ئاچچىق ـ 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 ياللۇغى بىلەن ئاغرىغانلار ھاراق، قېنىق دەملەنگەن چاي ۋە قەھۋە ئىچمەسلىكى، تاماكا چەكمەسلىكى،

ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىكى، بۋاسىتە مايدا پىشۇرۇلغان، قورۇغان تاماقلارنى ئاز ئىستېمال قىلىشى، ئاسان سىڭىشلىك تاماقلارنى، بولۇپمۇ سۈيدۈكنىڭ راۋان بولۇشىغا پايدىسى بولغان سۇيۇق ـ سەلەڭ تاماقلارنى، مېۋە ـ چېۋە، كۆكتاتلارنى، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. بۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىغانلار مۇشۇنداق ئۆزۈقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، دورا ـ دەرمەك بىلەن يېمەكلىكلەرنى ماسلاشتۇرسا، كېسەللىك ئازابىنى ئازايتقىلى ۋە كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

14. قەنت سىيىش كېسەللىكى

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

قەنت سىيىش كېسەللىكى ئەسلىدە ئىرسىيەت ئامىلى، مۇھىت ئامىلى هەم بەزىبىر كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىش

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

قەنت سىيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغانلار قەنت - شېكەر تەركىبى يۇقىرى بولغان تۈرلۈك يېمەكلىكلەر (مەسىلەن: هالۋا، قەنت، چاي، پېچىنە - پىرەنىك، مۇراببا، هەسەل قاتارلىق) نى ، تاتلىق ۋە هۆل مېۋە - چېۋىلەر (مەسىلەن، قۇرۇتۇلغان تاتلىق مېۋە - چېۋە قاقلىرى، نەشپۈت، ئۈزۈم، قوغۇن، تاۋۇز، قاتارلىق)نى سۇيۇق - سەلەڭ تاماقلار، هايۋاناتلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرى ۋە هايۋانات مايلىرىنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرهىز تۇتۇشى؛ قارا ئاشلىق (مەسىلەن: قارا بۇغداي، ئاق قوناق، كۆممىقوناق، سۇلۇ) دىن تەييارلانغان تائاملار، دادۇر، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى، كۆكتاتلاردىن يېسىۋىلەك، 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 يېسىۋېلەك، چىڭسەي (كەرەپشە)، كۇدە، تۇرۇپ، پەمىدۇر قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. مۇشۇنداق ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، دورا ـ دەرمەك بىلەن ئوزۇقلۇقنى ماسلاشتۇرۇپ داۋالاشنى بىرلەشتۈرسە، كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىشىنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئېلىپ، نورمال تۇرمۇش، خىزمەت ۋە ئۆگىنىشكە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

15. قالقانبەز خىزمىتى كۆچىيىپ كېتىش كېسەللىكى

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

قالقانبەز خىزمىتىنىڭ كۆچىيىپ 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، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، بەك ئېغىر بولسا ئالجىپ قالىدۇ، بەزىدە ئېسىنى يوقىتىپ قويىدۇ. ئاز ساندىكى ياشانغانلاردا خامۇشلۇق، ھېسسىياتسىزلىق، ئۆزۈقلىنىشنى خالىماسلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

قالقانبەز 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 - چېۋە، كۆكتات، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلار، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى لازىم. بۇنداق كېسەللىككە گىرىپتار بولۇپ قالغانلار ئۆزلىرىدە مۇشۇ خىل يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، دورا - دەرمەك بىلەن ئۆزۈقلۇقنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالانسا، كېسەلنىڭ ساقىيىشى تېزلىشىپ، سالامەتلىكى تېزرەك ئەسلىگە كېلىدۇ.

16. نېرۋا ئاجىزلىق

نېرۋا ئاجىزلىقى كۆپىنچە قورۇق 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 ئۇنىدىن تەييارلانغان تاماقلار، ھاراق، تاماكا، ئاچچىق ـ چۈچۈك، غىدىقلىغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەر، قېنىق دەملەنگەن قارا چاي، قەھۋە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىش؛ ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: قوي گۆشى شورپىسى (سەۋزە، چامغۇر بىلەن تەييارلانغىنى)، بېلىق ۋە سۇ ھايۋانلىرىنىڭ گۆشى، ھايۋاناتلارنىڭ جىگىرى، بۆرىكى، سۈت ـ قايماق، تۇخۇم، ھەسەل، مۇراببا قاتارلىق ئوزۇقلۇق تەركىبى مول بولغان ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

نېرۋا ئاجىزلىقى بار كېسەللەر ئالدى بىلەن روھىي جەھەتتىن داۋالىنىشنى كۈچەيتىپ، يۇقىرىقىدەك يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، دورا ـ دەرمەك بىلەن ئوزۇقلۇقنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالىسا، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشى تېزلىشىپ، سالامەتلىكى بالدۇرراق ئەسلىگە كېلىدۇ.

17. ئۇيقۇسىزلىق

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

ئاجىزلىشىشىنى كۆرسىتىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقىنى روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىك، نېرۋىنىڭ قوزغىلىشچانلىقى كۈچىيىپ كېتىش، مۇھىتنىڭ ئۆزگىرىشى، رەئىس ئەزا كېسەللىكلىرى (مەسىلەن: مېڭىگە قان قۇيۇلۇش، مېڭە ـ يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى)، روھنى 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 يۈز بېرىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ كېسەللىك دىياگنوزى مۇقىملاشقاندىن كېيىن ياغلىق گۆش، هايۋانات يېغى، هايۋانات ئىچكى ئەزالىرى، مايدا بىۋاسىتە پىشۇرۇلغان ۋە قورۇغان تاماقلار، قارا چاي، قەھۋە ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ـ دەرمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرهىز قىلىش، ئورۇق گۆش، توخۇ، بېلىق گۆشلىرى، كۆكتات، مېۋە ـ چېۋە، پىياز، سامساق، قېتىق، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر، قارا ئاشلىقتىن (قوناق، ئارپا، سۇلۇ قاتارلىق) تەييارلانغان تاماقلار ۋە هۆل 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 زەئىپلىشىشى)، ئىچكى ـ تاشقى قاناش، زەخىملىنىش، بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك قاتارلىق سەۋەبلەردىن ھەم يەنە قان ئىشلەش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى توسالغۇغا ئۇچراشتىن قان ئازلىق كېسەللىكى يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە ھەيز قالايمىقانلىشىش، ھامىلىدارلىق 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، مۇراببا، كۆكتات، مېۋە ـ چېۋە، چۆچۈمەل يېمەكلىكلەر (قېتىق، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلار)، پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر، قۇۋۋەتلىك ۋە ھەزىم قىلىشقا ئاسان ئوزۇقلۇقلار ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ.

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

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

19. رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى

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

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

رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى بىلەن ئاغرىغانلار كېسەللىك دىياگنوزى ئېنىقلىنىپ مۇقىملاشقاندىن كېيىن، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار، مەسىلەن: بىۋاستە مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر، قورۇغان تاماقلار، ھايۋاناتلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرى (جىگەر، بۆرەك، يۈرەك، كاللا ـ پاچىقى)، پۇرچاق تۈرىدىكى 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 باللاردا، ئاي ـ كۈنى توشماي تۇغۇلغان ياكى قوشكېزەك باللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. رايونىمىزدا راخىت كېسەللىكى باللاردا خېلى كۆپ ئۇچرايدۇ.

بۇ كېسەللىكنىڭ دىياگنوزى ئېنىقلانغاندىن كېيىن، باللارغا تەستە ھەزىم بولىدىغان، كۈچلۈك ئوزۇقلۇق بولغان، ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى بەرمەي، سۈت ـ قايماق، تۇخۇم، ھايۋانات جىگىرى، بېلىق، ئوروق گۆش، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر، دۇفۇ، كۆكتات (بولۇپمۇ سەۋزە)، مېۋە ـ چېۋە قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. باللارنىڭ يۇقىرىقىدەك يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىشىغا ئالاھىدە ئېتىبار بېرىپ، باللارنى كۈن نۇرىغا قاقلاش بىلەن بىر ۋاقىتتا، باشقا داۋالاشلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئېلىپ بارسا، راخىت كېسەللىكى تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

21. سۆگەك شالاڭلاش كېسەللىكى

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

سۆۋەك 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 مەهسۇلاتلىرى، بېلىق، توخۇ گۆشى، تۇخۇم، كۆكتات، مېۋە ـ چېۋە، دۇفۇ، ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

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

22 . ئاقكېسەل

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

ئاقكېسەلنىڭ كېسەللىك سەۋەبچىسى ئېنىق بولمىغاچقا،

ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمىدىمۇ بۇ كېسەللىكنىڭ ئۈنۈملۈك 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 ئۈنۈمىدىن 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 چېۋىلەر، قېتىق، دوغ، ھاراق، ئاچچىقسۇ، پىۋا ۋە پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىشى، ھەربىر كېسەل ئۆزلىرىنىڭ مىزاجىغا قاراپ قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك

تامملار، قورۇق مېۋە ـ چېۋىلەر، ئانار، تاتلىق ئۈزۈم قاتارلىق مېۋىلەرنى، ئىسسىقلىق دورا ـ دەرمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

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

پايدىلانغان ماتېرىياللار

1. «جوڭگو 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 يۇسۇپ.
3. «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى» ژۇرنىلى تۇپلاملىرى
4. «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك چولپانى» ، 1985 ـ يىلى قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى تۈزدۈرگەن.
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 ئۈنۋەر.
شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 1997(W) ـ يىل 11 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.

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

«روھىي كەيپىيات 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

تىرازى: 1 — 3000

باھاسى: 19.50 يۈەن

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

مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى: تۇردىھاجىم تۇرغۇن

فوتوگراف: قاسىم جاپپار

ISBN 978-7-5372-4789-4

9 787537 247894 >

定价: 19.50 元