ئۇيغۇر تىبابىتى

ئاساسىي نەزەرىيىلىرى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ـــ ئەمگەكچان، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تارىختىن بۇيان تەبىئەت ھادىسىلىرىنى تونۇش، تەبىئەت قانۇنىيەتلىرىنى ئىگىلەش ۋە ئادەم بەدىنىگە تەتبىقلاش ئارقىلىق بەدەندە پەيدا بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە تاقابىل تۇرۇش، ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئەمەلىيىتىدە بارلىققا كەلگەن مول تەجرىبىلىرىنىڭ ئىلمىي يەكۇنى. ئۇ، مۇكەممەل نەزەرىيەۋى سىستېمىغا، ئۈنۈملۈك داۋالاش ئەمەلىيىتىگە ۋە مول دورا مەنبەلىرىگە ئىگە بولۇپ، تارىختىن بۇيان شىنجاڭدىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، داۋالاش ئىشلىرىدا مۇھىم رول ئويناپ كەلگەن. ئازادلىقتىن كېيىن، بولۇپمۇ ئىسلاھات ئېلىپ بېرىلغان 30 يىلدىن بۇيان پارتىيەنىڭ جۇڭگو - مىللىي تىبابەتچىلىك ئىشلىرىغا قارىتىلغان قوغداش، ۋارىسلىق قىلىش ۋە راۋاجلاندۇرۇش سىياسىتىنىڭ تۈرتكىسىدە ئۇيغۇر تىبابىتى تېپىلغۇسىز تەرەققىيات پۇرسىتىگە ئېرىشىپ، ئۆزىنىڭ ھاياتىي كۈچىنى نامايان قىلدى. دۆلەت ئىچى - سىرتىدىكى ئالىم، مۇتەخەسسىسلەرنىڭ مۇئەييەنلەشتۈرۈشىگە ۋە بىمارلارنىڭ ئىشەنچىسىگە ئېرىشىپ كەلدى.

شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى 1987 - يىلى تۇنجى قېتىم ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلىشنى باشلىغانىدى. 1998 - يىلدىن بۇيان شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى چوڭلار مائارىپ ئىنستىتۇتى بىلەن بىرلىشىپ، ئۇيغۇر تىبابىتى چوڭلار مائارىپى بويىچە تولۇق كۇرس داۋالاش ۋە دورىگەرلىك كەسپلىرىنى، 2005 - يىلدىن بۇيان جياڭشى جۇڭيى تىبابەتچىلىك ئىنستىتۇتى بىلەن بىرلىشىپ، ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ تولۇق كۇرس داۋالاش ۋە دورىگەرلىك كەسپلىرىنى ئاچتى. 2004 - يىلى شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ قارار قىلىشى ۋە دۆلەت مائارىپ مىنىستىرلىقىنىڭ تەستىقلاپ ئەنگە ئېلىشى بىلەن شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىك فاكۇلتېتى قۇرۇلۇپ، 2006 - يىلدىن باشلاپ پۈتۈن كۈنلۈك، بەش يىللىق تۈزۈمدىكى ئۇيغۇر تىبابىتى تولۇق كۇرس داۋالاش كەسپى بويىچە ھەر يىلى ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلىپ كەلمەكتە.

شۇنىڭدىن بۇيان بۇ ئىككى مەكتەپ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي مائارىپىنى يەنىمۇ بىر باسقۇچقا يۇقىرى كۆتۈرۈپ، «ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىك تولۇق كۇرس ئوقۇتۇش پىروگراممىسى» ۋە ئوقۇتۇش تەلىپىگە ئاساسەن دەرسلىك ماتېرىياللىرىنى تۈزۈپ سىناق تەرىقىسىدە ئوقۇتۇشتا قوللاندى. ئوقۇتۇش ئەمەلىيىتى جەريانىدا ئىككى مەكتەپ دەرسلىك مەزمۇنىغا قارىتا، قايتا - قايتا تولۇقلاش ۋە تۈزىتىش ئېلىپ بېرىپ، دەرسلىكلەرنىڭ مەزمۇن ۋە قۇرۇلمىسىنى ئۈزلۈكسىز مۇكەممەللەشتۈردى.

قولىڭىزدىكى بۇ «ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمى» ئىككى مەكتەپنىڭ ئوقۇتۇش پىروگراممىسىغا ئاساسەن شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ 26 تۈرلۈك ئىككىنچى ئەۋلاد دەرسلىك ماتېرىياللىرىنى ئاساس، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرىنى مەنبە، ئىككى مەكتەپ ۋە شىنجاڭدىكى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىك مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ قاتنىشىشى بىلەن تۈزۈپ چىقىلغان ئۇيغۇر تىبابىتى تۇنجى ئەۋلاد تولۇق كۇرس دەرسلىكى.

بۇ دەرسلىك ئومۇمىي قىسىم ۋە مەخسۇس قىسىمدىن ئىبارەت ئىككى قىسىمغا بۆلۈندى. ئومۇمىي قىسىمدا ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمى ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە بېرىلدى. مەخسۇس قىسىمدا تۆت چوڭ ماددا، مىزاج، خىلىت، قۇۋۋەت، روھ، ئەزا، ئەفئال تەلىماتلىرى قاتارلىق مەزمۇنلارغا بۆلۈپ چۈشەندۈرۈلدى.

بۇ تولۇق كۇرس دەرسلىكنى تۈزۈش ئۇيغۇر تېبابىتى تارىخىدا تۇنجى قېتىملىق ئىش بولغانلىقى ئۈچۈن، دەرسلىكىمىزدە خاتالىق ۋە سەۋەنلىكلەرنىڭ بولۇشى تەبىئىي. ئالاقىدار مۇتەخەسسىسلەر، كەسىپداش ۋە كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ قىممەتلىك تەكلىپ - پىكىر بېرىشىنى سەمىمىي ئۈمىد قىلىمىز.

بۇ دەرسلىكلەرنى تۈزۈش جەريانىدا سەھىيە مىنىستىرلىقى، دۆلەتلىك جۇڭيى تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىدارىسى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭيى - مىللىي تېبابەتچىلىك ۋە دورىگەرلىك ئىدارىسى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق مائارىپ نازارىتى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق مالىيە نازارىتى، شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى، شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى قاتارلىق ئورۇنلار ئادەم كۈچى ۋە ئىقتىساد جەھەتتە كۆپ ياردەمدە بولدى. شۇ مۇناسىۋەت بىلەن رەھبەرلەر، مۇتەخەسسىسلەر ۋە ئوقۇتقۇچى - ئۇستازلارغا چوڭقۇر رەھمەت ۋە ئېھتىرام بىلدۈرىمىز.

شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك تولۇق كۇرس
دەرسلىك ماتېرىياللىرىنى تۈزۈش كومىتېتى ئىشخانىسى

2011 - يىلى ئاپرېل

前 言

维吾尔医学是勤劳的维吾尔族人民在漫长的治病、防病过程中，掌握大自然规律并运用到人体中，在预防和诊疗人体疾病实践中形成的丰富经验和科学结晶。它具有完整的理论体系，拥有实用和丰富多样的药材来源。长期以来，在保证新疆各族人民的健康和诊疗中起着重要作用。建国后，特别是改革开放30年来，在党和政府对中医民族医学事业的保护、继承和发展有关政策的推动下，维吾尔医学事业获得了前所未有的发展机遇，充分发挥了维吾尔医学的传统优势，并获得了国内外学者专家的肯定和广大患者的赞扬。

新疆维吾尔医学专科学校自1987年开始首次招收学生以来，第二年便与新疆医科大学成人教育学院联合办学，设有维吾尔医学成人教育本科医疗和医药学专业，2005年开始，与江苏中医学院联合办学，设有维吾尔医学本科医疗和医药学专业。2004年经新疆维吾尔自治区人民政府的批准和国家教育部备案后建立了新疆医科大学维吾尔医药学系，2006年每年招收全日授课五年制维吾尔医学本科医疗专业的学生。

从此，这两所院校为了进一步提高维吾尔医学高等教育层次，根据《维吾尔医学——药学本科教学大纲》和教学的要求编写教材并试用。在教学过程中，两所院校对教材内容进行补充、反复修改，不断地加以完善。

《维吾尔医基础理论学》两所院校教育大纲，以新疆维吾尔医学专科学校第二代教材为主，在两所院校和全疆维吾尔医学药学专家的参与，编写出的维吾尔医学第一代本科教材。

该教材分总论和各轮两部分。总论部分讲解维吾尔医基础理论学概念：各论部分分别讲解Tot tadu（四大物质），MizaJ（气质），HElit（合立体），AZa（气管），Kuwwat（力），Afal（形）学说等内容。

由于编写本科教材，难免有错误和不足之处，希望有关专家，专业人才和广大读者提出宝贵意见和建议。

在本教材编写过程中，卫生部国家中医药管理局，新疆维吾尔自治区卫生厅，新疆维吾尔自治区中医民族医药管理局，新疆维吾尔自治区教育厅，新疆维吾尔自治区财政厅，新疆医科大学，新疆维吾尔医专科学校等单位给予了大力支持，在此，向各位领导，专家和老师表示衷心感谢。

新疆维吾尔医药学本科教材编写委员会办公室

2011年4月

مۇندەرىجە

ئومۇمى قىسىم

بىرىنچى باب ئۇيغۇر تىبابىتى ھەققىدە چۈشەنچە 3

§1. ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى، ۋەزىپىسى ۋە ئۆگىنىش ئۇسۇلى 4

§2. ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمى 5

§3. ئۇيغۇر تىبابىتى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە 8

§4. قەدىمكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تەبىئەت دۇنياسىغا بولغان كۆزقاراشلىرى ۋە ئۇنىڭ ئۇيغۇر تىبابىتى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى 12

§5. ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ شىنجاڭنىڭ تەبىئىي مۇھىتى ۋە ئىجتىمائىي شارائىتى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى 17

§6. ئۇيغۇر تىبابىتى ئىلمى نەزەرىيە سىستېمىسىنىڭ شەكىللىنىش جەريانى 20

§7. ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ پەلسەپىۋى ئاساسى 33

§8. ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى 36

§9. ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ تارىخىي تۆھپىلىرى 42

ئىككىنچى باب ئۇيغۇر تىبابىتى ئەخلاق ئىلمى 47

§1. تىبابەت ئەخلاق ئىلمىنىڭ شەكىللىنىشى ۋە تەرەققىياتى 48

§2. فارابىنىڭ تىببىي ئەخلاق ھەققىدىكى تەلىماتى 53

§3. بۇقرات (ھىپپوكرات) نىڭ تىببىي ئەخلاق توغرىسىدىكى ۋەسىيىتى 54

§4. ئۇيغۇر تىبابىتى خادىملىرىدا بولۇشقا تېگىشلىك ئەخلاقىي سۈپەتلەر 58

§5. ھازىرقى زامان تىببىي خادىملىرىدا بولۇشقا تېگىشلىك ئەخلاقىي سۈپەتلەر 63

مەخسۇس قىسىم

بىرىنچى باب ئۇيغۇر تىبابىتى ئۆمۈرى تەبىئىي ئىلمى 69

§1. تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى 69

1. تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى ھەققىدە چۈشەنچە 71

2. تۆت چوڭ ماددا تەلىماتىنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى 74

3. تۆت چوڭ ماددا تەلىماتىنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمىدىكى ئىشلىتىلىشى 94
2 § . مىزاج تەلىماتى 96
1. مىزاج تەلىماتى ھەققىدە چۈشەنچە 97
2. مىزاجنىڭ تۈرلىرى 100
3. ھەر خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى 108
4. ئىنسانلارنىڭ ھەرقايسى دەۋرلەردىكى مىزاجى 111
5. ھەرقايسى پەسىللەرنىڭ مىزاجى 118
6. مىزاج تەلىماتىنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمىدىكى ئىشلىتىلىشى 121
3 § . خىلىت تەلىماتى 125
1. خىلىت ھەققىدە چۈشەنچە 125
2. خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار ۋە ئۇلارنىڭ جەريانى ... 128
3. تەبىئىي خىلىت 135
4. تەبىئىي خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ تەڭشىلىشى 138
5. غەيرىي تەبىئىي خىلىت 143
6. غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش جەريانى 151
7. خىلتلارنىڭ كۆپىيىشى ۋە ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى 162
8. غەيرىي تەبىئىي خىلتلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر 171
9. ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجىدىكى ئالاھىدىلىكلەر 179
10. خىلىت تەلىماتىنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمىدىكى ئىشلىتىلىشى 183
4 § . ئەزا تەلىماتى 186
1. ئەزا تەلىماتى ھەققىدە چۈشەنچە 186
2. ئەزا تەلىماتىنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى 187
3. ئەزالارنىڭ مىزاجى 191
4. ئەزا تەلىماتىنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمىدىكى ئىشلىتىلىشى 204
5 § . قۇۋۋەت تەلىماتى 205
1. قۇۋۋەت ھەققىدە چۈشەنچە 205
2. قۇۋۋەتلەرنىڭ تۈرلىرى 206
6 § . روھ تەلىماتى 221
1. روھ تەلىماتى ھەققىدە چۈشەنچە 221
2. روھ تەلىماتىنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى 222
3. قۇۋۋەت ۋە روھ توغرىسىدا قىسقىچە مۇلاھىزە 225
7 § . ئەفئال تەلىماتى 228
ئىككىنچى باب ساقلىقنى ساقلاش ئىلمى 229

§ 1 . ھاۋا 231

§ 2 . سۇ 236

§ 3 . يېمەك ـ ئىچمەك 240

1 . غىزالارنىڭ بەدەندىكى تەسىرى 241

2 . غىزالارنىڭ تۈرلىرى 243

3 . غىزالاردىن پايدىلىنىشنىڭ شەرتلىرى 245

4 . غىزالىنىشنىڭ مىقدارى 247

5 . غىزالىق ھەم داۋالىق خۇسۇسىيىتى بولمىغان ئىچىملىك ـ چېكىملىكلەر 249

6 . غىزالىنىشتا بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار 253

§ 4 . كىيىم ـ كېچەك 257

§ 5 . تازىلىق 259

§ 6 . تۇرار جاي 262

§ 7 . ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىق 263

§ 8 . ھەرىكەت ۋە سۈكۈت 267

1 . ھەرىكەت 267

2 . سۈكۈت 271

§ 9 . روھىي كەيپىيات 272

§ 10 . چىقىرىپ تاشلاش ۋە توختىتىۋېلىش (ئىستىفراغ ـ ئىھتىباس) 274

§ 11 . ئەزالارنى ئاسراش 277

§ 12 . يەل 291

1 . يەل ھەققىدە چۈشەنچە 291

2 . نورمالسىز يەللەر ۋە ئۇلارنىڭ تۈرلىرى 293

ئۈچىنچى باب كېسەللىكلەر ئىلمى 295

§ 1 . كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلىرى 296

1 . مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر 296

2 . شەكىل بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر 301

3 . پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېسەللىكلەر 301

§ 2 . كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى (ئەسبابى ئەمراز) 303

تۆتىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى 309

§ 1 . روھىي داۋالاش 310

§ 2 . ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش 310

§ 3 . دورا بىلەن داۋالاش 311

§ 4 . قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاش 315

بەشنچى باب دورا 316
1 § . دورا ھەققىدە چۈشەنچە 316
2 § . دورىنىڭ تۈرلىرى 317
1. دورىلارنى تەبىئەتكە ئايرىش 318
2. دورىلارنى خۇسۇسىيەتلەرگە ئايرىش 319

ئومۇمىي قىسىم

بىرىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتى ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېبابىتى — ئۇيغۇر خەلقىنىڭ كۆپ ئەسىرلەر داۋامىدا ئاغرىق ـ سىلاقلارغا قارشى ئېلىپ بارغان ئۇزاق مۇددەتلىك كۈرەشلىرىنىڭ ئىلمىي يەكۈنى ۋە داۋالاش جەھەتتىكى ئەقىل ـ پاراسىتىنىڭ جەۋھەرلىرى بولۇپ، ئۇ، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەرنى ئەمەلىي داۋالاش جەريانىدا ھاسىل قىلغان مول تەجرىبىلىرى، ئىلمىي نەزەرىيە سىستېمىسى، دىياگنوز قويۇش ئۇسۇلىنىڭ ئۆزگىچىلىكى، داۋالاش تېخنىكىسىنىڭ كۆپ خىللىقى ۋە ئىلغارلىقى، دورا مەنبەلىرىنىڭ كەڭلىكى، ئەمما ئەكس تەسىرىنىڭ يوق دېيەرلىكى قاتارلىق ئەۋزەللىكى بىلەن، ئىنسانىيەتنىڭ ساغلاملىق ئىشلىرى ۋە مېدىتسىنا ئىلمىگە ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشۇپ، تاكى غەرب تېبابىتى شىنجاڭغا كىرگىچە (1940 ـ يىلدىن ھېسابلىغاندا 70 يىل بولدى) كۆپ ئەسىرلەر داۋامىدا شىنجاڭدىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ سەھىيە، ساقلىق ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ئىشلىرىنى ئۆز ئۈستىگە ئېلىپ كەلگەن ۋە ئېلىپ كەلمەكتە.

ئۇيغۇر تېبابىتى — ئۇيغۇر خەلقىنىڭ كەڭ تەسىرلىك ئىشلەپچىقىرىش ئەمەلىيىتى، تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە قارىتا ئېلىپ بارغان كۈرەشلىرى جەريانىدا ھاسىل قىلغان تەجرىبىلىرىنىڭ ئىلمىي يەكۈندۇر. ئۇنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى بولسا، ئادەم بەدىنىنى ۋە ئىنسانلار ياشايدىغان مۇھىت ـ شارائىتلارنى بىلىش، ئىنسانلارنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالەتلىرىنى بايقاش، كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرىنى بىلىش ئارقىلىق، ئۇلارنىڭ ساقلىقىنى ساقلاپ، يۈز بەرگەن ھەر خىل كېسەللىكلەرنى تۈرلۈك دورا ۋە ھەر خىل چارىلەر ئارقىلىق داۋالاپ ساقايتىپ، ئىنسانلارنىڭ ئەمگەك ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتىن ئىبارەت.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئادەم بەدىنىنىڭ نورمال تۈزۈلۈشى، خىزمەت پائالىيەتلىرى، روھىي، ماددىي خۇسۇسىيەتلىرى، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ تاشقى مۇھىت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى، ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋاللىرىنى تەپسىلىي سۆزلەيدىغان ئىلىم، شۇنىڭدەك كېسەللىكلەرنى ئەمەلىي داۋالاش، ئاكتىپ ئالدىنى ئېلىشنىڭ ھەر خىل ئۇسۇللىرىنى ۋە شۇ ھەقتىكى كىلىنىكا تەجرىبىلىرىنى ئۆگىتىدىغان پەندۇر.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ھەممىدىن بۇرۇن قايسىبىر مەشھۇر ھۆكۈما ياكى تېۋىپ تەلىماتلىرىنىڭ گەۋدىلىنىشى بولماستىن، بەلكى ئەمگەكچان خەلقنىڭ جۈملىدىن خەلق ئارىسىدىكى نۇرغۇنلىغان ئەمچى، ئاتاساغۇن ۋە تېۋىپلارنىڭ سان ـ ساناقسىز بىۋاستە ياكى ۋاستىلىك، مۇۋەپپەقىيەتلىك ياكى مۇۋەپپەقىيەتسىز تېببىي تەجرىبىلىرى ئاساسىدا مەيدانغا كەلگەن ۋە راۋاجلانغان. بۇ جەرياندا نۇرغۇن مەشھۇر ئۇيغۇر ھۆكۈمالار ۋە تېۋىپلار مۇھىم ئۆلمەس ئەسەرلەرنى يېزىپ، كېيىنكى ئەۋلادلارغا قالدۇرۇپ، ئاجايىپ زور تۆھپىلەرنى قوشقان.

1 § . ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى، ۋەزىپىسى ۋە ئۆگىنىش ئۇسۇلى

1. ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى

ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى بولسا، ئادەم بەدىنىنىڭ نورمال تۇزۇلۇشى، روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىكى نورمال خىزمەت پائالىيەتلىرى، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ تاشقى مۇھىتتىكى ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ ئاساسى بولغان ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت چوڭ ماددا بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى، ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋاللىرى قاتارلىقلارنى بايقاش ۋە بىلىشنىڭ ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي بىلىملىرىنى ئومۇمىي جەھەتتىن ئۆگىتىدىغان پەن بولۇپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنى ئەمەلىي داۋالاش، ئاكتىپ ئالدىنى ئېلىشنىڭ ھەر خىل ئۇسۇللىرىنى ۋە شۇ ھەقتىكى كىلىنىكا تەجرىبىلىرىنى، شۇنداقلا ئۇيغۇر تىبابىتىنى ئەتراپلىق ئۆگىنىشنىڭ ئاساسىنى تۇرغۇزۇش ئارقىلىق كېسەللىكلەرگە توغرا دىياگنوز قويۇش، توغرا داۋالاش پىرىنسىپى ۋە داۋالاش ئۇسۇلىنى تۇرغۇزۇش ۋە مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش ھەمدە پەرھىز بۇيرۇش ئارقىلىق بىمارلارنى ئاغرىق ئازابىدىن قۇتۇلدۇرۇپ، ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى تەتقىق قىلىشتىن ئىبارەت.

2. ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمىنىڭ ۋەزىپىسى

ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمىنىڭ ۋەزىپىسى بولسا، تۆت چوڭ ماددا بىلەن ئادەم بەدىنىنىڭ مۇناسىۋىتىنى بىلىش ۋە ئىنسانلار ياشايدىغان مۇھىت، شارائىتلارنى بىلىش، ئىنسانلارنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالەتلىرىنىڭ سەۋەبلىرىنى بايقاش ھەم بىلىش ئارقىلىق، ئۇلارنىڭ ساقلىقنى ساقلاش، يۈز بەرگەن ھەر خىل كېسەلەلىكلەرنى تۇرلۇك دورا ۋە باشقا چارىلەر ئارقىلىق داۋالاپ، ئىنسانلارنىڭ ئەمگەك ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش قاتارلىقلارنىڭ ئىچىدە قايسى تۇرى ئەمەلىيەتنىڭ سىنىقىدىن تەكرار ئۆتۈپ، تەجرىبىلەر يەكۈنلەنگەن بولسا، شۇنى قائىدە ـ قانۇنىيەتلىرى بويىچە رەتلەپ، كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ ساغلاملىقى، ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ تەرەققىياتى ئۈچۈن نەشر قىلىپ، كەڭ خەلق ئاممىسىغا ئاشكارىلاش ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمىنىڭ ۋەزىپىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

3. ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمىنى ئۆگىنىش ئۇسۇلى

ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمىنى ئۆگىنىشتە نەزەرىيە بىلەن ئەمەلىيەتنى زىچ بىرلەشتۈرۈش كېرەك. چۈنكى ئەمەلىيەت بولسا نەزەرىيەنىڭ ئاساسى، نەزەرىيە بولسا ئەمەلىيەتنىڭ ئىلمىي يەكۈنى، شۇنداقلا نەزەرىيە ھەر دائىم ئەمەلىيەتكە يېتەكچىلىك قىلىدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمىنى ئۆگىنىش جەريانىدا ئادەم بەدىنىنىڭ نورمال تۈزۈلۈشى ۋە نورمال خىزمىتى، ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسلىرىنى پۇختا ئىگىلەپ، نەزەرىيەۋى بىلىملەر بىلەن كىلىنىكا ئەمەلىيىتىنى زىچ بىرلەشتۈرۈپ، ئۆگىنىشنى ئاساسىي ئورۇندا قويۇش كېرەك.

ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمىنى ئۆگىنىشتىكى تەلەپلەرنى يىغىنچاقلىغاندا، تۆۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىغا يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ.

1. ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمىنى ئۆگىنىشتە، مۇھىم نۇقتا ۋە مۇھىم مەزمۇنلارنى خاتىرە قالدۇرۇش شەكلى بىلەن خاتىرىلىۋېلىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرىگە تەتبىقلاشقا ماھىر بولۇش لازىم.

2. ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمىنى ئۆگىنىشتە، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاساسى بولغان تۆت ماددا تەلىماتى، مىزاج تەلىماتى، خىلىت تەلىماتى، ئەزا تەلىماتى، قۇۋۋەت تەلىماتى، روھ تەلىماتى قاتارلىقلارنى ياخشى ئۆگىنىپ، ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتلەرنى بىر ـ بىرى بىلەن زىچ بىرلەشتۈرۈپ ئۆگىنىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

3. ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمىنى ئۆگىنىشتە، دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدىكى باشقا تېبابەتلەرنىڭ جۈملىدىن هازىرقى زامان فىزىكا، خىمىيە، بىيولوگىيە پەنلىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى تەھلىل قىلىپ، ئۇ پەنلەرنىڭ تېبابىتىمىزدىكى تۈپ قائىدە ـ پىرىنسىپلارنى ئىنكار قىلمايدىغان جايلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرىنىڭ تۈپ قائىدە ـ قانۇنىيەتلىرىگە زىت بولمىسىلا ئۇنى قوبۇل قىلىپ، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ تەرەققىياتى ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرۇش كېرەك.

4. ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمىنى ئۆگىنىشتە پەقەت دەرسخانا نەزەرىيەۋى بىلىملەرنى ئۆگىنىش بىلەنلا چەكلىنىپ قالماي، ئۇيغۇر تېبابىتى ئوتتۇرىغا قويغان بەزى تەلىماتلار بىلەن بىز ياشاۋاتقان مۇھىتنىڭ مۇناسىۋىتىنى تۇرمۇش ئەمەلىيىتى بىلەن زىچ بىرلەشتۈرۈپ، ئۆزئارا سېلىشتۇرۇپ تەھلىل قىلىش، نەزەرىيەنى ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈش كېرەك.

§ 2 . ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىلمى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ 2500 يىلدىن كۆپرەك ۋاقىتتىن بۇيان كېسەللىكلەر بىلەن كۆرەش قىلىش جەريانىدا توپلىغان ئەقىل ـ پاراسىتىنىڭ جەۋھىرى ۋە ئەمەلىي داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ ئىلمى يەكۈنى، ئۇ ئۆزىگە خاس نەزەرىيە سىستېمىسى ۋە دىياگنوز قويۇش، داۋالاش ئۇسۇلىغا ئىگە بولۇپ، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئېسىل مەدەنىي مىراسلىرىنىڭ خەزىنىسىدىكى چاقناپ تۇرغان گۆھەر.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمى — ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسلىرى ۋە ئۇيغۇر تېبابىتى كىلىنىكىسىدىن ئىبارەت چوڭ ئىككى بۆلەككە بۆلۈنىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتى كىلىنىكىسى — ئۇيغۇر تېبابىتى ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى، تاشقى كېسەللىكلەر ئىلمى، تۇغۇت ـ ئاياللار كېسەللىكلىرى ئىلمى، بالىلار كېسەللىكلىرى ئىلمى، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ئىلمى، بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى، تېرە كېسەللىكلىرى ئىلمى، سۆڭەك كېسەللىكلەر ئىلمى، روھىي كېسەللىكلەر ئىلمى قاتارلىق ئون نەچچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسلىرى بولسا، نەزەرىيە ۋە ئەمەلىيەتتىن ئىبارەت چوڭ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. نەزەرىيە قىسمى ئۇمۇرى تەبىئىي ئىلمى، ساقلىق ۋە كېسەللىك ئىلمى، كېسەللىك سەۋەبلىرى ئىلمى، كېسەللىك ئالامەتلىرى ۋە دىياگنوز ئىلمى قاتارلىق تۆت چوڭ مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئەمەلىيەت قىسمى بولسا ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىلمى، ئەمەلىي

داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى، خام دورىلار ئىلمى ۋە پىششىق دورىلار ئىلمى قاتارلىق تۆت چوڭ مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

نەزەرىيە قىسمى تۆت مەزمۇن، ئەمەلىيەت قىسمى تۆت مەزمۇن بولۇپ، جەمئىي سەككىز چوڭ مەزمۇن ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسلىرى دەپ ئاتىلىدۇ.

1. ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيە قىسمى

1. ئۇمۇرى تەبىئىي ئىلمى

ئۇمۇرى تەبىئىي ئىلمى — يەنى ھاياتلىق ئامىللىرى ئىلمى (ئىنسان بەدىنىنىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشى ۋە نورمال ياشىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان تۆۋەندىكى يەتتە تەلىماتنى كۆرسىتىدۇ) تۆت چوڭ ماددا، مىزاج، خىلىت، ئەزا، قۇۋۋەت، روھ، ئەفئال قاتارلىق يەتتە چوڭ تەلىماتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

2. ساقلىق ۋە كېسەللىك ئىلمى

ساقلىق — ئادەمنىڭ جىسمانىي ھاياتىنىڭ نورمال داۋاملىشىشىغا قارىتىپ ئېيتىلغان بولۇپ، بەدەندىكى بارلىق ئەزالارنىڭ ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشىنىڭ ۋە فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتىنىڭ نورمال بولغان ھالىتى، يەنى ئەزالارنىڭ مىزاجىدا، خىلىتلارنىڭ سان ۋە سۈپىتىدە ئۆزگىرىش بولمىغان ھالىتىنى كۆرسىتىدۇ.

كېسەللىك — ئىچكى ـ تاشقى مۇھىتتىكى بەلگىلىك كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىللارنىڭ تەسىرى ئاستىدا، بەدەندىكى مىزاج ۋە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىدىن ئىبارەت تۇراقلىق ھالەتنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان، ئىچكى مۇھىتنىڭ قالايمىقانلىشىشى ۋە ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىنى كۆرسىتىدۇ.

3. كېسەللىك سەۋەبلىرى ئىلمى

كېسەللىك سەۋەبى دېگىنىمىز، ئورگانىزمغا تەسىر قىلىۋاتقان نۇرغۇنلىغان ئامىللار ئىچىدە كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقىرالايدىغان ھەم شۇ كېسەللىككە ئالاھىدە خاسلىق يۈكلىيەلەيدىغان ئامىللارنى كۆرسىتىدۇ.

دۇنيادا ھەرقانداق ھادىسىنىڭ پەيدا بولۇشىدا مەلۇم سەۋەب بولغىنىدەك، ئادەمنىڭ ساق تۇرۇشى ۋە كېسەل بولۇشىدىمۇ مەلۇم سەۋەبلەر بولىدۇ. ھەرقانداق بىر ھادىسىنىڭ ئالدى بىلەن سەۋەبى ئېنىقلانسا، ئاندىن ئۇنىڭ خاراكتېرى، ماھىيىتى ئېنىقلىنىپ، ئۇنى بىر تەرەپ قىلىشنىڭ چارىلىرىمۇ ئۇنۇملۇك بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىك سەۋەبلىرىنى توغرا ئېنىقلاش ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشنىڭ ئالدىنقى شەرتى ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا، ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كۆڭۈل قويۇپ ياخشى ئېنىقلاپ، ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرىنى بىلمەي تۇرۇپ، كېسەللىكلەرنى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتىشنى ئويلاش يۈزەكى داۋالاش بولۇپ، چوقۇم ياخشى ئۈنۈم ۋە ياخشى ئاقىۋەتلەرنى بەرمەيدۇ.

4. كېسەللىك ئالامىتى ۋە دىياگنوز ئىلمى

1) كېسەللىك ئالامىتى ئىلمى — كېسەللىك ئالامەتلىرى بىمارنىڭ روھىي ھالىتى، بەدەندىكى ھەر

خىل خىزمەت پائالىيەتلىرى ۋە سىرتقى قىياپىتىدە ھاسىل بولغان، كېسەللىكلەرنىڭ ماھىيىتىنى چۈشىنىشى ئۈچۈن ياردەم بېرىدىغان ھەر تۈرلۈك بەلگە ـ ھالەت، كەيپىيات قاتارلىق ماددىي ـ مەنىۋى ئىپادىلەردىن ئىبارەت.

2) دىياگنوز ئىلمى — كېسەللىكنى تەكشۈرۈش، كېسەللىكنى ئېنىقلاپ توغرا باھا بېرىش كېسەللىكنى تونۇش ئىلمى (تەشخىس ئىلمى) دېيىلىدۇ.

كېسەللىكنى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى قاراپ تەكشۈرۈش، تىڭشاپ تەكشۈرۈش، سوراپ تەكشۈرۈش، تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈش، قوشۇمچە تەكشۈرۈشتىن ئىبارەت بەش خىل تەكشۈرۈشنىڭ قائىدە ـ قانۇنىيەتلىرىنى كۆرسىتىدۇ.

2. ئۇيغۇر تېبابىتى ئەمەلىيەت قىسمى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسلىرىنىڭ ئەمەلىيەت قىسمى ساقلىقنى ساقلاپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىلمى، داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى، خام دورا ئىلمى، پىششىق دورا ئىلمى قاتارلىق تۆت چوڭ مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1. ساقلىقنى ساقلاپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىلمى

ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمكى ئۇستازلىرى ساغلام بولۇشنىڭ ئاساسىي شەرتلىرىنى ئىنسانىنىڭ ھاياتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ھاۋا، يېمەك ـ ئىچمەك، ھەرىكەت ـ جىملىق، ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىق، ئورگانىزمدىكى ماددا ئالمىشىش، روھىي ھالەت قاتارلىق ئالتە ئامىلنىڭ نورمال بولۇشىغا باغلىق، دەپ كۆرسەتكەن. شۇڭا، ساقلىقنى ساقلاپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئالتە ئامىلنى نورماللاشتۇرۇشقا تىرىشىشنى كۆرسىتىدۇ.

2. داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى

ئۇيغۇر تېبابىتى كىشىلەرنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئۈچۈن ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجى، جىسمانىي تۈزۈلۈشى، روھىي ھالىتى ۋە ئۆرپ ـ ئادىتىنى نەزەردە تۇتۇش، كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولغان ئاساسلىق ئامىلنى تونۇش ۋە ئۇنى بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى يىلتىزىدىن داۋالاپ، ئورگانىزمدىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ يىغىندىسى بولغان «تەبىئەت كۈچى» نى كۈچلەندۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىكنىڭ قايتىلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ جەرياندا بىمارغا ئۇچۇق چىراي مۇئامىلە قىلىپ، ئۇلارنى روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش بىلەن بىرگە بىمارنى ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ ھەم دىياگنوز قويۇپ، بىمارنىڭ ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىق، ھەرىكەت ـ ئارام ئېلىش ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تەرتىپكە سېلىپ پەرھىز بۇيرۇش ئارقىلىق زىيانلىق ھەرىكەتلەردىن ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن چەكلەش بىلەن بىرگە، ئاساسلىقى ھەر خىل تەبىئىي دورا ئۆسۈملۈكلىرى ئارقىلىق تەييارلانغان تۈرلۈك ياسالمىلارنى بىمارلارغا ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىشنى كۆرسىتىدۇ.

3. ئۇيغۇر تېبابىتى خام دورىلار ئىلمى

ئۇيغۇر تېبابىتى خام دورىلار ئىلمى — خام دورىلارنى تونۇش، ئۆستۈرۈش، يىغىش، ساقلاش

قاتارلىقلارنى تەپسىلىي تونۇشتۇرغاندىن سىرت، دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى، ئورۇنباسارى، شىپالىق رو-لى، زىيانلىق تەسىرى، تۇزەتكۈچىسى قاتارلىقلارنى تەپسىلىي تونۇشتۇرىدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتى خام دورىلى-رىنىڭ كېلىش مەنبەسى ئۆسۈملۈك، مەدەن ۋە ھايۋانات بولۇپ، ئۇيغۇر تىبابىتى دورىلىرىنىڭ 90% تىن كۆپرەكى شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ.

4. ئۇيغۇر تىبابىتى پىششىق دورىلار ئىلمى

ئۇيغۇر تىبابىتىدە پىششىق دورا — تەييار دورا، ئارىلاشما دورا، مۇرەككەپ دورا دېگەن ناملاردىمۇ ئاتىلىدۇ.

پىششىق دورا — كۆرۈنەرلىك داۋالاش ئۈنۈمىگە ئىگە ۋە تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورا نۇسخىلىرىغا ئاساسەن پىششىقلاپ ئىشلىنىدىغان تەييار دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، دورىلارنىڭ رېتسېپلىرىنى تۈزەش، رېتسېپ تەركىبىدىكى دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇش، ھەر خىل تېخنىكىلىق ئۇسۇللارنى قوللىنىش ئارقىلىق 60 خىلدىن ئارتۇق ياسالما شەكلى بويىچە پىششىقلاپ ئىشلەش قاتارلىق مەزمۇنلار سۆزلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، دورىلارنىڭ تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى، ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر، زىيانلىق تەسىرى، تۈزەتكۈچىسى، ئىچىش مىقدارى ۋە ئۇسۇللىرى قاتارلىق مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

دېمەك، ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسلىرى يۇقىرىقىدەك سەككىز چوڭ تۈرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۇلارنى تولۇق ۋە ئەستايىدىل ئۆگەنگەندە ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي پەنلىرىنى ئۆگەنگەن بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمى — ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك - دورىگەرلىك پەنلىرىنىڭ ئاساسى بولۇپ، ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسلىرىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭدا ئۇيغۇر تىبابىتى ئاساسلىرى ئىچىدىكى ئۇمۇرى تەبىئىي ئىلمى (ئىنسان بەدىنىنىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشى ۋە نورمال ياشىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان يەتتە تەلىمات) نۇقتىلىق ئوتتۇرىغا قويۇلۇپ، تەپسىلىي چۈشەندۈرۈلىدۇ.

ئۇمۇرى تەبىئىي ئىلمى تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى، مىزاج تەلىماتى، خىلىت تەلىماتى، ئەزا تەلىماتى، قۇۋۋەت تەلىماتى، روھ تەلىماتى، ئەفئال تەلىماتى قاتارلىق يەتتە چوڭ تەلىماتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتى يۇقىرىقىغا ئوخشاش ئۆزىگە خاس مۇكەممەل، سىستېمىلىق نەزەرىيەۋى ئاساسقا، شۇنىڭدەك ساقلىق ۋە كېسەللىك، كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى، كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى، كېسەللىك-لەرگە دىياگنوز قويۇش ئۇسۇللىرى، داۋالاش قائىدە - پىرىنسىپلىرى ۋە ئۇسۇللىرى، يېمەك - ئىچمەك، كۈتۈش ۋە پەرۋىش قىلىش، دورىگەرلىك ۋە دورا ياسالمىلىرى ھەققىدە بىر يۈرۈش سىستېمىلىق قائىدە - قانۇنىيەتلەرگە ئىگە.

3 §. ئۇيغۇر تىبابىتى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تىبابىتى ئادەم بەدىنى ۋە بارلىق جانلىق ھاياتنى كەڭ تەبىئەتنىڭ بىر قىسمى سۈپىتىدە چۈشىنىدۇ. ئومۇمىي بەدەننىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ئالاھىدە تەكىتلەيدۇ. ئۇ، ھاياتلىقنى تاشقى مۇھىت شارائىتى بىلەن بىر پۈتۈن قىلىپ چۈشەندۈرىدۇ. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئەڭ قەدىمكى شەرق ساددا

ماتېرىيالىستىك تەلىماتلىرىنىڭ كۆزقاراشلىرى بىلەن بىر سەپتە تۇرۇپ، كەڭ تەبىئەتنىڭ، باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، ئالەمنىڭ ئاساسىنى سۇ، ئوت، ھاۋا، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت چوڭ ماددىنىڭ زىددىيىتى ۋە بىرىكىشىدىن تەشكىل تاپقان، دەپ قارايدۇ. ئىنسان ھاياتى تەبىئەتتىكى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرىكىشىدىن تەركىب تېپىش بىلەن بىللە، يەنە ئۇنىڭ دائىمىي بىۋاستە تەسىرى ئىچىدە بولىدۇ، دەپ چۈشەندۈرىدۇ.

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

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

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

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

ئۇيغۇر تېبابىتى ــ ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت تادۇ بىز ياشاۋاتقان دۇنيانى تۈزگۈچى خام ئەشيالار توپى، ئۇلارنىڭ تەسىرى بىلەن ئىنسانلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمىكى، يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئارقىلىق بەدەندىكى خىلتلار ھەم ئەزا ـ توقۇلما، ھۇجەيرە قاتارلىقلار بارلىققا كەلگەن، دەپ چۈشەندۈرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئادەمنىڭ ئومۇمىي بەدىنىنى بىر پۈتۈن گەۋدە، دەپ قارايدۇ. ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشىگە قاراپ يەككە ئەزا ۋە مۇرەككەپ ئەزا دەپ، خىزمەت رولىغا قاراپ رەئىس ئەزا، خادىمىي ئەزا ۋە غەيرىي خادىمىي ئەزا دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىپ كونكرېت تەرىپلەيدۇ. يەنى مېڭە، يۈرەك، جىگەر قاتارلىق ئەزالارنى رەئىس ئەزا؛ ئۆپكە، ئاشقازان، تال، ئۈچەي، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنى خادىمىي ئەزا قاتارىغا كىرگۈزىدۇ ھەم يۇقىرىقى ئەزالارنىڭ كونكرېت خىزمەت روللىرىغا قاراپ بەزىلىرىنى ھەم باشقۇرغۇچى، ھەم باشقۇرۇل-غۇچى ئەزالار قاتارىغا، تىرناق، چاچ قاتارلىقلارنى غەيرىي خادىمىي ئەزا قاتارىغا كىرگۈزىدۇ. مېڭىنى روھىي نەپسانىينىڭ مەركىزى، يۈرەكنى روھىي ھايۋانىينىڭ باشلىنىش مەنبەسى ھەم مەركىزى، جىگەرنى روھىي تەبىئىينىڭ مەركىزى، دەپ قارايدۇ. ئادەم ھاياتى تاماملانغۇچى بولغان ئاربىلىقتىكى ئەقلىي ۋە جىسمانىي ھەرىكەتلەر سەۋەبچىسى بولغان ئامىل ــ قۇۋۋەتنى چوڭ جەھەتتە قۇۋۋەتى ھايۋانىي، قۇۋۋەتى نەپسانىي ۋە قۇۋۋەتى تەبىئىي دەپ ئۈچ خىلغا ۋە ئۇلارنى ئۆزلىرى ئۆچۈن خىزمەت قىلغۇچى نۇرغۇنلىغان قۇۋۋەتلەرگە ئايرىپ، ئايرىم ـ ئايرىم تەرىپلەپ شەرھلەيدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرىنى ئىچكى سەۋەب ۋە تاشقى سەۋەب دەپ ئىككىگە بۆلۈپ، كونكرېت تونۇشتۇرىدۇ. ھەر خىل كېسەللىك ئالامەتلىرىنى خېلى تەپسىلىي، ئېنىق كۆرسىتىدۇ. كېسەل-لىكلەرنى چوڭ جەھەتتە يەككە كېسەللىكلەر ۋە مۇرەككەپ كېسەللىكلەر دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىيدۇ. يەككە كېسەللىكلەرنى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراك-تېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر)، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلۈپ، كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى، داۋالاش ئۇسۇللىرىغىچە بىرمۇبىر تەپسىلىي توختىلىپ ئۆتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك ئەمەلىي تەجرىبىلىرىدىن يەكۈنلەنگەن، ئۆزىگە خاس بىر يۈرۈش كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈش، تونۇپ ھۆكۈم قىلىش ئۇسۇللىرى بولۇپ، كېسەللىكنى توغرا تونۇش، دىياگنوز قويۇش ۋە توغرا داۋالاپ بىمارنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ تۈپ ئاساسى ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى ــ تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى، مىزاج تەلىماتى، خىلىت تەلىماتى، قۇۋۋەت تەلىماتى، روھ تەلىماتى، ئەزا تەلىماتى ئاساسىدا، مۇھىمى ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلۈكى ۋە ئۇنىڭ تاشقى مۇھىت بىلەن بولغان بىرلىك مۇناسىۋىتى ھەم زىددىيىتى ئاساسىدىكى تونۇشلىرىنىڭ يېتەكچىلىكىدە كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئىچكى ـ تاشقى سەۋەب ۋە باشقا ئامىللار ھەمدە كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ۋاستىلىك ۋە ۋاستىسىز ھەر خىل تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق قاراپ تەكشۈرۈش، سوراپ تەكشۈرۈش، پۇراپ تەكشۈ-رۈش، تۇتۇپ تەكشۈرۈش، تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈش، چوڭ ـ كىچىك تەرەتلەرنى تەكشۈرۈش، قۇسۇق ۋە خەپرۇكلەرنى تەكشۈرۈش قاتارلىقلار تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ ۋە مۇھاكە-مە قىلىپ دىياگنوز قويۇپ، بۇ بىرقاتار ئىلمى ئۇسۇل ـ چارىلەر ئارقىلىق كېسەللىككە دىياگنوز

قويۇشتىكى بىرىنچى قول مۇھىم ماتېرىياللارغا ئېرىشىش ئارقىلىق، ئۇلارنى ئەتراپلىق مۇھاكىمە قىلىپ، سېلىشتۇرۇپ، كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەرنى ئايدىڭلاشتۇرۇپ، ئاساسىي ۋە ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاپ، توغرا، ئىنچىكىلىك دىياگنوز قويۇپ، كېسەللىكلەرنى توغرا ئۈنۈملۈك داۋالاپ، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ئاساس تۇرغۇزىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى 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، ئارىشاڭ ۋە قۇياش نۇرى بىلەن داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، ھۆقنە (كىلىزما) قىلىپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ۋە سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، ئىسلاپ داۋالاش، نەشتەر ئۇرۇش، قان ئېلىش، دەستىكار (ئوپېراتسىيە) قىلىش، سۇنۇق ـ چىقىقلارنى ئورنىغا سېلىپ تېڭىپ ۋە مۇقىملاشتۇرۇپ داۋالاش، پەرھىز بۇيرۇش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىدۇ. ئۇ، ھەرقاچان مۇھىتنى ياخشىلاش ۋە پۈتۈن ئورگانىزمنىڭ جىسمانىي قۇۋۋىتىنى ياخشىلاشنى دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئالدىنقى شەرتى، دەپ ھېسابلايدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئەتراپىمىزدىكى تەبىئەت دۇنياسىدا كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىغان بولسا، ئۇنىڭغا تەسىر قىلىدىغان، قارشى تۇرىدىغان ئۈنۈملۈك شىپا مەنبەلىرىمۇ خۇددى شۇنداق مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ، دەپ تونۇيدۇ. ئۇيغۇر تېۋىپلىرى دورا ـ دەرمەكلەرنى ئۇلارنىڭ ئەسلىي كېلىپ چىقىش مەنبەلىرى ۋە كەيپىياتلىرىغا قاراپ تۆت خىل تەبىئەتكە ئايرىيدۇ، ئۇلارنى قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىرى بويىچە ھەر خىل مىزاج بۇزۇلۇشلار-دىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە قارىمۇقارشى ۋاستە سۈپىتىدە قارىمۇقارشى تەبىئەتتىكى دورىلارنى ئىشلىتىپ داۋالاش ئېلىپ بارىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىك ئىلمى ــ دورا ماتېرىياللىرىنى تونۇش، ئۆستۈرۈش، يىغىش، ساقلاش، ئىش قوشۇپ پىششىقلاش قاتارلىقلارنى تەپسىلىي تونۇشتۇرغاندىن سىرت، دورىلارنىڭ خۇسۇسى-يىتى، ئورۇنباسارى، شىپالىق رولى، ئەكس تەسىرى، تۈزەتكۈچىسى قاتارلىقلارنى تەپسىلىي تونۇشتۇرىدۇ.

كىلىنىكا جەھەتتە كېسەللىكلەرنى ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى، تاشقى كېسەللىكلىرى ئىلمى، تېرە كېسەللىكلەر ئىلمى، بالىلار كېسەللىكلىرى ئىلمى، تۇغۇت ـ ئاياللار كېسەللىكلىرى ئىلمى، بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ئىلمى قاتارلىقلارغا ئايرىيدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتى ئۇزاق مۇددەتلىك تەرەققىيات ۋە كىلىنىك ئەمەلىيەتلىرى جەريانىدا تەدرىجىي شەكىللەنگەن بولۇپ، ئۈزلۈكسىز تولۇقلىنىش ئارقىلىق ئۆز مەزمۇنىنى بېيىتقان ۋە ھەرقايسى كىلىنىك بۆلۈملەرگە خاس بولغان نەزەرىيە ۋە كىلىنىك داۋالاش ئىلمى قاتارلىق مەزمۇنلارغا بۆلۈنۈپ، سىستېمىلاشقان. تۇرپاندىن تېپىلغان ئارخېئو-لوگىيەلىك تارىخىي ھۆججەتلەرگە قارىغاندا، بۇنىڭدىن 1000 ~ 1400 يىل ئىلگىرىلا ئۇيغۇر تېۋىپلىرى كېسەللىكلەرنى تېرە كېسەللىكلىرى، كۆز كېسەللىكلىرى، قۇلاق، بۇرۇن ۋە بوغۇز كېسەللىكلىرى، چىش كېسەللىكلىرى، نېرۋا كېسەللىكلىرى، نەپەس ئەزالىرى كېسەللىكلىرى، يۈرەك كېسەللىكلىرى، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى، جاراسىملىق

كېسەللىكلەر، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەققىدىكى نەسىھەتلەرنى قىلىش قاتارلىق 12 چوڭ تۈرگە ئايرىغان. يەنە بىر يۈرۈش مۇقىم دورا ئۆلچەملىرى بولغان. بۇ، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ بۇنىڭدىن ئون 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 ئاساسى ۋە مول تەجرىبە، پۇتمەس - تۈگىمەس دورا مەنبەسىگە ئىگە بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەھەتتە شىنجاڭنىڭ سەھىيە ئىشلىرىنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىپ، خەلقنىڭ ساغلاملىق ئىشلىرىدا مۇقىم رول ئويناپ كەلدى ۋە كەلمەكتە.

§ 4 . قەدىمكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تەبىئەت دۇنياسىغا بولغان كۆزقاراشلىرى ۋە ئۇنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ھازىرقى ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسلىرى قەدىمكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تەبىئەت دۇنياسى ۋە تەبىئەت ھادىسىلىرىنى تونۇشتىكى دەسلەپكى كۆز قاراشلىرىنى ئاساس قىلغان. يەنى ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسلىرىنىڭ ئەسلىي ئاساسى بولسا، ماددا، ماددىي دۇنيا ۋە ئۇنىڭ ماددىي قانۇنىيەتلىرىنى توغرا ھېس قىلىش، ھادىسىلەرنى توغرا كۆزىتىش ۋە ئۇلاردىن ئالغان تەسىرات ھەم چۈشەنچىلىرىنى توغرا تەھلىل قىلىش ۋە ئەمەلىي سىناقلاردىن ئۆتكۈزۈش قاتارلىق بىر يۈرۈش ئەمەلىي سىناقلار ئارقىلىق تەدرىجىي پەيدا بولغان. بۇنىڭ بىرىنچى پاكىتى شۇكى، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئىپتىدائىي تۇرمۇش شارائىتى ۋە ياشاپ كەلگەن جايلىرىنىڭ مۇھىت شارائىتى ۋە ئۇلارنىڭ مېڭىسىنىڭ باشقا يات پىكىر بىلەن بۇلغانمىغانلىقى ۋە تەبىئىي ھالىتى ساقلاپ قالغانلىقى؛ ئىككىنچى ئىسپات شۇكى، ئۇيغۇرلار ياشاپ كەلگەن ۋە پەيدا بولغان جايلار ئەلمىساقتىن تارتىپ تەبىئىي شارائىتى ئىنتايىن ياخشى، ھاۋاسى پاكىز ماكانلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلار مۇشۇ مۇنبەت زېمىندا تۇرۇپ، تەبىئەت ھادىسىلىرىنى ئوچۇق ھاۋا كىلىماتلىرىدا بىۋاسىتە كۆزىتىپ تۇرۇش ئىمكانىيىتىگە ئىگە ئىدى. ئۇلار ياشاپ كەلگەن بۇ زېمىن 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، تاغلار، يايلاقلار، ئورمانلىقلار، قۇملۇقلار خېلى كۆپ ئورۇننى ئىگىلەيدۇ ۋە ياۋايى ھايۋانلار كۆپ بولغان ماكانلار بولغاچقا، ئۇلار قەدىمكى زامانلاردىكى دەسلەپكى تۇرمۇشلىرىنى غار، ئۆڭكۈرلەردە ۋە دەل - دەرەخلەرنىڭ ئۈستى قاتارلىقلارنى ماكان تۇتۇپ ياشايتتى، ئۇلار ھەر سائەت، ھەر مىنۇتتا تۈرلۈك - تۈمەن تەبىئەت ھادىسىلىرىگە ئۇچراپ تۇرۇشى دۇنيانىڭ باشقا جايلىرىغا نىسبەتەن كۆپرەك بولۇپ تۇراتتى، ئۇلار داۋاملىق تەبىئەت ھادىسىلىرى بىلەن كۈرەش قىلىپ ئۆزلىرىنىڭ ھاياتىنى ساقلاشقا مەجبۇر ئىدى. ئۇلار يازنىڭ ئىسسىق، قىشنىڭ سوغۇق، كۈز ۋە ئەتىياز پەسىللىرىنىڭ مۆتىدىل ھاۋاسى قاتارلىق تەبىئەتنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى بۇرۇنراق تونۇغان. ئۇلار تەبىئەت دۇنياسىدا بۇنداق ئىشلارنىڭ جەريانى قۇياشنىڭ دەۋر قىلىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى

بايقىغان. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئۇيغۇرلار بىرىنچى بولۇپ 12 مۇچەل (12 يىل) ۋە تۆت پەسىل كالېندارى ھەققىدە خېلى مۇكەممەل چۈشەنچىلەرنى پەيدا قىلغان («دىۋانى لۇغاتىت تۈرك» كە قارالسۇن).

ئۇيغۇرلار ئاسماندىكى قۇياشنىڭ پۈتۈن تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ھاياتىغا تەسىر يەتكۈزۈپ تۇرىدىغانلىقىنى بايقاپ، ئۇنىڭغا پەۋقۇلئاددە چوقۇنغان، بەلكى قۇياش (ئوت) نى «خۇدا» دەپمۇ ئىشەنگەن ۋە ئېتىقاد قىلغان. غەربىي شىمالىي ئاسىيادىكى تۈركىي مىللەتلەر ئارىسىدا پەيدا بولغان زەردەشتىلىق (ئوتپەرەس- لىك) دىنى ۋە دەسلەپكى شامان دىنىمۇ ئۇيغۇرلاردىكى مۇشۇ كۆزقاراشتىن كېلىپ چىققانلىقى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. قۇياشنىڭ 12 مۇچەل (12 بۇرچ) ۋە تۆت پەسىل ئىچىدە تەرتىپلىك دەۋر قىلىشى ئەتىيازدا ئۆسۈملۈكلەرنىڭ چوڭىيىشىغا مۇۋاپىق ئىسسىقلىق بېرىشىنى ۋە بۇ ئىسسىقلىقنىڭ كۈنلەر، ھەپتىلەر، ئايلارچە پەسىللەردىكى ئوخشىمىغان دەرىجىلىك تەسىرىنى بايقىغان.

ئۇلار قۇياش ئىسسىقلىقىنىڭ ئەڭ يۇقىرى دەرىجىسىنىڭ كۆيدۈرۈش، قۇرۇتۇش، تارتىش، تېپىش، ئىسسىتىش، پىشۇرۇش ۋە ھەرىكەتلەندۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرىگە قاراپ ئۇنى ئادەتتىكى ئوتقا ئوخشاتقان. ئوتمۇ كۆيدۈرىدۇ، ئىسسىتىدۇ، پىشۇرىدۇ، ئوت قۇياشنىڭ يەر يۈزىدىكى ۋەكىلى بولۇشىمۇ مۇمكىن دەپ قاراپ، تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ھاياتلىقى ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم بولغان، ئۆزى ھەممىدىن يەڭگىل، قۇرۇق ھەم ئىسسىق، رەڭسىز ئوت قاتلىمى ھاۋانىڭ ئۈستىدە پۈتۈن يەر شارىنى قاپلاپ تۇرىدۇ، بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى قۇرۇق ئىسسىق، دەپ ھېس قىلغان.

ئۇلار يەنە ھاۋانىمۇ تونۇغان، ھاۋا بولمىسا نەپەسلەنگۈچىلەرنىڭ نەپىسى سىقىلىدىغانلىقىنى، ئۆسۈم- لۈك 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 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 «مەخلۇقنىڭ ئانىسى» دەپ چۈشەنگەن. گىياھلارنىڭ تۇپراقتىن ئۈنۈپ چىقىدىغانلىقى ۋە كۆپ ساندىكى ماددىي ئەشيانىڭ تۇپراقتىن يېتىشىپ چىقىدىغانلىقى، ئۇلارنىڭ ياشىشىدا سۇ، ھاۋا ۋە تۇپراقلارنىڭ چوڭ رول ئوينىغانلىقى ھەمدە قۇياشنىڭ ئىسسىقلىق تەسىرى بىلەن يېتىشىدىغانلىقى، شۇنىڭدەك ھايۋانلارنىڭ، ئىنسانلارنىڭ يەردىن چىقىدىغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلىنىپ، شۇنىڭ ئۈستىدە ھايات كەچۈرىدىغانلىقى ۋە تۇپراقنىڭ ئادەم بەدىنىگە قۇرۇق ھەم سوغۇق تەسىر قىلىدىغانلىقىنى ھېس قىلغانلىقى ئۈچۈن، تۇپراقنىمۇ تەبىئەت دۇنياسىدىكى ئەڭ چوڭ ۋە ئەڭ مۇھىم ماددا، دەپ ھېسابلىغان.

دېمەك، ئۇلار تەبىئەتتىكى بۇ تۆت چوڭ ماددا (ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق) تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ئاساسىي قۇرۇلۇشى ئۈچۈن چوڭ تۆت تۈۋرۈك (يەنى ئەركان) بولۇپ، ئەگەر بۇ تۈۋرۈكلەرنىڭ بىرى مەۋجۇت بولمىسا، تەبىئەت دۇنياسى بەرپا بولۇپ تۇرالمايدۇ، دەپ چۈشەنگەن.

بۇنداق چۈشەنچە ئۇ زاماندا يالغۇز ئۇيغۇر خەلقىدىلا بولماستىن، شۇلار بىلەن زاماندىش باشقا مەملىكەت خەلقى ۋە باشقا مىللەتلەردىمۇ پەرقلىق ھالدا مەۋجۇت ئىدى. مەسىلەن: خەنزۇ مىللىتى تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ئاساسىي ماددىلىرى ئوت، سۇ، ھاۋا، تۆمۈر، ياغاچ، دەپ چۈشىنەتتى. لېكىن ھازىر ئوتتۇرا ئاسىيا، بولۇپمۇ دۆلىتىمىز جۇڭگونىڭ غەربىي رايونلىرىدىن يەر ئاستىدىن قېزىۋېلىنغان ئارخېئولوگىيەلىك ماتېرىياللار ۋە خارابىيلارنىڭ تام رەسىملىرىدىن قارىغاندا، ئۇيغۇر خەلقىدە بۇ كۆزقاراشلارنىڭ بۇرۇنراق مەيدانغا كەلگەنلىكى مەلۇم بولدى.

ئۇيغۇرلار قەدىمكى زامانلاردا دەسلەپتە ئوۋچىلىق، يېرىم چارۋىچىلىق ۋە كۆچمەنلىك تۇرمۇشىدىن تەدرىجىي ھالدا دېھقانچىلىق ۋە باغۋەنچىلىك تۇرمۇشلىرىغا تەرەققىي قىلىپ ئاستا ـ ئاستا مەدەنىي شەھەر تۇرمۇشىغا قەدەم قويغاندىن كېيىنمۇ، يۇقىرىقى كۆزقاراشلار ئۇلارنىڭ تەبىئەت ھەققىدىكى چۈشەنچىلىرىدە ھۆكۈمرانلىق ئورۇندا تۇراتتى.

ئۇلار ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت 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 ئوتنىڭ تەسىرىنى ۋە بۇنىڭ زېمىنغا مۇۋاپىق تەسىر قىلىشى ئۇچۇن ھاۋا قاتلاملىرىنىڭ ۋە سۇ تەبىقىسىنىڭ تەڭشەپ تۇرۇشى ياكى ئۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى توسۇپ تۇرۇشىنىمۇ 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، تەبىئەت دۇنياسىنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلىدىغانلىقىنىمۇ بايقىغان. ماددىلار ھەرىكىتىدىن ئىسسىقلىق ۋە سوغۇقلۇق (جىملىقى) دىن ھەرىكەتسىزلىك پەيدا بولىدىغانلىقى ھەتتاكى ھەرقانداق ماددىنىڭ ھەرىكەت ۋە ئىسسىقلىقى ئەڭ يۇقىرى دەرىجىگە يەتكەندە، ئۇ ماددىنىڭ ئوتقا ئايلىنىدىغانلىقىنىمۇ چۈشەنگەن. مەسىلەن: قەدىمكىلەر شۇ كۆزقاراشلىرىغا ئاساسەن بىر نەرسىنى ئوتقا ئايلاندۇرماقچى بولسا، ئىككى نەرسىنى بىر ـ بىرىگە سۈركەپ ياكى چېقىشتۇرۇپ ئوت ھاسىل قىلغان. بۇ ئۇسۇل تېخى يېقىنغىچە (يەنى سەرەڭگە ئىجاد بولغىچە) داۋام قىلىپ كەلگەنىدى. ئەڭ قەدىمكى خارابە ئىزلىرىغا قارىغاندا، ئۆيلىرىگە ۋە دەرەخزارلىقىغا ئوت كەتسە، سۇ بىلەن ئۆچۈرگەنلىكىنى، قىزىپ كەتسە، ھاۋا بىلەن تەڭشىگەنلىكىنى، بوران، يامغۇر، سۇ ئاپىتىنى تۇپراق بىلەن توسقانلىقىنى ۋە قۇرغاقچىلىقنى سۇ بىلەن تەڭشەش قاتارلىق ئۇسۇللارنىمۇ ئىنسانلار تەبىئەت بىلەن كۈرەش قىلىش جەريانىدا چۈشەنگەنلىكىنى بايقىغلى بولىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئۇلار بۇ ئۇسۇلنى ئۆز بەدەنلىرىگىمۇ تەتبىقلاپ كۆرگەن، بەدەننى قىزىش ۋە سوۋۇشلاردىن ساقلاش ھەمدە داۋالاش ئىشلىرىدىنمۇ پايدىلانغان. مەسىلەن: قىزىپ كەتكەندە سوغۇق سۇغا چۆشۈش 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 ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ پەيدا بولۇشىغا چوڭ سەۋەب بولغان. ئۇلار تەبىئەت دۇنياسىدى-

كى ئۇخشىمىغان دەرىجىدىكى ئىسسىقلىقنىڭ تەبىئەت ماددىلىرىغا قانداق تەسىر قىلىدىغانلىقىنىمۇ خېلى ئوبدان بايقىغان. مەسىلەن: ئىسسىقلىقنىڭ ماددىلارنى بىۋاسىتە ياكى ۋاسىتىلىك ھالدا ھەرىكەتلەندۈرۈش، يۇمشىتىش، ئېرىتىش، ھەجمىنى چوڭايتىش ۋە ئورنىنى يۆتكەش، ئۇنىڭ سان ياكى سۈپەتلىرىنى ئۆزگەرتىپ، باشقا جىنستىكى ماددىلارغا ئۆزگەرتىش (مەسىلەن: سۇنى ھورغا ئايلاندۇرۇش)، مۇرەككەپ نەرسىلەرنى پارچىلاش، نەملىكلەرنى قۇرۇتۇش، تارتىش، تېپىش قاتارلىق ناھايىتى كۆپ خۇسۇسىيەتلىرىنى بايقىغان ھەم ئۇنىڭ پۈتۈن تەبىئەت ماددىلىرىدىن يەڭگىل، شالاڭ، ئۈستۈنكى تەبىقىدە تۇرىدىغانلىقىنىمۇ بىلگەن.

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

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

تۇپراقنىڭ قۇرۇتۇش، ساقلاش، قاتۇرۇش، سوۋۇتۇش ۋە ئۆزگەرتىش خۇسۇسىيەتلىرىنىمۇ بايقىغان. تۇپراقنىڭ ئورنى يۇقىرىقى ئۈچ ماددىنىڭ ئاستىدا ۋە تەبىقىلەرنىڭ ئوتتۇرىسىدا تۇرىدىغانلىقىنى ۋە تارتىش كۈچىنىڭ قۇۋۋەتلىك ئىكەنلىكىنى ۋە ھەممىدىن ئېغىرلىقىنىمۇ بايقىغان.

بۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ يۇقىرىدا ئېيتقاندەك ھەربىرىنىڭ ئۆزىگە مەخسۇس مەركىزى، ھەرىكەت دائىرىسى بارلىقىنى، ئۇلارنىڭ داۋاملىق مۇشۇ مەركەزدە تۇرۇشقا تەبىئىي مايىل ئىكەنلىكىنى تەجرىبە قىلغان. مەسىلەن: ئوتنىڭ ئۆز مەركىزىدىن ئاجراپ تۆۋەن قاتلاملارغا چۈشكەندە دەرھال ئۈچىدىغانلىقىنى، ئۇ ھەممە ماددىدىن يەڭگىل بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۈستىگە ئېتىلىپ تۇرىدىغانلىقىنى، ئۇلار بۇ تەجرىبىنى قازان ۋە قاچىلىرىدا سۇ قايناتقاندا، قازان ئاستىدىكى ئوتنىڭ سۇغا قانداق تەسىر قىلغانلىقىنى ۋە قازاندىكى سۇنىڭ قايناتقاندا نېمە ئۈچۈن ئاستىن - ئۈستىن بولىدىغانلىقىنى تەجرىبە ئارقىلىق كۆزەتكەن. ھاۋا ئۆز مەركىزىدىن ئاجراپ سۇ ئاستىغا كىرگەندىمۇ، ئۇ يەردە تۇرماستىن، يەنە بۇلدۇقلاپ سۇنىڭ ئۈستىگە چىقىپ كەتكەنلىكىنى، سۇنى تۇپراق بىلەن كۆمگەندە يەنە ئۈستىگە چىقىۋالىدىغانلىقىنى، تۇپراق جىنسىدىن بولغان تاش ۋە كېسەك قاتارلىق ئېغىر جىسىملارنى ئاسمانغا قارىتىپ ئاتقاندا، يەنە يەرگە قايتىپ چۈشىدىغانلىقىنىمۇ تەجرىبە قىلغان. مانا بۇ تەجرىبىلەردىن ئۇلار بۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ ھەربىرىنىڭ ئۆزىگە مەخسۇس بىر ھەرىكەت دائىرىسى بارلىقىنى بىلگەن.

شۇنىڭدەك بۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ داۋاملىق بىر - بىرىگە تەسىر قىلىشى بىلەن ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ھەر خىل تەركىبلەر جانلىق ياكى جانسىز مۇرەككەپ شەيئىلەرنى مۇجەسسەم بىر شەكىلدە مەيدانغا چىقىرىپ، ئۇنى مەلۇم مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن، ئۇنى قايتا ئەسلىي ئۆز ماددىلىرىغا ئۆزگەرتىۋەتكەنلىكىنىمۇ سەزگەن. مەسىلەن: ئۆلگەن ئادەملەرنىڭ تۇپراققا، ئوتلۇق گاز ماددىسىغا، ياغقا، ھاۋاغا، تۇپراق ۋە ھاكلارغا ئايلىنىپ كەتكەنلىكىنى كۆرگەن. قازاندا قايناۋاتقان بىر پارچە گۆشنى داۋاملىق قايناتقاندا ئۇنىڭ ھاۋاغا، گازغا ۋە كۆپ كۆلگە ئايلىنىپ تۈگەشكەنلىكلىرىنىمۇ بايقاپ، دۇنيادىكى ھەربىر

مۇرەككەپ نەرسىلەردە مۇشۇ تۆت خىل ماددىنىڭ سۈپىتى مەۋجۇت ئىكەن، دەپ ئىشەنگەن. يەنى مۇشۇ تۆت ماددىنىڭ تەبىئەت دۇنياسى ۋە ئۇنىڭ ئىچىدىكى بارلىق مەخلۇقنىڭ پەيدا بولۇشى، ياشىشى ۋە يوقىلىشىدىكى تەسىرىنى بايقاشقا، تەبىئەتتىكى بارلىق مۇرەككەپ ماددىلار (ئۆسۈملۈكلەر، هايۋانلار، مەدەنلەر) ماددىسىدىمۇ ئەنە شۇنداق خۇسۇسىيەتلەر بار بولۇپ، بۇ خۇسۇسىيەتلەر بەزى ماددىلاردا نەق ۋە ئەمەلىي مەۋجۇت بولىدۇ، بەزىلەرنىڭ ئىچىدە يوشۇرۇن تۇرۇپ مەلۇم شارائىتتا پارتلاپ چىقىپ، ئۆز خۇسۇسىيىتىنى كۆرسىتىدۇ (مەسىلەن: تاش كۆمۈر ماددىسى قارىماققا قاتتىق ۋە سوغۇق بولسىمۇ، ئۇنىڭغا ئىسسىقلىق تەسىر قىلىپ، ئوت ئالغاندىن كېيىن ئىسسىقلىق چىقارغىنىدەك). دېمەككى، تۆت چوڭ ماددىدا مەۋجۇت خۇسۇسىيەتلەر بار بولغان باشقا مۇرەككەپ ماددىلاردىن ئەنە شۇنداق خۇسۇسىيەتلەر-دىن پايدىلىنىش مۇمكىن، دەپ قارىغان.

شۇنىڭدەك تەبىئەت جىسىملىرىدىكى خۇسۇسىيەتلەر بىلەن كېسەل داۋالاش ئىشلىرىنى ئېلىپ بېرىشقا مۇمكىن بولىدىغانلىقىنى چۈشىنىپ، شۇ نۇقتىئىنەزەر بويىچە تېبابەت ۋە دورىگەرلىك ئىشلىرىغا نەزەرىيە-ۋى ئاساس سالغان.

قەدىمكى ئۇيغۇرلار ۋە تۈركىي تىللىق خەلقلەرنىڭ بۇ كۆزقاراشلىرى دۇنيانىڭ هەر تەرىپىگە تارقالغان-دىن كېيىن ئوخشاش بولمىغان جايلار ۋە خەلقلەر ئىچىدە ئوخشاش بولمىغان تەھلىل قىلىشلارغا ئۇچراپ، بەزىسىدىن توغرا، بەزىسىدىن ناتوغرا نەتىجىلەرمۇ كېلىپ چىققان. مەسىلەن: ھىپپوكرات ياش ۋاقتىدا قىرىم يېرىم ئارىلىدا تۈركىي خەلقلەردىن بولغان سىكىفلەردىن بۇ تۆت چوڭ ماددا نەزەرىيەسىنى قوبۇل قىلىپ، گىرېتسىيەگە قايتىپ، ئۆزىنىڭ «هاۋا، سۇ، تۇپراق» دېگەن ئەسىرىدە ئېلان قىلغاندىن كېيىن يۇنانلىقلار ئۇنى دۇنيانىڭ ئاساسىي ماددىسى ياكى دۇنيا قۇرۇلۇشىنىڭ خام ئەشياسى، دۇنيا ۋە ئۇنىڭدىكى بارلىق مەخلۇقاتلار شۇ تۆت ماددىنىڭ بىرىكىشى ۋە ئۆزئارا تەسىر قىلىشى بىلەن بارلىققا كېلىدۇ ۋە ئۇلارنىڭ پارچىلىنىشى بىلەن يوقىلىدۇ دەپ تەبىر بېرىپ، بۇ دۇنيانى «كۆن – فەساد» بولۇش ۋە بۇزۇلۇش دۇنياسى ياكى چوڭ بىر خىمىيەۋى كارخانا، دەپ تەرىپلىگەن. بۇنىڭغا «تۆت ئاناسۇر» ياكى «ئەركانى ئەربە» دېگەن نامنى بەرگەن. كېيىنچە هىپپوكراتنىڭ ئەسەرلىرى ئەرەبچە، پارسچىغا، ئۇنىڭدىن ئۇيغۇرچىغا تەرجىمە قىلىنغاندا، ئۇيغۇلار ئارىسىدا بۇ نەزەرىيە شۇ نام بىلەن تارقىلىپ، هازىرمۇ ئىشلىتى-لىپ كەلمەكتە. هالبۇكى، ئۇيغۇرلارنىڭ ئاساسىي كۆزقارىشى بويىچە بۇ تۆت چوڭ ماددا دۇنيانىڭ ئاساسىي ماددىسى بولماستىن، بەلكى باشقا ماددىلارغا تۆت خىل كەيپىيات، يەنى كۈن نۇرى ياكى ماددىلارنىڭ ئىسسىقلىق چىقىرىدىغان كەيپىياتى هاۋا، سۇ، تۇپراقنىڭ رولىنى ئىنكار قىلمايدۇ. ئۇنى ئىنكار قىلىشمۇ مۇمكىن ئەمەس.

ئەمما بەزىلەر «دۇنيانىڭ ئاساسىي ماددىسى پەقەت مۇشۇ تۆت ماددىلار (تۆت ئاناسۇر) بولۇپ قالماستىن، بەلكى يەنە 107 خىلدىن ئارتۇق يەككە ئېلېمېنتلارنىڭ مالېكۇلالىرىدىكى هەرىكەت ۋە هەر خىل تۈزۈلۈشلەر، ئاتوم زەررىچىلىرى ۋە ئۇنىڭدىكى پىروتون ۋە ئېلېكترونلار هەرىكىتى مەۋجۇت. ئوت دېگەن ئېلېمېنت ئەمەس، بەلكى ماددىي نەتىجىمۇ ئەمەس. ئۇ بىرەر قانداق تېز هەرىكەتنىڭ سۈرئەتلىك هەرىكىتىدىن پەيدا بولىدىغان ۋاقىتلىق شەكىل. هاۋا، سۇ، تۇپراق دېگەنلەرمۇ ئېلېمېنت ئەمەس، ئۇمۇ ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان مۇرەككەپ ماددا» دەپ قارىغان.

دېمەك، قەدىمكىلەرنىڭ تۆت ئاناسىر نەزەرىيەسى 17 - ئەسىردىن كېيىن، ئىلىم - پەن سەھنىسىدىن يوقالغان نەرسە. ئۇنى ھازىر يەنە نەزەرىيە دەپ مەيدانغا كۆتۈرۈپ چىقىش ھاجەتسىز، دەپ قارايدۇ. لېكىن بۇ سۆزنى قىلغۇچىلار ھازىر تېپىلغان 107 خىلدىن ئارتۇق ئېلېمېنتنىڭ 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 يەتكۈزۈپ، ئۆزلۈكىدىن پارتلاپ چىقىدىغان بولسا، بۇ دۇنيا مەۋجۇتمۇ بولمايدۇ، ئەلۋەتتە. ئۇلار مۇشۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ شەكلى، تەسىرى ۋە باشقۇرۇشىنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىنلا، ماددىي نەرسە شەكلىدە ئوتتۇرىغا چىقالايدۇ.

دېمەك، دۇنيا پەيدا بولغاندىن تارتىپ ھازىرغا قەدەر مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان ۋە تەبىئەت دۇنياسىدىكى رولى ئەڭ مۇھىم بولۇپ تۇرغان ھەممە كۆزگە كۆرۈنۈپ تۇرغان كۈن نۇرى (ئوت)، ھاۋا، سۇ، تۇپراقنىڭ مۇھىم تۆت چوڭ ماددىي ئامىل ئىكەنلىكىنى ئىنكار قىلىپ، ئۇنىڭغا قارىتىلغان نەزەرىيە يەنى تۆت ئاناسىر نەزەرىيەسىنى يېڭى دۇنيا ئىلىم - پەن سەھنىسىدىن چۈشكەن نەرسە دەپ قاراش ئوبيېكتىپ ھەقىقەتنى ئوپئوچۇق ئىنكار قىلغانلىق بولىدۇ.

تۆت ئاناسىر نەزەرىيەسىنىڭ نامى ئۆچۈپ كەتكەندەك بولسىمۇ، ئەمما ئۇ ئاساس قىلغان تۆت چوڭ ماددا ھەمىشە مەۋجۇت بولۇپ تۇرغانلىقى ۋە ئۇنىڭ سىر - ھېكمەتلىرى كۈندىن - كۈنگە ئېچىلىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن، تەبىئەت ئىلمى، خىمىيە ۋە فىزىكا ئىلمى قاتارلىقلار بىلەن تېخىمۇ تەرەققىي قىلىۋاتىدۇ ۋە دۇنيانى زىلزىلىگە كەلتۈرۈۋاتىدۇ.

خۇلاسىمىز شۇكى، قەدىمكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تەبىئەت دۇنياسى ھەققىدىكى ئەسلىي كۆزقاراشلىرىنى يوققا چىقىرىش ئۈچۈن ئەمەلىيەتتە ھېچقانداق ئاساس يوق. ئۇ، ماددىي دۇنيادىن ئېلىنغان ۋە دىيالېكتىك ماتېرىيالىزملىق كۆزقاراشلارنىڭ توغرا ئىنكاسى. ئۇنى ئەسلىي كۆزقاراش ئۇسۇلى بويىچە تېخىمۇ ئىلگىرىلەپ تەھلىل قىلىپ تەتقىق قىلساق، يەنە يېڭىلىقلارنىڭ مەيدانغا چىقىشى ۋە ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيەسىنىڭ خەزىنىسى تېخىمۇ بېيىشى مۇمكىن.

§ 5 . ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ شىنجاڭنىڭ تەبىئىي مۇھىتى ۋە ئىجتىمائىي شارائىتى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ پەيدا بولۇشى ئۇيغۇرلار ياشىغان مۇھىتنىڭ تەبىئىي شارائىتى ۋە ئىجتىمائىي شارائىتى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. شىنجاڭ رايونى تۆت پەسىلنىڭ ئۆزگىرىشى ئېنىق ۋە ھاۋا كىلىماتى قۇرغاق ھەم سوغۇق، تاغ ۋە يايلاق، چۆل ۋە باياۋانلار ھەم ئېقىن دەريالار، ئورمانزارلىقلار كۆپ، ياۋايى ھايۋان، باغ - بوستان، مېۋىزارلىقلار ۋە يەر ئاستى قېزىلمىلار مول بىر ئۆلكە بولۇپ، پايانسىز تەبىئىي بايلىقلىرى ئىچىدە بىرقانچە مىڭ خىل شىپالىق ماددىلارنىڭ بولغانلىقى ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ پەيدا بولۇشىغا ئاساس ھازىرلىغان. شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونى جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتىنىڭ يەر مەيدانى ئەڭ چوڭ مەمۇرىي رايونى بولۇپ، تاغ - دەريالىرى كۆركەم، يېرى كەڭ، تەبىئىي بايلىقى مول، شۇنداقلا

دېڭىزغا يىراق، ئىچكى قۇرۇقلۇقتا جايلاشقان گۆھەر زېمىن. بۇ زېمىننىڭ تۆت ئەتراپى ئالتاي تېغى، تەڭرىتېغى، قارىقۇرۇم تېغى قاتارلىق ھەيۋەتلىك تاغ تىزمىلىرى بىلەن ئورالغان. شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونى جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتى بويىچە قۇياش نۇرى ئەڭ ئۇزاق چۈشىدىغان رايونلارنىڭ بىرى بولۇپ، يىللىق قۇياش نۇرىنىڭ چۈشۈش ۋاقتى شىمالىي شىنجاڭدا 2500 ~ 2700 سائەت، جەنۇبىي شىنجاڭدا 2700 ~ 3000 سائەتكە يېتىدۇ.

يۇقىرىقىدەك تەبىئىي جۇغراپىيىلىك ئالاھىدىلىك بۇ رايوندا ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ پەيدا بولۇشىغا ئاساس ھازىرلىغان ھەم دورىلىق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ كەڭ دائىرىدە تارقىلىشىنى، تۈرىنىڭ كۆپ بولۇشىنى، سۈپىتىنىڭ يۇقىرى بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرگەن. شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونى تەۋەسىدە ھازىرغا قەدەر ئېنىقلانغان دورىلىق ئۆسۈملۈكلەر 2500 خىلدىن كۆپرەك[①] . ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى 1415 خىلى ياۋايى دورىلىق ئۆسۈملۈك (مەسىلەن: چاكاندا، سوغىگۈل، چۈچۈكبۇيا، ھىڭ، توشقانزەدىكى، قارلەيلە-سى، يەر مەدىكى، تەڭرىتاغ رەۋىنى قاتارلىقلار) بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكلەر سانائەت ۋە دورىگەرلىكتە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە پايدىلىنىلماقتا.

شىنجاڭ تۇپرىقىدا ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈكلەر شۇنداقلا نۇرغۇن ھايۋانىي، مەدەنىي دورىلارنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيەتلىرىنى قەدىمكى ئۇيغۇر تېۋىپلىرى بىلەتتى. ھازىر بۇلارنىڭ ئاران 600 خىلدىن ئارتۇقراقىدىن ئۇيغۇر تېبابىتى مۇتەخەسسىسلىرى پايدىلىنىپ كەلمەكتە.

ھەر خىل جەمئىيەتلەردە ئۇزۇن داۋام قىلغان ھەرقانداق ئىجتىمائىي شارائىت ۋە تۇرمۇش ئۇسۇلى، ئۆرپ - ئادەتلىرى شۇ جەمئىيەتتە ياشىغۇچى خەلقلەرنىڭ روھىي ھالىتى، پسىخىك خۇسۇسىيەتلىرىگە تەسىر قىلىپ، ئۇلاردا بىر خىل مىجەز پەيدا قىلىدىغانلىقى ئىجتىمائىي پسىخولوگىيەدىن مەلۇم. بۇنداق ئىشلار ئادەملەرنىڭ تەن سالامەتلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئادەمنىڭ ساق تۇرۇشى ۋە كېسەل بولۇشىدا مىجەزنىڭ چوڭ تەسىرى بارلىقى ھازىرقى زامان تېبابەت ئالىملىرىنىڭ بىردەك ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشتى. شۇنىڭغا مۇۋاپىق ئۇسۇللار ۋە چارە - تەدبىرلەر بىلەن ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى بولۇشى ئەمەلىيەتنىڭ سىنىقىدىن ئۆتكەن مەسىلىلەرنىڭ بىرىدۇر. ئۇيغۇر تېبابىتى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ مىجەزى، ئۆرپ - ئادەتلىرى ۋە جىسمانىي، روھىي خۇسۇسىيەتلىرى بىلەن تونۇشقانلىقى ئۈچۈن، ئىشلەتكەن دورىلار ۋە قوللانغان چارە - تەدبىرلەرنىڭمۇ ئۈنۈمى ياخشى، شۇنىڭدەك باشقا مىللەتلەرنىڭ مىجەزىگىمۇ باب كېلىدۇ. خەنزۇ، موڭغۇل، قازاق، قىرغىز قاتارلىق قېرىنداش مىللەتلەر-مۇ ھازىر ئۇيغۇر تېبابىتىنى سۆيىدۇ ۋە ئۇنىڭدىمۇ داۋالىنىدۇ.

تۈركىيەدە نەشر قىلىنغان «ئىسلام تارىخى ئېنسىكلوپېدىيەسى» دە يېزىلىشىغا قارىغاندا، ھازىرقى غەرب تېبابىتى ئوتتۇرا ئەسىردە ئەرەبلەر ئارقىلىق ياۋروپاغا قايتا كىرگەن قەدىمكى يۇنان تېبابىتىنىڭ ئەرەب ۋە غەيرىي ئەرەب ھۆكۈمالىرى تەرىپىدىن تولۇقلانغان، تەرەققىي قىلدۇرۇلغان شەكلى ۋە شەرق تېبابىتىنىڭ تەرەققىي قىلغان شەكلى ئىكەن.

قەدىمكى يۇنان تېبابىتى ۋە يۇنان ئالىملىرىنىڭ پەلسەپە - ھېكمەتلىرى فارابى، ئىبن سىنا، مۇھەممەد

---

① «شىنجاڭ ئېنسىكلوپېدىيەسى» 2005 - يىل 8 - ئاي 1 - نەشرى، شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى.

زىكرىيا رازىي، ئىبنى رۇشدى قاتارلىق ئىسلام ئالىملىرىنىڭ تەتقىق قىلىپ شەرھلەپ ئېچىپ بېرىشلىرى ئارقىلىق شەرق ۋە غەربكە تارقالغان ھەم يۇنان، ئىسلام تېبابىتى 18 ـ ئەسىرگىچە ياۋروپا ئىلىم ـ پەن پەلسەپە دۇنياسىدا ۋە مېدىتسىنا ساھەسىدە ھۆكۈمرانلىق ئورۇندا تۇرغانىدى. 18 ـ ئەسىردىن كېيىن ياۋروپا سانائەت ئىنقىلابى ۋە ئىلىم ـ پەن تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ تېبابەت دۇنياسىدا نۇرغۇن ئۆزگىرىشلەر ۋە تەرەققىياتلار مەيدانغا كەلدى، بولۇپمۇ خىمىيە پېننىڭ تەرەققىي قىلىشى ۋە مىكروبلار دۇنياسىنىڭ كەشىپ قىلىنىشى، باكتېرىيەگە قارشى (ئانتىبىئوتىك) ماددىلارنىڭ بارلىققا كېلىشى ۋە يېڭى زامان تېببىي ئىلغار سايمان ـ ئۈسكۈنىلىرىنىڭ ئىشلىنىپ چىقىشى غەرب تېبابىتىدە زور ئىلگىرىلەشلەرنى مەيدانغا چىقاردى. بۇ ئەمەلىيەتتە قەدىمكى يۇنان، ئەرەب، ئىسلام تېبابىتىنىڭ ياۋروپادا تەرەققىي قىلىپ، «غەرب يېڭى مېدىتسىناسى» دېگەن نام بىلەن ئوتتۇرىغا چىقىش باسقۇچىدۇر.

يۇنان ۋە ئىسلام تېبابىتىنىڭ شەرققە تارقالغان قىسمىمۇ ئۆز پېتىچە قالمىدى، بۇ شەرقنىڭ مۇھىت شارائىتى، تەبىئىي خاراكتېرى ۋە شەرق مىللەتلىرىنىڭ مىزاج ئالاھىدىلىكلىرىگە مۇۋاپىق ئۆزگەرتىلدى ھەم تەرەققىي قىلدى. ئەمما ھەممە يەردە يەنىلا «يۇنانىي تېبابەت» دېگەن نامدىن ئاجرىيالمىدى (ھازىرمۇ جۇڭگو دوختۇرلىرى ئۆز ئىجادىيىتى بىلەن تەرەققىي قىلدۇرغان ھەرقانداق يېڭى تېببىي نەتىجىلىرى ۋە يېڭى ئىجادىيەتلىرى «شىيى» (غەرب تېبابىتى) دېگەن نامدىن ئاجرىيالمىغاندەك).

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

شەرقتە تەبىئەتتىكى ئورگانىك شىپالىق ماددىلارنى ئۆز تەبىئىتى ۋە فىزىكىۋى تەبىئىتى بويىچە ئىشلىتىش (خىمىيەۋى 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 خىمىيەۋى ئۇسۇللار بىلەن ماددىلارنىڭ ئۈنۈملۈك تەركىبلىرىنى چىقىرىۋېلىش (جەۋھىرىنى ئېلىش) ئارقىلىق تەسىرى تېز بولغان دورا مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلەپچىقاردى، ئەمما خىمىيەۋىلىك 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 يۇنانىي تېبابەت ۋە يەرلىك تېبابەتلەر بىلەن بىر مەزگىل تازا قارشىلاشتى. ياۋروپا تېبابىتى يۇنانىي تېبابەتتىن ئۆزىنىڭ تاشقى يېڭى شەكلى بىلەن ئايرىلىپ چىققاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا ئەگەشكۈچى بەزى غەرىپپەرەسلەر يۇنانىي تېبابەتكە تەنقىد ۋە ھۇجۇم باشلىدى. ئىران، ئىراق، تۈركىيە، ئەرەب، مىسىر تەرەپلەردە يېڭى زامان تېبابىتى يۇنانىي تېبابەتنىڭ ئورنىنى ئىگىلەپ كەتتى. بۇ ئىگىلەش ياۋروپا تېبابىتىنىڭ ھەممە جەھەتتىن ئەۋزەل بولغانلىقى ئۈچۈنلا ياكى بىر تەبىئىي ئېقىم بولغانلىقىنىدىلا ئەمەس، بەلكى غەربپەرەسلەر ۋە غەرب مەدەنىيىتىگە قارىغۇلارچە چوقۇنىدىغان ھۆكۈمران گورۇھلارنىڭ بېسىم ۋە غەرب مەدەنىيىتىنى كۆچەپ تاڭغانلىقى نەتىجىسىدە يۈز بەردى. بەزى دۆلەتلەردە خەلق ئارىسىدا كەڭ تۈردە جارى بولۇپ، خەلق ئاممىسىنىڭ

سەھىيە ئىشلىرىنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىپ كېلىۋاتقان ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىكنى، جۈملىدىن يۇنانىي تېبابە- تىنى قانۇن بويىچە چەكلەپ، غەرب تېبابىتىنى قانات يايدۇرۇشقا بۇيرۇق چۈشۈرۈلدى. لېكىن جۇڭگو، ھىندىستان، پاكىستان قاتارلىق بەزى شەرق مەدەنىيەتلىرىدە ئۆزىنىڭ ئەنئەنىۋى تېبابىتى ۋە يۇنانىي تېبابەت يەنىلا داۋام قىلىپ تۇرۇۋەردى. 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 ئۇنىۋېرسىتېتى- نىڭ پىروفېسسورى مۇھەممەد سەئىدخان ئۆزىنىڭ «جۇڭگو تېبابىتى» دېگەن كىتابىدا: «ھازىرقى زامان ئىنسانىيەت ساغلاملىقىغا ئەڭ ئېھتىياجلىق بولغان ھەرقايسى مەملىكەتلەرنىڭ ئەڭ قىممەتلىك ئەنئەنىۋى تېبابىتىنى تەرەققىي قىلدۇرۇش ئەھۋالىنى كۆزەتكەندە، دۇنيا بويىچە بىرىنچى بولۇپ جۇڭگو ئىجرا قىلغانلىقى ئۈچۈن بۈگۈنكى سەھىيە دۇنياسىنىڭ تەقدىرلەش تاجىسى جۇڭگو دۆلىتىنىڭ بېشىغا لايىق» دەپ يازغان.

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

6 § . ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمى نەزەرىيە سىستېمىسىنىڭ شەكىللىنىش جەريانى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمى 2500 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە. ئۇ، ئەمگەكچان ئۇيغۇر خەلقلىرىنىڭ جۈملىدىن 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 قالدۇرۇشى نەتىجىسىدە مەيدانغا كەلگەن ۋە راۋاجلانغان.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمى — ئۇيغۇر خەلقى ئىشلەپچىقىرىش ئېھتىياجى ۋە ئىجتىمائىي تۇرمۇش زۆرۈرىيىتى بىلەن بارلىققا كەلتۈرگەن، ئۆزگىچە خاسلىققا، كۆپ مەنبەگە ئىگە ئىلىم بولۇپ، ئۇ، مول مەزمۇنلۇق، رەڭگارەڭ مىللىي مەدەنىيەت مىراسلىرى خەزىنىسىدىكى چاقناپ تۇرغان گۆھەر. ئۇ، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك ئىشلەپچىقىرىش كۈرىشى، ئىلمى تەجرىبە ۋە تۇرلۇك ئاغرىق ـ سىلاقلارغا

قارىتا ئېلىپ بارغان كۆرەشلىرى جەريانىدا يەكۈنلىگەن ئىلمى يەكۈنى، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى شىنجاڭدىكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تېببىي دورىگەرلىك ئىلمىنىڭ قىسقىچە ئاساسى.

ئۇيغۇر تېبابىتى 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 ئوينىشتىن تاشقىرى، ھەر مىللەت خەلقلىرىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەھەتتە زور تۆھپىلەرنى كۆرسەتكەن. شۇنىڭ بىلەن بىرگە باشقا مىللەت ۋە قوشنا ئەللەر تېبابىتىگە تەسىر كۆرسىتىش ئارقىلىق ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشقان. ئۇ، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئەقىل ـ پاراسىتىنىڭ جەۋھىرى. شۇنداقلا ۋەتەن تېبابەتچىلىك خەزىنىسىدىكى چاقناپ تۇرغان گۆھەر. جۇڭخۇا مىللەتلىرى پارلاق مەدەنىي بايلىقىنىڭ مۇھىم بىر قىسمى.

روس فىزىيولوگىيە ئالىمى فاۋلوف «تېبابەتچىلىك تارىخى ئىنسانىيەت تارىخى بىلەن بىرگە باشلانغان، تېبابەت تارىخىنى ئىنسانلار يازما خاتىرىلەر قالدۇرغان ۋاقىتتىن باشلاپ ھېسابلاش خاتا بولىدۇ» دەپ كۆرسەتكىنىدەك، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك تارىخى باشقا مىللەتلەرنىڭ ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىكىگە ئوخشاشلا ئىپتىدائىي ئەجدادلىرىمىزنىڭ ھاياتلىق پائالىيەت تارىخى بىلەن بىرگە باشلانغان بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمى نەزەرىيە سىستېمىسىنىڭ شەكىللىنىش جەريانى يېقىنقى زامانغا قەدەر، ئىپتىدائىي تېبابەتچىلىك باسقۇچى، تېبابەتچىلىك بىلەن پېرىخونلۇقنىڭ ئارىلاشما شەكلى باسقۇچى، خەلق ئارىسىدىكى تېبابەتچىلىك باسقۇچى ۋە تېبابەتچىلىك ئىلمى شەكىللىنىش باسقۇچىدىن ئىبارەت تۆۋەندىكىدەك تۆت چوڭ باسقۇچنى باشتىن كەچۈردى:

1. ئىپتىدائىي تېبابەتچىلىك باسقۇچى

ئىپتىدائىي تېبابەتچىلىك باسقۇچى قەدىمكى تاش قورال دەۋرىگە مەنسۇپ ئىپتىدائىي كىشىلەر ئورمانلىقلار، تاغ جىلغىلىرى ۋە كۆل ـ دەريا بويلىرى بىلەن بۇلاق بويلىرىدا كۈندۈزى ئوزۇقلۇق ئىزدەش، كېچىلىرى ئوچۇقچىلىقتا تۈنەش بىلەن تۇرمۇشىنى ئۆتكۈزەتتى. تومۇزنىڭ ئىسسىقى، قىشنىڭ قەھرىتان سوغۇقى بىلەن قار، يامغۇر ۋە بوران ـ چاپقۇنلار، شۇنداقلا يىرتقۇچ ھايۋانلارنىڭ ھۇجۇمىغا دائىم ئۇچراپ تۇراتتى ھەمدە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈپ تۇراتتى. شۇڭلاشقا قەدىمكى ئىپتىدائىي كىشىلەر ئاپتاپ ئۆتۈش، سوغۇق تېگىش، ئوزۇقلۇق بىلەن زەھەرلىنىش، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك قاتارلىق سەۋەبلەردىن ھەر خىل كېسەللىكلەرگە مۇپتىلا بولاتتى ۋە زەخىملىنەتتى. ھەتتا ھاياتىدىن ئايرىلاتتى. لېكىن قەدىمكى ئىپتىدائىي كىشىلەر تەبىئىي تاش ـ توقماقلار بىلەن ۋە ھايۋان ئۇستىخانلىرى ياكى مۈڭگۈز، قوۋۇرغىلارنى قورال سۈپىتىدە ئىشلىتىپ ئوۋ قىلىش ياكى يىرتقۇچ ھايۋانلارنىڭ ھۇجۇمىغا تاقابىل تۇرۇش، تاغ ئۆڭكۈرلىرى بىلەن دالالاردا تۈنەپ، قار ـ يامغۇر، بوراندىن مۇداپىئەلىنىش، ھايۋان تېرىلىرىنى يېپىنچا قىلىپ سوغۇقتىن پاناھلىنىش، ياۋا مېۋىلەرنى قورۇتۇۋېلىپ قىش كۈنلىرى ئىستېمال قىلىش، ئورمانلىقلاردا ياكى تۈزلەڭلىكلەردە تەقلىدىي گەمىلەر بىلەن ئاددىي كەپىلەرنى ياسىۋېلىپ، ئۆزلىرىنى ئاسراش، ئوت ـ چۆپ، گۈل ـ گىياھ، ياۋا مېۋە، قۇرت ـ قوڭغۇزلارنى تاللاپ يەپ، ئوزۇقلۇقلار بىلەن زەھەرلىنىشتىن ساقلىنىشقا ئوخشاش كېسەللىكلەردىن مۇداپىئەلىنىشنىڭ بىر يۈرۈش تەدبىرلىرىنى ئۆگىنىۋالدى. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، بىر قىسىم گۈل ـ گىياھلار، ياۋا مېۋىلەر، ھايۋانلار-

نىڭ ئىچكى ئەزالىرى بىلەن مايلىرى، قىزىق قوۋم، ئارشاڭ سۇلىرى ۋە ئىسسىق پاتقاقلارنىڭ بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدىغانلىقى، سۈنۈقنى شاخ ـ شۇمبىلار بىلەن تېڭىپ مۇقىملاشتۇرسا ئاغرىق يېنىكلەپ، ساقىيىشنىڭ تېز بولىدىغانلىقى، تېرىدىكى يىرىڭ قېپىنى تىكەن بىلەن تېشىپ يىرىڭنى ئاققۇزغاندا، ئاغرىق پەسىيىپ قىزىتما يانىدىغانلىقىنى ۋە قاناۋاتقان جاھارەتنى قول بىلەن بىر مەزگىل باسقاندا ياكى ئۈستىگە يوپۇرماقلارنى ئېلىپ قويۇپ، قوۋزاق ياكى تال چىۋىقلار بىلەن بېسىپ تاڭغاندا، قان توختاپ ھاياتلىقنى ساقلاپ قالغىلى بولىدىغانلىقى قاتارلىقلارنى بايقىدى. مانا بۇلار ئىپتىدائىي تېبابەتچىلىك ئىدى.

ئىپتىدائىي تېبابەتچىلىكنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسى ئىپتىدائىي ھېسسىي بىلىشتىنلا ئىبارەت، بىرلىككە كەلگەن چۈشەنچە ۋە ئۇسۇلدىن گەپ ئاچقىلى بولمايتتى. ئۇنىڭ تارقىلىشى پەقەت ئۇرۇقلار ئىچى بىلەنلا چەكلىنىپ تۇرغاچقا، ئومۇمىي تارقىلىشى تەكشى ئەمەس ئىدى. داۋالاش ئۇسۇلى ئاددىي ۋە يىرىك بولۇپ، نۇرغۇن كېسەللىكلەر بىلەن ئېغىر زەخىملىنىشلەرگە يەنىلا ئامالسىز ئىدى. بىراق بۇ خىل ئۇسۇللار يېنىك كېسەللىكلەر بىلەن زەخىملىنىشلەرنى داۋالاشتا بەلگىلىك رول ئويناپ، كېيىنكى باسقۇچلۇق تېبابەتكە يول ئاچقانىدى.

دېمەك، دەسلەپكى تېبابەتچىلىك ئىپتىدائىي ئىنساننىڭ ئۆزىنى ھىمايە قىلىش، بەدەنلىرىگە پۇراقلىق ياغلارنى سۈركىشى، ھەر خىل ھاشارات ۋە چاققۇچى ھايۋانلارغا قارشى لاي ـ بوتقىلار بىلەن بەدەنگە ھەر خىل نەقىشلەرنى چېكىش، كېيىنچە پېرىخونلۇق قىلىش، ئوقۇش، داغلاش ۋاستىلىرى بىلەن داۋام قىلدى. شۇ چاغلاردا بۇ خىل سادا تېببىي پائالىيەت يېپەك يولىدىن ئىلگىرىكى مەركىزىي ئاسىيالىقلارنىڭ دائىمىي ھەمراھى ئىدى. كېيىنكى ئاتلىقلار مەدەنىيىتى كۆچمەن ھايات ۋە پائالىيەتچان تۇرمۇش رىتىمىنى پەيدا قىلدى. جاراھەت، سۇنۇق، تۇغۇت ۋە ئىچ ئۆتكۈ شۇ چاغدا ئىپتىدائىي تېبابەتچىلىكنىڭ دائىمىي، ئەمما جىددىي تېمىسى بولغان، مىلادىيەدىن 221 ~ 700 ـ يىللار ئىلگىرى يېزىلغان مەملىكىتىمىزنىڭ ئەڭ كىلاسسىك تېببىي ئەسىرى «خۇاڭدى نېيجىڭ سۇۋېن» (خۇاڭدى پادىشاھلىقىغا يېزىلغان ئىچكى كېسەللىكلەر دەستۇرى) ناملىق كىتابنىڭ «باشقىلارنىڭ پايدىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە مەنپەئەتلىك رېتسېپلىرى ھەققىدە» دېگەن بابىدا مەركىزىي ئاسىيالىقلارنىڭ بۇنىڭدىن ئۈچ مىڭ يىللار ئىلگىرىلا زەھەرلىك دورىلار بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغانلىقى تىلغا ئېلىنغان. يەنى شۇ كىتابتا غەربىي زېمىننىڭ تەبىئىي مۇھىتى، كېسەللىك ۋە دورىلار ھەققىدە بايان قىلىپ: «غەرب ئالتۇن، قاشتېشى ماكانى، ئۇ يەرلەر قۇم تاشلىق بولۇپ، دائىرىسى كەڭ، شامال كۆپ، زېمىنى قاتتىق، خەلقلىرى تاغلارغا ئولتۇراقلاشقان بولۇپ، يۇڭ رەختلەردىن كىيىم كىيىدۇ. مايلىق، قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى يەيدۇ. شۇڭا تاشقى ئىللەتلەر ئۇلارنىڭ تېنىنى زەھەرلەندۈرەلمەيدۇ. ئۇلارنىڭ كېسىلى ئىچكى جەھەتتىن پەيدا بولىدۇ. داۋالاشتا زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىدۇ. شۇڭا، زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك دورىلار غەربىي زېمىندىن كېلىدۇ» دەپ يېزىلغان. چىن سۇلالىسى (مىلادىيە ئۈچىنچى ئەسىر) دىن ئىلگىرى يېزىلغان «شەنخەيجىڭ» (تاغ ـ دەريالار ھەققىدە قىسسە) دېگەن كىتابتا غەربىي زېمىننىڭ خۇشبۇي شارابى، زاراڭزا چېچىكى، نىلۇپەر، قاشتېشى قاتارلىق دورىلار خاتىرىلىنىپ ئالاھىدە تەرىپلەنگەن. تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدە مىلادىيە 659 ـ يىلى پادىشاھ ئوردىسى تەرىپىدىن ئالىملارنى تەشكىللەپ تۈزۈلگەن «شىنشىۋ

بىنساۋ» (يىڭىدىن رەتلەنگەن دورىلار قامۇسى) ناملىق دورا قامۇسىغا غەربىي زېمىننىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدىغان 114 خىل دورا كىرگۈزۈلگەن.

مىلادىيە 652 ـ يىلى يېزىلغان «چيەنجىن ياۋفاڭ» (مىڭ تىللالىق مۇھىم رېتسېپلار) ناملىق كىتابتا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن يېزىلغان مەخپىي رېتسېپلار كىتابى «ۋەيتەي مىفاڭ» دېگەن ئەسەرلەردە «ئىدىقۇت ئۆمۈر ئۇزارتىش شەربىتى» نىڭ تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى خاتىرىلەنگەن. مىڭ سۇلالە-سى دەۋرىدە ياشىغان ئېلىمىزنىڭ ئاتاقلىق دورىگەر ھېكىمى لى شىـىـنجـىـن يـازغـان «بېنساۋ گاڭمۇ» (ئوت ـ چۆپ دورىلار قامۇسى) ناملىق كىتابتا غەربىي يۇرتتىن چىقىدىغان 100 خىلدىن كۆپ دورىلار تونۇشتۇرۇلغان.

2. تېبابەتچىلىك بىلەن پېرىخونلۇقنىڭ ئارىلاشما شەكلى باسقۇچى

تېبابەتچىلىك بىلەن پېرىخونلۇقنىڭ ئارىلاشما شەكلى باسقۇچى كونا تاش قورال دەۋرىدە ئۇرۇق ئاساس قىلىنغان چوڭراق جامائەت توپى شەكىللىنىپ، ئوۋچىلىق ئاساس، چارۋىچىلىق بىلەن ھۈنەر ـ سەنئەت قوشۇمچە قىلىنغان ئىشلەپچىقىرىش شەكلى بىلەن ئانىلىق تۈزۈمدىكى جەمئىيەت بارلىققا كېلىپ، تەبىئەت-تىكى تۈرلۈك ـ تۈمەن شەيئىلەر بىلەن رەڭگارەڭ تەبىئەت ھادىسىلىرىنىڭ سىرىنى بىلىشكە قىزىقىش تۇيغۇسى بارلىققا كېلىپ، تەبىئەت سىرلىرىغا قارىتا ھەر خىل قىياسمەنلىك تۇسىنى ئالغان بىر تەرەپلىمە قاراشلار شەكىللىنىشكە باشلىدى. بۇ خىل قىياسلارنىڭ تەدرىجىي كۆپىتۇرۇلۇش ۋە توقۇپ چىقىرىلىشى، ئىسلاھلاشتۇرۇشقا قاراپ يۈزلىنىشىگە ئەگىشىپ تەبىئەتتىكى تۈرلۈك ـ تۈمەن مەۋجۇداتلار بىلەن رەڭگا-رەڭ ھادىسىلەرنىڭ بىر خىلغا چوقۇنغان ئىپتىدائىي ئەقىدە ئاساسىدا تەبىئەتتىكى بارلىق مەۋجۇداتلار ۋە تەبىئەت ھادىسىلىرى «ھۆر ـ پەرىلەر»، «جىن ـ شاياتۇنلار» ۋە «ئەرۋاھلار» پائالىيىتىنىڭ كارامىتى-دىن بولىدۇ، دەيدىغان ئەپسانىي تۈس ئالغان چۈشەندۈرۈش بارلىققا كەلدى. بۇ خىل ئەپسانىيلارنىڭ ئومۇملىشىشىغا ئەگىشىپ تەدرىجىي «جىن ـ شاياتۇن» نى قوغدايدىغان، «ھۆر ـ پەرىلەر» دىن شاپائەت تىلەپ، «ئەرۋاھلار»نى سېغىنىپ، ئۇنىڭدىن مەدەت تىلەيدىغان پېرىخونلۇق بىلەن پالچىلىق مەيدانغا كەلدى.

بۇ خىل پېرىخونلۇقنىڭ مۇكەممەللىشىشى ۋە ئومۇملىشىشىغا ئەگىشىپ، پېرىخونلۇق بىلەن ئىپتىدا-ئىي تېبابەتچىلىك تەدرىجىي بىرلىشىپ، تېبابەتچىلىك بىلەن پېرىخونلۇقنىڭ ئارىلاشما شەكلى مەيدانغا كېلىپ، ئۇ، «ياخشى» دېگەن نام بىلەن مەخسۇس كەسىپ سۈپىتىدە بارلىققا كەلدى.

مۇنداق ئارىلاشما شەكىلنىڭ مەيدانغا كېلىپ ئومۇملىشىشىغا ئەگىشىپ، بىخ ئۇرۇپ راۋاجلىنىۋاتقان ئىپتىدائىي تېبابەتچىلىك زەربىگە ئۇچراپ، تەرەققىي قىلىش پۇرسىتىدىن مەھرۇم بولدى. بۇ خىل ئارىلاشما شەكىلنىڭ پەيدا بولۇشىدا ئىپتىدائىي تېبابەتچىلىكنىڭ كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاشتى-كى ئاجىزلىقى مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى بولغان.

تېبابەتچىلىك بىلەن پېرىخونلۇقنىڭ ئارىلاشما شەكلىنىڭ ئالاھىدىلىكى كېسەللىككە دىياگنوز قويۇشتا رەمل سېلىشقا يۈلىنىش، كېسەل داۋالاشتا پېرىخونلۇق ئاساس، دورا بىلەن داۋالاش قوشۇمچە قىلىنىشتىن ئىبارەت.

3. خەلق ئارىسىدىكى تېبابەتچىلىك باسقۇچى

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 ئىپتىدائىي ئالماشتۇرۇش تۈزۈمى مۇستەھكەملەندى. مانا مۇشۇنداق ئارقا كۆرۈنۈش ئاساسىدا كىشىلەردە تەبىئەت سىرىنى بىلىشكە ئىنتىلىش كۈچەيگەن بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭغا جاۋاب تېپىشقا ئاجىزلىق قىلغانلىقتىن، تەبىئەت سىرىنى بىلىشتىكى ئىزدىنىشنى تۆت پەسىلدىكى بىر ـ بىرىگە ئوخشىمايدىغان مەنزىرە ۋە بۇ مەنزىرىلەرنىڭ جانلىق مەۋجۇتلار دۇنياسىغا ئېلىپ كېلىدىغان تەسىرىنى كۆزىتىشتىن باشلىدى. ئۇلار يەنە تۆت پەسىل بىلەن كېچە ۋە كۈندۈزدە قۇياشنىڭ تارقىتىدىغان ئىسسىقلىق دەرىجىسىنىڭ ئوخشاش بولمايدىغانلىقى، قەيەردە سۇ بىلەن تۇپراق ياخشى بولسا، شۇ يەردە ھاياتلىق بولىدىغانلىقى قاتارلىق ھادىسىلەرنى كۆزىتىش ئارقىلىق قۇياشنىڭ زېمىنغا ئىسسىقلىق ئاتا قىلىدىغان مەنبە ئىكەنلىكى، زېمىندىكى ئوتنىڭ قۇياش ئىسسىقلىقىنىڭ نامايەندىسى ئىكەنلىكى، ئىسسىقلىقنىڭ يورۇقلۇق ھاسىل قىلىدىغانلىقى، ئىسسىقلىق، مۆتىدىل ھاۋا، سۇ ۋە تۇپراق ئۆزئارا ماس كەلمىسە، ھاياتلىق بولمايدىغانلىقى ۋە بۇ تۆت ئامىل ئادەملەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان جانلىقلارنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتىدە 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 ياكى چۈشەنچىنىڭ راۋاجلىنىشىغا ئەگىشىپ، تەبىئەتتىكى بارلىق مەۋجۇداتلار بىلەن تەبىئەت ھادىسىسى، جۈملىدىن كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى قانداقتۇر «ھۆر ـ پەرىلەر» بىلەن «جىن ـ شاياتۇن» لارنىڭ كارامىتىنىڭ مەھسۇلى بولماستىن، بەلكى تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئۆزئارا تەسىرى بىلەن ئۆزئارا بىرىكىشى ھەم بۇلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە ئەكس تەسىر كۆرسىتىشىنىڭ مەھسۇلى، دېگەندىن ئىبارەت قاراش مەيدانغا كەلدى. بۇ خىل ساددا ماتېرىيالىستىك قاراشنىڭ بارلىققا كېلىشى ئەجدادلىرىمىزنىڭ دۇنيا بىلەن كېسەللىكلەرنى تونۇشتىكى تەپەككۇرىدىكى بۆسۈش خاراكتېرلىك چۈشەنچىسى ۋە ساددا پەلسەپىۋىلىك دۇنيا قارىشى ئىدى. بۇ مەزگىللەردە ئوتتۇرا تۈزلەڭلىكلەردە دۇنيا ئوت، ھاۋا، سۇ ۋە ياغاچتىن پەيدا بولغان، دېگەن ساددا ماتېرىيالىستىك دۇنيا قاراش؛ قەدىمكى ھىندىستانلىقلاردا تەبىئەتتىكى بارلىق شەيئىلەر ھاۋادىن پەيدا بولغان ۋە ئاخىرى ھاۋاغا ئۆزگىرىدۇ، دېگەن ساددا ماتېرىيالىستىك دۇنيا قاراش؛ قەدىمكى مىسىردا بارلىق جانلىقلار سۇدىن پەيدا بولغان، ئادەملەرنىڭ ئەجدادى بېلىق، دېگەن ساددا ماتېرىيالىستىك قاراش؛ قەدىمكى گىرېتسىيەدە 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 تۈرتكىسىدە تېبابەتچىلىك بىلەن پېرىخونلۇق تەدرىجىي بىر ـ بىرىدىن ئايرىلىپ، ھەرقايسىسى ئۆز ئالدىغا پائالىيەت ئېلىپ بارىدىغان ھالەت شەكىللىنىشكە باشلىدى. تېبابەتچىلىك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار «ئەمچى» ياكى «ئاتاچى» دېگەنناملار بىلەن ئاتالدى.

بۇ باسقۇچتىكى ئەمچى ياكى ئاتاچىلار زېھنىنى مەركەزلەشتۈرۈپ، ئالدىنقى باسقۇچلاردىكى تېبابەتچىلىك تەجرىبىلىرىنى توپلاش بىلەن سىناق قىلىش ئاساسىدىكى ئىزدىنىشلەرنى ئېلىپ بېرىپ، دورا مەنبەسى، تۈرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئىختىرا قىلىپ، ئالدىنقى باسقۇچتىكى ئۆز پېتىچە ئىشلىتىش

ئورنغا تالقان دورا، قايناتما، دەملەنمە، گۈل - گىياھ، مېۋە شىرنىسى ۋە ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى، قېتىق، سۇزمە، قۇرت، سۈت ۋە مەلھەملەردىن ئىبارەت دورا شەكىللىرىنى ئىشلىتىدىغان بولدى. داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن شور ياكى سوغۇق ئۆتكۈزۈش، تېرىگە ئېلىش، ھايۋان قېنىنى ئېقىتىش، ھايۋان ئىچكى ئەزالىرىنى كېسەللەنگەن ئورۇنغا تېڭىش، داغلاش، يىڭنە (سۆڭەك، تاش ياكى قىلتىرىق يىڭنە) بىلەن داۋالاش، سۇنۇقنى ئورنىغا چۈشۈرۈپ مۇقىملاشتۇرۇش، قان توختىتىش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى كەشپ قىلىپ ۋە مۇكەممەللەشتۈرۈپ، داۋالاش ئۇسۇللىرىنى خېلىلا يۇقىرى كۆتۈردى. قۇم بىلەن داۋالاش، ئارشاڭ سۈيى بىلەن داۋالاش، پاتقاق بىلەن داۋالاش، قىزىق شور كۆپۈكى بىلەن داۋالاش — 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 يىڭنىلەر داۋالاشتا قوللىنىدىغان مۇھىم ئەسۋاب - ئۈسكۈنىلەردىن ئىبارەت. بۇ باسقۇچتىكى خەلق ئارىسىدىكى تېبابەتچىلىك تۆت چوڭ ماددىلىق ساددا ماتېرىيالىستىك پەلسەپىۋىلىك دۇنيا قاراش بىلەن تېخى بىرلەشتۈرۈلمىگەنىدى.

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

4. تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ شەكىللىنىش باسقۇچى

تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ شەكىللىنىش باسقۇچى مىس قورال دەۋرىدىن يېقىنقى زامانغىچە بولغان ئارىلىقتىكى ئۇزۇن تارىخىي جەرياننى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇپ، يېڭى تاش قورال دەۋرىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچلىرىغا كەلگەندە «مىس قوراللار» بارلىققا كېلىپ، ئىشلەپچىقىرىش قوراللىرىنىڭ سىنىپلىشىشى، تۈرى ۋە ئىقتىدارىنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ مۇكەممەللىشىشىگە ئەگىشىپ، ئۈۋچىلىق ئۈنۈمى يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ، ئىپتىدائىي دېھقانچىلىق بىلەن باغۋەنچىلىك، چارۋىچىلىق تەدرىجىي كېڭەيدى، غەرب بىلەن شەرق ئوتتۇرىسىدىكى سودا راۋاجلىنىپ، ئۆزئارا بېرىش - كېلىش ۋە ئۆگىنىش يولغا قويۇلدى. يېزىق بارلىققا كېلىپ، ئىنسانىيەتنىڭ مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇشنى تېزلەتتى.

بۇ باسقۇچتا خەلق ئارىسىدىكى تېبابەتچىلىك بىلەن شۇغۇللانغۇچى ئەمچى (ئاتاچىلار) زېھنىنى مەركەزلەشتۈرۈپ، خەلق ئارىسىدىكى تېبابەتچىلىكنى توپلاش، رەتلەش ۋە ئۇنىڭ مەزمۇننى بېيىتىپ، سىناقتىن ئۆتكۈزۈش ئاساسىدا، كېسەللىك سەۋەبچىسى ۋە ئۇنىڭ كېسەللىك پەيدا قىلىش مېخانىزمى

ئۇستىدىكى ئىزدىنىشنى ئالدىنقى باسقۇچتا بارلىققا كەلگەن تۆت ماددا (تۆت تادۇ) لىق ساددا ماتېرىيالىس-
تىك دۇنيا قاراشقا مۇراجىئەت قىلىپ، ئىزدىنىشنى تۆت ماددىدىن باشلىدى. تۆت چوڭ ماددىلىق ساددا
ماتېرىيالىستىك دۇنيا قاراشنى ئادەم بەدەن تۈزۈلمىسى ۋە بۇ تۈزۈلمىدىكى ھاياتلىق پائالىيەتتىن تارتىپ
تاكى ئىستېمال قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلار ۋە دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، تۆت ماددىلىق دۇنيا
قاراشنى ئېخمۇ كونكرېتلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ مەزمۇنىنى بېيىتتى ۋە تېبابىتىمىزنى ئىلمى باسقۇچقا كۆتۈ-
رۈپ، تېبابىتىمىزنىڭ تۆتىنچى باسقۇچ — ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى باسقۇچىنىڭ تارىخىنى باشلىۋەتتى
ھەمدە ئۇنىڭ تەرەققىياتىنى تېزلىتىپ، تارىخنىڭ ھەرقايسى دەۋرلىرىدە ئەنئەنىۋى تېبابەتلەر ئىچىدە
ئالدىنقى قاتاردىن ئورۇن ئالدۇردى.

يىپەك يولىدا ئىسلامىيەت مەدەنىيىتى شەكىللىنىشتىن ئىلگىرى، مەركىزىي ئاسىيا تېبابەتچىلىكى
جەسەت يېرىپ كۆرۈش، جەسەت مۇمىيالاش، تېڭىقچىلىق، سامساق، ھاراق، ئاچچىقسۇ، كۆكتاش
قاتارلىقلار ئارقىلىق جاراسىمسىزلاندۇرۇش (دېزىنفېكسىيە قىلىش)، باش سۆڭىكىنى ئېچىپ خالتىلىق
قۇرت ئېلىش، كۆز ئوپېراتسىيەسى، ئىلغا، قان ئېلىش، تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش، ھەر خىل
گىياھلىق، پارلاندۇرۇلغان، قىياملىق، زەھەرلىك دورىلارنى ئىشلەش، گۆڭگۈرت تىزابى، نۆشۇدۇر
تىزابى چىقىرىش، چېچەك، كېزىك، كۆزگە ھەر خىل ئۆسمە گۆش، پەردە ئۆسۈپ قېلىش، ئاشقازان
يالللۇغى، قان تولغاق، زۇكام، جاراھەتلىنىش، داغ چۇشۇرۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا زور
نەتىجە قازانغان. مىلادىيە 633 ـ يىلى چىمەتقۇلى تاڭ گاۋزۇڭ (لى شىمىن) نى دەۋۋار (باش قېيىش)
كېسىلىدىن داۋالاپ ساقايتقان. 1000 ~ 1400 يىللىق تارىخقا تەۋە بولغان «تۇرپان تېكىستلىرى» دېگەن
رىسالىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە ئائىت 198 پارچە رېتسېپ خاتىرىلەنگەن. «تۈركىي تىللار دىۋانى» ناملىق
بۈيۈك ئەسەردە ھەر خىل كېسەللىككە، دورا ماتېرىياللىرى ۋە تېبابەتچىلىك ئۇسكۈنىلىرىنىڭ نامى
كۆرسىتىلىشتىن باشقا تېببىي مەزمۇندىكى ئەقلىيە سۆز ۋە نەزمىلەردىن پارچىلار بېرىلگەن.

مىلادىيەدىن ئىلگىرى يېزىلغان «ئەۋلىيا تېرىقچى نامىغا يېزىلغان شىپالىق گىياھلار» ناملىق كىتابتا
مەركىزىي ئاسىيا دورىلىرى ھەققىدە توختالغان.

سۈي، تاڭ سۇلالىلىرى دەۋرىدە «غەربىي يۇرت ھۆكۈمالىرىنىڭ رېتسېپلىرى»، «غەربىي يۇرت
مەشھۇر تېۋىپلىرىنىڭ تۆت جىلدلىق مەخپىي رېتسېپلىرى»، سۇڭ سىماۋ يازغان «بىباھا دورا نۇسخىلى-
رى» قاتارلىق قەدىمىي ئەسەرلىرىدە غەربىي يۇرتنىڭ تۆت چوڭ ماددا (تۆت تادۇ) تەلىماتى ئاساسىدىكى
تېبابەتچىلىك پەلسەپىسى ۋە شىپاگەرلىك ئالاھىدىلىكلىرى تىلغا ئېلىنغان. ئېيتىش كېرەككى، بۇنداق
«تۆت چوڭ ماددا» تەلىماتى ئاساسىدىكى تېبابەتچىلىك ئەنئەنىسى مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى 7 ـ، 8 ـ
ئەسىرلەردە قارا دېڭىز ساھىلىدا ھەرىكەتلەنگەن مەركىزىي ئاسىيالىق سكىتايلار (ساك، سكىف)
ئارقىلىق قەدىمكى يۇنان (گىرېتسىيە) تېبابەتچىلىكىگە كۆچلۈك تەسىر كۆرسەتكەن. ھىپپوكراتنىڭ «تۆت
فىزىس» قارىشى ئەنە شۇنداق شەكىللەنگەن.

ھەرقانداق بىر ئىلىم بارلىققا كەلگەندىن باشلاپ، تەدرىجىي تەرەققىياتنى بېشىدىن كەچۈرگىنىگە
ئوخشاش «تۆت چوڭ ماددا» تەلىماتىمۇ بارلىققا كەلگەندىن تارتىپ تاكى 9 ـ، 10 ـ ئەسىرلەرگە قەدەر
خېلى زور دەرىجىدە سىستېمىلىشىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ نەزەرىيە جەھەتتىن تېخىمۇ مۇكەممەللى-

شىشىگە مۇناسىپ تۆھپە قوشتى. ئەمما تارىختىي سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، بۇ ھەقتە ئىلمىي بولغان نەزەرىيەنى ئوتتۇرىغا قويۇش تولۇق تاماملاندى. ئەمما ئوتتۇرا ئەسىر تېبابەتچىلىك تارىخىدا يېڭى - يېڭى تېببىي ئالىملار مەيدانغا كېلىپ، كۆپ قېتىملىق سىناق - تەجرىبىلەر ئارقىلىق نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى، داۋالاش تەدبىرلىرى تېپىپ چىقىلدى. شۇ قاتاردا ئەلى فارابى، ئىبن سىنا، يۇسۇف خاس ھاجىپتەك يىتۇك زاتلار تېبابەتچىلىك ئىلمىنى ئۆگىنىش، ئۆگىتىش جەريانىدا ئىنچىل ھالدا كېسەللىكلەر ھەققىدە ئىزدىنىش بىلەن بىرگە «تۆت چوڭ ماددا» تەلىماتى ھەققىدىمۇ توختىلىپ، ئۆز ئالدىغا ئىلمىي بولغان بىر قاتار كۆزقاراشلىرىنى ئوتتۇرىغا قويدى. بۇ، ئوتتۇرا ئەسىر ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ يەنىمۇ بىر قەدەم ئالغا ئىلگىرىلىگەنلىكىنىڭ مەھسۇلى ئىدى.

فارابى، ئارىستوتېل پەلسەپىسىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراشتىن ئىلگىرىلا ئوتتۇرا ئاسىيا «تۆت چوڭ ماددا» قارىشىنىڭ كۈچلۈك ئەنئەنىۋى تەسىرىدە ئۆزىنىڭ تەبىئەت پەلسەپىسىگە ئاساس سالدى. ئۇ، ئارىستوتېلنىڭ «تۆت چوڭ ماددا» توغرىسىدىكى رەسمىي پەلسەپىۋى بايانلىرىنى ئۆزگەرتىپ قوبۇل قىلىپ، ئۇنى راۋاجلاندۇردى. ئارىستوتېل ئالدى بىلەن تۆت ئاساسىي خۇسۇسىيەت، يەنى ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل ۋە قۇرۇقلۇقنى «بىرىنچى سۈپەت» دەپ كۆرسىتىش بىلەن، ئۇلارنى ئىككى قارىمۇقارشى گۇرۇپپىغا، ئىسسىق - سوغۇق گۇرۇپپىسى ۋە ھۆل - قۇرۇق گۇرۇپپىسىغا ئاجرىتىپ، بۇ ئىككى ئاساسىي سۈپەتلىك خۇسۇسىيەتلەرنىڭ ئوخشىمىغان مىقداردىكى قوشۇلمىسىدىن تۆت ماددا شەكىللىنىدۇ، 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 تۇپراق ھاسىل بولاتتى. فارابى بىر ئۆمۈر ئارىستوتېل ئىزىنى بويلاپ مېڭىپ، ئارىستوتېل ئەسەرلىرىگە شەرھى يېزىش بىلەن شۇغۇللانغان بولغاچقا، ئۇنىڭ ئەسەرلىرىدىكى ئىلغار كۆزقاراشلىرىنى قوبۇل قىلغان ھەم ئۆزلەشتۈرگەن.

فارابىنىڭ تۆت چوڭ ماددا ھەققىدىكى تەلىماتى ئۇنىڭ پۈتۈن ناتۇرال پانتىزملىق پەلسەپىۋى سىستېمىسىدا ئالاھىدە ئورۇن تۇتقان.

فارابى بۇنىڭدىن ئون ئەسىر بۇرۇن يازغان تەبىئەت دۇنياسىنىڭ تىرىك ئورگانىزم بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ۋە تەسىرى توغرىسىدا ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلۈكى، مېڭە، نېرۋا، يۈرەك ۋە ئۇلارنىڭ تۈزۈلۈشى ھەم خىزمەتلىرى توغرىسىدىكى «مەناپىئى دەربايان ئەزا» (ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى، خىزمەتلىرى توغرىسىدىكى تېببىي ئەسەر)، «مەناپىئى ئەقىل» (ئەقىل ئىدراك ۋە ئۇنىڭ تاكامۇللىنىشى توغرىسىدىكى تېببىي ئەسەر)، «روھ ۋە جان توغرىسىدا»، «ساراڭلىق ھەققىدە»، «ئاڭلاش ۋە كۆرۈش ھەققىدە»، «تەبىئەت جىسىملىرىنىڭ ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقلۇق ھەققىدە» دېگەن ئەسەرلىرىدە ناھايىتى ئىلمىي بولغان بىر يۈرۈش قاراشلىرىنى دۇنياغا ئېلان قىلغان.

ئەبۇ ناسىرى فارابى تېۋىپلارنىڭ ئەخلاقى، پەزىلىتى، كېسەلگە قانداق يۈكسەك دەرىجىدە مەسئۇل بولۇش كېرەكلىكى ھەققىدە توختىلىپ: «تېۋىپ ئۆگىنىشنى ئىرادە قىلغانلار ئەخلاقى ياخشى، ئۆزى ياش، قابىل، زېھنى ئۆتكۈر، ئۆگىنىشكە قىزىقىدىغان، مىجەزى خۇشخۇي، مۇلايىم، ئەدەپلىك ۋە راستچىل، سەمىمىي بولۇشى كېرەك. كىشىلەرگە كۆيۈنمەيدىغان، كېسەللەرنىڭ ھالىغا يەتمەيدىغان،

يالغان ـ ياۋىداق سۆزلەر بىلەن خەلقلەرنى ئالدايدىغان يامان ئىشلاردىن، پەس ئارزۇ ـ ھەۋەسلەردىن خالىي بولۇشى، پۈتۈن زېھنىنى بىلىمگە بېغىشلىشى لازىم. چۈنكى ئىلىم ئەھلى ئىلىمدىن باشقىنى ئېتىبارغا ئالمايدۇ. مۇنداق پەزىلەتلەر بولمىغانلارنىڭ ھەممىسى يالغان تېۋىپتۇر. بۇلارنى ھەرگىزمۇ ھۆكۈما دېگىلى بولمايدۇ.» دېگەن.

ئاتاقلىق پەيلاسوپ، ئىنسىكلوپېدىست، مەشھۇر تېۋىپ ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا (مىلادىيە 980~1037- يىللار) فارابى دۇنيا قاراشلىرىنىڭ ۋارىسى سۈپىتىدە پەلسەپە، تېبابەتچىلىك، ئاسترونومىيەدە ئۆزىگە خاس كاتتا تۆھپىلەرنى قوشۇپ، يىپەك يولى تېبابەتچىلىكىنىڭ يۈكسەك چوققىسىنى تىكلىدى. ئۇنىڭ «ئەششىفا»، «دانىشنامە»، «ئەلقانۇن فىت ـ تىب»، «تېببىي داستان» قاتارلىق ئەسەرلىرى خۇددى نۇر چېچىپ تۇرغان ئالتۇن يۇلتۇزدەك بىرقانچە ئەسىرلەرگىچە شەرق ۋە غەرب تېبابەتچىلىك قوللانمىسى ۋە دەرسلىك قىلىندى.

ئىبن سىنا ئوتتۇرا ئاسىيا خەلقلىرىنىڭ ئەڭ قەدىمكى «تۆت تادو» قارىشىغا ۋارىسلىق قىلدى. ئۇ «ئەلقانۇن فىت ـ تىب» دا: «تەبىئىي ئۇنسۇرلار تۆت، ئۇلارنىڭ تۆتتىن ئارتۇق ئەمەسلىكىگە تەبىئەت ئالىملىرى ئىشەنسۇن، ئۇلارنىڭ ئىككىسى يەڭگىل، ئىككىسى ئېغىر، يەڭگىلى ئوت بىلەن ھاۋا بولۇپ، ئېغىرى سۇ بىلەن تۇپراقتۇر. تۇپراق ئاددىي جىسىم بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىي ئورنى ھەممە جىسىملارنىڭ ئوتتۇرىسىدۇر ... تۇپراقنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ۋە سوغۇقتۇر ... سۇ سوغۇق ۋە ھۆلدۇر ... ھاۋانىڭ تەبىئىتى ئىسسىق ۋە ھۆل، ئوت مۆتىدىل يەڭگىل ... ئۇنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق ۋە قۇرۇق» دەپ يازغان.

ئىبن سىنا تۆت چوڭ ماددا يوقالمايدۇ. بىرى ـ بىرىگە ئۆزگەرمەيدۇ. پەقەت ئۇلارنىڭ شەكىللىرى ئۆزگىرىشى مۇمكىن، دەپ قارايدۇ. ئىبن سىنا ئالەمنى سۇ، ئوت، تۇپراق ۋە ھاۋادىن ئىبارەت تۆت ماددىنىڭ مۇرەككەپلىكىدىن ھاسىل بولغان، ئادەم ھاياتى خاراكتېرى بىر ـ بىرىگە زىت بولغان ۋە بىر ـ بىرىدىن تەقەززا قىلىدىغان تۆت خىل ھاياتىي ماددىنىڭ تۆت خىلتىنىڭ ۋە ئۇلارنىڭ ئۆزئارا مۇناسىۋىتىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىغا تايىنىدۇ، دەپ تەرىپلەيدۇ. ئىبن سىنا سۇ — ھۆل سوغۇقلۇقنى، تۇپراق — قۇرۇق سوغۇقلۇقنى، ھاۋا ھۆل ئىسسىقلىقنى، ئوت — قۇرۇق ئىسسىقلىقنى ئۆزىگە تۈپ ئالامەت قىلغان. ئۇ جۈملىسىدە ھىپپوكرات، ئارىستوتېل ۋە فارابىغا ۋارىسلىق قىلىپ «تۇپراق» — زېمىن مەركەزلىك كۆزقارىشىدا چىڭ تۇردى.

ئىبن سىنانىڭ كۆزقارىشىچە، 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 ھەرىكەتكە كەلتۈرىدىغان نەپەسنىڭ ئاساسىي سەۋەبى بولۇش بىلەن بىللە يەنە ئىنساندىكى روھىي پائالىيەتكە ياردەم بېرىدۇ.

ئىبن سىنا تېبابەتچىلىك مەسىلىلىرىنى ناتۇرال پانتېزملىق تەبىئەت پەلسەپىسى ئاساسىدا ھەل قىلىپ، ئىنساننى پۈتۈن ئالەمنىڭ بىر قىسمى سۈپىتىدە پۈتۈن تەبىئەتنىڭ تاشقى مۇھىتى بىلەن دائىمىي

مۇناسىۋەتتە دەپ قاراپ، ساغلاملىق ۋە كېسەللىكتىن ئىبارەت ئىككى قارىمۇقارشى تەرەپنى ئادەم ھاياتىغا مۇناسىۋەتلىك بارلىق ماددىي ۋە مەنىۋى، بىۋاسىتە ۋە ۋاسىتىلىك سەۋەبلەرنىڭ كونكرېت كىشىدىكى كونكرېت ئاقىۋىتى سۈپىتىدە چۈشەندۈردى. ئۇ، ماددىي سەۋەبلەرنى ئاساسىي ئورۇنغا قويۇپ، سالامەتلىك ۋە كېسەللىكنى تۆت چوڭ ماددا ئاساسىدا ئىزاھلىدى. ئىبن سىنانىڭ قارىشىچە، تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئىنسان بەدىنىگە تەسىر قىلىشىدىن تۆت خىلىت ــ قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا ھاسىل بولىدۇ. بۇ خىلىتلار داۋاملىق ماددا ئالمىشىش بىلەن ئالمىشىپ يېڭىلىنىپ تۇرىدۇ. خىلىتلارنىڭ ھەرىكەتچان تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى كېسەللىكنىڭ سەۋەبى ياكى شەرتى ھېسابلىنىدۇ. ئىبن سىنا تۆت چوڭ ماددا ئاساسىدا خىلىتلار فىزىيولوگىيەسى كۆزقارىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ھەربىر ئادەمنىڭ كونكرېت جىسمانىي ئەھۋالى ئوخشاش بولمايدىغانلىقى، تۆت چوڭ ماددىدىن ھاسىل بولغان تۆت خىلىتنىڭ ھەربىر كونكرېت ئادەمدىكى نورماللىق تەڭپۇڭ نۇقتىسى بىر خىل بولمايدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ، ئادەملەر كونكرېت خىلىت تەڭپۇڭلۇقى جەھەتتىن تۆت خىل مىزاجغا بۆلۈنىدۇ. ئۇلار: سەپرا، سەۋدا، بەلغەم، قاندىن ئىبارەت، دەپ قارايدۇ.

ئۇ يەنە: «ھايات ئىسسىقلىق بىلەن، ئۆسۈش ھۆللۈك بىلەن بولىدۇ»، «ھاياتىي 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 ھاياتىنى نورمال تۇتۇشتىكى ئەھمىيىتىنى تەكىتلەيدۇ.

ئىبن سىنا «ئەلقانۇن فىت ـ تىب» ناملىق ئەسىرىدە بىلىش نەزەرىيەسى ۋە سەۋەبىيەت نەزەرىيەسىگە ئاساسەن كېسەللىكلەرنى بايقاپ كۆزىتىش، كېسەلدە ئىپادىلەنگەن مىزاج خۇسۇسىيەتلىرىنى پەرقلەندۈرۈش، شۇ ئاساستا كېسەلگە ھۆكۈم قىلىش، كېسەلنى داۋالاش ۋە كۈتۈش قاتارلىق نەزەرىيە ۋە ئەمەلىي تېبابەتچىلىك مەسىلىلىرىنى بايان قىلىپ، ئۆز ئەسىرىدە تەبىئەت پەلسەپىسى نۇقتىئىنەزىرىدىن فىزىيولوگىيە، پسىخولوگىيە ۋە نېرۋا تەلىماتى مەسىلىلىرىنى ئىزاھلىغان. ئۇ، ئادەم ئورگانىزمىدىكى «قۇۋۋەت»، «پائالىيەت»، «تەسىر» ۋە نېرۋا ئىقتىدارى («نەپسانىي قۇۋۋەت») باش، مېڭە ۋە نېرۋىلار تەرىپىدىن ئورۇندىلىدىغان، ئىدراك ئارقىلىق ھەرىكەتلىنىدىغان ئىقتىدارىغا ئىگە، دەپ قارىغان. ئۇ، نېرۋا ھۈجەيرىسى توغرىسىدا مىكروسكوپ بارلىققا كېلىشتىن ئىلگىرىلا ئەڭ ياخشى ئىزاھات بەرگەن. «ئەلقانۇن فىت ـ تىب» ناملىق بۈيۈك تېبابەت ئەسىرىدە: «نېرۋىلار مېڭە ۋە ئارقا مېڭىدىن ئۆسۈپ چىققان مەيىن جىسىملار بولۇپ، ئەۋرىشىمدۇر. ئۇلارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە ئاجرىلىشى ئانچە ئاسان ئەمەس، نېرۋىلار سېزىش ۋە ھەرىكەتنىڭ ئىنچىل بولۇشىنى تەمىنلەيدۇ» دەپ مۇھاكىمە قىلغان.

ئىبن سىنا «كىتابۇششىفا» ناملىق ئەسىرىنىڭ 6 ـ جىلدىدا ئادەم جەسىتىنى يېرىپ، ئاناتومىيەلىك تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغانلىقىنى يازغان. ئۇ كېسەل تەكشۈرۈشتە ئائىت تومۇر تۇتۇش، مېڭە پائالىيىتىنى كۆزىتىش، شېكەر سېيىش كېسىلىنى ئېنىقلاش، نەپەس تەكشۈرۈش، نىجاسەت تەكشۈرۈش قاتارلىقلار ھەققىدە قىممەتلىك پىكىرلەرنى بايان قىلغان ھەمدە لۇئى پاستېر (1822 ~ 1895) دىن سەككىز ئەسىر ئىلگىرى ئۆپكە سىلى، خولېرا، كېزىك، قىزىل قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدىغان ئۇششاق جاراسىملار (مىكرو ئورگانىزملار) تۈپەيلى پەيدا بولىدىغانلىقىنى قىياس قىلغان.

ئىبن سىنانىڭ تەبىئەت پەلسەپىسى قاراشلىرى بىلەن تېبابەتچىلىك تەلىماتى يىپەك يولى ئۇيغۇر پەلسەپە ئىدىيەلىرى ۋە تېبابەتچىلىك ئەنئەنىلىرى بىلەن زىچ بىرلىشىپ كەتكەن، بىر تەرەپتىن ئۇنىڭ تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى ئۇيغۇر ۋە فارابى ئالەم تۈزۈلمىسى قاراشلىرىنىڭ تەسىرىدە شەكىللەنگەن بولسا، ئۇنىڭ تومۇر تۇتۇش جەھەتتىكى بىر قاتار تەلىماتلىرى ئۇيغۇرلار ئارقىلىق ئوتتۇرا ئاسىياغا كېڭەيگەن. ئۇنىڭ «ئەلقانۇن»، «دانىشنامە»، «ئەششىفا» قاتارلىق ئەسەرلىرى ئۇيغۇر ئۆلىما، ھېكىملىرى ئارىسىدا كۈچلۈك تەسىر قوزغىغان.

ئىبن سىنا ئۆزىدىن بۇرۇن ئۆتكەن ۋە ئەسىرداش ھۆكۈما ـ تېۋىپلارنىڭ تېببىي دورىگەرلىك تەجرىبىلىرىنى ئۆزلەشتۈرۈپ، يەكۈنلەپ، ھەربىر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، تەرەققىيات جەريانى، ئاقىۋە-تى، دورا ئەشيالىرىنىڭ خاراكتېرى، ئۇنۇمى قاتارلىقلارنى ئۆزى مۇستەقىل تەجرىبە ۋە ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈپ خۇلاسىلەپ، ئىلگىرىكى ئالىملارنىڭ كۆزقاراشلىرىدىكى يېتەرسىزلىكلەرنى ئۆزىنىڭ ئەمەلىي تەجرىبە نەتىجىلىرى بىلەن تولۇقلاپ، تېببىي ئاساسىي پەنلەر، ھەرقايسى كلىنىك پەنلەر، دورىگەرلىك، ئوزۇقشۇناسلىق، ھىيگىيېنا (ساقلىق ساقلاش ئىلمى) ۋە باشقا ساھەلەردە تەتقىقات ئېلىپ بېرىپ، نۇرغۇن ئەسەرلەرنى يازغان. ئۇ پەقەت تېببىي ساھەدىكى «كىتابۇششىفا»، «ئەلقانۇن فىت ـ تىب» قاتارلىق مەشھۇر ئەسەرلەرنى يېزىپ چىقىپ، ئۇيغۇر تېببىي دورىگەرلىك ئىلمىنىڭ نەزەرىيەۋى ۋە كلىنىك داۋالاش جەھەتلەردە يەنە بىرقەدەر ئىلگىرىلىگەن ھالدا يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشى ئۈچۈن ھەسسە قوشقان.

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

كېيىن ئىمامۇددىن كاشغەريي بىلەن يۇسۇپ خاس ھاجىپ قاراخانىيلار دەۋرىدىكى تېبابەتچىلىك ئاسمىنىنى جىلۋىلەندۈرگەن. يەنە قاراخانىيلار دەۋرىدە ئۆتكەن مەشھۇر تېبابەتشۇناس، تېۋىپ ۋە مۇددەر-رىس ئىمامۇددىن كاشغەريي ئۇيغۇر تىلىدا «شەرھى ئەلقانۇن»، «شەرھى شىپا» قاتارلىق ئەسەرلىرى ئارقىلىق ئىبن سىنا قاراشلىرىنى ئومۇميۈزلۈك شەرھى شەكلىدە راۋاجلاندۇرۇپ ۋە بېيىتىپ، ئىبن سىنانىڭ تەلىماتلىرىنى شەرققە تارقىتىش، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكنى ئىلگىرىلەپ تەرەققىي قىلدۇرۇشتا تۆھپە قوشقان.

شۇ زاماندا ئۆتكەن مەشھۇر تېۋىپ بەدىردىن سوپى ئاخۇنۇم يەركەندى «شىپائۇلقۇلۇپ» (قەلبلەر شىپاسى) ناملىق تېبابەتچىلىك كىتابىنى يېزىپ چىققان. مەزكۇر كىتابتا ئىمامۇددىن كاشغەرىينىڭ «شەرھى ئەلقانۇن» ناملىق ئەسىرى قەشقەردىكى ئۆز زامانىسىنىڭ ئالىي بىلىم ئوقۇش يۇرتى بولغان «مەدرىسەئى ساجىيە» (نۇر چاچقۇچى مەدرىسە) دە ئوقۇتۇش دەستۇرى قىلىنغانلىقىنى كۆرسەتكەن.

ئاتاقـلىق شائىر، پەيلاسـوپ، مۇتەپەككۇر، دۆلەت ئـەربابـى يـۇسـۇف خاس ھاجىپ تەخمىنـەن 1018 ~ 1073 ـ يىللار) فارابى ئىلغار ئىجتىمائىي ئىدىيەلىرىنىڭ مۇنەۋۋەر ۋارىسى بولۇش سۈپىتى

بىلەن ئوتتۇرا ئەسىر ئىجتىمائىي ھاياتىدىكى مۇكەممەل قامۇسى ئەسەر «قۇتادغۇبىلىك» نى يېزىپ چىقىپ، فارابى، ئىبنى سىنالار تەرىپىدىن يۇقىرى كۆتۈرۈلگەن «تۆت چوڭ ماددا» قارىشىنى كىلاسسىك پەلسەپۋى تۈسكە كىرگۈزدى ھەمدە ئارىستوتېل، فارابى، ئىبنى سىنالارنىڭ تۆت چوڭ ماددا ھەققىدىكى پىكىرلىرىگە ياندىشىپ، يەر (تۇپراق) نى سۇ قورشاپ تۇرىدۇ، ئوت بولسا ھەممىنىڭ سىرتىدا ۋە ئۈستىدە، دېگەن ماددا تۈزۈلمىسى ۋە ئالەم تەرتىپى قارشىنى 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 مىزاجغا بولغان مۇناسىۋىتى، ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى ۋە كۆرگەن چۈشلىرىنى تۆت چوڭ ماددا ۋە ئۇنىڭ كونكرېت ئادەمدىكى ھالىتى ئاساسىدا ئىزاھلىنىشى لازىملىقىنى بايان قىلغان.

شۇنىڭدەك يۇسۇف خاس ھاجىپ يەنە «قۇتادغۇبىلىك» ناملىق مەشھۇر ئەسىرىدە نەزەرىيەۋى ۋە ئەمەلىي تېبابەتچىلىككە ئائىت سىستېمىلىق مەلۇماتلارنى تىلغا ئالغان. يۇسۇف خاس ھاجىپ يەنە ئۇيغۇر تېبابەتچە-لىكنىڭ ئاساسىي نەزەرىيەۋى ئىلمى بولغان تۆت خىلىت، يەنى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا ھەققىدە توختالغان ھەمدە كېسەللىكنىڭ ئېغىزدىن كىرىدىغانلىقىنى قايتا - قايتا تەكىتلەپ، ئوزۇقلىنىشتا ئېھ-تىيات قىلىش لازىملىقىنى ئىچىم، چۈشىنىشلىك قىلىپ شەرھلەپ بەرگەن.

11 - ئەسىردە ئۆتكەن ئۇلۇغ ئالىم مەشھۇر تىلشۇناس ئېنسىكلوپېدىست مەھمۇد كاشغەرىي «تۈركىي تىللار دىۋانى» دا ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمكى تېبابەت ئىلمى، تېبابەت تارىخى ھەم ئەينى چاغدىكى ئۇيغۇرلار ھايات كەچۈرگەن جايلارنىڭ يەر، سۇ، ھاۋاسى، خەلقلەرنىڭ تۇرمۇش ئۆرپ - ئادەتلىرى، غىزالىنىش ئەھۋاللىرى، بۇ جايلاردا ئۆسكەن ئۆسۈملۈكلەر، مەدەن، دورا - دەرمەك بايلىقلىرى، شاراب تەييارلاش ئۇسۇللىرى، كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە دورىگەرلىك ئىلمى توغرىسىدا نۇرغۇن مەزمۇنلارنى بايان قىلغان.

كېيىنچە خېزىر خوجىنىڭ ۋەزىرى قەمەرىدىن، ئالائىدىن مۇھەممەد خوتەنى، جامالىدىن قەرشى، جامالىدىن ئاقساراي، سۇلتانى ئەلى، مۇرادبەگ كاشغەرىي، سەئىد مۇختار بۇلاقبەگ، نورۇز ئاخۇنۇم، مىرزا ھەيدەر كاشغەرىي، سوپى ئاخۇنۇم كاشغەرىي، بەرقى تەجەللى قاتارلىق ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشۇپ «سوراھ» ، «قەۋانانۇلئىلاج» ، «دەستۇرۇلئىلاج» ، «ئەغرا-زى تېببىيە» ، «تېببىي شىپا» ، «شىپائۇلقۇلۇپ» قاتارلىق مەشھۇر ئەسەرلەرنى يېزىپ قالدۇرۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك نەزەرىيىسىنىڭ تېخىمۇ مۇكەممەل، سىستېمىلىق ئىلىم سۈپىتىدە ئوتتۇرىغا چىقىشىغا ئاساس سالغان.

قىسقىسى، تېبابىتىمىزنىڭ بۇ تۈنجى باسقۇچىدىن ئىبارەت ئۇزۇن يىللىق تارىخى جەريانىدا ئەجدادلى-رىمىز 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 مەزمۇن-لارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان نەزەرىيە ئاساسى بىلەن دورىگەرلىك ۋە كىلىنىكا ئىلمىدىن ئىبارەت نەزەرىيە سىستېمىسىنى بارلىققا كەلتۈردى.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىيات تارىخى بولغان بۇ تۆتىنچى باسقۇچتىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ مۇھىم ئالاھىدىلىكى شۇكى، بۇ باسقۇچتا ئادەم بەدەن تۈزۈلمىسى ۋە ئۇ تۈزۈلمىلەرنىڭ ھاياتلىق

پائالىيەتلىرىگە ئالاقىدار ئىلمىيلىككە ئىگە نەزەرىيە ئاساسىنى بارلىققا كەلتۈرۈپ، ئۇنى تەدرىجىي مۇكەممەللەشتۈرۈپ، تېبابەتچىلىكنى ئىلمى نەزەرىيە سەۋىيەسىگە كۆتۈردى. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى نەزەرىيە ئاساسىدىكى ئالاقىدار تەلىماتلارنى دورىگەرلىك بىلەن كىلىنىكىغا بىرلەشتۈرۈش ئارقىلىق دورىگەرلىك بىلەن كىلىنىكىنى ئىلمى نەزەرىيە سەۋىيەسىگە كۆتۈرۈپ، تېبابىتىمىزنىڭ ئىلمىيلىككە ئىگە ۋە خېلىلا مۇكەممەللەشكەن بىر يۈرۈش نەزەرىيە سىستېمىسىنى بارلىققا كەلتۈردى.

بۇ نەزەرىيەنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئادەم تۈزۈلمىسى ۋە ئۇنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى بىلەن دورىگەرلىكى، دىياگنوستىكىسى، كىلىنىكىسى، داۋالاش پىرىنسىپى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بىرلىككە كەلتۈرۈپ ۋە قېلىپلاشتۇرۇپ، ھەرقايسى دەۋرلەردە ئالدىنقى قاتاردىن ئورۇن ئالدۇردى ھەمدە خەنزۇ، تىبەت، موڭغۇل تېبابىتىگە ئۈنۈملۈك تەسىر كۆرسىتىشتىن سىرت، ھىندى تېبابىتى، پارس تېبابىتى، ئەرەب ئىسلام تېبابىتى ۋە يۇنان تېبابىتى قاتارلىقلارغا ئۈنۈملۈك تەسىر كۆرسىتىش ئارقىلىق ئىنسانىيەت مەدەنىيىتىگە ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشتى. شۇنداقلا باشقا مىللەت، قوشنا ئەللەر تېبابىتىنىڭ ئىلغار تەجرىبىلىرىنى ئىجادىي ئۇسۇل بىلەن قوبۇل قىلىپ ۋە ئۇنى ئۆز ئۇسلۇبى بىلەن ھەزىم قىلىپ، تېبابىتىمىزنىڭ مەزمۇنىنى ئۈزلۈكسىز بېيىتىپ، زامانىمىزغىچە يېتىپ كەلگەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنى بارلىققا كەلتۈردى.

دېمەك، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۇزۇن تارىخى جەريانىدا تەرەققىي قىلغان، گۈللەنگەن دەۋرىمۇ بولغان ھەم بىر ئىزدا توختاپ قالغان، چېكىنگەن ھەتتا چەكلىمىگە ئۇچراپ يوقىلىش گىردابىغا بېرىپ قېلىشتەك ئېچىنىشلىق دەۋرلەرنى بېشىدىن كەچۈرگەن دەۋرلىرىمۇ بولغان. يەنى قاراخانىيلار خانلىقى، چاغاتاي خانلىقى ۋە سەئىدىيە خانلىقى دەۋرىدە ئىلىم - 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 - ئوقۇتۇش ئىشلىرى يولغا قويۇلۇپ، نۇرغۇنلىغان تېۋىپ - دورىگەرلەر تەربىيەلىنىپ چىققان. چەكلىمىگە ئۇچرىغان دەۋرلەردە ئۈزۈلمەي بولۇپ تۇرغان ئىچكى - تاشقى ئۇرۇشلار، خاتا قاراشلار تۈپەيلىدىن نۇرغۇنلىغان تارىخىي يازما يادىكارلىقلار جۈملىدىن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە ئائىت نەچچە مىڭ يىللىق قىممەتلىك مەدەنىي مىراسلار ئېچىنىشلىق ھالدا بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراپ، زور زىيان تارتقان. شېڭ شىسەي، گومىنداڭ دەۋرىدە تېبابەتچىلىك ئېغىر دەرىجىدە ھاقارەتلىنىپ، بۇيرۇق بىلەن چەكلەنگەن. «سول» چىل ئىدىيەسىنىڭ تەسىرى، بولۇپمۇ ئون يىللىق قالايمىقانچىلىق مەزگىلىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى «فېئوداللىق، خۇراپاتلىق» دەپ قارىلىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك خادىملىرى «جىن - شەيتان» دەپ ھاقارەتلەنگەن. كۆپلىگەن قىممەتلىك ئەسەرلەر «تۆت كونا» قاتارىدا كۆيدۈرۈۋېتىلگەن. لېكىن تېۋىپ - دورىگەرلىرىمىز خەلقىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشتەك شەرەپلىك بۇرچىدىن ۋاز كەچمەي، ئۆز كەسپىنى تاشلىماي، جاپالىق ئەمگەك سىڭدۈرۈپ، ئاشكارا ياكى مەخپىي ھالدا كېسەل داۋالاپ، ئەمەلىي سىناقلاردىن ئۆتكەن داۋالاش تەجرىبىلىرىنى يېزىپ كىتاب قىلىپ قالدۇرۇپ، قەدىمكىلەرنىڭ ئەسەرلىرىنى قولدىن - قولغا كۆچۈرۈش، ئۆز ئوغۇل - قىزلىرىغا ئۆگىتىش، شاگىرت يېتەكلەش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ئەۋلادتىن - ئەۋلادقا قالدۇرۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئۈزۈلۈپ قالماي، يوقالماي تەرەققىي قىلىشىغا ئۆچمەس تۆھپىلەرنى

قوشتى.

ئازادلىقتىن كېيىن، جۇڭگو كوممۇنىستىك پارتىيەسى 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 ئامبۇلاتورىيەلىرى، شىپاخانىلىرى ۋە مەخسۇس دوختۇرخانىلىرى قۇرۇلدى. دوختۇرخانىلارنىڭ دىياگنوز قويۇش، داۋالاش ئۈسكۈنە ئاپپاراتلىرى تولۇقلاندى ھەم يېڭىلاندى. پېشقەدەم تېۋىپلاردىن تۇردى ھاجىم، يۇسۇف ھاجى كاشغەرى، ئەمەت ھاجىم، ئېلىخان ھەزرىتىم، باھاۋۇدۇن ھاجىم، ئابدۇلھەمىد يۇسۇپ ھاجىم، زۇنۇن قارىم، باي ئاخون ئەزىزى، ساماساق ئۇستام، مۆتىۋللا قارى ھاجىم، ئابدۇلھەمىد مۇھەممىدى، ئابدۇخالىق ئىسمايىل، ئەلى ھاجى قۇربانىنىياز، سىراجىئەھمەت ھاجىم، باقى يۇسۇف قاتارلىقلارغا دوختۇرلۇقنىڭ يۇقىرى ئۇنۋانى ـــ مۇدىر ۋىراچ ئۇنۋانى بېرىلدى. ئۇلار ئەينى ۋاقىتلاردا ئۆز خىزمەت ئورۇنلىرىدا كۆپ تىرىشچانلىقلارنى كۆرسىتىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ خاس ئالاھىدىلىكلىرىنى جارى قىلدۇرۇپ، ئاقكېسەل، شېكەر سىيىش كېسىلى، يۈرەك كېسەللىكلىرى، ھەر خىل راك كېسىلىگە ئوخشاش داۋالاش تەس بولغان بىر قىسىم كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەھەتتە ياخشى نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرۈپ، ئۇيغۇر تېبابىتى ئۈچۈن زور ھەسسە قوشقان.

7 § . ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ پەلسەپەۋى ئاساسى

پەلسەپە ـــ ئىنسانلارنىڭ تەبىئەت ۋە جەمئىيەت، ھەتتا ئىلاھقا ئېتىقاد، چوقۇنۇش چۈشەنچىلىرىنىڭ نەزەرىيەۋى بىلىش دەرىجىسىگە كۆتۈرۈلگەنلىكىنىڭ ئىسپاتى. مۇنداقچە قىلىپ ئېيتقاندا، پەلسەپە كىشىلەرنىڭ نەزەرىيە دەرىجىسىگە كۆتۈرۈلگەن دۇنيا قارىشىدۇر. شۇنداقلا كىشىلەرنىڭ ئوبيېكتىپ دۇنيا قارىشى توغرىسىدىكى تەپەككۇر دۇردانىلىرىنىڭ مۇجەسسەملىنىشىدۇر.

ھەممىمىزگە مەلۇملۇق، ئۇيغۇر خەلقى دۇنيادىكى ئىنسان تۇركۇملىرى جۇملىسىدىن بولۇپ، سۆپىتى بىلەن قەدىمدىن تارتىپ ئوتتۇرا ۋە مەركىزى ئاسىيا زېمىنىدا ياشاپ، ئۆزىنىڭ ئەقلىي ۋە ئىجتىمائىي تەرەققىيات سەردارلىرى بىلەن ئىنسانىيەت مەدەنىيىتىگە زور تۆھپىلەرنى قوشۇپ، دۇنياغا مەشھۇر «يىپەك يولى» نىڭ قايناملىق تۈگۈنىدە شەرق ۋە غەرب مەدەنىيىتىنىڭ ئارىلاشما قاتلاملىرىدا ئۇزاق تارىختىن بۇيان ئۆزىگە خاس ئىدىيە ۋە پەلسەپە سىستېمىسىغا ئىگە بولغان مىللەتلەرنىڭ بىرى.

يىپەك يولى ـــ شەرق، غەرب ئەللىرىنىڭ ياۋروپا ـ ئاسىيا قۇرۇقلۇقىدا ئۆزئارا قوشۇلۇش بەلبېغى سۈپىتىدىلا ئىقتىسادىي ۋە ماددىي قىممەتكە ئىگە بولۇپلا قالماستىن، ئۇ يەنە مەدەنىي، مەنىۋى قىممەتمۇ ياراتتى. ئۇيغۇر خەلقى يالغۇز يىپەك يولى ئوتتۇرا بەلبېغىدا ياشىغۇچى خەلق سۈپىتىدىلا ئەمەس، بەلكى يىپەك يولى ماددىي، مەنىۋى ئالاقىلىرىنى تۇتاشتۇرغۇچى پائال ۋاستىچى سۈپىتىدە شەرق، غەرب ئالاقىلىرى تارىخىغا ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشتى.

ئوتتۇرا مەركىزىي ئاسىيا خەلقلىرى ئالەمنى ئىپتىدائىي تەبىئەت ئىلاھچىلىقى ئىنىنىزملىق كۆزقاراش-لاردىن بىرقەدەر بىرلىككە كەلگەن قاراش بويىچە ئىزاھلاشقا كىرىشتى. بۇ پەلسەپىۋىلىك تەپەككۇرنىڭ مەيدانغا كەلگەنلىكى بولىدۇ.

بۇ، ئوتتۇرا ۋە مەركىزىي ئاسىيادا ئەڭ قەدىمكى تۆت چوڭ ماددا قارىشىنىڭ شەكىللىنىشىنى بارلىققا كەلتۈردى. پۈتۈن بىلىش تارىخىغا ئوخشاش تۆت چوڭ ماددا قارىشىنىڭ شەكىللىنىشىنى، بىر قېتىمدىلا روشەن تەبىئەت قارشى ئاساسىدا ئەينى يىللاردىكى تەبىئەت ئىلاھىيەت قاراشلىرىنىڭ روشەن تەسىرلىرىدىن ئايرىلمىغان.

ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئىنىنىزملىق كۆزقاراشلىرى ئاساسىدا شەكىللەنگەن تۆت چوڭ ماددا (تۆت تادۇ) ئۇقۇمى زامان - زامانلاردىن بېرى ئىزچىل داۋاملىشىپ، مەيلى شامان دىنى، مانىي دىنى، بۇددا دىنى ۋە مەيلى ئاتەشپەرەسلىك ۋە ھەتتا ئىسلام دىنى مۇھىتىدا ھامان ئۆز ئىپادىسىنى تېپىپ كەلگەن بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ سىستېمىلىق، قايىل قىلارلىق ھالدا ئىلمى سۈپىتىدە روياپقا چىقىشى قاراخانىيلار دەۋرىدىلا يىتۈك ئالىمەتلىرىدىن بولغان ئەبۇ نەسىر فارابى، ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا، يۈسۈپ خاس ھاجىبلار تەرىپىدىن تاماملىنىدۇ.

قەدىمكى ئەجدادلىرىمىز تەرىپىدىن بايقالغان تۆت چوڭ ماددا ـــ تۇپراق، سۇ، ھاۋا، ئوت دەسلىپىدە بىر پۈتۈن ئىنسان ھاياتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشتەك ئالاھىدە تەرەپلىرى ئارقىلىق، مۇھىم بىر ئېتىقاد ئوبيېكتىغا ئايلىنىپ ئۇلۇغلىنىپ، يازما ۋە ياكى تەسۋىرىي سەنئەت ئەسەرلىرىدە تەسۋىرلەنگەن بولسا، كېيىنچە تەبىئەت دۇنياسىدىكى ھەممە مەۋجۇداتلارغا جۇملىدىن ئىنسانلارنىڭ بارلىققا كېلىشى، ھاياتلىق پائالىيەتلىرى، ساقلىق، كېسەللىك ئەھۋاللىرىغا چەمبەرچاس باغلىنىپ، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيەسىنىڭ مەركىزىي مەزمۇنلىرىنىڭ بىرىگە ئايلانغان. تۆت چوڭ ماددا پۈتكۈل دۇنيانىڭ تۈزۈلۈشى، جانلىق ۋە جانسىزلارنىڭ مەۋجۇتلۇقى، ئۆزۈكسىز ئۆزگىرىشىنى تەمىنلەپ تۇرغۇچى تۆۋرۈك ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

تۇپراق ـــ دۇنيانىڭ ئاساسلىق بىر ئامىلى، دەپ قارالغان. شىمالىي ئالتاينىڭ سۆڭەك كەنتىدىكى قەدىمكى جەسەتلەرنىڭ قىزىل تۇپىغا كۆمۈلۈشى، تۇپراق ئۇلگۈچىگە قان - جان بولىدۇ، دېگەن قاراشقا ئاساسلانغان. ئانا ئۇرۇقداشلىقى دەۋرىدە لاي قونچاقلارنى تۇپا - لايغا ئايلاندۇرۇپ، يېڭى يىللىق بەخت ئامىللىرىنى ياساش قاتارلىق ئادەتلەر خېلى ئۇزۇن داۋام قىلغان.

سۇ ـــ دۇنيانىڭ يەنە بىر ئاساسلىق ئامىلى ھېسابلانغان. ئېيتىلىشىچە، «ئۆتۈكەن تاغلىرى» ئىبارىسىدىكى «ئۆتۈكەن» ئىبارىسى «سۇ» دېگەن مەنىنى بىلدۈرگەن. سىر دەرياسىمۇ بۇ زامانلاردا «شىپالىق سۇ» دېگەن مەنىدە ئىستېمال قىلىنغان. سۇ پاكلىق ۋە روشەنلىك بەلگىسى سۈپىتىدە شامان باخشىلىرى تەرىپىدىن ئۇلۇغلانغان. سۇغا ۋە يادا تېشىغا ئوقۇپ، يامغۇر تىلەش ئادەتلىرى بولغان. «ئوغۇزنامە» ئېپوسىدا ئوغۇزخاننىڭ كۆلدىكى سۇ گۈزىلىگە ئۆيلەنگەنلىكى، ئوغۇللارنىڭ بىرىگە «دېڭىز-خان» دەپ ئات قويغانلىقى يېزىلغان.

ئۇرخۇن - يەنسەي مەڭگۈ تاش ئابىدىلىرىدە تۇپراق (يەر) بىلەن سۇ (سۇپ) بىرلىشىپ ئانا تەڭرى - ئۇماي سىيماسىدا گەۋدىلەندۈرۈلگەن. «بىلگى قاغان مەڭگۈ تېشى» دا: «يەر تەڭرىسى بولغانلىق

سەۋەبلىك» (شەرقى يۈزى 29 ـ قۇر)، «مويۇنچۇر قاغان مەڭگۇ تېشى» دا: «يەر ۋە سۇ تەڭرىلى-رى»، «يەر تەڭرىسى ئۇنىڭغا مەدەت قىلدى» (شەرقى يۈزى 1 ـ ۋە 9 ـ قۇر)، «تونيۇقۇق مەڭگۇ تېشى» دا: «مۇقەددەس يەر ۋە سۇ» دېگەن سۆزلەر يېزىلىپ، تۆت ماددا ئىچىدىكى تۇپراق ۋە سۇ ئالاھىدە گەۋدىلەندۈرۈلگەن.

«تۆت چوڭ ماددا» قارىشى شامان، ئاتەشپەرەسلىك، بۇددا، مانى ۋە ئىسلام ئەقىدىلىرى ھۆكۈمرانلىق قىلغان ئۇزاق تارىخىي دەۋرلەر ئىچىدە ئىزچىل ساقلىنىپ راۋاجلانغان. گىرىك تارىخچىسى ھېرودۇتۇس (مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى 425 ~ 485 ـ يىللار) ئوتتۇرا ئاسىيادا ياشىغان ساك (سكىف) قامىلىلىرى-نىڭ قارا دېڭىز ساھىلى ۋە بايقان ئارىلىنىڭ شىمالىغا كۆچكەندىن كېيىنكى تۇرمۇش ئادەتلىرىنى تەپسىلىي تونۇشتۇرغان. ب • د • پېتروۋ مۇھەررىرلىكىدە تۈزۈلگەن سابىق سوۋېت مېدىتسىنا ئاكادېمىيەسى نەشر قىلغان «تېبابەتچىلىك تارىخى» 1 ـ تومىدا گىرىك دوختۇرى ھېپپوكرات ۋە ئۇنىڭ دادىسىنىڭ سكىفلار ئارىسىدا ياشىغانلىقى، ئۇلارنىڭ تەسىرىدە شۇ جايدىكى خەلقلەرنىڭ تەبىئەت دۇنياسىغا بولغان «تۆت چوڭ ماددا» (تۇپراق، سۇ، ھاۋا، ئوت) قارىشىدىن پايدىلىنىپ، «ھاۋا، تۇپراق، سۇ»، «تېبابەتچىلىك ئەقلىيە» ناملىق ئەسەر يازغانلىقى، سكىفلار تەسىرىدە «تۆت فىزىس» كۆزقارىشىنى شەكىللەندۈرگەن-لىكىنى يازغان (1957 ـ يىلى، خەنزۇچە نەشرى، 57 ـ بەت).

تاڭ سۇلالىسىنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە ياشىغان مەشھۇر تېبابەتشۇناس سۇن سىماۋ (581 — 682) «بىباھا غەيرىي دورا نۇسخىلىرى» ناملىق زور ھەجىملىك كىتابىدا «غەربىي ديار ھۆكۈمرانلىرىنىڭ ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت چوڭ ماددا قارىشىغا ئاساسلىنىدىغانلىقىنى روشەن تىلغا ئالغان»، «سەن خېيجىڭ غەربىي تاغلار بابى» دا: «غەربىي ديارلىقلار تۇپراقتا تەئەللۇق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغاندا سۇغا ئائىت ئۇسۇللارغا ئىلتىجا قىلىپ شىپا تاپىدۇ» دەپ يېزىلغان.

ئوتتۇرا ۋە مەركىزىي ئاسىيا خەلقلىرىنىڭ ئىسلامىيەتتىن كېيىنكى تۆت چوڭ ماددا قارىشىغا ئەبۇ نەسىر فارابى (870 ~ 950)، ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا (980 ~ 1037)، يۈسۈپ خاس ھاجىب (1019 ~ 1985) ۋەكىللىك قىلغان. ئەبۇ نەسىر فارابى ئوتتۇرا ئاسىيا خەلقلىرىنىڭ تۆت چوڭ ماددا قارىشى ئاساسىدا ئىمپېدوكىل، ھېپپوكرات (مىلادىيەدىن ئىلگىرى 377 ~ 460 ـ يىللار)، ئارىستوتېل ۋە گالىن جالىنۇس (مىلادىيە 130~200 ـ يىللار) قاتارلىقلارنىڭ «تۆت فىزىس» قارىشىنى ئۆزگەرت-كەن. ئۇ «ئېھسائۇل ئۇلۇم» (پەننىڭ تۈرلەرگە ئايرىلىشى) ناملىق ئەسىرىدە: «بىز ئۇلارنى تۈرگە ئايرىپ بايان قىلساق، تۆتلۈك شېئىر بولۇپ چىقىدۇ. ئۇلار: ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت. ئۇلارنىڭ سۈپەتلىرىمۇ تۆت خىل بولۇپ، ئاتاپ ئېيتقاندا، ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقتىن ئىبارەت.» دەپ يازغان.

ئەبۇ ئەلى ئىبىن سىنا فارابى پەلسەپە سىستېمىسىنىڭ ۋارىسى ئۇستىدە «ئەلقانۇن فىت ـ تىب» قاتارلىق تېبابەتچىلىك قامۇسىنى يېزىپ، «تېببىي ئۇنسۇرلار تۆت، ئۇلارنىڭ تۆتتىن ئارتۇق ئەمەسلىكىگە تەبىئەت ئامىللىرى ئىشەنسۇن، ئۇلارنىڭ ئىككىسى يەڭگىل بولۇپ، ئوت بىلەن ھاۋادۇر، ئۇلارنىڭ ئىككىسى ئېغىر بولۇپ، سۇ بىلەن تۇپراقتۇر» دېگەن.

شۇنى تىلغا ئېلىپ ئۆتۈش كېرەككى، ئوتتۇرا ۋە مەركىزىي ئاسىيا خەلقلىرىنىڭ تۆت چوڭ ماددا

قارشى بويىچە تۆت ماددا پاراللېل، بىر ـ بىرىگە ئۆزگەرمەس ئالەمنىڭ ماددىي ئېگىزى ھېسابلانغان. ۋەھالەنكى، ئېلىمىزنىڭ جەنگو دەۋرىدىكى بەش ئۇنسۇر (ئوت، تۇپراق، مېتال، سۇ، ياغاچ) قارشىنىڭ ئېگىزى يەنىلا ھاۋا بولۇپ، ھەممىسى ھاۋادىن ئاپىرىدە بولغان، دەپ قارالغان. گىرېكلاردىن فالىس سۇنى، ئاناگسىمان ھاۋانى، گراكلىت ئوتنى، دېموكرىت ئاتومنى، زىننو ھاۋا بىلەن سۇ ئارىسىدىكى بىر جەۋھەرنى ئالەمنىڭ ئېگىزى، دەپ قارايدۇ.

ئومۇمەن، پەلسەپە، تېبابەتچىلىك، ئاسترونومىيە، خىمىيە پەنلىرى بولۇپمۇ تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ راۋاجلىنىشىغا كۈچلۈك تەسىر كۆرسەتكەن «تۆت چوڭ ماددا» قارشى تەبىئەتنى تەبىئەت بويىچە ئىزاھلاشنىڭ دەسلەپكى مۇھىم بىر بىلىش قاتلىمىنى ھاسىل قىلدى.

8 § . ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى

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

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى ئاساسەن مۇنداق ئىككى ئىشنى نەزەردە تۇتىدۇ.

بىرىنچى، ساقلارنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، يەنى ئادەملەرنىڭ تەن ـ سالامەتلىكىنى ئاسراش، ھەر خىل كېسەللىك، خېيىم ـ خەتەرىدىن ساقلاش ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈچۈن ھاياتىنىڭ ھەرقايسى باسقۇچلىرىدا، شۇنىڭدەك كۈندىلىك تۇرمۇشىنىڭ ھەرقايسى جەريانلىرىدا رىئايە قىلىدىغان زۆرۈر شەرتلەرنى كىشىلەرگە تونۇشتۇرۇش؛ تۇرمۇشنىڭ بارلىق تارماقلىرىدا ساقلىققا مۇناسىۋەتلىك ئىشلار توغرىسىدا مەسلىھەت بېرىش؛ ھەر خىل تىپتىكى ئادەملەرنىڭ مىزاجى، جىسمانىي ۋە روھىي ھالەتلىرىگە قاراپ ۋە ئۆرپ ـ ئادەتلىرىنى نەزەردە تۇتۇپ، ئۇ كىشىنىڭ تۇرمۇشىدا قانداق ئىشلارغا رىئايە قىلىش لازىملىقى، قانداق كېسەللىكلەرگە يولۇقۇش ئېھتىمالى بارلىقىنى مۆلچەرلەپ، ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش چارە ـ تەدبىرلىرىنى چۈشەندۈرۈش ۋە يامان ئاقىۋەتلەردىن ساقلىنىشى توغرۇلۇق ئاگاھلاندۇرۇش بېرىش. بۇ، ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ ئۆزىگە خاس بىر ئالاھىدىلىكىدۇر.

ئىككىنچى، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش. ئادەم بەدىنىدە كېسەللىك پەيدا بولغاندا، ئۇنىڭ دەسلەپكى باسقۇچى ياكى يوشۇرۇن دەۋرى، ئىككىنچى باسقۇچى، ئۈچىنچى باسقۇچى (بوھران) ، تۆتىنچى باسقۇچىدا يەنى ساقايغاندىن كېيىن رىئايە قىلىدىغان شەرتلەرنى چىڭ تۇتۇش قاتارلىق ئىشلار ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بىز تۆۋەندە ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكىنى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە نۇقتىغا يىغىنچاقلاپ تونۇشتۇرىمىز

1. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى پاكىزلىق: ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئەزەلدىن ياخشى

كۆرىدىغان ئادەتلىرىنىڭ بىرى پاكىزلىق. يەنى شەخسىي تازىلىق، ئائىلە تازىلىقى، مۇھىت تازىلىقىغا قاتتىق رىئايە قىلىشىدۇ. تارىخىي پاكىتلاردىن ئاتلاپ ئۆتۈش ئەمەلىيەتكە خىلاپ ئىشلاردىن بولغاچقا، بىز بۇ يەردە شۇنى ئەسكەرتىپ ئۆتۈشىمىزگە توغرا كېلىدۇكى، ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمكى ئۆرپ ـ ئادەتلىرى ئوخشاپ كېتەتتى. ئۇيغۇر خەلقى شامانىزم، مانىزم ۋە بۇددىزم دىنلىرىغا ئۇزۇن مۇددەت ئېتىقاد قىلىپ كەلگەنلىكى ئۈچۈن، ئۇ دىنلار ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۆرپ ـ ئادەتلىرىگىمۇ تەسىر قىلغانىدى. مەسىلەن: شامان دىنىدا ئادەم ئۆلتۈرۈش ۋە هايۋانلارنى ئۆلتۈرۈش، ئوۋ قىلىش، ئۇلارنىڭ گۆشىنى خام يېيىش، قېنىنى ئىچىش ۋە ھەيۋانلارنىڭ تېرىلىرىدىن كىيىم ـ كېچەك كىيىش «ياخشى ئادەت، ساۋابلىق ئىش» دەپ قارىلىدۇ.

مانىي دىنى ئۇنىڭ ئەكسىچە ياۋاشلىقنى ئاساس قىلغان دىن بولۇپ، جانلىقلارنى ئۆلتۈرۈش، ئۇنىڭ گۆشىنى يېيىشنى گۇناھ، دەپ ھېسابلايدۇ. ھەتتاكى كىيىم ـ كېچەكتىكى پىت ـ بۈرگىلەرنى ئۆلتۈرۈشـنىمۇ گۇناھ، دەپ ھېسابلايدۇ. تازىلىققا رىئايە قىلىش ئۇلارغا نىسبەتەن يوق گەپ ئىدى. بۇددا دىنى مانىي دىنىنىڭ سەل تەرەققىي قىلغان شەكلى بولۇپ، هازىرمۇ ئۇيغۇرلار ئارىسىدا شۇ دىنلاردىن قېپقالغان بەزى خۇراپىي ئۆرپ ـ ئادەت ۋە كىيىم ـ 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» (پاكىزلاش، تازىلاش) كۈندىلىك ئادەتكە ئايلىنىپ قالدى. بۇ ئادەتنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇش ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ ئالدىنقى شەرتى، دەپ ھېسابلاندى. 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 ھەرقانداق سەۋەب بىلەن بولمىسۇن مەنىي مېنىپ كەتكەندىن كېيىن غۇسلى قىلىش، يەنى پۈتۈن بەدەننى سۇ بىلەن يۇيۇش، يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنى يۇيۇش ۋە ئاياللار ھەيزدىن كېيىن پۈتۈن بەدەننى يۇيۇش پەرز ھېسابلىنىدۇ. قولتۇق ۋە دوۋسۇن تۈكلىرىنى تازىلاپ تۇرۇش، پۇت ـ قول تىرناقلىرىنى ئېلىپ تۇرۇش، ساقال، بۇرۇت ۋە چاچلارنى تازىلاش، قىسقارتىش، كۈندە 2 ~ 5 قېتىم مىسۋاك (چىش چوتكىلاش) قىلىش، باللارنى خەتنە (سۈننەت) قىلىش، كىيىم ـ كېچەكلەرنى پاكىز كىيىش مۇسۇلمانچىلىق قائىدىسى دەپ ئېيتىلىدۇ.

ئۇيغۇر خەلقى يەنە نىجىس، پاسكىنا نەرسىلەردىن قېچىش، هاراق، تاماكا، ئەپيۇن، نەشە قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىشلەتمەسلىك، ئىجتىمائىي بۇلغىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان، ئەخلاقنى بۇزىدىغان، زىنا ـ پاھىشىنى قەتئىي هارام دەپ بىلىدۇ ۋە شۇنىڭدەك شەھۋانىي مەنزىرىلەرگە قاراشمۇ ئىسلام دىنىدا مەنئى قىلىنغان. ئۆزى ئۆلۈپ قالغان (كېسەل بولۇپ ئۆلگەن) هايۋانلارنىڭ گۆشىنى يېمەسلىك، قان ئىچمەسلىك، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بار يەرگە بارماسلىق، ئۇنداق ئەھۋال بولسا سىرتقا چىقماسلىق (يەنى باشقىلارغا يۇقتۇرماسلىق) قاتارلىق بىر يۈرۈش تازىلىق قائىدىلىرىنى دىنىي ئەھكام قاتارىدا سىڭدۈرگەنلىكـى ئۈچۈن، ئۇلار مۇسۇلمان ئۇيغۇر خەلقىنىڭ كۈندىلىك ئادىتىگە ئايلىنىپ قالغان. بولۇپمۇ ئۇيغۇر

تېۋىپلىرى بۇ ئىشنى بەك چىڭ تۇتقانلىقى ئۈچۈن ئۇلار يازغان ساقلىقنى ساقلاش كىتابلىرىدىمۇ دەسلەپكى قېتىم تازىلىققا رىئايە قىلىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. ئۇنىڭ نەتىجىسىدە ئۇيغۇرلاردا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر-نىڭ ئاز ئۇچرىشىدىن باشقا زەكەر راكى، مەقئەت (ئانۇس) راكى قاتارلىقلارمۇ ئاز ئۇچرايدۇ. دېمەك، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ بىر ئالاھىدىلىكى شۇكى، بۇگۈنكى دەۋردە تەكىتلىنىۋاتقان تازىلىق ئىشلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتى ناھايىتى ئۇزاق تارىختىن بۇيان ئىزچىل تەكىتلەپ كەلمەكتە.

2. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى «تەبىئەت كۈچى»: 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 خىمىيەۋى كارخانىدىن ئىبارەت بولۇپ، بىر كارخانىنىڭ ھەممە ئىشلىرىنى «تەبىئەت» دېگەن كۈچ باشقۇرۇپ رەتكە سېلىپ تۇرىدۇ. ھەر خىل لازىم بولغان ئوزۇق-تۈلۈك، قۇۋۋەت (ئېنېرگىيە) قاتارلىق خام ماتېرىياللار بىلەن تېگىشلىك ئورۇنلارنى ئۆز لايىقىدا تەمىنلەپ تۇرىدىغان، شۇنىڭدەك بەدەن ئىچى ۋە سىرتىنى ھەر خىل يات ماددىلارنىڭ زىيانكەشلىكىدىن مۇداپىئە قىلىپ تۇرىدىغان، ئەڭ يۇقىرى ئىقتىدارلىق بىر «مۇتەخەسسىس» بولۇپ، ئۇ، بەدەندىكى بارلىق قۇۋۋەتلەرنىڭ يىغىندىسىدىن ئىبارەت. بۇ، ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمىدە ئادەم بەدىنىدىكى «تەبىئەت كۈچى» دەپ ئاتىلىدۇ.

ئادەم بەدىنى ئۇنىڭ پۈتۈن ئەزالىرىنىڭ ھاياتلىق ۋەزىپىسىنى نورمال داۋام قىلدۇرالىشى مەزكۇر تەبىئەتنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتىگە باغلىق. ئادەمنىڭ كېسەل بولۇشى ھەم ساقىيىشىدا مەزكۇر تەبىئەتنىڭ چوڭ مۇناسىۋىتى بار. ئادەم بەدىنىدىكى تەكرار جارى بولۇۋاتقان بەزىبىر ھەرىكەتلەر كېيىن «ئادەت» دېگەن بىر نەرسىگە ئايلىنىپ قالىدۇ. ئادەت ئۇزۇن داۋام قىلسا «تەبىئەت»كە ئايلىنىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئادەمنىڭ ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەلنى داۋالاشتا، بۇ، تەبىئەت كۈچىنىڭ ماھىيىتىنى چۈشىنىش ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرىنى كەشىپ قىلىش، ئۇنىڭ ھەر خىل خاراكتېرى، ئېھتىياجىغا قاراپ ئىش كۆرۈش ۋە شۇنىڭغا قاراپ دورا - دەرمان، ئوزۇق - تۈلۈكلەرنى تەمىنلەش لازىم، دېيىلىدۇ. بۇ نەزەرىيەنى يېقىنقى ۋاقىتلاردىن بېرى ھەرقايسى مەملىكەتلەرنىڭ بىيولوگىيە، فىزىيولوگىيە، ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى، پاتولوگىيە ئالىملىرى تەتقىق قىلىپ كۆرۈپ، ئۇنىڭ توغرا ئىكەنلىكىگە قايىل بولۇشى ۋە ئۇنىڭ داۋالىق ئەمەلىي تەتبىق قىلىشقا ئەرزىيدىغان نەرسە ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلىشتى.

3. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى كىشىلەرنىڭ تەبىئىي مىزاجى ۋە روھىي دۇنياسىغا ئالاھىدە ئېتىبار بىلەن قارىشى: تېبابىتىمىزدە ئادەملەرنىڭ تەبىئىي مىزاج مەسىلىسى ۋە روھىي دۇنياسىغا ھەم نېرۋا پائالىيەتلىرىگە كۆپرەك ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. كىشىلەرنىڭ مىزاجى ۋە بەدىنىنىڭ فىزىيولوگىيەلىك جەريانى، تەبىئىي ۋە كەسپىي خۇسۇسىيەتلىرى، پسىخولوگىيەسى، ئۆرپ - ئادىتى، جىسمانىي ئالاھىدىلىكلىرىنى بىمارنىڭ مىزاج دائىرىسىگە كىرگۈزۈپ تەھلىل قىلىنىدۇ. ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالىتىنىڭ ئۇنىڭ مىزاجى بىلەن زىچ مۇناسىۋىتى بار، دەپ قارىلىدۇ.

4. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا سەۋەبىنى داۋالاش. تېبابىتىمىزدە كېسەل داۋالاشتا، كېسەللىك پەيدا قىلىشقا سەۋەب بولغان ئاساسىي ئامىل (ماددا) نى تونۇش ۋە ئۇنى بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىش ئارقىلىق كېسەلنى يىلتىزىدىن داۋالاش مەقسەت قىلىنىدۇ. ئەسلىي

كېسەلنى ياكى ئۇنىڭ ئازابلىنىشىنى ۋاقىتلىق تىنچلاندۇرغۇچى دورىلار ئارقىلىق يۈزەكى ساقايتىشنى خالىمايدۇ. بۇنداق قىلغاندا چوڭ خەتەر يىلتىزىنىڭ يوشۇرۇنۇپ قېلىشى ۋە ئۇنى تونۇيدىغان ئالامەتلەرنىڭ يوقىلىشى كېسەل داۋالاشتا ھەر ئىككى تەرەپنى بىخۇدلىششقا ئېلىپ بارىدۇ، بىر مۇددەتتىن كېيىن قايتا كېسەللىك قوزغىلىشى مۇمكىن، دەپ قارىلىدۇ.

5. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى كېسەل تەكشۈرۈشتە ئەمەلىي تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرىغا بەكرەك ئەھمىيەت بېرىش: تېبابىتىمىزدە كېسەل تەكشۈرۈش ۋە دىياگنوز قويۇشتا قاراپ تەكشۈرۈش، سوراپ تەكشۈرۈش، تومۇر تۇتۇش، چىقىرىندىلارنى تەكشۈرۈش قاتارلىق ئەمەلىي تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرىغا كۆپ ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. تېۋىپلىرىمىز بۇ ھەقتە مول تەجرىبىلەرگە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن قىممەت باھالىق يېڭى زامان تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى بولمىغان جايدىمۇ كېسەللىككە ئاساسىي دىياگنوزنى ياكى ۋاقىتلىق دىياگنوزنى ياكى كېسەللىك ئالامەتلىرىگە قارىتا (سىمپىتوماتىك) داۋالاشنى ئىجرا قىلالاي-دۇ. سايماندىن ئاجراپ كەتسىمۇ ئامالسىز قالمايدۇ.

6. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى كېسەللىكلەرنى ئوزۇقلۇق ۋە تەبىئىي دورىلار بىلەن داۋالاش: تېبابىتىمىزدە كېسەللىكلەر ئاساسەن ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە داۋالىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولغان ئورگانىك ئەشيالار، ئۇسۇملۇكلەردىن ئىشلەنگەن تەبىئىي دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. دورىلارنى مۇرەككەپ قىلىشتا، ئاساسىي جەھەتتىن فىزىكىلىق ئۆزگەرتىش ئۇسۇلىنى قوللىنىدۇ. پەقەت ئايرىم دورىلارنى كۈشتە قىلغاندا قىسمەن خىمىيەۋى ئۆزگەرتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بەدەنگە كىرگەن دورىلار داۋاملىق رولىنى خەتەرسىز ئۆتەيدۇ. داۋاملىق رولىنى ئۆتەلىيەلمىسە، غىزالىق رولىنى ئۆتەپ، بەدەنگە سىڭىپ كېتىدۇ. ئۇلارنىڭ بەدەنگە توپلىنىش ۋە زەھەرلەپ قويۇش ئەھۋاللىرى ئۇچرىماي-دۇ. زەھەرلىك تەسىرى بار، مەسىلەن: كۆچۈلا، بەڭگىدىۋانە، ئاق پارپا، كۆكنار، كۆك تاش، سىماب، مەرگىمۇش قاتارلىق زەھەرلىك دورىلارنى بىر نەچچە قېتىم ئىسلاھ قىلغاندىن كېيىن ۋە تۈزەتكۈچىلىرى بىلەن بىللە قوشۇپ، زۆرۈر كەلگەندىلا ئىشلىتىلىدۇ.

7. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى ئىشلىتىدىغان دورىلارنىڭ كۆپ قىسمى خۇش پۇراق ھەم سۈيۈق دورىلار بولغاچقا، تەبىئىي قۇۋۋەت مىقدارى كۆپ: تېبابىتىمىزدە كۆپىنچە ھەر خىل ئۇسۇملۇكلەر، ئوكسىگېن ۋە كاربونغا باي بولغان گۈل ـ چېچەكلەر ۋە ھەر خىل مېۋىلەردىن سىقىپ چىقىرىلغان شىرنە ـ شەربەتلەر، ئەرەقلەر، قايناتىلما (كاشكاپ) لار كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇلاردا بەدەنگە قۇۋۋەت بولىدىغان ھاياتىن (ۋىتامىن) لار مول بولىدۇ ھەم سۈيۈق دورىلارنىڭ بەدەنگە تارقىلىشى ئاسان، دەپ تونۇلىدۇ.

8. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى دورىلارنىڭ ئۈنۈمىنىڭ ساقلىنىش ۋاقتى ئۇزۇن ھەم تەبىئىي: تېبابىتىمىزدە دورىلارنى مۇرەككەپ قىلىپ ئىشلەپچىقىرىشتا ھەسەلنى ئاساسىي ۋاستە قىلىپ قوللىنىدۇ. مەلۇم بىر خىل مۇرەككەپ دورىنىڭ تەركىبىدە ھەر خىل دورا ئەشيالىرىنىڭ سانى بىر ھەسسە بولغان يەردە ئۇنىڭغا قوشۇلىدىغان ھەسەل ئىككى ـ ئۈچ ھەسسە ياكى تۆت ھەسسە بولىدۇ. ھەسەلنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتى ھەممىگە ئايان بولغىنىدەك، ھەسەلنىڭ قوشۇلغان دورىلارنى چىرىشتىن ۋە جاراسىمدىن ساقلاش خۇسۇسىيىتىمۇ بار. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلەنگەن مۇرەككەپ

دورىلارنىڭ ئۇنۇم مۇددىتى بىر يىلدىن بەش يىلغىچە داۋام قىلالايدۇ.

9. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى بەدەنگە سۇمۇرۇلۇشى تېز، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش رولى كۆرۈنەرلىك: ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئالىي سورتلۇق دەپ ھېسابلانغان دورىلارنىڭ تەركىبىگە ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، مەرۋايىت، ئالتۇن ـ كۈمۈش ۋاراق قاتارلىق قىممەت باھالىق دورا ئەشيالىرىمۇ قوشۇلىدۇ. بۇ نەرسىلەرنىڭ مېڭە، يۈرەك قاتارلىق مۇھىم ئەزالارنىڭ ھۈجەيرىلىرىگىچە ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ۋە ئوكسىگېننى ئىنتايىن تېز يەتكۈزۈپ بېرىش ئالاھىدىلىكى بار. شۇنىڭدەك دورىلارنىڭ بەدەندە تېز پارچىلىنىپ، ئۇلارنىڭ تەسىرىنى يىراق ئورۇنلارغا يەتكۈزۈش خۇسۇسىيىتى ياخشى. شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇ ئالىي سورتلۇق نەرسىلەردىن ئىشلەنگەن مۇرەككەپ دورىلار ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى تېز قۇتقۇزۇش دورىلىرى قاتارىغا كىرىدۇ. يېقىنقى يىللاردىن بېرى ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، مەرۋايىت، ئالتۇن ـ كۈمۈش ۋاراقلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى چەت ئەللىكلەرمۇ تەتقىق قىلىشقا باشلىدى. ياپونىيە، غەربىي گېرمانىيە دورا تەتقىقات ئورۇنلىرى بۇ نەرسىلەرگە قىزىقماقتا ۋە ئۇنىڭدا ھەقىقىي قىممەت باھالىق مۇرەككەپ دورىلارنى ئىشلەپچىقىرىپ ئېلان قىلىشنىڭ سىرتىدا، جۇڭيى تېبابىتى ۋە ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى دورا ۋە دورىگەرلىك تەجرىبىلىرىنى تېخىمۇ چوڭقۇر ئىگىلەش ئۈچۈن شارائىت ئىزدىمەكتە.

10. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى بىمارلارنىڭ تاماق ئىستېمال قىلىش ئادەتلىرىگە ئالاھىدە قارايدۇ: تېبابىتىمىز كىشىلەرنىڭ تاماق ئىستېمال قىلىشى ۋە ھەر خىل ئوزۇقلىنىشىنىڭ تەرتىپ ـ قائىدىلىرىگە، ئادەتلىرىگە ناھايىتى ئىنچىكە قارايدۇ ھەمدە ئۇ ھەقتە ئەمەلىي تەجرىبىلەردىن ئېلىنغان نۇرغۇن قائىدە ـ تۈزۈملەرنى يېزىپ قالدۇرغان. بۇنىڭغا ھازىر پۈتۈن ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ئەمەلىيەتتە رىئايە قىلىدۇ.

11. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى سوزۇلما كېسەللىكلەرنى داۋالاش تەجرىبىلىرىگە ئىگە: تېبابىتىمىزدە سوزۇلما كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىمۇ مول تەجرىبە ۋە ماھارەتكە ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن، ھازىر ئۇيغۇر تېبابىتى شىپاخانىلىرىدا كۆپىنچە سوزۇلما كېسەللىكلەر قوبۇل قىلىنىدۇ.

12. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى داۋالاش جەھەتتە يەرلىك تەجرىبىلەر تېبابىتىمىزنىڭ خەلق ئاممىسى ئىچىدىكى يەرلىك تەجرىبىلەرنى يىغىش شارائىتى ياخشى، تېۋىپلىرىمىز تېخى بىلمەيدىغان، تاسادىپىي ھالدا خەلق ئاممىسى ئارىسىدا ئۇچراپ قالغان تەجرىبىلەرنى شىپاخانىلار پەيدىنپەي يىغىۋېلىپ، ئۇنى قايتا ـ قايتا مۇھاكىمە ۋە تەجرىبىلەردىن ئۆتكۈزۈپ، تېبابىتىمىزنىڭ تەجرىبە بايلىقلىرىنى ئۈزلۈكسىز بېيىتماقتا.

13. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى داۋالاشتا ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ياشاپ كەلگەن ھاۋا كىلىماتىغا ئېتىبار بىلەن قارايدۇ. تېبابىتىمىز ھەر مىللەت خەلقىنىڭ مىللىي ۋە جىسمانىي خۇسۇسىيەتلىرى ھەمدە ئۇلار ياشاپ كەلگەن جايلارنىڭ ھاۋا كىلىماتى ۋە تەبىئىي شارائىتى بىلەن ئوبدان ھېسابلىشىدۇ. ھەر يۇرت، ھەر ئىقلىمغا مەخسۇس بولغان ھاۋا كىلىماتىنىڭ ئادەملەر سالامەتلىكىگە بولغان مۇناسىۋىتىنى زور دەرىجىدە نەزەردە تۇتىدۇ.

14. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى دورا يوق شارائىتتىمۇ يەرلىك ئۆسۈملۈكلەر

بىلەن داۋالاش ئېلىپ بارالايدۇ. تېبابىتىمىزدە ئىستېمال قىلىنىدىغان مۇتلەق كۆپ ساندىكى دورا ئەشيالىرى ئۆز تۇپرىقىمىزدىن چىقىدۇ. ۋەتىنىمىز مول تەبىئىي بايلىققا ۋە ئىقتىسادىي ئۈسۈملۈكلەرگە ئىگە بولۇپ، بۇنداق شارائىت تېبابىتىمىزنىڭ ئىستىقبالىنى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرىدۇ. ئەگەر مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلى سىرتتىن كېلىدىغان ياكى زاۋۇت - كارخانىلار پىششىقلاپ ئىشلەپچىقىرىدىغان دورا ماتېرىياللىرى تاسادىپىي ھالدا توختاپ قالغان ۋاقىتلاردىمۇ، يەرلىك دورا ئەشيالىرى بىلەن ئاھالىلەرنىڭ داۋالىنىش ئېھتىياجىنى قامداپ كېتىشى مۇمكىن.

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

15. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئەۋزەللىكى دورا ئىشلىتىش ۋە ئىشلەپچىقىرىشتا دۆلەت دورا ئۆلچىمى ۋە كىلاسسىك كىتابلاردىن ئىبارەت ئاساسقا ئىگە: ئۇيغۇر تېبابىتى ۋە دورىگەرلىكىدە بۇرۇندىن تارتىپ ئىجرا قىلىپ كەلگەن قانۇن - تۈزۈم ۋە ئۆلچەملەر بار. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ دورىگەرلىك كىتابلىرىدا خام دورىلارنى يىغىۋېلىش، قۇرۇتۇش، چىقىش ئورنى، چىقىش پەسلى، سۈپىتى ۋە ئۈنۈم بېرىش مۇددىتى قاتارلىقلار تەپسىلى مۇقىمدالغان بەلگىلىمىلەر بولمىسىمۇ، ئۇلارنى ئەمەلىي تەجرىبىلەر ئارقىلىق سىناقتىن ئۆتكۈزۈپ چىقىرىلغان يەكۈنلەر ئومۇملاشتۇرۇپ كۆرسىتىلگەن.

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتى سەھىيە مىنىستىرلىقى دورا ماتېرىياللىرى ئۆلچىمى ئېلان قىلىندى، ئۇنىڭدىن باشقا مۇرەككەپ دورىلارنى پىششىقلاپ ئىشلەپچىقىرىشتا قارابادىن (قەدىمكى فارماكوپېيە) كىتابلىرىدا بېكىتىلگەن ئۆزگىچە ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە دورا ئۆلچىمى بار بولۇپ، ئۇلار مۇرەككەپ دورا رېتسېپلىرىنى، شۇنىڭدا كۆرسىتىلگەن ئۆلچەم بويىچە ئۆلچەش، تەييارلاش، ساقلاش، ئىستېمال قىلىش، ئۇلارنىڭ سۈپىتى، ئۆلچىمى، سانىنى ۋە ئۈنۈم مۇددىتىنى بەلگىلەش قاتارلىق ئىشلاردا تۈزۈپ چىقىلغان مۇقىم ئۇسۇللىرى بار. شۇنىڭدەك ھەر خىل مۇرەككەپ دورىلارنىڭ نۇسخىسىنى تۈزۈپ چىقىش ئىشى ئۇزۇن مۇددەتلىك ئەمەلىي سىناقتىن ئۆتكەن. شۇنىڭ ئۈچۈن (قارابادىن كەبىرنى 1 - دەپتىرى «دورا» قىسمىغا قارالسۇن)، دورا مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ دورا نۇسخا (رېتسېپ) لىرىنى شۇ ئاساستا يېزىپ چىقىش، ئۆزگەرتىپ يېزىش (رېتسېپ تۈزەش) ھوقۇقى دورا مۇتەخەسسىسلىرىدە بولۇشى لازىم. ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئۆزى خالىغانچە تۈرۈپ چىقىلغان رېتسېپلىرى، ئەگەر دورا ياساش ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن كەلمىسە، ئۇنداق رېتسېپلار ئىشلىتىلمەيدۇ، دەپ بەلگىلەنگەن.

ھەرقانداق دورىلارنى مۇرەككەپ قىلىپ ئىشلەپچىقىرىشتا، ئالدى بىلەن ئۇنىڭ تەركىبىگە چۈشىدىغان ھەر بىر دورىنىڭ سۈپىتى، ئۆلچىمى، راست - يالغانلىقى، كونا - يېڭىلىقى، ساقلاش مۇددىتى، چىرىش ۋە تۈزۈلۈش ئەھۋالى، تازىلىقى قاتتىق تەكشۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ياساشقا باشلىنىدۇ. قەدىمكى كىتابلاردا ھەربىر خام دورىنى مۇرەككەپ دورا تەركىبىگە كىرگۈزۈش ئۈچۈن، سوقۇش، تاسقاش تەرتىپلىرى ۋە ياساش سەنئىتى — ئالدى بىلەن قانداق ئىشلارنى ئىشلەش شەرتلىرى بەلگىلەنگەن. بۇنى «دورىسازلىق» دېگەن نام بىلەن ئالاھىدە ئايرىپ چىققان. دورىلارنى پىششىقلاپ ئىشلەپچىقىرىش جەريانـ-

دا، ئۇنىڭ شىپالىق خۇسۇسىيىتىنى كەتكۈزۈۋېتىدىغان ۋە ئۇچۇچان، پۇراقلىق ماددىلىرىنى يوقىتىپ قويىدىغان ئىشلاردىن ساقلىنىش تەكىتلەنگەن. تازىلىق قائىدىلىرىگە رىئايە قىلىشنى، ئۇنىڭ سۈپىتىنى تەكشۈرۈپ ئۈنۈم 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 - ئۆلچەملەرگە توشمىغان دورا ماتېرىياللىرى تېپىلسا، شۇ چاغدىكى تېببىي قانۇن بويىچە جازالاش قائىدىلىرى ئۇقتۇرۇلغان. ھازىر ئۇيغۇر تېبابەت دورىخانىلىرى ئاساسىي جەھەتتىن يۇقىرىقىلارغا رىئايە قىلىشنىڭ سىرتىدا، يەنە دۆلىتىمىز تەرىپىدىن بەلگىلەنگەن دورا قانۇنى ۋە سىياسەتلىرىگە بويسۇنۇشى كېرەك.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئەسلىدىمۇ يالغان تېۋىپ، ئالدامچى، قىزىلكۆز دورىگەرلەر ۋە دورا ھايانكەشلىرىنى جازالاش قانۇنلىرىنى بېكىتكەنىدى (1216 - 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 ھاياتى ۋە مال - مۈلكىنى زىيانغا ئۇچرىتىشتەك ئىشلار ئىنتايىن كۆپ ئىدى. ھازىر پارتىيە - ھۆكۈمىتىمىزنىڭ سەھىيە سىياسىتىنىڭ پارلاق نۇرى ئاستىدا، بۇنداق ئالدامچىلار ۋە ھايانكەشلەرنىڭ سانى كۆزگە كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ئازىيىپ كەتتى، شەخسىي تېۋىپلىق، دوختۇرلۇق ۋە دورىگەرلىك قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ قولىدا ھۆكۈمەت سەھىيە ئورۇنلىرىدىن بېرىلگەن رۇخسەت قەغىزى بولۇشى شەرت قىلىندى.

§ 9 . ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ تارىخىي تۆھپىلىرى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى 2500 يىللىق ئۇزۇن تارىخىي تەرەققىيات جەريانىدا ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىككە ئىگە نەزەرىيە سىستېمىسىنى شەكىللەندۈرگەن بولۇپ، بۇ جەرياندا ئەمگەكچان ئۇيغۇر خەلقى ۋە ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ئۆچمەس تۆھپىلەرنى ياراتقان. ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيەسىنىڭ يادروسى بولۇپ، مۇشۇ ئاساستا مىزاج، خىلىت، ئەزا، روھ، قۇۋۋەت قاتارلىق ئون نەچچە تەلىماتنى ياراتقان. داۋالاش جەھەتتە 20 نەچچە خىلدىن ئارتۇق ئىچكى - تاشقى داۋالاش ئۇسۇلىغا ئىگە بولۇپ، يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى، دىيابېت كېسىلى، ئاقكېسەل، تەڭگىتەمرەتكە، بالىياتقۇ ياللۇغى، بالىياتقۇ ئۆسمىسى، مۇپاسىل، ئاشقازان كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارنى داۋالاشتا يۇقىرى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرگەن. ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە سۆزلەنگەن دورىلار 3000 خىلدىن ئاشىدىغان بولۇپ، ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ئەمەلىي داۋالاش ئىشلىرىدا ئىشلىتىلىدىغان ئۇيغۇر تېبابىتى دورىلىرى 1000 خىلدىن، دائىم ئىشلىتىلىدىغانلىرى 600 خىلدىن ئاشىدۇ. ياسالما شەكىللىرى قۇرۇق ياسالمىلار، قاتتىق ياسالمىلار، سۇيۇق ياسالمىلار، تالقان ياسالمىلار قاتارلىق تۆت چوڭ تۈرگە

ئايرىلغان بولۇپ، 150 خىلدىن ئاشىدۇ.

دېمەك، ئۇيغۇر تېبابىتى 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 قوشقان بولۇپ، ئۇلارنى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە مەزمۇنغا بۆلۈپ سۆزلەپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ.

1. ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمدىن ھازىرغىچە شىنجاڭدىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ سەھىيە ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرىنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىپ كەلدى. ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمدىن تارتىپ ھازىرغىچە مۇشۇ رايوندا ھايات كەچۈرۈپ، خەلقلەرنىڭ تەن ساقلىقنى قوغداش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئىشلىرىدا مۇھىم رول ئويناپ كەلگەن. چۈنكى شىنجاڭغا غەرب تېبابىتى پەقەت 20 ـ ئەسىرنىڭ 10 ـ يىللىرىدا كىرىپ، 30 ~ 40 ـ يىللىرىغا كەلگەندە ئاندىن ئومۇملىششقا قاراپ يۈزلىنىپ، شىنجاڭنىڭ سەھىيە ئىشلىرىدا رول ئويناشقا باشلىغان. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۇنىڭ ئالدىدىكى نەچچە مىڭ يىللىق جەريان ئىچىدە بۇ رايوننىڭ سەھىيە ئىشلىرى ۋە تەن سالامەتلىكىنى قوغداش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ئىشلىرىدا مۇھىم رول ئويناپ كەلگىنى دەل ئۇيغۇر تېبابىتىدۇر.

2. ئۇيغۇر تېبابىتى يۇنان تېبابىتىنىڭ تەرەققىياتىغا زور تەسىر كۆرسەتكەن. قەدىمكى ئەجدادلىرىمىز تەرىپىدىن بايقالغان تۆت چوڭ ماددا — ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق قارىشى دەسلەپتە 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 چەمبەرچاس باغلىنىپ، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيەسىنىڭ مەركىزىي مەزمۇنلىرىنىڭ بىرىگە ئايلانغان ھەمدە پۈتكۈل دۇنيانىڭ تۈزۈلۈشى، جانلىق ۋە جانسىز ماددىلارنىڭ مەۋجۇتلۇقىنىڭ ئۆزۈكسىز ئۆزگىرىشىنى تەمىنلەپ تۇرغۇچى تۈۋرۈك ئامىل دەپ قارىلىپ، يۇنان تېبابىتىنىڭ ئاتىسى بولغان ھىپپوكرات تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىپ، يۇنان تېبابىتىنىڭ تەرەققىياتىغا زور تەسىر كۆرسەتكەن. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ پەلسەپىۋى ئاساسى بولۇپ شەكىللىنىپ، كېيىنكى تەلىماتلارنىڭ ئوتتۇرىغا قويۇلۇشى ئۈچۈن مۇھىم ئاساس بولغان.

3. ئۇيغۇر تېبابىتى دۇنيا تېببىي ئىلمىنىڭ راۋاجلىنىشى ئۈچۈن زور تۆھپە قوشقان. يىپەك يولىدا ئىسلامىيەت مەدەنىيىتى شەكىللىنىشتىن ئىلگىرى، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى جەسەت يېرىپ كۆرۈش، جەسەت مۇمىيالاش، تېڭىقچىلىق، سامساق، ھاراق، ئاچچىق تاش دېزىنفېكسىيەسى، باش سۆڭىكىنى ئېچىپ خالتىلىق قۇرتنى ئېلىش، كۆز ئوپېراتسىيەسى، قان ئېلىش، تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش، ھەر خىل گىياھلىق، پارلاندۇرۇلغان، قىيامىلىق، زەھەرلىك دورىلارنى ئىشلەش، گۈڭگۈرت تىزابى (كىسلاتاسى)، نۇشۇدۇر تىزابى (كىسلاتاسى) چىقىرىش، چېچەك، كېزىك، كۆزگە پەردە چۈشۈش، ئاشقازان ياللۇغى، قان تولغاق، زۇكام، جاراھەتلىنىش، داغ چۈشۈش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا زور نەتىجە قازانغان. مەسىلەن: مىلادىيەدىن ئىلگىرى 221 ~ 700 ـ يىللار يېزىلغان مەملىكىتىمىزنىڭ ئەڭ

كىلاسسىك تېببىي ئەسىرى «خۇاڭدى نېيجىڭ سۇۋېن» (پادىشاھ نامىغا يېزىلغان ئىچكى كېسەللىكلەر دەستۇرى) ناملىق كىتابنىڭ «باشقىلارنىڭ پايدىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن مەنپەئەتلىك رېتسېپلىرى ھەققىدە» دېگەن بابىدا مەركىزىي ئاسىيالىقلارنىڭ بۇنىڭدىن ئۈچ مىڭ يىللار ئىلگىرىلا زەھەرلىك دورىلار بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللانغانلىقى تىلغا ئېلىنغان. ئىبن سىنا «كىتابۇششىفا» نىڭ 6 - جىلدىدا ئادەم جەسىتىنى يېرىپ ئاناتومىيەلىك تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغانلىقىنى يازغان. ئۇ كېسەل تەكشۈرۈشكە ئائىت تومۇر تۇتۇش، مېڭە پائالىيىتىنى كۆزىتىش، شېكەر سىيىش كېسىلىنى ئېنىقلاش، نەپەس تەكشۈرۈش، نجاسەت تەكشۈرۈش قاتارلىقلار ھەققىدە قىممەتلىك پىكىرلىرىنى بايان قىلغان ھەمدە لۇئى پاستىر (1822 ~ 1895) دىن سەككىز ئەسىر ئىلگىرى ئۆپكە سىلى، خولېرا، كېزىك، قىزىل قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدىغان ئۇششاق جاراسىملار (مىكروبلار) تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدىغانلىقىنى قىياس قىلغان.

4. ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىك ساھەسىدە قوشنا تېبابەت دورىگەرلىكىنىڭ راۋاجلىنىشىغا زور تۆھپە قوشقان. ئۇيغۇر تېۋىپلىرى شىنجاڭنىڭ تاغ - يايلاق، چۆل - باياۋان، باغ - بوستانلىرىنى كېزىپ، بايقاپ تونۇغان ھەم ئەمەلىي داۋالاش ئىشلىرىدا قوللىنىپ، كىتابلاردا يېزىپ قالدۇرغان شىپالىق دورا ئەشيالار 3000 خىلدىن ئارتۇق بولۇپ، ھازىرغا قەدەر داۋالىق ئىشلىتىپ كېلىۋاتقىنى 600 خىلدىن ئاشىدۇ. دېمەك، شىنجاڭنىڭ دورا بايلىقى ئىنتايىن مول بولۇپ، ئۇلارنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى شىنجاڭ تۇپرىقىدىن چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ دورىگەرلىك جەھەتتە قولغا كەلتۈرگەن تۆھپىلىرى ناھايىتى زور بولۇپ، جۇڭيى تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىكىگە كەڭ تەسىر كۆرسەتكەن. مەسىلەن: چىن سۇلالىسى (مىلادىيە 3 - ئەسىر) دىن ئىلگىرى يېزىلغان «شەنخەيجىڭ» (تاغ - دەريالار ھەققىدە قىسسە) دېگەن كىتابتا غەربىي زېمىنىنىڭ خۇشبۇي شارابى، زاراڭزا چېچىكى، نىلۇپەر، قاشتېشى، چىلان قاتارلىق دورىلار خاتىرىلىنىپ ئالاھىدە تەرىپلەنگەن. تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدە 659 - يىلى تۈزۈلگەن «شىنشيۇبېنساۋ» (يېڭىدىن رەتلەنگەن دورىلار قامۇسى) ناملىق دورا قامۇسىغا غەربىي زېمىنىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدىغان 114 خىل دورا كىرگۈزۈلگەن. مىلادىيە 652 - يىلى يېزىلغان «چيەنجىن باۋفاڭ» (مىڭ تىللالىق مۇھىم رېتسېپلار) ناملىق كىتابتا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن يېزىلغان مەخپىي رېتسېپلار كىتابى «ۋەيتەي مىفاڭ» دېگەن كىتابتا «ئىدىقۇت ئۆمۈر ئۇزارتىش شەربىتى» نىڭ تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى خاتىرىلەنگەن. مىڭ سۇلالىسى دەۋرىدە ياشىغان ئاتاقلىق دورىگەر لى شىجېن يازغان «بېنساۋ گاڭمۇ» (ئوت - چۆپ دورىلار قامۇسى) ناملىق كىتابتا غەربىي يۇرتتىن چىقىدىغان 100 خىلدىن كۆپ دورىلار تونۇشتۇرۇلغان.

5. ئۇيغۇر تېبابىتى تېۋىپ - دورىگەرلىرى زېمىنىمىز شىنجاڭ ۋە ئىچكى ئۆلكىلەردىن چىقىدىغان دورا ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى خەلقئارالاشتۇرۇپ، ئۆزى ۋە قوشنا ئەللەر تېبابىتىنى دۇنياغا تونۇشتۇرغان. 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 تېبابىتى دورىگەرلىكىنىڭ مەزمۇنىنى بېيىتقان. شۇنىڭدەك ئىچكى ئۆلكىلەردىن ۋە شىنجاڭدىن بىرقانچە خىل دورىلارنى چەت ئەللەرگە يۆتكەپ بېرىپ، شۇ

ئىككىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتى ئەخلاق ئىلمى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئەخلاق ئىلمى — ئەخلاقىي سۈپەتنىڭ كىشىلىك جەمئىيەتتىكى ئىجابىي رولى مەدەنىيەت تارىخى باشلانغاندىن تارتىپ تاكى ھازىرغا قەدەر داۋام قىلىپ كەلگەن ۋە مۇنازىرە تەلەپ قىلمايدىغان مۇھىم بىر مەسىلە ئىكەنلىكىنى ھەممە ئادەم چۈشىنىدۇ. «ئەخلاق» ھەرقانداق شەخس، ھەرقانداق مىللەت ۋە قانداق ئىجتىمائىي جەمئىيەتنىڭ ماددىي ۋە مەنىۋى تەرەققىياتى ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم بولغان ئىدىيەۋى ئامىللارنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

ھەرقانداق مىللەت ۋە ھەرقانداق جەمئىيەتنىڭ مەنىۋى مەدەنىيىتىنى بەرپا قىلىشتا ۋە ئىناۋىتىنى ساقلاپ قېلىشتا ئىنسانىي ئەخلاق بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. ئىنسانىي تۇرمۇشنىڭ ھايۋانىي تۇرمۇشتىن ئايرىلىپ چىقىشىدىكى تارىخىي كاتېگورىيەدە ئەخلاق بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ.

ھەرقانداق جەمئىيەت، ھەرقانداق مىللەت ۋە ھەرقانداق 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 ئەخلاقى ياكى كەسپىي ئەخلاق ۋە دىنىي ئەخلاق قاتارلىقلار. تېببىي ئەخلاقمۇ كەسپىي ئەخلاق دائىرىسىگە كىرىدۇ. تېببىي ئەخلاق ئەسلىدە ئىنسانپەرۋەرلىكنىڭ ئاساسىي گەۋدىسى بولۇپ، ئۇ، ئىنسانلارغا خاس بولغان تەبىئىي ۋە ۋىجدانىي سۈپەتتۇر.

تېببىي ئەخلاق توغرىسىدا بۇنىڭدىن ئىككى ـ ئۈچ مىڭ يىل بۇرۇن ئۆتكەن ئالىم ۋە پەيلاسوپلارمۇ كۆپ سۆزلەرنى قىلغان ۋە ئالاھىدە ئەسەرلەرمۇ يېزىپ قالدۇرغان. سۇقرات، ھىپپوكرات، ئەپلاتون، ئارىستوتېل، جالىنۇس، فارابى، ئىبنى سىنا، ئىبنى رۇشدىي، مۇھەممەد زەكەرىيا رازىي، غەزەللىي قاتارلىق ئالىملارنىڭ ئەخلاق ۋە ئۇنىڭ پەلسەپىسى توغرىسىدا يازغان مەخسۇس كىتابلىرى بار. بۇقراتنىڭ تېببىي ئەخلاق توغرىسىدا يېزىپ قالدۇرغان «ئەھدىنامە» سى ھازىرمۇ بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە.

كىشىلىك جەمئىيەتتە ئىلمى ۋە ئەخلاقىي تەلىم ـ تەربىيەنىڭ مۇھىملىقى بۈگۈنكى دۇنيادا كۈندىن ـ كۈنگە روشەن سېزىلمەكتە. بۇرۇن ئەخلاق نەزەرىيەسىنى ئىنكار قىلغان قانۇنچى ۋە سىياسەتچىلەرمۇ ئاخىرى جەمئىيەتنىڭ ئەخلاق تەربىيەسىگە موھتاج ئىكەنلىكىنى ئىقرار قىلىشقان. كىشىلەرنى قانۇن ۋە سىياسەت بىلەنلا باشقۇرۇش، ئەخلاقىي تەربىيەگە ئەھمىيەت بەرمەسلىك بەزى جەھەتلەردە خېلى كۆپ مەنىۋى بۇلغىنىشلارنى، ئىجتىمائىي جىنايەتلەرنىڭ كۆپىيىشىنى ۋە ياشلارنىڭ ئىدىيەۋى جەھەتتىكى چۈشكۈنلۈكىنى كەلتۈرۈپ چىقاردى. بىز بۇ يەردە، ئومۇمىي ئەخلاق ۋە ئۇنىڭ پەلسەپىسى ھەققىدە سۆزلەپ ئولتۇرماقچى ئەمەسمىز. پەقەت تېببىي ئەخلاق يەنى ئۇيغۇر تېبابىتى ساھەسىدە قەدىمكى ئۇستازلار ئەخلاق توغرىسىدا تەۋسىيە قىلغان بىر نەچچە مەسىلىلەرنى نەقىل كەلتۈرۈپ ئۆتىمىز ۋە ئۇنىڭغا قوشۇمچە قىلىپ، ھازىرقى زامان شارائىتىدا ئىشلەشكە تېگىشلىك بىرقانچە كونكرېت مەسىلىلەر ئۈستىدىلا توختىلىپ

ئۆتىمىز.

تېببىي ئەخلاق، شەخسىي ئەخلاق ۋە ئىجتىمائىي ئەخلاق توغرىسىدا ئۇيغۇرلار ئارىسىدا تارقالغان ۋە قەدىمكى ئۇيغۇر مائارىپىدا قوللىنىپ كەلگەن كىتابلار «لوقمان ۋەسىيەتلىرى»، «بۇقرات ۋەسىيەتلىرى»، «ئەخلاق جالالىي»، «كىيمىيائى سائادەت»، «ئەھيائۇل ئۇلۇم»، «گۇلىستان»، «بوستان»، «پەنجە ـ گەنجە» دېگەن كىتابلار بولۇپ، ئۇلار قەدىمكى ئۇيغۇر مائارىپىدا دەرسلىك قىلىپ ئوقۇلاتتى. ئۇلۇغ مۇتەپەككۇر ئالىمىمىز يۈسۈف خاس ھاجىپنىڭ «قوتادغۇبىلىك» دېگەن كىتابى ئاساسەن ئىجتىمائىي ئەخلاقنى تەسۋىرلەيدىغان كىلاسسىك ئەدەبىي ئەسەرلىرىمىزنىڭ بىرىدۇر.

بۇ يەردە بىز ئاساسەن ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ پېشۋالىرىدىن بولغان ئۇلۇغ ئالىمىمىز ئەبۇنەسىر فارابىنىڭ تېببىي ئەخلاق پەزىلەتلىرى ھەققىدىكى قىسقا، ئەمما چوڭقۇر مەزمۇنلۇق تەلىماتىنى ۋە باشقا ئالىملارنىڭ پىكىرلىرىنى نەقىل كەلتۈرۈپ ئۆتىمىز.

1 § . تېبابەت ئەخلاق ئىلمىنىڭ شەكىللىنىشى ۋە تەرەققىياتى

تېبابەت ئەخلاقى پۈتۈن ئەخلاق ئىدىيە سىستېمىسىنىڭ تەركىبىي قىسمى، تېبابەت ئەخلاقى بىر خىل كەسپىي ئەخلاق سۈپىتىدە بىر تەرەپتىن، ئۇ، پۈتۈن ئىجتىمائىي ئەخلاق ئىدىيە سىستېمىسى بىلەن زىچ ئالاقىدار بولغاچقا، پۈتكۈل ئەخلاق ئىدىيە سىستېمىسى تەرەپتىن چەكلىنىدۇ ۋە بەلگىلىنىدۇ؛ يەنە بىر تەرەپتىن، پەۋقۇلئاددە كەسپ ئۇستىگە تۇرغۇزۇلغانلىقى سەۋەبلىك، ئۆز تەرەققىياتى جەريانىدا، ئۆزىگە خاس مەلۇم ئالاھىدىلىككە ئىگە بولىدۇ. تارىخىي جەھەتتىن قارىغاندا، ئۇ ھەم سىنىپىي ۋە دەۋر خاراكتېرگە ئىگە ھەم ئىزچىللىق ۋە ۋارىسلىق خاراكتېرگە ئىگە؛ ھەرقايسى دەۋر جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ھەم سىنىپىي ۋە مىللىي خاراكتېرگە ئىگە ھەم ئومۇمىيلىق ۋە ئاممىۋى خاراكتېرگە ئىگە. بىز تېببىي ئەخلاقنىڭ شەكىللىنىشى، تەرەققىي قىلىشى ۋە ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكىنى تەتقىق قىلىشتا تارىخىي ۋە ئىجتىمائىي جەھەتتە بىرلەشتۈرۈپ، دىيالېكتىكا ماتېرىيالىزم ۋە تارىخىي ماتېرىيالىزم نۇقتىئىنەزىرى ئارقىلىق كونكرېت ھالدا تارىخىي تەھلىل يۈرگۈزگەندە، ئاندىن تارىختىكى ھەرقايسى مىللەت ۋە ھەرقايسى مەملىكەتنىڭ بۇ جەھەتتىكى قىممەتلىك مىراسلىرىنى يەكۈنلەپ ۋە ئۇنىڭغا ۋارىسلىق قىلىپ، سوتسىيالىستىك تېببىي ئەخلاق ئىلمىنى تۇرغۇزغىلى بولىدۇ.

1 . تېبابەت ئەخلاق ئىلمىنىڭ شەكىللىنىشى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئەخلاق ئىلمى تېۋىپلار بىلەن بىمارلارنىڭ كېسەل كۆرستىش بىلەن كېسەل كۆرۈش ئوتتۇرىسىدىكى ئىجتىمائىي تۇرمۇش جەريانىدا شەكىللەنگەن ئىچكى دىنىي ئەقىدە، جامائەت پىكرى ۋە ئەنئەنىۋى ئادەتكە تايىنىش ئارقىلىق كېسەل كۆرستىش بىلەن كېسەل كۆرۈش ئوتتۇرىسىدىكى، شەخس بىلەن جەمئىيەت ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى تەڭشەپ تۇرىدىغان ھەرىكەت مىزانى ۋە تەرتىپ قائىدىسىنى كۆرستىدۇ. ئۇ، ئىجتىمائىيلىققا، تارىخىيلىققا ۋە سىنىپىيلىققا ئىگە. ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەكىتلىنىۋاتقان

ئەخلاق ئۇيغۇر خەلقىنى قەدىمكى زامانلاردىن بېرى ئىجتىمائىي تۇرمۇش ئالاقىلىرى ئارقىلىق بارلىققا كەلگەن ياخشى ئەخلاقنىڭ تېبابەتچىلىككە ئائىت قىسمى بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىدە تەكىتلىنىۋاتقان ئەخلاق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ۋە دورىگەرلىك كەسپىنى قىزغىن سۆيۈش ۋە بۇ كەسىپنى ئىشلەش جەريانىدا ئۆزىنى خەلق ئۈچۈن ئاتاش ۋە بۇ كەسىپنى راۋاجلاندۇرۇش يولىدا قىيىنچىلىقلاردىن قورقماسلىقنى، بىمارلارغا ئىللىق مۇئامىلىدە بولۇشنى ئاساسىي مىزان قىلىش ئاساسىدا بارلىققا كەلگەن ئۇيغۇر تېبابىتى ئەخلاق ئىلمى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئەخلاقى بىر خىل كەسپىي ئەخلاق بولۇپ، ئۇ، ئالدى بىلەن تېببىي خادىملارنىڭ كېسەللىك بىلەن كۈرەش قىلىش جەريانىدا بارلىققا كېلىدۇ. داۋالاش كەسپىنىڭ مەزمۇنى ۋە ئەمەلىيىتى تېببىي ئەخلاق ھاسىل بولۇشنىڭ ئاساسى. كېسەللىك بىلەن كۈرەش قىلىش جەريانىدا داۋالاش خىزمىتى كىشىلەرنىڭ ھايات ـ ماماتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتكەندىن كېيىنلا كىشىلەرنىڭ دوختۇرلارغا نىسبەتەن ھۆرمىتى، دوختۇرلارنىڭ بىمارلارغا نىسبەتەن كۆيۈنۈشى ۋە غەمخورلۇقى شەكىللىنىشكە باشلىدى. ھەرقانداق بىر كىشى داۋالاشنى ئۆزىگە كەسىپ قىلىپ تاللىۋالغاندىن كېيىن، ئۆز ھەرىكىتىنىڭ بىمارلارنىڭ ھايات ـ ماماتى ئالدىدىكى مەسئۇلىيىتىنى تەدرىجىي ھالدا تونۇپ يېتىپ، ئۆزىنىڭ جەمئىيەتتە زىممىسىگە ئالغان بۇرچىنى تونۇۋالىدۇ ھەمدە مۇئەييەن بىر كەسپىي ئەخلاقنى ھاسىل قىلىدۇ.

مەملىكىتىمىزنىڭ ئەڭ دەسلەپكى تېببىي كىتابى «نېيجىڭ» دا ئەينى ۋاقىتتىكى كىشىلەرنىڭ تېببىي ئەخلاقتا بولغان تونۇشىنى «جاھاندىكى بارلىق شەيئىلەر ئىللەتسىز بولمايدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدە ئادەم ھەممىدىن قىممەتلىك» ، «ئادەمنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇكى، ياشاشنى خالايدۇ، ئۆلۈمنى خالىمايدۇ» دېگەن مەنىگە يىغىنچاقلاپ، تېۋىپلار چوقۇم كۆپچىلىكنىڭ ھاياتىغا ياردەم قىلىشى كېرەك، دېگەن قاراشنى ئوتتۇرىغا قويدى.

«نېيجىڭ» دېگەن كىتابتا شەرھلەنگەن تېببىي ئەخلاق ئىدىيەسى كېيىنكى داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا زور تەرەققىياتلارغا ئېرىشتى. خەن سۇلالىسىدىكى ئاتاقلىق تېۋىپ جاڭ جۇڭجىڭ «كېزىك ھەققىدە» دېگەن كىتابىدا تېۋىپلارنىڭ ئەخلاقىي تەربىيەلىنىش مەسىلىسىنى ئوتتۇرىغا قويغانىدى. ئۇ «ھازىرقى تېۋىپلار ئۆتكەندىكى ئەربابلارنىڭ تېببىي ئەسەرلىرىنى قېتىرقىنىپ ئۆگىنىپ، ئۆزىنىڭ بىلىمىنى بېيىتماي، ھەرقايسىسى ئۆز ئائىلىسىنىڭ دەستۇرىغا ۋارىسلىق قىلىپ، كونا قائىدىلەرگە قول قويۇشتۇرۇپ تۇرۇشنىلا بىلىدۇ. كېسەل كۆرۈشتە تېببىي قائىدىلەرگە تايانماي، گەپتانلىق قىلىپ بىمارلارنىڭ كۆزىنى باغلاپ، ئۇلارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى تەپسىلىي مۇھاكىمە قىلماستىن ئالدىراپ ـ سالدىراپ كېسەلگە رېتسېپ يازىدۇ» دېگەنىدى. تاڭ سۇلالىسىدىكى داڭلىق تېۋىپ سۇن سىماۋنىڭ «ئالتۇن رېتسېپ» دېگەن ئەسىرىنىڭ «ئاتاقلىق تېۋىپلارنىڭ ماھىرلىقى ۋە سەمىمىيلىكى» ، «تېببىي ئادەت ھەققىدە» دېگەن بابلىرىدا تېببىي ئەخلاقنى تولۇق شەرھلەپ بەرگەنىدى.

غەربتە تېببىي ئەخلاقنىڭ پەيدا بولۇشىمۇ ئۇزۇن تارىخقا ئىگە. غەرب ئەللىرى تارىخىي تەرەققىيات ۋە ئىجتىمائىي ئىدېئولوگىيەنىڭ ئۆزگىرىشى جەھەتتە جۇڭگو بىلەن زور پەرق قىلىنغانلىقى ئۈچۈن، تېببىي ئەخلاقنىڭ ھاسىل بولۇشى ۋە تەرەققىي قىلىشىمۇ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىككە ئىگە.

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

غەربىي ئەللەر تېببىي ئەخلاق ئەنئەنىسىنىڭ ئەڭ بۇرۇنقى ۋە ئەڭ ئاتاقلىق ۋەكىلى ھىپپوكرات (بۇقرات، گىرېتسىيەلىك، مىلادىيەدىن بۇرۇنقى 377 ~ 460 يىللار) بولۇپ، ئۇ، غەرب تېببىي پەننىڭ ئۇل سالغۇچىسى. ئۇ ئوتتۇرىغا قويغان «بەدەن سۇيۇقلۇقى تەلىماتى ۋە ئورگانىزم خىزمىتىنىڭ بىر پۈتۈنلۈك نۇقتىئىنەزەرى» ئەينى دەۋر تېبابەتچىلىكىدىكى پېرىخونلۇق ۋە دىننى ئاساس قىلغان نۇقتىئىنە-زەرلەرگە خېلى زور دەرىجىدە زەربە بەردى. ئۇ، ئوردا دوختۇرى بولۇشنى رەت قىلىپ، گىرېتسىيە خەلقىنىڭ سالامەتلىكى ۋە تېببىي پەن ئىشلىرى ئۈچۈن بىر ئۆمۈر كۈچ - قۇۋۋىتىنى تەقدىم قىلدى. «ھىپپوكرات ئەسەرلىرى توپلىمىسى» غا كىرگۈزۈلگەن پىرىنسىپ، «مەشھۇر ئەخلاقنامە ھەققىدە»، بولۇپمۇ مەشھۇر «قەسەمنامە» قاتارلىقلاردا تېببىي ئەخلاق نۇقتىئىنەزىرىنىڭ ئاساسىنى تۇرغۇزۇپ، كېيىنكى دوختۇرلار ئۈچۈن ئۈلگە يارىتىپ بەردى ۋە ئەۋلادتىن ئەۋلادقا مىراس قىلىپ، مەڭگۈ نۇر چېچىپ تۇردى.

ھىپپوكرات قەسەمنامىسىنىڭ ئەڭ نېگىزلىك يېرى شۇكى، ئۇ، داۋالاشنىڭ مەقسىتى بىمارلار ئۈچۈن خىزمەت قىلىش ئىكەنلىكىنى تەكىتلەپ، بىمارلارنىڭ تەن سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى دوختۇرلار-نىڭ ئەڭ يۈكسەك بۇرچى، دەپ قارايدۇ. قەسەمنامىدا مۇنداق دېيىلىدۇ: «مەيلى قەيەرگە بارماي، ماڭا يولۇققان كىشى مەيلى ئەر بولسۇن ياكى ئايال بولسۇن، ئاقسۆڭەك ياكى مالاي بولسۇن، مېنىڭ بىردىنبىر مەقسىتىم، بىمارلارنىڭ پايدا - مەنپەئىتىنى كۆزلەش نىيىتىمگە خىلاپلىق قىلمايمەن». ئۇنىڭدىن باشقا، قەسەمنامىدە: دوختۇرلارنىڭ پەزىلەت تەربىيەلىنىشنى ۋە بىمارلارنىڭ مەنپەئىتىگە زىيانلىق ئىشلارنى قىلماسلىق تەكرار تەكىتلەنگەن. ھىپپوكرات: «ئۆز ھەرىكىتىمنى دائىم نازارەت قىلىپ تۇرىمەن، كىشىلەرگە زىيانكەشلىك قىلىدىغان، بولۇپمۇ ئالداپ زىنا قىلىدىغان قەبىھ ھەرىكەتتە بولمايمەن». «كىشىلەرگە زىيانكەشلىك قىلىدىغان بارلىق پەسكەش قىلمىشلاردىن خالىي بولىمەن. زىيانلىق دورىلارنى كىشىلەرگە بەرمەيمەن ھەمدە بۇ ھەقتە يولمۇ كۆرسەتمەيمەن، بەزىلەر تەلەپ قىلسىمۇ بەرمەيمەن» دەپ كۆرسەتكەندى. ھىپپوكراتنىڭ بۇ شەرھلىرى دوختۇرلارنىڭ ھەرىكەت قائىدىسى ئۈچۈن ئەڭ ئاساس، شۇنداقلا ئەڭ مۇھىم مىزاننى تەمىنلەپ بەردى. بۇ بىزنىڭ بۈگۈنكى ئىشلىرىمىز ئۈچۈنمۇ مۇھىم رېئال ئەھمىيەتكە ئىگە.

ئۇنىڭدىن باشقا، قەسەمنامىدە كەسىپداشلار ئارىسىدىكى مۇناسىۋەتنى قانداق بىر تەرەپ قىلىشنىمۇ مۇپەسسەل ئىزاھلاپ بەردى. بۇ بىزنىڭ بۈگۈنكى ئىشلىرىمىز ئۈچۈنمۇ مۇھىم رېئال ئەھمىيەتكە ئىگە. ھىپپوكرات مۇنداق دەيدۇ: «ماڭا ئىلىم بەرگەن كىشىنى ئاتا - ئانامدەك ھۆرمەتلەيمەن، كىمكى ماڭا

ئۆمۈرۋايەتلىك كەسپىي ھەمراھ بولسا، ئۇنىڭ جىددىي ھاجىتى چۈشسە، ئۇنى ئورۇنلايمەن، ئۇنىڭ پەرزەنتلىرىنى ئۆز قېرىنداشىمدەك كۆرىمەن. ئەگەر ئۇ ئىلىم ئېلىشنى خالىسا، ھەقسىز ۋە شەرتسىز تېببىي تېخنىكا بىلىمىنى مۇشۇ قەسەمنامىگە ئەمەل قىلغان كىشىلەرگە ئۆگىتىمەن، تېببىي تېخنىكا ئارقىلىق شەخسىي مەنپەئەتنى كۆزلەيدىغان ئادەمنىڭ تېببىي كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىش سالاھىيىتى يوق ئىكەنلىكىنى تەكىتلىگەن» . قەسەمنامىدا يەنە دوختۇرلار: «ئاياللارنىڭ قورساقتىكى بالىسىنى چۈشۈرۈش ئوپېراتسىيەسىنى قىلماسلىقى كېرەك» دەپ ھۆكۈم قىلغان. بۇ ئەينى ۋاقىتتىكى تارىخىي شارائىتتا بالا چۈشۈرۈشكە نىسبەتەن بەلگىلىك قائىدە ـ تۈزۈم بارلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. قەسەمنامىدە ھىپپوكرات يەنە مەخپىيەتلىكنى ساقلاش تەلىپىنى ئوتتۇرىغا قويغان، ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «ئۆمۈمەن مەن كۆرگەن ياكى ئاڭلىغانلىرىم ئىچىدە مەيلى كەسپىي ئالاقىسى بولسۇن ياكى بولمىسۇن، ئۆزۈم مەخپىيەتلىكنى ساقلاش لازىم، دەپ قارىغانلىرىمنىڭ مەخپىيەتلىكىنى ساقلايمەن» . شۇنى كۆرسىتىپ ئۆتۈش كېرەككى، ھىپپوك-رات قەسەمنامىسى گەرچە نۇرغۇنلىغان قىممەتلىك تېببىي ئەخلاق نۇقتىئىنەزىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولسىمۇ، لېكىن ئەينى زاماننىڭ چەكلىمىسى تۈپەيلىدىن، ئۇنىڭدا بەزى پاسسىپ جەھەتلەرمۇ مەۋجۇت. مەسىلەن: ھىپپوكرات ئۆزىنىڭ داۋالاش مەقسىتىگە ئاساسەن، داۋالاشتىن بۇرۇن ھەق تەلەپ قىلىندىغان ھەمدە ھەق سانىنى بەلگىلەپ قويىدىغان ھەرىكەتلەرنى ئەيىبلىگەن. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «··· بۇ بىمارلارغا زىيانلىق، بولۇپمۇ جىددىي كېسەللەرگە كەلگەندە ··· ئالدى بىلەن كېسەلنى داۋالاپ بولۇپ، ئاندىن ھەق تەلەپ قىلىش، جان تومشۇققا كېلىپ قالغان بىمارلاردىن ئالدى بىلەن ھەق تەلەپ قىلىشتىن ياخشىراق» . لېكىن يەنە بىر تەرەپتىن، ئۇ يەنە دوختۇرلارغا كىشىلەرنىڭ تاپا ـ تەنىسىگە قېلىپ، ئابرۇيىنى يوقىتىپ، كەسپىتىن ئايرىلىپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئەھۋالى ئېغىر، داۋالاش قىيىن بولغان كېسەللەرگە تۇتۇش قىلىپ قالماسلىقى ھەققىدە نەسىھەت قىلىدۇ. ئۇ مۇنداق دەيدۇ: «مېدىتسىنادا جان تومشۇققا كەلگەن بىمارلارنى قول تىقىپ داۋالىماسلىق كېرەك» . ھىپپوكراتنىڭ بۇ نۇقتىئىنەزىرى قۇللۇق جەمئىيەتتىكى دوختۇرلارنىڭ ئورنىدىكى زىددىيەتنى ئىپادىلەيدۇ.

گېرىتسىيەدە تېببىي ئىلمىدىن كېيىن، رىمدا جالىنۇس (كىلاۋىي گالېن، مىلادىيە 130 ~ 200 ـ يىللار) ۋەكىللىكىدىكى تېببىي ئىلمى بىرقەدەر زور تەرەققىياتقا ئېرىشتى. تارىخىي خاتىرىلەرگە قارىغاندا، تېببىي ئەخلاق رىم ئىمپېرىيەسى مەزگىلىدىمۇ كىشىلەرنىڭ دىققەت ـ ئېتىبارىنى قوزغىغان ئىكەن. ئەينى ۋاقىتتىن قېپقالغان مەدەنىي يادىكارلىق «12 مىس گىرافىلىق قانۇن» نىڭ ئىچىدە سەھىيە ئىشلىرىغا ئائىت نۇرغۇن بەلگىلىمىلەر بار. مەسىلەن: شەھەر ئىچىدە دەپنە قىلىشنى مەنئى قىلىش، دەريا سۈيىنى ئىچمەي قۇدۇق سۈيى ئىچىش، ھامىلدار ئاياللار ئۆلۈپ كەتسە، قورساقتىكى ھايات بالىنى ئېلىۋېتىش قاتارلىقلار. رىم ئىمپېرىيەسىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە يەنە بەزى جامائەت داۋالاش تۈزۈملىرى يولغا قويۇلغانىدى. مىلادىيە 160 ـ يىلى ئانتونوۋۇس (Anfonious) نىڭ جاكارلىغان بۇيرۇقلىرى ئىچىدە كەمبەغەللەردىن بولغان دوختۇرلارنى ۋەزىپىگە قويۇش ھەققىدىكى ماددىلار بار ئىكەن. جۇستىيان (Justinian) بېكىتكەن قانۇن ئىچىدە بايلارغا خۇشامەت قىلىشتىن خالىي بولۇش، كەمبەغەللەر-نى داۋالاشنى خۇشاللىق دەپ بىلىش ھەققىدىكى بەلگىلىمىلەر بار ئىكەن. ئەينى مەزگىلدىكى تېببىي ئىلىمنىڭ ۋەكىل خاراكتېرلىك ئەربابى گالېن تېببىي ئەخلاق جەھەتتىنمۇ ياخشى ئۈلگىلەرنى ياراتقانىدى.

ئۇ: «مەن تېببىي پەننى تەتقىق قىلىش ئۈچۈن، ئويۇن - تاماشىدىن ۋاز كەچتىم. تېببىي پەن تەتقىقاتىدىن سىرتقى نەرسىلەرنى تەلەپ قىلمايمەن...» دېگەن. ئۇ يەنە: «دوختۇر بولغان كىشى پۇل تېپىش مەقسىتىدە تېببىي پەندىن ئىبارەت بۈيۈك ھۈنەر بىلەن شۇغۇللىنىشقا بولمايدۇ» دەپ قارىغان.

2. تېبابەت ئەخلاق ئىلمىنىڭ تەرەققىياتى

ياۋروپادا 5 ~ 15 - ئەسىرلەرگىچە فېئوداللىق جەمئىيەت مەزگىلى ئىدى. چېركاۋلار، ئىلاھىيەت ھۆكۈمران ئورۇندىكى ئىدېئولوگىيە ئىشلىرى بىلەن بولۇپ، ئىجتىمائىي تۇرمۇشنىڭ ھەرقايسى جەھەتلىرىگە سىڭىپ كىرگەندى. تېببىي پەننىڭ تەرەققىياتى نوپۇزلۇق ئەسەرلەردىن نەقىل كەلتۈرۈش، ئىزاھات بېرىش يولىغا قاراپ مېڭىپ، تېببىي پەن مەدرىس شەكىللىك پەنگە ئايلىنىپ قالغانىدى. تېببىي پەن بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغان تېببىي ئەخلاق كۆزقارىشىمۇ دىنىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىماي تۇرالمىدى، ئەلۋەتتە. بۇ مەزگىلدىكى ياۋروپا تېببىي ئەخلاق قارىشىنىڭ مۇھىم بىر ئالاھىدىلىكى شۇ ئىدىكى، ھىپپوكراتنىڭ تېببىي ئەخلاق ئىدىيەسى خىرىستىيان دىنىنىڭ پۈتۈن ھاياتلىقنى قۇتقۇزۇش ئىدىيەسى بىلەن بىرلىشىپ، دىنىي قاراشنى مەركەز قىلغان تېببىي ئەخلاق كۆزقارىشى شەكىللەنگەن.

7 - ئەسىردە يەھۇدىيلاردا سېگان دوختۇرى ئاسافى (Asaph) يازغان قەسەمنامە بار ئىدى. 10 - ئەسىردە ئەرەب دوختۇرى قالى ئاۋاز يازغان «دوختۇرلارغا نەسىھەت» نىڭ بىرىنچى ماددىسىدا دوختۇرلاردىن ئاللاغا ئېتىقاد قىلىش تەلەپ قىلىنغان. يەنە بىر ماددىنىڭ دۇئا ئايىتىدە مۇنداق دېيىلگەن: «ئى ئاللا، سەن ئۆز مېھىر - شەپقىتىڭ بىلەن باشقىلارنىڭ ھايات - ماماتىدىن خەۋەر ئېلىش ئۈچۈن مېنى تاللىدىڭ، ھازىر مەن بۇ بۇرچۇمنى ئادا قىلىمەن، ئى ئاللا، مېنىڭ بۇ بۈيۈك ئىشلىرىمنى قوللاپ، ئىنسانلارغا سائادەت ئاتا قىلغايسەن.»

16 -، 17 - ئەسىردىن كېيىن، كاپىتالىستىك ئىشلەپچىقىرىش ئۇسلۇبىنىڭ پەيدا بولۇشىغا ئەگىشىپ، تېببىي پەننى ئۆز ئىچىگە ئالغان پۈتكۈل تەبىئىي پەن ئوتتۇرا ئەسىردىكى دىنىي مەدرىس پەلسەپەسىنىڭ چۈشەكىلىرىدىن ئازاد بولۇپ، تېز سۈرئەتتە تەرەققىي قىلدى.

يېقىنقى زامان ئىلىم - پەن ئاساسىغا قۇرۇلغان سىناق تېببىي ئىلىم دۇنياغا كەلدى. سىناق ئىلمىنى 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 - ساقلىقنى ساقلاش دوختۇرلار بىلەن بىمارلار ئارىسىدىكى شەخسىي مۇناسىۋەتتىن بىر خىل ئىجتىمائىي ئىشقا ئايلاندى، تېببىي ئەخلاق ئۇقۇمىمۇ دوختۇرلار بىلەن بىمارلارنىڭ شەخسىي مۇناسىۋىتىدىن كېڭىيىپ، بىر خىل ئىجتىمائىي مۇناسىۋەتكە ئۆزگەردى ھەمدە بىر قاتار تېببىي ئەخلاق ئىلمى مەسىلە ئوتتۇرىغا قويىدى. گېرمانىيەدىكى بېرلىن ئىنستىتۇتىنىڭ پىروفېسسورى خوفېلاند (Hnfeland) ئەپەندى (1762 ~ 1836) تېببىي ئەخلاق ھەققىدە 12 نەسىھەتنى ئوتتۇرىغا قويىدى. بۇنى ھىپپوكرات قەسەمنامىسىنىڭ تەرەققىي قىلىشى دېيىشكە بولىدۇ. 1947 - يىلى ئامېرىكا تېببىي پەن جەمئىيىتى دوختۇرلارنىڭ ئەخلاق مىزانىنى تۈزۈپ چىقتى. 1949 - يىلى دۇنيا تېببىي پەن جەمئىيىتى مەشھۇر «تېببىي ئەخلاق ئىلمى جەنۋە كېلىشىم قانۇنى»

نى ئېلان قىلدى. شۇ يىلى (1949 ـ يىلى) 10 ـ ئايدا دۇنيا تىببىي پەن ئۇيۇشمىسىنىڭ ئومۇمىي يىغىنى لوندوندا ئېچىلىپ، «خەلقئارا تىببىي ئەخلاق رىئايەنامىسى» نى ماقۇللىدى. ئۇ، دوختۇرلارنىڭ ئومۇمىي مەسئۇلىيىتى، دوختۇرلارنىڭ كېسەللەرگە قارىتا مەسئۇلىيىتى، دوختۇرلارنىڭ دوختۇرلارغا بولغان مەسئۇلىيىتىدىن ئىبارەت ئۈچ قىسىمدىن تەركىب تاپقان.

1953 ـ يىلى 7 ـ ئايدا خەلقئارا سېسترالار يىغىنى سېسترالار ئەخلاقى خەلقئارا قانۇنىنى قوبۇل قىلىپ، 1965 ـ يىلى گېرمانىيىدە قايتا تۈزىتىش كىرگۈزدى. 1964 ـ يىلى فىنلاندىيەنىڭ خېلسىنكىدە 18 ـ نۆۋەتلىك دۇنيا تىببىي پەن يىغىنى ئېچىلىپ «خېلسىنكى خىتابنامىسى» ماقۇللاندى، 1968 ـ يىلى 8 ـ ئايدا دۇنيا تىببىي پەن ئۇيۇشمىسىنىڭ 22 ـ نۆۋەتلىك يىغىنى ئېچىلىپ، «شىنىنى خىتابنامىسى» تۈزۈپ چىقىلدى.

1975 ـ يىلى 29 ـ نۆۋەتلىك دۇنيا بويىچە تىببىي پەن يىغىنى يەنە توكيو خىتابنامىسىنى جاكارلىدى.

1977 ـ يىلى داۋائىت لاگېرىدا ئېچىلغان 6 ـ نۆۋەتلىك دۇنيا روھىي كېسەللىكلەر ئىلمى يىغىنىدا يەنە «داۋالاش لاگېر خىتابنامىسى» ماقۇللاندى. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سوۋېت ئىتتىپاقى، ياپونىيە، ئامېرىكىلارمۇ مۇناسىپ ھالدا، دوختۇرلار ئەخلاقى قائىدىسىنى تۈزۈپ چىقتى.

يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن تىببىي ئەخلاق تەرەققىياتىنىڭ قىسقىچە تارىخىدىن قارىغاندا، تىببىي ئەخلاق ئىلمىنىڭ تەرەققىياتى تۆۋەندىكىدەك تۆت دەۋرگە بۆلۈنىدۇ:

بىرىنچى دەۋر: تىببىي ئەخلاقنىڭ بىخ ئۈرۈش ۋە شەكىللىنىش دەۋرى. بۇ ۋاقىتتىكى تىببىي ئەخلاق ساددا ئىنسانپەرۋەرلىك خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ئىدى. بۇ ئەينى ۋاقىتتىكى ساددا دىيالېكتىكا ماتېرىيالىزملىق دۇنيا قاراش ۋە تىببىي ئەمەلىيەتنىڭ ئالاھىدىلىكى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

ئىككىنچى دەۋر: تىببىي ئەخلاق بىلەن دىنىي ئىدىيە ئارىلىشىپ كەتكەن دەۋرى. بۇنىڭ غەربىي ياۋروپادىكى تىپىك ۋەكىلى مەيىنىن نىتسىنىڭ دۇئا ـ ئايەتلىرى، جۇڭگودا بولسا كۇڭزى ـ مىڭزىنىڭ رەھىمسىزلىك ئىدىيەسىنىڭ تىببىي پەن سىناق تېبابەتچىلىكىگە ئۆزگىرىپ، تىببىي ئەخلاق سىناق تېبابەتچىلىكنىڭ بىر يۈرۈش ئالاھىدىلىكلىرىنى ئىپادىلىدى.

ئۈچىنچى دەۋر: ئىنسانپەرۋەرلىك تىببىي ئەخلاقنىڭ مۇھىم مەزمۇنىغا ئايلانغان، ئىنسانپەرۋەرلىكنى ئاساس قىلغان ئاممىۋى ئەخلاق قارىشىنىڭ تىكلىنىش دەۋرى.

تۆتىنچى دەۋر: يېقىنقى زامان تىببىي پەن تەدرىجىي ھالدا بىر تۈرلۈك ئىجتىمائىيلاشقان ئىشقا ئايلىنىپ، تىببىي ئىشلاردىكى مۇناسىۋەتلىك دوختۇرلار بىلەن بىمارلارنىڭ مۇناسىۋىتىدىن تەدرىجىي ھالدا داۋالاش ـ ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرى بىلەن پۈتۈن جەمئىيەتنىڭ مۇناسىۋىتىنى ئۆزگەرتىش تۈپەيلىدىن تىببىي ئەخلاقمۇ تەدرىجىي ھالدا شەخسىي ئەخلاقتىن ئىجتىمائىي جامائەت پاراۋانلىقى ئەخلاقىغا ئۆزگەردى.

2 § . فارابىنىڭ تىببىي ئەخلاق ھەققىدىكى تەلىماتى

ئۇلۇغ پەيلاسوپ، تىببىي ئالىم ئەبۇ ناسىر فارابى تىببىي ئەخلاق ھەققىدە توختىلىپ مۇنداق دېگەن: «ھەرقانداق كىشى تېبابەتنى ئۆگىنىشنى ئارزۇ قىلسا ياخشى. بۇنداق كىشى ياش، قابىل، زېھنى ئۆچۈق،

ئۆگىنىشكە ھېرىس، مىجەزى خۇشخۇي، مۇلايىم ۋە ئەدەپلىك، راستچىل، سەمىمىي، كىشىگە كۆيۈنىدىغان، كېسەلنىڭ ھالىغا يېتىدىغان بولۇشى؛ يالغان سۆزلەر بىلەن خەلقنى ئالدايدىغان يامان ئىللەتلەردىن، يامان ئارزۇ ـ ھەۋەسلەردىن خالىي بولۇشى، پۈتۈن زېھنىنى ئىلىمگە بېغىشلىشى لازىم. چۈنكى ئىلىم ئەھلى ئىلىمدىن باشقىنى ئېتىبارغا ئالماسلىقلىرى لازىم. بۇنداق پەزىلەت بولمىغانلارنىڭ ھەممىسى يالغان تېۋىپتۇر.»

ئۇلۇغ مۇتەپەككۇر شائىرىمىز ئەلىشىر ناۋايى يالغان تېۋىپلارنى تۆۋەندىكى ئۆتكۈر سۆزلەر بىلەن تەسۋىرلەپ مۇنداق دېگەن: «يالغان تېۋىپلار جاللاتنىڭ شاگىرتىدۇر، جاللات تىغ بىلەن ئۆلتۈرگۈچى زالىم بولسا، بىلىمسىز تېۋىپلار زەھەر بىلەن ئۆلتۈرگۈچى زالىمدۇر!»

يۇقىرىدىكى ئىككى پەيلاسوپنىڭ تېبابەت ئەخلاق ھەققىدىكى تەلىماتلىرى ھەربىر تېبابەت خادىمىنىڭ رىئايە قىلىشىغا تېگىشلىك بولغان تېبابەت ئەخلاق مىزانىنى ئىخچام قىلىپ بايان قىلغان.

تۆۋەندە ئۇيغۇر تېبابىتىدە زور ھۆرمەت بىلەن پايدىلىنىدىغان «ئىكسىر ئەزەم» ۋە «رەمۇزى ئەزەم» ناملىق كىتابلارنىڭ مۇقەددىمىسىدە يېزىلغان تېبابەت ئەخلاق ھەققىدىكى بايانلار يىغىنچاقلاپ تونۇشتۇرۇلىدۇ (ئۇلار «ئەخلاقىياتى تىب» دېگەن كىتابتىن ئېلىنغان بولۇپ، بۇ بايانلاردا شەخسىي، ئىجتىمائىي، كەسپىي ئەخلاق مەزمۇنلىرى ۋە تېبابەت خادىملارنىڭ خىزمەت قائىدىلىرى ئارىلىشىپ كەتكەن بولسىمۇ ئەھمىيىتى زور).

3 § . بۇقرات (ھىپپوكرات) نىڭ تېبابەت ئەخلاق توغرىسىدىكى ۋەسىيىتى

تېبابەت خادىملار داۋالاش ئىشلىرىدا ئېھتىياتچان بولۇشى، ئاڭلىق ھالدا ئىلمى ئۇسۇللارنى قوللىنىشى، ھەرگىزمۇ تەۋەككۇلچىلىك قىلماسلىقى كېرەك. ئۆزىگە ئايدىڭ بولمىغان، سەۋەب، ئالامىتى روشەن بولمىغان كېسەللەرنى قايتا ـ قايتا تەكشۈرۈش ۋە باشقىلارنى بىرلىكتە تەكشۈرۈپ تەشخىس قىلىشقا چاقىرىشى، قارامىلىق قىلىپ كېسەلنىڭ ھاياتىغا، ئىقتىسادىغا زىيان سالماسلىقى لازىم.

تېبابەت خادىملار «قورساق بەندىسى» بولماسلىقى، ئەتىدىن كەچكىچە يەپ ـ ئىچىشنىڭ، ياخشى تائامنىڭ كويىدا بولماسلىقى كېرەك. يەنى «ئاغزىغا كەلگەننى دەيدىغان، ئالدىغا كەلگەننى يەيدىغان» بولماسلىقى لازىم. شۇنىڭدەك تېبابەت خادىملار ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراشقىمۇ دىققەت قىلىشى كېرەك. ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسرىيالمىغان تېۋىپ باشقىلارنىڭ سالامەتلىكىگە قانداق كېپىللىك قىلىدۇ؟ ئۆزى كېسەل بولۇپ قالغان تېبابەت خادىملار باشقىلارنىڭ كېسىلىنى كۆرمەسلىكى لازىم.

بەك تويۇپ ياكى بەك ئاچ قېلىشتىن ئەلۋەتتە ساقلىنىش كېرەك. تېبابەت خادىملار بەك دىلى قاتتىق بولماسلىقى ھەمدە زىيادە كۆلىدىغان، كىشىلەرنىڭ مىجەزىگە ۋە ھېسسىياتىغا قاراپ ئىش كۆرىدىغانلاردىن بولماسلىقى لازىم. كىشىلەرگە گەپ قىلىشتىن تارتىنىدىغان، ئەيمىنىدىغان، ھاكاۋۇر، شۇنىڭدەك بەك ياۋاش، كىشىلەر كۆزگە ئىلمايدىغانلاردىنمۇ بولماسلىقى لازىم. نادان جاھىللار بىلەن ئۇزەڭگە سوقۇشتۇرماستىن، بەلكى ئۇلارنى ئىمكانقەدەر ئىنساپ ۋە ئەخلاققا دەۋەت قىلىشى كېرەك.

تېبابەت خادىملار بىرەر قانداق كېسەلنى «چوقۇم ساقىيىدۇ» ياكى «چوقۇم ئۆلىدۇ» دەپ كېسىپ

ھۆكۈم قىلماسلىقى، ئاتا - بالا، ئانا - قىزلىرى ئالدىدا جىنسىي ئىشلارغا ئائىت سۆزلەرنى قىلماسلىقى، شەرم - ھايانى قولدىن بەرمەسلىكى ھەمدە «ئىتنىڭ شالىسى بوغما كېسەلگە پايدا قىلىدۇ؛ قۇمچاقنىڭ ئاغزىغا سىيسە تۇغماس بولۇپ قالىدۇ؛ چاشقاننىڭ مايىقى، توڭگۇزنىڭ تۇمشۇقى، ھۆپۈپنىڭ تاجىسى پالان - پالان كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ» دېگەندەك ئەقىل ۋە مەنتىق (لوگىكا) غا سىغمايدىغان، ئىلمى ئاساسى يوق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تەرغىپ قىلماسلىقى لازىم. شۇنىڭدەك پىر ئوينىتىش، نەزىر - چىراغ قىلىش، دۇئا ئوقۇتۇشتەك خۇراپىي ئۇسۇللارنى تەۋسىيە قىلماسلىقى كېرەك.

ئەگەر تېۋىپنىڭ ئەڭ يېقىن تۇغقانلىرى ياكى يېقىن ئاغىنىلىرى باشقا تېۋىپلارغا داۋالانغان بولسا، ئۇنىڭدىن خاپا بولماستىن، ئۆزىنىڭ يېقىنلىق ۋە قوشنىلىق سۈپىتى بىلەن ئۇنى يوقلاپ تۇرۇشى كېرەك.

تېببىي خادىملار بىماردىن داۋالاش ھەققى ياكى دورا ھەققى تەلەپ قىلىشقا توغرا كەلگەندە، كېسەل ئېغىرلاشقاندا ئەمەس، كېسەل ياخشىلانغاندا ھەق تەلەپ قىلىشى كېرەك.

تېببىي خادىملار بىمارلارغا ئوچۇق چىراي ۋە تەبەسسۇم بىلەن قارىشى، ئەمما ئۇلارغا باشقا تېۋىپلارنىڭ غەيۋىتىنى قىلىپ بەرمەسلىكى ۋە كەمستمەسلىكى لازىم. كېسەللەردىن شەخسىي بىر نەرسە ئۈندۈرۈۋېلىش غەرىزىدە بولماسلىقى لازىم. تېببىي خادىملار ئۆزى تەربىيەلىگەن شاگىرتلىرى ۋە كۆپچىلىك ئالدىدا چاقچاق قىلماسلىقى، ئۆزىنىڭ سۈپىتى ۋە ئىناۋىتىنى ساقلىشى لازىم.

تېببىي خادىملارنىڭ ئەسلىي مەيدانى ۋە غايىسى ئىنسانىيەتنى كېسەللىك ئاپىتىدىن ۋە ئازابىدىن ساقلاش بولۇشى لازىم. كىشىلەرنىڭ دىنىي مەزھىپى، ئۆرپ - ئادىتى ۋە شەخسىي خۇسۇسىيەتلىرىنى تەنقىد قىلماسلىقى، ئەيىبلىمەسلىكى، ئايرىمىسىدىن غەيۋەت قىلماسلىقى ۋە كىشىلەرنىڭ ئازراق سەۋەنلىك - خاتالىقىنى كۆرۈپلا ئۇنىڭغا ئېسىلىۋالىدىغان پەسكەشلەردىن بولماسلىقى، شۇنىڭدەك باشقىلارنىڭ ئۇتۇقىنى كۆرەلمەيدىغان ھەسەتخورلاردىن بولماسلىقى كېرەك.

پېشقەدەملەرنىڭ ئالدىغا ئۆتۈۋالماسلىق، ئۇلارنىڭ ئازراق كەمچىلىكلىرىگە تەنە قىلماسلىق، كىشىلەرنىڭ بىر قېتىم سۆزلەپ بولغان سۆزىنى «ئۇنىڭدىن مەن ياخشىراق بىلىمەن» دەپ تەكرار تولۇقلاپ سۆزلىمەسلىك لازىم. ئەمما باشقىلار چۈشەنمەيدىغان يەرلەر بولۇپ قالسا، ئىزاھلاپ بېرىشكە بولىدۇ.

تېببىي خادىملار بىر - بىرىگە قاتتىق ھۆرمەت قىلىشى كېرەك. يىغىن، سورۇنلاردا باشقىلار ناتوغرا سۆزلەرنى ئوتتۇرىغا قويۇپ سالسا، نەق مەيداندا قوپاللىق بىلەن تەنقىد قىلماسلىق ياكى مەسخىرە قىلىپ كۈلمەسلىك، بىر - بىرىگە شەرەت قىلىشىپ كەمستمەسلىك لازىم. بولۇپمۇ ئۇستازنىڭ ۋە مۇئەللىملەرنىڭ خاتالىقىنى كۆپچىلىك ئالدىدا تەنقىد قىلىپ، ئۇنىڭ ئىناۋىتىنى چۈشۈرۈۋېتىش چوڭ خاتالىق بولىدۇ. بۇنداق مەسىلىلەرنى كېيىن سوئال سوراپ، دەلىللەرنى ئوتتۇرىغا قويۇپ، مۇنازىرە قىلىپ، ھەر ئىككى تەرەپ رازى بولغۇدەك ھالدا ھەل قىلىۋېتىش كېرەك. باشقىلار سۆزلەۋاتقاندا سۆزلىمەسلىك، كىشىلەرنىڭ سۆزىنى بۆلۈۋەتمەسلىك، مەجلىس ۋە يىغىنلاردا باشقىلار بىلەن ئورۇن تالاشماسلىق، قانداق ئورۇندا ئولتۇرۇشقا توغرا كەلسە، شۇ جايدا ئولتۇرۇش لازىم.

ئەگەر باشقىلار بىرەر ئىش ئۈچۈن ۋاقىتلىق ئورنىدىن تۇرۇپ كەتسە، ئۇنىڭ ئورنىدا ئولتۇرۇۋالماسلىق لازىم.

باشقىلاردىن بىرەر نەرسىنى ئارىيەت سورىغاندا بەرمىسە، ئىككىنچى قېتىم سورىغاندىمۇ بەرمىسە،

ئۇچىنچى قېتىم سورىماسلىق لازىم، 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 كۆرمەسلىك، يېزىۋاتقان ياكى يېزىپ بولغان ماتېرىياللىرىغا قارىماسلىق لازىم.

ئەگەر باشقىلار بار يەردە ئۆزى بىر نەرسە ئوقۇماقچى بولسا ئۈنلۈك ئوقۇماسلىق، باشقىلارنىڭ دىققىتىنى چاچماسلىق لازىم.

كىشىلەرنىڭ ئۆيىگە دەم ئېلىش ۋە تاماق ۋاقىتلىرىدا بارماسلىق، ئىمكانقەدەر ئالدى بىلەن خەۋەرلىشىپ، ۋاقىت بەلگىلىگەندىن كېيىن بېرىش ياكى ئامال بار ئىش ئورنىدا كۆرۈشۈش لازىم. ئەگەر باشقىلارنىڭ ئۆيىگە بېرىپ قالغاندا ئۆي ئىگىلىرىنىڭ سىرتقا چىقىشقا تەييار بولۇپ قالغانلىقىنى ھېس قىلسا، تېزرەك قايتىش ياكى ئۆي ئىگىسىنىڭ چىرايى ئوچۇق بولمىسا ۋە ئويچان كۆرۈنسە ياكى گەدىنىنى قاشلىسا، سائىتىگە پات ـ پات قارىسا ياكى سورىغان گەپلەرگە بىر ئېغىز، بىر ئېغىزلا جاۋاب بېرىپ شۈك تۇرسا، تېزرەك قايتىپ چىقىپ كېتىش كېرەك. قوشنىلار بىلەن كىچىك بالىلار ئۈچۈن ياكى توخۇ ـ توشقانلار ئۈچۈن سوقۇشۇپ، جېدەل ـ ماجىرا 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.

ئىلمى ئەخلاق ۋە ئەمەلىي تەجرىبىلەردە پىشىپ يېتىشكەن ياخشى ئادەملەرنى تاپسا، ئۇلاردىن مەسلىھەت سورىشى ھەمدە ئۆزىدە مەۋجۇت بولغان كەمچىلىكلەرنى ۋە ئىدىيەۋى، ئەخلاقىي نۇقسانلىرىنى ئىسلاھ قىلىش ئۈچۈن، ئۇلاردىن پىكىر ـ مەسلىھەتلەرنى سورىشى ۋە ئۇنىڭغا قاتتىق ئەمەل قىلىشى لازىم. ئىلىم ۋە مەلۇماتتا يۇقىرى بولسىمۇ، ئەمما ئەخلاق جەھەتتە ناچار بولغان ئادەملەر بىلەن سىرداش ۋە ئاغىنە بولماسلىقى لازىم.

تېببىي خادىملار ئۆزىنىڭ بىلگەن نەرسىسىنى ۋە قىممەتلىك تەجرىبىلىرىنى باشقىلاردىن يوشۇرماسلىقى 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 ـــ بېخىل ۋە رەزىللەرنىڭ ئىشى. باشقىلارغا ئۇلار جاۋاب بېرەلمەيدىغان سوئاللارنى قويۇپ سۇندۇرۇش، ئۇلار جاۋاب بېرەلمىسە، ئۆزى مەن بىلىمەن، دەپ جاۋاب بېرىش تېخىمۇ پەسكەشلىك.

تېببىي خادىملار يالغان ۋە بىلىمسىز تېۋىپقا ھەرگىز ئىشەنمەسلىكى، ئۇنىڭ سۆلىتى ۋە ئاتاق پولىرىغا قاراپ ئۇنىڭغا چوقۇنماسلىقى كېرەك.

كىشىلەرگە ماددىي ياكى مەنىۋى جەھەتتىن پايدا يەتكۈزمەيدىغان ئادەملەر ئىنسانلار جەمئىيىتىنىڭ

زىيانلىق پارازىتلىرىدۇر. ئەرەستۇ شۇنداق دەيدۇ: «ئىلىم ـ ھېكمەت دېگەن يوشۇرۇن بىر خەزىنە. ئۇ ھەمىشە يوشۇرۇن تۇرسا، ھېچقانداق ئەھمىيىتى يوق نەرسىگە ئايلىنىپ قالىدۇ، ئۇنى ئاشكارا قىلىپ، ئىنسانىيەتكە پايدا يەتكۈزۈش ھەقىقىي ئالىملارنىڭ ۋەزىپىسىدۇر.»

ئىلىم ـ پەن ئۆگەنگۈچىلەر ھەمىشە ئۆزى ئوقۇپ، ئۆزى چۈشىنىپ، ئۆزى پايدىلىنىپلا ئۆتمەستىن، بەلكى باشقىلارغا پايدىلىق نەرسىلەرنى مىراس قالدۇرۇش ئۈچۈن 30 ~ 40 ياشقا يەتكەندە يېزىشقا كىرىشىش كېرەك.

ئوقۇغۇچىلار 25 ياشتىن باشلاپ ئېشىپ كەتسە 30 ياشتا ئەمەلىي ئىشلەشكە كىرىشىش لازىم. چۈنكى كىشىلەرنىڭ 25 ~ 30 ياشقىچە بولغان ئۆمرى ئوقۇش ۋە ئۆگىنىش باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ. ئادەملەرنىڭ 60 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا ئەقىل ـ ئىقتىدارى نورمال بولىدۇ. 60 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن چېكىنىشكە باشلايدۇ. لېكىن ئىلىم ۋە ئەقلىي خىزمەت بىلەن چېنىققان مېڭە 70 ~ 80 ياشقىچىمۇ نورمال ئىشلىشى مۇمكىن.

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

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

ئەڭ نادان تېۋىپلار ئالدىراڭغۇ كېلىدۇ. بەزى نادان تېۋىپلار كېسەللەردە يۈز بەرگەن ئازراق يامان ئالامەتلەرگە قاراپلا قورقۇپ كېتىپ، ئەس ـ ھوشىنى يوقىتىپ قويىدۇ. ئۇنى قۇتقۇزۇشقا چارە ئىزدىمەيدۇ. ھەتتا باشقىلارغا دۆڭگەپمۇ قويىدۇ. يەنە بەزى نادان تېۋىپلار ھەرقانداق كېسەلدە پەرھىز تۇتۇشنى بەك تەكىتلەپ، قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى ئاساسسىز چەكلەپ قويىدۇ، شۇنىڭ بىلەن كېسەل ئاجىزلىشىپ قالىدۇ.

بەزىلەر ھېچقانداق تاماقتىن چەكلىمەستىن، ھەرقانداق تاماقنى ئىستېمال قىلىشنى تەرغىب قىلىدۇ، نەتىجىدە بەزى كېسەللەر تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ قالىدۇ. بەزى تېۋىپلار كېسەلنىڭ دورا ـ دەرمانلىرىغىلا ئەھمىيەت بېرىپ، ئۇلارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ۋە پەرۋىش قىلىش قائىدىلىرى بىلەن كارى بولمايدۇ. بۇ توغرا ئەمەس. چۈنكى، كېسەلنىڭ داۋالىنىشى بىلەن ئۇنىڭ ئوزۇقلىنىشى ۋە پەرۋىش قىلىنىشى بىر ـ بىرىگە ماسلىشىشى كېرەك، ئەگەر ئۇلار بىر ـ بىرىگە ماسلاشمىسا، داۋالاشنىڭ نەتىجىسىنى قولغا كەلتۈرۈش مۇمكىن بولمايدۇ.

جالىنۇس: «ھازىرقى زامان تېۋىپلىرى ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى ئىلمى تېۋىپ، يەنە بىرى جاھىل تېۋىپ. ئىلمى تېۋىپ ئالدى بىلەن كېسەلگە ئىلمى ئاساستا دىياگنوز قويۇپ، ئاندىن توغرا داۋالايدۇ. دورىلارنىڭ بەدەنگە قانداق تەسىر قىلىدىغانلىقىنىمۇ كۆزىتەلەيدۇ. جاھىل تېۋىپ ھەمىشە تەۋەككۇللارچە

ئىش قىلىدۇ، ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىنى ھەممىدىن يۇقىرى كۆرىدۇ، ئۆزىنى چاغلىماي نۇسخا ئىجاد قىلىدۇ، باشقىلار مەسلىھەت بەرسە ئۇنىمايدۇ، باشقىلار ئۇنىڭ داۋالاۋاتقان كېسىلىنى داۋالاپ قالسا، كېسەل بولغۇچىغا ئاداۋەت تۇتىدۇ. مانا بۇنداق تېۋىپلار جاھىل ۋە مۇتەئەسسىپ بولۇپ ھېسابلىنىدۇ» دەيدۇ.

4 § . ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرىدا بولۇشقا تېگىشلىك ئەخلاقىي سۈپەتلەر

1. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرىنىڭ تەبىئىي مىزاجى مۆتىدىل بولۇشى لازىم.

ئەگەر بۇ مىزاج تەبىئىي ھالدا مۆتىدىل بولمىغان بولسا، مۇۋاپىق ئائىلە تەربىيەسى ۋە مەكتەپ تەربىيەسى، ئالىم ۋە پەيلاسوپلارنىڭ، ئۇستازلارنىڭ نەسىھەتى ۋە تەنقىدىي تەربىيەسى ئارقىلىق مۆتىدىللەشكەن مىزاج بولىسمۇ بولىدۇ. بۇنداق مىزاج ئېغىر ـ بېسىق بولۇش بىلەن بىللە جىددىي ۋە تەشەببۇسكار بولۇش، ھېسسىياتقا بېرىلمەيدىغان، چىداملىق بولۇش قاتارلىق سۈپەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

2. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى يەڭگىل تەبىئەتلىك بولۇش، ئالدىراڭغۇ، ئاچچىقى يامان، سۆز ۋە مۇئامىلىسى قوپال، ھاكاۋۇر ۋە مەنمەنچىلەردىن بولماسلىقى شەرت.

3. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرىنىڭ ئەخلاق ئىستىلى توغرا، راستچىل، سۆزى مېغىزلىق، ساددا، ئاق كۆڭۈل، تىلى ۋە دىلى ئوخشاش، يالغان سۆز، يالغان ۋەدىلەرنى قىلمايدىغان، كۆپ سۆزلىمەيدىغان، ئوچۇق چىراي بولۇشى ھەمدە ھەرگىزمۇ شەخسىيەتچى بولماسلىقى لازىم.

4. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى «ئېرىنچەكلىك» (ھۇرۇنلۇق)، «زېرىككەكلىك»، «تېرىككەكلىك»، «كۆڭۈلچەكلىك» تىن ئىبارەت تۆت خىل ناچار ئادەتتىن ساقلىنىشى لازىم.

يۇقىرىقى تۆت ئىللەت كىشلەرنى داۋاملىق بەختسىزلىككە ئېلىپ بارىدۇ.

5. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى ئەمەلىي خىزمەتلەردە جىددىي ھەم قەيسەر، ھەم كېسەللەرگە قارىتا مېھرىبان بولۇشى شەرت.

6. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى خىيالپەرەس بولماسلىق كېرەك. ھەرقانداق ئىشنى ئەقىل ۋە تەپەككۇر، ئەمەلىي تەجرىبە ۋە ئىلمى كۆرسەتمىلەر بىلەن ئىشلەش لازىم. خىيالپەرەسلەرنىڭ ۋە 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 يولۇقۇشتىن خالىي بولالمايدۇ.

7. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى گۈزەل ئەخلاق، ئېسىل ئىستىللىك ۋە ياخشى سۈپەتلىك بولۇشى لازىم. هاراقكەشلەر، نەشەكەشلەر ۋە مەست قىلغۇچى دورىلار (مۇخەددىراتلار) نى ئىشلىتىشكە ئادەتلەنگەنلەر، ھەددىدىن ئاشقان ئويۇن ـ تاماشىچىلار، شەھۋانىيلار، پاھىشىۋازلار، ئەقلىدىن ئازغانلارنىڭ ۋە داۋاملىق چالا مەست يۈرۈيدىغانلارنىڭ تېببىي خادىم بولۇش سالاھىيىتى بولمايدۇ. چۈنكى، تېببىي خادىملارنىڭ ئاساسىي كەسپى ئىنسانىيەتنى روھىي ۋە جىسمانىي ئىللەتلەردىن قۇتۇلدۇرۇش ۋە ئۆزىنىڭ خىزمەت شارائىتىدا داۋاملىق كىشىلەر بىلەن ئالاقە ـ مۇناسىۋەتتە بولۇش قاتارلىق مەجبۇرىيەتلىرى بار.

شۇنىڭ ئۈچۈن تېببىي خادىملارنىڭ ئەقىل ـ ئەخلاق، ياخشى سۈپەت، پاكىزلىق، تەرتىپلىك ۋە مۇلايىملىق جەھەتلەردىن باشقىلارغا نەمۇنە بولۇشى ۋە ياخشى تەسىر قالدۇرۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ.

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

9. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرىدا ئىنسانپەرۋەرلىك روھىنىڭ ۋە ئىنتېرناتسىئونالىزملىق روھىنىڭ ناھايىتى يۈكسەك ئىپادىسى بولۇشى لازىم. كېسەل بولغۇچىلار مەيلى قانداق مىللەت بولسۇن، مەيلى دوست ياكى دۈشمەن، مەيلى تونۇش، مەيلى تۇغقان ياكى يات ـ يېگانە بولسۇن، مەيلى پادىشاھ ياكى گاداي بولسۇن ھەممىگە ئوخشاش مۇئامىلە قىلىشى، ھەممىگە ئوخشاش كۆيۈمچان، ھەممىگە ئوخشاش ئەھمىيەت بېرىدىغان بولۇشى لازىم. بولۇپمۇ ئاجىزلار، كەمبەغەللەر، مۇساپىر ـ غېرىبلارغا تېخىمۇ غەمخور بولۇشى لازىم. ئاجىز، كەمبەغەل بىمارلارغا ئىمكانقەدەر ئاسانلىق تۇغدۇرۇپ بېرىش ۋە ئەرزانراق دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. جىددىي كېسەللەر كەلسە، ئۇنىڭدىن دەرھال ھەق ئېلىشنى تەلەپ قىلماي، ئالدى بىلەن كېسەلنى قۇتقۇزۇش، ھېساباتىنى كېيىن قىلىش كېرەك.

10. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى ئىلىم ـ مەرىپەت ئېلىشقا ئامراق بولۇشى، قەدىمكى ۋە كېيىنكى ھەمدە ھەر خىل ساھەدىكى تېببىي ماتېرىياللاردىن پايدىلىنىپ تۇرۇشلىرى، دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدا نەشر قىلىنغان تېببىي گېزىت ـ ژۇرناللار ۋە خەلقئارا تېببىي ئۇچۇرلاردىن ھەمدە يېڭى دورا ـ سايمانلاردىن ھەر ۋاقىت ۋاقىپ بولۇپ تۇرۇشى لازىم.

11. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى ئۆزلىرىنىڭ ياش ۋاقتىدا تېگىشلىك ئىلىم ۋە نەزەرىيەلەرنى ئوبدان ئىگىلىۋېلىشى 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. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى پەقەت نەزەرىيەچى ۋە كىتاب ـ ماتېرىيالچى بولۇپ كەتمەسلىكى، ئۇلار نەزەرىيەنى ئەمەلىيەت بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتەلەيدىغان بولۇشى لازىم. ئەمەلىيەتكە تەسىر كۆرسىتەلمىگەن نەزەرىيە ۋە تەجرىبە قانچە زور بولسىمۇ، ئۇنىڭ ئەھمىيىتى بولمايدۇ، شۇنىڭدەك ئىلىم ۋە نەزەرىيەلەرنى كۆزگە ئىلماسلىق ۋە ئۇنى ئۆگەنمەسلىكتىن ساقلىنىشى، پەقەت بىر مەزگىل ئەمەلىي خىزمەت جەريانىدا ھاسىل قىلغان چەكلىك نوقۇل تەجرىبىلەرگىلا ئېسىلىۋالماسلىق لازىم. بۇ، ئاقىۋەتتە قاتماللىققا ئېلىپ بارىدۇ ياكى خالتا كوچىغا كىرگۈزۈپ قويىدۇ.

13. ئەگەر بىرەر كىشى تېببىي خادىملاردىن ئۆز مىزاجىنىڭ قانداق ئىكەنلىكىنى ۋە ئۆزىدە قانداق كېسەل ئەھۋالى بارلىقىنى سورىسا ياكى بىرەر تېببىي مەسىلە ئۈستىدە مەسلىھەت سورىسا، ئۇنىڭ

ئەھۋالىنى ئازراق ئىگىلىگەندىن كېيىن، ئىلمى ئىزاھاتلىق جاۋاب بېرىش كېرەك. ئاساسسىز گەپلەرنى قىلماسلىق لازىم. بىلمەيدىغان ئىشنى ياكى چالا بىلىدىغان بىرەر ھۈنەرنى بىلىمەن دەپ كىشىلەرنى ئالدىماسلىق لازىم. ئالدىدىن بىرەر قېتىم تەجرىبە بولۇپ ئۆتمىگەن ئىشلارغا ھەرگىز قارامىلىق بىلەن قول تىقماسلىق لازىم.

14. ئۇيغۇر تېبابەتى خادىملىرى ئۆزى داۋالاۋاتقان كېسەللەرنىڭ داۋالاش جەريانىدىكى ئۆزگىرىشلىرى، بېرىلگەن دورىلارنىڭ ۋە قىلىنغان چارىلەرنىڭ ياخشى - يامان تەسىرىگە داۋاملىق دىققەت قىلىپ تۇرۇشى ۋە كۆزىتىپ تۇرۇشى لازىم ھەمدە ئەسلىدە قويۇلغان دىياگنوزنىڭ توغرا ئەمەسلىكى بىلىنىپ قالسا، دەرھال دىياگنوزنى توغرىلاش ۋە داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىش كېرەك. بولۇپمۇ جىددىي كېسەللىكلەردە دەسلەپكى باسقۇچ، كېسەللىكنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈش باسقۇچى ۋە تۆۋەنلىشىش باسقۇچلىرىنى دىققەت بىلەن بايقاش، كىلىنىكا سەۋەبىنى توغرا خۇلاسە قىلىپ، كېسەل تارىخىغا يېزىپ قويۇشنىڭ سىرتىدا، ئۆز خاتىرىسىگىمۇ يېزىۋېلىشى لازىم. مانا بۇ جانلىق ۋە ئەمەلىي ئۆگىنىش بولىدۇ.

15. ئۇيغۇر تېبابەتى خادىملىرى داۋالاۋاتقان كېسەللەرنىڭ ئاقىۋىتى توغرۇلۇق مۆلچەرلىگەن ئەھۋالىنىڭ نەتىجىسىنى كېسەلنىڭ يېقىنلىرىغا خەۋەر قىلىپ تۇرۇشى لازىم. ئاقىۋىتى قانداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر 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 كېتىشنى ياكى باشقا جايغا يۆتكەپ كېتىشنى تەلەپ قىلسا، رۇخسەت قىلىشى لازىم. بەك قاتتىق ئازابلىنىۋاتقان كېسەللەرگە مۇخەددىرات (ئاغرىق پەسەيتكۈچى) ۋە ئارام بەرگۈچى دورىلارنى بېرىپ، كېسەللىك ئازابىنى يەڭگىللەشتۇرۇشكە 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. ئۇيغۇر تېبابەتى خادىملىرى بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلاشقان ياكى خەتەرلىك ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە كېسەلنىڭ قېشىدا تۇپلىشىۋېلىپ، بەك ئالاقزادە بولۇپ، تاراق - تۇرۇق قىلماسلىق، چىرايىنى ئۆزگەرتىپ كېسەلگە ۋەھىمە بەرمەسلىك، كېسەلنى دەرھال يۆتكەپ كەتسۇن دەپ ھەيدىمەسلىك، بىمارنىڭ كېسەلخانىدا جان ئۈزۈشىدىن نومۇس قىلماسلىق لازىم.

17. ئۇيغۇر تېبابەتى خادىملىرى ئېغىر كېسەللەر ئۆزىگە زىيانلىق بولغان نەرسىلەرنى قىلىمەن ۋە يەيمەن، دەپ قاتتىق تەلەپ قىلىپ تۇرۇۋالسا ئاز - تولا رۇخسەت قىلىش كېرەك. پايدىلىق نەرسىلەرنى قەتئىي رەت قىلىپ تۇرۇۋالسا، ئۇنى بىر مەزگىل ئىشلەتمەسلىك لازىم. لېكىن تېببىي خادىملارنىڭ كېسەلنىڭ ھېسسىياتىغا ئەگىشىپ، ئۇنىڭغا زۆرۈر بولغان دورا ۋە چارىلەرنى ئىشلەتمەسلىكى توغرا ئەمەس، بەزى ۋاقىتلاردا تېگىشلىك دورا ۋە چارىلەرنى مەجبۇرىي ئىشلىتىپ تۇرۇش لازىم. كېسەل ئۆلۈپ كەتسە، ئۇنىڭ ئائىلە تاۋابىئاتلىرىغا ياخشى سۆزلەر بىلەن تەسەللى بېرىش، مەسىلەن: «بىز قىلىدىغان ھەممە چارىلەرنى قىلىپ كۆردۇق، ئەمما ئەجەلگە چارىسىز بولىمىدى» دېگەندەك سۆزلەر بىلەن كۆڭلىنى ئېلىش، ئەمما كېسەلخانىدا ئۈنلۈك يىغا - زارە قىلىشىپ، باشقىلارغا يامان تەسىر بېرىشكە يول قويماسلىق

لازىم.

18. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى كېسەل يوقلاپ كىرگەندە، ئوچۇق چىراي بىلەن كىرىپ ئەھۋال سوراش لازىم. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇۋاپىق تەكشۈرۈشلەرنى ئېلىپ بېرىپ، كېسەلنىڭ تاماق يېگەن - يېمىگەنلىكىنى ۋە شۇ كېچىدىكى دورا تەسىرىنى، ئالاقىدار باشقا مەسىلىلەرنى سوراپ، كېسەلگە سەۋر قىلىش، ئالدىرىماسلىق توغرىسىدا ياخشى تەسەللى بېرىش كېرەك. بەزى ئەسەبىي كېسەللەر تېببىي خادىملارغا قاتتىق - يىرىك گەپ قىلسا ياكى داۋالاشقا يول قويمىسا، تېببىي خادىملار ئاچچىقلاپ خاپا بولۇپ كەتمەستىن، كېسەللەرگە سىلىق مۇئامىلە قىلىپ، ئۇنىڭ تەلپىنى ئورۇنداپ بېرىشكە بولىدىغانلىقىنى ئېيتىپ، كېسەل قېشىدىن تېزرەك چىقىپ كېتىشى كېرەك. ئۇنداق كېسەللەرگە ئاداۋەت تۇتۇپ، مۇئامىلىنى ئۆزگەرتىش بىلەن جېدەل - ماجىرا چىقىرىش ئەسلا توغرا ئەمەس، كېسەللەر بىلەن جېدەل - ماجىرا چىقىرىدىغان تېۋىپلار ۋە باشقا تېببىي خادىملار تېببىي خادىملىق سالاھىيىتىگە ئىگە بولالمايدۇ.

19. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى كېسەلنىڭ يېنىدا ئۇزۇن ئولتۇرماسلىقى، ئۇنىڭ تامىقىنى يېمەسلىكى ۋە سوۋغىسىنى قوبۇل قىلماسلىقى لازىم. يەنە تېببىي خادىملار ئۆزىنىڭ بىلىملىك ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىش ئۈچۈن، كېسەللەر قېشىدا ئۇ كېسەللىكنىڭ خاراكتېرى، كېلىپ چىقىش سەۋەبى ئاناتومىيەسى، فىزىيولوگىيەسى قاتارلىقلار ئۈستىدە سۆزلەپ «مەلۇماتپۇرۇشلۇق» قىلماسلىقى كېرەك. بۇنداق قىلىش تېببىي خادىملارغا نىسبەتەن قاتتىق ئەيىب ھېسابلىنىدۇ.

20. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى كېسەلنىڭ سىرلىرىنى ساقلاش كېرەك. ئۇلارنىڭ مەخپىيەتلىكلىرىنى باشقىلارغا دەپ قويماسلىق، كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىقىنىمۇ ئۇنىڭ يېقىنلىرىدىن باشقىلارغا دېمەسلىك لازىم.

21. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى تولا گەپ قىلىدىغان، شاللاق، چاقچاقچى بولماسلىقى ۋە باشقىلارنىڭ نەزىرىدە ئۆزىنىڭ دوختۇرلۇق سۈپىتى ۋە سالاپىتىنى ساقلىشى لازىم.

22. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى بەزى تېببىي مەسىلىلەرنى ئۆزى ھەل قىلالمىسا ياكى داۋالاتقان كېسەللەرنى داۋالاشقا تەجرىبىسى يېتەرسىز بولسا، كەمتەرلىك بىلەن باشقىلاردىن مەسلىھەت سوراش لازىم. شۇ ئەھۋالنى بىلىدىغان باشقىلار بار تۇرۇپ ئۇلاردىن سورىماستىن، ئۆز بېشىمچىلىق قىلىپ خاتالىق ئۆتكۈزسە ۋە يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىشقا بىۋاستە سەۋەبچى بولسا، قانۇن ئالدىدا جاۋابكار بولىدۇ. تېببىي خادىملار ئۆز بىلىمى ۋە تەجرىبىسىنىڭ كۆپلۈكى بىلەن ھاكاۋۇرلۇق قىلماسلىقى 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 مۇتەئەسسىپلىق قىلماستىن، ھەقىقەتكە بويسۇنۇش لازىم. ئىلمى تەتقىقات ئىشلىرى مۇنازىرىسىز يۈكسەلمەيدۇ. ئەمما ئۇنى ئاساسسىز مۇنازىرىگە ئايلاندۇرماسلىق، باشقىلارنىڭ پىكرىگە ھۆرمەت قىلىش، ئۆزئارا زىددىيەت ۋە ئىتتىپاقسىزلىق پەيدا قىلىدىغان ئىشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

23. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى ۋە تېببىي مەمۇرىي خادىملار ئويۇن - تاماشاغا ئامراق، ھاراقخور ۋە شەھۋانىپەرەس بولماسلىقى كېرەك. بۇنداق ئىشلار ئىنساننىڭ ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئىقتىدارىنى ھەم ئىناۋىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

24. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى ئۆز كەسپىي ساھەسىدە ئۇچرىشىپ تۇرىدىغان قىز - ئاياللارنى ئۆزىنىڭ ئاچا - سىڭىللىرىدەك كۆرۈشى لازىم. ئۇلارغا شەھۋانىي كۆز بىلەن قارىماسلىق، ھەرگىز يامان غەرەز ۋە يامان نىيەتتە بولماسلىق، شەھۋانىي چاقچاقلارنى قىلماسلىق، ئۇلار بىلەن كۆرۈشكەندە قولىنى چىڭ سىقماسلىق، كېسەل ئاياللارنى تەكشۈرگەندىمۇ بەزى ئەزالىرىنى ئىمكانقەدەر سىلىماسلىق لازىم. بۇقرات مۇنداق دېگەن: «ئادەملەرنىڭ ئەقىللىق ۋە جاھىل دەپ ئىككىگە ئايرىلىشىنىڭ سەۋەبى، بۇ ھەر ئىككىلىسىدە مەلۇم كەمچىلىك بولىدۇ. ئاقىللار ئۆز كەمچىلىكىنى تونۇيدۇ، جاھىللار ئۆز كەمچىلىكىنى تونۇمايدۇ.»

25. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى تېببىي كىتابلارغا ئامراق بولۇشى ۋە ئۆز تىلىدىن باشقا ئېھتىياجلىق بولغان چەت ئەل تىللىرىدىن بىر - ئىككى خىل تىلنى ئۆگىنىشى كېرەك. يالغۇز تېببىي بىلىملەرنى ئۆگىنىپلا قالماي، بەلكى پەلسەپە، پسىخولوگىيە، جۇغراپىيە، فىزىكا، خىمىيە، ئاسترونومىيە، بوتانىكا، مەدەنىيەت، بولۇپمۇ مورفولوگىيە پەنلىرىنىمۇ تىرىشىپ ئۆگىنىشى لازىم. بىلىم دائىرىسى قانچە كەڭ بولسا، كېسەلگە دىياگنوز قويۇش داۋالاش شۇنچە ئۈنۈملۈك بولىدۇ.

26. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى ئۆز ھۆكۈمىتى، ئۆز ۋەتىنى ۋە ئۆز تەشكىلىنىڭ قانۇن - سىياسەتلىرىگە، دوختۇرخانا ئىنتىزامىغا قاتتىق رىئايە قىلىشى، تېببىي ئەخلاق ۋە تېببىي قانۇنلارنى ئوبدان ئۆگىنىشى ھەمدە ئۇنى ئىجرا قىلىشتا باشقىلارغا نەمۇنە بولۇشى لازىم.

27. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى بىرلىكتە ئىشلەۋاتقان سەپداشلىرى بىلەن ئىتتىپاق ۋە ئىناق ئۆتۈشى، باشقىلار بىلەن ئاداۋەت ۋە زىددىيەتلىك كەيپىياتتا بولماسلىقى، چوڭلارغا ھۆرمەت قىلىشى، كىچىكلەرگە غەمخورلۇق قىلىشى ۋە ئۇلارنىڭ ئۆگىنىش ۋە خىزمەتلىرىگە ياردەم بېرىشى، ئۇرۇق - تۇغقان، يار - بۇرادەرلىرى بىلەن ياخشى ئۆتۈشى، كىشىلەرنىڭ كۆڭلىنى ئىمكانقەدەر رەنجىتمەسلىكى ۋە ئارقىسىدىن غەيۋەت قىلماسلىقى، ئاممىنىڭ ھىمايىسىنى قولغا كەلتۈرۈشكە تىرىشىشى لازىم. بۇنداق ئادەملەرنىڭ ئىستىقبالى چوقۇم ياخشى بولىدۇ. تەكرار تەۋسىيە قىلىمىزكى، تېببىي خادىملار قوپال سۆز، قوپال ھەرىكەتلەردىن قاتتىق ساقلىنىشى لازىم.

28. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى ئۆزىنىڭ تەن - سالامەتلىكىنى ياخشى ئاسراپ، كۈندىلىك تۇرمۇشىنى تەرتىپلىك ۋە كۆڭۈللۈك ئۆتكۈزۈشكە تىرىشىشى، ئىمكانقەدەر ساقلىق قائىدىلىرىگە تولۇق رىئايە قىلىپ، ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرۈشنى مەقسەت قىلىشى لازىم. ئىسراپخورلۇق قىلماسلىقى، كىرىمگە قاراپ چىقىم قىلىشى، ئىقتىسادچىل بولۇش، كىيىم - كېچەك، يېمەك - ئىچمەك جەھەتلەردىمۇ نورمال بولۇشى لازىم. ۋاقتىنى بىكار ئۆتكۈزمەسلىكى، كىشىلەر بىلەن بىكار پاراڭ سېلىپ ئولتۇرماسلىقى ياكى مېھماندارچىلىقتا كۆپ قاتناشماسلىقى، كىنو ۋە تېلېۋىزورغا ھەددىدىن زىيادە بېرىلمەسلىكى لازىم.

29. ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى ئۆزىنىڭ يۈرۈش - تۇرۇش، سۆز ۋە ھەرىكىتىدە تەبىئىي نورماللىقىنى ساقلىشى، جىددىي ۋاقىتلاردا جىددىي بولۇشى، ھاجەتمەنلەرنىڭ روھىي ھالىتى ۋە دەردىنى دەرھال سېزىۋالالايدىغان بولۇشى ۋە ئۇلارغا جىددىي كۆڭۈل بۆلۈپ، ئامال ئىزدەيدىغان بولۇشى، بولۇپمۇ ناتونۇش كىشىلەرگە، غېرىب - مۇساپىرلارغا تېخىمۇ مېھرىبان بولۇشى، جىددىي كېسەللەرنىڭ ئۇزۇن كۈتۈپ تۇرۇشىغا يول قويماسلىقى، ئۇلارنى جىددىي قۇتقۇزۇۋېلىشقا تەشەببۇسكار بولۇشى ۋە مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارغا تونۇشتۇرۇپ قويۇشى لازىم.

anzanar

hamit

5 § . هازىرقى زامان تىببىي خادىملىرىدا بولۇشقا تېگىشلىك ئەخلاقىي سۈپەتلەر

1 . هازىرقى زامان تىببىي خادىملىرى، ئۆزىنىڭ ئاساسلىق نىشانىنى خەلقنىڭ سالامەتلىكى ۋە ئىنسانىيەت ئۈچۈن ئىشلەشكە قارىتىشى ھەمدە بۇ خىزمەت يولىدا مۇكەممەل بىر تىببىي قائىدە ـ تۈزۈم دەستۇرىغا ئەمەل قىلىشى لازىم.

2 . هازىرقى زامان تىببىي خادىملىرىنىڭ ۋەزىپىسى يالغۇز شەخسلەرنىڭ كېسىلىنى داۋالاش ۋە ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراشتا بولۇپ قالماستىن، بەلكى جەمئىيەتتىكى ئومۇمىي خەلقنىڭ پاراۋانلىقى ۋە خاتىرجەم تۇرمۇش كەچۈرۈشىنىمۇ نەزەردە تۇتۇشى كېرەك. ئومۇمىي يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ۋابا (خولېرا)، تائۇن (چۇما) لارنىڭ ئالدىنى ئېلىش، پەسىل خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ھەم ئاكتىپ پوزىتسىيەدە بولۇشى ھەم ھوشيار تۇرۇشى، بۇنداق ئەھۋال يۈز بەرگەندە ئالدىنقى سەپكە بېرىشتىن قورقماسلىقى لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، مەملىكەت ئىچى ۋە خەلقئارادا بولۇۋاتقان كېسەللىك ئەھۋالى ۋە ئىنسانىيەت ئۈچۈن تەھدىت سېلىۋاتقان ئەڭ خەۋپلىك كېسەللىكلەردىن ساقلىنىشنىڭ چارە ـ ئامالىنى ئىزدىشى ۋە يۇقىرى دەرىجىلىك ھۆكۈمەت ئورگانلىرىغا ھەر ۋاقىت خەۋەر قىلىپ تۇرۇشى لازىم. چۈنكى چوڭ يانغىندىن ساقلىنىش ئۈچۈن، كىچىك ئۇچقۇنلارنى ئۆز ۋاقتىدا بېسىقتۇرۇش لازىم.

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

4 . هازىرقى زامان تىببىي خادىملار ئۆزىنى ئابرۇيلۇق قىلىپ كۆرسىتىش ئۈچۈن، دەرۋازا ۋە ئىشىك ئالدىغا ئۆزىنى داڭلىغان لەۋھەلەرنى ۋە ئېلانلارنى ئاساسلىق كېرەك، ئەمما نامىنى يېزىپ قويسا بولىدۇ.

5 . هازىرقى زامان تىببىي خادىملار، ئۆزى توغرا داۋالاۋاتقان ۋە نەتىجە بېرىۋاتقان داۋالاش ئىشلىرىغا باشقىلارنىڭ ئارىلىشىشىغا رۇخسەت قىلماسلىقى، ئۆزى مەسئۇل بولۇشى لازىم. ئۆزى ھەل قىلالمىغاندا، باشقىلاردىن ياردەم سورىسا بولىدۇ.

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

7 . تىببىي خادىملار پۈتۈن تىببىي خىزمەتلەرنى ئەقىدە ـ ئىخلاس بىلەن ئىشلىشى، ئومۇمىي خەلقنىڭ سالامەتلىك خىزمىتىنى دۇنيادىكى ھەممە خىزمەتلەردىن شەرەپلىك خىزمەت، دەپ تونۇشى لازىم.

8 . تىببىي خادىملار ئىنسانلارنىڭ جىسمانىي ھاياتلىقىنى ساقلاش، ئۇلارنى خاتىرجەم ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر

كۆرۈش ئۇچۇن قانچىلىك مەسئۇلىيىتى بارلىقىنى ھېس قىلىشى لازىم.

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

10. بارلىق تېببىي خادىملار ئالدى بىلەن ئىنسانپەرۋەر بولۇشى كېرەك. ھەرقانداق ئىنساننىڭ يولۇققان روھىي ۋە جىسمانىي خەۋپ ـ خەتەرلىرىگە ھېسداشلىق قىلىش ۋە ئۇنىڭغا ئىچ ئاغرىتىشى لازىم. شۇنداق ئىشلار ئالدىغا ئۇچراپ قالغان چاغدا ئۇنىڭ قانداق ئادەم ئىكەنلىكى، قانداق مىللەت، قانداق دىن ۋە قانداق مەزھەپ، دوست ياكى دۈشمەن ئىكەنلىكىدىن قەتئىينەزەر، ئۇنى تېز قۇتۇلدۇرۇۋېلىشقا جىددىي ئىلاج قىلىشى كېرەك.

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

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

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

14. تېببىي خادىملار باشقىلارنىڭ ئىجاد قىلغان يېڭىلىقلىرىنى ياكى تەجرىبە نۇسخىلىرىنى ئۆزىنىڭ نامىدا ئېلان قىلىۋالماسلىقى ياكى باشقىلار يازغان كىتاب ۋە ماقالىلەرنى ئۆزگەرتىپ ئۆزىنىڭ نامىدا قىلىۋالماسلىقى كېرەك. بۇ، ئەخلاققا ۋە قانۇنغا خىلاپلىق قىلغانلىق بولىدۇ. تېببىي خادىملار بىمارلاردىن ئىمكانقەدەر تەكشۈرۈش، داۋالاش تېخنىكا ھەققى تەلەپ قىلماسلىقى لازىم. ئەمما دورىنىڭلا پۇلىنى تەلەپ قىلىشقا بولىدۇ.

15. تېۋىپلار داۋالىغۇچى كېسەللەرگە ئۆزى چۈشەنمىگەن نۇسخىلارنى ۋە ئەمەلىي ئىشلىتىپ كۆرمە-گەن 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 تەربىيە بېرىشى لازىم. ئەگەر قوبۇل قىلمىسا، ئۇنى داۋالاشتىن ۋاز كېچىشى لازىم.

17. كېسەل داۋالىغۇچى تېۋىپلار قانۇن ئورۇنلىرىنىڭ، 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. تېۋىپلار كېسەل كىشىلەرنى مەلۇم ساندىكى پۇل ۋە بىرەر نەرسە بەدىلى ئۈچۈنلا داۋالىماسلىقى لازىم.

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

20. كېسەل داۋالىغۇچى تېۋىپلار هايانكەشلىك قىلماسلىقى، ئەرزان دورىلارنى قىممەت ساتماسلىقى لازىم.

21. تېببىي خادىملارنىڭ قوللىرىدا هۆكۈمەت سەھىيە ئورگانلىرى تەرىپىدىن بېرىلگەن «دوختۇرلۇق سالاهىيەت كىنىشكىسى»، «ئىشەنچلىك داۋالاش كەسپىي لاياقەتلىك گۇۋاهنامىسى» بولۇشى كېرەك.

22. تېببىي خادىملار باشقىلار داۋالاۋاتقان كېسەللەرنى هەر خىل يالغان ـ ياۋىداق گەپلەرنى قىلىپ، ئۆزى تەرەپكە تارتماسلىقى كېرەك.

دېمەك، هازىرقى زامان تېببىي خادىملاردا بولۇشقا تېگىشلىك تېببىي ئەخلاق توغرىسىدا يازغان يۇقىرىقى بايانلار، ئاساسەن قەدىمكى ئىلىم ۋە پەلسەپىدە مەشھۇر بولغان ئۆلىما ۋە هۆكۈمالارنىڭ 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 ئەنئەنىۋى قائىدىلەردۇر.

«ئەخلاق» نەزەرىيەۋى مەزمۇن ۋە ئەمەلىي مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالغان دەۋر خاراكتېرلىك، جەمئىيەت خاراكتېرلىك ۋە مىللىي خاراكتېرلىك بىر خىل ئىجتىمائىي مەسىلىدىن ئىبارەت بولغاچقا، ئۇ، هەر دەۋر، هەر زامان، هەربىر جەمئىيەت، هەر مىللەت ۋە هەر كەسىپنىڭ شارائىتىغا قاراپ پەيدا بولۇپ تۇرىدىغان، گاهى تەرەققىي قىلىپ تاكامۇللىشىدىغان، گاهى چۈشكۈنلىشىپ ناچارلىشىدىغان، ئۇستقۇرۇلما كاتېگورىيەسىگە مەنسۇپ بىر خىل ئېقىمدۇر.

دۇنيانىڭ قەدىمكى ۋە هازىرقى ئىجتىمائىي تۈزۈمى ئوخشاش بولمىغان هەرخىل مەملىكەت ۋە هەر خىل جەمئىيەتلەردە ئەخلاق بىر ـ بىرىگە ئوخشاش بولمايدۇ. ئەخلاقىي كۆزقاراش ۋە ئۇنىڭ ئەمەلىي ئىپادىسىدە جەمئىيەت، سىياسىي ۋە ئىجتىمائىي تۈزۈمنىڭ 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 جەھەتتىن ناهايىتى چوڭ تەسىرى بار. شۇنىڭدەك سوتسىيالىستىك ئەخلاق ۋە كوممۇنىستىك ئەخلاقنىڭمۇ تېببىي ئەخلاق ۋە كەسپىي ئەخلاققا بولغان تەسىرى ناهايىتى چوڭ. يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئەنئەنىۋى تېببىي ئەخلاق قاراشلىرى ۋە ئۆلچەملىرى ئۇ زامانلاردىكى تېببىي خادىملارنىڭ شەخسىيىتىدە هازىرلاشقا ۋە بولۇشقا تېگىشلىك مەنىۋى سۈپەتلىرىگە قارىتىلغان. ئۇلارنىڭ جەمئىيەت ۋە كوللېكتىپ تەشكىلىي تۈزۈملەر بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ئانچە بەك تەكىتلەنمەيدۇ. ئەمما سوتسىيالىستىك تېببىي ئەخلاق قائىدىسىدە بىرىنچى قىلىپ ئۇنىڭ دۆلەت ۋە 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 سىياسىي، ئىدىيەۋى جەھەتتىن تەربىيەلىنىشىنىڭ سىرتىدا، قانداق ئىلىم، قانداق پەن - تېخنىكىلارنى قولغا كەلتۈرۈش لازىملىقى تەكىتلىنىدۇ.

ئىككىنچىدىن، سوتسىيالىستىك تېببىي ئەخلاقتا پۈتۈن ئىنسانىيەتنى باراۋەر كۆرۈش، بولۇپمۇ ئاسراش ۋە پەرۋىش قىلىش ھەم تۇرمۇش غەمخورلۇقى جەھەتتە كۈچ - قۇدرىتى ئاز بولغان كەمبەغەللەر، مېھنەتكەشلەر، ئاجىز - يېتىملار، قېرىلار ۋە ئاياللارغا ئالاھىدە غەمخورلۇق قىلىش، ئىمكانقەدەر ئۇلارنى ھەقسىز داۋالاش مەسىلىلىرى تەكىتلىنىدۇ، بۇ ھەقتە بارلىق تېببىي خادىملارغا تەلىم - تەربىيە ۋە تەشۋىقات خىزمەتلىرى ئەتراپلىق ۋە چوڭقۇر ئېلىپ بېرىلىدۇ. شۇڭا، ئەڭ گۈزەل سوتسىيالىستىك تېببىي ئەخلاق قائىدىلىرى پەيدىنپەي مەيدانغا كەلمەكتە.

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

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

مەخسوُس قىسىم

تۆت ماددا / ئەرەبچە ئەركان، فارسچە ئاب، ئاتەش، باد، خاك دېيىلىدۇ.

بىرىنچى باب   ئۇيغۇر تېبابىتى ئۆمۇرى تەبىئىي ئىلمى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئۆمۇرى تەبىئىي ئىلمى ئادەم بەدىنىنىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشى ۋە ياشىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ھاياتلىق ئامىللىرى بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسلىرىنىڭ نەزەرىيە قىسمىغا مەنسۇپ، بۇ ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمكى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە ئۆمۇرى تەبىئىي ئىلمى دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ دەرسلىكىمىزنىڭ باش قىسمىدا ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسلىرى نەزەرىيە ۋە ئەمەلىيەتتىن ئىبارەت ئىككى قىسمىغا بۆلۈنىدۇ.

نەزەرىيە قىسمى ئۆمۇرى تەبىئىي ئىلمى، ساقلىق ۋە كېسەللىك ئىلمى، كېسەللىك سەۋەبلىرى ئىلمى، كېسەللىك ئالامەتلىرى ۋە دىياگنوز ئىلمى قاتارلىق مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئەمەلىيەت قىسمى بولسا ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىلمى، ئەمەلىي داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى، خام دورىلار ئىلمى ۋە پىششىق دورىلار ئىلمى قاتارلىق سەككىز چوڭ مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، دەپ كۆرسەتكەنىدۇق.

ئۆمۇرى تەبىئىي ئىلمى بولسا ئادەم بەدىنىنىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشى ۋە ياشىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ھاياتلىق ئامىللىرى ئۈستىدە چۈشەنچە بېرىدىغان ۋە ئۇلارنى تەتقىق قىلىدىغان ئىلىمدۇر.

ئۆمۇرى تەبىئىي ئىلمى (ھاياتلىق ئامىللىرى ئىلمى) تۆۋەندىكىدەك يەتتە تەلىمات (ئامىل) نى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

① تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى؛ ② مىزاج تەلىماتى؛ ③ خىلىت تەلىماتى؛ ④ ئەزا تەلىماتى؛ ⑤ قۇۋۋەت تەلىماتى؛ ⑥ روھ تەلىماتى؛ ⑦ ئەفئال تەلىماتى.

بۇ تەلىماتلار كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى، تۈرلەرگە ئايرىلىشى، كېسەللىكلەرگە دىياگنوز قويۇش، كېسەللىكلەرنى داۋالاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ۋە ئوزۇقلۇقشۇناسلىق قاتارلىق جەھەتلەردە يېتەكچىلىك رول ئوينايدۇ. ئۇ، ماھىيەتتە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئاناتومىيە ـ فىزىيولوگىيەسىدۇر. بىز تۆۋەندە بۇ يەتتە تەلىماتنى ئايرىم ـ ئايرىم تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

§ 1 . تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى

تەبىئەت دۇنياسى ۋە تەبىئەت دۇنياسىدا مەۋجۇت بولغان بارلىق جانلىقلار (ئىنسانلار ۋە ئۆسۈملۈكلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) ۋە جانسىز جىسىملار، ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت چوڭ ماددا (تۆت ئاناسۇر ــ ئاناسۇر ئەربەئە، ئەركان، تۆت ئەركان) دىن تەركىب تاپقان بولۇپ، بۇ تۆت ئاناسۇر، ئەركان (تۇۋرۇك ياكى ئاساس) دەپ ئاتىلىدۇ.

قەدىمكى ئۇيغۇرلار تۆت چوڭ ماددىنى «تۆت تادۇ» دەپ ئاتىغان. تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ھەم جانسىز شەيئىلەرنىڭ ھەممىسى تۆت چوڭ ماددىدىن تۈزۈلگەن. تۆت چوڭ ماددا بولسا، تەبىئەت

دۇنياسىدا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىغان ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت ئوبيېكتىپ شەيئىنى كۆرسىتىدۇ.

ھازىرقى دۇنيادا خىمىيە، فىزىكا، بىيولوگىيە، تېببىي پەن قاتارلىق تەبىئىي پەنلەر زور تەرەققىياتلارغا ئېرىشكەن بۈگۈنكى كۈندە، يەنىلا ئەنە شۇ «تۆت چوڭ ماددا» دەۋر قىلىنىپ تەتقىق قىلىنىۋاتىدۇ. ھازىرغىچە تېپىلغان ئېلېمېنتلار مەزكۇر «تۆت چوڭ ماددا» ئىچىدىن تېپىلغىنىدەك، بۇنىڭدىن كېيىن تېپىلغانلىرىمۇ مۇقەررەركى، مۇشۇ «تۆت چوڭ ماددا» ئىچىدە تېپىلىدۇ. مەسىلەن: ھازىرغىچە قۇياش ئىچىدىن تېپىلغان ئېلېمېنت ۋە زەررىچىلەرمۇ خېلى كۆپ، ھاۋا تەركىبىدىن ھىدروگېن، ئوكسىگېن، ئازوت، كاربون ۋە باشقا ئېلېمېنتلار؛ سۇدىنمۇ كۆپلىگەن مىكرو ئېلېمېنتلار؛ تۇپراقتىن ئالتۇن، كۈمۈش، مىس، تۆمۈر، كالتسىي، كالىي، ناترىي، فوسفور قاتارلىق 60 نەچچە خىل ئېلېمېنت تېپىلدى. دېمەك، زامانىمىزغىچە تېپىلغان 108 ئېلېمېنتنىڭ بۇرۇنقىلار ئوتتۇرىغا قويغان «تۆت چوڭ ماددا» دىن تېپىلغانلىقى بۇ تەلىماتنىڭ توغرىلىقىنى ئىسپاتلايدۇ. تېببىي ئالىملىرىمىزنىڭ «تۆت چوڭ ماددا» ھەققىدىكى بۇ كۆزقاراشلىرى بۈگۈنكىدەك زامانىۋى تەكشۈرۈش، ئانالىز قىلىش سايمانلىرى بولمىغان شارائىتتا، ئۆزلىرىنىڭ سەزگۈ ئەزالىرىنىڭ سېزىمىگە، چوڭقۇر تەپەككۇر قىلىش ئىقتىدارىغا تايىنىپ ئوتتۇرىغا قويۇلغان. گەرچە تۆت چوڭ ماددىدىن ئىككىسىنىڭ شەكلىنى كۆز بىلەن كۆرگىلى، قول بىلەن تۇتقىلى بولمىسىمۇ، ئۇلارنى كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدىغان ئۇششاق ماددىلارنىڭ يىغىندىسى دەپ قاراپ، ئۇنىڭ ئىچكى تۈزۈلۈش قانۇنىيەتلىرىنى ئەۋلادلارنىڭ تېپىپ چىقىشىغا قالدۇرغان.

ئىلىم ـ پەن ئۈزلۈكسىز تەرەققىي قىلىپ يېڭىلىنىپ، ئېچىلمىغان سىرلار ئېچىلىپ تۇرىدۇ. مەيلى قانداق بولمىسۇن، ھازىرغىچە ئېنىقلىنىپ تېپىلغان 100 نەچچە خىل ئېلېمېنت باشقا ماددىلاردىن ئەمەس، يەنىلا بۇرۇنقىلار ئوتتۇرىغا قويغان تۆت چوڭ ماددا ئىچىدىن تېپىلغان. شۇڭا، ئۇزاق ئۆتمۈشتە ئەجدادلىرىمىزنىڭ قىلغان ئىلمى ئەمگىكىنىڭ ھەقىقەت ئىكەنلىكى يۇقىرىقى نۇقتىدىن چىقىپ تۇرىدۇ.

ھەرقانداق ئىلىم ـ پەن نەزەرىيەلىرىنىڭ قىممىتى ئۇنىڭ كونا ـ يېڭىلىقى، تارىخىنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقىلىقىغا ئەمەس، بەلكى ئۇنىڭ ئەمەلىي نەتىجىسىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ. مەسىلەن: ئېرىم (تارىم) يايلىقىدا ياشاپ ئۆتكەن غازباي (قازباي)، مىلادىيەدىن ئىلگىرى 330 ـ يىللىرى) قەدىمكى خوتەن رايونى دائىرىسىدىكى نۇرغۇن دورىلارنى يەكۈنلەپ 312 ماددىلىق دورا قامۇسى يازغان، ئەينى ۋاقىتتا يۇنان ئالىمى ئەپلاتۇن (فىلاتۇن، مىلادىيەدىن بۇرۇن 347 ~ 427 ـ يىلى) ۋە ئۇنىڭ شاگىرتلىرى غازباينىڭ دورىلار قامۇسىدىن ناھايىتى زور پايدىلانغان[1]، [2] قەدىمكى يۇنان ئالىمى ھىپپوكرات (بۇقرات) (مىلادىيەدىن ئىلگىرىكى 377 ~ 460 ـ يىللار) نىڭ بۇنىڭدىن 2500 يىل بۇرۇن ئوتتۇرىغا قويغان «ئاتوم نەزەرىيەسى» XX ئەسىردە ئاندىن رېئاللىققا ئايلىنىپ، دۇنيانى زىلزىلىگە كەلتۈردى. شۇڭا، بۇ ھېچكىمنىڭ ئىرادىسىگە باغلىق بولمىغان تەبىئىي قانۇنىيەت. 17 ـ ئەسىرلەردىكى ئۇيغۇر ھۆكۈماسى جامالىدىن ئاقساراي تەرىپىدىن يېزىلغان «تېببىي ئاقساراي» ناملىق زور ھەجىملىق ئەسەردە: «تۆت چوڭ ماددا كائىناتتىكى جىسىملارنى تۈزگۈچى ئاساسىي ماددا» دەپ ئوتتۇرىغا قويۇلغان.

---

① «مەشھۇر ئۇيغۇر تېۋىپلىرى» 338 ~ 339 ـ بەت. قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى، 1997 ـ يىلى 3 ـ ئاي 1 ـ نەشرى 1 ـ بېسىلىشى

② «خوتەندە ئۆتكەن ئاتاقلىق تېۋىپلار» 1 ~ 3 ـ بەت. شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2003 ـ يىلى 6 ـ ئاي 1 ـ نەشرى، 1 ـ بېسىلىشى

1. تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى ھەققىدە چۈشەنچە

تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى — ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ يادروسى، ئۇلارنى قەدىمكى ئۇيغۇر خەلقلىرى پۈتۈن كائىناتنى ئۇزاق مۇددەت كۆزىتىش ئارقىلىق يەكۈنلىگەن.

مەسىلەن: ئۇلار «ئوت» ئادەتتىكى ئوتنى قۇياشتىن كەلگەن ماددا دەپ تونۇغان. ئۇلار ئوت (قۇياش) تەبىئەت دۇنياسىدا كەم بولسا بولمايدىغان چوڭ ماددا. چۈنكى ئۇ تەبىئەت دۇنياسىغا يورۇقلۇق ئاتا قىلىدۇ، تۆت پەسىلنى ۋە كېچە ـ كۈندۈزنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرۈپ، دۇنيانىڭ ئوخشاشمىغان جايلىرىغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئوت تەبىئەت دۇنياسىنى قىزىتىش، جىسىملارغا ھارارەت ئۆتكۈزۈش، جىسىملارنى پىشۇرۇش، تەركىبلەرگە ئايرىش، قاتتىق جىسىملارنى ئېرىتىش، ماددىلاردا رەڭ پەيدا قىلىش، سۇنىڭ سۇيۇقلاندۇرۇۋېتىشىنى، تۇپراقنىڭ سوغۇقلۇقىنى تەڭشەش قاتارلىق روللارنى ئويناپ، دۇنيانى تەڭپۇڭ ھالەتتە ساقلاپ تۇرىدۇ، دەپ قارىغان. شۇڭا، ئەجدادلىرىمىز ئوتنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدىكى مۇھىملىقىنى تونۇپ يېتىپ، ئۇنى مۇقەددەس «ئىلاھ» دەپ قاراپ، ناھايىتى ئۇزۇن ۋاقىتقىچە قۇياشقا چوقۇنۇپ، ئوتنى ئۇلۇغلىغان.

ئۇيغۇر ۋە تۈركىي مىللەتلەر ئارىسىدا پەيدا بولغان زەردۇشت (ئاتەشپەرەسلىك) دىنى، شامان دىنىنىڭمۇ مۇشۇ قاراشتىن كېلىپ چىققانلىقى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. ئۇيغۇرلار قۇياشنىڭ بىر يىلنىڭ تۆت پەسلى ئىچىدە تەرتىپلىك دەۋر قىلىپ، جانلىقلارنىڭ ئۆسۈپ كۆپىيىشى ئۈچۈن مۇۋاپىق كېلىدىغان ئىسسىقلىق بىلەن تەمىن ئېتىۋاتقانلىقىنى ھەمدە بۇ ئىسسىقلىقنىڭ ھەرقايسى ئايلار ۋە پەسىللەردە ئوخشاش-مىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىدىغانلىقىنى بايقىغان.

ئۇلار قۇياش ئىسسىقلىقىنىڭ ئەڭ يۇقىرى دەرىجىدە كۆيدۈرۈش، قۇرۇتۇش، تارتىش، پىشۇرۇش ۋە ھەرىكەتلەندۈرۈش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە ئىكەنلىكىگە ئاساسەن، ئۇنى ئادەتتىكى ئوتقا ئوخشاتقان، چۈنكى ئوتمۇ كۆيدۈرىدۇ، ئىسسىتىدۇ، پىشۇرىدۇ ۋە يورۇقلۇق چىقىرىدۇ. شۇنىڭغا ئاساسەن، ئوتنى قۇياشنىڭ يەر يۈزىدىكى ۋەكىلى دەپ قاراپ، ئوتنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جىسىملار ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم ئىكەنلىكىنى، ئۇ باشقا ئۈچ چوڭ ماددا (ھاۋا، سۇ، تۇپراق) دىن يەڭگىل بولۇپ، ھاۋانىڭ ئۈستىدە پۈتۈن يەر شارىنى قاپلاپ تۇرىدىغانلىقىنى بىلگەن ھەم يەنە ئوتنى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك چوڭ ماددا دەپ ھېسابلىغان.

ئۇيغۇر خەلقلىرى «ھاۋا» (قەدىمكى ئۇيغۇر تىلىدا «يەل» دېيىلىدۇ) نى ئىنسانلارنىڭ نەپەسلىنىشىگە ئېھتىياجلىق بولغان ماددا، ھاۋا جانلىقلارنى ھاياتىي كۈچكە ئىگە قىلىدۇ، روھ (جان) ئاتا قىلىدۇ، مۇھىتتىكى بوشلۇقنى تولدۇرىدۇ، قۇياشنىڭ (ئوتنىڭ) سۇغا ۋە تۇپراققا بولىدىغان زىيادە تەسىرىنى (قىزىتىۋېتىشىنى) پەسەيتىدۇ، بارلىق ھاياتلىقلارنىڭ تەبىئىي ھالدا نورمال ياشىشى ئۈچۈن مۇھىم رول ئوينايدۇ، چۈنكى ئىنسانلار ئۇزۇق ـ تۈلۈكسىز بىر نەچچە كۈن ياشىيالىشى مۇمكىن، ئەمما ھاۋاسىز بىر نەچچە مىنۇتمۇ ياشىيالمايدۇ، دەپ قارىغان.

ئۇيغۇر خەلقلىرى گەرچە ھاۋانى كۆز بىلەن كۆرگىلى ۋە قول بىلەن تۇتقىلى بولمىسىمۇ، لېكىن

ئۇنىڭ كۆپلىگەن ئۇششاق ماددىلارنىڭ بىرىكمىسىدىن هاسىل بولغان چوڭ ماددا ئىكەنلىكىنى تونۇپ يەتكەن هەم يەنە هاۋانى ئوتتىن ئېغىرراق، سۇدىن يەڭگىلرەك بولغان چوڭ ماددا دەپ قاراپ، ئۇنى ئوتنىڭ ئاستىدا، سۇنىڭ ئۈستىدە پۈتۈن يەر شارىنى ئوراپ تۇرىدۇ، دەپ قارىغان. قەدىمكى ئۇيغۇرلار يەنە هاۋانىڭ جىسىملارغا گاهى ئىسسىق، گاهى هۆللۈك ئۆتكۈزۈش تەسىرىنىڭ بارلىقىنى بايقاپ، ئۇنى هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك چوڭ ماددا، دەپ هېسابلىغان.

ئۇيغۇر خەلقلىرى سۇنىمۇ ئوت، هاۋاغا ئوخشاش ناهايىتى مۇهىم ماددا، دەپ قاراپ كەلگەن. ئۇلارنىڭ قارىشىچە، تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىقلارنىڭ هاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن سۇ جانلىقلارغا زۆرۈر بولغان ماددىلارنى تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىش، كېرەكلىك ماددىلارنى سۈيۈقلاندۇرۇش، هەرىكەتلەندۈرۈش، ئېرىتىش ۋە پارچىلاش، جىسىملارنى ئوت (قۇياش) نىڭ زىيادە قىزدۇرۇپ پارچىلىۋېتىشىدىن، تۇپراقنىڭ قۇرۇتۇۋېتىشىدىن ساقلاش، ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا هاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى هەر خىل يوللار بىلەن چىقىرىۋېتىش رولى بار، دەپ قارىغان.

هاياتلىق ئۈچۈن سۇ هاۋادىن قالسىلا ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان چوڭ ماددا، چۈنكى ئادەم تاماق يېمەي بىر هەپتە ياشىيالىشى مۇمكىن، بىراق سۇ ئىچمەي بىر نەچچە كۈنمۇ هايات تۇرالمايدۇ. شۇڭا، ئۇيغۇر تېۋىپلىرى سۇنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدا كەم بولسا بولمايدىغان زۆرۈر ماددا ئىكەنلىكىنى چۈشەنگەن هەم سۇنىڭ نەملەش، سوۋۇتۇش، ماددىلارنى ئېرىتىش، ئېقىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە قاراپ، سۇ بولمىسا پۈتۈن كائىناتنىڭ هالاك بولىدىغانلىقىنىمۇ ئويلاپ يەتكەچكە، ياشاش ئۈچۈن سۇلۇق جايلارنى ئىزدەپ، دەريا - ئېقىن بويلىرىغا توپلىشىپ ئولتۇراقلاشقان.

سۇنىڭ ئادەم بەدىنىگە هۆل سوغۇق تەسىر بېرىدىغانلىقى، سۇنىڭ هۆل سوغۇق تەبىئەتلىك چوڭ ماددا ئىكەنلىكىنى، سۇنىڭ هاۋادىن ئېغىرراق، تۇپراقتىن يەڭگىلرەك بولىدىغانلىقىنى چۈشىنىپ، ئۇنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدىكى ئورنى هاۋانىڭ ئاستىدا، تۇپراقنىڭ ئۈستىدە تۇرىدۇ، دەپ هېسابلىغان.

ئۇيغۇر خەلقلىرى يەرنى «تۇپراق» دەپ كۆرسەتكەن هەم يەنە تۇپراقنى مۇتلەق ئەڭ ئېغىر ماددا دەپ بىلىپ، ئۇنى تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز جىسىملارنىڭ شەكلىنى پەيدا قىلىدۇ، سۈپىتىنى ساقلايدۇ دەپ، بارلىق جانلىقلار تۇپراقتىن چىقىدىغان ئوزۇقلۇقتىن بەهرە ئالىدۇ، ئاخىرىدا يەنە تۇپراققا قايتىدۇ هەمدە تۇپراق تەبىئەت دۇنياسىدا سۇنىڭ زىيادە سۈيۈقلاندۇرۇۋېتىشىنى، قۇياشنىڭ زىيادە قىزىتىۋېتىشىنى ياكى كۆيدۇرۇۋېتىشىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ، پۈتكۈل جانلىقلارغا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى يېتەرلىك مىقداردا ساقلايدۇ، تۇپراقنىڭ يەنە جىسىملارنى پارچىلاش، پىششىقلاش رولىمۇ بار، دەپ قارىغان.

ئۇيغۇر خەلقلىرى يەنە تۇپراقنىڭ رولىغا قاراپ ئۇنى «بارلىق مەۋجۇداتنىڭ ئانىسى» دەپ چۈشەنگەن. ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ۋە كۆپ ساندىكى ماددىي ئەشيالارنىڭ تۇپراقتىن يېتىشىپ چىقىدىغانلىقى ۋە تۇپراقتا مول ئوزۇقلۇقنىڭ ساقلىنىدىغانلىقىنى، هاياتلىق پائالىيىتىدە سۇ، هاۋا، تۇپراقنىڭ چوڭ رول ئوينايدىغانلىقىنى، قۇياشنىڭ تەسىرى بىلەن يېتىشىدىغانلىقىنى، شۇنىڭدەك هايۋانات ۋە ئىنسانلارنىڭ يەردىن چىقىدىغان ئوزۇقلۇقلارغا تايىنىپ ياشايدىغانلىقىنى ۋە تۇپراقنىڭ ئادەم بەدىنىگە قۇرۇق هەم سوغۇق تەسىر قىلىدىغانلىقىنى، تۇپراقنىڭ قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئەڭ ئېغىر چوڭ ماددا ئىكەنلىكىنى بىلگەن.

دېمەك، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە تەبىئەتتىكى تۆت چوڭ ماددا تەبىئەت دۇنياسىنىڭ تۆت چوڭ تۈۋرۈكى، ئەگەر بۇ تۈۋرۈكلەرنىڭ بىرى مەۋجۇت بولمىسا، تەبىئەت دۇنياسى مەۋجۇت بولالمايدۇ، دەپ قارىغان.

بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۇيغۇرلار ئىلگىرىلا تۆت چوڭ ماددا ھەققىدە ئىلمى بولغان مۇكەممەل نەزەرىيەۋى يەكۈننى ئوتتۇرىغا قويغان.

قەدىمكى ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى تۆت چوڭ ماددا تەلىماتىنى ئۆسۈملۈك، ھايۋانات ۋە ئىنسانلارنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرى، ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋاللىرىغا چەمبەرچاس باغلاپ چۈشەندۈرگەن.

ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ئۆزىنىڭ «ئەلقانۇن فىت ـ تىب» ناملىق زور ھەجىملىك تېببىي قامۇسىدا: «تەبىئىي ئۇنسۇرلار تۆت، ئۇلارنىڭ تۆتتىن ئارتۇق ئەمەسلىكىگە تەبىئەت ئالىملىرى ئىشەنسۇن، ئۇلارنىڭ ئىككىسى يەڭگىل، ئىككىسى ئېغىر، يەڭگىلى ئوت بىلەن ھاۋا بولۇپ، ئېغىرى سۇ ۋە تۇپراقتۇر. تۇپراقنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ۋە سوغۇقتۇر ... سۇ سوغۇق ۋە ھۆلدۇر ... ھاۋانىڭ تەبىئىتى ئىسسىق ۋە ھۆل» دەپ ئوتتۇرىغا قويغان. ئىبن سىنا يەنە: «تۆت ئۇنسۇر (تۆت چوڭ ماددا) يوقالمايدۇ. بىر ـ بىرىگە ئۆزگەرمەيدۇ. پەقەت ئۇلارنىڭ شەكىللىرى ئۆزگىرىشى مۇمكىن» دەپ قارايدۇ ھەمدە «ئالەمنى سۇ، ئوت، تۇپراق، ھاۋادىن ئىبارەت تۆت ئۇنسۇر (تۆت چوڭ ماددا) نىڭ مۇرەككەپلىكىدىن ھاسىل بولغان» دەپ قارايدۇ. ئەبۇ ناسىر فارابى «ئېھسائۇل ئۇلۇم» ناملىق ئەسىرىدە قەدىمكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تۆت ماددا قارىشى توغرىسىدا توختىلىپ: «بىز ئۇلارنى تۇرگە ئايرىپ بايان قىلساق، تۆتلۈك شېئىر بولۇپ چىقىدۇ. ئۇلار: ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت. ئۇلارنىڭ سۈپەتلىرىمۇ تۆت خىل بولۇپ، ئاتاپ ئېيتقاندا ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل كەيپىياتقا ئىگە بولىدۇ» دەپ يازغان.

دېمەك، ھازىرقى زامان پەن ـ تېخنىكىسى تۆت ماددىنىڭ كەيپىياتلىرى شۇ خىل ماددىنى تەشكىل قىلغان ماددىلاردا يۈز بەرگەن ئوكسىدلىنىش، ئوكسىدسىزلىنىش، ئېلېكترون قوشۇۋېلىش، بىرىكىش ۋە پارچىلىنىش رېئاكسىيەسى، شۇنداقلا ئېنېرگىيەنىڭ بىر خىل شەكىلدىن يەنە بىر خىل شەكىلگە ئۆزگىرىشى، يوقتىن بارلىققا كەلمەسلىكى، باردىن يوقاپ كەتمەسلىكى، جىسىملارنىڭ بىر ئورۇندىن يەنە بىر ئورۇنغا يۆتكىلىشى قاتارلىق بىر قاتار فىزىكىلىق ۋە خىمىيەلىك ئۆزگىرىشلەر جەريانىدا شەكىللەنگەنلىكىنى ئىسپاتلىماقتا.

تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى بولغان ئوتنى ئېلىپ ئېيتساق، مەشھۇر كىلاسسىك ئەسەر «كۇللىياتى نەفسى» دە: «ئوت مۇتلەق يەڭگىل بولۇپ، ھەممىنىڭ ئۈستىدە تۇرىدۇ. ئۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، كائىناتتىكى بارلىق ماددىلارنى قىزىتىدۇ، پىشۇرىدۇ. سۇ ۋە زېمىننىڭ سوغۇقلۇقى ئوت (قۇياش) نىڭ سەۋەبىدىن تەڭشىلىدۇ» دېيىلگەن.

بۇنىڭدىن نەچچە ئون ئەسىر ئىلگىرى يېزىلغان ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك كىتابلىرىدا «تۆت چوڭ ماددا پارچىلانمايدىغان، پارچىلانغان تەقدىردىمۇ پەقەت ئۆزىگە ئوخشاش خۇسۇسىيەتكە ئىگە پارچىلارغا بۆلۈنىدىغان ماددا» دەپ كۆرسىتىلگەن ھەمدە قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابەت ھۆكۈمالىرى «تۆت ماددا ئاددىي جىسىملار بولۇپ، ئادەم تېنى ۋە باشقا نەرسىلەر ئۇچۇن دەسلەپكى تەركىبتۇر. ئۇلار شەكلى تۇرلۈك

بولغان بۆلەكلەرگە بۆلۈنمەيدۇ، بىر ـ بىرىگە ئۆزگەرمەيدۇ، پەقەت ئۇلارنىڭ شەكىللىرى ئۆزگىرىشى مۇمكىن» دەپ قاراپ كەلگەن. كېيىن ئىنسانلار 19 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرى ۋە 20 ـ ئەسىرنىڭ باشلىرىدا «ئاتوم» نى ماددىلارنىڭ «مۇتلەق» پارچىلانمايدىغان ئاساسى دەپ مۇئەييەنلەشتۈرۈپ كەلگەن، ھالبۇكى، بۇگۈنكى كۈنگە كەلگەندە ئىلىم ـ پەننىڭ ئۈچقاندەك تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ ئاتومنىڭ پارچىلىنىپ، ئاتوم يادروسى بىلەن يادرو سىرتىدىكى ئېلېكترونلارغا ئايرىلىدىغانلىقى، يادروسىدا مۇسبەت زەرەتلىك پىروتون بىلەن زەرەتسىز نېيترونىنىڭ بارلىقى، يادرو سىرتىدا مەنپىي زەرەتلىك ئېلېكترونلارنىڭ بارلىقى ئىسپاتلاندى. بۇ قىسقىغىنە بىر ئەسىر ئىچىدە يۈز بەرگەن ئالەمشۇمۇل بايقاشلار ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئوتتۇرىغا قويغان تۆت ماددا تەلىماتىنىڭ ئىلمىي ھەقىقەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىپ بەردى. شۇنداقلا ھازىر بايقالغان 108 خىل ئېلېمېنتنىڭ تۆت چوڭ ماددا ئىچىدىن تېپىلغانلىقى ھەم بۇنىڭدىن كېيىن ئوتتۇرىغا قويۇلىدىغان ئېلېمېنتلارنىڭمۇ بۇ تۆت چوڭ ماددىدىن چەتنەپ كەتمەيدىغانلىقى بۇنىڭ ئىلمىيلىكىنى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈردى.

يۇقىرىقىلاردىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، قەدىمكى ئۇيغۇر خەلقى ئوتتۇرىغا قويغان تۆت چوڭ ماددا ھەققىدىكى قاراشلار ئىلمىي ئاساسقا ئىگە بولۇپ، تېخىمۇ چوڭقۇر تەتقىق قىلىشىمىزغا ئەرزىيدۇ.

دېمەك، ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت چوڭ ماددا تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق، جانسىز ماددىلارنىڭ، جۇملىدىن ھايۋانلارنىڭ، ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ۋە ئىنسانلارنىڭ تۈزۈلۈشىدە، فىزىيولو- گىيەلىك ئىقتىدارىنى جارى قىلدۇرۇشتا، نورمال ھەرىكەت پائالىيەت ئېلىپ بېرىشىدا، ئىشلەپچىقىرىش، تۇرمۇش جەريانلىرىدا كەم بولسا بولمايدىغان ئاساسلىق ماددىلار ھېسابلىنىدۇ.

2 . تۆت چوڭ ماددا تەلىماتىنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى

«كۇللىياتى نەفسى» ، «ئاقساراي» ، «ئەلقانۇن فىت ـ تىب» ، «ئەغرازى تېببىيە» ، «دەستۇرۇل- ئىلاج» قاتارلىق بۈيۈك ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە: «تۆت چوڭ ماددا ــ ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ. ئۇلار تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق مەۋجۇداتلارنىڭ ئاساسى- دۇر» دەپ كۆرسىتىلگەن. بىز تۆۋەندە بۇ تۆت چوڭ ماددا ھەققىدە ئايرىم ـ ئايرىم توختىلىپ ئۆتىمىز.

1) ئوت

1. «ئوت» ھەققىدە چۈشەنچە

بۇ يەردە كۆرسىتىلگەن ئوت قۇياش ۋە ئادەتتىكى ئوتنى كۆرسىتىدۇ، ئۇ ئىنتايىن ئىسسىق، شالاڭ، رەڭسىز ئەڭ يەڭگىل ماددىدۇر.

ئىبنى سىنا «ئەلقانۇن فىت ـ تىب» دا «ئوت» ھەققىدە مۇنداق بايان قىلغان: «ئوت ئاددىي جىسىمدۇر. تەبىئىي ئورنى ئۇنسۇرلار (ماددىلار) ھەممە جىسىملارنىڭ ئۈستىدىدۇر. ئوتنىڭ ئورنى ئاسمان گۈمبىزىنىڭ شۇنداق بىر پېتىنقى يۈزىدە بولۇپ، ۋۇجۇدقا كېلىش ۋە بۇزۇلۇشى شۇ يەرگە بېرىپ

تۇگەيدۇ. ئۇنىڭ شۇنداق ئورۇندا بولۇشى ئۇنىڭ مۇتلەق يەڭگىلىلىكىدۇر. تەبىئىتى ئىسسىق ھەم قۇرۇقتۇر». مەشھۇر تېببىي ئەسەر «دەستۇرۇلئىلاج» دىمۇ «ئوت» ھەققىدە مۇشۇنىڭغا ئوخشاش بايانلارمۇ ئۇچرايدۇ. شۇڭا بۇ يەردە ئېيتىلغان «ئوت» بولسا، قۇياش ۋە ئادەتتىكى ئوتنى كۆرستىدۇ. قۇياش بولسا كۈچلۈك قىزىپ تۇرىدىغان تۇرغۇن يۇلتۇز بولۇپ، ئۇ بولمىسا يەر شارىدىكى ھاياتلىقمۇ مەۋجۇت بولمايدۇ. ئوت (قۇياش) ئىنتايىن ئىسسىق، شالاڭ، رەڭسىز، زىچلىقى ئەڭ كىچىك بولغان يېنىك ماددىدىن ئىبارەت بولۇپ، ۋەزنى مۇتلەق يەڭگىل بولغاچقا، ھەر دائىم يۇقىرىغا ئۆرلەيدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئورۇن جەھەتتىن ھەممىنىڭ ئۈستىدە تۇرىدۇ.

ئۇ يەر شارىنى ئوراپ تۇرغان ھاۋا قاتلىمىنىڭ ئۈستىدە تۇرىدۇ. ئوت (قۇياش) تۆت پەسىل ۋە كېچە ـ كۈندۈز يەر شارىنىڭ ئوخشىمىغان جايلىرىغا ئىسسىقلىق يەتكۈزىدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىق كەيپىياتلىرى بىلەن تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق ماددىلارنى قىزىتىش، جىسىملارغا ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش، پىشۇرۇش، قاتتىق جىسىملارنى پارچىلاش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش ھەمدە ئۆزىدىكى ئۇلترا بىنەپشە نۇر، ئىنفرا قىزىل نۇرنىڭ تەسىرىدە ماددىلارنىڭ سوغۇقلۇقىنى تەڭشەش روللىرىنى ئوينايدۇ.

ئادەتتىكى ئوت بولسا كۆيۈشتىن ھاسىل بولىدۇ. كۆيۈش بولسا ماھىيەتتە ماددىلارنىڭ ئوكسىگېن بىلەن بولغان رېئاكسىيەسىدىن ئىبارەت بولۇپ، ماددىلارنىڭ كۆيۈشى ئوت ئېلىش نۇقتىسىغا يېتىشنى ئالدىنقى شەرت قىلىدۇ. كۆيۈش جەريانىدا ئىسسىقلىق چىقىرىدۇ. ماددىلار قۇرۇپ تېمپېراتۇرا مەلۇم باسقۇچقا ئۆرلىگەندە ئاندىن كۆيۈش نۇقتىسىغا يېتىدۇ. قۇرۇق ماددىلارنىڭ كۆيۈشى ھۆل ماددىلارغا نىسبەتەن تېز بولىدۇ. ئوت ئېلىش نۇقتىسىنىڭ قۇرۇق بولۇشى ئوتنىڭ كەيپىياتىنىڭ قۇرۇق بولۇشىنى بەلگىلەيدۇ. خېلى بۇرۇنلا ئۇيغۇر تېبابەت پېشۋالىرى ئوتنىڭ كەيپىياتىنىڭ قۇرۇق ئىسسىق ئىكەنلىكىنى ئوتتۇرىغا قويغان بولۇپ، يۇقىرىقى مەزمۇنلار ئۇلار ئوتتۇرىغا قويغان ئىلمىي نەزەرىيەنىڭ توغرىلىقىنى ئىسپاتلاپ بېرەلەيدۇ.

2. «ئوت» نىڭ تەبىئەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئوت ئاتموسفېرا قاتلىمىنىڭ ئۈستىدە بولۇپ، يەر شارىنىڭ ئەڭ ئاساسلىق ئېنېرگىيە مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ.

قۇياش رادىياتسىيەسىنىڭ ئىنتايىن ئاز بىر قىسمى، يەنى تەخمىنەن ئىككى مىلياردتىن بىرىلا يەر شارىغا يېتىپ كېلەلەيدۇ. ئەمما قۇياشنىڭ ھەر مىنۇتتا يەر شارىغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان ئېنېرگىيەسىنىڭ مىقدارى تەخمىنەن 400 مىليون كۆمۈرنى كۆيدۈرگەندە چىقارغان ئىسسىقلىققا باراۋەر بولۇپ، قۇياش رادىياتسىيەسى ئاتموسفېرا قاتلىمىدىن ئۆتۈپ، ئاندىن يەر يۈزىگە يېتىپ كېلىدۇ. بۇ جەرياندا بىر قىسىم نۇرلارنى ئاتموسفېرا قاتلىمى قوبۇل قىلىۋېلىپ ھەمدە ئاتموسفېرادىكى چاڭ ـ توزانلار ۋە ھاۋا مولېكۇلالىرى ئۆزىنى مەركەز قىلغان ھالدا قۇياش رادىياتسىيەسىدىن بىر قىسىم ئېنېرگىيەنى تەرەپ ـ تەرەپكە چېچىپ، قۇياشنىڭ يەر يۈزىدىكى زىيادە ئىسسىقلىقىنى توسۇپ قالىدۇ.

ئادەتتە يەر شارى يۈزىنىڭ 71 پىرسەنتىنى دېڭىز ـ ئوكيانلار قاپلىغان بولۇپ، قۇياش ئېنېرگىيەسىـ

ىنىڭ تەسرىدە سۇ ھورىغا ئايلىنىپ ئېكولوگىيەلىك سىستېمىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ، ئاتموسفېرا قاتلىمىدىكى ئۈسۈملۈكلەرنىڭ، ھايۋاناتلارنىڭ، جۈملىدىن ئىنسانلارنىڭ ياشىشى ئۈچۈن شەرت ـ شارائىت ھازىرلايدۇ. ئۈسۈملۈكلەرنىڭ فوتوسىنتېز رولىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئانورگانىك ماددىلىرىدىن ئورگانىك ماددىلىرىنى سىنتېزلايدۇ ھەمدە كۈن نۇرى ئېنېرگىيەسىنى ئورگانىك ماددىلاردا زاپاس ساقلىنىدىغان خىمىيۋى ئېنېرگىيەگە ئايلاندۇرىدۇ. شۇنداقلا سانائەت، يېزا ئىگىلىك، تۇرمۇش ئىشلەپچىقىرىشىدا مۇھىم ئەھمىيەتلەرگە ئىگە.

قۇياش تۆت پەسىل ۋە كېچە ـ كۈندۈز يەر شارىنىڭ ھەرقايسى ئورۇنلىرىغا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئىسسىقلىق يەتكۈزىدۇ. بەزى ئورۇنلارغا قۇياش نۇرى تىك چۈشسە، بەزى ئورۇنلارغا يانتۇ چۈشۈپ، تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ئوخشىمىغان جايلىرىدا ئوخشاش بولمىغان ھاۋا كىلىماتلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. قۇياش ئەتىيازلىق كۈن ـ تۈن تەڭلىشىش كۈنى بىلەن كۈزلۈك كۈن ـ تۈن تەڭلىشىش كۈنىدە ئېكۋاتورغا تىك چۈشىدۇ. جەنۇب ـ شىمال قۇتۇپقا قاراپ چۈشۈش بۇلۇڭى ئۆزگىرىپ، ئوخشاش بولمىغان بەلباغلارنى شەكىللەندۈرىدۇ. چۈشۈش بۇلۇڭى چوڭ بولغان رايونلاردا قار ـ مۇزلارنىڭ ئېرىشى، يېمەك-لىكلەرنىڭ پىشىشى، شۇ رايوندىكى كىشىلەرنىڭ بەدەندە يۈز بەرگەن ماددا ئالمىشىش رېئاكسىيەسى تېزلىشىدۇ.

تۇپراقتا نۇرغۇنلىغان مۇرەككەپ تەركىبلەرگە ئىگە مىنېرال ماددا بولۇپ، ئۇلارنىڭ كۆپ ساندىكىلىرى مېتال ئېلېمېنتلار بولغانلىقى ئۈچۈن، ئىسسىقلىقنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ ھەمدە ئاسان قويۇپ بېرىدۇ. گەرچە قۇياش رادىياكسىيەسىدىكى ئېنېرگىيە يۇقىرىقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تۆۋەن قوبۇل قىلىنسىمۇ، لېكىن يەنىلا يەر يۈزىدە بۇ ئېنېرگىيە سۇنىڭ پارچىلىنىش، نەملىكنى قۇرۇتۇش قاتارلىق جەريانلارغا سەرپ بولۇپ، تۇپراقنىڭ سۇنىڭ تەسىرىدە ھۆللۈكىنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى توسىدۇ.

قەدىمكى ئۇيغۇر خەلقى تۆت پەسىللەرنىڭ بىرى بولغان «ياز پەسلىنى قۇرۇق ئىسسىق» دەپ ئوتتۇرىغا قويغان. بۇنداق دېيىشىدىكى سەۋەب يازلىق كۈن ـ تۈن توختاش كۈنى 6 ـ ئاينىڭ 22 ـ كۈنىدىن باشلاپ ياز پەسلى باشلىنىدۇ. بۇ، قۇياشنىڭ ئېگىزلىكى ئەڭ يۇقىرى بولغان پەسىل بولۇپ، كۈندۈزلىرى ئەڭ ئۇزۇن بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا يەر شارى قۇياشقا ئەڭ يىراق بولغان نۇقتىدا بولۇپ، ئارىلىقى 1521×10^3km كېلىدۇ، يەر شارى قۇياشنى ئاستا ئايلىنىدۇ. بۇ ۋاقىتتا قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىگە چۈشۈش ۋاقتى ئۇزۇن بولىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جىسىملار كۆپلەپ ئىسسىقلىق قوبۇل قىلىپ، ئىسسىقلىق شەكىللەندۈرىدۇ. شۇنداقلا قۇياشنىڭ يۇقىرى ئىسسىقلىقى بىلەن جىسىملارنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ. يەر شارى بىلەن قۇياشنىڭ ئارىلىقى مۇۋاپىق بولۇپ، يەر يۈزى ئوتتۇرىچە تېمپېراتۇرىسىنىڭ 15℃ بولۇشى ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ يۈز بېرىشى ۋە تەرەققىي قىلىشىغا پايدىلىق. ناۋادا يەر شارى قۇياشقا بەك يېقىن بولۇپ، يەر شارىنىڭ تېمپېراتۇرىسى بەك يۇقىرى بولغان بولسا، ئىسسىقلىقنىڭ توسقۇنلۇقى بەك كۈچلۈك بولۇشى تۈپەيلىدىن ئاتوملار ھەرگىز بىرلەشمەيدۇ ـ دە، مولېكۇلا شەكىللەنمەيدۇ. مۇرەككەپ ھاياتلىق ماددىنىڭ شەكىللىنىشىدىن سۆز ئېچىش تېخىمۇ مۇمكىن بولمايدۇ.

ئەگەر يەر شارى قۇياشتىن بەك يىراق بولۇپ، يەر شارىنىڭ تېمپېراتۇرىسى بەك تۆۋەن بولسا، مولېكۇلىلار مۇستەھكەم بىرلىشىۋېلىپ، پەقەت قاتتىق ھالەتتىكى ۋە كىرىستال ھالەتتىكى جىسىملار مەۋجۇت بولغان بولىدۇ. جانلىقلارنىڭ مەۋجۇت بولۇشى مۇمكىن بولمايدۇ. شۇڭا، يەر شارى بىلەن قۇياشنىڭ ئارىلىقى $1496 \times 10^5 km$ بولىدۇ. ئەگەر ئوت (قۇياش) ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن چەتنەپ كەتسە، تەبىئەت دۇنياسىدىكى ئېكولوگىيەلىك سىستېمىغا تەسىر يېتىپ، بارلىق جانلىق ۋە جانسىز شەيئىلەرگە خەۋپ ئېلىپ كېلىدۇ. قۇياشنىڭ ئۇلترا بىنەپشە نۇر ۋە ئىنفرا قىزىل نۇرى قاتلىمىدىكى سۇ ھورى CO_2 نى توسۇپ قېلىپ، ئادەم بەدىنىگە بولغان زىيادە زىيىنىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

دېمەك، ئوت تەبىئەت دۇنياسىدا ئىنتايىن مۇھىم بولۇپ، ئەگەر تۆت ماددىنىڭ قايسى بىرىدە تەڭپۇڭسىزلىق كۆرۈلسە، ئېكولوگىيەلىك مۇھىتنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، ھەر خىل كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

3. «ئوت» نىڭ ئورگانىزم بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئوت ئورگانىزم بىلەن ناھايىتى زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، قۇرۇق ئىسسىقلىقى بىلەن قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ، قاننىڭ ئېقىش سۈرئىتىنى تېزلىتىپ، خولېستېرىنىنىڭ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىپ، قان تومۇر قېتىش، قاندا ماي يۇقىرىلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئاقسىل، ماي، قەنتلەرنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئاقسىل، ماي، قەنتتىن ئىبارەت ئۈچ كاربوكسىللىق كىسلاتا ئايلىنىشىنى تېزلىتىدۇ ھەمدە بەدەندە قان قەنتى تۆۋەنلەپ، ئېنېرگىيە يېتىشمىگەندە مايلارنىڭ پارچىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ. بەدەندىكى ئوكسىدلىنىش، ئوكسىدسىزلىنىش رېئاكسىيەلىرىنى تېزلىتىپ، ماددا ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بەدەن ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ھۈللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، تەر تۆشۈكچىلىرىنى كېڭەيتىپ، ھۈللۈكلەرنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى توسۇپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەيدۇ. سۆيۈقلۇقلارنىڭ ئېقىشىنى تېزلىتىپ، توسالغۇلارنى ئېچىپ، ئاقسىل، قەنت، ماي قاتارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ھۈجەيرە ـ توقۇلمىلارغا يېتىپ بېرىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، كېسەللىك پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شۇنداقلا ۋىتامىن D نىڭ بىرىكىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، بەدەنگە كالتسىي تولۇقلاپ، راخىت كېسىلى، سۆڭەك بوشاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. خىلمۇخىل رېئاكسىيەلەرگە كاتالىزاتور رولىنى ئويناپ، ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ.

قۇرۇقلۇقى ھەم ئىسسىقلىقى بىلەن نېرۋىلارنىڭ سەزگۈرچانلىقىنى ئاشۇرۇپ، بەدەندىكى ھەر خىل غىدىقلاشلارغا نىسبەتەن ئىنكاس قايتۇرىدۇ، قان ئايلىنىشىنى تېزلەشتۈرۈپ، ھەزىم پائالىيىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئەگەر قۇرۇق ئىسسىقلىق كەيپىياتىدا ئۆزگىرىش بولسا، بەدەندە ئوخشاش بولمىغان كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

شۇڭلاشقا، قەدىمكى ئۇيغۇر خەلقى تۆت ماددىنىڭ قايسىبىرىدە ئۆزگىرىش بولسا، ئورگانىزمدا كېسەللىك پەيدا بولىدۇ، دەپ ئوتتۇرىغا قويغان.

2) ھاۋا

1. «ھاۋا» ھەققىدە چۈشەنچە

ھاۋا مۇھىتتىكى بوشلۇقلارنى تولدۇرۇپ، جانلىقلارنى ھاياتىي كۈچكە ئىگە قىلىدىغان بارلىق ھاياتلىقلارنىڭ تەبىئىي ھالدا نورمال ياشىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان گاز ھالەتتىكى مۇھىم ماددا.

«ئەلقانۇن فىت ـ تىب» دا: «ھاۋا ئاددىي جىسىم بولۇپ، تەبىئىي ئورنى سۇدىن يۇقىرى، ئوتتىن تۆۋەندۇر. چۈنكى ئۇ نىسپىي يەڭگىلدۇر. تەبىئىتى ئىسسىق ۋە ھۆلدۇر. ئۇنىڭ شالاڭلىشىشى، يەڭگىل بولۇشى ۋە كۆتۈرۈلۈشى ھاۋانىڭ كائىناتتا مەۋجۇتلۇقىنى بىلدۈرىدۇ، دەپ كۆرسىتىلگەن. «كۇللىياتى نەفسى» ۋە «دەستۇرۇلئىلاج» قاتارلىق ئەسەرلەردىمۇ: «ھاۋا ئاددىي جىسىم بولۇپ، ئورنى سۇدىن يۇقىرى، ئوتتىن تۆۋەندۇر. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، سۇدىن لەتىفراقتۇر» دېيىلگەن.

يۇقىرىقى مەزمۇنلاردىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ھاۋا يەڭگىل، ئۇنىڭ يەڭگىللىكى نىسپىي بولۇپ، ئوتتىن ئېغىر، سۇدىن يەڭگىلدۇر. ئۇ مۇھىتتىكى بوشلۇقلارنى تولدۇرىدۇ. «ئوت» نىڭ سۇ ۋە تۇپراققا بولىدىغان زىيادە تەسىرىنى (ھارارىتىنى) پەسەيتىدۇ. بارلىق جانلىقلارنىڭ تەبىئىي نورمال ھاياتىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

«ھاۋا» (ھاۋائى نەسىمى) ئورۇن جەھەتتىن «ئوت» (قۇياش) نىڭ ئاستىدا، «سۇ» نىڭ ئۈستىدە تۇرغانلىقى ئۈچۈن تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ.

يۇقىرىقى مەزمۇنلارنى ھازىرقى زامان تەبىئىي پەن ـ بىلىملەرگە تەتبىقلاپ كۆرگىنىمىزدە، ھاۋانىڭ زىچلىقى 1.293g/L ، سۇنىڭ زىچلىقى $1g/cm^3$ بولۇپ، ئۇلارنى سېلىشتۇرغاندا ھاۋانىڭ زىچلىقى سۇنىڭ زىچلىقىدىن كىچىك بولىدۇ، شۇڭا ھاۋا سۇدىن يەڭگىل، دەپ قارىلىدۇ. بۇ ئەجدادلىرىمىز ئېيتقان «ھاۋانى ئوتتىن ئېغىر، سۇدىن يەڭگىل بولىدۇ» دېگەن كۆزقارىشىنىڭ توغرىلىقىنى ئىسپاتلايدۇ. قۇياش رادىياتسىيەسى ئاتموسفېرادىن ئۆتۈش جەريانىدا تەركىبىدىكى بىر قىسىم نۇرلارنى ئاتموسفېرا قوبۇل قىلىۋالىدۇ. ئاتموسفېرادىكى چاڭ ـ توزانلار ۋە ھاۋا مولېكۇلىلىرى ئۆزىنى مەركەز قىلغان ھالدا قۇياش رادىياتسىيەسىدىكى بىر قىسىم ئېنېرگىيەنى تەرەپ ـ تەرەپكە چېچىپ، قۇياش رادىياتسىيەسىنى يەر يۈزىگە ئاجىز ھالدا ئۆتكۈزۈپ، قۇياشنىڭ يەر يۈزىدىكى زىيادە ئىسسىقلىقىنى توسۇپ قالىدۇ.

بۇ، ئەجدادلىرىمىز ئېيتقاندەك «ھاۋا ـــ ئوتنىڭ سۇ ۋە تۇپراققا بولغان زىيادە تەسىرىنى (ھارارىتىنى) پەسەيتىدۇ» دېگەن قارىشىنىڭ توغرىلىقىنى ئىسپاتلايدۇ.

يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك ئاتموسفېرا (ھاۋا) قاتلىمىدىكى چاڭ ـ توزان ۋە ھاۋا مولېكۇلىلىرى قۇياش رادىياتسىيەسىدىكى بىر قىسىم ئېنېرگىيەلەرنى تەرەپ ـ تەرەپكە چېچىپ، قۇياشنىڭ يەر يۈزىدىكى زىيادە ئىسسىقلىقىنى توسۇپ قېلىش جەريانىدا بىر قەدەر يۇقىرى بولغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەگە ئىگە بولىدۇ.

بۇ ئېنېرگىيە ھاۋا كەيپىياتىنىڭ ئىسسىق بولۇشىنى بەلگىلەيدۇ. يەر شارى يۈزىنىڭ 71 پىرسەنتىنى دېڭىز ـ ئوكيانلار قاپلاپ تۇرغاچقا، بۇ سۇلار قۇياشنىڭ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنىڭ تەسىرىدە سۇ ھورىغا

ئايلىنىپ، ئاتموسفېرانى نەملىككە ئىگە قىلىدۇ. بۇ نەملىك ھاۋا كەيپىياتىنىڭ ھۆل بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ، ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرىنىڭ «ھاۋانىڭ كەيپىياتى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ» دېگەن قارىشىنىڭ توغرىلىقىنى ئىسپاتلايدۇ.

2. «ھاۋا» نىڭ تەبىئەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

پۈتكۈل كائىناتتىكى جانلىقلار (يەنى ئۆسۈملۈكلەر، ھايۋانلار) نەپەس ئېلىش جەريانىدا ئوكسىگېننى قوبۇل قىلىپ، كاربون (Ⅳ) نى چىقىرىدۇ. زاۋۇت، كان ـ كارخانىلارمۇ ھەر خىل يېقىلغۇلارنى كۆيدۈرۈپ، كۆپ مىقداردا ئوكسىگېن سەرپ قىلىپ كاربون (Ⅳ) نى چىقىرىدۇ. مۆلچەرلىنىشىچە، پۈتۈن دۇنيادىكى جانلىقلارنىڭ نەپەسلىنىشى ۋە يېقىلغۇلارنىڭ كۆيۈشى نەتىجىسىدە سەرپ بولىدىغان ئوكسىگېن مىقدارى سېكۇنتىغا ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 10 مىڭ توننا بولىدىكەن. مۇشۇ سۈرئەت بويىچە ھېسابلىغاندا ئاتموسفېرادىكى ئوكسىگېن 3000 يىل ئۆپچۆرىسىدە ئىشلىتىلىپ بولىدىكەن. ئەمما يەر شارىغا يېشىل ئۆسۈملۈكلەر كەڭ تارقالغان بولۇپ، ئۇلار ئۇزۈكسىز تۈردە فوتوسىنتېز ئېلىپ بېرىپ، كاربون (Ⅳ) نى قوبۇل قىلىپ، ئوكسىگېن ئاجرىتىش ئارقىلىق جانلىقلارنى نەپەسلىنىشتە ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلەيدۇ. شۇنداقلا ئاتموسفېرادىكى كاربون (Ⅳ) بىلەن ئوكسىگېننىڭ مىقدارىنى مۇقىم ساقلايدۇ. ساپ ھاۋا بولغاچقا جانلىقلار بىمالال ھايات كەچۈرەلەيدۇ، ھاۋا بولمىسا جانلىقلار مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايدۇ.

3. «ھاۋا» نىڭ ئورگانىزم بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ھەممىمىزگە مەلۇمكى، جانلىقلار ھاۋادىن ئايرىلىپ ياشىيالمايدۇ. جۈملىدىن ئىنسانلار ھاۋادىن ئايرىلىپ ياشىيالمايدۇ. ئورگانىزم ھاۋادىن ئايرىلسا، ئەڭ دەسلەپ مېڭە ھۇجەيرىسى ھاياتىدىن ئايرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا ئەزالار ئاستا ـ ئاستا زەئىپلىشىپ، بەدەندىكى ھاياتلىقمۇ توختايدۇ.

قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابەت پېشۋالىرى «ئىنسان ياشاش جەريانىدا تۆت چوڭ ماددىدىن ئايرىلىپ ياشىيال-مايدۇ. تۆت چوڭ ماددىنىڭ قايسىبىرى يوقالسا ھاياتلىقمۇ توختايدۇ» دەپ قاراپ، ھاۋانى «ماددىي روھ» دەپ ئاتىغان، چۈنكى ھاۋائى نەسىمي (ئوكسىگېن) ئادەم بەدىنىدىكى ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان روھىي ھايۋانىينىڭ ئاساسى بولۇپ، بەدەندە ھاسىل بولغان تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ئۈچۈچان، جەۋھەر قىسمى مۇشۇ ماددىي روھ، يەنى ئوكسىگېن بىلەن ئۇچراشقاندىلا ئاندىن بەدەندە ياخشى بولغان تەبىئىي روھ شەكىللىنىپ ھاياتلىق نورمال ئېلىپ بېرىلىدۇ.

دېمەك، روھ يوقالسا ياكى قالايمىقانلاشسا، پۈتۈن بەدەننىڭ خىزمەت پائالىيىتى قالايمىقانلىشىدۇ، ھەتتا ھاياتلىق توختايدۇ. روھ ھاسىل بولۇشتا ھاۋادىكى ئوكسىگېن بەدەنگە كىرىپ، ئۆپكە قان ئايلىنىش ئارقىلىق بەدەنگە قوبۇل قىلىنىپ، بەدەندىكى كېرەكسىز كاربون (Ⅳ) ئوكسىدى سىرتقا چىقىرىلىدۇ. شۇ ئارقىلىق بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش نورمال ئېلىپ بېرىلىپ، ھاياتلىق داۋاملىشىدۇ. ھاۋاسىز ھاياتلىقنى قىياس قىلىش مۇمكىن ئەمەس.

3) سۇ

1. «سۇ» ھەققىدە چۈشەنچە

«سۇ» تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىقلارنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان رەڭسىز، پۇراقسىز سۇيۇق جىسىم بولۇپ، ئۇ، ئورگانىزمدىكى ھەر خىل ماددىلارنى تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىش، كېرەكلىك ماددىلارنى سۇيۇقلاندۇرۇش، ھەرىكەتلەندۇرۇش، ئېرىتىش ۋە پارچىلاش ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم ماددا.

تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى بولغان «سۇ» ھەققىدە «كۇللىياتى نەفسى»، «ئاقساراي»، «ئەلقانۇن»، «دەستۇرۇلئىلاج»، «ئەغرازى تىببىيە» قاتارلىق ئۇيغۇر تىبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە مۇنداق بايانلار ئۇچرايدۇ: «سۇ بىر ئاددىي جىسىم بولۇپ، يەر ۋە ھاۋا ئۆز تەبىئىي ئورۇنلىرىدا بولغىنىدا، ئۇ تەبىئىي ئورنى بىلەن يەرنى ئورايدۇ ۋە ھاۋاغا ئورىلىپ تۇرىدۇ. شۇنداق ئورۇندا بولۇشى ئۇنىڭ نىسپىي ئېغىرلىقىدۇر. تەبىئىتى سوغۇق ۋە ھۆلدۇر». «سۇ پۈتۈن يەر يۈزىنىڭ تۆتتىن ئۈچ قىسمىنى ئىگىلەيدۇ. سۇ تۇپراقتىن يېنىك، باشقا ماددىلاردىن ئېغىرراقتۇر».

ئۇيغۇر تىبابەت كىلاسسىك ئەسەرلىرىدىكى «سۇ» ھەققىدىكى بايانلارغا ئاساسلانغاندا، سۇ ئورۇن جەھەتتىن تۇپراقنىڭ ئۈستىدە، ھاۋانىڭ ئاستىدا تۇرىدۇ. ئېغىرلىق جەھەتتىن تۇپراقتىن يەڭگىل، ھاۋادىن ئېغىر بولغانلىقى ئۈچۈن نىسپىي ئېغىر ھېسابلىنىدۇ.

ئۇ، ھايۋانات ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تېگىشلىك ئورۇنلاردا يەتكۈزۈپ بېرىش، سويۇقلاندۇرۇش، ماددىلارنى ئېرىتىش، ھەرىكەتلەندۇرۇش، ماددىلارنىڭ «ئوت» نىڭ ھارارىتى تەسىرىدىن پارچىلىنىپ كېتىشىدىن مۇداپىئە قىلىش، جانلىقلارنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى ھەر خىل يوللار بىلەن ئېلىپ سىرتقا چىقىرىۋېتىش رولىنى ئۆتەيدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى ھۆل سوغۇق بولىدۇ.

يەر شارىدىكى سۇ قاتتىق، سۇيۇق، گاز ھالەتلەردە بولۇپ، دېڭىز ـ ئوكيان، قۇرۇقلۇق ۋە ھاۋالارغا تارقالغانلىقتىن، ھەر خىل سۇ جىسىملىرىنى ھاسىل قىلغان. شۇنداقلا ئورتاق ھالدا سۇ قاتلىمىنى شەكىللەندۇرگەن. تەبىئەت دۇنياسىدىكى سۇ قاتلىمى ھەققەتەنمۇ ئىنسانلارنىڭ ياشىشىدا تايىنىدىغان جۇغراپىيەلىك مۇھىتتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. قاتتىق ھالەتتىكى سۇ سوغۇق تېمپېراتۇرىدا مۇزلىغان ۋاقتىدىكى سۇنى كۆرسىتىدۇ. ئىسسىقلىق تەسىرىدە ئېرىپ، يەنە ئادەتتىكى سۇغا ئايلىنىدۇ. گاز ھالەتتىكى سۇ قۇياشنىڭ ئىسسىقلىقى تەسىرىدە پارلىنىپ چىققان سۇ بولۇپ، ئۇ ئاساسلىقى ئاتموسفېرا قاتلىمىدىن ئورۇن ئالغان بولىدۇ. سوغۇق ئېقىمغا ئۇچرىسا ھۆل ـ يېغىن بولۇپ، يەنە قۇرۇقلۇق ۋە باشقا ئورۇنلارغا چۈشىدۇ.

سۇيۇق ھالەتتىكى سۇ ئادەتتىكى سۇنى كۆرسىتىدۇ. بىز ئادەتتە ئېيتىپ كېلىۋاتقان سۇ ئىككى دانە ھىدروگېن ئاتومى، بىر دانە ئوكسىگېن ئاتومىدىن تۈزۈلگەن بولىدۇ. سۇ قاتتىق ھالەتتە بولسۇن ياكى سۇيۇق ھالەتتە بولسۇن ياكى گاز ھالەتتە بولسۇن، بۇلارنىڭ ھەممىسى ھىدروگېن بىلەن ئوكسىگېندىن تۈزۈلگەن. گەرچە سۇ سۇيۇقلۇق تەسىرىدە قاتقان بولسۇن ياكى ئىسسىقلىق تەسىرىدە پارغا ئايلانغان

بولسۇن، بۇلارنىڭ ھەممىسى ھىدروگېن بىلەن ئوكسىگېندىن تۈزۈلگەن بولىدۇ.

شۇڭا بۇلاردا ھەر خىل ئۆزگىرىش جەريانىدا شەكىل ئۆزگىرىش بولۇپ، بۇنىڭدا ئالاھىدە خىمىيەلىك ئۆزگىرىش بولمىغاچقا، ئۇلارنىڭ تەركىبى ئۆزگەرمەيدۇ. سۇنىڭ قېتىش نۇقتىسى 0℃، قايناش نۇقتىسى 100℃، تۆت گىرادۇستىكى زىچلىقى 10Mcm^3 بولۇپ، ئەڭ چوڭ زىچلىققا ئىگە بولغان بولىدۇ.

سۇ مۇز بولۇپ قاتقاندا كېڭەيگەچكە، مۇزنىڭ زىچلىقى سۇنىڭ زىچلىقىدىن كىچىك بولىدۇ. سۇ پارىدىمۇ بىر خىل شەكىل ئۆزگىرىشى بولىدۇ. ھەرگىزمۇ ئۇنىڭ تەركىبىدە ئۆزگىرىش بولمايدۇ، ئۇنىڭ زىچلىقىمۇ ناھايىتى كىچىك. شۇڭا ئۈچ خىل ھالەتتىكى سۇنىڭ تەركىبى ئاساسەن ئوخشايدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتى پېشۋالىرى يۇقىرىدا تىلغا ئېلىپ ئۆتكىنىمىزدەك: «سۇ ئورۇن جەھەتتە تۇپراقنىڭ ئۈستىدە، ھاۋانىڭ ئاستىدا تۇرىدۇ. ئېغىرلىق جەھەتتە تۇپراقتىن يەڭگىل، ھاۋادىن ئېغىر بولۇپ، نىسپىي ئېغىر بولىدۇ» دەپ ئوتتۇرىغا قويغان.

يېقىنقى زامان تەبىئىي پەن تەتقىقاتىنىڭ چوڭقۇرلىشىشىغا ئەگىشىپ تۆت ماددىنىڭ ماسسىسى، زىچلىقى قاتارلىقلار ئىسپاتلىنىپ، تۆت ماددىنىڭ ئورنىنىڭ جايلىشىشى قاتارلىقلارنىڭ ئاساسى تېپىپ چىقىلدى. «ئوت» (قۇياش) نىڭ زىچلىقى يەر شارى زىچلىقىنىڭ تۆتتىن بىرىگە توغرا كېلىدۇ. ئۇنىڭ ئاساسى بولغان H، He قاتارلىقلارنىڭ يۇقىرىدا ئېلىپ ئېيتقاندەك زىچلىقىنى ھېسابلىغاندىمۇ، ئۇنىڭ زىچلىقى ئەڭ كىچىك بولۇپ، يەر شارىنىڭ تارتىش كۈچىگە ئەڭ ئاز ئۇچرايدۇ.

شۇڭا، ئەڭ يەڭگىل، ئەڭ ئۈستىدە تۇرىدۇ. ھاۋانىڭ زىچلىقى 1.429g/L بولۇپ، ئوتنىڭ زىچلىقىدىن سەل چوڭ. سۇنىڭ زىچلىقى 1g/cm^3. شۇڭا ھاۋانىڭ زىچلىقىدىن سۇنىڭ زىچلىقى چوڭ بولىدۇ. تۇپراقنىڭ زىچلىقى بولسا ئەڭ چوڭ ۋە ئەڭ ئېغىر بولغاچقا، يەر شارىنىڭ تارتىش كۈچىگە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇڭا جايلىشىش ئورنى جەھەتتىن ئالغاندىمۇ تۆت ماددىنىڭ ئىچىدە ئەڭ تۆۋەندە تۇرىدۇ.

سۇنىڭ زىچلىقى ھاۋانىڭكىدىن چوڭ، تۇپراقنىڭكىدىن كىچىك بولۇپ، نىسپىي يەڭگىل بولغاچقا، يەر شارىنىڭ تارتىش كۈچىگىمۇ ئازراق ئۇچرايدۇ. شۇڭا ئورۇن جەھەتتىن تۇپراقنىڭ ئۈستىدە، ھاۋانىڭ ئاستىدا بولىدۇ ھەم نىسپىي ئېغىر جىسىم ھېسابلىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئاددىي ساۋاتلاردىن يەنە سۇنىڭ ھۆل سوغۇقلۇقىنى ئىسپاتلاپ چىقىشقا بولىدۇ. يەنى ساپ سۇ رەڭسىز، پۇراقسىز، تەمسىز، سۇيۇق ھالەتتىكى جىسىمدىن ئىبارەت بولۇپ، ئىككى دانە H (ھىدوگېن) ئاتومى بىلەن بىر دانە O_2 (ئوكسىگېن) ئاتومىنىڭ بىرىكىشىدىن تۈزۈلگەن. سۇ مەيلى قاتتىق سۇ بولسۇن، مەيلى گاز ھالەتتىكى سۇ بولسۇن ۋە ياكى سۇيۇق ھالەتتىكى سۇ بولسۇن، ئۇنىڭ ھۆللۈكىنى ئىسپاتلاش ھاجەتسىز.

يەر شارىنىڭ تېمپېراتۇرىسى 2℃ ~ 100℃ ئەتراپىدا بولىدۇ. بۇ، سۇنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشىنىڭ ئاساسى. ئەگەر تېمپېراتۇرا ئۆرلەپ كەتسە، سۇنىڭ قۇرۇپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ. ئۇ ۋاقىتتا سۇ مەۋجۇت ئەمەس. سۇ 100℃ تىن تۆۋەن تېمپېراتۇرىدا گەرچە پارلىنىپ كەتسىمۇ، ھۆللۈكىنى يوقىتىپ قۇرۇق بولۇپ قالمايدۇ، بەلكى سۇنىڭ باشقا بىر شەكىلگە ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. تۆۋەن تېمپېراتۇرىدا قېتىپ مۇزغا ئايلانسىمۇ، ھۆللۈكى ئۆزگىرىپ كەتمەيدۇ. ئادەتتىكى سۇنىڭ ھۆللۈكىنى يەنە قايتا كۆرسىتىش ھاجەتسىز. يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ھورغا ئايلانغان سۇنى مىسالغا ئالساق، ئۇنىڭغا قۇرۇق قەغەزنى تۇتساق

گەرچە سۇ بولمىسىمۇ، سۇ ھورىمۇ قەغەزنى نەمدەپ ھۆل قىلىۋېتىدۇ. بۇنىڭغا قارىماي قاتتىق ھالەتتىكى سۇنىڭ يەنى مۇزنىڭ ھۆللۈكىنى ئىسپاتلىغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى پېشۋالىرى سۇنى سوغۇق دەپ ئوتتۇرىغا قويغان. بۇنى ئاددىي قائىدىلەر ئارقىلىق، مەسىلەن: ئوت كەتسە كۆيۈۋاتقان ئوتقا سۇنى چاچسا، ئوتنى ئۆچۈرۈشىدىنمۇ سۇنىڭ سوغۇقلۇقىنى بىلگىلى بولىدۇ. ئادەم بەدىنى شۇنداق قىزىپ، بەدەندە ھارارەت ئۇستۇنلۇكىنى ئىگىلىگەندە سۇغا كىرسە دەرھال ھارارەت پەسىيىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ سۇنىڭ سوغۇقلۇقىنى بىلگىلى بولىدۇ.

ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئورگانىزمدىكى سۇ سېزىلمەيدىغان پارغا ئايلىنىش ۋە سېزىلىدىغان پارغا ئايلىنىش ئارقىلىق ئىسسىقلىق تارقىتىپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەشكە قاتنىشىدۇ. ھەربىر گىرام سۇنىڭ پارغا ئايلىنىشى ئۈچۈن 37 كالورىيە ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى سەرپ بولىدۇ.

دېمەك، بىر گىرام سۇنىڭ پارغا ئايلىنىشى ئۈچۈن 37 كالورىيە ئىسسىقلىقنى سەرپ قىلىشىدىن قارىغاندىمۇ سۇنىڭ سوغۇقلۇقىنى بىلگىلى بولىدۇ. سۇنىڭ يەنە بىر خىل شەكلى مۇز بولۇپ، ئۇ تېمپېراتۇرا تۆۋەنلەپ ناھايىتى قاتتىق سوغۇق بولغاندا ئاندىن مۇزلايدۇ. ئىسسىق شارائىتتا مۇزنىڭ تۇرۇشى مۇمكىن ئەمەس.

بۇ ئاددىي ساۋاتتىنمۇ مۇزنىڭ سوغۇقلۇقىنى بىلگىلى بولىدۇ. سۇ پارى گەرچە ئىسسىقلىق تەسىرىدە پارغا ئايلانسىمۇ، ئۇنىڭدا پەقەت شەكىل ئۆزگىرىش بولىدۇ. ھەرگىزمۇ تەركىبى ۋە باشقا خۇسۇسىيەتلىرى ئۆزگىرىپ كەتمەيدۇ. ئۇنىڭ سوغۇقلۇق دەرىجىسى ئادەتتىكى سۇدىن تۆۋەن، لېكىن ھارارەت تەسىرىدە پارغا ئايلاندۇرسا قانداقتۇر ئۇنىڭ تەبىئىتى سوغۇقلۇققا ئۆزگىرىپ كەتمەيدۇ. شۇڭا ئۈچ خىل ھالەتتىكى سۇنىڭ ھەممىسىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇلارنىڭ تەبىئەت دەرىجىلىرى ئوخشاش بولمايدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمى كىتابلىرىدا: «سۇ — ھايۋانات ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تېگىشلىك ئورۇنلارغا يەتكۈزۈپ بېرىش، سۈيۇقلاندۇرۇش، ماددىلارنى ئېرىتىش، ھەرىكەتلەندۈرۈش، ماددىلارنىڭ ئوتنىڭ ھارارىتى تەسىرىدىن پارچىلىنىپ بۇزۇلۇپ كېتىشىدىن مۇداپىئەلىنىش، جانلىقلار ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى ھەر خىل يوللار بىلەن ئېقىتىپ سىرتقا چىقىرىۋېتىش رولىنى ئۆتەيدۇ» دەپ ئوتتۇرىغا قويۇلغان.

ئادەم بەدىنىنىڭ 60 پىرسەنتىنى تەن سۇيۇقلۇقى ئىگىلەيدۇ. تەن سۇيۇقلۇقى ئادەم ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنى ھەزىم يوللىرىدا پارچىلاپ، ئوزۇقلۇقلارنى بوتقا ھالىتىگە كەلتۈرۈش، ماددىلارنى پارچىلاپ قان تومۇرلار ئارقىلىق قان ئايلىنىشقا ئۆتكۈزۈپ، ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئادەم بەدىنىدىكى ھەرقايسى ئەزا ـ توقۇلمىلارغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ ۋە ھەرقايسى ئەزالاردا ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى تەن سۇيۇقلۇقىنىڭ بىر تەركىبى بولغان قان سۇيۇقلۇقى توشۇپ چىقىرىش ئەزالىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىپ، بەدەن سىرتقا چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت خىزمەتنى تاماملاش قاتارلىق جەريانلارنىڭ ھەممىسىگە تەن سۇيۇقلۇقى قاتنىشىدۇ.

ئۆسۈملۈكلەرنى مىسالغا ئالساق، تۇپراق تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ پارچىلىنىپ، ھەر خىل فىزىكىلىق ۋە خىمىيەلىك ئۆزگىرىشلەر ئارقىلىق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا يەتكۈزۈ-

لۇشكە تۇرتكە بولىدىغان ماددا يەنىلا سۇ بۇنىڭدىن، ئۇيغۇر تېبابەت پېشۋالىرى ئوتتۇرىغا قويغان سۇ توغرىسىدىكى كۆزقاراشلىرىنىڭ توغرىلىقىنى، ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيەلىرىنىڭ ھەرگىزمۇ قۇرۇق نەزەرىيە بولماستىن، بەلكى ئىلمىي نەزەرىيە ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ.

2. سۇنىڭ تەبىئەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

سۇ — تەبىئەت دۇنياسىدا كەم بولسا بولمايدىغان ماددا بولۇپ، تەبىئەت دۇنياسىغا كەڭ تارقالغان. يەر شارىنىڭ تۆتتىن ئۈچ قىسمى سۇ بىلەن قاپلىنىپ تۇرىدۇ. شۇڭا يەر شارىنىڭ «سۇ پىلانىتى» دېگەن نامىمۇ بار. تەبىئەت دۇنياسىدىكى سۇ، قاتتىق، سۇيۇق، گاز ھالەتلىرىدە دېڭىز ـ ئوكيان، قۇرۇقلۇق ۋە ھاۋالارغا تارقالغان بولۇپ، ھەر خىل سۇ جىسىملىرىنى ھاسىل قىلغان. سۇ يەر شارىدىكى بارلىق جانلىقلار جۈملىدىن ئىنسانلارنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى ۋە ھايات ياشىشىنىڭ ماددىي ئاساسى بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ تۇرمۇشى ۋە ئىشلەپچىقىرىشىدا، جانلىقلارنىڭ نورمال ھايات كەچۈرۈشىدە كەم بولسا بولمايدۇ. مۇشۇ نۇقتىدىن قارىغاندا، باشقا ھەرقانداق ماددا سۇنىڭ ئورنىنى ئالالمايدۇ.

قەدىمكى ئۇيغۇر خەلقى بۇنىڭدىن بىرقانچە مىڭ يىل بۇرۇنلا سۇنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدا تۇتقان ئورنىنىڭ ئىنتايىن مۇھىملىقىنى بىلىپ يېتىپ، سۇنى «ھاياتلىقنىڭ مەنبەسى، جانلىقلار تۈزۈلۈشىنىڭ ئاساسىي ماددىسى» دەپ قاراپ، تەبىئەت دۇنياسىنىڭ نېگىزى بولغان تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى، دەپ ئوتتۇرىغا قويغان.

يەر شارىدىكى ھەر خىل سۇلار ئىچىدە دېڭىز ـ ئوكيان سۈيى ئەڭ ئاساسلىق بولۇپ، ئۇ يەر شارىدىكى سۇ مىقدارىنىڭ 96.5 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. دېڭىز ـ ئوكيان سۈيى شورلۇق سۇدۇر. قۇرۇقلۇققا جايلاشقان دەريا سۈيى، كۆل سۈيى، مۇزلۇقلار ۋە يەر ئاستى سۈيى قاتارلىقلار ئىشلەپچىقىرىش، تۇرمۇشتا ئىشلىتىلىدىغان سۇنىڭ ئاساسلىق مەنبەسى بولۇپ، ئۇ يەر شارىدىكى سۇ زاپىسى مىقدارىنىڭ ئاران 3.5 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. سۇ تەبىئەت دۇنياسىدا ھەر خىل ھالقىلار ئارقىلىق ئايلىنىپ ھەرىكەت قىلىپ تۇرىدۇ.

تەبىئەتتىكى سۇنىڭ ئايلىنىش ھەرىكىتى ھەر ۋاقىت پۈتۈن يەر شارى دائىرىسى بويىچە داۋام قىلىدۇ. ئۇ، دېڭىز ـ ئوكيانلار بىلەن قۇرۇقلۇق ئارىلىقىدا، قۇرۇقلۇق بىلەن قۇرۇقلۇق ھاۋا بوشلۇقى ئارىلىقىدا، دېڭىز ـ ئوكيان بىلەن دېڭىز ـ ئوكيان ھاۋا بوشلۇقى ئارىلىقىدا داۋام قىلىدۇ. بۇ ئايلىنىش ھەرىكىتى جانلىقلار دۇنياسىغا پايدىلىق مۇھىتلارنى يارىتىدۇ. سۇ پارلىنىپ سۇ ھورىغا ئايلىنىپ، ھاۋاغا كۆتۈرۈلۈپ چىقىپ كەتكەندىن كېيىن، ئۇ يەنە مۇۋاپىق شارائىتتا كوندېنساتسىيەلىنىپ، ھۆل ـ يېغىنغا ئايلىنىپ، يەر يۈزىگە قايتىپ چۈشىدۇ. بۇ ئايلىنىش ھەرىكىتى ئارقىلىق قۇرۇقلۇقتىكى سۇ ئۈزلۈكسىز تولۇقلىنىپ، سۇ مەنبەسى قايتا پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ. بۇ ئارقىلىق بەزى قۇرغاق قۇرۇقلۇق، سۇ مەنبەسى كەمچىل بولغان رايونلاردىكى جانلىقلار ۋە ئۆسۈملۈكلەر شۇ ئازغىنە ھۆل ـ 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 ئىككى ـ ئۈچ كۈندىن ئارتۇق ياشىيالمايدۇ.

بۇنىڭغا قاراپلا سۇنىڭ ئىنسانلار ھاياتلىقىدا قانچىلىك مۇھىملىقىنى بىلىپ يەتكىلى بولىدۇ.

سۇنىڭ يەنە باشقا ئىشلەپچىقىرىشلاردا كەم بولسا بولمايدىغانلىقى ھەممىمىزگە ئايان. سۇ سانائەت، دېھقانچىلىق، چارۋىچىلىق ۋە كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا كەم بولسا بولمايدۇ. يەنە ئېكولوگىيەلىك مۇھىتتا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىتنى تەڭشەش ئۈچۈن غايەت زور رول ئوينايدىغان ئۆسۈملۈكلەر ئۈچۈنمۇ سۇ بولمىسا بولمايدۇ.

دېمەك، سۇ بولمىغان شارائىتتىكى ھاياتلىقنى تەسەۋۋۇر قىلغىلىمۇ بولمايدۇ. سۇ تەبىئەت دۇنياسى بىلەن ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئەگەر سۇ بولمايدىكەن، ئادەملەر، ئۆسۈملۈكلەر ۋە ھايۋاناتلارنىڭ ياشىشى مۇمكىن ئەمەس.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە تۆت چوڭ ماددا «پۈتۈن تەبىئەت دۇنياسىنى تۈزگۈچى ئاساس» دەپ قارىلىدۇ.

تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى بولغان سۇنىڭ تەبىئەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى شەرھلەشتە، سۇنىڭ ئۆزىدىن باشقا ئۈچ چوڭ ماددا بىلەن ۋە تەبىئەت دۇنياسى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئېكولوگىيە زەنجىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى شەرھلەشكە توغرا كېلىدۇ. تۆۋەندە بۇ نۇقتىلار ئىزاھلىنىدۇ

ئوت (قۇياش) ناھايىتى كۈچلۈك ئېنېرگىيەنى يەر يۈزىگە تارقاتقاندا، ئوت تارقاتقان بۇ ئېنېرگىيەنىڭ بىر قىسمىنى سۇ سۈمۈرۈۋالىدۇ.

يەنى يۇقىرىدا دەپ ئۆتكىنىمىزدەك، بىر گىرام سۇنىڭ پارغا ئايلىنىشى ئۈچۈن 37 كالورىيە ئىسسىقلىق سەرپ بولىدۇ. يەر شارىنىڭ 71 پىرسەنتىنى سۇ قاپلاپ تۇرغاچقا، قۇرۇقلۇق كۆلىمى ئاران 29 پىرسەنت، شۇنداق بولغاچقا، يەر شارىنى قاپلاپ تۇرغان سۇ كۆلىمى كۆپ بولۇپ، قۇياشتىن كەلگەن ئېنېرگىيەنىڭ كۆپ قىسمىنى سۈمۈرۈۋالىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنى سەرپ قىلىپ، پارغا ئايلانغان سۇ ھورى چاڭ ـ توزانلار بىلەن بىرلىشىپ ئاتموسفېرانىڭ ئەڭ تۆۋەن قاتلىمىغا ئورۇنلىشىپ، قۇياش نۇرى تەركىبىدىكى ئوزون قاتلىمى سۈمۈرۈۋالغان، دولقۇن ئۇزۇنلۇقى ئۇزۇن بولغان بىر تۈركۈم ئىنفرا قىزىل نۇرنى سۈمۈرۈۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىگە بولغان زىيادە تەسىرى ئازىيىدۇ. يىغىنچاقلىغاندا، سۇ مەيلى قۇياش ئىسسىقلىقىنى سۈمۈرۈپ ھورغا ئايلىنىش جەريانىدا ئىسسىقلىق سەرپ قىلىپ، تېمپېراتۇرىنى تۆۋەنلەتسۇن ياكى ئاتموسفېرادىكى سۇ ھورى قاتلىمىنىڭ ئىنفرا قىزىل نۇرنى سۈمۈرۈشى بولسۇن ھەر ئىككىسى ئوت (قۇياش) نىڭ زىيادە ئىسسىقلىق تەسىرىنى ئازايتىش رولىنى ئوينايدۇ. بۇ ئارقىلىق جانلىقلار ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ياشىشى ئۈچۈن مۇۋاپىق تېمپېراتۇرىدا تۇرۇشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ.

ئەگەر بۇ رولى كاپالەتكە ئىگە قىلىنمىسا، ئۆسۈملۈكلەر قۇرۇپ، جانلىقلار ئۆلۈپ، ئېكولوگىيە زەنجىرىنىڭ بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراش خەۋپى كېلىپ چىقىپ، مۇھىت ئېغىر دەرىجىدە بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ. شۇڭا «سۇ، ئوت (قۇياش) نىڭ زىيادە قىزىتىش تەسىرىنى ئازايتىپ، تەبىئەت دۇنياسىنىڭ مۇھىتىنى قوغدايدۇ» دەپ قارىلىدۇ.

سۇ يەنە تۇپراقنىڭ زىيادە قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئارقىلىق تۇپراقنىڭ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ ئارقىلىق تۇپراق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئۆسۈملۈك ۋە جانلىقلارغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان ھەرىكەتچان ئامىل بولۇش سۈپىتى بىلەن ئېكولوگىيەلىك مۇھىتنى

ساقلاپ، تەبىئىي مۇھىتنىڭ بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىماسلىقىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ.

سۇ يەنە تۇپراقنىڭ يېتىلىنىپ تۈرۈشىنىڭ ئاساسىي ئامىلى. تۇپراق تەركىبىدىكى سۇ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى، جانلىقلار ۋە ئۆسۈملۈكلەر چىرىندىلىرىنى، يەنى سۇ توشۇش ئارقىلىق تۇپراقنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىپ، تۇپراق چىرىندىسى ھاسىل قىلىش ئارقىلىق تۇپراق تەركىبىنى يېتىلدۈرۈپ تۇرىدۇ.

سۇ يەنە ھاۋانىڭ زىيادە قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئادەتتە ئاتموسفېرا كۆپ گازلارنىڭ ئارىلىشىشىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئۇ، قۇرۇق ساپ ھاۋا، سۇ ھورى ۋە لەيلەپ يۈرگەن چاڭ ـ توزانلاردىن تۈزۈلگەن بولىدۇ.

سۇ بىلەن چاڭ ـ توزانلار بىرلىشىپ، ئاتموسفېرانىڭ تۆۋەن قاتلىمىنى ھاسىل قىلىپ بولۇپ، يامغۇر پەيدا قىلىدىغان زۆرۈر شەرت ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى چاڭ نەملىكنى ئۆزىگە سۈمۈرۈۋالىدىغان زەررىچە بولۇپ، كوندېنساتسىيە يادروسى بولالايدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ ئەتراپىدىكى سۇ ھورلىرىنى كوندېنساتسىيەلەپ يامغۇر شەكىللىنىشكە بىۋاستە سەۋەب بولىدۇ. يەر يۈزىدىن قايتقان رادىياتسىيەلەرنىڭ كۆپ قىسمىنى مۇشۇ قاتلام سۈمۈرۈۋالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

يۇقىرىقىلارنى يىغىنچاقلىغاندا، بۇ تۆت چوڭ ماددا تەبىئەت دۇنياسىنى تۈزگۈچى ئاساس بولۇش سۈپىتى بىلەن بىر-بىرىسىدە ئۆزگىرىش بولسا، تەبىئەت دۇنياسىغا بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىپ، يەنە بىرىنىڭ سان ـ سۈپىتىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. ئۇنداق بولغاندا بۇ ماددىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىدىن سۆز ئاچقىلى بولمايدۇ. شۇڭا، تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەڭپۇڭ ھالىتىدە ئۆزگىرىش بولسا بىۋاستە تەبىئەت دۇنياسى، شۇنداقلا ئېكولوگىيەلىك تەڭپۇڭلۇقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

3. «سۇ»نىڭ ئورگانىزم بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

سۇ ئادەم بەدىنىدە مىقدارى ئەڭ كۆپ بولغان ماددا بولۇپ، مەيلى ھۈجەيرە ئىچى بولسۇن ياكى ھۈجەيرە سىرتى بولۇشىدىن قەتئىينەزەر كۆپ خىل نېئورگانىك ماددىلار ۋە ئورگانىك ماددىلار سۇنى ئېرىتكۈچى قىلىپ تۇرۇپ، سۇلۇق ئېرىتمە شەكىللەندۈرىدۇ. بۇ خىل سۇلۇق ئېرىتمە تەن سۇيۇقلۇقى دېيىلىدۇ.

تەن سۇيۇقلۇقىدىكى ھەر خىل نېئورگانىك تۇزلار، بەزى تۆۋەن مولېكۇلالىق ئورگانىك ماددىلار ۋە ئاقسىللار دائىم ئىئون ھالىتىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرغاچقا، ئۇلار ئېلېكترونلار دەپ ئاتىلىدۇ. ئورگانىزم-نىڭ ھەرقانداق ماددا ئالمىشىش پائالىيىتى تەن سۇيۇقلۇقىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ.

تەن سۇيۇقلۇقىنىڭ نورمال مىقداردا بولۇشى ۋە تارقىلىشى، نورمال ئوسموس بېسىمىنى ساقلىشى، ھەر خىل ئېلېكترولىتلارنىڭ نورمال مىقداردا بولۇش ـ بولماسلىقى، ماددا ئالمىشىش پائالىيىتى ۋە ھەرقايسى ئەزالار خىزمىتىنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشىدا زۆرۈر بولغان شارائىتتۇر.

نورمال يېتىلگەن كىشىلەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 60 پىرسەنتىنى تەن سۇيۇقلۇقى تەشكىل قىلىدۇ. غان. تەن سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمى ھۈجەيرە ئىچىگە تارقالغان بولۇپ، ھۈجەيرە ئىچكى سۇيۇقلۇقى دېيىلىدۇ.

تەن سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمى ھۈجەيرە سىرتىغا تارقالغان بولۇپ، ھۈجەيرە سىرتقى سۇيۇقلۇقى دېيىلىدۇ. ھۈجەيرە سىرتقى سۇيۇقلۇقى ھۈجەيرە ئارىلىق سۇيۇقلۇقى ۋە قان پلازمىسى دەپ ئىككى خىل بولۇپ، ھۈجەيرە ئارىلىقى سۇيۇقلۇقى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ يەنە لىمفا سۇيۇقلۇقىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، سۇنىڭ ئورگانىزمدىكى رولىنى تۆۋەندىكىدەك بەش تۈرگە يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ.

1. سۇ ئورگانىزمدىكى بارلىق بىيوخىمىيەلىك رېئاكسىيەلەر ئېلىپ بېرىلىدىغان سورۇن، يەنى ھىدرولىزلىنىش، ھىدراتلىنىش، ھىدروگېن قوشۇۋېلىش، ھىدروگېن يوقىتىش قاتارلىق مۇھىم رېئاكسىيەلەرگە قاتنىشىدۇ.

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

3. سۇ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەشتە ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ.

يەنى سۇنىڭ ئىسسىقلىق سىغدۇرۇش مىقدارى ناھايىتى تۆۋەن بولغاچقا، ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ھاسىل بولغان كۆپ مىقداردىكى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنى سۈمۈرۈپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىنى توسايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھەر بىر گىرام سۇنىڭ پارغا ئايلىنىشى ئۈچۈن 37 كالورىيە ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنى سۈمۈرىدۇ. شۇڭا، سىرىلمەيدىغان پارغا ئايلىنىش ئارقىلىق ئىسسىقلىق تارقىتىپ، ئىسسىقلىق ھاسىل قىلىش ۋە ئىسسىقلىق تارقىلىشتا 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 بىلەن 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 ئۆزگە خاس ئالاھىدە قىسقىراش - كېڭىيىش ئىقتىدارىغا ئىگە بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ، مەسىلەن: يۈرەك مۇسكۇلىدا 79 پىرسەنت سۇ بولۇپ، بۇنىڭ كۆپ قىسمى بىرىككەن سۇ شەكلىدە مەۋجۇت بولىدۇ. ئېقىشچانلىقى يوق. بۇ، يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ پۇختا، كۈچلۈك بولغان قىسقىراش، كېڭىيىش خاراكتېرىدىكى توقۇلما بولۇپ چىقىشىدىكى شەرتلەرنىڭ بىرىدۇر.

4) تۇپراق

1. «تۇپراق» ھەققىدە چۈشەنچە

تۇپراق يەرنى كۆرسىتىدۇ. يەر تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز جىسىملارنىڭ شەكلىنى پەيدا قىلىدۇ، سۈپىتىنى ساقلايدۇ ۋە بارلىق جانلىقلار تۇپراقتىن چىقىدىغان يېمەكلىكلەردىن

بەرىمەن بولىدۇ، ئاخىرىدا يەنە تۇپراققا قايتىدۇ، تۇپراق ھاياتلىقتا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ماددا.

«تۇپراق» ھەققىدە «ئەلقانۇن فىت ـ تىب» دا مۇنداق دېيىلگەن: «تۇپراق ئاددىي جىسىم بولۇپ، ئۇنىڭ تەبىئىي ئورنى ھەممە جىسىملارنىڭ تۆۋىنىدۇر. ئۇ ئۆز تەبىئىتى بىلەن شۇ ئورۇندا تۇرىدۇ. ئەگەر ئۆز ئورنىدىن ئاجرىسا، يەنە شۇ ئورۇنغا قاراپ ھەرىكەت قىلىدۇ. ئۇ، تۇپراقنىڭ مۇتلەق ئېغىرلىقىدىن-دۇر. ئۇنىڭ تەبىئىتى سوغۇق ۋە قۇرۇقتۇر.»

ئۇنىڭدىن باشقا ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدىن «كۇللىياتى نەفسى»، «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، ھەرقانداق نەرسە ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىكتۇر. ھەرقانداق نەرسىنى ئۇنىڭدا قويسا ئورۇن ئېلىپ تۇرىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن.

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

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

تۇپراق — يەر شارى قۇرۇقلۇق يۈزىدىكى بوشلۇق ئۈستۈنكى قەۋەتنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭ ئۈنۈمدار-لىقى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىن ئېتىشنى ۋە ئىسسىقلىق، ھاۋا، سۇ قاتارلىقلارنى تەڭشەپ تۇرۇش ئىقتىدارىنى كۆرسىتىدۇ.

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

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

تۇپراقتىكى ئاساسلىق تەركىبلەر (ماددىلار) نىڭ زىچلىقى ئوت، ھاۋا، سۇنىڭ ئاساسلىق تەركىبلىرى-نىڭ زىچلىقىدىن خېلىلا يۇقىرى ئىكەنلىكىنى ھەممەيلەن بىلىمىز. زىچلىق بولسا ماسسىغا ئوڭ تاناسىپ

بولۇپ، زىچلىقى يۇقىرى ماددىنىڭ تەسىرىدە قالغان ئۈچ ماددا يەر شارىنىڭ كۈچلۈك تارتىش كۈچىگە ئۇچرايدۇ. بۇ خىل يەر شارىنىڭ تارتىش كۈچى تۇپەيلىدىن جىسىم ئۇچرىغان كۈچ ئېغىرلىق كۈچى بولىدۇ.

شۇڭا تۇپراق باشقا ئۈچ ماددا (ئوت، ھاۋا، سۇ) نىڭ تېگىدە بولىدۇ. زىچلىقى تۆۋەن، ماسسىسى كىچىك بولغان ماددىلار يەر شارىنىڭ تارتىش كۈچىگە ئانچە ئۇچرىمايدۇ. شۇڭا يۇقىرى ئۆرلەيدۇ، بۇنىڭدىن تۇپراقنىڭ زىچلىقى باشقا ئۈچ چوڭ ماددا (ئوت، ھاۋا، سۇ) نىڭ زىچلىقىدىن يۇقىرى، ۋەزىن جەھەتتىن مۇتلۇق ئېغىر جىسىم بولۇپ، ئەڭ تۆۋەندە تۇرىدىغانلىقىنى، سۇنىڭ زىچلىقى تۇپراقنىڭ زىچلىقىدىن سەل تۆۋەن بولۇپ، نىسپىي تۆۋەن، يەنى تۇپراقنىڭ ئۈستىدە تۇرىدىغانلىقىنى، ھاۋانىڭ زىچلىقى تۇپراق ۋە سۇغا قارىغاندا نىسبەتەن تۆۋەن بولغاچقا، تۇپراق ۋە سۇنىڭ ئۈستىدە، قۇياش (ئوت) نىڭ ئاستىدا تۇرىدىغانلىقىنى، قۇياشنىڭ زىچلىقى باشقا ئۈچ چوڭ ماددىغا قارىغاندا تۆۋەن بولغاچقا، ئۇ مۇتلەق يەڭگىل بولۇپ، ئەڭ ئۈستىدە تۇرىدىغانلىقىنى چۈشىنىۋېلىشقا بولىدۇ.

تۇپراقنىڭ كەيپىياتى (مىزاجى) نىڭ قۇرۇق سوغۇق بولۇشىمۇ يەنىلا تۇپراقنىڭ تەبئىي تۈزۈلۈش تەركىبى ھەم ئورنى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئورۇن جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، قۇياش بىلەن يەر شارى ئوتتۇرىسىدىكى ئارىلىق 150 مىليون كىلومېتىر بولۇپ، ئۇ تۇپراقنى تاشقى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. قۇياشنىڭ بۇ خىل ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى قۇياش رادىياتسىيەسى دېيىلىدۇ. بۇ قۇياش رادىياتسىيەسى قېلىن ئاتموسفېرا قاتلىمىدىن ئۆتكەندىلا، ئاندىن يەر شارى يۈزىگە جۈملىدىن تۇپراققا يېتىپ كېلەلەيدۇ. قۇياش رادىياتسىيەسى ئاتموسفېرا قاتلىمىدىن ئۆتكەندە ئۇنىڭ بىر قىسمىنى ئاتموسفېرا قوبۇل قىلىۋالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاتموسفېرادىكى بۇلۇت ۋە چاڭ - توزانلار نۇر قايتۇرغۇچ ئەينەك (رېفلېكتور) رولىنى ئوينايدۇ. ئۇنىڭغا چۈشكەن قۇياش رادىياتسىيەسىنىڭ بىر قىسمى ئالەم بوشلۇقىغا ياندۇرۇۋېتىلىدۇ. قۇياش رادىياتسىيەسىنىڭ بىر قىسىم ئېنېرگىيەسى يەنە مۇشۇ ماددىي نۇقتىلارنى مەركەز قىلغان ھالدا تەرەپ - تەرەپكە چېچىلىپ كېتىدۇ. چېچىلىش قۇياش رادىياتسىيەسىنىڭ يۆنىلىشىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قۇياش رادىياتسىيەسىنىڭ يەنە بىر قىسمى تۇپراق (يەر يۈزى) قا يېتىپ كېلەلمەيدۇ.

شۇڭلاشقا ئاتموسفېرانىڭ قۇياش رادىياتسىيەسىنى سۈمۈرۈشى، قايتۇرۇشى، چېچىشى نەتىجىسىدە تۇپراققا كېلىدىغان قۇياش رادىياتسىيەسى ئاجىزلاپ، ئۇنىڭ پەقەت ئىنتايىن ئاز بىر قىسمىلا يەر شارىغا يېتىپ كېلەلەيدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئاتموسفېرا تەرىپىدىن ئاجىزلاشتۇرۇلغان بۇ خىل قۇياش رادىياتسىيەسىنىڭ ھەممىنى يەر يۈزى قوبۇل قىلالايدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئاز بىر قىسمى يەر يۈزى تەرىپىدىن ئالەم بوشلۇقىغا قايتۇرۇۋېلىنىدۇ. تۇپراق قوبۇل قىلغان قالغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنىڭ 75 ~ 95 پىرسەنت قىسمىنى يەر يۈزىگە تېگىشىپ تۇرىدىغان ئاتموسفېرا سۈمۈرۈۋالىدۇ. قېپقالغان يەر يۈزى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى يەنە سۇنىڭ پارلىنىشى، نەملىكنى قۇرۇتۇش جەريانىغا ھەمدە تۇپراقنى تۈزگۈچى خىمىيەلىك ئېلېمېنتلارنىڭ بىرىكىشى ۋە ئاز بىر قىسمى رادىيوئاكتىپ ئېلېمېنتلارنىڭ يىمىرىلىشى ئۈچۈن سەرپ بولۇپ كېتىدۇ.

گەرچە تۇپراقنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغا ئوران قاتارلىق رادىيوئاكتىپلىق ئېلېمېنتلارنىڭ يىمىرىلىشى-

دىن ھاسىل بولغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى بولسىمۇ، لېكىن بۇ خىل ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى يەنە ئۆز نۆۋىتىدە شۇ خىل ئېلېمېنتلارنىڭ يىمىرىلىشى، تۇپراقنى تۈزگۈچى باشقا خىمىيەلىك ئېلېمېنتلارنىڭ بىرىكىش ۋە پارچىلىنىش، ماگمىلارنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچ جەريانلىرىغا سەرپ بولۇپ كېتىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن تۇپراق تەبىئىتىنىڭ سوغۇق ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. تۇپراقنىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈش تەركىبى جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندىمۇ تۇپراقتىكى مىقدارى ئەڭ كۆپ بولغان ئېلېمېنت ئوكسىگېن بىلەن كىرىمنىي (Si) بولۇپ، ئۇلار ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ئوكسىگېن (O_2) تۇپراق ئومۇمىي مىقدارىنىڭ تەخمىنەن يېرىمىنى (49.13%)، كىرىمنىي تۇپراق ئومۇمىي مىقدارىنىڭ تۆتتىن بىرى (26%) نى ئىگىلەيدۇ. لېكىن بۇلار تەبىئەتتە ئاددىي ماددا شەكلىدە ياكى ئەركىن ھالەتتە ئۇچرىماستىن، بەلكى بىرىكمە شەكلىدە يەنى بىرىكمە ھالەتتىلا ئۇچرايدۇ. يەنى ئۇلار مۇئەييەن قانۇنىيەت ئارقىلىق بىرىكىپ، مىنېرال تۇپراقتىكى خىمىيەلىك ئېلېمېنتلارنىڭ گېئولوگىيەلىك رولى ئارقىسىدا مىنېرال ۋە تاغ جىنسلىرى شەكلىدە يەر شەكىللەندۈرىدۇ. شەكىللەندۈرگەن مۇئەييەن خىمىيەلىك تەركىبكە ۋە فىزىكىلىق، خىمىيەلىك خۇسۇسىيەتكە ئىگە. ئۇ، تاغ جىنسى ۋە رۇدىنى شەكىللەندۈرىدىغان ئاساسىي بىرلىك. مەسىلەن: تۇپراق (يەر يۈزى) تىكى ئەڭ كۆپ خىمىيەلىك ئېلېمېنت ئوكسىگېن بىلەن كىرىمنىي گېئولوگىيەلىك تەسىر ئارقىسىدا تەبىئەت دۇنياسىدا ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان مىنېراللارنىڭ بىرى بولغان كىۋارتسنى شەكىللەندۈرىدۇ. مىنېراللارنىڭ ئىنتايىن ئاز بىر قىسمى گاز ھالەتتە (مەسى-لەن: يانار تاغلاردىن ئېتىلىپ چىققان گازلاردىكى (H_2S)، سۇيۇق ھالەتتە، مەسىلەن: تەبىئىي سىماب) بولغاندىن سىرت مۇتلەق كۆپ ساندىكىلىرى قاتتىق ھالەتتە بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە تۇپراقتىكى مىقدارى بارلىق ئېلېمېنتلار ئىچىدە ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان كىرىمنىي پۈتۈنلەي بىرىكمە ھالەتتىلا ئۇچرايدۇ. بىرىكمە ھالەتتىكى كىرىمنىي سىلىتسىي (Ⅳ) ئوكسىد (SiO_2) ۋە سىلىكاتلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلار يەر پوستىدىكى ھەر خىل مىنېراللار ۋە تاغ جىنسلىرىنى تۈزگۈچى ئاساسىي ئېلېمېنت ھېسابلىنىدۇ. سىلىتسىي (Ⅳ) ئوكسىد تەستە سۇيۇقلىنىدىغان قاتتىق ماددا بولۇپ، ئۇ، ئاتوملۇق كىرىستالغا تەۋە. باغ تۈزۈلۈش جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئۇنىڭ باغ ئېنېرگىيەسى يۇقىرى بولۇپ 369 Ki/mol، شۇڭا قايناش ۋە سۇيۇقلىنىش نۇقتىسى يۇقىرى، خىمىيەلىك خۇسۇسىيەتلىرى ناھايىتى تۇراقلىق بولىدۇ. ئۇ ئادەتتە سۇدا ئېرىمەيدۇ. يەنى سۇ بىلەن رېئاكسىيەگە كىرىشمەيدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، يەنە تۇپراق تەركىبىدە ھىدروگېننىڭ مىقدارى يوق دېيەرلىك بولۇپ، بار بولغىنىمۇ ئەركىن ھالەتتە ئۇچرىمىغاچقا، ئۇنىڭ ئوكسىگېن بىلەن رېئاكسىيەلىشىپ، سۇ (H_2O) نى ھاسىل قىلالىشىمۇ مۇمكىن ئەمەس (بۇ يەردە ئېيتىلىۋاتقان تۇپراق سۇ ئارىلاشمىغان تۇپراقنى كۆرسىتىدۇ). گەرچە تۇپراقتا تەبىئىي ھالدىكى سۇ بولسىمۇ، بۇ سۇ ئوت (قۇياش رادىياتسىيەسى) نىڭ پارلاندۇرۇشى ۋە تۇپراقتىكى فىزىكىلىق، خىمىيەلىك، بىيولوگىيەلىك ۋە گېئولوگىيەلىك جەريانلارغا، ئۇنىڭدىن باشقا ھەر خىل ئېنېرگىيەلەرنىڭ ئالمىشىش جەريانلىرىغا سەرپ بولۇپ كېتىپ، تۇپراقنىڭ نەم ھالەتتە تۇرۇشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلالمايدۇ. دېمەك، بۇنىڭدىنمۇ تۇپراننىڭ قۇرۇق ئىكەنلىكىنى ئېنىق كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

2. «تۇپراق» نىڭ تەبىئەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

يۇقىرىدا تىلغا ئېلىپ ئۆتكەن ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك كىتابلىرىدا: «تۇپراق — تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز شەيئىلەرنىڭ شەكىل، سۈپىتىنى ساقلايدۇ. ئۇلارغا نىسبەتەن سۇنىڭ زىيادە ھۆللۈك تەسىرى ۋە قۇياشنىڭ زىيادە ئىسسىقلىق تەسىرىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. پۈتكۈل جانلىقلارغا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇقلارنى يېتەرلىك مىقداردا زاپاس ساقلايدۇ» دەپ ئوتتۇرىغا قويۇلغان بولۇپ، بۇنىڭ روشەن ئىلمىي ئاساسى بار. بولۇپمۇ بۇ نەزەرىيە ھازىرقى ئىلىم - پەن تەتقىقاتىنىڭ چوڭقۇرلىشىشىغا ئەگىشىپ تېخىمۇ كۈچلۈك ئىلمىي ئاساسقا ئىگە قىلىنىدۇ.

چۈنكى تۇپراق تەبىئىي جۇغراپىيەلىك مۇھىتنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇ، ئورگانىك دۇنيا بىلەن نېئورگانىك دۇنيانىڭ ئۆزئارا باغلىنىشى ھەمدە ئۆزئارا تەسىر قىلىشىنىڭ مەسئۇلى. تەبىئىي جۇغراپىيەلىك مۇھىتتىكى ماددا ئالمىشىش بىلەن ئېنېرگىيە ئالمىشىشنىڭ مۇھىم ھالقىسى ۋە ھەرىكەتچان سورۇنى. ئۇ، قۇرۇقلۇقتىكى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددا ۋە قەد كۆتۈرۈپ تۇرىدىغان يەر شارائىتى بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئۇ، پۈتۈن يەر شارىدىكى سۇ ئايلىنىشىنىڭ مۇھىم بىر ھالقىسى بولۇپ، ئاتموسفېرانىڭ شەكىللىنىشىگىمۇ مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ.

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

شۇنىڭدەك يەنە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ تېنى كۆپ خىل بىرىكمىلەردىن تەركىب تاپىدۇ. بۇ بىرىكمىلەر يەنە ئوخشاش بولمىغان ئېلېمېنتلاردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئۇلار نۇرغۇنلىغان مىنېرال ئېلېمېنتلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۆسۈملۈك تېنىدە 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 ئۆز - كۆپلۈكىدىن قەتئىينەزەر ئۆسۈملۈكلەرنىڭ نورمال ئۆسۈشى ۋە يېتىلىشى ئۈچۈن زۆرۈرلۈكى ئوخشاشلا مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. يەنى تۇپراقتا بەزى ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلار كەمچىل بولسا، ئۆسۈملۈكنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى نورمال بولمايدۇ. ئەمما ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلارنىڭ مەلۇم بىرى ھەددىدىن زىيادە ئارتۇق بولۇپ كەتسىمۇ، ئۆسۈملۈك زىيانغا ئۇچرايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، تۇپراق ئورگانىك ماددىسى تۇپراقنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇ، ھايۋان ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۆلگەندىن كېيىن تۇپراقتا قېپقالغان قالدۇقلىرى، تۇپراققا كىرگەن ئورگانىك ئوغۇت، مىكرو ئورگانىزملار (جاراسىملار) نىڭ رولىنى شەكىللەندۈرگەن چىرىندى ماددىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تۇپراق ئورگانىك ماددىسىنىڭ تۇپراق ئۈنۈمدارلىقىغا قارىتا مۇناسىۋىتى ئىنتايىن زىچ

بولۇپ، ئورگانىك ماددىلاردا ئوزۇقلۇق مىقدارى نىسبەتەن تەكشى بولىدۇ. ئۇنىڭ پارچىلىنىشى ئىنتايىن ئاستا بولىدۇ. تەدرىجىي چىقىرىلغان ئوزۇقلۇقلار ئۆسۈملۈكلەرنى ئۈزۈكسىز تۈردە تەمىنلەپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئۇلمىن كىسلاتاسى زىرائەتلەرنىڭ نەپەسلىنىشى، ئوزۇقلۇق ماددىلارنى قوبۇل قىلىشىنى 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 يۈرىدۇ. 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 پائالىيەت ئېلىپ بېرىشىغا پايدا يەتكۈزىدۇ. بۇنىڭ بىلەن جانلىقلار ئۆزىگە ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى يېتەرلىك ساقلايدۇ.

تۇپراق يەنە ئىنسانلارنىڭ ھايات كەچۈرىدىغان تاشقى مۇھىت ئامىللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، تۇپراق بىلەن ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكى ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋەتلىك. تۇپراق ۋەزىن جەھەتتە مۇتلەق ئېغىر. تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئۇ جانلىقلارغا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇقلارنى يېتەرلىك مىقداردا ساقلايدۇ. ئۇنىڭ تۈرى ۋە فىزىكىلىق ھالىتى ئىنسانلارنىڭ تۇرالغۇ جاي ۋە تۇرمۇش شارائىتىغا ئىنتايىن چوڭقۇر ھەم كونكرېت تەسىر كۆرسىتىدۇ.

تۇپراق ئېكولوگىيە سىستېمىسى بولۇش سۈپىتى بىلەن يېمەكلىك زەنجىرى ئارقىلىق جانلىقلار جۈملىدىن ئادەم بەدىنىدە ماددا ۋە ئېنېرگىيە ئالمىشىشقا قاتنىشىدۇ. ئىنسانلارنىڭ كىيىم ـ كېچەك، يېمەك ـ ئىچمەك، تۇرالغۇ جاي ۋە باشقا پائالىيەتلىرىنىڭ ھەممىسى تۇپراق بىلەن بىۋاستە ياكى ۋاستىلىك ھالدا مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مەسىلەن: ئىنسانلار كۈندىلىك ئىشلەپچىقىرىش ۋە تۇرمۇشتا ھەر خىل شەكىلدىكى ئېنېرگىيەگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدىكى تۇپراقتىن ئېلىنىدىغان كۆمۈر، نېفىت، تەبىئىي گاز ۋە يادرو ئېنېرگىيەسى قاتارلىقلار ھازىرقى دۇنيادىكى ئەڭ ئاساسلىق ئېنېرگىيە مەنبەلىرى ھېسابلىنىدۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىللە جانلىقلارنىڭ جۈملىدىن، ئىنسانلارنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى ۋە پائالىيىتىنىڭ ھاسىلاتلىرىمۇ مۇھىتقا يەنى ئاساسلىقى تۇپراققا چىقىرىلىدۇ. تۇپراق ماددا 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 ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇق تەسىرىنى قايتۇرىدۇ. قۇياشتىن قوبۇل قىلغان ئىسسىقلىقنى تەتۈر رادىياتسىيە 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) تىن قوبۇل قىلغان ئىسسىقلىقنى جانلىقلار ۋە ئۆسۈملۈكلەرگە ئۆتكۈزۈپ بېرىپ، بىر تەرەپتىن ئۇلارنى ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىسە، يەنە بىر تەرەپتىن، ئوتنىڭ زىيادە ئىسسىقلىق

تەسىرىنى ئازايتىدۇ.

ئۇ يەنە بىر تەرەپتىن، سۇنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ ئۆسۈملۈكلەرگە يەتكۈزۈپ بېرىپ، ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى يېتەرلىك قوبۇل قىلىپ، نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ.

ئەگەر تۇپراق ئۆزىنىڭ يۇقىرىقى روللىرىنى جارى قىلدۇرالمىسا، ئۇ هالدا ئېكولوگىيەلىك سىستېمىسىنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، هاياتلىقنىڭ نورمال داۋاملىشىشى چوڭ توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. شۇڭلاشقا ئىنسانلارنىڭ هاياتى 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 هاياتلىق چەمبىرىكىنىڭ مۇهىم بىر تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇ، شەيئىلەرنىڭ شەكلى ۋە سۈپىتىنى ساقلايدۇ ھەمدە جانلىقلارغا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇقلارنى يېتەرلىك مىقداردا ساقلايدۇ.

تۇپراقتا نۇرغۇنلىغان ماكرو ھەم مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلار بار بولۇپ، ئۇلار يېمەكلىك، سۇ، هاۋا قاتارلىق هەر خىل يوللار ئارقىلىق ئورگانىزمغا كىرىپ، بەدەننىڭ نورمال فىزىيولوگىيەلىك پائالىيىتىگە قاتنىشىدۇ.

ئادەم بەدىنىنىڭ هەرقايسى قىسىملىرىدىكى ئەزالار بىلەن توقۇلمىلاردا يەر پوستىدا مەۋجۇت بولغان خىمىيەۋى ئېلېمېنتلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك بار بولۇپ، بۇ ئېلېمېنتلارنىڭ ئىچىدە C، H_2 ۋە N_2 لار ئورگانىك بىرىكمە هالىتىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرغاندىن باشقا، قالغان هەر خىل ئېلېمېنتلار، يەنى ئۇنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش هالىتىنىڭ قانداق بولۇشى، مىقدارىنىڭ قانچىلىك بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ئومۇملاشتۇرۇلۇپ، مىنېرال تۇزلار ياكى ئورگانىك تۇزلار دەپ ئاتىلىدۇ.

ئادەم بەدىنىدىكى مىقدارى كۆپ بولغان ئانورگانىك تۇزلاردىن P، Mg، Na، K، Ca، Cl، S قاتارلىق يەتتە خىل ئېلېمېنتلار بولۇپ، بۇلار ئادەم بەدىنىدىكى ئومۇمىي كۈل مىقدارىنىڭ 60 ～ 80 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. باشقا ئېلېمېنتلار، مەسىلەن: Fe، I، Zn، Mn، Se، Co، Ni قاتارلىقلارنىڭ مىقدارى نىسبەتەن ئاز بولۇپ، بۇلار مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلار، دەپ ئاتىلىدۇ.

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

1. كالتسىي (Ca) : بۇ، ئادەم بەدىنىدىكى مىقدارى بىرقەدەر كۆپرەك بولغان ئېلېمېنتلارنىڭ بىرى بولۇپ، ئادەم تۇغۇلغاندىلا بەدىنىدە 28 گىرام كالتسىي بولىدۇ. قۇرامىغا يەتكەندە 1200 گىرامغا يېتىدۇ. ئۇنىڭ 99 پىرسەنتى سۆڭەك ۋە چىشقا تارقالغان بولۇپ، رولى ئىنتايىن مۇهىم. ئۇ يەنە سەۋدا خىلتىنىڭ مۇهىم تەركىبىي قىسمى. شۇنداقلا هۈجەيرە سىرتىدىكى سۇيۇقلۇق، يۇمشاق توقۇلمىلار ۋە قان تەركىبىدە بولىدۇ. ئۇ هۈجەيرە پەردىسىنىڭ تەركىبىي قىسمىدۇر.

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

3. فوسفور (P): فوسفور ۋە كالتسىيلار سۆڭەك ھەم چىشقا تارقالغان بولۇپ، سۆڭەك ۋە چىشنى تۈزگۈچى مۇھىم تەركىبلەردۇر. نورمال قۇرامىغا يەتكەن ئادەمنىڭ سۆڭىكىدىكى فوسفورنىڭ ئومۇمىي مىقدارى تەخمىنەن 85 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ (يەنى 600 ~ 900 گىرام ئەتراپىدا بولىدۇ). فوسفور يەنە يۇمشاق توقۇلمىلارنى تۈزگۈچى مۇھىم تەركىبتۇر.

4. يود: قۇرامىغا يەتكەن كىشىلەرنىڭ بەدىنىدىكى نورمال يود مىقدارى تەخمىنەن 20 ~ 50 مىللىگىرام بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىدىكى 20 پىرسەنتى قالقانبەزگە تارقالغان. قالغانلىرى تۇخۇمدان بىلەن تېرىگە تارقالغان بولىدۇ.

5. ماگنىي (Mg): قۇرامىغا يەتكەن كىشىلەرنىڭ بەدىنىدىكى ماگنىي 20 ~ 30 گىرام بولۇپ، ئۇنىڭ 70 پىرسەنتىدىن كۆپرەكى سۆڭەك ۋە چىشنى تۈزىدۇ. تەخمىنەن 25 پىرسەنتى يۇمشاق توقۇلمىلارغا تارقالغان.

6. فىتور (F)؛ ئۇزۇقلۇقلار بىلەن قوبۇل قىلىنغان فىتور ئاشقازاندا تولۇق سۈمۈرۈلىدۇ. يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى فىتورنىڭ سۈمۈرۈلۈشى ئادەتتە 50 ~ 80 پىرسەنت ئەتراپىدا بولىدۇ. بەدەندىكى فىتور چىش ۋە سۆڭەككە تارقالغان.

7. سىنك (Zn): ئادەم بەدىنىدىكى سىنكنىڭ مىقدارى تەخمىنەن 1.4 ~ 2.3 گىرام بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى سىنك مۇھىمى سۆڭەك، تېرە، چاچقا تارقالغان. قان تەركىبىدىكى سىنك 75 ~ 80 پىرسەنتكىچە بولۇپ، قىزىل قان ھۈجەيرىسىگە تارقالغان. ھۈجەيرە — جانلىقلار تېنىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە فۇنكسىيەسىنىڭ ئاساسىي بىرلىكى. تىرىك ھۈجەيرىنىڭ بارلىق ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى ئېلىپ بارالىشى ھۈجەيرىنىڭ خىمىيەلىك 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 تېبابىتى 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 تېبابىتى 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 تەلىماتلارنىڭ توغرىلىقى ھەم ئىلمىي ئاساسقا ئىگە ئىكەنلىكى تېخىمۇ ئېنىقلانغۇسى.

3. تۆت چوڭ ماددا تەلىماتىنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمىدىكى ئىشلىتىلىشى

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

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

بۇرۇنقى زاماندا كىشىلەر ئۆيلىرىگە ۋە ئورمانلىقتا ئوت كەتسە، سۇ بىلەن ئۆچۈرگەن، يامغۇر ياكى سۇ ئاپەتلىرىنىڭ ئالدىنى توپا بىلەن، قۇرغاقچىلىقنىڭ ئالدىنى سۇ بىلەن ئالغان ھەم يەنە بۇ ئۇسۇلنى ئۆز بەدەنلىرىگىمۇ تەتبىقلاپ ئۈنۈمىنى كۆرگەن. مەسىلەن: كىشىلەر بەدىنى قىزىپ كەتكەندە سوغۇق سۇغا چۆمۈلۈش ياكى سۆرۈن ھاۋادا سەگىدەش ئارقىلىق، توڭلاپ كەتكەندە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق بەدەن ھارارىتىنى تەڭشىگەن.

بۇرۇنقى چاغلاردا ئۇيغۇرلار تەبىئىي شارائىتى ئوخشاش بولمىغان جايلاردا ياشاپ كەلگەن. بەزى يەرلەردە ئۆسۈملۈكلەر، ھايۋاناتلار ۋە كان قېزىلما بايلىقلىرىنىڭ خىللىرى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، بۇنداق جايلاردا ياشاپ كەلگەن ئۇيغۇرلار تەبىئىي بايلىقلار ئۈستىدە ئۇزاق مۇددەت كۆزىتىش، ئىزدىنىش ئارقىلىق

بۇنى ئۆز بەدىنىدە تەجربە قىلىپ كۆرۈپ، قېزىلما بايلىقنىڭ خىلمۇخىل شىپالىق خۇسۇسىيەتلىرىنى تېپىپ چىققان ۋە ئۇلارنى داۋالاش ئىشلىرىدا ئىشلەتكەن. ئۆسۈملۈكلەر، ھايۋانات ئەزالىرى ۋە كان قېزىلمىلىرىنى ئۆز تەبىئىتى بويىچە پىششىقلاپ ئىشلەپ، ھەر خىل مۇرەككەپ دورا ياسالمىلىرىنى ياسىغان ھەم بۇ ئارقىلىق ئورگانىزمدىكى غەيرىي تەبىئىي ھادىسىلەرنى يوقىتىش چارىلىرىنى تېپىپ چىققان. بۇ جەھەتتە دۇنياغا مەشھۇر تېببىي تارىخىي پەنلەر ئالىمى رەشىد رەھمەتى ئۇيغۇر تېبابىتى ھەققىدە يازغان بېغىشلىمىسىدا خۇلاسىلەپ مۇنداق دەيدۇ: «ئۇيغۇرلاردا تېبابەت خېلى بۇرۇنلا باشلانغان، بۇنداق بولۇشىغا ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئىپتىدائىي جەمئىيەتتىكى تۇرمۇش ئۇسۇللىرى ۋە جىسمانىي قۇرۇلمىسى، مىجەزى (پسىخىك خاراكتېرى)، ياشىغان مۇھىتى، ھاۋا كىلىماتى، تەبىئىي ۋە ئىجتىمائىي شارائىتلىرىنىڭ تەقەززاسى، شۇنداقلا ھەر خىل كېسەللىكلەرنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش جەريانىدا ھاسىل قىلغان تەجرىبىلىرى سەۋەب بولغان». ئۇيغۇر تېبابىتىگە كېيىنكى ۋاقىتلاردا چەت ئەل تېبابىتىنىڭ بەزى تەجرىبىلىرى قوشۇلۇپ قالغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ ئەڭ دەسلەپكى ئىجادچىسى ئۇيغۇرلار بولغاچقا «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى» دەپ ئاتىلىشى كېرەك، ئەلۋەتتە».

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

دەرسلىكلىرىمىزنىڭ تارىخ قىسمىدا بايان قىلغىنىمىزدەك تۆت چوڭ ماددا تەلىماتىنىڭ شەكىللەنگىنىگە تەخمىنەن 4 ~ 5 مىڭ يىلدىن ئارتۇق بولغان بولۇپ، بۇ ئۇزۇن تارىخىي جەريان ئىچىدە تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى شەرق ۋە غەربتىكى ھەرقايسى مەملىكەت خەلقلىرىنىڭ، ھەر مىللەت ئالىملىرى ۋە پەيلاسوپلىرىنىڭ ئورتاق ئېتىقاد قىلىدىغان پەلسەپۋىلىك كۆزقارىشىغا ئايلانغان.

بولۇپمۇ قەدىمكى ئەجدادلىرىمىز تەرىپىدىن تەبىئەتنى كۆزىتىش ئارقىلىق بايقالغان تۆت ماددا — تۇپراق، ھاۋا، ئوت، سۇ دەسلەپىدە بىر پۈتۈن ئىنسان ھاياتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشتەك ئالاھىدە تەرەپلىرى ئارقىلىق مۇھىم بىر ئېتىقاد ئوبيېكتىغا ئايلىنىپ، ئۇلۇغلىنىپ، يازما ۋە ياكى تەسۋىرىي سەنئەت ئەسەرلىرىدە تەسۋىرلەنگەن بولسا، كېيىنچە تەبىئەت دۇنياسىدىكى ھەممە مەۋجۇداتلارغا، جۈملىدىن ئىنسانلارنىڭ بارلىققا كېلىشى، ھاياتلىق پائالىيەتلىرى، ساقلىق ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا چەمبەرچاس باغلىنىپ، ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەسىنىڭ مۇھىم بولغان مەركىزىي مەزمۇنلىرىنىڭ بىرىگە ئايلانغان ھەمدە تۆت چوڭ ماددا پۈتكۈل دۇنيانىڭ تۈزۈلۈشى، جانلىق ۋە جانسىزلارنىڭ مەۋجۇتلۇقى ھەم ئۇزۇكسىز ئۆزگىرىشىنى تەمىنلەپ تۇرغۇچى ئاساسلىق تۈۋرۈك ئامىل ھېسابلانغان. بۇنىڭ بىلەن تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيەسىنىڭ مۇھىم پەلسەپۋى ئاساسى بولۇپ شەكىللەنگەن.

بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىنىڭ نەزەرىيەۋى ئاساسلىرى تۆت چوڭ ماددىنى تونۇشتىكى ئومۇمىي كۆزقاراشلاردىن باشلانغان ھەم تەدرىجىي سىستېمىلاشقان بىر پۈتۈن ئىلمىي نەزەرىيە بولۇپ شەكىللەنگەن.

ئۇيغۇر تېبابەت ئاساسىي نەزەرىيەسىدە: «تۆت چوڭ ماددا بىر ـ بىرىگە قارىمۇقارشى ھەمدە بىر ـ بىرىنى تەقەززا قىلىدۇ. ئۇلار گەرچە جىسمى، خۇسۇسىيىتى، كەيپىيات جەھەتتە بىر ـ بىرىگە ئوخشىمىسىمۇ، لېكىن بىرى بولمىسا، يەنە بىرى ئۆز رولى ۋە خىزمىتىنى جارى قىلدۇرالمايدۇ» دەپ

قارىلىدۇ. مەسىلەن: ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۈنۈپ چىقىشى، ئۆسۈشى تۆت چوڭ ماددىنىڭ مۇۋاپىق تەسىر قىلىشى بىلەن بولىدۇ. خۇددى شۇنىڭغا ئوخشاش تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئۆزئارا تەسىرلىشىشى ۋە بىرىكىشى ھەمدە ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەتنىڭ تەسىرى بىلەن ئورگان (جىسىم) شەكىللىنىدۇ. تۆت چوڭ ماددىنىڭ داۋاملىق تەسىر قىلىشى ۋە ئۆسۈش قۇۋۋىتىنىڭ رولى بىلەن ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىپ يېتىلىدۇ. شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ تەسىرى ئارقىلىق ئادەم سۈرىتى شەكىللىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرى ئىنسان بەدىنىدە تۆت كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ.

ئۇلار: ئىسسىقلىق، ھۆللۈك، سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ كەيپىياتلار ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ئامىللار ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن: بەدەندە ئىسسىقلىق بولمىسا ئوزۇقلۇق ماددىلار پارچىلانمايدۇ؛ ھۆللۈك - سۈيۇقلۇق بولمىسا ئوزۇقلۇق سۈمۈرۈلمەيدۇ ھەم ھاياتلىقمۇ بولمايدۇ، قۇرۇقلۇق بولمىسا مېڭىنىڭ قوماندانلىق قىلىش كۈچى ئاجىزلىشىپ، ئەقلىي جايىدا بولماسلىقتا ئوخشاش ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ؛ سوغۇقلۇق بولمىسا يۈرەكنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمايدۇ. دېمەك، بۇلاردىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ، ئادەم بەدىنىدە تۆت كەيپىياتنىڭ ھەممىسى بولۇشى، بىر - 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 ئۈچۈن ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق ياكى ئۇنىڭ مەنبەلىرى بولغان كۈن نۇرى ۋە باشقا ئىسسىقلىق مەنبەلىرى، ھاۋا، سۇ، تۇپراق زۆرۈر بولغىنىدەك، ئىنسانلارنىڭ ھايات كەچۈرۈشى، ساقلىقى ۋە ئۇنىڭ داۋام ئېتىشىمۇ ئوخشاشلا يۇقىرىقى ئامىللار بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

يىغىنچاقلىغاندا، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىكىدە تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى بىر پۈتۈن ئىلمىي نەزەرىيە بولۇپ، كېسەللىكلەرنى تونۇش، داۋالاش، دورىلارنى تەتقىق قىلىش، ئىشلىتىش، دورىسازلىق ئىشلىرىنىڭ ھەممىسى تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى ھەم مۇشۇ ئاساستا شەكىللەنگەن مىزاج تەلىماتى، خىلىت، قۇۋۋەت، روھ ئەزا، ئەفئال 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 تېبابەتچىلىكى ئىلمىنىڭ ئەمەلىيەت قىسمىدا زور قالايمىقانچىلىق كېلىپ چىقىدۇ.

2 § . مىزاج تەلىماتى

مىزاج — ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت چوڭ ماددىنىڭ ناھايىتى كىچىك بۆلەكلىرىدىكى كەيپىياتلارنىڭ بىر - بىرىگە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولغان يېڭى كەيپىيات مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچى تۈرلۈك قىلىپ ئېيتقاندا، تۆت چوڭ ماددا قۇۋۋەتلىرىنىڭ بىر - بىرىگە تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە ۋۇجۇدقا كەلگەن يېڭى كەيپىيات مىزاج بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

شەكىللەنگەن بارلىق شەيئىلەرگە تۇرۇنلىشىپ مۇستەھكەم تۇرۇندا تۇرغان كەيپىيات مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئەت دۇنياسى ۋە ئۇنىڭدىكى تۆت چوڭ ماددا ئاساسىدا بارلىققا كەلگەن بارلىق جانلىق ۋە جانسىز مەۋجۇداتلارنىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجى بولىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىدىكى جانلىق ۋە جانسىز مەۋجۇداتلارنىڭ مىزاج ئالاھىدىلىكلىرى تۆت چوڭ ماددىنى دەۋر قىلىش ئاساسىدا شەكىللەنگەن بولۇپ، ئۇنىڭ قايسى مىزاجغا مەنسۇپ بولۇشى تۆت چوڭ ماددىدىن قايسىبىرىنىڭ غالىب ئورۇندا تۇرغانلىقىغا باغلىق بولۇپ، تۆت چوڭ ماددىنى تۈزگۈچى ئەڭ كىچىك تەركىبلەر ۋە ئۇلارنىڭ كەيپىياتلىرىنىڭ ئۆزئارا تەسىرلىشىشى ۋە بىرىكىشى بىلەن يېڭىدىن شەكىللەنگەن يېڭى كەيپىيات مىزاجدۇر.

1. مىزاج تەلىماتى ھەققىدە چۈشەنچە

مىزاج سۆزى بىرىكمە، ئارىلاشما، قوشۇلما دېگەنلىك بولۇپ، ئۇنىڭ كۆپلۈكى سان بويىچە ئېيتىلىشى مىزاجلاردۇر، ئەرەبچە «ئەمزىچە» دېيىلىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمىي ئەسەرلىرىدە قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوتنىڭ ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك سۇغا تەسىر قىلىشى، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك تۇپراقنىڭ ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك سۇغا تەسىر قىلىشى، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك تۇپراقنىڭ ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ھاۋاغا تەسىر قىلىشى ... قاتارلىق جەريانلار ئاساسىدا ھەربىر جانلىق ياكى جانسىز ماددىغا ئورناشقان ياكى نۆۋەتتە ھۆكۈمران جەريانلار ئاساسىدا ھەربىر جانلىق ياكى جانسىز ماددىدا ئورناشقان ياكى نۆۋەتتە ھۆكۈمران ئورۇندا تۇرۇۋاتقان يېڭى كەيپىياتنى مىزاج دەپ چۈشەندۈرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددىدىن تۇپراق بىلەن سۇنىڭ جىسىملاردا پەيدا قىلىدىغان تەسىرىنى ياكى سۈپىتىنى «سوغۇق» ياكى «سوغۇقلۇق» دەپ ئاتىغان. تۇپراق بىلەن سۇنىڭ تەسىرى ئوتنىڭ تەسىرىنى تۆۋەنلىتىدىغانلىقىنى تونۇپ يەتكەن.

ئۇيغۇر تېبابىتى تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى بولغان سۇنىڭ جىسىملاردا پەيدا قىلىدىغان تەسىرىنى ياكى سۈپىتىنى «ھۆل»، «ھۆللۈك» ياكى «ھۆللىشىپ كېتىش» دەپ ئاتىغان ھەم بۇ ئەمەلىيەتتە جىسىملاردا سۇنىڭ نىسبىتى ئوت، تۇپراق، ھاۋا قاتارلىق ماددىلارنىڭ نىسبىتىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدىغان ئاتالغۇ بولۇپ قالغان. مەسىلەن: قار ـ يامغۇرنىڭ كۆپ يېغىشى تەبىئەت دۇنياسىنى ھۆللەشتۈرۈۋېتىدۇ، ئىنسانلارنىڭ بەدىنىدىمۇ سۇنىڭ نىسبىتى ئېشىپ كەتسە، بەدىنى ھۆللىشىپ، ئىسسىقلىقى كېمىيىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئادەمنىڭ چىرايى ئاقىرىپ، بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ، خام سېمىزلىك كېلىپ چىقىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددىدىن ئوتنىڭ نىسبىتى جىسىملاردا ئېشىپ كەتسە، جىسىملاردا، جۈملىدىن ئىنسانلار بەدىنىدە سۇنىڭ نىسبىتى ئازىيىپ كېتىپ، بەدەندە «قۇرغاقلىشىش» ياكى «قۇرۇقلۇق يېتىش» ھادىسىسى كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارىغان. بەدەندە قۇرغاقلىق يۈز بەرگەندە، ئادەم بەدىنى سۇسىزلىنىپ، تېرىلىرى قۇرغاقلىشىپ كېتىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتى ئىچى سۈرۈپ ياكى قۇسۇپ، كۆپلەپ سۇ يوقاتقانلارنى، بەدىنى ئورۇقلاپ كەتكەن كىشىلەرنى بەدىنى «قۇرغاقلاشقان» دەپ قارايدۇ. بۇ خۇددى تەبىئەت دۇنياسىدا قۇرغاقچىلىق يۈز بېرىپ، زىرائەت ۋە دەل ـ دەرەخلەر سۇغا موھتاج بولغان ۋاقىتتىكىدەك ئەھۋالنى كۆرسىتىدۇ.

دېمەك، تۆت چوڭ ماددىدىلا تەبىئەت مەۋجۇت بولۇپ قالماي، بەلكى شۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىنى ئالغان بارلىق جانلىق ـ جانسىز شەيئىلەردىمۇ تەبىئەت (مىزاج) بولىدۇ. ھەربىر شەيئىنىڭ ئىچكى قىسىملىرىدىكى ماددىلار يەنە ئوخشىمىغان تەبىئەتلەرگە ئىگە. مەسىلەن: ھۆجەيرە، مالېكۇلا ... لارنىڭ مىزاجى بولغىنىدەك. مىزاج نىسبەتەن تۇراقلىق بولغاندىن باشقا، سىرتقى تەسىرلەرگە مىزاج سۆزى ئۇيغۇر تىبابىتىدە كۆپ قوللىنىلىدىغان ۋە ئىشلىتىلىش دائىرىسى، ئىپادىلەيدىغان مەنىسى كەڭ بولغان ئاتالغۇ. مەسىلەن: بارلىق مەخلۇقات ۋە بارلىق تەبىئەت جىسىملىرىنىڭ كەيپىياتلىرىنى ئىپادىلەشتە، ھەرقايسى مەملىكەت ۋە جۇغراپىيەلىك ئىقلىملارنىڭ ھاۋا كىلىماتىنى ئىپادىلەشتە مىزاج سۆزى قوللىنىلغان.

ئىنسان بەدىنى ۋە ئۇنىڭ ئىچكى ـ تاشقى ئەزالىرى، روھىي ۋە جىسمانىي خۇسۇسىيەتلىرى، پسىخولوگىيەلىك ھالەتلىرى، خۇي ـ پەيلى، ئادەتلىرىمۇ «مىزاج» ئاتالغۇسى بىلەن ئىپادىلەنگەن. ئۇنىڭدىن باشقا، ئىنسان بەدىنىدىكى نورمال فىزىيولوگىيەلىك جەريانلارنىمۇ مىزاج ئۇقۇمى بىلەن شەرھ- لىگەن. كۆرۈنۈشتە ئوخشاش تۇرغان جىسىملار ۋە ئىنسانلارنىڭ ئوخشىمىغان ۋاقىت ۋە ماكاندىكى ئىچكى ھالەتلىرى كېسەللىك ۋە ساقلىق ئالاھىدىلىكلىرىنى پەرقلىق ھالدا چۈشەندۈرۈشتە ئۇيغۇر تىبابىتى «مىزاج» تەلىماتىنى يارىتىپ ۋە ئۇنىڭدىن ئەپچىللىك بىلەن پايدىلىنىپ، ئۇنى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا چەمبەرچاس باغلىغان.

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

ئادەمنىڭ قەددى ـ قامىتى، رەڭگىرويىغا 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 ھالەتنى ئەخلاقىي ۋە روھىي تەربىيەلەر 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 تەقسىملە- نىدۇ. ھەربىر يەككە ۋە مۇرەككەپ مىزاجنىڭ يەنە نورمال، غەيرىي نورمال ھالەتلىرى بولۇپ، جەمئىي 64 خىل مىزاج مەۋجۇت، بۇلار يەنە سېكۇنت ۋە مىنۇتتا ئۆزگىرىش ياسىشى، يېڭىدىن باشقا قوشنا مىكرو مىزاجغا ئايلىنىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن دۇنيادىكى دەرەخلەرنىڭ يوپۇرماقلىرى شۇنچە كۆپ بولسىمۇ، بىر ـ بىرىگە ئوخشىمىغىنىدەك، مىلياردلىغان ئىنسانلار ئىچىدە بىر ـ بىرىگە شەكىل ۋە

پسخىك خۇسۇسىيەت جەھەتتىن قۇيۇپ قويغاندەك ئىككى ئادەمنى تاپقىلى بولمايدۇ.

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

ئىنسانلارنىڭ تۇرمۇشى تۆت چوڭ ماددا ۋە ئۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ، مەلۇم مىزاجغا ئىگە بولغان ماددىلاردىن ئايرىلالمايدۇ. ئۇلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەندە شۇنىڭغا لايىق بولغان ئىنسان مىزاجى شەكىللىنىدۇ، مەسىلەن: ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كۆپ يەپ، ئىسسىق تەبىئەتلىك ھاۋادىن نەپەسلەنسە، ئىنساننىڭ مىزاجى ئىسسىققا ئۆزگىرىپ قالىدۇ. بۇنىڭغا تۈزەتكۈچى سۈپىتىدە سوغۇق ۋە سالقىن ھاۋا، سوغۇق تەبىئەتلىك سۇيۇقلۇقلار ۋە دورىلار بېرىلىدۇ.

دېمەك، ئىنسان چوڭ تەبىئەتتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇۋاتقان كىچىك تەبىئەت. ئىنسان ئۇچۇن تەبىئەت دۇنياسى شۇنچىلىك مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇكى، ئەگەر چوڭ تەبىئەتتىكى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرەرسىنىڭ تەسىرىنى ئىنسانلار ئارتۇق ياكى كەم قوبۇل قىلسا، ئىنسان شۇ ھامان ساقسىزلىققا قاراپ يۈزلىنىدۇ، ئۇزۇنراق داۋام قىلسا، ھەر خىل كېسەللىنىشى، ھەتتا ھاياتى خەۋپكە ئۇچراپ، يوقىلىش گىرداۋىغا بېرىپ يېتىشى مۇمكىن.

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 تۆپكى ئامىل. كۆپىنچە كىشىلەر بۇ چوڭ ئامىللارنى كىتاب يۈزىدىلا ئوقۇپ، ئەمەلىي تۇرمۇشقا باغلاپ چۈشىنىشنى ئويلاپ كۆرمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ ئامىللار ھەر كۈنى، ھەر سېكۇنت بىز بىلەن بىللە، مەسىلەن: بىز ئىسسىقلىق مەنبەسى ئارقىلىق ئىسسىنىش، تاماق ئېتىش، نۇرغۇن مەنپەئەتلىنىش مەقسىتىگە يېتەلەيمىز. سۇ مەنبەسىگە ئېرىشىش ئارقىلىق ئۇسسۇزلۇق ئىچىش، بەدەننى زۆرۈر سۇيۇقلۇق بىلەن تەمىنلەش، قۇرغاقلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يېتەلەيمىز.

ھاۋانىڭ قانچىلىك زۆرۈرلۈكىنى ھەممەيلەن ھېس قىلالايدۇ، لېكىن تۇپراقنىڭ قانچىلىك مۇھىم ئامىل ئىكەنلىكىنى كىشىلەر دەرھاللا كۆز ئالدىغا كەلتۈرەلمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە ئىنساننىڭ ئۆزى ئۈستىخان، چاچ، تېرە، تۇك ۋە تىرناقلاردىن تۈزۈلگەن بولۇپ، بۇلار «تۇپراق» تەركىبىدىكى ھەر خىل ئورگانىك، ئانورگانىك 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 ھەرقايسى ئەزالارنى ئۆزىگە «قاچىلاپ» ئۆرە تۇرىدۇ. تاغ، ئېدىرلىق، قۇملۇق ۋە تۈزلەڭلىكلەر تۇپراق ھېسابلىنىدۇ. تۇپراق سۇنىڭ تېگىدە بولۇشى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. يەنى يەر شارىنىڭ 71% نى ئىگىلەيدىغان دېڭىز – ئوكيانلارنىڭ تېگى دەل تۇپراقتۇر. ئەگەر مۇمكىن بولسا، بۇ تۇپراقتىن يەنە ئېچىكىرىلىسە، ئىسسىق (ئوت) مەلۇم بولىدۇ. ئۇنىڭدىنمۇ ئىچكىرىلىسە، كەڭ

ئۇچۇقچىلىقتا ئۇچرايدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يەنە سۇغا، ئۇندىن كېيىن تۇپراققا ئۇلىشىدۇ. بۇ مانا شۇنداق دەۋرىدە تۇستىدە داۋاملىشىدۇ. نەزەرىيە جەھەتتىن ئېيتقاندا، يەر شارىنىڭ مەلۇم يېرىنى تېشىپ ئۆتكىلى بولسا، يەر شارىنىڭ پاراللېل بولغان يەنە بىر يېرىدىن چىققىلى بولىدۇ. مانا بۇ ئۇيغۇر تېبابىتى تۆت چوڭ ماددا تەلىماتىنىڭ ئاساسىي نېگىزى. دېمەك، تۆت چوڭ ماددا ھەربىر ئىنساننىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى، ياشىشى، شان - شەرىپى ۋە ئىنسانىي غۇرۇرىغا بېرىپ تاقىلىدىغان، ھەم ماددىي، ھەم ئىجتىمائىي تۈپكى مەۋجۇدىيەت. بۇلارنىڭ ئىچىدىن بىرەرى كېمەيسە ياكى يوقالسا، ئىنساننىڭ ياشاش ئىمكانىيىتى ئازىيىدۇ ياكى يوقىلىدۇ ياكى بولمىسا ئىنساننىڭ شان - شەرىپى ۋە غۇرۇرى تۆۋەنلەپ يوقىلىپ بارىدۇ.

2. مىزاجنىڭ تۈرلىرى

ئۇيغۇر تېبابىتى دۇنيانىڭ ئەسلىي ماددىسى ياكى دۇنيانىڭ پەيدا بولۇشىدىكى دەسلەپكى ئامىل ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت، دەپ قارايدۇ. بۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ مىليون يىللار بۇرۇنقى ئۆزگىرىشلىرى نەتىجىسىدە مۇشۇ ئالەم ۋە ئۇنىڭدىكى بارلىق مەخلۇقات، ئۆسۈملۈكلەر، ھايۋاناتلار، ئىنسانلار بارلىققا كەلگەچكە، ھەربىر مەۋجۇداتنىڭ تەبىئىتىدە شۇ تۆت خىل ماددىنىڭ بىرەرسىنىڭ تەسىرى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. يەنى ئوتنىڭ تەسىرى كۈچلۈك بولسا، مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق؛ ھاۋانىڭ تەسىرى كۈچلۈك بولسا، ھۆل ئىسسىق؛ سۇنىڭ تەسىرى كۈچلۈك بولسا، ھۆل سوغۇق؛ تۇپراقنىڭ تەسىرى كۈچلۈك بولسا، قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ.

ئەگەر تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىر - بىرى بىلەن بىرىكىش جەريانىدا ئۇلارنىڭ ئەڭ كىچىك بۆلەكلىرى ۋە ئۇلارنىڭ تەركىبىدىكى تەسىرى باراۋەر بولسا، مۆتىدىل مىزاج (نورمال مىزاج) ھاسىل بولىدۇ. بۇ مىزاجلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

بۇنداق مىزاج ئەمەلىيەتتە ئىنتايىن ئاز ئۇچرايدۇ، بەلكى ئۇچرىماسلىقى مۇمكىن. ئادەملەرنىڭ مىزاجى باشقا مەخلۇقلارغا نىسبەتەن مۆتىدىل بولىدۇ. چۈنكى، ئادەم ئەڭ ئالىي مەخلۇق بولغاچقا، نېرۋا پائالىيىتى باشقا مەخلۇقلارغا قارىغاندا ئۈستۈن ئورۇندا تۇرىدۇ. شۇڭا باشقا مەخلۇقات ۋە تەبىئەت ئۈستىدىن ھۆكۈم سۈرەلەيدۇ.

مىزاجنىڭ پەيدا بولۇشىدا تۆت چوڭ ماددا (ئەربەئاناسۇر، تۆت تادۇ، ئەركان، ئاناسۇرئەربەئە) نىڭ تەركىبىدىكى ئىنتايىن كىچىك بۆلەكلىرىدىكى كەيپىياتلارنىڭ بىر - بىرىگە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولغاندەك، ئىنسانلارنىڭ مىزاجىمۇ ئاشۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان ھەر خىل يېمەك - ئىچمەكلەردىن ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولغان تۆت خىلىت، سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولىدۇ، يەنى سەپرا خىلىتىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، قان خىلىتىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، بەلغەم خىلىتىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، سەۋدا خىلىتىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. شۇڭا ئادەملەرنىڭ مىزاجىمۇ قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق دېگەن تىپلارغا ئايرىلىدۇ.

ئادەملەردە ۋە ئۇنىڭ ئەزالىرىدا بولىدىغان مىزاجلارنى تونۇشتۇرىمىز.

مىزاج ھەققىدە قەدىمكى ھۆكۈملار ۋە كېيىنكى زاماندىكى فىزىيولوگىيە، پسىخولوگىيە، بىيولوگىيە ۋە ئىرسىيەت ئالىملىرى ئالاھىدە پىكىرلەرنى ئوتتۇرىغا قويۇشقان ھەم بىر قىسىم كىشىلەر يېقىنقى زامانلاردىن بېرى مىزاج تەلىماتىنى ئىنكار قىلغانىدى. ھازىر ئۇلارمۇ ئېتىراپ قىلىشقا باشلىدى.

قەدىمكىلەر مىزاج دەپ ئوتتۇرىغا قويغان نەرسە ھازىر «تېببىي پسىخولوگىيە» دېگەن نام بىلەن ئوتتۇرىغا چىقماقتا، ئادەم بەدىنىدىكى ئىلگىرى ھەر خىل قۇۋۋەتلەر، تەبىئىي كۈچلەر، تەبىئىي قۇۋۋەتلەر، ھايۋانىي ۋە نەپسانىي كۈچلەر بار، دەپ ئېيتىلغان ئۇيغۇر تېبابىتى تەلىماتلىرى ھازىرقى زاماندا ئادەم بەدىنىدىكى خىمىيەلىك ئۆزگىرىشلەر، فىزىيولوگىيەلىك ۋە پسىخىك جەريانلار دەپ يېڭى تەتقىقاتلارنىڭ نەتىجىسى سۈپىتىدە ئاتىلىدىغان بولدى.

دېمەك، مىزاج دېگەن ھەرقانداق مەخلۇق ۋە ھەرقانداق ماددىدا مەۋجۇت بولىدىغان بىرخىل تەبىئىي ئالاھىدىلىك. ھازىرقى زامان تەتقىقات ئورۇنلىرى ئىنسانلارنىڭ مىزاج مەسىلىسىگە دىققەت قىلماقتا. بولۇپمۇ ئىنسانشۇناسلار بۇ مەسىلىنى ئۆزلىرىنىڭ تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلىش ئوبيېكتى قىلماقتا. ئادەتتە بۇ مەسىلىنى ئاددىي بولسىمۇ، ئومۇمەن چۈشىنىدۇ ۋە ئۇنىڭغا قىزىقىدۇ، ھەرقانداق شەخسىي ئۆزىنىڭ مىزاجىنىڭ قانداق ئىكەنلىكىنى بىلگۈسى كېلىدۇ.

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

مىزاجنىڭ شەكىللىنىپ چىقىشى ھەققىدە ئۇيغۇر تېبابىتىدە تۆۋەندىكى ئوخشاش بولمىغان كۆزقاراشلار ئوتتۇرىغا قويۇلغان. «مىزاج» بىرلەمچى ۋە ئىككىلەمچى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ، بىرلەمچى مىزاج ھەرقانداق ئادەمدە ئۇنىڭ ئاتا ـ ئانىسى تەرىپىدىن قان ئارقىلىق كەلگەن ئىرسىيەتلىك بىر خىل خۇسۇسىيەت ۋە ئالاھىدىلىكتىن ئىبارەت.

ئىككىلەمچى (كېيىن پەيدا بولغان) مىزاج ئائىلە تەربىيەسى، تۇرمۇش شارائىتى، مەكتەپ تەربىيەسى، مۇھىت تەربىيەسى، تەبىئىي ۋە جۇغراپىيەلىك شارائىت ۋە باشقىلاردىن قوبۇل قىلغان ھەر خىل سۆھبەت ۋە ئالاقە ـ مۇناسىۋەت تەسىرى ۋە ئەخلاق ئۆرپ ـ ئادەت تەسىرى، جەمئىيەت، ئىجتىمائىي تۈزۈم ۋە سىياسىي ھايات قاتارلىق ئامىللارنىڭ شۇ ئادەمگە ئۇزۇن ۋاقىت تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە ئۇنىڭدا مۇقىم بولغان بىر خىل روھىي خۇسۇسىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مانا بۇ مىزاجى ياكى ئادەت، خۇسۇسىيىتى، خاراكتېرى دېگەن ئىبارىلەر بىلەن تەرىپلىنىدۇ. شۇنىڭدەك ياشىغان يۇرت، تۇپراق، مۇھىت ۋە ھاۋا كېلىماتىنىڭمۇ ئادەملەرگە تەسىر قىلىشىدىن ئۆزگىرىدۇ.

مىزاج ئادەم بەدىنىدىكى خىلتلار تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. ھازىرقى زامان غەرب تېبابىتىنىڭ قارىشىچە، «ئادەم بەدىنىدىكى سۇيۇقلۇقلار، خىمىيەلىك ۋە فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىشلەر 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 يۈز بەرگەن بەزىبىر روھىي كەيپىياتنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتىگە ئۇنداق ياكى مۇنداق تەسىر قىلىشى ئوچۇق بولغىنىدەك، بەدەندىكى ھەرخىل سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئادەم روھىي ھالىتىگە ئۇنداق ياكى مۇنداق تەسىر قىلىشىمۇ ئوچۇق مەلۇم. مەسىلەن: داۋاملىق غەم ـ قايغۇ ۋە غەزەپ ياكى قورقۇنچلۇق شارائىت ئىچىدە يۈرگەن كىشىلەردە يۈرىكى تېز سوقىدىغان بولۇپ قېلىش، ئىشتىها تۇتۇلۇش، قەۋزىيەت بولۇش، چاچلار بالدۇر ئاقىرىپ كېتىش، سەۋەبسىزلا ئورۇقلاپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، روھىي كېسەللىكلەر مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ بۇ ھەقتىكى تەلىماتىدا بۇنداق مىساللار ناھايىتى كۆپ. روھىي زەربە ۋە روھىي سىقىلىشلارنىڭ تەسىرىدىن ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى كۈندىن ـ كۈنگە كۆپەيمەكتە. سوۋېتلەر ئىتتىپاقىدا 2 ـ دۇنيا ئۇرۇشىدىن كېيىن، ئۇرۇش ئاپىتىگە ئۇچرىغان جايلاردىكى خەلقلەرنىڭ تەن سالامەتلىك ئەھۋالىنى تەكشۈرۈش خىزمىتى ئېلىپ بېرىلغاندا شۇنداق بىر ئەھۋال بايقالغان: دۈشمەننىڭ بومباردىمان ئاستىدا قالسىمۇ، ئەمما ساق قالغان ئادەملەرنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمىدا دەم سىقىلىش (زەيقۇننەپەس) كېسىلى پەيدا بولغان. ئۇلار جىسمانىي جەھەتتە زەربىگە ئۇچرىمىغان بولسىمۇ، ئەمما بەك قورقۇپ كەتكەنلىكى سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولغان.

دېمەك، روھىي جەھەتتىكى نورمالسىز تەسىراتنىڭ سالامەتلىككە چوڭ تەسىرى بار. شۇنىڭدەك بەدەندىكى بەزىبىر ماددىلارنىڭ ئۆزگىرىشى ئادەمنىڭ روھىي ھالىتىگە تەسىر قىلىشىدىمۇ شەك يوق.

بەدەندىكى قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدا خىلتلىرى ھەقىقەتەن ئادەم بەدىنىدە مەۋجۇت ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان. مەسىلەن: خىلتلارنىڭ ھەربىرىنىڭ ئۆزىگە مەخسۇس بىيوخىمىيەلىك تەركىبلىرى ۋە كەيپىياتلىرى، يەنى ئېنېرگىيەلىرى، مەسىلەن: قان خىلتىنىڭ ھارارىتى ۋە ھۆللۈكى، بەلغەم خىلتى-نىڭ ھۆللۈكى ۋە سوغۇقلۇقى، سەپرا خىلتىنىڭ قۇرۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىقى، سەۋدا خىلتىنىڭ سوغۇق-لۇقى ۋە قۇرۇقلۇقى قاتارلىق كەيپىياتلار بىيوخىمىيەۋى جەھەتتىن بىر ـ بىرىگە قوشۇلۇپ، يېڭى بىر مۇرەككەپ كەيپىيات (مىزاج) پەيدا قىلىشىمۇ ئىسپاتلانغان. شۇ خىل كەيپىياتلارنىڭ بىرى غالىبراق بولۇپ، قالغان كەيپىياتلارنى ئۆزگەرتىپ، ئۆزىگە ئاسسىمىلياتسىيە قىلغاندىن كېيىنلا بىرلىك كەيپىيات، يەنى «مىزاج» پەيدا بولىدۇ. بۇ بىرلىكتە قايسىنىڭ كۈچى غالىب بولغان بولسا، مىزاجمۇ ئۇنىڭ نامىدا ئاتىلىدۇ، مەسىلەن: قان خىلتىنىڭ كەيپىياتى غالىب بولغانلىرىنى قان مىزاج؛ بەلغەم خىلتىنىڭ كەيپىياتى غالىب بولغانلىرىنى بەلغەم مىزاج؛ سەپرا خىلتىنىڭ كەيپىياتى غالىب بولغانلىرىنى سەپرا مىزاج؛ سەۋدانىڭ كەيپىياتى غالىب كەلگەنلىرى سەۋدا مىزاج دېيىلىدۇ. بۇ مىزاجلارنىڭ يۇقىرىدا ئېيتقاندەك روھىي (پسىخىك)، جىسمانىي (فىزىيولوگىيەلىك) ئالاھىدىلىكلىرى بولىدۇ.

خىلتلارنىڭ ئادەم پسىخولوگىيەسىگە تەسىر قىلىدىغانلىقىنى يالغۇز قەدىمكىلەر تاپقان ئەمەس، بەلكى يېقىنقى زامان ئىلىم ـ پەن، تەجرىبە ـ تەتقىقات نەتىجىلىرىدىمۇ بۇ سۆزنىڭ توغرىلىقى ئىسپاتلانغان. 1985 ـ يىلى 1 ـ ئايدا نەشر قىلىنغان جۇڭگو سەھىيە كالېندارىدا، ئامېرىكا پسىخولوگىيە تەتقىقات ئورۇنلىرى ئېلان قىلغان «ئادەملەرنىڭ مىزاجى نېمىگە باغلىق؟» دېگەن تېمىدا تۆۋەندىكى سۆزلىرى بېسىلغان:

«بەزىلەرنىڭ مىزاجى بەك ئىتتىك بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ مىزاجى ئېغىر بولىدۇ، ئادەملەرنىڭ مىزاج ـ خۇلقىدىكى بۇنداق پەرقلەرگە بەدەندىكى بەزى خىمىيەۋى ماددىلارنىڭ تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقى ئېنىقلاندى. بۇ ماددىلارنىڭ بىرى، قان زەردابى ماددىسىنىڭ تەركىبىدە بەلغەم ماددىسى مول. يەنە بىرى، بۆرەك ئۈستى بەز ماددىسى بولۇپ، بۆرەك ئۈستى بېزى ئاجراتمىلىرىنىڭ بەدەندىكى مىقدارىنىڭ تەڭپۇڭلۇ- قى بۇزۇلۇپ كەتسە، يەنى ئۇلارنىڭ سان جەھەتتىكى تەبىئىي مىقدارى ئېشىپ كەتسە، مىزاجىنىڭ ئىتتىك بولىدىغانلىقى، قان زەرداب ماددىسى ئېشىپ كەتسە، مىزاجىنىڭ ئېغىر بولىدىغانلىقى بايقالدى».

يۇقىرىقى سۆز، 1985 ـ يىلى دۇنيا بىيولوگىيەلىك ۋە پسىخولوگىيەلىك تەتقىقات ئورۇنلىرى تەرىپىدىن ئېلان قىلىنغان ئىشەنچلىك خەۋەر.

دېمەك، ئادەم بەدىنىدە ھەر خىل سۇيۇقلۇقلارنىڭ تەسىرى بىلەن ھەر خىل مىزاجلارنىڭ پەيدا بولىدىغانلىقى ھازىرقى زاماندىمۇ ئىسپاتلانغان مەسىلە.

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

مىزاج تەلىماتىنى تېخىمۇ ئەتراپلىق ۋە تېخىمۇ چوڭقۇر تەتقىق قىلىشىمىز ۋە ئۇنى ئەمەلىي سىناقلار- دىن ئۆتكۈزۈشىمىز بىزگە يەنە بىر يېڭى دۇنيانىڭ ئىشىكىنى ئېچىپ بېرىشى مۇمكىن. تەجرىبىلىك پېشقەدەم ھۆكۈمالارنىڭ بىر ئالاھىدىلىكى ئۇلارنىڭ مىزاجشۇناسلىقى، ئادەمشۇناسلىقى ۋە قىياپەتشۇناسلى- قىدا ئىپادىلىنىدۇ. ئادەمنىڭ مىزاجىنى قانچىلىك ياخشى چۈشەنگەن تېبىبىي خادىملارنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا داۋالىق نەتىجە قازىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى پۈتۈن دۇنيادىكى ھەممە مەۋجۇداتلار ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت چوڭ ماددىدىن پەيدا بولىدۇ ۋە ھەر ۋاقىت ئۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ، دەپ قارايدۇ.

مىزاج — تۆت چوڭ ماددىنىڭ ناھايىتى كىچىك بۆلەكلىرىدىكى كەيپىياتلارنىڭ بىر ـ بىرىگە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇلار يەنە ئۆز ئىچىدىن قۇرۇق ئىسسىق مىزاج، ھۆل ئىسسىق مىزاج، ھۆل سوغۇق مىزاج، قۇرۇق سوغۇق مىزاج دەپ چوڭ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ، بۇ مىزاجلارنىڭ پەيدا بولۇشىدا تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەركىبىدىكى ناھايىتى كىچىك بۆلەكلەردىكى كەيپىياتلارنىڭ بىر ـ بىرىگە تەسىر قىلىشى ۋە بىرىكىشى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. بۇ يەردە ئېيتىلغان «ناھايىتى كىچىك بۆلەكلەردىكى كەيپىياتلار» دەل تۆت چوڭ مىزاجنىڭ ئوخشىمىغان كەيپىيات دەرىجىلىرىنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

دېمەك، تۆت چوڭ ماددىدىن پەيدا بولغان ھەممىدە ھەر ۋاقىت ئۇلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدىغان مىزاجلارنىڭمۇ ھەربىرى 16 دەرىجىگە، تۆتى جەمئىي 64 دەرىجىگە بۆلۈنىدۇ.

مىزاجلار — قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. قۇرۇق ئىسسىق مىزاجنىڭ دەرىجىلىرى

ھەرقانداق نەرسىنىڭ ئاجىز ۋە كۈچلۈك ھالىتى بولغىنىدەك، قۇرۇق ئىسسىق مىزاجنىڭمۇ كۈچلۈك ياكى ئاجىز ھالىتى بولىدۇ. بۇ دەل ئۇنىڭ دەرىجىسىدىن ئىبارەت. ئۇنى سان بىلەن ئىپادىلىسەك، بىرىنچى دەرىجىدىن تۆتىنچى دەرىجىگىچە بولىدۇ. قۇرۇقلۇقى تۆت دەرىجىگە، ئىسسىقلىقى تۆت دەرىجىگە، جەمئىي 16 دەرىجىگە بۆلۈنىدۇ. يەنى:

1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.
3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.
3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،

4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

دېمەك، قۇرۇق ئىسسىق مىزاجنىڭ ئەڭ ئاجىز ھالىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ھەم 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ئەڭ كۈچلۈك ھالىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ھەم 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق بولىدۇ. لېكىن، قۇرۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىق دەرىجىسى ئارىسىدىكى مۇناسىۋەتنى نىسپىي بولىدۇ. مىزاجلار دەل مانا مۇشۇ نىسپىي دەرىجىلەر ئارقىلىق كۆچىيىپ، بىر ـ بىرى بىلەن تۇتاشقان، ئاجىزلاپ بىر ـ بىرىگە ئايلانغانلىقتىن ئىبارەت تىنماي باشلىنىپ ۋە ئاخىرلىشىپ تۇرىدىغان دەۋرلىك باغلىنىشنى ھاسىل قىلىدۇ.

قۇرۇق ئىسسىق مىزاج ياشانغانلاردا قۇرۇقلۇقى 4 ـ دەرىجىدە، ئىسسىقلىقى 1 ـ دەرىجىدە؛ ئاخىرلاشقاندا قۇرۇقلۇقى بىرىنچى دەرىجىدە، ئىسسىقلىقى تۆتىنچى دەرىجىدە بولىدۇ. يەنى:

4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

دېمەك، قۇرۇق ئىسسىق مىزاجنىڭ 4 ـ دەرىجىدىكى قۇرۇقلۇقى قۇرۇق سوغۇق مىزاجنىڭ 4 ـ دەرىجىدىكى قۇرۇقلۇقى بىلەن، 4 ـ دەرىجىدىكى ئىسسىقلىقى ھۆل ئىسسىق مىزاجنىڭ 4 ـ دەرىجىدىكى ئىسسىقلىقى بىلەن تۇتىشىپ تۇرىدۇ. شۇنداقلا 1 ـ دەرىجىدىكى قۇرۇقلۇقى ئاجىزلاپ، ئۆزىنىڭ تەتۈرسى بولغان، ئىسسىق مىزاجنىڭ 1 ـ دەرىجىدىكى ھۆللۈكىگە ئايلىنىدۇ؛ 1 ـ دەرىجىدىكى ئىسسىقلىقى ئۆزىنىڭ تەتۈرسى بولغان، قۇرۇق سوغۇق مىزاجنىڭ 1 ـ دەرىجىدىكى سوغۇقلۇقىنىڭ ئاجىزلىغانلىقىدىن پەيدا بولىدۇ.

2. ھۆل ئىسسىق مىزاجنىڭ دەرىجىلىرى

ھۆل ئىسسىق مىزاجلارنىڭمۇ كۆچلۈك ياكى ئاجىزلىقى 1 ـ دەرىجىدىن 4 ـ دەرىجىگىچە بولىدۇ. ھۆللۈكى 4 ـ دەرىجىگە، ئىسسىقلىقى تۆت دەرىجىگە، جەمئىي 16 دەرىجىگە بۆلۈنىدۇ. يەنى:

1 ـ دەرىجىدە ھۆل 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
1 ـ دەرىجىدە ھۆل 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
1 ـ دەرىجىدە ھۆل 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
1 ـ دەرىجىدە ھۆل 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

3 ـ دەرىجىدە ھۆل 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
3 ـ دەرىجىدە ھۆل 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
3 ـ دەرىجىدە ھۆل 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
3 ـ دەرىجىدە ھۆل 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

2 ـ دەرىجىدە ھۆل 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
2 ـ دەرىجىدە ھۆل 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
2 ـ دەرىجىدە ھۆل 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
2 ـ دەرىجىدە ھۆل 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

4 ـ دەرىجىدە ھۆل 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
4 ـ دەرىجىدە ھۆل 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
4 ـ دەرىجىدە ھۆل 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
4 ـ دەرىجىدە ھۆل 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

دېمەك، ھۆل ئىسسىق مىزاجنىڭ ئەڭ ئاجىز ھالىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ھەم 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ئەڭ كۈچلۈك ھالىتى 4 ـ دەرىجىدە ھۆل ھەم 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق بولىدۇ. ھۆل ئىسسىق مىزاجمۇ نىسپىي دەرىجىلىرى ئارقىلىق باشقا مىزاجلار بىلەن ئوخشاشلا تۈتىشىپ، دەۋرلىك باغلىنىشنى ھاسىل قىلىدۇ.

ھۆل ئىسسىق مىزاج باشلانغاندا ھۆللۈكى 1 ـ دەرىجىدە، ئىسسىقلىقى 4 ـ دەرىجىدە؛ ئاخىرلاشقاندا ھۆللۈكى 1 ـ دەرىجىدە، ئىسسىقلىقى 1 ـ دەرىجىدە بولىدۇ. يەنى:

1 ـ دەرىجىدە ھۆل 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
2 ـ دەرىجىدە ھۆل 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
3 ـ دەرىجىدە ھۆل 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
4 ـ دەرىجىدە ھۆل 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

دېمەك، ھۆل ئىسسىق مىزاجنىڭ 1 ـ دەرىجىدىكى ھۆللۈكى ئۆزىنىڭ تەتۈرسى بولغان، ئىسسىق سوغۇق مىزاجنىڭ 1 ـ دەرىجىدىكى قۇرۇقلۇقى ئاجىزلىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ؛ 1 ـ دەرىجىدىكى ئىسسىقلىقى ئۆزىنىڭ تەتۈرسى بولغان، ھۆل سوغۇق مىزاجنىڭ 1 ـ دەرىجىدىكى سوغۇقلۇقىغا ئايلىنىدۇ. شۇنداقلا 4 ـ دەرىجىدىكى ھۆللۈكى ھۆل سوغۇق مىزاجنىڭ 4 ـ دەرىجىدىكى ھۆللۈكى بىلەن، 4 ـ دەرىجىدىكى ئىسسىقلىقى ئاجىزلاپ، قۇرۇق ئىسسىق مىزاجنىڭ 4 ـ دەرىجىدىكى ئىسسىقلىقى بىلەن تۇتىشىدۇ.

3. ھۆل سوغۇق مىزاجنىڭ دەرىجىلىرى

ھۆل سوغۇق مىزاجنىڭ كۈچلۈك ياكى ئاجىزلىقى 1 ـ دەرىجىدىن 4 ـ دەرىجىگىچە بولىدۇ. ھۆللۈكى تۆت دەرىجىگە، سوغۇقلۇقى تۆت دەرىجىگە، جەمئىي 16 دەرىجىگە بۆلۈنىدۇ. يەنى:

1 ـ دەرىجىدە ھۆل 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
1 ـ دەرىجىدە ھۆل 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
1 ـ دەرىجىدە ھۆل 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
1 ـ دەرىجىدە ھۆل 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

2 ـ دەرىجىدە ھۆل 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
2 ـ دەرىجىدە ھۆل 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
2 ـ دەرىجىدە ھۆل 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
2 ـ دەرىجىدە ھۆل 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

3 ـ دەرىجىدە ھۆل 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
3 ـ دەرىجىدە ھۆل 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
3 ـ دەرىجىدە ھۆل 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
3 ـ دەرىجىدە ھۆل 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

4 ـ دەرىجىدە ھۆل 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
4 ـ دەرىجىدە ھۆل 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
4 ـ دەرىجىدە ھۆل 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
4 ـ دەرىجىدە ھۆل 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

دېمەك، ھۆل سوغۇق مىزاجنىڭ ئەڭ ئاجىز ھالىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ھەم 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، ئەڭ كۈچلۈك ھالىتى 4 ـ دەرىجىدە ھۆل ھەم 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق بولىدۇ. لېكىن، ئۇلارنىڭ ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇق دەرىجىسى ئارىسىدىكى مۇناسىۋىتى نىسپىي بولىدۇ.

ھۆل سوغۇق مىزاجمۇ ئوخشاشلا باشقا مىزاجلارغا ئوخشاش مۇشۇ نىسپىي دەرىجىلىرى ئارقىلىق تۇتىشىپ، دەۋرلىك باغلىنىشنى ھاسىل قىلىدۇ.

ھۆل سوغۇق مىزاج باشلانغاندا ھۆللۈكى 4 ـ دەرىجىدە، سوغۇقلۇقى 1 ـ دەرىجىدە؛ ئاخىرلاشقاندا ھۆللۈكى 1 ـ دەرىجىدە، سوغۇقلۇقى 4 ـ دەرىجىدە بولىدۇ. يەنى

4 ـ دەرىجىدە ھۆل 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
3 ـ دەرىجىدە ھۆل 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
2 ـ دەرىجىدە ھۆل 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
1 ـ دەرىجىدە ھۆل 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

دېمەك، ھۆل سوغۇق مىزاجنىڭ 4 ـ دەرىجىدىكى ھۆللۈكى ھۆل ئىسسىق مىزاجنىڭ 4 ـ دەرىجىدىكى ھۆللۈكى بىلەن 4 ـ دەرىجىدىكى سوغۇقلۇقى بىلەن تۇتىشىدۇ. شۇنداقلا 1 ـ دەرىجىدىكى ھۆللۈكى ئاجىزلاپ، ئۆزىنىڭ تەتۈرىسى بولغان قۇرۇق سوغۇق مىزاجنىڭ 1 ـ دەرىجىدىكى قۇرۇقلۇقىغا ئايلىنىشى 1 ـ دەرىجىدىكى سوغۇقلۇقى ئۆزىنىڭ تەتۈرىسى بولغان ھۆل ئىسسىق مىزاجنىڭ 1 ـ دەرىجىدىكى ئىسسىقلىقىغا ئايلىنىدۇ.

4. قۇرۇق سوغۇق مىزاجنىڭ دەرىجىلىرى:

قۇرۇق سوغۇق مىزاجلارنىڭمۇ كۈچلۈك ياكى ئاجىزلىقى 1 ـ دەرىجىدىن 4 ـ دەرىجىگىچە بولىدۇ. قۇرۇقلۇقى تۆت دەرىجىگە، سوغۇقلۇقى تۆت دەرىجىگە، جەمئىي 16 دەرىجىگە بۆلۈنىدۇ. يەنى

1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

دېمەك، قۇرۇق سوغۇق مىزاجلارنىڭ ئەڭ ئاجىز ھالىتى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ھەم 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، ئەڭ كۈچلۈك ھالىتى 4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ھەم 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق بولىدۇ. لېكىن، ئۇلارنىڭ قۇرۇقلۇق ۋە سوغۇقلۇق دەرىجىلىرى ئارىسىدىكى مۇناسىۋەتتى نىسپىي بولىدۇ.

قۇرۇق سوغۇق مىزاجمۇ ئوخشاشلا باشقا مىزاجلارغا ئوخشاش مۇشۇ نىسپىي دەرىجىلىرى ئارقىلىق تۇتىشىپ دەۋرلىك باغلىنىشنى ھاسىل قىلىدۇ.

قۇرۇق سوغۇق مىزاج باشلانغاندا قۇرۇقلۇقى 1 ـ دەرىجىدە، سوغۇقلۇقى 4 ـ دەرىجىدە؛ ئاخىرلاشقاندا قۇرۇقلۇقى 4 ـ دەرىجىدە، سوغۇقلۇقى 1 ـ دەرىجىدە بولىدۇ. يەنى:

1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق، 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

دېمەك، قۇرۇق سوغۇق مىزاجنىڭ 1 ـ دەرىجىدىكى قۇرۇقلۇقى ئۆزىنىڭ تەتۈرسى بولغان ھۆل سوغۇق مىزاجنىڭ 1 ـ دەرىجىدىكى ھۆللۈكىنىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولىدۇ؛ 1 ـ دەرىجىدىكى سوغۇقلۇقى ئاجىزلاپ، ئۆزىنىڭ تەتۈرسى بولغان قۇرۇق ئىسسىق مىزاجنىڭ 1 ـ دەرىجىدىكى ئىسسىقلىقىغا ئايلىنىدۇ. شۇنداقلا 4 ـ دەرىجىدىكى قۇرۇقلۇقى قۇرۇق مىزاجنىڭ 4 ـ دەرىجىدىكى قۇرۇقلۇقى بىلەن، 4 ـ دەرىجىدىكى سوغۇقلۇقى ھۆل سوغۇق مىزاجنىڭ 4 ـ دەرىجىدىكى سوغۇقلۇقى بىلەن تۇتىشىپ تۇرىدۇ.

مىزاجلارنىڭ بۇ خىل دەرىجىلەر تۆپەيلىدىن بىر ـ بىرىگە تۇتىشىپ، ئايلىنىپ بەلگىلىك دەۋرانىنى ھاسىل قىلىشىدىكى مۇرەككەپ جەريانىنى تۆۋەندىكىدەك يىغىنچاقلىساق تېخىمۇ ئاسان چۈشەندۈرگىلى بولىدۇ:

قۇرۇق ئىسسىق مىزاج:

4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

ھۆل ئىسسىق مىزاج:

4 ـ دەرىجىدە ھۆل 4 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
3 ـ دەرىجىدە ھۆل 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
2 ـ دەرىجىدە ھۆل 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق،
1 ـ دەرىجىدە ھۆل 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

ھۆل سوغۇق مىزاج:
4 ـ دەرىجىدە ھۆل 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
3 ـ دەرىجىدە ھۆل 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
2 ـ دەرىجىدە ھۆل 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
1 ـ دەرىجىدە ھۆل 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

قۇرۇق سوغۇق مىزاج:
4 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 4 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 3 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق،
1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق.

قاتارلىق تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

3 . ھەر خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجى تۆت خىل بولۇپ، ئۇلار قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق مىزاجدىن ئىبارەت. تۆۋەندە بۇ تۆت خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ ئاساسلىق ئالاھىدىلىكلىرى سۆزلىنىدۇ:

1. قۇرۇق ئىسسىق مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى

تەبىئىي جۇغراپىيەلىك مۇھىتىنىڭ كىشىلەرنىڭ تېرىسىگە بولغان تەسىرىنى ھېسابقا ئالماي، بەلكى بەدەندىكى تەبىئىي سۇيەتلىك پەرقىنى ئۆلچەم قىلغاندا، قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ كۆز ئېقى سارغۇچ، ئېغىز تەمى ئاچچىق، تىلى قۇرۇقراق، كۆپ ئۇسسايدىغان، بەدىنى قىزىق، سوغۇق ھاۋا، سوغۇق يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەرنى خالايدىغان بولىدۇ. تومۇرى كۈچلۈك ۋە تېز سوقىدۇ، سۈيدۈكى قىزىلغا مايىل سېرىق كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ مىزاجى ۋە روھىي ھالىتىدە ئالاھىدە پەرقلەر بولىدۇ.

بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ ئاچچىقى يامان، غەزەپلىنىشكە مايىل، نېرۋىسى ئىتتىك، ھەرىكىتى تېز بولىدۇ. سەزگۈ ـ ھېسسىياتى كۈچلۈك، ئۆزىنى تۇتۇۋالالمايدۇ. ئۇيقۇسى كەم، تۇراقسىز، دىلىغۇل بولۇپ، مەلۇم ئىشنى تېز قوبۇل قىلىپ، يەنە تېزلا چۆرۈيدۇ. ئۆزى تاپقان نەرسىسىدىن ئۆزى پايدىلانمايدۇ. ھاياجان مىزاج كېلىدۇ. يەڭگىللىك، ئالدىراڭغۇلۇق، ساددىلىق مۇشۇ مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر كۆپرەك نېرۋا ـ روھىي كېسەللىكلىرى، جىگەر كېسەللىكلىرى، ھەزىم سىستېما كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇشقا يېقىنراق بولىدۇ. بۇ كىشىلەرگە ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق يېمەك ـ ئىچمەك ۋە دورا ـ دەرمەكلەر يامان تەسىر قىلىدۇ.

2. ھۆل ئىسسىق مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى

ھۆل ئىسسىق مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ گۆش، ماي قاتلاملىرى خېلى ياخشى تەرەققىي قىلغان بولۇپ،

بەدەن هارارىتى يۇقىرىراق، تېرىلىرى سېرىق، چىرايى نۇرلۇق، قىزىل، تېتىك ھەم قۇۋۋەتلىك، ئېغىز تەمى تاتلىق، تولا ئەسنەيدىغان، ئۇيقۇسى كۆپ بولىدۇ. پۇت ـ قوللىرى ئاسان قولىشىپ قالىدۇ. بۇلارنىڭ تۇغما مىزاجى بىلەن خۇلقى ـ پەيلى ۋە روھىي ھالىتىنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندا بۇنداق كىشىلەر خۇش پېئىل، ئوچۇق چىراي كېلىدۇ. قارىماققا خاتىرجەم كۆرۈنىدۇ. بىراق سىرتقى تەسىرگە ئالاھىدە ئىنكاس كۆرسىتىدۇ. ئەقىل ۋە پىكىر قابىلىيىتى ئوتتۇراھال كېلىدۇ. باشقىلارنى ئۆزىگە جەلپ قىلىشقا ماھىر بولىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەر كۆپرەك تېرە، يۈرەك ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرىگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ. ھۆل ئىسسىق غىزالار (قوي گۆشى شورپىسى قاتارلىقلار) نى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلسا، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە ئاسان گىرىپتار بولۇشقا يېقىنراق بولىدۇ. قۇرۇق سوغۇق خاراكتېرىدىكى غىزالار ۋە دورىلار ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. ھۆل سوغۇق مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى

ھۆل سوغۇق مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ چىرايى ئاق، سۇزۇك، لەۋلىرى توم، تېرە ئاستى ماي قاتلاملىرى كۆپ، بەدىنى سۇزۇك، يۇمشاق ھەم سوغۇق بولىدۇ. بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ تۇغما مىزاجى بىلەن ئەمەلىي ھاياتىدىكى خۇلق ـ پەيلى، روھىي ھالەتلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندا، بۇ خىل كىشىلەر ئېغىر ـ بېسىق، بىغەم كېلىدۇ. ھەرقانداق ئىشقا ئاسان تەسىرلەنمەيدۇ. لېكىن تەسىرلەنگەندىن كېيىنمۇ ئەسلىگە قايتىشى ئاستا بولىدۇ. بىرەر نەرسىنى ئاسان يادقا ئالالمايدۇ. ئاسان ئۇنتۇپ قالمايدۇ. مېخانىك ۋە مۇقىم قانۇنىيەتلىك ئىشلارنى پۇختا بىر تەرەپ قىلالايدۇ. بۇ خىل مىزاجلىق كىشىلەرگە ئادەتتە ھۆل سوغۇق غىزالار (سۈيۈقئاش، ھۆل مېۋە ـ چېۋە) يامان تەسىر قىلىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق غىزالار (ئات گۆشى، زاغۇن يېغى) ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇلار كۆپىنچە سوغۇقتىن بولىدىغان بوغۇم ئاغرىقلىرى (مۇپاسىل) پالەچ كېسەللىكلىرىگە ئاسان گىرىپتار بولۇشقا يېقىنراق بولىدۇ، ئەمما داۋالىسا تېز ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

4. قۇرۇق سوغۇق مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى

قۇرۇق سوغۇق مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ بەدىنى چىڭ، چىرايى ئاقۇچ ياكى قارامتۇل، ئورۇقراق، بەدەنلىرى سوغۇقراق، تېرە ئاستى ماي قاتلاملىرىنىڭ تەرەققىياتى ئاز بولىدۇ. ئۇيقۇسى ئاز بولۇپ، سوغۇقتا ئۇيقۇسى قاچىدۇ. ئىسسىقتا ۋە ھۆل مۇھىتتا ئۇيقۇسى كېلىدۇ ھەم ئاسان سەمرىيدۇ. بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ تۇغما مىزاجى بىلەن ئەمەلىي ھاياتىدىكى خۇلقى ۋە روھىي ھالەتلىرىنى بىرلەشتۈرگەندە، بۇ خىلدىكى كىشىلەر بىرەر ئىشتىن ئاستا تەسىرلىنىدۇ. خىيال ۋە ئارزۇ دۇنياسىدا ياشايدۇ، رېئاللىقتا يوق پىكىر ۋە تەسەۋۋۇرلاردا بولىدۇ. يالغۇزلۇقنى خالايدۇ. ئەندىشە ۋە ئازابقا مايىل كېلىدۇ. لېكىن ھەر ئىشنىڭ ئېھتىمالىنى ئالدىن بىلەلەيدۇ. تەسەۋۋۇرغا باي، گۇمانخور بولىدۇ. كىشىلەر چۈشەنمەيدىغان پىكىر ـ خىياللاردا بولىدۇ. بۇ خىل مىزاجدىكى كىشىلەر سۆڭەك، نېرۋا، روھىي كېسەللىكلەر، ئۆسمە كېسەللىكلىرىگە ئاسان گىرىپتار بولۇشقا يېقىنراق بولىدۇ. ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى دورىلار ۋە تاماقلار پايدا قىلىدۇ. قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى ئوزۇقلۇقلار ئاسانلا زىيان قىلىدۇ.

يۇقىرىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان ئىنسانلارنىڭ رەڭگىرويى ۋە تەبىئىي مىزاجلىرىغا ئائىت تەرەپلىرىگە نىسپىي ھالدا قاراش، ئۇنى مۇتلەقلەشتۇرۇۋەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى يەر شارىنىڭ باشقا جايلىرىدىكى كىشلەرنىڭ تېرىسى تەبىئىي شارائىتنىڭ تەسىرىدە ئۆزگىرىپ، باشقا مىزاجدىن بېشارەت بېرىشى مۇمكىن. يەنە مىزاجنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك، مۇھىتتىكى ئۆزگىرىشلەرگە نىسبەتەن سەزگۈر بولۇشتەك ئالاھىدىلىكىنى نەزەردە تۇتۇش لازىم. بولمىسا دىياگنوزدا خاتالىق كېلىپ چىقىدۇ.

مىزاج بەدەننىڭ نۆۋەتتىكى ئەھۋالىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدىغان ھەمدە تاشقى بەش ئەزادا بىۋاستە ئىپادىسىنى كۆرسىتىپ بېرىدىغان مەۋھۇم كۆرسەتكۈچ. مۇشۇ مەۋھۇم كۆرسەتكۈچكە ئاساسەن كىشلەرنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي قىياپىتىگە دىياگنوز قويۇشقا بولىدۇ. تېبابەتكە خاس بۇ خىل تەپەككۇر ئۇسۇلى كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاش ۋە داۋالاشتا مۇھىم رول ئويناپلا قالماي، بەلكى ئۇ ئالىلىقاچان ئۇيغۇر خەلقىنىڭ قىممەت قارىشىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمىغا ئايلاندى.

مىزاج يەنە ئۆز نۆۋىتىدە چەكسىز ئۆزگىرىش ھالىتىدە تۇرىدۇ. بۇنى ئۇنىڭ مەنبەسى بولغان تۆت ماددىنىڭ چەكسىز قىممەتلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغانلىقى ھەمدە بىرلىك زىددىيەت ئىچىدە بىر ـ بىرىگە تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقى بەلگىلىگەن. مەسىلەن: مەلۇم قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشى ئۆزىگە ئۇزۇن مۇددەت سوغۇقلۇق قىلسا، ئاشقازان ۋە جىگەر ھارارىتى تۆۋەنلەپ، تىلدا ئاقۇچ گەز پەيدا بولىدۇ ھەمدە بۇرنىدىن سۇ ئېقىپ تاتىرىپ، سوغۇق مىزاجلىقنىڭ ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. بۇ پەقەت نىسپىي ساقلىق دائىرىسىدىكى سانلىق قىممەت ئۆزگىرىشى بولۇپ، سۈپەت ئۆزگىرىشىدىن دېرەك بەرمەيدۇ. بۇنى مەلۇم قارشى تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار بىلەنلا ئوڭشاپ كەتكىلى بولىدۇ. شۇنىڭدەك قىيىن شارائىتتا ياشىغان كىشلەرنىڭ ئىجتىمائىي ئورنى كۆتۈرۈلۈپ، ئوزۇقلۇقى ياخشىلانغاندىن كېيىن خىزمەت، ئۆگىنىش جەھەتلەردىكى جىسمانىي ۋە روھىي كۆرسەتكۈچلەر ياخشىلىنىشقا باشلايدۇ.

دېمەك، مىزاج نىسپىي تۇراقلىققا ئىگە بولغان چەكسىز ئۆزگىرىشچان قىممەتتۇر. ئۇ، ۋاقىت، ماكان، ماددا ۋە ئىجتىمائىي، مەدەنىي شارائىتلارنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. بۇ ئۆزگىرىش چوڭ بولۇشىمۇ، كىچىك بولۇشىمۇ ئاشكارا بولۇشىمۇ ياكى يوشۇرۇن بولۇشىمۇ مۇمكىن.

مىزاج كۆپىنچە روھىي ئالامەتلەرگە ئىشارەت قىلىپ، ئادەمنىڭ مىزاج ـ خۇلقى، خۇي ـ پەيلى قاتارلىقلارنى كۆرسىتىپ كەلگەن. مىزاج ئۆزگىرىشى پەقەت سان ئۆزگىرىشى بولۇپ، ماددىلىق ئۆزگىرىشى بولسا، مىزاج ئۆزگىرىشىنىڭ مەلۇم دەرىجىگە يېتىپ بارغانلىقىنى، سۈپەت ئۆزگىرىشى ياسىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. شۇڭا، مىزاج ۋە خىلىت ئۆزگىرىشىدىكى ئالامەتلەر ئوخشاش ئىپادىلەنسىمۇ، ئەمەلىيەتتە بۇلار پاتولوگىيەلىك ۋە فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىشلەرگە ئوخشاش پەرقلەرگە ئىگە. مىزاجنى يۇقىرىقى بىرنەچچە تىپ بىلەن چەكلەپ قويۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى دەۋر، زامان، تۇرمۇش شارائىتى، ئىجتىمائىي تۈزۈم، مۇھىت ۋە كەسىپلەرگە قاراپ بىر ـ بىرىگە ئوخشىمايدىغان مىزاجلار پەيدا بولۇپ تۇرىدۇ ۋە ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. ھەتتا مىزاجنى مەلۇم تەلىم ـ تەربىيە، مۇۋاپىق پەرۋىشلەر ئارقىلىق، دورىلار ئارقىلىق ئۆزگەرتىش مۇمكىن. زاماننىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، ئىنسانلارنىڭ مىزاجىدىمۇ ئۆزگىرىش بولىدۇ.

تۆۋەندە قەدىمكى كىتابلاردا ئوتتۇرىغا قويۇلغان مىزاجنىڭ بىرقانچە خىل تۈرلىرىنى تونۇشتۇرىمىز.

1. ئەسەبىي مىزاج: بۇ كۆپىنچە قان مىزاجلىق كىشىلەردە بولىدىغان بىر خىل ئالاھىدە خاراكتېر بولۇپ، بۇنداق ئادەملەر ھوشيار، ئاقىل، خۇشخۇي، ئەقلىي ئىشلارغا مايىل، قەيسەر، ئىرادىسى چىڭ، بىرئاز مۇتەئەسسىپرەك كېلىدۇ.

2. شەھۋانىي مىزاج: بۇنداق ئادەملەر ھۇزۇر ـ ھالاۋەت، جىسمانىي لەززەتكە بەك ئامراق كېلىدۇ. ئەمما جىسمانىي ئەمگەككە لايىقراق كېلىدۇ. بەدەنلىرىدە تۈكلەر كۆپرەك بولىدۇ.

3. ئايال مىزاجلار: بەزىلەر ئۆزى ئەر بولسىمۇ، ئۇنىڭدا ئاياللىق مىجەز قوشۇلغان بولىدۇ. بۇنداق ئادەملەرنىڭ سۆز ـ ھەرىكىتى ئاياللارغا ئوخشاش بولىدۇ.

4. ئەر مىزاجلار: ئۆزى ئايال بولسىمۇ سۆز ـ ھەرىكىتى ئەرلەرگە ئوخشاپ قالىدۇ.

5. بالا مىزاجلار: بەزى ئادەملەر قېرىغان ۋاقىتتا بالىلىق مىجەزگە كېلىپ قالىدۇ. ئۇلارنىڭ گەپ ـ سۆزى خۇيى، كىچىك بالىلارغا ئوخشاپ قالىدۇ.

4. ئىنسانلارنىڭ ھەرقايسى دەۋرلەردىكى مىزاجى

ئادەمنىڭ دۇنياغا كۆز ئاچقاندىن تارتىپ، ياشىنىپ ھاياتلىقى ئاخىرلاشقۇچە بولغان جەريانى بەدەننىڭ فىزىيولوگىيەلىك ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن ئۆسمۈرلۈك دەۋرى، ياشلىق دەۋرى، ئوتتۇرا ياشلىق دەۋرى، قېرىلىق دەۋرى دەپ تۆت چوڭ باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ. بۇ دەۋرلەردە بەدەننىڭ فىزىيولوگىيەلىك ئالاھىدىلىكىگە ماس ھالدا مىزاج شەكىللىنىدۇ ۋە شۇ مىزاجلار ئاساسىدا ئىپادىلىنىدىغان بەدەن ئالاھىدىلىكلىرىمۇ بىر ـ بىرىگە ئوخشىمايدۇ.

1. بالىلىق دەۋرىدىكى مىزاجى

ئادەمنىڭ بالىلىق دەۋرى تۇغۇلغاندىن تارتىپ، بالاغەتكە يېتىشىنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى ئىپادىلەنگەنگە قەدەر بولغان دەۋر بولۇپ، بەدەننىڭ فىزىيولوگىيەلىك ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن ھەم بەدەندە ئىپادىلىنىپ چىققان تىپىك مىزاجغا مايىللىق ھالەتلىرىدىن بۇ دەۋرنى بوۋاقلىق دەۋرى، گۆدەكلىك دەۋرى ۋە ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدىن ئىبارەت ئۈچ دەۋرگە بۆلۈپ چۈشەندۈرۈشكە بولىدۇ.

1) بوۋاقلىق دەۋرىدىكى مىزاجى

بۇ دەۋرى ئادەم تۇغۇلغاندىن تارتىپ بىر ـ ئىككى ياشقىچە بولغان دەۋرنى كۆرسىتىدۇ. بۇ دەۋردە بەدەننىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىققا مايىل كېلىدۇ، لېكىن ھۆللۈكنىڭ دەرىجىسى يۇقىرىراق، ئىسسىقلىقنىڭ دەرىجىسى ئەڭ تۆۋەن بولىدۇ. تۆۋەن دەرىجىدىكى بۇ ئىسسىقلىق بەدەننىڭ ھاياتلىقىنى داۋاملاشتۇرۇش ۋە ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىش ئېھتىياجىنى ئاران تەمىنلىيەلىگەچكە، بەدەندە ھۆللۈك ۋە تۆۋەن دەرىجىدىكى سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر ئالاھىدىلىكى ئىپادىلىنىپ، ئىسسىقلىق ئۆز ئالاھىدىلىكىنى ئىپادىلىيەلمەيدۇ.

بۇ دەۋردە بەدەندىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ نورمال فىزىيولوگىيەلىك خىزمەت ئىقتىدارى تېخى تولۇق يېتىلمىگەن، بولۇپمۇ جىگەرنىڭ خىلت ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارى تولۇق پىشىپ يېتىلمىگەن، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەزالارنىڭ ئۆزىدە تۇتقان بەدەن سۇيۇقلۇق مىقدارى كۆپ، بەدەننىڭ ھەرىكەتلىنىشى ۋە ئىسسىق-

لىق ئېنېرگىيە ھاسىل قىلىپ، زىيادە ھۆللۈكنى نورماللاشتۇرۇش ئىقتىدارى تۆۋەن، ھەرىكىتى ئاز، دەم ئېلىشى كۆپ بولىدۇ. «تۆت چوڭ ماددا» تەلىماتىغا ئاساسلانغاندا ھۆللۈكنىڭ ماددىلارنى ھۆللەشتۈرۈش، ئېرىتىش، قوزغىلىشنى بوشاشتۇرۇپ ھەرىكىتىنى سىلىقلاشتۇرۇش قاتارلىقلارغا ئوخشاش تەسىرى، سۇيۇقلۇقنىڭ ماددىلار ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىش، قاتۇرۇپ ئورنىنى تۇراقلاشتۇرۇش قاتارلىقلارغا ئوخشاش تەسىرى بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل كەيپىياتنىڭ بىرلىشىش تەسىرىدىن بەدەندە شۇنىڭغا ماس ھالدا بىرقاتار ئالاھىدىلىكلەر پەيدا بولىدۇ. يەنى بۇ دەۋردە (تۇغۇلغان ۋاقىتتا) بەدىنى خام سېمىز، بوش، تېرىلەرنىڭ يۈزى سىلىق، رەڭگى ئاقتا مايىل، پارقىراق، ئەزالارنىڭ ئەۋرىشىمچانلىقى يۇقىرى، ئىنكاسى تۆۋەن بولىدۇ. بۇ دەۋردە ئادەم سىرتقى شەيئىلەرگە كۆپ قىزىقمايدۇ، كۆپ ئۇخلايدۇ. بەدەننىڭ كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش كۈچى تۆۋەن بولۇپ، بەدەندە سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بولىدىغان نەپەس يولى كېسەللىكلىرى، ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرى، ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكى ۋە باشقا ھەر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ئاسانلا پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھۆللۈك بەدەندىكى قەنتكە ئوخشاش بەزى مۇھىم تەركىبلەرنى ئاسانلا ئېرىتىپ، بەدەندە مەلۇم خىل ماددىنىڭ يېتىشمەسلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

شۇڭا، ئادەمنىڭ بوۋاقلىق دەۋرىدىكى مىزاجىنى تەڭشەپ، ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىشتا، ئىمكان قەدەر بەدەننى ئىسسىق ساقلاپ، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش بىلەن بىرگە، يەنە زىيادە ھۆل سوغۇقلۇق كەيپىياتنى نورماللاشتۇرغۇچى قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتتىكى يېمەك - ئىچمەك ۋە دورىلارنى؛ بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى سىڭىشلىك تاماقلارنى ئاساس ئوزۇقلۇق سۈپىتىدە ئىستېمال قىلدۇرۇپ تۇرۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قەنت ماددىسىنى تولۇقلاپ تۇرۇش ئۈچۈن، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا قەنت ۋە قەنت تەركىبلىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ تۇرۇش كېرەك.

2) گۆدەكلىك دەۋرىدىكى مىزاجى

بۇ دەۋردە بىر - ئىككى ياشتىن تارتىپ، ھەقىقىي چىشى چىققىچە (ئالتە - يەتتە ياشقىچە) بولغان دەۋرنى كۆرسىتىدۇ. بۇ دەۋرگە كەلگەندە ھەرقايسى ئەزالارنىڭ نورمال خىزمەت ئىقتىدارى ئاساسىي جەھەتتىن يېتىلىپ، جىگەر بەدەنگە ئۆزلىشىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولغان خىلىت ئىشلەپچىقىرالايدۇ. قەنت، ماي، ئاقسىللارغا ئوخشاش بەدەندىكى ئاساسلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار ئالمىشىشنى تولۇق كاپالەتلەندۈرۈپ، يېتەرلىك ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى ھاسىل قىلالايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ دەۋردە بەدەننىڭ جىسمانىي ھەرىكەت ئىقتىدارى دەسلەپكى قەدەمدە يېتىلگەنلىكتىن، ھەرىكەت تەسىرىدىمۇ بىر قىسىم ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى بەدەندە ساقلىنىۋاتقان سوغۇقلۇق كەيپىيات بىلەن تەسىرلىشىپ خوراپ كەتكەچكە، بەدەننىڭ ئىپادىلىنىدىغان سوغۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىق جەھەتتىكى مىزاجى مۆتىدىللىشىپ، ئىسسىق - سوغۇق كەيپىياتلار ئۆز ئالاھىدىلىكىنى ئىپادىلىيەلمەيدۇ.

شۇڭا، بۇ دەۋردە بەدەننىڭ ئەمەلىي مىزاجىدا ھۆللۈك ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەيدۇ. ئىسسىقلىق بولسا يەنىلا تۆۋەن دەرىجىدە تۇرىدۇ. ھۆللۈكنىڭ تەسىرى بىلەن بەدەندە مۇناسىپ ھالدا بىرقاتار ئالاھىدىلىكلەر ئىپادىلىنىدۇ. يەنى تېرىلىرىنىڭ يۈزى سىلىق، نەم بولىدۇ. ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئېلاستىكلىقى يۇقىرى بولىدۇ. ئۇيقۇ كۆپ، ھەرقايسى ئەزالارنىڭ خىزمىتى سۇس بولىدۇ. بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى يەنىلا

تۆۋەن بولۇپ، ئالدىنقى دەۋردە كۆپ يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەرگە ئاسان گىرىپتار بولغاندىن سىرت، ھۆللۈكنىڭ تەسىرىدىن بولىدىغان ئاشقازاننىڭ خىزمىتى تۆۋەنلەش، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى ۋە ھەرقايسى ئەزا ـ توقۇلمىلىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقى ئېشىپ كېتىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر. قان قەنتى يېتىشمەسلىك، قان ئازلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك. سۆڭەك يۇمشاقلىشىپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ. شۇڭا، بۇ دەۋردە تەبىئىي جەھەتتىن قۇرۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىقى بىرقەدەر يۇقىرىراق، سىڭىشى ئاسان، ئوزۇقلۇق تەركىبىي مول بولغان يېمەكلىكلەرنى، يېڭى كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، يېنىك دەرىجىدىكى جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىپ، زىيادە ئېشىپ كەتكەن ھۆللۈكنى تەڭشەپ، ئىسسىقلىقنى تولۇقلاپ، بەدەننىڭ ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

3) ئۆسمۈرلۈك دەۋردىكى مىزاجى

بۇ دەۋر ئالتە ـ يەتتە ياشتىن تارتىپ، بالاغەتكە يېتىشنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى ئىپادىلەنگەنگە قەدەر بولغان دەۋر (13 ～ 15 ياشقىچە) بولغان دەۋرنى كۆرسىتىدۇ.

بۇ دەۋردە ھەرقايسى ئەزالارنىڭ نورمال خىزمەت ئىقتىدارى تولۇق يېتىلگەن بولۇپ، مېڭە شەيئىلەر-نىڭ تەسىرىگە نىسبەتەن ئەقلىي تەپەككۇر يۈرگۈزەلەيدۇ. جىگەر بەدەنگە ئۆزلىشىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولغان پىشقان خىلىت ئىشلەپچىقىرالايدۇ ۋە ئېنېرگىيە قويۇپ بەرگۈچى ماددىلارنى پارچىلاپ، بەدەننى يېتەرلىك ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى بىلەن تەمىنلەيدۇ. لېكىن بۇ دەۋردە بەدەندە پەيدا بولغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى بەدەننىڭ باشقا ھاياتلىق پائالىيەتلىرى ئۈچۈن سەرپ بولغاننىڭ سىرتىدا ھەربىر قىسىم ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، سوغۇقلۇقنى يوقىتىپ، ئۇنىڭ ئورنىنى ئىگىلەش ئۈچۈن سەرپ بولغانلىقتىن، بۇ ئېنېرگىيە بەدەندىكى ھۆللۈكنى تولۇق قۇرۇتۇشقا يېتىشمەيدۇ. شۇڭا، بۇ دەۋردە بەدەننىڭ ئەمەلىي مىزاجى ھۆل ئىسسىققا مايىل بولىدۇ.

«تۆت چوڭ ماددا» تەلىماتىغا ئاساسلانغاندا، ئىسسىقلىقنىڭ ماددىلارنى پارچىلاش، قىزىتىش، چىڭى-تىش، يۇمشاپ ئېرىگەن ماددىلارنى بىرىكتۈرۈش، ماددىلارغا ھەرىكەت پەيدا قىلىش ۋە ھەرىكەتنى جانلاندۇ-رۇش، ماددىلارنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇش، ماددىلاردا رەڭ پەيدا قىلىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش تەسىرى بار. ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈك كەيپىياتلارنىڭ يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكىنىمىزدەك تەسىرلىرىنىڭ بىرلىشىشى-دىن بەدەندە شۇنىڭغا مۇناسىپ ئالاھىدىلىكلەر پەيدا بولىدۇ. يەنى بۇ دەۋردە بەدەننىڭ ئورۇق ـ سېمىزلىكى نورمال، تەبىئىي قۇرۇتۇشى يۇقىرى، تېرىسىنىڭ يۈزى سىلىق، رەڭگى قىزىلغا مايىل، پارقىراق، ئۇيقۇسى نورمال، روھىي كەيپىياتى ئۇچۇق، ئەقلىي تەپەككۇرى يۇقىرى، شەيئىلەرگە بولغان قىزىقىشى يۇقىرى، كەڭ قورساق، مىجەزى ئېغىر ـ بېسىق، ئومۇمىي بەدەننىڭ ئۆسۈش ـ چوڭىيىش تەرەققىياتى تېز، ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى يۇقىرى بولىدۇ. ئادەم بۇ دەۋردە قاننىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولىدىغان تېرە كېسەللىكلىرى ۋە باشقا كېسەللىكلەر، بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك قاتارلىقلارغا ئوخشاش كۆپ خىل كېسەللىكلەرگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ.

شۇڭا، بۇ دەۋردە كۈندىلىك ئىستېمال قىلىدىغان تاماقنىڭ مىقدارى مۇۋاپىق، ئوزۇقلۇق تەركىبى يۇقىرى، شەكلى خىلمۇخىل، سىڭىشى ئوڭاي بولۇشىنى قولغا كەلتۈرۈش بىلەن بىرگە، ئەقلىي ھەمدە

جىسمانىي ھەرىكەت ھەمدە دەم ئېلىش قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇپ، بەدەن چېنىقتۇرۇشنى مۇۋاپىق داۋاملاشتۇرغاندا، ئىستېمال قىلىدىغان كۇندىلىك يېمەكلىكىگە يېغى كۆكتاتلارنى، ھەر خىل مېۋىلەرنى، قان تازىلىغۇچى، قاننىڭ زىيادىلىكىنى تەڭشىگۈچى تۈرلۈك تەبىئىي دورىلارنى بىرگە قوشۇپ ئىستېمال قىلغاندا بەدەننىڭ ساغلاملىقى ۋە نورمال ئۆسۈش تەرەققىياتىغا تولۇق كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

2. ياشلىق دەۋرىدىكى مىزاجى

بۇ، ئادەمنىڭ بەدىنىدە بالاغەتكە يېتىشنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى رەسمىي ئىپادىلەنگەندىن باشلاپ تولۇق بالاغەتكە يەتكەنگە قەدەر بولغان دەۋر بولۇپ (13 ~ 15 ياشتىن 30 ~ 35 ياشقىچە بولغان جەرياننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ)، بۇ دەۋردىكى بەدەننىڭ فىزىيولوگىيەلىك ئالاھىدىلىكى ۋە بەدەندە ئىپادىلىنىدىغان ھەر خىل كەيپىيات ۋە ئالاھىدىلىكىگە قاراپ بۇ دەۋرنى بالاغەتكە يېتىشنىڭ ئالدىنقى دەۋرى ۋە بالاغەتكە يەتكەندىن كېيىنكى دەۋر دەپ ئىككى نۇقتىدىن شەرھلەشكە بولىدۇ.

1) بالاغەتكە يېتىشنىڭ ئالدىنقى دەۋرىدىكى مىزاجى

ياشلىق دەۋرىنىڭ ئالدىنقى دەۋرىدە بەدەننىڭ ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەكلەرگە قاتنىشىش ئىقتىدارى ئاساسىي جەھەتتىن تولۇق يېتىلگەن بولۇپ، ئادەم نورمال ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەكلەرنى ئۆزى مۇستەقىل قىلىپ كېتەلەيدۇ. بەدەندىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ بولۇپمۇ جىگەر، يۈرەككە ئوخشاش ئومۇمىي بەدەننى ئوزۇقلۇق ھەم ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى بىلەن تەمىنلىگۈچى رەئىس ئەزالارنىڭ نورمال خىزمەت ئىقتىدارى يۇقىرى سەۋىيەگە يەتكەن بولۇپ، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى، تەبىئىي قۇۋۋىتى قاتارلىقلار كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە يۇقىرى كۆتۈرۈلگەن بولىدۇ. بەدەندىكى بۇ خىل ئىقتىدارلار بەدەندە ئەسلىدە ساقلىنىپ كېلىۋاتقان ھۆللۈكنى تەدرىجىي ئازايتىپ، ئىسسىقلىقنى كۈچەيتىدۇ. يەنى بەدەندىكى ئەزالار-نىڭ خىزمەت ئىقتىدارىدىن، ھەر تۈرلۈك ھەرىكەتلەردىن پەيدا بولغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى بەدەندە ساقلىنىپ كېلىۋاتقان ھۆللۈكنى قۇرۇقلۇق تەرەپكە قاراپ يۆزلەندۈرىدۇ. لېكىن بۇ دەۋردىكى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى پەقەت بەدەننىڭ نورمال ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش، بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن سەرپ بولۇش بىلەنلا چەكلىنىپ، بەدەندە قۇرۇقلۇق كەيپىياتىنى شەكىللەندۈرگۈدەك دەرىجىدە زاپاس بولمىغاچقا، ئادەم ھاياتلىقىنىڭ بۇ دەۋردىكى ئەمەلىي مىزاجى ئىسسىق بولۇپ، ھۆللۈك بىلەن قۇرۇقلۇق جەھەتتە مۆتىدىل بولىدۇ. ئىسسىقلىقنىڭ يۇقىرىلىقىدەك تەسىرىدە بەدەندە شۇنىڭغا ماس ھالدا بىر قاتار ئالاھىدىلىكلەر ئىپادىلىنىدۇ. يەنى بەدەننىڭ ئورۇق - سېمىزلىكى نورمال ياكى سەل ئورۇق، تېرىنىڭ يۈزى سىلىق، پارقىراق، ئەمما سەل قۇرغاق، رەڭگى قىزىلغا مايىل قارامتۇل بولىدۇ. ئۆسۈزلۈكى يۇقىرى بولىدۇ. ئۇيقۇسى نورمالدىن تۆۋەن بولىدۇ، ئەقلىي تەپەككۇرى يۇقىرى، مىجەزى چۇس، ھەرىكىتى چاققان بولىدۇ. كەلگۈسىگە بولغان ئىشەنچىسى ۋە ئىرادىسى كۈچلۈك، ھېسسىياتقا باي بولۇپ، ئۆزى مۇستەقىل پىكىر قىلىش، مۇستەقىل ئىش بېجىرىشنى ياخشى كۆرىدۇ. باشقىلارنىڭ ئۆز ئىشىغا ئارىلىشىۋېلىشى، ھېسداشلىق قىلىشىنى ياقتۇرمايدۇ. لېكىن ھېسسىياتقا تايىنىپلا ئىش كۆرۈشنى ياخشى كۆرگەچكە، قىلىۋاتقان ئىشلىرىدا ئاسانلا مەغلۇبىيەتكە ئۇچرايدۇ. ئادەم بۇ دەۋردە ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ

ئېشىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە، ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ۋە ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدىغان نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ.

شۇڭا، بۇ دەۋردە ھەرىكەت بىلەن دەم ئېلىشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرغاندا، يېمەك - ئىچمەككە ئالاھىدە ئېتىبار بېرىپ، تەركىبىدە قەنت، ماي، ئاقسىل قاتارلىق بەدەنگە جىددىي ئېھتىياجلىق ماددىلار كۆپ بولغان تائاملارنى، ۋىتامىن مول بولغان يېڭى كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەرنى، مەخسۇس ئىززالىق شەربەت قىلىپ تەييارلىغان ھەر خىل مېۋە شەربەتلىرىنى ئىستېمال قىلغاندا بەدەننىڭ نورمال ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىشىغا ۋە ھاياتلىقنىڭ ساغلام داۋاملىشىشىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

2) بالاغەتكە يەتكەندىن كېيىنكى دەۋردىكى مىزاجى

باشلىقنىڭ بالاغەتكە يېتىش باسقۇچىدا بولسا، بەدەننىڭ ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەككە قاتنىشىش ئىقتىدارى تولۇق يېتىلگەن بولىدۇ. ھەرقانداق ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەكنىڭ ھۆددىسىدىن ئۆزى مۇستەقىل چىقىپ كېتەلەيدۇ. ھەرقايسى ئەزالارنىڭ نورمال خىزمەت ئىقتىدارى ئەڭ يۇقىرى سەۋىيەگە يەتكەن بولىدۇ. بەدەننىڭ باشقا جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكلىرىمۇ ياشلىقنىڭ ئەڭ ياخشى دەۋرىدىكى يۇقىرى ئورۇندا تۇرىدۇ.

بەدەندىكى بۇ خىل ئالاھىدىلىكلەر بەدەندە ساقلىنىپ كېلىۋاتقان تۆۋەن دەرىجىدىكى ھۆللۈكنىڭ ئورنىغا قۇرۇقلۇقنى دەسسىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىمۇ ئۆز تەسىرى بىلەن بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ. نەتىجىدە بەدەننىڭ ئەمەلىي مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ.

«تۆت چوڭ ماددا» تەلىماتىغا ئاساسلانغاندا، قۇرۇقلۇق ماددىلارنىڭ ھۆللۈكنى ئازايتىپ، ئەۋرىشىم-لىكنى تۆۋەنلىتىدۇ. ماددىلارنى چىڭىتىپ، تۇتۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ماددىلارنىڭ ئورنىنى تۇراقلاشتۇ-رىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ بۇ خىل تەسىرلىرى ئىسسىقلىقنىڭ تەسىرلىرى بىلەن بىرگە بەدەنگە ئورتاق تەسىر قىلىپ، بىرقاتار ئالاھىدىلىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. يەنى بۇ دەۋردە بەدەن ئورۇق، تېرىنىڭ سىرتقى يۈزى قۇرغاق، يىرىك، رەڭگى قارامتۇل سېرىق بولىدۇ. ئۇيقۇسى ئاز، شەيئىلەرگە ۋە مەسىلىلەرگە بولغان كۆزىتىش، ھۆكۈم قىلىش ئىنكاسى تېز، مىزاجى ئىتتىك، ھېسسىياتى كۈچلۈك، ھەرىكىتى چاققان بولىدۇ. ئۇسسۇزلۇقى يۇقىرى بولىدۇ. سوغۇققا چىداملىق بولىدۇ. مەسىلىلەرگە بولغان پوزىتسىيەسى جىددىي بولۇپ، ئۆزى مۇستەقىل ھالدا بىرقەدەر توغرا ھالدا بىر تەرەپ قىلالايدۇ، مۇستەقىل دۇنيا قاراش شەكىللىنىدۇ. باشقىلارغا ھېسداشلىق قىلىش ۋە ياردەم سوراشنىڭ توغرا يولىنى تاللاپ چىقالايدۇ. ئادەم بۇ دەۋردە روھىي كېسەللىك، جىگەر، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، تاناسىل ئەزا كېسەللىكلە-رى، قاننىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەر ۋە يۈرەك مۇسكۇلى كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئاسان گىرىپتار بولىدۇ.

شۇڭا، بۇ دەۋردە كۆرسىتىلگەن ساقلىقنى ساقلاشقا ئائىت پەرۋىش قائىدىلىرىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش بىلەن بىرگە، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى، بەدەن سۈيۇقلۇقىنى تولۇقلىغۇچى يېمەك - ئىچمەكلىكلەردىن ھەر خىل مېۋە سۇلىرى، مېۋە شەربەتلىرىنى ئۆزىنىڭ كۈندىلىك ئاساسلىق ئوزۇقلۇقى سۈپىتىدە ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، تەن ساغلاملىقىغا تولۇق كاپالەتلىك قىلىپ، نورمال ھاياتلىقنى داۋاملاشتۇرغىلى بولىدۇ.

3. ئوتتۇرا ياشلىق دەۋردىكى مىزاجى

بۇ دەۋر پۈتۈن بەدەننىڭ ئۆسۈش تەرەققىياتى توختىغاندىن تارتىپ ھەرقايسى ئەزالارنىڭ نورمال خىزمىتى رەسمىي چېكىنىشكە قەدەم قويغۇچە بولغان جەرياننى ياكى ئادەمنىڭ 35 ياشتىن تارتىپ 50 ~ 60 ياشقىچە بولغان جەرياننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بۇ دەۋردە بەدەننىڭ كەيپىياتى ھۆل سوغۇققا مايىل بولىدۇ. يەنى بۇ دەۋردە بەدەننىڭ خىزمەت ئىقتىدارى ياشلىق دەۋردىكى ئىقتىدارى بىلەن ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشاش بولسىمۇ، لېكىن يۈرەك، جىگەرگە ئوخشاش بەدەندە ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى پەيدا قىلغۇچى رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتى مەلۇم جەھەتتىن چېكىنىپ، بەدەنگە كېرەكلىك ئىسسىقلىقنىڭ ئورنىنى سوغۇقلۇق ئىگىلەيدۇ. ئومۇمىي ئەزالار-نىڭ ئۆسۈش تەرەققىياتى توختايدۇ. بۇ ئالاھىدىلىكلەر ئىسسىقلىقنى مۆتىدىللەشتۈرۈپ، بەدەننىڭ ئەمەلىي مىزاجىنىڭ قۇرۇق بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قۇرۇقلۇق ئۆزىنىڭ يۇقىرىقىدەك تەسىرى بىلەن بەدەندە ئۆزىگە ماس ھالدىكى ئالاھىدىلىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. يەنى بۇ دەۋردە بەدەن ئورۇق، تېرىنىڭ سىرتقى يۈزى چىڭ ھەم يىرىك، رەڭگى قارامتۇل قىزىل بولىدۇ. تېرىدىن دائىم كېپەك ئۆرلەپ تۇرىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى نىسبەتەن تۆۋەنلەيدۇ. ئۇيقۇسى ئاز بولىدۇ. ئېغىز، بۇرۇنلىرى دائىم قۇرۇپ تۇرىدۇ، لېكىن ئۇسسۇزلۇقى يۇقىرى بولمايدۇ. مىجەزى ئېغىر - بېسىق، روھىي كەيپىياتى نورمال، شەيئىلەرگە بولغان تەپەككۇر ئىقتىدارى يۇقىرى، ئىدىيەسى تۇراقلىق بولىدۇ. مەسىلىلەرگە ئەتراپلىق مۇئامىلە قىلىدۇ. كىشىلەر بىلەن ئاسانلىقچە يىرىكلەشمەيدۇ، ئۆز مەيدانىدىن ئاسانلىقچە ۋاز كەچمەيدۇ.

ئادەم بۇ دەۋردە كۆپىنچە قان تومۇر قېتىش، يۇقىرى قان بېسىم، چوڭ - كىچىك بوغۇملار ياللۇغى ۋە قان قويۇلۇش، قان تومۇر قېتىشتىن بولىدىغان ھەر خىل يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى ھەم باشقا ئەزالاردىكى مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەرگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ. شۇڭا بۇ دەۋردە دەم ئېلىش بىلەن ھەرىكەتكە ئەھمىيەت بېرىپ، بەدەنگە ئىسسىق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، ئەزالارنىڭ نورمال خىزمىتىنى ساقلاپ قالغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغاندا بەدەننىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، ساغلاملىقىنى داۋاملاشتۇرغىلى بولىدۇ. بۇ مەزگىلدە قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش سالامەتلىككە پايدىلىق.

4. قېرىلىق دەۋردىكى مىزاجى

بۇ دەۋردە پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالار خىزمىتى چېكىنىشكە باشلىغاندىن تارتىپ، ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە بولغان جەرياننى ياكى 50 ~ 60 ياشتىن كېيىنكى ئۆمرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بۇ دەۋردە بەدەن قۇرۇق سوغۇققا مايىل بولىدۇ. بەدەندىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ، خىزمىتى ۋە شەكلى جەھەتتىن چېكىنىشكە باشلايدۇ. بەدەننىڭ ئومۇمىي ئېغىرلىقى تۆۋەنلەيدۇ. ھۇجەيرە، توقۇلمىلار يىگىلەپ، ئەزالار ھەجىم جەھەتتىن كىچىكلەيدۇ. نورمال خىزمەت ئىقتىدارى ئاجىزلايدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ بەدەننىڭ ئومۇمىي ماددا ئالمىشىش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، بەدەندىكى تەبىئىي ئېنېرگىيە خوراپ، بەدەننىڭ كىرىمىدىن چىقىمى ئېشىپ كېتىدۇ. بەدەندىكى

ئاجىز ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنىڭ ئورنىنى سوغۇقلۇق ئىگىلەشكە باشلاپ، بەدەننىڭ تەبىئىي مىزاجىنىڭ قۇرۇق سوغۇق بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قۇرۇقلۇق بىلەن سوغۇقلۇقنىڭ بەدەنگە ئورتاق تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەندە بىرقاتار يېڭى ئالامەتلەر ئىپادىلىنىدۇ. يەنى بۇ دەۋردە بەدەن ئورۇق، تېرىنىڭ سىرتقى يۈزى قۇرغاق، يىرىك، رەڭگى تۇتۇق ياكى نۇرسىز بولىدۇ. تېرە يۈزى ئاسان يېرىلىدۇ. پۈتۈن تېرىلەرگە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە قورۇق چۈشۈشكە باشلايدۇ. بەدەن دائىم چارچاش ھالىتىدە تۇرىدۇ. ئەقلىي تەپەككۇرى خۇنۇكلىشىپ، مىجەزى چۈسلىشىدۇ، ئاسان ئاچچىقلىنىدۇ، جاھىللىق خاراكتېرى كۈچىيىدۇ.

بۇ دەۋردىكى ئادەملەرنىڭ مىجەزى خۇددى بالىلارنىڭ مىجەزىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ دەۋردە كۆپىنچە قان قويۇلۇپ قېلىش مەنبەلىك ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە، قان تومۇرلار قېتىش ۋە توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە، ئومۇمىي بەدەن زەئىپلىشىش، بولۇپمۇ مېڭە، جىگەر، يۈرەك، ئاشقازان، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىزمىتى زەئىپلىشىش كېسەللىكلىرىگە، سۆڭەك ئۆسۈپ قېلىش، شەكلى غەيرىيلىشىش خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەرگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ.

شۇڭا، ئادەملەر بۇ دەۋردە بەدەننىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن سىڭىشى ئاسان، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاجىزلىششقا باشلىغان ئەزانىڭ قۇۋۋىتىنى كۈچەيتكۈچى ئەزانىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىپ، خىزمىتىنى جانلاندۇرغۇچى داۋائى غىزالىق دورا - دەرمەكلەرنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرۈش تەسىرى بولغان، مۇتلەق داۋالاش تۈرىدىكى دورىلارنى، تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق ھەر خىل مېۋە شەربەتلىرىنى ئاساسلىق ئوزۇقلۇق سۈپىتىدە ئىستېمال قىلىپ بېرىشى، بەدىنى كۆتىرەلىگۈدەك دەرىجىدە جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن بەدەن چېنىقتۇرۇشنى مۇۋاپىق ئېلىپ بېرىشى لازىم. شۇنداق بولغاندا تەن ساغلاملىقىنى ساقلاپ، تەبىئىي ئۆمۈرنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ.

قىسقىسى، بىر ئادەمنىڭ ھەرقايسى مىزاجى ۋە بۇ مىزاج ئاساسىدا شەكىللەنگەن بەدەن ئالاھىدىلىكلىرى ئومۇمىي بەدەن ئەھۋالىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدىغان مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى.

يۇقىرىدا ئوتتۇرىغا قويۇلۇپ ئۆتكەن ئىنسانلارنىڭ ھەرقايسى دەۋردىكى مىزاجى نىسپىي مىزاج بولۇپ، ئۇنىڭدا يەنە دەرىجە جەھەتتىن تۆۋەنرەك ئورۇندا تۇرىدىغان باشقا مىزاجلارمۇ بىرگە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھەربىر ھاياتلىق دەۋرلەردىكى مىزاجنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىق دەرىجىسى شۇ دەۋرنىڭ دەسلەپكى ۋە كېيىنكى دەۋرلىرىدىكى بەدەن ئالاھىدىلىكلىرىگە ئاساسەن ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: ياشلىق دەۋرىدە بەدەننىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ، لېكىن بەدەندە قۇرۇق ئىسسىق مىزاجىدىن باشقا، كەيپىيات جەھەتتىن تۆۋەنرەك ئورۇندا تۇرىدىغان ھۆل سوغۇق مىزاجمۇ بىرگە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ دەۋردە ئۈستۈن ئورۇندا تۇرغان قۇرۇق ئىسسىق مىزاجنىڭ دەرىجىسى بۇ دەۋرنىڭ ئالدىنقى ۋە كېيىنكى دەۋرلىرىدە ئوخشاش بولمايدۇ. يەنى ياشلىق دەۋرنىڭ ئالدىنقى دەۋرىدە ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ دەرىجىسى يۇقىرى، قۇرۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ دەرىجىسى تۆۋەن؛ كېيىنكى دەۋرىدە بولسا ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ دەرىجىسى تۆۋەن، قۇرۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ دەرىجىسى يۇقىرى بولىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ھاياتلىقنىڭ ھەرقايسى دەۋرلىرىدىكى مىزاجى ۋە ئۇلارنىڭ ئۆزگىرىش

جەريانلىرى توغرىسىدىكى تەتقىقاتنى چوڭقۇرلاشتۇرۇش ئىنسانلارنىڭ ھەربىر ھاياتلىق دەۋردىكى ساقلىقنى ساقلاش، پەرۋىش قائىدىلىرىنى ئورۇنلاشتۇرۇشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە بولۇپلا قالماستىن، يەنە كېسەللىكلەرگە دىياگنوز قويۇش، كېسەللىكلەرنىڭ داۋالاش پىرىنسىپىنى تۈزەش ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بېكىتىشتە مۇھىم يېتەكچى رول ئوينايدۇ.

5. ھەرقايسى پەسىللەرنىڭ مىزاجى

تەبىئەت دۇنياسى ۋە ئۇنىڭدىكى بارلىق جانلىق، جانسىز مەۋجۇداتلارنىڭ ئۆزىگە خاس كەيپىياتى (مىزاجى) بولىدۇ. ئۇلارنىڭ بۇ خىل كەيپىياتى تۆت چوڭ ماددىنى چۆرىدىگەن ئاساستا شەكىللەنگەن. يەنى تەبىئەت دۇنياسىدىكى ھەر خىل تەبىئەت جىسىملىرى ئۆزىدە مەۋجۇت بولغان ياكى تەبىئەتتىكى ھەر خىل مەنبەلەردىن كەلگەن ھەرىكەت ۋە ئېنېرگىيەلەردىن ھەر مىنۇت، ھەر سېكۇنت ئىسسىقلىق، سوغۇق-لۇق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق تەسىرىنى قوبۇل قىلىپ تۇرىدۇ. بۇلارنىڭ بىر - بىرىگە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بىر خىل كەيپىيات (مىزاج) شەكىللىنىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش بىر يىل ئىچىدىكى ھەرقايسى پەسىللەرنىڭمۇ ئۆزىگە خاس كەيپىياتى بولىدۇ ۋە بۇ خىل كەيپىياتلار پەسىللەرنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ ماس ھالدا ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ.

ئادەتتە پەسىللەر ياز، كۈز، قىش، ئەتىياز دەپ ئايرىلىدۇ. بۇ خىل ئايرىشنىڭ چەك - چېگرا، ۋاقىت پەرقى ھەرقايسى جايلار ئىقلىمىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭلاشقا، كلىما-تولوگىيە ئىلمىدە پىنتىدالىق تېمپېراتۇرا (ئارقىمۇئارقا بەش كۈن ئىچىدىكى ئوتتۇرىچە تېمپېراتۇرا) ئەھۋالىغا ئاساسەن تۆت پەسىل ئايرىلغان. پىنتىدالىق تېمپېراتۇرا 22℃ تىن يۇقىرى بولغان مەزگىل ياز پەسلى دەپ ئايرىلغان. پىنتىدالىق تېمپېراتۇرا 10℃ تىن 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. ئاسترونومىيەدىكى بۆلۈش ئۇسۇلى بويىچە قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىگە چۈشۈش بۇلۇڭىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئاساسەن تۆت پەسىل ۋە ئۇنىڭ كەيپىياتىنى ئايرىشقا بولىدۇ.

1. ياز پەسلى

بۇ پەسىلدە قۇياش نۇرى يەر يۈزىگە تىك چۈشكەن بولۇپ، بۇ ۋاقىتتىكى قۇياش ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنىڭ يەر يۈزىگە بولغان تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن يەر يۈزى زىيادە ئىسسىپ، ھاۋا تەركىبىدىكى يۇقىرى زىچلىقتىكى سۇ ھورىنىڭ زىچلىقى شالاڭلىشىپ، ھەممىسى ئاتموسفېرا يۇقىرى قاتلىمىغا كۆتۈرۈلۈپ، ھۆللۈك كەيپىياتىنىڭ ئورنىنى قۇرۇقلۇق كەيپىيات ئىگىلەش بىلەن بۇ پەسىلدىكى ھاۋانىڭ كەيپىياتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ شەكىللىنىدۇ.

ياز پەسلىدە شەكىللەنگەن بۇ خىل قۇرۇق ئىسسىقلىق كەيپىيات بىر تەرەپتىن، ئادەم ئورگانىزمىغا

تەسىر قىلسا، بولۇپمۇ تەبىئىي مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولغان كىشىلەرگە ياكى قۇرۇق ئىسسىقلىق هالەتكە ئۆزگەرگەن كىشىلەرگە تەسىر قىلسا، ئۇلارنىڭ يۈرەك قان تومۇر هەرىكىتىنى تېخىمۇ جانلاندۇ- رۇپ، قان ئايلىنىشىنى تېزلەشتۈرىدۇ. بەدەندىكى تەبىئىي هۆللۈكنى ئازايتىپ، مېڭە توقۇلمىلىرىغا قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈپ، نېرۋىلاردىكى ماددا ئالمىشىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىش بىلەن نېرۋىلاردا غىدىقلاش پەيدا قىلىپ، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ نورمال قوزغىلىشى ۋە تورمۇزلىنىش پائالىيىتىنى بۇزۇپ، هەر خىل نېرۋا كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، بۇ پەسىلدىكى بۇ خىل قۇرۇق ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ تەسىرىدە يەر يۈزىدىكى ماددىلارنىڭ چىرىش، بۇزۇلۇش نىسبىتى بىرقەدەر يۇقىرى بولۇپ، قۇرۇق ئىسسىقلىق مۇھىتتا ئۆسۈپ كۆپىيىدىغان جاراسىملارنىڭ ئۆسۈپ كۆپىيىشىگە شارائىت يارىتىلىدۇ. نەتىجىدە هاۋا ۋە يېمەكلىكلەرنىڭ جاراسىملار بىلەن بۇلغىنىشى بىرقەدەر ئېغىر بولىدۇ.

بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا كىشىلەر يېمەكلىك تازىلىقى ۋە مۇھىت تازىلىقىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بەرمى- گەندە ئاسانلا جاراسىملىق، تارقىلىشچان كېسەللىكلەر بىلەن يۇقۇملىنىدۇ. مەسىلەن: يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغى، ھەيز ۋابائى (يۇقۇملۇق ئىچ ئۆتكۈ)، زەھىيرە (تولغاق) قاتارلىق هەزىم يوللىرى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرى بىرقەدەر كۆپ يۈز بېرىدۇ.

شۇڭا، بۇ پەسىلدە يېمەك - ئىچمەك تازىلىقىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش، مۇۋاپىق دەم ئېلىش، بەدەن هارارىتىنى پەسەيتىدىغان هەم ئوفۇنەتكە قارشى تۇرىدىغان يېمەك - ئىچمەك، دورا - دەرمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم. مەسىلەن: قېتىق، سوغۇق سۈت، مېۋە، كۆكتات، تەمرىھىندى سۈيى، قاپاق ئېشى، چىلان، ئەينۇلا، ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى، ئەينۇلا مۇراببەسى 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.

2. كۈز پەسلى

بۇ پەسىلدە قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىگە چۈشۈش بۇلۇڭى نىسبەتەن كىچىكلەپ بارىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىنى ئىسسىتىش تەسىرىمۇ نىسبەتەن تۆۋەنلەيدۇ. يەر يۈزىدىكى ئىسسىقلىق كەيپىياتى- نىڭ ئورنىنى تەدرىجىي ئاجىز سوغۇقلۇق كەيپىيات ئىگىلەيدۇ. ئاتموسفېرا يۇقىرى قاتلىمىدىكى كۆتۈرۈ- لۈپ چىققان سۇ هورىنىڭ زىچلىقى قويۇقلىشىپ، يەر يۈزى هاۋاسىغا تولۇق ئارىلىشىش دەرىجىسىگە يەتمىگەچكە، قۇرۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ تۆۋەنلەش دەرىجىسى نىسبەتەن ئاستا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئورنىنى هۆللۈك كەيپىيات تولۇق ئىگىلەپ بولالمايدۇ. نەتىجىدە بۇ پەسىلدىكى هاۋانىڭ كەيپىياتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ هېسابلىنىدۇ. كەيپىيات ئادەم ئورگانىزمىغا تەسىر قىلىش نەتىجىسىدە بەدەندە قۇرۇق سوغۇق كەيپىيات غالىب كەلسە، بەدەننىڭ تەبىئىي هارارىتى تۆۋەنلەيدۇ (ماددا ئالمىشىش ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى تۆۋەنلەيدۇ). يۈرەك، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقى تۆۋەنلەيدۇ. قان تومۇرلار تارىيىپ، قاننىڭ قان تومۇر ئىچىدىكى ئېقىش سۈرئىتى ئاستىلىشىپ، قان تومۇرلاردا، چۆكمە پەيدا بولۇش پۇرسىتى ئاشىدۇ. ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى سۇسلىشىدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىشلەر بەدەندە

ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، نېرۋا كېسەللىكلىرى ۋە نەپەس سىستېما كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. شۇڭا، بۇ مەزگىلدە بەدەننى قۇرۇتىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، سوغۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىپ، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى بەدەننى ھۆللەشتۈرۈپ قىزىتىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن: گۆشلۈك شوۋىگۈرۈچ، گۆشلۈك شورپا، بادام مېغىزى، قاپاق مېغىزى شىرىسى، باچكا گۆشى شورپىسى قاتارلىق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم.

3. قىش پەسلى

بۇ پەسىلدە قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىگە چۈشۈش بۇلۇڭى ئەڭ كىچىك بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىنى ئىسسىتىش دەرىجىسى ئەڭ تۆۋەن نۇقتىغا چۈشۈپ، قۇياشتىن يەر يەزىگە چۈشىدىغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى يوق دېيەرلىك ھالدا تۆۋەن بولىدۇ. نەتىجىدە ئاتموسفېرا قاتلىمىدىكى سۇ ھورىنىڭ زىچلىقى قويۇقلىشىپ، يەر يۈزىگە يېقىنلىشىپ، بۇ پەسلىنىڭ كەيپىياتى كۆرۈنەرلىك ھالدا سوغۇق بولىدۇ. نەتىجىدە ئاتموسفېرا قاتلىمىدىكى سۇ ھورىنىڭ زىچلىقى قويۇقلىشىپ، يەر يۈزىگە يېقىنلىشىپ، بۇ پەسلىنىڭ كەيپىياتىنىڭ ھۆل سوغۇق بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل ھۆل سوغۇق كەيپىيات بەدەنگە تەسىر قىلسا، ئورگانىزمنىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ، قان تومۇرلاردىكى قاننىڭ ئېقىش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىدۇ. توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى ئاستىلىتىدۇ. بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك بولغان (تەر ئارقىلىق چىقىپ كېتىدىغان سۇيۇقلۇقلار) كېرەكسىز ماددىلار چىقىپ كېتەلمەي، ھەرقايسى ئەزالارنىڭ پائالىيىتى سۇسلىشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بۇ ئەزالاردا بوشىشىپ كېتىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا، شۇنداقلا نەپەس سىستېما كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى ۋە ھەرىكەت ئەزا كېسەللىكلىرى كۆپ كۆرۈلىدۇ. شۇڭا بۇ پەسىلدە بەدەننى ئىسسىق ساقلاشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ، بەدەن ھارارىتىنى ۋە قۇۋۋىتىنى ئاشۇرغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى، مەسىلەن: قايماق، سېرىقماي، گۆش، تۇخۇم، شېكەر ۋە نىشاستىلىك يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم.

4. ئەتىياز پەسلى

بۇ پەسىلدە قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىگە چۈشۈش بۇلۇڭى قىش پەسلىدىكىگە نىسبەتەن چوڭىيىپ بارىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ قۇياشتىن يەر يۈزىگە يېتىپ كېلىدىغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى يەنە جانلىنىشقا باشلايدۇ. لېكىن، بۇ ئېنېرگىيە ھاۋا تەركىبىدە ئاتموسفېرا يۇقىرى قاتلىمىدىن تۆۋەنلەپ چۈشۈپ، كۆپ مىقداردىكى گاز ھالەتتىكى سۇ ھورىنى شالاڭلاشتۇرۇپ، ئاتموسفېرا يۇقىرى قاتلىمىغا چىقىرىش دەرىجىسىگە يەتمىگەچكە، يەر يۈزى مەلۇم دەرىجىدە ئىسسىيدۇ. ئەمما ھۆللۈك كەيپىيات يەنىلا مەۋجۇت بولىدۇ. نەتىجىدە بۇ پەسىلدىكى يەر يۈزى ھاۋاسىنىڭ كەيپىياتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ ئىپادىلىنىدۇ. بۇ خىل كەيپىيات ئادەم ئورگانىزمىغا تەسىر قىلىپ، بەدەندە ھۆل ئىسسىق كەيپىيات غالىب كەلگەندە، ئۇ بەدەندىكى قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، قان تومۇرلاردىكى سۇيۇقلۇقنىڭ ئېقىش سۈرئىتىنى تېزلىتىپ،

توقۇلما ـ ھۆجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى كۈچەيتىپ، قان تومۇر دىۋارىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ئاشۇرۇپ، قان سۇيۇقلۇقىنىڭ توقۇلمىلار ئارىلىقىغا سىرغىپ چىقىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ ھەمدە قاندىكى ئوكسىگېن سەرپىياتىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئوكسىدلانغان ھېمۇگلوبىن ئازلاپ، ئوكسىدسىزلانغان ھېموگلوبىن كۆپىيىپ، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى ۋە تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ يۈز بېرىشى ئۈچۈن شارائىت ھازىرلىنىدۇ. شۇڭا، بۇ مەزگىلدە قاننى قايىنىتىش، بۇزۇش تەسىرى بولغان نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتۇپ، قاننى سوۋۇتۇش، تازىلاش تەسىرى بولغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پالەك، چىلان، ئەينۇلا، شاھتەررە، ئەرقى كاسىنە، چىلان شەربىتى، مەتبۇخى ئەپتىمۇن قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

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

6. مىزاج تەلىماتىنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمىدىكى ئىشلىتىلىشى

مىزاج تەلىماتى ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇنىڭ ئىشلىتىلىش 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 پسىخولوگىيەدىمۇ تەتقىق قىلىنىدۇ ھەم تەتبىق قىلىنىدۇ. ئۇ لاتىنچە «تېمپېرامېنت» 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: كاسىنە ئۆسۈملۈكىنى مىسال قىلىپ ئېيتساق، ئۇيغۇر تېبابىتىدە 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 بېسىمىنى چۈشۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ، دېيىلىدۇ.

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

ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىكىدە خام دورا ئەشيالىرىنىڭ تەبىئىي مىزاجىنى ساقلاپ ئىشلىتىشكە ئىنتايىن دىققەت قىلىنىدۇ. چۈنكى، خىمىيەۋى ئۇسۇلدا ئۆزگەرتىپ ئىشلەتكەنگە قارىغاندا، تەبىئىي

هالىتىدە 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 خىمىيەۋى ئۇسۇلدا ئاجرىتىپ ئېلىنغان مەزكۇر جەۋھەردىن بىر قېتىمدا بىر مىللىگىرامدىن ئىچسە، يۈرەكنىڭ قىسقىراش كۈچىنى ئاشۇرۇۋېتىپ، زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەمما بىر گىرام دىگىتوكسىن بولغان دىگىتال يوپۇرمىقىنى 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ بېرىلسە، مەزكۇر يوپۇرماق تەركىبىدە يەنە باشقا تەركىبلەر بولغانلىقتىن، دىگىتوكسىننىڭ زەھەرلىك خۇسۇسىيتىنى تۆۋەنلىتىپ، ھېچقانداق زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىنى سادىر قىلمايدۇ. گىياھ دورىلارنى خىمىيەۋى ئۇسۇل بىلەن ئۆزگەرتكەنگە قارىغاندا تەبىئىي ھالىتىدە ئىشلىتىش ئەۋزەل بولىدىغانلىقى، سۈنئىي بىرىكمە دورىلارغا قارىغاندا تەبىئىي دورا ئەشيالىرىنى ئىشلىتىش پايدىلىق ئىكەنلىكى نۆۋەتتە ھازىرقى زامان تەتقىقاتلىرىدا ئىسپاتلانغان مەسىلىلەر بولۇپ، خەلقئارادا ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكلىرىنى تەتقىق قىلىش، ئۆگىنىش قىزغىنلىقىنىڭ قوزغىلىشىدىكى ئاساسىي سەۋەبلەرنىڭ بىرى شۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، مىزاج تەلىماتى ئادەم بەدىنىنى تۆزگۆچى ئەڭ كىچىك بولغان ھۆجەيرىلەرگە تەتبىقلىنىپ، ئەزالارنىڭ مىزاجىغا ھۆكۈم قىلىنىدۇ. ھاياتلىق پائالىيەتلىرى ھۆجەيرە ۋە ھۆجەيرىلەر ئوتتۇرىسىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. ھەر خىل توقۇلمىلار پائالىيەتلىرى ھۆجەيرە ۋە ھۆجەيرىلەر ئوتتۇرىسىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. ھەر خىل توقۇلمىلار ھۆجەيرىدىن تۈزۈلىدۇ. توقۇلمىلار ھەرقايسى ئەزالارنى تۈزەيدۇ. ئەزالار ھەرقايسى سىستېمىلارنى تۈزەيدۇ. ھەرقايسى سىستېمىلار بىرلىشىپ مۇكەممەل بولغان بىر پۈتۈن جانلىقلار ئورگانىزمىنى شەكىللەندۈرىدۇ. شۇڭا، ئەزا ـ توقۇلمىلارنىڭ مىزاجىنى شۇ ئەزا ـ توقۇلمىنى تۈزگۈچى ھۆجەيرىلەرنىڭ ئورتاق مىزاجى ۋە دەرىجىسى، يەككە تەننىڭ مىزاجىنى ئەزا ـ توقۇلمىلارنى تۈزگۈچى ھۆجەيرىلەر توپىنىڭ ئورتاق مىزاجى ۋە دەرىجىسى بەلگىلەيدۇ.

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

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

ھۆجەيرە يادروسى يادرو پەردىسى، يادرو مېغىزى، خىروموسوما قاتارلىقلاردىن تەركىب تاپقان. ئۇ، ھۆجەيرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش، ئۇسۇپ كۆپىيىش، ئىرسىيەت ئۆزگىرىشلىرىنى كونترول قىلىش رولىغا ئىگە. مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، لېكىن ئوخشىمىغان ئەزالارنى تەشكىل قىلغۇچى ھۆجەيرىلەرنى

تۆزگۈچى ھەرقايسى قىسىملارنىڭ مىزاج دەرىجىسىدە ئۆزگىچە پەرق بولۇپ، بۇ، شۇ ئەزا ئۆز ئۈستىگە ئالغان تەبىئىي خىزمىتىنى بېجىرىش ئۈچۈن ماسلاشقان. مەسىلەن: يۈرەك موسكۇل ھۈجەيرىلىرىنىڭ تەبىئىي مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بۇ، يۈرەك مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان. يۈرەك مۇسكۇل ھۈجەيرىلىرىنىڭ ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ مىقدارى نىسبەتەن كۆپ، خوندوروسومىنىڭ رولى نىسبەتەن كۈچلۈك بولىدۇ. شۇڭا، ھۆل ئىسسىق مىزاجىنىڭ دەرىجىسىمۇ بىرقەدەر يۇقىرى بولىدۇ. بۇ يۈرەكنىڭ قۇۋۋىتى ھايۋانىي (ھاياتلىق قۇۋۋىتى) نى پەيدا قىلىش ئارقىلىق قاننى يۈرەكتىن سىقىپ چىقىرىش ۋە قوبۇل قىلىش پائالىيىتىنى ئېلىپ بېرىشقا ماسلاشقان.

جىگەر ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئورتاق مىزاجى يۇقىرى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، بۇ، جىگەر مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىق بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان. بۇ، جىگەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيدىن كەلگەن ھەر خىل ئوزۇقلۇقلارنى پىششىقلاپ ئىشلەش، بەدەننىڭ باشقا ئېھتىياجلىق ئورۇنلىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىش ھەمدە جىگەردە قۇۋۋىتى تەبىئىي پەيدا قىلىش خىزمىتىگە ماسلاشقان. ھۈجەيرىلەر خىلىتلاردىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ، ئۆزىنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلاندۇرۇشتا ماددىلارنى تاللاپ قوبۇل قىلىدۇ. ھۈجەيرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانى توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرنىڭ ئۆزىدە بار بولغان تەبىئىي مىزاجىنىڭ ياردىمىدە ۋە روھنىڭ تۈرتكىسىدە پائالىيەت ئېلىپ بارىدىغان ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت، شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەت، پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەت ۋە ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەتلەرنىڭ رولى ئارقىلىق ئۆزىگە ئېھتىياجلىق تەركىبلەرنى قوبۇل قىلىپ، بۆلۈنۈپ، ئۆزى تەشكىل قىلغان ئەزالارنى تۈزەش ۋە ئۇنى ماددىي ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەش جەريانىدىن ئىبارەت.

خىلىتلار يۈرەك قان تومۇرلارنىڭ دەرۋىلىك ئايلاندۇرۇشى بىلەن قىل قان 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 قۇۋۋەت مۇھىم رول ئوينايدۇ. يەنى ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان تارتقۇچى قۇۋۋەت ھۈجەيرە پەردىسىنىڭ تاللاپ ئۆتكۈزۈش رولى ئارقىلىق ھەربىر ھۈجەيرىگە نىسبەتەن مىزاج، شۇنداقلا شەكىل جەھەتتىن ماس كېلىدىغان خىلىتلارنى گەۋدىلىك 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، ئۇلار قابىزلىق خۇسۇسىيىتى نىسبەتەن كۈچلۈك بولغان سەۋدا خىلىتىنى كۆپرەك سەرپ قىلىدۇ.

ئۆت ۋە ئۆت سۇيۇقلۇقىنى تۈزگۈچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ھۈجەيرە يادروسىنىڭ تۈزۈلۈشىدە يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك پارچىلىغۇچىلار ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن بولغاچقا، ئۆزىگە ماس ھالدا ئۆتكۈر ھەم پارچىلاش، ئېرىتىش رولىغا ئىگە بولغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى سەپرا خىلىتىنى كۆپرەك سەرپ قىلىدۇ. يۈرەك قان تومۇر شۇنىڭدەك باشقا ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى ئەزالارنى تەشكىل قىلغۇچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ھۈجەيرە پەردىسى نىسبەتەن نېپىز، ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى سۇيۇقلۇقلار نىسبەتەن

كۆپ، خوندوروسومىنىڭ خىزمىتى نىسبەتەن گەۋدىلىك، بۆلۈنۈشچانلىقى نىسبەتەن كۈچلۈك بولۇپ، بۇلارنىڭ ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى مول ئوزۇقلۇق ماددا تۇتقان قان خىلتىغا بولغان ئېھتىياجى نىسبەتەن كۈچلۈك بولغاچقا، ھۈجەيرە پەردىسى خىلتلارنى تاللاپ ئۆتكۈزگەندە، قان خىلتىنى كۆپرەك ئۆتكۈزۈپ سەرپ قىلىدۇ.

مېڭە، يۈلۈن، بۆرەككە ئوخشاش ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى ئەزالارنى تەشكىل قىلغۇچى ھۈجەيرىلەر-نىڭ ھۈجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ مىقدارى باشقا ئەزانى تۈزگۈچى ھۈجەيرىلەرنىڭكىگە قارىغاندا كۆپرەك، ھۈجەيرە پەردىسىنىڭ ئېلاستىكلىقى نىسبەتەن يۇقىرى، بۆلۈنۈش جەريانىدا سۇغا بولغان ئېھتىياجى نىسبەتەن كۈچلۈك بولىدۇ.

شۇڭا، بۇ خىلدىكى ھۈجەيرىلەر خىلتلار بىلەن يولۇققاندا ئۆزىگە ماس ھالدىكى ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى نىسبەتەن سۇيۇق بولغان بەلغەم خىلتىنى كۆپرەك قوبۇل قىلىپ سەرپ قىلىدۇ.

خىلتلار تارتقۇچى قۇۋۋەتنىڭ تۈرتكىسىدە ھۈجەيرە پەردىسىدىن ئۆتۈپ، ھۈجەيرىنىڭ ئىچكى قىسمىغا كىرگەندىن كېيىن، ھۈجەيرىنىڭ ئۆزىدە بار بولغان تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ رولى ئارقىلىق ھۈجەيرە ئىچىدە ۋاقىتلىق تۇرۇپ، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئارقىلىق ھەزىم قىلىنىپ، بەدەندە ئۆزلىشىشكە شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. ھۈجەيرىدىكى ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى قوبۇل قىلىنغان خىلتلارغا 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) قۇۋۋىتى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىدۇ. ھۈجەيرە ئىچىدە ھەزىم قىلىنغان ماددىلار ھۈجەيرىگە ئۆزلەشكەندىن كېيىن ھۈجەيرىلەر ئۆزىدىكى شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ رولى ئارقىلىق يېڭىلىق بۆلۈنۈش ۋە سان كېمەيتىپ بۆلۈنۈش ئېلىپ بېرىپ، پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەتنىڭ رولى ئارقىلىق يېڭىدىن يېتىلمىگەن بالا ھۈجەيرە ھاسىل قىلىدۇ. بۇ بالا ھۈجەيرە ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ رولى ئارقىلىق ئوخشاشلا خىلتلاردىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ، ھەجىم جەھەتتىن چوڭىيىپ، يېتىلگەن ھۈجەيرىلەرگە 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، يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك ئۇيغۇر تېبابىتىدە «مىزاج» ئۇقۇمىنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى ناھايىتى كەڭ بولۇپ، بىر تەرەپتىن، كائىناتتىكى بارلىق ماددىلار، ئۆسۈملۈكلەر، مەدەنلەرنىڭ تەبىئىي خاراكتېرى ۋە خۇسۇسىيىتىنى ئۆز ئىچىگە ئالسا، يەنە بىر تەرەپتىن، ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، پسىخولوگىيە، روھىي ۋە ماددىي خۇسۇسىيەتلەرنى، شۇنىڭدەك ئادەم بەدىنىنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالىتىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئادەم بەدىنى ۋە ئۇنىڭ پۈتۈن ئەزالىرى تەبىئىي خىزمەتلىرى-نىڭ نورمال جەريانى «مىزاج» سۆزى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئىي خىزمەتنىڭ نورمال-سىزلىقى «مىزاج بۇزۇلۇش» دېگەن سۆز بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. شۇڭا مىزاج تەلىماتى ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ـ دورىگەرلىك ساھەسىدە كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم تەلىماتلارنىڭ بىرى. چۈنكى ئۇيغۇر

تېبابەتنىڭ ماھىيىتى كېسەللەرنى تەكشۈرۈپ داۋالاشتا ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجى ئاساس قىلىنىپ، شۇ ۋاقىتتا بەدەندە غالىب 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 دىياگنوز قويۇپ، ئۈنۈملۈك داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

3 § . خىلىت تەلىماتى

«خىلىت» ئادەم بەدىنىدىكى ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئۆزگىرىشىدىن جىگەردە ھاسىل بولغان مۇرەككەپ سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئومۇمىي ئاتىلىشى بولۇپ، ئۇلار سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىدىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ.

ئادەم ۋۇجۇدىغا تەبىئەتتە مەۋجۇت بولغان تۆت چوڭ ماددىنىڭ ھەممىسى تەسىر قىلىدۇ. ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدە تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرى ھەرگىز بىر خىل نىسبەتتە بولمايدۇ، يەنى ھەربىر ئوزۇقلۇقتا مەلۇم بىر ماددىنىڭ تەسىر كۈچى باشقىلارغا نىسبەتەن ئارتۇقراق بولىدۇ. شۇڭا ئىستېمال قىلىنىدىغان ئوزۇقلۇقنىڭ تەركىبىدە قايسى ماددىنىڭ تەسىر كۈچى ئارتۇق بولسا، شۇ ماددىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ماس كېلىدىغان خىلىت پەيدا بولىدۇ. خىلىتنىڭ تەبىئىتىمۇ شۇ ماددىنىڭ تەبىئىتىگە مايىل بولىدۇ.

خىلىتلار ئوخشاش بولمىغان سۇيۇق جىسىملار بولسىمۇ، بەدەندە ئۈزۈكسىز ھالدا بىر ـ بىرىگە ئايلىنىپ، بىر ـ بىرىنىڭ ئورنىنى تولۇقلاپ، پۈتۈن بەدەندە ئايلىنىپ يۈرىدۇ.

1 . خىلىت ھەققىدە چۈشەنچە

خىلىت ــ ئادەملەر يېگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن جىگەر ۋە ھەر خىل بەزلەرنىڭ پىششىقلاپ ئىشلىشى، ئۆزگەرتىپ ئىشلەپچىقىرىشى ئارقىلىق بارلىققا كەلگەن تۆت خىل ئارىلاشما سۇيۇقلۇق (قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدا) قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇ تەبىئىي خىلىتلار ئادەم ئورگانىزمىنىڭ تەبىئىي ھاياتىي فىزىيولوگىيەلىك پائالىيىتى جەريانىدا ئەڭ مۇھىم بولغان ئاساسىي ماددىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، تەبىئىي خىلىتلار ئىنسانلارنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئىستېمال قىلىشى (تۆرەلمىلىك دەۋرىدە ئانا قېنىدىنىڭ تەمىنلىشى) دىن ئىنسان ۋۇجۇدىدا ھاياتلىق باشلانغاندىن تارتىپ ئاخىرلاشقانغا قەدەر تەبىئىي ھالدا پەيدا بولۇپ تۇرىدىغان مۇرەككەپ سۇيۇقلۇق. ئۇ، تىرىكلىك ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئامىل بولۇپ، ئادەمنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالەتلىرىگە بەدەن ئىچكى تەرىپىدىن چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. خىلىتلار بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۈزۈكسىز سەرپ قىلىنىپ، يېڭىدىن ئىشلىنىپ، تولۇقلىنىپ ۋە ئۆز تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ تۇرىدۇ. خىلىتلارنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتە نورمال ھالەتتە تۇرۇشى ئادەم ساغلاملىقىنىڭ مۇھىم شەرتى. ئەكسىچە، ئۇلارنىڭ سان ياكى سۈپەت جەھەتتىكى نورمالسىزلىقى ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئۈچۈن چوڭ ئىچكى سەۋەب بولىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت

چوڭ ماددا (ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق) ۋە باشقا ئامىللارنىڭ تەسىرى كېسەللىكلەر پەيدا بولۇشنىڭ تاشقى سەۋەبلىرى قاتارىغا كىرىدۇ. خىلتلار ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەبلەر تەسىرىدىن ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىدۇ. لېكىن ئىچكى سەۋەبلەر ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. تاشقى سەۋەبلەر بەدەننىڭ ئىچكى ئامىلىغا نورمىدىن تاشقىرى تەسىر كۆرسەتكەندىلا ئاندىن خىلتلارنى ئۆزگەرتەلەيدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ سالامەت تۇرۇشى ياكى كېسەل بولۇشى، خىلتلارنىڭ تەبىئىي ھالەتتە تۇرۇشىغا باغلىق، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ بۇ كۆزقاراشلىرىنى ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا، مۇھەممەد زەكەرىيا، رازىي قاتارلىق بارلىق مەشھۇر ھۆكۈمالار قوبۇل قىلىپ، ئۇنى شەرھلەپ تېخىمۇ كېڭەيتكەن.

ئۇيغۇر تېبابىتىدىمۇ ئىنساننىڭ ساغلام تۇرۇشى ۋە كېسەللىنىشىدە خىلتلارنىڭ سان ـ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىشى ۋە ئەزالارنىڭ بەدەندىكى نىسپىي تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى ئاساسىي سەۋەبلەردىن سانىلىدۇ.

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 رازۋېدچىكلارغا، ھەرىكەت ئەسەبلىرىنى قوغدىغۇچى قوشۇنغا؛ ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئىي كۈچنى باش قوماندانغا؛ مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى پادشاھقا؛ يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنى بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى خىزمەتلەرگە مەسئۇل بولغان ۋەزىرلەرگە؛ ئادەم تېنىدىكى ھۈجەيرىلەرنى ئومۇمىي پۇقراغا؛ ھەر خىل قان تومۇرلار ۋە سۈيۈقلۇق يوللىرىنى شەھەر خەلقىنى تەمىنلەيدىغان سۇ، ئوزۇقلۇق ۋە ھاۋا يوللىرىغا ئوخشاتقان. دېمەك، ئادەمنىڭ ھاياتى ئۈچۈن تۆت خىلت ۋە ئۇنى تولۇقلىغۇچى بىرقانچە ئامىللارمۇ بولۇشى لازىم.

«ئادەم» دېگەن نېمە ۋە ئۇ قانداق ياشايدۇ؟ دېگەن سوئالغا تەبىئەتشۇناس ئالىملار، بىيولوگىيە ئالىملىرى، فىزىيولوگىيە ئالىملىرى، خىمىيە ئالىملىرى، شۇنىڭدەك ئېتنولوگىيە (ئىنسانشۇناسلىق ئىلمىي) ئالىملىرى ئوخشاشمىغان جاۋابلارنى بېرىپ كەلگەچكە، ئادەم تېنىنىڭ روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتلەردىكى سىرلىرىنى تولۇق ئىپادىلەپ بەرگۈدەك بىرلىككە كەلگەن جاۋاب مەۋجۇت ئەمەس.

بەزىلەر مۇنداق دەيدۇ: «ئادەم تەبىئەت دۇنياسىغا مەنسۇپ بولغان جانلىقلار تۈپىنىڭ بىر قىسمى، ئۇ، ماددا ۋە جىسىم 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 تارىخنىڭ بۇ خىل باسقۇچلىرى ۋە تەبىئىي تاللىنىشلاردا مىزاج، ئىرسىيەت، مۇھىت ۋە ئىجتىمائىي تۈزۈملەرنىڭ چوڭ مۇناسىۋىتى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن، مەخلۇقاتنىڭ باشلانغۇچ شەكلىدىن تارتىپ ھازىرغا قەدەر بولغان ھەربىر ئۆزگىرىشلىرىدىمۇ مەخسۇس شەكىل ۋە قىياپەت، مەخسۇس مىزاجلارمۇ ۋە بەدەن ئالاھىدىلىكلىرىمۇ ئۆز جىنسىغا مۇۋاپىق بولىدۇ. بەدەن ماددىلىرىنىڭ مىزاجى، ئۆسۈملۈكلەرنىڭ مىزاجى، ھايۋانلارنىڭ مىزاجى، ئادەملەرنىڭ مىزاجى، مىللەتلەرنىڭ مىزاجى،

ئەر 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)، ئەخلەت (خىلىتلار)، ئەرۋاھ (روھلار)، قۇۋۋا (قۇۋۋەتلەر)، ئەزا دېگەنلەرنىڭ زىچ 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؛ ئۇنىڭدىن كېيىن سۇ ماددىسىنىڭ ئوزۇقلۇقلارنى ئېرىتىپ ئۇنى بەدىنىگە سىڭدۈرۈپ ئالماشتۇرۇش رولى؛ ھاۋانىڭ بۇ ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ياپرىقى ئارقىلىق ئۇنىڭ ئىچكى تەرەپلىرىگە بېرىپ، ئۇنى ئوكسىگېن ۋە مۇۋاپىق ھالدىكى كاربون (Ⅳ) ئوكسىدى بىلەن تەمىنلەش مەجبۇرىيىتى بولىدۇ. كۈن نۇرىنىڭ شۇ ئۆسۈملۈكلەر تەركىبىدە مەۋجۇت بولغان فىزىيولوگىيەلىك خىزمەتلەرنى جارى قىلدۇرۇش مەجبۇرىيىتى بولىدۇ.

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

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

ئادەم ۋۇجۇدىغا تەبىئەت دۇنياسىدا مەۋجۇت بولغان تۆت چوڭ ماددىنىڭ ھەممىسى تەسىر قىلىدۇ. ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدە تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرى ھەرگىز بىر خىل نىسبەتتە بولمايدۇ. يەنە ھەربىر 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 نىسپىي، كەيپىياتتىكى قارىمۇقارشىلىق مۇتلەق بولىدۇ.

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

2. خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار ۋە ئۇلارنىڭ جەريانى

ئۇيغۇر تېبابىتى ھەرقانداق مۇرەككەپ شەيئىنىڭ پەيدا بولۇشىدا تۆۋەندىكىدەك تۆت خىل ئامىل بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ ئامىللار بىرىنچى ماددىي ئامىل، ئىككىنچى ئىشلىگۈچى ئامىل، ئۈچىنچى شەكىل ئامىلى، تۆتىنچى نەتىجە ئامىلىدىن ئىبارەت.

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

2. ئىشلىگۈچى ئامىل: مەلۇم بىر شەيئىنى ئۆزگەرتىپ شەكىللەندۈرۈشكە تۈرتكە بولىدىغان كۈچ ئىشلىگۈچى ئامىل دەپ ئاتىلىدۇ.

3. شەكىل ئامىلى: شەكىلنى پەيدا قىلغۇچى ماددىي ئەشيالارنىڭ ئۆزئارا ئالمىشىشى ۋە ئۆزئارا تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە يېڭىدىن پەيدا بولغان بەلگىلىك سۈپەت شەكلى شەكىل ئامىلى دەپ ئاتىلىدۇ.

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

تەبىئىي خىلىتلارنىڭ پەيدا بولۇشى ياكى بۇ خىلىتلارنىڭ غەيرىي 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 خىلىتلارنىڭ بارلىققا كېلىشىدىكى ماددىي ئامىل؛ ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر قاتارلىق ئەزالار ئىشلىگۈچى ئامىل؛ يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەي ۋە جىگەر قاتارلىقلاردا رەڭگى قىزىل سۈپەتكە لايىق قان سۈيۇقلۇقى (تۆت خىلىت) نىڭ ھاسىل بولۇشى شەكىل ئامىلى؛ ئىشلىنىپ چىققان تەبىئىي قان سۈيۇقلۇقىنىڭ ئىنسان ھاياتىدا ئۇتەشكە تېگىشلىك رولى نەتىجە ئامىلى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

يەنى خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى ئۈچۈن ئالدى بىلەن بىز ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلاردىن ئىبارەت ماددىي ئامىل ھازىرلانغان بولۇشى ئالدىنقى شەرت. ماددىي ئامىل ھازىرلانغاندىن كېيىن ھەزىم قىلىش يوللىرى ۋە ھەزىم قىلىش بەزلىرىگە ئوخشاش ئىشلىگۈچى ئامىلنىڭ بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ. ئوزۇقلۇق ماددىلار ھەزىم يوللىرى ۋە ھەزىم بەزلىرىدىن ئىبارەت ئىشلىگۈچى ئامىلنىڭ فىزىكا، خىمىيەلىك ئۆزگەرتىشى ئارقىلىق خىلىتلارنى ھاسىل قىلىش لاياقىتىگە ئىگە بولغاندىن كېيىن، جىگەردىكى قۇۋۋىتى

مۇغەييىرە (ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت)، قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە (شەكلىنى تۈزگۈچى قۇۋۋەت) دىن ئىبارەت شەكىل ئامىلىنىڭ تۈرتكىسىدە خىلىت هاسىل بولۇپ، توقۇلما ـ ئەزالار تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىپ ئۆزلەشكەندىن كېيىن، هەربىر ئەزانىڭ ئۆزىگە تېگىشلىك بولغان تەبىئىي خىزمەتنى ئۆتۈشى نەتىجە ئاملى بولۇپ هېسابلىنىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، بىز ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇق ماددىلار خىلىتلارغا ئۆزگىرىپ، ئەزا ۋە توقۇلمىلارغىچە يېتىپ بېرىپ، توقۇلما ـ هۈجەيرىلەر تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىپ، بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلانغانغا قەدەر بولغان ئارىلىقتا تۆۋەندىكىدەك تۆت جەرياننى بېسىپ ئۆتىدۇ.

1. يېمەكلىكلەرنىڭ هەزىم قىلىش يوللىرىدا پارچىلىنىپ كەيلۇس بوتقىسىغا ئايلىنىش جەريانى

ئادەم ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەر ئېغىزدا چاينىلىپ، مېخانىك هەرىكەت ۋە شۆلگەي بەزلىرىنىڭ خىمىيەۋى ئۆزگەرتىشى ئارقىلىق دەسلەپكى هەزىم قىلىنىشنى تاماملاپ ئاشقازانغا چۈشىدۇ. ئاندىن ئاشقازاننىڭ لۆمۈلدىمە هەرىكىتى هەم ئاشقازاندىكى بەزلەر ئاجرىتىپ چىقارغان ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ خىمىيەلىك ئۆزگەرتىشى بىلەن ئۈماچقا ئوخشاش بوتقىسىمان ماددا دەسلەپكى كەيلۇسقا ئايلىنىدۇ. بۇ، ئاشقازاندىن ئۆتۈپ ئۈچەيگە چۈشكەندىن كېيىن، ئۆت سۇيۇقلۇقى، ئاشقازان ئاستى بەز سۇيۇقلۇقى، ئۈچەي ئاجرىتىپ چىقارغان هەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ خىمىيەلىك پارچىلىشى، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىمە هەرىكىتى ئارقىسىدا ئورگانىزمغا لازىملىق تەركىبلىرى بەدەنگە تولۇق سۈمۈرۈلۈش سالاهىيىتىگە ئىگە بولغان هەقىقىي كەيلۇس بوتقىسىغا ئايلىنىدۇ. بۇ كەيلۇس بوتقىسى تەركىبىدىكى خىلىتقا ئايلىنىش لاياقىتى بولغان سۇزۇك ۋە ساپ قىسمى ئۈچەي دىۋارىدىكى ماسارىقا تومۇرى (ئۈچەي ئوزۇقلۇق ماددىلارنى جىگەردە توشۇيدىغان كۆك قان تومۇر) نىڭ ياردىمىدە سۈمۈرۈلۈپ، دەرۋازا ۋېناغا قۇيۇلۇپ، بۇ يەردىن جىگەرگە سۈمۈرۈلۈپ، خىلىت هاسىل بولۇشنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىنى تاماملايدۇ. ماسارىقا تومۇرلىرى تەرىپىدىن سۈمۈرۈلمەي قالغان كېرەكسىز پەسەپ قىسمى گەندە سۈپىتىدە ئۈچەي ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ئەگەر هەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن يېمەكلىكلەرنىڭ هەزىم يوللىرىدىكى پارچىلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىسا ياكى ماسارىقا تومۇرى توسۇلۇپ قالسا، جىگەرنىڭ جازىبەسى ئاجىزلاپ كەتسە، كەيلۇس بوتقىسى جىگەر تەرەپكە تولۇق سۈمۈرۈلمەيدۇ ـ دە، خىلىتلارنىڭ ئىشلىنىشى ۋە تولۇقلىنىشىغا تەسىر يېتىپ، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندە هەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىك، ماددا ئالمىشىشنىڭ تۆۋەنلىشىشى، سۇسىزلىنىشقا ئوخشاش بىر قاتار ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىپ، كەم قانلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن بولغان ئورۇقلاپ كېتىش، ماغدۇرسىزلىققا ئوخشاش خورىتىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2. كەيلۇس بوتقىسىنىڭ جىگەرگە سۈمۈرۈلۈپ، تەبىئىي خىلىتلارغا ئايلىنىش جەريانى

جىگەر — قۇۋۋىتى تەبىئىينىڭ مەركىزىي ئورنى، بەدەننى پەرۋىش قىلىش، قوغداش، ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرۇش، هاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ماددىلارنى پىششىقلاپ ئىشلەش، بەدەننى هەر خىل زەهەرلىك، زىيانلىق ماددىلاردىن ساقلاش، خىلىت ئىشلەش، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى (تەبىئەت) گە ياردەم بېرىشكە ئوخشاش تەبىئىي خىزمەتلەرنى بېجىرىدۇ. بىرىنچى هەزىمنى بېشىدىن

كەچۈرگەن كەيلۇس بوتقىسى جىگەردىكى قۇۋۋىتى جازىبە (سۈمۈرۈش كۈچى) نىڭ تۈرتكىسىدە ئوزۇقلۇق ماددىلارنى سۈمۈرۈپ جىگەرگە ئەكېلىپ، جىگەرنىڭ خىلىت ئىشلەش خىزمىتىگە خام ئەشيا قىلىنىدۇ. كەيلۇس بوتقىسىنىڭ جىگەرگە سۈمۈرۈلۈپ، جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش خىزمىتىگە قاتنىشىپ، خىلىت ھاسىل بولۇشقا لايىق بولغان قىسمىدىن كەيمۇس (ھازىرقى زامان تېبابىتىدە خىمۇس دەپ ئاتايدۇ) ھاسىل بولىدۇ. جىگەرنىڭ خىلىت ئىشلەش جەريانى ئاساسەن جىگەردىكى قۇۋۋىتى غازىيە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت) ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان قۇۋۋىتى جازىبە (سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى)، قۇۋۋىتى ماسىكە (تۇتۇش قۇۋۋىتى)، قۇۋۋىتى ھازىمە (ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى)، قۇۋۋىتى دافىئە (چىقىرىش قۇۋۋىتى يەنى ئىتتىرىش قۇۋۋىتى) قاتارلىق قۇۋۋەتلەر ھەم جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى مۇغەييىرە (ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋىتى) ۋە قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە (شەكىلنى تۈزگۈچى قۇۋۋەت) نىڭ ئورتاق خىزمەت بېجىرىشى ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشىدۇ.

جىگەردىكى قۇۋۋىتى جازىبە ئوزۇقلۇق ماددىلارنى توشۇپ، جىگەرگە يىغىپ كېلىدىغان كۈچ بولۇپ، بىرىنچى ھەزىمنى بېشىدىن كەچۈرگەن كەيلۇس بوتقىسى مۇشۇ كۈچنىڭ ياردىمىدە ماسارىقا تومۇرنىڭ ياردىمىدە جىگەرگە سۈمۈرۈلۈپ كېلىنىدۇ. بۇ خىزمەتكە ماس ھالدا جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى ماسىكەسى كەيلۇس بوتقىسىنى جىگەردە ۋاقىتلىق تۇتۇپ تۇرۇپ، خىلىتلارغا ئايلىنىشقا شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، بۇ قۇۋۋەت جىگەردىكى قاننىڭ ئېقىش سۈرئىتىنى تۆۋەنلىتىپ، قوبۇل قىلىنغان ماددىلارنىڭ جىگەر ھۈجەيرىلىرى بىلەن ئۇچرىشىش پۇرسىتىنى ئۇزارتىپ، رېئاكسىيەلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، جىگەرنىڭ ھەزىم قۇۋۋىتى ئارقىلىق خىلىت ئىشلەپچىقىرىشقا تۈرتكە بولىدۇ. قۇۋۋىتى ھازىمە جىگەرنىڭ خىلىت ھاسىل قىلىشىدا مۇھىم بولغان قۇۋۋەتلەرنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭدا ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەر تەركىبىدە ھەر خىل خىلىت ھاسىل بولۇشقا لايىق ئوخشىمىغان كەيپىياتتىكى ھەر خىل ماددىلار، مەسىلەن: قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق كەيپىياتقا ئىگە ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە ئېلېمېنتلارنى تۇتقان تەركىبلەر بولىدۇ. بۇ خىل تەركىبلەر جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ تۈرتكىسىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان ئوكسىدلىنىش، ئوكسىدسىزلىنىش، پارچىلىنىش، بىرىكىش، ھەر خىل تەركىبلەرگە ئايرىلىشقا ئوخشاش بىيوخىمىيەلىك رېئاكسىيەلەر ئارقىلىق ئوخشاش بولمىغان تەركىبلەرگە ئايرىلىپ بولغاندىن كېيىن جىگەردىكى قۇۋۋىتى مۇغەييىرەنىڭ تۈرتكىسىدە خىلىتلارغا ئۆزگىرىپ، قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرەنىڭ ياردىمىدە رەڭ، تەبىئەت ۋە خۇسۇسىيەت جەھەتتىن تۈپتىن پەرقلىنىدىغان، بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتىنى ماددىي ئاساس بىلەن تەمىنلەيدىغان مۇرەككەپ سۇيۇقلۇق ــ خىلىت ھاسىل بولىدۇ. يەنى بىز ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدىكى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى تەركىبلەردىن بىر خىل سارغۇچ رەڭلىك، تەمى ئىنتايىن ئاچچىق، ئۆتكۈر سەپرا خىلتى ھاسىل بولىدۇ. ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى تەركىبلەردىن رەڭگى ئوچۇق قىزىل، تەمى تاتلىقراق، پارقىراق سۇيۇقلۇق ــ قان خىلتى ھاسىل بولىدۇ. ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى سەۋدا خىلتىغا ئايلىنىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولغان تەركىبلەردىن قىيامى نىسبەتەن قويۇق، قارامتۇل رەڭدىكى، قاڭسىق، چۈچۈمەل تەملىك سۇيۇقلۇق ــ سەۋدا خىلتى ھاسىل بولىدۇ. جىگەردىكى خىلىت ئىشلەش جەريانىنى تاماملىغاندىن كېيىن ھاسىل بولغان مەھسۇلاتلار جىگەردىكى قۇۋۋىتى دافىئە (چىقىرىش كۈچى) نىڭ رولى

ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ ۋە قويۇپ بېرىلىدۇ. سەپرا خىلىتىنىڭ مەلۇم بىر تەركىبىي قىسمى بولغان ئۆت سۇيۇقلۇقى جىگەر ئۆت كانىلى ئارقىلىق ئۆت خالتىسىغا قۇيۇلۇپ، ئۆت خالتىسىدا ساقلانغىنىنى ھېسابقا ئالمىغاندا، ھاسىل بولغان خىلىتلارنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى سول جىگەر ۋېناسى ئارقىلىق تۆۋەنكى كاۋاك ۋېناغا قۇيۇلىدۇ. ئەگەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جىگەرنىڭ ئەسلىي مىزاجى بۇزۇلسا ياكى جىگەردىكى قۇۋۋىتى تەبىئىيىنىڭ خىزمىتىگە ماس ھالدا ھەرقايسى قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ كەتسە، جىگەرنىڭ خىلىت ھاسىل قىلىش، زاپاس ساقلاش، زەھەرلىك تەركىبلەرنى پارچىلاش قاتارلىق خىزمەتلىرى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ ـ دە، بەدەندە خام خىلىت (ئەزا ـ توقۇلمىلارنى ئوزۇقلاندۇرۇش سالاھىيىتىگە ئىگە بولمىغان خىلىت) شەكىللىنىدۇ. بۇ خىل خام خىلىت توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرنى ئوزۇقلاندۇرۇش سالاھىيىتىگە ئىگە بولمىغاچقا، ئورگانىزم تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندە ماددا ئالمىشىش خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، بەدەندە ئىمتىلائى (تولۇپ قېلىش) خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى پەيدا بولىدۇ.

3. تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ۋەرىد (ۋېنا) ۋە شىريان (ئارتېرىيە) قان تومۇرلىرىغا ئۆتۈپ، بەدەننىڭ ھەرقايسى بۆلەكلىرىگىچە يېتىپ بېرىش جەريانى

ئوڭ، سول جىگەر ۋېناسى ئارقىلىق تۆۋەنكى كاۋاك ۋېناغا قۇيۇلغان خىلىتلار يۈرەكنىڭ توختاۋسىز داۋاملىشىدىغان رىتىملىق قىسقىرىش، كېڭىيىش ھەرىكىتىنىڭ تۈرتكىسىدە تۆۋەنكى كاۋاك ۋېنا تومۇر سىستېمىسىدىكى ۋېنا قېنى بىلەن قوشۇلۇپ، يۈرەك ئوڭ دالانچىسىغا قۇيۇلىدۇ. خىلىتلار قان سۇيۇقلۇقى بىلەن بىرگە يۈرەك ئوڭ قېرىنچىسىغا كىرىدۇ. يۈرەك ئوڭ قېرىنچىسىدىن ئۆپكە ئارتېرىيەسىنى بويلاپ ئۆپكىگە يېتىپ بېرىپ، گاز ئالماشتۇرۇشقا قاتنىشىش ئارقىلىق ھاۋائى نەسىمنى قوبۇل قىلىپ، ئۆزىدىكى ھاۋائى دۇخانى (كاربون Ⅳ ئوكسىدى) نى چىقىرىپ تاشلاپ، مۇكەممەل خىلىتلارغا ئايلانغاندىن كېيىن، ئۆپكە ۋېناسى ئارقىلىق يۈرەك سول دالانچىسىغا قۇيۇلىدۇ. يۈرەك سول دالانچىسىدىن يۈرەك سول قېرىنچىسىغا قۇيۇلىدۇ ھەم چوڭ قان ئايلىنىشنى بېشىدىن كەچۈرۈپ، قىل قان تومۇرلاردا ماددا ئالمىشىشقا قاتناشقاندىن كېيىن، يەنە يۈرەكنىڭ ئوڭ دالانچىسىغا قايتىپ كېلىدۇ. دېمەك، خىلىتلار يۈرەك قان تومۇرلىرى ئىچىدە تەڭپۇڭ ھالەتتە ساقلىنىپ، بەدەننى دەۋر قىلىپ ئايلىنىپ تۇرىدۇ. ئەگەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن يۈرەك قان تومۇر سىستېمىسىنىڭ خىلىتلارنى بەدەندە دەۋرلىك ئايلاندۇرۇش، بۇ ئارقىلىق ئەزا ـ توقۇلمىلارنى ئوزۇقلاندۇرۇش ھەمدە ئەينى ۋاقىتتا ماددا ئالماشتۇرۇشتىن ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىش خىزمەتلىرى توسقۇنلۇققا ئۇچرىسا، ئوخشاشلا خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، بەدەندە ھەر خىل ماددىلىق كېسەللىكلەر يۈز بېرىشى ئۈچۈن چوڭ ئىچكى مۇھىت ھازىرلىنىدۇ.

4. تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ھۈجەيرىلەرگە ئۆتۈپ، بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىش جەريانى

ھۈجەيرە — توقۇلما ۋە ئەزالارنى تۈزگۈچى ئەڭ كىچىك بىرلىك بولۇپ، ئەزالارنىڭ مىزاجى شۇ ئەزانى تۈزگۈچى ھۈجەيرە مىزاجى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. يەنى ئەزالارنى تۈزگۈچى ھۈجەيرە توپىنىڭ مىزاجى قانداق بولسا، ئەزالاردا شۇ خىل مىزاج ئىپادىلىنىپ چىقىدۇ. ھۈجەيرىلەر ھۈجەيرە پەردىسى، ھۈجەيرە ماددىسى ۋە ھۈجەيرە يادروسىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ھۈجەيرە پەردىسى ھۈجەيرە دېۋارى

بىلەن ھۇجەيرە پىلازمىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى بىر قەۋەت يۇمشاق، يېرىم ئۆتكۈزگۈچ خۇسۇسىيەتكە ئىگە پەردىدىن ئىبارەت. ئۇنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق. ئۇ، ھۇجەيرىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ماددىلارنى قوغداش ھەم تۇتۇپ تۇرۇش، خىلتلار بىلەن ھۇجەيرە ئوتتۇرىسىدىكى مادا ئالماشتۇرۇشنى كونترول قىلىپ تۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

ھۇجەيرە ماددىسى ھۇجەيرە ئارىلىق ماددا سۇيۇقلۇقلىرى بىلەن خوندوروسومدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، بۇ، ھۇجەيرىنىڭ ئوكسىگېنلىق نەپەس ئېلىشى ۋە ماددا ئالماشتۇرۇشىدا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. ھۇجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق، خوندوروسومنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ.

ھۇجەيرە يادروسى — يادرو پەردىسى، يادرو مېغىزى، خىروموسوما قاتارلىقلاردىن تەركىب تاپقان. ئۇ، ھۇجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش، ئۆسۈپ كۆپىيىش، ئىرسىيەت ئۆزگىرىشلىرىنى كونترول قىلىش رولىغا ئىگە، مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق. لېكىن ئوخشىمىغان ئەزالارنى تەشكىل قىلغۇچى ھۇجەيرە-لەرنى تۈزگۈچى ھەرقايسى قىسىملارنىڭ تۈزۈلۈشىدە ئۆزگىچە پەرق بولۇپ، بۇ شۇ ئەزا ئۆز ئۈستىگە ئالغان تەبىئىي خىزمىتىنى بېجىرىش ئۈچۈن مىزاج ھەم تۈزۈلۈش جەھەتتىن ماسلاشقان بولىدۇ. مەسى-لەن: يۈرەك مۇسكۇل ھۇجەيرىلىرىنىڭ تەبىئىي مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ھۇجەيرە ئارىلىق ماددىسى-دىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ مىقدارى نىسبەتەن كۆپ، خوندوروسومنىڭ رولى نىسبەتەن كۈچلۈك بولىدۇ. بۇ ھال يۈرەكتە قۇۋۋىتى ھايۋانىي (ھاياتلىق قۇۋۋىتى) نى پەيدا قىلىش ئارقىلىق قاننى يۈرەكتىن سىقىپ چىقىرىش ۋە قوبۇل قىلىش پائالىيىتىنى ئېلىپ بېرىشقا ماسلاشقان. جىگەر ھۇجەيرىلىرى بولسا ئاشقازان، ئۈچەيدىن كەلگەن ھەر خىل ئوزۇقلۇقلارنى پىششىقلاپ ئىشلەپ، بەدەننىڭ باشقا ئېھتىياجلىق ئورۇنلىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىش ھەمدە جىگەردە قۇۋۋىتى تەبىئىينى پەيدا قىلىش خىزمىتىگە ماسلاشقان.

شۇڭا، ھۇجەيرىلەر خىلتلاردىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ، ئۆزىنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلاندۇرۇش-تا، ماددىلارنى تاللاپ قوبۇل قىلىدۇ. ھۇجەيرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانى توقۇلما - ھۇجەيرىلەرنىڭ ئۆزىدە بار بولغان روھنىڭ تۈرتكىسىدە پائالىيەت ئېلىپ بارىدىغان قۇۋۋىتى غازىيە، قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە، قۇۋۋىتى مۇۋەللىدە، قۇۋۋىتى نامىيەلەرنىڭ رولى ئارقىلىق، ھۇجەيرىلەر ئۆزىگە ئېھتىياجلىق تەركىبلەرنى قوبۇل قىلىپ، بۆلۈنۈپ، ئۆزى تەشكىل قىلغان ئەزالارنى تۈزۈش ۋە ئۇنى ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەش رولىنى ئوينايدۇ. خىلتلار يۈرەك، قان تومۇرلارنىڭ دەۋرلىك ئايلاندۇرۇشى بىلەن قىل قان تومۇرى ئارقىلىق ھۇجەيرىلەرگىچە يېتىپ كەلگەندە، ھۇجەيرە ئۇنى تاللاش خاراكتېرىدە قوبۇل قىلىپ ئۆزلەشتۈ-رۈپ، ئۆزىنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلاندۇرىدۇ. ھۇجەيرىلەر خىلتلارنى ئۆزىگە سۈمۈرۈشتە ھۇجەيرىنىڭ ئۆزىدە بار بولغان قۇۋۋىتى غازىيە مۇھىم رول ئوينايدۇ. يەنى قۇۋۋىتى غازىيە ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان قۇۋۋىتى جازىبە (تارتقۇچى قۇۋۋەت) ھۇجەيرە پەردىسىنىڭ تاللاپ ئۆتكۈزۈش رولى ئارقىلىق ھەربىر ھۇجەيرىگە نىسبەتەن مىزاج، ئەفئال (تەبىئىي خىزمەت)، شۇنداقلا شەكىل جەھەتتىن ماس كېلىدىغان خىلتلارنى گەۋدىلىكرەك قوبۇل قىلىش بىلەن بىرگە، باشقا خىلتلارنىمۇ مۇۋاپىق مىقداردا قوبۇل قىلىدۇ. مەسىلەن: سۆڭەك، پەي، كۆمۈرچەك، مويلار ۋە باشقا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى ئەزالارنى تەشكىل قىلغۇچى ھۇجەيرىلەرنىڭ ھۇجەيرە پەردىسىنىڭ تۈزۈلۈشى ئۆزگىچە بولۇپ، ئۇلارنىڭ قابىلىق

خۇسۇسىيىتى نىسبەتەن كۆچلۈك، ھۆجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى تەركىبلەر نىسبەتەن قويۇق، ماددىلارنىڭ ھۆجەيرە پەردىسى ئىچىگە كىرىشى ۋە ھۆجەيرە ماددا ئالمىشىشتىن ھاسىل بولغان ماددىلارنىڭ ھۆجەيرە سىرتىغا چىقىپ كېتىشى نىسبەتەن قىيىن بولىدۇ. بۇ ھال شۇ ئەزالارنىڭ تەبىئىي خىزمىتىگە ماسلاشقان.

شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇ خىل ئەزالارنى تۈزگۈچى ھۆجەيرىلەر خىلىتلارنى سەرپ قىلىشتا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى قابىزلىق خۇسۇسىيىتى نىسبەتەن كۈچلۈك بولغان سەۋدا خىلىتىنى كۆپرەك سەرپ قىلىدۇ.

ئۆت ۋە ئۆت سۇيۇقلۇقىنى تۈزگۈچى ھۆجەيرىلەرنىڭ ھۆجەيرە يادروسىنىڭ تۈزۈلۈشىدە يۇقىرى ئېنېرگىيە-لىك پارچىلىغۇچىلار 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 ھۆجەيرە-لەرنىڭ ھۆجەيرە پەردىسى نىسبەتەن نېپىز، ھۆجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى سۇيۇقلۇقلار بىرقەدەر كۆپ. خوندوروسومىنىڭ خىزمىتى بىرقەدەر گەۋدىلىك، بۆلۈنۈشچانلىقى نىسبەتەن كۈچلۈك بولۇپ، بۇلارنىڭ ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى مول ئوزۇقلۇق ماددا تۇتقان قان خىلىتىغا بولغان ئېھتىياجى نىسبەتەن كۈچلۈك بولغاچقا، ھۆجەيرە پەردىسى خىلىتلارنى تاللاپ ئۆتكۈزگەندە، قان خىلىتىنى كۆپرەك ئۆتكۈزۈپ سەرپ قىلىدۇ.

مېڭە، يۇلۇن، بۆرەككە ئوخشاش ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى ئەزالارنى تەشكىل قىلغۇچى ھۆجەيرىلەر-نىڭ ھۆجەيرە ئارىلىق ماددىسىدىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ مىقدارى باشقا ئەزالارنى تۈزگۈچى ھۆجەيرىلەرنىڭكىگە قارىغاندا كۆپرەك، ھۆجەيرە پەردىسىنىڭ ئېلاستىكلىقى نىسبەتەن يۇقىرى، بۆلۈنۈش جەريانىدا سۇغا بولغان ئېھتىياجى نىسبەتەن كۈچلۈك.

شۇڭلاشقا، بۇ خىلدىكى ھۆجەيرىلەر خىلىتلار بىلەن يولۇققاندا ئۆزىگە ماس ھالدىكى ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى نىسبەتەن سۇيۇق بولغان بەلغەم خىلىتىنى كۆپرەك قوبۇل قىلىپ سەرپ قىلىدۇ. خىلىتلار قۇۋۋىتى جازىبەنىڭ تۇرتكىسىدە ھۆجەيرە پەردىسىدىن ئۆتۈپ، ھۆجەيرىنىڭ ئىچكى قىسمىغا كىرگەندىن كېيىن ھۆجەيرىنىڭ ئۆزىدە بار بولغان قۇۋۋىتى ماسىكەنىڭ رولى ئارقىلىق ھۆجەيرە ئىچىدە ۋاقىتلىق تۇرۇپ، قۇۋۋىتى ھازىمە ئارقىلىق ھەزىم قىلىنىپ، بەدەنگە ئۆزلىشىشكە شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. ھۆجەيرىدىكى قۇۋۋىتى ھازىمە قوبۇل قىلىنغان خىلىتلارغا قارىتا يەنە بىر قېتىم پارچىلاش، بىرىكتۈرۈش، ئوكسىدلاش، ئوكسىدسىزلاش، تەركىبلەرگە ئايرىلىشقا ئوخشاش ھەزىم قىلىش پائالىيىتىنى ئېلىپ بارىدۇ ھەمدە ئۆزىدىكى ماددا ئالماشتۇرۇشتىن ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى ئۆزىدىكى قۇۋۋىتى دافىئەنىڭ رولى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىدۇ. ھۆجەيرە ئىچىدە ھەزىم قىلىنغان ماددىلار ھۆجەيرىگە ئۆزلەشكەندىن كېيىن ھۆجەيرىنىڭ ئۆزىدە بار بولغان قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرەنىڭ رولى ئارقىلىق ھۆجەيرىلەر يېپىلىق بۆلۈنۈش ۋە سان كېمەيتىپ بۆلۈنۈش ئېلىپ بېرىپ، قۇۋۋىتى مۇۋەللىدەنىڭ رولى ئارقىلىق يېڭىدىن يېتىلگەن بالا ھۆجەيرە ھاسىل بولىدۇ. بۇ بالا ھۆجەيرە قۇۋۋىتى نامىيەنىڭ رولى ئارقىلىق ئوخشاشلا چوڭىيىپ يېتىلگەن ھۆجەيرىلەرگە ئايلىنىدۇ. ھۆجەيرىلەرنىڭ يۇقىرىقىدەك بۆلۈنۈشى نەتىجىسىدە ھۆجەي-رىلەر توپى شەكىللىنىپ چىقىدۇ. بۇ ھۆجەيرىلەر توپى ئەزالارنى شەكىللەندۈرىدۇ.

ئەزالارنىڭ مىزاجى مۇشۇ ئەزانى تۈزگۈچى ھۈجەيرە توپىنىڭ مىزاجى تەرىپىدىن بەلگىلەنگەن بولغاچ-قا، ئوخشىمىغان ئەزالار ئوخشىمىغان مىزاجغا ئىگە بولىدۇ ھەم ئۆتەيدىغان خىزمىتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بۇ ئارقىلىق ئادەم بەدىنىنىڭ نورمال ھاياتلىق پائالىيىتى داۋام ئېتىلىدۇ. خىلتلارنىڭ ھۈجەيرىلەرنىڭ ئېھتىياجىدىن ئېشىپ قالغان قىسمى قان ئايلىنىشقا ئۆتۈپ، ئوخشىمىغان ئورۇنلاردا زاپاس ساقلىنىپ، تەمىنلەش بىلەن ئېھتىياج ئوتتۇرىسىدىكى تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاپ تۇرىدۇ. ئېھتىياج تۇغۇلغاندا سەرپ قىلىنىپ قايتا تولۇقلىنىپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: ھۈجەيرىلەرنىڭ ئېھتىياجىدىن ئېشىپ قالغان قان خىلتى جىگەر، يۈرەك، قان تومۇرلار ئىچىدە زاپاس ساقلىنىدۇ.

ھۈجەيرىلەرنىڭ ئېھتىياجىدىن ئېشىپ قالغان بەلغەم خىلتى لىمفا نەيچىلىرى ۋە توقۇلما - ئەزالار ئارىسىدىكى بوشلۇقلاردا زاپاس ساقلىنىدۇ. سەپرا خىلتىنىڭ زاپاس قىسمى جىگەر ھەم ئۆت خالتىسىدا زاپاس ساقلىنىدۇ. سەۋدا خىلتىنىڭ زاپاس قىسمى تالدا ساقلىنىدۇ. بۇ ئارقىلىق خىلتلارنىڭ بەدەندىكى نىسپىي تەڭپۇڭلۇقى ساقلىنىپ، ھاياتلىق پائالىيىتى نورمال داۋاملىشىدۇ.

يۇقىرىقى تەڭشەش پائالىيەتلىرىنىڭ ھەممىسى مېڭىدىكى قۇۋۋەتى نەپسانىيە (سەزگۈ، ھەرىكەت قۇۋۋەتلىرى) نىڭ كونتروللۇقىدا بەدەندىكى «تەبىئەت» (بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى) نىڭ تەڭشىشى ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشىدۇ. ئەگەر ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار تەسىرىدە ئەزا - توقۇلمىلارنىڭ تەبىئىي مىزاجىدا بۇزۇلۇش ھادىسىسى كۆرۈلسە، مىزاجى بۇزۇلغان شۇ ئەزانىڭ ئۆزىدىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ رولى قالايمىقانلىشىپ، خىلتلارنى قوبۇل قىلىپ ئۆزلەشتۈرۈش ۋە نورمال ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى داۋاملاشتۇرۇش خىزمىتى بەلگىلىك تەسىرگە ئۇچراپ، خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان تاماق سىڭمەسلىك، يۈرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان يۈرەك رىتىمسىزلىقى قاتارلىقلارغا ئوخشاش كېسەللىكلەر.

دېمەك، خىلتلار بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۈزۈكسىز ئىشلىنىپ، يۇقىرىقىدەك مۇرەككەپ جەريانلار ئارقىلىق شۇ ئەزا - توقۇلمىلارغا يېتىپ بېرىپ، سەرپ قىلىنىپ، بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنىش ئارقىلىق ھاياتلىق پائالىيىتىنى ماددىي ئاساس بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئۇنىڭ سان ھەم سۈپەت جەھەتتىن نورمال بولۇشى تەن ساغلاملىقىنىڭ مۇھىم كاپالىتى ھېسابلىنىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشى ئۈچۈن ئىچكى سەۋەب ھازىرلاپ بېرىدۇ. شۇڭا، خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ھەم سەرپ قىلىنىش جەريانى توغرىسىدىكى تەتقىقاتنى تېخىمۇ چوڭقۇرلاشتۇرۇپ، ئۇنى كىلىنىكىلىق داۋالاش خىزمىتىنىڭ ئالدىدا تۇرغۇزۇپ، كىلىنىكىلىق داۋالاش ئىشلىرىغا تېخىمۇ توغرا يېتەكچىلىك قىلالايدىغان، ئىلمىيلىك دەرىجىسى تېخىمۇ چوڭقۇر بولغان نەزەرىيە سىستېمىسىنى بەرپا قىلغاندىلا، ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش خىزمىتىنى ياخشى ئىشلىگىلى، شۇنداقلا ماددىلىق كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ۋە پەيدا بولۇش جەريانىنى چوڭقۇر تەھلىل قىلىپ، ئۇنىڭغا توغرا دىياگنوز قويۇپ، نىشانلىق ھەم قەدەم باسقۇچلۇق داۋالاپ، كىلىنىكا داۋالاش خىزمىتىدە خۇشاللىنارلىق نەتىجىلەر-گە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

3. تەبىئىي خىلىت

جىگەردە ئىشلىنىپ چىققان، ئۆزىنىڭ تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كەتمىگەن، بەدەننىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلىنالايدىغان، بەدەنگە پايدىلىق، تەبىئەتكە مۇۋاپىق بولغان، سان ـ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ كەتمىگەن خىلىت ــ تەبىئىي خىلىت دېيىلىدۇ.

تەبىئىي خىلىت ــ تەبىئىي سەپرا خىلتى، تەبىئىي قان خىلتى، تەبىئىي بەلغەم خىلتى، تەبىئىي سەۋدا خىلتى قاتارلىق تەبىئىي تۆت خىلتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1. تەبىئىي سەپرا خىلتى

تەبىئىي سەپرا خىلتى ــ بىر خىل سارغۇچ رەڭلىك، تەمى ئىنتايىن ئاچچىق ئۆتكۈر سۇيۇقلۇق بولۇپ، تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى «ئوت» قا ئوخشاش قۇرۇق ئىسسىق بولغانلىقى ئۈچۈن «ئوت» نىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى، دەپ تەرىپلىنىدۇ.

ئۇ، ھەزىم قىلىش خىزمىتىگە قاتنىشىدۇ. يەنى ئۆت يوللىرى ئارقىلىق ئۈچەيگە تېمىپ چۈشۈپ، مايلارنى پارچىلاپ، ئۇلارنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەملىشىدۇ. ئۈچەينى غىدىقلاپ، ئۇنىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ، ھەزىمدىن ئاشقان تاشلاندۇق نەرسىلەر (گەندە) نىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى تېزلىتىدۇ. شۇنىڭدەك بىر قىسىم زەھەرلىك ماددىلارنى توسۇش، پارچىلاش ۋە زەھەرلىك تەسىرىنى قايتۇرۇش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. سەپرانىڭ قان تەركىبىگە ئۆتكەن قىسمى ئۆزىنىڭ قىزىق ۋە ئۆتكۈرلۈكى ئارقىلىق قان تەركىبىدە ئېقىپ يۈرگەن قان، بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنى ئۈزۈكسىز ھالدا ھەرىكەتلەندۈرۈپ، بەدەننىڭ ئەڭ ئىنچىكە ۋە كىچىك قىسىملىرىغىچە يەتكۈزۈش، ئۇلارنى ئۇيۇپ قېلىشتىن ساقلاش، روھىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتنى جانلاندۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

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

2. تەبىئىي قان خىلتى

تەبىئىي قان خىلتى ــ بەدەندىكى خىلتلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى، ھاياتلىقنىڭ ئاساسىي ماددىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. قان خىلتىنىڭ رەڭگى ئوچۇق قىزىل، تەمى تاتلىقراق، مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئۇ، جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىدۇ. ئاساسلىق زاپاس ساقلىنىش ئورنى يىلىك ۋە جىگەردە، قان خىلتىنىڭ تەبىئىتى «ھاۋا» نىڭ تەبىئىتى بىلەن ئوخشايدۇ. شۇڭا قان خىلتى ھاۋانىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى، دەپ تەرىپلىنىدۇ.

قان سۇيۇقلۇقى يۈرەكنىڭ ھەرىكەتلەندۈرۈشى، قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ ـ تارىيىپ تۇرۇشى

ئارقىسىدا پۈتۈن بەدەندە دەۋر قىلىپ ئايلىنىپ تۇرىدۇ. قان خىلتىنىڭ بەدەنگە نىسبەتەن خىزمىتى ناھايىتى چوڭ. ئۇ، ھەزىم قىلىنىپ سۈمۈرۈلگەن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بەدەننىڭ بارلىق جايلىرىغا ھەتتا ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرىگىچە ئېلىپ بارىدۇ. سەرپ بولغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. قان سۈيۇقلۇقى ئۆپكىنىڭ ئۆزى بىلەن بىللە ئېلىپ ماڭغان ساپ ھاۋا (ھاۋائى نەسىمى) نى پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىپ، بەدەننىڭ ئېھتىياجىنى تەمىن ئېتىدۇ ھەمدە ئەينى ۋاقىتتا بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئايرىلىپ چىققان كېرەكسىز ماددا ۋە بۇزۇق ھاۋا (ھاۋائى دۇخاننى) نى ئېلىپ كېتىپ، ئۆپكە، بۆرەك، تەر تۆشۈكچىلىرىگە ئوخشاش چىقىرىش ئەزالىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ.

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

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

3. تەبىئىي بەلغەم خىلتى

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

بەلغەم خىلتىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۆزىنىڭ ھۆللۈكى ۋە تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلىرى بىلەن پۈتۈن بەدەنگە ئۆزىنىڭ رولى دائىرىسىدە تېگىشلىك ئوزۇقلۇق بولغاندىن تاشقىرى، سەپراغا ئوخشاش ئۆتكۈر ئىسسىق ماددىلارنىڭ باشقا خىلتلارنى ئارتۇقچە ئىسسىقلىقى بىلەن پارچىلاپ، بۇزۇشتىن ساقلايدۇ ۋە ئادەم بەدىنىدە غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلەر كېلىپچىقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سەۋداغا ئوخشاش چۆكمە ھاسىل قىلىدىغان خىلتلارنىڭ توختاۋسىز يۈرۈشۈپ، بەدەننىڭ زۆرۈر بولغان تېگىشلىك جايلىرىغا قەدەر بېرىپ ئورۇن ئېلىش ئۈچۈن ۋاستىلىك رول ئوينايدۇ. يۈرەك قېپى، كۆكرەك بوشلۇقى، بوغۇم بوشلۇقلىرىدىكى سۈزۈك سۈيۇقلۇقلارمۇ بەلغەم خىلتلىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇلار، بۇ يەرلەردە سۈركىلىش، غىدىقلىنىشلارنى پەسەيتىش رولىنى ئوينايدۇ.

بەلغەم خىلتى پۈتۈن بەدەننى ھۆللەشتۈرۈپ، يۇمشىتىپ تۇرىدۇ. بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە ياكى قان ۋە بەدەن سۈيۇقلۇقلىرى كۆپلەپ يوقالغاندا، قانغا ئۆتۈپ ئۇلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. قانغا شىرە پەيدا قىلىپ، قاننىڭ ئەزالارنى ھۆللەشتۈرۈشكە 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 ئوينايدۇ.

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، ئېغىزىدىن شۆلگەي ئاقىدىغان بولىدۇ. تومۇرى توم، ئاستا سالىدۇ. سۈيدۈكى كۆپ، رەڭگى ئاق كېلىدۇ. بۇنداق كىشىلەر «بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەر» دەپ ئاتىلىدۇ.

4. تەبىئىي سەۋدا خىلىتى

تەبىئىي سەۋدا خىلىتى — بىر خىل قويۇقراق، قارامتۇل رەڭدىكى قاتتىق ۋە چۈچۈمەل 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، تارمۇش ۋە باشقىلار) غا ئوزۇقلۇق ماددىلارنى يەتكۈزۈپ بېرىشتە ئالاھىدە رول ئوينايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا سېزىش، پىكىر قىلىش، ئەستە تۇتۇش قاتارلىق پائالىيەتلەرگە قاتنىشىدۇ. غىدىقلاش، قوزغاش تەسىرى ئارقىلىق سەزگۈ ئەزالارنى ئويغىتىپ، بەدەندىكى سۇسلۇقلارنى ياخشىلايدۇ.

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

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

سەۋدا خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنىڭ كۆز ئېقى، تىلى قارامتۇللۇققا ياكى سۇس كۆكلۈككە مايىل بولىدۇ. ئۇيقۇسى كەمرەك، ئاچچىقى يامان، تەپەككۇرى ئۆتكۈر كېلىدۇ. تومۇرى ئاستا سالىدۇ. سۈيدۈكىنىڭ رەڭگى توق سېرىق ياكى كۆكۈچكە مايىل كېلىدۇ. مۇنداق كىشىلەر «سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەر» دەپ ئاتىلىدۇ.

4 . تەبىئىي خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ تەڭشىلىشى

تەبىئىي خىلىتلار ــــ خىلىت سىرتقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلىنغان ئوزۇقلۇق ماددىلار ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن ھەرقايسى ئەزا ۋە ھەرقايسى بەزلەر ئىچىدە ئالمىشىش جەريانىدا پەيدا بولىدىغان ھەممە ئارتۇق قىسمى بەدەندىكى مەخسۇس ئورۇنلاردا ساقلىنىپ، ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ ئېھتىياجىنى تەمىنلەيدىغان سۈيۇقلۇقلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئوزۇقسىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە، يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ، تولۇقلىنىپ، ئۆزئارا تەڭپۇڭ ھالەتتە بىرگە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش ئارقىلىق ھاياتلىق پائالىيىتىنى ماددىي ئاساس بىلەن تەمىنلەيدۇ.

تەبىئىي خىلىتلارنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتىن نورمال بولۇپ، بەدەندە نىسپىي تەڭپۇڭ ھالەتتە تۇرۇشى سالامەتلىكنىڭ ئاساسى، ئەكسىچە بولغاندا بەدەندە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش (سۇئى مىزاج ماددىي) كېسەللىكلىرى ۋە قىسمەن ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپچىقىشى ئۈچۈن چوڭ ئىچكى مۇھىت ھازىرلاپ بېرىدۇ.

نورمال ئەھۋال ئاستىدا خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى بۇ خىل نىسپىي تەڭپۇڭلۇق سىرتقى مۇھىت ئامىللىرى (مەسىلەن: ھاۋا كىلىماتى، يېمەك ـ ئىچمەك، تۇرار جاي ۋە باشقىلار)، بەدەن ئىچكى مۇھىتى ئامىللىرى (مەسىلەن: فېرمېنت ۋە ئېنزىملارنىڭ تەسىرى، تۈرلۈك بىرىكىش، پارچىلىنىش، ئوكسىدلاش، ئوكسىدسىزلىنىش پائالىيەتلىرى ۋە باشقىلار) نىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرسىمۇ، لېكىن خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى نىسپىي تەڭپۇڭلۇق تەبىئىي يوسۇندا تەڭلىشىپ ساغلاملىق كاپالەتلەندۈرۈلىدۇ.

ئورگانىزمنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى تەبىئىي خىلىتلاردىن ئايرىلالمايدۇ. تەبىئىي قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدادىن ئىبارەت بۇ تۆت خىلىت بەلگىلىك مىقدار، كەيپىيات، ئوخشىمىغان تۈزۈلۈش، ئوخشىمىغان تەسىر ـ خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولۇپ، ئۇلار ئادەم ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنى بەدەندىكى خىلىت ئىشلەپچىقارغۇچى ھەر خىل ئەزالار ۋە بەزلەر بىيوخىمىيەلىك ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ئىشلەپچىقىرىلىپ، 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 نىسپىي تەڭپۇڭلۇق بىر يۈرۈش مۇرەككەپ جەريانلار ئارقىلىق تەڭشىلىپ تۇرىدىغان بولغاچقا، ھاياتلىق پائالىيىتى ساغلام داۋام ئېتىلىدۇ. خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ تەڭشىلىشىدىكى مۇرەككەپ ھالقىلارنىڭ بىرسى دەخلى ـ تەرۇزگە ئۇچرىسا، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ تەڭشىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، بەدەندە خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقى كېلىپ چىقىپ، خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى يۈز بېرىدۇ. بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ تەبىئىي تەڭشىلىپ نىسپىي تەڭپۇڭ ھالەتتە تۇرۇشى تۆۋەندىكى ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

1. نېرۋا سىستېمىسىنىڭ تەڭشەش ـ تىزگىنلەش رولى

خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ تەڭشىلىشىدە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ تەڭشەش رولى بىرقەدەر گەۋدىلىك

ئورۇندا تۇرىدۇ. بۇ تۆۋەندىكى نۇقتىلاردا روشەن ئىپادىلىنىدۇ.

1. قورساق ئېچىش ۋە ئۇسساش سېزىمىنىڭ پەيدا بولۇشى: يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك خىلتلار ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئىستېمال قىلىنغان ئوزۇقلۇقلاردىن ھاسىل بولۇپ، ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ئۈزلۈك-سىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە، يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ، ھاياتلىق پائالىيىتىنى قامداپ تۇرىدۇ.

خىلتلار ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ ئومۇمىي ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىنىپ، ئۆزىنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ تۇرغاندا بەدەننىڭ خىلتلارغا بولغان ئېھتىياجى قاندۇرۇلغان بولغاچقا، ئادەمدە ئاچلىق سېزىمى پەيدا بولمايدۇ.

يېڭىدىن ئىشلەنگەن خىلتلار سەرپ قىلىنىپ، بەدەندە خىلتلارغا ئېھتىياج تۇغۇلغاندا ئاندىن ئادەمدە ئاچلىق سېزىمى پەيدا بولۇپ، ئادەمنى خىلتلارنىڭ خام ماتېرىيالى بولغان يېمەك - ئىچمەكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىشقا ئۈندەيدۇ. ھەمدە بەدەندە قايسى خىلتقا ئېھتىياج كۆپرەك بولسا، شۇ خىلتنى تولۇقلاشقا خام ئەشيا بولالايدىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى خالاپ قېلىش، ياقتۇرۇپ يېيىش سېزىمى پەيدا بولۇپ، شۇ خىلتنىڭ كۆپرەك ئىشلىنىشى كاپالەتلەندۈرۈلىدۇ - دە، خىلتلارنىڭ بەدەندىكى نىسپىي تەڭپۇڭلۇقى ساقلاپ قېلىنىدۇ. مەسىلەن: ئادەم ئاپتاپتا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش، ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىپ تەرلەش ياكى ئىچ سۈرۈش سەۋەبىدىن سۇ يوقىتىش بولۇپ، بەدەندە سۇسىزلىنىش كېلىپ چىققاندا ئورگانىزمدا بەلغەم خىلتىنىڭ سىغىمى تۆۋەنلەپ، مىقدار جەھەتتىن ئازلاپ كەتكەن ئەھۋال ئاستىدا بېسىم سەزگۈچى ئاپپاراتلار بۇ ئىنكاسنى نېرۋا سىستېمىسىغا يەتكۈزگەندىن كېيىن، نېرۋا سىستېمىسى ئۆزىنىڭ تەڭشەش رولى ئارقىلىق بۆرەك شارچىسىغا يىراق ئەگرى نەيچىلىرىنىڭ سۇنى قايتا سۈمۈرۈۋېلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش بىلەن بىرگە، ئادەمدە ئۇسساش سېزىمىنى پەيدا قىلىپ، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ياقتۇرۇپ ئىچىش، مېۋە - چېۋە، سەي - كۆكتاتلارنى كۆڭلى خالاش سېزىمى پەيدا بولۇپ، بەلغەم خىلتىنىڭ خام ماتېرىياللىرى كۆپرەك قوبۇل قىلىنىپ، بەلغەم خىلتىنىڭ ھاسىل بولۇشى نىسبەتەن كۈچەيتىلىدۇ - دە، بەدەندە بەلغەم خىلتى ئازلاپ كېتىش سەۋەبلىك خىلتلار تەڭپۇڭ-سىزلىقى كېلىپ چىقىشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

مۇشۇنىڭغا ئوخشاشلا ئەگەر ھەر ئىككى خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە بەلغەم خىلتى مىقدار جەھەتتىن ئارتىپ، سەپرا خىلتى مىقدار جەھەتتىن كېمىيىپ كەتكەن ئەھۋال ئاستىدا ئادەمنىڭ سۈيدۈكى كۆپىيىپ، ئۇسسۇزلۇقى يوقايدۇ ھەمدە گۆش، ياغ، تۇخۇم ۋە باشقا كۈچلۈك، قۇۋۋەتلىك ئىسسىقلىق تەبىئەتلىك غىزالارنى ياقتۇرۇپ يېيىش خاھىشى پەيدا بولۇپ، سەپرا خىلتىنىڭ بىرلىك مىقدارى ئەسلىگە كەلتۈرۈلۈپ، خىلتلار تەڭپۇڭسىزلىقى تەبىئىي يوسۇندا تەڭشىلىپ تۇرىدۇ.

2. چوڭ مېڭە ھېسسىي مۇشتىرەك (ئورتاق ھېس قىلىش) مەركىزىنىڭ سېزىش، تەڭشەش ۋە ماسلاشتۇرۇش رولى: سەزگۈ - ھەرىكەت قۇۋۋەتلىرىنىڭ مۇھىم خادىمى بولغان چوڭ مېڭە ھېسسىي مۇشتىرەك مەركىزى خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ تەڭشىلىشىدە تەڭشەش - ماسلاشتۇرۇش رولىنى ئويناپ، خىلتلارنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ.

نورمال ئەھۋالدا ئىنسان بەدىنىدە تەبىئىي ئىستىفراغلاردىن تەرلەش، قۇسۇش، تويۇقسىز بۇرۇن قاناپ كېتىش، تۇرۇپلا ئىچى سۈرۈپ كېتىش قاتارلىق خاس ئالاھىدە ئىستىفراغلار بولۇپ تۇرىدۇ. بۇلارنى

چوڭقۇر تەھلىل قىلىپ كۆرىدىغان بولساق، بۇلارنىڭ چوڭ مېڭە ھېسسىي مۇشتىرەك مەركىزىنىڭ خىلىتلىرى تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەش ئۇچۇن ئېلىپ بارغان بىر يۈرۈش تەڭشەش پائالىيەتلىرىدىن ئىبارەت.

ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىدا قىسمەن ئۆزگىرىشلەر بولۇپ، مەلۇم بىر خىل خىلىت ئۆزىنىڭ تەبىئىي مىقداردىن ئارتىپ كەتكەندە، بەدەندىكى بىر قىسىم سەزگۈ ئاپپاراتلارنىڭ ياردىمىدە ھېسسىي مۇشتىرەك مەركىزىگە يەتكۈزۈلىدۇ. ھېسسىي مۇشتىرەك مەركىزى تەبىئىي مىقداردىن ئارتىپ كەتكەن خىلىتلارنى خاس ئالاھىدە تەبىئىي ئىستىفراغ يوللىرى ئارقىلىق ۋاقتىدا بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاپ، خىلىتلارنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. مەسىلەن: بەدەندە قان خىلىتى مىقدار جەھەتتىن ئارتىپ ئىمتىلائى دەم (قان تولۇپ قېلىش) ھادىسىسى يۈز بېرىش ئېھتىمالى تۇغۇلغاندا تۇيۇقسىز بۇرۇن قاناش كۆرۈلۈپ، ئارتۇق قان بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىپ، قان خىلىتىنىڭ بىرلىك مىقدارى كونترول قىلىنىدۇ.

سەپرا خىلىتى ئارتىپ بەدەندە خىلىت تەڭپۇڭسىزلىقى كۆرۈلۈپ، سەپرادىن ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش ئاشكارىلىنىشتىن بۇرۇن ياكى ھەقىقىي ئاشكارىلىنىشقا باشلىغاندا بىماردا كۆڭۈل ئېلىشىپ سەپرالىق قۇسۇش كۆرۈلۈپ، بىر قانچە قېتىم قۇسقاندىن كېيىن تەبىئىي يېنىكلەپ، كۆڭلى ئېچىلىپ قالىدۇ.

شۇنىڭغا ئوخشاش بەدەندە بەلغەم خىلىتى مىقدار جەھەتتىن ئارتىپ، بەدەننى ئارتۇق ھۆللۈك قاپلىۋال-غاندا ھېسسىي مۇشتىرەك مەركىزى ئېچكى ئاجراتما بەزلەرگە ئىنكاس يەتكۈزۈش ئارقىلىق بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش خىزمىتىنى ئاكتىپلاشتۇرۇپ، ئارتۇق سۇنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى تېزلىتىپ، بەلغەم خىلىتىنىڭ بىرلىك مىقدارىنى نورماللاشتۇرۇپ، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ.

2. «تەبىئەت كۈچى» نىڭ تەڭشەش ـ تىزگىنلەش رولى

ئادەم بەدىنىدە «تەبىئەت كۈچى» (قۇۋۋىتى تەبىئەت) دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل كۈچ بولۇپ، بۇ كۈچ ئادەم بەدىنىدىكى بىرلەمچى قۇۋۋەتلەردىن، ھاياتلىق قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھايۋانىي)، سەزگۈ ـ ھەرىكەت قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى نەپسانىي)، تەبىئىي قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى تەبىئىي) نى ئاساس قىلىپ ۋە ئۇلارنىڭ جۇغلانمىسىدىن بارلىققا كەلگەن «تەبىئەت كۈچى» بەدەننىڭ تۈرلۈك ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى تەڭشەپ ماسلاشتۇرۇپ تۇرۇش ھەم كېسەللىكلەردىن مۇداپىئە كۆرۈش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ.

بۇ قۇۋۋەت ئۆز نۆۋىتىدە تەڭشەش ـ تىزگىنلەش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى مەنائەت) ۋە كېسەللىكلەردىن مۇداپىئە كۆرۈش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى مۇداپىئەت) دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. تەڭشەش ـ تىزگىنلەش قۇۋۋىتى بەدەندىكى تۈرلۈك ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى تەڭشەش، ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ ماس قەدەمدە ساغلام داۋام ئېتىلىشىنى كاپالەتلەندۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

ئۇنىڭ خىلىتلارغا بولغان تەڭشەش ـ تىزگىنلەش خىزمىتى ئاساسلىقى تۆۋەندىكى ئىككى خىل نۇقتىدا روشەن ئىپادىلىنىدۇ

1. خىلىتلار جىگەردە ئىشلىنىپ چىققاندىن كېيىن ئۇنىڭ بەدەن ئېھتىياجىدىن ئارتۇق قىسمى «تەبىئەت كۈچى» نىڭ تەڭشەش ـ تىزگىنلەش رولىنىڭ تەسىرىدە مۇناسىپ ئەزالاردا زاپاس ساقلىنىپ، خىلىتلارنىڭ بىرلىك تەڭپۇڭلۇقى ساقلاپ قېلىنىدۇ. مەسىلەن: سەپرا خىلىتىنىڭ ئارتۇق قىسمى تالدا

ساقلىنىدۇ.

2. تەبىئىي قۇۋۋەت «قۇۋۋىتى تەبىئىي» جىگەرنى ۋاستە قىلىپ، خىلىتلارغا نىسبەتەن زەھەرسىز-لەندۈرۈپ ۋە خام قالغان خىلىتلارنى پىشۇرۇپ، تاكامۇللاشقان خىلىتلارغا ئايلاندۇرۇپ، خىلىتلارنىڭ سان - سۈپەت جەھەتتىكى نورماللىقىنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ.

3. خىلىتلارنىڭ ئۆزئارا تىزگىنلەش - تەڭشەش رولى

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

1. خىلىتلار كەيپىيات جەھەتتىن بىر - بىرىنى تىزگىنلەپ ۋە تەڭشەپ تۇرىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق مەۋجۇداتلارنىڭ ئاساسىي تۈزگۈچى ماددىسى بولغان ئوت، سۇ، ھاۋا، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى زاھىرى بولغان قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىلىتنىڭ كەيپىياتىدىكى قارىمۇقارشىلىق مۇتلەق بولۇپ، بۇ خىلىتلار كەيپىيات جەھەتتىن بىر - بىرىنى چەكلەپ ۋە تىزگىنلەپ، نىسپىي تەڭپۇڭ ھالەتتە بىرلىكتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. يەنى قان خىلىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ھۆللۈك كەيپىياتى قۇرۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ كۈچىيىپ كېتىشى-نى، 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 خىلىتى-مۇ ئۆز نۆۋىتىدە بەلغەم خىلىتىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. خىلىتلارنىڭ بۇ خىل چەكلەش - تىزگىنلەش رولى ئۇلارنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭ ھالەتتە بىرگە مەۋجۇت بولۇپ، ھاياتلىق پائالىيى-تىنى تەمىن ئېتىشىنى كاپالەتكەندۇرۇپ، ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ نورمال داۋام ئېتىلىشىدە مۇھىم رول ئوينايدۇ.

2. خىلىتلار قىيام جەھەتتىن بىر - بىرىنى تەڭشەپ، تىزگىنلەپ تۇرىدۇ. خىلىتلار قىيام جەھەتتىن بىر - بىرىدىن تۈپتىن پەرقلىنىدۇ. يەنى سەۋدا خىلىتى ئەڭ قويۇق خىلىت بولۇپ، ئاسانلا چۆكمىگە چۆشۈۋالىدۇ. سەپرا خىلىتى خىلىتلار ئىچىدىكى ئەڭ سۇيۇق خىلىت بولۇپ، سەۋدا خىلىتىنىڭ قويۇلۇپ چۆكمىگە چۈشۈۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

قان خىلىتى نىسبەتەن قويۇق خىلىت بولۇپ، قويۇلۇپ قېلىشقا مايىل كېلىدۇ. بەلغەم خىلىتى نىسبەتەن سۇيۇق خىلىت بولۇپ، قان سەۋداغا ئوخشاش خىلىتلىرىنىڭ قويۇلۇپ چۆكمىگە چۈشۈۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى قىيام جەھەتتىكى بۇ خىل تىزگىنلەپ تۇرۇش تەسىرى خىلىتلار-نىڭ نىسپىي تەڭپۇڭ ھالەتتە تۇرۇشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

3. خىلىتلار خۇسۇسىيەت جەھەتتىن بىر - بىرىنى تىزگىنلەپ - تەڭشەپ تۇرىدۇ. قان، سەپرا،

بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرى ماددىي تۈزۈلۈش، كەيپىيات، قىيام جەھەتتىن بىر - بىرىدىن تۈپتىن پەرقلىنىپلا قالماستىن، يەنە ئۇلارنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتىدە ئوينايدىغان رولى، خىلتلارنىڭ بىر - بىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىر - خۇسۇسىيەتلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: سەپرا خىلتىنىڭ خىلىت تەركىبىگە ئۆتكەن قىسمى ئۆزىنىڭ قىزىق ۋە ئۆتكۈرلۈكى ئارقىلىق خىلىت تەركىبىدە ئىپقىپ يۈرگەن قان، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنى ئۈزلۈكسىز ھەرىكەتلەندۈرۈپ، بەدەننىڭ ئەڭ ئىنچىكە ۋە كىچىك قىسىملىرىغىچە يەتكۈزۈپ، ئۇلارنى ئۇيۇپ قېلىشتىن ساقلاپ، روھىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتنى جانلاندۇرۇپ ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ ساغلام داۋاملىشىشىدا تېگىشلىك رول ئوينايدۇ. قان خىلتى بەدەن ھارارىتىنى تەڭشەپ تۇرۇشقا قاتنىشىدۇ ھەمدە ئۆزىنىڭ ھۆللۈكى ئارقىلىق باشقا خىلتلارنىڭ قويۇلۇپ چۆكمىگە چۈشۈشىنىڭ، ئىسسىقلىق كەيپىياتى ئارقىلىق بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنىڭ ئۇيۇۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بەلغەم خىلتى ئۆزى بىلەن بىللە ئىپقىپ يۈرگەن سەپرا، قان، سەۋدا خىلتلىرىنىڭ تەركىبىدىكى ئاساسلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بەدەننىڭ ئىنچىكە ۋە كىچىك ئورۇنلىرىغىچە يەتكۈزۈپ، خىلتلاردا مەلۇم يېپىشقاقلىق ھالەتنى پەيدا قىلىپ، قان تومۇرلار بىلەن ئەزا - توقۇلمىلار ئوتتۇرىسىدىكى سۇيۇقلۇقلار بېسىمىنى تەڭشەپ تۇرۇش ۋەزىپىسىنى ئۆتەيدۇ. سەۋدا خىلتى چۆكمە ھاسىل قىلىش، ئەزالارنىڭ شەكىل سۈپىتىنى ساقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، سەپرا، بەلغەم خىلتلىرىنىڭ ئارتۇقچە كۆپىيىپ كېتىشىنى چەكلەيدۇ ھەمدە باشقا خىلتلارنىڭ ئۆز يولىدىن چىقىپ يامراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. خىلتلاردىكى بۇ خىل تەسىر خۇسۇسىيەتلەر ئۇلارنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭ ھالەتتە بىرگە مەۋجۇت بولۇپ، ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى تەمىن ئېتىشتە ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ.

4. خىلتلار تولۇقلاش ۋە ئورۇن بېسىش ئىقتىدارى ئارقىلىق ئۆزلىرىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى نىسپىي تەڭشەپ تۇرىدۇ. ماددا ئالمىشىش جەريانىدا نۇرغۇنلىغان ئورۇن بېسىش خاراكتېرىدىكى ئالمىشىش پائالىيەتلىرى ئېلىپ بېرىلىپ، نورمال ماددا ئالمىشىش پائالىيىتى كاپالەتكە ئىگە قىلىنغىنىغا ئوخشاش خىلتلار ئوتتۇرىسىدىمۇ ئورۇن بېسىش، تولۇقلاش پائالىيەتلىرى بولۇپ، بۇ ئارقىلىق ئۆزلىرىنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭ ھالىتىنى ساقلاپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە ياكى قان ۋە بەدەن سۇيۇقلۇقلىرى كۆپلەپ يوقالغاندا، بەلغەم خىلتى قان خىلتىنىڭ ئورنىنى بېسىپ، ئۇنىڭ سىغىمىنى تولۇقلايدۇ.

شۇنىڭغا ئوخشاشلا بەدەندە سەۋدا خىلتى ئازلاپ، سەۋداغا ئېھتىياج تۇغۇلغاندا قان خىلتى سەۋدا خىلتىنىڭ ئورنىنى بېسىپ، ئۇنىڭ سىغىمىنى تولۇقلايدۇ ھەمدە سەۋدا خىلتى كەملىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان خىلتلار تەڭپۇڭسىزلىقى كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بۇ يەردە تەكىتلەپ ئۆتۈشكە تېگىشلىكى شۇكى، بەدەندە خىلتلارنى نىسپىي تەڭپۇڭ ھالەتتە ساقلاپ تۇرىدىغان بىر يۈرۈش تەڭشەش پائالىيەتلىرى تەبىئىي يوسۇندا ئېلىپ بېرىلىپ، خىلتلار نىسپىي تەڭپۇڭ ھالەتتە ساقلىنىپ، ھاياتلىق پائالىيىتىگە قاتنىشىدىغان تۇرۇقلۇق يەنە نېمە ئۈچۈن ئادەمدە خىلتلار تەڭپۇڭسىزلىقى كېلىپ چىقىپ، ھەر خىل خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى پەيدا بولىدۇ؟

بۇ يەردە هالقىلىق مەسىلە كىشىلەرنىڭ ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە ئائىلىق بويسۇنماسلىق سەۋەبىدىن ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى زىيانلىق ئامىللار بەدەنگە تەسىر قىلغاندا ئورگانىزمنىڭ خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەپ تۇرۇشتا مۇھىم رول ئويناىدىغان يۇقىرىقى ئامىللارنىڭ بىر ياكى بىرقانچىسى دەخلىگە ئۇچرىغانلىق ياكى خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى تەڭپۇڭسىزلىق بەدەننىڭ تەبىئىي تەڭشەش دائىرىسىدىن ھالقىپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن بولىدۇ.

شۇڭا، تېبابىتىمىزدە خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقى سەۋەبلىك كېلىپ چىققان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا كېسەللىك ماددىسىغا قارىتا مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ كېسەللىك ماددىسى بەدەندىن تازىلانغاندىن كېيىن مۇناسىپ كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق بەدەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش تېگى تەكتىدىن ئېيتقاندا، ئورگانىزمنىڭ خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقىنى تەڭشەش خىزمىتىگە قىلىنغان ياردەمدىن ئىبارەت. شۇڭا كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشتا، يەنىلا بىمارلارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ.

دېمەك، خىلىتلار ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۈزلۈكسىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە، يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ تولۇقلىنىپ، ئۆزئارا تەڭپۇڭ ھالەتتە بىرگە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇش ئارقىلىق ھاياتلىق پائالىيىتىنى ماددىي ئاساس بىلەن تەمىنلەيدۇ.

خىلىتلارنىڭ سان ھەم سۈپەت جەھەتتىن نورمال بولۇپ، نىسپىي تەڭپۇڭ ھالەتتە بىرگە مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى سالامەتلىكنىڭ ئاساسى. ئەكسىچە بولغاندا يۇقىرىقى بىر قاتار تەڭشەش پائالىيەتلىرىنىڭ بىر ياكى بىرقانچىسى دەخلىگە ئۇچراپ، خىلىتلار تەڭپۇڭسىزلىقى كېلىپ چىقىپ، بەدەندە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا چوڭ ئىچكى مۇھىت ھازىرلىنىدۇ.

بىز پەقەت خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى تەڭشىلىشىنىڭ ماھىيىتىنى پۇختا ئىگىلىۋالدىغان بولساق، ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى تېخىمۇ ئىنچىكىلەپ تەتقىق قىلىپ، تېبابەت نەزەرىيەسىنى بېيىتىش جەھەتتە ياخشى نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرۈپلا قالماستىن، يەنە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاپ ساقايتىش جەھەتلەردىمۇ كىشىنى خۇشال قىلىدىغان نەتىجىلەرگە ئېرىشەلەيمىز.

5. غەيرىي تەبىئىي خىلىت

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

غەيرىي تەبىئىي خىلىت — غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ.

1. غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى

سەپرا خىلتى ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە، ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتى (تەبىئىي ھالىتى) دىن ئۆزگىرىپ، شۇ خىل ئۆزگىرىشكە مۇناسىۋەتلىك ماس ھالدىكى ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئۈچۈن ئىچكى مۇھىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. بۇنداق غەيرىي تەبىئىي ھالەتتىكى سەپرا خىلتلىرى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1) سەپرا خىلتىنىڭ تەبىئىي مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشى

ئەگەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سەپرا خىلتىنىڭ تەبىئىي مىقدارى ئارتىپ كەتسە، ئۇ، ئورگانىزم ئۈچۈن زىيانلىق ئامىلغا ئايلىنىدۇ ـ دە، بەدەندە سەپرا خىلتىنىڭ قويۇقلۇقى ئارتىپ، بەدەندىكى قۇرۇق ئىسسىق كەيپىيات كۈچىيىپ كېتىدۇ. بۇ خىل نورمالسىز كەيپىيات بەدەندە سەپرا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2) سارغۇچ رەڭلىك سەپرا خىلتى

بۇ، تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ تەركىبىگە سۇيۇق بەلغەم خىلتى ياكى كۆپ مىقداردا ساپ سۇ ئارىلىشىش نەتىجىسىدە پەيدا بولغان غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى بولۇپ، بەدەندە بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى شەكىللەنگەندە تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن بىرگە، قان سۇيۇقلۇقىنىڭ قىيامى نورمالدىكىدىن سۇيۇلۇپ كېتىدۇ ھەمدە قان تومۇر ئىچىدىكى سۇيۇقلۇق مىقدارى ئېشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىر تەرەپتىن، قان تومۇر ئىچىدىكى بىر قىسىم سۇيۇقلۇقلار ئەتراپىدىكى توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىغا سىزغىپ چىقىۋېلىپ، يەرلىك ئورۇنلاردا تەدرىجىي يىغىلىپ، سۇلۇق ئىششىق، ياللۇغلىنىش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلسا، يەنە بىر تەرەپتىن، قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى ئەزا ـ توقۇلمىلارغا بېرىپ، ئارىلىق ماددا سۈپىتىدە توقۇلما ۋە ھۈجەيرە ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا ساقلىنىپ، نورمال ماددا ئالمىشىشنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

3) تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا خىلتى

بۇ، تەبىئىي سەپرا خىلتى تەركىبىگە قويۇق بەلغەم خىلتىنىڭ ئارىلىشىشىدىن ھاسىل بولغان، مەلۇم يېپىشقاقلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى بولۇپ، بەدەندە بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى شەكىللەنگەندە، سەپرا خىلتىنىڭ تەبىئىي خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن بىرگە، باشقا خىلتلارنىڭ جۈملىدىن قان سۇيۇقلۇقىنىڭ يېپىشقاقلىق دەرىجىسىنى ئاشۇرۇپ، ئۇنىڭ قان تومۇر ئىچىدە ئېقىش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىپ، نورمال قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيەتلىرىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. يەنى بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى قان سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى بىر قىسىم چۆكمىگە چۈشۈشكە مايىل بولغان بىر قىسىم ماددىلارنىڭ چۆكمىگە چۈشۈپ، قان تومۇر دىۋارىغا ئولتۇرۇۋېلىشىغا پايدىلىق شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ.

4) كۆدە سۈيى رەڭلىك سەپرا خىلتى

بۇ، تەبىئىي سەپرا خىلتى تەركىبىگە قويۇق (كۆيگەن) سەۋدا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن شەكىللەنـ گەن غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى بولۇپ، قىيامى قويۇق، ۋەزنى ئېغىر بولۇپ، بەدەندە بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى شەكىللەنگەندە، قىيامى قويۇق، ۋەزنى ئېغىر بولغانلىقتىن، ئاسانلا قان تومۇر

دۇارىغا ئولتۇرۇشۇالىدۇ ھەمدە قان سۇيۇقلۇقىنىڭ يېپىشقاقلىق دەرىجىسىنى ئاشۇرۇپ، ئۇنىڭ ئېقىش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىپ، تەركىبىدىكى بىر قىسىم ماددىلارنىڭ چۆكمىگە چۆشۈشىگە پايدىلىق شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قان تومۇر دىۋارى قېلىنلاپ، ئېلاستىكلىقى تۆۋەنلەيدۇ. قان ئېقىمى تېخىمۇ ئاستىلايدۇ ھەمدە قان سۇيۇقلۇقى تەركىبىدە ئۇيۇلما (نۆكچە) شەكىللىنىش ئەھۋالى كۆرۈلۈپ، قان تومۇرلاردا توسۇلۇش، كەپلەشمە، تىقىلما پەيدا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ.

5) زەڭگەر رەڭلىك سەپرا خىلتى

بۇ، تەبىئىي سەپرا خىلتى تەركىبىگە مەلۇم زەھەرلىك ماددىلارنىڭ ۋە كېسەللىك قوزغاتقۇچى جاراسىملارنىڭ ئارىلىشىشىدىن شەكىللەنگەن غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى بولۇپ، ئادەتتە ئوفۇنەتلەنگەن سەپرا خىلتى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ ئەزا ـ توقۇلمىلارنى چىرىتىش، نابۇت قىلىش ئىقتىدارى ئىنتايىن كۈچلۈك بولۇپ، تەبىئىتى ئۆتكۈر قۇرۇق ئىسسىق، بەدەندە بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى شەكىللەنگەندە، ئېغىر تىپتىكى يامان ئاقىۋەتلىك كېسەللىكلەر ۋە ئۆتكۈر قىزىتمىلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ ياكى ئۇنىڭغا شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ.

2. غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان خىلتى سان ھەم سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ نورمالسىزلاشسا، ئۇنىڭ بەدەندىكى نورمال خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئوخشىمىغان دەرىجىدە كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى كۆرۈلىدۇ.

بۇنداق ھالەتتىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1) قان خىلتىنىڭ تەبىئىي مىقداردىن كۆپىيىپ كېتىشى

ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەرنىڭ تەسىرىدە قان خىلتى تەبىئىي مىقداردىن ئېشىپ كۆپىيىپ كەتكەندە، ئورگانىزمنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى قان تومۇرلاردىن ئېقىپ ئۆتىدىغان قاننىڭ مىقدارىدىمۇ ئېشىپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلۈپ، قان سۇيۇقلۇقىنىڭ قان تومۇر دىۋارىغا بېرىدىغان بېسىمى يۇقىرىلاپ كېتىدۇ. قان سۇيۇقلۇقىنىڭ جۈملىدىن قان خىلتىنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولغاچقا، ئۇنىڭ مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشى قان تومۇر ئىچكى بېسىمىنى ئاشۇرۇۋېتىپ، قان تومۇر دىۋارىنى كېڭەيتىدۇ ھەمدە قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقى ۋە ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قان تومۇر ئىچىدىكى بىر قىسىم سۇيۇقلۇقلار (مەسىلەن: پىلازما سۇيۇقلۇقى) ئاسانلا مۇناسىپ ئورۇندىكى توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىغا سىرغىپ چىقىۋېلىپ، بۇ ئورۇندا سۇيۇقلۇق يىغىلىپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىغا سىرغىپ چىقىۋېلىپ، قاناشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يىغىلىپ قالغان بۇ سۇيۇقلۇقلار تەدرىجىي يەرلىك ئورۇندىكى توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇش ۋە باشقا خىزمەت پائالىيەتلىرىگە مۇئەييەن دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

2) قان خىلتىنىڭ تەبىئىي مىقداردىن كېمىيىپ كېتىشى

ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەردىن قان خىلتى تەبىئىي مىقداردىن كېمىيىپ كەتسە، بۇنىڭغا ماس ھالدا قان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۇنۇملۇك تەركىبىي ھەم مىقدارىدا كېمىيىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

بۇنىڭ بىلەن ئورگانىزمنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى قان تومۇرلاردىن ئېقىپ ئۆتىدىغان قاننىڭ مىقدارىمۇ كېمىيىپ، ھەرقايسى ئورۇنلاردىكى توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرگە قان خىلتى، جۈملىدىن قان سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە ھاۋائى نەسىمى (ئوكسىگېن) نىڭ يەتكۈزۈلۈشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. نەتىجىدە ھەرقايسى توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەر ۋە قان تومۇرلار ئوتتۇرىسىدا نورمال ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، بىر تەرەپتىن، توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرنىڭ ئۆزلىرى ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارغا ئېرىشىشى يېتەرلىك بولماي، ئۇلارنىڭ نورمال بۆلۈنۈپ كۆپىيىشى، ئۆسۈپ يېتىلىشى ۋە باشقا خىزمەت پائالىيەتلىرى ۋە ئىقتىدارى ئاجىزلايدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، بىر قىسىم ماددا ئالماشتۇرۇش ئاخىرقى مەھسۇلاتلىرى، مەسىلەن: ھاۋائى دۇخانى (كاربون IV ئوكسىد) قاتارلىق چىقىرىندى ماددىلارنىڭ قان ئايلىنىش ئارقىلىق چىقىرىلىشى يېتەرلىك بولماي، ھەرقايسى توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرى ياكى شىللىق پەردىلەردە تۇرۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۇرۇپ قالغان بۇ چىقىرىندى ماددىلار تەدرىجىي يىغىلىش، توپلىنىش نەتىجىسىدە يەرلىك ئورۇندىكى توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەردە غىدىقلىنىش پەيدا قىلىپ، ئۇلارنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيەتلىرىنى تەسىرگە ئۇچرىتىدۇ.

3) قان خىلتىنىڭ سۇيۇلۇپ كېتىشى

ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن، قان خىلتىنىڭ قىيامىدا سۇيۇلۇپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلگەندە، قان خىلتىنىڭ جۈملىدىن قاننىڭ شەكىللىك تەركىبلىرى ئېرىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قان تومۇر ئىچىدىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ بېسىمى توقۇلما ئىچكى بېسىمىدىن يۇقىرىلاپ كېتىدۇ ھەمدە قان سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە ئوكسىگېننىڭ بىرلىك مىقدارى نورمالدىكىدىن كېمىيىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە بىر تەرەپتىن، قان تومۇر ئىچىدىكى سۇيۇقلۇقلار ئاسانلا توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىغا سىرغىپ چىقىۋالىدۇ. سىرغىپ چىقىۋالغان بۇ ماددىلار توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرنى نورمال ئوزۇقلاندۇرۇش سالاھىيىتىگە ئىگە بولمىغاچقا، بۇ ئورۇنلاردا يىغىلىپ تۇرۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ماددا ئالماشتۇرۇشتىن ھاسىل بولغان بىر قىسىم چىقىرىندى ماددىلار قان تومۇر تەرەپكە قايتالماي، تەدرىجىي يەرلىك ئورۇندىكى توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەردە غىدىقلىنىش پەيدا قىلىپ، ئاخىرىدا ياللۇغلىنىش، سۇلۇق ئىششىش ... قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، قان سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق بولىدىغان شەكىللىك تەركىبلەر ئېرىپ كەتكەنلىكتىن، ئورگانىزمنىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىدىكى توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرگە قان ئايلىنىش ئارقىلىق يەتكۈزۈلىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە ئوكسىگېننىڭ يەتكۈزۈلۈشى يېتەرلىك بولماي، ئۇلارنىڭ نورمال بۆلۈنۈپ كۆپىيىش، ئۆسۈپ يېتىلىش ۋە باشقا فىزىيولوگىيىلىك پائالىيەتلىرىنى تەسىرگە ئۇچرىتىدۇ.

4) قان خىلتىنىڭ كۆيۈشى

ئۆتكۈر ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ قان خىلتىغا تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە قان خىلتى تەركىبىدىكى نورمال سۇيۇقلۇقلار خوراپ، قويۇلۇپ قالىدۇ. قان خىلتىنىڭ بۇ خىل نورمالسىز ئۆزگىرىشى كۆيگەن قان خىلتى ياكى قان خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدا خىلتى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. قان خىلتىنىڭ كۆيۈشى ئاخىرقى ھېسابتا غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنىڭ شەكىللىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق خىلت كۈچلۈك ھارارەت تەسىرىدە ئۆزىنىڭ نورمال سۇيۇق ھالىتىنى

يوقتىپ قويۇۋالسا، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى ھاسىل بولىدۇ. قان خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى ۋەزىن جەھەتتە مۇتلەق ئېغىر بولۇپ، قان تومۇرلاردا ئاسانلا چۆكمە پەيدا قىلىدۇ ھەمدە تەدرىجىي يىغىلىش، توپلىنىش نەتىجىسىدە قان تومۇر دىۋارىنى قېلىنلاشتۇرۇپ، ئېلاستىكلىقىنى تۆۋەنلىتىدۇ ھەمدە قېتىشىشنى پەيدا قىلىدۇ.

5) قان خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى

قان خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى تەبىئەت دۇنياسىدىكى باشقا چىرىشلەرگە ئوخشاش ھادىسە بولۇپ، ئاشقازان، ئۈچەيگە كىرگەن، چىرىگەن، زەھەرلىك ماددىلار، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى جاراسىملار ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە، جىگەر ئارقىلىق قان تەركىبىگە ئۆتۈپ كەتسە، قان خىلتىنى چىرىتىدۇ ۋە بۇزىدۇ. بۇ ئادەتتە ئوفۇنەتلەنگەن قان خىلتى دەپ ئاتىلىدۇ.

قان خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىنى پەيدا قىلغۇچى بۇ ئامىللار جۇملىدىن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى جاراسىملار ۋە زەھەرلىك ماددىلار ھەرقايسى خىلت (قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا) لاردا ئوخشاشلا ئوفۇنەتلىنىشنى پەيدا قىلىسمۇ، بىراق قان خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى كۆرۈنەرلىك بولغاچقا، بۇ ئادەتتە قان خىلتىنىڭ ياكى قاننىڭ ئوفۇنەتلىنىشى دەپ قارىلىدۇ.

قان خىلتى ئوفۇنەتلىگەندە ئۇنىڭ ھەرقايسى توقۇلما ـ ھۇجەيرىلەرگە ئوزۇق بولۇش سالاھىيىتى يوقىلىپ، ئۇ قايسى ئەزا ـ توقۇلمىغا تەسىر قىلسا، دەسلەپتە شۇ ئەزا ياكى توقۇلمىدا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنى دەسلەپتە توقۇلما ـ ھۇجەيرىلەردە ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە ھاۋائى نەسمى يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئۇلارنىڭ بۆلۈنۈپ كۆپىيىش، ئۆسۈپ يېتىلىش ۋە باشقا فىزىيولوگىيىلىك خىزمەتلىرىدە نورمالسىزلىق پەيدا قىلىدۇ. كېيىن بۇ ئەھۋاللار تەرەققىي قىلىپ، مۇناسىپ ئورۇندىكى توقۇلما ـ ھۇجەيرىلەردە ياللۇغلىنىش، چىرىش، تالالىشىش قاتارلىق بىر قاتار شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

3. غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى

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

1) بەلغەم خىلتىنىڭ تەبىئىي مىقداردىن ئېشىپ كېتىشى

ئەگەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەلغەم خىلتى تەبىئىي مىقداردىن ئېشىپ كەتسە، بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلت بەدەن ئۈچۈن پايدىسىز سۇيۇقلۇققا ئايلىنىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەندە بەلغەم خىلتىنىڭ قويۇقلۇقى ئېشىپ، شۇنىڭغا ماس ھالدىكى ھۆل سوغۇقتىن بولغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش تۈرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2) تەمسىز بەلغەم خىلتى

تەمسىز بەلغەم خىلتى تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ قىيامىنىڭ ئارتۇق ھۆللۈكلەرنىڭ قوشۇلۇشى ياكى

تەسىرىدىن سۈيۈلۈپ قېلىشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى بولۇپ، مۇئەييەن تەمگە ئىگە بولمىغاچقا، تەمسىز بەلغەم خىلتى دەپ ئاتىلىدۇ. بەدەندە بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى شەكىللەنگەندە، ئۇ، بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ، قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنى سۇسلاشتۇرىدۇ. چۈنكى ئارتۇق ھۆللۈك تەسىرىدىن سۈيۈلۈپ كەتكەن بۇ غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى ئۇخشاشلا قان سۈيۈقلۇقىنىڭ قىيامىنىمۇ نورمالدىكىدىن سۈيۈلدۈرۈۋېتىدۇ، يەنى قان تومۇر ئىچىدىكى سۈيۈقلۇق مىقدارىنى ئاشۇرۇپ، تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇقلارنىڭ بىرلىك مىقدارىنى كېمەيتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىر تەرەپتىن، ئورگانىزمنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرنىڭ ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە ھاۋائى نەسىمى بىلەن تەمىنلىنىشى كاپالەتكە ئىگە قىلىنماي، ئۇلارنىڭ نورمال فىزىيولوگىيەلىك خىزمەتلىرىنى بېجىرىش ئىقتىدارى ئاجىزلايدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، بىر خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ، روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ ھاسىل بولۇشى ۋە ئالمىشىشىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنى سۇسلاشتۇرغانلىقتىن، بەدەندىن چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك بولغان كېرەكسىز ماددىلار (جۈملىدىن تەر ئارقىلىق چىقىپ كېتىدىغان سۈيۈقلۇقلار) ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى كەم شارائىتتا تولۇق چىقىپ كېتەلمەي ئەزا ـ توقۇلمىلار ئارىلىقىدىكى بوشلۇقلارغا يىغىلىپ قېلىپ، ماددىلارنىڭ سىرغىپ چىقىش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

3) تاتلىق بەلغەم خىلتى

بۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى تەركىبىگە سۈيۈق قان خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي خىلىت بولۇپ، ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن بەدەندە بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى شەكىللەنگەندە، نورمال بەلغەم خىلتىنىڭ تەبىئىي فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن بىللە، ئۆزىنىڭ زىيادە سۈيۈقلۇقى بىلەن خىلتلار تەركىبىدىكى جۈملىدىن قان سۈيۈقلۇقى تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئېرىتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قان تومۇر ئىچكى سۈيۈقلۇقىنىڭ بېسىمى توقۇلما ئىچكى بېسىمىدىن يۇقىرىلاپ كېتىدۇ ھەمدە قان سۈيۈقلۇقى تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە ھاۋائى نەسىمنىڭ بىرلىك مىقدارى نورمالدىكىدىن كېمىيىپ كېتىدۇ.

4) تۇزلۇق (شورلۇق) بەلغەم خىلتى

شورلۇق بەلغەم خىلتى ئۆتكۈر سەپرا خىلتىنىڭ تەبىئىي بەلغەم خىلتىغا قوشۇلۇشىدىن شەكىللەنگەن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى بولۇپ، بەدەندە بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى شەكىللەنگەندە، نورمال بەلغەم خىلتىنىڭ خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن بىرگە، غەيرىي تەبىئىي ماددىلارنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ كېتىپ، قان تومۇرلار ۋە توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەر ئوتتۇرىسىدىكى نورمال ماددا ئالمىشىش قالايمىقانلىشىپ، يەرلىك ئورۇندا يات ماددىلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بۇ ماددىلار قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى ئەزا ـ توقۇلمىلارغا بېرىپ، ئارىلىق ماددا سۈپىتىدە ساقلىنىپ، بىر تەرەپتىن، توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرنىڭ ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە ھاۋائى نەسىمگە ئېرىشىشنى تەسىرگە ئۇچرىتىپ، ئۇلارنىڭ نورمالنى بۇلۇنۇپ كۆپىيىشى، ئۆسۈپ يېتىلىشى ۋە باشقا فىزىيولوگىيەلىك پائالىيەتلىرىگە تەسىر يەتكۈزسە، يەنە بىر

تەرەپتىن، ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى جەريانىدا ھاسىل بولغان بىر قىسىم كېرەكسىز چىقىرىندى ماددىلارنىڭ قان ئايلىنىش ئارقىلىق تولۇق چىقىرىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىپ، ئۇلارنىڭ ھەرقايسى توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا يىغىلىپ تۇرۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5) چۇچۇمەل بەلغەم خىلتى

بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى بولسا، تەبىئىي بەلغەم خىلتى تەركىبىگە تۆۋەن ھارارەتتىكى سەپرا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن شەكىللەنگەن بولۇپ، ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن بەدەندە بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى شەكىللەنگەندە، نورمال بەلغەم خىلتىنىڭ تەبىئىي فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن بىللە ئۆزىنىڭ كۈچلۈك يېپىشقاقلىق (شىلىمشىق-لىق) خۇسۇسىيىتى ۋە كۈچلۈك غىدىقلاش تەسىرى ئارقىلىق قان ئايلىنىشنى نىسپىي ئاستىلىتىپ، قان سۇيۇقلۇقىنىڭمۇ يېپىشقاقلىق دەرىجىسىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەر بىلەن قان تومۇرلار ئوتتۇرىسىدىكى نورمال ماددا ئالماشتۇرۇش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. يەنى بۇ ماددىلار قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى ئەزا ـ توقۇلمىلارغا بېرىپ، ئارىلىق ماددا سۈپىتىدە بۇ ئورۇنلارنىڭ نورمال ماددا ئالمىشىشىنى بۇزۇپ، بىر تەرەپتىن توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرنىڭ ئۆزلىرى ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە ھاۋائى نەسىمگە ئېرىشىشىنى تەسىرگە ئۇچرىتىپ، ئۇلارنىڭ نورمالنى بۇلۇنۇپ كۆپىيىشى، ئۆسۈپ يېتىلىشى ۋە باشقا فىزىيولوگىيەلىك خىزمەتلىرىنى بىجىرىشكە تەسىر يەتكۈزسە، يەنە بىر تەرەپتىن، ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى جەريانىدا ھاسىل بولغان بىر قىسىم كېرەكسىز چىقىرىندى ماددىلارنىڭ قان ئايلىنىش ئارقىلىق تولۇق چىقىرىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىپ، ئۇلارنىڭ ھەرقايسى توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرى ۋە شىللىق پەردىلىرىگە يىغىلىپ تۇرۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

6) قېرىق ياكى موزا تەملىك بەلغەم خىلتى

بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى بولسا، تەبىئىي بەلغەم خىلتى تەركىبىگە كۆيگەن (قويۇق) سەۋدا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن شەكىللەنگەن بولۇپ، قىيامى قويۇق، قېرىق تەمگە كىرىپ قالغان بولۇپ، بەدەندە بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى شەكىللەنگەندە، نورمال بەلغەم خىلتىنىڭ نورمال خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن بىرگە خىلتلار جۈملىدىن قان سويۇقلۇقى تەركىبىدىكى بىر قىسىم ماددىلارنىڭ چۆكمىگە چۈشۈش ۋە قان تومۇر ئىچىدە ئۇيۇلما (نۆكچە) لارنى ھاسىل قىلىش پۇرستى كۆپىيىدۇ، نەتىجىدە ئەزا ـ توقۇلمىلاردا ماددىلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشى سەۋەبلىك بىر قىسىم تولۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ. چۈنكى بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى قىيام جەھەتتىن قويۇق بولغاچقا، ئاسانلا قان سۇيۇقلۇقىنىڭ يېپىشقاقلىق دەرىجىسىنى ئاشۇرۇۋېتىپ، قان ئېقىم سۈرئىتى-نى ئاستىلىتىپ، تەركىبىدىكى بىر قىسىم چۆكمىگە چۈشۈشكە مايىل بولغان ماددىلار (مەسىلەن: ئاقسىل، ماي قاتارلىقلار) نىڭ چۆكمىگە چۈشۈپ، قان تومۇر دىۋارىغا ئولتۇرۇۋېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

7) گەجسىمان بەلغەم خىلتى

بۇ، تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ ئۆتكۈر ھارارەت تەسىرىدە سۇيۇق ھەم ئېقىشچان ھالىتىنى يوقىتىپ،

قىيامى قويۇلۇپ، گەجسىمان ھالەتكە كىرىپ قالغان قىسمى بولۇپ، قويۇقلۇق دەرىجىسى ئەڭ يۇقىرى، بەدەندە بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى شەكىللەنگەندە، قان سۇيۇقلۇقىنىڭ قىيامىدىمۇ قويۇلۇش پەيدا قىلىپ، قاننىڭ راۋان ئايلىنىشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. يەنى بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى ۋەزىن جەھەتتە مۇتلەق ئېغىر بولۇپ، چۆكمىگە چۈشۈش، ئۇيۇۋېلىش ۋە توسالغۇ پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغاچقا، قان تومۇرلاردا ئاسانلا چۆكمە پەيدا قىلىدۇ ھەمدە قان سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى بىر قىسىم چۆكمىگە چۈشۈشكە مايىل بولغان ماددىلارنىڭ چۆكمىگە چۈشۈپ، قان تومۇر دىۋارىغا ئولتۇرۇۋېلىشىغا پايدىلىق شارائىت ھازىرلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن چۆكمىگە چۈشكەن بۇ ماددىلار قوشۇلۇپ تەدرىجىي يىغىلىش، توپلىنىش نەتىجىسىدە قان تومۇرلار دىۋارىنى قېلىنلاشتۇرۇپ، ئېلاستىكلىقىنى تۆۋەنلەشتۈرۈۋېتىدۇ ۋە قېتىشىنى پەيدا قىلىدۇ.

4. غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى

غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى — تاشقى سەۋەبلەرنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە، سەۋدا خىلتى ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كەتسە، تەبىئىي سەۋدا خىلتىنىڭ بەدەندىكى پايدىلىق رولى دەخلىگە ئۇچراپ، زىيانلىق تەسىرى پەيدا بولىدۇ. شۇ ئۆزگىرىشكە مۇناسىۋەتلىك بىر قىسىم كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ ياكى بۇ كېسەللىكلەرنىڭ قوزغىلىشى ئۈچۈن چوڭ ئىچكى مۇھىت ھازىرلاپ بېرىدۇ.

بۇنداق ھالەتتىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ:

1) سەۋدا خىلتىنىڭ تەبىئىي مىقدارىدىن ئېشىپ كېتىشى

ئەگەر ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەرنىڭ سەۋدا خىلتىغا ناچار تەسىر قىلىشى، سەۋدا خىلتىنىڭ تەبىئىي مىقدارىدا نورمالسىزلىق پەيدا قىلسا، ئورگانىزم ئۈچۈن زىيانلىق ئامىلغا ئايلىنىپ، بەدەندە سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشنى ئاساسىي كېسەللىك ئۆزگىرىشى قىلغان كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2) خىلتلارنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى

بۇ، زىيادە ھارارەت تەسىرىدىن قان خىلتى، بەلغەم خىلتى، سەپرا خىلتلىرىنىڭ لەتىف، ئۇچۇچان قىسمىنىڭ يوقىلىپ، قويۇقلىشىپ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى بولۇپ، بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى ھەرقايسى خىلتلارنىڭ زىيادە ھارارەت تەسىرىدە كۆيۈشىدىن شەكىللەنگەن غەيرىي تەبىئىي ھالىتىنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرىگە ئوخشاش بولغانلىقى ئۈچۈن، بۇ ئورۇندا ئايرىم توختالمايمىز.

3) سەۋدا خىلتىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى

بۇ، كۈچلۈك ھارارەت تەسىرىدە تەبىئىي سەۋدا خىلتىنىڭ سۇيۇق قىسمىنىڭ پارغا ئايلىنىپ، قويۇقلىشىپ، كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى بولۇپ، قىيام جەھەتتىن قويۇق، چۆكمىگە چۈشۈش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن، بەدەندە بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى شەكىللەنگەندە، ئورگانىزمنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى نورمال قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمى-

شىشقا كۈچلۈك دەرىجىدە تومۇقلۇق قىلىدۇ. يەنى بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنىڭ قىيامى قويۇق، چۆكمىگە چۈشۈش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغاچقا، ئاسانلا يىپىشقاقلىق دەرىجىسىنى ئاشۇرۇپ، قان ئايلىنىش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىپ، قان سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى بىر قىسىم چۆكمىگە چۈشۈشكە مايىل بولغان ماددىلار (مەسىلەن: ئاقسىل، ماي قاتارلىقلار) نىڭ قان تومۇر دىۋارىغا ئولتۇرۇشۇۋېلىپ، توسۇلۇش پەيدا قىلىشىغا شارائىت هازىرلاپ بېرىدۇ.

4) ئوفۇنەتلەنگەن سەۋدا خىلتى

بۇ، ئوفۇنەتلىك ماددىلارنىڭ كۆيگەن سەۋدا خىلتىغا قوشۇلۇپ، ئۇنى چىرىتىشىدىن شەكىللەنگەن غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى بولۇپ، ئادەتتە ئوفۇنەتلەنگەن سەۋدا خىلتى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنىڭ بەدەندىكى زىيانلىق تەسىرى ئىنتايىن ئېغىر بولۇپ، ئۇ، ئوفۇنەتلىنىش دەرىجىسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ بەدەندە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە قىزىتمىلىق ھەم يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

يۇقىرىقى بىرقاتار نورمالسىز ئۆزگىرىشلەردىن باشقا، سەۋدا خىلتىنىڭ مىقدارى جەھەتتىكى نورمال-سىز ھالەتلىرىمۇ شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

6. غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش جەريانى

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

خىلتلار ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەندىكى خىلىت ئىشلىگۈچى ئەزالار ۋە بەزىلەر-نىڭ بىيوخىمىيەلىك ئۆزگەرتىشىدىن ھاسىل بولغان ئايرىلاشما سۇيۇقلۇقلاردىن ئىبارەت. ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇق ماددىلار ئادەمنىڭ تەبىئىي مىزاجى ۋە نورمال ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنىڭ ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق بولغاندا، نورمال خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇپ، سەرپ قىلىنىشى تەبىئىي ساقلىنىپ، خىلتلار

ئوتتۇرىسىدىكى نىسپىي تەڭپۇڭلۇق ۋە هاياتلىق ساغلام داۋام ئېتىدۇ. ئەگەر يېمەك ـ ئىچمەكتە نورمال-سىزلىقلار كۆرۈلسە، خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ هاسىل بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، سالامەتلىك ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىرگە ئۇچراپ، كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

تۆۋەندە خىلتلار تەڭپۇڭسىزلىقىنى پەيدا قىلىدىغان ئامىللار ھەمدە غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ هاسىل بولۇش جەريانى توغرىسىدا قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز.

1. ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك

ئورگانىزمغا كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تۈرلىرى بىرقەدەر كۆپ بولۇپ، مۇھىم ئورۇن تۇتىدىغانلىرىدىن ئاقسىل، قەنت، ماي قاتارلىقلار بار. بۇلاردىن باشقا مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە ۋىتامىنلارنىڭ بەدەندە ئېگىلىگەن مىقدارى گەرچە ئاز بولسىمۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ بەدەننىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىدە ئوينايدىغان رولى ناهايىتى چوڭ بولىدۇ. بەدەندىكى بۇ خىل ئوزۇقلۇق ماددىلار ئىستېمال قىلغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن خىلتلارنىڭ هاسىل بولۇش يوللىرى ئارقىلىق شەكىللىنىپ، خىلتلار تەركىبىدە بەلگىلىك فىزىيولوگىيەلىك مىقدارىنى ساقلىغاندىلا ئاندىن خىلتلار سان ھەم سۈپەت جەھەتتىن بەدەنگە لايىق بولۇپ، ئۆزىنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭ هالىتىنى ساقلاپ تۇرالايدۇ ھەمدە هاياتلىق پائالىيىتىنى ماددىي ئاساس بىلەن تەمىن ئېتەلەيدۇ.

يۇقىرىقى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەندىكى بىرلىك مىقدارىنىڭ كەم ـ زىيادە بولۇشى خىلتلارنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ هاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولسىمۇ، ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ هاسىل بولۇشىنى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە مەزمۇنغا يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ.

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

2. تاماق تاللاش. بۇ خىل ناچار ئادەت ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشسا، بەدەن غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ هاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئادەم ئىستېمال قىلغان يېمەك ـ ئىچمەك تەركىبىدە ھەرقايسى خىلتلار-نىڭ هاسىل بولۇشىغا لايىق ئوخشىمىغان كەيپىياتتىكى ھەر خىل ماددىلار، مەسىلەن: قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق كەيپىياتقا ئىگە ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلار، مىكرو ئېلېمېنتلار ھەم ھەر خىل ۋىتامىنلارنى تۇتقان تەركىبلەر بولىدۇ. بۇ خىل تەركىبلەر جىگەرنىڭ ھەزىم

قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ تۆرتكىسىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان ئوكسىدلىنىش، ئوكسىدسىزلىنىش، پارچىلىنىش، بىرىكىش، ھەر خىل تەركىبلەرگە ئايرىلىشقا ئوخشاش بىيوخىمىيەلىك رېئاكسىيەلەر ئارقىلىق ئوخشىمىغان تەركىبلەرگە ئايرىلىپ بولغاندىن كېيىن جىگەردىكى قۇۋۋىتى مۇغەييىرە (ئۆزگەرتكۈچى كۈچى) نىڭ تۈرتكىسىدە رەڭ، تەبىئەت ۋە خۇسۇسىيەت جەھەتتىن تۈپتىن پەرقلىنىدىغان خىلتلارنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ نۇقتىدىن ئېيتقاندا، تۆت خىلتنىڭ بەدەن ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق مىقداردا ھاسىل بولۇش ياكى بولالماسلىقى ئىستېمال قىلىنغان يېمەك ـ ئىچمەك تۈرلىرىنىڭ كۆپ خىل بولۇش ياكى بولالماسلىقى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك.

3. سەرپىياتنىڭ كۆپ بولۇشى. قۇۋۋەت سەرپىياتىنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى قان خىلتىنىڭ ئازلاپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەكنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇشى بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارغا بولغان ئېھتىياجىنى ھەسسىلەپ ئاشۇرۇۋېتىدۇ. بۇ ئەھۋال ئۇزاق داۋام قىلسا، بەدەندە ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن قان خىلتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن ئازىيىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. خۇراتقۇچى كېسەللىكلەر. خۇراتقۇچى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش قان خىلتىنى كېمەيتىپ، بەدەندە نورمالسىز سەۋدا خىلتىنى ھاسىل قىلىدۇ. ئەگەر بەدەندە خۇراتقۇچى كېسەللىكلەردىن جەلەق، كۆپ جىما قىلىش، سىل، شۇنداقلا چىش مىلىكى قاناش، بۇۋاسىر قاناش، قەنت سىيىش كېسىلى قاتارلىق سەرپىيات تۈردىكى كېسەللىكلەرنىڭ قايسىبىرى بولسا ئورگانىزمنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارغا بولغان ئېھتىياجى ھەسسىلەپ ئارتىپ، تەمىنلەش ئېھتىياجىنى قامدىيالماي قالىدۇ. بۇ ھال بەدەن قۇۋۋەتلىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، تەبىئىي بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ، بەدەندە خام خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل خام خىلتلار توقۇلما ـ ھۈجەيرە تەرپىدىن قوبۇل قىلىنمىغاچقا، قان تومۇرلار ئىچىدە يىغىلىپ تەدرىجىي قويۇلۇپ چۆكمىگە چۈشۈپ، قويۇق سەۋدا خىلتىنى ھاسىل قىلىدۇ.

2. ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەن ئېھتىياجىدىن ئارتىپ كېتىشى

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

خىلتلار تەركىبىدە مايىنىڭ سەرپ قىلىنماي يۇقىرى قويۇقلۇقتا تۇرۇشى تەدرىجىي ھالدا مايلارنىڭ چۆكمىگە چۈشۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئەسلىدىمۇ نىسبەتەن قويۇق بولغان قان سەۋدا خىلتلىرىنى تېخىمۇ قويۇلدۇرۇپ، قويۇق قان خىلتى ۋە قويۇق سەۋدا خىلتىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يېمەكلىك ئارقىلىق قوبۇل قىلىنىدىغان مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە ۋىتامىنلارنىڭ نورمال مىقداردىن ئارتىپ كېتىشىمۇ نورمالسىز خىلتلارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن:

يېمەكلىكلەر ئارقىلىق ۋىتامىن C نىڭ قوبۇل قىلىنىشى كۆپ بولۇپ كەتكەندە، ئۇ، خىلىتلارنىڭ، بولۇپمۇ بەلغەم خىلىتىنىڭ زىيادە سۈيۈلۈپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، سۈيۈق بەلغەم خىلىتىنى ھاسىل قىلىدۇ. خىلىتلار تەركىبىدىكى مەدەن تۈرىدىكى تەركىبلەر، مەسىلەن: تۆمۈر، فىتور، سىنك، مىس، قەلەي قاتارلىقلارنىڭ خىلىتلار تەركىبىدىكى قويۇقلۇقى ئارتىپ كەتسە، قان ۋە سەۋدا خىلىتىنىڭ قويۇ-لۇپ، چۆكمىگە چۈشۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ مىزاجىغا ماس كەلمەسلىكى

ئىستېمال قىلىنغان بارلىق يېمەكلىكلەر ئوت، سۇ، ھاۋا ۋە تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت خىل ماددىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدۇ. ھەرقايسى يېمەكلىك تەركىبىدىكى تۆت چوڭ ماددا ئىچىدە بىرەرسىنىڭ نىسپىي ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىشى سەۋەبلىك يېمەكلىكلەرمۇ قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل كەيپىياتتا بولىدۇ. ئەركانلار («تۆت تادۇ») نىڭ بەدەندىكى زاھىرى بولغان تۆت خىلتنىڭ بىرەرسىنىڭ بەدەندە نىسپىي ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىشى تۈپەيلىدىن كىشىلەرنىڭ تەبىئىي مىزاجىمۇ قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ئەگەر قۇرۇق ئىسسىق مىزاجىدىكى كىشىلەر ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى، ھۆل ئىسسىق مىزاجىدىكى كىشىلەر قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى، ھۆل سوغۇق مىزاجىدىكى كىشىلەر قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى، قۇرۇق سوغۇق مىزاجىدىكى كىشىلەر ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى يېمەك ـ ئىچمەك، سەي ـ كۆكتات، مېۋە ـ چېۋىلەر بىلەن كۆپرەك ئوزۇقلىنىپ بەرسە، غالىب ئورۇندا تۇرغان غەيرىي تەبىئىي خىلتنى تىزگىنلەپ، ئۇنىڭ زىيادە كۆپىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن خىلىتلارنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلۇقى ساقلىنىپ، ھاياتلىق ساغلام داۋام ئېتىدۇ، ئەكسىچە بولغاندا، بەدەندە بۇ غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ مەلۇم بىرىنىڭ مىقدار جەھەتتىن ئارتىپ كېتىشىنى، ئۇ ئارقىلىق غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. يېمەك ـ ئىچمەكتىن زەھەرلىنىش

1) بۇزۇلۇپ سۈپىتى ئۆزگەرگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار ھاسىل بولىدۇ. بۇزۇلۇپ سۈپىتى ئۆزگەرگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى، مەسىلەن: تۇرۇپ قېلىپ تەمى ئۆزگەرگەن غىزالار، كۆكىرىپ قالغان ياغيۇ، بۇزۇلغان مېۋە ـ چېۋىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا، ئۇلارنىڭ تەركىبىدىكى زەھەر قانغا ئۆتۈپ، خىلىتلارنىڭ بىرلىك تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزۇپ، ئوفۇنەتلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئوفۇنەتلىنىش ئىسسىق مۇھىتتا تېپىكرەك بولىدىغان بولغاچقا، قان، سەپراغا ئوخشاش خىلىتلاردا كۆپرەك كۆرۈلۈپ، ئوفۇنەتلەنگەن قان خىلتى ۋە سەپرا خىلىتلىرىنى ھاسىل قىلىدۇ.

2) ھاراقنى كۆپ ئىچىش غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ھاراقنى كۆپ ئىچكەندە ئۇنىڭ ئاساسىي تەركىبىي بولغان ئىسپىرت (روھىي شاراب) ماسارىقا ئارقىلىق جىگەرگە

يېتىپ بېرىپ، جىگەر ھۇجەيرىلىرىنى زەھەرلەپ، جىگەرنىڭ خىلىت ئىشلەش خىزمىتىنى بۇزۇپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن جىگەردە ئىشلەنگەن خىلىتلار خام قالىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئىسپىرتنىڭ قانغا ئۆتكەن قىسمى نېرۋا ھۇجەيرىلىرىنى زەھەرلەپ، مېڭىنىڭ سەزگۈ ـ ھەرىكەت كۈچىنى ئاجىزلىتىپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ نېرۋا ئارقىلىق تەڭشىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلىدۇ. نەتىجىدە ئىسپىرت ئۆزىنىڭ ئۆتكۈر-لۈكى ۋە كۈچلۈك غىدىقلاش تەسىرى ئارقىلىق سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى كۈچەيتىپ، سەپرا خىلىتىنىڭ يامراپ، ئۆز يولىدىن چىقىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئاخىرىدا شارابخورنىڭ ئەسلىي مىزاجىغا ماس ھالدىكى سەپراۋى نورمالسىز خىلىتلارنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەردە سەپرا خىلىتىنىڭ بەلغەم خىلىتىغا قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە شورلۇق بەلغەم خىلىتى ۋە چۇچۇمەل بەلغەم خىلىتىنى ھاسىل قىلىدۇ. قان مىزاجلىق كىشىلەردە ئۆتكۈر سەپرا خىلىتىنىڭ قان خىلىتىغا قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە قان خىلىتىنىڭ لەتىف (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 مىزاجلىق كىشىلەردە بولسا، سەپرا خىلىتىنى يۇقىرى ھارارەتنىڭ نورمالسىز رەۋىشتە كۆيدۈرۈشىدىن كۆيگەن سەپرا خىلىتى (سەرائى مۇھتەرىقە)نى ھاسىل قىلىدۇ.

3) زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى كۆپ چېكىش غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. زەھەرلىك چېكىملىكلەرنىڭ تۈرى ئوخشاش بولمىغاچقا، ئۇلارنىڭ بەدەننى زەھەرلەش دەرىجىسىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. لېكىن زەھەرلىك چېكىملىكلەردىن ھاسىل بولغان ئىسنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭ ئوخشىمىغان دەرىجىدە زەھەرلەش تەسىرى بولغاچقا، ئۇزۇن مۇددەت زەھەر چەككۈچىلەردە رەئىس ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ، بەدەن ھارارىتى (ھارارىتى غەرىزىيە) تۆۋەنلەپ كېتىدۇ ـ دە، «تەبىئەت كۈچى» ئاجىزلاپ، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇ يەنە بەدەندە خىلىتلار-نىڭ ئوخشىمىغان دەرىجىدە كۆپىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئاخىرقى ھېسابتا زەھەر چەككۈچىنىڭ تەبىئىي مىزاجىغا ماس ھالدا غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەردە سەۋدائى سەۋدا، قان مىزاجلىق كىشىلەردە خۇنى سەۋدا، سەپرا مىزاجلىق كىشىلەردە سەپراۋى سەۋدا، بەلغەم مىزاجلىق كىشىلەردە بەلغەمى سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

5. كىلىمات ئامىللىرى

بىز كۈندىلىك تۇرمۇشتا يەككە كىلىماتلاردىن قۇرۇق، ئىسسىق، ھۆل، سوغۇق كىلىمات ئامىللىرى-نىڭ، مۇرەككەپ كىلىماتلاردىن قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق كىلىمات ئامىللىرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىمىز. بۇ خىل كىلىمات تۆت پەسىلدە نىسبەتەن تېپىك بولۇپ، ھەرقايسى پەسىللەردىكى كىلىمات ئامىللىرىنىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان تەسىرى ئوخشاش بولمايدۇ. بۇ

خىل كىلىمات ئامىللىرى بەدەنگە ئارتۇقچە تەسىر قىلغاندا، خىلتلارنىڭ سان ھەم سۈپىتىدە بەلگىلىك ئۆزگىرىشلەر بولۇپ، خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي خىلتلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ياز پەسلىدە قۇياش نۇرى يەر يۈزىگە تىك چۈشكەن بولۇپ، بۇ ۋاقىتتىكى قۇياش ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنىڭ يەر يۈزىگە بولغان تەسىرى كۈچلۈك بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىر يۈزى زىيادە ئىسسىپ، ھاۋا تەركىبىدىكى يۇقىرى زىچلىقتىكى سۇ ھورىنىڭ زىچلىقى شالاڭلىشىپ، ھەممىسى ئاتموس-فېرا يۇقىرى قاتلىمىغا كۆتۈرۈلۈپ، ھۆللۈك كەيپىياتىنىڭ ئورنىنى قۇرۇقلۇق كەيپىيات ئىگىلەش بىلەن بۇ پەسلىدىكى ھاۋانىڭ كەيپىياتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ شەكىللىنىدۇ.

شۇڭا ياز پەسلىدە قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتىنىڭ تەسىرى نىسبەتەن كۈچلۈكرەك بولىدۇ. بۇ پەسلىدە تومۇز ئىسسىقتا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىش، دىمىق جايلاردا ئۇزۇن تۇرۇش، زىيادە جىسمانىي ئەمگەك قىلىپ، تەرلەپ سۇيۇقلۇق يوقىتىش سەۋەبىدىن قۇرۇق ئىسسىق كەيپىيات بەدەنگە كۈچلۈك تەسىر قىلغاندا، بەدەندە ئىسسىق ياكى قۇرۇق ئىسسىقتىن خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇشى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللارغا قارىتا ۋاقتىدا مۇناسىپ تەڭشەش ئېلىپ بارمىغاندا، خىلتسىز ئىسسىق ياكى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىيات خىلتلارغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئىسسىق تەبىئەتتىكى قان خىلتى، سەپرا خىلتى، بولۇپمۇ سەپرا خىلتىنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىق كەيپىياتىنى نورمالسىز رەۋىشتە كۈچەيتىپ، سەپرا خىلتىنىڭ سان جەھەتتە ئارتىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ئەھۋالغا قارىتا مۇناسىپ تەدبىر قوللىنىلمىغاندا، سەپرا خىلتىنىڭ ئىسسىقلىق ياكى قۇرۇق ئىسسىقلىق كەيپىياتى ھەسسىلەپ كۈچىيىپ، كۈچلۈك ھارارەت تەسىرىدە سەپرا خىلتى ھەم قان خىلتلىرىنىڭ كۆيۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

كۈز پەسلىدە قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىگە چۈشۈش بۇلۇڭى نىسبەتەن كىچىكلەپ بارىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قۇياش نۇرىنىڭ يەر يۈزىنى ئىسسىتىش تەسىرىمۇ نىسبەتەن تۆۋەنلەيدۇ. يەر يۈزىدىكى ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ ئورنىنى تەدرىجىي ئاجىز سوغۇقلۇق كەيپىيات ئىگىلەيدۇ. ئاتموسفېرا يۇقىرى قاتلىمىدىكى كۆرۈلۈپ چىققان سۇ ھورىنىڭ زىچلىقى يەر يۈزى ھاۋاسىغا تولۇق ئارىلىشىش دەرىجىسىگە يەتمىگەچكە، قۇرۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ تۆۋەنلەش دەرىجىسى نىسبەتەن ئاستا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئورنىنى ھۆللۈك كەيپىيات تولۇق ئىگىلەپ بولالمايدۇ. نەتىجىدە بۇ پەسلىدە كۈز شاملىنىڭ تەسىرىگە كۆپ ئۇچراش، سىرتتا كۆپ مەشغۇلات قىلىش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىپ، تەرلەپ سۇ يوقىتىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن بەدەندە قۇرۇق سوغۇقتىن خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش ئاسان پەيدا بولىدۇ. ئەگەر بەدەنگە مۇۋاپىق ھۆللۈك ياكى ھۆل ئىسسىقلىق يەتكۈزۈلمىگەندە، بۇ خىل خىلتسىز كەيپىيات خىلتلارغا تەسىر قىلىپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولغان سەۋدا خىلتىنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىپ، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى ھاسىل قىلىدۇ.

شۇڭا، كۈز پەسلىدە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەر كۆپرەك كۆرۈلىدۇ ياكى قوزغىلىدۇ.

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 ئېنېرگىيەسى يوق دېيەرلىك دەرىجىدە تۆۋەن بولىدۇ. نەتىجىدە ئاتمۇسفېرا قاتلىمىدىكى سۇ هورىنىڭ زىچلىقى قويۇقلىشىپ، يەر يۈزىگە يېقىنلىشىپ، بۇ پەسىلنىڭ كەيپىياتىنىڭ هۆل سوغۇق بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بۇ پەسىلدىكى سوغۇق ياكى هۆل سوغۇق كەيپىياتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. بۇ پەسىلدە نېپىز كىيىنىپ سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، سوغۇقتا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بەدەنگە سوغۇق ياكى هۆل سوغۇق كەيپىيات ئارتۇقچە تەسىر قىلسا، بەدەننىڭ تەبىئىي هارارىتى تۆۋەنلەپ، قان ئايلىنىش ئاستىلاپ، بەدەندە سوغۇقلۇق كەيپىيات ئېشىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە، بۇ سوغۇقلۇق كەيپىيات بەلغەم خىلىتىغا تەسىر قىلىپ، بەلغەم خىلتىنىڭ هۆل سوغۇقلۇق كەيپىياتىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. بەلغەم خىلتىنىڭ هۆل سوغۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ كۈچىيىشى بەلغەم خىلتىنى مىقدار جەھەتتىن ئاشۇرۇپ، سۈپەت جەھەتتىن زىيادە سۈيۈلدۈرۈپ، سۈيۇق بەلغەم خىلتى ۋە تەمسىز بەلغەم خىلتلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

6. جاراسىم ئامىللىرى

جاراسىم (مىكرو ئورگانىزم) لار تەبىئەت دۇنياسىغا كەڭرى تارقالغان بولۇپ، بىز نەپەس ئېلىۋاتقان هاۋا، ئىستېمال قىلىۋاتقان يېمەك - ئىچمەك تەركىبىدە ئوخشىمىغان مىقداردا جاراسىملار بولىدۇ. هەتتا بىزنىڭ بەدىنىمىزنىڭ ئىچكى قىسمىدىمۇ مەلۇم مىقداردا جاراسىملار ياشايدۇ. ئادەم بەدىنىدە «تەبىئەت» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل تەڭشەش، مۇداپىئە كۈرۈش كۈچى بولۇپ، ئۇ، بەدەندىكى قۇۋۋەتلەرنى هەرىكەتلەندۈرۈپ، بەدىنىمىزدە مۇكەممەل بولغان بىر پۈرۈش مۇداپىئە سىستېمىسىنى بەرپا قىلغان.

ئۇلار سىرتقى مۇھىتتىكى جاراسىملارنىڭ بەدەنگە تاجاۋۇز قىلىپ كىرىپ، خىلىتلارغا قوشۇلۇشى، شۇنداقلا بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى جاراسىملارنىڭ بۆلۈنۈپ كۆپىيىپ، خىلىتلارنىڭ قوشۇلۇشىنى

چەكلەپ ۋە تىزگىنلەپ تۇرىدۇ. شۇڭا نورمال ئەھۋالدا جاراسىملار خىلىتلارغا قوشۇلۇپ، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزالمايدۇ.

ئەگەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدە «تەبىئەت» ئاجىزلاپ، ئورگانىزمنىڭ كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارغا نىسبەتەن قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلەپ كەتسە، بەدەن سىرتىدىكى جاراسىملار ئوخشاش بولمىغان يوللار ئارقىلىق بەدەنگە تاجاۋۇز قىلىپ كىرىدۇ. بەدەن ئىچىدە ئەسلىدە بار بولغان جاراسىملار تېزلىكتە بۆلۈنۈپ كۆپىيىپ، جاراسىملار خىلىتلار تەركىبىگە قوشۇلۇپ، ئوفۇنەتلىك خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. جاراسىملارنىڭ تۈرلىرى، ياشاش ئالاھىدىلىكى ئوخشاش بولمىغاچقا، تۆت خىلىتنىڭ مەلۇم بىرىدىن ئۆزگە ياشاش مۇھىتى ئىزدەپ، شۇ خىلىتنى ۋاستە قىلىپ، بۆلۈنۈپ كۆپىيىپ كېسەللىك قوزغايدۇ.

بىر قىسىم جاراسىملار ئىسسىق ياكى قۇرۇق ئىسسىق مۇھىتتا ياشاپ، بۆلۈنۈپ كۆپىيىش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە، مەسىلەن: ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيە (جاراسىمى كەرۋىيە)، زەنجىرسىمان شارچە باكتېرىيە (جاراسىمى ئەۋسىيە)، تىتانۇس تاياقچە باكتېرىيەسى (جاراسىمى ئەنقۇدىيە)، شۇنداقلا قاناش قىزىتمىسى ۋىرۇسى (جاراسىمى بۇخارىيە) گە ئوخشاش جاراسىم (مىكرو ئورگانىزم) لارنىڭ ئىسسىقلىق ۋە قۇرغاقلىققا نىسبەتەن قارشىلىق كۈچى يۇقىرى بولۇپ، ھۆل سوغۇق مۇھىتقا ماسلىشالمايدۇ. شۇڭا بۇ خىلدىكى جاراسىملار خىلىتلار تەركىبىگە قوشۇلغاندا، قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتتىكى سەپرا خىلىتى تەركىبىگە قوشۇلۇپ، زەڭگەر رەڭ سەپرانى ھاسىل قىلىدۇ.

بەزى جاراسىملار ھۆل ياكى ئىسسىق مۇھىتتا ياشاپ، بۆلۈنۈپ كۆپىيىش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە، مەسىلەن: سىبلىس شارچە باكتېرىيەسى (جاراسىمى كەرۋىيە ئاتىشەكى)، ئۆپكە ياللۇغى شارچە باكتېرىيەسى (جاراسىمى كەرۋىيە ھاۋائىي) گە ئوخشاش جاراسىملارنىڭ ھۆل مۇھىتقا چىدامىلىقى يۇقىرى بولۇپ، قۇرغان مۇھىتتا ياشىيالمايدۇ. شۇڭا بۇ خىلدىكى جاراسىملار ئاسانلا قان خىلىتىغا قوشۇلۇپ، ئوفۇنەتلىك قان خىلىتىنى ھاسىل قىلىدۇ.

مېڭە پەردە ياللۇغى شارچە باكتېرىيەسى (جاراسىمى ئەسەۋىيە ھەيزىيە)، كۆكيۆتەل تاياقچە باكتېرىيەسى (جاراسىمى ئەسۋىيە شەھىيقىيە)، شۇنداقلا تارقىلىشچان زۇكام ۋىرۇسى (جاراسىمى زۇكام ۋابائىيە). يۇلۇن سۇر ماددا ياللۇغى ۋىرۇسى (جاراسىمدا ۋەرەمى نۇخائىيە) گە ئوخشاش جاراسىم ۋە جاراسىمى 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، ئوفۇنەتلەنگەن بەلغەم خىلىتى ھاسىل قىلىپ، بەلغەم خىلىتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدىن بولغان بىرقاتار كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

يەنە بىر قىسىم جاراسىملار (مىكرو ئورگانىزملار) قۇرغاق ھەم سوغۇق مۇھىتتا ياشاپ، بۆلۈنۈپ كۆپىيىش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە بولىدۇ، مەسىلەن: سىل تاياقچە باكتېرىيەسى (جاراسىمى ئەسەۋىيە سىللىيە)، كۆيدۈرگە تاياقچە باكتېرىيەسى (جاراسىمى ئەسەۋە جەمرىيە)، بوغما تاياقچە باكتېرىيەسى (جاراسىمى ئەسەۋە خەنناقىيە)، شۇنداقلا B تىپلىق جىگەر ياللۇغى ۋىرۇسى، غالجىر ئىت كېسىلى ۋىرۇسى

قاتارلىقلارغا ئوخشاش جاراسىملارنىڭ قۇرۇقلۇققا ۋە سوغۇقلۇققا قارىتا قارشىلىق كۈچى ئالاھىدە كۈچلۈك بولۇپ، ھۆل ئىسسىققا چىدامسىز كېلىدۇ. شۇڭا بۇ خىل جاراسىملار بەدەنگە تاجاۋۇز قىلىپ كىرگەندە، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى سەۋدا خىلتىغا قوشۇلۇپ، ئوفۇنەتلەنگەن سەۋدا خىلتىنى ھاسىل قىلىدۇ.

7. روھىي كەيپىيات ئامىللىرى

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

ياخشى روھىي كەيپىيات ۋە ياخشى مىجەز بەدەندىكى ھارغىنلىقلارنى تۈگىتىپ، ئادەمنى تېتىك ھەم روھلۇق قىلىدۇ. رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ھاياتلىقنىڭ ئاساسىي ماددىسى بولغان تۆت خىلتنىڭ ئىشلىنىشى ھەم سەرپ قىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى «تەڭشەش سىستېمىسى»نىڭ خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، خىلتلارنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ، ئىنسانلارنىڭ روھىي ۋە جىسمانىي ساغلاملىقىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە تۈرتكە بولىدۇ. ئەكسىچە ناچار روھىي كەيپىيات ۋە ئوسال مىجەز روھى خورىتىپ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، نەتىجىدە ئۇ، ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ تەڭشىلىشى، جۈملىدىن خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ تەڭشىلىشىنى دەخلى ـ تەرۇزگە ئۇچرىتىپ، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى ھاسىل قىلىدۇ.

پاسسىپ روھىي كەيپىيات ئاساسلىقى ئىنسانلارنىڭ روھىي دۇنياسىغا سەلبىي تەسىر كۆرسىتىدىغان غەزەپلىنىش، قورقۇش، ئازاب چېكىش، خاتىرجەمسىزلىنىش، قايغۇرۇش، ھودۇقۇش، يىرگىنىش، بىئارام بولۇش، رازى بولماسلىق، ئىچى تارلىق، ھەسەتخورلۇققا ئوخشاش روھىي كەيپىياتلار بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە بەدەندە غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىدا مۇھىم رول ئوينايدىغانلىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت.

1. ئاچچىقلىنىش ۋە غەزەپلىنىش

زەڭگەر رەڭ سەپرا، گەجسىمان بەلغەم، كۆيگەن سەۋدا خىلتلىرىغا ئوخشاش غەيرىي تەبىئىي خىلتلار كەلتۈرۈپ چىقارغان يۈرەك ـ مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، يۇقىرى قان بېسىمى، ھەر خىل ياخشى، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغان بىمارلار ئۇستىدىن ئېلىپ بېرىلغان كىلىنىكىلىق كۆزىتىشلەرگە ئاساسلانغاندا، بۇ كېسەللىك بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان، ئاسان غەزەپلىنىدىغان، مىجەزى تۇراقسىز كىشىلەر ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان.

بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئاچچىقلىنىش ۋە غەزەپلىنىشنىڭ كۆپ بولۇشى خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇپ، خىلتلار تەركىبىگە يات زەھەرلىك ماددىلارنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولىدىغان نورمالسىز خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئاچچىقلىنىش ۋە غەزەپلىنىشكە ئوخشاش

پاسسىپ روھىي كەيپىياتلار ئىنساننىڭ روھىي دۇنياسىغا جىددىي تەسىر كۆرسىتىپ، مېڭىنىڭ سەزگۈ - ھەرىكەت پائالىيىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇش بىلەن بىرگە، ئۇلار يۈرەكنىڭ روھىي ھايۋانىيسىنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان غەيرىي تەبىئىي ئىستىفراغلارنىڭ بىرى بولۇپ، بۇ خىل پاسسىپ روھىي كەيپىياتنىڭ كۆپ تەكرارلىنىشى ياكى خېلى ئۇزاق داۋاملىششى بولغاندا، ئۇلار بىر تەرەپتىن، ئەسەبلەرنى كۈچلۈك غىدىقلاپ، مېڭىنىڭ سەزگۈ - ھەرىكەت كۈچلىرى بىلەن يۈرەكنىڭ ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋىتى ھايۋانىيە) نى ئاجىزلاشتۇرۇپ، خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ تەكشىلىكىنى دەخلىگە ئۇچرىتىپ، خىلتلار نورمالسىزلىقىنى پەيدا قىلىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، ئادەم قاتتىق ئاچچىقلانغان ۋە غەزەپلەنگەن ۋاقىتتا بەدەندىكى بەزلەر جىددىي ئىسپازمىلىنىپ، ناھايىتى ئۆتكۈر زەھەرلىك ماددىلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، خىلتلار تەركىبىگە قوشۇلۇپ، بۇ ئارقىلىق خىلتلار تەركىبىگە ئۆتكۈر زەھەرنىڭ قوشۇلۇشى سەۋەبلىك زەڭگەر رەڭ سەپرا خىلتى، گەجىسمان بەلغەم خىلتى ھەم كۆيگەن سەۋدا خىلتىغا ئوخشاش غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى ھاسىل قىلىدۇ.

2. روھىي جىددىيلىك ۋە خاتىرجەمسىزلىك

ئۇزاق داۋام قىلغان روھىي جىددىيلىك ۋە خاتىرجەمسىزلىك بەدەندىكى تەبىئىي خىلتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشكە سەۋەب بولىدۇ. ئادەم جىددىيلەشكەندە ياكى فاتىرجەمسىزلەنگەندە، ئەسەبلەر دائىم قوزغىلىش ھالىتىدە تۇرغانلىقى ئۈچۈن، بۇ خىل ھالەتنىڭ ئۇزاق داۋام قىلىشى قان تومۇرلارنى ئىسپازمىلاندۇرۇپ، قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن خىلتلار تەركىبىدىكى سۇنىڭ توقۇلما - ھۈجەيرىلەر تەرەپكە قاراپ ئېقىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەم قان تومۇر ئىچىدىكى قان، سەپرا خىلتلىرىنىڭ ھارارىتى ئارتىپ، خىلتلار يۇقىرى ھارارەت تەسىرىدە كۆپىيىدۇ.

بۇ خىل ئەھۋال بەدەندە سەپرا خىلتىنىڭ كۆپىيىشىدىن ھاسىل بولغان سەپراۋى سەۋدا، قان خىلتىنىڭ كۆپىيىشىدىن ھاسىل بولغان خۇنى سەۋدا، بەلغەم خىلتىنىڭ كۆپىيىشىدىن ھاسىل بولغان بەلغىمى سەۋدا، شۇنداقلا سەۋدا خىلتىنىڭ كۆپىيىشىدىن ھاسىل بولغان سەۋداۋى سەۋداغا ئوخشاش غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

3. غەم - ئەندىشە ۋە دەرد - ئەلەم

غەم - ئەندىشە ۋە دەرد - ئەلەمگە ئوخشاش پاسسىپ روھىي كەيپىيات ئامىللىرىنىڭ ئارتۇقچە ياكى ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلىشى نەتىجىسى ئۇلار ئاشقازان، ئۈچەينىڭ ھەزىم خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ، ھەزىم بەزلىرىنىڭ ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرىنى ئىشلەپچىقىرىشىنى تورمۇزلاپ، روھنى خورىتىپ، بەدەن قۇۋۋىتىنى زەئىپلەشتۈرۈپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھۈجەيرىلەرنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى سۇسلىشىپ، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ زەئىپلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇ ھال بىر تەرەپتىن، خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش، سىرپ قىلىنىش جەريانىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويسا، يەنە بىر تەرەپتىن، بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتى (ھارارىتى غەرىزىيە) نى ئاجىزلاشتۇرۇپ، جىگەردە ئىشلەنگەن بىر قىسىم خىلتلارنىڭ خام قېلىشى (يەنى بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇش سالاھىيىتىگە ئىگە بولمىغان خىلىت ھالىتى) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل خام خىلىت توقۇلما - ئەزالارنى

ئۇزۇقلاندۇرۇش سالاھىيىتىگە ئىگە بولمىغاچقا، قان ئايلىنىش ئارقىلىق ئەزا ـ توقۇلمىلارغا يېتىپ بارغاندا بەدەنگە سەرپ قىلىنماي، تەدرىجىي ئۆزىنىڭ لەتىپ (ئۇچۇچان) قىسمىنى يوقىتىپ قويۇپ، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى ھاسىل قىلىدۇ. شۇڭا ئۇزاق مۇددەت غەم ـ قايغۇ، دەرد ـ ئەلەم تارتقان كىشىلەردە كۆپىنچە يۇقىرى قان بېسىم، مېڭە، يۈرەك قان تومۇرلىرى قېتىش، نېرۋا ئاجىزلىقىغا ئوخشاش سەۋداۋى كېسەللىكلەر كۆپرەك كۆرۈلىدۇ ياكى قوزغىلىدۇ.

4. ئىچى تارلىق، گۇمانخورلۇق، تۆھمەتخورلۇق ۋە ھەسەتخورلۇق

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

دېمەك، خىلتلار ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۈزۈكسىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە، يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ، تولۇقلىنىپ، ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى تەڭشەش ـ تىزگىنلەش سىستېمىسىنىڭ ياردىمىدە ئۆزىنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭ ھالىتىنى ساقلاپ، ھاياتلىق پائالىيىتى ساغلام داۋاملىشىدۇ. ئەمما كىشىلەرنىڭ ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە ئائىتلىق بويسۇنماسلىقى سەۋەبىدىن يۇقىرىقىدەك بىر قاتار زىيانلىق ئامىللار بەدەنگە تەسىر قىلىپ، ئورگانىزمنىڭ خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەشتىكى مۇرەككەپ ھالقىلارنىڭ بىر ياكى بىر قانچىسى دەخلىگە ئۇچراپ، خىلتلار ئوتتۇرىسىدىكى تەڭپۇڭسىزلىق بەدەننىڭ تەبىئىي تەڭشەش دائىرىسىدىن ھالقىپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن بەدەندە غەيرىي تەبىئىي خىلتلار ھاسىل بولۇپ، غەيرىي تەبىئىي مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى ۋە بىر قىسىم ئەزا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىۋاتىدۇ. بۇ نۇقتىدىن ئېيتقاندا، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى پەيدا قىلغۇچى ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر ۋە ئۇلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى پەيدا قىلىش جەريانىنى پۇختا ئىگىلىۋېلىش، خىلتلار تەڭپۇڭسىزلىقىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ساقلىقنى ساقلاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە بولۇپلا قالماستىن، يەنە ھەرقايسى غەيرىي تەبىئىي خىلتلار پەيدا قىلغان كېسەللىكلەردە سەۋەبىنى يوقىتىش ۋە غەيرىي تەبىئىي خىلتقا قارىتا مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، سىستېمىلىق داۋالاش ئارقىلىق كېسەللىكنى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتىشتىمۇ ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

7. خىلتلارنىڭ كۆيۈشى ۋە ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى

1. خىلتلارنىڭ كۆيۈشى

ئۇيغۇر تېبابىتى پېشۋالىرى ئۆزلىرىنىڭ ئەسەرلىرى ئارقىلىق خېلى بۇرۇنلا ئادەم بەدىنىدىكى خىلتلار ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە كۆيسە، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىغا ئايلىنىدۇ، دەپ قارىغان ھەمدە بۇ خىل كۆيگەن خىلتلارنىڭ بەزىلىرىنى ناھايىتى جاھىل، سۈرۈپ چىقىرىش قىيىن بولغان ماددا دەپ تونۇپ، بۇ خىل خىلتلار پەيدا قىلغان كېسەللىكلەرنىڭمۇ ئىنتايىن جاھىل، داۋالاش قىيىن بولىدىغانلىقىنى قەيت قىلغان.

كۆيگەن خىلتلار پەيدا قىلغان كېسەللىكلەر ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان ئۇزاق مۇددەتلىك كۆزىتىش ۋە تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا، سىرتقى ئامىللار، يەنى ئىسسىق ھاۋا ۋە كۈچلۈك كۈن نۇرىنىڭ ئارتۇقچە تەسىرى، ئۆتكۈر قۇرۇق ئىسسىق ياكى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ ئاغرىق پەسەيتىش تۈرىدىكى خىمىيەلىك دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر، قارىمۇچ، قىزىلمۇچقا ئوخشاش تەم تەڭشىگۈچىلەر مىقدارىنىڭ زىيادىلىكى، زەھەر چېكىش، ۋاڭ ئۈرۈقى، مىگدىۋانە ئۇرۇقىغا ئوخشاش تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدىن ھالقىغان قۇرۇق سوغۇق دورىلار، شۈنداقلا ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، پارپا، ئاقىرقەرھاغا ئوخشاش تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدىن ھالقىغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بەلگىلەنگەن مىقداردىن كۆپ ياكى ئۇزاق مۇددەت ئىشلىتىش، ئۇزاق مۇددەت روھىي ئازاب چېكىش، روھىي كەيپىياتىنىڭ ئىزچىل ناچار بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مىزاج، خىلتلاردا ئۆزگىرىش بولۇپ، خىلتلارنىڭ ئۇچۇچان روھ تۇتقان قىسمى خوراپ، ئېشىپ قالغان قىسمى تەدرىجىي قويۇلۇپ، كۆيگەن خىلتلارنى ھاسىل قىلىدۇ.

كۆيگەن خىلتلارنىڭ باشقا قويۇق خىلتلاردىن تۈپكى پەرقى شۇكى، خىلتلار يۇقىرىقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە كۆيگەندە، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ھاۋائى نەسىمى بىلەن ئۇچۇرشىپ، روھ ھاسىل قىلىشقا قاتنىشىدىغان نازۇك، ئۇچۇچان جەۋھەر قىسمى پەۋقۇلئاددە قۇرۇق ئىسسىق ياكى قۇرۇق سوغۇق كەيپىيات ياكى ئۆتكۈر زەھەرنىڭ تەسىرىدە خورىغانلىقتىن، ئۇ بەدەنگە نىسبەتەن تۈپتىن يات ماددىغا ئايلىنىدىغان بولغاچقا، روھ ھاسىل قىلىش، بەدەننى نورمال پەرۋىش قىلىش ئىقتىداردىن پۈتۈنلەي ئايرىلغان بولىدۇ. بۇنىڭدىن خىلتلار كۆيۈشىنىڭ خىلت نورمالسىزلىقلىرى ئىچىدە ئورگانىزمغا بولغان زىيىنى بىر قەدەر ئېغىر بولغان، بەدەندىن تازىلاش ئىنتايىن قىيىن بولغان ماددىدىن ئىبارەت ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋالالايمىز.

تۆۋەندە بىز كۆيگەن خىلتلارنىڭ بەدەندە ساقلىنىش ۋە چىقىرىلىش جەريانى، كۆيۈش دەرىجىسى، خاراكتېرى ۋە كېسەللىك قوزغاش ئالاھىدىلىكى ئۈستىدە مۇھاكىمە يۈرگۈزۈش ئارقىلىق كۆيگەن خىلتلارنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى توغرىسىدىكى نەزەرىيەۋى مەسىلىلەر ئۈستىدە كەسپداشلار بىلەن ئورتاقلىشىپ ئۆتىمىز.

ئادەم بەدىنى ئۆچۈن نورمال ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنىڭ ساغلام ئېلىپ بېرىلىشى ئېنېرگىيىگە موھتاج بولىدۇ. بۇ خىل ئېنېرگىيە خىلتلار تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەندە ھاۋائى

نەسىمنىڭ سەرپ قىلىپ پارچىلىنىشى ۋە ئالمىشىشى ئارقىلىق بەدەننى يېتەرلىك ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىشى تېگى تەكتىدىن ئېيتقاندا، ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى نورمال كۆيۈش جەريانى بولۇپ، بۇ، ئادەم بەدىنىدىكى نورمال ماددا ئالمىشىشىنىڭ ئىنكاسى. ئۇ، ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا كەم بولسا بولمايدۇ.

ئەگەر خىلىتلار يۇقىرىدا كۆرسىتىپ ئۆتكەن خىلىت كۆيۈشنى پەيدا قىلغۇچى ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىسا، تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار، ۋىتامىن ۋە باشقا مىكرو ئېلېمېنتلار نورمال پارچىلىنىش ۋە ئالمىشىش قانۇنىيىتىنى يوقىتىپ، تەركىبىدىكى ماددىلار ئېغىر دەرىجىدە بۇزغۇن-چىلىققا ئۇچراپ، بەدەنگە ئوزۇق بولۇش سالاھىيىتىنى يوقىتىدۇ ھەمدە تەركىبىدىكى ھاۋائى نەسىمى سەرپ قىلىنىپ، تەدرىجىي خوراپ، بەدەنگە تۇپتىن پايدىسىز بولغان يات ماددىلارغا ئايلىنىدۇ.

بەدەندە خىلىت كۆيۈشنى پەيدا قىلغۇچى ماددىنىڭ مىزاجى، ماھىيىتى ۋە خىلىتلاردا پەيدا بولغان كۆيۈشنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن كۆيگەن خىلىتلارنىڭ تۈرلىرى، كۆيۈش دەرىجىسى ۋە كېسەللىك قوزغاش ئالاھىدىلىكلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: خىلىتسىز ياكى خىلىتلىق 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 ـ يېنىكلىكىگە ئاساسەن خىلىتلارنىڭ كۆيۈش دەرىجىسىمۇ تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. خىلىتلارنىڭ يېنىك دەرىجىدە كۆيۈشى

خىلىتلارنىڭ ناھايىتى يېنىك دەرىجىدە كۆيۈشى نورمال ئەھۋال ئاستىدا ئاندا ـ ساندا كۆرۈلۈپ تۇرىدىغان ھادىسە بولۇپ، سالامەتلىككە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئانچە روشەن بولمايدۇ. چۈنكى خىلىتلار نىسپىي تەڭپۇڭ ھالەتتە تۇرىدىغان بولۇپ، ئىنسانلار كۈندىلىك تۇرمۇشتا ھەر خىل ھاۋا كىلىمات ئامىللىرىنىڭ تەسىرى، مىكرو ئورگانىزملارنىڭ ھۇجۇمى، يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ مىزاجغا ماس كەلمەسلى-كى، ئاچ ۋە ئۇسسۇز قېلىش، زەھەرلىك ماددىلاردىن زەھەرلىنىش، ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، مۇھىتنىڭ بۇلغىنىشى قاتارلىق ئامىللارنىڭ تەسىرىگە، شۇنداقلا ئاچچىقلىنىش، قايغۇرۇش، جىددىيلە-شىش قاتارلىق پاسسىپ روھىي كەيپىيات ئامىللىرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. بۇ خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە خىلىتلارنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، بەدەندە يېنىك دەرىجىدىكى كۆيگەن خىلىت ۋە باشقا نورمالسىز خىلىتلار ھاسىل بولۇپ تۇرىدۇ. ئەمما ئادەم بەدىنىدە «تەبىئەت» بىرلەمچى قۇۋۋەتلەرنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، بەدەندىكى نورمالسىزلىقلارغا قارىتا ئۆز ۋاقتىدا تەڭشەش، مۇداپىئە كۆرۈش رولىنى ئۆتەيدىغان بولغاچقا، خىلىتلاردىكى بۇ خىل نورمالسىزلىقلار ئۆز ۋاقتىدا تۈزىتىلىپ، يېنىك دەرىجىدە كۆيگەن خىلىتلار ۋە باشقا نورمالسىز خىلىتلار سۈيدۈك، تەر، بەلغەم چۈك تەرەت قاتارلىق تەبىئىي ئىستىفراغ يوللىرى ئارقىلىق بەدەندىن سىرتىغا چىقىرىلىپ، خىلىتلارنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلۇقى تەڭشىلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر مۇشۇ مەزگىلدە بەدەننىڭ تەبىئەت كۈچى ئاجىز بولۇپ، ئۇنى كۆيگەن خىلىتلارنى بەدەن سىرتىغا ۋاقتىدا چىقىرىپ تاشلىيالمىسا، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ،

كۆيگەن خىلىتلارنىڭ بەدەندىكى بىرلىك مىقدارى ئارتىپ كېتىدۇ ـ دە، ئادەم ئورگانىزمى كېسەللىنىدۇ ياكى قېرىشقا قاراپ يۈزلىنىدۇ.

2. خىلىتلارنىڭ ئوتتۇراھال دەرىجىدىكى كۆيۈشى

بۇ، خىلىتلارنىڭ كۆيۈشىنى پەيدا قىلغۇچى ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەبىئىي خىلىتلار ۋە باشقا غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارغا تەسىر كۆرسىتىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان خىلىتلارنىڭ ئۆزلۈكسىز كۆيۈش جەريانىدىن ئىبارەت. بۇنىڭغا خىلىت كۆيۈشنى پەيدا قىلغۇچى ئامىللارنىڭ ئۇزاق مۇددەت تەسىر كۆرسىتىشى نەتىجىسىدە خىلىتلاردا داۋاملىق تۈردە ئادەتتىكىچە كۆيگەن خىلىتلار بىلەن ئۇلارنىڭ بەدەندىن چىقىرىلىشى ئوتتۇرىسىدىكى مۇۋازىنەت نورماللىسىزلىنىپ، چىقىرىپ بولالمىغان كۆيگەن غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ بەدەندە تەدرىجىي يىغىلىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خىلىتلاردا كۆيۈشنى پەيدا قىلغۇچى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە قان خىلىتى كۆيسە قان سەۋدانى، سەپرا خىلىتى كۆيسە سەپراۋى سەۋدانى، سەۋدا خىلىتى كۆيسە سەۋداۋى سەۋدانى ھاسىل قىلىدۇ. بەدەندە بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشى، ئاخىرقى ھېسابتا غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولغاچقا، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى پەيدا قىلغان كېسەللىك ئۆزگىرىشى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ. خىلىتلارنىڭ ئوتتۇراھال دەرىجىدە كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار بەدەندە يىغىلىپ، تەدرىجىي قويۇلۇپ، قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتى ھەسسىلەپ ئارتىپ، چۆكمىگە چۈشۈش، قۇرۇتۇش، ئىسپازمىلاندۇرۇش تەسىرى نىسبەتەن كۈچلۈك بولغان كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ماددىغا ئايلىنىدۇ.

3. خىلىتلارنىڭ ئېغىر دەرىجىدە كۆيۈشى

بۇ، خىلىت كۆيۈشنىڭ ئەڭ ئېغىر ھالىتى بولۇپ، خىلىت كۆيۈشنى پەيدا قىلغۇچى ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ خىلىتلارغا كۈچلۈك تەسىر كۆرسىتىشى نەتىجىسىدە، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە مىقدارى بىرقەدەر كۆپ بولغان كۆيگەن خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش جەريانىدىن ئىبارەت. بۇ خىل كۆيۈشتە تەبىئىي خىلىتلارنىڭ (مەسىلەن: قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا) ۋە باشقا غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار (مەسىلەن: قويۇق قان خىلىتى، كۆدە سۈيى رەڭلىك سەپرا خىلىتى، زەڭگەر رەڭ سەپرا خىلىتى، قېرىق بەلغەم خىلىتى ۋە قويۇق بەلغەم خىلىتى قاتارلىقلار) دا ئوخشاشلا كۆيۈش ھادىسىسى يۈز بېرىپ، كۆيگەندىن كېيىنكى قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتى ئەڭ كۈچلۈك، قويۇقلۇق دەرىجىسى يۇقىرى، ئورگانىزمدا كېسەللىك پەيدا قىلىش تەسىرى ئەڭ چوڭ بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتلىرىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى بىرقەدەر جاھىل بولۇپ، بەدەندە داۋالاش نىسبەتەن قىيىن بولغان جاھىل تىپتىكى سوزۇلما كېسەللىكلەرنى ۋە ئۆتكۈر تىپتىكى بىر قىسىم كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خىلىتلارنىڭ كۆيۈش دەرىجىسى ئوخشاش بولمىسىمۇ، كۆيگەندىن نورماللىسىز سەۋدا خىلىتىغا ئايلىنىدىغان بولغاچقا، ئۇلارنىڭ ئورگانىزمدا كېسەللىك 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 ئاقىۋىتى پەرقلىنىدۇ.

2. كۆيگەن خىلتلارنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى

كۆيگەن خىلتلارنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرىنى ئاساسلىقى تۆۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىغا يىغىنچاقلاپ چۈشەندۈرۈشكە بولىدۇ.

1. كۆيگەن خىلتلار بەدەندە قۇرۇق سوغۇقتىن خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۇقىرىدا ئوتتۇرىغا قويۇپ ئۆتكىنىمىزگە ئوخشاش مەيلى قايسى خىلت قايسى دەرىجىدە كۆيسۇن، كۆيگەندىن كېيىن نورمالسىز سەۋدا خىلتلىرىغا ئايلىنىدۇ. بۇ، بەدەندە ئوخشاشمىغان دەرىجىدىكى قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتنىڭ غالىب كېلىشىگە سەۋەب بولىدۇ. بۇ، بەدەننىڭ تەبىئىي مىزاجى ھەم ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئۆزىنىڭ تەبىئىي خىزمىتىنى ئادا قىلىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئەسلىي مىزاجىغا ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىپ، ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزا مىزاجىنىڭ ھەر خىل دەرىجىدىكى ماددىلىق قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆيگەن خىلتلار پەيدا قىلغان مىزاج بۇزۇلۇش ئالامەت جەھەتتىن پەرقلەنسىمۇ، ئەمما ئالدىنقىسى بىرقەدەر جاھىل بولۇپ، داۋالاش نىسبەتەن قىيىن بولىدۇ ھەم ئۇزاققا سوزۇلىدۇ.

2. كۆيگەن خىلتلار بەدەندە روھىي ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. روھىي كېسەللىكلەر ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەكشۈرۈش ۋە تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا، خىلتلارنىڭ كۆيۈشى روھىي كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر ئىچىدە بىرقەدەر مۇھىم سالماقنى ئىگىلەيدۇ. روھىي ۋە نېرۋا كېسەللىكلەرنىڭ بىرقەدەر جاھىل، داۋالاپ ساقايتىش نىسبەتەن قىيىن، قايتا قوزغىلىش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە بولۇشىمۇ دەل كۆيگەن خىلتلارنىڭ كېسەللىك قوزغاش ئالاھىدىلىكى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. كۆيگەن خىلتلارنىڭ روھىي ۋە نېرۋا كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش جەريانىنى تۆۋەندىكى ئىككى نۇقتىغا يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ:

1) خىلتلارنىڭ كۆيۈشى بەدەندە روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنى خورىتىپ، روھىي كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەممىگە مەلۇم بولغىنىدەك ئادەم بەدىنى روھ بىلەن تەندىن ئىبارەت ئىككى مۇھىم ماددىدىن تۈزۈلگەن. ئەگەر ئۇلارنىڭ قايسىبىرى تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن نورمالسىزلاشسا، ئىككىنچى بىرىدىمۇ ئوخشاشلا نورمالسىزلىق كېلىپ چىقىدۇ. يەنى تەندە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى ۋە پۇتۇنلۇكىنىڭ بۇزۇلۇش تۈرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ مەلۇم بىرى يۈز بەرسە، ئۇ روھتىمۇ شۇنىڭغا ماس ھالدىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر ئاۋۋال روھتا مەلۇم بىر خىل كېسەللىك يۈز بەرسە، ئۇمۇ تەدرىجىي ھالدا تەنگە تەسىر قىلىپ، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنىڭ مەلۇم بىر ياكى بىرقانچىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

روھ خىلتلارنىڭ ئىنتايىن نازۇك، ئۈچۈچان جەۋھەر قىسمى بىلەن ھاۋائى نەسىمنىڭ ئۈچرىشىشىدىن ھاسىل بولغان گاز ھالەتتىكى ماددا بولۇپ، تەندىن ئوزۇق ئېلىش ئارقىلىق تۈرلۈك ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى پەرۋىش قىلىپ تۇرىدۇ. شۇنداقلا تەندىكى ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. ئۇ، ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا خىلتلارغا ئوخشاشلا سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە، يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ، تولۇقلىنىپ، ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ ساغلام داۋام ئېتىشىدە تۈرتكىلىك رول ئوينايدۇ. روھنىڭ قوزغىتىشى بىلەن خىلتلار تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەر

تەرپىدىن سۈمۈرۈلگەندىن كېيىن، ئەسلىدە بار بولغان، ئالمىشىدىغان ماددىلار بىلەن بىرلىشىپ، ھەر خىل ماددا ئالمىشىشلارغا قاتنىشىپ، پۈتۈن بەدەننىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن ئېنېرگىيە قويۇپ بېرىدۇ. بۇ خىل ئېنېرگىيە روھنىڭ كونتروللۇقىدا ئادەم بەدىنىدىكى ھەربىر ئەزا ئۆزلىرىنىڭ تەبىئىي خىزمەتلىرىنى ئادا قىلىشى ئۈچۈن سەرپ قىلىنىدۇ. ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ بۇ خىل ئېنېرگىيەدىن پايدىلىنىپ پائالىيەت ئۆتەش دەرىجىسى «قۇۋۋەت» دېيىلىدۇ. شۇڭلاشقا روھ يۈرەككە يېتىپ كېلىپ، روھىي ھايۋانىينى ھاسىل قىلغاندىن كېيىن، يۈرەكتە قۇۋۋىتى ھايۋانىي شەكىللىنىپ، يۈرەكنىڭ نورمال قان سىقىپ چىقىرىش ۋە قاننى ئايلاندۇرۇش خىزمىتىنى يېتەرلىك قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلەيدۇ. مېڭىگە يېتىپ كېلىپ روھىي نەپسانىينى شەكىللەندۈرگەندىن كېيىن، مېڭىدە قۇۋۋىتى نەپسانىي (سەزگۈ - ھەرىكەت كۈچلىرى) نى پەيدا قىلىپ، مېڭىنىڭ سەزگۈ - ھەرىكەت پائالىيىتىنى يېتەرلىك قۇۋۋەت بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. شۇنداقلا جىگەرگە يېتىپ كېلىپ، روھىي تەبىئىي ھاسىل بولغاندىن كېيىن، جىگەردە «قۇۋۋىتى تەبىئىي» نىڭ شەكىللىنىشىگە تۈرتكە بولۇپ، جىگەرنىڭ بەدەننى ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەش، بەدەننى ئۆستۈرۈش، نەسلىنى داۋاملاشتۇرۇش، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش قاتارلىق بىر يۈرۈش خىزمەتلەرنى يېتەرلىك قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلەشكە تۈرتكە بولىدۇ. قىسقىسى، روھ قۇۋۋەتنىڭ ھامىيسى بولۇپ، روھ ھاسىل بولۇشنىڭ يېتەرلىك بولۇش - بولماسلىقى بەدەندىكى ھەرقايسى قۇۋۋەتلەرنىڭ كۈچلۈك - ئاجىز بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك، شۇنداقلا روھ ھاسىل بولۇشنىڭ يېتەرلىك بولۇش - بولماسلىقى، خىلتلارنىڭ سۈپىتى، تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ مول بولۇش - بولماسلىقى، بەدەننىڭ ھاۋائى نەسىمى بىلەن يېتەرلىك مىقداردا تەمىنلىنىش - تەمىنلىنەلمەسلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئەگەر ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدە بەدەندە ئوخشىمىغان دەرىجىدە خىلىت كۆيۈش ھادىسىسى يۈز بەرسە، كۆيۈش جەريانىدا خىلتلارنىڭ ئىنتايىن نازۇك، ئۇچۇچان جەۋھەر قىسمى خوراپ يوقالغاچقا، بەدەندە روھنىڭ ھاسىل بولۇشى توسالغۇغا ئۇچراپ، ئۇنىڭ خورىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. روھنىڭ خورىشى ماس ھالدا قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ھالەت روھ ۋە قۇۋۋەتكە ئېھتىياجى بىرقەدەر كۈچلۈك بولغان رەئىس - ئەزا مېڭىدە ئاۋۋال ئىپادىلىنىپ، مېڭىنىڭ روھىي نەپسانىيسىنىڭ كېمىيىپ كېتىشى سەۋەبلىك، قۇۋۋىتى نەپسانىيسى ئاجىزلاش نەتىجىسىدە روھقا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەردىن روھىي جىددىيلىك، جىمغۇرلۇق، خامۇشلۇق، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئەسەبىيلىشىش، ئۇنتۇغاقلىق، ھەسساسىيەت (سەزگۈرلۈك ئېشىپ كېتىش)، خىيالپەرەسلىك، مالىخولىيا، جۇنۇنغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2) خىلتلارنىڭ كۆيۈشى نېرۋىلاردا توسۇلۇش، يىغىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، نېرۋا كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. كۆيگەن خىلتلار ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدىكى قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتقا، ئاسانلا چۆكمىگە چۆشۈش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە بولۇپ، بەدەندە ئۇنىڭ بىرلىك مىقدارى ئارتىپ كەتكەندە، ئۇ، قان تومۇر ۋە ئەزا - توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا يىغىلىپ چۆكمىگە چۆشۈپلا قالماستىن، يەنە تەبىئىي مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولغان نېرۋىلارغا ئاسانلا يېپىشىپ، ئۇلاردا توسۇلۇشنى پەيدا قىلىدۇ. نېرۋىلار كۆيگەن خىلتلارنىڭ غىدىقلىشىغا ئۇچرىغاندىن كېيىن يىغىلىپ توسۇلۇش ۋە

يىغىلىشتىن بولغان نېرۋا كېسەللىكلىرىدىن سەرئى، تەشەننۇج، سەزمەسلىك كېسەللىكىگە ئوخشاش كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماستىن، يەنە بەزى ئىچكى ـ تاشقى سېزىم مەركەزلىرىنىڭ خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، ئاڭلاش، كۆرۈش، تېتىش، پۇراش، سېزىش خىزمەتلىرىنىڭ بىر ياكى بىر قانچىسىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىغا ئوخشاش، تاشقى بەش سېزىم نورمالسىزلىقى كېسەللىكلىرىنى، شۇنداقلا ئورتاق ھېس قىلىش، تەپەككۇر قىلىش، خىيال قىلىش، قوغدىنىش ئەستە ساقلاش پائالىيەتلىرىنىڭ بىر ياكى بىر قانچىسىنىڭ توسقۇنلۇقىغا ئۇچرىشىدىن بولىدىغان ئىچكى بەش سېزىم نورمالسىزلىقى كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. شۇنداقلا نېرۋىغا مۇناسىۋەتلىك ئومۇمىي بەدەنلىك كېسەللىكلەردىن رەئشە، ئىستىرخا، لەقۋا ۋە باشقا ھەر خىل پالەچكە ئوخشاش كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

3 . كۆيگەن خىلىتلار بەدەندە ياخشى ـ يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئەجدادلىرىمىز ئۇزاق مۇددەتلىك كىلىنىكىلىق داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا ئىنسان بەدىنىدە كۆرۈلىدىغان ھەر خىل ياخشى، يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنى خىلىتلارنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان نورمالسىز سەۋدا خىلتى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قاراپ، ئۇلارنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن كۆيگەن سەۋدا خىلتىغا قارىتا مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسھىللارنى بېرىپ، ئومۇمىي بەدەنلىك تەنقىيە ئېلىپ بارغاندىن كېيىن، مەخسۇس ئۆسمىنى داۋالايدىغان دورىلارنى ئىشلىتىپ، ياخشى 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 كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ياشاش مۇھىتى، تۇرمۇش ئادىتى، روھىي ـ پىسخىك ئالاھىدىلىكلىرىنى ئېنىقلاپ كۆرگىنىمىزدە، مۇتلەق كۆپچىلىك بىمارلارنىڭ ئۇزاق مۇددەت روھىي ئازاب چەككەن، قالايمىقان دورا ئىشلەتكەن، ھاراقنى كۆپ ئىچكەن، ئۇزاق مۇددەت تاماكا چەككەن، تەبىئىي مىزاجى سەۋدا ياكى سەپرا بولغۇچىلار بولۇپ، بۇنىڭدىن كۆيگەن خىلىتلارنىڭ بۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغانلىقىنى ھېس قىلىش قىيىن ئەمەس. شۇڭا ئۆسمە كېسەللىكلىرىنىڭ، جۈملىدىن يامان سۈپەتلىك ئۆسمە كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا كۆيگەن خىلىتلارنىڭ ئۆسمە پەيدا قىلىش جەريانىنى چوڭقۇر تەتقىق قىلىپ، كۆيگەن خىلىتلار بىلەن ئۆسمە كېسەللىكلىرى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئايدىڭلاشتۇرىدىغانلا بولساق، ئۆسمە كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك چارە ـ تەدبىرلىرىنى تېپىپ چىقىپ، ئىنسانلارنى ئۆسمىدىن ئىبارەت قاتىلنىڭ چاڭگىلىدىن خالاس قىلغىلى، ئىنسانىيەتكە بەخت ئېلىپ كەلگىلى بولىدۇ. كۆيگەن خىلىتلارنىڭ بەدەندە ئۆسمە پەيدا قىلىش جەريانىنى تۆۋەندىكى ئىككى نۇقتا ئارقىلىق چۈشەندۈرۈشكە بولىدۇ.

1) كۆيگەن خىلىتلار ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى تەبىئىي ئۆسۈش ۋە بۆلۈنۈش پائالىيىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، ھەر خىل ياخشى ـ يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. بەدەندە كۆيگەن خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، تەبىئەت كۈچىنىڭ تەڭشەش، ماسلاشتۇرۇش خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋەتكەنلىكى ئۈچۈن، قۇۋۋەتى نامىيەنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ، بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ نورمال بۆلۈنۈشى ۋە ئۆسۈش قانۇنىيىتى

بۇزغۇنچىلىقىغا ئۇچرايدۇ. دەل مۇشۇ پەيتتە كۆيگەن خىلتلار ھۇجەيرىلەر بىلەن ئۇچرىشىپ، ھۇجەيرىلەردە زەخىملىنىش پەيدا قىلسا، بىر قىسىم ھۇجەيرىلەر ئۆلۈپ تۆگەيدۇ. بىر قىسمى ئۆزىدە بەلگىلىك مۇداپىئە ئىقتىدارى پەيدا قىلىپ، گېن ئۆزگىرىشى (گېنلارنىڭ توساتتىن ئۆزگىرىشى) نى شەكىللەندۈرۈپ، ئۆزىنى زەخىملىگۈچى ماددىنىڭ ھۇجۇمىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، نورمال بۆلۈنۈش ۋە ئۆسۈش قانۇنىيىتىگە خىلاپ ھالدا ئۆسۈپ ۋە بۆلۈنۈپ، ئەسلىدىكى نورمال توقۇلمىنى تۈزگۈچى ھۇجەيرىدىن تۈزۈلۈش ۋە خۇسۇسىيەت جەھەتتىن تۈپتىن پەرقلىنىدىغان ئۆسمە ھۇجەيرىلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. مانا مۇشۇ ئۆسمە ھۇجەيرىلىرى توپى ئوخشىمىغان ئەزالاردا ئوخشاش بولمىغان ياخشى ـ يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2) پەيدا بولغان ئۆسمىنىڭ ئالاھىدىلىكى ئۆسمە پەيدا قىلغۇچى كۆيگەن خىلتنىڭ ماددىسى، كۆيۈش دەرىجىسى، بەدەندىكى بىرلىك مىقدارى، كېسەللىك قوزغاشچانلىقىنىڭ كۈچلۈك ـ ئاجىز بولۇشى، ئەڭ مۇھىمى كۆيگەندىن كېيىن ئوفۇنەتلىنىشنىڭ بولۇش ـ بولماسلىقىغا ئاساسەن، ئۆسمىلەر ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە ۋە يامان سۈپەتلىك ئۆسمە دەپ چوڭ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئۆسمە كېسەللىكلىرى ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان ئۇزاق مۇددەتلىك كۆزىتىش ۋە تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، تەبىئىي خىلتلارنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان قان سەۋدا، سەپراۋى سەۋدا، بەلغەمى سەۋدا، سەۋداۋى سەۋدا خىلتلىرىنىڭ تەسىرىدە كېلىپ چىققان ئۆسمىلەر ئىچىدە ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمىلەر مۇتلەق كۆپ سانىنى ئىگىلەيدۇ. چۈنكى تەبىئىي خىلتلارنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان يۇقىرىقى بىرقاتار نورمالسىز سەۋدا خىلتلىرىنىڭ چۆكمىگە چۈشۈش، قۇرۇتۇش، قورۇش تەسىرى نىسبەتەن گەۋدىلىك بولسىمۇ، ئەمما ھۇجەيرىلەرنى زەخىملەندۈرۈپ، ھۇجەيرە ئالمىشىشنى قالايمىقانلاشتۇرۇش ئىقتىدارى ئانچە يۇقىرى بولمىغاچقا، توقۇلما ـ ھۇجەيرىلەر بۇ خىل كۆيگەن خىلتلارنىڭ ھۇجۇمىغا ئۇچرىغاندا، ھۇجەيرىلەرنىڭ گېن قۇرۇلمىسىدا بولىدىغان ئۆزگىرىش ھەمدە ھۇجەيرىنىڭ بۆلۈنۈپ ئۆسۈشىمۇ نىسبەتەن ئاستا بولۇپ، كۆپىنچە ھاللاردا بەز ئۆسمىسى، ياغ ئۆسمىسى، مەڭ ئۆسمىسى، مۇسكۇل ئۆسمىسى، كۆمۈرچەك ئۆسمىسىگە ئوخشاش ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل ئۆسمىلەردە كۆچۈش بولمايدۇ. ئۆسمە ھۇجەيرىلىرىدىكى ئۆسۈش مۇتلەق ئەسلىگە كەلمەيدىغان ئۆسۈش ئەمەس. شۇڭا سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىللىرىنى بېرىپ، سىستېمىلىق داۋالاش ئېلىپ بارغاندا، كۈچلۈك قان تازىلىغۇچى ئۆسمىگە قارشى دورىلارنى ئىشلەتكەندە، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە ھۇجەيرىلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى مەلۇم دەرىجىدە تىزگىنلىگىلى بولىدۇ. ئەمما كۆيۈپ ئوفۇنەتلەنگەن خىلتنىڭ 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 ھۇجەيرىلىرى شىددەت بىلەن بۆلۈنۈپ ھەم كۆچۈپ، رەئىس ئەزالارغىچە تەسىر يەتكۈزۈپ، بىمارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ ئېلىپ كېلىدۇ.

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

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

ئەگەر كۆيگەن خىلىتلار ئىنچىكە قان تومۇرلاردا تولۇق توسۇلۇشنى پەيدا قىلسا، يەرلىك ئورۇن توقۇلمىسىنىڭ قان ھەم ھاۋائى نەسىمى بىلەن تەمىنلىنىشى ئېغىر دەرىجىدە توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، توقۇلمىلارنىڭ ئۆلۈشى ھەمدە قاراسان (مۇسكۇللار بۇزۇلۇش كېسىلى) گە 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 تۈۋەنكى مۇچە كۆك قان تومۇرلىرىدا قان قېيىشنى پەيدا قىلىپ، تۈۋەنكى مۇچە كۆك قان تومۇرلىرى كىلاپانلىرىنىڭ توسۇش رولىنى بۇزۇۋېتىپ، كىلاپانلارنىڭ يېپىلىشى تولۇق بولماسلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان تۈۋەنكى مۇچە كۆك قان تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى ـ بۈگرى كېڭىيىشىگە ئوخشاش قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

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

5. كۆيگەن خىلىتلار ئىرسىي كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى مەنبە بولۇپ، ئەۋلادلاردا تۈرلۈك ئىرسىي كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئىرسىي كېسەللىكلەر ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان كۆزىتىش ۋە تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، كۆيگەن خىلىتلارنىڭ ئىنسانلاردىكى ئىرسىي كېسەللىكلەر بىلەن زىچ مۇناسىۋىتى بارلىقى ئىسپاتلاندى. ئىنسانلاردىكى ئىرسىيەت ۋە ئىرسىي ئالاھىدىلىكلەر ئىنسان ۋۇجۇدىدىكى بىرلەمچى قۇۋۋەتلەردىن قۇۋۋەتى تەبىئىينىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولغان قۇۋۋەتى تاناسلىيە (ئىنسانلارنىڭ نەسىل قالدۇرۇش پائالىيىتىنى باشقۇرغۇچى كۈچ) قۇۋۋەتى تەبىئىينى ۋاستە قىلىپ، ئىنسانلاردىكى ئەۋلاد قالدۇرۇپ، نەسلىنى ساقلاپ قېلىش پائالىيىتىگە يېتەكچىلىك قىلىدىغان بولۇپ، بۇ قۇۋۋەت خاس ئىنسانلارنىڭ كۆپىيىش پائالىيىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماستىن، يەنە ئادەم بەدىنىنىڭ ھەربىر ئەزا ـ توقۇلمىلىرىنى تۈزگۈچى ھۈجەيرىلەرنىڭ بۆلۈنۈپ كۆپىيىش (سان كېمەيتىپ بۆلۈنۈش ۋە يىپلىق بۆلۈنۈش قاتارلىقلار) پائالىيىتىگە يېتەكچىلىك قىلىدۇ. ئەگەر ئاتا ياكى ئانا تەرەپنىڭ ۋۇجۇدىدا كۆيگەن خىلىتلار بولسا، ئۇ ئىرسىي زەخىملىگۈچى ماددىغا ئايلىنىپ، ئىرسىيەت يولى ئارقىلىق ئەۋلادلارنىڭ تېنىگە ئۆتۈپ، ئەۋلادلارنىڭ ۋۇجۇدىدىكى قۇۋۋەتى تاناسلىيەنىڭ خىزمىتىدە مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. ھۈجەيرە ئىرسىي ماددىسى DNA

مۇبادا كۆيگەن خىلتلار بىلەن ئۇچرىشىپ قالسا، ئىرسىي زەخىملىگۈچى ماددا (كۆيگەن خىلت) تەرىپىدىن زەخىملىنىپ، مالىكۇلىسىدا چوڭ كېسەللىك ئۆزگىرىشى ھۈجەيرە ئىلمىي جەھەتتىن كۆرگىلى بولىدىغان خىرموسومانىڭ غەيرىي ئۆزگىرىشى، مەسىلەن: رەڭ قارىغۇسى، مەڭ، تاقىرباشلىق، زىققە كېسىلى، كاناي ياللۇغى، سەرئى، ئاقكېسەللىگە ئوخشاش، ئادەتتىكى كېسەللىك (كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدۇ) ئۆزگىرىشلىرىدىن قان ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، جىنسىي ھەۋەسنىڭ تۆۋەنلىكى، دېۋەڭ-لىك كېسەللىكلىرىگە ئوخشاش كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىنسانلارنىڭ كۆپىيىش سىستېمىسى ۋە تۆرەلمە، ھامىلە كۆيگەن خىلتلار تەرىپىدىن زەخىملەنسە، تۇغماسلىق، بويىدىن ئاجراش، ئۆلۈك تۇغۇش، ھامىلىدىكى ھەر خىل غەيرىيلىككە ئوخشاش كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

6. كۆيگەن خىلتلار بەدەندە ھەسساسىيەت (زىيادە سېزىمچانلىنىش) لىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. خىلتلار كۆيگەندىن كېيىن نورمالسىز سەۋدا خىلتىدا ئايلىنىپ، ئەزا-توقۇلمىلار تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنمايلا قالماستىن، يەنە ئۇ زىيادە سەزگۈرلۈك مەنبەسىگە ئايلىنىدىغان بولغاچقا، بەدەننىڭ قايسى ئورۇنلىرىدىكى سەزگۈ نېرۋىلار بۇ خىل يات ماددىغا يولۇققاندا دەرھال قوغدى-نىش ئىنكاسى شەكىللەندۇرۇپ، ھەسساسىيەت ھادىسىسىنى پەيدا قىلىپ، بەدەندە ھەسساسىيەتلىك كېسەل-لىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. كۆيگەن خىلتلار نەپەس يوللىرىغا تەسىر قىلسا، نەپەس يوللىرى شىللىق پەردىسى ئارىلىق بوشلۇقلىرىغا يىغىلىپ، تەدرىجىي قويۇلۇپ ئۇتكۇرلىشىپ، نەپەس يولى زىيادە سېزىمچانلىق مەنبەسىگە ئايلىنىپ، نەپەس يولى يۇزە ئەسەبلىرىنى غىدىقلاپ، يەرلىك ئورۇندا زىيادە سېزىمچانلىق رېئاكسىيەسى پەيدا قىلىپ، كانايچە زىققىسىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئەتراپ قان تومۇرلارغا تەسىر قىلىپ، قان تومۇرلاردا زىيادە سېزىمچانلىق پەيدا قىلسا، ئەتراپ قان تومۇرلارنىڭ جىددىي تارىيىشى نەتىجىسىدە ھەسساسىيەتلىك ئايلىنىش، ھەسساسىيەتلىك قان تومۇر ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ھەزىم قىلىش يولى شىللىق پەردىلىرىگە تەسىر قىلسا، يەرلىك ئورۇن نېرۋىلىرىدا ھەسساسىيەتنى پەيدا قىلىپ، ئىچ سۈرۈش، قورساق مۇجۇپ ئاغرىشقا ئوخشاش ئالامەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر كۆيگەن خىلتلار تېرە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىغا يىغىلسا، تېرە ھەسساسىيەتنى پەيدا قىلىپ، ھەسساسىيەتلىك تېرە ياللۇغى، ھۆل تەمرەتكە، قوقاق قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

7. كۆيگەن خىلتلار تېرىنىڭ تەبىئىي رەڭ ماددىسى بىلەن تەمىنلىنىش خىزمىتىنى بۇزۇپ، تېرە رەڭگى ئۆزگىرىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. تېرە ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى مۇھىتى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك، كۆلىمى ئەڭ چوڭ ئەزا بولۇپ، خىلت ۋە مىزاجدىكى ئۆزگىرىشلەر تېرىگە مۇئەييەن تەسىر كۆرسىتىدۇ. چۈنكى خىلت ۋە مىزاجدا بەلگىلىك نورمالسىزلىقلار كۆرۈلگەندە، بەدەننىڭ تەبىئەت كۈچى، رەئىس ئەزالار ئارقىلىق بەدەندىكى نورمالسىز خىلتلارنىڭ تەسىرىنى تەكشۈرۈپ، ئۇچۇن جىددىي ھەرىكەتكە كېلىپ، يات ماددىلارنى تېرە، بۆرەك، نەپەس يوللىرى قاتارلىق چىقىرىش ئەزالىرىغا ئىتتىرىپ، قۇۋۋىتى دافىئەنىڭ رولىدىن پايدىل-نىپ، بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ، خىلت ھەم مىزاجنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەشكە تىرىشىدۇ.

ئەگەر كۆيگەن خىلىتلار تەبىئەت كۈچىنىڭ تەسىرىدە تېرىگە ئىتتىرىلسە، تېرە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا يىغىلىپ، كۆيگەن خىلىتنىڭ دەرىجىسى، خاراكتېرى ۋە كېسەللىك 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، كېسەللىك قوزغاش ئالاھىدىلىكى، چۆكمىگە چۈشۈپ توسۇلۇش پەيدا قىلىش ئىقتىدارى نىسبەتەن تۆۋەن بولغاچقا، تېرىنىڭ تەبىئىي رەڭ ماددىسى بىلەن تەمىنلىنىش خىزمىتىگە ئانچە چوڭ تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. پەقەت تېرىدە سەۋدا خىلىتىنىڭ غالىبلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەردىن تېرە ئاق، پارقىراقلىقىنى يوقىتىپ، نۇرسىز، خۇنۇك، تاتىراڭغۇ بولۇپ قالىدۇ. خىلىتلارنىڭ ئوتتۇراھال ۋە ئېغىر دەرىجىدە كۆيۈشىدە كۆيگەن خىلىتلار تېرە قاتلىمىدا يىغىلىپ، قۇۋۋىتى غازىيەنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، تېرىدىكى رەڭنى كونترول قىلغۇچى قۇۋۋىتى مۇغەييىرەنىڭ خىزمىتىنى بۇزۇپ، كۆيگەن خىلىتنىڭ مىزاجى ۋە خۇسۇسىيىتىگە مۇناسىپ ھالدا تېرىدە قارا رەڭ ماددىسىنىڭ ھاسىل بولۇشى كۆپىيىپ، تېرە ئاق رەڭ ماددىسىنىڭ ھاسىل بولۇشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، دائىرىلىك قارا داغ، تېرە كۆكىرىش، تېرىدە قارا ياكى قىزىل رەڭلىك مەڭ ئۆسمىسى پەيدا بولۇش، قارا بەرەس، قارا بەھەق، تىرناق قارىداش كېسىلى، داغ، سەپكۈنگە ئوخشاش تېرە رەڭگى ئۆزگىرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

دېمەك، كۆيگەن خىلىتلار خىلىت نورمالسىزلىقلىرى ئىچىدە شەكىللىنىش جەريانى مۇرەككەپ، جاھىل، بەدەندىن تازىلاش قىيىن، كېسەللىك قوزغاش دائىرىسى بىرقەدەر كەڭ، ئورگانىزمغا بولغان زىيىنى ئېغىر بولغان نورمالسىز خىلىتلاردىن ئىبارەت. بەدەندە كۆيگەن خىلىتلارنىڭ شەكىللىنىشى يېنىك بولغاندا جاھىل، ساقايماس، ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان، تەكرار قوزغىلىدىغان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىپ، داۋالىغۇچى ھەم داۋالىنغۇچىغا ئوخشاش بولمىغان ئاۋارىچىلىكلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ. ئېغىر بولغاندا جىددىي قوزغىلىپ، جانغا زامىن بولىدىغان ئۆتكۈر كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىپ، بىمارلارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. شۇڭا، بىز خىلىتلار كۆيۈشىنىڭ ماھىيىتى، كۆيۈش جەريانى، كۆيۈش دەرىجىسى، شۇنداقلا ئورگانىزمغا بولغان تەسىرىنى ئەتراپلىق ھەم پۇختا ئىگىلىۋالساق، خىلىتلار كۆيۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەمدە كۆيگەن خىلىتلار پەيدا قىلغان كېسەللىكلەرنى توغرا تونۇپ ھەم ئۈنۈملۈك داۋالاپ، تېبابىتىمىزنىڭ بۇ جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكىنى يەنىمۇ نامايان قىلىپ، بىمارلارنى جاھىل، داۋالاش قىيىن بولغان خەۋپلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئازابىدىن خالاس قىلىپ، ئىنسانىيەتكە بەخت ئېلىپ كېلىش يولىدا تېگىشلىك تۆھپە قوشالايمىز.

8. غەيرىي تەبىئىي خىلىتلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

خىلىت ــ بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۈزلۈكسىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ، تولۇقلىنىپ، ئۆز تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. خىلىتلارنىڭ سان - سۈپەت جەھەتتە تەڭپۇڭ بولۇشى تەن ساغلاملىقىنىڭ مۇھىم شەرتى ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا، كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، بولۇپمۇ خىلىتلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا تۆت خىلىتنىڭ كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدىغان غەيرىي

تەبىئىي ھالەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئاقىۋەتلىرىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش ئىنتايىن مۇھىم. بۇ نۇقتىنى توغرا چۈشىنىپ، ئۇنىڭغا تولۇق ئەھمىيەت بەرگەندىلا، كېسەللىكلەرگە توغرا دىياگنوز قويغىلى ھەم توغرا داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ، كۆڭۈلدىكىدەك داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

1. غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

1) سارغۇچ سەپرا (سەپراۋى مىررە) خىلىتىدا كۆپ كۆرىدىغان كېسەللىكلەر:

بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىت شەكىللەنگەندە سەپرالىق قۇسۇش، سەپرالىق ئىچ سۈرۈش، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ئاشقازان ئېچىشىش، ئىچ سۈرۈش، ئاشقازان ياللۇغى، ئۈچەي ياللۇغى، ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى، تولغاق، ئۈچەي يارىسى، سېرىقلىق چۈشۈش خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغى، ئۆت خالتا ياللۇغى، ئۆت كانىلى ياللۇغى، سوقۇر ئۈچەي ياللۇغى، ئاشقازان ئاستى بەز ياللۇغى، مەقئەت يېرىلىش، مەقئەت قاناش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

2) تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا (سەپراۋى مۇھىيە) خىلىتىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر:

بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىت شەكىللەنگەندە، يۈرەك غىلاپى ياللۇغى، يۈرەك مۇسكۇل ياللۇغى، يۈرەك ئىچكى پەردىسى ياللۇغى، سېرىقلىق چۈشىدىغان جىگەر ياللۇغى، ئۆت خالتىسى ياللۇغى، ئۆت كانىلى ياللۇغى، جىگەر قاپلىق قۇرتى، جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى، جىگەر قېتىشىشتىن بولغان قورساققا سۇ چۈشۈش، ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغى، بۆرەك يىرىڭلىق ئىششىقى، بۆرەككە سۇ چۈشۈش، بۆرەك جامى ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى، بالىياتقۇ يارىسى، تۇخۇم توشۇش نەيچە ياللۇغى قاتارلىق ياللۇغلۇق كېسەللىكلەر، شۇنداقلا كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى، بۇرۇن يولى ياللۇغى، كۆزگە سۇ چۈشۈش (نوزولىل مائى)، يۇتقۇنچاق ئۆتكۈر ياللۇغى، بادامبەز ياللۇغى، كاناي ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر بىرقەدەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

3) كۆدە سۈيى رەڭلىك سەپرا (سەپراۋى كۇرراسى) خىلىتىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىت شەكىللەنگەندە ئۆت كانىلى توسۇلۇش، ئۆت خالتا ياللۇغى، ئۆت تېشى، بۆرەك تېشى، دوۋساق تېشى، كۆمۈرچەك ئۆسۈش، بويۇن ئومۇرتقا ئۆسمىسى، جىگەر قېتىش، تال قېتىش، بوغۇملارنىڭ قېتىشى قاتارلىق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا سەپرالىق قۇسۇش، سەپرالىق ئىچ سۈرۈش، جىگەر مەنبەلىك ئىسھال، ئۈچەي سەزگۈرلۈكىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، ئۈچەي يارىسى، ئۈچەي يىرىڭلىق ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

4) زەڭگەر رەڭ سەپرا (سەپراۋى زەنگارى) خىلىتىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىت شەكىللەنگەندە يۇقۇملۇق جىگەر ياللۇغى، ئۈچەي كېزىكى، ھېيزە ۋابائى (خولېرا)، ئۈچەي سىلى، مېڭە پەردە ياللۇغى، سازاڭ ئۆسۈكچە ياللۇغى، ئۆتكۈر ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغى، قان تولغاق، قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى، ئۆتكۈر يۇتقۇنچاق ياللۇغى، تارقىلىشچان بادامبەز ياللۇغى، لىمفا بەز تۇبېركۇليوزى، قىچىشقاق، كۆيدۈرگە، قوقاق، بەلباغسىمان قوقاق، يەلتاشما، قىزىل بۇرۇن كېسىلى، سۆسۈن داغ كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەر بىرقەدەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

5) كۆيگەن سەپرا (سەپراۋى موهتەرىقە) خىلىتىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىت شەكىللەنگەندە سىبلىس، كۆيدۈرگە، ماخاۋ (جوزام)، قاراسان (گانگرېنا)، چۇما، بوغۇم كېزىكى (بىرۇتسىللىيوز)، بوغۇم سىلى، ھەر خىل ياخشى - يامان سۈپەتلىك ئۆسمە كېسەللىكلىرى، يەنى بالىياتقۇ ئۆسمىسى، جىگەر راكى، ئاشقازان راكى، ئۆپكە راكى، سۆڭەك ئۆسمىسى، قىزىلئۆڭگەچ ئۆسمىسى (راكى) قاتارلىقلار، ئۇنىڭدىن باشقا قالقانبەز خىزمىتى كۈچىيىپ كېتىش، تال چوڭىيىش، جىگەر قېتىش، يۈرەك، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، ئەزالارنىڭ يىگلەپ كېتىشى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

يۇقىرىقىلار سەپرا خىلىتىنىڭ سۈپەت جەھەتتىكى بىر قاتار نورمالسىز ھالەتلىرى بولۇپ، ئۇلاردىن باشقا ئۇنىڭ مىقدارى جەھەتتىكى نورمالسىزلىقلىرىمۇ ماس ھالدىكى بىر قاتار كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سەپرا خىلتى ئەسلىدىكى نورمال مىقداردىن كۆپىيىپ كەتسە، ئۇنىڭ ئۆت كانىلى ئارقىلىق ئون ئىككى بارماق ئۈچەيگە قۇيۇلۇش مىقدارى ماس ھالدا ئاشىدۇ. بۇ، ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىنى كۈچلۈك غىدىقلاپ، ئۇلارنىڭ سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ ئىشلىنىپ چىقىرىلىشىنى تېخىمۇ كۈچەيتىپ، ھەزىم يوللىرىنى كۈچلۈك غىدىقلاش ۋە كۆيدۈرۈش ئارقىلىق ئاشقازان ۋە ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنى ياللۇغلاندۇرىدۇ. بۇ تەرەققىي قىلىپ ئاشقازان ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، سەپرا خىلتى قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتتا بولغاچقا، مىقدار جەھەتتىن ئارتىپ كەتكەندە، بەدەننىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىق كەيپىياتى تېخىمۇ كۈچىيىپ، بەدەندىكى سۈيۇقلۇق سەرپىياتى ئېشىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە، جىگەرنىڭ تەبىئىي ھۆل ئىسسىق-لىق مىزاجى بۇزۇلۇپ، ساپ خىلىت ئىشلەش خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن بىرگە، جىگەر ئاجىزلاش، جىگەر ياللۇغلىنىش، ھەتتا جىگەر قېتىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئەكسىچە سەپرا خىلتى ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئەسلىدىكى نورمال مىقداردىن ئازىيىپ كەتسە، بەدەندە يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، تاماق سىڭمەسلىك، قورساق كۆپۈش، ئىچ سۈرۈش، قەۋزىيەت ۋە باشقىلارغا ئوخشاش ھەر خىل دەرىجىدىكى ھەزىم بۇزۇلۇش ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇلاردىن باشقا ئاشقازان ئون ئىككى بارماق ئۈچەي ياللۇغى، ئاشقازان ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى، سەپرالىق ئىچ سۈرۈش، سەپرالىق قۇسۇش، جىگەر ياللۇغى، ئاشقازان ئاستى بەز ياللۇغى، ئۈچەي ياللۇغى، سازاڭ ئۆسۈكچە ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەر خىل ئەزالاردا پەيدا بولىدىغان ياللۇغلىنىشلىق قوقاقلىق كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2. غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

1) قان خىلىتىنىڭ تەبىئىي مىقداردىن ئازىيىپ كېتىشى (قىللەتى دەم) دە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر.

قان ئازلىق كېسىلى، نېرۋا ئاجىزلىق، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، سەرئى، تېرە توقۇلمىلىرىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن كېلىپ چىقىدىغان تېرىگە داغ چۈشۈش، ئاقكېسەل، جىنسىي لەۋ ئاق داغ كېسىلى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كەم قانلىق ئېغىر بولغان ئەزا - توقۇلمىلارغا ئوكسىگېن بىلەن ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەي، شوكنى كەلتۈرۈپ

چىقىرىدۇ.

2) قان خىلتىنىڭ تەبىئىي مىقداردىن كۆپىيىپ كېتىشى (ئىمتىلائى دەم) دە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

قان خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىش، يۇقىرى قان بېسىم، سەكتە، تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك پالەچ (پالەچ ئىمتىلائى)، بالىلار پالىچى، قاتما كېسىلى، تېرە قانلىق ئىششىقى (فەلغەمۇنى)، تىلما (ماشرا)، يالغان كۆيۈك، بۇرۇن قاناش، بوۋاسىر قاناش، ئىچكى ئەزالاردىكى قاناش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3) قان خىلتى تەبىئىي قىياسىنىڭ سۇيۇلۇپ كېتىشىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

تېرە شىللىق پەردىلىرى يىرىڭلىق ئىششىقى، قىچىشقاق، تەمرەتكە، مۇدۇر - چاقا، چىش مىلىكى قاناش، بۇرۇن قاناش، نېرۋا ئاجىزلىق، ئاشقازان ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىق ۋە جىنسىي ئاجىزلىق، ئاياللاردا ھەيز توختىماسلىق، ھەيز قالايمىقانلىشىش، بۆرەك ئورۇقلاش ۋە يىگلەش، جىگەر يىگلەش (مىزالىل كەبەد)، ئورۇق بېزىنىڭ يىگلەپ كېتىشى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

4) قان خىلتىنىڭ تەبىئىي قىياسىنىڭ قويۇلۇپ قېلىشى (غىلزەتى دەم) دا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

قان تومۇر قېتىش، قان تومۇر توسۇلۇش، قان تومۇر ئىچىدە ئۇيۇلما شەكىللىنىشتىن بولغان بىر قاتار كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: قان قويۇلۇشتىن بولغان يۇقىرى قان بېسىمى، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، توسۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل ياللۇغلىنىشلار، مېڭىگە قان چۈشۈشتىن كېلىپ چىققان پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، تاجسىمان ئارتېرىيەنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىدىن بولىدىغان يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، تېرە قانلىق ئىششىقى، قاراسان كېسىلى، ماشرا، ئورۇق بېزى ياللۇغى، ئورۇق بېزى يىگلەش، بۆرەك ئاجىزلىقى ۋە جىنسىي ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5) قان خىلتىنىڭ كۈچلۈك ھارارەت تەسىرىدىن كۆيۈشىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىت شەكىللەنگەندە، قان تومۇر قېتىش، يۇقىرى قان بېسىم، ئۆتكۈر مېڭە پەردە ياللۇغى، تارقىلىشچان بادامبەز ياللۇغى، جىگەر قېتىش، تال قېتىش، يۈرەك - مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، ھەر خىل ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمىلەردىن باليانقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسى، تېرە ماي بەزلىرى ئۆسمىسى، سۆڭەك كۆمۈرچەكلىرىنىڭ نورمالسىز ئۆسۈشى، تىرناق پورلىشىش، كېزىك، كۆيدۈرگە، قاندىن بولغان سىبلىس، زۇكام، بۇرۇندا ئۆسمە گۆش ئۆسۈپ قېلىش، قۇلاق ئېغىرلىشىش، كۆز تورلىشىش، باش قېيىش، ھوشسىزلىنىش، باليانقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسى، لىمفا بەز ئۆسمىسى، بۇرۇن يولى ئۆسمىسى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

6) قان خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىت شەكىللەنگەندە سىل، قىزىل، ياۋا چېچەك، كۆكيۆتەل، كۆيدۈرگە، قان تولغاق، تارقىلىشچان زۇكام، تائۇن، كېزىك، زاتىلجەنبە، سىبلىس، جوزام، ئەيدىز، تارقىلىشچان مېڭە پەردە ياللۇغى، تارقىلىشچان بادامبەز ياللۇغى، سۇ چېچىكى، بوغما كېسىلى، تارقىلىشچان قۇلاق ئاستى بېزى ياللۇغى، بەزگەك، غالجىر ئىت كېسىلى، چاشقان يارىسى (خانازىر) قاتارلىق كېسەللىكلەر بىرقەدەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

3. غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

بەلغەم خىلتى بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە سۇيۇقلۇقلارنى جىگەرنىڭ ئۆزگەرتىشىدىن شەكىللەنگەن، پۈتۈن بەدەندىكى ھەربىر ئەزا ـ توقۇلمىلارنىڭ ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرى ئارىسىدىكى بوشلۇقلاردا ساقلىنىپ تۇرىدىغان، ئاق رەڭلىك، قىيامى سەل قويۇقراق سۇيۇقلۇق بولۇپ، تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە بەلغەم خىلتى ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كەتسە، شۇ ئۆزگىرىشكە مۇناسىۋەتلىك ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئۈچۈن ئىچكى مۇھىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. بۇنداق غەيرىي تەبىئىي ھالەتتىكى بەلغەم خىلتلىرى تۆۋەندىكىچە

1) تاتلىق بەلغەم (بەلغىمى شىرىن) خىلتىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ بەلغەم خىلتى تەركىبىگە سۇيۇق قان خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان خىلت بولۇپ، بەدەندە بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى شەكىللەنگەندە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، كەم ئەقىللىق، ھاماقەتلىك ۋە دۆتلۈك، ئۇنتۇغاقلىق، قۇلاق غوڭۇلداش، زىيادە سېمىزلىك، كۆپ سىيىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، شېكەر سىيىش، سۇلۇق ئىششىق، بۆرەككە سۇ چۈشۈش، جىگەرنى ماي قاپلاش، كۆزگە ئاق چۈشۈش، يىراقنى كۆرەلمەسلىككە ئوخشاش كېسەللىكلەر ھەمدە مېڭىگە قان يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدىغان ئىچكى بەش سېزىم قۇۋۋىتى ۋە تاشقى بەش سېزىم قۇۋۋىتىنىڭ تۆۋەنلىشىگە ئالاقىدار كېسەللىكلەر كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

2) تۇزلۇق بەلغەم (بەلغىمى شور) خىلتىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ ئاساسەن سەپرالىق ئۆزگىرىشلەرنىڭ تەسىر قىلىشىدىن شەكىللەنگەن نورمالسىز بەلغەم بولۇپ، تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل، بەدەندە شورلۇق بەلغەم شەكىللەنگەندە كالا تەمرەتكىسى، گۆللۈك تەمرەتكە، تېرە قىچىشىش كېسىلى، باش كېپەكلىشىش، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، چاچ ۋاقىتسىز ئاقىرىش، تېرە قاسراقلىنىش كېسىلى، ئالىقان، پۇت تەمرەتكىسى، پاچاق يارىسى، تىرناق پورلىشىش، تىل يېرىلىش، ئەت تىنكەن بولۇپ قېلىش، مەقئەت يېرىلىش، يەلتاشما، قوتۇر، تېرە قېلىنلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3) چۈچۈمەل بەلغەم (بەلغىمى تۇرۇش) خىلتىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلت شەكىللەنگەندە قۇلاق غوڭۇلداش، ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى، كۆز تورلىشىش، يىراقنى كۆرەلمەسلىك، يېقىننى كۆرەلمەسلىك، تەم تېتىش ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچ-راش، تېرە سەزمەس بولۇپ قېلىش، قارا داغ كېسىلى، گۆللۈك تەمرەتكە، لىمفا بەز سىلى، مەقئەت ئاقمىسى، بالىياتقۇ ياللۇغى، تۇخۇم توشۇش نەيچىسى ياللۇغى، دوۋساق ياللۇغى، دوۋسۇن يىرىڭلىق ئىششىقى، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، يالغان ھامىلدارلىق، بالىياتقۇ ئاقمىسى، ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى، بۇرۇن ياللۇغى، ئېغىز يارىسى، زىققە كېسىلى، بالىلار تۇتقاقلىق كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4) قېرىق ياكى موزا تەملىك بەلغەم (بەلغىمى ئەپەس) خىلتىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلت شەكىللەنگەندە يۇتقۇنچاق سۇلۇق ئىششىقى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى،

كۆكرەككە سۇ چۈشۈش، ئومۇمىي بەدەنلىك سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقائى لەھمى) ، بۆرەككە سۇ چۈشۈش ۋە قورساققا سۇ چۈشۈش، مەزى بېزى چوڭىيىش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلغاندىن سىرت، ئۆزىنىڭ كۈچلۈك غىدىقلاش ھەم چۆكمىگە چۈشۈش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق سۆڭەك كۆمۈرچەكلىرىنىڭ ئۆسۈشى، ئەزالاردا تاش پەيدا بولۇش، مەسىلەن: بۆرەك تېشى، ئۆت تېشى، دوۋساق تېشى قاتارلىقلارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

5) تېتىقسىز بەلغەم (بەلغەمى مائى) خىلتىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىت شەكىللەنگەندە ئەتراپ قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىدىن بولغان باش قېيىش، يۈرەك چالاڭغۇراش، ئۇنىڭدىن باشقا ئاشقازان تۆۋەنلەش، لەقۋا، ئىستىرخا، سۇيدۇك، مەنىي تۇتالماسلىق، ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك چىقىق، بالىياتقۇ تۆۋەنلەش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ھۆل تەمرەتكە، ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش، بەلغەمى يۆتەل، چوڭ ئۈچەينىڭ بەلغەمى ياللۇغى، بەلغەمى زىققە، بەلغەمى كۆكرەك پەردە ياللۇغى، كۆكرەككە سۇ چۈشۈش، ئۈرۈق بەز خالتىسىغا سۇ يىغىلىش، مەقئەت چىقىپ قېلىش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

6) گەجسىمان بەلغەم (بەلغەمى جەسسى) خىلتىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىت شەكىللەنگەندە چوڭ ـ كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، بوغۇملار قېتىش، تەشەننۇج، كۆمۈرچەك ئۆسمىسى، تىرناق قېلىنلاش، جىگەر قېتىش، قان تومۇر ياللۇغى ۋە قان تومۇر قېتىش كېسىلى، شۇنداقلا ئەزالارنىڭ ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكىدىن كېلىپ چىقىدىغان يىگلەش، ئورۇق-لاش كېسەللىكلىرى، مەسىلەن: جىگەر يىگلەش، مېڭە يىگلەش، بۆرەك يىگلەش، ئاشقازان يىگلەش قاتارلىقلار كۆپ پەيدا بولىدۇ.

7) بەلغەم خىلتىنىڭ تەبىئىي مىقدارىدىن ئارتىپ كېتىشىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىت شەكىللەنگەندە يۈرەك، بۆرەك، جىگەر، ئاشقازان، بالىياتقۇ مىزاجى-نىڭ ماددىلىق ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى ۋە باشقا ئەزالاردىكى ھۆل سوغۇقتىن بولغان ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، تەم قېتىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، تېرىنىڭ سېزىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، قۇلاق ئېغىرلىقى، ئېغىز پۇراش، ئېغىزدىن كۆپ شۆلگەي ئېقىش، تىل ئېغىرلىقى، كېكەچلىك، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق، سەرئى، باش قېيىش، يۈرەك چالاڭغۇراش، جىنسىي ئاجىزلىق، ھەزىم ئاجىزلىق، قان قەنتى تۆۋەنلەش ھەمدە ئەزالار-نىڭ ئىستىرخا (بوششىپ كېتىش) خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى، بەلغەمدىن بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى، كۆكرەككە سۇ چۈشۈش، تېرە سۇلۇق ئىششىقى، مېڭە سۇلۇق ئىششىقى (ئىستىسقائى دىماغ) ، يوتقۇنچاق سۇلۇق ئىششىقى، بۆرەك سۇلۇق ئىششىقى، چوڭ ئۈچەينىڭ بەلغەمى ياللۇغى، يۈرەك قېپىغا سۇ چۈشۈش، يۈرەك قېپى ياللۇغى، بەلغەمدىن بولغان كاناي ياللۇغى، يوتقۇنچاق ياللۇغى، تىل، ئاۋاز پەردىسى ياللۇغى، لەقۋا، ئىستىرخا، قىزىلئۆڭگەچ بوششىش (ئىستىرخائى لوھات) ، ئاشقازان تۆۋەنلەش، بالىياتقۇ تۆۋەنلەش، سوڭى چىقىۋېلىش، ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك چىقىق، پەيلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى، سۈيدۈك خالتىسىنىڭ بوششىپ كېتىشىدىن بولغان سۈيدۈك تامچىلاش، سىيىپ يېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، شۇنداقلا بۆرەك ۋە مەزى بېزى، ئۈرۈق بېزى قاتارلىقلارنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى

(قۇۋۋىتى ماسكە) نىڭ ئاجىزلىششىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش، مەزى بېزى سۈيۈقلۈقى ئېقىش، مەنىي سۈيۈلۈش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەر بىرقەدەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر ئارتۇق بەلغەم خىلتى بوغۇم خالتا بوشلۇقىغا قۇيۇلۇپ، بوغۇم خالتا سۈيۈقلۈقىنى زىيادە سۈيۈلدۈرۈۋېتىپ، ھەر خىل بوغۇم كېسەللىكلىرى، بەلغەمدىن بولغان چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى، ئېغىزمان ئاغرىقى، ئۇلتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، توققۇزكۆز ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، تىز بوغۇم ياللۇغى، كىچىك بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى، بوغۇم خالتا ياللۇغى، كۆمۈرچەك ئۆسۈپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەر بىرقەدەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

4. غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

1) خىلتلارنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

سەۋدا خىلتىنىڭ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىشى، ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدە بەدەن ھارارىتى يۇقىرىلاپ، قان، سەپرا، بەلغەم خىلتلىرىنىڭ لەتىف، سۈيۇق قىسمى يارىلىنىپ، قويۇلۇپ قېلىشىدىن (كۆيۈشىدىن) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا پەيدا بولىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق خىلت كۆيسە غەيرىي تەبىئىي سەۋدانى شەكىللەندۈرىدۇ. بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى شەكىللەنسە نېرۋا ئاجىزلىق، سەرئى، ھىستېرىيە، مالىخولىيا، جۇنۇن قاتارلىقلارنى، يۈرەك قان تومۇرلىرى قېتىشتىن كېلىپ چىقىدىغان يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، ئېغىر بولغاندا يۈرەك مەنبەلىك ھوشسىزلىق (غەشى قەلبى) نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن، بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلت ئۆزىنىڭ كۈچلۈك غىدىقلاش، نابۇت قىلىش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ھەر خىل ئاقما كېسەللىكلىرى، كۆيدۈرگە، قاراسان قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

2) تەبىئىي سەۋدا خىلتىنىڭ يۇقىرى ھارارەت تەسىرىدە كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدا خىلتىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر

ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن بەدەن ھارارىتى ئارتىپ كەتكەندە، سەۋدا خىلتىنىڭ لەتىف، سۈيۇق تەركىبى خوراپ، زىيادە قويۇلۇپ قېلىشىدىن كۆيگەن سەۋدا (سەۋدايى موھتەرىقە) ھاسىل بولىدۇ. بۇ خىل سەۋدا خىلتىنىڭ خاراكتېرى ۋە كېسەللىك قوزغاش ئالاھىدىلىكى قان، سەپرا، بەلغەم خىلتلىرىنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى بىلەن ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشايدۇ. لېكىن بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا كۆپىنچە بەدەندە ئېغىر دەرىجىدىكى يامان ئاقىۋەتلىك كېسەللىكلەرنى كۆپرەك پەيدا قىلىدۇ.

چۈنكى سەۋدا خىلتى ئەسلىدىمۇ قويۇقراق خىلت بولۇپ، ئارتۇق ھارارەت تەسىرىدە كۆيگەندە قۇرۇق سوغۇقلۇق كەيپىياتى تېخىمۇ كۈچىيىپ، قويۇقلۇق دەرىجىسىنى يۇقىرىقى ئۈچ خىلتنىڭ كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىغا قارىغاندا نىسبەتەن قويۇق بولىدۇ. شۇڭا بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا قان تومۇر ئىچىدە ئاسانلا قان تومۇر دىۋارىغا ئولتۇرۇپ، قان تومۇرلارنى قاتۇرۇپ تارايتىپ، ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. كۆيگەن سەۋدانىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى بىرقەدەر ئېغىر بولغاندا ئاسانلا سەۋدا خاراكتېرلىك ئۆيۈلمىلارنى پەيدا قىلىپ، ئۆسمە كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: كۆمۈرچەك ئۆسمىسى، سۆڭەك ئۆسمىسى، قىزىلئۆڭگەچ ئۆسمىسى، بالىياتقۇ مۇسكۇل ئۆسمە-سى، ئاشقازان راكى، ئۈچەي راكى، جىگەر راكى، بۆرەن يولىغا ئۆسمە گۆش ئۆسۈپ قېلىش، ئەمچەك راكى، جىنسىي يول يامان سۈپەتلىك ئۆسمىسى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى قان تومۇرلارنىڭ توسۇلۇشىنى پەيدا قىلىپ، ئەزالار بولۇپمۇ رەئىس ئەزالارغا ئوزۇقلۇق ۋە 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، مالىخولىيا، جۇنۇن، تەشەننۇج، سەكتىگە ئوخشاش كېسەللىكلەر ھەم يۈرەك قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، يۈرەك مەنبەلىك ھوشسىزلىق، ئېغىر بولغانلى-رىدا يۈرەك ھەرىكىتى توختاش سەۋەبلىك تۇيۇقسىز ئۆلۈپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

3) سەۋدا خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر:

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

4) سەۋدا خىلتىنىڭ تەبىئىي مىقدارىدىن ئېشىپ كېتىشىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر:

سەۋدا خىلتىنىڭ تەبىئىي مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشىمۇ سەۋدا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتلە-رى بولۇپ، شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. يەنى ئۇزۇن مۇددەت قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى دورا - دەرمەك ۋە يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ھەمدە بەدەنگە قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتنىڭ ئۇزۇن مۇددەت تەسىر قىلىشى بىلەن سەۋدا خىلتىنىڭ مىقدارى

تەبىئىي مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە، سەۋدا خىلتىنىڭ ئۆيۈشى ۋە چۆكمىگە چۈشۈش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ھەر خىل ياخشى ۋە يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەر، يەنى سۆڭەك ئۆسمىسى، كۆمۈرچەك ئۆسمىسى، مېڭە ئۆسمىسى، بالىياتقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسى، جىنسىي يول ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمىسى، ئاشقازان راكى، تېرە راكى، جىگەر راكى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

9. ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجىدىكى ئالاھىدىلىكلەر

ئىنساننىڭ تەبىئىي مىزاجى تۆت خىلتنىڭ تەبىئىي تەسىرى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ.

ئۇلار قان مىزاج (ھۆل ئىسسىق مىزاج)، سەپرا مىزاج (قۇرۇق ئىسسىق مىزاج)، بەلغەم مىزاج (ھۆل سوغۇق مىزاج)، سەۋدا مىزاج (قۇرۇق سوغۇق مىزاج) دىن ئىبارەت تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

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

دېمەك، تەبىئىي مىزاج — بەدەننىڭ نۆۋەتتىكى ئەھۋالىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدىغان ھەمدە تاشقى بەش ئەزادا ئۆز ئىپادىسىنى بىۋاستە گەۋدىلەندۈرىدىغان كۆرسەتكۈچ. بىز كىلىنىك داۋالاش ئىشلىرى ۋە ھاياتلىق مۇساپىمىزدە مىزاج ۋە ئۇلارنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدىكى قانۇنىيەتنى پۇختا ئىگىلەپ، ئۇنىڭغا ھۆرمەت قىلغان ئاساستا ئۇنىڭ تەبىئىيلىكىنى ساقلاپ، غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشنىڭ ئالدىنى ئالساقلا، مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش خىزمىتىدە ئالەمشۇمۇل نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرۈپ، تەبىئىي ھاياتلىقنىڭ ساغلام داۋام قىلىشىغا مۇئەييەن تۆھپىلەرنى قوشالايمىز.

ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجىدىكى ئالاھىدىلىكلەرنى تۆۋەندىكىدەك تۈرلەرگە بۆلۈپ سۆزلەشكە بولىدۇ

1. تەبىئىي قان مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى

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

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: ئەقلىي تەپەككۇرى كۈچلۈك، مۇستەقىل پىكىر قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى يۇقىرى بولىدۇ.

3) سىرتقى قىياپىتى: قان مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ يۈزى قىزغۇچ، بوغداي ئۆڭ، يۈز شەكلى كۆركەم، بەدىنى كېلىشكەن، چىڭ كېلىدۇ.

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

5) سۆز ئالاھىدىلىكى، تىلى، كۆز چاناقلىرى: كۆپىنچە تېكىلىپ سۆزلەيدۇ، سۆزلىرىنىڭ رىتىم-چانلىقى كۈچلۈك، سالماق، تەكرارلىنىشى يوق دېيەرلىك بولىدۇ. ھەربىر سۆز ئارىلىقىدا قول ئىشارىتى ئىشلىتىدۇ. تىلى قىزغۇچ، باشقا يات گەزلەردىن خالىي، كۆز چاناقلىرى سۆھبەت ئارىلىقىدا خۇمارلىشىش تۇسىنى ئالىدۇ. ماختاش، تەسەللى بېرىش سۆزلىرىنى كۆپ قىلىدۇ.

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

7) خەت - يېزىق پىسخىكىسى: خەتنى چوڭ يازىدۇ. خەت ئارىلىقى يىراق، سىزىق ئاستىغا ياكى ئۈستىگە چۈشۈرۈپ يازىدۇ. باشلىنىشى ھېسسىياتلىق بولىدۇ. خەتنىڭ گۈزەللىكىگە ئېتىبار بەرمەيدۇ.

8) يول يۈرۈش ۋە ھەرىكەت پىسخىكىسى: يول ماڭغاندا ئاستا مېڭىشنى، قولىدا مەلۇم نەرسىنى كۆتۈرۈۋېلىشنى ئادەت 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 قابىلىيىتى يۇقىرى، ئېغىشچانلىقىمۇ بىرئاز يۇقى-رى، دوستلارنىڭ كۆڭلىنى ئېلىشقا ئۇرۇنىدۇ. لېكىن سۈيىقەست ئىشلىتىش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ. پىتنە - ئىغۋا تارقىتىشقا ماھىر، كىشىلەر ئارا بۆلگۈنچىلىك سېلىشنى ئويلايدىغان كېلىدۇ.

10) ھالەت ئۆزگەرتىش پىسخىكىسى: ئاساسلىقى بۇنداق كىشىلەر مەلۇم بىر ۋەقە ياكى بىرەر ئىشقا دۇچ كەلگەندە بىراۋغا ھېسداشلىق قىلىش ئوي - تويغۇلىرى ئاشكارىلىنىدۇ. ئادەتتە دەرھال ئىككى خىل ھالەت ئۆزگەرتەلەيدۇ. قايغۇنى خۇشاللىققا، يىغىنى كۈلكىگە ئايلاندۇرالايدۇ، يالغان كۈلكىگە ماھىر كېلىدۇ.

11) تۇرمۇش جەھەتتە: تەرتىپلىك، دەللىلىك بولىدۇ. تۇرمۇشقا قىزىققاق، مۇھەببەت قىزغىنلىقى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ. جىنسىيەتكە ئامراق، باشقىلارنىڭ بەختى ئۈچۈن ئاسان يول قويمايدىغان كېلىدۇ.

2. تەبئىي سەپرا مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى

1) خۇلقى - مىزاجى: ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان، قايغۇنى كۆرسە ناھايىتى چۈشكۈنلىشىپ كېتىدىغان، خۇشاللىقنى كۆرسە گۈلقەقەلىرى ئېچىلىپ ئۆزىنى باسالمايدىغان، ئالدىراقسان، كۆپ ھاللاردا ئۇيۇل - تۇيۇل كېلىدۇ.

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: مەسىلىلەرگە ئىنكاسى ناھايىتى كۈچلۈك، ھەرقانداق ئۇقۇم، شەيئىلەرنىڭ ھالىتىنى ئاسان ئەستە قالدۇرىدۇ ھەم ئاسان ئۇنتۇپ كېتىدۇ. ئۆزىنىڭ ئۇنتۇغاقلىقىدىن ناھايىتى بىزار بولىدۇ. مەسىلىلەرنىڭ يىپ ئۇچىنى تېپىشقا ماھىر كېلىدۇ ياكى ئالدىراقسانلىق تۇپەيلىدىن نىشاندىن ئوڭاي ئېزىپ كېتىدۇ.

3) سىرتقى قىياپىتى: ئۆزى ئورۇق، بويى ئېگىز، رەڭگىرويى ئاق ياكى سېرىق، كۆز ئېقى سېرىق

كېلىدۇ. تىلى سېرىق گەز باغلىغان بولىدۇ. بەزىلىرىنىڭ بەدىنى تولىمۇ ئورۇق، ئېگىز، بەزىلىرىنىڭ بەدىنى تولىمۇ پاكار، ۋىجىك كېلىدۇ. شەكىل تەرەققىيات جەھەتتە تۇراقسىز كېلىدۇ. كۆپىنچە ئېگىشكەن ھالەتنى ئادەت قىلغان بولىدۇ.

4) تېرىسى: قىزىق، يىرىك، سوزۇك، سېزىملارغا ئىنكاسى ناھايىتى تېز، كۆپ ھاللاردا بەدىنىنىڭ ھارارىتى تېرىسىگە تېپىپ تۇرىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى، كۆز چاناقلىرى: ئورا كۆز، بۇرنى ئىنچىكە، قاڭشارلىق، ئات ئېڭەك كېلىدۇ. سۆز قىلغاندا تېز قىلىشنى ئادەت قىلغان، سۆزى بىلەن قول ھەرىكىتى بىردەك، سۆزلىرى كەينى ـ كەينىدىن پارتلاش خاراكتېرلىك چىقىدۇ، نەسىھەت ۋە تەربىيەلەش خاراكتېرلىك سۆزلەر ئاز، ئەيىبلەش خاراكېرلىك سۆزلەر كۆپ بولىدۇ. سۆز ئارىلىقىدا ئاساسەن تىنمايدۇ.

6) يېمەك ـ ئىچمەك: كۆپىنچە تاللىمايدۇ، سۇيۇق ـ سەلەڭ ئۇندا قىلغان تاماقلارغا ئامراق، گۇرۇچلۇك تاماققا ئانچە زوقى يوق، تاماق يېگەندە بەك تېز يەپ تامىقىنى تۆكىتىپ قويىدۇ. ئادەتتە، ياغ، ئىسسىقلىق ھارارىتى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەردىن سەسكىنىدۇ. تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن سۆزلىشىشنى خالىمايدۇ.

7) خەت ـ يېزىق پىسخىكىسى: خەتنى تېز يازىدۇ، خەتلىرى ئۇششاق، بىر ـ بىرىگە چاپلىشىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ، كۆپ ھاللاردا لېكسىيە قالدۇرۇۋېلىش قابىلىيىتى يۇقىرى بولىدۇ. خەتنىڭ گۈزەللىكىگە ئېتىبار بەرمەيدۇ، مەلۇم نەرسىلەر توغرۇلۇق يېزىلغان ماتېرىياللارنىڭ ماۋزۇ، باب، پاراگرافلىرىنى ئېنىق يازمايدۇ.

8) يول يۈرۈش ۋە ھەرىكەت پىسخىكىسى: يول يۈرگەندە تېز ماڭىدۇ، يېنىدىن ئۆتۈپ كەتكەنلەرگە سەپسالمايدۇ. روھىي قىياپىتى ھەر خىل جىددىيلىك تۈسىنى ئالغان بولىدۇ.

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

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

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

3. بەلغەم مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى

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

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: ئەقلىي تەپەككۇر قابىلىيىتى نىسبەتەن تۆۋەن، مۇستەقىل ھەم مۇقىملىققا ئىگە. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەن، ئۇنتۇغاق كېلىدۇ. دائىم ئۇنتۇغاقلىقىنىڭ شىكايىتىنى قىلىدۇ. تىل - يېزىق ئىنكاسى بەكلا تۆۋەن كېلىدۇ.

3) سىرتقى قىياپىتى: چىرايى ئاققا مايىل، قاپاقلىرى ئېسىلەڭگۈ، لەۋلىرى توم، مۇسكۇللىرى بوش، بەدىنى سېمىز، گەۋدىلىك، شەكىل قىياپىتىدىن بىر خىل پالاكەتلىك تۇسى چىقىپ تۇرىدۇ.

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

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

6) يېمەك - ئىچمەك: يېمەكلىكتىن گۆشكە ئامراق، سەي - كۆكتاتنى ياقتۇرمايدۇ. كۆپىنچە تۆزدا، ياغدا قورۇغان يېمەكلىكلەرگە ئامراق، تاماقنى ئىنچىكىلەپ تەييارلاش تەلىپى كۈچلۈك بولىدۇ. باشقىلارغا ئاسانلىقچە دىققەت قىلمايدۇ. تاماق يېگەندە ئارقىدا قالىدۇ. ۋاراڭ - چۇرۇڭنى ياقتۇرمايدۇ.

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

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

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

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

11) تۇرمۇش جەھەتتە: تۇرمۇشتا تەرتىپلىك بولسىمۇ، چالا قويغان قالدۇق ئىشلىرى كۆپ بولىدۇ. بۇزۇق خىياللاردىن يىراق بولىدۇ. مۇھەببەت قىزغىنلىقى مەخپىي بولىدۇ. جىنسىيەت تۇرمۇشتا نورماللىقنى ساقلايدۇ. چۈشكۈنلىشىش دەرىجىسى يۇقىرىراق كېلىدۇ.

4. تەبىئىي سەۋدا مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى

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

2) ئەقلىي تەپەككۇرى: نىسبەتەن ئەقلىي تەپەككۇرى كېيىنرەك، لېكىن كۈچلۈك ھەم سىستېمىلىق، مۇھىم ئىشلار ۋە شەيئىلەر توغرىسىدىكى ئىنكاس، ئۇقۇملارنى ئېسىدە ياخشى ساقلىيالايدۇ.

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

4) سىرتقى قىياپىتى: كۆپىنچە تېنى ۋىجىك، ئورۇق، سۆڭەك، مۇسكۇللىرى ئانچە تەرەققىي قىلمىغان بولىدۇ، ئاجىزراق كۆرۈنىدۇ، رەڭگىرويى تۇتۇق، بەزىلىرىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل كېلىدۇ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشقان بولىدۇ، دائىم قاپىقى تۈرۈلۈپ تۇرغاندەك، لەۋلىرى كۆكۈچ كۆرۈنىدۇ.

5) سۆز ئالاھىدىلىكى، تىلى، كۆز چاناقلىرى: سۆزلىرى ئۇرغۇلۇق، تەمكىن، كۆپ ھاللاردا ئېھتىيات تۇسىنى ئالغان، ئالدىراپ ئىپادە بىلدۈرمەيدىغان، تىلى قىزغۇچ كۆككە مايىل، كۆز چاناقلىرى ئەتراپىدا، كۆز ئېقىدا بەلگە ئۇقىسىمان سىزىق بولىدۇ.

6) يېمەك ـ ئىچمەك: ئادەتتە قورسىقى ناھايىتى بەك ئاچىدۇ، تاماق ئالدىغا كەلگەندە ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئازراق غىزا بىلەن تويۇپ قالىدۇ. كۆپ ھاللاردا پۈتۈن دىققىتى غىزاغا مەركەزلەشكەن بولىدۇ. مېۋە ـ چېۋە يېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ. سۇيۇق ـ سەلەڭ، سوغۇق نەرسىلەردىن سەسكىنىدۇ.

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

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

9) ھالەت ئۆزگەرتىش پىسخىكىسى: مەيلى قايغۇ، مەيلى خۇشاللىق بولسۇن، روھىي قىياپىتى ئانچە بىلىنمەيدۇ، دەرد ـ ئەلەمنى ئىچىگە يۇتۇشقا، خۇشاللىقنى ئىچىدە بىلىشكە ماھىر كېلىدۇ. كىشىلەرنىڭ غەم ـ قايغۇ ئىنكاسلىرىغا نىسبەتەن دەرھال ئىنكاس قايتۇرالمىغانلىقتىن، سوغۇق مۇئامىلىگە ئۇچرايدۇ.

10) كىشىلىك مۇئامىلە: باشقىلارنى خۇشال قىلالمايدۇ ھەم رەنجىمەيدۇ. مۇستەقىلچانلىقى كۈچلۈك، ئۆز ئالدىغا ئىش ئېلىپ بارىدۇ. كىشىلەرگە سەمىمىي، راستچىل كېلىدۇ. ھىيلىگەرلىكتىن، تۇزاق قۇرۇشتىن خالىي بولىدۇ. ئارىلاپ يۇمۇرلۇق گەپلەرنى قىلىپ قويىدۇ، قاتتىق سىر ساقلايدۇ.

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

10. خىلىت تەلىماتىنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمىدىكى ئىشلىتىلىشى

خىلىت ــ ئىنسانلار ئىستېمال قىلغان تۈرلۈك ئوزۇقلۇقلار ۋە مۇھىتتىن قوبۇل قىلغان ئوكسىگېننىڭ مۇناسىۋەتلىك ھەزىم ئەزالىرى، ھەر قايسى بەزلەر ۋە ئۆزگەرتكۈچى ئەزالارنىڭ خىزمىتى نەتىجىسىدە ھاسىل بولىدىغان بەدەننىڭ پۈتۈن ھاياتلىق پائالىيىتىنى زۆرۈر بولغان ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدىغان سۇيۇقلۇق بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالەتلىرى خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇق ھالىتىنى ساقلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى نورمال بولغاندا ئادەم ساغلام بولىدۇ. ئەگەر خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىدا بۇزۇلۇش بولۇپ، نورمالسىزلىق يۈز بەرسە، ئادەم بەدىنىدە كېسەللىك يۈز بېرىدۇ. شۇڭا خىلىت تەلىماتى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىدە مەيلى ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجىنى

ئايرىشتا بولسۇن، ئۆزگەرگەن مىزاجىنى ئايرىشتا بولسۇن، كېسەللىكلەرنى تونۇشتا بولسۇن، كېسەللىكلەرنى پەرقلەندۈرۈشتە بولسۇن، كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا بولسۇن ياكى ئالدىنى ئېلىشتا بولسۇن، شۇنداقلا ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز بۇيرۇشتا بولسۇن مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. ئۇلارنى تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈرگە بۆلۈپ چۈشەندۈرۈشكە بولىدۇ.

1. ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجىنى ئايرىش جەھەتتە ئىشلىتىلىشى

بۇنىڭدا مەلۇم بىر ئادەمنىڭ مىزاجىنى يەنى تەبىئىي مىزاجىنى ئايرىش ئۈچۈن شۇ ئادەمنىڭ بەدىنىدە قايسى خىلىت يۇقىرى ئورۇندا تۇرغان بولسا، بەدەندە شۇ خىل خىلىتقا خاس بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ بەلگىلەرگە ئاساسەن شۇ ئادەمنىڭ تەبىئىي مىزاجىنى بەلگىلىگىلى بولىدۇ. مەسىلەن: سەپرا خىلىتلىق كىشىلەردە سەپرا خىلىتىنىڭ غالىبلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. يەنى كۆز ئېقى سېرىق، تىلىنى سېرىق گەزلەر قاپلاش، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولۇش، تىلى قۇرغاق، كۆپ ئۇسساش، بەدىنى قىزىش، تومۇرى تېز، ئىنچىكە سوقۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى ياقتۇرۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

2. ئىنسانلارنىڭ ئۆزگەرگەن مىزاجىنى ئايرىشتا ئىشلىتىلىشى

بۇنىڭدا ئۆزگەرگەن مىزاجىنى ئايرىشتا تەبىئىي مىزاجىنى دالالەت قىلىپ، بەدەن ئېپادىلەپ چىقىدىغان خىلىت بولغانغا ئوخشاش ئۆزگەرگەن مىزاجنىمۇ ئېپادىلەپ چىقىدىغان خىلىت بولىدۇ. بەدەندە مەلۇم بىر خىلىت ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن بولسا، بۇنىڭغا ماس ھالدا بەدەندە بىر تۈرلۈك ئەسلىي مىزاجنى بەلگىلەيدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يەنە بىر خىلىتتا ئۆزگىرىش بولۇپ، ئادەتتىكىدىن ئارتىپ كەتكەندە، بەدەندە بۇ خىلىتنىڭ ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلگەن بولسا، ئەسلىي مىزاجنى بەلگىلىگەن خىلىت ئالامەتلىرى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرۇش بىلەن بۇ ئۆزگەرگەن مىزاجغا مۇناسىپ خىلىت 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 خاركتېرلىك 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 ھالىتىدىكى 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 كەلتۈ-

رۇپ چىقىرىپلا قالماستىن، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگىمۇ سەۋەب بولىدۇ. شۇڭا خىلىت تەڭپۇڭسىزلىقىنىڭ كەڭ دائىرىدىن ئېيتقاندا، كېسەللىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ناھايىتى زىچ بولۇپ، كېسەللىكلەرنى تونۇپ دىياگنوز 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 مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتنى بەدەندىن تازىلاش ئارقىلىق كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان ئامىلنى يوقىتىپ، داۋالاش مەقسىتىگە يېتىش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ بىردىنبىر ئارتۇقچىلىقى ھەم ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكى ھېسابلىنىدۇ.

قىسقىسى، كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا بولۇپمۇ خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كېسەلگە سەۋەبچى بولغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتنىڭ نورمالسىز ھالەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ كېسەللىك قوزغاش جەريانىنى، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ ئاقىۋىتىنى ئايدىڭلاشتۇرغاندا كېسەللىكلەرگە توغرا دىياگنوز قويۇپ، تەرتىپلىك، توغرا داۋالاش ئېلىپ بېرىپ، ياخشى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، بىمارلارنى ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز بۇيرۇش جەھەتتىمۇ خىلىت تەلىماتى مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىغا تەسىر يەتكۈزىدىغان ئامىللارنىڭ نورماللىقىنى ساقلاپ، غەيرىي تەبىئىي خىلىت پەيدا قىلىدىغان ئامىللارنىڭ ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن ئورگانىزمغا تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىپ، ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە ئاڭلىق رىئايە قىلغاندا، ئاندىن تەن ساغلاملىقىغا ھەقىقىي تۈردە كاپالەتلىك قىلىپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز بۇيرۇش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتىكى ھەم كىشىلەرنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاشتىكى ئۆزگىچە ئارتۇقچىلىقى ھېسابلىنىدۇ.

ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئىشلىرىدا شۇ كىشىنىڭ مىزاجىغا ئاساسەن ياكى كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا ئاساسەن شۇ كىشىنىڭ ساغلاملىقىغا مۇناسىۋەتلىك بولغان ئوزۇقلۇق بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش ياكى بىمارنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، «تەبىئەت كۈچى» گە ياردەم بېرىپ، داۋالاش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن مۇۋاپىق ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە زىيانلىق ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش ئارقىلىق غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ داۋاملىق كۆپىيىپ، كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ ھەم ئورگانىزمنىڭ «تەبىئەت كۈچى» گە ياردەم بېرىش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشىنى تېزلەشتۈرگىلى بولىدۇ. مەسىلەن: بەلغەم خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرگە قارىتا ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپ بېرىش ئارقىلىق داۋالاشقا ماسلاشتۇرۇلىدۇ.

4 § . ئەزا تەلىماتى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئادەم بەدىنى ھەر خىل ئەزالارنىڭ بىرىكىشىدىن تۈزۈلگەن بىر پۈتۈن ئورگانىك گەۋدە بولۇپ، ئەزالار ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلىدۇ، ھۈجەيرىلەر خىلىتلاردىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ، ئۆزىنىڭ تەركىبىي قىسمىغا ئايلاندۇرۇشتا، ماددىلارنى تاللاپ قوبۇل قىلىدۇ. ھۈجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانى توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرنىڭ ئۆزىدە بار بولغان روھنىڭ تۆرتكىسىدە پائالىيەت ئېلىپ بارىدىغان قۇۋۋىتى غازىيە، قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە، قۇۋۋىتى مۇۋەللىدە، قۇۋۋىتى نامىيەلەرنىڭ رولى ئارقىلىق، ھۈجەيرىلەر ئۆزىگە ئېھتىياجلىق تەركىبلەرنى قوبۇل قىلىپ، بۆلۈنۈپ، ئۆزى تەشكىل قىلغان ئەزالارنى تۈزۈش ۋە ئۇنى ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەش رولىنى ئوينايدۇ.

ئورگانىزمدىكى ھەرقايسى ئەزالار ئوتتۇرىسىدا ئورگانىك ھالدا ماسلاشقان باغلىنىشلىق مۇناسىۋەت مەۋجۇت بولۇپ، ھەرقايسى ئەزالار مۇشۇ باغلىنىشلىق مۇناسىۋەت ئارقىلىق بىر ـ بىرىنىڭ خىزمىتىنى تولۇقلايدۇ ۋە كۈچەيتىدۇ. ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدىكى بۇ مۇناسىۋەتنى ساقلاپ تۇرغۇچى ئاساسلىق مەركەز بەدەندىكى مېڭە، يۈرەك، جىگەرگە ئوخشاش رەئىس ئەزالاردا بولۇپ، بۇلار ھاياتلىقنىڭ مەنبەسى ۋە يېتەكچىسىدۇر.

1. ئەزا تەلىماتى ھەققىدە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسىرى «كۇللىياتى نەفىسى» دېگەن ئەسىرىدە «ئەزالار خىلىتلارنىڭ جەۋھەر قويۇق قىسمىدىن ھاسىل بولىدۇ ھەم مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە بولىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن بولسا، مەشھۇر تېبابەت قامۇسى «ئەلقانۇن فىت ـ تىب» دا ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنا ئەزا ھەققىدە توختىلىپ مۇنداق دېگەن: «خىلىتلار ئۇنسۇرلار (ئەركانلار) نىڭ دەسلەپكى قوشۇلۇشىدىن ۋۇجۇدقا كەلگۈچى جىسىملار بولغىنىدەك، ئەزالارمۇ خىلىتلارنىڭ دەسلەپكى قوشۇلۇشىدىن پەيدا بولغۇچى جىسىملاردۇر» . يۇقىرىقى مەزمۇنلارنى يىغىنچاقلىغاندا، ئەزا دېگىنىمىز، خىلىتلارنىڭ قويۇق جەۋھەر قىسمىدىن ھاسىل بولغان مەلۇم فىزىيولوگىيەلىك خىزمەتنى بېجىرەلەيدىغان توقۇلمىلارنىڭ بىرىكمىسىدىن ئىبارەت.

ئەزالار ــ خىلىتلارنىڭ قويۇق جەۋھەر قىسمىدىن ھاسىل بولغان توقۇلمىلارنىڭ بىرىكىشىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئۇنىڭ مۇئەييەن خىزمىتى ۋە مۇئەييەن مىزاجى بولىدۇ. ئىنسانلار تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ، مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە بولغان ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، بەدەندىكى مەخسۇس ئەزالار ئۇلاردىن ماس ھالدىكى خىلىتلارنى ئىشلەپچىقىرىش، ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن سەرپ قىلىدۇ. تەبىئىي خىلىتلار بەدەننى دەۋر قىلىپ ئايلىنىش جەريانىدا ئۇلارنىڭ ئۈچۈچان لەتىف قىسمىدىن ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان روھ شەكىللىنىسە، تەبىئىي خىلىتلارنىڭ قويۇق جەۋھەر قىسمى ئەزالارغا بېرىپ ئۆزلىشىپ، ئۇلارنىڭ تۈزۈلۈشىگە قاتنىشىپ، ئەزالارنى مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئەزالار ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتىنى بېجىرىپ، ھاياتلىق پائالىيىتىنى كاپالەتلەندۈرىدۇ. ئەگەر

خىلتىلار 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، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش جەھەتلەردە ياخشى نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

2. ئەزا تەلىماتىنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئەزالار ھەققىدىكى چۈشەنچىسى ھازىرقى زامان ئاناتومىيەسى بىلەن ئاساسەن ئوخشاش بولسىمۇ، بىر قىسىم تەرەپلەردە ئۆزىگە خاس كۆزقاراشلارغا ئىگە بولۇپ، ئەزالارنى تۈزۈلۈشى جەھەتتىن يەككە ئەزا ۋە مۇرەككەپ ئەزا دەپ چۈشەندۈرىدۇ. شۇنىڭدەك ئۇيغۇر تېبابىتى ئەزالار خىزمىتى ئىلمىنىڭ ھازىرقى زامان فىزىيولوگىيەسىگە ئوخشىمايدىغان تەرەپلىرى بار بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى، خىزمىتى، رولى ۋە ئۇلارنىڭ تەرىپى توغرىسىدىكى قاراش، چۈشەنچىلەر تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشىگە ئاساسەن تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

ئەزالار بەدەندىكى ئورنى ۋە تۈزۈلۈشىگە ئاساسەن يەككە (ئاددىي) ئەزا ۋە مۇرەككەپ ئەزالار دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. «ئەلقانۇن فىت ـ تىب»، «دەستۇرۇلئىلاج» قاتارلىق كىلاسسىك ئەسەرلەردىمۇ: «ئەزالار ئاددىي ۋە مۇرەككەپ دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن.

1) يەككە ئەزا

يەككە ئەزا ھەققىدە مەشھۇر ئەسەر «تېببىي ئاقساراي»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»دا: «يەككە ئەزا بىر خىل توقۇلمىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئۇلارنىڭ ھەممىسى بىر جىنستۇر. شۇ سەۋەبتىن سۆڭەك، پەي، گۆش قاتارلىقلار يەككە ئەزا دېيىلىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن. مەسىلەن: سۆڭەك دېگەندە، ئۇ، سۆڭەك توقۇلمىسىدىن تۈزۈلگەن بولىدۇ. شۇڭا، يەككە ئەزا رەئىس ئەزالارنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا خىزمەت بېجىرىدىغان، تۈزۈلۈشى بىرقەدەر ئاددىي بولغان، بىر خىل تەركىبتە تۈزۈلگەن ئەزالاردۇر. ئۇلار سۆڭەك، پەي، كۆمۈرچەك، تارىمۇش، باغلانغۇچ پەي، قان تومۇرلار، كېرىگەت پەردە، مۇسكۇل، تۈك، چاچ، تىرناق قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

2) مۇرەككەپ ئەزا

«دەستۇرۇلئىلاج»دا: «مۇرەككەپ ئەزالار بولسا، پەي، گۆش، تېرە، تومۇر، پەردىلەردىن تەركىب تاپقان ئەزالارنى كۆرسىتىدۇ» دېيىلگەن. شۇڭا، مۇرەككەپ ئەزا دېگىنىمىز، ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق يەككە ئەزالارنىڭ قوشۇلۇشىدىن ۋە بىرىكىشىدىن تۈزۈلگەن ئەزانى كۆرسىتىدۇ. ئۇلار مېڭە، يۈرەك،

جىگەر، ئۆپكە، تال، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، ئاشقازان، بۆرەك، دوۋساق، ئاشقازان ئاستى بېزى، تاناسىل ئەزالار، ئۆت خالتىسى، ئۈچەيلەر، كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، تىل، لىمفا بەزلىرى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

2. ئەزالارنىڭ خىزمىتىگە ئاساسەن تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

ئەزالار خىزمەت ئالاھىدىلىكىگە قاراپ رەئىس ئەزا، خادىمى ئەزا ـ غەيرىي خادىمى ئەزا دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) رەئىس ئەزا

رەئىس ئەزا ــ ئۆزى نورمال خىزمەت بېجىرەلەيدىغان ھەم باشقا ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىگە يېتەكچىلىك، باشقۇرغۇچىلىق رولىنى ئۆتەيدىغان ئەزالار بولۇپ، مېڭە، يۈرەك، جىگەردىن ئىبارەت. ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا «ئەلقانۇن فىت ـ تىب» ناملىق ئەسىرىدە رەئىس ئەزالارنى مۇنداق بايان قىلغان: «رەئىس ئەزالار شەخس ۋە تۈرنىڭ ساقلىنىشىغا زۆرۈر بولغان بەدەندىكى دەسلەپكى قۇۋۋەتلەرنىڭ باشلىنىش مەنبەلىرىدۇر. ئۇلار ئۈچ خىل بولۇپ، يۈرەك ــ ھاياتىي قۇۋۋەتنىڭ كېلىپ چىقىش ئورنىدۇر. مېڭە ــ سەزگۈ ـ ھەرىكەتنىڭ كېلىپ چىقىش ئورنىدۇر. جىگەر ــ 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 مەنبەسى بولۇپ، ھەربىر ھايات ئىگىسىنىڭ تىرىكلىكى ۋە ئۇنىڭ نەسلىنى ساقلاپ قېلىش، ئەقلىي، جىما پائالىيەتلىرىنى باشقۇرۇشتا ناھايىتى مۇھىم رول ئويناپلا قالماي، بەلكى خادىمى ئەزالارنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق پۈتۈن ئورگانىزمدىكى بارلىق ھاياتىي پائالىيەتلەرنى ئومۇمىي دائىرىدە تەڭشەپ، تولۇقلاپ، تىزگىنلەپ، بىر پۈتۈنلۈكنى ساقلايدۇ.

(1) مېڭە

مېڭە بولسا روھىي نەپسانىيىنىڭ مەركىزى بولۇپ، ئۇ، ئىنسانلارنىڭ بەدىنىدىكى بارلىق ھەرىكەتلەر، سەزگۈ پائالىيەتلىرىنى كونترول قىلىپ تۇرىدۇ. مېڭىنى مەركەز قىلغان روھىي نەپسانىيىنىڭ تۇرتكىسى ۋە قوزغىتىش تەسىرىدە ھەرىكەت ئېلىپ بارىدىغان قۇۋۋىتى نەپسانىي قوزغىلىپ، بەدەندىكى بارلىق سەزگۈ ـ ھەرىكەت پائالىيەتلىرىگە سەۋەبچى بولىدۇ. ئورگانىزمدىكى ھەرىكەتلەر روھىي نەپسانىيىنىڭ تۈرتكىسىدە پەيدا بولغان قۇۋۋىتى نەپسانىي ئىچىدىكى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ باشقۇرۇشى ۋە تەسىرى ئارقىلىق ھەر خىل پائالىيەتلەرنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇپ تۇرۇشى ئاستىدا، ئاندىن بارلىققا كېلىدۇ. فىزىيولوگىيەلىك نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، ئادەم بەدىنىدىكى ھەرىكەت سەزگۈنى چوڭ مېڭە پوستلىقى ۋە كىچىك مېڭە تەڭشەپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھېس ـ سەزگۈ قۇۋۋىتى پۈتۈن بەدەندىكى ئىچكى ـ تاشقى بەش سېزىمنى سېزىدۇ. ھېس ـ سەزگۈ قۇۋۋىتى روھىي نەپسانىيىنىڭ تەركىبىدىن چىققان بولۇپ، ئورنى مېڭىدە بولىدۇ. فىزىيولوگىيەلىك نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندىمۇ، ھەرقانداق بىر سېزىمنىڭ پەيدا بولۇشى، ئالدى بىلەن سەزگۈ ئەزالارنىڭ غىدىقلاشنى قوبۇل قىلىشىغا تايىنىدۇ. كېيىن مۇناسىۋەتلىك سېزىم يەتكۈزۈش نېرۋىلىرى بىلەن يۆلۈن ۋە مېڭە غولىدىكى يۇقىرىلاپ ماڭغان نېرۋا باغلاملىرىنىڭ

ئۆتكۈزۈشى ئارقىلىق ئەڭ ئاخىردا چوڭ مېڭە پوستلاق قىسمىغا يەتكۈزۈلۈپ، مۇناسىپ ئورۇندىكى خىزمەت پائالىيەتلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مېڭە يەنە ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ھەرىكەتلەرنى ۋە ئىچكى ـ تاشقى بەش سېزىمنى باشقۇرۇپلا قالماستىن، ئۆزىدىن چىققان بىر قىسىم نېرۋا تالالىرى ئارقىلىق، يەنى ھەر خىل ۋېگېتاتىۋ نېرۋىلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەندىكى ئىچكى ئەزالارنىڭ ھەرىكىتىنى ھەم بەز سۇيۇقلۇقى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان بەزلەرنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى كونترول قىلىپ تۇرىدۇ. يەنى ۋېگېتاتىۋ نېرۋىلار پاراسىمپاتىك نېرۋا ۋە سىمپاتىك نېرۋا دەپ بۆلۈنگەن بولۇپ، سىمپاتىك نېرۋا قان تومۇرغا نىسبەتەن كېڭەيتىش، يۈرەك سوقۇشىنى ئاستىلىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. پاراسىمپاتىك نېرۋا يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلىتىش، قان تومۇرلارنى قىسقارتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. سىمپاتىك نېرۋا يەنە نەپەسلىنىش ئەزالىرىغا نىسبەتەن كاناىچە سىلىق مۇسكۇللىرىنى بوشاشتۇرىدۇ. پاراسىمپاتىك نېرۋا كاناىچە سىلىق مۇسكۇللىرىنى قىسقارتىدۇ. سىمپاتىك نېرۋا ھەزىم ئەزالىرىدىكى بەزلەرنىڭ سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى تىزگىنلەپ، ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىنىڭ ھەرىكىتىنى تورمۇزلاپ، قورىغۇچى مۇسكۇللارنىڭ قىسقىرىشىنى ئىلگىرى سۈرسە، پاراسىمپاتىك نېرۋا ئاشقازان ۋە باشقا ھەزىم ئەزالىرىنىڭ سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى تېزلىتىپ، ئاشقازان، ئۈچەي ھەرىكىتى ۋە ئۆت خالتىسىنىڭ قىسقىراش ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قورىغۇچى مۇسكۇللارنى بوشاشتۇرىدۇ. يۇقىرىقىلارنى يىغىنچاقلىغاندا، مېڭە بەدەندىكى 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 بولسا روھىي ھايۋانىينىڭ باشلىنىش مەنبەسى بولۇپ، بالىياتقۇدىكى تۆرەلمىنىڭ تەرەققىياتىدىمۇ باشقا ئەزالاردىن بۇرۇنراق تەرەققىي قىلىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتىمۇ ھەممىدىن بۇرۇن باشلىنىدىغان بولۇپ، ئۈزۈكسىز دەۋرلىك كېڭىيىپ، تارىيىپ ھەرىكەتلىنىش ئارقىلىق قاننى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان روھنى بەدەننىڭ ھەممە قىسىملىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئادەمنىڭ ھاياتى ئاخىرلاشقانغا قەدەر يۈرەك ھەرىكىتى داۋاملىشىدۇ. ئەگەر يۈرەك ھەرىكەتتىن توختىسا، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە مېڭە ھۇجەيرىسىمۇ ئۆلۈپ ھاياتلىق ئاخىرلىشىدۇ. دېمەك، يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ توختىشى ھاياتلىقنىڭ ئاخىرلاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۈرەك ھەرىكەتلىنىپ قاننى سىقىپ چىقىرىش ئارقىلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە ئوكسىگېننى قان تومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىپ، پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ ۋە بەدەندە پەيدا بولغان تۈرلۈك كېرەكسىز ماددىلارنى قان ئايلىنىش ئارقىلىق مۇناسىپ ئەزالارغا يەتكۈزۈپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ، بەدەننى تازىلاپ تۇرىدۇ. بەدەندە ھاسىل بولغان كېرەكسىز بولغان گازلارنى ئۆپكىگە يەتكۈزۈپ، بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاشقا شارائىت ھازىرلايدۇ. مېڭىنىڭ خىزمىتىمۇ يۈرەكتىكى روھىي ھايۋانىينىڭ مېڭىگە يېتىپ بېرىشى ئارقىلىق ئورۇنلىنىدۇ. مېڭىگە يۈرەك ئوزۇقلۇق ماددىلارنى جۇملىدىن روھنى تولۇق يەتكۈزۈپ بەرگەندىلا ئاندىن مېڭە ئۆز خىزمىتىنى بېجىرەلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يۈرەك ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ئەزالارغا ئوزۇقلۇق ۋە ئوكسىگېن يەتكۈزۈپ بەرگەندىلا ئاندىن ھەرقايسى ئەزالار ئۆز خىزمىتىنى جارى قىلدۇرۇپ، ھاياتلىقنى

ساقلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەك مۇھىم بولغان رەئىس ئەزالارنىڭ بىرى، دەپ قارىلىدۇ.

(3) جىگەر

جىگەر روھىي تەبىئىينىڭ مەركىزىي ئورنى بولۇپ، ئىستېمال قىلىنغان ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن قان خىلتى، بەلغەم خىلتى، سەپرا خىلتى ۋە سەۋدا خىلتىلىرىنى ھاسىل قىلىپ، بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. شۇنىڭدەك يەنە ئوزۇقلۇق تەركىبىدىكى زەھەرلىك ماددىلارنى زەھەرسىزلەندۈرۈپ، بەدەننى مۇھاپىزەت قىلىپ، بەدەندىكى ئارتۇق قان خىلتىنى زاپاس ساقلاش قاتارلىق خىزمەتلەرنى ئىشلەيدۇ. جىگەر قان، بەلغەم، سەپرا، سەۋدا خىلتىلىرىنى سان ۋە سۈپەتتە لايىق ئىشلەپچىقارغاندىلا پۈتۈن بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى ئەزالار شۇ خىلتلاردىن ئوزۇقلىنىپ، ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتىنى جارى قىلدۇرالايدۇ. بولۇپمۇ يۈرەكتىن ئىبارەت رەئىس ئەزادىكى روھىي ھايۋانىيمۇ سان ـ سۈپەتتە لايىق ئىشلىنىپ چىققان تەبىئىي خىلتلارنىڭ تەمىنلىنىشى بىلەن شەكىللىنىپ، ئاندىن ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرىدۇ. شۇڭا، جىگەر رەئىس ئەزا دەپ قارىلىدۇ.

ھازىرقى زامان فىزىيولوگىيەسىدە «جىگەرنى ئەڭ چوڭ ماددا ئالماشتۇرۇش تۈگۈنى، بەدەندىكى قەنت، ماي، ئاقسىل، ۋىتامىن قاتارلىقلارنىڭ ئالمىشىشىدا جىگەرنىڭ رولى چوڭ» دەپ تەرىپلىنىدۇ.

2) خادىمىي ئەزا

خادىمىي ئەزا ـــ رەئىس ئەزالارنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا باشقا ئەزالارغا مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدىغان ھەم باشقا ئەزالارنى ۋاستە قىلىپ تۇرۇپ، ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى بېجىرىدىغان ئەزالاردىن ئىبارەت. ئۆپكە، بۆرەك، ئاشقازان، ئۈچەي، تال، ئۆت خالتىسى، نېرۋىلار، قان تومۇرلار، دوۋساق قاتارلىقلار خادىمىي ئەزا بولۇپ، ئۇلار مېڭىدىن چىققان نېرۋىلارنىڭ باشقۇرۇشى، يۈرەكنىڭ ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلىشى، جىگەرنىڭ خىلت بىلەن تەمىنلىشى ئاستىدا ئاندىن ئۆز خىزمىتىنى ياخشى ئېلىپ بارالايدۇ. تۆۋەندە بىرقانچە خادىمىي ئەزالار ھەققىدە توختىلىپ ئۆتىمىز:

(1) ئۆپكە

ئۆپكە خادىمىي ئەزا بولۇپ، ئۇ، ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوكسىگېننى سىرتقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلىش ۋە بەدەندە ھاسىل بولغان كاربون (Ⅳ) ئوكسىدنى بەدەن سىرتىدا چىقىرىشتىن ئىبارەت مۇھىم خىزمەتنى يۈرەكنىڭ ۋاستىسى بىلەن بېجىرىدۇ.

ئۆپكە يۈرەكتىن ئىبارەت رەئىس ئەزانىڭ خىزمىتىگە تايىنىپ، باشقا ئەزالارغا مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ ھەم بۇرۇن، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، كاناي، كاناىچىلار ۋە قان تومۇرلارنى ۋاستە قىلىپ ئۆز خىزمىتىنى بېجىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ خادىمىي ئەزا دەپ قارىلىدۇ.

(2) بۆرەك

بۆرەكنىڭ ئورگانىزمدىكى رولى ناھايىتى مۇھىم بولۇپ، قان ئېقىمىدىكى ھاياتلىق ئۈچۈن كېرەكسىز بولغان ماددىلارنى ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتى ئارقىلىق سۈيدۈك سۈپىتىدە ئاجرىتىپ، سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى، دوۋساق قاتارلىق ئەزالارنىڭ ۋاستىسى بىلەن بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت مۇھىم خىزمەتنى بېجىرىدۇ. لېكىن بۆرەكمۇ يۈرەكتە ھاسىل بولغان روھىي ھايۋانىيدىن ئوزۇقلىنىپ ئۆز خىزمىتىنى جارى قىلدۇرىدۇ. شۇنداقلا يۈرەكنىڭ قاننى ئايلاندۇرۇپ بېرىشى نەتىجىسىدە ئاندىن

ئۆز خىزمىتىنى جارى قىلدۇرۇپ، سۈيدۈك ھاسىل قىلىدۇ. شۇڭا، بۆرەك رەئىس ئەزالارنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا، ئۇلاردىن ئۇزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ، باشقا ئەزالارغا مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدىغان ھەم باشقا ئەزالارنى ۋاستە قىلىپ ئۆز خىزمىتىنى جارى قىلدۇرىدىغان بولغاچقا، خادىمىي ئەزا دەپ قارىلىدۇ.

(3) ئاشقازان ـ ئۈچەيلەر

ئاشقازان ـ ئۈچەيلەر يۈرەك ھەرىكىتى نەتىجىسىدە قان سۈيۈقلۇقى بىلەن بىللە يېتىپ كەلگەن جىگەر ئىشلەپچىقارغان تەبىئىي خىلىتلاردىن ئۇزۇقلىنىپ، مېڭىنىڭ نېرۋىلىق باشقۇرۇشىنى قوبۇل قىلىپ، ئاندىن كېيىن يېمەكلىكلەرنى پارچىلاپ ۋە پىششىقلاپ، كەيلۇس ھاسىل قىلىش ئارقىلىق بەدەننىڭ قوبۇل قىلىشىغا لايىقلاشتۇرۇپ، جىگەردىكى ئىككىنچى ھەزىم ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ ھەمدە ھاسىل قىلغان كەيلۇس ماددىسىنى ئۈچەي ماسارىقا تومۇرىنىڭ ياردىمىدە جىگەرگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇڭا، ئاشقازان ـ ئۈچەي جىگەرنىڭ خىلىت ھاسىل قىلىش خىزمىتىگە چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلار خادىمىي ئەزا دېيىلىدۇ.

(4) تال

تال خادىمىي ئەزا بولۇپ، زاپاس سەۋدا خىلىتى ساقلايدۇ. ئۇ، ئۆزىدىكى جىگەر دەرۋازىسىغا بارىدىغان ۋېنا تومۇرىدىن باشقا ھەرقانداق ئەزانى ئۆزىگە ۋاستە قىلمايدۇ. ئۇ ئادەتتە ئىممۇنىتېتلىق ئەزا بولۇپ، رەئىس ئەزالار خىزمىتىنىڭ تۇرتكىسىدە ئۆزىنىڭ مۇداپىئەلىنىش ۋە سەۋدا خىلىتىنى زاپاس ساقلاش رولىنى جارى قىلدۇرىدۇ. شۇڭا، تال خادىمىي ئەزا دېيىلىدۇ.

3) غەيرىي خادىمىي ئەزا

ئۆزى گەرچە روھىي ھايۋانىي بىلەن ئۇزۇقلانسىمۇ، ماھىيەتتە مۇستەقىل ئەزا بولۇش لاياقىتى بولمىغان ۋە باشقا ئەزالارنىمۇ باشقۇرالمايدىغان ئەزالار غەيرىي خادىمىي ئەزالار دەپ ئاتىلىدۇ.

غەيرىي خادىمىي ئەزالار ئادەم ئورگانىزمىنى ئۆزئارا بىر ـ بىرىگە تۇتاشتۇرۇپ، شەكىل جەھەتتىن ئورگانىزمنىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ساقلاش بىلەن تىرىكلىكتىكى جىسمانىي ھەرىكەتلەرگە ۋاستە سۈپىتىدە خىزمەت قىلىدۇ.

سۆڭەك، مۇسكۇل، پەي، تارىمۇش قاتارلىقلار غەيرىي خادىمىي ئەزا ھېسابلىنىدۇ.

3. ئەزالارنىڭ مىزاجى

ئورگانىزمدىكى ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ ھەممىسى ئەزالارنى تۈزگۈچى ھۈجەيرىلەر ئوتتۇرىسىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. چۈنكى ھۈجەيرىلەر توقۇلمىلارنى تۈزگەن، توقۇلمىلار بولسا ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن بولىدۇ. توقۇلمىلار ئەزانى تەشكىل قىلىدۇ. ئەزالار بولسا سىستېمىنى تەشكىل قىلىدۇ. سىستېمىلار بىرلىشىپ مۇكەممەل بولغان بىر پۈتۈن گەۋدە ــ جانلىقلار ئورگانىزمىنى شەكىللەندۈرىدۇ.

شۇڭا ئەزا ـ توقۇلمىلارنىڭ مىزاجىنى شۇ ئەزا ـ توقۇلمىنى تۈزگۈچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئورتاق مىزاجى ۋە دەرىجىسى، يەككە تەننىڭ مىزاجىنى ئەزا ـ توقۇلمىلارنى تۈزگۈچى ھۈجەيرىلەر توپىنىڭ ئورتاق مىزاجى ۋە دەرىجىسى بەلگىلەيدۇ.

ھۈجەيرىلەر ــ ئورگانىزمدىكى تۈتىنچى ھەزىم جەريانى ئارقىلىق قان ئايلىنىش ئارقىلىق يېتىپ كەلگەن تەبىئىي خىلتلارنىڭ ئۆز تەركىبىگە لايىق بولغانلىرىنى قوبۇل قىلىپ، ئۇلاردىن ئوزۇقلانغان بولغاچقا، مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە بولىدۇ. ھۈجەيرە ــ توقۇلما ـ ئەزالارنى تۈزگۈچى ئەڭ كىچىك بىرلىك بولغاچقا، ئەزالارنىڭ مىزاجى ۋە ئەزانى تۈزگۈچى ھۈجەيرە مىزاجى ۋە ئۇنىڭ دەرىجىسى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. يەنى ئەزالارنى تۈزگۈچى ھۈجەيرە توپىنىڭ مەلۇم مىزاجدىكى 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 ئاجراتما ماددىلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ، ئۆز خىزمىتىنى نورمال ئېلىپ بېرىش ئۈچۈن لايىقلاشقان ئەڭ مۇۋاپىق مىزاجغا ئىگە بولىدۇ.

دېمەك، ئەزالارنىڭ نورمال فىزىيولوگىيەلىك خىزمەت بېجىرىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان كەيپىيات ئەزالارنىڭ مىزاجى دېيىلىدۇ.

ھەربىر ئەزانىڭ مىزاجى بىلەن تونۇشۇش ۋە ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجىدا يۈز بېرىدىغان كېسەللىك-لەر ئېھتىمالىنى بىلىش، كېسەللىكلەرگە دىياگنوز قويۇش، داۋالاش پىرىنسىپى ۋە ئۇسۇللىرىنى مەقسەت-كە لايىق تاللاش ۋە داۋالاش ئۈنۈمىنىڭ نەتىجىلىك بولۇشىدا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئەزالارنىڭ مىزاجىنى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە تۈرگە بۆلۈشكە بولىدۇ.

1. ھۆل ئىسسىق مىزاجدىكى ئەزالار

1) يۈرەك

يۈرەكنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئۇنى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل تەھلىل قىلىشقا بولىدۇ:

(1) يۈرەكنىڭ ئەسلىي مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولسىمۇ، كېچىيىپ ـ قىسقىراش ھەرىكىتىگە ماسلىشىش ئۈچۈن مىزاجدىكى قۇرۇقلۇق پەسىيىپ، ھۆللۈك ئاشقان. ئۇ، ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ئەزالارنىڭ ئىچىدە ئەڭ ئىسسىق ئەزا ھېسابلىنىدۇ. بۇ ھەقتە «ئەلقانۇن فىت ـ تىب» دا: «بەدەندىكى ئەڭ ئىسسىق نەرسە روھ ۋە روھنىڭ پەيدا بولۇش ئورنى يۈرەكتۇر» دېيىلگەن. «دەستۇرۇلئىلاج» دا بولسا: «ئەزالارنىڭ مىزاجىنى خىلتلارنىڭ مىزاجى بىلەن بىر ـ بىرىگە قىياس قىلغاندا، يۈرەك ھەممىدىن ئىسسىقراقتۇر» دەپ كۆرسىتىلگەن. شۇڭا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ـ دەرمەكلەر ۋە يېمەكلىك-لەردىن كۆپ ئىستېمال قىلىنسا ياكى سىرتىدىن ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن كۆپرەك مايلانسا، ئەڭ ئىسسىق كېلىدىغان ئەزا يۈرەكتۇر. بۇ، يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) يۈرەك بولسا، روھىي ھايۋانىي ۋە قۇۋۋەتى ھايۋانىينىڭ مەركىزىي ئورنى. يۈرەكتىكى روھىي

هايۋانىينىڭ تۇرتكىسىدە قۇۋۋىتى هايۋانىي قوزغىلىپ، يۈرەك مۇسكۇللىرىنىڭ قىسقىراش ـ كېڭىيىش هەرىكىتىنى شەكىللەندۈرۈش ئارقىلىق پۈتۈن بەدەننى روھ بىلەن تەمىنلەيدۇ. روھ ئىسسىق بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ قوزغاتقۇچىسى ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا روھ كۈچلۈك بولسا، قۇۋۋەتمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. يۈرەك بارلىق روھىي قۇۋۋەتلەرنىڭ باشلىنىش ئورنىدۇر. شۇڭا يۈرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىق.

(3) يۈرەك مىزاجى توغرىسىدا «كۇللىياتى نەفسى» دېگەن كىتابتا: «يۈرەك ـ 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، قاننى ئايلاندۇرۇپ بېرىشتەك خىزمەت پائالىيىتىگە لايىقلىنىش 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 ئېلاستىكلىقى تۆۋەن بولىدۇ. يۈرەكنىڭ مىزاجىدا ھۆللۈكنىڭ بولۇشى ئۇنىڭ نورمال پائالىيىتىگە لايىقلاشقان بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، يۈرەك كۆكرەك تۆش سۆڭەكنىڭ سول تەرىپى، كۆكرەك ئومۇرتقىسىنىڭ ئالدىغا ئىككى ئۆپكىنىڭ ئوتتۇرىغا جايلاشقان بولغاچقا، ئۆپكىنىڭ ھۆل مىزاجىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ ۋە ئۆپكىدىن ئوكسىگېن مول بولغان خىلتلارنى قوبۇل قىلىپ، ئۇنى پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدىغان بولغاچقا، ئۇنىڭ مىزاجى ھۆل بولۇپ شەكىللەنگەن. ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك 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 ۋاستە قىلىپ، خىلتلارنى پۈتۈن بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا يەتكۈزۈپ، ھاياتلىق پائالىيىتىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ. ئاشۇ يۈرەك ۋە قان تومۇرلاردا ئايلىنىۋاتقان ئومۇمىي خىلتنىڭ 50 پىرسەنتى قان خىلتى (زاپاس ساقلىنىۋاتقان خىلتلارنى ئۆز ئىچىگە ئالمايدۇ) بولۇپ، ئۇنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولغاچقا، ئۇنىڭ تەسىرى بىلەنمۇ يۈرەكنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىققا ئۆزگەرگەن.

2) جىگەر

جىگەرنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بۇنى تۆۋەندىكىدەك بىر قانچىگە بۆلۈپ تەھلىل قىلىشقا بولىدۇ.

(1) جىگەر ماددا ئالماشتۇرۇش تۈگۈنى ۋە «قۇۋۋىتى تەبىئىي» نىڭ مەركىزى ھېسابلىنىدۇ. ئۇ، قەنت، ماي، ئاقسىل، ۋىتامىن ۋە ھورمۇن 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 ئۇچرىشىش پۇرستى كۆپ ۋە ئۇزۇن بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كېيىنكى خىلىت ھاسىل بولۇش ئۈچۈن ياخشى شەرت ـ شارائىت ھازىرلىنىپ، جىگەر ھۈجەيرىسى يېتەرلىك خام ئەشياغا ئاسانلا ئېرىشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، جىگەر ھۈجەيرىسىدە ماددا ئالمىشىشقا قاتنىشىدىغان فېرمېنتلار ناھايىتى كۆپ، ئۇنىڭ ئىچىدە بەزى فېرمېنتلار پەقەت جىگەردىلا بولۇپ، ئاكتىپچانلىقى ئەڭ يۇقىرى بولىدۇ. جىگەر ئورگانىزمدىكى ئىككىنچى ھەزىم ئورنى بولۇپ، ئۈچەي ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە يېتىپ كەلگەن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى پارچىلاش، بىرىكتۈرۈش، زەھەرسىزلەندۈرۈشتىن ئىبارەت بىيوخىمىيەلىك رېئاكسىيەلەرنى ئېلىپ بېرىش جەريانىدا كۆپ مىقداردىكى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسىنى ھاسىل قىلىدۇ ۋە ئۇنى بەدەنگە قويۇپ بېرىدۇ.

(2) جىگەرنىڭ قان ئايلىنىش مىقدارى ئىنتايىن مول بولۇپ، مىنۇتىغا 1500 مىللىلىتىر، 24 سائەتتە تەخمىنەن 200 كۇب لىتىر قان سۈيۈقلۇقىنى ئايلاندۇرىدۇ. جىگەردە تەخمىنەن 500 مىڭ دانە جىگەر ئۇششاق بايراقچىسى بولۇپ، تەخمىنەن 250 مىليارد جىگەر ھۈجەيرىسىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، كۈنىگە 12 ~ 18 گىرام ئاقسىلنى سىنتېزلەيدۇ. ئۇنىڭدا تەخمىنەن 100 گىرام گلۇكوگېن بولىدۇ. جىگەر قان خىلتىنى زاپاس ساقلاپ بەدەندىكى قان خىلتىدىن ئوزۇقلىنىدىغان ئەزالارنىڭ قان خىلتىغا ئېھتىياجى چۈشكەندە، دەرھال ئاجرىتىپ مۇناسىپ ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن قارىغاندا، جىگەردىكى قان ئېقىم مىقدارى كۆپ، جىگەردە تۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇن بولغاچقا ۋە جىگەر قان خىلتىنى زاپاس ساقلىغاچقا، جىگەرنىڭ مىزاجىدا ھۆل ئىسسىقلىق ئىپادىلەنگەن.

(3) جىگەر ماددا ئالماشتۇرۇش مەركىزىدۇر. 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 يۇقىرىقى قورساق قىسمىغا جايلاشقان. ئۈستى تەرەپتىن دىيافراگما ئارقىلىق ئىسسىق ئەزا بولغان يۈرەككە قوشنا كېلىدۇ ھەم جىگەرنىڭ ئاستىدا ئارتۇق سەپرا خىلتىنى ساقلايدىغان ئۆت خالتىسى بىلەن قوشنا. شۇڭا، يۇقىرىقىدەك بىرقاتار ئىسسىق ئەزالار بىلەن قوشنا بولغاچقا، ئۇنىڭ مىزاجى ئىسسىق بولىدۇ.

3) ئۆپكە

ئۆپكە پۈۋەكچىلىرىدىكى بەلغەم خىلتى ھاۋا ئالماشتۇرۇشقا قاتنىشىدىغان بولغاچقا، «ئۆپكە بەدەندىكى ئارتۇق بەلغەم خىلتىنى زاپاس ساقلايدۇ ھەم ئەسلىي 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. ئۇنى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچىگە بۆلۈپ تەھلىل قىلىشقا بولىدۇ

(1) ئۆپكە ئورۇن جەھەتتىن كۆكرەك بوشلۇقىغا جايلاشقان بولۇپ، يۈرەكنىڭ ئىككى تەرىپىدە

ئوك - سول ئىككى قاناتچە بولىدۇ. ئۇ، ئورۇن جەھەتتىن ئەڭ ئىسسىق ئەزا يۈرەك ۋە غول ئارتېرىيە بىلەن يېقىن قوشنا بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۆپكىنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ.

(2) ئۆپكە ئۆزىدىكى ئۆپكە ئارتېرىيەسى ۋە ئۆپكە ۋېناسى ئارقىلىق يۈرەكتىن كەلگەن قان سۇيۇقلۇقىنى ئايلاندۇرۇپ، ئۇنى سىرتقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلغان ھاۋائى نەسىمى بىلەن ئۇچراشتۇرىدۇ ۋە كېرەكسىز گاز بۇخارات كاربون (Ⅳ) ئوكسىدنى قوبۇل قىلىپ، كېرەكسىز گاز كاربون ئوكسىدنى سىرتقى مۇھىتقا چىقىرىپ، ھاۋا بىلەن ئۇزۇكسىز ئۇچرىشىپ تۇرىدىغان بولغاچقا، ھاۋانىڭ ھۆل ئىسسىق كەيپىياتىنىڭ تەسىرىگە ئىزچىل ئۇچراپ تۇرىدۇ. شۇڭا، ئۆپكىنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق دېيىلىدۇ.

(3) ئۆپكە مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق بولۇشى ئۇنىڭ خىزمىتىگە ماسلاشقان. ئۆپكە كېڭىيىپ - تارىيىش ئارقىلىق نەپەسلىنىش ھەرىكىتىنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرۈپ ھاۋا ئالماشتۇرىدىغان ئەزادۇر. ئەگەر ئۇنىڭ مىزاجىدا قۇرۇقلۇق مەۋجۇت بولسا، ئۆپكە كېڭىيىپ - تارىيالماي، ھاۋا ئالماشتۇرۇش خىزمىتى چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ. ھازىرقى زامان تېببىي پەن فىزىيولوگىيەسىدە: «ئۆپكە ھاۋا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا نەپەسلىنىش ئەزالىرى ئۆتكۈزگەن ھاۋانى ئىسسىتىش، نەملەش، تازىلاش رولىنى ئوينايدۇ» دېيىلگەن. بۇنىڭدىنمۇ شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۆپكىنىڭ مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق بولۇشى ئۇنىڭ نورمال خىزمىتىگە ماسلاشقان بولىدۇ.

4) كۆز

كۆزنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئورگانىزمدىكى مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ بىرىدۇر. ئۇ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئارقىلىق كۆرۈش پائالىيىتىنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرىدۇ. كۆز يەتتە قەۋەت پەردە، ئۈچ ھۆللۈك، نۇر ئۆتكۈزگۈچى كاۋاك پەي، قان تومۇرلار ۋە كۆز ئالمىسىنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى نېرۋىلاردىن تۈزۈلگەن. يەتتە قەۋەت بولسا كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى، مۈڭگۈز پەردە، ئۈزۈمسىمان پەردە ياكى رەڭدار پەردە، قان تومۇرلۇق پەردە، كۆرۈش تور پەردىسى، ئۆمۈچۈك تورسىمان پەردە، كۆز ئېقىدىن ئىبارەت. ئۈچ ھۆللۈك بولسا، شېشىسىمان ھۆللۈك، كۆز گۆھىرى، تۇخۇم ئېقىسىمان ھۆللۈك ياكى كۆز دالانچە سۇيۇقلۇقىدىن ئىبارەت. كۆز مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق ئىكەنلىكىنى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچىگە بۆلۈپ تەھلىل قىلىشقا بولىدۇ

(1) كۆزدە قان تومۇرلار ناھايىتى زىچ بولۇپ، قان بىلەن تەمىنلىنىشى ئىنتايىن مول. كۆز ئارتېرىيەسى بويۇن ئىچىدىكى ئارتېرىيەدىن چىقىپ، كۆرۈش نېرۋا تۆشۈكىدىن ئۆتكەندىن كېيىن، كۆز چانقىغا كىرىدۇ ھەم تارماقلارغا بۆلۈنۈپ، كۆز ئالما مۇسكۇلى، ياش بېزى، كۆز ئالما دىۋارى ۋە پېشانە قىسمىدىكى تېرىلەرنى قان سۇيۇقلۇقى بىلەن تەمىنلەيدۇ. كۆز ئارتېرىيەسىنىڭ ئاساسلىق شاخچىسى كۆرۈش تور پەردە مەركىزىي ئارتېرىيەسى بولۇپ، كۆز ئالما كەينى تەرىپىنى تېشىپ ئۆتۈپ، كۆز نېرىپ ئىچى ئالدىدىن مېڭىپ، كۆرۈش نېرىپ تەخسىسى ئورنىدا يۇقىرى - تۆۋەن ئىككى غول شاخچىغا بۆلۈنىدۇ. بۇلار يەنە ھەربىرى ئىككى شاخچىغا بۆلۈنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، كۆز ئوتتۇرا پەردە قىسمىدا تومۇرلۇق پەردە يېتىلىدىغان بىر قەۋەت پەردە بولۇپ، ئۇ كىرپىكسىمان تەنچە كەينى تەرىپىگە جايلاشقان. ئوتتۇرا پەردىنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمىنى ئىگىلەيدۇ. يۇقىرىقى كۆزنىڭ ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشىدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، كۆزدە قان تومۇرلار ئىنتايىن زىچ بولۇپ، قان سۇيۇقلۇقى بىلەن تەمىنلىنىشى

ئىنتايىن مول بولىدۇ. شۇڭا، يۈرەكتىن كەلگەن روھىي ھايۋانىيدىن كۆپرەك ئوزۇقلانغان بولغاچقا، مىزاجى ئىسسىق ھەم ھۆل بولىدۇ.

(2) كۆز ئالمىسىنىڭ قوشۇمچە ئاپپاراتلىرىنىڭ بىرى بولغان كۆز ئالما مۇسكۇلى كۆرۈش ئەزاسىنىڭ ھەرىكەت ئاپپاراتى بولۇپ، كۆز ئالمىسىنى ۋە قاپاقنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇللارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. كۆز ئالمىسى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مۇسكۇللار تۆت تال تۈز مۇسكۇل، ئىككى تال قىيپاش مۇسكۇلدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئۇلار قىسقىراش، كېڭىيىش ئارقىلىق كۆز ئالمىسىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ كۆرۈش پائالىيىتىگە كاپالەتلىك قىلىشىدۇ. بۇ مۇسكۇللارنىڭ قىسقىراش - كېڭىيىشى ئۈچۈن مۇۋاپىق ئېنېرگىيە كېرەكلىك بولىدۇ. شۇڭا كۆزنىڭ مىزاجى ئىسسىق دەپ قارىلىدۇ.

(3) كۆز مىزاجىنىڭ ئىسسىق بولۇشىنى ئۇنىڭ ئىسسىقلىققا بولغان سەزگۈرلۈكىدىنمۇ كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. يەنە ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىك ۋە دورا - دەرمەكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىمۇ كۆز قىزىرىش، كۆز ياشانغىراش قاتارلىق ئەھۋاللار پەيدا بولىدۇ. ئىسسىق ئۆتۈپ كەتسىمۇ، يەنە كۆز قىزىرىش، باش ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ.

(4) كۆز مىزاجىنىڭ ھۆل بولۇشى كۆزدە قان ئېقىن مىقدارىنىڭ كۆپ بولۇشى ۋە كۆزدە ئۈچ خىل سۇيۇقلۇقنىڭ بولغانلىقىدىندۇر. كۆز ئالمىسىنىڭ نۇر سۇندۇرۇش ئاپپاراتى مۈڭگۈز پەردە، دالانچە سۇيۇقلۇقى، كىرىستال تەنچە، ئەينەكسىمان تەنچە قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇنىڭدىكى دالانچە سۇيۇقلۇقى رەڭسىز، سۈزۈك سۇيۇقلۇق بولۇپ، كۆز دالانچە ئىچىگە تولۇپ تۇرغان بولىدۇ. كۆز دالانچىسى بولسا رەتسىز بوشلۇق بولۇپ، مۈڭگۈز پەردە كەينى تەرىپى، كىرىستال تەنچە كىچىك بەلباغ ۋە كىرپىكسىمان تەنچە ئالدى تەرىپىگە جايلاشقان. كۆز دالانچىسى رەڭلىك پەردە تەرىپىدىن كۆز ئالما ئالدى دالانچىسى ۋە كۆز ئالما كەينى دالانچىسىغا ئايرىلىپ تۇرىدۇ. ئالدى - كەينى ئىككى دالانچە كۆز گۆھىرىگە ئۆزئارا تۇتىشىپ تۇرىدۇ، دالانچە سۇيۇقلۇقى كۆز ئالمىسىنىڭ كەينى دالانچىسىدىن ئۆتۈپ، كۆز گۆھىرىدىن كۆز ئالمىسى ئالدى دالانچىسىغا قۇيۇلىدۇ. دالانچە سۇيۇقلۇقىنىڭ نورمال ئايلىنىشى كۆز ئىچكى بېسىمىنى ساقلاش، ئوزۇقلۇق ماددىلارنى يەتكۈزۈپ بېرىش ئارقىلىق مۈڭگۈز پەردە بىلەن كىرىستال تەنچىسىنى ئوزۇقلاندۇرۇش خىزمىتىگە ئىگە. دالانچە سۇيۇقلۇقى كۆز ئىچكى بېسىمىنى تەڭشەيدىغان سۇيۇقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭ قايتىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىسا، كۆز ئىچكى بېسىمى يۇقىرىلايدۇ ھەم نۇر سۇندۇرۇش ئىقتىدارى بۇزۇلۇپ، سۈرەتنىڭ فوكۇس نۇقتىسى بۇزۇلۇپ، كۆرۈش ئاجىزلىقىنى پەيدا قىلىدۇ، دالانچە سۇيۇقلۇقى كۆز ئالمىسىنى ھۆللەپ، كۆز ئالمىسىنىڭ كۆز چانىقى ئىچىدە راۋان ھەرىكەتلىنىشىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ. شۇڭا كۆزنىڭ مىزاجى ھۆل دەپ قارىلىدۇ.

دېمەك، كۆز ئومۇمىي جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ھۆل ئىسسىق بولۇپ، قەدىمدىن تارتىپ كۆزنىڭ مىزاجىنى تەڭشەپ تۇرۇش ئۈچۈن ئادەتتە مەرۋايىت، سۈرمە قاتارلىقلارغا ئوخشاش قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

5) مۇسكۇللار

مۇسكۇلنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى مۇسكۇللار تۈزۈلۈشى ۋە رولىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ سىلىق مۇسكۇل، يۈرەك مۇسكۇلى ۋە سۆڭەك مۇسكۇلى دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ.

سىلىق مۇسكۇل ئىچكى ئەزا ۋە قان تومۇر دىۋارىنى تەشكىل قىلىدۇ، يۈرەك مۇسكۇلى يۈرەك ۋە يۈرەك دىۋارىنى تەشكىل قىلىدۇ. بۇلارنىڭ قىسقىرىشى ئادەمنىڭ ئىرادىسىگە بويسۇنمىغان بولغاچقا، ئىختىيارسىز مۇسكۇل دېيىلىدۇ. سۆڭەك مۇسكۇلى باش، بويۇن، گەۋدە، مۇچىلەرگە تارقالغان بولۇپ، ئادەتتە سۆڭەككە يېپىشىپ تۇرىدۇ، ئۇنىڭ قىسقىرىشى ئادەمنىڭ ئىرادىسىگە بويسۇنغان بولغاچقا ئىختىيارىي مۇسكۇل دېيىلىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى سۆڭەك مۇسكۇللىرىنىڭ سانى 600 پارچىدىن ئارتۇق بولۇپ، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تەخمىنەن 40 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. ھەربىر پارچە مۇسكۇلدا مەلۇم شەكىل تۈزۈلۈش بولۇپ، مول قان تومۇر تارقالغان. مۇسكۇلنىڭ ئاساسلىق تەركىبىي قىسمى بولغان ئاقسىل 25 پىرسەنتىنى، سۇ 75 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاز مىقداردا ماي، گىلۇكوگىن، ئېئورگانىك فوسفات تۇزى قاتارلىقلار بار. پۈتۈن بەدەندىكى مۇسكۇللارنىڭ يەنە ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ئېنېرگىيە مەنبەسىنى ساقلاش ۋە تېمپېراتۇرا ھاسىل قىلىش رولى بولىدۇ. مۇسكۇللار ھەرىكەت سىستېمىسىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، قىسقىراپ، كېڭىيىپ پۈتۈن بەدەندە ھەرىكەت پەيدا قىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، مۇسكۇلنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، سۆڭەك مۇسكۇللىرىنىڭ تىنچ تۇرغاندا 100 گىرام مۇسكۇلدىن 2 ～ 3 مىللىلىتىر، ھەرىكەت قىلغاندا 50 ～ 70 مىللىلىتىر قان سۈيۈقلۇقى ئېقىپ ئۆتىدۇ. مۇسكۇللارنىڭ ئېلاستىكلىقى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ. مۇسكۇللارنىڭ توختىماستىن ھەرىكەت قىلىپ تۇرۇشىنىڭ ئاساسى ئىسسىقلىق يەنى روھقا باغلىق بولىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن مۇسكۇل مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق بولۇشىنىڭ تەبىئىي خىزمەتكە ماسلاشقانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

6) يۇتقۇنچاق

يۇتقۇنچاق ئالدى ـ كەينى سەل ياپىلاق، ۋارونكا شەكىللىك مۇسكۇلسىمان نەيچە يول بولۇپ، بويۇن ئومۇرتقىسىنىڭ ئالدى تەرىپىگە جايلاشقان. يۇقىرىقى ئۇچى ئېغىز بوشلۇقىغا ئاستى ئۇچى ئالتىنچى بويۇن ئومۇرتقىسى تېنى ئاستى قىرى بىلەن قىزىلئۆڭگەچكە تۇتىشىدۇ، يۇتقۇنچاق بوشلۇقى ھەزىم يولى بىلەن نەپەس يولىنىڭ ئورتاق تۇتىشىدىغان يولى بولۇپ، يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تەرتىپ بويىچە بۇرۇن قىسمى، ئېغىز قىسمى ۋە كېكىردەك قىسمىغا بۆلۈنىدۇ. يۇتقۇنچاق دىۋارىنىڭ شىللىق پەردە قەۋىتىدە مول لىمفا توقۇلمىلىرى بار. مۇسكۇل قەۋىتى توغرا يوللۇق مۇسكۇلدىن تۈزۈلگەن.

شۇڭا يۇتقۇنچاقنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۇتقۇنچاق ھەزىم قىلىش بىلەن نەپەسلىنىش سىستېمىسىنىڭ ئورتاق يولى بولۇپ، بۇرۇن يۇتقۇنچاق قىسمى بىلەن ئېغىز يۇتقۇنچاق قىسمى بۇرۇن بوشلۇقىغا تۇتىشىدۇ. بۇنىڭ شىللىق پەردە تۈزۈلۈشى نەپەس يولىنىڭ شىللىق پەردە تۈزۈلۈشىگە ئوخشايدۇ. ئېغىز يۇتقۇنچاق قىسمى بىلەن كېكىردەك يۇتقۇنچاق قىسمىنىڭ شىللىق پەردە قىسمىدا شىللىق سۈيۈقلۇق بېزى ياكى ئارىلاشما بەز ۋە مول لىمفا توقۇلمىلىرى بولۇپ، ئۇلار دائىم سۈيۈقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ، يۇتقۇنچاقنى نەمدەپ تۇرىدۇ. شۇنىڭدەك يەنە ئېغىز بوشلۇقىدىكى شۆلگەي بەزلىرى ئاجرىتىپ چىقارغان شۆلگەي سۈيۈقلۇقىنىڭ نەمدەپ تۇرۇشىغا ئۇچرايدۇ ھەمدە يۇقىرىدا دېگىنىمىزدەك، مۇسكۇللاردىن تۈزۈلگەن 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 قىل قان تومۇردىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ئېلاستىكلىقى ياخشى بولۇپ، يۈرەككە بىۋاستە تۇتىشىدۇ ھەمدە يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى نەتىجىسىدە سىقىپ چىقىرىلىدىغان قان سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى ئوكسىگېن ھەم ئوزۇقلۇق ماددىلار جۇملىدىن روھنى 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 قاننى ئىزچىل ئايلاندۇرۇپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ.

8) قىزىلئۆڭگەچ

قىزىلئۆڭگەچ ــ يېمەكلىكلەرنى توشۇيدىغان مۇسكۇلسىمان نەيچە يول بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 25 سانتىمېتىر كېلىدۇ. يۇقىرى ئۇچى ئالتىنچى 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 قىسمىغا بۆلۈنىدۇ.

بويۇن قىسمى نىسبەتەن قىسقا بويۇن ئومۇرتقىسى ۋە كاناي ئارىلىقىدا تۇرىدۇ. ئىككى يېنىدا قالقانبەز، ئىككى يان ياپرىقىنىڭ كەينى قىسمى بويۇن باش ئارتېرىيەسى تۇرىدۇ.

كۆكرەك قىسمى نىسبەتەن ئۇزۇن، ئالدى يۈزىدە كاناي، ئوڭ ـ سول شاخچە كاناي ۋە يۈرەك قېپى بار. كۆكرەك ئائورتىسى قىزىلئۆڭگەچنىڭ سول تەرىپىدە تۇرىدۇ. كۆكرەك بوشلۇقى ئاستى قىسمىغا يېتىپ بېرىپ، كۆكرەك ئاساسىي ئارتېرىيەسى ئوڭغا قاراپ يۆتكىلىپ، قىزىلئۆڭگەچ كۆكرەك ئائورتا سول ئالدى تەرەپ دىيافراگمىدىكى قىزىلئۆڭگەچ تۆشۈكىنى تېشىپ، قىزىلئۆڭگەچ قورساق قىسمىغا سىلجىيدۇ. قورساق قىسمى ئەڭ قىسقا، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن بىر سانتىمېتىر، دىيافراگما ئاستى تەرىپىدە ئاشقازاننىڭ كىرىش ئېغىزى بىلەن تۇتىشىدۇ.

قىزىلئۆڭگەچتە ئۈچ فىزىيولوگىيەلىك تارايغان ئورۇن بار. بىرىنچى تارايغان ئورۇن قىزىلئۆڭگەچنىڭ باشلىنىش قىسمى، ئىككىنچى تارالغان ئورۇن قىزىلئۆڭگەچ بىلەن سول باش كاناي كېسىشكەن ئورۇن، ئۈچىنچى تارايغان ئورۇن قىزىلئۆڭگەچنىڭ دىيافراگما قىزىلئۆڭگەچ تۆشۈكىدىن ئۆتكەن ئورۇندىن ئىبارەت. بۇ ئورۇنلار يات ماددىلار ئاسان توختاپ قالىدىغان ھەم ئۆسمە ئاسان پەيدا بولىدىغان ئورۇندۇر.

قىزىلئۆڭگەچ ئىچكى قىسمىدىكى شىللىق پەردىسى نەم ھەم سىلىق بولۇپ، ئۇنىڭ شىللىق پەردىلىرى نەيچە بوشلۇقىغا قاراپ ئۆسۈپ كىرىپ 8 ~ 10 تال تىك پۈرۈكلەرنى ھاسىل قىلغان. ئۇنىڭ قىزىلئۆڭگەچنىڭ كېڭىيىشى بىلەن سۇيۇقلۇقلارنىڭ تۆۋەنگە قاراپ ئېقىشىغا ياردىمى بولىدۇ. يېمەكلىكلەر ئۆتكەن ۋاقىتتا پۈرۈكلەر يوقىلىدۇ. مۇسكۇل قەۋىتى بولسا ئىچى ھالقىسىمان، سىرتى تىك ئىككى قەۋەتتىن تۈزۈلگەن. ئۇنى يۇقىرى بۆلىكى توغرا يوللۇق مۇسكۇلغا تەۋە. ئوتتۇرا بۆلىكى توغرا يوللۇق مۇسكۇل بىلەن سىلىق يوللۇق مۇسكۇلنىڭ بىرىكىشىدىن تۈزۈلگەن. سىرتقى پەردىسى شالاڭ بىرىكتۈرگۈچى توقۇلما پەردە بولۇپ، قان تومۇر، نېرۋا مول بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق

بولىدۇ.

9) كىچىك ئۈچەي

كىچىك ئۈچەي بولسا ھەزىم قىلىش يوللىرى ئىچىدىكى ئەڭ مۇھىم ئەزا بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 5~7 مېتىر كېلىدۇ. لۆمۈلدەش ھەرىكىتى كۈچلۈك. ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئاچچىق ئۈچەي ۋە يانپاش ئۈچەيدىن ئىبارەت ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. مىزاجى ھۆل ئىسسىق ھېسابلىنىدۇ. بۇنى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچىگە بۆلۈپ تەھلىل قىلىشقا بولىدۇ

(1) كىچىك ئۈچەي ھەزىم قىلىشتىكى مۇھىم ئورۇن. ئاشقازاندا ھاسىل بولغان «كەيلۇس» (تاماق بوتقىسى) كىچىك ئۈچەيدە ئاشقازان ئاستى بەز سۇيۇقلۇقى، ئۆت خالتىسىدا زاپاس ساقلانغان سەپرا خىلتى ۋە ئۈچەي سۇيۇقلۇقىنىڭ دەسلەپكى بىيوخىمىيەلىك پىششىقلىشى بىلەن ھەزىم بولۇپ، بەدەنگە سۈمۈرۈلۈش سالاھىيىتىگە ئىگە بولىدۇ.

ئاشقازان ئاستى بېزى سۇيۇقلۇقىنىڭ كىسلاتا ـ ئىشقارلىق دەرىجىسى 7.4~9.4 بولىدۇ. بۇنىڭدىن قارىغاندا، ئاشقازان ئاستى بەز سۇيۇقلۇقى ئىشقارلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، رەڭسىز، سۇزۇك، خۇسۇسىيەت جەھەتتە بەلغەم خىلتى خۇسۇسىيەتلىك، كەيپىياتى ھۆل سوغۇق بولۇشى مۇمكىن. ئۆت سۇيۇقلۇقى بولسا، سەپرا خىلتىنىڭ زاپاس ساقلىنىش ھالىتى بولۇپ، كەيپىياتى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئۈچەي شىللىق پەردىلىرى ھەزىم قىلىش فېرمېنتلىرى ۋە ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقلىرىنى ئاجرىتىپ تۇرىدۇ. بۇ خىل سۇيۇقلۇقلارنىڭ قويۇلۇشى بىلەن ئىنچىكە ئۈچەينىڭ مىزاجى ئىسسىق بولۇشى مۇمكىن.

(2) كىچىك ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتى بۆلەكچىلەر ھەرىكىتى بولۇپ، بۇ بىر خىل ھالقىسىمان مۇسكۇلنى ئاساس قىلغان رىتىملىق قىسقىراش ۋە كېڭىيىش ھەرىكىتىدىن ئىبارەت. ئۈچەينىڭ بىر بۆلىكىدە بۆلەكچىلەر ھەرىكىتى بولغاندا، بۇ بۆلەكنى ئۈچەي نەيچىسىنىڭ ئۈستىدىكى مەلۇم ئارىلىقتىكى بىرقانچە ئورۇنلاردا ھالقىسىمان مۇسكۇللار ئوخشاشلا قىسقىراپ، تاماق بوتقىسى نۇرغۇنلىغان بۆلەكلەرگە بۆلۈنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئەسلىدە قىسقارماقچى بولغان ئورۇن كېڭىيىپ، كېڭەيمەكچى بولغان ئورۇن قىسقىراپ، تاماق بوتقىسىنى پارچىلايدۇ. مۇشۇنداق قايتا ـ قايتا تەكرارلىنىپ، تاماق بوتقىسىنى پىششىقلاپ، بارغانسېرى ئۇششاق قىلىپ يۇمشىتىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە كىچىك ئۈچەينىڭ ھەرىكەت سۈرئىتى ناھايىتى تېز، تارقىلىشى يىراقىراق بولغان بىر خىل دائىم كۆرۈلىدىغان لۆمۈلدەش ھەرىكىتى بولۇپ، بۇ قىمىرلاش دولقۇنى دېيىلىدۇ. دېمەك، كىچىك ئۈچەي مىزاجىنىڭ ھۆل ئىسسىق بولۇشى كىچىك ئۈچەينىڭ مۇشۇ خىل لۆمۈلدەش ھەرىكىتىگە ماسلاشقان.

(3) كىچىك ئۈچەي سۇيۇقلۇقى ئاساسەن ئۈچەيدىكى بەزلەردىن ئاجرىلىپ چىققان بىر خىل ئاجىز ئىشقار خاراكتېرىگە ئىگە سۇيۇقلۇقتىن ئىبارەت. كىچىك ئۈچەي سۇيۇقلۇقىنىڭ تەركىبىدە كۆپ خىل فېرمېنتلار بولۇپ، ئۇنىڭ رولى ئىككى تەرەپتىن ئىپادىلىنىدۇ. بىرىنچىدىن، كۆپ مىقداردىكى كىچىك ئۈچەي سۇيۇقلۇقى كىچىك ئۈچەي ئىچىدىكى ھەزىم قىلىش مەھسۇلاتلىرىنى سۇيۇلدۇرۇپ، ئۇنىڭ ئوسموس بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش بىلەن كىچىك ئۈچەي ئىچىدىكى ماددىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە پايدىلىق شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. ئىككىنچىدىن، كىچىك ئۈچەي سۇيۇقلۇقى تەركىبىدە كۆپ خىل فېرمېنتلار بار بولۇپ، بۇ فېرمېنتلار ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ پارچىلىنىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

شۇڭا، يۇقىرىقى ئەھۋاللارغا ئاساسەن كىچىك ئۇچەينىڭ مىزاجى ھۆل ھەم ئىسسىق دەپ قارىلىدۇ.

2. قۇرۇق ئىسسىق مىزاجدىكى ئەزالار

ئۆت خالتىسى

ئۆت خالتىسى قۇرۇق ئىسسىق مىزاجدىكى ئەزادۇر. ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈش جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئۆت خالتىسى تۈزۈلۈشىدىلا قۇرۇقلۇق يۇقىرى بولغان تارىمۇشلاردىن تۈزۈلگەن. گەرچە ئۆت خالتىسىدا سۇيۇقلۇقلار ساقلانسىمۇ، ئۇنى ئۆزىگە سۈمۈرۈپ، قۇرۇقلۇقى ئۆزگىرىپ كەتمەيدۇ.

ئۆت خالتىسى تەبىئەتتىكى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى «ئۆت» نىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى بولغان سەپرا خىلتىنى زاپاس ساقلايدىغان ئەزا. سەپرا خىلتىنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولغاچقا، بۇنىڭدىكى قۇرۇق ئىسسىقلىقنىڭ تەسىرى ئۆت خالتىسىغا تەسىر قىلىدۇ. ئورۇن جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئۆت خالتىسى جىگەرنىڭ ئاستىغا جايلاشقاچقا، جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. شۇڭا، ئۇنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق دېيىلىدۇ.

3. قۇرۇق سوغۇق مىزاجدىكى ئەزالار

چاچ، تىرناق، سۆڭەك، پەي، تال، دوۋساق، كۆمۈرچەك، نېرۋا، زەكەر، چوڭ ئۈچەي، كېكىردەك، كاناي قاتارلىقلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق دەپ قارىلىدۇ. تۆۋەندە بۇ ئەزالاردىن بىر قانچىسى مىسال قىلىپ چۈشەندۈرۈلىدۇ:

1. تال

تالنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. چۈنكى تال تەبىئەتتىكى تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرى «تۇپراق» نىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى بولغان سەۋدا خىلتىنى زاپاس ساقلايدىغان ئەزا بولۇپ، سەۋدا خىلتىنىڭ 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 ۋە تازىلاش رولىغا ئىگە. شۇڭا، تالنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق دەپ قارىلىدۇ.

2. سۆڭەك

سۆڭەكنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. چۈنكى سۆڭەك سەۋدا خىلتىدىن ئوزۇقلىنىدۇ. تۈزۈلۈش جەھەتتىن ئېيتقاندىمۇ، سۆڭەك كالتسىي، فوسفور قاتارلىق قۇرۇق سوغۇق مىزاجدىكى ئېلېمېنتلاردىن تۈزۈلگەن. سۆڭەكنىڭ زىچلىقى يۇقىرى بولغاچقا، سۇ ۋە ھەر خىل ھۆللۈكلەرنى ئۆزىگە سۈمۈرۈشى ياخشى بولمايدۇ. شۇڭا، سۆڭەكنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ.

3. چاچ

چاچنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق، چۈنكى چاچ تۈزۈلۈش جەھەتتىن كالتسىي، سىنك قاتارلىق سوغۇق مىزاجدىكى تۇپراق خاراكتېرلىك ئېلېمېنتلاردىن تۈزۈلگەن بولۇپ، سەۋدا خىلتىدىن ئوزۇقلىنىدۇ. شۇڭا، چاچنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق دېيىلىدۇ.

4. دوۋساق

دوۋساقنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، تارىمۇشلاردىن تۈزۈلگەن، تارىمۇشلارنىڭ مىزاجىمۇ قۇرۇق سوغۇق ھېسابلىنىدۇ ھەمدە قورساق بوشلۇقىنىڭ ئاستىغا، بەدەندىكى ئىسسىق ئەزالاردىن يىراق جايلاشقانلىقى ئۈچۈن ۋە بەدەن ئۈچۈن كېرەكسىز بولغان سۈيدۈك ساقلايدىغان ئەزا بولغانلىقى ئۈچۈن مىزاجى قۇرۇق سوغۇق دېيىلىدۇ.

5. تېرە

ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك كىتابلىرىدا تېرىنىڭ مىزاجى قۇرۇقلۇققا مايىل مۆتىدىل دەپ قارالسىمۇ، ئەمما تېرە تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن كۆپرەك ئوزۇقلىنىپ، بەدەننىڭ سىرتقى يۈزىنى ئوراپ، ئىنسانلار- نىڭ شەكىل - 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 ئېغىرلىقى- نىڭ 16 پىرسەنتىگە توغرا كېلىدۇ. تېرىنىڭ ھەجمى چوڭلاردا 1.5~2 كىۋادرات مېتىر، يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلاردا 0.21 كىۋادرات مېتىر بولۇپ، قېلىنلىقى ئوخشاش بولمايدۇ. ئادەتتە تېرە ئاستىدىكى ماي قاتلىمىنى ھېسابقا ئالمىغاندا، قېلىنلىقى تەخمىنەن 05~4 مىللىمېتىر ئەتراپىدا بولىدۇ. ئۇ ئۈستۈنكى تېرە، ھەقىقىي تېرە، تېرە ئاستى توقۇلمىسى ۋە تېرىگە تەۋە قوشۇمچە ئەزالار قاتارلىقلاردىن تەشكىل تاپقان بولىدۇ. بۇ تۈزۈلۈشلەرنىڭ ھەممىسى تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن ئوزۇقلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېرىنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق دەپ قارىلىدۇ.

6. قۇلاق

ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك كىتابلىرىدا قۇلاقنىڭ مىزاجى سوغۇققا مايىل مۆتىدىل دەپ قارىلىپ كەلگەن بولسىمۇ، ئەمما قۇلاق ئاساسلىقى كۆمۈرچەكتىن تۈزۈلگەن بولغاچقا، مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ.

4. ھۆل سوغۇق مىزاجدىكى ئەزالار

ئاشقازان، بۇرۇن، ئېغىز، بۆرەك، مېڭە، بالىياتقۇ، تۇخۇمدان، تۇخۇم توشۇش نەيچىسى، يۇلۇن، تىل، بەز قاتارلىقلارنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولىدۇ. تۆۋەندە ئۇلارنى چۈشەندۈرۈپ ئۆتىمىز:

1. ئاشقازان

ئاشقازاننىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ تەسىرى ۋە تالدا زاپاس ساقلايغان سەۋدا خىلتىنىڭ 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 بۆلۈنگەن بولىدۇ

1) ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىكى بەزلەر: بۇنىڭ ئورنى ئاشقازان تۈۋى بىلەن قىزىلئۆڭگەچ ئۆزئارا تۇتاشقان جايدا بولۇپ، كەڭلىكى تەخمىنەن 1~4 سانتىمېتىر بولغان بىر ھالقىسىمان رايوندۇر. بۇ جايدىكى شىللىق پەردىلەردىكى شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ھۈجەيرىلەردىن تەركىب تاپقان، قىسقا ھەم ئەگرى - بۈگرى نەيچىسىمان بەزلەر سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتى- گە قاتنىشىدۇ.

2) كىسلاتا ئاجرىتىپ چىقارغۇچى بەزلەر: بۇلار ئاشقازان تۈۋى ۋە ئاشقازان تېنى قىسمىغا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭ يۈزى تەخمىنەن پۈتۈن ئاشقازاننىڭ ئۈچتىن ئىككى ياكى بەشتىن ئۈچ قىسمىنى ئىگىلەيدۇ. بۇ رايوندىكى شىللىق پەردىلەردە زور مىقداردىكى كىسلاتا خاراكتېرلىك ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ئاشقازان بەزلىرى بار بولۇپ، بۇ بەزلەر بىر خىل تۈز كانايلىق بەزلەردۇر. ئۇلار ئاساسەن دىۋار ھۈجەيرىسى، ئاساسىي ھۈجەيرە ۋە شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ھۈجەيرىلەر بولۇپ، سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ، يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

3) ئاشقازان چىقىرىش ئېغىزىدىكى بەزلەر: بۇلار ئاشقازان كاۋىكى ياكى ئاشقازان چىقىش ئېغىزى قىسمىغا توغرا كېلىدۇ. ئۇنىڭ شىللىق پەردىلىرى ئىچىدە كىرىش ئېغىزىدىكى بەزلەر بىلەن ئوخشاپ كېتىدىغان شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن چىقىش ئېغىزى بەزلىرى بولۇپ، ئىشقارلىق شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ، يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىشقا قاتنىشىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاشقازان دىۋارىدىكى سىلىق مۇسكۇللارنىڭ ھەرىكىتى نەتىجىسىدە ئاشقازاندا قىمىرلاش ھەرىكىتى شەكىللىنىدۇ. قىمىرلاش ھەرىكەت دولقۇنى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىدىن باشلىنىپ، چىقىرىش ئېغىزى تەرەپكە قاراپ ئىلگىرىلەيدۇ. ئۇنىڭ چاستوتى ھەر مىنۇتىغا تەخمىنەن ئۈچ قېتىم بولىدۇ. بىر مىنۇت ئەتراپىدا چىقىش ئېغىزى قىسمىغا يېتىپ بارىدۇ. ئاشقازان قىمىرلاش ھەرىكىتىنىڭ بىر تەرەپتىن، يېمەكلىكلەر بىلەن ئاشقازان سۇيۇقلۇقلىرىنى تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ، ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ خىمىيەلىك ھەزىم قىلىشىنى ئاسانلاشتۇرۇش بولسا، يەنە بىر تەرەپتىن، يېمەكلىكلەرنى ئارىلاشتۇرىدۇ ۋە ئېزىدۇ ھەمدە ئاشقازاندىكى يېمەكلىكلەرنى ئون ئىككى بارماق ئۈچەيگە ئىتتىرىپ كىرگۈزىدۇ. ئاشقازان دىۋارىدىكى سىلىق مۇسكۇللار داۋاملىق مەلۇم دەرىجىدىكى ئۈزۈلمەي قىسقىراش ھالىتىنى ساقلاپ تۇرۇپ، ئاشقازاننىڭ ئاستا ـ ئاستا بوشىشىغا ئەگىشىپ تەدرىجىي كۈچىيىدۇ. ئاچ قورساق ۋاقتىدا بەكمۇ ئېنىق بولۇپ، ئاشقازاننى بەلگىلىك شەكىلدە ۋە ئورۇندا ساقلاپ تۇرىدۇ. شۇڭا، ئاشقازاننىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق دەپ قارىتىلىدۇ.

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 سۇيۇقلۇق بەزلىرى بىلەن شىلىمشىق سۇيۇقلۇق بەزلىرى بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ئاجراتمىلىرى شىللىق پەردە سىرتقى يۈزىنى يېپىپ ھەمدە نەپەس يوللىرىغا سۈمۈرۈلۈپ كىرگەن چاڭ ـ توزان ۋە مىكرو ئورگانىزملارنى چاپلاشتۇرۇۋالىدۇ.

شىللىق پەردە قەۋىتىدىكى ئېپىتېلىيە توقۇلمىلىرى يالغان كۆپ قەۋەتلىك تۈۋرۈكسىمان موي ئېپىتېلىيە بولۇپ، ئېپىتېلىيە ھۈجەيرىسىنىڭ مويلىرى داۋاملىق قانۇنىيەتلىك ھالدا بەلگىلىك يۆنىلىشكە قاراپ ھەرىكەت قىلىدۇ. مويلارنىڭ يەلپۈنۈش ھەرىكىتى ئارقىلىق چاڭ ـ توزان ۋە مىكرو ئورگانىزملىق شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلار بوغۇز قىسمىغا ئىتتىرىلىپ، يۆتۈش ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلىدۇ. يەنە بۇرۇن، كۆز كاۋىكى ئارقىلىق ياش خالتىسىدىكى سۇيۇقلۇق بۇرۇن بوشلۇقىغا كىرىپ، بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ نەملىكىنى ساقلايدۇ. شۇنداقلا بۇرۇندىكى شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقارغۇچى بەزلەر سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ، بۇرۇننىڭ ھۆل سوغۇقلۇق كەيپىياتىنى شەكىللەندۈرىدۇ ھەمدە ھاۋانى

نەملەشتۈرۈش رولىنى ئۆتەيدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بۇرۇن كۆمۈرچەكلەردىن، سۆڭەكلەردىن، بۇرۇن تۇكچىلىرىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ كۆمۈرچەكلەر، سۆڭەكلەر، تۇكچىلەرنىڭ سوغۇقلۇق كەيپىياتىنىڭ تەسىرىگىمۇ ئۇچراپ تۇرىدۇ. شۇڭا، بۇرۇننىڭ مىزاجى سوغۇق دەپ قارىلىدۇ.

3. بۆرەك

بۆرەكنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولىدۇ. چۈنكى بۆرەكنىڭ ئەڭ مۇھىم خىزمىتى سۈيدۈك ھاسىل قىلىش بولۇپ، سۇدا ئېرىيدىغان ماددا ئالمىشىش ئاخىرقى مەھسۇلاتلىرى سۈيدۈك شەكلى بىلەن بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ. سۈيدۈك تەركىبىدە تەخمىنەن 97%~95% سۇ، 5%~3% ئېرىگۈچى ماددىلار بولىدۇ. نورمال كىشىلەرنىڭ بىر سوتكا ئىچىدە ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان سۈيدۈك مىقدارى تەخمىنەن 1000~2000 مىللىلىتىر بولۇپ، ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 1500 مىللىلىتىر بولىدۇ. سۈيدۈك مىقدارىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى ئاساسەن ئورگانىزمنىڭ كۈندىلىك قوبۇل قىلغان سۇ مىقدارى بىلەن باشقا يوللاردىن چىقارغان سۇ مىقدارىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ. بۆرەكنىڭ قان ئېقىم مىقدارى زور بولۇپ، ئادەتتە بۆرەكتىن ئۆتكەن قان سۈيۈقلۇقىنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك بۆرەك كىچىك شارچىسىدىن ئۆتىدۇ. ئىككى بۆرەكنىڭ قان ئېقىم مىقدارى پەقەت تىنچ ۋاقىتتا بۆرەك چىقىرىش مىقدارىنىڭ 25%~20% نى ئىگىلەيدىغان بولۇپ، ھەر مىنۇتتا 1200 مىللىلىتىر قان سۈيۈقلۇقى بۆرەكتىن ئۆتىدۇ. ئادەم بەدىنىدە تىنچ ۋاقىتتا بۆرەك قان ئېقىم مىقدارىنىڭ 94% ى ئەتراپىدىكى بۆرەك پوستلاق قىسمىغا تەقسىملىنىدۇ. يىلىك قىسمىنىڭ تەمىنلەيدىغىنى بىر پىرسەنتكە يەتمەيدۇ. بۆرەك جايلىشىش ئورنى جەھەتتىن يۈرەكتىن خېلى يىراق ئورۇنغا جايلاشقان بولۇپ، يۈرەكتىن كېلىدىغان تەركىبىدە روھىي ھايۋانىي بولغان قان سۈيۈقلۇقى بۆرەككە يېتىپ كەلگىچە ھارارىتى تۆۋەنلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بۆرەكتىن ئېقىپ ئۆتىدىغان قان سۈيۈقلۇ- قى توقۇلما - ھۈجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالمىشىش مەھسۇلاتلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇپ، توقۇلما - ھۈجەيرىلەرگە يەتكۈزۈپ بېرىلىدىغان قان سۈيۈقلۇقىنىڭ ھارارىتىگە قارىغاندا قايتقان قان سۈيۈقلۇقىنىڭ 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 تۈز ئۈچەي ئارىلىقىدا بولىدۇ. سوغۇقلۇق ۋە تۈز ئۈچەينىڭ ھۆللۈك كەيپىياتىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. بالىياتقۇ دىۋارى تاشقى قەۋەت، ئوتتۇرا قەۋەت ۋە ئىچكى قەۋەت قاتارلىقلاردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئوتتۇرا قەۋىتى سىلىق 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 ۋە مېڭە يۇمشاق پەردىسىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، مېڭە يۇمشاق پەردىسى مېڭە يۇلۇن سۈيۈقلۇقىنى ھاسىل قىلىدۇ. مېڭە يۇلۇن سۈيۈقلۇقى مېڭە قېرىنچە- سىدا ئايلىنىپ، ماددا ئالمىشىشنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. مېڭىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى بويۇن ئىچكى ئارتېرىيەسى بىلەن ئومۇرتقا ئارتېرىيەسىدىن 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 نى ئىگىلەيدۇ.

مېڭىنىڭ ئوكسىگېن سەرپىياتى يۇقىرى ھەم تۇراقلىق بولۇپ، ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتىنى بېجىرىش ئۈچۈن نۇرغۇن ئېنېرگىيەگە ۋە ئوكسىگېنغا موھتاج بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مېڭە روھىي نەپسانىي ۋە قۇۋۋىتى نەپسانىينىڭ مەركىزىي ئورنى بولۇپ، بەدەندىكى بارلىق سەزگۈ ـ ھەرىكەت پائالىيەتلىرىنى تەڭشەپ باشقۇرۇپ تۇرىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسىرى «دەستۇرۇلئىلاج» دا: «بەش خىل سەزگۈ قۇۋۋەتنىڭ جايلاشقان ئورنى مېڭىنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق بولىدۇ»، «مېڭىنىڭ مىزاجىنىڭ سوغۇق بولۇشىنىڭ ئەھمىيىتى ــ روھىي ھايۋانىي بىلەن ھارارىتى ئەسلىيىنىڭ ئىسسىقلىقى داۋاملىق مېڭىگە كېلىپ تۇرغانلىقتىن، مېڭىنىڭ مىزاجىنى نورمال ساقلاش ئۈچۈندۇر»، «مېڭە مىزاجىنىڭ ھۆل بولۇشىنىڭ ئەھمىيىتى ــ ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن ئىسسىقلىق تەسىرىدىن مېڭىنىڭ قۇرۇپ قالماسلىقى ئۈچۈندۇر» دەپ كۆرسىتىلگەن. شۇڭا مېڭىنىڭ مىزاجى ھۆل سوغۇق دېيىلىدۇ.

4 . ئەزا تەلىماتىنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمىدىكى ئىشلىتىلىشى

ئەزالار تەلىماتى ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمىدە مۇھىم ئورۇندا تۇرۇپلا قالماستىن، بەلكى داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا ناھايىتى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئەزالار تۈزۈلۈشىگە ئاساسەن يەككە ئەزا ۋە مۇرەككەپ ئەزا دەپ ئايرىلىدۇ. بەدەندە ئۆتەۋاتقان خىزمىتىگە ئاساسەن رەئىس ئەزا، خادىمى ئەزا ۋە غەيرىي خادىمى ئەزا دەپ ئايرىلىپ، ئەزالارنىڭ ئورگانىزمدىكى خىزمەت پائالىيەتلىرى شەرھلىنىدۇ. شۇنىڭدەك ھەرقايسى ئەزالار مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە بولغاندىلا ئۆزىنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىنى جارى قىلدۇرۇپ، ھاياتلىق پائالىيىتى داۋام ئېتىلىدۇ.

ئەگەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئەزالارنىڭ مىزاجى بۇزۇلسا، ئۇ، بەدەندىكى تۆت ھەزىم جەريانىغا مۇئەييەن تەسىر كۆرسىتىپ، خىلتلارنىڭ بەدەندىكى ئايلىنىشى ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تەبىئىي خىلتلاردىن ھاسىل بولىدىغان روھلار ياخشى شەكىللىنەلمەي، روھ، قۇۋۋەتلەر ئۆز خىزمىتىنى ياخشى جارى قىلدۇرالمايدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىش يەنە ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، بەدەندە خىلمۇخىل كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىگە سەۋەب بولىدۇ. شۇڭا، ئەزالار تەلىماتىنى ياخشى ئۆگىنىپ، ئەزالارنىڭ مىزاجى، بەدەندىكى رولى، قايسى ئەزا رەئىس ئەزا، قايسى خادىمى ئەزا بۇلارنى پىششىق ئىگىلىگەندىلا نورمال ئادەم بەدىنىنى تولۇق چۈشەنگىلى بولىدۇ ھەمدە كېسەللىكلەرنى توغرا تونۇپ دىياگنوز قويغىلى، كېسەللىكنىڭ قايسى ئەزادا يۈز بەرگەنلىكىنى چۈشىنىش ئارقىلىق داۋالاش پىرىنسىپى ۋە ئۇسۇللىرىنى ياخشى تاللاپ بېكىتكىلى، پەرھىز بۇيرۇغىلى، بۇ ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش خىزمىتى جەھەتتە ياخشى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئەزالار تەلىماتىنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى كەڭ، چېتىلىدىغان مەزمۇنى كۆپ بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتىگە نىسبەتەن ئۆزىگە خاس كۆز قاراشلىرى مۇجەسسەملەشكەن تەلىماتى ھېسابلىنىدۇ.

5 § . قۇۋۋەت تەلىماتى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە «قۇۋۋەت» دېگەن سۆزنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى ناھايىتى كەڭ بولۇپ، ئاساسلىقى مەلۇم بىر خىل ھاياتلىق پائالىيىتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ياكى مەلۇم بىر خىل فىزىيولوگىيەلىك خىزمەتنى ئورۇندايدىغان كۈچ بولۇپ، ئىنسان تۇغۇلغاندىن تارتىپ تا ئۆلگىچە بولغان جەريان ئىچىدە ئۇنىڭ ئەقلىي ۋە جىسمانىي ھەرىكەتلىرىگە سەۋەب بولغۇچى ئامىل كۈچ (قۇۋۋەت) دەپ ئاتىلىدۇ.

كۈچلەر ئۆزىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ چوڭ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بىرىنچى، ئاۋۋالقى كۈچلەر (قۇۋۋەتى ئۇلا)، ئىككىنچى، كېيىنكى كۈچلەر (قۇۋۋەتى سانى). ئاۋۋالقى كۈچلەر ئۆزلىرىنىڭ مەركىزىي ئورنى ۋە خىزمەت تەقسىماتىغا قاراپ ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەتى ھايۋانىي)، سەزگۈ - ھەرىكەت كۈچلىرى (قۇۋۋەتى نەپسانىي)، تەبىئىي كۈچلەر (قۇۋۋەتى تەبىئىي) دىن ئىبارەت ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

ئەگەر، يۇقىرىقى ئۈچ خىل قۇۋۋەتنىڭ بىرەرسى ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى ئىشلەشتىن توختىسا، ھاياتلىق مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايدۇ.

1. قۇۋۋەت ھەققىدە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېبابىتىدە قۇۋۋەت دېگەن سۆز ناھايىتى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى ئەزالارنىڭ ئۆتەۋاتقان ۋەزىپىسىنىڭ ھەرىكەت پائالىيىتىنى بارلىققا كەلتۈرىدىغان كۈچ قۇۋۋەت دەپ ئاتىلىدۇ.

قۇۋۋەت ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئادەم فىزىيولوگىيەسىگە قارىتا ئالاھىدە بىر كۆز قارىشىدىن ئىبارەتتۇر. ئادەم بەدىنى ھەددى - ھېسابسىز ھۈجەيرىلەر، ھەر خىل توقۇلمىلار، يەككە، مۇرەككەپ ئەزالار ۋە ھەيران قالارلىق تەبىئىي ئاپپاراتلاردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئۇلار بىر - بىرى بىلەن ھەمكارلىشىش ئارقىلىق خىزمەت ئىشلەپ، ئادەم بەدىنىدىكى خىمىيەۋى ئۆزگىرىشلەر ۋە مېخانىك ھەرىكەتلەر جارى بولۇپ تۇرىدۇ. بىر ئەزا يەنە بىر ئەزانى ئۆزىگە كېرەكلىك بولغان ماددىلار بىلەن تەمىنلەپ تۇرىدۇ.

ئادەم بەدىنىنىڭ قانداق بىر يېرىدىن چاتاق چىقسا، رەئىس ئەزالار دەرھال پۈتۈن بەدەنگە سىگنال بېرىپ، ئۇنىڭ ئىچىدىكى ھەرقايسى ئەزالار بىر - بىرى بىلەن ماسلىشىپ، ئۇنىڭغا ياردەم قولىنى سۇنۇپ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى تۈزىتىشكە ئىنتىلىدۇ. مەسىلەن: ئادەمنىڭ بىر يېرىدىن قان تومۇر يېرىلىپ كېتىپ 10% قان بەدەندىن چىقىپ كەتسە، بەدەن قاتتىق ئاجىزلىشىپ، خەتەرلىك ھالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ. مانا شۇ ۋاقىتتا، بەدەندىكى ئومۇمىي ئاشكارا ۋە يوشۇرۇن ھالدىكى بارلىق قۇۋۋەتلەر قاننى تولۇقلاشقا ئىشلىتىلىدۇ. بەدەن توقۇلمىلىرىدىكى سۇيۇقلۇقلار قان تومۇرلارنىڭ ئىچىگە كىرىپ، قاننىڭ ئورنىدا خىزمەت قىلىشقا باشلايدۇ. جىگەرنىڭ خىزمىتىنى جىددىيلەشتۈرۈپ، قان پىلازمىسى، قان زەردابىنى گلوكوگېن بىلەن تەمىن قىلىدۇ. بۆرەكمۇ بۇ ئەھۋالنى سېزىپ، سۈيدۈك چىقىرىشنى ئازايتىدۇ. يىلىك، تال، لىمفا بەزلىرى قاتارلىق ئورۇنلار ئۆزىدە زاپاس ساقلانغان قان ھۈجەيرىلىرىنى قان ئايلىنىش سىستېمىسىغا ئەۋەتىدۇ.

دېمەك، بۇنداق قۇۋۋەتلەرنىڭ تەبىئىي ۋە ئۇنۇملۇك ھەمكارلىقى ئارقىلىق بەدەندىكى قان ھەجمى ئەسلىگە كېلىپ، كېسەل كىشى خېيىم خەتەردىن قۇتۇلۇپ قالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئادەم بەدىنى ئىچىدە تەبىئىي دورىخانا ۋە تەبىئىي دوختۇرلار مەۋجۇت. بۇلارمۇ بەدەننى ئىمكانقەدەر ئۆزى داۋالاپ ساقايتىشقا، كېسەللىك ئاپەتلىرىدىن قۇتۇلۇۋېلىشقا ئۇرۇنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بىرمۇنچە كېسەللىكلەر داۋالىمىسىمۇ ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ قالىدۇ. مانا بۇنداق ئەھۋالنى قەدىمكىلەر بەدەندىكى بارلىق قۇۋۋەتلەرنىڭ يىغىندىسىدىن ھاسىل بولغان «تەبىئەت» دەپ تەسۋىرلىگەن.

ئىنسان بەدىنىدە ھاياتلىق باشلانغاندىن تارتىپ ھاياتى ئاخىرلاشقانغا قەدەر ئۇنىڭ بارلىق پائالىيەتلىرىگە سەۋەب بولغۇچى ئامىل قۇۋۋەت دەپ ئاتىلىدۇ.

2. قۇۋۋەتلەرنىڭ تۈرلىرى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە قۇۋۋەتلەر ئۆز ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن بىرلەمچى قۇۋۋەت، ئىككىلەمچى قۇۋۋەت دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بىرلەمچى قۇۋۋەت ئۆزىنىڭ مەركىزىي ئورنى، خىزمەت تەقسىماتىغا ئاساسەن ھاياتلىق قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھايۋانىي)، سەزگۈ ـ ھەرىكەت قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى نەپسانىي)، تەبىئىي قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى تەبىئىي) تىن ئىبارەت ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى ئۈچ خىل قۇۋۋەتتىن بىرەرسى ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى ئىشلەشتىن توختىسا، ھاياتلىق مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن بۇ قۇۋۋەتلەرنى ئالدىنقى قۇۋۋەت، بىرلەمچى قۇۋۋەت ياكى قۇۋۋىتى ئولا دەپ ئاتايدۇ. ئىككىلەمچى قۇۋۋەت بولسا مۇشۇ بىرلەمچى قۇۋۋەتلەر مەۋجۇت بولغاندا ئاندىن مەۋجۇت بولىدىغان كېيىنكى قۇۋۋەتلەردۇر. تۆۋەندە بۇ قۇۋۋەتلەرنى تۈرلىرى بويىچە قىسقىچە سۆزلەپ ئۆتىمىز.

1. ھاياتلىق قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھايۋانىي)

بۇ قۇۋۋەتنىڭ مەركىزىي ئورنى يۈرەكتە بولۇپ، ھاياتلىقنى سۈرەتلەپ بېرىدۇ. قۇۋۋىتى ھايۋانىي ھاياتلىق پائالىيىتىنى كونترول قىلىش ئۈچۈن سەرپ بولغان قۇۋۋەتنىڭ بىرلىك نامى بولۇپ، ئاساسلىق خىزمىتى يۈرەك مۇسكۇللىرى ۋە شىريان تومۇرلىرىنىڭ قىسقىراپ ـ كېڭىيىش (ئىنىبسات ۋە ئىنقىباز)، ھەرىكەتلىرىنى كونترول قىلىش شۇ ئارقىلىق روھنىڭ ھاۋائى نەسىمى بىلەن بىرىكىشى، كاربون گازىنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشى قاتارلىق پائالىيەتلىرىنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشىنى كونترول قىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، قورقۇش، جىمغۇرلۇق، ئاچچىقلىنىش، خۇشاللىنىش قاتارلىق ئىشلارنىڭ ھەممىسى ئاشۇ قۇۋۋەت ئارقىلىق ئورۇندىلىدۇ. پۈتۈن بەدەننىڭ تىرىكلىكى مۇشۇ كۈچكە باغلىق بولۇپ، ئۇنىڭ ئاساسلىق رولىنى تۆۋەندىكى بىرقانچە مەزمۇنغا بۆلۈپ چۈشەندۈرۈشكە بولىدۇ.

1) ئورگانىزمدىكى بارلىق خىزمەت پائالىيەتلەرنىڭ باشلىنىش مەنبەسى بولۇپ، ئۇنىڭدىن باشقا، بارلىق قۇۋۋەتلەر ئۆزىنىڭ خىزمەت پائالىيەتلىرىنى ھاياتلىق قۇۋۋىتى ئارقىلىق ئورۇندايدۇ.

2) هاياتلىق قۇۋۋىتى ئىنسانلارنىڭ هاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ شەكىللىنىشىنى سۈرەتلەپ، پۈتۈن بەدەندىكى چوڭ ـ كىچىك قان ئايلىنىشلارنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرىدۇ.

3) ئادەم بەدەندىكى بارلىق هاياتلىق پائالىيەتلىرىگە مۇناسىۋەتلىك بولغان تۈزۈلۈشلەرنى كونترول قىلىپ، هاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ شەكىللىنىشى، روھىي هايۋانىينىڭ قوزغىلىشى بىلەن يۈرەكنىڭ ئىئونلىرى ئۆزئارا تەسىرلىنىشى نەتىجىسىدە يۈرەكنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان قۇۋۋىتى شەكىللىنىدۇ. مانا بۇ قۇۋۋىتى هايۋانىي بولۇپ، بۇ هاياتلىق قۇۋۋىتىنى باشقۇرۇپ تۇرىدىغان كۈچ روھىي هايۋانىيدۇر.

2. سەزگۈ ـ هەرىكەت قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى نەپسانىي)

ئىنسانلارنىڭ هېس ـ تۇيغۇ، سەزگۈ، ئەقلىي تەپەككۇر ۋە هەرىكەت پائالىيەتلىرىنى باشقۇرۇپ، كونترول قىلىپ تۇرىدىغان قۇۋۋەت سەزگۈ ـ هەرىكەت قۇۋۋىتى دەپ ئاتىلىدۇ.

سەزگۈ ـ هەرىكەت قۇۋۋىتى ئىنسانلار ۋە هايۋانلارغا خاس بولۇپ، ئۆسۈملۈكلەرگە خاس ئەمەستۇر.

سەزگۈ ـ هەرىكەت قۇۋۋىتى هەرىكەت قۇۋۋىتى ۋە سەزگۈ قۇۋۋىتى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) هەرىكەت قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى مۇهەررىكە)

هەرىكەت قۇۋۋىتى مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا تەۋە روھىي نەپسانىينىڭ تۈرى بولۇپ، سەزگۈ (مەركەزگە ئىنتىلگۈچى) پائالىيەتنى هەم هەرىكەت (مەركەزدىن چىققۇچى) پائالىيىتىنى بېجىرىدۇ.

هەرىكەت قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى مۇهەررىكە) هەرىكەت پائالىيىتىنى نۇقتىلىق هالدا گەۋدە مۇسكۇللىرى ئارقىلىق بېجىرىدىغان قۇۋۋەت هەرىكەت سەزگۈ قۇۋۋىتى دېيىلىدۇ. ياكى هەرىكەت پائالىيىتى ئۈچۈن مەلۇم قىزىقىش، ئىنتىلىش هېس ـ تۇيغۇسى پەيدا قىلىدىغان ۋە شۇنداقلا هەرىكەت پائالىيىتىنىڭ دەرىجىسىنى روشەن ئىپادىلەپ بېرىدىغان قۇۋۋەتنىڭ نامىنى كۆرسىتىدۇ.

هەرىكەت قۇۋۋىتىنىڭ پائالىيەتلىرىنى بېجىرگۈچى ئامىللارنىڭ مۇهىمى يۇلۇن، نېرۋىلار، 12 جۈپ مېڭە نېرۋىلىرى قاتارلىقلاردۇر.

هەرىكەت قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى مۇهەررىكە)	ئىشلىگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى فائىلە) قوزغاتقۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى بائىسە)

(1) ئىشلىگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى فائىلە)

ئىشلىگۈچى قۇۋۋەت بولسا — قوزغاتقۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى بائىسە) قوزغالغاندىن كېيىن شەيئىلەرنىڭ بارلىققا كەلگەن ئىش ـ هەرىكەت، پائالىيەتلىرىنىڭ نامىنى، دەرىجىسىنى بىلدۈرىدىغان قۇۋۋەت — قۇۋۋىتى فائىلە دېيىلىدۇ.

(2) قوزغاتقۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى بائىسە)

قوزغاتقۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى بائىسە) ئىش ـ هەرىكەت، پائالىيەتلەرنى قوزغىتىدىغان قۇۋۋەت بولۇپ، قوزغاتقۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى بائىسە) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەت تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قوزغاتقۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى بائىسە)	تورمۇزلىغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى نوزىۋىيە) ئىنتىلدۈرگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى شەۋقىيە)

1. تورمۇزلىغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى نوزىۋىيە)

بۇ قۇۋۋەت شەيئىلەرنىڭ ئىش ـ ھەرىكەت، پائالىيەتلىرىنى تورمۇزلىغۇچى قۇۋۋەت بولۇپ، تورمۇزلىغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى نوزىۋىيە) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەت كۈچىيىپ كەتسە، كىشىلەرنىڭ ئىش ـ ھەرىكەتكە قارىتا قوزغىلىشى تۆۋەنلەپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

2. ئىنتىلدۈرگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى شەرقىيە)

بۇ قۇۋۋەت شەيئىلەرنى ئىش ـ ھەرىكەت، پائالىيەتلەرگە قىزىقتۇرىدىغان، ئىنتىلدۈرىدىغان، ھەۋەس قىلدۇرىدىغان قۇۋۋەتتۇر. بۇ قۇۋۋەت يۇقىرى بولسا، ئادەم ئۆزىنى تۇتۇۋالالمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇ قۇۋۋەت ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ئىنتىلدۈرگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى شەۋقىيە)	ئارزۇ ـ ھەۋەس قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى شەھۋانىيە) غەزەپ ـ نەپرەت قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى غەزىبىيە)

1) ئارزۇ ـ ھەۋەس قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى شەھۋانىيە): قۇۋۋىتى شەھۋانىيە: بۇ ئاساسەن شەيئىلەرنىڭ پايدىلىق ئىنكاسلىرى ۋە توغرا ئاكتىپ تەرەپلىرى ئۈچۈن ئىنتىلىشى، قىزىقىشى، ئارزۇ ـ پائالىيەتلىرىنى بېجىرگۈچى، شەھۋانىي ئىشلارغا ئىنتىلدۈرگۈچى قۇۋۋەتتۇر.

2) غەزەپ ـ نەپرەت قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى غەزىبىيە): غەزەپلىنىش قۇۋۋىتى بولسا، مەلۇم ئىنكاسلارغا قارىتا قاتتىق غەزەپ ـ نەپرەت، ھېس ـ تۇيغۇسىنى بىلدۈرىدىغان قۇۋۋەتتۇر.

2) سەزگۈ قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى مۇدرىكە)

سەزگۈ قۇۋۋىتى ئىنسانلارنىڭ ھېس ـ تۇيغۇ، سەزگۈ، ئەقلىي تەپەككۇر قاتارلىق پائالىيەتلىرىنى كونترول قىلىپ تۇرغۇچى قۇۋۋەتتۇر، بۇ قۇۋۋەت تۆۋەندىكىدەك ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

سەزگۈ قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى مۇدرىكە)	ئومۇمىي سەزگۈ قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى مۇدرىكە كۈللىيات) قىسمەن سەزگۈ قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى مۇدرىكە جۈزئىيات) سېزىم قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھېس)

(1) ئومۇمىي سەزگۈ قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى مۇدرىكە كۈللىيات)

بۇ، ئادەم بەدىنىنىڭ ئومۇمىي سەزگۈ پائالىيەتلىرىنى كونترول قىلىپ تۇرىدىغان قۇۋۋەت بولۇپ، ئۇنىڭ ۋەزىپىسى پۈتۈن بەدەندە كۆرۈلىدىغان سېزىمدىن ئىبارەت. يەنى پۈتۈن بەدەن ئاغرىش سېزىمى، يېقىمسىزلىنىش، ماغدۇرسىزلىنىش... قاتارلىقلار.

(2) قىسمەن سەزگۈ قوۋۋىتى (قوۋۋىتى مۇدرىكە جۇزئىيات)

بەدەننىڭ مەلۇم بىر قىسمىدىكى ھەر خىل سېزىملارنى باشقۇرۇشتىن ئىبارەت. يەنى بەدەننىڭ مەلۇم بىر قىسمى ئاغرىش، قادىلىش، چىڭقىلىش... قاتارلىقلار.

(3) سېزىم قوۋۋىتى (قوۋۋىتى ھېس)

ئىنكاس قىلىنغان شەيئىلەرنىڭ ئايرىم خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ مېڭىدىكى ئىنكاسى سېزىم قوۋۋىتى دېيىلىدۇ. سېزىم تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

سېزىم (ھېس) قوۋۋىتى	ئىچكى بەش سېزىم قوۋۋىتى (ھەۋاسى خەمسە باتىنى) تاشقى بەش سېزىم قوۋۋىتى (ھەۋاسى خەمسە زاھىرى)

1. ئىچكى بەش سېزىم قوۋۋىتى (ھەۋاسى خەمسە باتىنى)

تاشقى شەيئىلەرنىڭ بىۋاستە ئىنكاسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولمىغان پائالىيەتلىرىنى بىجىرگۈچى، كونترول قىلغۇچى قوۋۋەت ئىچكى سېزىم قوۋۋىتى دېيىلىدۇ.

ئۇ تۆۋەندىكىدەك بەش قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

1) ئورتاق سېزىم قوۋۋىتى (ھېس مۇشتەرەك قوۋۋىتى)

سىرتقى شەيئىلەرنىڭ ئىنكاسى بىلەن ئىچكى سېزىم پائالىيىتىنى بىرلەشتۈرىدىغان قوۋۋەت ئورتاق سېزىم قوۋۋىتى (ھېس مۇشتەرەك قوۋۋىتى) دېيىلىدۇ.

ئورنى: چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستى ئالدى رايوندا.

ئورتاق سېزىم قوۋۋىتىنىڭ ئالاھىدە پائالىيىتى: خىلمۇخىل سېزىملارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قوبۇل قىلىپ، خىيال مەركىزىگە ئايرىم - ئايرىم يەتكۈزۈپ بېرىشتىن ئىبارەت. شۇنداقلا بارلىق سېزىملارنى يىغىش زۆرۈر بولغانلىرىنى يەتكۈزۈشتۇر.

ئورتاق سېزىم قوۋۋىتىنىڭ رولى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

(1) خىيال ئۈچۈن ئىنكاس يىغقۇچى ئالدىنقى ئامىل.

(2) خىيال پائالىيىتى ھېس مۇشتەرەك قوۋۋىتىنىڭ بارلىق سېزىملارنى ئايرىم - ئايرىم يەتكۈزۈپ بېرىشى بىلەنلا كامىل بىجىرىلىدۇ.

(3) ھېس مۇشتەرەك قوۋۋىتىنىڭ پائالىيىتى بۇزۇلسا، سېزىمنى يەتكۈزۈش پائالىيىتى بۇزۇلىدۇ. خىيال ۋە ھېس مۇشتەرەك بىراقلا بۇزۇلىدۇ. قوۋۋىتى ۋاھىيە ئېشىپ كېتىدۇ.

(4) بۇ قوۋۋەت قوۋۋەتنىڭ پائالىيەت تەرتىپىنى ساقلايدۇ.

ئورتاق سېزىم قوۋۋىتىنىڭ تۈرلىرى تۆۋەندىكىدەك ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ.

① كۈچىنىش خاراكتېرلىك سېزىم: شەيئىلەرنىڭ ئالاھىدە خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ ياكى سېزىم پائالىيىتىنىڭ پەۋقۇلئاددە تاللاش ھالىتىدىن ئىبارەت. مەسىلەن: ئاپتوموبىلنىڭ كۈچلۈك 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 ئامىللىرىغا نىسبەتەن كۆنۈكۈش ھالىتىدىكى سېزىمدۇر. مەسىلەن: مەلۇم ئۆيگە كىرگەندىلا مەلۇم پۇراق دىمىقىمىزغا ئۇرۇلىدۇ. بىرئاز ئولتۇرغاندىن كېيىن شۇ ھاۋاغا كۆنۈپ قالىمىز. پۇراقنى سېزىشىمىز ئاجىزلىشىپ قالىدۇ.

③ ئىچكى ھېس خاراكتېرلىك سېزىم: ۋاستىلىك سېزىم بولۇپ، ئىچكى سەزگۈ ئەزالار ۋە ياكى ئىچكى ئەزالاردا يۈز بەرگەن مەلۇم سېزىملار (ئاغرىش، قىچىشىش) پەيدا قىلىدىغان ئىنكاسلار سېزىمى ئىچكى ھېس خاراكتېرلىك سېزىم دېيىلىدۇ.

2) خىيال قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى مۇتەخەييىلە)

ئىنكاس قىلىنغان شەيئىلەر توغرىسىدا تەسەۋۋۇر قىلىشتىن باشلاپ ھېسسىي بىلىش ۋە ئاڭ پەيدا بولغۇچە بولغان جەريان ئىچىدىكى پائالىيەتلەرنى بېجىرگۈچى قۇۋۋەت خىيال قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى مۇتەخەييىلە) دېيىلىدۇ.

ئورنى چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستى ھېس مۇشتەرەكنىڭ كەينى رايوندا.

خىيال پائالىيىتى ۋە خىيال قىلىش كۈچى: خىيال قىلىش پائالىيىتى ئورتاق سېزىم پائالىيىتىنىڭ كەينىدىلا بېجىرىلىدۇ.

ئۇ خىيال قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى مۇتەخەييىلە) ئارقىلىق بېجىرىلىدۇ.

خىيال قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ شەكىللىنىشى ھېس مۇشتەرەك قۇۋۋىتىنىڭ داۋامى، خىيال تەپەككۇرنىڭ باشلىنىشى.

تەسىر قىلىدىغان سېزىملارنىڭ ھەرقايسى ئايرىم خۇسۇسىيەتلىك تەرەپلىرىنىڭ تۆۋەن دەرىجىلىك سېلىشتۇرۇش ۋە تۆۋەن دەرىجىلىك تەپەككۇر جەريانى ئارقىلىق مۇكەممەل بولغان ھېسسىي بىلىش ۋە ئاڭ شەكىللەندۈرۈش پائالىيىتى خىيال دېيىلىدۇ.

خىيالنىڭ جەريانى: ئاددىي خىيال ← ھېسسىي بىلىش ← ئاڭدىن ئىبارەت.

خىيال قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ تۈرلىرى: خىيال قىلىش قۇۋۋىتى ــ گۇڭگا خىيال، ئاددىي خىيال، كۆچۈنۈش خاراكتېرلىك خىيال، ئاجىز خىيال، ئىچكى ھېس خىيال، ھېسسىي بىلىش قاتارلىق ئالتە تۈرلۈك بولىدۇ.

(1) گۇڭگا خىيال: تەسىر قىلغان ھەرقايسى سېزىملارغا نىسبەتەن ئېنىق بولمىغان تەسەۋۋۇر ھالىتىدىكى خىيال گۇڭگا خىيال دېيىلىدۇ. مەسىلەن: سىرتتىن بىر ئاۋاز ئاڭلىنىپ، ئېنىق بولمىغانلىقىتىن ئىبارەت.

(2) ئاددىي خىيال: تەسىر قىلىدىغان سېزىملار ئايرىلمىغان ھالەتتىكى ساددا خىيال. كۆپ ھاللاردا شەيئىلەرنىڭ ئايرىم خۇسۇسىيەتلىرى توغرىسىدا قىلىنغان خىيالدىن ئىبارەت. مەسىلەن: پۇراق.

(3) كۆچۈنۈش خاراكتېرلىك خىيال: كۆپ ھاللاردا مەلۇم تەرەپتىكى خۇسۇسىيەتلىك ئىنكاسلارغا قارىتا قايتا ـ قايتا ئويلىنىش ياكى پەۋقۇلئاددە يىرگىنىش جەريانىدىن ئىبارەت. مەسىلەن: غەم ـ قايغۇ، قاتتىق خۇشاللىق.

(4) چېكىنىش خاراكتېرلىك خىيال ياكى ئاجىز خىيال: سىرتقى شەيئىلەرنىڭ ئىنكاسىنىڭ قايتا

ـ قايتا تەكرارلىنىشى ۋە ياكى مەلۇم سىرتقى غىدىقلىنىش ئامىللىرىغا نىسبەتەن كۆچۈنۈش ھالىتىدىكى ئىنكاسلار پەيدا قىلغان خىيال ئاجىز خىيال ياكى چېكىنىش خاراكتېرلىك خىيال دېيىلىدۇ.

(5) ئىچكى ھېس خىيال: ئىچكى ھېس خىيال كېسەللىك ھالىتىدە بولىدىغان خىيال پائالىيىتىدىن ئىبارەت بولۇپ، كۆپىنچە ئىچكى ھېس ـ تۇيغۇ خاراكتېرىنى ئايرىش توغرىسىدا قىلىنغان ئەڭ ئاددىي تەپەككۇردىن ئىبارەت.

ئىچكى ھېس خىيال ئىچكى ھېس ئارتىش خاراكتېرلىك خىيال، ئىچكى ھېس تۆۋەنلەش خاراكتېرلىك خىيال دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

① ئىچكى ھېس ئارتىش خاراكتېرلىك خىيال پەۋقۇلئاددە تەسىر قىلغان سىرتقى ئىنكاسلارنىڭ تاشقى بەش سېزىمغا بىۋاستە ئىنكاسى بولمىغان، ۋاستىلىك بولغان پەۋقۇلئاددە خاراكتېرلىك ئىچكى سېزىملارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى ئايرىش ئۈچۈن ئېلىپ بېرىلغان خىيال پائالىيىتى.

② ئىچكى ھېس تۆۋەنلەش خاراكتېرلىك خىيال يۇقىرىقىنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. بۇ خىل خىيال قۇۋۋىتىنىڭ رولى تۆۋەندىكىدەك ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ.

ئا: ھېسسىي بىلىش توغرىسىدىكى چۈشەنچىلەرنى (ئىنكاسلارنى) ئېنىق، كونكرېت ئايرىيدۇ.

ب: تۆۋەن دەرىجىلىك تەپەككۇر رايونى بولۇپ، تەسەۋۋۇر پائالىيىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

س: خىيال قىلغان سېزىملار ئەستە ساقلاش پائالىيىتىنى كۈچەيتىش رولىنى ئوينايدۇ.

(6) ھېسسىي بىلىش: شەيئىلەرنىڭ ئايرىم خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ خىيال مەركىزىدىكى جۇغلانمىسى ياكى يىغىندىسى ھېسسىي بىلىش دېيىلىدۇ. مەسىلەن: شەيئىلەرنىڭ نۇرىنى كۆرۈش، ئاۋازىنى ئاڭلاش بىلەن چۈشەنچە ھاسىل قىلىش. ھېسسىي بىلىش تۆۋەندىكىدەك ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ.

① بىرلەشمە خاراكتېرلىك ھېسسىي بىلىش: مەلۇم بىر شەيئىنىڭ پايدىلىق ياكى زىيانلىق ئىنكاسىنىڭ تەڭ تەسىر قىلىشى بىلەن خىيال مەركىزىدە بۇ ئىنكاسلارنى بىرىكتۈرۈش ئارقىلىق كېلىپ چىققان چۈشەنچە بىرلەشمە ھېسسىي بىلىش دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: نەرسىدىن چىققان نۇر ياكى ئۇنىڭ يورۇقلۇقىنى كۆرۈش، ھەر خىل ئاۋازلارنى ئاڭلاش قاتارلىقلار.

② ئايرىم خۇسۇسىيەتلىك ھېسسىي بىلىش: شەيئىلەرنىڭ ئىنكاسىنىڭ خىيال مەركىزىگە قوبۇل قىلىنغاندىن كېيىن پەقەت بىرلا چۈشەنچىنى تاللىغان ھالدا دەسلەپكى چۈشەنچە ھاسىل قىلىشى. مەسىلەن: ئاۋازى سەت بولسىمۇ گۈزەل چىرايىنى تاللاش.

③ سېلىشتۇرۇش خاراكتېرلىك ھېسسىي بىلىش: قوبۇل قىلغان سېزىملار خىيال قىلىش پائالىيىتى ئارقىلىق شۇ شەيئىنىڭ ئىككى خىل تەرىپىنى ئۆزئارا سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق ھاسىل قىلغان دەسلەپكى بىلىشتىن ئىبارەت. مەسىلەن: ھەرخىل نەرسىلەرنىڭ ئاۋازى، چىرايى، شەكلىنى سېلىشتۇرۇش ئارقىلىق بىلىش.

رولى: ① تەپەككۇر پائالىيىتى ئۈچۈن دەسلەپكى ھېسسىي بىلىش ھەم ئاڭنى شەكىللەندۈرىدۇ؛ ② تەپەككۇرنى مۇكەممەللەشتۈرۈش؛ ③ ھېسسىياتنى ئىلگىرى سۈرۈشتىن ئىبارەت ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ.

3) تەپەككۇر قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى مۇتەسەررىفە)

ھېسسىي بىلىشتىن ئەقلىي بىلىشكە ئۆتۈشنىڭ مۇكەممەل جەريانى ۋە بۇ جەرياننى باشقۇرىدىغان

قۇۋۋەت ـ تەپەككۇر قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى مۇتەسەررىفە) دېيىلىدۇ.

ئورنى: چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستى قىسمى ئوتتۇرا رايونغا جايلاشقان.

رولى: ① ھەر خىل شەيئىلەرنىڭ ياخشى ـ يامان تەرىپىنى ئايرىپ، ئەقلىي چۈشەنچە ھاسىل قىلىدۇ؛

② گۇمان قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

تەپەككۇر قىلىش قۇۋۋىتىنىڭ تۈرلىرى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

(1) ئىجادىيەت شەكلى: مەلۇم شەيئى توغرىسىدا مۇكەممەل ئەقلىي خۇلاسە چىقىرىش ۋە ئۇنىڭدىن ئاكتىپلىق بىلەن پايدىلىنىش ھالىتىنى بىلدۈرىدىغان تەرىپى ئىجادىيەت تەپەككۇرى دېيىلىدۇ ياكى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن ياكى ئۇيغۇن بولمىغان ئەقلىي خۇلاسىلەرنى ھاسىل قىلىش جەريانىدۇر.

(2) تەپەككۇرنىڭ كۈچىنىشى: شەيئىنىڭ بىرنەچچە خۇسۇسىيىتىنىڭ ئاكتىپ تەرىپىنى سۇبيېكتىپ ھالدا ئېلىپ بارىدىغان تەپەككۇر پائالىيىتىدىن ئىبارەت.

(3) تەپەككۇرنىڭ بۆلۈنۈشى: مەلۇم شەيئىنىڭ بىر ياكى بىرقانچە ئىنكاسلىرى توغرىسىدا ئوخشاش بولمىغان ئىنكاسلارنى چىقىرىش (روھىي كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ)، تەپەككۇر جەريانىنىڭ ئەقلىي بىلىشكە ئۆتەلمەي تۈرۈپ بۆلۈنۈش ھالىتىدىن ئىبارەت.

(4) تەپەككۇرنىڭ چېكىنىشى: شەيئىنىڭ بىرقانچە تەرەپلىرىدىن ئوخشاش بولمىغان يەكۈن چىقىرىش ۋە ئۇنىڭدىن توغرا يەكۈن چىقىرالماسلىق ھالىتى، يەنى ئەقلىي بىلىشنىڭ چېكىنىشى ۋە كامالەتكە يېتەلمەسلىكى، مەسىلەن: شەيئىنىڭ بىرقانچە 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) مەجبۇرىي 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 بېرىلىدىغان مۇكەممەل ئەقلىي خۇلاسە.

(8) تار مەنىدىكى تەپەككۇر: شەيئى ئىنكاسىنىڭ بىرلا تەرىپى توغرىلۇق 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 بولۇپ، تۆۋەندىكىدەك يەتتە خىل بولىدۇ.

① زىيانكەشلىككە ئۇچراش خام ـ خىيالى؛

② باشقۇرۇش خام ـ خىيالى؛

③ گۇمانلىنىش خام ـ خىيالى؛

④ كۈنلەش خام ـ خىيالى؛

⑤ مەپتۇن قىلىش خام ـ خىيالى؛

⑥ مۇناسىۋەت خام ـ خىيالى؛

⑦ جىنايەتكارلىق خام ـ خىيالى؛

(10) ئەقىل: تەپەككۇرنىڭ جەريانى ئارقىلىق شەيئىلەرنىڭ ھەرقايسى تەرەپلىرى توغرىسىدا سېلىش- تۇرۇش، تەھلىل قىلىش، يەكۈنلەش ۋە خۇلاسىلەش ئارقىلىق ھاسىل بولغان ئەقلىي بىلىشنىڭ كونكرېت جەريانى ئەقىل دېيىلىدۇ.

ئەقىل تەپەككۇر پائالىيىتى بېجىرىلىدىغان ئورۇننىڭ مەركىزىدە بولىدۇ. ئەقىل تەپەككۇر قۇۋۋىتى ئارقىلىق بېجىرىلىدۇ. ئەقىل ئاڭ سىستېمىسىدىكى پائالىيەتتۇر.

(11) ھېسسىيات: شەيئىلەرگە قارىتا ھەر كۈنى ۋە ئوبيېكتىپ دۇنياغا بولغان تونۇشقا قارىتا تۇتقان پوزىتسىيەسى ھېسسىيات دەپ ئاتىلىدۇ.

ھېسسىيات كۆپىنچە ئەقلىي بىلىشتىن كېيىن شەكىللىنىدىغان بىر خىل پائالىيەت شەكلى. ئۇنىڭ ئورنى تەپەككۇر پائالىيىتى بېجىرىلىدىغان ئورۇننىڭ مەركىزىدە بولىدۇ.

ھېسسىياتنىڭ تۈرلىرى: ھېسسىيات تۆۋەندىكىدەك بەش تۈرلۈك بولىدۇ.

① ھېسسىياتنىڭ كۈچىنىشى: شەيئىلەرنىڭ ئاكتىپ تەرەپلىرىدىكى ئىنكاسىغا قارىتا ھەرىكەت ھالىتى ۋە پوزىتسىيەسىدىن ئىبارەت.

② ھېسسىيات سۇسلىشىش: شەيئىلەرنىڭ پاسسىپلىق تەرەپلىرىدىكى ئىنكاسلىرىغا قارىتا ھەرىكەت ھالىتى ۋە پوزىتسىيەسىدىن ئىبارەت.

③ ھېسسىياتنىڭ تۇراقسىز بولۇشى: شەيئىنىڭ ئاكتىپلىق ۋە پاسسىپلىق تەرەپلىرىدىكى ئىنكاسى بولسۇن، ئۇنىڭغا قارىتا داۋالغۇشتىن ئىبارەت.

④ ھېسسىياتنىڭ تېرىككەكلىك ھالىتى: تەكرارلانغان ئىنكاسلارغا قارىتا قوپال ھالەتتىكى ھەرىكەت ھالىتى ۋە پوزىتسىيەسى ياكى ئىنكاسلارغا قارىتا نوقۇللۇق خاراكتېرىدىكى ھەرىكەت ھالىتىدىن ئىبارەت.

⑤ كەيپىيات ئېشىش خاراكتېرىدىكى ھېسسىيات يۇقىرىلاش.

(12) ئىرادە: مەلۇم ئوبيېكتىپ ئىنكاسلارغا قارىتا ئۇنىڭ ئايرىم تەرەپلىك خۇسۇسىيەتلىرىنى بىلىش ۋە ئوبيېكتىپ شەيئىلەرنى بويسۇندۇرۇش جەريانىدىن ئىبارەت. مەلۇم مەقسەتكە يېتىش ئۈچۈن پەيدا بولغان مېڭىدىكى ھەرىكەت ھېسسىياتى ئىرادە دەپ ئاتىلىدۇ. ئىرادە ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ.

① ئىرادىنىڭ كۈچىيىشى؛ ② ئىرادىنىڭ تۆۋەنلىشىشى؛ ③ ئىشارەتچىلىكنىڭ ئېشىشى.

4) گۇمان قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ۋەھىمە)

ھاسىل بولغان ئەقلىي بىلىشنىڭ ياكى ئەقلىي بىلىش ئارقىلىق شەيئىلەرنىڭ زىيانلىق تەرىپىدىن قوغدىنىشى ۋە ئۇلارنىڭ پايدىلىق تەرەپلىرىدىن ئاكتىپلىق بىلەن پايدىلىنىش خىزمەتلىرىنى بېجىرگۈچى قۇۋۋەت گۇمان قىلىش قۇۋۋىتى دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئوتنىڭ بەدەننى كۆيدۈرۈپ زەخىملەندۈرۈشى ۋە ئۇنىڭدىن يېمەكلىكلەرنىڭ پىششى قاتارلىقلار.

بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئورنى: چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستى قىسمى تەپەككۇر قۇۋۋىتىنىڭ ئارقا تەرىپىدە بولىدۇ.

5) ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھافىزە)

تەپەككۇر جەريانى ئارقىلىق ھاسىل بولغان ئايرىم خۇسۇسىيەتلەر ياكى بىرقانچە خۇسۇسىيەتلەر توغرىسىدىكى ئەقلىي چۈشەنچىلەر ۋە ئەقلىي بىلىش قاتارلىق تۈيغۇلارنى ساقلاش پائالىيىتى ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى دېيىلىدۇ.

ئەستە ساقلاش پائالىيىتى ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھافىزە) ئارقىلىق بېجىرىلىدۇ.

بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئورنى: چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستى ئارقا قىسمىغا جايلاشقان.

تەپەككۇر ئارقىلىق ھاسىل بولغان ئەقلىي خۇلاسىلەرنى كېيىنكى پائالىيەتلەر ئۈچۈن ۋاقىتلىق مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىدا ساقلاش پائالىيىتى ئەستە ساقلاش دەپ ئاتىلىدۇ. ئەستە ساقلاش تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە تۈرلۈك جەرياننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

(1) ئەستە ساقلاشنىڭ تولۇق بولۇشى: ھاسىل بولغان ئەقلىي خۇلاسىلەر تەپەككۇرنىڭ مۇكەممەل ھالەتتە بولۇشى ئۈچۈن تولۇق قايتا سەرپ قىلىنىشىدۇر.

(2) ئەستە ساقلاشنىڭ كەمتۈكلۈكى: ھاسىل بولغان ئەقلىي خۇلاسىلەر ئىچىدە مەلۇم قىسىملارنىڭ ئۇنتۇلۇپ كېتىش ھالىتىدۇر.

(3) مول تەسەۋۋۇر خاراكتېرلىك ئەستە ساقلاش: ئەقلىي خۇلاسىلەردىن پايدىلىنىپ، خىيال ۋە تەپەككۇر پائالىيىتىنى قايتا ئىشقا سېلىش ۋە تەسەۋۋۇر قىلىش ئارقىلىق ئەستە ساقلاش پائالىيىتى بېجىرىلىشتىن ئىبارەت.

(4) تەسەۋۋۇر: ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتى ئارقىلىق ساقلانغان ئەقلىي چۈشەنچىلەرنى قايتا ئەسلەشكە خىيال قىلىش ۋە تەپەككۇر قىلىش ئارقىلىق شەكىللەرنى قايتا ئىنكاس قىلىش ئۈچۈن ئېلىپ بېرىلغان ئەقلىي پائالىيەتنىڭ نامى تەسەۋۋۇر قىلىش دېيىلىدۇ.

تەسەۋۋۇر تەپەككۇر قۇۋۋىتى ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ. تەسەۋۋۇر ئۈچ خىل جەرياننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

① سېلىشتۇرۇش تەسەۋۋۇرى: ھازىرقى ئىنكارلارغا قارىتا ئۆتكەنكى ئەقلىي خۇلاسىگە قايتىش ئارقىلىق شەيئىي ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان سېلىشتۇرۇش ئۇسۇلىدۇر.

② تەسەۋۋۇر كىچىكلەش: ئوبيېكتىپ شەيئىلەر توغرىسىدا ھاسىل بولغان ئەقلىي خۇلاسىلەردىن مۇكەممەل پايدىلىنالماسلىق ھالىتى تەسەۋۋۇرنىڭ كىچىكلەش ھالىتى دېيىلىدۇ.

③ تەسەۋۋۇر كۆچىنىش: بۇرۇنقى ئەقلىي خۇلاسىلەردىن پايدىلىنىپ، شەيئىلەر توغرىسىدا ئوخشىمىغان ھېسسىي بىلىشلەرنى شەكىللەندۇرۇش ھالىتىدىن ئىبارەت.

(5) دىققەت: كىشىلەرنىڭ روھىي پائالىيەت جەريانى بەلگىلىك نىشاننى تاللىغان ھالدا مەركەزلىشىشى دىققەت دېيىلىدۇ. دىققەت قوغدىنىش كۆچىنىڭ بىر خىل پائالىيەت جەريانى. دىققەت پائالىيىتى چوڭ مېڭە پوستلاق قىسمى ئەستە ساقلاش، گۇمان قىلىش مەركىزىدە بولىدۇ.

دىققەتنىڭ تۈرلىرى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

① دىققەتنىڭ كۆچىنىش: شەيئىلەرنىڭ ئاكتىپلىق ياكى خاس پاسسىپلىق ئىنكاسلىرى توغرىسىدا ئېلىپ بېرىلىدىغان ئاكتىپ پائالىيەت.

② مۇھەتقا قاراپ كۆچىنىش: پاسسىپلىق ۋە ئاكتىپلىق ئىنكاسلاردىن ئەتراپلىق پايدىلىنىش ھالىتىدۇر.

③ دىققەت كۆچىنىڭ سۇسلىشىشى: شەيئىلەرنىڭ خاس بىرلا تەرىپىدىكى ئارتۇقچىلىقىغا قارىتا نىشان بەلگىلىيەلمەسلىك ھالىتىدىن ئىبارەت.

④ دىققەت دائىرىسىنىڭ تارىيىشى: ئىنكاسلارغا قارىتا نىشان تۇتۇقلىشىش ھالىتىدىن ئىبارەت.

(6) كەيپىيات: مەلۇم ئوبيېكتىپ ئىنكاسلار توغرىسىدا ھاسىل بولغان روھىي قىياپەت ئۆزگىرىشى ۋە بىلدۈرگەن ئىپادىسى كەيپىيات دېيىلىدۇ. كەيپىيات ھېسسىيات ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ. كەيپىياتنىڭ جەريانى ۋە تۈرلىرى ھېسسىيات بىلەن ئوخشاش بولىدۇ.

2. تاشقى بەش سېزىم قۇۋۋىتى (ھەۋاسەخەمسە زاھىرى)

تاشقى شەيئىلەرنىڭ بەدەنگە بولغان ئىنكاسى ئارقىلىق شۇ تاشقى شەيئى توغرىسىدا كونكرېت، ئابستراكت چۈشەنچە بېرىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان قۇۋۋەت، تاشقى سېزىم قۇۋۋىتى دېيىلىدۇ. تاشقى سېزىم قۇۋۋىتى تۆۋەندىكىدەك بەش تۈرلۈك بولىدۇ.

1) كۆرۈش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى باسىرە)

شەيئىلەرنىڭ شەكلى، ھالىتى، رەڭگى، ھەجمى، مىقدارى، دەرىجىسى ۋە ئابستراكت خۇسۇسىيىتى قاتارلىق پائالىيەتلەرنى بېجىرگۈچى قۇۋۋەتنى كۆرۈش قۇۋۋىتى دەيمىز. مەسىلەن: مەلۇم كىشىنىڭ ئېگىز - پاكارلىقى، ئورۇق - سېمىزلىكى، رەڭگى قاتارلىقلار.

كۆرۈش سېزىم قۇۋۋىتى — ئاساسەن كۆرۈش پائالىيىتىنى بېجىرگۈچى قۇۋۋەتتۇر.

ئاساسلىقى مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى ئارقىلىق كونترول قىلىنىدۇ. كۆرۈش نېرۋا سېزىمى، كۆۋرۈك مېڭە ۋە دۆڭ مېڭىگە يەتكۈزۈلىدۇ.

كۆرۈش سېزىمىگە قاتنىشىدىغان نېرۋىلار: كۆرۈش نېرۋىسى، ئۈچلۈق نېرۋا ۋە ۋېگېتاتىپ نېرۋىدىن ئىبارەت.

كۆز ئالمىسى بولسا تۆۋەندىكى بەش خىل ئاپپاراتنى ئۆز ئىچىگە ئالغان.

① ئەينەكسىمان تەنچە؛ ② كىرپىكسىمان تەنچە؛ ③ دالانچە سۇيۇقلۇقى؛ ④ كۆرۈش تور پەردىسى؛ ⑤ سېرىق تەن (كۆرۈش تەنچىسى).

سىرتتىن كەلگەن نۇر كۆز ئالمىسىغا كىرگەندە كۆز قارىچۇقىدىن ئۆتۈپ، ئەينەكسىمان تەنچە ئارقىلىق كىرپىكسىمان تەنچىگە يەتكۈزۈلىدۇ. قارىمۇقارشى نۇر سۇندۇرىدۇ. دالانچە سۇيۇقلۇقى ئارقىلىق چاستوتىسى تەڭشەلگەندىن كېيىن كۆرۈش تور پەردىسىگە چۈشۈپ، نۇر قايتا سۇندۇرۇلۇش ئارقىلىق كۆرۈش مەركىزىگە يېتىپ بارىدۇ.

كۆرۈش مەركىزىگە يېتىپ بارغان نۇرنىڭ ئىچكى بەش سېزىمغا بولغان رولى: تەپەككۇر، ئەستە ساقلاش، قوغدىنىش قۇۋۋەتلىرىنى كۈچەيتىشتىن ئىبارەت.

2) ئاڭلاش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى سامىئە)

ئاڭلاش پائالىيىتى ياكى ئاۋاز دولقۇنى ئارقىلىق شەيئىلەر توغرىسىدا ئابستراكت چۈشەنچىلەرنى بېجىرىدىغان قۇۋۋەت، ئاڭلاش قۇۋۋىتى دېيىلىدۇ.

ئاۋاز دولقۇنلىرى ئىچكى قۇلاقتا يەتكەندە ئۆتكۈزگۈچى سۇيۇقلۇق (دالانچە سۇيۇقلۇقى) تەۋرىنىشى ئارقىلىق ئاۋاز دولقۇننى ئاڭلاش مەركىزىگە يەتكۈزىدۇ.

بۇ پائالىيەتكە ئاڭلاش نېرۋىسى، ئۈچلۇق نېرۋا، ۋېگېتاتىپ نېرۋىلار قاتنىشىدۇ.

ئىچكى بەش سېزىمغا بولغان رولى: ئەستە ساقلاش، قوغدىنىش، گۇمان، تەپەككۇر قاتارلىق قۇۋۋەتلەرنى كۈچەيتىدۇ.

3) پۇراش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى شاممە)

پۇراش قۇۋۋىتى ئارقىلىق خۇشبۇي ۋە بەتبۇي پۇراقلىق سېزىملارنىڭ ئىنكاسىنى ئايرىغۇچى ۋە سېزىملار ئارقىلىق شەيئىلەرنىڭ مەلۇم تەبئىي ۋە ئابستراكت خۇسۇسىيىتىنى كۆرستىپ بېرىدىغان پائالىيەتلەرنى بېجىرگۈچى قۇۋۋەت، پۇراش قۇۋۋىتى دېيىلىدۇ. مەسىلەن: خۇش پۇراقنىڭ كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەك ۋە نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىنى بىلىش.

بۇرۇننىڭ كۆمۈرچەك قىسمىدىكى شىللىق پەردىدە پۇراش سېزىمى بولىدۇ. پۇراش سېزىمىنى قوبۇل قىلغان ئورۇنلار دۆڭچە مېڭە ۋە كۆۋرۈك مېڭىدە بولىدۇ.

پۇراش سېزىمىگە پۇراش نېرۋىسى، ئۈچلۇق نېرۋا، ۋېگېتاتىپ نېرۋىلار قاتنىشىدۇ.

ئىچكى بەش سېزىمغا بولغان تەسىرى: تەپەككۇر، ئەستە ساقلاش ۋە قوغدىنىش قۇۋۋەتلىرىنى كۈچەيتىدۇ.

4) تېتىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى زائىقە)

شەيئىلەرنىڭ تەمى جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكىنى بىلىش، پەرقلەندۈرۈش ۋە دەرىجىگە ئايرىش، ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە تەبئىتى قاتارلىقلارنى بېجىرگۈچى قۇۋۋەت تېتىش قۇۋۋىتى دېيىلىدۇ.

تېتىش پائالىيىتى ئاساسەن تىل ئارقىلىق بېجىرىلىدۇ ياكى تىل ئۈستىدە بولىدۇ. چايناشتىن تارتىپ مۇكەممەل يۇتقۇچە بولغان ئارىلىقتا تېتىش سېزىمى بولىدۇ. تېتىش پائالىيىتىگە قاتنىشىدىغان نېرۋا، تىل ئاستى نېرۋا، تىل يۇتقۇنچاق نېرۋا، ئۈچ ئاچماق نېرۋا، ۋېگېتاتىپ نېرۋا.

ئىچكى سېزىمغا بولغان تەسىرى: ئەستە ساقلاش، قوغدىنىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ.

5) سېزىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى لامىسە)

سىرتقى ئىنكاسلارنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق كەيپىياتلىرى قۇرۇق، يىرىك، يۇمشاق، سىلىق قاتارلىقلارنى ۋە باشقا غىدىقلىنىشلارنى ھېس قىلىش ھەم بىلىش پائالىيىتىنى بېجىرگۈچى قۇۋۋەت، سېزىش قۇۋۋىتى دېيىلىدۇ.

3. تەبئىي قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى تەبئىي)

ئادەمنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش، نەسىل قالدۇرۇش ۋە ئىممۇنىتېت پائالىيەتلىرىنى باشقۇرۇپ، كونترول قىلىپ تۇرىدىغان قۇۋۋەت، تەبئىي قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى تەبئىي) دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ، قۇۋۋەتنىڭ مەركىزى ئورنى جىگەردە بولۇپ، يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشى، تەبئىي خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى، ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشى، بۇزۇق ماددىلارنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى، تەبئىي خىلتلارنىڭ بەدەننىڭ تەركىبى قىسمىغا ئايلىنىشى، ئىنسانلارنىڭ نەسىل

قالدۇرۇشى، ھەر خىل كېسەللىكلەردىن مۇداپىئەلىنىش ئىقتىدارىنىڭ كۈچلۈك ياكى ئاجىز بولۇشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى مۇشۇ قۇۋۋەتكە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەت خىزمەت ئېتىبارى بىلەن قۇۋۋەتى شەخسىيەت (ئوزۇقلۇق باشقۇرغۇچى قۇۋۋەت)، قۇۋۋەتى تاناسىلىيە (تاناسىل ئەزا قۇۋۋەت) دىن ئىبارەت ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

1) ئوزۇقلۇق باشقۇرغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى شەخسىيەت)

ئوزۇقلۇق باشقۇرغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى شەخسىيەت) بولسا ئادەمنىڭ ھاياتىي پائالىيەتلىرىگە مۇناسىۋەتلىك قۇۋۋەت بولۇپ، ئادەمنىڭ ھاياتىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن ئوزۇقلۇقلارنى باشقۇرغۇچى قۇۋۋەتتۇر. ئىنساننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدا ئوزۇقلىنىش بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغان ھەم ئوزۇقلىنىشنى باشقۇرۇپ تۇرىدىغان قۇۋۋەتتۇر.

ئوزۇقلۇق باشقۇرغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى شەخسىيەت)
- ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى غازىيىە)
- ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى نامىيىە)

دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

(1) ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى غازىيىە)

بەدەندە ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا چىقىم بولغان ئوزۇقلۇقنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدىغان، ئوزۇقلۇقلارنىڭ غىزالىق ھالىتىدىن ئەزالىق ھالىتىگە كېلىشىگە سەۋەب بولىدىغان قۇۋۋەت ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت دەپ ئاتىلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت ئۆز خىزمىتىنى تولۇق ئىشلەش ئۈچۈن تۆۋەندىكى تۆت خىل قۇۋۋەتنىڭ ياردىمىگە تايىنىدۇ. ئۆز خىزمىتىنى تولدۇرغاندىن كېيىن ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى نامىيىە) ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

1. سۈمۈرگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى جازىبە)

قوبۇل قىلغان ئوزۇقلارنى ئەزا ـ توقۇلمىلارغا تارتىش، سۈمۈرۈش پائالىيىتىنى بېجىرگۈچى قۇۋۋەت تارتقۇچى كۈچ جازىبە دېيىلىدۇ. بۇ كۈچنىڭ ئاساسىي مەلۇم دەرىجىدىكى ھارارەت، قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت. مەسىلەن: جىگەرنىڭ تارتقۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى جازىبە) سى ئاجىزلىشىپ كەتسە، ئاشقازان ـ ئۈچەيدە ھەزىم بولغان ئوزۇقلار سۈمۈرۈلمەي، جىگەرگە يېتىپ بارالمايدۇ.

2. ھەيدەپ چىقارغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى دافىئە)

ئادەم بەدىنىدىكى چىقىرىندى ماددىلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىش ۋە ئۇنى ھەيدەش قۇۋۋەتى ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى دېيىلىدۇ. ئەگەر بۇ قۇۋۋەت ئاجىزلاشسا، بەدەندە كېرەكسىز نەرسىدىن زەھەرلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇ قۇۋۋەت كۈچىيىپ كەتسە، بەدەندىكى كېرەكلىك ماددىلارمۇ چىقىپ كېتىپ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ۋە سۇسىزلىنىش قاتارلىق نورمالسىزلىقلار كۆرۈلىدۇ.

3. تۇتۇش قۇۋۋەتى (قۇۋۋەتى ماسىكە)

ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلار تېگىشلىك ئورۇنلارغا يېتىپ بارغاندىن كېيىن مەلۇم مەزگىل شۇ ئورۇندا تۇرۇپ، تېگىشلىك ئۆزگىرىشلەرنى بېشىدىن كەچۈرۈپ بولغۇچە بولغان جەريان ئىچىدە تۇتۇپ

تۈرىدىغان كۈچ تۇتۇش قۇۋۋىتى دەپ ئاتىلىدۇ.

4. هەزىم قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى هازىمە)

بەدەندىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى مىخانىك خىمىيەلىك ۋە بىيوخىمىيەلىك جەھەتتىن ئۆزگەرتىپ، بەدەنگە سىڭىپ، تاكى بەدەننىڭ تەركىبى قىسمىغا ئايلىنىش قابىلىيىتىگە ئىگە قىلىدىغان كۈچ ياكى ئوزۇقلارنى پارچىلاش ھەم كىچىك بۆلەكلەرگە ئايرىپ، بەدەننىڭ تەركىبى قىسمىغا ئايلاندۇرۇش پائالىيىتىنى بېجىرىدىغان كۈچ هەزىم قىلىش قۇۋۋىتى دەپ ئاتىلىدۇ.

هەزىم قىلىش قۇۋۋىتى بەدەندىكى هەزىم ئەزالىرىغا جايلاشقان ھەرخىل بەزلەرنىڭ ياردىمىدە ئورگانىزمغا كەلگەن ھەرقانداق يېمەكلىكلەرنى تۆۋەندىكى تۆت خىل هەزىم ئارقىلىق هەزىم قىلىپ، بەدەننىڭ تەركىبى قىسمىغا ئايلاندۇرىدۇ.

بىرىنچى هەزىم: ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردە بولىدۇ.

ئىككىنچى هەزىم: جىگەردە بولىدۇ.

ئۈچىنچى هەزىم: قان تومۇر ۋە لىمفا يوللىرىدا بولىدۇ.

تۆتىنچى هەزىم: ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى توقۇلما ـ هۈجەيرىلەرگە يېتىپ بېرىپ، شۇ ئەزاغا سىڭىش ھەم ئۆزلىشىش جەريانى تۆتىنچى هەزىم بولۇپ هېسابلىنىدۇ.

(2) ئۈستۈرگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى نامىيە)

هاياتلىق باشلانغاندىن كېيىن ئەزالارنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقىلىقى، كەڭ ـ تارلىقى جەھەتلەردە مۇناسىپ هالدا تەرەققىي قىلىشىدا ئالاھىدە خىزمەت قىلىدىغان قۇۋۋەت ئۈستۈرگۈچى قۇۋۋەت دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەتنىڭ خىزمىتى ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچنىڭ ياردىمى بىلەن بولىدۇ. بۇنىڭغا ھېچقانداق نەرسە تاقابىل تۇرالمايدۇ. چۈنكى تەبىئىي ئۆسۈپ تۇرغان نەرسىنى سۈنئىي هالدا توسۇش مۇمكىن ئەمەس، مەسىلەن: قومۇشنىڭ ئۆي، تاش، ياغاچلارنى تېشىپ ئۆتۈپ كېتىشى قاتارلىقلار.

ئۈستۈرگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى نامىيە)	ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى مۇغەييىرە)
	شەكىللەنگۈرگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى مۇسەۋۋىرە)

دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

1. ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى مۇغەييىرە)

ئوزۇقلۇقلاردىن جەۋھەرلەر قىسمىلىرىنى قوبۇل قىلىپ، توقۇلما ـ هۈجەيرىلەرنى تۈزۈشكە قاتناشقۇچى، ئوزۇقلۇقلارنى توقۇلما ـ هۈجەيرىلەر تەركىبىگە ئۆزگەرتىش پائالىيىتىنى بېجىرگۈچى قۇۋۋەت ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: مېڭە هۈجەيرىلىرىنىڭ يېتىلىشىنى ئالساق، ئۇنىڭ ئوزۇقلۇقى ئاقسىل هېسابلىنىدۇ. بۇ يەردە ئاقسىل يادرو كىسلاتاسىغا ئۆزگەرتىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ قۇۋۋەت ئەۋلاد قالدۇرۇش بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك.

2. شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋەتى مۇسەۋۋىرە)

قوبۇل قىلىنغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن توقۇلما، هۈجەيرىلەرنىڭ ئەزا ـ سىستېمىلارنىڭ روشەن ئاناتومىيەلىك هالىتىنى شەكىللەندۈرۈش پائالىيىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان قۇۋۋەت شەكىللەندۈرگۈچى

قۇۋۋەت دېيىلىدۇ.

2) تاناسىل ئەزا قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى تاناسلىيە)

ئىنسانلارنىڭ نەسلىنى داۋاملاشتۇرۇپ، ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن ئوزۇقلۇق ماددىلارنى باشقۇرۇش، كونترول قىلىش ئالاھىدىلىكى بولغان ئارقىلىق ئۇرۇق ۋە تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىدىغان قۇۋۋەت تاناسىل ئەزا قۇۋۋىتى دەپ ئاتىلىدۇ.

تاناسىل ئەزا قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى تاناسلىيە)	پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى مۇۋەللىيدە) شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە)

دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

(1) پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى مۇۋەللىيدە)

ئاتىلىق ۋە ئانىلىق ئۇرۇق تەركىبىدىكى ئوزۇق جەۋھەرلىرىنى ئۆزئارا بىرلەشتۈرۈش ئارقىلىق تۆرەلمىنىڭ دەسلەپكى شەكىللىنىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان قۇۋۋەت پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەت دەپ ئاتىلىدۇ ياكى ئوزۇق ھەم تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىدىغان ھەمدە ئۇلار بىرلەشكەندىن كېيىن ئۇلاردا مۇناسىپ مىزاج ۋە ئۆز لايىقىدا شەكىل پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەتتۇر. ئۇنىڭ خىزمىتى تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

1. ئىنسان ۋە ھايۋانلارنىڭ ئەۋلاد ۋە نەسىل قالدۇرۇپ، ئۆزىنىڭ تۈرى ۋە سۈپىتىنى ساقلاش ئۈچۈن ئۇرۇق ھەم تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىدۇ.

2. ئەرلىك ئۇرۇق بىلەن ئاياللارنىڭ تۇخۇمى بالياتقۇدا ئۇچراشقاندىن كېيىن تەركىبىدىكى قۇۋۋەت-لىرىنىڭ بىر - بىرىگە ئارىلىشىپ تەسىرلىرىنى ئۆتكۈزۈپ، تۆرەلمىنىڭ تەبىئىي مىزاجى ۋە ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئۆز لايىقىدا شەكىللىنىشى ۋە قۇراشتۇرۇلۇشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

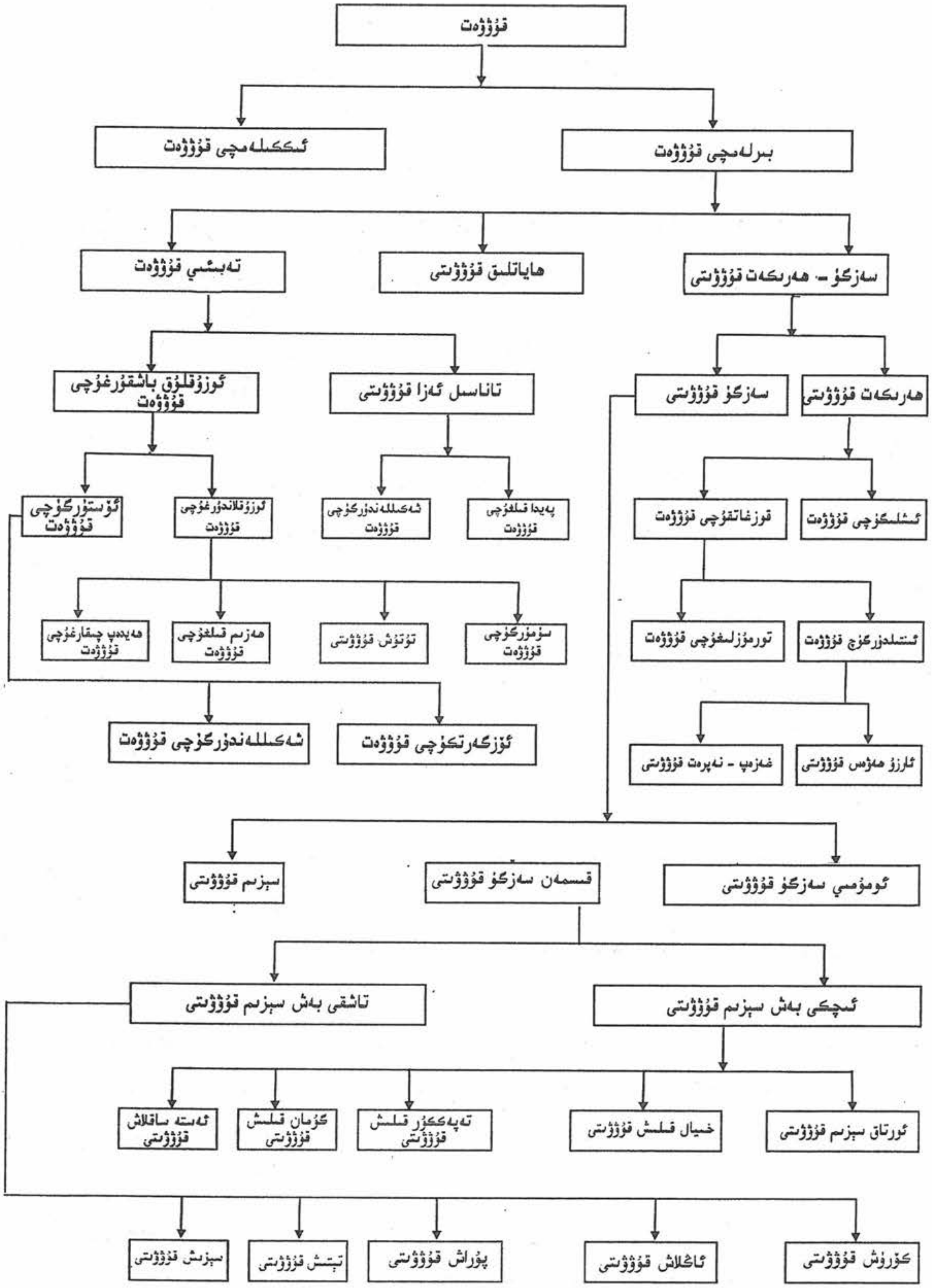
(2) شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەت (قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە)

تۆرەلمىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدىكى پائالىيەتلەرنى بېجىرگۈچى قۇۋۋەت شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەت دەپ ئاتىلىدۇ.

ئاناسۇر ئەربەئەنىڭ نامايەندىلىرى ئۆزئارا بىر - بىرىگە تەسىر قىلغاندىن كېيىن، پەيدا بولغان تۆرەلمىنىڭ خۇسۇسىي مىزاجىدىن سىرت، ئۇنىڭ ئۆز نەسلىگە ۋە سۈپىتىگە ۋەكىللىك قىلغۇچى شەكلىنى شەكىللەندۈرگۈچى ۋە ئۇنى تەرەققىي قىلدۇرۇپ كامالەتكە يەتكۈزگۈچى كۈچ شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ دېيىلىدۇ.

شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ ئادەم ۋە ھايۋانلارغا ئوخشاش جانلىقلارنىڭ ئەسلىي ئەجدادىنىڭ شەكلى قىياپىتىگە ئوخشايدىغان شەكىلدە تەرەققىي قىلىشىغا تەسىر قىلىدۇ. شۇڭا دۇنيادىكى سان - ساناقسىز ئادەملەرنىڭ بىر - بىرىگە ئوخشىماسلىقى، ھەتتا بىر ئانا، بىر دادىدىن بولغان بالىلارنىڭمۇ بىر - بىرىگە ئوخشىماسلىقى ئاشۇ شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ تەسىرىدىن بولغان.

قۇۋۋەت تۈرلىرىنىڭ ئىسخېما جەدۋىلى



6 § . روھ تەلىماتى

«روھ» ئادەملەر يېگەن غىزالار ھەزىم ئەزالىرىدىن ئۆتۈپ ھەزىم بولغاندىن كېيىن كېلىپ چىققان تەبىئىي سەپرا، تەبىئىي قان، تەبىئىي بەلغەم ۋە تەبىئىي سەۋدا خىلتلىرىدا پەيدا بولغان ئۆزگىچە خاس نامايەندە سۈپەتتىكى كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدىغان گاز ھالەتتىكى بىر خىل كۇچكە قارىتىلغان بولۇپ، ئۇ، خىلتلارغا ئوخشاش ماددىي نەرسە بولماستىن، بەلكى جىگەردە ئىشلەنگەن سان ۋە سۈپەتكە لايىق تەبىئىي خىلتلارنى بەدەننىڭ لازىم بولغان قىسىملىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان لەتىپ ھەم شالاڭ بىر خىل گاز ھالەتتىكى جىسىمدۇر.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان بۇ روھ مەۋجۇداتلاردىن پەيدا بولىدىغان تەبىئىي كۇچتۇر. روھ ھەرقانداق سايمان بىلەنمۇ تەكشۈرۈپ كۆرگىلى بولمايدىغان ئىنتايىن لەتىپ ۋە شالاڭ ھالەتتىكى ماددىدىن ئىبارەت.

1. روھ تەلىماتى ھەققىدە چۈشەنچە

روھ — ئىستېمال قىلىنغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ھاسىل بولغان تەبىئىي خىلتلارنىڭ بەدەندە ئايلىنىش ـ سەرپ قىلىنىش جەريانىدا، ھاسىل بولغان ئەڭ نازۇك ئۇچۇچان گاز قىسمىنىڭ نەپەسلىنىش ئارقىلىق بەدەنگە قوبۇل قىلىنغان ھاۋائى نەسىمى (ئوكسىگېن) بىلەن بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان، ئىنتايىن شالاڭ ھالەتتىكى گاز خۇسۇسىيەتلىك ماددىدىن ئىبارەت.

«دەستۇرۇلئىلاج» ناملىق كىلاسسىك ئەسەردە: «روھ — خىلتلارنىڭ لەتىپ قىسىملىرىدىن ھاسىل بولىدۇ»، «بۇ روھ ئارقىلىق يۈرەكتە قۇۋۋىتى ھايۋانىي ھاسىل بولىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن. «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ 1 ـ جىلدىدا بولسا: «تېبابەتتە ‹روھ› دەپ ئاتالغان نەرسە باشقا پەلسەپۋى كىتابلاردا ئۇچرايدىغان جان، روھ دېگەنلەرگە ئوخشاش نەرسە بولماستىن، بەلكى ئادەم بەدىنىدىكى ماددىي مەنبەلەردىن پەيدا بولىدىغان، ناھايىتى شالاڭ بولغان گاز ھالەتتىكى بىر خىل ھەرىكەتچان ماددىدۇر» دەپ بايان قىلىنغان. شۇنىڭدەك يەنە «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ 1 ـ جىلدىدا: «روھ — ئۇيغۇر تېبابىتى كىتابلىرىدا بىر خىل ‹بۇخارى لەتىپ› دەپ تەرىپلىنىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن بولسا، ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدىن «كۇللىياتى نەفسى»، «ئەلقانۇن فىت ـ تىب» قاتارلىق مۆتىۋەر كىلاسسىك كىتابلاردا يەنە: «روھ ئىككى خىل بولۇپ، بىرى ئىلاھىي روھ (روھىي ئىلاھىي)، يەنە بىرى تېببىي روھ (روھىي تېببىي) دېيىلىدۇ. بىز ئىلاھىي روھ توغرىسىدا ھېچنېمىنى بىلمەيمىز. شۇڭا ئۇ توغرۇلۇق توختالمايمىز، بىزنىڭ بىلىدىغىنىمىز، ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئىي خىلتلار تەركىبىدە بەدەنگە ئوزۇق بولىدىغان ۋە بەدەنگە ئۆزلىشىشكە لايىق بولغان، ھەرقايسى ئەزانىڭ شەكلى، رەڭگى ۋە خۇسۇسىيىتىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان تۈرلۈك ئوزۇقلۇق ماددىلىرى بولغىنىدەك، مەزكۇر ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن ھاسىل بولىدىغان، ئەمما ھەرقانداق ئەسۋاب بىلەن كۆرۈش مۇمكىن بولمايدىغان بىر خىل ئىنتايىن يەڭگىل، لەتىپ، گاز خۇسۇسىيەتلىك ھەرىكەتچان ماددا بولۇپ، ئۇ تېببىي روھ دېيىلىدۇ.

بەدەندىكى ھەرقانداق ئەزانىڭ تەبىئىي خىزمەت پائالىيىتىنى ئورۇندىشىدا تىببىي روھنىڭ رولى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن.

دېمەك، روھ بەدەندە ھاسىل بولغاندىن كېيىن، تەبىئىي خىلىتلار بىلەن بىللە بەدەننى دەۋر قىلىپ ئايلىنىش جەريانىدا ئورگانىزمنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرگىچە ئېھتىياجلىق مىقداردا يېتىپ بېرىپ، قۇۋۋەتنىڭ ھاسىل بولۇشى ئۈچۈن تۈرتكىلىك رول ئوينايدىغان ماددا بولۇپ، ئورگانىزمنىڭ ھەممە قىسمىغا تارقىلىپ، قۇۋۋەتلەرنىڭ قوزغىلىشىغا تۈرتكە بولۇش ئارقىلىق ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى شەكىللەندۈرۈپ، ھاياتلىقنىڭ داۋاملىشىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ.

شۇڭا بىرەر ئەزادا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن روھ ئاجىزلىسا ياكى يوقالسا، شۇ ئەزانىڭ تۈزۈلۈشىدە باشقا ئۆزگىرىش بولمىسىمۇ، روھ بارلىق ئەزالارنىڭ ھاياتلىقى ۋە پائالىيىتىنىڭ تۈپ ئاساسى بولۇپ، بارلىق قۇۋۋەتلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقى پەقەت روھ ئارقىلىقلا بولىدۇ.

دېمەك، روھ قۇۋۋەتنىڭ ئاساسى، قۇۋۋەت روھنىڭ ئىپادىلىنىشى بولۇپ، روھ بولمىسا قۇۋۋەتمۇ ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرالمايدۇ. شۇڭا، روھ بىلەن قۇۋۋەت بىر ـ بىرىگە بېقىنىدۇ ھەم بىر ـ بىرىنى تەقەززا قىلىدۇ.

يۇقىرىدا تىلغا ئېلىپ ئۆتكىنىمىزدەك، قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىملىرى «روھ» ھەققىدە كۆپ ئىزدىنىشلەرنى ئېلىپ بارغان بولسىمۇ، ھازىرغىچە روھنىڭ ماھىيىتىنىڭ نېمە ئىكەنلىكى تولۇق ئىسپاتلانغىنى يوق. شۇڭا كىلاسسىك كىتابلاردىكى «روھ» ھەققىدە تىلغا ئېلىنغان مەزمۇنلارنى ھازىرقى زامان تەبىئىي پەن بىلىملىرى ئاساسىدا ئانالىز قىلىپ، روھنىڭ ماھىيىتى، ئۇنىڭ ھايات تەندىكى رولى، پەيدا بولۇشى، ئۆزگىرىشى قاتارلىق مەسىلىلەر ئۈستىدە تېخىمۇ چوڭقۇر تەتقىقاتنى قانات يايدۇرۇشىمىزغا توغرا كېلىدۇ.

2. روھ تەلىماتىنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى

روھ ــ تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ئىنتايىن شالاڭ، ئۇچۇچان قىسمىنىڭ ھاۋائى نەسىمى بىلەن بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان گاز خۇسۇسىيەتلىك ماددا بولۇپ، ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا كەم بولسا بولمايدۇ. بەدەندىكى ھاۋائى نەسىمى روھنىڭ ھاسىل بولۇشىدىكى ئاساس بولۇپ، روھنىڭ ھاسىل بولۇشىغا قاتنىشىدۇ. روھ ئالدى بىلەن يۈرەكنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، يۈرەك ھەرىكىتى ئارقىلىق قان بىلەن بىرگە ھەرقايسى ئەزا ـ توقۇلما ھۈجەيرىلىرىگە يېتىپ بېرىپ، ئورگانىزمغا كېرەكلىك 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.

يىغىپ ئېيتقاندا، قۇۋۋەتنىڭ ھاسىل بولۇشى ئۈچۈن تۈرتكىلىك رول ئوينايدىغان ماددا بولۇپ، ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى شەكىللەندۈرۈپ، ھاياتلىقنىڭ داۋاملىشىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. ئەگەر مەلۇم ئەزادا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن روھ ئاجىزلاشسا ياكى يوقالسا، شۇ ئەزانىڭ تۈزۈلۈشىدە

باشقا ئۆزگىرىش بولمىسمۇ، ئۇنىڭ خىزمىتى بۇزۇلىدۇ ياكى خىزمىتى توختاپ ھاياتلىق پائالىيىتى ئاخىرلىشىدۇ.

روھ — روھىي ھايۋانىي، روھىي نەپسانىي ۋە روھىي تەبىئىيدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. بۇ توغرىسىدا ئۇيغۇر تېبابەت كىلاسسىك كىتابلىرىدا: «روھلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ مۇھىمى ۋە ئەڭ بۇرۇن شەكىللىنىدىغىنى روھىي ھايۋانىي بولۇپ، روھىي ھايۋانىينىڭ مېڭىگە يېتىپ بارغان قىسمى روھىي نەپسانىيغا، جىگەرگە يېتىپ بارغان قىسمى روھىي تەبىئىيگە ئايلىنىدۇ» دېيىلگەن. بۇنى چوڭقۇر تەھلىل قىلغاندا روھىي ھايۋانىي باشتىن - ئاخىر (ئادەم ھاياتىنى بارلىققا كەلتۈرۈشتىن ھاياتى ئاخىرلاشقىچە) ئەڭ ئاساسلىق ماددا بولۇپ، تۆرەلمە شەكىللىنىپ سەككىزىنچى ھەپتىسى تۆرەلمە يۈرىكىنىڭ تۈزۈلۈشى مۇكەممەللىشىپ، روھىي ھايۋانىينىڭ تۈرتكىسىدە ھەرىكەتكە كەلمىسە ياكى تۇغۇلۇپلا يۈرەك ھەرىكىتى توختاپ قالسا (يۈرەكتە روھىي ھايۋانىي بارلىققا كەلمىگەچكە)، مېڭە، جىگەرگە قان ئايلىنىش ئارقىلىق يېتىپ بارىدىغان روھىي ھايۋانىي بولمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن مېڭە، جىگەر (شۇنداقلا پۈتۈن بەدەندىكى ئەزا، توقۇلما - ھۈجەيرىلەر)مۇ ھاياتلىق ھەرىكىتىدىن توختايدۇ. يەنى مېڭە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىدە ھېس - ھەرىكەتكە سەۋەب بولغۇچى روھىي نەپسانىي بارلىققا كەلمەيدۇ. جىگەردە بولسا ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە زەھەرلىك ماددىلارنى بىر تەرەپ قىلىش (ئوزۇقلۇق ماددىلارنى پىششىقلاپ ئىشلەش)، زەھەرلىك ماددىلار- نى زەھەرسىزلەندۈرۈش خىزمىتىگە سەۋەب بولغۇچى روھىي تەبىئىي بارلىققا كەلمەيدۇ. بۇنىڭدىن روھىي ھايۋانىينىڭ مېڭە، جىگەرگە يېتىپ بېرىپ، روھىي نەپسانىيغا ۋە روھىي تەبىئىيگە ئۆزگىرىدىغانلىقىنى چۈشىنىۋېلىشقا بولىدۇ.

تۆۋەندە روھىي ھايۋانىي، روھىي نەپسانىي، روھىي تەبىئىي قاتارلىقلارنى قىسقىچە چۈشەندۈرۈپ ئۆتىمىز

1. روھىي ھايۋانىي

روھىي ھايۋانىي يۈرەكنى مەركەز قىلغان روھ بولۇپ، ئۇ، يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى نەتىجىسىدە شىريان تومۇرلار ئارقىلىق قاننى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، قان ئايلىنىشنى جارى قىلدۇرۇپ، پۈتۈن بەدەنگە ھاياتلىق بېغىشلايدۇ.

ئانا تېنىدە تۆرەلمە پەيدا بولۇپ، ئىككىنچى ھەپتىدىن كېيىن تۆرەلمىدە يۈرەك نۇقتىسى، ئاندىن قان تومۇرلار پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ. سەككىزىنچى ھەپتىنىڭ ئاخىرىدىن باشلاپ يۈرەك ھەرىكەتلىنىشكە باشلاپ قان ئايلىنىشنى داۋاملاشتۇرىدۇ. تۆرەلمىنىڭ يۈرەك نۇقتىسىنىڭ ئىككىنچى ھەپتىسى پەيدا بولۇپ، سەككىزىنچى ھەپتىسىدە ھەرىكەتلىنىشى يۈرەك مۇسكۇل تۈزۈلۈشىنىڭ روھىي ھايۋانىينىڭ غىدىقىغا بولغان سەزگۈرلۈكىنىڭ يۇقىرى بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ھامىلە تۇغۇلۇپ كىندىك كېسىل- گەندىن كېيىنلا بوۋاقنىڭ بەدىنىگە ئېھتىياجلىق روھىي ھايۋانىينىڭ مەنبەسى ئۈزۈلىدۇ - دە، دەرھال مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا بۇ ئىنكاس يەتكۈزۈلۈپ، روھىي نەپسانىينىڭ نەپەس ھەرىكىتىنى قوزغى- تىش رولى بىلەن تۇنجى قېتىملىق نەپەس ئېلىش ۋە نەپەس چىقىرىش ھەرىكىتى باشلىنىپ، بوۋاق يىغلاشتىن ئۆزى مۇستەقىل ھالدا روھىي ھايۋانىينى قوبۇل قىلىدۇ ۋە ھاياتلىقنى داۋاملاشتۇرىدۇ.

دېمەك، روھىي ھاياتىنىڭ يۈرەكنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، يۈرەك ھەرىكىتى ئارقىلىق قان بىلەن بىرگە ھەرقايسى ئەزا، توقۇلما، ھۈجەيرىلەرگە يېتىپ بېرىپ، ھاياتلىققا كېرەكلىك قۇۋۋەت ۋە ھارارەت پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە روھىي ھاياتىي ھەققىدە يەنە: «بەدەننىڭ قان ئايلىنىشى ئاجىزلاشقان يەردە ھارارەتنىڭ تۆۋەنلەپ، سېزىم ۋە ھەرىكىتىنىڭ تەدرىجىي ئاجىزلىشىپ كېتىشى ئوزۇقلۇق ماددىلار، شۇنداقلا روھىي ھاياتىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا تولۇق يېتىپ بارالمىغانلىقتىن بولىدۇ» دەپ بايان قىلىنغان.

ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە قۇۋۋەتى ھاياتىنىڭ مۇھىملىقى ھەققىدە «دەستۇرۇلئىلاج» ناملىق مەشھۇر كىلاسسىك ئەسەردە مۇنداق دېيىلگەن: «خىلىتلارنىڭ لەتىپ، جەۋھەر قىسمىدىن روھ ھاسىل بولىدۇ. بۇ روھ ئارقىلىق يۈرەكتە دەرھال قۇۋۋەتى ھاياتىي شەكىللىنىپ يۈرەك ھەرىكەتلىنىپ، قان ئايلىنىش ۋۇجۇدقا كېلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەممە ئەزالارغا روھىي ھاياتىي يېتىپ كېلىپ، پۈتۈن بەدەندىكى بارلىق ئەزالار روھىي نەپسانىي ۋە قۇۋۋەتى نەپسانىيگە لايىقلىشىدۇ. ئەگەر بىر ئەزادىن روھىي نەپسانىي ياكى قۇۋۋەتى نەپسانىي يوقىلىپ، روھىي ھاياتىي ھەم قۇۋۋەتى ھاياتىي قالسا، ئۇ ئەزانى تىرىك دېيىشكە بولىدۇ. شۇنىڭدەك پالەچ ئەزالارنىڭ سەزگۈ ـ ھەرىكىتى يوقالسىمۇ، يەرلىك ئورۇندا قان ئايلىنىش مەۋجۇت بولۇپ، روھىي ھاياتىي يېتىپ كەلگەن بولغاچقا، ئۇ ئەزا تىرىك ھالىتىنى ساقلاپ قالىدۇ، چىرىمەيدۇ. ئۆلۈك ئەزالارنىڭ روھىي ھاياتىيسى ۋە قۇۋۋەتى ھاياتىيسى يوقىلىپ كەتكەنلىكتىن تېز چىرىيدۇ. ئەگەر پالەچلەنگەن ئەزادىن پالەچ ئىللەتلىرى يوقالسا، ئۇ ئەزادا يەنە سېزىم ۋە ھەرىكەت پەيدا بولىدۇ» . بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، روھىي ھاياتىي ھاياتلىقنىڭ باشلىنىش مەنبەسى بولۇپ، ھاياتلىق پائالىيىتىدە كەم بولسا بولمايدۇ.

2. روھىي نەپسانىي

روھى نەپسانىي بەدەندىكى ھېس ـ ھەرىكەت، سەزگۈ ـ تەپەككۇر پائالىيەتلىرىگە كاپالەتلىك قىلىدىغان روھتىن ئىبارەت. ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك كىتابلىرىدا: «روھىي ھاياتىي يۈرەكتىن قان ئايلىنىش ئارقىلىق مېڭىگە يېتىپ بېرىپ، روھىي نەپسانىيغا ئۆزگىرىدۇ. بۇ، ھېس ـ ھەرىكەتنىڭ باشلىنىش مەنبەسى بولۇپ، روھىي نەپسانىي 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، سۆڭەك، مۇسكۇللار ھەرىكىتى...) پائالىيىتىنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئۇنىڭ بۇ خىل خىزمىتى مېڭە ۋە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىمپۇلس پەيدا قىلىشى ۋە يەتكۈزۈلۈشى ئارقىلىق ئورۇندىلىدۇ. بۇ ئىمپۇلس (مېڭە ۋە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىدىكى بىيوئېلېكتىر ئېقىمى) مېڭە، نېرۋا ھۈجەيرىلىرىدە جارى بولىدىغان (ئاقىدىغان) بولۇپ، بۇنىڭغا تۈرتكە بولىدىغىنى دەل بىز دېمەكچى بولغان روھىي نەپسانىيدۇر. چۈنكى مېڭىنىڭ قان ئېقىم مىقدارى ناھايىتى مول بولۇپ، يۈرەكتىن چىقىرىلىدىغان قاننىڭ تەخمىنەن 14 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدۇ. مېڭىگە ئوكسىگېن مېڭە ئارتېرىيەسى ئارقىلىق يېتىپ بارىدۇ. مېڭە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ

ئوكسىگېن سەرپىياتى ناھايىتى يۇقىرى ھەم تۇراقلىق بولۇپ، ئوكسىگېن يېتىشمەسلىككە قارىتا ناھايىتى سەزگۈر كېلىدۇ. مېڭىنىڭ ئارتېرىيەسى، ۋېنا قان تومۇرىدىكى ئوكسىگېن مىقدارىنىڭ پەرقى 6.7 ممىللىلىتىر بولۇپ، ھەر 100 گىرام مېڭىدە مىنۇتىغا 3.3 ممىللىلىتىر ئوكسىگېن سەرپ قىلىنىدۇ. بۇ بەدەننىڭ باشقا ھەرقانداق ئەزالىرىغا نىسبەتەن ئىنتايىن چوڭ سەرپىيات بولۇپ، بۇنىڭدىن تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ئۈچۈچان جەۋھەر قىسمى بىلەن ئوكسىگېننىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان روھ (جۈملىدىن روھىي ھايۋانىي) نىڭ مېڭىدىكى سەرپىياتىنىڭ يۇقىرىلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

3. روھىي تەبىئىي

بۇ، ئىنسانىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى ۋە نەسىللىنىش ئىقتىدارىنى كونترول قىلىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان روھتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك كىتابلىرىدا روھىي تەبىئىي ھەققىدە: «روھىي ھايۋانىي يۈرەكتىن جىگەرگە يېتىپ بېرىپ روھىي تەبىئىيگە ئۆزگىرىدۇ. روھىي تەبىئىي ئەزالارنى پەرۋىش قىلىدۇ ۋە ئۇلارنى چوڭايتىدۇ» دەپ ئىزاھلىنىغان.

جىگەر بەدەندىكى رەئىس ئەزانىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ بولمىسا بەدەننىڭ ھاياتلىقىمۇ بولمايدۇ. جىگەر ناھايىتى چوڭ بىر خىمىيەۋى كارخانىغا ئوخشاش بەدەندە ئادەم ھاياتى ئۈچۈن مۇھىم بولغان نۇرغۇنلىغان خىزمەتلەرنى ئۆتەيدۇ. مەسىلەن: خىلىتلارنى ئىشلەپچىقىرىدۇ. قەنت، ئاقسىل، ۋىتامىن، ھورمۇن قاتارلىق بەدەننى تۈزگۈچى ئاساسلىق ماددا ۋە ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئالمىشىشىقا كاپالەتلىك قىلىدۇ ۋە ئۇلارنى ساقلايدۇ. ماددىلارنى ئوكسىدلاپ، پارچىلاش ۋە بىرىكتۈرۈش ئارقىلىق ئادەم بەدىنىگە زىيانلىق بولغان ماددىلارنىڭ يامان تەسىرىنى يوقىتىپ، بەدەننى قوغدايدۇ. ئۆت سۇيۇقلۇقى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ئۈچەيلەردە ياغلارنى ھەزىم قىلىشقا قاتنىشىپ، بەدەننىڭ ياغ بىلەن ئوزۇقلىنىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. شۇنداقلا بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە، تەرەققىي قىلىشىغا مۇناسىۋەتلىك بولغان تەبىئىي ھاياتلىق ماددىلارىنى ئىشلەپچىقىرىدىغان بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەممىسى جىگەر ھۈجەيرىلىرى ئىچىدە ئېلىپ بېرىلىدۇ. جىگەرنىڭ بۇ خىل خىزمىتى دەل روھىي تەبىئىينىڭ تۈرتكىسىدە قوزغالغان قۇۋۋىتى تەبىئىي تەرىپىدىن ئېلىپ بېرىلىدۇ.

3. قۇۋۋەت ۋە روھ توغرىسىدا قىسقىچە مۇلاھىزە

ئۇيغۇر تېبابىتىدە قۇۋۋەت ۋە روھ تەلىماتىدىكى كۆزقاراشلار ئوخشاش تۈردىكى ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىكلەر ئىچىدە بىرقەدەر تەپسىلىي ئوتتۇرىغا قويۇلۇپ شەرھلىنىپ، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيە ئاساسىنى مۇستەھكەملىگەن. مەيلى ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك بولسۇن ياكى غەرب تېبابىتى بولسۇن، ئوخشاشلا بۇ خىل تەلىماتنى بەدەن فىزىيولوگىيەسىدە مۇھىم نۇقتا ھېسابلاپ، ئوخشاش بولمىغان نۇقتىدىن چۈشەندۈرگەن. ئۇيغۇر تېبابىتىدە روھ ۋە قۇۋۋەت توغرىسىدىكى بايانلار ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسىرى «دەستۇرۇلئىلاج» قاتارلىق ئەسەرلەردە، «روھ ــ تەبىئىي خىلىتلارنىڭ لەتىف قىسمى بىلەن ھاۋائى نەسىمنىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولىدۇ»، «يەنى بۇ روھ يۈرەكتە قۇۋۋىتى ھايۋانىينى ھاسىل قىلىدۇ

(قوزغىتىدۇ) » دېيىلگەن. ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە روھ ھەم قۇۋۋەت ھەققىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان مەزمۇنلاردىن روھ بىلەن قۇۋۋەتنىڭ مۇناسىۋىتىنىڭ ناھايىتى زىچ ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

روھ ئىنسانلار ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلاردىن ھاسىل بولغان تەبىئىي خىلتلارنىڭ قاتنىششى بىلەن شەكىللەنگەن يەڭگىل، گاز خۇسۇسىيەتلىك ماددا بولۇپ، ئۇنىڭ بەدەندىكى مەۋجۇتلۇقى ئەزالاردىكى ئېلېكتىر ھەرىكىتىنىڭ گەۋدىلىنىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بەدەننىڭ ئوخشاش بولمىغان ئورۇنلىرىدا ئەزالارغا خاس بولغان ئېلېكتىر ھەرىكىتى بولۇپ، بۇ خىل ئېلېكتىر ھەرىكىتى شۇ ئەزانىڭ كېيىنكى مېخانىك ھەرىكىتىگە تۈرتكە بولىدۇ. يەنى روھ خىلتلارنىڭ لەتىپ، ئۇچۇچان قىسمىدىن شەكىللەنگەن خاس خۇسۇسىيەتلىك ماددا بولۇش سۈپىتى بىلەن ئەزالاردىكى قۇۋۋەتلەرنى قوزغىتىپ، ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشىغا تۈرتكە بولىدۇ.

مۇنداقچە ئېيتقاندا، يۇقىرىدا تەرىپلىگىنىمىزدەك، روھنىڭ مەۋجۇتلۇقى ئەزالاردىكى ئېلېكتىر ھەرىكىتى ئارقىلىق ئىپادىلەنسە، قۇۋۋەتلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقى ئەزالاردىكى مېخانىك ھەرىكەت بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. روھ ۋە قۇۋۋەتتىن ھەربىر ئەزادا شەكىللەنگەن ئېلېكتىر ھەرىكىتى ۋە مېخانىك ھەرىكەتنىڭ نەتىجىسىدە شۇ ئەزادا ھاياتلىق پائالىيىتى داۋاملىشىدۇ. «كۇللىياتى نەفسى» ۋە «ئەلقانۇن فىت ـ تىب» قاتارلىق كىلاسسىك تېببىي ئەسەرلەردىمۇ: «ئادەم بەدىنىدىكى خىلتلاردا بەدەنگە ئوزۇق بولىدىغان ۋە ئەزا ـ توقۇلمىلارغا ئۆزلىشىپ كېتىشكە لايىقلاشقان، ھەربىر ئەزانىڭ شەكلى، رەڭگى ۋە خۇسۇسىيىتىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان تۈرلۈك ئوزۇقلۇق ماددىلىرى بولغىنىدەك، مەزكۇر ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن ھاسىل بولىدىغان، ئەمما ھەرقانداق ئەسۋاب بىلەن كۆرۈش مۇمكىن بولمايدىغان ئىنتايىن يەڭگىل، لەتىپ ۋە شالاڭ ھالەتتىكى گاز خۇسۇسىيەتلىك بىر خىل ھەرىكەتچان ماددا بولىدۇ، ئۇ، روھ بولۇپ، بەدەندىكى ھەرقانداق ئەزانىڭ تەبىئىي خىزمەت پائالىيىتىنىڭ ئورۇندىلىشىدا ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ» دېيىلگەن.

ئۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، خىلتلارنىڭ قويۇق جەۋھەر قىسمىدىن ئەزالار شەكىللەنگەن بولسا، ئۇنىڭ ئۇچۇچان، لەتىپ قىسمىدىن شۇ ئەزانىڭ ئېلېكتىر ھەرىكىتى ۋە مېخانىك ھەرىكىتىگە سەۋەب بولىدىغان روھ شەكىللىنىدۇ. ئەمەلىيەتتىمۇ بەدەننىڭ بىر پۈتۈنلۈك نۇقتىئىنەزىرى بويىچە قارىغاندا، بەدەندە تۆت چوڭ ماددا بىرلىك زىددىيەت ئىچىدە بىرگە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. شۇڭا، تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ، مۇئەييەن مىزاجغا ئىگە بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ ماددىي ئاساسى بولغان خىلتلار سان ـ سۈپەت جەھەتتىن نورمال ئىشلىنىپ چىققاندىلا، ئومۇمىي بەدەننىڭ نورمال ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشى ۋە فىزىيولوگىيەلىك ھەرىكىتى تولۇق كاپالەتكە ئىگە قىلىنىدۇ.

ئورگانىزمغا ھەر ۋاقىت چوڭ تەسىر كۆرسىتىدىغان ئوت، ھاۋا، سۇ ۋە تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت چوڭ ماددا تەركىبىدە بەدەندە بولۇشقا تېگىشلىك بارلىق ئېلېمېنتلار مەۋجۇت بولغانغا ئوخشاش، تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرلىشىشى نەتىجىسىدە بەدەندە ھاسىل بولغان خىلتلار تەركىبىدىمۇ شۇ خىل ئېلېمېنتلار مەۋجۇت بولىدۇ ھەمدە ئۇلار خىلتلارنىڭ بەدەندىكى دەۋرلىك ئايلىنىشى جەريانىدا توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرگە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تارقالغان بولىدۇ. ئۇلار يەرلىك ئورۇندا توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرنى

ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەپلا قالماستىن، بەلكى ئىئون ھالەتتە مەۋجۇت بولۇپ، ئۆزئارا زەرەتلىنىش ئارقىلىق ئوخشاش بولمىغان ئېلېكتىر ھەرىكىتىنى شەكىللەندۈرىدۇ. ئادەم بەدىنىدە Ca^{++}، Mg^{++}، Na^{+}، K^{+} مۇسبەت ئىئونلار، CI^{-}، HCO_3^{-}، HPO_4^{2-}، SO_4^{2-}، ئورگانىك كىسلاتا، ئاقسىل قاتارلىق مەنپىي ئىئونلار بولۇپ، ئۇلار قان سۇيۇقلۇقىدا، ھۈجەيرە ئارىلىقلىرىدا، ھۈجەيرە ئىچكى سۇيۇقلۇقىدا ئوخشاش بولمىغان نىسبەتنى ئىگىلەيدۇ. بۇ خىل ئىئونلارنىڭ ئۆزئارا تەسىرلىشىشى نەتىجىسىدە ئېلېكتىر پوتېنسىيالى ۋە پوتېنسىيال پەرقى (ئېلېكتىر بېسىمى) پەيدا بولىدۇ. ئېلېكتىر ئېنېرگىيەسى يۈرەكنى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان ئېنېرگىيە بولۇپ، ئۇ بىيوئېلېكتىرىك تۇسىنى ئالغاچقا، يۈرەكنىڭ بىيوئېلېكتىرىك پائالىيىتى دەپ ئاتىلىدۇ. ئېلېكتىر ئېنېرگىيەسى ئېلېكتىر كۈچى، ئېلېكتىر بېسىمى قاتارلىقلارغا مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئۇلارمۇ ئىئونلارنىڭ ئۆزئارا تەسىرى بىلەن پەيدا بولىدۇ. ئىئونلار ھاسىل قىلغان ئېنېرگىيە ناھايىتى ئازدەك قىلغان بىلەن، بەدەندىكى $CaCI_2^{-}$، KCO، NaCI مولېكۇلىلىرىنىڭ ھۈجەيرىلەردىكى رېئاكسىيەسى ھاسىل قىلغان ئېنېرگىيەسى يۈرەكنى ھەرىكەتلەندۈرەلەيدۇ. ئىئونلارنىڭ بۇ خىل ھەرىكىتى سىنۇس تۈگۈنىنىڭ ئاپتوماتىك رىتىمچانلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان، شۇنداقلا يۈرەك مۇسكۇل ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقى، قوزغىلىشچانلىقى ۋە قىسقىرىشچانلىقىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئاساسىي سەۋەب ھېسابلىنىدۇ. سىنوس تۈگۈنىنىڭ ئاپتوماتىك ھەرىكىتىمۇ ھۈجەيرىلەرنىڭ ئىئونلارنى ئۆتكۈزۈشىدىن پەيدا بولغان ئېلېكتىر پوتېنسىيالىنىڭ دەۋرىيلىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل ماددىلار ئىئون ھالەتتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرغاچقا، ئۆزى ئۆتۈشكە تېگىشلىك بولغان ھۈجەيرە پەردىلىرىدىن ئەركىن ئۆتەلەيدۇ.

شۇڭا، بۇ ماددىلارنىڭ بەدەندە تۇتقان رولى ئىنتايىن مۇھىم بولۇپ، بەدەندىكى ھەرقانداق فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىشلەرنىڭ مىكرو ماددىي ئاساسى ھېسابلىنىدۇ. ئوخشاشلا ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرىدىمۇ روھ بولسا قۇۋۋەتنىڭ ماددىي ئاساسى، قۇۋۋەت روھنىڭ ئىپادىلىنىشى، روھ بولمىسا قۇۋۋەتمۇ ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرالمايدۇ، شۇڭا بۇلار بىر - بىرىگە بېقىنىدۇ ۋە بىر - بىرىنى تەقەززا قىلىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

روھ ھەر بىر ئەزانىڭ ماددىي تۈزۈلۈش ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن ئوخشاش روھ تۈرلىرىنى شەكىللەندۈرگەن. «دەستۇرۇلئىلاج» ناملىق كىلاسسىك تېببىي ئەسەردە: «خىلىتلارنىڭ لەتىف جەۋھىرى قىسمىدىن روھ ھاسىل بولىدۇ. بۇ روھ ئارقىلىق يۈرەكتە قۇۋۋىتى ھايۋانىي شەكىللىنىپ، يۈرەكنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، قان ئايلىنىشنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەممە ئەزالارغا روھىي ھايۋانىي يېتىپ كېلىپ، پۈتۈن بەدەندىكى بارلىق ئەزالار روھىي نەپسانىي ۋە روھىي تەبىئىيگە ئېرىشىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن. شۇنىڭدەك «كۇللىياتى نەفسى»، «ئەلقانۇن فىت - تىب» قاتارلىق كىلاسسىك ئەسەرلەردىمۇ يەنە: «روھلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ مۇھىمى ۋە بۇرۇن شەكىللەنگىنى روھىي ھايۋانىي بولۇپ، ئۇنىڭ مېڭىگە يېتىپ بارغان قىسمى روھىي نەپسانىيغا، جىگەرگە يېتىپ بارغان قىسمى روھىي تەبىئىيگە ئايلىنىدۇ» دېيىلگەن. دېمەك، يۇقىرىلاردىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئىنسانلار بەدىنىدە ھاياتلىق باشلانغاندىن تارتىپ ئۆز بەدىنىگە لايىقلاشقان روھ ۋە قۇۋۋەت شەكىللىنىپ، يۈرەك، مېڭە ۋە جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتىگە بىۋاستە قاتنىشىپ، بەدەندىكى مۇرەككەپ فىزىيولوگىيەلىك

خىزمەتلەرنى بېجىرىدۇ. قوۋۋەتمۇ ئوخشاشلا روھنىڭ تۈرتكىسىدە خىلمۇخىل ئىشلارنىڭ ياردىمى بىلەن توقۇلما ـ ئەزالاردا مېخانىك ھەرىكەتنىڭ شەكىللىنىشىگە تۈرتكە بولىدۇ. «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ 1 ـ جىلدىدا: «قۇۋۋەتلەر ئىنسان بەدىنىدە ھاياتلىق باشلانغاندىن تارتىپ ئاخىرلاشقىچە بارلىق پائالىيەتلەرنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئامىل بولۇپ، ئۆز ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن بىرلەمچى قۇۋۋەتلەر ۋە ئىككىلەمچى قۇۋۋەتلەر دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بىرلەمچى قۇۋۋەتلەر ئۈچ خىل بولىدۇ» دېيىلگەن. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە، «دەستۇرۇلئىلاج» ناملىق كىلاسسىك ئەسەردە: «قۇۋۋەتلەر قۇۋۋىتى ھايۋانىي، قۇۋۋىتى نەپسانىي ۋە قۇۋۋىتى تەبىئىيدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. ھەربىر قۇۋۋەتنىڭ ئورنى ھەربىر رەئىس ئەزاغا خاس بولۇپ، ئوخشاش بولمىغان ئەزانىڭ قۇۋۋىتى ۋە ھەرىكىتى شۇ ئەزاغا مۇۋاپىقلاشقان ھالدا شەكىللىنىدۇ. يەنى قۇۋۋىتى ھايۋانىينىڭ ئورنى يۈرەكتە، قۇۋۋىتى نەپسانىينىڭ ئورنى مېڭىدە، قۇۋۋىتى تەبىئىينىڭ ئورنى جىگەردە بولىدۇ» دېيىلگەن.

§ 7 . ئەفئال تەلىماتى

ئەفئال ـــ قۇۋۋەتلەرنىڭ ھەرىكەت پائالىيەت نامى بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە: «ئەفئال ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنىڭ بەدەندىكى ھەر خىل خىزمەت پائالىيەتلىرىنىڭ نامىدۇر» دېيىلگەن. ئەفئال ئەفئال مۇفرەد (يەككە ئەفئا)، ئەفئال مۇرەككەپ (مۇرەككەپ ئەفئال) دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

1. يەككە ئەفئال (ئەفئال مۇفرەد)

بەدەندە قىزىلئۆڭگەچ ياكى ئاشقازاننىڭ شوراش خىزمىتى ياكى ئىتتىرىشى بىرلا قۇۋۋەتنىڭ ياردىمى بىلەن بېجىرىلىدىغان پائالىيەتنىڭ نامى يالغۇز ئەفئال دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، شوراش قۇۋۋىتى ياكى ئۆزىنىڭ ئىتتىرىش قۇۋۋىتى ئارقىلىقلا قىزىلئۆڭگەچ ياكى ئاشقازاننىڭ شوراش خىزمىتى ياكى ئىتتىرىش پائالىيىتى بېجىرىلگەنگە ئوخشاش.

2. مۇرەككەپ ئەفئال

بەدەندە ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق قۇۋۋەتنىڭ ياردىمىدە بىرەر خىزمەت بېجىرىلىدىغان پائالىيەتنىڭ نامى مۇرەككەپ ئەفئال دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازاننىڭ بىر پۈتۈن خىزمەت پائالىيىتىنى بېجىرىدىغان خىزمەتلەر، ئاشقازاندىكى تۇتۇش قۇۋۋىتى، شوراش قۇۋۋىتى، چىقىرىش قۇۋۋىتى ۋە ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئارقىلىق بېجىرىلىدۇ. ئاشقازاننىڭ بۇ خىل پائالىيىتىنى مۇرەككەپ ئەفئال، يەنى ئەفئالى مۇرەككەپ دەيمىز.

ئىككىنچى باب ساقلىقنى ساقلاش ئىلمى

ساقلىقنى ساقلاش (ھىفزى سىھھەت): ئادەملار، ھايۋانلار، ھەتتاكى ئۆسۈملۈكلەرمۇ بۇ دۇنياغا كەلگەندىن كېيىن ئاچلىق ۋە ئاچسىز ھالدا ياشاش ئۈچۈن تىرىشىدۇ. ياشاش ئۈچۈن تىرىشىش ھەرقانداق جانلىق مەخلۇقنىڭ ۋۇجۇدىدا بېكىتىلگەن مەخسۇس بىر تەبىئىي سۈپەتتۇر. ھەرقـانداق مـەخلـۇق بىرەر قانداق چارە — تەدبىر ئىزدەپ، تىرىك تۇرۇش، جان بېقىش، تۇرمۇش كەچۈرۈش ۋە نەسلىنى داۋاملاشتۇرۇش ئۈچۈن كۈرەش قىلىدۇ. ئۇ مەخلۇقلاردا ئەقىل ـ تەپەككۇرنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان ئاڭلىق ھەرىكەتلا بولماستىن، بەلكى شۇ مەخلۇقنىڭ ۋۇجۇدىدا 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 چۈجىلەرمۇ شۇ سائەتنىڭ ئۆزىدىلا ئۆزىگە ئوزۇقلۇق ئىزدەشكە تىرىشىدۇ. ئۆزى ئوزۇق قىلغان نەرسىنىڭ جېنى بار، دەپ ئويلىمايدۇ. بۇ تەبىئەت ئىلمىدە ھاياتلىق ئۈچۈن كۈرەش قىلىش قانۇنى دېيىلىدۇ. ئادەممۇ 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. ئۇنىڭدىن كېيىن كىيىم ـ كېچەك، تۇرار جاي، ئىقتىسادىي ۋاستە، جەمئىيەت، ھۆكۈمەت، قانۇن، ئىنتىزاملارغىچە زۆرۈر بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، جىنسىي تەلەپ ئېھتىياجى ۋە روھىي ئېھتىياج ئۈچۈن ئەر ـ ئايال تۇرمۇش قۇرۇش، پەرزەنت كۆرۈش، ھۈنەر ئۆگىنىش، خەلق ئۈچۈن، جەمئىيەت ئۈچۈن خىزمەت قىلىش ئېھتىياجلىرى پەيدا بولىدۇ.

يەنە ئىنسان قورساق بېقىش، جان بېقىش، ماددىي تۇرمۇشنى تەمىنلەشتىن باشقا، كۆڭۈل ئېچىش، خۇشال ـ خۇرام ياشاش، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ۋە باشقا روھىي تەلەپ ـ ئېھتىياجلىرىنىمۇ قاندۇرۇش، كۆڭلى خالىغان مەقسەت ـ مۇراتلارغا يېتىش ئارزۇلىرىدىمۇ بولىدۇ. مانا بۇنداق تەبىئىي ئېھتىياج، تەلەپ ـ ئارزۇلارنى قاندۇرۇش ئۈچۈن ئەقىل ـ ئىدراكنىڭ ساغلام بولۇشىمۇ شەرتتۇر. ئەقىل ـ 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 مېيىپ بولۇش، بەخت ـ سائادەتلىك تۇرمۇش كەچۈرۈشنىڭ دۈشمىنىدۇر.

تېنى ساغلام بولمىغان، كېسەل بولغانلار بۇ دۇنيادىن تولۇق ھۇزۇر ئالالمايدۇ، ھەرقانچە باي، ئىقتىسادىي تۇرمۇشى تولۇپ تاشقان بولسىمۇ، ئۇنىڭ ھۇزۇرى بولمايدۇ. تېنى ساغلام بولغان ئادەملەر ھەرقانچە قىيىنچىلىق ئىچىدە بولسىمۇ، ھەرقانداق تۇرمۇش شارائىتىدا يەنە ھۇزۇرلۇق ياشىيالايدۇ. ئادەم

كېسەل بولغاندا كىرىمى ئاز، چىقىمى كۆپ بولۇپ قالىدۇ. ۋەتەن ـ مىللەت ئۈچۈنمۇ ئوبدان خىزمەت قىلالمايدۇ. بالا ـ چاقا، ئۇرۇق ـ تۇغقانلىرىغا، خەلققە ۋە ھۆكۈمەتكىمۇ يۈك بولۇپ قالىدۇ. كېسەل بولغان ئادەم ھەمىشە غەمكىن ۋە پەرىشان ياشايدۇ. ئىلىم ـ پەن ۋە ھۈنەرمۇ ئۆگىنەلمەيدۇ. دېمەك، تەن سالامەتلىك بىباھا نېمەت ۋە ئىنساننىڭ بەخت ـ سائادىتىنىڭ ئاساسىدۇر. كېسەللىك ئىنساننىڭ بەختسىزلىكى، ھەربىر قېيىنچىلىقنىڭ مەنبەسىدۇر، شەيخۇل رەئىس ئىبن سىنا شۇنداق دېگەن: «تەن سالامەتلىك ساق ئادەملەرنىڭ بېشىدىكى شـەرەپـلىك ئالتۇن تـاج، بۇ تاجنى كېسەل ئادەملەر كۆرەلمەيدۇ». خۇلاسە شۇكى، ئىنسانغا ھەممىدىن مۇھىم نەرسە تەن سالامەتلىكنى ئاسراش ۋە ئۇنىڭ ئىلمىي ئۇسۇل ـ قائىدىلىرىنى ئۆگىنىشتۇر. بۇ ئىش يالغۇز تېبىبىي خادىملارنىڭ ۋەزىپىسىلا بولۇپ قالماستىن، بەلكى دۇنيادا ساق ـ سالامەت ياشاشنى خالايدىغان ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئەھمىيەت بېرىشى زۆرۈر بولغان مەسىلىلەرنىڭ بىرىدۇر.

ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە رىئايە قىلغان ئادەم قېرىسىمۇ روھلۇق، ساغلام، كۈچلۈك بەدەن بولىدۇ. ئاسانلىقچە كېسەل بولمايدۇ. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ. ھەتتا بىر ئەسىردىن ئارتۇق ئۆمۈر كۆرۈشىمۇ مۇمكىن. ساقلىقنى ساقلاش قائىدىلىرىگە رىئايە قىلمىغان، ئۆزىنىڭ شەھۋانىي، نەپسانىي ھېسسىياتىدىن كەلگەن ھەر خىل كەيپىياتقا بېرىلىپ كەتكەن، ھەمىشە ئويۇن ـ تاماشا، شەھۋەتپەرەسلىك ۋە شارابخورلۇققا بېرىلىپ كەتكەن ھەمدە بۇنداق ئىشلارنى كۆرگەندە، ئۆزىنىڭ كەلگۈسىدىكى تەن سالامەتلىكىگە ئەھمىيەتسىز قارايدىغان، ئۆز جىسمانىيىتى، مىزاجى ۋە تەبىئىي خۇسۇسىيەتلىرىنى ئۆزى چۈشەنمىگەن ئادەم ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئاسان مۇپتىلا بولۇش ۋە ۋاقىتسىز ناھەق ئۆلۈپ كېتىش شارائىتىنى ئۆزى ھازىرلىغان بولىدۇ.

شەيخۇل رەئىس (ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا) شۇنداق دېگەن: «ھەرقانداق ئادەم بالىسىنىڭ تەبىئىي ئۆمرى 120 ياشقىچە بولۇشقا تېگىشلىك، چۈنكى ئادەمنىڭ جىسمانىي تۈزۈلۈشىدىكى ئالاھىدىلىكى ۋە ئۇنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنىڭ خۇسۇسىيىتى، تەبىئىي كۈچ ئىقتىدارى ۋە تەبىئىي خىزمىتى (فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارى) 120 ياشقىچە داۋام قىلىشقا لايىق كېلىدۇ. 120 ياشتىن تۆۋەن ئۆلۈپ كەتكەنلەر (كېسەللىك سەۋەبى بىلەن ئۆلگەنلەر) پۈتۈنلەي ناھەق ئۆلۈپ كەتكەن ھېسابلىنىدۇ. ئەمەلىيەتتىمۇ 120 ياشتىن ئارتۇق ئۆمۈر كۆرگەن ئادەملەر خېلى كۆپ ئۇچرايدۇ.»

ئانىسىدىن ساغلام تۇغۇلغان ۋە ساقلىق ساقلاش قائىدىلىرى بويىچە مۇۋاپىق تەربىيەلەنگەن بالىلارنىڭ ئۆمرى ئادەتتىكى بالىلاردىن 10 ~ 20 ياش ئۇزۇن بولغانلىقى بايقالغان.

دۇنيا مىقياسىدا ھەر كۈنى چوڭ ـ كىچىك، ئەر ـ ئايال بولۇپ، مىليونلارچە ئادەم كېسەل بولىۋاتىدۇ. ئەجەبا 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، ئۇنى ھېچكىم ئىنكار قىلمايدۇ. لېكىن ئۇنىڭ تەبىئىي ۋاقتى بولىدۇ. يۇقىرىقىدەك كۆزقاراشلار نادانلىق زامانىسىدىن كەلگەن جاھىل كۆزقاراشلاردىن باشقا نەرسە ئەمەس. تەبىئەتنىڭ قانۇنىمۇ ئادىل قانۇن. بۇ قانۇن بويىچە بولسا ئىبن سىنا ئېيتقاندەك ئادەم 120 ياشتىن ئارتۇق ئۆمۈر كۆرۈشى كېرەك، ئۇنىڭدىن بۇرۇن ئۆلگەنلەر تەبىئەت قانۇنىغا خىلاپ

هالدا ۋاقتسىز ئۆلگەنلەردۇر.

يېقىنقى يىللاردىن بېرى، دۇنيانىڭ ھەرقايسى مەملىكەتلىرىدە ئېچىلغان خەلقئارا سەھىيە يىغىنلىرىدا دۇنيادا كۆپىيىۋاتقان ئۆلۈم ـ 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 تەكتىلەپ ئېيتقاندا، ياشلارنىڭ ساقلىقنى ساقلاش تەربىيەسىدىن مەھرۇم قالغانلىقى، نادانلىق ۋە جەمئىيەت تۈزۈمىنىڭ ناچارلىقى، مەملىكەت بويلاپ يامراپ كەتكەن مەنىۋى بۇلغىنىش ۋە تازىلىق قائىدىلىرىنىڭ ناچارلىقىدىن كېلىپ چىققان» دېگەن خۇلاسىگە كېلىنگەن.

قەدىمكى تېۋىپلارمۇ، ئادەملەرنىڭ تەن سالامەتلىكى ئۈچۈن ستتە زۆرۈرىيە (سالامەتلىك ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئالتە زۆرۈر شەرتلەر) نى ئوتتۇرىغا قويغان. بۇ ستتە زۆرۈرىيە كۆزقارىشىنىڭ ئوتتۇرىغا قويۇلغانلىقىغىمۇ نەچچە ئون ئەسىر بولدى.

بۇلار ھاۋا، سۇ، يېمەك ـ ئىچمەك، تۇرار ـ جاي، ھەرىكەت ـ جىملىق، ئېھتىباس ـ ئىستىفراغ (ماددا ئالمىشىش) بولۇپ، بۇنىڭدىن ئىنسانلارمۇ پايدىلاندى. لېكىن جاھان تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ ئادەملەرنىڭ تۇرمۇش شارائىتى، ئۆرپ ـ ئادەتلىرى ۋە مىزاجىمۇ ئۆزگەرمەكتە. ستتە زۆرۈرىيىتىدىن باشقا، قىلمىسا بولمايدىغان بىرنەچچە زۆرۈرىيەتلەر مەيدانغا چىقتى. دېمەك، ستتە زۆرۈرىيىنىڭ دائىرىسى خېلى كېڭەيدى. بىز تۆۋەندە قەدىمكىلەر ئوتتۇرىغا قويغان ساقلىقنى ساقلاش ئامىللىرى ھەم جەمئىيەت تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ شەكىللەنگەن ساقلىقنى ساقلاش ئامىللىرىغا بىرلەشتۈرۈپ، ھازىرقى زامان ساقلىقنى ساقلاش ئامىللىرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز: بۇلار ھاۋا، سۇ، يېمەك ـ ئىچمەك، كىيىم ـ كېچەك، تازىلىق، تۇرار ـ جاي، ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىق، ھەرىكەت ـ جىملىق، روھىي كەيپىيات، ئىستىفراغ ـ ئېھتىباس، ئەزالارنى ئاسراش، يەلدىن ئىبارەت 12 خىل بولىدۇ.

ساقلىقنى ساقلاشنىڭ مەقسىتى ۋە زۆرۈرىيىتى بولسا تۆۋەندىكىدەك تۆت خىل بولىدۇ.

1. نەسلىنى ساپلاشتۇرۇش: يەنى ئۆزىمىز سالامەت بولساق، ھەر خىل ئارزۇ ـ ئارمانلارغا يېتىپلا قالماستىن، ياخشى ئەۋلاد قالدۇرغىلى بولىدۇ.

2. ساغلام تەندە ساغلام ئەقىل پەيدا قىلىش.

3. ئىشلەپچىقىرىش تەرەققىياتىنى نۇقسانسىز ئىلگىرى سۈرۈپ، جەمئىيەت ئۈچۈن تېخىمۇ كۆپ بايلىق يارىتىش.

4. ماددىي ـ مەنىۋى جەھەتتىكى ئېھتىياجغا بولغان غەم ـ ئەندىشىنى تۈگىتىشتىن ئىبارەت.

تۆۋەندە ساقلىقنى ساقلاشتا زۆرۈر بولغان تۆۋەندىكى 12 خىل ئامىلنى بىر ـ بىرلەپ تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز

§1 . ھاۋا

ھاۋا — ئادەم ھاياتى ئۈچۈن ئەڭ زۆرۈر ۋە ھەممىدىن مۇھىم. چۈنكى ئىنسان ئوزۇق ـ تۈلۈكسىز

بىرنەچچە كۈنگىچە ياشىشى مۇمكىن. ئەمما ھاۋاسىز بىرنەچچە مىنۇتمۇ ياشىيالمايدۇ. ئەگەر بىز پاكىز ھاۋادىن نەپەس ئالمىساق، تېنىمىز ساق تۇرالمايدۇ. بۇنى ھەممە ئادەم بىلىدىغان ئىش. ھاۋانىڭ پاكىز، سۈزۈك ۋە ساپ بولۇشى، بەك ئىسسىق ۋە بەك سوغۇق بولماسلىقى، بەك زىچ ۋە شالاڭ بولماسلىقى، سالامەتلىك ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم.

سۈزۈك ۋە ساپ ھاۋادا ياشىغان ئادەملەر ساغلام، چىرايلىق، خۇشخۇي ۋە روھلۇق بولىدۇ. بۇلغانغان ھاۋا، قويۇق ھاۋا، تار ۋە قاراڭغۇ جايلار، يېڭى ھاۋا ئالمىشىپ تۇرمىغان جايلاردا ياشىغان ئادەملەر ئاجىز، رەڭگى سېرىق ۋە ئورۇق كېلىدۇ. كۆپىنچە ئۆپكە كېسەللىكلىرى، تەپىدىق ۋە باشقىلارغا تېز مۇپتىلا بولىدۇ. دېمەك، تەن سالامەتلىك ھەممىدىن ئاۋۋال پاك ۋە ساپ ھاۋاغا باغلىقتۇر.

بەزى ئادەملەر سوغۇق ھاۋادا نەپەس ئېلىش زۇكام ۋە يۆتەلنىڭ سەۋەبى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ قاراش ئەمەلىيەتتە ئانچە توغرا ئەمەس. مەسىلەن: ھەربىيلەر ئايلار، يىللار ئوچۇق ۋە سوغۇق ھاۋادا، قار ـ يامغۇرلار ئارىسىدا ياشايدۇ. لېكىن ئۇلار كۆپ ھاللاردا زۇكام ۋە يۆتەلگە مۇپتىلا بولمايدۇ. ھايۋانلارنىڭمۇ ئوچۇق ھاۋادا يۈرگەنلىرىنىڭ ئۆسۈشى، چوڭىيىشى ياخشى بولىدۇ. بۇ بىر تەرەپتىن چېنىقىشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى كۆرسىتىدۇ. بەك سوغۇق ۋە بەك ئىسسىق ھاۋادىن ساقلىنىشمۇ زۆرۈر. لېكىن بۇنىڭدىن قورقۇپ ئۆيدىن چىقماسلىقتا ۋە ھەمىشە ھاۋاسى شالاڭ، ھاۋاسى بۇلغانغان ماكانلاردا تۇرۇش ۋە سىرتقا چىقىپ ھەرىكەت قىلماسلىق تېخىمۇ زىيانلىق. ھەرقانداق ئادەم داۋاملىق ئىسسىق ئۆيدە ئولتۇرۇشقا ئادەتلەنگەن بولسا ياكى ھاۋا شارائىتىغا مۇۋاپىق كىيىم ـ كېچەك كىيمىگەن بولسا، مۇنداق ئادەملەر ئازراق سوغۇق ئۆتۈش ياكى ھاۋا كىلىماتى ئازراق ئۆزگىرىش بىلەنلا زۇكامداپ، يۆتەل، باش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئوڭاي گىرىپتار بولىدۇ. بەلكى ئۆپكە ياللۇغى ۋە مېڭە ياللۇغى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. ئۇنىڭ ئۈچۈن تېنىنىڭ سالامەت بولۇشىنى خالىغان ئادەملەر، بىمارلار كۈندۈزلىرى ساپ ھاۋادا تۇرۇشقا ئادەتلىنىشى لازىم.

بۇلغانغان ھاۋا، توپا ـ چاڭ، تۈتەك، سېسىق پۇراقلىق ھاۋالار سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق. بەزى ئادەملەر بۇلغانغان ھاۋادىن ساقلىنىش ئۈچۈن ماسكا تاقىۋالىدۇ، 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 ـ كۆزنى يۆگەپ ئۇخلايدۇ ۋە ئۆز تىنىقى بىلەن ھاۋالىنىدۇ. بۇ ناھايىتى ناچار ئادەتتۇر. ئۇنداق ئادەملەر ئاسانلا بۇرۇن ياللۇغى ۋە بەش ئەزا كېسەللىكلىرىگە مۇپتىلا بولىدۇ. يۆتەل، ئۆپكە كېسىلى بار ۋە يۇقۇملۇق زۇكام بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر بىلەن بىر ئۆيدە ئۇخلاش خەتەرلىك. ئىلاج بولمىغان تەقدىردە، ئىشىك ـ 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. ھەتتا پاك بولۇپ قېلىشمۇ مۇمكىن. ئەگەر ئېغىزدىن نەپەس ئېلىش بۇرۇن پۈتۈپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقارسا، بۇرۇندىمۇ نەپەس ئېلىشنى مەشىق قىلىش لازىم. بۇرۇننىڭ ئۈچىنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇش ۋە بۇرۇندىكى تۈكلەرنى يۇلماسلىق كېرەك. بۇرۇن ئىچىدىكى تۈكلەر ھاۋاغا ئارىلىشىپ سىرتتىن كەلگەن زىيانلىق نەرسىلەرنى توسۇپ قالىدىغان توساقتۇر.

1. ھاۋانىڭ ئاساسلىق تەركىبى

ھاۋا دېگەن شۇنداق لەتىپ (شالاڭ) جىسىمكى، ئۇ كۆزگە كۆرۈنمەيدۇ، ئەمما پۈتۈن ئەتراپىمىزنى ھاۋا قاپلاپ تۇرىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىدا بوشلۇق ئورۇننىڭ بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. قەدىمكىلەر ھاۋانى تۆت ئۇنسۇرنىڭ بىرى سۈپىتىدە تونۇغان. تەبىئىي جەھەتتىن بىر ئۇنسۇردەك كۆرۈنسىمۇ، لېكىن ئۇ خىمىيەۋى جەھەتتىن مۇفرەد (ئېلېمېنت) بولماستىن، مۇرەككەپ ماددا ئىكەنلىكى ئېنىقلاندى. ھاۋانىڭ تەركىبىدە ئاساسلىقى ئازوت ۋە ئوكسىگېن، بۇلاردىن تاشقىرى، ئاممونىيا، سۇ پارى، كاربون Ⅳ ئوكسىدى، جاراسىملار، باشقا ئارىلاشمىلار بار. بۇلاردىن ئازوت (N_2) بىلەن ئوكسىگېن قەدىمدىن تارتىپ بىلىنگەن ئېلېمېنتلاردۇر.

1) ئوكسىگېن رەڭسىز، پۇراقسىز، تەمسىز بىر خىل گاز بولۇپ، ئادەتتە ھاۋانىڭ ئىنتايىن زۆرۈر تەركىبىي قىسمىدۇر. پۈتۈن ئىنسانلار ۋە ھايۋانلار، ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ھايات تۇرۇشى مۇشۇنىڭغا باغلىق. شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇنى بەزىلەر روھىي ھايۋانىي (ھاياتلىق جېنى) مۇشۇ دەپ تونۇغان. بەدىنىمىزدىكى قىزىل قان دانچىلىرىنىڭ ئاساسىي ۋەزىپىسى، ئۆپكە ئارقىلىق سىرتتىن كىرگەن ئوكسىگېننى يۇتۇپ، پۈتۈن بەدەنگە تارقىتىش ئارقىلىق ھاياتلىقنى قوغداشتىن ئىبارەت. پۈتۈن بەدەن ۋە ھەرقانداق ئەزاغا بەش مىنۇت ھاۋايى نەسىمى يېتىشمىسە، ئۇ ئەزانىڭ ھاياتى توختايدۇ. ھەر يۈز ھەسسە ساپ ھاۋادا تەخمىنەن 21 ھەسسە ھاۋائى نەسىمى بار. لېكىن يالغۇز ساپ ھاۋائى نەسىمى (ئوكسىگېن) بىلەنلا نەپەس ئېلىش مۇمكىن ئەمەس.

2) ھاۋايى دۇخانى (ھامىز كاربون) دېگىنىمىز، سۈزۈك، رەڭسىز گاز بولۇپ، ئازراق تەمى ۋە پۇرىقى بار. بۇ ئادەتتىكى ھاۋاغا نىسبەتەن ھاۋائى دۇخانى ئادەتتىكى ھاۋانىڭ تەركىبىدە مەلۇم مىقداردىلا بولۇشى مۇمكىن. لېكىن كۆپ قوشۇلۇپ كەتسە ھاۋا بۇلغانغان ھېسابلىنىدۇ. ھاۋائى دۇخانى ئاساسەن ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئوزۇقى بولۇپ، ئۆسۈملۈكلەر كۈندۈزى كۆپىنچە ھاۋائى دۇخاننى شوراپ، ھاۋائى نەسىمنى چىقىرىدۇ. كېچىسى ھاۋائى نەسىمنى قوبۇل قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كېچىدە باغ ۋە كۆكتاتلار ئارىسىدا سەيلە تاماشا قىلىش ياكى ئۇخلاش زىيانلىق.

3) ئاممونىيا — ئۆسۈملۈك ۋە ھايۋان ماددىلىرىنىڭ چىرىشىدىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل مۇرەككەپ گاز بولۇپ، ئۇ ھايۋانلار ئۈچۈن زىيانلىق، ئۆسۈملۈكلەر ئۈچۈن پايدىلىقتۇر، ئادەتتىكى ھاۋانىڭ تەركىبىدە ناھايىتى ئاز مىقداردا بولسا زىيانلىق ئەمەس.

4) ئازوت گازى: رەڭسىز، پۇراقسىز گاز، كۆيمەيدۇ ۋە كۆيۈشكە ياردەممۇ بەرمەيدۇ. ھاۋانىڭ 5/4 قىسمىنى ئازوت گازى تەشكىل قىلىدۇ. ئازوت - ئۆسۈملۈكلەر ئوزۇقىنىڭ ئاساسىي تەركىبلىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئىنسان بەدىنىگە ئېھتىياجلىق ئازوت ماددىسىنى ئۆسۈملۈكلەر (كۆكتاتلار) ۋە ئۆسۈملۈكلەرنى يېگەن ماللارنىڭ ياغ، گۆشلىرى ئارقىلىق بەدەنگە قوبۇل قىلىنىدۇ.

5) ئېگىز تاغلاردا، دېڭىز بويلىرىدا ۋە ئورمان - گۈلزارلىقلاردەك ساپ ھاۋالىق جايلاردا، يېڭىلا يامغۇر يېغىپ ئېچىلغاندا ھاۋا تەركىبىدە ئوزون دەپ ئاتىلىدىغان پۇراقلىق ئوكسىگېن بولىدۇ. ئۇ، بۇزۇلغان ماددىلار ۋە بەتبۇيلۇقلارنى 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.

2. ھاۋانىڭ رولى

ھاۋانىڭ ئىنسانلار بەدىنىدىكى رولى ئاساسلىق تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل بولىدۇ.

1) ھاۋا روھنىڭ ئاساسى بولۇپ، ھاۋا بولغاندىلا بەدەندە روھ شەكىللىنىپ، ھاياتلىققا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. ھاۋا بولمىسا روھمۇ بولمايدۇ، ھاياتلىقمۇ بولمايدۇ.

2) ھاۋا مەلۇم دەرىجىدە بەدەننىڭ تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەپ تۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

3) ئورگانىزمدا ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىغا قاتنىشىدۇ ھەم ھاياتلىقنى داۋام ئېتىشنىڭ ئاساسىي ئامىلى بولىدۇ.

3. ھاۋانىڭ تۈرى

ھاۋانىڭ كەيپىياتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ھاۋا ساپ ھاۋا، بۇلغانغان ھاۋادىن ئىبارەت ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

1) ساپ ھاۋا: ساپ ھاۋا دېگىنىمىز، ھاۋا تەركىبىدىكى ھاۋائى نەسىمىنىڭ ئىگىلىگەن پىرسەنتى پۈتۈن ھاۋا مىقدارىنىڭ %21ى بولسا، بۇ ساپ ھاۋا دېيىلىدۇ.

2) بۇلغانغان ھاۋا: بۇلغانغان ھاۋا دېگىنىمىز، ھاۋا تەركىبىدىكى ھاۋائى نەسىمىنىڭ ئىگىلىگەن پىرسەنتى پۈتۈن ھاۋا مىقدارىنىڭ %18 ~ %16 بولسا ياكى ئۇنىڭدىن تۆۋەن بولسا بۇلغانغان ھاۋا دېيىلىدۇ. يەنى ھاۋادىكى باشقا تەركىبلەر ئۆزىنىڭ نورمال ئىگىلىگەن مىقدارىدىن بىر ھەسسە ئېشىپ كەتسە، بۇ بۇلغانغان ھاۋا دېيىلىدۇ.

4. ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى

يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك ئادەملەر ۋە ھايۋانلار ھاۋا دېڭىزى ئىچىدە ياشىغانلىقى، ھاۋانىڭ ئادەم ھاياتى بىلەن مۇناسىۋىتى ھەممىدىن بەك يېقىن بولغانلىقى ئۈچۈن، سالامەتلىكنى ساقلاشنى خالىغۇچىلارنىڭ ھاۋانى بىلىشى ناھايىتى زۆرۈر. ھاۋا بۇلغىنىشنىڭ بىرنەچچە سەۋەبى بار، ئۇنىڭ ئادەتتىكى سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىدەك تۆت خىل بولىدۇ.

1) ھاۋائى دۇخانى ئاممونىيا ۋە باشقىلار ھاۋانىڭ تەركىبىدە ئېشىپ كېتىش بىلەن ھاۋا بۇلغىنىدۇ. ھاۋائى دۇخانىنىڭ ئادەتتىكى ھاۋا تەركىبىدە تۆت پىرسەنتتىن ئېشىپ كېتىشى سالامەتلىككە زىيانلىق، يەتتە پىرسەنتتىن ئېشىپ كەتسە ئىنتايىن خەتەرلىكتۇر. مەسىلەن: قىش كۈنلىرى تاش كۆمۈر قالىغان ئۆيدە ھاۋائى دۇخانىنىڭ (كۆمۈر ئىسىنىڭ) بولۇشى، شۇ ئۆيدە ئۇخلىغۇچىلارنىڭ ھوشسىزلىنىشى ياكى ئۆلۈپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) مەدەن ماددىلىرى بىلەن بۇلغىنىش: تۇپا ـ چاڭ، ئاھاك، تاش، قوغۇشۇن، مىس ۋە باشقىلارنىڭ زەررىچىلىرىنىڭ ھاۋاغا قوشۇلۇپ بۇلغىنىشى مەدەن ماددىلىرى بىلەن بۇلغىنىش دېيىلىدۇ. ھاۋانىڭ تەركىبىدىكى بۇنداق زەررىلەرنى بەزىدە كۆز بىلەن كۆرۈشمۇ مۇمكىن. دېرىزە ۋە تۈڭلۈكتىن چۈشكەن كۈن نۇرىدا ئۇچۇپ يۈرگەن ئۇششاق زەررىچىلەر ھاۋاغا قوشۇلۇپ ئۆپكىگە كىرىپ كەتسە، ئومۇمەن يۆتەل، سىل ۋە باشقا كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خاڭچىلار، تاشچىلار، گىلەمچىلەر، مەتبە ئىشچىلىرى ۋە بۇلغانغان مۇھىتتا تۇرۇپ ئىشلەيدىغانلار، قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىش ۋە پالەچ قاتارلىقلارغا ئوڭاي گىرىپتار بولىدۇ.

3) ئۆسۈملۈك ماددىلىرى بىلەن بۇلغىنىش: سېسىغان ۋە چىرىگەن ئۆسۈملۈكلەر، ئېغىللار، ھاجەتخانىلار ۋە سېسىق زەي قومۇشلۇقلار، كۆلچەكلەردىكى چىرىگەن ئۆسۈملۈكلەر، ئۆي ئىچى ۋە مۇھىتتىكى ئەخلەتلەرنىڭ چىرىشى ۋە ئۆلارنىڭ پۇراقلىرىدىن ئۆرلەپ چىققان بۇس ـ بۇخاراتلارنىڭ ھاۋا تەركىبىگە كۆپلەپ قوشۇلۇشمۇ ئىنتايىن خەتەرلىك. بۇنداق ھاۋادىن يۇقۇملىنىشلار دەھشەتلىك ۋابا، چۇماللارنىڭ تارقىلىشىغا سەۋەبچى بولۇشى مۇمكىن.

4) ھايۋان ماددىلىرى بىلەن بۇلغىنىش: ئۆلگەن، چىرىگەن ھايۋانلار ۋە ئۇنىڭ پارچىلىرى، ئوچۇق قالغان جەسەتلىرىدىن ئۆرلەپ چىققان بۇس ـ بۇخاراتلارنىڭ ھاۋا تەركىبىگە قوشۇلۇشى تېخىمۇ خەتەرلىك بولىدۇ. چۈنكى بۇنداق ھاۋاغا ناھايىتى كۆپ جاراسىملار ئارىلاشقان بولۇپ، بۇنىڭدىن خەۋپلىك ۋابا، چۇما باشقا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ تارقىلىدىغانلىقىنى قەدىمكىلەرمۇ ئىسپاتلىغان.

5. ھاۋا بۇلغىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش

ھاۋا بۇلغىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىرقانچە ئىشنى چىڭ تۇتۇش لازىم.

1) يېقىلغۇنىڭ كۆيۈش جەريانىنى ياخشىلاش. يەنى ھەر خىل يېقىلغۇلارنى كۆيدۈرىدىغان سايمان ـ ئۈسكۈنىلەرنى سەرخىللاشتۇرۇش، زامانىۋىلاشتۇرۇش لازىم.

2) يېقىلغۇ تۈزۈلۈشىنى ئۆزگەرتىش. يېقىلغۇ جەھەتتە چارە ئىزدەپ، ھاۋا بۇلغاش مىقدارى يۇقىرى بولغان يېقىلغۇلارنى ھاۋا بۇلغاش مىقدارى تۆۋەن بولغان يېقىلغۇلارغا ئالماشتۇرۇش لازىم.

3) شەھەرلەردىكى ئاپتوموبىللارنى ئىس ـ تۈتەكسىز قىلىپ ئىسلاھ قىلىشقا تىرىشچانلىق كۆرسىتىش لازىم.

4) سانائەتنى ئىس ـ تۈتەكسىز قىلىپ مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇشقا تىرىشچانلىق كۆرسىتىش لازىم.

5) ھەر خىل ئېنېرگىيەلەرنى ۋە سانائەت رايونلىرى بويىچە ئىس ـ تۈتەكسىز قىلىپ تەمىنلەشنى يولغا قويۇش لازىم.

6) تۇرمۇشتىكى مۇھىم بۇلغىغۇچى ماددىلارنى مۇۋاپىق باشقۇرۇش لازىم.

تەبىئىي ساپ ھاۋا — كۈننىڭ تەپتىدە سەل قىزىغان، ئىللىق شامال چىقىپ، يامغۇر يېغىپ ھاۋادىكى ئارىلاشما ماددىلار تازىلانغان ۋە چاقماق چاققاندىن كېيىن پاكىزلانغان ھاۋادىن ئىبارەتتۇر. كۈندۈزلىرى ئۆسۈملۈكلەر ھاۋائى دۇخاننى كۆپلەپ سۈمۈرگەنلىكى ئۈچۈن يايلاقلار، تاغ باغرى، ئورمانزارلار، ئېتىزلار ۋە گۈلزارلىقلارنىڭ ھاۋاسى ناھايىتى پاكىز بولىدۇ. شەھەرنىڭ ھاۋاسىدىن يېزىنىڭ ھاۋاسى،

يېزىنىڭ ھاۋاسىدىن تاغ ـ يايلاقلارنىڭ ھاۋاسى ساپ بولىدۇ، بولۇپمۇ مەركۇر 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 چېنىقىش، چوڭقۇر نەپەس ئېلىش سالامەتلىك ئۈچۈن ئەڭ قىممەتلىك، لېكىن سەھەردە دەرەخزارلىقلارنىڭ ھاۋاسى زىيانلىق.

ھاۋانى سۈنئىي ساپلاشتۇرۇش ۋە ھاۋانىڭ بۇلغىنىشىنى سۈنئىي ئۇسۇللار بىلەن ئىسلاھ قىلىش لازىم. ئوفۇنەتنى يىراق قىلغۇچى سۈيۇقلۇقلار ۋە مەخسۇس گاز ماددىلىرى ئۆي ھاۋاسىنى سۈنئىي تازىلايدۇ. بۇ مەقسەت ئۈچۈن، تۇرار جاي ئۆيلىرىنى سەندەل ياغىچى (بۇنىڭ ئىچىدە سانتولول بار)، كوجا (بۇنىڭ تەركىبىدە تېرپىن يېغى بار)، ئادراسمان (ئۇنىڭ تەركىبىدە ھورمولىن مول) لارنىڭ قايىسىبىرىدە دۈت سېلىنسا، ئۆي ئىچى ھاۋاسىنى تازىلايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا گۈڭگۇرت تۈتۈنى قاتارلىق گازلار ھاۋانى تازىلاش ۋە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش ئۈچۈن ياخشى ئەشيالاردۇر. ئۆي ئىچى، ھويلىلارغا سوغۇق سۇ سېپىش ھاۋانىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ. كېسەلخانىلارنىڭ ھاۋاسىنى جاراسىمسىزلاندۇرۇش ئۈچۈن ھەر خىل خىمىيەۋى دورىلاردىن پايدىلىنىش كېرەك.

2 § . سۇ

سالامەتلىكنى ساقلاش ئۈچۈن ھاۋادىن قالسىلا سۇ ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. ئادەم تاماق يېمەي بىر ھەپتىگىچە تىرىك تۇرالىشى مۇمكىن. لېكىن سۇ ئىچمەي ئۈچ كۈندىن ئارتۇق ياشىيالمايدۇ. سالامەتلىكنى ساقلاش ئۈچۈن ھاۋانىڭ ساپ بولۇشى نەقەدەر زۆرۈر بولسا، سۇنىڭ ساپ بولۇشىمۇ شۇ قەدەر زۆرۈر. ھاۋا بۇلغىنىشتىن ئىنسانلار قانداق كېسەلگە يولۇقسا، سۇنىڭ بۇلغىنىشىدىنمۇ شۇنچىلىك خەتەرلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: تەركىبىدە مىنېرال تۇزلار كۆپ بولغان سۇ — «قاتتىق سۇ» نى ئىچكەندىن ھەزىم بۇزۇلىدۇ. چۈنكى قاتتىق سۇدا ھاك تاش ئۇۋاقلىرى ۋە مەدەن ماددىلىرى كۆپ بولىدۇ.

ئەگەر سۇ تەركىبىدە ئۇسۇملۇك ۋە ھايۋان توقۇلمىلىرىنىڭ چىرىگەن قالدۇقلىرى بولسا، ئۇنداق سۇنى ئىچىشتىن ئىچ سۈرۈش، تولغاق، مەددە قۇرتلار، ئېغىر بولغاندا خولېرا، كېزىك قاتارلىق جىددىي كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

1. سۇ ئىستېمال قىلىشنىڭ شەرتلىرى

سالامەتلىك ئۈچۈن سۇنى ئىستېمال قىلىشتا تۆۋەندىكى شەرتلەرگە رىئايە قىلىش كېرەك:

1) ھاياتلىق ئۈچۈن ھاۋاغا ئوخشاشلا سۇنىڭ مۇھىملىقىنى بىلىش لازىم.

2) ھەمىشە پاكىز ۋە سۈزۈك سۇ ئىچىشكە كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

3) بۇلغانغان، بۇزۇلغان، بەتبۇي سۇلارنى ھەرگىز ئىچمەسلىك لازىم.

4) چوڭ شەھەرلەردە تازىلانغان تۇرۇبا سۈيى ۋە سۈزۈلگەن سۇلار پايدىلىق. چۈنكى تۇرۇبا سۇلىرىنىڭ كۆلچەكلىرىگە خىلورلۇق ھاك سېلىنىپ جاراسىملار ئۆلتۈرۈلىدۇ.

يەرگە سىڭىپ كىرىش جەريانىدا، نۇرغۇن پاسكىنا نەرسىلەر يەر قاتلىمىدىكى قۇم، شېغىللاردىن سۈزۈلۈپ ئۆتىدىغانلىقى ئۈچۈن، بىرقەدەر پاكىزراق ھېسابلىنىدۇ. ئەمما بەزى جايلاردا يەر ئاستى سۇلىرى ھەر خىل يەر قاتلاملىرىدىن سىرغىپ ئۆتۈشتە بىر قىسىم خىمىيەۋى ماددىلارنى ئېرىتىپ چۆشكەچكە، يەر ئاستى سۇلىرى كۆپىنچە قاتتىق سۇغا ئايلىنىپ قالىدۇ. تەركىبىدە ھەر خىل ئانورگانىك تۇزلار جىقراق بولىدۇ. ئىچىلىدىغان سۇلارنى پاكىز ۋە بىخەتەر قىلىشنىڭ تۈپ چارىسى ئىچىلىدىغان سۇلارنى مەركەزلەش-تۈرۈپ، تۇرۇبا ئارقىلىق تەمىنلەيدىغان ئورۇنلارنى قۇرۇپ، سۇنى زەمچە بىلەن تىندۇرۇپ، خلورلۇق ھاك بىلەن جاراسىمسىزلاندۇرۇپ تەمىنلەشتىن ئىبارەتتۇر.

يۇقىرىقى ئۈچ مەنبەدىن كەلگەن سۇلارنى ماھىيىتى ۋە خاراكتېرىگە ئاساسەن تاتلىق سۇ ۋە تۇزلۇق سۇ، قاتتىق سۇ ۋە يۇمشاق سۇ، ئېغىر سۇ ۋە يەڭگىل سۇ قاتارلىقلاردىن ئىبارەت ئۈچ تۈرگە يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ.

3. سۇنىڭ خۇسۇسىيىتى

سۇنىڭ بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتى يوق، ئۇ پەقەت تاماقلارنىڭ ھەزىم بولۇشى، ماددا ئالمىشىش، ماددىلارنى ئېرىتىش ۋە ئاقتۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ، دەپ قارالسىمۇ، لېكىن ئەمەلىيەتتە سۇنى ئادەم بەدىنىدىكى ئوزۇقلۇقنىڭ ئەڭ چوڭ قىسمى دېيىشكە بولىدۇ. چۈنكى ئادەم بەدىنىنىڭ 60 پىرسەنتتىن ئارتۇقراقىنى ياكى 2/3 قىسمىنى سۇ تەشكىل قىلىدۇ. چۈنكى بۇ ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈر بولۇپ، بۇنىڭ بەدەندىكى ئاساسىي روللىرى تۆۋەندىكىچە

1) بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلانى ئېرىتىش ۋە خىمىيەۋى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ھەزىم قىلىشقا لايىقلاشتۇرۇپ، ئۇلارنىڭ پۈتۈن بەدەنگە سۈمۈرۈلۈپ، بەدەننىڭ قۇرۇلۇشىغا خىزمەت قىلىشى ئۈچۈن ياردەم قىلىدۇ. ئەگەر سۇ مەزكۇر ئوزۇقلۇقلارنى ئېرىتىپ بەرمىسە، ئۇلارنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشى مۈشكۈل بولىدۇ.

2) سۇ قاننىڭ سۇيۇقلۇقىنى تەڭشەپ، ئۇنىڭ مۇۋاپىق يۈرۈش قىلىشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قاننىڭ تەركىبىدە تەخمىنەن 80% ئەتراپىدا سۇ بولغاندىلا ئاندىن ئۇ سۇيۇق سۈپىتىدە تۇرالايدۇ. يەنە سۇ بەدەن ھارارىتىنى تەڭشەشتىمۇ كۆرۈنەرلىك رولغا ئىگە.

3) ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىشتىن ھاسىل بولغان ھەر خىل ئارتۇق چىقىرىندى ماددىلارنى سۇيدۈك، چوڭ تەرەت، تەر، تۈك تۆشۈكچىلىرى ۋە باشقا يوللار ئارقىلىق بەدەندىن چىقىپ كېتىشىنى ئوڭايلاشتۇرۇپ بېرىدۇ.

يىغىنچاقلىغاندا، سۇنىڭ ئىنسانلار بەدىنىدىكى رولىنى مۇنداق بىرقانچە تۈرگە بۆلۈشكە بولىدۇ: ① بەدەنگە قارىتا تېمپېراتۇرىنى تەڭشەش رولى بولىدۇ؛ ② توقۇلما ـ ئەزالارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ساقلايدۇ؛ ③ توشۇش، يەتكۈزۈش، چىقىرىش جەريانىغا قاتنىشىدۇ؛ ④ ئېرىتىش شۇنداقلا سىڭىپ ئۆتۈش جەريانىغا قاتنىشىدۇ؛ ⑤ توقۇلمىلارنىڭ مەلۇم ئوسموتىك بېسىمىنى تەڭشەيدۇ.

سۇنىڭ ئادەم بەدىنى ئۈچۈن، ھەتتا پۈتۈن مەخلۇقنىڭ ھاياتى ئۈچۈن نەقەدەر ئەھمىيەتلىك نەرسە ئىكەنلىكىنى ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى ئاللىقاچان بىلگەن. ئادەم بەدىنىدە سۇيۇقلۇق كەملەپ كەتكەن چاغدا،

كېلىپچىقىدىغان خەتەرنىمۇ چۈشەنگەن. شۇنىڭ ئۈچۈن قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ ئادەمنىڭ بەزى كېسەللىكلىرىنى پەقەت سۇ بىلەنلا داۋالاش ئۇسۇللىرىنىمۇ ئىجاد قىلغان. دەرسلىك ماتېرىياللىرىمىزدىن «ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى» دېگەن كىتابىمىزدا، سۇ بىلەن داۋالاش ۋە سۈرگە دورىلىرى بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى خېلى كۆپ ئورۇننى ئىگىلەيدۇ.

بەزى مېدىتسىنا خادىملىرى «ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەل داۋالاشتا سۈرگە دورىلىرىنى كۆپ ئىشلىتىپ، ئادەم بەدىنىدىكى سۇيۇقلۇقلارنى كۆپلەپ چىقىرىۋېتىدۇ. مۇنزىج، مۇسھىل، شەربەت، كاشكاپ، مۇخرىج دېگەن دورىلارنىڭ ھەممىسى ئادەمدىن سۇيۇقلۇق چىقىرىدىغان ئۇسۇللاردۇر. مۇنداق ئۇسۇل سۇ يوقىتىش، قۇرغاقلاشتۇرۇش، بەدەننىڭ قۇرۇپ كېتىشى قاتارلىق خەتەرلىك ھادىسىلەردىن خالىي بولمايدۇ» دەپ قارىشىدۇ. بۇلارنىڭ بۇنداق قارىشى پەقەت بىر تەرەپلىمىلىكتۇر. ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى يۇقىرىدا ئېيتقاندەك، ئادەم بەدىنىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ ئەھمىيىتىنى چۈشىنىدۇ. ئۇلارمۇ ھەرقانداق كېسەلگە كەلسە ـ كەلمەس سۈرگە دورىلىرىنى، شەربەت ۋە مۇخرىجاتلارنى بېرىۋەرمەيدۇ. ئۇلار ئادەم بەدىنىدە زەھەرلىك سۇيۇقلۇقلار (ماددا ئالمىشىش مەھسۇلاتلىرى)، ھەر خىل خىلىتلار ۋە باشقا ماددىلىرىنىڭ توسۇلۇپ قالغانلىقى قاتارلىق ماددىي سەۋەبلەرنى ئۆزىنىڭ مەخسۇس ئۇسۇللىرى بىلەن تەكشۈرۈپ كۆرگەندىن كېيىن، ئالدى بىلەن شۇ ماددىلارنىڭ ئېرىش، پارچىلىنىش ۋە بەدەندىن چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولۇشى ئۈچۈن، شۇنىڭغا مەخسۇس «مۇنزىج» (پىشۇرغۇچى) دېگەن مۇرەككەپ دورىلارنى بېرىدۇ. ئاندىن كېيىن شۇ ماددىنى بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن مەخسۇس سۈرگە دورىلىرى يەنى مۇخرىج، مۇسھىللارنى ياكى سۈيدۈك ماڭدۇرغۇچى دورىلارنى، يەنى مۇددىراتلارنى بېرىدۇ. تەرلىتىش، قەي قىلدۇرۇش، قان ئېلىش ئارقىلىقمۇ بەدەندىكى زىيانلىق نەرسىلەر تازىلىنىدۇ. بۇنى توغرا چۈشىنىش كېرەك.

§ 3 . يېمەك ـ ئىچمەك

يېمەك ـ ئىچمەكلەر ھەر خىل غىزالارنىڭ كېلىش مەنبەسى بولۇپ، غىزالار ئىنسانلارنىڭ ياشىشى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدۇ، كۈچ ـ قۇۋۋەت ۋە ھارارەت غىزادىن پەيدا بولىدۇ. ھايات ۋە سالامەتلىكنى ساقلاش ئۈچۈن توغرا ئوزۇقلىنىش بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. ساق ۋە ساغلام ئادەم سەككىز كۈنگىچە تاماق يېمىسە، ئاچلىقتىن ئۆلۈپ كېتىدۇ.

ھەر خىل جىسمانىي ئەمگەك ۋە ھەرىكەتلەر سەۋەبى بىلەن ئادەمنىڭ بەدىنى ھەر سېكونت ۋە ھەر مىنۇت ئىچىدە قۇۋۋەت (ئېنېرگىيە) سەرپ ئېتىپ تۇرىدۇ. ئوخشىمىغان جىسمانىي ھەرىكەت ۋە ئەمگەكلەردە مەلۇم مىقداردا كۈچ، ھارارەت (كالورىيە) سەرپ بولۇپ تۇرىدۇ.

مەسىلەن: ئەمگەك قىلىش، سۆزلەش، نەپەس ئېلىش ۋاقىتلىرىدىمۇ ئادەمدىن كۈچ ـ قۇۋۋەت چىقىپ كېتىپ تۇرىدۇ ۋە ئادەم بەدىنىدىكى مادا ئالمىشىش ۋە خىمىيەۋى ئۆزگىرىشلەر سەۋەبىدىن كېرەكسىز بولۇپ چىققان نەرسىلەر تەر، سۈيدۈك، چوڭ تەرەت، تۈكۈرۈك ۋە باشقا ئاجراتمىلار شەكلىدە چىقىپ كېتىدۇ. مانا بۇلار بەدەننىڭ سەرپىياتىدۇر. بەدەن بۇ سەرپىياتنى تولۇقلاش ئۈچۈن يېمەك ـ ئىچمەككە موھتاج. يېمەك ـ ئىچمەكتىن بەدەندە ئىسسىقلىق ۋە كۈچ ـ قۇۋۋەت پەيدا بولىدۇ. بۇ كۈچ ـ قۇۋۋەتلەر

يەنە سەرپ بولۇپ تۇرىدۇ. ئەگەر بۇنداق قىلىنمىسا سالامەتلىككە تەسىر يېتىدۇ. بەدەندە يېتەرلىك ھارارەت ۋە يېتەرلىك ئوزۇقلۇق بولمىسا، ئادەمدە كەم ماغدۇرلۇق ۋە ئورۇقلۇق يەنە ھەر خىل كېسەللىكلەرمۇ كېلىپ چىقىدۇ. ئاچارچىلىق زامانىسىدا پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەرنى ھەممە ئادەم بىلىدۇ. ئوزۇقلۇق بەدىنىمىزدە مەلۇم دەرىجىدىكى ھارارەتنى ساقلاش، كۈچ - قۇۋۋەت بېرىش ئۈچۈن مۇھىم نەرسە بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە بەدەنگە ئۆزلىشىش سالاھىيىتى بولۇش بىلەن بىرگە، مىقدار جەھەتتىمۇ يېتەرلىك بولۇشى كېرەك. ئوزۇقلۇق ماددىسى سۈپەت جەھەتتە ناچار، مىقدار جەھەتتە يېتەرلىك بولمىسا، ناچار ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ. بۇ بەدەندە ئاجىزلىق پەيدا قىلىدۇ ۋە ھەم ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا شارائىت ھازىرلايدۇ.

1. غىزالارنىڭ بەدەندىكى تەسىرى

قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابىتى پېشۋالىرى، ئادەم بەدىنىگە كىرگەن غىزالارنىڭ بەدەندىكى تەسىرىگە قاراپ ئۇلارنى تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل ئالاھىدىلىككە ئىگە دەپ كۆرسەتكەن.

1. غىزالارنىڭ ئۆز شەكلى بولۇشى، ھەرقانداق ماددا مەلۇم ئورۇننى ئىگىلىشى، ئۇنىڭ بىرەر شەكلى بولۇشى كېرەك. چۈنكى بەش سەزگۈ ئەزالىرى بىلەن سېزىشى مۇمكىن بولغان نەرسىلەرلا ماددا دېيىلىدۇ.

2. غىزالارنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان سۈپىتى ۋە ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان مەلۇم شەكلى بولىدۇ.

3. غىزالاردىن چىقىدىغان ياكى تارقىلىدىغان ئىسسىق ياكى سوغۇق، قۇرۇق ياكى ھۆل خاراكتېرلىك كۈچ بولىدۇ. بۇنى كۆز بىلەن كۆرۈش مۇمكىن ئەمەس، ئەمما بۇنىڭ تەسىرىگە قاراپ بىلگىلى بولىدۇ. ئۇ، كەيپىيات دېيىلىدۇ. مەسىلەن: بىر تال تۇمۇرنى ئالساق، ئۇنىڭ نەق شەكلى ماددا دېيىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۆزگىرىشكە قابىل بولغان شەكلى (يۇمىلاق بولۇش، سوقا بولۇش، پىچاق بولۇش، يىڭنە بولۇش ياكى خىمىيەۋى جەھەتتىن ئۆزگىرىپ داتلىششىش، دورا بولۇش قاتارلىقلار) ئۇنىڭ سۈپىتى دېيىلىدۇ.

تۇمۇرنى قىزىتقاندا ئىسسىقلىق چىقىرىشى، سوۋۇغاندا سوغۇقلۇق چىقىرىشى ياكى قىزىتىشى ياكى سوۋۇتۇشى، بۇلار ئۇنىڭ كەيپىياتى بولىدۇ.

دېمەك، ھەرقانداق غىزا ياكى ماددا بۇ ئۈچ خىل ئالاھىدىلىكتىن خالىي ئەمەس. ماددىلار ئۆزىدە مەۋجۇت بولغان بۇ ئۈچ خىل ئالاھىدىلىك بىلەن باشقا شەيئىلەرگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىدۇ. ئۇنىڭ بۇ خۇسۇسىيىتى ئۆزىدە ماددىلىق ئالاھىدىلىكى بولغانلىقى ئۈچۈندۇر. بەزىدە بۇنىڭ كەيپىياتى ۋە سۈپىتىنىڭ تەسىرى بولمايدۇ ياكى بەزىدە ماددىلىق ئالاھىدىلىكىنىڭ ھېچقانداق تەسىرى بولماستىن، كەيپىياتى ۋە سۈپىتىلا تەسىر قىلىدۇ ياكى بەزىدە ھەر ئۈچ ئالاھىدىلىكى بىردەك تەسىر قىلىدۇ. ماددىلاردا مۇشۇنداق ئۈچ خىل ئالاھىدىلىك مەۋجۇت بولغاچقا، ئادەملەر ئىستېمال قىلغان ھەرقانداق ماددىمۇ بۇ ئۈچ خىل تەسىردىن خالىي بولالمايدۇ. مەسىلەن: ئادەم تېنىگە كىرگەن ھەرقانداق بىر غىزا بىر خىل رولنىلا ئوينىسا، يەنى ئادەتتىكى ئوزۇقلۇق ۋەزىپىسىنىلا ئۆتىسە، ئۇ «غىزائى مۇتلەق» (مۇتلەق ئوزۇق) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: بۇغداي، قوناق، گۆش ۋە باشقا ئادەتتىكى يېمەكلىكلەرگە ئوخشاش.

ئەگەر ئۇنىڭ بەدەندىكى تەسىرى ئادەتتىكى ئوزۇقلۇق بولۇشتىن سىرت يەنە شىپالىق بولسا، ئۇنىڭدىن

ھاسىل بولغان خىلتلار بىلەن بەدەنگە ئۆزلىشىشكە لايىق بولسا، ئۇ «غىزائى داۋائى» (داۋالىق ئوزۇق) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئارپا سۈيى، قوغۇن ـ تاۋۇز، چامغۇر، زەدەك، كاۋا ـ قاپاقلارغا ئوخشاش. چۈنكى، بۇنداق نەرسىلەر ئادەم بەدىنىدە ئۆزىنىڭ ماددىلىق خاراكتېرى بىلەن ئوزۇقلۇق رولىنى ئوينىسا، كەيپىياتلىرى ئارقىلىق سوۋۇتۇش، قىزىتىش، قۇۋۋەت بولۇش، سۈيدۈك ھەيدەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرى بىلەن شىپالىق رولىنى ئوينايدۇ.

ئەگەر غىزالىق تەرىپى كۆپرەك بولسا «غىزائى داۋائى» دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئالما، ئانارغا ئوخشاش نەرسىلەر. چۈنكى بۇ نەرسىلەردە ئوزۇقلۇق بار. ئاز ـ تولا خۇشاللاندۇرۇش ۋە قىزىتىش قاتارلىق كەيپىياتنىڭ تەسىرىمۇ بار. ئەگەر يۇقىرىقىغا ئوخشاش ئۇنىڭ داۋالىق تەرىپى كۆچلۈك بولسا «داۋائى غىزائى» دېيىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ تەسىرى كەيپىياتى ۋە سۈپىتى بىلەن بولۇپ، خىمىيەۋى ئۆزگىرىش قىلغاندىن كېيىن بەدەنگە زەھەرلىك تەسىر قىلسا «غىزائى داۋائى سەممىي» (زەھەرلىك ئوزۇق ۋە داۋا) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: زەھەرلىك ھايۋانلارنىڭ گۆشى، زەھەرلىك ئۆسۈملۈكلەر ۋە زەھەرلىك مېۋىلەرگە ئوخشاش.

ئەگەر ئۇ نەرسىلەرنىڭ تەسىرى پەقەت كەيپىياتى بىلەنلا بولۇپ، ماددىسىنىڭ ئوزۇقلۇق سۈپىتىدە بەدەنگە ئۆزلىشىش سالاھىيىتى بولمىسا، ئۇ «داۋائى مۇتلەق» (نوقۇل داۋا) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئاقمۇچ، پىلپىل، زەنجىۋىل، دارچىن، قەلەمپۇرغا ئوخشاش دورىلار شۇ قاتارغا كىرىدۇ. چۈنكى ئۇ نەرسىلەر ئادەم بەدىنىگە ئۆزىنىڭ ماددىسى بىلەن ئەمەس، بەلكى كەيپىياتى ۋە سۈپىتى بىلەنلا تەسىر قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇلار «داۋا» دېيىلىدۇ. «غىزا» دېيىلمەيدۇ. ئۇنىڭ تەسىرى بەدەنگە ماددىسى ئارقىلىق بولۇپ، كەيپىياتى كۈچلۈك بولسا، ئۇنداق غىزالار «داۋائى غىزا» (داۋالىق غىزا) دەپ ئېيتىلىدۇ. مەسىلەن: ئۈزۈم، ياڭاقتا ئوخشاش يېمەكلىكلەر.

ئەگەر بىرەر نەرسىنىڭ بەدەنگە تەسىرى ئۆزىنىڭ تىپىك سۈپىتى ئارقىلىقلا بولسا، ئۇ «داۋائى زۇل خاسىيەت» (قوش خۇسۇسىيەتلىك داۋا) دەپ ئاتىلىدۇ.

قوش خاسىيەتلىك (زۇل خاسىيەت) داۋالار ئىككى قىسىم بولىدۇ: بىرى، ئىنسانىنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق ۋە ھاياتىغا ياردەمچى بولىدۇ. ئەگەر ئۇ يەككە ھالەتتە بولسا، ئۇ «پادى زەھرى» (نەق پايدىلىق تەسىر قىلىدىغان، تەسىرى ئېنىق ۋە تېز كۆرۈلىدىغان، ئەمما زەھەرلىك تەرىپى ئەسلا بولمايدىغان داۋا) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: زەھرى مۆھرە، ھەجەرۇتتىس، ئىپار، ئەنبەرلەر.

ئەگەر مۇرەككەپ ھالەتتە ياسالغان دورا ھالىتىدە بولسا، ئۇ «تەرياق» دېيىلىدۇ. مەسىلەن: تەرياقى فارۇق دېگەنگە ئوخشاش.

ئۇلار ئادەمنىڭ مىزاجىغا قارشى ۋە ھالاك قىلغۇچى بولسا، ئۇ، سىممەمۇتلەق «نوقۇل زەھەر» (ئادەمنى دەرھال ئۆلتۈرىدىغان ۋە ھېچقانداق پايدىسى يوق نەرسە) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: مەرگىمۇش، ئاق پارپا، يىلان زەھرى قاتارلىقلار.

بەدەنگە بولغان تەسىرى جەدۋارغا ئوخشاش كەيپىياتى ۋە سۈپىتى بىلەن بولسا، ئۇ «داۋائى زۇل خاسىيەت» دېيىلىدۇ.

بىرەر ماددىنىڭ تەسىرى ۋە ئۇنىڭ كەيپىياتى ۋە سۈپىتى ئارقىلىق بولۇپ، خىمىيەۋى ئۆزگىرىشلەر-

دىن كېيىن زەھەرلىك تەسىر كۆرسەتسە، ئۇ، «زەھەرلىك دورا» دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئەپيۇن، پەرپىيۇن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار.

يۇقىرىدا بىز قانداق نەرسىنىڭ ئوزۇقلۇق غىزا دېيىشكە لايىق بولىدىغانلىقىنى قىسقىچە بايان قىلدۇق. ئۇنىڭدىن باشقا غىزالار يەنە لەتىف، كەسىيىف ۋە مۆتىدىل دەپ ئۈچ خىلغا ئايرىلىدۇ. سىڭىشلىك، ئوزۇقلۇق پارچىلىرى ناھايىتى يۇمشاق، سىڭىشلىق، هارارىتى، قۇۋۋىتى (كالورىيىسى) ياخشى بولغان، ئۇنىڭدىن سۈيۈق قان پەيدا بولىدىغان ئوزۇقلۇقلار «لەتىف ئوزۇقلۇق» دېيىلىدۇ. پارچىلىرى زىچ ۋە قېلىن، يىرىك، هارارىتى ۋە قۇۋۋىتى تۆۋەن، ئۇنىڭدىن قويۇق خىلىتلار ئاجراپ چىقىدىغان ئوزۇقلۇقلار بولسا، ئۇ، «كەسىيىف تاماق» (يىرىك تاماق) دېيىلىدۇ. ئەگەر ئىككىلىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا، يەنى نورمال بولسا، ئۇ، «مۆتىدىل غىزا» ياكى «مۆتىدىل ئوزۇق» دېيىلىدۇ.

يۇقىرىدىكى ئۈچ خىل تاماق (ئوزۇق) لار يەنە تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل خۇسۇسىيەتنىڭ بىرىگە ئىگە بولىدۇ: بەزىلىرى سان جەھەتتىن كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىنسىمۇ، لېكىن بەدەنگە ئۆزلىشىدىغان قىسمى ئاز، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن بولىدۇ. بۇنداقلار قەدىمكى كىتابلاردا «قەلىلۇل غىزا» ياكى «قەلىلۇل ئەغربىيە» دېيىلىدۇ.

يەنە بەزىلىرى مىقدارى ئاز بولسىمۇ، بەدەنگە ئۆزلىشىدىغان تەركىبى مول، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ. بۇنداق ئوزۇقلار «كەسىرۇل غىزا» دەپ ئاتىلىدۇ.

بەزى ئوزۇقلۇقلار ھەر ئىككى جەھەتتىن ئوتتۇراھال بولۇشى مۇمكىن. بۇنداق ئوزۇقلۇقلار «مۆتە-دىل غىزا» دېيىلىدۇ.

2. غىزالارنىڭ تۈرلىرى

ئۇيغۇر تېبابىتى ھەر خىل يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ھاسىل بولغان غىزالار ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەندىكى ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى ۋە ھەزىم قىلغۇچى خەمىرە (فېرمېنت) لەر تەسىرىدە ھاسىل قىلىنىدىغان كەيمۇس (يېمەكلىكلەر ھەزىم بولغاندىن كېيىن ھاسىل بولىدىغان يېرىم سۈيۈق ھالەتتىكى تەكشى ئارىلاشقان، سۇتسىمان ياكى بوتقىسىمان ماددا، ھازىرقى زامان ئوزۇقلۇقشۇناسلىقتا خىمۇس دېيىلىدۇ) نىڭ سۈپىتى، بەدەنگە سىڭىشى، ئوزۇقلۇق قىممىتى قاتارلىقلارغا ئاساسەن ئۇلارنى تۆۋەندىكىدەك 18 تۈرگە بۆلۈپ سۆزلەشكە بولىدۇ.

1. بەدەنگە ئوزۇق بولۇش سۈپىتى ياخشى، سىڭىشى ئوبدان، ئۆزى يۇمشاق بولغان ئوزۇقلۇقلار، مەسىلەن: بۇغداي نېنى، چۈجە، كەكلىك، قۇشقاچ قاتارلىق كىچىك قۇشلار گۆشى شورپىسى، ئىچىملىك-لەر، پىۋا قاتارلىق ھاياتىن (ۋىتامىن) A، D مول يېمەكلىكلەر قاتارلىقلار، يۇمشاق، ئوڭاي سىڭىدىغان كەيمۇسلۇق ئوزۇق (لەتىف سالىھىل كەيمۇس) دېيىلىدۇ.

2. ئۆزى يۇمشاق، بەدەنگە ئۆزلىشىشى ياخشى، ئەمما ئوزۇقلۇق ماددىسى ئاز بولغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: ئانار، ئالما، كاھۇ (ئوسۇڭ) قاتارلىق ئۇسۇملۇك شەربەتلىرى، يەنى تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولغان ئوزۇقلۇقلار، يۇمشاق، سىڭىشلىق، كەيمۇسلۇق، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاز يېمەكلىكلەر

«لەتىپ سالىھىل كەيمۇس قەلىلۇل غىزا» دېيىلىدۇ.

3. بۇغداي نېنى، مايلىق دانلار: ئۆزى يۇمشاق، سىڭىشلىق، ئوتتۇرچە ئوزۇقلۇق يېمەكلىكلەر «لەتىپ سالىھىل كەيمۇس مۇنئۇەسسىتۇل غىزا» دېيىلىدۇ.

4. ئۆزى يۇمشاق، ئوزۇقلۇققا باي، ئەمما بەدەنگە ئۆزلىشىشى قىيىن بولغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: كۆك كەپتەر گۆشى، هايۋانلارنىڭ ئىچ باغرى (ئۆپكە - قېرىنلىرى) «لەتىپ رەدىديۇل كەيمۇس» دېيىلىدۇ.

5. ئۆزى يۇمشاق، ئۆزلىشىشى ناچارراق، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئازراق بولغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: تۇرۇپ، قىچا، پىياز ۋە باشقىلار «لەتىپ رەدديۇل كەيمۇس قەلىلۇل غىزا» دېيىلىدۇ.

6. ئۆزى يۇمشاق، ئۆزلىشىشى ناچارراق، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: پىتىر نان، قۇرۇق ئەنجۈر، قوغۇن قاتارلىقلار «لەتىپ رەدديۇل كەيمۇس مۇتەۋەسسىتۇل غىزا» دېيىلىدۇ.

7. سىڭىشى تەس، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: ياغدا پىشۇرۇلغان توخۇمنىڭ ئېقى ۋە سېرىقى، سېمىز ئۆچكە گۆشى، ياغلىق نان ۋە بېلىق گۆشلىرى «كەسىيىپ سالىھىل كەيمۇس كەسىرۇل غىزا» دېيىلىدۇ.

8. سىڭىشى تەس، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق ماددىسى ئاز يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: ئامۇت، توك ئالما، نەشپۈت ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار «كەسىيىپ سالىھىل كەيمۇس قەلىلۇل غىزا» دەپ ئاتىلىدۇ.

9. سىڭىشى تەس، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق تەركىبى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: موزاي گۆشى، كېيىك گۆشى، كاللا - پاچاق قاتارلىقلار «كەسىيىپ سالىھىل كەيمۇس مۇتىۋەسسىتۇل غىزا» دېيىلىدۇ.

10. سىڭىشى تەس، ئۆزلىشىشى ناچار، ئوزۇقلۇق ماددىلىرى كۆپ يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: ئات گۆشى، كالا گۆشى، ئۆردەك گۆشلىرى «كەسىيىپ رەدديۇل كەيمۇس كەسىرۇل غىزا» دېيىلىدۇ.

11. سىڭىشى تەس، ئۆزلىشىشى ناچار، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى ئاز يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: چانالغان (قىيما قىلىنغان) گۆش، پىدىگەن (چەيزە) قاتارلىقلار «كەسىيىپ رەدديۇل كەيمۇس قەللۇل غىزا» دېيىلىدۇ.

12. سىڭىشى تەس، ئۆزلىشىشى ناچار، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: قوتاز گۆشى، توشقان گۆشى قاتارلىقلار «كەسىيىپ رەدديۇل كەيمۇس مۇتەۋەسسىتۇل غىزا» دېيىلىدۇ.

13. سىڭىشى ئوتتۇراھال، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: توخۇ گۆشى، ئوغلاق گۆشى، بىر ياشلىق پاقلان گۆشى، بۇغداي نېنى قاتارلىقلار «مۆتىدىل سالىھىلكەيمۇس كەسىرۇل غىزا» دېيىلىدۇ.

14. سىڭىشى ئوتتۇراھال، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاز يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: چامغۇر، ئۆرۈك مېغىزى قاتارلىقلار «مۆتىدىل سالىھىل كەيمۇس قەلىلۇل غىزا» دېيىلىدۇ.

15. سىڭىشى ئوتتۇراھال، ئۆزلىشىشى ياخشى، ئوزۇقلۇق ماددىسى ئوتتۇراھال يېمەكلىكلەر،

مەسىلەن: ساغلىق قوي، ئۆچكە گۆشلىرى ۋە گۇرۇچ قاتارلىقلار «مۆتىدىل سالقىنلىق كەيمۇس مۇتەۋەسسە-تۇل غىزا» دېيىلىدۇ.

16. سىڭىشى ئوتتۇراھال، ئۆزلىشىشى ناچار، ئوزۇقلۇق تەركىبى مول يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: قىزىلچا، قېرى ئۆچكە گۆشى «مۆتىدىل رەددىيۇل كەيمۇس كەسىيۇل غىزا» دېيىلىدۇ.

17. سىڭىشى ئوتتۇراھال، ئۆزلىشىشى تەسرەك، ئوزۇقلۇق ماددىلىرى ئاز يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: ياڭيۇ، كاللەكبەسەي (كەرەم) قاتارلىقلار «مۆتىدىل رەددىيۇل كەيمۇس قەلىلۇل غىزا» دېيىلىدۇ.

18. سىڭىشى ئوتتۇراھال، ئۆزلىشىشى تەس، ئوزۇقلۇق ماددىسى ئوتتۇراھال يېمەكلىكلەر، مەسىلەن: قۇرۇتۇلغان بېلىقلار ئوخشاشلار «مۆتىدىل رەددىيۇل كەيمۇس مۇتەۋەسسىتۇل غىزا» دېيىلىدۇ.

يېمەكلىكلەرنى يۇقىرىقىدەك 18 خىلغا ئايرىشنىڭ بەلگىلىك ئىلمىي ئاساسى بار، ئەمما ئۇنى تېخىمۇ مۇكەممەل ئىلمىي سەۋىيەگە كۆتۈرۈش ئۈچۈن، يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەجرىبە ۋە تەتقىق قىلىپ بېكىتىشى تېگىشلىك.

3. غىزالاردىن پايدىلىنىشنىڭ شەرتلىرى

ئۇيغۇر تېبابەتى قەدىمكى ھۆكۇمالىرى ساقلىقنى ساقلاش مەسىلىلىرىدە خېلى چوڭقۇر ئىزدەنگەن، بولۇپمۇ ئوزۇقلۇقلارنىڭ خاراكتېرىنى بەلگىلەش جەھەتتە ئالاھىدە ئىزدەنگەن. ئۇلار مۇۋاپىق ئوزۇقلۇقلار مەۋجۇت بولغان ھالەتتىمۇ ئۇنىڭدىن توغرا پايدىلىنىش ئۈچۈن زۆرۈرىيەت ۋە ئېھتىياج، سان ۋە سۈپەت، ۋاقىت، ئۇسۇل، شەكىل، ئادەت قاتارلىق ئالتە خىل شەرت زۆرۈر، دەپ ھېسابلىغان.

ئۇيغۇر تېبابەتى ھۆكۇمالىرى دۇنيادىكى ھەرقانداق نەرسىدىن پايدىلىنىش ئۈچۈن مۇشۇ ئالتە خىل شەرتنىڭ بولۇشى زۆرۈر، دەپ قارايدۇ.

1. زۆرۈرىيەت ۋە ئېھتىياج: بۇ، ئىنسانلارنىڭ ھەممە ئىشلىرىدا ئەڭ ماھىر، غەرەزسىز، سادىق يولباشچىدىن ئىبارەت. چۈنكى ھەر نەرسىنىڭ توغرا مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇشىدا ئۇنىڭ ئەمەلىي ئېھتىياج ئۈستىگە قۇرۇلۇشى ئالدىنقى شەرتتۇر. ئەمەلىي زۆرۈرىيەت ۋە ئېھتىياج تەلەپ قىلىنمىغان 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 تۇتۇش لازىم. مەسىلەن: ئادەم ئۇسسۇزلۇق ۋە ئاچلىقنى ھېس قىلغاندا، سۇ ئىچىش ۋە تاماق يېيىش كېرەك. چۈنكى ئۇسسۇزلۇق ۋە ئاچلىق ئېھتىياجدىن ئىبارەت. ئۇسسىمىغان ۋە قورساق ئاچمىغاندا ئىچكەن ئۇسسۇزلۇق ۋە يېگەن تاماق زەرەر قىلىدۇ.

چۈنكى غىزانىڭ زۆرۈرىيىتى بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش ئېھتىياجىنى قامداش ئۈچۈندۇر. قورساق توق بولسا ياكى ھەزىم ئەزالىرى ياكى بەدەندە بىرەر قانداق كېسەللىك بولغانلىقى سەۋەبىدىن ئۇسسۇزلۇق ۋە ئاچلىق ھېس قىلىنمىسا، بۇنداق ۋاقىتتا تاماققا ئېھتىياج بولمايدۇ. ئەمما قورساق ئاچ بولۇپ، ئاچلىقنى سەزمىگۈچىلەرگە قانداق ئۇسۇلدا بولمىسۇن ئوزۇقلۇق كىرگۈزۈپ، بەدەن ئېھتىياجىنى قاندۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. بۇنداق ۋاقىتلاردا قورساق ئاچمىغانلىقىغا قاراپ سۇيۇقلۇق ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن

كارى بولماسلىق خەتەرلىكتۇر. مەسىلەن: بەدەندە تۆمۈر ماددىسى كەملەپ كەتسە، ئۇنىڭ كەملەپ كەتكەنلىكىنى كېسەلنىڭ ئۆزى ھېس قىلمىسىمۇ، ئۇنىڭدا يۈز بەرگەن كەم قانلىق بەلگىلىرى — رەڭگىنىڭ تاتىرىپ كېتىشى، ماغدۇرسىزلىق، سوغۇق تەرلەش ۋە باشقىلار بەدەندىكى قىزىل قان دانچىلىرىنىڭ تۆمۈر ماددىسىغا ئېھتىياجلىق بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا ئۇنىڭغا تۆمۈر ماددىسى بار يېمەكلىكلەرنى، دورىلارنى بېرىش پايدىلىق. ئۇ، ئېھتىياج ۋە تەلەپ بولمىغان شارائىت ئاستىدا، بۇ خىل ماددىلارنى كۆپلەپ بېرىش زىيانلىق.

دېمەك، زۆرۈرىيەت ۋە ئېھتىياج ۋاقتىدا ھەرقانداق غىزا ۋە ھەرقانداق داۋا پايدىلىق. ئەگەر بەدەننىڭ ئېھتىياجى بولمىسا ئادەتتىكى تاماقمۇ زىيانلىق، بەلكى زەھەر بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئادەم ئوزۇقلىنىشتا، ئالدى بىلەن بەدەن ئېھتىياجىنى نەزەردە تۇتۇش ۋە ئېھتىياجىغا قاراپ مۇۋاپىق تەمىنلىنىش ساقلىقنى ساقلاشنىڭ بىرىنچى شەرتىدۇر.

2. سان ۋە سۈپەت: ئوزۇقلۇقلارنىڭ سان ۋە سۈپەتلىرى تولۇق، كامىل بولۇشىدۇر. ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭمۇ سان، مىقدارى ۋە سۈپىتى بەدەن ئېھتىياجىغا مۇۋاپىق بولۇشى لازىم.

ئەگەر ئۇنداق بولمىسا، يەنى ھەددىدىن ئارتۇق يېسە ياكى ئۇنىڭ سۈپىتى بەدەنگە مۇۋاپىق بولمىسا، بۇلارنىڭ ھەممىسى زىيانلىقتۇر. مەسىلەن: قەنتنى ياكى ياغنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتەك، تاماقنىمۇ ھەددىدىن ئارتۇق يېگەندە، زەھەرگە ئايلىنىدۇ. زەھەرلىك دورىلار سان جەھەتتە مۇۋاپىق ئىشلىتىلسە، ئۆزىنىڭ زەھەرلىك رولىنى ئەمەس، بەلكى شىپالىق رولىنى جارى قىلىدۇ. مەسىلەن: سەممۇلفار (مەرگىمۇش) بىر قېتىمدا 0.01 گىرامدىن كۆپ بېرىلسە، ئادەمنى قاتتىق زەھەرلەيدۇ. ئەمما 0.01 گىرام مىقداردا بېرىلسە بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. شۇنىڭدەك ھەرقانداق داۋانىڭ مەخسۇس ئۆلچىمى بولۇپ، بۇ ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتكەندە، ھەممىسى زەھەر بولىدۇ، ھەتتاكى تۇزنىڭ بىر كۈنلۈك مىقدارى 20 گىرامدىن ئېشىپ كەتسە، تۇزمۇ زەھەرلەيدۇ ياكى ئۆز رولىنىڭ ئەكسىچە تەسىر قىلىدۇ. مەسىلەن: سانا، تۇربۇت قاتارلىقلارنىڭ بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى بەش گىرامدىن ئېشىپ كەتمىسە، ئۆزىنىڭ سۈرگىلىك رولىنى ئۆتەيدۇ. ئەگەر بەش گىرامدىن ئېشىپ كەتسە ئىچ سۈرۈش ئەمەس، ئەكسىچە قەۋزىيەت قىلىش رولىنى ئوينايدۇ. دېمەك، ھەرقانداق غىزا ۋە داۋانىڭ بەلگىلىك مىقداردا بولۇشى سالامەتلىكنى ساقلاشتا مۇھىم شەرتتۇر.

3. ۋاقىت: ئوزۇقلۇق ئۈچۈنمۇ مۇئەييەن ۋاقىت بەلگىلىنىشى لازىم. بەدەندە تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشى ئۈچۈنمۇ، دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۆرۈش ئۈچۈنمۇ مەلۇم ۋاقىت لازىم. ھەرقانداق يېمەك ـ ئىچمەك، ھەرقانداق دورىنىڭ تەسىر كۆرسىتىشى ئۈچۈن بەلگىلىك ۋاقىت لازىملىقى ئېتىبارغا ئېلىنمىسا، ئۇلار پايدا ئورنىغا زىيان كەلتۈرىدۇ.

4. ئۇسۇل: غىزا ۋە دورىلارنى ئىشلىتىشتە، ئۇنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مەلۇم ئىلمىي ئۇسۇل تەسىر قىلىش شەكلى ئوخشىمايدۇ. مەسىلەن: بەزى نەرسىلەر پۇرىغاندا تەسىر كۆرسەتسە، يېگەندە تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. مەرگىمۇشتىن بىر مىسقال ئېلىپ بەدەنگە سىرتتىن سۈركەلسە، ھېچقانداق تەسىر قىلمايدۇ، لېكىن تېرىدە زېدە بار يەرگە ئازراقلا سۈركەلسە، دەرھال قانغا ئۆتۈپ زەھەرلەيدۇ. ھەببۇلمۇلۇك (دەندە) نى يېگەندە قەي قىلدۇرۇش، قۇستۇرۇش ۋە زەھەرلەش ئىشلىرى كۆرۈلسىمۇ، ئەمما ئۇنى كىلىزما

قىلغاندا بۇنداق ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ.
5. شەكىل: دورا ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى ئىستېمال قىلىشتا شەكلىنىڭمۇ تەسىرى چوڭ.
ھەرقانداق نەرسە ئۆزىنىڭ شەكلىنى ئۆزگەرتسە، ئۇنىڭ تەسىرىمۇ ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: گۆش-
لەرنى پىشۇرۇش شەكلىنىڭ ئۆزگىرىشى ئۇنىڭ تەسىر قىلىش شەكلىنىمۇ ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. كاۋاپ
قىلىنغان گۆش، سۇدا پىشۇرۇلغان گۆش، ياغدا قورۇلغان گۆش، قىيما قىلىنغان گۆش، هوردا
پىشۇرۇلغان گۆش، تاماققا سېلىنغان گۆشنىڭ ھەممىسى بىر خىل گۆش بولسىمۇ، ئۇنىڭ شەكلى ۋە
سۈپەتلىرى، تەمى، لەززىتى، ئوزۇقلۇق قىممىتى بىر - بىرىگە ھەرگىز ئوخشاش بولمايدۇ. باشقا
نەرسىلەرنىمۇ شۇنىڭغا قىياس قىلىش كېرەك. ئادەم ئۆز بەدىنى ۋە مىزاجىغا قاراپ شۇ نەرسىنىڭ سۈپىتى
ۋە شەكلىنى تاللىۋېلىشى لازىم.
6. ئادەت: «ئادەت» ھەرقانداق ئىنساننىڭ ئەقلىي، جىسمانىي ۋە ئەخلاقىي تۇرمۇش شارائىتىدا
ئالغا بېسىشى ياكى ناچارلىشىشىدا تەسىر كۆرسىتىدىغان مۇھىم ئامىلدىن ئىبارەت. ھەرقانداق ئىش ۋە
ھەرىكەت تەكرارلىنىۋەرسە، بۇ ئادەتكە ئايلىنىدۇ. ئادەت ئۇزۇن داۋام قىلسا تەبىئەتكە ئايلىنىدۇ. بۇ
ۋاقىتتا ئۇنى تەرك ئېتىش تەس، بەلكى مۇمكىن بولمايدۇ، ياخشى ئادەتلەرنى ئۆزلەشتۈرۈش، يامان
ئادەتلەرنى تاشلاش ئىنساننىڭ ھايات - ماماتىغا مۇناسىۋەتلىك مۇھىم بىر مەسىلە. ئۇنىڭ ئۈچۈن ئوزۇقلۇق
ۋە داۋالىق ماددىلارنى ئىشلىتىشتە، بەدەن ھالىتىگە قاتتىق دىققەت قىلىش كېرەك. ئادەملەرنىڭ مىزاجى
ۋە ئادىتى ئوخشاش بولمىغاچقا، يېمەك - ئىچمەك، دورا - دەرمەكلەر تەسىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.
مەسىلەن: زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىپ كۆنۈپ قالغانلار شۇ نەرسىلەرنى خېلى كۆپ 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.

4. غىزالىنىشنىڭ مىقدارى

ھەربىر ئادەم ئۈچۈن تاماقنىڭ مۇئەييەن مىقدارىنى بەلگىلەش مۇمكىن ئەمەس، چۈنكى ئادەمنىڭ
يېشى، جىنسى، بوي تۇرقى، ئىش - ھەرىكەت مىقدارى ۋە پەسىللەرنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىق شارائىتلارغا
ئاساسەن تاماقنىڭ مىقدارى كەم - زىيادە بولىدۇ. ھەر ھالدا ھەرقانداق ئادەم ئۆزىنىڭ بوي تۇرقى
(جىسمانىيىتى) ، جىنسى، يېشى، ئەمگىكى ۋە پەسلىگە قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىۋې-
رىدۇ. غىزالىنىشتا تۆۋەندىكى بىرقانچە خىل ئەھۋالغا ئاساسەن ھەددىدىن ئارتۇق غىزالىنىپ زىيان
تارتماسلىق ۋە بەك ئاز ئىستېمال قىلىپ كەم ماغدۇر بولۇپ قالماسلىقنى ئۆلچەم قىلىش كېرەك.
1. ياشقا ئاساسەن تاماقنىڭ مىقدارىنى تەڭشەش: يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلار ئۈچۈن ئانىسىنىڭ سۈتى
ئەڭ ياخشى تاماقتۇر. بالىلار ياشلارغا قارىغاندا، ئوزۇقلاندۇرغۇچى، ئۆستۈرگۈچى ۋە قۇۋۋەت بەرگۈچى
تاماقلارنى كۆپرەك تەلەپ قىلىدۇ. بالىلار چوڭىيىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن، 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 باللار چوڭ ئادەمنىڭ تاماقنىڭ يېرىمىنى يېيىش، 14 ياشلىق باللار چوڭ ئادەم بىلەن ئوخشاش ئوزۇقلىنىش لازىم.

2. جىنسقا ئاساسەن تاماق مىقدارىنى تەڭشەش: ئەرلەر ئېغىرراق ئەمگەك قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن تاماقنى ئاياللاردىن كۆپرەك يېيىشى كېرەك.

3. پەسىلگە ئاساسەن تاماق يېيىش مىقدارىنى تەڭشەش: سوغۇق پەسىلدە بەدەننىڭ ھارارىتىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، تاماقنى كۆپرەك يېيىشكە توغرا كېلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بەزى ئادەملەرنىڭ ئىشتىھاسى قىش كۈنلىرى ئېچىلىپ، ياز كۈنلىرى تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بولۇپمۇ قىش پەسلىدە بەدەننىڭ ھارارىتى ۋە قۇۋۋىتىنى ئاشۇرغۇچى تاماقلارنى يېيىش لازىم بولىدۇ. مەسىلەن: قايماق، سېرىقماي، گۆش، تۇخۇم، شېكەر ۋە نىشاستىلىك تاماقلارنى بىرقەدەر كۆپ 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 قاراپ، تاماقنىڭ مىقدارىدا كەم ۋە زىيادىلىك كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: سوغۇق كىلىماتلىق مەملىكەتتە ياشىغۇچىلار ھايۋانىي تاماقلارنى، يەنى گۆش ۋە ئاقسىللىق تاماقلارنى كۆپرەك يەيدۇ (بىر ئافغان ياكى بىر ياۋروپالىقنىڭ يېگەن گۆشىنى بىر ھىندىستانلىق ھەرگىز ھەزىم قىلالمايدۇ). ئوزۇقلۇق تەتقىقاتچىلىرىنىڭ ئوتتۇرىغا قويۇشىچە، ھەرقانداق ئادەم ئۆزىنىڭ بىر كېچە - كۈندۈزلۈك بەدەن سەرپىياتىنى تەمىنلەش ئۈچۈن، ئۆز بەدىنىنىڭ %5~%2 مىقدارىچە تاماق يېيىشى زۆرۈر.

ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار يۇمشاق، مىقدارى ئاز، قۇۋۋىتى كۆپ تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك. چۈنكى ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ جىسمانىي سەرپىياتى ئازراق بولسىمۇ، لېكىن مېڭە ۋە نېرۋا قۇۋۋىتى كۆپرەك سەرپ بولىدۇ. ئۇلاردا ھەرىكەت ئاز بولغاچقا، ھەزىم بولىدىغان، قۇۋۋەتلىك ۋە يۇمشاق تاماقلارنى يېششى لازىم. ئىلگىرى ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار ئۈچۈن، فوسفورلۇق مۇرەككەبات پايدىلىق، دەپ قارالغانىدى. ھازىر ئۇلارنىڭ تامىقىدا ئاقسىللار، ھاياتىن (ۋىتامىنلار) جۈملىدىن نىتروگېن تۇتىدىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ۋەزنى نىسبەتەن زىيادىراق بولۇشى لازىملىقى بايقالغان.

4. غىزالىنىش ۋاقىتلىرىغا ئاساسەن تاماقنىڭ مىقدارىنى تەڭشەش: تاماق يېيىش ئۈچۈن ۋاقىت بەلگىلەش كۈندىلىك مەشغۇلاتنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ بولىدۇ. لېكىن تاماقنى ھەمىشە مەلۇم بىرلا ۋاقىت ئىچىدە يەپ ئادەتلەنگەن ياخشى. ئۇنداقتا شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزى كەلگەندە قورساق ئوبدان ئېچىپ، ئاشقازانمۇ تاماق ھەزىم قىلىشقا تەييار تۇرىدۇ. تاماقنى بەلگىلىك ۋاقىتتا يېمەستىن كەلسە - كەلمەس ۋاقىتلاردا قالايمىقان يېيىش قۇۋۋىتى ھازىمەنى بۇزىدۇ. باللار ھەر ئۈچ سائەتتە بىر قېتىم تاماق يېيىشى لازىم. چۈنكى تۆت سائەت ئىچىدە تاماق ھەزىم بولىدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر قېتىملىق تاماقنىڭ ئارىلىقىدا 4 ~ 5 سائەتنى ئۆتكۈزگەن ياخشى. تاماق ئۈستىگە تاماق يېيىش، تويغانلىقنىڭ ئۈستىگە تاماق يېيىش ئىنتايىن خەتەرلىك. بىرلا ۋاقىتنىڭ ئىچىدە ھەر خىل تاماقلاردىن ئاز - ئازدىن يېسە، بەك ئېشىپ

كەتمىسە بولىدۇ. تېنى ئاجىز، كېسەل، بولۇپمۇ يۈرەك كېسىلى بار ئادەملەر قورساقنى بەك تويغۇزۇپ يېمەسلىكى لازىم. پات - پات، ئاز - 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، چۈشتە ئوتتۇراھال تويۇنۇشنى، كەچتە ئانچە كۆپ تاماق يېمەسلىكنى ياخشى كۆرىدۇ. ھەرھالدا ئىككى قېتىم توق ھالدا يەيدىغان تاماقنى ئۈچكە بۆلۈپ يېگەن ياخشى. بەزى ئادەملەر ھۆل، قۇرۇق، قاتتىق، يۇمشاق ھەرقانداق نەرسە ئالدىغا كەلسە، ۋاقىتقا قارىماي يەۋېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قۇۋۋىتى ھازىمە بۇزۇلىدۇ. ھەر ھالدا قورساق ئوبدان ئېچىپ، ئىشتىھا ياخشى ۋاقىتتا مۇۋاپىق مىقداردا يېگەن تاماق ئاسان ھەزىم بولىدۇ ھەم بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. قورساق توق تۇرۇپ، يەنە ھەر خىل تاماقلارنى كۆپ يەۋېرىش ئاشقازان بۇزۇلۇش، ئىچ سۈرۈش ۋە قورساق ئاغرىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. غىزالىق ھەم داۋالىق خۇسۇسىيىتى بولمىغان ئىچىملىك - چېكىملىكلەر

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە: «بەدەنگە پايدىلىق بولماستىن، بەلكى زىيانلىق تەسىرى بولغان ئىچىملىك ۋە چېكىملىكلەر تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن.

1. شاراب (ھاراق)

ھاراق قەدىمكى زامانلاردا ئۈزۈمدىن ئىشلىنىپ، پارس تىلىدا ئۈزۈم «زەر» ، ئۇنىڭدىن ئىشلەنگەن ھاراق «دۇختىزەر» (ئۈزۈم قىزى) دېيىلىدۇ.

ئىراندا بۈگۈنكى كۈندىمۇ ھاراق كۆپىنچە ئۈزۈمدىن ئىشلەپچىقىرىلىدۇ. ئىرانلىقلار بۇنى شاراب دېمەي «ئەرەق» دەپ ئاتايدۇ (ھازىر بىز قوللىنىۋاتقان «ھاراق» دېگەن سۆز شۇ «ئەرەق» دېگەن سۆزدىن ئېلىنغان بولۇشى مۇمكىن) . ئۈزۈمدە ئىشلەپچىقىرىلىدىغان ھاراقلارنىڭ ھازىر تۈرى ناھايىتى كۆپ، نامىمۇ ھەر خىل. ئۈزۈم شارابى ئەڭ قەدىمكى زاماندا كېرىيە، خوتەن، كۇچا قاتارلىق جايلاردا ئۇيغۇرلار تەرىپىدىن ئىشلەپچىقىرىلىپ، ئىچكىرىگە تارقالغانلىقى ھەققىدە خەنزۇچە تارىخىي ئەسەرلەردە ئېنىق خاتىرىلەر بار.

ئۈزۈمدىن باشقا، خورما، ئارپا، بۇغداي، قوناق قاتارلىق شېكەر ۋە كىراخمال تۇتقان ئاشلىقلار، مېۋىلەردىنمۇ ھاراق ياسىلىدۇ. ئومۇمەن، شېكەر ماددىسى بار شىرنىلىكلەرگە ئازراق ئېچىتقۇ قوشۇپ ئېچىتىپ ۋە پارغا ئايلاندۇرۇپ تامچىلىتىپ چۈشۈرۈش ئارقىلىق ھاراق ئېلىنىدۇ. ئاز مىقداردا ۋە ئادديي ئۇسۇلدا تەييارلىنىدىغان ئىچىملىكلەر مەيزاب، مۇسەللەس ... دېگەندەكناملار بىلەن ئاتىلىدۇ.

1) ھاراقنىڭ تەسىرى:

ھاراقنى ئازراق ئىچكەندە، يۈرەك ۋە مېڭىدە قوزغىلىش پەيدا بولۇپ، تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، نەپەس ئېلىشمۇ تېزلەيدۇ. بەدەندە قىزىقلىق ھېس قىلىدۇ. ئادەم قانداقتۇر غەيرەتلىك بولۇپ قالىدۇ. جىسمانىي ۋە روھىي كۈچلەر بىرقەدەر تېزلىشىدۇ، جىسمانىي ھەرىكىتىمۇ بىرقەدەر ئىختىيارلىشىپ قالىدۇ. بۇنىڭدىن بەك زىيادە ئىچكەندە، ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەقىل ۋە زېھنى بىرئاز ئېلىشىدۇ. تىلىدا ئېغىرلىق، كۆرۈش كۈچىدە ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ. پۇتلىرى تىترەپ تۇرالمايدۇ. ئاخىرقى ھېسابتا ھوشسىز يېتىپ خارقىراپ ئۇخلاشقا باشلايدۇ. شارابنى كۆپ ۋە ئۇزاق ئىچكەندە، ئەپيۇن ۋە باشقا مەست قىلغۇچى ماددىلارغا ئوخشاش تەسىر قىلىدۇ. قالايمىقان سۆزلەيدۇ. كۈلىدۇ، يىغلايدۇ. ئادەملەرگە ئېسىلىۋالىدۇ. بۇ مەست ھالەت دېيىلىدۇ. ئاخىرىدا بىھوشلىنىپ ھېس ۋە ھەرىكىتى يوقىلىپ، قاتتىق ئۇخلاپ كېتىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا قاتتىق مەستلىك ھالىتىدە دەم سىقىلىپ ھاراق تەسىرىدە ئۆلۈپ كېتىدۇ.

2) ھاراقنىڭ زىيانلىرى

مۇتلەق كۆپ ساندىكى جەمئىيەتشۇناسلار، تەتقىقاتچىلار: ھاراق ئىنسانىيەتنىڭ ئەقلىنى بۇزىدىغان، ئەخلاقىي، جىسمانىي جەھەتتىن ئادەمنى كاردىن چىقىرىدىغان بىر زەھەر بولۇپ، ئۇنىڭ زىيىنى پۈتۈن جەمئىيەت ۋە بەلكى پۈتۈن ئىنسانىيەت ئۈچۈن ئوچۇق ـ ئاشكارا بىر مەسىلە. جەمئىيەتتە بولغىنىش ۋە ھەر خىل جىنايى ھادىسىلەر كۆپىيىشىنىڭ 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. كۈندىن ـ كۈنگە كۆپىيىۋاتقان ھاراق بالاسىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن نۇرغۇنلىغان دۆلەتلەردە ھاراق بالاسىدىن ساقلىنىش تەشكىلاتلىرىنى قۇرۇپ، ھاراقخورلۇققا قارشى تەشۋىق تەربىيەلەر ئېلىپ بېرىلماقتا. بۇ ھەقتە نۇرغۇن كىتاب، گېزىت ـ ژۇرناللار نەشر قىلىنماقتا. بەزى مەملىكەتلەردە ھاراق ئىشلەپچىقىرىش، ھاراقخورلۇق قانۇن بىلەن چەكلىنىپ، ھاراق كارخانىلىرى ئەمەلدىن قالدۇرۇلدى. ئەپسۇسكى، شۇنچە كۈرەش ۋە تىرىشىشلەر نەتىجىسىدە ئىنسانىيەت ئالەمى بۇ ھاراق بالاسىدىن تېخى قۇتۇلغىنى يوق (بەزى دوختۇرلار ھاراقنى داۋا ھېسابىدا ئانچە ـ مۇنچە ئىشلىتىلسە زەرەرى يوق، دەپ ئېيتقان بولسىمۇ، لېكىن ھاراقنىڭ داۋالىق خۇسۇسىيىتى ئىسپاتلانمىغان مەسىلەرنىڭ بىرىدۇر).

ھاراقنىڭ ئېنىق كۆرۈلىدىغان زىيانلىرىنىڭ بىرى، ھاراق ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ شىللىق پەردىلىرىنى غىدىقلاپ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى بۇزىدۇ. نەتىجىدە ئىچ سۈرۈش ۋە تولغاق كېلىپ چىقىدۇ. ھاراق ئۈچەيدىن ماسارىقا دەپ ئاتىلىدىغان چوڭ چاۋا قان تومۇرى ئارقىلىق جىگەرگە يېتىپ بارغاندىن كېيىن، ئۆزىنىڭ تىزابلىق (كىسلاتالىق) تەسىرى بىلەن جىگەر ھۈجەيرىلىرىنى قاتۇرۇپ، جىگەرنى ئاسانلا كاردىن چىقىرىدۇ، مەسىلەن: جىگەر ياللۇغى، جىگەر سەرتانى، يەرقان، جىگەر قېتىش، زىيانلىق ئىستىسقا، قان تومۇر قېتىش، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىش، مېڭىگە قان چۈشۈش، قان بېسىمى ئۆرلەش ئىللەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقارغاننىڭ 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 (ئۇنتۇغاقلىق)، ھەزيان (قالايمىقان سۆزلەش)، باش ئاغرىقى، باش ۋە قول تىترەش، باش قېيىش، لەقۋا، پالەچ، مالىخولىيا، ساراڭلىق، سەرئى (تۇتقاقلىق)، رەئشە، سەكتە قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ھاراقخورلۇقنىڭ تەسىرى ئۇنىڭ ئەۋلادىغىمۇ ئۆتۈشى چوقۇم، ھاراقخورنىڭ بالىلىرىدا يېرىم ساراڭلىق، ئۆپكە سىلى، سۇ باشلىق (باشقا سۇ يىغىلىش) قاتارلىق ئىللەتلەرنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن، شارابخورلۇق ئىنسانغا ئەقلىي، ئەخلاقىي ۋە 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، خېروئىن، كوكايىن، ئەپيۇن، نەشە، كۆكنار ۋە باشقا مەست قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىدۇ. بۇلارنىڭ ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكى ۋە تۇرمۇشقا كەلتۈرگەن زىيانلىرى ناھايىتى ئېغىر. يېقىندىن بۇيان بىر قىسىم كىشىلەر دورا شىركەتلىرىدىن ئەنمىيەنتۇڭ (ھىمىنال)، سۇكۇمىيەن (سېكۇنال) قاتارلىق ئۇخلاتقۇچى دورىلارنى سېتىۋېلىپ، قانۇنسىز ئۇسۇلدا سېتىش ئارقىلىق ياشلارنىڭ ئەقلىي تەپەككۇرى ۋە ئەخلاقىنى بۇزۇۋاتىدۇ ھەمدە سالامەتلىكىگە ئېغىر زىيان يەتكۈزۈۋاتىدۇ. شۇنىڭدەك مىللىي «دورىگەرلەر» تەييارلايدىغان نەشە، ئەپيۇن قوشۇلغان مۇرەككەباتلار، مەسىلەن: مەجۇنى مەسھەئى مۇكەييىپ، مەجۇنى مۇپەررىھى دىلكۇشاد، فەرۋەردەئى خىيال قاتارلىق مەجۇن دورىلارمۇ خۇددى نەشە، ئەپيۇن قاتارلىق زەھەرلىك ماتېرىياللاردىن ياسالغان بولۇپ، ئادەملەرنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن ئەڭ خەتەرلىك ۋە زىيانلىق نەرسىلەردۇر. جەمئىيەتتە سادىر بولىۋاتقان ئادەم ئۆلتۈرۈش، ئوغرىلىق قىلىش، ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن ئۆلۈۋېلىش، ساراڭ بولۇپ قېلىش قاتارلىق جىنايى ھادىسىلەرنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى يۇقىرىقىدەك مۇخەددىراتلارنى ئىستېمال قىلغۇچىلاردىن سادىر بولىۋاتىدۇ. ئىنسانىيەت دۇنياسىنى ناركوتىك چېكىملىك ۋە ئىچىملىكلەر بالايىئاپىتىدىن قۇتۇلدۇرۇش ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك ئىشلارنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ھەر دەرىجىلىك ھۆكۈمەت ئورۇنلىرىمۇ تېگىشلىك چارىلەرنى قوللىنىشى لازىم.

2. تاماكا

تاماكىنىڭ دۇنياغا بىلىنگىنىگە ئۇزاق بولدى. تاماكا ئەسلىدە ئامېرىكا قىتئەسىدە ئۆستۈرۈلۈپ، كېيىن دۇنيانىڭ باشقا جايلىرىغا تارقالغان. 1492 - يىلى كرىستوپور كولومبو ئامېرىكىنى تېپىپ، شۇ يەرگە بارغاندا ئىككى كېمىنى كۇبا قۇرۇقلۇقىغا ئەۋەتكەن. ئۇلار قايتىپ كەلگەندىن كېيىن ئۇ يەردە كۆرگەن ئاجايىپ ئەھۋاللارنى ئوتتۇرىغا قويۇش جەريانىدا «كۇبادىكى ئادەملەرنىڭ ئاغزى ۋە بۇرنىدىن تۈتۈن چىقىدىكەن» دېگەن سۆزنىمۇ بايان قىلىشقان. شۇنىڭدىن كېيىن يېڭى قۇرۇقلۇققا بېرىپ قايتقۇچى كۆپىيىپ، تەخمىنەن 100 يىلدىن كېيىن تاماكا ئۇ يەردىن ئاسىيا، ئافرىقىغا كەڭ تارقالدى. تەخمىنەن 15 - ئەسىردە ئەنگلىيەدە دەسلەپتە تاماكىنى غاڭزا بىلەن چېكىش مەيدانغا كەلدى. 17 - ئەسىرگە كەلگەندە ئەرەب، ئىران، ھىندىستان ۋە ئوتتۇرا ئاسىيالاردا خېلى كەڭ تارقىلىشقا باشلىدى. بۇنىڭ زىيانلىق تەرىپىنى ھېس قىلغان ئالىملار، بولۇپمۇ مۇسۇلمان ۋە خرىستىيان ئالىملىرى قارشىلىق كۆرسەتتى. ھۆكۈمەت ئەربابلىرىمۇ ئۇنى توسۇش ئۈچۈن ھەر خىل چارە - تەدبىر ۋە قانۇنلارنى ئېلان قىلدى. ئەنگلىيە ئايال پادىشاھى ئېلىزابېت I تاماكا چېكىشنى چەكلەش ھەققىدىكى قانۇن چىقاردى. ئۇنىڭدىن باشقا ئەل

ھۆكۈمرانلىرىمۇ تاماكا چەككۈچىلەرگە ئېغىر جەرىمانە قويدى. ھىندىستاننىڭ تۈرك - مونوپۇل پادىشاھلىرىدىن جاھانگىر شاھ تاماكا چەككەنلەرنىڭ كالپۇكىنى كېسىش ۋە ئېشەككە تەتۈر مىندۈرۈپ شەھەر ئايلاندۇرۇش قاتارلىق چارىلەرنى قوللاندى. ئەپسۇسكى، بۇنداق چەكلەشلەر ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كۆرۈلگەن چارە - تەدبىرلەرگە خىلاپ ھالدا تاماكا چېكىش دۇنيانىڭ ھەرقايسى مەملىكەتلىرىدە ئومۇميۈزلۈك ئېقىم تەرىقىسىدە يامراپ كەتتى.

ئەپيۇن، نەشە، بەڭگىدىۋانە، مىڭدىۋانە قاتارلىق نەرسىلەر ئەسلىدە تېبابەت ۋە دورىگەرلىكتە قوللىنىلىدىغان ئۆسۈملۈك دورا مەھسۇلاتلىرى بولۇپ، كېيىن بۇ نەرسىلەر تېببىي دورىلار دائىرىسىدىن ھالقىپ چىقىپ، كىشىلەرنىڭ كەيىپ - ساپاسى ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان ئادەتتىكى بىر ئىچىملىك، چېكىملىكلەرگە ئايلاندى. ھازىر ئەپيۇن ۋە ئۇنىڭدىن ئېلىنغان خېروئىن، مورفىن، كوكايىن، پانتوپون قاتارلىق جەۋھەرلەر، نەشىدىن ئېلىنغان جەۋھەرلەر دۇنيا بويىچە 1 - 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 بىرئاز كۆڭلى ئېلىشىدۇ. ھۇ بولىدۇ. بېشى قايىدۇ ۋە ئاغرىيدۇ. كەم ماغدۇرلۇق ھېس قىلىدۇ، تەرلەيدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىدۇ. ئەنە شۇ ھادىسىلەر ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئەتنىڭ ئۆز ئىگىسىگە بەرگەن بىر خىل تەبىئىي ئاگاھلاندۇرۇش سىگنالىدىن ئىبارەتتۇر.

كىشىلەر دەسلەپتە ئۆز يېقىنلىرىنىڭ تاماكا چەككىنىنى كۆرۈپ، «بۇ ياخشى ئىش ئوخشايدۇ» دەپ دوراپ چېكىپ ئادەتلىنىپ قالىدۇ. ئۇزۇن داۋام قىلغانسېرى ئۇنىڭغا خۇمار بولۇپ قالىدۇ - دە، ۋاقىت ئۆزارغانسېرى ئۇنى تاشلاش قىيىن بولىدۇ. كۆپلىگەن دوختۇرلار، ئالىملار تاماكىنىڭ زىيانلىقلىقىنى بىلىپ تۇرۇپ يەنە چېكىدۇ. ئەڭ قەدىمكى تېۋىپلارنىڭ تاماكا چېكىشنىڭ زىيانلىرى، بولۇپمۇ ئۆپكە، يۈرەككە بولغان زەھەرلىكلىكى ھەققىدە يازغان تەۋسىيەلىرى بار. كېيىنكى ئالىملار تاماكىنىڭ تەركىبىدە نىكوتىن ناملىق ئىنتايىن زىيانلىق ماددا بارلىقىنى ئېنىقلىغان. ساپ نىكوتىندىن بىر تامچىنى ئىتقا بەرسە، ئىتنىڭ ئۆلگەنلىكى ۋە ئۇنىڭ پۇراقلىرىنى كىچىك جاندارلار پۇرىسا ئۆلگەنلىكى ئىسپاتلانغان.

بەزىلەر: «تاماكا ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ دىققىتىنى بىر يەرگە توپلىشىغا ۋە زېھنىي ئىقتىدارىنى مۇۋاپىق ئىشلىتىشىگە ياردەم قىلىدۇ. ئەقلىي ئەمگەك ئالدىدا بىر قېتىم تاماكا چېكىۋەتسە، خىزمەتنى ئوبدان ئىشلىگىلى بولىدۇ» دەپ ئېيتىدۇ. بۇ پەقەت ئادەت كۈچىنىڭ تەسىرى بولۇپ، ھەرگىزمۇ تاماكىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئەمەس. تاماكىنىڭ ئەقىل - 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 - 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 ھەرىكەت ئارقىلىق پەيدىنپەي دۇنيا بويىچە غەلىبە قازىنىشتىن ئۈمىد بار.

تېبابىتىمىزنىڭ قەدىمكى كىتابلىرىدا تاماكىنىڭ زىيىنى بىلەن باش ئاغرىقى، باش قېيىش، ئەسەب ئاجىزلىقى، مىزاج بۇزۇلۇش، ئوڭاي ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ قېلىش، ئەسلەش كۈچى ئاجىزلاش، يۈرەك قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، پالەچلىنىش، ئۇيقۇسىزلىق، ساراڭلىق، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلىشىش، ئاۋاز بۇزۇلۇش، يۆتەل، سىل، كەم ماغدۇرلۇق، ئورۇقلاش، يۈرەك چالاڭغۇراش، جىنسىي ئاجىزلىق، تىل سەرتانى، چىش تۈۋى سەرتانى، كاناي، كالپۇك، ئۆپكە سەرتانلىرى قاتارلىقلارنىڭ پەيدا بولۇش خەۋپلىرى بارلىقى كۆرسىتىلگەن.

تاماكا چەككۈچىلەر رەڭگىنىڭ سارغىيىپ كېتىشى، ھەزىم قىلىشنىڭ ئاجىزلىشىشى ئادەتتىمۇ كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ.

تاماكىنى چىلىمدە، سىگارت شەكلىدە قەغەزگە يۆگەپ ياكى تىل ئاستى، بۇرۇن ناسى ھالىتىدە چېكىلىسىمۇ ئوخشاشلا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن خەتەرلەردىن خالىي ئەمەس. يېقىنقى تەتقىقاتلاردا ئىسپاتلىنىشىچە، تاماكا چېكىلگەن جايدا ئولتۇرۇپ، ئۇنىڭ تۈتۈنىگە يولۇققان كىشىلەرگە بولىدىغان زىيانلىق تەسىرى تاماكا چەككۈچى بىلەن ئوخشاش بولىدىكەن. شۇڭا ئىشخانا، جامائەت سورۇنلىرىدا تاماكا چېكىش قەتئىي چەكلىنىشى لازىم. بوۋاقلارغا ۋە گۆدەك بالىلارغا زىيىنى تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ.

6. غىزالىنىشتا بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار

ئۇيغۇر تېبابىتى پېشۋالىرى غىزالىنىش توغرۇلۇق كۆپ ئىزدىنىپ، نۇرغۇنلىغان ئەمەلىي تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلىشلار ئارقىلىق غىزالىنىشتا بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلارنى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە تۈرگە بۆلۈپ ئوتتۇرىغا قويغان

1. تاماقنى ئۆز ۋاقتىدا يېيىش، بەك تويۇپ كەتمەسلىك كېرەك.

2. قورساقنى ھەددىدىن زىيادە تويغۇزماسلىق، ئازراق يېگۈسى بار ۋاقتىدا توختىشى كېرەك.

3. تاماقنىڭ سۈپىتى ياخشى، شەكلى كۆركەم، تەملىك، خۇش پۇراقلىق بولغىنى ياخشى (بۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ) . بۇزۇلغان ۋە چىرىگەن، بەتبۇي يېمەكلىكلەرنى ھەرگىز يېمەسلىك كېرەك. ئىسسىق كۈنلەردە تۆت سائەتتىن ئارتۇق ئىسسىق ھالەتتە تۇرۇپ قالغان تاماقلارنى يېمەسلىك لازىم. چۈنكى بۇنداق تاماقلاردا ھەر خىل جاراسىملار ئاسان كۆپىيىپ، تاماقتىن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ (توڭلاتقۇدا سوغۇق ساقلانغان تاماقلارنى يېيىشكە بولىدۇ) .

4. تاماق يېگەندە ئالدى بىلەن ئاسان سىڭىدىغان، سۇيۇق تاماقلارنى يېيىش كېرەك. ئارقىدىن تەستە سىڭىدىغان، يېيىشلىك تاماقلارنى يېيىش كېرەك. تاماق يېگەندە ئالدىرىماي، ئوبدان چايناپ يېيىش لازىم. چۈنكى تاماقنىڭ تۇنجى ھەزىمى ئېغىز بوشلۇقىدا بېجىرىلىدۇ. چايناش، شۆلگەي بەزلىرى سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن تاماقنىڭ تەركىبى ئۆزگىرىپ ھەزىمگە لايىقلىشىدۇ. چالا چايناپ ئالدىراپ يۇتۇۋەتكەن تاماقلار ئاشقازاننى ئاغرىتىدۇ ۋە ئۇنىڭ خىزمىتىنى بۇزىدۇ.

5. تاماق يېگەندە ئازادە، خۇشال ـ خۇرام كەيپىياتتا يېيىش كېرەك. غەمكىنلىك، غەزەپلىك ۋە ئۈمىدسىزلىك كەيپىياتتا يېگەن تاماق ئوبدان ھەزىم بولمايدۇ. بەدەنگە ئۆزلەشمەيدۇ.

6. تاماق يېگى پىشۇرۇلغان، يۇمشاق ۋە سىڭىشلىك بولۇشى لازىم. كونا ۋە قاتتىق ـ قۇرۇق تاماقلار شۇنىڭدەك بەك قىزىق تاماقلار ئاشقازاننى غىدىقلاپ، ئۇنىڭ دىۋارلىرىنى زەخىملەندۈرۈشى ھەتتا راك پەيدا بولۇشقا شارائىت ھازىرلىشى مۇمكىن.

7. كېچە ـ كۈندۈزلۈك تاماقنىڭ نىسبىتى: بىر كۈندە تۆت قېتىم تاماق يېگەندە مىقدارى ئازراق بولغىنى ياخشى. ئەتىگەندە سۈت، قايماق، ئازراق تاتلىق يېمەكلىكلەر، يۇمشاق نان ۋە بىر دانە تۇخۇم، چۈشلۈكى گۆشلۈك تاماق، شورپا؛ كەچتە يەڭگىلرەك تاماق يېيىلسە بولىدۇ. ئۇزۇن تۈنلەردە ئارىلىقتا ئازراق تاماق يېسىمۇ بولىدۇ. بۇنداق تاماقلارنى يېگەندىن كېيىن، ئازراق ھەرىكەت قىلىپ، ئاندىن ئىشلەش مۇمكىن. لېكىن كۈنگە ئىككى قېتىملا تاماق يەپ، قورساقنى تويغۇزۇپ تاماق يەپ ئادەتلەنگەنلەر تاماقتىن كېيىن بىر سائەت ئارام ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ. ھەرقانداق چاغدا قورساقنى بەك تويغۇزۇپلا جىددىي ھەرىكەتلەرنى قىلىش ياخشى ئەمەس.

8. تاماق يېيىش جەريانىدا بىر ـ ئىككى يۇتۇم ئۇسسۇلۇق ئىچسە بولىدۇ. لېكىن كۆپ ئۇسسۇلۇق ئىچسە، قۇۋۋىتى ھازىمە بۇزۇلىدۇ.

9. يېمەكلىك يېيىشتىن ئىلگىرى ياكى يېمەكلىك يەپلا ئۇسسۇزلۇق ئىچىش ئانچە ياخشى ئەمەس. يېمەكلىك يەپ بىر ـ ئىككى سائەتتىن كېيىن ئۇسسۇلۇق ئىچىش پايدىلىق، قىزىق تاماق يەپ تۇرۇپ بەك سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك لازىم. ئىچىدىغان ئۇسسۇلۇقنىڭ قىزىقلىقى تاماق قىزىقلىقىنىڭ دەرىجىسىگە تەڭ ياكى يېقىنراق بولۇشى لازىم.

10. كۆكتات يېگەندە، ئازراق سۈت ئىچسە ياخشى بولىدۇ. چۈنكى سۈت ھايۋانىي ئوزۇقلۇق بولۇپ، كۆكتات بىلەن ئوبدان كېلىشىدۇ. كۆكتاتنى كۆپ يەيدىغانلار سۈتنى كۆپرەك ئىچىشى لازىم. سۈت ئېمىدىغان بالىلارنى، پەقەت سۈت بىلەنلا بېقىپ، ئۇنىڭغا كۆكتاتلىق ۋە گۆشلۈك تاماق يېگۈزمەسلىك ياخشى ئەمەس. بۇنداق بالىلارنىڭ ئۆسۈشى ساغلام بولمايدۇ ياكى كېسەلچان بولۇپ قالىدۇ.

11. ھەرقانداق ئاقسىللىق يېمەكلىك يېگۈچىلەر ئازراق ھۆل مېۋە ۋە كۆكتات يەپ تۇرۇشى كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا قان ئازلىق كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. قوغۇن ـ تاۋۇز قاتارلىق بەزى مېۋىلەرنىڭ بەدەندىكى ياغ ماددىسىنى ئېرىتىش ۋە سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىۋېتىش رولى كۈچلۈكرەك بولغىنى ئۈچۈن، ئۇنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇشقا گۆش، ياغ تەلەپ قىلىنىدۇ. مېۋە ـ چېۋىلەرنى ئوبدان ھەزىم قىلالمايدىغانلار سۈيىنى سىقىپ ئىچسە بولىدۇ. مەسىلەن: ئالما، ئانار، ئامۇت، لىمون، 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 دىققەت قىلىش لازىم. ئازراق بۇزۇلغان مەزكۇر يېمەكلىكلەر زەھەرلىنىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. غىزا يەپ بولغاندىن كېيىن، بىر سائەت ياكى يېرىم سائەت سەيلە قىلسا، تاماق ياخشى ھەزىم بولىدۇ. تاماق دەپ بولغاندىن كېيىنلا غۇسۇل قىلىش، جىما قىلىش، ئېغىر ئەمگەك ۋە كۈچلۈك ھەرىكەتلەرنى

قىلىش زىيانلىق.

13. بىر خىل تاماقنى بىر كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم يېمەسلىك ياكى ھەر كۈنى بىر خىللا تاماق يېمەسلىك لازىم. تاماقلارنىڭ تۈرىنى ئۆزگەرتىپ تۇرۇش كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا ئىشتىھا تۇتۇلۇش ۋە ھەزىم بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىر قېتىمدا يۇمشاق - قاتتىق، ئىسسىق - سوغۇق، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: سۈت بىلەن بېلىق، قوغۇن بىلەن قېتىق قاتارلىقلارنى بىر - بىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېمەسلىك لازىم.

14. ياشانغانلار غىزالىنىشتا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى، تاماقنى ئازراقتىن پات - پات يەپ بېرىشى، تويغۇمنى كۆپ يېمەسلىكى كېرەك.

15. كەچتە تاماق يېيىشكە توغرا كەلگەندە، تاماق يەپلا ئۇخلىماسلىق لازىم. بۇنداق قىلغاندا ھەزىم بۇزۇلىدۇ. كەچتە تاماق يېگەندىن كېيىن بىر - ئىككى سائەت ئۇخلىماسلىق كېرەك.

16. ياز كۈنلىرى تاماق يېيىشنىڭ ئالدىدا غۇسۇل قىلىش پايدىلىق. لېكىن تاماق يەپ بولغاندىن كېيىنلا مۇنچىغا چۈشۈش، چاچ چۈشۈرۈش ياخشى ئەمەس. بۇنداق ئىشلارنى تاماق يەپ بولۇپ، ئىككى سائەتتىن كېيىن قىلغان ياخشى.

17. تاماقنىڭ پاكىزلىقى، قاچا - قومۇش ۋە لۆڭگە - داستىخانلارنىڭ پاكىزلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. تاماق يېيىش ئالدىدا ۋە تاماقتىن كېيىن قولنى سوپۇنداپ يۇيۇپ، ئوبدان قۇرۇتۇش لازىم. تاماقنى ئىمكانقەدەر قول بىلەن تۇتۇپ يېمەسلىك، قوشۇق، چوكا، پىچاق، ۋىلكا (ئارا) ۋە باشقا سايمانلارنى ئىشلىتىش كېرەك. داستىخان ۋە قاچا - قومۇشلارنىڭ رەڭگى ئىمكانقەدەر ئاق رەڭلىك بولغىنى ياشى. چۈنكى، ھەر خىل رەڭلەرنىڭ ئادەم روھىغا مەلۇم تەسىرى بار. قول بىلەن تاماق يېگەندە قولنىڭ، بولۇپمۇ تىرناق ئارىلىقلىرىنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

18. ئىمكانقەدەر ھەر بىر ئادەم تاماقنى بىردىن كىچىك قاچىغا بۆلۈپ يېگەن ياخشى. ئىككى - ئۈچ ئادەمنىڭ بىر قاچىدا ئورتاق غىزالىنىشى ئۆزئارا كېسەللىك يۇقتۇرىدۇ. باشقىلاردىن ئاشقان تاماقنى يېمەسلىك لازىم.

19. تاماققا ۋە بارلىق يېمەكلىكلەرگە چىۋىن ۋە باشقا ھاشاراتلارنىڭ قونۇشىدىن، چۇشۇپ قېلىشىدىن، ساقلىنىشقا ئىنتايىن دىققەت قىلىش كېرەك. بۇنىڭدىن خەتەرلىك كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. يېمەكلىكلەرگە توپا - چاڭ قونماسلىقى ئۈچۈن ئۈستى يېپىق بولۇشى لازىم.

20. تاماق يەيدىغان ئۆي ناھايىتى پاكىز ۋە ھاۋالىق بولۇشى، ھەر خىل بەتبۇي گاز ۋە بۇس - بۇخاراتلار بولماسلىقى كېرەك. تاماقنى ئۈستەلدە ئولتۇرۇپ يېگەن ياخشى، زوڭزىيىپ ئولتۇرۇپ يېگەن تاماقلار ياخشى ھەزىم بولمايدۇ.

21. يېمەكلىك يەيدىغان قاچىلار ئىمكانقەدەر چىنە، شېشە، سىرلىق قاچا بولۇشى لازىم. مىس، تۆمۈر، ئالىيۇمىن قاچىلاردا تاماق يېمەسلىك كېرەك. ئەگەر مىس قاچىدا تاماق يېيىشكە توغرا كەلگەندە، قەلەيلەنگەن بولۇشى لازىم. چۈنكى قەلەيسىز مىس قاچىدا تاماق يېگەندە، سۇ قايىنىتىپ چاي ئىچكەندە، مىسنىڭ تەسىرى بىلەن كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش ھادىسىلىرى كېلىپچىقىدۇ. سۇلياۋ قاچىلاردا تاماق يېگەن ياخشى ئەمەس.

22. تاماق يېگەندە قول ۋە ئېغىزنى پاكىز سۈرتۈپ تۇرۇش كېرەك. تاماقنى ئۆنلۈك چايناش، خولوپلىتىپ ئىچىش، گالنى قېقىش ۋە ئادەملەر يىرگىنىدىغان باشقا ھەرىكەتلەردىن ساقلىنىش لازىم. تاماق يېيىش جەريانىدا، بىر - 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. لىمون جەۋھىرى سېلىنغان سۇ تېخىمۇ ياخشى. توڭلاتقۇدا ساقلانغان سوۋۇتۇلغان سۇ، پاكىز سۇلاردىن ياسالغان مۇز ۋە ماروژنىلارمۇ ياز كۈنلىرى پايدىلىق.

24. تازىلىقى ناچار بولغان كوچا - بازارلاردىكى ئاشپەز، ناۋاي، باققال، كاۋاپچى، ھالۋىچى ۋە باشقىلارنىڭ يېمەكلىكلىرىنى يېمەسلىك لازىم. بولۇپمۇ ئۇلارنىڭ ئوچۇق قويغان، تازىلىققا دىققەت قىلمىغان، چىۋىن قونغان تاماقلىرىنى يېيىش ئىنتايىن خەتەرلىك. تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ئېغىز تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، چىش ئارىلىقلىرىدا تۇرۇپ قالغان تاماق قالدۇقلىرىنى تازىلىۋېتىش ۋە ئېغىزنى ئوبدان چايقاش لازىم.

دۇنيادىكى ھەرقانداق قەدىمكى تېبابەتلەردە كېسەللىكلەرنى دورا - دەرمەك بىلەن داۋالاش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئوزۇقلۇق (پەرھىز) بىلەن داۋالاش مەسىلىسى ئۆزاقتىن بۇيان دىققەت قىلىنغان مەسىلىلەرنىڭ بىرىدۇر. خۇسۇسەن، تېبابىتىمىزدە ئوزۇقلۇق مەسىلىسى خۇددى دورا - دەرمەك تەتقىقاتىغا ئوخشاش قەدىمدىن تارتىپ ئىزچىل تەتقىق قىلىنىۋاتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى ئوزۇقلۇقلار ۋە داۋالاش (ئىلاجى بىلئەغزىيە) نى داۋالاشنىڭ بىرىنچى قىسمىغا قويغان. قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ ئوزۇقلۇقشۇناسلىق ھەققىدە يازغان ناھايىتى كۆپ ئەسەرلىرى بار.

قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابىتى ھۆكۈمالىرى مۇنداق قارايدۇ: ئادەم بەدىنىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى ئاساسەن ئوزۇقلۇقلار بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەرقانداق كېسەلنى ئالدى بىلەن ئۇنىڭ ئوزۇقلىرىنى ئىسلاھ قىلىش، مۇۋاپىق ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەش ئارقىلىق، ئادەم بەدىنىدىكى چوڭ تېبىب (تەبىئەت) كە ياردەم قىلىش يولى بىلەن داۋالاش لازىم. شۇڭا پەرھىز قائىدىلىرىنى تولۇق، توغرا ئىجرا قىلىش كېرەك. ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالىغىلى بولغان تەقدىردە، ئىلاجى بار ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشقا تىرىشىش، ئاندىن قالسا دورا بىلەن داۋالاشقا كىرىشىش كېرەك.

ئۇيغۇر تېبابىتىمىزدە ئوزۇقلۇقلارنىڭ سۈپىتىگە قويۇلغان تەلەپلەرنى، ئوزۇقلۇقلارنىڭ پاكىزلىقى ھەققىدىكى تەلەپلەرنى يۇقىرىدا قىسمەن بايان قىلدۇق. ھۆكۈمالىرىمىز كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىز ئارقىلىق كىرىدىغانلىقىنى ۋە يېمەكلىكلەرنىڭ مۇۋاپىق بولۇشى، لايىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىشى لازىملىقىنى ئالىلىقاچان بايقاپ، ئۇنىڭغا دىققەت قىلىشنىڭ زۆرۈرلۈكىنى تەكىتلىگەن.

ئۇلۇغ ئۇيغۇر پەيلاسوپى، شائىرى، ھۆكۈما يۈسۈپ خاس ھاجىپنىڭ بۇنىڭدىن مىڭ يىللار ئىلگىرى «قۇتادغۇبىلىك» كىتابىدا يازغان تۆۋەندىكى چوڭقۇر مەزمۇنلۇق تەلىماتى بۇنىڭ جانلىق گۇۋاھىدۇر.

كېسەل گالدىن كىرەر ئۇنى چىڭ كۆزەت،
يېگىن ئاشنى تەڭشەپ، ئاز - ئاز يە پەقەت. (5164 - بېيىت)
«ئېغىزدىن كىرۇر ئاش بىلەن بۇ كېسەل،

قېرىتۇر كىشىنى يېشىدىن ئەۋۋەل» . (4764 ـ بېيىت)
«گېلىڭنى يىغىپ سەن، دائىم ئېسەن يۇر،
قىلۇر يۈزنى سۇلغۇن كېسەل ھەر مەھەل» . (5746 بېيىت)
«تىلىسەڭ كېسەلسىز ئۆمۈر، ئەي تېكىن،
ئېتى (ئاز يە) دېگەن دورىنى يېگىن» . (2464 ـ بېيىت)
يۇقىرىدىكى بىرقانچە قۇر بېيىت ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرىنىڭ ئوزۇقلۇقشۇناسلىق جەھەتتە نەقەدەر چوڭقۇر بىلىم ۋە تەجرىبىگە ئىگە ئىكەنلىكىنى جانلىق تۈردە ئىسپاتلاپ بېرەلەيدۇ.

4 § . كىيىم ـ كېچەك

ئادەم ھاياتىغا زۆرۈر بولغان نەرسىلەردىن يېمەك ـ ئىچمەكتىن قالسا، كىيىم ـ كېچەك مەسىلىسى بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. كىيىم ـ كېچەكنىڭمۇ ئادەملەرنىڭ سالامەتلىكى بىلەن يېقىن مۇناسىۋىتى بار. چۈنكى ئادەم ھەمىشە سىرتقى مۇھىتنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇق تەسىرىگە يولۇقۇپ تۇرىدۇ، كىيىم ـ كېچەك بەدەننى ھەر خىل ئىسسىق ـ سوغۇقنىڭ نورمالسىز تەسىرىدىن ساقلاشقا ياردەم بېرىدۇ.

شۇ سەۋەبتىن قىش كۈنلىرى سوغۇققا قارشى قېلىن كىيىم كىيىپ، بەدەننىڭ تەبىئىي ئىسسىقلىقى ئوبدان ساقلاپ قېلىنمىسا، بەدەن ھارارىتى سىرتقا تارقىلىپ كېتىدۇ. ئىسسىق پەسىللەردىمۇ شۇنىڭغا لايىق كىيىنىش لازىم. بۇ يەردە كىيىم ـ كېچەك ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەرقانداق پەسىل، ھەرقانداق تەبىئىي شارائىتقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كىيىم ـ كېچەك كىيىش مۇھىم. ئىسسىق پەسىلدە سالقىنلاتقۇچى ۋە سوغۇق چاغلاردا بەدەن ھارارىتىنى ساقلىغۇچى كىيىم كىيىش لازىم.

كۆپلىگەن ئادەملەر ھاۋا كىلىماتى ۋە ئىسسىق ـ سوغۇق پەسىل شارائىتلىرىغا قاراپ مۇۋاپىق كىيىم كىيىشكە ئېتىبار بەرمىگەنلىكى ئۈچۈن، ھەر خىل كېسەللىكلەرگە مۇپتىلا بولىدۇ. سوغۇق پەسىلدە ياكى سوغۇق كۈنلەردە شۇنىڭغا ماس ھالدا مۇۋاپىق كىيىم كىيمىگۈچىلەر ئاسانلا زۇكام، يۆتەل، زاتىل، مۇپاسىل قاتارلىق ئىللەتلەرگە مۇپتىلا بولىدۇ. ئىسسىق پەسىلدە ئاپتاپ ئۆتۈش، ئىسسىق ئېلىش، تەرلەپ ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ يۈز بېرىدۇ.

كىيىم ـ كېچەكلەرنىڭ سۈپىتىمۇ بۇ ئىشلارغا مۇناسىۋەتلىك. مەسىلەن: يىپەك كىيىمنىڭ بەدەن ھارارىتىنى تارقىتىش، بەدەننى سوۋۇتۇش تەسىرى بار. يۇڭ كىيىملەرنىڭ بەدەن ھارارىتىنى تارقاتماي ساقلاپ قېلىش خۇسۇسىيىتى بار. يىپەك پاختىدىن ئىشلەنگەن كىيىملەر ھەممىدىن ياخشى، ياز كۈنلىرى 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 نېپىز كىيىم كىيىپ 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، قان ئايلىنىش ئاستىلىشىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن، مېڭىگە ھاۋائى نەسىمى يېتىش-

مەي، هوشىدىن كېتىش، ھەتتا ئۆلۈپ كېتىش ھادىسىلىرى يۈز بېرىشى مۇمكىن. كۆزگە رەڭلىك ئەينەك تاقىۋېلىشنىڭ پايدىسى بار.

تەرنى ئاسان سۈمۈرۈۋالىدىغان ۋە ئاسان قۇرۇيدىغان كىيىملەر ياخشى. شۇنىڭ ئۈچۈن زىغىر پاخىلىدىن ياكى پاختا يىپتىن توقۇلغان كىيىملەر ياخشى ھېسابلىنىدۇ. خىمىيەۋى ماددىلاردىن توقۇلغان، سۈنئىي تالا رەختلەردىن تىكىلگەن، ھاۋا ئۆتۈشمەيدىغان كىيىملەر ياز كۈنلىرىدە زىيانلىق.

ئىسسىق كۈنلەردە كىيىم ـ كېچەكنىڭ رەڭگىگىمۇ دىققەت قىلىش كېرەك. ئاق رەڭدە بولغىنى ياخشى. چۈنكى ئاق رەڭ كۈن نۇرىنى كەم تارتىدۇ. ئاق رەڭدىن قالسا، توپا رەڭ، ئەت رەڭ، سېرىق رەڭ، نوقۇت رەڭلىك كىيىملەر بولىدۇ. قارا ۋە كۆك رەڭلىك كىيىملەر ياز كۈنلىرى ياخشى ئەمەس. بۇلار كۈن نۇرىنى تېز تارتىۋالىدۇ.

كىيىم ـ كېچەكلەر يۇقىرىدىكى تەلەپلەرگە ئۇيغۇن بولغاندىن تاشقىرى، ئەڭ ئاساسلىقى پاكىز بولۇشى زۆرۈر. چۈنكى كىيىم ـ كېچەكلەرنىڭ مەينەتلىكى ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكىگە بىۋاستە تەسىر يەتكۈزىدۇ. بولۇپمۇ بەدەنگە بىۋاستە تېگىپ تۇرىدىغان ئىچ كۆڭلەك، ئىشتان ۋە باشقىلارنىڭ تازىلىقىغا ناھايىتى دىققەت قىلىش ۋە ئىچ كىيىملەرنى پات ـ پات ئالماشتۇرۇپ، يۇيۇپ، دەزماللاپ كىيىش زۆرۈر. ئەجدادلىرىمىزنىڭ مىڭ يىللار ئىلگىرىلا كىيىملىرىنى دەزماللاپ كىيگەنلىكى ھەققىدە تارىخىي پاكىتلار بار.

ئىسسىق ساقلىيالايدىغان كىيىم كىيىش سوغۇق پەسىلدە زۆرۈر، چۈنكى ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ئادەمگە زىيان يەتكىنىدەك، سوغۇق تېگىشتىنمۇ زىيان يېتىدۇ.

سوغۇق پەسىلدە، بولۇپمۇ ھاۋا ئۆزگىرىپ تۇرغان چاغلاردا، بولۇپمۇ بالىلارنىڭ كۆز ۋە قىش پەسىللىرىدە ئۆزىگە سوغۇق تەگكۈزۈۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. ئۇخلىغان ۋاقىتىدا كېچىلىك كىيىم كىيگۈزۈپ قويۇش پايدىلىق. سوغۇق پەسىللەردە كىيىدىغان كىيىم قانچە يەڭگىل، يۇمشاق ۋە ئىسسىق ساقلايدىغان بولسا شۇنچە ياخشى. سوغۇق چاغلاردا كىيگەن قېلىن كىيىملەرنى باھاردا بىراقلا سېلىۋەتمەي، ھاۋانىڭ ئىسسىشىغا بېقىپ ئاستا ـ ئاستا يەڭگۈشلەش لازىم.

كىيىم ـ كېچەكلەر ئازادىرەك بولۇشى، ھەرقانداق ئەزانى بەك چىڭ سىقىۋالماسلىقى لازىم. بەك تار كىيىم كىيىش، بولۇپمۇ كۆكرەكنى بەك چىڭ تېڭىۋېلىش نەپەس ئېلىش ۋە قان ئايلىنىشقا تەسىر يەتكۈزىدۇ. يۈرەك ۋە ئۆپكە كېسىلى بار ئادەملەر تار كىيىملەرنى كىيمەسلىكى لازىم. ياقىسى تار كىيىملەر گەدەن تومۇرىنى بېسىۋېلىپ، مېڭىگە قان يېتىشمەي، باش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مېڭە قان تومۇرى قېتىشقانلار ياقىسىنى چىڭ بوغۇۋالماسلىقى كېرەك. ھەرقانداق ئەزا تار كىيىم سەۋەبى بىلەن سىقىلىپ قالسا، يەرلىك قان ئايلىنىش ۋە نېرۋىلار خىزمىتىگە تەسىر يېتىپ قالىدۇ. نەتىجىدە شۇ يەرلىك ئەزا مۇسكۇللىرىغا قان يېتىشمەي چىرىپ كېتىش (گانگرېنا)، 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 سالامەتلىككە زىيانلىق. ئۇنداق كىيىملەر قانچە ئازادە كىيىلسە شۇنچە ياخشى. ئىچ كىيىملەرنى مۇمكىنقەدەر پات ـ پات يەڭگۈشلەش، تەر ۋە يامغۇردا ھۆل بولۇپ قالغان كىيىملەرنى دەرھال سېلىپ، قۇرۇق كىيىم

كىيىشلىش لازىم. ھۆل كىيىملەرنى كىيىپ سوغۇق ھاۋادا يۈرۈش ناھايىتى خەتەرلىك. بۇنىڭدىن ئۆپكىگە سوغۇق تېگىش، ئىچ سۈرۈش ۋە مۇپاسىل كېسەللىكلىرى پەيدا بولۇشى مۇمكىن.
چېنىققان چاغلاردا يەڭگىل ۋە چاققان كىيىم كىيىش، ھەرىكەتتىن كېيىنلا كەڭرەك كىيىم كىيىۋې-لىش لازىم. ياتقاندا نەم ئەدىيال، نەم يوتقان ـ كۆرپىلەر ۋە كىرلاشقان نەرسىلەرنى يېپىنماسلىق، ئۇلارنى پات ـ پات ئاپتاپقا سېلىپ قۇرۇتۇپ تۇرۇش كېرەك.
باشقىلار كىيگەن كىيىمنى، بولۇپمۇ كېسەل ئادەملەر كىيگەن كىيىمنى ھەرگىز كىيمەسلىك، ئەگەر كىيىشكە توغرا كەلسە، ئوبدان يۇيۇپ تازىلاپ، ئاپتاپقا سېلىپ، ئاندىن كىيىش، چەت ئەللەردىن كىرگەن كونا كىيىملەرنى، ھەرگىز كىيمەسلىك لازىم.
كېسەل ۋە تېرە كېسەللىرى بار بىمارلار كىيىم ـ كېچەكلىرىنى ئىلاجى بار ھەركۈنى يەڭگۈشلەپ تۇرۇش كېرەك.
ئاياغ كىيىملىرىنى بەك تار كىيىش پۇتلارنىڭ شەكلىنى بۇزۇپ، قاداق پەيدا قىلىشتىن باشقا، يەرلىك ئورۇندا قان ئايلىنىش ۋە نېرۋىلارنىڭ بېسىلىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. پۇتلارنى ھەمىشە ئىسسىق ۋە قۇرۇق تۇتۇش لازىم. چۈنكى پۇتلارنىڭ ھۆل بولۇپ تۇرۇشى سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ. تەرلەيدىغان پۇتلارنى ئاخشىمى ئازراق تۇز سۈيى قوشۇلغان سۇ بىلەن يۇيۇش، پايپاقلارنىمۇ ھەر كۈنى يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك.
ئادەملەر ئۆزىنىڭ كىيىم ـ كېچەكلىرىنى پاكىز تۇتقاننىڭ سىرتىدا، ئۆي ئىچى ۋە ئۆي ئەتراپى، يەنى ئائىلە تازىلىقى، مۇھىت تازىلىقى، كوچا ـ بازار تازىلىقىغىمۇ ناھايىتى دىققەت قىلىشى لازىم. مۇھىتنىڭ پاكىزلىقى كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان مۇھىم تەدبىر بولغانلىقنىڭ سىرتىدا، ھەربىر مىللەتنىڭ ساپاسىنى ئىپادىلەپ بېرىدىغان مۇھىم مەسىلىدىن ئىبارەت.

5 § . تازىلىق

سالامەتلىكنى ساقلاشتا زۆرۈر بولغان ئامىللارنىڭ يەنە بىرى، تازىلىق مەسىلىسىدۇر. قەدىمكى ئىنسانلار ئۆز ھاياتىنى قوغداش ئۈچۈن ئۆزىدىن نەچچە ھەسسە چوڭ ۋە نەچچە ھەسسە كۆپ بولغان يىرتقۇچ ھايۋانلار بىلەن كۆرەش قىلىپ، دۇنيانى ئىگىلەشكە مەجبۇر بولغان بولسا، ھازىر ئۆزىدىن نەچچە مىليون ھەسسە كىچىك بولغان مىكروبلار بىلەن كۆرەش قىلىپ، ئۆز ھاياتىنى قوغداۋاتىدۇ. ئىنسانلار كۈچلۈك، ۋەھشىي ھايۋانلار ئۈستىدىن غەلىبە قىلىپ خاتىرجەم بولغان بولسىمۇ، ئەمما كىچىك جانلىقلار — مىكروبلار ئۈستىدىن غەلىبە قىلىپ خاتىرجەم بولغىنى يوق، بۇ كۆرەش يەنە داۋام قىلىنىۋاتىدۇ. بۇ كۆرەشنىڭ غەلىبە قىلىشىدا تازىلىقتا رىئايە قىلىش بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ.
تازىلىق بەدەننى پاك تۇتۇش، كىيىم ـ كېچەكنى پاك تۇتۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ ئادەمنىڭ ساقلىقى ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىمدۇر.
تېرىنىڭ بىر كىۋادرات مىكرومېتىر كېلىدىغان ئورنىدا 300 گە يېقىن مەسام (**تۆشۈك**) بار. بىر كېچە ـ كۈندۈزدە ئادەم بەدىنىدىن تېرە ئارقىلىق 300 ～ 500 گىرامغىچە 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 مەينەتلىشىپ تۇرىدۇ. تېرىنى پات - پات يۇيۇپ تازىلاپ تۇرمىغاندا، تېرە تۆشۈكلىرى بۆلغىنىپ توسۇلۇپ قالىدۇ - دە، چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك نەرسىلەر چىقىپ كېتەلمەي، ئۆپكە، بۆرەكلەرنىڭ خىزمىتى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، قىچىشقاق (قوتۇر)، تىلما، چىيقان، تەمرەتكە، زەمبۇرۇغلۇق تېرە كېسەللىكلىرى، تېرە راكى پەيدا بولىدۇ. مەينەتچىلىكتىن پىت پەيدا بولۇپ، كېزىك ۋە باشقا كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ ۋە تارقىلىدۇ. مەساملار توسۇلۇپ بەدەندىن سىرتقا چىقالمىغان زەھەرلىك تەر قانغا قايتا سۈمۈرۈلسە، قاننىڭ بۇلغىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەدەندىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ. تېرە قىچىشىش ۋە تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. زۇكام ۋە نەزلىگە يېقىن بولۇپ قالىدۇ. ئادەمنىڭ تېرىسى بەدەندىن سۇيۇقلۇق چىقىرىش، يەنى تەرلەش خىزمىتىنى ئوبدان ئېلىپ بارالمىسا، ھەتتا سۈيدۈك بىلەن زەھەرلىنىش، مۈپاسىل، رېماتىزم، بوغۇم ئۆسمىسى، ئىچ سۈرۈش ۋە قىزىش قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەدەننىڭ سىرتقى يۈزىنى داۋاملىق يۇيۇپ، تازىلاپ تۇرۇش كېرەك.

يۇيۇنغاندا ھەمىشە پاكىز ۋە سۈزۈك سۇ ئىشلىتىش، يۇيۇنغان چاغدا بەدەننى ئوبدان سۈرتۈش كېرەك. ئىسسىق كۈنلىرى بەدەننى ھەر كۈنى بىر - ئىككى قېتىم سوغۇق سۇ ۋە سوپۇن بىلەن ئوبدان يۇيۇپ سۈرتۈپ تۇرۇشنىڭ پايدىسى كۆپ. يۇيۇنغاندا لۆڭگە قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن بەدەننى ئوبدان ئىشقىلاش لازىم. بەدەننى ئوبدان ئىشقىلىمىسا مەساملار ياخشى ئېچىلمايدۇ. شارقىرىتىپ سۇ قويۇش بىلەنلا يۇيۇنغان بولمايدۇ. ئوبدان يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن، پاكىز ۋە يۇمشاق لۆڭگە بىلەن بەدەننى سۈرتۈش (كىرلاش-قان، مەينەت لۆڭگىلەرنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك) لازىم.

يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن ئىمكانقەدەر پاكىز ۋە قۇرۇق كىيىم كىيىش كېرەك. باشقىلار ئىشلەتكەن لۆڭگىنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئېقىن دەريا ۋە ياكى كۆللەردە يۇيۇنغاندا، سۇ بىلەن ئېغىز - بۇرۇنلارنى چايقىماسلىق، ئۇ يەردىن چىقىپ باشقا پاكىز سۇ بىلەن چايقاش كېرەك. كۆپچىلىك سۇ ئىچىدىغان ئېرىق - ئۆستەڭ، كۆللەردە يۇيۇنماسلىق لازىم. بولمىسا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ تارقىلىش خەۋپى بولىدۇ. شۇنىڭدەك لاي، تۇز سۈيى، قومۇشلۇق ۋە سازلىقلاردا توپلىشىپ قالغان، قۇرت ۋە ھاشاراتلار پەيدا بولغان سۇلاردا ھەرگىز يۇيۇنماسلىق كېرەك.

يۇيۇنۇش ئۈچۈن ئەڭ ياخشى ۋاقىت ئەتىگەنلىك تاماقتىن ئىلگىرى ياكى شامدىن كېيىن تاماقتىن ئىلگىرىكى ۋاقىتتۇر. ئەگەر ئۇنداق ۋاقىت چىقمىسا، ھەرقانداق ۋاقىتتا يۇيۇنسىمۇ بولىدۇ. لېكىن تاماق يەپ بولغاندىن كېيىنلا يۇيۇنۇش ئانچە ياخشى ئەمەس، ئاشقازاندا ھەزىم بولمىغان تاماقلارنىڭ ھەزىم بولۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ ھەمدە ھەزىم خىزمىتىنى بۇزىدۇ. تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ئاز دېگەندە، تۆت سائەتتىن كېيىن يۇيۇنسا بولىدۇ. ئەقلىي ئەمگەك ياكى جىسمانىي ھەرىكەتلەردىن كېيىنلا يۇيۇنۇش ياخشى ئەمەس. كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنسا ياكى لۆڭگىدە سۈرتۈلسە ئۇيقۇ ئوبدان كېلىدۇ. پۇتۇن بەدەننى يۇيالمىغان تەقدىردىمۇ ئاخشامدا ئىللىق سۇ بىلەن پۇتنى يۇيۇپ يېتىش پايدىلىق.

تېنى ساغلام ياشلار ھەرقانداق پەسىلدە سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنسا ياخشى بولىدۇ. سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش بەدەندىكى ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. يۈرەككە خۇشاللىق كەلتۈرىدۇ. مېڭە ۋە ئەسەبلەرگە ئارام بېرىدۇ. بەدەننى چېنىقتۇرۇپ، ھاۋانىڭ ھەر خىل ئۆزگىرىشلىرىگە بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. ئوڭاي زۇكامداشتىن ساقلايدۇ. ئەمما سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنغاندا، بەدەندىكى كىر ۋە تەر ماددىلىرى ئوبدان تازىلىنالمايدىغانلىقى ئۈچۈن سوپۇن ئىشلىتىش كېرەك. ئەمما قىش كۈنلىرى بولۇپمۇ تېنى ئاجىز ئادەملەر، قېرىلار، ھامىلدارلار، رېماتىزم كېسىلى بارلار سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن ساقلىنىش ۋە ئىللمان سۇ بىلەن يۇيۇنۇشى كېرەك.

سوغۇق سۇنىڭ ھارارىتى 12℃~24℃ قىچىلىك بولۇشى كېرەك. ئادەتتىكى سوغۇق سۇنىڭ ھارارەت دەرىجىسى 24℃~27℃ قىچىلىك، مۆتىدىل بولسا 29℃~32℃ قىچە بولۇشى لازىم. بەك سوغۇق سۇدا يۇيۇنغاندا يەتتە مىنۇتتىن ئارتۇق يۇيۇنماسلىق، نورمال ھالەتتىكى سۇدا 10~15 مىنۇتتىن ئارتۇق يۇيۇنماسلىق لازىم. نورمال سۇدا غۇسۇل قىلىش ھەرقانداق پەسىل ۋە ھەرقانداق ياشتا ياخشى. لېكىن يۇيۇنۇش ۋاقتى 15~20 مىنۇتتىن ئاشماسلىقى كېرەك. يۇيۇنغاندا ۋاننا ئىچىدە ئۇزۇن تۇرۇۋېلىش ياخشى ئەمەس، چۈنكى سۇ پۇت - قولنى بوشاشتۇرۇپ، قان ئايلىنىشنى سۇسلاشتۇرۇپ قويىدۇ. سوپۇن مازغىپى ۋە كىر چىققان سۇلارنى تەكرار ئىشلىتىۋەرمەستىن يەڭگۈشلەش كېرەك. ئەڭ ئاخىرىدا بەدەننى پاكىز سۇ بىلەن ئوبدان يۇيۇپ چايقىۋېتىش لازىم. ئىسسىق سۇ (35℃~36℃) بىلەن يۇيۇنۇش ھاردۇقنى كەتكۈزىدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئاجىزلار ۋە قېرىلار ئۈچۈن پايدىلىق، سەزگۈرلۈك ۋە نېرۋا قوزغىلىشنى پەسەيتىپ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، بولۇپمۇ ئەسەبىي كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئەڭ ياخشى. لېكىن بۇنداق سۇدا 15 مىنۇتتىن ئارتۇق تۇرماسلىق لازىم. قىزىق سۇ، يەنى 36℃~40℃ ئەتراپىدىكى سۇ قان ئايلىنىش، نېرۋا سىستېمىسى ۋە نەپەسلىنىشنى ھەمدە تومۇر ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ. بىرئاز جىددىيلىك پەيدا قىلىدۇ. قىزىق سۇ بىلەن غۇسۇل قىلىپ بولغاندىن كېيىن بەدەن كۆپرەك تەرلەپ، تېبىئەت ئاجىز ۋە سۇس بولۇپ قالىدۇ. قان مىجەزلەر، يۈرىكى ئاجىزلار، قان تومۇرى قاتقان ئادەملەر، بۇۋاسىرى بارلار، بۇرنى قانايدىغان، قان تۈكۈرىدىغان، ئىسسىتمىلىق ئادەملەر قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇنماسلىقى كېرەك. قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇنغاندا 5~7 مىنۇتتىن ئارتۇق يۇيۇنماسلىق لازىم.

ھەمىشە ئوچۇق تۇرىدىغان يۈز، قول، پۇت قاتارلىق ئەزالارنى يۇيۇپ تازىلاپ تۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم. چۈنكى بۇ ئەزاغا شامال، توپا - چاڭ ۋە ھەر خىل خىمىيەۋى ماددىلار، بۇس - بۇخاراتلار، تۈتەكلەر بىۋاسىتە تېگىپ تۇرىدۇ. بولۇپمۇ زاۋۇت، كارخانا، كۆمۈر خاڭلىرى ۋە نېفىت كانلىرىدا ئىشلەيدىغان ئىشچىلار بۇنداق ھادىسىلەرگە بىۋاسىتە ئۇچراپ تۇرىدۇ. تېرە كېسەللىكلىرىدىن ساقلىنىش، يۈزنىڭ ۋە تېرىنىڭ سىلىق، يۇمشاقلىق سۈپىتىنى ۋە رەڭگىنى ساقلاش ئۈچۈن، بۇنداق ئەزالارنى كۈندە بىر نەچچە قېتىم يۇيۇش لازىم. لېكىن يۇيۇنىدىغان سوپۇننى تاللاش، مەخسۇس بەدەن يۇيىدىغان سوپۇن ئىشلىتىش، كىر سوپۇنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاھاك، شاخار ۋە ھەر خىل ماددىلار بولىدۇ. بۇ نەرسىلەر تېرىگە زىيانلىق ھەتتا چاچنى چۈشۈرىۋېتىشىمۇ مۇمكىن. شۇنڭدەك سوپۇنلارنىمۇ تولا سۈرتمەسلىك كېرەك. كۈندىلىك تۇرمۇشتا تاماقتىن كېيىن قولنى سوپۇنلاپ يۇيۇش ۋە ئېغىزنى سۇ بىلەن چايقاش كېرەك. چوڭ تەرەتتىن كېيىن سوغۇق سۇ بىلەن ئىستىنجا قىلىش ناھايىتى

پايدىلىق. بۇ ئارقىلىق بوۋاسىر ۋە مەقئەت كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا، پار مۇنچىسىدا يۇيۇنۇش، دورا سۇيى بىلەن يۇيۇنۇش، دېڭىز سۇيى، تۇز كۆللىرى، شارقىراتما سۇيىدە يۇيۇنۇش، ھەر خىل ئارىشاڭ - بۇلاقلاردا يۇيۇنۇش قاتارلىق يۇيۇنۇشلارمۇ بار. بۇلار ھەققىدە داۋالاش بابىدا سۆزلىنىدۇ.

چاچنى كەم دېگەندە ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم سوپۇن بىلەن ئوبدان يۇيۇش، يۇيۇپ تازىلاپ بولغاندىن كېيىن چاچ مېيى بىلەن مايلاش، ھەر كۈنى ئاز دېگەندە ئۈچ قېتىم تارغاق سېلىش، چاچنى داۋاملىق پاكىز تۇتۇش لازىم، باشقا ئادەمنىڭ تارغىقىنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. باشنى يۇغاندا، تازىلىغاندا باشنىڭ تېرىسىنى قاتتىق تاتىلاپ، زېدە قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

چاچ چۈشۈرگەندە، ئۇسترا ۋە سايمانلار ناھايىتى پاكىز ۋە ئىتتىك بولۇشى لازىم. ئىمكانقەدەر توك ماشىنىسى بىلەن چۈشۈرۈش كېرەك. ئەمما ساقال ۋە يۈزنى قىرغاندا بەك قىرماسلىق ۋە تېرىنى زېدىلەندۈرۈپ قويماسلىق لازىم. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا، جاراسىملار كىرىشكە يول ئېچىلىپ، تۈك خالتىلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى ۋە ساقال تەمرەتكىسى، دانىخورەكلەر پەيدا بولىدۇ. بۇرۇننىڭ تۈكى ۋە قۇلاق تۈكلىرىنى مۇمكىن قەدەر قىرماسلىق لازىم. بۇلار سىرتتىن كىرىدىغان زىيانلىق نەرسىلەرنى تۇتۇپ قالىدۇ.

چىشنى تازىلاش ئۈچۈن يۇمشاق مىسۋاك ياغىچى ۋە يۇمشاق تۈكلۈك چوتكا ئىشلىتىش كېرەك. لېكىن تازىلىغان ۋاقىتتا مىسۋاك ياغىچى، چوتكىلار چىش مىلىكىنى زېدىلەندۈرمەسلىك كېرەك. باشقا كىشى ئىشلەتكەن چىش چوتكىسىنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. تاماق يېگەندىن كېيىن ئېغىزنى ئوبدان تازىلاپ يۇيۇش ئىنتايىن مۇھىم. پاكىز ياغاچتىن ياسالغان چىش كولىغۇچلار بىلەن چىش ئارىلىقىغا كىرىپ قالغان تاماق قالدۇقلىرىنى چىقىرىۋېتىش مۇمكىن. ئەمما چىش تۈۋىنى قاناتماسلىق، پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن ھەرگىز چىش كولىماسلىق لازىم. چىشنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئازراق تۇز سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقىۋېتىش پايدىلىق. بۇ ئىشلارغا رىئايە قىلمىغاندا، ھەر خىل ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكى، ئېغىز پۇراش، چىشلار-نىڭ بۇزۇلۇشى، چۈشۈشى، ئاغرىشى ۋە سارغىيىپ قېلىشى قاتارلىق ئىللەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

ئۆسكەن تىرناقنى ۋاقتىدا ئېلىپ تۇرۇش ۋە تىرناق ئاستىدا كىر توختاتماسلىق كېرەك. لېكىن تىرناق ئالغاندا تىرناق ئاستى گۆشىنى زېدىلەشتۈرمەسلىك كېرەك. ئوغۇل بالىلار 7~8 ياشقا كىرگەندە خەتنىلىك تېرىنى ئازراق كېسىپ، تېرىنى ئارقىغا قايتۇرۇپ قويۇش خەتنە قىلىش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق قىلىش خەتنىلىكنىڭ ئىچىگە كىر توشۇپ قېلىپ ياكى خەتنىلىكنى تېرە قىسىۋېلىپ، ھەر خىل ئىللەتلەر-نى، جۈملىدىن زەكەر راكى پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ھازىرقى تەتقىقاتلار خەتنە قىلىدىغان مىللەتلەردە زەكەر راكى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى.

6 § . تۇرار جاي

ئىنسانلارنىڭ ھاياتى ۋە سالامەتلىكى ئۈچۈن، تۇرار جاي خۇددى يېمەك - ئىچمەك، كىيىم - كېچەكلەرگە ئوخشاشلا ئىنتايىن مۇھىم.

تۇرار جايلارنىڭ مۇھىملىقىغا ئۇيغۇر تېبابىتى پېشۋالىرى ناھايىتى بۇرۇنلا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلگەن.

ئۇلۇغ ئالىملىرىمىزدىن فارابى (تەخمىنەن 950 ~ 870)، ئىبن سىنا (1037 ~ 980) ۋە باشقىلار بۇ ھەقتە ئالاھىدە توختالغان. ئىبن سىنا «تېبابەت قانۇنلىرى» دېگەن داڭلىق ئەسىرىدە تۇرار جايلار ئۈچۈن زېمىن تاللاش ۋە ياسىلىدىغان ئۆيلەر مۇھىتىنىڭ ھېفزى سېھھەت جەھەتتىكى تەلەپلىرىنى تەپسىلىي بايان قىلغان. بۇ تەلىماتلار ھازىرمۇ ئۆز قىممىتىنى يوقاتقىنى يوق.

قەدىمكى ھۆكۈمالار تۇرار جايلار ئۈچۈن ھاۋالىق، ئاستى قۇرۇق، ئېگىزرەك، سۇ مەنبەلىرىگە يېقىنراق، ئەمما قەبرىستان، سازلىق ۋە زەيلىك، ئاستى ئەخلەت ۋە پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن تىندۇرۇلغان زېمىندىن يىراقراق بولۇشى لازىملىقىنى تەۋسىيە قىلغان، ھەتتا يېڭى جەسەتلەر كۆمۈلمەي تاشلىنىپ قالغىنىغا 30 يىلدىن ئاشمىغان كونا قەبرىستانلىقلارنى تۈزلەپ ئۆي ئىمارەت ياسىماسلىق كېرەك، چۈنكى بۇرۇن كۆمۈلگەن جەسەت چىرىشتىن ھاسىل بولغان سېسىق پۇراقلار يۇقىرىغا ئۆرلەپ، كىشىلەرنى ھەر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار قىلىدۇ، دەپ ئاگاھلاندۇرغان. كوچىلارنى كەڭ ـ كۇشادە ياساش لازىم. ھاۋاسى ناچار ئۆي ۋە تۇرار ـ جاي مۇھىتى، پاسكىنا كوچىلار، چاڭ ـ توزان، ئەخلەت ۋە سېسىق پۇراقلار بىلەن تولغان جايلار سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق، دەپ تەكىتلەنگەن. مۇھىتنى كۆكەرتىشنىڭ ئىنسانلارنىڭ روھىي ۋە جىسمانىي ساغلاملىقىغا پايدىلىق بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىش بىلەن بىللە، ئۆي ئەتراپىنى دەرەخلەر ۋە تال بىلەن بۇك ـ باراقسانلاشتۇرۇشنىڭ ئوخشاشلا سالامەتلىككە زىيانلىق بولىدىغانلىقىنىمۇ بايان قىلغان. بۇ ھازىر تەكىتلىنىۋاتقان دەل ـ دەرەخلەر، يېشىل ئوت ـ چۆپلەرنىڭ كۈندۈزى ھاۋائى نەسىمى چىقىرىپ، ھاۋائى دۇخاننى قوبۇل قىلىدىغانلىقى، كېچىسى ئۇنىڭ ئەكسىچە ھاۋائى دۇخاننى چىقىرىپ، ھاۋائى نەسىمنى سۈمۈرۈپ ئالىدىغانلىقى ھەققىدىكى ئىلمىي كۆزقاراشقا تامامەن ئوخشايدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ قەدىمكى تەلىماتلار ئاساسىدا تۇرار جايلارنىڭ ياسىلىشى ھەققىدىكى ساقلىقنى ساقلاش تەلەپلىرى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. تۇرار جاي، ھويلا زېمىندىن ئېگىز كۆتۈرۈلۈپ ياسىلىشى، تورۇس ئېگىز يېپىلىشى كېرەك. چۈنكى بۇنداقتا ئۆيگە كۈن نۇرى تولۇق چۈشۈپ، ئۆي قۇرۇق ۋە يورۇق بولىدۇ.

2. تۇرار جاي كەڭ ـ كۇشادە، ھاۋا ئالمىشىپ تۇرالايدىغان، پاكىز بولۇشى كېرەك.

3. تۇرار جاي ساسلىق، زەيلىك ۋە قەبرىستانلىقتىن يىراق بولۇشى كېرەك.

4. تۇرار جاي گۈل ـ گىياھ، باغۇ ـ بوستانلىقلاردىن بولۇشى كېرەك.

5. تۇرار جاينى بەلگىلىك مۇددەتتە جاراسىمسىزلاندۇرۇش دورىلىرى بىلەن دېزىنفېكسىيە قىلىپ تۇرۇش، ھاشاراتلارنى يوقىتىپ، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردىن مۇداپىئە قىلىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. خەلقىمىزنىڭ ئارچا ياغىچى، ئادراسمان بىلەن ئۆيدە ئىسرىق سېلىشىمۇ بۇ جەھەتتە مەلۇم رول ئوينايدۇ.

7 § . ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىق

1. ئۇيقۇ

ئۇيقۇ ــ گەۋدە ھەرىكەت نېرۋىلىرىنىڭ سېزىم قوبۇل قىلماسلىق ھالىتى، يەنى گەۋدە ھەرىكەت نېرۋىلىرىنىڭ ئومۇمىيۈزلۈك تىنچلىق ھالىتى بىلەن مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ گەۋدە ھەرىكەت

نېرۋىلىرىنىڭ سېزىمىنى قوبۇل قىلماسلىق ھالىتى ياكى جەريانىدىن ئىبارەت.

1) نورمال ئۇيقۇنىڭ بەدەنگە بولغان تەسىرى

نورمال تەلەپكە لايىق ئۇيقۇنىڭ بەدەنگە بولغان تەسىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت.

(1) نورمال سۈپەتلىك ئۇيقۇ — سەرپ بولغان ئوزۇقلۇق بىلەن ئېنېرگىيەنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ.

(2) نورمال سۈپەتلىك ئۇيقۇ — ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ساقلايدۇ. سەزگۇ ئەزالار ئارام ئالىدۇ.

(3) نورمال سۈپەتلىك ئۇيقۇ — ئورگانىزمنىڭ مەلۇم دەرىجىدە قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

(4) نورمال سۈپەتلىك ئۇيقۇ — نېرۋا چارچاشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ.

(5) نورمال سۈپەتلىك ئۇيقۇ — باش ئاغرىش، ئىشتىھاسىزلىق ۋە باش قېيىش قاتارلىق ئەھۋاللار-نىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

2) نورمال ئۇيقۇدا بەدەندە بولىدىغان ئۆزگىرىش

ئادەم ئۇخلىغاندا بەدەندە تۆۋەندىكىدەك فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ:

(1) مۇسكۇل پائالىيەتلىرى ــ ئۇخلىغاندا ھەممە مۇسكۇللار دېگۈدەك بوشىشىپ، تەرەڭلىكى ئومۇمىيۈزلۈك تۆۋەنلەيدۇ.

(2) رېفلېكس پائالىيەتلىرى ــ پەي رېفلېكسلىرى مۇسكۇللار تەرەڭلىكىنىڭ بوشىشىغا ئەگىشىپ ئاجىزلايدۇ. قان ئايلىنىش رېفلېكسلىرى داۋاملىق مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ.

(3) قان ئايلىنىش ــ يۈرەك رىتىمى مىنۇتىغا 10~30 قېتىمغىچە ئاستىلايدۇ. قان بېسىمى 10mmHg—20mmHg غىچە تۆۋەنلەيدۇ. ئۇيقۇنىڭ چوڭقۇرلىشىشىغا ئەگىشىپ قان بېسىمى يەنىلا تۆۋەن-لەيدۇ.

(4) نەپەس ــ نەپەس ئېلىش قېتىم سانى تۆۋەنلەيدۇ، نەپەس ئېلىش ۋاقتى روشەن ھالدا ئۇزىرايدۇ.

(5) ھەزىم قىلىش ــ ھەزىم قىلىش پائالىيەتلىرى داۋاملىشىۋېرىدۇ.

(6) چىقىرىش ۋە ئاجرالما ــ شۆلگەينىڭ ئاجرىلىشى روشەن ھالدا تۆۋەنلەيدۇ. ئاشقازان ئاجرالمە-سى ئاشىدۇ. سۈيدۈك ۋە ياشنىڭ ئاجرىلىش مىقدارى ئازلايدۇ. تەرنىڭ ئاجرىلىش مىقدارى ئاشىدۇ.

(7) ماددا ئالمىشىش ــ نېرۋا توقۇلمىسىنىڭ گىلۇكوزىغا بولغان ئېھتىياجى پەسىيىدۇ. بەدەندىكى گىلۇكوگېن مىقدارى ئاشىدۇ، بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەيدۇ.

3) ئۇيقۇنىڭ دەرىجىلىرى

ئۇيقۇ تۆۋەندىكىدەك ئۈچ دەرىجىگە بۆلۈنىدۇ

(1) يەڭگىل ئۇيقۇ ــ بۇ بىرىنچى دەرىجىلىك ئۇيقۇ بولۇپ، ئادەم مۈگدىگەندەك ئۇخلايدۇ، ئاسان ئويغىنىپ كېتىدۇ. كۆپ چۈش كۆرۈپ، كۆرگەن چۈشلىرى يادىدا قالمايدۇ. بىئارام ياتىدۇ. بۇنداق ئۇيقۇ ئانچە ياخشى ئەمەس.

(2) ئوتتۇراھال ئۇيقۇ ــ يەنى ئىككىنچى دەرىجىلىك ئۇيقۇ، بۇ ئۇيقۇ بەك ئېغىر بولمايدۇ.

2 ~ 4 سائەتكىچە ياخشى داۋام قىلىدۇ. كۆرگەن چۈشى يادىدا تۇرىدۇ.

(3) ئېغىر ئۇيقۇ — يەنى ئۇچىنچى دەرىجىلىك ئۇيقۇ، بۇ ئۇيقۇ قاتتىق ئۇيقۇ بولۇپ، ھوشسىزلانغاندەك ھېچ نەرسىنى تۇيماي، ئۇزاق ئۇخلاپ كېتىدۇ. ئويغىنىشى تەس بولىدۇ. بۇنداق ئۇيقۇ ياخشى ئەمەس بۇنىڭدا پۇت - قول ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە ھۆل مىزاج ئادەملەر 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، 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 قوپۇش، ئوبدان ئۇخلىماسلىق ساقلىققا زىيان كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭدەك كۆپ ئۇخلاش ئۇنتۇغاقلىق ۋە ھورۇنلۇقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بەزى ئادەملەر ئۇيقۇغا ئانچە ئەھمىيەت بەرمەيدۇ، نەتىجىدە ھېرىش - چارچاش، باش ئاغرىش، نېرۋا ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ. ئۇخلىماسلىق مالىخولىيا ۋە ساراڭلىق كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

2. ئويغاقلىق

ئۇيغۇر تېبابىتىدە زىيادە ئويغاقلىقنىڭ ئىنسانلار بەدىنىدىكى زىيانلىق تەسىرى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1) تاشقى بەش سېزىم پائالىيىتىنىڭ بىرى ياكى بىر قانچىسىدا نۇقسان پەيدا قىلىدۇ.

2) بەدەندە ئېنېرگىيە سەرپىياتى ئېشىپ كېتىشتىن مۇھىم ئەزالاردا چارچاش ۋە قۇرۇقلۇق يېتىپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3) نېرۋا ئاجىزلىشىش خاراكتېرلىك غەيرىي نورمال كەيپىياتلار، مەسىلەن: ئۇيقۇسىزلىق، ئىشتىھاسىزلىق، تېرىككەكلىك، جىلىخورلۇق قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. نورمال ئۇخلاش ۋاقتى ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

ئادەم ئۇخلىغاندا بەدەن ھاردۇق ئېلىپ، كۈچ - قۇۋۋەتلەر ئەسلىگە كېلىپلا قالماستىن، بەلكى بەدەننىڭ ئۆسۈشى ۋە مۇۋاپىق سەمرىشكىمۇ پايدىلىق. بولۇپمۇ بالىلارنىڭ ئۆسۈشى ئۈچۈن ئۇيقۇ ناھايىتى زۆرۈر. بالىلارنى بەك ئەتىگەن ئويغىتىۋېتىش، تولۇق ئۇخلاتماسلىق ئۇلارنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن زىيانلىق.

ئۇيقۇنىڭ تەبىئىي مىقدارى قانچىلىك بولىدۇ؟ يەنى ھەر كىشى قانچىلىك ئۇخلىشى لازىم؟ بۇ ھەقتە ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمكى ھۆكۈمالىرى مۇنداق دەپ قارىغان: ئۆسۈۋاتقان ياشلارنىڭ ئۇيقۇسى بىر سوتكىدا ئالتە سائەتتىن كەم بولماسلىقى لازىم. ھەر خىل مىزاجدىكى ئادەملەرنىڭ ئۇيقۇسى ئۈچۈن كەسكىن ۋاقىت بەلگىلىگىلى بولمايدۇ. تۆۋەندىكى قائىدىگە رىئايە قىلىش لازىم: يەنى بەدەندە ۋە مېڭىدە چارچاش كۆرۈلسە ئۇخلاش، ھاردۇق چىققاندىن كېيىن ئويغىنىش كېرەك. ئەمما ھورۇنلۇق قىلىپ ئارتۇقچە ئۇخلاش زىيانلىق. تاماق يەپ بولۇپلا ئۇخلاش ھورۇنلۇق كەلتۈرىدۇ ۋە سەمرىتىدۇ. بوۋاقلار سوتكىسىغا

16~18 سائەتكىچە ئۇخلىشى، 4~6 ياشقىچە بولغان بالىلار تولۇق 10 سائەت ئۇخلىشى لازىم. 11~16 ياشقىچە بولغان بالىلار سەككىز سائەت ئۇخلىشى، ياشلار يەتتە سائەت ياكى سەككىز سائەت ئۇخلىشى، ياشانغانلار يەتتە سائەت ئۇخلىشى مۇۋاپىق.

ئاياللار ئەرلەرگە نىسبەتەن كۆپرەك ئۇخلىشى زۆرۈر. كېسەللەر ساقلارغا نىسبەتەن جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار بىكارلار ۋە ھورۇنلارغا نىسبەتەن كۆپرەك ئۇخلىشى لازىم. ئىسسىق كۈنلەردە چۈشلۈك تاماقتىن كېيىن بىرەر سائەت ئۇخلىغان ياخشى. چۈشلۈكتىكى ئۇيقۇ ئىككى سائەتتىن ئاشماسلىقى كېرەك.

بەزى ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەر، تەپ ـ مۇپاسىل ۋە نۇقرەس كېسەللىكلىرى، شۇنىڭدەك كۆپ ئويلىنىش، غەم ـ ئەندىشە قىلىش ياكى ئاخشامدا قېنىق چاي، قەھۋە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش ياكى شاۋقۇن ـ غەلۋە ۋە يورۇق جايلاردا يېتىش قاتارلىقلار ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ.

ئۇخلاشنىڭ ئەڭ 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 ئۇخشىمىغان پىكىرلىرى بار. ھازىرقى تەرەققىي قىلغان مەملىكەتلەردە، مۇسۇلمانلاردىن باشقا ئادەملەر، ئاخشىمى ئۇزۇن ئولتۇرۇپ، ئەتىگەندە كۈن چىققۇچە ئۇخلايدۇ. لېكىن بۇ ئىش ئومۇمىي ئەھۋالدىن ئېلىپ ئېيتقاندا تەبىئىي ئەمەس. چۈنكى قۇشقاچلار، توخۇ ۋە ئۇچارقاناتلارنىڭ بۇرۇنراق ئويغىنىشى ئەتىگەن قوپۇشنىڭ تەبىئىي ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. قانداق يەردە ئۇخلىغان ياخشى؟ يەرگە نىسبەتەن كارىۋاتتا ئۇخلىغان ياخشى، ئۇخلايدىغان ئۆينىڭ ھاۋاسىنى يەڭگىشلەپ تۇرۇش، ئۇخلىغاندا چىراغلارنى ئۆچۈرۈۋېتىش كېرەك.

قىش كۈنلىرى ئۆينى ئىسسىراق قىلىپ ئۇخلاش ياخشى. لېكىن ئىس ئېلىپ قېلىشتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش كېرەك. پاكىز ۋە يۇمشاق كۆرپە سېلىنغان كارىۋاتتا ئۇخلاش، قىش كۈنلىرى بەك قېلىن يېپىنچا يېپىنماي، ئۆينى بىرقەدەر ئىسسىتىپ، نېپىزرەك يېپىنچا يېپىنغان ياخشى. بەدەننى ئوچۇق قويۇپ، سوغۇق تەگكۈزۈۋالماسلىققا دىققەت قىلىش كېرەك. ئۇخلىغاندا كۆپرەك ئوڭ يېنىنى بېسىپ ياتقان ياخشى، دېيىلىدۇ. ئوڭدا يېتىپ، قولىنى كۆكرەك ئۈستىگە ياكى باش ئاستىغا قويۇپ ئۇخلاش ياخشى ئەمەس، ئوڭدا يېتىپ ئۇخلىغاندا قارا بېسىپ ئويغىنىپ كېتىش، خورەك تارتىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. تاماق يەپ بىر ـ ئىككى سائەتتىن كېيىن ئۇخلاش، پۇت ـ قوللىرىنى سۇنۇپ ئازادە ئۇخلاش، ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئېغىزىنى چايقاش، يۈز ـ قوللىرىنى، پۇتنى يۇيۇپ يېتىش، ئىلاجى بولسا، ئۇخلاش ئالدىدا مېڭىدىن ھەر خىل ئوي ـ پىكىرلەرنى چىقىرىۋېتىش، تەبىئەتنى خۇشال تەرەپكە مايىل قىلىش لازىم.

ھېكايە ئاڭلاش، مۇزىكا ئاڭلاشلارمۇ ئۇيقۇنى كەلتۈرىدۇ. پۇت ـ قولنى مۇجۇپ قويۇش، ئالقاننى ئۇۋۇلاپ، كۆزنى يۇمۇپ كۆز قارىچۇقنى يۇقىرىغا قارىتىش قاتارلىقلارمۇ ئۇيقۇنى كەلتۈرىدۇ. ئەگەر زىيادە ھارغىنلىق يېتىپ ئۇيقۇسى كەلمىسە، ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇنۇش ياكى ئىككى پۇتنى ۋاننا قىلىش، كەچكى تاماقتىن بىر ـ ئىككى سائەت كېيىن ياكى ئۇخلاش ئالدىدا بىر ئىستاكان ئىسسىق سۈت ئىچىسمۇ ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

ئۈيقۇ كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئەپيۇن، كۆكناز ياكى بەڭگىدىۋانە، مىگدىۋانە ياكى غەرب تېبابىتى ئۈيقۇ دورىلىرىنى دوختۇر ياكى تېۋىپنىڭ رۇخسىتىسىز ئىشلىتىش خەتەرلىك. ئۈيقۇ دورىسىنى يەپ كۆنۈپ قالغانلار ئاخىرى ئۈيقۇ دورىسى بىلەن زەھەرلىنىش كېسەللىكلىرىگە، مەسىلەن: سۇبات (كوما)، پۇت - قول تىترەش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مۇپتىلا بولىدۇ، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى بۇزۇۋالىدۇ.

§8 . ھەرىكەت ۋە سۈكۈت

1 . ھەرىكەت

ھەرىكەت دېگىنىمىز، سەزگۈ - ھەرىكەت نېرۋىلىرىنىڭ قاتنىشىشى بىلەن مەلۇم مەقسەت ئۈچۈن نىشانلىق ۋە نىشانسىز قىلىنغان پائالىيەت نامىدىن ئىبارەت. ياكى بەدەنگە نىسبەتەن گەۋدە نېرۋىلىرىنىڭ ئۆزلۈكسىز پائالىيەت جەريانىدا سەزگۈ ۋە ھەرىكەت نېرۋىلىرىغا تەسىر كۆرسىتىشى بىلەن بەدەندە ئېلىپ بېرىلىدىغان توقۇلما - ھۈجەيرىلىرىنىڭ ياكى مەلۇم ئەزا - سىستېمىلارنىڭ ئاجرىتىش، قوبۇل قىلىش، چىقىرىشتىن ئىبارەت ماددا ئالمىشىشىنىڭ توختاۋسىز جەريانى ھەرىكەت دېيىلىدۇ. كەڭ تەبىئەتكە قارىتا ئېيتقاندا مولېكۇلالارنىڭ ئۆزئارا ئاتوملار تەسىرىدىن زەرەتلىنىش جەريانى ھەرىكەت دېيىلىدۇ.

1. نورمال ھەرىكەتنىڭ ئىنسانلار سالامەتلىكىگە بولغان پايدىلىق تەسىرى

ھەرىكەتنىڭ بەدەنگە بولغان پايدىلىق تەسىرى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1) نورمال ھەرىكەت بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. چىقىرىش پائالىيىتىنىڭ نورمال بېجىرىلىشىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ.

2) مۇسكۇل توقۇلمىلارنىڭ ئېنېرگىيە سەرپىياتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ئەزالارنىڭ چىدامچانلىقىنى ۋە قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

3) قۇۋۋەتلەر ۋە روھلارنىڭ بىر - بىرىنى تولۇقلىشىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ ياكى تولۇقلاش پائالىيىتىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈچۈن چېنىقىشنىڭ مۇھىم رولى بار.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە چېنىقىشنىڭ مۇھىملىقى ئالللقاچان تەكىتلىنىپلا قالماي، بەلكى ھەربىر ئادەمنىڭ جىسمانىي تۈزۈلۈشى، كۈچ - قۇۋۋىتى، يېشى ۋە جىنسىغا قاراپ مەخسۇس تەنھەرىكەت قائىدىلىرى ۋە ئۇسۇللىرى بەلگىلەنگەن. تەنھەرىكەت ئادەم بەدىنىدىكى مۇشەك گۆش (مۇسكۇل) ۋە پەيلەرنى چىڭىتىدۇ ۋە بەدەنگە كۈچ - قۇۋۋەت بېغىشلايدۇ، تەبىئەتنى كۈچلەندۈرىدۇ. يۈرەك، مېڭە، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى جانلاندۇرىدۇ. قان ئايلىنىش تېزلىشىپ ھاۋائى نەسىمىنى شوراش ۋە ھاۋائى دۇخانىنى چىقىرىش زىيادىلىشىدۇ، بەدەندىكى نەرسىلەر، يەنى تەر، سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىشنى تېزلەشتۈرىدۇ. قاننى تازىلايدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ياغلىق ۋە كۈچلۈك تاماقلارنى يېيىشكە رىغبەت پەيدا بولىدۇ. يېگەن نەرسە ئوبدان ھەزىم بولىدۇ. بەدەندىكى سۇسلۇق ۋە ئېغىرلىق كۆتۈرۈلىدۇ. ئەتىگەندە ئاز - تولا تەنھەرىكەت قىلغان ئادەم كەچكىچە جانلىق ۋە تېتىك تۇرىدۇ. كېچىسى ئۇيقۇسى ئوبدان كېلىدۇ،

ئەقلىي قۇۋۋەتلەر كۈچىيىدۇ. ئەزالارمۇ نورمال ئۆسىدۇ، بەك سەمرىمەيدۇ ياكى ئورۇقلاپ كەتمەيدۇ.

لېكىن مۇناسىپ چېنىقماسلىق ياكى ھېچقانداق جىسمانىي ئەمگەك ۋە ھەرىكەتكە قاتناشماستىن داۋاملىق ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش ياكى داۋاملىق ھېچقانداق ئىش قىلماي راھەتپەرەس بولۇپ يۈرۈش نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇنداق ئادەملەرنىڭ بەدىنى ۋە ئەزالىرى چېنىقمىغانلىقى ئۈچۈن، ئازراق شامال تەگسىلا زۇكامداپ قالىدۇ ۋە ئاسان كېسەل بولىدۇ، سەمرىپ كېتىدۇ. زېھنىي كۈچىمۇ تۆۋەنلەيدۇ. ھەربىر ئادەم ئۆزىنىڭ جىسمانىيىتى ۋە كۈچ - قۇۋۋىتىگە قاراپ ھەرىكەت ئۆلچىمىنى بەلگىلىۋېلىشى لازىم. ھەرىكەتنى نورمال ئىشلەش، ئاستا باشلاپ بارغانسېرى مىقدارىنى ئاشۇرۇش، بەدەننىڭ ئۆسۈش قابىلىيىتىگە قاراپ ھەرىكەت قىلىش كېرەك. بالىلار، ياشلار ۋە چوڭ ياشتىكىلەر ئوخشاشلا ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىقى لازىم.

كىچىك بالىلارغا نىسبەتەن ئۇلارنىڭ كۈندىلىك ئويۇنى، يۈگۈرۈش، سەكرەش، توپ ئويناش، ئىلەڭگۈچ ئۇچۇش، توۋلاش - ۋارقىراشلىرىنىڭ ھەممىسى ھەرىكەت ھېسابلىنىدۇ.

بۇلار بەدەننىڭ ئۆسۈشىگە ياردەم قىلىدۇ. ئۇلارنى بۇنداق ئىشلاردىن چەكلىمەسلىك لازىم. بالىلارنى ئۆيدىن چىقارماسلىق، ئازادە، ئەركىن ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق بالىلارنىڭ تەن سالامەتلىكى ئۈچۈن ئىنتايىن زىيانلىق. بالىلارغا ھېچ بولمىغاندا، كۈندە ئىككى سائەت ئويناشقا رۇخسەت قىلىش كېرەك. كىچىك بالىلارنى كۈنبويى ئىشقا سېلىش چوڭ خاتالىقتۇر. كىچىكىدىن تارتىپ ھەمىشە ئىشقا سالغاندا بالىلارنىڭ بەدىنى كۈچەپ كېتىپ، مۇۋاپىق چوڭىيالماي قالىدۇ. ئەقلىي تەرەققىياتىغا دەخلى يېتىپ دېۋەڭ بولۇپ قالىدۇ. ھەرقانداق ئادەمنىڭ باشقىلارنىڭ يولىيورۇقىنى قوبۇل قىلىش بىلەن بىللە، ئۆزىنىڭ تەبىئىي ئەركىنلىكى بولۇشى، ئەركىن تەپەككۇر يۈرگۈزۈپ ئىش قىلىشىمۇ زۆرۈر. ھەمىشە باشقىلارنىڭ يولىيورۇقى ۋە ھەر خىل بۇيرۇق ئەمر - پەرمانلىرى ۋە چەكسىز چەكلىمىلىرى ئاستىدا ھەرىكەت قىلىشقا مەجبۇر بولغان ئادەملەر خۇددى مېڭىسىز ماشىنىغا ئايلىنىپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بالىلارنىڭ كىچىك ۋاقتىدىن تارتىپ ئىختىيارىي ھەرىكەت قىلىشى ۋە مۇستەقىل پىكىر يۈرگۈزۈشىگىمۇ رۇخسەت قىلىش لازىم.

چېنىقىش قائىدىلىك قىلىنىشى لازىم. بەك ھېرىپ كەتمەسلىك، بولۇپمۇ يۈرەك، ئۆپكە كېسىلى بار، نەپەسى سىقىلىدىغان ئادەملەر ئېغىر ھەرىكەت قىلماسلىقى، كۈچەپ ھەرىكەتلەنمەسلىكى لازىم. چېنىقىشنى ئاستا مېڭىش ۋە پۇت - قوللارنى سوزۇش ئارقىلىق ئورۇندىسىمۇ بولىدۇ. ھەرىكەت جەريانىدا ھاسىراش، نەپەس سىقىلىش يۈز بەرسە، بەك تەرلەپ كەتسە، دەرھال توختىتىش كېرەك. بەك ئىسسىق كۈنلەردە ھەرىكەت قىلىش زىيانلىق. مەخسۇس تەنھەرىكەتچىلەر، مەسىلەن: توپ ئوينىغۇچى، يۈگۈرگۈچىلەر ھەرىكەتتىن 15 ~ 20 مىنۇت كېيىن دەملەنگەن چايغا ئازراق لاچىندانە سېلىپ قىزىق - قىزىق ئىچىپ بەرسە ھارغىنلىقنى ئالىدۇ. لېكىن تەنھەرىكەتتىن كېيىن ھەرگىز سوغۇق سۇ، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىچمەسلىكى كېرەك.

2. زىيادە ھەرىكەتنىڭ ئىنسانلار سالامەتلىكىگە بولغان زىيانلىق تەسىرى

1) ئېنېرگىيە ۋە سۇيۇقلۇقنى قۇرۇتۇپ، ئەزالاردا قۇرغاقلىق ۋە تارتىشىشچانلىقنى كەلتۈرۈپ

چىقىرىدۇ.

2) زىيادە ھەرىكەت ئومۇمىي بەدەن زەئىپلىشىش خاراكتېرلىك ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ. قۇۋۋىتى ھايۋانىي ۋە قۇۋۋىتى تەبىئىينىڭ ھەرىكەت ئىقتىدارىغا نۇقسان يەتكۈزىدۇ.

3) روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ ئورۇن بېسىش خاراكتېرلىك ئايلىنىش جەريانىغا نۇقسان يەتكۈزىدۇ.

جىسمانىي ھەرىكەتلەرنى قىلىش ۋە مېڭىنى دەم ئالدۇرۇشنىڭ ھەر ئىككىلىسىلا سالامەتلىك ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم. جىسمانىي ھەرىكەتتە ئىنساننىڭ مۇسكۇل ۋە پەيلىرى چېنىقىپ، كۈچ - قۇۋۋەت ھاسىل قىلىدۇ. ئەمما مېڭە قۇۋۋەتلىرىنىڭ كۈچىيىشى ئۈچۈن يەنە ئۇنىڭغىمۇ مەخسۇس مېڭىنىڭ چېنىقتۇرۇلۇشى (دىماغىي چېنىقىش) لازىم بولىدۇ.

ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار پات - پات ھاۋالىق جاي ۋە جىمجىت مۇھىتتا دەم ئېلىشى لازىم. ساپ ھاۋادا ئوكسىگېن كۆپ بولۇپ، قانغا ئۆتۈشىمۇ ياخشى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار ئوچۇق مەيدان، باغچىلار ۋە دەريا بويلىرىدا سەيلە قىلىشى، ئۇخلاش ئالدىدا بىرقانچە مىنۇت مېڭىپ يۈرۈپ، يۇيۇنۇپ يېتىشى پايدىلىق.

چېنىقىش ئۈچۈن، ئەڭ ياخشى ۋاقىت ئەتىگەندە تاڭ سۈزۈلگەندىن كېيىن، كۈن چىققۇچە بولغان ۋاقىت بولۇپ، بۇ چاغدا ھاۋا نىسبەتەن ساپ بولىدۇ. ئەمما قورساقنى تويغۇزۇپلا ھەرىكەت قىلىش ياخشى ئەمەس. چېنىقىشنىڭ شەكىللىرى ئوخشاش بولمايدۇ. ھەرقانداق ئەزانىڭ چېنىقىشى ئۈچۈن ئۆزىگە خاس ئۇسۇل بار. ياشانغانلار ئاستا مېڭىش، قول - پۇتلىرىنى سوزۇپ يىغىش، ئىلەنگۈچ، يۆلەنچۈكلەردە تەۋرىنىش، سالامەتلىكى يار بەرگۈدەك باشقا ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىش لازىم. ئومۇمەن ئات ۋە ئېشەكلەرگە مىنىش، ماشىنا - ھارۋىلاردا يۈرۈش قىلىش، سۇ ئۈزۈش، مۇز تېيىلىش، توپ، تىكتاك توپ ئويناش، قولۋاق (قېيىق) ھەيدەش، يۈگۈرۈش، سەكرەش، پىيادە مېڭىش، بەدەننى مۇجۇش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تەنھەرىكەت قاتارىغا كىرىدۇ.

قەدىمكى ھۆكۈمالارنىڭ يېزىشىچە، ھەربىر ئەزانىڭ ئۆزىگە خاس چېنىقىشى بار. شۇ خاس پائالىيەت بىلەن چېنىققان ئەزا ئۇزۇن مۇددەتكىچە ئۆز خىزمىتىنى ئوبدان بېجىرەلەيدۇ. مەسىلەن: ئەستە ساقلاش كۈچىنى كۆپ ئىشقا سالغان، يەنى ئىلمىي مەلۇماتلارنى كۆپلەپ يادا ئالغان، ئۇيقۇنى كەمرەك ئۇخلىغان، ھەرقانداق نەرسىنى تەكرارلاپ ياد ئېلىۋېلىشقا ئادەتلەنگەن كىشىلەرنىڭ ئەستە تۇتۇش كۈچى (قۇۋۋىتى ھەفىزە) ياخشى بولىدۇ. نەرسىلەرنى ئاسان ياد ئېلىۋالىدۇ. ئۇزۇنغىچە ئۇنتۇمايدۇ. بۇمۇ چېنىقىش دېيىلىدۇ. ئويلاش ۋە پىكىر قىلىشقا ئادەتلەنگەن ئادەملەرنىڭ ئەقلىي ۋە سەزگۈرلۈك كۈچى يۇقىرى بولىدۇ. ئۇلار قېرىغاندىمۇ تەپەككۇر ئىقتىدارىدىن قالمايدۇ. شۇنىڭدەك كۆز بىلەن يىراقتىكى نەرسىلەرنى بايقاشقا ئادەتلىنىش، چىرايلىق مەنزىرىلەرگە قاراش، يېشىللىق، گۈلزارلىقلارنى ساياھەت قىلىش ۋە ئۇششاق خەتلەرنى ئوقۇشنى مەشىق قىلىش كۆزنى چېنىقتۇرغانلىق بولىدۇ. يۇقىرى ئاۋاز بىلەن ناخشا ئېيتىش، كىتاب ئوقۇش ۋە باشقىلار ئاۋاز چىقىرىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى تېخىمۇ ياخشىلايدۇ ۋە باشقىلار.

ئەزالارنى ھەر خىل شەكىلدە مۇجۇش، تۇتۇش، بېسىش، چىمداش، يەڭگىل مۇشتلاش، سىلاش،

تارتىش قاتارلىقلارمۇ ئەزالارنى چېنىقتۇرۇش قاتارىغا كىرىدۇ. بۇلارنىڭمۇ مەلۇم پايدىسى بار. مەسىلەن: بىرەر ئەزا تەرتىپلىك ھالدا يۇقىرىدىن تۆۋەنگە ياكى تۆۋەندىن يۇقىرىغا چىڭ مۇجۇپ بېرىلسە، شۇ ئەزادىكى قويۇق ھالەتتىكى قايغان سۇيۇقلۇقلار تەھلىل تاپىدۇ. يۇمشاق مۇجۇش يەرلىك ئورۇنغا سۇيۇقلۇقلارنىڭ كېلىپ كېتىشىنى تەڭشەيدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ (ئەمما ئۇزۇن مۇددەت قاتتىق مۇجۇش ئەزانى ئورۇقلىتىۋېتىدۇ)، مۆتىدىل مۇجۇش مۇسكۇللارنى تارتىش، سىرىش يەرلىك ئورۇندىكى قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ ھەم سەمرىتىدۇ. قول ئالىقىنى بىلەن يۇمشاق سىلاش يەرلىك ئورۇندا قاننىڭ يۈرۈشۈپ تۇرۇشىغا ۋە خىلتلارنىڭ 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 پۇت ياكى قوللىرىلا تولىراق ھەرىكەتلىنىدۇ. شۇڭا رەسمىي تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرىنىڭ رولىنى ئۆتىيەلمەيدۇ. پۇت ـ 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 10 ~ 15 مىنۇت دەم ئېلىش لازىم. دەم ئېلىش پەقەت يېتىپ ئۇخلاشتىنلا ئىبارەت بولماستىن، تېگىشلىك ئۇيقۇدىن باشقا، سىرتقا چىقىپ سەيلە ـ ساياھەت قىلىش، ھاۋالىنىش، چېنىقىش، مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىشنى 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 ـ كۈندۈز ئىشلىشى خەتەرلىك. زېھنىي قۇۋۋەت (قۇۋۋائىي ئەقلىيە) نى، يەنى مېڭىنى دەم ئالدۇرۇپ تۇرۇش لازىم. كۈندە كۆڭۈل قويۇپ 6 ~ 8 سائەت ئەمگەك قىلسا شۇ يېتەرلىك. بەزى ئوقۇغۇچىلار دەرس ۋاقتىدا دەرسكە سەل قاراپ، ئوقۇشقا كۆڭۈل بۆلمەي يۈرۈپ، ئىمتىھانغا ئاز قالغان چاغدا كېچە ـ كۈندۈز كىتاب كۆرۈپ ئۆگىنىشكە تىرىشىپ باقىدۇ. بۇنىڭدا ئۇ مېڭىسىنىمۇ كاردىن چىقىرىدۇ، ئىمتىھاندىنمۇ ئۆتەلمەيدۇ. كىتاب، ماتېرىيال كۆرگەندە، بەك دوڭغىيىپ ئولتۇرماسلىق ياكى كىتابنى كۆزگە يېقىن تۇتماسلىق، ئورۇندۇقتا رۇس ئولتۇرۇپ يېزىش ۋە ئوقۇش كېرەك. كىتاب ئوقۇيدىغان، خەت يازىدىغان جاينىڭ يورۇتۇلۇشى ياخشى ۋە يورۇقراق ھەمدە يورۇقلۇق سول ياقتىن چۈشۈپ تۇرىدىغان بولۇشى شەرت. يورۇقلۇق، ھاۋاسى ياخشى بولمىغان، گۇڭگا 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 كۆزەينەك تاقىۋېلىشى كېرەك.

2 . سوٚكوٚت

سوٚكوٚت (جىملىق) دېگىنىمىز، سەزگۈ نېرۋىلىرىنىڭ پائالىيەتلىرىنى ئاساس قىلغان ھالدا، ھەرىـ
كەت نېرۋىلىرىنىڭ ۋاقىتلىق ئارام ئېلىش جەريانى جىملىق دېيىلىدۇ. يەنى بەدىنىمىزدىكى گەۋدە ھەرىكەت
نېرۋىلىرىنىڭ نىسپىي ھەرىكەتسىز ياكى ئارام ئېلىش جەريانىدىن ئىبارەت.

1. سوٚكوٚت (جىملىق) نىڭ بەدەنگە بولغان پايدىلىق تەسىرى

جىملىقنىڭ بەدەنگە بولغان پايدىلىق تەسىرى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1) ھەرىكەت جەريانىدا سەرپ بولغان ئېنېرگىيە ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ.

2) توقۇلما ـ ئەزالارنىڭ ئېلاستىكلىقى، سىلىقلىقى ۋە ئەۋرىشىملىكىنى ساقلايدۇ.

3) نېرۋا ئۇچلىرى زىيادە غىدىقلىنىشتىن كېلىپ چىققان ئىختىيارىي خاراكتېرلىك غەيرىي نورمال ئۆزگىرىشلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

2. سوٚكوٚت (جىملىق) نىڭ بەدەنگە بولغان زىيانلىق تەسىرى

جىملىقنىڭ بەدەنگە بولغان زىيانلىق تەسىرى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1) ھەرىكەت نېرۋىلىرىنىڭ ماسلىشىشچانلىقى ۋە سېزىمچانلىقىنى سۇسلاشتۇرىدۇ.

2) زىيادە جىملىق جەريانى سۇيۇقلۇق ۋە ماي تولۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، يەنى ۋېنا ئەگرىلىكى، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، ماي تولۇش خاراكتېرلىك قورساقتا سۇ چۈشۈش··· قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3) زىيادە جىملىق جەريانى ھەممە ئەزالاردا ئىختىلاج ۋە ئىستىرخانى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئادەم ھەمىشە ئۆزىنى خۇشال ـ خۇرام تۇتۇشى كېرەك. ھەرقانچە قىيىنچىلىق ۋە غەم ـ غۇسسە ئىچىدە بولسىمۇ، ئۆزىنى خۇشال تۇتۇشى ھەر جەھەتتىن ياخشى. قەدىمكى گىرېتسىيەدە ئۆتكەن مەشھۇر پەيلاسوپ سۇقرات ھەكىم شۇنداق دېگەن: «ئىنسان ھەمىشە خۇشال تۇرىدىغان بىر يۇرەككە، يەنى روھىي كۈچكە ئىگە بولالىسا، ئۇ ھەرقانداق قىيىنچىلىق ۋە خاپىلىق ئىچىدە تۇرسىمۇ يەنىلا ئۇ بەختىيار ئىنسان بولىدۇ. خۇشال يۈرەككە ئىگە بولمىغان ۋە غەمكىن، روھسىز ئادەملەر ھەرقانچە بەخت ـ سائادەت ئىچىدە بولسىمۇ، بەختسىز ئىنساندۇر» . دېمەك، ئىنسان ئۆزىنى خۇشال تۇتۇشى، غەم ـ ئەندىشىلىك ھېسسىياـ تىنى يېڭىپ، ئۈمىدۋارلىق بىلەن ياشىشى، قىلىشقا تېگىشلىك ۋەزىپىلەرنى ئىخلاس ـ ئەقىدە ۋە قىزغىن كەيپىيات، زوق ـ شوق بىلەن تىرىشىپ ئىشلىشى لازىم. مانا شۇنداق قىلغان ئىنسانلار داۋاملىق كۆزلىگەن نىشانغا يېتەلەيدۇ. ھەرقانداق ئىشتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدۇ. روھسىزلىق، ئۈمىدسىزلىك، چۈشكۈنلۈك، ھورۇنلۇق ئىنساننى داۋاملىق پالاكەتچىلىك ۋە بەختسىزلىك، كېسەللىك، كەمبەغەلچىلىككە ئېلىپ كېلىدۇ.

قەيسەر، ئىرادىلىك، ئۈمىدۋار ئىنسانلار تاسادىپىي سەۋەبلەر بىلەن بەختسىزلىككە ئۇچراپ قالسا، يەنىلا ئۈمىدسىزلەنمەيدۇ، بەك روھسىزلىنىپمۇ كەتمەيدۇ. بەلكى ئۇ ئۆز ۋىجدانى ئالدىدىكى مەسئۇلىيەتنى ئادا قىلىشقا تىرىشىدۇ. ئىنسان ئۈمىدۋارلىق بىلەنلا ياشىيالايدۇ. ئۈمىدسىزلىك كىشىنى روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن ئېغىر زىيانغا ئۇچرىتىدۇ.

ئىنسان ھەر دائىم باش چۆكۈرۈپ ئىشلەش بىلەنلا بولماسلىقى، ئارام ئېلىشى ۋە كۆڭۈل ئېچىشى لازىم. ياخشى دوستلار بىلەن سۆھبەتلىشىش، ھاۋالىق، گۈزەل مەنزىرىلىك جايلاردا ساياھەت قىلىش، پايدىلىق كىتاب، رومانلارنى ئوقۇش، ناخشا ـ مۇزىكا ئاڭلاش، دۇتار ـ تەمبۇر چېلىش، ھازىرقى زاماندىكى تىياتىر، كىنو، تېلېۋىزورلارنى كۆرۈش قاتارلىق مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ، كۆڭۈل ئېچىشى لازىم. ئەمما كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى دۆلەت قانۇنى، ئىجتىمائىي تۈزۈم، مىللىي ئۆرپ ـ ئادەت ۋە مەدەنىي ئەخلاق دائىرىسىدە ھەمدە كەلگۈسى ئەۋلادقا تەربىيەۋى ئەھمىيەتلىك بولۇش ئۆلچىمى ئاساسىدا ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك. شۇنىڭدەك كۆڭۈل ئېچىش مۇئەييەن ۋاقىت چۈشەنچىسى ئاساسىدا بولۇشى زۆرۈر. ۋاقىتنى ئىسراپ قىلىدىغان، نورمال ئۆگىنىش، خىزمەت مەشغۇلاتلىرىغا دەخلى يەتكۈزىدىغان بولماسلىقى شەرت. چۈنكى قەدىمكىلەر «ۋاقىت — ئالتۇن»، «ۋاقىت — ئۆمۈر» دېگەن. كۆڭۈل ئېچىشنى ھۇرۇنلۇق، ئەخلاقسىزلىق، شارابخورلۇق، ئەپيۇن، نەشە ۋە باشقا مەست قىلغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىش، پاھىشىۋازلىق، 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 ـ قۇۋۋەتلىرىنى ئاسراش ئۈچۈن نورمال تۇرمۇش كەچۈرۈشى كېرەك. ھەرقانداق ئىشتا مۆتىدىل، ئېغىر ـ بېسىق ۋە سوغۇققان كەيپىيات ئىچىدە ئىش ئېلىپ بېرىش لازىم. نورمال ياكى مۆتىدىل دېگەن سۆز: ھەرقانداق ئىشنى چېكىدىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك ۋە بەك تۆۋەنلىتىۋەتمەسلىك دېگەنلىكتۇر. ھەر نەرسىنىڭ مۆتىدىل بولغىنى ئىنساننىڭ ماددىي ۋە مەنىۋى ھاياتى ئۈچۈن پايدىلىق.

9 § . روھىي كەيپىيات

ئۇيغۇر تېبابىتى روھىي كەيپىياتنىڭ نورمال بولۇشى سالامەتلىككە پايدىلىق، دەپ ئالاھىدە ئېتىبار بىلەن قارايدۇ. روھىي كەيپىياتتىكى ھەر خىل ئۆزگىرىشلەر — غەم ـ قايغۇ، سىقىلىش (دىققەتچىلىك)، خىجالەتلىك، قورقۇش، ھۇزۇرلىنىش قاتارلىقلار بولۇپ، ئۇلار ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە ھەر خىل دەرىجىدە سەلبىي تەسىر كۆرسىتىدۇ. ياخشى روھىي كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرۈپ، زىيانلىق روھىي كەيپىياتلارنى يوقىتىش تېۋىپلار ۋە بارلىق تېببىي خادىملارنىڭ مۇھىم ۋەزىپىسى. شۇنىڭدەك تېبابىتىمىز ئاساسىي نەزەرىيەلىرى قاتارىدا تەتقىق قىلىشقا تېگىشلىك مۇھىم مەزمۇنلاردىن بىرى. روھىي كەيپىيات ۋە ئۇلارنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1. غەزەپلىنىش

ئادەم ئۆزى مۆلچەرلىگەن ۋە ئۈمىد قىلغان ئىشلار ئەمەلگە ئاشمىغاندا ياكى بىرەر شەخسنىڭ ئىززەت - نەپسى، مەنپەئەتى باشقىلارنىڭ ھاقارەتلىشى، خورلىشى ياكى زىيانكەشلىكىگە ئۇچرىغاندا غەزەپ پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئاچچىقلىنىش (غەزەپ) كىشلەرنىڭ 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 بىرنەچچە 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 بۇزۇق گاز خاراكتېرلىك ماددا ئاجرىلىدۇ - دە، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى قالايمىقانلاشتۇرۇش بىلەن ئىنساننىڭ ئەقىل ۋە مۇھاكىمە قۇۋۋىتى تەڭپۇڭسىزلىنىپ، ئۇنىڭدىن قاتتىق غەزەپ پارتلىشى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق غەزەپ ئوتىنى ئۆچۈرۈش ئۈچۈن قىلىنغان ۋەز - نەسىھەت ۋە تەسەللى بېرىشلەر ھېچقانداق تەسىر قىلماستىن، ئۇنى تېخىمۇ قوزغايدۇ. ئىنسان تەلۋە يىرتقۇچ ھايۋانلارغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئوڭاي غەزەپلىنىشكە ئادەتلەنگەن ئادەملەر ئۆزىگە ۋە يېقىن كىشلىرىگە ئورۇنسىز زۇلۇم قىلىدۇ. ئازغىنە ئىشلارغا ئورۇنسىز غەزەپلىنىش ئادىتى ئىنسانلارنىڭ تەن - سالامەتلىكىگە ئىنتايىن زىيانلىق. تاماكا، نەشە قاتارلىق نەرسىلەرنى چېكىپ ئادەتلەنگەنلەرنىڭ مىزاجى بارغانسېرى قۇرۇق ئىسسىقلىققا ئۆزگىرىپ، تېز غەزەپلىنىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ئادەملەرنى كىشلەر «بەڭگە مىزاج» دەيدۇ. ھاراق ئىچىپ ئەسەبلىرى زەھەرلەنگۈچىلەردىمۇ غەزەپلىنىش ئوڭايلا يۈز بېرىدۇ. تېز غەزەپلىنىدىغانلار ئۈچۈن ھۆل - سوغۇق نەرسىلەر، سوغۇق ھاۋا، سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇنۇش، تاغ يايلاق ۋە باغ - بوستانلاردا ساياھەت قىلىش ناھايىتى پايدىلىق.

2. خۇشاللىق

ئىنسان قاتتىق خۇشال بولغان چاغلاردىمۇ روھىي ھايۋانىي (ھاياتلىق روھى) سىرتقا تېپىدۇ. ئىنسان ئۆزى ئارزۇ - ئۈمىد قىلغان نەرسىلىرىنىڭ ۋۇجۇدقا چىقىشى ئۇنى خۇشاللاندۇرىدۇ. لېكىن بەزى ئادەملەردە تاسادىپىي پەۋقۇلئاددە خۇشاللىق يۈز بەرگەن چاغدا، يۈرىكى كېڭىيىپ كېتىپ، ئەسلىگە قايتالماي قېلىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىپ، ئۆلۈپ كېتىش ئېھتىماللىرىمۇ بولىدۇ. بۇ ئادەت خۇشاللىقتىن «ئۆلۈش» (شادى مەرگ) دەپ ئېيتىلىدۇ. خۇشاللىق بىلەن قايغۇلۇقنىڭ بىر ۋاقىتتىلا يۈز بېرىشى تېخىمۇ خەتەرلىك بولۇپ، ھېسسىياتى بەك كۈچلۈك بولغان ئادەملەردە بۇنداق ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. ئەقلىي كۈچى ۋە ھېسسىياتىنى بېسىۋالالايدىغان ئاقىل ئادەملەر بۇنداق ئىشلاردا ئۆزىنى تۇتۇۋالالايدۇ. بەزى ئادەملەر غەزەپلىك ياكى خۇشاللىق كەيپىيات ئىچىدە يۈرۈشنى خالىغاچقا، خۇشاللاندۇرغۇچى نەرسىلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىدۇ. بۇ سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق. ئىنسان ھەمىشە قوزغالغان ھېسسىيات، ئارزۇ، ئىشق - مۇھەببەت ۋە شەھۋانىي خاھىشلارغا بېرىلىپ كەتسە، ئۇ كۆپىنچە ئەقلىدىن ئازىدۇ. ئوبيېكتىپ دۇنيانى توغرا ھېس قىلالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئەقىل ۋە تەپەككۇر بىلەن ئىش كۆرۈش،

يۇقىرىقىدەك ھېسسىياتلارنى ئەقىلگە بويسۇندۇرۇش لازىم. شۇنداق ئادەملەر مۆتىدىل مىزاج، سوغۇققان، ئېغىر ـ بېسىق بولىدۇ. ئەسەبىي كېسەللىكلەردىن خالىي بولالايدۇ، تېنى ساغلام بولۇپ، ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرۈشىمۇ مۇمكىن.

3. غەم ـ قايغۇ، قورقۇش، خىجالەتچىلىك، دىققەتچىلىك

بۇنداق روھىي ئامىللارمۇ سالامەتلىك بىلەن زور مۇناسىۋەتلىك. بۇنداق ھالەتلەر ئادەمنىڭ بەدىنىدىكى تەبىئىي جەريانغا (فىزىيولوگىيەلىك فۇنكسىيىگە) بىۋاستە تەسىر قىلىشى مۇمكىن. مەسىلەن: قان ئايلىنىش، تاماق ھەزىم قىلىش، تەپەككۇر پائالىيەتلىرىگىمۇ زىيانلىق تەسىر قىلىدۇ. گاھى نازۇك تەبىئەتلىك سەزگۈ ئادەملەردە دىققەتچىلىك ۋە خاپىلىق يۈز بەرگەندە، پۇت ـ قولى تارتىشىپ، چىشى كىرىشىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ يۈز بېرىدۇ. بۇ ئەھۋال ئاياللاردا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن روھىي قوزغىلىشلار، روھىي زەربە ۋە ئىچ پۇشۇقلاردىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىش لازىم.

سۈكۈت ۋە خاتىرجەم ياشاش ئادەمنىڭ تېنىنى ساق، ئۆمرىنى ئۇزاق قىلىدۇ. ئۆز ئىقتىدارى، ماددىي ۋە مەنىۋى شارائىتقا مۇۋاپىق غايە ۋە نىشان تاللىماستىن، خىيالىي غايە ۋە ئارزۇ ـ ھەۋەسلىرىنى قوغلىشىپ يۈرگەن، ئەمما ئۇ مەقسەتكە يېتەلمىگەنلەر يۇقىرىقىدەك ئىللەتلەرگە مۇپتىلا بولىدۇ. بەزى ئادەملەر ئۆز ھاياتىدا ياكى تۇرمۇش شارائىتىدا ئۆزى ئارزۇ قىلغان نەرسىلەرگە يېتەلمەي ياكى رېئال تۇرمۇشقا نارازى بولۇپ، داۋاملىق دىققەتچىلىك ۋە ئۈمىدسىزلىك ھالەتتە يۈرگەنلەر بۇنداق روھىي ئازابتىن «قۇتۇلۇش» ئۈچۈن داۋاملىق مەست قىلغۇچى نەرسىلەر، يەنى نەشە، تاماكا، ھاراق، ئەپيۇن ۋە باشقا ئۇخلاتقۇچى دورىلاردەك زەھەرلىك نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشقا ئۆزىنى مەجبۇر قىلىدۇ. نەتىجىدە ئۇ ئەقلىي، ئەخلاقىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن تۈرلۈك كېسەللىك ۋە بەختسىزلىككە ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، تېبابەتىمىزدە روھىي ئۆزگىرىشلەر (روھنىڭ ھەرىكىتى ۋە سۈكۈتى) سالامەتلىككە زۆرۈر بولغان ئامىللار (سىتتە زۆرۈرىيە) قاتارىغا كىرگۈزۈلگەن.

10 § . چىقىرىپ تاشلاش ۋە توختىتىۋېلىش (ئىستىفراغ ـ ئېھتىباس)

1. نورمال چىقىرىپ تاشلاش (ئىستىفراغ)

بەدەندە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلار ۋە بىر قىسىم سۈمۈرۈلۈش سالاھىيىتىدىن مەھرۇم قالغان ماددىلارنى ئىختىيارىي ۋە مەجبۇرىي پائالىيەتلەر ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاش ئىستىفراغ (چىقىرىش) دېيىلىدۇ.

ئادەم بەدىنىدە كىرىم ـ چىقىمنىڭ نورمال بولۇشى تەن ـ 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 خىمىيەلىك ئۆزگىرىشلەرگە قاتنىشىپ، ئۆزىنىڭ تېگىشلىك ۋەزىپىلىرىنى ئورۇنداپ بولغاندىن كېيىن، ئۇلاردىن ئايرىلىپ چىققان كېرەكسىز نەرسىلەر تەرەت، سۈيدۈك، تەر، نەپەس ئارقىلىق بەدەندىن چىقىپ

كېتىدۇ. چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك كېرەكسىز ماددىلارنىڭ بەدەندە توپلىنىپ قالماي، ئۆز ۋاقتىدا چىقىپ تۇرۇشى «ئىستىفراغ» دېيىلىدۇ.

نورمال چىقىرىپ تاشلاشنىڭ رولى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1) نورمال چىقىرىپ تاشلاش جەريانى ئارقىلىق كېرەكسىز ماددىلار ئۈزۈكسىز چىقىرىلىپ تۇرغاچقا، ماددا ئالمىشىشتىن زەھەرلىنىش ۋە ئەزالارنىڭ زەئىپلىشىشى قاتارلىق نۇقسانلارنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

2) نورمال چىقىرىپ تاشلاش جەريانى ئارقىلىق ئەزالارنىڭ ھەرىكەت ئىقتىدارى ۋە ئېلاستىكلىقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: تېرىنىڭ تەرنى چىقىرىش رولى ئارقىلىق تېرىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ۋە خۇسۇسىيىتىنى ساقلىغىلى بولىدۇ.

3) نورمال چىقىرىپ تاشلاش جەريانى ئارقىلىق ئېھتىباس جەريانىغا شەرت ـ شارائىت ھازىرلىغىلى بولىدۇ.

4) نورمال چىقىرىپ تاشلاش توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرنىڭ سېزىپ ئۆتۈش بېسىمىنى تەڭشەيدۇ.

2. نورمال توختىتىۋېلىش (ئېھتىباس)

بەدەنگە سىرتتىن كىرگەن ماددىلارنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتە مۇۋاپىق بولۇپ بەدەنگە ئۆزلىشىشى، تېبابىتىمىزدە «ئېھتىباس» دېيىلىدۇ. يەنى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا، ماددىنىڭ ئالمىشىشقا قاتنىشىش، شۇنداقلا مەلۇم ئېنېرگىيە بېرىش، مەلۇم دەرىجىدە سۈيۇقلۇق ۋە ئوزۇقلۇق تولۇقلاش سالاھىيىتىگە ئىگە بولغان ماددىلارنى بەدەندە تۇتۇپ تۇرۇش جەريانى توختىتىش (ئېھتىباس) دېيىلىدۇ.

نورمال توختىتىۋېلىشنىڭ رولى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1) نورمال توختىتىۋېلىش بەدەنگە كېرەكلىك ماددىلارنى تۇتۇپ تۇرىدۇ. ماددا ئالمىشىشنىڭ جەريانىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ.

2) نورمال توختىتىۋېلىش ساقلاشقا تېگىشلىك ماددىلارنى ساقلاپ تۇتۇپ تۇرۇش ئارقىلىق مۇسكۇللارنىڭ چىدامچانلىقىنى ۋە ھەرىكەتچانلىقىنى ئاشۇرىدۇ. مەسىلەن: گەۋدە مۇسكۇللىرىنىڭ ئاقسىلنى زاپاس ساقلىشى.

3) نورمال توختىتىۋېلىش جەريانى سىستېمىلار ۋە ئەزالارنىڭ پائالىيىتىدە ماسلىشىشچانلىقىنى ساقلايدۇ. مەسىلەن: نېرۋا، قان ئايلىنىش، نەپەسلىنىش سىستېمىلىرىنىڭ ماسلىشىشچانلىقىنى ساقلايدۇ.

3. توختىتىۋېلىشنىڭ نورمالسىزلىقى

ئەگەر بەدەندىكى بۇ تەڭكەشلىك (مۇۋازىنەت) بۇزۇلسا، ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە ئېغىر زىيان يېتىدۇ. مەسىلەن: ئادەم بەدىنىدىن سۈيۇقلۇق كۆپ چىقىپ كېتىپ، ئۇنىڭ ئورنى ۋاقتىدا توشقۇزۇلمىسا، بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش نورمال جارى بولمىغانلىقى ئۈچۈن خەتەرلىك كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ. يېگەن ـ ئىچكەن نەرسىلەر بەدەندە توختاپ قېلىپ، ئۆز ۋاقتىدا راۋان بولمىسا، بۇمۇ زىيانلىق. مەلۇم سەۋەبلەر بىلەن سۈيدۈك، تەرەت، يەل قاتارلىقلار ۋاقتىدا چىقىپ كەتمىسە، ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بولۇپمۇ ئۈچەي ۋە ھەزىم ئەزالىرىدا توختاپ قالغان چىرىندىلار ۋە بۇزۇلغان ماددىلار

قايتا سۇمۇرۇلۇپ، قىل قان تومۇرلارغا ئۆتۈپ كەتسە، قان بۇلغىنىپ زەھەرلىنىپ، ئومۇمىي بەدەندە خەتەرلىك ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزىلەر مەشغۇلاتقا بېرىلىپ كېتىش، ھۇرۇنلۇق قىلىش ياكى تەرەت سۇنۇپ كېتىشتىن قورقۇش ۋە تەرەت قىلىش ئۈچۈن ھاجەتخانا تاپالماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەر-دىنمۇ ۋاقتىدا تەرەت قىلمايدۇ. بۇ، سالامەتلىككە ئىنتايىن زىيانلىق. زىيادە ئېھتىباسنىڭ زىيانلىق تەسىرى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1) توختىتىۋېلىشنىڭ نورمالسىزلىقى ئەزا – سىستېمىلارنىڭ ئىچكى بېسىمىنى ئاشۇرۇۋېتىپ، پائالىيەتلەردە ماسلىشالماسلىقتەك غەيرىي نورمال ئالامەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: سۈيدۈكنىڭ زىيادە تۇرۇپ قېلىشى بىلەن جىگەر خىزمىتىنىڭ چېكىنىشى، يۈرەك رىتىمىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئۈچەيدىكى ماددى-لارنىڭ زىيادە تۇرۇپ قېلىشىدىن ئۇخلىيالماسلىق، تىت – تىت بولۇش، بىئارام بولۇش، جىنسىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىش... قاتارلىق.

2) توختىتىۋېلىشنىڭ نورمالسىزلىقى توقۇلما – ئەزالارنىڭ ئىچكى بېسىمىنى بۇزىدۇ. ئاخشىمى ئۇخلاش ئالدىدا سىيىپ كىرىش، كېچىسى سۈيدۈك قىستىسا ھۇرۇنلۇق قىلماي تەرەتكە چىقىش لازىم. ئەگەر سۈيدۈك ماددىسى بەدەندە توختاپ، توقۇلمىلارغا تارقاپ كەتسە، سۈيدۈك بىلەن زەھەرلىنىش ۋە ئۇششاق بوغۇملار ياللۇغى (نۇقرەس) قاتارلىق ئىللەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چوڭ تەرەت ۋە يەلنىمۇ ئۇزۇن توختاتماسلىق لازىم. كۆپىنچە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر قەۋزىيەتتىن كېلىپ چىقىدۇ. كۆپ تەرلى-گەندە ئازراق تۇز سېلىنغان ئۇسسۇلۇقنى كۆپ ئىچىش كېرەك. تەنھەرىكەت قىلىپ ئۆپكىدىكى ھاۋانى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك.

4. چىقىرىپ تاشلاشنىڭ نورمالسىزلىقى

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ قەدىمكى ھۆكۈمالىرى چىنىقىش ئارقىلىق بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى چىقى-رىش، ئاياللار ئايدا بىر كېلىدىغان نورمال ھەيزىنى ماڭدۇرۇپ تۇرۇشقا كاپالەتلىك قىلىشى ۋە ھەرقايسى بەزلەرنىڭ سۈيۈقلۇق چىقىرىپ تۇرۇشىنىمۇ ئىستىفراغ قاتارىدا ھېسابلىغان. مەسىلەن: مەنىي (ئىسپېر-ما)، مەزى، تۆكۈرۈك، شالۋاق، ياش قاتارلىقلارنىمۇ ئىستىفراغ دەپ ھېسابلاپ، ئۇلارنىڭمۇ نورمال بولۇشىنى ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە زىچ مۇناسىۋەتلىك، دەپ ھېسابلىغان. يۇقىرىقى ئىستىفراغ بولۇشقا تېگىشلىك پائالىيەتلەرنىڭ نورمالدىن ئېشىپ كېتىشى يەنىلا تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ. زىيادە ئىستىفراغنىڭ زىيانلىق تەسىرى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1) چىقىرىپ تاشلاشنىڭ نورمالسىزلىقى بەدەندىكى ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك كېسەللىك-لەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: كالىينىڭ زىيادە چىقىپ كېتىشى بىلەن ئاشقازان – ئۈچەينىڭ غىدىقلىنىشىنىڭ ئارتىپ كېتىشى... قاتارلىقلار.

2) چىقىرىپ تاشلاشنىڭ نورمالسىزلىقى زىيادە ئىستىفراغ، زىيادە ھەرىكەت جەريانىدا ئوخشاشلا بەدەننى قۇرۇتىدۇ ۋە سوۋۇتىدۇ.

3) چىقىرىپ تاشلاشنىڭ نورمالسىزلىقى زىيادە ئىستىفراغ ۋە مەجبۇرىي خاراكتېرلىك ئىستىفراغ ئەزا – توقۇلمىلاردا ئادەتلىنىش خاراكتېرلىك زەخىملىنىشنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: سۈرگە دورىلىرىنى

كۆپ ئىشلىتىش ئارقىلىق ئۇچەي يارىسى پەيدا بولۇش، چايلىق ۋە سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى كۆپ ئىشلىتىش، ئىككىلەمچى بۆرەك زەئىپلىشىش ۋە يۈرەك رىتىمسىزلىقى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

11 § . ئەزالارنى ئاسراش

ئۇيغۇر تىبابىتى ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن ئەزالارنى ئاسراشنى بۇرۇندىن تەكىتلەپ كەلگەن، چۈنكى ئەزالارنى ئاسرىغانلىق تېنى ساغلام بولۇش، بەدەن قۇرۇلمىسى مۇكەممەل، بەدىنى ساغلام، ھەرقايسى توقۇلمىلىرى، ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدارى نورمال بولۇشنى، بىئارامىلىق تۇيغۇسى بولماسلىقنى كۆرسىتىدۇ.

پسىخىكا ساغلاملىقى ئەقلىي قابىلىيىتى نورمال، قەلب دۇنياسى مول، تولۇق، ماس، تىنچ، كەيپىياتى مۇقىم، ئۆزىگە ئىشىنىش تۇيغۇسى بولۇش، ئۆزىگە مۇۋاپىق باھا بېرىش، تەپەككۇرى بىلەن ھەرىكىتى بىردەك ماسلاشقان بولۇش، تولۇق بىختەرلىك تۇيغۇسى بولۇش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ساغلاملىقتا قارىتا دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ قارىشىچە، ئۆز - ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى ئۆلچەشنىڭ مۇنداق ئون تۈرلۈك ئاساسىي بەلگىسى بار: ① كۈچ - قۇۋۋىتى ئۇرغۇپ تۇرۇش، كۈندىلىك تۇرمۇش ۋە خىزمەتلەرگە بىمالال تاقابىل تۇرالايدىغان بولۇش؛ ② ئىشتا ئۈمىدۋار بولۇش، پوزىتسىيەسى ئاكتىپ بولۇش، ۋەزىپىنى ئۈستىگە ئېلىشنى خالايدىغان بولۇش، قۇسۇر ئىزدىمەيدىغان بولۇش؛ ③ دەم ئېلىشنى بىلىدىغان بولۇش، ئۇيقۇسى ياخشى بولۇش؛ ④ ماسلىشىش ئىقتىدارى كۈچلۈك بولۇش، ھەر خىل مۇھىت ئۆزگىرىشلىرىگە ماسلىشالايدىغان بولۇش؛ ⑤ ئادەتتىكى زۇكام ۋە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە قارىتا بەلگىلىك قارشىلىق كۈچى بولۇش؛ ⑥ بەدەن ئېغىرلىقى مۇۋاپىق بولۇش، تەقى - تۇرقى كېلىشكەن بولۇش، باش، يەلكە، ساغرىسىنىڭ نىسبىتى ماسلاشقان بولۇش؛ ⑦ كۆزى چاقناپ تۇرىدىغان، ئىنكاسى تېز، يۈز - كۆزلىرى ياللۇغلانمىغان بولۇش؛ ⑧ چىشلىرى پاكىز، پۇچۇق ئەمەس، ئاغرىمايدىغان، چىش مىلىكىنىڭ رەڭگى نورمال، قانىمايدىغان بولۇش؛ ⑨ چاچلىرى پارقىراق، كېپەك يوق بولۇش؛ ⑩ مۇسكۇل، تېرىلىرىنىڭ ئېلاستىكلىقى بولۇش، يول يۈرۈشى ئەركىن - ئازادە بولۇش.

ئۇيغۇر تىبابىتى يۇقىرىقى ساغلاملىقنى ساقلاش ئۈچۈن ئەزالارنى ئاسراشنى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە نۇقتىغا يىغىنچاقلاپ كۆرسىتىدۇ.

1. كۆزنى ئاسراش

كۆزنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ئۈچۈن، بەك ئاق، پارقىراپ تۇرغان ۋە نۇر چېچىپ تۇرغان نەرسىلەرگە، كۈنگە ۋە چوڭ لامپا چىراغ، قار قاتارلىق نەرسىلەرگە كۆپ قارىماسلىق؛ توپا - چاڭ، تۈتۈن، ئاچچىق بۇس - بۇخاراتلارنىڭ كۆزگە كىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش؛ بولۇپمۇ تاش پارچىلىرى، تاش كۆمۈر ئۇچقۇنلىرىدىن ئېھتىيات قىلىش؛ پاشا، كۇمۇتا ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ كۆزگە كىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم. بەك ئۇششاق خەت، ئۇششاق رەقەملەرگە ئۇزاق قاراش كۆزگە ناھايىتى زىيانلىق. كۆپ يىغلاش، كۆپ ئۇخلاش ياكى ئۇزاق ۋاقىت ئۇخلىماسلىق، ئاپتاپتا ئۇزۇن يۈرۈش، كۈن تۇتۇلغاندا، ئاي

تۇتۇلغاندا ئۇلارغا قاراش، كەپشەرلەش سايمىنىدىن چىققان نۇرغا قاراش قاتارلىق ئىشلاردىن ساقلىنىش زۆرۈر. ئىلاجى بولسا سارغۇچ رەڭلىك، كۆك رەڭلىك ئەينەك تاقىۋېلىش لازىم.

ماشىنا ۋە ھەرىكەتلىك نەرسىلەردە كېتىۋېتىپ ياكى خىرە يورۇقلۇق ئاستىدا تۇرۇپ خەت ئوقۇماسلىق كېرەك. مەكتەپ سىنىپلىرىنىڭ يورۇقلۇقىنىڭ يېتەرلىك بولۇشىغا، يورۇقلۇقنىڭ ئوقۇغۇچىلارنىڭ سول تەرىپىدىن چۈشۈشىگە قەتئىي دىققەت قىلىش لازىم.

ئۆتكۈر سوغۇق ۋە ئىسسىق ھاۋانىڭ بىۋاسىتە كۆزگە تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش لازىم. ئۆتكۈر پۇراقلىق نەرسىلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىش، جىنسىي ئالاقىنى زىيادە قىلىش، ھاراق، تاماكا ۋە سۆرلەنگەن گۆشلەرنىڭ ھەممىسى كۆزنىڭ ساقلىقىغا زىيان يەتكۈزىدۇ. كۆزنى قاتتىق ئۇۋۇلىماسلىق، قاراڭغۇدىن يورۇقلۇققا دەرھال چىقماسلىق، بەك تۇزلۇق تاماقلاردىن ۋە قېنىق چاي، ئۆتكۈر چاي دورىلىرىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم.

يېشىللىققا قاراش كۆزگە پايدىلىق دېيىلسىمۇ، لېكىن داۋاملىق قاراش يەنىلا زىيادىن خالىي ئەمەس. گۈزەل مەنزىرىلەرگە، سۈزۈك ئېقىن سۇغا قاراش كۆز ئۈچۈن پايدىلىق. ئەڭ ياخشىسى سۈزۈك سوغۇق سۇغا شۇڭغۇش ۋە ئۈنىڭ ئىچىدە كۆزنى ئېچىشنى ئادەت قىلىش پايدىلىق. ئادەتتە كۆزنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، قۇرۇق سوغۇق نەرسىلەر پايدا قىلىدۇ.

كۆزنى ئاسراشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1) نۇرنىڭ يورۇقلۇق دەرىجىسىگە دىققەت قىلىش كېرەك. كۈچلۈك، ئۆتكۈر يورۇقلۇقتىن ساقلىنىش، يەنى رېنتگېن نۇرى، لازېر نۇرى، ئۇلترا بىنەپشە نۇرلاردىن ساقلىنىش لازىم. ئادەتتە بىر – ئىككى مېتىر ئارىلىقتا كۆزگە چۈشىدىغان نۇر 40 ۋاتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. ئەگەر كۈچلۈك نۇردىن ساقلانمىغاندا، ئۇ، ئاق ئاقسىل ۋە ۋىتامىن A نىڭ بىرىكىشىنى توسۇپ قويىدۇ.

2) كۆزنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم. پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن كۆزنى سۈرتمەسلىك، ئۇۋۇلىماسلىق لازىم.

3) مەلۇم يورۇقلۇق ئاستىدا يورۇقلۇق دەرىجىسىگە دىققەت قىلىش، بولۇپمۇ ئېلېكتىر يورۇقى بىلەن ياكى چىراغ يورۇقى ئاستىدا كۆزنىڭ كۆرۈش بۇلۇڭى 30°~80° 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 ساقلىنىش لازىم. ئىسسىقلىق كەيپىيات كۆزنىڭ قىل قان تومۇرلىرىدا قان تولۇش خاراكتېرلىك كۆرۈش سېزىمى ئاجىزلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سوغۇق كەيپىيات قان تومۇرلارنىڭ تارىيىشى، قان يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك كۆرۈش ئاجىزلىق كېسەللىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، ئاقسىللىق ۋە ۋىتامىنلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

2. قۇلاقنى ئاسراش

قۇلاق مۇھىم ئەزالارنىڭ بىرى، قۇلاقنىڭ پاك بولۇپ قېلىشى كىشىلەرگە ناھايىتى ئېغىر ئازاب

كەلتۈرىدۇ. بەزىلەر، ھەتتا پاخلىقتىن كېيىن گاچا بولۇپ قالىدۇ.

قۇلاقنى قاتتىق ئاۋازلاردىن، ھاۋانىڭ قاتتىق دولقۇنىدىن، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشلاردىن ساقلاش لازىم. قۇلاقنىڭ ئاڭلاش پەردىسى ناھايىتى نازۇك بولغاچقا، ئاسانلا يىرتىلىپ كېتىپ، پاخلىق ياكى ئۇزاققىچە ساقايمايدىغان قۇلاق ياللۇغلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قۇلاقنىڭ ئىچىگە توپا ـ چاڭ، قۇم، سۇ ۋە ھاشاراتلار كىرىپ قېلىشتىن ساقلىنىش، ئايروپىلان ۋە ئېگىز جايلارغا چىققاندا قۇلاققا پاختا تىقىۋېلىش، شىددەتلىك قاتتىق ئاۋازلار، توپ ئاۋازى ئاڭلانغاندا قۇلاقنى قولدا توسۇپ، ئاغزىنى ئېچىپ تۇرۇش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا قۇلاق ئىچكى بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ. قۇلاققا كىر توشۇپ قالغاندا ناھايىتى ئېھتىيات بىلەن تازىلاپ تۇرۇش، لېكىن قۇلاقنى ھەر خىل ياغاچ، مېتال ۋە پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن كولىماسلىق لازىم.

قۇلاق ئىچى قىچىشقاندا پاختا يۆگەلگەن پەلكۈچ بىلەن يەڭگىل كولىسا بولىدۇ. قولنى ۋە باشقا نەرسىلەرنى تىقىپ قاتتىق كولاش خەتەرلىك، پاك بولۇپ قالماسلىق ئۈچۈن باللارنىڭ قۇلاق مۇنچىقىنى سوزماسلىق لازىم. يۇيۇنغاندا قۇلاق ئىچىگە كىرىپ قالغان سۇ ۋە سوپۇن قالدۇقلىرىنى پاكىز پاختا بىلەن تازىلاپ قۇرۇتۇۋېتىش لازىم.

قۇلاق ئىچىگە پۇۋدەش ۋە ۋارقىراش خەتەرلىك، قۇلاق سۇپىرىسى ئىسسىق ـ سوغۇقتىن ئاسان تەسىرلىنىدىغان ۋە ئاسان ئۈششۈپ قالىدىغان بولغاچقا، ئۇنى ئوبدان ئاسراش كېرەك. يېقىملىق ئاۋازلارنى ئاڭلاش، مەسىلەن: ھەر خىل يەڭگىل مۇزىكا ۋە ناخشا ئاۋازلىرى قۇلاقنىڭ ئاڭلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق.

قۇلاقنى ئاسراشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1) قۇلاق تازىلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. قۇلاققا توشۇپ قالغان قۇلاق كىرلىرىنى تازىلاپ تۇرۇش، قالايمىقان كولىماسلىق، قۇلاق سېغىزى شەكىللىنىپ قالغان ئەھۋال ئاستىدا قۇلاقنى تازىلىتىش لازىم.

2) ئاڭلاشقا تېگىشلىك بولمىغان غەيرىي يۇقىرى ئاۋازلاردىن ساقلىنىش لازىم.

3) سوغۇقلۇق كەيپىياتقا دىققەت قىلىپ، قۇلاققا نىسبەتەن سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن ئالاھىدە ساقلىنىش لازىم.

3. بۇرۇننى ئاسراش

بۇرۇن ھەر خىل پۇراقلارنى سېزىشتىكى مۇھىم ئەزا بولۇپ، ئىسسىق ـ سوغۇق ياكى قىزىق سۇ ئىشلەتمەسلىك، بەتبۇي پۇراق ۋە ئۆتكۈر پۇراقلاردىن ساقلاش ۋە قول بىلەن كولاپ بۇرۇن شىللىق پەردىلىرىنى زېدىلىمەسلىك لازىم. بۇرۇن بەك قۇرۇپ قالغاندا، ئۇنىڭ ئىچىنى قاپاق مېغىزى، بادام مېغىزى ياغلىرى ۋە نېلۇپەر يېغى بىلەن ياغلاپ تۇرۇش پايدىلىق. بۇرۇن تۈكىنى يۇلماسلىق ۋە قايچا بىلەن قىرقىماسلىق كېرەك. چۈنكى ئۇلار چاڭ ـ توزان، جاراسىملارنى تۇتۇپ قېلىش رولىنى ئوينايدۇ. بۇرۇن تۈكىنى يۇلۇش ھەتتا كۆز ئۇچۇنمۇ زىيانلىق.

بۇرۇننى ئاسراشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1) بۇرۇننىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، بۇرۇن تۈكلىرىنى قالايمىقان يۇلماسلىق، شۇنداقلا بۇرۇن ئىچىنى داۋاملىق يۇيۇپ، چايقاپ تۇرۇش لازىم. ئۇنداق بولمىغاندا بۇرۇن ياللۇغى، بۇرۇن ئاقمىسى قاتارلىق ساقىيىشى تەس بولغان كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) ئىسسىق - سوغۇق كەيپىياتقا دىققەت قىلىش، بۇرۇننىڭ مىزاجىنى مۆتىدىل ساقلاش، ئىسسىق - سوغۇق كەيپىياتلارنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش لازىم. سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتسە پۇراش سېزىمى تۆۋەن بولىدۇ. ئىسسىقلىق كەيپىيات ئېشىپ كەتسە، بۇرۇن قىل قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىپ، يېرىۋېتىپ، بۇرۇن ئىچكى قىسمىدا قاناشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3) بۇرۇنغا قارىتا ھەر خىل پۇراش سېزىملىرىنىڭ زىيادە غىدىقلىنىشىدىن ساقلىنىش، بولۇپمۇ ئۆتكۈر سېسىق پۇراقلىق، ئۆتكۈر خۇش پۇراقلىق ياكى ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى قاڭسىق، سېسىق پۇراقلاردىن ساقلىنىش لازىم، ئىس - تۈتەك، بۇس - بۇخاراتلاردىن ساقلانمىغاندا، ئۇ پۇراقلارنىڭ تەركىبىدە ئالدۇن بولغاچقا، ئالدۇن پارچىلىنىپ زەھەر چىقىرىپ، پۇراق سېزىمىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، پۇراش سېزىمىنى يوق قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن زۇكام تېگىش تېز بولىدۇ ھەم نەپەس خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ جىددىيلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. ئېغىز بوشلۇقىنى ئاسراش

ئېغىز ئىچىنى شۇنىڭدەك تىل، تاماق ۋە يۇتقۇنچاقلارنى ئاسراش لازىم. بەك قىزىق چاي، بەك قىزىق نەرسىلەرنى ئېغىزغا ئېلىۋەرسە ياكى بەك ئۆتكۈر ئاچچىق نەرسىلەرنى چايناپ يەۋەرسە، ئېغىز شىللىق پەردىلىرىنى جاراھەتلەندۈرۈپ ۋە شۆلگەي بەزلىرىنى زەئىپلەشتۈرۈپ قويۇپ، دەسلەپكى ھەزىمگە دەخلى يەتكۈزىدۇ. ئېغىز تەمىنىڭ ئوبدان سەزمەسلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تاماكا ئىسى ۋە ھەر خىل يېمەكلىكلەرنىڭ قالدۇقلىرى ئېغىز بوشلۇقى ئىچىدە تۇرۇپ قالسا ئۇفۇنەت پەيدا قىلىپ، گال ياللۇغى، تىل ۋە يۇتقۇنچاق ياللۇغلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئېغىزنى ھەمىشە يۇيۇپ ۋە چايقاپ تۇرۇش كېرەك. ئېغىزنى يۇيۇش ئۈچۈن تۇز سۈيى قاتارلىقلار ياخشى.

ئېغىز بوشلۇقىنى ئاسراشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1) ئېغىزنىڭ تازىلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش، تۇز سۈيى، چىش پاستىسى ئارقىلىق چىشنى ئېغىزنى تازىلاپ تۇرۇش، يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، شاراب - تاماكا قاتارلىقلار-دىن ساقلىنىش لازىم.

2) ئىسسىق - سوغۇق كەيپىياتلارنىڭ زىيادە تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش لازىم. سوغۇق كەيپىيات ئېغىز تېمپېراتۇرىسىنى مەزگىللىك تۆۋەنلىتىش ئارقىلىق شۆلگەي ئاجرالمىلىرىنىڭ كېسەللىكتىن مۇدا-پىئە كۆرۈش ئىقتىدارىنى تۆۋەنلەشتۈرۈۋېتىدۇ، شۇنىڭدەك سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتسە، تەم سېزىش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەيدۇ. ئىسسىقلىق كەيپىيات تىل ۋە ئېغىز شىللىق پەردىلىرىنىڭ نەملىك ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ، شۇنىڭدەك شۆلگەي ئاجرىتىشنى زەئىپلەشتۈرۈپ، غىدىقلىنىشنى كەلتۈ-رۈپ چىقىرىدۇ ھەمدە ئېغىزنىڭ تەم سېزىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

3) ھەر خىل تەملىك نەرسىلەرنى ھەم ھەر خىل تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كەينى - كەينىدىن بىرلا

ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. بۇنداق بولمىغاندا تىلنىڭ تەم سېزىش ئىقتىدارىنى بۇزۇپ، تىلنىڭ سېزىش ئىقتىدارىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. شۇنداقلا شۆلگەي بەزلىرىنىڭ شۆلگەي سۈيۇقلۇقى ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، شۆلگەي بېزىنىڭ خىزمىتىنى بۇزىدۇ.

4) ئېغىز بىلەن نەپەسلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنداق بولمىغاندا نەپەس سىستېمىسىدا ۋە ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدا بىر قىسىم كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، يەنى بوغۇز ياللۇغى، بادامبەز ياللۇغى... قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە خورەك تارتىشتىن ئىبارەت يامان ئادەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. چىشلارنى ئاسراش

چىشنى ئاسراش ناھايىتى مۇھىم. چىش ياخشى بولمىسا، يېگەن تاماقنىڭ تەمىمۇ ئانچە ئوبدان تېتىمايدۇ ھەم تاماقنىڭ ئېغىزدا پارچىلىنىشى ۋە بىرىنچى قېتىم ھەزىم بولۇشى ياخشى بولمىغانلىقى ئۈچۈن، ئاشقازان، ئۈچەيلەردىكى ھەزىم خىزمىتىگىمۇ تەسىر يېتىدۇ. چىشلارنى ئاسراش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئۇنىڭ تازىلىقىغا قاتتىق رىئايە قىلىش لازىم.

تاماقتىن كېيىن چىش ئارىلىقىدىكى تاماق قالدۇقىنى چىقىرىپ تاشلاپ، يۇيۇپ تازىلاش، ئەتىگەندە ـ كەچتە چوتكىلاپ، مىسۋاكلاپ يۇيۇش كېرەك. قاتتىق نەرسىلەرنى كۇچەپ چاينىماسلىق، بادام، ياڭاق قاتارلىق نەرسىلەرنى ھەرگىز چىش بىلەن چاقماسلىق لازىم.

بۇلار چىشنىڭ ئېمال ماددىسىغا دەز يەتكۈزۈپ، چىشنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئېلىپ بارىدۇ. شىرنىلىك نەرسىلەر، ھەسەل، قەنت، ناۋات، ئۈزۈم، مېغىز قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ قالدۇقلىرى چىشقا كۆپ زىيانلىقتۇر. بۇلار چىشنىڭ پات چىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىپ بولغاندىن كېيىن، دەرھال ئېغىزنى چايقىۋېتىش، بولۇپمۇ بالىلار تاتلىقلارنى يېگەندىن كېيىن ئاغزىنى چايقىۋېتىش ناھايىتى مۇھىم. سوغۇق نەرسىلەرنى ئېغىزغا ئالغاندىن كېيىن قىزىق نەرسىلەرنى ئىچىش چىشنىڭ ساغلاملىقىغا زىيانلىق. چىرىگەن چىشلارنى ۋاقتىدا زاماسكىلىتىش، چىش مىدىرلاپ قالغاندا تۈزلۈق سۇدا چايقاپ تۇرۇش پايدىلىق. ساق چىشلارنى ھەر خىل 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.

چىشنى ئاسراشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1) تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېمەسلىك، بولۇپمۇ بالىلىق ۋە ئۆسمۈرلۈك ۋاقىتلىرىدا تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىش.

2) قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەرنى چىش بىلەن چاقماسلىق كېرەك. قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەرنى چېقىش چىشنىڭ ئېمال ماددىسىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، چىشنىڭ بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەمدە چىشنى زەخىملەندۈرۈپ چىرىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

3) چىش تازىلىقىغا دىققەت قىلىش ۋە چىشنى پاكىز چوتكىلاپ يۇيۇش لازىم.

4) يېمەكلىكلەرنىڭ تېمپېراتۇرىسىغا دىققەت قىلىش. ئىسسىق ـ سوغۇق كەيپىياتنىڭ بىرلا ۋاقىتتا-

كى تەسىردىن ساقلىنىش لازىم. بۇنداق بولمىغاندا چىش مىلىكىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. ھەم چىش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

6. تېرىنى ئاسراش

تېرىنى ئاسراشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1) تېرىنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش لازىم.

2) ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇق كەيپىياتىنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش لازىم.

3) تېرىگە زىيادە سېزىمچانلىق پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ كۆپلەپ تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

7. يۈرەكنى ئاسراش

يۈرەك ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم رەئىس ئەزالارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ ساغلاملىقى ئادەمنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن بەكمۇ زۆرۈر. يۈرەك ئىنتايىن سەزگۈر ۋە مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى بىلەن 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 فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتىگىمۇ دەخلى يەتكۈزىدۇ.

ئەگەر يۈرەكنىڭ خىزمىتى بۇزۇلسا، پۈتۈن ئەزالارنىڭ، جۈملىدىن نېرۋا سىستېمىسىنىڭ پائالىيەتلىرىگىمۇ تەسىر يېتىپ، ھەر خىل ئەسەبىي ـ روھىي كېسەللىك ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. روھىي جەھەتتىن دىققەتچىلىك ۋە روھىي زەربىگە ئۇچرىمىغان ئادەملەرنىڭ ئۆزۈن ئۆمۈر كۆرۈشى شۇنىڭغا باغلىق دېيىلىدۇ.

يەنە بىر تەرەپتىن، يۈرەكنى قوزغاپ ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدىغان ھەر خىل ماددىي ئامىللار ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى زۆرۈر بولمىغاندا ئىشلىتىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بەتبۇي پۇراقلار، قاڭسىق تاماقلار ۋە دەھشەتلىك، قورقۇنچلۇق مەنزىرىلەر ۋە ئۈشتۈمتۇت ئۇچرىغان دەھشەتلىك ھادىسىلەر (مەسىلەن: ۋەھشىي ھايۋانلار، ئىتلار، بۆرىلەرنىڭ قورقۇتۇشى) ۋە قاتتىق ئاۋازلارمۇ يۈرەكتە يامان تەسىر قالدۇرىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەكنى ماددىي ۋە روھىي تەسىراتلارنىڭ ھۇجۇمىدىن ئاسراش لازىم. ھاراق، تاماكا، سېمىز گۆش، ياغ، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلار يۈرەكنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن ياخشى ئەمەس. تاتلىق ئانار، ئالما ۋە مېۋە ـ چىۋىلەر، ۋىتامىنلار يۈرەككە پايدىلىق.

يۈرەكنى ئاسراشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1) روھىي ئامىللارنىڭ زىيادە قوزغىتىشىدىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى روھىي كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرى بەدەننى قۇرۇتىدۇ ھەم سوۋۇتىدۇ. روھنىڭ تولۇقلىنىپ تۇرۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. نەتىجىدە ئادەم بەدىنىدە ئەسەبىي خاراكتېرلىك كەيپىيات زىيادە ئورۇننى ئىگىلەيدۇ. ئاقىۋەتتە قۇۋۋىتى نەپسانىيىنىڭ

يۈرەكنىڭ خىزمىتىنى باشقۇرۇپ تۇرۇش خىزمىتىگە تەسىر يېتىدۇ. نەتىجىدە يۈرەك ئېغىش، يۈرەك تىترەش، قورقۇنچاقلىق ھەتتا ئۇشتۇمتۇت ھوشىدىن كېتىش خاراكتېرلىك ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) بىرلا ۋاقىتتا ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەتلەرنى كۆچەپ قىلماسلىق، ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەتلەر ھەرىكەتنىڭ زىيادىلىكىگە كىرىدۇ. زىيادە قىلغان ھەرىكەت قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، نېرۋا ئۇچلىرىنى زىيادە كۆچلۈك غىدىقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەمدە يۈرەك رىتىمسىزلىنىش، يۈرەك ئېغىش، يۈرەك چالاڭغۇراش ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ تەركىبىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش، يەنى تۇز، ياغ قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ئادەتتە ئاقسىللىق قىممىتى يۇقىرى بولغان، ياغنىڭ چۆكۈشى تۆۋەن، ئېنېرگىيەسى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن: سېرىقماي، قايماق، سۈت قاتارلىقلار. يېمەكلىكلەر ئىچىدە مەلۇم مىقداردا ئېنېرگىيەنى بىۋاستە تولۇقلاش مەقسىتى بىلەن ئىمكانىيەت بولغان شارائىتتا قەنت تەركىبىي تويۇنمىغان يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. تۇزلۇق يېمەكلىكنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ئېلېكترولىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، ناترىيىنىڭ چۆكۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، پوتېنسىئاللىق ئېنېرگىيەنى تەرتىپسىزلەشتۈرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۈرەك سىنوس تۈگۈنىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ ھەمدە يۈرەكنىڭ زىيادە سوقۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھەزىم يوللىرىنىڭ تارتىششى خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ماي زىيادە بولغاندا يۈرەكنىڭ تاجسىمان ئارتېرىيەسى قېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەمدە يۈرەك مۇسكۇلىغا قان يېتىشمەسلىك كېلىپ چىقىدۇ.

4) ئەقلىي خىزمەت ۋە جىنسىي تۇرمۇشنى تەرتىپكە سېلىش كېرەك. ئەقلىي خىزمەتنىڭ زىيادە بولۇشى نېرۋا چارچاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نېرۋىنىڭ چارچىشى نېرۋىغا مۇناسىۋەتلىك بولغان يۈرەك، جىگەر قاتارلىق ئەزالارغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئاخىرىدا نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك ئاجىزلىق، نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك خىزمىتى چېكىنىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5) يۈرەكنى كۆچلەندۈرگۈچى، خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى، قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورا ـ دەرمەكلەرنى قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك لازىم. نورمال ئەھۋالدا بۇ دورىلارنى قالايمىقان ئىشلەتسە، روھنى زىيادە قوزغىتىدۇ، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى زىيادە ئاشۇرىدۇ ۋە ئىنتىلىشچانلىقنى ئاشۇرىدۇ. نەتىجىدە ئويغىنىش خاراكتېرلىك تۇرمۇشتا تەرتىپسىزلىك كېلىپ چىقىدۇ. خىزمەت ۋە ئەقلىي پائالىيەتكە تەسىر يەتكۈزىدۇ. يۈرەكنىڭ نورمال فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتىنى بۇزۇپ، يۈرەكنىڭ نېرۋا ئامىللىرى بىلەن تەڭشەشكە تەسىر يەتكۈزىدۇ ھەمدە يۈرەكنىڭ قان سىقىپ چىقىرىش پائالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

6) ھەسساسىيەت خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشلەرنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش، مەسىلەن: ئىشق مۇھەببەت، ئاشىق ـ بىقارار، سۆيۈش ـ تەلپۈنۈش…

7) ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ يۈرەككە تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش، مەسىلەن: رېماتىزم، بۆرەك چاقىسى خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، ئۇنىڭدىن باشقا تۇبېركۇليوز، زۇكام قاتارلىقلارنىڭ يۈرەككە تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش.

8. ئۆپكىنى ئاسراش

ئۆپكە ئىنساننىڭ مۇھىم نەپەسلىنىش ئەزاسى بولۇپ، تۈزۈلۈش جەھەتتىن بەك نازۇك ۋە يۇمران بولغاچقا، ئىچكى ـ تاشقى تەسىراتنى ناھايىتى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

ئۆپكە ئادەم بەدىنىدىكى ئاپتوماتىك شامال ساندۇقى بولغاچقا، مىنۇت ـ سېكۇنت توختىماستىن ھاۋا ئالماشتۇرۇپ، پۈتۈن بەدەننى ھاۋائى نەسىمىلىك قان بىلەن تەمىنلەش، بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش تاشلاندۇق ماددىلىرىنى سىرتقا چىقىرىپ تاشلاپ ۋەزىپىسىنى ئۆتەيدۇ، ئۇ، گاز ئالماشتۇرغۇچى ئىستانسىدۇر.

ئۆپكىنى قاتتىق سوغۇق ۋە قاتتىق ئىسسىق، توپا ـ چاڭ، توزان، بۇس ـ بۇخارات ۋە بەتبۇيلۇقلاردىن ساقلاش كېرەك. ئۆپكىنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا بىر بۆلەك ھاۋا ھەر دائىم قېپقالىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش بەكمۇ مۇھىم. شۇڭا چېنىقىش ۋە چوڭقۇر تىنىپ ھاۋا يۇتۇش ۋە ھاۋانى بىرئاز توختىتىپ تولۇق چىقىرىپ تاشلاش ئۆپكىگە پايدىلىق. تاماكا تۈتۈنى ئۆپكە ئۈچۈن بەك زىيانلىق، ئۆپكىنى ئاسراشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلارنى يىغىنچاقلىغاندا، تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە نۇقتىغا يىغىنچاقلىنىدۇ:

1) چاڭ ـ توزان، پاسكىنىچىلىقتىن ساقلىنىش، چاڭ ـ توزان بىلەن ئۇزۇن مۇددەت ئۇچرىشىش ۋە مۇھىتنىڭ ياخشى بولماسلىقى قاتارلىق سىلىكاتلىق (سىلىتسىيلىق) ئۆپكە، ئۆپكە قېتىش، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى، يامان سۈپەتلىك ئۆپكە توقۇلما ئۆسمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى چاڭ ـ توزان خاراكتېرلىك ئامىللار ئۆپكە پۇۋەكچىلىرىنى ئۈزۈكسىز غىدىقلاپ تۇرغانلىقتىن، ئۆپكە پۇۋەكچىلىرىدە تالالىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۆپكە تالالىرى قېلىنلىشىدۇ ۋە تالالىشىدۇ.

2) سوغۇق ھاۋانىڭ ۋە سوغۇق كېپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش. سوغۇق ھاۋانىڭ زىيادە تەسىرى ۋە كۆپلەپ سۈمۈرۈلۈشى شاخ كانايچىلارغا تەسىر قىلىپ، شاخ كانايچىلارنىڭ ۋاقىتلىق لۆمۈلدەپ ھەرىكەت قىلىشىنى كۈچەيتىدۇ. ئاقىۋەتتە ئاللېرگىيە خاراكتېرلىك شاخچە كاناي ياللۇغى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شاخ كانايچىلارنىڭ چاڭ ـ توزاننى سۈزگۈچى ئاجرالمىلىرى توسقۇنلۇققا ئۇچرىغاندا، سوغۇق ھاۋا ئۆپكىگە كىرىپ ئۆپكىنى غىدىقلاش ئارقىلىق قىسقىرىش ھاسىل بولۇپ، يۆتەل كېلىپ چىقىدۇ. تەكرارلىنىۋەرسە ئاخىرىدا كاناي ياللۇغىنى، ئاندىن شاخچە كاناي ياللۇغىنى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەمدە ئۆپكە كېسىلىمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

3) ئۆپكە ھاۋا سىغىمچانلىق ئىقتىدارىنى ئىمكانقەدەر نورمال ساقلاش، نەپەسلىنىش تەرتىپىنى تەرتىپكە سېلىش، ئەرلەر ۋە ئوغۇللار قورساقچە نەپەسلىنىش، ئاياللار ۋە قىزلار كۆكرەكچە نەپەسلىنىشكە ئادەتلىنىش، بۇ خىل ئەھۋاللار فىزىيولوگىيەلىك تەرەققىيات ۋە جىنسىي تەرەققىياتنىڭ نورمال يېتىلىشى ئۈچۈن زۆرۈر ھېسابلىنىدۇ.

4) تاماكا، ئەپيۇن قاتارلىق چېكىملىكلەر، ئىس ـ تۈتەك، بۇس ـ بۇخارات قاتارلىق ناچار مۇھىت ئامىللىرىدىن ساقلىنىش كېرەك. ئادەتتە زەھەرلىك چېكىملىكلەر مەلۇم دەرىجىدە نىكوتىن تۇتقان بولىدۇ. نىكوتىننىڭ قاتۇرۇش، ئۇيۇتۇش تەسىرى بولغانلىقتىن ھەمدە قان تومۇرلارنى تارايتقۇچى، تىنچلاندۇرغۇچى خىمىيەۋى ماددا بولغانلىقتىن، قان تومۇرلارنى تارايتىش بىلەن ئۆپكىدە ماددا ئالمىشىشنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ ۋە ئۆپكە قىل قان تومۇرلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

نەتجىدە شۇ ئورۇنغا تەسىر يەتكۈزۈپ، توقۇلما ئوزۇقلۇق بىلەن ئوزۇقلانمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن توقۇلما قورۇلۇپ، راك كېسەللىكى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇس - بۇخاراتلار بولسا غەيرىي نورمال بەلغەمنىڭ كېلىپ چىقىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئۆپكە ياللۇغىنى پەيدا قىلىدۇ. تۈتۈنلەر كۆپ بولسا نەپەس بوغۇلىدۇ. كاربون (Ⅳ) ئوكسىد كۆچىيىپ، ئۆپكە توقۇلمىلىرىنىڭ قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

9. ئاشقازاننى ئاسراش

ئىنسان بالىسىنىڭ چوڭىيىشى ۋە جىسمانىي جەھەتتىن يېتىلىشى ئۈچۈن، ئەلۋەتتە مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىپ تۇرۇش كېرەك. ئوزۇقلۇق ماتېرىياللىرىنىڭ بار بولۇشى بىلەنلا، ئوزۇقلىنىش مەسىلىسى ھەل بولۇپ كەتمەيدۇ. سىرتتىن كىرگەن ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى بەدەنگە مۇۋاپىقلاشتۇرۇش ۋە ئۇنى سىڭدۈرۈش ھەمدە تارقىتىش ئۈچۈن بەدەندە ناھايىتى مۇھىم ئاپپاراتلار ۋە خىمىيەۋى كارخانىلار مەۋجۇت. يېيىلگەن ئوزۇقلۇق ماددىلار ئادەم بەدىنىگە ئورۇنلاشتۇرۇلغان ئورغۇن مۇرەككەپ ئەزالار، ھەر خىل خىمىيەۋى سۈيۇقلۇقلارنى ئىشلەپچىقىرىدىغان كارخانىلار — بەزلەرنىڭ تىنماي ئىشلىشى بىلەنلا ئاندىن ئوزۇقلۇقلار ئۆزگىرىپ ئادەم بەدىنىگە سىڭىدۇ. ئادەمنىڭ روھىي ۋە جىسمانىي خىزمەتلىرى ئۈچۈن كۈچ - قۇۋۋەت ھاسىل بولۇپ تۇرىدۇ. مانا مۇشۇنداق ئاپپاراتلارنىڭ چوڭراقى ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردۇر.

ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاپ، كېسەل بولماسلىقنى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنى خالايدىغانلار ئەلۋەتتە ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ساقلىقىنى ئاسراشقا دىققەت قىلىشى لازىم. قەدىمكى ھۆكۈمالار: «ئاشقازان ئادەم بەدىنىنىڭ كۆلى، ئادەمنىڭ پۈتۈن ئىچكى - تاشقى ئەزالىرى مۇشۇ كۆلدىن سۇ ئىچىپ ياشايدۇ» دېگەن.

ئوبدان تەھلىل قىلىنسا، بۇ ناھايىتى ھېكمەتلىك سۆزدۇر. مەئىدە (ئاشقازان) نى ئاسراش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن يېمەك - ئىچمەكلەرنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش قائىدىلىرىگە مۇۋاپىق بولۇشىنى كاپالەتلەندۈرۈش، يۇمشاق ۋە سىڭىشلىك تاماقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا يېيىش، ئاشقازان كۆتۈرەلمىگۈدەك مىقداردا تاماق يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

بەك ئاچچىق، يىرىك، قاتتىق يېمەكلىكلەر ۋە بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن 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 يېمەكلىكلەر داۋاملىق ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازان شىللىق پەردىلىرىنى زېدىلەيدۇ، تىۋىتلىرىنى بۇزىدۇ. ھەزىم سۈيۇقلۇقلىرى ئىشلەپچىقىرىدىغان بەزلەر خىزمىتىگە دەخلى يەتكۈزىدۇ، ئاشقازان يارىسى ۋە باشقا ئىللەتلەرگە ۋاستىچى بولىدۇ.

ئاشقازاننى ئاسراشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلارنى يىغىنچاقلىغاندا تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە نۇقتىغا يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ.

1) ئىسسىق - سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش لازىم. سوغۇق كەيپىيات ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان جاراھىتى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتسە ئاشقازان

ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاقسىل فېرمېنتى بىلەن كىراخمال فېرمېنتىنىڭ ئاكتىپلىقىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. تاماق سىڭمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ، گاز كۆپىدۇ، تۇز كىسلاتاسى يېتىشمەسلىك كېلىپ چىقىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا سوۋۇقلۇقتىن ئاشقازاننىڭ تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنلەپ، شىللىق پەردىلىرىنىڭ HCl نى ئاجرىتىشى تۆۋەنلەپ، بەزى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئىشقارلىق سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى كۈچەيتىپ، ياللۇغلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىسسىق كەيپىيات ئاشقازان كىسلاتاسى ئارتىپ كېتىش، ئاشقازان ئۈن ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىسسىق كەيپىيات ئاشقازان تاملىرىنى غىدىقلاپ، ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ ئاجرىلىشىنى كۈچەيتىدۇ. نەتىجىدە ئاشقازان كىسلاتاسى، ئىششىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنى ئىسسىق يېمەكلىكلەر ئاشقازان تېمپېراتۇرىسىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ ھەم كۈچلۈك غىدىقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازان كىسلاتاسى كۆپىيىپ كېتىپ ياللۇغلىنىش كېلىپ چىقىدۇ.

2) ئاشقازاننى غىدىقلىغۇچى ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش، يەنى ھاراق قاتارلىق بىر قىسىم ئىسپىرت تەركىبلىك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم. غىدىقلىغۇچى ئاچچىق نەرسىلەر ئاشقازاننى غىدىقلىغانلىقتىن، ئاشقازان بەزلىرى تېخىمۇ كۆپ ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازان يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. ھاراق، پىۋا، كاۋاس قاتارلىق ئىسپىرتلىق تەركىبلەرنىڭ ئاشقازانغا كىرىشى ئاشقازان ھۈجەيرىلىرىنىڭ قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاشقازاننىڭ ئېلاستىكلىقى يوقىلىدۇ ھەم يارا پەيدا بولىدۇ ھەمدە تەدرىجىي راكقا ئۆزگىرىدۇ.

3) تاماق يېگەندە زىيادە تويۇنۇپ يېمەسلىك، بىرنەچچە لوقما ئىشتىھا ساقلاپ قېلىشقا ئادەتلىنىش، غىزالانغاندىن كېيىن 4000 قەدەم مېڭىش، ئالدى بىلەن سول تەرەپنى يېرىم سائەت بېسىپ يېتىش، ئاندىن ئوڭ تەرەپنى يېرىم سائەت بېسىپ يېتىشقا ئادەتلىنىش كېرەك. بولمىسا كۆپىنچە ئاشقازان ساڭگىلاش كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ.

10. ئۈچەينى ئاسراش

ئۈچەينى ئاسراشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1) ئىسسىق - سوغۇق كەيپىياتنىڭ تەسىرىگە دىققەت قىلىش، ئىسسىق - سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەپ تۇرۇش، زىيادە سوغۇق، سوغۇق قورۇغۇچى، ئىسسىق تۇتقۇچى يېمەكلىك ھەم دورا - دەرمەكلەرنىڭ تەسىرىدىن ساقلىنىش لازىم.

زىيادە سوغۇقلۇق ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىشىغا ۋە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. يەنى مۇھىت تېمپېراتۇرىسىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، ئۈچەي ھەرىكىتى ھەم ھەزىم سۇيۇقلۇقىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. زىيادە سوغۇق كەيپىيات ئەزالارنىڭ ھەرىكىتىنى سۇسلاشتۇرىدۇ، نەتىجىدە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىگە تەسىر يېتىپ، ئۇنىڭ ھەرىكىتى سۇسلىشىدۇ. ئىسسىق - سوغۇق نەرسىلەر ئۈچەيگە تەسىر قىلغاندىن كېيىن ھاسىل قىلغان ھالەت ئۆزگىرىشى ئاشقازانىڭكىگە ئوخشاش بولمايدۇ. NH_4^+نىڭ كۆپلەپ پارچىلىنىپ، NH_4^+نىڭ ئېرىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۆچەي شىللىق پەردىلىرىدىكى شىلىمشىق ماددىلار كۆپىيىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاغرىش، قاناش خاراكتېرلىك ئۆچەي مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ. سوغۇق نەرسىلەر ئۆچەي هارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. ئۆچەينىڭ سۈمۈرۈشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. ئىسسىق قۇرغاق يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئۆچەي هارارىتىنى ئاشۇرۇۋېتىپ، ئۆچەينىڭ يىرىكلىشىش دەرىجىسىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ئۆچەي شىللىق پەردىلىرىدە سۇركىلىش هالىتى كېلىپ چىقىدۇ هەم ئۆچەينىڭ زېدىلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئۆچەي يارىسى، ئۆچەي تېشىلىش، ئۆچەي سىلى ۋە ئۆچەي كېزىكى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) زىيادە غىدىقلىغۇچى، قوزغاتقۇچى، يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. مەسىلەن: هاراق، لازا... قاتارلىقلار؛ هاراق بولسا بىر قىسىم هەزىم سۇيۇقلۇقى ۋە ئۆچەينىڭ لۆمۈلدەش هەرىكىتىگە چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ، قورۇغۇچى نەرسىلەر تۇتۇش، توختىتىش رولىغا ئىگە بولغانلىقتىن، ئۆچەينىڭ تۇتۇش كۈچىگە تەسىر يېتىپ يەنى ئاشۇرۇۋېتىپ، يېمەكلىكنىڭ پارچىلىنىشىغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئۆچەي قاناش ۋە بىۋاسىتە كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ.

3) چىقىرىش نورمال بولسا، چوڭ تەرەتنى چىقىرىش پائالىيىتى ئۆز ۋاقتىدا نورمال داۋاملىشالايدۇ. بەزى هاللاردا قىزىتمىلىق كېسەللەردە چوڭ تەرەتنى چىقىرىش ۋاقتىدا بولماسلىق كېلىپ چىقىدۇ. زۇكامدىن ئېغىر قىزىش بولسا چوڭ تەرەتنىڭ كېلىشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا كىلىزما قىلىش ئارقىلىق چوڭ تەرەتنى چىقىرىشنى نورمال قىلىش لازىم. ئەگەر چوڭ تەرەت نورمال بولمىسا زەهەرلىك ماددىلارنىڭ قايتا سۈمۈرۈلۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئېغىر بولسا گۆشگۆرت سۇلفىد بىلەن زەهەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇنداقلا قەۋزىيەت، ئۆچەي تولغىشىش، ئۆچەي ياللۇغى قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ.

4) قورساق توق ۋاقىتلاردا ئۆچەي ئالمىشىپ قېلىش، ئۆچەي تولغىشىپ قېلىش ئېھتىمالى بولغان جىددىي هەرىكەتلەردىن ساقلىنىش، تاماق يەپ بولۇپ 3 ~ 4 كىلومېتىر يول مېڭىپ بېرىش لازىم.

5) ئۆگىنىش، دەم ئېلىش، بولۇپمۇ جىنسىي تۇرمۇشنى تەرتىپكە سېلىش لازىم. بۇلار بىۋاسىتە مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ خىزمىتى نورمال بولمىسا ئاشقازان ـ ئۆچەيلەرگە بىۋاسىتە تەسىر قىلىدۇ هەم يۈرەككە، جىگەرگە تەسىر قىلىپ يۈرەك، جىگەر زەئىپلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

11. ئاشقازان ئاستى بېزىنى ئاسراش

1) ئىسسىق ـ سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش لازىم، ئۇلار ئاشقازان ئاستى بەز توقۇلمىسىنى قوزغىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئىشقارلىق سۇيۇقلۇق ۋە ئىنسۇلىننىڭ ئاجرىتىشىنى كۈچەيتىدۇ. شۇنداقلا ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. نەتىجىدە خاس ئەزانىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەپ، ئاسانلا كېسەللىك سەۋەبچىسى بىلەن يۇقۇملىنىدۇ.

2) قەنتنىڭ زىيادە ئىستېمال قىلىنىشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

3) ئۆتكۈر قوزغاتقۇچى ۋە غىدىقلىغۇچى نەرسىلەردىن ساقلىنىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە قان ئازلىق، قان كۆپ چىقىپ كېتىش ۋە قان بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدىن ساقلىنىش لازىم.

12. جىگەرنى ئاسراش

جىگەر ئىنسان بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم بىر خىمىيەۋى زاۋۇت بولۇپ، پۈتۈن ئوزۇقلۇق ماددىلىرى مۇشۇ كارخانىدا بىر قېتىم پىششىقلاپ ئىشلەنگەندىن كېيىن، ئەزالارغا تارقىلىپ سىڭىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولالايدۇ. جىگەر خىزمىتىدە نورماللىقسىزلىق كۆرۈلسە، ئومۇمىي بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىش خىزمىتى تەسىرگە ئۇچرايدۇ. جىگەردە سانسىز ھۇجەيرىلەر بولۇپ، ناھايىتى ئاسان زىيانغا ئۇچرايدۇ. جىگەر ھۇجەيرىلىرى زەھەرلىك ماددىلاردىن، ئىسسىق - سوغۇقتىن ئوڭاي تەسىرلىنىدۇ. جىگەرنىڭ جازبە (تارتىش) كۈچى بەك كۈچلۈك بولغانلىقى ئۈچۈن، ئاشقازانغا چۈشكەن بەك سوغۇق ۋە بەك قىزىق نەرسىلەر تەسىرىنى ئاسان قوبۇل قىلىۋالالايدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن داۋاملىق سوغۇق نەرسىلەرنى، مەسىلەن: مۇز سۈيى، ماروژنى، قار سۈيى ۋە توڭلاتقۇدا سوۋۇتۇلغان بەك سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش جىگەرنىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى سوۋۇتۇشقا ئېلىپ بارىدۇ. زۆرۈرىيەت بولمىغاندا، بۇنداق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. ھەممىدىن زىيانلىقى ھاراقتۇر. ھاراقنى كۆپ ئىچكەندە جىگەر قېتىش كېسەللىكى، ھەتتا جىگەر راكى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بەك سېمىز گۆش - ياغ، تۇخۇم قاتارلىقلارمۇ جىگەرگە ئانچە مۇۋاپىق ئەمەس. سەپرالىق نەرسىلەرمۇ زىيانلىق. شېكەر ماددىلىق يېمەكلىكلەر مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلمىسە، جىگەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. جىگەرنى ئاسراشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلارنى يىغىنچاقلىغاندا تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە نۇقتىغا يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ.

1) ئىسسىق - سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش، يەنى بۇ كۆپ ھاللاردا جىگەر ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈۋېتىدۇ. نەتىجىدە كۆپلەپ ئىسسىقلىقنىڭ سىرتقى ئەزالارغا قويۇپ بېرىلىشى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئاخىرقى ھېسابتا جىگەرنىڭ ئۆزىنىڭ ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىنىشى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ.

بۇ خىل ئەھۋالنىڭ كېلىپ چىقىشى جىگەردىكى بىيوخىمىيەلىك جەريانغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. نەتىجىدە خىلتلارنى ئىشلەش، ھەزىم جەريانىنى كونترول قىلىش، بەدەن ئىممۇنىتېتىنى كونترول قىلىش قاتارلىق پائالىيەتلەر توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئاقىۋەتتە جىگەر ئىششىش، يوغىناش، زەئىپلىشىش ھەتتا يۇقۇملىنىپ يىرىڭلاش قاتارلىق غەيرىي نورمال ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

زىيادە سوغۇق كەيپىيات ھەزىم يوللىرىدىن باشلاپ جىگەرگە قەدەر ھەزىم يوللىرىنىڭ ياكى ئەزالارنىڭ مەلۇم مۇھىت تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ. بولۇپمۇ جىگەردە ئەڭ مۇھىمى ماي، قەنت، ئاقسىللار فېرمېنتلارنى ئاكتىپلاشتۇرغۇچى فېرمېنتلارنىڭ رولىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. يەنە بىر جەھەتتىن، جىگەر قان ئايلىنىشىنىڭ ئومۇمىي جەريانىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ئاقىۋەتتە جىگەر جىددىي ياللۇغلىنىش، جىگەر قېتىش ھەتتاكى بىرلەمچى جىگەر راكىغا ئوخشاش كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) ئاچچىق، زىيادە غىدىقلىغۇچى، قوزغاتقۇچى، زەھەرلىگۈچى، قۇرۇتقۇچى، قۇرىغۇچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش ھەمدە مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان، ئىسپىرت تەركىبلىك زەھەرلىگۈچى يېمەك - ئىچمەكلەردىن ساقلىنىش لازىم. بىزنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا زەھەرلىك تەركىبنى تۇتقۇچى ئەڭ مۇھىمى ھاراق، ئۇنىڭدىن باشقا لازا، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلار.

بۇنداق يېمەكلىكلەر جىگەردە رېئاكسىيە ھاسىل قىلىپ، گىلىكوگىن ئىشلەش ئىقتىدارىنى بۇزىدۇ. لازا، ئاچچىقسۇنىڭ جىگەرگە تەسىرى بولمىسىمۇ، ھاراقنىڭ تەسىرى ئېغىر بولىدۇ. بولۇپمۇ تۇرمۇشتا زىيادە قوزغاتقۇچى نەرسىلەر جىگەرگە كۆپلەپ كىلىش، بىر مەزگىل جىگەرنى قىزىتقاندەك قىلسىمۇ ئېنېرگىيە قويۇپ بېرىش تەسىرىنى ئېغىر زىيانغا ئۇچرىتىدۇ. ئاقسىل، ماي، قەنت فېرمېنىتلارنىڭ ئاكتىپلىنىش فېرمېنتلىرىنى ئاكتىپلاشتۇرۇپ، جىگەر توقۇلمىلىرىغا ئېغىر بېسىم ئېلىپ كېلىدۇ. نەتىجىدە ئاللېرگىيە خاراكتېرلىك (زەھەرلىنىش) كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەشە، ئەپيۇن قاتارلىق زەھەرلىك چېكىملىكلەر ئۆپكىدىن قانغا، قاندىن جىگەرگە بېرىپ، باسقۇچلارنى بېسىپ ئۆتۈپ نېرۋا سىستېمىسىغا تەسىر قىلىپ، ئىممۇنىتېتقا چوڭ تەسىر يەتكۈزىدۇ. نەتىجىدە جىگەرنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يېتىپ، جىگەر ياللۇغى، جىگەر قېتىش، قورساققا سۇ چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3) يېمەكلىكلەر تەركىبىگە دىققەت قىلىش، تۇز، تۇخۇم، ماي قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى زىيادە ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. تۇخۇم، مايلارنى زىيادە ئىستېمال قىلىش ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ پەيدا بولۇش ۋە ئاجىزلىشىش مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. تۇز قاتارلىقلارنىڭ زىيادە ئىستېمال قىلىنىشى ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسىگە بىۋاستە تەسىر يەتكۈزىدۇ. نەتىجىدە ئۆت سۇيۇقلۇقى بەدەنگە بىۋاستە تاراپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۆت سۇيۇقلۇقى قويۇقلىشىپ، ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش ئەھۋالىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4) يېمەك ـ ئىچمەك تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، يۇقۇملىنىش مەنبەسى بولغان سۇ، ھايۋان قاتارلىق يۇقۇملىنىش مەنبەلىرىنى پاكىز ساقلاش ۋە ئاسراش لازىم.

5) نېرۋا، روھىي ئامىللار، زىيادە ئۆگىنىش، ئەقلىي ئەمگەك، كۈچىنىش خاراكتېرلىك زىيادە ئەمگەكتىن پەرھىز قىلىش (ساقلىنىش) كېرەك.

13. بۆرەكنى ئاسراش

بۆرەك ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم چىقىرىش ئەزالىرىدىن بىرى بولۇپ، تۈزۈلۈشىمۇ ناھايىتى نازۇك ۋە مۇرەككەپ، بۆرەكنىڭ ئومۇمىي بەدەندىكى قالدۇق سۇيۇقلۇقلارنى ۋە زىيانلىق نەرسىلەرنى سۈزۈپ چىقىرىدىغان مۇھىم ۋەزىپىسى بولۇپ، بۇنىڭ خىزمىتىدە مەسىلە كۆرۈلسە، ئادەم بەدىنىدە سۇيدۈك بىلەن زەھەرلىنىش ۋە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇپ، ئىستىسقائى لەھمى كېلىپ چىقىدۇ.

بۆرەككە مەدەن جىنسلىق نەرسىلەر، مەسىلەن: سىماب، گۈڭگۈرت، تۇز قاتارلىق نەرسىلەر غەيرىي نورمال ھالدا تەسىر قىلسا، بۆرەك توقۇلمىلىرىنى بۇزىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇقىرىقىدەك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

بۆرەكنى ئاسراشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلارنى يىغىنچاقلىغاندا تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە نۇقتىغا يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ.

1) ئىسسىق ـ سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ساقلىنىش. ئىسسىقلىق كەيپىيات بۆرەك توقۇلمىلىرىنىڭ ئىنچىكە تۈزۈلۈشىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، بۆرەكنىڭ سۈزۈش ھۈجەيرىلىرىگە تەسىر كۆرسى-

تىدۇ. بۆرەككە ئىسسىق كەيپىيات تەسىر قىلسا، بۆرەكنىڭ ھۆل سوغۇق مىزاجىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، بەلغەمى شورنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەلغەمى شور ھۆل سوغۇق ئەزا كېسەللىكىنىڭ ئاملى. سوغۇق كەيپىيات ـــ بۆرەكنىڭ سەزگۈچى پەردىلىرىنىڭ ئېلاستىكلىكىنى نورمالدىن ئاشۇرۇۋېتىدۇ. نەتىجىدە قان بېسىمى يۇقىرى ـ تۆۋەن بولۇش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆپىنچە قان بېسىم چۈشۈپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، قان بېسىمىي تەكشۈرۈش بىلەن بۆرەك كېسىلىگە دىياگنوز قويغىلى بولمايدۇ.

2) بۆرەكنىڭ سۈيدۈك چىقىرىپ تۈرۈش پائالىيىتىنى ۋاقتىدا بېجىرىپ تۇرۇش كېرەك. بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىش پائالىيىتى ئۈزۈكسىز بولىدۇ. ئەگەر سۈيدۈك پائالىيىتى ۋاقتىدا بولمىسا كېتونلۇق ماددىلار يىغىلىپ قېلىپ، بۆرەكنىڭ بېسىمىنى ئاشۇرۇۋېتىپ، ھەر خىل بۆرەك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەم بەدەننىڭ ئومۇميۈزلۈك سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىشى كېلىپ چىقىدۇ.

3) سۈيدۈك مىقدارىنى كۆپەيتكۈچى ۋە شۇنداقلا جىنسىيەتنى قۇۋۋەتلىگۈچى، كۆڭۈلنى ئاچقۇچى دورا ـ دەرمەكلەرنى قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك كېرەك. يەنى سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە سۈيدۈك كۆپىيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن چىقىرىش بولۇپ تۇرغان بولسىمۇ، لېكىن ئەسلىي نورمال ھالىتىدىن ئارتىپ، بۆرەكنىڭ نورمال ھالىتى بۇزۇلۇش بىلەن بىرگە كېرەكلىك تەركىبمۇ چىقىپ كېتىپ، بەدەن ئىچىدىكى مۇۋازىيەت بۇزۇلىدۇ.

4) يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ تەركىبىگە دىققەت قىلىش، تۇز تەركىپلىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

14. مېڭىنى ئاسراشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1) مېڭە سىلكىنىش ئېھتىمالى بولغان ھەرخىل ھەرىكەتلەر، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، يىقىلىش قاتارلىق مېڭىگە زەخىم يەتكۈزگۈچى زەربىلەردىن ساقلىنىش؛

2) روھىي ئامىللارنىڭ زىيادە قوزغىلىشىدىن ساقلىنىش لازىم. ھەسەتخورلۇق، شەھۋەتخورلۇق قاتارلىق پىسخىك كەيپىياتىنىڭ قولى بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش، كۆكسى قارنى كەڭ، قەيسەر، ئىرادىلىك بولۇش؛

3) ئەقلىي ئەمگەك (ئۆگىنىش) ۋە دەم ئېلىشنى تەرتىپكە سېلىش، مېڭە چارچاش ۋە نېرۋا ئاجىزلىق ئامىللىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش؛

4) جىنسىي تۇرمۇشنى تەرتىپكە سېلىش، ھاراق، تاماكا قاتارلىق زەھەرلىك ئىچىملىك، چېكىملىك-لەرنى ئىستېمال قىلماسلىق؛

5) رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلىگۈچى، قوزغاتقۇچى، ھاياجانلاندۇرغۇچى، كۈچلەندۈرگۈچى جىنسىيەت دورىلىرىنى ئىشلەتمەسلىك؛

6) ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرىنى يوقىتىشقا تىرىشىش، يەنى سۈنئىي لەززەتلىنىش، شەھۋانىي فىلىم ۋە رەسىملەرنى كۆرۈش، پاھىشۋازلىق قىلىش قاتارلىق ناچار ئادەتلەردىن ساقلىنىش؛

7) ئوزۇقلىنىشنى تەرتىپكە سېلىش، ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئىستېمال قىلىنىش قائىدىسىگە دىققەت قىلىش؛

8) ئوزۇقلۇق تەركىبىگە دىققەت قىلىش، ئېنېرگىيە قوۋۋىتى تۆۋەن، سۇپىتى ناچار ئوزۇقلۇقلارنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىۋەرمەسلىك، ھەر كۈنى 10 ~ 20 گىرام قەنت ياكى شېكەر تولۇقلاپ تۇرۇش لازىم. بەك ئاچچىق، غىدىقلىغۇچى، قان ئايلىنىشنى جىددىيلەشتۈرگۈچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق؛

9) ئىشق ـ مۇھەببەت، ئاشىق ـ بىقارار··· قاتارلىق ئامىللارنىڭ ئېھتىمالىدىن ساقلىنىش؛

10) يېتىش، ئۇخلاش ئۇسۇللىرىغا دىققەت قىلىش، ئاسان ھاياجانلىنىش، ئوڭدا يېتىش ئادىتىنى ئۆزگەرتىش، شۇنداقلا كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار بولسا ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلىش.

11) ئىسسىق، سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىگە دىققەت قىلىش؛

12) قۇرۇق ۋە سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىرىگە دىققەت قىلىش؛

13) مېڭىنى زەخىملەندۈرۈش ئېھتىمالى بولغان كېسەللىكلەردىن، مەسىلەن: تۇبېركۇليوز، رېماتىزم، بۆرە چاقىسى، سىبلىس، ماخاۋ، ئەيدىز ۋە ئېغىر دەرىجىدىكى سۇسىزلىنىشتىن ساقلىنىش ۋە شۇنداقلا ئۇلارنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىنىڭ دەرھال ئالدىنى ئېلىش لازىم.

§ 12 . يەل

يەل ئاتالغۇسى ئۇيغۇر تېبابىتى ۋە كەڭ خەلق ئارىسىدا ناھايىتى كۆپ قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن: «قورسىقىم ئېسىلىپ قالدى، بىقىنىمغا يەل تۇرۇۋالدى، يەل قىستاپ كەتتى، يەل يۈرۈشمەيۋاتىدۇ···» دېگەنگە ئوخشاش سۆزلەر. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا بولسا «يەلدىن بولغان قولۇنجى، ئۆپكە يەللىك ئىششىقى، سوغۇق يەلدىن بولغان پۇت ـ قول ئاغرىقى، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش، بالىياتقۇغا يەل تۇرۇپ قېلىش، سوغۇق يەلدىن بولغان كۆز ئاغرىقى···» دېگەنگە ئوخشاش كېسەللىكلەر؛ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورىگەرلىكىدە «يەل كۆيدۈرگۈچى دورىلار، يەلنى تارقىتىپ ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار، يەل تارقاتقۇچى دورىلار، يەل پەيدا قىلىدىغان دورىلار···» دېگەنگە ئوخشاش ئاتالغۇلار، شۇنداقلا ئوقۇتۇش داۋامىدا «يەل زادى قانداق ماددا؟ ئۇ قانداق ھاسىل بولىدۇ؟ قانداق تارقىتىش كېرەك؟···» دېگەنگە ئوخشاش مەسىلىلەرنى ئۇچرىتىپ تۇرىمىز. تۆۋەندە بىز يەل ۋە ئۇنىڭ كېسەللىك پەيدا قىلىش قانۇنىيىتى توغرىسىدا قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز.

1. يەل ھەققىدە چۈشەنچە

يەل ــ بەدەندە خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىدا ئۆزلۈكسىز ھاسىل بولۇپ، تۇرلۇك ھاياتلىق پائالىيەتلەرگە قاتنىشىپ، كېرەكسىز قىسمى ئوخشىمىغان يوللار ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىپ تۇرىدىغان بەلگىلىك مىقدار ھەم كەيپىياتقا ئىگە بولغان گاز ھالەتتىكى ئۇچۇچان ماددىدىن ئىبارەت.

ئۇ بەدەندە مىقدارى، سۈپەت، كەيپىيات جەھەتتىن نورمال بولغاندا مۇھىم فىزىيولوگىيەلىك خىزمەت-لەرنى ئۆتەيدۇ، ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن ئۇنىڭ بەدەندىكى مىقدارى، سۈپىتى، كەيپىياتىدا ئۆزگىرىش يۈز بەرگەندە غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆتۈپ، بەدەندە ھەر خىل مىزاج بۇزۇلۇش، شەكىل بۇزۇلۇش، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدىغان مۇھىم ئامىلغا ئايلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنى تونۇش ۋە يەلنىڭ كېسەللىك پەيدا قىلىش قانۇنىيىتى ۋە بۇ خىل كېسەللىكلەرگە قارىتا قوللىنىلىدىغان يەل تارقىتىش ئۇسۇللىرىنى يەكۈنلەپ چىقىپ، داۋالاش جەھەتتە مول تەجرىبىلەرنى ياراتقان.

يەل ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا كەم بولسا بولمايدىغان سىرتقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلىنغان ھەمدە بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇشى ۋە سەرپ قىلىنىشى جەريانىدا ئۈزلۈكسىز ھاسىل بولۇپ، ئومۇمىي جەھەتتە ئورگانىزمدىكى بوشلۇقلارنى تولدۇرۇپ، بەدەن ئىچى ۋە سىرتىدىكى بېسىمنى تەڭشەش ئارقىلىق بەدەن ۋە ئەزا - توقۇلمىلارنىڭ نورمال شەكلى ۋە ھەرىكىتىگە كاپالەتلىك قىلىش، قۇۋۋەت ۋە روھلارنىڭ ھاسىل بولۇشىغا قاتنىشىش، ئاخىرىدا يەنە ئوخشىمىغان يوللار ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىپ تۇرىدىغان گاز ھالەتتىكى ئۇچۇچان ماددا بولۇپ، ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن ئىنسانلار ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەر ۋاقتىدا ياخشى ھەزىم قىلىنماي، غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش ھاسىل قىلسا ياكى خىلىتلار سان - سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ نورمالسىزلانسا، بەدەندىكى يەللەرنىڭ مىقدارى، سۈپىتى ۋە كەيپىياتىدا نورمالسىزلىق يۈز بېرىپ، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

نورمالسىز يەللەر بولسا يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم قىلىش يوللىرىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەيلەرنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى ھازىمە)، جىگەرنىڭ تارتىش - سۈمۈرۈش قۇۋۋىتى (قۇۋۋىتى جازىبە) ئاجىزلىشىش ۋە مىزاجى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيلەردە تۇرۇش مۇددىتىنى نورمىدىن ئاشۇرۇۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قورساق كۆپۈش، بىئارام بولۇش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. بۇ ئورۇنلاردا پەيدا بولغان يەللەر ۋاقتىدا سىرتقا چىقىرىلمىسا، ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق كەيلۇس بوتقىسىغا قوشۇلۇپ، جىگەرگە كېلىپ، جىگەردە زەھەرسىزلەندۈرۈلۈپ بولالمىغان قىسمى ئەزا - توقۇلمىلارغا بېرىپ، ماس ھالدىكى يەلدىن كېسەللىكلەر-نى پەيدا قىلىدۇ. ھەزىم بولۇشى تەس يېمەكلىكلەر، كالا گۆشىدە تەييارلانغان قىيمىلىق غىزالار، ھالۋا، تۇخۇم، ئۈزۈم شىرنىسى، ئۈستىگە شىرنە سۈركەپ پىشۇرغان كاۋاپ قاتارلىق ھەزىم بولۇشى تەس بولغان، يەل پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەر كۆپ مىقداردا ياكى ئارقا - ئارقىدىن ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازان - ئۈچەيدە تۇرۇش ۋاقتى نىسبەتەن ئۇزۇن بولغاچقا، ئاسانلا نورمالسىز يەل پەيدا بولىدۇ.

ئوفۇنەتلەنگەن، سۈپىتى ئۆزگەرگەن، لاياقەتسىز ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىشمۇ نورمالسىز يەل-لەرنىڭ تۇغۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. روھ - قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشىمۇ نورمالسىز يەللەرنىڭ ھاسىل بولۇشىغا چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: روھىي نەپسانىي ۋە قۇۋۋىتى نەپسانىينىڭ ئاجىزلىشىشى،

روھىي ھايۋانىي ۋە قۇۋۋىتى ھايۋانىينىڭ ئاجىزلىشىشى، روھىي تەبىئىي ۋە قۇۋۋىتى تەبىئەتنىڭ ئاجىزلىشىشى قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا خىلتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىنمۇ نورمالسىز يەل پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: قان خىلتىنىڭ كۆپىيىشى، قويۇقلىشىشى، ئوفۇنەتلىنىشىدىن؛ سەپرا خىلتىنىڭ كۆيۇشى، ئوفۇنەتلىشىدىن؛ بەلغەم خىلتىنىڭ قويۇقلىشىشى، ئوفۇنەتلىنىشىدىن؛ سەۋدا خىلتىنىڭ قويۇقلىشىشى، كۆيۇشى، ئوفۇنەتلىنىشىدىن نورمالسىز يەللەر ھاسىل بولىدۇ.

2. نورمالسىز يەللەر ۋە ئۇلارنىڭ تۈرلىرى

نورمالسىز يەللەرنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەب ۋە ئۇلار ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى، كېسەللىك قوزغاش ئالاھىدىلىكىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن يەللەر، سوغۇق يەل، ئىسسىق يەل دەپ چوڭ جەھەتتىن ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. سوغۇق يەل: سوغۇق يەل ئاساسلىقى سوغۇق تەبىئەتلىك غىزالارنى كۆپ ياكى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، غەيرىي تەبىئىي ئىستىفراغ (مەسىلەن: ئاچ قېلىش، كۆپ ئىچ سۈرۈش، قۇسۇش، قان يوقىتىش قاتارلىقلار) نىڭ كۆپ بولۇشى سەۋەبىدىن روھ ۋە قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ، بەدەن تەبىئىي ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى ياكى بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىغا ئوخشاش سوغۇق تەبىئەتلىك خىلتلارنىڭ مىقدارى جەھەتتىن ئارتىپ، تەدرىجىي قويۇلۇپ، بۇخاراتقا ئايلىنىشى بىلەن گاز ھالەتتىكى ماددىلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ. ئۇ، كەيپىيات جەھەتتىن سوغۇق، خۇسۇسىيەت جەھەتتىن ئانچە ئۆتكۈر بولمىغان نورمالسىز يەلدۇر. بۇ خىل سوغۇق يەللەر قان ئايلىنىش ئارقىلىق توقۇلما ۋە ئەزالارغىچە يېتىپ بارغاندا تەبىئىتى سوغۇق بولغان مېڭە، ئۆپكە، بوغۇم بوشلۇقى، شىللىق پەردىلەر قاتارلىق ئورۇنلاردا يىغىلىپ يەرلىك ئورۇندىكى قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ سوغۇق يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، بوغۇم ئاغرىقى، ئېغىز ئىچى پىشلاقلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. ئىسسىق يەل: ئىسسىق يەل ئاساسلىقى تەبىئىتى ئىسسىق يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، زىيادە سېزىمچانلىق (ھەسساسىيەت)، يۇقىرى قىزىتما شۇنداقلا خىلتلارنىڭ ئارتۇقچە ھارارەت تەسىرىدە بۇخاراتقا ئايلىنىشى قاتارلىق ئامىللار تەسىرىدە شەكىللەنگەن نورمالسىز يەل، بۇ خىل يەللەرنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق، تەسىر كۆرسىتىشى ئۆتكۈر بولۇپ، ئەزالارنى كۈچلۈك غىدىقلاش، شەلۋەرتىش، كۆيدۈرۈش، نابۇت قىلىش تەسىرىگە ئىگە. بۇ خىل يەللەر كىلىنىكىدا بۇس - بۇخارەتلەر دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل بۇس - بۇخارەتلەر قان تومۇر ۋە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا ھاسىل بولۇپ، شۇ ئورۇنلاردا كېسەل قوزغايدۇ. مەسىلەن، بۇس - بۇخارەتلەرنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، كۆز تورلىشىش قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىشتىن سىرت، يەنە قان تەركىبىدىكى بۇس - بۇخارەتلەرنىڭ كۆپىيىشى شىريان تومۇر قېنى تەركىبىدىكى ھاۋائىي نەسمىي (O_2)

نىڭ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ. نەتىجىدە، قان سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار ھاۋائىي نەسىمى (O_2) كەم شارائىتتا ئەزا ـ توقۇلمىلارغا ئۆزلىشەلمەي قان تومۇرلاردا يىغىلىپ قېلىپ مېڭە ۋە يۈرەك قاتارلىق رەئىس ئەزالارغا ئوزۇقلۇق ۋە ھاۋائىي نەسىمى (O_2) يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن ئىمتىلائىي سەكتە (تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك سەكتە)، ئىمتىلائىي غەشى (تولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك ئايلىنىش) قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ. بۇس ـ بۇخارەتلەرنىڭ توقۇلمىلارغا ئۆتكەن قىسمى ئاسانلا بەدەننىڭ سىرتقى يۈزىگە قاراپ يۆتكىلىپ يەلتاشما (سۇرۇخ يادى)، يالغان كۆيۈك (نارفارسى)، قىچىشقاق (جەرەپ)، تېرە قىچىشىش (ھىككە) گە ئوخشاش كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇ ئورگانىزمدا ياللۇغلۇق كېسەللىك، قوقاقلىق (يۇقۇملىنىشچان) كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى ۋە زىيادە سېزىمچانلىق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۈچىنچى باب كېسەللىكلەر ئىلمى

كېسەللىكلەر ئىلمى (ئىلمي ئەمراز) — كېسەللىك ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەردىن، بەدەندىكى مىزاج ۋە خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىدىن 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 توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىش بىلەن ھەر خىل كېسەللىك ئالامەتلىرى ۋە بەدەن بەلگىلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئورگانىزمنىڭ خىزمەت ۋە ئەمگەك قابىلىيىتى ئاجىزلىشىدۇ ياكى يوقىلىدۇ، ھەتتا ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك كىتابلىرىدا: «كېسەللىك — ئادەم بەدىنى ئەزاسىنىڭ شەكلى ياكى خىزمىتىنىڭ تەبىئىي ياكى نورماللىقتىن غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ياكى نورمالسىزلىققا ئۆزگىرىپ قالغانلىقىدىن ئىبارەت» دەپ كۆرسىتىلگەن.

«دەستۇرۇلئىلاج» ناملىق ئۇيغۇر تېبابىتى كىتابىدا بولسا: «كېسەللىك تەبىئىي بولمىغان بىر ھالەت بولۇپ، ھەرقايسى ئەزالاردا ئىللەت پەيدا بولىدۇ. كېسەللىك ئۈچ خىل بولىدۇ، بىرى، ئەزالارنىڭ مىزاجى ساغلام بولماسلىق، بۇ ئەزالارنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش دېيىلىدۇ. ئىككىنچىسى، ئەزالارنىڭ قۇرۇلمىسى (شەكلى) ئەسلىدىكى تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىشنى كۆرسىتىدۇ، بۇ شەكلى بۇزۇلۇش دېيىلىدۇ. ئۈچىنچىسى، ئەزالار بىر - بىرىگە تۇتۇشۇپ قېلىش ياكى تەبىئىي تۇتاشقان ھالىتىدىن ئاجراپ كېتىشى بولۇپ، بۇ، پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى دېيىلىدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە مىزاج بۇزۇلۇش تۈردىكىسى كۆپ ئۇچرايدۇ» دېيىلگەن.

نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەردە ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى تەبىئەت كۈچى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقارغان مىزاج بۇزۇلۇش، شەكىل بۇزۇلۇش ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشقا قارىتا بىر قاتار مۇداپىئەلىنىش ۋە زەخىملىنىشكە قارشى تۇرۇش ئىنكاسى پەيدا قىلىدۇ.

تەبىئەت كۈچى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىللار ئوتتۇرىسىدىكى كەسكىن توقۇنۇش جەريانىدا مىزاج بۇزۇلۇش، شەكىل بۇزۇلۇش ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىش شەكىللىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ھەر خىل كېسەللىك ئالامەتلىرى، بەدەن بەلگىلىرى ۋە روھىي - پسىخىك جەھەتتىكى غەيرىي تەبىئىيلىك كېلىپ چىقىدۇ، بولۇپمۇ بىمارنىڭ مۇھىتقا ماسلىشىشچانلىقى ۋە ئەمگەك ئىقتىدارى ئاجىزلايدۇ ھەتتا يوقىلىدۇ.

بارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىلا كېسەللىك ئالامەتلىرى، بەدەن بەلگىلىرى ۋە روھىي - پسىخىك

جەھەتتىكى نورمالسىزلىق ئالامەتلىرى بولىشۇرمەيدۇ. مەسىلەن: مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، سىل شۆنداقلا ئۆسمە كېسەللىكلىرىنىڭ دەسلەپكى دەۋرلىرىدە ماس ھالدىكى بەدەن بەلگىلىرى ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىپ چىقماسلىقى مۆمكىن. دەسلەپكى دەۋرلەردىكى بۇ كېسەللىكلەرنى پەقەت ھەر خىل تەكشۇرۇش ئۇسۇللىرى ۋە تەكشۇرۇش سايمانلىرى ئارقىلىق ئىنچىكىلىك بىلەن تەپسىلىي تەكشۇر-گەندىلا ئاندىن بايقىغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيەسىگە ئاساسلانغاندا، ھەرقانداق كېسەللىك ماھىيەت ۋە شەكىللىنىپ چىقىش جەھەتتىن يالغۇز كېسەللىك ۋە مۇرەككەپ كېسەللىك دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بەدەندە ياكى مەلۇم بىر ئەزادا پەيدا بولغان بىر خىل كېسەللىك يالغۇز كېسەللىك دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن يالغۇز كېسەللىكنىڭ قوشۇلۇشىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر مۇرەككەپ كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

يالغۇز كېسەللىك دېگىنىمىز، مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ چوڭ تۈرلۈك بولىدۇ. مۇرەككەپ كېسەللىكلەرمۇ ماھىيەتتە مۇشۇ ئۈچ خىل كېسەللىكنىڭ دائىرىسىدىن چىقىپ كېتەلمەيدۇ.

§ 1 . كېسەللىكلەرنىڭ تۈرلىرى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ھەرقانداق كېسەللىك ماھىيەت ۋە شەكىللىنىپ چىقىش جەھەتتىن يالغۇز كېسەللىك ۋە مۇرەككەپ كېسەللىك دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

يالغۇز كېسەللىكلەر مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر — ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ئادەم بەدىنىدىكى مەلۇم بىر ئەزا ياكى ئومۇمىي بەدەننىڭ ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي، ئومۇمىي بەدەننىڭ تەبىئىي مىزاجىدا (خىلىتلارنىڭ سان ـ سۈپەت جەھەتتىن بۇزۇلۇشى، ھەر خىل كەيپىياتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتتە) بۇزۇلۇش بولۇپ، فىزىيولوگىيەلىك خىزمەت پائالىيىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: بىر قىسىم ئاشقازان كېسەللىكلىرىدە ئاشقازاننىڭ ھەجمىدە ياكى ئۇنىڭ ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشىدە ھېچقانداق غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش بولمايلا، ئۇنىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتىدە بۇزۇلۇش كۆرۈلىدۇ.

مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر سەۋەبىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

1. خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك (سۇئى مىزاج سازەج)

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە ياكى بەدەندىكى تەبىئىي خىلتلاردا غەيرىي نورمال ئۆزگىرىش بولماستىن، ئۇنىڭ كەيپىياتىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتى ئوخشىمىغان دەرىجىدە توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، خىلتسىز ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر (سۇئى مىزاج ھار يابىس سازەج)

خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنىڭ ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشىدە، خىلتلاردا ھېچ قانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان كېسەللىك خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ئوت، كۈن نۇرىنىڭ ئۆتكۈر تەسىرى ياكى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۆتكۈر پۇراقلىق دورا ـ دەرمەكلەرنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى قاتارلىقلار.

2) خىلتسىز ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر (سۇئى مىزاج ھار رۇتەب سازەج)

خىلتسىز ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ھۆل ئىسسىق كەيپىياتنىڭ ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشىدە، خىلتلاردا ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان 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) خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر (سۇئى مىزاج رۇتەب بارىد سازەج)

خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ھۆل سوغۇق كەيپىياتنىڭ ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشىدە، خىلتلاردا ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان 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 بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر.

4) خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر (سۇئى مىزاج يابىس بارىد سازەج)

خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتىنىڭ ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشىدە، خىلتلاردا ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى، ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك قاتارلىقلار.

2. خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر (سۇئى مىزاج ماددىي)

خىلت بولسا سىرتقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلغان ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن ھەرقايسى ئەزا ۋە بەزلەر ئىچىدە ئالمىشىش جەريانىدا پەيدا بولىدىغان ھەمدە ئارتۇق قىسمى بەدەندىكى مەخسۇس ئورۇنلاردا ساقلىنىپ، ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ ئېھتىياجىنى تەمىنلەيدىغان سۇيۇق-لۇقلاردىن ئىبارەت.

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ھەرقايسى خىلتلارنىڭ سان ياكى سۈپىتىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تۈزۈلۈشىدە غەيرىي نورمال ئۆزگىرىش بولماستىن، بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، نورمال بولغان فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر خىلتلىق ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، خىلتلىق ھۆل سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، خىلتلىق قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، خىلتلىق قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلتلىق ھۆل ئىسسىقلىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان خىلتىنىڭ سان ۋە سۈپىتىدە ئۆزگىرىش بولۇش، ئوفۇنەتلىنىشى بىلەن، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە غەيرىي نورمال ئۆزگىرىش يۈز بەرمەس-تىن، بەلكى قان خىلتىدا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، بەدەننىڭ نورمال بولغان فىزىيولوگىيە-لىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: يۇقىرى قان بېسىم، قان ئازلىق، قان خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى قاتارلىقلار.

خىلتلىق ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر بولسا قان خىلتىنىڭ غەيرىي

تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

2) خىلتلىق قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر (سۇئى مىزاج ماددىي هار يابىس)

ماددىلىق قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سەپرا خىلتىنىڭ سان ـ سۈپىتىدە ئۆزگىرىش، ئوفۇنەتلىنىش بولۇپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە غەيرىي نورمال ئۆزگىرىش يۈز بەرمەستىن، بەلكى سەپرا خىلتىدا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، بەدەننىڭ نورمال بولغان فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: سەپرا خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى، سەپرا خىلتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى، سەپرا خىلتىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە سەپرا خىلتىدىن بولغان ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلار.

3) خىلتلىق ھۆل سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر

خىلتلىق ھۆل سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەلغەم خىلتىنىڭ سان ـ سۈپىتىدە ئۆزگىرىش، ئوفۇنەتلىنىش بولۇپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە غەيرىي نورمال ئۆزگىرىش يۈز بەرمەستىن، بەلكى بەلغەم خىلتىدا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، نورمال بولغان فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: بەلغەم خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە بەلغەم خىلتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى ۋە بەلغەم خىلتىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم بۇزۇلۇش، بەلغەم خىلتىدىن بولغان لەقۋا قاتارلىقلار.

4) خىلتلىق قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر

خىلتلىق قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ پەيدا بولغان كېسەللىكلەر بولسا ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سەۋدا خىلتىنىڭ سان ـ سۈپىتىدە ئۆزگىرىش، ئوفۇنەتلىنىش بولۇپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە غەيرىي نورمال ئۆزگىرىش يۈز بەرمەستىن، بەلكى سەۋدا خىلتىدا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، بەدەننىڭ نورمال بولغان فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: سەۋدا خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە سەۋدا خىلتىدىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى، سەۋدا خىلتىدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلار.

3. خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر بىلەن خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ پەرقى

خىلتسىز ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ پەرقىنى ئايرىشتا ئاساسلىقى تۆۋەندىكى بىرقانچە جەھەتتىن پەرقلەندۈرۈشكە بولىدۇ:

1) كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەب جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ.

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى نورمالسىز كەيپىياتـ لارنىڭ تەسىر قىلىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خىلتلىق (ماددىلىق) مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەلـ

لىكلەرنى بولسا تەبىئىي خىلتلارنىڭ سان ـ سۈپەت جەھەتتە غەيرىي تەبىئىي ھالەتتە ئۆزگىرىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) كېسەللىك ئالامىتى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ.

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەردە بىمارنىڭ كۆز ئېقى، تىلى، تېرىسى ۋە چوڭ ـ كىچىك تەرەتلىرىدە بىرەر خىلتقا ۋەكىللىك قىلىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەردە بىمارنىڭ كۆز ئېقى، تىلى، تېرىسى ۋە چوڭ ـ كىچىك تەرەتلىرىدە مەلۇم خىلتقا ۋەكىللىك قىلىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىنى تاپقىلى بولىدۇ.

3) كېسەللىك خاراكتېر جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ.

خىلتلىق كېسەللىكلەردە خىلتسىز كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش ۋاقتى تېز، ئاغرىقى كۈچلۈك بولىدۇ. خىلتسىز كېسەللىكلەردە ئاغرىش نورمالسىز كەيپىيات تەسىر قىلغان ئەزادا گەۋدىلىك ئىپادىلىنىدۇ. خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەردە ئاغرىش يېقىمسىزلىنىشتىن باشلىنىپ تەدرىجىي كۈچىيىدۇ ۋە تەرەققىي قىلىپ باشقا ئەزالارغا كېڭىيىدۇ.

4) كېسەللىك ئورنى يۆتكىلىش خاراكتېرى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ.

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەردە ئاغرىقنىڭ ئورنى كەيپىيات تەسىر قىلغان ئەزا ـ توقۇلمىلارنىڭ ئۆزى بىلەنلا چەكلىنىدۇ. مەسىلەن: خىلتسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىدا، باشقا ئەزالاردا نورمالسىزلىق كۆرۈلمەيدۇ. خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەردە ئاغرىقنىڭ ئورنى مۇناسىۋەتلىك بولغان ئەزالارغىمۇ تارقايدۇ. مەسىلەن: بەلغەم خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالىتى كەلتۈرۈپ چىقارغان بوغۇم ئاغرىقىدا، بۆرەك، ئاشقازان، مېڭە قاتارلىق ئەزالاردىمۇ ئوخشاش بولمىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

5) داۋالاش پىرىنسىپى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ.

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى نورمالسىز كەيپىياتقا قارىتا قارىمۇقارشى كەيپىياتتىكى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق مىزاج تەڭشەش ئېلىپ بارغاندا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ماددىلىق (خىلتلىق) مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى غەيرىي تەبىئىي خىلتنى ئىنقىلاپ چىققاندىن كېيىن، ئالدى بىلەن شۇ خىلتقا قارىتا پىشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورىلار بېرىلىپ، غەيرىي تەبىئىي خىلت تولۇق پىشىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ماددىسىنى سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇسھىل) دورىلار بېرىلىپ، ئاخىرىدا كېسەلگە مۇناسىۋەتلىك باشقا دورىلار بېرىلسە، ياخشى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە قارىتا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىدىغان ئۇسۇللارنى قوللىنىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، كېسەللىك ياخشىلانمايلا قالماستىن، بەلكى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىشى مۇمكىن.

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى كەيپىيات خاراكتېرلىك يەنى ماددىسىز (خىلتسىز) مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان مىزاج تەڭشەش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا ياخشى ئۈنۈم بولمايدۇ ياكى ۋاقىتلىق ئۈنۈم بېرىدۇ. بۇنىڭغا غەيرىي تەبىئىي خىلت خاراكتېرلىك داۋالاش ئېلىپ بارغاندا، كېسەللىكنى تۈپ يىلتىزىدىن يوقىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

2 . شەكىل بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر

شەكىل بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزا ـ توقۇلمىلارنىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىپ كېتىشى بىلەن فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرىنى ئالغان كېسەللىكلەرنى كۆرستىدۇ.

شەكىل بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر تۆۋەندىكىدەك تۆت چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. تۇغما كېسەللىكلەر: تۇغما كېسەللىكلەر مەلۇم ئەزانىڭ يېتىلىشىدە ئەسلىي شەكلى ئۆزگىرىپ كېتىش ياكى تۇغۇلغاندا مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئارتۇق ياكى كەم بولۇپ قېلىشىغا قارىتىلغان. مەسىلەن: باش، پۇت ـ قول باشقا ئەزانىڭ مىقدارى ۋە شەكلىنىڭ نورمال بولماسلىقى، مەسىلەن: باشنىڭ تۇغما غەيرىي تۇغۇلۇپ قېلىشى، مۇچىلەر، كانال ئەزالاردىكى تۇغما غەيرىيلىكلەر، يۈزى سىلىق بولغان ئەزالارنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تۇغما ھالدا پەيدا بولىدىغان شەكىل بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە كىرىدۇ.

2. كانال ئەزالار كېسەللىكلىرى: ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، نەپەس يوللىرى، ئۈچەي، سۈيدۈك يولى، مەقئەت، ئۆت كانىلى، جىنسىي يول، قىزىلئۆڭگەچ، يۈرەك قاپقاقلىرى، قان تومۇر قاتارلىقلارنىڭ تارىيىپ قېلىشى ياكى كېڭىيىپ قېلىشى ياكى چاپلىشىپ قېلىشى، ئېششىپ، ياللۇغلىنىپ قېلىشى قاتارلىقلار.

3. ئەزالارنىڭ ھەجمى ۋە رەڭگى جەھەتتىكى ئۆزگىرىش خاراكتېرىنى ئالغان كېسەللىكلەر: ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ نورمالسىز سەمرىپ كېتىشى، بەك ئورۇقلاپ كېتىشى، مەلۇم بىر ئەزانىڭ چوڭىيىپ كېتىشى ياكى كىچىكلەپ كېتىشى، بەز ئۆسمىلىرىنىڭ پەيدا بولۇشى، ئەزا رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى، مەسىلەن: پوقاق، بەز ئۆسمىسى، مەڭ، ياغ ئۆسمىسى پەيدا بولۇپ قېلىش، ھەر خىل رەڭلىك داغ، بەرەس، بەھەق، داغ سەپكۈن قاتارلىقلار.

4. ئەزالار ئورنىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان كېسەللىكلەر: ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ئەزالار ئۆز جايىدىن يۆتكىلىپ كېتىش، مەسىلەن: ئاشقازان، بۆرەك، جىگەر، يۈرەك، بالىياتقۇ، ئۈرۈقدان قاتارلىق ئەزالارنىڭ ئۆز ئورنىدىن سىلجىپ كېتىشى، تۆۋەنلەپ كېتىشى، ئايرىم كىشىلەرنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنىڭ ئورنى ئالمىشىپ، يۈرەك ئوڭ تەرەپتە، جىگەر سول تەرەپتە تۇغۇلۇشى، بوغۇم چىققىلىرى، ھەر خىل چىققىلار، سۆڭەكلەرنىڭ ئېگىلىپ كېتىشى، قېتىۋېلىشى، يۇمشاپ كېتىشى قاتارلىقلار.

3 . پۇتۇنلۇكنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەر

پۇتۇنلۇكنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئىچكى ـ تاشقى

ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ ئاناتومىيەلىك پۈتۈنلۈكىنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇپ، نورمال فىزىيولوگىيەلىك خىزمە-تىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ھەر خىل تاشقى سەۋەبلەردىن ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، بېسىلىش سەۋەبىدىن تېرە پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى، سۆڭەك-لەرنىڭ سۇنۇشى، كۆيۈك، تاتۇق، يىرىڭلىق جاراھەت، جوزام قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئىچكى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەدەندىكى خىلتلارنىڭ ئۆزگىرىشى، زەھەرلىنىشى، چىرىش ۋە ئۇلارنىڭ بەدەن توقۇلمىلىرى، قان تومۇرلىرىدا توختاپ قېلىشتىن پەيدا بولغان ھەر خىل جاراھەت، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە، ياۋا چېچەك، سوغان، سىبلىس، جوزام، ئاقما قاتارلىق كېسەللىكلەر-دە پەيدا بولغان چوقۇر، يارا، تاتۇقلارنىڭ ھەممىسى پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە تەۋە بولىدۇ.

پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ بەزىلىرى شەكلەن بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەل-لىكلەردىن تەرەققىي قىلىدۇ. مەسىلەن: شەكلەن بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان ئاشقازان يارىسى بولسا، كۆپىنچە شەكلەن بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك ئاشقازان ياللۇغىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاشقازان يارىسىغا ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

مۇرەككەپ كېسەللىكلەر مۇشۇ ئۈچ خىل كېسەللىك دائىرىسىدىن چەتنەپ كەتمەيدۇ، كېسەللىك يەنە كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىك دەرىجىسى، جەريانى، پەيدا بولۇش ئورنى ۋە باشقا ئالاھىدىلىكى-گە ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك ناملار بىلەن ئاتىلىدۇ ھەم مەيلى قانداق ناملار بىلەن ئاتالسىمۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ئۈچ خىل كېسەللىك دائىرىسىدىن چىقىپ كېتەلمەيدۇ.

1. ئۆتكۈر، جىددىي كېسەللىكلەر: جىددىي ئالامەتلەر بىلەن باشلانغان كېسەللىكلەر بولۇپ، ئالامەت-لىرى ئېغىر ئۆتىدۇ، ئۆز ۋاقتىدا داۋالانسا تېز ساقىيىدۇ، ئەكسىچە بولسا ئۆلۈم بىلەن ئاخىرلىشىدۇ ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىككە ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: ئۆتكۈر ئۆپكە ياللۇغى، مېڭە پەردە ياللۇغى قاتارلىقلار.

2. سوزۇلما كېسەللىكلەر: سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەت ۋە بەلگىلىرى يەڭگىل بولۇپ، كېسەللىك جەريانى ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ، مەسىلەن: مۇپاسىل (چوڭ بوغۇم ئاغرىقى) ۋە نۇقرەس (كىچىك بوغۇم ئاغرىقى) قاتارلىقلار.

3. يەرلىك ئورۇندىكى كېسەللىكلەر: كېسەللىك بەدەننىڭ مەلۇم بىر جايىدا پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: يارا، چاقا، ئۆسمە قاتارلىقلار.

4. ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر: كېسەللىك ئالامىتى پۈتۈن بەدەندە كۆرۈلىدۇ، مەسىلەن: پۈتۈن بەدەنلىك ئىششىق، پۈتۈن بەدەندىكى سېرىقلىق قاتارلىقلار.

5. يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر: بىر ئادەمدىن يەنە بىر ئادەمگە بىۋاستە ياكى ۋاستىلىك يۇقىدىغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: قىزىل، چېچەك، سىبلىس، بەزگەك قاتارلىق كېسەللىكلەر.

6. تارقىلىشچان كېسەللىكلەر: بىرلا ۋاقىتنىڭ ئىچىدە نۇرغۇن ئادەملەرگە يۇقىدىغان ۋە بىر ـ بىرىگە تېز تارقىلىدىغان خەتەرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىكنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: تارقىلىشچان زۇكام، تائۇن، خولېرا، سارىس قاتارلىق كېسەللىكلەر.

7. ئوفونەتلىك كېسەللىكلەر: قانغا چىرىتكۈچ، يۇقۇملاندۇرغۇچى جاراسىم ۋە ئۇلارنىڭ زەھەرلىرىنىڭ قوشۇلۇشىدىن 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: ئەجدادلاردىن ئەۋلادلارغا ھەم ئاتا - ئانىسىدىن مىراس قالىدىغان كېسەللىكنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: جوزام (ماخاۋ)، بەرەس، سىبلىس، زىققە قاتارلىقلار.

12. تۇتقاقلىق كېسەللىكلەر: پات - پات قوزغىلىدىغان، بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن قويۇپ بېرىدىغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: سەرئى، بەزگەك، ھىستېرىيە قاتارلىقلار.

13. روھىي كېسەللىكلەر: بىلىش، ئىرادە، ھېسسىيات قاتارلىقلارنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەردىن ئىبارەت. مەسىلەن: ساراڭلىق، مالىخولىيا (ئەقىل ئېلىشىش كېسىلى) 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 كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىللار كېسەللىك سەۋەبى دېيىلىدۇ. ئادەتتە ھەرقانداق بىر ھادىسىنىڭ ئالدى بىلەن سەۋەبى بىلىنسە، ئاندىن ئۇنىڭ خاراكتېرى ۋە ماھىيىتى ئېنىقلىنىپ، ئۇنى بىر تەرەپ قىلىشنىڭ ئۈنۈملۈك چارىلىرىنى تاپقىلى بولىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا ئۇنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاپ چىقىپ، بۇ سەۋەبنىڭ كېسەللىك پەيدا قىلىش جەريانلىرىنى تەتقىق قىلىشنى ئاساس قىلىشنى مۇھىم ئورۇنغا قويىدۇ.

ئەگەر ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ كېسەللىك سەۋەبلىرىنى توغرا ئېنىقلىماي، كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش جەريانلىرى، تەرەققىي قىلىش ۋە ئۆزگىرىش باسقۇچلىرىنى بىلمەي تۇرۇپ كېسەللىكنى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتىشنى ئويلاش يۇزەكى داۋالاش ھېسابلىنىپ، ئۈنۈمى ياخشى بولمايدۇ. چوقۇم ياخشى ئاقىۋەتلەرنى بەرمەيدۇ. ھەتتا ئەكسىچە ئۈنۈم بېرىپ، بىمارنىڭ ھاياتى خەۋپكە ئۇچرايدۇ. شۇڭلاشقا كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ئېنىقلىنىپ يوقىتىلسا، كېسەللىكلەر ئۆزلۈكىدىن ياخشىلىنىپ ساقىيىپ كېتىدۇ.

ھەر خىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنىڭ تۈرلىرىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. بۇ ھەقتە «شەرھى ئەسباب»، «ماھىيەتۇل ئەمراز»، «دەستۇرۇلئىلاج» 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 بىرنەچچە يۈز خىلدىن ئارتۇقىنىڭ سەۋەبى ھازىرغىچە ئېنىقلىنىپ بولالمىغانلىقى» نى ئوتتۇرىغا قويدى. شۇڭا پەن ـ تېخنىكا بۈگۈنكىدەك تەرەققىي قىلغان، مېدىتسىنا ساھەسىدە كىشىنى ھەيران قالدۇرغۇدەك زور ئۆزگىرىشلەر بولىۋاتقان كۈندىمۇ يەنە نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ئېنىق بولمىغاچقا، داۋالاشتىمۇ ئانچە ئۈنۈمى بولمايۋاتىدۇ. مەسىلەن: راك، ئەيدىز، سارىس … قاتارلىق كېسەللىكلەر. بۇنىڭ ئۈچۈن كېسەللىكنى پەيدا قىلغان سەۋەبلەرنى ئىنچىكىلىك بىلەن ئېنىقلاپ تېپىش ۋە ئۇنىڭ كېسەللىك 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 بۆلۈنىدۇ.

1. ئىچكى سەۋەب

ئىچكى سەۋەب بولسا، ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى قىسمىدا مەۋجۇت بولغان سەۋەبلەر بولۇپ، ئادەم بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشى، ياشنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى، بەدەن قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈك ـ ئاجىزلىقى، مىزاجىنىڭ قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل سوغۇقلۇقى، جىنسىنىڭ ئەر ـ ئاياللىقى، قانداق كەسىپ بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقانلىقى ۋە ئەجدادلىرىنىڭ قانداق كېسەللىك بىلەن ئاغرىغانلىقى قاتارلىق بەدەننىڭ ئۆزىدە مەۋجۇت بولىدىغان ئامىللارغا باغلىق ھالدا كېسەل پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنى كۆرسىتىدۇ.

ئىچكى سەۋەبلەر تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1. ياشقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: ئىنسانلارنىڭ ياش پەرقىگە ئاساسەن بەدەن قۇۋۋىتى، ئورگانىزمىنىڭ خىزمەت پائالىيىتى ۋە تۈزۈلۈشى جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكى ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭا ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: چىش چىقىشتىن ئىلگىرى تارتىشىپ قېلىش، بالىلار سەرئىسى، قاتما، ئىچ سۈرۈش، قىزىل، يۆتەل، كۆكيۆتەل قاتارلىقلار كۆپ كۆرۈلىدۇ.

چىش چىقىۋاتقان مەزگىلدە مېڭە، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، قان تولغاق، ئىچ سۈرۈش، قىچىشقاق قاتارلىقلار كۆپ كۆرۈلىدۇ.

چىش چىققاندىن باشلاپ يەتتە ياشقىچە بولغان مەزگىلدە قىزىتما، زۇكام، نەزلە، كۆز ئاغرىقى ۋە تېرە كېسەللىكلىرى كۆپ كۆرۈلىدۇ.

يەتتە 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، بويۇن بەز سىلى، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، ھىستېرىيە قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

25 ياشتىن ئاخىرقى ياشقىچە بولغانلاردا جىنسىي كېسەللىكلەر، يۆتەل، دەم سىقىلىش، بوغۇم ياللۇغى، پالەچ، لەقۋا، رەئىشە، بۆرەك، يۈرەك ۋە ئۆت تاش كېسەللىكلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ.

2. جىنسقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: بۇ، جىنسىي پەرقتىكى بەدەن ئالاھىدىلىككە ئاساسەن كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنى كۆرسىتىدۇ. بەزى كېسەللىكلەر ئەرلەردە كۆپ كۆرۈلسە، بەزى كېسەللىكلەر ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئەرلەردە دىيابېت كېسەللىكى، كىچىك بوغۇم كېسەللىكى، سەرئى، قان تومۇر قېتىش، سىيدۇك يولى كېسەللىكى كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئاياللاردا بولسا كەم قانلىق، ھىستېرىيە، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى، ئاشقازان ياللۇغى، ئۆت خالتا ياللۇغى، ئۆت تاش كېسەللىكى، قەۋزىيەت، روھىي ـ نېرۋا كېسەللىكلىرى كۆپ كۆرۈلىدۇ.

3. بەدەن تۈزۈلۈشىگە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: ئادەم بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشى ئۈنىڭدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك، مەسىلەن: بەدەن تۈزۈلۈشى چىڭ، ئۆزى سېمىز كىشىلەردە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، دىيابېت، رېماتىزم قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. بەدىنى ئورۇق، تېنى ئاجىز كىشىلەردە بولسا قان ئازلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكلىرى، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ.

4. «تەبىئەت كۈچى» گە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: «تەبىئەت كۈچى» بەدەندىكى بارلىق قۇۋۋەتلەرنىڭ يىغىندىسى بولۇپ، ئۇ، ئىنسانلارنىڭ تۇرلۇك ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى تەڭشەپ، ماسلاشتۇرۇپ، ھەر خىل كېسەللىكلەردىن مۇداپىئە كۆرۈش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. ئەگەر بەدەندە بىرەر نورمالسىزلىقلار پەيدا بولۇپ، ئومۇمىي بەدەندە بولۇپمۇ بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ كەتسە، «تەبىئەت كۈچى» ئاجىزلاپ، ئاسانلا ھەر خىل كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا ھەرقانداق ئادەمنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولسا، ئۇنىڭ «تەبىئەت كۈچى» مۇ كۈچلۈك بولىدۇ، كېسەللىكلەردىن مۇداپىئە كۆرۈش كۈچىمۇ كۈچلۈك بولغاچقا، ئۇنىڭ بەدىنى ھەرقانداق كېسەللىكنىڭ تاجاۋۇزىدىن ساقلىنالايدۇ.

5. مىزاج بۇزۇلۇشقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

1) قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى

(1) نورمالدىن ئېشىپ كەتكەن روھىي ۋە جىسمانىي ھەرىكەتلەر، قاتتىق غەزەپلىنىش، قاتتىق قورقۇش، قاتتىق خۇش بولۇش، ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن ئۇزۇن مۇددەت شۇغۇللىنىش، ھەددىدىن زىيادە چارچاش... قاتارلىقلار.

(2) ئەمەلىي قۇرۇق ئىسسىقلىققا يولۇقۇش (بىلىپىل ئىسسىقلىق) مەسىلەن: كۈن نۇرى، قاتتىق ئىسسىق، ئاپتاپ ئۆتۈش قاتارلىقلارنىڭ تەسىرى.

(3) تەسىرى (بىلقۇئە) قۇرۇق ئىسسىقلىققا يولۇقۇش، مەسىلەن: بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلغۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەك، دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش.

(4) تەنقىيە ـ ئىستىفراغنىڭ نورمال بولماسلىقى ۋە بەدەندە ئوفۇنەتلىنىش ئەھۋالىنىڭ بولۇشى قاتارلىقلار.

2) ھۆل سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ سەۋەبى

(1) ئەمەلىي ھۆل سوغۇقلۇققا يولۇقۇش، مەسىلەن: قاتتىق سوغۇق ھاۋا، قاتتىق سوغۇق تېمپېراتۇرا، قار ـ مۇز، يامغۇرلاردا قېلىش...

(2) تەسرى (بلقۇۋە) هۆل سوغۇقلۇققا يولۇقۇش، مەسىلەن: سوغۇق تەبىئەتلىك غىزا ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش... قاتارلىقلار.

(3) تاماقنى بەك ئاز يېيىش سەۋەبلىك تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ ماددىسى بولغان هۆللۈك ئازىيىپ، سوغۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشقا سەۋەب بولىدۇ.

(4) تاماقنى كۆپ يېيىش سەۋەبلىك تەبىئىي هۆل ئىسسىقلىقنى قاچۇرۇپ، سوغۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ.

(5) كۆپ ئىچ سۈرۈش، كۆپ تەرلەش، كۆپ قۇسۇش ئارقىلىق بەدەندە سۇ ۋە تۇزلارنىڭ مۇۋازىنىتى بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(6) پەۋقۇلئاددە قاتتىق هەرىكەت ۋە ئەمگەك قىلىش، بۇنىڭ بىلەن سوغۇقلۇق غالىبلىقنى ئىگىلەيدۇ.

(7) پەۋقۇلئاددە جىملىق، هۇرۇنلۇق ۋە بىپەرۋالىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى تەبىئىي هارارەتنى توسۇۋې-لىپ، سوغۇقلۇقنى كۆپەيتىدۇ.

(8) بەدەندىكى تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ بەك ئېچىلىپ كېتىشى سەۋەبىدىن سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشقا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: مۇنچىغا كۆپ كىرىش ۋە ئۇزۇن ئولتۇرۇشنى ئادەت قىلىش، تەنقىيە ـ ئىستىفراغنىڭ هەددىدىن زىيادە كۆپلۈكى قاتارلىق ئەهۋاللار مىزاجنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3) هۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى:

(1) ئەمەلىي هۆل ئىسسىقلىققا ئۇچرىشىش، مەسىلەن: داۋاملىق ئۇزۇن مۇددەت هۆللۈك، هۆل ـ يېغىن كۆپ ئورۇنلاردا ئىشلەش، مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش.

(2) تەسرى هۆل ئىسسىقلىققا يولۇقۇش. بەدەنگە هۆللۈك يەتكۈزگۈچى ئۇزۇقلۇق ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

(3) يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ پەۋقۇلئاددە كۆپلۈكى، يەنى هەددىدىن زىيادە تويۇنۇپ غىزا ئىستېمال قىلىش.

(4) جىملىق ۋە هۇرۇنلۇق قاتارلىقلارنىڭ ئارتىپ كېتىشى، يەنى هەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇشى قاتارلىق سەۋەبلەر مىزاجنىڭ خىلتسىز هۆل ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

4) قۇرۇق سوغۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبى

(1) ئەمەلىي قۇرۇق سوغۇقلۇققا يولۇقۇش، مەسىلەن: بەك قۇرغاق جايلاردا، قۇرۇق هاۋا، قۇرۇق مۇهىتتا ئۇزاق ئىشلەش، تۇرۇش يەنى چۆللۈك، تاغلىق جايلاردا، قۇملۇقلاردا ئىشلەش.

(2) تەسرى قۇرۇق سوغۇقلۇققا يولۇقۇش، مەسىلەن: هەمىشە قۇرۇق تاماق يېيىش هەم بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى قۇرۇق سوغۇق ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن بولىدۇ.

(3) يېمەك ـ ئىچمەك، تاماقنى ئازايتىش. يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ ئازلىقى بەدەندىكى هۆل ئىسسىق-نىڭ ۋە كەمچىل ماددىلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرالماي، كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(4) روهىي ۋە جىسمانىي هەرىكەتلەرنىڭ بەك ئارتىپ كېتىشى سەۋەبىدىن مىزاج خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

6) كەسپكە 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 ساتىراش، ئەسكەر، ئوقۇتقۇچى قاتارلىقلاردا تۆۋەنكى مۇچە ۋېناسى ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىپ كېتىش كېسىلى، سىلىتسىيلىق ئۆپكە كېسىلى، ئۆپكە سىلىنىڭ كېلىپ چىقىشى، ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغانلاردا بوۋاسىر كېسىلىنىڭ كۆپ ئۇچرىشى قاتارلىقلار.

7) ئىرسىيەتكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر

ئاتا - ئانا خىروموسومىدىكى غەيرىي تەبىئىي يەنى نورمالسىز ئۆزگىرىشلەرنىڭ سەۋەبىدىن ئەۋلادلاردا ھەر خىل نورمالسىز ئۆزگىرىشلەرنىڭ كېلىپ چىقىشى ئىرسىيەتلىك سەۋەب دېيىلىدۇ. ئاتا - ئانا گېن تىپىنى تۈزگۈچى ئاساسىي بىرلىكلەرنىڭ نورمال بولماسلىقى بىلەن ئىرسىيەتكە تەسىر كۆرسىتىپ ئوخشاش بولمىغان ئىرسىيەت كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، مەسىلەن: سىبىلىس، ساراڭلىق، دىيابېت، بوينىنىڭ پاكار بولۇشى، بەرەس، نۇقرەس، بوۋاسىر، تاز، پوقاق، يۈرەك كېسىلى، رېماتىزم، يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىق كېسەللىكلەر.

2. تاشقى سەۋەب

تاشقى سەۋەب بولسا ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى قىسمىدا بولماستىن، بەلكى سىرتقى قىسمىدا مەۋجۇت بولغان سەۋەبلەر بولۇپ، ئۇلار مۇھىتقا، تازىلىققا، يېمەك - ئىچمەككە، كىيىنىشكە، دەم ئېلىش ۋە ئىشلەشكە، تاناسىل ئەزالارغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر ۋە ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، روھىي 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 بۆلۈنىدۇ.

1. ئادەتتىكى تاشقى سەۋەب

1) ھاۋاغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەب: ھاۋا بولسا ئىنسانلارنىڭ ھاياتىدا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ئامىلنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ بېسىمىنىڭ نورمال بولماسلىقى، ئىسسىق - سوغۇقتىن، قۇرۇق - ھۆللۈك كەيپىياتلىرىنىڭ نورمالدىن ئېشىپ كېتىشى ياكى ھاۋاغا ھەر خىل زەھەرلىك ئوفۇنەتلىك ماددىلارنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى ئاسانلا بەدەندە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: ئېگىزلىكلەردىكى ھاۋا بېسىمىنىڭ شالاڭلىشىپ قېلىشى قان ئايلىنىشنى تېزلىتىپ، دەم سىقىلىش، ھاۋا يېتىشمەسلىك، يۈرەك سېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ. ھۆل - يېغىن كۆپ بولۇش بىلەن دەم سىقىلىش، رېماتىزم قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۇچرايدۇ. ھاۋانىڭ قاتتىق ئىسسىپ كېتىشى بىلەن قورساق ئاغرىقى، ئىچ سۈرۈش ۋە جىگەر كېسەللىكى 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 ھەر خىل ئەزانىڭ تازىلىقىغا ياخشى دىققەت قىلماسلىقمۇ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ. مەسىلەن: كىيىم - كېچەكنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلمىغاندا ھەر خىل تېرە كېسەللىكى؛ يېمەك - ئىچمەكنىڭ تازىلىقىغا

دىققەت قىلمىغاندا ھەر خىل تىپتىكى يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك سەۋەب: يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ ۋاقتى، ئۆلچىمى ۋە سۈپىتىنىڭ نورمال بولۇشى تەن ـ سالامەتلىكنى ئاسراشتا ئىنتايىن مۇھىم ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەكسىچە تاماقنى قالايمىقان، قەرەلسىز يېيىش، يېگەن تاماق ھەزىم بولماي تۇرۇپ تاماق ئۈستىگە تاماق يېيىش، ئېھتىياج بولمىغان ۋاقىتتا كۆپ سۇيۇقلۇق ئىچىش، ھەر خىل جەۋھەرىي ماددىلار، ۋىتامىنلار كەمچىل بولغان ھەمدە ھۆللۈكى، قۇرۇقلۇقى، سوغۇقلۇقى، ئىسسىقلىقى مۇۋاپىق بولمىغان تاماقلارنى يېيىش مۇناسىپ ھالدا كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4) كىيىنىشكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەب: بۇنىڭدا كىيىم ـ كېچەكنىڭ تازىلىقى، يەنە كىيىم ـ كېچەكنىڭ خىمىيەۋى تەركىبى ۋە پوسۇنىغا دىققەت قىلىش كېرەك. تەركىبى جەھەتتە سۈنئىي توقۇلمىلاردا توقۇلغان كىيىملەرنى كىيمەسلىك، يەنى نىلون 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 كىيمەسلىك كېرەك.

5) دەم ئېلىش ۋە ئىشلەشكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەب: نورمال دەم ئېلىش، ئىشلەش ياكى چېنىقىش سالامەتلىكنى ئاسراشتا پايدىلىق. مەيلى ئەقلىي ياكى جىسمانىي جەھەتتە بولسۇن ھەددىدىن زىيادە ئىشلەش ياكى ھەددىدىن زىيادە دەم ئېلىش مەلۇم كېسەللىك ئۈچۈن سەۋەب بولىدۇ. ھەددىدىن زىيادە دەم ئېلىش سالامەتلىككە زىيانلىق بولۇپ، ھۆل سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىدۇ. يەنە يۇقىرى قان بېسىمى كېلىپ چىقىدۇ. ھەددىدىن زىيادە ئىشلىگەندە بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

6) تاناسىل ئەزالارنى نورمال ئىشلىتىش سالامەتلىكنى ئاسراشتا كۆپ پايدىلىق. ئەكسىچە قالايمىقان كۆپ ئىشلىتىلسە زىيانلىق. مەسىلەن: جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش ۋە باشقا يامان ئادەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىش رەئىس ئەزالارنى زەئىپلەشتۈرىدۇ ھەمدە نېرۋا ئاجىزلىق، جىنسىي ئاجىز-لىق، تۇتقاقلىق كېسەل، قورقۇنچاقلىق، روھى چۈشكۈن ھالەتلەر ۋە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

2. پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەب: پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەبلەر ئىچكى سەۋەب ۋە تاشقى سەۋەبلەرگە تەئەللۇق بولماستىن، پەۋقۇلئاددە يۈز بېرىدىغان بولۇپ، بۇ پەۋقۇلئاددە تاسادىپىي يۈز بېرىپ، كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنى كۆرسىتىدۇ. ئۇلار تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە تۈرلۈك بولىدۇ:

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

2) مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، مەسىلەن: پەۋقۇلئاددە ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، قاتتىق سوغۇقتا توڭلاپ قېلىش قاتارلىقلار.

3) توك سوقۇۋېتىش، سۇدا تۇنجۇقۇش قاتارلىقلار.

4) روھىي زەربە، غەم ـ قايغۇ، قورقۇش قاتارلىقلار.

5) زەھەرلىنىش، ھەر خىل زەھەرلىك نەرسىلەرنى بىلمەي ياكى قەستەن يەپ سېلىش، مەسىلەن: خەشخاش ئۇرۇقى، كوچۇلا، قارا پارپا، سەنكىيا قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن زەھەرلىنىش قاتارلىقلار.

6) ئوفۇنەتلىك، يۇقۇملۇق، تارقىلىشچان كېسەللىكلەر قاتارلىقلار.

تۆتىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ ئومۇمىي پىرىنسىپى — روھىي داۋالاش؛ ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاش؛ دورا بىلەن داۋالاش؛ قول ئەمەلىيىتى ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق تۆت خىل داۋالاشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئۇلارنىڭ ئىچىدە روھىي داۋالاشنى ئالدىنقى ئورۇنغا قويغاندىن تاشقىرى كېسەللىك-لەرنىڭ تۈرى، خۇسۇسىيەتلىرى، ھەر خىل بىمارنىڭ ئەينى ۋاقىتتىكى ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن، ماددىي داۋالاش تەدبىرلىرىدىن بىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

1. ئوزۇقلىنىشنى تەڭشەش (كۆچەيتىش ياكى ئاددىيلاشتۇرۇش) ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدىغان بىمارلارغا ھەرگىز دورا ئىشلەتمەسلىك؛

2. ھەرقانداق كېسەل دەسلەپ كۆرۈنگىلى كەلگەندە، بولۇپمۇ جىددىي كېسەللىكلەر (مەرەزى ھاد) نىڭ دەسلىپىدە يەككە (مۇفرەد) ئىككى - ئۈچ خىل دورىدىن تەركىب تاپقان كاشكاپ ياكى قايناتما (مەتبۇخ) لارنى بېرىش، ئالدىراپ مۇرەككەپ مەجۇناتلارنى بەرمەسلىك؛

3. جىددىي كېسەللىكلەر ئادەتتىن تاشقىرى ئېغىر بولغان تەقدىردىلا زەھەر قايتۇرغۇچى (جاراسىملار ۋە ئۇلارنىڭ زەھەرلىرىگە قارشى تۇرغۇچى) تەرياقلارنى ئىشلىتىش، ئادەتتىكى ھاللاردا قىزىتما قايتۇرغۇ-چى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن كۇپايىلىنىش؛

4. بىر خىل مۇرەككەپ دورا، مەجۇنات بىلەن ساقىيىدىغان بىمارغا ئورۇنسىز ھالدا ئىككى - ئۈچ خىل، ھەتتا ئۇنىڭدىن كۆپرەك مەجۇناتلارنى بۇيرۇپ كېسەللىكنى مۇرەككەپلەشتۈرۈپ، بىمارلارنىڭ ئىقتىسادىي يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋەتمەسلىك لازىم. قەدىمكى مەشھۇر ھۆكۈمالار ئۆز تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەپ، كېسەل كىشىلىرىگە بېرىلگەن ئىككى - ئۈچ خىلدىن ئارتۇق دورا (بولۇپمۇ مەجۇناتلار) بىمارنىڭ ۋۇجۇدىدىكى كېسەللىكنى مۇرەككەپلەشتۈرۈپ، ساقىيىشنى كېچىكتۈرۈپ قويىدۇ. بۇ نۇقتىغا ئەلۋەتتە دىققەت قىلىش زۆرۈر، دەپ كۆرسەتكەن.

5. ھەربىر بىمارنىڭ شۇ ۋاقىتتىكى ئەمەلىي ئەھۋالى، كېسىلىنىڭ ئېھتىياجىغا ئاساسەن، يېمەك - ئىچمەك جەھەتتىن دىققەت قىلىدىغان ئىشلار (پەرھىز) نى بۇيرۇش داۋالاشنىڭ ئۈنۈمىنى ئاشۇرىدىغان ۋە تېزلىتىدىغان مۇھىم تەدبىر، بۇنى جانلىق قوللىنىش كېرەك، ئەمما پەرھىزنى بەك قالايمىقان، قاتتىق بۇيرۇپ، بىمارلارنى ھالسىزلاندۇرۇپ، كېسىلىنى كۈچەيتىۋېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى بەدەننىڭ كۈچلۈك بولۇشى «تەبىئەت» نىڭ كېسەللىكلەرنى يېڭىشىگە مەدەت بېرىدۇ.

§ 1 . روھىي داۋالاش

ئۇيغۇر تېۋىپلىرى كېسەل كىشىلەرنىڭ روھىي ھالىتى ئۇلارنىڭ كېسەللىنىشىدىلا ئەمەس، ساقىيىشىدىمۇ ناھايىتى مۇھىم رول ئوينىغانلىقىغا دىققەت قىلىپ كەلگەن. ئەڭ دەسلەپ داۋالاش ئىشلىرىنى قوشۇمچە ئېلىپ بارغان ئىبادەتخانا راھىبلىرى (قامانلار) مۇ كىشىلەرنىڭ دىنىي ئېتىقاد، ئۆزلىرىگە بولغان ئىشەنچلىرىدىن داۋالاش ئىشلىرىدا پايدىلانغان. كېيىنچە مەخسۇس داۋالاش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئەمچى، ئوتاچى، تېۋىپلار تاكى ھازىرغىچە ئۆزلىرىنىڭ خەلق ئارىسىدىكى نام ـ شۆھرىتى، ئۆزلىرىگە بولغان ئىشەنچلىرىدىن داۋالاش ئۈنۈمىنى ئۆستۈرۈشتە پايدىلىنىپ كەلگەن. شۇڭا بىمارلارنى كېسەللىكنىڭ ساقىيىپ شىپا تېپىشىغا، دورىنىڭ ئۈنۈمىگە ئىشەندۈرۈش قاتارلىق روھىي داۋالاش ئۇسۇللىرى ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمىدىن ئىبارەتتۇر.

روھىي داۋالاش دېگىنىمىز، تېببىي خادىملار ئۆزىنىڭ يېقىملىق تىلى، چىرايلىق تەبەسسۇمى، سىلىق ھەرىكىتى ئارقىلىق بىمارلار بىلەن چۈشىنىش ۋە ئىشىنىش مۇناسىۋىتىنى ئورنىتىپ، ئۇلارنىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى تەڭشەش، روھىي ھالىتىنى ياخشىلاش، روھىي بېسىمىنى يەڭگىللىتىش، ئۆز ـ ئۆزىنى بىلىش، كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلىش ئىشەنچىسىنى ئاشۇرۇشتا ياردەم بېرىش مەقسىتىدە ئېلىپ بارغان مۇھىم بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

روھىي داۋالاش دېگەن، ھەرگىزمۇ دۇئا ئوقۇش، رەم ياكى چاچراتقۇ سالدۇرۇش، پېرىخونلۇق قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللىنىش كۆزدە تۇتۇلماي، كېسەل كىشىلەرنى ساقىيىشقا ئىشەندۈرۈش، ئۇلاردا تېۋىپقا ھەمكارلىشىپ كېسەللىك ئۈستىدىن غالىب كېلىش ئىشەنچىسىنى تۇرغۇزۇش كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇ يەردە تېۋىپنىڭ راستچىللىق، سەمىمىيلىك، مۇلايىملىق قاتارلىق يۈكسەك كەسپىي ئەخلاقى غايەت زور تەسىرگە ئىگە. خەلق ھەقىقەتەن ئىشىنىدىغان تېۋىپلار بىمارلارغا ئاددىي چارىلەرنى، ئاددىيغىنە دورىلارنى بۇيرۇپ بەرسىمۇ (ھەتتا سوغۇق سۇ ئىچىشكە بۇيرۇپ قويسىمۇ) ئوخشاشلا ساقىيىپ قېلىش ئەھۋاللىرى بۇنىڭ روشەن دەلىلىدۇر. ئالدامچى، تەمەخور تېۋىپلار خەلقنىڭ ئىشەنچىسىدىن ئوڭايلا مەھرۇم بولۇپ قالىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلار بەرگەن ئۈنۈمدار دورىلار كۆپ ھاللاردا شىپا بولماي قالىدۇ. بۇنىڭدىن تېۋىپلار ۋە بارلىق تېببىي خادىملارنىڭ بىمارلارغا نىسبەتەن ئەستايىدىل، مېھرىبان، مەسئۇلىيەتچان پوزىتسىيە، گۈزەل تېببىي ئەخلاق بىلەن مۇئامىلە قىلىشىنىڭ داۋالاش ئۈنۈمدارلىقىنى ئۆستۈرۈشتە نەقەدەر مۇھىملىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

§ 2 . ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش

ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىتتەغزىيە) ــ ھەرقانداق بىماردىكى كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرىنى كونا ۋە يېڭى ئۇسۇللار بىلەن تەكشۈرۈپ ئېنىقلاپ، ئۇنىڭ ماددىي ۋە روھىي ئالامەتلىرىگە ئاساسەن دىياگنوز بېكىتىلگەندىن كېيىن، كېسەللىكنىڭ تىپى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللىنىلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك بەدەنني سەۋەبلەردىن، يەنى ماددا ئالمىشىشنىڭ بۇزۇلۇشى، بەزى ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ يېتىشمەسلىكى، قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىقى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بولسا، كۆپىنچە داۋالىق، شىپالىق تاماق ۋە ھەر خىل تولۇقلىغۇچى ماددىلار، پەرھىز قائىدىلىرى بىلەن داۋالىنىدۇ. بۇنداق كېسەللەرنى مەخسۇس تاماق ماددىلىرى ۋە ھەر خىل شىپالىق مېۋە ـ چېۋىلەر بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇشنىڭ سىرتىدا، ئۇلارغا بەدەننى قۇۋۋەتلەندۇرگۇچى مۇۋاپىق دورىلارمۇ بېرىلىدۇ. بۇ ئوزۇقلۇق ماددىلىرى بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىتتەغزىيە) دېيىلىدۇ. مەسىلەن: قېرىپ ئاجىزلىشىپ كەتكەن، ئۇزۇن يىللار خىزمەت ئىشلەپ چارچاپ كەتكەن، ئۇزاق مۇددەت كېسەل تارتىپ ئاجىزلىشىپ قالغان، بەدەندە ياكى مەلۇم ئەزالاردا فىزىيولوگىيەلىك ئېھتىياجغا مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق ماددىلىرى يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر ۋە ئورۇقلاپ جۇدەپ كەتكەنلەرمۇ مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالىنىدۇ، شۇنىڭدەك باشقا كېسەللەرنى داۋالاش جەريانىدىمۇ ئۇنىڭ ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى ۋە پەرھىز قائىدىلىرى بىرىنچى ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

§ 3 . دورا بىلەن داۋالاش

دورا بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىلئەدۋىيە) ــــ كېسەللىكلەرگە ھەر خىل دورا ماتېرىياللىرىنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئەزالارنىڭ پۇتۇنلۇكىنى بۇزماي، ئورگانىزمدىكى تەڭپۇڭسىزلىقلارنى ئەسلىگە كەلتۇرۇپ، «تەبىئەت كۈچى» نى كۈچلەندۇرۇش ئارقىلىق كېسەللىكنى داۋالاپ ساقايتىپ، ئورگانىزمنىڭ نورمال فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۇرۇش جەريانىدىن ئىبارەت.

دورا تېۋىپنىڭ قورالى بولۇپ، ئۇنىڭ رولىغا سەل قارىغىلى بولمايدۇ، بىراق دورىنى ھەممىگە قادىر دەپ قاراپ قارىغۇلارچە خىلىتلىرى ۋە باشقا جەھەتلەردىكى ئالامەتلىرى ئوخشاش بولمىغان كېسەللەرگە بەرگەندە، بىر كېسەلگە پايدا قىلغان دورا يەنە بىر كېسەلگە پايدا قىلماسلىقى مۇمكىن.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە دورىلار بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى ئىچكى تەرەپتىن دورا بېرىپ داۋالاش ۋە سىرتقى تەرەپتىن دورا بېرىپ داۋالاش دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئىچىدىن دورا بېرىپ داۋالاش بولسا، دورىلارنى ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن تەييارلاپ، ئېغىز ئارقىلىق يېگۈزۈش ياكى ئىچكۈزۈش ياكى مەقئەت، جىنسىي يول قاتارلىق ئەزالار ئارقىلىق بەدەنگە كىرگۈزۈشتىن ئىبارەت. ئىچكى تەرەپتىن دورا بېرىشتە تۆۋەندىكى تۆت مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ:

1) تەنقىيە قىلىش (سۈرۈش): بەدەننى ياكى مەلۇم ئەزادىكى كېسەللەندۈرگۈچى ماددىلارنى بەدەن ۋە ئەزالاردىن تازىلاش، توسالغۇلارنى يوقىتىش، بۇنىڭ ئۈچۈن ئاساسەن ئىچكۈزۈش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا كېسەللىككە سەۋەب بولغان ھەر خىل ناچار خىلىت ۋە باشقا نەرسىلەرنى مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار ئارقىلىق يۇمشىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۈچەي يولى، سۈيدۈك يولى ياكى قەي، خەپتەر ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم كېسەللەنگەن ئەزادىن چىقىرىپ تاشلىنىدۇ.

2) ھابىس ۋە قابىز (تۇتۇپ قېلىش) ئۇسۇلى: بەدەننىڭ فىزىيولوگىيەلىك پائالىيەتلىرى زۆرۈر بولغان ھەر خىل ماددىلارنى بەدەندىن كۆپلەپ چىقىرىۋەتمەي، تۇتۇپ قېلىشنى كۆرستىدۇ. چى

ئادەم كېسەللەنگەندە بەدەننىڭ تەبىئىي تۇتۇپ تۇرۇش كۈچى (قۇۋۋەئى ھابىس، قۇۋۋەئى قابىز) بۇزۇلۇپ، بەدەندىكى تەبىئىي سۇيۇقلۇقلار ۋە ھەر خىل ئىچكى بەزلەر ئىشلەپچىقارغان سۇيۇقلۇقلار بەدەندىن كۆپلەپ چىقىپ كېتىشى مۇمكىن، بۇ ئەھۋال سالامەتلىك ئۈچۈن ئىنتايىن ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ئىچ سۈرۈپ كېتىش، قاناش، قۇسۇش، كۆپ تەرلەش، شۆلگەي كۆپ ئېقىش، داۋاملىق بەلغەم تۈكۈرۈش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي كۆپ ئېقىپ تۇرۇش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، كۆز ياشانغىراش قاتارلىقلار- نىڭ ھەممىسى ھەرقايسى مۇناسىۋەتلىك ئەزالارنىڭ، ئاساسلىقى ئومۇمىي بەدەننىڭ تەبىئىي خىزمىتى تۈرلۈك كېسەللەندۈرگۈچى ئامىللار تەرىپىدىن بۇزۇپ تاشلىنىشى، شۇنىڭدەك بەدەننىڭ تۇتۇپ تۇرۇش ئىقتىدارى بۇزۇلۇپ كېتىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھەر خىل تۇتقۇچى ۋە قورۇغۇچى (ھابىس ۋە قابىز) دورىلارنى ئىشلىتىپ، مەزكۇر ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشىنى تىزگىنلەش بىلەن بىللە، بەدەننىڭ تۇتۇش، ساقلاش كۈچىنى ئاشۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ ھابىس ۋە قابىز ئۇسۇلى دەپ ئېيتىلىدۇ.

3) مەلاسەت (بوشىتىش) ۋە خۇشۇنەت (يىرىكلەشتۈرۈش، چىڭىتىش): بەدەن تېرىلىرى، ئىچكى ئەزالارنىڭ مۇسكۇل، پەي، شىللىق پەردىلىرى (جۈملىدىن قان تومۇرلارنىڭ ئىچكى يۈزى) ئۆزىنىڭ نورمال سىلىقلىقى، ئەۋرىشىملىكىنى يوقىتىپ، يىرىكلىشىپ قوتۇرلاشسا ياكى قېتىشىشقا باشلىغاندا سىلىقلاشتۇرغۇچى ۋە يۇمشاتقۇچى دورىلار (مۇلەييىنلەر) نى ئىشلىتىپ يۇمشىتىلىدۇ. بۇ چارە يۇمشىتىش، بوشىتىش (مەلاسەت) دېيىلىدۇ.

ئەكسىچە، يۇقىرىقى ئەزالار ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىنى يوقىتىپ، بەك سىلىقلىشىپ ياكى بوشاپ كېتىپ، نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتسە، چىڭىتقۇچى، يىرىكلەشتۈرگۈچى (مۇخەششىن) دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

4) مىزاجنى تەڭشەش (تەئدىلى مىزاج): بۇ ھەقتە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن قارىمۇ قارشى چارە، دورىلار بىلەن داۋالاش چارىسى قوللىنىلىدۇ.

2. سىرتتىن دورا ئىشلىتىش بولسا تېرە، تېرە شىللىق پەردىلەر ئارقىلىق تاشقى تەرەپتىن دورا ئىشلىتىپ، دورىنىڭ تەسىرىنى ئەزا، توقۇلما، ھۈجەيرىلەرگىچە يەتكۈزۈش جەريانىنى كۆرسىتىدۇ.

سىرتتىن دورا ئىشلىتىش ئوخشىمىغان ئەزالارغا سىرتتىن دورا سۈركەش، ياغ دورىلار بىلەن ياغلاش، ئوخشىمىغان دورا تەركىبلىرى ۋە دورىلارنى تېڭىش (زىماد قىلىش)، مەلھەم دورىلارنى تېڭىپ، تېرە ۋە تېرە شىللىق پەردىلەر ئارقىلىق دورا تەسىرىنى كېسەللەنگەن ئورۇنغا يەتكۈزۈش ھەم ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سوغۇق ئۆتكۈزۈش قاتارلىق ئۇسۇللارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. سىرتتىن دورا ئىشلىتىشنىڭ مەقسىتى تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە خىل بولىدۇ.

1) ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش ۋە ئىششىق ياندۇرۇش مەقسىتىدە دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

2) سۆگەل، مەڭ، قاداق ۋە ھەر خىل ئۆسمىلەرنى ئېرىتىپ كۆيدۈرۈش مەقسىتىدە دورىلار لىدۇ.

) ھەر خىل جاراھەت ۋە زەخىملەرگە گۆش ئۈندۈرۈش، يىگىلەپ كىچىكلەپ كەتكەن ئەزالارنى يتىش مەقسىتىدە دورىلارنى سۈركەش، شۇنىڭدەك فىزىكىلىق داۋالاش، كۈن نۇرى، قۇمغا كۆمۈش،

ئارىشاڭ، بۇلاق سۇلىرىدا يۇيۇندۇرۇش قاتارلىقلار بىلەن داۋالاشنى مەقسەت قىلىدۇ.

3. يۇقىرىقىلار كېسەللىكلەرنى دورا ۋە باشقا چارىلەر بىلەن داۋالاشنىڭ ئاساسىي ئۇسۇللىرىدۇر.

دورا بىلەن داۋالاشتا رىئايە قىلىشقا تېگىشلىك مۇھىم شەرتلەر

بىرىنچى شەرت: بىمارلارغا دورا ۋە داۋالاش چارىلىرىنى بەلگىلەش ئالدىدا كېسەللىكنىڭ سەۋەب ۋە ئالامەتلىرىنى ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ، دىياگنوز مۇقىملاشقاندىن كېيىن، قايسى دورىلارنى قانداق ئىشلىتىشنىڭ لايىھەسىنى تۈزۈش لازىم. بولۇپمۇ كېسەل سۇئى مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللىكمۇ؟ سۇئى مىزاج خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا، ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش ياكى ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشقا مەنسۇپمۇ؟ سۇئى مىزاجىنىڭ قايسى كاتېگورىيەسىگە كىرىدۇ؟ قاتارلىقلارنى ياخشى ئىگىلەش لازىم. شۇنىڭدەك كېسەللىك مەركىزى تەركىب، ئورگانىك كېسەللىك ياكى تەپەررۇقى ئىتتىسال (پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك) كېسەللىكمۇ؟ ئۇنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر ئىچكى سەۋەبمۇ؟ تاشقى سەۋەبمۇ؟ يىراق سەۋەبمۇ؟ يېقىن سەۋەبمۇ؟ جىسمانىي سەۋەبمۇ؟ روھىي سەۋەبمۇ؟ بۇ ئەھۋاللارنى ئوبدان ئېنىقلاپ چىققاندىن كېيىن، شۇنىڭغا مۇۋاپىق دورا ۋە ئۇسۇل ـ چارىلەرنى بەلگىلەش لازىم.

ئىككىنچى شەرت: داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ كەيپىياتىنى تاللاش، يەنى كېسەلگە ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق خۇسۇسىيەتلىك دورا بېرىش لازىممۇ ياكى مۇئەددىل (تەڭشىگۈچى) دورا ياكى مۇخرىج (سۈرۈپ چىقارغۇچى)، مۇقەۋۋى (كۈچەيتكۈچى) دورا بېرىش كېرەكمۇ؟ بۇلارنى كېسەل كىشىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ دىققەت بىلەن تاللاش لازىم. ھەر بىر كەيپىياتتىكى دورىلارنىڭ تەسىر دەرىجىسى، مەسىلەن: بىرىنچى دەرىجىلىكمۇ ياكى ئىككىنچى دەرىجىلىكمۇ؟ بۇلارنىمۇ نەزەردە تۇتۇش كېرەك.

ئۈچىنچى شەرت: ھەر بىر كېسەلگە ئىشلىتىدىغان دورا مىقدارىنى (ئۆلچىمىنى) توختىتىش، يەنى كېسەل كىشىنىڭ بەدىنى ۋە ئەزالىرىنىڭ تەبىئىتى، كېسەلنىڭ ئېغىر ـ يەڭگىللىكى ۋە ئەسلىي مىزاجى، يېشى، جىنسى، كەسپى، ئادىتى، ئورۇق ـ سېمىزلىكى، كۈچ ـ قۇۋۋىتى، داۋالىنىۋاتقان پەسىل، بىمارنىڭ مىللىتى، يۇرتى قاتارلىق ئەھۋاللارغا قاراپ، دورا مىقدارى (بىر قېتىملىق مىقدارى، بىر كۈنلۈك مىدارى، بىر كۇرسلۇق مىقدارى) نى بەلگىلەش لازىم.

تەپسىلىي تەرتىپى تۆۋەندىكىچە.

ئەزانىڭ تەبىئىتى دېگەندە كېسەللەنگەن ئەزانىڭ تەبىئىي مىزاجى، ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشى، ئورنى، قۇۋۋىتى نەزەردە تۇتۇلىدۇ. ئەزانىڭ مىزاجى دېگىنىمىز، 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 ـ سۈپەت تەرتىپىنى بىرئاز كۆپەيتىش لازىم. ئەگەر ئەزانىڭ مىزاجى ئەسلىي ئىسسىق بولۇپ، يەنە ئىسسىقلىق خۇسۇسىيەتلىك كېسەللىك پەيدا بولسا، ئۇنىڭغا سوغۇقلۇقى بىرئاز تۆۋەنرەك دەرىجىدە قىلىنسىمۇ بولىدۇ.

تۆتىنچى شەرت: كېسەل ئەزانىڭ ئەسلىي تۈزۈلۈشىگىمۇ قاراش كېرەك. ئەگەر كېسەللەنگەن ئەزانىڭ ئەسلىي تۈزۈلۈشى يۇمشاق ۋە بۇلۇتسىمان بولسا، يەنى ئۆپكىدەك يۇمشاق ياكى سوزۇلۇشچان كانال ئەزا

بولسا، مەسىلەن: قان تومۇرلار، ئۆچەيدەك ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگە تەسىر قىلىش كەيپىياتى يەڭگىل، سان جەھەتتىن ئازراق دورا ئىشلىتىش بىلەن داۋالاش كېرەك. كېسەللەنگەن ئەزانىڭ تۈزۈلۈشى چىڭ ۋە قاتتىقراق بولسا، مەسىلەن: بۆرەكتەك ياكى تاشقى يۈزى قېلىن ۋە چىڭ تېرە پۈت - قول پەيلىرىگە ئوخشاش ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگە قىلىدىغان دورىلارنىڭ تەسىرى كۈچلۈكرەك، سانى كۆپرەك بولۇشى لازىم. ئەگەر ئەزانىڭ قاتتىق، يۇمشاقلىقى ئوتتۇراھال بولسا، سان ۋە كەيپىيات جەھەتتە ئوتتۇراھال بولغان دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

بەشىنچى شەرت: كېسەللەنگەن ئەزانىڭ ئورنى دورىنىڭ ئۆتۈش يولىدا بولسا (مەسىلەن: ئېغىز، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازانغا ئوخشاش)، ئۇنىڭغىمۇ مۇئەددىل (يۇمشاتقۇچى) دورىلارنى توغرا ئىشلىتىش كېرەك. دورىلار بىۋاسىتە تېگىپ ئۆتىدىغان يۇقىرىقىدەك ئورۇنلارغا بەك ئېچىشتۇرىدىغان، غىدىقلايدىغان ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك، كېسەللىك ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردىن يىراق جايدا ئورۇنلاشقان بولۇپ، دورىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى تەسرەك بولسا (مەسىلەن: بالىياتقۇ ۋە پۇت - قول بوغۇملىرى قاتارلىق جايلار)، بۇلارغا دورا ئىشلەتكەندە مىقدارى ۋە كەيپىياتى جەھەتتىن كۈچلۈكرەك دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. داۋالاش كۇرسىمۇ ئۇزۇنراق بولغىنى ياخشى.

ئالتىنچى شەرت: ئەزانىڭ خىزمىتىگە ۋە تەبىئىي خۇسۇسىيىتىگىمۇ قاراش كېرەك. ئەگەر كېسەل بولغان ئەزا يۈرەك، مېڭە، ئۆپكە، جىگەر ۋە بۆرەكتە داۋاملىق مۇھىم خىزمەت ئىشلەپ تۇرىدىغان ئەزالار بولسا، دورا بىلەن داۋالاشتا كۆپ ئېھتىياتچانلىق بىلەن ئىش كۆرۈش لازىم. بۇنداق ئورۇنلارغا كۈچلۈك ۋە ئۆتكۈر دورىلارنى دىققەت بىلەن ئىشلىتىش، ئىمكانقەدەر مۆتىدىل دورىلارنى ئىشلىتىپ كۆرۈپ، ئەگەر كۈچلۈك دورا ئىشلىتىش توغرا كەلسە، ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك. چۈنكى بۇ ئورۇنلارنىڭ دورىدىن تەسىرلىنىشى تېزرەك بولىدۇ. بۇ ئەزالارنى داۋالىغاندا ھەمىشە ئۇلارنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قېلىشنى نەزەردە تۇتۇپ، خۇش پۇراق ۋە قابىز دورىلارنى ئىشلىتىش، ئىمكانقەدەر بوشاشتۇرغۇ-چى، مۇخەددىرات (ناركوتىك) دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. شۇنىڭدەك توقۇلما ۋە شىللىق پەردىلەر-نى شىلىپ تاشلايدىغان ياكى كۆيدۈرىدىغان دورىلارنى، مەسىلەن: تەنكار، سەنكىيا (مەرگىمۇش)، كۆكتاش، ئاھاك، شاخار قاتارلىقلارنى ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتمەسلىك كېرەك. شۇنىڭدەك كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، ئاشقازان ئېغىزى قاتارلىق سەزگۈرلۈكى يۇقىرى ئەزالارغا بەك ئۆتكۈر، بەك ئاچچىق، غىدىقلىغۇ-چى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. بۇ ئەزالاردىكى كېسەللىك ماددىلىرىنى ئىستىفراغ ئارقىلىق چىقىرىۋې-تىشكە توغرا كەلگەندە، يەڭگىل ئىستىفراغنى قوللىنىپ، ئارىلاپ - ئارىلاپ ئاز - ئازدىن قىلىش كېرەك. ئۆتكۈر سۈرگە دورىلىرىنى بىر قېتىمدىلا بەرمەسلىك ۋە يەڭگىلرەك سۈرگە بېرىش لازىم.

يەتتىنچى شەرت: كېسەلنىڭ ئېغىر - يەڭگىللىكىنى ئەتراپلىق كۆزىتىش كېرەك. ئەگەر كېسەل يەڭگىل بولسا ئەلۋەتتە يەڭگىل دورا، ئېغىر بولسا كۈچلۈك دورا ئىشلىتىش لازىم. لېكىن ئېغىر ۋە نازۇك كېسەللىكلەرگە كۈچلۈك دورا ئىشلىتىشتىن قورقۇپ «تەبىئەت» كە ھاۋالە قىلىمىز دەپ، ۋاقىتنى ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك. چوڭقۇر، ئەتراپلىق كۆزىتىپ، كۈچ - قۇۋۋىتى بار چېغىدا داۋالاشنى تېزرەك ئېلىپ بارغان ياخشى.

ھەرقانداق كېسەللىك داۋالاش جەريانىدا جىددىيلىكتىن سوزۇلمىلىققا، بەزى سوزۇلما كېسەللىكلەر

ئۇشتۇمتۇت جىددىيلىككە ئۆزگىرىپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنداق ئەھۋاللاردا ئۆزگىرىشلەرنىڭ ئۆتۈشىگە قاراپ، دورا ۋە داۋالاش چارىلىرىنى ئۆز ۋاقتىدا مۇۋاپىق بەلگىلەش لازىم.

چۈنكى كېسەلنىڭ تەبىئىي كۈچ - قۇۋۋىتى قانچە ئۇزۇن ساقلانسا، داۋالاش پۇرسىتىمۇ شۇنچە ياخشى بولىدۇ. كېسەلنى داۋالاشتا كېسەلنىڭ 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. بۇرۇندىن تارتىپ ھاراق - تاماكىنى ئۇزۇن ئىستېمال قىلىپ ئادەتلىنىپ قالغان كىشىلەرگە، بۇ ئادەتنى بىر قېتىمدىلا چەكلىمەسلىك، ئادەتلەنگەن تاماقلىرىنىمۇ ئاز - تولا بېرىش كېرەك.

ئاياللارنىڭ جىسمانىي تۈزۈلۈشى، پسىخولوگىيەلىك خۇسۇسىيەتلىرى ئەلۋەتتە ئەرلەرنىڭكىگىمۇ ئوخشىمايدۇ. ئاياللار تەن جەھەتتە ئاجىز، سېزىمچانلىقى ئۇستۇنرەك، مىزاجى سوغۇقچان كېلىدۇ. بۇلارغا دورا بەلگىلەشتە ئەسلىي مىزاج تەرىپىنى ئۇنتۇماسلىق لازىم. جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلارغا سان ۋە كەيپىيات جەھەتتىن كۈچلۈكرەك دورا بېرىش، ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلارغا مۆتىدىل دورا بېرىش ياخشى. كۈچلۈك دورا ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك.

4 § . قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاش

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى ھەر خىل جەرراھىيە (دەستىكار ئۇسۇلى، ئوپېراتسىيە) يولى ئارقىلىق داۋالاش، سۇنۇق، چىقىقلارنى تېڭىش، قان ئېلىش، لوڭقا قويۇش، ھەمەل قىلىش، كىلىزما قېلىش، ئىسسىق، سوغۇق ئۆتكۈزۈش، تۇتۇش، مۇجۇش، ئۇۋۇلاش قاتارلىق ئۇسۇللار ئومۇملاشتۇرۇلۇپ قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاشقا كىرىدۇ.

قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمىدە تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلىدىغان بولغاچقا، بۇ يەردە تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلمىدى.

بەشىنچى باب دورا

§ 1 . دورا ھەققىدە چۈشەنچە

كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ۋە دىياگنوز قويۇشتا ئىشلىتىلىدىغان ماددا — دورا دېيىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئاساسىي نەزەرىيەلىرىدىكى «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 — خىلىت شەكىللىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئىنسان بەدىنى شۇ خىل خىلىتلاردىن ئوزۇقلىنىپ ھاياتلىق داۋاملىشىدۇ ھەم شۇنىڭغا ماس ھالدا ئىنسان بەدىنىدىمۇ مۇئەييەن مىزاج شەكىللىنىدۇ.

شۇڭا ئىنسان بەدىنىدىكى مىزاج ۋە خىلىتنىڭ نورماللىقى ساغلاملىقنىڭ ئاساسى ھېسابلىنىدۇ. ئەمما ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مىزاج ۋە خىلىتلاردا تەڭپۇڭسىزلىق كۆرۈلسە، ئورگانىزمنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئىنسان بەدىنىدىكى ھەربىر نورمالسىزلىقنىڭ مەنبەسى يەنىلا تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئىنسان بەدىنىگە كۆرسەتكەن تەسىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. شۇڭا كېسەللىك داۋالاش ئەمەلىيىتىدە ئورگانىزمدىكى تەڭپۇڭسىزلىقلارنى تۈگىتىپ، ساقلىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن يەنىلا تۆت چوڭ تەڭپۇڭسىزلىقلارنى مىزاج (كەيپىيات) ۋە خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولغان ھەر خىل ماددىلارنى ئىشلىتىپ، بەدەندە يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئىنسان ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزۈشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

دېمەك، دورا تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىدە مۇئەييەن مىزاج ۋە خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن ئۆزىنىڭ ماددىي ھەم كەيپىيات تەسىرلىرى بىلەن بەدەندىكى ھەر خىل تەڭپۇڭسىزلىقلارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، بەدەندىكى ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنىڭ يىغىندىسىدىن بولغان «تەبىئەت» نى كۈچلەندۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ھەم دىياگنوز قويۇش ئىشلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ.

بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، دورا — ئورگانىزمدىكى ھەر خىل تەڭپۇڭسىزلىقلارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە «تەبىئەت كۈچى» گە ياردەم بېرىدىغان مۇھىم بىر ۋاستە ھېسابلىنىدۇ، ئەمما دورىلارنى ھەممىگە قادىر بىردىنبىر ۋاستە دەپ قاراشقا، ئۇلۇك ھالدا قارىغۇلارچە ئىشلىتىۋېرىشكە ھەم ئۇنىڭ

رولىغا سەل قاراشقا بولمايدۇ. چۈنكى ھەربىر كىشىنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشى ۋە باشقا جەھەتلەردىكى ئالاھىدىلىكلىرى ئوخشاش بولمىغاچقا ھەم مىزاجىدىمۇ پەرق بولغاچقا، بىر كىشىگە مەنپەئەت قىلغان، ياخشى ئۈنۈم بەرگەن دورىلار يەنە بىر كىشىگە مەنپەئەت قىلمايدۇ ياكى ياخشى ئۈنۈم بەرمەيدۇ. شۇڭا دورا داۋالاش تەدبىرلىرى ئىچىدە مۇرەككەپ ۋە مۇھىم تەركىبلەرنىڭ بىرى، دەپ قارىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دورىلارنى ھەربىر كىشىنىڭ يېشى، مىللىتى، جىنسى، بەدىنىنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىقى، كېسەللىكنىڭ ئېغىر - يېنىكلىك دەرىجىسى، يەر شارائىتى، پەسىل، ئۆرپ - ئادەت، كەسپى قاتارلىقلارغا ئاساسەن جانلىق ئىشلىتىش كېرەك.

ئۇيغۇر تېبابىتى دورىلىرى تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل مەنبەدىن كېلىدۇ:

1. ئۆسۈملۈك دورىلار: ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئۆسۈملۈك دورىلارنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئاساسەن ئۆسۈملۈكلەرنىڭ پۈتكۈل تېنى، يىلتىزى، يىلتىز پوستى، گۈل - چېچەكلىرى، مېۋە پوستى، ئۇرۇقى، مېغىزى، شېخى، يوپۇرمىقى، قوۋزىقى، يېلىمى، سۈتى، ئۆسۈملۈك مايلىرى قاتارلىقلار دورىلىق سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: قىزىلگۈل، زەپەر، سەرپىستان، كاسىنە ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى، سەندەل، ئەپيۇن، ئەنجۈر سۈتى، چۇچۇكبۇيا قىيامى، بادام يېغى، سازەج، دارچىن، بادرەنجىبۇيا قاتارلىقلار.

2. ھايۋانىي دورىلار: ئۇيغۇر تېبابىتىدە ھايۋانلاردىن ئېلىنىدىغان دورىلارنىڭ تۈرلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئومۇمەن ھايۋانلارنىڭ ھەر خىل ئەزالىرى، ئاجراتمىلىرى، پۈتكۈل تېنى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئېپار، ئەنبەر، بۇقا چۈيىسى، بۇغا مۈڭگۈزى، چايان، چۈمۈلە، سەقەنقۇر، سەدەپ، توخۇ تاشلىقى، يىلان، قۇشقاچ مېڭىسى، كەپتەر تۇخۇمى... قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

3. مەدەن دورىلار: ئۇيغۇر تېبابىتىدە مەدەن دورىلارنىڭ تۈرى كۆپ بولۇپ، ئاساسەن تەبىئىي كان بايلىقلىرى، تەبىئىي تۇپراق مەنبەلىك ماددىلار ۋە بىر قىسىم ئېلېمېنتلار رودىسى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: ئالتۇن، كۈمۈش، سىماب، ياقۇت، قوغۇشۇن، كۆكتاش، مەدەستان، زەرنىخ، كىبرىت، تۆمۈر، قاشتېشى، گىل (سېغىز)، سۇرمە، تۇز، مىس، قەلەي... قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

2 § . دورىنىڭ تۈرلىرى

ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرى ئىشلىتىلىشىگە قاراپ خام دورا ۋە پىششىق دورا دەپ بۆلۈنگەندىن سىرت، ياسالما شەكلىگە ئاساسەن سۇيۇق دورا ياسالمىلىرى، يېرىم سۇيۇق دورا ياسالمىلىرى، قويۇق دورا ياسالمىلىرى، قاتتىق دورا ياسالمىلىرى دەپ؛ ياسالما تۈرىگە ئاساسەن مەجۇن دورا ياسالمىلىرى، شىياف دورا ياسالمىلىرى، زىمات دورا ياسالمىلىرى، مەتبۇخ دورا ياسالمىلىرى دېگەندەك بىرقانچە تۈرلەرگە؛ خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن پىشۇرغۇچى دورىلار، سۈرگۈچى دورىلار، تەڭشىگۈچى دورىلار، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار دېگەندەك تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. بۇ ھەقتىكى مەزمۇنلار «ئۇيغۇر تېبابىتى خام دورىلار ئىلمى» ۋە «ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلار ئىلمى»دە تەپسىلىي بايان قىلىنغانلىقى ئۈچۈن، بۇ يەردە تەپسىلىي توختالمايمىز.

1. دورىلارنى تەبىئەتكە ئايرىش

دورىلارنى تەبىئەت، خۇسۇسىيەتكە ئايرىش ئۇيغۇر تېبابەت دورىگەرلىك نەزەرىيەسىنىڭ مۇھىم تەركىـ
بىي قىسمى بولۇپ، كىلىنىكىلىق داۋالاش ئەمەلىيىتىدە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئۇزاق مۇددەت داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا دورىلارنىڭ بەدەندە پەيدا قىلغان
تەسىرلىرىگە ئاساسەن ئۇلارنى بىرقانچە خىل تەبىئەتلەرگە ئايرىغان.

ئەگەر مەلۇم بىر خىل خام دورىنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەننى قىزىتىپ، قاننى جانلاندۇ-
رۇپ، 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 تومۇر ھەرىكىتىنى جانلاندۇرۇش بىلەن بىرگە ئەسنەش، كېرىلىش
پەيدا قىلىپ، قان خىلتىغا خاس ئالامەتلەرنى شەكىللەندۇرگەن 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 شەكىللەندۇرگەن بولسا، ئۇنى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك
دورا، دەپ قارىغان.

ئەگەر بەدەننى سوۋۇتقاندەك قىلسىمۇ، ئەمما ئېغىزنى قۇرۇتۇپ، ئاشقازان كىرىش قىسمىدا سانجىلـ
غاندەك سېزىم پەيدا قىلسا ھەم سەۋدا خىلتىغا خاس بولغان ئالامەتلەرنى شەكىللەندۇرگەن بولسا، ئۇنى
قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا، دەپ قارىغان.

يۇقىرىقىلار پەقەت دورىلارنىڭ بەدەندە كۆرسەتكەن تەسىرلىرىگە ئاساسەن تەبىئەتكە ئايرىش ئۇسۇلى
بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئۇنىڭدىن باشقا ھەربىر دورىنىڭ كېلىش مەنبەسى، رەڭگى، پۇرىقى، تەمى
قاتارلىقلارغا ئاساسەن دورىلار يەنە تەبىئەتكە ئايرىلىدۇ.

دورىلار يۇقىرىقىدەك ھەر خىل تەبىئەتلەرگە ئايرىلىشتىن سىرت، يەنە ھەربىر 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 ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىلىدۇ.
4 - دەرىجىلىك دورىلار زەھەر دەپ قارىلىپ، كەمدىن - كەم، ناھايىتى ئېھتىيات بىلەن ئاز مىقداردا
ئىشلىتىلىدۇ.