ئۇيغۇر شاباتى

ئاساسىي نەزەرىيىلىرى

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمى - ئەمەلىي تەجرىبىلەرنى ئاساس قىلغان، ئومۇمىي بەدەنلىك داۋالاش ئالاھىدىلىكىگە بولغان تېبابەت سىستېمىسى، ۋە تەن تېبابىتىنىڭ مۇھىم تەركىبى قىسمى. ئۇ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزاق تارىختىن بۇيان تۇرلۇك كېسەللىكلەر بىلەن ئېزچىل كۈرەش قىلىش جەريانىدا يەكۈنلىگەن تەجرىبىلىرىنىڭ ئىلمى خۇلاسىسى بولۇپ، يۇقىرى بولغان كلىنىكىلىق داۋالاش ئۇنۇمىگە، ئۆزىگە خاس نەزەرىيىۋى ئاساسلىرىغا ئىگە. ئۇيغۇر تېبابىتى ئۇزاق مۇددەتلىك تارىخىي تەرەققىيات جەريانىدا بىر بۈرۈش مۇكەممەل بولغان نەزەرىيە سىستېمىسىنى شەكىللەندۈرگەن ھەم مول ئەمەلىي تەجرىبىلەرنى توپلىغان. ئۇنىڭ يۇقىرى كلىنىكىلىق داۋالاش ئۇنۇمى كۈنسېرى كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ دىققەت ئېتىبارىنى قوزغىماقتا.

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

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك — دورىگەرلىك كەسپى تولۇق كۇرسى ئۇچۇن تۇزۇلگەن «ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيىلىرى ئىلمى» دېگەن بۇ كىتاب 1988 - يىلى شىنجاڭ 103) سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلغان «ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسى نەزەرىيىلىرى»،...(126)

يىلى ۋە 2003 - يىلى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكوم دەرسلىك ماتېر
ئۇزۇش كومىتېتى تۈزگەن «ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسى نەزەرىيىلىرى»، 2004 - يىللىرى
نەشىر قىلغان ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىي تېخنىكومى دەرسلىكى «ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي
نەزەرىيىلىرى دەرسلىكى» ۋە بىر قىسىم نادىر كىلاسسىك ئەسەرلەردىن پايدىلىنىپ، بىر
يىللىق ئەمەلىي ئوقۇتۇش تەجرىبىلىرىمىزنى يەكۈنلەپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك
دورىگەرلىك كەسپى تولۇق تەجرىبىلىرىمىزنى يەكۈنلەپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك
دورىگەرلىك كەسپى تولۇق كۇرسى ئوقۇتۇش پروگراممىسى (سىناق نۇسخا) غا ئاساسەن،
ئۆمۈرى تەبىئىيە، يەل، ساقلىقنى ساقلاش، داۋالاش، دورا قاتارلىق مەزمۇنلارنى
بېيىتىش، تولۇقلاش ئاساسىدا تۈزۈپ چىقىلدى.

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

2008 - يىل 1 - ئىيۇل

مۇندەرىجە

بىرىنچى باب ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى توغرىسىدا ئومۇمىي بايان.....(1)

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

§2. ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمى نەزەرىيە سىستېمىسىنىڭ شەكىللىنىش جەريانى.....(6)

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

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

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

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

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

§1. تېببىي ئەخلاقنىڭ شەكىللىنىشى ۋە ھەققىيقىلىشى.....(48)

§2. فارابىنىڭ تېببىي ئەخلاق پەزىلەت ھەققىدىكى تەلىماتى.....(56)

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

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

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

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

§ 1. تۆت ماددا تەلىماتى.....(74)

§2. مىزاج تەلىماتى.....(103)

§3. خىلىت تەلىماتى.....(126)

§4. ئەزا تەلىماتى.....(224)
§5. قۇۋۋەت تەلىماتى.....(248)
§6. روھ تەلىماتى.....(268)
§7. ئەقئال.....(273)
تۆتىنچى باب ساقلىقنى ساقلاش ئىلمى ..... (275)
§1. ھاۋا.....(278)
§2. سۇ .....(286)
§3. يىمەك ـ ئىچمەك.....(292)
§4. كىيىم ـ كېچەك.....(319)
§5. تازىلىق.....(322)
§6. تۇرارجاي.....(328)
§7. ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىق.....(329)
§8 .ھەربىر ۋە سۈكۈنەت.....(333)
§9. روھى كەيپىيات .....(341)
§10. ئىستىفراغ ـ ئېھتىياس.....(343)
§11. ئەزالارنى ئاسراش.....(349)
§12. يەل.....(365)
بەشىنچى باب كېسەللىكلەر ئىلمى.....(388)
§1 .كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلىرى..... (389)
§2 .كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى.....(401)
ئالتىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ تۈپ قائىدىلىرى.....(410)
§1. روھىي داۋالاش.....(410)
§2. ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش.....(412)
§3. دورا بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى.....(418)

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

中筆A 337

بىرىنچى باپ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى توغرىسىدا ئۇمۇمىي بايان

1 §. ئۇيغۇر تېبابىتى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئادەمنىڭ ئومۇمىي بەدىنىنى بىر پۈتۈن گەۋدە دەپ قارايدۇ. ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشىگە قاراپ يەككە ئەزا ۋە مۇرەككەپ ئەزا دەپ، خىزمەت رولىغا قاراپ رەئىس ئەزا، خادىمىي ئەزا ۋە غەيرىي خادىمىي ئەزا دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىپ كونكرېت تەرىپلەيدۇ. يەنى مېڭە، يۈرەك، جىگەر قاتارلىق ئەزالارنى رەئىس ئەزا، ئۆپكە، ئاشقازان، تال، ئۇچەي، بۆرەك ... قاتارلىق ئەزالارنى خادىمىي ئەزا قاتارىغا كىرگۈزىدۇ ھەم يۇقىرىقى ئەزالارنىڭ كونكرېت خىزمەت رولىنى قاراپ بەزىلىرىنى ھەم باشقۇرغۇچى، ھەم باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار قاتارىغا تىرناق. چاچ قاتارلىقلارنى غەيرىي خادىمىي ئەزا قاتارىغا كىرگۈزىدۇ. مېڭىنى روھىي نەپسانىيىتىنىڭ مەركىزى، يۈرەكنى روھىي ھايۋانىيىتىنىڭ باشلىنىش مەنبەئى ھەم مەركىزى، جىگەرنى روھىي تەبىئىيىتىنىڭ مەركىزى دەپ قارايدۇ. ئادەم ھاياتى تامامىلانغۇچى بولغان ئارىلىقتىكى ئەقلىي ۋە جىسمانىي ھەرىكەتلەر سەۋەبچىسى بولغان ئامىل- قۇۋۋەتنى چوڭ جەھەتتە قۇۋۋەتنى

هايۋانى. قۇۋۇتى نەپسانىي ۋە قۇۋۇتى تەبىئىي دەپ ئۇچ خىلغا ۋە ئۇلارنى ئۆزلىرى ئۈچۈن خىزمەت قىلغۇچى نۇرغۇنلىغان قۇۋۇتلەرگە ئايرىپ ئايرىم - ئايرىم تەرىپلەپ شەرھلەيدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى كېسەللىكلەر سەۋەبلىرىنى ئىچكى سەۋەب ۋە تاشقى سەۋەب دەپ ئىككىگە بۆلۈپ كونكرېت تۇنۇشتۇرىدۇ. ھەرخىل كېسەللىك ئالامەتلىرنى خېلى تەپسىلىي ئېنىق كۆرسىتىدۇ. كېسەللىكلەرنى چوڭ جەھەتتە يالغۇز كېسەللىكلەر ۋە مۇرەككەپ كېسەللىكلەر دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىيدۇ. يالغۇز كېسەللىكلەرنى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر)، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۇچ چوڭ تۈرگە بۆلۈپ، بىرمۇنبىر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى، داۋالاش ئۇسۇللىرىنىچە تەپسىلىي توختىلىپ ئۆتىدۇ.

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

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

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

سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ئاساس تۈرغۇزىدۇ.

ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكى كېسەللىكلەرنى نوقۇل دورا ئارقىلىق داۋالاش بىلەنلا چەكلەنمەيدۇ. ئۇ بىمارنىڭ مۇھىتىنى ياخشىلاش، ئېغىر كېسەللەرنى ياتقۇزۇپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، ھاۋا يۆتكەپ داۋالاش، بىمارنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ داۋالاش، يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش، ئارشاڭ ۋە قوياش نۇرى بىلەن داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، ھوقنە قىلىش، تېرىگە ئېلىش، يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ۋە سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ ئىسلاپ داۋالاش، نەشتەر ئۇرۇش، قان ئېلىش، دەستكار (ئوپېراتسىيە) قىلىش، سۈنۈق ـ چېقىقلارنى ئورنىغا سېلىپ تېڭىپ ۋە مۇقىملاشتۇرۇپ داۋالاش، پەرھىز بۇيرۇش قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىدۇ. ئۇ ھەرقاچان مۇھىتنى ياخشىلاش ۋە پۈتۈن ئورگانىزمنىڭ جىسمانىي قۇۋۋىتىنى ياخشىلاشنى دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئالدىنقى شەرتى دەپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكى ئەتراپىمىزدىكى تەبىئەت دۇنياسىدا كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى قانداق مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىغان بولسا، ئۇنىڭغا تەسىر قىلىدىغان، قارشى تۇرىدىغان ئۇنۇملۇك شىپا مەنبەلىرىمۇ خۇددى شۇنداق مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. دەپ نونۇيدۇ. ئۇيغۇر تېۋىپلىرى دورا ـ دەرمەكلەرنى ئۇلارنىڭ ئەسلىي كېلىپ چىقىش مەنبەلىرى ۋە كىمىيىياتلىرىغا قاراپ تۈرپ تۆت خىل تەبىئەتكە ئايرىيدۇ ئۇلارنى ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇق ۋە ھۆل تەبىئەتلىرى بويىچە ھەرخىل مىزاج بۇزۇلۇشلارغا قارىمۇ ـ قارشى ۋاستە سۈپىتىدە قوللىنىدۇ.

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

كېلىنكا جەھەتتە كېسەللىكلەرنى ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى، تاشقى كېسەللىكلەر ئىلمى، تېرە كېسەللىكلەر ئىلمى، بالىلار كېسەللىكلىرى ئىلمى، ئاياللار كېسەللىكلىرى ئىلمى، بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ئىلمى قاتارلىقلارغا ئايرىيدۇ. ئۇ ئۇزۇن مۇددەتلىك تەرەققىيات ۋە كېلىنىك ئەمەلىيەتلىرى جەريانىدا تەدرىجىي شەكىللەنگەن بولۇپ. ئۇزلۇكسىز تولۇقلىنىش ئارقىلىق ئۆز مەزمۇنىنى بېيىتقان ۋە ھەرقايسى كېلىنىك بۆلۈملەرگە خاس بولغان نەزەرىيە ۋە كېلىنىك داۋالاش ئىلمى بولۇپ سىستېمىلاشقان. تۈرپاندىن تېپىلغان ئارخېئولوگىيىلىك تارىخي ھۆججەلەرگە قارىغاندا بۇنىڭدىن 1400~1000 يىل ئىلگىرىلا ئۇيغۇر تېبىپلىرى كېسەللىكلەرنى تېرە كېسەللىكلىرى، كۆز

كېسەللىكلىرى، قۇلاق، بۇرۇن ۋە بوغۇز كېسەللىكلىرى، چىش كېسەللىكلىرى، نېرۋا كېسەللىكلىرى، نەپەس ئېلىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى، يۇرەك كېسەللىكلىرى، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى، جاراسىملىق كېسەللىكلەر، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەققىدىكى نەسىھەتلەر قاتارلىق12 چوڭ تۈركۈم ئاربغان. يەنە بىر يۇرۇش مۇقىم دورا ئۈلچەملىرى بولغان. بۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ بۈنىكدىن10 نەچچە ئەسىر ئىلگىرىلا خېلى يۇقىرى دەرىجىدە تەرەققىي قىلغانلىقى ۋە مۇكەممەل سىستېما بولۇپ شەكىللەنگەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

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

§2. ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمى نەزەرىيە سىستېمىسىنىڭ شەكىللىنىش جەريانى

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

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

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

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

1. ئىپتىدائىي تېببابەتچىلىك باسقۇچى

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

تاقابىل تۇرۇش. تاغ ئۆڭكۈرلىرى بىلەن دالالاردا تۇنەپ قار-يامغۇر، بوراندىن مۇداپىئەلىنىش، ھايۋان تېرىلىرىنى يېپىنچا قىلىپ سوغۇقتىن پاناھلىنىش، ياۋا مېۋىلەرنى قۇرۇتۇۋېلىپ قىش كۈنلىرى ئىستېمال قىلىش، ئورمانلىقلاردا ياكى تۇزلەڭلىكلەردە تەقلىدىي گەمىلەر بىلەن ئاددىي كەپىلەرنى ياسۇۋېلىپ ئۆزلىرىنى ئاسراش، ئوت - چۆپ، گۈل - گىياھ، ياۋا مېۋە ۋە قۇرت - قوڭغۇزلارنى تاللاپ يەپ ئوزۇقلۇقلار بىلەن زەھەرلىنىشتىن ساقلىنىشقا ئوخشاش كېسەللىكلەردىن مۇداپىئەلىنىشنىڭ بىر يۇرۇش تەدبىرلىرىنى ئۆگىنىۋالدى. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، بىر قىسىم گۈل - گىياھلار، ياۋا مېۋىلەر، ھايۋانلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرى بىلەن مايلىرى، قىزىرىق قۇم، ئارشاڭ سۈلىرى ۋە ئىسسىق پاتقاقلارنىڭ بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدىغانلىقى، سۇنۇقنى شاخ - شۇمبىلار بىلەن تېڭىپ مۇقىملاشتۇرسا ئاغرىش يېنىكلەپ ساقىيىش سۈرئىتىنىڭ تېز بولىدىغانلىقى، تېرىدىكى يىرىڭ قېپىنى تىكەن بىلەن تېشىپ يىرىڭنى ئاققۇزغاندا ئاغرىق پەسىيىپ قىزىتما يانىدىغانلىقىنى ۋە قاناۋاتقان جاراھەتنى قول بىلەن بىر مەزگىل باسقاندا ياكى ئوستىگە يوپۇرماقلارنى ئېلىپ قويۇپ قوۋزاق ياكى تال چىۋىقلار بىلەن بېسىپ تاڭغاندا قان توختاپ ھاياتلىقنى ساقلاپ قالغىلى بولىدىغانلىقى قاتارلىقلارنى بايقىدى. مانا بۇلار ئىپتىدائىي تېبابەتچىلىكنىڭ ئىلاھىدىكى شۇكى يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسى ئىپتىدائىي ھېسسىي بىلىشتىنلا ئىبارەت. بىرلىككە كەلگەن چۇشەنچە ۋە ئۇسۇلدىن گەپ ئاچقىلى بولمايتى. ئۇنىڭ تارقىلىشى پەقەت ئۇرۇقلار ئىچى بىلەنلا چەكلىنىپ تۇرغاچقا ئومۇمىي تارقىلىشى تەكشى ئەمەس ئىدى. داۋالاش ئۇسۇلى ئاددىي ۋە يىرىك بولۇپ، نۇرغۇن كېسەللىكلەر بىلەن ئېغىر زەخىملىنىشلەرگە يەنىلا ئامالسىز ئىدى. بىراق بۇ خىل ئۇسۇللار يېنىڭ كېسەللىكلەر بىلەن زەخىملىنىشلەرنىڭ داۋالاشتا بەلگىلىك رول ئويناپ كېيىنكى باسقۇچلۇق تېبابەتكە يول ئاچقانىدى. دېمەك، دەسلەپكى تېبابەتچىلىك ئىپتىدائىي ئىنسانىنىڭ ئۆزىنى ھىمايە قىلىشى، بەدەنلىرىگە پۇراقلىق گىياھلار سۈركىشى، ھەر خىل ھاشارات ۋە چاقماقچى ھايۋانلارغا قارشى لاي بۇتقىلار بىلەن بەدەنگە قاتلام ياكى نەقىشلەر چېكىشى، كېيىنچە پىرىخونلۇق ئوقۇش، داغلاش ۋاستىلىرى بىلەن داۋام قىلدى. شۇ چاغلاردا بۇ خىل ساددا تېببىي پائالىيەت يەپەك يولىدىن ئىلگىرىكى مەركىزىي ئاسىيالىقلارنىڭ دائىمىي ھەمراسى ئىدى.

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

تېبابەتچىلىكىنىڭ دائىمىي، ئەمما جىددىي تېمىسى بولغان مىلادىدىن221 ـ 700 ـ يىللاردىن ئىلگىرى يېزىلغان مەملىكىتىمىزنىڭ ئەڭ كلاسسىك تېببىي ئەسىرى «خۇڭدى نېيجىڭ سۇۋېن» (خۇڭدى پادىشاھ نامىغا يېزىلغان ئىچكى كېسەللىكلەر دەستۇرى) نامىلىق كىتابنىڭ «باشقىلارنىڭ پايدىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە مەنپەئاتلىك رېتسېپلىرى ھەققىدە» دېگەن بابىدا مەركىزىي ئاسىيالىقلارنىڭ بۇنىڭدىن ئۇچ مىڭ يىللار ئىلگىرىلا زەھەرلىك دورىلار بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغانلىقى تىلغا ئېلىنغان. يەنى شۇ كىتابتا غەربىي زېمىننىڭ تەبىئىي مۇھىتى، كېسەللىك ۋە دورىلار ھەققىدە بايان قىلىنىپ: «غەرپ ئالتۇن، قاشتېشى ماكانى، ئۇ يەرلەر قۇم تاشلىق بولۇپ دائىمىسى كەك، شامال كۆپ، زېمىنى قاتتىق، خەلقلىرى تاغلارغا ئولتۇراقلاشقان بولۇپ، يۇڭ رەختلەردىن كىيىم كىيىدۇ. مايلىق قۇۋۇتلىك تاماقلارنى يەيدۇ. شۇڭا تاشقى ئىللەتلەر ئۇلارنىڭ تېنىنى زەھەرلەندۇرەلمەيدۇ. ئۇلارنىڭ كېسىلى ئىچكى جەھەتتىن پەيدا بولىدۇ. داۋالاشتا زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىدۇ. شۇڭا زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك دورىلار غەربىي زېمىندىن كېلىدۇ» دەپ يېزىلغان. چىن سۇلالىسى (مىلادى ئۇچىنچى ئەسىر) دىن ئىلگىرى يېزىلغان «شەنخەيجىڭ» (تاغۇ ـ دەريالار ھەققىدە قىسسە) دېگەن كىتابتا غەربىي زېمىننىڭ خۇشبۇي شارابى، زاراڭزا چېچىكى، نېلۇپەر، قاشتېشى، چىلىنى قاتارلىق دورىلار خاتىرىلىنىپ ئالاھىدە تەرىپلەنگەن. تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدە مىلادى 659 ـ يىلى پادىشاھ ئوردىسى تەرىپىدىن ئالىملارنى تەشكىللەپ تۈزۈلگەن «شىنشىيۇ بىن ساۋ» (يېڭىدىن رەتلەنگەن دورىلار قامۇسى) نامىلىق دورا قامۇسىغا غەربىي زېمىننىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىن چىقىدىغان 114 خىل دورا كىرگۈزۈلگەن. مىلادى652 ـ يىلى يېزىلغان «چىيەنجىن ياۋفاڭ» (مىڭ تىللالىق مۇھىم رېتسېپلار) نامىلىق كىتابتا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن يېزىلغان مەخپىي رېتسېپلار كىتابى «ۋەيتەي مىفاڭ» دېگەن ئەسەرلەردە «ئىبدىقۇت ئۆمۈر ئۈزارتىش شەرىتى» نىڭ تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى خاتىرىلەنگەن. مىڭ سۇلالىسى دەۋرىدە ياشىغان ئېلىمىزنىڭ ئاتاقلىق دورىگەر ھېكىمى لى شىنجېن يازغان «بىن ساۋ گاڭمۇ» (ئوت ـ چۆپ دورىلار قامۇسى) نامىلىق كىتابتا غەربىي يۇرتتىن چىقىدىغان 100 خىلدىن كۆپ دورىلار تونۇشتۇرۇلغان .

2. تېبابەتچىلىك بىلەن پېرىخونلۇقنىڭ ئارىلاشما شەكلى باسقۇچى

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

قىلىنغان ئىشلەپچىقىرىش شەكلى بىلەن ئانىلىق تۈزۈندىكى جەمئىيەت بارلىققا كېلىپ، تەبىئەتتىكى تۈرلۈك - تۈمەن شەيئىلەر بىلەن رەڭگارەڭ تەبىئەت ھادىسىلىرىنىڭ سىرىنى بىلىشكە قىزىقىش تۈيغۇسى بارلىققا كېلىپ، تەبىئەت سىرلىرىغا قارىتا ھەر خىل قىياسمەنلىك تۈسىنى ئالغان بىر تەرەپلىمە قاراشلار شەكىللىنىشكە باشلىدى. بۇ خىل قىياسلارنىڭ تەدرىجىي كۆپتۈرۈلۈش ۋە توقۇپ چىقىرىلىشى، ئىلاھلاشتۇرۇشقا قاراپ يۈزلىنىشكە ئەگىشىپ تەبىئەتتىكى تۈرلۈك - تۈمەن مەۋجۇداتلار بىلەن رەڭگارەڭ ھاسىسىلەرنىڭ بىر خىلغا چوقۇنغا ئىپتىدائىي ئەقىدە ئاساسىدا تەبىئەتتىكى بارلىق مەۋجۇداتلار ۋە تەبىئەت ھادىسىلىرى «ھۆر پەرىلەر»، «جىن - شايا تۈنلار» ۋە «ئەرۋاھلا» پائالىيىتىنىڭ كارامىتىدىن بولىدۇ دەيدىغان ئەپسانىي تۈس ئالغان چۈشەندۈرۈش بارلىققا كەلدى. بۇ خىل ئەپسانىلەرنىڭ ئومۇملىشىشىغا ئەگىشى تەدرىجىي «جىن - شايا تۈن» نى قوغلايدىغان، «ھۆر - پەرىلەر» دىن شاپائەت تىلەپ «ئەرۋاھلا» نى سېغىنىپ ئۇنىڭدىن مەدەت تىلەيدىغان، پىرىخۈنلۈق بىلەن پالچىلىق مەيدانغا كەلدى. بۇ خىل پىرىخۈنلۈقنىڭ مۇكەممەللىشىشى ۋە ئومۇملىشىشىغا ئەگىشى پىرىخونلۇق بىلەن ئىپتىدائىي تېبابەتچىلىك تەدرىجىي بىرلىشىپ، تېبابەتچىلىك بىلەن پىرىخونلۇقنىڭ ئارىلاشما شەكلى مەيدانغا كېلىپ ئۇ «باخشى» دېگەن نام بىلەن مەخسۇس كەسىپ سۈپىتىدە بارلىققا كەلدى. مۇنداق ئارىلاشما شەكىلنىڭ مەيدانغا كېلىپ ئومۇملىشىشىغا ئەگىشىپ بىخ ئۇرۇپ راۋاجلىنىۋاتقان ئىپتىدائىي تېبابەتچىلىك زەربىگە ئۇچراپ تەرەققىي قىلىشى پۈرسىتىدىن مەھرۇم بولدى. بۇ خىل ئارىلاشما شەكىلنىڭ پەيدا بولۇشىدا ئىپتىدائىي تېبابەتچىلىكنىڭ كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاشتىكى ئاجىزلىقى مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى بولغان.

تېبابەتچىلىك بىلەن پىرىخۈنلۈقنىڭ ئارىلاشما شەكلىنىڭ ئالاھىدىلىكى كېسەلىككە دىئاگنوز قويۇشتا رەم سېلىشقا يۆنىلىش، كېسەل داۋالاشتا پىرىخونلۇق ئاساس، دورا بىلەن داۋالاش قوشۇمچە قىلىنىشتىن ئىبارەت.

3. خەلق ئارىسىدىكى تېبابەتچىلىك باسقۇچى

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

بىلىشتىكى ئىزدىنىشنى تۆت پەسىلدىكى بىر - بىرىگە ئوخشاشمايدىغان مەنزىرە ۋە بۇ مەنزىرىلەرنىڭ جانلىق مەۋجۇداتلار دۇنياسىغا ئېلىپ كېلىدىغان تەسىرىنى كۆزىتىشتىن باشلاندى. ئۇلار يەنە تۆت پەسىل بىلەن كېچە ۋە كۈندۈزدە قۇياشنىڭ تارقىتىدىغان ئىسسىقلىق دەرىجىسىنىڭ ئوخشاش بولمايدىغانلىقى، قەيەردە سۇ بىلەن تۇپراق ياخشى بولساشۇ يەردە ھاياتلىق بولىدىغانلىقى قاتارلىق ھادىسىلەرنى كۆزىتىش ئارقىلىق قۇياشنىڭ زېمىنغا ئىسسىقلىق ئاتا قىلىدىغان مەنبە ئىكەنلىكى، زېمىندىكى ئوتنىڭ قۇياش ئىسسىقلىقىنىڭ نامايەندىسى ئىكەنلىكى، ئىسسىقلىنىڭ يورۇقلۇق ھاسىل قىلىدىغانلىقى، ئىسسىقلىق، مۆتىدىل ھاۋا، سۇ ۋە تۇپراق ئۆزئارا ماس كەلمىسە ھاياتلىق بولمايدىغانلىقى ۋە بۇ تۆت ئامىل ئادەملەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان جانلىقلارنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتىنى كەم بولسا بولمايدىغانلىقىنى تەدرىجىي تونۇپ يېتىشكە باشلىدى. (ئوت)، ھاۋا، سۇ ۋە تۇپراقتىن پەيدا بولغان دېگەن ساددا ماتېرىيالىستىك دۇنيا قاراش تەدرىجىي بارلىققا كەلدى. بۇ خىل قاراش يالكى چۈشەنچىنىڭ راۋاجلىنىشىغا ئەگىشى تەبىئەتتىكى بارلىق مەۋجۇداتلار بىلەن تەبىئەت ھاسىسى، جۈملىدىن كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش قانداقتۇر«ھۆر - پەرىلەر» بىلەن «جىن - شايتان» لارنىڭ كارامىتىنىڭ مەھسۇلى بولماستىن، بەلكى تۆت ماددىنىڭ ئۆزئارا تەسىرى بىلەن ئۆزئارا بىرىكىشى ۋە بۇلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە ئەكس تەسىر كۆرسىتىشىنىڭ مەھسۇلى دېگەندىن ئىبارەت قاراش مەيدانغا كەلدى. بۇ خىل ساددا ماتېرىيالىستىك قاراشنىڭ بارلىققا كېلىش، ئەجدادلىرىمىزنىڭ دۇنيا بىلەن كېسەللىكلەرنى تونۇشتىكى تەپەككۇرىدىكى بۆسۈش خاراكتېرلىك چۈشەنچىسى ۋە ساددا پەلسەپىلىك دۇنيا قارىشى ئىدى. بۇ مەزگىللەردە ئوتتۇرا تۇزلەڭلىكلەردە دۇنيا ئوت، ھاۋا، سۇ ۋە ياغاچتىن پەيدا بولغان دېگەن ساددا ماتېرىيالىستىك دۇنيا قاراش، قەدىمقى ھىندىستانلىقلاردا تەبىئەتتىكى بارلىق شەيئىلەر ھاۋادىن پەيدا بولغان ۋە ئاخىرى ھاۋاغا ئۆزگىرىدۇ دېگەن ساددا ماتېرىيالىستىك دۇنيا قاراش. قەدىمقى مىسىردا بارلىق جانلىقلار سۇدىن پەيدا بولغان، ئادەملەرنىڭ ئەجدادي ببلىق دېگەن ساددا ماتېرىيالىستىك قاراش، قەدىمقى گىرېتسىيىدە تەبىئەتتىكى بارلىق مەۋجۇداتلار ھاۋا ۋە سۇدىن پەيدا بولغان دېگەن ساددا ماتېرىيالىستىك دۇنيا قاراشلار بارلىققا كېلىشكە باشلىغانىدى.

بۇ باسقۇچتا ئەجدادلىرىمىز تۆت ماددىلىق ساددا ماتېرىيالىستىك دۇنيا قاراشنىڭ تۇرتكىسىدە تېبابەتچىلىك بىلەن پىرخونلۇق تەدرىجىي بىر-بىرىدىن ئايرىلىپ ھەرقايسىسى ئۆز ئالدىغا پائالىيەت ئېلىپ بارىدىغان ھالەت شەكىللىنىشكە باشلىدى. تېبابەتچىلىك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار «ئەمچى» يالكى «ئاتاچى» نامىلار

بىلەن ئاتالدى.

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

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

كىيىنكى باسقۇچلۇق تەرەققىياتىغا ئاساس سالغانىدى.

4. تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ شەكىللىنىش باسقۇچى

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

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

يېپەك يولىدا ئىسلامىيەت مەدەنىيىتى شەكىللىنىشتىن ئىلگىرى، مەركىزى ئاسىيە تېبابەتچىلىكى جەسەت يېرىپ كۆرۈش، جەسەت مومىيالاش، تېخمىقچىلىق، ساماساق، ھاراق، ئاچچىق تاش دېزىنفېكسىيەسى، باش سۆڭەكنى ئېچىپ خالتىلىق قۇرت ئېلىش، كۆز ئوپېراتسىيەسى، ئىلغا، قان ئېلىش، تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش، ھەر خىل گىياھلىق، پارلاندۇرغان، قىيامىلىق، زەھەرلىك

دورىلارنى ئىشلەش، گۈڭگۈرت تىزابى، بروم تىزابى چىقىرىش، چېچەك، كېزىك، كۆزگە پەردە چۈشۈرۈش ئاشقازان يالـلۇغى، قان تولغاق، زوكام ، جاراھەتلىنىش، داغ چۈشۈرۈش، قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋاشتا زور نەتىجە قازانغان. 633ـ يىلى چىمەتقۇلى تاغ گاۋزوك (لى شىمىن) نى دەۋزار كېسىلىدىن داۋالاپ ساقايتقان. 1400ـ 1000 يىللىق تارىخقا ئىگە بولغان «تۇرپان تېكستلىرى» دېگەن رىسالىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە ئائىت 198 پارچە رېتسېپ خاتىرىلەنگەن. «تۇركى تىللا دىۋانى» دا بىر قاتار كېسەللىكلەر، دورا ماتېرىياللىرى ۋە تېبابەتچىلىك ئۇسكۇنىلىرىنىڭ نامى كۆرسىتىلىشتىن باشقا تېببىي مەزمۇندىكى ئەقلىيە سۆز ۋە نەزمىلەردىن پارچىلار بېرىلگەن.

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

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

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

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

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

پارابى ئارىستوتېل پەلسەپىسىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراشتىن ئىلگىرىلا ئوتتۇرا ئاسىيە«تۆت مادا» (تۆت تادو) قارىشىنىڭ كۆچلۈك ئەنئەنىۋى تەسىرىدە ئۆزىنىڭ تەبىئەت پەلسەپىسىگە ئاساس سالدى. ئۇ ئارىستوتېلنىڭ«تۆت چوك مادا» توغرىسىدىكى رەسمىي پەلسەپىۋى بايانلىرىنى ئۆزگەرتىپ قوبۇل قىلىپ ئۇنى راۋاجلاندۇردى. ئارىستوتېل ئالدى بىلەن تۆت ئاساسىي سۈپەت خۇسۇسىيەت: ئىسسىق، سوغۇق ۋە ھۆل، قۇرۇقلۇقنى«بىرىنچى سۈپەت» دەپ كۆرسەتكەن. ئارىستوتېلنىڭ قارىشىچە، ئىسسىق ۋە قۇرغاقلىقتىن ئوت ھاسىل بولسا، ئىسسىق ۋە ھۆللۈكتىن ھاۋا ھاسىل بولاتتى. سوغۇق ۋە ھۆللۈكتىن سۇ ھاسىل بولسا. سوغۇق ۋە قۇرغاقلىقتىن توپراق ھاسىل بولاتتى. پارابى بىر ئۆمۈر ئارىستوتېل ئىزىنى بويلاپ مېڭىپ ئارىستوتېل ئەسەرلىرىگە شەھىي يېزىش بىلەن شۇغۇللانغان بولغاچقا، ئۇنىڭ ئەسەرلىرىدىكى ئىلغار كۆز قاراشلىرىنى قوبول قىلغان ھەم ئۆزلەشتۈرگەن.

پارابىنىڭ تۆت چوك مادا ھەققىدىكى تەلىماتى ئۇنىڭ پۈتۈن ناتۇرال پانېتىزملىق پەلسەپىۋى سىستېمىسىدا ئالاھىدە ئورۇن تۇتقان.

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

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

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

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

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

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

ئىنسانىنا تۆت چوڭ ماددا يوقالمايدۇ، بىرى-بىرىگە ئۆزگەرمەيدۇ، پەقەت ئۇلارنىڭ شەكىللىرى ئۆزگىرىشى مۇمكىن، دەپ قارايدۇ. ئىنسانىنا ئەلەمنى سۇ، ئوت، تۇپراق ۋە ھاۋادىن ئىبارەت تۆت ماددىنىڭ مۇرەككەپلىكىدىن ھاسىل بولغان. ئادەم ھاياتى خاراكتېرى بىر- بىرىگە زىت بولغان ۋە بىر- بىرىدىن تەقەززا قىلىدىغان تۆت خىل ھاياتىي ھامادىنىڭ-تۆت خىلىتىنىڭ ۋە ئۇلارنىڭ ئۆزئارا مۇناسىۋىتىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىغا تايىنىدۇ، دەپ تەرىپلەيدۇ. ئىنسانىناچە سۇ ھۆل سوغۇقلۇقنى، تۇپراق قۇرۇق سوغۇقلۇقنى. ھاۋا ھۆل ئىسسىقلىقنى، ئوت قۇرۇق ئىسسىقلىقنى ئۆزىگە تۇپ ئالامەت قىلغان. ئۇ جۇملىسىدە ھىپوكرات، ئارستوتېل ۋە فارابىگە ۋارىسلىق قىلىپ «تۇپراق»- زېمىن مەركەزلىك كۆز قارىشىدا چىڭ تۇردى. ئىنسانىنىڭ كۆز قارىشىچە، تۇپراق ئۆزىنىڭ تەبىئىي ئورنى جەھەتتىن ھەممە جىسىملارنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولىدۇ. تەبىئىي خۇسۇسىيىتى جەھەتتىن سوغۇق ۋە قۇرۇق بولىدۇ. سۇ بىلەن ھاۋا تۇپراقنى قورشاپ تۇرىدۇ. سۇ تەبىئىي خۇسۇسىيىتى جەھەتتىن سوغۇق ۋە ھۆل بولىدۇ، ھاۋانىڭ تەبىئەتتىكى ئورنى ئوتنىڭ ئاستى، سۇنىڭ ئۈستىدە بولۇپ، تەبىئىي خۇسۇسىيىتى ئىسسىق ۋە ھۆل بولىدۇ. ئوتنىڭ تەبىئەتتىكى ئورنى باشقا ماددىلارنىڭ ئۈستىدە بولۇپ، تەبىئىي خۇسۇسىيىتى ئىسسىق ۋە قۇرۇق بولىدۇ. ھاۋا بىلەن ئوت ئادەم بەدىنىنى دەسلەپكى ھەربىكەتكە كەلتۈرىدىغان نەپەسنىڭ ئاساسىي سەۋەبى بولۇش بىلەن بىللە يەنە ئىنساندىكى روھىي(پسخىك) پائالىيەتكە يارەدەم بېرىدۇ.

ئىنسانىنا تېبابەتچىلىك مەسىلىلىرىنى ناتۇرال پانتېزملىق تەبىئەت پەلسەپىسى ئاساسىدا ھەل قىلىپ ئىنسانىنى پۈتۈن ئالەمنىڭ بىر قىسمى سۈپىتىدە پۈتۈن تەبىئەتنىڭ تاشقىي مۇھىتى بىلەن دائىمىي مۇناسىۋەتتە قاراپ، ساغلاملىق ۋە كېسەللىكتىن ئىبارەت ئىككى قارىمۇقارشى تەرەپنى ئادەم ھاياتىغا مۇناسىۋەتلىك بارلىق ماددىي ۋە مەنىۋى، بىۋاستە ۋە ۋاستىلىك سەۋەبلەرنىڭ كونكرېت كىشىدىكى كونكرېت ئاقىۋىتى سۈپىتىدە چۈشەندۈردى. ئۇ ماددىي سەۋەبلەرنى ئاساسىي ئورۇنغا قويۇپ سالامەتلىك ۋە كېسەللىكنى تۆت چوڭ ماددا ئاساسىدا ئىزاھلىدى. ئىنسانىناچە تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئىنسان بەدىنىگە تەسىرى قىلىشىدىن تۆت خىلىت ــ قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا ھاسىل بولىدۇ. بۇ خىلىتلار داۋاملىق ماددا ئالمىشىشى بىلەن ئالمىشىپ يېڭىلىنىپ تۇرىدۇ. خىلىتلارنىڭ ھەربىرى تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ياكى شەرتى ھېسابلىنىدۇ. ئىنسانىنا تۆت چوڭ ماددا ئاساسىدا خىلىتلار فىزىئولوگىيىسى كۆز قارىشىنى

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

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

ئىبنىسىنا«كىتابۇششىفا» نىڭ 6- جىلىدىدا ئادەم جەسىتىنى يېرىپ ئاناتومىيىلىك تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغانلىقىنى يازغان. ئۇ كېسەل تەكشۈرۈشكە ئائىت تومۇر تۇتۇش، مېڭە پائالىيىتىنى كۆزىتىش، شېكەر كېسىلىنى ئېنىقلاش، نەپەس تەكشۈرۈش، نىجاسەت تەكشۈرۈش قاتارلىقلار ھەققىدە قىممەتلىك پىكىرلەرنى بايان قىلغان ھەمدە لوئى پاستېر (1822-1895) دىن سەككىز ئەسىر ئىلگىرى ئۆپكە سىلى، خولېرا، كېزىك، قىزىل قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدىغان ئۇششاق جاراسىملار(مىكروبلا) تۇپەيلى پەيدا بولىدىغانلىقىنى قىياس قىلغان.

ئىبنىسىنانىڭ تەبىئەت پەلسەپىسى قاراشلىرى بىلەن تېبابەتچىلىك تەلىماتى

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

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

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

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

قوشقان.

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

ئاتاقلىق شائىر، پەيلاسوپ، مۇتەپەككۇرى، دۆلەت ئەربابى يۈسۈپ خاس ھاجىپ (تەخمىنەن 1018ـ1073ـ يىللار) پارابى ئىلغار ئىجتىمائىي ئىدىيىلىرىنىڭ مۇنەۋۋەر ۋارىسى بولۇش سۈپىتى بىلەن ئوتتۇرا ئەسىر ئىجتىمائىي ھاياتىدىكى مۇكەممەل قامۇس ئەسەر «قۇتادغۇبىلىك»نى يېزىپ چىقىپ، پارابى، ئىبنىسىنالار تەرىپىدىن يۇقىرى كۆتۈرۈلگەن «تۆت چوڭ ماددا» (تۆت تادو) قارىشىنى كلاسسىك پەلسەپىۋى تۈسكە كىرگۈزدى ھەمدە ئارستوتېل، پارابى، ئىبنىسىنالارنىڭ تۆت چوڭ ماددا ھەققىدىكى پىكىرلىرىگە ياندىشىپ يەر (تۈپراق)نى سۇ قورشاپ تۇرىدۇ. ئوت بولسا ھەممىنىڭ سىرتىدا ۋە ئۈستىدە دېگەن ماددا تۈزۈلمىسى ۋە ئالەم تەرتىپى قارىشىنى بايان قىلغان بولسا، ئۆز ئەسىرىدە يەنە تۆت چوڭ ماددا، ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى، تۆت چوڭ ماددىنىڭ زىددىيىتى ۋە بىرلىكى، تۆت چوڭ ماددىنىڭ تۆت پەسىل ۋە ئىنساندىكى تۆت مىزاج نىلەن بولغان مۇناسىۋىتى، ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى ۋە كۆرگەن چۈشلىرىنى تۆت چوڭ ماددا ۋە ئۇنىڭ كونكرېت ئادەمدىكى ھالىتى ئاساسىدا ئىزاھلىنىشى لازىملىقىنى بايان قىلغان. شۇنىڭدەك يۈسۈپ خاس ھاجىپ يەنە «قۇتادغۇبىلىك» داستانىدا نەزەرىيىۋى ۋە ئەمەلىي تېبابەتچىلىكىگە ئائىت سىستېمىلىق مەلۇماتلارنى تىلغا ئالغان. يۈسۈپ خاس ھاجىپ يەنە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيىۋى ئىلمى بولغان تۆت خىلىت يەنى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا ھەققىدە توختالغان ھەمدە كېسەلىكنىڭ ئېغىزدىن كىرىدىغانلىقىنى قايتا ـ قايتا تەكىتلەپ، ئوزۇقلىنىشتا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش لازىملىقىنى ئىخچام، چۈشىنىشلىك قىلىپ شەرھلەپ بەرگەن.

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

قىلغان.

كېيىنچە خىزىر خوجىنىڭ ۋەزىرى قەمەرىددىن، ئالائىددىن مۇھەممەد خوتەنى، جامالىددىن قەرشى، جامالىددىن ئاقساراي، سۇلتانى ئەلى، مۇرادبەگ قەشقىرى، سەئىد مۇختار بۇلاقبەگ، نورۇز ئاخۇنۇم، مىرزا ھەيدەر قەشقەرى، سوپى ئاخۇنۇم قەشقىرى، بەرقى تەجەللى قاتارلىق ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشۇپ «سوراھ»، «قەۋزەنىنۇلئىلاق»، «دەستۇرۇلئىلاج»، «ئەغراز تېببى»، «تېببىي شىپا»، «شىپا ئولقۇلۇپ» قاتارلىق مەشھۇر ئەسەرلەرنى يېزىپ قالدۇرۇپ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك نەزەرىيىسىنىڭ تېخىمۇ مۇكەممەل، سىستېمىلىق ئېلىم سۇپىتىدە ئوتتۇرىغا چىقىشىغا ئاساس سالغان.

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

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

مەدەنىيەتىگە تېبابەتى قاتارلىقلارغا ئۇنۇملۇك تەسىر كۆرسىتىش ئارقىلىق ئىنسانىيەت مەدەنىيىتىگە ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشتى. شۇنداقلا باشقا مىللەت. قوشنا ئەللەر تېبابەتىنىڭ ئىلغار تەجرىبىلىرىنى ئىجادىي ئۇسۇل بىلەن قوبۇل قىلىپ ۋە ئۆزى ئۆزلۇكسىز بېيىتىپ زامانىمىزغىچە يېتىپ كەلگەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنى بارلىققا كەلتۈردى.

يۇقىرىقىلاردىن ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزاق تارىخىي جەريانلار ئارقىلىق ئۆزىگە خاس، مۇكەممەل، سىستېمىلاشقان، ئۇزاق تارىخقا ئىگە بولغان تېبابەتچىلىك ئىلمىنى شەكىللەندۈرگەنلىكىنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ. ئۇندىن باشقا تۇرپاندىن تېپىلغان ئارخېئولوگىيىلىك تارىخىي ھۆججەتلەرگە قارىغاندا بۇنىڭدىن 1000ـ1400 يىل ئىلگىرىلا ئۇيغۇر تېۋىپلىرىمىز كېسەللىكلەرنى تېرە كېسەللىكىرى، كۆز كېسەللىكلىرى، قۇلاق، بۇرۇن ۋە بوغۇز كېسەللىكلىرى، چىش كېسەللىكلىرى، نېرۋىغا تەئەللۇق كېسەللىكلەر، نەپەس ئېلىش ئەزا كېسەللىكلىرى، يۈرەك كېسەللىكلىرى، ھەزىم ئەزا كېسەللىكىرى، سۈيدۈك يول ۋە جىنسىي ئەزا كېسەللىكىرى، جاراسىم كېسەللىكىرى ۋە تازىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەققىدىكى نەسىھەتلەر قاتارلىق 12 چوڭ تۈرگە ئايرىغان. يەنە بىر يۈرۈش مۇقىم دورا ئۆلچەملىرى بولغان. بۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ بۇندىن10 نەچچە ئەسىر ئىلگىرىلا خېلى يۇقىرى دەرىجىدە تەرەققىي قىلغانلىقىنى، مۇكەممەل سىستېما بولۇپ شەكىللەنگەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

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

شىسەي، گومىنداڭ دەۋرىدە تېبابەتچىلىك ئېغىر دەرىجىدە ھاقارەتلىنىپ بۇيرۇق بىلەن چەكلەنگەن «سول» ئىدىيىسىنىڭ تەسىرى بولۇپمۇ10 يىللىق قالايمىقانچىلىق مەزگىلىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى «فىئودالىق، خۇراپاتلىق» دەپ قارىلىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك خادىملىرى «چىن ـ شەيتان» دەپ ھاقارەتلەنگەن. كۆپلىگەن قىممەتلىك ئەسەرلەر «تۆت كونا قاتاردا كۆيدۈرۈۋېتىلگەن. لېكىن تېۋىپ ـ دورىگەرلىرىمىز خەلقنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشتەك شەرەپلىك بۇرچىدىن ۋاز كەچمەي، ئۆز كەسپىنى تاشلىماي، جاپالىق ئەمگەك سىڭدۈرۈپ، ئاشكارا ياكى مەخپىي ھالدا كېسەل داۋالاپ ئەمەلىي سىناقلاردىن ئۆتكەن داۋالاش تەجرىبىلىرىنى يېزىپ كىتاب قىلىپ قالدۇرۇپ، قەدىمكىلەرنىڭ ئەسەرلىرىنى قولدىن ـ قولغا كۆچۈرۈش، ئۆز ئوغۇل ـ قىزلىرىغا ئۆگىتىش، شاگىرت يېتەكلەش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ئەۋلادتىن ـ ئەۋلادقا قالدۇرۇپ ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئۆزلۈپ قالماي، يوقالماي تەرەققىي قىلىشىغا ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشتى.

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

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

قوللانمسى»، «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى»، «ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ قوللىنىلىدىغان مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى»، «دەستۇرۇلئىلاج»، «ئۇيغۇر تېبابەت داۋالاش خەزىنىسى» قاتارلىق ئەسەرلەرنى شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى تەرىپىدىن نەشر قىلىنىپ تارقىتىلدى. ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ بىۋاستە رەھبەرلىكى ۋە تەشكىللىشىدە ئالتە يىل تىرىشىش ئارقىلىق، بىر قەدەر سىستېمىلىق، مۇكەممەل بولغان چوڭ ھەجىمدىكى قورال كىتاب «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» تۈزۈپ چىقىلدى. 1979ـ يىلىدىن باشلاپ قەشقەر، خوتەن، ئۈرۈمچى تېببىي مەكتەپ تارمىقىدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئوتتۇرا تېخنىكوم سىنىپى 1984 ـ يىل قەشقەر تېببىي مەكتەپتە ئالىي تېخنىكوم سىنىپى ئېچىلىپ يېڭى بىر ئەۋلاد ياش تېۋىپلار تەربىيىلەندى. 985ـيىل خوتەندە شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى قۇرۇش قارار قىلىنىپ1987ـ يىلدىن باشلاپ رەسمىي ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلىنىپ، ئوقۇتۇش، پەن ـ تەتقىقات داۋالاش بىر گەۋدە قىلىنغان يېڭى ئۇيغۇر تېبابەت مائارىپى ۋۇجۇدقا كېلىپ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك نەزەرىيىسىنىڭ تېخىمۇ سىستېمىلىشىپ، تەرەققىي قىلىشىغا ئاساس سېلىنىپ. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنى قوتقۇزۇۋېلىش، رەتلەش، تەرەققىي قىلدۇرۇش جەھەتلەردە ئالەمشۇمۇل نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈردى.

§3. قەدىمكى ئۇيغۇر خەلقنىڭ تەبىئەت دۇنياسىغا بولغان كۆز قاراشلىرى ۋە ئۇنىڭ تېبابەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

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

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

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

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

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

ئۇيغۇرلار قەدىمكى ئوڭچىلىق ۋە يېرىم چارۋىچىلىق ۋە كۆچمەنلىك تۇرمۇشىدىن

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ئوپ ـ ئۇچۇق ئىنكار قىلغانلىق بولىدۇ. تۆت ئەناسور تەزەرىيسىنىڭ نامى ئۆچۈپ كەتكەندەك بولسىمۇ، ئەمما ئۇ ئاساس قىلغان تۆت چوڭ ماددا ھەممىشە مەۋجۇت بولۇپ تۇرغانلىقى ۋە ئۇنىڭ سىر ھېكمەتلىرى كۇندىن ـ كۈنگە ئېچىلىپ تۇرغانلىقى ئۇچۇن، تەبىئەت ئىلمى ۋە خىمىيە، فىزىكا ئىلمى بىلەن تېخىمۇ تەرەققىي قىلىۋاتىدۇ ۋە دۇنيانى زىلزىلگە كەلتۈرۈۋاتىدۇ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

§5. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ھازىرقى زامانداكى ئەھمىيىتى، ئەۋزەللىكى قاتارلىق مەسىلىلەر ھەققىده بۈگۈنكى كۈنده مەملىكەت ئىچى ۋە سىرتىدىكى غەرب تېبابىتى مۇتەخەسسىسلىرى، مەركەز ۋە مەملىكەتنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىكى تېببىي تەتقىقات ئورۇنلىرىدىن مۇھىم سوئاللار ئوتتۇرىغا قويۇلۇپ كەلدى. ئۇنىڭغا ئەملىي پاكىتلار ئارقىلىق تېگىشلىك جاۋابلار بېرىلدى. بىز تۆۋەنده بۇ ھەقتىكى بىر قىسىم مەسىلىلەرنى يېغىنچاقلاپ تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9. تېبابەتچىلىمىزدە دورىلارنى مۇرەككەپ قىلىپ ئىشلەپچىقىرىشتا ھەسەلنى ئاساسىي ۋاستە قىلىپ قوللىنىدۇ. ھەلۋىم بىر خىل مۇرەككەپ دورىنىڭ تەركىبىدە ھەر بىر دورا ئەشيالىرىنىڭ سانى بىر ھەسسە بولغان يەردە ئۇنىڭغا قوشۇلىدىغان ھەسەل 2 ـ 3 ھەسسە. تۆت ھەسسە بولىدۇ. ھەسەلنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتى ھەممىگە ئايان بولغىنىدەك، ھەسەلنىڭ قوشۇلغان دورىلارنى چىرىشتىن ۋە

جاراسمدىن ساقلاش خۇسۇسىيەتىمۇ بار. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيغۇر تېبابەتىدە ئىشلەنگەن مۇرەككەپ دورىلارنىڭ ئۈنۈم مۇددىتى بىر يىلدىن بەش يىلغىچە داۋام قىلالايدۇ.

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

10. تېبابەتتىمىز كىشىلەرنىڭ تاماق ئىستېمال قىلىشى ۋە ھەر خىل ئوزۇقلىنىشنىڭ تەرتىپ ـ قائىدىلىرىگە ناھايىتى ئىنچىكە قارايدۇ ۋە ئۇ ھەقتە ئەمەلىي تەجرىبىلەردىن ئېلىنغان نۇرغۇن قائىدە ـ توزۇملەرنى يېزىپ قالدۇرغان. بۇنىڭغا ھازىر پۈتۈن ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ئەمەلىيەتتە رىئايە قىلىدۇ.

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

12. تېبابەتتىمىزنىڭ خەلق ئاممىسى ئىچىدىكى يەرلىك تەقىرىبىلەرنى يەخش شارائىتى ياخشى، تېۋىپلىرىمىز تېخى بىلمەيدىغان، تاسادىپى ھالدا خەلق ئاممىسى ئارىسىدا ئۇچراپ قالغان تەجرىبىلەرنى شىپاخانىلار پەيدىنپەي يەخشۈلىپ ئۇنى قايتا ـ قايتا مۇھاكىمە ۋە تەجرىبىلەردىن ئۆتكۈزۈپ، تېبابەتتىمىزنىڭ تەجرىبە بايلىقلىرى تۇرلۇكسىز بېيىماقتا.

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

هېسابلىشىدۇ. ھەر يۇرت ھەر ئىقلىمغا مەخسۇس بولغان ھاۋا كىلىماتىنىڭ ئادەملەر سالامەتلىكىگە بولغان مۇناسىۋىتىنى زور دەرىجىدە نەزەردە تۇتىدۇ.

14. تېبابەتچىلىك ئىستېمال قىلىنىدىغان مۇتلەق كۆپ ساندىكى دورا ئەشيالىرى ئۆز تۇپرىقىمىزدىن چىقىدۇ. ۋەتىنىمىز مۇل تەبئىي بايلىققا ۋە ئىقتىسادىي ئۇسۇملۇكلەرگە ئىگە بولۇپ بۇنداق شارائىت تېبابەتچىلىكىمىزنىڭ ئىستىقبالىنى تەمىنلەيدۇ. ئەگەر مەلۇم سەۋەبلەر تۇپەيلى سىرتتىن كېلىدىغان ياكى زاۋۇت كارخانىلار پىششىقلاپ ئىشلەپچىقىرىدىغان دورا ماتېرىياللىرى تاسادىپىي ھالدا توختاپ قالغان ۋاقىتلاردىمۇ، يەرلىك دورا ئەشيالىرى بىلەن ئاھالىنىڭ داۋالىنىش ئېھتىياجىنى قامداپ كېتىشى مۇمكىن،

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

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

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

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

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

§6 . ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ تارىخىي تۆھپىلىرى

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

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

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

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

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

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

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

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

هازىرغا قەدەر داۋاملىق ئىشلىتىپ كېلىنىۋاتقىنى 600 خىلدىن ئاشىدۇ. دېمەك شىنجاڭنىڭ دورا بايلىقى ئىنتايىن مول بولۇپ، ئۇلارنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى شىنجاڭ تۇپرىقىدىن چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ دورىگەرلىك جەھەتتە قولغا كەلتۈرگەن تۆھپىلىرى ناھايىتى زور بولۇپ، جۈڭگو تېببابەتچىلىك - دورىگەرلىكىمە كەڭ تەسىر كۆرسەتكەن. مەسىلەن، چىن سۇلالىسى (مىلادى3- ئەسىر)دىن ئىلگىرى يېزىلغان «شەنخەيجىڭ» (تاغۇ - دەريالار ھەققىدە قىسسە) دېگەن كىتابتا غەربىي زېمىننىڭ خۇشبۇي شارابى، زاراڭزا چېچىكى، نىلۇپەر، قاشتېشى، چىلان قاتارلىق دورىلار خاتىرىلىنىپ ئالاھىدە تەرىپىلەنگەن. تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدە 659 - يىلى تۈزۈلگەن «شىنشىيۇبىنساۋ» (يېڭىدىن رەتلەنگەن دورىلار قامۇسى) نامىلىق دورا قامۇسىغا غەربىي زېمىننىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدىغان 114 خىل دورا كىرگۈزۈلگەن. مىلادى 652 - يىلى يېزىلغان «چىيەنجىن ياۋفاڭ» (مىڭ تىللالىق مۇھىم رېتسېپلار) نامىلىق كىتابتا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن يېزىلغان مەخپىي رېتسېپلار كىتابى «ۋەيتەي مىفاڭ» دېگەن كىتابتا «ئىدىقۇت ئۆمۈر ئۈزارتىش شەرىتى» نىڭ تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى خاتىرىلەنگەن. مىڭ سۇلالىسى دەۋرىدە ياشىغان ئاتاقلىق دورىگەر لى شىجېن يازغان «بىنساۋ گاڭمۇ» (ئوت - چۆپ دورىلار قامۇسى) نامىلىق كىتابتا غەربىي يۇرتتىن چىقىدىغان 100 خىلدىن كۆپ دورىلار تونۇشتۇرۇلغان.

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

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

دېگەن قوشۇمچە بىلەن ياكى قەشقەر، خوتەننىڭ ناملىرىنى قوشۇپ ئاتاپ ئىشلىتىۋاتىدۇ. ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى يەنە ئۇ تەرەپلەردىن قوبۇل قىلغان بىر قىسىم دورا ئەشيالىرىنى شۇ تەرەپنىڭ نامى بىلەن ئاتىغان. مەسىلەن، مەستەكى رۇمى (رۇم مەستەكى)، گۈلى ئەرمەنىي(ئەرمەنستان لېپى)، سۆرۈنجان مىسرى، سۆئىلەپ مىسرى (مىسرنىڭ دورىلىرى)، سانايى مەككى، ئىزخىر مەككى، مۇزى مەككى، ھوزۇز مەككى (مەككە دورىلىرى)، ھېلىلە كابىلى، بەلىلە كابىلى(كابىل ھېلىلىسى)، لاچىندانە ھىندى، سۇنبۇل ھىندى، كات ھىندى (ھىندى دورىلىرى) قاتارلىق دورىلار.

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

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

7) ئوتتۇرا ئەسىرلەردە كان ماددىلىرىنى قېزىش، كانچىلىق، مەدەن ئېرىتىش قاتارلىقلار ئۇيغۇرلارنىڭ ئاساسىي كەسىپلىرىنىڭ بىرى بولغاچقا، ئۇيغۇر تېۋىپ - دورىگەرلىرى يەنە قاشتېشى، سىنئىر تېسىشى (گەچ)، كۆكتاش، سۇرمە تاش، لەئلى تاغ، ھاك، نۆشادۇر، گۈڭگۇرت، زاك، زەرنىخ، مەرگىمۇش (سەنكىيا)، ئالتۇن، كۈمۈش، قوغۇشۇن، مىس، تۇچ قاتارلىق 50 خىلدىن ئارتۇق مەدەن جىنسلىق ماددىلارنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيەتلىرىنى بايقىغان.

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

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

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

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

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

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

ئىككىنچى باب ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئەخلاقى توغرىسىدا

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

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

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

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

1 §. تىببىي ئەخلاقنىڭ شەكىللىنىشى ۋە تەرەققىي قىلىشى

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

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

1 ـ تىببىي ئەخلاقنىڭ بارلىققا كېلىشى ۋە تەرەققىياتى

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

ئۇنىڭدىن ھەزەر قىلىشى ياكى پايدىلىنىشىنى كۆرسىتىپ بېرىشى» دىن ئىبارەت ئەخلاقنى ئىپادىلەيدۇ. مەملىكىتىمىزنىڭ ئەڭ دەسلەپكى تىببىي كىتابى «نى جىڭ» دا ئەينى ۋاقىتتىكى كىشىلەرنىڭ تىببىي ئەخلاققا بولغان تونۇشىنى «جاھاندىكى بارلىق شەيئىلەر ئىللەتسىز بولمايدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدە ئادەم ھەممىدىن قىممەتلىك». « ئادەمنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى ياشاشنى خالايدۇ، ئۆلۈمنى خالىمايدۇ» دېگەن مەنىگە يېقىنچاقلاپ، تۈپىلار چوقۇم كۆپچىلىكنىڭ ھاياتىغا يارىدىم قىلىشى كېرەك دېگەن قاراشنى ئوتتۇرىغا قويىدى. چۈنچىيۇ چەنگو ۋاقتىدىكى داڭلىق تۈپ پەيغەمبۇ «قانۇن تۈزۈملىرى، كىيىم كىيىشلىرى، تىل يېزىقلىرى ئوخشىمايدۇ» جاۋاب چى، ۋېي، چىن قاتارلىق دۆلەتلەرنى كىزىپ چىققان ئىدى. ئۇ «دەنچىڭغا بارغاندا ئۇ يەردە ئايالالارنى ئەتىۋالايدىغانلىقىنى ئاڭلاپ، ئايالالار كېسىلى تۈپىپى بولدى. لويانىڭغا بارغاندا ئۇ يەردە ياشانغانلارنى قەدىرلەيدىغانلىقىنى ئاڭلاپ كۆز- قۇلاق ۋە پۇت - قول ئاجىزلىقىنى داۋالايدىغان تۈپ بولدى. شەنياڭغا كەلگەندە ئۇ يەردىكىلەرنىڭ بالىلارنى قەدىرلەيدىغانلىقىنى بىلىپ بالىلار كېسىلى تۈپىپى بولدى، ئۇ ھەر يەرلىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئۆز ئىشىنى ئۆزگەرتتى»، بۇ ئەينى ۋاقىتتىكى تىببىي ئەخلاق قىياپىتىنى ئىنكاس قىلىدۇ.

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

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

تەرەققىي قىلشىمۇ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىككە ئىگە.

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

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

ھىپپوكرات قەسەمنامىسىنىڭ ئەڭ نېگىزلىك يېرى شۇكى، ئۇ داۋالاشنىڭ مەقسىدى بىمارلار ئۈچۈن خىزمەت قىلىش ئىكەنلىكىنى تەكىتلەپ، بىمارلارنىڭ تەن سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى، دوختۇرلارنىڭ ئەڭ يۇكسەك بۇرچى دەپ قارايدۇ. قەسەمنامىدا مۇنداق دېيىلىدۇ: «مەيلى قا يەرگە بارماي، ماڭا يولۇققان كىشى مەيلى ئەر بولسۇن ياكى ئايال بولسۇن، ئاقسۆڭەك ياكى مالاي بولسۇن. مېنىڭ

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

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

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

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

ئالاھىدىلىكى شۇ ئىدىكى: ھىپنوكراتنىڭ تىببىي ئەخلاق ئىدىيىسى خرىستىيان دىنىنىڭ پۈتۈن ھاياتلىقىنى قۇتقۇزۇش ئىدىيىسى بىلەن بىرلىشىپ، دىنىي قاراشنى مەركەز قىلغان تىببىي ئەخلاق كۆز قارىشى شەكىللەنگەن.

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

16 ـ 17 ـ ئەسىردىن كېيىن، كاپىتالىستىك ئىشلەپچىقىرىش ئۇسۇلىنىڭ پەيدا بولۇشىغا ئەگىشىپ تىببىي پەننى ئۆز ئىچىگە ئالغان پۈتكۈل تەبىئىي پەن ئورتا ئەسىردىكى دىنى مەدرىس پەلسەپىسىنىڭ چۇشەكلىرىدىن ئازاد بولۇپ تېز سۈرئەتتە تەرەققىي قىلدى. يېقىنقى زامان ئىلىم ـ پەن ئاساسىغا قۇرۇلغان سىناق تىببىي ئىلىم دۇنياغا كەلدى. سىناق ئىلىمىنى ئاساس قىلغان يېقىنقى زامان دوختۇرخانىلىرى زور تۈركۈمدە مەيدانغا كەلدى. دوختۇرلار شەخسىي داۋالاش بىلەن شۇغۇللانغاندىن سىرت كوللېكتىپ داۋالاش بىلەن شۇغۇللىنىدىغان بولدى. بۇنداق كوللېكتىپ داۋالاش، تەدرىجىي ھالدا داۋالاش پائالىيىتىنىڭ مۇھىم شەكلى بولۇپ قالدى، داۋالاش ـ ساقلىقنى ساقلاش دوختۇرلار بىلەن بىمارلار ئارىسىدىكى شەخسىي مۇناسىۋەتتىن بىر خىل ئىجتىمائىي ئىشقا ئايلاندى، تىببىي ئەخلاق ئۇقۇمىمۇ دوختۇرلار بىلەن بىمارلارنىڭ شەخسىي مۇناسىۋىتىدىن كېڭىيىپ بىر خىل ئىجتىمائىي مۇناسىۋەتكە ئۆزگەردى. ھەمدە بىر قاتار تىببىي ئەخلاق ئىلىمى مەسىلىلەرنى ئوتتۇرىغا قويدى، گېرمانىيىدىكى بىرلىن ئىنستىتۇتىنىڭ پرافېسسورى خوفېلاندى (Hnfeland) ئەپەندى (1762 ـ 1836) تىببىي ئەخلاق ھەققىدە12 نەسىھەتنى ئوتتۇرىغا قويدى. بۇنى ھىپنوكرات قەسەمنامىسىنىڭ تەرەققىي قىلىشى دېيىشكە بولىدۇ. 1947 ـ يىلى ئامېرىكا تىببىي پەن جەمئىيىتى دوختۇرلارنىڭ ئەخلاق مىزانىنى تۈزۈپ چىقتى. 1949 ـ يىلى دۇنيا تىببىي پەن جەمئىيىتى مەشھۇر تىببىي ئەخلاق ئىلمى جەنۋە كىلىشىم قانۇنىنى ئېلان قىلدى. شۇ يىلى (1949 ـ يىلى) 10 ـ ئايدا دۇنيا تىببىي پەن ئۇيۇشمىسىنىڭ ئومۇمىي يىغىنى لوندوندا ئېچىلىپ، خەلقئارا تىببىي ئەخلاق رىئايە نامىسى»نى ماقۇللىدى ئۇ دوختۇرلارنىڭ ئومۇمىي مەسئۇلىيىتى دوختۇرلارنىڭ كېسەللەرگە قارىتا

مەسئۇلىيىتى، دوختۇرلارنىڭ دوختۇرلارغا بولغان مەسئۇلىيىتىدىن ئىبارەت3 قىسىمدىن تەركىب تاپقان. 1953- يىلى7- ئايدا خەلقئارا سىستىرالار يىغىنى سىستىرالار ئەخلاقى خەلقئارا قانۇنىنى قوبۇل قىلىپ، 1965-گىرمانىيىنىڭ فرانكفولدا قايتا تۇزىتىش كىرگۈزدى. 1964- يىلى فىنلاندىيىنىڭ خىلسىنكىدە 18- نۆۋەتلىك دۇنيا تىببىي پەنى يىغىنى ئېچىلىپ خېلسىنكى خىتابنامىسى ماقۇللاندى، 1968- يىلى 8- ئايدا دۇنيا تىببىي پەن ئۇيۇشمىسىنىڭ 22- نۆۋەتلىك يىغىنى ئېچىلىپ شېنىنى خىتابنامىسى تۇزۇپ چىقىلدى 1975- يىلى 29- نۆۋەتلىك دۇنيا بويىچە تىببىي پەن يىغىنى ئۇيۇشمىسىنىڭ 22 - نۆۋەتلىك يىغىنى ئېچىلىپ شېنىنى خىتابنامىسى تۇزۇپ چىقىلدى1975- يىلى 29- نۆۋەتلىك دۇنيا بويىچە تىببىي پەن يىغىنى يەنە توكيۇختا بىنامىسىنى جاكارلىدى. 1977- يىلى داۋائىت لاگىرىدا ئېچىلغان 6- نۆۋەتلىك دۇنيا روھى كېسەللىكلەر ئىلمى يىغىنىدا يەنە داۋائىت لاگىرىدا داۋالاش لاگىر خىتابنامىسى ماقۇللاندى. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سوۋېت ئىتتىپاقى ياپونىيە، ئامېرىكىلارمۇ مۇناسىپ هالدا، دوختۇرلار ئەخلاقى قائىدىسىنى تۇزۇپ چىقتى.

يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن تىببىي ئەخلاق تەرەققىياتىنىڭ قىسقىچە تارىخىدىن قارىغاندا، بىز تىببىي ئەخلاق ئىلمىنىڭ تەرەققىياتىنى تۆت دەۋرگە بۆلسەك بولىدۇ. بىرىنچى دەۋرى : تىببىي ئەخلاقنىڭ بىخ ئۇرۇش ۋە شەكىللىنىش دەۋرى، بۇ ۋاقىتتىكى تىببىي ئەخلاق ساددە ئىنسان پەرۋەرلىك خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ئىدى، بۇ ئەينى ۋاقىتتىكى ساددە دېئالىكتىكا ماتېرىيالىسىزملىق دۇنيا قاراش ۋە تىببىي ئەمەلىيەتنىڭ ئالاھىدىلىكى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك، ئىككىنچى دەۋر - تىببىي ئەخلاق بىلەن دىنى ئىدىيە ئارىلىشىپ كەتكەن دەۋرى، بۇنىڭ غەربىي ياۋروپادىكى تىپىك ۋەكىلى مەيمىن نىتسىنىڭ دوئا - ئايەتلىرى، جۈملىدىن بولسا كۆڭزى - مىڭزىنىڭ .. رەھىمسىزلىك، ئىدىيىسىنىڭ تىببىي پەن سىناق تېبابەتچىلىكىگە ئۆزگىرىپ، تىببىي ئەخلاق سىناق تېبابەتچىلىكىنىڭ بىر يۇرۇش ئالاھىدىلىكلىرىدىن ئىپادىلىدى. ئىنسانپەرۋەرلىك تىببىي ئەخلاقنىڭ مۇھىم مەزمۇنىغا ئايلانغان دەۋر . تۆتىنچى دەۋرى- يېقىنقى زامان تىببىي پەن تەدرىجى هالدا بىر تۇرلۇك ئىجتىمائىيلاشقان ئىشقا ئايلىنىپ، تىببىي ئىشلارىدىكى مۇناسىۋەتلىك دوختۇرلار بىلەن بىمارلارنىڭ مۇناسىۋىتىدىن تەدرىجي هالدا داۋالاش - ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرى بىلەن پۈتۈن جەمئىيەتنىڭ مۇناسىۋىتىگە ئۆزگەرگەنلىكى تۇپەيلىدىن تىببىي ئەخلاقمۇ تەدرىجي هالدا شەخسىي ئەخلاقتىن ئىجتىمائىي جامائەت پاراۋانلىقى ئەخلاقىغا ئۆزگەردى.

§2. فارابىنىڭ تىببىي ئەخلاق پەزىلەت ھەققىدىكى تەلىماتى

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

ئۇلۇغ مۇتەپپەكۇر شائىرىمىز ئەلشىر ناۋايى يالغان تۇرىپلارنى تۆۋەندىكى ئۆتكۈر سۆزلەر بىلەن تەسۋىرلەپ بۇنداق دېگەن: «يالغان تۇرىپلار جاللاتنىڭ شاگىرتىدۇر، جاللات تېغ بىلەن ئۆلتۈرگۈچى زالىم بولسا، بىلىمسىز تۇرىپلار زەھەر بىلەن ئۆلتۈرگۈچى زالىمدۇر!»

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

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

§3. بەقرات (ھىپوكرات)نىڭ ۋەسىيىتى

تىببىي خادىملار داۋالاش ئىشلىرىدا ئېھتىياتچان بولۇشى، ئاڭلىق ھالدا ئىلمىي

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بىرىگە ماسلىشىپ ماڭمىسا، داۋالاشنىڭ نەتىجىسىنى قولغا كەلتۈرۈش مۇمكىن بولمايدۇ.

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

§4. تېببىي خادىملاردا بولۇشقا تېگىشلىك ئەخلاقىي سۈپەتلەر

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

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

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

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

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

باربدۇ.

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

6) تەبىئىي خادىملار خىيالىيەرەس بولماسلىقى كېرەك. ھەرقانداق ئىشنى ئەقىل ۋە تەپەككۇر، ئەمەلىي تەجرىبە ۋە ئىلمىي كۆرسەتمىلەر بىلەن ئىشلەش لازىم. خىيالىپەرەسلەرنىڭ،ئالدامچى، يالغانچى، تۇرمۇشتا چۈۋالچاقلارنىڭ خىزمىتى تەرتىپسىز كېلىدۇ. ئۇلار ھەرقانداق ئىشنى ئەقىل، تەپەككۇر ۋە ماددىي ئەمەلىيەت ئۇستىگە قۇرىدۇ. نەرسىلەر ۋە ھادىسىلەر ھەققىدە ئەقىل ۋە تەپەككۇر ئىشلەتمەستىن، خىيال ۋە ھېسسىياتنى ئاساس قىلىدۇ. شۇڭا ئۇ ئادەملەر داۋاملىق خاتالىق سادىر قىلىش ۋە خەتەرلىكلەرگە يولۇققۇشتىن خالى بولالمايدۇ.

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

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

9) تەبىئىي خادىملردا ئىنسانپەرۋەرلىك روھىنىڭ ۋە ئىنتىبرناتسىئونالىزملىق روھىنىڭ ناھايىتى يۈكسەك ئىپادىسى بولۇشى لازىم. كېسەل بولغۇچىلار مەيلى قانداق مىللەت بولسۇن، مەيلى دوست ياكى دۈشمەن، مەيلى تونۇش، مەيلى تۇغقان

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

§5. ھازىرقى زامان تېببىي خادىملاردا بولۇشقا تېگىشلىك سۈپەتلەر

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

مۇكەممەل بىر تېببىي قائىدە - تۈزۈم دەستۇرىغا ئەمەل قىلىشى لازىم.

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

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

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

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

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

7. تېببىي خادىملار پۈتۈن تېببىي خىزمەتلىرى ئەسنىدە - ئىخلاس بىلەن ئىشلىشى، ئومۇمىي خەلقنىڭ سالامەتلىك خىزمىتىنى دۇنيادىكى ھەممە

خىزمەتلەردىن شەرەپلىك خىزمەت دەپ تونۇشى لازىم.

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

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

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

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

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

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

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

15. داۋالىغۇچى كېسەللەرگە ئۆزى چۈشەنمىگەن نۇسخىلارنى ۋە ئەمەلىي

ئىشلىتىپ كۆرمىگەن دورىلارنى، ھەرگىز يېزىپ بەرمەسلىكى لازىم.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

گارهی تەرەققي قىلىپ تاكامۇللىشىدىغان، گاهى چۈشكۈنلىشىپ ناچارلىشىدىغان، ئۇستقۇرۇلما كاتېگورىيىسىگە مەنسۇپ بىر خىل ئېقىمدۇر. دۇنيانىڭ قەدىمكى ۋە هازىرقى ئىجتىمائىي تۈزۈمى ئوخشاش بولمىغان هەر خىل مەملىكەت ۋە هەر خىل جەمئىيەتلەردە ئەخلاق بىر-بىرىگە ئوخشاش بولمايدۇ. ئەخلاقىي كۆز قاراش ۋە ئۇنىڭ ئەمەلىي ئىپادىسىدە جەمئىيەت سىياسىي ۋە ئىجتىمائىي تۈزۈمىنىڭ ناهايىتى چوڭ تەسىرى بار. بەزى مىللەتلەر ئارىسىدا يامان ۋە نەپرەتلىك ئەخلاق ۋە ئادەت دەپ هېسابلانغان نەرسىلەر، بەزى مىللەتلەر ئارىسىدا ياخشى ۋە شەرەپلىك دەپ هېسابلىنىدۇ. ئەخلاقنىڭ جەمئىيەتتىكى سىياسىي، ئىقتىسادىي ۋە مىللىي تەرەققىياتلارغىمۇ ئىجادىي ياكى سەلبىي جەهەتتىن ناهايىتى چوڭ تەسىرى بار. شۇنىڭدەك سوتسىيالىستىك ئەخلاق ۋە كوممۇنىستىك ئەخلاقنىڭمۇ تېببىي ئەخلاق ۋە كەسپىي ئەخلاققا بولغان تەسىرى ناهايىتى چوڭ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئەنئەنىۋىي تېببىي ئەخلاق قاراشلىرى ۋە ئۆلچەملىرى ئۇ زامانلاردىكى تېببىي خادىملارنىڭ شەخسىيەتسىزلاشقا ۋە بولۇشقا تېگىشلىك مەنىۋىي سۈپەتلىرىگە قارىتىلغان، ئۇلارنىڭ جەمئىيەت ۋە كوللېكتىپ تەشكىلىي تۈزۈملەر بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ئانچە بەك تەكىتلەنمەيدۇ. ئەمما سوتسىيالىستىك تېببىي ئەخلاق قائىدىسىدە بىرىنچى قىلىپ ئۇنىڭ دۆلەت جەمئىيەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى تەكىتلىنىدۇ. ئومۇمەن يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە كىشىلەرنىڭ تەن - سالامەتلىكىنى ئاسراش، خەلق ئۈچۈن، جەمئىيەت ئۈچۈن خىزمەت قىلىش، خەلقنىڭ ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ۋە ئۆمرىنى ئۇزارتىش ئۈچۈن تېببىي خادىملار سىيىسىي، ئىدىيىۋىي جەهەتتىن تەربىيىلىنىشىنىڭ سىرتىدا، قانداق ئىلىم، قانداق پەن - تېخنىكىلارنى قولغا كەلتۈرۈش لازىملىقى تەكىتلىنىدۇ. ئىككىنچىدىن، سوتسىيالىستىك تېببىي ئەخلاقتا پۈتۈن ئىنسانىيەتنى باراۋەر كۆرۈش، بولۇپمۇ ئاسراش ۋە پەرۋىش قىلىش هەم تۇرمۇش غەمخورلۇقى هەققىدە كۈچ - قۇدرىتى ئاز بولغان كەمبەغەللەر، مېهنەتكەشلەر، ئاجىز-يېتىملار، قېرىلار ۋە ئاياللارغا ئالاهىدە غەمخورلۇق قىلىش، ئىمكانقەدەر ئۇلارنى هەقسىز داۋالاش مەسىلىلىرى تەكىتلىنىدۇ. بۇ هەقتە بارلىق تېببىي خادىملارغا تەلىم - تەربىيە ۋە تەشۋىقات خىزمەتلىرى ئەتراپلىق ۋە چوڭقۇر ئېلىپ بېرىلىدۇ. شۇڭا ئەڭ گۈزەل سوتسىيالىستىك تېببىي ئەخلاق قائىدىلىرى پەيدىنپەي مەيدانغا كەلمەكتە.

شۇنىڭ ئۈچۈن كەسكىن ئېيتىمىزكى، هازىرقى جاهان مېدىتسىنا ۋە ساقلىقنى ساقلاش ساهەسىدە سوتسىيالىستىك مەملىكەتلەردىكىدەك ياخشى تۈزۈمگە ئىگە بولغان جەمئىيەت يوق. بۇ سوتسىيالىستىك تېببىي ئەخلاقنىڭ مۇستەهكەم

ئاساسىدۇر.

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

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

ئۇنىڭدىن باشقا، سۇ ھاياتلىقتا كەم بولسا بولمايدىغان ماددىدۇر. بۇنى كونكرېتلاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، ئىنسانلار ھاياتىدا سۇ ئىنتايىن مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا، ئادەم تاماق يېمەي بىرەر ھەپتىگىچىمۇ ھايات تۇرالايدۇ، لېكىن سۇ ئىچمەي 2 ~ 3 كۈندىن ئارتۇق ياشىيالمايدۇ. بۇنىڭغا قارىغاندا سۇنىڭ ئىنسانلار ھاياتلىقىدا قانچىلىك مۇھىملىقىنى بىلىپ يەتكىلى بولىدۇ. سۇنىڭ يەنە باشقا ئىشلەپچىقىرىشلاردا كەم بولسا بولمايدىغانلىقى ھەممىمىزگە ئايان. سۇ سانائەت، دېھقانچىلىق، چارۋىچىلىق ۋە كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا كەم بولسا بولمايدۇ. يەنە ئېكولوگىيىلىك مۇھىتتا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىتنى تەڭشەش ئۈچۈن غايەت زور تۆھپە ئويناىيدىغان ئۆسۈملۈكلەر ئۈچۈنمۇ سۇ بولمىسا بولمايدۇ. دېمەك، سۇ بولمىغان شارائىتتىكى ھاياتلىقنى تەسەۋۋۇر قىلغىلىمۇ بولمايدۇ. سۇ تەبىئەت دۇنياسى بىلەن ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئەگەر سۇ بولمايدىكەن ئادەملەر، ئۆسۈملۈكلەر، ھايۋاناتلارنىڭ ياشىشى مۇمكىن ئەمەس.

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

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

ـ توزانلار بىلەن بىرلىشىپ ئاتموسفېرانىڭ ئەڭ تۆۋەن قاتلىمىغا ئورۇنلىشىپ، قۇياش نۇرى تەركىبىدىكى ئۇزۇن قاتلىمى سۇمۇرۇۋالغان، دولقۇن ئۇزۇنلۇقى ئۇزۇن بولغان بىر تۈركۈم ئىنفىرا قىزىل نۇرنى سۇمۇرۇۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىگە بولغان زىيادە تەسىرى ئازىيىدۇ. يېغىنچاقلىغاندا، سۇ مەيلى قۇياش ئىسسىقلىقىنى سۇمۇرۇپ ھورغا ئايلىنىش جەريانىدا ئىسسىقلىق سەرپ قىلىپ تېمپېراتۇرىنى تۆۋەنلەتسۇن ياكى ئاتموسفېرادىكى سۇ ھورى قاتلىمىنىڭ ئىنفىرا قىزىل نۇرنى سۇمۇرۇشى بولسۇن ھەر ئىككىسى ئوت (قۇياش) نىڭ زىيادە ئىسسىقلىق تەسىرىنى ئازايتىش رولىنى ئويناىدۇ. بۇ ئارقىلىق جانلىقلار ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ياشىشى ئۈچۈن مۇۋاپىق تېمپېراتۇرىدا تۇرۇشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. ئەگەر بۇ رولى كاپالەتكە ئىگە قىلىنمىسا ئۆسۈملۈكلەر قۇرۇپ، جانلىقلار ئۆلۈپ ئېكولوگىيە زەنجىرىنىڭ بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراش خەۋپى كېلىپ چىقىپ، مۇھىت ئېغىر دەرىجىدە بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ. شۇڭا «سۇ» ئوت (قۇياش) نىڭ زىيادە تەسىرىنى ئازايتىپ، تەبىئەت دۇنياسى مۇھىتىنى قوغدايدۇ» دەپ قارىلىدۇ.

سۇ يەنە تۇپراقنىڭ زىيادە قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئارقىلىق تۇپراقنىڭ سۇپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ ئارقىلىق تۇپراق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئۆسۈملۈك ۋە جانلىقلارغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان ھەربىرىكەتچان ئامىل بولۇش سۇپىتى بىلەن ئېكولوگىيىلىك مۇھىتنى ساقلاپ تەبىئىي مۇھىتنىڭ بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىماسلىقىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. سۇ يەنە تۇپراقنىڭ يېڭىلىنىپ تۇرۇشنىڭ ئاساسى ئامىلى. تۇپراق تەركىبىدىكى سۇ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى جانلىقلار ۋە ئۆسۈملۈكلەرگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئۇلار ئۆلگەندىن كېيىن ئوزۇقلۇق جانلىقلار ۋە ئۆسۈملۈكلەر چىرىندىلىرىنى يەنە سۇ توشۇش ئارقىلىق تۇپراقنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىپ تۇپراق چىرىنىدىسى ھاسىل قىلىش ئارقىلىق تۇپراق تەركىبىنى يېڭىلاپ تۇرىدۇ.

سۇ يەنە ھاۋانىڭ زىيادە قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئادەتتە ئاتموسفېرا كۆپ گازلارنىڭ ئارىلىشىدىن تۇزۇلگەن بولۇپ، ئۇ قۇرۇق ساپ ھاۋا، سۇ ھورى ۋە لەيلەپ يۈرگەن چاڭ ـ توزانلاردىن تۇزۇلگەن بولىدۇ. سۇ بىلەن چاڭ ـ توزانلار بىرلىشىپ ئاتموسفېرانىڭ تۆۋەن قاتلىمىنى ھاسىل قىلىپ بۇلۇت بولۇپ، يامغۇر پەيدا قىلىدىغان زۇرۇر شەرت ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى چاڭ نەملىكنى ئۆزىگە سۇمۇرۇۋالىدىغان زەررىچە بولۇپ كوندىنساسىيە يادروسى بولالايدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ ئەتراپىدىكى سۇ ھورلىرىنى كوندىنساسىيلەپ يامغۇر شەكىللىنىشكە بىۋاستە سەۋەب بولىدۇ. يەر يۈزىدىن قايتقان رادىئاتسىيىلەرنىڭ كۆپ قىسمىنى مۇشۇ قاتلام

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

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

3) «سۇ»نىڭ ئورگانىزم بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

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

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

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

يىغىنچاقلىغاندا سۈبنىڭ ئورگانىزمدىكى رولى تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ.

1) سۇ ئورگانىزمدىكى بارلىق بىئو خىمىيىلىك رېئاكسىيىلەر ئۈچۈن بىرىلىدىغان سورۇن يەنى ھىدروزلىنىش، ھىدراتلىنىش، ھىدروگېن سۇ قۇۋۇلۇش قوشۇۋېلىش ھىدروگېن يوقىتىش، قاتارلىق مۇھىم رېئاكسىيىلەرگە قاتنىشىدۇ.

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

3) سۇ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەشتە ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ.

يەنى سۇنىڭ سېلىشتۇرما ئىسسىقلىقى تۆۋەن بولغاچقا، ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ھاسىل بولغان كۆپ مىقداردىكى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنى، سۇمۇرۇپ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىنى توسايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەر بىر گرام سۇ پارغا ئايلىنىشى ئۈچۈن 37 كالورىيە ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنى سۇمۇرىدۇ. شۇڭا سېزىلمەيدىغان پارغا ئايلىنىش ئارقىلىق ئىسسىقلىق تارقىتىپ، ئىسسىقلىق ھاسىل قىلىش ۋە ئىسسىقلىق تارقىتىشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

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

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

4. تۇپراق

1) «تۇپراق» ھەققىدە چۈشەنچە

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

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

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

تۇپراق - قۇرۇقلۇق يۈزىدىكى ئۇنۇمدار، بوش ئۈستۈنكى قەۋەتنى كۆرسىتىدۇ،

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

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

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

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

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

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

2) «تۇپراق»نىڭ تەبىئەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

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

تەتقىقاتنىڭ چوڭقۇرلىشىشىغا ئەگىشىپ تېخىمۇ كۆچلۈك ئىلمىي ئاساسقا ئىگە قىلىنىدۇ. چۈنكى، تۈپراق تەبىئىي جۈغرافىيىلىك مۇھىتنىڭ مۇھىم بىر تەركىبى قىسمى بولۇپ، ئۇ ئورگانىك دۇنيا بىلەن نەئورگانىك دۇنيانىڭ ئۆزئارا باغلىنىشى ۋە ئۆزئارا تەسىر قىلىشىشنىڭ مەسئۇلى، تەبىئىي جۈغرافىيىلىك مۇھىتتىكى ماددا ئالمىشىش بىلەن ئېنېرگىيە ئالمىشىشنىڭ مۇھىم ھالقىسى ۋە ھەرىكەتچان سورۇنى. ئۇ، قۇرۇقلۇقتىكى ئۆسۈملۈكلەرنى ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددا ۋە قەد كۆتۈرۈپ تۇرىدىغان يەر شارائىتى بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئۇ پۈتۈن يەر شارىدىكى سۇ ئايلىنىشىنىڭ مۇھىم بىر ھالقىسى بولۇپ، ئاتموسفېرانىڭ شەكىللىنىشىگىمۇ مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ.

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

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

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

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

شۇنىڭ بىلەن بىللە جانلىقلارنىڭ جۈملىدىن، ئىنسانلارنىڭ ماددا

ئالماشتۇرۇشى ۋە پائالىيەتنىڭ ھاسىلاتلىرىمۇ مۇھىتقا يەنى ئاساسلىقى تۇپراققا چىقىرىلىدۇ. تۇپراق ماددا ئالمىشىشنىڭ ئەنە شۇنداق ھاسىلاتلىرىنى ئۆزىگە سىڭدۈرىدىغان. تازىلايدىغان ۋە ئۆزگەرتىدىغان ئىقتىدارغا ئىگە.

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

3) تۇپراقنىڭ ئورگانىزم بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

تۇپراق ھاياتلىق چەمبىرىكىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبى قىسمى بولۇپ، ئۇ شەيئىلەرنىڭ شەكلى ۋە سۈپىتىنى ساقلايدۇ ھەمدە جانلىقلارغا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇقلارنى يېتەرلىك مىقداردا ساقلايدۇ. تۇپراقتا نۇرغۇنلىغان ماكرو ھەم مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلار بار بولۇپ، ئۇلار يېمەكلىك، سۇ، ھاۋا قاتارلىق ھەر خىل يوللار ئارقىلىق ئورگانىزمغا كىرىپ، بەدەننىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىگە قاتنىشىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىدىكى ئەزالار بىلەن توقۇلمىلاردا يەر پوستىدا مەۋجۇت بولغان خىمىيىۋى ئېلېمېنتلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك بار بولۇپ، بۇ ئېلېمېنتلارنىڭ ئىچىدە H_2C ۋە N_2 لار ئورگانىك بىرىكمە

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

بۇ خىل ئېلېمېنتلارتىنىڭ تۇزۇلۇشى تۈپراقتىكى ئېلېمېنتلارنىڭ تۇزۇلۇشى بىلەن ئاساسەن ئوخشاش بولۇپ، بۇلار بەدەندىكى توقۇلمىلارنى تۇزۇش، فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتلەرنى ساقلاش، ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالماشتۇرۇش ئۇچۇن ئىنتايىن زۆرۈردۇر. ئۇلاردىن مۇھىم بولغانلىرى تۆۋەندىكىچە:

(1) كالتسىي (Ca):

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

(2) تۆمۇر (Fe):

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

(3) فوسفور (P):

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

(4) يود (I):

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

(5) ماگنىي (Mg) :

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

(6) فتور (F):

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

(7) سىنك (Zn):

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

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

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

تۆت مادداۋ تەلىماتنىڭ ئۇيغۇر تېببابەتچىلىك ئىلمىدىكى ئىشلىتىلىشى

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

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

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

چوڭ ماددا پۈتكۈل دۇنيانىڭ تۈزۈلىشى، جانلىق ۋە جانسىزلارنىڭ مەۋجۇتلۇقى ۋە ئۆزلۈكسىز ئۆزگىرىشىنى تەمىنلەپ تۇرغۇچى ئاساسلىق تۈۋرۈك ئامىل ھېسابلانغان. بۇنىڭ بىلەن تۆت چوڭ ماددا تەلىماتىنى ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەريىسىنىڭ مۇھىم پەلسەپىۋى ئاساسىي بولۇپ شەكىللەنگەن.

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

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

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

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

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

§2. مىزاج تەلىماتى

1. مىزاج ھەققىدە چۈشەنچە

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

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

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

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

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

هالەتنى ئەخلاقمي ۋە روھمي تەربىيىلەر ئارقىلىق ئۆزگەرتىش مۇمكىن.

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

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

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

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

ئوقۇپ، ئەمەلىي تۇرمۇشقا باغلاپ چۈشىنىشىنى ئويلاپ كۆرمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ ئامىللار ھەر كۈنى، ھەر سېكونت بىز بىلەن بىللە. مەسىلەن: بىز ئىسسىقلىق مەنبەسى ئارقىلىق ئىسسىنىش، تاماق ئېتىش، نۇردىن مەنپەئەتلىنىش مەقسىتىگە يېتەلەيمىز. سۇ مەنبەسىگە ئېرىشىش ئارقىلىق ئۇسسۇلۇق ئىچىش، بەدەننى زۆرۈر سۇيۇقلۇق بىلەن تەمىنلەش، قۇرغاقلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يېتەلەيمىز. ھاۋانىڭ سانچىلىڭ زۆرۈرلىكىنى ھەمەيلەن ھېس قىلالايدۇ، لېكىن تۇيراقنىڭ قانچىلىك مۇھىم ئامىل ئىكەنلىكىنى كىشىلەر دەرھالا كۆز ئالدىغا كەلتۈرەلمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە ئىنسانىنىڭ ئۆزى ئۇستىخان، چاچ، تېرە، تۈك ۋە تىرناقلاردىن تۈزۈلگەن بولۇپ، بۇلار«تۇيراق» تەركىبىدىكى ھەر خىل ئورگانىك ئاسىئورگانىك ماددىلار، مىكرو ئېلېمېنتلار ئىنسانلار ئىستېمال قىلىدىغان ھەر خىل ئاشلىق، مېۋە، كۆكتاتلارغا ئۆتۈپ، مەلۇم شەكىلدىكى، مۇئەييەن مىزاجدىكى ئاشلىق، مېۋە ۋە كۆكتاتلارغا ئۆزگەرگەندىن كېيىن، ئۇلارنى بەدەن قوبۇل قىلىدۇ ۋە ئىنسان ئىسكىلىتى شۇلارنىڭ خاسىيىتىدە پەيدا بولغان گۆش، يۇلۇن، پەردە ۋە ھەر قايسى ئەزالارنى ئۆزىگە«قاچىلاپ» ئۆرە تۇرىدۇ. تاغ، ئېدىرلىق، قۇملۇق ۋە تۇزلۇكلىكلەر تۇيراق «يىسابلىنىدۇ، تۇيراق سۇنىڭ تېگىدە ھەم سۇنىڭ ئۇستىدە بولىدۇ، تېبابەت پەلسەپىسىدە ئېيتىلغان تۇيراقنىڭ سۇنىڭ تېگىدە ئىكەنلىكى ئىككى خىل مەنبەگە ئىگە.

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

2. مزاجنىڭ تۈرلىرى

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1) مۆتىدىل مىزاج

بىر ـ بىرىگە قارىۇ ـ قارشى كەيپىياتلارنىڭ بىر ـ بىرىنى چەكلەش ۋە تىزگىنلەشتىن خالى بولغان ھالىتى مۆتىدىل مىزاج دېيىلىدۇ. مۆتىدىل مىزاج تۆۋەندىكىدەك سەككىز تۈرلۈك بولىدۇ.

مۆتىدىل جىنسىي مىزاج:

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

مۆتىدىل جىنسىي نىسبىي مىزاج:

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

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

مۆتىدىل جىنسىي نەۋئى مىزاج:

بىر جىنىس ئىچىدىكى ئەركەك جىنىسنىڭ مىزاجىدىن چىشى جىنىسنىڭ مىزاجىدىن مۆتىدىل بولىشى ياكى بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇشى مۆتىدىل جىنسىي نەۋئى مىزاج دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئەرلەرنىڭ مۆتىدىل مىزاجى، ئاياللارنىڭ مۆتىدىل مىزاجىدىن مۆتىدىلراق دېگەن ئوخشاش.

مۆتىدىل سىنپى مىزاج:

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

مۆتىدىل سىنپى نىسبىي مىزاج:

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

مۆتىدىل سىنپى نەۋئى مىزاج:

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

مۆتىدىل شەخسى مىزاج:

بىر شەخسنىڭ مۇئەييەن مىزاجى، يەنە بىر شەخسنىڭ مۇئەييەن مىزاجىدىن

مۆتىدىل شەخسىي نىسبىي مىزاج:

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

2) غەيرى مۆتىدىل مىزاج

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

(1) غەيرى مۆتىدىل يالغۇز مىزاج

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

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

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

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

(2) غەيرى مۆتىدىل مۇرەككەپ مىزاج

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

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

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

④ هۆل ئىسسىق مىزاج: هۆللۈك بىلەن ئىسسىقلىق كەيپىيات قۇرۇقلۇق بىلەن سوغۇقلۇققا قارىغاندا ئۇستۈن ئورۇندا تۇرسا بۇنى هۆل ئىسسىق مىزاج دەيمىز

4. هەر قايسى پەسىللەرنىڭ مىزاجى

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

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

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

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

تۆۋەنلەيدۇ. يەر يۈزىدىكى ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ ئورنىنى تەدرىجىي ئاجىز سوغۇقلۇق كەيپىيات ئىگىلەيدۇ. ئاتموسفېرا يۇقىرى قاتلىمىدىكى كۆتۈرۈلۈپ چىققان سۇ هورۇنىڭ زىچلىقى قويۇقلىشىپ،يەر يۈزى هاۋاسىغا تولۇق ئارىلىشىش دەرىجىسىگە يەتمىگەچكە، قۇرۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ تۆۋەنلەش دورىجىسى نىسبەتەن ئاستا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئورنىنى هۆللۈك كەيپىيات تولۇق ئىگىلەپ بولالمايدۇ. نەتىجىدە بۇ پەسلىدىكى هاۋانىڭ كەيپىياتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ هېسابلىنىدۇ. كەيپىيات ئادەم ئورگانىزمىغا تەسىر قىلىش نەتىجىسىدە بەدەندەقۇرۇق سوغۇق كەيپىيات غالىپ كەلسە بەدەننىڭ تەبئىي هارارىتى تۆۋەنلەيدۇ (ماددا ئالمىشىش ئۇچۇن زۆرۈر بولغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى تۆۋەنلەيدۇ)، يۇرەك، قان تومۇرلارنىڭ ئىلاستىكىچانلىقى تۆۋەنلەيدۇ. قان تومۇرلار تارىيىپ قاننىڭ قان تومۇر ئىچىدىكى ئېقىش سۈرئىتى ئاستىلىشىپ، قان تومۇرلاردا چۆكمە پەيدا بولۇش پۈرسىتى ئاشىدۇ. ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى سۇسلىشىدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىشلەر بەدەندە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، يۇرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرى، نېرۋا كېسەللىكلىرى ۋە نەپەس سىستېما كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. شۇڭا بۇ مەزگىلدە بەدەننى قۇرىتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، سوغۇق يېمەك- ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىپ هۆل ئىسسىق تەبئىەتتىكى بەدەننى هۆللەشتۇرۇپ قىزىتىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن: گۆشلۈك شوۋاگۇرۇچ، گۆشلۈك شورپا، بادام مېغىزى، قاپاق مېغىزى شىرىسى، باچكا گۆشى شورپىسى قاتارلىق يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم.

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

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

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

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

ئەھمىيىتى ناھايىتى زور.

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

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

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

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

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

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

6. ھەرقايسى مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ تومۇر ھەرىكىتىدىكى پەرقلەر

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

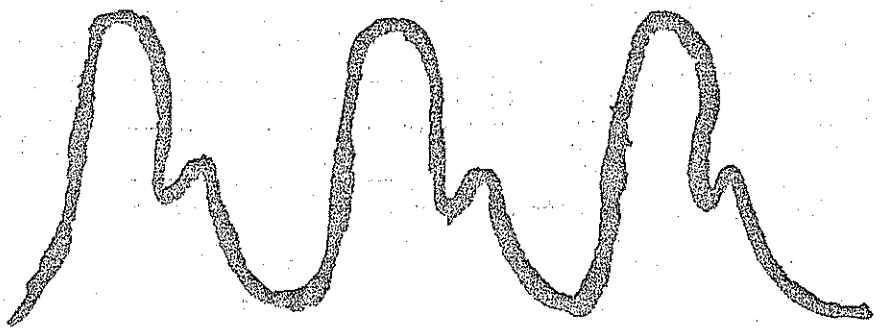
تومۇر سوقۇش ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

1. تومۇر سوقۇش:

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

2. تومۇر سوقۇش رەسمى:

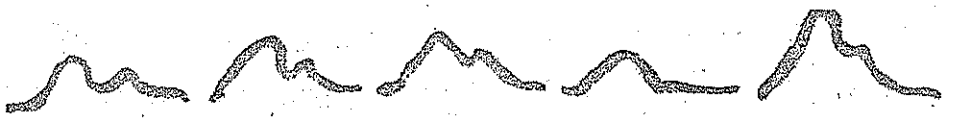
تومۇر سوقۇش دولقۇنلىرىنى تومۇر سوقۇشنى خاتىرىلەش ئاپپاراتى ئارقىلىق خاتىرىلەپ چىققىلى بولىدۇ. بۇ تومۇر سوقۇش رەسمى دەپ ئاتىلىدۇ (1 ـ رەسىمگە قارالسۇن).



1 ـ رەسىم. ئاتېرىيە تومۇر سوقۇش دولقۇنى

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

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



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

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

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

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

تومۇر سوقۇش دولقۇنىنىڭ تارقىلىش سۈرئىتى:

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

7. مىزاج تەلىماتىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىدىكى ئىشلىتىلىشى

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

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

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

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

تېبابەتچىلىك-دوربىگەرلىكلىرىنى تەتقىق قىلىش، ئۆگىنىش قىزغىنلىقىنىڭ قوزغىلىشىدىكى ئاساسىي سەۋەبلەرنىڭ بىرى شۇ.

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

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

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

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

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

نسبەتەن كۆپ، خوندوروسومنىڭ رولى نسبەتەن كۆچلۈك بولىدۇ. شۇڭا ھۆل ئىسسق مىزاجنىڭ دەرىجىسىمۇ بىر قەدەر يۇقىرى بولىدۇ. بۇ يۇرەكنىڭ قۇۋۇتى ھايۋانىي (ھاياتلىق قۇۋۇتى)نى پەيدا قىلىش ئارقىلىق قانىنى يۇرەكتىن سىقىپ چىقىرىش ۋە قوبۇل قىلىش پائالىيىتىنى ئېلىپ بېرىشقا ماسلاشقان.

جىگەر ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئورتاق مىزاجى يۇقىرى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسق بولۇپ، بۇ جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسق بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان. بۇ جىگەرنىڭ ئاشقازان، ئۇچەيدىن كەلگەن ھەر خىل ئوزۇقلۇقلارنى پىششىقلاپ ئىشلەش، بەدەننىڭ باشقا ئېھتىياجلىق ئورۇنلىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىش، ھەمدە جىگەردە قۇۋۇتى تەبىئىي پەيدا قىلىش خىزمىتىگە ماسلاشقان. ھۈجەيرىلەر خىلىتلاردىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ ئۆزىنىڭ تەركىبى قىسمىغا ئايلاندۇرۇشتا ماددىلارنى تاللاپ قوبۇل قىلىدۇ. ھۈجەيرىنىڭ مادىدا ئالماشتۇرۇش جەريانى توقۇلما، ھۈجەيرىلەرنىڭ ئۆزىدە بار بولغان تەبىئىي مىزاجنىڭ يارىمىدە ۋە روھنىڭ تۇرتكىسىدە پائالىيەت ئېلىپ بارىدىغان ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۇەت، شەكىللەندۇرگۈچى قۇۋۇەت، پەيدا قىلغۇچى قۇۋۇەت ۋە ئۆستۇرگۈچى قۇۋۇەتلەرنىڭ رولى ئارقىلىق ئۆزىگە ئېھتىياجلىق تەركىبلەرنى قوبۇل قىلىپ، بۆلۈنۈپ، ئۆزى تەشكىل قىلغان ئەزالارنى تۇزەش ۋە ئۇنى ماددىي ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەش جەريانىدىن ئىبارەت. خىلىتلار يۇرەك قان تومۇرلارنىڭ دەۋرلىك ئايلاندۇرۇشى بىلەن كاپىللار قان تومۇرى ئارقىلىق ھۈجەيرىلەرگىچە يېتىپ كەلگەندە، ھۈجەيرە ئۇنى تاللاش خاراكتېرىدە قوبۇل قىلىپ ئۆزلەشتۈرۈپ ئۆزىنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلاندۇرىدۇ. ھۈجەيرىلەر خىلىتلارنى ئۆزىگە سۈمۈرۈشتە ھۈجەيرىنىڭ ئۆزىدە بار بولغان ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۇەت مۇھىم رول ئويناىدۇ. يەنى ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۇەت ئۇچۇن خىزمەت قىلىدىغان تارتقۇچى قۇۋۇەت ھۈجەيرە پەردىسىنىڭ تاللاپ ئۆتكۈزۈش رولى ئارقىلىق ھەربىر ھۈجەيرىگە نسبەتەن مىزاج شۇنداقلا شەكىل جەھەتتىن ماس كېلىدىغان خىلىتلارنى گەۋدىلىكرەك قوبۇل قىلىش بىلەن بىرگە، باشقا خىلىتلارنىمۇ مۇۋاپىق مىقداردا قوبۇل قىلىدۇ. مەسىلەن: سۆڭەك، پەي، كۆمۈرچەك، مويلار ۋە باشقا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى ئەزالارنى تەشكىل قىلغۇچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ھۈجەيرە پەردىسىنىڭ تۇزۇلۇشى ئۆزگىچە بولۇپ، ئۇلار قابىزلىق خۇسۇسىيىتى نسبەتەن كۆچلۈك بولغان سەۋدا خىلىتىنى كۆپرەك سەرپ قىلىدۇ. ئۆت ۋە ئۆت سۈيۇقلۇقىنى تۇزگۈچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ھۈجەيرە يادروسىنىڭ تۇزۇلۇشىدە يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك پارچىلىغۇچىلار ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن بولغاچقا ئۆزىگە ماس ھالدا ئۆتكۈر ھەم پارچىلاش، ئېرىتىش رولىغا ئىگە بولغان قۇرۇق ئىسسق تەبىئەتتىكى سەپرا خىلىتىنى كۆپرەك سەرپ قىلىدۇ. يۇرەك قان تومۇر شۇنىڭدەك

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

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

§3. خىلىت تەلىماتى

1. خىلىت ھەققىدە چۈشەنچە

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

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

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

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

بىلەن زور دەرىجىدە مۇناسىۋەتلىك دېگەندەكمۇ، مەزكۇرلارنىڭ ئۆزگىرىشلىرى تەبىئىي ھالدا خىلمۇخىل ئۆزگىرىشكە سەۋەبچى بولىدۇ.

تېبابەتچىلىرىمۇ ئىنسانىنىڭ ساغلام تۇرۇشى ۋە كېسەللىنىشىدە خىلمۇخىل سان ـ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىشى ۋە ئۇلارنىڭ بەدەندىكى نىسبىي تەڭگەشلىكىنىڭ بۇزۇلۇش ئاساسىي سەۋەبلەردىن سانىلىدۇ. بۇ نۇقتا يۇقىرىقى كۆز قاراش بىلەن تۇپتىن ئوخشىمايدۇ.

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

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

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

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

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

تۆت خىل بولىدۇ.

خىلىتلار، ئىنسانلارنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى ئىستېمال قىلىشىدىن ئىنسان ۋۇجۇدىدا هاياتلىق باشلانغاندىن تارتىپ ئاخىرلاشقانغا قەدەر تەبىئىي هالدا پەيدا بولۇپ تۇرىدىغان مۇرەككەپ سۇيۇقلۇق. ئۇ تىرىكلىك ئۇچۇن زۆرۈر بولغان ئامىل بولۇپ، ئادەمنىڭ ساقلىق كېسەللىك هالەتلىرىگە بەدەن ئىچكى تەرەپتىن چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. خىلىتلار بەدەننىڭ هاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۆزلۈكسىز سەرپ قىلىنىپ، يېڭىدىن ئىشلىنىپ، تولۇقلىنىپ ۋە ئۆز تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ تۇرىدۇ. هاسىلاتلارنىڭ سان - سۇپەت جەهەتتىن نورمال هالەتتە تۇرۇشى ئادەم ساغلاملىقىنىڭ مۇهىم شەرتى. ئەكسىچە، ئۇلارنىڭ سان ياكى سۇپەت جەهەتتىكى نورمالسىزلىقى هەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئۈچۈن ئىچكى چوڭ سەۋەب بولىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددا ۋە باشقا ئامىللارنىڭ تەسىرى كېسەللىكلەر پەيدا بولۇشنىڭ تاشقى سەۋەبلىرى قاتارىغا كىرىدۇ. خىلىتلار ئىچكى تاشى سەۋەبلەر تەسىرىدىن ئۆزگىرىش هاسىل قىلىدۇ. لېكىن ئىچكى سەۋەبلەر ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. تاشقى سەۋەبلەر بەدەننىڭ ئىچكى ئامىلغا نورمىدىن تاشقىرى تەسىر كۆرسەتكەندىلا ئاندىن خىلىتلارنى ئۆزگەرتەلەيدۇ.

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

خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى نىسبىي، كەيپىياتتىكى قارمۇ قارشىلىق مۇتلەق بولىدۇ.

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

خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار

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

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

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

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

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

تەبىئىي خىلىتلارنىڭ پەيدا بولۇشى ياكى بۇ خىلىتلارنىڭ غەيرى تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىپ كېتىشى ھەمدە ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان رولى ۋە نەتىجىسىمۇ يۇقىرىقى تۆت خىل شەرتلىك قانۇنىيەتنىڭ سىرتىدا بولمايدۇ. مەسىلەن: گۆش، ياغ، شېكەر، سۈت، ئۇن، غىزا، ھەر خىل كۆكتات قاتارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار ماددىي ئامىل: ئاشقازان، ئۇچەي، جىگەر قاتارلىق ئەزالار ئىشلىگۈچى ئامىل: يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردە پارچىلىنىپ ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە بېرىپ، جىگەردە پىششىقلىنىپ رەڭگى قىزىل سۈپەتكە ئىگە قان پەيدا قىلىش شەكىل ئامىل: ئىشلىنىپ چىققان تەبىئىي قانىنىڭ ئىنسان ھاياتىدا ئۆتەشكە تېگىشلىك رولى نەتىجە ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

خىلىتلار تەڭپۇڭلىقىنىڭ تەڭشىلىشى

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

هاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ ئېھتىياجىنى تەمىنلەيدىغان سۈيۇقلۇقلاردىن ئىبارەت بولۇپ، هاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۆزلۈكسىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ، تولۇقلىنىپ ئۆزئارا تەڭپۇڭ هالەتتە بىرگە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش ئارقىلىق هاياتلىق پائالىيىتىنى ماددىي ئاساس بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئۇنىڭ سان ۋە سۈپەت جەهەتتىن نورمال بولۇپ بەدەنگە نىسبىي تەڭپۇڭ هالەتتە تۇرۇشى سالامەتلىكنىڭ ئاساسى. ئەكسىچە بولغاندا بەدەنده ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش (سوئىل مىزاج ماددى) كېسەللىكلىرى ۋە قىسمەن ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشى ئۈچۈن چوڭ ئىچكى مۇهىت هازىرلاپ بېرىدۇ. نورمال ئەهۋال ئاستىدا خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى بۇ خىل نىسپى تەڭپۇڭلۇق سىرتقى مۇهىت ئامىللىرى (مەسىلەن: هاۋا كىلىمات، يېمەك - ئىچمەك، تۇرار جاي ۋە باشقىلار) بەدەن ئىچكى مۇهىتى ئامىللىرى(مەسىلەن: پىرمىنت ۋە ئېنزىملارنىڭ تەسىرى، تۇرلۇك بىرىكىش، پارچىلىنىش، ئوكسىدلاش، ئوكسىدسىزلىنىش پائالىيەتلىرى ۋە باشقىلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرسىمۇ، لېكىن خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى نىسبىي تەڭپۇڭلۇق تەبىئىي يوسۇندا تەڭلىشىپ ساغلاملىق كاپالەتلەندۈرۈلىدۇ. ئۇنداقتا خىلىتلار قىيام (قۇيۇق - سۈيۇقلۇق) ۋە خۇسۇسىيەت جەهەتتىن بىر - بىرىدىن تۇپتىن پەرقلىنىدىغان هەمده كەيپىيات جەهەتتىن مۇتلەق قارمۇ - قارشى بولغان ماددىلار تۇرۇقلۇق ئۇلار قانداق قىلىپ بەدەنده نىسبىي تەڭپۇڭ هالەتتە بىرگە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ؟ ئۇلارنىڭ نىسبىي تەڭپۇڭ هالەتتە تۇرىشىدا قايسى ئامىللار مۇهىم رول ئويناىدۇ؟ قانداق قىلغاندا خىلىتلارنىڭ نىسبىي تەڭپۇڭلىقىنى ساقلاپ ساغلاملىقىنى كاپالەتكە ئىگە قىلغىلى بولىدۇ؟ نېمە ئۈچۈن ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكىرىده هەممىدىن ئاۋۋال خىلىتلار تەڭپۇڭلىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ مىزاج تەڭشىلىدۇ؟ مانا بۇلار كەڭ تېببىي خادىملار ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش ئىنتايىن زۆرۈر بولغان مۇهىم مەسىلەرنىڭ بىرى. بۇ مەسىلەرنى ئېنىق ئايدىڭلاشتۇرىۋالغىنىمىزدا خىلىتلار تەڭپۇڭلىقىنى ساقلاپ، ساقىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش خىزمىتىنى ياخشى ئىشلىگىلى هەمده ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكىرى ۋە بىرقىسىم ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلىتلار تەڭپۇڭلىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ مىزاجنى تەڭشەشتە نىشانلىق دورا ئىشلىتىپ، داۋالاش خىزمىتىده ياخشى نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

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

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

1) نېرۋا سىستېمىسىنىڭ تەڭشەش رولى

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

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

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

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

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

2) «تەبىئەت كۆچى» نىڭ تەڭشەش، تىزگىنلەش رولى

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

(1) خىلىتلار جەگەردە ئىشلىنىپ چىققاندىن كېيىن ئۇنىڭ بەدەن ئېھتىياجىدىن ئارتۇق قىسمى «تەبىئەت كۇچى»نىڭ تىزگىنلەش، تەڭشەش رولىنىڭ تەسىرىدە مۇناسىپ ئەزالاردا زاپاس ساقلىنىپ خىلىتلارنىڭ بىرلىك تەڭپۇڭلىقى ساقلاپ قېلىنىدۇ. مەسىلەن: سەپرا خىلىتىنىڭ ئارتۇق قىسمى تالدا ساقلىنىدۇ.

(2) «تەبىئەت كۇچى»جىگەرنى ۋاسىتە قىلىپ، خىلىتلارغا نىسبەتەن زەھەرسىزلەندۈرۈپ ۋە خام قالغان خىلىتلارنى پىشۇرۇپ تاكامۇللاشقان خىلىتلارغا ئايلاندۇرۇپ خىلىتلارنىڭ سان سۈپەت جەھەتتىكى نورمالىقى مۇھاپىزەت قىلىدۇ.

3) خىلىتلارنىڭ ئۆزئارا تىزگىنلەش، تەڭشەش رولى

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

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

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

(2) خىلىتلار قىيام جەھەتتىن بىر - بىرىنى تەڭشەپ تىزگىنلەپ تۇرىدۇ. خىلىتلار قىيام جەھەتتىن بىر - بىرىدىن تۇپتىن پەرقلىنىدۇ. يەنى سەۋدا خىلىتى ئەڭ قويۇق خىلىت بولۇپ، ئاسانلا چۆمىمە چۇشۇۋالىدۇ. سەپرا خىلىتى خىلىتلار ئىچىدىكى ئەڭ سۇيۇق خىلىت بولۇپ، سەۋدا خىلىتىنىڭ قويۇلۇپ چۆمىگە چۇشۇۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قان خىلىتى نىسبەتەن قويۇق خىلىت بولۇپ، قويۇلۇپ قېلىشقا مايىل كېلىدۇ. بەلغەم خىلىتى نىسبەتەن سۇيۇق خىلىت بولۇپ، قان سەۋداغا ئوخشاش خىلىتلرنىڭ قويۇلۇپ چۆمىگە چۇشۇۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى قىيام جەھەتتىكى بۇ خىل تىزگىنلەپ تۇرۇش تەسىرى خىلىتلارنىڭ نىسبىي تەڭپۇڭ ھالەتتە تۇرۇشىدا مۇھىم رول ئويناپدۇ.

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

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

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

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

دېمەك، خىلىتلار ھايات‌لىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۆزلۈكسىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە، يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ تولۇقلىنىپ ئۆزئارا تەڭپۇڭ ھالەتتە بىرگە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش ئارقىلىق ھايات‌لىق پائالىيىتىنى مادىي ئاساس بىلەن تەمىنلەيدۇ. خىلىتلارنىڭ سان ھەم سۈپەت جەھەتتىن نورمال بولۇپ، نىسبىي تەڭپۇڭ ھالەتتە بىرە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى سالامەتلىكنىڭ ئاساسى. ئەكسىچە بولغاندا يۇقىرىقى بىر قاتار تەڭشەش پائالىيەتلىرىنىڭ بىر ياكى بىر قانچىسى دەخلىگە ئۇچراپ خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقى كېلىپ چىقىپ، بەدەنده ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا چوڭ ئىچكى مۇھىت ھازىرلىنىدۇ. بىز پەقەت خىلىتلار تەڭپۇڭلىقى تەڭشىلىشىنىڭ ماھىيىتىنى پۇختا ئىگىلىۋالمىدىغان بولساق ھايات‌لىق پائالىيەتلىرىنى تېخىمۇ ئىنچىكىلەپ تەتقىق قىلىپ تىببابەت نەزەريىسىنى بېيىتىش جەھەتتە ياخشى نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرۈپلا قالماستىن، يەنە ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاپ ساقايتىش جەھەتلەردىمۇ كىشىنى خۇشال قىلمىدىغان نەتىجىلەرگە ئېرىشەلەيمىز.

4. تەبئىي خىلىتلار

جىگەردە ئىشلىنىپ چىققان، ئۆزىنىڭ تەبئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كەتمىگەن، بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنالايدىغان، بەدەنگە پايدىلىق، تەبئىتكە مۇۋاپىق بولغان، سان ـ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ كەتكەن خىلىت ـ تەبئىي خىلىت دېيىلىدۇ.

تەبئىي خىلىت ـ تەبئىي سەپرا خىلىتى، تەبئىي قان خىلىتى، تەبئىي بەلغەم خىلىتى، تەبئىي سەۋا خىلىتى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1) تەبئىي سەپرا خىلىتى

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

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

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

2) تەبىئىي قان خىلىتى

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

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

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

قان خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنىڭ تەبىئىي مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ، ئۇلارنىڭ رەڭگى - روبى چىرايلىق، قىزىل، خۇشخۇي، ئۆزى قۇۋۋەتلىك، ئورۇق - سېمىز لىكى مۆتىدىل، ئۇيقۇسى ياخشى بولىدۇ. تومۇرى يوغان، دولقۇنلۇق سالىدۇ. سۆيدۈكى قىزغۇچ كېلىدۇ. كۆپ ھالىلاردا تېنى ساغلام بولىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر ئادەتتە «قان مىزاجلىق» كىشىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

3) تەبىئىي بەلغەم خىلتى

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

بەلغەم خىلتىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۆزىنىڭ ھۆللۈكى ۋە تەركىبىدىكى ئوزۇق ماددىلىرى بىلەن پۈتۈن بەدەنگە ئۆزىنىڭ رولى دائىرىسىدە تېگىشلىك ئوزۇقلۇق بولغاندىن تاشقىرى، سەپراغا ئوخشاش ئۆتكۈر ئىسسىق ماددىلارنىڭ باشقا خىلتىلارنى ئارتۇقچە ئىسسىقلىقى بىلەن پارچىلاپ، بۇزۇشتىن ساقلايدۇ ۋە ئادەم بەدىنىدە غەيرى تەبىئىي ئۆزگىرىشلەر كېلىپ چىقىشتىك تالدىنى ئالىدۇ. سەۋداغا ئوخشاش چۆكمە ھاسىل قىلىدىغان خىلتىلارنىڭ توختاۋسىز يۇرۇشۇپ، بەدەنىنىڭ زۆرۈر بولغان تېگىشلىك جايلىرىغا قەدەر بېرىپ ئورۇن ئېلىش ئۈچۈن ۋاستىلىق رول ئويناىدۇ. يۇرەك قېپى، كۆكرەك بوشلۇقى، بوغۇم بوشلۇقىرىدىكى سۆزۈك سۆيۈقلۇق (بەلغەمى زوجاجى) لارمۇ بەلغەم ماددىلىرى بولۇپ

هېسابلىنىدۇ. ئۇلار، بۇ يەرلەردە سۈركىلىش، غىدىقلىنىشلارنى پەسەيتىش رولىنى ئويناپدۇ.

بەلغەم خىلىتى پۈتۈن بەدەننى ھۆللەشتۈرۈپ، يۇمشىتىپ تۇرىدۇ، بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە ياكى قان ۋە بەدەن سۇيۇقلۇقىرى كۆپلەپ يوقالغاندا، قانغا ئۆتۈپ ئۇلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. قانغا شىرە پەيدا قىلىپ قانىنىڭ ئەزالارنى ھۆللەشتۈرۈشىمە ياردەم قىلىدۇ. بەلغەم خىلىتى ئۆزى بىلەن بىرگە ئېلىپ يۈرگەن سەپرا، قان، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ تەركىبىدىكى ئاساسلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بەدەننىڭ ئىنتايىن ئىنچىكە ۋە كىچىك ئورۇنلىرىغىچە يەتكۈزۈش، ئۇ يەردىكى ماددا ۋە قۇۋۋەت ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز، تاشلاندۇق ماددىلارنى ئۆزى بىلەن بىللە ئېقىتىپ قانغا ئۆتكۈزۈپ، تېگىشلىك يوللار بىلەن بەدەن سىرتىغا چىقىرىشتا ناھايىتى مۇھىم رول ئويناپدۇ. بەلغەم خىلىتى خۇسۇسىيەت ۋە تەبىئىتى جەھەتتە «سۇ» بىلەن ئوخشىشىدىغانلىقى ئۈچۈن سۇ ماددىسىنىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى دەپ تەرىپلىنىدۇ.

بەلغەم خىلىتىنى پېشقەدەم ھۆكۈمالىرىمىز پىشمىغان ۋە زۆرۈر تېپىلغاندا قانغا ئايلىنالايدىغان خام قان دەپ ئاتىغان.

بەلغەم خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مۇنداق كىشىلەرنىڭ چىرايى، كۆز ئېقى ۋە تىلىنىڭ يۈزى ئاق كېلىدۇ. بەدىنى بوش، خام سېمىز، ئېغىر ـ بېسىق، ئۇيقۇسى كۆپرەك، ئېغىزدىن شۆلگەي (شالۋات) ئاقىدىغان بولىدۇ. تومۇرى چوڭ، ئاستا سالىدۇ. سۇيدۇكى كۆپ، رەڭگى ئاق كېلىدۇ. بۇنداق كىشىلەر «بەلغەم مىزاجلىق» كىشىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

4) تەبىئىي سەۋدا خىلىتى

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

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

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

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

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

سەۋدا خىلىتى ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنىڭ كۆز ئېقى، تىلى قارامتۇللۇققا ياكى سۇس كۆكلۈككۇ مايىل بولىدۇ. ئۇيقۇسى كەمرەك، ئاچچىقى تېز، تەپەككۇرى ئۆتكۈر كېلىدۇ. تومۇرى ئاستا سالىدۇ، سۆيدۈكنىڭ رەڭگى توق سېرىق ياكى كۆكۈشكە مايىل كېلىدۇ. مۇنداق كىشىلەر «سەۋدا سىزا خىلىق» كىشىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

5. غەيرى تەبئىي خىلىتلار (نورمالسىز خىلىت)

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

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

ئېتدالدىن (نورماللىق) چەتنەپ كېتىش تەڭپۇڭلۇقسىزى بۇزۇلسا ياكى سۇيەت جەھەتتە غەيرى ئۆزگىرىش ياسىسا كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ.

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

نورمالسىز خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش جەريانى

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

توختۇتۇلۇپ ئۆتىمىز:

(1) يېمەك - ئىچمەك ئاسللىرى

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

① ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك:

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

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

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

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

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

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

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

نورمالسىز سەۋدا خىلمىتىنى ھاسىل قىلىدۇ، ئەگەر بەدەنده خوراتقۇچى كېسەللىكلەردىن جەلق، كۆپ جىما قىلىش، سىل شۇنداقلا چىش مىلىكى قاناش، بۇۋاسىر قاناش، قەنت سېسىق كېسىلى قاتارلىق سەزگۈلەر توربىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ قايسى بىرى بولسا ئورگانىزمنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارغا بولغان ئېھتىياجى ھەسسىلەپ ئارتىپ، تەمىنلەش ئېھتىياجىنى قامدىيالمايدۇ. بۇ ھال بەدەن قۇۋۋەتلىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، تەبئىي بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ، بەدەنده خام خىلىتىلارنىڭ ھاسىل بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل خام خىلىتىلار توقۇلما ـ ھۈجەيرە تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنمىغاچقا، قان تومۇرلار ئىچىنده يىغىلىپ تەدرىجى قويۇلۇپ، چۆكمىگە چۈشۈپ، قويۇق سەۋدا خىلىتىنى ھاسىل قىلىدۇ.

② ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەن ئېھتىياجىدىن ئارتىپ كېتىشى:

يېمەك ـ ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك خىلىتىلار نورمالسىزلىقى ئىچىده ئوزۇقلۇق مادىلارنىڭ بەدەن ئېھتىياجىدىن ئارتىپ كېتىشىدىن بولىدىغان خىلىتىلار نورمالسىزلىقىمۇ خېلى مۇھىم ئورۇننى ئىگىلەيدۇ. بۈگۈنكى كۈندىكى «بايلىق كېسەللىكلىرى» دىن يۈرىك قان بېسىمى، قان تەركىبىده ماي ماددىسى يۇقىرىلاپ، زىيادە سېمىزلىك... قاتارلىقلارنىڭ كېلىپ چىقىشىدا مۇشۇ نورمالسىز خىلىتىلار مۇھىم رول ئويناىدۇ مەسىلەن: گۆشلۈك، مايلىق، قۇۋۇتى يۇقىرى ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىپ، مۇۋاپىق ئەقلىي ياكى جىسمانىي ئەمگەك قىلماسلىق بەدەنده مايلارنىڭ تورۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

خىلىتىلار تەركىبىده ماينىڭ سەرپ قىلىنمايدىغان يۇقىرى قويۇقلۇقتا تورۇشى تەدرىجىي ھالدا مايلارنىڭ چۆمىگە چۈشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئەسلىدىمۇ نىسبەتەن قويۇق بولغان قان، سەۋدا خىلىتلىرىنى تېخىمۇ قويۇلدۇرۇپ، قويۇق قان خىلىتى ۋە قويۇق سەۋدا خىلىتىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئۇندىن باشقا يېمەكلىك ئارقىلىق قوبۇل قىلىنىدىغان مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە ۋىتامىنلارنىڭ نورمال مىقدارىدىن ئارتىپ كېتىشىمۇ نورمالسىز خىلىتىلارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: يېمەكلىكلەر ئارقىلىق ۋىتامىن C نىڭ قوبۇل قىلىنىشى كۆپ بولۇپ كەتكەنده، ئۇ، خىلىتىلارنىڭ بولۇپمۇ بەلغەم خىلىتىنىڭ زىيادە سۈيۈلۈپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، سۈيۈق بەلغەم خىلىتىنى ھاسىل قىلىدۇ. خىلىتىلار تەركىبىدىكى مەدەن تورىدىكى تەركىبلەر، مەسىلەن، تۆمۈر، فىتور، سىنىك، مىس، قەلەي قاتارلىقلارنىڭ خىلىتىلار

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

③ يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ مىزاجغا ماس كەلمەسلىكى:

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

④ يېمەك ـ ئىچمەكتىن زەھەرلىنىش

(1) بۇزۇلۇپ سۈپىتى ئۆزگەرگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن نورمالسىز خىلىتلار ھاسىل بولىدۇ. بۇزۇلۇپ سۈپىتى ئۆزگەرگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى، مەسىلەن، تۈرۈپ قېلىپ تەمى ئۆزگەرگەن غىزالار، كۆكىرىپ قالغان ياڭيۇ، بۇزۇلغان مېۋە ـ چۈشلەرنى ئىستېمال قىلغاندا، ئۇلار تەركىبىدىكى زەھەر قانغا ئۆتۈپ، خىلىتلارنىڭ بىرلىك تەڭپۇڭلىقىنى بۇزۇپ ئۇفۇنەتلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇفۇنەتلىنىش ئىسسىق مۇھىتتا تېپىكرەك بولىدىغان بولغاچقا، قان، سەپرا ئوخشاش خىلىتلاردا كۆپرەك كۆرۈلۈپ، ئۇفۇنەتلەنگەن قان خىلىتى ۋە سەپرا خىلىتلىرىنى ھاسىل قىلىدۇ.

(2) ھاراقنى كۆپ ئىچىش نورمالسىز خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب

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

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

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

(2) كىلىمات ئامىللىرى

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

كۆز پەسلىدە قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىگە چۈشۈش بۇلۇڭى نىسبەتەن كىچىكلەپ بارىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىنى ئىسسىتىش تەسىرىمۇ نىسبەتەن تۆۋەنلەيدۇ. يەر يۈزىدىكى ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ ئورنىنى تەدرىجى ئاجىز سوغۇقلۇق كەيپىيات ئىگىلەيدۇ. ئاتموسفېرا يۇقىرى قاتلىمىدىكى كۆرۈنۈپ چىققان سۇ هورۇنىڭ زىچلىقى يەر يۈزى ھاۋاسىغا تولۇق ئارىلىشىش دەرىجىسىگە يەتمىگەچكە، قۇرۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ تۆۋەنلەش دەرىجىسى نىسبەتەن ئاستا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئورنىنى ھۆللۈك كەيپىيات تولۇق ئىگىلەپ بولالمايدۇ. نەتىجىدە بۇ پەسلىدە كۆز شامىلىنىڭ تەسىرىگە كۆپ ئۇچراش، سىرتتا كۆپ مەشغۇلات قىلىش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىپ تەرلەپ سۇ يوقۇتۇش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن بەدەنده قۇرۇق سوغۇقتىن ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش ئاسان پەيدا بولىدۇ. ئەمەر بەدەنگە مۇۋاپىق ھۆللۈك ياكى ھۆل ئىسسىقلىق يەتكۈزۈلمىگەنده، بۇ خىل ماددىسىز كەيپىيات خىلىتلارغا تەسىر قىلىپ، تەبئىتى قۇرۇق سوغۇق بولغان سەۋدا خىلىتىنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىپ بەدەنده نورمالسىز سەۋدا خىلىتىنى ھاسىل قىلىدۇ. شۇڭا كۆز پەسلىدە نورمالسىز سەۋدا خىلىتىدىن بولغان كېسەللەر كۆپرەك كۆرۈلىدۇ ياكى قوزغۇلىدۇ.

قىش پەسلىدە قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىگە چۈشۈش بۇلۇڭى ئەڭ كىچىك بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىنى ئىسسىتىش دەرىجىسى ئەڭ تۆۋەن نۇقتىغا چۈشۈپ، قۇياشتىن يەر يۈزىگە چۈشىدىغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى يوق دېيەرلىك دەرىجىدە تۆۋەن بولىدۇ. نەتىجىدە ئاتموسفېرا قاتلىمىدىكى سۇ هورۇنىڭ زىچلىقى قويۇقلىشىپ، يەر يۈزىگە يېقىنلىشىپ، بۇ پەسلىنىڭ كەيپىياتىنىڭ ھۆل سوغۇق بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بۇ پەسلىدىكى سوغۇق ياكى ھۆل سوغۇق كەيپىياتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. بۇ پەسلىدە نېپىز كېيىنىپ سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، سوغۇقتا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش، سوغۇق سۇدا يۈيۇنۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بەدەنگە سوغۇق ياكى ھۆل سوغۇق كەيپىيات ئارتۇقچە تەسىر قىلسا، بەدەننىڭ تەبئىي ھارارىتى تۆۋەنلەپ، قان ئايلىنىش ئاستىلاپ، بەدەنده سوغۇقلۇق كەيپىيات ئېشىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە بۇ سوغۇقلۇق كەيپىيات بەلغەم خىلىتىغا تەسىر قىلىپ بەلغەم خىلىتىنىڭ ھۆل سوغۇقۇق كەيپىياتىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. بەلغەم خىلىتىنىڭ ھۆل سوغۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ كۈچىيىشى بەلغەم خىلىتىنى مىقدار جەھەتتىن ئارتۇرۇپ، سۈپەت جەھەتتىن زىيادە سۈيۈلدۈرۈپ، سۈيۇق بەلغەم خىلىتى ۋە تەمسىز بەلغەم خىلىتلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

(3) جاراسسم ۋە قەشەب ئامىللىرى

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

كەتسە، بەدەن سىرتىدىكى جاراسىم ۋە قەشەبلەر ئوخشاش بولمىغان يولىلار ئارقىلىق بەدەنگە تاجاۋۇز قىلىپ كىرىدۇ. بەدەن ئىچىدە ئەسلىدە بار بولغان جاراسىم ۋە قەشەبلەر تېزلىكتە بۆلۈنۈپ كۆپىيىپ، جاراسىملار خىلىتلار تەركىبىگە قوشۇلۇپ، ئۇفۇنەتلىك خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. جاراسىم ۋە قەشەبلەرنىڭ تۇرلىرى، ياشاش ئالاھىدىلىكى ئوخشاش بولمىغاچقا، تۆت خىلىتنىڭ مەلۇم بىرىدىن ئۆزىگە ياشاش مۇھىتى ئىزدەپ، شۇ خىلىتنى ۋاستە قىلىپ، بۆلۈنۈپ كۆپىيىپ كېسەل قوزغايدۇ.

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

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

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

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

(4) روھىي كەيپىيات ئامىللىرى

ئادەملەرنىڭ روھى كەيپىياتى ۋە مىزاجىنىڭ ياخشى يامان بولۇشى، خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانى، شۇنداقلا خىلىتلار تەڭپۇڭلىقىنىڭ تەڭشىلىشىگە ئوخشىمىغان تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

ياخشى روھى كەيپىيات ۋە ياخشى مىجەز بەدەندىكى ھارغىنلىقلارنى تۈگىتىپ، ئادەمنى تېتىك ھەم روھلۇق قىلىدۇ. رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ھاياتلىقنىڭ ئاساسى ماددىسى بولغان 4 خىلىتنىڭ ئىشلىنىشى ھەم سەرپ قىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى «تەڭشەش سىستېمىسى»نىڭ خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، خىلىتلارنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلىقىنى ساقلاپ، ئىنسانلارنىڭ روھى ۋە جىسمانىي ساغلاملىقىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە تۈرتكە بولىدۇ. ئەكسىنچە ناچار روھى كەيپىيات ۋە ئوسال مىجەز روھنى خورۇتۈپ، بەدەن قۇۋۇتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، نەتىجىدە ئۇ ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ تەڭشىلىشى، جۈملىدىن خىلىتلار تەڭپۇڭلىقىنىڭ تەڭشىلىشىنى دەجلى ـ تەرۇزگە ئۇچرىتىپ، بەدەنده نورمالسىز خىلىتلارنى ھاسىل قىلىدۇ.

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

ھەسەتخورلۇققا ئوخشاش روھى كەيپىياتلار بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە بەدەندە نورمالسىز خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىدا مۇھىم رول ئويناىدىغانلىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

① ئاچچىقلىنىش ۋە غەزەبلىنىش:

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

②روھى جىددىيلىك ۋە خاتىرجەمسىزلىك:

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

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

4. ئىچى تارلىق ۋە ھەسەتخورلۇق:

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

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

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

ھارارەتى قۇرۇقسىز ← نورمال تېمپېراتۇرا

1) نورمالسىز سەپرا خىلىتى

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

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

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

3. كۈدە سۇيى رەڭلىك سەپرا (سەپرانى كۇرراسى): بۇ سەپرا خىلىتى بولۇپ، ئۇنىڭ قىيامى نىسبەتەن قويۇق، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىقلا موئىرا مايىل.

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

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

2) نورمالسىز قان خىلىتى

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان خىلىتى سان ھەم سۈپەت جەھەتتىن

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

1 . قان خىلىتىنىڭ مىقدار جەھەتتىكى نورمالسىزلىشىشى:

(1) قان خىلىتىنىڭ ئازلاپ كېتىشى(فىللەتى دەم): ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر (مەسىلەن: ئۆزۈقلۇق يېتىشمەسلىك، قان ئىشلىگۈچى ئەزالار خىزمىتىنىڭ تۆۋەنلىشى. ھەر خىل قاناشلار تۆپەيلىدىن كۆپ قان يوقىتىش، ئىستىفراغنىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەر) تۆپەيلىدىن قان خىلىتى تەركىبىدىكى مۇھىم ئۆزۈقلۇق ماددىلار كەملەپ كېتىدۇ.

(2) قان خىلىتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كېتىشى (ئىمتىلائى دەم): ئۇزۇن مۇددەت ئۆزۈقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ساپ قان پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان يېمەك ـ ئىچمەك ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھەربىر ۋە سەرپىياتى تۆۋەن بولۇش نەتىجىسىدە بەدەننىڭ تۇتۇش (ئېھتىياس) بىلەن چىقىرىش (ئىستىفراغ) ئوتتۇرىسىدىكى تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، قان خىلىتى مىقدار جەھەتتىن ئارتىپ كېتىدۇ ـ دە، ئۇ بەدەنده توسولۇپ قېلىش (ئىمتىلائى دەم) خاراكتېرلىك بىر قاتار كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

2. قان خىلىتىنىڭ قىيامى جەھەتتىكى نورمالسىزلىشىشى:

(1) قىيامىنىڭ سۈيۇلۇپ كېتىشى: بۇ ئاساسەن قان خىلىتى تەركىبىگە قانىنى سۈيۇلدۇرۇش رولىغا ئىگە بولغان نورمالسىز خىلىتلار (مەسىلەن: سۈيۇق بەلغەم خىلىتى، ئۆتكۈر سەپرا خىلىتى)نىڭ ۋە باشقا قان ئېرىش رېئاكسىيىسى پەيدا قىلىدىغان زەھەرلىك ماددىلار (سۈيدۈك كىسلاتاسى، سەنكىيا ۋە باشقا بىر قىسىم زەھەرلىك دېھقانچىلىق دورىلىرى)نىڭ قوشۇشۇلىشى نەتىجىسىده، قان خىلىتىنىڭ شەكىللىك تەركىبىي قىسمى ئېرىپ سۈيۇق قان خىلىتىنى شەكىللەندۈرىدۇ.

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

3. قان خىلىتىنىڭ كۆچلۈك ھارارەت تەسىرىدىن كۆيىشى:

ئۆتكەن ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ قان خىلىتىغا تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە قان خىلىتى نورمال سۈيۈقلۇق ھالىتىدىن مەھرۇم قېلىپ، قويۇلۇپ ھاياتلىق پائالىيىتىنى تەمىن ئېتىش سالاھىيىتىنى يوقىتىدۇ. قان خىلىتىنىڭ بۇ خىل نورمالسىز ئۆزگىرىشى كۆيگەن قان (دەم مۇھىتەرىقە) دەپ ئاتىلىدۇ. قان خىلىتىنىڭ كۆيۈشى ئاخىرقى ھېسابتا نورمالسىز سەۋدانىڭ شەكىللىنىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەرقانداق خىلىت كۆچلۈك ھارارەت تەسىرىدە ئۆزىنىڭ نورمال، سۈيۈق ھالىتىنى يوقىتىپ، قويىلىۋالسا نورمالسىز سەۋدا ھاسىل بولىدۇ.

4. قان خىلىتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى:

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

3) نورمالسىز بەلغەم خىلىتى

ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە بەلغەم خىلىتى ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كەتسە، شۇ ئۆزگىرىشكە مۇناسىۋەتلىك ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئۇچۇن ئىچكى مۇھىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. بۇنداق نورمالسىز ھالەتتىكى بەلغەم خىلىتلىرى تۆۋەندىكىچە:

1. تاتلىق بەلغەم (بەلغەمى شېرىن): بۇ بەلغەم خىلىتى تەركىبىگە سۈيۈق قان خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان خىلىت بولۇپ، تەبىئىتى ھۆل ئىسسىققا مايىل.

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

3. چۈچمەل بەلغەم (بەلغەمى تۇرۇش): بۇ بەلغەم خىلىتى تەركىبىگە تۆۋەن ھارارەتتىكى سەپرا خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن شەكىللەنگەن نورمالسىز بەلغەم بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇققا مايىل.

4. قېرىق ياكى موزا تەملىك بەلغەم (بەلغەمى ئۇپەس): بۇ بەلغەم خىلىتى تەركىبىگە سەۋدا خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن ئۇنىڭ قىيامى قويۇلۇپ، قېرىق تەمگە كىرىپ قالغان غەيرى تەبئىي بەلغەم بولۇپ، تەبئىتى قۇرۇق سوغۇققا مايىل.

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

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

4) نورمالسىز سەۋدا خىلىتى

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

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

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

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

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

نورمالسىز خىلتىلارنىڭ كېسەل پەيدا قىلىش جەريانى ۋە ھەر قايسى نورمالسىز خىلتىلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

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

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

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

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

كۆرۈلىدىغان ھەرىم يوللىرى كېسەللىكلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: سەپرالىق قۇسۇش، سەپرالىق ئىچ سۇرۇش، كۆكىلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ئاشقازان ئېچىشىش، ئىچى سۇرۇش، ئاشقازان يالىلۇغى، ئۇچەي يالىلۇغى، ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان 21 بارماق ئۇچەي يارىسى، تولغاق، ئۇچەي يارىسى، سېرىقلىق چۈشۈش خاراكتېرلىك جىگەر يالىلۇغى، ئۆت خالتا يالىلۇغى، ئۆت باش كانىلى يالىلۇغى، سوقۇر ئۇچەي يالىلۇغى، ئاشقازان ئاستى بەز يالىلۇغى، مەقئەت يېرىلىش، مەقئەت قاناش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

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

(3) كۈدە سۇيى رەڭلىك سەپرا (سەپرائى كۈررا سى): بۇ سەپرا خىلىتى تەركىبىگە سەۋدا خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن شەكىللەنگەن نورمالسىز سەپرا خىلىتى بولۇپ، ئۇنىڭ قىيامى نىسبەتەن قويۇق، تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل، ساقلىنىش جەريانىدا ئۇنىڭ قىيامى تېخىمۇ قويۇلۇپ قالسا ئاسانلا چۆمىمە چۈشۈپ، ئۆت كانىلى توسۇلۇش، ئۆت خالتا يالىلۇغى، ئۆت تېشى، بۆرەك تېشى، دوۋساق تېشى، كۆمۈرچەك ئۆسۈش، بويۇن ئومۇرتقا ئۆسمىسى، جىگەر قېتىشىش، تال قېتىشىش، بوغۇملارنىڭ

قېتىشى قاتارلىق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى پەيدا قىلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا سەپرالىق قۇسۇش، سەپرالىق ئىچى سۇرۇش، جىگەر مەنبەلىك ئىسھال، ئۇچەي سەزگۈرلىكىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، ئۇچەي يارىسى، ئۇچەي يىرىڭلىق ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

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

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

يۇقىرىقىلار سەپرا خىلىتىنىڭ سۇپەت جەھەتتىكى بىر قاتار نورمالسىز ھالەتلىرى بولۇپ، ئۇلاردىن باشقا ئونىڭ مىقدارى جەھەتتىكى نورمالسىزلىقلىرىمۇ ماس ھالدىكى بىر قاتار كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ھەر خىل سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن سەپرا خىلىتى ئەسلىدىكى نورمال مىقدارىدىن كۆپىيىپ كەتسە، ئونىڭ ئۆت كانىلى ئارقىلىق ئون ئىككى بارماق ئۇچەيگە قۇيۇلۇش مىقدارى ماس ھالدا ئاشىدۇ. بۇ

ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىنى كۆچلۈك غىدىقلاپ، ئۇلارنىڭ سۈيۈقلۇقلىرىنىڭ ئىشلىنىپ چىقىرىلىشىنى تېخىمۇ كۈچەيتىپ، ھەزىم يوللىرىنى كۈچلۈك غىدىقلاش ۋە كۆيدۈرۈش ئارقىلىق ئاشقازان ۋە ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنى يالىلۇغلاندۇرىدۇ. بۇ تەرەققىي قىلىپ ئاشقازان - ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن سەپرا خىلىتى قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتتا بولغاچقا، مىقدار جەھەتتىن ئارتىپ كەتكەندە، بەدەننىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىق كەيپىياتى تېخىمۇ كۈچىيىپ بەدەندىكى سۈيۈقلۇق سەرپىياتى ئېشىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە، جىگەرنىڭ تەبئىي ھۆل ئىسسىقلىق مىزاجى بۇزۇلۇپ، ساپ خىلىت ئىشلەش خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن بىرگە، جىگەر ئاجىزلاش، جەھەر يالىلۇغلىنىش، ھەتتا جىگەر قېتىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئەكسىچە، سەپرا خىلىتى ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئەسلىدىكى نورمال مىقدارىدىن ئازىيىپ كەتسە، بەدەنده يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، تاماق سىڭمەسلىك، قورساق كۆپۈش، ئىچى سۇرۇش، قەۋزىيەت ۋە باشقىلارغا ئوخشاش ھەر خىل دەرىجىدىكى ھەزىم بۇزۇلۇش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇلاردىن باشقا ئاشقازان ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يالىلۇغى، ئاشقازان ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى، سەپرالىق ئىچ سۇرۇش، سەپرالىق قۇسۇش، جىگەر يالىلۇغى، ئاشقازان ئاستى بەز يالىلۇغى، ئۈچەي يالىلۇغى، سازاك ئۆسۈك يالىلۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇندىن باشقا ھەر خىل ئەزالاردا پەيدا بولىدىغان يالىلۇغلىنىشلىق قوقاقلىق كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

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

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

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان خىلىتى سان ھەم سۈپەت جەھەتتىن

ئۆزگىرىپ نورمالسىزلاشسا، ئۇنىڭ بەدەندىكى نورمال خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئوخشىمىغان دەرىجىدە كېسەللىك ئۆزەرىشلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق غەيرى ھالەتتىكى قان خىلىتىدا قان خىلىتىنىڭ مىقدارى، قىيامى، ھاراڭتى ۋە ئۇاۋنىتى قاتارلىقلارنىڭ نورمالسىزلىقى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ.

(1) قان خىلىتىنىڭ مىقدار جەھەتتىكى نورمالسىزلىشىشى:

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

② قان خىلىتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كېتىشى(ئىمتىلائى دەم): ئۇزۇن مۇددەت ئۆزۈقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ساپ قان پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان يېمەك ـ ئىچمەك ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھەربىر ۋە سەرپىياتى تۆۋەن بولۇش نەتىجىسىدە، بەدەننىڭ تۈتۈش (ئىھتىياس) بىلەن چىقىرىش (ئىستېفراغ) ئوتتۇرىسىدىكى تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، قان خىلىتى مىقدار جەھەتتىن ئازىيىپ كېتىدە ـ دە، ئۇ بەدەنده تولۇپ قېلىش (ئىمتىلائى دەم) خاراكتېرلىك بىر قاتار كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: قاندىن بولغان باش ئاغرىش، يۇقىرى قان بېسىم، قاندىن بولغان سەكتە، تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك پالەچ (پالەچ ئىمتىلائى)، بالىلار پارالىچى، قاتما كېسىلى، تېرە قانلىق ئىششىقى (فەلغەمۇ)، تىلما (ماشرا)، نارفارسى (يالغان كۆيۈك) قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا قان خىلىتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كېتىشى سەۋەبلىك ئىنچىكە قىلقان تومۇرلارنىڭ يېرىلىشىدىن بولغان ھەر خىل قاناشلار مەسىلەن: بۇرۇن قاناش، بوۋاسىر قاناش، ئىچكى ئەزالاردىكى قاناش

قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(2) قان خىلىتىنىڭ قىيامى جەھەتتىكى نورمالسىزلىششى:

① قىيامنىڭ سۈيۈلۈپ كېتىشى: بۇ ئاساسەن قان خىلىتى تەركىبىگە قانىنى سۈيۈلدۈرۈش رولىغا ئىگە بولغان نورمالسىز خىلىتلار (مەسىلەن: سۈيۈق بەلغەم ئۆتكۈر سەپرا خىلىتى)نىڭ باشقا قان ئېرىش رېئاكسىيىسى پەيدا قىلىدىغان زەھەرلىك ماددىلار (سۈيدۈك كىسلاتاسى، سەنكىيا ۋە باشقا بىر قىسىم زەھەرلىك دېھقانچىلىق دورىلىرى) نىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە، قان خىلىتىنىڭ شەكىللىك تەركىبى قىسمى ئېرىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قان تومۇر ئىچىدىكى سۈيۈقلۇقلارنىڭ بېسىمى توقۇلما ئىچكى بېسىمىدىن يۇقىرىلاپ، قان تومۇر ئىچىدىكى سۈيۈقلۇقلار توقۇلمىلارغا كۆپلەپ چىقىدۇ. ئەمما ئۇلار توقۇلمىلارنى ئوزۇقلاندۇرۇش سالاھىيىتىگە ئىگە بولمىغاچقا، توقۇلما ئارقىلىق بوشلۇقلىرىدا يىغىلىپ تۇرۇپ قالىدۇ. ماددا ئالماشتۇرۇشتىن ھاسىل بولغان چىقىرىندىلا قان تومۇر تەرەپكە قايتالمايدۇ. نەتىجىدە، تېرە شىللىق پەردىلىرى يىرىڭلىق ئىششىقى، قىنچىشقاق، تەمرەتكە، مۇدۇرچاق، چىش مىلىكى قاناش، بۇرۇن قاناش، نېرۋا ئاجىزلىق، ئاشقازان ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىق ۋە جىنسىي ئاجىزلىق، ئاياللاردا ئاق كىر تېگىش، ئادەت قالايمىقانلىششى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قان خىلىتىدىكى سۈيۈلۈش ئېغىر بولغان قان خىلىتى تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئېرىپ كېتىشى سەۋەبلىك ئومۇمىي بەدەنلىك ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن ئەزالارنىڭ ئورۇقلاپ كېتىشى ۋە يىگىلىشى مەسىلەن: بۆرەك ئورۇقلاش ۋە يىگىلەش، جىگەر يىگىلەش (مىزالىل كەبەد)، ئۇرۇق بېزىنىڭ يىگىلەپ كېتىشى قاتارلىقلار پەيدا قىلىدۇ.

② قىيامنىڭ قويۇلۇپ قېلىشى: ھەر خىل نورمالسىز ئىچكى ـ تاشقى كەيپىياتلارنىڭ بەدەنىە ئۇزۇن مۇددەت تەسىر قىلىشى، بولۇپمۇ ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ تەسىر قىلىشى قاتارلىقلار قان خىلىتىنى قىيام جەھەتتىن قويۇلدۇرۇپ، قويۇق قان خىلىتىنى شەكىللەندۈرىدۇ. قىيام جەھەتتىن قويۇق بولغان قان خىلىتىنىڭ قان تومۇر ئىچىدە ئېقىش سۈرئىتى ئاستا، سۇددە (توسالغۇ) پەيدا قىلىش پۇرستى كۆپ، ئىنچىكە قان تومۇرلاردىن ئۆتۈشى تەس بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن قويۇق قان خىلىتى ئۆزى ئېقىۋاتقان قان تومۇر دىۋارىنىڭ تەبىئىي ھۆللۈكى (نەملىكى) نى سۈمۈرۈپ، ئەۋرىشىمچانلىقىنى تۆۋەنلىتىدۇ. نەتىجىدە، ئۇ قان تومۇر قېتىش، قان تومۇر توسۇلۇش، قان تومۇر ئىچىدە ئويۇلما شەكىللىنىشتىن

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

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

(3) قان خىلىتىنىڭ كۈچلۈك ھارارەت تەسىرىدىن كۆيۈشى:

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

سبزىم قۇۋۇەتلىرىنىڭ بىر ياكى بىر قانچىسى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، ھەربىر نېرۋىلىرىنىڭ خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش سەۋەبلىك كېلىپ چىقىدىغان مەلۇم بىر ئەزا ھەربىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل نورمالسىز قان خىلىتى ئۆزىنىڭ ئاسان چۆكمىگە چۈشۈش ۋە كۆچلۈك غىدىقلاش، نابۇت قىلىش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ئەزالاردىكى نورمالسىز ئۆسۈشلەرنى يەنى بالىياتقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسى، لىمفا بەز ئۆسمىسى، بۇرۇن يولى ئۆسمىسى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

(4) قان خىلىتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ياللۇغى، بۇرۇن ياللۇغى، ئېغىز يارىسى، زىققا كېسىلى، بالىلار تۇتقاقلىق كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

④ قېرىق ياكى موزا تەملىك بەلغەم (بەلغەمى ئەپەس): بۇ بەلغەم خىلىتى تەركىبىگە سەپرا خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن ئۇنىڭ قىيامى قويۇلۇپ قېرىق تەمگە كىرىپ قالغان غەيرى تەبىئىي بەلغەم بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇققا مايىل. بەدەندە بۇ خىل نورمالسىز بەلغەم خىلىتى شەكىللەنسە نورمال بەلغەم خىلىتىنىڭ تەبىئىي خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، خىلىتلارنىڭ چۆكمىگە چۈشۈش ۋە قان تومۇر ئىچىدە ئېقىش پۇرىستى كۆپىيىدۇ. شۇڭا كۆپىنچە ھاللاردا ماددىلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشى سەۋەبلىك ئەزالاردا تولۇش يۇز بېرىدۇ. بۇ خىل خىلىت توقۇلمىلاردا تۇرۇقلاشپ چىقىشى قىيىن بولىدۇ. ئۇنىڭ بەدەندە ئۇزاققىچە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى سۇيۇقلۇقلارنى قويۇلدۇرۇپ، تومۇر دىۋارىدىن قان پىلازما سۇيۇقلۇقى (ئابى خۇن)نىڭ توقۇلما ھۈجەيرە ۋە ئەزالارغىچە تۇرۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئاخىرقى ھېسابتا ماددىلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشى ۋە تولۇپ قېلىشى خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. نەتىجىدە يۇتقۇنچاق سۇلۇق ئىششىقى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، كۆكرەككە سۇ چۈشۈش، ئومۇمىي بەدەنلىك سۇلۇق ئىششىق (ئىستىقائى لەھمى)، بۇرەككە سۇ چۈشۈش ۋە قورساققا سۇ چۈشۈش، مەزى بېزى چوڭىيىش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلغاندىن سىرت، ئۆزىنىڭ كۇچلۇك غەدىقلاش ھەم چۆكمىگە چۈشۈش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق سۆڭەك كۆمۈرچەكلەرنىڭ ئۆسۈشى، ئەزالاردا تاش پەيدا بولۇش مەسىلەن: بۇرەك تېشى، ئۆت تېشى، دوۋساق تېشى قاتارلىقلارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

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

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

يەنە بىر تەرەپتىن بۇ خىل نورمالسىز بەلغەم قان، سەپرا، سەۋدا خىلىتلىرىنى زىيادە سۈيۇلدۇرۇپ، ئەزالاردا قان يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش بىلەن سۈيۇق بەلغەم خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەر، بەلغەمدىن بولغان چوڭ بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى، كىچىك بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى، سۇلۇق ئىشىش، تۆۋەنكى مۇچە ۋېنالىرىنىڭ ئەگىرى - بۈگرى بولۇپ قېلىشى(داۋالىي) بەل، پۇت كېسىلى (دائىلفىيل)، سۇلۇق بوشاپ كېتىش، ھوقۇق، سېرىق قانلىق چىقۇقى، يوتا چىقۇقى، كىندىك چىقۇقى، سىيىپ يېتىش، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، سۈيدۈك تۇتالماسلىقتا ئوخشاش كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

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

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

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

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

بەدەندە بەلغەم خىلىتى زىيادە كۆپىيىپ كەتكەندە بەدەندە ھۆل سوغۇق كەيپىيات زىيادە ئارتىپ كېتىدۇ. ھۆللۈك كەيپىياتنىڭ زىيادە ئارتىپ كېتىشى بەلغەم خىلىتىنى يەنمۇ سۈيۈلدۈرۈۋېتىدۇ. بەلغەم خىلىتىنىڭ زىيادە ئارتىپ كېتىشى بەلغەم خىلىتىنى يەنمۇ سۈيۈلدۈرۈۋېتىدۇ. بەلغەم خىلىتىنىڭ زىيادە سۈيۈلۈپ كېتىشى بىرى، باشقا خىلىتلارنىڭ سۈيۈلۈپ تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئېرىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك كېسەللىكلىرى مەسىلەن: كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، تەم تېتىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، تېرىنىڭ سېزىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، قولاق ئېغىرلىقى، ئېغىز پۇراش، ئېغىزدىن كۆپ شالۋ ئېقىش، نېرۋا ئاجىزلىق، ئونۇتقاقلىق، سەرئى، باش قېيىش، يۈرەك چالاڭغۇراش، جىنسىي ئاجىزلىق، ھەزىم ئاجىزلىق، قان قەنتى تۆۋەنلەش ھەمدە ئەزالارنىڭ ئىستىرخا (بوشىشىپ كېتىش) خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

كۆپ مىقداردىكى سۇنۇق خىلىتىلار بىلەن قوشۇلۇپ توقۇلما، ھۈجەيرىلەر تەرەپكە قاراپ ئېقىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ سىيۇقلۇقلۇقلارنىڭ توقۇلما، ھۈجەيرىلەرنىڭ ئېھتىياجىدىن ئارتىپ قالغان قىسمى توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقىردا تۈرۈپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە، ئىستىسقائى لەھمى بەلغىمى، بەلغەمدىن بولغان كۆكرەك پەردە يالىلۇغى، كۆكرەككە سۇ چۈشۈش، تېرە سۇلۇق ئىششىقى، مېڭە سۇلۇق ئىششىقى (ئىستىقائى دماغ)، يۈتقۇنچاق سۇلۇق ئىششىقى، بۇرەك سۇلۇق ئىششىقى، چوڭ ئۇچەينىڭ بەلغىمى يالىلۇغى، يۈرەك قېپىغا سۇ چۈشۈش، يۈرەك قېپى يالىلۇغى، بەلغەمدىن بولغان كاناي يالىلۇغى، يۈتقۇنچاق يالىلۇغى، تىل، ئاۋاز پەردىسى يالىلۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر بىر قەدەر كۆپ كۆرۈلىدۇ. بەلغەم خىلىتىنىڭ زىيادە سوغۇقلۇق كەيپىياتى مەدەننىڭ تەبئىي ھارارىتى (ھارارىتى غەريىزىيە)نى تۆۋەنلىتىپ، يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ نىسبىي ئاستىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ماددا ئالمىشىنىڭ نىسبىي تۆۋەنلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ توقۇلما ھۈجەيرىلەر تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىشى ھەمدە ماددا ئالمىشىشى ئاخىرقى مەھسۇلاتلىرىنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى نىسبىي ئاستىلاپ يات ماددىلارنىڭ توقۇلما ئارقىلىق بوشلۇقلىردا تۈرۈپ قېلىشى، يېنىك بولغاندا ئەزا، توقۇلمىلار ھەم ئۇلارنى تۇتۇپ تۇرغۇچى تارامۇچىلارنى بوشاشتۇرۇپ، لەقۋا ئىستىرخا، تىل ئېغىرلىقى، كىكەچلىك، قىزىلئۆڭگەچ بوشىشى (ئىستىرخائى لوھات)، ئاشقازان تۆۋەنلەش، بالىياتقۇ تۆۋەنلەش، سوڭى چىقىۋېلىش، ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك چىقۇق، پەيلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى، سۈيدۇك خالتىسىنىڭ بوشىشىپ كېتىشىدىن بولغان سۈيدۇك تامچىلاش، سىيىپ يېتىش، سۈيدۇك تۇتالماسلىق، شۇنداقلا بۇرەك ۋە مەزى بېزى، ئۇرۇق بېزى قاتارلىقلارنىڭ قۇۋۇتى ماسىكە (تۇتۇش كۇچى)نىڭ ئاجىزلىشىشىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، مەنى تېز كېتىش، مەزى بېزى سۈيۇقلۇقى ئېقىش، مەنى سۈيۇلۇش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەر بىر قەدەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

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

بەلغەم خىلىتىنىڭ زىيادە كۆپىيىپ كېتىشى تۈپەيلىدىن توقۇلما ئارىلىق

سۈيۇقۇقىنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ كەتكەندە ئەزالارنىڭ بوشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى (جۈۋژىتى ماسكە)نى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. بۆرەكنىڭ قۇۋژىتى ماسكە كۈچى ئاجىزلىغاندا بۆرەك كىچىك شارچىلىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقى ئارتىپ كېتىش، كۆپ سېيىش كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ. دوۋسۇن مۇسكۇلىنىڭ بوشىشىپ، تۇتۇپ تۇرۇش قۇۋژىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا بەلغەم خىلىتىنىڭ كۆپىيىشى ئۇرۇق بېزى ھەم مەزى بېزىنىڭ تۇتۇش قۇۋژىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئاجرىتىپ چىقارغان سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ سۈيۇلۇپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ مەنى سۈيۇلدۇرۇپ كېتىش، مەنى تېز كېتىش، مەنى تۇتالماسلىق، مەزى بېزى سۈيۇقلۇقى ئېقىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

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

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

سەرتى. ھىستېرىيە، مالىخوليا، جۇنۇن قاتارلىقلارنى، يۇرەك قان تومۇرلىرى قېتىشىشتىن كېلىپ چىقىدىغان يۇرەك سانجىقى، يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، ئېغىر بولغاندا يۇرەك مەنبەلىك ھۇشسىزلىق (غىشى قەلبى)نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن بۇ خىل نورمالسىز خىلىت ئۆزىنىڭ كۈچلۈك غىدىقلاش، نابۇت قىلىش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ھەر خىل ئاقما كېسەللىكلىرى، كۆيدۈرگە، قاراسان (گانگرېنا) قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

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

ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ خىل نورمالسىز سەۋدا خىلىتى قان تومۇرلارنىڭ توسۇلۇشىنى

پەيدا قىلىش، ئەزالارغا بولۇپمۇ رەئىس ئەزالارغا ئۆزۈقلۇق ھەم ھاۋائى نەسىمى يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، روھنى خورىتىپ، مېڭە قان تومۇر قېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان سەزگۈ ھەرىكەت نېرۋىلىرى خىزمىتىنىڭ نورمال بولماسلىقىدىن كېلىپ چىقىدىغان كۆپ سۆزلەش، ئېلىشىپ قېلىش، مالىخۇلىيا، جۇنۇن تەشەننۇچ، سەكتىگە ئوخشاش كېسەللىكلەر ھەم يۇرەك قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان يۇرەك، سانجىقى، يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، يۇرەك مەنبەلىك ھۇشسىزلىق (غەش قەلبى) ئېغىر بولغانىرىدا يۇرەك ھەرىكىتى توختاش سەۋەبلىك تۇيۇقسىز ئۆلۈپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

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

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

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

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

7. كۆيگەن خىلىتلارنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى

ئەجدادلىرىمىز خەلىي بۇرۇنلار ئادەم بەدىنىدىكى خىلىتلار ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە كۆيسە نورمالسىز سەۋدا خىلىتىغا ئايلىنىدۇ. دەپ قارىغان ھەمدە بۇ خىل كۆيگەن خىلىتلارنىڭ بەزلىرىنى ناھايىتى جاھىل، سۈرۈپ چىقىرىش قىيىن بولغان ماددا دەپ تونۇپ، بۇ خىل خىلىتلار پەيدا قىلغان كېسەللىكلەرنىڭمۇ ئىنتايىن جاھىل، داۋالاش قىيىن بولىدىغانلىقىنى قەيت قىلغان. كۆيگەن خىلىتلار پەيدا قىلغان كېسەللىكلەر ئۇستىدە ئېلىپ بېرىلغان ئۇزاق مۇددەتلىك كۆزىتىش ۋە تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا سىرتقى ئامىللار، يەنى ئىسسىق ھاۋا ۋە كۈچلۈك كۈن نۇرىنىڭ ئارتۇقچە تەسىرى، ئۆتكۈر قۇرۇق ئىسسىق ياكى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، دورىلار، بولۇپمۇ ئاغرىق پەسەيتىش تۇرىدىكى خىمىيىلىك دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىسپرتلىق ئىچىمىكلەر، قارىمۇچ، قىزىلمۇچقا ئوخشاش تەم تەڭشىگۈچلەر مىقدارىنىڭ زىيادىلىكى، زەھەر چېكىش، ۋاك ئۇرۇقى، مىك دېۋانە ئۇرۇقىغا ئوخشاش تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدىن ھالقىغان قۇرۇق سوغۇق دورىلار، شۇنداقلا ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، پارپا، ئاقسرقارھاغا ئوخشاش تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدىن ھالقىغان قۇرۇق ئىسسىق دورىلارنى بەلگىلەنگەن مىقداردىن كۆپ ياكى ئۇزاق مۇددەت ئىشلىتىش، ئۇزاق مۇددەت روھى ئازاب چېكىش، روھىي كەيپىياتىنىڭ ئىزچىل ناچار بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مىزاج، خىلىتلاردا ئۆزگىرىش بولۇپ، خىلىتلارنىڭ ئۇچۇچان روھ تۇتقان قىسمى خوراپ، قېپ قالغان قىسمى تەدرىجى قويۇلۇپ، كۆيگەن خىلىتلارلارنى ھاسىل قىلىدۇ. كۆيگەن خىلىتلارنىڭ باشقا قويۇق خىلىتلاردىن تۈپكى پەرقى شۇكى، خىلىتلار يۇقىرىقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە كۆيگەندە ئۇنىڭ

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

ئادەم بەدىنى ئۇچۇن نورمال ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنىك ساغلام ئېلىپ بېرىلىشى ئېنېرگىيىگە موھتاج بولىدۇ. بۇ خىل ئېنېرگىيە خىلىتلار تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق مادىلارنىك بەدەندە ھاۋائى نەسىمى (O_2) سەرپ قىلىپ پارچىلىنىشى ۋە ئالمىشىشى ئارقىلىق بەدەننى يېتەرلىك ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىشى تېگى تەكتىدىن ئېيتقاندا ئورگانىزمنىك ئىچكى قىسمىدىكى نورمال كۆيۈش جەريانى بولۇپ، بۇ ئادەم بەدىنىدىكى نورمال ماددا ئالمىشىشنىك ئىنكاسى. ئۇ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا كەم بولسا بولمايدۇ. ئەگەر خىلىتلار يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتكەن خىلىت كۆيۈشنى پەيدا قىلغۇچى ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىك تەسىرىگە ئۇچرىسا، تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق مادىلر، ۋىتامىن ۋە باشقا مىكرو ئېلېمېنتلار نورمال پارچىلىنىش ۋە ئالمىشىش قانۇنىيىتىنى يوقۇتۇپ، تەركىبىدىكى ماددىلار ئېغىر دەرىجىدە بۇزغۇنچىلىقا ئۇچراپ، بەدەنگە ئوزۇق بولۇش سالاھىيىتىنى يوقىتىدۇ ھەمدە تەركىبىدىكى ھاۋائى نەسىمۇ ھەددىدىن زىيادە كۆپ سەرپ بولغاچقا (چۈنكى ھەرقانداق نەرسە كۆيسە ھاۋائى نەسىمى سەرپ قىلىنىدۇ)، تەدرىجىي خوراپ، بەدەنگە تۆپتىن پايدىسىز بولغان ياد ماددىلارغا ئايلىنىدۇ. بەدەندە خىلىت كۆيۈشنى پەيدا قىلغۇچى ماددىنىك مىزاجى، ماھىيىتى ۋە خىلىتلاردا پەيدا بولغان كۆيۈشنىك ئېغىر ـ يېنىكلىكىنىك ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن كۆيگەن خىلىتلارنىك تۈرلىرى، كۆيۈش دەرىجىسى ۋە كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: ماددىسىز ياكى ماددىلىق ئۆتكۈر ئىسسىق ياكى قۇرۇق ئىسسىق كەيپىيات، شۇنداقلا ئۆتكۈر ئىسسىق زەھەرلەر قان، سەپرا خىلىتلىرىدا كۆيۈشنى

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

1) خىتلارنىڭ يېنىك دەرىجىدە كۆيۈشى:

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

2) خىلىتلارنىڭ ئوتتۇرھال دەرىجىدىكى كۆيىشى:

بۇ خىلىتلارنىڭ كۆيىشىنى پەيدا قىلغۇچى ھەر خىل ئىچكى - تاشقى

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

3) خىلىتىلارنىڭ ئېغىر دەرىجىدە كۆپىيىشى:

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

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

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

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

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

بىلەن تەندىن ئىبارەت ئىككى مۇھىم ماددىدىن تۇزۇلگەن. ئەگەر ئۇلارنىڭ قايسى بىرى تۇرلۇك سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن نورمالسىزلاشسا ئىككىنچى بىرىدىمۇ ئوخشاشلا نورمالسىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. يەنى تەنده مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى، ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى ۋە پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇش تۇرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ مەلۇم بىرسى يۇز بەرسە، ئۇ روھتىمۇ شۇنىڭغا ماس هالدىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئەگەر ئەۋۋەل روهتا مەلۇم بىر خىل كېسەللىك يۇز بەرسە، ئۇمۇ تەدرىجىي هالدا تەنگە تەسىر قىلىپ، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنىڭ مەلۇم بىر ياكى بىرقانچىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

روھ خىلىتلارنىڭ ئىنتايىن نازۇك ئۈچۈچان جەۋھەر قىسمى بىلەن هاۋائى نەسىمىنىڭ ئۈچرىشىشىدىن هاسىل بولغان گاز هالىتىدىكى ماددا بولۇپ، تەندىن ئوزۇق ئېلىش ئارقىلىق تۇرلۇك هاياتلىق پائالىيەتلىرىنى پەرۋىش قىلىپ تۇرىدۇ، شۇنداقلا تەندىكى هاياتلىق پائالىيىتىنىڭ مەۋجۇتلىقىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. ئۇ هاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا خىلىتلارغا ئوخشاشلا سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە، يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ تولۇقلىنىپ، هاياتلىق پائالىيىتىنىڭ ساغلام داۋام ئېتىلىشىدە تۇرتكىلىك رول ئوينايدۇ. روھنىڭ قوزغۇتىشى بىلەن خىلىتلار تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار توقۇلما هۈجەيرە تەرىپىدىن شۇمۇرۇلگەندىن كېيىن، ئەسلىدە بار بولغان، ئالمىشىدىغان مادىلار بىلەن بىرلىشىپ، هەر خىل ماددا ئالمىشىشلارغا قاتنىشىپ، پۈتۈن بەدەننىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن ئېنېرگىيە قويۇپ بېرىدۇ. بۇ خىل ئېنېرگىيە روھنىڭ كونترولىقىدا ئادەم بەدىنىدىكى هەر بىر ئەزا، كىلىنكىلارنىڭ ئۆزلىرىنىڭ تەبئىي خىزمەتلەرنى ئادا قىلىنىشى ئۈچۈن سەرپ قىلىنىدۇ. ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ بۇ خىل ئېنېرگىيىدىن پايدىلىنىپ پائالىيەت ئۆتەش دەرىجىسى«قۇۋۋەت» دېيىلىدۇ. شۇڭلاشقا روھ يۇرەككە يېتىپ كېلىپ، روھى هايۋانىينى هاسىل قىلغاندىن كېيىن، يۇرەكتە قۇۋۋەتنى هايۋانىي شەكىللىنىپ چىقىپ، يۇرەكنىڭ نورمال قان سىقىپ چىقىرىش ۋە قانىنى ئايلاندۇرۇش خىزمىتىنى يېتەرلىك قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلەيدۇ. مېڭىگە يېتىپ كېلىپ روھى نەپسانىينى شەكىللەندۈرگەندىن كېيىن، مېڭىدە قۇۋۋەتنى نەپسانىي(سەزگۈ ـ هەرىكەت كۈچلىرى)نى پەيدا قىلىپ، مېڭىنىڭ سەزگۈ ـ هەرىكەت پائالىيىتىنى يېتەرلىك قۇۋۋەت بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. شۇنداقلا جىگەرگە يېتىپ كېلىپ، روھىي تەبئى هاسىل قىلغاندىن كېيىن، جىگەردە «قۇۋۋەتنى تەبئىي»نىڭ شەكىللىنىشىگە تۇرتكە بولۇپ، جىگەرنىڭ بەدەننى ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەش، بەدەننى ئۆستۈرۈش، نەسلىنى داۋاملاشتۇرۇش، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى

كاپالەتكە ئىگە قىلىش قاتارلىق بىر يۈرۈش خىزمەتلەرنى يېتەرلىك قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلەشكە تۇرتكە بولىدۇ. قىسقىسى روھ قۇۋۋەتنىڭ ھامىسى بولۇپ، روھ ھاسىل بولۇشنىڭ يېتەرلىك بولۇش - بولماسلىقى بەدەندىكى ھەر قايسى قۇۋۋەتلەرنىڭ كۈچلۈك - ئاجىز بولۇشى روھ ھاسىل بولۇشنىڭ يېتەرلىك بولۇش - بولماسلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇنداقلا روھ ھاسىل بولۇشنىڭ يېتەرلىك بولۇش - بولماسلىقى خىلىتلارنىڭ سۈپىتى، تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ مول بولۇش - بولماسلىقى، بەدەننىڭ ھاۋائى نەسىمى بىلەن يېتەرلىك مىقداردا تەمىنلىنىش تەمىنلەنمەسلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئەگەر ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە بەدەنده ئوخشىمىغان دەرىجىدە خىلىت كۆيۈش ھادىسىسى يۈز بەرسە، كۆيۈش جەريانىدا خىلىتلارنىڭ ئىنتايىن نازۇك، ئۇچۇچان جەۋھىرى قىسمى خوراپ يوقالغاچقا، بەدەنده روھنىڭ ھاسىل بولۇشى توسالغۇغا ئۇچراپ، ئۇنىڭ خورىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، روھنىڭ خۇرىشى ماس ھالدا قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ھالەت روھ ۋە قۇۋۋەتكە ئېھتىياجى بىر قەدەر كۈچلۈك بولغان رەئىس ئەزا مىڭىده ئاۋۋال ئىپادىلىنىپ، مىڭىنىڭ روھى نەفسانىيىسىنىڭ كېمىيىپ كېتىشى سەۋەبلىك، قۇۋۋەتى نەفسانىيىسى ئاجىزلاش نەتىجىسىده روھقا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەردىن روھى جىددىيلىك، جىسمغورلۇق، خامۇشلۇق، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئەسەبىيلىشىش، ئۇنۇتقاقلىق، ھەسساسىيەت، خىيال پەرەسلىك، مالىخۇلىيا، جۇنۇنغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

6. كۆيگەن خىلتىلار بەدەنىدە ھەسسىسىيەت (زىيادە سىزىمچانلىنىش) لىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. خىلتىلار كۆيگەندىن كېيىن نورمالسىز سەۋدا خىلىتىدا ئايلىنىپ ئەزا توقۇلمىلار تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنمايلا قالماستىن، يەنە ئۇ زىيادە سەزگۈرلۈك مەنبەئىگە ئايلىنىدىغان بولغاچقا، بەدەننىڭ قايسى ئورۇنلىرىدىكى سەزگۈ نېرۋىلار بۇ خىل يات ماددىغا يولۇققاندا دەرھال قوغدۇنۇش ئىنكاسى شەكىللەندۈرۈپ، ھەسسىسىيەت ھادىسىسىنى پەيدا قىلىپ، بەدەنىدە ھەسسىسىيەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. كۆيگەن خىلتىلار نەپەس يوللىرىغا تەسىر قىلسا، نەپەس يوللىرى شىللىق پەردىسى ئارىلىق بوشلۇقلارغا يىغىلىپ، تەدرىجىي قويۇلۇپ ئۆتكۈرلىشىپ، نەپەس يولى زىيادە

سىزىمچانلىق مەنبەئىگە ئايلىنىپ نەپەس يولى سۈزگۈ ئەسەبلىرىنى غىدىقلاپ، يەرلىك ئورۇندا زىيادە سېزىمچانلىق رېئاكسىيىسى پەيدا قىلىپ، كانايچە زىققىسىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئەتراپ قان تومۇرلارغا تەسىر قىلىپ قان تومۇرلاردا زىيادە سېزىمچانلىق پەيدا قىلسا، ئەتراپ قان تومۇرلارغا تەسىر قىلىپ قان تومۇرلاردا زىيادە سېزىمچانلىق پەيدا قىلسا، ئەتراپ قان تومۇرلارنىڭ جىددىي تارىيىشى نەتىجىسىدە ھەسسىيەتلىك ئايلىنىش، ھەسسىيەتلىك قان تومۇر يالۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ھەزىم قىلىش يولى شىللىق پەردىلىرىگە تەسىر قىلسا، يەرلىك ئوزۇن نېرۋىلىرىدا ھەسسىيەتنى پەيدا قىلىپ، ئىچى سۇرۇش، قورساق مۇجۇپ ئاغرىشقا ئوخشاش ئالامەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر كۆيگەن خىلىتلار تېرە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا يىغىلسا، تېرە ھەسسىيەتنى پەيدا قىلىپ، ھەسسىيەتلىك تېرە يالۇغى، ھۆل تەمرەتكە، قوقاق قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

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

تېرىدە سەۋدا خىلىتىنىڭ غالىپلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەردىن تېرە ئاق، پارقىراقلىقسىز يوقىتىپ، نۇرسىز، خۇنۇك، تاتىراڭغۇ بولۇپ قالىدۇ. خىلىتلارنىڭ ئوتتۇرىھال ۋە ئېغىر دەرىجىدە كۆيىشىدە كۆيگەن خىلىتلار تېرە قاتلىمىدا يىغىلىپ، قۇۋۇشىتى غايىسىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، تېرىدىكى رەڭنى كونترول قىلغۇچى قۇۋۇتنى مۇلەۋۋەنلەشتۈرۈپ،كۆيگەن خىلىتنىڭ مىزاجى ۋە خۇسۇسىيىتىگە مۇناسىپ ھالدا تېرىدە قارا رەڭ ماددىسىنىڭ ھاسىل بولۇشى كۈچۈيۈپ، تېرە ئاق رەڭ ماددىسىنىڭ ھاسىل بولۇشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، دائىرلىك قارا داغ، تېرە كۆكىرىش، تېرىدە قارا ياكى قىزىل رەڭلىك مەڭ ئۆسمىسى پەيدا بولۇش، قارا بەرەس، قارا بەھەق، تىرناق قارىداش كېسىلى، داغ، سەپكۈنگە ئوخشاش تېرە رەڭگى ئۆزگىرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

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

8.ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجى پەيدا قىلغان خۇلقى - مىجەز ئالاھىدىلىكلىرى

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

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

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

سالماق تۇتىدىغان خۇلقى-مىجەز ۋە روھىي پىسخىك ھالەتلەر ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ.

بەلگىلىمە مىزاجلىق كىشىلەردە ھۆل سوغۇق كەيپىيات غالىپ ئورۇندا تۇرۇپ، نېرۋىلارنىڭ قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتى بىلەن تەسىرلىشىپ ھۆللۈك كەيپىيات نېرۋىلارنىڭ قۇرۇقلۇقنى نىسبەتەن كېمەيتىدۇ، سوغۇقلۇق كەيپىياتلار قوشۇلۇپ نېرۋىلارنىڭ سوغۇقلۇقنى تېخىمۇ ئاشۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ نېۋ سەزگۈرلۈكى، ئىنكاس قايتۇرۇش ئىقتىدارى تۆۋەن بولىدۇ. ئۇلاردا ئېغىر - بېسىقلىق، بىغەملىك، سوغۇق قانلىق، ئۇيقۇسى كۆپ، سەزگۈرلۈكى تۆۋەن، ھەرىكتى ئاستا بولۇش، ساددىق ۋە پەرۋاسىزلىققا ئوخشاش خۇلقى - مىجەز، روھىي پىسخىك ھالەتلەر ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ.

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

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

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

يۇقىرىدىكى مىسالدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ھەر بىر يەككە تەندىكى ئىرسىيەت ئارقىلىق شەكىللەنگەن تەبىئي تۇغما مىزاج شۇ تەنىنىڭ ھەر قايسى ھاياتلىق باسقۇچلىرىدا مۇتلەق ئۆزگىرىپ، نىسپىي ئۆزگىرىش ياساپ، ھاياتلىقنىڭ ھەرقايسى تەرەققىيات باسقۇچلىرىغا مايىللىشىدۇ. خالاس.

بىز يۇقىرىدا كۆرسەتكەن ھەر بىر تەندىكى خۇلق ـ مىجەز، پىسخىك ئالاھىدىلىكلەرمۇ ئۆز نۆۋىتىدە شۇ تەندىكى تەبىئي تۇغما مىزاجقا تەسىر كۆرسىتىپ مۇئەييەن مىزاج ئۆزگىرىشىنى پەيدا قىلىدۇ.

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

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

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

تەبئىي مىزاج ۋە ئۇنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتىدىكى رولى

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

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

كونترول قىلىپ تۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

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

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

مەسىلەن: يۇرەك مۇسكۇل ھۈجەيرىلىرىنىڭ تەبىئىي مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بۇ يۇرەك مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان. يۇرەك مۇسكۇل ھۈجەيلىرىنىڭ ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ مىقدارى نىسبەتەن كۆپ، خوندوروسومنىڭ رولى نىسبەتەن كۆچلۈك بولىدۇ. شۇڭا ھۆل ئىسسىق مىزاجىنىڭ دەرىجىسىمۇ بىر قەدەر يۇقىرى بولىدۇ. بۇ ھال يۇرەكنىڭ قۇۋۋەتلى ھايۋانىيە (ھاياتلىق قۇۋۋەتلى)نى پەيدا قىلىش ئارقىلىق قانىنى يۇرەكتىن سىقىپ چىقىرىش ۋە قوبۇل قىلىش پائالىيىتىنى ئېلىپ بېرىشقا ماسلاشقان. جىگەر ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئورتاق مىزاجى يۇقىرى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بۇ جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىق بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان. بۇ ھال جىمەرنىڭ ئاشقازان، ئۇچەيدىن كەلگەن ھەر خىل ئوزۇقلۇقلارنى پىششىقلاپ ئىشلەش، بەدەننىڭ باشقا ئېھتىياجلىق ئورۇنلىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىش ھەمدە جىگەردە قۇۋۋەتلى تەبىئىينى پەيدا قىلىش خىزمىتىگە ماسلاشقان. ھۈجەيرىلەر خىلمۇخىل ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ ئۆزىنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلاندۇرۇشتا ماددىلارنى تالىلاپ قوبۇل قىلىدۇ. ھۈجەيرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانى توقۇلما، ھۈجەيرىلەرنىڭ ئۆزىدە با بولغان تەبىئىي مىزاجىنىڭ يارىمى ۋە روھىنىڭ تۇرتكىسىدە پائالىيەت ئېلىپ بارىدىغان قۇۋۋەتلى غازىيە، قۇۋۋەتلى مۇسەۋۋىرە، قۇۋۋەتلى مۇۋەللىدە، قۇۋۋەتلى نامىيەلەرنىڭ رولى ئارقىلىق ئۆزىگە ئېھتىياجلىق تەركىبلەرنى قوبۇل قىلىپ، بۆلۈنۈپ، ئۆزى تەشكىل قىلغان ئەزالارنى تۇزەش ۋە ئۇنى مادى ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەش جەريانىدىن ئىبارەت، خىلمۇخىلار يۇرەك، قان ـ تومۇرلارنىڭ دەۋرلىك ئايلاندۇرۇش بىلەن كاپىلار قان ـ تومۇرى ئارقىلىق ھۈجەيرىلەرگىچە يېتىپ

كەلگەندە، ھۈجەيرە ئۇنى تالـلاش خاراكتېرىدە قوبۇل قىلىپ ئۆزلەشتۈرۈپ، ئۆزىنىڭ تەرىكىبى قىسمىغا ئايلاندۇرىدۇ. ھۈجەيرىلەر خىلىتلارنى ئۆزىگە سۈمۈرۈشتە ھۈجەيرىنىڭ ئۆزىدە بار بولغان قۇۋۋەتنى غازىيە مۇھىم رول ئويناپدۇ. يەنى قۇۋۋەتنى غازىيە ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان قۇۋۋەتنى جازىبە 9تارتقۇچى قۇۋۋەت) ھۈجەيرە پەردىسىنىڭ تالـلاپ ئۆتكۈزۈش رولى ئارقىلىق ھەر بىر ھۈجەيرىگە نىسبەتەن مىزاج، ئەقمال (تەبئىي خىزمەت)، شۇنداقلا شەكىل جەھەتتىن ماس كېلىدىغان خىلىتلارنى ئەقمال (تەبئىي خىزمەت)، شۇنداقلا شەكىل جەھەتتىن ماس كېلىدىغان خىلىتلارنى گەۋدىلىكرەك قوبۇل قىلىش بىلەن بىرگە، باشقا خىلىتلارنىمۇ مۇۋاپىق مىقداردا قوبۇل قىلىدۇ. مەسىلەن: سۆڭەك، پەي، كۆمۈرچەك، مويلار ۋە باشقا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى ئەزالارنى تەشكىل قىلغۇچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ھۈجەيرە پەردىسىنىڭ تۈزۈلۈشى ئۆزگىچە بولۇپ، ئۇلارنىڭ قابىزلىق خۇسۇسىيىتى نىسبەتەن كۈچلۈك، ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى تەركىبلەر نىسبەتەن قويۇق، ماددىلارنىڭ ھۈجەيرە پەردىسى ئىچىگە كىرىش ۋە ھۈجەيرە ماددا ئالمىشىشىدىن ھاسىل بولغان ماددىلارنىڭ ھۈجەيرە سىرتىغا چىقىپ كېتىشى نىسبەتەن قىيىن بولىدۇ. بۇ ھال شۇ ئەزالارنىڭ تەبئىي خىزمىتىگە ماسلاشقان، شۇڭا بۇ خىل ئەزالارنى تۈزۈكچى ھۈجەيرىلەر خىلىتلارنى سەرپ قىلىشتا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى قابىزلىق خۇسۇسىيىتى نىسبەتەن كۈچلۈك بولغان سەۋدا خىلىتىنى كۆپرەك سەرپ قىلىدۇ. ئۆت ۋە ئۆت سۈيۈقلۇقىنى تۈزەۋچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ھۈجەيرە يادروسىنىڭ تۈزۈلۈشىدە يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك پارچىسىغۇچىلار ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن بولغاچقا، ئۆزىگە ماس ھالدا ئۆتكۈر ھەم پارچىلاش، ئېرىتىش رولىغا ئىگە بولغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى سەپرا خىلىتىنى كۆپرەك سەرپ قىلىدۇ. يۈرەك قان تومۇر شۇنىڭدەك باشقا ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى ئەزالارنى تەشكىل قىلغۇچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ھۈجەيرە پاردىسى نىسبەتەن نېپىز، ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى سۈيۈقلۇقلار نىسبەتەن كۆپ، خوندوروسومنىڭ خىزمىتى بىر قەدەر گەۋدىلىك، بۆلۈنۈش چانلىغى نىسبەتەن كۈچلۈك بولۇپ، بۇلارنىڭ ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى مول ئوزۈقلۇق ماددا تۈتقان قان پلىتىغا بولغان ئېھتىياجى نىسبەتەن كۈچلۈك بولغاچقا، ھۈجەيرە پەردىسى خىلىتلارنى تالـلاپ ئۆتكۈزگەندە قان خىلىتىنى كۆپرەك ئۆتكۈزۈپ سەرپ قىلىدۇ. مېڭە، يۇلۇن، بۆرەكە ئوخشاش ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى ئەزالارنى تەشكىل قىلغۇچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى سۈيۈقلۇقلارنىڭ مىقدارى باشقا ئەزانى تۈزگۈچى ھۈجەيرىلەرنىڭكىگە قارىغاندا كۆپرەك، ھۈجەيرە پەردىسىنىڭ ئىلاستىكىلىقى

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

ئىنسانلاردىكى تەبىئىي مىزاجنىڭ تۈرلىرى

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

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

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

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

دېمەك، تەبئىي مىزاج - بەدەننىڭ نۆۋەتتىكى ئەھۋالىنىڭكى ئەتتۇرۇپ بېرىدىغان ھەمده تاشقى بەش ئەزادا ئۆز ئىپادىسىنى بۇاستە گەۋدىلەندۇرىدىغان مەۋھۇم كۆرسەتكۈچ. بىز كىلىنىك داۋالاش ئىشلىرى ۋە ھاياتلىق مۇساپىمىزده مىزاجنىڭ ماھىيىتى ۋە تۈرلىرى توغرىسىدىكى قانۇنىيەتنى پۇختا ئىگىلەپ، ئۇنىڭغا ھۆرمەت قىلغان ئاساستا ئۇنىڭ تەبئىيلىكىنى ساقلاپ، نورمالسىز ئۆزگۇرۇشنىڭ ئالدىنى ئالساقلا، مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش خىزمىتىده ئالەمشۇمۇل نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرۈپ، تەبئىي ھاياتلىقنىڭ ساغلام داۋام قىلىشىغا مۇئەييەن تۆھپىلەرنى قوشالايمىز.

1) يەككە مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ ئىزو - پسىخىكىسى

قان مىزاجلىق كىشىلەر

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

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

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

4) تېرىسى: قىزغۇچ، بۇغداي ئۆڭ، چىدامچانلىقى كۈچلۈك، سىلىق بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە.

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

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

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

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

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

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

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

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

بەلگەم مىزاجلىق كىشىلەر

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

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: ئەقلىي تەپەككۇر قابىلىيىتى نىسبەتەن تۆۋەن، مۇستەقىل ھەم مۇقىملىققا ئىگە. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەن، ئۇنۇتقاق كىشىدۇ. دائىم ئۇنۇتقاقلىقىنىڭ شىكايىتى قىلىدۇ. تىل ـ يېزىق ئىنكاسى خېلى بەك تۆۋەن.

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

4) تېرىسى: يۇمشاق، سىلىق، پارقىراق، ھارارىتى تۆۋەن، سېزىمچانلىقى كىشىدۇ.

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

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

7) خەت ـ يېزىق پىسخىكىسى: خەتلىرى چوڭ ـ چوڭ بولىدۇ. قۇر ئارىلىق چوڭ بولىدۇ. كۆپىنچە يازىدىغان نەرسىدىن زىيرىكمەيدۇ.

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

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

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

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

كېلىدۇ.

سەپرا مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى: ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان، قايغۇنى كۆرسە ناھايىتى روھى چۈشكۈنلىشىپ كېتىدىغان، خۇشاللىقنى كۆرسە گۈل قەقەلىرى ئېچىلىپ ئۆزىنى باسالمايدىغان، ئالدىراقسان، كۆپ هاللاردا ئوپۇل - توپۇل كېلىدۇ.

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

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

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

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

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

7) خەت-يېزىق: خەتلىرى ئۇششاق، بىر-بىرىگە چاپلىشىپ قالانداق، تاغدىن-باغقا چىقىرىپ يازىدۇ. خەتنى تېز يازىدۇ. كۆپ هاللاردا لېكسىيە

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

8) يول ھەرىكەت پىسخىكىسى: يول يۇرگەندە تېز يۈرىدۇ. يېنىدىن ئۆتۈپ كەتكەنلەرگە سەپ سالمايدۇ. روھىي قىيىنچىلىقنى ھەر خىل جىددىيلىك تۇيغۇسى ئالغان بولىدۇ.

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

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

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

سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەر

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

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

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

4) شەكلى قىيىنچىلىقى: كۆپىنچە تېنى ۋېجىك، ئۇرۇق، سۆڭەك، مۇسكۇللىرى ئانچە تەرەققىي قىلمىغان، كۆرۈنۈشتە ئاجىزراق كۆرۈنىدىغان، رەڭدار - روھى تۇتۇق. بەزىلىرىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل، كۆزلىرى ئولتۇرۇشقان، دائىم قاپىقى تۇرۇلۇپ

تۇرىدىغان. لەۋلىرى كۆكۈش كۆرۈنىدۇ.

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

6) يۈزى ـ ئىچىكى: ئادەتتە ئوغرى ئىشتىھا ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئازراق غىزا بىلەن تويۇپ قالىدۇ. كۆپ ھاللاردا پۇتۇن دىققىتى غىزاغا مەركەزلەشكەن بولىدۇ. مېڭە ـ چېڭە بىلەن يەل ـ يېمىشنى ياخشى كۆرىدۇ. سۆيۈق ـ سەلەك، سوغۇق نەرسىلەردىن نەپرەتلىنىدۇ.

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

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

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

10) كىشىلىك مۇناسىۋەت: باشقىلارنى خۇشال قىلالمايدۇ ھەم رەنجىتەلمەيدۇ. مۇستەقىلچانلىقى كۈچلۈك ئۆز ئالدىغا ئىش ئېلىپ بارىدۇ. كىشىلەرە سەممىي راستچىل كېلىدۇ. ھىلىگەر، توزاقلاردىن خالى بولىدۇ. كۆتۈلمىگەن يۇمۇرلۇق گەپلەرنى قىلىپ قويىدۇ. كۈچلۈك سىر ساقلايدۇ.

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

2) مۇرەككەپ مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ فىزو ـ پسىخىكىسى

خۇنى بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى: قان مىزاجەك خۇشخۇي، چىقىشقا، ئاچچىقلانمايدىغان، تەمكىن،

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

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

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

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

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

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

7) خەت ـ يېزىق: خەتلىرى كۆپىنچە چوك، دانە ـ دانە، قۇر ئارىلىقلىرى يىراق ھەر بىر ھەرپنىڭ ئاخىرىدا پوسۇن چىقىرىلغان بولىدۇ. خېتى مۇقىملىق، تۇراقلىققا ئىگە.

8) پول يۇرۇش: پول يۇرگەنده ئاستا غادىيىپ ماڭىدۇ. قولىدا مەلۇم كۆتۈرۈپ مېڭىشقا ئامراق، كىشىلەرگە ئاسان پول بوشىتىپ بەرمەيدۇ. نىشانغا يېتىشكە ئىزچىل ھەرىكەت قىلىدۇ.

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

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

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

خۇنى سەپرا سىزاجلىق كىشىلەر

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

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

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

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

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

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

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

8) يول ـ هەرىكەت: يول يۈرگەندە تاراقلاپ قېتىمپ ماڭىدۇ. ھەتتا قىسقا ئارىلىققىمۇ شۇنداق ماڭىدۇ. بىر خىل تەنتەنىلىك تۇسنى ئالغان بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا ئۇشتاق نەرسىلەرنى يېيىشكە ئامراق كېلىدۇ. تونۇشلار ئۇچراپ قالسا ناھايىتى خۇشال، قىزغىن كۆرۈشىدۇ.

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

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

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

خۇنى سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەر

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بەلگىمى خۇنى مىزاجلىق كىشىلەر

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

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

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

لېكىن بىر ئاز سوغۇقراق.

4) شەكىل قىياپىتى خام سېمىز، سۆڭەكلىرى چوڭ بولىدۇ.

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

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

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

8) پول ھەرىكەت: چوڭ قەدەم بىلەن پول يۈرىدۇ. پول يۈرگەندە پۈت ـ قولى ئىگىلگەن بولىدۇ. ئىڭىشكەن ھالەتتە پول ماڭىدۇ. مەلۇم شەيئىنىڭ ئىنكاسىغا قارىتا ئىنكاسى كۈچلۈك، پول يۈرگەندە بىر تەكشىلىكنى ساقلىمايدۇ.

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

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

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

بەلغىمى سەپرا مىزاجلىق كىشىلەر

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

مۇئامىله جەھەتتە ئاسان چىقىشىدىغان ھەم ئاسان ئۇرۇشۇپ قالمىدىغان بولىدۇ.

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

3) تېرىسى: سۇزۇك، پارقىراق، ئاققا مائىل، بىر ئاز ھاراڕەتلىك، سىزىمچانلىقى كۇچلۇك بولىدۇ.

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

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

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

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

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

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

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

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

بەلغىمى سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەر

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

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

3) سۆز ئالاھىدىلىكى تىلى، كۆز چاناقلىرى: ناھايىتى نازۇك ئاغزىدىن نېنى چۈشۈپ قالىدىغاندەك، بېشى بار، ئايىغى يوق، كۆپىنچە مەقسىتىنى ئاسان ئۇققىلى بولمايدىغان، ھەر بىر سۆز بىلەن بىرگە ئاسان كۆز يېشى قىلىدىغان، مىشچان كېلىدۇ. كۆز چاناقلىرى خۇددى بىر كىشى ياساپ قويغانداك قاپىقى سۈزۈلۈپ تۇرىدۇ. كۆزلىرى بەزىلىرىنىڭ گاڭىر كۆز، بەزىلىرىنىڭ چوڭ ـ چوڭ بولىدۇ. قاشلىرى ئىنچىكە، خۇددى مەھراپ شەكلىدە كېلىدۇ. تىلى ۋە لەۋلىرى نېپىز بولىدۇ.

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

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

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

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

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

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

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

11) تۇرمۇشى: سەممىي، ئاق كۆڭۈل، سادىدا بولىدۇ. ئۆزىنىڭ ئىشلىرىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشقا ئىنتىلىدۇ. جەدەل ـ ماجرا، ھۇرپىيىش، ئومپىيىشلارنى ياقتۇرمايدۇ.

كۆپىنچە سىلىق مۇئامىلىدىن تەسىرلىنىدۇ. مۇھەببەت جەھەتتە ئاسانلىقچە ئادەم ياراتمايدۇ، لېكىن قارىشى تەرەپكە سەمىمىي كېلىدۇ. مۇھەببەتتە ئېنىق مۇئ، ساددا كېلىدۇ.

سەپراۋى خۇنى مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى :ئاچچىقى يامان، كىشىلەر بىلەن چىقىشقاق، قەھرىمۇ، زەھرىمۇ بار. ئوتمۇ بار، سۇيىمۇ بار،ئىللىق ھەم قوپال مۇئامىلە قىلالايدۇ. دادىل، غەيرەتلىك، چىدامىلىق، جۇرئەتلىك كېلىدۇ.

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

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

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

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

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

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

8) خەت ـ يېزىق پىسخىكىسى: خەتلىرى بىردە چوڭ، بىردە كىچىك، قۇرلىرى بىرئاستىغا ، بىر ئۇستىگە دېگۈدەك بىر تەكشىلىكتە بولمايدۇ.

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

10) ھالەت ئۆزگەرتىشى: ئىنكاسلارغا ماسلىشىشى كۈچلۈك، قۇرۇق ۋەز ـ نەسىھەتكە ئۇستا، ھەر قانداق ئەھۋال ئاستىدا ئۆزىنىڭ ھەقىقىي قەلبىنى

ئىپادىلىيەلەيدىغان بولىدۇ ھەم شۇنداق كۆرۈنىدۇ.

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

سەپراۋى بەلگىسى مىزاجلىق كىشىلەر

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

2) ئەقلىي تەپەككۇر: نىسبەتەن كىچىنەرەك بولىدۇ، ئەستە تۇتۇشچانلىقى نورمال، ئۆتۈپ كەتكەن ئىشلارنى قولدىن بىرىپ قويغانغا پۇشايمان قىلىدۇ.

3) تېرىسى: سىلىق، يۇمشاق، پارقىراق، بىر ئاز قىزىق، ئىنكاسچانلىقى ياكى سېزىمچانلىقى نورمال بولىدۇ.

4) شەكىل ھالىتى: ئورۇق، ئېگىز، قوۋۇرغىلىرى كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان، كۆكرەك تۈزۈلۈشى تۈز، سىدام، تۈك يوق بولىدۇ. بەدىنىدە مايلار ئاز، بەدەن تۈزۈلۈشى بىر خىل جازا شەكىللىك كۆرۈنىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى،كۆز چانىقى، تىلى: سۆز ئالاھىدىلىكىدە ئېنىق ـ ئېنىق رېتىملىق بولسىمۇ، جانسىز كەيپىيات بولىدۇ. سۆز قىلغاندا كۆپىنچە يەرگە قاراپ سۆزلەشنى ئادەت قىلىدۇ. كۆز چاناقلىرى چوڭقۇر، ياپما قاپاق كىشىدۇ. تىلى ئاقۇش، بوينى ئۇزۇن كىشىدۇ.

6) يېمەك ـ ئىچمەك: تاماق تاللىمايدۇ. سۇيۇق ـ سەلەك نەرسىگە ئامراق، مايلىق نەرسىلەرنى نازلىنىدۇ. تاماق يېگەندە جىمغۇر بولىدۇ.

7) خەت ـ يېزىق: خەتلىرى ئېنىق، لېكىن زىچ يېزىلغان بولىدۇ. بىر تەكشىلىكنى ساقلايدۇ.

8) پول ھەربىكەت: پول يۇرگەندە تېز چوڭ ـ چوڭ قەدەم بىلەن ماڭىدۇ. ئىنكاسلارغا نىسبەتەن ئىنكاسچانلىق تۆۋەن بولىدۇ.

9) كىشىلىك مۇئامىلە: كىشىلەر بىلەن ئاسان يېقىنلىشىپ كېتىدۇ. لېكىن بىر ئاز ياۋا، قارشى تەرەپكە نىسبەتەن خۇشاللىق، قايغۇلۇق ئىنكاسلىرىغا كۆچلۈك ماسلىشالمايدۇ.

10) ھالەت ئۆزگەرتىشى: خۇشاللىققا نىسبەتەن ھالەت ئۆزگەرتىشى كۆچلۈك بولمايدۇ، قايغۇ نىسبەتەن كۆچلۈك بولىدۇ.

119 تۇرمۇشى: تۇرمۇشقا بىر ئاز سەل قارايدۇ. لېكىن يۇڭاش، ساددا، ئاق كۆڭۈل كېلىدۇ. ھەر قانداق ئوڭۇشسىزلىق بولسا كۆز يېشى بىلەن تۇگىتىدۇ.

سەپراۋى سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى: ئاچچىقى يامان، تېرىككەك، جىمغۇر،كىشىلەر بىلەن ئاسانلا يېقىنلىشىپ ئاسانلا سوۋۇپ كېتىدۇ. ھەر قانداق ئۆزىگە ئادەت قىلغان بولىدۇ. ياۋايى مىزاجغا كىرىدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: كۆچلۈك، ئەستە تۇتۇش كۈچى نىسبەتەن يۇقىرى، تەپەككۇر سىستېمىچانلىقى كۆچلۈك، تەسەۋۋۇرى ئالاھىدە يۇقىرى بولىدۇ.

3) تېرىسى: سىلىق، سۇزۇك، بەزىلىرى بۇغداي ئۆڭ، بەزىلىرى قارىغان مائىل كېلىدۇ. بەزىلىرى كۆكۈشرەك، سېزىمچانلىقى يۇقىرى بولىدۇ. بەدىنى قىزىرىق، بارماقلىرى سوغۇق بولىدۇ.

4) شەكىل ھالىتى : ئۇرۇق، ۋۈجۈك، پاكار، تېتىك، جۇشقۇن بولىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى، كۆز چانىقى، تىلى: سۆزلىرى جانلىق، رېتىملىق، قايىل قىلىشچانلىقى ئالاھىدە كۆچلۈك ياكى ئادەمنىڭ زېتىغا تېگىدىغان بولىدۇ. سۆز ـ ھەرىكەتتە ئۆزىنىڭكىنى راست قىلىشتا چىڭ تۇرىدۇ. كۆز چاناقلىرى ئولتۇرۇشقان ئۆتكۈر سۇرلۈك بولىدۇ، تىلى بىر ئاز كۆكۈشكە مائىل بولىدۇ. لەۋلىرى قۇرۇپ تۇرىدۇ.

6) يېمەك ـ ئىچمەك: سۇيۇق، ئىسسىققا مائىل. يېمەك ـ ئىچمەكنى ياخشى كۆرىدۇ. ماي، گۆش، تۇخۇم قاتارلىقلارنى ياخشى كۆرسىمۇ كۆپ ئىستېمال قىلالمايدۇ. كۆپىنچە ئوغرى ئىشتىها كېلىدۇ. تاماق ئارىلىقىدا جىملىق ياكى قىزغىنىش كەيپىياتى بولىدۇ. تاماق ئۈستىگە بىر كىشىنىڭ كېلىپ قېلىشىنى ياخشى كۆرمەيدۇ.

7) پول ھەرىكەت: پول يۇرگەنده تېز يۇرىدۇ. تۇغان ئورنىدىن دەرھال تاپقىلى بولمايدۇ. بىردەم بار، بىردەم غايىپ بولۇپ تۇرىدۇ.

8) خەت ـ يېزىق: خەتلىرى ئۇششاق، زىچ، تەكشى، چىرايلىق بولىدۇ. چىشسىمان خەتلىرى بولمايدۇ.

9) كىشىلىك مۇئامىلە: ياۋايى تۇسنى ئالغان بولىدۇ. ئاممىۋى سورۇنلاردىن ئۆزىنى چەتكە ئالىدۇ. يالغۇز ساياھەت، يول يۇرۇش، كۆڭۈل ئېچىشقا ئامراق كېلىدۇ. مۇئامىلىده شەخسىيەتچانلىقى كۆچلۈك لېكىن يۇمۇرلۇق بولىدۇ.

10) ھالەت ئۆزگەرتىشى: خۇشاللىق ھەم قايغۇلارغا ئاسان ھالەت ئۆزگەرتەلمەيدۇ.

«يامان بويتۇ، چاتاق بويتۇ» دېگەن سۆزلەرنى قىلىشقا ئۇستا.

11) تۇرمۇشتا قىزغىنلىقى، مەستانە بولىدۇ. سادىق، ۋىجدانى كۈچلۈك بولىدۇ،مۇھەببەت قىزغىنلىقى ئاشكارە بولمايدۇ.كۈندەشلىكى يۇقىرى.

سەۋداۋى خۇنى مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى: بىر خىل قەبىھلىك، شەخسىيەتچىلىك، چۈشەنگىلى بولمايدىغان مەخپىيەتلىك ئالاھىدىلىكى بار. ئادەتتە ئەسەبىي كۈلكىلەرنى كۆپ كۈلىدۇ. كىشىلەر بىلەن مۇناسىۋەتتە كۆپىنچە مەنسىتمەسلىك ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. خەلق ئارىسىدا بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنى كاللىسى قىزىپ قالغانى دەپ ئاتايدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: ئەقلىي تەپەككۇرى كۈچلۈك، مول تەسەۋۋۇر قابىلىيىتىگە ئىگە. سىستېمىچانلىقى يۇقىرى، ھېلە ـ مىكىر، تۇراق قۇرۇشقا ئۇستا ياكى ماھىر، ئەستە تۇتۇشچانلىقى ھەيران قالارلىق كۈچلۈك.

3) تېرىسى. قوڭۇر، بۇغداي ئۆڭ، بىر ئاز قارىغا مايىل، ئادەتتە يۇزلىرىگە مۇدۇر ـ چاقا كۆپ چىقىدۇ. تېرىسىدە مويلار كۆپ، ھەم يىرىك، تېرىسىنىڭ سىزىمچانلىقى بىر ئاز تۆۋەن، بەدىنى قىزىق بولىدۇ.

4) بەدەن شەكلى: كۆپىنچىسىنىڭ بەدىنى ئوتتۇرا بوي كېلىدۇ. بەدەن تۈزۈلۈشى كۆركەم، كۆكرەك مۇسكۇللىرى روشەن تەرەققىي قىلغان بولىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى، كۆز چانىقى، تىلى: سۆزلىرى كۈچلۈك، جانلىق، ئاۋازى سۈزۈك بولمايدۇ. دائىم غاراڭ ـ غۇرۇڭ چىقىدۇ. ناخشا ـ قوشاق، سەنئەت ئالاھىدىلىكى ناھايىتى تۆۋەن بولىدۇ. ئادەتتە بىھۇدە سۆزلەردىن خالىي بولىدۇ. كۆز چاناقلىرى ئولتۇرۇشقان، كۆزى روشەن،قاشلىرى قويۇق، لەۋلىرى قىزىل، كۆككە مايىل، تىلى قىزىلغا مايىل بولىدۇ.

6) يېمەك ـ ئىچمەك: تۇخۇم، ماي، گۆش قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ياخشى كۆرىدۇ. ئىچىملىك ئىچىشكە ھېرىسمەن كېلىدۇ. ئادەتتە قۇۋۇتى تۆۋەن سەيلىك، سۇيۇق ـ سەلەك تاماقلارنى ياقتۇرمايدۇ. غىزاغا بولغان دىققەتچىلىكى كۈچلۈك، باشقىلار بار يەردە كۆپىنچە قورۇنۇپ تۇرىدۇ.

7) خەت ـ يېزىق : خەتلىرىنىڭ قۇر ئارىلىقى يىراق، كۆركەم، يازما ماتېرىياللارغا نىسبەتەن تەپەككۇرچانلىقى كۈچلۈك، بىر تەكشىلىكنى ساقلىغان بولىدۇ.

8) يول ھەرىكەت: يول ماڭغاندا ئاستا مېڭىشنى ئادەت قىلغان بولىدۇ. قەددىنى تىك تۇتۇپ ماڭىدۇ. كۆپىنچە بىر نەرسىنى ئېلىپ مېڭىشنى ياخشى كۆرىدۇ،

ئەتراپتىكى ئىنكاسلارغا ئانچە پەرۋا قىلمايدۇ. يولماڭسۇن، ھەركەت قىلسۇن بىر خىل خىيال ئىچىدە بولىدۇ.

9) كىشىلىك مۇئامىلە: ئادەتتە دوست ـ يارەن، يېقىن ئادەملىرىگىمۇ سىر بەرمەيدۇ. لېكىن كىشىلەردىن سىر ئېلىشقا ئۇستا بولىدۇ. ئادەتتە قارشى تەرەپكە نەسىھەت قىلىشنى خالىمايدۇ. كىشىلەرنىڭ كۆڭلىنى رەنجىتىپ قويۇشتىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىدۇ. مەلۇم كىشى بىلەن يېقىنلىشىپ كەتمەيدۇ ياكى باشقىلار بىلەن ئاسان يېراقلىشىپ كەتكەن بولمايدۇ. مۇئامىلە ئېھتىياتچان بولىدۇ. شەخسىيەتچىلىك، ياۋايىلىق ۋە بىر ئاز قەبىھلىك تۇسىنى ئالغان بولىدۇ.

10) روھىي ھالەت : خۇشاللىق، قايغۇ بولۇشتىن قەتئىينەزەر روھىي ھالىتىدە ئاسان ئۆزگىرىش بولمايدۇ. چىراي شەكلىدىن ئادەتتە خۇشخۇي كۆرۈنمەيدۇ. ئادەتتە بايقىماق ئاسان ئەمەس.

11) تۇرمۇشى: تۇرمۇشتا سەممىي، رەتلىك، پۇختا بولىدۇ. لېكىن باغرى قاتتىق، رەھىمسىز كېلىدۇ. كىشىلەرگە ياخشىلىق، مېھرىبان قىلىشنىمۇ بىلىدۇ. ئەسكىلىك، شۇملۇقتىن خالىي تۇرمايدۇ. ئىنتىقامچىلىقى كۈچلۈك بولىدۇ. كۆپىنچە ئۆزىنىڭ گېپىنى راست قىلىدۇ. باشقىلارنىڭ كىچىككىنە ئەيىبىدىن چوڭ قۇسۇر تاپىدۇ. مۇھەببەت قىزغىنلىقى يۇقىرى بولسىمۇ لېكىن مۇھەببەت ئىپادىلىنىشى تۆۋەن ياكى بولمىسا مۇھەببەت ھېسسىياتىنى ئىپادىلەپ قويۇپ ئۇنىڭدىن يالتىيىۋېلىشى كۈچلۈك بولىدۇ.

سەۋداۋى سەپرا مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى : ئاچچىقى يامان، جىمغۇر، ئاسان جىلە بولىدىغان، باشقىلارنىڭ گەپ سۆزى خۇش ياقمايدىغان جاھىل بولىدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: تېز ھەم ئۆتكۈر بولغىنى بىلەن سىستېمىچانلىقى ۋە كونكرېتچانلىقى تۆۋەن. خاپىلىق ۋە غەزەپلىنىش خاراكتېرىدىكى سۆزلەر ئاسان ئېسىدىن چىقمايدۇ. خۇشاللىق،ئىلمىي مۇھاكىمە خاراكتېرلىك سۆزلەر ئاسان ئېسىدىن چىقىپ كېتىدۇ.

3) تېرىسى: قارىغا مايىل، بەزىلىرى كۈلرەڭ. بۇغداي ئۆڭ كېلىدۇ. سېرىق بولىدۇ. تېرىسى قىززىق، سېزىمچانلىقى ئوتتۇراھال، ئىلاستىكلىقى تۆۋەن بولىدۇ.

4. بەدەن شەكلى: بەدەن قۇرۇلۇشى ئىنچىكە، ئورۇق بولىدۇ. بەزىلىرى ئېگىز، بەزىلىرى پاكار بولىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى، كۆز چاناقلىرى، تىلى: سۆزى ئاددىي، جانلىق، ئېنىق سۆز رېتىمى تېز بولىدۇ. بىر خىل نازۇك، ئىنچىكە ئاۋازدا سۆزلەيدۇ. ھەر بىر سۆزى جۈرئەتسىزلىكنى ئىپادىلەيدۇ. كۆز چاناقلىرى ئولتۇرۇشقان، كۆزى كىچىكرەك، قان ھەم لەۋلىرى ئىنچىكە، سۈزۈك بولىدۇ.

6) يىمەك ـ ئىچمەك: قۇۋۋىتى يۇقىرى، قىيىملىق تاماقلارنى ياخشى كۆرىدۇ. سۈيۇقلۇققا تەلەپچانلىقى يۇقىرى بولمايدۇ. لېكىن مېۋە ـ چېۋىنگە ئامراق.

7) خەت ـ يېزىق: خېتى ئۇششاق بولىدۇ. ئادەتتە بىر تەكشىلىكتە بولىدۇ. لېكىن ھەم بىر خەت بىر ئالاھىدىلىك بويىچە يېزىلمايدۇ.

8) پول ھەرىكەت: پول يۈرگەنده ئۇششاق قەدەملەر بىلەن تېز يۈرىدۇ. بەدەن شەكلى تىك ھالەتتە بولىدۇ. ئەتراپتىكى ئىنكاسلارغا سەزگۈرچانلىقى يۇقىرى بولسىمۇ، لېكىن ئانچە پەرۋا قىلمايدۇ.

9) كىشىلىك مۇئامىلە: خېلى قىزغىن، دوستانە كېلىدۇ. لېكىن بەك كۆپ دوستلارنى ياقتۇرمايدۇ. ئادەتتە ياشلارغا نىسبەتەن سەمىمىيلىكى ۋە مېھرىبانلىقى كۈچلۈك، ئانچە ئاق كۆڭۈل بولمايدۇ. كۆپىنچە قىزغىنىش كەيپىياتى يۇقىرى بولمايدۇ. مەلۇم ئۇچرىشىشى، سۆھبەتلەردە سورىغانغا جاۋاب بېرىپ سورىمىغانغا ئارتۇقچە جاۋاب بەرمەيدۇ. كۆپىنچە باشقىلارنىڭ كەمچىلىكىنى تېپىشقا ماھىر.

10) روھىي ھالەت: خۇشاللىققا ئىپادە بىلدۈرمەيدۇ. لېكىن غەم ـ قايغۇغا ئىنكاسى كۈچلۈك. روھىي ھالىتىدە دەرھال ئۆزگىرىش ياسىيالمايدۇ.

11) تۇرمۇشى: تۇرمۇشتا ئېھتىياتچان، تۇرمۇش قىزغىنلىقى يۇقىرى. سەمىمىي، ساددا كېلىدۇ. بىر ئاز تەرسا كېلىدۇ. كۆپىنچە ياغلىما گەپلەرگە ئالدىنىدۇ ياكى ئاسان ئېرىيدۇ. دەلىل ـ ئىسپات، دانا سۆزلەرنى ياقتۇرمايدۇ. مۇھەببەتكە ساددا،ئاق كۆڭۈل بولىدۇ ئۆز قەلبىدىكىنى ئىزھار قىلىدۇ. سۆزگە تازا ئۇستا ئەمەس.

سەۋداۋى بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەر

1) مىزاجى: يۇڭاش، مۇڭ. خۇددى قوينىڭ قوزىسىدەك بولىدۇ. ئادەتتىكى كەيپىياتتا يالغۇزلۇق ۋە كەمسۆزلۈك يۇقىرى كەيپىياتنى ئىگىلەيدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: ئەقلىي تەپەككۇرى تېز ئەمەس، لېكىن سىستېمىچانلىقى تەرتىپچانلىقى يۇقىرى. مەلۇم ئىنكاسلارنى ئاسان قوبۇل قىلالمايدۇ. ئاسان ئۇنتۇپ قالىدۇ.

3) بەدەن شەكلى: بەدەن قۇرۇلۇشى ئىنچىكە، بارماقلىرى، بىلەك، پاچاقلىرى ئۇزۇن بولىدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە تولىمۇ ئىنچىكە، كىچىك جانسىز بولىدۇ.

4) تېرىسى :يۇمشاق، سۇزۇك، بۇغداي ئۆڭ كېلىدۇ. سېزىمچانلىقى تۆۋەن، بىر ئازسوغۇق بولىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى. كۆز چانىقى، تىلى: ئالدىرىماي رېتىملىق سۆزلەيدۇ. لېكىن سۆزلىرى ئۇرغۇلۇق، جانلىق بولمايدۇ. كۆپىنچە بىر ئىل جانسىزلىق كەيپىيات ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەيدۇ. بىر جۈملە سۆزنى قىلىپ بولۇپ، يەنە بىر جۈملە سۆزنى قىلىش تەسكە توختايدۇ. كۆز چاناقلىرى ئولتۇرۇشقان، ياپقا قاپاق بولىدۇ. قاش ھەم لەۋلىرى ئىنچىكە، نېپىز بولىدۇ.

6) يېمەك ـ ئىچمەك: نېمىنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىنى ئۆزىمۇ بىلمەيدۇ. كۆپىنچە گازىر ـ پۇرچاققا ئامراق كېلىدۇ. تۇزۇك تاماق ئىستېمال قىلمايدۇ.

7) خەت ـ يېزىق: خەتلىرى كىچىك، قۇر ئارلىقلىرى چوڭ، بىر تەكشىلىكنى ساقلىغان بولىدۇ.

8) پول ھەرىكەت: پول يۇرگەندە تېز يۇرىدۇ. لېكىن پولنىڭ ئۇ چېتىگە، بۇ چېتىگە ئۆتۈپ ماڭىدۇ. سىرتقى ئىنكاسلارغا دىققەت قىلمايدۇ.

9) كىشىلىك مۇئامىلە: ئادەتتە كىشىلەر بىلەن چىقىشىپ ئۆتىدۇ. سەل ياۋايى، بىر كىمگە يېقىنلىشىشنى ياقتۇرمايدۇ. كۆپىنچە يالغۇزلۇق، بېكىنىۋېلىشنى ئادەم قىلغان بولىدۇ. مەلۇم ئۇچرىشىش، سورۇنلاردا كەيپىياتى قىزغىن بولمايدۇ.

10) روھىي ھالەت : خۇشاللىققا نىسبەتەن ئىنكاسچانلىقى ئوتتۇرىھال بولىدۇ. خاپىلىق، غەم ـ قايغۇغا نىسبەتەن يېشى تارامىلاپ تۇرىدۇ.

11) تۇرمۇشى : ئاق كۆڭۈل، ساددا، سەمىمىي، راستچىل بولىدۇ. تۇرمۇشتا يېقىنچىلىق ئىدىيىسى كۈچلۈك، مۇھەببەت قىزغىنلىقى يۇقىرى، ئۆزىنىڭ مۇھەببەت ئىشلىرىنى ئاسان ئاشكارىلىمايدۇ. سىر ساقلىشى يۇقىرى بولىدۇ.

خىلىت تەلىماتىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىدىكى ئىشلىتىشى

خىلىت-ئىنسانلار ئىستېمال قىلغان تۇرلۇك ئوزۇقلۇقلار ۋە مۇھىتتىن قوبۇل قىلغان ئوكسىگېنىنىڭ، مۇناسىۋەتلىك ھەزىم ئەزالىرى، ھەر قايسى بەزلەر ۋە ئۆزگەرتكۈچى ئەزالارنىڭ خىزمىتى نەتىجىسىدە ھاسىل بولىدىغان بەدەننىڭ پۈتۈن ھاياتلىق پائالىيىتىنى زۆرۈر بولغان ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدىغان سۇيۇقلۇق بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك

هالەتلىرى خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇق هالىتىنى ساقلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى نورمال بولغاندا ئادەم ساغلام بولىدۇ. ئەگەر خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىدا بۇزۇلۇش بولۇپ، نورمالسىزلىق يۈز بەرسە ئادەم بەدىنىدە كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. شۇڭا خىلت تەلىماتى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىدە مەيلى ئىنسانلارنىڭ تەبئىي مىزاجىنى ئايرىشتا بولسۇن، ئۆزگەرگەن مىزاجىنى ئايرىشتا بولسۇن، كېسەللەرنى تونۇشتا بولسۇن، كېسەللەرنى پەرقلەندۈرۈشتە بولسۇن، كېسەللەرنى داۋالاشتا بولسۇن ياكى ئالدىنى ئېلىشتا بولسۇن شۇنداقلا ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز بۇيرۇشتا بولسۇن مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. بۇلار تۆۋەندە ئايرىم - ئايرىم شەرھىلىنىدۇ:

1. ئىنسانلارنىڭ تەبئىي مىزاجىنى ئايرىش جەھەتتە ئىشلىتىلىشى.

بۇنىڭدا مەلۇم بىر ئادەمنىڭ مىزاجىنى يەنى تەبئىي مىزاجىنى ئايرىش ئۈچۈن شۇ ئادەمنىڭ بەدىنىدە قايسى خىلت يۇقىرى ئورۇندا تۇرغان بولسا، بەدەندە شۇ خىل خىلتقا خاس بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ، بۇ بەلگىلەرگە ئاساسەن شۇ ئادەمنىڭ تەبئىي - مىزاجىنى بەلگىلىگىلى بولىدۇ. مەسىلەن، سەپرا خىلتلىق كىشىلەردە سەپرا خىلتىنىڭ غالىبلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، يەنى كۆز ئېقى سېرىق، تىلىنى سېرىق گەزلەر قاپلاش، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولۇش، تىلى قۇرغاق، كۆپ ئۇسساش، بەدىنى قىزىش، تەمۇرى تېز،ئىنچىكە سوقۇش، سوغۇق تەبئەتلىك يېمەكلىكلەرنى ياقتۇرۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

2. ئىنسانلارنىڭ ئۆزگەرگەن مىزاجىنى ئايرىشتا ئىشلىتىلىشى

بۇنىڭدا ئۆزگەرگەن مىزاجنى ئايرىشتا تەبئىي مىزاجنى دالالەت قىلىپ بەدەن ئىپادىلەپ چىقىدىغان خىلت بولغانغا ئوخشاش ئۆزگەرگەن مىزاجنىمۇ ئىپادىلەپ چىقىدىغان خىلت بولىدۇ. بەدەندە مەلۇم بىر خىل خىلت ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن بولسا،بۇنىڭغا ماس ھالدا بەدەندە بىر تۈرلۈك ئەسلىي مىزاجنى بەلگىلەيدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يەنە بىر خىلتتا ئۆزگىرىش بولۇپ، ئادەتتىكىدىن ئارتىپ كەتكەندە بەدەندە بۇ خىلتنىڭ ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلگەن بولسا، ئەسلىي مىزاجنى بەلگىلىگەن خىلت ئالامەتلىرى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرۇش بىلەن بۇ ئۆزگەرگەن مىزاجقا مۇناسىپ خىلت ئالامەتلىرىمۇ بەدەندە كۆرۈلىدۇ.

3. كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە پەرقلەندۈرۈشتە ئىشلىتىلىشى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە كېسەللىكلەر - مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر يەنە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىدا نورمالسىزلىق كۆرۈلىدۇ، يەنى مەلۇم بىر خىل خىلىت سان - سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ، بەدەندە غالىبلىقنى ئىگىلىگەندە، بەدەندە شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا مۇناسىپ كېسەللىك ھالدىكى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ۋاقتىدا ياخشىلانمىسا تەرەققىي قىلىپ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىككە ئۆزگىرىدۇ. بۇ يەنە تەرەققىي قىلىپ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە تەرەققىي قىلىدۇ. شۇڭا خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقى پەقەت بەدەندە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماستىن، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە پۈتۈنلەي بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگىمۇ سەۋەب بولىدۇ. شۇڭا خىلىت تەڭپۇڭسىزلىقىنىڭ كەڭ دائىرىدىن ئېيتقاندا كېسەللىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ناھايىتى زىچ بولۇپ، كېسەللىكلەرنى تونۇپ دىئاگنوز قويۇش، كېسەللىك خاراكتېرىگە باھا بېرىش، كېسەللىكلەرنى ئۆزئارا پەرقلەندۈرۈش داۋالاش جەھەتلەردە خىلىت تەلىماتىدىن پايدىلىنىلىدۇ.

4. كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىشى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى غەيرىي تەبىئىي خىلىتنى ئېنىقلاپ چىقىپ، شۇ خىلىتقا قارىتا مۇنىزىچ، مۇسھىل بېرىپ كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتنى بەدەندىن تازىلاش ئارقىلىق كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان ئامىلنى يوقىتىپ داۋالاش مەقسىتىگە يېتىش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ بىردىنبىر ئارتۇقچىلىقى ھەم ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكى ھېسابلىنىدۇ.

قىسقىسى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا بولۇپمۇ خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك

كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كېسەلگە سەۋەبچى بولغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتنىڭ نورمالسىز ھالەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ كېسەل قوزغاش جەريانىنى، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ ئاقىۋىتىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋالغاندا كېسەللىكلەرگە توغرا دىئاگنوز قويۇپ، تەرتىپلىك، توغرا داۋالاش ئېلىپ بېرىپ ياخشى داۋالاش ئۇنۇمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، بىمارلارنى ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز بۇيرۇش جەھەتتىمۇ خىلىت تەلىماتى مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقنى نەسىر يەتكۈزىدىغان ئامىللارنىڭ نورماللىقىنى ساقلاپ غەيرىي تەبىئىي خىلىت پەيدا قىلىدىغان ئامىللارنىڭ ئىچكى - تاشقى جەھەتتىن ئورگانىزمغا تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىپ، ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە ئاڭلىق رىئايە قىلغاندا، ئاندىن تەن ساغلاملىقنى ھەقىقىي تۇرد، كاپالەتلىك قىلىپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز بۇيرۇش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتىكى ھەم كىشىلەرنىڭ ساغلاملىقنى ساقلاشتىكى ئۆزگىچە ئارتۇقچىلىق ھېسابلىنىدۇ.

ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئىشلىرىدا شۇ كىشىنىڭ مىزاجىغا ئاساسەن ياكى كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا ئاساسەن شۇ كىشىنىڭ ساغلاملىقىغا مۇناسىۋەتلىك بولغان ئوزۇقلۇق بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش ياكى بىمارنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، «تەبىئەت كۈچى» گە ياردەم بېرىپ داۋالاش ئۇنۇمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن مۇۋاپىق ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە زىيانلىق ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش ئارقىلىق غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ داۋاملىق كۈچىيىپ كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ ھەر ئورگانىزمنىڭ «تەبىئەت كۈچى» گە يارەم بېرىش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشىنى تېزلەشتۈرگىلى بولىدۇ. مەسىلەن، بەلغەم خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرگە قارىتا ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپ بېرىش ئارقىلىق داۋالاشقا ماسلاشتۇرۇلىدۇ.

§4. ئەزا تەلماتى

1. ئەزا تەلماتى ھەققىدە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسىرى «كوللىياتى نەفسى» دە «ئەزا خىلىتلارنىڭ جەۋھەر قويۇق قىسىمدىن ھاسىل بولىدۇ ھەم مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە بولىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن بولسا، مەشھۇر تېبابەت قامۇسى «ئەلقانۇن فىت تىب» دا ئەبۇئەلى ئىبنىسىنا ئەزا ھاققىدە توختىلىپ مۇنداق دېدى: «خىلىتلار ئۇنسۇرلارنىڭ دەسلەپكى قوشۇلۇشىدىن ۋۇجۇدقا كەلگۈچى جىسىملار بولغىنىدەك، ئەزالارمۇ خىلىتلارنىڭ دەسلەپكى قوشۇلۇشىدىن پەيدا بولغۇچى جىسىملاردۇر». يۇقىرىقى مەزمۇنلارنى يىغىنچاقلىغاندا، ئەزا دېگىنىمىز ـ خىلىتلارنىڭ قويۇق جەۋھىرى قىسىمدىن ھاسىل بولغان مەلۇم فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتنى بېجىرەلەيدىغان توقۇلمىلارنىڭ بىرىكمىسىدىن ئىبارەت.

ئەزالار ـ خىلىتلارنىڭ قويۇق جەۋھىرى قىسىمدىن ھاسىل بولغان توقۇلمىلارنىڭ بىرىكىشىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئۇنىڭ مۇئەييەن خىزمىتى ۋە مۇئەييەن مىزاجى بولىدۇ ئىنسانلار تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە بولغان ئۈزۈقلۇقلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، بەدەندىكى مەخسۇس ئەزالار ئۇلاردىن ماس ھالدىكى خىلىتلارنى ئىشلەپچىقىرىپ ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن سەرپ قىلىدۇ. تەبئىي خىلىتلار بەدەننى دەۋر قىلىپ ئايلىنىش جەريانىدا ئۇلارنىڭ ئۇچۇچان لەتىف قىسىمدىن ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان روھ شەكىللەنسە، تەبئىي خىلىتلارنىڭ قويۇق جەھۋەر قىسمى ئەزالارغا بېرىپ ئۆزلىشىپ ئۇلارنىڭ تۈزۈلۈشىگە قاتنىشىپ ئەزالارنى مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئەزالار ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتىنى بېجىرىپ ھاياتلىق پائالىيىتىنى كاپالەتلەندۈرىدۇ. ئەگەر خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ سان، سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشىگە قاتناشمىسا ئەزالارنىڭ نورمال مىزاجى بۇزۇلۇپ، ئۇلارنىڭ خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشى ئۈچۈن سەۋەبچى بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى، ئۇلارنىڭ خىزمىتى ۋە مىزاجى ھەققىدە چوڭقۇر چۈشەنچىگە ئىگە بولغاندىلا ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش جەھەتلەردە ياخشى نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

2. ئەزا تەلىماتىنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئەزالار ھەققىدىكى چۈشەنچىسى ھازىرقى زامان ئاناتومىيىسى بىلەن ئاساسەن ئوخشاش بولسىمۇ بىر قىسىم تەرەپلەردە ئۆزىگە خاس كۆز قاراشلارغا ئىگە بولۇپ، ئەزالارنى تۈزۈلۈشى جەھەتتىن ئاددىي ئەزا ۋە مۇرەككەپ ئەزا دەپ چۈشەندۈرىدۇ. شۇنىڭدەك ئۇيغۇر تېبابىتى ئەزالار خىزمىتى ئىلمىنىڭ ھازىرقى زامان فىزىئولوگىيىسىگە ئوخشىمايدىغان تەرەپلىرى بار بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى ئەزالارنىڭ خىزمىتى، رولى ۋە ئۇلارنىڭ تەرىپى توغرىسىدىكى قاراش، چۈشەنچىلىرىمۇ پەرقلىنىدۇ.

1) ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشىگە ئاساسەن تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

ئەزا بەدەندىكى ئورنى ۋە تۈزۈلۈشىگە قاراپ يەككە (ئاددى) ئەزا ۋە مۇرەككەپ ئەزالار دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. «ئەلقانۇن فىت تىب» ۋە «دەستۇرۇلئىلاج» قاتارلىق كىلاسسىك ئەسەرلەردىمۇ : «ئەزالار ئاددىي ۋە مۇرەككەپ دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن.

(1) يەككە ئەزا

يەككە ئەزا ھەققىدە مەشھۇر ئەسەر «تېببىي ئاق سارايى» دا: «يەككە ئەزا بولسا ئۆزىگە ئوخشاش پارچىلاردىن تەركىب تاپقان مەخسۇس بىر ئەزا بولۇپ، ئەڭ چوڭ قىسمىنىڭ نامى بىلەن ئەڭ كىچىك قىسمىنىڭ نامى ئوخشاش بولىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن بولسا، «دەستۇرۇلئىلاج»دە : «يەككە ئەزا ـ بىر خىل توقۇلمىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئۇلارنىڭ ھەممىسى بىر جىنىستۇر، شۇ سەۋەبتىن سۆڭەك، پەي، گۆش قاتارلىقلار يەككە ئەزا دېيىلىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن. مەسىلەن، سۆڭەك دېگەندە ئۇ سۆڭەك توقۇلمىسىدىن تۈزۈلگەن بولىدۇ. شۇڭا. يەككە ئەزا ـ رەئىس ئەزالارنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا خىزمەت بېجىرىدىغان، تۈزۈلۈشى بىر قەدەر ئاددىي بولغان، بىر خىل تەركىبتە تۈزۈلگەن ئەزالاردۇر. ئۇلار سۆڭەك، پەي، كۆمۈرچەك، تارىمۇش، باغلانغۇچ پەي، قان تومۇرلار، كىرگەت پەردە، مۇسكۇل، تۇك، چاچ، تىرناق قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

(2) مۇرەككەپ ئەزا

«دەستۇرۇلئىلاج»دە : «مۇرەككەپ ئەزالار بولسا، پەي، گۆش، تېرە، تومۇر،

پەردىلەردىن تەركىب تاپقان ئەزالارنى كۆرسىتىدۇ» دېيىلگەن. شۇڭا، مۇرەككەپ ئەزا دېگىنىمىز ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق يەككە ئەزالارنىڭ قوشۇلۇشىدىن، بىرىكىشىدىن تۇزۇلگەن ئەزانى كۆرسىتىدۇ. ئۇلار مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ئۆپكە، تال، قىزىلئۆڭگەچ، يوتقۇنچاق، كېكىرتەك، ئاشقازان، بۆرەك، دوۋساق، ئاشقازان ئاستى بېزى، تاناسىل ئەزالار، ئۆت خالتىسى، ئۇچەيلەر، كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، تىل، لىمفا بەزلىرى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

يەككە ئەزالار ھەم مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ تۇزۇلۇشى ۋە بەدەندىكى جايلىشىش ئورنى «ئۇيغۇر تېببابىتى ئەزالار تۇزۇلۇشى ئېلىمى»دە بايان قىلىنغان بولغاچقا، بۇ يەردە تەپسىلىي توختالمىدۇق.

2) ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە ئاساسەن تۇرلەرگە بۆلۈنۈشى

ئەزالار خىزمەت ئالاھىدىلىكىگە قاراپ رەئىس ئەزا ، خادىمىي ئەزا، غەيرىي خادىمىي ئەزا دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

(1) رەئىس ئەزا

رەئىس ئەزا - ئۆزى نورمال خىزمەت بېجىرەلەيدىغان ھەم باشقا ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىگە يېتەكچىلىك، باشقۇرغۇچىلىق رولىنى ئۆتەيدىغان ئەزالاردىن ئىبارەت. ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا « ئەلقانۇن فىت تىب» ناملىق ئەسىرىدە رەئىس ئەزالارنى مۇنداق بايان قىلغان: « رەئىس ئەزالار شەخس ۋە تۇرنىڭ ساقلىنىشىغا زۆرۈر بولغان بەدەندىكى دەسلەپكى قۇۋۋەتلەرنىڭ باشلىنىش مەنبەلىرىدۇر. ئۇلار ئۈچ خىل بولۇپ، يۈرەك ھاياتىي قۇۋۋەتنىڭ كېلىپ چىقىش ئورنىدۇر. مېڭە سۆزگۈ - ھەرىكەتنىڭ كېلىپ چىقىش ئورنىدۇر. جىگەر - قۇۋۋەتنى تەبئىيىنىڭ ئورنىدۇر». دېمەك بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، رەئىس ئەزالار مېڭە، يۈرەك، جىگەردىن ئىبارەت ئۈچ ئەزانى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئۈچ رەئىس ئەزا روھىي ۋە ھاياتىي قۇۋۋەتلەرنى ساقلايدىغان ئورۇنلار بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۇلارنىڭ باشلىنىش مەنبەئىي بولۇپ، ھەربىر ھايات ئىگىسىنىڭ تىرىكلىكى ۋە ئۇنىڭ نەسلىنى ساقلاپ قېلىش، ئەقلىي، جىسما پائالىيەتلىرىنى باشقۇرۇشتا ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدىغان بولۇپ، بەلكى خادىمىي ئەزالارنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق پۈتۈن ئورگانىزمدىكى بارلىق ھاياتىي پائالىيەتلەرنى ئومۇمىي دائىرىدە تەڭشەپ، تولۇقلاپ، تىزگىنلەپ بىر پۈتۈنلۈكنى ساقلايدۇ.

① مېڭە

مېڭە بولسا روھىي نەپسانىيىتىنىڭ مەركىزى بولۇپ، ئۇ ئىنسانلارنىڭ بەدىنىدىكى

بارلىق ھەربىر-تالەر، سەزگۈ پائالىيەتلىرىنى كونترول قىلىپ تۇرىدۇ. مېڭىنى مەركەز قىلغان روھىي ئەپسانىينىڭ تۈرتكىسى ۋە قوزغىتىش تەسىرىدە ھەربىر-ئېلىپ بارىدىغان قۇۋۋەتلى ئەپسانىي قوزغىلىپ، بەدەندىكى بارلىق سۈزگۈ ھەربىر-پائالىيەتلىرىگە سەۋەبچى بولىدۇ. ئورگانىزمدىكى ھەربىر-تالەر روھىي ئەپسانىينىڭ تۈرتكىسىدە پەيدا بولغان قۇۋۋەتلى ئەپسانىي ئىچىدىكى ھەربىر-تالەندۇرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ باشقۇرۇشى ۋە تەسىرى كۆرسىتىپ تەڭپۇڭلاشتۇرۇپ تۇرۇشى ئاستىدا، ئاندىن بارلىققا كېلىدۇ. فىزىئولوگىيىلىك نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، ئادەم بەدىنىدىكى ھەربىر-ھۈجەيرە سەزگۈنى چوڭ مېڭە پوستىلىقى ۋە كىچىك مېڭە تەڭشەپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھىس - سۈزگۈ قۇۋۋەتلى پۈتۈن بەدەندىكى ئىچكى - تاشقى بەش سېزىمنى سېزىدۇ. ھېس - سەزگۈ قۇۋۋەتلى روھىي ئەپسانىينىڭ تەركىبىدىن چىققانبولۇپ، ئورنى مېڭىدە بولىدۇ. فىزىئولوگىيىلىك نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندىمۇ ھەر قانداق بىر سېزىمنىڭ پەيدا بولۇشى، ئالدى بىلەن سەزگۈ ئەزالارنىڭ غىدىقلاشنى قوبۇل قىلىشىغا تايىنىدۇ. كېيىن مۇناسىۋەتلىك سېزىم يەتكۈزۈش نېرۋىلىرى بىلەن يۇلۇن ۋە مېڭە غولىدىكى يۇقىرىلاپ ماڭغان نېرۋا باغلاملىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشى ئارقىلىق ئەڭ ئاخىرىدا چوڭ مېڭە پوستىلاق قىسمىغا يەتكۈزۈلۈپ، مۇناسىپ ئورنىدىكى خىزمەت پائالىيەتلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مېڭە يەنە ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ھەربىر-تالەرنى ۋە ئىچكى - تاشقى بەش سېزىمنى باشقۇرۇپلا قالماستىن ئۆزىدىن چىققان بىر قىسىم نېرۋا تالىرى ئارقىلىق يەنى ھەر خىل ۋېگېتاتسىۋ نېرۋىلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەندىكى ئىچكى ئەزالارنىڭ ھەرىكىتىنى ھەم بەز سۈيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان بەزلەرنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى كونترول قىلىپ تۇرىدۇ. يەنى ۋېگېتاتاۋ نېرۋىلار پاراسىمپاتىك نېرۋا ۋە سىمپاتىك نېرۋا دەپ بۆلۈنگەن بولۇپ، سىمپاتىك نېرۋا قان تومۇرغا نىسبەتەن كېڭەيتىش، يۇرەك سوقۇشنى ئاستىلاتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. پاراسىمپاتىك نېرۋا يۇرەك ھەرىكىتىنى تېزلىتىش، قان تومۇرلارنى قىسقارتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. سىمپاتىك نېرۋا يەنە نەپەسلىنىش ئەزالىرىغا نىسبەتەن كانايچە سىلىق مۇسكۇللىرىنى بوشاشتۇرىدۇ. پاراسىمپاتىك نېرۋا كانايچە سىلىق مۇسكۇللىرىنى قىسقارتىدۇ. سىمپاتىك نېرۋا - ھەزىم ئەزالىرىدىكى بەزلەرنىڭ سۈيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى تىزگىنلەپ، ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىنىڭ ھەرىكىتىنى تورمۇزلاپ، قورىغۇچى مۇسكۇللارنىڭ قىسقىرىشىنى ئىلگىرى سۈرسە، پاراسىمپاتىك نېرۋا ئاشقازان ۋە باشقا ھەزىم ئەزالىرىنىڭ سۈيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى تېزلىتىپ، ئاشقازان، ئۈچەي ھەرىكىتى ۋە ئۆت خالتىسىنىڭ قىسقىراش ھەرىكىتىنى ئىلگىرى

سۇرۇپ، قورغۇچى مۇسكۇللارنى بوشاشتۇرىدۇ. يۇقىرىقىلارنى يىغىنچاقلىغاندا، مېڭە ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى نېرۋىلىك جەھەتتىن باشقۇرۇپ تۇرغان بولغاچقا، بەدەندىكى مۇرەككەپ پائالىيەتلەر بەلگىلىك قانۇنىيەت بويىچە، جارى بولۇپ تۇرىدۇ. شۇڭا، مېڭە، رەئىس ئەزا دەپ قارىلىدۇ.

② يۈرەك

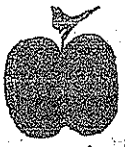
يۈرەك روھىي ھايۋانىيىنىڭ باشلىنىش مەنبەئىي بولۇپ، بالىياتقۇدىكى تۆرەلمىنىڭ تەرەققىياتىدىمۇ باشقا ئەزالاردىن بۇرۇنراق تەرەققىي قىلىدۇ؛ يۈرەك ھەربىرىتىمۇ ھەممىدىن بۇرۇن باشلىنىدىغان بولۇپ، ئۇزلۇكسىز دەۋرىلىك كېڭىيىپ، تارىيىپ ھەربىرەكەتلىنىش ئارقىلىق قانىنى ھەربىرەكەتلەندۈرۈپ ھاياتلىق ئۇچۇن زۆرۈر بولغان روھىنى بەدەنتىڭ ھەممە قىسىملىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ؛ ئادەم ھاياتى ئاخىرلاشقانغا قەدەر يۈرەك ھەربىرى داۋاملىشىدۇ. ئەگەر يۈرەك ھەربىرەكەتتىن توختىسا، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە مېڭە ھۇجەيرىسىمۇ ئۆلۈپ ھاياتلىق ئاخىرلىشىدۇ. دېمەك، يۈرەك ھەربىرىتىنىڭ توختىشى ھاياتلىقنىڭ ئاخىرلاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۈرەك ھەربىرەكەتلىنىپ قانىنى سىقىپ چىقىرىش ئارقىلىق ئۇزۇقلۇق ماددىلار ۋە ئوكسىگېننى قان تومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىپ، پۈتۈن بەدەننى ئۇزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ ۋەتە بەدەندە پەيدا بولغان تۇرلۇك كېرەكسىز ماددىلارنى قان ئايلىنىش ئارقىلىق مۇناسىپ ئەزالارغا يەتكۈزۈپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ بەدەننى تازىلاپ تۇرىدۇ. بەدەندە ھاسىل بولغان كېرەكسىز بولغان گازلارنى ئۆپكىگە يەتكۈزۈپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاشقا شارائىت ھازىرلايدۇ. مېڭىنىڭ خىزمىتىمۇ يۈرەكتىكى روھىي ھايۋانىيىنىڭ مېڭىگە يېتىپ بېرىش ئارقىلىق ئورۇندىلىنىدۇ. مېڭىگە يۈرەك ئۇزۇقلۇق ماددىلارنى جۇملىدىن روھنى تولۇق يەتكۈزۈپ بەرگەندىلا ئاندىن مېڭە ئۆز خىزمىتىنى بېجىرەلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يۈرەك ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ئەزالارغا ئۇزۇقلۇق ۋە ئوكسىگېن يەتكۈزۈپ بەرگەندىلا ئاندىن ھەر قايسى ئەزالار ئۆز خىزمىتىنى جارى قىلدۇرۇپ، ھاياتلىقنى ساقلايدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن يۈرەك مۇھىم بولغان رەئىس ئەزالارنىڭ بىرى دەپ قارىلىدۇ.

③ جىگەر

جىگەر روھىي تەبىئىيىنىڭ مەركىزى ئورنى بولۇپ، ئىستېمال قىلىنغان ئۇزۇقلۇق ماددىلاردىن قان خىلىتى، بەلغەم خىلىتى، سەپرا خىلىتى ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى ھاسىل قىلىپ، بەدەننى ئۇزۇقلاندۇرىدۇ. شۇنىڭدەك يەنە ئۇزۇقلۇق تەركىبىدىكى زەھەرلىك ماددىلارنى زەھەرسىزلەندۈرۈپ، بەدەننى مۇھاپىزەت قىلىپ بەدەندىكى ئارتۇق قان خىلىتىنى زاپاس ساقلاش قاتارلىق خىزمەتلەرنى ئىشلەيدۇ. جىگەر قان،

بەلغەم، سەپرا سەۋدا خىلىتلىرىنى سان ۋە سۈپەتكە لايىق ئىشلەپچىقارغادىلا پۈتۈن بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى ئەزالار شۇ خىلىتلاردىن ئوزۇقلىنىپ، ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتىنى جارى قىلدۇرالايدۇ. بولۇپمۇ يۈرەكتىن ئىبارەت رەئىس ئەزادىكى روھىي ھايۋانىيمۇ سان سۈپەتكە لايىق ئىشلىنىپ چىققان تەبئىي خىلىتلارنىڭ تەمىنلىنىشى بىلەن شەكىللىنىپ، ئاندىن ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرىدۇ. شۇڭا، جىگەر رەئىس ئەزا دەپ قارىلىدۇ.

ھازىرقى زامان فىزىئولوگىيىسىدە «جىگەرنى ئەڭ چوڭ مادداا ئالماشتۇرۇش تۈگۈنى، بەدەندىكى قەنت، ماي، ئاقسىل ، ۋىتامىن قاتارلىقلارنىڭ ئالمىشىشىدا جىگەرنىڭ رولى چوڭ » دەپ تەرىپلىنىدۇ.



(2) خادىمىي ئەزا

خادىمىي ئەزا ـ رەئىس ئەزالارنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا باشقا ئەزالارغا مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدىغان ھەم باشقا ئەزالارنى ۋاستە قىلىپ تۇرۇپ، ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى بېجىرىدىغان ئەزالاردىن ئىبارەت. ئۆپكە، بۆرەك، ئاشقازان، ئۇچەي، تال، ئۆت خالتىسى، نېرۋىلار، قان تومۇرلار، دوۋساق قاتارلىقلار خادىمىي ئەزا بولۇپ، ئۇلار مېڭىدىن چىققان نېرۋىلارنىڭ باشقۇرۇشى، يۈرەكنىڭ ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلىشى، جىگەرنىڭ خىلىت بىلەن تەمىنلىشى ئاستىدە ئاندىن ئۆز خىزمىتىنى ياخشى ئىلىپ بارالايدۇ. تۆۋەندە بىر قانچە خادىمىي ئەزالار ھەققىدە توختىلىپ ئۆتىمىز.

① ئۆپكە

ئۆپكە خادىمىي ئەزا بولۇپ، ئۇ ھاياتلىق ئۇچۇن زۆرۈر بولغان ئوكسىگېننى سىرتقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلىش ۋە بەدەندە ھاسىل بولغان CO_2 نى بەدەن سىرتىدا چىقىرىشتىن ئىبارەت مۇھىم خىزمەتنى يۈرەكنىڭ ۋاستىسى بىلەن بېجىرىدۇ.

ئۆپكە يۈرەكتىن ئىبارەت رەئىس ئەزانىڭ خىزمىتىگە تايىنىپ، باشقا ئەزالارغامۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ. ھەم بۇرۇن، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، كاناي، كانايچىلار ۋە قان تومۇرلارنى ۋاستە قىلىپ ئۆز خىزمىتىنى بېجىرىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن بۇ خادىمىي ئەزا دەپ قارىلىدۇ.

② بۆرەك

بۆرەكنىڭ ئورگانىزمدىكى رولى ناھايىتى مۇھىم بولۇپ، قان ئېقىمىدىكى ھاياتلىق ئۇچۇن كېرەكسىز بولغان ماددىلارنى ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتى ئارقىلىق سۈيدۈك سۈپىتىدە ئاجرىتىپ سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى، دوۋساق قاتارلىق ئەزالارنىڭ ۋاستىسى بىلەن بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت مۇھىم خىزمەتنى

بېجىرىدۇ. لېكىن بۆرەكىمۇ يۇرەكتە ھاسىل بولغان روھىي ھايۋانىيدىن ئوزۇقلىنىپ ئۆز خىزمىتىنى جارىي قىلدۇرىدۇ. شۇنداقلا يۇرەكنىڭ قانىنى ئايلاندۇرۇپ بېرىشى نەتىجىسىدە ئاندىن ئۆز خىزمىتىنى جارىي قىلدۇرۇپ، سۈيدۈك ھاسىل قىلىدۇ. شۇڭا، بۆرەك رەئىس ئەزالارنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا، ئۇلاردىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ باشقا ئەزالارغا مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدىغان ھەم باشقا ئەزالارنى ۋاستە قىلىپ ئۆز خىزمىتىنى جارىي قىلدۇرىدىغان بولغاچقا، خادىمىي ئەزا دەپ قارىلىدۇ.

③ ئاشقازان - ئۇچەيلەر

ئاشقازان - ئۇچەيلەر يۇرەك ھەرىكىتى نەتىجىسىدە قان سۈيۇقلۇقى بىلەن بىللە يېتىپ كەلگەن جىگەر ئىشلەپچىقارغان تەبئىي خىلىتلاردىن ئوزۇقلىنىپ، مېڭىنىڭ تىرۇشلىق باشقۇرۇشىنى قوبۇل قىلىپ، ئادەتتىن كېيىن يېمەكلىكلەرنى پارچىلاپ، ۋە پىششىقلاپ كەيلوس ھاسىل قىلىش ئارقىلىق بەدەننىڭ قوبۇل قىلىشىغا لايىقلاشتۇرۇپ، جىگەردىكى ئىككىنچى ھەزىم ئۇچۇن خىزمەت قىلىدۇ. ھەمدە ھاسىل قىلغان كەيلوس ماددىسىنى ئۇچەي ماسارىقا تومۇرلىرىنىڭ ياردىمىدە جىگەرگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇڭا، ئاشقازان - ئۇچەي جىگەرنىڭ خىلىت ھاسىل قىلىش خىزمىتىگە چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن ئۇلار خادىمىي ئەزا دېيىلىدۇ.

④ تال

تال خادىمىي ئەزا بولۇپ، زاپاس سەۋدا خىلىتىنى ساقلايدۇ. ئۇ ئۆزىدىكى جىگەر دەرۋازىسىغا بار بىدىغان ۋېنا تومۇردىن باشقا ھەر قانداق ئەزانى ئۆزىگە ۋاستە قىلمايدۇ. ئۇ ئادەتتە ئىممۇنىتېتلىق ئەزا بولۇپ، رەئىس ئەزالار خىزمىتى تۇرتكىسىدە ئۆزىنىڭ مۇداپىئەلىنىش ۋە سەۋدا خىلىتىنى زاپاس ساقلاش رولىنى جارىي قىلدۇرىدۇ. شۇڭا، تال خادىمىي ئەزا دېيىلىدۇ.

(3) غەيرىي خادىمىي ئەزا 非被支配之

ئۆزى گەرچە روھىي ھايۋانىي بىلەن ئوزۇقلانسىمۇ، ماھىيەتتە مۇستەقىل ئەزا بولۇش لاياقىتى بولمىغان ۋە باشقا ئەزالارنىمۇ باشقۇرالمايدىغان ئەزالار غەيرىي خادىمىي ئەزالار دەپ ئاتىلىدۇ.

غەيرىي خادىمىي ئەزالار ئادەم ئورگانىزمىنى ئۆزئارا بىر - بىرىگە تۇتاشتۇرۇپ شەكىل جەھەتتىن ئورگانىزمنىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ساقلاش بىلەن تىرىكلىكتىكى جىسمانىي ھەرىكەتلەرگە ۋاستە سۈپىتىدە خىزمەت قىلىدۇ.

سۆڭەك، مۇسكۇل، پەي، تارامۇش قاتارلىقلار غەيرىي خادىمىي ئەزا ھېسابلىنىدۇ.

3. ئەزالارنىڭ مىزاجى

ئورگانىزمىدىكى ھاياتلىق پائالىيەتلەر ھۈجەيرىلەر ئوتتۇرىسىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. توقۇلمىلار بولسا ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن بولىدۇ. توقۇلمىلار ئەزانى تەشكىل قىلىدۇ. ئەزالار بولسا سىستېمىنى تەشكىل قىلىدۇ. سىستېمىلار بىرلىشىپ مۇكەممەل بولغان بىر پۈتۈن گەۋدە - جانلىقلار ئورگانىزمنى شەكىللەندۈرىدۇ. شۇڭا ئەزا - توقۇلمىلارنىڭ مىزاجىنى شۇ ئەزا - توقۇلمىنى تۈزگۈچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئورتاق مىزاجى ۋە دەرىجىسى، يەككە تەننىڭ مىزاجىنى ئەزا - توقۇلمىلارنى تۈزگۈچى ھۈجەيرىلەر توپىنىڭ ئورتاق مىزاجى ۋە دەرىجىسى بەلگىلەيدۇ. ھۈجەيرىلەر - ئورگانىزمىدىكى تۆتىنچى ھەرىم جەريانى ئارقىلىق قان ئايلىنىش ئارقىلىق يېتىپ كەلگەن تەبئىي خىلىتلارنىڭ ئۆز تەركىبىگە لايىق بولغانلىرىنى قوبۇل قىلىپ، ئۇلاردىن ئوزۇقلانغان بولغاچقا مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە بولىدۇ. ھۈجەيرە ـــ توقۇلما - ئەزالارنى تۈزگۈچى ئەڭ كىچىك بىرلىك بولغاچقا، ئەزالارنىڭ مىزاجى ئەزانى تۈزگۈچى ھۈجەيرە مىزاجى ۋە ئۇنىڭ دەرىجىسى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. يەنى ئەزالارنى تۈزگۈچى ھۈجەيرە توپىنىڭ مەلۇم مىزاجىدىكى ئەڭ يۇقىرى بەلگىلىنىدۇ. يەنى ئەزالارنى تۈزگۈچى ھۈجەيرە توپىنىڭ مەلۇم مىزاجىدىكى ئەڭ يۇقىرى دەرىجىسى ئەزالاردا شۇ خىل مىزاجنى ئىپادىلەپ چىقىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئەزالار ئۆز خىزمىتىگە مۇۋاپىقلاشقان مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە بولۇپ، ئۆزىنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدىكى خىزمەت پائالىيىتىنى نورمال داۋاملاشتۇرىدۇ. ئەگەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئەزالارنىڭ مىزاجىدا بۇزۇلۇش كۆرۈلسە، شۇ ئەزانىڭ نورمال خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ماس ھالدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى، ئەزالارنىڭ مىزاجى - شۇ ئەزانىڭ جايلىشىش ئورنى، تۈزۈلۈشى، ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدىكى ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيەتكە ماسلىشىشچانلىقى، قوشنا جايلاشقان ئەزالار ۋە بەدەندىكى ھەر خىل ئاجزاتما ماددىلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ ئۆز خىزمىتىنى نورمال ئېلىپ بېرىش ئۈچۈن لايىقلاشقان ئەڭ مۇۋاپىق مىزاجغا ئىگە بولىدۇ. دېمەك ئەزالارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمەت بىجىرىش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان كەيپىيات ئەزالارنىڭ مىزاجى دېيىلىدۇ.

ھەربىر ئەزانىڭ مىزاجى بىلەن تونۇشۇش ۋە ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجىدا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەر ئېھتىمالىنى بىلىش، كېسەللىكلەرگە دىئاەنوز قويۇش، داۋالاش پرىنسىپى ۋە ئۇسۇللىرىنى مەقسەتكە لايىق تاللاش ۋە داۋالاش ئۇنۇمىنىڭ نەتىجىلىك بولۇشىدا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. تۆۋەندە ئەزالارنىڭ مىزاجى ئايرىم - ئايرىم شەرھىلىنىدۇ.

1) ھۆل ئىسسىق مىزاجدىكى ئەزالار

(1) يۈرەك

يۈرەكنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئۇنى ئۆۋەندىكىدەك تەرىپلەشكە بولىدۇ.

① يۈرەكنىڭ ئەسلىي مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولسىمۇ، كېچىمىپ - قىسقىراش ھەرىكىتىگە ماسلىشىش ئۈچۈن مىزاجدىكى قۇرۇقلۇق پەسىيىپ، ھۆللۈك ئاشقازان. ئۇ ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ئەزالارنىڭ ئىچىدە ئەڭ ئىسسىق ئەزا ھېسابلىنىدۇ. بۇ ھەقتە «ئەلقانۇن فىت تىب» دا : «بەدەندىكى ئەڭ ئىسسىق نەرسە روھ ۋە روھنىڭ پەيدا بولۇش ئورنى يۈرەكتۇر» دېيىلگەن. «دەستۇرۇلئىلاج»دا بولسا : «ئەزالارنىڭ مىزاجىنى خىلىتلارنىڭ مىزاجى بىلەن بىر - بىرىگە قىياس قىلغاندا، يۈرەك ھەممىدىن ئىسسىقراقتۇر» دەپ كۆرسىتىلگەن. شۇڭا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا - دەرمەكلەر ۋە يېمەكلىكلەردىن كۆپ ئىستېمال قىلىنسا ياكى سىرتىدىن ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەنكۆپرەك مايلانسا، ئەڭ ئىسسىق كېسىلىدىغان ئەزا يۈرەك بۇ يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

② يۈرەك بولسا، روھىي ھايۋانىي ۋە قۇۋۋەتىنى ھايۋانىيىنىڭ مەركىزى ئورنى. يۈرەكتىكى روھىي ھايۋانىيىنىڭ تۇرتكىسىدە قۇۋۋەتى ھايۋانىي قوزغىلىپ، يۈرەك مۇسكۇللىرىنىڭ قىسقىراش - كېچىمىش ھەرىكىتىنى شەكىللەندۈرۈش ئارقىلىق پۈتۈن بەدەننى روھ بىلەن تەمىنلەيدۇ. روھ ئىسسىق بولۇپ، قۇۋۋەتىنىڭ قوزغاتقۇچىسى ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا روھ كۆچلۈك بولسا، قۇۋۋەتمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. يۈرەك بارلىق روھىي قۇۋۋەتلەرنىڭ باشلىنىش ئورنىدۇر. شۇڭا يۈرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىق.

③ يۈرەك مىزاجى توغرىسىدا «كوللىياتى نەپىسى» دېگەن كىتابدا : «يۈرەك تەبىئەت دۇنياسىدىكى قۇياشنىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى. قۇياش بولسا پۈتكۈل تەبىئەت دۇنياسىنى يورۇقلۇق، ئىسسىقلىق ھەم ھەرىكەت بىلەن تەمىنلەيدۇ. يۈرەكمۇ ئادەم بەدىنىگە ئىسسىقلىق ھەم ھەرىكەت ئاتا قىلىدۇ. ئادەمنىڭ پۈتكۈل ھەرىكىتى يۈرەكتىن باشلىنىدۇ. ئۇنىڭ ھەرىكىتى توختىسا بارلىق ئەزالارمۇ ھەرىكەتتىن

توختايدۇ» دەپ شەرھلەنگەن.

④ يۈرەكنىڭ ئەسلىي مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولسىمۇ توختىماي كېڭىيىپ ـ قىسقىراپ ھەرىكەتلىنىپ قانىنى ئايلاندۇرۇپ بېرىشتەك خىزمەت پائالىيىتىگە لايىقلىشىش ئۈچۈن مىزاجى ھۆل ئىسسىققا ماسلاشقان. ئەگەر ئۇنىڭ مىزاجىدا قۇرۇقلۇق كەيپىيات بولسا، ئۇنىڭ كېچە ـ كۈندۈز قىسقىراپ ـ كېڭىيىپ ھەرىكەت قىلىشىغا تەسىر يېتىدۇ. چۈنكى قۇرۇق كەيپىياتلىق جىسىملارنىڭ ئىلاستىكىلىقى تۆۋەن بولىدۇ. يۈرەكنىڭ مىزاجىدا ھۆللۇكنىڭ بولۇشى ئۇنىڭ نورمال پائالىيىتىگە لايىقلاشقان بولىدۇ، بۇنىڭدىن باشقا يۈرەك كۆكرەك بوشلۇقىدا ئىككى ئۆپكىنىڭ ئارىسىغا جايلاشقان بولغاچقا، ئۆپكىنىڭ ھۆل مىزاجىرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ ۋە ئۆپكىدىن ئوكسىگېن مول بولغان خىلىتلارنى قوبۇل قىلىپ، ئۇنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدىغان بولغاچقا، ئۇنىڭ مىزاجى ھۆل بولۇپ شەكىللەنگەن. ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك كىتابلىرىدىمۇ : «ئۆپكە يۈرەكنىڭ شامالدۇرغۇچىسى، يۈرەكنى يەلپۈپ، ھۆللەشتۈرۈپ سوۋۇتۇپ تۇرىدۇ» دەپ ئوتتۇرىغا قويۇلغان. مانا بۇلاردىن يۈرەكنىڭ مىزاجىنىڭ ئەسلىي قۇرۇق ئىسسىق بولسىمۇ، ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدىكى خىزمەت ئېھتىياجىغا ماسلاشقان ھەقىقىي مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ.

⑤ يۈرەك بەدەندىكى پۈتكۈل قىزىل قان تومۇرلارنى ۋاسىتە قىلىپ، خىلىتلارنى پۈتۈن بەدەننىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىغا يەتكۈزۈپ، ھاياتلىق پائالىيىتىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ. ئاشۇ يۈرەك ۋە قان تومۇرلاردا ئايلىنىۋاتقان ئومۇمىي خىلىتنىڭ 50 پىرسەنتى قان خىلىتى (زاپاس ساقلىنىۋاتقان خىلىتلارنى ئۆز ئىچىگە ئالمايدۇ) بولۇپ، ئۇنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولغاچقا، ئۇنىڭ تەسىرى بىلەنمۇ يۈرەكنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىققا ئۆزگەرگەن.

2) جىگەر

① جىگەرنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بۇنى تۆۋەندىكىدەك تەرىپلەشكە بولىدۇ. ماددا ئالماشتۇرۇش تۈگۈنى ۋە «قۇۋۇتى تەبئىي»نىڭ مەركىزى ھېسابلىنىدۇ. ئۇ قەنت، ماي، ئاقسىل، ۋىتامىن، ھورمون قاتارلىقلارنىڭ ئالمىشىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇڭا ئادەم ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلاردىن خىلىت ئىشلەپچىقىرىپ نورمال ھاياتلىق پائالىيىتىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ. جىگەردە قان كاۋاكچىلىرى مول بولۇپ، ئۇلارغا قان سۈيۈقلۇقى تولۇپ تۇرغاچقا قان سۈيۈقلۇقىنىڭ ئېقىش سۈرئىتى نىسبەتەن ئاستا بولۇپ، قان سۈيۈقلۇقى

تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ جىگەر ھۈجەيرىسى بىلەن ئۈچرىشىش پۇرسىتى كۆپ ۋە ئۇزۇن بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كەيمۇس ياكى خىلىت ھاسىل بولۇش ئۈچۈن ياخشى شەرت شارائىت ھازىرلىنىپ جىگەر ھۈجەيرىسى يېتەرلىك خام ئەشياغا ئاسانلا ئېرىشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جىگەر ھۈجەيرىسىدە ماددا ئالمىشىشقا قاتنىشىدىغان قۇۋۋەتلەر ناھايىتى كۆپ، ئۇنىڭ ئىچىدە بەزى قۇۋۋەتلەر پەقەت جىگەردىلا بولۇپ، ئاكتىپچانلىقى ئەڭ يۇقىرى بولىدۇ. جىگەر ئورگانىزمدىكى ئىككىنچى ھەزىمئورنى بولۇپ، ئۈچەي ماسارىقا تومۇرلىرى ئارقىلىق جىگەرگە يېتىپ كەلگەن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى پارچىلاش، بىرىكتۈرۈش، زەھەرسىزلەندۈرۈشتىن ئىبارەت بىر ـ خىمىيىلىك رېئاكسىيىلەرنى ئېلىپ بېرىش جەريانىدا كۆپ مىقدارىدىكى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنى ھاسىل قىلىدۇ ۋە ئۇنى بەدەنگە قويۇپ بېرىدۇ.

② جىگەرنىڭ قان ئايلىنىش مىقدارى ئىنتايىن مول بولۇپ، مىنۇتىغا 1500 مىللىلىتىر، 24 سائەتتە تەخمىنەن 2000 كۇب لېتىر قان سۈيۈقلۇقىنى ئايلاندۇرىدۇ. جىگەردە تەخمىنەن 500 مىڭ دانە جىگەر ئۈشاق بايراقچىسى بولۇپ، تەخمىنەن 250 مىليارد جىگەر ھۈجەيرىسىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، كۈنىگە 12 ~ 18 گرام ئاقسىلىنى سىنتېزلەيدۇ. ئۇنىڭدا تەخمىنەن 100 گرام گىلوكوەدىن بولىدۇ. جىگەر قان خىلىتىنى زاپاس ساقلاپ بەدەندىكى قان خىلىتىدىن ئوزۇقلىنىدىغان ئەزالارنىڭ قان خىلىتىغا ئېھتىياجى چۈشكەندە دەرھال ئاجرىتىپ مۇناسىپ ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن قارىغاندا جىگەردىكى قان ئېقىم مىقدارى كۆپ، جىگەردە تۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇن بولغاچقا ۋە جىگەر قان خىلىتىنى زاپاس ساقلىغاچقا جىگەرنىڭ مىزاجىدا ھۆل ئىسسىقلىق ئىپادىلەنگەن.

③ جىگەر بولسا ماددا ئالماشتۇرۇشنىڭ مەركىزي ئورنى. ئادەم ئىستېمال قىلىدىغان ئوزۇقلۇق، دورا ـ دەرمەكلەرنىڭ ھەممىسى بەدەنگە ئۆزلىشىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن جىگەردىن ئۆتۈشى كېرەك. ئادەم ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇق ماددىلار تەركىبىدىكى سۇنىڭ مىقدارى باشقا ماددىلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندىمۇ ئەڭ كۆپ بولىدۇ، شۇ سەۋەبتىن جىگەر مىزاجى ھۆل بولىدۇ.

④ جىگەر جايلىشىش ئورنى جەھەتتىن يۇقىرى قورساق قىسمىغا جايلاشقان. ئۇستى تەرەپتىن دىئافراگما ئارقىلىق ئىسسىق ئەزا بولغان يۈرەككە قوشنا كېلىدۇ ھەم جىگەرنىڭ ئاستىدا ئارتۇق سەپرا خىلىتىنى ساقلايدىغان ئۆت خالتىسى بىلەن قوشنا. شۇڭا يۇقىرىقىدەك بىر قاتار ئىسسىق ئەزالار بىلەن قوشنا بولغاچقا، ئۇنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولىدۇ.

(3) ئۆپكە

ئۆپكە پۈۋەكچىلىرىدىكى بەلغەم خىلىتى ھاۋا ئالماشتۇرۇشقا قاتنىشىدىغان بولغاچقا، ئۆپكە «بەدىنىدىكى ئارتۇق بەلغەم خىلىتىنى زاپاس ساقلايدۇ ھەمدە سلى مىزاجى ھۆل سوغۇق بولىدۇ» دەپ قارىلىدۇ. لېكىن بەدەندىكى جايلىشىش ئورنى، باشقا ئەزالارنىڭ تەسىرى، خىزمەت پائالىيىتى، قان ئېقىم مىقدارى قاتارلىق ئامىللار سەۋەبىدىن ئۆپكىنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. بۇ تۆۋەندىكىدەك تەرىپلىنىدۇ.

① ئۆپكە ئورۇن جەھەتتىن كۆكرەك بوشلۇقىغا جايلاشقان بولۇپ، يۇرەكنىڭ ئىككى تەرىپىدە ئوڭ ـ سول ئىككى قاناتچە بولىدۇ. ئۇ ئورۇن جەھەتتىنئەك ئىسسىق ئەزا يۈرەك ۋە غول ئارتېرىيە بىلەن يېقىن قوشنا بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۆپكىنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ.

② ئۆپكە ئۆزىدىكى ئۆپكە ئارتېرىيىسى ۋە ئۆپكە ۋېنىسى ئارقىلىق يۈرەكتىن كەلگەن قان سۈيۇقلۇقىنى ئايلاندۇرۇپ ئۇنى سىرتقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلغان ھاۋائىي نەسىمى بىلەن ئۈچراشتۇرىدۇ ۋە كېرەكسىز گاز بۇخارات CO_2 نى قوبۇل قىلىپ، سىرتقى مۇھىتقا چىقىرىپ ھاۋا بىلەن ئۇزلۇكسىز ئۈچرىشىپ تۇرىدىغان بولغاچقا، ھاۋانىڭ ھۆل ئىسسىق كەيپىياتىنىڭ تەسىرىگە ئىزچىل ئۈچراپ تۇرىدۇ. شۇڭا، ئۆپكىنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق دېيىلىدۇ.

③ ئۆپكىنىڭ مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق بولۇشى ئۇنىڭ خىزمىتىگە ماسلاشقان. ئۆپكە كېڭىيىپ ـ تارىيىش ئارقىلىق نەپەسلىنىش ھەرىكىتىنى ئۈجۈدقا كەلتۈرۈپ ھاۋا ئالماشتۇرىدىغان ئەزادۇر. ئەگەر ئۇنىڭ مىزاجىدا قۇرۇقلۇق مەۋجۇت بولسا، ئۆپكە كېڭىيىپ ـ تارىيالماي ھاۋا ئالماشتۇرۇش خىزمىتى چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ. ھازىرقى زامان تېببىي پەن فىزىئولوگىيىسىدە : «ئۆپكە ھاۋا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا نەپەسلىنىش ئەزالىرىنى ئۆتكۈزگەن ھاۋانى ئىسسىتىش، نەملەش، تازىلاش رولىنى ئويناىدۇ» دېيىلگەن. بۇنىڭدىنمۇ شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۆپكىنىڭ مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق بولۇشى ئۇنىڭ نورمال خىزمىتىگە ماسلاشقان بولىدۇ.

(4) كۆز

كۆزنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئورگانىزمىدىكى مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ بىرىدۇر. ئۇ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئارقىلىق كۆرۈش پائالىيىتىنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرىدۇ. كۆز ـ يەتتە قەۋەت پەردە، ئۈچ ھۆللۈك، نۇر ئۆتكۈزگۈچ كاۋاك پەي، قان تومۇرلار ۋە كۆز ئالمىسىنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى نېرۋىلاردىن تۈزۈلگەن. يەتتە قەۋەت بولسا كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى، مۇڭگۈز پەردە، ئۈزۈمسىمان پەردە ياكى رەڭدار پەردە، قان

تومۇرلۇق پەردە، كۆرۈش تور پەردىسى، ئۆمۈچۈك تورسىمان پەردە، كۆز ئېقىدىن ئىبارەت. ئۇچ ھۆججەك بولسا ـ شېشىسىمان ھۆججەك، كۆز گۆھىرى، تۇخۇم ئېقىسىمان ھۆججەك ياكى كۆز دالانچا سۇيۇقلۇقىدىن ئىبارەت. كۆز مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق ئىكەنلىكىنى تۆۋەندىكىدەك تەرىپلەشكە بولىدۇ.

① كۆزدە قان تومۇرلار ناھايىتى زىچ بولۇپ، قان بىلەن تەمىنلىنىشى ئىنتايىن مول. كۆز ئارتېرىيىسى بويۇن ئىچىدىكى ئارتېرىيىسىدىن چىقىپ كۆرۈش نېرۋا تۆشۈكىدىن ئۆتكەندىن كېيىن، كۆز چانىقىغا كىرىدۇ ھەم تارماقلارغا بۆلۈنۈپ، كۆز ئالما مۇسكۇلى، ياش بېزى، كۆز ئالما دېۋارى ۋە پېشانە قىسمىدىكى تېرىلەرنى قان سۇيۇقلۇقى بىلەن تەمىنلەيدۇ. كۆز ئارتېرىيىسىنىڭ ئاساسلىق شاخچىسى كۆرۈش تور پەردە مەركىزىي ئارتېرىيىسى بولۇپ، كۆز ئالما كەينى تەرىپىنى تېزىپ ئۆتۈپ، كۆز نېرىپ ئىچى ئالدىدىن مېڭىپ، كۆرۈش نېرىپ تەخسىسى ئورنىدا يۇقىرى ـ تۆۋەن ئىككى غول شاخچىغا بۆلۈنىدۇ. بۇلار يەنە ھەر بىرى ئىككى شاخچىغا بۆلۈنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆز ئوتتۇرا پەردە قىسمىدا تومۇرلۇق پەردە يېتىلىدىغان بىر قەۋەت پەردە بولۇپ، ئۇ كىرىپكسىمان تەنچە كەينى تەرىپىگە جايلاشقان. ئوتتۇرا پەردىنىڭ ئۇچتىن ئىككى قىسمىنى ئېگىلەيدۇ. يۇقىرىقى كۆزنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، كۆزدە قان تومۇرلار ئىنتايىن زىچ بولۇپ، قان سۇيۇقلۇقى بىلەن تەمىنلىنىشى ئىنتايىن مول بولىدۇ. شۇڭا يۇرەكتىن كەلگەن روھىي ھاياۋانىيدىن كۆپرەك ئوزۇقلۇقلانغان بولغاچقا مىزاجى ئىسسىق ھەم ھۆل بولىدۇ.

② كۆز ئالمىسىنىڭ قوشۇمچە ئاپپاراتلىرىنىڭ بىرى بولغان كۆز ئالما مۇسكۇلى كۆرۈش ئەزاسىنىڭ ھەربىرىدە ئاپپاراتى بولۇپ، كۆز ئالمىسىنى ۋە قاپاقنى ھەربىرىدە تىلەندۇرگۈچى مۇسكۇللارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. كۆز ئالمىسى ھەربىرىدە تىلەندۇرگۈچى مۇسكۇللار تۆت تال تۈز مۇسكۇل، ئىككى تال قىيپاش مۇسكۇلدىن تەركىب تاپقان بولۇپ ئۇلار قىسقىراش، كېڭىيىش ئارقىلىق كۆز ئالمىسىنى ھەربىرىتىلەندۇرۇپ كۆرۈش پائالىيىتىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ. بۇ مۇسكۇللارنىڭ قىسقىراش ـ كېڭىيىشى ئۇچۇن مۇۋاپىق ئېنېرگىيە كېرەكلىك بولىدۇ. شۇڭا كۆزنىڭ مىزاجى ئىسسىق دەپ قارىلىدۇ.

③ كۆز مىزاجىنىڭ ئىسسىق بولۇشىنى ئۇنىڭ ئىسسىقلىققا بولغان سەزگۈرلۈكىدىنمۇ كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. يەنە ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىك ۋە دورا دەرمەكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىمۇ كۆز قېرىش، كۆز ياشاڭغۇراش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ ئىسسىق ئۆتۈپ كەتسىمۇ يەنە كۆز قىزىرىش، ياش ئاغرىش قاتارلىق

ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ.

④ كۆز مىزاجىنىڭ ھۆل بولۇشى، كۆزدە قان ئېقىن مىقدارىنىڭ كۆپ بولۇشى ۋە كۆزدە ئۇچ خىل سۇيۇقلۇقنىڭ بولغانلىقىدىندۇر. كۆز ئالمىسىنىڭ نۇر سۇندۇرۇش ئاپپاراتى مۇڭگۈز پەردە، دالانچە سۇيۇقلۇقى، كرىستال تەنچە، ئەينەكسىمان تەنچە قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇنىڭدىكى دالانچە سۇيۇقلۇقى رەڭسىز سۇزۇك سۇيۇقلۇق بولۇپ، كۆز دالانچە ئىچىگە تولۇپ تۇرغان بولىدۇ. كۆز دالانچىسى بولسا رەتسىز بوشلۇق بولۇپ، مۇڭگۈز پەردە كەينى تەرىپى، كرىستال تەنچە كىچىك بەلۋاغ ۋە كىرپىكسىمان تەنچە ئالدى تەرىپىگە جايلاشقان. كۆز دالانچىسى رەڭلىك پەردە تەرىپىدىن كۆز ئالغا ئالدى دالانچىسى ۋە كۆز ئالما كەينى دالانچىسىغا ئايرىلىپ تۇرىدۇ. ئالدى ـ كەينى ئىككى دالانچە كۆز گۆھىرىگە ئۆزئارا تۇتىشىپ تۇرىدۇ. دالانچە سۇيۇقلۇقى كۆز ئالمىسىنىڭ كەينى دالانچىسىدىن ئۆتۈپ، كۆز گۆھىرىدىن كۆز ئالمىسى ئالدى دالانچىسىغا قۇيۇلىدۇ. دالانچە سۇيۇقلۇقىنىڭ نورمال ئايلىنىشى كۆز ئىچكى بېسىمىنى ساقلاش، ئوزۇقلۇق ماددىلارنى يەتكۈزۈپ ببرش ئارقىلىق مۇڭگۈز پەردە بىلەن كرىستال تەنچىنى ئوزۇقلاندۇرۇش خىزمىتىگە ئىگە. دالانچە سۇيۇقلۇقى كۆز ئىچكى بېسىمىنى تەڭشەيدىغان سۇيۇقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭ قايتىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىسا كۆز ئىچكى بېسىمى يۇقىرىلايدۇ ھەم نۇر سۇندۇرۇش ئىقتىدارى بۇزۇلۇپ سۇرەتنىڭ فوكۇس نۇقتىسى بۇزۇلۇپ، كۆرۈش ئاجىزلىقىنى پەيدا قىلىدۇ. دالانچە سۇيۇقلۇقى كۆز ئالمىسىنى ھۆللەپ، كۆز ئالمىسىنىڭ كۆز چانىقى ئىچىدە راۋان ھەرىكەتلىنىشىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ. شۇڭا كۆزنىڭ مىزاجى ھۆل دەپ قارىلىدۇ.

دېمەك كۆز ئومۇمىي جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ھۆل ئىسسىق بولۇپ، قەدىمدىن تارتىپ كۆزنىڭ مىزاجىنى تەڭشەپ تۇرۇش ئۈچۈن ئادەتتە مەرۋايىت، سۇرمە قاتارلىقلارغا ئوخشاش قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(5) مۇسكۇل

مۇسكۇلنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى مۇسكۇللار تۇرۇلۇشى ۋە رولىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ سىلىق مۇسكۇل، يۇرەك مۇسكۇلى ۋە سۆڭەك مۇسكۇلى دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ. سىلىق مۇسكۇل ئىچكى ئەزا ۋە قان تومۇر دىۋارىنى تەشكىل قىلىدۇ. يۇرەك مۇسكۇلى يۇرەك ۋە يۇرەك دىۋارىنى تەشكىل قىلىدۇ. بۇلارنىڭ قىسقىرىشى ئادەمنىڭ ئىرادىسىگە بويسۇنمىغان بولغاچقا، ئىختىيارسىز مۇسكۇل دېيىلىدۇ. سۆڭەك مۇسكۇلى باش، بويۇن، گەۋدە، مۇچىلەرگە تارقالغان بولۇپ، ئادەتتە سۆڭەككە يېپىشىپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ قىسقىرىشى ئادەمنىڭ

ئىرادىسىگە بويسۇنغان بولغاچقا ئىختىيارىي مۇسكۇل دېيىلىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى سۆڭەك مۇسكۇللىرىنىڭ سانى 600 پارچىدىن ئارتۇق بولۇپ، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تەخمىنەن40 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. ھەر بىر پارچە مۇسكۇلدا مەلۇم شەكىل تۈزۈلۈش بولۇپ، مول قان تومۇر تارقالغان. مۇسكۇلنىڭ ئاساسلىق تەركىبى قىسمى بولغان ئاقسىل 25 پىرسەنتتىنى، سۇ 75 پىرسەنتتىنى ئىگىلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاز مىقدار ماي، گىلىكوگېن، نېئورگانىك فوسفات تۈزى قاتارلىقلار بار. پۈتۈن بەدىنىدىكى مۇسكۇللارنىڭ يەنە ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ئېنېرگىيە مەنبەسىنى ساقلاش ۋە تېمپېراتۇرا ھاسىل قىلىش رولى بولىدۇ. مۇسكۇللار ھەرىكەت سىستېمىسىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، قىسقىراپ، كېڭىيىپ پۈتۈن بەدەنده ھەرىكەت پەيدا قىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا مۇسكۇلنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، سۆڭەك مۇسكۇللىرىنىڭ تىنچ تۇرغاندا 100 گرام مۇسكۇلدىن2 ~ 3 مىللىلىتىر، ھەرىكەت قىلغاندا50~70 مىللىلىتىر قان سۈيۇقلۇقى ئېقىپ ئۆتىدۇ. مۇسكۇللارنىڭ ئىلاستىكىلىقى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ. مۇسكۇللارنىڭ توختىماستىن ھەرىكەت قىلىپ تۇرۇشىنىڭ ئاساسى ئىسسىقلىق يەنى روھقا باغلىق بولىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن مۇسكۇل مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق بولۇشىنىڭ تەبىئىي خىزمەتكە ماسلاشقانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

(6) يۈتقۇنچاق

يۈتقۇنچاق ئالدى ـ كەينى سەل ياپىلاق، ژاروڭكا شەكىللىك مۇسكۇلىسمان نەيچە يول بولۇپ، بويۇن ئومۇرتقىسىنىڭ ئالدى تەرىپىگە جايلاشقان. يۇقىرىقى ئۇچى كاللا ئىچىگە چاپلىشىپ تۇرىدۇ. ئاستى ئۇچى 6 ـ بويۇن ئومۇرتقىسى، تېنى ئاستى قىرى تەكشىلىگەندە قىزىلئۆڭگەچكە تۇتىشىدۇ. يۈتقۇنچاق بوشلۇقى ھەزىم يولى بىلەن نەپەس يولىنىڭ ئورتاق تۇتىشىدىغان يولى بولۇپ، يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تەرتىپ بويىچە بۇرۇن قىسمى، ئېغىز قىسمى ۋە كېكىردەك قىسمىغا بۆلۈنىدۇ. يۈتقۇنچاق دىۋارىنىڭ شىللىق پەردە قەۋىتىدەمول لىمفا توقۇلمىلىرى بار. مۇسكۇل قەۋىتى توغرا يوللۇق مۇسكۇلدىن تۈزۈلگەن. شۇڭا يۈتقۇنچاقنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۈتقۇنچاق ھەزىم قىلىش بىلەن نەپەسلىنىش سىستېمىسىنىڭ ئورتاق يولى بولۇپ، بۇرۇن يۈتقۇنچاق قىسمى بىلەن ئېغىز يۈتقۇنچاق قىسمى بۇرۇن بوشلۇقىغا تۇتىشىدۇ. بۇنىڭ شىللىق پەردە تۈزۈلۈشى نەپەس يولىنىڭ شىللىق پەردە تۈزۈلۈشىگە ئوخشايدۇ. ئېغىز يۈتقۇنچاق قىسمى بىلەن كېكىردەك يۈتقۇنچاق قىسمى

بۇرۇن بوشلۇقىغا تۇتىشىدۇ. بۇنىڭ شىللىق پەردە تۇزۇلۇشى نەپەس يولىنىڭ شىللىق پەردە تۇزۇلۇشىگە ئوخشايدۇ. ئېغىز يۇتقۇنچاق قىسمى بىلەن كېكىردەكنىڭ يۇتقۇنچاق قىسمىنىڭ شىللىق پەردە قىسمىدا شىللىق سۇيۇقلۇق بېزى ياكى ئارىلاشما بەز ۋەمول لىمفا توقۇلمىلىرى بولۇپ، ئۇلار دائىم سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ يۇتقۇنچاقنى نەمدەپ تۇرىدۇ. شۇنىڭدەك يەنە ئېغىز بوشلۇقىدىكى شۆلگەي بەزلىرى ئاجرىتىپ چىقارغان شۆلگەي سۇيۇقلۇقىنىڭ نەمدەپ تۇرۇشىغا ئۈچرايدۇ ھەمدە يۇقىرىدا دېگىنىمىزدەك، مۇسكۇللاردىن تۇزۇلگەن بولغاچقا ئېلاستىكلىقى ياخشى بولۇپ، كېڭىيىپ، قىسقىراپ ھەرىكەت قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇتقۇنچاقنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق دېيىلىدۇ.

(7) قان تومۇر

قان تومۇرلار بولسا كۆك قان تومۇر، قىزىل قان تومۇر ۋە قىلقان تومۇردىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ئېلاستىكلىقى ياخشى بولۇپ، يۇرەككە بىۋاستە تۇتىشىدۇ ھەمدە يۇرەكنىڭ ھەرىكىتى نەتىجىسىدە سىقىپ چىقىرىلىدىغان قان سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى ئوكسىگېن ھەم ئوزۇقلۇق ماددىلار جۈملىدىن روھىي پۈتۈن بەدەندىكى توقۇلما ھۈجەيرىلىرىگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ ھەمدە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇڭا ئۇ تەركىبىدە روھىي ھايۋانىي بولغان قانىنى ئىزچىل ئايلاندۇرۇپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ.

(8) قىزىلئۆڭگەچ

قىزىلئۆڭگەچ يېمەكلىكلەرنى توشۇيدىغان مۇسكۇلسىمان نەيچە يول بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 25 سانتىمېتىر كېلىدۇ. يۇقىرى ئۇچى 6 ـ بويۇن ئومۇرتقا، تېنى ئاستى قىرى ئېگىزلىكىدىكى يۇتقۇنچاقتىن باشلىنىدۇ. ئاستىنقى ئۇچى 11 ـ كۆكرەك ئومۇرتقىسى تەكشىلىكىدە ئاشقازان بىلەن تۇتاشقان. ئۇ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قاراپ بويۇن، كۆكرەك، قورساقتىن ئىبارەت ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. بويۇن قىسمى نىسبەتەن قىسقا بويۇن ئومۇرتقىسى ۋە كاناي ئارىلىقىدا تۇرىدۇ. ئىككى يېنىدا قالقانسىمان بەز، ئىككى يان ياپرىقىنىڭ كەينى قىسمى ھەم بويۇن باش ئارتېرىيىسى تۇرىدۇ. كۆكرەك قىسمى يان ياپرىقىنىڭ كەينى قىسمى ھەم بويۇن باش ئارتېرىيىسى تۇرىدۇ. كۆكرەك قىسمى نىسبەتەن ئۇزۇن، ئالدى يۇزىدە كاناي، ئوڭ ـ سول شاخچە كاناي ۋە يۇرەك قېپى بار. كۆكرەك ئائورتىسى قىزىل ئۆڭگەچنىڭ سول

تەرىپىدە تۇرىدۇ. كۆكرەك بوشلۇقى ئاستى قىسمىغا يېتىپ بېرىپ. كۆكرەك ئاساسىي ئارتېرىيىسى ئوڭغا قاراپ يۆتكىلىپ، قىزىلئۆڭگەچ كۆكرەك ئائورتا سول ئالدى تەرەپ دىئافراگمىدىكى قىزىلئۆڭگەچ تۆشۈكىنى تېشىپ، قىزىلئۆڭگەچ قورساق قىسمىغا سىلجيدۇ. قورساق قىسمى ئەڭ قىسقا، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن بىر سانتىمېتىر، دىئافراگما ئاستى تەرىپىدە ئاشقازانىنىڭ كىرىش ئېغىزى بىلەن تۇتىشىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچتە ئۈچ فىزىئولوگىيىلىك تارايغان ئورۇن بار. بىرىنچى تارايغان ئورۇن قىزىلئۆڭگەچنىڭ باشلىنىش قىسمى، ئىككىنچى تارايغان ئورۇن قىزىلئۆڭگەچ بىلەن سول باش كاناي كېسىشكەن ئورۇن، ئۈچىنچى تارايغان ئورۇن قىزىل ئۆڭگەچنىڭ دىئافراگما قىزىلئۆڭگەچ تۆشۈكىدىن ئۆتكەن ئورۇندىن ئىبارەت. بۇ ئورۇنلار يات ماددىلار ئاسان توختاپ قالىدىغان ھەم ئۆسمە ئاسان پەيدا بولىدىغان ئورۇندۇر.

قىزىلئۆڭگەچ ئىچكى قىسمىدىكى شىللىق پەردىسى نەم ھەم سىلىق بولۇپ، ئۇنىڭ شىللىق پەردىلىرى نەيچە بوشلۇققا قاراپ ئۆسۈپ كىرىپ 8 ~ 10 تال تىك پۈرۈكلەرنى ھاسىل قىلغان. ئۇنىڭ قىزىلئۆڭگەچنىڭ كېڭىيىشى بىلەن سۈيۇقلۇقلارنىڭ تۆۋەنگە قاراپ ئېقىشىغا ياردىمى بولىدۇ. يېمەكلىكلەر ئۆتكەن ۋاقىتتا پۈرۈكلەر يوقىلىدۇ. مۇسكۇل قەۋىتى بولسا ئىچى ھالقىسىمان، سىرتى تىك ئىككى قەۋەتتىن تۈزۈلگەن. ئۇنىڭ يۇقىرى بۆلىكى توغرا يوللۇق مۇسكۇلغا تەۋە. ئوتتۇرا بۆلىكى توغرا يوللۇق مۇسكۇل بىلەن سىلىق يوللۇق مۇسكۇلنىڭ بىرىكىشىدىن تۈزۈلگەن. سىرتقى پەردىسى شالاڭ بىرىكتۈرگۈچى توقۇلما پەردە بولۇپ، قان تومۇر، نېرۋا مول بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ.

(9) كىچىك ئۇچەي

كىچىك ئۇچەي بولسا ھەزىم قىلىش يوللىرى ئىچىدىكى ئەڭ مۇھىم ئەزا بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن5~7 مېتىر كېلىدۇ. لۆمۈلدەش ھەرىكىتى كۆچلۈك. ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ 12 بارماق ئۇچەي، ئاچچىق ئۇچەي ۋە يانپاش ئۇچەيدىن ئىبارەت ئۈچ قىسمىغا بۆلۈنىدۇ. مىزاجى ھۆل ئىسسىق ھېسابلىنىدۇ. بۇنى تۆۋەندىكىدەك تەرىپلەشكە بولىدۇ:

① كىچىك ئۇچەي ھەزىم قىلىشتىكى مۇھىم ئورۇن. ئاشقازاندا ھاسىل بولغان «كەيلۇس« (تاماق بوتقىسى) كىچىك ئۇچەيدە ئاشقازان ئاستى بەز سۈيۇقلۇقى، ئۆت خالتىسىدا زاپاس ساقلانغان سەپرا خىلتى ۋە ئۇچەي سۈيۇقۇقىنىڭ دەسلەپكى بىئوخىمىيىلىك پىششىقلىشى بىلەن ھەزىم بولۇپ، بەدەنگە شۇمۇرۇلۇش

سالاھىيىتىگە ئىگە بولىدۇ. ئاشقازان ئاستى بېزى سۈيۈقلۇقىنىڭ كىسلاتا - ئىشقارلىق دەرىجىسى 7.4 ~ 9.4 بولىدۇ. بۇنىڭدىن قارىغاندا، ئاشقازان ئاستى بەز سۈيۈقلۇقى ئىشقارلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، رەڭگى رەڭسىز، سۈزۈك، خۇسۇسىيەت جەھەتتە بەلغەم خىلىتى خۇسۇسىيەتلىك، كەيپىياتى ھۆل سوغۇق بولۇشى مۇمكىن. ئۆت سۈيۈقلۇقى بولسا، سەپرا جىلىتىنىڭ زاپاس ساقلىنىش ھالىتى بولۇپ، كەيپىياتى قۇرۇق ئىنسىق بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئوچەي شىللىق پەردىلىرى ھەزىم قىلىش فىرمېنتلىرى ۋە ھەزىم قىلىش سۈيۈقلۇقلىرىنى ئاجرىتىپ تۇرىدۇ. بۇ خىل سۈيۈقلۇقلارنىڭ قۇيۇلۇشى بىلەن ئىنچىكە ئوچەينىڭ مىزاجى ئىسسىق بولۇشى مۇمكىن.

② كىچىك ئوچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتى بۆلەكچىلەر ھەرىكىتى بولۇپ،بۇ بىر خىل ھالقىسىمان مۇسكۇلى ئاساس قىلغان رېتىملىق قىسقىراش ۋە كېڭىيىش ھەرىكىتىدىن ئىبارەت. ئوچەينىڭ بىر بۆلىكىدە بۆلەكچىلەر ھەرىكىتى بولغاندا، بۇ بۆلەكنى ئوچەي نەيچىسىنىڭ ئوستىدىكى مەلۇم ئارىلىقتىكى بىر قانچە ئورۇنلاردا ھالقىسىمان مۇسكۇللار ئوخشاشلا قىسقىراپ تاماق بوتقىسىنى نۇرغۇنلىغان بۆلەكلەرگە بۆلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئەسلىدە قىسقارماقچى بولغان كېڭىيىپ، كېڭەيمەكچى بولغان ئورۇن قىسقىراپ، تاماق بوتقىسىنى پارچىلايدۇ. مۇشۇنداق قايتا - قايتا تەكرارلىنىپ تاماق بوتقىسىنى پىششىقلاپ بارغانسېرى ئۇششاق قىلىپ يۇمشىتىدۇ. ئۇنىڭ ئوستىگە كىچىك ئوچەينىڭ ھەرىكەت سۈرئىتى ناھايىتى تېز، تارقىلىشى يىراقراق بولغان بىر خىل دائىم كۆرۈلىدىغان لۆمۈلدەش ھەرىكىتى بولۇپ، بۇ قىسىرلاش دولقۇنى دېيىلىدۇ. دېمەك كىچىك ئوچەي مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق بولۇشى كىچىك ئوچەينىڭ مۇشۇ خىل لۆمۈلدەش ھەرىكىتىگە ماسلاشقان.

③ كىچىك ئوچەي سۈيۈقلۇقى ئاساسەن ئوچەيدىكى بەزلەردىن ئاجرىتىپ چىققان بىر خىل ئاجىز ئىشقار خاراكتېرىگە ئىگە سۈيۈقلۇقتىن ئىبارەت. كىچىك ئوچەي سۈيۈقلۇقىنىڭ تەركىبىدە كۆپ خىل فىرمېنتلار بولۇپ، ئۇنىڭ رولى ئىككى تەرەپتىن ئىپادىلىنىدۇ. بىرىنچىدىن، كۆپ مىقداردىكى كىچىك ئوچەي سۈيۈقلۇقى كىچىك ئوچەي ئىچىدىكى ھەزىم قىلىش مەھسۇلاتلىرىنى سۈيۇلدۇرۇپ ئۇنىڭ ئوسموس بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش بىلەن كىچىك ئوچەي ئىچىدىكى ماددىلارنىڭ شۇمۇرۇلۇشىگە پايدىلىق شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. ئىككىنچىدىن، كىچىك ئوچەي سۈيۈقلۇقى تەركىبىدە كۆپ خىل فېرمېنتلار بار بولۇپ، بۇ فېرمېنتلار ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ پارچىلىنىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

شۇڭا يۇقىرىقى ئەھۋاللارغا ئاساسەن كىچىك ئوچەينىڭ مىزاجى ھۆل ھەم

ئىسسىق دەپ قارىلىدۇ.

2) قۇرۇق ئىسسىق مىزاجدىكى ئەزالار

ئۆت خالتىسى قۇرۇق ئىسسىق مىزاجدىكى ئەزادۇر. ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈش جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئۆت خالتىسى تۈزۈلۈشىدىلا قۇرۇقلۇقى يۇقىرى بولغان تارىمۇشلاردىن تۈزۈلگەن. گەرچە ئۆت خالتىسىدا سۇيۇقلۇقلار ساقلانسىمۇ ئۇنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ قۇرۇقلۇقى ئۆزگىرىپ كەتمەيدۇ.

ئۆت خالتىسى تەبىئەتتىكى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى «ئوت» نىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى بولغان سەپرا خىلىتىنى زاپاس ساقلايدىغان ئەزا. سەپرا خىلىتىنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولغاچقا، بۇنىڭدىكى قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ تەسىرى ئۆت خالتىسىغا تەسىر قىلىدۇ. ئورۇن جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئۆت خالتىسى جىگەرنىڭ ئاستىغا جايلاشقاچقا، جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. شۇڭا ئۇنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق دېيىلىدۇ.

3) قۇرۇق سوغۇق مىزاجدىكى ئەزالار

چاچ ، تىرناق، سۆڭەك، پەي، تال، دوۋساق، كۆمۈرچەك، نېرۋا، زەكەر، چوڭ ئۇچەي، كىچىكىرەك، كاناي قاتارلىقلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق دەپ قارىلىدۇ. تۆۋەندە بۇ ئەزالاردىن بىر قانچىسى مىسال قىلىپ چۈشەندۈرۈلىدۇ.

(1) تال

تالنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. چۈنكى تال تەبىئەتتىكى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى «تۈپراق»نىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى بولغان سەۋدا خىلىتىنى زاپاس ساقلايدىغان ئەزا بولۇپ، سەۋدا خىلىتىنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. ئورۇن جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا يۈرەككە يىراق ئەزا بولۇپ، يۈرەكنىڭ ھارارىتىنىڭ تەسىرىگە كۆپ ئۇچرىمايدۇ. تۈزۈلۈش جەھەتتىن ئېيتقاندا ئۇ قۇرۇقلۇقى يۇقىرى بولغان تارىمۇشلاردىن تۈزۈلگەن يەنى ئىچكى تورسىمان تېرە سىستېمىسىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، بەدەندىكى زەئىپلەشكەن، ئۆلگەن ھۈجەيرىلەرنى ۋە يات نەرسىلەرنى يۇتۇش، تازىلاش رولىغا ئىگە. شۇڭا تالنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق دەپ قارىلىدۇ.

(2) سۆڭەك

سۆڭەكتىكىنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. چۈنكى سۆڭەك ـ سەۋدا خىلىتىدىن ئۆزۈقلىنىدۇ. تۈزۈلۈش جەھەتتىن ئېيتقاندىمۇ، سۆڭەك Ca,P قاتارلىق قۇرۇق سوغۇق مىزاجدىكى ئېلېمېنتلاردىن تۈزۈلگەن. سۆڭەكنىڭ زىچلىقى يۇقىرى

بولغاچقا، سۇ ۋە ھەر خىل ھۆللۈكلەرنى ئۆزىگە سۈمۈرۈش ياخشى بولمايدۇ. شۇڭا سۆكەكنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ.

(3) چاچ

چاچنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق، چۈنكى چاچ تۈزۈلۈش جەھەتتىن Zn,Ca قاتارلىق سوغۇق مىزاجدىكى تۈپراق خاراكتېرلىك ئېلېمېنتلاردىن تۈزۈلگەن بولۇپ، سەۋدا خىلىتىدىن ئۇزۇقلىنىدۇ. شۇڭا چاچنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق دېيىلىدۇ.

(4) دوۋساق

دوۋساقنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، تارمۇشلاردىن تۈزۈلگەن، تارمۇشلارنىڭ مىزاجىمۇ قۇرۇق سوغۇق ھېسابلىنىدۇ ھەمدە قورساق بوشلۇقىنىڭ ئاستىغا، بەدەندىكى ئىسسىق ئەزالاردىن يىراق جايلاشقانلىقى ئۈچۈن ۋەبەدەن ئۈچۈن كېرەكسىز بولغان سۈيدۈك ساقلايدىغان ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى قۇرۇق سوغۇق دېيىلىدۇ.

(5) تېرە

ئۇيغۇر تېبابەت كلاسسىك كىتابلىرىدا تېرىنىڭ مىزاجى قۇرۇقلۇققا مايىل مۆتىدىل دەپ قارالسىمۇ، ئەمما تېرە تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن كۆپرەك ئۇزۇقلىنىپ بەدەننىڭ سىرتقى يۈزىنى ئوراپ، ئىنسانلارنىڭ شەكىل ـ سۈپىتىنى ساقلىغانلىقى ئۈچۈن ھەم سېزىملارنى سېزىش ئىقتىدارى يۇقىرى بولغانلىقى ئۈچۈن، مىزاجى قۇرۇق سوغۇق دېيىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا تېرە بەدەندىكى ئەڭ چوڭ ئەزا بولۇپ، ئومۇمىي ئېغىرلىقى پۈتۈن بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 16 پىرسەنتىگە توغرا كېلىدۇ. تېرىنىڭ ھەجمى چوڭلىرىدا 1.5 ~2 كۋادرات مېتىر، يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلاردا0.21 كۋادرات مېتىر بولۇپ، قېلىنلىقى ئوخشاش بولمايدۇ. ئادەتتە تېرە ئاستىدىكى ماي قاتلىمىنى ھېسابقا ئالمىغاندا قېلىنلىقى تەخمىنەن0.5 ~ 4 مىللىمېتىر ئەتراپىدا بولىدۇ. ئۇ ـ ئۇستۇنكى تېرە، ھەقىقىي تېرە، تېرە ئاستى توقۇلمىسى، تېرىگە تەۋە قوشۇمچە ئەزالار قاتارلىقلاردىن تەشكىل تاپقان بولىدۇ. بۇ تۈزۈلۈشلەرنىڭ ھەممىسى تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن ئۇزۇقلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېرىنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق دەپ قارىلىدۇ.

(6) قۇلاق

ئۇيغۇر تېبابەت كلاسسىك كىتابلىرىدا قۇلاقنىڭ مىزاجى سوغۇققا مائىل مۆتىدىل دەپ قارىلىپ كەلگەن بولسىمۇ، ئەمما قۇلاق ئاساسلىقى كۆمۈرچەكتىن تۈزۈلگەن بولغاچقا مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ.

4) هۆل سوغۇق مىزاجدىكى ئەزالار

ئاشقازان، بۇرۇن، ئېغىز، بۆرەك، مېڭە، بالىياتقۇ، تۇخۇمدان، تۇخۇم توشۇش نەيچىسى، يۇلۇن، تىل، بەز قاتارلىقلارنىڭ مىزاجى هۆل سوغۇق بولىدۇ.

(1) ئاشقازاننىڭ

ئاشقازاننىڭ مىزاجى هۆل سوغۇق بولۇپ، ئاشقازان سۈيۇقلۇقىنىڭ تەسىرى ۋە تالدا زاپاس ساقلانغان سەۋدا خىلىتىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئاشقازان شىللىق پەردىلىرىدە ئوخشاش بولمىغان نەيچىسىمان بەزلەر بولۇپ، ئوخشىمىغان ئاجرالمىلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. ئاشقازان شىللىق پەردىلىرىدىكى بەزلەر شەكلى ۋە خىزمىتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك ئۈچ رايونغا بۆلەنگەن بولىدۇ.

① ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى بەزلەر: بۇنىڭ ئورنى ئاشقازان تۈۋى بىلەن قىزىلئۆڭگەچ ئۆزئارا تۇتاشقان جايدا بولۇپ، كەڭلىكى تەخمىنەن 1 ~ 4 سانتىمېتىر بولغان بىر هالقىسىمان رايوندۇر. بۇ جايدىكى شىللىق پەردىلەردىكى شىلىمشىق سۈيۇقلۇق هۈجەيرىلەردىن تەركىب تاپقان، قىسقا هەم ئەگرى - بۈگرى نەيچىسىمان بەزلەر سۈيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ئاشقازاننىڭ هەزىم قىلىش خىزمىتىگە قاتنىشىدۇ.

② كىسلاتا ئاجرىتىپ چىقارغۇچى بەزلەر: بۇلار ئاشقازان تۈۋى ۋە ئاشقازان تېنى قىسمىغا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ يۇز تەخمىنەن پۈتۈن ئاشقازاننىڭ ئۈچتىن ئىككى ياكى بەشتىن ئۈچ قىسمىنى ئىگىلەيدۇ. بۇ رايوندىكى شىللىق پەردىلەردە زور مىقداردىكى كىسلاتا خاراكتېرلىك ئاشقازان سۈيۇقلۇقىنى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ئاشقازان بەزلىرى بار بولۇپ، بۇ بەزلەر بىر خىل تۈز كاناللىق بەزلەردۇر. ئۇلار ئاساسەن دىۋار هۈجەيرىسى، ئاساسىي هۈجەيرە ۋە شىلىمشىق سۈيۇقلۇق هۈجەيرىسى بولۇپ سۈيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ يېمەكلىكلەرنىڭ هەزىم بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

③ ئاشقازان چىقىرىش ئېغىزىدىكى بەزلەر: بۇلار ئاشقازان كاۋىكى ياكى ئاشقازان چىقىش ئېغىزى قىسمىغا توغرا كېلىدۇ. ئۇنىڭ شىللىق پەردىلىرى ئىچىدە كىرىش ئېغىزىدىكى بەزلەر بىلەن ئوخشاپ كېتىدىغان شىلىمشىق سۈيۇقلۇق هۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن چىقىش ئېغىزى بەزلىرى بولۇپ، ئىشقارلىق شىلىمشىق سۈيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ، يېمەكلىكلەرنى هەزىم قىلىشقا قاتنىشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاشقازان دىۋارىدىكى سىلىق مۇسكۇللارنىڭ هەرىكىتى نەتىجىسىدە ئاشقازاندا قىسىرلاش هەرىكىتى شەكىللىنىدۇ. قىسىرلاش هەرىكەت دولقۇنى ئاشقازان كىرىش

ئېغىزىدىن باشلىنىپ چىقىرىش ئېغىزى تەرەپكە قاراپ ئىلگىرىلەيدۇ. ئۇنىڭ چاستوتى ھەر مىنۇتىغا تەخمىنەن ئۈچ قېتىم بولىدۇ. بىر مىنۇت ئەتراپىدا چىقىش ئېغىزى قىسمىغا يېتىپ بارىدۇ. ئاشقازان قىسىرلاش ھەرىكىتىنىڭ بىر تەرەپتىن يېمەكلىكلەر بىلەن ئاشقازان سۈيۈقلۇقلىرىنى تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ، ئاشقازان سۈيۈقلۇقىنىڭ خىمىيىلىك ھەزىم قىلىشىنى ئاسانلاشتۇرۇش بولسا، يەنە بىر تەرەپتىن يېمەكلىكلەرنى ئارىلاشتۇرىدۇ ۋە ئېزىدۇ ھەمدە ئاشقازاندىكى يېمەكلىكلەرنى 12بارماق ئۈچەيگە ئىتتىرىپ كىرگۈزىدۇ. ئاشقازان دىۋارىدىكى سىلىق مۇسكۇللاردا ئاملىق مەلۇم دەرىجىدىكى ئۇزۇلمەي قىسقىراش ھالىتىنى ساقلاپ تۇرۇپ، ئاشقازانىنىڭ ئاستا - ئاستا بوشىنىشىغا ئەگىشىپ تەدرىجىي كۈچىيىدۇ. ئاچ قورساق ۋاقتىدا بەكمۇ ئېنىق بولۇپ، ئاشقازانىنى بەلگىلىك شەكلىدە ۋە ئورۇندا ساقلاپ تۇرىدۇ.

شۇڭا ئاشقازانىنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق دەپ قارىلىدۇ.

(2) بۇرۇن

نەپەس يوللىرى گازلارنى يەتكۈزۈپ بېرىدىغان ئۆتۈش يولىدۇر. ئۇ بۇرۇن، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، كاناي ۋە ھەر دەرىجىلىك كانايچىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. نەپەس يوللىرىدىكى شىللىق پەردىلەردە شىروزلۇق سۈيۈقلۇق بەزلىرى بىلەن شىلىمشىق سۈيۈقلۇق بەزلىرى بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ئاجراتمىلىرى شىللىق پەردە سىرتقى يۈزىنى يېپىپ ھەمدە نەپەس يوللىرىغا شۇمۇرۇپ كىرگەن چاڭ - توزان ۋە مىكرو ئورگانىزملارنى چاپلاشتۇرۇۋالىدۇ. شىللىق پەردە قەۋىتىدىكى ئىپتىلىيە توقۇلمىلىرى يالغان كۆپ قەۋەتلىك تۈۋرۈكسىمان مويى ئىپتىلىيە بولۇپ، ئىپتىلىيە ھۈجەيرىسىنىڭ مويلىرى داۋاملىق قانۇنىيەتلىك ھالدا بەلگىلىك يۆنىلىشكە قاراپ ھەرىكەت قىلىدۇ. مويلارنىڭ يەلپۈنۈش ھەرىكىتى ئارقىلىق چاڭ - توزان ۋە مىكرو ئورگانىزملىق شىلىمشىلىق سۈيۈقلۇقلار بوغۇز قىسمىغا ئىتتىرىلىپ يۇتۇش ئارقىلىق بەدەن سىرتقىغا چىقىرىلىۋېتىدۇ. يەنە بۇرۇن، كۆز كاۋىكى ئارقىلىق ياش خالتىسىدىكى سۈيۈقلۇق بۇرۇن بوشلۇقىدا كىرىپ، بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ نەمسىنى ساقلايدۇ. شۇنداقلا بۇرۇندىكى شىلىمشىق سۈيۈقلۇق ئاجرىتىپ چىقارغۇچى بەزلەر سۈيۈقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ بۇرۇننىڭ ھۆل سوغۇقلۇق كەيپىياتىنى شەكىللەندۈرىدۇ ھەمدە ھاۋانى نەملەشتۈرۈش رولىنى ئۆتەيدۇ. بۇنىڭدىن باشقا بۇرۇن كۆمۈچەكلەردىن سۆڭەكلەردىن، بۇرۇن تۈكچىلىرىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، كۆمۈرچەكلەر، سۆڭەكلەر، تۈكچىلەرنىڭ سوغۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ تەسىرىگىمۇ

ئۇچراپ تۇرىدۇ. شۇڭا بۇرۇنقى مىزاجى سوغۇق دەپ قارىلىدۇ.

(3) بۆرەك

بۆرەكنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولىدۇ. چۈنكى بۆرەكنىڭ ئەڭ مۇھىم خىزمىتى سۈيدۈك ھاسىل قىلىش بولۇپ، سۈدا ئېرىيدىغان ماددا ئالمىشىش ئاخىرقى مەھسۇلاتلىرى سۈيدۈك شەكلى بىلەن بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ . سۈيدۈك تەركىبىدە تەخمىنەن 95% ~ 97% سۇ، 3% ~ 5% ئېرىگۈچى ماددىلار بولىدۇ. نورمال كىشىلەرنىڭ بىر سوتكا ئىچىدە ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان سۈيدۈك مىقدارى تەخمىنەن1000~2000مىللىلىتىر بولۇپ، ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 1500 مىللىلىتىر بولىدۇ. سۈيدۈك مىقدارىنىڭ ئاز كۆپلۈكى ئاساسەن ئورگانىزمنىڭ كۇندۇلۈك قوبۇل قىلغان سۇ مىقدارى بىلەن باشقا يوللاردىن چىقارغان سۇ مىقدارىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ. بۆرەكنىڭ قان ئېقىمىمىقدارى زور بولۇپ، ئادەتتە بۆرەكتىن ئۆتكەن قان سۈيۈقلۇقنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك بۆرەك كىچىك شارچىسىدىن ئۆتىدۇ. ئىككى بۆرەكنىڭ قان ئېقىم مىقدارى پەقەت تىنچ ۋاقتىدا بۆرەك چىقىرىش مىقدارىنىڭ 20% ~ 25% ئىگىلەيدىغان بولۇپ، ھەر مىنۇتىغا 1200 مىللىلىتىر قان سۈيۈقلۇقى بۆرەكتىن ئۆتىدۇ. ئادەم بەدىنىدە تىنچ ۋاقتىدا بۆرەك قان ئېقىم مىقدارىنىڭ 94% ئەتراپىدىكى بۆرەك پوستىلاق قىسمىغا تەقسىملىنىدۇ. يىلىك قىسمىنىڭ تەمىنلەيدىغىنى بىر پىرسەنتكە يەتمەيدۇ. بۆرەك جايلىشىش ئورنى جەھەتتىن يۇرەكتىن خېلى يىراق ئورۇنغا جايلاشقان بولۇپ، يۇرەكتىن كېلىدىغان تەركىبىدە روھىي ھايۋانىي بولغان قان سۈيۈقلۇقى بۆرەككە يېتىپ كەلگىچە ھارارىتى تۆۋەنلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۆرەكتىن ئېقىپ ئۆتىدىغان قان سۈيۈقلۇقى توقۇلما ھۈجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالمىشىش مەھسۇلاتلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇپ، توقۇلما ھۈجەيرىلەرگە يەتكۈزۈپ بېرىلىدىغان قان سۈيۈقلۇقنىڭ ھارارىتىگە قارىغاندا قايتقان قان سۈيۈقلۇقنىڭ ھارارىتى تۆۋەن بولىدۇ. يۇقىرىقى ئالاھىدىلىكلەرگە ئاساسەن بۆرەكنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق دەپ قارىلىدۇ.

(4) بالىياتقۇ

بالىياتقۇنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇ داس بوشلۇقىنىڭ مەركىزىگە جايلاشقان، دوۋساق بىلەن تۇز ئۈچەي ئارىلىقىدا بولىدۇ. سوغۇقلۇق تۇز ئۈچەينىڭ ھۆللۈك كەيپىياتىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. بالىياتقۇ دۇئارى تاشقى قەۋەت، ئوتتۇرا قەۋەت، ئىچكى قەۋەت قاتارلىقلاردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئوتتۇرا قەۋىتى ئىسسىقلىق مۇسكۇللاردىن تۈزۈلگەن. شۇڭا بالىياتقۇنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق

دېيىلىدۇ.

(5) مېڭە

مېڭە ئورگانىزمنىڭ پۈتكۈل ھەرىكەت پائالىيىتىگە يېتەكچىلىك قىلىدۇ. مېڭە پەردىسى قاتتىق مېڭە پەردىسى، مېڭە ئۆمۈچۈك تورسىمان پەردە،مېڭە يۇمشاق پەردىسىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، مېڭە يۇمشاق پەردىسى مېڭە يۇلۇن سۈيۈقلۇقىنى ھاسىل قىلىدۇ. مېڭە يۇلۇن سۈيۈقلۇقى مېڭە قېرىنچىسىدا ئايلىنىپ ماددا ئالمىشىشنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. مېڭىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى بويۇن ئىچكى ئارتېرىيىسى بىلەن ئومۇرتقا ئارتېرىيىسىدىن كېلىدىغان بولۇپ، ۋېنا قېنى ئاساسەن بويۇن ئىچكى ۋېناسى ئارقىلىق كاۋاك ۋېناغا قايتىپ كېلىدۇ. مېڭىدىكى قان ئېقىم مىقدارى ناھايىتى مول بولۇپ، تەخمىنەن يۈرەكنىڭ مىنۇتلۇق چىقىرىش ئىقتىدارىنىڭ 14 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. مېڭىنىڭ ئوكسىگېن سەرپىياتى يۇقىرى ھەم تۇراقلىق بولۇپ،ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتىنى بېجىرىش ئۈچۈنمۇرغۇن ئېنېرگىيىگە ۋە ئوكسىگېنغا موھتاج بولىدۇ ئۇنىڭدىن باشقا مېڭە، روھىي ئەپسانىي ۋە قۇۋۋىتى ئەپسانىينىڭ مەركىزىي ئورنى بولۇپ، بەدەندىكى بارلىق سۆزگۈ، ھەرىكەت پائالىيەتلىرىنى تەڭشەپ باشقۇرۇپ تۇرىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەت كىلاسسىك ئەسىرى «دەستۇرۇلئىلاج»دا : «بەش خىل سەزگۈ قۇۋۋىتىنىڭ جايلاشقان ئورنى مېڭىدە بولغانلىقتىن، ئۇ قۇۋۋەتلەرنىڭ خىزمىتىگە قولايلىق يارىتىپ بېرىش ئۈچۈن مېڭىنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولىدۇ». « مېڭىنىڭ مىزاجىنىڭ سوغۇق بولۇشىنىڭ ئەھمىيىتى روھىي ھايۋانىي بىلەن ھارارىتى ئەسلىنىڭ ئىسسىقلىقى داۋاملىق مېڭىگە كېلىپ تۇرغانلىقتىن، مېڭىنىڭ مىزاجىنى نورمال ساقلاش ئۈچۈندۇر». «مېڭە مىزاجىنىڭ ھۆل بولۇشىنىڭ ئەھمىيىتى ـ ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن ئىسسىقلىق تەسىردىن مېڭىنىڭ قۇرۇپ قالماسلىقى ئۈچۈندۇر» دەپ كۆرسىتىلگەن. شۇڭا مېڭىنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق دېيىلىدۇ

ئەزا تەلىماتىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىدىكى ئىشلىتىلىشى

ئەزالار تەلىماتى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئاساسىي نەزەرىيىلىرى ئىلمىدە مۇھىم ئورۇندا تۇرۇپلا قالماستىن، بەلكى داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا ناھايىتى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئەزالار تۇزۇلۇشىگە ئاساسەن يەككە ئەزا ۋە مۇرەككەپ ئەزا دەپ ئايرىلىدۇ. بەدەندە ئۆتۈۋاتقان خىزمىتىگە ئاساسەن رەئىس ئەزا،

خادىمي ئەزا ۋە غەيرى خادىمي ئەزادەپ ئايرىلىپ، ئەزالارنىڭ ئورگانىزمدىكى خىزمەت پائالىيەتلىرى شەرھلىنىدۇ. شۇنىڭدەك ھەرقايسى ئەزالار مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە بولغاندىلا ئۆزىنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىنى جارى قىلدۇرۇپ ھاياتلىق پائالىيىتى داۋاملاشتۇرىدۇ. ئەگەردە ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئەزالارنىڭ مىزاجى بۇزۇلسا ئۇ بەدەندىكى تۆت ھەزىم جەريانىغا مۇئەييەن تەسىر كۆرسىتىپ خىلىتلارنىڭ بەدەندىكى ئايلىنىشى ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تەبئىي خىلىتلاردىن ھاسىل بولىدىغان روھلار ياخشى شەكىللىنەلمەي، روھ، قۇۋۋەتلەر ئۆز خىزمىتىنى ياخشى جارىي قىلدۇرالمايدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىش يەنە ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ بەدەن خىلمۇ-خىل كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىگە سەۋەب بولىدۇ. شۇڭا ئەزالار تەلىماتىنى ياخشى ئۆگىنىپ ئەزالارنىڭ مىزاجى، بەدەندىكى رولى، قايسى ئەزا رەئىس ئەزا، قايسى خادىمي ئەزا بۇلارنى پىششىق ئىگىلىگەندىلا نورمال ئادەم بەدىنىنى تولۇق چۈشەنگىلى بولىدۇ ھەمدە كېسەللىكلەرنى توغرا تونۇپ توغرا دىئاگنوز قويغىلى، كېسەللىكنىڭ قايسى ئەزادا يۈز بەرگەنلىكىنى چۈشىنىش ئارقىلىق داۋالاش پرىنسىپى ۋە ئۇسۇللىرىنى ياخشى تاللاپ بېكىتكىلى، پەرھىز بۇيرۇغىلى، بۇ ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش خىزمىتى جەھەتتە ياخشى ئۇنۇمنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيغۇر تېبابەتچىنىڭ ئەزالار تەلىماتىنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى كەڭ، چېتىلىدىغان مەزمۇنى كۆپ بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىنىڭ ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتىگە نىسبەتەن ئۆزىگە خاس كۆز قاراشلىرى مۇجەسسەملەشكەن تەلىماتى ھېسابلىنىدۇ.

§5 . قۇۋۋەت تەلىماتى

1. قۇۋۋەت ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

تېبابەتچىلىكىمىزدە قۇۋۋەت دېگەن سۆز ناھايىتى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئادەم بەدەنىدىكى ياكى ئۇنىڭ ھەر بىر ئەزاسىدىكى مىزاج شەكىللىنىپ چىققاندىن كېيىن شۇ ئەزىنىڭ ئۆتەۋاتقان ۋەزىپىسىنىڭ ھەربىرىت نامى قۇۋۋەت دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئاساسەن ئۇيغۇر تېبابەتچىنىڭ ئادەم فىزىئولوگىيىسىگە قارىتا ئالاھىدە بىر كۆز

قارىشىدىن ئىبارەتتۇر. ئادەم بەدىنى ھەددى ھېسابسىز ھۈجەيرىلەر، مۇرەككەپ ئەزالار ۋە ھەيران قالارلىق تەبئىي ئاپپاراتلاردىن تەركىب تاپقان خىمىيىۋى كارخانىلار ۋە ئۇنىڭ ناھايىتى نۇرغۇن تارماقلىرىدىن ئۇلار بىر - بىرى بىلەن ھەمكارلىنىشىشى ئارقىلىق خىزمەت ئىشلەش ئارقىلىق ئادەم بەدىنىدىكى خىمىيىۋى ئۆزگىرىشلەر ۋە مېخانىك ھەرىكەتلەر جارى بولۇپ تۇرىدۇ. بىر ئەزا يەنە بىر ئەزاغا كېرەكلىك بولغان ماتېرىياللار بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ قانداق بىر يېرىدە چاتاق چىقسا دەرھال پۈتۈن بەدەنگەن ئېلان قىلىنىپ، ئۇنىڭ ئىچىدىكى ھەر قايسى كارخانىلار ئۇنىڭغا ياردەم قولىنى سۇنۇپ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى تۇرىتىشكە ئىنتىلىدۇ. مەسىلەن: ئادەمنىڭ بىر يېرىدىن قان تومۇر يېرىلىپ كېتىپ 10% قان بەدەندىن يوقاپ كەتسە، بەدەن قاتتىق ئاجىزلىشىپ خەتەرلىك ھالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ. مانا شۇ ۋاقىتتا، بەدەندىكى ئومۇمىي ئاشكارا ۋە يوشۇرۇن ھالدىكى بارلىق قۇۋۇەتلەر قانىنى تولۇقلاشقا ئىشلىتىلىدۇ. بەدەن توقۇلمىلىرىدىكى سۇيۇقلۇقلار قان تومۇرلارنىڭ ئىچىگە كىرىپ قاننىڭ ئورنىدا خىزمەت قىلىشقا باشلايدۇ. جىگەرنىڭ خىزمىتىنى جىددىيلەشتۈرۈپ، قان پىلازمىسى، قان زەردابىنى گىلىكوگېن بىلەن تەمىن قىلىدۇ. بۆرەكمۇ بۇ ئەھۋالنى سېزىپ سۈيدۇك چىقىرىشنى ئازايتىدۇ. يىلىك، تال، لىمفا بەزلىرى قاتارلىق ئورۇنلار ئۆزىدە زاپاس ساقلانغان قان ھۈجەيرىلىرىنى قان ئايلىنىش سىستېمىسىغا ئەۋەتىدۇ. دېمەك بۇنداق قۇۋۇەتلەرنىڭ تەبئىي ۋە ئۇنۇملۇك ھەمكارلىقى ئارقىلىق بەدەندىكى قان ھەجمى ئەسلىگە كېلىپ، كېسەل كىشى خېيىم - خەتەردىن قۇتۇلۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئادەم بەدىنى ئىچىدە تەبئىي دوراخانا ۋە تەبئىي دوختۇرلار مەۋجۇت. بۇلارمۇ بەدەننى ئىمكان قەدەر ئۆزى داۋالاپ ساقايتىشقا، كېسەللىك ئاپەتلىرىدىن قۇتۇلۇشۇبلىشقا ئۇرۇنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بىرمۇنچە كېسەللىكلەر داۋالىمىسىمۇ ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ قالىدۇ. مانا بۇنداق ئەھۋالنى قەدىمقىلەر«تەبئەت» دەپ تەسۋىرلىگەن. كېيىنكىلەر بۇنى«قۇۋۇەتلەر» ئۇنىڭ خىزمىتىنى ئەفئال دەپ ئاتىغا.

ئىنسان بەدىنىدە ھاياتلىق باشلانغاندىن تارتىپ ھاياتى ئاخىرلاشقانغا قەدەر ئۇنىڭ بارلىق پائالىيەتلىرىگە سەۋەب بولغۇچى ئامىل ـــ قۇۋۇەت دەپ ئاتىلىدۇ.

2. قۇۋۇەتلەرنىڭ تۈرلىرى

قۇۋۇەتلەر ئۆز ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن بىرلەمچى قۇۋۇەت (ئۇلا)، ئىككىلەمچى

قۇۋۇەت (سانىيە) دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ.

ئاۋۋالقى كۈچلەر ئۆزئىڭ مەركىزىي ئورنى، خىزمەت تەقسىماتىغا ئاساسەن ئۈچ قىسىمغا بۆلىنىدۇ.

1. قۇۋۇەتنى ھايۋانىي (ھاياتلىق كۈچى) ئورنى يۈرەكتە؛
2. قۇۋۇەتنى نەپسانىي (سەزگۈ ـ ھەرىكەت كۈچى) ئورنى مېڭىدە؛
3. قۇۋۇەتنى تەبئىي (تەبئىي كۈچلەر) ئورنى جىگەردە.

ئەگەر يۇقىرىقى ئۈچ خىل كۈچتىن بىرەرسى ئۆزئىڭ خىزمىتىنى ئىشلەشتىن توختىسا، ھاياتلىق مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن بۇ كۈچلەرنى ئالدىنقى كۈچ، بىرلەمچى كۈچ ياكى قۇۋۇەتنى ئۇلا دەپ ئاتايمىز. قۇۋۇەتنى سانىيە بولسا مۇشۇ بىرلەمچى قۇۋۇەتلەر مەۋجۇت بولغاندا ئاندىن مەۋجۇت بولىدىغان كېيىنكى كۈچ ئىككىلەمچى كۈچتۇر.

3. قۇۋۇەتنى ھايۋانىي ھەققىدە چۈشۈنچە

بۇ قۇۋۇەتلەرنىڭ مەركىزىي ئورنى يۈرەكتە بولۇپ، ھاياتلىقنى سۈرەتلەپ بېرىدۇ. قۇۋۇەتنى ھايۋانىي ـــ ھاياتلىق پائالىيىتىنى كونتورول قىلىش ئۈچۈن سەرپ بولغان قۇۋۇەتنىڭ بىرلىك نامىدۇر.

خىزمىتى:

يۈرەك مۇسكۇللىرىنىڭ ۋە شىريان تومۇرلارنىڭ قىسقىراپ ـ كېڭىيىتىش (ئىنبىسات ۋە ئىنقباز)، روھنىڭ ھاۋا بىلەن راھەتلىنىشى. كاربون گازىنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشى، قۇرقۇش، جىمغۇرلۇق، ئاچچىقلىنىش، خۇشاللىنىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئاشۇ قۇۋۇەت ئارقىلىق ئورۇندىلىدۇ. پۈتۈن بەدەننىڭ تىرىكلىكى مۇشۇ كۈچكە باغلىق.

توشۇغۇچىسى: روھىي ھايۋانىي.

سەۋەبچىسى: نورمال ھارارات.

قۇۋۇەتنى ھايۋانىنىڭ رولى:

① بارلىق پائالىيەتلەرنىڭ باشلىنىش مەنبەسى بولۇپ، باشقا بىر قۇۋۇەتلەر ئۆزئىڭ قۇۋۇەتىنى قۇۋۇەتنى ھايۋانىي ئارقىلىق ئورۇندايدۇ.

② قۇۋۇەتنى ھايۋانىي ئىنسانلارنىڭ ھاياتلىق شەكىللىنىشىنى سۈرەتلەپ

بېرىدۇ. (پۇتۇن بەدەندىكى چوڭ ـ كىچىك قان ئايلىنىشلارنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرىدۇ) .
③ ھاياتلىق پائالىيەتلىرىگە مۇناسىۋەتلىك بولغان تۈزۈلۈشلەرنى كونترول قىلىپ تۇرىدۇ.
قۇۋۇتى ھايۋانىنىڭ شەكىللىنىشى.
روھىي ھايۋانىنىڭ قوزغىلىشى بىلەن يۈرەكنىڭ ئىئونلىرى ئۆزئارا تەسىرلىنىشى نەتىجىسىدە يۈرەكنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان قۇۋۇتى شەكىللىنىدۇ مانا بۇ قۇۋۇتى ھايۋانىدۇر.
قۇۋۇتى ھايۋانى باشقۇرۇپ تۇرىدىغان كۈچ روھىي ھايۋانىدۇر.

4. قۇۋۇتى ناپسانىي ھەققىدە چۈشەنچە

(سەزگۈ ھەرىكەت كۈچى)

ئىنسانلارنىڭ ھېس ـ تۇيغۇ، سەزگۈ، ئەقلىي تەپەككۇر ۋە ھەرىكەت پائالىيەتلىرىنى باشقۇرۇپ، كونترول قىلىپ تۇرىدىغان قۇۋۇتى ـــ قۇۋۇتى نەپسانىي دەپ ئاتىلىدۇ.
قۇۋۇتى نەپسانىي ئىنسانلار ۋە ھايۋانلارغا خاس، ئۆسۈملۈكلەرگە خاس ئەمەس.
قۇۋۇتى نەپسانىي قۇۋۇتى مۇھەررىكە ۋە قۇۋۇتى مۇدرىكە دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ:
1) قۇۋۇتى مۇھەررىكە (ھەرىكەت سەزگۈ قۇۋۇتى)
قۇۋۇتى مۇھەررىكە (ھەرىكەت سەزگۈ قۇۋۇتى) مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا تەۋە روھىي نەپسانىيىنىڭ تۈرى بولۇپ، سەزگۈ پائالىيەتنى ھەم ھەرىكەت پائالىيىتىنى بېجىرىدۇ.

سەزگۈ N (مەركەزگە ئىنتىلگۈچى)
ھەرىكەت N (مەركەزدىن چىققۇچى)

قۇۋۇتى مۇھەررىكە (ھەرىكەت سەزگۈ قۇۋۇتى) گە ھەرىكەت پائالىيىتىنى نۇقتىلىق ھالدا گەۋدە مۇسكۇللىرى ئارقىلىق ئىپادىلەپ بېرىدىغان پائالىيەتنى بېجىرىدىغان قۇۋۇتى ھەرىكەت سەزگۈ قۇۋۇتى دەيمىز. ياكى، ھەرىكەت پائالىيىتى ئۈچۈن مەلۇم قىزىقىش، ئىنتىلىش ھېس ـ تۇيغۇسى پەيدا قىلىدىغان ۋە شۇنداقلا ھەرىكەت پائالىيىتىنىڭ دەرىجىسىنى روشەن ئىپادىلەپ بېرىدىغان قۇۋۇتى

نامىنى كۆرسىتىدۇ.

ھەربىر قۇۋۇتنىڭ بېجىرگۈچى ئامىللاردىن مۇھىمى يۈلۈن، نېرۋىلار 12 جۈپ مېڭە نېرۋىلىرى قاتارلىقلار.

- قۇۋۇتى مۇھەررىكە
  - قۇۋۇتى بائىسە
    - قۇۋۇتى شەۋقىيە
    - قۇۋۇتى شەھۋانىيە
  - قۇۋۇتى فائىلە
    - قۇۋۇتى نوزۇۋۇبىيە
    - قۇۋۇتى غەزەبىيە

قۇۋۇتى بائىسە

قۇۋۇتى بائىسە: ئىش ـ ھەربىر پائالىيەتلەرگە قوزغىتىدىغان قۇۋۇت قۇۋۇتى بائىسە دەپ ئاتىلىدۇ.

قۇۋۇتى فائىلە

قۇۋۇتى فائىلە: بائىسە قوزغالغاندىن كېيىن شەيئىلەرنىڭ ئىش ـ ھەربىر، پائالىيەتلەرنىڭ نامىنى، دەرىجىسىنى بىلدۈرىدىغان قۇۋۇت ـــ قۇۋۇتى فائىلە دېيىلىدۇ.

قۇۋۇتى شەۋقىيە

قۇۋۇتى شەۋقىيە: شەيئىلەرنى ئىش ـ ھەربىر، پائالىيەتلەرگە قىزىقتۇرىدىغان ئىنتىلدۈرىدىغان، ھەۋەس قىلدۇرىدىغان كۈچتۇر. بۇ قۇۋۇت يۇقىرى بولسا ئادەم ئۆزىنى تۇتۇۋالالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

قۇۋۇتى نوزۇۋۇبىيە (تورمۇزلىغۇچى قۇۋۇت):

شەيئىلەرنىڭ ئىش ـ ھەربىر، ئاياللىيەتلىرىنى تورمۇزلىغۇچى كۈچ ـــ قۇۋۇتى نوزۇۋۇبىيە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۇت تۆۋەنلىشىپ قالسا كىشىلەرنىڭ ئۆزىنى باسالماسلىق ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

قۇۋۇتى شەھۋانىيە

قۇۋۇتى شەھۋانىيە: بۇ ئاساسەن شەيئىلەرنىڭ پايدىلىق ئىنكاسلىرى ۋە توغرا ئاكتىپ تەرەپلىرى ئۈچۈن ئىنتىلىشى، قىزىقىشى، ئارزۇ ـ پائالىيەتلىرىنى بېجىرگۈچى، شەھۋانىي ئىشلارغا ئىنتىلدۈرگۈچى قۇۋۇتتۇر.

قۇۋۇتى غەزىبىيە :

قۇۋۇتى غەزىبىيە: غەزەپلىنىش قۇۋۇتى بولسا مەلۇم ئىنكاسلارغا قارىتا قاتتىق غەزەپ ـ نەپرەت، ھېس ـ تۇيغۇسىنى بىلدۇرىدىغان تۇۋۇەتتۇر.

2) قۇۋۇتى مۇدىرىكە

قۇۋۇتى مۇدىرىكە دېگىنىمىز: ئىنسانلارنىڭ ھېس ـ تۇيغۇ، سەزگۈ، ئەقلى تەپەككۇر قاتارلىق پائالىيەتلىرىنى كونترول قىلىپ تۇرغۇچى كۈچتۇر.

قۇۋۇتى مۇدىرىكە ھېس
- مۇدىرىكە كوللىيات
- مۇدىرىكە جۆزئىيات
  - ئىچكى سېزىم قۇۋۇتى
  - تاشقى سېزىم قۇۋۇتى

مۇدىرىكە كوللىيەت: بۇ ئومۇمىي سەزگۈ بولۇپ، پۈتۈن بەدەنده كۆرۈلىدىغان سېزىمدىن ئىبارەت. يەنى پۈتۈن بەدەن ئاغرىش سېزىمى، يېقىمسىزلىنىش، ماغدۇرسىزلىنىش ... قاتارلىق.

مۇدىرىكە جۇزئىيان: بەدەننىڭ مەلۇم بىر قىسمىدىكى ھەر خىل سېزىملاردىن ئىبارەت. يەنى بەدەننىڭ مەلۇم بىر قىسمىنىڭ ئاغرىش، قادىلىش، چىڭقىلىش ...قاتارلىقلار.

ھېس، سېزىم: ئىنكاس قىلىنغان شەيئىلەرنىڭ ئايرىم خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ مېڭىدىكى ئىنكاسى ـــ سېزىم دېيىلىدۇ.

سېزىم قۇۋۇتى
- ئىچكى سېزىم قۇۋۇتى
- تاشقى سېزىم قۇۋۇتى دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

1) ئىچكى سېزىم قۇۋۇتى

تاشقى شەيئىلەرنىڭ بىۋاسىتە ئىنكاسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولمىغان پائالىيەتلىرىنى بېجىرگۈچى، كونترول قىلغۇچى قۇۋۇەت ـــ ئىچكى قۇۋۇتى

دېيىلىدۇ.

ئۇ تۆۋەندىكىدەك بەش قىسىمغا بۆلىنىدۇ.

ھېس مۇشتۇمىك قوۋۇتى (ئورتاق سېزىم قۇۋۇتى)

ھېس مۇشتۇمىك قوۋۇتى (ئورتاق سېزىم قۇۋۇتى): سىرتقى شەيئىلەرنىڭ ئىنكاسى بىلەن ئىچكىي سېزىم پائالىيىتىنى بىرلەشتۈرۈدىغان قۇۋۇەت ـــ ھېس مۇشتۇمىك قۇۋۇتى دېيىلىدۇ.

ئورنى: چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستى ئالدى رايونىدا.

ھېس مۇشتۇمىك قۇۋۇتىنىڭ ئالاھىدە پائالىيىتى:

خىلمۇ خىل سېزىملارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا قوبۇل قىلىپ خىيال مەركىزىگە ئايرىم ـ ئايرىمىيەتكۈزۈپ بېرىشتىن ئىبارەت. شۇنداقلا بارلىق سېزىملارنى يىغىش زۆرۈر بولغانلىرىنى يەتكۈزۈشتۈر.

ھېس مۇشتۇمەكنىڭ روللى:

1) خىيال ئۈچۈن ئىنكاس يېقىچى ئالدىقى ئامىل.

2) خىيال پائالىيىتى ھېس مۇشتۇمىك قۇۋۇتىنىڭ بارلىق سېزىملارنى ئايرىم ـ ئايرىم يەتكۈزۈپ بېرىشى بىلەنلا كامىل ھېجىرلىدۇ.

3) ھېس مۇشتۇمىك قۇۋۇتىنىڭ پائالىيىتى بۇزۇلسا سېزىمنى يەتكۈزۈش پائالىيىتى بۇزۇلىدۇ. خىيال ۋە ھېس مۇشتۇمىك بىرقىلا بۇزۇلىدۇ. قۇۋۇتى ۋاھىمە ئېشىپ كېتىدۇ.

4) بۇ قۇۋۇەت كاربىن چىقسا ھېچقانداق سېزىم قوبۇل قىلمايدۇ.

5) كېينكى قۇۋۇەتنىڭ پائالىيەت تەرتىپىنى ساقلايدۇ.

ھېس مۇشتۇمەكنىڭ تۈرلىرى

(1) كۆچۈنۈش خاراكتېرلىك سېزىم:

شەيئىلەرنىڭ ئالاھىدە خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ ياكى سېزىم پائالىيىتىنىڭ پەۋقۇلئاددە تالاش ھالىتىدىن ئىبارەت مەسىلەن: ئاپتوبۇسنىڭ كۆچلۈك سىگنالى.

(2) ئاجىز سېزىم:

بۇ كۆنۈكۈش خاراكتېرلىك سېزىم بىلەن تەكرارلىنىش خاراكتېرلىك سېزىمنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

سىرتقى شەيئى ئىنكاسىنىڭ قايتا ـ قايتا تەكرارلىنىشى ۋە ياكى مەلۇم سىرتقى غىدىقلىنىش ئىلمىللىرىغا نىسبەتەن كۆنۈكۈش ھالىتىدىكى سېزىمدۇر. مەسىلەن: مالۇم ئۆيگە كىرگەندىلا مەلۇم پۇراق دىماغىزغا ئۇرۇلىدۇ. بىر ئاز ئولتۇرغاندىن كېيىن

شۇ ھاۋاغا كۆنۈكۈپ قالمىز. پۇراقنى سېزىشىمىز ئاجىزلىشىپ قالىدۇ.

(3) ئىچكى ھېس خاراكتېرلىك سېزىم:

ۋاستىلىق سېزىم بولۇپ، ئىچكى سەزگۈ ئەزالار ۋە ياكى ئىچكى ئەزالاردا يۈز بەرگەن مەلۇم سېزىملار (ئاغرىش، قىچىشىش، چىمىلداش) پەيدا قىلىدىغان ئىنكاسلار سېزىمى ـ ئىچكى ھېس خاراكتېرلىك سېزىم دېيىلىدۇ.

خىيال قىلىش قۇۋۋىتى مۇكەممەللىك

ئىنكاس قىلىنغان شەيئىلەر توغرىسىدا تەسەۋۋۇر قىلىشتىن باشلاپ ھېسسىي بىلىش ۋە ئاڭ پەيدا بولغۇچە بولغان جەريان ئىچىدىكى پائالىيەتلەرنىڭ بىقىرگۈچى قۇۋۋىتى ـــ قۇۋۋىتى مۇتەخەييىلەر (خىيال قىلىش قۇۋۋىتى) دېيىلىدۇ.

ئورنى چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستى ھېس مۇشتەرەكنىڭ كەينى رايونىدا

خىيال پائالىيىتى ۋە خىيال قىلىش كۈچى

خىلىال پائالىيىتى سېزىم پائالىيىتىنىڭ كەينىدىلا بېجىرىلىدۇ.

ئۇ قۇۋۋىتى مۇتەخەييىلە ئارقىلىق بېجىرىلىدۇ.

خىيال قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ شەكىللىنىشى ھېس مۇشتەرەك قۇۋۋىتىنىڭ داۋامى، خىيال تەپەككۇرنىڭ باشلىنىشى

تەسىر قىلىدىغان سېزىملارنىڭ ھەر قايسى ئايرىم خۇسۇسىيەتلىك تەرەپلىرىنىڭ تۆۋەن دەرىجىلىك سېلىشتۇرۇش ۋە تۆۋەن دەرىجىلىك تەپەككۇر جەريانى ئارقىلىق مۇكەممەل بولغان ھېسسىي بىلىش ۋە ئاڭ شەكىللەندۈرۈش پائالىيىتى ـــ خىيال دېيىلىدۇ.

خىيالنىڭ جەريانى: ئاددىي خىيال ← ھېسسىي بىلەش ← ئاڭدىن ئىبارەت.

خىيالنىڭ تۈرلىرى

1) گۈڭگا خىيال
2) ئاددىي خىيال
3) كۆچۈنۈش خىيال
4) ئاجىز خىيال
5) ئىچكى ھېس خىيال

1. گۈڭگا خىيال

تەسىر قىلغان ھەر قايسى سېزىملارغا نىسبەتەن ئېنىق بولمىغان تەسەۋۋۇر ھالىتىدىكى خىيال ـــ گۈڭگا خىيال دېيىلىدۇ.

مەسىلەن: سىرتتىن بىر ئاۋاز ئاڭلىنىپ، ئېنىق بولمىغانلىقتىن ئىبارەت.

2. ئاددىي خىيال

تەسىر قىلىدىغان سېزىملار ئايرىلمىغان ھالەتتىكى ساددا خىيال. كۆپ ھاللاردا شەيئىلەرنىڭ ئايرىم خىسۇسىيەتلىرى توغرىسىدا قىلىنغان خىيالدىن ئىبارەت.

مەسىلەن: پوراق.

3. كۆچۈنۈش خاراكتېرلىك خىيال

كۆپ ھاللاردا مەلۇم تەرەپتىكى خۇسۇسىيەتلىك ئىنكاسلارغا قارىتا قايتا ـ قايتا ئويلىنىش ياكى پەۋقۇلئاددە يىرگىنىش جەريانىدىن ئىبارەت.

مەسىلەن: غەم، كۆچلۈك خۇشاللىق.

4. چېكىنىش خاراكتېرلىك خىيال ياكى ئاجىز خىيال

سىرتقى شەيئىلەرنىڭ ئىنكاسىنىڭ قايتا ـ قايتا تەكرارلىنىشى ۋە ياكى مەلۇم سىرتقى غىدىقلىنىش ئامىللىرىغا نىسبەتەن كۆنۈكۈش ھالىتىدىكى ئىنكاسلا پەيدا قىلغان (ئىنكاسلار) خىيال ـــ ئاجىز خىيال دېيىلىدۇ.

5. ئىچكى ھېس خىيال

ئىچكى ھېس خىيال كېسەللىك ھالىتىدە بولىدىغان خىيال پائالىيىتىدىن ئىبارەت بولۇپ، كۆپىنچە ئىچكى ھېس ـــ تۇيغۇ خاراكتېرىنى ئايرىش توغرىسىدا قىلىنغان ئەڭ ئاددىي تەپەككۇردىن ئىبارەت.

ئىچكى ھېس خىيال ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

1) ئىچكى ھېس ئارتىش خاراكتېرلىك خىيال.

2) ئىچكى ھېس تۆۋەنلەش خاراكتېرلىك خىيال.

1) ئىچكى ھېس ئارتىش خاراكتېرلىك خىيال ـــ پەۋقۇلئادە تەسىر قىلغان سىرتقى ئىنكاسلارنىڭ تاشقى بەش سېزىمگە بىۋاستە ئىنكاسى بولمىغان، ۋاستىلىق بولغان پەۋقۇلئاددە خاراكتېرلىك ئىچكى سېزىملارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى ئايرىش ئۈچۈن ئېلىپ بېرىلغان خىيال پائالىيىتى.

خىيال قۇۋۋىتىنىڭ رولى

1) ھېسسى بىلىش توغرىسىدىكى چۈشەنچىلەرنى (ئىنكاسلارنى) ئېنىق، كونكرېت ئايرىيدۇ.

2) تۆۋەن دەرىجىلىك تەپەككۇر رايونى بولۇپ، تەسەۋۋۇر پائالىيىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

3) خىيال قىلغان سېزىملار ئەستە ساقلاش پائالىيىتى كۆچەيتىش رولىنى ئويناىدۇ.

ھېسسى بىلىش.

شەئىلەرنىڭ ئايرىم خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ خىيال مەركىزىدىكى خۇغلانمىسى ياكى يىغىندىسى ھېسسى بىلىش دېيىلىدۇ. مەسىلەن: شەيئىلەرنىڭ نۇرنى كۆرۈش، ئاۋازنى ئاڭلاش بىلەن چۈشەنچە ھاسىل قىلىش.

هېسسى بىلىش ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ.

(1) بىرلەشمە خاراكتېرلىك هېسسى بىلىش: مەلۇم بىر شەيئىنىڭ پايدىلىق ياكى زىيانلىق ئىنكاسىنىڭ تەڭ تەسىرى قىلىشى بىلەن خىيال مەركىزىدە بۇ ئىنكاسلارنىي بىرىكتۈرۈش ئارقىلىق كېلىپ چىققان چۈشەنچە بىرلەشمە هېسسى بىلىش دەپ ئاتىلىدۇ.

مەسىلەن: شەيئىلەرنىڭ نۇرنى كۆرۈش، ئاۋازنى ئاڭلاش.

(2) ئايرىم خۇسۇسىيەتلىك هېسسى بىلىش: شەيئىلەرنىڭ ئىنكاسىنىڭ خىيال مەركىزىگە قوبۇل قىلىنغاندىن كېيىن پەقەت بىرلا چۈسەنچىنى تاللىغان هالدا دەسلەپكى چۈشەنچە هاسىل قىلىش. مەسىلەن: ئاۋازى سەت بولسىمۇ گۈزەل چىرايىنى تاللاش.

(3) سېلىشتۇرۇش خاراكتېرلىك هېسسى بىلىش: قوبۇل قىلىغان سېزىملار خىيال قىلىش پائالىيىتى ئارقىلىق شۇ شەيئىنىڭ ئىككى خىل تەرىپىنى ئۆزئارا سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق هاسىل قىلغان دەسلەپكى بىلىشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: نەرسىلەرنىڭ ئاۋازى، چىرايى، شەكلىنى سېلىشتۇرۇش.

رولى: ① تەپەككۇر پائالىيىتى ئۈچۈن دەسلەپكى هېسسى بىلىش هەم ئاڭنى شەكىللەندۈرىدۇ؛ ② تەپەككۇرنى مۇكەممەللەشتۈرۈش؛ ③ هېسسىياتى ئىلگىرى سۈرۈش.

قۇۋۋىتى مۇتەسسىرىغە(تەپەككۇر قىلىش كۈچى)

هېسسى بىلىشتىن ئاقلىي بىلىشكە ئۆتۈشنىڭ مۇكەممەل جەريانى ـــ تەپەككۇر دېيىلىدۇ.

ئورنى: چوڭ مېڭە پوستىلاق ئاستى ئوتتۇرا رايونىغا جايلاشقان.

رولى: ① شەيئىلەرنىڭ ياخشى ـ يامان تەرىپىنىئايرىپ، ئەقلىي چۈشەنچە هاسىل قىلىدۇ؛ ② گۇمانن قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرۈش.

تەپەككۇرنىڭ تۈرلىرى:

1) ئىجادىيەت شەكلى: مەلۇم شەيئى تورىسىدا مۇكەممەل ئەقلىي خۇلاسە چىقىرىش ۋە ئۇنىڭدىن ئاكتىپلىق بىلەن پايدىلىنىش هالىتىنى بىلدۈردىغان تەرىپى ـــ ئىجادىيەت تەپەككۇرى دېيىلىدۇ ياكى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن ياكى ئۇيغۇر بولمىغان ئەقلىي خۇلاسىلەرنى هاسىل قىلىش جەريانى.

2) تەپەككۇرنىڭ كۆچۈنىشى: شەيئىنىڭ بىر نەچچە خۇسۇسىيىتىنىڭ ئاكتىپ تەرىپىنى سۇبىيېكتىپ هالدا ئېلىپ بېرىلىدىغان تەپەككۇر ئاپائىيىتىدىن ئىبارەت.

3) تەپەككۇرنىڭ بۆلۈنۈشى: مەلۇم شەيئىنىڭ بىر ياكى بىر قانچە ئىنكاسلىرى توغرىسىدا ئوخشاش بولمىغان ئىنكاسلارنى چىقىرىش (روھىي كېسەللەردە كۆرۈلىدۇ) بىر ئىنكاسنىڭ ياكى بىر قانچە ئىنكاسنىڭ تەپەككۇر جەيانىنىڭ ئەقلىي بىلىشكە يېتىلمىگەن ئوخشاش ھالىتىدىن ئىبارەت.

4) تەپەككۇرنىڭ چېكىنىشى: شەيئىنىڭ بىر قانچە تەرەپلىرىدىن ئوخشاش بولمىغان يەكۈن چىقىرىش ۋە ئۇنىڭدىن توغرا يەكۈن چىقىرالماسلىق ھالىتى ـــ يەنى ئەقلىي بىلىشنىڭ چېكىنىشى ۋە كامالەتكە يېتەلمەسلىكى: مەسىلەن: شەيئىنىڭ بىر قانچە خىل خۇسۇسىيىتىنى بىلىش ئۇنىڭ ئوبيېكتىپ ماھىيىتىنى تونۇپ ئالالماسلىق.

5) تەپەككۇرنىڭ كەمتۈكلۈكى: بۇ تەپەككۇرنىڭ داۋالغۇشى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ چوڭ مېڭە پائالىيىتىدىكى ھېسسىي بىلىش پائالىيىتىنىڭ ئىنكاسچانلىقىنىڭ تەرتىپسىزلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

6) مەجبۇرى چۈشەنچە: كۆپ ھاللاردا تەپەككۇرنى مەلۇم ئەقلىي خۇلاسىلەر توغرىسىدا مەجبۇرىي چىقىرىلغان ئەقلىي بىلىش ياكى مەلۇم ئەقلىي خۇلاسىلەرگە بېقىنىش خاراكتېرلىك ئەقلىي بىلىش.

7) توختاپ كېتىش خاراكتېرلىك تەپەككۇر: تەپەككۇرنىڭ مۇكەممەللىنىش شەكلىدىن ئىبارەت. ئىنكاس قىلىنغان شەيئىنىڭ ئەقلىي يەكۈنلىرىنى بۇرۇنقى ئەقلىي يەكۈن بىلەن سېلىشتۇرۇش، خۇلاسىلەش، يەكۈن ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلغان مۇكەممەل ئەقلىي خۇلاسە.

8) تار مەنىدىكى تەپەككۇر: شەيئى ئىنكاسنىڭ بىرلا تەرىپى توغرىلىق ئەقلىي خۇلاسە چىقىرىش.

9) تەپەككۇرنىڭ خام ـ خىيال شەكلى: كىلىنىكىدا ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان جەريان بولۇپ، روھىي كېسەللەردە ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدۇ. ئىنكاس قىلىنغان ئەقلىي يەكۈنلەر ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەپەككۇرنىڭ ئەقلىي يەكۈندىن چەتنەش خاراكتېرلىك شەكلى.

بۇ تۈرىدىكىدەك يەتتە خىل بولىدۇ:

① زىيانكەشلىككە ئۇچراش خام ـ يىيالى؛

② باشقۇرۇش خام ـ خىيالى؛

③گۇمانلىنىش خام ـ خىيالى؛

④ كۈنلەش خام ـ خىيالى؛

⑤ مەپتۇن قىلىش خام ـ خىيالى؛

⑥ مۇناسىۋەت خام ـ خىيالى:

⑦ جىنسىيەتكارلىق خام ـ خىيالى:

ئەقىل:

تەپەككۇرنىڭ جەريانى ئارقىلىق شەيئىلەرنىڭ ھەر قايسى تەرەپلىرى توغرىسىدا سىلىشتۇرۇش، تەھلىل قىلىش، يەكۈنلەش خۇلاسىلەش ئارقىلىق ھاسىل بولغان ئەقلىي بىلىشنىڭ كونكرېت جەريانى ـــ ئەقىل دېيىلىدۇ.

ئەقىل ـــ تەپەككۇرنىڭ مەركىزىدە بولىدۇ. تەپەككۇر قۇۋۋىتى ئارقىلىق بېجىرىلىدۇ. ئەقىل ئاڭ سىستېمىسىدىكى پائالىيەت.

ھېسسىيات

شەيئىلەرگە قارىتا ھەر كۈنى ۋە ئوبيېكتىپ دۇنياسىغا بولغان تونۇشقا قارىتا تۇتقان پوزىتسىيىسى ھېسسىيات دەپ ئاتىلىدۇ.

ھېسسىيات كۆپىنچە ئەقلىي بىلىشتىن كېيىن شەكىللىنىدىغان بىر خىل پائالىيەت شەكلى. ئورنى تەپەككۇر مەركىزىدە.

ھېسسىياتنىڭ تۈرلىرى

ھېسسىيات بەش تۈرلۈك بولىدۇ.

(1) ھېسسىياتنىڭ كۈچۈنۈشى: شەيئىلەرنىڭ ئاكتىپ تەرەلىرىدىكى ئىنكاسىغان قارىتا ھەرىكەت ھالىتى ۋە پوزىتسىيىسىدىن ئىبارەت.

(2)ھېسسىيات سۈسلىشىش: شەيئىلەرنىڭ پاسسىپلىق تەرەلىرىدىكى ئىنكاسلىرىغا قارىتا ھەرىكەت ھالىتى ۋە پوزىتسىيىسىدىن ئىبارەت.

(3) ھېسسىياتنىڭ تۇراقسىز بولۇشى: شەيئىنىڭ ئاكتىپلىق ۋە پاسسىپلىق تەرەپلىرىدىكى ئىنكاسى بولسۇن، ئۇنىڭغا قارىتا داۋالغۇشتىن ئىبارەت.

(4) ھېسسىياتنىڭ تىرىككەكلىك ھالىتى:

تەكرارلانغان ئىنكاسلارغا قارىتا قوپال ھالەتتىكى ھەرىكەت ھالىتى ۋە پوزىتسىيىسى ياكى ئىنكاسلارغا قارىتا نوقۇللۇق خاراكتېرىدىكى ھەرىكەت ھالىتىدىن ئىبارەت.

(5) كەيپىيات ئېشىش خاراكتېرىدىكى ھېسسىيات يۇقىرىلاش

ئىرادە:

مەلۇم ئوبيېكتىپ ئىنكاسلارغا قارىتا ئۇنىڭ ئايرىم تەرەپلىك خۇسۇسىيەتلىرىنى بىلىش ۋە ئوبيېكتىپ شەيئىلەرنى بويسۇندۇرۇش جەريانىدىن ئىبارەت. مەلۇم مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن پەيدا بولغان مېخانىكى ھەرىكەت ھېسسىيات ئىرادە دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىراده ئوچ تۇرلىك بولىدۇ.

1) ئىرادىنىڭ كۈچىيىشى؛ 2) ئىرادىنىڭ تۇڭۇنلىشىشى؛ 3) ئىشارەتچىلىقنىڭ ئېشىشى.

قۇۋۋىتى همه (گۇمان قىلىش كۈچى)

ھاسىل بولغان ئەقلىي بىلىشنىڭ ياكى ئەقلىي بىلىش ئارقىلىق شەيئىلەرنىڭ زىيانلىق تەرىپىدىن قوغدىنىشى ۋە ئۇلارنىڭ پايدىلىق تەرەپلىرىدىن ئاكتىپلىق بىلەن پايدىلىنىش خىزمەتلىرىنى بىجىرگۈچى قۇۋۋەت ـــ گۇمان قىلىش قۇۋۋىتى دەپ ئاتىلىدۇ.

مەسىلەن: ئوتنىڭ بەدەننى كۆيدۈرۈپ زەخمىلەندۈرۈش ۋە ئۇنىڭدىن پايدىلىنىپ يېمەكلىكلەرنى پىشۇرۇش قاتارلىقلار.

ئورنى: چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستى تەپەككۇر قۇۋۋىتىنىڭ ئارقا تەرەپىدە.

قۇۋۋىتى هافزه (ئەسته ساقلاش قۇۋۋىتى)

تەپەككۇر جەريانى ئارقىلىق ھاسىل بولغان ئايرىم خۇسۇسىيەتلەر ياكى بىر قانچە خۇسۇسىيەتلەر توغرىسىدىكى ئاقلىي چۈشەنچىلەر ۋە ئەقلىي بىلىش قاتارلىق تۇيغۇلارنى ساقلاش پائالىيىتى ـــ ئەسته تۇتۇش دېيىلىدۇ.

ئەسته ساقلاش پائالىيىتى ئەسته ساقلاش قۇۋۋىتى ئارقىلىق بىجىرىلىدۇ.

ئورنى: چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستى ئارقا قىسىمغا جايلاشقان.

تەپەككۇر ئارقىلىق ھاسىل بولغان ئەقلىي خۇلاسىلەرنى كېيىنكى پائالىيەتلەر ئۈچۈن ۋاقىتلىق مەركىزي نېرۋا سىستېمىسىدا ساقلاش پائالىيىتى ـــ ئەسته ساقلاش دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەسته ساقلاش ئۈچ تۈرلۈك جەريانىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1) ئەسته ساقلاشنىڭ كۈچۈنشلىكى: ھاسىل بولغان ئەقلىي خۇلاسىلەرنىڭ تەپەككۇنىڭ مۇكەممەل ھالىتى ئۈچۈن قايتا سەرپ قىلىنىشىدۇر.

2) ئەسته ساقلاشنىڭ كەمتۈكلىكى: ھاسىل بولغان ئەقلىي خۇلاسىلەر ئىچىدە مەلۇم قىسىملارنىڭ ئۇنتۇلۇپ كېتىش ھالىتىدۇر.

3) مول تەسەۋۋۇر خارەكتېرلىك ئەسته ساقلاش: ئەقلىي خۇلاسىلەردىن پايدىلىنىپ خىيال ۋە تەپەككۇر پائالىيىتىنى قايتاابىجىرىش ئارقىلىق ئەسته ساقلاش پائالىيىتىدىكى بىجىرىلىشتىدىن ئىبارەت.

تەسەۋۋۇر:

ئەسته تۇتۇش قۇۋۋىتى ئارقىلىق ساقلانغان ئەقلىي چۈسەنچىلەرنى قايتا

ئەسلەشكە خىيال قىلىش ۋە تەپەككۇر قىلىش ئارقىلىق شەكىللەرنى قايتا ئىنكاس قىلىش ئۇچۇن ئېلىپ بېرىلغان ئەقلىي پائالىيەتنىڭ نامى ـــ تەسەۋۋۇر قىلىش دېيىلىدۇ.

تەۋەسەۋۋۇر تەپەككۇر قۇۋۋىتى ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. تەسەۋۋۇر ئۇچ خىل جەريانىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1) سېلىشتۇرۇش تەسەۋۋۇرى: ھازىرقى ئىنكاسلارغا قارىتا ئۆتكەنكى ئەقلىي خۇلاسىگە قايتىش ئارقىلىق شەيئىي ئۇستىدە ئېلىپ بېرىلغان سېلىشتۇرۇش ئۇسۇلىدۇر.

2) تەسەۋۋۇر كىچىكلەش: ئوبيېكتىپ شەيئىلەر توغرىسىدا ھاسىل بولغان ئەقلىي خۇلاسىلەردىن مۇكەممەل پايدىلىنالماسلىق ھالىتى: تەسەۋۋۇرنىڭ كىچىكلەش ھالىتى دېيىلىدۇ.

3) تەسەۋۋۇر كۇچۇنىش: بۇرۇنقى ئەقلىي خۇلاسىلەردىن پايدىلىنىپ شەيئىلەر توغرىسىدا وخشىمىغان ھېسسى بىلىشلەرنى شەكىللەندۇرۇش ھالىتىدىن ئىبارەت.

دىققەت كۇچى:

كىشىلەرنىڭ روھىي پائالىيەت جەريانى بەلگىلىك نىشانىنى تاللىغان ھالدا مەركەزلىشىشى ـــ دىققەت كۇچى دېيىلىدۇ.

دىققەت كۇچى قوغدىنىش كۇچىنىڭ بىر خىل پائالىيەت جەريانى. دىققەت پائالىيىتى ئەستە ساقلاش، گۇمان قىلىش مەركىزىدە.

دىققەت كۇچىنىڭ تۇرلىرى

1) دىققەت كۇچى كۇچۇنۇش: شەيئىلەرنىڭ ئاكتىپلىق ياكى خاس پاسسىپلىق ئىنكاسلىرى توغرىسىدا ئېلىپ بېرىلىدىغان پائالىيەت.

2) مۇھىتقا قاراپ كۇچۇنۇش: پاسسىپلىق ۋە ئاكتىپلىق ئىنكاسلاردىن ئەتراپلىق پايدىلىنىش ھالىتىدۇر.

3) دىققەت كۇچىنىڭ سۇسلىشىشى: شەيئىلەرنىڭ خاس بىرلا تەرىپىدىكى ئارتۇقچىلىقىغا قارىتا نىشان، بەلگىلىمەسلىك ھالىتىدىن ئىبارەت.

4) دىققەت دائىرىسى تارىيىشى: ئىنكاسلارغا قارىتا نىشان تۇتۇقلىشى ھالىتىدىن ئىبارەت.

كەيپىيات

مەلۇم ئوبيېكتىپ ئىنكاسلار توغرىسىدا ھاسىل بولغان روھىي قىياپەت ئۆزگىرىشى ۋە بىلدۇرگەن ئىپادىسى ـــ كەيپىيات دېيىلىدۇ.

كەيپىيات ھېسسىيات ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

كەيپىياتنىڭ خەرياني ۋە تۇرلىرى ھېسسىيات بىلەن ئوخشاش. شۇڭا كەيپىياتمۇ بەش تۈرلۈك بولىدۇ.

(2) تاشقى سېزىم قۇۋۇتى

تاشقى سېزىم قۇۋۇتى :

تاشقى شەيئىلەرنىڭ ئىنكاسى ئارقىلىق شۇ تاشقى شەيئى توغرىسىدا كونكرېت، ئابستراكت چۈشەنچە بېرىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان قۇۋۇەت ـــ تاشقى سېزىم قۇۋۇتى دېيىلىدۇ.

تاشقى سېزىم قۇۋۇتى بەش تۈرلۈك بولىدۇ.

كۆرۈش قۇۋۇتى

شەيئىلەرنىڭ شەكلى، ھالىتى، رەڭگى، ھەجمى، مىقدارى، دەرىجىسى ۋە ئابستراكت خۇسۇسىيىتى قاتارلىق پائالىيەتلەرنى بېجىرگۈچى قۇۋۇەتنى كۆرۈش قۇۋۇتى دەيمىز.

مەسىلەن: مەلۇم كىشىنىڭ ئېگىز ـ پاكارلىقى، ئورۇق ـ سېمىزلىكى، رەڭگى قاتارلىقلار.

كۆرۈش سېزىم قۇۋۇتى ـــ ئاساسەن كۆرۈش پائالىيىتىنى بېجىرگۈچى قۇۋۇەتتۇر.

ئاساسلىقى مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى ئارقىلىق كونترول قىلىنىدۇ. كۆرۈش N سېزىمى، كۆزۈرۈك مېڭە ۋە دۆڭ مېڭىگە يەتكۈزۈلىدۇ.

كۆرۈش سېزىمىگە قاتنىشىدىغان نېرۋىلار: كۆرۈش نېرۋا، ئۈچلۈق نېرۋا ۋە ۋىگىتاتېپ نېرۋىدىن ئىبارەت.

كۆز ئالمىسى بولسا بەش خىل ئاپپاراتنى ئۆز ئىچىگە ئالغان.

① ئەينەكسىمان تەنچە

② كىرىستاللىق تەنچە

③ دالانچە سۇيۇقلۇقى

④ كۆرۈش تورى پەردىسى

⑤ سېرىق تەن (كۆرۈش تەنچىسى)

سىرتتىن كەلگەن نۇر كۆز ئالمىسىغا كىرگەندە كۆز قارىچۇقىدىن ئۆتۈپ، ئەينەكسىمان تەن ئارقىلىق كىرىستاللىق تەنگە يەتكۈزۈلىدۇ. قارىمۇ ـ قارشى نۇر سۇندۇرىدۇ. دالانچە سۇيۇقلۇقى ئارقىلىق چاستوتىسى تەڭشەلگەندىن كېيىن كۆرۈش

تور پەردىسىگە، چۇشۇپ قايتا سۇندۇرۇش ئارقىلىق كۆرۈش مەركىزىگە يېتىپ بارىدۇ.

ئىچكى بەش سېزىمغا بولغان رولى:

تەپەككۇر، ئەستە ساقلاش، قوغدىنىش قۇۋۋەتلىرىنى كۈچەيتىدۇ.

ئاڭلاش قۇۋۋىتى

ئاڭلاش پائالىيىتى ياكى ئاۋاز دولقۇنى ئارقىلىق شەيئىلەر توغرىسىدا ئابستراكت چۈشەنچىلەرنى بېجىرىدىغان قۇۋۋەتنى ئاڭلاش قۇۋۋىتى دەيمىز.

ئاۋاز دولقۇنلىرى ئىچكى قۇلاققا يەتكەندە ئۆتكۈزگۈچى سۈيۇقلۇق (دالانچە سۈيۇقلۇقى) تەۋرىنىشى ئارقىلىق ئاۋاز دولقۇنىنى ئاڭلاش مەركىزىگە يەتكۈزىدۇ.

بۇ پائالىيەتكە، ئاڭلاش نېرۋىسى، ئۇچلۇق نېرۋا، تىگىتاتسېپ نېرۋىلار قاتنىشىدۇ.

ئىچكى بەش سېزىمغا بولغان رولى: ئەستە ساجلاش، قوغدىنىش، گۇمان، تەپەككۇر قاتارلىق قۇۋۋەتلەرنى كۈچەيتىدۇ.

پۇراش قۇۋۋىتى

پۇراش قۇۋۋىتى ئارقىلىق خۇشبۇي ۋە بەد پۇراقلىق سېزىملارنىڭ ئىنكاسىنى ئايرىغۇچى ۋە سېزىملار ئارقىلىق شەيئىلەرنىڭ مەلۇم تەيئىي ۋە ئابستراكت خۇسۇسىيىتىنى كۆرسىتىپ بېرىدىغان پائالىيەتلەرنى بېجىرگۈچى قۇۋۋەت — پۇراش قۇۋۋىتى دېيىلىدۇ.

مەسىلەن: خۇشپۇراقنىڭ كۆكۈلنى ئېچىش، يۇرەك ۋە نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىنى بىلىش.

بۇرۇننىڭ كۆمۈرچەك قىسمىدىكى شىللىق پەردىدە پۇراش سېزىمى بولىدۇ. پۇراش سېزىمىنى قوبۇل قىلغان ئورۇنلار، دۆڭچە مېڭە ۋە كۆزۈرۈك مېڭىدە بولىدۇ.

پۇراش سېزىمىگە، پۇراش نېرۋىسى، ئۇچلۇق نېرۋا، ۋېگىتاتسېپ نېرۋىلار قاتنىشىدۇ.

ئىچكى بەش سېزىمغا بولغان تەسىرى: تەپەككۇر، ەستە ساقلاش، قوغدىنىش قۇۋۋەتلىرىنى كۈچەيتىدۇ.

تېتىش قۇۋۋىتى

شەيئىلەرنىڭ تەمى جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكىنىبىلىش، پەرقلەندۈرۈش ۋە دەرىجىگە ئايرىش ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تەبئىتى قاتارلىقلارنى بېقىرگۈچى قۇۋۋەت — تېتىش قۇۋۋىتى دېيىلىدۇ.

تېتىش پائالىيىتى ئاساسەن تىل ئارقىلىق بېجىرلىدۇ ياكى تىل ئۇستىدە

بولىدۇ. چاپىناشتىن تارتىپ مۇكەممەل يۇتقۇچە بولغان ئارلىقتا تېتىش سېزىمى بولىدۇ. تېتىش پائالىيىتىگە قاتنىشىدىغان Nلار، تىل ئاستى N، تىل يۇتقۇنچاق N، ئۇچ ئاچماق N، ۋېگىتاتىپ N.

ئىچكى سېزىمغا بولغان تەسىرى: ئەستە ساقلاش، قوغدىنىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ.

سېزىش قۇۋۋىتى

سىرتقى ئىنكاسلارنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق كەيپىياتلىرى قۇرۇق، يىرىك، يۇمشاق، سىلىق قاتارلىقلارنى ۋە باشقا غىدىقلىشلارنى ھېس قىلىش ۋە بىلىش پائالىيىتى ـــ سېزىش قۇۋۋىتى دېيىلىدۇ.

5. قۇۋۋىتى تەبئىي ھەققىدە چۈشەنچە

ئادەمنىڭ مادىدا ئالماشتۇرۇش، نەسىل قالدۇرۇش ۋە ئىممۇنىتېت ئاپالىيەتلىرىنى باشقۇرۇپ ۋە كونترول قىلىپ تۇرىدىغان قۇۋۋەت ـــ قۇۋۋىتى تەبئىي دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ جىگەردە ئورۇن ئالغان تەبئىي كۈچتىن ئىبارەت بولۇپ خىزمەت ئېتىبارى بىلەن ئىككى قىسىمغا بۆلىنىدۇ.

1) قۇۋۋىتى خادىمە؛ 2) قۇۋۋىتى مەخدۇمە.

1) خىزمەت قىلغۇچى قۇۋۋەت: قۇۋۋىتى ھايۋانىي، قۇۋۋىتى ناپسانىي، قۇۋۋىتى تەبئىنىڭ ئورتاق ئاتالغۇسى بولۇپ، خادىمى ئازالارنىڭ پائالىيەت جەريانى ئۈچۈن يارىمچى بولغۇچى قۇۋۋەت ياكى ئىككىنچى بىر ئەزانىڭ خىزمىتى ئۈچۈن يارىمدە بولغۇچى قۇۋۋەت قۇۋۋىتى خادىمە دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىككىنچى بىر ئەزادىن ئۆز خىزمىتى ئۈچۈن قۇۋۋەت تەلەپ قىلغۇچى قۇۋۋەت قۇۋۋىتى ھايۋانىي روھىي ھايۋانىنىڭ يارىمىدە ئىككىنچى بىر ئەزاغا ھەرىكەت پائالىيىتى بېرىدۇ. روھىي ھايۋانىي بولمىسا قۇۋۋىتى ھايۋانىي ئۆز خىزمىتىنى جارى قىلدۇرالمايدۇ. مەسىلەن: قۇۋۋىتى تاناسىلىيە ـــ قۇۋۋىتى تەبئىيدىن قۇۋۋەت تەلەپ قىلىپ ئۆز خىزمىتى بېجىرىدۇ.

قۇۋۋىتى مەخدۇمە يەنە ئىككى قىسىمغا بۆلىنىدۇ.

1) قۇۋۋىتى شەخسىيەت
2) قۇۋۋىتى تاناسىلىيە

1) قۇۋۇتتى شەخسىيەت

ئىنسانىنىڭ ھاياتىنى ساقلاش ئۈچۈن غىزانى باشقۇرىغان قۇۋۇەتتۇر. ئىنسانىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا ئوزۇقلىنىش بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغان ھەم ئوزۇقلىنىشنى باشقۇرۇپ تۇرىدىغان قۇۋۇەت ـــ قۇۋۇتتى شەخسىيەت دەپ ئاتىلىدۇ.

قۇۋۇتتى شەخسىيەت
- قۇۋۇتتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى)
- قۇۋۇتتى نامىيە (ئۆستۈرگۈچى)

دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. قۇۋۇتتى غازىيە

بەدەندە ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا چىقىم بولغان ئوزۇقلۇقنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدىغان، ئوزۇقلۇقلارنىڭ غىزالىق ھالىتىدىن ئەزالىق ھالىتىگە كېلىشكە سەۋەب بولىدىغان قۇۋۇەت ـــ قۇۋۇتتى غازىيە دەپ ئاتىلىدۇ.

قۇۋۇتتى غازىيە ئۆز خىزمىتىنى تولۇق ئىشلەش ئۈچۈن تۆۋەندىكى تۆت خىل قۇۋۇەتنىڭ ياردىمىگە تايىنىدۇ. ئۆز خىزمىتىنى تولدۇرغاندىن كېيىن قۇۋۇتتى نامىيە ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

قۇۋۇتتى جارىبە (تارتقۇچى):

قوبۇل قىلغان ئوزۇلۇقلارنى ئەزا، توقۇلمىلارغا تارتىش، شۇمۇرۇش پائالىيىتىنى بېجىرگۈچى قۇۋۇەت ـــ تارتقۇچى كۈچ دېيىلىدۇ. بۇ كۈچنىڭ ئاساسى مەلۇم دەرىجىدىكى ھارارەت، قۇقلۇقتىن ئىبارەت. مەسىلەن: جىگەرنىڭ قۇۋۇتتى جازىبەسى ئاجىزلىشىپ كەتسە ئاشقازان ئۈچەيدە ھەزىم بولغان ئوزۇقلۇقلار شۇمۇرۇلمەي جىگەرگە يېتىپ بارالمايدۇ.

قۇۋۇتتى داپئە (چىقىرىش):

ئادەم بەدىنىدىكى نەرسىلەرنى ئاجىرىتىپ چىقىش ۋە ئۇنى ھەيدەش قۇۋۇتتى ـــ قۇۋۇتتى داپئە دېيىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئاجىزلاشسا بەدەن كېرەكسىز نەرسىدىن زەھەرلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇ كۈچىيىپ كەتسە بەدەندىكى كېرەكلىك ماددىلارمۇ چىقىپ كېتىپ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، سۇسىزلىنىش كۆرۈلىدۇ.

قۇۋۇتتى ماسكە (تۇتۇش كۈچى)

ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلار تېگىشلىك ئورۇنلارغا يېتىپ بارغاندىن كېيىن مەلۇم مەزگىل شۇ ورۇندا تۇرۇپ تېگىشلىك ئۆزگىرىشلەرنى بېشىدىن كەچۈرۈپ بولغۇچە

بولغان جەريان ئىچىدە تۇتۇپ تۇرىدىغان كۈچ قۇۋۋىتى ماسكە دەپ ئاتىلىدۇ.

قۇۋۋىتى ھازىمە (ھەزىم قىلىش كۈچى):

بەدەندىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى مېخانىك ۋە خىمىيىلىك جەھەتتىن ئۆزگەرتىپ بەدەنگە سىڭىش قابىلىيىتىگە ئىگە قىلىدىغان كۈچ ياكى ئوزۇقلارنى پارچىلاش ھەم كىچىك بۆلەكلەرگە ئايرىش پائالىيىتىنى بېقىرىش ھالىتىدىن ئىبارەت.

ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى بەدەندىكى مەخسۇس بەزلەرنىڭ يارىمىدە تۆت ئورۇندا ئىجرا بولىدۇ.

1ـ ھەزىم: ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردە بولىدۇ.

2ـ ھەزىم: جىگەردە بولىدۇ.

3ـ ھەزىم: قان تومۇر چە لىمفا يوللىرىدا بولىدۇ.

4ـ ھەزىم: تۇقۇلما ھۈجەيرىلەر ئارىلىقىغا يېتىپ بېرىپ، شۇ ئەزاغا ئۆزلىشىش جەريانى تۆتىنچى ھەزىم بولىدۇ.

2. قۇۋۋىتى نامىيە

ھاياتلىق باشلانغاندىن كېيىن ئەزالارنىڭ ئوزۇن ـ قىسقىلىق، كەڭ ـ تارلىق جەھەتلەردە مۇناسىپ ھالدا تەرەققىي قىلىشىدا ئالاھىدە خىزمەت قىلىدىغان قۇۋۋەت قۇۋۋىتى نامىيە دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەتنىڭ خىزمىتى ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچنىڭ يارىمى بىلەن بولىدۇ. بۇنىڭغا ھېچقانداق نەرسە تاقابىل تۇرالمايدۇ. چۈنكى تەبئىي ئۆسۈپ تۇرغان نەرسىنى سۈنئىي تۇتۇش مۇمكىن ئەمەس، مەسىلەن: قۇمۇشنىڭ ئۇچى، تاش، ياغاچلارنى تېشىپ ئۆتۈپ كېتىشى قاتارلىقلار.

قۇۋۋىتى نامىيە
- قۇۋۋىتى مۇغىيىرە (ئۆزگەرتكۈچى)
- قۇۋۋىتى مۇساۋۋىرە (شەكىللەندۈرگۈچى)

دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

قۇۋۋىتى مۇغەييىرە

ئوزۇقلۇقلاردىن جەۋھەرلەرنى قوبۇل قىلىپ توقۇلما، ھۈجەيرىلەرنى تۇزۇشكە قاتناشقۇچى، ئوزۇقلۇقلارنى توقۇلما ھۈجەيرىلەر تەكىبىگە ئۆگەرتىش پائالىيىتىنى بېجىرگۈچى قۇۋۋەت ـــ قۇۋۋىتى مۇغەييىرە دەپ ئاتايمىز.

مەسىلەن: مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ يېتىلىشىنى ئالساق، ئوزۇقلۇق ئاقسىل ھېسابلىنىدۇ. بۇ يەردە ئاقسىل يادرو كىسلاتاسىغا ئۆزگەرتىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەۋلاد قالدۇرۇش بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك.

قۇۋۋىتى مۇساۋۋىرە (شەكىللەندۈرگۈچى)

قوبۇل قىلىنغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن تۇقۇلما ھۈجەيرىلەرنىڭ ئەزا، سىستېمىلارنىڭ روشەن ئاناتومىيىلىك ھالىتىنى شەكىللەدۈرۈش پائالىيىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان قۇۋۋەت قۇۋۋىتى مۇساۋۇرە دېيىلىدۇ.

2) قۇۋۋىتى تاناسىلىيە

ئىنسانلارنىڭ نەسلىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى باشقۇرۇش، كونترول قىلىش ئالاھىدىلىكى بولغان قۇۋۋەت ـــ قۇۋۋىتى تاناسىلىيە دەپ ئاتىلىدۇ.

قۇۋۋىتى تاناسىلىيە { قۇۋۋىتى مۇۋاللىيدە (پايدا قىلغۇچى) ; قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە (شەكىللەدۈرۈگۈچى) }

دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

1) پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى مۇۋاللىيدە)

ئاتىلىق ۋە ئانىلىق ئۇرۇق تەركىبىدىكى ئۇزۇق ھەۋەسلىرىنى ئۆزئارا بىرلەشتۈرۈش ئارقىلىق تۆرەلمىنىڭ دەسلەپكى شەكىللىنىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان قۇۋۋەت ـــ قۇۋۋىتى مۇۋاللىيدە دەپ ئاتىلىدۇ. باكى ئۇزۇق ھەم تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىدىغان ھەمدە ئۇلار بىرلەشكەندىن كېيىن ئۇلاردا مۇناسىپ مىزاج ۋە ئۆز لايىقىدا شەكىل پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەتتۇر.

ئۇنىڭ خىزمىتى تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

1) ئىنسان ۋە ھايۋانلارنىڭ ئەۋلاد ۋە نەسىل قالدۇرۇپ، ئۆزنىڭ تۈرى ۋە سۇپىتىنىڭ ساقلاش ئۈچۈن ئۇرۇق ھەم تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىدۇ.

2) ئەرلىك ئۇرۇق بىلەن ئاياللارنىڭ تۇخۇمى بالىياتقۇدا ئۇچراشقاندىن كېيىن تەكىبىدىكى قۇۋۋەتلىرىنىڭ بىر ـ بىرىگە ئايلىنىپ تەسىرلىرىنى ئۆتكۈزۈپ تۇرەلمىنىڭ تەبئىي مىزاجى ۋە ھەر قايسى ئەزالارنىڭ ئۆز لايىقىدا شەكىللىنىشى، قۇراشتۇرۇلۇشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

2) قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە

تۆرەلمىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدىكى پائالىيەتلەرنى بېجىرگۈچى قۇۋۋەتنى ـــ قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە دەيمىز.

ئاناسور ئەربەئەنىڭ نامايىندىلىرى ئۆزئارا بىر ـ بىرىگە تەسىر قىلغاندىن كېيىن، پەيدا بولغان تۆرەلمىنىڭ خۇسۇسىي مىزاجىدىن سىرت، ئۇنىڭ ئۆز نەسلىگە ۋە

سۆپىتىگە ۋەكىللىك قىلغۇچى شەكىللەندۈرۈگۈچى ۋە ئونى تەرەققىي قىلدۇرۇپ كامالەتكە يەتكۈزگۈچى كۈچى ـــ قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە دېيىلىدۇ.

شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ ئادەم ۋە ھايۋانلارغا ئوخشاش جانلىقلارنىڭ ئەسلى ئەجدادىنىڭ شەكلى قىياپىتىگە ئوخشايدىغان شەكىلدە تەرەققىي قىلىشىغا تەسىرى قىلىدۇ. شۇڭا دۇنيادىكى سان ـ ساناقسىز ئادەملەرنىڭ بىر ـ بىرىگە ئوخشىماسلىقى ھەتتا بىر ئانا، بىر ئاتادىن بولغان بالىلارنىڭمۇ بىر ـ بىرىگە ئوخشىماسلىقى ئاشۇ شەكىللەندۈرگۈچى كۈچنىڭ تەسىرىدىن بولغان.

§6. روھ تەلىماتى

1. روھ تەلىماتى ھەققىدە چۈشەنچە

روھ ـــ ئىستېمال قىلىنغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ھاسىل بولغان خىلىتلارنىڭ بەدەندە ئايلىنىش ـ سەرپ قىلىنىش جەريانىدا، تەبىئىي خىلىتلارنى ئەڭ نازۇك ئۇچۇچان گاز قىسمىنىڭ نەپەسلىنىش ئارقىلىق بەدەنگە قوبۇل قىلىنغان ھاۋايى نەسىمى (ئوكسىگېن) بىلەن بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان، ئىنتايىن شالاڭ ھالەتتىكى گاز خۇسۇسىيەتلىك مادىدىن ئىبارەت.

«دەستۇرۇلئىلاج» ناملىق كلاسسىك ئەسەردە :«روھ ـ خىلىتلارنىڭ لەتىفلىرىدىن ھاسىل بولىدۇ»، «بۇ روھ ئارقىلىق يۈرەكتە قۇۋۋىتى ھايۋانىي ھاسىل بولىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن. «ئۇيغۇر تېببابەت قامۇسى»نىڭ 1 ـ جىلدىدا بولسا : «تېببابەتتە (روھ) دەپ ئاتالغان نەرسە باشقا پەلسەپىۋى كىتابلاردا ئۇچرايدىغان جان، روھ دېگەنلەرگە ئوخشاش نەرسە بولماستىن، بەلكى ئادەم بەدىنىدىكى ماددىي مەنبەلەردىن پەيدا بولىدىغان ناھايىتى شالاڭ بولغان گاز ھالەتتىكى بىر خىل ھەرىكەتچان ماددىدۇر» دەپ بايان قىلىنغان. شۇنىڭدەك يەنە «ئۇيغۇر تېببابەت قامۇسى»نىڭ 1 ـ جىلدىدا: «روھ ئۇيغۇر تېببابەت كىتابلىرىدا بىر خىل (بۇخارى لەتىف) دەپ تەرىپلىنىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن بولسا ئۇيغۇر تېببابەت كىلاسسىك ئەسەرلىرىدىن «كۇللىياتى نەپسى»، «ئەلقانۇن فىت تىب» قاتارلىق كىتابلاردا يەنە: «ئادەم بەدىنىدىكى خىلىتلاردا بەدەنگە ئوزۇق بولىدىغان ۋە بەدەنگە ئوزلىشىشكە لايىق بولغان، ھەرقايسى ئەزانىڭ شەكلى، رەڭگى ۋە خۇسۇسىيىتىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان تۇرلۇك ئوزۇقلۇق ماددىلىرى

بولغىنىدەك، مەزكۇر ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن ھاسىل بولىدىغان، ئەمما ھەرقانداق ئەسۋاب بىلەن كۆرۈش مۇمكىن بولمايدىغان بىر خىل ئىنتايىن يەڭگىل، لەتىف، گاز خۇسۇسىيەتلىك ھەربىكەتچان ماددا بولىدۇ. ئۇ «روھ» دېيىلىدۇ. بەدەندىكى ھەرقانداق ئەزانىڭ تەبىئىي خىزمەت پائالىيىتىنى ئورۇنلىشىدا روھنىڭ رولى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن.

دېمەك، روھ بەدەندە ھاسىل بولغاندىن كېيىن، تەبىئىي خىلىتلار بىلەن بىللە بەدەننى دەۋر قىلىپ ئايلىنىش جەريانىدا ئورگانىزمنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى توقۇلما - ھۈجەيرىلەرگىچە ئېھتىياجلىق مىقدارda يېتىپ بېرىپ، قۇۋۋەتنىڭ ھاسىل بولۇشى ئۈچۈن تۈرتكىلىك رول ئويناىدىغان ماددا بولۇپ، ئورگانىزمنىڭ ھەممە قىسمىغا تارقىلىپ، قۇۋۋەتلەرنىڭ قوزغىلىشىغا تۈرتكە بولۇش ئارقىلىق ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى شەكىللەندۈرۈپ ھاياتلىقنىڭ داۋاملىشىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. شۇڭا بىرەر ئەزادا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن روھ ئاجىزلىسا ياكى يوقالسا شۇ ئەزانىڭ تۈزۈلۈشىدە باشقا ئۆزگىرىش بولمىسىمۇ، ئۇنىڭ خىزمىتى بۇزۇلىدۇ ياكى خىزمىتى توختاپ ھاياتلىق پائالىيىتى ئاخىرلىشىدۇ. شۇڭا روھ بارلىق ئەزالارنىڭ ھاياتلىقى ۋە ئالىيىتىنىڭ تۈپ ئاساسى بولۇپ، بارلىق قۇۋۋەتلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقى پەقەت روھ ئارقىلىقلا بولىدۇ.

دېمەك، روھ قۇۋۋەتنىڭ ئاساسى، قۇۋۋەت روھنىڭ ئىپادىلىنىشى بولۇپ، روھ بولمىسا قۇۋۋەتمۇ ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرالمايدۇ. شۇڭا روھ بىلەن قۇۋۋەت بىر - بىرىگە بېقىنىدۇ ھەم بىر - بىرىنى تەقەززا قىلىدۇ.

يۇقىرىدا تىلغا ئېلىپ ئۆتكىنىمىزدەك، قەدىمقى ئۇيغۇر تېبابەت ئالىملىرى «روھ» ھەققىدە كۆپ ئىزدىنىشلەرنى ئېلىپ بارغان بولسىمۇ، ھازىرغىچە روھنىڭ ماھىيىتىنىڭ نېمە ئىكەنلىكى تولۇق ئىسپاتلانغىنى يوق. شۇڭا كلاسسىك كىتابلاردىكى «روھ» ھەققىدە تىلغا ئېلىنغان مەزمۇنلارنى ھازىرقى زامان تەبىئىي پەن بىلىمىرى ئاساسىدا ئاتالمىش قىلىپ، روھنىڭ ماھىيىتى، ئۇنىڭ ھايات تەندىكى رولى، پەيدا بولۇشى، ئۆزگىرىش قانۇنىيىتى مەسىلىلەر ئۈستىدە تېخىمۇ چوڭقۇر تەتقىقاتنى قانات يايدۇرۇشىمىزغا توغرا كېلىدۇ.

2. روھ تەلىماتىنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى

روھ - تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ئىنتايىن ئۇچۇچان، شالاڭ قىسمىنىڭ ھاۋايى

نەسىمى بىلەن بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان گاز خۇسۇسىيەتلىك ماددا بولۇپ، ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا كەم بولسا بولمايدۇ. بەدەندىكى ھايۋانىي نەسىمى روھنىڭ ھامىيسى بولۇپ، روھنىڭ ھاسىل بولۇشىغا قاتنىشىدۇ. روھ ئالدى بىلەن يۈرەكنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، يۈرەك ھەرىكىتى ئارقىلىق قان بىلەن بىرگە ھەرقايسى ئەزا ـ توقۇلما ھۈجەيرىلىرىگە يېتىپ بېرىپ، ئورگانىزمغا كىرەكلىك بولغان ماددىلارنىڭ بىرىكتۈرۈلۈشى، پارچىلىنىشى، ئالمىشىشى، ئۆزگىرىشى، توشۇلۇشى قاتارلىق جەريانلىرىغا بىۋاستە قاتنىشىپ قۇۋۋەت ۋە ھارارەت پەيدا قىلىش ئارقىلىق ماددا ئالماشتۇرۇشنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشىدا مۇھىم خىزمەت ئۆتەپ، ھاياتلىقنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ.

روھ ـ روھىي ھايۋانىي، روھىي نەپسانىي ۋە روھ تەبىئىيدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. بۇ توغرىسىدا ئۇيغۇر تېبابەت كلاسسىك كىتابلىرىدا: «روھلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ مۇھىمى ۋە ئەڭ بۇرۇن شەكىللىنىدىغىنى روھىي ھايۋانىي بولۇپ، روھىي ھايۋانىينىڭ مېڭىگە يېتىپ بارغان قىسمى روھىي نەپسانىيغا. جىگەرگە يېتىپ بارغان قىسمى روھىي تەبىئىيگە ئايلىنىدۇ» دېيىلگەن. بۇنى چوڭقۇر تەھلىل قىلغاندا روھىي ھايۋانىي باشتىن ـ ئاخىر (ئادەم ھاياتىنى بارلىققا كەلتۈرۈشتىن ھاياتى ئاخىرلاشقىچە)ئەڭ ئاساسلىق ماددا بولۇپ، تۆرەلمە شەكىللىنىپ سەككىزىنچى ھەپتىسى تۆرەلمە يۈرىكىنىڭ تۈزۈلۈشى مۇكەممەللىشىپ روھىي ھايۋانىينىڭ تۈرتكىسىدە ھەرىكەتكە كەلمىسە ياكى تۈغۇلۇپلا يۈرەك ھەرىكىتى توختاپ قالسا (يۈرەكتە روھىي ھايۋانىي بارلىققا كەلمىگەچكە) مېڭە، جىگەرگە قان ئايلىنىش ئارقىلىق يېتىپ بارمىغان روھىي ھايۋانىي بولمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن مېڭە، جىگەر (شۇنداقلا پۈتۈن بەدەندىكى ئەزا، توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەر)مۇ ھاياتلىق ھەرىكىتىدىن توختايدۇ. يەنى مېڭە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىدە ھېس ـ ھەرىكەتكە سەۋەب بولغۇچى روھىي نەپسانىي بارلىققا كەلمەيدۇ. جىگەردە بولسا ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە زەھەرلىك ماددىلارنى بىر تەرەپ قىلىش (ئوزۇقلۇق ماددىلارنى پىششىقلاپ ئىشلەش)، زەھەرلىك ماددىلارنى زەھەرسىزلەندۈرۈش) خىزمىتىگە سەۋەب بولغۇچى روھىي تەبىئىي بارلىققا كەلمەيدۇ. بۇنىڭدىن روھىي ھايۋانىينىڭ مېڭە، جىگەرگە يېتىپ بېرىپ، روھىي نەپسانىيگە ۋە روھىي تەبىئىيگە ئۆزگىرىدىغانلىقىنى چۈشىنىۋېلىشقا بولىدۇ.

تۆۋەندە روھىي ھايۋانىي، روھىي نەپسانىي، روھىي تەبىئىي ھەققىدە ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا توختىلىپ ئۆتىمىز.

1. روھىي ھايۋانىي

روھىي ھايۋانى يۈرەكنى مەركەز قىلغان روھ بولۇپ، ئۇ يۈرەكنىڭ ھەربكىتى نەتىجىسىدە شىريان تومۇرلار ئارقىلىق قانىنى ھەربكەتلەندۈرۈپ، قان ئايلىنىشنى جارى قىلدۇرۇپ، پۈتۈن بەدەنگە ھاياتلىق بېغىشلايدۇ.

ئانا تېنىدە تۇرەلمە پەيدا بولۇپ ئىككىنچى ھەپتىدىن كېيىن تۇرەلمىدە يۈرەك نۇقتىسى پەيدا بولۇپ، ئاندىن قان ئارالچىرى ۋە قان تومۇرلارنا پەيدا بولۇشىغا باشلايدۇ. سەككىزىنچى ھەپتىنىڭ ئاخىرىدىن باشلاپ يۈرەك ھەربكەتلىنىشكە باشلاپ قان ئايلىنىشنى داۋاملاشتۇرىدۇ. تۇرەلمىنىڭ يۈرەك نۇقتىسىنىڭ ئىككىنچى ھەپتىسى پەيدا بولۇپ، سەككىزىنچى ھەپتىسىدە ھەربكەتلىنىشى - يۈرەك مۇسكۇل تۈزۈلۈشىنىڭ روھى ھايۋانىيىنىڭ غىدىقىغا بولغان سەزگۈرلۈكىنىڭ يۇقىرى بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ھامىلە تۇغۇلۇپ كىندىك كېسىلگەندىن كېيىنلا بوۋاقنىڭ بەدىنىگە ئېھتىياجلىق روھىي ھايۋانىيىنىڭ مەنبەسى ئۈزۈلىدۇ. - دە، دەرھال مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا بۇ ئىنكاس يەتكۈزۈپ روھى نەپسانىيىنىڭ نەپەس ھەربكىتىنى قوزغىتىش رولى بىلەن تۇنجى قېتىملىق نەپەس ئېلىش ۋە نەپەس چىقىرىش ھەربكىتى باشلىنىپ بوۋاق يېڭى باشتىن ئۆزى مۇستەقىل ھالدا روھىي ھايۋانىيىنى قوبۇل قىلىدۇ ۋە ھاياتلىقنى داۋاملاشتۇرىدۇ.

دېمەك، روھىي ھايۋانىيىنىڭ يۈرەكنى ھەربكەتلەندۈرۈپ يۈرەك ھەربكىتى ئارقىلىق قان بىلەن بىرگە ھەر قايسى ئەزا - توقۇلما ھۈجەيرىلىرىگە يېتىپ بېرىپ ھاياتلىقنى كېرەكلىك قۇۋۋەت ۋە ھارارەت پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر تېبابەت كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە روھىي ھايۋانىي ھەققىدە يەنە :« بەدەنىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ئاجىزلاشقان يەردە ھارارەتنىڭ تۆۋەنلەپ، سېزىم ۋە ھەربكىتىنىڭ تەدرىجىي ئاجىزلىشىپ كېتىشى ئۈزۈقلۇق ماددىلار شۇنداقلا روھىي ھايۋانىيىنىڭ يەرلىك ئورۇندا تولۇق يېتىپ بارالمىغانلىقتىن بولىدۇ» دەپ بايان قىلىنغان.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە قۇۋۋەتنى ھايۋانىيىنىڭ مۇھىملىقى ھەققىدە : «دەستۇرۇلئىلاج» ناملىق مەشھۇر كلاسسىك ئەسەردە مۇنداق دېيىلگەن: «خىلىتلارنىڭ لەتىپ، جەۋھەر قىسمىدىن روھ ھاسىل بولىدۇ. بۇ روھ ئارقىلىق يۈرەكتە دەرھال قۇۋۋەتنى ھايۋانىي شەكىللىنىپ يۈرەك ھەربكەتلىنىپ قان ئايلىنىش ۋۇجۇدقا كېلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەممە ئەزالارغا روھىي ھايۋانى يېتىپ كېلىپ، پۈتۈن بەدەندىكى بارلىق ئەزالار روھىي نەپسانىي ۋە قۇۋۋەتنى نەپسانىيگە لايىقلىشىدۇ. ئەگەر

بىر ئەزادىن روھىي نەپسانىي ياكى قۇۋۇتتى نەپسانىي يوقىلىپ، روھىي ھايۋانى ھەم قۇۋۇتتى ھايۋانى قالسا، ئۇ ئەزانى تىرىك دېيىشكە بولىدۇ. شۇنىڭدەك پالەچ ئەزالارنىڭ سەزگۈ ھەرىكتى يوقالسىمۇ يەرلىك ئورۇندا قان ئايلىنىش مەۋجۇت بولۇپ، روھىي ھايۋانى يېتىپ كەلگەن بولغاچقا ئەزانى تىرىك ھالىتىنى ساقلاپ قالىدۇ، چىرىمەيدۇ. ئۆلۈك ئەزالارنىڭ روھىي ھايۋانىيسى ۋە قۇۋۇتتى ھايۋانىيسى يوقىلىپ كەتكەنلىكتىن تېز چىرىيدۇ. ئەگەر پالەچلەنگەن ئەزادىن پالەچ ئىللەتلىرى يوقالسا ئۇ ئەزادا يەنە سېزىم ۋە ھەرىكەت پەيدا بولىدۇ»، بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى روھىي ھايۋانىي ھاياتلىقنىڭ باشلىنىش مەنبەئى بولۇپ، ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ كەم بولسا بولىمايدۇ.

2. روھىي نەپسانى

روھى نەپسانى بەدەندىكى ھېس ـ ھەرىكەت، سەزگۈ تەپەككۇر پائالىيەتلىرىگە كاپالەتلىك قىلىدىغان روھتىن ئىبارەت. ئۇيغۇر تېببابەت كلاسسىك كىتابلىرىدا: «روھىي ھايۋانى يۇرەكتىن قان ئايلىنىش ئارقىلىق مېڭىگە يېتىپ بېرىپ روھىي نەپسانىغا ئۆزگىرىدۇ. بۇ ھېس ـ ھەرىكەتنىڭ باشلىنىش مەنبەئى بولۇپ، روھى نەپسانى ئەزالارغا ھېس ۋە ھەرىكەت بەخش ئېتىدۇ» دەپ ئىزاھلانغان.

ئادەم مېڭىسى ئۆزىدىن چىققان ھەر خىل نېرۋا تالالىرى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە قوماندانلىق قىلىپ ھېس (ھەر خىل سەزگۈلەر مەسىلەن، ئىسسىق، سوغۇق، ئاغرىش...) ۋە ھەرىكەت (بەدەن ئەزالىرىدىكى ھەر خىل مېخانىكىلىق ھەرىكەتلەر مەسىلەن، ئاشقازان، ئۈچەيلەرنىڭ لۆمۈلدىشى، مۇسكۇللار ھەرىكىتى...) پائالىيىتىنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئۇنىڭ بۇ خىل خىزمىتى مېڭە ۋە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىمپولس پەيدا قىلىش ۋە يەتكۈزۈلۈشى ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ. بۇ ئىمپولس (مېڭە ۋە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىدىكى بىئو ئېلېكتر ئېقىمى) مېڭە، نېرۋا ھۈجەيرىلىرىدە جارى بولىدىغان(ئاقىدىغان) بولۇپ، بۇنىڭغا تۈرتكە بولىدىغىنى دەل بىز دېمەكچى بولغان روھى نەپسانىيدۇر. چۈنكى مېڭىنىڭ قان ئېقىم مىقدارى ناھايىتى مول بولۇپ، يۇرەكتىن چىقىرىلىدىغان قاننىڭ تەخمىنەى 14 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. مېڭىگە ئوكسىگېن مېڭە ئارتېرىيە ئارقىلىق يېتىپ بارىدۇ. مېڭە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئوكسىېن سەرپىياتى ناھايىتى يۇقىرى ھەم تۇراقلىق بولۇپ، ئوكسىگېن يېتىشمەسلىككە قارىتا ناھايىتى سەزگۈر كېلىدۇ. مېڭىنىڭ ئارتېرىيىسى، ۋېنا قان تومۇرىدىكى ئوكسىگېن مىقدارىنىڭ پەرقى 6.7 مىللىلىتىر

بولۇپ، هەر 100 گرام مېڭىدە مىنۇتىغا 3.3 مىللىلىتىر ئوكسىگېن سەرپ قىلىنىدۇ. بۇ بەدەننىڭ باشقا هەر قانداق ئەزالىرىغا نىسبەتەن ئىنتايىن چوڭ سەرپىيات بولۇپ، بۇنىڭدىن تەبئىي خىلىتلارنىڭ ئۈچۈچان جەۋهەر قىسمى بىلەن ئوكسىگېننىڭ بىرىكىشىدىن هاسىل بولغان روھ (جۈملىدىن روھى هايۋانى) نىڭ مېڭىدىكى سەرپىياتنىڭ يۇقىرىلىقىنى كۆرسۈتىدۇ.

3. روھى تەبئىي

بۇ ئىنسانىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش پاپالىيىتى ۋە نەسىللىنىش ئىقتىدارىنى كونترول قىلىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان روھتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك كىتابلىرىدا روھى تەبئىي هەققىدە: «روھى هايۋانى يۇرەكتىن جىگەرگە يېتىپ بېرىپ روھىي تەبىيگە ئۆزگىرىدۇ. روھىي تەبئىي ئەزالارنى پەرۋىش قىلىدۇ ۋە ئۇلارنى چوڭايتىدۇ» دەپ ئىزاهلىغان.

جىگەر بەدەندىكى رەئىس ئەزانىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ بولمىسا بەدەننىڭ هاياتلىقىمۇ بولمايدۇ. جىگەر ناهايىتى چوڭ بىر خىمىيىۋى كارخانىغا ئوخشاش بەدەنده ئادەم هاياتى ئۈچۈن مۇهىم بولغان نۇرغۇنلىغان خىزمەتلەرنى ئۆتەيدۇ. مەسىلەن، خىلىتلارنى ئىشلەپچىقىرىدۇ. قەنت، ئاقسىل، ئۇتامىن، هورمون قاتارلىق بەدەننى تۇزگۈچى ئاساسلىق ماددا ۋە ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئالمىشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ ۋە ئۇلارنى ساقلايدۇ. ماددىلارنى ئوكسىدلاپ، پارچىلاش ۋە بىرىكتۇرۇش ئارقىلىق ئادەم بەدىنىگە زىيانلىق بولغان ماددىلارنىڭ يامان تەسىرىنى يوقىتىپ بەدەننى قوغدايدۇ. ئۆت سۇيۇقلۇقى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ئۈچەيلەردە ياغلارنى هەزىم قىلىشقا قاتنىشىپ بەدەننىڭ ياع بىلەن ئوزۇقلىنىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. شۇنداقلا بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە، تەرەققىي قىلىشقا مۇناسىۋەتلىك بولغان تەبئىي هاياتلىق ماددىلىرىنى ئىشلەپچىقىرىدىغان بولۇپ، بۇلارنىڭ هەممىسى جىگەر هۈجەيرىلىرى ئىچىدە ئېلىپ بېرىلىدۇ. جىگەرنىڭ بۇ خىل خىزمىتى دەل روھى تەبئىينىڭ تۇرتكىسىدە قوزغالغان قۇۋۋەتتى تەبئىي تەرىپىدىن ئېلىپ بېرىلىدۇ.

§7. ئەقىل

1. ئەقىل توغرىسىدا ئومۇمىي چۈشەنچە

قۇۋۋەتلەرنىڭ هەربىرىت پائالىيەت نامى - ئەقىل دەپ ئاتىلىدۇ. ئەقىل ئىككى

2. ئەغئالنىڭ تۇرلىرى

1) ئەغئال مۇغرەد (يالغۇز ئەغئال)

2) ئەغئال مۇرەككەپ (مۇرەككەپ ئەغئال)

1) يالغۇز ئەغئال

بىرلا قۇۇۋەتنىڭ ياردىمى بىلەن بېجىرىدىغان پائالىيەتنىڭ نامى ـ يالغۇز ئەغئال دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن قىزىل ئۆتۈگەچ، ئاشقازان، شوراش قۇۇۋەتى ياكى ئۆزىنىڭ ئىتتىرىش كۈچى ئارقىلىقلا پائالىيەت بېجىرىلىدۇ.

2) مۇرەككەپ ئەغئال

ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق قۇۇۋەتنىڭ ياردىمىدە بېجىرىلىدىغان پائالىيەتنىڭ نامى مۇرەككەپ ئەغئال دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازانىنىڭ پائالىيىتى، ئاشقازانداكى تۇتۇش قۇۇۋەتى، شوراش قۇۇۋەتى، دافئە، ھازىمە ئارقىلىق بېجىرىلىدۇ. ئاشقازانىنىڭ بۇ خىل پائالىيىتىنى مۇرەككەپ پائالىيەت دەيمىز.

تۆتىنچى باپ ساقلىقنى ساقلاش ئىلمى

(ھىفزى سىھھەت)

ئادەملەر، ھايۋانلار، ھەتتاكى ئۆسۈملۈكلەرمۇ، بۇ دۇنياغا كەلگەندىن كېيىن ئاخىرى ۋە ئاخىرسىز ھالدا ياشاش ئۈچۈن تىرىشىدۇ. ياشاش ئۈچۈن تىرىشىش ھەرقانداق جانلىق مەخلۇقنىڭ ۋۇجۇدىدا بېكىتىلگەن مەخسۇس بىر تەبىئىي سۈپەتتۇر. ھەرقانداق مەخلۇق بىرەر قانداق چارە ــ تەدبىر ئىزدەپ تېرىك تۇرۇش، جان بېقىش، تۇرمۇش كۆچۈرۈش ۋە ئۇرۇق نەسلىنى داۋاملاشتۇرۇش ئۈچۈن كۈرەش قىلىدۇ. ئۇ، مەخلۇقلاردا ئەقىل ــ تەپەككۇرنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان ئاخىلىق ھەرىكەتلا بولماستىن، بەلكى شۇ مەخلۇقنىڭ ۋۇجۇدىدىدا تەبىئىي يىلتىز تارتقان تەبىئىي تەلەپنىڭ تەسىرىدۇر. ئىنسان، بۇ كۈرەش يولىدا ئۆز ھاياتىنى قوغداشقا ھەممىدىن بەكرەك ئىنتىلىدۇ ۋە ئۇنى ھەممىدىن ئەۋزەل كۆرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئەتراپىدىكى ئۆزىگە ئوخشاش جانلىق نەرسىلەرنى قۇربان قىلىپ، ئۇنىڭ ھېسابىغا ئۆز ھاياتىنى قوغداش، ئۆز ھاياتىنى باشقا جانلىقلارنىڭ ھاياتىدىن ئۈستۈن كۆرۈش، پۈتۈن ئادەمزاتتا ۋە ھايۋاناتتا بولىدىغان ئورتاق خۇسۇسىيەتتۇر. مەسىلەن: تۇخۇمدىن ئەمدى يېرىلىپ چىققان چۆجىلەرمۇ شۇ سائەتنىڭ ئۆزىدىلا ئۆزىگە ئوزۇقلۇق ئىزدەشكە تىرىشىدۇ. ئۆزى ئۇزۇق قىلغان نەرسىنىڭ جېنى بار دەپ ئويلىمايدۇ. بۇ تەبىئەت ئىلمىدە«تانازۇئى بەتا قانۇنى» (ھاياتلىق ئۈچۈن كۈرەش قانۇنى) دېيىلىدۇ. ئادەمنۇ تۆرەلگەندىن كېيىن ئانا قورسىقىدىكى چاغدىن تارتىپ تۇغۇلۇش، ياشاش، قېرىش، ئۆلۈشكە قەدەر ئۆز ھاياتى ئۈچۈن كۈرەش قىلىدۇ. ئىنسانغا جاھاندا ھايات ياشاش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ھاۋا، سۇ، ئوزۇقلۇق ماددىلىرى كېرەك بولىدۇ. ئۇندىن كېيىن كىيىم ــ كېچەك، تۇرار جاي، ئىقتىسادىي ۋاسىتە، جەمئىيەت، ھۆكۈمەت، قانۇن، ئىنتىزاملارغىچە زۆرۈر بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، جىنسىي تەلەپ ئېھتىياجى ۋە روھىي ئېھتىياج ئۈچۈن ئەر ــ ئايال تۇرمۇش قۇرۇش، پەرزەنت كۆرۈش، ھۇنەر ــ سانائەت ئۆگىنىش، خەلق ئۈچۈن، جەمئىيەت ئۈچۈن خىزمەت قىلىش

ئېھتىياجلىرى پەيدا بولىدۇ. يەنە ئىنسان قورساق ېېقىش، جان ېېقىش، ماددىي تۇرمۇشنى تەمىنلەشتىن باشقا، كۆڭۈل ئېچىش، خۇشال ــ خورام ياشاش ۋە ئۇرۇن ئۆمۈر كۆرۈش ۋە باشقا روھىي تەلەپ ئېھتىياجلىرىنىمۇ قاندۇرۇش، كۆڭلى خالىغان مەقسەت مۇراتلارغا يېتىش ئارزۇلىرىدىمۇ بولىدۇ. مانا بۇنداق تەبىئىي ئېھتىياج، تەلەپ ــ ئارزۇلارنى قاندۇرۇش ئۈچۈن ئەقىل ــ ئىدراكنىڭ ساغلام بولۇشىمۇ شەرتتۇر. ئەقىل ــ ئىدراكنىڭ ساغلام بولۇشى ئۈچۈن، بەدەننىڭ ساغلام بولۇشى ئالدىنقى شەرت ھېسابلىنىدۇ. قەدىمكىلەر «ساغلام ئەقىل ساق تەندە بولىدۇ» دېگەن. ساغلام بەدەن بولماسلىق كېسەلچان بولۇش ياكى كېسەل بولۇش ۋە جىسمانىي جەھەتتىن مەئيۇپ (ھېيىپناك) بولۇش، بەخت ــ سائادەتلىك تۇرمۇش كۆچۈرۈشنىڭ دۈشمىنىدۇر. تېنى ساغلام بولمىغان، كېسەل بولغانلار بۇ دۇنيادىن تولۇق ھوزۇر ئالالمايدۇ، ھەرقانچە باي، ئىقتىسادىي تۇرمۇشى تولۇق ــ تاشقان بولسىمۇ، ئۇنىڭ ھوزۇرى بولمايدۇ. تېنى ساغلام بولغان ئادەملەر ھەرقانچە قىيىنچىلىق ئىچىدە بولسىمۇ، ھەرقانداق تۇرمۇش شارائىتىدە يەنە ھوزۇرلۇق ياشىيالايدۇ. ئادەم كېسەل بولغاندا كىرىمى ئاز، چىقىمى كۆپ بولۇپ قالىدۇ. ۋەتەن ــ مىللەت ئۈچۈنمۇ ئوبدان خىزمەت قىلالمايدۇ. بالا ــ چاقا، ئۇرۇق ــ تۇغقانلىرىغا، خەلقىگە ۋە ھۆكۈمەتكىمۇ يۈك بولۇپ قالىدۇ. كېسەل بولغان ئادەم ھەمىشە غەمكىن ۋە پەرىشان ياشايدۇ. ئىلىم ــ پەن ۋە ھۇنەر سانائەتنىمۇ ئۆگىنەلمەيدۇ. دېمەك، تەن سالامەتلىك بىباھا نېمەت ۋە ئىنسانىڭ بەخت سائادىتىنىڭ ئاساسىدۇر. كېسەللىك ئىنسانىڭ بەختسىزلىكى، ھەربىرقىيىنچىلىقنىڭ مەنبەئىدۇر. شەيخۇل رەئىس ئىبنىسىنا شۇنداق دېگەن: «تەن سالامەتلىك ساق ئادەملەرنىڭ بېشىدىكى شەرەپلىك ئالتۇن تاج، بۇ تاجنى كېسەل ئادەملەر كۆرەلمەيدۇ». خۇلاسە شۇكى، ئىنسانغا ھەممىدىن مۇھىم نەرسە تەن سالامەتلىكنى ئاسراش ۋە ئۇنىڭ ئىلمىي ئۇسۇل قائىدىلىرىنى ئۆگىنىشتۇر. بۇ ئىش يالغۇز تېببىي خادىملارنىڭ ۋەزىپىسىلا بولۇپ قالماستىن، بەلكى دۇنيادا ساق ــ سالامەت ياشاشنى خالايدىغان ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئەھمىيەت بېرىشى زۆرۈر بولغان مەسىلىلەرنىڭ بىرىدۇر.

ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە رىئايە قىلغان ئادەم قېرىسىمۇ روھلۇق، ساغلام، بەدەن كۈچلۈك بولىدۇ. ئاسانلىقچە كېسەل بولمايدۇ. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ. ھەتتا بىر ئەسىردىن ئارتۇق ئۆمۈر كۆرۈشىمۇ مۇمكىن. ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە رىئايە قىلمىغان، ئۆزىنىڭ شەھۋانىي، نەپسانىي ھېسسىياتىدىن كەلگەن ھەرخىل كەيپىياتقا بېرىلىپ كەتكەن، ھەمىشە ئويۇن، تاماشا شەھۋەتپەرەسلىك ۋە شاراپخورلۇققا بېرىلىپ كەتكەن ۋە بۇنداق ئىشلارنى كۆرگەندە، ئۆزىنىڭ كەلگۈسىدىكى

تەن سالامەتلىكىگە ئەھمىيەتسىز قارايدىغان، ئۆز جىسمانىيىتى، مىزاجى ۋە تەبىئىي خۇسۇسىيەتلىرىنى ئۆزى چۈشەنمىگەن ئادەم، ھەرخىل كېسەللەرگە ئاسان مۇپتىلا بولۇش ۋە ۋاقىتسىز ناھەق ئۆلۈپ كېتىش شارائىتىنى ئۆزى ھازىرلىغان بولىدۇ.

شەيخۇل رەئىس ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا شۇنداق دېگەن: «ھەرقانداق ئادەم بالىسىنىڭ تەبىئىي ئۆمۈرى 120 ياشقىچە بولۇشقا تېگىشلىك، چۈنكى ئادەمنىڭ جىسمانىي تۈزۈلۈشتىكى ئالاھىدىلىكى ۋە ئۇنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنىڭ خۇسۇسىيىتى، تەبىئىي كۈچ ئىقتىدارى ۋە تەبىئىي خىزمىتى(فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارى)120 ياشقىچە داۋام قىلىشقا لايىق كېلىدۇ. 120 ياشتىن تۆۋەن ئۆلۈپ كەتكەنلەر)كېسەل سەۋەبى بىلەن ئۆلگەنلەر (پۈتۈنلەري ناھەق ئۆلۈپ كەتكەن ھېسابلىنىدۇ». ئەمەلىيەتتىمۇ 120 ياشتىن ئارتۇق ئۆمۈر كۆرگەن ئادەملەر خېلى كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئانىسىدىن ساغلام تۇغۇلغان ۋە ساقلىق ساقلاش قائىدىلىرىگە مۇۋاپىق تەربىيىلەنەن بالىلارنىڭ ئۆمۈرى ئادەتتىكى بالىلاردىن 10، 20ياش ئۇزۇن بولغانلىقى بايقالغان.

دۇنيا مىقياسىدا ھەركۈنى چوڭ ــ كىچىك، ئەر ــ ئايال بولۇپ، مىليونلارچە ئادەم كېسەل بولۇۋاتىدۇ. ئەجىبا كۆپچىلىك بۇنىڭغا دىققەت قىلمايدۇ. بۇنى ئادەتتىكى ئىشلار دەپ قاراپ، تەسىرلەنمەيدۇ ياكى «ئۆلۈم دېگەن تەبىئەت قانۇنى، خۇدادىن كەلگەن ئەجەل. ياش بولسۇن، قېرى بولسۇن بەربىر ئۆلىدۇ» دەپ قارايدۇ. توغرا، ئۆلۈم دېگەن بار نەرسە، ئۇنىڭغا ھېچكىم ئىنكار قىلمايدۇ. لېكىن ئۇنىڭ تەبىئىي ۋاقتى بولىدۇ. يۇقىرىقىدەك كۆز قاراشلار، نادانلىق زامانىسىدىن كەلگەن جاھىلانە كۆز قاراشلاردىن باشقا نەرسە ئەمەس. تەبىئەتنىڭ قانۇنىمۇ ئادىل قانۇن. بۇ قانۇن بويىچە بولسا ئادەم ئىبتىدائىدەك 120 ياشتىن ئارتۇق ئۆمۈر كۆرۈشى كېرەك ئۇنىڭدىن بۇرۇن ئۆلگەنلەر ــ تەبىئەت قانۇنىغا خىلاپ ھالدا ۋاقىتسىز ئۆلگەنلەردۇر.

يېقىنقى يىللاردىن بېرى، دۇنيا ھەرقايسى مەملىكەتلىرىدە ئېچىلغان خەلقئارا سەھىيە يىغىنلىرىدا دۇنيادا كۆپىيىۋاتقان ئۆلۈم ــ يېتىم ھادىسىلىرى، ۋابا، چۇمالار ۋە دەھشەتلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەب ۋە شارائىتلىرى مۇھاكىمە قىلىندى. ئاخىرىدا «بۇ ئىشلارنىڭ ئاساسىي سەۋەبى ئادەملەرنىڭ ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە رىئايە قىلمىغانلىقى، ئەقلىي ۋە ئەخلاقىي خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ بۇزۇلغانلىقى، ئىنسانلارنىڭ، بولۇپمۇ تەكىتلەپ ئېيتقاندا، ياشلارنىڭ ساقلىقنى ساقلاش تەربىيىسىدىن مەھرۇم قالغانلىقى، نادانلىق ۋە جەمئىيەت تۈزۈمىنىڭ ناچارلىقى، مەملىكەت بويلاپ يامراپ كەتكەن مەنىۋي بۇلغىنىش ۋە تازىلىق

قائىدىلىرىنىڭ ناچارلىقىدىن كېلىپ چىققان» دېگەن خۇلاسىگە كېلىنگەن.

قەدىمكى تېۋىپلارمۇ، ئادەملەرنىڭ تەن سالامەتلىكى ئۈچۈن سىتتە زۆرۈرىيىيە (سالامەتلىك ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئالتە زۆرۈر شەرتلەر) نى ئوتتۇرىغا قويغان. بۇ سىتتە زۆرۈرىيىيە كۆز قارىشىنىڭ ئوتتۇرىغا قويۇلغانلىقىنىمۇ نەچچە ئون ئەسىر بولدى، بۈنىڭدىن ئىنسانلارمۇ پايدىلاندى. لېكىن جاھان تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ ئادەملەرنىڭ تۇرمۇش شارائىتى، ئۆرپ ــ ئادەتلىرى ۋە مىزاجىمۇ ئۆزگەرمەكتە. سىتتە زۆرۈرىيىيدىن باشقا، قىلمىسا بولمايدىغان بىر نەچچە زۆرۈرىيەتلەر مەيدانغا چىقتى. دېمەك سىتتە زۆرۈرىيىيىنىڭ دائىرىسى خېلى كېڭەيدى. بىز تۆۋەندە قەدىمكىلەر ئوتتۇرىغا قويغان سىتتە زۆرۈرىيىيەنى ھەم جەمىيەت تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ شەكىللەنگەن ساقلىقنى ساقلاش ئاسللىرىنى بىرلەشتۈرۈپ تەپسىلىي بايان قىلىمىز:

1. ھاۋا 2. سۇ 3. يېمەك ـ ئىچمەك 4. كىيىم ـ كېچەك 5. تازلىق 6. تۇرار ـ جاي 7. ئۈيقۇ ـ ئويغاقلىق 8. ھەركەت ـ جىملىق 9. ئىستىفراغ ـ ئىھتىباس 10. روھى كەيپىيات 12. ئەزالارنى ئاسراشتىن ئىبارەتتۇر. ساقلىقنى ساقلاشنىڭ نېمە زۆرۈرىيىتى بار 1). نەسلىنى ساپلاشتۇرۇش: يەنى ئازىمىز سالامەت بولساق ھەر خىل ئارزۇ ـ ئارمانلارغا يېتىپلا قالماستىن ياخشى ئەۋلات قالدۇرغىلى بولىدۇ 2). ساغلام تەندە ساغلام ئەقىل پەيدا قىلىش. 3). ئىلەپچىقىرىش تەرەققىياتىنى نۇقسانسىز ئىلگىرى سۈرۈپ، جەمىيەت ئۈچۈن تېخىمۇ كۆپ بايلىق يارىتىش 4). ماددى ـ مەنىۋى جەھەتتىكى ئېھتىياجغا بولغان غەم ـ ئەندىشىنى تۈگۈتۈشتىن ئىبارەت.

§1. ھاۋا

ھاۋا ــ ئادەم ھاياتى ئۈچۈن ئەڭ زۆرۈر ۋە ھەممىدىن مۇھىم. چۈنكى ئىنسان ئۈزۈق ــ تۇلۇكسىز بىر نەچچە كۈنگىچە ياشىشى مۇمكىن. ئەمما ھاۋاسىز بىر نەچچە مىنۇتمۇ ياشىيالمايدۇ. ئەگەر بىز پاكىز ھاۋادا نەپەس ئالمىساق تېنىمىز ساق تۇرالمايدۇ. بۈنى ھەممە ئادەم بىلىدىغان ئىش. ھاۋانىڭ پاكىز، سۈزۈك ۋە ساپ بولۇشى، بەك ئىسسىق ۋە بەك سوغۇق بولماسلىقى، بەك زىچ ۋە بەك شالاڭ بولماسلىقى، سالامەتلىك ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. سۈزۈك ۋە ساپ ھاۋادا ياشىغان ئادەملەرنىڭ تېنى ساغلام، چىرايلىق، خۇشخۇي ۋە خۇشال بولىدۇ. بۇلغانغان ھاۋا، قويۇق ھاۋا، تار ۋە قاراڭغۇ جايلار، يېڭى ھاۋا ئالمىشىپ تۇرمىغان جايلاردا ياشىغان ئادەملەر ئاجىز، رەڭگى سېرىق ۋە ئورۇق كېلىدۇ. كۆپىنچە ئۆپكە كېسەكللىكلىرى،

تەپدىق ۋە باشقىلارغا تېز مۇيتىلا بولىدۇ. دېمەك، تەن سالامەتلىك ھەممىدىن ئاۋۋال پاك ۋە ساپ ھاۋاغا باغلىقتۇر. بەزى ئادەملەر سۇغۇق ھاۋادا نەپەس ئېلىش زۇكام ۋە يۆتەلنىڭ سەۋەبى بولىدۇ، دەپ ئويلايدۇ. بۇ خىيال ئەمەلىيەتكە ئانچە تروغرا ئەمەس. مەسىلەن: ھەربىلەر ئايلار، يىللار ئوچۇق ۋە سوغۇق ھاۋادا، قار ــ يامغۇرلار ئاربسىدا ياشايدۇ، لېكىن ئۇلار كۆپ ھاللاردا زۇكام ۋە يۆتەلگە مۇيتىلا بولمايدۇ. ھايۋانلارنىڭمۇ ئوچۇق ھاۋادا يۈرگەنلىرىنىڭ ئۆسۈشى، چوڭىيىشى ياخشى بولىدۇ. بۇ بىر تەرەپتىن چېنىقىشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. بەك سوغۇق ۋە بەك ئىسسىق ھاۋادىن ساقلىنىشىمۇ زۆرۈر. لېكىن بۇنىڭدىن قورقۇپ ئۆيدىن چىقماسلىققا ۋە ھەمىشە ھاۋا شالاڭ، ھاۋا بۇلغانغان ماكانلاردا تۇرۇش ۋە سىرتتا ھەربكەت قىلماسلىق تېخىمۇ زىيانلىق. ھەرقانداق ئادەم داۋاملىق ئىسسىق ئۆيدە ئولتۇرۇشقا ئادەتلەنگەن بولسا ياكى ھاۋا شارائىتىغا مۇۋاپىق كىيىم ــ كېچەك كىيمىگەن بولسا، مۇنداق ئادەملەر ئازراق سوغۇق ئۆتۈش ياكى ھاۋا كىلىماتى ئازراق ئۆزگىرىش بىلەنلا، زۇكامداپ، يۆتەل، باش ئاغرىقى قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بەلكى ئۆپكە يالۇغى ۋە مېڭە يالۇغى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ ئۈچۈن تېنىنىڭ سالامەت بولۇشىنى خالىغان ئادەملەر، بىمارلار كۈندۈزلىرى ساپ ھاۋادا تۇرۇشقا ئادەتلىنىشلىرى لازىم.

بۇلغانغان ھاۋا، توپا ــ چاڭ، تۈتەك، سېسىق پۇراقلىق ھاۋالار سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق. بەزى ئادەملەر بۇلغانغان ھاۋادىن ساقلىنىش ئۈچۈن ماسكا تاقاپ ئالىدۇ، بۇنداق قىلىشمۇ توغرا. لېكىن شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، ھاۋاسى ناچار، بۇس ھاۋالىق ئۆيلەردە تۇرغاندىن بۇلغانغان بولسىمۇ سىرتقى ھاۋادا تۇرغان ياخشىراق. بەزى ئادەملەر يوتقان، ئەدىيال ۋە باشقا نەرسىلەر بىلەن يۈز ــ كۆزىنى يۆگەپ ئۇخلايدۇ ۋە ئۆز تىنىقى بىلەن ھاۋالىنىدۇ. بۇ ناھايىتى ناچار ئادەتتۇر. ئۇنداق ئادەملەر ئاسانلا بۇرۇن يالۇغى ۋە بەش ئەزا كېسەللىكلىرىگە مۇيتىلا بولىدۇ. بەزى يۆتىلى، ئۆپكە كېسىلى بار ۋە يۇقۇملۇق زۇكام بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر بىلەن بىر ئۆيدە ئــۇخلاش خەتەرلىك. ئىلاج بولمىغان تەقدىردە، ئىشىك دېرىزىلەرنى ئېچىپ ھاۋا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. يەنە شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، نەپەس ئالغاندا ھەرگىزمۇ ئېغىزنى ئېچىپ نەپەس ئالماسلىق كېرەك. بۇنداق قىلغاندا ئاسانلا زۇكام تېگىپ قالىدۇ. بەلكى پاك بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. ئەگەر ئېغىزدىن نەپەس ئېلىش بۇرۇن پۇتۇپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقارسا، بۇرۇندىمۇ نەپەس ئېلىشنى مەشىق قىلىش لازىم. بۇرۇننىڭ ئۇچىنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇش لازىم ۋە تۈكلەرنى يۇلماسلىق كېرەك. بۇرۇن ئېچىدىكى تۈكلەر ھاۋاغا ئارىلىشىپ سىرتتىن كەلگەن زىيانلىق نەرسىلەرنى توسۇپ قالىدىغان ساقچىلاردۇر.

هاۋا دېگەن نېمە؟ هاۋا دېگەن شۇنداق لەتىف (شالاڭ) جىسىمكى ئۇ كۆزگە كۆتۈنمەيدۇ. ئەما پۈتۈن ئەتراپىمىزنى هاۋا قاپلاپ تۇرىدۇ. بىزمۇ هاۋانىڭ ئىچىدە ئۆزۈپ يۈرىمىز. تەبىئەت دۇنياسىدا بوشلۇق ئورۇننىڭ بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. قەدىمكىلەر هاۋانى تۆت ئونسۇرنىڭ بىرى سۈپىتىدە تونۇغان. تەبىئىي جەھەتتىن بىر ئونسۇرەك كۆرۈنسىمۇ، لېكىن ئۇ خىمىيىۋى جەھەتتىن مۇفرەد ئونسۇر (ئېلېمېنت) بولماستىن مۇرەككەپ ماددا ئىنكەنلىكى ئېنىقلاندى. هاۋانىڭ تەركىبىدە ئاساسلىقى ئازوت ۋە مۇۋەللىدىلھەمۇزە (ئوكسىگېن)، بۇلاردىن تاشقىرى، ئامموניيا، سۇ پارى، هامىزى كاربون (كاربون IV ئوكسىدى)، جاراسىملار، باشقا ئازىلاشمىلار بار. بۇلاردىن ئازوت (N_2)نىڭ ئوكسىگېن قەدىمدىن تارتىپ بىلىنگەن ئېلېمېنتلاردۇر.

① ئوكسىگېن رەڭسىز، پۇراقسىز، تەمسىز بىر خىل گاز بولۇپ، ئادەتتە هاۋانىڭ ئىنتايىن زۆرۈر تەركىبىي قىسمىدۇر. پۈتۈن ئىنسانلار ۋە هايۋانلار، ئۆسۈملۈكلەرنىڭ هايات تۇرۇشى مۇشۇنىڭغا باغلىق. شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇنى بەزىلەر روهىي هايۋانىي (هاياتلىق جېنى) مۇشۇ دەپ تونۇغان. بەدىنىمىزدىكى قىزىل قان دانىچىلىرىنىڭ ئاساسىي ۋەزىپىسى، ئۆپكە ئارقىلىق سىرتتىن كىرگەن ئوكسىگېن (هاۋايى نەسىيمىي) نى يۈتۈپ، پۈتۈن بەدەنگە تارقىتىش ئارقىلىق هاياتلىقنى قوغداشتىن ئىبارەت. پۈتۈن بەدەن ۋە هەرقانداق ئەزاغا بەش مىنۇت هاۋايى نەسىمىي يېتىشمىسە ئۇ ئەزانىڭ هاياتى توختايدۇ. لېكىن يالغۇز ساپ هاۋايى نەسىمىي يېتىشمىسە ئۇ ئەزانىڭ هاياتى توختايدۇ. هەر يۇز ھەسسە ساپ هاۋادا تەخمىنەن 21 ھەسسە هاۋايى نەسىيمىي بار. لېكىن يالغۇز ساپ هاۋايى نەسىيمىي (ئوكسىگېن) بىلەنلا نەپەس ئېلىش مۇمكىن ئەمەس.

② هاۋايى دۇخانىي (هامىز قاربون) دېگەن سۇزۇك، رەڭسىز گاز بولۇپ، ئازراق تەمى ۋە پۇرىقى بار. بۇ ئادەتتىكى هاۋاغا نىسبەتەن هاۋايى دۇخانىي ئادەتتىكى هاۋانىڭ تەركىبىدە مەلۇم مىقداردىلا بولۇشى مۇمكىن، لېكىن كۆپ قوشۇلۇپ كەتسە هاۋا بۇلغانغان ھېسابلىنىدۇ. هاۋايى دۇخانىي ئاساسەن ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئوزۇقى بولۇپ ئۆسۈملۈكلەر كۈندۈزلۈكتە كۆپىنچە هاۋايى دۇخانىنىنى شوراپ، هاۋايى نەسىمىنى چىقىرىدۇ. كېچىسى هاۋايى نەسىمىنى ئالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كېچىدە باغ ۋە كۆكتاتلار ئارىسىدا سەيلە تاماشا قىلىش ياكى ئۇخلاش زىيانلىق.

③ ئامموئنىيا ئۆسۈملۈك ۋە هايۋان ماددىلىرىنىڭ چىرىشىدىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل مۇرەككەپ گاز بولۇپ، ئۇ هايۋانلار ئۈچۈن زىيانلىق، ئۆسۈملۈكلەر ئۈچۈن پايدىلىقتۇر، ئادەتتىكى هاۋانىڭ تەركىبىدە ناھايىتى ئاز مىقداردا بولسا زىيانلىق ئەمەس.

④ ئازوت گازى: رەڭسىز، پۇراقسىز گاز، كۆيمەيدۇ ۋە كۆيۈشكە يارەمسىز بەرمەيدۇ. ھاۋانىڭ 5/4 قىسمىنى ئازوت گازى تەشكىل قىلىدۇ. ئازوت ئۆسۈملۈكلەر ئوزۇقىنىڭ ئاساسىي تەركىبلىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئىنسان بەدىنىگە ئېھتىياجلىق ئازوت ماددىسىنى ئۆسۈملۈكلەر (كۆكتاتلار) ۋە ئۆسۈملۈكلەرنى يېگەن مالىلارنىڭ ياغ، گۆشلىرى ئارقىلىق بەدەنگە قوبۇل قىلىنىدۇ.

⑤ ئېگىز تاغلاردا دېڭىز بويلىرىدا ۋە ئورمان ـ گۈلزارلىقلاردەك ساپ ھاۋالىق جايلاردا، يېڭىلا يامغۇر يېغىپ ھاۋا ئېچىلغاندا ھاۋا تەركىبىدە ئوزۇن دەپ ئاتىلىدىغان پۇراقلىق ئوكسىگېن بولىدۇ. ئۇ، بۇزۇلغان ماددىلار ۋە بەد بۇيۇملارنى يوق قىلىدىغان ئەڭ قىممەتلىك گازدۇر.

⑥ سۇ بۇخارى (سۇ پارى) دېڭىزلار، دەريالار، كۆلچەكلەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى نەملىك جايلاردىكى سۇ ۋە ھۆللۈكلەردىن ئۆرلەپ چىققان پار بولۇپ، ئادەتتىكى ھاۋانىڭ تەركىبىدە ھەمىشە بەلگىلىك مىقداردا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. بۇنىڭ مىقدارى كەم بولسا ھاۋا قۇرۇق، كۆپ بولسا ھاۋا نەم بولىدۇ. سۇ پارىنىڭ ھاۋا تەركىبىدە مۇۋاپىق مىقداردا بولۇشى ھايۋانلار ۋە ئۆسۈملۈكلەر ئۈچۈن بەكمۇ زۆرۈر.

1)ھاۋانىڭ رولى ـ ھاۋانىڭ ئىنسانلار بەدىنىدىكى رولى 3 تۈرلۈك بۇلىدۇ.

1)ھاۋا روھنىڭ ئاساسى بۇلۇپ، ھاۋا بولغاندىلا بەدەنده روھى ھايۋانى شەكىللىنىپ،ھاياتلىققا كاپالەتلىك قىلغىلى بۇلىدۇ.ھاۋا بولمىسا روھمۇ بولمايدۇ،ھاياتلىقمۇ بولمايدۇ.

2) ھاۋا مەلۇم دەرىجىدە بەدەننىڭ تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەپ تۇرۇش رولىنى ئويناپدۇ.

3) ئورگانىزىمدا ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىغا قاتنىشىدۇ ھەم ھاياتلىقنى داۋام ئېتىشنىڭ ئاساسىي ئامىلى بۇلىدۇ.

ھاۋانىڭ كەيپىياتى ھۆل ئىسسىق بۇلۇپ،ھاۋا ئىككى تۈرلۈك بۇلىدۇ.① ساپ ھاۋا ②بۇلغانغان ھاۋا دىن ئىبارەت.

ساپ ھاۋا دېگىنىمىز ـ ھاۋا تەركىۋىدىكى ھاۋايى نەسىمىنىڭ ئىگەللىگەن پىرسەنتى پۈتۈن ھاۋا مىقتارىنىڭ 21% بولسا ،بۇ ساپ ھاۋا دېيىلىدۇ.

بۇلغانغان ھاۋا دېگىنىمىز ـ ھاۋا تەركىۋىدىكى ھاۋايى نەسىمىنىڭ ئىگەللىگەن پىرسەنتى پۈتۈن ھاۋا مىقتارىنىڭ 16ـ18% بولسا ياكى ئۇنىڭدىن تۆۋەن بولسا بۇلغانغان ھاۋا دېيىلىدۇ. يەنى ھاۋادىكى باشقا تەركىبلەر ئۆزىنىڭ نورمالنى

ئىگەللىگەن مىقتاربىدىن بىر ھەسسە ئېشىپ كەتسە بۇ بۇلغانغان ھاۋا دېيىلىدۇ.

2)ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى

يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك ئادەملەر ۋە ھايۋانلار ھاۋا دېگىزى ئىچىدە ياشىغانلىقى، ھاۋانىڭ ئادەم ھاياتى بىلەن مۇناسىۋىتى ھەممىدىن بەك يېقىن بولغانلىقى ئۈچۈن، سالامەتلىكنى ساقلاشنى خالىغۇچىلار ھاۋانى بىلىشى ناھايىتى زۆرۈر. ھاۋا بولغىنىشىنىڭ بىر نەچچە خىل سەۋەبى بار، ئۇنىڭ ئادەتتىكى سەۋەبلىرى تۆۋەندىكى تۆت خىل.

① ھاۋايى دۇخانىي ئامموىنىيا ۋە باشقىلار ھاۋانىڭ تەركىبىدە ئېشىپ كېتىش بىلەن ھاۋا بولغىنىدۇ. ھاۋايى دۇخانىينىڭ ئادەتتىكى ھاۋا تەركىبىدە تۆت پرسەنتتىن ئېشىپ كېتىشى سالامەتلىككە زىيانلىق، يەتتە پرسەنتتىن ئېشىپ كەتسە ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. مەسىلەن: قىش كۈنلىرى تاش كۆمۈر قالىغان ئۆيدە ھاۋايى دۇخانىينىڭ (كۆمۈر ئىسىنىڭ)بولۇشى، شۇ ئۆيدە ئۇخلىغۇچىلارنىڭ ھوشسىزلىنىشى ياكى ھالاك بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

② مەئدەنىي بۇلغىنىشلار: توپا ــ چاڭ، ئاھاك، تاش، قوغۇشۇن، مىس ۋە باشقىلارنىڭ زەررىچىلىرى ھاۋاغا قوشۇلۇپ بۇلغىنىشى مەئدەنىي بۇلغىنىش دېيىلىدۇ. ھاۋانىڭ تەركىبىدىكى بۇنداق زەررىلەرنى بەزىدە كۆز بىلەن كۆرۈشمۇ مۇمكىن. دېرىزە ۋە تۆشۈكتىن چۈشكەن كۈن نۇرىدا پىترقىراپ ئۇچۇپ يۈرگەن ئۇششاق زەررىلەر ھاۋاغا قوشۇلۇپ ئۆپكىگە كىرىپ كەتسە، ئومۇمەن يۆتەل، سىل ۋە باشقا كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خاڭچىلار، تاشچىلار، گىلەمچىلەر، مەتبە ئىشچىلىرى ۋە چاڭ بۇلغىۋىناق مۇھىتتىدا تۇرۇپ ئىشلەيدىغانلار، جۇملىدىن قوغۇشۇن بىلەن زەھەرلىنىش ۋە پالەچ كېسەللىكلىرىگە تولارىق ئۇچرايدۇ.

③ ئۆسۈملۈك ماددىلىرى بىلەن بۇلغىنىش: سېسىقغان ۋە چىرىگەن ئۆسۈملۈكلەر ئېغىللار، تەرەتخانىلار ۋە سېسىق زەي قومۇشلۇقلار، كۆلچەكلەردىكى چىرىگەن ئۆسۈملۈكلەر ئۆي ئىچى ۋە مۇھىتتىكى ئەخلەتلەرنىڭ چىرىشى ۋە ئۇلارنىڭ پۇراقلىرىدىن ئۆرلەپ چىققان بۇس ــ بۇخارلارنىڭ ھاۋا تەركىبىگە كۆپلەپ قوشۇلۇشمۇ ئىنتايىن خەتەرلىك. بۇنداق ھاۋادىن يۇقۇملىنىشلار ــ دەھشەتلىك ۋابا، چۇمالارنىڭ تارىلىشىغا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن.

④ ھايۋان ماددىلىرى بىلەن بۇلغىنىش: ئۆلگەن ــ چىرىگەن ھايۋانلار ۋە ئۇنىڭ پارچىلىرى، ئوچۇق قالغان جەسەتلىرىدىن ئۆرلەپ چىققان بۇس ــ بۇخارلارنىڭ ھاۋا تەركىبىگە قوشۇلۇشى تېخىمۇ خەتەرلىك بولىدۇ. چۈنكى بۇنداق ھاۋادا ناھايىتى كۆپ

جاراسىم (باكتېرىيە)، قەشىپ (ۋىروس) لار ئارىلاشقان بولۇپ، بۇنىڭدىن خەۋپلىك ۋابا. چوما باشقا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ تارقىلىدىغانلىقىنى قەدىمكىلەرمۇ ئىسپاتلىغان.

3)ھاۋا بۇلغىنىشىنىڭ باشقا سەۋەبلىرى:

بۇلغانغان ھاۋانىڭ ئادەم نەپىسىگە تەسىر قىلىشى: ئادەملەر ۋە ھايۋانلار ھەمىشە ھاۋايى نەسىمىنى يوتۇپ، ھاۋايى دوخانىنى چىقىرىپ تۇرىدۇ. ھاۋايى دوخانىنىڭ، كۆپلەپ چىقىشى ۋە ھاۋا نەسىمىنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى ئادەم ۋە ھايۋاننى ئۆلتۈرىدۇ. مەسىلەن: بىر قوچقاچنى بىر شىشە ئىچىگە سېلىپ ئاغزى ئېتىپ قويۇلسا، بۇ جاندار بىردەمدىن كېيىن بىئارام بولۇش ۋە تىترەشكە باشلايدۇ. شۇنىڭدەك ھەرقانداق نەپەسلەنگۈچى جاندار بىر ئاز ۋاقىت پاك ۋە ساپ ھاۋادىن مەھرۇم قىلىنسا، بىردەمدە بۇغۇلۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ، شۇڭا، ئىنسانلار ھاۋانىڭ زىيانلىق تەرەپلىرىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى كۆرسەتمىلەرگە ئەمەل قىلىشلىرى لازىم:

① ئىشىك تۆشۈكى ئېتىلگەن، ھېچقانداق يېرىدە ھاۋا ئالمىشىدىغان يېرى يوق ئۆيدە ھەرگىز ئۇخلىماسلىق؛ بېشى ۋە يۈز ــ كۆزىنى ئەدىيال ۋە يوتقان بىلەن يۆگەپ ئۇخلىماسلىق لازىم. چۈنكى بۇنداق ۋاقىتدا ئادەمنىڭ ئۆزىدىن نەپەس بىلەن چىققان ھاۋايى دوخانىنىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىپ سىرتتىن ئالىدىغان ھاۋايى نەسىمي ئاز قالغانلىقى ئۈچۈن، باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

② ئۇخلىغان ياتاقنىڭ دېرىزىلىرى كېچىسىمۇ بىر ئاز ئوچۇق تۇرۇشى لازىم. چۈنكى ئادەم كۈندۈزگە نىسبەتەن كېچىسى تولاراق ياتاقتا تۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. ئادەم ئويغاق ۋاقىتدا قانچىلىك نەپەس ئېلىشقا توغرا كەلسە ئۇخلىغاندىمۇ مۇشۇنداق نەپەس ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇخلاش ئالدىدا ئۆي ھاۋاسىنى ئوبدان ئالماشتۇرۇش لازىم.

③ بىر ياتاق ئىچىدە كۆپ ئادەمنىڭ بىللە ئۇخلىشى ياخشى ئەمەس، ياتاقنىڭ ھاۋاسى ئاسانلا بۇزۇلۇپ سالامەتلىككە تەسىر يېتىدۇ.

④ دېرىزىلىرى ھىم ئېتىلگەن، ئاپتوبۇس، ۋاگونلاردا سەپەر قىلماسلىق لازىم. بۇنىڭدىمۇ قان بېسىمى كۆتۈرۈلۈش، نەپەس سىقىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

⑤ ھايۋانلارنىمۇ ھاۋا ئۆتۈشمەيدىغان ئېغىل ــ قوتانلاردا قويماسلىق لازىم. ھايۋانغىمۇ ئىنسانغا ئوخشاش ساپ ھاۋا لازىم. بولۇپمۇ سىرتتىن تېز يۈگۈرۈپ كەلگەن قويلار ۋە ھايۋانلار ھاۋاسى بۇلغانغان ئېغىلدا ئاسان ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ئوت ۋە توتۇنلەرنىڭ زىيانلىق تەسىرى: يۇقىرىدا ئېيتقاندەك، ياغاچ، كۆمۈر، كېرىسىن لامپا، شام، جىن چىراغ ۋە باشقىلارنىڭ يېنىشى ئۈچۈن ھاۋايى نەسىمي لازىم. ھاۋايى نەسىمي بولمىسا ئۇلار كۆيمەيدۇ. دېمەك، شۇ نەرسىلەرنىڭ كۆيۈشى ئۈچۈن ئۆيدىكى ھاۋايى نەسىمي سەرپ بولۇپ كېتىدۇ. شۇنىڭدەك ئۇلارنىڭ كۆيۈشىدىن ھاۋاي دۇخانىي ئۆرلەپ چىقىپ ئادەتتىكى ھاۋاغا قوشۇلىدۇ. ئۇنىڭ كۆپلەپ قوشۇلۇشى سالامەتلىككە زىيانلىق. بۇ زىياندىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش لازىم:

① ئۆيدە تۇتۇن ۋە گاز، بۇخارلارنىڭ چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن مەخسۇس ھاۋادان بولۇشى لازىم. بولۇپمۇ قىش كۈنلىرى ئىشىك ـ دېرىزىلەرنى ئېتىپ ئوت قالاش، تاماق ئېتىش، ئۆينى ئىستىشقا توغرا كەلگەنلىكى ئۈچۈن، ئۆينىڭ ھاۋاسى ئاسان بۇزۇلىدۇ. بۇنداق ئىشلارغا قاتتىق دىققەت قىلىش لازىم.

② ئىشىك، تۆشۈكى ئېتىلگەن ئۆيلەردە تاش كۆمۈر قالاش، شام ۋە كېرىسىنلىك لامپا قاتارلىقلارنى ياندۇرۇشنىڭ بەلگىلىك زىيىنى بار. بولۇپمۇ تاش كۆمۈر ئىسى ھەرخىل ئۆپكە كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۆي ئىچى، ئەتراپ مۇھىتتىكى ھەرخىل پاسكىنىلىقلار ۋە ئۇلاردىن چىقىدىغان سېسىق پۇراقلاردىن ساقلىنىش سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىلىقتۇر.

③ كۆرۈنگەن يەرگە تۈكۈرمەسلىك لازىم. بولۇپمۇ كېسەل ئادەملەرنىڭ تۈكرۈكى ۋە باشقا چىقىرىندىلىرى ئارقىلىق باشقىلارغا كېسەللىك يۇقىدۇ. ئۆي ۋە مۇھىت ھاۋاسىنى ھەر كۈنى ئىككى قېتىم ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم. قەدىمدىن بۇيان ئۆيگە سەندەل ياغىچى، كۇجا، ئادراسمان بىلەن بوي سېلىش ئادىتىمىز بار. بۇ قانداقتۇر خۇراپات بولماي، ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئۆي ھاۋاسىنى تازىلايدىغان ئېسىل چارىسىدىن ئىبارەتتۇر. چۈنكى مەزكۇر نەرسىلەر تەركىبىدە جاراسىم ئۇلتۇرىدىغان ماددىلار بارلىقى ھازىر ئىلمىي يوسۇندا ئىسپاتلانغان. بۇ ئەنئەنىنى داۋاملاشتۇرۇش، باشقا ماددىلار بىلەن ئۆي ھاۋاسىنى تازىلاش كېرەك.

④ ئادەم يالغۇز ئۆز شەخسىي تازىلىقى ۋە كىيىم ـ كېچەك تازىلىقى بىلەن سالامەتلىكنى ساقلاپ قېلىشى مۇمكىن دەپ قاراپ كەتكىلى بولمايدۇ. چۈنكى ئادەمنىڭ كوچا ـ بازارلارغا چىقىشى زۆرۈر، شۇنىڭ ئۈچۈن، كوچا ـ بازارلارنىڭ تازىلىقى، كۆپچىلىك توپلىشىدىغان جايلار، مەكتەپ مەيدان، ئامما ئاشخانا، مەسچىت ـ جامە قاتارلىق جايلارنىڭ تازىلىقى شەخسىلەرنىڭ سالامەتلىكى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. يېمەك ـ ئىچمەك تازىلىقىنى، يېمەك ـ ئىچمەك كەسپى بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار تازىلىقىنى قاتتىق باشقۇرۇش كېرەك. بولۇپمۇ، گۆش توڭلىتىش

ئامبارلىرى. گۆش دۇكانلىرى. يېمەك ــ ئىچمەك دۇكانلىرى، مېھمانخانىلار، باسمىخانىلار، دوختۇرخانىلار، تۇرمە ۋە ھەربىي گازارمىلارنىڭ تازىلىق ئىشلىرىغا قاتتىق دىققەت قىلىش لازىم. ئادەملەرنىڭ سالامەتلىكىگە كاپالەتلىك قىلىشتا ھاۋانىڭ بۇلغىنىشىدىن ساقلىنىش ۋە ھىفزى سېھھەت قائىدىلىرىگە رىئايە قىلىش ئۇيغۇر تېبابىتىدە خېلى بۇرۇندىنلا تەكىتلىنىپ كېلىنگەن. جامائەت كۆپ يىغىلىدىغان ئورۇنلار ــ كۇلۇپلار، زاللار، مەسچىتلەردە كىشىلەرنىڭ ئۆزاق مۇددەت ئولتۇرۇشى ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇپ تارقىلىشىغا ۋاستىچى بولغاندىن تاشقىرى، ئاز بولغاندا باش ئاغرىش، باش قېيىش، ھۆ بولۇش، ئىچى سۇرۇپ كېتىش، قەي قىلىش، قان بېسىمى كۆتۈرۈلۈش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. تۆۋىسى ئوچۇق، ھارارەت يۇقىرى بولغان جايلاردا كۆپ ساندىكى خالايىقلارنىڭ مىدىرلىماستىن توپلىشىپ تۇرۇشى تېخىمۇ خەتەرلىك. قەيەردە ناھايىتى كۆپلىگەن ئادەملەر داۋاملىق تار ئۆي ۋە تار كوچىلاردا تۇرۇپ قالسا، ئۇ يەرنىڭ ھاۋاسىمۇ بۇزۇلىدۇ. بولۇپمۇ تاراق ــ تۇرۇق، ۋاراڭ ــ چۇرۇڭ، غەلۋە ــ غەۋغا، ھەرخىل ئېگىز ــ پەس ئاۋازنىڭ كۆپ بولغىنى، ئادەملەرنىڭ روھىغا ۋە مىزاجىغىمۇ سەلبىي تەسىر قىلىدۇ. داۋاملىق غەلۋە ــ غەۋغا، جېدەل ــ ماجرا ئىچىدە تۇرغان ئادەملەرنىڭ پىسخىكىسىغا تەسىر يېتىپ مىزاجى چۈس، ئۇرۇشقاق ۋە ئۇنۇتقاق بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭدەك بەدىنى ئاجىزلايدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، ئۇلارنىڭ ئەسەبىي ــ روھىي كېسەللىكلەرگە، سىل كېسىلىگە ئاسان مۇپتىلا بولۇپ قېلىش خەۋپى بار.

⑤ سانائەت ئىشلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشى جەمئىيەت پاراۋانلىقى، دۆلەتنىڭ قۇدرەت تېپىشى ئۈچۈن ناھايىتى زور ھەسسە قوشسىمۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە سانائەتتىن چىقىدىغان زىيانلىق گازلار، چىقىرىندى سۇلار، ئاپتوموبىللارنىڭ ئىسلىرى ھاۋانى، سۇنى، ئومۇمىي مۇھىتنى بۇلغاپ سالامەتلىككە ئېغىر زىيان كەلتۈرمەكتە. شۇنىڭ ئۈچۈن سانائەت ئورۇنلىرىنىڭ ئاھالى ئولتۇرۇشلۇق جايلاردىن، شەھەر رايونىدىن سىرتقا قۇرۇلۇشنى قولغا كەلتۈرۈشكە تىرىشىش، ئۇلارنىڭ ھاۋانى، مۇھىتنى بۇلغىنىشىنى چەكلەش لازىم.

ھاۋا بۇلغۇنۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىر قانچە ئىشلارنى چىڭ تۇتۇش لازىم. ① يېقۇلغىنىڭ كۆيۈش جەريانى ياخشىلاش. يەنى ھەر خىل يېقۇلغۇلارنى كۆيدۈرىدىغان سايمان ـ ئۈسكۈنىلەرنى سەرخىللەشتۈرۈش، زامانىۋىلاشتۇرۇش لازىم.

② يېقۇلغۇ تۇزۇلۇشىنى ئۆزگەرتىش. يېقۇلغۇ جەھەتتە چارە ئىزلەپ، ھاۋا بۇلغاش مىقتارى يۇقىرى بولغان يېقۇلغۇلارنى، ھاۋا بۇلغاش مىقتارى تۆۋەن بولغان

يېقىلغۇلارغا ئالماشتۇرۇش لازىم.

③. شەھەرلەردىكى ئاپتوموبىللارنى ئىسلاھ قىلىش.

④. سانائەتنى مۇئاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش.

⑤. ئىنىرگىيە ۋە سانائەتنى رايۇنلار بۇيىنچە تەمىلەشنى يولغا قويۇش لازىم.

⑥. تۇرمۇشتىكى مۇھىم بۇلغۇغۇچى ماددىلارنى مۇئاپىق باشقۇرۇشلازىم.

تەبىئىي ساپ ھاۋادا ــ كۇننىڭ تەپتىدە سەل قىزىغان، سەگىن شامال چىقىپ، يامغۇر يېغىپ ھاۋادىكى ئارىلاشما ماددىلار تازىلانغان ۋە چاقماق چاققاندىن كېيىن پاكىزلانغان ھاۋادىن ئىبارەتتۇر. كۇندۇز كۇنلىرىدە ئۆسۈملۈكلەر، ھاۋايى دۇخانىينى كۆپلەپ شوراپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن يايلاقلار، تاغ باغرى، ئورمانزارلار، ئېتىزلار ۋە گۈلزارلىقلارنىڭ ھاۋاسى ناھايىتى پاكىز بولىدۇ. شەھەرنىڭ ھاۋاسىدىن يېزىنىڭ ھاۋاسى، يېزىنىڭ ھاۋاسىدىن تاغ ــ يايلاقلارنىڭ ھاۋاسى ساپ. بولۇپمۇ مەزكۇر جايلارنىڭ يامغۇردىن كېيىن بۇلۇتلار تارقىغان چاغدىكى ھاۋاسى ساپ ۋە يېقىملىق بولىدۇ. ھەممىدىن ئەتىگەن سائەت بەش يېرىمدىن ئالتە يېرىمغىچە بولغان چاغدىكى ھاۋا. ئىنتايىن پايدىلىق. بۇنداق ھاۋادا تەنھەرىكەت قىلىش، چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ئارقىلىق ھاۋا يوتۇش سالامەتلىك ئۈچۈن ئەڭ قىممەتلىك، لېكىن سەھەردە دەرەخزارلىقلارنىڭ ھاۋاسى زىيانلىق.

ھاۋانى سۇنئىي ساپلاشتۇرۇش ھاۋانىڭ بۇلغىنىشىنى سۇنئىيۇ ئۇسۇللار بىلەن ئىسلاھ قىلىش لازىم. ئۇفۇنەتنى يىراق قىلغۇچى سۇيۇقلۇقلار ۋە مەخسۇس گاز ماددىلىرى ئۆي ھاۋاسىنى سۇنئىي تازىلايدۇ. بۇ مەقسەت ئۈچۈن، تۇراقجاي ئۆيلىرىنى سەندەل ياغىچى (بۇنىڭ ئىچىدە سانتولول بار)، كۇجا (بۇنىڭ تەركىبىدە تېرپىن يېغى بار)، ئادىراسمان (ئۇنىڭ تەركىبىدە ھورمولىن مول) لارنىڭ قايسى بىرىدە دۇت سېلىنسا ئۆي ئىچى ھاۋاسىنى تازىلايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا گۈڭگۇرت تۇتۇنى، كىلرون گازلىرى ھاۋانى تازىلاش ۋە يوقۇملۇق كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش ئۈچۈن ياخشى ئەشيالاردۇر. ئۆي ئىچى كاربىدور، ھويلىلارغا سوغۇق سۇ سېپىش ھاۋانىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ. كېسەلخانىلارنىڭ ھاۋاسىنى جاراسىمسىزلاندۇرۇش ئۈچۈن ھەرخىل خىمىيىۋى دورىلارنى قوللىنىش كېرەك.

§2. سۇ

سالامەتلىكنى ساقلاش ئۈچۈن ھاۋادىن قالسىلا ئىككىنچى ئورۇندا سۇ تۇرىدۇ. ئادەم تاماق يېمەي بىر ھەپتىگىچە تېرىك تۇرالىشى مۇمكىن. لېكىن سۇ ئىچمەي

ئۇچ كۈندىن ئارتۇق تۇرالمايدۇ. سالامەتلىكنى ساقلاش ئۈچۈن ھاۋانىڭ تازا بولۇشى نەقەدەر زۆرۈر بولسا، سۈنىڭ تازا بولۇشىمۇ شۇ قەدەر زۆرۈر. ھاۋا بۇلغىنىشتىن ئىنسانلار قانداق كېسەلگە يولۇقسا، سۈنىڭ بۇلغىنىشىدىنمۇ شۇنچىلىك خەتەرلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: تەركىبىدە مېنېرال تۇزلار كۆپ بولغان سۇ ــ «قاتتىق سۇ» ئىچكەندىن ھەزم بۇزۇلىدۇ. چۈنكى قاتتىق سۇدا ھاك تاش ئۇۋاقلىرى ۋە مەئدەن ماددىلىرى كۆپ بولىدۇ. ئەگەر سۇ تەركىبىدە ئۆسۈملۈك ۋە ھايۋان توقۇلمىلىرىنىڭ چىرىگەن قالدۇقلىرى بولسا، ئۇنداق سۇنى ئىچىشتىن ئىچ سۇرۇش، تولغاق، مەددە قۇرۇتلار، ئېغىر بولغاندا خولېرا، كېزىك قاتارلىق جىددىي كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. شۇڭا سالامەتلىك ئۈچۈن سۇنى ئىستېمال قىلىشتا تۆۋەندىكى شەرتلەرگە رىئايە قىلىش كېرەك:

1)ھاياتلىق ئۈچۈن ھاۋاغا ئوخشاشلا سۇنىڭ مۇھىملىقىنى بىلىش لازىم.

2) ھەمىشە پاك ۋە سۈزۈك سۇ ئىچىش لازىم.

3) بۇلغانغان، بۇزۇلغان، بەدبۇي سۇلارنى ھەرگىز ئىچمەسلىك لازىم.

4) چوڭ شەھەرلەردە تازىلانغان تۇرۇبا سۇيى ۋە سۈزۈلگەن سۇلار پايدىلىق. چۈنكى تۇرۇبا سۇلىرىنىڭ كۆلچەكلىرىگە خلورلۇق ھاك سېلىنىپ جاراسىملار ئۆلتۈرۈلىدۇ.

5) پومپىلىق قۇدۇقلارنىڭ سۇيى، تازىلاش ئەسۋابى بولغان سۇلارنى ئىچىش لازىم.

6) ئېقىن دەريالار ۋە بۇلاقلارنىڭ ۋە تازىلاغان قۇدۇق سۇلىرىنىمۇ سۈزۈپ ئىچىش كېرەك. بۇنداق سۇلار قاينىتىلغاندا، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ھەرخىل مەئدەن ماددىلىرى، تۇزلار تېگىگە ئاسان ئولتۇرۇپ سۇ يۇمشاقلىشىدۇ.

دەريا، ئېرىق ــ ئۆستەڭ، كۆل، بۇلاق ۋە قۇدۇقلارنىڭ سۈيىدىمۇ قويۇقلىشىش ۋە بۇلغىنىش بولىدۇ. قاينىتىلغان سۇلارنى شىشە، چىنە، تۇج ۋە قەلەيلەنگەن مىس قاچىلاردا سۈزۈلدۈرۈپ ئىچىش كېرەك. ساپال كوزىلاردا ئاغزىنى يېپىپ ساقلىغان سۇ تېخىمۇ ياخشى. ئەمما سۇلارنى تىندۇرۇش، سۈزۈش بىلەنلا تامامەن تازا بولدى دەپ ئېيتىشقا بولمايدۇ. قاينىتىلىپ سۈزۈلگەن سۇ بەكرەك ياخشى. ئاغزى يېپىلمىغان قاچىلاردا سۇ ساقلاش ياخشى ئەمەس. ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇلۇغ ئالىمى پەيلاسوپ يۇساپ خاس ھاجىپ بۇنىڭدىن 1000 يىل بۇرۇنلا «كېسەللىك ئېغىزدىن كىرىدۇ» دېگەن. بۇ يەردە يېمەك ــ ئىچمەكنىڭ، جۈملىدىن سۈنىڭ پاكىز بولۇشى كۆزدە تۇتۇلغان. ھازىر دۆلىتىمىزدىمۇ قاينىمىغان سۇ ئىچمەسلىك ئىزچىل تەشەببۇس قىلىپ كېلىنمەكتە. قاينىتىمىغان سۇ ئىچىشتىن ھەرخىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر سادىر بولىدىغانلىقىنى ئەمەلىيەت ئىسپاتلىماقتا.

ئىچىلىدىغان سۈنئىي سۈپەت ئۆلچەملىرى

ئاھالە ئىچىشكە ئىشلىتىدىغان سۇلار تۆۋەندىكى تارىلىق تەلىپىگە ئۇيغۇن كەلگەندىلا، ئاندىن خەلقنىڭ ئېھتىياجىغا ئۇيغۇن ۋە سالامەتلىككە زىيانسىز بولالايدۇ.

ئالدى بىلەن، سۈنئىي سىرتقى كۆرۈنۈشى رەڭسىز، دۇغلاشمىغان، سېسىق پۇراقتىن خالىي بولۇشى لازىم. چۈنكى رەڭلىك ياكى دۇغلاشقان، غەيرى پۇراق ۋە تەمى بار سۇلارنى كىشىلەر تېتىپ باققاندا ياكى پۈركىگاندا ئۇنىڭدىن سەسكىنىدۇ، ھەتتا كىشىنىڭ ئىشتىھاسىغا تەسىر يېتىدۇ. سۇ ئىچىدىكى كېسەللىك جاراسىملىرى (مىكروبلىرى) نى تەكشۈرۈش ئوڭاي ئەمەس. ھازىرقى زاماندا سۇ ئىچىدىكى باكتېرىيىلەرنىڭ ئومۇمىي سانى ۋە چوڭ ئۆچەي تاياقچە باكتېرىيىسىنىڭ بولۇشقا تېگىشلىك سانى بېكىتىلگەن. چۈنكى چوڭ ئۆچەي تاياقچە باكتېرىيىسىنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش نىسبەتەن ئوڭاي ۋە ئۇلار ئاساسەن قىغ ــ گەندە ئارقىلىق سۇ مەنبەلىرىگە چۈشۈپ قالىدۇ. ئەگەر سۇدا چوڭ ئۆچەي تاياقچە باكتېرىيىسى بارلىقى بايقالسا، قىغ ــ گەندىلەر بىلەن بۇلغانلىقىنى كۆرسەتمەي بېرىدۇ. بۇنداق سۇنى خەتەرسىز دېگىلى بولمايدۇ.

بۇلاردىن تاشقىرى سۈنئىي تەركىبىدىكى خىمىيىۋى ماددىلارمۇ بەلگىلىك نىسبەتتە بولۇشى ۋە ئۇنىڭدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى شەرت، مەسىلەن: ئىچىدىغان سۇدا چوقۇم بەلگىلىك مىقداردا يود ماددىسى بولۇشى كېرەك. يود ماددىسى يوق سۇنى داۋاملىق ئىچىدىغان جايلاردا قالقانسىمان بەز ئىششىقى (پوقاق) كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ؛ ئۇنىڭدىن باشقا، بىر قىسىم مىكرو ئېلېمېنتلار، مەسىلەن: قوغۇشۇن مىقدارى كۆپ بولسا، ئۇزاق مۇددەت بۇنداق سۇنى ئىستېمال قىلغۇچىلار بەدىنىدە قوغۇشۇن ئاستا ــ ئاستا توپلىنىپ قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ شۇنىڭدەك سۇ تەركىبىدە فىتور ماددىسى جىق بولسا، كىشىلەر فىتور بىلەن زەھەرلىنىپ، چىش ۋە ئۈستىخانلارنىڭ تەرەققىياتىغا، پۈتۈن بەدىنىنىڭ سالامەتلىكىگە ئېغىر زىيان يېتىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق خىمىيىۋى ئارىلاشمىلارنىڭ ئىچىدىغان سۇدا بەلگىلىك چەكلىمىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى تەلەپ قىلىنىدۇ. خەلق سالامەتلىكىنى ساقلاش ئۈچۈن، دۆلەت تەرىپىدىن «ئىچىلىدىغان سۇلارنىڭ تارىلىق ئۆلچىمى» ئاللىقاچان تۈزۈپ ئېلان قىلىنغان. ئۇنىڭغا قەتئىي ئەمەل قىلىش كېرەك. ئىچىدىغان سۇنىڭ تارىلىق ئۆلچىمىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، سۇ مەنبەلىرىنى قوغداش ئەڭ

ئالدىنقى چاپىدىن ئىبارەت.

1. سۈنىڭ تۈرلىرى

تەبىئەتتە سۇ ئاسماندىن چۈشكەن سۇ، يەر يۈزىدىكى سۇ ۋە يەر ئاستى سۈيىدىن ئىبارەت ئۈچ تۈرگە بۆلىنىدۇ.

ئاسماندىن چۈشكەن سۇ: بۇ، يامغۇر، قار سۈلىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇلۇتتىن چۈشۈش جەريانىدا ئۇلار پاكىز بولىدۇ. ئەمما چۈشۈش جەريانىدا ھاۋا قاتلاملىرىدىن ئۆتۈش جەريانىدا ھەرخىل گازلارنى، ھاۋادىكى چاڭ ــ توزان، مىكروبلارنى سۈمۈرۈۋالىدىغانلىقى؛ يەر يۈزى ياكى ئۆگزىلەرگە چۈشكەندە، يەنە نۇرغۇن پاسكىنا نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرۇۋالىدىغانلىقى سەۋەبلىك، ئەسلىي پاكىزلىقنى ساقلاپ قالالمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئاسماندىن چۈشىدىغان سۈلارنىڭ مىقدارى چەكلىك ۋە ھەمىشە يېغىۋەرمەيدۇ. ساقلاپ ئىچىشكە توغرا كېلىدۇ، ئۇزاق ساقلانسا بۇزۇلىدۇ. يامغۇر سۈلىرىنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە، پاكىز ئۆگزىگە چۈشكەن يامغۇر سۈيىنىڭ كۆپ قىسمى نودىن چۈشۈپ بولغاندا ئاندىن كېيىنكى يېرىمىنى يىغىۋېلىش، ئېغىزلىق كۈپتە ساقلاش. بەك ئۇزاق ساقلىماي ئىشلىتىۋېتىش لازىم.

يەر ئۈستى سۈلىرى: بۇ دەريا، ئېرىق ــ ئۆستەڭ، كۆل، دېڭىز سۈلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. دېڭىز سۈيى شور بولغاچقا ئىچىشكە يارىمايدۇ (ئەمما ھازىر بەزى ئەللەردە مەخسۇس شورسىزلاندۇرۇش زاۋۇتلىرىدا شورىدىن ئاجرىتىپ دېڭىز سۈيىنى ئىچىشكە ئىشلەتمەكتە). قالغان سۈلار ھەممىسى تاتلىق سۇ ھەمدە مىقدارى كۆپ، ئېلىپ ئىشلىتىش ئوڭايراق. ئەمما ھەرقانداق يەر ئۈستى سۈلىرىنىڭ ئۈستى ئوچۇق، تۇرۇش ئورنى يەر يۈزىدىن پەسرەك كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چاڭ ــ توزان، گەندە، قىغلار بىلەن ئوڭايلا بۇلغىنىدۇ. بەزى ئېرىق ــ ئۆستەڭ، دەريا، كۆل سۈلىرى قىغ، گەندىلەر ئۈچۈپ چۈشۈپ ياكى كۆنجى يېمەك ــ ئىچمەك كاسىپلىرى تەرىپىدىن، سانائەت كارخانىلىرىنىڭ چىقىرىندىلىرى بىلەن بۇلغىنىدۇ. ئېقىپ كېلىش جەريانىدا يەر يۈزىدىكى قۇم ــ توپا، پاسكىنا نەرسىلەرنى بىللە ئېقىتىپمۇ بۇلغىنىدۇ. كىشىلەرنىڭ كىر مازغاپلىرى، يۇندىلارنى تۆكۈشى بىلەن ئېقىن سۈلارنىڭ سۈپىتىگە دەخلى يېتىدۇ. كۆل سۈلىرىدىن ئادەملەرمۇ ئىچىدىغان، ھايۋانلارنىمۇ سۇغىرىدىغان ناچار ئادەتلەر بار. شۇڭا يەر ئۈستى سۈلىرىنى ئىچىشكە ئىشلىتىلىدىغان جايلاردا يۇقىرىقىدەك سۇ مەنبەلىرىنى بۇلغايدىغان ھادىسىلەرگە قارشى مۇۋاپىق تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، سۈنىڭ تازىلىقىنى ساقلاشقا تىرىشىش، كەك

خەلق ئاممىسىنىڭ پاكىز سۇ ئىچىپ ساغلام بولۇشىنى كاپالەتلەندۈرۈش زۆرۈر.

يەر ئاستى سۇلىرى: يەر ئاستى سۇلىرى قۇدۇق سۇيى ۋە بۇلاق سۇلىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، يەر ئاستى سۇلىرى يەر ئۈستى سۇلىرىنىڭ زېمىنگە شىڭىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. يەر ئۈستى سۇلىرى يەرگە سىڭىپ كىرىش جەريانىدا، نۇرغۇن پاسكىنا نەرسىلەر يەر قاتلىمىدىكى قۇم، شېغىللاردىن سۈزۈلۈپ ئۆتىدىغانلىقى ئۈچۈن، بىر قەدەر پاكىزەك ھېسابلىنىدۇ. ئەمما بەزى جايلاردا يەر ئاستى سۇلىرى ھەرخىل يەر قاتلاملىرىدىن سىرغىپ ئۆتۈشتە بىر قىسىم خىمىيىۋى ماددىلارنى ئېرىتىپ چۈشكەچكە، يەر ئاستى سۇلىرى كۆپىنچە قاتتىق سۇغا ئايلىنىپ قالىدۇ، تەركىبىدە ھەرخىل ئانئورگانىك تۇزلار جىقراق بولىدۇ. ئىچىلىدىغان سۇلارنى پاكىز ۋە بىخەتەر قىلىشنىڭ تۈپ چارىسى ئىچىلىدىغان سۇلارنى مەركەزلەشتۈرۈپ تۈرۈبا ئارقىلىق تەمىنلەيدىغان ئورۇنلارنى قورۇپ، سۇنى زەمچە بىلەن تىندۈرۈپ، خلورلۇق ھاك بىلەن جاراسمىسزلاندۇرۇپ تەمىنلەشتىن ئىبارەتتۈر. سۇ ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ. (1) تاتلىق سۇ ۋە تۇزلۇق سۇ. (2) قاتتىق سۇ ۋە يۇمشاق سۇ. (3) ئېغىر سۇ ۋە يەڭگىل سۇ قاتارلىقلار.

2. سۇنىڭ خۇسۇسىيىتى:

سۇنىڭ بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتى يوق، ئۇ پەقەت تاماقلارنىڭ ھەزم بولۇشى، ماددا ئالمىشىش، ماددىلارنى ئېرىتىش ۋە ئاقتۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ، دەپ قارالسىمۇ لېكىن ئەمەلىيەتتە سۇنى ئادەم بەدىنىدىكى ئوزۇقلۇقنىڭ ئەڭ چوڭ قىسمى دېيىشكە بولىدۇ. چۈنكى ئادەم بەدىنىنىڭ 60 پرسەنتتىن ئارتۇقراقنى ياكى 2/3 قىسمىنى سۇ تەشكىل قىلىدۇ. چۈنكى بۇ ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈر بولۇپ، بۇنىڭ بەدەندىكى ئاساسىي رولىنى تۆۋەندىكىچە:

1) بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلارنى ئېرىتىش ۋە خىمىيىۋى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ھەزم قىلىشقا لايىقلاشتۇرۇپ، ئۇلارنىڭ پۈتۈن بەدەنگە شورۇلۇپ بەدەننىڭ قۇرۇلۇشىغا خىزمەت قىلىشى ئۈچۈن يارەدەم قىلىدۇ، ئەگەر سۇ مەزكۇر ئوزۇقلۇقلارنى ئېرىتىپ بەرمىسە، ئۇلارنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشى مۇشكۇل بولىدۇ.

2) سۇ قانىنىڭ سۇيۇقلۇقىنى تەڭشەپ تۇرۇپ ئۇنىڭ مۇۋاپىق يۇرۇش قىلىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قانىنىڭ تەركىبىدە تەخمىنەن 80% ئەتراپىدا سۇ بولغاندىلا ئاندىن ئۇ سۈيۇق سۈپىتىدە تۇرالايدۇ. يەنە سۇ، بەدەن ھارارىتىنى تەڭشەشتىمۇ كۆرۈنەرلىك رولغا ئىگە.

3) ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىشتىن ھاسىل بولغان ھەرخىل ئارتۇق

نەرسىلەرنى سۈيدۈك، ئارقا تەرەت، تەر ۋە تۈك تۆشۈكچىلىرى ۋە باشقا يوللار ئارقىلىق بەدەندىن چىقىپ كېتىشنى ئوڭايلاشتۇرۇپ بېرىدۇ.يىغىنچاقلىغاندا سۈنىڭ ئىنسانلار بەدىنىدىكى رولى تۆۋەندىكىچە: ① بەدەنگە قارىتا تېمپېراتۇرىنى تەڭشەش رولى بولىدۇ.② توقۇلما ئەزالارنىڭ ئىلاستىكلىقىنى ساقلايدۇ.③ توشۇش، يەتكۈزۈش، چىقىرىش جەريانىغا قاتنىشىدۇ.④ ئېرىتىش شۇنداقلا سىڭىپ ئۆتۈش جەريانىغا قاتنىشىدۇ. ⑤ توقۇلمىلارنىڭ مەلۇم ئوسموتىك بېسىمىنى تەڭشەيدۇ.

سۈنىڭ ئادەم بەدىنى ئۇچۇن، ھەتتا پۈتۈن مەخلۇقنىڭ ھاياتى ئۇچۇن نەقەدەر ئەھمىيەتلىك نەرسە ئىكەنلىكىنى ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى ئاللىقاچان بىلگەن. ئادەم بەدىنىدە سۈيۇقلۇق كەملەپ كەتكەن چاغدا، كىلىپ چىقىدىغان خەتەرلىكلەرنىمۇ چۈشەنگەن. شۇنىڭ ئۇچۇن قەدىمكى ھۆكۈمالار ئادەمنىڭ بەزى كېسەللىكلىرىنى پەقەت سۇ بىلەنلا داۋالاش ئۇسۇللىرىنىمۇ ئىجاد قىلغان. دەرسلىك ماتېرىياللىرىمىزدىن «ئۇيغۇر تېبابەت داۋالاش تېخنىكىسى» دېگەن قىسمىدا، سۇ بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى خېلى كۆپ ئورۇننى ئىگىلەيدۇ.

بەزىلەر: «ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەل داۋالاشتا سۇرگە دورىلىرىنى كۆپ ئىشلىتىپ ئادەم بەدىنىدىكى سۈيۇقلۇقلارنى كۆپلەپ چىقىرىۋېتىدۇ. مۇنزىچ، مۇسھىل، شەربەت، كاشكاپ، مۇخرىج دېگەن نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى ئادەمدىن سۈيۇقلۇق چىقىرىدىغان ئۇسۇللاردۇر. مۇنداق ئۇسۇل سۇ يوقىتىش، قۇرغاقلىتىش، بەدەننىڭ قۇرۇپ كېتىشى قاتارلىق خەتەرلىك ھادىسىلەردىن خالى بولمايدۇ» دەپ قارىشىدۇ. بۇلارنىڭ بۇنداق قارىشى پەقەت بىر تەرەپلىمىلىك قاراش. ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى يۇقىرىدا ئېيتقاندەك، ئادەم بەدىنىدىكى سۈيۇقلۇقنىڭ ئەھمىيىتىنى چۈشىنىدۇ. ئۇلارمۇ ھەرقانداق كېسەلگە كەلسە ــ كەلمەس سۇرگۇ دورىلىرىنى شەربەت ۋە مۇخرىجاتلارنى بېرىۋەرمەيدۇ. ئۇلار ئادەم بەدىنىدە زەھەرلىك سۈيۇقلۇقلار (ماددا ئالمىشىش مەھسۇلاتلىرى)، ھەرخىل خىلىتلەر، ۋە باشقا ماددىلىرىنىڭ توسۇلۇپ قالغانلىقى قاتارلىق ماددىي سەۋەبلەرنى ئۆزىنىڭ مەخسۇس ئۇسۇللىرى بىلەن تەكشۈرۈپ كۆرگەندىن كېيىن، ئالدى بىلەن شۇ ماددىلارنىڭ ئېزىش، پارچىلىنىش ۋە بەدەندىن چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولۇشى ئۇچۇن، شۇنىڭغا مەخسۇس ((مۇنزىچ)) (پىشۇرغۇچى) دېگەن مۇرەككەپ دورىلارنى بېرىدۇ. ئاندىن كېيىن شۇ ماددىنى بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىش ئۇچۇن مەخسۇس سۇرگە دورىلىرى يەنى مۇخرىج، مۇسھىللارنى ياكى سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلار يەنى مۇددىراتلار بېرىلىدۇ. تەرلىتىش، قەي قىلدۇرۇش، قان ئېلىش ئارقىلىقمۇ بەدەندىكى زىيانلىق نەرسىلەرنى تازىلىنىدۇ. بۇنى توغرا چۈشىنىش كېرەك.

§3. يەمەك ـ ئىچمەك

غىزا بىلەن ئادەم بەدىنى پەرۋىش تاپىدۇ. كۈچ قۇۋۋىتى ۋە ھارارەت غىزادىن پەيدا بولىدۇ. ھايات ۋە سالامەتلىكنى ساقلاش ئۈچۈن توغرا ئۇزۇقلىنىش بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. ساق ۋە ساغلام ئادەم سەككىز كۈنگىچە تاماق يېمىسە ئاچلىقتىن ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ھەرخىل جىسمانىي ئەمگەك ۋە ھەربىكەتلەر سەۋەبى بىلەن ئادەمنىڭ بەدىنى ھەر سېكونت ۋە ھەر مىنۇت ئىچىدە قۇۋۋىتى (ئېنېرگىيە) سەرپ ئېتىپ تۇرىدۇ. ئوخشىمىغان جىسمانىي ھەربىكەت ۋە ئەمگەكلەردە مەلۇم مىقداردا كۈچ، ھارارەت (كالورىيە) سەرپ بولۇپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: ئادەم ئەمگەك قىلىش، سۆزلەش، نەپەس ئېلىش ۋاقىتلىرىدىمۇ ئادەمدىن كۈچ قۇۋۋىتى چىقىپ كېتىپ تۇرىدۇ ۋە ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىش ۋە خىمىيىۋى ئۆزگىرىشلەر سەۋەبىدىن كېرەكسىز بولۇپ چىققان نەرسىلەر تەر، سۈيدۈك، ئارقا تەرەت، تۆكرۈك ۋە باشقا ئاجراتمىلار شەكلىدە چىقىپ كېتىدۇ. مانا بۇلار بەدەننىڭ سەرپىياتىدۇر. بەدەن بۇ سەرپىياتنى تولۇقلاش ئۈچۈن يېمەك ـ ئىچمەككە موھتاج. يېمەك ـ ئىچمەكتىن بەدەنده ئىسسىقلىق ۋە كۈچ ـ قۇۋۋىت پەيدا بولىدۇ. بۇ كۈچ ـ قۇۋۋەتلەر يەنە سەرپ بولۇپ تۇرىدۇ. ئەگەر بۇنداق قىلىنمىسا سالامەتلىككە تەسىر يېتىدۇ. بەدەنده يېتەرلىك ھارارەت ۋە يېتەرلىك ئوزۇقلۇق بولمىسا ئادەمده كەم ماغدۇرلۇق ۋە ئورۇقلۇق سادىر بولىدۇ. نەتىجىده، يەنە ھەرخىل كېسەللىكلەرمۇ كېلىپ چىقىدۇ. ئاچارچىلىق زامانىسىدا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەرنى ھەممە ئادەم بىلىدۇ. تاماق بەدىنىمىزده مەلۇم دەرىجىدىكى ھارارەتنى ساقلاش، كۈچ قۇۋۋەت بېرىش ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم نەرسە بولسىمۇ، لېكىن بۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە بەدەنگە ئۆزلىشىش سالاھىيىتى بولۇشى بىلەن بىرگە، سان جەھەتتىمۇ يېتەرلىك بولۇشى كېرەك. ئوزۇقلۇق ماددىسى سۈيەت جەھەتتە ناچار، سان جەھەتتە يېتەرلىك بولمىسا ناچار ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ. بۇ بەدەنده ئاجىزلىق پەيدا قىلىدۇ ۋە ھەم ھەرخىل كېسەللىكلەر سادىر بولۇشقا زېمىن ھازىرلايدۇ.

1. غىزالارنىڭ بەدەندىكى تەسىرى

قەدىمكىلەر، ئادەم بەدىنىگە داخىل بولغان نەرسىلەرنىڭ ئۇلارنىڭ بەدەندىكى تەسىرىگە قاراپ تۆۋەندىكى بىر نەچچە خىلغا بۆلگەن:

ئۇلارنىڭ قارىشىچە ئادەم بەدىنىگە داخىل بولغان نەرسىلەرمۇ ئەسلىي تەبىئەت ماددىلىرىدىن ئىبارەت. ماددا دېگەندە، ئۇچ خىل ئالاھىدىلىككە بۆلىنىدۇ:

1) ماددىنىڭ ئۆز شەكلى بولۇشى، مەلۇم ئورۇننى ئىگىلىشى، بوشلۇقنى توغرىسىغا ئۆلچەش مۇمكىن بولۇشى كېرەك.

دېمەك، بەش سەزگۈ ئەزالىرى بىلەن سېزىشى مۇمكىن بولغان نەرسىلەرلا ماددا دېيىلىدۇ.

2) ھەرقانداق ماددىنىڭ ئۆزىگە ئوخشاش ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان سۇپىتىمۇ بولىدۇ. بۇ «سۇرەت» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

3) ئۇنىڭدىن چىقىدىغان ياكى تارقىلىدىغان ئىسسىق ياكى سوغۇق، قۇرۇق ياكى ھۆل خاراكتېرلىك كۈچ بارلىققا كېلىدۇ. بۇنى كۆز بىلەن كۆرۈش مۇمكىن ئەمەس، ئەمما بۇنىڭ تەسىرىگە قاراپ بىلگىلى بولىدۇ. ئۇ كەيپىيات دەپىلىدۇ. مەسىلەن: بىر تال تۆمۈرنى ئالساق ئۇنىڭ نەق شەكلى ماددا دېيىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۆزگىرىشىگە قابىل بولغان شەكلى (يۇمىلاق بولۇش، سوقا بولۇش، پىچاق بولۇش. يەنە بولۇش ياكى خىمىيىۋى جەھەتتىن ئۆزگىرىپ داتلىشىش دورا بولۇش قاتارلىقلار) ئۇنىڭ سۇپىتى دېيىلىدۇ. تۆمۈرنى قىزىتقاندا ئىسسىقلىق چىقىرىشى، سوۋۇغاندا سوغۇقلۇق چىقىرىشى ياكى قىزىتىشى ياكى سوۋۇتۇشى بولار ئۇنىڭ كەيپىياتى بولىدۇ. دېمەك: ھەرقانداق ماددا بۇ ئۇچ خىل ئالاھىدىلىكتىن خالى ئەمەس. ماددىلار ئۆزىدە مەۋجۇت بولغان بۇ ئۇچ خىل ئالاھىدىلىك بىلەن باشقا شەيئىلەرگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىدۇ. ئۇنىڭ بۇ خۇسۇسىيىتى ئۆزىدە ماددىلىق ئالاھىدىلىكى بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. بەزىدە بۇنىڭ كەيپىياتى ۋە سۇپىتىنىڭ تەسىرى بولمايدۇ ياكى بەزىدە ماددىلىق ئالاھىدىلىكىنىڭ ھېچقانداق تەسىرى بولماستىن كەيپىياتى ۋە سۇپىتىلا تەسىر قىلىدۇ ياكى بەزىدە ھەر ئۇچ ئالاھىدىلىكى بىردەك تەسىر قىلىدۇ. ماددىلاردا، مۇشۇنداق ئۇچ خىل ئالاھىدىلىك مەۋجۇت بولغاچقا، ئادەملەر ئىستېمال قىلغان ھەرقانداق ماددىمۇ بۇ ئۇچ خىل تەسىردىن خالى بولالمايدۇ. مەسىلەن: ئادەم تېنىگە كىرگەن ماددا بىر خىل رولنىلا ئويناسا، يەنى ئادەتتىكى ئوزۇقلۇق ۋەزىپىسىنىلا ئۆتىسە، ئەمما ئۇنىڭدىن كەيپىيات ۋە سۇپەتلەرنىڭ رولى كۆرۈلمىسە ئۇنى «غىزايى مۇتلەق» (نوقۇل ئوزۇق) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: بۇغداي، قوناق، گۆش ۋە باشقا ئادەتتىكى يېمەكلىكلەرگە ئوخشاش.

ئەگەر ئۇنىڭ بەدەندىكى تەسىرى ماددا ياكى ئۇنىڭ كەيپىياتى بىلەن بىرگە بولۇپ، ماددىسىنىڭ تەسىرى كۈچلۈكرەك بولسا، ئۇنىڭدىن ھاسىل بولغان خىمىيىۋى ئارىلاشما (خىلىت) بەدەنگە ئۆزلىشىشكە لايىق بولسا، ئۇ «غىزايى داۋايى» (داۋالىق

ئۆزۈق) دېيىلىدۇ مەسىلەن: ئارپا سۇيى، قوغۇن ــ تاۋۇز، چامغۇر ــ زەدەك، كاۋا ــ قاپاقلارغا ئوخشاشلا. چۈنكى، بۇنداق نەرسىلەر ئادەم بەدىنىدە ئۆزىنىڭ ماددىلىق خاراكتېرى بىلەن ئوزۇقلۇق رولىنى ئويناپ ئۇنىڭ سۇيۇقلىشىغا، قىزىتىش، قۇۋۋەت بولۇش، سۇيدۇك ھەيدەش قاتارلىق كەيپىياتلىرى بىلەن داۋالىق رولىنى ئويناپ ئۇنىڭ ئۆزىگە ئوخشاش ئۆزگىرىشىگە سەۋەب بولىدۇ.

ئەگەر ئۇنىڭ تەسىرى ماددىسى ۋە سۇيىتى ئارقىلىق بولۇپ، ئەمما سۇيىتىنىڭ تەسىرى كۈچلۈكرەك بولسا، ئۇ «غىزايى زۇل خاسىيەت»، «قوش خاسىيەتلىك ئوزۇقلۇق» دېيىلىدۇ. مەسىلەن: كالا يېغى، سۈت ــ قايماقلا ئوخشاش.

ئەگەر ئۇنىڭ تەسىرى ماددا، سۇيىت ۋە كەيپىيات قاتارلىق ھەر ئۈچىلىسى ئارقىلىق بولسا، ئۇنىڭ غىزالىق تەرىپى كۆپرەك بولۇشىمۇ مۇمكىن ياكى داۋالىق تەسىرى كۆپ بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئەگەر غىزالىق تەرىپى كۆپرەك بولسا «غىزايى داۋايى زۇل خاسىيەت» دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئالما، ئانار، ئوخشاش نەرسىلەر. چۈنكى بۇ نەرسىلەردە ئوزۇقلۇق بار. ئاز ــ تولا خۇشاللاندۇرۇش ۋە قىزىتىش قاتارلىق كەيپىياتىنىڭ تەسىرىمۇ بار. ئەگەر پىننىگە ئوخشاش ئۇنىڭ داۋالىق تەرىپى كۈچلۈك بولسا «داۋايى زۇل خاسىيەت» دېيىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ تەسىرى كەيپىياتى ۋە سۇيىتى بىلەن بولۇپ، خىمىيىۋى ئۆزگىرىش قىلغاندىن كېيىن بەدەنگە زەھەرلىك تەسىر قىلسا «غىزايى داۋايى سەممي» (زەھەرلىك ئوزۇق ۋە داۋا) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ گۆشى، زەھەرلىك ئۆسۈملۈكلەر ۋە زەھەرلىك مېۋىلەرگە ئوخشاش.

ئەگەر ئۇ نەرسىلەرنىڭ تەسىرى پەقەت كەيپىياتى بىلەنلا بولۇپ ماددىسىنىڭ ئوزۇقلۇق سۇيىتىدە بەدەنگە ئۆزلىشىش سالاھىيىتى بولمىسا، ئۇ «داۋايى مۇتلەق» (نوقۇل داۋا) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئاقموچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، قەلەمپۇرغا ئوخشاش دورىلار شۇ قاراتاغا كېلىدۇ. چۈنكى ئۇ نەرسىلەر ئادەم بەدىنىگە ئۆزىنىڭ ماددىسى بىلەن ئەمەس، بەلكى كەيپىياتى ۋە سۇيىتى بىلەنلا تەسىر قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇلار «داۋا» دېيىلىدۇ. «غىزا» دېيىلمەيدۇ. ئۇنىڭ تەسىرى بەدەنگە ماددىسى ئارقىلىقلا بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ كەيپىياتىمۇ كۈچلۈكرەك بولسا، ئانداقلارنى «داۋايى غىزا» (داۋالىق غىزا) دەپ ئېيتىلىدۇ. مەسىلەن: ئارپا بېدىيان، زىرىگە ئوخشاش نەرسىلەر.

ئەگەر بىرەر نەرسىنىڭ بەدەنگە تەسىرى ئۆزىنىڭ تېپىك سۇيىتى ئارقىلىقلا بولسا، ئۇنى «داۋايى زۇل خاسىيەت» (قوش خۇسۇسىيەتلىك داۋا) دەپ ئاتىلىدۇ.

قوش خاسىيەتلىك (زۇل خاسىيەت) داۋالار ئىككى قىسىم بولىدۇ: بىرسى،

ئىنسانىنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق ۋە ھاياتىغا يارەمچى بولىدۇ. ئەگەر ئۇ يەككە ھالەتتە بولسا، ئۇ «پادى زەھرى» (نەق پايدىلىق تەسىر قىلمىدىغان، تەسىرى ئېنىق ۋە تېز كۆرۈلمىدىغان، ئەمما زەھەرلىك تەرىپى ئەسلا بولمايدىغان داۋا). مەسىلەن: زەھەرى مەھرە، ھەجەرۇتتىس، ئىپار، ئەنبەرلەر.

ئەگەر مۇرەككەپ ھالەتتە (ياسالغان دورا ھالىتىدە) بولسا، ئۇ «تەرياق» دەپىلىدۇ. مەسىلەن: تەرياقى فارۇق دېگەنگە ئوخشاش.

ئۇلار ئادەمنىڭ مىزاجىغا قارشى ۋە ھالاك قىلغۇچى بولسا، ئۇ سىممە مۇتلەق «نوقۇل زەھەر» (ئادەمنى دەرھال ئۆلتۈرىدىغان ۋە ھېچقانداق پايدىسى يوق نەرسە) دەپىلىدۇ. مەسىلەن: مەرگىمۇش، ئاق پارپا، يىلان زەھىرى قاتارلىقلار.

بەدەنگە تەسىرى جەدۋارغا ئوخشاش كەيپىياتى ۋە سۈرىتى بىلەن بولسا، ئۇ «داۋايى زۇلخاسىيەت» دەپىلىدۇ.

بىرەر ماددىنىڭ تەسىرى ۋە ئۇنىڭ كەيپىياتى ۋە سۈپىتى ئارقىلىق بولۇپ، خىمىيىۋى ئۆزگىرىشلەردىن كېيىن زەھەرلىك تەسىر كۆرسەتسە، ئۇ «زەھەرلىك دورا» دەپىلىدۇ. مەسىلەن: ئەپيۇن، پەرفىيۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار.

يۇقىرىدا بىز قانداق نەرسىنىڭ ئوزۇقلۇق غىزا دەپىشكە لايىق بولمىغانلىقىنى قىسقىچە بايان قىلدۇق. ئۇندىن باشقا غىزالار يەنە لەتىف، كەسىپ ۋە مۇتىدىل دەپ 3 خىلغا ئايرىلىدۇ. لەتىف ئوزۇقلۇق پارچىلىرى ناھايىتى يۇمشاق، سىڭىشلىق ھارارىتى، قۇۋۋىتى (كاكالورىيىسى) ياخشى بولغان، ئۇنىڭدىن سۈيۇق قان پەيدا بولىدىغان ئوزۇقلۇقلار «لەتىف ئوزۇقلۇق» دەپىلىدۇ. پارچىلىرى زىچ ۋە قېلىن، يىرىك، ھارارىتى ۋە قۇۋۋىتى تۆۋەن ئۇنىڭدىن قۇرۇق خىلىتلار ئاجراپ چىقمىدىغان ئوزۇقلۇقلار بولسا ئۇ «كەسىپ» تاماق (يىرىك تاماق) دەپىلىدۇ. ئەگەر ئىككىلىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا يەنى نورمال بولسا، ئۇ «مۇتىدىل غىزا» ياكى (مۇتىدىل ئوزۇق) دەپىلىدۇ.

يۇقىرىدىكى ئۇچ خىل تاماق (ئوزۇق) لار يەنە تۆۋەندىكىدەك ئۇچ خۇسۇسىيەتنىڭ بىرىگە ئىگە بولىدۇ: بەزىلىرى سان جەھەتتىن كۆپ مىقدارىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. لېكىن بەدەنگە ئۆزلىشىدىغان قىسمى ئاز، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن بولىدۇ. بۇنداقلار قەدىمكى كىتابلاردا «قەلىلۇل غىزا» ياكى «قەلىلۇل ئەغرىيىە» دەپىلىدۇ.

يەنە بەزىلىرى مىقدارى ئاز بولسىمۇ بەدەنگە ئۆزلىشىدىغان تەركىبى مول، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ. بۇنداق ئوزۇقلار «كەسىرۇلغىزا» دەپ ئاتىلىدۇ.

بەزى ئوزۇقلۇقلار ھەر ئىككى جەھەتتىن ئوتتۇرا ھال بولۇشى مۇمكىن. بۇنداق

ئوزۇقلار «مۆتەدىل غىزا» دەيىلىدۇ.

2. غىزالارنىڭ تۈرلىرى

ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بەدەندىكى ھەزم قىلىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى ۋە ھەزم قىلغۇچى خەمىرە (فېرمېنت) لەر تەسىرىدە ھاسىل قىلىنىدىغان كەيمۈس (يېمەكلىكلەر ھەزم بولغاندىن كېيىن ھاسىل بولىدىغان يېرىم سۇيۇق ھالەتتىكى تەكشى ئارىلاشقان سۇتسىمان ياكى بۇتقىسىمان نەرسە. بۇ زامانىۋىي تېبابەتتە خىمۈس دەيىلىدۇ) نىڭ سۈپىتىگە، بەدەنگە سىڭىشى ئوزۇقلۇق قىممىتىگە ئاساسەن يەنە تۆۋەندىكىچە 18 تۈرگە ئايرىلغان:

(1) بەدەنگە ئوزۇق بولۇش سۈپىتى ياخشى، سىڭىشى ئوبدان، ئۆزى يۇمشاق بولغان ئوزۇقلۇقلار، مەسىلەن: بۇغداي نېنى، چۆچە، كەكلىك، قۇچقاچ قاتارلىق كىچىك قۇشلار گۆشى شورپىسى ئىچىملىكلەر، پېۋە قاتارلىق ھاياتىن(ۋىتامىن) ئا. د . مول يېمەكلىكلەر، يۇمشاق ئوڭاي سىڭىدىغان كەيمۈسلۇق ئوزۇق (لەتىيىف سالىھەل كەيمۈس) دەيىلىدۇ؛

(2) ئۆزى يۇمشاق بەدەنگە ئۆرلىشىشى ياخشى، ئەمما ئوزۇقلۇق ماددىسى ئاز بولغان يېمەكلىكلەر. مەسىلەن: ئانار، ئالما، كاھۇ (ئۇسۇك) قاتارلىق ئۆسۈملۈك شەربەتلىرى، يەنى ۋىتامىن «س» مول ئوزۇقلۇقلار ــ يۇمشاق، سىڭىشلىق، كەيمۈسلۇق، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاز يېمەكلىكلەر «لەتىيىف سالىھەلكەيمۈس قەلىلۇلغىزا» دەيىلىدۇ؛

(3) بۇغداي نېنى، مايلىق دانلار: ئۆزى يۇمشاق، سىڭىشلىق، ئوتتۇرىچە ئوزۇقلۇق يېمەكلىكلەر «لەتىيىف سالىھەلكەيمۈس مۇنۇەسسىتۇلغىزا».

(4) ئۆزى يۇمشاق ئوزۇقلۇققا باي، ئەمما بەدەنگە ئۆزلىشىشى قىيىن بولغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: كۆك كەپتەر گۆشى، ھايۋانلارنىڭ ئىچ باغرى (ئۆپكە قېرىنلىرى) «لەتىيىف رەددىيۇلكەيمۈس» دەيىلىدۇ؛

(5) ئۆزى يۇمشاق، ئۆزلىشىشى ناچارراق، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئازراق بولغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: تۇرۇپ، قىچا، پىياز ۋە باشقىلار «لەتىيىف رەددىيۇلكەيمۈس قەلىلۇلغىزا» دەيىلىدۇ.

(6) ئۆزى يۇمشاق، ئۆزلىشىشى ناچارراق، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئوتتۇرا ھال بولغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: پېتىر نان، قۇرۇق ئەنجۈر، قوغۇن قاتارلىقلار «لەتىيىف رەددىيۇلكەيمۈس مۇتەۋەسسىتۇلغىزا» دەيىلىدۇ.

(7) سىڭىشىشى تەس، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى

يېمەكلىكلەر مەسىلەن: ياغدا پىشۇرۇلغان تۇخۇم ئاق ـ سېرىقى، سېمىز ئۆچكە گۆشى، ياغلىق نان ۋە بېلىق گۆشلىرى، «كەسىپى سالمىقلىقىمۇس كەسىرۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(8) سىگنىشى تەس، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق ماددىسى ئاز يېمەكلىكلەر مەسىلەن: كالا سۈتى، ئامۇت، توك ئالما، نەشپۈت ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار »كەسىپى سالمىقلىقىمۇس قەلىلۇلغىزا« دەپ ئاتىلىدۇ.

(9) سىگنىشى تەس، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق تەركىبى ئوتتۇرا ھال بولغان يېمەكلىكلەر مەسىلەن: موزاي گۆشى، كىيىك گۆشى، كاللا ـ پاقالچاق قاتارلىق «كەسىپى سالمىقلىقىمۇس مۇتەۋەسىتۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(10) سىگنىش تەس، ئۆزلىشىشى ناچار، ئوزۇقلۇق ماددىلىرى كۆپ يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: ئات گۆشى، كالا گۆشى، ئۆردەك گۆشلىرى«كەسىپى رەددىيۇلكەيمۇس كەسىرۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(11) سىگنىشى تەس، ئۆزلىشىشى ناچار، ئوزۇقلۇق قۇۋۇتى ئاز يېمەكلىكلەر مەسىلەن: چانالغان (قىيما قىلىنغان) گۆش، پەتىنگان (چەيزە) قاتارلىقلار «كەسىپى رەددىيۇلكەيمۇس قەلىلۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(12) سىگنىشى تەس، ئۆزلىشىشى ناچار، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئوتتۇرا ھال بولغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: قوتاز گۆشى، توشقان گۆشى قاتارلىقلار «كەسىپى رەددىيۇلكەيمۇس مۇتەۋەسىتۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(13) سىگنىشى ئوتتۇرا ھال، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: توخۇ گۆشى، ئوغلاق گۆشى، بىر ياشلىق پاقلان گۆشى، بۇغداي نېنى قاتارلىقلار «مۆتىدىل سالمىقلىقىمۇس كەسىرۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(14) سىگنىش ئوتتۇرا ھال، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاز يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: چامغۇر، ئۇرۇك مېغىزى قاتارلىقلار «مۆتىدىل سالمىقلىقىمۇس قەلىلۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(15) سىگنىشى ئوتتۇرا ھال، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق ماددىسى ئوتتۇراھال يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: ساغلىق قوي، ئۆچكە گۆشلىرى ۋە گۈرۈچ قاتارلىقلار «مۆتىدىل سالمىقلىقىمۇس مۇتەۋەسىتۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(16) سىگنىشى ئوتتۇراھال، ئۆزلىشىشى ناچار، ئوزۇقلۇق تەركىبى مول يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: قىزىلچا، قېرى ئۆچكە گۆشى «مۆتىدىل رەددىيۇلكەيمۇس كەسىرۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

(17) سىگنىشى ئوتتۇرا ھال، ئۆزلىشىشى تەسرەك، ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ئاز

تارماقلار. مەسىلەن: ياڭيۇ، كاللەك بەسەي (كەرەم) قاتارلىقلار «مۇتەدىل رەددىيۇلكەيمۇس قەلبلۇغىزا» دېيىلىدۇ.

(18) سىڭىشى ئوتتۇرا ھال، ئۆزلىشىشى تەس، ئوزۇقلۇق ماددىسى ئوتتۇراھال يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: قۇرۇتۇلغان بېلىققا ئوخشاشلار «مۇتەدىل رەددىيۇلكەيمۇس مۇتەۋەسىتۇلغىزا» دېيىلىدۇ.

يېمەكلىكلەرنى يۇقىرىقىدەك 81 خىلغا ئايرىشنىڭ بەلگىلىك ئىلمىي ئاساسى بار، ئەمما ئۇنى تېخىمۇ مۇكەممەل ئىلمىي سەۋىيىگە كۆتۈرۈش ئۈچۈن، يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەجرىبە ۋە تەتقىق قىلىش لازىم.

3. غىزالاردىن مۇۋاپىق پايدىلىنىشنىڭ شەرتلىرى

قەدىمكى ھۆكۈمالار ساقلىقنى ساقلاش مەسىلىسىدە خېلى چوڭقۇر ئىزدەنگەن. بولۇپمۇ ئوزۇقلۇقلارنىڭ خاراكتېرىنى بەلگىلەش جەھەتتە ئالاھىدە ئىزدەنگەن. ئۇلار مۇۋاپىق ئوزۇقلۇقلار مەۋجۇت بولغان ھالەتتىمۇ ئۇنىڭدىن توغرا پايدىلىنىش ئۈچۈن، يەنە ئالتە خىل شەرت زۆرۈر دەپ ھېسابلىغان: (1) زۆرۈرىيەت ۋە ئېتىياج؛ (2) سان ۋە سۈپەت؛ (3) ۋاقىت؛ (4)ئۇسۇل؛ (5) شەكىل؛ (6) ئادەت.

ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىچە دۇنيادىكى ھەرقانداق نەرسىدىن پايدىلىنىش ئۈچۈن مۇسۇ ئالتە خىل شەرتنىڭ بولۇشى زۆرۈر. مەسىلەن: زۆرۈرىيەت ۋە ئېھتىياج: بۇ ئىنسانلارنىڭ ھەممە ئىشلىرىدا ئەڭ ماھىر ۋە غەرەزسىز سادىق يولباشچىدىن ئىبارەت. چۈنكى ھەر نەرسىنىڭ توغرا مۇۋاپىقىيەتلىك بولۇشىدا ئۇنىڭ ئەمەلىي ئېھتىياج ئۇستىگە قۇرۇلۇشى ئالدىنقى شەرتتۇر. ئەمەلىي زۆرۈرىيەت ۋە ئېھتىياج تەلەپ قىلمىغان بەلكى خىيال ۋە ھېسسىيات بىلەن ئىشلەنگەن ئىشلار نەتىجىسىز بولۇپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەرقانداق ئىشتا ئەمەلىي ئېھتىياجنى ئاساس قىلىش كېرەك. شۇ جۈملىدىن ئوزۇقلىنىش ئىشلىرىمىزدىمۇ بەدەننىڭ ئېھتىياج ۋە زۆرۈرىيىتىنى نەزەردە تۇتۇلۇشى لازىم. مەسىلەن: ئادەم ئۇسسۇزلۇق ۋە ئاچلىقنى ھېس قىلغاندا، سۇ ئىچىش ۋە تاماق يېيىش كېرەك. چۈنكى ئۇسسۇزلۇق ۋە ئاچلىق ئېھتىياجىدىن ئىبارەت. ئۇسسىمغان ۋە قورساق ئاچمىغاندا ئىچكەن ئۇسسۇزلۇق ۋە يېگەن تاماق زەرەر قىلىدۇ. چۈنكى غىزانىڭ زۆرۈرىيىتى بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش ئېھتىياجىنى قامداش ئۈچۈندۇر. قورساق توق بولسا ياكى ھەزىم ئەزالىرى ياكى بەدەنده بەرەر قانداق كېسەللىك بولغانلىقى سەۋەبىدىن ئۇسسۇزلۇق ۋە ئاچلىق ھېس قىلىنمىسا، بۇنداق ۋاقىتتا تاماقنى ئېھتىياج بولمايدۇ. ئەمما قورساق ئاچ بولۇپ، ئاچلىقنى سەزمىگۈچىلەرگە قانداق ئۇسۇلدا بولمىسۇن ئوزۇقلۇق كىرگۈزۈپ بەدەن

ئېھتىياجىنى قاندۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. بۇنداق ۋاقىتلاردا قورساق ئاچمىغانلىقىغا قاراپ سويۇقلۇق ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن كارى بولماسلىق خەتەرلىكتۇر. مەسىلەن: ئادەمنىڭ بەدىنىدە تۆمۇر مادداسى كەملەپ كەتسە ئۇنىڭ كەملەپ كەتكەنلىكىنى كېسەلنىڭ ئۆزى ھېس قىلمىسىمۇ، ئۇنىڭدا يۇز بەرگەن كەم قانلىق بەلگىلىرى ــ رەڭگىنىڭ تاتىرىپ كېتىشى، ماغدۇرسىزلىق، سوغۇق تەرلەش ۋە باشقىلار بەدەندىكى قىزىل قان دانچىلىرىنىڭ تۆمۇر مادداسىغا ئېھتىياجلىق بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئۇنىڭغا تۆمۇر مادداسى بار يېمەكلىكلەرنى، دورىلارنى بېرىش پايدىلىق. ئۇ ئېھتىياج ۋە تەلەپ بولمىغان شارائىت ئاستىدا، بۇ خىل مادداىلارنى كۆپلەپ بېرىش زىيانلىق، دېمەك، زۆرۈرىيەت ۋە ئېھتىياج ۋاقتىدا ھەرقانداق غىزا ۋە ھەرقانداق داۋا پايدىلىق. ئەگەر بەدەننىڭ ئېھتىياجى بولمىسا ئادەتتىكى تاماقمۇ زىيانلىق، بەلكى زەھەر بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئادەم ئوزۇقلىنىشتا، ئالدى بىلەن بەدەن ئېھتىياجىنى نەزەردە تۇتۇش ۋە ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق تەمىنلىنىش ساقلىقنى ساقلاشنىڭ ئەڭ بىرتنچى شەرتىدۇر. ئىككىنچى شەرت، ئوزۇقلۇقلارنىڭ سان ۋە سۈپەتلىرى تولۇق، كامىل بولۇشىدۇر. ئوزۇقلۇق مادداىلىرىنىڭمۇ سان ۋە مىقدارى ۋە سۈپىتى بەدەن ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق بولۇشى لازىم. ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، يەنى ھەددىدىن ئارتۇق يېسە ياكى ئۇنىڭ سۈپىتى بەدەنگە مۇۋاپىق بولمىسا بۇلارنىڭ ھەممىسى زىيانلىقتۇر. مەسىلەن: قەنتنى ياكى ياغنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتەك، تاماقنىمۇ ھەددىدىن ئارتۇق يېگەنده زەھەرگە ئايلىنىدۇ. زەھەرلىك دورىلار سان جەھەتتە مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىشلىتىلسە، ئۆزىنىڭ زەھەرلىك رولىنى ئەمەس، بەلكى شىپالىق رولىنى جارى قىلىدۇ. مەسىلەن: سەمىلفار (مەرگىمۇش) نى بىر قېتىمدا 0.01 گرامدىن كۆپ بېرىلسە ئادەمنى قاتتىق زەھەرلەيدۇ. ئەمما 0.01 گرام مىقدارىدا بېرىلسە بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. شۇنىڭدەك ھەرقانداق داۋانىڭ مەخسۇس ئۆلچىمى بولۇپ، بۇ ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتكەنده، ھەممىسى زەھەر بولىدۇ، ھەتتاكى تۇزنىڭ بىر كۈنلۈك مىقدارى 02 گرامدىن ئېشىپ كەتسە تۇزمۇ زەھەرلەيدۇ ياكى ئۆز رولىنىڭ ئەكسىچە تەسىر قىلىدۇ. مەسىلەن: سانا، تۇربۇد قاتارلىقلارنىڭ بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى بەش گرامدىن ئېشىپ كەتمىسە، ئۆزىنىڭ سۇرگىلىك رولىنى ئۆتەيدۇ. ئەگەر بەش گرامدىن ئېشىپ كەتسە ئىچ سۈرۈش ئەمەس، ئەكسىچە قەۋزىيەت قىلىش رولىنى ئويناىدۇ. دېمەك، ھەرقانداق غىزا ۋە داۋانىڭ بەلگىلىك مىقدارىدا بولۇشى سالامەتلىكنى ساقلاشتا مۇھىم شەرتتۇر. ئۇچىنچى شەرت، ئوزۇقلۇق ئۇچۇنمۇ مۇئەييەن ۋاقىت بەلگىلىنىشى لازىم. بەدەنده تاماقنىڭ ھەزم بولۇشى ئۇچۇنمۇ، دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۆرۈش ئۇچۇنمۇ

مەلۇم ۋاقىت لازىم. ھەرقانداق يېمەك ــ ئىچمەك، ھەرقانداق دورىنىڭ تەسىر كۈرسىتىشى ئۈچۈن بەلگىلىك ۋاقىت لازىملىقى ئېتىبارغا ئېلىنمىسا، ئۇلار پايدا ئورنىغا زىيان كەلتۈرىدۇ. تۆتىنچى شەرت، ئۇسۇل. غىزا ۋە دورىلارنى ئىشلىتىشتە، ئۇنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مەلۇم ئىلمىي ئۇسۇل تەسىر قىلىش شەكلى ئوخشىمايدۇ. مەسىلەن: بەزى نەرسىلەر پۈرىغاندا تەسىر كۈرسەتسە، يېگەندە تەسىر كۈرسەتمەيدۇ. مەرگىمۈشتىن بىر مىسقالىنى ئادەم بەدىنىگە سىرتتىن سۈركەلسە ھېچقانداق تەسىر قىلمايدۇ. لېكىن تېرىدە زەدە بار يەرگە ئازراقلا سۈركەلسە دەرھال قانغا ئۆتۈپ زەھەرلەيدۇ. ھەببىلمۇلۇك (دەندە) نى يېگەندە قەي قىلدۇرۇش ۋە قۇستۇرۇش ۋە زەھەرلەش ئىشلىرى كۆرۈلسىمۇ، ئەمما ئۇنى كىلىزما قىلغاندا بۇنداق ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ. بەشىنچى شەرت شەكىل. دورا ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى ئىستېمال قىلىشتا شەكىلنىڭمۇ تەسىرى چوڭ. ھەرقانداق نەرسە ئۆزىنىڭ شەكلىنى ئۆزگەرتسە ئۇنىڭ تەسىرىمۇ ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: گۆشلەرنى پىشۇرۇش شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى ئۇنىڭ تەسىر قىلىش شەكلىنىمۇ ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. كاۋاپ قىلىنغان گۆش، سۇدا پىشۇرۇلغان گۆش، ياغدا قورۇلغان گۆش، قىيما قىلىنغان گۆش، ھوردا پىشۇرۇلغان گۆش، تاماققا سېلىنغان گۆشنىڭ ھەممىسى بىر خىل گۆش بولسىمۇ ئۇنىڭ شەكلى ۋە سۈپەتلىرى، تەمى لەززىتى ئوزۇقلۇق تەسىرى بىر ــ بىرىگە ھەرگىز ئوخشاش بولمايدۇ. باشقا نەرسىلەرنىمۇ شۇنىڭغا قىياس قىلىش كېرەك. ئادەم ئۆز بەدىنى ۋە مىزاجىغا قاراپ شۇ نەرسىنىڭ سۈپىتى ۋە شەكلىنى تاللىۋېلىشى لازىم.

ئالتىنچى شەرت ئادەت مەسىلىسى: «ئادەت» ھەرقانداق ئىنساننىڭ ئەقلىي، جىسمانىي ۋە ئەخلاقىي تۇرمۇش شارائىتىدا ئالغا بېسىشى ياكى ناچارلىشىشىدا تەسىر كۆرسىتىدىغان مۇھىم ئامىلدىن ئىبارەت. ھەرقانداق ئىش ۋە ھەرىكەت تەكرارلىنىۋەرسە بۇ ئادەتكە ئايلىنىدۇ. ئادەت ئۇزۇن داۋام قىلسا تەبىئەتكە ئايلىنىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇنى تەرك ئېتىش تەس، بەلكى مۇمكىن بولمايدۇ. ياخشى ئادەتلەرنى ئۆزلەشتۈرۈش، يامان ئادەتلەرنى تاشلاش ئىنسانىنىڭ ھايات ــ ماماتىغا مۇناسىۋەتلىك چوڭ بىر مەسىلە. ئۇنىڭ ئۈچۈن ئوزۇقلۇق ۋە داۋالىنىق ماددىلارنى ئىشلىتىشتە، بەدەن ھالىتىگە قاتتىق دىققەت قىلىش كېرەك. ئادەملەرنىڭ مىزاجى ۋە ئادىتى ئوخشاش بولمىغاچقا يېمەك ــ ئىچمەك ، دورا ــ دەرمەكلەر تەسىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىپ كۆنۈپ قالغانلار، شۇ نەرسىلەرنى خېلى چوڭ مىقداردا يېگەندىمۇ تەسىرى كۆرۈلمەيدۇ. بەزى ئادەملەرگە تۇخۇم پايدا قىلسا، بەزى ئادەملەرگە زىيان قىلىدۇ. قەدىمكى تېبابەت كىتابلىرىدا ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى ئىستېمال قىلىشتا يۇقىرىقى ئىشلارنى نەزەردە تۇتۇش مۇھىم دەپ

كۆرسىتىلگەن.

ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تەركىبى ئادەم بەدىنىدىكى ماددىلار بىلەن ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشاپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن، ئۇ ئادەم بەدىنىگە داخىل بولۇپ ئۆزلىشىپ سىڭىپ بەدەننىڭ بىر قىسمى بولۇپ كېتىدۇ.

قەدىمكى ھۆكۈمالار ئۆز ۋاقتىدا ئوتتۇرىغا قويغان تۆت چوڭ ماددا(ئاناسۇرئەربەئە) ئىچىدىن زامانىۋى تەتقىقاتلار ئارقىلىق نۇرغۇن ئېلېمېنتلار ئارقىلىق نۇرغۇن ئېلېمېنتلار كەشىپ قىلىندى. ئۇلاردىن 20 دىن ئارتۇق ئېلېمېنت ئادەم بەدىنىدە مەۋجۇت. بۇ كەشپىيات قەدىمكى كىشىلەرنىڭ «ئادەم بەدىنىدە تۆت چوڭ ماددا خاراكتېرىگە مەنسۇپ نەرسىلەر مەۋجۇت» دېگەن پەرەزلىرىنىڭ ئىلمىي ئاساسىنى ئىسپاتلىدى.

بۇ ئېلېمېنت گەرچە يەككە ھالىتىدە ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق دېگەندە سۈپەتلەرگە ئىگە بولمىسىمۇ لېكىن ئۇلارنىڭ ئوخشاش جۈزئىسرى ئۆزئارا بىرىككەندىن كېيىن يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە ماددىلارنى شەكىللەندۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرىدۇ.

ئوكسىگېن بىلەن ھىدروگېن بىر ــ بىرى بىلەن مۇئاپىق شارائىتتا قوشۇلغاندا سۇ بولىدۇ. ئۇندىن كېيىن سۇ ئادەم بەدىنىدىكى ھۆللۈكنى پەيدا قىلىدۇ. توقۇلما ۋە ھۈجەيرىلەردە ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ پارچىلىنىشى، ئالمىشىشى، ئوكسىدلىنىش جەريانىدا، ئادەم بەدىنىدە ھارارەت پەيدا بولىدۇ. نىتروگېن باشقا نەرسىلەر بىلەن قوشۇلسا ياغ، گۆش ۋە باشقا قۇرۇلمىلار ياسىلىدۇ. دېمەك، مۇشۇ تۆت ئېلېمېنت يەنى ئوكسىگېن، ھىدروگېن، كاربون، نىتروگېنلار ئادەم بەدىنىدىكى ئاساسىي ئۇنسۇرلارنىڭ مۇھىملىرى ھېسابلىنىدۇ. ئۇندىن باشقا ناترىي، كالىي، كالتسىي، ماگنىي، خلور، گۈڭگۇرت، فوسفور قاتارلىقلار تۇز شەكلىگە كىرىپ ئادەمنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرىدە ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۇلار بەدەندە تەر بەلغەملەردە تېپىلىدۇ. ناترىي بىلەن خلور بىر ــ بىرى بىلەن قوشۇلۇپ ئاش تۇزىغا ئۆزگىرىپ قاندا ۋە ھۈجەيرە ئارىلىق سۇيۇقلۇقلىرىدە ھەمىشە ئۇچراپ تۇرىدۇ.

ئادەم ئوزۇقلۇقلىرىنىڭ تەركىبىدە يۇقىرىقىدەك ماددىلارنىڭ مەلۇم مىقدار ۋە مەلۇم نىسبەتتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى زۆرۈر. ئەگەر بۇلاردىن بىرەرسى كەملەپ كەتسە ياكى ئىنسان بەدىنىدە بىرەر خىل چاتاق چىقىدۇ. مەسىلەن: ناترىي كەملەپ كەتسە، پەي تارتىشىش، تۇتقالىق كۆكىرىش، قان ئايلىنىش قالايمىقانلىشىش قاتارلىقلار يۈز بېرىدۇ. ئادەم مېڭىسىگە بەش مىنۇت ئوكسىگېن يېتىشمىسە شۇ زامان ئۆلىدۇ. ئادەم بەدىنىدە سۇيۇقلۇق كەملەپ كەتسە، بەدەندە ماددا ئالمىشىش جارى بولالماي، پۈت ــ

قوللار قېتىپ قېلىش، تېرە قۇرغاقلىشىش، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش ھەتتاكى ھوشىدىن كېتىپ قېلىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. بۇنداق مىساللار ناھايىتى كۆپ.

ئادەم بەدىنىدە تۆت چوڭ ماددىنى ئاساس قىلغان نۇرغۇن زۆرۈر ماددىلار كەشپ قىلىنغان بولۇپ، ئۇلار ئۆسۈملۈك جىنسلىق، (نەباتى) ھايۋانات (ھايۋانىي) ۋە مەئدەن جىنسلىق(مەئدەنىي) دەپ چوڭ ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىنسان بەدىنىگە ئوزۇقلۇق بولىدىغان قىسىملىرى تۆۋەندىكى بەش تۈرلۈك ئاساسىي ماددىلاردىن ئىبارەت:

①ئاقسىل(لەھمە ــ پىروتېئىن)؛②ياغلار(شەھىم ــ فېيتىس)؛ ③كاربون سۇ بىرىكمىلىرى(سۈككەر ــ كاربون ھىدرات) يەنى شېكەر ماددىلىرى؛ نىشاستە (كىراخمال) ۋە باشقا شىرنىلىكلەر؛ ④تۇزلار (مىلىخ ــ سالىت)؛ ⑤سۇلار. تېرىك ئادەم ئورگانىزمى مۇشۇ بەش خىل ئاساسىي ئوزۇقلۇق ماددىسىنى تېگىشلىك مىقداردا ئىشلىتىپ تۇرمىسا، سالامەتلىكى نورمال داۋام قىلالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلارنى ئادەم ھاياتى ئۈچۈن زۆرۈر ئوزۇقلۇق ماددىلارغىمۇ موھتاج. لېكىن تۇرمۇشتا بىر قىسىم ئادەملەر زۆرۈر بولمىغان نەرسىلەرنىمۇ ئىستېمال قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ بۇنداق زۆرۈر بولمىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشى پەقەت ‹‹كۆڭۈل ئېچىلىش››، ‹‹نەپسانىي ھوزۇرلىنىش›› ۋە خىيالىي ئويلار ئۈچۈندۇر. مەسىلەن: ھاراق ــ شاراپ، تاماكا، قەھۋا، كاكاۋ، چاي ۋە باشقا ناھايىتى كۆپ نەرسىلەر. بۇ نەرسىلەرنىڭ بەزىلىرى گەرچە ئادەم بەدىنى ئۈچۈن ئانچە ــ مۇنچە پايدىلىق بولسىمۇ، لېكىن زۆرۈر نەرسىلەر دەپ ھېسابلانمايدۇ. چۈنكى بۇلار بولمىسىمۇ ئادەمنىڭ ھاياتى داۋام قىلىۋېرىدۇ.

يۇقىرىدىكى بەش خىل ئاساسىي ئوزۇقلۇق ماددىلىرى يەككە (مۇفرەد) ماددىلار بولماي، بەلكى مۇرەككەپ ماددىلار بولۇپ، ئۇلارنىڭ تەركىبىدىكى بىر قىسىم ئوزۇقلۇق تەركىبلەر، مەسىلەن ۋىتامىنلار، ئەمىنو كىسلاتالار، مىنرال تۇزلار ناھايىتى ئاز مىقداردا بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ ھاياتلىق ئۈچۈن ئەھمىيىتى ئىنتايىن مۇھىم. ئۇلارنىڭ قايسى بىرى ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدە كەمچىل ياكى يوق بولسا بەدەننىڭ خىزمەت پائالىيىتىدە خىلى زور چاتاقلار، ئېغىر كېسەللىكلەر سادىر بولىدۇ. ئۇلار مىقدار جەھەتتىن ئاز بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇلار ئادەتتە ‹‹مىكرو ئېلېمېنتلار››دەپ ئاتىلىدۇ.

يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بەش خىل ئاساسىي ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ رولىرىنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

1) ئاقسىللار يەنى گۆش پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەر:

ئادەم بەدىنىدىكى گۆش، تېرە، تومۇر، ئەسەب، كۆمۈرچەك، پەيلەرنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل ماددىسى مەۋجۇت. ئاقسىللارنىڭ ئاساسلىق تەركىبلىرى ھەرخىل ئامىنو كىسلاتالاردىن ئىبارەتتۇر. ئاقسىللار ھەرخىل ئەزا، مۇسكۇل ۋە باشقا قۇرۇلمىلارنىڭ شەكىللىنىشى ۋە تەرەققىي قىلىشىدا ئەڭ مۇھىم بولغان ئوزۇقلۇق ماددىسىدۇر. (ئاقسىللار ئازوت) نىترىگوگىن (لىق ماددا ھېسابلىنىدۇ).

ئاقسىللار ھاياتلىق ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم ماددا بولۇپ، ئادەم بەدىنىدە كۈچ ــ قۇۋۋەت ھەم ھارارەتنى پەيدا قىلغانلىقى ئۈچۈن، كۈندىلىك ئوزۇقلۇقنىڭ تەركىبىدە ئاقسىلنىڭ بولۇشى جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار ئۈچۈن بەك زۆرۈر. چۈنكى ئەزانىڭ خىزمىتى قانچە كۆپەيسە، سەرپىياتى شۇنچە كۆپىيىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بالىلار ۋە ياشلارنىڭ ئۆسۈش دەۋرىدە بۇ ماددا بەكمۇ زۆرۈر. قېرىغاندا يەنىلا ھاجەتلىك.

ئاقسىل (جۈملىدىن ئۈنىڭ تەركىبىدىكى ئەمىنو كىسلاتالار) ئوزۇقلۇق ماددىلىرىدىن ھايۋانىي ۋە نەباتىي ماددىلاردا، جۈملىدىن ھايۋانىي ماددىلاردا كۆپرەك تېپىلىدۇ. مەسىلەن: گۆش، تۇخۇم، بېلىق، سۈت، قۇرۇت قاتارلىقلاردا، ئۆسۈملۈكلەردىن بۇغداي ئۇنى، نۇقۇت، لوبىيا، ماش، پۇرچاق قاتارلىقلاردىمۇ ئاقسىللار بولىدۇ. ياش ئادەمنىڭ بىر كېچە ــ كۈندۈزلۈك ئوزۇقلۇقنىڭ تەركىبىدە تەخمىنەن 90 گرام ئاقسىل(بۇنىڭ ئىچىدە ھايۋانات ئاقسىلى 49 گرام) بولۇشى شەرت. زىيادە ئەمگەك قىلغۇچىلار ئۈچۈن120 گرام ئاقسىل لازىم بولىدۇ. ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تامىقىدا 180گرام ئاقسىل بولۇشى كېرەك (بۇنىڭ ئىچىدە يېرىمى ھايۋانات ئاقسىلى بولۇشى لازىم) ئوزۇقلۇق تەركىبىدە ئاقسىل بەك كۆپ بولۇپ كېتىشىمۇ زىيانلىق.

2)ياغلار يەنى ھايۋانات يېغى ۋە ئۆسۈملۈك مايلىرى:

بۇلارنىڭ كۆپ قىسمىدا ھەرخىل ياغ كىسلاتالىرى تېپىلىدۇ. تەركىبىدە ياغ كۆپ بولغان تاماقلار ئادەم بەدىنىدە ئىسسىقلىق ۋە قۇۋۋەت پەيدا قىلىشتىن باشقا، سەمرىشنى كەلتۈرۈپمۇ چىقىرىدۇ. ئادەتتە بىر كېچە ــ كۈندۈزدە بىر چوڭ كىشى ئۈچۈن تەخمىنەن 100ـ80 گرام ياغ ماددىسى لازىم بولىدۇ. تەركىبىدە ياغ كۆپ بولغان ماددىلارنى كۆپ يېيىش ھەزىم قىلىشنى بۇزىدۇ، ئىچى سۈرۈش پەيدا بولىدۇ، گايىدا ئادەم بەدىنىدە توپلىشىپ ئادەمنى سەمرىتىپ قويىدۇ. بولۇپمۇ ھايۋان

يېغىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەمىرتىش، قان تومۇرلارنى قاتۇرۇش، قان تەركىبىنى بۇزۇش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ياغلىق تاماق شېكەرلىك ۋە نىشاستىلىك تاماقلارغا نىسبەتەن ئىككى ھەسسە ئارتۇق ئىسسىقلىق(كالورىيە) پەيدا قىلىدۇ. ھايۋان يېغىنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىش، سەمىرتىش رولى چوڭ ئەمما ئۆسۈملۈك مايلىرى بەدەنگە ئاسان سىڭىپ كېتىدۇ.

3) كاربون سۇ بىرىكمىلىرى (شېكەر ۋە كىراخمالليق ماددىلار):

شېكەر ماددىسىمۇ بەدەنده ياغ ماددىسىغا ئوخشاش ئىسسىقلىق ۋە قۇۋۋەت پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى تاماق باشقا تاماقلارغا نىسبەتەن تېزراق ھەزم بولىدۇ. ھەزم ۋاقتىدا نىشاستە(كراخمال)جىگەرده شېكەرگە ئۆزگىرىدۇ. ئۇ جىگەرده گلۈكوگېن)يەنى ھايۋان كراخمالى(گە ئۆزگىرىدۇ. گلۈكوگېن ئۆزگىرىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ بىر قىسمى قانغا چىقىپ ئەزاغا تارقاپ ھارارەت ۋە قۇۋۋەت پەيدا قىلىدۇ. بىر قىسمى جىگەرده ساقلىنىپ لازىم كەلگەنده يەنە قانغا چىقىرىپ بېرىدۇ. زۆرۈرىيەت مىقدارىدىن ئارتۇق يېگەنده قۇۋۋەتتى ھازىمە خاراپ بولىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، گاھى ھاللاردا ئىچى سۇرىدۇ. شېكەر ماددىلىق تاماقنى ئۆزۈن مۇددەت ئىستېمال قىلغاندا دىئابىت (شېكەر سىيىش) كېسىلى پەيدا بولۇشنىڭ خەۋپى يۇقىرىلايدۇ. ياش بىر ئادەمنىڭ بىر كېچە-كۈندۈزلۈك ئوزۇقلۇقىدا 004 گرامغا يېقىن كراخمال ۋە شېكەرلىك ماددىلار بولۇشى لازىم. ئادەم بەدىنى شېكەر ماددىسىنى قەنت، ناۋات، كەمپۇت، نىشاستە، ئۆزۈم، قوغۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش تاتلىق مېۋە ــ چېۋىلەر، ئۇن ــ گۈرۈچلەردىن ئالىدۇ.

4) تۇزلار (مېنرال تۇزلار):

ئادەم بەدىنىده مەلۇم مىقداردا تۇز بولۇشى زۆرۈردۇر. ئادەم بەدىنى مەلۇم مىقداردا ھەرخىل تۇزلاردىن خالى بولغاندا ھايات كۆچۈرۈش مۇمكىن ئەمەس. چۈنكى تۇز بولغاندىلا، ئادەم بەدىنىدىكى گۆش ماددىسى ۋە باشقا جىسىملار خىمىيۋى جەھەتتىن ئۆزگىرىپ، قان، سۆڭەك ۋە بەدەن مۇسكۇللىرى شەكىللىنىپ چىقىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى فىزىئولوگىيىلىك ۋە خىمىيىلىك ئۆزگىرىشلەرنىڭ ھەممىسىده تۇزلارنىڭ رولى ناھايىتى چوڭ. ئادەم بەدىنىده ئۆسۈملۈك ۋە ھايۋان ماددىلىرىدىن ئېلىنغان ھەرخىل مېنرال تۇزلار تېپىلىدۇ.

ئادەم بەدىنىده تۇز ماددىسى تېگىشلىك مىقداردىن كەملەپ كەتسە ھەزم بۇزۇلىدۇ. قان ئايلىنىش ئاستىلىشىدۇ. ئادەتتىكى تۇز تاماق تەركىبىده ئىشلىتىلىدۇ. ھەرخىل كۆكتاتلار ۋە مېۋە ــ چېۋىلەردە ھەرخىل تۇز ماددىلىرى تېپىلىدۇ. ئادەم

خىلى ئۇزۇن مۇددەتكىچە كۆكتات، مېۋە ــ چۈە يېمىسە بەدەندە ۋىتامىن «C» يېتىشمەسلىكتىن بولىدىغان قان بۇزۇلۇش كېسەللىكى (سىكوربۇت) پەيدا بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا پۇت ــ قول بوشىش، ئاغرىش ۋە باشقا كېسەللىكلەر سادىر بولۇشى مۇمكىن.

ياش ئادەمنىڭ بىر سوتكىلىق ئۇزۇقلۇقى تەركىبىدە 14 گرامدىن 20 گرامغىچە ئاش تۇزى (ناترىي خلورات)بولۇشى لازىم. تۇز مادداسى ئادەم بەدىنىگە ھەرخىل تاماقلار، كۆكتاتلار، گۆش ۋە ياغلار ئارقىلىق داخىل بولىدۇ.

5) سۇ:

سۇ توغرىسىدا يۇقىرىدىمۇ بىر قەدەر سۆزلەپ ئۆتۈلدى. سۇنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ئاساسىي رولى تاماقلارنى ھەزم قىلىش، بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىنى تولدۇرۇش ۋە ئازالارغا تارقىتىش، شۇنىڭدەك بەدەننى كېرەكسىز ماددىلار ۋە زەھەرلىك نەرسىلەردىن تازىلاپ تۇرۇش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. سۇ ئادەم بەدىنىدىكى زىيانلىق نەرسىلەرنىڭ سۈيدۇك، ئارقا تەرەت، تەر ۋە بەلغەم شەكلىدە سىرتقا چىقىرىپ تاشلاشقا ئىمكانىيەت يارىتىپ بېرىدۇ. سۇنىڭ يارىمى بىلەن بىزنىڭ بەدىنىمىز ھايات ياشايدۇ ۋە تازىلىنىپ تۇرىدۇ. بەدەندىكى يۇقىرىقىدەك زىيانلىق نەرسىلەر سۇنىڭ كۆچى بىلەن بەدەندىن چىقىپ كەتمىسە ئادەم ھالاك بولىدۇ. سۇنىڭ مىقدارى ئىنسانىنىڭ تۇرمۇش ئادىتى، جىسمانىي ئالاھىدىلىكى، پەسىل ۋە تاماقنىڭ مىقدارىغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ. سۇ كۆپ ئىچىلسە ھەزم ئاجىزلىشىدۇ. بولۇپمۇ قاتتىق سوغۇق سۇ، مۇز سۈيى ۋە توڭلاتقۇدا مۇزلىتىلغان سۆلارنى زۆرۈرىيەتسىز ئىستېمال قىلىنسا ھەزم قىلىشنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە جىگەرگىمۇ يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ. قىزىق سۇنى ئېغىز كۆيەر ــ كۆيمەس يۇتمۇەتسە ياكى ھەمىشە قىزىق تاماق، قىزىق چاي ئىچىپ ئادەتلەنسە ئاشقازان بەزلىرىنىڭ قېتىپ قېلىشنى ۋە بەلكى يوقىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سوغۇق سۇ ئارقىسىدىن قىزىق سۇ ئىچىش ياكى قىزىق سۇ ئارقىسىدىن دەرھال سوغۇق سۇ ئىچىش قۇۋۇتتى ھازىمەنى بۇزىدۇ. تاماق يېيىش جەريانىدا، سۇنى كۆپ ئىچمەسلىك لازىم. زۆرۈر بولۇپ قالسا، بىرەر يېرىم يۇتۇم ئىچىۋەتسە كېرەك يوق. تاماق يەپ بولۇپ 15 مىنۇت، يېرىم سائەتتىن كېيىن چاي ياكى سۇ ئىچكەن ياخشى. تاماق ئارىلاپ سۇ ئىچىش، چاي ئىچىش ياخشى ئەمەس. ئەتىگەنلىكتە تاماق يېيىشتىن بىر سائەت بۇرۇن بىر ئاز قاينىغان سۇ ئىچىپ ئادەتلەنسە قەۋزىيەت بولمايدۇ

4.غىزالارنىڭ مىقدارى:

ھەربىر ئادەم ئوچۇن تاماقنىڭ مۇئەييەن مىقدارىنى بەلگىلەش مۇمكىن ئەمەس. چۇنكى ئادەمنىڭ يېشى، جىنسى، بوي تۇرۇقى، ئىش ھەرىكەت مىقدارى ۋە پەسىللەرنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىق شارائىتلارغا ئاساسەن تاماقنىڭ مىقدارى كەم ـ زىيادە بولىدۇ. ھەر ھالدا ھەرقانداق ئادەم ئۆزىنىڭ بوي تۇرۇقى (جىسمانىيىتى)، جىنسىي، يېشى، ئەمگىكى ۋە پەسلىگە قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىۋېرىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق غىزالىنىپ زىيان تارتماسلىق ۋە بەك ئاز ئىستېمال قىلىپ كەم ماغدۇر بولۇپ قالماسلىقنى ئۆلچەم قىلىش مۇمكىن.

1)ياش بويىچە تاماقنىڭ مىقدارى:يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلار ئۇچۇن ئانىسىنىڭ سۈتى ئەڭ ياخشى تاماقتۇر. بالىلار ياشلارغا قارىغاندا، ئوزۇقلاندۇرغۇچى، ئۆستۇرگۈچى ۋە قۇۋۋەت بەرگۈچى تاماقلارنى كۆپرەك تەلەپ قىلىدۇ. بالىلار چوڭىيىپ تۇرغانلىقى ئۇچۇن، ئوزۇقلۇققا باي تاماقلارغا بەكرەك موھتاج بولىدۇ. ياغلىق ھەم نىشاستىلىك تاماقلارمۇ بالىلارغا ماس كېلىدۇ. بەدەننىڭ ئۆسۈشىگە قاراپ، تاماقنىمۇ تەدرىجىي كۆپەيتىپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. مەسىلەن: ئون ياشلىق بالىلار، چوڭ ئادەمنىڭ تامىقىنىڭ يېرىمىنى يېيىش، 14 ياشلىق بالىلار، چوڭ ئادەم بىلەن ئوخشاش ئوزۇقلىنىش لازىم.

2) جىنس بويىچە تاماق مىقدارى: ئەرلەر ئېغىررراق ئەمگەك قىلىدىغانلىقى ئۇچۇن، تاماقنى ئايالىلاردىن كۆپرەك يېيىشى كېرەك.

3)پەسىل بويىچە تاماق يېيىش مىقدارى: سوغۇق پەسىلدە بەدەننىڭ ھارارىتىنى ساقلاپ قېلىش ئۇچۇن، تاماقنى كۆپرەك يېيىشكە توغرا كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن، بەزى ئادەملەرنىڭ ئىشتىھاسى قىش كۇنلىرى ئېچىلىپ، ياز كۇنلىرى تۇتۇلۇپ قالىدۇ، بولۇپمۇ قىش پەسلىدە بەدەننىڭ ھارارىتى ۋە قۇۋۋەتىنى ئاشۇرغۇچى تاماقلارنى يېيىش لازىم بولىدۇ. مەسىلەن: قايماق، سېرىق ياغ، گۆش، تۇخۇم، شېكەر ۋە نىشاستىلىك تاماقلارنى بىر قەدەر كۆپرەك يېيىش لازىم. لېكىن ئىسسىق پەسىللەردە بۇنداق تاماقلارنى كەم يەپ مېۋىلەر، كۆكتاتلار، سوغۇق تاماق ۋە ئۇسسۇزلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم. ھاۋانىڭ ھارارىتى يۇقىرى بولغان ۋە تەرلەپ تۇرغان ۋاقىتلاردا ئۇسسۇزلۇقنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىش كېرەك.

لېكىن تاماقنىڭ تەركىبى، ئۇنىڭ شەكلى ئېتىبارى بىلەن ئادەمنىڭ يېشى، كەسپى، مىللىتى، ئادىتى، پەسىل، ياشىغان مەملىكىتى قاتارلىق شارائىتلارغا قارايمۇ، تاماقنىڭ مىقداردا كەم ۋە زىيادىلىك كۆرۇلىدۇ. مەسىلەن: سوغۇق كىلىماتلىق مەملىكەتتە ياشىغۇچىلار ھايۋانىي تاماقلارنى يەنى گۆش ۋە ئاقسىللىق

تاماقلارنى كۆپرەك يەيدۇ (بىر ئەفغان ياكى بىر ياۋروپالىقنىڭ يېگەن گۆشىنى بىر ھىندىستانلىق ھەرگىز ھەزم قىلالمايدۇ). ئوزقۇلۇق تەتقىقاتچىلىرىنىڭ ئوتتۇرىغا قويۇشىچە، ھەرقانداق ئادەم ئۆزىنىڭ بىر كېچە ــ كۈندۈزلۈك بەدەن سەرپىياتىنى تەمىنلەش ئۈچۈن، ئۆز بەدىنىنىڭ 5 ~ 2 پرسەنتى مىقدارىچە تاماق يېيىشى زۆرۈر.

ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار يۈمشاق، مىقدارى ئاز، قۇۋۋەتلىك (كالورىيىسى) كۆپ تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك. چۈنكى ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ جىسمانىي سەرپىياتى ئازراق بولسىمۇ، لېكىن مېڭە ۋە نېرۋا قۇۋۋەتلىك كۆپرەك سەرپ بولىدۇ. ئۇلاردا ھەربىر ئاز بولغاچقا ئۇلارنىڭ ھەزم بولىدىغان قۇۋۋەتلىك ۋە يۈمشاق تاماقلارنى يېيىشى لازىم. بۈرۈن ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار ئۈچۈن، فوسفورلۇق مۇرەككەبات پايدىلىق دەپ قارالغانىدى. ھازىر ئۇلارنىڭ تامىقىدا ئاقسىللار، ھاياتىن (ۋىتامىنلار) جۈملىدىن نىتروگېن تۇتىدىغان ئوزۇقلۇقلار ۋەزنى نىسبەتەن زىيادىراق بولۇشى لازىملىقى بايقالدى.

4)غىزالىنىش ۋاقىتلىرى: تاماق يېيىش ئۈچۈن ۋاقىت بەلگىلەش كۈندىلىك مەشغۇلاتنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ بولىدۇ. لېكىن تاماقنى ھەمىشە مەلۇم بىر ۋاقىت ئىچىدە يەپ ئادەتلەنگەن ياخشى. ئۇنداقتا شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزى كەلگەندە قورساق ئوبدان ئىچىپ ئاشقازانمۇ تاماق ھەزم قىلىشقا تەييار تۇرىدۇ. تاماقنى بەلگىلىك ۋاقىتتا يېمەستىن كەلسە ــ كەلمەس ۋاقىتلاردا قالايمىقان يېيىش، قۇۋۋەتلى ھازىمەنى بۇزىدۇ. بالىلار ھەر ئۈچ سائەتتە بىر قېتىم تاماق يېيىشى لازىم. چۈنكى تۆت سائەت ئىچىدە تاماق ھەزم بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەرقېتىملىق تاماقنىڭ ئارىلىقىدا 4ــ5 سائەتنى ئۆتكۈزگەن ياخشى. تاماق ئۇستىگە تاماق يېيىش، تويغانىنىڭ ئۇستىگە تاماق يېيىش ئىنتايىن خەتەرلىك. بىر ۋاقىتنىڭ ئىچىدە ھەرخىل تاماقلاردىن ئاز ــ ئازدىن يېسە، بەك ئېشىپ كەتمىسە بولىدۇ. تېنى ئاجىز، كېسەل، بولۇپمۇ يۇرەك كېسىلى بار ئادەملەر قورساقنى بەك تويغۇزۇپ يېمەسلىك لازىم. پات ــ پات، ئاز ــ ئاز يېيىش ياخشى. لېكىن ئارىلىقتا ئىككى سائەتتىن كەم، تۆت سائەتتىن ئارتۇق ۋاقىت ئۆتمەسلىكى لازىم. كېسەللەر ئۈچۈن ئۇنىڭ كېسىلىگە قاراپ، مەخسۇس كېسەل تامىقى تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

بەزى مەملىكەت كىشىلىرى، كۈندە ئىككى قېتىم يەنى ئەتىگەندە بىر قېتىم كەچلىكى بىر قېتىم تاماق يەيدۇ؛ بەزى مەملىكەتنىڭ ئادەملىرى، ئەتىگەندە ئازراق ناشتا قىلىپ، چۈشتە ۋە كەچتە كۆپرەك يەيدۇ. ئۇيغۇر خەلقى ئەتىگەندە بىر قېتىم ئوبدانراق تويۇنۇپ، چۈشت ئوتتۇراھال تويىنىشنى كەچتە ئانچە كۆپ تاماق يېمەسلىكنى ياخشى كۆرىدۇ. ھەر ھالدا ئىككى قېتىم توق ھالدا يەيدىغان تاماقنى

ئۇچكە بۆلۈپ يېگەن ياخشى. بەزى ئادەملەر ھۆل قۇرۇق، قاتتىق يۇمشاق ھەرقانداق نەرسە ئالدىغا كەلسە، ۋاقىتقا قارىماي يەۋېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇۋۇەتى ھەزىمە بۇرۇلىدۇ. ھەر ھالدا قورساق ئوبدان ئېچىپ، ئىشتەي ياخشى تۇرغان چاغدا مۇۋاپىق مىقداردا يېگەن تاماق ئاسان ھەزىم بولىدۇ ھەم بەدەنگە قۇۋۇەت بېرىدۇ. قورساق توق تۇرۇپ، يەنە ھەرخىل تاماقلارنى كۆپ يەۋېرىش ئاشقازان بۇزۇلۇش ۋە ئىچ سۇرۇش، قورساق ئاغرىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تاماقنى بەك كۆپ يېيىش ۋە بەك ئاز يېيىشنىڭ نەتىجىلىرى:

كۆپ يېيىش: تاماقنى زۆرۈر مىقداردىن كۆپ يېيىش ۋە كۆپ تاماق يېيىشكە ئادەتلىنىش زىيانلىق. كۆپ يېگەن تاماقنى ھەزم قىلالمىسا بەدەن سەمرىپ كېتىدۇ؛ ھەزم قىلالمىسا ئاشقازان بۇزۇلىدۇ، قورساقتا يەل ۋە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ، سەپرا كۆپىيىپ باش قايىدۇ، كۆڭۈل ئايىنىدۇ. گايى ھۆ بولۇپ قۇسۇپ تاشلايدۇ. ئاشقازاندا بۇزۇلغان تاماق قەي ئارقىلىق ياكى ئىچى سۇرۇش ئارقىلىق چىقىپ كەتمىسە تاماقتىن زەھەرلىنىشكە ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. تاماقنى كۆپ يەپ ئادەتلەنگەندە ئاشقازان يارىسى، ئۇچەي خىزمىتى بۇزۇلۇش، ھەتتا مۇفاسىل، نوقرەس، بۇۋاسىر ۋە باشقا كېسەللىكلەر ئوڭاي پەيدا بولۇشى مۇمكىن. تاماقنى كۆپ يەيدىغان ئادەم ھورۇن ۋە ئەقىلسىز كېلىدۇ ۋە كۆپىنچە ھاللاردا سەمرىپ تېنى قوپاللىشىدۇ. ياغلىق ۋە تاتلىق تاماقلارنى، گۈرۈچ ۋە گۆشلەرنى كۆپ يەيدىغان، ئەمما جىسمانىي ئەمگەك قىلمايدىغان ئادەملەر چوقۇم سەمرىپ كېتىدۇ. تەدرىجىي سەمرىمەي، تېزلىكتە سەمرىگەندە، مۇسكۇللار چىڭىپ تومۇرلار قاتىدۇ، يۈرەك سىقىلىش، قان بېسىمى كۆتۈرۈلۈش، قان تەركىبىدە شېكەر ياكى ياغ ماددىسى كۆپىيىش قاتارلىق ئىللەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. تاتلىق نەرسىنى كۆپ يېگەندە، ئاشقازان تىزابى (كىسلاتاسى) ئېشىپ كېتىدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ ۋە بەزىدە دىئابىت كېسىلىمۇ باشلىنىدۇ. گۆش، تۇخۇم، ھايۋان يېغى، قەنت شېكەر قاتارلىقلارنى خاس ھالدا يېگەنلەردە، قان تومۇر كېسەللىكى مۇفاسىل ۋە بۇغۇم ئاغرىقلىرى كېلىپ چىقىدۇ. ئەلۋەتتە بۇنداق نەرسىلەرنى باشقا ئوزۇقلۇقلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلغان ياخشى.

ئاز يېيىش: زۆرۈرىيەتكە مۇۋاپىق تاماق يېمەسلىك، ئىشتىھاسىزلىق ياكى ئاچلىق تارتىپ كېتىش، بەدەننى كۈندىن-كۈنگە ئورۇقلىتىۋېتىدۇ، كەم ماغدۇرلۇق، بوشاڭلىق يۈز بېرىدۇ. ھەرخىل ھاياتىن (ۋىتامىن) لار يېتەرلىك كىرمىگەنلىكتىن چارلاش (پېللاگرا)، سىكارىۋت كېسىلى، ئىچى ئۆتۈش، قۇرۇق ئىستېسقا، ئۆپكە

كېسىلى يۇز بېرىدۇ ۋە تېرە كېسەللىكلىرىگە مايىل بولۇپ قالىدۇ، ئەمگەك قىلىشنى خالىمايدۇ، ئازراق ھەرىكەت ياكى ئەمگەك قىلغان ھامان ھارغىنلىق كۆرۈلىدۇ. بەدەندىكى كېسەلدىن مۇداپىئە قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ، ئازراق كېسەل بولسىلا ئېغىر يېتىپ قالىدۇ. ئاسان يۇقۇملىنىدۇ. ساقايمىقى تەس بولىدۇ. يۇرىكى ۋە نېرۋىسى ئاجىزلىشىدۇ. ئاخىرى يۇرىكى ئاجىزلاپ زېھنىي قۇۋۋىتى قالايمىقانلىشىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئىشتەھي تۇتۇلۇش سەۋەبى بىلەن تاماق يېگۈسى كەلمەي قېلىش ئاز تاماق يەيدىغانلاردا كۆرۈلىدۇ. چۈنكى ئىشتەھي تۇتۇلۇش كۆپ ھاللاردا كەمقانلىق بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. تاماق يېگەندىمۇ ئۇنىڭ سۈپىتى ناچار، ئۇنىڭدا قۇۋۋەت قىلغۇچى ماددىلار يېتەرسىز بولسا، بولۇپمۇ ئاقسىللار ياكى نىشاستە، ياغ ۋە باشقا ۋىتامىنلار بولمىسا ئۇنداق ئادەملەر كۈندىن ــ كۈنگە ئورۇقلاپ رەڭگى سارغىيىپ قالىدۇ. ئەگەر تاماقتا توز يېتەرلىك بولمىسا قان بۇزۇلۇش، پۇت ــ قولى بوشىشىپ كېتىشلار يۇز بېرىدۇ.

5.غىزالىق ھەم داۋالىق خۇسۇسىيتى بولمىغان ئىچىملىك ـ چېكىلىكلەر

1.شاراب (ھاراق):

ھاراق قەدىمكى زامانلاردا ئۈزۈمدىن ئىشلىنىپ، فارس تىلىدا ئۈزۈمنى «زەر» ئۇنىڭدىن ئىشلەنگەن ھاراقنى «دۇختەر» (ئۈزۈم قىزى) دېيىلەتتى.

ئىرانلىقلار بۇنى شاراب دېمەي«ئەرەق» دەپ ئاتايدۇ. (ھازىر بىز قوللىنىۋاتقان «ھاراق» دېگەن سۆز شۇ ئەرەق دېگەن سۆزدىن ئېلىنغان بولۇشى مۇمكىن). ئۈزۈمدە ئىشلەپچىقىرىلىدىغان ھاراقلارنىڭ ھازىر تۈرى ناھايىتى كۆپ، نامىمۇ ھەرخىل. ئۈزۈم شارابى ئەڭ قەدىمكى زامانىدا كېرىيە، خوتەن، كۇچار قاتارلىق جايلاردا ئۇيغۇرلار تەرىپىدىن ئىشلەپچىقىرىلىپ، ئىچكىرىگە تارقالغانلىقى ھەققىدە خەنزۇچە تارىخىي ئەسەرلەردە ئېنىق خاتىرىلەر بار.

ئۈزۈمدىن باشقا، خورما، ئارپا، بۇغداي، قوناق قاتارلىق شېكەر ۋە كراخمال تۇتقان ئاشلىقلار، مېۋىلەردىنمۇ ھاراق ياسىلىدۇ. ئومۇمەن شېكەر ماددىسى بار شىرىنلىكلەرگە ئازراق ئېچىتقۇ قوشۇپ ئېچىتىپ ۋە پارغا ئايلاندۇرۇپ تامچىلىتىپ چۇشۇرۇش ئارقىلىق ھاراق ئېلىنىدۇ. ئاز مىقدارىدا ۋە ئاددىي ئۇسۇلدا تەييارلىنىدىغان ئىچىملىكلەر مەيزاب، مۇسەللەس... دېگەندەك ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ.

ھاراقنىڭ تەسىرى: ھاراقنى ئازراق ئىچكەندە، يۈرەك ۋە مېڭىدە قوزغىلىش پەيدا

بولۇپ، تومۇر ھەربكتى تېزلىشىدۇ، نەپەس ئېلىشمۇ تېزلەيدۇ. بەدەندە قىزىقلىق ھېس قىلىدۇ. ئادەم قانداقتۇر غەيرەتلىك بولۇپ قالىدۇ. جىسمانىي ۋە روھىي كۈچلەر بىر قەدەر تېزلىشىدۇ، جىسمانىي ھەربكتىمۇ بىر قەدەر ئىختىيارلىشىپ قالىدۇ. بۇنىڭدىن بەك زىيادە ئىچكەندە، ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەقىل ۋە زېھنىي بىر ئاز ئېلىشىدۇ. تىلدا ئېغىرلىق، كۆرۈش كۈچىدە ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ، پۈتلىرى تىترەپ تۇرالمايدۇ. ئاخىرقى ھېسابتا ھوشسىز يېتىپ خاقىراپ ئۇخلاشقا باشلايدۇ. شارابنى كۆپ ۋە ئۇزاق ئىچكەندە، ئەپيۇن ۋە باشقا مەس قىلغۇچى ماددىلارغا ئوخشاش تەسىر قىلىدۇ. ئېلىشاڭغۇ سۆزلەيدۇ، كۈلىدۇ، يىغلايدۇ. ئادەملەرگە ئېسىلۋالىدۇ، بۇ مەس ھالەت دېيىلىدۇ. ئاخىرىدا بىھۇشلىنىپ ھېس ۋە ھەربكتى زائىل بولۇپ قاتتىق ئۇخلاپ كېتىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا قاتتىق مەسلىك ھالىتىدە دەم سىقىلىپ ھاراق يولىدا قۇربان بولۇپ كېتىدۇ.

ھاراقنىڭ زىيانلىرى:

مۇتلەق كۆپ سانىدىكى جەمئىيەتشۇناسلار، تەتقىقاتچىلار: ھاراق ئىنسانىيەتنىڭ ئەقلىنى بۇزىدىغان، ئەخلاقىي، جىسمانىي جەھەتتىن ئادەمنى كاردىن چىقىرىدىغان بىر زەھەر بولۇپ، ئۇنىڭ زىيىنى پۈتۈن جەمئىيەت ۋە بەلكى پۈتۈن ئىنسانىيەت ئۈچۈن ئۇچۇق ئاشكارە بىر مەسىلە. جەمئىيەت بۇلغىنىش ۋە ھەرخىل جىنايى ھادىسىلەر كۆپىيىشنىڭ ئاساسىي مەنبەسىنى ھاراق دەپ ھېسابلايدۇ. يەنە ھاراقنىڭ ھېچقانداق ئوزۇقلۇق خۇسۇسىيىتى يوق، ياۋروپا، ئامېرىكا ۋە باشقا ئەللەردىكى نۇرغۇن ئالىم ۋە دوختۇرلار، ھاراقنىڭ ئىنسانىيەت ئۈچۈن ئىنتايىن زەھەرلىك نەرسە ئىكەنلىكىنى نۇرغۇن تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئىسپاتلاپ چىقتى. كۇندىن-كۇنگە كۆپىيىۋاتقان ھاراق بالاسىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن نۇرغۇنلىغان دۆلەتلەردە ھاراق بالاسىدىن ساقلىنىش تەشكىلاتلىرىنى قۇرۇپ، ھاراقخورلۇققا قارشى تەشۋىقى ــ تەربىيىلەر ئېلىپ بېرىلماقتا. بۇ ھەقتە نۇرغۇن كىتاب، گېزىت-ژۇرناللار نەشر قىلىنماقتا. بەزى مەملىكەتلەردە ھاراق ئىشلەپچىقىرىش، ھاراقخورلۇق قانۇن بىلەن چەكلىنىپ، ھاراق كارخانىلىرى ئەمەلدىن قالدۇرۇلدى. ئەپسۇسكى، شۇنچە كۆرۈشۈش ۋە تىركىشىشلەر نەتىجىسىدە ئىنسانىيەت ئالىمى بۇ ھاراق بالاسىدىن تېخى قۇتۇلغىنى يوق (بەزى دوختۇرلار ھاراقنى داۋا ھېسابىدا ئانچە-مۇنچە ئىشلىتىلسە زەھەرى يوق دەپ ئېيتقان بولسىمۇ، لېكىن ھاراقنىڭ داۋالىق خۇسۇسىيىتى ئىسپاتلانمىغان مەسىلەرنىڭ بىرىدۇر).

ھاراقنىڭ ئېنىق كۆرۈلىدىغان زىيانلىرىنىڭ بىرسى: ھاراق ئاشقازان ۋە

ئۇچەينىڭ شىللىق پەردىلىرىنى غىدىقلاپ ئۇنىڭ خىزمىتى بۇزۇلىدۇ. نەتىجىدە ئىچى سۇرۇش ۋە تولغاق كېلىپ چىقىدۇ. ھاراق ئۇچەيدىن ماسارىقا دەپ ئاتىلىدىغان چوڭ چاۋاقان تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە يېتىپ بارغاندىن كېيىن، ئۆزىنىڭ تىزابلىق (كىسلاتالىق) تەسىرى بىلەن جىگەر ھۈجەيرىلىرىنى قاتۇرۇپ جىگەرنى ئاسانلا ئىشتىن چىقىرىدۇ. مەسىلەن: جىگەر ياللۇغى، جىگەر سەرتانى، يەرقان، جىگەر قېتىش، زىيانلىق (كىسلاتالىق) تەسىرى بىلەن جىگەر ھۈجەيرىلىرىنى قاتۇرۇپ جىگەرنى ئاسانلا ئىشتىن چىقىرىدۇ.

مەسىلەن: جىگەر ياللۇغى، جىگەر سەرتانى، يەرقان، جىگەر قېتىش، زىيانلىق ئىستىسقا، قان تومۇر قېتىش، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلەش، مېڭىگە قان چۈشۈش، قان بېسىمى كۆتۈرۈلۈش ئىللەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقتىن سىرتىدا، ئەقىل ۋە زېھنىي كۈچلەرنىمۇ قالايمىقانلاشتۇرۇپ، ئويلاش ۋە مۇھاكىمە، ئىجاد قىلىش ئىقتىدارىنىمۇ تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. بولۇپمۇ ھاراق ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار، شائىرلار ۋە يازغۇچىلارغا ئىنتايىن زىيانلىق. ھاراقنى كۆپ ئىچكەنلىكتىن نىسيان (ئۇنۇتقاقلىق)، ھەزيان (قالايمىقان سۆزلەش)، باش ئاغرىقى، باش ۋە قول تىترەش، باش قېيىش، لەقۋا، پالەچ، مالىخۇليا، ساراڭلىق، سەرئى (تۇتقاقلىق)، رەئىشە، سەكتە قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ھاراقخورلۇقنىڭ تەسىرى، ئۇنىڭ ئەۋلادىغىمۇ ئۆتۈشى چوقۇم. ھاراقخورنىڭ بالىلىرىدا يېرىم ساراڭلىق، ئۆپكە سىلى، سۇ باشلىق (باشقا سۇ يىغىلىش) قاتارلىق ئىللەتلەرنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن، شارابخورلۇق ئىنسانغا ئەقلىي، ئەخلاقىي، جىسمانىي جەھەتتىن ئەڭ زىيانلىق دەپ چىقىرىلغان خۇلاسە ناھايىتى توغرا. بولۇپمۇ ئەقلىي ئەمگەك قىلىدىغان زىيالىيلار ئۈچۈن تېخىمۇ زىيانلىق. ئۇلارنىڭ تەپەككۇر قىلىش، ئىجادىي ئىقتىدارىنىمۇ تۆۋەنلەشتۈرۈپ گالۋاڭلىق ھالەتكە كەلتۈرۈپ قويىدۇ.

ئادەم ھاراقتىن باشقا، خىروئىن، كوكايىن، ئەپيۇن، نېشە، كۆكنار ۋە باشقا مەس قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىدۇ. بۇلارنىڭ ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكى ۋە تۇرمۇشقا كەلتۈرگەن زىيانلىرى ناھايىتى ئېغىر. يېقىندىن بۇيان بىر قىسىم كىشىلەر دورا شىركەتلىرىدىن ئەنمىيەنتۇڭ (ھىممىنال)، سۇكۇمىيەن (سېكۇنال) قاتارلىق ئۇخلاتقۇچى دورىلارنى سېتىۋېلىپ، قانۇنسىز ئۇسۇلدا سېتىش ئارقىلىق ياشلارنىڭ ئەقىل تەپەككۇرى ۋە ئەخلاقىنى بۇزۇۋاتىدۇ ۋە سالامەتلىكىگە ئېغىر زىيان يەتكۈزۈۋاتىدۇ. شۇنىڭدەك مىللىي«دورىگەرلەر» تەييارلايدىغان نېشە، ئەپيۇن قوشۇلغان مۇرەككەبباتلار، مەسىلەن: مەجۇنى مەسىھائى مۇكەييىپ، مەجۇنى مۇفەررىھى دىل كوشا، فەرۇزەجى خىيال قاتارلىق مەجۇن دورىلارمۇ خۇددى نېشە،

ئەپيۇن قاتارلىق زەھەرلىك ماتېرىياللاردىن ياسالغان بولۇپ، ئادەملەر سالامەتلىكى ئۈچۈن ئەڭ خەتەرلىك ۋە زىيانلىق نەرسىلەردۇر. جەمئىيەتتە سادىر بولۇۋاتقان ئادەم ئۆلتۈرۈش، ئوغرىلىق قىلىش، ھەرخىل ئوسۇللار بىلەن ئۆلۈۋېلىش، سارىك بولۇپ قېلىش قاتارلىق جىنايى ھادىسىلەرنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى يۇقىرىقىدەك مۇخەددىراتلارنى ئىستېمال قىلغۇچىلاردىن سادىر بولۇۋاتىدۇ. ئىنسانىيەت دۇنياسىنى نارکوتىك چېكىملىك ۋە ئىچىملىكلەر بالايىئاپەتىدىن قۇتۇلدۇرۇش ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك ئىشلارنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ھەر دەرىجىلىك ھۆكۈمەت ئورۇنلىرىمۇ تېگىشلىك چارىلارنى كۆرۈشلىرى لازىم.

2. تاماكا:

تاماكىنىڭ دۇنياغا بىلىنگىنىگە ئۇزاق بولدى. تاماكا ئەسلىدە ئامېرىكا قىتئەسىدە ئۆستۈرۈلۈپ كېيىن دۇنيانىڭ باشقا جايلىرىغا تارقالغان. 1492 ــ يىلى كرىستوپور كولومبو ئامېرىكىنى تېپىپ شۇ يەرگە بارغاندا ئىككى كېمىنى كۈبا قۇرۇقلۇقىغا ئەۋەتكەن. ئۇلار قايتىپ كەلگەندىن كېيىن ئۇ يەردە كۆرگەن ئاجايىپ ئەھۋاللارنى ئوتتۇرىغا قويۇش جەريانىدا «كۈبادىكى ئادەملەرنىڭ ئاغزى ۋە بۇرنىدىن تۈتۈن چىقىدىكەن» دېگەن سۆزنىمۇ بايان قىلىشقان. بۇنىڭدىن كېيىن يېڭى قۇرۇقلۇققا بېرىپ قايتقۇچى كۆپىيىپ تەخمىنەن 100 يىلدىن كېيىن تاماكا ۋە ئۇ يەردىن ئاسىيا ئافرىقىغا كەڭ تارقالدى. تەخمىنەن 15 ــ ئەسىردە ئەنگلىيىدە دەسلەپتە تاماكىنى غاڭزا بىلەن چېكىش مەيدانغا كەلدى. 17 ــ ئەسىرگە كەلگەندە ئەرەب، ئىران، ھىندىستان ۋە ئوتتۇرا ئاسىيالاردا خېلى كەڭ تارقىلىشقا باشلىدى. بۇنىڭ زىيانلىق تەرىپىنى ھېس قىلغان ئالىملار، بولۇپمۇ مۇسۇلمان ۋە خرىستىئان ئالىملار قارشىلىق كۆرسەتتى. ھۆكۈمەت ئەربابلىرىمۇ ئۇنى توسۇش ئۈچۈن ھەرخىل چارە تەدبىر قانۇنلارنى ئېلان قىلدى. ئەنگلىيە ئايال پادىشاھى ئىلزابىت I تاماكا چېكىشنى چەكلەش ھەققىدىكى قانۇن چىقاردى. ئۇندىن باشقا ئەل ھۆكۈمرانلىرىمۇ تاماكا چەككۈچىلەرگە ئېغىر جەريمانە قويدى. ھىندىستانىنىڭ تۈرك ــ موغوپۇل پادىشاھلىرىدىن جاھانگىر شاھ تاماكا چەككەنلەرنىڭ كالپۇكىنى كېسىش ۋە ئېشەككە تەتۈر مىندۈرۈپ شەھەر ئايلاندۇرۇش قاتارلىق چارىلار قوللاندى. ئەپسۇسكى بۇنداق چەكلەشلەر ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كۆرۈلگەن چارە ــ تەدبىرلەرگە خىلاپ ھالدا تاماكا چېكىش دۇنيانىڭ ھەرقايسى مەملىكەتلىرىدە ئومۇميۈزلۈك ئېقىم تەرىقىسىدە يامراپ كەتتى.

ئەپيۇن، نېشە، بەڭگى دېگەنە، مەڭ دېگەنە قاتارلىق نەرسىلەر ئەسلىدە تېبابەت ۋە

دوربگەرلىكتە قوللىنىلىدىغان ئۆسۈملۈك دورا مەھسۇلاتلىرى بولۇپ، كېيىن بۇ نەرسىلەر تېببىي دورىلار دائىرىسىدىن ھالقىپ چىقىپ، كىشىلەرنىڭ كەيپى ـ ساپاسى ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان ئادەتتىكى بىر ئىچىملىك، چېكىملىكلەرگە ئايلاندى. ھازىر ئەپيون ۋە ئۇنىڭدىن ئېلىنغان ھېروئىن، مورفىن، كوكايىن، پانتوپون قاتارلىق جەۋھەرلەر، نېشىدىن ئېلىنغان جەۋھەرلەر دۇنيا بويىچە 1 ـ دەرىجىلىك ئەتكەس ماللار ھېسابلىنىپ، ھەرقايسى دۆلەتلەرنىڭ قاتتىق چەكلىشىگە ئۇچرىماقتا. لېكىن ئۇلارنى تېرىش، جەۋھەرلىرىنى ئېلىپ يوشۇرۇن سېتىش يەنىلا كەڭ دائىرىدە داۋاملىشىپ، ئىنسانىيەت ئۈچۈن بالايىئاپەت بولماقتا.

تاماكىنى ھەۋەس قىلىپ ياكى دوراپ چەككۈچىلەر بولمىسۇن دەسلەپ چەككەن كۈنلىرى بىر ئاز كۆڭلى ئاينىيدۇ، ھۆ بولىدۇ، بېشى قايىدۇ ۋە ئاغرىيدۇ، كەم ماغدۇرلۇق ھېس قىلىدۇ، تەرلەيدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىدۇ. ئەنە شۇ ھادىسىلەر ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئەتنىڭ ئۆز ئىگىسىگە بەرگەن بىر خىل تەبىئىي ئاگاھلاندۇرۇش سىگنالىدىن ئىبارەتتۇر.

كىشىلەر دەسلەپتە ئۆز يېقىنلىرىنىڭ تاماكا چەككىنىنى كۆرۈپ، «بۇ ياخشى ئىش ئوخشايدۇ» دەپ دوراپ چېكىپ ئادەتلىنىپ قالىدۇ. ئۇزۇن داۋام قىلغانسېرى بىر خۇيغا ئايلىنىپ قالىدۇ ـ دە، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى ئۇنى تاشلاش قىيىن. كۆپلىگەن دوختۇرلار، ئالىملار تاماكىنىڭ زىيانلىقىنى بىلىپ تۇرۇپ يەنە چېكىدۇ. ئەڭ قەدىمكى تېۋىپلارنىڭ تاماكا چېكىشىنىڭ زىيانلىرى، بولۇپمۇ ئۆپكە، يۈرەككە بولغان زەھەرلىكلىكى ھەققىدە يازغان تەۋسىيىلىرى بار. كېيىنكى ئالىملار تاماكىنىڭ تەركىبىدە نىكوتىن ناملىق ئىنتايىن زىيانلىق مادىدا بارلىقىنى ئېنىقلىغان. ساپ نىكوتىندىن بىر تامچىنى ئىتقا بەرسە، ئىتنىڭ ھالاك بولغانلىقى ۋە ئۇنىڭ پۇراقلىرىنى كېچىك جاندارلار پۇرىسا ئۆلگەنلىكى ئىسپاتلانغان.

بەزىلەر «تاماكا ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ دەققىتىنى بىر يەرگە توپلىشىغا ۋە زېھنىي ئىقتىدارىنى مۇۋاپىق ئىشلىتىشكە يارىدەم قىلىدۇ. ئەقلىي ئەمگەك ئالدىدا بىر قېتىم تاماكا چېكىۋەتسە، خىزمەتنى ئوبدان ئىشلىگىلى بولىدۇ» دەپ ئېيتىدۇ. بۇ پەقەت ئادەت كۈچىنىڭ تەسىرى بولۇپ، ھەرگىزمۇ تاماكىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئەمەس. تاماكىنىڭ ئەقىل ـ تەپەككۇرنى ئاشۇرۇشقا ھېچقانداق مۇناسىۋىتى بولمايلا قالماي، بەلكى زىيانلىق تەسىرى بار. بەزىلەر«تاماكا چەكسە ئادەم ئورۇقلايدۇ، سەمىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ» دېگەن سۆزلەرنى قىلىدۇ. توغرا، ھەرقانداق ئادەم زەھەرنى ئىچسە، ئۇ بارا ـ بارا ئورۇقلايدۇ ۋە ئۆلىدۇ.

تاماكىنىڭ زىيىنى ھەققىدە ئېلان قىلىنغان ماقالىلەر ۋە كىتاب ژۇرناللار

ناھايىتى كۆپ. بولۇپمۇ يېقىنقى يىللاردىن بېرى ھەرقايسى ئەللەرنىڭ سەھىيە تەشكىلاتلىرى، خەلقئارا سەھىيە تەشكىلاتى ئەمەلىي پاكىتلار ئاساسىدا تاماكا چەكمەسلىكنى قاتتىق تەشەببۇس قىلىپ كېلىۋاتىدۇ.

خېلى كۆپ دۆلەتلەر تاماكىنى قانۇنىي جەھەتتىن چەكلىدى. تاماكا ئىشلەيدىغان كارخانىلارنى ئەمەلدىن قالدۇردى. بۇ بىر ھەرىكەت پەيدىنپەي دۇنيا بويىچە غەلىبە قازىنىشتىن ئۈمىد بار.

تېبابەتچىلىك قەدىمكى كىتابلىرىدا تاماكىنىڭ زىيىنى بىلەن باش ئاغرىقى، باش قېيىش، ئەسەب ئاجىزلىقى، مىزاج بۇزۇلۇش، ئوڭاي ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ قېلىش، ئەسلەش كۈچى ئاجىزلاش، يۈرەك قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، پالەچلىنىش، ئۇيقۇسىزلىق، ساراڭلىق، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلىشىش، ئاۋاز بۇزۇلۇش، يۆتەل، سېتىل، كەم ماغدۇرلۇق، ئورۇقلاش، يۈرەك ئالاڭغۇراش، جىنسىي ئاجىزلىق، تىل سەرتانى، چىش تۈۋى سەرتانى، كاناي، كالپۇك، ئۆپكە سەرتانلىرى قاتارلىقلار پەيدا بولۇش خەۋپلىرى بارلىقى كۆرسىتىلگەن.

تاماكا چەككۈچىلەر رەڭگىنىڭ سارغىيىپ كېتىشى، ھەزم قىلىشنىڭ ئاجىزلىشىشى ئادەتتىمۇ كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ.

تاماكىنى چىلىمدە، سىگارىت شەكلىدە قەغەزگە يۆگەپ ياكى تىل ئاستى، بۇرۇن ناسى ھالىتىدە چېكىلسىمۇ ئوخشاشلا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن خەتەرلەردىن خالى ئەمەس. يېقىنقى تەتقىقاتلاردا ئىسپاتلىنىشىچە، تاماكا چېكىلگەن جايدا ئولتۇرۇپ ئۇنىڭ تۈتۈنىگە يولۇققان كىشىلەرگە بولىدىغان زىيانلىق تەسىرى تاماكا چەككۈچى بىلەن ئوخشاشلا بولىدىكەن. شۇڭا ئىشخانا، جامائەت سورۇنلىرىدا تاماكا چېكىش قەتئىي چەكلىنىشى لازىم. بۇۋاقلارغا، گۆدەك بالىلارغا زىيىنى تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ.

6. يېمەك ــ ئىچمەككە دائىر زۆرۈر بىلىملەر

1) تاماقنى ئۆز ۋاقتىدا يېيىش، بەك تويۇپ كەتمەسلىك كېرەك.

2) قورساقنى ھەددىدىن زىيادە تويغازماسلىق ئازراق يېگۈسى بار ۋاقتىدا توختىشى كېرەك.

3) تاماقنىڭ سۈپىتى ياخشى، شەكلى يېقىملىق، تەملىك، خۇشپۇراقلىق بولغىنى ياخشى(بۇ ئىشتىھانى ئاچىدۇ). بۇزۇلغان ۋە چىرىگەن، بەد بوي يېمەكلىكلەرنى ھەرگىز يېمەسلىك كېرەك. ئىسسىق كۈنلەردە تۆت سائەتتىن ئارتۇق ئىسسىق ھالەتتە تۇرۇپ قالغان تاماقلارنى يېمەسلىك لازىم. چۈنكى بۇنداق تاماقلاردا ھەرخىل جاراسىملار ئاسان كۆپىيىپ تاماقتىن زەھەرلىنىش سادىر قىلىدۇ (توڭلاتقۇدا

سوغۇق ساقلاغان تاماقلارنى يېيىشكە بولىدۇ).

4) تاماقنى يېگەندە ئالدى بىلەن ئاسان سىڭىدىغان سۈيۈق تاماقلارنى يېيىش كېرەك. ئارقىسىدىن تەس سىڭىدىغان يېيىشلىك تاماقلارنى يېيىش كېرەك. تاماقنى يېگەندە ئالدىرماي ئوبدان چاينap يېيىش لازىم. چۈنكى تاماقنىڭ تۈنجى ھەزىمى ئېغىز بوشلۇقىدا بېجىرىلىدۇ. چايناش، شۆلگەي بەزلىرى سۈيۈقلۇقلىرىنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن تاماقنىڭ تەركىبى ئۆزگىرىپ ھەزىمگە لايىقلىشىدۇ. چالا چاينap ئالدىراپ يۇتىۋەتكەن تاماقلار ئاشقازاننى ئاغرىتىدۇ ۋە ئۇنىڭ خىزمىتىنى بۇزىدۇ.

5) تاماق يېگەن ۋاقتىدا كۆڭۈل ئوچۇق، خۇشال ــ خورام كەيپىيات ئىچىدە يېيىش كېرەك. غەمكىنلىك، غەزەبلىك ۋە ئۈمىدسىزلىك كەيپىياتتا يېگەن تاماق ئوبدان ھەزم بولمايدۇ. بەدەنگە ئۆزلىشەلمەيدۇ.

6) تاماق يېگەندە پىشۇرۇلغان يۇمشاق ۋە سىڭىشلىك بولۇشى لازىم. كونا ۋە قاتتىق قۇرۇق تاماقلار شۇنىڭدەك بەك قىزىق تاماقلار ئاشقازاننى غىدىقلاپ ئۇنىڭ دۇئارلىرىنى زەخمىلەندۈرۈشى ھەتتا راك پەيدا بولۇشقا زېمىن ھازىرلىشى مۇمكىن.

7)كېچە ــ كۈندۈزلۈك تاماقنىڭ نىسبىتى: بىر كۈندە تۆت قېتىم تاماق يېگەندە مىقدارى ئازراق بولغىنى ياخشى. ئەتىگەندە سۈت، قايماقم، ئازراق تاتلىق يېمەكلىكلەر، يۇمشاق نان ۋە بىر دانە تۇخۇم؛ چۈش مەھەلدە گۆشلۈك تاماق، شورپا، كەچتە يەڭگىلرەك تاماق يېيىلسە بولىدۇ. ئۇزۇن تۇنلەردە كېچىسىمۇ ئازراق تاماق يېسىمۇ بولىدۇ. بۇنداق تاماقلارنى يېگەندىن كېيىن، ئازراق ھەرىكەت قىلىپ، ئاندىن ئىشلەش مۇمكىن.. لېكىن كۈنىگە ئىككى قېتىملا تاماق يەپ قورساقنى تويغۇزۇپ تاماق يەپ ئادەتلەنگەنلەر، تاماقتىن كېيىن بىر سائەت ئارام ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ. ھەرقانداق چاغدا قورساقنى چىڭ تويغۇزۇپلا جىددىي ھەرىكەتلەرنى قىلىش ياخشى ئەمەس.

8) تاماق يېيىش جەريانىدا بىر ــ ئىككى يۇتۇم سۇيۇقلۇق ئىچسە بولىدۇ. لېكىن كۆپ سۇيۇقلۇق ئىچسە قۇۋۇۋەئى ھازىمە بۇزۇلىدۇ.

9) يېمەك يېيىشتىن ئىلگىرىلا ياكى يېمەكتىن كېيىنلا ئۇسسۇزلۇق ئىچىش ئانچە ياخشى ئەمەس. يېمەك يەپ 1~2 سائەتتىن كېيىن ئىچىش پايدىلىق. قىزىق تاماق يەپ تۇرۇپ بەك سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك لازىم. ئىچىدىغان ئۇسسۇزلۇقنىڭ قىزىقلىقى تاماق قىزىقلىقىنىڭ دەرىجىسىگە تەڭ ياكى يېقىنراق بولۇشى لازىم.

10) سەي ــ كۆكتات يېگەندە، ئاز ــ تولا سۈت ئىچسە ياخشى بولىدۇ. چۈنكى سۈت ھايۋانىي ئوزۇقلۇق بولۇپ، كۆكتات بىلەن ئوبدان كېلىشىدۇ. كۆكتاتنى كۆپ يەيدىغانلار سۈتنى كۆپرەك ئىچىش لازىم. سۈت ئەمگۈچى كىچىك بالىلارنى، پەقەت

سۇت بىلەنلا بېقىپ، ئۇنىڭغا كۆكتاتلىق ۋە گۆش، ياشلىق تاماق يېدۈرمەسلىك ياخشى ئەمەس. بۇنداق بالىلارنىڭ ئۆسۈشى ساغلام بولمايدۇ ياكى كېسەلچان بولۇپ قالىدۇ.

11) ھەرقانداق ئاقسىللىق تاماقنى يېگۈچىلەر ئازراق ھۆل مېۋە ۋە كۆكتات يەپ تۇرۇشى كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا قان ئازلىق كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. قوغۇن ـ تاۋۇز قاتارلىق بەزى مېۋىلەرنىڭ بەدەندىكى ياغ مادداسىنى ئېرىتىش ۋە سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىۋېتىش رولى كۈچلۈكەك بولغىنى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇشقا گۆش، ياغ تەلەپ قىلىنمىدۇ. مېۋە ـ چىۋىلەرنى ئوبدان ھەزم قىلالمايدىغانلار، ئۇنىڭ سۈيىنى سىقىپ ئىچسە بولىدۇ. مەسىلەن: ئالما، ئانار، ئامۇت. لىيمون، پورتىخال قاتارلىقلارنىڭ سۈيىنى ئىچىش مۇمكىن. توك، چىرىگەن مېۋىلەر ۋە خام سەيلەرنى ھەرگىز يېمەسلىك لازىم. بۇنىڭدىن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

12) گۆش، بېلىق، سۈت، قايماق قاتارلىق ئاسان چىرىيدىغان نەرسىلەرنى يېيىشتە بەك دەققەت قىلىش لازىم. ئازراق بۇزۇلغان مەزكۇر يېمەكلىكلەر زەھەرلىنىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. غىزا يەپ بولغاندىن كېيىن، بىر سائەت، يېرىم سائەت سەيلە ـ تاماشا قىلىنسا، تاماق ياخشى ھەزم بولىدۇ. تاماق يەپ بولغاندىن كېيىنلا غۇسلى قىلىش، جىما قىلىش، ئېغىر ئەمگەك، كۈچلۈك ھەرىكەتلەرنى قىلىش زىيانلىق.

13)بىر خىل تاماقنى بىر كۈندە 2 ـ 3 قېتىم يېمەسلىك ياكى ھەر كۈنى بىر خىللا تاماق يېمەسلىك لازىم. تاماقلارنىڭ تۈرىنى ئۆزگەرتىپ تۇرۇش كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا ئىشتىھاسى تۈتۈلۈش ۋە ھەزم بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىر قېتىمدا يۇمشاق ـ قاتتىق، ئىسسىق ـ سوغۇق، ئاسان ھەزم بولىدىغان، تەس ھەزم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: سۈت بىلەن بېلىق، قوغۇن بىلەن قېتىق قاتارلىقلارنى بىر ـ بىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېمەسلىك لازىم.

14) قېرىغان ئادەملەر غىزاغا ئالاھىدە دەققەت قىلىشى، تاماقنى ئازراق ۋە پات ـ پات يېگىنى ياخشى. 40 ـ 50 ياشتىن ئۆتكەنلەر تۇخۇمنى كۆپ يېمەسلىكلىرى كېرەك.

15) كېچىدە تاماق يېيىشكە توغرا كەلگەندە، تاماق يەپلا ئۇخلىماسلىق لازىم. بۇنداق قىلىنسا ھەزم بۇزۇلىدۇ. كېچىسى تاماق يېگەندىن كېيىن 1 ~ 2 سائەت ئۇخلىماسلىق كېرەك.

16) يار كۈنلىرى تاماق يېگەندە، تاماق يېيىشنىڭ ئالدىدا غۇسلى قىلىش

پايدىلىق. لېكىن تاماق يەپ بولغاندىن كېيىنلا مۇنچىغا چۈشۈرۈش ياخشى ئەمەس. بۇنداق ئىشلارنى تاماق يەپ بولۇپ ئىككى سائەتتىن كېيىن قىلغان ياخشى.

17)تاماقنىڭ پاكىزلىقى، قاچا ــ قومۇش ۋە لۆڭگە ــ داستىخانلارنىڭ پاكىزلىكىگە دىققەت قىلىش كېرەك. تاماق يېيىش ئالدىدا ۋە تاماقتىن كېيىن قولنى سۇيۇنلاپ يۇيۇپ، ئوبدان قۇرۇتۇش لازىم. تاماقنى ئىمكانقەدەر قول بىلەن تۇتۇپ يېمەسلىك، قوشۇق، چوكا، پىچاق، ۋىلكا (ئارا) ۋە باشقا سايمانلارنى ئىشلىتىش كېرەك. داستىخان ۋە قاچا ــ قومۇشلارنىڭ رەڭگى ئىمكانقەدەر ئاق رەڭلىك بولغىنى ياخشى. چۈنكى، ھەرخىل رەڭلەرنىمۇ ئادەم روھىغا مەخسۇس تەسىرى بار. قول بىلەن تاماق يېگەندە قولنىڭ، بولۇپمۇ تىرناق ئارىلىقلىرىنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

18) ئىمكانقەدەر ھەربىر ئادەم تاماقنى بىردىن كىچىك قاچىغا بۆلۈپ يېگەن ياخشى. ئىككى ئۇچ ئادەمنىڭ بىر قاچىدا تاماق يېگىنى ئوبدان ئەمەس. ئۆزئارا كېسەللىك يۇقىدۇ، باشقىلاردىن ئاشقان تاماقنى يېمەسلىك لازىم.

19) تاماقتا ۋە بارلىق يېمەكلىكلەرگە چۈشىن ۋە باشقا ھاشاراتلار قونۇش، چۈشۈپ قېلىشتىن ساقلىنىشقا ئىنتايىن دىققەت قىلىش كېرەك. بۇنىڭدىن خەتەرلىك كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. تاماقلارغا توپا ــ چاڭ ۋە باشقىلارنىڭ چۈشمەسلىكى ئۈچۈن ئۈستى يېپىق بولۇشى لازىم.

20) تاماق، ئاشخانا ۋە تاماق يەيدىغان ئۆي ناھايىتى پاكىز، ئاقلانغان ۋە ھاۋالىق بولۇشى، ھەرخىل بەدبۇي گاز ۋى بۇس ــ بۇخارلار بولماسلىقى كېرەك. ئۈستەلدە ئولتۇرۇپ تاماق يېيىش ياخشى، زوڭزىيىپ ئولتۇرۇپ يېگەن تاماقلار ياخشى ھەزم بولمايدۇ.

21)يېمەك يەيدىغان قاچىلار ئىمكانقەدەر چىنە، شىشە، سىرلىق قاچا بولۇشى لازىم. مىس، تۆمۈر، ئاليۇمىن قاچىلاردا تاماق يېمەسلىك كېرەك. ئەگەر مىس قاچىدا تاماق يېيىشكە توغرا كەلگەندە، قەلەيلەنگەن بولۇشى لازىم. چۈنكى قەلەيسىز مىس قاچىدا تاماق يېگەندە، سۇ قاينىتىپ چاي ئىچكەندە مىس تەسىرى بىلەن كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش ھادىسىلىرى سادىر بولىدۇ. سۈلياۋ قاچىلاردا تاماق يېگەن ياخشى ئەمەس.

22) تاماق يېگەندە قول ۋە ئېغىزنى پاكىز سۈرتۈپ تۇرۇش كېرەك. تاماقنى ئۇنلۇك چاياش، خولوپلىتىپ ئىچىش، گالىنى قېقىش ۋە ئادەملەر يىرگىنىدىغان باشقا ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم. تاماق يېيىش جەريانىدا، بىر ــ بىرى بىلەن قاتتىق

يىرىك گەپلىشىش ياكى شۇم خەۋەرلەرنى سۆزلىشىش ئوبدان ئەمەس. چىرايلىق سۆز ۋە خۇش چاقچاقلار بىلەن تاماق يېگەن ياخشى.

23) تاماقتىن كېيىن خالىس سۇ ئىچىش ياخشى. لېمون جەۋھىرى سېلىنغان سۇ تېخىمۇ ياخشى. توڭلاتقۇدا ساقلانغان سوۋۇتۇلغان سۇ ۋە پاك سۇلاردىن ياسالغان مۇز ۋە ماروژنىلارمۇ ياز كۈنلىرى پايدىلىق.

24) كوچا بازارلاردىكى ئاشپەز، ناۋاي، باققال، كاۋاپچى ۋە ھالۋىچى ۋە باشقىلارنىڭ تازىلىقى ناچار تاماقلىرىنى يېمەسلىك لازىم. بولۇپمۇ ئۇلارنىڭ ئوچۇق قويغان، تازىلىققا دىققەت قىلمىغان، چۈشى قونغان تاماقلىرى ئىنتايىن خەتەرلىك. تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ئېغىز تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، چىش ئارىلىقلىرىدا تۇرۇپ قالغان تاماق پارچىلىرىنى تازىلىۋېتىش ۋە ئېغىزنى ئوبدان چايقاش لازىم.

دۇنيادىكى ھەرقانداق قەدىمكى تېبابەتلەردە كېسەللەرنى دورا ــ دەرمەك بىلەن داۋالاش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئوزۇقلۇق (پەرھىز) بىلەن داۋالاش مەسىلىسى ئۇزاقتىن بۇيان دىققەت قىلىنغان مەسىلىلەرنىڭ بىرىدۇر. خۇسۇسەن تېبابەتتىمىزدە ئوزۇقلۇق مەسىلىسى، خۇددى دورا ــ دەرمەك تەتقىقاتىغا ئوخشاش قەدىمدىن تارتىپ ئىزچىل تەتقىق قىلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاش(ئىلاجى بىلەنغىزىيە) نى داۋالاشنىڭ بىرىنچى قىسمىغا قويغان. قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ ئوزۇقلۇقشۇناسلىق ھەققىدە يازغان ناھايىتى كۆپ زور ئەسەرلىرى بار.

قەدىمكى ھۆكۈمالار مۇنداق قارايدۇ: ئادەم بەدىنىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى ئاساسەن ئوزۇقلۇقلار بىلەن زىچ مۇناسىۋەتكە ئىگە. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەرقانداق كېسەلنى، ئالدى بىلەن ئۇنىڭ ئوزۇقلۇقلىرىنى ئىسلاھ قىلىش، مۇۋاپىق ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەش ئارقىلىق، ئادەم بەدىنىدىكى چوڭ تەبىب (تەبىئەت) كە ياردەم قىلىش يولى بىلەن داۋالاش لازىم. شۇڭا پەرھىز قائىدىلىرىنى تولۇق، توغرا ئىجرا قىلىش كېرەك. ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالىغلى بولغان تەقدىردە، ئىلاجى بار ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشقا تىرىشىش، ئاندىن قالسا دورا بىلەن داۋالاشقا كىرىشىشى كېرەك.

تېبابەتتىمىزدە ئوزۇقلۇقلارنىڭ سۈپىتىگە قويۇلىدىغان تەلەپلەرنى، ئوزۇقلۇقلارنىڭ پاكىزلىقى ھەققىدىكى تەلەپلەرنى يۇقىرىدا قىسمەن بايان قىلدۇق. ھۆكۈمالىرىمىز كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىز ئارقىلىق كىرىدىغانلىقىنى ۋە يېمەكلىكلەرنىڭ مۇۋاپىق بولۇشى، لايىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلىنىشى لازىملىقىنى ئاللىقاچان بايقاپ، ئۇنىڭغا دىققەت قىلىش زۆرۈرلۈكىنى تەكىتلىگەن.

ئۇلۇغ ئۇيغۇر پەيلاسوپى، شائىرى، ھۆكۈما يۈسۈپ خاس ھاجىپنىڭ بۇنىڭدىن مىڭ يىللار ئىلگىرى «قۇتادغۇبىلىگ» كىتابىدا يازغان تۆۋەندىكى چوڭقۇر مەزمۇنلۇق

تەلمماتى بۇنىڭ جانلىق گۈۋاھىدۇر.

كېسەل گالدىن كەرەر ئۇنى چىڭ كۈزەت،

يېگىن ئاشنى تەڭشەپ. ئاز ــ ئاز يە پەقەت (5164 ــ بېيىت)

«ئېغىزدىن كەرور ئاش بىلەن بۇ كېسەل،

قېرىتۇر كىشىنى يېشىدىن ئۆۋەل» (4764 ــ بېيىت)

«گېلىڭنى يىغىپ سەن، دائىم ئېسەن يۈر،

قىلۇر يۈزنى سۇلغۇن كېسەل ھەر مەھەل»(5746 ــ بېيىت)

«تىلىسەڭ كېسەلسىز ئۆمۈر، ئەي تېكىن،

ئېتى (ئاز يە) دېگەن دورىنى يېگىن»)2464 ــ بېيىت)

يۇقىرىدىكى بىر قانچە قۇر بېيىت ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرىنىڭ ئوزۇقلۇقشۇناسلىق جەھەتتە نەقەدەر چوڭقۇر بىلىم ۋە تەجرىبىگە ئىگە ئىكەنلىكىنى جانلىق تۇرده ئىسپاتلاپ بېرەلەيدۇ.

§4. گىيىم ـ كېچەك

ئادەم ھاياتىغا زۆرۈر بولغان نەرسىلەردىن يېمەك ــ ئىچمەكتىن قالسا، كىيىم ــ كېچەك مەسىلىسى بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. كىيىم ــ كېچەكنىڭمۇ ئادەملەر سالامەتلىكى بىلەن يېقىن مۇناسىۋىتى بار. چۈنكى ئادەم ھەمىشە سىرتقى مۇھىتنىڭ ئىسسىق ــ سوغۇق تەسىرىگە يولۇقۇپ تۇرىدۇ. كىيىم ــ كېچەك بەدەننى ھەرخىل ئىسسىق ــ سوغۇقنىڭ نورمالسىز تەسىرىدىن ساقلاشقا يارەدەم بېرىدۇ.

شۇ سەۋەبتىن قىش كۈنلىرى سوغۇققا قارشى قېلىن كىيىم كىيىپ بەدەننىڭ تەبىئىي ئىسسىقلىقى ئوبدان ساقلاپ قېلىنمىسا، بەدەن ھارارىتى سىرتقا تارقىلىپ كېتىدۇ. ئىسسىق پەسىللەردىمۇ شۇنىڭغا لايىق كىيىنىش لازىم. بۇ يەردە كىيىم ــ كېچەك ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەرقانداق پەسىل، ھەرقانداق تەبىئىي شارائىتقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كىيىم ــ كېچەك كىيىش مۇھىم. ئىسسىق پەسىلدە سالقىنلاتقۇچى ۋە سوغۇق چاغلاردا بەدەن ھارارىتىنى ساقلىغۇچى كىيىم كىيىش لازىم. كۆپلىگەن ئادەملەر ھاۋا كىلىماتى ۋە ئىسسىق ــ سوغۇق پەسىل شارائىتلىرىغا مۇۋاپىق كىيىم كىيىشكە ئېتىبار بەرمىگەنلىكى ئۈچۈن، ھەرخىل كېسەللەرگە مۇپتىلا بولىدۇ. سوغۇق پەسىلدە ياكى سوغۇق كۈنلەردە شۇنىڭغا مۇۋاپىق كىيىم كەيمىگۈچىلەر ئاسانلا زۇكام، يۆتەل، زاتىل، مۇپاسىل قاتارلىق ئىللەتلەرگە مۇپتىلا بولىدۇ. ئىسسىق پەسىلدە ئاپتاپ ئۆتۈش، ئىسسىق ئېلىش، تەرلەپ

هوشىدىن كېتىش قاتارلىق ئىللەتلەرمۇ يۈز بېرىدۇ.

كېسىم ــ كېچەكلەرنىڭ سۈپىتىمۇ بۇ ئىشلارغا مۇناسىۋەتلىك. مەسىلەن: يىپەك كېيىمنىڭ بەدەن ھارارىتىنى تارقىتىش، بەدەننى سوۋۇتۇش تەسىرى بار. يۇڭ كېيىملەرنىڭ بەدەن ھارارىتىنى تارقاتماي ساقلاپ قېلىش خۇسۇسىيىتى بار. يىپەك پاختىدىن ئىشلەنگەن كېيىملەر ھەممىدىن ياخشى، يازكۇنلىرى ئەسلىي يىپەكتىن توقۇلغان ئاق رەڭلىك، چىڭ رەختلەر نىسبەتەن ياخشى، بەك شالاڭ توقۇلغان، ناھايىتى نېپىز رەختلەر ئانچە ياخشى ئەمەس. چۈنكى ئۇلار بەدەن ھارارىتىنى بەك تېز تارقىتىپ بەدەننى قۇرۇتۇپ تاشلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەك يۇپقا كېيىم تىكىپ ئاپتاپقا چىقماسلىق لازىم. ھەممىدىن مۇھىمى باشقا ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئىسسىق كۈنلەردە سىرتقا چىققاندا دوپپا، قالپاق، شەپكە كىيىۋېلىش لازىم. باشقا ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن چاغدا چېكە قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ باشقا قان ئايلىنىش ئاستىلىشىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن، مېڭىگە ھاۋايى نەسىيىمي يېتىشمەي ئايلىنىپ كېتىش، ھەتتا ئۆلۈپ قېلىش ھادىسىلىرى يۈز بېرىشى مۇمكىن. كۆزگە رەڭلىك ئەينەك تاقىۋېلىشنىڭ پايدىسى بار.

تەرنى ئاسان شوراپ ئالمىدىغان ۋە ئاسان قۇرۇيدىغان كېيىملەر ياخشى. شۇنىڭ ئۈچۈن زىغىر پاخىلىدىن ياكى پاختا يىپتىن توقۇلغان كېيىملەر ياخشى ھېسابلىنىدۇ. خىمىيىۋى ماددىلاردىن توقۇلغان، سۈنئىي تالا رەختلىرىدىن تىكىلگەن ھاۋا ئۆتۈشمەيدىغان كېيىملەر يازكۇنلىرىدە زىيانلىق.

ئىسسىق كۈنلەردە كېيىم ــ كېچەكنىڭ رەڭگىگىمۇ دىققەت قىلىش كېرەك. ئاق رەڭدە بولغىنى ياخشى. چۈنكى ئاق رەڭ كۈن نۇرىنى كەم تارتىدۇ. ئاق رەڭدىن قالسا، توپىرەڭ، ئەتىرەڭ، سېرىق رەڭ، نوقۇل رەڭلىك كېيىملەر بولىدۇ. قارا ۋە كۆك رەڭلىك كېيىملەر يازكۇنلىرى ياخشى ئەمەس. بۇلار كۈن نۇرىنى تېز تارتىۋالىدۇ.

كېيىم ــ كېچەكلەر يۇقىرىدىكى تەلەپلەرگە ئۇيغۇن بولغاندىن تاشقىرى، ئەڭ ئاساسلىقى پاكىز بولۇشى زۆرۈر. چۈنكى كېيىم ــ كېچەكلەرنىڭ پاسكىنىلىقى ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكىگە بىۋاستە مۇناسىۋەتكە ئىگە. بولۇپمۇ بەدەنگە بىۋاستە تېگىپ تۇرىدىغان ئىچ كۆڭلەك، ئىشتان ۋە باشقىلارنىڭ تازىلىقىغا ناھايىتى دىققەت قىلىش. ئىچ كېيىملەرنى پات ــ پات ئالماشتۇرۇپ، يۇيۇپ، دەزمالاپ كېيىش زۆرۈر. ئەجداتلىرىمىزنىڭ مىڭ يىللار ئىلگىرىلا كېيىملىرىنى دەزمالاپ كىيگەنلىكى ھەققىدە تارىخىي پاكىتلار بار.

ئىسسىق ساقلىيالايدىغان كېيىم كىيىش سوغۇق پەسىلدە زۆرۈر، چۈنكى ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ئادەمگە زىيان يەتكىنىدەك، سوغۇق تېگىشتىنمۇ زىيان

يېتىدۇ.

سوغۇق پەسىلدە، بولۇپمۇ ھاۋا ئۆزگىرىپ تۇرغان چاغلاردا ئوبدان كىيىنىۋېلىشلىرى لازىم. بولۇپمۇ بالىلارنىڭ كۆز ۋە قىش پەسىللىرىدە ئۆزىگە سوغۇق تەككۈزۈۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. ئوخلىغان ۋاقتىدا كېچىلىك كىيىم كىيگۈزۈپ قويۇش پايدىلىق. سوغۇق پەسىللەردە كىيىدىغان كىيىم قانچە يەڭگىل، يۇمشاق ۋە ئىسسىق ساقلايدىغان بولسا شۇنچە ياخشى. سۇغۇق چاغلاردا كىيگەن كىيىم قېلىن كىيىملەرنى باھاردا بىراقلا سېلىۋەتمەي ھاۋانىڭ ئىسسىشىغا بېقىپ ئاستا ــ ئاستا يەڭگۈشلەش لازىم.

كىيىم ــ كېچەكلەر ئازادىرەك بولۇشى، ھەرقانداق ئەزا ئاسانلا ھەرىكەت قىلالىشى لازىم. ئەزاغا بەك تار كىيىم كىيىش، بولۇپمۇ كۆكرەكنى بەك چىڭ تېڭىۋېلىش نەپەس ئېلىش ۋە قان ئايلىنىشقا تەسىر يەتكۈزىدۇ. يۇرەك ۋە ئۆپكە كېسىلى بار ئادەملەر كۆكسى تار كىيىملەرنى كەيمەسلىكى لازىم. ياقىسى تار كىيىملەر گەدەن تومۇرىنى بېسىۋېلىپ مېڭىگە قان يېتىشمەي باش ئاغرىقى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مېڭە قان تومۇرى قېتىشقانلار ياقىسىنى چىڭ بۇغۇۋالماسلىقى كېرەك. ھەرقانداق ئەزا تار كىيىم سەۋەبى بىلەن سىقىلىپ قالسا، يەرلىك قان ئايلىنىش ۋە نېرۋىلار خىزمىتىگە تەسىر يېتىپ قالىدۇ. نەتىجىدە شۇ يەرلىك ئەزا مۇسكۇللىرىغا قان يېتىشمەي چىرىپ كېتىش (گانغرېنا)، پالەچ بولۇش، رەڭگى ئۆزگىرىشتەك ئالامەتلەرمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بەزى ئادەملەر كىيىمنى بەك تار، ئاياغ كىيىملىرىنىمۇ بەك كىچىك كىيىۋالىدۇ. كەمەر ياكى بەلباغلىرىنى ناھايىتى چىڭ باغلىۋالىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى تەن سالامەتلىككە زىيانلىق. ئوندىاق كىيىملەر قانچە ئازادە كىيىلسە شۇنچە ياخشى. ئىچكى كىيىملەرنى مۇمكىنقەدەر پات ــ پات يەڭگۈشلەش؛ تەر ۋە يامغۇردا ھۆل بولۇپ قالغان كىيىملەرنى دەرھال سېلىپ تاشلاپ قۇرۇق كىيىم كىيىۋېلىش لازىم. ھۆل كىيىملەرنى كىيىپ سوغۇق ھاۋادا يۈرۈش ناھايىتى خەتەرلىك، ئۆپكىگە سوغۇق تېگىش، ئىچ سۈرۈش ۋە مۇپاسىل كېسەللىكلىرى سادىر بولۇش خەۋپى بار.

تەنھەرىكەت قىلغان چاغلاردا يەڭگىل ۋە چاققان كىيىم كىيىش، ھەرىكەتتىن كېيىنلا كەڭرەك كىيىم كىيىۋېلىش لازىم. ياتقاندا نەم ئەدىيال، نەم يوتقان ــ كۆرپىلەر ۋە كىرلاشقان نەرسىلەرنى يېپىنماسلىق، ئۇلارنى پات ــ پات ئاپتاپقا سېلىپ قۇرۇتۇپ تۇرۇش كېرەك.

باشقىلار كىيگەن كىيىمنى، بولۇپمۇ كېسەل ئادەملەر كىيگەن كىيىمنى ھەرگىز كىيمەسلىك، ئەگەر كىيىشكە توغرا كەلسە، ئوبدان يۇيۇپ تازىلاپ ئاندىن كىيىش،

چەت ئەللەردىن كىرگەن كونا كىيىملەرنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك لازىم.

كېسەل ۋە تېرە كېسەللىرى بار بىيمارلار كىيىم ــ كېچەكلىرىنى ئىلاجى بار ھەر كۈنى يەڭگۈشلەپ يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك.

ئاياغ كىيىملىرىنى بەك تار كىيىش پۇتلارنىڭ شەكلىنى بۇزۇپ، قاداق پەيدا قىلىشتىن باشقا، يەرلىك ئورۇندا قان ئايلىنىش ۋە نېرۋىلارنىڭ بېسىلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. پۇتلارنى ھەمىشە ئىسسىق ۋە قۇرۇق تۇتۇش لازىم. چۈنكى بۇتلارنىڭ ھۆل بولۇپ تۇرۇشى سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ. تەرلەيدىغان پۇتلارنى ئاخشىمى ئازراق تۇز سۈيى قوشۇلغان سۇ بىلەن يۇيۇش، ئاياغ ۋە پايپاقلارنى يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. ئادەملەر ئۆزىنىڭ كىيىم ــ كېچەكلىرىنى پاكىزە تۇتقانلىقى سىرتىدا، ئۆي ئىچى ۋە ئۆي ئەتراپى، يەنى ئائىلە تازىلىقى، مۇھىت تازىلىقى، كوچا ــ بازار تازىلىقىغىمۇ ناھايىتى دىققەت قىلىشلىرى لازىم. مۇھىتنىڭ پاكىزلىكى كېسەللىكلەر پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان مۇھىم تەدبىر بولغانلىقى سىرتىدا، ھەربىر مىللەتنىڭ مەدەنىيەت سەۋىيىسىدىن دېرەك بېرىدىغان مۇھىم مەسىلىدىن ئىبارەت.

بىز يۇقىرىدا سالامەتلىككە زۆرۈر بولغان يېمەك ــ ئىچمەك، كىيىم ــ كېچەك ۋە مۇھىت تازىلىقى ھەققىدە قىسقىچە سۆزلىدۇق. تۆۋەندە قىسمەن مۇھىم ئەزالارنى مۇھاپىزەت قىلىش مەسىلىلىرىنى قىسقىچە بايان قىلىمىز.

§5. تازىلىق

سالامەتلىكنى ساقلاشتا زۆرۈر بولغان ئامىللارنىڭ يەنە بىرى، جىسمانىي تازىلىق مەسىلىسىدۇر. ئادەم بالىسى ئۆز ھاياتىنى ساقلاش ئۈچۈن، ئىپتىدائىي زاماندىن تارتىپ ھازىرغا قەدەر ئۆز بەدىنىگە يات بولغان نەرسىلەردىن قوغدىنىپ ئۆز نەسلىنى ساقلاپ كەلگەن. قەدىمكى ئىنسانلار ئۆز ھاياتىنى قوغداش ئۈچۈن ئۆزىدىن نەچچە ھەسسە چوڭ ۋە نەچچە ھەسسە كۆپ بولغان يىرتقۇچ ھايۋانلار بىلەن كۈرەش قىلىپ دۇنيانى ئىگىلەشكە مەجبۇر بولغان بولسا، ھازىر ئۆزىدىن نەچچە مىليون ھەسسە كىچىك بولغان مىكروبلار بىلەن كۆرۈشۈپ ئۆز ھاياتىنى قوغداۋاتىدۇ. ئىنسانلار چوڭ ۋەھشىي ھايۋانلار ئۈستىدىن غەلىبە قىلىپ خاتىرجەم بولغان بولسىمۇ، ئەمما كىچىك جانلىقلار ــ مىكروبلار ئۈستىدىن غەلىبە قىلىپ خاتىرجەم بولغىنى يوق، بۇ كۈرەش يەنە داۋام قىلىۋاتىدۇ. بۇ كۈرەشنىڭ غەلىبە قىلىشىدا تازىلىققا رىئايە قىلىش بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. ئۆتمۈشتىكى تارىخىي ۋەقەلەردىن قارىغاندا، تازىلىققا رىئايە

قىلىپ، بۇلغىنىشىغا قارشى تۇرغانلار كېسەللىكلەرگە ئاز ئۇچرىغان ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن.

جىسمانىي تازىلىق بەدەننى پاك تۇتۇش، كىيىم ــ كېچەكنى پاك تۇتۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ، ئادەمنىڭ ساقلىقى ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىمدۇر.

يۇيۇنۇش مۇرەككەپ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشكە ئىگە ئادەم تېرىسى ۋە بەدىنى ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم بولغان تۈرلۈك خىزمەتلەرنى ئۆتەيدۇ. تېرە ئۈچ قەۋەتتىن (سىرتقى تېرە، ھەقىقىي تېرە، ۋە تېرە ئاستى ھۈجەيلىرىدىن) تۈزۈلگەن بولۇپ، تۈكلەر بىلەن قاپلانغان. ئۇنىڭدا ياغ ۋە تەر بەزلىرى بولۇپ، تېرە يۈزىگە ناھايىتى نۇرغۇن ئۇششاق تۆشۈكچىلەر (مەسامىلار) ئېچىلغان. تېرىنىڭ تەبىئىي خىزمىتى تەر ئاجرىتىش، ياغ ئاجرىتىش، نەپەس ئېلىش، سۇمۇرۇش، ئىنسىقلىق ئالماشتۇرۇشلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇ، بەدەننى تاشقى مۇھىتنىڭ مېخانىك ۋە خىمىيىلىك تەسىرلىرىدىن قوغدايدۇ ۋە بەدەنگە تېرە ئارقىلىق جاراسىم (مىكروب) لارنىڭ كىرىشىدىن مۇداپىئە قىلىدۇ.

تېرىنىڭ بىر كۋادرات مىكرومېتىر كېلىدىغان ئورنىدا 300 گە يېقىن مەسام (تۆشۈك) بار. بىر كېچە ــ كۈندۈزدە ئادەم بەدىنىدىن تېرە ئارقىلىق300 دىن 500 گرامغىچە تەر ئاجرىتىپ چىقىرىلىدۇ. بەدەندىكى ماددا ئالمىشىشتىن ھاسىل بولىدىغان بىر قىسىم زەھەرلىك ماددىلارمۇ تەر ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. كىشى تەرلىمىگەندەك تۇرسىمۇ، تەر ۋە ياغلار داۋاملىق چىقىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن، بەدەن ۋە كىيىملەر سىرتقى تېرىنىڭ ئۆلگەن ھۈجەيرىلىرى، تەر ۋە ياغ بەزلىرىنىڭ چىقىرىندىلىرى، كىرلار، مىكروبلار بىلەن دائىم پاسكىنىلىشىپ تۇرىدۇ. تېرىنى پات ــ پات يۇيۇپ تازىلاپ تۇرمىغاندا تېرە تۆشۈكلىرى پاسكىنىچىلىقلار بىلەن بۇلغىنىپ توسۇلۇپ قالىدۇ ــ دە، چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك نەرسىلەر چىقىپ كېتەلمەي، ئۆپكە، بۆرەكلەرنىڭ خىزمىتى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، قىچىشقاق (قوتۇر)، تىلما، چىقان، تەمرەتكە، زامبۇرۇغلۇق تېرە كېسەللىكلىرى، تېرە راكلىرى سادىر بولىدۇ. پاسكىنىلىقتىن پىت پەيدا بولۇپ، كېزىك ۋە باشقا كېسەللەر تۇغۇلىدۇ ۋە تارقىلىدۇ.

ئادەم تېرىسىنىڭ پۈتۈن يۈزىدە مەسام دېگەن تۆشۈكچىلەرنىڭ بارلىقىنى، بىر مىكرومېتىر ئورۇندا 003 گە يېقىن تۆشۈك بارلىقىنى ۋە بۇ تۆشۈكلەر ئارقىلىق ھەرخىل تەر، ياغ ۋە زەھەرلىك نەرسىلەرنىڭ چىقىپ تۇرىدىغانلىقىنى، تەخمىنەن 42 سائەت ئىچىدە 300~500 گرامغىچە تەر چىقىدىغانلىقىنى، ئادەم تەرلىمىگەندەك سېزىلسىمۇ ئۇ داۋاملىق چىقىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن بەدەن ۋە كىيىم ــ كېچەكلەر

كىرلىشىپ تۇرىدۇ. بەزى زەھەرلىك ماددىلارمۇ تەر ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر بەدەننىڭ تېرىسى پات ــ پات تازىلىنىپ تۇرۇلمىسا ئۇنىڭ بەدەندىكى تۆشۈكلەر ئېتىلىپ قېلىپ، چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك بولغان زىيانلىق سۈيۇقلۇقلار چىقىپ كېتەلمەيدۇ. بۇنىڭدىن بىر نەچچە خىل ئىللەتلەر تۇغۇلىدۇ. بەدەندە پىت پەيدا بولىدۇ. پىت كېزىك تارقىتىدۇ. مەسىلەن توسۇلۇپ بەدەندىن سىرتقا چىقالمىغان زەھەرلىك تەر قانغا قايتا سۈمۈرۈلسە، قانىنىڭ بۇلغىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەدەندىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ. تېرە قېچىشىش ۋە تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەم تەبىئىتى زۇكام ۋە نەزلىگە يېقىن بولۇپ قالىدۇ. ئادەمنىڭ تېرىسى بەدەندىن سۈيۇقلۇق چىقىرىش، يەنى تەرلەش خىزمىتىنى ئوبدان ئېلىپ بارالمىسا، ھەتتا سۈيدۇك بىلەن زەھەرلىنىش، مۇپاسىل، رىماتىزم، بۇغۇم ئۆسمىسى، ئىچى سۇرۇش ۋە قىزىش قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەدەننىڭ سىرتقى يۈزىنى داۋاملىق يۇيۇپ تازىلاپ تۇرۇش كېرەك. يۇيۇنغاندا ھەمىشە پاكىز ۋە سۇزۇك سۇ ئىشلىتىش لازىم. يۇيۇنغان چاغدا بەدەننى ئوبدان سۈرتۈش ۋە ئىشقاش كېرەك. ئىسسىق كۈنلىرى ھەر كۈنى بىر ــ ئىككى قېتىم سوغۇق سۇ ۋە سوپۇن بىلەن ئوبدان يۇيۇپ سۈرتۈپ تۇرۇشنىڭ پايدىسى چىڭ. ئەگەر ھەر كۈنى يۇيالمىسىمۇ ھەپتىدە بىر ئىككى قېتىم يۇيۇنۇش، ئەڭ ياخشىسى سوپۇن ئىشلىتىش كېرەك. يۇيۇنغاندا ربزىنكە بۇلۇت ياكى لۆڭگە قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن بەدەننى ئوبدان ئىشقاش لازىم. بەدەننى ئوبدان ئىشقاشلىمىسا مەسىلەن ياخشى ئېچىلمايدۇ. شارقىرىتىپ سۇ قويۇش بىلەنلا يۇيۇنغان بولمايدۇ. ئوبدان يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن، پاكىز ۋە يۇمشاق لۆڭگە بىلەن بەدەننى سۈرتۈش (كىرلاشقان، پاسكىنا لۆڭگىلەرنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك) لازىم. يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن ئىمكانقەدەر پاك ۋە قۇرۇق كىيىم كىيىش كېرەك. باشقىلار ئىشلەتكەن لۆڭگىنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئېقىن دەريا ۋە ياكى كۆللەردە يۇيۇنغاندا، ئۇنىڭ سۈيى بىلەن ئېغىز ــ بۇرۇنلارنى چايقىماسلىق، ئۇ يەردىن چىقىپ باشقا سۇ بىلەن چايقاش كېرەك. كۆپچىلىك سۇ ئىچىدىغان ئېرىق ــ ئۆستەڭ، كۆللەردە يۇيۇنماسلىق لازىم. بولمىسا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ تارىلىش خەۋپى بار. شۇنىڭدەك لاي سۇ، تۇز سۈيى، قومۇشلۇق ۋە سازلىقلاردا توپلىشىپ قالغان، قۇرۇت ۋە ھاشاراتلار پەيدا بولغان سۇلاردا ھەرگىز يۇيۇنماسلىق كېرەك. يۇيۇنۇش ئۇچۇن ئەڭ ياخشى ۋاقىت ئەتىگەنلىك تاماقتىن ئىلگىرى ياكى شامدىن كېيىن تاماقتىن ئىلگىرىكى ۋاقىتتۇر. ئەگەر ئۇنداق ۋاقىت چىقمىسا ھەرقانداق ۋاقىتتا يۇيۇنسىمۇ بولىدۇ. لېكىن تاماق يەپ بولغاندىن كېيىنلا يۇيۇنۇش ئانچە ياخشى ئەمەس، ئاشقازاندا ھەزم بولمىغان

تاماقلارنىڭ ھەزم بولۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ ھەمدە ھەزم خىزمىتىنى بۇزىدۇ. تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ئاز دېگەندە، تۆت سائەتتىن كېيىن يۇيۇنسا بولىدۇ. ئەقلىي ئەمگەكنى ياكى جىسمانىي ھەرىكەتلەردىن كېيىنلا يۇيۇنۇش ياخشى ئەمەس، كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سۇغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنسا ياكى بەدەننى لۆڭگىدە سۈرتۈلسە ئۇيقۇ ئوبدان كېلىدۇ. پۈتۈن بەدەننى يۇيالمىغان تەقدىردىمۇ ئاخشامدا ئىلمان سۇ بىلەن پۇتنى يۇيۇپ يېتىش پايدىلىق.

تېنى ساغلام ياش ئادەملەر ھەرقانداق پەسىلدە سۇغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنسا ياخشى بولىدۇ. سۇغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش بەدەندىكى ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. يۈرەككە خۇشاللىق كەلتۈرىدۇ. مېڭە ۋە ئەسەبلەرگە ئارام بېرىدۇ. بەدەننى چېنىقتۇرۇپ ھاۋانىڭ ھەرخىل ئۆزگىرىشلىرىگە بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. ئوڭاي زۇكامداشتىن ساقلايدۇ. ئەمما سۇغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنغاندا، بەدەندىكى كىر ۋە تەر ماددىلىرى ئوبدان تازىلىنالمايدىغانلىقى ئۈچۈن ھەمىشە سوپۇن ئىشلىتىش كېرەك. ئەمما قىش كۈنلىرى بولۇپمۇ تېنى ئاجىز ئادەملەر، قېرىلار، ھامىلدارلار، رېماتىزم كېسىلى بارلار سۇغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن پەرھىز قىلىشلىرى لازىم ۋە ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇشى كېرەك. بەزى ئادەملەردە سۇغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنغاندا تېرە يۇزىدە قىزىرىش ۋە ئېچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئەمما ئازراق مۇددەتتىن كېيىن ئوڭلىنىپ كېتىدۇ. سۇغۇق سۇنىڭ ھارارىتى 12~24℃ قىچلىك بولۇشى كېرەك. ئادەتتىكى سوغۇق سۇنىڭ ھارارەت دەرىجىسى 24~27℃ قىچىلىك، مۇتىدىل بولسا 29~32℃ قىچە بولۇشى لازىم. بەك سۇغۇق سۇدا يۇيۇنغاندا يەتتە مىنۇتتىن ئارتۇق يۇيۇنماسلىق، نورمال ھالەتتىكى سۇدا 10~15 مىنۇتتىن ئارتۇق يۇيۇنماسلىق لازىم. سەل ئىلمان سۇ (34~35℃) دا يۇيۇنۇش ئەسەبىي مەجەز ئادەملەرگە ۋە سوغۇق سۇدا يۇيۇنالمايدىغانلارغا توغرا كەلمەيدۇ. ئەگەر سۇنىڭ ھارارىتىنى ئاستا ـ ئاستا تۆۋەنلىتىلسە، سوغۇق سۇ تەسىرىنى بېرىدۇ. نورمال سۇدا غۇسلى قىلىش ھەرقانداق پەسلى ۋە ھەرقانداق ياشتا ياخشى. لېكىن يۇيۇنۇش ۋاقتى 20 ~ 15 مىنۇتتىن ئاشماسلىقى كېرەك. يۇيۇنغاندا ۋاننا ئىچىدە ئۈزۈن تۇرۇۋېلىش ياخشى ئەمەس، چۈنكى سۇ پۇت ـ قولنى بوشاشتۇرۇپ قان ئايلىنىشىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ. سوپۇن مازغىپى ۋە كىر چىققان سۇلارنى تەكرار ئىشلىتىۋەرمەستىن يەڭگۈشلەش كېرەك. ئەڭ ئاخىردا بەدەننى پاك سۇ بىلەن ئوبدان سۈرتۈپ چايقىۋېتىش لازىم. ھارارەت دەرىجىسى 35~36℃ بولغاندا يۇيۇنۇشتىكى ئەڭ يۇقىرى ئۆلچەمگە چىقىپ قالىدۇ. ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش ھاردۇقنى كەتكۈزىدۇ،

ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئاجىزلار ۋە قېرىلار ئۇچۇن ياخشىراق، سەزگۈرلۈك ۋە نېرۋا قوزغىلىشنى پەسەيتىپ ئۇيقا كەلتۈرىدۇ. بولۇپمۇ ئەسەبىي كېسەللىكلەر ئۇچۇن ئەڭ ياخشى. لېكىن بۇنداق سۇدا 15 مىنۇتتىن ئارتۇق تۇرماسلىق لازىم. قىزىق سۇ 36~40℃ ئارىلىقتىكى سۇ قان ئايلىنىشنى ۋە نېرۋا سىستېمىسى ۋە نەپەسلىنىشنى ۋە تومۇر ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ. بىر ئاز جىددىيلىك پەيدا قىلىدۇ. قىزىق سۇ بىلەن غۇسلى قىلىپ بولغاندىن كېيىن كۆپرەك تەرلەپ تەبىئەت ئاجىز ۋە سۇس بولۇپ قالىدۇ. قان مىجەز ئادەملەر، يۇرىكى ئاجىز ئادەملەر، قان تومۇرى قاتقان ئادەملەر، بۇۋاسىرى بارلار، بۇرنى قانايدىغان، قان تۆكۈرىدىغان، ئىسسىتتىمىلىق ئادەملەر قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇنماسلىقى كېرەك. ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇنغاندا 7~5 مىنۇتتىن ئارتۇق يۇيۇنماسلىق لازىم. سۇ بىلەن بەدەن تازىلاش دېگەندە بەدەننىڭ كىيىم بىلەن قاپلانغان قىسمىنى، ھەممىدىن مۇھىم ھەمىشە ئوچۇق تۇرىدىغان پۇت، قول، يۇز قاتارلىق ئەزالارنى يۇيۇپ تازىلاپ تۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم. چۇنكى بۇ ئەزاغا شامال، توپا ــ چاڭ ۋە ھەرخىل خىمىيىۋى ماددىلار، بۇس ــ بۇخارلار، تۈتەكلەر بىۋاستە تېگىپ تۇرىدۇ. بولۇپمۇ زاۋۇت، كارخانا، كۆمۈر خاتىلىرى ۋە نېفىت كانلىرىدا ئىشلەيدىغان ئىشچىلار، بۇنداق ھادىسىلەرگە بىۋاستە ئۇچراپ تۇرىدۇ. تېرە كېسەللىكلىرىدىن ساقلىنىش، يۇزىنىڭ ۋە تېرىنىڭ سىلىق ۋە يۇمشاقلىق سۈپىتىنى ۋە رەڭگىنى ساقلاش ئۈچۇن، بۇنداق ئەزالارنى كۈندە بىر نەچچە قېتىم يۇيۇش لازىم. لېكىن يۇيۇنىدىغان سوپۇننى تاللاش، مەخسۇس بەدەن يۇيىدىغان سوپۇن ئىشلىتىش، كىر سوپۇنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۇنكى ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاھاك، شاخار ۋە ھەرخىل باشقا ماددىلار بولىدۇ. بۇ نەرسىلەر تېرىگە زىيانلىق ھەتتا چاچنى چۈشۈرۈۋېتىشىمۇ مۇمكىن. شۇنىڭدەك سوپۇنلارنىمۇ تولا سۈرتمەسلىك، قاتتىق ئىشقاپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. كۈندىلىك ئادەتلەردە تاماقتىن كېيىن قولنى سوپۇنلاپ يۇيۇش ۋە ئېغىزنى سۇ بىلەن چايقاش كېرەك. چوڭ تەرەتتىن كېيىن سۇغۇق سۇ بىلەن ئىستىنجا قىلىش ناھايىتى پايدىلىق. بۇ ئارقىلىق بۇۋاسىر ۋە مەتئەت كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ياز كۈنلىرى كەچتە باشنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇش ناھايىتى پايدىلىق، بىراق تاماقتىن كېيىنلا باشنى يۇسا بولمايدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، پار مۇنچىسىدا يۇيۇنۇش دورا سۇيى بىلەن يۇيۇنۇش، دېڭىز سۇيى، توز كۆللىرى، شاقىراتما سۇيىدە يۇيۇنۇش، ھەرخىل ئارشاڭ ــ بۇلاقلاردا يۇيۇنۇش قاتارلىق يۇيۇنۇشلارمۇ بار. بۇلار ھەققىدە بىز داۋالاش بابىدا سۆزلەيمىز.

باشنىڭ چېچىنى كەم دېگەندە ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم سوپۇن بىلەن ئوبدان يۇيۇش، يۇيۇپ تازىلاپ بولغاندىن كېيىن چاچ مېيى بىلەن مايلاش. ھەركۈنى ئاز دېگەندە ئۈچ قېتىم تاغاق سېلىش، چاچنى داۋاملىق پاكىزە تۇتۇش لازىم. باشقا ئادەمنىڭ تاغمقىنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. باشنى يۇيغاندا، تازىلىغاندا باشنىڭ تېرىسىنى قاتتىق تاتىلاپ زىيادە قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

چاچ چۈشۈرگەندە، ئۈستىرا ۋە سايمانلار ناھايىتى پاك ۋە ئىتتىك بولۇشى لازىم. ئىمكانقەدەر توك ماشىنىسى بىلەن چۈشۈرۈش كېرەك. ئەمما ساقال ۋە يۈزنى قىرغاندا بەك قىرماسلىق ۋە تېرىنى زىيادىلەندۈرۈپ قويماسلىق لازىم. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا، جاراسىملار كېرىشكە يول ئېچىپ توك خالتىلىرىنىڭ يالۇغلىنىشى ۋە ساقال تەمرەتكىسى، دانىخورەكلەر پەيدا بولىدۇ. بۇرۇننىڭ تۆكى ۋە قۇلاق تۆكلىرىنى مۇمكىن قەدەر قىرماسلىق لازىم. سىرتتىن زىيانلىق نەرسىلەرنى تۇتۇپ قالىدۇ.

چىشنى تازىلاش: چىشنى تازىلاش ئۈچۈن يۇمشاق مىسۋاك ياغچى ۋە يۇمشاق تۆكلۈك چوتكا ئىشلىتىش كېرەك. لېكىن تازىلىغان ۋاقىتتا مىسۋاك ياغچى، چوتكىلار چىش مىلىكىنى زىيادىلەندۈرمەسلىكى كېرەك. باشقا كىشى ئىشلەتكەن چوتكىنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. تاماق يېگەندىن كېيىن ئېغىزنى ئوبدان تازىلاپ يۇيۇش ئىنتايىن مۇھىم. پاكىز ياغاچتىن ياسالغان چىش كولىغۇچلار بىلەن چىش ئارىلىقىغا كىرىپ قالغان تاماق قالدۇقلىرىنى چىقىرىۋېتىش مۇمكىن، ئەمما چىش تۈۋىنى قانىتماسلىق، پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن ھەرگىز چىش كولىماسلىق لازىم. چىشنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئازراق تۈز سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىۋېتىش پايدىلىق. بۇ ئىشلارغا رېئايە قىلمىغاندا ھەرخىل ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكى، ئېغىز پۇرىشى، چىشلارنىڭ بۇزۇلۇشى، چۈشۈشى، ئاغرىشى ۋە سارغىيىپ قېلىشى قاتارلىق ئىللەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

تىرناق: ئۆسكەن تىرناقنى ۋاقتىدا ئېلىپ تۇرۇش ۋە تىرناق ئاستىدا كىر توختاتماسلىق كېرەك. لېكىن تىرناق ئالغاندا تىرناق ئاستى گۆشىنى زىيادىلەندۈرمەسلىك كېرەك.

خەتنە قىلىش: ئوغۇل بالىلار 7 ~ 8 ياشقا كىرگەن ۋاقىتتا خەتنىلىك تېرىنى ئازراق كېسىپ تېرىنى ئارقىغا قايتۇرۇپ قويۇش خەتنە قىلىش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق قىلىش خەتنىلىكنىڭ ئىچىگە كىر توشۇپ قېلىپ ياكى خەتنىلىك تېرە قىسۋېلىپ ھەرخىل ئىللەتلەرنى، جۈملىدىن ئەرلىك ئالەت راكى سادىر بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ھازىرقى تەتقىقاتلار خەتنە قىلىدىغان مىللەتلەردە ئەرلىك ئالەت

(زەكەز) راكى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى.

§6. تۇرارجاي

ئىنسانلار ھاياتى ۋە سالامەتلىكى ئۈچۈن، تۇرار جاي خۇددى يېمەك ــ ئىچمەك، كىيىم ــ كېچەكلەرگە ئوخشاشلا ئىنتايىن مۇھىم.

تۇرار جايلارنىڭ مۇھىملىقىغا ئۇيغۇر تېبابىتى پېشۋالىرى ناھايىتى بۇرۇنلا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلگەن. ئەۋلۇغ ئالىملىرىمىزدىن فارابى (تەخمىنەن 950 ــ 870)، ئىبنىسىنا (1037 ــ 980) ۋە باشقىلار بۇ ھەقتە ئالاھىدە توختالغان. ئىبنىسىنا «تېبابەت قانۇنلىرى» دېگەن داڭلىق ئەسىرىدە تۇرار جايلار ئۈچۈن زېمىن تاللاش ۋە ياسىلىدىغان ئۆيلەر مۇھىتىنىڭ ھېۋزى سېھھەت جەھەتتىكى تەلەپلىرىنى تەپسىلىي بايان قىلغان. بۇ تەلىماتلار ھازىرمۇ ئۆز قىممىتىنى يوقاتقىنى يوق.

قەدىمكى ھۆكۈمالار تۇرار جايلار ئۈچۈن ھاۋالىق، ئاستى قۇرۇق، ئېگىزرەك، سۇ مەنبەلىرىگە يېقىنراق، ئەمما قەبرىستان، سازلىق ۋە زەيلىك، ئاستى ئەخلەت ۋە پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن تىندۇرۇلغان زېمىندىن يىراقراق بولۇشى لازىملىقىنى تەۋسىيە قىلغان، ھەتتا يېڭى جەسەتلەر كۆمۈلمەي تاشلىنىپ قالغىنىغا 30 يىلدىن ئاشمىغان كونا قەبرىستانلىقلارنى تۇزلەپ ئۆي ئىمارەت ياسىماسلىق كېرەك، چۈنكى بۇرۇن كۆمۈلگەن جەسەت چىرىشتىن ھاسىل بولغان سېسىق پۇراقلار يۇقىرىغا ئۆرلەپ كىشىلەرنى ھەرخىل يوقۇملۇق كېسەللەرگە گىرىپتار قىلىدۇ، دەپ ئاگاھلاندۇرغان. كوچىلارنى كەڭ ــ كۈشادە ئېلىش لازىم. ھاۋاسى ناچار ئۆي ۋە تۇرار ــ جاي مۇھىتى، پاسكىنا كوچىلار، چاڭ ــ توزان، ئەخلەت ۋە سېسىق پۇرقلار بىلەن تولغان جايلار سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق دەپ تەكىتلەنگەن. مۇھىتنى كۆكەرتىشنىڭ ئىنسانلارنىڭ روھى ۋە جىسمانىي ساغلاملىقىغا پايدىلىق بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىش بىلەن بىللە، ئۆي ئەتراپىنى دەرەخلەر ۋە تال بىلەن بەك بۆك ــ باراقسانلاشتۇرۇش ئوخشاشلا سالامەتلىككە زىيانلىق بولىدىغانلىقىنىمۇ بايان قىلغان. بۇ، ھازىر تەكىتلىنىۋاتقان دەرەخلەر، باشقا ناباتاتلار كۈندۈزى ھاۋايى نەسىمي چىقىرىپ، ھاۋايى دۇخانى قوبۇل قىلىدىغانلىقى، كېچىسى ئۇنىڭ ئەكسىچە ھاۋايى دۇخانىنى چىقىرىپ ھاۋايى نەسىمىنى سۈمۈرۈپ ئالىدىغانلىقى ھەقتىكى ئىلمىي كۆز ــ قاراشقا تامامەن ئوخشايدۇ.

بىز، قەدىمكى تەلىماتلار ئاساسىدا تۇرار جايلارنىڭ ياسىلىشى ھەققىدىكى ساقلىقنى ساقلاش تەلەپلىرىنى قىسقىچە تۆۋەندىكىدەك بايان قىلىمىز:

1. ئۆي هۆلى زېمىن يۈزىدىن ئاز دېگەندە بىر مېتىرچە ئېگىز كۆتۈرۈپ ياسىلىشى، تورۇس تەخمىنەن ئۈچ مېتىرغىچە ئېگىز يېپىلىشى كېرەك. چۈنكى بۈندا قتا ئۆيگە كۈن نۇرى تولۇق چۈشۈپ ئۆي قۇرۇق، يورۇق بولىدۇ ۋە قىش كۈنلىرى يېقىلغۇ ئازراق كېتىدۇ.

2. ئۆيلەر كەك ــ كۈشادە، ھاۋا ئالمىشىپ تۇرالايدىغان، زەيلىكتىن خالى، پاكىز بولۇشى كېرەك. ئاشخانىنىڭ تۈتۈن ۋە بۇسلىرى باشقا ئۆيلەرگە كىرمەسلىكى لازىم.

3. ياتاق ئۆيى ۋە تاماق يەيدىغان ئۆيلەر مۇمكىنقەدەر ئايرىم بولۇشى، ئېغىل، قوتانلار ياتاق ئۆيلەردىن يىراقتا ياسىلىشى لازىم. ئۆيلەر بىر يىلدا 1 ، 2 قېتىم ئاخلىنىشى، بىساتلار ھەر ئايدا بىر قېتىم قېقىپ سۈپۈرۈلۈشى، كۈن نۇرىغا سېلىنىشى، يوتقان ــ كۆرپىلەر پاكىز تۈتۈلغاندىن تاشقىرى، ئىلاج بولسا ھەپتىدە بىر قېتىم كۈن نۇرىغا يېيىلىشى كېرەك. بۈندا قتا ھەر خىل ھاشاراتلارنى يوقىتىپ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

4. قىش كۈنلىرى مەش، خوچاق قاتارلىق ئىسسىنىش جاھازلىرىنى كانايى ــ مۇرىلىرىنىڭ راۋان بولۇشىغا دىققەت قىلىپ، ئىس تېگىپ بېھۇشلىنىش، ئۆلۈپ قېلىش، ئوت كېتىپ قېلىش ھادىسىلىرى سادىر بولۇشتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش زۆرۈر.

5. ئۆي ئىچىنى بەلگىلىك مۇددەتتە زامانىۋى جاراسىمسىزلاندۇرۇش دورىلىرى بىلەن دېزىنفېكسىيە قىلىپ تۇرۇش، ھاشاراتلارنى يوقىتىپ، يوقۇملۇق كېسەللىكلەردىن مۇداپىئە قىلىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. خەلقىمىزنىڭ ئارچا ياغىچى، ئادىراسمان بىلەن ئۆيدە ئىسرىق سېلىشنىمۇ بۇ جەھەتتە مەلۇم رول ئوينايدۇ.

§7. ئۇيقۇ ــ ئويغاقلىق

ئۇيقۇ ــ گەۋدە ھەركەت نىرۋىلىرىنىڭ سىزىم قۇبۇل قىلماسلىق ھالىتى يەنى گەۋدە ھەركەت نىرۋىلىرىنىڭ ئومۇمىي يۈزلۈك تىنىچلىق ھالىتى بىلەن مەركىزى نىرۋا سىستېمىسىنىڭ ھەۋدە ھەركەت نىرۋىلىرىنىڭ سىزىمنى قۇبۇل قىلماسلىق ھالىتى ياكى جەريانىدىن ئىبارەت بولۇپ ئۇنىڭ رولى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت: (1) سەرىپ بولغان ئۇزۇقلۇق بىلەن ئېنېرگىيەنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. (2) ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ ئىلاستىكلىغىنى ساقلايدۇ. سەزگۈ ئەزالار ئارام ئالىدۇ. (3) ئورگانىزمنىڭ مەلۇم دەرىجىدە قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. (4) نىرۋا چارچاشنىڭ

ئالدىنى ئىلىپ تۇتۇۋىلىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ.(5) باش ئاغرىش، ئىشتىهاسىزلىق، باش قېيىش قاتارلىق ئەھۋاللارنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئادەم ئۇخلىغاندا بەدەنده تۆۋەندىكىدەك فىزىلوگىيەلىك ئۆزگۈرۈشلەر بولىدۇ:(1) مۇسكۇل پائالىيەتلىرى- ئۇخلىغاندا ھەممە مۇسكۇللار دېگۈدەك بۇشۇشۇپ، تىرەشلىگى ئومۇمىي يۇزلۈك تۆۋەنلەيدۇ.(2) رېفلىكس پائالىيەتلىرى- پەي رېفلىكسلىرى مۇسكۇللار تېرەشلىگىنىڭ بوشىشىغا ئەگىشىپ ئاجىزلايدۇ قان ئايلىنىش رېفلىكسلىرى داۋاملىق مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ.(3) قان ئايلىنىش- يۈرەك رېتمى مىنۇتىغا 10_30 قېتىمغىچەئاستىلايدۇ قان بېسىمى10_20 Hgmm غىچە تۆۋەنلەيدۇ. ئۇيقۇنىڭ چوڭقۇرلىشىشىغا ئەگىشىپ قان بېسىمى يەنىلا تۆۋەنلەيدۇ. (4) نەپەس- نەپەس ئېلىش سانى كەملەيدۇ، نەپەس ئېلىش ۋاقتى روشەن ھالدا ئۇزۇرايدۇ. (5) ھەزىم قىلىش - ھەزىم قىلىش پائالىيەتلىرى داۋاملىشىۋېرىدۇ (6)چىقىرىش ۋە ئاجرالما- شۆلگەينىڭ ئاجىرىلىشى روشەن ھالدا تۆۋەنلەيدۇ ئاشقازان ئاجرالمىسى ئاشىدۇ. سۈيدۇك ۋە ياشنىڭ ئاجىرلىش مىقدارى ئازلايدۇ، تەرنىڭ ئاجىرلىش مىقدارى ئاشىدۇ. (7) مەددا ئالمىشىش - نىرۋا توقۇلمىسىنىڭ گىلكوزىغا بولغان ئېھتىياجى پەسىيىدۇ، بەدەندىكى گىلىكوگېن مىقدارى ئاشىدۇ، بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەيدۇ.ئۇيقۇ 3 دەرىجە بۆلىنىدۇ

(1) يەڭگىل ئۇيقۇ- بۇ بىرىنچى دەرىجىلىك ئۇيقۇ بولۇپ، ئادەم مۇگدىگەندەك ئۇخلايدۇ، ئاسان ئويغۇنۇپ كېتىدۇ. كۆپ چۈش كۆرۈپ، كۆرگەن چۈشلىرى يادىدا قالمايدۇ. بىئارام ياتىدۇ. بۇنداق ئۇيقۇ ئانچە ياخشى ئەمەس.

(2) ئوتتۇرھال ئۇيقۇ- يەنى ئىككىنچى دەرىجىلىك ئۇيقۇ،بۇ ئۇيقۇ بەك ئېغىر بولمايدۇ،2_4 سائەتكىچە ياخشى داۋام قىلىدۇ. كۆرگەن چۈشى يادىدا تۇرىدۇ.

(3) ئېغىر ئۇيقۇ- يەنى ئۈچىنچى دەرىجىلىك ئۇيقۇ بۇ ئۇيقۇ قاتتىق ئۇيقۇ بولۇپ، ھۇشسىزلانغاندەك ھىچنەرسىنى تۇيمايي، ئۇزاق ئۇخلاپ كېتىدۇ. ئويغۇنىشى تەس بولىدۇ. بۇنداق ئۇيقۇ ياخشى ئەمەس بۇنىڭدا پۈت قول ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە ھۆل مىزاج ئادەملار ۋە ئۇيقۇ كەلتۈرگۈچى دورا دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغۇچىلاردا كۆرۈلىدۇ.ئىنسان جىسمانىي، ئەقلىي ئەمگەك قىلىپ بەك چارچاپ كەتكەندە، ئازراق ئۇخلىۋېلىشى ۋە دەم ئېلىشى پايدىلىق، كۈن بويى ئەمگەك قىلغانلار كېچىسى ئوبدان ۋە تولۇق ئۇخلىشى كېرەك. بەزى كىشىلەر، بولۇپمۇ ياشلار كۈندۈزىمۇ ئۇخلىماي ئوقۇش ياكى ئويۇن ــ تاماشا بىلەن ئۆتكەنىنىڭ سىرتىدا، كېچىسىمۇ ئۇزۇن مۇددەتكىچە ئۇخلىمايدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ تەن سالامەتلىكى ئۈچۈن زىيانلىق. ئەقلىي ياكى جىسمانىي ئەمگەك قىلىدىغانلار بىر سوتكىدا سەككىز سائەت ئۇخلىشى، بالىلار

ئاز دېگەندە توققۇز سائەت ئۇخلىشى لازىم. كۈن بويى ئەمگەك قىلغاندىن كېيىن، ئاخشىمى بالدۇراق ئۇخلاش، ئەتىگىنى بالدۇراق قوپۇش كېرەك. كەچ يېتىپ سەھەر قوپۇپ ئوبدان ئۇخلىماسلىق ساقلىققا زىيان كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭدەك كۆپ ئۇخلاش ئۇنۇتقاقلىق ۋە هورۇنلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەك ئىسسىق كۈنلەردە تىنجىقلىقتىن كېچىسى ياخشى ئۇخلىيالمىغاندا مېڭىسىنىڭ مەلۇم قىسىملىرى، يۈرەك، ئۆپكىدىن باشقا پۈتۈن ئەزالار دەم ئالىدۇ. هالبۇكى، هايۋانلارغا ئوخشاشلا ئۆسۈملۈكلەرمۇ كېچىسى ئۇخلايدۇ. مەسىلەن: ئاپتەپپەرەس ئۆسۈملۈكى كۈن چىققاندىن باشلاپ كەچكىچە ئېچىلىپ تۇرىدۇ. كۈن ئولتۇرغاندا يېپىلىپ ئۇخلايدۇ.

بەزى ئادەملەر ئۇيقۇغا ئانچە ئەھمىيەت بەرمەيدۇ، ئۇلار مەشغۇلاتنىڭ كۆپلۈكى، ئىشنىڭ ئالدىراشلىقى سەۋەبلىك، مۇۋاپىق دەم ئالماستىنلا ئىشلەپ كېتىدۇ. نەتىجىدە هېرىش ــ چارچاش، باش ئاغرىش، نېرۋا ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ. ئۇخلىماسلىق مالىخۇلىيا ۋە ساراڭلىق كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

زىيادە ئويغاقلىقنىڭ ئىنسانلار بەدىنىدىكى زىيانلىق تەسىرى: (1) تاشقى بەش سېزىم پائالىيىتىنىڭ بىرى ياكى بىر قانچىسىدە نۇقسان پەيدا قىلىدۇ. (2) بەدەندە ئېنېرگىيە سەرپىياتى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان مۇهىم ئەزالاردا چارچاش ۋە قورۇقلۇق پېتىپ قىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (3) نېرۋا ئاجىزلىشىش خاراكتېرلىك غەيرى نورمال كەيپىياتلار، مەسىلەن ئۇيقۇسىزلىق، ئىشتىهاسىزلىق، تېرىككەكلىك، جىلىخورلۇق قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئادەم ئۇخلىغاندا بەدەن هاردۇق ئېلىپ، كۈچ ــ قۇۋۋەتلەر ئەسلىگە كېلىپلا قالماستىن، بەلكى بەدەننىڭ ئۆسۈشى ۋە مۇۋاپىق سەمىرىشكىمۇ سەۋەبچى بولىدۇ. بولۇپمۇ بالىلارنىڭ ئۆسۈشى ئۈچۈن ئۇيقۇ ناهايىتى زۆرۈر. بالىلارنى بەك ئەتىگەن ئويغىتىۋېتىش، تولۇق ئۇخلاتماسلىق ئۇلارنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن زىيانلىق.

ئۇيقۇنىڭ تەبىئىي مىقدارى يەنى هەر كىشى قانچىلىك ئۇخلىشى لازىم؟ بۇ هەقتە قەدىمكى هۆكۈمالار مۇنداق دەپ قارىغان: ئۆسۈۋاتقان ياشلارنىڭ ئۇيقۇسى بىر سوتكىدا ئالتە سائەتتىن كەم بولماسلىقى لازىم. هەرخىل مىزاجدىكى ئادەملەرنىڭ ئۇيقۇسى ئۈچۈن كەسكىن ۋاقىت بەلگىلىگىلى بولمايدۇ. تۆۋەندىكى قائىدىگە رىئايە قىلىش لازىم: يەنى بەدەنىدە ۋە مېڭىدە چارچاش كۆرۈلسە ئۇخلاش، هاردۇق چىققاندىن كېيىن ئويغىنىش كېرەك، ئەمما هورۇنلۇق قىلىپ ئارتۇقچە ئۇخلاش زىيانلىق. تاماق يەپ بولۇپلا ئۇخلاش هورۇنلۇق كەلتۈرىدۇ ۋە سەمىرتىدۇ. بوۋاقلار سوتكىسىغا 18~16 سائەتكىچە ئۇخلىشى، 4~6 ياشقىچە بولغان بالىلار تولۇق 10 سائەت ئۇخلىشى لازىم. 16~11 ياشقىچە بولغان بالىلار سەككىز سائەت ئۇخلىشى، ياشلار يەتتە سائەت

ياكى سەككىز سائەت ئۇخلىشى، قېرىلار يەتتە سائەت ئۇخلىشى مۇۋاپىق.

ئاياللار ئەرلەرگە نىسبەتەن كۆپرەك ئۇخلىشى زۆرۈر. كېسەللەر ساقلارغا نىسبەتەن جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار بىكارلار، ھورۇنلارغا نىسبەتەن كۆپرەك ئۇخلىشى لازىم. ئىسسىق كۈنلەردە چۈشلۈك تاماقتىن كېيىن، بىرەر سائەت ئۇخلىغان ياخشى. چۈشلۈكتىكى ئۇيقۇ ئىككى سائەتتىن ئاشماسلىقى كېرەك.

بەزى ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەر، تەپ ــ مۇفاسىل ۋە نۇقرەس كېسەللىكلىرى، شۇنىڭدەك كۆپ ئويلىنىش، غەم ــ ئەندىشە قىلىش ياكى ئاخشامدا قارا چاي، قەھۋە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش ياكى شاۋقۇن ــ غەلۋە ۋە يورۇق جايلاردا يېتىش قاتارلىقلار ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ.

ئۇخلاشتىك ئەك ياخشى ۋاقتى كېچىدۇر. ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە كېچىسى 4~5 سائەت ئۇخلاپ سائەت بەشتە ئورنىدىن تۇرۇش، قىش كۈنلىرى كېچىسى سەككىز سائەت ئۇخلاپ سائەت ئالتىدە ئورنىدىن تۇرۇش لازىم. بەزى كىشىلەرنىڭ ئەتىگەن تۇرۇشتا ئوخشىمىغان پىكىرلىرى بار. ھازىرقى تەرەققىي قىلغان مەملىكەتلەردە، مۇسۇلمانلاردىن باشقا ئادەملەر، ئاخشىمى ئۇزۇن ئولتۇرۇپ، ئەتىگەنده كۈن چىققۇچە ئۇخلايدۇ. لېكىن بۇ ئىش ئومۇمىي ئەھۋالدىن ئېيتقاندا تەبىئىي ئەمەس. چۈنكى قۇچقاچلار، تۈخۈ ۋە ئۇچار قاناتلارنىڭ بۇرۇنراق ئويغىنىشى ئەتىگەن قوپۇشنىڭ تەبىئىي ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. قانداق يەردە ئۇخلىغان ياخشى؟ يەرگە نىسبەتەن كارىۋاتتا ئۇخلىغان ياخشى، ئۇخلايدىغان ئۆينىڭ ھاۋاسىنى يەڭگۈشلەپ تۇرۇش، ئۇخلىغاندا چىراغلارنى ئۆچۈرۈۋېتىش كېرەك. قىش كۈنلىرى ئۆينى ئىسسىقراق قىلىپ ئۇخلاش ياخشى، لېكىن ئىس تېگىپ قېلىشتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش كېرەك. پاكىز ۋە يۇمشاق كۆرپە سېلىنغان كارىۋاتتا ئۇخلاش، قىش كۈنلىرى بەك قېلىن يېپىنچا يېپىنماي، ئۆينى بىر قەدەر ئىسسىتىپ يۇپقىراق يېپىنچا يېپىنغان ياخشى. بەدەننى ئوچۇق قويۇپ، سوغۇق تەگكۈزمۇالماسلىققا دىققەت قىلىش كېرەك. ئۇخلىغاندا كۆپرەك ئوك يېنىنى بېسىپ ياتقان ياخشى دېيىلىدۇ. ئوڭدا يېتىپ، قولىنى كۆكرەك ئوستىگە ياكى باش ئاستىغا قويۇپ ئۇخلاش ياخشى ئەمەس. ئوڭدا يېتىپ ئۇخلىغاندا قارا بېسىپ ئويغىنىپ كېتىش، خورەك تارتىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. تاماق يەپ 1 ــ 2 سائەتتىن كېيىن ئۇخلاش، پۈت ــ قوللىرىنى سۇنۇپ ئازاده ئۇخلاش، ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئېغىزىنى چايقاپ، يۇز ــ قولىنى، ئاياغنى يۇيۇپ يېتىش، ئىلاجى بولسا، ئۇخلاش ئالدىدا مېڭىدىن ھەرخىل ئوي ــ پىكىرلەرنى چىقىرىۋېتىش، تەبىئەتنى خۇشال تەرەپكە مايىل قىلىش لازىم. ھېكايە ئاڭلاش، مۇزىكا ئاڭلاشلارمۇ ئۇيقۇنى كەلتۈرىدۇ.

پۈت ــ قولىنى مۇجۇپ قويۇش. ئالقانىنى ئۇۋلاش، كۆزنى يۇمۇپ كۆز قارچۇقىنى يۇقىرىغا قارىتىش قاتارلىقلارمۇ ئۇيقۇنى كەلتۈرىدۇ. ئەگەر زىيادە ھارغىنلىق يېتىپ ئۇيقۇسى كەلمىسە، ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇنۇش ياكى ئىككى پۈتنى ۋاننا قىلىش، كەچكى تاماقتىن 1ـ2 سائەت كېيىن ياكى ئۇخلاش ئالدىدا بىر ئىستاكان ئىسسىق سۈت ئىچىشمۇ ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۇچۇن ئەپيۇن، كۆكناز ياكى بەڭگى ــ دېۋانە، مىڭ دېۋانە ياكى غەرب تېبابىتى ئۇيقۇ دورىلىرىنى دوختۇر ياكى تېۋىپنىڭ رۇخسىتىسىز ئىشلىتىش خەتەرلىك، ئۇيقۇ دورىسىنى يەپ كۆنۈپ قالغانلار ئاخىرى ئۇيقۇ دورىسى بىلەن زەھەرلىنىش كېسەللىكلىرىگە. مەسىلەن: سۇبات (كوما)، پۈت ــ قول تېتىرەش قاتارلىق كېسەللەرگە مۇپتىلا بولىدۇ، جىگىرىنىڭ خىزمىتىنى بۇزۇۋالىدۇ.

زىيادە ئۇيقۇنىڭ ئىنسانلار بەدىنىدىكى زىيانلىق تەسىرى: (1) ماي تولۇش خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: ئارتېرىيە تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى، يۈرەك قان بېسىم كېسىلى، ۋېنا يالۇغى قاتارلىقلار. (2) ئىنكاسچانلىق ۋە سىزىمچانلىقنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. نەفسانى ئۇيغۇنۇشنى چېكىندۈرۈتىدۇ. (3) روھنىڭ ئايلىنىشىغا تەسىر كۆرسىتىپ، روھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەيدۇ ياكى زىيادە ئۇيقۇ روھنى سۈرۈتۈپ، قۇرۇتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

ئويغاقلىق دېگىنىمىز ـ بارلىق ئورگانىزمنىڭ ھەركەت سەزگۈ نېرۋىلىرىنىڭ سىزىم قۇبۇل قىلىشى ھەم سىزىملارنى ئانالىز قىلىش جەريانىدىن ئىبارەت.

ئويغاقلىقنىڭ رولى: (1) ئىنكاسچانلىق پائالىيىتىنى ئاشۇرىدۇ. (2) ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىنى كۈچەيتىدۇ. قۇرۇتىلەرنىڭ ئىقتىدارىنى تولۇق جارى قىلدۇرىدۇ. (3) ھەركەتنىڭ ماسلىشىشچانلىغىنى ئاشۇرىدۇ.

§8 ھەرىكەت ۋە سۈكۈنەت

ئادەم ھاياتى ئۇچۇن زۆرۈر بولغان نەرسىلەرنىڭ يەنە بىر قىسمى مۇئاپىق ئەمگەك قىلىش (ھەرىكەت قىلىش) ۋە دەم ئېلىش (سۈكۈنەت) دۇر. ھەرىكەت قىلىش ۋە دەم ئېلىش ئۆزئارا ماسلىشىپ كەلمىسە، ئىنسانىدا روھىي ياكىجىسمانىي تەرەپتىن نورمالسىز ھالەتلەر پەيدا بولىدۇ. ئەمگەكنىڭ تۈرى ئوخشاش بولمىغانلىقى ئۇچۇن، دەم ئېلىشنىڭ تۈرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بۇ يەردە بىز ئادەمنىڭ كۈندىلىك ۋەزىپىسى بولغان ئەمگەك ھەققىدە ئەمەس، بەلكى تەنھەرىكەت ھەققىدە سۆزلىمەكچىمىز.

ھەرکەت دىگىنىمىز ـ سەزگۈ ـ ھەرکەت نىرىپلىرىنىڭ قاتنىشىشى بىلەن مەلۇم مەقسەت ئۈچۈن نىشانلىق ۋە نىشانسىز قىلىنغان پائالىيەت نامىدىن ئىبارەت. ياكى بەدەنگە نىسبەتەن گەۋدە نىرىپلىرىنىڭ ئۈزلۈكسىز پائالىيەت جەريانىدا سەزگۈ ۋە ھەرکەت نىرىپلىرىغا تەسىر كۆرسىتىشى بىلەن بەدەنده ئىلىپ بىرىلىدىغان توقۇلما ھۈجەيرىلىرىنىڭ ياكى مەلۇم ئەزا سىستېمىلارنىڭ ئاجرىتىش، قۇبۇل قىلىش، چىقىرىشتىن ئىبارەت مادداۋى ئالماشىنىڭ توختاۋسىز جەريانى ھەرکەت دىيىلىدۇ. كەڭ تەبىئەتكە قارىتا ئىيتقاندا، مالكۇلىلارنىڭ ئۆز ـ ئارا ئاتۇملار تەسىرىدىكى زەرەتلىنىش جەريانى ھەرکەت دىيىلىدۇ.

ھەرکەتنىڭ رولى: (1) نورمالنى ھەرکەت بەدەندىكى مادداۋى ئالماشىش جەريانىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ، چىقىرىش پائالىيىتىنىڭ نورمالنى بىجىرلىشىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ. (2) مۇسكۇل توقۇلمىلارنىڭ ئېنىرگىيە سەرپىياتىنى يۇقۇرى كۆتۈرۈپ ئەزالارنىڭ چىداملىغىنى ئاشۇرىدۇ، قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. (3) قۇۋۇەتلەر ۋە روھلارنىڭ بىر ـ بىرىنى تولۇقلىشىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ ياكى تولۇقلاش پائالىيىتىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ.

سالامەتلىكنى ساقلاش ۋە پۈتۈن بەدەن ئەزالىرىنىڭ نورمال ئاناتومىيىلىك ۋە فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلىرىنىڭ ئۈزۈن مۇددەت ياخشى داۋام قىلىشى، ساغلام بولۇشى ۋە ئۈزۈنراق ئۆمۈر كۆرۈش ئۈچۈن تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرىنىڭ چوڭ مۇناسىۋىتى بار. تېبابەتچىلەر تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرىنىڭ مۇھىملىقى ئاللىقاچان تەكىتلىنىپلا قالماي، بەلكى ھەربىر ئادەمنىڭ جىسمىي تۈزۈلۈشى، كۈچ ـ قۇۋۋىتى، يېشى ۋە جىنسىغا قاراپ مەخسۇس تەنھەرىكەت قائىدىلىرى ۋە ئۇسۇللىرى بەلگىلەنگەن. تەنھەرىكەت ئادەم بەدىنىدىكى مۇشەك گۇرۇپپىلىرى (مۇسكۇل) ۋە پەيلەرنى چىڭىتىدۇ ۋە كۈچ قۇۋۋىتىنى بېغىشلايدۇ، تەبىئەت كۈچلىنىدۇ. يۈرەك، مېڭە، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىمۇ جانلىنىدۇ. قان ئايلىنىش تېزلىشىپ ھاۋايى نەسىمي (ئوكسىگېن) نى شوراش ۋە ھاۋايى دۇخانىينى چىقىرىش زىيادىلىشىدۇ. بەدەندىكى نەرسىلەر ـ تەر، سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىشى تېزلىشىدۇ. قان تازىلىنىدۇ، ئىشتەي ئېچىلىدۇ، ياغلىق ۋە كۈچلۈك تاماقلارنى يېيىشكە رىغبەت پەيدا بولىدۇ، يېگەن نەرسە ئوبدان ھەزم بولىدۇ. بەدەندىكى سۇسلۇق ۋە ئېغىرلىق كۆتۈرۈلىدۇ. ئەتىگەنده ئاز ـ تولا تەنھەرىكەت قىلغان ئادەم كەچكىچە جانلىق ۋە تېتىك تۇرىدۇ. كېچىسى ئۇيقۇسى ئوبدان كېلىدۇ، ئەقلىي قۇۋۋەتلەر تېزلىشىدۇ. ئەزالارمۇ نورمال ئۆسىدۇ، بەك سەمرىمەيدۇ ياكى ئورۇقلاپ كەتمەيدۇ.

لېكىن مۇناسىپ تەنھەرىكەت قىلماسلىق ياكى ھېچقانداق جىسمانىي ئەمگەك ۋە

ھەربىرىدىكى قاتناشماستىن داۋاملىق ئەقلىي ئەمگەك بىلەن سۇغۇللىنىش ياكى داۋاملىق ھېچقانداق ئىش قىلماي راھەتپەرەس بولۇپ يۇرۇش نۇرغۇن كىشىلىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇنداق ئادەملەرنىڭ بەدىنى ۋە ئەزالىرى چېنىقمىغانلىقتىن ئۇچۇن، ئازراق شامال تەگسىلا زۇكامداپ قالىدۇ ۋە ئاسان كېسەل بولىدۇ، سەمرىپ كېتىدۇ، زېھنىي كۈچىمۇ تۆۋەنلەيدۇ. ھەربىر ئادەم ئۆزىنىڭ جىسمانىيىتى ۋە كۈچ ــ قۇۋۋىتىگە قاراپ ھەربىرىدە ئۆلچىمىنى بەلگىلۈۋېلىشى لازىم. ھەربىرىدە تىنى نورمال ئىشلەش، ئاستا باشلاپ بارغانسېرى مىقدارىنى ئاشۇرۇش، بەدەنىنىڭ ئۆسۈش قابىلىيىتىگە قاراپ ھەربىرىدە قىلىش كېرەك. بالىلار، ياشلار ۋە چوڭ ياشتىكىلەر ئوخشاش قاتتىق جىسمانىي ھەربىرىدە تەلەپنى قىلماسلىقى لازىم.

كىچىك بالىلارغا ئۇلارنىڭ كۈندىلىك ئويناشلىرى، يۈگۈرۈش، سەكرەش، توپ ئويناش، ئېلاڭگۇچ ئوچۇش، توۋلاش ــ ۋارقىراشلىرىنىڭ ھەممىسى ھەربىرىدە ھېسابلىنىدۇ. بەدەنىنىڭ ئۆسۈشىگە ياردەم قىلىدۇ، ئۇلارنى بۇنداق ئىشلاردىن چەكلىمەسلىك لازىم. بالىلارنى ئۆيدىن چىقارماسلىق، ئازادە ــ ئەركىن ھەربىرىدە قىلدۇرماسلىق ــ بالىلارنىڭ تەن سالامەتلىكى ئۈچۇن ئىنتايىن زىيانلىق. بالىلارغا ھېچ بولمىغاندا، كۈندە ئىككى سائەت ئويناشقا رۇخسەت قىلىش كېرەك. كىچىك بالىلارنى كۈن بويى خىزمەتكە سېلىش چوڭ خاتالىقتۇر. كىچىكىدىن تارتىپ ھەمىشە ئىشقا سېلىپ چوڭ بولغان بالىلارنىڭ بەدىنى كۈچەپ كېتىپ مۇۋاپىق چوڭىيالماي قالىدۇ. ئەقلىي تەرەققىياتىغا دەخلى يېتىپ دۆڭ بولۇپ قالىدۇ. ھەرقانداق ئادەمنىڭ باشقىلارنىڭ يولىورۇقىنى قوبۇل قىلىش بىلەن بىللە، ئۆزىنىڭ تەبىئىي ئەركىنلىكى بولۇشى، ئەركىن تەپەككۇر يۈرگۈزۈش ئىش قىلىشىمۇ زۆرۈر. ھەمىشە باشقىلارنىڭ يولىورۇقى ۋە ھەرخىل بۇيرۇق ئەمرى ــ پەرمانلىرى ۋە چەكسىز چەكلىمىلىرى ئاستىدا ھەربىرىدە قىلىشقا مەجبۇر بولغان ئادەملەر خۇددى مېڭىسىز ماشىنىغا ئايلىنىپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۇن، بالىلارنى ياش چېغىدىن تارتىپ ئىختىيارىي ھەربىرىدە قىلىشى، مۇستەقىل پىكىر يۈرگۈزۈشىگىمۇ رۇخسەت قىلىش لازىم.

تەنھەربىرىدە قائىدىلىك قىلىنىشى لازىم. بەك ھېرىپ كەتمەسلىك، بولۇپمۇ يۇرەك، ئۆپكە كېسىلى بار، نەپەس سىقىلىدىغان ئادەملەر ئېغىر ھەربىرىدە قىلماسلىقى، كۈچەپ ھەربىرىدە تلەنمەسلىكى لازىم. تەنھەربىرىدە تىنى ئاستا مېڭىش ۋە پۇت ــ قوللارنى سوزۇش ئارقىلىق ئورۇنلىسىمۇ بولىدۇ. ھەربىرىدە جەريانىدا ھاسىراش، نەپەس سىقىلىش يۈز بەرسە، بەك تەرلەپ كەتسە ئۇنى دەرھال توختىتىش كېرەك. بەك ئىسسىق كۈنلەردە ھەربىرىدە قىلىش زىيانلىق. مەخسۇس تەنھەربىرىدەتچىلەر، مەسىلەن:

توپ ئويىنىغۇچى، يۈگۈرگۈچىلەر ھەربىرى 20~15 مىنۇت كېيىن دەملەنگەن چايغا ئازراق لاچىندانە سېلىپ قىزىق ـ قىزىق ئىچىپ بەرسە ھارغىنلىقنى ئالىدۇ. لېكىن تەنھەربىكەتلەردىن كېيىن ھەرگىز سۇغۇق سۇ، سۇغۇق ئىچىملىكلەر ئىچمەسلىكى كېرەك.

زىيادە ھەركەتنىڭ ئىنسانلار سالامەتلىگىگە بولغان زىيانلىق تەسىرى:

(1) ئىنىرگىيە ۋە سۈيۈقلۇقنى قۇرۇتۇپ، ئەزالاردا قۇرغاقلىق ۋە تارتىشىشچانلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (2) زىيادە ھەركەت جەريانى ئومۇمى بەدەن زەئىپلىشىش خاراكتېرلىك ئىممۇنىت ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ. قۇۋۋىتى ھايۋانى ۋە قۇۋۋىتى تەبىئىنىڭ ھەركەت ئىقتىدارىغا نوقسان يەتكۈزىدۇ. (3) روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ ئورۇن بېسىش خاراكتېرلىك ئايلىنىش جەريانىغا نۇقسان يەتكۈزىدۇ.

جىسمانىي ھەربىكەتلەرنى قىلىش ۋە مېڭىنى دەم ئالدۇرۇشنىڭ ھەر ئىككىلىسىلا سالامەتلىك ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم. جىسمانىي ھەربىكەتتە ئىنسانىنىڭ مۇسكۇل ۋە پەيلىرى چېنىقىپ كۈچ ـ قۇۋۋەت ھاسىل قىلىدۇ. ئەمما مېڭە قۇۋۋەتلىرىنىڭ كۈچىيىشى ئۈچۈن يەنە ئۇنىڭغىمۇ مەخسۇس مېڭىنىڭ چېنىقتۇرۇلۇشى (دىماقىي چېنىقىش) لازىم بولىدۇ.

ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار پات ـ پات ھاۋالىق جاي ۋە جىمجىت مۇھىتتا دەم ئېلىشى لازىم. ساپ ھاۋادا ئوكسىگېن كۆپ قانغا ئۆتۈشمۇ ياخشى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار ئوچۇق مەيدان، باغچىلار ۋە دەريا بويلىرىدا سەيلە قىلىشلىرى، ئۇخلاش ئالدىدا بىر قانچە مىنۇت مېڭىپ يۇرۇپ، يۇيۇنۇپ يېتىشلىرى پايدىلىق.

تەنھەربىكەت قىلىش ئۈچۈن، ئەڭ ياخشى ۋاقىت ئەتىگەندە تاڭ سۈزۈلگەندىن كۈن چىققۇچە بولغان ۋاقىت بولۇپ، بۇ چاغدا ھاۋا نىسبەتەن ساپ بولىدۇ. ئەمما قورساقنى تويغۇزۇپلا ھەربىكەت قىلىش ياخشى ئەمەس. تەنھەربىكەتنىڭ شەكىللىرى ئوخشاش بولمايدۇ. ھەرقانداق ئەزانىڭ چېنىقىشى ئۈچۈن ئۆزىگە خاس ئۇسۇل بار. ياشانغانلار ئاستا مېڭىش، قول ـ پۇتلىرىنى سوزۇپ يىغىش، ئېلانگۇچ، يۆلەنچۈكلەردە تەۋرىنىش، سالامەتلىكى يار بەرگىدەك باشقا مەشقلەر بىلەن شۇغۇللىنىشلىرى مۇمكىن. ئومۇمەن ئات ۋە ئېشەكلەرگە مىنىش، ماشىنا ـ ھارۋىلاردا يۇرۇش قىلىش، سۇ ئۈزۈش، مۇز تېيىلىش، توپ، تىكتاك توپ ئويناش، قولۇاق (قېيىق) ھەيدەش، يۈگۈرۈش، سەكرەش، پىيادە مېڭىش، بەدەننى مۇجۇش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تەنھەربىكەت قاتارىغا كىرىدۇ.

قەدىمكىلەر ئومۇمىي ھەرىكەتنى مۇنداق تۆت خىلغا بۆلگەن: 1) ئۆز جايىدا تۇرۇپ ھەرىكەت قىلىش، ئەزالىرىنى سوزۇپ يىغىش؛ 2) بەدەننى قىزىتىش ۋە سوۋۇتۇش؛ 3) بىر جايدىن ئىككىنچى بىر جايغا يۆتكىلىش، يەنى مېڭىش، ئېغىرلىق كۆتۈرۈش قاتارلىقلار؛ بۇ ھەرىكەتلەرنى يەنە كۆچلۈك ھەرىكەت، ئاجىز ھەرىكەت، كۆپ ھەرىكەت، ئاز ھەرىكەت، تېز ھەرىكەت قاتارلىق ئون نەچچە خىل تۈرگە بۆلۈپ تونۇشتۇرغان. بۇ يەردە بۇلارنى تەپسىلىي سۆزلەپ ئولتۇرمايمىز.

قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ يېزىشىچە، ھەربىر ئازانىڭ ئۆزىگە خاس چېنىقىشى بار. شۇ خاس پائالىيەت بىلەن چېنىققان ئەزا ئۆزۈن مۇددەتكىچە ئۆز خىزمىتىنى ئوبدان بېجىرەلەيدۇ. مەسىلەن: ئەستە ساقلاش كۈچىنى كۆپ ئىشقا سالغان، يەنى ئىلمىي مەلۇماتلارنى كۆپلەپ يادا ئالغان، ئۈيقۇنى كەمرەك ئۇخلىغان، ھەرقانداق نەرسىنى تەكرارلاپ ياد ئېلىۋېلىشقا ئادەتلەنگەن كىشىلەرنىڭ ئەستە تۇتۇش كۈچى (قۇۋۋىتى ھافىزەسى) ياخشى بولىدۇ. نەرسىلەرنى ئاسان ياد ئېلىۋالىدۇ. ئۆزۈنغىچە ئۇنۇتمايدۇ، بۇمۇ چېنىقىش دېيىلىدۇ. ئويلاش ۋە پىكىر قىلىشقا ئادەتلەنگەن ئادەملەرنىڭ ئەقلىي ۋە سەزگۈرلۈك كۈچى يۇقىرى بولىدۇ. ئۇلار قېرىغاندىمۇ تەپەككۇر ئىقتىدارىدىن قالمايدۇ. شۇنىڭدەك كۆز بىلەن يىراقتىكى نەرسىلەرگە بايقاشقا ئادەتلىنىش، چىرايلىق مەنزىرىلەرگە قاراش، يېشىللىق گۈلزارلىقلارنى ساياھەت قىلىش ۋە ئۇششاق خەتلەرنى ئوقۇشنى مەشىق قىلىش كۆزنى چېنىقتۇرغانلىق بولىدۇ. يۇقىرى ئاۋاز بىلەن ناخشا ئېيتىش،كىتاپ ئوقۇش ۋە باشقىلار ئاۋاز چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى تېخىمۇ ياخشىلايدۇ ۋە باشقىلار.

4) مۇجۇش ئەزالارنى ھەرخىل شەكىلدە مۇجۇش، تۇتۇش، بېسىش، چىمدىش، يەڭگىل مۇشلاش، سىلاش، تارتىش قاتارلىقلارمۇ ئەزالارنى چېنىقتۇرۇش قاتارىغا كىرىدۇ. بۇلارنىڭمۇ مەلۇم پايدىسى بار. مەسىلەن: بىر ئەزانى تەرتىپلىك ھالدا يۇقىرىدىن تۆۋەنگە ياكى تۆۋەندىن يۇقىرىغا چىڭ مۇجۇپ بېرىلسە شۇ ئەزادىكى قۇيۇق ھالەتتىكى قايغان سۇيۇقلۇقلار تەھلىل تاپىدۇ. يۇمشاق مۇجۇش يەرلىك ئورۇنغا سۇيۇقلۇقلارنىڭ كېلىپ كېتىشىنى تەڭشەيدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ (ئەمما ئۆزۈن مۇددەت قاتتىق مۇجۇش ئەزانى ئورۇقلىتىۋېتىدۇ). مۇتىدىل مۇجۇش مۇسكۇللارنى تارتىش، سىرىش، يەرلىك ئورۇندىكى قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ ھەم سەمرىتىدۇ. قول ئالقىنى بىلەن يۇمشاق سىلاش يەرلىك ئورۇندا قانىنىڭ يۇرۇشۇپ تۇرۇشىغا ۋە خىلىتلارنىڭ تەڭشىلىپ تۇرۇشىغا پايدىلىق.

ئادەتتىكى جىسمانىي ئەمگەكلەردە ئەزالارنىڭ ھەرىكەتلىنىش دەرىجىسى ئوخشاش بولمىغانلىقى ئۈچۈن، چېنىقىشمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن:

دېھقانچىلىق ئەمگەكلىرىنىڭ كۆپچىلىكىدە پۈتۈن گەۋدە ھەرىكەتلەنگەنلىكى ئۈچۈن، جىسمانىي سەرپىياتلار ئارتۇق ۋە چېنىقىش ياخشى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دېھقانلار ۋە باشقا ئەمگەكچىلەر شەھەرلىكلەرگە نىسبەتەن ساغلام بولىدۇ. چارۋىچىلارنىڭ ئەمگىكىمۇ جىسمانىي جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئېغىرراق ئەمگەك ھېسابلىنىدۇ. قول ھۈنەرۋەنلىرىنىڭ ئەمگىكىدە پۈت ياكى قوللىرىلا تولاراق ھەرىكەتلىنىدۇ. شۇڭا رەسمىي تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرىنىڭ رولىنى ئۆتىيەلمەيدۇ. پۈت ــ قول ھەرىكىتى كۆپ، ئەمما باشقا ئەزالىرى ئانچە كۆپ ھەرىكەت قىلمايدىغان ئادەملەر قوشۇمچە تەنھەرىكەت قىلىشى لازىم. بولۇپمۇ ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار، زىيالىي ياشلار، بالىلار ۋە ئاياللارنىڭ تەنھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىشى ناھايىتى پايدىلىق. شۇنىڭ بىلەن بىللە ھەر ئىككى سائەتتە 15 ~ 10 مىنۇت دەم ئېلىش لازىم. دەم ئېلىش دېگىنىمىز، پەقەت يېتىپ ئۇخلاشتىنلا ئىبارەت بولماستىن، تېگىشلىك ئۇيقۇدىن باشقا، سىرتقا چىقىپ سەيلە ــ ساياھەت قىلىش، ھاۋالىنىش، تەنھەرىكەت قىلىش، مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىشلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار، بولۇپمۇ يېزىقچىلىق بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار ئىشلەش بىلەن دەم ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈشى لازىم. ئىلىم ۋە تەتقىقات ئىشلىرى بىلەن ئەستايىدىل شۇغۇللانغۇچىلارنىڭ دەم ئالماستىن كېچە ــ كۈندۈز ئىشلەشلىرى خەتەرلىك. زېھنىي قۇۋۋەت (قۇۋۋائىي ئەقلىيە) نى، يەنى مېڭىنى دەم ئالدۇرۇپ تۇرۇش لازىم. كۈندە كۆڭۈل قويۇپ 6 ~ 8 سائەت ئەمگەك قىلسا شۇ يېتەرلىك. بەزى ئوقۇغۇچىلار دەرس ۋاقتىدا دەرسكە سەل قاراپ، ئوقۇشقا كۆڭۈل بۆلمەي يۇرۇپ، ئىمتىھانغا ئاز قالغان چاغدا كېچە ــ كۈندۈز كىتاب كۆرۈپ ئۆگىنىشكە تىرىشىپ باقىدۇ. بۇنىڭدا ئۇ مېڭىسىنىمۇ كاردىن چىقىرىدۇ، ئىمتىھاندىنمۇ ئۆتەلمەيدۇ. كىتاب، ماتېرىيال كۆرگەندە، بەك دوقمۇشىپ ئولتۇرماسلىق ياكى كىتابنى كۆزگە يېقىن تۇتماسلىق، ئورۇندۇقتا رۇس ئولتۇرۇپ يېزىش ۋە ئوقۇش كېرەك. كىتاب ئوقۇيدىغان، خەت يازىدىغان جايىنىڭ يورۇتۇلۇشى ياخشى ۋە يورۇقلۇق سول ياقتىن چۈشۈپ تۇرىدىغان بولۇشى شەرت. يورۇقلۇقى، ھاۋاسى ياخشى بولمىغان، گۈڭگا ئۆيلەردە كىتاب ئوقۇش، يېزىش زىيانلىق. ھەر ئىككى سائەتتە بىر قېتىم مېڭىنى ۋە كۆزنى دەم ئالدۇرۇش لازىم. بولۇپمۇ مېڭە ئېسىلىش، كۆز تورلىشىش، باش ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلگەندە، دەرھال ئىشنى توختىتىش كېرەك. كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاشقانلار مۇۋاپىق كۆز ئەينەك تاقىۋېلىشى كېرەك.

جىملىق ــ سەزگۈ نېرۋىلىرىنىڭ پائالىيەتلىرىنى ئاساس قىلغان ھالدا، ھەركەت نېرۋىلىرىنىڭ ۋاقىتلىق ئارام ئېلىش جەريانى ــ جىملىق دېيىلىدۇ. يەنى

بەدىنىمىزدىكى گەۋدە ھەركەت نېرۋىلىرىنىڭ نىسپىي ھەركەتسىز ياكى ئارام ئېلىش جەريانىدىن ئىبارەت.

جىملىق(سۆكۈت)نىڭ رولى: (1) ھەركەت جەريانىدا سەرىپ بولغان ئېنىرگىيە ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. (2) توقۇلما ئەزالارنىڭ ئىلاستىكلىقى، سىلىقلىقى ۋە ئەۋرىشىملىكىنى ساقلايدۇ. (3) نېرۋا ئۇچلىرى زىيادە غىدىقلىنىشتىن كېلىپ چىققان ئىختىيارى خارەكتېرلىك غەيرى نورمالنى ئۆزگىرىشلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. زىيادە جىملىقنىڭ ئىنسانلار سالامەتلىگىگە بولغان زىيانلىق تەسىرى:(1) ھەركەت نېرۋىلىرىنىڭ ماسلىشىشچانلىغى ۋە سىزىمچانلىغىنى سۇسلاشتۇرىدۇ. (2) زىيادە جىملىق جەريانى سۈيۇقلۇق ۋە ماي تولۇش خارەكتېرلىك كېسەللىكلەر، يەنى ۋىنا ئەگرىلىگى، يۇقۇرى قان بېسىم كېسەللىگى، ماي تولۇش خارەكتېرلىك قورساققا سۇ چۈشۈش .... قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (3) زىيادە جىملىق جەريانى ھەممە ئەزالاردا ئىختىلاج ۋە ئىستىرخائىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئادەم ھەمىشە ئۆزىنى خۇشال ــ خۇرام تۇتۇشى كېرەك. ھەرقانچە قىينىچىلىق ۋە غەم ــ غۇسە ئىچىدە بولسىمۇ ئۆزىنى خۇشال تۇتۇشى ھەر جەھەتتىن ياخشى. قەدىمكى گرېتسىيىدە ئۆتكەن مەشھۇر پەيلاسوپ سۇقرات ھەكىم شۇنداق دېگەن: ‹‹ئىنسان ھەمىشە خۇشال تۇرىدىغان بىر يۇرەككە، يەنى روھىي كۈچكە ئىگە بولالىسا، ئۇ ھەرقانچە قىينىچىلىق ۋە خاپىلىق ئىچىدە تۇرسىمۇ يەنىلا ئۇ بەختىيار ئىنسان بولىدۇ. خۇشال يۇرەككە ئىگە بولمىغان ۋە غەمكىن، روھسىز ئادەملەر ھەرقانچە بەخت ــ سائادەت ئىچىدە بولسىمۇ، بەختسىز ئىنساندۇر››. دېمەك ئىنسان ئۆزىنى خۇشال تۇتۇشى، غەم ــ ئەندىشىلىك ھېسسىياتىنى يېڭىپ، ئۈمىدۋارلىق بىلەن ياشىشى، قىلىشقا تېگىشلىك ۋەزىپىلەرنى ئىخلاس ــ ئەقىدە ۋە قىزغىن كەيپىيات، زوق ــ شوق بىلەن تىرىشىپ ئىشلىشى لازىم. مانا شۇنداق قىلغان ئىنسانلار داۋاملىق كۆزلىگەن نىشانغا يېتەلەيدۇ، ھەرقانداق ئىشتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدۇ. روھسىزلىق، ئۈمىدسىزلىك، چۈشكۈنلۈك، ھورۇنلۇق ئىنسانىنى داۋاملىق پالاكەتچىلىك ۋە بەختسىزلىك، كېسەللىك، كەمبەغەلچىلىككە ئېلىپ كېلىدۇ.

قەيسەر ئىرادىلىك، ئۈمىدۋار ئىنسانلار تاسادىپىي سەۋەبلەر بىلەن بەختسىزلىككە ئۇچراپ قالسا، يەنىلا ئۈمىدسىزلەنمەيدۇ، بەك روھسىزلىنىپمۇ كەتمەيدۇ. بەلكى ئۇ ئۆز ۋىجدانى ئالدىدىكى مەسئۇلىيەتنى ئادا قىلىشقا تىرىشىدۇ. ئىنسان ئۈمىدۋارلىق بىلەنلا ياشىيالايدۇ، ئۈمىدسىزلىك كىشىنى روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن ئېغىر

زىيانغا ئۇچرىتىدۇ.

كۆڭۈل ئېچىش: ھەربىر ئىنساننىڭ كەڭ دائىرىدە ئېيتقاندا، جەمئىيەت، ۋەتەن، مىللەت، دۆلەت ۋە پۈتكۈل ئىنسانىيەت ئۈچۈن: كىچىك دائىرىدە ئېيتقاندا، ئۆز شەخسىي، ئائىلە ئەۋلادى ئۈچۈن ئۆتەيدىغان ناھايىتى مۇھىم خىزمىتى بار. ئاددىي خىزمەت ئورنىدا ئىشلەنگەن ھەرقانداق ئىش ئاشۇنداق زور مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالمىدۇ.

مۇشۇنداق مۇھىم، مۇشكۈل ۋەزىپىنى ئۆتەيدىغان ئىنسان ھەر دائىم باش چۆكۈرۈپ ئىشلەش بىلەنلا بولماسلىقى، ئارام ئېلىشى، كۆڭۈل ئېچىشى لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا، يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۇلۇش ۋە مۇشەققەتلىك ۋەزىپىنى ئوڭۇشلۇق ئورۇنلىيالايدۇ، روھىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قالالايدۇ.

ياخشى دوستلار بىلەن سۆھبەتلىشىش، ھاۋالىق، گۈزەل مەنزىرىلىك جايلاردا ساياھەت قىلىش، پايدىلىق كىتاب، رومانلارنى ئوقۇش، ناخشا ــ مۇزىكا ئاڭلاش، دۇتار ــ تەمبۇر چېلىش، ھازىرقى زامانىدىكى تىياتىر، كىنو، تېلۋىزورلارنى كۆرۈش قاتارلىق مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ كۆڭۈل ئېچىش لازىم. ئەمما كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى دۆلەت قانۇنى، ئىجتىمائىي تۈزۈم، مىللىي ئۆرپ ــ ئادەت ۋە مەدەنىي ئەخلاق دائىرىسىدە ۋە كەلگۈسى ئەۋلادقا تەربىيىۋى ئەھمىيەتلىك بولۇش ئۆلچىمى ئاساسىدا ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك.

شۇنىڭدەك كۆڭۈل ئېچىش مۇئەييەن ۋاقىت چۈشەنچىسى ئاساسىدا بولۇشى زۆرۈر. ۋاقىتنى ئىسراپ قىلىدىغان، نورمال ئۆگىنىش خىزمەت مەشغۇلاتلىرىغا دەخلى يەتكۈزىدىغان بولماسلىقى شەرت. چۈنكى قەدىمكىلەر «ۋاقىت ــ ئالتۇن»، «ۋاقىت ــ ئۆمۈر» دېگەن.

كۆڭۈل ئېچىشنى ھورۇنلۇق، ئەخلاقسىزلىق، شارابخورلۇق، ئەپيۇن، نېشە ۋە باشقا مەس قىلغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، پاھىشۋازلىق، لەۋۋاتلىق، ئانونىزم «جەلق» بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىق ناچار ئادەتلەرگە ئايلاندۇرۇۋېلىش ئېغىر خاتالىق بولۇپ، يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئىنسان ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش، روھىي، ئەقلىي ۋە جىسمانىي كۈچ ــ قۇۋۋەتلىرىنى ئاسراش ئۈچۈن نورمال تۇرمۇش كەچۈرۈشى كېرەك. ھەرقانداق ئىشتا مۆتىدىل، ئېغىر ــ بېسىق ۋە سوغۇققان كەيپىيات ئىچىدە ئىش ئېلىپ بېرىش لازىم. نورمال ياكى مۆتىدىل دېگەن سۆز: ھەرقانداق ئىشنى چېكىدىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك ۋە بەك تۆۋەنلىتىۋەتمەسلىك دېگەنلىكتۇر. ھەر نەرسىنىڭ مۆتىدىل بولغىنى

ئىنسانىنىڭ ماددىي ۋە مەنىۋي ھاياتى ئۈچۈن پايدىلىق.

§9. روھى كەيپىيات

روھىي كەيپىياتنىڭ ھەرخىل ئۆزگىرىشلەر — غەزەپلىنىش، غەم — قايغۇ، سىقىلىش (دىققەتچىللىك)، خىجالەتلىك، قورقۇش، ھۆزۈرلىنىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە ھەرخىل دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ياخشى روھىي كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرۈپ، زىيانلىق روھىي كەيپىياتلارنى يوقىتىش تېۋىپلار ۋە بارلىق تېببىي خادىملارنىڭ مۇھىم ۋەزىپىسى. شۇنىڭدەك تېبابەتچىلىك ئاساسىي نەزەرىيىلىرى قاتارىدا تەتقىق قىلىشقا تېگىشلىك مۇھىم مەزمۇنلاردىن بېرى. بىز تۆۋەندە بۇ ھەقتە قىسقىچە سۆزلەيمىز:

غەزەپلىنىش:

ئادەم ئۆزى مۆلچەرلىگەن ۋە ئۈمىد قىلغان ئىشلار ئەمەلگە ئاشمىغاندا ياكى بىرەر شەخسنىڭ ئىززەت — نەپسى، مەنپەئىتى باشقىلارنىڭ ھاقارەتلىشى، خورلىشى ياكى زىيانكەشلىكىگە ئۇچرىغاندا غەزەپ پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئاچچىقلىنىش(غەزەپ) كىشىلەر ئىنتىقام ئېلىش، ئۆز مەقسىتىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئىرادىسىگە كېلىش ۋە مۇداپىئەلىنىشلىرىدە قوزغىلىدىغان تەبىئىي كەيپىيات بولسىمۇ لېكىن ئۇنىڭمۇ مۇۋاپىق ۋە نورمال بولۇشى شەرت. قاتتىق غەزەپلەنگەندە ئادەم بەدىنىدىكى روھ سىرتقا تېپىدۇ. قاتتىق غەزەپلىنىش قۇرۇق ئىسسىق مىزاج ئادەملەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بۇ، روھنىڭ بىر خىل«ئوت ئېلىشى» بولۇپ بۇنىڭ بىر نەچچە خىل دەرىجىلىرى بولىدۇ. قاتتىق غەزەپلەنگەندە يۈرەك قىسقىرىش (ئىنقىباز) بىلەن يۈرەك قېنىنىڭ سىرتقا تېپىشى كۈچلۈك بولۇپ، مېڭە ۋە يۈرەك قان تومۇرلىرىدا بېسىم ۋە ھەرىكەتلەر كۈچىيىپ، ئۇنىڭدىن بىر خىل بۇخار ئاجرىلىدۇ — دە، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى قالايمىقانلاشتۇرۇش بىلەن ئىنسانىنىڭ ئەقىل ۋە مۇھاكىمە قۇۋۋىتى تەڭپۇڭسىزلىنىپ، ئۇنىڭدىن قاتتىق غەزەپ پارتلىشى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق غەزەپ ئوتىنى ئۆچۈرۈش ئۈچۈن قىلىنغان ۋەز — نەسىھەت ۋە تەسەللىي بېرىشلەر ھېچقانداق تەسىر قىلماستىن، ئۇنى تېخىمۇ قوزغايدۇ. ئىنسان تەلۋە يىرتقۇچ ھايۋانلارغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئوڭاي غەزەپلىنىشكە ئادەتلەنگەن ئادەملەر ئۆزىگە ۋە يېقىن كىشىلىرىگە ئورۇنسىز زۇلۇم قىلىدۇ. ئازغىنە ئىشلارغا ئورۇنسىز غەزەپلىنىش ئادىتى ئىنسانلارنىڭ تەن—سالامەتلىكىگە ئىنتايىن زىيانلىق. تاماكا، نېشە قاتارلىق نەرسىلەرنى چېكىپ ئادەتلەنگەنلەرنىڭ مىزاجى بارغانسېرى قۇرۇق

ئىسسىقلىقتا ئۆزگىرىپ تېز غەزەپلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ئادەملەرنى كىشىلەر «بەكچە مىزاج» دەيدۇ. ھاراق ئىچىپ ئەسەبلىرى زەھەرلەنگۈچىلەردىمۇ غەزەپلىنىش ئوڭايلا يۈز بېرىدۇ. تېز غەزەپلىنىدىغانلار ئۇچۇن ھۆل ــ سوغۇق نەرسىلەر، سوغۇق ھاۋا، سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش، تاغ يايلاق ۋە باغۇ ــ بوستانلاردا ساياھەت قىلىش ناھايىتى پايدىلىق.

خۇشاللىق:

ئىنسان قاتتىق خۇشال بولغان چاغلاردىمۇ روھىي ھايۋانى (ھاياتلىق روھى) سىرتقا تېپىدۇ. ئىنسان ئۆزى ئارزۇ ئۇمىد قىلغان نەرسىلىرىنىڭ ۋۇجۇدقا چىقىشى ئۈنى خۇشاللاندۇرىدۇ. لېكىن بەزى ئادەملەردە تاساددىپىي پەۋقۇلئاددە خۇشاللىق يۈز بەرگەن چاغدا، يۈرىكى كېڭىيىپ كېتىش ياكى تارايماي قېلىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىپ ئۆلۈپ كېتىش ئېھتىماللىرىمۇ بار. بۇ ئادەتتە خۇشاللىقتىن «ئۆلۈش» (شادى مەرگ) دەپ ئېيتىلىدۇ. خۇشاللىق بىلەن قايغۇلۇقنىڭ ئەينى بىر ۋاقىتتىلا يۈز بېرىشى تېخىمۇ خەتەرلىك. ھېسسىياتى بەك ئۆتكۈر بولغان ئادەملەردە بۇنداق ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. ئەقلىي كۈچى ھېسسىياتىنى بېسىۋالالايدىغان ئاقىل ئادەملەر بۇنداق ئىشلاردا ئۆزىنى تۇتۇۋالالايدۇ. بەزى ئادەملەر غەزەپلىك ياكى خۇشاللىق كەيپىيات ئىچىدە يۈرۈشنى خالىغاچقا، خۇشاللاندۇرغۇچى نەرسىلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىدۇ. بۇ سالامەتلىك ئۈچۇن زىيانلىق. ئىنسان ھەمىشە قوزغالغان ھېسسىيات، ئارزۇ، ئىشقى ــ مۇھەببەت ۋە شەھۋانىي خاھىشلارغا بېرىلىپ كەنسە، ئۇ كۆپىنچە ئەقلىدىن ئازىدۇ. ئوبيېكتىپ دۇنيانى توغرا ھېس قىلالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۇن، ئەقىل ۋە تەپەككۇر بىلەن ئىش كۆرۈش، يۇقىرىقىدەك ھېسسىياتلارنى ئەقىلگە بويسۇندۇرۇش لازىم. شۇنداق ئادەملەر مۆتىدىل مىزاج، سوغۇق قان، ئېغىر ــ بېسىق بولىدۇ، ئەسەبىي كېسەللەردىن خالىي بولالايدۇ، تېنى ساغلام بولۇپ، ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرۈشىمۇ مۇمكىن.

غەم ــ قايغۇ، قورقۇش، خىجالەتچىلىك، دەققەتچىلىك:

بۇنداق روھىي ئامىللارمۇ سالامەتلىك بىلەن زور مۇناسىۋەتلىك. بۇنداق ھالەتلەر ئادەمنىڭ بەدىنىدىكى تەبئىي جەريانغا (فىزىئولوگىيىلىك فۇنكسىيىگ) بىۋاستە تەسىر قىلىشى مۇمكىن. مەسىلەن: قان ئايلىنىش، تاماق ھەزم قىلىش، تەپەككۇر پائالىيەتلىرىگىمۇ زىيانلىق تەسىر قىلىدۇ. گاھى نازۇك تەبىئەتلىك سەزگۈر ئادەملەردە دەققەتچىلىك ۋە خاپىلىق يۈز بەرگەندە، پۇت ــ قولى تارتىشىپ چىشى كىرىشىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ يۈز بېرىدۇ. بۇ ئىش بولۇپمۇ ئايالالاردا كۆپرەك

پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن روھىي قوزغىلىشلار ۋە روھىي زەربە ۋە ئىچ پۈشۈقلاردىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىش لازىم. سۆكۈت (جىملىق) ۋە خاتىرجەم ياشاش ئادەمنىڭ تېنىنى ساق، ئۆمرىنى ئۇزاق قىلىدۇ. ئۆز ئىقتىدارى ۋە ماددىي ۋە مەنىۋىي شارائىتقا مۇۋاپىق غايە ۋە نىشان تاللىماستىن، خىيالىي غايە ۋە ئارزۇ ھەۋەسلىرىنى قوغلىشىپ يۈرگەن، ئەمما ئۇ مەقسەتكە يېتەلمىگەنلەر يۇقىرىقىدەك ئىللەتلەرگە مۇپتىلا بولىدۇ. بەزى ئادەملەر ئۆز ھاياتىدا ياكى تۇرمۇش شارائىتىدا ئۆزى ئارزۇ قىلغان نەرسىلەرگە يېتەلمەي ياكى رېئال تۇرمۇشقا نارازى بولۇپ، داۋاملىق دەققەتچىلىك ۋە ئۇمىدسىزلىك ھالەتتە يۈرگەنلەر بۇنداق روھىي ئازابتىن »قۇتۇلۇش« ئۈچۈن داۋاملىق مەست قىلغۇچى نەرسىلەر ــ نېشە، تاماكا، ھاراق، ئەپيۇن ۋە باشقا ئۇخلاتقۇچى دورىلاردەك زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشقا ئۆزىنى مەجبۇر قىلىدۇ. نەتىجىدە ئۇ ئەقلىي، ئەخلاقىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن تۇرلۇك كېسەل ۋە بەختسىزلىككە ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، تېبابەتچىلىمىزدە روھىي ئۆزگىرىشلەر (روھنىڭ ھەرىكىتى ۋە سۆكۈنى) نى سالامەتلىككە زۆرۈر بولغان ئامىللار (سىتتە زۆرۈرىيە)قاتارىغا كىرگۈزۈلگەن.

§10. ئىستىفراغ ـ ئېھتىباس (توختىتىش ۋە چەكلەش)

ئادەم بەدىنىدە كىرىم ــ چىقىمنىڭ نورمال بولۇشى تەن ــ سالامەتلىك ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئىشلارنىڭ بىرىدۇر. ئادەم بەدىنىدە ھەر سائەت، ھەر مىنۇت ھەر سېكۇنتتا نۇرغۇن نەرسىلەرنىڭ كىرىم ۋە چىقىمى بولۇپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: ھاۋا، سۇ، غىزا، گاز ۋە باشقىلار. بۇلار ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىش ۋە خىمىيىلىك ئۆزگىرىشلەرگە قاتنىشىپ ئۆزىنىڭ تېگىشلىك ۋەزىپىلەرنى ئورۇنلاپ بولغاندىن كېيىن، ئۇلاردىن ئايرىلىپ چىققان كېرەكسىز نەرسىلەر تەرەت، سۈيدۈك، تەر، نەپەس ئارقىلىق بەدەندىن چىقىپ كېتىدۇ. بەدەنگە كىرگەن كىرىمىلەرنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتە مۇۋاپىق بولۇپ بەدەنگە ئۆزلىشىشى، تېبابەتچىلىمىزدە «ئېھتىباس» دېيىلىدۇ. چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك كېرەكسىز ماددىلارنىڭ بەدەندە توپلىشىپ قالماي، ئۆز ۋاقتىدا چىقىپ تۇرۇشى «ئىستىفراغ» دېيىلىدۇ. ئەگەر بەدەندىكى بۇ تەڭگەشلىك (مۇۋازىنەت) بۇزۇلسا، ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە چوڭ زىيان يېتىدۇ. مەسىلەن: ئادەم بەدىنىدىن سۈيۇقلۇق كۆپ چىقىپ كېتىپ، ئۇنىڭ ئورنى ۋاقتىدا توشقۇزۇلمىسا بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش نورمال جارى بولمىغانلىقى ئۈچۈن

خەتەرلىك كېسەللىكلەر يوز ببرىدۇ. يېگەن ــ ئىچكەن نەرسىلەر بەدەندە توختاپ قېلىپ ئۆز ۋاقتىدا راۋان بولمىسا بۇمۇ زىيانلىق. مەلۇم سەۋەبلەر بىلەن سۈيدۈك، تەرەت، يەل قاتارلىقلار ۋاقتىدا چىقىپ كەتمىسە. ھەرخىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بولۇپمۇ ئۇچەي ۋە ھەزم ئەزالىرىدا توختاپ قالغان چىرىندىلەر ۋە بۆزۈلغان ماددىلار قايتا سۈمۈرۈلۈپ قىل قان تومۇرلارغا ئۆتۈپ كەتسە، قان بۇلغىنىپ زەھەرسىزلىنىپ ئومۇمىي بەدەندە خەتەرلىك ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بەزىلەر مەشغۇلاتقا ببرىلىپ كېتىشى، ھورۇنلۇق قىلىشى ياكى تەرەت سۈنۈپ كېتىشىدىن قورقۇش ۋە تەرەت قىلىش ئۇچۇن خالا تاپالماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىنمۇ ۋاقتىدا تەرەت قىلمايدۇ. بۇ، سالامەتلىككە ئىنتايىن زىيانلىق. ئاخشىمى ئۇخلاش ئالدىدا سىيىپ كىرىش، كېچىسى سۈيدۈك قىستىسا ھورۇنلۇق قىلماي تەرەتكە چىقىش لازىم. ئەگەر سۈيدۈك ماددىسى بەدەندە توختاپ توقۇلمىلارغا تارقاپ كەتسە، سۈيدۈك بىلەن زەھەرلىنىش ۋە ئۇششاق بوغۇملار يالليۇغى(نۇقرەس) قاتارلىق ئىللەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چوڭ تەرەت ۋە يەلنىمۇ توختاتماسلىق لازىم. كۆپىنچە يوقۇملۇق كېسەللىكلەر قەۋزىيەتتىن كېلىپ چىقىدۇ. كۆپ تەرلىگەندە ئازراق تۇز سېلىنغان ئۇسسۇزلۇقنى كۆپ ئىچىش كېرەك. تەنھەرىكەت قىلىپ ئۆپكىدىكى ھاۋانى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. تەنھەرىكەت بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى چىقىرىش، قەۋزىيەتنى بوشىتىشقا پايدىسى كۆپ.

قەدىمكىلەر ئايالالار ھېيىزىنى ماڭدۇرۇپ تۇرۇشنى ۋە ھەرقايسى بەزلەرنىڭ سۈيۇقلۇق چىقىرىپ تۇرۇشنىمۇ ئىستىفراغ قاتاردا ھېسابلىغان. مەسىلەن: مەنى (ئىسپىرما)، مەزى، تۈپرۈك، شالۋاق، ياش قاتارلىقلارنىمۇ ئىستىفراغ دەپ ھېسابلاپ ئۇلارنىڭمۇ نورمال بولۇشىنى ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە چوڭ مۇناسىۋەتلىك دەپ ھېسابلىغان.

ھېيىز:

ھېيىز ئايالالارغا خاس مەخسۇس بىر خىل تەبىئىي ئىستىفراغ (فىزىئولوگىيىلىك تەبىئىي چىقىرىپ تاشلاش ھادىسىسى) بولۇپ، بۇ، ئايالالارنىڭ تەبىئىي ھاياتىدا مەلۇم مۇددەت داۋام قىلىدىغان ۋە سالامەتلىككە زۆرۈر بولغان مۇھىم شەرتلەرنىڭ بىرىدۇر. بۇنىڭ كەم ــ زىيادىلىقى ئايالالار سالامەتلىكىگە چوڭ مۇناسىۋەتلىك. بۇ ھادىسە ئايىنىڭ مەلۇم كۇنلىرىدىن باشلاپ ئاز دېگەندە ئىككى كۇن، كۆپ دېگەندە يەتتە كۇن داۋام قىلىدۇ. خۇنۇڭ كۆپ ياكى ئاز كېلىشى ئايالالارنىڭ مىزاج ۋە بەدەن تۈزۈلمىسىگە باغلىق، ھېيىز تۆۋەنكى 12 ــ 20 ياشتىن باشلاپ، يۇقىرىسى 45 ــ 55 ياشقىچە داۋام قىلىدۇ. ھېيىز توختىغاندىن كېيىن ھامىلە بولۇشمۇ توختايدۇ.

ئىككى قېتىملىق ھېيىزنىڭ ئارىلىقى 20 ــ 30 كۈن بولۇشى مۇمكىن. ھېيىزنىڭ بۇ مۇددەتتىن بالدۇر ۋە ياكى كېيىن كېلىشى غەيرى تەبىئىي ئۆزگىرىش ھېسابلىنىپ بىر خىل كېسەللىكتۇر. سۈيدۈك ۋە ھېيىزنىڭ نورمال جارى بولۇشى كۆپىنچە ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: ئىستىسقا، بەل ئاغرىقى ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى ئۈچۈن پايدىلىق. ھېيىزنىڭ بەك كۆپ كېلىشىمۇ زىيانلىق بولۇپ، قان ئازلىق، ئورۇقلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. دېمەك، ھېيىز كۆرۈش ئاياللارنا كەم بولسا بولمايدىغان زۆرۈر بىر تەبىئىي ھادىسە. بۇنىڭغا دىققەت قىلىپ تۈرۈش ساقلىق ساقلاش قائىدىلىرىنىڭ بىرىدۇر.

جىنسىي ئالاقە (جىمائى):

جىنسىي ئالاقە ساقلىق ۋە كېسەللىنىش بىلەن زور مۇناسىۋەتكە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن، قەدىمكى ھۆكۈمالار ئۇنى ‹‹سىتتە زۆرۈرىيىە›› دىكى ئىستىغراغ بابىغا كىرگۈزگەن.

جىنسىي ئالاقە مەسىلىسى ئىنسانلار ۋە ھايۋانلار ئارىسىدىكى ئەر ــ ئاياللار، ئەركەك ــ چىشى ئوتتۇرىسىدا ئېلىپ بېرىلىدىغان بىر خىل جىنسىي مۇناسىۋەت بولۇپلا قالماي، بەلكى پۈتۈن دۇنيادىكى جانلىق مەخلۇقات، ئىنسان، ھايۋان، ھاشاراتلار، گىياھلارنىڭ ئەسلى تەبىئىتىدە مەۋجۇت بولغان ئۇرۇق ــ نەسىل قالدۇرۇش، ئۇر نەۋئىنى ئەبىدى داۋاملاشتۇرۇشنى مەقسەت قىلغان بىر خىل تەبىئىي تەقەززا ۋە تەبىئىي ئىستەكتىن ئىبارەتتۇر. بۇ پائالىيەت كۆزگە كۆرۈنمىدىغان جانلىقلاردىلا بولۇپ قالماي، مىكروسكوپ ئاستىدا كۆرگىلى بولىدىغان ئۇششاق جاندارلاردىمۇ مەۋجۇت. مەخلۇقات ئارىسىدا جىنسىي ئالاقە مۇناسىۋىتىمۇ توختايدىكەن، شۇ مەخلۇقنىڭ نەسلى تۈگەيدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

جىنسىي ئالاقە مەسىلىسى قەدىمدىن بۇيان ئالىملار تەرىپىدىن ئىزچىل تەتقىق قىلىنغان ۋە ئۇنى ئىلمىي ئاساسقا سېلىش ئۈچۈن كۆپلىگەن ئەسەرلەر يېزىلغان بولسىمۇ، لېكىن ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۇ مەسىلە ئىلمىي، ئەخلاقىي ئىزغا چۈشمەي كەلگەن.

يېقىنقى زامانلاردىن بۇيان دۇنيادا جىنسىي ئالاقە مەسىلىسى قانداقتۇر ‹‹جىنسىي ئەركىنلىك›› دېگەن غايەت زىيانلىق شۇئار تۈپەيلىدىن ئېغىر ئىجتىمائىي، ئەخلاقىي ۋە خەتەرلىك كېسەللىك مەسىلىلىرىنى تۇغدۇردى. شۇڭا دۇنيا جامائەتچىلىكىنىڭ دىققەت ــ ئېتىبارى قوزغىلىپ، ھەر قايسى ئەل ھۆكۈمەتلىرى ۋە ئالىملىرى بۇ ھەقتە بىر قىسىم تەتقىقات، مۇڭاپىق تەدبىرلەرنى

قوللىنىشقا باشلىدى.

هايۋانلاردا، ئۆسۈملۈكلەردە جىنسىي ئالاقە ھېسابلىنىدىغان ئىنسانلاردا بۇ پائالىيەت نەسىل قالدۇرۇش مەسلىسىدىن ھالقىپ شەھۋانىي لەززەتلىنىش مەسلىسىگە ئايلىنىپ قالغانلىقى ئۈچۈن، قەدىمدىن ھازىرغىچە ناھايىتى نۇرغۇن ئىجتىمائىي پاجىئەللەرگە سەۋەبچى بولۇپ كەلمەكتە. 20 ــ ئەسىرنىڭ ئاخىرىغا كەلگەندە غەيرى قانۇنى ئەخلاقسىز جىنسى ئالاقە ئىشلىرى پۈتۈن ئىنسانىيەتنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن راك كېسىللىكىگە قارىغاندىمۇ زور تەھلىكىلىك بولغان «ئەيدىز» كېسىللىكىنى تارقاتقۇچى تۈپ ئامىل بولۇپ قالدى. ئەيدىز كېسىلىگە قارشى تۇرۇش ئۈچۈن ئۆز ئەۋلادى، ئۆز مىللىتى ۋە تەنداشلىرىنىڭ سالامەتلىكى، ھاياتى، پاراۋان تۇرمۇشىنى قوغداش ئۈچۈن ھەر بىر شەخس جىنسى ئالاقىنى قانۇنى، ئەخلاقى يول بىلەن ئېلىپ بېرىشى، جىنسى مۇناسىۋەت ھەققىدىكى ئىلمىي ساۋاتلاردىن خەۋەردار بولۇشى، تەشۋىق قىلىشى زۆرۈر.

قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابىتى ئەسەرلىرىدە ئىنسانىيەتنىڭ تۇرمۇشى، ئائىلە ھاياتى، شەخسى مىزاج، پسىخولوگىيىلىك ھادىسىلەر، ئىشقى مۇھەببەت قاتارلىق ھادىسىلەردىن ئېلىنغان تەجرىبىلەرنى ئىلمىم دەرىجىسىگە كۆتۈرۈپ جىنسى تۇرمۇشىنىڭ توغرا ۋە ناتوغرا تەرەپلىرىنى ئوبدان تەھلىل قىلغان. ئۇنىڭ بىر قانچە خىل سىرلىق مەسىللىرى ئىنچىكە تەكشۈرۈلۈپ قەيت قىلىنغان. ھازىرقى كۈندە بۇ بىلىملەر ئالاھىدە بىر پەن بولۇپ ئوتتۇرىغا چىقماقتا.

ئىلمىي قائىدە ۋە ئىنسانىي ئەخلاققا مۇۋاپىق نورمال ئېلىپ بېرىلغان جىنسى ئالاقە ئىنسانىيە دۇنياسىنىڭ گۈللىنىشى ئادەملەرنىڭ تەن ــ سالامەتلىكى ئۈچۈن مۇھىم ۋاستىلارنىڭ بىرى بولغىنىدەك، ئۇنى مۇتلەق تەرك ئېتىش، ۋاقتى يەتكەندە ئۆيلەنمەسلىكمۇ ئىنسان تەبىئىي ھاياتىنىڭ قانۇنىيىتى، تەلپى ۋە تەققەزاسىغا خىلاپ ئىشتۇر.

ئىنسان ئۆمرىنىڭ ھەر بىر باسقۇچىدا يەنى ياشلىق، ئوتتۇرا ياشلىق، قېرىلىق مەزگىللىرىدە ئەر، ئايال بولمىسۇن جىنسى ئالاقە ئۈچۈن مۇۋاپىق مەزگىل ئىلمىي قائىدىلەر بولىدۇ. يۇقىرىقىلارغا رىئايە قىلغاندا جىنسىي ئالاقىدىن ئۇنۇملۇك نەتىجىلەر قولغا كېلىشى مۇمكىن. بۇ قائىدىلەرگە رىئايە قىلمىغاندا سالامەتلىك، ئەقلىي، ئەخلاقىي، جىسمانىي جەھەتلەردىن ۋە ئىختىسادىي، جىسمانىي جەھەتلەردىن زىيانلىق ھەم خەتەرلىك نەتىجىلەر كېلىپ چىقىشى چوقۇم. ئىنسانلار 15ــ12 ياش ئارىلىقىدا بالاغەتكە يېتىدۇ. يەنى ئۇنىڭدا جىنسىي شەھۋانى تەلەپ ئويغىنىدۇ. شۇ ۋاقىتتا ئۆيلەنگەن ياخشى. ئەمما ئۆيلىنىش يېشى30 ياشتىن

ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. ئەمما، ئوقۇش، ئۆگىنىش دەۋرى تۈگىمەي تۇرۇپ ئۆيلىنىش ئىنسانىنىڭ ئىستىقبالى ئۈچۈن كۆپ زىيانلىق. ئالىملارنىڭ تەجرىبە قىلىشچە ئىنسان ۋە ھايۋانلار تەبىئىي ئۆمرىنىڭ ئۇزۇنلۇقىنى، ئۇنىڭ بالاغەتكە يەتكەن يېشى ئاساسىدا ئۆلچەش مۇمكىن بولىدىكەن. مەسىلەن: بىر ئادەم 20 ياشقا كىرگەندە بالاغەتكە يەتكەن بولسا (ئادەمنىڭ ھوزۇرلىنىش سېزىمى بىلەن دەسلەپكى قېتىم مەنى چىقارغان ۋاقتى بالاغەتكە يەتكەن ۋاقتى ھېسابلىنىدۇ)، ئۇنىڭغا باراۋەر ياش قوشۇلسا، شۇ كىشىنىڭ تەخمىنەن ئومۇمىي ئۆمۈرى چىقىدۇ. يەنى 20 ياشقا كىرگەندە بالاغەتكە يەتكەن ئادەم 80 ياش، 25 ياشقا كىرگەندە بالاغەتكە يەتكەن ئادەم 100ياش، 30 ياشقا كىرگەندە بالاغەتكە يەتكەن ئادەم120 ياشقا كىرىدۇ دەپ مۆلچەرلەنگەن (بەزىلەر بۇنى ئىسپاتلانغان تەجرىبە دەيدۇ). دېمەك جىنسىي ئالاقە مەسىلىسىنىڭ ئادەم ئۆمۈر كۆرۈشى بىلەنمۇ مۇناسىۋىتى بار. يەنى ئۇنىڭ نورمال بولۇشى پات قېرىماسلىق ئۈچۈن پايدىلىق. جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش ۋە پات قېرىش ۋە تېزراق ئۆلۈش ئۈچۈن ئالدىرغانلىق بولىدۇ.

ئالىملارنىڭ كۆرسىتىشچە، ياش ۋە بەدىنى ساغلام ئادەملەردە جىنسىي ئالاقە ھەپتىسىگە 2ـ3 نۆۋەتتىن زىيادە بولماسلىقى لازىم. ھەپتىدە بىر قېتىم ئۆتۈلگىنى مۇۋاپىق. 30ـ45 ياش ئارلىقىدا ھەر ئىككى قېتىملىق جىنسىي ئالاقە ئارلىقى بىر ھەپتىدىن كەم بولماسلىقى لازىم. 50 ياشتىن ئاشقاندا تەبىئىي تەلەپنىڭ تەقەززا قىلىشى بويىچە ئايدا 1 ـ 2 قېتىم، 60 ياشتىن ئاشقاندا تەرك ئەتسىمۇ بولىدۇ ياكى ئىككى ئايدا بىرەر قېتىم ئۆتكۈزسىمۇ بولىدۇ. 60 ياشتىن ئاشقاندا بۇ مەسىلە ئۆزلۈكىدىن توختاشقا باشلايدۇ. يۇقىرىقى قائىدىلەرگە رىئايە قىلغانلار 60ـ70 ياش، بەلكى80 ياشقىچە توختىماسلىقى؛ قائىدىگە رىئايە قىلمىغاندا 40ـ50 ياشلاردا كاردىن چىقىشى مۇمكىن.

شۇنى قەيت قىلىپ ئۆتۈش لازىمكى، بالاغەتكە يېتىش دەۋرى توشماي ھەمدە ئوقۇش ۋەزىپىسى تۈگىمەي تۇرۇپ ھەر خىل شەھۋانىي رومان ـ ھېكايىلارغا بېرىلىش، شەھۋانىي رەسىم، كىنولارنى كۆرۈش ياش ئۆسمۈرلەردە شەھۋانىي ھېسسىياتنى مەزگىلىدىن بۇرۇن قوزغاپ ئۇلارنى ناچار سۆھبەت ۋە ناچار قىلىقلار بىلەن شۇغۇللىنىشقا ئېلىپ كېلىدۇ. نەتىجە ئۇلار جىسمانىي جەھەتتىن زەيىپلىك، ئەقلىي جەھەتتىن دۆتلىك، ئەخلاقىي جەھەتتىن پاسكىنىچىلىق پاتقىقىغا پېتىپ قېلىپ، ئۆزىنىڭ ئىستىقبالىنى بۇزۇدۇ، جەمئىيەتنىڭ تەلىپىدىن چىقالمايدۇ. بەزىلەر ئادەم ھاياتىدىكى ئەڭ ھوزۇرـھالاۋەتلىك نەرسە جىنسىي ئالاقىدىكى «لەززەت» دەپ تونۇيدۇ ۋە داۋاملىق شۇ خىيالدا يۇرۇيدۇ. بۇ، ئىنتايىن پەسكەش

هايۋاني خىيال. ئىنسانْ شەھۋانىيەت ئۇچۇن ئەمەس، بەلكى ئىنسانىيەت ئۇچۇن ئەڭ ئۇلۇغ، ئەڭ شەرەپلىك تۆھپىلەرنى قوشۇش ئۇچۇن دۇنياغا كەلگەن، جىنسىي ئالاقىنى نەسىل قالدۇرۇش يولىدىكى بىر خىل نورمال ھەرىكەت دەپ بىلىپ، نورمال شۇغۇللىنىش لازىم. جىنسىي ئالاقە مەسلىسىدە تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش لازىم:

1. كېسەللىكتە، ئەقەللىيسى تومۇقاپ قالغان چاغدىمۇ جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق كېرەك.

2. ھېىز كۆرگەن مەزگىلدە، ھامىلدارلىقتىن دەسلەپكى ئۇچ ئېيى ۋە ئاخىرىقى ئىككى ئېيىدا ھەرگىز جىما قىلماسلىق لازىم. بۇنىڭغا رىئايە قىلماسلىق ئەر ــ ئايالنىڭ سالامەتلىكى، ئانا ۋە ھامىلىنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

3. قۇرساقنى تويغۇزۇپلا جىما قىلىش زىيانلىق.

4. جىمادىن كېيىنلا سوغۇق نەرسىلەرنى ئىچىش ــ يېيىش، سوغۇق سۇدا ئىستىنجا قىلىش ئىنتايىن زىيانلىق.

5. ئۆزىنىڭ يېشىدىن چوڭ كىشىلەر بىلەن جىما قىلىش ئادەمنى كاردىن چىقىرىدۇ.

6. نامۇۋاپىق شەكىل ــ ئۇسۇللار بىلەن جىما قىلىش ھەر ئىككەيلەننى ئېغىر كېسەلگە گىرىپتار قىلىدۇ.

7. زىنا قىلىش ئەخلاقى، قانۇنىي نىزاملارغا ھاقارەت كەلتۈرگەنلىك بولۇپلا قالماي، شۇنىڭدەك ئىنسانىنىڭ سالامەتلىكىگە ئىنتايىن زىيانلىق، سىفلىس، سوزنەك، سۇيدۇك يولى جاراھەتلىرى، جىنسىي ئەزا يالىلۇغى، ھەتتا بۇگۈنكى كۈندىكى«ئەيدىز» كېسەللىكى دەپ ئاتالغان دەھشەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسى پاھىشۋازلىق ۋە قەبىھ شەھۋانىي جىنسىي ئالاقىدىن تارقالماقتا. ئۇ يىرگىنىشلىك «جىنسىي ئەركىنلىك»نىڭ ئىپلاس نەتىجىسىدۇر.

8. لەۋۇانلىق (ئەرلەر بىلەن ئەرلەر جىنسىي ئالاقە قىلىش) سالامەتلىك ۋە ئىنسانىي شەرەپ ۋە غورۇر ئۇچۇن ئەڭ زىيانلىق شەرمەندە ھەرىكەتتۇر. خۇددىي زىنانىڭ ئوخشاشلا ئەيدىز كېسەللىكى ئەنە شۇ لەۋۇاتلىق (لەۋۇاتەت) ئارقىلىقمۇ يوقۇپ تارقالماقتا.

9. قانداقتۇر «لەززەتلىنىش» نى ئۈمۈد قىلىپ ۋاقىتسىز «قۇۋۋەت دورىسى» ئىشلىتىش، قوزغاتقۇچى، مەس قىلغۇچى دورىلارنى قالايمىقان ئىستىمال قىلىش جىنسىي ئىقتىدارنى ياخشىلاش ئەمەس، بەلكى بالدۇراق كاردىن چىقىرىدىغان خاتا چارىدۇر.

جەلق (ئونونىزم): ئوغۇل ــ قىز ياشلارنىڭ قول ۋاستىسى بىلەن ئىشقاپ لەززەتلىنىپ مەنى ئاققۇرۇشى ئەرەبچىدە «جەلق» ياكى «ئىستىمنا بىلىيەد» (لاتىنچىدە ماستۇرباتسىيو ياكى ئونونىزم) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، ئوغۇل ــ قىز ياشلار، چوڭ ياشلىقلار ئۇچۇنمۇ ئەڭ زىيانلىق قەبىھ ئادەتتىن ئىبارەتتۇر. بۇ ئادەتلەر ئادەملەر ئۇرغۇپ، تۇرۇپ ياشلىق باھارىنى نابۇت قىلىدۇ. ئەقلىي قابىلىيىتىنى كاردىن چىقىرىپ، ئەخلاقي قابىلىيىتىنى بۇزۇۋېتىدۇ. بولۇپمۇ كىچىك بالىلار، ياشلار بۇنىڭغا ئادەتلىنىپ قالسا، ئۇنىڭ جىنسىي ئەزاسىمۇ كاردىن چىقىدۇ. ئەڭ زىيانلىقى شۇكى، جەلق كىشىلەر نېرۋا ئاجىزلىقى سادىر قىلىپ، ئاقىۋەتتە جىنسىي ئاجىزلىقنىڭ ساقايمايدىغان بىر خىلىنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ. يەنە مەنى تۇتالماسلىق، ھېسسىيات قوزغالماي تۇرۇپ ئىسپىرما مېڭىپ كېتىش، ئېغىر نېرۋا ئاجىزلىقى، جۇنۇنلۇق قاتارلىق ئېچىنىشلىق ئاقىۋەتلەرگە ئېلىپ كېلىدۇ.

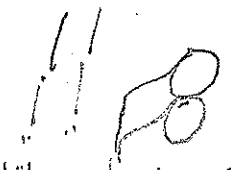
بىز يۇقىرىدا تېبابەتچىلىرىمىزنىڭ نەزەرىيە ئاساسلىرى بويىچە ئادەمنىڭ تەبىئي ھاياتى جەريانىدا زۆرۈر دەپ ھېسابلانغان بىر قانچە شەرتلەرنى ئوتتۇرىغا قويدۇق. ھەر قانداق ئىنسان ئۆمرىدە شۇنداق تۇرمۇش شارائىتىغا ئىگە بولالىسا، ئۆمۈرى زىيادە بولۇشى، ساق ــ سالامەت، خاتىرجەم ئۆتۈشى مۇمكىن.

ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش ۋە ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرۈشى ئۈچۈن، بۈگۈنكى دۇنيادا ئالىملار ھەددى ھېسابسىز چارە ــ تەدبىرلەرنى ئوتتۇرىغا قويماقتا. ئەمەلىيەتتە، ئۇنىڭ نەتىجىسىمۇ ياخشى بولماقتا. ئۇنىڭدىن بىر ئەسىر بۇرۇن ئادەملەرنىڭ ئوتتۇرىچە يېشىنى 40 ــ 50 ياش دەپ ھېسابلايتتى، ھازىر 60 ــ 70 ياش دەپ ھېسابلىنىدىغان بولدى. ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا: «ئىنسانىنىڭ تەبىئي ھاياتى 120 ياشتىن ئارتۇق بولۇشى كېرەك، چۈنكى ئىنسانىنىڭ جىسمانىي تۇزۇلۇش ئالاھىدىلىكى شۇنچە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە چىداشلىق قىلىپ يارىتىلغان. 120 ياشتىن قىسقا ئۆمۈر كۆرگەنلەر (تاسادىپىي ئەھۋالنى نەزەرگە ئالمىغاندا) ناھەق ئۆلگەن بولىدۇ» دېگەن. يەنى يۇقىرىقىمدەك زۆرۈر ئىشلارغا دىققەت قىلمىغانلىق ھەم كېسەللىك سەۋەبىدىن ئۆلگەن بولىدۇ. بۇ غەيرى تەبىئي ئۆلۈم ھېسابلىنىدۇ.

§11. ئەزالارنى ئاسراش

كۆزنى ئاسراش:

كۆزنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش ئۈچۈن، بەك ئاق، پارقىراپ تۇرغان ۋە نۇر چېچىپ تۇرغان نەرسىلەرگە ــ كۈننىڭ ئۆزىگە ۋە چوڭ لامپا چىراغ، قار قاتارلىق نەرسىلەرگە كۆپ قارىماسلىق؛ توپا ــ چاڭ، تۈتۈن، ئاچچىق بۇس ــ بۇغارلارنىڭ



كۆزگە كىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش: بولۇپمۇ تاش پارچىلىرى، تاش كۆمۈر ئۇچقۇنلىرىدىن ئېھتىيات قىلىش: پاشا، كۆمۈتا ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ كۆزگە كىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم. بەك ئۇششاق خەت، ئۇششاق رەقەملەرگە ئۇزاق قاراش كۆزگە ناھايىتى زىيانلىق. كۆپ يىغلاش، كۆپ ئۇخلاش ياكى ئۇزاق ۋاقىت ئۇخلىماسلىق، ئاپتاپتا ئۇزۇن يۈرۈش، كۈن تۇتۇلغاندا، ئاي تۇتۇلغاندا ئۇلارغا قاراش، كەپشەرلەش سايمىنىدىن چىققان نۇرغا قاراش قاتارلىق ئىشلاردىن ساقلىنىش زۆرۈر. ئىلاجى بولسا سارغۇچ رەڭلىك، كۆك رەڭلىك ئەينەك تاقىۋېلىش لازىم. ماشىنا ۋە ھەربىكەتلىك نەرسىلەردە كېتىۋېتىپ خەت ئوقۇماسلىق، خىرە يورۇقلۇق ئاستىدا خەت ئوقۇماسلىق كېرەك. مەكتەپ سىنىپلىرىنىڭ يورۇقلۇقى يېتەرلىك بولۇشىغا، يورۇقلۇقنىڭ ئوقۇغۇچىلارنىڭ سول قول تەرىپىدىن چۈشۈشىگە قەتئىي دىققەت قىلىش لازىم. ئۆتكۈر سوغۇق ۋە ئىسسىق ھاۋانىڭ بىۋاستە كۆزگە تەسىر قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئۆتكۈر پۇراقلىق نەرسىلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش، جىنسىي ئالاقىنى زىيادە قىلىش، ھاراق، تاماكا ۋە سۈرلەنگەن گۆشلەرنىڭ ھەممىسى كۆزنىڭ ساقلىقىغا زىيان يەتكۈزىدۇ. كۆزنى قاتتىق ئۇۋلىماسلىق، قاراڭغۇدىن يورۇقلۇققا دەرھال چىقماسلىق، بەك تۇزلۇق تاماقلاردىن ۋە قېنىق چاي، ئۆتكۈر چاي دورىلىرىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. يېشىل سەبزىزارلىقلارغا قاراش كۆزگە پايدىلىق دېيىلسىمۇ، لېكىن داۋاملىق قاراش يەنىلا زىياندىن خالى ئەمەس. گۈزەل مەنزىرىلەرگە سۈزۈك ئېقىن سۇغا قاراش كۆز ئۈچۈن پايدىلىق. ئەك ياخشىسى سۈزۈك سۇغۇق سۇغا شۇڭغۇش ۋە ئۇنىڭ ئىچىدە كۆزنى ئېچىشنى ئادەت قىلىش پايدىلىق. ئادەتتە، كۆزنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، قۇرۇق سۇغۇق نەرسىلەر پايدا قىلىدۇ.

(1) نۇرنىڭ يۇرۇقلۇق دەرىجىسگە دىققەت قىلىش كېرەك. كۆچلۈك، ئۆتكۈر يۇرۇقلۇقتىن ساقلىنىش، يەنى رەڭتىگىن نۇرى، لازى نۇرى، ئولتۇرا بىنەپشە نۇرلاردىن ساقلىنىش لازىم. ئادەتتە بىر ئىككى مېتىر ئارلىقتا كۆزگە چۈشىدىغان نۇر 40 ۋاتتىن ئېشىپ كەتمەسلىگى لازىم. ئەگەر كۆچلۈك نۇردىن ساقلانمىغاندا، ئۇ ئاق ئاقسىل ۋە VitAنىڭ بىرىكىشىنى توسۇپ قويىدۇ. (2) كۆزنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم. پاسكىنا نەرسىلەرنىڭ كۆزنى سۈرتمەسلىك، ئۇۋلىماسلىق لازىم. (3) مەلۇم يۇرۇقلۇق ئاستىدا يۇرۇقلۇق دەرىجىسگە دىققەت قىلىش، بولۇپمۇ ئىلىكتىر يۇرۇقى بىلەن ياكى چىراق يۇرۇقى ئاستىدا كۆزنىڭ كۆرۈش بولۇڭى 30°-80° گىرادۇس ئەتراپىدا بولۇش كېرەك) ئۇنىڭدىن باشقا يېزىقچىلىق قىلغاندا ياكى ماتېرىيال كۆرگەندە ھەر يېرىم سائەتتە ياكى بىر سائەتتە بىر قېتىم كۆزنى ئارام

ئالدۇرۇش كېرەك. (4) ئىسسىق ـ سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىدىن زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش لازىم. ئىسسىقلىق كەيپىيات كۆزنىڭ قىل قان تومۇرلىرىدا قان تولۇش خارەكتىرلىك كۆرۈش سېزىمى ئاجىزلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، سوغۇق كەيپىيات قان تومۇرلارنىڭ تارىيىشى، قان يېتىشمەسلىك خارەكتىرلىك كۆرۈش ئاجىزلىق كىسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭدەك ئاقسىللىق ۋە ۋىتامىنلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

قۇلاقنى ئاسراش:

قۇلاق مۇھىم ئەزالارنىڭ بىرى. پاك بولۇپ قېلىش كىشىلەرگە ناھايىتى ئېغىر ئازاب كەلتۈرىدۇ. بەزىلەر، ھەتتا پاكىلىقتىن كېيىن گاچا بولۇپ قالىدۇ. قۇلاقنى قاتتىق ئاۋازلاردىن، ھاۋانىڭ قاتتىق دولقۇنىدىن، ئۇرۇلۇشلاردىن ساقلاش لازىم. قۇلاقنىڭ ئاكلاش پەردىسى ناھايىتى نازۇك بولغاچقا، ئۇ ئاسانلا يىرتىلىپ كېتىپ، پاكىلىق ياكى ئۇزاققىچە ساقايمايدىغان قۇلاق يالليۇغلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قۇلاقنىڭ ئىچىگە توپا ـ چاك، قۇم، سۇ ۋە ھاشاراتلار كىرىپ قېلىشتىن ساقلىنىش، ئايروپىلان ۋە ئېگىز جايلارغا چىققاندا قۇلاقنى پاختا تىقىۋېلىش شىددەتلىك قاتتىق ئاۋازلار، توپ ئاۋازى ئاكلانغاندا قۇلاقنى قولدا توسۇپ، ئاغزىنى ئېچىپ تۇرۇش كېرەك. بۇنداقتا قۇلاق ئىچكى بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ. قۇلاقنى كىر توشۇپ قالغاندا ناھايىتى ئېھتىيات بىلەن تازىلاپ تۇرۇش مۇمكىن. لېكىن قۇلاقنى ھەرخىل ياغاچ، مېتال ۋە پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن كولىماسلىق لازىم. قۇلاق ئىچى قىچىشقاندا پاختا يۆگەلگەن پىلىكۇچ بىلەن يەڭگىل كولىسا بولىدۇ. قولنى ۋە باشقا نەرسىلەرنى تېقىپ قاتتىق كولاش خەتەرلىك، پاك بولۇپ قالماسلىق ئۈچۈن بالىلارنىڭ قۇلاق مۇنچىقىنى سوزماسلىق لازىم. يۇيۇنغاندا قۇلاق ئىچىگە كىرىپ قالغان سۇ ۋە سوپۇن قالدۇقلىرىنى پاكىز پاختا بىلەن تازىلاپ قۇرۇتۇۋېتىش لازىم. قۇلاق ئىچىگە پۈدەش، ۋاراقراش خەتەرلىك. قۇلاق سۇپرىسى ئىسسىق ـ سوغۇقتىن ئاسان تەسىرلىنىدىغان ۋە ئاسان ئۇشۇپ قالىدىغان بولغاچقا، ئۇنى ئوبدان ئاسراش كېرەك. يېقىملىق ئاۋازلارنى ئاكلاش، مەسىلەن: ھەرخىل يەڭگىل مۇزىكا ۋە ناخشا ئاۋازلىرى قۇلاقنىڭ ئاكلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق.

(1) قۇلاقنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. قۇلاقنى توشۇپ قالغان قۇلاق كىرلىرىنى تازىلاپ تۇرۇش، قالايمىقان كولىماسلىق، قۇلاق سېغىز تىقىلمىسى بولغان ئەھۋالدا ئاستىدا قۇلاقنى تازىلىتىش لازىم. (2) ئاكلاشقا تېگىشلىك بولمىغان غەيرى يۇقۇرى ئاۋازلاردىن ساقلىنىش. (3) سوغۇقلۇق كەيپىياتقا دىققەت قىلىپ، قۇلاقنى نىسبەتەن سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن ئالاھىدە ساقلىنىش لازىم.

بۇرۇننى ئاسراش:

بۇرۇن ھەر قىسىم پۇراقلارنى سېزىشتىكى مۇھىم ئەزا بولۇپ، ئىسسىق ـ سوغۇق ياكى قىزىق سۇ ئىشلەتمەسلىك، بەدبۇي پۇراق ۋە ئۆتكۈر پۇراقلاردىن ساقلاش ۋە قول بىلەن كولاپ بۇرۇن شىللىق پەردىلىرىنى زىدىلىمەسلىك لازىم. بۇرۇن بەك قۇرۇپ قالغاندا، ئۇنىڭ ئىچى قاپاق مېغىزى، بادام مېغىزى ياغلىرى ۋە نىلۇپەر يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش پايدىلىق. بۇرۇن تۇكىنى يۇلماسلىق ۋە قايچا بىلەن قىرقماسلىق كېرەك. چۈنكى ئۇلار چاڭ ـ توزان، جاراسىملارنى تۇتۇپ قېلىش رولىنى ئويناپدۇ، بۇرۇن تۇكىنى يۇلۇش، ھەتتا كۆز ئۇچۇنمۇ زىيانلىق.

(1) بۇرۇننىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، بۇرۇن تۇكلىرىنى قالايمىقان يۇلماسلىق، شۇنداقلا بۇرۇن ئىچىنى داۋاملىق يۇيۇپ، چايقاپ تۇرۇش لازىم. بۇنداق بولمىغاندا بۇرۇن يالليۇغى، بۇرۇن ئاقمىسى قاتارلىق ساقىيىشى تەس بولغان كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (2) ئىسسىق ـ سوغۇق كەيپىياتقا دىققەت قىلىش، بۇرۇننىڭ مىزاجىنى مۆتىدىل ساقلاش، ئىسسىق ـ سوغۇق كەيپىياتلارنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش لازىم. سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتسە پۇراش سېزىمى تۆۋەن بولىدۇ. ئىسسىقلىق كەيپىيات ئېشىپ كەتسە، بۇرۇن قىل قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىپ، يىرىڭلىتىپ بۇرۇن ئىچكى قىسمىدا قاناشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (3) بۇرۇنغا قارىتا ھەرخىل پۇراش سېزىملىرىنىڭ زىيادە غىدىقلىنىشىدىن ساقلىنىش، بولۇپمۇ ئۆتكۈر سېسىق پۇراقلىق، ئۆتكۈر خۇش پۇراقلىق ياكى ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى قاتتىق، سېسىق پۇراقلاردىن ساقلىنىش، ئىس ـ تۈتەك، بۇس ـ بۇخارالاردىن ساقلانمىغاندا، ئۇ پۇراقلارنىڭ تەركىۋىدە ئالدۇن بولىدۇ. ئالدۇن پارچىلىنىپ باشقىلارغا پارچىلىنىدۇ. ئۇ بولسا زەھەرلىك بولۇپ، پۇراق سېزىمىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، پۇراش سېزىمىنى يوق قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن زۇكام تىگىش تىز بولىدۇ. ھەم نەپەس خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ جىددىلىگىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقىنى ئاسراش:

ئېغىز ئىچىنى شۇنىڭدەك تىل، تاماق ۋە يۇتقۇنچاقلارنى ئاسراش لازىم. بەك قىزىق چاي، بەك قىزىق نەرسىلەرنى ئېغىزغا ئېلىۋەرسە ياكى بەك ئۆتكۈر ئاچچىق نەرسىلەرنى چاينىاپ يەۋەرسە، ئېغىز شىللىق پەردىلىرىنى جاراھەتلەندۈرۈپ ۋە شۆلگەي بەزلىرىنى زەئىپلەشتۈرۈپ قويۇپ، دەسلەپكى ھەزىمگە دەخلى يەتكۈزىدۇ؛ ئېغىزنىڭ تەمنى ئوبدان سەزمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تاماكا ئىسى ۋە ھەرخىل يېمەكلىكلەرنىڭ قالدۇقلىرى ئېغىز بوشلۇقى ئىچىدە تۈرۈپ قالسا ئوفۇنەت پەيدا

قىلىپ، گال ياللۇغى، تىل ۋە تاماق يالىلۇغلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئېغىزنى ھەمىشە يۇيۇپ ۋە چايقاپ تۇرۇش كېرەك. ئېغىزنى يۇيۇش ئۈچۈن توز سۇيى قاتارلىقلار ياخشى.

(1) ئېغىزنىڭ تازىلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش، توز سۇيى، چىش پاستىسى ئارقىلىق چىشنى، ئېغىزنى تازىلاپ تۇرۇش، يىمەك- ئىچمەكلىكلەرنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، شاراپ- تاماكا قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش. (2) ئىنسىق- سوغۇق كەيپىياتلارنىڭ زىيادە تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش لازىم سوغۇق كەيپىيات ئېغىز تېمپېراتۇرىسىنى مەزگىللىك تۆۋەنلىتىش ئارقىلىق شۇلگەي ئاجرالمىلىرىنىڭ كىسەللىكتىن مۇداپىئە كۈرۈش ئىقتىدارنى تۆۋەنلەشتۈرۈتىدۇ. شۇنىڭدەك سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتسە تەم سېزىش تۆۋەنلەيدۇ. ئىسسىقلىق كەيپىيات تىل ۋە ئېغىز شىللىق پەردىلىرىنىڭ نەملىك ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ. شۇنىڭدەك شۇلگەي ئاجرىتىشىنى زەئىپلەشتۈرۈپ، غىدىقلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەمدە ئېغىزنىڭ تەم سېزىش قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. (3) ھەرخىل تەملىك نەرسىلەرنى ھەم ھەر خىل تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كەينى- كەينىدىن بىرلا ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. بۇنداق بولمىغاندا تىلنىڭ تەم سېزىش ئىقتىدارنى بۇزۇپ، تىلنىڭ سېزىش ئىقتىدارنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. شۇنداقلا شۇلگەي بەزلىرىنىڭ شۇلگەي سۇيۇقلىغى ئاجرىتىپ چىقىرىشنى كەلتۈرۈپ شۇلگەي بېزىنىڭ خىزمىتىنى بۇزىدۇ. (4) ئېغىز بىلەن نەپەسلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنداق بولمىغاندا نەپەس سىستېمىسىدا ۋە ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدا بىر قىسىم كىسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنى بۇغۇز ياللۇغى، بادام بەز ياللۇغى.... قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە خورەك تارتىشتىن ئىبارەت يامان ئادەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

چىشلارنى ئاسراش:

چىشنى ئاسراش ناھايىتى مۇھىم. چىش ياخشى بولمىسا، يېگەن تاماقنىڭ تەمىنى ئانچە ئوبدان تېتىمايدۇ ھەم تاماقنىڭ ئېغىزدا پارچىلىنىشى ۋە بىرىنچى قېتىم ھەزم بولۇش ياخشى بولمىغانلىقتىن ئۇچۇن، ئاشقازان، ئۇچەيلەردىكى ھەزم خىزمىتىگىمۇ تەسىر يېتىدۇ. چىشلارنى ئاسراش ئۇچۇن، ئالدى بىلەن ئۇنىڭ تازىلىقىغا قاتتىق رىئايە قىلىش لازىم. تاماقتىن كېيىن چىش ئارىلىقىدىكى تاماق قالدۇقىنى چىقىرىپ تاشلاپ يۇيۇپ تازىلاش، ئەتىگەندە ــ كەچتە چوتكىلاپ، مىسۋاكلاپ يۇيۇش كېرەك. قاتتىق نەرسىلەرنى كۇچەپ چاينىماسلىق، بادام، ئۇرۇكچە، ياڭاق قاتارلىق نەرسىلەرنى ھەرگىز چىش بىلەن چاقماسلىق لازىم. بۇلار

چىشنىڭ ئېمال ماددىسىغا دەز يەتكۈزۈپ، چىشنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئېلىپ بارىدۇ. شىرنىلىك نەرسىلەر، ھەسەل، قەنت، ناۋات، ئۈزۈم، مېغىز قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ قالدۇقلىرى چىشقا كۆپ زىيانلىقتۇر. بۇلار چىشنىڭ پات چىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۆندىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىپ بولغاندىن كېيىنلا، دەرھال ئېغىزنى چايقىۋېتىش، بولۇپمۇ بالىلار تاتلىقلارنى يېگەندىن كېيىن ئاغزىنى چايقىۋېتىش ناھايىتى مۇھىم. سۇغۇق نەرسىلەرنى ئېغىزغا ئالغاندىن كېيىنلا قىزىق نەرسىلەرنى ئىچىش چىشنىڭ ساغلاملىقىغا زىيانلىق. چىرىگەن چىشلارنى ۋاقتىدا زاماسكىلىتىش، چىش مىدىرلاپ قالغاندا تۇزلۇق سۇدا چايقاپ تۇرۇش پايدىلىق. سائق چىشلارنى ھەرخىل سۈنئىي بىرىكمە مېتاللار بىلەن قاپلىتىش خەتەرلىك. چۈنكى بۇلار ئادەمنى تەدرىجىي زەھەرلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چىشنى قاپلاش زۆرۈر بولغاندا ئالتۇن بىلەن پىلاتىنا ئارىلاشتۇرۇلغان مېتاللار بىلەن قاپلىغان ياخشى.

(1) تاتلىق يىمەكلىكلەرنى كۆپ يىمەسلىك، بولۇپمۇ بالىلىق ۋە ئۆسمۈرلۈك ۋاقىتلىرىدا تاتلىق يىمەكلىكلەردىن ئىمكان قەدەر ساقلىنىش. (2) قاتتىق نەرسىلەرنى چىش بىلەن چاقماسلىق، قاتتىق نەرسىلەنى چېقىش چىشنىڭ ئىمال ماددىسىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، چىشنىڭ قوزغىلىشىنى كەلتۈرلۈپ چىقىرىدۇ. ھەمدە چىشنى زەخمىلەندۈرۈپ چىرىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. (3) چىش تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، چىشنى پاكىزە چوتكىلاپ يۇيۇش لازىم. (4) يىمەكلىكلەرنىڭ تېمپېراتۇرىسىغا دىققەت قىلىش، ئىسسىق- سوغۇق كەيپىياتنىڭ بىرلا ۋاقىتتا تەسىردىن ساقلىنىش لازىم. بۆندىق بولمىغاندا بۇ چىش مىلىكىگە تەسىر يەكۈزىدۇ. ھەم چىش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تېرىنى ئاسراش :

(1) تېرىنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم. (2) ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش لازىم. (3) تېرىگە زىيادە سېزىمچانلىق پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ كۆپلەپ تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

يۇرەكنى ئاسراش :

يۇرەك ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم رەئىس ئەزالارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ ساغلاملىقى ئادەمنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن بەكمۇ زۆرۈر. يۇرەك ئىنتايىن سەزگۈر ۋە مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى بىلەن بەك يېقىن ئالاقىدار ئەزا بولغاچقا، ئىچكى ۋە تاشقى تەسىراتنى ناھايىتى تېز قوبۇل قىلىدۇ. بولۇپمۇ سىرتقى تەسىرات ۋە روھىي كەيپىياتتىكى ئۆزگىرىشلەر مەسىلەن: غەزەپ، خۇشاللىق، غەم ـ قايغۇ ۋە روھىي

زەربىلەر بىۋاستە يۈرەككە تەسىر قىلىپ يۈرەكنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىگىمۇ دەخلى يەتكۈزىدۇ. ئەگەر يۈرەكنىڭ خىزمىتى بۇزۇلسا، پۈتۈن ئەزالارنىڭ، جۈملىدىن نېرۋا سىستېمىسىنىڭ پائالىيەتلىرىگىمۇ تەسىر يېتىپ، ھەرخىل ئەسەبىي — روھىي كېسەللىك ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. روھىي جەھەتتىن دىققەتچىلىك ۋە روھىي زەربىگە ئۇچرىمىغان ئادەملەرنىڭ ئۆزۈن ئۆمۈر كۆرۈشى شۇنىڭغا باغلىق دېيىلىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن يۈرەكنى قوزغاپ ھەرىكەتلەندۈرىدىغان ھەرخىل ماددىي ئامىللار ۋە دورا — دەرمەكلەرنى زۆرۈر بولمىغاندا ئىشلىتىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بەدبۇي پۇراقلار، قاتتىق تاماقلار ۋە دەھشەتلىك، قورقۇنچلۇق مەنزىرىلەر ۋە ئۇشتۇمتۇت ئۇچرىغان دەھشەتلىك ھادىسىلەر (مەسىلەن: ۋەھشىي ھايۋانلار، ئىتلار، بۆرىلەرنىڭ قورقۇتۇشى) ۋە قاتتىق ئاۋازلارمۇ يۈرەكتە يامان تەسىر قالدۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، يۈرەكنى ماددىي ۋە روھىي يامان تەسىراتلارنىڭ ھۇجۇمىدىن ئاسراش لازىم: ھاراق، تاماكا، سېمىز گۆش، ياغ، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلار يۈرەككە سالامەتلىكى ئۈچۈن ياخشى ئەمەس. تاتلىق ئانار، ئالما ۋە مېۋە — چىۋىلەر، ۋىتامىنلار يۈرەككە پايدىلىق.

(1) روھى ئامىللارنىڭ زىيادە قوزغۇتىشىدىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى روھى كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرى بەدەننى قۇرتىدۇ ھەم سۇغۇتىدۇ. روھىنىڭ تۇلۇقلىنىپ تۇرىشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. نەتىجىدە ئادەم بەدىنىدە ئەسەبىي خارەكتېرلىك كەيپىيات زىيادە ئورۇننى ئىگىلەيدۇ. ئاقىۋەتتە قۇۋۋىتى نەپسانىنىڭ يۈرەكنىڭ خىزمىتىنى باشقۇرۇپ تۇرۇش خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ. نەتىجىدە يۈرەك ئېغىش، يۈرەك تىترەش، قورقۇنچاقلىق ھەتتا ئۇشتۇمتۇت ھوشىدىن كېتىش خارەكتېرلىك ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (2) بىرلا ۋاقىتتا ئېغىر جىسمانى ھەرىكەتلەرنى كۆچەپ قىلماسلىق، ئەسغىر جىسمانىي ھەرىكەتلەر ھەرىكەتنىڭ زىيادىلىنىگىگە كىرىدۇ. زىيادە قىلغان ھەرىكەت قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، نېرۋا ئۇچلىرىنى زىيادە كۈچلۈك غىدىقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەمدە يۈرەك رېتىمسىزلىنىش، يۈرەك ئېغىش، چالاڭغۇراش ئەھۋاللىرىنى كېلىپ چىقىدۇ. (3) يەمەك ـ ئىچمەكنىڭ تەركىۋىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش، يەنى تۇز، ياغ قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ئادەتتە ئاقسىللىق قەممىتى يۇقىرى بولغان ياغنىڭ چۆكۈشى تۆۋەن، ئېنېرگىيەسى يۇقىرى بولغان يەمەكلىكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن سېرىق ماي، قايماق، سۈت قاتارلىقلار. يەمەكلىكلەر ئىچىدە مەلۇم مىقداردا ئەسىرگىيەنى بىۋاستە تولۇقلاش مەقسىدى بىلەن ئىمكانىيەت بولغان شارائىتتا قەن تەركىۋى تويۇنمىغان يەمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

تۇزلۇق يەمەكلىكنى كۆپ ئىستىمال قىلغاندا ئېلېكتىرولىتلارنىڭ تەڭپۇڭلىغى بۇزۇلۇپ Naنىڭ چۆكۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، پۈتۈنسااللىق ئىنىرگىيەنى تەرتىپسىزلەندۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۇرەك سىنۇس تۈگۈنىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ ھەمدە يۇرەكنىڭ زىيادە سوقۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەزىم يوللىرىنىڭ تارتىشىش خاراكتېرلىك ئىچى سۇرۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ماي زىيادە بولغاندا يۇرەكنىڭ تاجسىمان ئارتىيەسى قېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەمدە يۇرەك مۇسكۇلىغا قان يېتىشمەسلىك كېلىپ چىقىدۇ. (4) ئەقلى خىزمەت پائالىيەت ۋە جىنسى تۇرمۇشنى تەرتىپكە سېلىش كېرەك/ ئەقلىي خىزمەتنىڭ زىيادە بولۇشى نىرۋاچارچاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، نىرۋانىنىڭ چارچىشى نىرۋىغا مۇناسىۋەتلىك بولغان يۇرەك، جىگەر قاتارلىق ئەزالىرىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئاخىردا نىرۋا خاراكتېرلىك يۇرەك ئاجىزلىق، نىرۋا خاراكتېرلىك يۇرەك خىزمىتى چېكىنىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.(5) يۇرەكنى كۆچلاندۇرغۇچى ، خوشلاق كەلتۈرگۈچى، قۇۋۇتلەندۈرگۈچى دورا- دەرمەكلەرنى قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك لازىم/ نورمال ئەھۋالدا بۇ دورىلارنى قالايمىقان ئىشلەتسە، روھنى زىيادە قوزغىتىدۇ، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى زىيادە ئاشۇرىدۇ ۋە ئىنتىلىشچانلىغىنى ئاشۇرىدۇ. نەتىجىدە ئويغۇنۇش خاراكتېرلىك تۇرمۇشتا تەرتىپسىزلىك كېلىپ چىقىدۇ. خىزمەت ۋە ئەقلى پائالىيەتكە تەسىر يەتكۈزىدۇ. يۇرەكنىڭ نورمالنى فىزىلوگىيەلىك خىزمىتىنى بۇزۇپ، يۇرەكنىڭ نىرۋا ئامىللىرى بىلەن تەڭشەشكە تەسىر يەتكۈزىدۇ ھەمدە يۇرەكنىڭ قان سىقىپ چىقىرىش پائالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.(6) ھەسسايەت خاراكتېرلىك ئۆزگۈرۈشلەرنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش/ مەسىلەن: ئىشقى مۇھەببەت، ئاشىق- بىقارار، سۆيۈش - تەلپۈنۇش.... (7) ھەر خىلكېسەللىكلەرنىڭ يۇرەككە تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش/ مەسىلەن: رېماتىزىم، سېپىستىماتىك بۆرە چاقىسى خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، ئۇنىڭدىن باشقا تىبۇركىلىيۇز، زۇكام قاتارلىقلارنىڭ يۇرەككە تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش.

ئۆپكىنى ئاسراش:

ئۆپكە ئىنسانىنىڭ ئەڭ مۇھىم نەپەسلىنىش ئەزاسى بولۇپ، تۇزۇلۇش جەھەتتىن بەك نازۇك ۋە يۇمران بولغاچقا، ئىچكى ــ تاشقى تەسىراتنى ناھايىتى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ. ئۆپكە ئادەم بەدىنىدىكى ئاپتوماتىك شامال ساندۇقى بولغاچقا، مىنۇت ــ سېكونت توختىماستىن ھاۋا ئالماشتۇرۇپ، پۈتۈن بەدەننى ھاۋائىي نەسىيىلىك قان بىلەن تەمىنلەش، بەدەندىكى مادىدا ئالمىشىش تاشلاندۇقلىرى ۋە ھامۇرى كاربونىنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلاش ۋەزىپىسىنى ئۆتەيدىغان گاز ئالماشتۇرغۇچى ئىستانىسىدۇر. ئۆپكىنى قاتتىق سوغۇق ۋە قاتتىق ئىسسىق، توپا ــ چاك، تۈتۈن،

بۇس ــ بۇخارات ۋە بەدبۇيلۇقلاردىن ساقلاش كېرەك. ئۆپكىنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بىر بۆلۈك ھاۋا ھەر دائىم قەپقالىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش بەكمۇ مۇھىم. شۇڭا تەنھەرىكەت قىلىش ۋە چوڭقۇت تىنىپ ھاۋا يۇتۇش ۋە ھاۋانى بىر ئاز توختىتىپ تۇتۇق چىقىرىپ تاشلاش ئۆپكىگە پايدىلىق. تاماكا تۇتۇنى ئۆپكە ئۈچۈن بەك زىيانلىق. يىغىنچاقلىغاندا

(1) چاك ـ توزاك، پاسكىنىچىلىقتىن ساقلىنىش؛ چاك ـ توزاك بىلەن ئۇزۇن مۇددەت ئۇچرىشىش ۋە مۇھىتنىڭ ياخشى بولماسلىغى قاتارلىق سىلىكاتلىق (سىلىتسىيلىق) ئۆپكە، ئۆپكە قېتىشىش، ئۆپكە تىبىركىلىيوزى، يامان سوپەتلىك ئۆپكە توقۇلما ئۆسمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى چاك ـ توزاك خارەكتېرلىك ئاممىلار ئاپكە پۇۋەكچىلىرىنى ئۆزلۈكسىز غىدىقلاپ تۇرغانلىقتىن ئۆپكە پۇۋەكچىلىرىدە تالالىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۆپكە تالالىرى قېلىنلىشىدۇ ۋە تالالىشىدۇ. (2) سوغۇق ھاۋانىڭ ۋە سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش. سوغۇق ھاۋانىڭ كاۋاپ تەسىرى ۋە كۆپلەپ شۇمۇرلىشى شاخ كانايچىلارغا كۈچەيتىدۇ. تەسىر قىلىپ شاخ كانايچىلارنىڭ ۋاقىتلىق لۆمۈلدەپ ھەركەت قىلىشىنى كۈچەيتىدۇ. ئاقىۋەتتە ئالىرگىيە خاراكتېرلىك شاخ كاناي يالۇغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۇتىلەرنىڭ چاك ـ توزاڭنى سۈزگۈچى ئاجرالمىلىرى توسقۇنلۇققا ئۇچرىغاندا سوغۇق ھاۋا ئۆپكىگە كېتىپ غىدىقلىنىش، قىسقىرىش ھاسىل بولۇپ، يۆتەل كېلىپ چىقىدۇ. تەكرارلىنىۋەرسە ئاخىردا كاناي يالۇغىنى، ئاندىن شاخ كاناي يالۇغىنى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەمدە ئۆپكە كېسىلىمۇ كېلىپ چىقىدۇ. (3) ئۆپكە ھاۋا سىغىمچانلىق ئىقتىدارىنى ئىمكان قەدەر نورمال ساقلاش. نەپەسلىنىش تەرتىپكە سېلىش. ئەرلەر ۋە ئوغۇللار قوساقچە بىلەن نەپەسلىنىش، ئاياللار ۋە قىزلار كۆكرەكچە نەپەسلىنىشكە ئادەتلىنىش، بۇ خىل ئەھۋاللار فىزىلوگىيەلىك تەرەققىيات ۋە جىنسى تەرەققىياتنىڭ نورمالنى يېتىلىشى ئۈچۈن زۆرۈر ھېسابلىنىدۇ. (4) تاماكۇ، نەشە، ئەپيۇن قاتارلىق چېكىملىكلەر، ئىس ـ تۈتەك، بۇس ـ بۇخارا قاتارلىق ناچار مۇھىت ئاممىلىرىدىن ساقلىنىش كېرەك. ئادەتتە زەھەرلىك چېكىملىكلەر مەلۇم دەرىجىدە نىكوتىن تۇتقان بولىدۇ. نىكوتىننىڭ قاتۇرۇش، ئويۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن ھەمدە قان تومۇرلار تارايتقۇچى، تېنىچلاندۇرغۇچى خىمىيىۋى ماددا بولغانلىقتىن قان تومۇرلارنىڭ تارىيىتىش بىلەن ئۆپكىدە ماددا ئالمىشىشنىڭ نورمالنى خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ ۋە ئۆپكە قىلقان تومۇرلىرىنىڭ تۇسۇلۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە

شۇ ئورۇنغا تەسىر يەتكۈزۈپ، توقۇلما ئۇزۇقلۇق بىلەن ئۇزۇقلانمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن توقۇلما قورۇقاۋنىپ كېتىپ راك كېسەللىكى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇس- بۇخارالار بولسا غەيرى نورمال بەلغەمنىڭ كېلىپ چىقىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئۆپكە يالليۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۈتۈنلەر كۆپ بولسا نەپەس بوغۇلىدۇ.CO_2كۆچىيىپ ئۆپكە توقۇلمىلىرىنىڭ قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئاشقازاننى ئاسراش:

ئىنسان بالىسىنىڭ چوڭىيىشى ۋە جىسمانىي جەھەتتىن يېتىلىشى ئۈچۈن، ئەلۋەتتە مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىپ تۇرۇش كېرەك. ئوزۇقلۇق ماتېرىياللىرىنىڭ بار بولۇشى بىلەنلا، ئوزۇقلىنىش مەسلىسى ھەل بولۇپ كەتمەيدۇ. سىرتتىن كىرگەن ھەرخىل ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى بەدەنگە مۇۋاپىقلاشتۇرۇش ۋە ئۇنى سىڭدۈرۈش ۋە تارقىتىش ئۈچۈن بەدەنگە ناھايىتى مۇھىم ئاپپاراتلار ۋە خىمىيىۋى كارخانىلار مەۋجۇت. يېيىلگەن ئوزۇقلۇق ماددىلار ئادەم بەدىنىگە ئورۇنلاشتۇرۇلغان نۇرغۇن مۇرەككەپ ئەزالار ھەرخىل خىمىيىۋى سۇيۇقلۇقلارنى ئىشلەپچىقىرىدىغان كارخانىلار ــ بەزىلەرنىڭ تىنماي ئىشلىشى بىلەنلا ئاندىن ئوزۇقلۇقلار ئۆزگىرىپ ئادەم بەدىنىگە سىڭىدۇ. ئادەمنىڭ روھىي ۋە جىسمانىي خىزمەتلىرى ئۈچۈن كۈچ ــ قۇۋۋەت ھاسىل بولۇپ تۇرىدۇ. مانا مۇشۇنداق ئاپپاراتلارنىڭ بىرى بەلكى چوڭراقى ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردۇر. ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاپ كېسەل بولماسلىقنى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنى خالايدىغانلار ئەلۋەتتە ھەزىم ئەزالىرىنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراشقا دىققەت قىلىشلىرى لازىم. قەدىمكى ھۆكۈمالار «ئاشقازان ئادەم بەدىنىنىڭ كۆلى، ئادەمنىڭ پۈتۈن ئىچكى ــ تاشقى ئەزالىرى مۇشۇ كۆلدىن سۇ ئىچىپ ياشايدۇ» دېگەن. ئوبدان تەھلىل قىلىنسا بۇ ناھايىتى ھېكمەتلىك سۆزدۇر. مەئىدە (ئاشقازان) نى ئاسراش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن يېمەك ــ ئىچمەكلەرنىڭ ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە مۇۋاپىق بولۇشىنى كاپالەتلەندۈرۈش، يۇمشاق ۋە سىڭىشلىك تاماقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا يېيىش، ئاشقازان كۆتۈرەلمىگۈدەك مىقداردا تاماق يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. بەك ئاچچىق، يىرىك ۋە قاتتىق نەرسىلەر ۋە بۇزۇلغان يېمەكلىكلەر ئاشقازانغا كىرىپ قېلىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. ئېغىزدا ئوبدان چاينالمىغان ۋە ئېغىزدا ئىپتىدائىي ھەزىم قىلىنمىغان تاماقلار ئاشقازانغا زىيانلىق. بەك ئاچچىق، نەرسىلەر جۈملىدىن ھاراق، كۈچلۈك سىركە قاتارلىق كىسلاتا خۇسۇسىيەتلىك نەرسىلەر ئاشقازانغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. بەك قىزىق ياكى بەك سوغۇق نەرسىلەر داۋاملىق ئىستېمال قىلىنسا ئاشقازان شىللىق پەردىلىرىنى زىيانلەيدۇ. تۇتىلىرىنى بۇزىدۇ، ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرى ئىشلەپچىقىرىدىغان بەزلەر خىزمىتىگە

دەخلى يەتكۈزىدۇ، ئاشقازان يارىسى ۋە باشقا ئىللەتلەرگە ۋاستىچى بولىدۇ. يىغىنچاقلىغاندا

(1) ئىسسىق ـ سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىردىن ساقلىنىش لازىم. سوغۇق كەيپىيات ئاشقازان ئاجىزلىق، ئاشقازان جاراھىتى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتسە ئاشقازان ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ شۇنىڭ بىلەن ئاقسىل فېرمېنتى بىلەن كىراخمال فېرمېنتىنىڭ ئاكتىپلىغىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. تاماق سىڭمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ، گاز كۆپۈيىدۇ، تۇز كىسلاتاسى يېتىشمەسلىك كېلىپ چىقىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا سۇيۇقلۇقتىن ئاشقازانىنىڭ تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنلەپ شىللىق پەردىلىرىنىڭ HCIنى ئاجىرىتىشى تۆۋەنلەپ، بەزى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئىشقارلىق سۇيۇقلۇق ئاجىرىتىپ چىقىشىنى كۈچەيتىپ، يالىلۇغلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىسسىق كەيپىيات ئاشقازان كىسلاتاسى ئارتىپ كېتىش، ئاشقازان 12 بارماق ئۆچەي يارىسى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىسسىق كەيپىيات ئاشقازان تاملىرىنى غىدىقلاپ، ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ ئاجىرىلىشىنى كۈچەيتىدۇ. نەتىجىدە ئاشقازان كىسلاتلىسى ئىششىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنى ئىسسىق نەرسىلەر ئاشقازان تېمپېراتۇرىسىنى ئاشۇرۋېتىدۇ. ھەم كۆچلۈك غىدىقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازان كىسلاتاسى كۆپىيىپ كېتىپ يالىلۇغلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. (2) ئاشقازانىنى غىدىقلىغۇچى ئاچچىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش، يەنى ھاراق قاتارلىق بىر قىسىم ئىسپىرىت تەركىپلىك نەرسىلەردىن پەرھېز قىلىش لازىم. غىدىقلىغۇچى ئاچچىق نەرسىلەر ئاشقازانىنى غىدىقلىغانلىقتىن، ئاشقازان بەزىلىرى تېخىمۇ كۆپ ئاشقازان سۇيۇقلىغىنى ئاجىرتىپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازان يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. كاۋاك قاتارلىق ئىسپىرىتلىق تەركىپلەرنىڭ ئاشقازانغا كىرىشى ئاشقازان ھاجەيرىلىرىنىڭ قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازانىنىڭ ئىلاستىكىلىغى يوقۇلىدۇ، ھەم يارا كېلىپ چىقىدۇ. ھەمدە تەدرىجى راكقا ئايلىنىدۇ. ئاچچىق غىدىقلىغۇچىلار ئاشقازانىنى كۆچلۈك غىدىقلاپ HCI كىسلاتاسىنى ئاشۇرۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆچلۈك ئاغرىش، سانجىق، تۇرۇش قاتارلىق يېقىمسىز ھالەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. (3) تاماق يىگەندە زىيادە تويۇنۇپ يىمەسلىك، بىر نەچچە لوقما ئىشتىھا ساقلاپ قېلىشقا ئادەتلىنىش غىزالانغاندىن كېيىن 4000 قەدەم مېڭىش، ئالدى بىلەن سول تەرەپنى يېرىم سائەت بېسىپ يېتىش، ئاندىن يېرىم سائەت ئوڭ تەرەپنى بېسىپ يېتىشقا ئادەتلىنىش

كېرەك. بولمىسا كۆپۈنچە ئاشقازان ساقىگىلاش كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ.

ئۇچەينى ئاسراش:

(1) ئىسسىق- سوغۇق كەيپىياتنىڭ تەسىرىگە دېققەت قىلىش. ئىسسىق- سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەپ تۇرۇش، زىيادە سوغۇق تېيىلغاق، سۈغۇق قۇرۇغۇچى، ئىسسىق تۇتقۇچى يىمەكلىك ھەم دورا- دەرمەكلەرنىڭ تەسىرىدىن ساقلىنىش لازىم. زىيادە سوغۇقلۇق ھەزىم قىلىستا مەلۇم مۇھىت تېمپېراتۇرىسىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. يەنى مۇھىت تېمپېراتۇرىسىغا تەسىر يەتكۈزۈپ ئۇچەي ھەرىكىتى ھەم ھەزىم سۈيۇقلىقىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. زىيادە سوغۇق كەيپىيات ئەزالارنىڭ ھەرىكىتىنى سۇسلاشتۇرىدۇ، نەتىجىدە ئۇچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىگە تەسىر يېتىپ ئۇنىڭ ھەرىكىتى سۇسلىشىدۇ. ئىسسىق- سوغۇق نەرسىلەر ئۇچەيگە تەسىر قىلغاندىن كېيىن ھاسىل قىلغان ھالەت ئۆزگۈرۈشى ئاشقازانىنىڭكىگە ئوخشاش بولمايدۇ. NH_4^+نىڭ كۆپلەپ پارچىلىنىپ NH_4^+نىڭ ئىرىتىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەمدە ئۇچەي شىللىق پەردىلىرىدىكى شىلىمشىق ماددىلار كۆپۈيۈپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاغرىش، قاناش خاراكتېرلىك ئۇچەي مەنبەلىك ئىچى سۇرۇش كېلىپ چىقىدۇ. سوغۇق نەرسىلەر ئۇچەي ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ، ئۇچەينىڭ شۇمۇرۇشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئامۇنىي كىسلاتا ئېشىپ كېتىدۇ. ئىشقارلىق سۈيۇقلۇق ئېشىپ كېتىپ كاللەكلىتىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. ئىسسىق قورغاق نەرسىلەر ئۇچەي ھارارىتىنى ئاشۇرۇۋېتىپ ئۇچەينىڭ يىرىكلىشىش ۋە نىئوسىزلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئامۇنىي ئىئونىنىڭ قۇيۇقلۇق دەرىجىسى ئېشىپ كېتىدۇ. ئۇچەي شىللىق پەردىلىرىدە سۇركۇلۇش ھالىتى كېلىپ چىقىدۇ. ھەم ئۇچەينىڭ زىددىلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ئۇچەي ياريسى، ئۇچەي تېشىلىش، ئۇچەي سىلى، ئۇچەي كېزىكى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىدۇ. (2) زىيادە غىدىقلىغۇچى، قوزغاتقۇچى، ئاچچىق يىمەكلىك ۋە ئىچىملىكنى ئاپ ئىستىمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. مەسىلەن: ھاراق، لازا.... قاتارلىقلار. ھاراق بولسا بىر قىسىم ھەزىم سۈيۇقلۇغى ۋە ئۇچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىگە چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ، قۇرۇغىچى نەرسىلەر تۇتۇش، توختۇتۇش رولىغا ئىگە بولغانلىقتىن ئۇچەينىڭ تۇتۇش كۈچىگە تەسىر يېتىپ يەنى ئاشۇرۇۋېتىپ يىمەكلىكنىڭ پارچىلىنىشىغا تەسىر كۆرسىتىپ ئۇچەي قاناش، بۇۋاسىر كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ. (3) ئىجابەت ۋاقتى(چىقىرىش) نورمال بولۇش، ۋاقتىتا چىقىرىش پائالىتىنى ئۆز ۋاقتىدا نورمال داۋاملىشالايدۇ. بەزى ھاللاردا قىززىتمىلىق كېسەللەردا ئىجابەت ۋاقتىدا بولماسلىق كېلىپ چىقىدۇ. زۇكامدىن ئېغىر قىززىش بولسا چوڭ تەرەتنىڭ

كېلىشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا كىلىزما قىلىش ئارقىلىق ئىجابەت پائالىيىتىنى نورمال قىلىش لازىم. ئەگەر چوڭ تەرەت نورمال بولمىسا H_2Sكىسلاتاسىنىڭ قايتا سۈمۈرۈلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئېغىر بولسا گۈڭگىرىت سولفىت بىلەن زەھەرلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنداقلا قەۋزىيەت، ئۇچەي تولغۇشىش، ئۇچەي يالۇغى قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ. (4) قورساق توق ۋاقىتلاردا ئۇچەي ئالمىشىپ قېلىش، ئۇچەي تولغۇشۇپ قېلىش ئېھتىمالى بولغان جىددى ھەركەتلەردىن ساقلىنىش، تاماق يەپ بولۇپ 4Km ـ 3 سەيلە قىلىش لازىم. (5) ئۆگىنىش، دەم ئېلىش. بولۇپمۇ جىنسى تۇرمۇشنى تەرتىپكە سېلىش، بۇلار بىۋاستە مەركىزى نېرۋا سىستېمىسىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. مەركىزى نېرۋا سىستېمىسى بولمىسا ئاشقازان ئۇچەيلەرگە بىۋاستە تەسىر قىلىدۇ. ھەم يۇرەككە، جىگەرگە تەسىر قىلىپ يۇرەك، جىگەر زەئىپلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

ئاشقازان ئاستى بىزىنى ئاسراش

(1) ئىسسىق ـ سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش، ئۇلار ئاشقازان ئاستى بەز توقۇلمىسىنى قوزغۇتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئىشقارلىق سۇيۇلۇق ۋە ئىنسولىنىڭ ئاجرىلىشىنى كۈچەيتىدۇ. شۇنداقلا ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. نەتىجىدە خاس ئەزانىڭ ئىممۇنىتى تۆۋەنلەپ ئاسانلا كېسەللىك سەۋەپچىسى بىلەن يۇقۇملىنىدۇ. (2) قەنتنىڭ زىيادە ئىستېمال قىلىنىشىدىن ساقلىنىش كېرەك. (3) ئۆتكۈر قورغاتقۇچى ۋە غىدىقلىغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە قان ئازلىق، كۆپ قان چىقىپ كېتىش ۋە قان بۇزۇلۇش كېسەللىكلەردىن ساقلىنىشىمىز لازىم.

جىگەرنى ئاسراش:

جىگەر ئىنسان بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم بىر خىمىيىۋى زاۋۇت بولۇپ، پۈتۈن ئوزۇقلۇق ماددىلىرى مۇشۇ كارخانىدا بىر قېتىم پىششىقلاپ ئىشلەنگەندىن كېيىن، ئەزالارغا تارقىلىپ سىڭىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولالايدۇ. جىگەر خىزمىتىدە چاتاق چىقسا ئومۇمىي بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىش خىزمىتىدە چاتاق چىقىدۇ. جىگەرنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق دېيىلىدۇ. جىگەردە سانسىز ھۈجەيرىلەر بولۇپ، ئۇلار ناھايىتى ئاسان زىيانغا ئۇچرايدۇ. جىگەر ھۈجەيرىلىرى زەھەرلىك ماددىلاردىن، ئىسسىق ـ سوغۇقتىن ئوڭاي تەسىرلىنىدۇ. جىگەرنىڭ جازىبە (تارتىش) كۈچى بەك كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن، ئاشقازانغا چۈشكەن بەك سوغۇق ۋە بەك قىزىق نەرسىلەر تەسىرىنى ئاسان قوبۇل قىلمۇالايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن داۋاملىق سوغۇق نەرسىلەرنى،

مەسىلەن: مۇز سۇيى، مارۇزنى، قار سۇيى ۋە توڭلاتقۇدا سوۋۇتۇلغان بەك سوغۇق ئىچىملىكلەرنى تولا ئىستېمال قىلىش جىگەرنىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى سوۋۇتۇشقا ئېلىپ بارىدۇ. بەك زۆرۈرىيەت بولمىغاندا، بۇنداق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ھەممىدىن زىيانلىقى ھاراقتۇر. ھاراقنى كۆپ ئىچكەندە جىگەر قېتىش كېسىللىكى، ھەتتا جىگەر راكى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بەك سېمىز گۆش ــ ياغ، تۇخۇم قاتارلىقلارمۇ جىگەرگە ئانچە مۇڭاپىق ئەمەس. سەپرالىق نەرسىلەرمۇ زىيانلىق. شېكەر مادداسىق نەرسىلەر لايىق مىقدارda يېيىلسە جىگەرگە مۇڭاپىق كېلىدۇ. يىغىنچاقلىغاندا:

(1) ئىسسىق ـ سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىردىن ساقلىنىش، يەنى بۇ كۆپ ھاللاردا جىگەر ھارارىتىنى يۇقۇرى كۆتۈرۈۋېتىدۇ. نەتىجىدە كۆپلەپ ئىسسىقلىقنىڭ سىرتقى ئەزالارغا قويۇپ بېرىلىشى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئاخىرقى ھېسابتا جىگەرنىڭ ئۆزىنىڭ ئېنىرگىيە بىلەن تەمىنلىنىشى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ. بۇ خىل ئەھۋالنىڭ كېلىپ چىقىشى جىگەردىكى بىئوخىمىيىلىك جەريانغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. نەتىجىدە خىلتلارنى ئىشلەش، ھەزىم جەريانىنى كونتۇرۇل قىلىش، بەدەن ئىممۇنىتېتنى كونتۇرۇل قىلىش قاتارلىق پائالىيەتلەر توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئاقۇۋەتتە جىگەر ئىششىش، يوغىناش، زەئىپلىشىش ھەتتا يۇقۇملىنىپ يېرىڭداش قاتارلىق غەيرى نورمال ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. زىيادە سوغۇق كەيپىيات ھەزىم يوللىرىدىن باشلاپ جىگەرگە قەدەر ھەزىم يوللىرىنىڭ ياكى ئەزالارنىڭ مەلۇم مۇھىت تېمپېراتۇرىسىنى ئاۋۇنلىتىدۇ. بولۇپمۇ جىگەردە ئەڭ مۇھىمى ماي، قەنىت، ئاقسىللار فېرمېنتلارنى ئاكتىپلاشتۇرغۇچى فېرمېنتلارنىڭ رولىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. يەنە بىر جەھەتتىن جىگەر قان ئايلىنىشىنىڭ ئومۇمى جەريانىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ئاقۇۋەتتە جىگەر جىددى يالۇغلىنىش، جىگەر قېتىش ھەتتاكى بىرلەمچى جىگەر راكىغا ئوخشاش كېسىللىكەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (2) ئاچچىق، زىيادە غىدىقلىغۇچى، قوزغاتقۇچى، زەھەرلىگۈچى، قۇرۇتقۇچى، قۇرىغۇچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش ھەمدە مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان ئىسپىرت تەركىپلىك زەھەرلىگۈچى يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەردىن ساقلىنىش لازىم. بىزنىڭ كۈندۇلۈك تۇرمۇشىمىزدا زەھەرلىك تەركىپنى تۇتقۇچى ئەڭ مۇھىمى ھاراق، ئۈنىڭدىن باشقا لازا، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلار. بۇنداق يېمەكلىكلەر جىگەردە رېئاكسىيە ھاسىل قىلىپ، گىلىكوگېن ئىشلەش ئىقتىدارىنى بۇزىدۇ. لازا، ئاچچىقسۇنىڭ جىگەرگە تەسىرى بولمىسىمۇ، ھاراقنىڭ تەسىرى چوڭ بولىدۇ. بولۇپمۇ تۇرمۇشتا زىيادە قوزغاتقۇچى نەرسىلەر جىگەرگە كۆپلەپ كېلىش، بىر ھەزگىل جىگەرنى

قىزىتقاندەك قىلسىمۇ ئېنىرگىيە قوبۇپ بىرىش تەسىرنى چوڭ زىيانغا ئۇچرىتىدۇ. ئاقسىل، ماي، قەنىت فېرمېنتلارنىڭ ئاكتىلىنىش فېرمېنتلارنى ئاكتىپلاشتۇرۇۋېلىپ جىگەر توقۇلمىلىرىغا ئېغىر بېسىم كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە ئاللىرگىيە خاراكتېرلىك (زەھەرلىنىش) كېسەللىگىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەشە، ئەپيۇن قاتارلىق زەھەرلىك چېكىملىكلەر ئۆپكىدىن قانغا، قاندىن جىگەرگە بېرىش قاتارلىق باسقۇچلارنى بېسىپ ئۆتۈپ نېرۋا سىستېمىسىغا تەسىر قىلىپ، ئىمۇنىتېتلىققا چوڭ تەسىر يەتكۈزىدۇ. نەتىجىدە جىگەرنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يېتىپ جىگەر يالۇغى، جىگەر قېتىشى، قورساققا سۇ چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (3) يىمەكلىكلەر تەركىۋىگە دىققەت قىلىش، تۇز، تۇخۇم، ماي قاتارلىق يىمەكلىكلەرنى زىيادە ئىستېمال قىلماسلىق، تۇخۇم، مايلارنىڭ زىيادە ئىستېمال قىلىنىش ئۆت سۈيۈقلىغىنىڭ پەيدا بولۇش ۋە ئاجىزلىشىش مىقدارىنى ئاشۇرۋېتىدۇ. تۇز قاتارلىقلارنىڭ زىيادە ئىستېمال قىلىنىشى ئۆت سۈيۈقلىغىنىڭ قۇيۇقلۇق دەرىجىسىگە بىۋاستە تەسىر يەتكۈزىدۇ. نەتىجىدە ئۆت سۈيۈقلىغى بەدەنگە بىۋاستە تاراپ كېتىدۇ. ئۇندىن باشقا ئۆت سۈيۈقلىغى قېيۇلۇشۇپ، ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش ئەھۋالىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. (4) يىمەك ـ ئىچمەك سىرتقى مۇھىت تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، يۇقۇملىنىش مەنبەيى بولغان سۇ، ھايۋان قاتارلىق يۇقۇملىنىش مەنبەلىرىنى پاكىزە ساقلاش ۋە ئاسراش؛ (5) نېرۋا، روھى ئامىللار، زىيادە ئاگىنىش، ئەقلى ئەمگەك، كۆچۈنۈش خاراكتېرلىك زىيادە ئەمگەكتىن پەرھىز قىلىش (ساقلىنىش) كېرەك.

بۆرەكنى ئاسراش:

بۆرەك ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم چىقىرىش ئەزالىرىدىن بىرى بولۇپ، تۇزۇلۇشىمۇ ناھايىتى نازۇك ۋە مۇرەككەپ. بۆرەكنىڭ ئومۇمىي بەدەندىكى قالدۇق سۈيۈقلۇقلارنى ۋە زىيانلىق نەرسىلەرنى سۈزۈپ چىقىرىدىغان مۇھىم ۋەزىپىسى بولۇپ،

بۇنىڭ خىزمىتىدە چاتاق چىقسا ئادەم بەدىنىدە سۈيدۈك بىلەن، زەھەرلىنىش ۋە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇپ، ئىستىسقائى لەھمىي كېلىپ چىقىدۇ. بۆرەككە مەئدەن جىنسلىق نەرسىلەر، مەسىلەن: سىماب، گۈڭگۇرت، تۇز قاتارلىق نەرسىلەر غەيرىي نورمال ھالدا تەسىر قىلسا، بۆرەك توقۇلمىلىرىنى بۇزىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. يەنىنچاقىلىغاندا:

(1) ئىسسىق ـ سوغۇق كەيپىياتىنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش: ئىسسىقسىلىق كەيپىيات بۆرەك توقۇلمىلىرىنىڭ ئىنچىكە تۇزۇلۇشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۆرەكنىڭ سۈزۈش ھاجەتىرىلىرىگە تەسىر كۆرسىتىپ. بۆرەككە ئىسسىق

كەيپىيات تەسىر قىلسا بۆرەكنىڭ ھۆل سوغۇق مىزاجىغا تەسىر يەتكۈپ بەلغىمى شورنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەلغىمى شور ھۆل سوغۇق ئەزا كېسەللىكىنىڭ ئاساسلى. سوغۇق كەيپىيات- بۆرەكنىڭ سەزگۈچى پەردىلىرىنىڭ ئىلاستىكلىغى نۇرمالدىن ئېشىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە قان بېسىمى يۇقۇرى- تۆۋەن بولۇش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆپۈنچە قان بېسىم چۈشۈپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا قان بېسىمنى تەكشۈرۈش بىلەن بۆرەك كېسىلىگە دىئاگنۇز قويغىلى بولمايدۇ. (2) بۆرەكنىڭ سۈيدۈك چىقىرىپ تۇرۇش پائالىيىتىنى ۋاقتىدا بىجىرىپ تۇرۇش كېرەك. بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىش پائالىيىتى ئۇزلۇكسىز بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك پائالىيىتى ۋاقتىدا بولمىسا كىتونلۇق ماددىلار يېغىلىپ قىلىپ بۆرەكنىڭ بېسىمنى ئاشۇرۇۋېتىپ، ھەر خىل بۆرەك كېسەللىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەم بەدەننىڭ ئومۇمىي يۇزلۇك سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. (3) سۈيدۈك مىقدارىنى كۆپەيتكۈچى ۋە شۇنداقلاجىنسىيەتنى قۇۋۋەتلىگۈچى كۆڭۈلنى ئاچقۇچى دورا- دەرمەكلەرنى قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك كېرەك. يەنى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە سۈيدۈك كۆپىيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن چىقىرىش بولۇپ تۇرغان بولسىمۇ لېكىن ئەسلى نورمال ھالىتىدىن ئارتىپ، بۆرەكنىڭ نورمال ھالەت بۇزۇلۇش بىلەن بىرگە كېرەكلىك تەركىپىمۇ چىقىپ كېتىپ، بەدەن ئىچىدىكى مۇۋازىنەت بۇزۇلىدۇ. (4) يىمەك- ئىچمەكنىڭ تەركىبىگە دىققەت قىلىش تۇز تەركىپلىك يىمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلماسلىق كېرەك.

مىڭنى ئاسراش:

(1) مىڭە سىلكىنىش ئېھتىمالى بولغان جىسمانىي ھەرىكەتلەر، ئۇرۇلۇپ سوقۇلۇش، يېقىلىش قاتارلىق مىڭىگە زەخمە يەتكۈزگۈچى زەربىلەردىن ساقلىنىش لازىم. (2) روھى ئامىللارنىڭ زىيادە قوزغۇلىشىدىن ساقلىنىش لازىم. ھەسەتخورلۇق، غەيۋەتخورلۇق قاتارلىق پىسخىك كەيپىياتنىڭ قولى بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش؛ كۆكسى قارنى كەڭ، قەيسەر ئىرادىلىك بولۇش؛ (3) ئەقلى ئەمگەك (ئۆگىنىش)، دەم ئېلىشنى تەرتىپىگە سېلىش، مىڭە چارچاش ۋە نىرۋا ئاجىزلىق ئامىللىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش. (4) جىنسىي تۇرمۇشنى تەرتىپكە سېلىش، ھاراق، تاما قاتارلىق زەھەرلىك ئىچىملىكلەرنى ئىستىمال قىلماسلىق. (5) رەيئىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلىگۈچى، قوزغاتقۇچى، ھاياجانلاندۇرغۇچى، كۆچلەندۈرگۈچى، جىنسىيەت دورىلىرىنى ئىشلەتمەسلىك. (6) ناچار تۇرمۇش ئۇسۇللىرى ۋە ئۇلارنى يۇقۇتۇشقا تىرىشىش، يەنى سۈنئىي لەززەتلىنىش، شەھۋانى قىلىم ۋە رەسىملەرنى كۆرۈش، پاھىشۋازلىق قىلىش قاتارلىق ناچار ئادەتلەردىن ساقلىنىش لازىم. (7) ئۇزۇقلىنىشنى

تەرتىپكە سىلىش. ۋاقتى- ۋاقتىدا ئۇزۇقلىنىش، بىر توق بىر ئاچ يۈرۈشتىن ساقلىنىش، شۇنداقلا ئۇزۇقلۇقلارنىڭ ئىستىمال قىلىنىش قائىدىسىگە دىققەت قىلىش لازىم.(8) ئۇزۇقلۇق، تەركىسىگە دىققەت قىلىش، ئىنىرگىيە قۇۋۇتىنى تۆۋەن سۈپىتى ناچار ئۇزۇقلۇقلارنى داۋاملىق ئىستىمال قىلمۇرمەسلىك، ھەر كۈنى 10g-20گرامنىت ياكى شىكەر تۇلۇقلاپ تۇرۇش لازىم. بەك ئاچچىق، غىدىقلىغۇچى، قان ئايلىنىشنى جىددىيلەشتۈرگۈچى يىمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلماسلىق. (9) ئىشقى- مۇھەببەت، ئاشىق- بىقارار....قاتارلىق ئامىللارنىڭ ئىھتىماللىدىن ساقلىنىش(ئازايتىش، ئۇخلاش ئۇسۇللىرىغا دىققەت قىلىش، ئاسان ھاياجانلانماسلىق. ئوڭدا يېتىش ئىھتىمالىنى ئۆزگەرتىش، شۇنداقلا كۆپ ئېھتىلام بولۇش، سىيلان(ئاق خۇن مېڭىش) ، جىريان(ئۇرۇق- تۇخۇملارنىڭ چىقىپ كېتىشى) قاتارلىق ئەھۋاللار بولسا ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلىش.(11) ئىسسىق، سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىگە دىققەت قىلىش.(12) قۇرۇق ۋە سۇغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىگە دىققەت قىلىش.(13) مېڭىنى زەخمىلەندۈرۈش ئىھتىمالى بولغان كېسەللىكلەردىن توبىركۇلىيوز، رىماتىزىم، بۇرە چاقىسى، سىفىلىس، ماخاۋ، ئەيدىز ۋە ئېغىر دەرىجىدىكى سۇسلىنىش كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئامىللاردىن ساقلىنىش ۋە شۇنداقلا ئۇنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىنىڭ دەرھال ئالدىنى ئېلىش لازىم.

§12. يەل

1. يەل ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

ئەجدادلىرىمىز خېلى بۇرۇنلا يەلنىڭ بەدەندە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ئۇزلۇكسىز ھاسىل بولۇپ، ئوخشىمىغان يوللار ئارقىلىق يەنە بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىپ تۇرىدىغانلىقىنى، ئۇ بەدەن مىقدار، سۈپەت، كەيپىيات جەھەتتىن نورمال بولغاندا مۇھىم فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتلەرنى ئۆتەيدىغانلىقىنى، ھەر خىل ئىچكى- تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن ئۇنىڭ بەدەندىكى مىقدارى، سۈپىتى، كەيپىياتىدا ئۆزگىرىش يۈز بەرگەندە غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆتۈپ، بەدەندە ھەر خىل ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشلارنى پەيدا قىلىدىغان مۇھىم ئامىلغا ئايلىنىدىغانلىقىنى تونۇپ يەتكەن ھەمدە يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە داۋالاش جەھەتتە يەل ئامىلغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ، بۇ خىل كېسەللىكلەرگە قارىتا قوللىنىلىدىغان

يەل تارقىتىش ئۇسۇللىرىنى يەكۈنلەپ چىقىپ داۋالاش جەھەتتە مول تەجرىبىلەرنى ياراتقان. بۇ تېبابەتچىلىكىمىزنىڭ داۋالاش جەھەتتىكى يەنە بىر ئۆزگىچە ئالاھىدىلىكى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا نۆۋەتتە يەل ۋە ئۇنىڭ ماھىيىتى شۇنداقلا يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر توغرىسىدىكى نەزەرىيىلەرنى سىستېمىلاشتۇرۇپ، تەجرىبىلەرنى جۇلاسىلەپ ئۇنى مۇكەممەللەشتۈرۈش ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇش يولىدا تېخىمۇ كۆپ ئىزدىنىشكە توغرا كېلىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندىلا تېبابەتچىلىكىمىزنىڭ يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى تونۇش، داۋالاش، ساقايتىش جەھەتتىكى ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكىنى تېخىمۇ تولۇق جارى قىلدۇرۇپ، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى تېخىمۇ تولۇق جارى قىلدۇرۇپ، بۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەھەتتە ياخشى نەتىجىلەرگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

2. يەل ۋە ئۇنىڭ بەدەندىكى خىزمىتى

يەل ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا كەم بولسا بولمايدىغان سىرتقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلىنغان ھەمدە بەدەن ئىچىدىكى خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىدا ئۈزلۈكسىز ھاسىل بولۇپ، ئومۇمىي جەھەتتە ئورگانىزمدىكى بوشلۇقلارنى تولدۇرۇپ بەدەن ئىچى ۋە سىرتىنىڭ بېسىمىنى تەڭشەش ئارقىلىق بەدەن ۋە ئەزا ـ توقۇلمىلارنىڭ نورمال شەكلى ۋە ھەرىكىتىگە كاپالەتلىك قىلىش، قۇۋۋەت ۋە روھلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا قاتنىشىش ئارقىلىق ئاخىرىدا يەنە ئوخشىمىغان يوللار ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىپ تۇرىدىغان بەلگىلىك مىقدار ھەم كەيپىياتقا ئىگە بولغان گاز ھالەتتىكى ئۇچۇچان ماددىدىن ئىبارەت نورمال ئەھۋال ئاستىدا بەدەندىكى يەل تەركىبىدە ئاساسلىقى ھاۋائى نەسىمى (O_2)، ھاۋائى دوخانى (CO_2)، ھىدروگېن (H_2)، ئازوت (N)، ئاممىياك، سىيانىد ئىئونلىرى قاتارلىق گاز ھالەتتىكى ماددىلار بولىدۇ. بۇلار سۈپەت، مىقدار، كەيپىيات جەھەتتىن نورمال بولغاندا ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى جەريانىدا كەم بولسا بولمايدىغان، ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدىكى مۇھىم ماددىلار ھېسابلىنىدۇ. يەنى بەدەندىكى ھاۋائى نەسىمى (O_2) روھنىڭ ھامىيسى بولۇپ ئۇ ئاساسلىقى روھنىڭ ھاسىل بولۇشىغا قاتنىشىدۇ. ئورگانىزمغا كېرەكلىك بولغان ماددىلارنىڭ بىرىكتۈرۈلۈشى پارچىلىنىشى، ئالمىشىپ ئۆزگىرىشى ۋە توشۇلۇشى قاتارلىق جەريانلارغا بىۋاستە قاتنىشىپ نورمال ھاياتلىق پائالىيىتىنى داۋاملاشتۇرىدۇ. كىشىلەر ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ تۈرى، شەكلى، سۈپىتى، ئىستېمال قىلىش ئۇسۇللىرىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى، ھەزىم ئىقتىدارىنىڭ ياخشى بولۇش ـ بولماسلىقى

تۇپەيلىدىن ئۆزۈقلۇقلارنىڭ ھەزىم قىلىش يوللىرىدا تۇرۇش ۋاقتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. نورمال ئەۋالدا ئىستېمال قىلىنغان يېمەكلىك ئاشقازاندا ئىككى سائەتتىن بەش سائەتكىچە، ئىنچىكە ئۇچەيدە ئۇچ سائەتتىن سەككىز سائەتكىچە، بوغماق ئۇچەيدە يەتتە سائەتتىن 10 سائەتكىچە تۇرىدۇ. ئەگەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن يېمەكلىكلەرنىڭ ائشقازان، ئۇچەيدە تۇرۇش ۋاقتى بەك ئۇزىراپ كەتسە ئۇلار ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرى، ۋە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ تەسىرىدە ئاسانلا ئېچىپ ھاۋائى دوخانى (CO_2)، مېتان (CH_3)، ئامموني (NH_3) قاتارلىقلارغا ئوخشاش گازلارنى ھاسىل قىلىپ، ئۇچەي ئىچكى بېسىمىنى يۇقىرىلىتىپ قورساق كۆپۈش، بىئارام قىلىش، قورساق غولدۇرلاش قاتارلىق ئالامەتلەرنى پەيدا قىلىش بىلەن بىرگە، كەيلۇس بوتقىسىغا قوشۇلۇپ ماسارىقا ئارقىلىق جىگەرگە يېتىپ بارىدۇ. ئۇنىڭ بىر قىسمى جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈشى ئارقىلىق پارچىلىنىپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ. بىر قىسمى قان ئېقىمىغا قوشۇلۇپ بەدەنگە تارقاپ يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان ئۇچەيدە ئۇزۇن تۇرۇپ چىرىشىگە سەۋەب بولىدىغان ئامىللار ئاساسلىقى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت.

يېمەك ـ ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋە ـ چېۋىلەرنى ۋە غىزا ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش. بۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا غىزالار ئۆزىنىڭ ھۆل سوغۇق كەيپىياتى ئالمىشىشىنىڭ نورمال بېرىلىشىدا مۇھىم خىزمەتلەرنى ئۆتەش ئارقىلىق ھاياتلىقنىڭ نورمال داۋاملىشىغا تۇرتكە بولىدۇ. ھاۋائى دوخانى (CO_2) بولسا ۋەرىد (كۆك قان تومۇر)دا كۆپىرەك مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىغان گاز بولۇپ، ئۇ ئاساسلىقى بەدەنده گازلارنىڭ نورمال ئالمىشىشىنى ھەمدە بەدەننىڭ كىسلاتا ـ ئىشقارلىق تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. ئۇيغىتىش ـ غىدىقلاش تەسىرى ئارقىلىق نېرۋىلارنى سەگەكلەشتۇرىدۇ. ھىدروگېن (H_2)، سۇ (H_2O)، ئېلېكترولىتلارنىڭ تەڭپۇڭلىقىنى تەڭشەش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. ئاممىياك ئاساسلىقى جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش رولى ئارقىلىق زەھەرسىز ئوربىئاغا ئۆزگىرىپ، بەدەننىڭ ئىچكى مۇھىتىنىڭ ساپلىقىنى ساقلايدۇ.

3. نورمالسىز يەللەرنىڭ پەيدا بولۇش جەريانى

ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۇپەيلىدىن ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەر ۋاقتىدا ياخشى ھەزىم قىلىنماي غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش ھاسىل قىلسا ياكى

بەدەندىكى خىلىتلار سان - سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ نورمالسىزلاشسا، بەدەندىكى يەللەرنىڭ مىقدارى، سۈپىتى ۋە كەيپىياتىدا نورمالسىزلىق يۈز بېرىپ، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئورگانىزمدا نورمالسىز يەللەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئاساسلىقى تۆۋەندىكى بىر قانچە ئامىلغا مۇناسىۋەتلىك.

1. يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم قىلىش يوللىرىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشىدىن ئېچىشى

كىشىلەر كۆندىلىك تۇرمۇشتا مۇۋاپىق ئوزۇقلانمىسا ۋە تەستە ھەزىم بولىدىغان شۇنداقلا ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىپ قويسا بەدەننىڭ تەبئىي ھارارىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ بىر تەرەپتىن ئاشقازان، ئۇچەينىڭ ھەزىم قىلىش، چىقىرىش ھەرىكىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن جىگەرنىڭ تارتىش كۈچى (قۇۋۇتى جازىبە)نى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئاشقازان، ئۇچەيدە تۇرۇش ۋاقتىنى نورمىدىن ئاشۇرۇۋېتىدۇ. نەتىجىدە يېمەكلىكلەر ھەزىم سۈيۇقلۇقلىرى ۋە بەدەن ھارارىتىنىڭ تەسىرىدە چىرىپ بەدەنگە پايدىسىز بولغان نورمالسىز يەللەرنى ئاجرىتىپ چىقىرىشقا باشلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن قورساق كۆپۈش، بىئارام بولۇش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. ئاجرىلىپ چىققان نورمالسىز يەللەر ۋاقتىدا سىرتقا چىقىرىلمىسا ماسارىقا تومۇرلىرى ئارقىلىق كەيلۈس بوتقىسىغا قوشۇلۇپ جىگەرگە كېلىپ بىر قىسمى جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش خىزمىتى ئارقىلىق نىسبەتەن ئاددىي يەللەرگە ئايلىنىپ، چىقىرىلىش يوللىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ. جىگەر زەھەرسىزلەندۈرۈپ پارچىلاپ بولالمىغان قىسمى قان ئايلىنىشقا قوشۇلۇپ ئەزا، توقۇلمىلارغا بېرىپ ماس ھالدىكى يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2. ھەزىم بولۇش تەس يېمەكلىكلەر

كالا گۆشىدە تەييارلانغان قىيمىلىق غىزالار، ھالۋا، تۇخۇم، ئۇزۇم شىرنىسى، ئۇستىگە شىرنە سۈركەپ پىشۇرغان كاۋاپ قاتارلىق ھەزىم بولۇش تەس، يەل پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەر كۆپ مىقدارda ياكى ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلىنسا ئاشقازان، ئۇچەيدە تۇرۇش ۋاقتى نىسبەتەن ئۇزۇن بولغاچقا، ئاسانلا ئېچىپ يەل ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ.

3. ئۇفۇنەتلەنگەن، سۈپىتى ئۆزگەرگەن لايىقەتسىز ئوزۇقلۇقلار

بۇزۇلغان، چىرىگەن مېۋە - چېۋىلەر ۋە خام قالغان يېمەك - ئىچمەكلەر ھەزىم

سۈيۈقلۇقىنىڭ ھەرىم قىلىش يولىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. ھەمدە ئۆزىنىڭ ئوفۇنەتلەنگەن (سېسىغان، چىرىگەن) ھالىتى بىلەن ھەرىم يوللىرىدا ئېچىپ تەبىئىي يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

4. ھەرىم ئەزالىرىغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

1. ھەرىم ئەزالىرى مىزاجىنىڭ بولۇشى: ھەر خىل ئېچكى - تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن ھەرىم ئەزالىرى جۈملىدىن ئاشقازان، ئۇچەي، جىگەر مىزاقىدا ماددىلىق، ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش كۆرۈلسە يېمەكلىكلەرنى ھەرىم قىلىش خىزمىتىگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر يېتىپ، يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان، ئۇچەيدە تۇرۇش ۋاقتى ئۆزىراپ كېتىدۇ. نەتىجىدە يېمەكلىكلەر ھەرىم سۈيۈقلۇقلىرى ۋە بەدەن ھارارىتىنىڭ تەسىرىدە چىرىپ يەللەرنىڭ ھاسىل بولۇشى كۆپىيىپ كېتىدۇ. شۇنداقلا ئۇلار ھەرىم يوللىرى ئارقىلىق ۋاقتى - ۋاقتىدا سىرتقا چىقىرىلمىسا ئاشقازان، ئۇچەيدە توپلىشىپ تېخىمۇ قۇيۇقلىشىپ ئۇچەي ئېچكى بېسىمىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلە كەيلۇس بوتقىسىغا قوشۇلۇپ جىگەرگە سۈمۈرۈلۈپ قان ئايلىنىشقا ئۆتۈپ ئەزا توقۇلمىلاردا يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

2. ھەرىم ئەزالىرى قۇۋۇتىنىڭ ئاجىزلىشىشى: ھەر خىل ئېچكى - تاشقى ئامىللار تەسىرىدە ھەرىم ئەزالىرىنىڭ ھەرىم قىلىش كۈچى (قۇۋۇتى ھازىمە) ئاجىزلاپ قالسا ئاشقازان ئۇچەيلەرنىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتى ئاجىزلاپ يېمەكلىكلەرنىڭ ھەرىم بولۇشنى كېچىكتۈرۈپ ئېچىشقا شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەرىم ئەزالىرىنىڭ جۈملىدىن ئۇچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتى ئاجىزلاپ قالسا چوڭ تەرەتنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قانغا قوشۇلغان يەلنىڭ پارچىلىنىشى ۋە چىقىرىلىشى قىيىن بولغاچقا، ئەزا توقۇلمىلاردا يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يۇقىرىقى ئامىللار تەسىرىدە پەيدا بولغان يەللەرنىڭ تەبىئىتى سوغۇق پارچىلىنىشى ۋە تارقىلىشى تەس، بىرىكىش، قويۇقلىشىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغاچقا، ئومۇمىلاشتۇرۇلۇپ قويۇق يەل (باربي غەلىيىز) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل يەلدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر قويۇق يەللىك كېسەللىكلەر تۈرىگە ئايرىلىدۇ. داۋالاشتا يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان، ئۇچەيدە ئۇزۇن تۇرۇپ چىرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قويۇق يەلنى تارقىتىش پرىنسىپى بويىچە داالاش ئېلىپ بېرىلسا ياخشى ئۈنۈمگە

ئېرىشكىلى بولىدۇ.

5. روھنىڭ كېمىيىپ، قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشى

1. روھىي تەڧسانىي ۋە قۇۋۋىتى نەڧسانىيىنىڭ ئاجىزلىشىشى: ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىردە بەدەندە سوغۇقلۇق كەيپىيات ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلەپ ئەزا، توقۇلمىلارنىڭ ئوزۇقلۇق مادداىلارنى ئۈنۈملۈك قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كەتكەندە، مېڭىنىڭ روھىي نەڧسانىيسى كېمىيىپ ئاجىزلاپ كەتسە مېڭىنىڭ سەزگۈر ۋە ھەرىكەتىنى باشقۇرۇش ئىقتىدارىغا تەسىر يېتىپ گاڭ ئالمىشىشنىڭ تەڭشىلىشى بۇزۇلىدۇ. نەتىجىدە مادداا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەرنىڭ چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ يەلنىڭ توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا تۇرۇپ قېلىشى كېلىپ چىقىدۇ. تۇرۇپ قالغان بۇ خىل يەللەر ئۆزئارا توپلىشىپ، قويۇقلىشىپ قان تومۇر دىۋارى ۋە ئۆپكە بۇۋەكچىلىرىدىن ئەركىنئۆتۈپ، بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى تەس بولغان مادداىلارغا ئايلىنىپ توقۇلما ۋە ھۈجەيرىلەرنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2. روھىي ھايۋانىي ۋە قۇۋۋىتى ھايۋانىيىنىڭ ئاجىزلىشىشى: ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىردە يۈرەكتىكى روھىي ھايۋانىي كېمىيىپ يۈرەكنىڭ ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋىتى ھايۋانىيسى) ئاجىزلاپ كەتكەندە يۈرەكنىڭ خىلىتلىرىنى دەۋرىيلىك ئايلانمۇرۇش ئارقىلىق مادداا ئالمىشىشى پائالىيىتىنى تەڭشەش ئىقتىدارى ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. نەتىجىدە مادداا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەرنىڭ قان ئايلىنىش ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا تۇرۇپ قېلىپ ئەزا توقۇلمىلارنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزۈپ يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

3. روھىي تەبىئىي ۋە قۇۋۋىتى تەبىئىيىنىڭ ئاجىزلىشىشى: ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىردە روھىي تەبىئىي ئاجىزلاپ كەتسە جىگەرنىڭ تەبىئىي كۈچى (قۇۋۋىتى تەبىئىي) ئاجىزلاپ كېتىدۇ ـ دە، بىرىنچىدىن، خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىغا تەسىر يېتىپ، بۇ جەريانداا ئارىلىق مادداىلار جۇملىدىن يەللىك مادداىلار ھاسىل بولۇپ كۆپىيىپ، قان ئايلىنىش ئارقىلىق توقۇلما ۋە ھۈجەيرىلەرگە يېتىپ بېرىپ ئۇلارنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئىككىنچىدىن، جىگەرنىڭ زەھەرلىك مادداىلارنى(يەللەرنىمۇ ئۆز

ئىچىگە ئالىدۇ) زەھەرسىزلەندۈرۈش، پارچىلاش، بىرىكتۈرۈش خىزمىتىنى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، قاندىكى غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ تېخىمۇ كۆپىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇچىنچىدىن، ئەزا توقۇلمىلارنىڭ ئوزۇقلاندۇرۇش كۆچى (قۇۋۋىتى غازىيە) ئاجىزلاپ، توقۇلما، ھۈجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى (قۇۋۋىتى دافىئە) تۆۋەنلەپ، ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان ياكى قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئەزا، توقۇلمىلارغا بارغان يەللىك ماددىلارنى تارقىتىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، يەللەرنىڭ توقۇلما، ئەزالاردا تۇرۇپ قېلىپ يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشىغا سەۋەب بولىدۇ. روھنىڭ كېمىيىپ، قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشى سەۋەبىدىن غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن يەللەر ئاساسلىقى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئىستىفراغ (يوقىتىش)نىڭ كۆپ بولۇشى، خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش، سەر قىلىنىش جەريانىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى قاتارلىق ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدىن تەبىئىي بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەپ، ھارارەت كەم شارائىتتا تۇغۇلغان يەللەرنىڭ تارقىلىپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلانماسلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان، تەبىئەت جەھەتتىن سوغۇق، كۆرۈنەرلىك سۇيەت ئۆزگىرىشى ياسىمىغان يەللەر بولغاچقا، ئۇ ئومۇملاشتۇرۇلۇپ سوغۇق يەل دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر سوغۇق يەللىك كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا روھنىڭ تۇغۇلۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ قۇۋۋەتلەرنى كۈچەيتىش، سوغۇقلۇقنى ھەيدەپ تەبىئىي بەدەن ھارارىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، ئوزۇقلۇقنى كۈچەيتىش پرىنسىپى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بارغاندا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

6. خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى

1. قان خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى ①قان خىلىتىنىڭ يۇقىرى ھارارەت تەسىرى كۆپۈشىدىن يەل تۇغۇلىدۇ. قان خىلىتى يۇقىرى ھارارەتكە يولۇققاندا ئۈنىڭ لەتىف (ئۇچۇچان) قىسمى پارلىنىپ (يەلگە ئايلىنىپ) قويۇق، قىسمى قېلىپ قالىدۇ. قان خىلىتىنىڭ كۆپىيىشىدىن ھاسىل بولغان يەللەر قان ئايلىنىش جەريانىدا ئەزا، توقۇلمىلارغا يېتىپ بېرىپ، قاندىكى نورمال گازلارنىڭ مىقدارى ۋە سۇيىتىنى ئۆزگەرتىپ ماددا ئالمىشىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، يەڭگىل بولغاندا توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقىدا يىغىلىپ يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا، ئېغىر بولغاندا قالقان تومۇرلاردا يەللىك توسۇلۇشنى پەيدا قىلىپ

يالۇغلۇق ئۆزگىرىشنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ②قان خىلىتىنىڭ ئوقۇنەتلىنىشىدىن يەل تۇغۇلىدۇ. ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار تەسىردە قان خىلىتى تەركىبىگە يات ماددىلار، كېسەل پەيدا قىلغۇچى جاراسىملار قوشۇلۇپ قان خىلىتىنى ئوقۇنەتلەندۈرگەندە، ئوقۇنەتلىنىش داۋامىدا غىدىقلاش - زەخىملەندۈرۈش تەسىرى بولغان يەللىك ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ خىل ماددىلار قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئەزا توقۇلمىلارغا يېتىپ بارغاندا ئەزا، توقۇلمىلارنى زەخىملەندۈرۈپ، يەلدىن بولغان ئۆتكۈر مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى ۋە ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ③ قان خىلىتىنىڭ قويۇقلىشىشىدىن يەل پەيدا بولىدۇ. قان خىلىتى يۇقىرى ھارارەت ياكى قاننى قويۇلدۇرغۇچى باشقا خىلىتلارنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە قويۇلىغاندا، قان تومۇرلارنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى تۆۋەنلىتىپ، ئوزقىلۇق ماددىلارنىڭ قان تومۇر دىۋارىدىن ئۆتۈپ توقۇلما، ھۈجەيرىلەرگە يېتىپ بېرىشى ھەمدە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز مەھسۇلاتلارنىڭ قان ئايلىنىش ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىشى ىەلۈم دەرىجىدە توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بۇ قاتاردا، ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەر توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا ساقلىنىپ قويۇقلىشىپ، نورمالسىزلىشىپ توقۇلمىلار خىزمىتىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ يەلدىن بولغان مىزاق بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2. سەپرا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى: ① سەپرا خىلىتىنىڭ كۆچلۈك ھارارەت تەسىرىدە كۆپىيىشىدىن يەل پەيدا بولىدۇ. ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار تەسىرىدىن سەپرا خىلىتى كۆچلۈك ھارارەتكە يولۇقۇپ كۆيگەندە ئۆتكۈر غىدىقلاش تەسىرى بولغان يەللىك ماددىلار پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل يەللىك ماس ھالدىكى ئاقۇتنى ئېغىر بولغان يەللىك مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ② سەپرا خىلىتىنىڭ ئوقۇنەتلىنىشى بەدەن يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار تەسىرىدە سەپرا خىلىتى تەركىبىگە يات ماددىلار، كېسەل پەيدا قىلغۇچى جاراسىملار قوشۇلۇپ سەپرا خىلىتىنى ئوقۇنەتلەندۈرگەندە، ئوقۇنەتتىن كۆپ مىقداردىكى نورمالسىز يەللەر پەيدا بولىدۇ. ھەمدە ئۇلار بەدەندىكى ماس ھالدىكى يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

3. بەلغەم خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى: ① بەلغەم خىلىتىنىڭ قويۇلۇشى بەدەندە قويۇق يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ھەر خىل ئىچكى -

تاشقى ئامىللار تەسىرىدە بەدەندە بەلغەم خىلىتى ئۇستۇنلۇكىنى ئىگىلەپ قويۇلۇپ، بەلغەمدىن بولغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشنى پەيدا قىلغاندا، ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ھەزىم خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ، ئاشقازان، ئۇچەيدە قويۇق يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەبچى بولۇپلا قالماستىن، يەنە بەدەننىڭ تەبئىي ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش سەرپ قىلىنىش جەريانىنى ئۇزارتىۋېتىدۇ. نەتىجىدە كۆپلەپ خام خىلىت ھاسىل بولۇپ سۇيۇق يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەدەندە بەلغەم خىلىتى مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ قويۇلۇپ قالغاندا بەدەندە سوغۇقلۇق كەيپىيات مۇتلەق ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ تۇرغاچقا، ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەرنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ قويۇقلىشىپ بەلغەم خىلىتىدىن بولغان قويۇق يەللەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل يەللەر بەدەندە سوغۇق يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى مۇھىم ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ② بەلغەم خىلىتىنىڭ كۆپىيىشى (يەنى گەجسىمان بەلغەم ھاسىل بولۇش) يەللەرنى تۇغدۇرىدۇ، باشقا خىلىتلارنىڭ يۇقىرى ھارارەت تەسىرىدە كۆپىيىشى نەتىجىسىدە يەل تۇغۇلغىنىغا ئوخشاش، بەلغەم خىلىتىمۇ يۇقىرى ھارارەتكە يولۇققاندا بەلغەم خىلىتىنىڭ لەتىپ (ئۇچۇچان) قىسمى يەلگە ئايلىنىپ قويۇق قىسمى گەجسىمان بەلغەمنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ جەريانداً ھاسىل بولغان يەل بەدەندە ماس ھالدىكى يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ③ بەلغەم خىلىتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى غەيرىي تەبئىي يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە بەلغەم خىلىتى تەركىبىگە يات ماددىلار، كېسەل قوزغاتقۇچى جاراسىملار قوشۇلۇپ ئوفۇنەتلەندۈرگەندە، ئۇ خىلىتلارنىڭ چىرىشى بىلەن غەيرىي تەبئىي يەللەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل يەللەر ئوخشاشلا بەدەندە ماس ھالدىكى يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

4. سەۋدا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبئىي ئۆزگىرىشى: ① سەۋدا خىلىتىنىڭ قويۇقلىشىشى بەدەندە غەيرىي تەبئىي يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. سەۋدا خىلىتى يۇقىرى ھارارەت تەسىرىدە ياكى سەۋدا خىلىتىنى قويۇلدۇرغۇچى غەيرىي تەبئىي خىلىتلارنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە قويۇلۇپ قالغاندا، بىر تەرەپتىن قۇرۇق سوغۇق كەيپىيات ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ ، يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم يوللىرىدا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇپ قېلىشى نەتىجىسىدە يەل تۇغۇلۇش پۇرسىتى كۆپ بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن قويۇلۇپ قالغان سەۋدا خىلىتى قان تومۇر دىۋارىغا ئولتۇرۇشۇپ قان

تومۇرلارنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. نەتىجىدە ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەر قان تومۇر ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا ئوڭۇشلۇق چىقىرىلماي ئەزا، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقى ۋە قان تومۇرلار ئىچىدە يىغىلىپ قويۇقلىشىپ نورمالسىز يەللەرنى پەيدا قىلىپ، يەلدىن بولغان مىزاق بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ② سەۋدا خىلىتى كۈچلۈك ھارارەت تەسىردە كۆيگەندە غەيرىي تەبىئىي يەللەر تۇغۇلىدۇ، سەۋداكۈچلۈك ھارارەتكە يولۇققاندا ئۇنىڭ لەتىق (ئۇچۇچان) قىسمى يەل تۇغۇلۇشقا سەۋەب بولىدۇ. بۇ خىل يەللەر بەدەندە يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ③ سەۋدا خىلىتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي يەللەرنى پەيدا قىلىدۇ. سەۋدا خىلىتى تەركىبىگە يات ماددىلار ياكى كېسەل پەيدا قىلغۇچى جاراسىملار قوشۇلۇش نەتىجىسىدە ئوفۇنەتلىنىپ چىرىش پەيدا قىلغاندا كېسەل قوزغاشچانلىقى نىسبەتەن ئوفۇنەتلىنىپ چىرىش پەيدا قىلغاندا كېسەل قوزغاشچانلىقى نىسبەتەن كۈچلۈك بولغان يەللەرنى شەكىللەندۈرۈش بىلەن يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىدا بۇزۇلۇش يۈز بېرىپ خىلىتلارنىڭ سان ھەم سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىشى نەتىجىسىدە پەيدا بولغان يەللەردىن بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ مىقدارى جەھەتتىن ئارتىپ كېتىپ قويۇقلىشىشى بىلەن پەيدا بولغان يەللەرنىڭ كەيپىياتى سوغۇق بولۇپ، ئۇلار ئاسان پارچىلىنىدىغان، ئاسان تارقىلىدىغان ئالاھىدىلىككە ئىگە. بۇ خىل يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر سوغۇق يەللىك كېسەللىكلەر دەپىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا مىزاجنى تەڭشەشكە بىرلەشتۈرۈپ سوغۇق يەلنى تارقىتىش پرىنسىپى ئاساسىدا داۋالاش ئېلىپ بارغاندا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. خىلىتلارنىڭ قويۇلۇپ قېلىشى بىلەن پەيدا بولغان يەللەر ئاساسلىقى ھارارەت تەسىردە ياكى خىلىتلارنىڭ ھارارىتى ئۆرلەپ قويۇلۇشى بىلەن شۇنداقلا بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتەلمەي يىغىلى پقېلىشىدىن ھاسىل بولغان نورمالسىز يەللەر بولۇپ، بۇ خىل يەللەرنىڭ كەيپىياتى ئىسسىق، كېسەل پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى ۋە بەدەنىدىكى توقۇلۇش ئالاھىدىلىكى كۈچلۈك. بۇلار ئومۇمىلاشتۇرۇلۇپ ئىسسىق يەل دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەتتە بۇ خىل يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر يەل تېشىپ قېلىشتىن بولغان كېسەللىكلەر دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا ماسلىتا مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىپ مىزاجنى تەڭشىگەندىن كېيىن، ئىسسىق يەلەە قارشى دورىلارنى ئىشلەتكەندە ياخشى داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. خىلىتلارنىڭ

يۇقىرى ھارارەت تەسىردىن كۆپىيىشىدىن ھاسىل بولغان يەللەرنىڭ كېسەل پەيدا قىلىش ئالاھىدىلىكى كۈچلۈك، بەدەندىن تازىلىنىپ چىقىپ كېتىشى نىسبەتەن ئۇزۇن، دورا بىلەن تارقىتىش نىسبەتەن قىيىن بولۇپ، بۇ خىل يەللەر«ھەربىكەتسىز يەل»دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر ئۆلۈك يەللىك كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلار سىغلىس، غەيرىي ھەقىقىگە ئوخشاش كېسەللىكلەرنى ئاسان پەيدا قىلىدۇ.

خىلىتلار ئوفۇنەتلىنىش جەريانىدا چىرىشىپ، چىرىش داۋامىدا ھاسىل بولغان يەللەر زەخىملەندۈرۈش، نابۇت قىلىش كۈچلۈك غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، بۇ خىل يەللەر يۇقۇملاندۇرۇش تەسىرى كۈچلۈك، يالۇنى ئېغىر بولغان، يامان ئاقىۋەتلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە. بۇ خىل يەل ئادەتتە «ھەربىكەتچان يەل» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ كەلتۈرۈپ چىقارغان كېسەللىكلەر ھەربىكەتچان يەل كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلار سىغلىسقا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى ئاسان پەيدا قىلىدۇ.

نورمالسىز يەللەرنىڭ تۈرلىرى ۋە كېسەل پەيدا قىلىش جەريانى

ئىنسانلارنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ھاۋا بىلەن يېمەك ـ ئىچمەكتىن ئايرىلالمايدۇ. بىز نەپەس ئالغىنىمىزدا سىرتقى مۇھىتتىن ھاۋائى نەسىمي (O_2)، ئازوت (N)، ۋىدروگېن (H_2) قاتارلىق گازلارنى قوبۇل قىلىمىز ھەمدە ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ تۆت چوڭ ھەزىم جەريانى (بىرىنچى ھەزىم ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردىكى ھەزىم، ئىككىنچى ھەزىم جىگەردىكى ھەزىم، ئۈچىنچى ھەزىم قان تومۇرلاردىكى ھەزىم، تۆتىنچى ھەزىم توقۇلما، ھۈجەيرىلەردىكى ھەزىم) ئارقىلىق بەدەننىڭ تەركىبىگە ئايلىنىشى شۇنداقلا ھۈجەيرىلەرنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدىمۇ ئوزۇلۇكسىز ھالدا ھاۋائىي دۇخائى (CO_2)، ئاممىياك (NH_3)، سىيانىد ئىئونلىرى (CN^-) قاتارلىق گازلار ھاسىل بولۇپ قانغا قوشۇلىدۇ. بۇلار مىقدار ھەم سۈپەت جەھەتتىن نورمال بولغاندا ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىگە قاتنىشىپ ھاياتلىقنىڭ نورمال داۋام قىلىشىدا بەلگىلىك رول ئوينايدىغان بولۇپ، تېبابەتچىلىكتە بۇ خىل گاز ھالەتتىكى ماددىلار ئومۇملاشتۇرۇلۇپ تەبىئىي يەل دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە تەبىئىي يەللەرنىڭ مىقدارى، سۈپىتى ۋە كەيپىياتىدا ئوزگىرىش بولۇپ نورمالسىز ھالەتكە كەلسە ياكى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا بەدەندە يېغىدىن نورمالسىز يەللەر پەيدا بولسا، بۇلار

سالامەتلىك ئۈچۈن مۇتلەق پايدىسىز بولۇپ يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ سالامەتلىككە ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزىدۇ. يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلغۇچى يەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئامىللار كۆپ خىل بولغاچقا، ئۇلار كەلتۈرۈپ چىقارغان نورمالسىز يەللەرنىڭ تۈرلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. ئاساسلىقى نورمالسىز يەللەر پەيدا قىلغۇچى سەۋەب ۋە ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى ھەمدە كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن قويۇق يەل، سوغۇق يەل، ئىسسىق يەل، ھەركەتسىز يەل ۋە ھەركەتچان يەلدىن ئىبارەت بىر قانچە خىلىتقا بۆلۈنىدۇ. ھەر قايسى تۈردىكى غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ خاراكتېرى ۋە ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى ئوخشاش بولمىغاچقا، ئۇلارنىڭ ھەرقايسىسى ئۆزىگە مۇناسىپ ھالدىكى يەلدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

1. قويۇق يەل (رېئېمى غەلىيىز)

قويۇق يەل ھەزىم قىلىش يوللىرىدا ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي يەل بولۇپ، پەيدا بولۇش سەۋەبىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن يەنە تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ھەرقايسى تۈردىكى يەللەرنىڭ كېسەل قوزغاش جەريانى ھەمدە پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكلەرمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1) ھەزىم ئەزالىرى ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ ئاساسلىقى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەك، دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۈيۈنۈش، جىسمانىي ھەركەتنىڭ بەك ئاز بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن ھەزىم قىلىش ئەزالىرى جۈملىدىن ئاشقازان، ئۇچەينىڭ ماددىسىز ياكى ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئاشقازان، ئۇچەينىڭ تەبىئىي ھارارىتى(ھارارىتى غۇرەيزىيىسى) نى تۆۋەنلىتىۋەتكەندە ئاشقازان، ئۇچەينىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ قېلىش بىلەن ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان، ئۇچەيدە تۇرۇش ۋاقتى ئۇزىراپ كېتىش، نەتىجىدە يېمەكلىكلەر ھەزىم سۈيۇقلۇقلىرى ۋە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ تەسىرىدە ئېچىپ كۆپ مىقدارda يەل پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى يەلنىڭ پارچىلىنىشى قىيىن، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى

كۆچلۈك بولىدۇ. ئۇ ئۆچەيدە كۆچلۈك غىدىقلىنىش پەيدا قىلىپ ئۆچەينى سىيرىلاندۇرۇپ يېنىك بولغاندا يەل يۇرۇشمەي قورساق كۆپۈش، قورساق كوركىراش ۋە قورساق مۇجۇپ ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئېغىر بولغاندا ئۆچەيلەرنىڭ سىيرىلىنىشىدىن بولغان يەللىك قولۇنجى (قولۇنجى تەشەننۇچ) قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئادەتتىدا جىددىي تەدبىر قوللىنىپ ئۆچەي ئىچكى بېسىمىنى تۆۋەنلەتمىسە ئۆچەي يېرىلىشتىن گەندىنىڭ قورساق بوشلۇقىغا كىرىپ يۇقۇملىنىشنى پەيدا قىلىش ۋە ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشمۇ مۇمكىن.

2) يەل قوزغىغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەيدا بولغان يەل

بۇ خىل يەل ئاساسلىقى ئاسان ھەزىم بولمايدىغان، يەل قوزغاش تەسىرى نىسبەتەن كۆچلۈك بولغان غىزالاردىن كالا گۆشىدە تەييارلانغان قىيمىلىق، غازالار، ھالۋا، تۇخۇم، ئۇزۇم شىرنىسى، شىرنە ھالۋىسى، كاۋا، پېتىرنان، ئارپا نېنى، چالا پىشۇرۇلغان گۈرۈچ ياكى بۇغداي تاۋاملىرىنى شۇنداقلا ئوفۇنەتلەنگەن، سۈپىتى ئۆزگەرگەن يېمەكلىكلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان، ئۆچەي يوللىرىدا تۇرۇش مۇددىتى نورمىدىن ئارتىپ كەتسە يېمەكلىكلەر ھەزىم قىلىش سۈيۇقلۇقلىرى ۋە نورمال بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ تەسىرىدە ئېچىپ كۆپ مىقداردىكى غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ ئاشقازان، ئۆچەيدە يىغىلىپ تەدرىجىي قويۇلۇپ يەلنىڭ شەكىللىنىشىگە سەۋەب بولىدۇ. بۇ خىلدىكى يەل ئاشقازان، ئۆچەي يوللىرىدا يىغىلىپ قالغاندا ئاشقازان ئۆچەينىڭ ئىچكى بېسىمىنى ھەسسىلەپ ئاشۇرۇۋېتىپ نورمال ھەزىم پائالىيىتىگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزۈپ تاماق سىڭمەسلىك قورساق كۆپۈش، خام كېكىرىش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىپلا قالماستىن، يەنە ئۆچەي دىۋارىدىكى ماسارىقا تومۇرلىرى ئارقىلىق كەيلۈس بوتقىسىغا قوشۇلۇپ قايقا ۋېنا(ۋەرىيەي بابىل كەبەد) ئارقىلىق جىگەرگە يېتىپ بارىدۇ. جىگەردە خىلىت ھاسىل بولۇش (يەنى كەيلۈس بوتقىسى جىگەردە كەيمۇسقا ئايلىنىپ، جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش، پارچىلاش، بېرىكتۈرۈش، ئوكسىدسىزلاندۇرۇش خىزمىتى ئارقىلىق خىلىتلارنى ھاسىل قىلىش) جەريانىداھاسىل بولغان يەللەر بىلەن قوشۇلۇپ قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئۆپكىگە كېلىدۇ. ئەمما ئۇ ئۇزۇنىڭ ئارتۇقچە قويۇقلۇق سەۋەبىدىن گاز ئالمىشىشقا تولۇق قاتنىشىپ ئۆپكە ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتەلمىگەچكە يەنە خىلىتلار بىلەن قوشۇلۇپ چوڭ قان ئايلىنىشقا ئۆتىدۇ.

نەتىجىدە شىريان تومۇردىكى غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ مىقدارى ۋە قويۇقلۇقى ئارتىپ شىريان تومۇر ئىچكى بېسىمىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ ھەمدە ئۆزىنىڭ غىدىقلاش تەسىرى ئارقىلىق ئارتېرىيە تومۇرلارنى بولۇپمۇ ئىچكى ئارتېرىيە تومۇرلارنى سپازمىلاندۇرۇپ مېڭە، جىگەر، بۆرەك، كۆزگە ئوخشاش قان ئايلىنىش بىر قەدەر جىددىي بولغان ئورۇنلاردا قان ئايلىنىشنى توسۇنلۇققا ئۇچرىتىپ قويۇق يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى، جىگەر ئاغرىقى، بۆرەك ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقىغا ئوخشاش كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا شىريان تومۇر ئىچىدىكى يەل مىقدارىنىڭ ئارتىپ بېسىمىنىڭ يۇقىرىلىشىغا ئەگىشىپ قويۇق يەل قان تومۇر دىۋارىدىن ئۆتۈپ بەدەندىكى بوشلۇقلارغا جۇملىدىن بوغۇم خالتا بوشلۇقى، كۆكرەك بوشلۇقى، ئومۇرتقا بوشلۇقى، قورساق بوشلۇقى قاتارلىقلارغا كىرىپ بۇ بوشلۇقلاردا يەللىك كۆپىيىشنى پەيدا قىلىش بىلەن بىرگە، توقۇلما ۋە ھۈقەيرىلەرنى كۆچلۈك غىدىقلاش ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى بۇزۇپ يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، يەلدىن بولغان كۆكرەك ۋە غول ئاغرىقى، ئومۇرتقىغا يەل كىلىۋېلىش، يەلدىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى، قورساق تۆۋەنكى قىسمى ئېسىلىپ ئاغرىشقاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا قان تەركىبىدىكى غەيرىي تەبىئىي يەللەرنىڭ كۆپىيىپ قوبۇقلىشىشى ھاۋائىي نەسىمى (O_2)نىڭ ئورنىنى ئىگىلىەن بولغاچقا روھنىڭ ھاسىل بولۇشى (روھ خىلىتلارنىڭ لەتىف (ئۇچۇچان) قىسمى بىلەن ھاۋائىي نەسىمي (O_2) نىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولىدۇ) مەلۇم دەرىجىدە توسقۇنلۇققا ئۇچراپ قۇۋۇەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ماغدۇرسىزلىق، ھورۇنلۇق، مۇچىلەر ئېغىرلىشىش، تېلىپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ بەدەن كۈندىن - كۈنىە ئورۇقلاپ ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

2. سوغۇق يەل (رىيھى بارىد)

سوغۇق يەل ئاساسلىقى سوغۇق تەبىئەتلىك غىزالارنى كۆپ ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، غەيرىي تەبىئىي ئىستىفراغ (مەسىلەن، ئاچ قېلىش، كۆپ ئىچ سۇرۇش قۇسۇش، قان يوقىتىش قاتارلىقلار)نىڭ كۆپ بولۇشى سەۋەبىدىن روھ قۇۋۇەتلەر ئاجىزلاپ، بەدەن تەبىئىي ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى ياكى بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىغا ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك خىلىتلارنىڭ مىقدار جەھەتتىن ئارتىپ، تەدرىجىي قويۇلۇپ بۇخارەتكە ئايلىنىشى بىلەن گاز ھالەتتىكى ماددىلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. ئۇ كەيپىيات جەھەتتىن

ئانچه ئۆتكۈر بولمىغان نورمالسىز يەل بولۇپ، پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى تۈپەيلىدىن يەنە تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ھەر قايسى تۈردىكى يەللەرنىڭ بەدەنده كېسەل پەيدا قىلىش جەريانىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1) سوغۇق تەبىئەتلىك يەللىك غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن پەيدا بولغان يەل

بۇ خىلدىكى يەل ئاساسلىقى سوغۇق تەبىئەتلىك، يەللىك غىزالار (ئارپا تېنى، كاۋا مانتىسى قاتارلىق)نى، تەش شاپتۇل، كاۋا، ئۆرۈك قاتارلىق يەل قوزغىغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپ ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلغاندا ئۇلار ئۆزىنىڭ سوغۇقلۇقى ئارىلىق ھەزىم ئەزالىرىنىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ سوۋۇپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەزىم ئەزالىرىنىڭ سوۋۇپ كېتىشى ھەزىم قۇۋۇتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. نەتىجىده غىزالارنىڭ ھەزىم يوللىرىدا تۇرۇش ۋاقتى ئۇزىراپ، سوغۇق يەلنىڭ كۆپلەپ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىلدىكى سوغۇق يەل ئاشقازان، ئۇچەي ئىچكى بېسىمىنى ئاشۇرۇپ قورساق كۆپۈشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ بىر قىسىم سوغۇق يەل ماسارىقا تومۇر ئارقىلىق جىگەرگە كېلىپ خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش جەريانىغا بەلگىلىك تەسىر كۆرسىتىش بىلەن بىرگە، كۆپ قىسمى جىگەرده ئىشلەنگەن خىلىتلار بىلەن قوشۇلۇپ قان ئايلىنىشقا ئۆتىدۇ ھەمده قان تومۇرلار ئىچىده ئەسلىده بار بولغان يەللەر بىلەن تۇشۇلۇپ، ئۇلارنى تېخىمۇ قويۇلدۇرۇپ ئاسان پارچىلانمايدىغان، ئۆپكە ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرالمايدىغان سوغۇق يەللەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇ سوغۇق يەللەر قان ئايلىنىش ئارقىلىق توقۇلما ۋە ئەزالارغىچە يېتىپ بارغاندا تەبىئىي سوغۇق بولغان مېڭە، ئۆپكە، بوغۇم بوشلۇقى، شىللىق پەردىلەر قاتارلىق ئورۇنلاردا يىغىلىپ يەرلىك ئورۇندىكى قان ئايلىنىش ۋە مادىدا ئالمىشىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ سوغۇق يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىشىقى، بوغۇم ئاغرىقى، ئېغىز ئىچى پىشلاقلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) روھنىڭ كېمىيىپ، قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ خىلدىكى سوغۇق يەل ئاساسلىقى ئاچ قېلىش، ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، قان ئىشلىگۈچى ئەزالار خىزمىتىنىڭ تولۇق بولماسلىقى ياكى قاناش سەۋەبىدىن قان يوقىتىش، زىيادە ھېرىپ - چارچاش، كۆپ تەرلەش، كۆپ ئىچى سۇرۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بەدەنده روھ كېمىيىپ قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنى قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى سەۋەبىدىن بەدەننىڭ تەبىئىي

هارارتىمۇ ئاجىزلاپ كېتىدۇ. يەنە كېلىپ قۇۋۇەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشى مۇقەررەر هالدا تۆت ھەۋىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەر قايسى ھەۋىم جەريانلىرىدا پەيدا بولغان يەللەرنىڭ قۇۋۇەتلەر ئاجىزلاپ بەدەن سەبئىي هارارىتى تۆۋەنلەپ تۇرغان ئەھۋال ئاستىدا پارچىلىنىپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىغانلىقتىن، ئۇلار ئەزا، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا يىغىلىپ تەدرىجىي قويۇقلىشىپ، سوغۇق يەلنى شەكىللەندۈرىدۇ. بۇ خىلدىكى يەل كۆچلۈك سوغۇقلۇق كېيىياتقا يولۇققاندا توپلىشىپ قويۇقلىشىپ كېسەل قوزغاشچانلىقى نىسبەتەن كۈچىيىپ ئەسلى تەبىئىتى سوغۇق بولغان مېڭە، ئۆپكە، ئاشقازان، بۆرەك، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالار، شۇنداقلا بوغۇم خالتا بوشلۇقلىرى، سۆڭەك مۇسكۇللىرى، توقۇلا ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا ئاسانلا توپلىشىپ ئەزالارنىڭ يەللىك كۆپۈشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بۇ ئەزالارنىڭ نورمال خىزمىتىنى بۇزۇش بىلەن باش ئېغرىلىش، باش چىڭقىلىش، ئاشقازان گۆشلىرى يەللىك كۆپۈشۈش، كۆكرەككە يەل يىغىلىش، يەلدىن بولغان بۆرەك ـ مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى، بالىياتقۇغا يەل يىغىلىپ قېلىش، ئۇرۇقدانغا يەل يىغىلىپ قېلىش شۇنداقلا بەدەن مسكۇللىرى ئارىلىقىدا سوغۇق يەلنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن بولغان مۇرە، بەل، قول، پۇت، ئېغىزمان ئاغرىقلىرىغا ئوخشاش يالۇغسىز كېسەللىكلەر ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىپلا قالماستىن، يەنە ئېغىر بولغاندا ئۆزى توپلىشىۋالغان ئەزالاردا ئېغىر دەرىجىدە يەللىك كۆپۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قان ئايلىنىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ لىمفا بەزلەرنىڭ يوغىنىشىنى، قان ئايلىنىش بىر قەدەر كۆپەرەك بولغان ئەزالارنىڭ يالۇغلىنىشىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىكەن، سوغۇق يەلدىن بولغان بوغۇم يالۇغى، ئاشقازان يالۇغى، ئوتتۇرا قولاق يالۇغى، قورساق پەردا يالۇغى، ئۇچەي يالۇغى، بادامسىمان بەز يالۇغى قاتارلىقلار.

4. ئىسسىق يەل (رىيھى هار)

ئىسسىق يەل ئاساسلىقى تەبىئىي ئىسسىق يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش. ئاللېرگىيە (ھېسسىياسىيەت)، يۇقىرى قىزىتما شۇنداقلا خىلىتلارنىڭ ئارتۇقچە هارارەت تەسىرىدە بۇخارەت (بۇس) كە ئايلىنىشى قاتارلىق ئامىللار تەسىرىدە شەكىللەندۈرگەن نورمالسىز يەل بولۇپ، تەبىئىي ئىسسىق، تەسىر كۈرسىتىشى ئۆتكۈر بولۇپ، ئەزالارنى كۆچلۈك غىدىقلاش، شەلۋەرەش، كۆيدۈرۈش، نابۇت قىلىش تەسىرىگە ئىگە. ئۇ ئورگانىزمدا يالۇغلۇق

كىسەللىك، قوقاقلىق كىسەللىك ئۆزگىرىشلىرى ۋە ئاللىبرگىيىلىك (ھىسسىياسىيەت) كىسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىسسىق يەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنىڭ خاراكتېرى، تەسىرى ئوخشاش بولمىغاچقاسۇ پەيدا قىلىدىغان كىسەللىكلىرى ۋە كىسەل قوزغىتىش جەريانلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1) ئىسسىق تەبئەتلىك يەللىك يېمەك - ئىچمەكلىكلەردىن پەيدا بولغان يەل

بۇ خىل يەل ئاساسلىقى تەبئىي ئىسسىق يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەردىن شىرنە سۈركەپ پىشۇرۇلغان تونۇر كاۋىپى، تۇخۇم پوشكىلى، ئۈزۈم شىرنىسى، ئۈزۈم شىرنىسى ھالۋىسى، دورا - دەرمەكلەر كۆپۈك سېلىنغان قىيمىلىق غىزا قاتارلىقلارنى كۆپ ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ تەبئىتى ئىسسىق، ھەزىم بولۇشى نىسبەتەن تەس بولغاچقا، ئۇلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ھەزىم بولۇش جەريانىدا، ئاشقازان، ئۇچەي يوللىرىدا تۇرۇپ پارچىلىنىپ ھەزىم قىلىنىشقا كېتىدىغان ۋاقىت ئۇزۇن بولىدۇ. يەنە كېلىپ ئۇلار ھەزىم بولۇش جەريانىدا كۆپ مىقداردا ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرى جۈملىدىن ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ سەرپ قىلىنىشىنى تەلەپ قىلىدۇ. نەتىجىدە يېمەكلىكلەر ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ تەسىرىدە ئېچىپ ئاسانلا گازلىق ماددىلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ھەزىم يوللىرىدا ئىسسىقلىق يەلنىڭ شەكىللىنىشىنى سەۋەب بولىدۇ. ھەزىم يوللىرىدا ھاسىل بولغان ئىسسىق يەل ۋاقتى - ۋاقتىدا سىرتقا چىقىرىلمىسا توپلىشىپ ھەزىم يوللىرى ئىچكى بېسىمىنى ئاشۇرۇپ قورساقنى كۆپتۈرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەزىم يوللىرىدىكى ئىسسىق يەل كەيلۈس بوتقىسى بىلەن قوشۇلۇپ جىگەرگە ئۆتۈپ جىگەردىكى خىلىت ئىشلىنىشى جەريانىيدا ھاسىل بولغان يەللەر بىلەن قوشۇلۇپ قان ئايلىنىشقا ئۆتىدۇ. ئۇنىڭ ئۆپكە ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرلىپ بولالمىغان قىسمى بەدەنده يىغىلىپ قېلىپ توسۇلۇش پەيدا قىلىپ كاپىللىر بىر قەدەر مول بولغان پۇت - قول قاتارلىق ئەزالارنىڭ قولىشىشى، سىرقىراپ ئاغرىشى ۋە يېقىمسىزلىنىشىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنداقلا گازلار داۋاملىق يۇقىرىغا ئكرلەش قانۇنىيىتى بويىچە مېڭە تەرەپكە مەركەزلىك يىغىلىپ مېڭە ئىچكى بېسىمىنى ئۆرلىتىپ قان ئايلىنىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز تورلىشىشى ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ھەمدە ئىزىنىڭ كۈچلۈك غىدىقلاش تەسىرى ئارقىلىق سەزگۈ نېرۋىلارنى غىدىقلاش ئۈيقۇنى قاچۇرىدۇ. قۇۋۇتى نەگسانىيىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئادەمنى ئۇنۇتقاق، مىجەزى چۈس ۋە تىرىككەك قىلىپ

قويىدۇ. ئېغىر بولغاندا مالخۇلىيائىي ماراقىغا ئوخشاش روھىي ـ ئەسەبىي كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2) خىلتلارنىڭ ئارتۇقچە ھارارەتتەسىردە بۇخارەتكە ئايلىنىش يولى بىلەن پەيدا بولغان يەل

خىلتلارغا ئارتۇقچە ھارارەتنىڭ تەسىر قىلىشى بۇ خىلدىكى يەلنىڭ شەكىللىنىشىگە سەۋەب بولىدۇ. نورمال ئەھۋال ئاستىدا سىرتقى مۇھىتتىكى ئىسسىق ياكى سوغۇق كەيپىيات بەدەنگە تەسىر قىلىپ بەدەندە ماددىسىز ئىسسىقتىن ياكى ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش ئەھۋالىنى پەيدا قىلمىغان ئەھۋال ئاستىدا خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى ساقلىنىپ ھاياتلىق پائالىيىتى ساغلام داۋام ئېتىدۇ. ئەگەر سىرتقى مۇھىتتىكى ئارتۇقچە ئىسسىق كەيپىيات بەدەنگە تەسىر قىلغاندا مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ بەدەن تەبىئىي ھارارىتىنى ئۆرلىتىپ بەدەندە ئارتۇقچە ھارارەتنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل ھارارەت خىلتلارغا تەسىر قىلغاندا خىلتلارنىڭ شۇ قىسمى پارلىنىش نەتىجىسىدە قويۇلۇپ قويۇق خىلتلارنى ھاسىل قىلىش بىلەن بىرگە، يەنە پارلىنىش يولى بىلەن ھاسىل بولغان يەللىك ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. خىلتلارنىڭ ئېچىدە ئىسسىق خىلتلار ھارارەت تەسىردە ئاسانلا پارچىلىنىدىغان بولغاچقا، بۇ خىلدىكى يەل كۆپەرەك قان، سەپرا خىلتلىرىنىڭ پارلىنىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. بۇ خىل يەللەر كلىنىكىدا بۇس ـ بۇخارەتلەر دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل بۇس ـ بۇخارەتلەر قان تومۇر ۋە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا ھاسىل بولۇپ، شۇ ئورۇنلاردا كېسەل قوزغايدۇ. مەسىلەن، بۇس ـ بۇخارەتلەرنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، كۆز تورلىشىش قاتارلىقلار قان تەركىبىدىكى بۇس ـ بۇخارەتلەرنىڭ كۆپىيىشى شىرىان تومۇر قېنى تەركىبىدىكى ھاۋائىي نەسىمي (O_2)نىڭ مىقدارىنى ئازلىتىۋەتكەن بولغاچقا، ئوزۇقلۇق ماددىلار ھاۋائىي نەسىمي (O_2) كەم شارائىتتا توقۇلمىلارغا ئۆزلىشەلمەي قان تومۇرلاردا يىغىلىپ قېلىپ مېڭە ۋە يۇرەك قاتارلىق رەئىس ئەزالارغا ئوزۇقلۇق ۋە ھاۋائىي نەسىمي (O_2) يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن ئىمتىلائىي سەكتە (تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك سەكتە)، ئىمتىلائىي غەشىي (تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك ئايلىنىش) قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. ل بۇس ـ بۇخارەتلەرنىڭ توقۇلمىلارغا ئېكتكەن قىسمى ئاسانلا بەدەننىڭ سىرتقى يۈزىگە قاراپ يۆتكىلىپ يەلتاشما (سۇروخ بادى)، يالغان كۆيۈك (نارفارىسى)، قىچىشقاق (جەرەپ)، تېرە قىچىشىش (ھەككە) گە ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

3) زىيادە سېزىمچانلىق (ھېسسىياسىيەت) پەيدا قىلغۇچى ئامىللارنىڭ تەسىردە پەيدا بولغان

بۇ ئاساسلىقى ئادەم بەدىنىدە ھېسسىياتنى ھادىسىسى پەيدا قىلالايدىغان ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار دورىلاردىن بالادۇر. پەرىيۇن، زەھەرلىك ھاشاراتلاردىن ئالا قۇرت، قوڭغۇز، ھىسسىيات قاتارلىقلارنىڭ چىقىرىۋېلىشى) تەسىرىدە پەيدا بولىدۇ. بەدەندە ھېسسىياتنى ھادىسىسى كۆرۈلۈپ بەدەننىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى تېزلىشىپ كەتسە خىلىتلارنىڭ بۇخارەتكە ئايلىنىشى تېزلىشىپ بەدەندە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەللەر بىلەن بىرىكىپ ھېسسىياتنى يولى بىلەن پەيدا بولغان نورمالسىز يەللەر شەكىللىنىدۇ. ھېسسىياتنى يولى بىلەن پەيدا بولغان يەل تېرە ۋە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا يىغىلىپ تېرىگە ئۇششاق قاپارمىلار چىقىش، يەلتاشما پەيدا بولۇش، تېرە قىچىشىش، تېرىدە سۇلۇق قاپارتمىلار پەيدا بولۇشقا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئېغىر بولغاندا ھېسسىياتنى خاراكتېرلىك تېرە يالىلۇغىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4) يۇقىرى قىزىتمىنىڭ تەسىرىدە پەيدا بولغان يەل

بۇ خىل يەل ئاساسلىقى ھەر خىل ئامىللار تەسىرىدە كېلىپ چىققان يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بەدەن ھارارىتى جىددىي ئۆرلىگەندە خىلىتلار تەركىبىدىكى سۇ قىسمىنىڭ پارلىنىپ خورىشى نەتىجىسىدە ئىسسىق بۇخارەتلەرنىڭ ھاسىل بولۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. قىزىتمىدىن كېيىنكى ئىسسىق يەللەرنىڭ پەيدا بولۇشى تېز بولۇپ، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە كۆپ مىقدارىدا تۇغۇلۇپ ئاسانلا ئومۇمىي بەدەنلىك يەللىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىپ پۈتۈن بەدەن مۇسكۇللىرىنىڭ ھاۋالىق كۆپۈشىشى ۋە قىسمەن ئەزالار مۇسكۇللىرىنىڭ ھاۋالىق كۆپۈشۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، قىزىلئۆڭگەچنىڭ ھاۋالىق كۆپۈشۈشى، ئاشقازاننىڭ ھاۋالىق كۆپۈشۈشى، تالىنىڭ ھاۋالىق كۆپۈشۈشى قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

4. ھەرىكەتسىز يەل (رىيىمى غەيرىي ھەقىقىي)

بۇ، ھەر خىل ئىچى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە خىلىتلاردا كۆيۈش (ئىھتىراق) ھادىسىسى يۈز بېرىپ خىلىتلارنىڭ لەتا (ئۇچۇچان) قىسمىنىڭ بۇخارەتكە ئايلىنىش يولى بىلەن پەيدا بولغان نورمالسىز يەل بولۇپ، بەدەندىن تازىلىنىشى نىسبەتەن قىيىن، يوشۇرۇن كېسەل قوزغاش ھەم توقۇلمىدىن ـ

توقۇلمىغان ئەزادىن ـ ئەزاغا يۆتكىلىپ كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە بولغان، مۇقىم ئورنى بولمىغان يەلدىن ئىبارەت. بۇ ئادەتتە ھەربىرىكەتسىز يەل دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل يەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ھەر قايسى تۈردىكى يەللەرنىڭ كېسەللىك قوزغاش ئالاھىدىلىكى ۋە پەيدا قىلغان كېسەللىكلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1) قان خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ، كۆچلۈك ھارارەتنىڭ قان خىلىتىغا تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە قان خىلىتىنىڭ لەتىپ (ئۇچۇچان) قىسمىنىڭ بۇخارەتكە ئايلىنىپ ئۆزئارا تۇپلىشىشىدىن ھاسىل بولغان يەلدىن ئىبارەت. كۆپىنچە جىگەر ۋە يۇرەك قان تومۇرلىرىدا پەيدا بولۇپ قان ئايلىنىش بىلەن بىللە مېڭىپ شىريان (ئارتېرىيە) تومۇرلىرى بىلەن ۋېرىد (ۋېنا) تومۇرلار تۇتاشقان ئورۇنلاردا ئاسانلا توپلىشىپ يەلدىن بولغان سۇددە(توسۇلۇش)نى پەيدا قىلىپ شۇ ئورۇننىڭ ئۆزىدە يېقىمسىزلىنىش، ئاغرىش، چىڭقىلىش، سىرقىراش ئەھۋالىرىنى پەيدا قىلىدۇ. بەدەننىڭ ئۇ يېرى، بۇ يەرلىرىنىڭ ئاغرىپ قېلىشى كۆپىنچە بۇ خىل يەلنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولىدۇ. بەدەندە بۇ خىل يەل كۆپەيىپ كەتكەندە قان خىلىتى تەركىبىدىكى ھاۋائىي نەسىمي (O_2) ئازلاپ، ھاۋائىي دۇخائىي (CO_2) نىڭ قويۇقلۇقى ئارتىپ ۋېرىد تومۇرلارنىڭ بېسىمىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ. نەتىجىدە ماددا ئالماشىش ئارقىلىق ۋاقتى ـ ۋاقتىدا بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنالماي قان تومۇرلاردىكى يەلنىڭ مىقدارى ھەم قويۇقلۇقى ئارتىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۆز بېسىمى نىسبەتەن تۆۋەن بولغان ئەزا ۋە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىغا قاراپ ئېقىپ يەرلىك ئورۇننىڭ ماددا ئالماشىش خىزمىتىنى بۇزۇپ شۇ ئورۇندا قىزىرىش ـ قىزىش، ئاغرىش، ئىششىقنى پەيدا قىلىپ يەلدىن بولغان ياللۇغلۇق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن، قان خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن بولغان بوغۇم خالتا ياللۇغى، بەلۋاغسىمان قوۋاق، تېرە قان تومۇر ياللۇغى قاتارلىقلار.

2) سەپرا خىلىتىنىڭ كۆپۈشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ كۆچلۈك ھارارەتنىڭ سەپرا خىلىتىغا تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە ئۇنىڭ لەتىپ (ئۇچۇچان) قىسمىنىڭ پارلىنىپ بۇخارەتكە ئايلىنىشىدىن پەيدا بولغان يەل بولۇپ، ئۆتكۈر شەلۋەرىتىش ۋە كۆچلۈك غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگە. شۇڭا بەدەندە بۇ خىل يەل شەكىللەنگەندە بۇ ئاسانلا ئۆزىگە بوشلۇق ئىزدەپ ئەزالارنىڭ مۇسكۇل

قەۋىتى بىلەن شىللىق پەردە ئارىلىقىغا كىرىپ شىللىق پەردىلەردە سەپرائىي يەلدىن بولغان قوقاقنى پەيدا قىلمىدۇ. مەسىلەن، يېڭىنە ئاسقۇ چىقىش، ئېغىز ئىچى شىللىق پەردىلىرى قوقاقداش قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا بالىياتقۇ ۋە جىنسىي ئەزا شىللىق پەردىلىرىگە تۆپلىشىپ ئۆلۈك يەلدىن پەيدا بولغان يەل كېسىلىنى (گابىلە غەيرىي ھەقىقىي)نى پەيدا قىلمىدۇ.

3) بەلغەم خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ بەلغەم خىلىتىنىڭ كۈچلۈك ھارارەت تەسىرىدە لەتىف (ئۇچۇچان) قىسمى پارلىنىپ قويۇق قىسمى گەجىسمان بەلغەم خىلىتىنى شەكىللەندۈرۈش نەتىجىسىدە بۇخارەتكە ئايلىنىش بىلەن پەيدا بولغان يەلدىن ئىبارەت بولۇپ، كۆپىنچە بوغۇم خالتا بوشلۇقى، ئومۇرتقا ئارىلىق بوشلۇقى، يۇرەك قېپى بوشلۇقى، كۆكرەك پەردە بوشلۇقى قاتارلىق ئورۇنلاردىكى بەلغەم سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ ھارارەت تەسىرىدە كۆيۈشىدىن ھاسىل بولىدۇ ۋە شۇ ئورۇنلاردا ساقلىنىپ يېنىك بولغاندا بوغۇمغا يەل كىرىۋېلىش، ئومۇرتقا ئارىلىق بوشلۇقىغا يەل يىغىلىۋېلىش، كۆكرەك بوشلۇقىغا يەل يىغىلىۋېلىش، يۇرەك كلاپانىغا يەل يىغىلىۋېلىش. يەلدىن بولغان قاپقان (خاپقانى رىيھى) نى ئېغىر بولغاندا يەرلىك ئورۇندىن توقۇلمىلارنى غىدىقلاپ بوغۇم ياللۇغى، ئومۇرتقا تەخىسى ياللۇغى، يۇرەك قېپى ياللۇغىنى پەيدا قىلمىدۇ.

4) سەۋدا خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ سەۋدا خىلىتىنىڭ كۈچلۈك ھارارەت تەسىرىدە لەتىف (ئۇچۇچان)قىسمى پارلىنىپ بۇخارەتكە ئايلىنىش بىلەن پەيدا بولغان يەل بولۇپ، سوغۇق تېمپېراتۇرىغا يولۇققاندا شىلىمشىلىق سۇيۇقلۇققا ئايلىنىدۇ. كۆپىنچە قان ئايلىنىش ئارقىلىق تېرىگە يېتىپ كېلىپ سىرتقى مۇھىتنىڭ سوغۇقلۇقى تەسىرىدە يېپىشقاق سۇيۇقلۇققا ئايلىنىپ تېرىنىڭ نورمال مادداا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى بۇزۇپ تېرىدە ھەر خىل ئەسۋە ـ قاپارتما ۋە چاقىلارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ھەمدە شىريان تومۇرلاردىكى ھاۋائىي دۇخانىي (CO_2) نى قويۇلدۇرۇپ، ئۆپكىدە ھاۋائىي دۇخانىي (CO_2) نىڭ يىغىلۇۋېلىشى سەۋەبلىك ئۆپكىنىڭ گاز ئالماشتۇرۇش خىزمىتىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى(نەفۇررىيە) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەمدە ئاشقازان، ئۇچەي يوللىرىدا ھاسىل بولغان قويۇق يەللەر بىلەن ئاسانلا يېرىكسىپ قان ئايلىنىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپلا قالماي، يەنە نېرۋىلارنى غىدىقلاپ ياكى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ مالخۇلىيائىي مىراقسي، جۇنۇن،

كابوس (قارا بېسىش) قا ئوخشاش روھىي ئەسەبىي كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

5. ھەرىكەتچان يەل (رىيھى ھەقىقي)

ھەرىكەتچان يەل ئاساسلىقى خىلىتلاردا ئوفۇنەتلىنىش (چىرىش) يۈز بېرىپ، چىرىش جەريانىدا ھاسىل بولغان يەل بولۇپ، ئەزادىن ئەزاغا، بىر ئادەمدىن يەنە بىر ئادەمگە ئۆتۈپ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە. ئۇ ئادەتتە ھەرىكەتچان يەل ياكى ھەقىقي يەل دەپ ئاتىلىدۇ. ھەرىكاتچان يەلنى پەيدا قىلغان ئۇاۋۇنەتلەنگەن ماددىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى تۈپەيلىدىن بۇ خىل يەلمۇ تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ھەر قايسى تۈردىكى يەللەرنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى، كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكى شۇنداقلا كېسەل قوزغاش جەريانىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1) قان خىلىتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولغان يەل

ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار، جۈملىدىن كېسەل پەيدا قىلغۇچى جاراسىملار قان خىلىتىغا قوشۇلۇپ قان خىلىتىنى ئوفۇنەتلەندۈرگەندە جاراسىملارنىڭ قان خىلىتىنى چىرىتىشى نەتىجىسىدە بۇخارەتلەر (جاراسىملار ئاجرىتىپ چىقارغان زەھەرلىك گاز) ھاسىل بولۇپ بەدەندە قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئەزا، توقۇلمىلارغىچە يېتىپ بېرىپ تەبئىي قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاتىپ، كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىپ، ئەزالاردا ئاسانلا يۇقۇملىنىشنى پەيدا قىلىپ يەل كېسىلى (سىفلىس)، جوزام، خانازىر(لىمفا بەز سىلى) گە ئوخشاش يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل بۇخارەتلەر ھاۋا ئارقىلىق ساغلام كىشىلەرنىڭ تېنىگە كىرىپ، ئوخشاشلا يۇقۇملىنىش پەيدا قىلالايدۇ. شۇڭا يۇقىرىقى بىر قاتار يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئۆزئارا يوقىتىشىدا بۇ خىل يەل مۇھىم رول ئويناىدۇ.

2) سەپرا خىلىتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ ئوفۇنەتلەندۈرگۈچى ماددىلار جۈملىدىن كېسەل پەيدا قىلغۇچى جاراسىملارنىڭ سەپرا خىلىتىنى ئوفۇنەتلەندۈرۈپ چىرىتىشى نەتىجىسىدە چىرىشتىن بۇخارەت ھاسىل بولۇش بىلەن پەيدا بولغان يەل بولۇپ، كۆچلۈك غىدىقلاش، شەلۋەرىتىش، زەخىملەندۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. بۇ خىل يەل ئەزا، توقۇلمىلاردا ئورۇنلىشىپ

تەدرىجىي قويۇلۇپ، ئۆتكۈرلىشىپ يەرلىك ئورۇندا گۈشئور چاقا (ئاكىلە) قاراسان (گازلىق گانگرېنىيا)، سەپرادىن بولغان يەل كېسىلى (سىبلىس سەپراۋى) ھەرە كۆنىكمىسمان توقۇلما ياللۇغىغا ئوخشاش ئۆتكۈ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل يەل بىمارنىڭ تىنىقى ئارقىلىق ساغلام كىشىلەرنىڭ تېنىگە كىرسە ئوخشاشلا يۇقىرىقى بىر قاتار يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

3) بەلغەم خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ خىل يەل، ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار تەسىرىدە خىلتىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، بەلغەم خىلتى مىقدار جەھەتتىن ئارتىپ بەدەندە سوغۇقلۇق كەيپىيات ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەندە، سوغۇق مۇھىتتا ئاسان ئۆسۈپ كۆپىيىدىغان جاراسىملار بەلغەم خىلتىغا قوشۇلۇپ ئۇنى ئوفۇنەتلەندۈرگەندە، چىرىشتىن بۇخارەت ھاسىل بولۇپ جاراسىملارنىڭ زەھىرى بۇخارەت يولى ئارقىلىق يەلگە ئايلىنىپ پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل يەل ئاساسلىقى ئۆپكە، مېڭە ۋە لىمفا بەزلىرىگە ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك ئەزالاردا ئاسانلا توپلىشىپ يەرلىك ئورۇندا توقۇلمىلارنىڭ چىرىپ نابۇت بولۇشىنى ئاساس قىلغان كېسەللىكلەردىن سىل، ئاقما، مېڭە پەردە ياللۇغى، لىمفا بەز، سىلى، بوغۇم سىلى، يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە ئوخشاش كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

4) سەۋدا خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن پەيدا بولغان يەل

بۇ خىل يەل ئاساسلىقى بەدەندە ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە خىلتىلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ سەۋدا خىلتى مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ بەدەندە قۇرۇق سوغۇق، كەيپىيات ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىلىگەندە، قۇرۇق سوغۇق مۇھىتتا ئۆسۈپ كۆپىيىپ كېسەل قوزغايدىغان جاراسىملار سەۋدا خىلتى تەركىبىگە قوشۇلۇپ سەۋدا خىلتىنى ئوفۇنەتلەندۈرۈش نەتىجىسىدە جاراسىملار زەھىرىنىڭ بۇخارەتكە ئايلىنىش يولى بىلەن پەيدا بولغان يەل بولۇپ، كۆپىنچە تال، سۆگەك، كۆمۈرچەك قاتارلىق ئەزالرنى تۇزگۈچى توقۇلمىلارغا ئورۇنلىشىپ، ئۇ ئورۇنلاردا ياللۇغلۇق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىپ، تال چوڭىيىش، سۆگەك ئۆسمىسى، كۆمۈرچەك ئۆسمىسى، دوكلۇق (ھۈدبە)، سۆگەك يۇمشاش، سۆگەك چۈرۈكلىشىشكە ئوخشاش كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

بەشىنچى باب كېسەللىكلەر ئىلمى
(ئىلمىي ئەمراز)

كېسەللىك ئىچكى - تاشقى مۇھىتتىكى تۈرلۈك كېسەل پەيدا قىلغۇچى ئامىللارنىڭ تەسىرى ئاستىدا، بەدەندىكى مىزاج ۋە خىلىتلارتەڭپۇڭلىقىدىن ئىبارەت تۇراقلىق ھالەتنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان، ئىچكى مۇھىتنىڭ قالايمىقانلىشىشى ۋە ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ توسقۇنلۇقىغا ئۇچرىشىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ كېسەللىك جەريانىدىكى ھەر خىل مۇرەككەپ ئىقتىدار، ماددا ئالمىشىش ۋە شەكىل قۇرۇلمىدىكى نورمالسىز ئۆزگىرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ ئۆزگىرىشلەر ئورگانىزمدىكى ھەرقايسى ئەزا، توقۇلمىلار ئوتتۇرىسىدىكى ئورگانىزم بىلەن سىرتقى مۇھىت ئوتتۇرىسىدىكى ھەمكارلىق مۇناسىۋىتىنى توسقۇنلۇقىقا ئۇچرىتىش بىلەن ھەرخىل كېسەللىك ئالامەتلىرى ۋە بەدەن بەلگىلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئورەانسىزمنىڭ خىزمەت ۋە ئەمگەك قابىلىيىتى ئاجىزلىشىدۇ ياكى يوقۇلىدۇ. ھەتتا ياھاتىغا خەۋپ يېتىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەت كىلاسسىك كىتابلىرىدا: «كېسەللىك ـ ئادەم بەدىنى مەلۇم ئەزاسىنىڭ شەكلى ياكى خىزمىتىنىڭ تەبئىي ياكى نورمالىلىقىدىن ھەيرى تەبئىي ھالەتكە ياكى نورمالسىزلىققا ئۆزگىرىپ قالغانلىقىدىن ئىبارەت» دەپ كۆرسىتىلگەن. «دەستۇرۇل ئىلاج» ناملىق كىتابتا بولسا :«كېسەللىك تەبئىي بولمىغان بىر ھالەت بولۇپ، ھەرقايسى ئەزالاردا ئىللەت پەيدا بولىدۇ. كېسەللىك ئۇچ خىل بولىدۇ، بىرى يەككە ئەزانىڭ مىزاجى ساغلام بولماسلىقى، بۇ يەككە ئەزانىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش دېيىلىدۇ، ئىككىنچىسى مۇرەككەپ ئەزانىڭ قۇرۇلمىسى ئەسلىدىكى تەبئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىشىنى كۆرسىتىدۇ، ئۈچىنچىسى ئەزالار بىر- بىرىگە تۇتۇشۇپ قېلىش ياكى تەبئىي تۇتاشقان ھالىتىدىن ئاجراپ كېتىشى بولۇپ بۇ پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى دېيىلىدۇ. بۇ خىلى كۆپ ئۇچرايدۇ» دېيىلگەن.

نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەردە ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى تەبئەت كۈچى كېسەل پەيدا قىلغۇچى ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقارغان مىزاج بۇزۇلۇش، شەكىل

بۇزۇلۇش ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشقا قارىتا بىر قاتار مۇداپىئەلىنىش ۋە زەخىملىنىشكە قارشى تۇرۇش ئىنكاسى پەيدا قىلىدۇ. تەبىئەت كۆچى بىلەن كىشىل پەيدا قىلغۇچى ئامىللار ئوتنۇرىسىدىكى كەسكىن توقۇنۇش جەريانىدا مىزاج بۇزۇلۇش، شەكىل بۇزۇلۇش ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كىشىللىك ئۆزگىرىش شەكىللىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھەرخىل كىشىللىك ئالامەتلىرى، بەدەن بەلگىلىرى ۋە روھى - پسىخىك جەھەتتىكى غەيرى تەبىئىيلىك كېلىپ چىقىدۇ. بولۇپمۇ بىمارنىڭ مۇھىتقا ماسلىشىشچانلىقى ئەمگەك ئىقتىدارى ئاجىزلايدۇ، ھەتتا يوقۇلىدۇ.

بارلىق كىشىللىكلەرنىڭ ھەممىسىلا كىشىللىك ئالامەتلىرى، بەدەن بەلگىسى ۋە روھى - پسىخىك جەھەتتىكى نورمالسىزلىق ئالامەتلىرى بولمۇۋرمەيدۇ. مەسىلەن: مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، سىل شۇنداقلا ئۆسمە كىشىللىكلەرنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە ماس ھالدىكى بەدەن بەلگىلىرى ۋە كىشىللىك ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىپ چىقماسلىقى مۇمكىن. دەسلەپكى دەۋرلەردىكى بۇ كىشىللىكلەر پەقەت ھەر تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى ۋە تەكشۈرۈش سايمانلىرى ئارقىلىق ئىنچىكىلىك بىلەن تەپسىلىي تەكشۈرگەندىلا ئاندىن بايقىغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيىسىگە ئاساسلانغاندا ھەرقانداق كىشىللىك ماھىيەت ۋە شەكىللىنىپ چىقىش جەھەتتىن يالغۇز كىشىللىك ۋە مۇرەككەپ كىشىللىك دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بەدەندە ياكى مەلۇم بىر ئەزادا پەيدا بولغان بىر خىل كىشىللىك يالغۇز كىشىللىك دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن يالغۇز كىشىللىكنىڭ قوشۇلۇشىدىن پەيدا بولغان كىشىللىكلەر مۇرەككەپ كىشىللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. يالغۇز كىشىللىك مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كىشىللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كىشىللىكلەر ۋە پۈتۈن بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كىشىللىكلەر دەپ ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ. مۇرەككەپ كىشىللىكلەرمۇ ماھىيەتتە مۇشۇ ئۈچ خىل كىشىللىكنىڭ دائىرىسىگە كىرىدۇ.

§1. كىشىللىكلەرنىڭ تۈرلىرى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ھەر قانداق كىشىللىك ماھىيەت ۋە شەكىللىنىپ چىقىش جەھەتتىن يالغۇز كىشىللىك، مۇرەككەپ كىشىللىك دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

يالغۇز كىشىللىكلەر مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىكّ كىشىللىك، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كىشىللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كىشىللىكلەر دەپ ئۈچ

تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر - ھەر خىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر (خىلىتلارنىڭ سان - سۈبەت جەھەتتىن بۇزۇلۇشى، ھەر خىل كەيپىياتلارنىڭ تەسىرى) تۈپەيلىدىن، ئادەم بەدىنىدىكى مەلۇم بىر ئەزا ياكى ئومۇمىي بەدەننىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي، ئومۇمىي بەدەننىڭ تەبىئىي مىزاجىدا بۇزۇلۇش بولۇپ، فىزىئولوگىيىلىك خىزمەت پائالىيىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: بىر قىسىم ئاشقازان كېسەللىكلىرىدە ئاشقازانىنىڭ ھەجمىدە ياكى ئۇنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلىشىدە بىرەر قانداق غەيرى نورمال ئۆزگىرىش بولمايلا، ئۇنىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتىدە بۇزۇلۇش كۆرۈلىدۇ.

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر سەۋەبىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك(سوئى مىزاج سازەج)

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ھەر خىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، يەنى ھەر خىل كەيپىياتلارنىڭ تەسىرى بىلەن ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە غەيرى نورمال ئۆزگىرىش بولماستىن، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

يالغۇز كەيپىياتتىن خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە مۇرەككەپ كەيپىياتتىن خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

(1) يالغۇز كەيپىياتتىن خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر: خىلىتسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلىتسىز

سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلىتسىز ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلىتسىز قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

خىلىتسىز ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر:

① خىلىتسىز ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (سوئى مىزاج سازەج ھەر):

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئىسسىق كەيپىياتنىڭ، ئىچكى - تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە، خىلىتلار بىرەر قانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، يەنى يالغۇز ئىسسىق كەيپىياتنىڭ ئېشىپ كېتىشى بىلەن فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇقلا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان كېسەللىك - خىلىتسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دېيىلىدۇ.

مەسىلەن: ئوت، كۈن نۇرىنىڭ ئۆتكۈر تەسىرى ياكى ئىسسىق تەبىئەتلىك، ئۆتكۈر پۇراقلىق دورا دەرمەكلەرنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى... قاتارلىقلار.

② خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (سوئى مىزاج بارىد):

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سوغۇق كەيپىياتنىڭ، ئىچكى - تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە، خىلىتلاردا بىرەر قانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ يەنى يالغۇز سوغۇق كەيپىياتنىڭ ئېشىپ كېتىشى بىلەن فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇقلا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان كېسەللىك - خىلىتسىز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دېيىلىدۇ.

مەسىلەن: قار - مۇز، ئۆتكۈر سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرى ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك غىزا ۋە دورا - دەرمەكلەرنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى. باش قېيىش... قاتارلىقلار.

③ خىلىتسىز قۇرۇقلۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (سوئى مىزاج سازەج يابىس):

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قۇرۇق كەيپىياتنىڭ، ئىچكى - تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزىلىشىدە،

خىلىتلاردا بىرەر قانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ يەنى يالغۇز قۇرۇق كەيپىياتنىڭ ئېشىپ كېتىشى بىلەن فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان كېسەللىك ـ خىلىتسىز قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دېيىلىدۇ.

مەسىلەن: قۇرغاق ھاۋا، چۆل ـ باياۋاندىكى ھاۋانىڭ تەسىرى ياكى قۇرۇق تەبىئەتلىك غىزا ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشىدىن بولغان ئۇيقۇسىزلىق، چاچلارنىڭ كېپەكلىشىشى، تېرىلەرنىڭ قۇرغاقلىشىشى... قاتارلىقلار.

④ خىلىتسىز ھۆللۈكتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (سوغۇق مىزاج رۇتەب):

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ھۆللۈك كەيپىياتنىڭ، ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە، خىلىتلاردا بىرەر قانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ يەنى يالغۇز ھۆللۈك كەيپىياتنىڭ ئېشىپ كېتىشى بىلەن فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان كېسەللىك ـ خىلىتسىز ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دېيىلىدۇ.

مەسىلەن: ھۆل، زەي ـ نەم ئورۇنلاردا ئىشلەش ۋە تۇرۇش، ھۆل تەبىئەتلىك غىزا ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش ياكى ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئامىللارنىڭ تەسىرى بىلەن بولغان كۆپ ئەسنەش، كېرىلىش، بەدەنده ئېغىرلىق ھېس قىلىش، ئۇيقۇ كۆپىيىش قاتارلىقلار.

(2) مۇرەككەپ كەيپىياتتىن خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر:

خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلىتسىز ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (سوغۇق مىزاج ھار يابىس سازەج)

خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مىزاق بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنىڭ،

ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە، خىلىتلاردا ھېچ قانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان كېسەللىك خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: ئوت، كۇن نۇرىنىڭ ئۆتكۇر تەسىرى ياكى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۆتكۇر پۇراقلىق دورا ـ دەرمەكلەرنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى قاتارلىقلار.

(2) خىلىتسىز ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاق بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر : (سوئى مىزاج ھار رۇتەب سازەج)

خىلىتسىز ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ھۆل ئىسسىق كەيپىياتنىڭ ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلىشىدە، خىلىتلاردا ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: ھەر خىل قىزىتما، ھەر خىل نەم ھاۋا ياكى ئىسسىق شامال تېگىش، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ـ دەرمەكلەر، يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىققان زۇكام، نەزلە قاتارلىقلار.

(3) خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (سوئى مىزاج رۇتەب بارىد سازەج)

خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ھۆل سوغۇق كەيپىياتنىڭ ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلىشىدە، خىلىتلاردا ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: بەك سوغۇق ۋە نەملىك ھاۋا مۇھىتلاردا كۆپ تۇرۇش، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر.

(4) خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك

كېسەللىكلەر: (سوئى مىزاج يابىس بارىد سازەج)

خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتنىڭ ئېچكى - تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە، خىلىتلاردا ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى، ئۈزۈقلۇق يېتىشمەسلىك قاتارلىقلار.

(2) خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر(سوئى مىزاج ماددى)

خىلىت - سىرقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلغان ئۈزۈقلۇق ماددىلار ۋە ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن ھەرقايسى ئەزا ۋە بەزلەر ئىچىدە ئالمىشىش جەريانىدا پەيدا بولىدىغان ھەمدە ئارتۇق قىسمى بەدەندىكى مەخسۇس ئورۇنلاردا ساقلىنىپ، ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ ئېھتىياجىنى تەمىنلەيدىغان سۈيۇقلۇقلاردىن ئىبارەت.

خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر - ھەر خىل ئېچكى - تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ھەرقايسى خىلىتلارنىڭ سان ياكى سۈپىتىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە غەيرى نورمال ئۆزگىرىش بولماستىن، بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، نورمال بولغان فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر يالغۇزدىن خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە مۇرەككەپتىن خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

(1) يالغۇزدىن خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر(سوئى مىزاج ماددى مۇفرەت):

خىلىتلىق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلىتلىق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلىتلىق ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلىتلىق قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

① خىلىتلىق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (سوئى

مىزاج ماددى هار) خىلىتلىق ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان خىلىتى ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ خاس ئىسسىقلىقىنىڭ ئېشىپ كېتىشى بىلەن ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبئىي تۈزۈلمىشىدە غەيرى نورمال ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، نورمال بولغان فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

②خىلىتلىق قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر: (سوئى مىزاج ماددى هار يابىس)

خىلىتلىق قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سەپرا خىلىتىنىڭ سان سۈپىتىدە ئۆزگىرىش، ئوقۇنەتلىنىش بولۇپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبئىي تۈزۈلۇشىدە غەيرى نورمال ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، نورمال بولغان فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلار.

③ خىلىتلىق ھۆل سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر:

خىلىتلىق ھۆل سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەلغەم خىلىتىنىڭ سان سۈپىتىدە ئۆزگىرىش، ئوقۇنەتلىنىش بولۇپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبئىي تۈزۈلۇشىدە غەيرى نورمال ئۆزگىرىش يەز بەرمەستىن، بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، نورمال بولغان فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: بەلغەم خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم بۇزۇلۇش. لەقۋا قاتارلىقلار.

④ خىلىتلىق قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر:

خىلىتلىق قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سەۋدا خىلىتىنىڭ سان سۈپىتىدە ئۆزگىرىش،

ئوخۇنەتلىنىش بولۇپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە ئەيرى نورمال ئۆزگىرىش يۈز بەرمەستىن، بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، نورمال بولغان فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: سەۋدا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلار.

3) خىلىتسىز (ماددىسىز) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بىلەن خىلىتلىقۇ (ماددىلىق) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ پەرقى:

(1) كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىلى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ.

خىلىتسىز (ماددىسىز) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى نورمالسىز كەيپىياتلارنىڭ تەسىر قىلىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خىلىتلىق (ماددىلىق) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى بولسا تەبىئىي خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(2) كېسەللىك ئالامىتى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ.

يەنى خىلىتسىز (ماددىسىز) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە بىمارنىڭ كۆز ئېقى، تىلى، تېرىسى ۋە چوڭ ـ كىچىك تەرتىلىرىدە بىرەر خىلىتقا ۋەكىللىك قىلمىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. خىلىتلىق (ماددىلىق) مىزاق بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە بىمارنىڭ كۆز ئېقى، تىلى، تېرىسى ۋە چوڭ ـ كىچىك تەرتىلىرىدە مەلۇم خىلىتقا ۋەكىللىك قىلمىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىنى تاپقىلى بولىدۇ.

(3) كېسەللىك خاراكتېرى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ.

كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى ۋاقتى تېز، ئاغرىقى كۈچلۈك بولىدۇ. ئاغرىش نورمالسىز كەيپىيات تەسىر قىلغان ئەزادا گەۋدىلىك ئىپادىلىنىدۇ. خىلىتلىق (ماددىلىق) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە ئاغرىش يېقىمسىزلىنىشتىن باشلىنىپ تەدرىجى كۈچىيىدۇ ۋە تەرەققىي قىلىپ باشقا ئەزالارغا كېڭىيىدۇ.

(4) كېسەللىك ئورنى يۆتكىلىش خاراكتېرى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ.

خىلىتسىز (ماددىسىز) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە ئاغرىقنىڭ ئورنى كەيپىيات تەسىر قىلغان ئەزا، توقۇلمىلارنىڭ ئۆزى بىلەنلا چەكلىنىدۇ. مەسىلەن: خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا، باشقا ئەزالاردا نورمالسىزلىق كۆرۈلمەيدۇ. خىلىتلىق (ماددىلىق) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە ئاغرىقنىڭ ئورنى مۇناسىۋەتلىك بولغان ئەزالارغىمۇ تارقايدۇ. مەسىلەن: بەلغەم

خىلىتىنىڭ غەيرى تەبىئىيھالىتى كەلتۈرۈپ چىقارغان بوغۇم ئاغرىقىدا، بۆرەك ئاشقازان، مېڭە قاتارلىق ئەزالاردىمۇ ئوخشاش بولمىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

(5) داۋالاش پرىنسىپى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ) خىلىتسىز (ماددىسىز) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى نورمالسىز كەيپىياتقا قارىتا قارمۇ - قارشى كەيپىياتتىكى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق مىزاج تەڭشەش ئېلىپ بارغاندا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. خىلىتلىق (ماددىلىق) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى غەيرىي تەبىئىي خىلىتنى ئېنىقلاپ چىققاندىن كېيىن، ئالدى بىلەن شۇ خىلىتقا قارىتا پىشۇرغۇچى (مۇنزىچ) دورىلار بېرىلىپ، غەيرىي تەبىئىي خىلىت تولۇق پىشىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ماددىسىنى سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇسھىل) دورىلار بېرىلىپ، ئاخىرىدا كېسەلگە مۇناسىۋەتلىك باشقا دورىلار بېرىلسا ياخشى داۋالاش ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن خىلىتسىز (ماددىسىز) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە قارىتا خىلىتلىق (ماددىلىق) مىزاق بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داالاشتا قوللىنىدىغان ئۇسۇللارنى قوللىنىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، كېسەللىك ياخشىلانمايلا قالماستىن، بەلكى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىشى مۇمكىن. خىلىتلىق (ماددىلىق) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەيپىيات خاراكتېرلىك يەنى خىلىتسىز (ماددىسىز) مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان مىزاج تەڭشەتش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا ياخشى ئۈنۈم بولمايدۇ ياكى ۋاقىتلىق ئۈنۈم بېرىدۇ. بۇنىڭغا خىلىت خاراكتېرلىك داالاش ئېلىپ بارغاندا تېسەللىكنى تۈپ يىلتىزىدىن يوقىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمىدۇ.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر - ھەر خىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزا توقۇلمىلارنىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرى تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىپ كېتىشى بىلەن ئىزئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرىنى ئالغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: باشنىڭ تۇغما غەيرى تۈغۈلۈپ قېلىشى، مۆچىلەر كانال ئەزالاردىكى تۇغما غەيرىلىكلەر، يۇزى سىلىق بولغان ئەزالارنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تۇغما ھالدا پەيدا بولىدىغان شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە كىرىدۇ.

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر تۆۋەندىكىدەك تۆت چوڭ تىپقا بۆلىنىدۇ.

1) تۇغما كېسەللىكلەر:

تۇغما كېسەللىكلەر - مەلۇم ئەزانىڭ يېتىلمىگەن ئەسلى شەكلى ئۆزگىرىپ كېتىش ياكى تۇغۇلغاندا مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئارتۇق ياكى كەم بولۇپ قېلىشىغا قارىتىلغان. مەسىلەن: باش، پۇت - قول باشقا ئەزانىڭ مىقدارى ۋە شەكلىنىڭ نورمال بولماسلىقى،

2) كانا ئەزالار كېسەللىكلىرى:

نەپەس يوللىرى، ئۇچەي، سۈيدۇك يولى، مەقەت، ئۆت كانىلى، جىنسى يول، قىزىلئۆڭگەچ، يۇرەك قاپاقلىرى، قان تومۇر قاتارلىقلارنىڭ تارىيىپ قېلىشى ياكى كېڭىيىپ قېلىشى ياكى چاپلىشىپ قېلىشى قاتارلىقلار.

3) ئەزالارنىڭ ھەجمى ۋە رەڭگى جەھەتتىكى ئۆزگىرىش خاراكتېرىنى ئالغان كېسەللىكلەر.

بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ غەيرى نورمال سەمىرىپ كېتىشى، بەك ئورۇقلاپ كېتىشى، مەلۇم بىر ئەزانىڭ چوڭىيىپ كېتىشى ياكى كىچىكلەپ كېتىشى، بەز ئۆسمىلىرىنىڭ پەيدا بولۇشى، ئەزا رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى، مەسىلەن: پوقاق، بەز ئۆسمىسى، مەك، ياغ ئۆسمىسى پەيدا بولۇپ قېلىش، ھەر خىل رەڭلىك داغ، بەرەس، بەھەق، داغ سەپكۈن قاتارلىقلار.

4) ئەزالارنىڭ ئورنى ئۆزگىرىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر:

ئەزالار ئۆز جايىدىن يۆتكىلىپ كېتىش، مەسىلەن: ئاشقازان، بۆرەك، جىگەر، يۇرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئۆز ئورنىدىن سىلجىپ كېتىشى، تۆۋەنلەپ كېتىشى، ئايرىم كىشىلەرنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنىڭ ئورنى ئالمىشىپ يۇرەك ئوڭ تەرەپتە، جىگەر سول تەرەپتە تۇغۇلۇشى، بوغۇم چىقىقلىرى، ھەر خىل چىقۇقلار، سۆڭەكلەرنىڭ ئىگىلىپ كېتىشى، قېتىشى ھەم يۇمشاپ كېتىشى قاتارلىقلار.

3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر - ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئىچكى - تاشقى ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ ئاناتومىيىلىك پۈتۈنلۈكىنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇپ، نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مەسىلەن: ھەر خىل تاشقى سەۋەبلەردىن ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، بېسىلىش سەۋەبىدىن تېرە پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى، سۆڭەكلەرنىڭ سۇنۇشى، كۆيۈك، تاتۇق،

يىرىڭلىق جاراھەت، جوزام قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ئىچكى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى، زەھەرلىنىشى، چىرىش ۋە ئۇلارنىڭ بەدەن توقۇلمىلىرى، قان تومۇرلىرىدا توختاپ قېلىشتىن پەيدا بولغان ھەر خىل جاراھەت، يامان سۈيەتلىك ئۆسمە، ياۋا چېچەك، سوغان، سىبلىس، جوزام ئاقما قاتارلىق كېسەللىكلەردە پەيدا بولغان چوقۇر، يارا، تاتۇقلارنىڭ ھەممىسى پۈتۈنلۈك بۈزۈلۈش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە تەۋە بولىدۇ.

پۈتۈنلۈك بۈزۈلۈش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ بەزىلىرى شەكىل بۈزۈلۈش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن تەرەققىي قىلىدۇ. مەسىلەن: پۈتۈنلۈك بۈزۈلۈش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان ئاشقازان يارىسى بولسا كۆپۈنچە شەكىل بۈزۈلۈش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى بىلەن ئاشقازان يالىلۇغىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

مۇرەككەپ كېسەللىكلەر مۇشۇ 3 خىل كېسەللىك دائىرىسىدىن چەتنەپ كەتمەيدۇ، كېسەللىك يەنە كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىك دەرىجىسى، جەريانى، پەيدا بولۇش ئورنى ۋە باشقا ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك نامىلار بىلەن ئاتالسىمۇ يۇقىرىدا بايان قىلغان 3 خىل كېسەللىك دائىرىسىگە كىرىدۇ.

1. ئۆتكۈر، جىددى كېسەللەر.

جىددىي ئالامەتلەر بىلەن باشلانغان كېسەللىكلەر بولۇپ، ئالامەتلىرى ئېغىر ئۆتىدۇ، ئۆز ۋاقتىدا داۋالانسا تېز ساقىيىدۇ، ئەكسىچە بولسا ئۆلۈم بىلەن ئاخىرلىشىدۇ ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىككە ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: ئۆتكۈر ئۆپكە يالىلۇغى، مېڭە پەردە يالىلۇغى قاتارلىقلار.

2. سوزۇلما كېسەللىكلەر:

سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەت ۋە بەلگىلىرى يەڭگىل بولۇپ، كېسەللىك جەريانى ئۇزۇنغا سوزىلىدۇ، مەسىلەن: مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىقلار.

3. يەرلىك ئورۇندىكى كېسەللىك:

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

4. ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر:

كېسەللىك ئالامىتى پۈتۈن بەدەنىدە كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن: پۈتۈن بەدەنلىك ئىششىق، پۈتۈن بەدەندىكى سېرىقلىق قاتارلىقلار.

5. يۇقۇملۇق كېسەللىك.

بىر ئادەمدىن يەنە بىر ئادەمگە بىۋاستە ياكى ۋاستىلىق يۇقىدىغان

كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: قىزىل. چېچەك. سىبلىس، بەزگەك قاتارلىق كېسەللىكلەر.

6. تارقىلىشچان كېسەللىكلەر:

بىرلا ۋاقىتتىكى ئىچىدە نۇرغۇن ئادەمىلەرگە يۇقىدىغان ۋە بىر ـ بىرىگە تېز تارقىلىدىغان خەتەرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىكنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: تارقىلىشچان زۇكام، تائون، خولىرا، سارس قاتارلىق كېسەللىكلەر.

7. ئواۋۇنەتلىك كېسەللىكلەر:

قانغا چىرتكۈچ ۋە يۇقۇملاندۇرغۇچى جاراسىم ۋە ئۇلارنىڭ زەھەرلىرىنىڭ قوشۇلىشىدىن پەيدا بولىدىغان قان چىرىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، مەسىلەن: كېزىك، ئوفۇنەتلىك تەپ قاتارلىقلار.

8. بىرلەمچى كېسەللىكلەر:

دەسلەپ پەيدا بولغاندىلا ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل بولغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: زۇكام، سەرسام قاتارلىقلار.

9. ئىككىلەمچى كېسەللىكلەر:

بىرلەمچى كېسەللىكلەرگە كېيىن قوشۇلۇپ كەلگەن كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: زۇكامدىن كېيىن پەيدا بولغان نەزلە، گال ئاغرىقى، يۆتەل قاتارلىقلار.

10. تۇغما كېسەللىكلەر:

ھامىلىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى جەريانىدا شەكىللەنگەن كېسەللىكلەر. مەسىلەن: قول ياكى پۇت بارماقلىرىنىڭ تۇغما كەم ياكى ئارتۇق بولۇپ قېلىشى، تۇغما يۇرەك كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار.

11. ئىرسىيەت خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر:

ئاتا ـ ئانىسىدىن مىراس قالىدىغان كېسەللىكنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: جوزام، بەرەس، سىبلىس، زىققا قاتارلىقلار.

12. تۇنقاقلىق كېسەللىكلەر:

پات ـ پات قوزغىلىدىغان بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن قويۇپ بېرىدىغان كېسەللىكلەر. مەسىلەن: سەرئى، بەزگەك، ھىستېرىيە قاتارلىقلار.

13. روھى كېسەللىكلەر:

ئەقىل، تەپەككۇر، خىيال ۋە تەسەۋۋۇرلارنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەردىن ئىبارەت. مەسىلەن: ساراڭلىق، مالىخولىيا قاتارلىقلار.

§2. كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى (ئەسبابى ئەمراز)

دۇنيادىكى ھەرقانداق ھادىسىنىڭ پەيدا بولۇشى ياكى شەيئىلەرنىڭ ئۆزگىرىشىدە مۇئەييەن سەۋەب بولغىنىدەك، ئادەم جۇملىدىن ئورگانىزمنىڭ ساق ياكى كېسەل بولۇشىدىمۇ مەلۇم سەۋەبلەر بولىدۇ، بۇ خىل كېسەل پەيدا قىلغۇچى ئامىللار كېسەللىك سەۋەبى دېيىلىدۇ. ئادەتتە ھەر قانداق بىر ھادىسىنىڭ ئالدى بىلەن سەۋەبى بىلىنىسە ئاندىن ئۇنىڭ خاراكتېرى ماھىيىتى ئېنىقلىنىپ، ئۇنى بىر تەرەپ قىلىشنىڭ ئۇنۇملۇك چارىلىرىنى تاپقىلى بولىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا ئۇنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاپ چىقىپ، بۇ سەۋەبنىڭ كېسەل پەيدا قىلىش جەريانلىرىنى تەتقىق قىلىشنى ئاساس قىلىشنى مۇھىم ئورۇنغا قويىدۇ.

ئەگەر ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ كېسەللىك سەۋەبلىرىنى توغرا ئېنىقلىماي، كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش جەريانلىرى، تەرەققىي قىلىش ۋە ئۆزگىرىش باسقۇچلىرىنى بىلمەي تۇرۇپ كېسەللىكنى تۇپ يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتىشنى ئويلاش يۇزەكى داۋالاش ھېسابلىنىپ ئۇنۇمى ياخشى بولمايدۇ. چوقۇم ياخشى ئاقىۋەتلەرنى بەرمەيدۇ. ھەتتا ئەكسىچە ئۇنۇم بېرىپ بىمارنىڭ ھاياتى خەۋپكە ئۇچرايدۇ. شۇڭلاشقا كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ئېنىقلىنىپ يوقۇتۇلسا كېسەللەرئۆزلىكىدىن ياخشىلىنىپ ساقىيىپ كېتىدۇ.

ھەر خىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنىڭ تۇرلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. بۇ ھەقتە «شەرھى ئەسباب»، «ماھىيەتۇل ئەمراز»، «دەستۇرۇل ئىلاج» قاتارلىق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە بۇ ھەقتىكى مەزمۇنلار خېلى كۆپ بايان قىلىنغان.

ھازىر دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى «ئىنسانىيەت دۇنياسىدا مىڭ خىلدىن ئارتۇق كېسەللىك مەۋجۇت بولۇپ، بۇلاردىن بىر نەچچە يۈز خىلدىن ئارتۇقىنىڭ سەۋەبى ھازىرغىچە ئېنىقلىنىپ بولالمىغانلىقى» نى ئوتتۇرىغا قويدى. شۇڭا پەن ـ تېخنىكا بۈگۈنكىدەك تەرەققىي قىلغان، مېدىتسىنا ساھەسىدە كىشىنى ھەيران قالدۇرغىدەك زور ئۆزگىرىشلەر بولۇۋاتقان كۈندىمۇ يەنە نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ئېنىق بولمىغاچقا، داۋالاشتىمۇ ئانچە ئۈنۈمى بولمايۋاتىدۇ. مەسىلەن: راك، ئەيدىز، سارس ... قاتارلىق كېسەللىكلەر. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەللىكنى پەيدا قىلغان سەۋەبلەرنى ئىنچىكىلىك بىلەن ئېنىقلاپ تېپىش ۋە ئۇنىڭ كېسەل پەيدا قىلىش

جەريانىنى تەتقىق قىلىپ، ئۇنى كىلىنىكا ئەمەلىيىتى بىلەن باغلاپ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاپ ساقايتىشتا پايدىلىنىش ئىنتايىن مۇھىم.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك سەۋەبلىرى چوڭ جەھەتتىن ئىچكى سەۋەب ۋە تاشقى سەۋەب دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. ئىچكى سەۋەب

ئىچكى سەۋەب بولسا، ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى قىسمىدا مەۋجۇت بولغان سەۋەبلەر بولۇپ،ئادەم بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشى، ياشىنىش چوڭ ـ كىچىكلىكى، بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك ـ ئاجىزلىقى، مىزاجنىڭ قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل سوغۇقلۇقى، جىنسىنىڭ ئەر ـ ئاياللىقى،قانداق كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقانلىقىنى ۋە ئەجداتلارنىڭ قانداق كېسەل بىلەن ئاغرىغانلىقى قاتارلىق بەدەننىڭ ئۆزىدە مەۋجۇت بولىدىغان ئامىللارغا باغلىق ھالدا كېسەل پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنى كۆرسىتىدۇ.

ئىچكى سەۋەبلەر تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1) ياشقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

ئىنسانلارنىڭ ياش پەرقىگە ئاساسەن بەدەن قۇۋۋىتى، ئورگانىزمىنىڭ خىزمەت پائالىيىتى ۋە تۈزۈلۈشى جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكى ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭا ياشىنىڭ چوڭ-كىچىكلىشىغا ئەگىشىپ كۆرۈلىدىغان كېسەللەرمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

مەسىلەن: چىش چىقىشتىن ئىلگىرى ـ تارتىشىپ قېلىش، باللار سەرئىسى، قاتما، ئىچى سۇرۇش، تىمىرىل، يۆتەل كۆك يۆتەل قاتارلىقلار كۆپ كۆرۈلىدۇ.

چىش چىقىۋاتقان مەزگىلدە مېڭە، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، قان تولغاق، ئىچى سۇرۇش قىچىشقاق قاتارلىقلار كۆپ كۆرۈلىدۇ.

چىش چىققاندىن باشلاپ 7 ياشقىچە بولغان مەزگىلدە قىزىتما، زۇكام، نەزلە، كۆز ئاغرىقى ۋە تېرە كېسەللىكلىرى كۆپ كۆرۈلىدۇ.

7 ياشتىن 14 ياشقىچە بولغان مەزگىلدە بۇرۇن قاناش، ھەزىم بۇزۇلۇش كەم قانلىق قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

15 ياشتىن 25 ياشقىچە بولغان مەزگىلدە ھەزىم سىستېما كېسەللىكلىرى، قاناش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، تۇتقاقلىق كېسەللىكلەر، خوراتقۇچى قىزىتما،بۇيۇن بەز سىلى، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، ھىستېرىيە قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

25 ياشتىن ئاخىرقى ياشىچە بولغانلاردا جىنسى كېسەللىكلەر،يۆتەل، دەم

سقىلىش، بوغۇم ياللۇغى، پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، بۆرەك، يۈرەكۋە ئۆت تاش كېسەللىكلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ.

2) جىنسقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

بۇ جىنسى پەرقتىكى بەدەن ئالاھىدىلىككە ئاساەن كېسەل پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنى كۆرسىتىدۇ. بەزى كېسەللەر ئەرلەردە كۆپ كۆرۈلسە، بەزى كېسەللىكلەر ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئەرلەردە دىئابىت كېسەللىكى، كىچىك بوغۇم كېسەللىكى، سەرئى، قان تومۇر قېتىش، سۈيدۈك يولى كېسەللىكى كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئاياللاردا بولسا كەم قانلىق، ھېستېرىيە، بالىياتقۇ كېسەللىكىرى، ئاشقازان ياللۇغى، ئۆت خالتا ياللۇغى، ئۆت تاش كېسەللىكى، قەۋزىيەت، روھى - نېرۋا كېسەللىكلىرى كۆپ كۆرۈلىدۇ.

3) بەدەن تۈزۈلىشىگە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

ئادەم بەدىنىنىڭ تۈزۈلىشىدە ئۇنىڭدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك مەسىلەن: بەدەن تۈزۈلۈشى چىڭ ئۆزى سېمىز كىشىلەردە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، دىئابىت، ريماتىزىم قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. بەدىنى ئورۇق، تېنى ئاجىز كىشىلەر بولسا قان ئازلىق، ئۆزۈقلۇق يېتىشمەسلىك، ئاشقازان - ئۇچەي كېسەللىكلىرى، يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ.

4) «تەبىئەت كۇچى» ەە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

«تەبىئەت كۇچى» بەدەندىكى بارلىق قۇۋۋەتلەرنىڭ يىغىندىسى بولۇپ، ئۇ ئىنسانلارنىڭ تۇرلۇك ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى تەڭشەپ، ماسلاشتۇرۇپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنى مۇداپىئە كۈرۈش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. ئەگەر بەدەنده بىرەر نورمالسىزلىقلار پەيدا بولۇپ ئومۇمىي بەدەنده بولۇپمۇ بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ كەتسە، «تەبىئەت كۇچى» ئاجىزلاپ ئاسانلا ھەر خىل كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ھەرقانداق ئادەمنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولسا ئۇنىڭ «تەبىئەت كۇچى» مۇكۈچلۈك بولىدۇ.كېسەللەردىن مۇداپىئە كۈرۈش كۈچىمۇ كۈچلۈك بولغاچقا، ئۇنىڭ بەدىنى ھەر قانداق كېسەلنىڭ تاجاۋۇزىدىن ساقلىنالايدۇ.

5) مىزاجغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى ياكى ماددىلىق بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ كېسەل پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر مىزاج بۇزۇلۇشلۇق سەۋەبلەر دېيىلىدۇ.

1) مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبلىرى:

خىلىتسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى

(1) نورمالدىن ئېشىپ كەتكەن روھى ۋە جىسمانىي ھەرىكەتلەر، قاتتىق

غەزەپلىنىش، قاتتىق قورقۇش، قاتتىق خوش بولۇش، ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن ئۆزۈن شۇغۇللىنىش، ھەددىدىن زىيادە چارچاش... قاتارلىقلار.

(2) ئەھۋالىي ئىسسىقلىققا يولۇقۇش (بىلىپىل ئىسسىقلىق) مەسىلەن: كۈن نۇرى، قاتتىق ئىسسىق، ئاپتاپ ئۆتۈش قاتارلىقلارنىڭ تەسىرى.

(3) تەسىرى (بىلقۇئە) ئىسسىقلىققا يولۇقۇش، مەسىلەن: بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلغۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەك، دورا - دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش.

(4) تەنقىيە ئىستىفراغنىڭ نورمال بولماسلىقى ۋە بەدەندە ئوۋۇنەت ئەھۋالىنىڭ بولۇشى قاتارلىقلار.

خىلىتسىز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى

(1) ئەھۋالىي سوغۇقلۇققا يولۇقۇش، مەسىلەن: قاتتىق سوغۇق ھاۋا، قاتتىق سوغۇق تېمپېراتۇرا، قار - مۇز، يامغۇرلاردا قېلىش...

(2) تەسىرى (بىلقۇئە) سوغۇقلۇققا يولۇقۇش. مەسىلەن: سوغۇق تەبىئەتلىك غىزا ۋە دورا - دەرمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش ... قاتارلىقلار.

(3) تاماقنى بەك ئاز يېيىش سەۋەبلىك تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ ماددىسى بولغان ھۆللۈك ئازىيىپ سوغۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشقا سەۋەب بولىدۇ.

(4) تاماقنى كۆپ يېيىش سەۋەبلىك تەبىئىي ئىسسىقلىقنى قاچۇرۇپ، سوغۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

(5) كۆپ ئىچى سۇرۇش، كۆپ تەرلەش، كۆپ قۇسۇش ئارقىلىق بەدەندە سۇ ۋە تۇزلارنىڭ مۇۋازىنىتى بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(6) پەۋقۇلئادە قاتتىق ھەرىكەت ۋە ئەمگەك قىلىش، بۇنىڭ بىلەن سوغۇقلۇق غالىپلىقنى ئىگىلەيدۇ.

(7) پەۋقۇلئادە جىملىق، ھورۇنلۇق ۋە بىپەرۋالىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى تەبىئىي ھارارەتنى توسۇۋېلىپ، سوغۇقلۇقنى كۆپەيتىدۇ.

(8) بەدەندىكى تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ بەك ئېچىلىپ كېتىشى سەۋەبىدىن سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشقا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: مۇنچىغا كۆپ كىرىش ۋە ئۆزۈن ئولتۇرۇشنى ئادەت قىلىش، تەنقىيە ئىستىفراغنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپلىكى قاتارلىق ئەھۋاللار مىزاجنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

خىلىتسىز ھۆللۈكتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى

(1) ئەھۋالىي ھۆللۈككە ئۇچرىشىشى. مەسىلەن: داۋاملىق ئۆزۈن مۇددەت ھۆللۈك، ھۆل يىغىن كۆپ ئورۇنلاردا ئىشلەش، مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش.

(2) تەسىرى ھۆللۇككە يولۇقۇش. بەدەنگە ھۆللۇك يەتكۈزگۈچى ئوزۇقلۇق ۋە دورا-دەرمەكلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

(3) يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ پەۋقۇلئاددە كۆپلۈكى يەنى ھەددىدىن زىيادە تويۇنۇپ غىزا ئىستېمال قىلىش.

(4) جىملىق ۋە ھورۇنلۇق قاتارلىقلارنىڭ ئارتىپ كېتىشى، يەنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەر مىزاجنىڭ ماددىسىز ھۆللۇكتىن بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

خىلتسىز قۇرۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى

(1) ئەمەلىي قۇرۇقلۇققا يولۇقۇش . مەسىلەن: بەك قۇرغاق جايلاردا قۇرۇق ھاۋا، قۇرۇق مۇھىتتا ئۇزاق ئىشلەش، تۇرۇش يەنى چۆللۈك، تاغلىق جايلاردا، قۇملۇقلاردا ئىشلەش.

(2) تەسىرى قۇرۇقلۇققا يولۇقۇش. مەسىلەن: ھەمىشە قۇرۇق تاماق يېيىش ھەم بەدەنگە قۇرۇق يەتكۈزگۈچى ئوزۇقلۇق ۋە دورا- دەرمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

(3) يېمەك ـ ئىچمەك، تاماقنى ئازايتىش، يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ ئازلىقى بەدەندىكى ھۆللۇكنىڭ ۋە كەمچىل ماددىلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرالماي، كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(4) روھى ۋە جىسمانىي ھەرىكەتلەرنىڭ بەك ئارتىپ كېتىشى سەۋەبىدىن مىزاج ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ

مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبلىرى:

قان خىلتنىڭ بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى

(1) قان خىلتى تەركىبىگە ھېچقانداق ياد نەرسىلەر ئارىلاشمىغان بولسىمۇ، لېكىن قان ئىشلەش ئورگانلىرىنىڭ خىزمىتى نورمالسىزلىنىش تۈپەيلىدىن قان خىلتىنىڭ سان جەھەتتىن ئازلاپ كېتىشى ياكى كۆپىيىپ كېتىشى ياكى ئېغىپ كېتىشى نەتىجىسىدە قان خىلتىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ.

(2) قان خىلتى بىرگە ئېقىپ يۈرگە باشقا خىلتلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىش نەتىجىسىدە قان خىلتى تەركىبىدە بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

(3) قان خىلتىنىڭ بۇلۇزى، شۇنداقلا قان خىلتىنى قىززىتقۇچىدورا ۋە ئوزۇقلۇقلارنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش بىلەنلا قان سىتىدا نورمالسىزلىق كۆرىلىدۇ.

بەلگەم خىلىتىنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى

بەلگەم خىلىتىنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە: كۆپ مىقدارداً ياكى داۋاملىق بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى مېۋە - چېۋە ۋە ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن ھەمدە ئۇزۇن مۇددەت ھۆل يىغىن كۆپ ھۆللۈك ئورۇنلاردا تۇرۇش شۇنداقلا نورمالنى چىقارغۇچى بەزلەرنىڭ خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

سەپرا خىلىتىنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى

(1) سەپرا خىلىتىكى بەلگەم ۋە سەۋدا خىلىتىنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى.

(2) پەۋقۇلئاددە ئىسسىقلىقى يۇقىرى تاتلىق، ياغلىق غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندىلىقتىن سەپ خىلىتى بۇزۇلىدۇ.

سەۋدا خىلىتىنىڭ بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى

(1) ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن.

(2) قان خىلىتىنىڭ كۆيۈش ۋە چۆكمىگە چۈشىشى.

(3) بەلگەم بىلەن سەپرا خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

(4) سەۋدا خىلىتى ئۆزىنىڭ كۆيۈشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

6) كەسپىگە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

مەلۇم كەسىپ بىلەن ئۇزۇن مۇددەت شۇغۇللىنىشتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر كەسپىي سەۋەب دېيىلىدۇ. مەسىلەن: مەتبە ئىشچىلىرى ۋە قوغۇشۇن ئېرىتىش كارخانىلىرىدا ئىشلەيدىغانلاردا قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىش كېسىلى، ئۆرە تۇرۇپ ئىشلەيدىغانلاردىن ساتىراچ، ئەسكەر، ئوقۇتقۇچى قاتارلىقلاردا تۆۋەنكى مۇچە ۋېناسى ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىپ كېتىش كېسىلىنىڭ كۆپ سىلىتسىيىلىق ئۆپكە كېسىلى، ئۆپكە سىلىنىڭ كېلىپ چىقىشى، ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغانلار بۇۋاسىر كېسىلىنىڭ كۆپ ئۇچرىشى قاتارلىقلار.

7) ئېرىسىيەتكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

ئاتا - ئانا خىرومۇسومىدىكى غەيرى تەبىئىي يەنى نورمالسىز ئۆزگىرىشلەرنىڭ سەۋەبىدىن ئەۋلادلارداً ھەرخىل نورمالسىز ئۆزگىرىشلەرنىڭ كېلىپ چىقىشى ئېرىسىيەتلىك سەۋەب دېيىلىدۇ. ئاتا - ئانا گېن تېپىنى تۇزگۈچى ئاساسىي بىرلىكلەرنىڭ نورمال بولماسلىقى بىلەن ئېرىسىيەتكە تەسىر كۆرسىتىپ ئوخشاش بولمىغان ئېرىسىيەت كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: سىبلىس، ساراڭلىق، دىئابىت، بوينىڭ پاكار بولۇشى، بەرەس، نۇقرەس، بۇۋاسىر، تاز، پوقاق، يۇرەك كېسىلى، ريماتىزىم، يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىق كېسەللىكلەر.

2. تاشقى سەۋەب.

تاشقى سەۋەب بولسا ئادەم بەدىنىڭ ئىچكى قىسمىدا بولماستىن، بەلكى سىرتقى قىسمىدا مەۋجۇت بولغان سەۋەبلەر بولۇپ، ئۇلار مۇھىتقا، تازىلىققا، يېمەك ـ ئىچمەككە، كىيىنىشكە، دەم ئېلىش ۋە ئىشلەشكە. تاناسىل ئەزالارغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر ۋە ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، روھى زەربە، پەۋقۇلئاددە مىزاج بۇزۇلۇش، توك سوقۇۋېتىش، زەھەرلىنىش، ھەر خىل يۇقۇملۇق، تارقىلىشچان كېسەللىكلەر بىلەن يۇقۇملىنىشقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەرنى كۆرسىتىدۇ.

تاشقى سەۋەب ئادەتتىكى تاشقى سەۋەب ۋە پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەب دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

1) ئادەتتىكى تاشقى سەۋەب

(1) ھاۋاغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەب:

ھاۋا بولسا ئىنسانلارنىڭ ھاياتىدا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ئامىلنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ بېسىمىنىڭ نورمال بولماسلىقى، ئىسسىق ـ سوغۇقتىن، قۇرۇق ـ ھۆللۈك كەيپىياتلىرىنىڭ نورمالدىن ئېشىپ كېتىشى ياكى ھاۋاغا ھەر خىل زەھەرلىك ئوفۇنەتلىك ماددىلارنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى ئاسانلا بەدەن ھەرخىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: ئېگىزلىكلەردىكى ھاۋا بېسىمىنىڭ شالاڭلىشىپ قېلىشى، قان ئايلىنىشنى تېزلىتىپ، دەم سىقىلىش، ھاۋا يېتىشمەسلىك، يۈرەك سېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ. ھۆل يىغىن كۆپ بولۇش بىلەن دەم سىقىلىش، رىماتىزىم قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۇچرايدۇ. ھاۋانىڭ قاتتىق ئىسسىپ كېتىشى بىلەن قورساق ئاغرىقى، ئىچى سۈرۈش ۋە جىگەر كېسەللىكى كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سوغۇق ھاۋادا ياشىغۇچىلاردا ئۆپكە، يۈرەك كېسەللىكى ۋە تېرە كېسەللىكلىرى كۆپرەك كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا ھاۋانىڭ ھەددىدىن زىيادە ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇق، ھۆل بولۇشى يەنە ھەر خىل كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ.

(2) تازىلىققا مۇناسىۋەتلىك سەۋەب

تازىلىققا ياخشى رىئايە قىلماسلىق، ھەتتا ھەربىر ئەزانىڭ تازىلىقىغا ياخشى دىققەت قىلماسلىقمۇ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ. مەسىلەن: كېپىنىم ـ كېچەكنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلمىغاندا ھەر خىل تېرە كېسەللىكى، يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلمىغان ھەر خىل تېپىتكى يۇقۇملۇق

كېسەللىكلەرگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ.

(3) يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلىرى:

يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ ۋاقتى، ئۆلچىمى ۋە سۈپىتىنىڭ نورمال بولۇشى تەن - سالامەتلىكنى ئاساراشتا ئىنتايىن مۇھىم ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەكسىچە تاماقنى قالايمىقان، قەرەلسىز يېيىش، يېگەن تاماق ھەزىم بولماي تۇرۇپ تاماق ئۈستىگە تاماق يېيىش، ئېھتىياج بولمىغان ھالدا كۆپ سۈيۇقلۇق ئىچىش. ھەر خىل جەۋھىرى ماددىلار، ۋېتامىنلار كەمچىل بولغان ھەمدە ھۆللۈكى،قۇرۇقلۇق، سوغۇقلۇق، ئىسسىقلىقى مۇۋاپىق بولمىغان تاماقلارنى يېيىش مۇناسىپ ھالدا كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(4) كېسىلىشكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەب:

بۇنىڭدا كېسىلىم - كېچەكنىڭ تازىلىقى، يەنە بىر كېسىلىم - كېچەكنىڭ خىمىيىۋى تەركىبى ۋە پوسۇنىغا دىققەت قىلىش كېرەك. تەركىبى جەھەتتە سۈنئىي توقۇلمىلاردا توقۇلغان كېيىملەرنى كىيمەسلىك، يەنى نىلۇك ئارىلاش كىيىملەرنى كىيگەندە تۈكلەرنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ. ھاۋا ئالمىشىشقا تەسىر يېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېرىلەرنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ ھەم تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پوسۇن جەھەتتە بەك تار كىيىملەرنى كەيمەسلىك كېرەك.

(5) دەم ئېلىش ۋە ئىشلەشكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەب:

نورمال دەم ئېلىش، ئىشلەش ياكى چېنىقىش ساالمەتلىكنى ئاساراشتا پايدىلىق. مەيلى ئەقلى ياكى جىسمانىي جەھەتتە بولسۇن ھەددىدىن زىيادە ئىشلەش ياكى ھەددىدىن زىيادە دەم ئېلىش مەلۇم كېسەللىك ئۈچۈن سەۋەب بولىدۇ. ھەددىدىن زىيادە دەم ئېلىش سالامەتلىككە زىيانلىق بولۇپ، ھۆل سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىدۇ. يەنە يۇقىرى قان بېسىمى كېلىپ چىقىدۇ. ھەددىدىن زىيادە ئىشلىگەندە بەدەننىڭ ئىممۇنىتىت كۈچى ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

(6) تاناسىل ئەزالارغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەب:

تاناسىل ئەزالارنى نورمال ئىشلىتىش سالامەتلىكنى ئاساراشتا كۆپ پايدىلىق. ئەكسىچە قالايمىقان كۆپ ئىشلىتىلسە زىيانلىق. مەسىلەن: جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش ۋە باشقا ياماق ئادەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىش رەئىس ئەزالارنى زەئىپلەشتۈرىدۇ، ھەمدە نېرۋا ئاجىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، تۇتقاقلىق كېسىل، قورقۇنچاق، روھى چۈشكۈن ھالەتلەر ۋە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

2) پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەب:

پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەبلەر ئىچكى سەۋەب ۋە تاشقى سەۋەبلەرگە تەئەللۇق بولماستىن پەۋقۇلئاددا، يۇز بېرىدىغان بولۇپ، بۇ پەۋقۇلئاددە تاساددىپى يۇز بېرىپ، كىسەللىك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنى كۆرسىتىدۇ. ئۇلار تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە تۈرلۈك بولىدۇ.

(1) ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، جاراھەتلىنىش، سۇنۇش، يالۇغلىنىش، ئىشىش قاتارلىقلار.

(2) مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى مەسىلەن: پەۋقۇلئاددە ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، قاتتىق سوغۇقتا توڭلاپ قېلىش قاتارلىقلار.

(3) توك سوقۇۋېتىش، سۇدا تۇنجۇقۇش قاتارلىقلار.

(4) روھى زەربە، غەم ـ قايغۇ، قورقۇش قاتارلىقلار.

(5) زەھەرلىنىش، ھەر خىل زەھەرلىك نەرسىلەرنى بىلمەي ياكى قەستەن يەپ سېلىش مەسىلەن: خەشخاش ئۇرۇقى، كۇچۇلا، قاراپارپى، سەنگىيا قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن زەھەرلىنىش قاتارلىقلار.

(6) قىزىل، چېچەك، خولېرا، سارس ۋە باشقا ئوخۇنەتلىك، يۇقۇملۇق تارقىلىشچان كېسەللىكلەر.

ئالتىنچى باب. ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ تۈپ قائىدىلىرى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللەرنى داۋالاشنىڭ ئومۇمىي پىرىنسىپى تۆۋەندىكى بىر قانچە داۋالاش ئۇسۇللاردىن ئىبارەت بولۇپ بولار (1) روھىي داۋالاش؛ (2) ئۇزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاش؛ (3) دورا بىلەن داۋالاش؛ (4) قول ئەمەلىيەتلىرى بىلەن داۋالاشتىن ئىبارەتتۇر

§1. روھىي داۋالاش

روھىي داۋالاش دېگەندە، ھەرگىزمۇ دۇئا ئوقۇش، رەم ياكى چاچراتقۇ سالدۇرۇش، پىرخۇنلۇق قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللىنىشنى كۆزدە تۇتۇلماي، كېسەل كىشىلەرنى ساقىيىشقا ئىشەندۈرۈش، ئۇلاردا تېۋىپقا ھەمكارلىشىپ كېسەللىك ئۇستىدىن غالىبە قازىنىش ئىشەنچىسىنى تۇرغۇزۇش كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇ يەردە تېۋىپنىڭ راستچىللىق، سەمىمىيلىك، مۇلايىملىق قاتارلىق پۇكسەك كەسپىي ئەخلاقى غايەت زور تەسىرگە ئىگە. خەلق ھەقىقەتەن ئىشىنىدىغان تېۋىپلار بىمارلارغا ئادەتىي چارىلەرنى، ئادەتتىكىدەك دورىلارنى بۇيرۇپ بەرسىمۇ(ھاتتا سوغۇق سۇ ئىچىشكە بۇيرۇپ قويسىمۇ) ئوخشاشلا ساقىيىپ قېلىش ئەھۋاللىرى بۇنى رەشەن دەلىلىدۇر. ئالدامچى، تاماخور تېۋىپلار خەلقنىڭ ئىشەنچىسىدىن ئۇڭايلا مەھرۇم بولۇپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلار بەرگەن ئۇنۇمدار دورىلارمۇ كۆپ ھاللاردا شىپا بولماي قالىدۇ. بۇنىڭدىن تېۋىپلارنىڭ ۋە بارلىق تېببىي خادىملارنىڭ بىمارلارغا نىسبەتەن ئەستايىدىل، مېھرىبان، مەسئۇلىيەتچان پوزىتسىيەدە بولۇش، گۈزەل تېببىي ئەخلاق بىلەن مۇئامىلە قىلىشى، داۋالاش ئۇنۇمدارلىقىنى ئۆستۈرۈشتە نەقەدەر مۇھىملىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېۋىپلىرى كېسەل كىشىلەرنىڭ روھىي ھالىتى ئۇلارنىڭ كېسەللىنىشىدىلا ئەمەس، ساقىيىشىدىمۇ ناھايىتى مۇھىم رول ئوينىغانلىقىغا دىققەت قىلىپ كەلگەن. ئەڭ دەسلەپ داۋالاش ئىشلىرىنى قوشۇمچە ئېلىپ بارغان ئىبادەتخانا راھىبلىرى(قامانلار) مۇ كىشىلەرنىڭ دىنىي ئىتىقاد، ئۆزلىرىگە بولغان ئىشەنچىلىرىدىن داۋالاش ئىشلىرىدا پايدىلانغان. كېيىنچە مەخسۇس داۋالاش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئەمچى،

ئوتاچى تېۋىپلار تاكى ھازىرغىچە ئۆزلىرىنىڭ خەلق ئارىسىدىكى نام ـ شۆھرىتى، ئۆزلىرىگە بولغان ئىشەنچىلىرىدىن داۋالاش ئۇنۇمىنى ئۆستۈرۈشتە پايدىلىنىپ كېلىدۇ. شۇڭا بىمارلارنى كېسەللىكنىڭ ساقىيىپ شىپا تېپىشىغا ئىشەندۈرۈش، دورىنىڭ ئۇنۇمىگە ئىشەندۈرۈش قاتارلىق روھىي داۋالاش ئۇسۇللىرى ئۇيغۇر نېيابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمىدىن ئىبارەتتۇر.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە روھىي داۋالاش ئالدىنقى ئورۇنغا قويۇلغىندىن تاشقىرى كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى، خۇسۇسىيەتلىرى، ھەر بىر بىمارنىڭ ئەينى ۋاقىتتىكى ئەھۋالىغا ئاساسەن، ماددىي داۋالاش تەدبىرلىرىدىن بىرنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭ تۆپ قائىدىلىرى تۆۋەندىكىچە:

1) ئۆزۈقلىنىشىنى تەڭشەش(كۈچەيتىش ياكى ئاددىيلاشتۇرۇش) ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدىغان بىمارلارغا ھەرگىز دورا ماددىلىرى ئەشلەتمەسلىك؛

2) ھەرقانداق كېسەل دەسلەپ كۆرۈنگىلى كەلگەندە، بولۇپمۇ جىددىي كېسەللىكلەر(مەسىلەن ھار) نىڭ دەسلىپىدە يەككە(مۇفرەد) دورىدىن ياكى كۆپ بولسا2~3 خىل دورىدىن تەركىب تاپقان كاشكاپ ياكى قاينىتما(مەتبۇھات) لارنى بېرىش؛ ئالدىراپ مۇرەككەپ مەجۇنالارنى بەرمەسلىك؛

3) جىددىي كېسەللىكلەر ئادەتتىن تاشقىرى ئېغىرباولغان تەقدىردىلا زەھەر قايتۇرغۇچى(جاراسىملار ۋە ئۇلارنىڭ زەھەرلىرىگە قارشى تۇرغۇچى) تەرىياقلارنى ئىشلىتىش؛ ئەدەتتىكى ھاللاردە قىزىتما قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىش بىلەن كۈپايىلىنىش؛

4) بىر خىل مۇرەككەبات، مەجۇنات بىلەن ساقىيىدىغان بىمارغا ئورۇنسىز ھالدا 2~3 خىل، ھەتتا ئۇنىڭدىن كۆپراك مەجۇنالارنى بۇيرۇپ كېسەللىكنى مۇرەككەپلەشتۈرۈپ، بىمارلارنىڭ ئىقتىسادىي يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋەتمەسلىك لازىم. قەدىمكى مەشھۇر ھۆكۈمالار ئۆز تەجرىبىلىرىنى تەكىتلىشىچە، كېسەل كىشىلەرگە بېرىلگەن 2~3خىلدىن ئارتۇق دورا (بولۇپمۇ مەجۇنالار) بىمارنىڭ ۋۇجۇدىدىكى كېسەللىكنى مۇرەككەپلەشتۈرۈپ، ساقىيىشنى كېچىكتۈرۈپ تاشلايدۇ. بۇ نۇقتىغا ئەلۋەتتە دىققەت قىلىش زۆرۈر.

5) ھەر بىر بىمارنىڭ شۇ ۋاقىتتىكى ئەھۋالى، كېسىلىنىڭ تەلىپىگە ئاساسەن، يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتىن دىققەت قىلىدىغان ئىشلار(پەرھىز) بۇيرۇش داۋالاشنىڭ ئۇنۇمىنى ئاشۇرىدىغان ۋە تېزلىتىدىغان مۇھىم تەدبىر، بۇنى جانلىق قوللىنىش كېرەك؛ ئەمما پەرھىزنى بەك قالايمىقان، قاتتىق بۇيرۇپ بىمارلارنى ھالسىزلاندۇرۇپ كېسىلىنى كۈچەيتىۋېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى بەدەننىڭ

كۆچلۈك بولۇشى«تەبىئەت»، نىڭ كېسەللىكلەرنى يېڭىشىگە مەدەت بېرىدۇ.

§2. ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش(ئىلاجى بىتتەغزىيە)

ھەرقانداق بىمارىدىكى كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرىنى كونا ۋە يېڭى ئۇسۇللار بىلەن تەكشۈرۈپ ئېنىقلاپ، ئۇنىڭغا ماددىي ۋە روھىي ئالامەتلىرىگە ئاساسەن، دىئاگنوز بېكىتىلگەندىن كېيىن، كېسەللىكنىڭ تىپى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللىنىلىدۇ. كېسەللىك ئەگەر بەدەنى سەۋەبلەردىن: ماددا ئالمىشىشنىڭ بۇزۇلۇشى، بەزى ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ پېتىشمەسلىكى، قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىقى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بولسا، كۆپىنچە داۋالىق ۋە شىپالىق تاماق ۋە ھەر خىل تولۇقلىغۇچى ماددىلار، پەرھىز قائىدىلىرى بىلەن داۋالىنىدۇ. بۇنداق كېسەللەرنى مەخسۇس تاماق ماددىلىرى ۋە ھەرخىل شىپالىق مېۋە - چۈملەر بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇشنىڭ سىرتىدا، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى مۇئاپىق دورىلارمۇ بېرىلىدۇ. بۇ ئوزۇقلۇق ماددىلىرى بىلەن داۋالاش(ئىلاجى بىتتەغزىيە) دېيىلىدۇ. مەسىلەن، قېرىپ ئاجىزلىشىپ كەنكەن، ئوزۇن يىللار خىزمەت ئىشلەپ چارچاپ كەتكەن، ئوزاق مۇددەت كېسەل تارتىپ ئاجىزلىشىپ قالغان، بەدەنده ياكى مەلۇم ئەزالاردا فىزىئولوگىيىلىك ئېھتىياجقا مۇئاپىق ئوزۇقلۇق ماددىلىرى يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر ۋە ئوزۇقلاپ جۇدەپ كەتكەنلەرمۇ مۇشۇ ئوسۇل بىلەن داۋالىنىدۇ، شۇنىڭدەك باشقا كېسەللەرنى داۋالاش جەريانىدىمۇ ئۇنىڭ ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى ۋە پەرھىز قائىدىلىرى بىرىنچى ئورۇندا قويۇلىدۇ.

ئوزۇقلۇق ۋە قۇۋۋەت ماددىلىرىغا باي بولغان گۆل - چېچەكلەر ۋە ھەرخىل مېۋىلەردىن سىقىپ چىقىرىلغان شىرنە - شەربەتلەر، ئولاردىن قاينىتىلغان ئەرەقلەر، ھەرخىل قوشلارنىڭ گۆشىدىن سىقىپ چىقىرىلغان«گۆش سۇيى»(مائوللەھم) ۋە مېۋىلەردىن ئېلىنىغان«ھەسەل سۇيى» (مائوللەسەل)، «تۇخۇم ھالۋىسى» (تۇخۇم سېرىقى ۋە دورىلار بىلەن ئىشلەنگەن ھاۋا) -ھالۋائى بەزە قۇۋۋەتى(كالورىيىسى) يۇقىرى بولغان ۋە ئوزۇقلۇق جەۋھەرلىرى(ۋىتامىنلار) مول بولغان ئوزۇقلۇقلار ھەمدە پايدىلىق كۆكتاتلاردىن ئىشلەنگەن مۇرەككەپ تاماقلار، گۈلقەنت، مۇراببا، خۇشپۇراق قىيام ۋە ئەرەقلەر بىلەن كېسەل داۋالاشلارمۇ ئىلاجى بىتتەغزىيىگە كىرىدۇ.

تېبابەتچىلىرىمىزدە يۇقىرى دەرىجىدە شىپالىق دەپ تونۇلغان ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، مەرۋايىت، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق، پادى زەھەر، دېڭىزىيا وە يادا تاشلاردەك نەرسىلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان دورىلارمۇ ماغدۇرلاندۇرغۇچى دورىلار دەپ

هېسابلىنىپ، يۈرەك، مېڭە، جىگەر، بۆرەك قاتارلىقلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتلىرى ناچارلىشىپ قالغانلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

«ئىلاجى بىتتەغزىيە» دە يەنە ئۇزۇقلۇق قىممىتى بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان، داۋالىق قىممىتى ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ئۇزۇق سورا«غىزائى داۋائىي» دېيىلىدۇ. داۋالىق رولى بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان، ئۇزۇقلۇق رولى ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار دورا ئۇزۇق(داۋائى غىزائىي) دېيىلىدۇ. بۇ دورىلار كېسەللىكلەرنىڭ دەرىجىسى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ تاللىنىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەلخانىدا ياتقان كېسەللەر ۋە ياتماي داۋالىنىدىغان كېسەللەرگە دورا بەرگەندە ئۇلارنىڭ ئۇزۇقلىنىش تەرتىپى ۋە پەرھىز تۇتۇش قائىدىلىرى بىللە تەسىيە قىلىنىدۇ.

كېسەللەرگە پەرھىز تۇتقۇزۇشنىڭ ئىلمىي ئاساسى ۋە مۇڭاپىق ئۇسۇللىرى بار. مەسىلەن: ھارارىتى يۇقىرى بولغان كېسەللەرگە گۆش، ياغ ۋە كۈچلۈك تاماق بېرىلمەيدۇ. شۇنىڭدەك قان تومۇرلىرىدا توسۇلۇش(سۇددە) بار كىشىلەرگىمۇ كۈچلۈك تاماقلار بېرىلمەيدۇ. ئەزالىرى، پۈت-قوللىرى زەئىپلىشىپ كەتكەنلەرگە سوغۇقلۇق ۋە بوشاشتۇرغۇچى تاماقلار بېرىلمەيدۇ. ئومۇمەن كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى باسقۇچى، ئېغىرلاشقان باسقۇچى، ساقىيىش باسقۇچلىرىدا ئەھۋاللارغا قاراپ تاماق بەلگىلىنىدۇ.

كېسەللەرگە بېرىلىدىغان تاماق سۈپىتى، تېبابەتتە ئۈچ خىلغا بۆلىنىدۇ.

1. غەلىز تاماقلار: كۈچى ۋە كالورىيسى يۇقىرى، سىڭىشى تەس، قويۇق، ھەجمى كىچىك ئۇزۇقلۇقلار مەسىلەن، كالا كۆشى، قوي گۆشى، غاز، ئۆردەك گۆشلىرى، تۇخۇم سېرىقى، ھەسەل، ھايۋانات يېغى قاتارلىقلار. بۇنداق ئۇزۇقلۇقلار بەدىنى كۈچلۈكرەك بولغان كۈچلۈك ئۇزۇقلۇق تەلەپ قىلىدىغانلارغا كېسىلى ئېغىر ئەمەسلەرگە بېرىلىدۇ.

2. غىزايى لەتىپ: ئاسان سىڭىدىغان، كۈچ كالورىسى ئانچە يۇقىرى ئەمەس، يەڭگىل، يۇمشاق تاماقلار مەسىلەن، توخۇ گۆشى شورپىسى، قۇچقاچ گۆشى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، ئۆچكە سۈتى، شۇڭگۇرۇچ قاتارلىقلار. بۇنداق تاماقلار كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرراق. ھارارىتى يۇقىرىراق كېسەللەرگە بېرىلىدۇ.

3. غىزايى مۆتىدىل(نورمال تاماقلار) ئوتتۇرا دەرىجىلىك كېسەللەرگە بېرىلىدۇ.

يېمەك - ئىچمەكنىڭ ساق ئادەملەرنىڭ سالامەتلىكى ۋە كېسەللىكى بىلەن چوڭ مۇناسىۋىتى بولغىنىدەك، كېسەل داۋالاش ئىشلىرىغىمۇ چوڭ مۇناسىۋىتى بار. ئۇيغۇر تېبابىتىدە ھەرخىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا. تاماق تۈزۈمىنى بېكىتىش دورا بىلەن داۋالاشتىن بەكرەك ئەھمىيەتكە ئىگە دەپ تونۇلىدۇ. ھەرخىل كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن داۋالاش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۇنىڭ ئۇزۇقلىنىشىنى كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ

بەلگىلەپ تۇرۇشمۇ مۇھىم شەرتلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. بۇ توغرىلىق تۆۋەندىكىدەك بىر قاتار قائىدىلەر كۆرسىتىلگەن.

(1) جىددىي خاراكتېرلىك: جىددىي كېسەللەردە ھارارىتى بەك يۇقىرى بولغان ۋە بۆھران ئالامەتلىرى گەۋدىلىنىپ تۇرغان(تەبىئەت كېسەل بىلەن قاتتىق كۈرەش قىلىۋاتقان) ۋاقىتلاردا، كۆچلۈك تاماق بېرىلمەيدۇ، ئۇسسۇزلۇق ۋە كالۇرىيىسى(قۇۋۋىتى) تۆۋەنرەك بولغان سۇيۇقلۇقلار بېرىلىدۇ.(بۇنىڭ سەۋەبى قەدىمكىكىتابلاردا مۇنداق كۆرسىتىلگەن: كېسەللىك ماددىسى قاتتىق ھۆجۇم قىلىۋاتقان پۈتۈن بەدەندىكى كۈچ - قۇۋۋەتلەر بىرلىشىپ كېسەلگە قارشى مۇداپىئە كۆرۈۋاتقان پەيت بولۇپ، ئۇنىڭغا كۆچلۈك تاماقلار بېرىلسە ھەزىم قۇۋۋەتلىرى ياكى بەدەننىڭ بىر بۆلۈك قۇۋۋىتى تاماق ھەزىم قىلىش ئۈچۈن ئومۇمىي قۇۋۋەتتىن ئاجراشقا توغرا كېلىدۇ- دە، كېسەللىك بىلەن كۈرەش قىلىۋاتقان ئومۇمىي قۇۋۋەت ئازلاپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كېسەللىك غەلبە قىلىپ ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. پۈتۈن قۇۋۋەتلەر تولۇق ھالدا كېسەللىك بىلەن تۇتۇش قىلىشى لازىم بولغاچقا، كېسەلگەكۆچلۈك ياكى كۆپ تاماق بېرىلمەسلىكى ۋە باشقا ھەربىرتەلەر قىلىدۇررۇلماسلىقى لازىم).

(2) كېسەللىك بەدەنىدە زىيادە ماددا غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار ياكى بىرەر قانداق دورا ماددىلىرى توپلىشىپ قالغانلىق سېزىلسە، شۇنىڭ بىلەن بىللە كېسەلدە ئىشتەي ياخشى، ھەزىم قۇۋۋىتى ئوبدان بولسا، مىقدارى كۆپرەك، قۇۋۋىتى تۆۋەنرەك ئوزۇقلۇقلار بېرىلىدۇ| مەسىلەن: كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەر بىلەن كۆپرەك ئوزۇقلۇقلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن: كۆكتات ۋە بۇە - چېۋىلەر بىلەن كۆپرەك ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. بەزىلىرىگە ھەجمى ئاز، قۇۋۋىتى كۆپرەك ئوزۇقلار، مەسىلەن: چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، يۇمشاق ئېزىپ پىشۇرۇلغان خاس شورپا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

(3) زىيادە ئىستېفراغ(كۆپ مىقداردا قان ئېقىپ چىقىپ كېتىش، كۆپ قەي قىلىپ، كۆپ ئىچى سۇرۇپ، كۆپ تەرلەپ سۇ يوقىتىش) سەۋەبلىك تېنى ئاجىزلاشقان ۋە ھەزىمقىلىشى بۇزۇلغانلارغا، ئەڭ ماۋۇللەھمى(ئەڭ تارقىش ئازقىلىق تەييارلانغان گۆش سۈيى)، ئەڭ شىر(سۈت ئەڭ) ، ماۋۇلئەسەل، ماۋۇلفەۋالسە(مېۋە سۇلىرى) خېمىرى مەڭزايىت، شەربىتى ئەبرىشىم قاتارلىق ماغدۇرلانغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(4) جىددىي كېسەللەرنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا. يەڭگىل لەتىف تاماقلارنى بېرىش لازىم. ھارارىتى يۇقىرى بولسا ھەرگىز كۆچلۈك(ياغلىق - گۆشلۈك ۋە شېكەرلىك) تاماقلارنى بەرمەسلىك لازىم| كېسەللىك تېخىمۇ ئەۋج ئالغان مەزگىلدە ئاشقازان ۋە ئۇچەي ئازقىلىق ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى بەرمەي، ئىمكانىيەت يار بەسە، قان تومۇرى ۋە تېرە ئاستى ياكى مۇسكۇل ئارقىلىق كىرگۈزۈلىدىغان تېبابەتمەز دورىلىرىدىن تەييارلانغا

قۇۋۇەت ئۇكۇللىرىنى سېلىپ تۇرغان ياخشى، سوزۇلما كېسىلى بار بىمارلارنىڭ ھەزم ئەزالىرى ياخشى بولسا، ئېغىز ئارقىلىق ئوزۇقلىنالىسا قۇۋۇەتلىك تاماقلارنى تەرتىپلىك بېرىش كېرەك. مائۇلئەسەل، مائوللەھەمى، شەربىتى ئەجۇر، ھالۋايى ۋە باشقا ئوتامىنلىق تاماقلارنى تەدرىجىي كۆپەيتىپ بەرسە بولىدۇ. كېسەل كىشىلەرنى ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتا تۆۋەندىكى شەرلەرگە تولۇق رىئايە قىلىش لازىم.

ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتا، ئالدى بىلەن بىمارنىڭ تەبئىتى، كۈچ - قۇۋۋىتى ۋە كېسەللىكنى ئېغىر - يەڭگىللىكى ۋە قىزىتمىسىنىڭ قايسى دەرىجىدە ئىكەنلىكىگە دىققەت قىلىش كېرەك. كېسىلى بىرىنجى باسقۇچ(ئىپتىدائىي ھالەت) ياكى ئەڭ ئېغىلىۋاتقان باسقۇچ(زامانى تەزايۇد) لەردە بولسا، قۇۋۋەتلىك، ئەمما ئوڭاي سىڭىشلىك ھاراقتىنى كۆتەرەيدىغان تاماقلارنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: ئازراق گۆش توغرىغان سەي - كۆكتاتلىق شوۋگورۇچ، توخۇ گۆشى، ئۇچار قاناتلار كۆشىنى بەرسە بولىدۇ. كېسەللىك يۇقىرى باسقۇچقا چىققاندا كۈلۈك ۋە ئېغىر(غەلىز) تاماقلارنى قەتئىي چەكلەش كېرەك. پاكىز گۈلاپقا(قىزىلگۈل، رەيھان، سەندەل ۋە پۇدىنىدىن چىقىرىلغان ئەرەقلەرگە) ئازراق ئاق شېكەر قوشۇپ بېرىپ تۇرۇش لازىم. بۇ ئادەتتە«جۇللاپ» دېيىلىدۇ. كېسەللىك ئۆتكۈر بىمارنىڭ ھارارىتى يۇقىرى بولسا، سىركەنجىبىنگە ئازراق ئەرىقى بىدەمىشكىي ئارىلاشتۇرۇپ سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچكۈزۈپ بېرىش لازىم.

كېسەللىك ئوتتۇرا دەرىجىدە بولسا، مۆتىدىل لەتىف تاماقلارنى بېرىش كېرەك. ھاراقتىلىك بولسا ئارپا ئېشى، بىنەپشە شەربىتى، ئەرىقى كاسىنى بېرىلىدۇ. ئەگەر سەپرا غالىپلىق ئالامىتى كۆرۈلسە ئەينۈلا مۇرابباسى، زىرىق شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتىنى بىدەمىشكىي گۈلاپى بىلەن تەڭشەپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھاراقت يۇقىرى بولغان ئۆتكۈر كېسەللەردە ھاراقتىنى تېز پەسەيتىدىغان ۋە تەرلىتىدىغان، بەك سوغۇق ئوزۇقلۇق ۋە دورىلارنى ئالدىراپ بەرمەسلىك كېرەك. بولۇپمۇ قېرىلار، بالىلارغا كۈچلۈك دورىلارنى بېرىپ ھاراقتىنى بىرقىلاشتۇرۇۋېتىش، بەك تەرلىتىش، ۋە سۈرگۈ بېرىش خەتەرلىك.

جىددىي كېسەللەر كۆپ ئۇسسۇلاپ كەتسە ئەرىقى بىدەمىشكىي، ئەرىقى كاسىنىي، ئەرقى نىلوپەر، ئەينۈلا ۋە تەمرى ھىندى سۈيى بېرىش لازىم.

سوزۇلما كېسەللەر(ئەمرازى مۇزمىن) دە بىمارلاغا قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلۇقنى سىڭدۈرۈشكە بېقىپ، كۆپرەك بېرىپ بەدەننى ماغدۇرلاندۇرۇش ئارقىلىق ساقىيىشىنى تېزلىتىش مۇمكىن. مۇۋاپىق ئوزۇقلۇقنىڭ بەزى ۋاقىتلاردا دورا بىلەن داۋالاشتىمۇ ياخشىراق نەتىجىسى بولىدۇ. بەزى تېنى ئاجىز كېسەللەرنى قالايمىقان پەرھىز تۇتقۇزۇپ قۇۋۋەتلىك غىزا - تاماقلاردىن چەكلەش كېسەلنى تېجىمۇ ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ. نامۇۋاپىق تاماقلارنى قالايمىقان يەپ پەرھىز تۇتۇلمىسا بەزى كېسەللەرگە دەرھال زىيان قىلىپ،

خەتەرگە ئېلىپ كېلىدىغان ئىشلارمۇ ئۇچرايدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازان، 12 بارماق ئۇچەي يارىسى بار ياكى قورسا كېزىكى بولغانلىلارغا ئازراق ياخشىلىنىشتىن بۇرۇن يىرىك تاماق، چوك قارا ماللار گۆشى، قوناق، ئالما، ئامۇت، تۇرۇپ، چامغۇر قاتارلىق نەرسىلەر بىربىر قويۇلسا يارىنى تېشىپ قويۇش ئېھتىمالى بار، بەلكى ۋاقتىسىز ئۆلۈمگە ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن. بەزى كېسەللەر ساقىيىپ بولغاندىن كېيىن يەنە بىر مۇددەت(پەرھىز قائىدىلىرىگە) رىئايە قىلماي ئېگىز - پەس تاماق يەپ قويسا، كېسىلىنىك قايتا ئېغىرلىشىپ قېلىش ئېھتىمالى بولىدۇ. بۇنداق كېسەللەرنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم. بەزى كېسەللەرنىڭ ئىشتىيى تۆتۈلۈپ كۆڭلى تاماق تارتمىسا، ئەمما بەدەن ئاجىزلىشىۋاتقان بولسا ئىمكانقەدەر بىرەر قانداق ئوسۇل بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇپ تۇرۇش لازىم. بولۇپمۇ كىچىك بالا، قېرىلارنىڭ تاماق يېيىشگە ئونىماسلىقىغا قارىماي ئوزۇق يەتكۈزۈپ تۇرۇش كېرەك. كېسەللىك سەۋەبى بىلەن ئوزۇقلاپ ئاجىزلىشىپ كەتكەنلەرنى ھەرخىل ئۇزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەپ تۇرۇش زۆرۈر بولسىمۇ، ئەمما ئاز - ئازدىن، پات - پات بېرىش كېرەك. كۆپ يەپ قويۇپ ھەزىم قىلالماي قالسا كېسەل يەنە قوزغىلىپ قېلىشى مۇمكىن. بىمارلارنىڭ رايىغا، نامۇۋاپىق تەلەپلىرىگە بەكمۇ بېرىلىپ كەتمەسلىك، لازىم كەلگەندە قەتئىي مەجبۇرلاش چارىلىرىنىمۇ قوللىنىش كېرەك.

ھەرخىل كېسەللەرنىڭ تاماقلىرى (شىپالىق تاماقلار):

ئارپا ئېشى: بۇ ھارارىتى يۇقىرى كېسەللەرگە بېرىلىدۇ(ئەمما ئاشقازان كېسىلى بار، ئىچى سۈرۈپ تۇرغان، قورساق مۇجۇپ ئاغرىۋاتقانلارغا بېرىلمەيدۇ). ئارپا ئېشى ھارارەتنىپەسەيتىپ ئوسۇلۇقنى توسايدۇ. ياساش ئوسۇلى:

پوستى ئاقلانغان خامراق ئارپىدىن 60 گرامنى سوغۇق سۇدا يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن 500 مىللىلىتىرگە يېقىن سۇزۇك سۇدا يېرىم سائەت ئوبدان قاينىتىپ، يەنە يېرىم سائەت بوشراق ئۇرلىتىپ بىر ئاز سوۋۇغاندىن كېيىن ئىككى قات داكىدىن ئۆتۈزۈپ، سۈيىگە ئازراق لىمۇن(جۈزە) پوستى ياكى تۆت دانە قارا ئۇرۇك تاشلاپ، 30~40 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

شوۋگۈرۈچ: ھارارەتلىك كېسەللەرگە بېرىلىدۇ. تەرەرلاش ئوسۇلى: 100گرام گۈرۈچنى سوغاقچە سۇدا يۇيۇپ تازىلىغاندىنكېيىن، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇش لازىم. ئۇنىڭغا تېتىغۇدەك مىقدارda تۇرز، تۆت دانە ئەينۇلا، ئازراق كۆك يۇمغاقسۇت ۋە پالەك سېلىپ، سۈيۇق شوۋگۈرۈچ قىلىنىدۇ(25~30گرام يېغى يوق گۆش سېلىۋەتسىمۇ بولىدۇ) ھارارەتنى پەسەيتىپ، سۈيدۈك رەڭگى سۇزۇلگەندىن كېيىن، توخۇ گۆشى بېرىش ۋە توخۇ يېغىدا زەردەك تۇراپ شويلا ئاش ئېتىپ ئاز - ئازدىن بەرسە بولىدۇ. بۇلار ھارارىتى يۇقىرى،

ئۇسسۇزلۇقى ئېغىر بولغان كېسەللەرگە بېرىلىدۇ. شۇنداقلا ئۇسسۇزلۇق ئۇچۇن ئەرىقى، كاسىنىي، ئەرىقى لىمۇن، ئەرىقسىمان، ئەرىقى بىدىمىشكىي، ئەرىقى گۈلاب، شەربىتىلىمۇن، شەربىتى سەندەل، ئەيلا مۇرابباسى، ئانار شەربىتى(ئەرەقىيات بىلەن تەڭشەلگەن) بېرىلسە بولىدۇ.

ماۋلەھمي: ياش قوي گۆشىنى ياغ ۋە سۆڭەكلەردىن ئاجرىتىپ، يۇمشاق چاناپ خېمىرەك قىلىنىدۇ. ئۇندىن كېيىن 500گرام گۆشك ئىككى لىتىر سوغۇق سۇ ئىشلىتىش ئۆلچىمى بويىچە سۇدا ئۇبدان مۇجۇپ ئېزىلىدۇ. گۆشنىڭ تەمى باشقا ئاقسىل ماددىلىرى شىرنىسى سۇغا ئوبدان چىقىپ گۆش ئاق رەڭلىك تېرىدەك بولغاندىن كېيىن گۆشنى ئېلىپ تاشلاپ، سۇيىگە بەش گرام تۇز، ئون گرام سوقۇلغان زىرە، ئون گرام قارامۇچ تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئوتتا قويۇپ قاينىتىلىدۇ. سۇ ئوبدان قاينىاپ قويۇق شورپىغا ئايلانغاندىن كېيىن 20~30گرامدىن كونده تۆت قېتىم ئىچكۈزۈش كېرەك. بۇنى سوغۇق جايدا ساقلاش لازىم. مائۇلەھمي بولسا ئورۇقلاپ ماغدۇرسىزلىنىپ كەتكەن، كېسەلدىن يېڭى قوپقان، ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەرگە بېرىلىدۇ.

1. تېبابەتچىلىكىدە ئىستىسقا كېسىلى، جىگەر، بۆرەك كېسەللىكى، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى قاتارلىقلارغا كۆش، ياغ تۇخۇم، بەك ئاق ئۇندا ئېتىلگەن تاماقلار ھەمدە تۇزلۇق تاماقلارنى بېرىش چەكلىنىدۇ. ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە پىياز، قىزىلمۇچ ۋە باشقا يىرىك ئاچچىق تاماقلار، قوغۇن، ئالما، ئامۇتلارنى بېرىشكە چەك قويۇلىدۇ. دىئابىت(شېكەر سېسىش) كېسىلىگە شېكەر، قەنت ـ ناۋات ۋە تاتلىق مېۋىلەر بېرىلمەيدۇ. نېرۋا كېسەللىكلىرىگە قاراپ، قەھۋە(كوفي) ۋە باشقا قۇرۇق ئىسسىق تاماقلار چەكلىنىدۇ. مۇپاسىل، نەقرەس ۋە بوغۇم ياللۇغلىرىغا گۆش، ياغ ۋە بەك ئاق ئۇن تاماقلىرى، تۇزلۇق تاماقلار بېرىلمەيدۇ. قان بېسىمى يۇقىرى كېسەللەرگىمۇ گۆش، ھايۋان يېغى، تۇزلۇق ۋە بەك ئاچچىق تاماقلار چەكلىنىدۇ.

2. بىمارلارنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا ھەربىر شەخسىنىڭ تاماق يېيىش ئادىتىگىمۇ دىققەت قىلىش كېرەك. تاماقنى كۆپ يەيدىغان ياكى گەۋسى چوڭ ئادەملەرگە كېسەللىكىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاماقنى قاتتىق چەكلىمەسلىك، ئۆزى يېمىسە بەك زورلىماسلىق كېرەك.

3. بەدىنى ئاجىز، ئورۇق ئادەملەرگە بەك پەرھىز تۇتقازماسلىق ۋە مۇناسىپ تاماقلاردىن چەكلىمەسلىك لازىم.

4. تاماق بېرىشتە كېسەلنىڭ تەلىپىگىمۇ رىئايە قىلىش مۇمكىن، پايدىلىق تاماقلارنى خالىمىسا زورلىماسلىق. زىيانلىق تاماقلارنى بەك تەلەپ قىلسا ئازراق بېرىش كېرەك.

5. ھارارەت كۆتۈرۈلۈپ تۇرغاندا تاماق بەرمەي تۇرۇپ، ھارارەت چۈشكەندە بېرىش لازىم.
كېسەلنىڭ ياش ـ قېرىلىقىنىمۇ نەزەردە تۇتۇش كېرەك. كېسەل بەك كىچىك ياكى بەك قېرى بولسا تاماقتىن چەكلىمەسلىك، قاتتىق پەرھىز قىلدۇرماسلىق، ئىمكانقەدەر ئوزۇقلاندۇرۇپ تۇرۇش لازىم.

§3. دورا بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى

دورىلار بىلەن داۋالاش: كۆپىنچە كېسەللىكنىڭ كەيپىياتىغا قارىمۇ قارشى دورا ـ چارىلەر بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە سوغۇقلۇق؛ سوغۇقلۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىسسىقلىق؛ ھۆللۈكىكە قارشى قۇرۇقلۇق؛ قۇرۇقلۇققا قارشى ھۆللۈك سورىلار، چالەرنى ئىشلىتىش ياكى كېسەللەندۈرگۈچى مەددىلارنى شۇ مەددىلارغا ئىت(مۇخالىپ) كېلىدىغان چارە ـ دورىلار بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئۇ قارىمۇ قارشى داۋالاش ئۇسۇلى دېيىلىدۇ.

تېبابەتتىمىزدا دورىلار ئىچكى تەرەپتىن ۋە سىرتقى تەرەپتىن دەپ ئىككى يول بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن دورا بېرىشكە تۆۋەندىكى تۆت مەقسەت نەزەردە تۇتۇلىدۇ.

1) تەنقىيىە قىلىش: بەدەننى ياكى مەلۇم ئەزادىكى كېسەللەندۈرگۈچى مەددىلارنى بەدەن ۋە ئەزالاردىن تازىلاش، توسالغۇلارنى يوقىتىش، بۇنىڭ ئۈچۈن ئاساسەن ئىچكۈرۈش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا كېسەلگە سەۋەب بولغان ھەرخىل ناچار خىلىت ۋە باشقا تەرسىلەرنى مۇنزىج، مۇسھىل بورىلار ئارقىلىق يۇمشىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۈچەي يىلى، سۈيدۇك يولى ياكى قەي، خەپرۇك تەر ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم كېسەللەنگەن ئەزادىن چىقىرىپ تاشلىنىدۇ.

2) ھەبىس ۋە قەبزى(تۇتۇپ قېلىش) ئۇسۇلى: يەنى بەدەننىڭ فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلىرى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ھەرخىل مەددىلارنى بەدەندىن كۆپلەپ چىقىرىۋەتمەي تۇتۇپ قېلىش، چۈنكى ئادەم كېسەللەنگەندە بەدەننىڭ تەبئىي تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى(قۇۋۋەتى ھەبىس، قۇۋۋەتى قەبز) بۇزۇلۇپ بەدەندىكى تەبئىي سۈيۇقلۇقلار ۋە ھەرخىل ئىچكى بەزلەر ئىشلەپچىقارغان سۈيۇقلۇقلار بەدەندىن كۆپلەپ چىقىپ كېتىشى مۇمكىن، بۇ ئەھۋال سالامەتلىك ئۈچۈن ئىنتايىن ئېغىر تەسىرى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ئىچ سۇرۇپ كېتىش، قاناش، قۇسۇش، كۆپ تەرلەش، شۆلگەي كۆپ ئېقىش، داۋاملىق بەلغام تاشلاش، كۆپ ئېھتىتام بولۇش، مەنى، مەزى ئېقىپ تۇرۇش ئاق خۇن كۆپ كېلىش، كۆز ياشاڭغۇراش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ھەرقايسى مۇناسىۋەتلىك ئەزالارنىڭ،

لازىم. ئاساسلىقى ئومۇمىي بەدەننىڭ تەبىئىي خىزمىتى تۇرلۇك كېسەللەندۇرگۈچى ئامىللارغا
ياكى تەرىپىدىن بۇزۇپ تاشلىنىشى، شۇنىڭدەك بەدەننىڭ تۇتۇپ تۇرۇش ئىقتىدارى بۇزۇلۇپ
قەرەر كېتىشتىن سادىر بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەرخىل تۇتقۇچى ۋە قۇرۇغۇچى(ھابىس ۋە
قانىز) دورىلارنى ئىشلىتىپ، مەزكۇر ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشىنى تىزگىنلەش بىلەن
بىللە، بەدەننىڭ تۇتۇش، ساقلاش، كۈچىنى ئاشۇرۇشقا تورا كېلىدۇ. بۇنى ھەبىس ۋە قەبىز
ئۇسۇلى دەپ ئاتايتىلىدۇ.

3) مەلاسەت (بوشىتىش) ۋە خۇشۇنەت (يىرىكلەشتۈرۈش، چىگىتىش): بەدەن تېرىلىرى،
را - ئىچكى ئەزالارنىڭ مۇسكۇل، پەي، شىللىق پەردىلىرى(جۈملىدىن قان تومۇرلار ئىچكى
غان يۈزى) ئۈزىنى نورمال سىلىقلىقى، ئەۋرىشىملىكىنى يوقىتىپ يىرىكلىشىپ قوتۇرلاشسا
ق: ياكى قېتىشىشقا باشلىغان بولسا، ئانداقتا سىلىقلاشتۇرغۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى
ىش دورىلار(مۇلەممىسلەر) ئىشلىتىپ يۇمشىتىلىدۇ. بۇ چارە يۇمشىتىش،
- بوشىتىش(مەلاسەت)دېيىلىدۇ.
دۇ.
لەن ئەكسىچە، مەزكۇرلار ئۈزىنىڭنورمال ھچالىتىنى يوقىتىپبەك سىلىقلىشىپ ياكى
ردە بۇشاپ كېتىپ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتسە چىگىتقۇچى،
يىرىكلەشتۈرگۈچى(مۇخەششىش) دورىلارئىشلىتىلىدۇ.

4) مىزاجنى تەڭشەش(تەئدىلى مىزاج): بۇ ھەقتە پۇقىرىدا سۆزلەنگەن قارىمۇ - قارشى
ەن چارا. دورىلار بىلەن داۋالاش چارىسى قوللىنىلىدۇ.
لى سىرتتىن داۋالاش: ① سىرتتىن دورا سۈركەپ، ياغلاش، زىماد قىلىش، مەلھەم
قا تېڭىش، ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۆتكۈزۈش، ھەمەل قىلىش ۋە سىرتتىن ياللۇغ
ي قايتۇرغۇچى، ئاغىرىق پەسەيتكۈچى، ئىششىق يانداۋرغۇچى سورىلارنى ئىشلىتىش؛ ②
ۇم مەڭ، قاداق ۋە ھەخىل ئۆسمىلەرنى ئېرىتىپ كۆيدۈرۈدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش؛ ③
ھەرخىل جاراھەت ۋە زەخىملەرگە گۆش ئوندۇرگۈچى، يىرىكلەپ كىچىكلەپ كەتكەن
ك ئەزالارنى چوڭايتقۇچى دورىلانى سۈركەش، شۇنىڭدەك مىزىكلىق داۋالاش، كۈن نۇرى،
ي قۇمغا كۆمۈش، ئارشاك بولاغنا يۇيۇندوروش، تۇتۇش، مۇجۇش قاتارلىقلار.
ە يۇقىرىقىلار كېسەللەرنى دورا ۋە باشقا چارىلەر بىلەن داۋالاشنىڭ ئاساسىي
: ئۇسۇللىرىدۇر.

دورا بىلەن داۋالاشتا ئىنايە قىلىشقا تېگىشلىك مۇھىم شەرتلەر

بىرىنجى شەرت: بىمارلارغا دورا ۋە داۋالاش چارىلىرىنى بەلگىلەش ئالدىدا كېسەلنىڭ
سەۋەب ۋە ئالامەتلىرىنى ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ، دىئاگنوز مۇقىملاشقاندىن كېيىن، قايسى
دورىلارنى قانداق ئىشلىتىشنىڭ لايىھىسىنى تۈزەش لازىم، بولۇپمۇ كېسەل سۈئى مىزاج

خاراكتېرلىك كېسەللىكمۇ؟ سۈئى مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش ياكى ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشقامەنسۈپمۇ؟ سۈئى مىزاجنىڭ قايسى كاتېگورىيىسىگە كىرىدۇ؟ بۇلارنى ياخشى ئىگىلەش لازىم. شۇنىڭدەك كېسەللىك مەزىلى تەركىب، ئورگانىك كېسەللىك ياكى تەفەررۇقسى ئىتتەسال كېسەللىكمۇ؟ ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر ئىچكى سەۋەبمۇ؟تاشقى سەۋەبمۇ؟ يىراق سەۋەبمۇ؟يېقىن سەۋەبمۇ؟ جىسمانىي سەۋەبمۇ؟ روھىي سەۋەبمۇ؟ بۇ ئەھۋاللارنى ئوبدان ئېنىقلاپ چىققاندىن كېيىن شۇنىڭغا مۇۋاپىق دورا ۋە ئوسۇل - چارىلەرنى بەلگىلەش لازىم.

ئىككىنچى شەرت: داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىنىڭ كەيپىياتىنى تاللاش، يەنى كېسەلگە ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق خۇسۇسىيەتلىك دورا بېرىش لازىممۇ؟ ياكى مەئىددىل(تەڭشىگۈچى) دورا ياكى مۇخىرىچ(سۈرۈپ چىقارغۇچى)، مۇقەۋۋىي(كۈچەيتكۈچى) دورا بېرىش كېرەكمۇ؟ بۇلارنى كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ دىققەت بىلەن تاللىۋېلىش لازىم؛ ھەربىر كەيپىياتتىكى دورىلارنىڭ تەسىر دەرىجىسى، مەسىلەن: بىرىچى دەرىجىلىكمۇ ياكى ئىككىنچى دەرىجىلىكمۇ؟ بۇلارنىمۇ نەزەردە تۇتۇش كېرەك.

ئۈچىنچى شەرت: ھەربىر كېسەلگە ئىشلىتىدىغان دورا مىقدارىنى توختىتىش، يەنى كېسەل كىشىنىڭ بەدىنى ۋە ئەزالىرىنىڭ تەبئىتى، كېسەلنىڭ ئېغىر - يەڭگىللىكى ۋە ئەسلىي مىزاجى، يېشى، جىنسى، كەسپى، ئادىتى، ئورۇق - سېمىزلىكى، كۈچ - قۇۋۋىتى، داۋالىنىۋاتقان پەسىل، بىمالارنىڭ مىللىتى، يۇرتى، قاتارلىق ئەھۋاللارغا قاراپ، دورا مىقدارى(بىر قېتىملىق مىقدارى، بىر كۈنلۈك مىقدارى، بىر كۇرۇسلىق مىقدارى) نى بەلگىلەش لازىم؛ تەپسىلىي تەرتىپى تۆۋەندىكىچە:

ئەزانىڭ تەبئىتى دېگەندەك، كېسەللەنگەن ئەزانىڭ تەبئىي مىزاجى، ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشى، ئورنى، قۇۋۋىتى نەزەردە تۇتۇلىدۇ. ئەزانىڭ مىزاجى دېگىنىمىز- دە، شۇ ئەزاغا مەخسۇس بولغان ئالاھىدىلىك، مەسىلەن: مېڭىنىڭ ئەمەلىي مىزاجى سوغۇق ھېسابلىنىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئەگەر مېڭىدە ئىسسىق خۇسۇسىيەتلىك كېسەللىك پەيدا بولسا، ئۇنىڭغا سوغۇقلۇق يەتكۈزۈشكە كۆپرەك تىرىشىش كېرەك. يەنى ئۇنىڭغا تېگىشلىك دورىنىڭ سان ۋ سۈپەت تەرىپىنى بىر ئاز كۆپەيتىش لازىم. ئەگەر ئەزانىڭ مىزاجى ئەسلىي ئىسسىق بولۇپ، يەنە ئىسسىقلىق خۇسۇسىيەتلىك كېسەللىك پەيدا بولسا، ئۇنىڭغا سوغۇقلۇقنى بىر ئاز تۆۋەنرەك دەرىجىدە قىلىشمۇ بولىدۇ.

تۆتىنچى شەرت: كېسەل ئەزىنىڭ ئەسلى تۈزۈلۈشىگىمۇ قاراش كېرەك؛ ئەگەر كېسەللەنگەن ئەزانىڭ ئەسلى تۈزۈلۈشى يۇمشاق ۋە بۇلۇتسىمان بولسا، يەنى ئۆپكىدەك ياكى سۈزۈلۈشچان كانال ئەزا بولسا، مەسىلەن، قان تومۇرلار، ئوچەي ئەزالار كېسىلگە

تەسىر قىلىش كەيپىياتى يەڭگىل، سان جەھەتتىن ئازراق دورا ئىشلىتىش كېرەك. كېسەللەنگەن ئەزانىڭ تۇرزۇلۇشى چىڭ ۋە قاتتىقراق بولسا(مەسىلەن: بۆرەكتەك)ياكى تاشقى يۈزى قىلىن ۋە چىڭ بولسا(مەسىلەن: تېرە پۈت ـ قول پەيلىرىگە ئوخشاش)، ئۇلارغا قىلىدىغان دورىلارنىڭ تەسىر كۈچلۈكرەك، سانى كۆپرەك بولۇشى لازىم. ئەگەر ئەزانىڭ قاتتىق. يۇمشاقلىقى ئوتتۇراھال بولسا، سان ۋە كەيپىيات جەھەتتە ئوتتۇرا ھالراق دورا ئىشلىتىش كېرەك.

بەشىنچى شەرت: كېسەللەنگەن ئەزانىڭ ئورنى دورىنىڭ ئۆتۈش يولىدا بولسا(مەسىلەن: ئېغىز، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازانغا ئوخشاش) ئۇنىڭغىمۇ مۇئەددىل(يۇمشاتقۇچى) توغرا ئىشلىتىش كېرەك. دورىلار بىۋاستە تېگىپ ئۆتىدىغان يۇقىرىقىدەك ئورۇنلارغا بەك ئېچىشتۇرىدىغان، غىدىقلايدىغان ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك. كېسەللىك ئاشقازان ۋە ئۇچەيلەردىن يىراق جايدا ئورۇنلاشقان بولۇپ، دورىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى تەسرەك بولسا(مەسىلەن: بالىياتقۇ ۋە پۈت ـ قول بوغۇملىرى قاتارلىق جايلار)، بۇلارغا مىقدار ۋە كەيپىيات جەھەتتىن كۈچلۈكرەك دورا بېرىش لازىم. داۋالاپ كۆرسىمۇ ئۆزۈنراق بولغىنى ياخشى.

ئالتىنچى شەرت: ئەزانىڭ خىزمىتىگە ۋە تەبئىي خۇسۇسىيىتىگە قاراش كېرەك ئەگەر كېسەل بولغان ئەزا يۈرەك، مېڭە، ئۆپكە، جىگەر ۋە بۆرەكتە داۋاملىق مۇھىم خىزمەت ئىشلەپ تۇرىدىغان ئەزالارنى دورا بىلەن داۋالاشتا كۆپ ئېھتىياتچانلىق بىلەن ئىش كۆرۈش لازىم. بۇنداق ئورۇنلارغا كۈچلۈك ۋە ئۆتكۈر دورىلارنى دەققەت بىلەن ئىشلىتىش، ئىمكانقەدەر مۆتىدىل دورىلارنى ئىشلىتىپ كۆرۈپ، ئەگەر كۈچلۈك دورا ئىشلىتىش توغرا كەلسە، ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك. چۈنكى بۇ ئورۇنلارنىڭ دورىدىن تەسىرلىنىشى تېزراق بولىدۇ. بۇ ئەزالارنى داۋالىغاندا ھەمىشە ئۇلارنىڭ كۈچ ـ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قىلىشنى نەزەردە تۇتۇپ، خۇشيۇراق ۋە قابىز دورىلارنى ئىشلىتىش، ئىمكانقەدەر بوشاشتۇرغۇچى، مۇخەددىرات(نارکوتىك) دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. شۇنىڭدەك ئورگىنىك بولمىغان ھەمدە توقۇلما ۋە شىللىق پەردىلەرنى شىلىپ تاشلايدىغان ياكى كۆيدۈرىدىغان دورىلارنى، مەسىلەن: زەنگار، سەنگىيا(مەرگىمۇش)، كۆكتاش، ئاھاك، شاخار قاتارلىقلارنى ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتمەسلىك كېرەك. شۇنىڭدەك كۆز، قولاق، بۇرۇن، ئاشقازان قاتارلىق سەزگۈرلۈكى يۇقىرى ئەزالارغا بەك ئۆتكۈر، بەك ئاچچىق، غىدىقلۇغۇچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. بۇ ئەزالاردىكى كېسەللىك ماددىلىرىنى ئىستىسىراغ ئارقىلىق چىقىرىۋېتىشكە توغرا كەلگەندە، يەڭگىل ئىستىسىراغ قوللىنىپ، ئارىلاپ ـ ئارىلاپ ئاز ـ ئازدىن قىلىش كېرەك. ئۆتكۈر سۈرگە دورىلىرىنى بىر قېتىمدىلا بەرمەسلىك ۋە يەڭگىلرەك سۈرگە بېرىش لازىم.

يەتتىنچى شەرت: كېسەللىنىڭ ئېغىر - يەڭگىللىكىنى چوڭقۇر كۆزىتىش كېرەك. ئەگەر كېسەل يەڭگىل بولسا ئەلۋەتە يەڭگىل دورا، ئېغىر بولسا كۈچلۈك دورا ئىشلىتىش لازىم. لېكىن ئېغىر ۋە ئىنچىكە كېسەللەرگە كۈچلۈك دورا ئىشلىتىشتىن قورقۇپ«تەبىئەت» كە ھاۋالە قىلىمىز دەپ ۋاقىتنى ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك. چوڭقۇر، ئەتراپلىق كۆزىتىپ كۆچ - قۇۋۋىتى بار چېغىدا داۋالاشنى تېزراق ئېلىپ بارغان ياخشى.

ھەرقانداق كېسەل داۋالاش جەدىيلىكتىن سوزۇلمىسلىقىغا، بەزى سوزۇلما كېسەللەر ئۈشتۈمتۈت جەدىيلىككە ئۆزگىرىپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنداق ئەھۋاللاردا ئۆزگىرىشلەرنىڭ ئۆتۈشىگە قاراپ، دورا ۋە داۋالاش چارىلىرىنى ئۆز ۋاقتىدا مۇۋاپىق بەلگىلەش لازىم. چۈنكى كېسەلنىڭ تەبئىي كۈچ - قۇۋۋىتى قانچە ئۇزۇن ساقلانسا داۋالاش پۈرسىتىمۇ شۇنچە ياخشى بولىدۇ. كېسەلنى داۋاشتا كېسەلنى ئادەت ۋە كەسىپ تەرەپلىرىنىمۇ نەزەردە تۇتۇش، ياش - قېرىلىق، ئەر - ئاياللىق، جىسمانىي ئەمگەك ياكى ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلىق تەرەپلىرىنى ۋە ھاۋا مۇھىتى، يۇرتى ۋە مىللىتى قاتارلىقلارغىمۇ قاراپ داۋالاش ئۇسۇلىنى بەلگىلەش لازىم. ئەسلىدىن تارتىپ ھاراق تاماكىنى ئۇزۇن ئىشلىتىپ ئادەتلىنىپ قالغان كىشىلەرگە، بۇ ئادەتنى بىر قېتىمدىلا چەكمەسلىك ، ئادەتلەنگەن تاماقلىرىنىمۇ ئاز - تولا ببرىش كېرەك. ئاياللارنى جىسمانىي تۇزۇلۇشى، پىسخولوگىيىلىك خۇسۇسىيەتلىرى ئەلۋەتتە ئەرلەرنىڭكىگىمۇ ئوخشىمايدۇ. ئاياللار تەن جەھەتتە ئاجىز، سېزىمچانلىقى ئۇستۇنرەك، مىزاجى سوغۇقچان كېلىدۇ. بۇلارغا دورا بەلگىلەشتە ئەسلىي مىزاج تەرىپىنى ئۇنۇتماسلىق لازىم. جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلارغا سان ۋە كەيپىيات جەھەتتىن كۈچلۈكرەك دورا ببرىش، ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلارغا مۇتىدىل دورا ببرىش ياخشى. كۈچلۈك دورا ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك.

دورا ئىستېمال قىلىش تەرتىپلىرى

1) كېسەللەنگەن ھەربىر ئەزانىڭ تۇزۇلۇشى ۋە مىزاجىغا قاراپ، شۇ ئەزاغا مەخسۇس تاللانما تەسىرگە ئىگە بولغان دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەكلىكىنى يۇقىرىدا سۆزلىگەن ئىدىۋى مەسىلەن: كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، ئېغىز، گال ياللۇغلىرى ۋە باشقا ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ھەببە بىنەپشە، ھەببى قوقيا، ئىترىفىلى كەشنىزى، ھەببى زەھەب، ھەببى شەبىيار، مەجۇنى نۇقاھ قاتارلىقلار ئادەتتە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىلار شۇ ئەزالارغا مەخسۇس تاللىغۇچى تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەمما بۇ دورىلارنى ئاشقازان ۋە ئۈچەي يارىسى، بۇۋاسىر كېسىلى بارلارغا ببرىلمەيدۇ. ياكى قوشۇمچە تۇزەتكۈچىسى بىلەن بىللە ببرىلىدۇ. يۇرەك كېسەللىرىگە شەربىتى ئەۋرىشىم، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، خېمىرى

سەندەل، خېمىرى مەرۋايىت، موفەررىهات قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

ئۆپكە، جىگەر، تال ، ئاشقازان ئاستى بېزى، ئاشقازان، ئۇچەي، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارغىمۇ ئۆزىگە مەخسۇس تاللانما تەسىرگە ئىگە بولغان ۋە باشقا بىر ئەزانىڭ كېسىلىنى قوزغىمايدىغان دورىلارنى ئىشلىتىش، يەڭگۈش ئىشلەتمەسلىك لازىم.

2) دورىنىڭ تېزراق تەسىر كۆرسىتىشى تەلەپ قىلىنمىدىغان كېسەللىكلەر بولسا، مەسىلەن: قاناش، قان قۇسۇش، قان تۈكۈرۈش قاتارلىقلارغا كۆپىنچە كاشكاپىلار، تالقان (سۇفۇف) ۋە قۇرس (تابلېت) دورىسىنى ئىشلىتىش؛ سوزۇلما كېسەللىكلەرگە مەسىلەن: سەرئىي، پالەچ، مۇفاسىل، بوۋاسىر قاتارلىقلارغا مەجبۇن دورىلار ئىشلىتىش مۇۋاپىق.

3) دورىلارنى ئەزالارنىڭ ئورۇنلىشىشىغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم، مەسىلەن: ئاشقازان، 12 بارماق ئۆچەي، ئىنچىكە ئۆچەيلەردەك ھەزىم قىلىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىگە ئېغىز ئارقىلىق دورا ئىشلىتىش؛ ئۇنىڭ ئاستىدىكى چوڭ ئۆچەي، توغرا ئۆچەي (كۆتەن) قاتارلىق ئورۇنلارنىڭ كېسەللىكلىرىگە ئارقا يولدىن ھەمەل ئارقىلىق دورا يەتكۈزگەن ياخشى.

4) كېسەللىكلەرنىڭ دەۋر ۋە باسقۇچلىرىدىكى جەريانلارغا دىققەت قىلىپ، ھەربىر باسقۇچنىڭ ئۆزىگە لايىق داۋالاش ۋە پەرۋىش قىلىش ئۇسۇلىرىنى قوللىنىش لازىم. يۇقىرىدا سۆزلىگەنىمىزدەك كېسەللىكنىڭ تۆت يەنى، ئىپتىدائىي باسقۇچ؛ تەرەققىي قىلىش باسقۇچى؛ توختاش باسقۇچى؛ قايتىش باسقۇچى، ساقىيىش (ياكى ئۆزگىرىش ياكى ئۆلۈم) باسقۇچلىرىدىن ئىبارەت باسقۇچلىرى بولىدۇ. كېسەلنىڭ باشلىنىشىدا، يەنى ئالامەتلىرىدە بەك جىددىيلىك كۆرۈلمىگەن چاغلاردا ئېغىرلىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، جىددىي داۋالاپ توختىتىشنىڭ نەتىجىسى ئوبدان بولىدۇ. چۈنكى ئۇ چاغدا بىمارنىڭ كۈچ ـ قۇۋۋىتى ئوبدان بولۇپ، كۈچلۈك دورىلارنى بەدەن كۆتۈرەلەيدىغان ۋاقىتتۇر. كېسەللىكنىڭ قەدەممۇ ـ قەدەم، كۈندىن كۈنگە ئېغىرلىشىش باسقۇچى بىرىنچى باسقۇچتا ساقايماي، ئېغىرلىشىش باسقۇچىغا ئۆتۈپ ئەھۋال جىددىيلەشكەندە، ئەگەر كېسەل ماددىلىق بولسا ئۇنىڭغا «مۇنزىج» بېرىمىز دەپ تورماستىن دەرھال ئىستىفراغ قوللىنىش كېرەك. مەسىلەن: ئۆپكە يالليۇغى (زاتىلرىيە) دە ئۆپكە يالليۇغلانغان سەۋەبلىك ئۆپكىدە، شۇنىڭ تەسىرىدە يۇرەكتە قان قايغان ياكى ئومۇمىي بەدەندە زەھەرلىك سۇيۇقلۇقلار كۆپىيىپ (ئىمتىلا بولۇپ) قالغان بولسا، دەرھال ئاز مىقداردا قان ئېلىش ياكى خىلىتكە قاراپ مۇخرىج، مۇسھىل، مۇلەيىن ئىشلىتىش لازىم. بۇ باسقۇچتا، بەك ئېھتىيات بىلەن جىددىي چارە تەدبىرلەر قوللىنىپ تېز قۇتقۇزۇش كېرەك. كېسەل بىر خىل دەرىجىدە تۇرغان پەيتتىمۇ جىددىي چارە ـ تەدبىرلەرنى توختاتماسلىق، كېسەلنىڭ ئوزۇقلىنىشى، ئۇيقۇسى، روھىي ھالەتلىرى، ھارارىتى،

نەپەسلىنىش ئەھۋالى، تەرەت قىلىش ئەھۋاللىرىنىمۇ مۇۋاپىق باشقۇرۇپ تۇرۇش لازىم. ئەگەر كېسەلدە يۇقۇملىنىش ياكى يۇرەك ھەرىكىتى ئاجىزلىشىش ھۇشسىزلىنىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، دەرھال خېمىرى ئەنبەر، خېمىرى مەرۋايىت، سۇ ئوتى ئىپار قاتارلىقلار بىلەن يۇرەك ھەرىكىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ئامال قىلىش كېرەك. ئەگەر يۇقۇملىنىش ھارارىتى كۆتۈرلۈش. ئىچكى ئەزالاردا ياللۇغلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ئانتىبىئوتىكلار ۋە تېز قزتقازغۇچى غەرب تېبابىتى دورىلىرىنى قوللىنىش لازىم. بۇ باسقۇچتا، كېسەل تەدرىجىي ياخشىلىنىشقا باشلىغاندا، كۈچلۈك دورىلارنى ئازايتىش، قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئوزۇقلۇقنى تەدرىجىي كۆپەيتىش ۋە بەدەننى كۈچەيتىش مەقسەتىدە مائۇللاھەمى، مائۇلئەسەل، ئامىلە نوشدارى، گۈلقەنت، مۇرابا قاتارلىقلارنى بېرىش كېرەك. لېكىن ئۈچەي كېزىكى، ئەسۇلۇك كېزىك، زاتىلىرىيە(ئۆپكە ياللۇغى)، زاتىلجەنبە (كۆكرەك پەردە ياللۇغى) قاتارلىق كېسەللىكلەردىن يېڭىلا ساقىيىپ قوپقانلارنىڭ ئىشتىھاسى بەك ئېچىلىپ قالغاندىمۇ يەنە بىر مەزگىل تاماقنى كۆپ بەرمەسلىك، بەك كۈچلۈك تاماقلارنى چەكلەپ ئوتتۇرا دەرىجىلىك (مۆتىدىل) ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەش لازىم.

5) نۇقتىلىق داۋالاۋاتقان كېسەلنى كۆزىتىش جەريانىدا ئىككىنچى بىر خىل كېسەللىك قوشۇلۇپ قالسا، ئالدى بىلەن بىرىنچى كېسەلنى داۋالاش لازىم، مەسىلەن: ياللۇغلىنىش يىرىڭلىق چاراھەتكە ئۆزگىرىش ئېھتىمالى بولسا، ئالدى بىلەن ياللۇغلىنىشنىڭ داۋاسىنى قىلىۋېرىش كېرەك.

بەزى مۇرەككەپ كېسەللەردە كېسەللىك ئالامىتى ئەسلىي كېسەللىكىدىن چوڭراق بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئۆزىدىن ئۇنىڭ ئالامەتلىرىلا بىمارنى بەكرەك ئازابلايدۇ. بەلكى ئالامىتىلا خەۋپخەتەرگە ئېلىپ كېلىدۇ. بۇنداق شارائىت ئاستىدا ئالدى بىلەن، جىددىي ئالامەتلىرىنى بىر ئاز يەڭگىللەشتۈرۈشكە چارە قىلىش لازىم. لېكىن ئالامەتنى ئەسلىي كېسەللىك دەپ تونۇپ قالماسلىق كېرەك. مەسىلەن: ئىچكى ئەزانىڭ چاراھەت، زەخىملىنىشلىرىدە شىددەتلىك ئاغرىقلاردا ئادەمدە تاقەتسىزلىنىش، ھۇشسىزلىنىش يۈز بېرىدۇ. بۇنداق ۋاقىتلاردا، شۇ ئالامەتنى يەنى ئاغرىقنى پەسەيتىش كېرەك. بەزى ۋاقىتلاردا ئالامەتنى داۋالاش ئەسلىي كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە ـ كاناي ياللۇغىدا ئۇنىڭ ئالامىتى بولغان يۆتەلنى داۋالاش ياللۇغنىڭ تېزراق ساقىيىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. يۆتەل داۋام قىلسا ياللۇغنى كۈچەيتىپ قويىدۇ. لېكىن ئالامەتلەرنى يوقىتىپ قويۇپ (ياكى ئىزنى ئۆچۈرۈپ قويۇپ) ئەسلىي پەرقىنى توغرا چۈشىنىش كېرەك. بەزى تېببىي خادىملارنىڭ كۆپىنچە خاتالىقى، دەل ئالامەت بىلەن ئەسلىي كېسەلنى پەرق ئېتەلمەسلىكتىن كېلىپ

چىقىدۇ.

ئىستىفراغ ئۇسۇلى

ئالدىنقى ماۋزۇلاردا ئېيتىلغاندەك تېبابەتسىزدە ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر مىزاجنى تەڭشەپ نورمالاشتۇرۇش (تەئدىل مىزاج) ئۇسۇلى بىلەن داۋالىنىدۇ. ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن شۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ماددىنى ئومۇمىي بەدەن ياكى ئايرىم ئەزادىن سۈرۈپ چىقىرىشقا لايىقلاشتۇرۇش (پىشۇرۇش - مۇنزىج) دورا بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن، ئاندىن سۈرگۈ (مۇسھىل) بېرىش: تەرلەتكۈچى دورا (مۇئەررىق)لار بېرىپ تەرلىتىش؛ ياكى قەي قىلدۇرغۇچى (مۇقەييئ) دورا بېرىپ قۇستۇرۇش؛ ياكى قان ئېلىپ (فەسد) ئۇسۇللىرىدىن بىرىنى قوللىنىپ، مەزكۇر ماددىنى بەدەندىن (ياكى بىرەر ئەزادىن) چىقىرىپ تاشلاپ داۋالىنىدۇ. بۇ ئۇسۇللارنىڭ ھەممىسى «ئىستىفراغ» (ماددىدىن خالىي قىلىش) دەپ ئاتىلىدۇ. ئىستىفراغ ئۇسۇلىنى قولىنىشتا ئالدى بىلەن بەدەندىكى ئىككى خىل ئەھۋالنى نەزەردە تۇتۇش كېرەك. يۇقىرىدا ئېيتقاندەك، ئىستىفراغ قىلىش ئۇچۇن بەدەندە ياكى مەلۇم ئەزادا ئارتۇقچە ماددا بولۇشى لازىم (بۇنى تېبابەتتە «تولۇش» - ئىمتىلا دېيىلىدۇ) يەنى بىرەر ئەزاغا غەيرىي تەبئىي ماددا توپلىنىپ قالغان بولۇشى كېرەك. بۇ خىل ئىمتىلا ئىككى خىل شەكىلدە يۈز بېرىدۇ:

بەدەندىكى خىلىتلار (سۇيۇقلۇقلار) مىقدار ۋە ھەجىم جەھەتتىن كۆپىيىپ كەتكەن بولىدۇ. ئۇلارنىڭ سۈپىتى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ (ئوفۇنەتلىنىدۇ، زەھەرلىنىدۇ) ياكى كەيپىياتى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ (مەسىلەن:بەك سوغۇق ئىشىپ كېتىدۇ)، قۇيۇلۇپ قالىدۇ، قىزىپدۇ ياكى سوۋۇپ كېتىدۇ. ھەر ئىككى ئەھۋال بىر قېتىمدىلا يۈز بېرىدۇ. يەنى سان ۋە سۈپىتى (مىقدارى ۋە كەيپىياتى) ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. يۇقىرىقى ئەھۋاللارغا قاراپ ئىستىفراغ (پىشۇرۇپ سۈرگۈ بېرىش، قەي قىلدۇرۇش، تەرلىتىش ياكى قان ئېلىش) ئۇسۇلىرىدىن بىرنى تالاپ قوللىنىش كېرەك. مەسىلەن: بەدەندىكى خىلىتلاردىن قان، سەپرا بەلغەم، سەۋدا ماددىسىرنىڭ قايسى بىرى سان ياكى سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ كەتكەن بولسا، شۇنىڭغا مۇۋاپىق (شۇ ماددىلارنىڭ ھەر بىرىنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان) مۇنزىج، مۇسھىل دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

مىقداردىن ئېشىپ كەتكەن، سۈپىتى ئۆزگەرگەن (جاراسىملار، ئۇلارنىڭ زەھەرلىرى بىلەن بۇلغانغان، باشقا خىلىتلاردىكى غەيرىي تەبئىي ئۆزگىرىشلەر ئېغىر تەسىر كۆرسەتكەن بولسا (قان ئېلىۋېتىش لازىم. باشقا خىلىتلارمۇ قان بىلەن بىللە چىقىپ كېتىدۇ. قان ئېلىش بەدەندىكى ئومۇمىيۈزلۈك تازىلاش (ئىستىفراغى كوللىي) بولىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن.

1) يېقىنقى ھۆكۈمالار قان خىلىتى مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كەتكەن ياكى ئۆپكە، يۈرەك قان تومۇرلىرى توسالغۇغا ئۇچراپ قان قېيىپ قېلىپ، ئۆپكە ۋە يۈرەك خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ جىددىي ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقارغاندىلا ئاندىن قان ئېلىشقا بولىدۇ دەپ قارايدۇ. ھەمدە باشقا ئارتۇقچە خىلىتلارى مۇنزىج، مۇسھىل ئارقىلىق تەنقىيە قىلىش لازىم. قۇستۇرۇش ئۇسۇلىنىمۇ ناھايىتى زۆرۈر بولمىغان ھاللاردا ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى قۇسۇش نۇچۇن بىمارنىڭ خېلى كۈچىشىگە توغرا كېلىدۇ. قاتتىق كۈچىنىش جۈشانىخۇن (يۇقىرى قان بېسىمى) كېسىلى بارلار، ئاشقازان يارىسى، باشقا قاناشقا مايىللىق كېسەللىكلىرى بار بىمارلار ئۇچۇن قان تومۇرلار يېرىلىپ كېتىش قاتارلىق خەتەرلەرنى يەتكۈزۈشى مۇمكىن. شۇڭا قۇستۇرۇش ئورنىغا ئاشقازانىنى چايقاش چارىسىنى قوللانىسىمۇ بولىدۇ. دەپ تەشەببۇس قىلىدۇ. دېمەك، ئىستىفراغ قىلىشنىڭ بىرىنچى شەرتى: بەدەندە غەيرىي تەبىئىي ماددا يىغىلىش؛ بىرەر خىلىت مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كېتىش ياكى سۇيۇقەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ كەتكەن بولۇشى لازىم. ئۇنداق بولمىسا ئىستىفراغ ئۇسۇلى قوللىنىشقا بولمايدۇ. ھەمدە ئىستىفراغ ئۇچۇن قوللىنىلىدىغان دورىلار تالالانما تەسىرىگە ئىگە بولۇشى شەرت، يەنى ھەربىر خىلىتنىڭ ئۆزىگە مەخسۇس دورىلىرىنى ئىشلىتىش كېرەك. چۈنكى «ئىستىفراغ» دورا بىلەن داۋالاشقا ناھايىتى چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە بولغان مۇرەككەپ ۋە ئىنچىكە بىر ئۇسۇلدۇر. بۇنىڭدا، ئالدى بىلەن كېسەل كېلىپ چىقىشتىكى ئاساسىي سەۋەبچى ماددىنى پەرق ئېتىش (قان، بەلغەم، سەۋدا، سەپرا‌مۇ؟ياكى باشقا يات ماددا زەھەرلىك نەرسىمۇ؟ ياكى بىر خىل جاراسىمۇ بۇنى ئېتىنىقلاش) لازىم. ئۇلارنىڭ ھەربىرىنىڭ ئايرىم ـ ئايرىم ئالامەتلىرى بار. ئالامەتلىرىدە قاراپ ياكى تەجرىبىخانا (لابوراتورىيىدە) تەكشۈرۈشلەر ۋە باشقا زامانىۋي تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق بىلىش مۇمكىن. ئۇنىڭدىن كېيىن بۇ ماددىلارنىڭ كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش جەريانى (مېخانىزمى)نى بىلىش، مەزكۇر ماددىلارنى قەيەردىن ۋە قانداق ئۇسۇل بىلەن يوقىتىش چارىلىرىنى، يەنى قايسى ئىستىفراغ ئۇسۇلىنى قوللىنىش لازىملىقىنى ئويلىنىش كېرەك. «ئىستىفراغ» دېمەك، ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئورگانىزمدىكى ھەر خىل كېسەللىك ماددىلىرىنى يوقىتىش ئۇچۇن ئادەتتە كۆپ قوللىنىلىدىغان ئۇسۇلارنىڭ بىرىدۇر. بەدەننىڭ تەبىئىي چىقىرىپ تاشلاش پائالىيەتلىرى، مەسىلەن: تەرەت قىلىش، سىيىش، تەرلەش، بەلغەم چىقىرىش، ھېيىز كېلىش، مەنىي چىقىرىشلارمۇ تەبىئىي «ئىستىفراغ» دېيىلىدۇ. بۇنداق تەبىئىي ئىستىفراغلارنىڭ نورمال بولغىنى ساقلىق، نورمالسىز بولغىنى كېسەللىكتۇر. ئىستىفراغ ئۇسۇللىرى(سۇرگە بېرىش، قۇستۇرۇش، تەرلىتىش، قان ئېلىش ئۇسۇلىرى) دىن بىرىنى قوللىنىشتا تۆۋەندىكى شەرتلەرگە رىئايە قىلىش زۆرۈر:

1) كېسەل كىشى بەدەننىڭ كۈچ - قۇۋىتىگە قاراش د ئىبارەت).

زەئىپ، يۇرىكى ئاجىز ئادەملەرگە كۆچلۈك مۇسهىل ۋە ئىخراجلارنى ش تەسىرگە، بەزىسى توغرا كەلگەندە، يۇمشاققۇچى يەڭگىل سۇرگۈ (مۇلەييىنات)لارنى بېرىڭ ئەھۋالىغا قاراپ كۆچلۈكرەك، كېسەللەندۇرگۈچى ماددىسىمۇ كۆپرەك بىمارلارغا كۆچلۈكرەك سۈرىنىڭ چوڭقۇر بولىدۇ. بەدىنىدە كېسەللىك ماددىسى ئاز بولسا يەڭگىل سۇگە بېرىش لازىم. (شەربەت چىلانما ۋە مۇلەييىن بەرسە بولىدۇ). قاتتىق سۇرگە بېرىپ ئىچىنى كۆپ سۇردۇرۇش ياكى كۆپ قەي قىلدۇرۇپ، كۆپ سۇيدۇك ماڭدۇرۇپ، كۆپ تەرلىتىپ بەدەنده قۇرغاقلىشىش، سۇ يوقىتىش هادىسىسى كېلىپ چىقىشىدىن قاتتىق ساقلىنىش كېرەك.

چوڭ ئىستىفراغلارنى، مەسىلەن: قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، سۇگە بېرىش قاتارلىقلارنى ئوتتۇرا دەرىجىلىك تېۋىپنىڭ نازارىتى ئاستىدا ئىجرا قىلىش كېرەك. ئىستىفراغ قىلىپ تۇرغان مەزگىلىده كېسەلگە ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار، مەسىلەن، توخۇ گۆشى شورپىسى، شۇڭغۇرۇچ قاتارلىقلارنى ئاز تولا يېگۈزۈپ تۇرۇش لازىم. يۇرەك ھەربىكىتىنىڭ نورمالىلىقىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، خۇشپۇراق ۋە يۇرەكنى كۈچەيتىپ تۇرىدىغان دورىلارنى قوشۇمچە ئىشلىتىپ تۇرغان ياخشى.

2) كېسەلنىڭ تەبئىي مىزاجىغىمۇ قاراش لازىم. كېسەل قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق، قان ئاز كىشى بولسا، بۇنداقلاردىن قان ئېلىشقا، كۆچلۈك سۇرگۈ بېرىشكە بولمايدۇ. مۇلايىم سۇرگۈ ئىشلىتىش لازىم. ئەگەر كۆچلۈكرەك سۇرگۈ لازىم بولسا ئاز - ئازدىن پات - پات بېرىش كېرەك.

3) ئىستىفراغ ئىشلەتكەنده، كېسەلنىڭ ياش، ياش ئەمەسلىكىمۇ دىققەت قىلىش لازىم. كىچىك بالىلار، قېرىلار، كەم قان، تېرنى ئاجىزلارغا يېڭى كېسەلدىن قوپقانلارغا كۆچلۈك سۇرگە بېرىشكە بولمايدۇ. قان ئېلىشقا تېخىمۇ بولمايدۇ. يۇرەك، مېڭە، كۆز قان تومۇرلىرى قاتقان كېسەللەرنى قەي قىلدۇرۇش ۋە ئىنجىقلاتقۇچى سۇرگىلەر بېرىش خەتەرلىك.

4) بەدىنىنىڭ ئۇرۇق - سېمىزلىكىنىمۇ قاراش لازىم. بەك سېمىز ئادەملەرگە، بەك ئۇرۇق ۋەقان كەم ئادەملەرنى كۆچلۈك سۇرگە بېرىشتە ئېھتىيات قىلىش لازىم. بۇلارغا كۆپىنچە مۇلەييىنات بېرىلىدۇ.

كېسەلنىڭ ئادىتىگىنىمۇ قاراش لازىم. سۇرگە تەسىر قىلمايدىغان ياكى بەك سۇرۇۋېتىدىغانلارغا ئەھۋالىغا قاراپ دورا تەڭشەپ بېرىش لازىم.

5) كېسەلنىڭ ئەسلىي كەسپىنىمۇ دىققەت قىلىش لازىم. ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىدىغان ھەممالىلار، تۆمۈرچى ۋە مۇنچا خادىملىرىغا كۆچلۈك سۇرگۈ بەرمەسلىك لازىم. بۇلاردىكى كېسەللىك ماددىسىنى باشقا ئۇسۇللار بىلەن يەنى تەھلىل ئارقىلىق بىر تەرەپ

يېقىنقى ھۆكۈمالار قا

يۈرەك قان تومۇرلىرى تې ياريسى، بوۋاسىر كېسىلى بارلارغا غىدىقلىغۇچى سۈرگىلەرنى ئېغىرلاشتۇرۇپ جىنسىي بۇلارغا بۇلەييىن (ھەر خىل ياغ ۋە يۇمشاتقۇچى نەرسىلەر) بېرىپ دەپ قارايدۇ. ئەرەپ قىلىپ ئىچىنى بوشىتىش ئۈسۈلىنى قوللىنىش لازىم.

قىلىش ھاۋاسى بەك ئىسسىق يۇرت ۋە بەك سوغۇق جايلاردا ياكى يىلىنىك بەك ئىسسىق ۋە بەك سوغۇق ۋاقىتلىرىدا كۆچلۈك ۋە ئۇزۇن داۋام قىلىدىغان سۈگە دورىلىرىنى ئىشلەتمەسلىك لازىم.

8) سۈرگۈ بىر سوتكىدا 4 ـ 5 قېتىم سۈرىشى، ئۈدا ئۈچ كۈندىن ئارتۇق داۋاملاشماسلىقى كېرەك. يەڭگىل سۈرگىلەر ئەھۋالغا قاراپ 7 ـ 8 كۈن داۋام قىلسىمۇ ئارىلاپ ـ ئارىلاپ بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

سۈرگۈ دورىلىرىنىڭ تۈرى: سۈرگۈ دورىلىرىنى ياكى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن مەقسەت بەدەننىڭ ھەرقايسى ئەزالىرى، مۇسكۇل، توقۇلما، قان تومۇرلىرى ۋە باشقا بوشلۇقلار، قان سۈيۇقلۇقى، لىمفا سۈيۇقلۇقلىرىدا تۇرۇپ قېلىپ ياكى شۇنىڭغا ئارىلىشىپ، كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان كېسەللەندۈرگۈچى ماددىلارنى ئۆز جايىدىن قوزغاپ ياكى ئېرىتىپ قان ئېقىمى ئارقىلىق ئوچەيگە بۆرەككە يەتكۈزۈپ ئوچەي ياكى سۈيدۈك يوللىرى ئارقىلىق بەدەندىن چىقىرىپ تاشلاش ياكى شۇ جاينىڭ ئۆزىدە تۇرغۇزۇپ ئېرىتىۋېتىپ سۇ ئورۇلۇپ كېتىشكە ياكى باشقا سۈيۇقلۇقلار بىلەن تەڭشىلىپ يامان سۈپىتىنى يوقىتىپ، بەلغەم، قەي، تەر ئارقىلىق چىقىپ كېتىشكە لايىقلاشتۇرۇش يوللىرى بىلەن بەدەننى كېسەللىك ماددىسىدىن تازىلاپ بىمارنى ساقايتىشتىن ئىبارەت. بۇنداق دورىلار كېسەللىك بار جايدا ئىككى خىل ھەرىكەت بىلەن ئۆز رولىنى ئورۇنلايدۇ: بىرىسى، شۇ كېسەل مۇسكۇل توقۇلمىلارنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، ئەسەبلەرنى قوزغاش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندا تەبئىي مېخانىك ھەرىكەتنى تېزلىتىلىپ ماددىنى ھەيدەپ چىقىرىدۇ. (مەسىلەن: سۈرگە دورىلىرى ئوچەي ۋە ئاشقازانىنىڭ قورۇتسىمان لۈمۈلدەش ھەرىكىتى(ھەرىكىتى دۈدىيىسى)نى جانلاندۇرۇپ، ئوچەي ئىچىدە تۇرۇپ قالغان نەرسىلەرنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلىغاندەك، بۇنداق رول باشقا ئەزالاردىمۇ بولىدۇ).

2 ـ دورىلار بۇاستە شۇ ماددىنىڭ ئۆزىگە تەسىر قىلىدۇ. قېتىپ قالغان ماددىلارنى بوشىتىپ ياكى ئېرىتىپ بىر تەرەپكە سۈرۈلۈپ مېڭىشقا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن:قان تومۇرلاردىكى ياغ، تۆز، شېكەر ۋە باشقا غەيرىي نورمال نەرسىلەرنى ئېرىتىپ قان ئېقىمىغا چىقىرىش ئارقىلىق ئوچەيلەرگە يىغدۇرۇلىدۇ ياكى سۈيدۇغلۇك يولى بىلەن سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ. بۇنداق دورىلارنىڭ كەيپىياتى كۆپىنچە ئىسسىق بولىدۇ (ئىسسىق

كەيپىياتنىڭ خۇسۇسىيىتى ھەربىرىدىكى تۈرۈش ۋە قوزغاشتىن ئىبارەت).

سۈرگە دورىلىرىنىڭ بەزىسى كۆچلۈك، بەزىسى ئاجىز سۈرۈش تەسىرىگە، بەزىسى يۇمشاقتۇچى (مۇلايىم) تەسىرىگە ئىگە بولىدۇ. بۇلارنى كېسەللىكنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. يەنە شۇنى بىلىش لازىمكى، بەدەننىڭ چوڭقۇر قىسىملىرىدىن توقۇلمىلار، قىل قان تومۇرلىرى، مۇسكۇللار، بوغۇم پەيلىرى ئارىسىدىن ۋە ئاشقازان ئۈچەي ۋە ھەزم ئەزالىرىدىن يىراق بولغان جايلاردىن، مەسىلەن: پۇت-قول، مېڭە قاتارلىقلاردىن كېسەل ماددىسىنى چىقىرىش ئۈچۈن ئۇزۇنراق داۋام قىلىدىغان كۆچلۈكرەك سۈرگە دورىلىرى سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلار بىلەن بىللە بېرىلىدۇ. يېقىن ئەزالاردا، مەسىلەن: ئۈچەيلەردە بولسا مۇلايىم (ئاجىز سۈرگىلەر) ئازراق مۇددەت بېرىلسىمۇ بولىدۇ. ھازىر بەدەندىن كېسەللىك ماددىلىرىنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار كۆپرەك ئىشلىتىلىدىغان بولدى. بولۇپمۇ جىگەر كېسەللىكلىرى ئۈچۈن سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچىلار كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

سۈرگۈ دورىلار (مۇسھىلات) نۇسخىسىنى تۈزۈپ چىقىشتا رىئايە قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1) كۆچلۈكرەك سۈرگە دورىلىرى ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر (مۇدىرات) لارنى بەرگەندە، بەدەندىكى سۇيۇقلۇق مىقدارى، يۇرەك ۋە بۆرەكنىڭ ئەھۋالىغا قاتتىق دىققەت قىلىپ تۈرۈش، سۈرگىنىڭ نورمال كار قىلىشىنى كۆزىتىپ تۈرۈش، ئەگەر نورمالسىزلىق چىقىپ قالسا تەڭشەپ تۈزىتىپ تۈرۈش كېرەك. بولۇپمۇ ئۇزۇن ۋاقىت سۈرگە ئىچىپ سۇ يوقىتىش كېسىلىپ چىقىشىدىن ۋە يۈرەك كۆچى ئاجىزلىشىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم. بۇنداق چاغلاردا يۇرەكنى كۈچەيتىپ تۇرغۇچى خۇشپۇراق نەرسىلەرنى مەسىلەن: سۇنبۇل، سەندەل، كاۋزىبان قاتارلىقلارنى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ.

2) كېسەللىك ماددىسى قويۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنى ئۈچەي يولى بىلەن چىقىرىش تەرەت شەكلىدە چىقىرىپ تاشلاش مەقسەت قىلىنغان بولسا، ئۇنىڭغا سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچىلارنى كۆپ قوشماسلىق كېرەك، چۈنكى ھەر ئىككى تەرەپتىن سۇيۇقلۇق كۆپ چىقىپ كېتىپ، مەسىلە تۇغدۇرۇشى مۇمكىن. ئەگەر ماددىسى قاتتىق بولۇپ، ئېرىتىش رولىنى ئويناىيالايدىغان دورىلارنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتى بولمىسا، ئۇنىڭغا سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەرنى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. مەسىلەن:ئۆت تاش كېسەللىكى، بۆرەك تاش كېسەللىكىدە ھەجرۇل يەھۇد دېگەن دورىنىڭ تاشنى پارچىلاش، ئېرىتىش رولى بولسىمۇ، ئەمما سۈرۈپ چىقىش رولى بولمىغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭغا زەيتۇن يېغى، بادام يېغى قاتارلىق بوشاتقۇچىلارنى ۋە كاسىنى ئۇرۇقى، تەررە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى قاتارلىق سۈيدۈك ھەيدىگۈچىلەر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3) سۈرگۈ دورىلارنى بەك تاتلىق قىلىۋەتمەسلىك لازىم. چۈنكى ئۇ غىزاغا ئايلىنىپ بەدەنگە سىڭىپ كېتىپ، ئۆز رولىنى ئۆتىيەلمەسلىكى مۇمكىن.

4) تېز سۈرىدىغان دورىلار بىلەن ئاستا كار قىلىدىغان دورىلارنى قوشماسلىق، شۇنىڭدەك سۈرگۈچى دورىلار بىلەن قەبزى قىلغۇچى (توختاتقۇچى) دورىلارنى بىللە ئىشلەتمەسلىك كېرەك. بەزى دورىلارنىڭ زىيانلىق تەرەپلىرى بولسا ئۇنى ئىسلاھ قىلىدىغان دورىلار، مەسىلەن: تۇرىبۇتقا، زەنجىۋىل، ساناغا قىزىلگۈل، پۇنۇسقا بادام يېغى قوشۇپ ئىشتىش لازىم.

5) سۈرگۈ دورىلار تەركىبىگە قوشۇلىدىغان دورىلار مىقدارىنى نۇسخا (رېتسېپ) يېزىش قائىدىسىگە مۇۋاپىق بەلگىلەش لازىم.

سۈرگە بېرىش ۋاقىتلىرى:

كېسەلگە سۈرگە بەرگەندە ھاۋا كېلىماتى ۋە پەسىللەرگە قاتتىق دىققەت قىلىش، بەك ئىسسىق، بەك سوغۇق مەزگىللەردە كۆچلۈك سۈرگىلەر ئىشلەتمەسلىك (ئىشلىتىش زۆرۈر بولۇپ قالسا يەڭگىل سۈرگىلەرنى ئىشلىتىش) لازىم. كۈز پەسلى، ئەتىياز پەسلى كونا - يېڭى كېسەللەر ئۈچۈن سۈرگە ئىچكۈرۈشنىڭ ياخشى ۋاقتىدۇ. كېسەلنىڭ بەدىنى ئاجىز، ئاشقازان - ئۈچەي يوللىرىدا زىدىلىنىش ۋە ياللۇغلىنىش بارلارغا كۆچلۈك سۈرگە بېرىشتىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىش لازىم.

سۈرگە دورىلىرىنى تالىلاش قائىدىسى:

سۈرگە دورىلىرى مەتمۇخ (قاينىتما)، نۇقۇل (چىلانما)، شەربەت، ھەب، مەجۇن، قۇرس (تابلېت)، (سۈقۇپ (تالقان) شەكلىدە بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

1) مەتبۇخ، بۇ شەكلىدىكى سۈرگىلەرنى ئىچكەندە، ئۇنىڭ ئارقىسىدىن قاينىقاسۇنى كۆپ ئىچىشكە بولمايدۇ. چۈنكى يەنە ئىچىلگەن قاينىقاسۇ ئاشقازانغا چۈشكەن دورىلارنىڭ ھەجمىنى كۆپەيتىپ كۆڭۈنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

ئەگەر سۈرگە ئىچكەندە قورساقتا تولغاق ۋە مۇجۇش پەيدا بولۇپ قالسا قاينىقاسۇ ئىچىپ بېرىش ياكى ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش لازىم.

مەتبۇخنى بەك سوغۇق، بەك قىزىق ئىچمەي، ئىلمان قىلىپ ئىچىش لازىم. مەتبۇخ سۈيۇقلۇقىنىڭ بىر نۇسخىسى ئادەتتە بىر لىتىردىن ئاشماسلىقى لازىم. ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن، كۈنىگە 150 ~ 200 مىللىلىتىردىن ئىچىش كېرەك. سۈيى بەك قويۇق بولۇپ قالغان بولسا، بىر نەچچە قاينىقاسۇ قۇيۇپ ئىچسە بولىدۇ. مەتبۇخ بەك قىزىق ياكى بەك ئاچچىق بولۇپ قېلىپ قۇستۇرۇۋېتىش ئېھتىمالى بولسا، (پودىنىگە ئوخشاش) يۇڭدا ئېتىلگەن پىلتىنى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى بۇرۇنغا تۇتسا ھۇنى توسىدۇ. بۇزۇلۇپ قالغان مەتبۇخ، شەربەتلەرنى ئىچمەسلىك، تەييارلانغان دورىنى بۆلۈپ ئىچكەندە،

پاكىز قۇرۇتۇلغان شىشە ياكى ساپال قاچىدا ساقلاش، ئۇزۇن تۇرغۇزماسلىق لازىم.

2) نوقۇل (چىلانما): كاشكاپ شەكلىدە قىلىنغان يەڭگىل ۋە قىسقا مۇددەتلىك سۇرگە بولۇپ ئۇنى 30 ~ 40 مىللىلىتىردىن قىززىق ئىچىش لازىم.

شەربەت ئىچىش ئۇسۇلى مەتبۇخ ئىچىش ئۇسۇلىغا ئوخشايدۇ. ھەب، مەجۇن، قۇرس، سۇپۇپ شەكلىدىكى سۇرگە دورىلىرىنى ئىلمان قاينىقسۇ بىلەن ئىچكۈزۈش كېرەك.

مېڭە ياكى باش، كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، ئېغىز قاتارلىق باش تەرەپتىكى ئەزالارنى تەنقىيە قىلىش ئۈچۈن ھەب، قۇرس شەكلىدىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلغان ياخشى. بەزى ۋاقىتلىردا ھەب، مەجۇن، سۇپۇپ شەكلىدىكى سۇرگىلەرنىڭ تەسىرىنى تولۇقلاش ئۈچۈن قوشۇمچە مەتبۇخ ياكى شەربەت شەكلىدىكى سۇرگە بېرىلىدۇ.

3) سۇرگە ئىچىشتىن بىر كۈن بۇرۇن گۈشلۈك ۋە ياغلىق تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. سۇرگە دورىلىرىنى تاماقتىن ياكى 30 ـ 60 مىنۇت كېيىنرەك ئىچكەن ياخشى. ئاچ قورساققا سۇرگە ئىچىش ناھايىتى خەۋپلىك، كۈچلۈك سۇرگە ئىچكەن كۈنلەردە ھەرىكەت قىلماسلىق، روھىي قوزغىلىش ۋە جىددىيلىكلەردىن ساقلىنىش كېرەك (ئوتتۇرىچە تەسىرلىك ۋە يۇمشاقۇچى سۇرگىلەر ئىچكەندە ئاستا مېڭىپ بېرىش پايدىلىق)، يەڭگىل، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى يەپ تۇرۇش، بەك ئىسسىق ۋە بەك سوغۇق ھاۋا تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر سۇرگە ئىچكەندە ھۆ (قەي) تۇتۇپ قالسا، تاتلىق ئالما، ئاچچىق ئانار سۈيى ئىچسە لاچىدانە، پۇدىنە چايىسا بولىدۇ. سۇرگە تولا ئەمەل قىلغان سەۋەبلىك مەقئەت (ئارقا تەرەت يولى) ئىچىشىپ يالۇغلىنىپ قالسا، مەلھەم ۋە ياغلاردا ياغلاپ تۇرۇش. پاختىنى گۈل يېغىدا ھۆللەپ مەقئەتتە قويۇپ قويۇش، بەك ئۇسساپ كېتىپ بىئارام بولۇپ قالسا، مۇز پارچىسى شۇمۇپ تۇرۇش كېرەك. ئەگەر ئىچى بەك سۇرۇپ كەتسە ۋە قىزىش، ئۇسساش ۋە بىئارامىلىق پەيدا بولۇپ قالسا، ئانار شەربىتى ئىچكۈشۈش، قۇرىسى تاباشىر يېگۈزۈش، سوغۇق سۇدا، ئىستىنجا قىلىش، پۇت ـ قولىنى سوغۇق سۇدا يۇيۇش ۋە سۇرگىنى توختىتىش كېرەك.

4. ئەگەر بىر سۇرگە دورىسى سۇرمىسە تۆپىلەپ يەنە سۇرگە بەرمەسلىك كېرەك. كۈچلۈك سۇرگە كار قىلمايدىغان كېسەلدە، قىزىش، بىئارام بولۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە ئۇنىڭغا ئازراق كىلىزما (ھەمەل) قىلىش ئارقىلىق ياردەم بېرىش ياكى قەي قىلدۇرۇپ ئاشقازانىنى تازىلاش لازىم.

5. تەركىبىدىگە ھەببە سەلاتىين (دەندە)، سەبرە، سانا، تۇربۇت، فۇنۇس، ھېلىلە، رەۋەن، ھەببى نىل، سۆرىنجان قاتارلىق سۇرگە دورىلىرى ئۆلچەمدىن زىيادە چۇشۇپ قېلىپ ئىچىنى بەك سۇرۇۋېتىش، ھۆ بولۇش، قىزىش، ئۇسساش، بىئارام بولۇش ھادىسىلىرى يۈز بەرسە، دەرھال قاينىقسۇنى كۆپرەك ئىچىش، ئەينولا مۇرابباسى، زىرىق شەربىتى

ئىچكۈشۈش، ئىسپىغۇل، بىھى ئۈرۈقى لوئابىنى ئىچكۈشۈش، سۈزمە، قېتىق ئىچكۈزۈش، پۈت ـ قولىنى سوغۇق سۇدا يۇيۇپ، پودىنە گۈلقېنى يېگۈزۈش لازىم. ئەگەر ئاجىزلىشىپ پۈت ـ قولى مۇزلاپ هوشىدىن كېتىپ قالسا بۇرنىغا قىزىق كاۋاپ هورىنى پۈرتىش، ئىپار، ئەنبەر، قۇندۇز قەھرى پۈرتىش قاتارلىق ئۇسۇللار نىسبەتەن پايدىلىق.

6. ئەگەر سۇ يوقىتىش هادىسىسى پەيدا بولغانلىق ئالامەتلىرى (مەسىلەن: هالسىزلىنىش، كۆز ئولتۇرۇشۇپ قېلىش، تېرىسى قۇرغاقلىشىپ قېلىش، ماددا ئالمىشىشقا دەخلى يېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار) كۆرۈلسە دەرھال ئۇسۇزلۇقنى كۆپەيتىش ئىچكۈزۈش، فىزىئولوگىيىلىك تۆز ئېرىتمىسى (0.9 پىرسەنتلىك ناترىي خلورات ئېرىتمىسى)نى ۋەرىد تومۇرىدىن تامچىلىتىپ كىرگۈزۈش، ئالما، ئانار سۈيى ئىچكۈزۈش لازىم.

سۈرگە ئىچكۈزۈش ئۇسۇلى

1. سۈرگۈ كۈندە 4 ـ 5 قېتىم سۈرسە ئارىلىقىدا بىر كۈن ياكى يېرىم كۈن توختىتىپ يەنە داۋام قىلدۇرۇلسا بولىدۇ. ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلارغا سۈرگە بېرىش توغرا كېلىپ قالسا يەڭگىل سۈرگە بېرىش، جىسمانىي ئەمگەك قىلىدىغان ھەم تېنى ساغلام كىشىلەرگە ئەھۋالىنىڭ ئېغىر ـ يەڭگىللىكىگە قاراپ كۈچلۈكرەك سۈرگە بەرسە بولىدۇ.

كېسەل داۋالاش ئۇسۇللىرىدا يۇقىرىقىلاردىن باشقا، قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، تەرلىتىش، بەلغەم ماڭدۇرۇش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ھەمەل (كىلىزما) قىلىش، يۇيۇندۇرۇش (غۇسلى)، ۋاننا قىلىش، پاشۇيە (پۈت ـ قولىنى يۇيۇش)، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سوغۇق ئۆتكۈزۈش، بۇسلاش، قۇمغا كۆمۈش، ئارشاڭ بۇلاقلىرى ۋە تۈز كۆل سۈيى ۋە مىنېرال بۇلاقلاردا يۇيۇنۇش، ئاپتاپقا سېلىش، ئارشاڭغا سېلىش، باغلاش دورا سۈركەش، دورا پۈرتىش، ئىسرىقا تۈتۈش، يۆتكەپ داۋالاش (باشقا جايغا يۆتكەپ داۋالاش)، روھى داۋالاش، مۇزىكا ـ ناخشىلار بىلەن داۋالاش، چۆچىتىپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، مۇجۇپ داۋالاش، كۈلدۇرۇپ داۋالاش، روھىي كېسەللىكلەرنى داۋالاش، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى داۋالاش، كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش، شىپالىق داۋالاش، ئۇزۇل ـ كېسىل تۈپتىن داۋالاش، كېسەلنىڭ سەۋەبى ۋە ماھىيىتىنى تونۇپ داۋالاش، تەۋەككۈلىغا داۋالاش ياكى نوقۇل تەجرىبىلىك ئۇسۇلى بويىچە داۋالاش، سەگەكلەشتۈرۈپ داۋالاش، ئالامەتلىرىگە قارىتا داۋالاش، كۆزىتىپ داۋالاش... 50 نەچچە خىل داۋالاش ئۇسۇلى چوڭ كىتابلاردا كۆرسىتىلگەن. بۇ خىل مەزمۇنلار «ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش تېخنىكىلىرى ئىلمى» دەرسلىكىدە ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

§4.قول ئەمەلىيەتلىرى بىلەن داۋالاش

مەركىزى تەركىب ۋە تەغەررۇقى ئىنتىسال خاراكتېرلىك كېسەللەرنى ھەرخىل جەرراھلىق(دەستىكارى ـ ئوپراتسىيە) يولى بىلەن داۋالاش، سۈنۈق، چىقۇقلارنى تېڭىش، قان ئېلىش، ھىجامەت قويۇش، لوڭقا قويۇش، ھەمەل قىلىش، ئىسسىق، سوغۇق ئۆتكۈزۈش، تۈتۈش ـ مۇجۇش قاتارلىق ئۇسۇللار«قول ئەمەلىيەتلىرى بىلەن داۋالاش» تۇرىگە كىرىدۇ.

ھەرخىل سەۋەبلەر بىلەن بۇرۇنقى جەرراھىيە ئىشلىرىمىز بارا ـ بارا تاشلىنىپ كەتكەچكە بۈگۈنكى كۈندە ئۇيغۇر تېبابىتىدە سۈئى مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللەرنى دورا بىلەن داۋالاش راۋاج تاپماقتا. مەركىزى تەركىب، تەغەررۇقى ئىنتىتەسال خاراكتېرلىك كېسەللەرنى ۋە بەزى جاراسمىلىق كېسەللەرنى داۋالاشتا غەرب تېبابىتى ئۇستۇنلۈكنى ئىگىلىندى. تۆۋەندە بىز«تەدبىر» بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرىمىز.

§5.سۈئى مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

يۇقىرىدا سۈئى مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللەرنى تونۇشتۇرغاندا، ماددىسىز(سازەج) ۋە ماددىلىق(ماددىي) سۈئى مىزاج دەپ ئىككى خىلغا بۆلىنىدىغانلىقىنى، يەنە ئۇلارنىڭ ھەر بىرى سەككىز خىلدىن جەمئىي 16 خىلغا بۆلىنىدىغانلىقىنى بايان قىلغانىدۇق. ئەمدى تۆۋەندە ئۇلارنى داۋالاشنىڭ ئاساسىي ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرۇش:

1) ماددىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلغان كېسەللەرنى داۋالاش

ئومۇمەن ماددىسىز(سازەج) ھالدا مىزاج بۇزۇلغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا تېبابىتىمىزدە شۇ كېسەللىكتە ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىگە قارىمۇ ـ قارشى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. بۇنداق ئۇسۇللار تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە خىلغا بۆلىنىدۇ.

(1) تەڭشەش(تەئىدىل) ئۇسۇلى: مەسىلەن، ئۆرلەپ كەتكەن ھارارەتنى ئۆز ئىزىغا چۈشۈرۈش، خىلىتلارنى تەڭشەش(ئۇلارنى نورمالىلاشتۇرۇش ئۈچۈن كېمەيتىش ياكى تولۇقلاش) ياكى تۆۋەنلەپ كەتكەن ھارارەتنى كۆتۈرۈش، جانلاندۇرۇش، بۇ«تەڭشەش» (تەئىدىل) ئۇسۇلى دېيىلىدۇ.

(2) سوۋۇتۇش(تەدبىرىد ئۇسۇلى): مەسىلەن، ئاپتاپ ئىسسىقى ۋە يۇقىرى ھاۋا

تەمپېراتۇرىسىنىڭ تەسىر قىلىش ياكى ئىسسىقلىق يۇقىرى جايلاردا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش سەۋەبى بىلەن ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى، مېڭە قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ كېتىپ ھۇشسىزلىنىش ۋە پۈتۈن بەدەنگە ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، قىزىپ ھالسىزلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللاردا سىرتتىن سوغۇق سۇ بىلەن باشنى يۇيۇش مۇز سۇيى بىلەن يۇيۇندۇرۇش، سالقىن جايغا يكتكەش، قېتىق ئىچكۈزۈش: سەندەل، نىلۇپەر، بىنەپشە، تەمرى ھىندى، جەۋھەرى لىمۇن قاتالىق بەدەننى سوۋۇتقۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، پۈت ـ قولغا مۇز تېڭىش قاتالىقلار قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر ئىسسىقلىق خۇسۇسىيىتى بەك يۇقىرى سانىلمىغان نەرسىلەرنى ئارتۇق يەپ سوغۇق سۇت، ئەرىقى سەندەل، كافۇرى قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىچكۈزۈپ سوۋۇتۇش ۋە باشقىلار«سوۋۇتۇش»(تەبرىيد) ئۇسۇلى دېيىلىدۇ. بۇنداق كېسەللەرگە ئىشلىتىلمىغان دورا ۋە چارە«سوۋۇتقۇچىلار»(مۇبەررىدات) دېيىلىدۇ. تەپسىق (خۇراتقۇچى، قاخشاللاشتۇرغۇچى سوزۇلما قىزىتما) ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ئىچكى ئەزالارنىڭ تەبىئىي پائالىيىتى تېزلىشىپ كېتىشتىن ۋە ماددا ئالمىشىشى جىددىيلىشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرگىمۇ مۇبەررىداتلار ماسلىمىغان، ئەرىقى سەندەل، ئۇرىقى كافۇر، قاپاق ئېشى، ئارپا سۇيى، ئەرىقى نىلۇفەرلەر ئىشلىتىلىدۇ. قىزىپ كەتكەن بەدەن ياكى ئەزاغا سىركە، ئىسپىرت سۈركەش، سوۋغەت غازىڭىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ يېقىش قاتارلىقلار قوللىنىلىدۇ. يەنە شۇ قاتارغا كىرىدىغان بارلىق چارىلەر«سۇئى مىزاج ھار سازەج» خراكتېرلىك كېسەللەرنى داۋالايدىغان«تەبرىيد» ئۇسۇللىرى بولۇپ، ئۇلار تەڭشىگۈچىلەر(مۇئەددىلات) قاتارىغىمۇ كىرىدۇ (سىركەنجىبىت، شەربىتى لىمولا، زىرىق مۇرابباسى قاتارلىقلارمۇ مۇئەددىلاتلاردۇر).

(3) قىزىتىش(تەسخىن ئۇسۇلى): قار يامغۇر ۋە سوغۇق ھاۋادا قېلىش بىلەن سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، سوغۇق سۇغا چۈشۈش ۋە بەك سوغۇق نەرسىلەرنى ئىچىش سەۋەبى بىلەن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى، پۈت ـ قول مۇزلاپ كېتىش(ئۇششۇش ئەمەس)، بوشىشىپ كېتىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ بەن سوۋۇپ كېتىش ياكى گال، يۈتقۇنچاق، كېكىرتەك، ئاشقازان سوۋۇپ قېلىش قاتارلىقلارغا سىرتىدىن ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، تاپان ۋە ئاياغلارغا ئىسسىق ئۆتۈزۈش: ئىچىدىن قىزىرىق نەرسىلەرنى ئىچكۈزۈش، ئىسسىق سۇدا ۋاننا قىلىش قاتارلىقلار«تەسخىن» ئۇسۇلى دېيىلىدۇ. شۇنىڭدەك مەلۇم سوغۇقلۇق سەۋەبى بىلەن ئايرىم ئەزالار سوۋۇپ بوشىشىپ كېتىشلەرگىمۇ . مەسىلەن، ئاشقازان، ئۇچەي، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالار نورمال ھارارىتى تۆۋەنلەپ كېتىپ تەبئىي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزگىنىدىمۇ«قىزىتىش» چارىلىرى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، سىرتتىن ئىسسىقلىق ياغلار ـ قەلەمپۇر يېغى،

قۇستە يېغى، دارجىن يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلىمىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن قىزىتقۇچى ئىسسىقلىق دورىلار يېگۈزۈلىدۇ. بۇنداق قىزىتىش ئۇسۇلى«تەسخىن»، قىزىتقۇچى ئىسسىقلىق دورىلارنى بولسا«مۇسەففىنات» دېيىلىدۇ. سوغۇقتىن ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج بابد سازەج) كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە بۇ ئۇسۇل لايىق كېلىدۇ.

(4) ھۆللەشتۇرۇش(تەرتىيب) ئۇسۇلى: ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم ئەزانىڭ تەبئىي ھۆللۈكلىرى ئازايغان ياكى كۆپ ئىچى سۇرۇش، كۆپ قەي قىلىش، كۆپ تەرلەش، كۆپ قان يوقىتىش قاتارلىق سەۋەبلەر بىلەن ياكى ئىچكى ئەزاغا ئۇزۇقلۇق ماددىلىرى(ياغ، ئەقسىل، نىشاستە قاتارلىقلار) يېتىشمەي قۇرغاقلىق يېتىشتىن پايدا بولغان كېسەللىكلەرنى قۇرۇقلۇقتىن ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش(سۇئى مىزاج يابەس سازەج) دېيىلىدۇ. بۇنى داۋالاشتا ئەساسەن ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۇسۇلى(تەرتىيب)قوللىنىلىدۇ. يەنى بەدەنگە سۇيۇقلۇق كىرگۈزۈلىدۇ، ئۇسسۇزلۇق كۆپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ھۆللۈك يەتكۈگۈھچى نەرسىلەر، مەسىلەن: گۆشلۈك شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، بادام، قاپاق مېغىزلىرى شىرىسى ۋە ئەر قىيات ئىچكۈزۈلىدۇ. سىرتتىن ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى نەرسىلەر سۈرتۈلىدۇ. ئۇزۇقلۇق ئارىلاشما سۇيۇقلۇقلار، سوت ۋە باشقىلار ھەمەل(كىلىزما) قىلىدۇ. بادەم مېغىزى شىرىسى ، ياغلىق ۋە گۆشلۈك سۇيۇق تاماقلار، مېڭىگە ۋە باشقا ئەزالارغا ھۆللەنگۈرگۈچى سۇيۇق غىزالار، ھۆللەشتۇرگۈچى دورىلار ئىچكۈزۈلىدۇ(زامانىۋى تېبابەتتە دائىم قوللىنىلىدىغان 1.9 پىرسەنتلىك فىزىئولوگىيىلىك تۇز سۇيى بىلەن 5~10 پىرسەنتلىك گوكوزنىي ئارىلاشتۇرۇپ بىرقانچە كۈن (كۆكقان تومۇردىن تامچىلىتىپ كىرگۈزۈش ئۇسۇلى ھەم ھۆللەندۇرگۈچى ھەم ئۇزۇقلاندۇرغۇچى ئەڭ ئۈنۈملۈك چارىدۇر).

ئامىلە نۇشدارۇ، شارابى ئەۋرىشىم، ئەرىقى شىر، مائۇللەھەمىي، مائۇل فەۋاكىھە(مېۋىلەر شىرىسى)، ھالۋايى بادام قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەممىسى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى قۇۋۋەت بەرگۈچى دورىلار ھېسابلىنىدۇ.

(5) قۇرۇتۇش ئۇسۇلى(تەجفىف): بەدەنگە سىرتتىن ياكى ئىچكى تەرەپتىن غەيرىي نورمال ھۆللۈك تەسىر قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: دېڭىزدا ياكى ھۆللۈك جايلاردا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش، سۇ ۋە مۇنچىلارغا كۆپ چۈشۈش، ھۆللۈك تائام، شاراپلارنى ۋە ھۆل مېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ ئەمگەك، تەنھەرىكەت قىلماي تۇرمۇش كەچۈرۈشتى پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، مۇسكۇل ئەسەبلەرنىڭ بوشىشىپ كېتىشى، پالەچ، لەقۋا، تىترىمە كېسەل(رەئىشتە)، سۇلۇق ئىششىق، مۇفاسىل، شۆلگەي ئېقىغ، ئاياللاردا ئاق خۇن كۆپىيىش قاتارلىقلارغا قارىتا قۇرۇتۇش(تەجفىف) ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى ئازايتىشى ئۈچۈن مەخسۇس ئىستىفراغ قىلىش

چارلىرى، يەنى تەلىتىش، ئاپتاپقا سېلىش، قۇمغا كۆمۈلدۈرۈش. ئىچكى تەرەپتىن قۇرۇقلۇق خۇسۇسىيەتلىك دورا ۋە چارلەر كۆپرەك قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: مادده‌تۇلھاتات، ھەببى جەدۋار، جاۋارىش جالنۇس. جاۋارىش كۇندۇر. داۋائىلمىشكى ھار، مائۇل ئەسەل قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سىرتىدىن قەلەمپۇر يېغى، زەيتۇن يېغى، دارچىن يېغى، پەرفىيۇن يېغى قاتارلىقلار سۈرتۈلىدۇ. (ئىسسىقلىق چاي دورىلىرى بېرىش ئارقىلىقمۇ داۋالىنىدۇ).

يۇقىرىدا، ماددىسىز سەۋەبلەردىن، يەنى ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق تەسىرىدىن پەيدا بولغان سۈنئىي مىزاق سارەج كېسەللىكلەرى داۋالاش ئۇسۇلى قىسقىچە تونۇشتۇرۇلدى.

2) ماددىلىق سۈئى مىزاج كېسەللەرنى داۋالاش ئۇسۇلى:

ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە داۋالاشنىڭ ئەسلى: ماددىسىز سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى ئاساسەن مۇئەددىلات(تەڭشىگۈچى دورا ۋە چارلەر) بىلەن داۋالىنىدىغانلىقى، ماددىلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى مۇسھىلات(سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلار ياكى چارلەر) بىلەن داۋالىنىدىغانلىقى يۇقىرىدا بايان قىلىنغانىدى. تۆۋەندە ماددىلىق كېسەللەرنى داۋالاش ئۇسۇلى تونۇشتۇرۇلىدۇ:

ھۆل ئىسسىقتىن ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلەرى(مەركىزى سۈئى مىزاجى ھارروتەب ماددىي)نى داۋالاش.

بۇ كۆپىنچە قان خىلىتىدىن بولغان كېسەللەرگە ئېيتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەللەرنى خاراكتېرى سەۋەبى ۋە ئالامەتلىرى يۇقىرىدا سۆزلەندى.

قان خىلىتى ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم تۆت سۇيۇقلۇقنىڭ بىرىنچىسى بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى پۈتۈن چوڭ ئەزالاردىن تارتىپ ئەڭ ئىچكە ھۈجەيرىلەرمۇ ھېچقاچان قاندىن خالىي بولمايدۇ، شۇڭا ئەتتە ئادەمنىڭ ھاياتى قان ۋە ئۇنىڭ لەتىپ قىسمى بولغان روھنىڭ مىزمىتىگە باغلىق دېيىلىدۇ.

قانداق بىرەر قانداق غەيرىي نورمالىلىق ھالەت يۈز بەرسە، پۈتۈن بەدەندى غەيرىي نورمال ھادىسە يۈز بېرىدۇ. 50 كىلوگرام ئېغىرلىقتىكى بىر ئادەم بەدىنىدە تەخمىنەن 4.0 كىلوگرام قان بار. ئەگەر بەدەندىن ئىككى كىلوگرام قان چىقىپ كەتسە ئادەم ھالاك بولىدۇ. قان مەنبەلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا:

(1) قان سان جەھەتتىن ئۆزگىرىپ كەتسە، يەي بەدەندىكى قان مىقدارى ھەددىدىن ئارتۇق كۆپىيىپ كەتسە ياكى مەلۇم ئەزادا بەلگىلىك سەۋەب بىلەن قان توپلىشىپ، ئاقالماي قېتىپقېلىپ خەتەرلىك چىقىرىش ئېھتىمالى ياكى چوڭ قان تومۇرلىرى

يېرىلىپ كېتىش ئېھتىمالى بولسا، مەسىلەن: زاتىلىرىيە كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىلىرىدا ئۆپكە ئىششىغانلىقتىن ئۆپكىدە ۋە يۇرەك ـ ئۆپكە شىر يانلىرىدا توسۇلۇش يۈز بەرگەندە ياكى مېڭىگە قان تولۇش(ئىمتىلائى دەم) ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن ھاللاردا ئوك ياكى چەپ بىلەك ۋەرىد تومۇرىدىن مۇزاپىق مىقداردا قان قويۇپ بېرىش(قان ئېلىش) ناھايىتى پايدىلىق. شۇ تارقىلىق كېسەلنى خەتەردىن قۇتۇلدۇرۇپ قېلىشقا بولىدۇ. ھازىرقى زامانداكۆپلىگەن تېببىي خادىملار ئادەم بەدىنىدىن قان ئېلىش توغرا ئەمەس، چۈنكى ئادەم قان بىلەن باشايدۇ. ئادەم بەدىنىدىن مۇمكىن بولسا بىر گرامىمۇ قان چىقارماسلىق لازىم، دەپ قان ئېلىشقا قارشى تۇرىدۇ. لېكىن ھازىر ياۋروپا ۋە ئامېرىكىدىكى بەزى مېدىتسىنا خادىملىرى بەدەنده قېتىپ قالغان ۋە ئۈيۈپ قالغان قانلارنى مەلۇم مىقداردا ئېلىۋېتىشنى توغرا تاپماقتا. قەدىمكى كىتابلاردا تۆت خىلىتتىن ياكى بىرەر قان ماددىدن بولغان ھەرقانداق كېسەلنى دەسلەپكى قېتىم داۋالاشتا قان ئېلىش(فەسەد قىلىش) تەكىتلەنگەن بۇنى چوك ئىستىفراغ(چوك بوشىتىش) مۇھىم تەنقىيە(تازىلاش)دەپ كەلگەن. لېكىن كېيىنكى تەتقىقاتلاردا ئادەم بەدىنىدىن قالايمىقان قان ئېلىشنىك ناتوغرا ئىكەنلىكى بىلىنمەكتە(ھەتتا جالىنۇسمۇ قان ئېلىشقا قوشۇلمىغان) شۇنىك ئۈچۈن قان ئېلىشقا تورا كەلگەنده مۇدىر تېۋىپ دەرىجىلىك تېببىي خادىملارنىك تەستىقى بىلەن ئېلىشى كېرەك دەپ بەلگىلەنگەن.

(2) قان قويۇلۇپ قېلىش، مەسىلەن: قان زەردابى(ئاب خۇن) نىك كۆپلەپ چىقىپ كېتىشى، كۆپ قۇسۇش، كۆپ ئىچى سۇرۇش سەۋەبى بىلەن قان قويۇلۇپ قېلىپ قان ئېقىمى ئاستىلاپ قېلىپ، ئەمەلىي قان ئايلىنىش مىقدارى ئازىيىپ ماددا ئالمىشىشقا تەسىرى يېتىپ جىددىي ئەۋاللار كېلىپ چىقسا قانىنى سۇيۇلدۇرۇش چارىلىرىنى كۆرۈش لازىم(زامانىۋى تېبابەتتىكى ھەربىرتەسىز تومۇردىن دەرھال فىزىئولوگىيىلىك تۇز ئېرىتمىلىرى كىرگۈزۈش، قان گۇرۇپپىلىرىنى ئېنىقلاپ، قان ئۇيۇش ـ ئۇيۇماسلىق تەجرىبىلىرىنى ئۆتكۈزۈپ قان قۇيۇش ئۇسۇللىرى قان ھەجمىنى تولۇقلاپ تېز قۇتقۇزىدىغان ئوبدان چارىدۇر). ئەگەر قانىنىك تەركىبىگە بەلغەم، سەۋدا، سەپرا ماددىلىرى كۆپلەپ ئارىلىشىپ قالغان بولسا ياكى ياغ ماددىسى، شېكەر، تۇز ماددىلىرى كۆپىيىپ كەتكەن ياكى قان باشقا ماددىلار بىلەن زەھەرلەنگەن بولسا، قان تازىلاش(تەسفىيە خۇن) ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. قان تازىلاش ئۇچۇن مەخسۇس دورىلار بار. بولۇپمۇ مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى شاھتەررە، ئەرەقى مۇسەففىخۇن، مەتبۇخى ھىلىلە، ئەرقى چۆپچىنى قاتارلىقلارنى ئۇزۇن مۇددەت ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) قان زەھەرلىنىش: مەسىلەن: قانىنىك ئوفۇنەتلىنىشى ۋە جاراسىملارنىك ئارىلىشىشى، قان زەردابى ۋە قاندىكى غەيرىي تەبىئىي سۇيۇقلۇقلار قان تومۇرلىرىدىن

سىرغىپ چىقىپ توقۇلما ۋە ھۆججەتلەرگە تۆلۈپ يەرلىك ئورۇندا ياكى بىرەر ئەزادا ئۆتكۈر ياللۇغلىنىش(ئىلتىھابى ھاد ياكى ۋەرەمى ھاد) كەلتۈرۈپ چىقىرىش، مەسىلەن: ئۆپكە ياللۇغى، ئاشقازان ـ ئۈچەي ياللۇغى، يۈرەك ، جىگەر ۋە مېڭە ياللۇغلىرى ۋە ھەرخىل تېرە ياللۇغلىرىدەك جىددىي ئەھۋاللار يۈز بەرگەندە، ئۇلارنىڭ ھارارىتى كۆتۈرۈلۈپ، ھاسىراش نەپەس سىقىلىش، تارتىشىپ قېلىش، ئىشتەھا تۆتۈلۈش، جۆيلۈش ئاتارلىق جىددىي ئالامەتلىرى بولىدۇ. بۇنداق ماددىي كېسەلدە، ئالدى بىلەن، ھارارەتنى تۆرمالاشتۇرۇش، كېسەلگە ئارام بېرىش، زەھەرسىزلەندۈرۈش(قوقاق ياندۇرۇش) ئۈچۈن بىنەپشە، نېلۇپەر، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، گاۋزىبان، چىلان، بېھى ئۇرۇقى، ئەنگورى شىفا قاتارلىق نەرسىلەردىن تەييارلانغان كاشكاپ، ئارپا سۈيى ۋە باشقا ئەرەقسىمان تلار بېرىلىدۇ.

تېبابەتچىلىكتە قان بۇزۇلۇش ۋە قان قىزىش(ھەرىكىتى جىددىيلىشىش) ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر ئۆتكۈر كېسەللىك(مەرەزى ھاد) دەپ تونۇپ، بەدەن ئەھۋالىغا قارىپ جىددىي دورا ۋە چارىلەر قىلىنىدۇ. تەبىئەتتىكى كېسەللىك بىلەن كۈرۈش قىلىش باسقۇچى(بۆھران) جەريانىغا دىققەت قىلىپ، تەبىئەت كېسەللەندۈرگۈچى ماددىنى، قايسى يول بىلەن ھەيدەپ چىقىرىشقا ئۇرۇنغانلىقىنى ئىنچىكىلىك بىلەن بايقاپ، شۇنىڭغا قارىپ يارىدەم قىلىدۇ. مەسىلەن: بۆھران دەۋرىدە كېسەلنىڭ قورسىقى ئاغرىپ ئىچى سۈرۈشنى تەقەززا قىلسا، يەڭگىل سۈگەن بىلەن يارىدەم قىلىدۇ. ئەگەر تەرلەش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، ئوبدانراق تەرلەشكە يارىدەم قىلىدۇ. شۇنداقلا يۈرۈك ۋە مېڭە ئاجىزلىشىپ كېتىشتىن ساقلىنىپ، يۈرەكنى كۈچەيتىش ئۈچۈن باشقا دورىلار قوشۇمچە بېرىلىدۇ قەدىمكى تېبابەت كىتابلىرىدا جىددىي كېسەللىكلەردە يۈز بېرىدىغان بۆھران كۈنلىرىنى كۆرسىتىدىغان سىخىملار سىزىپ كۆرسىتىلگەن. شۇنىڭدىن پايدىلىنىپ ئىش كۆرۈلىدۇ.

قانىنىڭ ھەرخىل غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى ياكى مەخسۇس جاراسىملار بىلەن يۇقۇملىنىشى سەۋەبلىك يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرگە ۋە زەھەرلىك يىلان، قاراقۇرت، دۆ چاققان كېسەللىكلەرگە، تېبابەتچىلىكتە قەدىمدىن تارتىپ«تەرياق» (زەھەر قايتۇرغۇچى) دورىلار بېرىلىدۇ. «تەرياق» سۆزى ئەسلىدە يۇنانچى سۆز بولۇپ زەھەر قايتۇرغۇچى دېگەن مەنىنى ئۇقتۇرىدۇ. قەدىمدە تەرياقلار ھايۋانىي ياكى مەئىدەنىي بولۇپ يەككە دورىدىن ئىبارەت بولاتتى(مەسىلەن: كالىنىڭ ئۆچىيىدە ھاسىل بولۇپ قالىدىغان دېگىزىيا ۋە ئات، ئۆچكە، باشقا ھايۋانلار ئۆچىيىدە ھاسىل بولىدىغان بولىدىغان يادا تاشلار ھەممىسى ئاشۇنداق تەرياقلار ھېسابلىنىدۇ) كېيىنچە كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىگە قارىپ ھەرخىل دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تۈرلۈك نامدا تەرياقلار ياسىلىپ، تېگىشلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىپ ئۇلارنىڭ ھاياتى قۇتقۇزۇپ قېلىنىدىغان بولغان.

هازىرقى زاماندا ئىلىم ـ پەننىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، زامانىۋىي تېببابەتتە تۈرلۈك مىكروبلار، زامبۇرۇغلار ۋە ئۇلارنىڭ مەھسۇلاتلىرىدىن ئىبارەتتىغان تېببابەتتە تۈرلۈك مىكروبلار، زامبۇرۇغلار ۋە ئۇلارنىڭ مەھسۇلتلىرىدىن ئىبارەتتىغان ھەرخىل مىكرو ئورگانىزملار(مىكروبلار) نى ئۆلتۈرىدىغان ياكى ئۇلارنىڭ ياشاش، كۆپىيىش ئىقتىدارىنى تىزگىنلەپ ھالاك قىلىدىغان«ئانتىبىئوتىك» (مەزادىلھايات) دورىلار ياساپ چىقىلدى. بۇنداق دورىلار بىلەن ھەرخىل ماددىي كېسەللىكلەر ۋە جاراسىملار پەيدا قىلغان كېسەللىكلەر داۋالىنىپ، ئوددى بۇرۇنقى«تەرياق» لار بىلەن داۋالىغاندىكىگە ئوخشاشلا، بەلكى ئۇنىڭدىنمۇ تېزراق ئۇنۇم قازىنىلماقتا(ئەگەر جاراسىملار ۋە ئۇلارنىڭ زەھەرلىرىدىن كىلىپ چىققان ئىلتىھابلىق كېسەللەرنى زامانىۋىي ئانتىبىئوتىكلار بىلەن داۋالاپ، كېسەللىكنى تىزگىنلەپ بىمارلاردىكى قىزىش، بىئاراملىق يۈرەك پائالىيىتى سۈسلىشىشى، ئاغرىش، ئۈسساش قاتارلىق ئالامەتلەرگە قارىتا تېببابىتىمىز دورىلىرى ئىشلىتىلسە تېخىمۇ ياخشى نەتىجە قازانغىلى بولىدۇ. چۈنكى، تېببابەت دورىلىرى تەبىئەپي ئۈسۈملۈكلەرنىڭ ئۆزى بولغاچقا، زامانىۋىي خىمىيىۋىي دورىلار، جۈملىدىن ئانتىبىئوتىكلارنىڭ بەزىبىر قوشۇمچە تەسىرلىرىنى ئازايتىدۇ، بىمارلارنىڭ ئازابلىنىشلىرىنى تېزلىكتە پەسەيتكىلى بولىدۇ . قان خىلىتىنىڭ ئادەم بەدىنىدە داۋاملىق يېڭىلىنىپ، ئالمىشىپ تۇرۇشى، شۇنىڭدەك قان تومۇرلىرىنىڭ ئىچىدىلا توختىماستىن ئېقىپ تۇرۇشى لازىم. قانىنىڭ ھەرخىل سەۋەبلەر بىلەن غەيرىي تەبئىي خۇسۇسىيەت پەيدا قىلغان زەردابلىرى ۋە قانغا تارقالغان جاراسىم زەھەرلىرى قان تومۇر تاملىرىدىن سىرغىپ ئۆتۈپ ، ھۈجەيرە، توقۇلمىلارغا يامىرىغاندا ئۇ يەردە«يالۇغلىنىش» سادىر بولىدۇ. يالۇغلىنىش ھازىرقى زامان ئەرەب تىلىدا«ئىلتىھاب» دەپ ئاتىلىدۇ. قەدىمكى تېببابەت كىتابلىرىدا«ۋەرەم» دەپ ئاتىلىدۇ.

بىر جاي ياكى بىرەر ئەزادا يالۇغلىنىش يۈز بەرسە مەزكۇر جاي ياكى مەزكۇر ئەزادا قىزىرىش، قىزىش، ئىششىش، قان ئايلىنىش دەخلىگە ئۇچراپ ئاغرىش ۋە تەبئىي خىزمىتى بۇزۇلۇشتەك ئەھۋاللار سادىر بولىدۇ.

ئەگەر يالۇغلىنىش ئىچكى ئەزالاردا بولسا ئۇنىڭ توقۇلمىلىرىدا يۇقىرىدىكى ئۆزگىرىشلەر كېلىپ چىقىپ، سانجىق قادىلىپ ئاغرىشتەك ئالامەتلەر بىلىنىدۇ. بۇنىڭ تەسىرى بىلەن پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك ئەلامەتلىرى، مەسىلەن: بەدەن ھارارىتى يۇقىرى كۆتۈرۈلۈش، بىئارام بولۇش، يۈرەك ۋە تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىش، سۈيدۈك رەڭگى قىزىرىش تىلىغا گەز باغلاش قاتارلىقلارمۇ كۆرۈلىدۇ. ئومۇمەن يالۇغلىنىشلار سۈئى مىزاج ھار ماددىي كېسەللىكلەر دائىرىسىگە كىرىدۇ. ئۇنى داۋالاش ئۈسۈلى يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك قانىنى سوۋۇتۇش، ساپلاش، قوقاق ياندۇرۇش، ئۇچۇن مۇۋاپىق تەدبىر

ئۇسۇللىرى قوللىنىشلاردىن ئىبارەتتۇر. سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ئىچىنى بوشىتىش ئۈچۈن سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، ھارارەتنى پەسەيتكۈچى دورىلار، ئىچىنى ئازراق بوشىتىش ئۈچۈن كاشكاپ ۋە مۇلەييىنات(يەڭگىل سۈرگە) بېرىلىدۇ. ئىچكى - تاشقى ياللۇغلىنىشلارغا ئانتىبىئوتىك دورىلارنىڭ تەسىرى تېز ۋە ئۈنۈملۈك. قان تازىلاش ئۈچۈن قان تومۇرىدىن مۇڭاپىق كېلىدىغان دورا ياسالمىلىرى(مەسىلەن: فىزىئولوگىيىلىك تۇز ئېرىتمىسى ياكى فلۇكوزا ئېرىتمىسىگە قوشۇلغان مەخسۇس دورىلار) قان تومۇردىن كىرگۈزۈلسە ئۈنۈم ياخشىراق بولىدۇ. بۇنداق قىلىش ھەرگىزمۇ تېبابەتچىلىكنىڭ خاراكتېرىنى ئۆزگەرتىۋەتكەنلىك بولماي، بەلكى زامانىۋي پەن يېڭىلىقلىرىنى تېبابەتچىلىز ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرغانلىق، بىمارلارنىڭ سالامەتلىكىنىڭ كاپالىتى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە تىرىشقانلىق بولىدۇ. لېكىن بۇ خىل دورىلارنى ئىشلىتىش چەكلىك دائىرىدە بولۇشى لازىم.

بەدەن سىرتىدا پەيدا بولغان ياللۇغلىنىشلارنىڭ ھەربىر باسقۇچىدا شۇنىڭغا مۇڭاپىق داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: ياللۇغلىنىشقا يېڭىدىن پەيدا بولغان تېرە يۈزىدىكى ئىششىش، ئاقىرىش، قىزىش، ئېچىشىشلارغا قوقاق يانداۋرغۇچى، ياللۇغلىنىشنى قايتۇرغۇچى، ئېچىشىشنى پەسەيتكۈچى ھۆل سوغۇق دورىلار، زىمادىلار، مەلھەملەر سىرتتىن سۈركۈلىدۇ ياكى تېڭىلىدۇ. مەسىلەن: كۆك يۇمغاقسۇت، ئاق لەيلىگۈل، مارجان شوخلا، بىنەپشە قاتارلىقلار ئېزىپ چېپىلىدۇ. ئىچى تەرەپتى قان تازىلاش سۈرگىلىرى بېرىلىدۇ زۆرۈر كەلسە ئانتىبىئوتىكلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ياللۇغلىنىش قايتماي 2- باسقۇچقا(يىرىڭداش باسقۇچىغا) ئۆتۈپ قالسا، ئۇنى تېزراق پىشۇرۇش ۋە ئېغىز ئالدۇرۇپ يىرىڭدىن تازىلاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر 3- باسقۇچقا(توقۇلما ۋە ھۈجەيرىلەر قاربداش، بۈزۈلۈش باسقۇچىغا ئۆتسە ياكى قاراسانلارغا ئايلىنىش ئېھتىمالى بولسا، ئىچكى تەرەپتىن قان تازىلاش سۈرگىسى بېرىشى، سىرتتىن ئېرىتكۈچى، كۆيدۈرگۈچى دەرھەملەرنى تېڭىش ۋە باشقا جىددىي ئۇسۇللارنى قوللىنىش لازىم. قان تەركىبى بۈزۈلۈش سەۋەبى ياكى يەرلىك ئورۇن تېرىلەردىكى ئۆزگىرىشلەر سەۋەبى بىلەن پەيدا بولغان يارا- چاقىلار، تېرە كېسەللىكلىرى ئۈچۈنمۇ قان تازىلىغۇچى سۈرگىلەر بېرىلىدۇ). بۇ توغرىسىدا تەپسىلىي ئۇسۇللار تېرە كېسەللىكلىرى دەرسلىكىدە سۆزلىنىدۇ.

قۇرۇق ئىسسىقتىن مادداسىق مىزاج بۈزۈلۈش كېسەللىكلىرى(مەركىزى سۇئى مىزاجى ھاريابەس ماددىي) نى داۋالاش.

بۇنداق كېسەللىكلەر ئاساسەن بەدەنده سەپرا خىلىتى غەيرىي تەبىئىي كۆپىيىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ ياكى ئۆت خالتىسى ياللۇغلىنىش، ئۆت يوللىرى توسۇلۇپ

قېلىش ياكى ياللۇغلىنىشتىن كېلىپ چىقىدۇ، بۇنداق كېسەللەر يەر قان(بەدەننىڭ سارغىيىپ كېتىشى) ۋە ئۆتكۈر يالليۇغلىنىشلارنىڭ كېلىپ چىقىشى، ھەزىم ئەزالىرى خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇش(ھۆ بولۇش، قەي قىلىش، قورساق كۆپۈش)، كۆز تورلىشىش، ئۇيقۇ قېچىش، نېرۋا قوزغىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. داۋالاش ئۇسۇلى: سەپرا خىلىتىنى تەڭشىگۈچى، چۈچۈمەللىكنى پەسەيتكۈچى، سۇيدۇك، ھەيدىگۈچى ۋە ھۆل سوغۇق تەرسلەر ۋە شۇنداق دورىلار مەسىلەن: سىركەنجىبىن بۇزۇرۇي، ئەينۇلا مۇرابباسى، بېھى، زىرىق شەربەتلىرى، ئەرىقى بادىيان، ئەرىقى كاسنىي، ئەرىقى ئەنگۇرى شىفا، ئاچچىق ئانار شەربىتى قاتارلىقلار بىلەن داۋالىنىدۇ. مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە بىلەن سۇرگە بېرىلىدۇ. قىزىلگۈل گۈلقەنتى، سەندەل شەربىتى بېرىلىدۇ.

سوغۇقتىن ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى(مەركىزى سۇئى مىزاج بارىد ماددىي) نى داۋالاش.

بەدەنگە ياكى مەلۇم ئەزالارغا ئىچكىي تەرەپتىن ياكى سىرتتىن سوغۇقلۇق تەسىر قىلىش ياكى شۇ ئەزالاردا سوغۇقلۇق ماددىلار، مەسىلەن: بەلغەم(لىمفا) ماددىسى يىغىلىش بىلەن پەيدا بولغان مۇقاسىل. ياخشى سۇيەتلىك ئۆسىملىكلەر ۋە توقۇلمىلارغا قان تومۇرى ياكى لىمفا يولىرىدىن مىڭغىپ كىرگەن سۇيۇقلۇقلار تۇپەيلىدىن پەيدا بولىدىغان سۇلۇق ئىششىقلار شۇ قاتارغا كىرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن شۇ ماددىنى«پىشۇرۇش» (بەدەندىكى چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك ماددىلارنى بەدەندىن چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلىشتا قوللىنىلىدىغان ئۇسۇل) ئۇچۇن پىشۇرغۇچىلار(مۇنزىجات) دورىلار(ھەربىر خىلىتىنى پىشۇرۇش ئۇچۇن شۇنىڭغا ماسىلاشقان دورىلار بولىدۇ) بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن«سۇرگە» (مۇسھىل، كېسەللەندۇرگۈچى ماددىنى سۇرۇپ چىقىرىش ئۇچۇن بېرىلىدىغان سۇرگە) دورىلار بېرىلىدۇ. بەدەندىن كېسەل ماددىلىرى چىقىپ كېتىپ سۇرگە تەسىرىدىن كېسەل كىشى ماغدۇرسىزلانغاندا قۇۋۋەتلەندۇرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ماددىي كېسەللەرگە مۇنزىج، مۇسھىل، مۇخرىج دورىلار؛ ماددىسىز كېسەللەرگە مۇئەددىلات (تەڭشىگۈچى) دورىلار ياكى تولۇقلىغۇچى غىزا - تاماقلار بېرىش تېبابەتنىڭ ئەڭ ئاساسلىق داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

ھۆل سوغۇقتىن ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى(مەركىزى سۇئى مىزاج بارىد روتەب ماددىي) نى داۋالاش.

بۇنداق كېسەللەر كۆپىنچە مۇسكۇل ۋە پەيلەرنى بوشىشىپ كېتىش، پالەچ، سۇلۇق ئىششىق، مۇقاسىل، سەمرىپ كېتىش، بەدەن، پۇت، قول سۇۋۇپ كېتىش، بەز سۇيۇقلۇقلىرى ۋە شۆلگەينىڭ ئېشىپ كېتىشى، ئۇيقۇ كۆپىيىپ كېتىش، ھۇرۇنلۇق ۋە

بوشاڭلىقىنىڭ زىيادىلىكى قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: قۇرۇق ئىسسىق دورىلار بىلەن داۋالاش، تەرلىتىش، قۇمغا كۆمۈش، تەنھەرىكەت قىلدۇرۇش، ئالدى بىلەن بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىللىرىنى بېرىپ، ئۇندىن كېيىن مائۇلئۇسۇل ، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھېلىلە، ئەرىقى شاھتەررە، شەربىتى زەبىب، مەتبۇخى خىيار شەنبەر قاتارلىق مۇسھىللار ئىچكۈزۈلىدۇ. ئاندىن مەجۇنى قەلاسىفە، مەجۇنى جەدۋار ۋە باشقا ئىسسىق دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ.

قۇرۇق سوغۇقتىن مادىلىق مىزاج بۇرۇلۇش كېسەللىكلىرى(مەركىزى سۇئى مىزاج بارىد يابەس مادە) نى داۋالاش:

بۇ كېسەللەر ئاساسەن سەۋدا مادىسىدىن بولىدۇ. مەسىلەن: جوزام، سەرتان ۋە باشقا يامان سۇيەتلىك ئۆسمىلەر، شۇنىڭدەك نېرۋا كېسەللىكلىرى، مالىخۇلىيا، جۇنۇن قاتارلىقلار. بۇنى داۋالاش ئۇسۇلى سەپرا مادىسىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن ئوخشايدۇ.

يەتتىنچى باب دورا

§1. دورا ھەققىدە چۈشەنچە

كىسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ۋە دىئاگنوز قويۇشتا ئىشلىتىلىدىغان ماددا ـ دورا دېيىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئاساسىي نەزەريىلىرىدىكى «تۆت ماددا تەلىماتى»غا ئاساسلانغاندا، پۈتكۈل كائىناتتىكى بارلىق مەۋجۇداتلارنىڭ يەنى ئىنسانلار، ھايۋانلار ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ بارلىققا كېلىشىدىكى ئاساسلىق ماددا بولغان ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق قاتارلىقلار ئۆز كەيپىيات خۇسۇسىيەتلىرى ئارقىلىق تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق ماددىلارغا ھەر ۋاقىت تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇلاردا مۇئەييەن مىزاجنى شەكىللەندۈرىدۇ. ئىنسانلار تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە بولغان ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، شۇ ئوزۇقلۇقلاردىن بەدەندە ھاياتلىق ئۈچۈن مۇھىم بولغان ماددا ـ خىلىت شەكىللىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئىنسان بەدىنى شۇ خىل خىلىتلاردىن ئوزۇقلىنىپ ھاياتلىق داۋاملىشىدۇ ھەم شۇنىڭغا ماس ھالدا ئىنسان بەدىنىدىمۇ مۇئەييەن مىزاق شەكىللىنىدۇ. شۇڭا ئىنسان بەدىنىدىكى مىزاج ۋە خىلىتنىڭ نورمالىقى ساغلاملىق ئاساسى ھېسابلىنىدۇ. ئەمما ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر بۇپەيلىدىن مىزاج ۋە خىلىتلاردا تەڭپۇڭسىزلىق كۆرۈنسە ئوراقنىزمانىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئىنسان بەدىنىدىكى ھەرسىر نورمالسىزلىقنىڭ مەنبەسى يەنىلا تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئىنسان بەدىنىگە كۆرسەتكەن تەسىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. شۇڭا كىسەل داۋالاش ئەمەلىيىتىدە ئورگانىزمدىكى تەڭپۇڭسىزلىقلارنى تۈگىتىپ، ساقلىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن يەنىلا تۆت چوڭ تەڭپۇڭسىزلىقلارنى تۈگىتىپ، ساقلىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن يەنىلا تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىدە مۇئەييەن مىزاج (كەيپىيات) ۋە خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولغان ھەر خىل ماددىلار ئىشتىلىپ، بەدەندە يۈز بەرگەن كىسەللىكلەرنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئىنسان ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزۈشىنىڭ ئالدى

ئېلىنىدۇ.

دېمەك، دورا تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىنى مۇئەييەن مىزاج ۋە خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن ئۆزىنىڭ ماددى ھەم كەيپىيات تەسىرلىرى بىلەن بەدەندىكى ھەر خىل تەڭپۇڭسىزلىقلارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ بەدەندىكى ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنىڭ بىغىندىسىدىن بولغان «تەبىئەت» نى كۈچلەندۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ھەم دىئاگنوز قويۇش ئىشلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ.

بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، دورا - ئورگانىزمدىكى ھەرخىل تەڭپۇڭسىزلىقلارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە «تەبىئەت كۈچى»گە يارەم بېرىدىغان مۇھىم بىر ۋاستە بولۇپ، ئەمما دورىلارنى ھەممىگە قالدۇرۇپ بېرىدىن - بىر ۋاستە دەپ قاراشقا، ئۇلۇك ھالدا قارىغۇلارچە ئىشلىتىۋېرىشكە ھەم ئۇنىڭ رولىغا سەل قاراشقا بولمايدۇ. چۈنكى ھەر بىر كىشىنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشى ۋە باشقا جەھەتلەردىكى ئالاھىدىلىكىرى ئوخشاش بولمىغاچقا ھەم مىزاجىدىمۇ پەرق بولغاچقا بىر كىشىگە مەنپەئەت قىلغان، ياخشى ئۇنۇم بەرگەن دورىلار يەنە بىر كىشىدە مەنپەئەت قىلمايدۇ ياكى ياخشى ئۇنۇم بەرمەيدۇ. شۇڭا دورا داۋالاش تەدبىرلىرى ئىچىدە مۇرەككەپ ۋە مۇھىم تەركىبلەرنىڭ بىرى دەپ قارىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دورىلارنى ھەر بىر كىشىنىڭ يېشى، مىللىتى، جىنسى، بەدىنىنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىقى، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىق دەرىجىسى، يەر شارائىتى، پەسىل، ئۆرۈپ - ئادەت، كەسپى قاتارلىقلارغا ئاساسەن جانلىق ئىشلىتىش كېرەك.

ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرى تۈۋەندىكىدەك ئۈچ خىل مەنبەدىن كېلىدۇ.

1. ئۆسۈملۈك دورىلار:

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئۆسۈملۈك دورىلارنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئاساسەن ئۆسۈملۈكلۈرنىڭ پۈتكۈل تېنى، يىلتىزى، يىلتىز پوستى، گۈل - چېچەكلىرى، مېۋە پوستى، ئۇرۇقى، مېغىزى شىرىسى، يۇپۇرمىقى، قوۋزىقى يىلىمى، سۈتى، ئۆسۈملۈك مايلىرى قاتارلىقلار دورىلىق سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: قىزىل گۈل، زەپەر، سەرپىستان، كاسىنە ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى، سەندەل، ئەپيۇن، ئەنجۈر سۈتى، چۈچۈكبۇيا قىياسى، بادام، بېغى، سازەج، دارچىن، بادىرەنجىبۇيا قاتارلىقلار.

2. ھايۋانى دورىلار

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ھايۋانلاردىن ئېلىنىدىغان دورىلارنىڭ تۈرلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئومۇمەن ھايۋانلارنىڭ ھەر خىل ئەزالىرى، ئاجراتمىلىرى، پۈتكۈل تېنى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئىپار، ئەنبەر، بۇياق چويىسى، بۇغا ماڭگۈزى، چايان،

چۈمۈله، سەقەنقۇر، سەدەپ، توخۇ تاشلىقى، يىلان، قۇچقاچ مېڭىسى، كەپتەر تۇخۇمى... قاتارلىقلار ئوخشاش.

3. مەدەن دورىلار

ئۇيغۇر تېبابىتىدە مەدەن دورىلارنىڭ تۈرى كۆپ بولۇپ، ئاساسەن تەبىئىي كان بايلىقلىرى، تەبىئىي تۈپراق مەنبەلىك ماددىلار ۋە ئىز قىسىم ئېلېمېنتلار رودىسى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئالتۇن، كۈمۈش، سىماپ، ياقۇت، قوغۇشۇن، كۆكتاتاش، سەنگى جاراھەت، زەرنىخ، كىبىرىت، تۆمۈر، مەدەستان، قاشتېشى، گىل (سېغىز)، سۇرمە، مومىيا، توز، مىس، قەلەي... قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

§2. دورىنىڭ تۈرلىرى

ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرى خام دورا ۋە پىششىق دورا دەپ بۆلۈنگەندىن سىرت، ياسالما شەكلىگە ئاساسەن سۈيۇق دورا ياسالمىلىرى، سۈپۈپ دورا ياسالمىلىرى، مەجۇن دورا ياسالمىلىرى، قۇرۇس دورا ياسالمىلىرى، ھەب دورا ياسالمىلىرى، شىياف دورا ياسالمىلىرى، زىمات دورا ياسالمىلىرى، مەلھەم دورا ياسالمىلىرى دېگەندەك بىرقانچە تۈرلەرگە، خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن پىشۇرغۇچى دورىلار. سۈرگۈچى دورىلار، تەڭشىگۈچى دورىلار، قۇزغۇتقۇچى دورىلار دېگەندەك تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. بۇ ھەقتىكى مەزمۇنلار «ئۇيغۇر تېبابىتى خام دورىلىرى ئىلمى» ۋە «ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلىرى ئىلمى»دە تەپسىلىي بايان قىلىنغانلىقى ئۈچۈن، بۇ يەردە تەپسىلىي توختالمايمىز.

1. دورا ـ ئەشيالارنى تەبىئەتكە ئايرىش

دورا ـ ئەشيالارنى تەبىئەت، خۇسۇسىيەتكە ئايرىش ئۇيغۇر تېبابەت دورىگەرلىك نەزەرىيىسىنىڭ مۇھىم تەركىبى قىسمى بولۇپ، كىلىنىكىلىق داۋالاش ئەمەلىيىتىدە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئۇزاق مۇددەت داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا دورىلارنىڭ بەدەنده پەيدا قىلغان تەسىرلىرىگە ئاساسەن ئۇلارنى بىر قانچە خىل تەبىئەتلەرگە ئايرىلغان.

ئەگەر مەلۇم بىر خىل خام دورىنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەننى قىزىتىپ، قانىنى جانلاندۇرۇپ، تومۇر ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرگەن بولسا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا دەپ قارىغان. ئەگەر قىزىتما قايتۇرۇپ، سۈيدۈك مىقدارىنى كۆپەيتكەن. تومۇر ھەرىكىتىنى ئاستىلاشتۇرغان بولسا سوغۇق تەبىئەتلىك دورا دەپ قارىغان. ئەگەر بەدەننى قىزىتىپ،

ئېغىزنى قۇرۇتۇپ، سەپرا خىلتىغا خاس بولغان ئالامەتلەرنى پەيدا قىلغان بولسا قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا دەپ قارىغان. ئەگەر بەدەننى قىزىتىپ، قان نومۇر ھەرىكىتىنى جانلاندۇرۇش بىلەن بىرگە ئەسنەش، كېرىلىش پەيدا قىلىپ، قان خىلتىغا خاس ئالامەتلەرنى شەكىللەندۈرگەن بولسا ئۇنى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا دەپ قارىغان. ئەگەر بەدەننى سوۋۇتۇپ، ھېس - تۇيغۇنى سۇسلاشتۇرۇپ بەدەندە ئېغىرلىق پەيدا قىلغان بولسا ھەم بەلغەم خىلتىغا خاس بولغان ئالامەتلەرنى شەكىللەندۈرگەن بولسا ئۇنى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورا دەپ قارىغان. ئەگەر بەدەننى سوۋۇتقاندەك، قىلسىمۇ ئەمما ئېغىزنى قۇرۇتۇپ، ئاشقازان كىرىش قىسمىدا سانچىلغاندەك سېزىم پەيدا قىلسا ھەم سەۋدا خىلتىغا خاس بولغان ئالامەتلەرنى شەكىللەندۈرگەن بولسا ئۇنى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا دەپ قارىغان.

يۇقىرىقىلار پەقەت دورىلارنىڭ بەدەندە كۆرسەتكۈچ تەسىرلىرىگە ئاساسەن تەبىئەتكە ئايرىش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئۇنىڭدىن باشقا ھەر بىر دورىنىڭ كېلىش مەنبەسى، رەڭگى، پۇرىقى، تەمى قاتارلىقلارغا ئاساسەن دورىلار يەنە تەبىئەتكە ئايرىلىدۇ.

دورىلار يۇقىرىقىدەك ھەر خىل تەبىئەتلەرگە ئايرىلىشتىن سىرت يەنە، ھەر بىر دورىنىڭ تەبىئەت دەرىجىسىمۇ بېكىتىلىپ، 1 - دەرىجىلىك، 2 - دەرىجىلىك، 3- دەرىجىلىك، 4- دەرىجىلىك دەپ ئايرىلغان. ئادەتتە ئۇيغۇر تېبابىتىدە 1- دەرىجىدىكى ۋە 2- دەرىجىدىكى تەبىئەتلىك دورىلار كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. 3- دەرىجىلىك تەبىئەتتىكى دورىلار ئاز ئىشلىتىلىدۇ ياكى ئېھتىياج بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. 4 - دەرىجىلىك دورىلار زەھەر دەپ قارىلىدۇ.

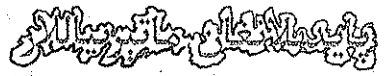
2. دورىلارنى خۇسۇسىيەتلەرگە ئايرىش

ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئەمەلىيىتىدە دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى بەلگىلەشتىن سىرت، ئۇلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى ئايرىپ چىقىش ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ بەدەندە كۆرسەتكەن تەسىرلىرى ئومۇملاشتۇرۇلۇپ، دورىنىڭ خۇسۇسىيىتى دېيىلىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىدە دورىلار - تەڭشىگۈچى دورىلار،قان نازىلىغۇچى دورىلار، پىشۇرغۇچى دورىلار، سۈرگۈچى دورىلار، توسالغۇنى ئاچقۇچى دورىلار، يالۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار، قىزىتما قايتۇرغۇچى دورىلار، ئىششىق تارتقاتقۇچى دورىلار، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار، تاش پارچىلىغۇچى دورىلار، يەل ھەيدىگۈچى دورىلار، يۇمشاتقۇچى دورىلار، قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار، ھەيز ماڭدۇرغۇچى دورىلار، قۇستۇرغۇچى دورىلار، تەرلەتكۈچى دورىلار، بەلغەم بوشىتىپ يۆتەل پەسەيتكۈچى

دورىلار، ئاغرىق پەسەيتكۈچى، تېنىچلاندۇرغۇچى دورىلار، تۇتقۇچى، قۇرۇنۇچى دورىلار، قان توختاتقۇچى دورىلار، تېرىنى قىزارتقۇچى دورىلار، قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلار،قان كۆپەيتكۈچى دورىلار، زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار، تېرىنى پارقىراتقۇچى دورىلار، تارتقۇچى دورىلار، سۈت ۋە مەنى كۆپەيتكۈچى دورىلار، چۈشكۈتكۈچى دورىلار، بەھۇش قىلغۇچى دورىلار. كۆيدۈرگۈچى دورىلار، كۆڭۈلنى ئاچقۇچى دورىلار، مېڭە ۋە يۇرەككە خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلار... دېگەندەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئايرىلىدۇ.

يۇقىرىقىدەك دورىلارنىڭ تەسىرىنى ۋە خۇسۇسىيىتىنىڭ ئايرىلىشى ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيىسىنىڭ مۇھىم بىر قىسمىدىن ئىبارەت بولۇپ، قەدىمقى ئۇيغۇر تېۋىپ، ھۆكۈمالىرى ئۇزاق مۇددەتلىك داۋالاش ئەمەلىيەتلىرى جەريانىدا ھەر خىل دورىلارنىڭ كېلىش مەنبەسى، تەسىرى، شىپالىق خۇسۇسىيەتلىرىنى تېپىپ چىقىپ ئۇلارنى كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ۋە داۋالاش ئىشلىرىدا قوللانغان ھەم بۇ ھەقتە قىممەتلىك مەلۇمەت ۋە تەجرىبىلەرنى قالدۇرغان. شۇڭا قەدىمقى ئۇيغۇر تېۋىپ ھۆكۈمالىرىنىڭ مۇشۇ ھەقتىكى تەجرىبىلىرى ۋە بىزگە قالدۇرۇپ قويغان قىممەتلىك مىراسلىرى توغرىسىدا تېخىمۇ چوڭقۇر تەتقىقاتنى قانات يايدۇرۇپ، ئۇيغۇر تېبابەت - دورىگەرلىكىنىڭ مەزمۇنىنى تېخىمۇ بېيىتىپ بىر قىسىم دورىگەرلىك نەزەرىيىلىرىنىڭ ئىلمىي ئاساسىنى تېپىپ چىقىپ ئۇنى تېخىمۇ سىستېمىلاشتۇرۇشىمىزغا توغرا كېلىدۇ.



1. «جۇڭگو تېببىي قامۇسى ئۇيغۇر تېبابەت تارماق تومى»، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 1991 ـ يىل، ئۇيغۇرچە نەشرى.
2. «جۇڭگو تېببىي ئىنسكلوپېدىيىسى ئۇيغۇر تېبابەت تارماق تومى» شاڭخەي پەن تېخنىكا نەشرىياتى، 2005 ـ يىل خەنزۇچە نەشرى.
3. «ئۇيغۇر تېبابەت ئاساسى نەزەرىيىلىرى (سىناق نۇسخا) »، شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى، 2007 ـ يىل.
4. ھاجى ئابدۇلھەمىد يۇسۇفى ؛ «ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسى نەزەرىيىلىرى» شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 1988 ـ يىل نەشرى.
5. «ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسى نەزەرىيىلىرى ئىلمى» ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكوم دەرسلىك ماتېرىياللىرى تۈزەش كومىتېتى، 2002 ـ يىل نەشرى.
6. «ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسى نەزەرىيىلىرى ئىلمى» ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكوم دەرسلىك ماتېرىياللىرى تۈزەش كومىتېتى، 2003 ـ يىل نەشرى.
7. «ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسى نەزەرىيىلىرى ئىلمى» شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2004 ـ يىل نەشرى.
8. «ئۇيغۇر تېبابىتى كېسەللىنىش ئىلمى (سىناق نۇسخا) »، شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى، 2008 ـ يىل.
9. «ئۇيغۇر تېبابىتى كېسەللىنىش قانۇنىيىتى ئىلمى»، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2005 ـ يىل نەشرى.
10. «يەلدىن بۇنغان كېسەللىكلەرنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش»، شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى، 2004 ـ يىل نەشرى.