

جوڭگوتىبىي قامۇسى تارماق تومى

# ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى

بىرىنچى جلد

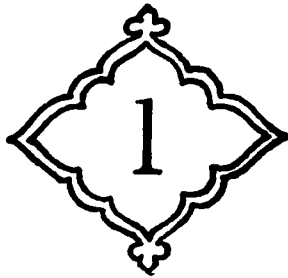
AltunOq

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

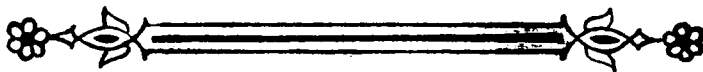
چوڭكۆتۈپى قامۇسى تارماق تومى

# ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى

«چوڭكۆتۈپى قامۇسى» تارماق تومى ئۇيغۇر  
تىبابەت قامۇسى ئىشخاننى باشچىلىقىدا تۈزۈلدى  
شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەت تەتقىقات ئىشخاننى  
تەرىپىدىن نەشرگە تەييارلاندى



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى



1988 ئۈرۈمچى

# «جۇڭگو تىببىي قامۇسى» تەھرىر ھەيئىتى

مۇدىر ۴۵ يىتەت: چيەن شىنچۇڭ

مۇئاۋىن مۇدىر ۴۵ يىتەتلەر: خۇاڭ جىياسى، لى جۇڭپۇ، گوزىخېڭ، ۋۇجېيىڭ، تۇ

تۇڭجىن، شى مېيشىن، جاۋشىۋۇ

باش كاتىپ: چىن خەيفېڭ

مۇئاۋىن باش كاتىپلار: سى دىيەنباڭ، فېڭ گۇاڭ، جۇكېۋىن، دەي زىيىڭ

۴۵ يىتەتلەر: (نامىنە خەت سىزىمىنىڭ ئاز تۆپلۈكى بويىچە ئىلگىرى) دىڭ جىڭ، تۇدېڭس

رىن، مافېيخەي، ۋاڭ يى (ئايال)، ۋاڭ يۈچۈەن، ۋاڭ شىجىن، ۋاڭ يۇڭيى، ۋاڭ يۇڭگۇي، ۋاڭ گۇاڭجىڭ، ۋاڭ شۈشەن، ۋاڭ جىۋۇ، ۋاڭ كۇەنلىياڭ، ۋاڭ شۆتەي، ۋاڭ شۇجىن (ئايال)، ۋاڭ پېڭچېڭ، ۋاڭ دېجىيەن، ۋاڭ خەنجاڭ، ماۋ ۋىنشۇ (ئايال)، ماۋ شۇبەي، دېڭ جىادۇڭ، شى ماۋنيەن، شى مېيشىن، لۇخۇيلىن، لۇجىڭشۈەن، يې گۇڭشاۋ (ئايال)، يۇ كۇڭ، شى يۈ چۈەن، بەي چىڭيۈن، كۇاڭ خېلىڭ، فېڭ گۇاڭ (ئايال)، لەن شىچۈن، سى تۇلياڭ، بى شې، لۇي بىڭكۇي، چۈمىيەنيۇ، جۇچاۋ، جۇرېنباۋ، جۇكېۋىن، جۇيۇخۇي، جۇخۇڭيىڭ، جۇجىمىڭ، جۇلىڭچىڭ، رېن يىڭچىۋ، لىۋ شىجې، لىۋ يۈجىڭ، لىۋ شۇگۇ، مى بەيرىڭ، سۇن جۇڭلياڭ، سۇن رۇيزۇڭ، سۇدېلۇڭ، دۇنيەنزۇ، ياڭ يىيا، ياڭ گولياڭ، ياڭ شۇچىڭ، ياڭ مىڭدىڭ، ياڭ ساۋچېن، لى كۇڭ، لى يۇڭچۈن، لى باۋشى، لى جىڭۋېي، لى جىنچىز، لى جاۋ تې، لى سۇڭپۇ، ۋۇجىلى، ۋۇجىزجۇڭ، ۋۇجېيىڭ، ۋۇيىڭكەي، ۋۇجىڭجىيەن، ۋۇشاۋچىڭ، ۋۇشەنجۇڭ، ۋۇيىگۇ، ۋۇخېڭسىڭ، ۋۇۋبىرەن، يۇخې، سۇڭ جىڭدەن، جى فۇيۈەن، جاك شياڭ، جاك شېشىيەن، جاك لىڧەن، جاك شياۋچىيەن، جاك چاڭيىڭ، جاك زېسىڭ، جاك شۇ-يۇڭ، جاك دىسىڭ، جاك يۇنچاڭ، لۇرۇشەن، چېن شىن، چېن جۇڭۋېي، چىن مىڭجىن، چېن گوجىن، چېن خەيفېڭ، چېن خاۋجۇ، لىن چاۋجىز (ئايال)، لىن كېچۈن، لىن ياكۇ، يۇجىزفېي، شياڭ تىيەنيۇ، لوبۇەنكەي، لوجىزچېڭ، جى جۇڭپۇ، ئىسھاقجان مەھمۇد، جۇ جىڭخۇاڭ، جۇ مىڭجۈن (ئايال)، جېڭ لىڧەن، مېڭ جىماۋ، جاۋبىڭنەن، جاۋشىۋۇ، رۇڭ دۇشەن، خۇچۈەنكۇي، خۇشىمىڭ، جۇڭشۇلى، جۇڭخۇيلىن، خۇزۇڭليەن، يۇكېجۇڭ، سى دىيەنباڭ، جياڭ چۇنخۇا، خۇڭزىيۈن، شيا جىڭيى، گۇشۇجى، گۇسۇيىۋ، چىيەن دې، چىيەن شىنچۇڭ، شۇفېڭيەن، لىڭ خۇيياڭ، گودى، گونەيچۈن، گوزىخېڭ، گوبىڭكۇەن، گوچۈەنچىڭ، گوجىنچىۋ، گوجىڭيۈەن، تاڭ يۇجىز، تۇتۇڭجىن، جۇفۇتاڭ، تاۋخۇەنلو، خۇاڭ لىياڭ (ئايال)، خۇاڭ ۋىنىدۇڭ، خۇاڭ يىياۋ، خۇاڭ جىياسى، خۇاڭ جىڭ شياڭ، خۇڭ شېنۇۋ، ساۋ جۇڭلياڭ، گەي باۋخۇاڭ، لىياڭ جىزچۈەن، دۇڭجۈن، دۇڭچېڭلاڭ، جاك يۇتۇ، خەن گۇاڭ، چېڭ جىزفەن، فۇفېڭيۇڭ، تۇڭ ئېرچاڭ، زېڭ شىيەنجىۋ، شېرۇڭ، شى شاۋۋىن، چىۋفازۇ، سەي رۇڭ، سەي چىياۋ، سەي خۇڭداۋ، دەي زىيىڭ

# 《中国医学百科全书》编辑委员会

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

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

باش مۇھەررىر:

(ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى)

مۇئاۋىن باش مۇھەررىرلەر:

(شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەت تەتقىقات ئىشخانىسى)

(شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى)

(خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسى)

ھەيئەتلەر:

(خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسى)

(قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسى)

(خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسى)

(كۇچار ناھىيىلىك ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسى)

ئىسھاقجان مەھمۇد

سۈن جىيەندې

ئابدۇلھەق رەھمۇتۇللا

باۋۇدۇن جامالىدىن

ئەھمەت ھاجى

زۇنۇن قارى

ئابدۇلھېمىت يۈسۈپ

ھەسەن داموللا

ئابدۇلھېمىت يۈسۈپ

ئابدۇلھېمىت مۇھەممەت (خوتەن ۋىلايەتلىك

ئۇيغۇر تىبابەت شىپاخانىسى)

ئابدۇلھەق رەھمۇتۇللا

ئابدۇرېھىم قادىر ئاسىپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر

تىبابەت تەتقىقات ئىشخانىسى)

ئىسھاقجان مەھمۇد

1 - جىلد يازغۇچىلىرى:

مۇھەررىرلىرى:

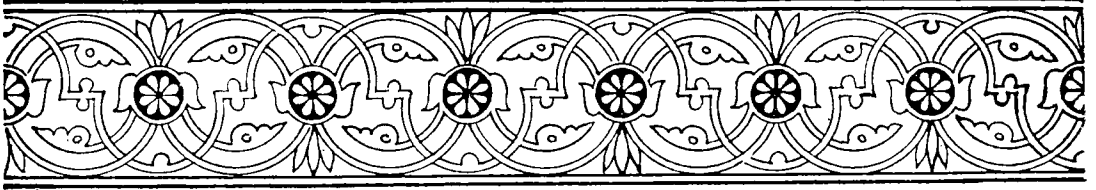
مەسئۇل مۇھەررىرى:

# 《中国医学百科全书》

## 维吾尔医学分卷编委会

- 主 编：**易沙克江·马合穆德（新疆维吾尔自治区卫生厅）
- 副主编：**孙 建 德（新疆维吾尔医研究室）  
阿不拉克·热木杜拉（新疆人民出版社）  
巴吾东·加马力丁（新疆和田地区维吾尔医医院）
- 编 委：**艾合买提·阿吉（新疆和田地区维吾尔医医院）  
祖农·卡日（新疆喀什地区维吾尔医医院）  
阿不力米提·玉苏甫（新疆和田地区维吾尔医医院）  
艾山·大毛拉（新疆库车县维吾尔医医院）

- 第一册编著：**阿不力米提·玉苏甫  
阿不力米提·买买提（新疆和田地区维吾尔医医院）
- 编辑：**阿不拉克·热木杜拉  
阿不都热衣木·哈德尔（新疆维吾尔医研究室）
- 责任编辑：**易沙克江·马合穆德



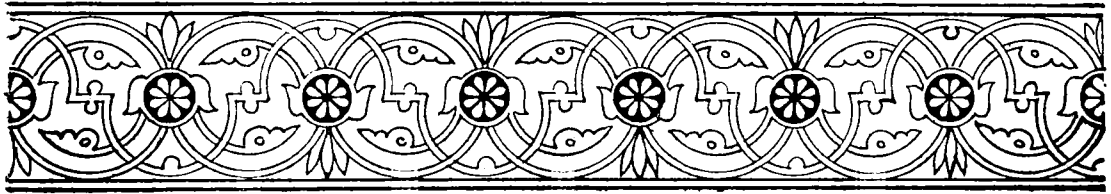
## كىرىش سۆز

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

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

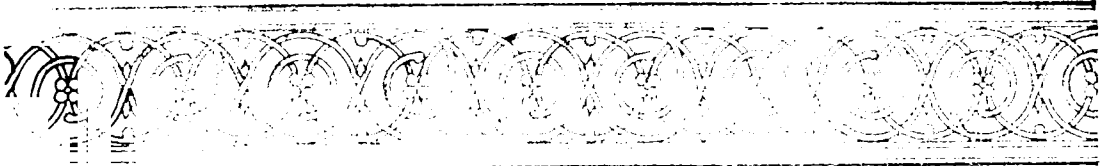
ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى ئۇزۇن تارىخقا ئىگە بولۇپ، قەدىمدىن تارتىپ ھازىرغىچە ئاز بولمىغان تىببى ئەسەرلەر يېزىلغان بولسىمۇ لېكىن، مەملىكىتىمىز ۋە ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ



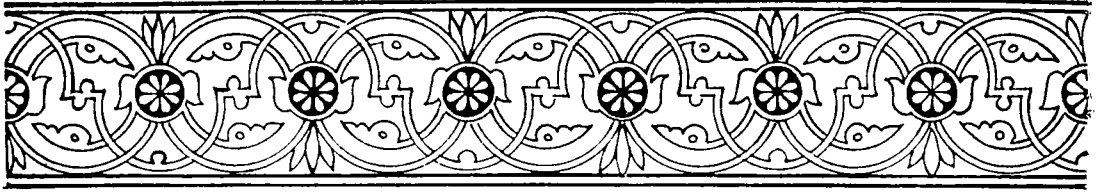


ئەھۋالى، تىببى پەننىڭ تەرەققىيات ئېھتىياجىغا ماس كېلىدىغان، ئەتراپلىق، ھەجىمى چوڭ ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسىنىڭ تۈزۈلۈشى تېخى تۇنجى قېتىملىق ئىش. بۇ، يېڭى تارىخىي دەۋر ۋە ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ئېھتىياجى بولۇپلا قالماي، بەلكى پۈتۈن مىللەتنىڭ ئىلىم-پەن، مەدەنىيەت سەۋىيىسىنى يۇقۇرى كۆتۈرۈش، سوتسىيالىستىك زامانىۋى قۇرۇلۇشنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشنى تېزلىتىشنىڭ ئېھتىياجى، شۇنداقلا 3-ئومۇمىي يىغىندىدىن بۇيان پارتىيە ۋە خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ مىللى تىبابەت ئىشلىرىغا ناھايىتى ئېتىۋار بىلەن قارىغانلىقىنىڭ كۆنىكىرىنى ئىپادىسى. يىراقنى نەزەردە تۇتقاندا، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىشلىرى ۋە ئۇيغۇر تىببى-دورىگەرلىك ئىلىمىدىكى ئاساسى قۇرۇلۇش، شۇنداقلا سوتسىيالىستىك مەنىۋى مەدەنىيەت قۇرۇشنىڭ مۇھىم بىر تەركىۋى قىسمى.

سەھىيە مىنىستىرلىكىنىڭ بىۋاسىتە رەھبەرلىكىدە 1979-يىلى بېيجىڭدا ئېچىلغان «جۇڭگو تىببى قامۇسى» تۈزۈش يىغىنىدىن كېيىن، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ غەمخورلىقى، ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ بىۋاسىتە تەشكىللىشى ۋە رەھبەرلىكىدە، 1979-يىلى 8-ئايدا قەشقەردە «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» نى تۈزۈش خىزمىتى يىغىنى ئېچىلدى. يىغىنغا ئۇيغۇر تىبابەت ساھەسىدىكى ئاتاقلىق تىۋىپلار، مول تەجرىبىگە ئىگە ئوتتۇرا ياش ۋە قابىلىيەتلىك ياش تىۋىپلار ۋە كىشىلىرى، ئىجتىمائىي پەن ساھەسىدىكى مۇناسىۋەتلىك ئەربابلار قاتناشتى. يىغىن تەھرىر ھەيئەتلەرنى سايلاپ چىقىپ، قامۇسىنى يېزىش لايىھەلىرىنى تۈزۈپ، تەشكىلى رەھبەرلىك پىرىنسىپلىرىنى بېكىتىپ چىقتى. «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» نى يېزىش باشلانغاندىن بۇيان خوتەن، قەشقەر، كۇچار، يەركەن قاتارلىق جايلاردىكى تەھرىر ھەيئەتلەر، مول تەجرىبىگە ئىگە پىششقەدەم تىۋىپ ۋە ئوتتۇرا ياش تىۋىپلار، ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» ئىشخانىسىنىڭ تەشكىللىشىدە، ئىلگىرى كېيىن بولۇپ 3 قېتىم ئۈرۈمچىگە يىغىلىپ، ياش قابىل ياردەمچىلەر بىلەن بىرلىكتە ئۇيغۇر تىبابىتى مىراسلىرىغا ۋارىسلىق قىلىش ئاساسىدا ئۆزلىرىنىڭ داۋالاش مول تەجرىبىلىرى ۋە دورىگەرلىك بىلىملىرىنى رەتلەپ، يەكۈنلەپ، نەچچە يىل جاپالىق تىرىشىپ ئىشلەپ، دەسلەپكى ئارگىنالنى يېزىپ چىقتى. «جۇڭگو

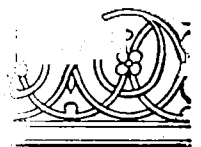
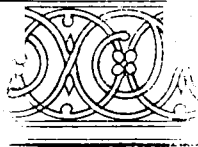


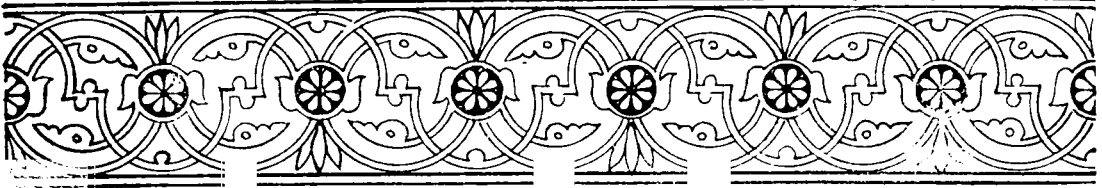




تېببى قامۇسى» نىڭ «تولۇق»، «يېڭى»، «قىسقا» يېزىش ھەققىدىكى تەلۋىگە يېتىش ئۈچۈن، يەنە بىر قىسىم تەھرىر ھەيئەتلەرنى تەشكىللەپ ئارگىمانلىق دەسلەپكى قەدەمدە تەھرىرلەش بىلەن بىرگە ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ ئالاھىدىلىكىنى ساقلاپ قېلىش ئاساسىدا قايتا-قايتا پىششىقلاپ ئىشلەپ، پىكىر ئېلىش نۇسخىسىنى مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملىدى. خوتەن، قەشقەر، ئۈرۈمچى، غۇلجا، كۇچار، يەركەن، قاغىلىق، تۇرپان، پىچان، قۇمۇل قاتارلىق جايلاردىكى پىشقەدەم تۇتۇپ ۋە تېببى خادىملاردىن كەڭ تۈردە پىكىر ئالغاندىن كېيىن، 1984-يىلى 8-ئايدا سەھىيە مىنىستىرلىكى «جۇڭگو تېببى قامۇسى» ئىشخانىسىنىڭ بىۋاسىتە رەھبەرلىكىدە «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» باش مۇھەررىرى، مۇئاۋىن باش مۇھەررىرلىرى، تەھرىر ھەيئەتلىرى يىغىنى ئېچىپ كۆلىمىگە تەھرىرلەش ئېلىپ باردى. 1984-يىلىنىڭ ئاخىر مەخسۇس خادىملارنى بەلگىلەپ، ئېلىنغان قىممەتلىك پىكىرلەر ئاساسىدا نۇقتىلىق تەھرىرلىگەندىن كېيىن، باش مۇھەررىر مەسئۇل بولۇپ ئەستايىدىل بىر مۇ-بىر كۆرۈپ چىقتى. ئۇيغۇر تىبابىتى تارىخىي ھەققىدە مەملىكىتىمىزنىڭ قەدىمى ۋە ھازىرقى ئەسەرلىرىدە مەخسۇس يېزىلمىغاچقا، ۋەتەن تىبابەتچىلىك تارىخىي ئىلمىدە ئۇيغۇر تىبابىتى تارىخىي يەنىلا ئاق قالغان ئورۇن ئىدى. بۇنى تولدۇرۇش ئۈچۈن «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» ئىشخانىسى قامۇسىنى يېزىش خىزمىتىنى تەشكىللەش بىلەن بىرگە ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ بىۋاسىتە رەھبەرلىكىدە، مەخسۇس ئادەم تەشكىللەپ ئۇيغۇر تىبابىتى تارىخىنى تەكشۈردى. ئۇلار، ئىلگىرى كېيىن 3 قېتىم يىپەك يولىنى بويلاپ مېڭىپ، ئاپتونوم رايونىمىز ۋە مەملىكىتىمىزنىڭ مۇناسىۋەتلىك جايلارىغا بېرىپ، نۇرغۇنلىغان قەدىمى ۋە ھازىرقى زامان كىتاپ، تارىخىي ماتېرىياللارنى ئاقتۇرۇپ، تەتقىق قىلىپ، پىشقەدەم تىۋىپلارنى زىيارەت قىلىپ 5 يىلدىن كۆپرەك جاپالىق ئىزدىنىپ، تارىخ بىلەن شۇغۇللىنىدىغان مۇناسىۋەتلىك يولداشلاردىن قايتا-قايتا پىكىر ئېلىپ «ئۇيغۇر تىبابەت تارىخىدىن قىسقىچە بايان» نى يېزىپ چىقتى.

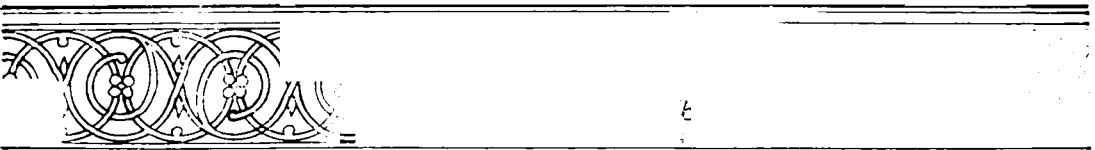
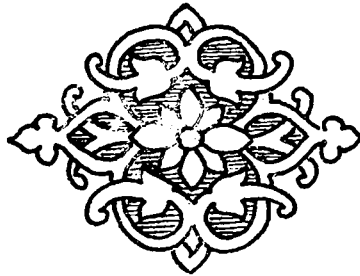
ھازىر، ئاپتونوم رايونىمىز قۇرۇلغانلىغىنىڭ 30 يىللىغىغا سوغا سۈپىتىدە «ئۇيغۇر تىبابەت ئاساسى نەزىرىيىلىرى»، «ئۇيغۇر تىبابەت تەشخىس ئىلمى» «ئۇيغۇر

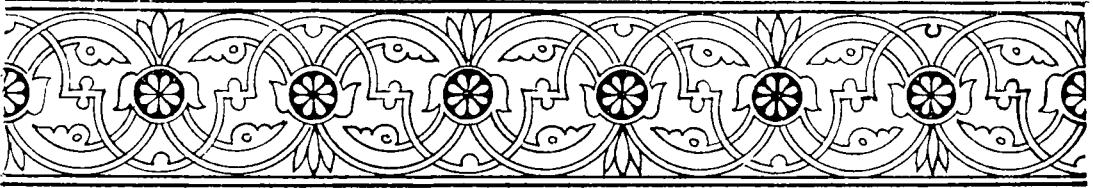




تبابەت قامۇسى» نىڭ 1- تومى قىلىپ نەشر قىلىندى. مۇندىن كېيىنكى توملىرى ھەرقايسى پەنلەر ئىلمى بويىچە نەشردىن چىقىرىلدى.  
«ئۇيغۇر تبابەت قامۇسى» غا مۇناسىۋەتلىك تەرەپلەر كۆپ، خىزمەت مىقدارى چوڭ، ئۇنىڭ ئۈستىگە سەۋىيىمىز چەكلىك، «قامۇس» تۈزۈش تەجرىبىلىرىمىز كەم، نەشرگە تەييارلاش ۋاقتىمىز قىسقا ھەم جىددى بولۇپ قالغاچقا، يېتىشىشلىك ۋە خاتالىقلاردىن خالى بولۇش تەس. كەڭ كىتاپخانىلارنىڭ قىممەتلىك تەنقىدى پىكىرلەرنى بېرىپ تۈزىتىپ قويۇشنى سورايمىز.

«ئۇيغۇر تبابەت قامۇسى» ئىشخانىسى  
1985 - يىلى 9 - ئاي





## مۇندەرىجە

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى ..... ئىسھاقجان مەھمۇد (1)

ئۇيغۇر تىبابەت ئاساسى نەزىرىيىلىرى

تۆت چوڭ ماددا ..... 1

ئوت ..... 3

ھاۋا ..... 3

سۇ ..... 4

تۇپراق ..... 4

مىزاج ..... 6

مۆتىدىل مىزاج ..... 7

غەيرى مۆتىل مىزاج ..... 9

غەيرى مۆتىدىل يالغۇز مىزاج ..... 10

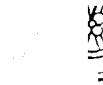
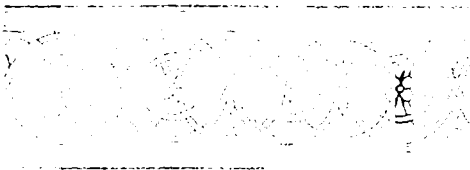
غەيرى مۆتىدىل مۇرەككەپ مىزاج ..... 11

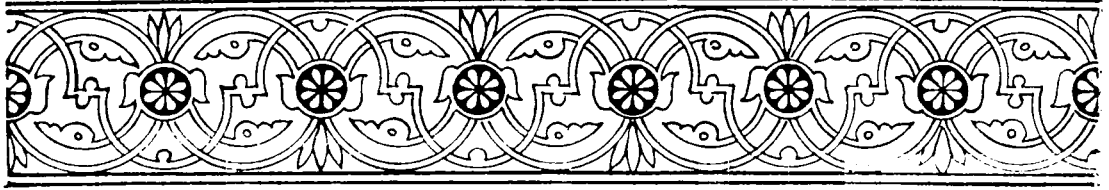
ئىنسانغا مىزاجى ..... 12

قۇرۇق ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى ..... 12

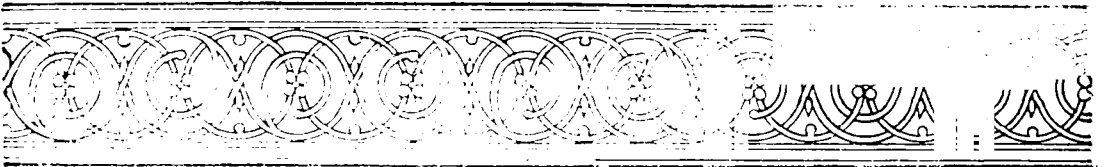
ھۆل ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى ..... 13

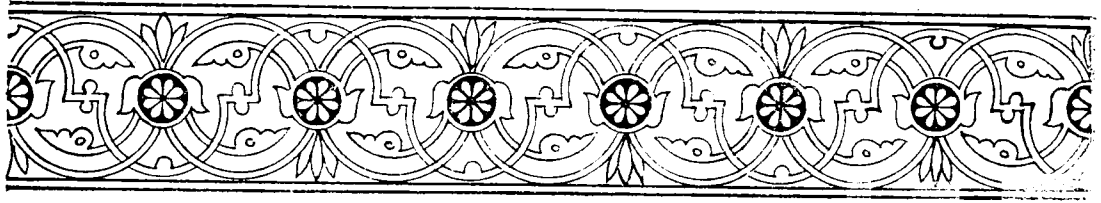
ھۆل سوغاق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى ..... 14



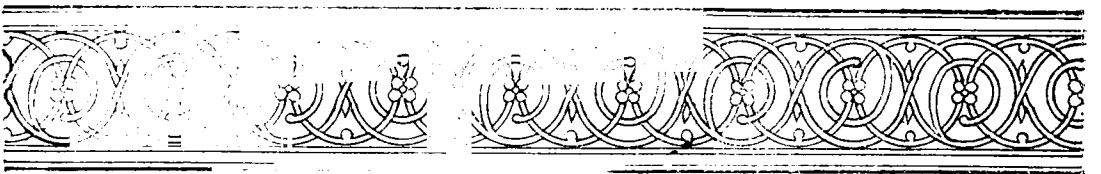


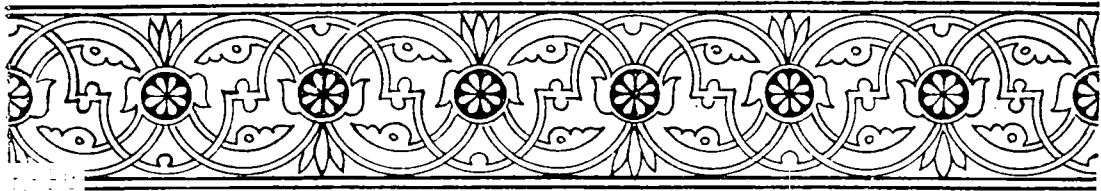
- 15 ..... قۇرۇق سوغاق مزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى
- 17 ..... خىلىت
- 19 ..... سەپرا خىلىتى
- 20 ..... قان خىلىتى
- 22 ..... بەلغەم خىلىتى
- 24 ..... سەۋدا خىلىتى
- 25 ..... غەيرى تەبئى خىلىت
- 26 ..... نورمالسىز سەپرا
- 27 ..... نورمالسىز قان
- 29 ..... نورمالسىز بەلغەم
- 32 ..... نورمالسىز سەۋدا
- 33 ..... خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولىشىدىكى ئامىللار
- 35 ..... ئەزالار
- 35 ..... باشقۇرغۇچى ئەزالار
- 36 ..... مىگە
- 37 ..... يۈرەك
- 38 ..... جىگەر
- 39 ..... باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار
- 39 ..... خادىمى ئەزالار
- 42 ..... غەيرى خادىمى ئەزالار
- 43 ..... ئەزالار مزاجى
- 45 ..... جىنسى، ئىقلىم، پەسىللەرنىڭ مزاجى
- 47 ..... كۈچلەر
- 48 ..... ھاياتلىق كۈچى



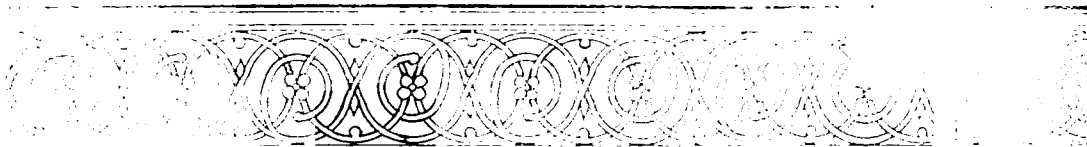


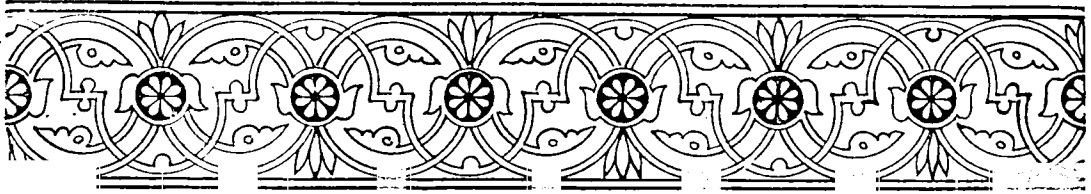
- 50 ..... سەزگۈ، ھەركەت كۈچلىرى
- 50 ..... ھىس، سەزگۈ كۈچلەر
- 57 ..... ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر
- 59 ..... تەبىئى كۈچلەر
- 61 ..... ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر
- 64 ..... ئۆستۈرگۈچى كۈچ
- 65 ..... پەيدا قىلغۇچى كۈچ
- 65 ..... شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ
- 67 ..... تەبىئەت
- 71 ..... ئەفئال
- 72 ..... ئەرۋاھ
- 75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





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





156 ..... مەزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىنى داۋالاش

161 ..... مەزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىنى داۋالاش

166 ..... مەزاجنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

172 ..... مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاش

174 ..... قول ئەمىلىيىتى بىلەن داۋالاش ۋە باشقا داۋالاشلار

174 ..... سۈرۈپ چىقىرىش

174 ..... قان ئېلىش

179 ..... ھىجامەت قويۇش

181 ..... زۈلۈك قويۇش

181 ..... قەي قىلدۇرۇش

184 ..... سۈردۈرۈش

187 ..... ھوقنە قىلىش

188 ..... شامچە قويۇش

189 ..... تەرلىتىش

189 ..... بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇناققۇزۇش

190 ..... سۈيدۈك ھەيدەش

192 ..... باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى

194 ..... قۇم بىلەن داۋالاش

200 ..... بوھران

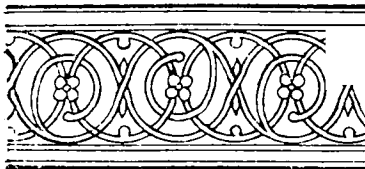
200 ..... بوھران تۈرلىرى

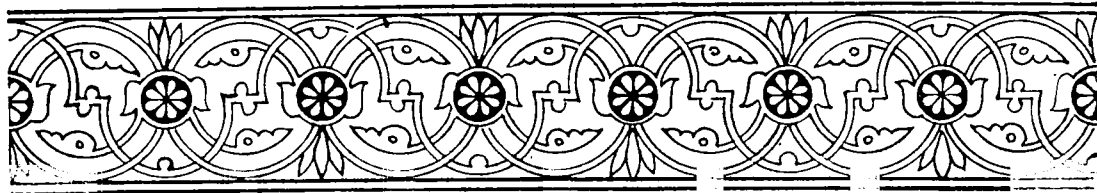
202 ..... بوھران كۈنلىرى

203 ..... بوھران ئالامەتلىرى

204 ..... بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر

ئۇيغۇر تىبابەت تەشخىس ئىلمى

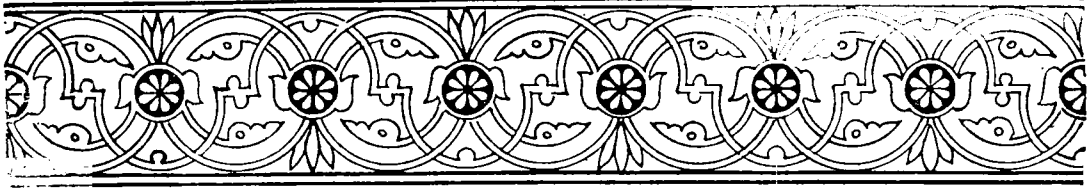




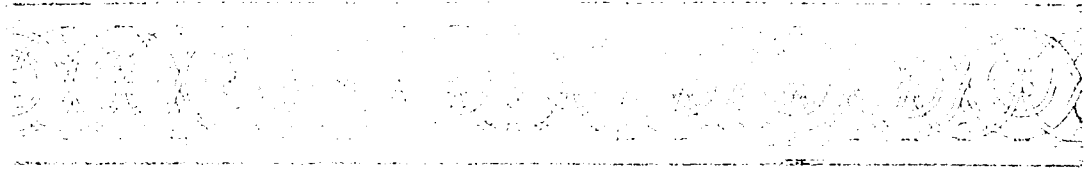
- 207 ..... كېسەللىك تونۇش ئىلمى
- 208 ..... قاراپ تەكشۈرۈش
- 208 ..... شەكلى، تورقنى كۆزدىن كۆچۈرۈش
- 210 ..... ئېغىز ئىچى ۋە تىل گېزىگە قاراش
- 212 ..... روھى ھالىتىنى كۆزىتىش
- 213 ..... چىرايىنى كۆزدىن كۆچۈرۈش
- 214 ..... بەدەننىڭ تۇرۇش ھالىتىنى كۆزدىن كۆچۈرۈش
- 214 ..... تېرىنى كۆرۈپ تەكشۈرۈش
- 217 ..... نەپەسلىنىشىنى تەكشۈرۈش
- 220 ..... تىڭشاپ تەكشۈرۈش
- 221 ..... سوراپ تەكشۈرۈش
- 222 ..... تۇتۇپ تەكشۈرۈش
- 223 ..... تومۇر تۇتۇش
- 223 ..... تومۇر ھەرىكىتى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى
- 225 ..... تومۇر تۇتۇش ئۇسۇلى
- 227 ..... تومۇرنىڭ تۈرلىرى
- 235 ..... تومۇر ھەرىكىتى ئامىللىرى
- 236 ..... تومۇر ھەر خىل سېلىشنىڭ سەۋەپلىرى
- 238 ..... تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى  
ياش، جىنس، پەسىل، مىزاج پەرىقلىرىدىكى ۋە باشقا جەھەتلەردىكى تومۇر ھەر-  
كەتلىرى
- 243 ..... كەتلىرى
- 251 ..... سۈيىدۈكنى تەكشۈرۈش
- 251 ..... سۈيىدۈك رەڭگى
- 258 ..... سۈيىدۈكنىڭ قىيادى، سۈزۈك-دۇغلىغى



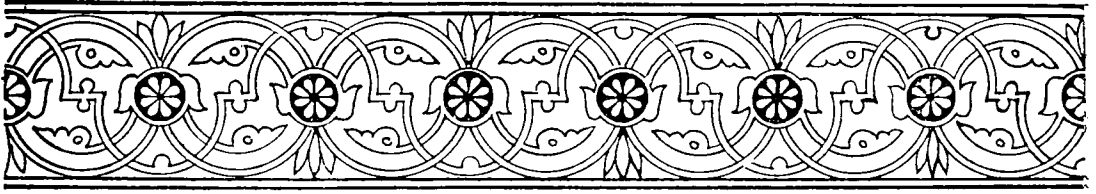




- 261 ..... سۈيدۈكنىڭ ئاز - كۆپلىكى
- 262 ..... سۈيدۈك كۆپۈڭى
- 263 ..... سۈيدۈك چۆكمىسى
- 269 ..... سۈيدۈك پۇرىغى
- 270 ..... ئەر - ئاياللار سۈيدۈكىدىكى پەرقلەر
- 270 ..... چوڭ تەرەتنى تەكشۈرۈش
- 271 ..... چوڭ تەرەت مىقدارى ۋە قېتىم سانى
- 272 ..... سۇيۇق چوڭ تەرەت ۋە قەۋزىيەت
- 273 ..... چوڭ تەرەت رەڭگى
- 275 ..... چوڭ تەرەت پۇرىغى
- 275 ..... چوڭ تەرەتتە مەدەدە قۇرۇتلارنىڭ بولۇشى
- 275 ..... خەپرۈكنى تەكشۈرۈش
- 276 ..... خەپرۈكنىڭ رەڭگى
- 276 ..... كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى - يامانلىق ئالامەتلىرى







## ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى

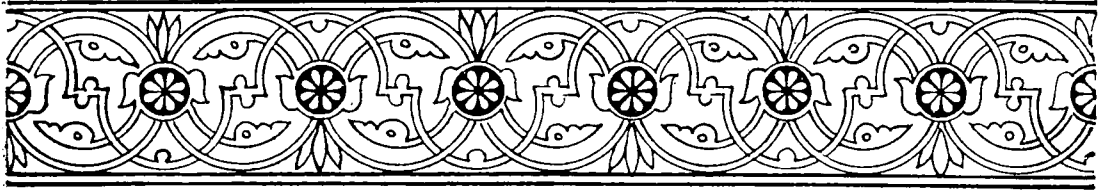
### ئىسھاقجان مەھمۇد

ئۇيغۇر تىببى — دورىگەرلىك ئىلمى ۋە تەبىئىي-دورىگەرلىك ئىلمى غەزىنىسىنىڭ مۇھىم تەركىۋى قىسمى. ئۇيغۇر ئەمگەكچى خەلقلەرنىڭ قېرىنداش مىللەتلەر بىلەن بىرگە ئۇزۇندىن بۇيان كېسەللىكلەرگە قارشى قىلغان كۈرەشلىرىنىڭ ئومۇمىي يەكۈنى. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنى تونۇش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تارىختىكى رولى ۋە ئۇنىڭ ۋەتىنىمىز مەدەنىيىتىگە قوشقان تۆھپىلىرىنى ئەسلىپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ.

ئەمگەكچان ئۇيغۇر خەلقى مول مەدەنىيەت ۋە قىممەتلىك مەدەنىي مىراسلارغا ئىگە قەدىمىي بىر مىللەت. ئۇ، ئۆزىنىڭ ئۇزۇن يىللىق تارىخىي جەريانى ۋە كىشىلىك جەمئىيەتنىڭ ھەرقايسى دەۋرلىرىدە ۋەتىنىمىزدىكى ھەر مىللەت خەلقلەرى بىلەن بىرگە كۈرەش قىلىپ، تۈرلۈك-تۈمەن ماددى ۋە مەنىۋى بايلىقلار جۈملىدىن ئىلىم-پەن، ھۈنەر-سەنئەت ساھەسىدە ئاجايىپ كەشپىياتلارنى يارىتىپ، جۇڭخۇا مىللەتلىرىنىڭ پارلاق مەدەنىيەت غەزىنىسىنى بەرپا قىلىشتا ھەم ئاسىيا مەدەنىيىتىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە ئۆزىگە مۇناسىپ شانلىق تۆھپىلەرنى قوشقان.

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

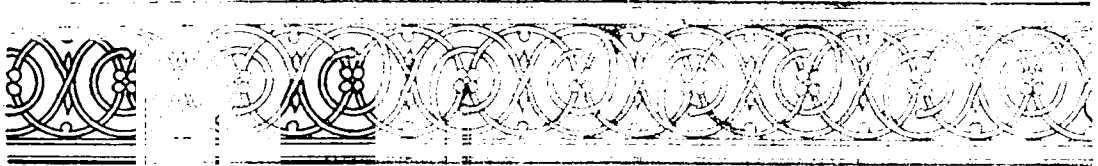


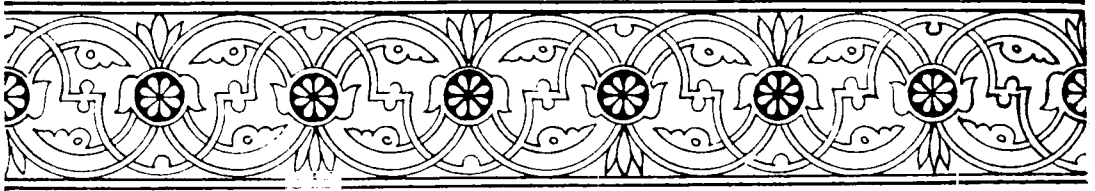


ئۇيغۇر خەلقلەرنىڭ جۈملىدىن ئۇلار ئارىسىدىن يېتىشىپ چىققان ئەمچى، ئاتاساغۇن، تىۋىپ ۋە دورىگەرلەرنىڭ سان-سانائىتىسىز ۋاستىلىق ياكى ۋاستىسىز، مۇۋەپپەقىيەتلىك ياكى مۇۋەپپەقىيەتسىز تىببى تەجرىبىلىرى، دورىگەرلىك ئىختىراىلىرىنىڭ توپلىنىشى، رەتلىنىشى، ئەۋلاتتىن-ئەۋلاتقا يېزىپ قالدۇرۇلۇشى نەتىجىسىدە مەيدانغا كەلگەن ۋە راۋاجلانغان. دېمەك، ئۇ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ، ئۇزۇن مۇددەتلىك ئىشلەپچىقىرىش كۈرىشى، ئىلمى تەجرىبە ۋە تۈرلۈك ئاغرىق-سېلىقلارغا قارىتا ئېلىپ بارغان كۈرەشلىرى جەريانىدا يەكۈنلىگەن ئىلمى يەكۈنى. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى، شىنجاڭدىكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تىببى-دورىگەرلىك ئىلمىنىڭ قىسقىچە ئاتىلىشى.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ قىممەتلىك مەدىنى مىراسلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ، ئۆزىنىڭ ئۇزۇن تارىخى جەريانىدا ئەجداتلىرىمىزنىڭ غەربىي زىمىنىدىن ئىبارەت بۇ بىپايان كەڭ زىمىندا ياشاپ، ئۆسۈپ، كۆپىيىشىدە ئاساسلىق رول ئويناشتىن تاشقىرى، ھەر مىللەت خەلقلەرنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەھەتتە زور تۆھپىلەرنى كۆرسەتكەن. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئىنسان-يەتتىنىڭ جۈملىدىن زاڭزۇ، موڭغۇل، جۇڭگىيى تىبابەتلىرىنىڭ يۈكسىلىشىگەمۇ نۇرغۇن ھەسسەلەر قوشقان. ئۇ، ئۇيغۇر خەلقى ئەقىل-پاراسىتىنىڭ خەۋەرى، شۇنداقلا ۋەتەن تىبابەتچىلىكى غەزىنىدىكى چاقناپ تۇرغان گۆھەر، جۇڭخۇا مىللەتلىرى پارلاق مەدىنىي بايلىقىنىڭ مۇھىم بىر قىسمى.

ئۇيغۇرلار، مەملىكىتىمىزدىكى مەدىنىيەتتى خېلى بۇرۇن تەرەققى قىلغان، ئۇزۇن تارىخقا ئىگە قەدىمى مىللەتلەرنىڭ بىرى. خەنزۇچە تارىخى مەنبەلەر ۋە چەتئەللەرنىڭ ئارخى-لوگىيىلىك تەكشۈرۈش پاكىتلىرىدىن قارىغاندا، ئۇيغۇرلارنىڭ مىلادىدىن بىرنەچچە ئەسىر ئىلگىرىلا بالقاش كۆلگە يېقىن جايلار ۋە خېشى كارىدورى ئەتراپىدا ياشاپ كەلگەنلىكى، مىلادى 3-ئەسىردىن باشلاپ بالقاش كۆلى بىلەن تىيانشاننىڭ ئارىلىقىدا، 4-ئەسىردە تارىم بوستانلىقىدا، 5-ئەسىردىن باشلاپ ئۇيغۇرلارنىڭ بىر قىسمىنىڭ موڭغۇل يايلىقى ۋە تەڭرى تېغىنىڭ جەنۇبىي ۋە شىمالىي ئىتەكلىرىدىكى كەڭ زىمىندا ياشىغانلىقى ھەمدە





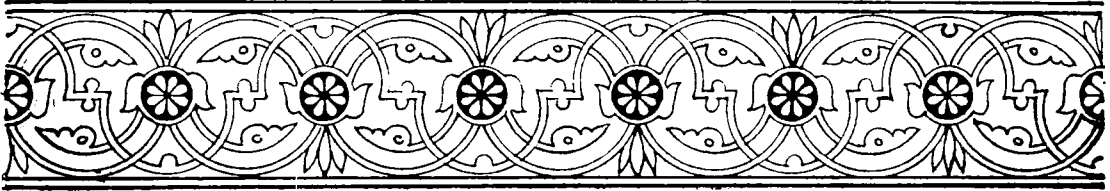
ئۆز مەدەنىيىتىنى بەرپا قىلغانلىغىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. بۇ ھەقتە، «تارىخنامە. ھونلار تەزكىرىسى» نىڭ 9- جىلىدىدا «تەڭرى تېغىنىڭ جەنۇبىدىكى تارىم بوستانلىغى 4-5- ئەسىردىلا ئۇيغۇرلارنىڭ ئولتۇراقلاشقان ماكانى ئىدى» دەپ يېزىلغان.

تەڭرى تېغىنىڭ شىمالىي ۋە جەنۇبىدا ياشىغان ئۇيغۇرلارنىڭ چارۋىچىلىق، يېزا ئىگىلىكى، باغۋەنچىلىك، قول ھۈنەر تېخنىكىسى خېلى تەرەققى قىلغان. ئۇيغۇرلار بۇ جايلاردا بۇغداي، قوناق، شال، زىغىر، نوقۇت (پۇرچاق) قاتارلىق زىرائەتلەرنى تېرىپ ئۆزلىرىنى تەمىنلەپ كەلگەن. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۈزۈم، ئۈزۈمچەك، نەشپۈت، ئانار، ئەنجۈر، ئورۇك، قوغۇن، تاۋۇز، ياڭاق قاتارلىق مېۋىلەرنى تېرىپ ئۆستۈرگەن. كۆمۈز، كەندىر قاتارلىق ئىتتىسادىي زىرائەتلەرنى تېرىپ ئۆستۈرۈپ بۇلاردىن رەخ توقۇپ كىيىم قىلىپ كىيىشنى مىلادىدىن بۇرۇنلا بىلگەن. تارىخىي مەلۇماتلارغا قارىغاندا تارىم بوستانلىغىدا ئۈزۈمنىڭ ئۆستۈرۈلگىنىگە 3 مىڭ يىل بولغان.

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

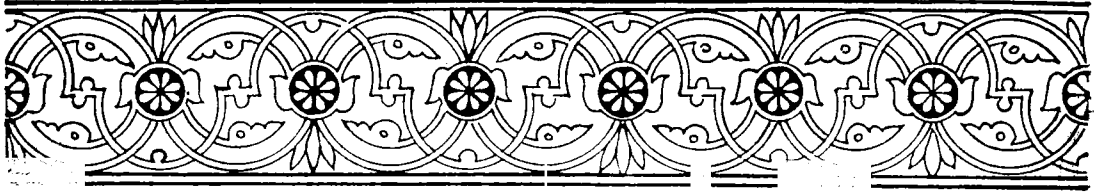
ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى 2500 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە بولۇش بىلەن دۇنيا مەشھۇر.





بۇ ھەقتە مەملىكىتىمىزنىڭ يازما خاتىرىلىرى، قېزىپ ئېلىنغان ئارخىلوگىيىلىك ماددى مەنبەلەر ۋە شىنجاڭدىن چەتئەللەرگە ئېلىپ كېتىلگەن يازما ماتېرىياللاردا؛ بېرلىن، لوندون، موسكۋا، لېنىنگراد، توكيو، پارىژ قاتارلىق شەھەرلەرنىڭ تارىخىي مۇزىيلىرىدا؛ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىگە ئائىت نۇرغۇن ماتېرىياللار ساقلانماقتا. بۇلارنىڭ بەزىلىرى تەرجىمە قىلىپ ئېلان قىلىنغان بولسىمۇ، خېلى كۆپ قىسمى تېخى تەرجىمە قىلىپ ئېلان قىلىنمىدى. ئۇيغۇرلار ھەر بىر سۇلالە ۋە تارىخىي دەۋرلەردە ھەر خىل ناملار بىلەن ئاتىلىپ كەلگەن مەسىلەن، خەنزۇچە تارىخنامىلاردا: خۇي گې (回纥)، خۇي گۇ (回鹘)، خۇي خې ئېسر (辉和尔)، خۇي خې (辉和)， ۋي ۋۇ (畏吾)， ۋي ۋۇئېر (畏兀尔)، ۋي ۋۇئېر (畏兀尔)، ۋۇ گۇ (鸟鹘)، ۋي ۋۇ (委吾)، گۇي گۇ (瑰古)، ۋي ۋۇ (伟兀)، ۋي ئېر (畏尔)، ۋي ۋۇ (伟吾)، ۋەي ۋۇ (外吾)، ۋي ۋۇئېر (畏吾尔)، ۋي گۇئېر (伟郭尔)، توغۇلقلار ئىگىز چاقلىق ھارۋىلارنى ئىشلەتكەنلىكى ئۈچۈن گاۋچې (高车) ئىگىز ھارۋالىقلار ياكى چېسى (车师) ئىگىز چاقلىقلار، شىمالىي ۋي سۇلالىسى دەۋرىدە تورالار تېلى (铁勒)، دىڭلىڭ (丁灵, 丁零, 丁令) قاتارلىق ناملاردا ئاتالغان. قەدىمدىن تارتىپ تاھازىرغىچە غەربىي زىمىن (شىنجاڭ) دا ياشاپ كەلگەن ئۇيغۇرلارنىڭ دۇنياغا مەشھۇر نۇرغۇن ئالىملىرى جۈملىدىن ھۆكۈما (تۈبۈپ)، تارىخشۇناس، پەيلاسوپ، يازغۇچى، شائىر، چارۋىچىلىق، دىخانچىلىق، باغۋەنچىلىك ئالىملىرى؛ مېمارچىلىق، ھەيكەل-تاراشلىق ئۈستىلىرى، رەسسام، مۇزىكانت ۋە ئاتاقلىق تەرجىمانلار يېتىشىپ چىقىپ ئىنسانىيەت ئۈچۈن جۈملىدىن ۋە تىنىمىزنىڭ مەدىنىي بايلىغى يارىتىشتا زور تۆھپىلەرنى قوشقان، شان-شەرەپلەر كەلتۈرگەن.

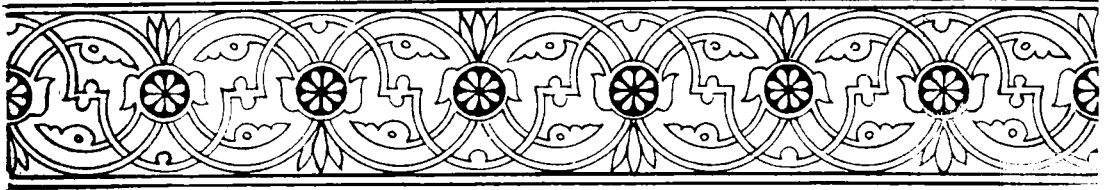
مىلادىدىن 770 — 221- يىللاردىن ئىلگىرى يېزىلغان مەملىكىتىمىزنىڭ ئەڭ قەدىمىي كىلاسسىك تىببىي ئەسىرى «خۇاڭدى نېيچىڭ سۇۋىن» نىڭ "باشقىلارنىڭ پايدىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە مەنپەئەتلىك رېتسېپلىرى ھەققىدە" دىگەن بابىدا غەربىي زىمىننىڭ تەبىئىي مۇھىتى، كېسەللىك ۋە دورىلار ھەققىدە بايان قىلىنىپ: «غەرب ئالتۇن، قاش تېشى ماكانى، ئۇ يەرلەر قۇم-تاشلىق بولۇپ، دائىرىسى كەڭ. شامال كۆپ، زىمىنى قاتتىق.



خەلقلىرى تاغلارغا ئولتۇراقلاشقان بولۇپ، يۇڭ رەخلەردىن كىيىم كىيىدۇ؛ مايلىق قوۋۇۋەتلىك تاماقلارنى يەيدۇ، شۇڭا تاشقى ئىللەتلەر ئۇلارنىڭ تېنىنى زەھەرلەندۈرەلمەيدۇ. ئۇلارنىڭ كېسلى ئىچكى جەھەتتىن پەيدا بولىدۇ، داۋالاشتا زەھەرلىك ۋە كۈچ-لۈك دورىلارنى ئىشلىتىدۇ. شۇڭا زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك دورىلار غەربىي زىمىندىن كېلىدۇ» دەپ يېزىلغان. زەھەرلىك دورىلارنىڭ قوشۇمچە تەسىرى كۈچلۈك بولۇپ مۇۋاپىق، توغرا مىقداردا ئىشلىتىلمىسە زەھەرلىنىش ھەتتا ئۆلۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەتتە زەھەرلىك دورىلارنى داۋالاشتا قوللىنىش، تىبابەتچىلىكنىڭ خېلى يۇقۇرى دەرىجىدە تەرەققى قىلغانلىغىنىڭ نامايەندىسى ئىكەنلىكى ھەممىگە ئايان.

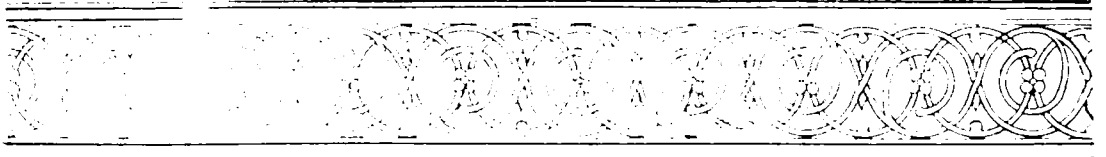
چىن سۇلالىسى (مىلادى 3 ئەسىر)دىن ئىلگىرى يېزىلغان «شەنخەيجىڭ» (تاغۇ-دەريالار ھەققىدە قىسسە)، «مۇتەنەزى جۈەن» (مۇھەزىرەت تەزكىرىسى) دىگەن كىتاپلاردا غەربىي زىمىننىڭ خۇشبو يى شارابى، زاراڭزا چېچىگى، نىلۈپەر، قاش تېشى، چىلىنى قاتارلىق دورىلار خاتىرىلىنىپ ئالاھىدە تەرىپلەنگەن. «غەربىي ۋە شەرقىي 2 خەن سۇلالىسىنىڭ غەربىي زىمىندىكى مەملىكەتلەر بىلەن بولغان ئىقتىسادىي، مەدىنى مۇناسىۋىتى» دىگەن ئەسەردە ۋە تارىخشۇناس يولداش گوباۋنىڭ 1982-يىلى 7-ئاينىڭ 11-كۈنىدىكى «شىنجاڭ گېزىتى»دە ئېلان قىلغان ئىلمى ماقالىسىدا، ئەسلى پەقەت غەربىي زىمىندىلا چىقىدىغان ئۈزۈم، بىدە، ئانار، زىغىر، ياڭاق، ماش، يۇمىغاقسۇت، پىياز، سەۋزە زاراڭزا چېچىگى، سامساق، پالەك، تەرخەمەك، قوغۇن، تاۋۇز، كىۋەز، قاش تېشى قاتارلىقلارنىڭ غەربىي خەن سۇلالىسى مەزگىلىدىن تارتىپلا ئىچكىرىگە كىرگۈزۈلۈپ كېسەل داۋالاش ۋە باشقا جەھەتلەردە ئىشلىتىلگەنلىكى كۆرسىتىلگەن. ئەجداتلىرىمىز قوغۇن، تاۋۇز، تەرخەمەكلەرنى تېرىپ ئۆستۈرۈپ ئىستىمال قىلىش ئەمىلىيەتلىرى جەريانىدا ئۇلارنىڭ ساپاق قىسمىنىڭ بەتتام، ئاچچىقلىقى ھەتتا كۆڭۈل ئاينىشتەك تەسىرنىڭ بارلىغىنى سېزىپ، ئىستىمال قىلىشتىن بۇرۇن ساپىغىغا تۇتىشىدىغان قىسمىنى كېسىپ ئېلىپ تاشلاشقا ئادەتلىنىپ كەتكەن. بۇ ئادەت تاھازىرغىچە ئەۋلاتتىن-ئەۋلاتقىچە داۋاملىشىپ كەلمەكتە. تىبابەتتە، ھازىرمۇ قوغۇن ساپىغى قۇستۇرغۇچى تەسىرگە ئىگە دورا ماتىرىيالى



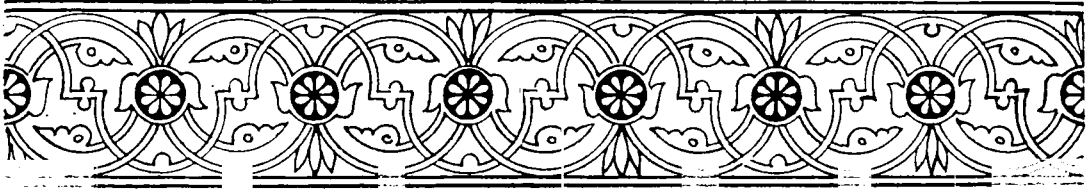


سۈپىتىدە پايدىلىنىدۇ.

تارىخىي خاتىرىلەرگە قارىغاندا، مىلادىدىن نەچچە ئەسىر بۇرۇنقى كوسەن (قەدىمقى كۇچار) دۆلىتىدە ھاراق-شاراپ ئىشلەپچىقىرىش ناھايىتى تەرەققى قىلغان. «ئىككى خەننىڭ غەربىي دىيار بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى» دىگەن تارىخىي كىتاپتا، غەربىي يۇرتتا ئۈزۈمنىڭ كۆپلىگى ۋە ئۇ يەردىكى خەلقلەرنىڭ ئۇنىڭدىن ئۈزۈم ھارىغى (شاراپ) ياسايدىغانلىغى ھەققىدە توختىلىپ: «كۇچار دۆلىتىدىكى باي كىشىلەرنىڭ ئۆيىدە مىڭ كۈرلەپ ئۈزۈم ساقلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن ئۈزۈم ھارىغى ياسىلىدۇ، بۇ ھاراقلار 10 نەچچە يىلغىچە بۇزۇلمايدۇ.» دەپ تەسۋىرلەنگەن. «تەيپىڭ گۇاڭجى» دىگەن كىتاپتا: «فۇجۇ (تۇرپان)دا بىر خىل توڭلىتىلغان ھاراق چىقىرىلىدۇ، ئۇ ئىچكى جايلاردا ناھايىتى مەشھۇر.» دەپ يېزىلغان. «سەفۇيۈەن گۇي» دىگەن كىتاپتا: «دورا ھاراقلىرىنى ئىشلەش تېخنىكىسى ئىدىقۇتلۇقلاردىن ئۈگىنىۋېلىنغان»لىغى خاتىرىلەنگەن. خەربىي خەن بىلەن غەربىي دىيار دىگەن تارىخىي خاتىرىلەردە ئەلچى جاڭچەننىڭ غەربىي دىياردىن نۇرغۇنلىغان مۈە، دورا ئۆسۈملۈكلىرى، ھەر خىل ئۇرۇقلار ۋە دورىلارنى ئېلىپ كەلگەنلىگى يېزىلغان. ھەمدە بۇ تارىخىي خاتىرىدە: «جاڭچەن غەربكە بارمىغان بولسا، ياخشى ئۇرۇقلار غەربتىن كەلمىگەن بولاتتى» دەپ تەرىپلەنگەن. «سۈي نامە»دە غەربىي زېمىندىكى مەشھۇر تۈپ-لارنىڭ تىببى-دورىگەرلىكىگە ئائىت كۆپلىگەن ئەسەرلەر يازغانلىغى خاتىرىلەنگەن بىراق بۇ قىممەتلىك ئەسەرلەر نۇرغۇنلىغان ئىچكى تاشقى ئۇرۇشلار ۋە دىنى ئۇرۇشلار تۈپەيلىدىن بىزگە يېتىپ كېلەلمىگەن. تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدە مىلادى 659-يىلى پادىشا ئوردىسى تەرىپىدىن ئالىملارنى تەشكىللەپ تۈزۈلگەن «شىنشىۋىنساۋ» (بېڭدىن رەتلەنگەن دورىلار قامۇسى) ناملىق دورىلار قامۇسىغا غەربىي زېمىن (شىنجاڭ)نىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدىغان 114 خىل دورا كىرگۈزۈلگەن. مىلادى 652-يىلى يېزىلغان «چەنجىن ياۋفاڭ» (مىڭ تىللىق مۇھىم رېتسىپلار) ناملىق رېتسىپلار كىتابىدا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن يېزىلغان مەخپى رېتسىپلار كىتابى «ۋەيتەي مىفاڭ» دىگەن ئەسەرلەردە «ئىدىقۇت ئۆمۈر ئۆزارتىش شەرۋىتى»نىڭ تەركىۋى ۋە ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلىرى



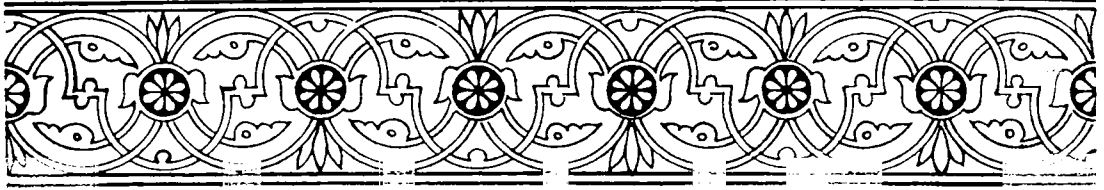




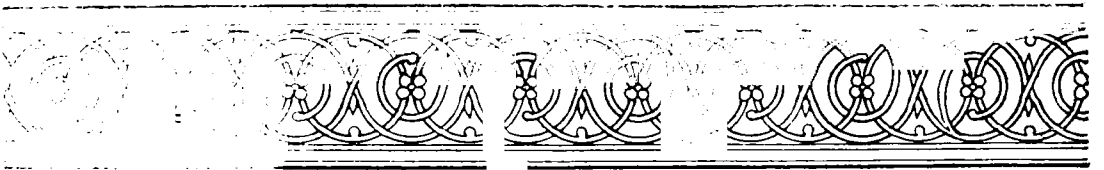
خاتىرىلەنگەن. مىڭ سۇلالىسى دەۋرىدە ياشىغان ئېلىمىزنىڭ ئاناقلق دورىگەر ھېكمى لى شىجىن يازغان «بىنساۋگاڭمۇ» (ئوت-چۆپ دورىلار قامۇسى) ناملىق كىتاپتا غەربىي يۇرت (شىنجاڭ)دىن چىقىدىغان 100 خىلدىن كۆپ دورىلار مەسىلەن: ئۈزۈم، غۇنچە ئۈزۈم، يانتاق شېكىرى، بادام، سەۋزە، قاش تېشى، ئالتۇن، گۈڭگۈرت ۋە باشقىلار تونۇش-تۇرۇلغان. تارىم ۋادىسىنىڭ چۈمۈ دىگەن يېرىدە تۇغۇلۇپ ئۆسكەن بۇددا دىنى ئالىمى ۋە مەشھۇر ئۇيغۇر تىۋىپى شىرخان تىبەتكە مۇددەرسلىك ۋە تىۋىپلىققا تەكلىپ قىلىنىپ ئېلىپ كېتىلگەن. تىبەتلىكلەر ئۇنى ھۆرمەتلەپ، چوڭ كۆرۈپ جەنباشلاخان دەپ ئاتىغان. ئۇ تىبەتتە نۇرغۇن ئەسەرلەر يازغان، تىببىي جەھەتتە ھازىرچە بىزگە مەلۇم بولغىنى «تىرىك تەننى ئۆلچەش»، «جەسەت ئاتىلىشى»دىن ئىبارەت ئىككى ئەسەردۇر.

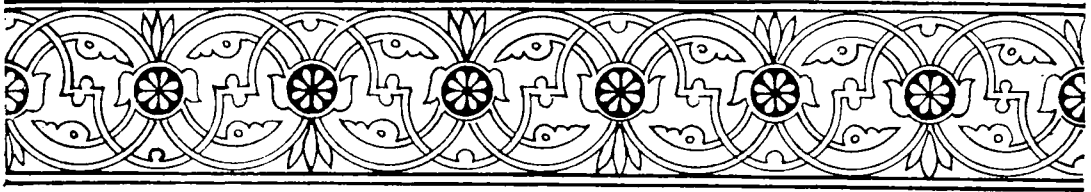
سۈي، تاڭ سۇلالىلىرى دەۋرى شىنجاڭنىڭ ئىچكى ئۆلكىلەر بىلەن بولغان زىچ ئالاقىسى تېخىمۇ تەرەققى قىلغان دەۋر بولۇپ، بۇ دەۋردە «خوتەن تېكىستلىرى»، «تۇرپان تېكىستلىرى» ناملىق دۇنياغا مەشھۇر قىممەتلىك ئەسەرلەر بارلىققا كەلگەن. «تۇرپان تېكىستلىرى» 1000 — 1400 يىللىق ئۇزۇن تارىخقا ئىگە بولۇپ ئۇنىڭدا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىگە ئائىت 198 پارچە رېتسېپ بار. بۇ رېتسېپلار ناھايىتى ئىخچام ۋە چۈشىنىشلىك قىلىپ يېزىلغان. 1930 — 1932-يىلى تۈرك تىلشۇناس پىروفېسسور رىشىت رەھمەت ئارا تۇنجى قېتىم بېرلىندا «ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى» دىگەن ئەسەرنى نېمىس تىلىدا دۇنياغا تونۇشتۇرغان. ئۇنىڭدا قەدىمقى ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنىڭ مەيلى كېسەللىكلەرنى تەك-شۈرۈشتە بولسۇن مەيلى تۈرلەرگە ئايرىشتا بولسۇن مۇكەممەل بىر سېستىمىغا ۋە يۇقۇرى داۋالاش سەۋىيىسىگە ئىگە ئىكەنلىكى ۋە ئۆز زامانىسىدا دورىلارنى زەھەرلىك، كۈچلۈك تەسىر قىلغۇچى، ئادەتتىكى دورىلاردىن ئىبارەت تۈرلەرگە بۆلگەنلىكى؛ دورا مىقدارلىرىغا ئالاھىدە دىققەت قىلغانلىغى ئالاھىدە تىلغا ئېلىنغان. بۇ تېكىستلاردا خاتىرىلەنگەن مەز-مۇنلار، ئۆز دەۋرىدە سىناقلاردىن ئۆتكەن تەجرىبىلەرنىڭ يەكۈنىدىن ئىبارەت ئەلۋەتتە. مەسىلەن: گالجرىت چىشىلىگەن كىشىنى گالجرىت ئىتىنىڭ مىڭسىنى يىگۈزۈپ داۋالاش؛ ناماشام قارغۇسى بولغان كېسەللەرنى ھايۋانات جىگىرىنى يىگۈزۈپ داۋالاش كۆرسىتىلگەن.



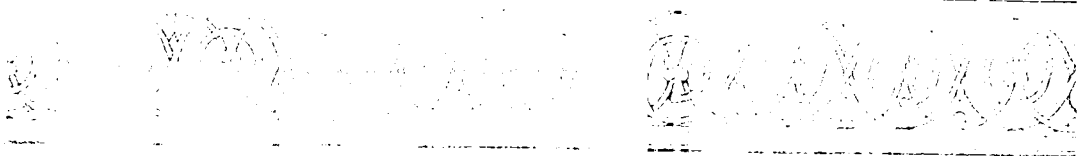


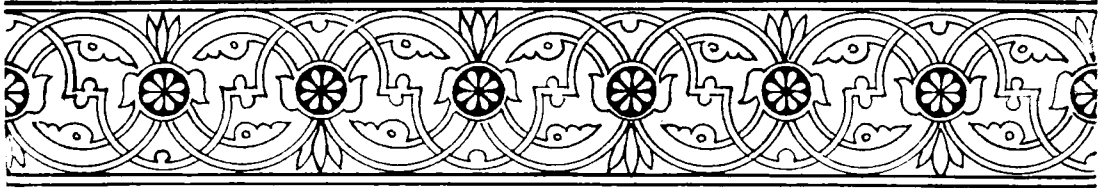
ھازىرقى زامان مەدىتسىنىسىدا مىكروپىلاردىن پايدىلىنىپ كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش، ناماشىم قارغۇسى كېسەللىگىنى جىگەر بىلەن داۋالاش يولغا قويۇلغىنىغا ئانچە ئۇزۇن بولمىدى. دېمەك، ئەجداتلىرىمىز قەدىمقى زامانلاردىلا خېلى يۇقۇرى سەۋىيىدىكى ئۈنۈملۈك كېسەل داۋالاش چارىلىرىنى بىلگەن، ھاراق ئىشلەش ۋە ئۇنى ئاغرىق-سېلىق-لارنى داۋالاشتا قوللىنىش ۋە ھاراق تارتىش ئۇسۇلىدىن پايدىلىنىپ دورا-دەرمەكلەردىن ئەرەق تارتىپ ئاددى ۋە مۇرەككەپ ئەرەق ياساللىرىنى تەييارلاش، دورىلارنى مۇرەككەپلەشتۈرۈپ قوللىنىش، ھەر خىل دورا ياساللىرىنى ياساش ۋە ئۇلارنى داۋالاشتا قوللىنىش، قۇياش نۇرى، ئارشاڭ، تۈزلۈك، شورلۇق سۇلاردىن پايدىلىنىش، ئوغۇز سۈتى، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ئىسلاش، چىقىق-سۇنۇقلارنى داۋالاش، كېسىپ-يېرىپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، تەنتەربىيە ئارقىلىق داۋالاش، ئىچىدىن دورا ئىستىمال قىلدۇرغاندىن باشقا سىرتقى جەھەتتە دورا ئىشلىتىش، ئىسسىق، سوغاق، ھۆل، قۇرۇقلار ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەتلەردىن پايدىلىنىپ ئاغرىق-سېلىقلارنى داۋالاش، ئۇسۇللىرى قەدىمقى زامانلاردىن تارتىپلا ئۆز ئەمىلىيەتلىرىدە ياخشى ئۈنۈملەرنى قازانغان. ئۇيغۇرلار، غەربىي زىمىن (شىنجاڭ) نىڭ ئىپار يولى، قۇلان يولى، قاش تېشى يولى، يىپەك يولى قاتارلىق قەدىمى مۇھىم يوللار تۈگۈنىدە ياشىغانلىغى ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ ئىچكى ئۆلكىلەر ۋە چەتئەللەر بىلەن بولغان سودا مۇناسىۋەتلىرى، مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇش ئىشلىرى كەڭ تۈردە بولغان. مەسىلەن: ئېلىمىزدە ئەڭ بۇرۇن ئىجات قىلىنغان مەتبەئەچىلىك تېخنىكىسى ھەممىدىن بۇرۇن ئۇيغۇرلار تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىپ ئاندىن ئۇيغۇرلار ئارقىلىق غەربتىكى ئەللەرگە تارقالغان. بۇ ئۇيغۇرلارنىڭ ئىنسانىيەت مەدەنىيىتىگە قوشقان زور بىر تۆھپىسى. ئىچكى ئۆلكىلەرنىڭ ئىلغار تەجرىبە-لىرى، ھۈنەر-سەنئىتى، شۇنىڭدەك داۋالاش تېخنىكىلىرىمۇ ئالدى بىلەن ئۇيغۇرلار تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىپ، ئوتتۇرا ئاسىيا، ئەرەپ دۆلەتلىرىگە تارقالغان. جۇڭخىيەلارنىڭ دىڭىزىيا (يادا تاش)، رەۋەنچىنى، دارىچىنى، چۆپچىنى، كابابەچىنى، مامىران چىنى، بەدىيانچىنى قاتارلىق دورىلىرى ھەم ئۇيغۇرلار ئارقىلىق باشقا دۆلەتلەرگە تارقالغان.





غەربىي زىمىننىڭ داڭلىق ئاتىلىرى، يۇرۇڭقاشنىڭ قاش تېشى مەھسۇلاتلىرى، پاختا، دورىلاردىن نوشدۇر، زەمچە، بۆكەن مۇڭگۈزى، قۇندۇز قەھىرى، قەھرىۋا، توغرىغۇ، مەستىكى، ئۈزۈم ھارىغى، دورا ھاراقلىرى ۋە باشقا خۇشپۇراق دورىلىرى قاتارلىقلار چىن، خەن سۇلالىلىرىدىن بۇرۇنلا ئىچكىرى ئۆلكىلەرگە تونۇلغان توۋارلاردۇر. سەددىچىن سېپىلىنىڭ غەربتىكى دەۋازىسى يۈيىمېنگۈەننىڭ قاش تېشى نامى بىلەن ئېلىنىشىمۇ، خەنئۇۋدى پادىشانىڭ ئەلچىسى جاڭچەننىڭ غەربىي زىمىننى زىيارەت قىلىشىدىن بۇرۇنلا قاش تېشى سودىسىنىڭ نەقەدەر مۇھىم ئورۇندا تۇرىدىغانلىغى ھەم خەن دەۋرىدىن بۇرۇنلا قاش تېشى سودىسىنىڭ راۋاجلانغانلىغىنى دەلىللەپ بېرىدۇ. ئۇيغۇرلار، تاڭ سۇلالىسىنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدىلا پايتەخت چاڭئەن شەھىرىگە بېرىپ سودا-سېتىق پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللانغان بولۇپ 2-3 مىڭدىن ئاشاتتى. ئۇلارنىڭ بىر قىسمى دورا دۇكان-لىرى ئاچقان، تىۋىپلىق قىلغان، بەزىلىرى ئوردا ئەمەلدارى بولغان، بەزىلىرى ئوقۇش بىلەن شۇغۇللانغان ئىدى. ئۇلار غەربىي زىمىننىڭ دورا ماتىرىياللىرى، پاختا، ئۈزۈم ھارىغى ۋە باشقا خىلمۇ-خىل توۋارلىرىنى چاڭئەنگە ئاپىرىپ سېتىپ، ئۇ يەردىن يىپەك ماللار، چىنە-قاچا قاتارلىقلارنى يۆتكەپ كېلەتتى. ئۇيغۇرلارنىڭ ئىچكى ئۆلكىلەر بىلەن بولغان ئىناق مۇناسىۋىتىنى، تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدىكى شائىرلارنىڭ شېئىرلىرىدا ئەكس ئەتتۈرۈلگەن مەزمۇنلاردىن كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. ئۇيغۇر سودىگەرلىرى ئەينى ۋاقىتلاردا يەنە ھىندىستان ئىران، شەرقىي رىم ۋە ئەرەپ ئەللىرىگىچە بېرىپ سودا ئالاقىسى قىلغان. دېڭىز يولى تېخى تەرەققى قىلمىغان ئۇ دەۋرلەردە، غەربىي زىمىن (شىنجاڭ)، شەرق بىلەن غەربنىڭ جۈملىدىن ئېلىمىز بىلەن غەربتىكى ئەللەر ۋە ئۇلار ئارقىلىق ياۋروپا بىلەن بولغان سودا ئالاقە، مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇشىدا ئىنتايىن مۇھىم ئورۇننى ئىگەللەگەن. شۇ سەۋەپتىن غەربىي زىمىننىڭ ئۆزىمۇ ھەر جەھەتتە زور قەدەم بىلەن ئىلگىرى-لىگەن. ئۇيغۇر تىببى-دورىگەرلىكى ئۆزىنىڭ ئەسلى بار بولغان تىببى-دورىگەرلىك ئاساسىدىكى تەرەققىياتى بىلەنلا توختاپ قالماي، بەلكى ئىچكى ئۆلكىلەردىكى قېرىنداش مىللەتلەر، ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە باشقا خوشنا ئەللەرنىڭ تىببى-دورىگەرلىك يېتىلىشلىرىنى

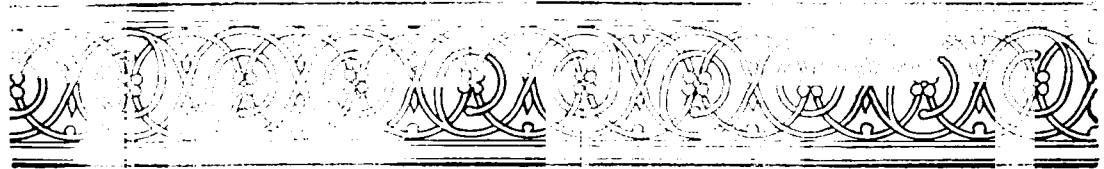


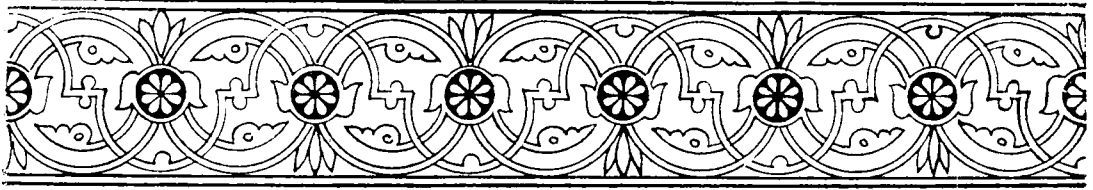


قوبۇل قىلىپ ئۆز ئەمىلىيەتلىرىدىن ئۆتكۈزۈپ، ئۆزىنىڭ مەزمۇنىنى داۋاملىق بېيىتقان ۋە راۋاجلاندۇرغان. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئەينى ۋاقىتتا جۇڭخىيى تىبابىتى، ئەرەپ تىبابەتچى-لىكىلىرىنىڭ راۋاجلىنىشىمۇ مۇھىم ھەسسەلەر قوشقان. بۇ ھەقتە يۇقۇرىدا توختالغانلاردىن باشقا يەنە، مەخسۇس ئوغۇزلار دورىلىرى تونۇشتۇرۇلغان «خۇبىنساۋ» يۈەن سۇلالىسى دەۋرىدە يېزىلغان 36 توملۇق «ئۇيغۇر دورا رېتسىپلىرى» ناملىق تىببىي ئەسەرلەر بار ۋە مىن سۇلالىسى دەۋرىدە يېزىلغان «بىنساۋ گاڭمۇ شىيى»، چەنلوڭ ۋاقتىدا يېزىلغان 5 تىللىق لۇغەت قاتارلىق كىتاپ-ئەسەرلەردىمۇ نۇرغۇنلىغان ئۇيغۇر تىبابەت دورىلىرى قوبۇل قىلىنغان. غەربىي زىمىن (شىنجاڭ) دىن چىقىدىغان دورا-دەرمەكلەر ئىچكىرىگە توشۇلۇپ، جۇڭخىيى تەۋىپىلىرى تەرىپىدىن قوللىنىپ، جۇڭخىيى تىبابىتىنىڭ مەزمۇنىنى بېيىت-قان، مەسىلەن: گاۋلياڭجاڭ (خۇلىنجان)، مۇياۋ (مۇرمەككى)، بىي بو (پىلىپىل)، خۇلۇبا (ھۈلبە، شاڭدۇزى)، موشىي زې (موزا)، بادەن مۇ (بادام) قاتارلىقلار، شىنجاڭنىڭ ئالاھىدە مەھسۇلاتلىرى بولغان خوتەن ئىگىرى (ۋەج خوتەنى)، قەشقەر ئۇپىسى (سەپىداپ كاشغىرى) لاجمۇرد كاشغىرى، خوتەن ئىپارى قاتارلىقلار شەرقىي رىم ۋە ئەرەپ خەلىپىلىكىدە شۆھرەت قازىنىپ، ئەرەپ، ئىران تەۋىپىلىرى تەرىپىدىن كەڭ تۈردە ئىشلىتىلگەن ۋە مەشھۇر دورا كىتاپلىرىغا كىرگۈزۈلگەن.

غەربىي زىمىن (شىنجاڭ) دا نۇرغۇنلىغان ئالىم، ھېكىم (تەۋىپ)، شائىر، يازغۇچى، تەرجىمانلار ئۆتكەن. تارىخىي ماتىرىياللاردا، مىلادى 730-يىلى تۈرك ئالىمى نانتۇنىڭ توخارىستاندىن جۇڭگوغا ئەلچىلىككە ئەۋەتىلگەنلىكى، ئۆزى بىلەن بىر قىسىم دورىلارنى بىرگە ئېلىپ بارغانلىقى ۋە ئۆزىنىڭ يۈكسەك داۋالاش ماھارىتىنى كۆرسىتىپ يۇقۇرى شۆھرەت ۋە ئورۇنغا ئىگە بولغانلىقى خاتىرىلەنگەن. (جۇڭگو يىلىنامە ئەمەلدارلىرى يېزىپ قالدۇرغان خاتىرىلەردە يەنە: 759-يىلى توخارىستاندىن كەلگەن «يابغۇ» Yabgu لار خانغا تەقدىم قىلغان كۆپ مىقداردىكى تارتۇقلار ئىچىدە 200 خىلدىن كۆپ دورا ماتىرى-ياللىرى بارلىقى خاتىرىلەنگەن).

ئۇيغۇر ئالىمى لۇمىن شەن (鲁明善) قالونا تاشىنىڭ ئوغلى بولۇپ، ئەسلى ئىسمى

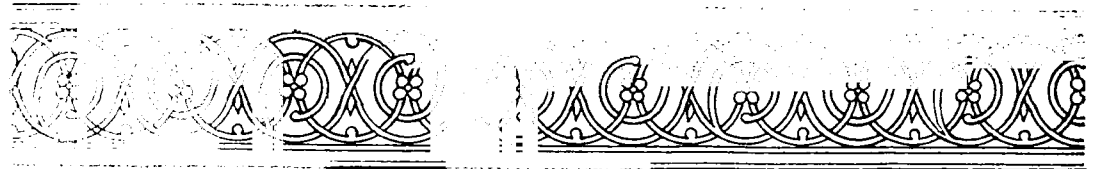


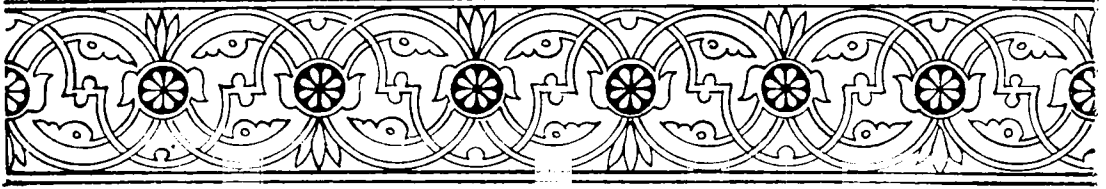


تۆمۈر قوزۇق)، ئۆزىنىڭ «دىخانچىلىق، ئۆزىمچىلىك ۋە كىيىم-كېچەك ئاساسلىرى» دىگەن ئەسىرىدە دىخانچىلىق، ئۆزىمچىلىك، كىيىم-كېچەك ھەققىدە يازغاندىن تاشقىرى نۇرغۇن-لىغان شىپالىق دورا ئۆسۈملۈكلىرى ھەققىدە تەپسىلى سۆزلىگەن. ئارىلان تېرىزى ئوغلى يازغان «تۈركلەرنىڭ ئوتتۇرا ئاسىيا ۋە ھىندىستاندا قۇرغان كېسەلخانىلىرى» دىگەن ماتېرىيالىدا، ئۇيغۇرلار يۈەن سۇلالىسى زامانىسىدا قۇبلايخاننىڭ يازلىق يۇقۇرىدىكى پايتەخت دورۇن يەنى ھازىرقى خوخوتتا ۋە چوڭ پايتەخت بېيجىڭدا ئىككى كېسەلخانا قۇرغانلىقى، يەنە تېخىمۇ چوڭ بولغان «گۇاڭخۇيىسى» كېسەلخانىسى قۇرغانلىقى ھەمدە چىنگىزخاننىڭ كۆزىنى سەمەرقەنتتىكى ئىسلام تىۋىپلىرى داۋالغانلىقى كۆرسىتىلگەن.

ئۇيغۇر ئالىمى مەشھۇر پەيلاسوپ، تىلشۇناس، ماتېماتىك ۋە تىۋىپ فارابى (870-950) نىڭ تولۇق ئىسمى ئەبۇنەسر مۇھەممەد ئىبنى ئوزلۇق ئىبنى تارخان بولۇپ، بولغان مۇھەممەد ئىسىملىك ھەربىي كىشىنىڭ ئوغلى ئىدى. ئۇ، فاراب شەھىرىدە تۇغۇلغانلىقى ئۈچۈن فارابى دەپ ئاتالغان. فاراب شەھىرى ئۆز زامانىسىدا قەشقەرگە كېيىن قاراخانىلار خانلىقىغا قارىغان. ئەبۇنەسر فارابى دەسلەپ فاراب شەھىرىدە ئوقۇغان كېيىن بالاساغۇن، قەشقەردە بىلىم ئالغان.

فارابى ئىلىم-پەننىڭ ھەممە ساھەلىرىنى دىگەندەك كۆڭۈل قويۇپ ئۈگەنگەن ۋە چوڭقۇر تەتقىق قىلغان ھەمدە پارلاق مۇۋەپپەقىيەتلەرنى قولغا كەلتۈرگەن يۈكسەك ئىرادىلىق ئالىم. ئۇنىڭ ئەڭ چوڭ مۇۋەپپەقىيىتى، قەدىمى يۇنان پەيلاسوپى ئارستوتېل ئەسەرلىرىنى ئىسپاتلاش، شەرھىلەش ۋە تەرجىمە قىلىشتا گەۋدىلىك ئىپادىلىنىدۇ. تولۇق بولمىغان مەلۇماتلارغا قارىغاندا ئۇ، 160 پارچە ئەسەر يازغان ھەمدە تىبابەتچىلىكىنىمۇ ئۈگەنگەن بولۇپ ھازىر مەلۇم بولمىشىچە، تىبابەتچىلىك ھەققىدە «نەزىرىي ۋە ئەمىلىي تىبابەت» قاتارلىق 6 پارچە مۇھىم ئەسەر يازغان. فارابىنىڭ مىلادى 938-يىلى يازغان «مەدەنىيەت تۇل فەزىلە» دىگەن تىببى ئەسىرى، دۇنيا تىپ تارىخىي جەمئىيىتىنىڭ ئەزاسى، مەشھۇر ئالىم، پروفېسسور، دوكتور، سوھەيل ئەنۋەر تەرىپىدىن ئېلان قىلىنغان. ئېپىستىنا

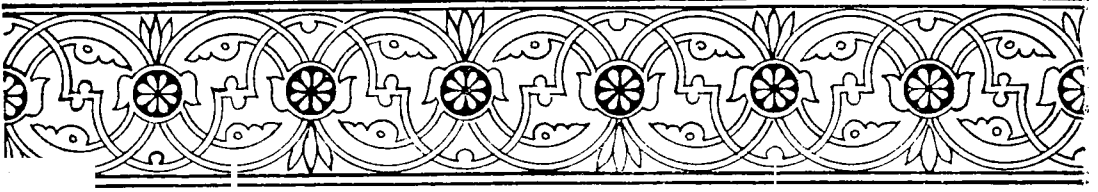




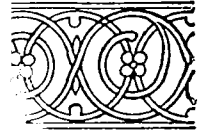
«مەن سېتىپ ئالغان ۋە ئوقۇپ خۇرسەن بولغان كىتاپلار ئاپتورى فارابى، تۋىپ ۋە پەيلاسوپ ئىدى» دىگەن. فارابى بۇنىڭدىن 10 ئەسىر بۇرۇن يازغان تەبىئەت دۇنياسىنىڭ تىرىك ئورگانىزم بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ۋە تەسىرى توغرىسىدا ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلىكى، مىڭە (نېرۋا)، يۈرەك ۋە باشقا ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمەتلىرى توغرىدا سىدىكى «كلام دەر بايان ئەزا (ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى، خىزمەتلىرى توغرىسىدىكى تىببىي ئەسەر)»، «مەنانى ئەقىل» (ئەقىل - ئىدراك ۋە ئۇنىڭ تەكامۇللىنىشى توغرىسىدىكى تىببىي ئەسەر)، «روھ ۋە جان توغرىسىدا»، «ساراڭلىق ھەققىدە»، «ئاڭلاش ۋە كۆرۈش ھەققىدە»، «تەبىئەت جىسىملىرىنىڭ ئىسسىق، سوغاق، ھۆل، قۇرۇقلىقى ھەققىدە» دىگەن ئەسەرلىرىدە ناھايىتى ئىلمى بولغان بىر يۈرۈش كۆزقاراشلىرىنى دۇنياغا ئېلان قىلغان. ئەبۇ نەسىر فارابى، تۋىپلارنىڭ ئەخلاقى، پەزىلىتى، كېسەلگە قانداق يۈكسەك دەرىجىدە مەسئۇل بولۇش كېرەكلىكى ھەققىدە توختىلىپ: «تىپ ئۈگىنىشى ئىرادە قىلغانلار ئەخلاقى ياخشى، ئۆزى ياش، قابىل، زېھنى ئۆتكۈر، ئۈگىنىشكە قىزىقىدىغان، مەجەزى خۇشخۇي، مۇلايىم، ئەدەپلىك ۋە راستچىل، سەمىمى بولۇشى كېرەك. كىشىلەرگە كۆپۈنمەيدىغان، كېسەللەرنىڭ ھالىغا يەتمەيدىغان، يالغان-ياۋداق سۆزلەر بىلەن خەلقلەرنى ئالدايدىغان يامان ئىشلاردىن، پەس-ئارزۇ ھەۋەسلەردىن خالى بولۇشى، پۈتۈن زېھنىنى بىلىمگە بېغىشلىشى لازىم. چۈنكى ئىلىم-ئەھلى، ئىلىمدىن باشقىنى ئېتىۋارغا ئالمايدۇ. مۇنداق پەزىلەتلەر بولمىغانلارنىڭ ھەممىسى يالغان تۋىپدۇر. بۇلارنى ھەرگىزمۇ ھۆكۈمادىكى بولماس» دىگەن. كىشىلەر ئۆز زامانىسىدا فارابىغا «2-ئۇستاز» دەپ نام بېرىپ ئىززەت-لەپ، ھۆرمەتلىگەن. (1-ئۇستاز ئارستوتېل نەزەردە تۇتۇلغان).

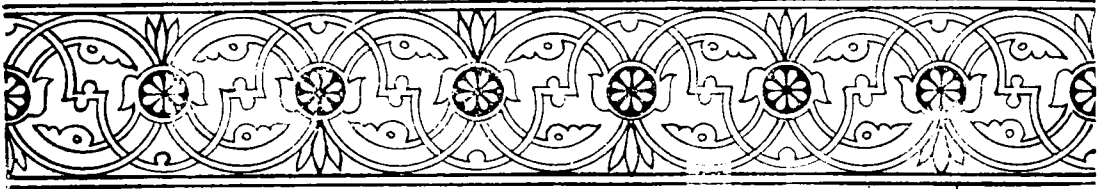
غەربىي زىمىندا ياشىغان ئاتاقلىق پەيلاسوپ، ئېنىسكلوپېدىست، مەشھۇر تۋىپ ئەبۇ-ئېلى ئىبىنسىنا (980 — 1037) دۇنياغا تونۇلغان ئالىم بولۇپ، ئۇ ئۆزىدىن بۇرۇن ئۆتكەن ۋە ئەسىرداش ھۆكۈمادىكى تۋىپلارنىڭ تىببىي-دورنىگەرلىك تەجرىبىلىرىنى ئۆزلەشتۈرۈش، يەكۈنلەشكە ماھىر بولۇپلا قالماستىن، ھەر بىر كېسەللىكنىڭ سەۋىۋى تەرەققىيات جەريانى، ئاقىۋىتى، دورا ئەشياسىنىڭ خاراكتېرى، ئۈنۈمى قاتارلىقلارنى ئۆزى مۇستەقىل تەجرىبە





ۋە ئەمىلىيەتتەن ئۆتكۈزۈپ خۇلاسىلاشقىمۇ ناھايىتى ماھىر ئىدى. شۇنداقلا ئۆزىدىن بۇرۇن ئۆتكەن ئالىملارنىڭ كۆزقاراشلىرىدىكى يېتىشمەسلىكلەرنى ئۆزىنىڭ ئەمىلىي تەجرىبە نەتىجىلىرى بىلەن تولۇقلىغان، خاتالىرىنى رەت قىلغان، توغرىلىرىنى ئىسجادى ھالدا تەرەققى قىلدۇرغان. ئۇ، ئوڭۇشسىزلىقلار ئىچىدە ئۆتكەن چەكلىك ھاياتىدا ئىلىم-پەن ئۈچۈن ئۆچمەس تۆھپىلەر قوشقان. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۇيغۇر تىببى-دورىگەرلىك ئىلىمىنىڭ نەزىرىيىۋى ۋە كلىنىك داۋالاش جەھەتلەردە يەنە بىر قەدەم ئىلگىرىلىگەن ھالدا يۇقۇرى كۆتىرىلىشى ئۈچۈن ھەسسە قوشقان. ئېپىسسىنا تىببى ئاساسىي پەنلەر، ھەر قايسى كلىنىك پەنلەر، دورىگەرلىك، ئوزۇقشۇناسلىق، ھىپىزە سەھەت ۋە باشقا ساھەلەردە تەتقىق ئېلىپ بارغان. ھەرقايسى پەنلەر بويىچە نۇرغۇن ئەسەرلەر يازغان. ئۇ، پەقەت تىببى پەن جەھەتتىلا «كىتابۇششغا»، «ئەلقانون فىت تىبب» قاتارلىق مەشھۇر ئەسەر-لەرنى يېزىپ چىققان. ئەلقانوننىڭ يېزىلىپ چىقىلىشى دۇنيا مىدىتسىنا پېنىنىڭ يېڭى تەرەققىيات دەۋرىنى ئاچتى، بۇ كىتاپ لاتىنچىغا تەرجىمە قىلىنغاندىن كېيىن، يەنە كۆپ تىللارغا تەرجىمە قىلىنىپ 30-40 قېتىمدىن كۆپرەك قايتا بېسىلدى. 12-ئەسىردىن 18-ئەسىرگىچە شەرق ۋە غەرب ئەللىرىدە مىدىتسىنانىڭ مۇقەددەس كىتابى بولۇپلا قالماي، بەلكى مىدىتسىنا ئىنستىتوتلىرىنىڭ ئاساسىي دەرسلىكلىرىدىن بولۇپ كەلدى. ئۇنىڭ تەلىماتى ھازىرقى ياۋروپا مىدىتسىناسىنىڭ تەرەققىياتىغا ئاساس سېلىپ، يول ئېچىپ بەردى. ئۇنىڭ يازغان كىتاپلىرى ۋە كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈش، داۋالاش، ئالىدىنى ئېلىش جەھەتتىكى تەجرىبە، تەلىماتلىرى ھازىرمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە، ھىلمۇ تېخى ئۆز ئەھمىيىتىنى يوقاننى يوق. ئېپىسسىنا تىبابەتچىلىك ئىلىمىنى خۇددى فارابىدەك «نەزىرىيىۋى تىبابەتچىلىك» ۋە «ئەمىلىي تىبابەتچىلىك» دەپ ئىككى تارماققا بۆلگەن. قاراخانىلار دەۋرىدە ئۆتكەن مەشھۇر تىبابەتشۇناس، تىۋىپ ۋە مۇدەررىس ئىمادىدىن قەشقىرى ئۇيغۇر تىلىدا «شەرىھى ئەلقانون»، «شەرىھى شىپا» ناملىق ئەسەرلەرنى يېزىپ ئېپىسسىنانىڭ ئەلقانونىغا ئىزاھ بەرگەن. شۇ ئارقىلىق ئېپىسسىنانىڭ تەلىماتلىرىنى شەرققە تارقىتىش، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىنى ئىلگىرىلەپ تەرەققى قىلدۇرۇشتا تۆھپە قوشقان.

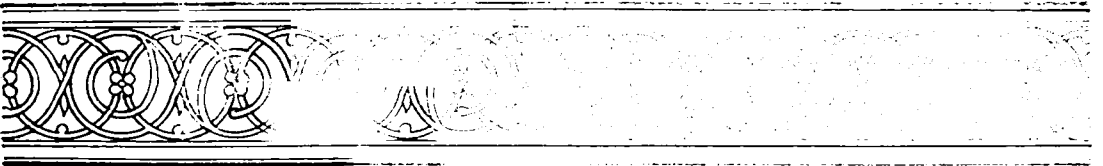




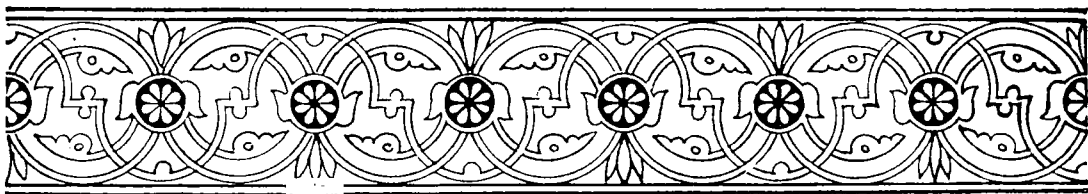
شۇ زاماندا ئۆتكەن مەشھۇر تىۋىپ مۇھەممەت ئىبى مۇھەممەت ئىمىن يەركەنت، «زىيائۇل قۇلۇپ» (قەلب نۇرلىرى) ناملىق تىبابەتچىلىك ئەسىرىنى يېزىپ چىققان. بۇ كىتاپتا: ئىبىنىسىنانىڭ «ئەل قانۇن فىت تىبب» ناملىق بۇ نادىر ئەسىرى، قەشقەردىكى ئۆز زامانىسىنىڭ ئالى ئوقۇش يۇرتى بولغان «مەدرىس ساجىيە» (نۇر چاچقۇچى مەدرىس) دە ئوقۇتۇش دەستۇرى قىلىنغانلىغى كۆرسىتىلگەن. كېيىنچە مىلادى 1057-يىلى ئاتۇشتا ئۇنىڭ شۆبە دارىلفۇنۇنى بولغان «ساج» مەدرىسىدە ھەر خىل پەنلەر قاتارىدا ئىبىنىسىنا تىببى تەلىماتلىرىدىن دەرسلەر ئوقۇلۇپ كۆپلىگەن مۇنەۋۋەر اتۇپىلار يېتىشىپ چىققان. يۈسۈپ خاس ھاجىپ (تەخمىنەن 1018 — 1075) قاراخانىلار دەۋرىنىڭ دۆلەت ئەربابى، ئەڭ ئاتاقلىق شائىرى، پەيلاسوپى، مۇتەپەككۈرى بولۇپلا قالماستىن، تىبابەتچى-لىكتىن خەۋىرى بار ئۇلۇغ ئالىم ئىدى. ئۇنىڭ «قۇتاتقۇبىلىك» ناملىق چوڭ ھەجىمىدىكى داستانى، 11-ئەسىردىكى ئۇيغۇر ئەدەبى تىلىنىڭ ئەڭ ياخشى نەمۇنىسى، ئۇلۇغ ۋەتىنىمىز جۇڭگونىڭ مەدىنى غەزنىسىدىكى بىباھا گۆھەرلەرنىڭ بىرى، خەلقىمىزنىڭ ئىپتىخارى. يۈسۈپ خاس ھاجىپ «قۇتاتقۇبىلىك» دە تىۋىپلار بىلەن قانداق مۇناسىۋەتتە بولۇش ھەققىدە توختىلىپ تىۋىپلارنىڭ پۈتۈن كېسەللەرگە داۋا قىلىدىغانلىغى، ئۇلارنى ئېزىپ كۆرۈپ ئۆزىگە يېقىن تۇتۇش ھۆرمەتلەشنى ئالاھىدە تەكىتلەپ كۆرسەتكەن. يۈسۈپ خاس ھاجىپ يەنە، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنىڭ ئاساسىي نەزىرىيىۋى ئىلمى بولغان 4 خىل يەنى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا ھەققىدەمۇ توختالغان. ھەمدە كېسەللىكنىڭ ئېغىزىدىن كىرىدىغانلىغىنى قايتا-قايتا تەكىتلەپ، ئوزۇقلىنىشتا نىمىلەرگە دىققەت قىلىش لازىم-لىغىنى ئىخچام، چۈشىنىشلىك قىلىپ شەرھىلەپ بەرگەن:

«كېسەل گالدىن كىرەر، ئۇنى چىڭ كۈزەت،  
يىگىن ئاشنى تەڭشەپ، ئاز-ئاز يە پەقەت.»

«غىزانى يە ئۆلچەپ، يىمە تولا كۆپ،







ئەقىل بىر ئەزىز سۆز ئېيتتى بۇغا خوپ:

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

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

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

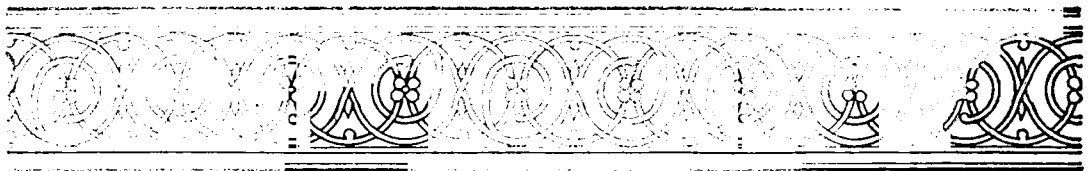
«تولا كۆردۈم ئەمدى ئەزىز كىشىلەر،  
گېلىنى يىغالمىي بولۇپ كەتتى يەر.»

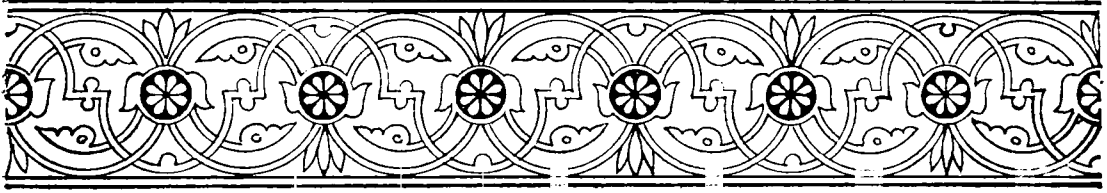
«كېسەل دەردى ئەرگە گېلىدىن كىرۇر  
ئۇنىڭ دورىسى ھەم ئېغىزدىن بولۇر.»

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

«ئۇلارنى سەن ياخشى كۆرۈپ، تۇت يېقىن،  
ئۇلاردۇر كېرەكلىك، كۈزەت سەن ھەقىن.»

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



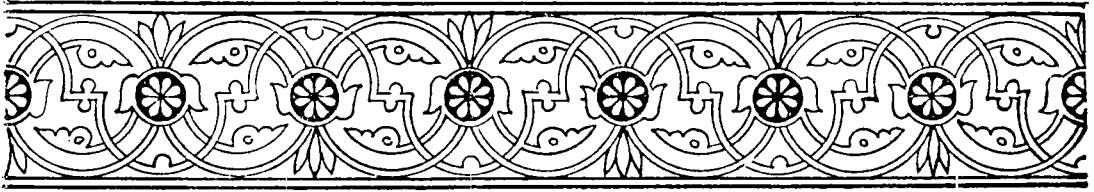


ئۆتكەن ئۇلۇغ ئالىمى، ئۇ مەشھۇر تىلشۇناس، ئېنسىكلوپېدىست بولۇپلا قالماستىن، تىبابەتچىلىكتىنمۇ خەۋىرى بار ئىدى. ئۇنىڭ «تۈركى تىللار دىۋانى» بىزنى ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمقى تىببى ئىلمى، تىبابەت تارىخى جەھەتتىكى يەنى، ئاتا-بوۋىلىرىمىزنىڭ ئىشلەپ-چىقىرىش كۈرىشى جەريانىدا تەبىئەت ۋە كېسەللىكلەر بىلەن كۈرەش قىلغانلىغى،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

مەھمۇت قەشقىرى يەنە شۇ دەۋردە خەلق ئىچىدىكى كېسەللىكلەردىن قان بېسىمى كېسەللىگى، ماخاۋ كېسەللىگى، ئۇيقۇسىزلىق، بەزگەك، ئاق كېسەل، ئىچ ئۆتكۈ، زۇكام، باش ئاغرىغى، چىش ئاغرىغى، چاپلاشقاق كېسىلى، قوساق ئاغرىغى، قېرىندا سېرىق سۇ يىغىلىپ قېلىش كېسەللىگى، سېرىق چىچەك كېسەللىگى، ئۆسۈملۈكلەرنىڭ تىرىنغىغا ئاق داغ چۈشۈش كېسەللىگى، كېزىك كېسەللىگى، ئاياللارنىڭ يۈزىگە داغ چۈشۈش كېسىلى، تاز يارىسى، قىچىشقاق كېسەللىگى قاتارلىق ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالىغانلىغى؛ قوساق ئاغرىغىنى ئىگىر بىلەن داۋالىغانلىغى، «ئاكت» دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل دورىنى زەپەر بىلەن قوشۇپ ئاياللارنىڭ يۈزىدىكى داغنى داۋالىغانلىغىنى بىر-بىرلەپ بايان قىلغان. يەنە ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشتا ھەسەل، زەپەر، مېھرى گىياھ، قوداي يېغى، ئىپار ۋە ھايۋان، ئۇچار-فاناتلار ھەمدە ھەر خىل ئۆسۈملۈكلەردىن پايدى-لانغانلىغى توغرىسىدا تەپسىلى مەلۇمات بەرگەن.

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

ئۇيغۇر ئالىمى ئاتاقلىق تىلشۇناس، لۇغەتشۇناس تىۋىپ جامالىدىن قەرشى ئالىملىقتا



تۇغۇلغان بولۇپ، قاراخانلار دەۋرىدە قەشقەردىكى مەدرىسە ساجىيەدە مۇددەرسلىك قىلغان. تىبابەتچىلىك ئىلىمىدىن دەرس ئۆتكەن. مىلادىنىڭ 1282-يىلى «سوراه» ناملىق ئەرەپچە ئىزاھلىق چوڭ لۇغەت ئىشلىگەن ھەمدە لۇغەتكە نەچچە مىڭ تىببىي ئاتالغۇ كىرگۈزگەن. بۇ ئەسەر مىلادى 1910-يىلى ھىندىستاندا بېسىلىپ دۇنياغا تارقىتىلغان. ئاپتور ئەسىرىدە، قەشقەردىكى «مەدرىسە ساجىيە» نىڭ كۆپ مىقداردىكى كىتاپلار ساقلانغان، چوڭ كۆلەملىك كىتاپ غەزنىسىگە ئىگە ئىكەنلىكىنى قەيىت قىلغان.

مەشھۇر ئۇيغۇر، تىۋىپى نورۇز ئاخۇنۇم (؟ - 1379) ھەم تىۋىپ ھەم يېتىشكەن دورىگەر بولۇپ، قەشقەر، يەركەنت، خوتەن قاتارلىق جايلاردا كېسەلگە دىئاگنوز قويۇش، داۋالاش ۋە دورىگەرلىك جەھەتتىكى تېخنىكىسى ئارقىلىق زور شۆھرەت قازانغان. ھەمدە نۇرغۇن شاگىرت يېتىشتۈرگەن. ئۇنىڭ ئۈنۈملۈك دورا نۇسخىلىرى ۋە دورا ياساش ئۇسۇللىرىنى تىۋىپ ۋە دورىگەرلىرىمىز تاھازىرىغىچە قوللىنىپ كەلمەكتە.

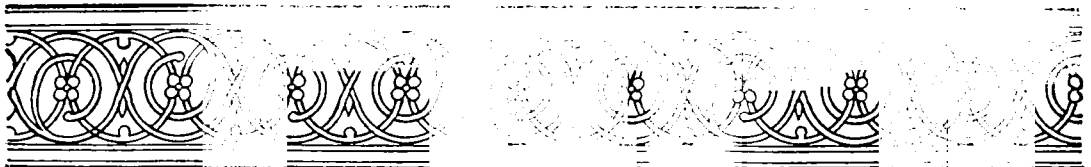
ئۇيغۇر ئالىمى، مەشھۇر تىۋىپ ئالائىدىن مۇھەممەت خوتەنى ھىجرى 901-يىلى خوتەندە «قەۋانئۇلئىلاج» ناملىق تىببىي ئەسەرنى يازغان ۋە نۇرغۇن تىۋىپلارنى تەربىيە-لەپ يېتىشتۈرگەن.

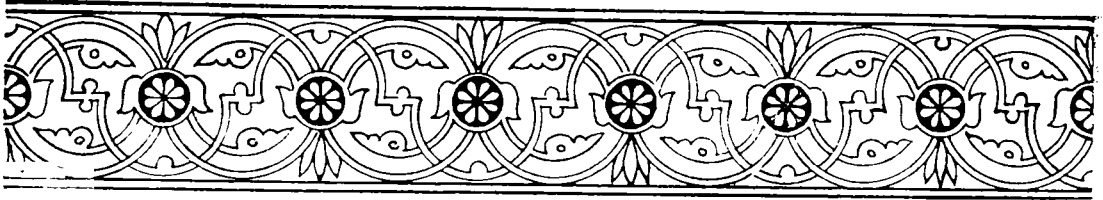
ئالىم مىرزا ھەيدەر قەشقىرى يازغان «تارىخىي رەشىدى» دە ئىلى ھاكىمى خىزىر خوجىنىڭ ۋەزىرى قەمەددىن دىگەن كىشىنىڭ غۇلجا رايونى بويىچە داڭ چىقارغان تىۋىپ ئىكەنلىكى يېزىلغان.

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

مەشھۇر تىۋىپ ئېلى بېك مورادبېك قەشقىرى «ئەغراز تىببىيە» ناملىق تىببىي ئەسەر (قوليازما) نى ھىجرىيە 1150-يىلى قەشقەردە يازغان.

مەشھۇر تىۋىپ سېيىت مۇختار بۇلاقبېك «تىببىي شىغا» ناملىق يىرىك تىببىي ئەسەرنى ھىجرىيە 1251-يىلى قەشقەردە يازغان. كىتاپ 104 بابقا بۆلۈنگەن.



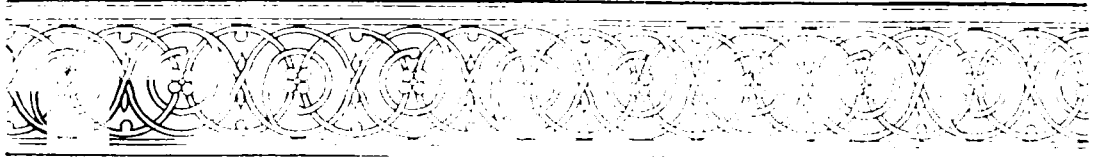


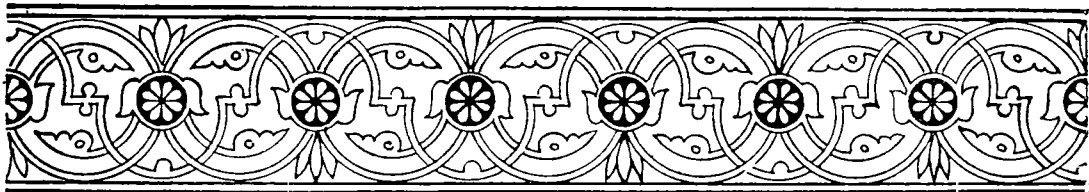
مەشھۇر تىۋىپ سوپى ئاخۇنۇم مەھەممەت ئىمىن ئىبنى كىپەك، تونۇلغان جامائەت ئەربابى، قەشقەردە مۇندىن 130 يىل بۇرۇن ئۆتكەن مەشھۇر تىۋىپ بولۇپ، كېسەل داۋالاش ۋە دورىگەرلىكتە داڭ چىقارغان ھەمدە نۇرغۇن شاگىرتلارنى يېتىشتۈرگەن. سوپى ئاخۇنۇمنىڭ دادىسى، بوۋىسى ۋە تۆت ئەجدادىمۇ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى بىلەن شۇغۇللانغان.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

يەركەنلىك مەشھۇر تىۋىپ سۈپۈرگە ھاجىم كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا داڭ چىقارغان بولۇپ، 80 ياشلىرىغىچە تىۋىپچىلىك بىلەن شۇغۇللانغان. ئۇ، سوپى ئاخۇنۇمنىڭ زاماندىشى ئىدى.

بەرقى تەجەللى قاغىلىق ناھىيىسىدىن بولۇپ، يېقىنقى زامان ئۇيغۇر ئالىمى، شائىر ۋە ماھىر تىۋىپ، ئۇنىڭ ئۈنۈملۈك داۋالاش نۇسخىلىرى ھازىرغىچە قوللىنىپ كېلىنمەكتە. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى، نەزىرىيىۋى ۋە ئەمىلىي تىبابەتچىلىك دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. ئۇ ئۆزىگە خاس مۇكەممەل، سېستىمىلىق نەزىرىيىۋى ئاساسقا ئىگە. يەنى، تىۋىپ چوڭ ماددا (ئاناسىر ئەربەئە) نەزىرىيىسى، مىزاج نەزىرىيىسى، تىۋىپ خىلمىت نەزىرىيىسى، ئەزالار نەزىرىيىسى، قۇۋۋەت نەزىرىيىسى ۋە ساقلىق-ساقلاش زۆرۈر قائىدىلىرى، كېسەللىك سەۋەپلىرى، كېسەللىكلەرنى تۈرلەرگە ئايرىش، كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش (ئىسمى تەشخىس) نەزىرىيىلىرى، داۋالاش قائىدە-پىرىنسىپلىرى، ئۇسۇللىرى، يىمەك-ئىچمەك، كۈتۈش ھەققىدە ۋە مۇكەممەللەشكەن دورا ئىسمى، ياسالما نۇسخىلىرى ئىسمى ھەققىدە بىر يۈرۈش نەزىرىيىلىرى بار.

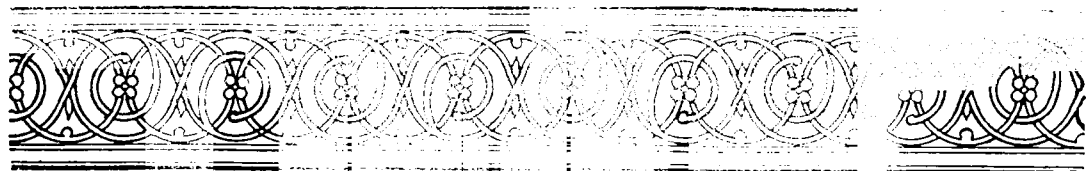
كىلىنك جەھەتتە كېسەللىكلەر ئىلمىنى ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى، تاشقى كېسەللىكلەر ئىلمى (تېرە كېسەللىكلىرى، چىقىق-سۇنۇقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ)، بالىلار كېسەللىكلىرى ئىلمى، ئاياللار كېسەللىكلىرى ئىلمى، بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى قاتارلىق ھەرقايسى مەخسۇس بۆلۈم پەنلىرىگە ئايرىيدۇ. ئۇ، ئۇزۇن مۇددەتلىك تەرەققىيات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

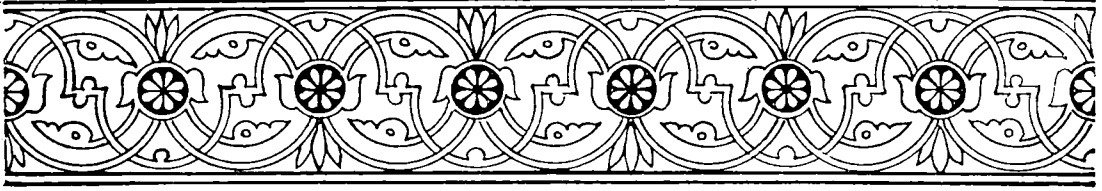




ئارقىلىق ئۆز مەزمۇنىنى بېيىتقان ۋە ھەرقايسى كلىنىك بۆلۈملەرگە خاس بولغان نەزىر-رىيە ۋە كلىنىك داۋالاش ئىلمى بولۇپ سېستىمىلاشقان. تۇرپاندىن تېپىلغان ئارخىلوگى-يىلىك تارىخىي ھۆججەتلەرگە قارىغاندا بۇنىڭدىن 1400 — 1000 يىل ئىلگىرىلا ئۇيغۇر تىۋىپلىرىمىز كېسەللىكلەرنى تېرە كېسەللىكلىرى، كۆز كېسەللىكلىرى، قۇلاق، بۇرۇن ۋە بوغۇز كېسەللىكلىرى، چىش كېسەللىكلىرى، نېرۋىغا تەئەللۇق كېسەللىكلەر، نەپەس ئېلىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى، يۈرەك كېسەللىكلىرى، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى، ھەر تۈرلۈك ئىچكى كېسەللىكلەر، سۈيۈدۈك يولى ۋە جىنسى ئەزا كېسەللىكلىرى، جەراسىم (مىكروپ، ۋىروس) كېسەللىكلىرى ۋە تازىلىق، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەققىدە-دىكى نەسىھەتلەر قانارلىق 12 چوڭ تۈرگە ئايرىغان. يەنە بىر يۈرۈش مۇقىم دورا ئۆلچەم-لىرى بولغان. بۇ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىنىڭ مۇندىن 10 نەچچە ئەسىر ئىلگىرىلا خېلى يۇقۇرى دەرىجىدە تەرەققى قىلغانلىغى، مۇكەممەل سېستىما بولۇپ شەكىللەنگەنلىگىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

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





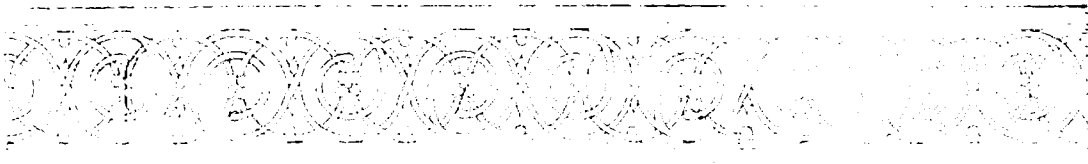
ئايرىلىدۇ. غەيرى مۆتىدىل مزاج يەنە يالغۇز (ئىسسىق، سوغاق، ھۆل، قۇرۇق) ۋە مۇرەككەپ (قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغاق، قۇرۇق سوغاق) غەيرى مۆتىدىل مزاجلارغا بۆلىنىدۇ دەپ قارايدۇ.

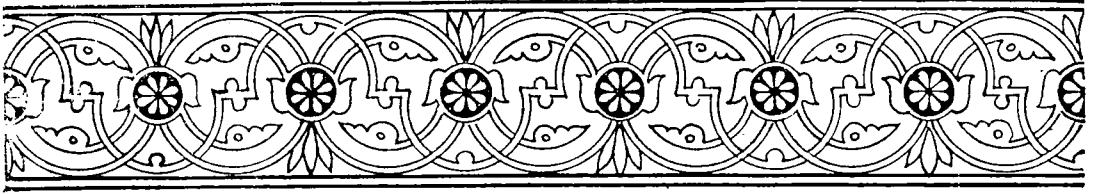
تۆت خىلىت تەلىماتى تۆت ئاناسىر، كەيپىيات ۋە مزاجلار توغرىسىدىكى قەدىمى ماتىرىيالىستىك كۆزقاراشلار ئاساسىدا مەيدانغا كەلگەن بولۇپ، ئۇ، ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ ساقلىق، كېسەللىك، كېسەللىكلەرنى داۋالاشنى تەربىيەلەش، چۈشەندۈرۈشتىكى مۇھىم تەلىماتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتى تۆت خىلىتنى، تەبىئەت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

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

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

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





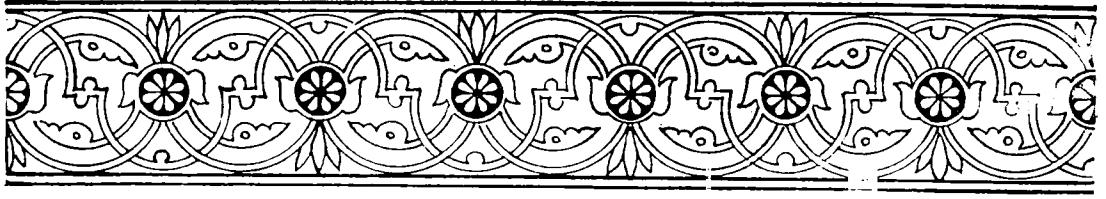
دەپ 2 چوڭ تۈرگە ئايرىپ كونكرىتىنى تەرىپلەيدۇ. يەنى مىڭە، يۈرەك، جىگەرلەرنى باشقۇرغۇچى ئەزا (رەئىس ئەزا) لار؛ ئۆپكە ئاشقازان، تال، ئۈچەي، بۆرەك قاتارلىقلارنى باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار قاتارىغا كىرگۈزىدۇ ھەم يۇقۇرقى ئەزالارنىڭ كونكرىتىنى روللىرىغا قاراپ بەزىلىرىنى ھەم باشقۇرغۇچى ھەم باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار قاتارىغا كىرگۈزىدۇ. مىڭىنى تەپەككۈر، سەزگۈ ۋە جىسمانى يەنى روھى نەفسانىڭ مەركىزى؛ يۈرەكنى تىرىكلىك (روھى ھايۋانى) نىڭ باشلىنىش مەنبەسى؛ جىگەرنى ئىنسان ھاياتىدىكى تەبىئى كۈچنىڭ مەركىزى دەپ قارايدۇ.

ئادەم ھاياتى تاماملانغىچە بولغان ئارىلىقتىكى ئەقلى ۋە جىسمانى ھەركەتلەر سەۋەپ-چىسى بولغان ئامىل-قۇۋۋەتنى چوڭ جەھەتتە ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەيى ھايۋانى)، روھى كۈچى (قۇۋۋەيى نەفسانى)، ۋە تەبىئى كۈچى (قۇۋۋەيى تەبىئى) دەپ 3 گە ۋە ئۇلارنى ئۆزلىرى ئۈچۈن خىزمەت قىلغۇچى نۇرغۇنلىغان كۈچلەرگە ئايرىپ ئايرىم-ئايرىم تەرىپ-لەپ شەرھىلەيدۇ.

ساقلىق-ساقلاش جەھەتتىكى بىرنەچچە زۆرۈرىيەت ۋە قائىدىلەر يەنى ھاۋا، يىمەك-ئىچمەك، ھەركەت-دەم ئېلىش، ئۇخلاش-ئويغاقلىق، تۇتۇش ۋە چىقىرىش، روھى ھالەتلەر، تازىلىق، يامان ئادەتلەردىن ساقلىنىش قاتارلىقلار ھەمدە ياشانغانلار، ھامىل-دارلار، بالىلار، ئاياللارنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش جەھەتتىكى بىلىملەرنى تەپسىلى تونۇشتۇرىدۇ.

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

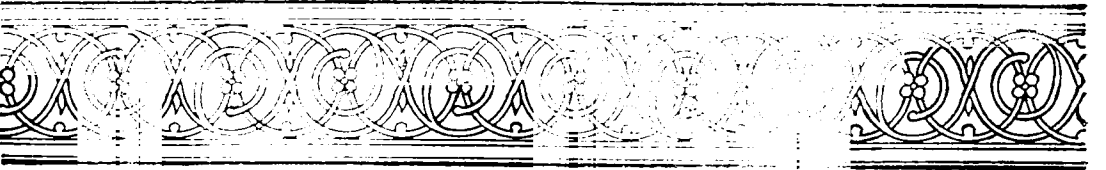
كېسەللىكلەرنى چوڭ جەھەتتە يالغۇز كېسەللىكلەر ۋە مۇرەككەپ كېسەللىكلەر دەپ 2 تۈرگە ئايرىيدۇ. يالغۇز كېسەللىكلەرنى يەنە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، تەركىپنىڭ بۇزۇلۇشى، پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت 3 كە بۆلۈپ، مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى خاراكتىرلىك كېسەللىكلەرنى يەنە ماددىلىق ۋە ماددىسىز بۇزۇلۇشى دەپ نۇرغۇن تارماقلارغا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



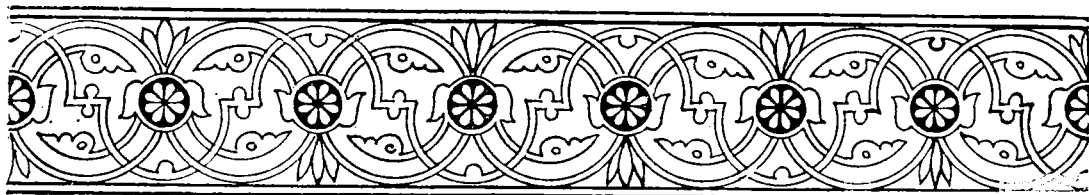
بىر مۇ - بىر سەۋەپ، ئالامەت، داۋالاش ئۇسۇللىرىغىچە تەپسىلى توختىلىپ ئۆتىدۇ. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىك ئەمىلىي تەجرىبىلەردىن ئۆتكەن، ئۆزىگە خاس بىر يۈرۈش كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈش، تونۇپ ھۆكۈم چىقىرىش ئىلمى بار. ئۇ، قەدىمى كىتابلاردا ئىلمى تەشخىس دەپ ئاتىلىدۇ. كېسەللىكنى توغرا تونۇپ دىئاگنوز قويۇش، كېسەللىكلەرنى دەل مۇۋاپىق داۋالاپ، سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ تۈپ ئاساسى. ئۇيغۇر تىبابىتى، تۆت ئاناسىر تەلىماتى، مىزاج تەلىماتى، خىلىت تەلىماتى، قۇۋۋەتلەر نەزىرىيىسى ۋە ئادەم بەدىنىدىكى ھەر بىر ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتى نەزىرىيىلىرى ئاساسدا ھەمدە مۇھىمى ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلىكى ۋە ئۇنىڭ تاشقى مۇھىت بىلەن بولغان بىرلىكى، زىددىيىتى ئاساسىدىكى تونۇشلارنىڭ يېتەكچىلىكىدە كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئىچكى - تاشقى سەۋەپ ۋە باشقا ئامىللار ھەمدە ئالامەتلەرنى ۋاستىلىق ۋە ۋاستىسىز ھەر خىل تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق ئەتراپلىق مۇھاكىمە قىلىپ، كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويىدۇ.

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

قاراپ تەكشۈرۈشتە، ئاغرىق كىشىنىڭ ئومۇمى ھالىتىگە قاراپ ئومۇمى تەسەۋۋۇر ھاسىل قىلىدۇ. تىلى، تىل گېزى، روھى ھالىتى، چىرايى (كۆز، كالىپۇك قاتارلىقلار)، كېسەلنىڭ تۇرقى (مېڭىش، تۇرۇش)، تېرىسى، نەپەسلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللارغا قارايدۇ. تىڭشاپ تەكشۈرۈشتە، سۆزى، ئاۋازى ۋە كىكىرىك، يۆتەل، قوساقتىن چىققان ھەر







خىل ئاۋازلارغا دىققەت قىلىدۇ.

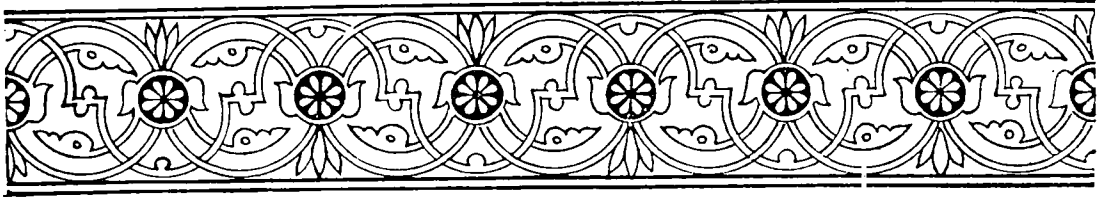
ئۇيغۇر تىبابىتى سوراپ تەكشۈرۈشنى ناھايىتى مۇھىم دەپ قارايدۇ. شۇڭا سوراپ تەكشۈرۈشتە، ئاغرىق كىشى ياكى مۇناسىۋەتلىك كىشىلەردىن كېسەلنىڭ زادى قاچان پەيدا بولغانلىغى، قايىسى ساھەنىڭ ئاغرىشى، قانداق ئاغرىشى قاتارلىق سوراشقا تېگىشلىك بارلىق ئەھۋاللارنى سورايدۇ.

تۇتۇپ تەكشۈرۈشتە، بەدىنىنىڭ ھارارىتى، تېرىنىڭ ھۆل-قۇرغاقلىغى، ئىشىشىق بار-يوقلىغى، تۇتۇپ، بېسىپ كۆرگەندە ئاغرىقنىڭ بار يوقلىغى، قوساقنىڭ كۆپۈش ئەھۋالى چىقىق-سۇنۇق قاتارلىقلارنى ئىگەللەيدۇ.

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

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





بۆلۈپ تونۇشتۇرىدۇ.

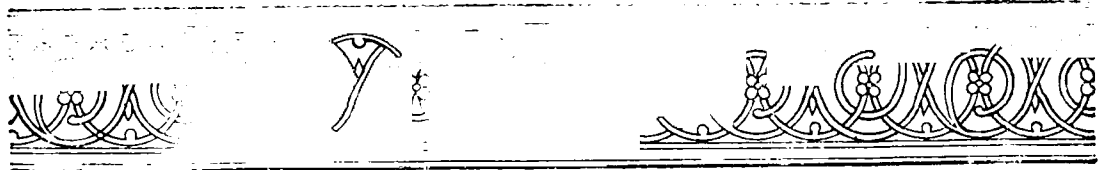
چوڭ تەرەننى تەكشۈرۈشتە، قېتىم سانى، پۇرغى، رەڭگى، مىقدارى، تەرەننىڭ قانداق كېلىشى، مەدەدە قۇرۇتنىڭ بار-يوقلىقى قاتارلىقلارنى تەپسىلى سۆزلەيدۇ.

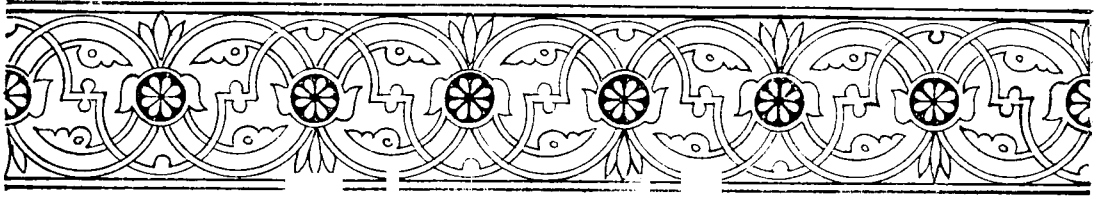
خەپرۈكنى تەكشۈرۈشتە، بەلغەمنىڭ رەڭگى، قويۇق-سۇيۇقلىقى، قان-يىرىك بار-يوقلىقى، بەلغەمنىڭ تەستە ياكى ئاسان چىقىدىغانلىقى، پۇرغى ۋە باشقىلارغا دىققەت قىلىشىنى ئايرىم-ئايرىم سۆزلەيدۇ.

قۇسقان ماددىلارنى تەكشۈرۈشتە، رەڭگى، قېتىم سانى، مىقدارى، قۇسۇقنىڭ چىقىش شەكلى، قان بار-يوقلىقى قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىشىنى تەپسىلى تونۇشتۇرىدۇ. يۇقۇرقى تەكشۈرۈشلەردىن قانداق ئەھۋالدىكىلىرىنىڭ نورمال، قانداق ئەھۋالدىكىلىرىنىڭ غەيرى نورمال ئىكەنلىكى ھەمدە ئۇلارنىڭ كلىنىكىلىق ئەھمىيىتى ھەققىدە ئېنىق، تەپسىلى توختىلىپ ئۆتىدۇ.

دىمەك، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى يۇقۇرقىدەك ئىلمى نەزىرىيىلەرنىڭ يېتەكچىلىكىدە، ھەر خىل تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى توغرا تونۇپ دىئاگنوز قويدۇ ھەمدە ھەرقايسى كلىنىك پەنلەردە يورۇتۇپ بېرىلگەن ھەر بىر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى بويىچە داۋالاش پىرىنسىپ قاندىلىرىنى تۈزۈپ، مۇناسىپ كەلگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ، لايىق دورىلىرىنى تاللاپ، كۈتۈش ۋە يىمەك-ئىچمەك ھەققىدىكى پەرھىزلەرنى بۇيرۇپ، كېسەللىكلەرنى ساقايتىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى چوڭ جەھەتتە، ھەر خىل پەرۋىش قىلىش، تەبىئى ۋە روھى چارلەر بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىتتەدېر)؛ يىمەك-ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىتتەغزىيە)؛ دورىلار بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىلسەدۋىيە)؛ قول ئەمىلىيىتى بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىلىد) دەپ 4 كە ئايرىپ تەپسىلى توختىلىدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتى كېسەللەرنى دورا بىلەن داۋالاپلا قالماستىن ئامال بار روھى تەبىئى جەھەتتە، يىمەك-ئىچمەك جەھەتتە داۋالاشقۇمۇ ئىنتايىن ئېتىۋار بىلەن قارايدۇ. بۇ دەل ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ نوقۇل ھالدا دورىغىلا تايانماي، «ئۈچ ئۆلۈش دورا يىسەك، يەتتە





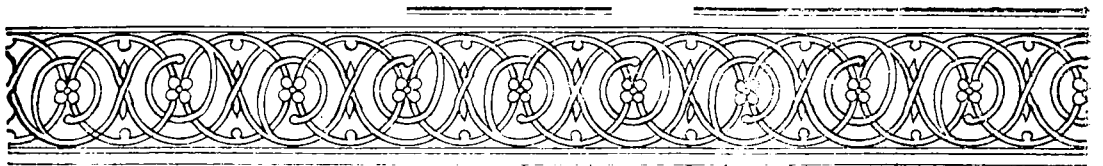
ئۆلۈش كۈتۈن»نى تەكىتلەپ، روھى كەيپىيات، پەرۋىش قىلىش، چىنىقىش، يىمەك - ئىچمەكلەرگە دىققەت قىلىش قاتارلىق ھەر تەرەپلىملىك تەبىئى ئۇسۇللار بىلەن كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان ئەتراپلىق مۇكەممەل سېستىمىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بارلىغىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

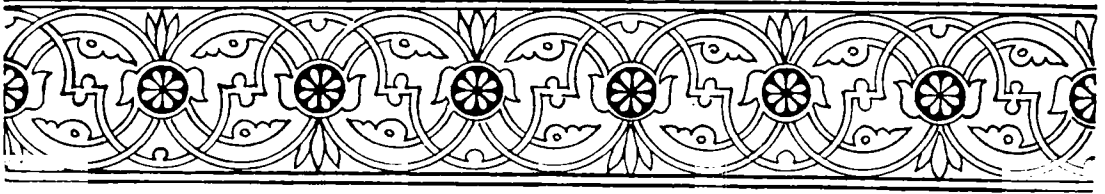
ئىلاجى بىتتەدېرى، ھەر خىل پەرۋىش قىلىش، كۈتۈش، روھى جەھەتتە ياردەم بېرىش، ئۈمىتتۇر بولۇش، مۇۋاپىق تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرىنى بۇيرۇش، سەيلى قىلدۇرۇش، ئارشاڭ، قۇملارغا چۈشۈش، تازىلىققا دىققەت قىلىش ۋە ھەر خىل ياخشى تەلپىلىرىنى قاندۇرۇشقا قارىتىلغان.

ئىلاجى بىتتەغزىيە، كېسەل كىشىنىڭ يىمەك - ئىچمىگى ۋە نىمىلەرگە دىققەت قىلىشى، پەرىز قاتارلىقلار كۆزدە تۇتۇلغان. ئۇيغۇر تىبابىتى كېسەللىكلەرنى يىمەك - ئىچمەكلەكلەر بىلەن داۋالاشتا، ئوزۇقلار ئارقىلىق بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش، كېسەللىكلەرنى يېڭىشىنى مەقسەت قىلىدۇ. شۇڭا، يىمەكلەكلەرنى رولىغا قاراپ 3 كە بۆلىدۇ. يەنى ئۇلارنى، غزايى مۇتلەق (ئوزۇقلۇق رولىنى ئوينايدىغان تاماقلار)، غزايى داۋائى (ئوزۇقلۇق ھەم داۋالىق رولى بار تاماقلار)، داۋايى غزايى (داۋالىق رولى بار تاماقلار)غا ئايرىپ، ئايرىم - ئايرىم تەپسىلى بايان قىلىدۇ. شىپالىق تاماقلار ۋە مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر، رىئايە قىلىدىغان ئىشلارنى تونۇشتۇرىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ داۋالاش پىرىنسىپلىرى تۆت ئاناسىر، مىزاج، خىلىت ۋە قۇۋۋەت تەلىماتلىرى ئاساسىغا قۇرۇلغان بولۇپ، كۆپرەك مىزاجنىڭ خىلىت (ماددا)لىق ۋە خىلىت (ماددا)سىز بۇزۇلۇشىدىكى ئۆزگىرىشلەر ھەم ئۇلارنى تۈزىتىش، كونكىرىتنى ئەھۋالىنى كونكىرىتنى ئۇسۇللار بىلەن داۋالاشنى تەكىتلەيدۇ.

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

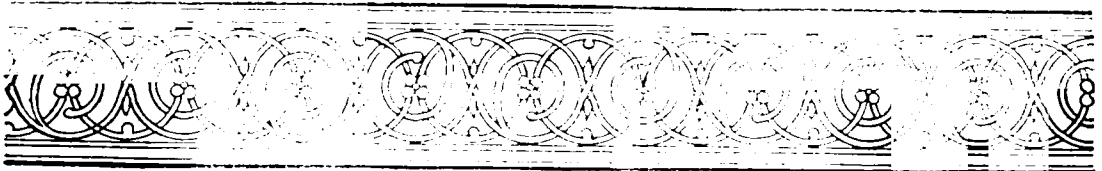


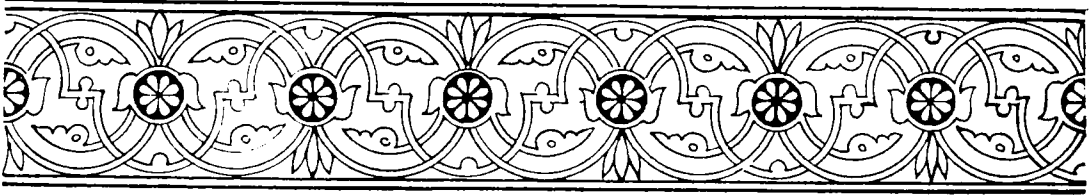


بولسا، قۇرۇقلۇق؛ قۇرۇقلۇقتىن بولسا، ھۆللەشتۈرگۈچى تەدبىرلەرنى قوللىنىپ، مىزاجنى تەكشەيدۇ. بۇ ئىلاجى بىلەن زىت دەپ ئاتىلىدۇ.

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

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

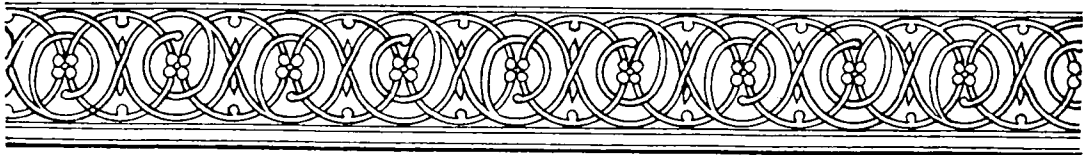


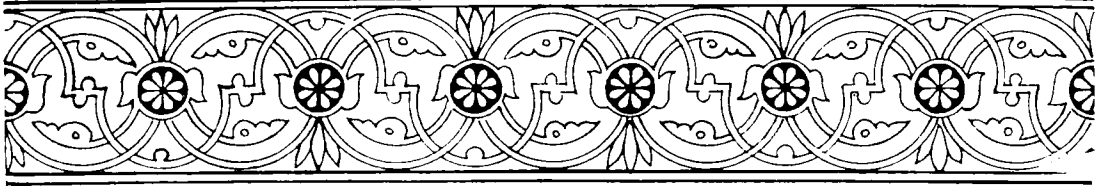


دەستكارلىق (ئوپېراتسىيە) ياكى جايغا سېلىپ تېگىش، مۇقىملاشتۇرۇش ئۇسۇلى بىلەن بىر تەرەپ قىلىدۇ. بەزىلىرى دورا ئىشلىتىپ داۋالايدۇ. يەنى تاش ئېرتىكۈچى دورىلار بىلەن داۋالايدۇ. بەزى ھاللاردا كېسەللىكنىڭ كونىكىرتىنى ئەھۋالىغا ئاساسەن گۆشنى كۆيدۈرگۈچى، قۇرۇتقۇچى، تازىلىغۇچى، يېڭىدىن گۆش ئۈندۈرگۈچى، ئىششىق قايتۇر-غۇچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، تارتىشپ قالغان قورۇلغان ئەزالارنى بوшатقۇچى دورىلارنى قوللىنىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى، يۇقۇرىدا سۆزلەپ ئۆتكەندەك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ قوشۇمچە داۋالاشلارنى ئېلىپ بارىدۇ، مەسىلەن: كېسەل مۇھىتىنى ياخشىلاش، تازىلىق قائىدىلىرىگە رىئايە قىلىش، روھى جەھەتتە ياردەم بېرىش، ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن كېسەلنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قېلىش، ئوزۇقلىنىشىغا كۆڭۈل بۆلۈپ كېسەل قۇۋۋىتىنى تىكلەش، ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاش، پەرھىز بۇيرۇش، تەننەزىيە بىلەن داۋالاش، ئومۇمىي بەدەننى داۋالاش بىلەن بىرگە يەرلىك ئورۇننى داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈش، ئىچى ۋە تېشىدىن داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈش، كەسپنى ئالماشتۇرۇش، ھاۋا كىلىماتى مۇۋاپىق كېلىدىغان جايلارغا يۆتكەش، ھەمدە قۇياش نۇرى، ئارشاڭلار بىلەن داۋالاش، قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش، سوغاق ئۆتكۈزۈش، چىكە، قۇلاق ئارقىسى، تاپان، ئالغان، تېقىم، كىندىك، كىندىك ئۈستى ۋە ئاستى قاتارلىق ئورۇنلارغا دورا چېپىش، تۇتۇپ، ئۇۋىلاپ، سېرىپ داۋالاش، ئىستىغراغ قىلىش (سۈرۈپ چىقىرىش)، قان ئېلىش، بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش، دورا پۇرۇتۇش، ھورلاندىرۇش، پىلىستە قىلىش، ھومۇل قىلىش، فەزىجە قىلىش، زىماد، تىلا، پاشۇيە قىلىش، لوڭقا ھىجامەت قويۇش، ئابزەن قىلىش، ئىسلاش، داغلاش، كۆيدۈرۈش، زۈلۈك قۇرۇتى ئىشلىتىش قاتارلىق ئۇسۇللارنى زۆرۈرىيەتكە قاراپ تاللاپ ئىشلىتىدۇ.

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



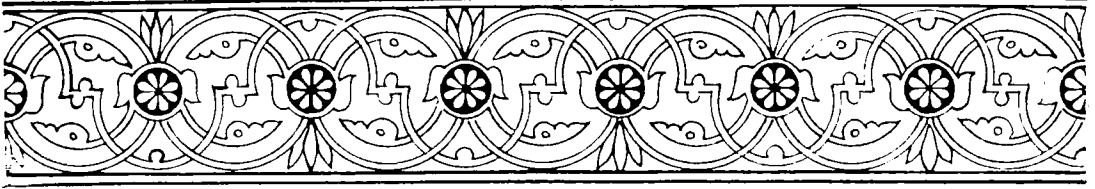


قىلدۇ.

دورلار ئىلمى، دورا ماتىرىياللىرىنى تونۇش، ئۆستۈرۈش، يېغىش، ساقلاش، ئىش قوشۇپ پىششىقلاش قاتارلىقلارنى تەپسىلى تونۇشتۇرغاندىن سىرت، دورىلارنى خۇسۇس- يىتى، كېسەللىكلەر ۋە ئادەم بەدىنىدىكى ئەزالارغا تەسىر قىلىشىغا قاراپ 20 نەچچە تۈرگە ئايرىدۇ ھەمدە تۈرلەر بويىچە ھەر بىر دورىنىڭ تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى، تەسىرى، ئىشل- تىلىشى، ئىشلىتىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى، قوشۇمچە تەسىرى، قوشۇمچە تەسىرلىرىنى تۈزد- تىش چارىلىرى، دورىلارنىڭ بەدىلى (ئورۇن باسارى)، دىققەت قىلىدىغان ئىشلىرىنى تەپسىلى ئېنىق تونۇشتۇرىدۇ.

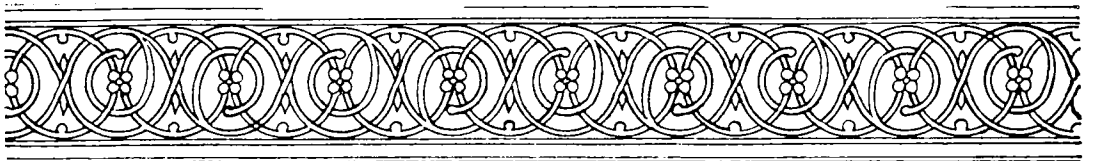
ياسالما نۇسخىلىرى ئىلمى جەھەتتە، تارىخىي خاتىرىلەردە خاتىرىلىنىشىچە بۇنىڭدىن 1400 يىل ئىلگىرىلا ئۇيغۇر تىۋىپلىرى دورىلارنىڭ ياسالما شەكىللىرىنى داۋالاش ئېھتى- ياجىغا قاراپ ساقلاش، ئىشلىتىش ۋە ئىچىشكە ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن، ھەب، سۈپۈپ، قۇرس، قايناتما، چىلانما، قىيام، شەرۋەت، رۇپ، مەجۇنات، ئەرقىيات، زىماد، مەلھەم، قەترە (كۆزگە تامغۇزۇلىدىغان)، پەرزىجە، ھوقنە شىياق، ۋە باشقا ياسالما دورىلارنى ياساپ ئىشلەتكەن ۋە ئۇلارنى ساقلاش تېخنىكىلىرىغا ئىگە بولغان. زەھەرلىك دورىلار، كۈچلۈك تەسىر قىلغۇچى دورىلار ۋە ئادەتتىكى دورىلارنى بىر- بىرىدىن پەرقلەندۈرگەن. دورىلارنى ئىشلىتىش مىقدارىغا ئالاھىدە دىققەت قىلغان. ھەمدە ئەمىلىي ئىمكانىيەتكە ئاساسەن، دورىلارنى ئاددى ياكى مۇرەككەپلەشتۈرۈپ ئىشلىتىش قائىدىلىرىنى بىلىگەن. جۈملىدىن ئاساسى دورا، ياردەمچى دورا ۋە بەدەل دورىلارنى قوللىنىش قائىدىلىرى قاتارلىق بىر يۈرۈش نەزىرىيىۋى ۋە ئەمىلىي بىلىملىرى بولغان. ئۇيغۇر تىبابىتى ھازىرمۇ دورا ياسالما شەكىللىرىنى چوڭ جەھەتتە خېمىر دورىلار، قاتتىق دورىلار، تالقان دورىلار، سۇيۇق دورىلار، سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار دەپ 5 تۈرگە، ھەر تۈرىنى نەچچە خىللىرىغا ئايرىدۇ. يەنى خېمىر دورىلارنى: ئىترىپىل، ئايارەج، تەرياق، لوئوق، جاۋارىش، مەجۇ- نات، لوبوپلارغا؛ قاتتىق دورىلارنى: بانادۇق، ھەب، قۇرسلارغا؛ تالقان دورىلارنى: سۈپۈپ، سۇنۇن، سۈرمە ۋە سەپمىلەرگە؛ سۇيۇق دورىلارنى: شەرۋەت، ئەرقى، مۇراببا، گۈلئەن،

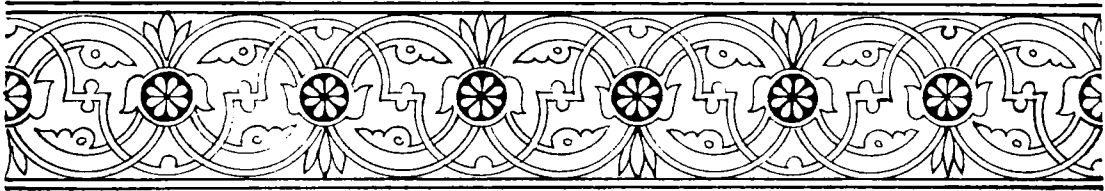




چىلانما، لوئاپلارغا؛ سىرتتىن ئىشلىتىدىغان دورىلارنى؛ ياغ مەلھەم، زىماد، ھوقنە، تامچە-  
لارغا ئايرىيدۇ. ئۇلارنىڭ تەركىۋى، مىقدارى، ياساش ئۇسۇلى، تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى،  
ئىشلىتىلىشى، ئىچىش مىقدارى ۋە ئۇسۇلى، دىققەت قىلىدىغان ئىشلىرى، دورا سۈرىگى،  
ساقلاش ئۇسۇلى قاتارلىقلارنى تەپسىلى تونۇشتۇرىدۇ. رېتسېپ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

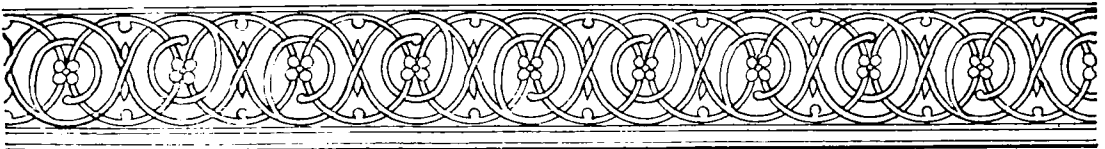
ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى ئىلمى ۋە تەن تىبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ مۇھىم بىر تەركىۋى  
قىسمى. ئۇنىڭ، ئۇزۇن تارىخى جەريانىدا تەرەققى قىلغان، گۈللەنگەن دەۋرىمۇ بولغان  
ھەم بىر ئىزدا توختاپ قالغان، چېكىنگەن ھەتتا چەكلىمىگە ئۇچراپ يوقۇلۇش گىرداۋىغا  
بېرىپ قېلىشتەك ئېچىنىشلىق دەۋرلەرنى بېشىدىن كەچۈرگەن دەۋرلىرىمۇ بولغان. مەسى-  
لەن: قاراخانىلار دەۋرىدە ئىلىم-پەن، مەدەنىيەت زور دەرىجىدە تەرەققى قىلىپ راۋاج-  
لانغان بولۇپ، تىبابەتچىلىك ئىلمىمۇ زور دەرىجىدە تەرەققى قىلغان. نۇرغۇن مەشھۇر  
ئالىملار، تىۋىپلار، يېتىشىپ چىققان. نۇرغۇنلىغان ئەسەرلەر يېزىلغان. ئوقۇش-  
ئىشلىرى يولغا قويۇلۇپ، نۇرغۇنلىغان تىۋىپ-دورىگەرلەر تەربىيىلىنىپ چىققان. چەكلىمىگە  
ئۇچرىغان دەۋرلەردە، ئۈزۈلمەي بولۇپ تۇرغان ئىچكى ۋە تاشقى ئۇرۇشلار ۋە خاتا  
قاراشلار تۈپەيلىدىن نۇرغۇنلىغان تارىخىي يازما يادىكارلىقلار جۈملىدىن تىبابەتچىلىككە  
دائىر نەچچە مىڭ يىللىق قىممەتلىك مەدەنىي مىراسلار ئېچىنىشلىق ھالدا بۇرغۇنچىلىققا  
ئۇچراپ زور زىيان تارتقان. شىڭشىسەي، گومىنداڭ دەۋرىدە تىبابەتچىلىك ئېغىر دەرد-  
جىدە ھاقارەتلىنىپ، بۇيرۇق بىلەن چەكلەنگەن. «سول» ئىدىيىنىڭ تەسىرى بولۇپمۇ 10  
يىللىق قالايمىقانچىلىق مەزگىلدە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى «فېئوداللىق، خۇراپاتلىق»  
دەپ قارىلىپ، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك خادىملىرى «جىن-شەيتان» قىلىپ قويۇلدى. كۆپ-  
لىگەن ئۇيغۇر تىبابەتچىلىككە دائىر قىممەتلىك ئەسەرلەر «تۆت كونا» قاتارىدا كۆيدۈرۈپ-  
تىلدى. لېكىن تىۋىپ-دورىگەرلىرىمىز خەلقىنىڭ ساقلىقنى-ساقلاشتەك شەرەپلىك بۇرچە-



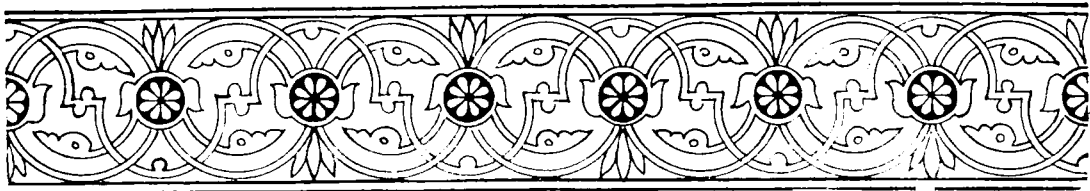


دىن ۋاز كەچمەي، ئۆز كەسپىنى تاشلىماي جاپالىق ئەمگەك سىڭدۈرۈپ، ئاشكارا ياكى مەخپى ھالدا كېسەل داۋالدى. قاچان چاقىرىپ كەلسە، ئېغىر كۆرمەي تاغ-داۋانلارنى ئېشىپ كېسەللەرنىڭ ئۆيلىرىگە بېرىپ كېسەل داۋالاپ خەلقنىڭ ئازاۋىنى يەڭگىلەتتى. ئەمىلىي سىناقلىرىدىن ئۆتكەن داۋالاش تەجرىبىلىرىنى يېزىپ كىتاپ قىلىپ قالدۇردى.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

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

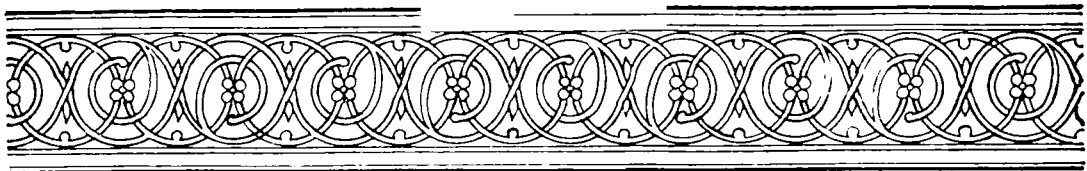


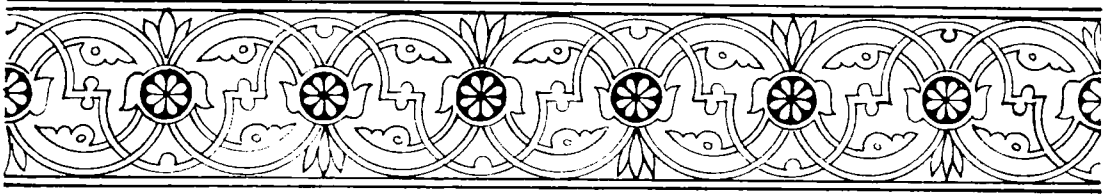




بىلەن بىر ۋاقىتتا ۋە تىنىمىزنىڭ ئەنئەنىۋى تىبابەتچىلىگىنى تەرەققى قىلدۇرۇشقا دىققەت قىلىشىمىز ۋە تەن تىبابەتچىلىگىنىڭ قىممەتلىك غەزىنىسىگە سەل قارايدىغان ھالەتلىرىنى يېڭىشىمىز لازىم» دەپ ئېنىق كۆرسەتتى. پارتىيە ۋە خەلق ھۆكۈمىتىمىز ئەنئەنىۋى تىبابەتچىلىكىنى تەرەققى قىلدۇرۇشنى قانۇنى ئورۇنغا كۆتۈرۈپ ئۇنى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

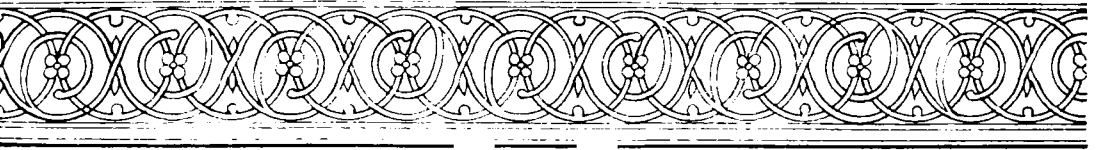
ئۇلار ئۆز خىزمەت ئورۇنلىرىدا زور تىرىشچانلىقلارنى كۆرسىتىپ، قىيىنچىلىقلارنى يېڭىپ، ۋە تىنىمىزنىڭ مەدەنىيەت بايلىقلىرىنىڭ بىرى بولغان ئەنئەنىۋى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنىڭ ئىلمىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلىرىنى جارى قىلدۇرۇپ، داۋالاش تەس بولغان بىر

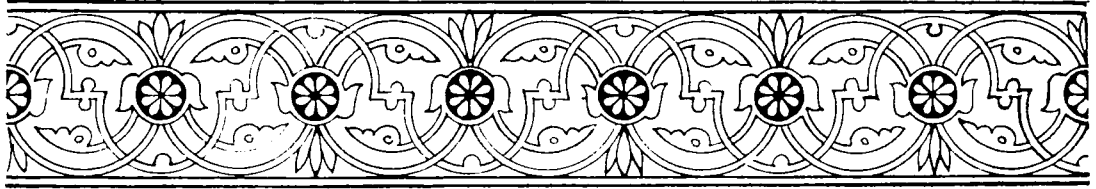




قىسىم كېسەللىكلەرنى داۋالاش - تەتقىق قىلىش ئۈستىدە ئىزدىنىپ چارە تېپىپ بەزى داۋالاش تەس بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەھەتتە ئۆز تۆھپىلىرىنى قوشماقتا. مەسىلەن: بەرەس (ئاق كېسەل)، شېكەر سېيىش كېسەلى، يۈرەك كېسەلى ۋە بەزى سەرتان (راك) كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قولغا كەلتۈرگەن نەتىجىلىرى بۇنىڭ گەۋدىلىك مىسالدۇر. ئازاتلىقتىن كېيىن ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنىڭ تىبابەتچىلىككە دائىر كىتابلىرىدىن 8 پارچە رەتلەپ باستۇرۇپ تارقىتىلدى ۋە نەشر قىلىندى. مەسىلەن: يۈسۈپ ھاجىنىڭ «قانۇنچە»، قەشقەر ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك شىپاخانىسى تۈزگەن «ئۇيغۇر تىبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار قوللانمىسى»، «ئۇيغۇر تىبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار»، تۇردى مەمەت ئاخۇنۇمنىڭ «ئۇيغۇر تىبابەت قوللانمىسى»، باي ئەزىزنىڭ «ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى ساۋاتلىرى»، سۈفى ئاخۇننىڭ بىر قىسىم دورا رېتسىپلىرى ۋە ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنىڭ ئاق كېسەل داۋالاشتىكى تەجرىبىلىرى ھەققىدە يازغان قوللانمىسى، 123 ياشلىق تىۋىپ نۇردى ھاجىمنىڭ «ئۇيغۇر تىبابىتىدە كۆپ قوللىنىلىدىغان مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى» قاتارلىقلار.

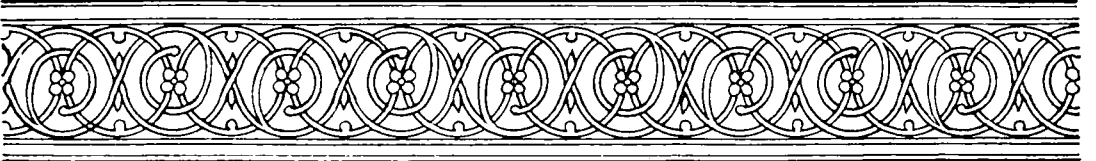
1979 - يىلى سەھىيە مىنىستىرلىكى «جۇڭگو تىببى قامۇسى» نى تۈزۈش يىغىنى ئېچىپ «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» نى تۈزۈشنى رايونىمىزغا تاپشۇرغاندىن كېيىن، ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ بىۋاسىتە رەھبەرلىكى ۋە تەشكىللىشىدە 6 يىلدىن بۇيان پىشقەدەم تىۋىپلىرىمىز ياشانغانلىغىغا قارىماي ياش ۋە ئوتتۇرا ياش تىۋىپلىرىمىز بىلەن بىرلىكتە قەدىمى مىراسلارغا ۋارىسلىق قىلىش ئاساسىدا ئۆز تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەپ جاپالىق ئىشلەپ بىرقەدەر سېستىمىلىق، مۇكەممەل بولغان چوڭ ھەجىمدىكى قۇرال كىتاپ «ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» نى تۈزۈپ چىقتى. 1 - تومى، ئاپتونوم رايونىمىز قۇرۇلغانلىغىنىڭ 30 يىللىغىغا سوغا سۈپىتىدە تۇنجى قېتىم نەشرىدىن چىقىش ئالدىدا تۇرىدۇ. ئۇيغۇر تىبابەت تارىخى، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىدىكى ئاق قالغان ئورۇن بولۇپ، يولداش - لىرىمىز 6 يىلدىن بۇيان رايونىمىز ۋە مەملىكىتىمىزنىڭ ھەرقايسى مۇناسىۋەتلىك جايلىرىغا بېرىپ، جاپالىق تەكشۈرۈشلەر ئېلىپ بېرىپ «ئۇيغۇر تىبابىتى قىسقىچە تارىخى» نى تۈزۈپ

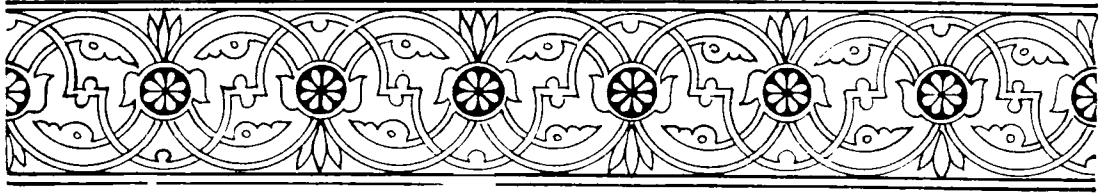




چىقىپ بۇ ئاقىنى تولدۇردى.

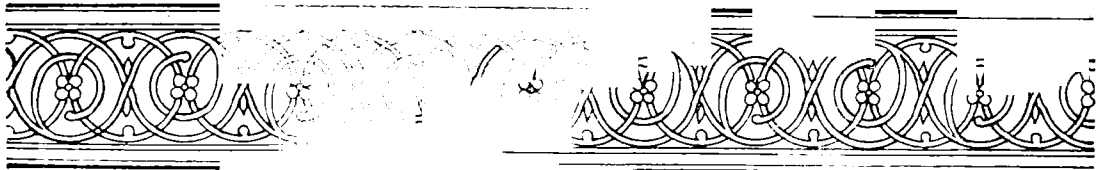
ئاپتونوم رايونلۇق پارتكوم ۋە خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ غەمخورلىغىدا 1979-يىلدىن باشلاپ قەشقەر، خوتەن، ئۈرۈمچى تىببىي مەكتەپلىرى قارمىغىدا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنىڭ ئوتتۇرا دەرىجىلىك تەربىيە-ئىپتىدائىي تەربىيە-ئىپتىدائىي سىنىپلىرى ئېچىلىپ 250 نەپەردىن ئارتۇق ئوقۇغۇچى ئوتتۇرا دەرىجىلىك تەربىيە-ئىپتىدائىي سىنىپىگە ئاتلاندى. مەخسۇس كۇرس ئېچىلىپ ئوتتۇرا دەرىجىلىك سەۋىيىدىن يۇقۇرى سەۋىيىگە ئىگە تەۋىپلاردىن 45 كىشىنىڭ بىلىمى ئۆستۈرۈلدى. دورىگەرلىك بىلىمىنى ئاشۇرۇش كۇرسى ئېچىلىپ 30 نەپەر دورىگەرنىڭ بىلىمى ئۆستۈرۈلدى. 1984-يىلى ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ تەستىقى بىلەن قەشقەر تىببىي مەكتەپ قارمىغىدا ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئالىي تېخنىكوم سىنىپى ئېچىلىپ تۇنجى قېتىم 40 نەپەر ئوقۇغۇچى قۇبۇل قىلىندى. ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى يەنە 1985-يىلدىن باشلاپ خوتەندە ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئالىي تېخنىكوم مەكتىۋى ئېچىشنى قارار قىلدى. سەھىيە مىنىستىرلىكى ۋە ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى مەخسۇس پۇل ئاجرىتىپ بەرگەنلىكتىن مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلار مەكتەپ قۇرۇلغىغا جەددى تۇتۇش قىلماقتا. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمىنى قېزىش-تەتقىق قىلىشنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، 1982-يىلى ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىدە ئۇيغۇر تىبابەت تەتقىقات ئىشخانىسى قۇرۇشنى تەستىقلىدى. 1984-يىلى ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىدە جۇڭخېي، مىللى تىبابەتچىلىك باشقارمىسى تەسىس قىلىندى. پارتىيە ۋە خەلق ھۆكۈمىتى ئىلگىرى-كېيىن نەچچە قېتىم پىشقەدەم تەۋىپلەردىن مۇزى ئاساس قىلغان، ئېكسكۇرسىيە ئۆمىكى تەشكىللەپ، ۋەتەننىمىزنىڭ نۇرغۇن جايلىرىنى ئېكسكۇرسىيە قىلدۇردى. ھەمدە 5 كىشىدىن تەركىپ تاپقان تىببىي ئۆمەك تەشكىللەپ پاكىستان، كۇۋەيتنى ئېكسكۇرسىيە قىلدۇردى. مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى پارتىيە ۋە خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ پۈتۈن شىنجاڭ خەلقىگە قىلغان غەمخورلىقى ۋە ۋەتەننىمىزنىڭ مەدەنىي بايلىقى بولغان ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنى ياخشىلاش، راۋاجلاندۇرۇشىدىكى ئەمىلىي چارە-تەدبىرلىرىنىڭ گەۋدىلىك ئىپادىسى.





ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى جەمئىيىتىنىڭ جايلاردىكى ھەر دەرىجىلىك شۆبە جەمئىيەت-لىرى قۇرۇلۇپ، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى نەزىرىيىلىرى ۋە كلىنىك داۋالاش تەجرىبىلىرىنى ئالماشتۇرۇش ئىلمى لېكسىيە پائالىيەتلىرى قانات يايدۇرۇلۇش بىلەن داۋالاش سۈپىتى ۋە مەسئۇلىيىتى ئۆستۈرۈلمەكتە. تۈپلىرىمىزنىڭ يېشى گەرچە 80 — 90 ياشلاردىن ئاشقان بولسىمۇ يەنە داۋاملىق خەلقنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش ئىشلىرىدا جان كۆيدۈرۈپ ئاكتىپ ئىشلىمەكتە. ئوتتۇرا، ياش تۈپلىرىمىز پىششىق دەملەرنىڭ روھىنى ئۇلگە قىلىپ، پارتىيە ۋە ھۆكۈمىتىمىزنىڭ غەمخورلىغىدىن ئىلھاملانپ 4 نى زامانىۋىلاشتۇرۇش، شىنجاڭنى ئېچىش قۇرۇلۇشىنىڭ ھەرقايسى سەپلىرىدە جاپالىق ئىشلەۋاتقان ھەر مىللەت خەلقلەرنىڭ تەن سالامەتلىكىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، تاغلارغا چىقىپ دورا يىغىپ، مەخسۇس دورا زاۋۇدى بولمىسا ئۆزلىرى دورا ياساپ، ھەرقايسى شىپاخانىلاردا كېچىنى-كۈندۈزگە ئۇلاپ جاپالىق ئىشلەپ ئۆز تۆھپىلىرىنى قوشماقتا.

پارتىيىمىزنىڭ 12-قۇرۇلتىيى سوتسىيالىستىك قۇرۇلۇشتا ئۈمۈمىيۈزلۈك يېڭى ۋەزىيەت يارىتىشىنى ئوتتۇرىغا قويدى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە مەملىكەتىمىزنىڭ سوتسىيالىزم-كوممۇنىستىك ئىشلىرىنىڭ پارلاق مەنزىرىسىنى كۆرسۈتۈپ بەردى. ھەر مىللەت خەلقلەرنىڭ يېڭى تارىخى دەۋردىكى ئىلگىرلەش يولىنى يورۇتۇپ بەردى. ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى، پارتىيە ۋە ھۆكۈمىتىمىزنىڭ توغرا رەھبەرلىكى ۋە غەمخورلىغىدا كەڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك خادىملىرىمىزنىڭ تېخىمۇ تىرىشچانلىق كۆرسىتىشلىرى نەتىجىسىدە، تېخىمۇ گۈللىنىپ، ئۆز رولىنى تېخىمۇ ياخشى جارى قىلدۇرۇپ، ۋەتەن-ئىمىزنى زامانىۋىلاشتۇرۇش، شىنجاڭنى ئېچىش يولىدىكى ئۇلۇغۋار سەپەردە چوقۇم تېخىمۇ زور تۆھپىلەرنى ياراتقۇسى.



# ئۇيغۇر تىبابەت ئاساسى نەزىرىيىلىرى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## تۆت چوڭ ماددا

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

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

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

تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرى ئىنسان بەدىنىدە تۆت كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. ئۇلار: ئىسسىقلىق (ھارارەت)، ھۆلۈك، سۇيۇق-لىق (روتۇبەت)، سوغاقلق (بۇرۇدەت)، قۇرۇقلۇق (يوبۇسەت) دىن ئىبارەت. بۇ خىل كەيپىياتلار ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن كام بولسا بولمايدىغان مۇھىم ئامىللاردۇر، مەسىلەن: بەدەندە ئىسسىقلىق بولسا ئوزۇقلۇق پىشمايدۇ (پارچىلانمايدۇ)، ھۆلۈك، سۇيۇقلۇق بولسا ئوزۇقلار شۈمۈرۈلمەيدۇ ھەم ھاياتلىقمۇ بولمايدۇ. قۇرۇقلۇق بولسا، مېڭىنىڭ قومانداغىلىق قىلىش كۈچى ئاجىزلىشىپ، ئەقلى جايدا بولماسلىقتا ئوخشاش ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. سوغاقلق بولسا يۈرەكنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمايدۇ. دىمەك، ئادەم بەدىنىدە تۆت كەيپىياتنىڭ ھەممىسى بولۇشى، بىرى-بىرىدىن كام ياكى ئارتۇق ھەمدە ناچار بولماسلىقى لازىم. بۇ خىل كەيپىياتلار يالغۇز ئىنسانلاردىلا مەۋجۇت بولۇپ قالماي بەلكى ھايۋانات، ئۆسۈملۈك (ناباتات) لەردىمۇ مەۋجۇت. شۇڭا دورىلارمۇ ئىسسىق-سوغاق، قورۇق-ھۆل كەيپىياتلارغا ئايرىلىدۇ.

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



## ئوت

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

ئوتنىڭ ۋەزنى مۇتلەق يەڭگىل بولغاچقا، دائىم يوقىرى ئۆزلەيدۇ. يەر شارىنى قاپلاپ تۇرىدىغان ھاۋا تەبىقىسىنىڭ ئۈستىدە تۇرىدۇ. ئوت (قۇياش)، 4 پەسىل ۋە كېچە — كۈندۈزلەردە يەر شارىنىڭ ئوخشىمىغان جايلىرىغا مۇۋاپىق ئىسسىقلىق يەتكۈزۈپ تۇرىدۇ. ئۇ، ئۆتكۈر قىزىتىش، نەرسە ۋە جىسىملارغا ھاۋا ئۆتكۈزۈش، ئۇلارنى تەركىپلەرگە ئايرىش، پۇشۇرۇش، سۇ ھەم تۇپراقنىڭ سوغا قلىغىنى تەڭشەش، قاتتىق نەرسىلەرنى ئېرىتىپ ئۆزگەرتىش ۋە ماددىلارغا رەڭ بېرىشتەك روللارغا ئىگە. ئوت ئورۇن جەھەتتە ھەممىنىڭ ئۈستىدە تۇرىدۇ. كەيپىياتى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ.

## ھاۋا

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

مۇھىتتىكى بوشلۇقلارنى تولدۇردۇ. بارلىق جانلىقلارنىڭ نورمال  
ھاياتىدا مۇھىم ماددىلىق، رول ئوينايدۇ.  
ھاۋا ئورۇن جەھەتتە ئوتتىن تۆۋەن سۇدىن يۇقۇرىدا تۇرغاچقا،  
كەيپىياتى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ.

### سۇ

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

### تۇپراق

تۇپراق- ۋەزنى جەھەتتە مۇتلەق ئېغىر جىسىم بولۇپ، قۇياشنىڭ

ئىسسىتىش، قۇرۇتۇش، سۇنىڭ بىرىكتۈرۈش ۋە پارچىلاش تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. ئۇ، تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز شەيئەلەرنىڭ شەكىل سۈپىتىنى ساقلاپ تۇرۇش بىلەن بىرگە ئۇلارغا بولغان سۇنىڭ ئارتۇقچە ھۆللىگى ۋە قۇياشنىڭ ئارتۇقچە ئىسسىقلىغىنى تەڭشەش، بارلىق جانلىقلارغا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇقلارنى يېتەرلىك مىقداردا ساقلاش ۋە بەزى نەرسىلەرنى پارچىلاش، پىششىقلاش رولىغا ئىگە. تۇپراق، ئورۇن جەھەتتە ھەممىنىڭ ئاستىدا تۇرىدۇ. كەيپىياتى قۇرۇق سوغاق بولىدۇ.



## مىزاج

تۆت چوڭ ماددىنىڭ ناھايىتى كىچىك بۆلەكلىرىدىكى كەيپىيات-  
لارنىڭ بىر-بىرىگە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولغان يېڭى  
كەيپىيات-مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچى تۈرلۈك قىلىپ ئېيتقاندا  
تۆت چوڭ ماددا قۇۋۋەتلىرىنىڭ بىر-بىرىگە تەسىر قىلىشى  
نەتىجىسىدە ۋۇجۇتقا كەلگەن كەيپىيات-مىزاج بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.  
تەبىئەت دۇنياسى ۋە ئۇنىڭدىكى بارلىق جانلىق مەۋجۇداتلارنىڭ  
ئۆزىگە خاس مىزاجى بولىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىدىكى جانلىق ۋە  
جانسىز مەۋجۇداتلارنىڭ مىزاج ئالاھىدىلىكلىرى تۆت چوڭ  
ماددىنى دەۋرى قىلىش ئاساسىدا شەكىللەنگەن بولۇپ، ئۇنىڭ قايسى  
مىزاجقا مەنسۇپ بولۇشى، تۆت چوڭ ماددىدىن قايسى بىرىنىڭ  
غالپ ئورۇندا تۇرغانلىغىغا باغلىق. ئىنسانلارنىڭ رەڭگى-روپى،  
قەددى-قامىتى، خۇلق-مىجەزى، ئادىتى، پىسخولوگىك ھالىتى  
قانارلىقلارغا ئالاقىدار تىپىك پەرقلەرنىڭ ئەڭ ئاساسى قىسمى،  
ئىنسانلارنىڭ مىجەزىنى تۈزەشكە خام ئەشيا بولغان تۆت چوڭ  
ماددىنىڭ ئارىلاش كەيپىياتىدىن ھاسىل بولىدۇ.

ئىنسانلارنىڭ رەڭگى-روپى ۋە قەددى-قامىتىگە ئالاقىدار  
سۈپەتلىك پەرقلەرگە سەۋەبچى بولغان ئىچكى ئامىللار توت  
چوڭ ماددىنىڭ بەدەندىكى نامايەندىسى بولۇپ، بۇ ئامىللار

ئىنسانلارنىڭ تۇغما مزاچىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ. بۇ خىل تۇغما مزاچىنى سۈنئىي ئۇسۇل ياكى بىرەر ۋاستە ئارقىلىق ئۆزگەرتىشكە بولمايدۇ. ئەمما ئىنسانلارنىڭ خۇلق-مىجەزى، روھى ھالىتى، ئۆرپ-ئادىتى تۇغۇلغاندىن كېيىنكى ئىجتىمائىي مۇھىت تەسىرىنىڭ ئاجىزلىشىشىدىن ھاسىل بولغاچقا، بۇ ھالەتنى ئەخلاقى ۋە روھى تەربىيىلەر ئارقىلىق ئۆزگەرتىشكە بولىدۇ. جەمئىيەت تۈزۈمى، ماددىي شەرت-شارائىتلار، مەنئىي تەربىيىلەر، ئىنسانلارنىڭ روھى ئەخلاقى پەزىلەتلىرىنى ئۆزگەرتىشتە تاشقى سەۋەپ بولۇپ رول ئوينايدۇ. نەرسە ۋە شەيئىلەرنىڭ تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىر قىلىشى ۋە تەسىرىنى قوبۇل قىلىشى ئارقىلىق ئۆزىنىڭ ئەسلى ھالەتلىرىدىن چىقىپ پەيدا بولغان ئالاھىدە يېڭى ھالىتى دەسلەپكى مزاچ (مزاچى ئۇلا) دەپ ئاتىلىدۇ. پەيدا بولغان بۇ ئالاھىدە يېڭى ھالەتنىڭ كەيپىياتلىرى ئۆزئارا كىرىشىپ يەنە بىر ھالەتنى پەيدا قىلىشى ئىككىنچى مزاچ (مزاچى سانى) دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: مۇرەككەپ دورىلاردىن تەركىپ تاپقان مەجۇناتلارنىڭ بىرنەچچە ئاي ئۆتكەندىن كېيىنكى مزاچلىرىدا پەيدا بولغان يېڭى ھالەت ئىككىنچى مزاچ (مزاچى سانى) دېيىلىدۇ. مزاچلار ئىككى خىلغا بۆلىنىدۇ: 1-مۆتىدىل مزاچ، 2-غەيرىي مۆتىدىل مزاچ.

### مۆتىدىل مزاچ

بىر-بىرىگە قارىمۇ-قارشى كەيپىياتلارنىڭ بىر-بىرىنى

چەكلەش، تىزگىنلىشىدىن خالى بولغان ئورتاق ھالىتى، مۆتىدىل مزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچى تۈرلۈك قىلىپ ئېيتقاندا كەيپىيات-لارنىڭ تەبىئى ھالدا بىر-بىرىگە مۇۋاپىق ھالەتتە تۇرىشى مۆتىدىل مزاج دېيىلدۇ.

مۆتىدىل مزاج 8 خىل بولىدۇ.

**ھۆتىدىل جىنىس مزاج:** بىر جىنىسنىڭ مۆتىدىل مزاجى يات بىر جىنىستا تېپىلمىسا، بۇ مۆتىدىل جىنىس دەپ ئاتىلىدۇ. مەسلەن: ئىنسانلارنىڭ تەبىئى مزاجى، روھى ھالىتى، ئەخلاقى پەزىلىتى قاتارلىقلار ھايۋانلار جىنىسىدە ئەسلا تېپىلمايدۇ. دېمەك ئىنسانلارنىڭ مزاجى ھايۋانلار مزاجىغا قارىغاندا مۆتىدىلرەك بولغانلىغى ئۈچۈن مۆتىدىل جىنىس مزاج دەپ قارىلىدۇ.

**نەپسى ھۆتىدىل جىنىس مزاج:** بىر خىل جىنىس ئىچىدىكى بىر شەخس مزاجىنىڭ يەنە بىر شەخس مزاجىغا نىسبەتەن مۆتىدىللىق بولۇشى ياكى مەلۇم شەخسنىڭ مزاجى ئوخشاش تۈردىكى باشقا بىر شەخسنىڭ مزاجىدىن ئالاھىدە مۆتىدىللىق بولۇشى ياكى مۆتىدىل دەپ قارالغان بىر قانچە شەخسلەر ئىچىدە يۇقۇرىدا ئېيتىلغان مۆتىدىل مزاجنىڭ ئالاھىدە مۆتىدىللىق بولۇشى، نەپسى مۆتىدىل جىنىس مزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

**ھۆتىدىل جىنىس نەۋىتى مزاج:** بۇ، خۇددى ئەر كىشىلەرنىڭ مزاجى ئاياللارنىڭ مزاجىغا نىسبەتەن مۆتىدىل بولغىنىغا ئوخشاش، بىر جىنىستىكى ئىنسانلارنىڭ مزاجى يەنە بىر جىنىستىكى ئىنسانلاردا تېپىلماسلىغى مۆتىدىل جىنىس نەۋىتى مزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

مۆتىدىل نەۋىي سىنىپى مىزاج: مەلۇم بىر ئەر كىشىنىڭ  
 مىزاجى، يەنە باشقا بىر ئەر كىشىنىڭ مىزاجىدىن ئالاھىدە بولۇشى؛  
 بىر ئەر كىشىلەرنىڭ مىزاجى، باشقا ئەر كىشىلەر مىزاجىدىنمۇ  
 مۆتىدىللىق بولۇشى، مۆتىدىل نەۋىي سىنىپى مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.  
 مۆتىدىل سىنىپى مىزاج: بىر يۇرت، ئىقلىمىدىكى ئىنسانلارنىڭ  
 مىزاجى يەنە بىر يۇرت، ئىقلىمىدىكىلەرنىڭ مىزاجىغا قارىغاندا  
 مۆتىدىللىق بولۇشى مۆتىدىل سىنىپى مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.  
 مۆتىدىل نىسپى مىزاج: بىر قىتئە، بىر بەلۋاغ، بىر جۇغرا-  
 پىيەلىك مۇھىتتا ياشىغان بىر شەخس مىزاجىنىڭ يەنە بىر  
 شەخس مىزاجىدىن مۆتىدىللىق بولۇشى، مۆتىدىل نىسپى مىزاج  
 دەپ ئاتىلىدۇ.  
 مۆتىدىل شەخس مىزاج: بىر شەخسنىڭ مۇئەييەن مىزاجى يەنە  
 بىر شەخسنىڭ مىزاجىغا قارىغاندا مۇتلەق مۆتىدىل بولۇشى،  
 مۆتىدىل شەخس مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.  
 مۆتىدىل شەخس نىسپى مىزاج: بىر شەخسنىڭ مەلۇم ھالەتتىكى  
 مىزاجى ئۇنىڭ باشقا يەنە بىر ھالەتتىكى مىزاجىدىن مۆتىدىللىق  
 بولۇشى مۆتىدىل شەخس نىسپى مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

### غەيرى مۆتىدىل مىزاج

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

## غەيرى مۆتىدىل يالغۇز مىزاج

مۆتلەق ئىسسىق مىزاج: ئىسسىقلىقنىڭ ھۆلۈك، قۇرۇقلۇق، سوغاقلىققا قارىغاندا مۆتلەق ئۈستۈنلۈكتە تۇرىشى، مۆتلەق ئىسسىق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

مۆتلەق ھۆل مىزاج: ھۆلۈكنىڭ ئىسسىقلىق، قۇرۇقلۇق ۋە سوغاقلىققا قارىغاندا مۆتلەق ئۈستۈنلۈكتە تۇرىشى، مۆتلەق ھۆل مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ.

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

مۆتلەق قۇرۇق مىزاج: قۇرۇقلۇقنىڭ ئىسسىقلىق، ھۆلۈككە قارىغاندا مۆتلەق ئۈستۈنلۈكتە تۇرىشى، مۆتلەق قۇرۇق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمما مۆتلەق قۇرۇق مىزاجنى، شەيئەلەرنىڭ تەرەققى قىلىپ چىكىگە يەتكەندە ئەسلىگە قايتىش ھالىتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قاراش كېرەك. بۇ نۇقتىدىن ئېيتقاندا ئىنسانلارنىڭ قېرىلىق دەۋرى ئاخىرقى باسقۇچى ئاخىرلىشىپ ھاياتنىڭ ئەسلى تەركىبى قىسىملىرىغا پارچىلىنىش جەريانى، مۆتلەق قۇرۇقلۇققا مەنسۇپ بولىدۇ. مەسىلەن: گەرچە بەزى كىشىلەرنىڭ قېرىلىق دەۋرىدە تېرە ئاستى ۋە ئىچكى ئەزالىرىغا غەيرى نورمال ھالدا ماي توپلۇشۇش ھالىتى يۈز بەرسىمۇ لېكىن، كۆپىنچە قېرى كىشىلەرنىڭ ئىچكى مىزاجى



سوغاق، سىرتقى مىزاجى قۇرۇقلۇققا قاراپ تەرەققى قىلغاچقا ھاياتنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا يەنىلا قۇرۇقلۇق مۇتلەق ئۈستۈنلىكىنى ئىگەللەيدۇ. دىمەك، ماددىلارنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلىرى، ئاخىرقى ھېساپتا قورۇق سوغاق بولغاچقا، ئادەم ئۆلگەندىن كېيىنكى پارچىلىنىش جەريانى مۇتلەق قۇرۇقلۇق بىلەن نىسپى سوغاقلىق باسقۇچىدا ئەمەلگە ئاشىدۇ. شۇ سەۋەبتىن غەيرى مۆتىدىل يالغۇز مىزاجلارنىڭ 3- ۋە 4- تۈرى ماھىيەتتە قۇرۇق سوغاق بولۇپ، كەيپىياتى تۇپراق خاراكتىرىنى ئالغان بولىدۇ.

### غەيرى مۆتىدىل مۇرەككەپ مىزاج

قۇرۇق ئىسسىق مىزاج: قۇرۇقلۇق بىلەن ئىسسىقلىقنىڭ ھۆل لۈك بىلەن سوغاقلىققا قارىغاندا غالىپ ئورۇندا تۇرىشى، قۇرۇق ئىسسىق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى "ئوت"قا مەنسۇپ بولىدۇ.

ھۆل ئىسسىق مىزاج: ھۆل لۈك بىلەن ئىسسىقلىقنىڭ قۇرۇقلۇق بىلەن سوغاقلىققا قارىغاندا غالىپ ئورۇندا تۇرىشى، ھۆل ئىسسىق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى "ھاۋا"غا مەنسۇپ بولىدۇ. قۇرۇق سوغاق مىزاج: قۇرۇقلۇق بىلەن سوغاقلىقنىڭ ھۆل لۈك بىلەن ئىسسىقلىققا قارىغاندا غالىپ ئورۇندا تۇرىشى، قۇرۇق سوغاق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى "تۇپراق"قا مەنسۇپ بولىدۇ.

ھۆل سوغاق مىزاج: ھۆل لۈك بىلەن سوغاقلىقنىڭ قۇرۇقلۇق بىلەن

ئىسسىقلىققا قارىغاندا غالىپ ئورۇندا تۇرىشى، ھۆل سوغاق مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى "سۇ"غا مەنسۇپ بولىدۇ.

### ئىنسانلار مىزاجى

ئىنسانلارنىڭ تەبىئى مىزاجى 4 خىل بولىدۇ. خاراكتىرى جەھەتتە ئىسسىق ۋە سوغاق دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلىنىدۇ، ئەمما 4 چوڭ ماددىنىڭ بىر-بىرىگە ئارىلىشىشىدىن پەيدا بولغان مايىللىق كەيپىياتىدىن ئېيتقاندا ئىنسانلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغاق ۋە قۇرۇق سوغاق دەپ 4 خىلغا بۆلىنىدۇ.

### قۇرۇق ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى

تەبىئى جۇغراپىيىلىك مۇھىتنىڭ كىشىلەر رەڭگى-رويغا بولغان تەسىرىنى ھىساپقا ئالماي بەلكى بەدەندىكى تەبىئى سۈپەتلىك پەرقنى ئۆلچەم قىلغاندا، ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق مىزاج كىشىلەر كۆز ئېقى ساغۇچىراق، ئېغىز تەمى ئاچچىق، تىلى قۇرۇغ-راق، كۆپ ئۇسسايدىغان، بەدەنلىرى قىزىق، سوغاق ھاۋادا يۈرۈش ۋە سوغاق يىمەك-ئىچمەكلىكلەرنى ئىستىمال قىلىشنى خالايدىغان بولىدۇ. تومۇرى كۈچلۈك ۋە تېزراق سوقىدىغان، سۈيدۈگى قىزىلغا مايىل سېرىق بولىدۇ.

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

### ھۆل ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

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

بىلەن خۇلقى - مىجەزى ۋە روھى ھالىتىنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندا بۇ خىلدىكى كىشىلەر خوش پېئىل، ئوچۇق، ئەقىل ۋە پىكىر قابىلى - يىتى ئورتاھال، سىرتقى تەسىراتلارغا بولغان قوزغۇلۇش ھىسسى - ياتى كۈچلۈك ھەمدە ئۆزىنى تۇتۇۋېلىشى خېلى ياخشى بولىدۇ. ئۇلار ئادەتتە قۇرۇق سوغاق خاراكتىردىكى (مەسىلەن: كالا گۆشىگە ئوخشاش) غىزالار بىلەن ئوزۇقلانسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇق سوغاق كەيپىياتتىكى دورىلار ياخشىراق ئۈنۈم بېرىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەر ھۆل ئىسسىق (مەسىلەن قوي گۆشىگە ئوخشاش) غىزالارنى ئۇزۇن مۇددەت كۆپ ئىستىمال قىلسا ئاسانلا يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرى كىلىپ چىقىدۇ.

### ھۆل سوغاق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

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

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

### قۇرۇق سوغاق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئالامەتلىرى

قۇرۇق سوغاق مىزاج كىشىلەرنىڭ بەدىنى خېلى چىڭ، لېكىن ئورۇغ-راق، بەدەنلىرى سوغاقراق، تېرە ئاستى ماي فاتلاملىرى ئاز تەرەققى قىلغان بولىدۇ. ئۇيقۇسى ئازراق بولىدۇ. بۇ مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ تۇغما مىزاجى بىلەن ئەمىلى ھاياتىدىكى خۇلقى ۋە روھى ھالەتلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندا سەۋدايى مەجەزى كۈچلۈك، ئاستا تەسىرلىنىدىغان، خىيالىپەرەس، قورقۇنچاق، خىيالى ھىسسىياتى كۈچلۈگرەك بولغاچقا ئەمىلىيەتتىن يىراق پىكىرلەرنى قىلىدۇ. ئەقىل پاراسىتى، توغرا پىكىر قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنرەك، سەلبى پىكىرلەرگە ھەم روھى ئازاپ چېكىشكە مايىلىراق كېلىدۇ. ئادەتتە كىشىلەرگە ئارىلىشىشنى خالىمايدىغان بولغاچقا روھى كېسەللىكلەر ۋە نېرۋا خاراكىتىرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى بىلەن كۆپىنچە ئاغرىيدۇ. سەۋدا مىزاج كىشىلەرنىڭ مۇھىم ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئادەتتىكى ئەھۋال ئاستىدا قان، بەلغەم، سەپرا ماددىلىرىنىڭ غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلىرىنىڭ ئاخىرقى

مەھسۇلى سەۋدا خىلىتىگە مەنسۇپ بولغاچقا داۋالاش نەتىجىسى ئىنتايىن ئاستا بولىدۇ. سەۋدا خىلىتىنى پۇشۇرۇپ (يىتىلدۈرۈپ) بەدەندىن سۈرۈپ چىقىرىشقا كۆپ كۈچ سەرپ قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، يۇقۇرىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان ئىنسانلارنىڭ رەڭگى-رويى، ئۇنىڭ تەبىئى مىزاجلىرىغا مۇناسى-ۋەتلىك تەرەپلەرگە نىسبى نۇقتىنى نەزەردە قاراش، مۇتلەقلىشى-تۈرۈپ قارىماسلىق كېرەك. چۈنكى يەر شارىنىڭ ھەرقايسى ئىقلىم ۋە جۇغراپىيىلىك مۇھىتىدا ياشىغانلارنىڭ رەڭگى-رويىغا ئالاقىدار تەبىئى سۈپەتلىك پەرقلەرنى نوقۇل ھالدا ئۇلارنىڭ ئەسلى تەبىئى مىزاجىغا بىرلەشتۈرۈپلا قاراش، كېسەللىك دىئاگنوزىدا خاتالىقلارنى ئېلىپ كېلىدۇ. كېسەللەرنى تەكشۈرۈش ۋە تەشخىس قىلىشتا مىزاج ھالىتى ئەلۋەتتە كۆزدە تۇتىلىدۇ، لېكىن ئۇنى كېسەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەپلەرنىڭ ئاساسى تەرىپى دەپ قاراپ، شۇنىڭغىلا تايىنىپ ئىش كۆرۈشكە بولمايدۇ. دېمەك، كىشىلەرنىڭ تەبىئى مىزاجى بىلەن ئۇنىڭ رەڭگى-رويىنىڭ بىرلىكىگە نىسبى ھالدا قاراش كېرەك.



## خىلىت

“خىلىت” ئادەم بەدىنىدىكى ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئۆزگۈرۈشىدىن جىگەردە ھاسىل بولغان مۇرەككەپ سۇيۇق-لۇقلارنىڭ ئومۇمى ئاتىلىشى بولۇپ، ئۇلار سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىدىن ئىبارەت تۆت خىل بولىدۇ.

خىلىتلار، ئىنسانلارنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئىستىمال قىلىشى (تۆرەلىملىك دەۋرىدە ئانا قېنىنىڭ تەمىنلىشى)دىن ئىنسان ۋۇجۇدىدا ھاياتلىق باشلانغاندىن تارتىپ ئاخىرلاشقانغا قەدەر تەبىئى 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 ئۆز لۈكسىز سەرىپ قىلىنىپ، يېڭىدىن ئىشلىنىپ، تولۇقلىنىپ ۋە ئۆز تەڭپۇڭلىغىنى ساقلاپ تۇرىدۇ. خىلىتلارنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتە نورمال ھالەتتە تۇرۇشى، ئادەم ساغلاملىغى-نىڭ مۇھىم شەرتى. ئەكسىچە، ئۇلارنىڭ سان ياكى سۈپەت جەھەتتىكى نورمالسىزلىغى ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ئۈچۈن چوڭ ئىچكى سەۋەپ بولىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددا (ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق) ۋە باشقا ئامىللارنىڭ تەسىرى

كېسەللىكلەر پەيدا بولۇشنىڭ تاشقى سەۋەپلىرى قاتارىغا كىرىدۇ. خىلىتلار ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەپلەر تەسىرىدىن ئۆزگۈرۈش ھاسىل قىلىدۇ لېكىن ئىچكى سەۋەپلەر ئاساسى ئورۇندا تۇرىدۇ. تاشقى سەۋەپلەر بەدەننىڭ ئىچكى ئامىلىغا نورمىدىن تاشقىرى تەسىر كۆرسەتكەندىلا ئاندىن خىلىتلارنى ئۆزگەرتەلەيدۇ.

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

خىلىتلار ئوخشاش بولمىغان سۇيۇق جىسىملار بولسىمۇ بەدەندە ئۆز لۈكسىز ھالدا بىر-بىرىگە ئايلىنىپ، بىر-بىرىنىڭ ئورنىنى تولۇقلاپ پۈتۈن بەدەندە ئايلىنىپ يۈرىدۇ.

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

ئىنسانلار بەدىنىدىكى كۆنۈپ قالغان خىلىتلار تەڭپۇڭلىغىدا ئۆز-گۈرۈش بولسا، مىزاج ئۆزگۈرۈپ يېڭى شارائىتقا قارىتا بىر تۇتاش ئىنكاس پەيدا بولىدۇ. بۇلار كېسەللىك ئالامەتلىرى، شۇنداقلا ئەسلىدىكى تەڭپۇڭلۇغىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش جەريانى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بەدەن غەلبە قىلىپ خىلىتلار تەڭپۇڭلىغى ئەسلىگە كەلسە، كېسەل-



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

### تەبىئى خىلىت

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

تەبىئى خىلىتلار تۆت خىل بولىدۇ.

### سەپرا خىلىتى

سەپرا - بىر خىل ساغۇچ رەڭلىك، تەمى ئىنتايىن ئاچچىق، ئۆتكۈر سۇيۇقلۇق بولۇپ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئۇ، جىگەردە ئىشلىنىپ ئۆت خالىتىسىغا چۈشۈپ قويۇقلىشىدۇ. ھەزىم قىلىش خىزىمىتىگە قاتنىشىدۇ يەنى ئۆت يوللىرى ئارقىلىق ئۈچەيگە تېمىپ چۈشۈپ، مايلارنى پارچىلاپ ئۇلارنىڭ ھەزىم بولىشىغا ياردەملىشىدۇ. ئۈچەينى غىدىقلاپ ئۇنىڭ لۆملىدەش ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ، ھەزىمدىن ئاشقان ئاشلاندۇق نەرسىلەر (گەندە) نىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى تېزلىتىدۇ. شۇنىڭدەك بىر قىسىم زەھەرلىك ماددىلارنى توساش،

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

سەپرا خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، كۆپ چاغلاردا ئۇلارنىڭ روھى ھالىتى تىتىك، ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان، تېنى يەڭگىل، ئورۇق، كۆز ئېقى ۋە تىلى ساغۇچىراق، ئۇيقۇسى كەمىرەك بولىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە ۋە ئىتتىك سالىدۇ. سۈيدۈگىنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىلراق كېلىدۇ. بۇ خىلىدىكى كىشىلەر ئادەتتە "سەپرا مىزاجلىق" كىشىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

### قان خىلىتى

ئۇ، بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ ئەڭ ياخشى ھاياتلىقنىڭ ئاساسى ماددىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. قاننىڭ رەڭگى ئوچۇق قىزىل، تەمى تاتلىقراق، مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئاساسلىق ئورنى

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

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

قان خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ تەبىئى مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. ئۇلارنىڭ رەڭگى-روپى چىرايلىق،

قىزىل، خۇشخۇي، ئۆزى قۇۋۋەتلىك، ئورۇق سېمىزلىكى مۆتىدىل، ئۇيغۇسى ياخشى بولىدۇ. تومۇرى يوغان دولقۇنلۇق سالىدۇ. سۈيدۈكى قىزغۇچ كېلىدۇ، كۆپ ھاللاردا تېنى ساغلام بولىدۇ. بۇ خىل كىشىلەر ئادەتتە "قان مىزاجلىق" كىشىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

### بەلغەم خىلىتى

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

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

سۈزۈك سۇيۇقلۇق (بەلغىمى زواجى) لارمۇ بەلغەم ماددىلىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ ئۇلار، بۇ يەرلەردە سۈركۈلۈش، غىدىغلىنىشلەرنى پەسەيتىش رولىنى ئوينايدۇ.

بەلغەم خىلىتى پۈتۈن بەدەننى ھۆللەشتۈرۈپ، يۇمشىتىپ تۇرىدۇ. بەدەنگە ئوزۇقلۇق يىتىشىگەندە ياكى قان ۋە بەدەن سۇيۇقلۇقلىرى كۆپلەپ يوقالغاندا، قانغا ئۆتۈپ ئۇلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. قانغا شىرە پەيدا قىلىپ قاننىڭ ئەزالارنى ھۆللەندۈرىشىگە 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 تاشلاندىق 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 پىشقەدەم ھۆكۈمالىرىمىز پىشىمىغان ۋە زۆرۈر تېپىلغاندا قانغا ئايلىنالايدىغان خام قان دەپ ئاتىغان.

بەلغەم خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ مزاجى ھۆل سوغاق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. مۇنداق كىشىلەرنىڭ چىرايى، كۆز ئېقى ۋە تىلىنىڭ يۈزى ئاق كېلىدۇ. بەدەنى بوش، خام سېمىز، ئېغىر بېسىق، ئۇيقۇسى كۆپرەك، ئېغىزىدىن شۆلگەي (شالۋاق) ئاقىدىغان بولىدۇ. نومۇرى چوڭ، ئاستا سالىدۇ. سۈيدۈگى كۆپ، رەڭگى ئاق

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

### سەۋدا خىلمىتى

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

سەۋدانىڭ ئورنى تالدا بولۇپ تالنىڭ خىزمىتى ۋە ئاشقازان-نىڭ ھەزىم قىلىش پائالىيىتىگە بەلگۈلۈك تەسىر كۆرسەتكەنلىكى ئۈچۈن ئاشقازاننىڭ تارتىش (جەزبە) قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش خۇسۇسىيىتىمۇ بار دەپ قارىلىدۇ.

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

سەۋدا خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگەللىگەن كىشىلەرنىڭ كۆز ئېقى، تىلى قارامتۇللۇققا ياكى سۇس كۆكلۈككە مايىل بولىدۇ. ئۇيقۇسى كەمرەك، ئاچچىقى تېز، تەپەككۈرى ئۆتكۈر كېلىدۇ. تومۇرى ئاستا سالىدۇ. سۈيىدۈگىنىڭ رەڭگى توق سېرىق ياكى كۆكۈشكە مايىل كېلىدۇ. مۇنداق كىشىلەر “سەۋدا مىزاجلىق” كىشىلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

### غەيرى تەبىئى خىلىت

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

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

تېببى خىزمەت، ئىنسان تەبىئىتىگە ياردەم بېرىش دائىرىسىگە

كېرىدىغان بارلىق داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ، ئىنسانلارنى كېسەللىك ئازاۋىدىن قۇتۇلدۇرۇپ ساغلاملىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى مەخسەت قىلىدۇ. كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا تۆت خىلنىڭ ئىنسان تەبىئىتىدە كېسەللىككە سەۋەپ بولغان غەيرى تەبىئى ھالىتى ۋە ئۇنىڭ يامان ئاقىۋەتلىرى توغرىسىدىكى چۈشەنچىنى ئايدىڭلاش- تۇرۇپ ئېلىش لازىم. شۇندىلا كېسەلگە توغرا دىئاگنوز قويغىلى ھەم توغرا داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ مەخسەتكە لايىق ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

### نورمالسىز سەپرا

(غەيرى تەبىئى سەپرا)

غەيرى تەبىئى سەپرا كۆپەيسە بەدەندە بىر قاتار كېسەللىك ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىدۇ. مەسلەن: مۇنداق كىشىلەرنىڭ يۈزى، كۆز ئېقى سېرىق بولىدۇ، تىلى سېرىق گەز باغلايدۇ، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولىدۇ. كۆپ ئۇسسايدۇ، ئۇيقۇسىزلىق كۈچىيدۇ. ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر كېسەللىكلەرگە مايىللىق ئاشىدۇ. غەيرى تەبىئى سەپرانىڭ ھاسىل بولۇش سەۋەپلىرىگە ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك 5 خىل بولىدۇ:

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



تۇخۇم سېرىغى رەڭلىك سەپرا (سەپرايى موهىمىيە): بۇ، سەپرا ماددىلىرىغا قويۇق بەلغەم خىلىتى ئارىلىشىپ قالغانلىقتىن بولىدۇ. كۈدە سۈيى رەڭلىك سەپرا: كۆيگەن سەپرا بىلەن سۈيۇق بەلغەم ئارىلاشقاندىن ھاسىل بولىدۇ. بۇ ئاشقازاندا بولىدۇ. بۇ خىل سەپرانىڭ رەڭگى قارامتۇل كۆكۈش بولۇپ، ئاچ سېرىق سەپرا ئارىلاشقانلىقتىن رەڭگى ئۆزگىرىپ كۈدە سۈيىنىڭ رەڭگىگە ئوخشاپ قالىدۇ.

زەڭگەرەڭ سەپرا: بۇ، غەيرى تەبىئى سەپرانىڭ ئەڭ ئاچچىق ۋە ئەڭ ئىسسىق قىسمى بولۇپ، زەھەرلىك خاراكتىرى ئۈستۈن بولغاچقا سەپرا ماددىسىنىڭ كۆيگەن قىسمى ھىساپلىنىدۇ. رەڭگى ئاچ سۆسنى ھالەتتە بولۇپ، تەمى ناھايىتى ئاچچىق بولىدۇ. كۆيگەن سەپرا (سەپرايى موھتەرىقە): بۇ تەبىئى سەپرا خىلىتىگە ئازراق كۆيگەن سەۋدا ئارىلىشىپ قالغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل كۆكۈش بولىدۇ. (خىلىت كۆيىدى دىگەن سۆز خىلىتنىڭ ئۇچۇچان قىسمى ئۇچۇپ كېتىپ قويۇق قىسمى قالغانلىغىغا قارىتىلغان).

## نورمالسىز قان

(غەيرى تەبىئى قان)

قان خىلىتنىڭ غەيرى تەبىئى ھالەتكە ئۆتۈشىدە ئالدى بىلەن

قان ئىشلىگۈچى ئەزالار ئىقتىدارىنىڭ ئۆزگىرىشلىرى سەۋەبىچى بولدى. بۇ ئەلۋەتتە مۇرەككەپ بولغان ئىچكى-تاشقى ئامىللارغا باغلىق بولدى.

قان ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن چىقىپ كېتىپ، ھاياتى پائالىيەتلەر ئۈچۈن پايدىسىز ياكى زىيانلىق ھالغا چۈشۈپ قالغاندا، ئۆزىنىڭ ئوچۇق قىزىل ھالىتىدىن قارامتۇل قىزىل ھالەتكە ئۆزگىرىپ قىيامى قويۇقلۇشۇپ قالىدۇ. تەمى چۈچمەلرەك بولۇپ، بىر خىل پۇراق پەيدا قىلىدۇ. قاننىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىشى تۆۋەندىكى ھاللاردا يۈز بېرىدۇ:

1. قان تەركىۋىگە ھىچقانداق نەرسە ئارىلاشمىغان بولسىمۇ، لېكىن قان ئىشلەش ئورگانلىرىنىڭ خىزمىتى نورمالسىزلىنىشى تۈپەيلىدىن قاننىڭ سان جەھەتتە كۆپىيىشى ياكى كېمىيىپ كېتىشى ياكى قان تەركىۋىدىكى مۇھىم ئوزۇقلۇق ماددىلار تەركىۋىنىڭ كاملاپ كېتىشى نەتىجىسىدە قاندىكى ھارارەت تۆۋەنلەپ كېتىشى ئەھۋال-لىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن گەرچە شۇ ئورۇننىڭ تۈزۈلۈشىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. بۇ، ماددى سەۋەپكە ئالاقىدار بولمىغان يەرلىك ئورۇننىڭ خىزمىتىدىكى ئۆزگىرىش (سۇنى مىزاج خۇنى) دەپ ئاتىلىدۇ.

2. قان تەركىۋىدە ئېقىپ يۈرگەن باشقا خىلىتلار (سەپرا، بەلغەم، سەۋدا) نىڭ كۆپىيىپ كېتىشى نەتىجىسىدە قان تەركىۋىدىكى ياغ، مېنرال تۇزلار ئېشىپ كېتىپ ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قان تومۇرلىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشچان-

لىغى بۇزۇلغانلىقتىن يۈرەك، مېگە ۋە باشقا ئورگانلاردىكى قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىش، قىسقۇرىشىدىن ئىبارەت ئەۋرىشىملىك خۇسۇسىيىتى يوقلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قان غالىپلىق كېسلى ھەتتا مۇھىم ئورگانلارغا قان چۈشۈشكە ئوخشاش يامان ئاقىۋەتلىك كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر قان تەركىۋىدە بەلغەملىك ماددىلار بىلەن سەۋدالىق ماددىلار كۆپىيىپ ھەمدە مۇھىم ئوزۇقلۇق ماددىلار كېمىيىپ كەتسە بەدەندە سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئەگەردە قان تەركىۋىدىكى بەلغەم، سەپرا، سەۋدا دىن تەركىپ تاپقان ماددىلار، ئۆز-ئارا ئەكس تەسىر قىلىپ قاننىڭ قىيامى قويۇقلۇشۇپ تەمى ئۆتكۈرلىشىپ كەتسە كۆيگەن قان (دەمى موھتەرىسقە) ياكى بۇزۇلغان قان، خەلق ئارىسىدا قوقاق ① دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ھاللاردا كۆپىنچە يۇقۇرى ھارارەتلىك ئوفونەتلىك ② كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ، بۇ كۆپىنچە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

## نورمالسىز بەلغەم

(غەيرى تەبئى بەلغەم)

بەلغەم خىلىتىنىڭ ئەسلى قانغا ئايلىنىش سالاھىيىتىدىن مەھرۇم

① قوقاق — قان بۇزۇلۇش.

② ئوفونەت — چىرىش، بۇزۇلۇش.

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

غەيرى تەبىئى بەلغەمنىڭ كۆپىيىشى بىر قاتار كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ. مەسىلەن، قاننىڭ تولۇقلىنىشىغا دەخلى قىلىپ كاتمانلىقنى كەلتۈرىدۇ، يامان ئىششىقلارنى پەيدا قىلىدۇ، تېرە كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. تېرىدە رەڭ يېتىشمەسلىككە سەۋەبچى بولىدۇ. مىڭنى ئارتۇقچە ھۆللەپ ئادەمنى لەقۋا، كام ئەقىل، ئۇنۇتقاق، ئۇيقۇچان، ھورۇن قىلىپ قويدۇ. غەيرى تەبىئى بەلغەم 6 خىل بولىدۇ:

ئاتلىق بەلغەم (بەلغەمى شېرىن): بەلغەمى ماددىلارنىڭ تەركىبىگە قان ئارىلىشىپ تەمى ئازراق تاتلىقلاشقان ھالىتى، ئاتلىق بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ.

تۈزلۈك بەلغەم (بەلغەمى شور): بەلغەم خىلىتىنىڭ تەركىبىگە تۈز تەمى كىرىپ قالغان بۇزۇلغان سەۋدانىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى، تۈزلۈك بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق بەلغەم خىلىتىنىڭ تەمى تۈزلۈغراق ھالەتكە ئۆزگەرگەن بولۇپ، رەڭگى ئاق، مزاجى قۇرۇق ئىسسىققا مايىل بولىدۇ. كۆپىنچە تېرە كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. چۈچمەل بەلغەم (بەلغەمى تۇرۇش): تۆۋەن ھارارەتتىكى سەپرا ئارىلاشقان بەلغەم، چۈچمەل بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ تەمى چۈچمەلرەك بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغاقتا مايىل بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋىيىسى 4 خىل:

1) ئاچچىق سەۋدا بەلغەملىك ماددىغا ئارىلىشىپ كەتكەچكە، ئۇنىڭ رەڭگى ئۆزگەرمەي تەمى ئۆزگىرىپ چۈچمەللىشىپ قالىدۇ.

(2) قوشۇلغان ھارارەت (ھارارىتى غەربىيە) كېرەكلىك ھارارەت-  
تىن كۈچلۈك كېلىپ، ئەسلىدىكى ئىسسىقلىق ئۆز كۈچىدىن قالغانلىقى  
ئۈچۈن چۈچمەللىشىپ قالىدۇ. مەسىلەن: ياز كۈنلىرى سۈتنىڭ  
ئۆزگىرىپ ئاچچىقلىشىپ قالغىنىغا ئوخشاش.

(3) تاتلىق بەلغەم ئۈستىدىن سوغاقلق غەلبە قىلىپ، ئۇنىڭ  
ئەسلى ھارارىتى يوقالغانلىقتىن چۈچمەللىشىپ قالىدۇ. مەسىلەن:  
قىش ۋاقتىدا سىقىپ تەييارلانغان دورىلار (ئوسارە) نىڭ چۈچمەل-  
لىشىپ قالغىنىغا ئوخشاش.

(4) تەبىئى ھارارەت (ھارارىتى غەربىيە) ئاجىز بولغانلىقتىن  
تېتىقسىز بەلغەمنى ياخشى پۇشۇرالمى چۈچمەللىشىپ قالىدۇ.  
قېرىق بەلغەم (موزا تەملىك بەلغەم): بەلغەمنىڭ جەۋھىرىدە  
سەۋدانىڭ جەۋھىرى كۆپەيگەنلىكتىن، بەلغىمى ماددىلار قويۇقلۇشۇپ  
ۋە تەمى قېرىقلىشىپ موزا تەمىگە كىرىپ قالغان بەلغەم، قېرىق بەلغەم  
دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ 2 خىل سەۋەپتىن بولىدۇ:

(1) بەلغەمگە پىشىمىغان خام سەۋدا خىلىتى ئارىلىشىپ قالغانلىقتىن  
بەلغەم موزا تەمىگە كىرىپ قالىدۇ.

(2) قاتتىق سوغاقلقنىڭ تەسىرى بىلەن بەلغەمنىڭ سۇ قىسمى  
ئۇيۇپ قېلىپ تەمى قېرىقلىشىدۇ. بۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغاققا  
مايىل بولىدۇ.

تېتىقسىز (تەمسىز) بەلغەم: بەلغەم ماددىسىنىڭ سۇلۇق جەۋھىرى  
كۈچى ئېشىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن بەلغەم تەمسىز ھالغا چۈشۈپ  
قالىدۇ. بۇ تەمسىز بەلغەم دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، بەلغەم خىلىتىنىڭ ئەڭ

خام قالغان قىسمى بولۇپ قانغا ئۆزگىرىش سالاھىيىتى بولمايدۇ. ئۇنىڭ مۇنداق بولۇشى ئۇنىڭغا باشقا خىلىتلار ئارىلاشماي يالغۇز ھالىتىنى ساقلاپ قالغانلىغى، ئوفۇنەتنى قوبۇل قىلماي، چۆكمە ھاسىل قىلىشى تېز بولغانلىغىدىن ئىبارەت.

### نورمالسىز سەۋدا

(غەيرى تەبىئى سەۋدا)

بەدەندىكى قايسى بىر خىلىت ئارتۇقچە ھارارەتكە يولۇقۇپ كۆيسە، ئۇنىڭ سان ۋە سۈپىتىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ غەيرى تەبىئى سەۋدا ھاسىل قىلىدۇ. بۇ، غەيرى تەبىئى سەۋدا دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى ھەرقانداق خىلىت كۈچلۈك ھارارەتكە يولۇقسا، ئۇنىڭ ئۇچۇچان قىسىملىرى پارغا ئايلىنىپ قويۇق قىسىملىرى قالىدۇ. كۆيگەن سەۋدانىڭ ئۆتكۈزلىكى ئەسلى خىلىتنىڭ ئۆتكۈزلىكىگە قاراپ پەرقلىق بولىدۇ. سەپرانىڭ كۆيىشىدىن ھاسىل بولغان سەۋدانىڭ زىيىنى چوڭ ۋە يامان تەسىرى ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ. ئەمما ماددىسى ئۇچۇچان بولغانلىغى ئۈچۈن داۋالاش تەدبىرلىرىنى ئاسان قوبۇل قىلىدۇ.

تەبىئى سەۋدانىڭ كۆيىشىدىن ھاسىل بولغان غەيرى تەبىئى سەۋدا 2 خىل بولىدۇ:

بىرىنچىسى، سۇيۇق سەۋدا خىلىتنىڭ كۆيىشىدىن ھاسىل بولغان

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

ئەككىنچىسى، قويۇق سەۋدا خىلىتىنىڭ ئۇيۇشى نەتىجىسىدە ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن چىقىپ كەتكەن غەيرى تەبئى سەۋدا بولۇپ، ئۇنىڭ پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىشى ئاستا بولسىمۇ لېكىن داۋالاش تەدبىرلىرىنى تەسرەك قوبۇل قىلىدۇ. ئومۇمەن، غەيرى تەبئى سەۋدا 3 خىل سەۋەپتىن ھاسىل بولىدۇ:

- 1) يۇقۇردا ئېيتىلغاندەك خىلىتلارنىڭ كۆيىشىدىن ھاسىل بولىدۇ.
- 2) ئىچكى ياكى تاشقى جەھەتتىكى سۇيۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە خىلىتلارنىڭ قويۇلۇپ قېلىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. ئۇنىڭ تەمى قېرىق، ئۆزى يىرىك ئۆتكۈرلىگى كامراق بولىدۇ.
- 3) قان خىلىتىنىڭ كۆيىشى ۋە چۆكمە ھاسىل قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

### خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولىشىدىكى ئامىللار

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

بولشىدا لازىم بولىدىغان ماددى خام ئەشيا، ماددى ئامىل دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىشلىگۈچى ئامىل: مەلۇم بىر شەيئىنى ئۆزگەرتىپ شەكىل- لەندۈرۈشتە تۈرتكە بولىدىغان كۈچ، ئىشلىگۈچى ئامىل دەپ ئاتىلىدۇ.

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

نەتىجە ئامىل: ئىشلىنىپ چىققان، بەلگۈلۈك سۈپەتكە ئىگە بولغان شەيئىنىڭ خىزمىتى ۋە ئوبىيەيدىغان رولى، نەتىجە ئامىل دەپ ئاتىلىدۇ.

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



## ئەزالار

ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشى ئىلمى، ھازىرقى زامان ئاناتومىيىسى بىلەن ئوخشاش بولغانلىغى ئۈچۈن ئايرىم يېزىلمىدى. ئەمما ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگى فمزىبولوگىيىسىنىڭ ھازىرقى زامان تىبابىتى فمزىبولوگىيىسىگە ئوخشىمايدىغان ئالاھىدىلىكلىرى بولغانلىغى بولۇپمۇ ئادەم ئورگانىزىمىدىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ خىزمىتى ۋە ئۇنىڭ رولىنى تەرىپلەشتە ئوخشىمايدىغان ئالاھىدە پەرقلەرگە ئىگە بولغانلىغى ئۈچۈن تۆۋەندىكىچە ئىزاھلىنىدۇ.

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

## باشقۇرغۇچى ئەزالار

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

پائالىيەتلىرىنى باشقۇرۇشتا ناھايىتى مۇھىم رول ئويناپلا قالماي بەلكى خادىم ئەزالارنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق پۈتۈن ئورگانىزىمىدىكى بارلىق ھاياتى پائالىيەتلىرىنى ئومۇمى دائىرىدە تەكشۈپ، تولۇقلاپ ھەم تىزگىنلەپ، بەدەننىڭ پۈتۈنلىكىنى ساقلايدۇ.

### مىڭە

مىڭە، تەپەككۈر، سەزگۈ ۋە جىسمانى ھەرىكەت يەنى روھى نەفسانىنىڭ مەركىزى بولۇپ، گەرچە ئۇنىڭ ئىسسىق ۋە سوغاق سەزگۈلىرى تۇغما ھالدا تولۇق بولسىمۇ، لېكىن ھەرىكەت سەزگۈلىرى نىسپى تەرەققى قىلغان بولىدۇ. ئەقلى تەپەككۈر ۋە روھى ھالەتلەر، جەمىيەتتىكى ئىجتىمائى مۇھىت تەسىرى ئاستىدا بالىلىق دەۋرىدىن باشلاپلا تەرەققى قىلىدۇ. مىڭە ئادەتتە روھى تەبىئى بىلەن ئوزۇق-لۇنۇپ ئۆزىنىڭ تېڭىشلىك رولىنى ئادا قىلىشىمۇ، لېكىن روھى ھاياتىنىڭ خىزمىتى توختاش بىلەنلا ئۆز ھەرىكىتىدىن مەھرۇم قالىدۇ.

مىڭە ئومۇمى ئاتالغۇ بولۇپ، باش مىڭە، ئارىلىق مىڭە، ئۈزۈنچاق مىڭە ۋە ئارقا مىڭىلەرگە بۆلۈنىدۇ. مىڭىنىڭ ھەرقايسى بۆلۈملىرىگە قارىتا ئېيتقاندا، باش مىڭىنىڭ پوستى قىسمى باشقۇرغۇچى (رەئىس) ئورۇندا تۇرۇپ، مىڭە ھەرىكىتىنىڭ بارلىق ئورۇنلىرىنى باشقۇرىدۇ. مىڭىنىڭ باشقا بۆلۈملىرى بويىسۇنغۇچى يەنى باشقۇرۇل-غۇچى ئورگان (مەرئوسە) سۈپىتىدە خىزمەت قىلىدۇ. مىڭىنىڭ باشقا بۆلۈملىرى، ئىچكى ۋە تاشقى مۇھىتتىكى

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

مىڭىنىڭ تەپەككۈر، سەزگۈ ھەركەت (قۇۋۋەتى نەفسانى) نىڭ مەركىزى ئىكەنلىكىنى تۆۋەندىكىچە ئىسپاتلاش مۇمكىن:  
ئەگەر باش مىڭە ھەركەت مەركىزىنىڭ ئوڭ تەرىپىگە قان چۈشسە ياكى زەخمىلەنسە، بەدەننىڭ سول تەرىپى؛ ئەگەر سول تەرىپىگە قان چۈشسە ياكى زەخمىلەنسە، بەدەننىڭ ئوڭ تەرىپى ھەركەتتىن قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سەزگۈ ھالىتى يوقىلىدۇ.  
ئەگەر مىڭىدە ئىككىلەمچى بەلگىلەر (ئاسارەت) قالدۇرىدىغان (مەسىلەن: مىڭە سىلىگە ئوخشاش) كېسەللىكلەر يۈز بېرىپ ئاسارەت قالسا، گەرچە ئۇنىڭدا ھەركەت، ئىسسىق ۋە سوغاق سېزىمى ساقلىنىپ قالسىمۇ، لېكىن تەپەككۈرى سۇسلىشىدۇ ياكى ئالاھىدە بۇزۇلىدۇ.

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

## يۈرەك

تىرىكلىك (روھى ھايۋانى) نىڭ باشلىنىش مەنبەسى بولۇپ، بالىياتقۇدىكى تۆرەلىمنىڭ تەرەققىياتىدىمۇ بۇرۇنراق تەرەققى قىلغان

بولدۇ. ھەركىتىمۇ ھەممىدىن بۇرۇن باشلانغان بولۇپ كېڭىيىپ، تارىيىپ ھەركەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ تۈزۈلۈشىمۇ كېڭىيىپ، تارىيىپ ھەركەت قىلىشقا مۇۋاپىق تۈزۈلگەن بولىدۇ.

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

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

## جىگەر

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

نىڭ ياردىمى ئارقىلىق ئەۋەتىپ، پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇپ دۇرىدۇ ۋە ئۆستۈرىدۇ. ھەزىم قىلىش يوللىرىدىن كەلگەن ھايات ئۈچۈن خەۋپ يەتكۈزىدىغان ئوفۇنەتلەر ۋە باشقا زەھەرلىك نەرسىلەرنى پارچىلاپ زەھەرسىزلەندۈرۈپ، ئىنسان بەدىنى ۋە ھاياتىنى كۈچلۈك ھىمايە قىلىش، قوغداش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. شۇڭا، جىگەر رەئىس ئەزا دەپ تونىلىدۇ.

ئەرلەرنىڭ ئۇرۇق بەزى ۋە ئاياللارنىڭ تۇخۇمدانى، ئىنسانلار نەسلىنى ساقلاپ قېلىشتىكى ماددى ئاساس بولغانلىقى ئۈچۈن گەرچە رەئىس ئەزا بولۇپ ھىساپلىنىشقا تېگىشلىك بولسىمۇ، ئەمما ئۇلارنى باشقۇرىدىغان ھەم ئۇلارنىڭ باشقۇرىدىغان ئەزاسى بولمىغانلىقى ئۈچۈن رەئىس ئەزا دەپ تونىلمايدۇ.

### باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار

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

#### خادىمى ئەزالار (مەرئوسە)

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

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

**يۈرەك:** ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل ھەرىكەت قىلىدىغان ھەمدە ئۆزىنى تىرىكلىك قۇۋۋىتى بىلەن تەمىنلەيدىغان ئالاھىدە مۇستەقىل رەئىس ئەزا بولۇشتىن تاشقىرى، شىرىيان تومۇرلىرى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ. كونا بىلەن يېڭىنى ئالماشتۇرىدۇ. كېرەكسىز ماددىلارنى ۋەرىد (ۋېنا)لەر ۋاستىسى بىلەن شۈمۈرۈپ، ئۇنى يەنە ئۆپكەگە ئەۋەتىپ ئۆپكەنىمۇ خىزمەتكە سالىدۇ. شۇڭا ئۇ رەئىس ئەزا دەپ تونىلىشىمۇ، لېكىن باش مىڭنىڭ باشقۇرۇشىنىمۇ قوبۇل قىلىدىغانلىغى ئۈچۈن نىسپى مۇستەقىللىككە ئىگە ئەزا بولۇپ ھىساپلىنىدۇ شۇ سەۋەپىدىن يۈرەك ھەم خادىمى ئەزا دەپ تونىلىدۇ.

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

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

**نېرۋىنلار:** مېڭە ئۆزىنىڭ پۈتۈن بەدەنگە تارقاتقان نېرۋا شاخچىلىرى ئارقىلىق ئىچكى ۋە تاشقى ئەزالارنى كونتىرول قىلىدۇ. مېڭە ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان بۇ نېرۋا شاخچىلىرى مېڭىنىڭ خادىمى ئەزالىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

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

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

**ئۆت خالىتىسى:** زاپاس ئۆتنى ساقلاپ جىگەر ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. لازىم تېپىلغاندا ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ئۈچەيلەرگە ئۆت-كۈزۈپ يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەملىشىدۇ. شۇڭا، ئۆت خالىتىسىمۇ خادىمى ئەزا دەپ تونىلىدۇ.

قال: سەۋدانىڭ ئورنى بولۇپ، قان ئېقىمىدىكى سەۋدا خىلىتىنى تەكشەيدۇ قاننىڭ قان تومۇرلاردىن سىرتقا سىرىغىپ چىقىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. تال ئۆزىدىن چىگەر دەرۋا-زىسىغا بارىدىغان ۋەرد تومۇرىدىن باشقا ھىچقانداق ئەزانى ئۆزىگە ۋاستە قىلمايدۇ. شۇڭا خادىمى ئەزا دەپ تونىلىدۇ.

### غەيرى خادىمى ئەزالار (غەيرى مەرئوسە)

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

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە ئەزالارنى ئەنە شۇنداق ئايرىپ تونۇش-تۇرۇش، شۇ ئەزالارنىڭ خىزمىتىنىڭ مۇھىملىق دەرىجىسىنى بىلدۈرۈش ئۈچۈنلا بولۇپ قالماي بەلكى، داۋالاشتا ئۇلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئەزالارنىمۇ نەزەردە تۇتۇشنىڭ زۆرۈرلىكىنى تەكىت-لەش ئۈچۈندۇر. مەسىلەن: بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى مەلۇم بىر ئەزا قاتتىق ئاغرىپ كەتكەندە گەرچە بۇ كېسەللىك، ئاساسەن مىڭە بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولمىسىمۇ ئۇنىڭ ئاغرىش سىزىمىنىڭ ئېشىپ كېتىشى،



مەركىزى نېرۋا سېستېمىسى (نزامى ئەسەبى) دا قوزغۇلۇش ۋە قالايمىقانچىلىق پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇڭا رەئىس ئەزانىڭ نورمال ھالىتىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن قوشۇمچە تېنىچلاندىرغۇچى دورىلار بېرىش لازىم.

### ئەزالار مىزاجى

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

**يۈرەكنىڭ مىزاجى:** يۈرەكنىڭ ئەسلى مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولسىمۇ، ئەمما ئۇ ئۆپكەننىڭ ئارىلىغىدا تۇرغانلىقى ۋە بەدەندىن قايتىپ ئۆپكەندە ھاۋا ئالماشقاندىن كېيىن ئۆز تەركىبىدە روھى قۇۋۋەت ۋەكىلى بولغان ساپ ھاۋانى تۇتقان قان ئۈزلۈكسىز ئايلىنىپ تۇرغانلىقى ئۈچۈن، يۈرەكنىڭ قۇرۇق ئىسسىقلىق ھالىتى پەسسىپ، ھۆل ئىسسىقلىق ھالەتكە ئايلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرەكنىڭ مىزاجى، ھۆل ئىسسىق بولۇپ ھساپلىنىدۇ.

**جىگەر ۋە گۆشلەر مىزاجى:** جىگەر 4 خىلنى پىششىقلاپ ئىشلەپ ئۇلارنى تۈرلەرگە ئاجرىتىش خىزمىتىنى ئۆتەشتىن تاشقىرى،

يۈرەكتىن ئېقىپ كېلىۋاتقان قان بىلەن ئوزۇقلۇنۇپ تۇرغانلىغى ۋە گۆشلەرمۇ يۈرەكتىن بىۋاستە كېلىۋاتقان قان بىلەن ئۇچرۇشۇپ تۇرغانلىغى ئۈچۈن، جىگەر ۋە گۆشلەرنىڭ، مزاجىمۇ ھۆل ئىسسىق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

قىزىل ئۆڭگەچ، 12 بارماق، ئىنچىكە ئۈچەيلەر مزاجى: قىزىل ئۆڭگەچ ئۆپكىنىڭ ئارىلىغىدا يۈرەكنىڭ يېنىدا بولغانلىغى ۋە 12 بارماق ئۈچەي بىلەن ئىنچىكە ئۈچەيگە قۇرۇق ئىسسىق خاراك-تىرىدىكى ئۆت سۇيۇقلىغى چۈشۈپ تۇرغانلىغى ئۈچۈن قىزىل ئۆڭگەچ، 12 بارماق ئۈچەي ۋە ئىنچىكە ئۈچەيلەرنىڭ مزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

ئاشقازاننىڭ مزاجى: ئاشقازاننىڭ ئەسلى مزاجى ھۆل ئىسسىق بولسىمۇ لېكىن ئاشقازان سۇيۇقلىغىنىڭ تەسىرى ھەم تالدىكى سەۋدا خىلىتىنىڭ تەسىرى بىلەن ھۆل سوغاققا مايىلراق بولىدۇ. چوڭ ئۈچەي ۋە سۈيدۈك خالىتىسىنىڭ مزاجى: بۇئەزالار، ھاياتلىق ئۈچۈن كېرەكسىز بولغان ۋە چىرىگەن ئوفۇنەت پەيدا قىلىدىغان تاشلاندىقۇقلارنى ۋاقىتلىق ساقلايدىغان بولغاچقا ھەم ئىسسىق مزاجلىق ئەزالاردىن يىراقراق جايلاشقانلىغى ئۈچۈن ئۇلارنىڭ مزاجى قۇرۇق سوغاققا مايىل بولىدۇ.

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

مىڭە، يۇلۇن، چاۋا ۋە سويۇقلۇقلار مزاجى: چوڭ-كىچىك چاۋىلار، مىڭە، يۇلۇن، ۋە بەدەننىڭ ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرى ئارىلىقىدا ساقلىنىۋاتقان سۇيۇقلۇقلار ھەمدە سۆڭەكلەرنىڭ بوغۇم

ئارىسىدا ساقلنىۋاتقان سۇيۇقلۇقلارنىڭ مىزاجى ھۆل سوغاق بولىدۇ. سۆڭەك، پەي، كۆمۈرچەك، تارامۇش، چاندىر، چاچ تىرناقلىرىنىڭ مىزاجى: سۆڭەك، پەي، كۆمۈرچەك، تارامۇش، چاندىر، چاچ ۋە تىرناقلىرىنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغاق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

**ئۆپكىنىڭ مىزاجى:** ئۆپكىنىڭ ئەسلى مىزاجى ھۆل سوغاق بولسىمۇ لېكىن ئۇ داۋاملىق ھەركەتلىنىپ تۇرغانلىقى شۇنىڭدەك يۈرەكنىڭ يېنىدا ھەمدە ئارتۇقچە قۇرۇقلۇق ۋە سوغاقلقنىمۇ خالىمايدىغان بىر ئەزا بولغاچقا مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. **تېرىنىڭ مىزاجى:** تېرىنىڭ مىزاجى، ھەر بىر شەخسنىڭ تەبىئى مىزاجى بىلەن ئوخشاش دەپ قارالسۇمۇ، لېكىن ئىچكى ۋە تاشقى مۇھىتنىڭ تەسىرىدىن قۇرۇققا مايىل مۆتىدىل بولىدۇ. **قولنىڭ مىزاجى:** بارلىق ئەزالار ئىچىدە قولنىڭ بولۇپمۇ كۆر-سەتكۈچ بارماق ئۇچىنىڭ مىزاجى مۆتىدىل بولىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا باشقا بارماقلار، ئۇنىڭدىن قالسا ئالغان، قول دۈمبىسىنىڭ مىزاجى مۆتىدىلراق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. **بۆرەكنىڭ مىزاجى:** بۆرەك ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى ئوراپ تۇرىدىغان ياغلارنىڭ مىزاجى ھۆل سوغاق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

جىنىس، ئىقلىم، پەسىللەر مىزاجى

ھايۋاناتلارغا قارىغاندا ئىنسانلارنىڭ مىزاجى. ئاياللارغا قارىغاندا.

ندا ئەر كىشىلەرنىڭ مىزاجى مۆتىدىلراق بولىدۇ.  
ئىقلىم ۋە جۇغراپىيىلىك مۇھىتنىڭ مىزاجى جەھەتتە ئېيتقاندا  
4-ئىقلىمنىڭ مىزاجى ئىسسىق، سوغاق، ھۆل، قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل  
بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

شىنجاڭ شىمالى تەرەپتىن سوغاق ئىقلىمغا يېقىن، جەنۇبى  
تەرەپتىن دېڭىز ئوكيان ۋە ھۆل-يېغىنلىق ئىقلىملاردىن يىراق بولغا  
چقا 6-ئىقلىمغا مەنسۇپ بولىدۇ. يەنى مىزاجى قۇرۇق سوغاق بولۇپ  
ھىساپلىنىدۇ. ئەمما كۆنكىرتىنى ئەھۋالىنى كۆنكىرتىنى تەھلىل  
قىلىش، شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى ۋىلايەت، ناھىيىلىرىنىڭ ئۆزىگە خاس  
مىزاجىنى تولۇق پەرقلەندۈرۈشكە دىققەت قىلىش كېرەك.  
پەسىللەر مىزاجىغا كەلسەك يازنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق ئىسسىق،  
ئەتىيازنىڭ ھاۋاسى ھۆل ئىسسىق، قىشنىڭ ھاۋاسى ھۆل سوغاق،  
كۈزنىڭ ھاۋاسى قۇرۇق سوغاق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.



## كۈچلەر

ئىنسان تۇغۇلغاندىن تارتىپ تا ئۆلگىچە بولغان جەريان ئىچىدە ئۇنىڭ ئەقلى، جىسمانى ھەركەتلىرىگە سەۋەپ بولغۇچى ئامىل — كۈچ (قۇۋۋەت) دەپ ئاتىلىدۇ.

كۈچلەر ئۆزىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ چوڭ 2 تۈرگە بۆلىنىدۇ: 1- ئەۋەلقى كۈچلەر (قۇۋۋەيى ئۇلا)، 2- كېيىنكى كۈچلەر (قۇۋۋەيى سانى). ئاۋالقى كۈچلەر ئۆزلىرىنىڭ مەركىزى ئورنى ۋە حىزمەت تەخ- سىماتىغا قاراپ 3 قىسىمغا بۆلىنىدۇ: 1- ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋىتى ھەيۋانى) بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئورنى يۈرەكتە: 2- سەزگۈ، ھەركەت كۈچلىرى (قۇۋۋەيى نەفسانى) بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئورنى مىڭدە: 3- تەبىئى كۈچلەر (قۇۋۋەيى نەبىئى) بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئورنى جىگەردە.

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

## ھاياتلىق كۈچى

(قۇۋۋىتى ھەيۋانى)

يۈرەك، تىرىكلىك قۇۋۋىتىنى ھەركەتلەندۈرگۈچى مەركەز بولۇپ  
ئۇ، يۈرەكنىڭ قىسقىرىش (ئىنقىباز) ۋە كېڭىيىش (ئىنبىسات)  
ھەركىتى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەندىكى چوڭ، كىچىك قان ئايلىنىشلارنى  
ۋۇجۇتقا كەلتۈرىدۇ ۋە ئىشقا ئاشۇرىدۇ. بەدەندىكى يېڭى بىلەن  
كونىنىڭ ئالمىشىشى جەريانىدا كېرەكسىز، تاشلاندىق ماددىلار ئەڭ  
كىچىك بىرلىكلەر دىۋارىنىڭ پوستى قىسمىدىن سىرتقا سىڭىپ چىقىپ  
قىل تومۇرلار ئارقىلىق چوڭراق تومۇرلار ۋە ئۇنىڭدىن چوڭ كۆك  
تومۇر (ۋەرىد)لەرگە قۇيۇلۇپ، يۈرەككە كىرىشتىن بۇرۇن يۇقۇرقى  
ۋە تۆۋەنكى ئەزالاردىن قايتىپ كەلگەن ئىككى چوڭ تومۇر بىلەن  
بىرلىشىپ يۈرەكنىڭ ئوڭ دالانچىسىغا قۇيۇلىدۇ. ئۇ يەردىن ئوڭ  
قېرىنچىغا قۇيۇلىدۇ. قېرىنچىدىن چىققان يەنە بىر چوڭ تومۇر  
ئارقىلىق ئۆپكەنگە ئەۋەتىلىدۇ. ئۆپكەننىڭ نەپەسلىنىشى ھەركىتى  
ئارقىلىق، يۈرەكتىن كەلگەن قان تەركىۋىدىكى بۇلغانغان ھاۋا  
(ھاۋايى دۇخايى)نى سىقىپ چىقىرىپ ئۇنىڭ ئورنىغا ساپ ھاۋا  
(ھاۋايى نەسىمى) ئالغان قاننى پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىدۇ. قان  
تەركىۋىگە قوشۇلغان ساپ ھاۋا، قاندىكى ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋىتى  
ھەيۋانى) دەپ ئاتىلىدۇ. ساپ ھاۋا قوشۇلغان قان، ئۆپكەندىن قايتىپ

كېلىپ يۈرەك سول دالانچىسىغا قۇيۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن يۈرەك سول قېرىنچىسىغا قۇيۇلۇپ، يۇقۇرى كۆتىرىلگەن چوڭ شىريان تومۇرى ئارقىلىق چوڭ-كىچىك سانسىزلىغان قىل تومۇرلاردىن پۈتۈن بەدەننىڭ ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرى تەركىۋىگە ئۆتىدۇ. ئەڭ كىچىك بىرلىكلەر ئارقىلىق ماددا ئالمىشىش ئېلىپ بارىدۇ. قاندىكى ھاۋايى نەسمى (ساپ ھاۋا) ۋە ئوزۇقلۇقلار سەرپ قىلىنىپ، ئۇنىڭ ئورنىنى ھاۋايى دوخايى (بۇزۇلغان ھاۋا) ۋە ماددا ئالمىشىشتىن كېلىپ چىققان كېرەكسىز ماددىلار ئالىدۇ يەنى، شىريان قېنى ۋەرىد قېنىغا ئۆزگىرىپ ئەڭ ئاخىرىدا يۇقۇرى ۋە تۆۋەنكى ئەزالاردىن كەلگەن ئىككى ۋەرىد تومۇرى ئارقىلىق يەنە يۈرەك ئوڭ دالانچىسىغا قايتىپ كېلىپ چوڭ-كىچىك قان ئايلىنىش دەۋرانىنى ھاسىل قىلىدۇ. يۈرەك ئوڭ، سول دالانچىلىرىنىڭ قىسقىرىشى ۋە يۈرەك ئوڭ، سول قېرىنچىلىرىنىڭ كېڭىيىشىدىن يۈرەك دالانچىسىدىكى قانلار قېرىنچىغا چۈشىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن يۈرەك ئوڭ، سول قېرىنچىلىرى قىسقارغاندا يۈرەك ئوڭ قېرىنچىسىدىكى چوڭ قان تومۇر ئارقىلىق ئۆپكەگە، سول قېرىنچىدىكى قان يۈرەكتىن يۇقۇرى كۆتۈرۈلگەن چوڭ شىريانغا كىرىدۇ. يۈرەك ئوڭ، سول قېرىنچىسى سىقىلغاندا، يۈرەكنىڭ ئوڭ، سول دالانچىسى كېڭىيىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئوڭ دالانچىغا كۆك قان تومۇرى بىلەن ئېقىپ كەلگەن قان قوبۇل قىلىنىدۇ. سول دالانچىغا ئۆپكەدىن روھى قۇۋۋەت ئېلىپ كەلگەن قان قۇيۇلىدۇ. ئەگەر يۈرەكتىن چىققان شىريان تومۇرلارنىڭ مەلۇم بىر ئورنىدا قان توسۇلۇپ قالسا، مەزكۇر توسۇلۇپ قالغان جاينىڭ تۆۋەن قىسمىغا روھى كۈچ ۋە باشقا تەبىئى قۇۋۋەتلەر يىتىپ بارالمىغانلىقى

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

يۈرەكنىڭ، روھى ھەيۋانى مەركىزى ھەمدە روھى ھەيۋانىنى  
ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچ ئىكەنلىگىنى تۆۋەندىكىدەك ئىسپاتلاش  
مۈمكىن: ئىنسانلاردىكى خوشاللىق ياكى غەم-قايغۇلارنىڭ  
ياخشى ياكى يامانلىغىنى پەرقلەندۈرۈش قۇۋۋىتى نەفسانى تەرىپىدىن  
بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئىنساندىكى ئەمىلى ئىپادىسى يۈرەكتە  
بولسۇ. شۇ سەۋەپتىن يۈرەك، روھى ھەيۋانى (روھى كۈچ) نىڭ  
مەركىزى دەپ ئاتىلىدۇ.

### سەزگۈ، ھەركەت كۈچلىرى

(قۇۋۋەيى نەفسانى)

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

ھىس، سەزگۈ كۈچلەر

سەزگۈ كۈچلەر (قۇۋۋەيى مودىرىكە)، ئىنسانلارنىڭ ئىچكى ۋە



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

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

تاشقى سەرگۈ كۈچلەر، ھەر خىل شەيئىلەرنىڭ رەڭگى، ۋەزنى، قاتتىق-يۇمشاقلىقى، قىزىق-سوغاقلىقى، ھۆل-قۇرۇقلىقى، تەمى، پۇرىغى، ئاۋازى قاتارلىقلارنى ھىس قىلىدۇ ۋە سېزىدۇ. بۇ خىل سەز-گۈلەر، بەش ئەزا يەنى قۇلاق، بۇرۇن، كۆز، تىل ۋە تېرىلەر ئارقىلىق سەرگۈ كۈچ مەركىزى - باش مىڭە ئالدىنقى قىسمىغا يەتكۈزۈلىدۇ ۋە شۇ يەردە ئەكس ئېتىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى-تاشقى ئەزالىرىغا تارقالغان ئەسەب (نېرۋا) لار نەفسانىيە كۈچىنىڭ سەرگۈچى خادىملىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

ھازىرقى زامان ھۆكۈمە ۋە ئالىملىرىنىڭ تېخىمۇ چوڭقۇرلاپ تەكشۈرۈشىچە، ئادەملەر مەركىزى نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىنتايىن مۇرەككەپ مەركەزلىرى ۋە روھى تەپەككۈرىنىڭ سىر-ئەسىرلىرى شۇنداقلا ئادەملەر روھى ھالىتىنىڭ ماھىيەتلىرى تېخى تولۇق ئېچىلمىپ بولغىنى يوق. چۈنكى ئىجتىمائى مۇھىتتىكى يېڭى ئۆزگىرىشلەر-گە ئەگىشىپ ئادەملەرنىڭ روھى ھالەتلىرىدە ئاجايىپ يېڭى ھادىسە ھەم ۋەقەلىكلەر پەيدا بولۇپلا قالماي، ئىنسان بەدىنىنىڭ تەبىئىي كۈچ قۇۋۋىتىدە ئاجايىپ كۈچلەرنىڭ بارلىقى بايقىلىۋاتىدۇ. شۇڭا

قەدىمقىلارنىڭ بۇ ھەقتىكى نەزىرىيىلىرىگە ئېتىۋار قىلماي بولمايدۇ.

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

1. ئورتاق ھىس قىلىش كۈچى (ھىسسى موشتىرەك)
2. ئويلاش، خىيال قىلىش كۈچى، ئەسلەش كۈچى (قۇۋۋىتى مۇتخەييىلە).

3. ھۆكۈم قىلىش كۈچى (قۇۋۋىتى موتسەررەپە)

4. قوغدۇنۇش كۈچى (قۇۋۋىتى ۋاھىمە)

5. ئەستە تۇتۇش كۈچى (قۇۋۋىتى ھاپىزە)

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

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

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

ھۆكۈم قىلىش كۈچى (قۇۋۋىتى مۇتەخەسسىيە): بۇ باش

مڭە ئالى نېرۋا ھەركىتىنىڭ تەپەككۈرى بولۇپ، ئەقىل ۋە ئىدرەك-  
 نى باشقۇرۇش، ئىدارە قىلىش مەركىزىدۇر. ئۇ ئويلاش كۈچىدە  
 ساقلانغان مەھسۇلاتلارنىڭ سۈرەتلىرىنى بىر-بىرىدى ئاجرىتىپ  
 ياكى قۇراشتۇرۇپ ئۇنىڭدىن خۇلاسى ياكى يەكۈن چىقىرىدۇ.  
 بۇلارنى تەسەۋۋۇر قىلىشتا (ئەسلىشتە)، ئادەملەر بەش تۇيغۇ  
 ئەزالىرى ئارقىلىق ئەمىلى دۇنياغا ئۇيغۇن كەلمەيدىغان نەرسىلەرنى  
 ئۆز ئەينى بويىچە تەسەۋۋۇر قىلىشى مۇمكىن ياكى ئۆزە چاغلاپ  
 بىر-بىرىگە قۇراشتۇرۇپ ياكى پارچىلاپ تەسەۋۋۇر قىلىشى مۇمكىن.  
 مانا بۇ ئىنساننىڭ ئويلاش، ئەسلىش كۈچىنىڭ ھالىتى "خىيال  
 دۇنياسى" دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئويلاش كۈچى، ئىنساننىڭ ھاياتلىق  
 دەۋرىدە كۆرگەن-بىلگەن، سەزگەن نەرسىلىرىنىڭ ئىزى ۋە سۈرەت-  
 لىرىنى خاتىرىلەيدىغان ئورنى بولۇپ، ئۇ ھىساۋى يوق چەكسىز  
 دۇنيادۇر. بەزىدە، ئوبېكتىپ دۇنيادا مەۋجۇت بولمىغان ئاجايىپ-  
 غارايىپ نەرسىلەرمۇ مۇشۇ خىيال دەرياسىدا ياساپ چىقىلىدۇ.  
 شۇنداقلا ئەمىلىيەتكە ئۇيغۇن كەلمەيدىغان خاتا ھەركەت خاتا  
 كۆزقاراشلارمۇ بۇ خىيال مەركىزىنىڭ يېتەكچىلىگىدە بولىدۇ.  
 ھۆكۈم قىلىش كۈچى كۈچلۈك بولغان ئادەملەرنىڭ ئەقلى تەپەككۈر  
 قابىلىيىتى ئۈستۈن بولۇپ، ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنى ئۆز جايىدا  
 ساقلىغاچقا ئوبېكتىپ دۇنيا ۋە قانۇنىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان خىيالى  
 ھىسسىياتلارغا بېرىلمەيدۇ. شۇڭا بۇ خىلدىكى كىشىلەرنىڭ  
 دۇنيادىكى ئىجتىمائى پائالىيەتلەرگە ۋە پەلسەپە مەنتىقى  
 بىلىملەرگە بولغان تونۇشى ۋە ئۇنىڭغا ماسلىشىشى تولا ۋاقىتلاردا  
 رىياللىققا ئۇيغۇن كېلىدۇ. ئوبېكتىپ دۇنيا ۋە ئەمىلى رىياللىقتىن

ھالقىپ پىكىر قىلىدىغان ئادەملەر، تولا ۋاقىتلاردا ئۆزىنىڭ ئەقلى تەپەككۈرىنى ئىشقا سالالماستىن ئۆزىنىڭ خىيالى ھىسسىياتىغا بېرىلىپ كەتكەچكە ئەمىلى ھەرىكىتىدە كەمچىلىك ۋە خاتالىق سادىر قىلىشتىن خالى بولالمايدۇ. ھۆكۈم قىلىش كۈچى ئىنتايىن كۈچلۈك بولۇپ باشقا مەركەزلەرنى باشقۇرغان كۈچ، مېگە ئەقىل ۋە تەپەككۈرىنىڭ ھۆكۈمرانلىق كۈچى دەپ ئاتىلىدۇ. ھۆكۈم قىلىش كۈچى ئاجىزلىشىپ خىيالى ھىسسىيات ۋە ئەمىلىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان قاراشلارنىڭ قۇلى بولۇپ قالغان كىشىلەر، پاكىتسىز ۋە يولسىز سۆزلەرگە خۇشتار بولۇپ، ئەمىلى رىيالىق ۋە تەلەپلەردىن چەتنەپ كېتىدۇ.

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

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

قۇۋۋىتىنىڭ تەبىئى كۈچىدىن بولىدۇ. ئادەملەرنىڭ مەسىلىلەرگە نىسبى ھالدا قاراپ خىيالى ئىشلار بىلەن ئەمىلىي ئىشلارنى پەرق-لەندۈرىشى. يامان ئىش ۋە زىيانلاردىن ئۆزىنى تارتىپ ئاقىل، دانا ۋە تەپەككۈر قىلىشى ياكى خىيالىپەرەس، مەجنۇن (ساراڭ) ئەخمەق بولۇشىمۇ مەزكۇر قۇۋۋەتلەرنىڭ بىر خىل تەڭپۇڭلىقتا تۇرغانلىغى ياكى سەلبى تەرەپكە قاراپ تەرەققى قىلغانلىغىغا باغلىق. ئەپسانىۋى ھىكايىلەرنى تولا ئوقۇيدىغان، زەھەرلىك چىكىملىكلەرنى (نەشە، ئەپيۇن) چىكىدىغان ۋە باشقا زەھەرلىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىدىغان، قاتتىق روھى ئازاپ چەككەن، قورقۇنۇشلۇق ھادىسىلەرگە ئۇچرىغان ئادەملەرنىڭ ھۆكۈم قىلىش كۈچى ۋە ھەتتا ئورتاق ھىس قىلىش كۈچى بۇزۇلۇپ ئۆزئارا ئارىلىشىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئادەملەر يېرىم ياكى پۈتۈن ساراڭ بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

**ئەستە ساقلاش كۈچى (قۇۋۋىتى ھاپىزە):** ئەستە ساقلاش كۈچى، يۇقۇرىدا ئېيتىلغان ئورتاق ھىس قىلىش كۈچى ھىس قىلغان نەرسىلەرنىڭ سۈرىتى ۋە خۇسۇسىيەتلىرىنى ساقلايدۇ. ۋەھىمە قىلىش كۈچى، ۋەھىمە قىلغان مەنا ۋە مەزمۇنلارنى ساقلايدۇ. ئەستە ساقلاش كۈچى، ئادەم نېرۋا سىستېمىسىدا ئەكس ئەتكەن بارلىق شەكىل ۋە مەزمۇنلارنى ساقلايدىغان مەنىۋى ئامبار بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئىنسانلارنىڭ ئۆز ھاياتىدا ئۈگەنگەن بارلىق ھۈنەر-سەنئەت، ھەر خىل تىللار ۋە ئىلمى خاتىرىلەرنى ساقلىشى، ئەستە ساقلاش كۈچىنىڭ خىزمىتىدىن بولىدۇ. ئەگەردە بۇ مەركەزنىڭ خىزمىتىدە بۇزۇلۇش بولسا، ئىنسانلارنىڭ ئېسىدە ساقلاش ۋە خاتىرە

Date	Description	Debit	Credit
1912			
1913			
1914			
1915			
1916			
1917			
1918			
1919			
1920			
1921			
1922			
1923			
1924			
1925			
1926			
1927			
1928			
1929			
1930			
1931			
1932			
1933			
1934			
1935			
1936			
1937			
1938			
1939			
1940			
1941			
1942			
1943			
1944			
1945			
1946			
1947			
1948			
1949			
1950			
1951			
1952			
1953			
1954			
1955			
1956			
1957			
1958			
1959			
1960			
1961			
1962			
1963			
1964			
1965			
1966			
1967			
1968			
1969			
1970			
1971			
1972			
1973			
1974			
1975			
1976			
1977			
1978			
1979			
1980			
1981			
1982			
1983			
1984			
1985			
1986			
1987			
1988			
1989			
1990			
1991			
1992			
1993			
1994			
1995			
1996			
1997			
1998			
1999			
2000			
2001			
2002			
2003			
2004			
2005			
2006			
2007			
2008			
2009			
2010			
2011			
2012			
2013			
2014			
2015			
2016			
2017			
2018			
2019			
2020			
2021			
2022			
2023			
2024			
2025			
2026			
2027			
2028			
2029			
2030			
2031			
2032			
2033			
2034			
2035			
2036			
2037			
2038			
2039			
2040			
2041			
2042			
2043			
2044			
2045			
2046			
2047			
2048			
2049			
2050			
2051			
2052			
2053			
2054			
2055			
2056			
2057			
2058			
2059			
2060			
2061			
2062			
2063			
2064			
2065			
2066			
2067			
2068			
2069			
2070			
2071			
2072			
2073			
2074			
2075			
2076			
2077			
2078			
2079			
2080			
2081			
2082			
2083			
2084			
2085			
2086			
2087			
2088			
2089			
2090			
2091			
2092			
2093			
2094			
2095			
2096			
2097			
2098			
2099			
2100			

«ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى» ناملىق كىتابقا تۈزىتىش

توغرىسى	بېسىلمىنى	قۇر		بەت
		تۆۋەن- دىن	يۇقىرى- دىن	
بايقال	بالقاش	3 - 4		2
جەۋھىرى	خەۋھىرى	10		2
دۇنياغا	دۇنيا	1		3
غەربىي	خەربىي		11	6
رەھمەتلى ئارات	رەھمەت ئارا	10		7
ئۇنۋەر	ئەنۋەر	1		11
مەدىنە تۇل	مەدىنە تۇل	2		11
مۇھەممەد	بولغان مۇھەممەد		12	11
ئىمادۇددىن	ئىمادىددىن	4		13
قەمەرىدىن	قەمەدىدىن	9		17
1275 - يىلى	1156 - يىلى		6	18
4 خىل	4 خىل	6		19
ئوقۇش	ئوتۇش		5	33
قۇرۇلۇشىغا	قۇرۇلغىغا	12		33



قالدۇرۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ ئۈنۈنقاقلق ھەم نېرۋا ئاجىزلىغى كېلىپ چىقىدۇ.

نەفسانى كۈچ ياكى مەركىزى نېرۋا سىستېمىسى ئادەم ۋە ھايۋانلاردا ئوخشاش بولسىمۇ لېكىن ئادەملەرنىڭ نەفسانى كۈچى ھايۋانلارغا قارىغاندا كۈچلۈكراق بولىدۇ. ئادەم مىڭمىسدە ئورۇن ئالغان بارلىق مەركەزلەر تۇغما ھالدا بولغاندىن تاشقىرى، تۇغۇلغاندىن كېيىنكى جىسمانى تەرەققىيات ۋە جەمىيەتتىكى ئىجتىمائىي مۇھىتقا ئەگىشىپ ئىنسانلاردىكى قۇۋۋەيى نەفسانى ئالاھىدە ھالدا كۈچلۈك تەرەققى قىلىدۇ.

### ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچلەر

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

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

(قۇۋۋەبى شەۋقىيە) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

ئىنتىلىش كۈچى، تارتىش كۈچى (قۇۋۋىتى شەھۋانىيە) ۋە قارشىلىق كۈچى (قۇۋۋىتى غەزەبىيە) دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. ئەگەر بىر ئادەم بىر ئىشنى قىلىشنى ئويلىغاندا قۇۋۋىتى شەھۋانىيەدە قوزغىلىش بولىدۇ. ئەگەر بىرەر ماددى ياكى مەنىۋىي جەھەتتە زىيان تارتىش تەسىر قىلسا، ئۇنىڭدىن مۇداپىئەلىنىش ئۈچۈن غەزىبى قۇۋۋەت قوزغىلىدۇ. قۇۋۋىتى شەھۋانىيە ياكى قۇۋۋىتى غەزەبىيەنىڭ ۋۇجۇتقا كېلىشى 4 خىل قۇۋۋەتنىڭ قوشۇلىشى بىلەن ئەمەلگە ئاشىدۇ. يەنى ئەسلىش كۈچى بۇ ئىشنى قىلىشنى ئويلايدۇ ياكى خىيال قىلىدۇ؛ ئىنتىلىش كۈچى ئۇنىڭغا ئىنتىلىدۇ؛ قۇۋۋىتى ئىرادىيە قارار قىلىدۇ؛ ئىشلىگۈچى كۈچ (قۇۋۋىتى پائىلە) ھەر-كەتكە كېلىپ ئورۇندايدۇ. ھەمدە ئىشلىگۈچى كۈچ ھەركەتكە كەلگەندىن كېيىن ئىرادە قىلغان ئىشنى ئورۇنداشقا تېگىشلىك ئەزالارنى ھەركەتكە سالىدۇ. لېكىن بۇ ھەركەتنىڭ ئىجرا قىلىنىشى ئۈچۈن ھۆكۈم قىلىش كۈچى يەنە ئەقىل كۈچى (قۇۋۋىتى ئەقلىيە) نىڭ تەستىقلىشىغا مۇھتاج بولىدۇ. چۈنكى قۇۋۋىتى نەفسانىيە ياكى يۇقۇرىدا ئېيتىلغان بارلىق كۈچلەر، ھەركەتلەندۈرگۈچى كۈچتىن ئىبارەت ھەركەت مەركىزىنى قولغا كەلتۈرۈپ شۇ كىشى ئارزۇ قىلغان مەقسەتنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئىنتىلىدۇ. ھەمدە بۇ ئىش ئەمىلىيەتتە توغرا ياكى خاتا بولسۇن ئىشلەشكە ھەركەت قىلىدۇ. لېكىن قۇۋۋىتى ئەقلىيە ھەممىنى باشقۇرۇپ ۋە تىزگىنلەپ تۇرغانلىغى ئۈچۈن ئادەملەرنى زىيانلىق ئىشلاردىن قاچۇرۇپ، يامان ھەركەتلەردىن توساپ، پايدىلىق ئىشلارنى قىلىشقا تەستىقلاپ

تۇرىدۇ. شۇڭا ئادەملەرنىڭ ئۆز خىيالى ھىسسىياتلىرىغا تولا بېرىد-  
لىپ كەتمەسلىكى قۇۋۋىتى ئەقلىيەنىڭ كونتۇرۇل قىلىشىدىن  
بولدۇ.

شۇڭا، ئادەملەر ھەقىقىي ئېھتىياج ۋە ئەمىلى شەرت-شارائىتقا  
ئۇيغۇن ئىش قىلىش ئۈچۈن، ئەقلى تەپەككۈرنىڭ كونتۇرۇل قىلىش  
ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇشى ۋە قىلماقچى بولغان ئىشنىڭ ئىجابى ياكى  
سەلبى، ياخشى ياكى يامان نەتىجە بېرىشىنى كۆپ ئويلاپ  
بىر قاراغا كېلىشكە ئادەتلىنىشى لازىم.

### تەبىئى كۈچلەر

(قۇۋۋەبى تەبىئى)

ھاياتلىققا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئورنىنى  
تولدۇرۇش ئۈچۈن ئىنسان، بەدىنىدىكى ھەيۋانى ۋە نەفسانى روھ  
ئارقىلىق ھەرقايسى ئەزالاردىن جۈملىدىن مىڭ، يۈرەك، جىگەردىن  
ئىشلىنىپ چىققان، ئىنساننىڭ تىرىكچىلىكى ۋە جىسمىنى كۈچ-  
قۇۋۋىتىگە ئاساس سالغۇچى قۇۋۋەت، تەبىئى كۈچلەر (قۇۋۋەبى  
تەبىئى) دەپ ئاتىلىدۇ.

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

باشتىن كۆچۈرۈپ ھاياتى ئاخىرلاشقچە بولغان ئارىلىقتىكى مۇرەككەپ ئومۇمى جەريانى ئىچىدە، ئىنسانلارنىڭ تەبىئى مەجەزلىرى ۋە ئۇنىڭ سۈپەتلىك پەرقلىرىنى شەكىللەندۈرۈشتە لازىم بولغان سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىغا مەنسۇپ بولغان بارلىق قۇۋۋەتلەرنى جۈملىدىن ئوزۇقلۇقلارنى ئادەم بەدىنىنىڭ ئىنتايىن ئىنچىكە قىسىملىرىغا قەدەر يەتكۈزۈپ، سەرىپات قىلىنغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرۇپ تۇرىدۇ. ئەگەر، تەبىئى كۈچلەر (قۇۋۋەت تەبىئى) ئۆز لايىغىدا يىتىشمىگەندە سەزگۈ ھەركەت كۈچلىرى (قۇۋۋەت نەفسانى) ۋە ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋەت ھەيۋانى) نىڭ خىزمىتىدە بۇزۇلۇش پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ باشقا رەئىس ئەزا ياكى خادىمى ئەزالارنىڭ خىزمىتىدىمۇ ئومۇميۈزلۈك بۇزۇلۇش يۈز بېرىپ خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلىغى بۇزۇلۇپ پۈتۈن بەدەندە ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ يىتىشمەسلىگى، يۈرەك، نېرۋا ئاجىزلىغىغا ئالاقىدار ئومۇمى بەدەنلىك ئاجىزلىقلار كېلىپ چىقىدۇ. ئىنساندىكى تەبىئى قۇۋۋەت، كۈچلەرنىڭ ئۆزىنىمۇ ئوزۇقلاندۇرغانلىغى ئۈچۈن تىرىكلىك يەنى بىر پۈتۈن گەۋدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. تەبىئى كۈچنىڭ مەركىزى جىگەردە بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

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

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

ئۇرۇغ ۋە تۇخۇم ئاجرىتىپ چىقىرىپ ئۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ نەسل قالدۇرۇپ، ئىنساننىڭ ئەسلى تەبىئى مىزاجىنىڭ ساقلىنىپ قېلىشىدا رول ئوينايدۇ. شۇڭا، بۇلار بىرلەمچى تەبىئى كۈچ بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

ئىككىلەمچى (كېيىنكى) تەبىئى كۈچ، ھاياتلىق تۆرەلمە پەيدا بولغاندىن كېيىنكى كۈچكە قارىتىلغان بولۇپ، بالا تۇغۇلماستىن ئىلگىرى تۆرەلمىگە قۇۋۋىتى تەبىئى بىلەن ئوزۇقلۇق ماددىلار، بالا ھەمىيى ۋە كىندىك بېغى ۋاستىسى بىلەن ئۆزىنىڭ رولىنى جارى قىلدۇرۇشقا باشلىغان روھى قۇۋۋەت مەركىزى يۈرەك ئارقىلىق ئارقىلىق يەتكۈزۈلىدۇ. بوۋاق قۇۋۋىتى تەبىئى بىلەن ئوزۇقلىنىپ ئۈزلۈكسىز چوڭىيىپ تەرەققى قىلىدۇ. بۇ كۈچ ئىرسىيەت كۈچى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

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

(1) ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر (قۇۋۋەيى غازىيە)، (2) ئۆستۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋىتى نامىيە)، (3) پەيدا قىلغۇچى كۈچ (قۇۋۋىتى مۇۋەللە-دىيە)، (4) شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋىتى مۇسەۋۋىرە).

### ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر

ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر (قۇۋۋەيى غازىيە)، ھەرقايسى ئەزالارغا تېگىشلىك بولغان ئوزۇقلۇقلارنى بەدەننىڭ ئەڭ ئىنچىكە

فېسىملىرىغىچە يەتكۈزۈپ ئۇنى بەدەننىڭ تەركىۋى قىسىملىرىغا ئايلاندۇرۇشتىن تاشقىرى بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلىرى جەريانىدا چىقىم بولغان بارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. ھايات ئۈچۈن كېرەكسىز بولغانلىرىنى ھەرقايسى ئەزادىكى ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچلەر ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىدۇ. ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر خىزمەت قىلدۇرغۇچى قۇۋۋەت بولۇپ، تېگىشلىك ۋەزىپىسىنى ئادا قىلىشتا تۆۋەندىكى 4 خىل كۈچكە يۆلەندىدۇ.

**تارتقۇچى كۈچ (قۇۋۋىتى جازىبە):** ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تېگىشلىك ئورۇنلارغا يېتىپ بېرىشى ئۈچۈن تېگىشلىك ئورۇنلارنىڭ شوراپ، تارتىپ قوبۇل قىلىشىغا موھتاج بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇنداق شوراپ قوبۇل قىلغۇچى كۈچ بولمىسا ئوزۇقلۇق ماددىلار تېگىشلىك ئورۇنلارغا ئۆزلىكىدىن يېتىپ بارالمايدۇ. شۇڭلاشقا بۇ كۈچ، تارتقۇچى كۈچ دەپ ئاتىلىدۇ.

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

**ھەزىم قىلغۇچى كۈچ (قۇۋۋىتى ھازىمە):** ئوزۇقلۇق ماددىلار

ھەزىم قىلىش يوللىرىغا كىرگەندىن كېيىن پارچىلىنىش، ئىزىلىش، سۇيۇلۇش، سۈزۈلىشتەك بىرقاتار ئۆزگىرىشلەرگە ئۇچىرايدۇ ھەمدە بىر-بىرىگە ئارىلىشىپ، بىر-بىرىگە ئۆز تەسىرىنى سىڭدۈرىدۇ. بۇ ھەزىم قىلىش كۈچىنىڭ تەسىرى بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. مانا بۇ تەسىر ۋە خىزمەتلەرنى ئادا قىلغۇچى قۇۋۋەت، ھەزىم قىلغۇچى كۈچ (قۇۋۋىتى ھازىمە) دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچ (قۇۋۋىتى داپىئە): ئوزۇقلۇق ماددىلار بەدەندىكى ئەڭ كىچىك بىرلىكلەر تەركىۋىگە ئۆتكەندىن كېيىن، كېرەكسىز تاشلاندىقۇلار تۈرلۈك يوللار ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلىدۇ. ئەگەر بۇ نەرسىلەر چىقىرىۋېتىلمەي توختاپ قالسا، بۇزۇلۇپ ئوفۇنەت پەيدا قىلىپ تۈرلۈك كېسەللىكلەر ياكى بۇزۇلۇشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىلدىكى كېرەكسىز تاشلاندىقۇلارنى بەدەندىن سىرتقا چىقارغۇچى قۇۋۋەت، ھەيدەپ چىقارغۇچى كۈچ دەپ ئاتىلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچلەر ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان قۇۋۋەتلەر- نىڭ ھەممىسى بىرلىشىپ، ئۆستۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋىتى نامىيە) ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. شۇڭا ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچ، ئىنسان ھاياتى ۋە ئۇنىڭ تىرىكچىلىگىنى ساقلاشتا ئاساسى ئورۇندا تۇرىدۇ. ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچنىڭ بەدەندە ئۆتەشكە تېگىشلىك ئۈچ خىل مەسئۇلىيىتى بار.

بىرىنچى، تەركىۋىدە سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى تۇتقان قان سۇيۇقلۇقىنى، سان ۋە سۈپەتكە لايىق قىلىپ يىتىشتۈرۈپ تەييارلايدۇ.

ئىككىنچى، سان، سۈپەت جەھەتتە بەدەننىڭ تەركىبى قىسمى۔  
لىرىغا ئايلىنىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولغان قان سۇيۇقلۇقىنى ھەر خىل  
ئەزا، توقۇلما ۋە بەدەندىكى ئەڭ كىچىك بىرلىكلەر ئالاھىدىلىكىگە  
ئاساسەن مۇناسىپ مىقداردا سىڭدۈرۈپ، ھاسىل بولغان كېرەكسىز  
نەرسىلەرنى تېگىشلىك يوللار بىلەن سىرتقا چىقىرىدۇ.

ئۈچىنچى، تەركىبىدە سەپرا، قان، بەلغەم، ماددىلىرىنى تۇتقان  
جەۋھىرى ماددىلارنى ھەر خىل ئەزالارنىڭ شەكلى، مىزاجى، رەڭگىگە  
ئوخشىتىپ ئۆزلەشتۈرىدۇ. ئەگەر بۇ خىزمەتتە ئۆزگىرىش بولسا،  
ئەزالارنىڭ تەبىئىي سۈپىتىدە بۇزۇلۇش كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن،  
ئاق كېسەلگە ئوخشاش.

### ئۆستۈرگۈچى كۈچ

ھاياتلىق باشلانغاندىن كېيىن ئەزالارنىڭ ئۇزۇن-قىسقىلىغى،  
كەڭ-تارلىغىنىڭ مۇناسىپ ھالدا تەرەققى قىلىشىدا ئالاھىدە  
خىزمەت قىلىدىغان قۇۋۋەت، ئۆستۈرگۈچى كۈچ (قۇۋۋىتى نامىيە)  
دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ قۇۋۋەتنىڭ خىزمىتى ئوزۇقلاندۇرغۇچى كۈچنىڭ  
ياردىمى بىلەن بولىدۇ. ئۇنىڭغا ھىچقانداق نەرسە تاقابىل تۇرالمىدۇ،  
چۈنكى تەبىئىي ئۆسۈپ-چوڭىيىپ تۇرغان نەرسىلەرنى سۈنئىي ئۇسۇلدا  
توسۇش مۈمكىن ئەمەس. مەسىلەن: يەر تېگىدىن ئۆسۈپ چىققان  
قومۇچلار ئۆزىدىن نەچچە ھەسسە قاتتىق ۋە كۈچلۈك بولغان ياغاچ  
تاشلارنى تىشىپ ئۆتۈپ كېتىدۇ. ھەتتا ئۆي-ئىمارەتلەرنى بۇزۇپ  
تاشلايدۇ. مانا بۇلار مەزكۇر قۇۋۋەتنىڭ نەقەدەر كۈچلۈك ئىكەنلىكى.



گىنى ئىسپاتلايدۇ.

### پەيدا قىلغۇچى كۈچ

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

1- ئىنسان ۋە ھايۋاناتلارنىڭ ئەۋلات ۋە نەسل قالدۇرۇپ، ئۆزىنىڭ تۈرى ۋە سۈپىتىگە خاس نەۋىنى ساقلىشى ئۈچۈن ئۇرۇق ۋە تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىدۇ.

2- ئەركىك ئۇرۇق بىلەن ئايالنىڭ تۇخۇمى بالاياتقۇدا ئۆچ-راشقاندىن كېيىن، تەركىۋىدىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ بىر-بىرىگە ئارىلىشىپ، تەسىرلىرىنى ئۆتكۈزۈپ، تۆرەلىمىنىڭ تەبىئى مىزاجى ۋە ھەرقايسى ئەزالىرىنىڭ ئۆز لايىغىدا شەكىللىنىشى، قۇراشتۇرۇشى ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ.

شۇڭا بۇ قۇۋۋەت، تۇنجى قېتىملىق ئۆزگەرتكۈچى كۈچ (قۇۋۋىتى موۋەللەدە) دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

### شەكىللەندۈرگۈچى كۈچ

ئاناسىر ئەنئەنەلەرنىڭ نامايەندىلىرى ئۆزئارا بىر-بىرىگە تەسىر قىلغاندىن كېيىن پەيدا بولغان تۆرەلىمىنىڭ خۇسۇسىي مىزاج-

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



## تەبىئەت

بەدەندە ئادەمنىڭ پۈتۈن ھاياتى كۈچلىرى ۋە ھەر خىل پائال-  
يەتلىرىنىڭ نورماللىغىنى باشقۇرىدىغان، ئۇلاردىن چاتاق چىقسا تۈزد-  
تىپ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرىدىغان مۇداپىئە رولىغا ئىگە  
بىر خىل قۇۋۋەت بار. بۇ قۇۋۋەت "تەبىئەت" دەپ ئاتىلىدۇ. تەبىئەت،  
ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئى كۈچلەرنىڭ يىغىندىسى. ئۇ، ھەر خىل  
كېسەللىكلەرگە قارشى بىر خىل كۈچ ئىشلەپچىقىرىدىغان ئادەم  
بەدىنىنىڭ سىرلىق نۇقتىلىرىنى بىلىدۇ ۋە ئۇلارنى ئىشقا سالالايدۇ.  
شۇڭا بەزى كىشىلەر كېسەل بولۇپ قالسا، دورا بىلەن داۋالىمىسىمۇ  
ئۆزلىكىدىن ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ئادەم ئورگانىزىمى توختاۋسىز  
ھەرىكەت ۋە ھەر خىل تەبىئى، غەيرى تەبىئى ئۆزگىرىشلەر بولۇپ  
تۇرىدىغان ئورۇن بولۇپ ئۇ، ئادەمنىڭ ئەقلى، جىسمانى  
ھاياتى ھەرىكەتلىرىگە لازىم بولىدىغان كۈچ-قۇۋۋەتلەرنى ئىشلەپ-  
چىقىرىدىغان كارخانىدىن ئىبارەت. بۇ كارخانىنىڭ بىر-بىرىگە ئوخ-  
شاشمايدىغان ھەددى-ھىساپسىز ئورۇنلىرىدا ئوخشىمىغان پائالىيەت-  
لەر پەيدا بولۇپ ۋە ئوخشىمىغان مەھسۇلاتلار چىقىپ تۇرىدۇ.  
بۇ ئىشلارنىڭ مۇۋاپىق ئورۇندىلىشى ئۈچۈن ئادەمگە مۇۋاپىق  
يېمەك-ئىچمەكتىن ئىبارەت ماتېرىيال ياكى خام ئەشيا لازىم  
بولدۇ. پۈتۈن ھاياتمۇ شۇنىڭ بىلەن ئۆرە تۇرىدۇ. ئەگەر بۇ ماتە-

ربىال يېتىشمىسە كارخانا ئىشتىن توختايدۇ. ئوخشىمىغان ئەزالارنىڭ ئوخشىمىغان خىزمەتلىرى ۋە خۇسۇسىيەتلىرى ئۈچۈن ئوخشىمىغان ماتېرىياللار كېتىدۇ. ماتېرىياللارنىڭ قايسى بىرى بىر ئورۇندا كاملاپ قالسا شۇ ئورۇندا چاتاق چىقىدۇ. شۇڭا ھەر بىر ئورۇن، ئەزانىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدىغان ياكى نورماللاشتۇرىدىغان مەخسۇس ئوزۇق-لۇقلار لازىم بولىدۇ. مۇشۇنداق ئوزۇقلۇقلار بىلەن مۇناسىپ ھال-دىكى غەيرى نورمال ئەھۋال (كېسەللىك) نى داۋالاش مۇمكىن. مانا بۇ ئىشلارنىڭ بېجىرىلىشى ئۈچۈن بەدەنگە تەبىئەتنىڭ ياردىمى لازىم بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدە بىرقانداق كېسەللىك ئاپىتى يۈز بەر-گەن ھامان مەزكۇر تەبىئەت ئادەم بەدىنىدىكى پۈتۈن كۈچلەرنى توپلاپ ئۇنىڭغا قارشى كۈرەش قىلىدۇ. ئەگەر تەبىئەتنىڭ كۈچى يەتسە، كېسەللىكنى يېڭىپ بەدەننى كېسەللىكتىن قۇتۇلدۇرۇپ ئالىدۇ. كۈچى يەتمىسە، سىرتتىن ياردەم ئېلىشقا ئىنتىلىدۇ. بۇ ياردەم-ھەر خىل ئوزۇقلۇقلار ۋە دورا-دەرمەكلەردىن ئىبارەت. ماھىر تەۋىپلار ئادەم بەدىنىدىكى بۇنداق ئەھۋاللارنى كۈزىتىپ، مۇۋاپىق چارە-تەدبىرلەر بىلەن تەبىئەتكە ياردەم قىلىش ئارقىلىق، ئادەمنى كېسەللىكتىن قۇتقۇزۇپ ئالىدۇ. مانا بۇ-داۋالاش دەپ ئاتىلىدۇ. تەبىئەت، ئادەم بەدىنىدىكى ھەر خىل ئۆزگىرىشلەرگە ناھايىتى سەزگۈر بولۇپ، غەيرى ئەھۋاللار كۆرۈلسە ۋاقتىدا ئۇنى ئىنكاس قىلىپ ئوڭلاپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: ئەڭ ئاددىسى ئادەم بەك تۈزلۈك تاماق يەپ بەدەندە تۈز ماددىسى كۆپىيىپ قېلىش ئېھتىمالى بولسا، ئۇنى ئېرىتىپ قىيامىنى تەڭشەپ، ئارتۇغىنى سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىدۇ. تاشلاش ئۈچۈن ئادەمنى ئۇستىتىدۇ. مانا بۇ خىل ئۇسسۇلۇقنىڭ

پەيدا بولۇشى تەبىئەتنىڭ كارامىتىدىن بولىدۇ. شۇڭا ئادەتتە تۇزلۇق تاماقنى كۆپ يىگەندە ئادەم كۆپ ئۇسسايدۇ، سۇنى كۆپ ئىچىدۇ. نەتىجىدە بەدەندىكى تۇز تەڭشىلىپ زەربىرى يوقىلىدۇ. دىمەك بۇ، تەبىئەتنىڭ بەدەننى كېسەللىك ئاپىتىدىن ساقلاش ئۈچۈن ئويلىغان رولى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر تىبابىتىدە، ئادەملەردىكى تەبىئەت ۋە مزاج ئەھۋالىغا كۆپ ئەھمىيەت بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئىلمى، تەبىئەت دۇنياسىدىكى مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان ھەرقانداق بىر شەيئى (ماددا) لارنى تۆۋەن-دىكى 3 خىل مەزمۇندىن خالى ئەمەس دەپ قارايدۇ. 1- ماددىنىڭ ماددىۋىلىق مەزمۇنى يەنى كۆزگە كۆرۈنگەن ياكى ھىس قىلىنغان زاھىرى شەكلى. 2- شۇ ماددىدا تەبىئى مەۋجۇت بولغان مەنۋى كەيپىياتى يەنى ئۇنىڭ تىرىك ئورگانىزىمغا كىرگەندىن كېيىنكى بىرىدىغان ئىسسىقلىق ياكى سوغاقلىق، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇق تەسىرى. بۇ، ئەشپالارنىڭ كەيپىياتى ياكى تەبىئى دەپ ئاتىلىدۇ. 3- شۇ ماددىنىڭ مەخسۇس ئالاھىدە رولى بولۇپ، خۇسۇسىيىتى دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: سانا يوپۇرمىغىنى ئالاھىلى ئۇنىڭ شەكلى، ھەجىمى ماددا؛ ئۇنىڭ بەدەنگە كىرگەندىن كېيىنكى ئىسسىق ياكى سوغاق تەسىر چىقىرىشى كەيپىيات؛ ئىچىنى سۈرۈش رولى ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. باشقا ماددا ۋە ئادەملەر ئىستىمال قىلىدىغان نەرسىلەردىمۇ مو شۇنداق 3 خىل تەسىر مەۋجۇت بولىدۇ. شۇنىڭغا ئاساسەن يىمەكلىكلەر، غىزا ياكى داۋا دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ. ئۇنى تۆۋەندىكىچە پەرقلەندۈرۈش مۇمكىن. ئادەم بەدىنىگە كىرگەن يىمەكلىكلەر، نوقۇل ھالدا

ئوزۇقلۇقلار رولىنى ئويىناپ بىرەر ئۆزگىرىش پەيدا قىلماي ھەزىم ئورگانلىرىدا ئوبدان ھەزىم بولۇپ، نورمال ھالدا تەبىئى خىلىت- لەرگە ئۆزگىرىپ تېگىشلىك كۈچ- قۇۋۋەتلەرنى بېرىپ، كىرەكسىز- لىرى چىقىرىش ئەزالىرى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىپ تۇرسا، "غىزايى مۇتلەق" دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: بۇغداي، قوناق، گۈرۈچ، گۆش، ياغ، كۆكتات قاتارلىقلار. ئۇلارنىڭ بەزى كېسەل- لىكلەرنى داۋالاشتا مەلۇم تەسىرى بولسىمۇ، غىزا (ماددا) لىق رولى ئاساسى ئورۇندا تۇرغاچقا يەنىلا غىزايى مۇتلەق بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئادەم بەدىنىگە كىرگەن نەرسىلەر ماددىلىق شەكلى بىلەن ئەمەس بەلكى كەيمىياتى بىلەن تەسىر قىلىپ، ئورگانىزىمدا يا ئۇد- داق يا مۇنداق ئۆزگىرىش پەيدا قىلسا مەسىلەن: بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ھارارىتىنى نورماللىقتىن ئاشۇرۇۋەتسە ياكى چۈشۈرۈۋەتسە، نورمال نەملىكنى كۆپەيتىۋەتسە ياكى ئازايتىۋەتسە ھەمدە داۋالىق رولىنىلا ئويىناپ بەدەندىن چىقىپ كەتسە "داۋايى مۇتلەق" دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: پىلىپ، زەنجىۋىل، ئاق مۇچ، قارىمۇچ، نىلپەر، بىنەپشە، كافۇر، قەلەمپۇر، بەدىيان قاتارلىق دورىلار ۋە باشقا مۇرەككەپ دورىلار.

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

## ئەفئال ۋە ئەرۋاھ

### ئەفئال

ئەفئال، ئادەمنىڭ ياش — قېرىلىق، ئورۇق — سېمىزلىك، ئەر — ئاياللىق يەنى جىسمانى، جىنسى پەرىقلىرىنىڭ كېسەللىك ۋە ساقلىق بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىگە قارىتىلغان. ھازىرقى زامان تىببى ئىلمى، مۇنداق پەرىقلەرنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە بولغان مايىللىق تەرەپلىرىنى نەزەردە تۇتۇپ، ئۇلارنى ئادەملەرنىڭ كونسىتتوتىسىيە-لىك تىپلىرى دەپ ئاتايدۇ. بۇ پەرىقلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئۇلارنىڭ كېسەللىكلەرگە بولغان مايىللىق تەرىپىدىن قارىغاندا، ئۆسمۈر بالىلاردا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر (قىزىل، كۆكئۆتەل، چىچەك ئىسكارلاتىنا ۋە باشقىلار) كۆپ ئۇچرايدۇ. ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار، سېمىز كىشىلەردە برونخىت (نەزلەموزمەن)، پارالسچ، يۈرەك ۋە شىريان تومۇرلارنىڭ قېتىشى، قان بېسىمىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشى، مىڭگە تۇيۇقسىز قان چۈشۈش، رېماتىزىم قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. ئورۇق ۋە ئىگىز بويلىق ئادەملەردە، ئۆپكە سىل كېسەللىكى ۋە باشقا ئۆپكە كېسەللىكلىرى، ئاشقازان، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاياللاردا، سەرئى، ھىستېرىيە، نېرۋا كېسەللىكلىرى ۋە

سەزگۈرلىكى ئېشىپ كېتىشتەك كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ.

## ئەرۋاھ

ئەرۋاھ، ئادەملەر يىگەن غزالار ھەزىم بولۇپ سىڭىگەندىن كېيىن كېلىپ چىققان سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىدا پەيدا بولغان ئۆزىگە خاس نامايەندە سۈپەتتىكى بىر خىل كۈچكە قارىتىلغان. ئۇ خىلىتلەرگە ئوخشاش ماددى نەرسە بولماي بەلكى جىگەردە ئىشلەنگەن سان ۋە سۈپەتكە لايىق خىلىتلارنى بەدەننىڭ لازىم بولغان قىسىملىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان بىر خىل قۇۋۋەتتۇر. خىلىتلار، گەرچە يۈرەكتىكى روھى ھەيۋاننىڭ مىخانىك ھەرىكىتى ۋە مەركىزى مىڭدىكى روھى نەفسانىنىڭ كونتۇرۇللىغىدا بەدەننىڭ تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يىتىپ بارسىمۇ، لېكىن ئۇلارنىڭ بەدەن ھەرقايسى قىسىملىرىنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئېھتىياجىغا لازىم بولغان مىقداردا يەتكۈزۈلۈشى ئۈچۈن، ئۇلاردا ئۆزىگە خاس بىر خىل قۇۋۋەت بولىدۇ. بۇ خىل قۇۋۋەت نامايەندىسى، ئەرۋاھ دەپ ئاتىلىدۇ. ئەرۋاھ، خىلىتلارنىڭ ئۆزىدىلا بولۇپ قالماستىن ھەرقايسى رەئىس ئەزا ۋە خادىمى ئەزالاردىمۇ بولىدۇ، مەسىلەن: جىگەر ئۆزىنىڭ خىزمىتى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە ئىسسىقلىق، كۈچ - قۇۋۋەت تارقىتىدۇ. مىڭدىن چىققان نېرۋىلار، پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ ئەسەپ ۋە پەيلەردە بىر خىل تەسىر قوزغاپ، پۈتۈن بەدەننى كۈن - تۈرۈل قىلىپ ھەركەت پەيدا قىلىدۇ. يۈرەكىنىمۇ باشقۇرۇپ ۋە يۈرەك ھەرىكىتىنى قوزغاپ، پۈتۈن بەدەندىكى قان ئايلىنىشىنى



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

ئۇيغۇر تىبابەت كىتاپلىرىدا: تىبابەتتە ”روھ“ دەپ ئاتالغان نەرسە باشقا پەلسەپەۋى كىتاپلاردا ئۇچرايدىغان روھ، جان دىگەنلەرگە ئوخشاش مۇتلەق نەرسە بولماستىن بەلكى، ئادەم بەدىنىدىكى ماددى مەنبەئەلەردىن پەيدا بولىدىغان ناھايىتى شالاڭ بولغان گاز شەكلىدىكى ھەركەتچان ماددىدۇر، دەپ كۆرسىتىلىدۇ. ھەمدە ئۇ، بىر خىل ”بۇ-خارى لەتپ“ دەپ تەرىپلىنىدۇ. بۇ، ھەرقانداق بىر تىرىك ئەزادا مەۋجۇت بولىدىغان بىر خىل قۇۋۋەت بولۇپ، ئەزالارنىڭ نورمال حىرىمىنى باشقۇرىدۇ. ئەگەر ئەزادىكى بۇ قۇۋۋەت ئاجىزلاشسا ياكى

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



## ساقلىق

### ساقلىق ساقلاش زۆرۈرىيەتلىرى

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

بەدەننىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش ۋە ئۇنىڭ ئۇسۇل چارىلىرى  
توغرىسىدا قەدىمدىن تارتىپ تاكى ھازىرغا قەدەر نۇرغۇنلىغان  
ھۆكۈم، ئالىملىرىمىز نۇرغۇنلىغان تىرىشچانلىقلارنى كۆرسىتىپ مۇھىم  
چارە - تەدبىرلەرنى يەكۈنلەپ چىققان.

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

بەلگىلىك تەسىر كۆرسىتىدىغان، كام بولسا بولمايدىغان شەرتلەر بولۇپ  
ھىساپلىنىدۇ. ناشقى مۇھىتتىن ئاجراپ ھايات ياشغىلى بولمايدۇ.  
ساقلىق ۋە كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىدا ئىچكى سەۋەپ ئاساس،  
تاشقى سەۋەپ ئىككىنچى ئورۇندا تۇرسىمۇ لېكىن ئىچكى ۋە  
تاشقى سەۋەپلەر بىر-بىرىگە زىچ باغلانغان بولىدۇ. شۇڭلاشقا،  
ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمى ساقلىق ۋە كېسەللىكلەرگە بىۋاسىتە مۇناسى-  
ۋەتلىك بولغان يىمەك-ئىچمەك، ھاۋا، تازىلىق، كىيىم-كېچەك،  
تۇرار-جاي، خاتىرجەملىك، حىسمانى ھەرىكەت، مۇۋاپىق خىزمەت  
قىلىش ۋە دەم ئېلىش قاتارلىقلارغا ئالاھىدە ئېتىۋار بىلەن قارايدۇ.  
بۇلار ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ قەدىمى كىتاپلىرىدا ساقلىق-ساقلاشتا  
زۆرۈر بولغان 6 شەرت (سىتتە زۆرۈرىيەت) دەپ كۆرسىتىلگەن.

جەمىيەت ئىجتىمائى تۈزۈمى، يىمەك-ئىچمەك، تۇرمۇش مەئىشەت-  
يەتلىرى، سانائەت نەزەققىياتلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقى ۋە يېڭى شارائىت-  
ئىتتا تۇرمۇش ئۆرپ-ئادەتلەردە بۇرۇنقىغا ئوخشىمايدىغان يېڭىلىق-  
لارنىڭ پەيدا بولۇشى... قاتارلىقلار ئىنسانلاردا ئوخشىمىغان دەرد-  
جىدە ئىجابى ۋە سەلبى روللارنى ئوينىماقتا. مەسىلەن: بەزى  
مەملىكەتلەردە سانائەتنىڭ تېز تەرەققى قىلىشى گەرچە ئىنسانلار-  
نىڭ ماددى مەنۋى تۇرمۇش شارائىتلىرىنى ياخشىلىغان بولسىمۇ،  
لېكىن مۇھىت (ھاۋا، سۇ) لارنىڭ بۇلغىنىشىنى كەلتۈرۈپ  
چىقىرىپ ئىنسانلارنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدىغان نۇرغۇن يېڭى  
كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلماقتا. تۇرمۇش ئادەتلىرىدىكى يېڭى ئۆزگە-  
رىشلەر، ھەر خىل ئىچىملىك-چېكىملىكلەر بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلارنىڭ  
كۆپۈيۈپ قېلىشىگە ئوخشاشلار نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا

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

### ساپ ھاۋا

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

گازلار ئارىلىشىپ قالسا، بۇنىڭ بىلەن نەپەسلەنگەن ئادەم دەرھال ئۆلدۇ. ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن تاغ، دېڭىز، دەريا، كۆل بويلىرى ۋە ئورمانلىقلار ھاۋاسى، يامغۇردىن كېيىنكى ۋە سەھەردىكى ھاۋا ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر. تۇرار جايلاردىن يېزا-تاغلىق جايلار ۋە شەھەر ئەتراپىنىڭ ھاۋاسى، زاۋۇت، كان-كارخانىلەرنىڭ ھاۋاسىغا قارىغاندا ساپراق بولىدۇ. شۇڭا شەھەر، زاۋۇت، كان-كارخانىلار، ئۆي-تۇرالغۇ جايلار ھاۋاسىنىڭ بۇلغىنىشىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم. ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى ۋە ھاۋا كىلىماتىنىڭ ھەر خىل ئۆزگىرىشلىرى تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھاۋا كىلىماتىدا سوغاق ئۆزگىرىش بولغاندا بۇنىڭغا ماسلاشقان ھالدا كېيىنىش لازىم. چۈنكى ئادەم ھاۋا مۇھىتىدا ياشىغانلىقى ئۈچۈن ھاۋا كىلىماتىدا ئازراقلا ئۆزگىرىش بولسا، شۈبھىسىزكى ئۇ ئىنسان بەدىنىگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر قىلىدۇ. مەسىلەن، ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقى تۆۋەنلەپ كەتسە، بولۇپمۇ كىچىك بالىلار ۋە ياشانغان كىشىلەرگە ئاسانلا سوغاق تىگىپ يۇقۇرى نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرى يەنى زۇكام، نەزلە، ئۆپكە ئاغرىقلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆكئۆتەل، قىزىل، چىچەك، ئۆپكە سىلى، يۇقۇملۇق زۇكام قاتارلىق كېسەللىكلەر ئاسان يۈز بېرىدۇ. بەزىدە بۇ كېسەللىكلەردىن كېيىن يۈرەك، بۆرەك، قۇلاق كېسەللىكلىرى ھەتتا سەرسام كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. قىشنىڭ قاتتىق سوغاق ھاۋاسىدا زۇكام، نەزلە، زاتىل قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ ۋە كېزىكلەرمۇ كۆرۈلىدۇ. ئەتىياز پەسلىدىكى ھاۋانىڭ ئۆزگىرىش-لىرىدە قىزىل، كۆكئۆتەل، يۇقۇملۇق مىڭە پەردە ئىشىشى

قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. يازنىڭ ئىسسىق ھاۋاسىدا قان تولغاق كېسىلى، ئىچى سۈرۈش، كېزىك ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇڭا ھەر دائىم تۇرار جاي بولۇپمۇ ئۆيلەرنىڭ ھاۋاسىنى يەڭگۈشلەپ تۇرۇش، بىر خىل ئىسسىقلىقتا ساقلاش، ھاۋا شارائىتىغا قاراپ كېيىنىش، ئوزۇقلىنىش لازىم. تۇرار جايىدىن بولۇپمۇ كېچىسى ئوخلايدى. غان ئۆيلەردىن داۋاملىق تۈزۈپ چىقىپ تۇرىدىغان زىيانلىق توزاڭ-لار ئۆپكە رايونىنىڭ پەيدا بولىشىدا مەلۇم رول ئوينايدۇ. سۇ سەپ-مەي ئۆي سۈپۈرۈش ۋە ئۆي ئەتراپىدىكى ھەر خىل پاسكىنا تاشلاندىق ئەخلەتلەر، توختام سۇلار ئۆيىنىڭ ھاۋاسىنى بۇزىدۇ. شۇڭا بەدەننىڭ سىرتقى مۇھىت بىلەن بولغان نورمال بىرلىكىنى ساقلاش ئۈچۈن ئۆي ۋە مۇھىت ھاۋاسى، شەخسى تازىلىق قاتارلىق ئىشلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

يازنىڭ قاتتىق ئىسسىق ھاۋاسىدا ئىسسىق ئۇرۇپ كېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئۇرۇق كاسىن، ئۇرۇق سەندەل، ئۇرۇق لىمون، ئۇرۇق دارچىنىغا ئوخشاش دورىلارنى ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش لازىم.

### يىمەك - ئىچمەك

يىمەك - ئىچمەكلىكلەر ئادەمنىڭ ساق ۋە كېسەللىك ھالىتى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا قەدىمقى ھۆكۈمالىرىمىز: كېسەللىك ئېغىزدىن كىرىدۇ، دەپ ئېيتقان. ئادەم بەدىنىدە ھەر دائىم ماددا ئالمىشىپ تۇرىدۇ، بۇ جەرياندا بەدەننى

تەشكىل قىلغۇچى ئەڭ كىچىك سىركىلەر بۇزۇلۇپ، يىمەكلىكلەر قۇۋۋىتى سەرپ بولۇپ تۇرىدۇ. ئەگەر ئادەم دائىم نورمال ئوزۇق-لىنىپ تۇرمىسا ماددا ئالمىشىش جەريانىدا سەرپ بولغان نەرسىلەر-نىڭ ئورنىنى تولدۇرۇشقا ۋە ھاياتىنى ساقلاپ قېلىشقا مۇمكىن بولمايدۇ.

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

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



تۇخۇم، توخۇ گۆشى، پاخلان گۆشى، سېرىق ماي ۋە باشقىلار):  
كەسرۇل كەيمۇس قەلىلۇل غىزالار يەنى ۋەزنى كۆپ لېكىن قوۋۇ-  
ۋىتى ئاز، سىڭىشى قىيىنراق غىزالار (مەسىلەن: كۆكتات، قوناق  
ئۇنى، كالا گۆشى، مانتا، چۆچۈرە قاتارلىقلار)، بۇلارنىڭ بەزىلىرى  
گەرچە قوۋۋىتى ئارتۇق بولسىمۇ لېكىن سىڭىشى تەس بولۇپ، ئاش-  
قازاننىڭ ھەزىم قىلىشىغا يامان تەسىر قىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا غىزايى  
مۇتلەق يەنى خالىس غىزا بولىدىغان تاماقلار، غىزايى داۋايى يەنى  
ھەم غىزا بولىدىغان ھەم شىپا بولىدىغان تاماقلار بار. (بۇلار كېسەل-  
لىكلەر قىسمىدا ئايرىم سۆزلىنىدۇ).

يىمەكلىكلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق يېيىش زىيانلىق بولغىنىغا  
ئوخشاش، ئۇزۇن ۋاقىت ئاچ قېلىشىمۇ زىيانلىق.

ھازىر بەزى ئادەملەردە، غىزالتىق ۋە داۋالىق ئەھمىيىتى بولمىغان  
زىيانلىق نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىش كۆپۈيۈپ كەتكەچكە، بونەرسىلەر  
ئۇلارنىڭ سالامەتلىكى ۋە ئەخلاقى پەزىلىتىنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىگە  
سەۋەپ بولماقتا. مەسىلەن: بەزىلەر، ھاراقنى ماددا ئالمىشىشقا پايدى-  
سى بار دەپ قارايدۇ. بۇ خىل قاراش كۆرۈنۈشتە توغرىدەك تۇرسىمۇ  
لېكىن ئەمىلىيەتتە، نۇرغۇنلىغان كىشىلەرنىڭ ھاراق ئىستىمال قىلىشى  
داۋايى مەقسەتتە بولمىغانلىقى ئۈچۈن، كۆپلەپ ھاراق ئىچىش سالا-  
مەتلىك ئۈچۈن چوڭ زىيانلارنى كەلتۈرۈپ چىقارماقتا. بۇنى ئاددى بىر  
مىسالدىنلا كۆرۈپ ئالغىلى بولىدۇ. جىگەردىن ئازىراق كېسىپ ھاراق  
ئىچىگە سالساق، ئۇزۇن ئۆتمەي جىگەر ھاراققا پىشىدۇ. بۇنىڭدىن  
شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ھاراقنى داۋاملىق كۆپ مىقداردا  
ئىچكەندە ئادەم جىگەرنىڭ خىزمىتى ۋە ئاشقازاننىڭ ھەزىم

قىلىشتا مۇھىم رول ئوينايدىغان تەبىئىي قىسمى بۇزلىدۇ. بولۇپمۇ قان تەركىۋىدىكى غەيرى تەبىئىي ماددىلار ۋە ياغنىڭ ئېشىپ كېتىشىگە سەۋەپ بولۇپ، جىگەر، يۈرەك ۋە ئىچكى ئەزالاردا نور-مالسىز ماي يىغىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاقسۇتتە قاننى تومۇرلار قېتىشىش، قان بېسىمى كۆتىرىلىش، بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش ۋە كېيىنكى ۋاقىتلاردا پارالىچ، نېرۋا كېسەللىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

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

ئىچىدىغان سۇ، ھاياتلىق تۇرمۇشتا زادىلا كام بولسا بولمايدۇ. ئادەم ئادەتتە كۈنىگە 7-8 لېتىر سۇ ئىچىدۇ. ئىچىلگەن سۇگەر-چە ئىنسانلارغا ئوزۇقلۇق سۈپىتىدە خىزمەت قىلالىمىسۇ لېكىن ئىنسانلار قوبۇل قىلغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان قىسمىلىرىنى بەدەننىڭ ئەڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىغا يەتكۈزۈپ بېرىش، كېرەكسىز ماددىلارنى ھەر خىل يوللار ئارقىلىق بەدەندىن سىرتقا

چىقىرىشتا بەلگۈلۈك رول ئوينايدۇ. سۇ بەدەندىكى مايە تەھەللۈلۈك نورمال مېككىسى (ئىشلىشى) دە مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ. سۇنىڭ بەدەندىكى رولى شۇنداق ئىسپاتلاش مۇمكىنكى، ئىنسانلار بىر قانچە كۈنلەپ ئاچلىققا بەرداشلىق بېرەلسىمۇ، لېكىن 3 كۈندىن ئارتۇق سۇسىزلىققا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. سۇ ئىچىشنى توختىتىش 3 كۈندىن ئېشىپ كەتسە، ئادەمنى چوقۇم ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. ئىچىدىغان سۇلار پاكىزە ۋە سۈزۈك، تەملىك بولۇشى لازىم. ئۇنىڭ رەڭگى، پۇرىغى، تەمى ۋە باشقا جەھەتلەردىكى ئۆزگىرىشلىرى ئىنسانلار ئۈچۈن ئىنتايىن زىيانلىق. شۇڭا ئىچىدىغان سۇلارنىڭ پاكىزە بولۇشىغا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش لازىم. ئادەتتە يامغۇر سۈيى، بۇلاق سۈيى، تاغ سۇلىرىدىن ھاسىل بولغان ئاقىدىغان سۇلار، ئىچىشكە ئەڭ ياخشى سۇلار بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. لېكىن شۇنىمۇ بىلىش لازىمكى ئېقىپ كەلگەن تاغ سۇلىرى كەنىتكە كىرىشى بىلەن پاكىزلىشىشقا باشلايدۇ، شەھەرلەرگە كىرسە تېخىمۇ پاكىزلىشىدۇ. شۇڭا سۇنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش ئىنتايىن زۆرۈر بولۇپ، شەھەرلەردە بىر تۇتاش پاكىزە سۇ بىلەن تەمىنلەش تېخىمۇ چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. شەھەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى سۇلارنى قايناتماي ئىچىشكە بولمايدۇ. ئۇنداق قىلىنغاندا ئۇچەي كېزىكى، قان تولغاق ۋە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشى نەتىجىسىدە كېسەللىك تاراپ كېتىشى مۇمكىن.

سۇلارنىڭ ئىچىدە گۆڭگۈرتلىك بۇلاق سۇلىرى، ئىسسىق ئارشاڭ ۋە باشقا مىنېراللىق ئارشاڭلار سۇلىرىنىڭ ھەر خىل تېپىپ كېسەللىكلىرى، سۆڭەك، بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن شىپالىق تەسىرى بار. كۆز

كۈنلىرىنىڭ سۇلىرىنىمۇ سىرتتىن يۇيۇپ ئىشلەتسە شىپالىق ئەھمىيەتكە ئىگە ۋە باشقىلار.

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

### ھەركەت ۋە دەم ئېلىش

ھەركەت ۋە جىملىق ئىنسان ھاياتى ۋە سالامەتلىكى ئۈچۈن كام بولسا بولمايدىغان ئەڭ زۆرۈر شەرتلەرنىڭ بىرى. ھەركەت- يول مېڭىپ سەيلە قىلىش، يۈگۈرۈش، سەكرەش، تېز مېڭىش، پۇت- قولنى سۇنۇش، يىغىش، ئالدى ئارقىسىغا ئىگىلىش، ئات ۋە ئشەككە ئوخشاش ھايۋانلارنى مىنىش، پۇت- قولنى مۇجۇش، تۇتۇش قاتارلىقلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ. كىچىك ۋاقىتتىن تارتىپ مۇۋاپىق تەن ھەركەت قىلغانلارنىڭ بەدىنى چىنققان، موسكۇل- گۆشلىرى، چاندېرلىرى تەبىئى چىنغان بولىدۇ. ئۆزى چاققان ۋە روھلۇق، تىرىشچان بولۇپ، ھورۇنلۇق، بوشاڭلىق، سېمىزلىك، ئۇيقۇچانلىقلاردىن خالى بولىدۇ. قان ئايلىنىش، ھاۋا ئالمىشىش ۋە ئىچكى ئەزالىرىنىڭ خىزمىتى ياخشى بولىدۇ. سۈيدۈك، چوڭ تەرەت، تەر ۋە باشقا چىقىرىندىلار تولۇق چىقىرىلىپ قېنى تازىلىنىپ بەدىنى يەڭگىل تۇرىدۇ. ھەزىم قىلىش

خىزمىتى ياخشى بولۇپ، قوسىغى ئوبدان ئاچىدۇ، ئۇيقۇ ئوبدان كېلىدۇ. ئەقلى، جىسمانى قۇۋۋەتلىرى كۈچلۈك بولىدۇ. تەن ھەركەت قىلمىغانلارنىڭ بەدەن قۇرۇلشى ناچار، تېنى ئاجىز كېلىدۇ، ۋە ئىچكى ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىمۇ ياخشى بولمايدۇ. رەڭگى-روپى خۇنۇك، ھورۇن بولۇپ ئاسانلا پالەچ، موپاسىل، بوۋاسىر، يوقىرى قان بېسىم، سېمىزلىك، ئىستىسقا، قان ئازلىق كېسەللىكلەرگە مۇپتىلا بولىدۇ.

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

نەرسە ئوقسىمۇ كۆزى تالمايدۇ. دىمەك، ئادەم پۈتۈن بەدىنىنى ھەركەتكە سېلىپ چېنىقتۇرغاندىن سىرت ھەر بىر ئەزاسىنىمۇ چېنىق- تۇرۇشى لازىم. لېكىن ھەرقانداق جىسمانى ئەمگەك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك. ھەرقانداق ئادەم ئۆزىنىڭ چوڭ- كىچىكلىكى، بەدەن تىزىملىشى، تەن سالامەتلىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق تەن ھەركەت ئۇسۇللىرى ھەم ئورۇن، ۋاقىت تاللىشى كېرەك. ئەقلى ۋە جىسمانى ئەمگەكنى ئۆزئارا مۇۋاپىق بىرلەشتۈرۈشى، نوقۇل ھالدا ئەقلى ئەمگەك ياكى جىسمانى ئەمگەك قىلماسلىقى لازىم. ئۇنداق بولمىغاندا ئەمگەك ئۈنۈم- دارلىقى ياكى بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاشۇرغىلى بولمايدۇ. ئىنسانلار ئۆزىدە مەۋجۇت بولغان ئەقلى ۋە جىسمانى خۇسۇسىيەتلىرىنى داۋاملىق، مۇۋاپىق تۈردە ئىشلىتىپ تۇرۇشى لازىم. ئەقىللىقلىق، گالۋاڭلىق، ئۇنۇتقاچلىق، خىيالپەرەسلىك، شەھۋەتپەرەسلىكلەردىن ساقلىنىشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى- ئەقىل ۋە تەپەككۈرنى ساپلاش- تۇرۇش ۋە چېنىقتۇرۇشتىن ئىبارەت.

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

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

### ئۇيغۇ ۋە ئويغاقلىق

ئۇيغۇ ۋە ئويغاقلىق ئىنسانلار ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم. مۇۋاپىق ئۇخلاش، ئەقلى ۋە جىسمانى قۇۋۋەتلەرنىڭ كۈچلۈك بولشىغا پايدىلىق. ئادەم ئۇخلىغاندا يۈرەك ۋە ئۆپكەدىن باشقا ئەزالار ئاساسەن دەم ئېلىپ، يۈرەك، ئۆپكەنىڭ خىزمىتىمۇ بىرئاز يەڭگىللىشىدۇ. ھاردۇق چىقىدۇ، كۈچ-قۇۋۋەتلەر يېڭىلىنىدۇ. بەدەن سوۋۇيدۇ، ماددا ئالمىشىش ياخشىلىنىدۇ، غەم-غۇسسە، دىققەتچىلىك كۆتىرىلىدۇ. ئۇخلاش ئاساسەن 3 دەرىجىلىك بولىدۇ. يەڭگىل ئۇخلاش بىرىنچى دەرىجىلىك ئۇخلاش بولۇپ، ئادەم مۈگدىگەندەك ئۇخلايدۇ. ئاسان ئويغۇنۇپ كېتىدۇ. سىرتقى سېزىملەر ھەممىسى دىگۈدەك يوقىلىپ كەتمەيدۇ. ئازراق ئۇخلاپلا يەنە ئويغۇنۇپ كېتىدۇ. كۆپ چۈش كۆرىدۇ، چۈشى يادىدا قالماي-

دۇ. بىئارام ياتىدۇ. بۇنداق ئۇيىقا ئانچە ياخشى ئەمەس، شۇڭا ئەسەبلەر ئارام ئالالمايدۇ. ئىككىنچى دەرىجىلىك ئۇيىقۇ نورمال ئۇيىقۇ بولۇپ، ئۇيىقۇ بەك ئېغىر بولمايدۇ 4-2 سائەت ياخشى داۋام قىلىدۇ. كۆرگەن چۈشى يادىدا تۇرىدۇ. ئۈچىنچى دەرىجىلىك ئۇيىقۇ ناھا-يىتى ئېغىر ئۇيىقۇ بولۇپ ھۇشسىز لانغاندەك ھىچ نەرسىنى تۇيماي چوڭقۇر، ئۇزۇن ئۇخلاپ كېتىدۇ. ئويغۇنۇشى تەس بولىدۇ. بۇنداق ئۇيىقا ياخشى ئۇيىقا ئەمەس. بۇنىڭدا پۈت-قول ئېغىر-لىشىپ كېتىدۇ. كۆپىنچە ھۆل مىزاج ئادەملەردە ۋە ئۇيىقۇ كەلتۈرگۈچى دورا ۋە نەرسىلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىدىغانلاردا ئۇچرايدۇ. ئۇيىقۇنى قانچىلىك ۋاقت ئۇخلاش مەسىلىسىدە، قەدىمى تىۋىپلىرىمىز بىر سوتكىدا 6 سائەت ئۇخلاشنى نورمال دەپ ھىساپ-لىغان. بەزىلەر ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ 11-10 سائەت ئۇخلايدۇ، بەزىلەر 4-3 سائەت ئۇخلايدۇ، بۇ كۆنۈشكە باغلىق. بوۋاقلار 18-16 سائەت؛ 4 ياشتىن كېيىن 12 سائەت؛ 12 ياشقىچىلەر 10 سائەت؛ 16 ياشقىچىلەر 9 سائەت؛ ياش ۋە ئوتتۇرا ياشلار 8-7 سائەت؛ قېرىلار 7 سائەت ئۇخلاسا نورمال بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئاياللار ئەلەرگە قارىغاندا، ئەقلى، جىسمانى ئەمگەك قىلغۇچىلار بىكارچىلارغا قارىغاندا كۆپرەك ئۇخلاشى لازىم. ياز كۈنلىرى بىرەر سائەت ئۇخلىغان ياخشى. ئادەم زەھەرلەنگەندە، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغاندا، غەم-غۇسسە قىلغاندا ياكى بەك خوشاللانغاندا، ئۇخلاش ئالدىدا قارا چاي، قەھۋە، ئىسسىقلىق دورىلار ئىچكەندە، قىزىتما ئۆرلىگەندە، يىگەن تاماقنى ھەزىم قىلالماي قوساق-مەيدە كۆپكەندە كۈچلۈك يورۇقلۇق، ۋارۇڭ-چۈرۈڭ، غەۋغالاردە ئۇيىقۇ قاچىدۇ.



ئۇنداق ۋاقتلاردا چارە-تەدبىر قىلىش كىرەك. ئۇيغۇر تىببىي كېچىدە ئۇخلىماي، كۈندۈزى ئۇخلاش رىيانلىق. فەدىيى كىتاپلىرىمىزدا، ياز كۈنلىرى كەچتە 9 دا ئۇخلاپ، ئەتىسى 5 تە، قىش كۈنلىرى كەچتە 10 دا ئۇخلاپ، ئەتىسى 4 تە تۇرغاي دەپ بېزىلغان. ئەمما بۇ بېكىتىلگەن قانۇن ئەمەس. ھەر كىم ئۆزىنىڭ كۈنكىرىتىنى ئەھۋالى ۋە ئەمىلى شارائىتىغا قاراپ بېكىتسە بولىدۇ. ئەمما ئاخشىمى بالدۇر ئۇخلىماي ئەتىسى كۆپ ئۇخلاش زىيانلىق. ئۇخلايدىغان جاي يەردىن ئىگىزرەك ئەڭ ياخشى كارۋات بولۇشى، ھاۋاسى ياخشى، تېمپېراتۇرىسى نورمال. تېمپ، ئۈستىدە يېپىنچە بولۇشى لازىم. ھاۋا يۈرۈشمەيدىغان جايدا ئۇخلاش، بېشىنى يۆگەپ ئۇخلاش ياكى ئېغىزىنى يوغان ئېچىپ ئۇخلاش، داۋاملىق بىر قىياپەتتە ئۇخلاش، قاتتىق يەردە ئۇخلاش رىيانلىق. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۇت-قولنى يۇيۇش، بىرەر ئىستاكان سۈت ئىچىش، ئېغىزنى چايقاشنىڭ كۆپ پايدىسى بار. ئەقلى ياكى جىسمانى ئەمگەك قىلىپ چارچىغاندا، بىر ئار ئۇخلاپ ئارام ئېلىش كۆپ پايدىلىق.

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

تۇرىدۇ. ئۇخلىغاندا كۆرگەن چۈشنى ئىسىدە ساقلىيالماسلىق  
مىگىسك ئاجىزلاشقانلىقى ياكى قېرىغانلىقى بىلدۈرىدۇ.

### چىقىرىش ۋە تۇتۇش

ئادەم بەدىنى بىر تەرەپتىن، داۋاملىق ھالدا ئوزۇقلۇق ماددا،  
ھاۋا، سۇ ۋە باشقا نەرسىلەرنى كىرىم قىلىپ يەنە بىر تەرەپتىن چىقىم  
قىلىپ تۇرىدۇ. بۇ، ئىنساننىڭ تەبىئى ھاياتىدىكى مۇھىم شەرتلەرنىڭ  
بىرى بولۇپ، تىبابەت كىتاپلىرىدا بەدەلى مایەتەھەللۇل (ماددا  
ئالماشتۇرۇش) دەپ ئاتىلىدۇ. كىرىم - چىقىمنىڭ نورمال بولۇشى تەن  
سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىلىق. كىرىم جىق بولۇپ چىقىم ئاز بولسا  
كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغىنىدەك، چىقىم كۆپ بولۇپ كىرىم ئاز  
بولسىمۇ ئوخشاشلا زىيانلىق.

چوڭ - كىچىك تەرەت قىلىش، تەرلەش، قۇسۇش، ھېيىز  
كۆرۈش، تۈكرۈك - بەلغەم چىقىرىش ۋە مەنى - مەزىلەرنىڭ  
مېڭىشى، تىرىقنىڭ ئۆسۈشى، بەدەندىن ياغ ۋە كىرلەرنىڭ چىقىشى،  
تېرىنىڭ چۈشۈپ تۇرۇشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى چىقىرىش  
(ئىستىفراغ) قا كىرىدۇ. چىقىرىش نورماللىقتىن ئېشىپ كەتسە  
بەدەن تەڭپۇڭلىقى بۇزۇلۇپ ئورۇقلاش، ئاجىزلىشىش، قان ئازلىق،  
سۇ يوقۇتۇش، ھۇشسىزلىنىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.  
تۇتۇش نورماللىقتىن ئېشىپ كەتسىمۇ ئوخشاشلا سالامەتلىككە  
پايدىسىز. قەۋزىيەت بولۇش، ھېيىز توختاپ قېلىش، سۈيدۈك ئازلاش  
ياكى تۇتۇلۇپ قېلىش، بەدەندىن ياغ ۋە تەر چىقىماسلىق. ياش،

شۆلگەي بەزلىرى ۋە باشقا ئىچكى سۇيۇقلۇق ئاجرىتىش بەزلىرىنىڭ ئىشلىمەسلىكى قاتارلىقلار تۇتۇش (ئېھتىباس) قا كىرىدۇ.

### روھى ھالەتلەر

غەم-قايغۇ، غەزەپ، قورقۇش، خوشاللىق، ئىشقى-مۇھەببەت قاتارلىق روھى ھالەتلەر (ئەرازى نەفسانى) ۋە ئەسەبى قوزغۇلۇشلار-نىڭ ئادەم سالامەتلىكى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ناھايىتى چوڭ. ئۇزۇن مۇددەت داۋام قىلغان دىققەتچىلىك، غەم-ئەندىشە، روھى زەربە قاتارلىقلار بەدەننى ئورۇقلىتىدۇ. ئىشتەينى تۇتىدۇ. نېرۋا ئاجىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. خۇلقى-مىجەزنى بۇزىدۇ. ئەكسىنچە پەۋقۇلئاددە خوشاللىقمۇ بەزى ئادەملەرنىڭ يۈرەك تومۇرىنى بىردىنلا بەك كېڭەيتىپ، خەتەرلىك ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. قاتتىق قورقۇش، يۈرەك ۋە بەزى ئۆپكە كېسەللىكلىرى ئاسارەتلىرىنى قالدۇرىدۇ. شۇڭا ئىنسانلار ئىمكان قەدەر دىققەتچىلىكتىن ئۆزىنى خالى تۇتۇشى، ھىسسىياتقا بېرىلمەسلىكى، ئەقلىنى ئىشقا سېلىشى، سەۋرىچان، ئېغىر-بېسىق بولۇشى لازىم. سوغاقتانلىق بىلەن ئىش كۆرۈش، تەن سالامەتلىك ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈچۈن كۆپ پايدىلىق. شۇڭا ئادەتتە ھۆل-بەلغىمى مزاج، ئاق پىشماق، سېمىزلىكى ئورتاھال، بەدىنى يۇمشاق، ئېغىر-بېسىق ئادەملەرنىڭ ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرىدىغانلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. سىرتقى ياخشى-يامان تەسىرلەرنىڭ نېرۋا سېستىمىسىغا ئۆتكۈر

تەسىر قىلىپ يۈرەكنى بىئارام قىلىۋىتىشتەك ئەھۋاللار. بەك نازۇك ۋە يىمگانە تۈزۈمۈشتىكى ئادەملەردە كۆپرەك ئۇچرايدۇ. بولۇپمۇ ئەزلەپكە قارىغاندا ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. تۇڭا ئۇلاردا ئازراقلا كۆڭۈلسىزلىك ھادىسىلەر كۆرۈلسە، پۈت - فوللىرى تارتىپ، چىشلىرى كىرىشىپ، ئاچچىق تۇتۇپ قالىدۇ. شۇڭا بەدەننىڭ روھى جەھەتتىكى تەڭپۇڭلىغىنى ساقلاش ئۈچۈن، ھىسسىياتنىڭ ئۆتكۈرۈلۈشى كېتىشىدىن ساقلىنىش، ئەقلى ۋە ئەخلاقى تەربىيەنى كۈچەيتىش، نېرۋا قوزغايدىغان سۆز، ھەرىكەت، قۇرۇتقۇچى يىمەك - ئىچمەك، ئىچىملىك - چېكىملىكلەر ۋە دورىلاردىن ساقلىنىش لازىم.

## تازىلىق

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى، تازىلىقنى تەن سالا مەتلىكىنىڭ بىرىنچى شەرتى دەپ قارايدۇ. شۇڭا شەخسى تازىلىقتا، تاماقتىن ئاۋال ۋە چوڭ - كىچىك تەرەتتىن كېيىن چوقۇم قول، يۈز - كۆزلەرنى چوڭۇندە سۇ ئېقىتىپ يۇيۇشنى، تاماقتىن كېيىن، ئۇخلاشتىن بۇرۇن، ئەتىسى ئورنىدىن تۇرغاندا ئېغىز چايقاشنى تەكىتلەيدۇ. مۇھىت تازىلىغىدا، يىمەك - ئىچمەك تازىلىغى، ئۆي - ياتاق، ھويلا - ئاراملارنىڭ پاكىزە بولۇشنى تەكىتلەيدۇ. بالىلار تۇغۇلغان ھامان يۇيۇش، ھەپتىدە بىر قېتىم يۇيۇنۇش، تىرىناق، چاچ ۋە مويىلارنى ۋاقتىدا تازىلاپ تۇرۇش، ئېغىز، بۇرۇن چايقاش، خەتمە قىلىشى قائىدە قىلىپ بەلگىلىگەن. ھەتتا، بەدەندىكى ھەر بىر

ئەزالارنى ئاسراشنىمۇ تازىلىق (نەزافەت) قاتارىغا كىرگۈزگەن.  
مىڭىنى ئاسراش: مىڭىنى ئاسراش ئۈچۈن ئۇنىڭغا ئىسسىق  
ياكى سوغاق ئۆتكۈزۈپ قويماسلىق، سىلكىنىش ۋە زەربە تىگىشتىن  
ساقلاش لازىم. چۈنكى مىڭنىڭ قان تومۇرلىرى، باشقا ئەزالار قان  
تومۇرلىرىغا قارىغاندا نېپىز ۋە نازۇكراق كېلىدۇ. ئاسان قاتىدۇ ھەمدە  
ئاسان يېرىلىدۇ. شۇڭا زۇكامداشتىن ساقلىنىش، تاماكۇ، ناسۋال ۋە  
بۇرۇن ناسۋالى ئىشلەتمەسلىك، سېسىق، يامان پۇراق نەرسىلەر،  
نەششە، ئەپيۈن، ھاراق ۋە مەس قىلغۇچى، ئۇخلاشقۇچى دورىلاردىن  
ساقلىنىش لازىم. چۈنكى بۇلارنىڭ مىڭە، يۈرەك ۋە باشقا ئەزالارغا  
بولغان زىيىنى ناھايىتى كۆپ. مىڭىگە قان توپلىشىپ قېلىش، قان  
يېتىشمەسلىكلەردىنمۇ ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

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

ئەقلى سالامەتلىكىمۇ ناچار بولىدۇ. شۇڭا تازىلىققا رىئايە قىلىش، تازى يارىسى بولسا ۋاقتىدا تەلتۆكۈس داۋالاپ ساقايتىش لازىم. كۆزنىڭ تازىلىقى: كۆز تازىلىقى، كۆزنى ئاسراشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇڭا كۆزنى توپا-چاڭ ۋە تۈتۈن-گازلارنىڭ غىدىقلىشىدىن ساقلاش لازىم. ئۆتكۈر نۇرلارغا قاراشتىن ساقلىنىش، ئۇششاق نەرسىلەرگە بەك زورقۇپ قارىماسلىق (بۇ چاغدا ئەينەك تاقىغان ياخشى)، غۇۋادا، قاراڭغۇدا خەت ئوقۇماسلىق، يېتىپ ۋە ھارۋا-ماشىنىلاردا كىتاپ كۆرمەسلىك، خەتكە يېقىن قارىماسلىق، داۋاملىق ئاق نەرسىلەرگە قارىماسلىق لازىم.

ئادەتتە كۆز قىچىشا قاتتىق ئۇۋۇلىماسلىق، كۆز ئاغرىپ قالغاندا قولى يېقىن يولاتماسلىق، سوغاق شامالدىن كۆزنى ساقلاش لازىم. باشتىن ئېقىپ چۈشكەن تەرنىڭ كۆزگە بولغان زەرەردىن ساقلىنىش، دائىم پىشانىنى تازىلاپ تۇرۇش، پاسكىنا سۇ ۋە سوپۇن سۈيىدە كۆزنى يۇماسلىق، پاسكىنا نەرسىلەردە كۆزنى سۈرتىمەسلىك بولۇپمۇ باشقىلار ئىشلەتكەن لۆڭگىنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. تاماكو، قېنىق چاي، تۇزلۇق تاماق، لازا، ياڭاق، مۇرۇچ قاتارلىق نەرسىلەرنى كۆپ ئىشلىتىش كۆزگە زىيان قىلىدۇ. شۇڭا ئۇلارنى ئاز ئىستىمال قىلىش، ئەڭ ياخشى تاماكۇنى چەكلەش لازىم.

بۇرۇننىڭ تازىلىقى: بۇرۇننى تازىلاپ، يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. ئەمما قول ياكى باشقا نەرسىلەر بىلەن كولمىماسلىق، قاشلىماسلىق، بۇرۇننىڭ تۈكىنى يۇلماسلىق، ئاچچىق نەرسىلەرنى بۇرۇنغا تارتىماسلىق، سېسىق گاز، تۈتۈن، توپا-چاڭلاردىن ساقلىنىش لازىم. بۇرۇننى كۆچمىلاپ قانىتىش ياكى قاتتىق چىڭقىلىپ مىشقىرىش ياخشى

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

**قۇلاقنىڭ تازىلىغى:** قۇلاقنى ئاسراش ناھايىتى مۇھىم چۈنكى ئۇنىڭ ئىچكى تۈزۈلۈشى ناھايىتى مۇرەككەپ بولغاچقا، چاتاق ئاسانلا پەيدا بولىدۇ. قۇلاق تازىلىغىغا دىققەت قىلىش، كىر بولۇش، توپا-چاڭ، ھاشارەتلەرنىڭ كىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم. قۇلاقنى كۆپ كولاپ ئادەتلەنمەسلىك، سەرەڭگە ياغاچلىرى ۋە باشقا پاسكىنا نەرسىلەر بىلەن كولاپ زەخمىلەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم. بەك قىچىش كەتسە، كۈمۈشتىن ياسالغان سىلىق قۇلاق كولوغۇچىنى بەك چوڭقۇر تىقماي ئېھتىيات بىلەن كولىسا- بولىدۇ. قۇلاقنى كولىغاندا خوشياقتاندەك قىلىسمۇ، بەك كولىغاندا زەخمىلىنىپ يالغۇغلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى قۇلاق ئىچى تەمرەتكۈسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قۇلاقنى قاتتىق ئاۋاز ۋە شىددەتلىك ھاۋا دولقۇنىدىن ساقلاش لازىم. سۇ كىرىپ كېتىش، قۇلاق پەردىسىنىڭ يىنىك يىرتىلىپ كېتىشىدىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم.

قۇلاقنىڭ ئۇششۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، باش كىيىمنى قېلىنراق كىيىش ۋە باشقا چارە-تەدبىرلەرنى قىلىش لازىم. ئېغىزنىڭ تازىلىغى: ئېغىز بوشلىغى تازىلىغىغا ياخشى رىئايە

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

### يامان ئادەتلەردىن ساقلىنىش

ھاراق، تاماكۇ، ئەپپۈن، نەششە ۋە باشقا مەس قىلغۇچى، ئۇخلات-قۇچى، بېھۇش قىلغۇچى نەرسىلەر، پاهىشە، ساختا مۇھەببەت، پەس ئارزۇ-ھەۋەسلەردىن ساقلىنىش زۆرۈر. چۈنكى بۇ نەرسىلەر، كىشى-



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

يامان ئادەتلەرنىڭ ئىچىدە ئەڭ يامانراقى پاهىشۋازلىق بولۇپ،  
 ئۇنىڭ ئادەملەرنىڭ ئەخلاقى، ئىجتىمائى، جىسمانى تەرەپلىرىگە  
 بولغان زىيىنى ناھايىتى چوڭ. ئۇ، سىغىلىس، سۆزىنەك قاتارلىق يۇقۇم-  
 لۇق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سىغىلىس، سۆزىنەك  
 بولغان كىشىلەر نەسىل قالدۇرۇشتىمۇ ئاجىز كېلىدۇ. كۆپىنچىسىنىڭ  
 بالىسى بولمايدۇ، بالا قوساقتىلا كېسەللەنگەن بولىدۇ ياكى تۇغۇلۇپلا

ئۆلۈپ كېتىدۇ.

قول ياكى باشقا نەرسىلەر بىلەن مەنىنى ماڭدۇرۇش يامان ۋە زىيانلىق ئادەتلەرنىڭ بىرى. بۇ ئادەت، مەخپى قىلىدىغان ناچار مەشغۇلات بولۇپ، ياشلىق ھايات ۋە جىسمانى، ئەقلى كۈچ - قۇۋۋەتنىڭ ئەڭ خەۋپلىك دۈشمىنى. بۇ ئىش بىلەن ئادەتلەنگەنلەر كۈندۈز ۋە كېچىدە بىرنەچچە قېتىم بۇ ئىشنى ئىجرا قىلمىسا كۆڭلى ئارام تاپمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن تاناسل ئەزالىرى كاردىن چىقىدۇ. جىنسى ئەزا تەبىئى چوڭىيىشتىن توختايدۇ. بوشاپ ئاجىزلىشىدۇ. قان تومۇرلار كېڭىيىپ، يەرلىك ئورۇندا ماددا ئالمىشىش ۋە ئوزۇقلۇق يېتەرلىك بولمىغاچقا بارغانسېرى ئىنچىكىلەپ باش تەرىپى چوڭ، تۈۋى ئىنچىكە ھەم سىڭايان بولۇپ قالىدۇ. جىنسى بەزىلەر بارغانسېرى يىگىلەپ كېتىدۇ ھەم جىنسى ھالەت بەك سەزگۈر بولۇپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن، ئاسانلا سىپىرما مېڭىپ كېتىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزىدە جىنسى ئەزا قوزغالمىي تۇرۇپلا سىپىرما تۈكۈلۈپ كېتىدۇ. جەلق بىلەن ئادەتلەنگەنلەرنىڭ چىرايى، رەڭگى رويى ئۆچىدۇ. كۆز ئەتراپىغا دائىرە شەكىلدە قارا داغ پەيدا بولىدۇ ھەم قورۇق چۈشىدۇ. ئەقىل، ئىرادە كۈچىمۇ ئاجىزلىشىدۇ. تۇراقسىز، روھسىز، ئۈمىتسىزلىك ئىچىدە ياشايدۇ. ئۆيلۈنۈشتىن قورقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق ئادەتتىن قەتئى ساقلىنىش بىلەن بىرگە، بۇ كېسەلگە مۇپتىلا بولغانلار ۋاقتىدا مۇۋاپىق داۋالىنىشى كېرەك. (كونكىرىتتى داۋالاش قىسمىغا قارالسۇن).

ياشاغانلار ۋە ئانا - بالىلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش ئۇيغۇر تىبابىتى كىتاپلىرىمىزدا ئىنساننىڭ فوساقتا تۆرەلگىنىدىن

تارتىپ تۇغۇلۇپ، ئۆسۈپ، چوڭۇيۇپ، قېرىپ ئۆلگىچە بولغان ھەر بىر باسقۇچتىكى مىزاجىغا، جىسمانىيىتىگە، يېشىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان تىببىي ۋە تۇرمۇش شارائىتى قاتارلىقلار تەپسىلىي يېزىلغان. "ئادەم- لەرنىڭ تەبىئىي ياشاش يېشى 120 ياشتىن ئاز بولماسلىقى كېرەك. تەسادىپى ھادىسىلەرنى نەزەرگە ئالمىغاندا 120 ياشتىن تۆۋەن ئۆلۈپ كەتكۈچىلەرنىڭ مۇتلەق كۆپچىلىكى كېسەللىك سەۋەبى بىلەن ناھەق ئۆلگەن بولىدۇ. دۇنيادا كېسەللىك ئاپىتى يوقالسا ئىنسانلار 100 ياشتىن يوقىرى ئۆمۈر كۆرۈشى مۇمكىن." ئادەتتە 60 ياشتىن ئاشقانلارنى فېرى دەپ ھىساپلاشقا بولىدۇ. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا ئۇلار- نىڭ جىسمانىي ۋە ئەقلىي كۈچى چېكىنىشكە باشلايدۇ. شۇڭا مۇشۇ ياشقا يەتكەندە بەدەننىڭ ئەسلى كۈچىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، مۇۋاپىق شەرت- شارائىت ۋە تۇرمۇش جەھەتلەردە كۆڭۈل بۆلۈش لازىم. ياشانغانلارنى ئاسراش ئۈچۈن ئۇنىڭ مىزاجى ۋە قان ئايلىنىش، ھەزىم قىلىش، نەپەسلىنىش سېستىمىلىرى، يۈرەك، بۆرەك خىزمىتىنى نەكشۈرۈپ تۇرۇش لازىم. مىزاجى بەك ھۆل، سېمىز بولغان ياشانغانلار پارالېچ، مۇپاسىل، يۇقۇرى قان بېسىمى، تومۇر قېتىش كېسەللىكلىرىگە مايىل كېلىدۇ. ئۇلارغا پەي، موسكۇللارنى قۇۋۋەت- لەندۈرىدىغان غىزالارنى بېرىش ۋە ئۇلارنى شۇ خىلدىكى دورىلار بىلەن داۋالاش لازىم. باشقا توسقۇنلۇقلار بولمىسا، مائۇلئەسەل، مائۇللەھىم، ئامىلە نۇشدارە، شارابى ئەنجىر، داۋا ئىلمىسى قاتار- لىق دورىلارنى پات- پات بېرىش لازىم. (ئاياللار، ھامىلىدار ئاياللار، بالا ئىمىتكۈچى ئانىلار ۋە بالىلارنىڭ سالامەتلىكى ئاسراش قائىدىلىرى ئاياللار ۋە بالىلار كېسەللىكلىرى ئىلمىگە قارالسۇن.)

## ساقسەزلىق

### كېسەللىك سەۋەپلىرى

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

خېلى نۇرغۇن كېسەللىكلەر ئاپتىدىن قۇتۇلدۇرغان بولسىمۇ يەنە بەزى بىر يېڭى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارماقتا. ئۇيغۇر تىبابىتى، ئادەتتە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك سەۋەب-لىرىنى ئومۇملاشتۇرۇپ، ئىچكى سەۋەب، تاشقى سەۋەب دەپ ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلدى.

### ئىچكى (بەدەنى) سەۋەپلەر

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

ئۆتمۈش سەۋەب: كىشىلەرنىڭ بەدىنىگە ئالدىدىن ئورۇنلىشىدۇ. ۋېلىپ مەلۇم كېسەللىكنى قوبۇل قىلىشقا تەييارلىق قىلدۇرغۇچى سەۋەپكە قارىتىلغان. مەسىلەن: ئۇزۇن مۇددەت تاماكۇ چەككەندىن كېيىن ئۇنىڭ كاناي ياللۇغى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىشىشى، ئۆپكە خاراك-تىرلىك يۈرەك كېسەللىكى ۋە باشقا ئۆپكە، يۈرەك، قان تومۇر كېسەل-لىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى؛ ئۇزۇن مۇددەت ھاراق ئىچكەن ئادەملەرنىڭ ئاخىرى جىگەر كېسەللىكلىرىگە مۇپتىلا بولۇشى؛ قاتتىق قورۇققان، تۇرمۇشتا خاتىرجەم-سىزىلەنگەن، كۆپ غەم-غۇسسە تارتقان دائىم كۆڭۈل غەشلىگى، خاپىلىق ۋە روھى زەربىگە ئۇچرىدۇ.

غانلارنىڭ ئاخىرى كۆپىنچە ئاشقازان كېسەللىكى، يۈرەك كېسەللىكى ۋە نېرۋا كېسەللىكى قاتارلىقلارغا مۇپتىلا بولشى قاتارلىقلار ئۆتمۈش سەۋەپلەر بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ خىل سەۋەپلەر، تارىخى سەۋەپلەر ياكى ئالدىنقى سەۋەپلەر دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

بىۋاسىتە قوزغاتقۇچى سەۋەپ (ئەسەبى مۇھەررىكە): بۇ، ئالدىدىن بەدەنگە ئورۇنلىشىپ ئۆسۈپ يېتىلگەن ماددىنى بىۋاسىتە قوزغۇتۇپ كېسەللىكنى ئاشكارىلىغۇچى سەۋەپكە قارىتىلغان. مەسلەن: ئۇزۇن مۇددەت تاماكو چېكىپ نەپەس يوللىرى كېسەللىك قوبۇل قىلىشقا تەييارلىق كۆرگەندە زۇكامداشقا ئوخشاشلار قوزغاتقۇچى سەۋەپ بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

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

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

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

بەدنى سەۋەپ: تەبىئەت، ئورۇق-سېمىزلىك، كۈچلۈك -

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

**خىلمت (ماددا) لىق سەۋەپ:** بۇ، تىبابەتتە مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى (سۇ ئىلىمىزاج ماددى) دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ تەڭپۇڭلىغىنىڭ بۇزۇلۇشى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭدەك سۇ، شېكەر، ياغ، تۇز ۋە جەۋھەرى غىزالارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى ياكى ئازىيىپ كېتىشىمۇ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە سەۋەپ بولىدۇ.

**خىلمت (ماددا) سىز سەۋەپ:** بەدەن ياكى ئەزالارنىڭ ئىسسىغى ياكى سوغۇقى، قۇرۇقلۇقى ياكى ھۆللۈكى ئېشىپ كەتكەن ياكى كاملاپ كەتكەنلىكتىن كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

**نەسلى سەۋەپ:** ئاتا-ئانا نەسلىدىن قالىدىغان كېسەللىكلەر نەسلى سەۋەپ دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: سىغىلىس، ساراڭلىق، نوقرەس، دىابت، پاكارلىق ۋە باشقا ئاتا-ئانىدىن مىراس قالىدىغان كېسەللىكلەر.

**كەسپى سەۋەپ:** نەم، ھۆللۈك جايلار ۋە سۇدا ئىشلەيدىغانلار كۆپرەك رېماتىزم؛ ئولتۇرۇپ ئىشلەيدىغان ۋە ئەقلى ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار كۆپىنچە ئاشقازان كېسەللىكى، قەۋزىيەت ۋە بۇۋاسىر كېسەللىكى بىلەن ئاغرىيدۇ. مەتبەئە ئىشچىلىرى كۆپرەك قوغۇشۇن بىلەن زەھەرلىنىدۇ. ھەمىشە ئۆرە تۇرۇپ ئىشلەيدىغانلار ئاياق كۆك قان تومۇرلىرى ئەگرى-بۇگرى كېڭىيىپ كېتىش كېسەل.

لىگى (داۋلى)غا ئۇچرايدۇ. تۆمۈرچى، سەيفۇڭلار كۆپرەك كۆز ئاجىزلىشىش كېسەللىگىگە مۇپتىلا بولىدۇ. چاڭ-توزاڭلىق، كان-كارخانلاردا ئىشلىگۈچىلەر كۆپرەك ئۆپكە كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىيدۇ. بۇ سەۋەپلەر كەسپى سەۋەپلەر بولۇپ، مۇنداق كېسەللىكلەر كەسپى كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ.

### تاشقى سەۋەپلەر

تاشقى سەۋەپلەر ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچىدە بولماي بەلكى سىرتىدا بولىدۇ. تاشقى سەۋەپلەر، ئادەتتىكى تاشقى سەۋەپلەر ۋە پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەپلەر (ئەسبابى خۇسۇسى) دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

### ئادەتتىكى تاشقى سەۋەپلەر

مۇھىتلىك سەۋەپلەر: مۇھىت يەنى ھاۋانىڭ بېسىمى، ھۆل-قۇرۇقلىقى، ئىسسىق-سوغاقلغى قاتارلىقلارنىڭ نورمالسىزلىغىمۇ مەلۇم كېسەللەرگە سەۋەپ بولىدۇ. ھاۋاغا زەھەرلىك ماددىلار ۋە كۆيدۈرگۈچى، بوققۇچى گاز زەرىچىلىرىنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشى ھەر خىل ئۆپكە يۈرەك، ۋە، تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئىگىزلىكلەردىكى ھاۋا بېسىمىنىڭ شالاڭشىپ قېلىشى قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىپ دەم سىقىش، ھاۋا يېتىشمەسلىك، يۈرەك سېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە سەۋەپ بولىدۇ. ھەتتا بەزىدە بەزى قانتومۇرلارنىڭ يېرىلىپ قان كېتىش



ھادىسلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەكسىچە تۆۋەن جايلار، ئويما-  
ئىلقلار، يەر ئاستى كانلىرىدا ھاۋا بېسىمى يوقىرى بولغاچقا نەپەس  
قىيىنلىشىش كېلىپ چىقىدۇ. تاغلاردا ياشايدىغانلاردا كۆپىنچە يۈرەك  
كېسىلى، پەتەق (چىقۇق) كېسىلى يۈز بېرىدۇ. بەك پەس ئورۇنلاردا  
ياشىغۇچىلاردا بەزگەك كېسىلى، ھىزە (خولرا)، سىل قاتارلىق كېسەل-  
لەر كۆپ ئۇچرايدۇ. بەك ھۆللۈك جايلاردا ياشىغۇچىلاردا يۆتەل، دەم  
سىقىش، رېماتىزم قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. بەك  
ئىسسىق ھاۋادا ياشىغۇچىلاردا قوساق ئاغرىغى، ئىچى سۈرۈش، ھىي-  
زە، جىگەر كېسەللىكلىرى، كۆز كېسەللىكلىرى ۋە بەزى خىلدىكى  
تەپلەر كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سوغاق رايونلاردا ياشىغۇچىلاردا  
ئۆپكە، بۆرەك كېسەللىكلىرى، تېرە كېسەللىكلىرى كۆپرەك ئۇچ-  
رايدۇ.

**تازىلىققا مۇناسىۋەتلىك سەۋەپلەر:** تازىلىققا ياخشى رىئايە  
قىلماسلىق كۆپلىگەن كېسەللىكلەرگە سەۋەپ بولىدۇ، مەسلەن:  
كېيىم-كېچەك تازىلىغىغا دىققەت قىلىنغاندا، ھەر خىل تىپتىكى تېرە  
كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يىمەك-ئىچمەكلىكلەرنىڭ  
تازىلىغىغا دىققەت قىلىنغاندا، ھەر خىل تىپتىكى يۇقۇملۇق كېسەللىك-  
لەر كېلىپ چىقىدۇ.

**يىمەك-ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك سەۋەپلەر:** يىمەك-ئىچمەك-  
نىڭ ۋاقتى، ئۆلچىمى، سۈپىتىنىڭ نورمال بولۇشى تەن سالامەتلىكىنى  
ساقلاشتا مۇھىم ئامىل بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئەكسىچە، تاماقنى  
قالايمىقان قەرەلسىز يېيىش، كۆپ مىقدار يېيىش ۋە يىگەن تاماق  
ھەزم بولماي تۇرۇپ تاماق ئۈستىگە تاماق يېيىش، ئېھتىياج بولماي

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

كېيىنشىكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەپلەر: ھاۋا ۋە تۆت پەسلىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق كېيىنشىمۇ سالامەتلىكنى قوغداشتىكى مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى. سوغاق ھاۋادا يىلىڭ، ئىسسىق ھاۋادا قېلىن كېيىنشى مەلۇم كېسەللىكلەرگە سەۋەپچى بولىدۇ.

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

تاناسىل ئەزالارغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەپلەر: تاناسىل ئەزالار-نىڭ نورمال ئىشلىتىلىشى، تەن سالامەتلىكىگە كۆپ پايدىلىق. ئەكسىچە قالايمىقان ئىشلىتىلسە، مەسىلەن: جىنسى ئالاقىنىڭ كۆپ بولۇشى، مۇشتى زەنلىك (ئالاقىنى ئىشلىتىش) ۋە باشقا يامان ئادەتلەر دەسلەپتە رەئىس ئەزالارنى زەئىپلەشتۈرۈپ ئاندىن كېيىن ئومۇمى بەدەن ئاجىزلىغى، تۇتقاچلىق كېسەللىگى، ساراڭلىق كېسەللىگى، قورۇققاق كېسەللىگى ۋە باشقىلارنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەپ بولىدۇ.

## پەۋقۇلئاددە تاشقى سەۋەپلەر

1. ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، جاراھەتلىنىش، سۇنۇش، ياللۇغلىنىش، ئىششىش، قاناش قاتارلىقلار.
2. روھى زەربە، غەم-قايغۇ، دىققەتچىلىك، قورقۇش قاتارلىقلار.
3. مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى، مەسىلەن: پەۋقۇلئاددە ئىسسىق ۋە سوغاق ئۆتۈپ كېتىش، ئوت ۋە سۇيۇقلۇقلار دا كۆيۈپ ياكى قاتتىق سوغاقتا توڭلاپ قېلىش قاتارلىقلار.
4. توك ئۇرۇۋېتىش، چېقىن سوقۇۋېتىش قاتارلىقلار
5. زەھەرلىنىش، ھەر خىل زەھەرلىك نەرسىلەرنى بىلمەي ياكى بىلىپ قەستەن يەپ ئېلىش، مەسىلەن: ئەپيۈن، كۇچىلا، ئاق پارفى، سەنگىيار (مىشياك)، كۆكتاش، ۋاڭ ئۇرۇغى قاتارلىقلارنى يەۋىلىش ياكى زەھەرلىك ھاشارەتلەر چېقىۋېلىش قاتارلىقلار.
6. قىزىل، چېچەك، ھېيىزە (خولسرا) ۋە باشقا ئۆپۈنەتلىك ۋە يۇقۇملۇق تارقىلۇچان كېسەللىكلەر.

## كېسەللىك ئالامەتلىرى

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

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

ئومۇمى بەدەننامىك بەلگىلەر (ئالاماتى ئامما) ياكى مىزاج خاراكتىرلىك بەلگىلەر (مىزاجى ئالامەت): پۈتۈن بەدەندە كۆرۈلىدىغان ۋە مىزاج خاراكتىرلىك ئىپادىلىنىدىغان بەلگىلەر، ئومۇمى بەدەنلىك ياكى مىزاج خاراكتىرلىك بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: قۇلاق ئاستى بېزى ئىششىپ ياللۇغلانغاندا بەلغەم ماددىسى ئېشىپ كېتىپ ھۆل سوغاق مىزاج غەلبە قىلىپ، پۈتۈن بەدەن سوغۇپ، مۇناسىپ ھالدا بىرقاتار بەلگىلەر كۆرۈلگىنىگە ئوخشاشلار.

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

ئاشكارە بەلگىلەر (ئالاماتى زاھرە): تىۋىپ بىر كۆرۈپ ياكى تۇتۇپلا پەرق ئېتىدىغان بەلگىلەر، ئاشكارە كۆرىنىپ تۇرىدىغان بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: بىرەر يەرلىك ياكى پۈتۈن بەدەنلىك ئىششىق ۋە قىزىللىق قاتارلىقلار.

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

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

بىشارەتچى بەلگىلەر (ئالاماتى مونزىرە): ئەسلى كېسەللىك  
باشلىنىشتىن ئىلگىرى ئاشكارە بولىدىغان ئالدىنقى بەلگىلەر، بىشا-  
رەتچى بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: سەكتە كېسەللىكى تۇتۇش-  
تىن بۇرۇن، باش قېيىش، قۇلاق قىچقىرىش ياكى كۆزدە قىزىلىق  
پەيدا بولۇش قاتارلىقلار.

مەخسۇس بەلگىلەر (ئالاماتى خۇسۇسى): مەخسۇس بىر خىل  
كېسەللىكتە كۆرىلىدىغان ئالاھىدە ۋە تىپىك بولغان بەلگىلەر، مەخ-  
سۇس بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: بالىلار ئۆپكە ياللۇغىدا  
بۇرۇن قاناتلىرىنى كېرىپ تىنىش، بۆرەك كېسەللىكىدە قاپاقنىڭ  
ئىشىشى قاتارلىقلار.

چىقىشتۇرما بەلگىلەر (ئالاماتى تەشخىسىيە): بىر كېسەللىكنى  
يەنە بىر كېسەللىكتىن پەرقلەندۈرىدىغان بەلگىلەر، چىقىشتۇرما  
بەلگىلەر دەپ ئاتىلىدۇ مەسىلەن: سەرئى كېسەللىكى بىلەن ھىستې-  
رىيە كېسەللىكىنى پەرقلەندۈرۈشتە، ئېغىزدىن كۆپۈك كەلسە سەرئى،  
كۆپۈك كەلمەسە ھىستېرىيە دېگەنگە ئوخشاشلار.

## كېسەللىكلەر تۈرى

ئۇيغۇر تىبابىتى كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبى، بەل-  
مىلىرى ۋە كېسەل بولغان ئورۇننىڭ تۈزۈلىشى، كېسەللىك جەرياسى-  
نىغا قاراپ كېسەللىكلەرنى بىرنەچچە تۈرگە بۆلىدۇ ۋە شۇنىڭغا  
ئاساسلىنىپ داۋالاش، پەرۋىش قىلىش ئۇسۇللىرىنى بېكىتىدۇ.

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

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

## يالغۇز كېسەللىكلەر

يالغۇز كېسەللىكلەر (مەرەزى موفرەد) چوڭ 3 خىلغا بۆلىنىدۇ.  
1- مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى (سۇئىلمىزاج)، 2- ئەزا شەكلىنىڭ  
ئۆزگىرىشى (مەرەزى تەركىپ)، 3- ئەزا پۈتۈنلىگىنىڭ بۇزۇلۇشى،  
ئاجرىلىشى (تەفەررۇقى ئىتتىسال).

### مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى

سۇئىمىزاج - مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى ئۆزگىرىشى بولۇپ، بۇ  
يەردە ئېيتىلغان "مىزاج" ھەرقانداق تىرىك بىر ئورگاننىڭ ئادەت-  
تىكى مەخسۇس تەبىئى كەيپىياتى، نورمال ھالىتى، تەبىئى خىزمىتىغا  
قارىتىلغان ھەمدە مەلۇم بىر ئەزانىڭ ماددا ئالمىشىش، قان ئايلاندۇر-  
ىش، تەبىئى ھارارىتى، تەبىئى قۇۋۋىتى ۋە تېگىشلىك خىزمىتىنى  
مۇۋاپىق ئۆتۈشى قاتارلىقلاردىن تەركىپ تاپقان (ئارىلاشقان) شەكىلگە  
قارىتىلغان. بىر جۈملە سۆز بىلەن تەرىپلىگەندە بۇ، ساقلىق ھالەت  
دەپ ئاتىلىدۇ. مۇشۇ ھالەتلەرنىڭ قايسىسى بىرى ئۆز نورماللىقىدىن  
چىقىپ كەتكەنلىكى، كېسەللىك ياكى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى - سۇئى  
مىزاج دەپ ئاتىلىدۇ. سۇئىمىزاجنىڭ ماھىيىتى مۇنداق: مەلۇم بىر  
ئەزانىڭ ئەسلىدىكى قۇرۇلۇشىدا بىرقانداق غەيرى تەبىئى ئۆزگى-  
رىش ياكى بۇزۇلۇش بولماي، ئۇنىڭ خىزمىتى (مىزاجى) دا بىر خىل

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

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

### مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى

(1) مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج ھار سازەج): بۇ، كېسەللىكنىڭ بىر قانداق ماددا ياكى خىلىتنىڭ نورمالسىزلىغىدىن ئەمەس، بەلكى سىرتقى ياكى ئىچكى جەھەتتىكى



نەرسىلەرنىڭ ھارارەتلىك تەسىرىدىن پەيدا بولغانلىغىغا قارىتىلغان.  
مەسىلەن: ئوت، ئاپتاپنىڭ قىزىقى ياكى ئۆتكۈر پۇراقلىق نەرسىلەر-  
نىڭ مىڭگە تەسىر قىلىشىدىن بولغان باش ئاغرىقى قاتارلىقلار.

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

(3) مىزاجنىڭ ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى (سۇيى مىزاج  
يەكس مىزاج): ئەزالاردىكى تەبىئىي سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئازايغانلى-  
غىدىن قۇرۇقلۇق ئېشىپ پەيدا بولغان ئەزالارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى،  
ماددا ئالمىشىشنىڭ ياخشى بولماي قېلىشى ياكى ئەزالارنىڭ قۇرغاق-  
لىشىشى قاتارلىقلار.

(4) مىزاجنىڭ ماددىسىز ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى (سۇيى مىزاج  
روتەب مىزاج): ئەزالارغا ئارتۇق ھۆللۈكنىڭ تەسىر قىلىشىدىن پەيدا  
بولغان ئەزالارنىڭ بوشىشىپ كېتىشى قاتارلىقلار.

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

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

(7) مزاجنىڭ ماددىسىز ھۆل سوغاقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج بارىد روتەب سازەج): بەك سوغاق ھەم نەملىك ھاۋادا كۆپ يۈرۈشتىن پەيدا بولغان ئەزالار ئىستىرخاسى (ئەزالارنىڭ بوشۇشىپ كېتىشى) قاتارلىقلار.

(8) مزاجنىڭ ماددىسىز قۇرۇق سوغاقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج بارىد يابىس سازەج): ئادەم قېرىغاندا بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ ئاز قېلىشى ۋە ھارارەتنىڭ سوغۇپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان ئورۇق-لۇق قاتارلىقلار.

### مزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى

(1) مزاجنىڭ ماددىلىق ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج ھار ماددى): بەدەندىكى قاننىڭ ئېشىپ، قىزىپ ياكى چىرىدىنى بولغان كېسەللىكلەر، مەسلەن: ئوفۇنەت (قوقاق) لىق تەپلەر ياكى يالغۇنلىققا ئوخشاشلار.

(2) مزاجنىڭ ماددىلىق سوغاقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج بارىد ماددى): مەلۇم ئەزاغا بەلغەم ماددىسى قۇيۇلۇش ئارقىلىق شۇ ئەزادىكى ئەسەب (نېرۋا)لارنىڭ يولىنى توسقانلىقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، مەسلەن: پالەج، ئىستىرخائى قاتارلىقلار.

(3) مزاجنىڭ ماددىلىق ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج روتەب ماددى): بەدەن دىۋارلىرىغا ھۆل سۇيۇقلۇقنىڭ توپلىشىپ قالغانلىغىدىن بولغان كېسەللىكلەر، مەسلەن: سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلار.

(4) مزاجنىڭ ماددىلىق قۇرۇقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج يابىس ماددى): مەلۇم ئەزانىڭ دىۋارلىرىغا بىرفانداق قۇرۇق ماددىلار (مەسىلەن، كان ماددىلىرى) نىڭ توختاپ قېلىشىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن: سەرتان (راك)، چوزام قاتارلىقلار

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

(6) مزاجنىڭ ماددىلىق قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج ھار يابىس ماددى): بىر قانداق ئەزا ياكى تېرىنىڭ قىزىرىپ، ئېچىشىپ، قىزىپ كېتىشى ياكى پۈتۈن بەدەن كۆيۈشكەن-دەك قىزىپ ياكى سارغىيىپ قېچىشىپ كېتىشى قاتارلىقلار. بۇنداق ئەھۋاللار كۆپىنچە سەپرا ماددىسىنىڭ ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

(7) مزاجنىڭ ماددىلىق ھۆل سوغاقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج بارىد روتەب ماددى): ھۆل سوغاق تەبىئەتلىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلغانلىقتىن بىرەر ئەزانىڭ سوغۇپ، سۇلىشىپ ئىششىشى، توڭشىشى ياكى بىرەر ئەزا رەڭگىنىڭ ئاق رەڭگە ئۆز-گىرىشى قاتارلىقلار. بۇنداق ئەھۋاللار كۆپىنچە بەلغەم ماددىسىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

(8) مزاجنىڭ ماددىلىق قۇرۇق سوغاقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج

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

يۇقۇرقلارنى يىغىنچا قىلغاندا، ئومۇمى بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئى مىزاجى بۇزۇلۇپ شۇ ئەزانىڭ ئۆز، خىزمىتى ياكى رەڭگىدە، ئىسسىقلىق، سوغاقلىق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق ياكى ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغاق، قۇرۇق ئىسسىق ياكى قۇرۇق سوغاق-لارنىڭ قايسى بىرىنىڭ ئارتىپ ياكى كاملاپ كېتىشىدىن بولغان نورمالسىز ئۆزگىرىشلەر، مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى (سۇنى مىزاج سەزەج) دەپ ئاتىلىدۇ. ئومۇمى بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزادا تۆت خىلنىڭ بىرى ئارتىپ ياكى كاملاپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان نورمالسىز ئۆزگىرىشلەر، مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشى (سۇنى مىزاج ماددى) دەپ ئاتىلىدۇ.

### شەكىلنىڭ ئۆزگىرىشى

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

(1) تۇغما كېسەللىك (مەرەزى خىلقەت)

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

كالىپۇكنىڭ پۇچۇق تۇغۇلۇپ قېلىشى قاتارلىقلار.

(2) كانال ئەزالار كېسەللىكلىرى (مەرەزى مەجارى)

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

(3) ئەزالارنىڭ سان ۋە ھەجىمى ئۆزگەرگەن كېسەللىكلىرى

(مەرەزى مىقدار)

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

(4) ئەزالارنىڭ ئورنىدىن چىقىپ كەتكەن كېسەللىكلىرى

(مەرەزى ۋەزنى):

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

ئۈچەينىڭ چاپلىشىپ قېلىشى ياكى بىر-بىرىدىن ئاجراپ كېتىشى، قاپاقنىڭ قورۇلۇپ قېلىشى، توغرا ئۈچەينىڭ چىقىپ قېلىشى، ئاش-قازان، ئۈچەي، بۆرەك، تاشاقلارنىڭ ئۆز جايىدىن قوزغۇلۇپ كېتىشى قاتارلىقلار.

### پۈتۈنلىكنىڭ بۇزۇلۇشى

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

يۇقۇرقىلاردىن شۇنى خۇلاسىلىغىلى بولىدۇكى، مەرەزى تەركىپ كېسەللىكلەردە ئەزالارنىڭ شەكلى غەيرى نورمال شەكىلگە ئۆز-گىرىپ قالغان بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ پۈتۈنلىكى بۇزۇلمايدۇ، توقۇلمىلار سالامەت بولغان بولىدۇ. تەفەررۇقى ئىتتىسالىدا پۈتۈنلۈك بۇزۇلغان بولىدۇ.

## مۇرەككەپ كېسەللىكلەر

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

## كېسەللىك خەلىپىسى

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

1. ئۆتكۈر ۋە جىددى كېسەللىكلەر (مەرەزى ھاد)  
ئۆتكۈر ۋە جىددى كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىلىرى ناھايىتى ئېغىر بولۇپ، 3 كۈندىن 11 كۈنگىچە بىر تەرەپ بولىدۇ. ئېشىپ كەتسە 15 كۈندىن ئاشمايدۇ، مەسىلەن: ئېغىر تىپتىكى زاتىل، سەرسام، مىڭگە قان چۈشۈش قاتارلىقلار.

2. سوزۇلما كېسەللىكلەر (مەرەزى موزمەن)  
سوزۇلما كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىلىرى يەڭگىل بولۇپ، كېسەللىك

ئۇزۇن مۇددەت سوزۇلىدۇ. مەسلەن: موپاسىل قاتارلىقلار.

3. بوش ئۆتكۈر كېسەللىكلەر (مەرەزى تەھتەلھاد)

كېسەللىك بەلگىلىرى مەيلى ئېغىر ياكى يەڭگىل بولسۇن، بىر-  
نەچچە كۈن ياكى كۆپ بولغاندا 20 كۈندە بىر تەرەپ بولىدۇ.  
كېسەللىك بەلگىلىرىنىڭ تارقىلىش ئورنىغا قاراپ ئىككى خىلغا  
بۆلىنىدۇ.

1. يەرلىك ئورۇندىكى كېسەللىكلەر (مەرەزى موقامى)

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

2. ئومۇمىي بەدەنلىك كېسەللىكلەر (مەرەزى ئام)

كېسەللىك پۈتۈن بەدەندە كۆرۈلىدۇ. مەسلەن: پۈتۈن بەدەنلىك  
ئىششىق ياكى پۈتۈن بەدەننىڭ سارغىيىپ كېتىشى قاتارلىقلار.  
يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر كېسەللىكنىڭ يۇقىشى، تارقىلىشىغا ئاسا-  
سەن تۆۋەندىكىلەرگە بۆلىنىدۇ.

1. يۇقىدىغان كېسەللىكلەر (مەرەزى موددى)

بىر ئادەمدىن يەنە بىر ئادەمگە بىۋاسىتە ياكى ۋاسىتە ئارقىلىق  
يۇقىدىغان كېسەللىكلەر، يۇقىدىغان كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ.  
مەسلەن: قىزىل، چىچەك، سېغىس، بەزگەك قاتارلىقلار.

2. ۋابا كېسەللىكلىرى (مەرەزى ۋابائى)

بىر ۋاقىتنىڭ ئىچىدە نۇرغۇن ئادەملەرگە تېز تارايدىغان ۋە  
بىر يەردىن ئىككىنچى بىر يەرگە كۆچىدىغان خەتەرلىك يۇقۇملۇق  
كېسەللىكلەر، ۋابا كېسەللىكلىرى دەپ ئاتىلىدۇ. مەسلەن: ئائون،  
ھىيزە (خولېرا) قاتارلىقلار.



3. ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالمايدىغان كېسەللىكلەر (مەرەزى سەيلانى)

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

4. ئوفۇنەتلىك كېسەللىكلەر (مەرەزى ئوفۇنتى) قانغا چىرىتكۈچى ۋە يۇقۇملاندۇرغۇچى ماددىلارنىڭ قوشۇلغان-لىغىدىن پەيدا بولىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، مەسىلەن: كېزىك، ئوفۇنەتلىك تەپ ۋە باشقىلار.

كېسەللىكلەر يەنە تۆۋەندىكىلەرگىمۇ بۆلىنىدۇ.

1. بىرلەمچى كېسەللىكلەر (مەرەزى ئەسلى) دەسلەپ پەيدا بولغاندىلا ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل بولغان كېسەل-لىكلەر، بىرلەمچى كېسەللىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: زۇكام، سەرسام قاتارلىقلار.

2. ئىككىلەمچى كېسەللىكلەر (مەرەزى ئارىزى): بىرلەمچى كېسەللىكلەرگە كېيىن قوشۇلغان كېسەللىكلەر، ئىككى-لىكلەر دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: زۇكامدىن كېيىن پەيدا بولغان نەزلە، گال ئاغرىغى، يۆتەلگە ئوخشاشلار.

3. تۇغما كېسەللىكلەر (مەرەزى مەۋلۇدى)

تۇغۇلغاندىلا بىللە بولغان كېسەللىكلەر.

4. مىراس كېسەللىكلەر (مەرەزى مەۋدوسى)

ئاتا-ئانىسىدىن مىراس قالىدىغان كېسەللىكلەر، مەسىلەن:

جوزام، بەرەس، سېفىلىس، مالخۇلىيا، دىققىغا ئوخشاشلار.

5. تۇتقاقلىق كېسەللىكلەر (مەرەزى نوبىتى)

پات-پات قوزغىلىدىغان تۇتقاقلىق كېسەللىكلەر، مەسلەن: سەرئى (ئېپىلېسسىيە)، بەزگەك، ئېھتىسناقى رەھىم (ھىستېرىيە) قاتارلىقلار.

6. روھى كېسەللىكلەر (مەرەزى نەپسانى)  
ئەقىل، تەپەككۈر، خىيال ۋە تەسەۋۋۇرلارنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر.

يۇقۇرقلاردىن باشقا يەنە ھەرقايسى ئىقلىم ۋە ھەرقايسى مىللەت-لەرنىڭ ئۆزىگە خاس كېسەللىكلىرى؛ كەنت، شەھەر، تاغ رايونلار، ئىگىز ۋە تۆۋەن ئويمانلىقلاردا پەيدا بولىدىغان كېسەللىك-لەر بولىدۇ.

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

1. كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى باشلىنىش باسقۇچى (ئىپتىدائى مەرەز).

2. كېسەللىكنىڭ كۈندىن-كۈنگە ياكى سائەتمۇ-سائەت كۈچەيىش باسقۇچى (ئىشتىدائى مەرەز).

3. كېسەللىك بەلگىلىرىنىڭ ياخشىلىق ياكى يامانلىق سەۋەبىدىن كېسەللىكنىڭ كاملاپ ياكى ئارتىپ كېتىش باسقۇچى، مەسلەن: بوھراننىڭ يۈز بېرىشى.

4. كېسەللىكنىڭ ساقىيىش ياكى ئۆلۈم بىلەن ئاخىرلىشىش باسقۇچى.

## داۋالاش

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىدە ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ.

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

### پەرۋىش قىلىپ داۋالاش

پەرۋىش قىلىپ داۋالاش (ئىلاجى بىتتەدېر) ھەر خىل كۈتۈش، پەرۋىش قىلىش، تەبىئى ۋە روھى چارە — تەدبىرلەر بىلەن كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، يەڭگىللىتىش، داۋالاشقا قارىتىلغان. ئۇ، كېسەل كىشىنى مۇۋاپىق دەم ئالدۇرۇش، ھاۋاسى ياخشى پاكىزە تىنىچ — خاتىرجەم شارائىت يارىتىپ بېرىش، روھى جەھەتتە تىنچلاندۇرۇش، ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقنى نورماللاشتۇرۇش، كېسەل كىشىگە مۇۋاپىق ھەركەت — تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرىنى بۇيرۇش، ئاپتاپقا قاچىلاش، سوغاق سۇ ۋە ھەر خىل ئارشاڭ سۇلىرىدا يۇيۇش، بەدەننى تۇتۇش (مالش قىلىش)، قۇمغا كۆمۈش ۋە مەنزىرىلىك، چىرايلىق جايلارنى

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

### غىزالار بىلەن داۋالاش

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

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

- ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە كېسەلگە مۇۋاپىق غىزالار 3 خىلغا بۆلىنىدۇ:
1. غىزايى مۇتلەق (ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئوينىيدىغان يىمەكلىكلەر)،
  2. داۋائى غىزايى (ئالدى بىلەن داۋالىق رولىنى ئويناپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئوزۇقلۇق رولىنى ئوينىيدىغان داۋالىق يىمەكلىكلەر).
  3. غىزايى داۋائى (ئوزۇقلۇق ھەم داۋالىق رولىنى ئوينىيدىغان يىمەكلىكلەر).

### غىزايى مۇتلەق

ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئوينىيدىغان يىمەكلىكلەر قاتارىغا ئادەتتە ئادەم بەدىنىگە سىڭىپ قۇۋۋەت بولىدىغان ھەر خىل يىمەك-ئىچمەكلىكلەر، غىزايى مۇتلەق قاتارىغا كىرىدۇ. ئۇلار تۆۋەندىكى بىرنەچچە خىلغا بۆلىنىدۇ.

ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار (لەتىپ تاماقلار): بۇنىڭغا سۇيۇق، يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان، ھەجىمى ئاز، قۇۋۋىتى كۆپ يىمەك-لىكلەر كىرىدۇ. مەسىلەن: چالا پىشىرىلغان تۇخۇم، مائول-لەھىمى (مەخسۇس ئۇسۇلدا تەييارلانغان كۆپ خىل دورىلىق گۆش سۈيى)، كەكلىك، قۇچقاچ، جۈجە گۆشلىرى، ئۈزۈم شىرابى (ئۈزۈمنىڭ مۇجۇلغان سۈيى) قاتارلىقلار. بۇ خىلدىكى تاماقلار، قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقان كېسەللەر، ياشانغانلار، بالدالار، تاماق

ھەزىم قىلىشى ناچار بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئورۇقلاپ كەتكەن كېسەللەرگە بېرىلىدۇ. ئانار سۈيى، ئالما سۈيى، ئامۇت، نەشپۈت سۈلىرى ۋە باشقا مەۋە سۈلىرى (ما ئولفەۋاكھە) مۇ مۇشۇ قاتارغا كىرىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق كۈچى يۇقۇرقلار-دىن تۆۋەنرەك بولۇپ، قىلىل غىزا دەپ ئاتىلىدۇ. بۇغداي ئۇنى تاماقلرى، شىرە گۈرۈچ، سېرىق ماي، كالا سۈتى، يۇمشاق ئىزىپ پۇشۇرۇلغان ياش قوي گۆشلىرى، پالەك، بەسەي، شوخلا، سۇگىپىيازىلار سىڭشى ئاسان، ئوزۇقلۇق كۈچى ئوتتۇراھال بولغان يىمەكلىكلەرگە كىرىدۇ. ھەزىم قىلىش كۈچى ناچار، ئورۇقلاپ كەتكەن، تېنى ئاجىز كېسەللەرگە بېرىلىدۇ.

**كۈچلۈك تاماقلار** (كەسىپ تاماقلار): بۇ قۇۋۋىتى كۆپ، ئەمما سىڭشى تەسىرەك بولغان كۈچلۈك تاماقلارغا قارىتىلغان. مەسىلەن: ياغدا پۇشۇرۇلغان تۇخۇم، چوڭ قويلارنىڭ گۆشى، كالا گۆشى، ياڭيۇ، تۇرۇپ، لازا، پىيازىلار بىلەن قورۇلغان گۆشلەر، ياغ ۋە پىياز بىلەن قىيما قىلىپ ئەتكەن قىيىلىق تاماقلار، قۇرۇتۇلغان بېلىق گۆشى، كالا-پاقالچەك گۆشلىرى، ئۆپكە، قېرىن، ياغلىق ئۈچەي تاماقلرى قاتارلىقلار. بۇ خىلدىكى تاماقلار ئىشتىيى، ھەزىم قىلىشى ياخشى، ئومۇمى بەدەن ئوزۇقلىنۇشنى تەلەپ قىلىۋاتقانلارغا بېرىلىدۇ. كۆكتاتلاردىن چامغۇر، تۇرۇپ، سەۋزە قاتارلىقلار كۈچلۈك تاماقلار قاتارىغا كىرىدۇ. بۇلار سىڭشى تەسىرەك بولسىمۇ ئەمما قەۋزىيەتنى ئاچقۇچى تاماقلار بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

يۇقۇرى سورتلىق بۇغداي ئۇنى، گۆشلۈك ياغلىق تاماقلار، تۇخۇم قاتارلىقلار جىگەر كېسەللىكلىرى، قان بېسىمى يۇقۇرۇلاپ

كېتىش كېسىلى، بەدىنى سېمىز قان تومۇرى قاتقان كېسەللەر، بۆرەك كېسەللىرىگە؛ لازا، ئاچچىقسۇ، پىياز، ئاچچىق - چۈچمەل تاماقلار ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە بېرىلمەيدۇ. شېكەر ماددىسى كۆپ بولغان تاتلىق تاماقلار ۋە شېكەر ماددىسى يۇقۇرى مۇئەلە، قەنت سېيىش (زىيا بىتوس) كېسەللىكى ۋە بۆرەك كېسەللىكىگە بېرىلمەيدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا كېسەلگە زىيان قىلىدىغان، كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرىدىغان يېمەك - ئىچمەكلىكلەر چەكلىنىدۇ. كېسەلنىڭ ئومۇمى بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىغا پايدىلىق يېمەك - ئىچمەكلىكلەر چەكلەنمەيدۇ. قالايىمىقان پەرھىز بۇيرۇشتىن، نامۇۋاپىق چەكلىمىلەردىن، كېسەل كىشىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى كەتكۈزۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

### داۋائى غىزايى

بۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەر ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن ئالدى بىلەن داۋالىق رولى ئوينايدۇ شۇنداقلا بەدەنگە ئوزۇقلۇق بولىدۇ. قىزىل گۈل، پىننە، رەيھان قاتارلىق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ گۈل - چېچەك ۋە يوپۇرماقلىرىدىن تەييارلانغان ھەر خىل گۈل قەنت، قىياملار؛ ئەنجۈر، ئانار، ئالما، ئامۇت، بىيە، سەۋزە ۋە باشقا مۇسەلەردىن تەييارلانغان ھەر خىل مۇرابىبالار؛ بادام، ياڭاق، نوقۇت ۋە ھەر خىل مېغىزلاردىن تەييارلانغان تالغانلار داۋايى غىزايى قاتارىغا كىرىدۇ. بۇ يېمەكلىكلەر ئادەم

بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن ئالدى بىلەن داۋالىق رولىنى ئوينىيدۇ، ئۆز تەركىۋىدە تۇتقان ھەر خىل شىپالىق ماددىلىرى ئارقىلىق كېسەل-لىكىلەرگە بەلگۈلۈك شىپالىق تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: قىزىل گۈلدىن تەييارلانغان گۈلقەنى ئالسا، ئۇنى ئىستىمال قىلغاندىن كېيىن ئالدى بىلەن ئاشقازان، ئۈچەيلەر يوللىرىنىڭ ھەزىم قىلىش كۈچى ۋە جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش بىلەن بىرگە يۈرەك ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ، ئىشتەينى ئاچىدۇ، ئۆپكە سىل كېسەللىكى، ئۆپكە ھاۋا يوللىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، ئۆپكە يەللىك ئىششىغى، دەم سىقىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنە ئەينى ۋاقىتتا بەدەنگە ئوزۇق بولۇپ، بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ.

### غىزايى داۋالىق

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



## شېپالىق تاماقلار

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىگىدە كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، كېسەللىكنى يەڭگىلەشتۈرۈش ۋە ساقايتىشتا مۇۋاپىق بولغان تاماق پەرھىز قائىدىلىرى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. يەنى ئۇنىڭدا ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئەھۋالىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان شېپالىق تاماق تۈرلىرى كۆرسىتىلگەن ۋە تاماقلاردىن پەرھىز بۇيرۇشنىڭ نەزىرىيىۋى ئاساسلىرى بايان قىلىنغان. ئوزۇقلۇق (تاماق) تۈرلىرى كۆرسىتىلىش بارا بىرىدە ئۇلارنىڭ شېپالىق ۋە ئوزۇقلۇق رولىنىمۇ تەپسىلىي بايان قىلىنغان، ئوزۇقلۇقلار تەركىبىگە كىرىدىغان ھەر خىل ئەشيا لارنىڭ كېلىش مەنبەلىرى، ئۇلارنىڭ كەيپىيات، خۇسۇسىيەتلىرى كۆرسىتىلگەن.

ئادەملەرگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇقلار 3 تۈرلۈك مەنبەدىن كېلىدۇ. بىرىنچى، ھايۋاناتلاردىن كېلىدۇ، مەسىلەن: گۆش، ياغ، تۇخۇم، سۈت قاتارلىقلار. ئىككىنچى، ئۆسۈملۈكلەردىن كېلىدۇ، مەسىلەن: بۇغداي، گۈرۈچ، قوناق، مايلىق دان، ئۈزۈم، ياڭاق، ھەر خىل پۇرچاق، مېۋە، كۆكتاتلار. ئۈچىنچى، كان-مەدەنلەردىن كېلىدۇ، مەسىلەن: ھەر خىل تۇزلار، شاخارلار، ھاك، فوسفور قاتارلىقلار. بۇ ئوزۇقلۇق ماددىلار، مۇۋاپىق ئۇسۇللار بىلەن بەدەنگە كىرسە ھەم ئۆزلىشىپ، بەدەننى نورمال ھاياتى پائالىيەتلەر داۋامىدا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدۇ. بۇ ماددىلار بەدەندە گۆش پەيدا قىلغۇچى ماددىلار (مەۋادى مولەھھىمە)، ياغ

پەيدا قىلغۇچى ماددىلار (مەۋادى شەھىيە)، شېكەر ۋە نىشاستە پەيدا قىلغۇچى ماددىلار (مەۋادى سەكرىيە)، تۇز ۋە مەدەن ماددىلار (مەۋادى ئەرزىيە ۋە نەمكىياتلار)، سۇلار دەپ بەش تارماققا بۆلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ساقلىق - ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، كېسەللىكلەرنى داۋالاپ سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە كەم بولسا بولمايدىغان شەرتلەردىن باشقا، يۇقۇرىدا ئېيتىلغان مەنبەلەردىن كېلىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ بەدەندە مۇۋاپىق مىقداردا بولۇشىنى تەكىتلەيدۇ. ھەمدە ئۇلارنىڭ بەدەندىكى تەبىئى تەڭپۇڭلىغىنى ساقلاش مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە، زىيادە ياكى كام بولۇشى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دەپ قارايدۇ. شۇڭا مۇشۇ نەزىرىيەگە ئاساسەن، كىشىلەرنىڭ كونكرىت ئەھۋاللىرىدىكى مزاج كەيپىياتلىرى، سالامەتلىك ۋە كېسەللىك كونكرىت ئەھۋاللىرىغا قاراپ ھەر خىل ئوخشاشمىغان شىپالىق تاماقلار ۋە ئوزۇقلىنىش ئۇسۇل - چارىلىرى تەپسىلى كۆرسىتىلىدۇ. تۆۋەندە شىپالىق تاماق تۈرلىرى ۋە مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىلىدۇ.

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

نەزمى قالدۇرغان :

”ھەممە گۆشلەر ئىسسىقتۇر بېلىقتىن باشقا،

ھەممە سۇلار سوغاقتۇر تۇز سۈيىدىن باشقا.“

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

قىيما شورپىسى

بۇ تۈردىكى تاماقلار ھارارىتى كۆتۈرۈلمىگەن، باشقا قوقاقلق (يۇقۇملىنىش) جىددى ئەھۋاللىرى بولمىغان سوزۇلما كېسەللىكلەرگە بۇيرۇلىدۇ، مەسىلەن: ئاشقازان يارىسى، بەدەن ئاجىزلىقى، كەم قانلىق، ئىشتەيسىزلىك قاتارلىقلار. تەييارلاش ئۇسۇلى، ياش قوينىڭ گۆشىدىن مۇۋاپىق ئېلىپ، بەز ۋە قىلىرىدىن تازىلاپ، سۆڭەكلىرىدىن ئايرىپ، ئۇششاق توغراپ قىيما قىلىپ سوغاق سۇغا سېلىپ ياخشى پۇشۇرۇلىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا تۇز، سۇڭىپياز، ئازراق شوخلا، پالەك، پىننە سېلىنىدۇ.

يالاڭ چۆچۈرە

بۇ تاماقنىڭ سىڭىشى ئاسان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقۇرى

بولغاچقا ھەزىم قىلىشى ئاجىز، تاماقنى ياخشى ئىزىپ چاينالماي-  
 دىغان كېسەللەر، ئاشقازان-ئۈچەي كېسەللىكلىرى بار كېسەللەر ۋە  
 ئىشتىيى كام، تېنى ئاجىز، ئوزۇقلىنىشى ناچار كىشىلەرگە بۇيرۇلىدۇ.  
 تەييارلاش ئۇسۇلى، ياش قوينىڭ گۆشىدىن مۇۋاپىق مىقداردا  
 ئېلىپ، سۆڭەك، ياغ، چاندېر ۋە پەيلىرىدىن ئايرىپ چاناپ  
 خېمىردەك قىلىنىدۇ. ئازراق پىننە كۆكى، زىرىلەر سوقۇپ  
 ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئازراق تۇز تېمىتتەۋېتىلىدۇ. ھەممىسى ياخشى  
 ئارىلاشتۇرۇلۇپ، قاتنەك چوڭلۇقتا كۇمۇلاچ قىلىپ، ئۇنلۇق ئاشتاختا  
 (ئەنبەن) دە دۇمۇلتۇپ ئاندىن سۇغا سېلىپ پۇشۇرۇلىدۇ. سۈيىگە  
 ئازراق سۇڭىپىياز، شوخلا، پالەكلەر توغراپ سېلىنىدۇ. گۆشى  
 پىشقاندا گۆش ۋە شورپىلىرىنى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىككىنچى  
 خىل تەييارلاش ئۇسۇلى، يۇقۇرقىدەك تەييارلانغان يالاڭ  
 چۆچۈرە شورپىسىغا نېپىز يېپىپ ئىنچىكە كېسىلگەن ئۈگرە ياكى  
 ياخشى تازىلاپ يۇيۇلغان ئازىراق گۈرۈچ سېلىپ ياخشى ئىزىلگۈدەك  
 پۇشۇرۇلىدۇ. بۇ يالاڭ چۆچۈرىلىك ئۈگرە بولۇپ، يۇقۇردا  
 ئېيتىلغان كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

گۆش سۈيى (مائۇللەھىمى)

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

سۈيى، تۈز تېمىتىپ قاينىتىپ پۇشۇرۇلىدۇ. ئىككىنچى خىل تەييار-  
لاش ئۇسۇلى، گۆشنى يۇقۇرقىدەك ئۇششاق چاناپ، دورا-دەرەمەك-  
لەر قوشۇپ، ھەممىنى پار قازانغا سېلىپ بارلىق سۈيى چىقىرىلىپ  
كېسەلگە بېرىلىدۇ. ھەر خىل ئۇچار قاناتلارنىڭ گۆشلىرىدىنمۇ  
مائۇللەھىمى قىلىپ ئەرەق چىقىرىپ ئىشلەتسە نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە  
شېپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. (دورا نۇسخىلىرى قىسمىغا قارالسۇن).  
قىيما گۆش

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

قازان كاۋابى (سوقما كاۋاپ)

تولا قۇسۇپ، ئىچى سۈرۈپ، ئاشقازان ھەزىم ئەزالىرى  
سوغۇپ ھارارىتى تۆۋەنلەپ، پۈت-قولىلىرى سوغۇپ كەتكەن  
كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ، ئۇرۇق بېزى (تاشاق) سوغۇپ  
ئەرلىك جىنىسى قابىلىيىتى تۆۋەنلەپ كەتكەنلەرگىمۇ مۇۋاپىق  
كېلىدۇ. ئەگەر مەخسۇس ئەرلىك جىنىسى قابىلىيىتى ئاجىزلاش  
ئىشلەتكەندە گۆش قىيىمىغا تۇخۇم سېرىغى قوشۇلىدۇ. تەييارلاش

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

ئادەتتە، كېسەللەرگە لازا چېچىپ چالا پۇشۇرۇلغان گۆش، ياغدا قورۇلغان تۇخۇم، پىياز قىيىملىق مانتا، سامسا، گۆشگىردە، قورداق قاتارلىق تاماقلارنى بېرىش چەكلىنىدۇ. چۈنكى بۇ تاماقلار سىڭشى تەس بولۇپلا قالماستىن، ئاشقازاننى ئېچىشتۈرىدۇ، قوساقنى كۆپتۈرىدۇ. قۇۋۋەتلىك بولغاچقا كېسەللەر كۆتۈرەلمەيدۇ، زىيان قىلىدۇ. شۇڭا كېسەللەر ئىچىدىغان شەرىپ گۈرۈچ (شېپەن) تاماقلارنىڭ تەمىنى ياخشىلاش ئۈچۈنلا ئازراق گۆش سېلىشقا رۇخسەت قىلىنىدۇ.

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

كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ تەركىبىدە يىلىم ماددىسى بولغاچقا، سۇدا پىشقاندىن كېيىن يېپىشقا قلىق ماددىسى كۆپۈيۈپ، بەدەندە ھارارەت چىقىرىدۇ. شۇڭا يۇقۇرى ھارارەتلىك كېسەللىكلەر، يىرىڭلىق جاراھەتلىك كېسەللىكلەر، قان تومۇر كېسەللىكلىرى، ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل كېسەللىكلىرى، ھەر خىل ئىششىق ۋە يالغۇغلىنىشلارغا گۆش زىيان قىلىدۇ گۆش بېرىش چەكلىنىدۇ. گۆشنى كۆپ ئىستىمال قىلىش سېمىزلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۆتكۈر خاراكتىرلىك جۇشانى خۇن (قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش)، جىگەر، بۆرەك، ئۆت ۋە بىر قىسىم يۈرەك كېسەللىكلىرىگىمۇ قوي، ئۆچكە، كالا گۆشلىرى زىيان قىلىدۇ. لازا، ئاچچىق سۇ، جاڭيۇلار بىلەن قورۇلغان گۆشلەر تەمرەتكە، بۇۋاسىر كېسەللىكلىرىگە بەكرەك زىيان قىلىدۇ.

كالا گۆشنىڭ تالالىرى قوپال ۋە قاتتىقراق بولغاچقا، كەسىپ ۋە غەلىز تاماقلار قاتارىغا كىرىدۇ. ئۇلارنىڭ سىڭىشى تەس، بەدەنگە ئۆزلىشىشى ئاز بولۇپ، ئاسان يەلگە ئايلىنىدۇ ۋە بەزىلەرنىڭ تېرىسىدە يەل تېشىپ كېتىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا ھىچقانداق كېسەلگە كالا گۆشى بۇيرۇلمايدۇ. توخۇ گۆشى، ئاسان سىڭىدىغان (لەتپ) يەڭگىل يىمەكلىك بولۇپ، بەدەنگە ئۆزلىشىشى ياخشى. شۇڭا ياش ۋە سېمىز توخۇ گۆشلىرىنى پۇشۇرۇپ ھەرقانداق كېسەلگە بېرىشكە بولىدۇ. ياغدا قورۇپ پۇشۇرۇلغان توخۇ گۆشى ۋە تۇخۇمنىڭ قۇۋۋىتى، ھەرقانداق گۆشنىڭ كۈچ قۇۋۋىتىدىن ئېشىپ كېتىدۇ، لېكىن سىڭىشى تەسراق بولىدۇ. شۇڭا كېسەل كىشىگە بېرىش مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

قۇچقاچ، كەكلىك، چىل ۋە باشقا ئۇچار قاناتلىقلارنىڭ گۆش-  
لىرىمۇ سىڭىشلىق يېمەكلىكلەر بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ  
گۆش تاللىرى ئىنچىكە، يۇمشاق تەركىۋىدە كەسىپ ۋە غەلىز  
ماددىلار ئاز بولغاچقا، كېسەلگە تاماق قىلىپ بېرىشكە مۇۋاپىق  
كېلىدۇ.

ئۆدەك، غاز، كەپتەر گۆشلىرى كەسىپ ۋە غەلىز بولغاچقا سىڭىشى  
تەس، ھارارەت چىقىرىشىمۇ يۇقۇرى، شۇڭا بۇلارنى بەزى كېسەل-  
لەرگە بېرىشتە ئېھتىيات قىلىش لازىم.  
كىيىك گۆشى، ئات گۆشى، قوتاز گۆشى قاتارلىقلارمۇ كالا گۆشى  
بىلەن بىر قاتاردا سانىلىدۇ.

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

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

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



بوشۇشۇپ كەتكەن، پالەچ، ئىستىرخائى كېسەللىكلەرگە زاغۇن  
 يېغى، ياڭاق يېغى پايدىلىق. زىغىر، كۈنجۈت، بادام يېغى  
 قاتارلىق مېغىزلىق ياغلارنىڭ ھۆلۈك يەتكۈزۈش، تەشەننۇچنى  
 بوشۇتۇش، چوڭ تەرەتنى يۇمشۇتۇش، قەۋزىيەتنى يوقىتىش،  
 ئۆپكە، كاناي، كۆكرەك بوشلۇقلىرىنى بوشۇتۇش رولى بولغانلىغى  
 ئۈچۈن شىپالىق غىزا ۋە داۋالىق ماددىلار قاتارىغا كىرىدۇ.  
 پولۇ، مانتا، خوشاڭ، قورداق، نارىن چۆپ قاتارلىقلار كۈچلۈك  
 ۋە غەلىز تاماقلار بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. شۇڭا ھارارەتلىك، جىمدى  
 كېسەللەرگە بېرىش چەكلىنىدۇ. شىرە گۈرۈچ (شىپەن) ئۇندا  
 قىلىنغان ئاشلار ۋە گۈرۈچ ئاش (گاڭپەن) بېرىلىدۇ.  
 ئىستىمىسى بەك يۇقۇرى بولمىغان كېسەللەرگە كالا سۈتى،  
 ئۆچكە، قوي سۈتلىرى، چالا پۇشۇرۇلغان تۇخۇم، شېكەر، قەنت،  
 ناۋات، ھەر خىل كەمپىتلەر، پىچىنە، سېرىق ياغ، ئالما، ئۈزۈم،  
 نەشپۈتلەر بېرىلسە بولىدۇ. تاۋۇز، نەشپۈت، ئالما، ئۈزۈم، ئۈزۈمە  
 قاتارلىق مېۋىلەر لەتىپ يەڭگىل يىمەكلىكلەر بولغاچقا كېسەللەرگە-  
 مۇ بېرىشكە بولىدۇ. قوغۇن، ئۈرۈك، ئەنجۈر قاتارلىق مېۋىلەر،  
 كەسىپ غەلىز يىمەكلىكلەر بولغاچقا بەزى ئاشقازان ئۆپكە  
 كېسەللىكلىرىگە بېرىلمەيدۇ. گۆش سۈيىدە پۇشۇرۇلغان سەۋزە،  
 ئاق چامغۇر، شوخلا (پومدۇر)، بەسەي، تۇرۇپ قاتارلىق كۆكتاتلار  
 بەزى كېسەللەرگە بېرىلىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ ئىچىنى بوشۇتۇش،  
 قەۋزىيەتنى يوقىتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش خوسۇسىيەتلىرى بار.  
 ئىششىق بار كېسەللەرگە تۇز بېرىش چەكلىنىدۇ. سۇيۇقلۇق  
 بېرىشمۇ قاتتىق چەكلىنىدۇ. ئەمما ئۇ، بەدەندىن سۇيۇقلۇقنىڭ چىقىپ

كېتىش ئەھۋالىغا قاراپ بەلگۈلىنىدۇ. بۆرەك، ئىستىسقا كېسەللىكى ۋە ئىششىق يۈز بەرگەن كېسەللەردە تۇز ۋە تۇزلۇق تاماقلار چەكلىنىدۇ.

قېنىق چاي، قەھۋە، ھاراق، لازا، ئاچچىقسۇ، جايۇ قاتارلىق-لارنى كېسەللەرنىڭ بولۇپمۇ نېرۋا (ئەسەب) كېسەللەر، ياخشى ئۇخلىيالمايدىغانلار، يۈرەك، ئاشقازان كېسەللىكلىرى بارلارنىڭ ئىستىمال قىلىشى چەكلىنىدۇ. قىزىل گۈلدىن تەييارلانغان گۈلقەنت، پىننە گۈلقېنى ۋە ئالما، ئانار، بىيە، ئەينولا، قارا ئۈرۈك، جىنەستە، ئەنجۈر، ئالۇگرات، توڭ غورا قاتارلىق مېۋىلەردىن تەييارلانغان مۇراببا، شەرۋەت، قىياملار ۋە ئامىلە نۇشدىورا، ئەبىرىشم شەرۋىتى قاتارلىقلار داۋايىسى غىزالار قاتارىغا كىرىدۇ. شۇڭا ئەرتە-ئاخشامدا كېسەل كىشىلەرنىڭ ئىستىمال قىلىشىغا بېرىلسە، ئىشتەينى ئېچىش، يۈرەك، مىڭە، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، كۆڭۈلنى خۇشلاندۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

ھارارىتى ئۈستۈن، ئۆتكۈر ۋە ئېغىر كېسەللەرنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا دىققەت قىلىش لازىم. بۇنداق كېسەللەر ئۆز ھالى بىلەن بولۇپ قېلىپ تاماق يىگۈسى كەلمەي تاماق تەلەپ قىلمايدۇ، مەسىلەن: يۇقۇرى ھارارەتلىك زۇكام، زاتىل، كېزىك، سەرسام ۋە باشقىلار. بۇ كېسەللەرگە دەسلەپكى كۈنلىرى ھارارەتنى پەسەيت-كۈچى، ئۇسسۇزلۇقنى باسقۇچى، قوقاق ياندۇرغۇچى يىمەك-ئىچمەك-لىكلەردىن تاللاپ بېرىش كېرەك. قاينىتىپ پۇشۇرۇلغان ئارپا سۈيى، ئارپا ئۇنىدىن تەييارلانغان تاماق، شىرە گۈرۈچ (شپەن)، ئەينولا، قارا ئۈرۈك، كۆكۈمۈغاقسۇت، پالەك سېلىپ ئەتكەن شورپا

گۈرۈچلەر بېرىلىدۇ. تاماق يىگۈسى كەلمەيدىغان، ئىشتىبى تۇتۇلۇپ قالغان كېسەللەرگە نىسبەتەن قاراپ تۇرۇش پوزىتسىيىسىنى تۇتۇشقا بولمايدۇ. بولۇپمۇ بالا ۋە ياشانغان كېسەللەر تاماق يىگۈسى كەلمەي تاماق تەلەپ قىلمىسىمۇ، تەدبىر-چارىلەرنى قوللىنىش، بەدەندە قۇۋۋەت، ماغدۇر تىكلەنمىسە كېسەللىك تېز ساقايمايدىغان. لىغىنى چۈشەندۈرۈپ، ئۇلارنى ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك. بىۋاسىتە ئوزۇقلاندۇرۇشقا بولمىغاندا، كېلىزما قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك ھەمدە ئىشتەي ئاچمىدىغان دورىلارنى بېرىش لازىم. بەك تاسقالغان ئاق ئۇن، بەزى كېسەللەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. چۈنكى، ئاق ئۇننىڭ يېپىشقا قىلغى كۈچلۈك بولغاچقا، قان تومۇرلاردا توسالغۇ (سۇددە) پەيدا قىلىدۇ ۋە ئاسان سەمىرىتىدۇ. بۆرەك كېسەللىكلىرىدە سۇيۇقنى ئازايتىدۇ. شۇڭا ئىستىسقا، بۆرەك كېسەللىرىگە كىچىكلىك قىزىلراق ئۇندا قىلىنغان تاماقلار بويىرىش لازىم.

غىزالار بىلەن داۋالاشتا رىئايە قىلىدىغان شەرتلەر:

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

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

2. كېسەلنىڭ ئىشتىيىنى ئېچىشقا ئامال قىلىش لازىم. كېسەلنىڭ ئىشتىيى تۇتۇلۇپ قېلىشىدا گەرچە كېسەللىك ئاساسى سەۋەپ بولسىمۇ، ئۇنىڭدىن باشقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەپلەرمۇ بولىدۇ. تاماقنىڭ كۆرىنىشى، رەڭگى، تۈرى، پۇرىغى، تەمى ۋە تازىلىغى، ئىشلىنىشى، تاماق ئېلىنغان قاچىلارنىڭ تازىلىغى ۋە كۆرۈنۈشى، تاماق ئەتكۈچى-مىنىڭ تازىلىغى، شۇنىڭدەك ھەر قايسى مىللەتنىڭ ئۆرپ-ئادەتلىرى ۋە دىنى ئېتىقاتلىرىغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەپلەر ئىشتىيىگە بەلگۈ-

لك تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئەگەر بۇ جەھەتتىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىنمىسا، مەيلى ئائىلىدە بېقىلغان كېسەل ياكى كېسەلخا- ندا ياتقان كېسەل كىشىلەر بولسۇن، ياخشى ئوزۇقلىنىپ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، كېسەللىك ئۈستىدىن غالىپ كېلىشىگە دەخلى يىتىدۇ. دىمەك يۇقۇردا ئېيتىلغان ئامىللارنىڭ ئىشتەينى قوزغاشتا رولى ناھايىتى چوڭ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئىشتەينى قوزغاشقا ياردەم بېرىدىغان ئىشتەي ئاچقۇچى دورىلارنى قوللىنىشىڭمۇ رولى چوڭ. 3. كېسەلگە تاماقنى پات-پات، ئاز مىقداردا بېرىش پايدىلىق. تاماقلانۇش ئارىلىقى بەك ئۇزۇن بولۇش ۋە بىر قېتىمدىلا كۆپ تاماق بېرىش مۇۋاپىق ئەمەس. كېسەلنىڭ قوسىغى ئاچقانلىغى ياخشى ئالامەت، ئەمما ئۇنى يالغان ئىشتەيدىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك.

4. تاماقلانۇش ئالدىدا كېسەلنىڭ قوللىرىنى يۇيۇش، ئىلمان سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقىتىش، تاماقلاندىغانلىغىنى بىلدۈرۈش، ئىشتەي ئېچىشقا پايدىلىق بولۇپلا قالماي باشقا جەھەتلەرگىمۇ پايدىسى كۆپ.

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

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

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

9. كېسەلنى ئوزۇقلاندۇرغاندا ئىمكان بار ئولتۇرغۇزۇپ تاماق بېرىش لازىم. مۇمكىن بولمىغاندا ياستۇقنى ئىگىزەرەك قويۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

10. كېسەل تاماقنى يەپ بولۇپلا دەرھال يېتىۋالماسلىق لازىم.

11. تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ سوغاق يىمەكلىك، ئىچىملىكلەرنى بەرمەسلىك لازىم. تامىقى ئىسسىق، ئىچىملىكلىرىمۇ ئىسسىق بولغىنى ياخشى.

12. كېسەلنىڭ تامىقى ئۈچۈن ئىشلىتىدىغان خام ئەشيا لار يېڭى، بۇزۇلمىغان، چىرىمىگەن بولۇشى لازىم. ئۇن، گۈرۈچ، گۆش، ياغ، تۇز ۋە باشقىلارنى يۆتكەش، ساقلاش، ئىشلىتىشتە تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، بۇلغۇنۇش، پاسكىنىلىشىشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

## دورلار بىلەن داۋالاش

كېسەللىكلەرنى ھەر خىل دورىلار بىلەن داۋالاپ، ئىمكان قەدەر ئەزانىڭ پۈتۈنلىكىنى بۇزماي ساقايتىش نورمال ھالىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش دورىلار بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىلەن دېيىش) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ، ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى ئاساسى مەشغۇلات بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

دورا بىلەن داۋالاش ئاساسەن 2 خىل بولىدۇ: 1- ئومۇمىي بەدەننى داۋالاش 2- يەرلىك ئورۇننى داۋالاش.

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

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

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

ئۆتكۈزۈش، دورا سۈركەش دورا سۈيى بىلەن يۇيۇش قاتارلىقلار.  
كېسەللىكنىڭ تۈرىنى ئايرىپ داۋالاش: كېسەل ئەتراپلىق تەكشۈرۈلۈپ، دىئاگنوز مۇقىملىشىپ داۋالاش باسقۇچىغا ئۆتكەندە تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم. يەنى، ئالدى بىلەن كېسەللىكنىڭ نەق زاھىرى (كېڭەن) ئەھۋالىنى بىلىش، كېسەللىكنىڭ ئىسسىق ياكى سوغاقلغى، ھارارىتىنىڭ يۇقۇرى-تۆۋەنلىگى، ئۆتكۈر ياكى سوزۇلما خاراكتىرلىگى، ھۆللۈك ياكى قۇرۇقلۇقلغى، بىرلەمچى ياكى ئىككىلەمچى كېسەللىگى، يالغۇز ياكى مۇرەككەپلىگى، ماددىلىق ياكى ماددىسىز كېسەللىگى، مەلۇم ئەزانىڭ خىزمىتى بۇزۇلغان ياكى شۇ ئەزانىڭ تۈزۈلۈشىدىكى ئۆزگىرىش خاراكتىرلىك كېسەللىگى (سۇئى مزاج ياكى مەرەزى تەركىپلىگى) قاتارلىقلار.

كېسەللىك سەۋەبىنى ئايرىپ داۋالاش: كېسەللىك سەۋەبىنىڭ ئومۇمى بەدەن ۋە يەرلىك ئورۇن ياكى روھى، ئەسەب (نېرۋا) خاراكتىرلىك (بەدەن سەۋەبى ياكى نەپسانى سەۋەبى) ئىكەنلىگى، سەۋەبىنىڭ يىراق-يېقىنلىغى، ۋاستىلىق ياكى ۋاستىسىزلىغىنى ئېنىقلاش زۆرۈر.

بەدەن سەۋەبى كۆپىنچە سۇئى مزاج كېسەللىكلەر كۆزدە تۇتىلىدۇ. سۇئى مزاج خاراكتىرىدىكى مەلۇم بىر كېسەللىكنىڭ نامى گەرچە كېسەللىك پەيدا بولغان يەرلىك ئورۇننىڭ نامى بىلەن ئاتالسىمۇ سەۋەبى بىر بولغاچقا، داۋالاشتا ئومۇمى داۋالاش قانۇنىيىتىدىن سىرتقا چىقىپ كەتمەيدۇ. كېسەللىك سەۋەبى سەزەج (ماددىسىز) بولسا، تەكشۈش (تەئدىل قىلىش) ئارقىلىق داۋالانىدۇ، ماددىنى پۇشۇرغۇچى ۋە سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇنزىچ ۋە مۇسەل)



دورلار بېرىلمەيدۇ. ماددى (ماددىلىق) بولسا، شۇ غەيرى تەبئىي ماددا (خىلىت)نى بەدەن ياكى ئەزادىن ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن، ماددا پۇشۇرغۇچى (مۇنزىج) دورا بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ خىلىتقا خاس ئىخراج دورىسى مۇخرىج ۋە ماددىنى سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇسەل) دورا بېرىلىدۇ. ئاخىرىدا كېسەل بولغان ئەزانىڭ تەبئىي خىزىمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرگۈچى، قۇۋۋەتلىگۈچى دورلار (مۇقەۋۋىيات) بېرىلىدۇ.

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

روھى سەۋەپ (نەپسانى سەۋەپ)دىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش:

بۇ كېسەللىكلەر، كۆپىنچە ئەسەبى (نېرۋا) خاراكتىرلىك كېسەللىكلەر بولۇپ، مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان، جىنسى ئەزالارنىڭ خىزمەتلىرىدە ئۇچرايدۇ. داۋالاشتا، ئاساسەن نېرۋىنى تېنچلاندۇرغۇچى، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى خوش قىلغۇچى، نورمال ئۇخلاققۇچى دورىلارنى قوللىنىش بىلەن بىرگە كېسەللىك سەۋەپ ۋە شارائىتلىرىنى يوقىتىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

بەدەنى سەۋەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاش:

سەۋەبى روشەن بولسا، مەسلەن: بەك ئۆتكۈر ئىسسىق دورا-  
دەرمانلارنى يېيىش بىلەن پەيدا بولغان ھارارەت ياكى بەك سوغاق  
نەرسىلەرنى يېيىش بىلەن پەيدا بولغان سوغاقلق ياكى بەدەندىن  
سۇيۇقلۇق كۆپلەپ چىقىپ كېتىشىدىن بولغان قۇرۇقلۇق ياكى بەدەندە  
سۇيۇقلۇقلارنىڭ كۆپلەپ توپلىنىشىدىن بولغان ھۆللۈكنى داۋالاشتا  
قارىمۇ-قارشى داۋالاش قوللىنىلىدۇ. نەق ئۆتكۈر ھارارەتنى نەق سو-  
ۋۇتقۇچى ۋە ئۆچۈرگۈچى دورىلار، سوغاقلقنى قىزىتقۇچى، قۇرۇق-  
لۇقنى ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى، ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن  
داۋالاش لازىم. بۇ، تىببى كىتاپلىرىمىزدا قارشى كېلىدىغان نەرسىلەر  
بىلەن داۋالاش (ئىلاجى بىلئەزەت) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەگەر زەھەرلىك نەرسىلەر ئىچىش، زەھەرلىك ھاشارەتلەر  
چېقىش، دورا تاماقلار ياكى كېسەللىك ماددىسى بىلەن  
زەھەرلىنىشلەردە، زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلسىدۇ ۋە قان  
ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، تەرلىتىش، ئاشقازاننى يۇيۇش، كىلىزما  
قىلىش، سېدۈرۈش قاتارلىق چارە-تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

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

داۋالاپ بىر تەرەپ قىلغىلى بولمايدۇ. كۆپىنچە دەستىكار-لىق ئۇسۇللار بىلەن بىر تەرەپ قىلىنىدۇ. يۇقۇرقلارنىڭ بەزىلىرىنى ئۇيغۇر تىبابىتى دورىلىرى بىلەن داۋالاپ ساقايتىش ئىمكانىيىتى بار مەسىلەن؛ ئۆت تېشى، بۆرەك تېشى قاتارلىقلارنى بەزى دورىلار بىلەن ئېرىتىپ چىقىرۋېتىش مۇمكىن (تاش بەك چوڭ بولماسلىقى شەرت). بەزى ئىششىق جاراھەتلەرنى گۆشنى كۆيدۈرگۈچى ياكى قۇرۇتقۇچى، تازىلىغۇچى ۋە يېڭى گۆش ئۇندۇرگۈچى دورىلار؛ بەزى ئۆسمەلەرنى ئىششىق تاراتقۇچى، قايتۇرغۇچى دورىلار، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار؛ بوشۇش كەتكەن ئەزالارنى قورسغۇچى دورىلار؛ تارتىشىپ قالغان ئەزالارنى بوشاتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالاپ، دەستىكارلىق ئۇسۇلى قوللانمايمۇ ساقايتىش بولىدۇ. بۇ خىل دورىلار، تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرگۈچى دورىلار، گۆشنى يىمگۈچى ياكى كەسكۈچى دورىلار، بۇزۇلغان گۆش ۋە يىرىڭلارنى تازىلىغۇچى دورىلار، نەم ھۆل يىرىڭلىق جايلارنى قۇرۇتقۇچى دورىلار، يېڭى گۆش ئۇندۇرگۈچى دورىلار، ئىششىق، ماددىنى قايتۇرغۇچى دورىلار، ماددىنى ئېرىتكۈچى دورىلار، قورسغۇچى دورىلار قاتارلىقلار بولۇپ، دورىلار ئىلمى قىسمىدا تەپسىلى سۆزلىنىدۇ.

### كېسەللىك دەرىجىسىگە قاراپ داۋالاش

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

بېرىش مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

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

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

3. كېسەللىكنىڭ ئېغىرلاشقان دەۋرى: بۇ كېسەللىكنىڭ بارغان-  
سېرى ئېغىرلاشقان ۋاقتى بولۇپ ئۇنى ئىنچىكە كۈزىتىش، جىددى  
ئىلاجى قىلىش كېرەك ۋە جىددى چارە-تەدبىرلەرنى قوللىنىش  
ھەمدە بەدەن تەبىئىتىگە ياردەم بېرىش كېرەك. بولۇپمۇ، بوھران  
بولدىغان جىددى كېسەللىكلەردە بوھران كۈنلىرى يەنى تەبىئەت  
بىلەن كېسەللىكنىڭ كۈرەش قىلىۋاتقان ھايات-ماماتلىق باسقۇچىدا،  
تەبىئەتنىڭ كېسەللىكنى قايسى يول بىلەن بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىش،  
يوقتىشقا تەقەززا بولۇۋاتقانلىغىنى بايقاپ، شۇ يولنى ئاسانلاشتۇرۇش  
ئۈچۈن تەبىئەتكە ياردەم قىلىش كېرەك. مەسىلەن: كېسەلدە ھۆ

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

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

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

قىلىشقا رۇخسەت قىلىنىدۇ.

### دورا شەكىللىرى

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

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

سىرتتىن ئىشلىتىدىغان دورىلارنىڭ شەكىللىرى: ياغلىملار (سىرتتىن ياغلايدىغان دورىلار)، مەلەملەر (ئونگۇبىنتۇنلار)، زىماتلار (پىلاسى-تىرلار)، غەر-غەرلەر (ئېغىز چايقايدىغان دورىلار)، ھوقنەلەر (كىلىز-مىلار) ۋە كۆز، قۇلاق، بۇرۇنغا تېمىتىدىغان دورىلار قاتارلىقلار بولۇپ، بۇلارنىڭمۇ ئىشلىتىش مىقدارى، ئۇسۇلى، ۋاقتى، دىققەت قىلىدىغان ئىشلىرى بار. دورا شەكىللىرىنىڭ خىلمۇ-خىل بولۇشى داۋالاشتا، ئىشلىتىشتە ئەپلىك بولۇش، داۋالىق ئۈنۈمىنى ئۆستۈرۈش، يۆتكەش، ساقلاشقا ئەپلىك بولۇشتەك جەھەتلەر كۆزدە تۇتۇلغان.

## دورا تاللاش

1. ھەرقايسى ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى، مىزاجى، خۇسۇسىيىتى ۋە جايلاشقان ئورنىغا قاراپ شۇ ئەزانىڭ ئۆزىگە مەخسۇس تەسىر قىلىدىغان دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش؛ شۇ ئەزالارغا زىيانلىق تەسىرى بار دورا ۋە يىمەك-ئىچمەكلىك-لەرنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ھەر بىر ئەزاغا مەخسۇس تەسىر قىلىدىغان دورىلار-تاللانما تەسىرلىك دورىلار، دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل دورىلارنى قەدىمقىلار نۇرغۇنلىغان ئەمىلى تەجرىبىلەر ئارقىلىق يەكۈنلەپ چىققان. ئۇلار مەخسۇس يۈرەككە تەسىر قىلىدىغان دورىلار، مەخسۇس كۆز ۋە مىڭگە (دىماقتا) تەسىر قىلىدىغان دورىلار، شۇنىڭغا ئوخشاش ئۆپكە، ئاشقازان، جىگەر، ئال، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارغا مەخسۇس تەسىر قىلىدىغان دورىلار قاتارلىقلار بولۇپ، ئۇلارنى ئىشلىتىشتىمۇ شۇنىڭغا ئاساسەن تاللاپ ئىشلىتىش لازىم. مەسىلەن: مىڭگە، كۆز، قۇلاق قاتارلىق ئورۇنلارنى تەنقىيە قىلىشتا ھەبىي قوقىيا، ھەبىي ئايارەج، ئىتىرىپىل ئۈستى-خۇددۇس، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەبىي زەھەپ قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىنى تازىلاشتا جاۋارىش شەھرىيان، ھەبىي تەنكار، ھەبىي مەستىكى، مەجۇنى ھىلىتت، مەجۇنى خىيار شەنبەر قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. دىمەك ھەرقايسى ئورۇننىڭ ئۆزىگە لايىقلاشقان (تەسىرى ئوخشاش بولسۇمۇ، ئەمما شۇ ئەزانىڭ خۇسۇسىيىتىگە لايىقلاشتۇرۇلغان) دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

پۈت - قول، بوغۇم، تېرە قاتناملارنى تازىلاشتا لوغازىيا بايادەيدۇس، مەجۇنى سۆرۈنجان، مەجۇنى چۆبىنچىنى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. تەڭشەش، تازىلاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، شۇ كېسەللىكنىڭ ماھىيىتى ۋە باشقا شەرتلەرگە ئاساسەن دورا تاللاش كېرەك. ماددىسىز كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، تەڭشەگۈچى، نورماللاش-تۇرۇش (تەئىدل) ئۇسۇلى؛ ماددىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ماددىنى پۇشۇرغۇچى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلار قوللىنىلىدۇ.

2. كېسەل بولغان ئورۇن ۋە كېسەللىك ماھىيىتىگە ئاساسەن دورىلار شەكلىنى تاللاشقا توغرا كېلىدۇ، مەسىلەن: قان تۈكۈرۈش، قان قەي قىلىشلاردا سوپۇپ (تالقان) دورىلار، قورس (تابىلت - توقاچ) دورىلار قوللىنىلىدۇ. چۈنكى بۇ شەكىلدىكى دورىلار بىۋاسىتە قاناش مەنبەلىرىگە يېپىشىپ، قان تومۇرلار ۋە توقۇلمىلارنى قورۇپ قانىنى ئاسان توختىتىشتا بەلگىلىك رول ئوينايدۇ. سوزۇلما كېسەللىكلەر (سەرئى، پالەچ، يەللىك كېسەللىكلەر، بۇۋاسىر) ۋە باشقىلارغا (مەجۇنات خېمىر شەكىلدىكى دورا) لارنى ئىشلەتكەن مۇۋاپىق. ئاشقازان ۋە يۇقۇرى ئۈچەيدىكى كېسەللىكلەر مەسىلەن، ئاشقا-زان، يۇقۇرى ئۈچەي توسۇلۇشى (ئاشقازان، يۇقۇرى ئۈچەي قۇلىن-جىمىسى) دا ئېغىز ئارقىلىق دورا ئىچكۈزۈپ داۋالغان ياخشى. ئەگەر ئىنچىكە، چوڭ ئۈچەي، توغرا ئۈچەي توسۇلۇشى (ئىنچىكە، چوڭ ئۈچەي، توغرا ئۈچەي قۇلۇنجىسى) ۋە ئۇلارنىڭ باشقا كېسەللىكلىرىدە شۇ كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان دورىلارنى ئىچكۈزگەندىن تاشقىرى يەنە كىلىزما ئارقىلىق داۋالغان ياخشى، مەسىلەن: ھۆقنە، شامچىلار ئىشلەتسە بولىدۇ.



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

### مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاش

“سۈنئى مىزاج — مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى ياكى يامانلىشىشى بولۇپ،

كۆچمە مەنىسى بەدەن ياكى مەلۇم ئەزانىڭ غەيرى نورمال ئۆز-  
گىرىشى دىگەنلىكتۇر.

ئومۇم بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ نورمال جارى بولۇۋاتقان  
تەبىئى ھاياتى (يىمەك-ئىچمەك، ھەرىكەت، ئۇيقۇ-ئويغاقلىق ۋە  
باشقا ئەقلى، جىسمانى قابىلىيەتلىرىنىڭ نورمال بولۇشى) ۋە ھەر بىر  
ئەزانىڭ تەبىئى خىزمىتى يەنى ماددا ئالمىشىشى، قان ئايلىنىشى،  
كىرىش-چىقىشنىڭ تەڭپۇڭلىغى، تېگىشلىك خىزمەتلىرىنى  
نورمال ئورۇندىلىپ تۇرۇشى قاتارلىقلار ساق مزاج (مىزاجى  
ساللىم ياكى سەھەلمىزاج) دەپ ئاتىلىدۇ. يۇقۇرقى تەبىئى ھالەت-  
لەرنىڭ قايسى بىرى نورماللىقتىن چىقىپ كېسەللىك خاراك-  
تىرىدىكى ئۆزگىرىش پەيدا قىلسا، ھەمدە شۇ ئەزانىڭ ئۆزىدە  
بىر قانداق قوشۇمچە ئۆزگىرىش بولمىسا بۇنداق كېسەللىكلەر، مىزاج-  
نىڭ بۇزۇلۇشى (سۇئى مىزاج) خاراكتىرىدىكى كېسەللىكلەر دەپ ئاتى-  
لىدۇ. مۇنداق كېسەللىكلەر كۆپىنچە دورا بىلەن داۋالاش ۋە مۇۋا-  
پىق پەرۋىش قىلىش ئارقىلىق ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئىچكى ياكى  
تاشقى تەرەپتىن ئىسسىقلىق ياكى سوغاقلىق، قۇرۇقلۇق ياكى ھۆللۈ-  
كتىن قايسى بىرىنىڭ ۋە ياكى بۇلارنىڭ قوشۇلۇپ تەسىر قىلىشىدىن  
پەيدا بولغان نورمالسىزلىق، مىزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشى  
(سۇئى مىزاج سەھەلمىزاج) خاراكتىرىدىكى كېسەللىكلەرگە كىرىدۇ،  
بۇ كېسەللىكلەر كۆپىنچە، تەڭشەش (تەئدىل)، نورماللاشتۇرۇش  
ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

سۇئى مىزاج سەھەلمىزاجنىڭ يەنە 4 خىلى بار بولۇپ، ئۇ قوشۇ-  
لۇپ كەلگەن سۇئى مىزاجلار دەپ ئاتىلىدۇ، مەسىلەن: قۇرۇق

ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق سوغاق ۋە ھۆل سوغاقتىن بولغان سۇئى مزاج سازەجلەر. بۇلارنى داۋالاشتىمۇ تەڭشەش (تەدد-لات) ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ، مەسىلەن: قۇرۇق ئىسسىقلىرىغا ھۆل سوغاق، ھۆل ئىسسىقلىرىغا قۇرۇق سوغاق، ھۆل سوغاقلارغا قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغاقلارغا ھۆل ئىسسىق دورىلار بېرىلىدۇ. (تەپ-سىلى مەخسۇس كېسەللىكلەر قىسمىدا سۆزلىنىدۇ).

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

بۇ، چوڭ بىر قائىدە.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، سۇئى مزاج خاراكتىرىدىكى كېسەل-لىكىلەر ئىسسىقلىق، سوغاقلق، ھۆلۈك ياكى قۇرۇقلۇقتىن ۋە 4 خىلتنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ. ھەر بىرىنىڭ ئايرىم سەۋەپ، ئالامەتلىرى بولىدۇ.

### مزاجنىڭ ماددىسىز بۇزۇلۇشىنى داۋالاش

مزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش: ھەددىدىن ئارتۇق جىسمانى ھەركەت ۋە خىزمەت قىلىش ياكى ھەددىدىن زىيادە روھى جەھەتتە قوزغۇلۇش، پىكىر، تەپەككۈر قىلىش، غەزەپلىنىشلار ياكى تاشقى جەھەتتىن كەلگەن ئىسسىقلىق (ئاپتاپنىڭ قىزىقلىقى، مۇھىت، يەر، ئۆيىنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىپ كېتىشى ياكى ئىسسىقلىق يىمەكلىكلەر، دورا-دەرمانلارنى كۆپلەپ ئىستىمال قىلىش ئىسسىق دورىلارنى سىرتتىن كۆپ ئىشلىتىش) قاتارلىقلار مزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج ھار)نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر، مزاجنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج ھار)دا بىرقانداق خىلتنىڭ غەلبە قىلغانلىق ئالامەتلەر كۆرۈلمىسە، ئەزانىڭ ئاناتومىك تۈزۈلۈشىمۇ بىرقانداق غەيىرى نورمال ئالامەت كۆرۈلمەي پەقەت تاشقى ياكى ئىچكى ئىسسىقلىق تەسىرى قىلغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، بۇ خىل كېسەللىكلەر مزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج ھار سازەج).

دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرگە پۇشۇرغۇچى (مۇنزىج) ۋە سۈرۈپ چىقارغۇچى (مۇسەھل) دورىلار بېرىلمەيدۇ. بەلكى تەكشۈرۈلۈپ دورىلار بېرىلىدۇ. ئىسسىقلىق بولغان بولسا، سوغاقلق: سوغاقلقتىن بولغان بولسا، ئىسسىقلىق: ھۆللۈكتىن بولغان بولسا، قۇرۇقلۇق: قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا ھۆللۈك دورا ۋە تەدبىرلەر ئىشلىتىپ مىزاجنىڭ نورمال ھالىتى ئەسلىگە كەلتۈرۈلىدۇ. بۇ، ”تەئىدىل قىلىش ئۇسۇلى“ دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: ئاپتاپ ئۆتكەندىن بولغان باش ئاغرىغىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن باشنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتكۈچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن سەندەل، سۆگەت يىلتىزى سۈرۈپ چېپىلىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن ئەرقى سەندەل، ئەرقى بىنەپشە، ئەرقى نىلۇپەر، ئەرقى خەشخاش قاتارلىق سوۋۇتقۇچى ۋە ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. سوغاق ۋە شامالداقچى نەرسىلەر بېرىلىدۇ. قېتىق ئىچىش، سايدا شامالداش تاپشۇرۇلىدۇ.

ئەگەر مىزاجنىڭ ماددىسىز ئىسسىقلىق بۇزۇلغان (سۇيى مىزاج ھار سەزەج) لىق ئالامەتلىرى پۈتۈن بەدەن خاراكتىرلىك بولسا، داۋاملىق يەڭگىل قىزىش، ئۇسساش، ئۇيقۇ قېچىش، ئېغىزى قۇرۇش، ئىشتەي تۇتۇلۇش، نېرۋا قوزغۇلۇش، كۈندىن - كۈنگە ئورۇقلاش قاتارلىق بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئورۇقلانقۇچى ئىسسىق (تەپى دىق) كېسەللىكىگە ئوخشاشلار. ئەگەر مەلۇم بىر ئەزادا، مەسىلەن: جىگەر ياكى ئۆپكە مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقلىق بۇزۇلۇشى (سۇيى مىزاج ھار سەزەج) يۈز بەرسە، مەسىلەن: ھاراقنى كۆپ ئىچىش ياكى ئىسسىق دورا - دەرمانلارنى، گۆش، ياغلارنى

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

**مىزاجنىڭ ماددىسىز سوغاقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش:** سوغاق ھاۋا، قار-يامغۇر، بوران-چاپقۇن قاتارلىقلارنىڭ تەسىر قىلىشى، زەي ۋە ھۆل جايدا كۆپ تۇرۇش، ھۆل ياتاقلاردا يېتىپ قويۇش ياكى ئىچكى جەھەتتە سوغاقلق تاماق، مۈۋە-چىۋىلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، ھەركەت قىلماسلىق، تاماقنى كۆپ يېيىش، كۆپ تەرلەش قاتارلىقلار مىزاجنىڭ سوغاقتىن بۇزۇلۇشى (سۇيى مىزاج بارىد) خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

مېڭىش، زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى، جۇيۇز، بوز بوغالاردا ياغلاش قاتارلىق چارە-تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. ئەگەر سۇئى مزاج بارىد سازەج مەلۇم يەرلىك ئورۇن ۋە ئەزادا يۈز بەرسە مەسلەن: ئادەمنىڭ باش ساھەسىگە سوغاق شامال ئۆتۈپ كېتىپ ئاغرىسا ياكى مۇز سۈيى، سوغاق ئىچمىلىكلەرنى كۆپ ئىچىپ قان تومۇرلار تارىيىپ، پەيلىرى تارتىشىپ ئاغرىسا، دەرھال باش ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، دورا ئىزىپ چېپىش (تەمرىخ قىلىش)، دورىلىق سۇدا يۇيۇنۇش (لەخلەنە قىلىش)، ئىچى تەرەپ-تىن قەلەمپۇر، لاجىندانە، گۈلدارچىن قاتارلىق ئىسسىقلىق دورى-لارنى ئىچكۈزۈپ، تەڭشەش، نورماللاشتۇرۇشتەك چارە-تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

**مزاجنىڭ ھادىسىز ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش:**  
 ھۆل ۋە نەملىك جايلاردا كۆپ تۇرۇش، مۇنچىغا كۆپ چۈشۈش (كۆپ غوسىل قىلىش)، ھۆللۈك دورا-دەرمانلار ۋە يىمەك-ئىچمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، ھەركەت قىلما-لىق، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلار مزاجنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى (سۇئى مزاج روتەپ) خاراكتىرىدىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. پۇت-قوللار بوشۇش، كۆپ ئۇيقۇ كېلىش، پەيىلەر بوشۇشىپ كېتىش، ئېغىزدىن شۈلگەي ئېقىش، خەپرۈك كۆپۈيۈش، بەدەن سوۋۇپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىقتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. داۋالاشتا پۈتۈن بەدەن خاراكتىرلىك بولسا، قۇرۇتقۇچى، نەملىك شورىغۇچى دورا ۋە چارىلار قىلىنىدۇ. مەسلەن: ئىچكى جەھەتتە، ئىسسىق دورا ۋە قۇرۇق ئىسسىق چايلق دورىلار

بېرىلدى. سىرتقى تەرەپتىن تەرلىتىش، قۇمغا كۆمۈش، جۇيۇز ۋە ئىس-  
سىق ياغلار بىلەن ياغلاش، ئاپتاپتا مېڭىش، ھەركەت قىلىشتەك  
چارە-تەدبىرلەر قوللىنىلدى. سۈئى مزاج روتەبىدىن كۆپىنچە پارالىج،  
موپاسىل، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

مزاجنىڭ ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش:  
مزاجنىڭ ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى، ھاۋاسى قۇرۇق  
ھەم ئىسسىق جايلاردا كۆپ تۇرۇش، ئاپتاپ ۋە ئوت ئەترا-  
پىدا كۆپ ئىشلەش، كۆپ تەرلەش، كۆپ ئىچى سۈرۈش،  
كۆپلەپ سۇيۇقلۇق يوقىتىش، ھەددىدىن كۆپ ھەركەت قىلىش،  
ئۇخلىماسلىق، قۇرۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش، سۇيۇقلۇق  
ئىچمەسلىك، قۇرۇقلۇق دورا ۋە ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستىمال  
قىلىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ. ئالامەتلىرى، بەدەن كۈندىن -  
كۈنگە ئورۇقلايدۇ، ئۇيقۇ ئازلايدۇ، بەدەننىڭ نەملىكى ۋە يۇمشاق-  
لىغىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، تېرىنىڭ ئەۋرىشمىلىكى يوقىلىدۇ. ئىشتەي  
ئازىيىدۇ، ماددا ئالمىشىشقا تەسىر يېتىدۇ. كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ  
قالىدۇ. ئېغىز ۋە بۇرۇنلىرى قۇرۇيدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ. داۋا-  
لاشتا، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورا(مورەتتىبات)لار ۋە ھۆللۈك  
يەتكۈزگۈچى نەرسىلەر بىلەن تەئىدىل قىلىنىدۇ. سېرىق چىچەك  
سۈيى بىلەن ۋاننا قىلىنىدۇ ھەمدە تاشقى تەرەپتىن بىنەپشە  
يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى، گۈل يېغى، قاپاق مېغىزى  
قاتارلىقلار بىلەن بەدەن ياغلىنىدۇ. سۈت، سېرىق ياغ، بادام  
يېغى ئارىلاشتۇرۇپ كىلىزما قىلىنىدۇ. مۇناسىپ دورىلار ئىزىپ  
چېپىلىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن ئەرەقى سەندەل، گۈلاپ ۋە خۇش-



پۇراق ئەرەقىياتلار ئىچكۈزۈلدى. ھالۋايى بادام، لوئوقى بادام، مائوللەھم، مەغزىيات شىرىسى، شەرىتى گاۋزبان، شارابى ئەنجۈر، شەرىتى قاپاق، لوئابى ئىسپىغۇل، لوئابى چاھار تۇخۇمى (4 ئۇرۇق شىرىسى) قاتارلىقلار بېرىلدى.

### مىزاجنىڭ ماددىلىق بۇزۇلۇشىنى داۋالاش

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

تەسىرى، سان جەھەتتە ئۇلارنىڭ ئارتىپ ياكى كاملاپ كەتكەنلىكى نەزەردە تۇتىلىدۇ. خىلىتلارنىڭ غەيرى نەبىئى ئۆزگىرىشىگە ساپ خىلىت تەركىۋىگە باشقا خىلىتلارنىڭ ئارىلىشىپ ياكى يات ماددىلارنىڭ قوشۇلۇپ قېلىشىمۇ سەۋەپ بولىدۇ. مەسىلەن، قاننىڭ تەركىۋىگە كۆپلەپ سەپرا خىلىتنىڭ ئارىلىشىپ كېتىشىدىن بولغان بەدەندە سېرىقلىقنىڭ پەيدا بولۇشى؛ بۇزۇلغان قاننىڭ توقۇلمىلار (مەنسۇباتى بەدەن) ئارىلىقلىرىغا قۇيۇلىشىدىن بولغان ھەر خىل ئىششىق (ياللۇغلىنىش) ۋە جاراھەتلىرىنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە باشقا خىلىتلارنىڭمۇ شۇنىڭغا ئوخشاش ئەھۋالغا ئۇچرىغانلىغى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ھەر خىل كېسەللىكلەر قاتارلىقلار. بۇنداق ئۆزگىرىشلەردە، ئومۇمى بەدەن ياكى يەرلىك ئورۇننىڭ تەبىئى مىزاجى (خىزمىتى) بۇزۇلغانلىغى ئۈچۈن سۇئى مىزاج؛ سەۋەبى خىلىت (ماددا) بولغانلىغى ئۈچۈن سۇئى مىزاج ماددى دەپ ئاتىلىدۇ.

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

سەۋەپ بولىدۇ.

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

ئوفۇنەت، چىرىگەن، سېسىغان، پۇراپ قالغان مەنالاردا بولۇپ، خەلق تىلىدا "قۇقاق" دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنى قەدىمقى ھۆكۈمالىرىمىز، چىرىتكۈچى، سېسىتقۇچى بىر خىل ماددا ياكى بىر خىل يامان سەۋەپ دەپ پەرەز قىلىپ بۇنداق ماددىنىڭ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىپ، ئۆتكۈر زەھەرلەيدىغانلىغىنى قەيىت قىلغان. شۇڭا، يەرلىك خەلقلەر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى "ئۇچقۇن قوقاق" دەپ ئاتىغان. ئوفۇنەت، ھازىرقى زاماندىكى مىكرۇپقا ئوفۇنەتلىك (قوقاقلىق) كېسەللىكلەر، ئىنفېكسىيەلىك كېسەللىكلەر دېگەنگە تەڭ كېلىدۇ. ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمى، ئوفۇنەتلىك (قوقاقلىق) كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئۆزىگە خاس بىر يۈرۈش ئىچكى، تاشقى جەھەتتىن داۋالاش تەدبىرلىرىگە ئىگە. مەسىلەن: ئومۇمىي بەدەندىكى زەھەرلىنىش، قىزىش ۋە ئۆتكۈر بەلگىلىرىنى پەسەيتىش، يۈرەك ۋە مىڭنى ئاسراش، قاننى تازىلاش، بەدەننىڭ

كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى (تەبىئەت) نى ئاشۇرۇش قاتارلىقلار. بۇ ھەقتە، قەدىمقى زاماندىن تارتىپلا ھۆكۈمالىرىمىزنىڭ جىزام، سىڧىسى، چاشقان يارىسى، تەمرەتكۈ، ئاقما (ناسۇر)، يىمىرىڭلىق، جاراھەت قاتارلىق كېسەللىكلەرنى سىمپ، گۇڭگۇرت، مىشاك، كۆك تاش، سامساق، چۆبىچىنى، سىر، سىنگىرپ، بىخ مارجان، سەرتان، ئىلان، قىزىل قولىتۇق پاقا، قۇلەيلىن قاتارلىق دورىلار بىلەن داۋالىغانلىغى ھەققىدىكى خاتىرىلەر بار. ھالبۇكى تىببى ئىلىمنىڭ ھازىرقى تەرەققىياتى يۇقۇرقى دورىلارنىڭ يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر مىكرۇپلىرىنى ئۆلتۈرىدىغانلىغىنى ئىسپاتلىدى. ئۇيغۇر تىبابىتىدە، ھازىرمۇ يەنىلا شۇ مەخسەتلەر ئۈچۈن بۇ دورىلارنىڭ مۇرەككەپ نۇسخىلىرى ئىشلىتىلىدۇ. لېكىن يۇقۇرى ئىسسىتمىلىق بولغان قوقاق كېسەللىكلىرىگە بېرىلمەيدۇ.

سۇنى مىزاج ماددى ھارنى داۋالاشتا، ھارارەتنى پەسەيتكۈچى، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرغۇچى، قاننىڭ قېتىشىنى پەسەيتكۈچى دورىلار، مەسىلەن: شەرىپتى بىنەپشە، شەرىپتى نىلۇپەر، بىنەپشە، نىلۇپەر، چىلان، ئەرەقى سەندەل، ئەرەقى كاسىن، ئىسكەنجىبىن، ئەرەقى رەيھان، ھەم كافۇر قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قوقاق ياندۇرغۇچى دورىلاردىن كاشكاپ، ئارپا سۈيى، تەمرى ھىندى ياكى قارا تۇرۇك، ئەينولا سۈيى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قاننىڭ قىزىشى ۋە ئۆرلەپ كېتىشى بىلەن بىرگە ئۆپكە ياكى مىڭگە قان قۇيۇلغانلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، كۆپرەك كۆك (ۋەرىد) تومۇرلاردىن بىرئاز قان ئېلىنىدۇ. مەسىلەن: ئۆتكۈر ئۆپكە ياللۇغى (زاتىل) كېسەللىكلىرىدە، ئۆپكەدىكى قان توپىلۇشۇپ قالغانلىقتىن قان تومۇرلىرىدا قان ئايلىنىش ئاستىلىشىپ

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

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

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

داۋالاشتا، بەدەندىن ئارتۇق بەلغەم ماددا ۋە ھۆلۈكنى يوقاتىدۇ. قۇچى، بەلغەم پۇشۇرغۇچى ۋە ئۇنى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ، مەسلەن: ھېلىلە، توربۇت، ئەپتىمۇن، شاتارە، بەدىيان، شەربىتى ئەپسەنتىن، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى ئەپتىمۇن، ئىترىپىل كەبىر بېرىلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئايارەج، لوغازىيا، مادە تۇلھايات، دائىلمىشىكى، مائولھەسەل قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سىرتتىن پىلىپىل يېغى، زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى، قۇستە يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

**مىزاجنىڭ ماددىلىق قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاش:**  
مىزاجنىڭ ماددىلىق قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى (سۈئى مىزاج يابىس ماددى) كۆپىنچە سەپرا خىلىتىنىڭ كۆپىيىشى ياكى ئۆزگىرىشى ياكى

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

ئالامىتى جەھەتتە بەدەن، تىل، كۆز ئېقى، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتلەر سېرىق بولىدۇ. تېرە قىچىشىش، پاچ ئاقىرىش، ئېغىز قۇرۇش، ئۇيقۇ قېچىش، ئۇسسۇلۇق كۆپىيىش، يەرلىك ئورۇندا قىزىش، ئېچىشىش قاتارلىق بەلگۈلەر كۆرىلىدۇ.

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

مەخسۇس كېسەللىكلەر گەرچە سۈنئى مىزاج سازەج ياكى ماددىغا تەئەللۇق بولسىمۇ، لېكىن كېسەل نامى شۇ ئەزا نامى ياكى باشقا نامدا ئاتىلىدۇ. مەسلەن: ئىسسىقلىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىغى (دەردى مەئدە ھار) قاتارلىقلار. ئۇنى داۋالاشتا ئاشقازاننىڭ قىزىقلىغى ۋە بەزلەر غىدىقلىنىپ زەردە چىقىرىشىنى پەسەپتىكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ، قاتارلىقلار.

**مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار**  
سۈنئى مىزاج خاراكتېرىدىكى كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن داۋالاشتا

تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش تەۋسىيە قىلىندۇ.

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

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

سوغاق بولغان ئەزاغا سەلبى تەسىر يەتكۈزەلمىگەن بولاتتى (كېسەل قىلالمايتتى). شۇڭا، شۇ ئىسسىقلىقنى قايتۇرۇشتا سوغاقلىق دەرىجىسى كۈچلۈك دورىلار ھەمدە دورا مىقدارى كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. مۇشۇ قاراشقا ئاساسەن، ئەگەر ئەسلى مىزاجى ئىسسىق بولۇپ، سوغاق خاراكىتىدىكى كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى تەڭشەپ كېسەللىك داۋالاش ئۈچۈن كۈچلۈگرەك ئىسسىقلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئەسلى مىزاجى ئىسسىق بولغان ئەزادا ئىسسىق خاراكىتىدىكى كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئۇنىڭغا ئازراق سوغاقلىق دورا قىلىشلا كۇپايە قىلىدۇ. چۈنكى ئەسلى مىزاجى ئىسسىق بولغان ئەزاغا ئازراقلا ئىسسىقلىق تەسىر قىلسىلا ئىسسىق خاراكىتىدىكى كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. شۇڭا كېسەللىك پەيدا قىلغان ئازراق ئىسسىققا ئازراق سوغاقلىق قىلسىلا بولىدۇ. ئەگەر كۆپلەپ سوغاقلىق قىلىنسا، كېسەللىك پەيدا قىلغان ئازراق ئىسسىقنى قايتۇرۇپلا قالماي، ئەسلى تەبىئى مىزاجى ئىسسىق بولغان ئەزاغا سەلبى تەسىر كۆرسىتىپ، يەنە باشقا بىر ئاۋارەگەرچىلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھۆل، قۇرۇقلۇقلارنىمۇ مۇشۇ ئاساستا داۋالاش كېرەك. مانا بۇ، كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ ئەسلى مىزاجىغا قاراپ داۋالاش، دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىككىنچىدىن، كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ ئاناتومىك تۈزۈلۈشىگىمۇ ئېتىسۋار بېرىش كېرەك. ئەگەر كېسەل بولغان ئەزا ھەرە كۆنىگدەك ياكى تومۇر، ئاشقازان - ئۈچەيلەرگە ئوخشاش ئىچى كاۋاك ئەزا ياكى شىللىق پەردە بولسا، دورا ئاسان تەسىر قىلىدۇ. يەڭگىل، سانى ئاز، قۇۋۋىتى كەمىرەك دورىلار بولسىمۇ كۇپايە



قىلىدۇ. موسكۇللىرى چىڭ، قاتتىق ئەزالار، مەسىلەن: بۆرەك، كىمىرچەك، سۆڭەك قاتارلىقلارغا دورا تەسرىك تەسىر قىلىدۇ. سان ۋە سۈپەت جەھەتتە كۈچلۈگرەك دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر تال، جىگەر، يۈرەك موسكۇللىرىغا ئوخشاش چىڭلىغى ئورتاھال ئەزالار بولسا، سان ۋە سۈپەت جەھەتتە ئورتاھال دورىلار بېرىلىدۇ.

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

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

لسلات) لارنى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش كېرەك. تېز ئېرىتكۈچى، سۈرۈپ چىقارغۇچى دورا (ئىستىغراغ) لارنى ئىشلەتكەندە يەنە بىر تەرەپتىن خۇشبۇي، روھنى كۈچەيتكۈچى ۋە كۈچ-قۇۋۋەتنى ساقلاپ قالغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىش كېرەك. بوشاشتۇرغۇچى (مۇرەففىيات)، بېھۇش قىلغۇچى (مۇخەددىرات)، كۈچلۈك ئۇخلا-ت-قۇچى (مىسومات) دورىلارنى يۇقۇرىدا ئېيتىلغان ئەزالارغا داۋاملىق ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. شۇنىڭدەك بۇ ئەزالارغا ئۆزلەشمەيدىغان كان جىنىسلىق دورا ياكى ئورگانىك بولمىغان دورىلارنىمۇ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئەگەر بۇ ئەزالارغا ئىستىغراغ دورىلىرىنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە، ناھايىتى يەڭگىللىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

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

3. كېسەلنىڭ ئەر ياكى ئاياللىق جىنسى پەرقىغا قاراپ داۋا-لاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى ئاياللارنىڭ تەبىئى خۇسۇسىيىتى، روھى مىجەزى كۆپ ھاللاردا ئەرلەرگە ئوخشمايدۇ. ئاياللار ئەر-لەرگە قارىغاندا نىسبەتەن سەزگۈر، نازۇكرات ۋە ئاسان قوزغۇلۇچان كېلىدۇ. بەدىنىمۇ ئاجىزراق كۆپىنچە سوغاقچان كېلىدۇ.

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

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

6. تۇرمۇش ئادىتى يەنى ھاراق ئىچىدىغان - ئىچمەيدىغانلىقى، تاماكا چېكىدىغان - چەكمەيدىغانلىقى ۋە ئامراق ئوزۇقلۇقى، يېمەيدىغان ئوزۇقلىرىغا قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

7. كېسەلنىڭ ئورۇق - سېمىزلىكىگە قاراپ داۋالاش كېرەك. چۈنكى بەك ئورۇق، قۇۋۋىتى ئاجىز كىشىلەرگە ئۆتكۈر ئىخراج ۋە سۈرگىلەر بېرىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. سېمىز ئادەملەرگە ئېرىتكۈچى، يۇمشاق (مۇھەللىلات) دورىلارنى ئىشلىتىش مۇۋاپىق. ئەمما ئۇلارغا سۇيۇقلۇق دورىلارنى ئاز قوللىنىش، كىرىمىدىن چىقىمىنى كۆپرەك قىلىش كېرەك.

8. كېسەلنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتىگە قاراپ داۋالاش كېرەك. چۈنكى كېسەلنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتى ياخشى بولسا، كۈچلۈك دورا بېرىش؛ ئاجىز بولسا، ئىمكان قەدەر قۇۋۋەتلىگۈچى ۋە ئوزۇقلاندۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.

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

- كۈزدە يۇمشاتقۇچى (مۇھەللىلات) دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.
10. كېسەل ياشىغان يۇرت، ئىقلىمنىڭ ھاۋا كىلىماتىغا قاراپ داۋالاش كېرەك. جۇغراپىيىلىك جەھەتتە ئىسسىق يۇرت ئادەم-لىرى بىلەن سوغاق ئىقلىم ئادەملىرىنى پەرقلەندۈرۈپ داۋالاش، ئىمكان قەدەر ئىسسىق ئىقلىم ئادەملىرىگە سوغاق ۋە ھۆللىكرەك؛ سوغاق ئىقلىم ئادەملىرىگە ئىسسىق دورىلارنى قوللىنىش لازىم.
- كېسەللەر دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: 1. ئىمكان قەدەر كېسەلنىڭ ياتاق، تاماق، كىيىم-كېچەك، قاچا-قۇمۇچلىرى ياكىزە ۋە رەتلىك بولۇشى لازىم.
2. ئىسسىق ياكى مۆتىدىل ۋە ئوچۇق ھاۋادا داۋالاش لازىم.
3. مۇۋاپىق ھەركەت قىلىش، ھەمىشە يېتىپ ئالماسلىقى كېرەك.
4. ھاراق، تاماكا، نەششە، ئەپپۇنلاردىن خالى بولۇشى لازىم.
5. ئۇيقۇ-ئويغاقلىق مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك.
6. روھى جەھەتتە خاتىرجەم، خوشال-خورام بولۇشى كېرەك.
7. ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشنى بىرىنچى ئورۇنغا قويۇشى كېرەك.

### مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاش

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

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

ئەگەر 2 خىل كېسەللىكنىڭ بىرى خەتەرلىك جىددى بولۇپ يەنە بىرى سوزۇلما خاراكتىرلىك بولسا، ئالدى بىلەن خەتەرلىك-رەككىنى داۋالاپ ئۇنىڭدىن كېيىن سوزۇلمىسىنى داۋالاش كېرەك. مەسىلەن: بىر ئادەمدە قان بېسىمى ئۆزلەپ كېتىش كېسەللىكى بىلەن پارالچ كېسەللىكى بولسا، ئالدى بىلەن قان بېسىمىنى داۋالاشنى بىرىنچى ئورۇنغا قويۇپ، قان بېسىم نورماللاشقاندىن كېيىن پارالچنى داۋالاش كېرەك.

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

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

## قول ئەمىلىيىتى بىلەن داۋالاش ۋە باشقاداۋالاشلار

### سۈرۈپ چىقىرىش

پىشقان ماددىنى بەدەندىن چىقىرىش، سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىغ-  
راغ قىلىش) دەپ ئاتىلىدۇ. ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىش، ئومۇمى  
سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىغراغى كۈللى) ۋە قىسمەن سۈرۈپ چىقى-  
رىش (ئىستىغراغى جۇزئى) دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. ئومۇمى سۈرۈپ  
چىقىرىش ئاساسەن قان ئېلىشقا قارىتىلغان. قىسمەن سۈرۈپ چىقى-  
رىش، ھىجامەن قويۇش، زۇلۇك قويۇش، دورىلار بىلەن قۇستۇرۇش،  
سۈرگە دورىلار ياكى ھەمەل قىلىش ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشۇتۇش،  
ھوقنە قىلىش، شامچە قويۇش، تەرلىتىش، بۇرۇن، تىل ئاستىدىن  
سۇ ئاققۇزۇش سۈيدۈك ھەيدەش قاتارلىقلارغا قارىتىلغان.

### قان ئېلىش

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

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

قاننىڭ تەركىبىدە يەنە باشقا 3 خىل خىلمۇ بولغاچقا،  
قان ئالغاندا قان بىلەن بىللە باشقا خىلىتلارمۇ سۈرۈپ چىقىرىلغان  
بولدۇ. لېكىن چىققان قاننىڭ مىقدارى ھەممىدىن كۆپ بولدى.

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

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

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

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

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

(4) مۇگىدەپ تۇرغان كېسەللەردىن قان ئالماسلىق كېرەك.

(5) 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلار ۋە ھامىلدار ئاياللاردىن قان

ئالماسلىق كېرەك.

(6) ئاياللاردىن ھېيىز كۆرگەن كۈنلىرى قان ئالماسلىق كېرەك. قان ئېلىشتا دەققەت قىلىدىغان ئىشلار: (1) قان ئېلىش گەرچە ياخشى سۈرۈپ چىقىرىش ئۇسۇلى بولسىمۇ، كۆپ ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بىلىپ ياكى بىلمەي شىريان (قىزىل) تومۇردىن قان ئېلىشقا قەتئى بولمايدۇ. ئەگەر خاتا ھالدا شىريان تومۇردىن تەسادىپى قان ئالغانلىق سېزىلسە دەرھال توختىتىش كېرەك. شىرياندىن چىققان قاننىڭ بەلگۈسى شۇكى، قان سۈزۈك بولۇپ، ئېتىلىپ چىقىدۇ. كېسەلنىڭ يۈرەك ھەرىكىتى بارغانسېرى ئاجىزلايدۇ. ئېغىر ھاللاردا ھەتتا ھۇشسىزلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق چاغلاردا تومۇر ئېغىزىنى دەرھال تېگىپ كېسەلنىڭ ياستۇغىنى ئىگىز قويۇپ ياتقۇزۇش، بىرنەچچە كۈن ھەركەتلەندۈرمەسلىك كېرەك.

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

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

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



كېتىدۇ.

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

(6) قان ئالىدىغان نەشتەرنىڭ پاكىزە بولۇشىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. ئەگەر تومۇر زەخمىلەنسە، تۆۋەندىكى دورىنى چېپىپ ئۈستىدىن پاكىزە داكا بىلەن تېگىپ، كۈندە بىر قېتىم يۆتكەش كېرەك. دورا نۇسخىسى: خۇنسىياۋشان، ئەنزۇرۇت، زەمچە، زاك، ئاقاقىيا، ئانار گۈلى، سەبزە، كۈندۈر ھەر بىرى 3 گرامدىن، سەمغى ئەرەبى 6 گرام. دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن يۇمشاق خېمىردەك قىلىپ تەييارلاپ، زەخمىلەنگەن جاي كۆلىمىگە ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.  
قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار: (1) قىپال تومۇر:

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

(2) باسلىق تومۇر:

ئۆپكە، كۆكرەك كېسەللىكلىرى (زاتلىرىيە، زاتلىجەنبە، قاتارلىق-لار)، جىگەر ۋە رەملىرى، تال ئاغرىقلىرىدا مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئورنى، ئوتتۇرا بارماق بىلەن بىر سىزىقتىكى جەينەك ئويمانلىقىدا. مەزكۇر تومۇردىن قان ئالغاندا ناھايىتى ئېھتىيات قىلىش كېرەك، چۈنكى ئۇ شىريانغا يانداش كېلىدۇ.  
(3) ئوكھەل (ھەپتى ئەندام) تومۇر:

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

(4) مابىز تومۇر:

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

(5) ئوسەلەم تومۇر:

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

(6) سافىن تومۇر:

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

(7) ئېرقۇننىسا تومۇر:

ئولتۇرغۇچ نېرۋا ۋە رەمدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىندۇ. ئۇ پاقال-  
چەكتىكى گىرەلەشكەن ئەگرى - بۇگرى تومۇر بولۇپ، پاقالچەكنى بوغۇپ  
قويۇپ تومۇر كۆرۈنگەندە نەشتەر سېلىندۇ. بەزى كېسەللەردە بۇ  
ئۇسۇلدىمۇ مەزكۇر تومۇرنى تاپقىلى بولمايدۇ. ئۇ چاغدا پۇتنىڭ  
نامسىز ۋە چىچىلاق بارماق ئارىلىغىدىن قان ئېلىندۇ.  
يۇقۇرقلار قان ئېلىشقا بولىدىغان تومۇرلارنىڭ مۇھىملىرى بولۇپ،  
قان ئالغاندا قاندىكى دۇغلۇق سۈزۈلگەنگە قەدەر قان چىقىرىلىدۇ.  
قان ئالمىسىمۇ بولىدىغان كېسەللىكلەردىن ئامال بار قان ئالماسلىق  
كېرەك. ئالدى بىلەن قان ئالىدىغان ئورۇننى بوغۇپ، تومۇر ئېنىق  
كۆرۈنگەندە ئەڭ ياخشى نەشتەر ھىجامەت قويغاندىكىدەك نەشتەر  
سېلىش، ئەگەر كېسەل كىشىدە سۇسلىشىش سېزىلسە قان ئېلىشنى  
دەرھال توختىتىش كېرەك.

ھىجامەت قويۇش

تېرىنى تېپىز تىلىپ لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى، ھىجامەت قويۇش  
دەپ ئاتىلىدۇ. ھىجامەت قويۇش، قان ئېلىش مەنىسى قىلىنغان  
ئەھۋاللاردا يەرلىك ئورۇندىكى بۇزۇق قان، زەرداپلارنى  
چىقىرىش مەقسىتىدە قوللىنىلىدۇ. ئىشلەش تەرتىۋى خۇددى  
لوڭقا قويۇشقا ئوخشايدۇ. قان ئالغاننىڭ ئورنىدا ياكى زەرداپ  
بۇزۇق قانلارنى چىقىرىش مەقسىتىدە ھىجامەت قويغاندا، تېرىنى  
گۇلاپ ياكى پاكىزە سۇدا تازىلاپ تىغ بىلەن بىرقانچە يەرنىڭ

تېرە پۈتۈنلىكىنى قان چىقىمىغان دەرىجىدە بۇزۇپ ئۈستىگە لوڭقا ياكى ئېغىزى تار، تۈۋى كەڭ شىشە قۇتا قويۇلىدۇ. لوڭقىنىڭ تۇرۇش ۋاقتى، كېسەلنىڭ ئەمىلى ئەھۋالىغا قاراپ 1-2 سائەت ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ.

**ھىجامەت قويۇلىدىغان ئورۇنلار:** (1) بويۇن ئومۇرتقىسى بىلەن باش سۆڭىكى بىرىككەن جاي (گەجگە) گە قويۇلىدۇ. بۇ جايغا ھىجامەت قويۇش ئۈكەل تومۇردىن قان ئالغان بىلەن تەڭ. ئەمما بەزىدە بۇ جايغا ھىجامەت قويغاندا، بەزىدە ئۈنۈتقاقلقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا سەل تۆۋەنرەك جايغا قويۇش كېرەك. (2) ئارقا تەرەپ ئىككى غول (تاغاق سۆڭەك) ئارىلىغىنىڭ سەل يۇقۇرىغا ھىجامەت قويۇلىدۇ. بۇ، باسلىق تومۇردىن قان ئالغانغا تەڭ.

(3) پاقالچەك (بېلىق گۆش قىسمى) غا ھىجامەت قويۇلىدۇ. بۇ جايغا ھىجامەت قويۇش ساقىن تومۇردىن قان ئالغانغا تەڭ. مەزكۇر جاي ھىجامەت قويۇشتا خەۋپسىز جاي بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ھىجامەت قويۇشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: (1) 60 ياشتىن يۇقۇرى ۋە 2 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا ھىجامەت قويۇشقا بولمايدۇ.

(2) يۈرەك ۋە مەئىدى ئاجىزلارنىڭ غولىغا ھىجامەت قويۇش زىيانلىق. مىڭسى ئاجىز (ئۈنۈتقاق) كىشىلەرنىڭ گەژگىسىگە ھىجامەت قويۇش خەتەرلىك.

(3) مۇنچىدىن ئەندىلا چىققانلارغا ھىجامەت قويماسلىق كېرەك.

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

### زۈلۈك قويۇش

زۈلۈك قويۇش، قان شورىتىشى مەقسىدىدە قوللىنىلىدۇ. ئۇيغۇر تىبابىتىدە ”زۈلۈك (ئەلەق) بۇزۇق قانىنىلا شوراپ، ساپ قانىنى شورىمايدۇ“ دىگەن كۆز قاراش بار. زۈلۈك قويۇش، ھىچبىر مەنى ئېلىنىدىغان ئەھۋال ۋە ئالاھىدە كۆرسىتىلگەن ئورنىمۇ بولمىغان بىر خىل بىسخەتەر ئۇسۇل. ئەمما ئۇنىڭ تۇرۇش ۋاقتى ھەم ئىچكى ئەزالارغا كىرىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش لازىم.

### قەي قىلدۇرۇش

قەدىمقى زاماندىكى تىببى ئالىملىرىمىز، دورىلار ئارقىلىق قۇستۇرۇشنى ئومۇمى ھەيدەپ چىقىرىش، دەپ ئاتاشقان. قۇستۇرۇش، مەئدە ئىچىدىكى ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىپلا قالماي، بەلكى ئومۇمى ماددىلارنى چالغۇتىدۇ. ئەمما، غەيرى تەبىئى قۇسۇشلار، مەسىلەن: ۋابا، ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى، مەئدەنىڭ تۆۋەنلىشى، تولغاق قاتارلىق كېسەللىكلەردىكى قۇسۇش، ئەكسىچە بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇ خىل قۇسۇشنى توختىتىشقا ئامال قىلىش كېرەك.

قەينىڭ مەنپەئەتى: (1) باشنىڭ ئېغىرلىغىنى يىنىكلىتىدۇ.

- (2) كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.
- (3) كىكرىكنى بىر تەرەپ قىلىدۇ.
- (4) ئۆتنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى توسايدۇ.
- (5) ئىشتەينى قوزغايدۇ.
- (6) بەدەننىڭ سۇسلىغىنى يوقتىدۇ.
- (7) مالخۇلىيا ۋە مەئدە سۇسلىغىدىن بولىدىغان مىڭە كېسەللىك-لىرى (سەرئى قاتارلىقلار) غا مەنپەت قىلىدۇ.
- (8) ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىنىمۇ قەي بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ.
- (9) دوۋسۇن جاراھەتلىرىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى بار.
- (10) بەدەن رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ قېلىشىنى توسايدۇ.
- (11) سېرىق كېسەللىك ۋە قوتۇر كېسەللىكى (جەرەپ) نى ۋە ئىستىسقىنى داۋالاش، ئالدىنى ئېلىشتا خېلى ياخشى مەنپەتى بار.
- قەي قىلدۇرۇشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: قەي قىلدۇرۇشتىن ئىلگىرى كېسەللىكنىڭ خىلىتلار (يەنى ماددى) دىن ياكى باشقا سەۋەپلەر (يەنى سازەج) دىن بولغانلىغىنى ئېنىقلاش شەرت. سازەج دىن بولغان كېسەللىكلەرنى دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇپ داۋالاش ھاجەتسىز. ماددىدىن بولغان بولسا ئالدى بىلەن ماددىنى پۇشۇرۇش، ئۇنىڭدىن كېيىن شۇ ماددىغا مۇناسىپ دورا بېرىپ قەي قىلدۇرۇش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك ئىككى خىل ماددىنىڭ بىرىكىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قايسى ماددا كۈچلۈك بولسا شۇنىڭغا خاس قەي دورىسى بېرىلىدۇ. ئادەتتە قان ۋە سەۋادىن بولغان كېسەللىكلەرگە قەي قىلدۇرۇپ داۋالاش چارىسى قوللىنىلمايدۇ بەلكى ئەزالارنىڭ ئىستىغراغى - قان

ئېلىش ياكى سۈرگە بېرىش بىلەن داۋالغان ياخشى. (1)  
 قۇرۇق مېزاجلىق كىشىلەر قەي قىلدۇرۇشتىن بىر كۈن ئىلگىرى  
 سۇيۇق تاماقلار بىلەن كۆپرەك ئوزۇقلاندىرۇلسۇن، كۆپرەك  
 سۇ ئىچكۈزۈلسۇن. مۇنچىغا چۈشۈپ كەلسە تېخىمۇ ياخشى. ھۆل  
 مېزاجلىق كىشىلەرگە يۇقۇرقلارنى قىلىش ھاجەتسىز. (2) ھاۋا  
 سوغاق بولسا، ئىسسىق جايدا قەي قىلدۇرۇش كېرەك. (3) قۇستۇ-  
 رىدىغان دورىنى ئىچكۈزۈپ بولغاندىن كېيىنلا كېسەل كىشىنىڭ  
 قاپىغى ئۈستىگە ئاق پاختا ياكى داكا قويۇپ باش تېگىپ قويۇلسۇن.  
 ئەگەر ياردەمچى بولسا، كېسەلنىڭ قوساق ۋە بەل قىسمىنى يۇمشاق  
 مۇجۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى. (4) قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن  
 ئېغىزنى ئىسسىق سۇ ئارىلاشقان سىركە بىلەن چايقاش كېرەك. (5)  
 قەيدىن كېيىن گىرام ئۇدى ھىندى ياكى مەستىكىنى يۇمشاق سوقۇپ  
 شېكەر ياكى ئالما سۈيى بىلەن بېرىلسۇن. ئەگەر بۇ دورىلار بولمىسا،  
 گۈلقەنت بەرسىمۇ بولىدۇ.

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

(2) نەپسى قىيىنلىشىۋاتقان، قان تۈكۈرگەن، قان قۇسقان،  
 بويۇن قىسمىدا ئىششىق بار، مېڭە كېسەللىكى، مەئدە يارىلىق  
 كېسەللىكى، سەپراياكى قاندىن بولغان قۇلاق، كۆز ئاغرىقلىرى،  
 كۆكرەك ئەزالىرى، كۆكرەك پەردىسى ۋە كىرگىت گۆش پەردىسىدە  
 ۋە رەملىنىش بارلارغا قەي دورىسى بېرىشكە بولمايدۇ.

قەيدە يۈز بېرىدىغان ئەھۋاللارنى بىر تەرەپ قىلىش:

(1) قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن بەزىدە ھىق تۇتۇش

يۈز بېرىشى مۈمكىن، بۇنداق چاغلاردا قايناقسۇ ئىچكۈزۈلسە ياكى چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى تارتقۇزسا ساقىيىپ كېتىدۇ. (2) قەي قىلغاندىن كېيىن بېقىنغا سانچىق تۇرۇپ قالسا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش لازىم.

(3) قەيدىن كېيىن مەئدە ھەرىكىتى تېزلىشىپ مەئدە تۈرلۈك ئاۋازلار پەيدا بولسا، مەستىكىنى سوقۇپ گۈلقەنت بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ. زەھەرلەنگەندە قەيدىن كېيىن يېڭى سۈت بېرىش لازىم.

### سۈردۈرۈش

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

سۈرگە بېرىشكە بولمايدىغان ئەھۋاللار: قان ئالدۇرغانلار،



بەدنى ئاجىز، ئوزۇقلىنىشى ناچارلار، ھامىلدار ۋە ھېيىز مەزگىلىدە دىكى ئاياللار، ئۇچىيى توشۇلغان ۋە ئالماشقانلار. كوناغان ئىچى سۈرۈش كېسەللىكى بارلارغا سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

**سۈرگە بەرگەندە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:**

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

(2) سۇيۇق سۈرگە دورىسى بەرگەندىن كېيىن ئەگەر سۈرگە دورىسى ئۆز كۈچىنى كۆرسىتەلمىسە، يەنە بىر قېتىم سۈرگۈچى ھەب بېرىش كېرەك. ئەگەر بۇنىڭ بىلەنمۇ ئىچ سۈرمىسە، قاينىلاپ سۈرگە دورىسى بەرمەي، سەۋەبىنى مۇلاھىزە قىلىش ۋە ھوقنە قىلىشنى ئويلىشىپ كۆرۈش كېرەك.

(3) سۈرگە دورىسى بېرىپ ئىچى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن سوۋۇتۇلغان قايناقسۇ، ئانار شەرىتى بېرىش كېرەك.

(4) تەركىبىدە ھەببولمۇلۇك (ئىنەك پىتى)، توربۇت ۋە تۈزلۈك دورىلار كۆپ بولغان (ئاساسى ئورۇندا تۇرغان) سۈرگە دورىلىرىنى بەرگەندە ئۈستىدىن يەنە كۆپ مىقداردا سۇ بېرىشكە بولىدۇ.

(5) سۈرگە دورىلار بېرىلگەندىن كېيىن ئىچى سۈرمەي غەيرى ئەھۋاللار يەنى يۈرەك سېلىش، مەئدە، قوساق كۆپۈش، باش قېيىش، كۆڭۈل ئاينىش قاتارلىقلار يۈز بەرسە دەرھال گالغا پاكىزە توخۇ پېيى ياكى بارماقنى تىقىپ ياندۇرۇش كېرەك. كۆپرەك

ئىلمان سۇ (بىرئاز تۇز سېلىپ) ئىچكۈزۈش كېرەك.  
(6) ئىچ سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئۈچەي، مەندىلەردە قىزىش  
كۆيگەندەك ئەھۋاللار يۈز بەرسە ئىسپىغۇل شىرسى ۋە بىيە ئۇرۇغى  
شىرسى بېرىش كېرەك. بۇلارغا ئازراق رەيھان ئۇرۇغى، قەنىت،  
گۈلاپ قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

(7) بەك ئىچى سۈرۈپ كېتىپ توختىتىشقا توغرا كەلسە،  
ھارارەت بولمىسا قېتىق بىلەن زىرىق ئىچكۈزۈش كېرەك. ئەگەر  
قىزىتما بولسا، رەيھان ئۇرۇغى، سېمىز ئوت ئۇرۇغى، قىممۇ قۇ  
ئۇرۇغلىرىدىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تالقان قىلىپ بىر  
ئاز سۇ بىلەن ئىچكۈزۈش لازىم. (باشقا چارىلەر ئىچ سۈرۈش كېسەل-  
لىكلىرىدە سۆزلىنىدۇ.)

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

سۈرگە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:  
(1) بىر خىل خىلىت سۈرگىسى بېرىلگەندە ئەگەر ئۇ بىر ئاز  
كۈچلۈگرەك (مىقدارى كۆپرەك) قىلىپ بېرىلسە، مەۋجۇت بولغان  
باشقا خىلىتىنىمۇ سۈرۈپ چىقىرىدۇ، مەسىلەن: بەلغەم سۈرگىسى  
سەپرانىمۇ سۈرۈشى مۇمكىن.

(2) ھەرقانداق بىر سۈرگە ئۈنۈم بەرگەندىن كېيىن ئومۇمى

بەدەندە سۈرۈش كەيپياتىنى پەيدا قىلىدۇ. بىر قانچە قېتىم سۈرگە بېرىشكە توغرا كەلگەندە ئارىلاپ بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك.

(3) يېڭى باشلانغان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە بىر ھەپتىگىچە سۈرگىسىگە دورىلارغا ھېلىلە قوشۇپ بېرىشكە بولمايدۇ. ئەگەر قوشۇش ھاجەت بولغاندا ھېلىلىنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ ياكى باشقا شىلمىشنىق دورىلار (بالەنگۇ، سەرىپىستان) نى قوشۇپ بېرىش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا ھېلىلە جىگەرنى زەھەرلەپ قويۇشى مۈمكىن. (4) پۈنۈس خىيارشەنبەر قوشۇلغان سۈرگىلەرگە بادام يېغى، بىنەپشە يېغى قوشمىغاندا بەدەنگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈشى، كۆڭۈل ئاينىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۈمكىن.

(5) غارىقۇنىنى دورىلار بىلەن قوشۇپ سوققاندا ئۇنىڭ تاش پوستى ئارىلىشىپ قېلىپ زەھەرلىك تەسىر-كۆرسىتىشى مۈمكىن. شۇڭا غارىقۇنىنى سوقماي، سىم تور ئەلگەكتىن سۈزۈپ ئۆتكۈزۈسلا بولىدۇ.

(6) تەركۈسۈدە ئەفتمۇن بار سۈرگە دورىلىرىنى قايناتقاندا ئەفتمۇننى ئايرىم لاتا خالىتغا سېلىپ قاينىتىش كېرەك.

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

### ھوقنە قىلىش

ھوقنە ۋە شامچە قىلىش، سۈرگە دورىسى بېرىش مەنىسى قىلىنغان

ئەھۋال ئاستىدا سۈرۈش تەسىرىگە ئىگە بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۇ ئۈچەي ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەنگە تەسىر قىلىش رولىنى ئوينايدۇ. بولۇپمۇ، مەئىدىسى ئاجىز بولغان كېسەللەرگە بولغان مەنپەئەتى بەكمۇ ياخشى. ئىچكى ئەزالار ۋە رەمىلىرىگە ھوقنە ۋە شامچە (شياپى) شەكلىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىش، ئاساسىي ئۇسۇل بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

ھوقنىنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى: (1) بەدەندە بولۇپمۇ مەئىدە ۋە ئۈچەيلەردە پەيدا بولغان غەيرى تەبىئىي بۇخارات ۋە ئوفۇنەت ماددىلارنى تۆۋەن چۈشۈرۈپ مېڭىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ.

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

(3) ئۈچەي يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

### شامچە (شياپى) قويۇش

شامچە دورىلار، ئاساسەن سۈرگە دورىلىرىدىن تەركىپ تاپىدۇ. ھوقنە قىلىشقا بولمايدىغان كېسەللىكلەر (ئۈچەي ئالمىشىپ قېلىش قاتارلىقلار)غا سۈرگە دورىلىرى ئۆز ئەمىلىنى كۆرسىتەلمىگەندە ئارقا يولغا كىرگۈزۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا شامچە، ئارقا يولنىڭ باشقا كېسەللىكلىرى، ئۈچەي توسۇلۇش ۋە ئاياللار جىنسى ئەزا كېسەللىكلىرىگە بىۋاسىتە

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

### تەرلىتىش

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

### بۇرۇن ۋە تىل ئاستىدىن سۇ ئاققۇزۇش

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

ئادەتتىكى ئەھۋاللاردىمۇ، زۇكام ۋە باش ئاغرىقلىرىدا بۇرۇندىن سۇيۇق شىلمىشۇق سۇيۇقلۇقلار ئاقسا كېسەللىك يەڭگىللىشىپ قالىدۇ. مېڭە كېسەللىكلىرىدە مەسىلەن: تۇتقاق كېسەللىكىدە بۇرۇنغا دورا تامغۇزۇپ سۇ ئېقىتىش، كېسەلنى ھۇشىغا كەلتۈرۈش ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يىنىك-لەشتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلار ئاسا-سەن قارمۇچ، قۇندۇز قەھرى، خولىنجان، زەنجىۋىل بولۇپ سوقۇپ بۇرۇنغا تارتىلىدۇ. مىقدارى ۋە تۈرى، كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاسا-سەن بەلگۈلىنىدۇ.

مەئدە، قۇلاق ۋە كۆز، بۇرۇن كېسەللىكلىرىدە ئېغىز (تىل ئاستى)دىن شۆلگەي ئاققۇزۇشنىڭ پايدىسى كۆپ. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە قىش كۈنلىرى بەدەندە سۇيۇقلۇق كۆپ بولغاندا قوللىنىلىدۇ. ئاقىر قەرھا، تۇخۇمەك مېۋىسى، سىركە، يالىپۇز ۋە قىچىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تىل ئاستىدا تۇتۇش ياكى ئېغىز چايقاش بىلەن بۇ مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ.

### سۈيدۈك ھەيدەش

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورا (مۇدىرات)لار-نى سۈيدۈك راۋان قىلىشقا قوللىنىپلا قالماستىن بەلكى قان تومۇر، جىگەر ۋە سۈيدۈك ئەزالىرى ئەتراپىدىكى غەيرى تەبىئى خىلمت-لارنىمۇ ھەيدەپ چىقىرىش ئۈچۈن قوللىنىلىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەشتە تۆۋەندىكى بىرقانچە ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

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

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

3. جىگەر ۋە رىمىدە، ۋە رەم جىگەرنىڭ ئاستىنقى قىسمىدا بولسا (جىگەر كېسەللىكلىرى قىسمىغا قاراڭ)، ئالدى بىلەن سۈرگە دورىسى بېرىش ۋە ئۇنىڭدىن كېيىن سۈيدۈك ھەيدەش تەدبىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئەگەر ۋە رەم جىگەرنىڭ يۇقۇرقى يېرىم ئايىسىمان قىسمىدا بولسا، ئالدى بىلەن سۈيدۈك ھەيدەش لازىم.

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

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

ساقىيىشىنى ئۇزارتىپ قويدۇ.  
6. سۇلۇق ئىششىق، پالەچ ۋە مۇپاسىللاردا سۇيدۇك ھەيدەش  
ئۇسۇلىدا ئاساسى ئورۇنغا قويۇش كېرەك.  
سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنىڭ كەيپىياتى، ئىسسىق سوغاق  
ۋە مۆتىدىل كەيپىياتتىكى سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلار دەپ 3  
تۈرگە ئايرىلىدۇ (تەپسىلى دورالار ئىلمى قىسمىغا قاراڭ).

### باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۇرۇتۇش (شەمۇم): ئۆتكۈر پۇراق چىقارغۇچى دورىلارنى  
پۇرۇتۇش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان ئۇسۇل بولۇپ،  
سۇيۇقلۇق دورىلارنى پۇرۇتۇش "لەخلەخە": قۇرۇق تالقاندەك  
سوقۇلغان دورىلارنى بۇرۇن ئىچىگە تارتقۇزۇپ غىدىقلىنىش،  
چۈشكۈرۈش پەيدا قىلىش "سۇئۇت" دەپ ئاتىلىدۇ.  
دورا پۈركۈش (نۇپۇخ): بۇ، يۇمشاق سوقۇلغان دورىلارنى بوش-  
لۇق ئەزا (بۇرۇن، ئېغىز، تاماق) لارغا پۈركۈپ داۋالايدىغان  
ئۇسۇل بولۇپ، چىش تۈۋىگە دورا پۈركۈش "سۇنۇن": جاراھەت -  
يارىلار ئۈستىگە دورا پۈركۈش "زۆرۈر" دەپ ئاتىلىدۇ.  
ھورلاندىرۇپ تەرلىتىش (ئىنكا باپ): بۇ، دورىلارنى قايناتقاندا  
چىققان ھورغا پۈتۈن بەدەن ياكى بىرەر ئەزا (مەسىلەن: قۇلاق) نى  
تۇتۇش ئارقىلىق ھورلاندىرۇپ تەرلىتىشكە قارىتىلغان.  
ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (كەماد): بۇ، ھەر خىل نەرسىلەرنى قىزىتىپ  
ئىسسىق ئۆتكۈزۈشكە قارىتىلغان.



بەدەنگە دورا قويۇش، سۈركەش: نەم دورىلارنى بەدەنگە قويۇپ تەسىر كۆرسىتىش ئارقىلىق داۋالاش، "تەرىخ"، ھەر خىل ياغلارنى سۈركەپ تەسىر كۆرسىتىش "تەرھىن" دەپ ئاتىلىدۇ. پىلتە قىلمش: بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى، قۇرۇق تالغان، مەلھەم، ياغ ياكى سۇيۇق دورىلارنى پىلتىگە يۇقتۇرۇپ، بوشلۇق ئەزا (بۇرۇن، قۇلاق، سوڭ، سۈيدۈك يولى) لىرى جاراھەتلىرىنىڭ ئېچىلىپ قالغان تۆشۈكىگە تەككۈزۈشكە قارىتىلغان.

ھۆمۈل قىلمش: بۇ، چوڭراق پىلتە ياكى داكىدەك نەرسىلەرنى نەم دورىلارغا مىلاپ جىنىسى يول، چوڭ يارىلار ئېغىزغا تىقىپ قويۇشقا قارىتىلغان. ئاياللار جىنىسى يولغا قويۇلىدىغىنى "فەرزىجە" دەپ ئاتىلىدۇ.

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

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

دورنى تاشقا سۈرۈپ چېپىش: بۇ، تاش ئۈستىكى ئازىراق سۇ تېمىتىپ قاتتىق دورىلار (مەسىلەن: بوز بۇغا، جويۇز، موزا قاتارلىقلار) نى سۈرگەندىن كېيىن چىقىرىپ دورا سۈيىنى كېسەللىك ئورۇنغا چېپىشقا قارىتىلغان بولۇپ، ئۇ "تىلا" دەپ ئاتىلىدۇ.

پاشويە قىلمش: بۇ، مۇرەككەپ دورىلارنى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ ئىلمان پېتى تېزىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ قويۇشقا

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

ئابزەن قاماش: بۇ، قاينىتىپ تەمى چىقىرىلغان دورا سۈيىگە بەلنىڭ ئاستىنقى قىسمىنى چىلاپ كېسەلنى ئولتارغۇزۇشقا قارىتىلغان. ئىسلاش (بوخۇر): بۇ، دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ئىسنى بۇرۇنغا ماڭدۇرۇش ياكى مەلۇم بىر ئەزا ئىسلاش (بۇۋاسىر كېسەللىگىدە بۇۋاسىر ئۆسۈكچىسىنى ئىسلاپ داۋالاش)قا قارىتىلغان.

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

### قۇم بىلەن داۋالاش

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

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

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

2. باشقا خىلدىكى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ياخشى ئۈنۈم قازانغىلى بولمايدىغان سوزۇلما كېسەللىكلەرگە ئۈنۈملۈك شىپالىق تەسىرى بار.

قۇم بىلەن داۋالاش ھۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر: مۇپاسل كېسەللىكلىرى، ئۆگمىدىكى ئىششىق ۋە يەللەر، نوقرەس، ئىرقونىسا، سوزۇلما خاراكىتىرلىك بەل، پۇت ئاغرىش، ھىيز قالايمىقانلىشىش، ئايال-لار دوۋسۇن ۋە يىرىقلىرى ئاغرىش كېسەللىكلىرى، سوزۇلما بۆرەك كېسەللىكلىرى، سوزۇلما كېسەللىكلىرى، ئاق خۇن كېسەللىكى، پۇت-قوللار قوۋلۇشۇش كېسەللىكى، سۆڭەك، گۆشلەر سىقىراپ ئاغرىش كېسەللىكى، شەقىقە، قۇلاق غۇڭۇلداپ تۇرىدىغان كېسەللىكلەر، بالىلاردىكى پارالچ، سوغاق ۋە ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە شىپالىق ئۈنۈم بېرىدۇ.

قۇم بىلەن داۋالاشنىڭ يېتىشىسىزلىكى: قۇم بىلەن داۋالاش بەزى كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كەلسىمۇ، بەزى كېسەللىكلەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. پەسىل ۋە شارائىت چەكلىمىسىگە ئۇچرايدۇ.

ھەر خىل يۈرەك كېسەللىكلىرى، ھەرقانداق ئورۇنلارنىڭ ئەۋىج ئېلىۋاتقان سىل كېسەللىكلىرى، ۋە ئۆتكۈر ئېغىر جۇشانى خۇن،

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

قۇم بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى ۋە دىققەت قىلىدىغان نۇقتىلار:  
1. قۇم بىلەن داۋالاشتا تەبىئى شارائىتتىن ئوبدان پايدىلىنىش، شامال يوق ئەڭ ئىسسىق پەسىللەردە نەملىكى ئاز قۇم دۆۋد-لىرىدىن پايدىلىنىپ ئېلىپ بېرىش كېرەك.

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

3. قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالاشنى نىيەت قىلغانلار ئالدى بىلەن تىۋىپنىڭ مەسلىھىتىنى ئېلىشى، بەدىنىنى تەپسىلى تەكشۈرتىشى لازىم.

4. يىمەك-ئىچمەك، زۆرۈر بولغان ئۇسۇلۇق قاچىلاش قاچىلىرى، سايۋەنلىكلىرى بولۇشى لازىم.

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

6. بەزىلەردە 1 كۈندىن 5 كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتا بەزى كېسەللىك ئالامەت بەلگۈلىرى ئېغىرلىشىپ قېلىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلۈشى مۇمكىن، چىداملىق بىلەن داۋاملاشتۇرۇلسا تەدرىجى ياخشىلىنىپ كېلىدۇ.

7. بىر ۋاقىت ئىچىدە قۇمغا كۆمىدىغان ئورۇنلار بەك كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېھتىياجىغا قاراپ ئوخشاش بولمىغان ئەزا ۋە ئورۇنلارنى نۆۋەتلەشتۈرۈپ قۇمغا كۆمسە بولىدۇ.

8. ئادەتتە ھەر يېرىم سائەتتە بىر ئورۇن يۆتكەپ كۆمۈلگەن ياخشى، چۈنكى كۆپلەپ تەر چىققانلىقتىن كۆمۈلۈپ ياتقان يەردىكى قۇم نەملىشىپ قالىدۇ.

9. ھەر بىر كىشى ئۆزىنىڭ چىداشلىق بېرەلىشى ۋە قۇمنىڭ ھارارىتىگە قاراپ، ئۈزەكى ياكى چوڭقۇر كۆمۈلۈشنى بەلگۈلسە بولىدۇ. ئەمما، تېرىنىڭ كۆيۈپ قالماسلىغىنى شەرت قىلىشى كېرەك. ئادەتتە 10-15 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا كۆمسە بولىدۇ لېكىن يەنىلا ئەمىلى ئەھۋالىنى ئاساس قىلسا بولىدۇ.

10. ئىلاجى بار قۇياش نۇرى بىرئاز قايتقان كەچ تەرەپلەردە قۇمغا كۆمۈلگەن ياخشى، چۈنكى بۇ چاغدا ھاۋانىڭ تېمپېراتۇرىسى بىرئاز قايتقان بولسىمۇ، قۇمنىڭ تېمپېراتۇرىسى يەنىلا يۇقىرى بولىدۇ. شۇنداقسىمۇ ساھەسىگە سايۋەنلىك بېكىتىش، قۇياش نۇرىنىڭ بىۋاسىتە باش ساھەسىگە چۈشۈشىدىن ساقلىنىش زۆرۈر.

11. قۇمغا كۆمۈلگەندە ھاۋا تېمپېراتۇرىسىنىڭ يۇقىرىلىقى، قۇمنىڭ قىزىقىشىدىن ئومۇمى بەدەن ۋە يەرلىك ئورۇندىن

كۈچلۈك تەرچىمىدۇ. شۇڭا، كۆپلەپ تەرلەپ بەدەن ھۆللىگىنىڭ بەك ئازىيىپ، ماغدۇر سىزلىنىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تۈز سېلىنغان چاي ۋە باشقا ئىچىملىكلەرنى يېتەرلىك مىقداردا ئىچىپ تۇرۇش ھەمدە بۇ مەزگىللەردە ياخشى دەم ئېلىش، ياخشى ئوزۇقلىنىشقا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش كېرەك.

12. ھەر كۈنى قۇمغا كۆمۈلۈپ چىققاندىن كېيىن تېخى تەرلەۋاتقاندا ۋە دەم ئېلىش ئۆي-جايىلارغا قايتىش سەپىرىدە سوغاق شامال تېگىشتىن ساقلىنىش، ياخشى كىيىنىش لازىم.

قۇمغا كۆمۈلۈش جەريانىدا بولۇپمۇ قۇم بىلەن داۋالاشنى يېڭى باشلىغان كۈنلەردە يۈرەك ئېغىش، نەپەس سىقىلىش، كۆڭلى ئاي-نىش، قۇسۇش، باش قېيىش، بوغۇملار ئىشىشىپ ئاغرىش، تېرىلەرگە قىزىل ئەسۋە، سۇلۇق قاپارتچۇقلار چىقىش ۋە ئومۇمىي بەدەن ھېرىش-پارىش قاتارلىق قوشۇمچە تەسىرلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن. لېكىن بۇنداق ئەھۋاللار، كۆپىنچە ئاغرىقلار بىر مەزگىل ماسلىشىش باسقۇچىنى بىشىدىن ئۆتكەزگەندىن كېيىنلا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

**قۇمنىڭ داۋالىق رولى:** قۇياشنىڭ قىزىقلىغىدىن قۇمىدىكى قۇرۇق ئىسسىقلىق ھارارەتنىڭ ئېشىشى، قۇياشتىكى ھەر خىل شىپالىق نۇرلار، قۇرغاق قۇمدا كۆپلەپ تەرچىقىش ھەمدە قۇم تەركىبىدىكى ھەر خىل شىپالىق ماددىلارنىڭ تەسىر قىلىشى ۋە باشقىلار. مانا بۇ تەسىرلەر تۈپەيلىدىن پۈتۈن بەدەندىكى قان تومۇرلار كېڭىيىپ، قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىش تېزلىشىپ، كۈچۈيۈپ، ئەسەب-نېرۋىلار خىزمىتى جانلىنىپ مېڭە، جىگەر، ئاشقازان، ئۈچەي، تال، تەر بەزلىرىنىڭ خىزمىتى كۈچىيىدۇ. ئۆگىلەر، گۆش، تېرە ئاستى ۋە

كېسەللىك ئورۇنلىرىدىكى غەيرى تەبىئى خىلىتلارنىڭ بەدەندىن چىقىرىلىشى تېزلىشىدۇ. ئۇلارنىڭ بىر قىسمى تەر ۋە سۈيدۈك ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلسا، بىر قىسمى سىڭىشىپ يوقىلىدۇ. نەتەجىدە كېسەللىك ئورۇندىكى ۋەزەملەر ياندىۇ، چاپلىشىپ، قاتتىقلىشىپ قالغان ئورۇنلار يۇمشاقلىشىپ ئۆزىنى قويۇپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كېسەللىك يىنىكىلىشىدۇ ياكى ساقىيىدۇ. بۇ ھەقتە داۋاملىق تەتقىق قىلىش، خۇلاسىلاش ئارقىلىق چوقۇم تېخىمۇ مۇكەممەل ئىلمى خۇلاسىلەرگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.



## بوھران

”بوھران“ نىڭ لۇغەت مەنىسى كىرىزىس دىگەنلىك بولىدۇ. كېسەللىكلەردە ئېتىلغان بوھران، كېسەللىكنىڭ كېسەللىك جەريانىدىكى يوقىرى باسقۇچىدىن ئىبارەت. كېسەللىك بىلەن بەدەن ئوتتۇرىسىدىكى كۈرەشنىڭ ئىككى خىل نەتىجىسى بولىدۇ يەنى بەدەن غالىپ كەلسە، كېسەللىك مەغلۇپ بولۇپ كېسەللىك ساقىيىدۇ؛ بەدەن مەغلۇپ بولسا، كېسەللىك ساقايمايدۇ ئېغىرلىشىدۇ ياكى ئۆمۈرلۈك مېيىپ بولىدۇ ياكى كېسەل ئادەم ئۆلىدۇ. شۇڭا، بوھران يۈز بېرىدىغان كۈنلەر، ئۇنىڭدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر ۋە قىلىدىغان مۇناسىۋەتلىك چارىلەرنى بىلىش تىۋىپ ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. چۈنكى داۋالاش ئېلىپ بېرىشتا، بۇ كۈنلەردە ماددىنى قوزغىتىدىغان چارىلارنى قوللىنىش مەنىسى قىلىنىدۇ.

### بوھران تۈرلىرى

بوھران، ياخشى بوھران ۋە تەتۈر بوھران دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ.

ياخشى بوھران: بۇ تۈردىكى بوھراندا، بەدەن كېسەللىك



ئۈستىدىن غەلبە قىلىدۇ. سەۋەپچى ماددا بەدەندىن پۈتۈنلەي چىقىپ كېتىدۇ. كېسەللىك ساقىيدۇ. مانا بۇ، ياخشى بوھران (بوھرانى مەھمۇدە) دەپ ئاتىلىدۇ.

ياخشى بوھران تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل بولىدۇ.

1. بەدەن غالىپ كەلسمۇ ئەمما ماددىلارنى بىر يولدىلا سۈرۈپ چىقارماي، ئاستا-ئاستا، ئاز-ئازدىن سۈرۈپ چىقىرىدۇ.
2. بەدەن دەسلەپتلا غالىپ كەلگەن بولسىمۇ، لېكىن غالىپلىقى روشەن بىلىنمەيدۇ. ئەمما، ماددىلارنى ئاز-ئازدىن سۈرۈپ چىقىرىپ، ئاخىرىدا بىرلا يولدا ئىللەت ماددىنى تازىلاپ كېسەللىكنى مەغلۇپ قىلىدۇ. مانا بۇ تۈرى تولۇقسىز بوھران (بوھرانى ناقىس) دەپ ئاتىلىدۇ.

**تەتۈر بوھران:** كېسەللىك غەلبە قىلىپ، بەدەن يېڭىلىدۇ. كېسەل كىشى ئۆلىدۇ. مانا بۇ، تەتۈر بوھران (بوھرانى رەددى) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەتۈر بوھران تۆۋەندىكىدەك تۆت خىل بولىدۇ.

1. بەدەن غالىپ كەلسمۇ، بوھران بەدەننى بىراقلا ئاجىزلاشتۇر-ماي بەلكى تەدرىجى ھالدا قىلىدۇ.
2. گەرچە كېسەللىك ئالامەتلىرى روشەن بولمىسىمۇ، لېكىن كېسەللىك ئاخىرىدا بەدەننى بىرلا-يولدا يېڭىپ ھالدا قىلىدۇ.
3. بەدەننىڭ كۈچلۈكلىكى تۈپەيلىدىن، گەرچە ماددىلار بەدەندە مەلۇم مۇددەت باراۋەر لېكىن ساقلاپ كەلسمۇ، كېيىنچە ماددا پىشىپ يىتىلمەي، باشقۇرغۇچى ئەزالارغا تەسىر قىلغانلىقتىن كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىككە ئۆزگىرىدۇ.

4. كېسەللىكنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى بىلەن ماددا باشقا ساق ئەزالارغا يۆتكۈلىدۇ. بۇ، كۆچكەن بوھران (بوھرانى ئىنتىقالى) دەپ ئاتىلىدۇ.

ھەرقانداق كېسەللىكتە تۆت باسقۇچ بولىدۇ: بىرىنچى باسقۇچ، كېسەللىك باشلىنىش دەۋرى بولۇپ بەزىلەر بۇ دەۋرنى كېسەللىك-نىڭ 3-كۈنىگىچە بولغان دەۋرى دەپ قارايدۇ. ئەگەر بۇ دەۋردە بوھران يۈز بەرسە، ئۇ چوقۇم تەتۈر بوھران بولۇپ، كېسەل كىشىنى ھالاك قىلىدۇ. بۇ مەزگىلدە كېسەللىكنىڭ كۈچلۈكلىگىدىن بوھران يۈز بېرىدۇ. ئىككىنچى باسقۇچ، كېسەللىك ئالامەتلىرى روشەنلەشكەن دەۋرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئۈچىنچى باسقۇچ، كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىپ بىر ئىزدا توختاپ قالغان دەۋرى بولۇپ، بۇ دەۋردىكى بوھراننى ياخشى ياكى يامان دىگىلى بولمايدۇ. تۆتىنچى باسقۇچ، كېسەللىك ئالامەتلىرى تۆۋەنلەشكە باشلىغان دەۋرى بولۇپ، بۇ دەۋردىكى بوھران ئەڭ ياخشى بوھران بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

### بوھران كۈنلىرى

ئۇيغۇر تىۋىپلىرى ئۇزۇن يىللىق كۈزىتىشلەر ئارقىلىق، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردىكى بوھران كۈنلىرىنى تۆۋەندىكىچە 3 چوڭ تۈرگە ئايرىغان:

تولۇق بوھران كۈنلىرى: كېسەللىكنىڭ 4، 7، 14، 20، 21، 22، 27، 31، 34، 37، 40- كۈنلىرى يۈز بېرىدۇ.

بوھران ئارلىغىدىكى كۈنلەر: كېسەللىكنىڭ 3، 5، 9، 11، 13،  
17- كۈنلىرى بولۇپ، بۇ كۈنلەردە بوھراننىڭ يۈز بېرىشى ناتايىن.  
تولۇقسىز بوھران كۈنلىرى: كېسەللىكنىڭ 6، 8، 10، 12، 15،  
16، 18- كۈنلىرى يۈز بېرىدۇ. بوھران ھىساپلانمايدىغان بوھران  
22، 23، 25، 26، 28، 29، 30، 32، 33، 36، 38، 39- كۈنلىرى  
يۈز بېرىدۇ.

ئومۇمەن، ئۇيغۇر تىۋىپلىرى قىزىتىلىق كېسەللىكلەردە بوھران-  
نىڭ تاق كۈنلەردە يۈز بېرىدىغانلىغىنى بايقىغان. ئەمما كۈن ئاردا-  
لايدىغان قىزىتىملاردا بوھران، 11، 14- كۈنلىرى يۈز بېرىشى مۇم-  
كىن. 8- كۈنلىرىگىچە بولغان بوھران، قاتتىق بولىدۇ.

### بوھران ئالامەتلىرى

بوھراندا بۇرۇن قاناش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، سۈيدۈك  
ناھايىتى كۆپ كېلىش، تەرلەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.  
بۇرۇن قاناش، ئىچى سۈرۈش ۋە قەي قىلىش، تولۇق بوھراندا  
كۆرۈلىدۇ. تەرلەش، سۈيدۈك راۋان بولۇپ كېتىش بىلەن كەلگەن  
بوھران، تولۇق بوھران بولمايدۇ. چۈنكى بۇنىڭدا ماددىنىڭ سۇيۇق  
قىسمى چىقىپ كېتىپ، قاتتىق قىسىملىرى قېپقالىدۇ. بەزى كېسەل-  
لىكلەرنىڭ ئالاھىدە بوھران شەكلى بولىدۇ. مەسىلەن: بەزىگە ۋە  
ئىككى كۈنلۈك قىزىتىملاردا بوھران تەرلەش، ئىچى سۈرۈش بىلەن  
ئىپادىلىنىدۇ. ئەسۋىلىك بوھرانى بۇرۇن قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.  
مىگە پەردە ۋە رەمىدە، كۆپرەك تەرلەش ياكى بۇرۇن قاناش بىلەن  
ئىپادىلىنىدۇ. تۆت كۈنلۈك قىزىتما بوھرانى تەرلەش، ئىچى سۈرۈش  
بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

تەجرىسىلەردىن قارىغاندا، بوھراننىڭ ياخشىسى بۇرۇن قاناش،  
ئۇنىڭدىن قالسا ئىچى سۈرۈش، ئۇنىڭدىن قالسا قەي قىلىش. سۈي-  
دۈك راۋانلىشىش، ئەڭ ئاخىرقىسى تەرلەش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

### بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر

بوھران ئالدىدىكى ئالامەتلەر يەنى بوھراندىن خەۋەر بەرگۈچى  
ئالامەتلەر، ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن ھەركەت قىلىۋاتقانلىقىغا.  
دىن دېرەك بېرىدۇ. بوھران كۈنلىرى كۆپىنچە كېسەللىكنىڭ ئەسلىدىكى  
ئالامەتلىرىگە باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئىككى چىكىسى چىققىغا-  
لىش، قۇلاق غوغۇلداش، قۇلاق ئېغىرلىشىش، قوساق غولىدۇرلاش،  
كۆز خىرەلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ ئالامەتلەر  
كۆرۈلسە، بەدەنگە ياردەم بېرىش بىلەن بىرگە ماددىنىڭ چىقىرىلى-  
شىغا دىققەت قىلىش كېرەك. مەسىلەن: ئەگەر بوھران تەر بىلەن  
بولدىغانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، دورا بېرىش، ھورداش  
ياكى قېلىن نەرسىلەر بىلەن ئوراش ئارقىلىق كېسەلنى تەرلىتىش  
كېرەك. ئەگەر بوھران بۇرۇن قاناش بىلەن ئۆتىدىغانلىق ئالامەت-  
لەر كۆرۈلسە، باشنى ئىسسىق تۇتۇش، باشقا ئىسسىق سۇ قۇيۇش  
لازىم. ئاغرىقنىڭ مىزاجى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ قۇستۇرۇش، سۈرگە  
ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىش لازىم. ئەگەر بوھراندا  
بۇرۇن قاناش، ئىچى سۈرۈش ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە ئۇنى  
توختىتىشقا ئامال قىلىش كېرەك. بوغۇم، پۇت-قوللاردا ئاغرىش  
پەيدا بولۇپ ماددىنىڭ بۇ جايلارغا چۈشۈپ قېلىشىدىن ساقلى-

نمش ئۈچۈن، بەدەننى تۇتۇپ ئۇۋىلاش، بوغۇملارنى تېگىش كېرەك.  
بوھران چۈشتىن كېيىن باشلانغان بولسا، بىر كۈن ھىساپلاشقا بول-  
مايدۇ بەلكى چۈشتىن بۇرۇنقىسى بىلەن قوشۇلۇپ بىر كۈن ھىساپ-  
لىنىدۇ. بوھران كۈنلىرى كېسەلنى ھەركەت قىلدۇرماستىن، روھى  
جەھەتتە ئارام بېرىش كېرەك.





ئۇيغۇر تىبابەت تەشخىس ئىلمى

رسالة رسوخية في الفقه



## كېسەللىك تونۇش ئىلمى

كېسەل كىشىنى تەكشۈرۈش، كېسەللىكنى ئېنىقلاپ، تونۇپ توغرا باھا بېرىش، كېسەللىكنى تونۇش ئىلمى (ئىلمى تەشخىس) دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ داۋالاش، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ تۈپ ئاساسى. تىۋىپچىلىق سەنئىتىدىكى مۇھىم ئاساسى ماھارەتلەرنىڭ بىرى.

ئادەم بەدىنى، ئىچكى ۋە تاشقى دۇنيا بىلەن زىچ باغلىنىشلىق بولغان مۇرەككەپ بىر پۈتۈن جانلىق جىسىم بولغاچقا، كېسەللىكلەر- نىڭ ئالامەتلىرى خىلمۇ-خىل بولىدۇ. ئۇلارنى توغرا تونۇپ توغرا باھا بېرىش، توغرا ئۈنۈملۈك داۋالاش تەدبىرىنى قوللىنىشنىڭ ئاچقۇچى. توغرا ئۈنۈملۈك داۋالاش تەدبىرى قوللانغاندىلا كېسەللەرنىڭ سالامەتلىكىنى ئوڭۇشلۇق تېز ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

قەدىمدىن تارتىپ ئۇيغۇر تىۋىپلىرى، ئىلمى تەشخىس جەھەتتە نۇرغۇن ئەمگەك سىڭدۈرگەن، كۆپلىگەن قىممەتلىك تەجرىبىلەرنى يەكۈنلەپ، بىر يۈرۈش قېلىپلاشقان قائىدىلەرنى بەرپا قىلغان. ھەر بىر تىببىي خادىم بۇ قائىدىلەرنى مۇكەممەل ئىگەللىۋېلىشى، ئۇلارنى ئىمكانىيەت دائىرىسىدە بىرلەشتۈرۈشى، بىرى ياكى بىر قانچىسىغا يۆلۈنۈۋالماستىكى، ئىگە بولغان نەتىجىلەرنى يىغىنچاقلاپ

مۇھاكىمە يۈرگۈزۈپ ئاندىن خۇلاسىە چىقىرىشى لازىم.  
كېسەللىك تونۇش ئىلمىنىڭ تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى 5 گە  
بۆلىنىدۇ: 1. قاراپ تەكشۈرۈش، 2. تىڭشاپ تەكشۈرۈش، 3. سوراپ  
تەكشۈرۈش، 4. تۇتۇپ تەكشۈرۈش، 5. قوشۇمچە تەكشۈرۈشلەر  
(چوڭ-كىچىك تەرەت، خەپرۈك ۋە قۇسقان ماددىلارنى  
تەكشۈرۈش).

### قاراپ تەكشۈرۈش

#### شەكلى، تۇرقىنى كۆزدىن كۆچۈرۈش

بەدەننىڭ قاۋۇل ياكى قاۋۇل ئەمەسلىكى، كۈچلۈك — ئاجىزلىقى،  
ئورۇق — سېمىزلىكى كۆزدىن كۆچۈرۈلىدۇ. مەخسەت — كېسەل  
كىشىنىڭ جىسمانى تەرەققىياتىنى كۈزىتىش ئارقىلىق، چېنىقىش،  
ئوزۇقلىنىش ئەھۋاللىرىدىن تەخمىنەن بىر تەساۋۇر ھاسىل قىلىشتىن  
ئىبارەت.

تېنى قاۋۇل، بەدەن تەرەققىياتى ئوزۇقلىنىشى ياخشى، تېنىنىڭ  
ھەرقايسى قىسىملىرى بىردەك تەرەققى قىلغان، گۆشلىرى چىڭ،  
كۆكرىكى كەڭ، يۈزلىرى قىزىل، مايلاشقان، ئاۋاز كۈچلۈك بولسا  
سالامەتلىكنىڭ ياخشىلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەكسىچە ئېچىك، بەدەننى  
ئورۇق، تېرىلىرى قۇرغاق، چىرايى تاتىرىپ سارغايغان، ئاۋازى  
تۈۋەن، كۆكرىكى تار بولسا سالامەتلىكنىڭ ئاساسى بوشلىغىدىن  
دېرەك بېرىدۇ. دېمەك، كىشىلەرنىڭ بەدەن تۈزۈلىشىدىكى پەرقلەرگە

قاراپ، ئۇ كىشىنىڭ مزاجى ۋە فانداق كېسەللىكلەر پەيدا بولۇش ئېھتىمالى بارلىغىنى تەخمىنەن مۆلچەرلىگىلى بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇزۇن يىللىق تەجرىبىلەردىن قارىغاندا ئورۇق، يۈزى سوزۇنچاق، بويىنى ئۇزۇن ۋە ئىنچىكە، كۆكرەك قەپىزى تار ۋە ياپىلاق، قوسىغى كىچىك ئەمەس، قول-پۇتلىرى ئىنچىكە ھەم ئۇزۇن، گۆشلىرى بوشراق، تېرىسى قۇرغاق ۋە قاراراق كەلگەن كىشىلەرنىڭ مزاجى كۆپىنچە قۇرۇق مزاج بولىدۇ. كۆپ ھاللاردا پۈتۈن بەدەن ئاجىزلىغى، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى (ئاشقازان ئېچىشى، ئاچچىق سۇ ياندۇرۇش، ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش قاتارلىقلار)، ئۆپكە سىلى، بۆرەك كېسەللىكلىرى بىلەن كېسەللىنىدۇ. ئەكسىچە سىمىزەك، يۈزى كەڭ، بويىنى قىسقا ۋە يوغان، كۆكرەك قەپىزى كەڭ، قوسىغى يوغان، قول-پۇتلىرى قىسقا ۋە چوڭ، تېرىسى ئاقۇش كەلگەن ئادەملەر كۆپىنچە ھۆل مزاج كېلىدۇ. كۆپىنچە يۈرەك كېسىلى، قان تومۇر قېتىش، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش كېسىلى، جىگەر كېسەللىگى ۋە شېكەر سىيىش كېسەللىكلىرى بىلەن ئاسان كېسەللىنىدۇ. يەنە بەزى ئەھۋاللار مەسىلەن: بەدەننىڭ ئاقلىغى كۆپىنچە سوغاقلقتىن، بەدەندە ياغنىڭ كۆپلىگى ھۆللۈكتىن، ئازلىغى قۇرۇقلۇقتىن، قارىلىغى ئىسسىقلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. قىزىللىغى قان ماددىسىنىڭ ئارتۇق-لىغىدىن، بۇغداي رەڭ ۋە ساغۇچ رەڭلىگى سەپرادىن، كۆكۈش رەڭلىگى سەۋدادىن دېرەك بېرىدۇ. تۈكنىڭ كۆپلىگى، يىرىكىلىگى، كىپەكلىگى ۋە قارىلىغى كۆپىنچە ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقتىن دېرەك بېرىدۇ قاتارلىقلار. بۇ خىل ئەھۋاللار گەرچە مۇتلەق بولمىسىمۇ،

تەجرىبىلەردىن قارىغاندا كۆپىنچە شۇ دائىرىدىن چىقىپ كەتمەيدۇ.

### ئېغىز ئىچى، ۋە تىل گېزىگە قاراش

ئېغىز ئىچىنى تەكشۈرگەندە تەكشۈرىدىغان جاي يورۇق بولۇشى، ئېغىزنى چوڭراق ئاچقۇزۇپ تىلنى سىرتقا چىقارغۇزۇپ ئېغىز ئىچى، كىچىك تىل، گال ئەتراپلىرىدا غەيرى بەلگىلەر بار. يوقلىغىغا دىققەت قىلىش لازىم. گال ئاغرىقلىرىدا كىچىك تىل ۋە گال ئەتراپىدىكى بەزلەر قىزىرىپ، ئىشىشىپ قالىدۇ. بوغما كېسەللىگىدە ئاق پەردىلەر كۆرىلىدۇ. بوۋاقلاردىكى ئاددى ئېغىز ئىچى ئاغرىق. لىرىدا ئېغىز ئىچى شىللىق پەردىلىرى ئاق پىشلاقتەك بولۇشتەك كېسەللىك ھالەتلەر بولىدۇ.

ساغلام كىشىنىڭ تىلى ئاچ قىزىل رەڭدە، ھەركىتى ئەركىن، نەم كېلىدۇ. تىلنىڭ قىزىرىپ كېتىشى ئىسسىقلىقنىڭ غالىپلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. تىلنىڭ يىرىكىلىشى ۋە قۇرۇقلىقى سەپرادىن دېرەك بېرىدۇ. تىل توق قىزىل بولۇپ پاقراقلىقى يوقالغان بولسا ئۆپكە، يۈرەك ئاجىزلىقى، بەدەن سۈيۈقلىقلىرى ئازايغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ كۆپرەك ئىسسىقلىق ئېشىپ كەتكەن چاغدا ۋە قۇرۇتقۇچى كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ. تىلدا كۆكۈش ياكى سۆسۈن رەڭدە داغلارنىڭ بولۇشى، قان قېتىپ بەدەندە توسۇلۇش (سۈددە) ھاسىل بولغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ، كۆپىنچە يۈرەك كېسىلى ۋە ئۇنىڭ بىلەن مۇناسىۋەتلىك قان كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. تىلنىڭ قېتىپ قېلىپ ئەركىن ھەركەت قىلالماسلىقى، مىڭگە قان چۈشكەن (پالەج) دە، كېزىك.

لەردىكى تۇتقاقلق ۋە قان ئازلىقتا كۆرىلىدۇ.

تىلدىكى گەزلەر، كېسەللىكلەرنى تونۇشتا ناھايىتى چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە: تىل گېزىنى تەكشۈرگەندە ئۇنىڭ رەڭگى، گەزنىڭ قېلىن-ئېپىزلىكى، قۇرغاق-نەملىكى قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىش لازىم. ساغلام كىشىلەرنىڭ تىل گېزى، نەملىكى نورمال، ئېپىز بىر قەۋەت تەكشى تارقالغان ئاقۇش بولىدۇ. كېسەللىك-لەردە بولسا ھەرخىل گەزلەر كۆرۈلىدۇ.

ئاق گەز: نورمال ھالەتتىكىدىن روشەنرەك بولغان ئاق گەز، تاشقى مىزاجنىڭ سوغاقلغىدىن ياكى قېرىن، ئۈچەي سوغاقلغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئاق ھەم قېلىن گەز، ئاساسلىق تال زەئىپلىگىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، نەپەس يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرى ۋە سوزۇلما ئىچ سۈرۈشلەردە كۆرىلىدۇ.

سېرىق گەز: تولاراق ئىچ مىزاجنىڭ ئىسسىقلىغىغا مەنسۇپ بولۇپ سېرىقلىق قانچە توق بولسا، ئىسسىقلىقنىڭ شۇنچە غالىپلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇنداق گەز، بەزىدە كېزىكلەردىكى يۇقۇرى ھارارەت ياكى ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى (قېرىن، ئۈچەي، جىگەر ئىششىقلىرى)دىمۇ كۆرىلىدۇ.

كۈلرەڭ، قارا گەز: كۈلرەڭ، قارا ۋە قۇرغاق گەز، ھارارەت ئۆرلەپ، بەدەن سۇيۇقلىغى ئازايغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ كېزىكلەر ئەۋج ئالغان چاغلاردا كۆرىلىدۇ. كۈلرەڭ، قارا ھەمدە ياغلىشاڭغۇ گەز، ئۈچەي ۋە باشقا ئىچكى ئەزالاردا سۇيۇقلۇقنىڭ غالىپلىغىنى بىلدۈرىدۇ، كۆپىنچە ئىچ سۈرۈش، سوزۇلما بۆرەك ئىششىقى. جىگەر فاتقاندا كۆرىلىدۇ.

قۇرغاق گەز: بەدەن سۇيۇقلىقى يىتىشمىگەنلىك. ھارارەت ئۆزلىگەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپىنچە تەپ (قىزىتما) يۈز بەرگەن چاغلاردا ئۇچرايدۇ.

پاقىراق، گېزى سويۇلغان، يېرىلغان گەز: بۇ، بەدەندىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ كۆپلەپ خوراپ كەتكەنلىكىنىڭ ئىنكاسى بولۇپ، ئىسسىقلىق كېسەللەرنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە ۋە سوزۇلما كېسەللەردە ئۆپكە سىلى، ئاشقازان يارىسى، قەنت سېپىش كېسىلدە كۆرۈلىدۇ.

### روھى ھالىتىنى كۈزىتىش

كېسەللىك ۋاقتىدا كىشىنىڭ روھى ھالىتى، ئەس-ھۇشىدا خىلمۇ-خىل ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ. مەسىلەن: بىئاراملىق، قورقۇش، چۆيلىش، ھۇشسىزلىنىش قاتارلىقلار. ئادەتتە روھى تىتىك، چىرايى ئوچۇق، كۆز نۇرى روشەن، ئەس-ھۇشى جايدا، سۆزلىرى ئېنىق، ئاۋازى جاراڭلىق بولسا كېسەلنىڭ ئانچە ئېغىر ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ. روھى سۇنغان، چىرايى خۇنۇك، كۆزلىرى نۇرسىز، سۆزلىرى ئىگىز-پەس، ئەس-ھۇشى جايدا بولماسلىق، ئورۇقلىغان ھالەتلەر كۆرۈلسە كېسەلنىڭ ئېغىرراق ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئۇيقۇنىڭ كۆپلىگى سوغاقلىق ۋە ھۆللۈكنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ئۇيقۇسىزلىق ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئېغىر بېسىقلىق، قورقۇنچاقلىق، جىمجۇرلىققا ئائىت ئىشلارنىڭ ھەممىسى

سوغاقلقنىڭ ئالامتىدۇر. روھى ھالەتنىڭ قوزغىلىشچانلىغى، تەسىر-  
لىنىشچانلىغى، مىجەز - خۇلقنىڭ يەڭگىللىكى، مەنمەنلىكى، ئالدىراڭ-  
غۇلىغى ۋە تولا گەپ قىلىش، تېز سۆزلەش، ھاياسسىزلىقلارنىڭ  
ھەممىسى ئىسسىقلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. ئاسان قورغۇلۇپ ۋە پەسىيىپ  
قېلىش ھۆلۈكنىڭ ئالامتىدۇر.

### چىرايىنى كۆزدىن كۆچۈرۈش

يۈزنىڭ تاتىرىپ كېتىشى قۇۋۋەتسىزلىك، كەمقانلىقنىڭ بەلگىسى  
بولۇپ، سوزۇلما بۆرەك ئىششىقلىرى ۋە ئېغىر كەمقانلىقلاردا  
كۆرۈلىدۇ. چىرايىنىڭ سېرىقلىغى سەپرا مىزاجىدىن دېرەك بېرىدۇ.  
ئال، ئاشقازاننىڭ زەئىپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ بۇ، كۆپىنچە ئوزۇقلىنىش  
ناچارلىشىش، سوزۇلما ئىچ سۈرۈشلەردە كۆرىلىدۇ. چىرايىنىڭ نەم ۋە  
قىزىللىغى، يۇقۇرى ئىسسىتمادىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپىنچە ئۆپكە  
ئىششىغى (زاتلىرىيە) ياكى ئۆپكەنىڭ يىرىڭلىق ئىششىقلىرىدا  
كۆرىلىدۇ. ئۇزاق مۇددەتلىك تۆۋەن قىزىتما ئۆپكە سىلىدە  
كۆرۈلىدۇ. يۈز كالىپۇكنىڭ كۆكۈرۈپ كېتىشى، قان قايغانلىقنىڭ  
ئىپادىسى بولۇپ، كۆپىنچە يۈرەك زەئىپلىشىش، زاتلىرىيىدە  
كۆرىلىدۇ. چىرايى، كۆز ئېقى ۋە تېرىلىرى سارغىيىپ كېتىشى،  
قىچىشى، جىگەر، ئۆت كېسەللىكلەردە يۈز بېرىدۇ. چىرايىنىڭ  
قارىيىپ كېتىشى، يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر، بۆرەك خىزمىتى  
ناچارلاشقان، جىگەر قاتقان، سۈيدۈك زەھىرى تارقاپ كەتكەندە  
كۆرۈلىدۇ.

## بەدەننىڭ تۇرۇش ھالىتىنى كۆزدىن كۆچۈرۈش

ھەر خىل كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن كېسەل كىشىلەر بەدەن تۇرۇقىنى تۈرلۈك ھالەتلەردە تۇتۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. مېڭىش-تۇرۇشنىڭ ئەركىن بولۇشى، كېسەللىكنىڭ يەڭگىلەرەك ئىكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر مېڭىشى ئەركىن بولماي، گەۋدىسىنى ئۆزى يۆتكەشكە ئاجىزلىق قىلسا، بەك ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىنى ياكى ئەس-ھۇشى تۇتۇقلىغىنى كۆرسىتىدۇ. يۇقۇرى قىزىتما، بىئاراملىق-نىش، جۆيلۈشلەر، كۆپىنچە ئىچكى مىزاجنىڭ ئىسسىقلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭدەك بوھران يېقىنلىشىپ قالغانلىغىدىنمۇ دېرەك بېرىدۇ. ئوڭدا يېتىشقا مەجبۇر بولۇش، قوساق ئۈزلۈكسىز ئاغرىۋاتقانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ، كۆپىنچە ئۆتكۈر قوساق پەردە ئىششىقىدا كۆرىلىدۇ. يېنىچە يېتىشقا مەجبۇر بولۇش، كۆكرەكنىڭ شىددەتلىك ئاغرىۋاتقانلىغىدىن ياكى كۆكرەك پاسىلى ئىششىغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ، كۆكرەك پەردە ئىششىقى (زاتلىجەنبە)، ئۆپكە ئىششىقى (زاتلىرىيە) ۋە باشقىلاردا كۆرىلىدۇ. ئۆرە ئولتۇرۇشقا مەجبۇر بولۇش، نەپەس قىيىنلاشقانلىقتىن ياتالمايۋاتقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. دەم سىقىش كېسىلى، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى، يۈرەك زەئىپلەش-كەندە كۆپ ئۇچرايدۇ.

## تېرىنى كۆرۈپ تەكشۈرۈش

تېرىنىڭ چىڭ-بوشلىغى، بولۇپمۇ رەڭگى، تېرە ئەسۋىلىرى،



تېرە يۈزىدىكى زەخم ئىزلىرى، ئىششىقلار كېسەلگە باھا بېرىشتە خېلى چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسلەن: تېرە ۋە قاپاق، كالىپۇك، چىش مۈلۈكلىرىنىڭ كۆكۈرۈپ قېلىشى، قان ئازلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. لېكىن بەزىدە قورقۇپ كەتكەن، باش ئايلىنىپ يىقىلغان، ئىچكى ئەزالار قانغاندىمۇ كىشىنىڭ چىرايى تۇيۇقسىزلا تاتىرىپ كېتىدۇ. قان تومۇرلارلىرى تارتىشىپ، تېرە ئىششىغاندىمۇ تېرە تاتىرىپ كېتىدۇ. جۈدەپ كەتكەن كېسەللەردە تېرە توپارەڭدە بولۇپ كۆرۈنىدۇ. قىل قانتومۇرلار كېڭەيگەن، قىزىتمىسى بار كىشىلەردە تېرە قىزىرىپ قالىدۇ. مەسلەن: ئۆپكە سىلى بىلەن كېسەللەنگەن ئادەملەر ئادەتتە چۈشتىن كېيىن سۇس قىزىپ، مەڭزى قىزىرىپ خۇددى ئەڭلىك سۈرىۋالغاندەك كۆرىنىدۇ. بۇ بەلگە، ئۆپكە سىلى كېسەللىگە باھا بېرىشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. يۈز بۇرۇن ياكى باشقا جايلا چەكلىك ھالدا قىزىرىپ ئوتۇقۇپ قېلىشى، تىلما (ماشىرا) كېسىلىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ چاغدا تېرە چىڭقىلىپ سەل ئاغرىيدۇ. مەڭزىدە ئۆمۈچۈك تورىدەك قىزىل سىزىقلارنىڭ پەيدا بولۇشى جىمگەر كېسەللىكلىرىدىن دېرەك بېرىدۇ.

تېرىنىڭ بولۇپمۇ كالىپۇك، قول ئۇچلىرى، ئېغىز چۆرىسىنىڭ كۆكۈرۈپ قىزىل رەڭگە كىرىپ قېلىشى يۈرەك زەئىپلىشىپ، ئۆپكەدە ھاۋا ئالمىشىش ياخشى بولمايۋاتقانلىقى ياكى يۈرەك ئاجىزلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. قانغا سەپرا (ئۆت) ئارىلاشقاندا، مەسلەن: سېرىق كېسەلدە تېرە ۋە كۆزنىڭ ئېقى سارغىيىپ كېتىدۇ. بەزى كېسەللىكلەر مەسلەن: (چالاش كېسىلى) قۇبا كېسىلىدە يۈز، قول ۋە كۆكرەكنىڭ ئوچۇق قالغان جايلىرىدىكى تېرىلەردە قارا داغ پەيدا بولىدۇ.

ئاق كېسەللىكتە تېرىگە ھەر خىل چوڭلىقتىكى ئاق داغلار چۈشىدۇ. ھامىلدار ئاياللارنىڭ يۈزىگە ھومرەڭ داغ چۈشىدۇ. ئەمچەك ئايالنىمىسى ۋە كىندىك ئاق سىزىغىنىڭ بويىغى قېنىقلىشىدۇ. كىچىك بالىلار ئىسسىتمىلىق كېسەل بىلەن ئاغرىپ ساقايغاندا، تېرىنىڭ كىپەكلىشىپ چۈشىشى، قىزىلچا (ھازىرقى زامان تىببى ئىلىمىدىكى ئىسكارلاتىنا) بىلەن كېسەللىنىپ ساقايغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

تېرىگە چىققان تاشما (ئەسۋە) لەرنىڭ شەكلى، رەڭگى ۋە چىقىش تەرتىبىمۇ كېسەلگە باھا بېرىشتە بەلگىلىك ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن: قىزىل كېسىلىنىڭ ئەسۋىسى تېرىدىن كۆتىرىلىپ تۇرىدۇ. ھەمدە ئۇششاق داغ شەكلىدە بولۇپ، كىچىككىنە ئۆسكى بولىدۇ. ئەسۋە دەسلەپ يۈزدىن باشلىنىپ 2-3 كۈندە بويۇن، غول ۋە ئاياقلارغا تارقىلىدۇ.

باشقاندا يوقىلىدىغان ھال رەڭلىك ئۇششاق ئەسۋىلەر، كۆپرەك ئۈچەي كېزىگىدە كۆرىلىدۇ. چوڭ-چوڭ ياپىلاق تاشمىلار، يەل تاشما (ئىشەك يېمى) چىققاندا كۆرىلىدۇ. بەزى دورىلار، يىمەك-ئىچمىلىكلەر خىل كەلمىگەندىمۇ بۇ خىل ئەسۋىلەر چىقىدۇ. بويۇندىكى تارتۇقلار، ئىلگىرى چاشقان يارىسى (بەزى سىلى) بىلەن كېسەللەنگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

تېرىدىكى ئىششاق ۋە ئۇنىڭ ئورنى كېسەللىككە باھا بېرىشتە چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن: بۆرەك كېسەللىكى بىلەن مۇناسى-ۋەتلىك ئىششاق يۈز ۋە قاپاقتىن باشلىنىدۇ. تېرە تاتارغان بولۇپ پاقىراپ تۇرىدۇ. تېرىدە قورۇق قالمايدۇ. بارماق بىلەن بېسىپ قويىۋەتسە، خېمىرغا بارماق پانۇرغاندەك ئىز ئۇزاققىچە ئۆز

ئەسلىگە كەلمەيدۇ. يۈرەك كېسەللىگىدە ئىششىق، ئادەتتە بەدەننىڭ نۆۋەنكى قىسمىدىن بولۇپمۇ پۈتتىن باشلىنىدۇ. ئەگەر كېسەل تولاراق ئوڭدىسىغا ياتسا، ئىششىق توققۇز كۆزدىن باشلىنىدۇ. يۇقارقىلاردىن باشقا يەنە، ئومۇمى بەدەننىڭ سەتھىنى تەپسىلى تەكشۈرۈش ئارقىلىق ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى ۋە باشقا غەيرى نورمال ئەھۋاللارنى ئۇچرىتىش مۇمكىن. شۇڭا تېرىگە قاراپ ۋە نېرىنى تۇتۇپ تەكشۈرۈشنىڭ ئەھمىيىتىگە سەل قارىغىلى بولمايدۇ.

### نەپەسلىنىشنى تەكشۈرۈش

نەپەس ئېلىش ۋە نەپەس چىقىرىش، ئادەمنىڭ ھاياتىدىكى مۇھىم بولغان ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئادەم بەلگىلىك مۇددەت نەپەس ئالمىسا چىقارمىسا ئۆلىدۇ. كېسەل تەكشۈرۈشتە نەپەسلىنىش ئەھۋالىنى كۈزىتىش مۇھىم ئەمىلى ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى نەپەسلىنىشتىكى ئۆزگىرىشلەر ھەر خىل كېسەللىكلەر-نىڭ مۇھىم ئالامەتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، شۇ كېسەللىكنى تونۇشتا خېلى زور ياردىمى بولىدۇ.

ساغلام كىشىلەرنىڭ تىنىغى ئاۋازسىز بولۇپ، ئەتراپتىكى كىشىلەرگە بىلىنمەيدۇ. ئادەتتە مىنۇتقا 16 دىن 20 قېتىمغىچە نەپەسلىنىدۇ. لىكىن كۈچلۈك جىسمانى ھەرىكەت قىلغان، چاپسان ھەرىكەتلەنگەن، ھاياجانلانغان، كېسەل بولۇپ ئىسىمىدىغاندا نەپەسى تېزلىشىپ قالىدۇ.

باش زەخمىلەنگەن ۋە ئەسەبى قوزغىلىشلاردا ياكى بەدەندىكى

بۇسلارنىڭ چىقىرىلىشى توسالغۇغا ئۇچرىغاندا نەپەس تېزلىشىپ ھاسىراش كېلىپ چىقىدۇ. ھاسىراش كۆپرەك نەپەسلىنىش ئەزا-لىرىنىڭ كېسەللىكلىرىدە ۋە يۈرەك يېتەرلىك ئىشلىيەلمىگەندە كۆرىلىدۇ. نەپەس يوللىرى ئىششىغان، ئاۋاز پەيلىرى قىسقىرىۋالغان، بۇرۇن، دىمىقلارنى ئۆسمە گۆشلەر توسىۋالغاندا نەپەس ئېلىش توسالغۇغا ئۇچراپ ھاسىراش كېلىپ چىقىدۇ. بۇ چاغدا تىنىق چوڭقۇر ۋە ئاستا بولىدۇ، ھۇشقىتقان ۋە خىرىلدىغاندەك چىقىدۇ. مەسىلەن: بوغما كېسەللىگىدە كىكرتەك شۇنچىلىك تارىيىپ كېتىدۇكى ئۆپكەگە ھاۋا كىرىش، تورۇپ-تورۇپ توختاپ بوغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن.

ئۆپكە يەللىك ئىششىغى (ئۆپكە كېڭىيىپ كېتىش) ۋە دەم سىقىش (زىققى نەپەس)لاردا، نەپەس چىقىرىش سۇسلاشقان ھالەت-تىكى ھاسىراش كۆرىلىدۇ.

تېز-تېز ئەمما يۈزە نەپەس ئېلىش، تىنغاندا كۆكرىگى قاتتىق ئاغرىش، كۆكرەك پەردە ئىششىغى ياكى كۆكرەك گۆشلىرى ئىششىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

چوڭقۇر نەپەس ئالىدىغان بولۇپ قالغاندا، ئېغىر قەنت سېيش كېسىلى ياكى بەدەنگە سۈيدۈك تارقاپ كېتىش (سۈيدۈك بىلەن زەھەرلىنىش) تىن گۇمان قىلسا بولىدۇ.

بەزى كىشىلەردە ئۇزاق جىملىقتىن كېيىن داۋاملىشىدىغان بىر خىل نەپەسلىنىش كۆرىلىدۇ. بۇ، ناتوغرا نەپەس دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئۆپكەگە تەئەللۇق بولماي، بەلكى نەپەس مەركىزى زەرەلەنگەنلىكتىن نەپەسلىنىش تەڭپۇڭلىغى بۇزۇلغانلىقىنىڭ

ئىپادىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇنداق نەپەسلەنگۈچىلەرنىڭ كېسىلى ئېغىر ھەمدە ئاقىۋىتى خەتەرلىك بولىدۇ.

**تەبىئىي نەپەس:** نەپەسلىنىش پائىل (ھاياتلىق كۈچى)، ئالەت (كاناي، ئۆپكە، كىرگىت پەردە، قوۋۇرغىلار) ۋە ھاجەت-بەدەننىڭ ھاۋا ئالمىشىش ئېھتىياجى بىلەن ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ، بۇزۇلغان ھاۋا بۇس-بۇخاراتلارنى سىرتقا چىقىرىپ شەكىللىنىدۇ. يەنى كىرگىت گۆشلىك پەردىنىڭ تومۇرغا ئوخشاش كېڭىيىشى، قىسقىرىشى ۋە قوۋۇرغىلارنىڭ سىقىشى بىلەن ئۆپكە تەندىكى بۇزۇق بۇس-بۇخارلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ، بەدەننى ئاپەتلەردىن تازىلايدۇ. كېڭىيىش بىلەن سىرتتىن ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ يۈرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى تەمىنلەپ تۇرىدۇ. مانا بۇتەبىئىي نەپەس ئېلىش دەپ ئاتىلىدۇ.

**غەيرىي نەپەس:** غەيرىي نەپەس، غەيرىي تەبىئىي ياكى مۇۋاپىق بولمىغان نەپەس ئېلىش بولۇپ، تېز ۋە قىسقا بولىدۇ. ئېغىر ھاللاردا خاقىراپ قېلىش ھەتتا نەپەس بوغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنداق ۋاقىتتا كېسەلنىڭ چىرايى كۆكۈرۈپ كېتىدۇ، بىئارام بولىدۇ. بۇ، سوغاق شامال ياكى سىرتتىن نەپەس ئېلىش ئارقىلىق كىرگەن ھەر خىل ئاپەتلەر سە-ۋەبىدىن ئۆپكە ۋە كانايىلاردا ئىششىققا ئوخشاش توسقۇنلۇقلار بۇز بېرىپ ئومۇمىي بەدەندە ساپ ھاۋا يېتىشمىگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. ياكى ھەر خىل غەيرىي تەبىئىي نەرسىلەر، جىراسىملار (مىكروپىلار) قانغا قوشۇلۇپ، ھارارەت پەيدا قىلىپ، يۈرەكنى قىزىتىپ كۆپ ۋە تېز نەپەس ئېلىش ھاجىتىنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقتىن بولىدۇ.

نەپەس ئېلىشنىڭ ياخشى بولۇشى ئۈچۈن روھ، كۈچ ۋە ئالەتلەر (كاناي، ئۆپكە، كىرگىت پەردە، قوۋۇرغىلار) ساغلام بولۇشى. يۈرەك ۋە باشقا ئەزالار خىزمىتى ياخشى بولۇشى شەرت. نەپەس ئېلىشنىڭ ناتوغرا بولۇشى ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە ئىششىق بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. نەپەس ئېلىش خۇددى تومۇر ھەرىكىتىدەك ئەزالاردىكى ئۆزگىرىش ئەھۋالدىن خەۋەر بېرىدۇ. شۇڭا كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاشتا نەپەس ئېلىش ئەھۋالىنى تەكشۈرۈش چوڭ ئەھمىيەتكە ئىگە.

### تەڭشاپ تەكشۈرۈش

كېسەل كىشى ئاۋازىنىڭ ئىگىز-پەسلىكى، قاتتىق-بوشلىغى، نەپەسلىنىشنىڭ كۈشادە ياكى قىيىنلىغى، خەپرۈكىنىڭ گالىنى قىرىپ ياكى خىرىلداپ چىقىشى، دېمىنىڭ سىقىلمايۋاتقان - سىقىلمايۋاتقانلىغى، يۆتەلىش قىسقا ياكى تۇتقاقلق، يەڭگىل ياكى قاتتىق يۆتەل ئىكەنلىكى، يۆتەل ئاخىرىدا خوراز چىلىغاندەك ئاۋاز چىقىدۇ. رىدىغان - چىقارمايدىغانلىغى فاتارلىقلارنى دىققەت قىلىپ تەڭشاش نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە باھا بېرىشتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. بەزى ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن بىللە ئارقا-ئارقىدىن كىكىرىش ياكى قوساق عولدۇرلاشلار كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئاشقازان تۆۋەنلەپ كەتكەن ئاغرىقلار كۆپىنچە تاماقتىن كېيىنلا كەينى - كەينىدىن قاتتىق كېكىرىدۇ.

ئۈچەي خىزمىتى ياخشى بولمىغان كىشىلەردە قوساق غولدۇرلىغان  
ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ.

### سوراپ تەكشۈرۈش

سوراپ تەكشۈرۈش، كېسەللىكنى ئېنىقلاشتا ناھايىتى مۇھىم  
ئورۇندا تۇرىدۇ. سوراپ تەكشۈرۈش قانچىكى تولۇق بولسا، كېسەلنى  
توغرا تونۇشقا شۇنچە ياخشى ئاساس سېلىنىدۇ.

سوراپ تەكشۈرۈش، سۆھبەتلىشىش ياكى سوئال قويۇش  
ئارقىلىق كېسەل كىشىنىڭ ھازىرقى ۋە ئۆتمۈشتىكى كېسەللىكلىرى،  
ئومۇمىي سالامەتلىك ئەھۋالى توغرىسىدا قىسقىچە مەلۇمات  
تويلاپ، ئۇنىڭغا باشقا تەكشۈرۈشلەردىن بايقىغان ئەھۋاللارنى  
بىرلەشتۈرۈپ كېسەلگە توغرا يەكۈن چىقىرىشتىكى مۇھىم ئۇسۇل  
بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. شۇڭا سوراپ تەكشۈرۈشنى سەۋرىلىك،  
ئىنچىكىلىك بىلەن ئېلىپ بېرىش زۆرۈر. بەزىلەر ئۆزىنىڭ كېسەل-  
لىك ئەھۋالىنى رەتلىك سۆزلەپ بېرەلمەيدۇ. ئۇلارنى ماھىرلىق  
بىلەن گەپكە سېلىپ، تەرتىپلىك سۆزلەپ بېرىشكە ياردەم قىلىش  
كېرەك. كېسەل ھۇشسىز بولسا، بىللە ئېلىپ كەلگەنلەردىن  
سوراش كېرەك. ئايرىم كېسەللەر، مەسىلەن: ئايال كېسەللەر نومۇس  
قىلىپ ھەقىقىي كېسەللىك ئەھۋالىنى ئەيتىشتىن تارتىنىدۇ. مۇنداق  
ئەھۋال ئاستىدا سەۋرىلىك بىلەن چۈشەندۈرۈش. يالغۇز سۆھبەت-  
لىشىشكە شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىش لازىم. يېشى، جىنسى، ئاغرىق

ئورنى، ئاغرىش خۇسۇسىيىتى، قاچان، قانداق باشلانغانلىغى،  
 تەرەققىيات جەريانى، ئۆتمۈشتىكى كېسەللىكلىرى، تۇرمۇش ئادىتى،  
 كەسپى، تۇرار جايى، ئىشلەيدىغان مۇھىتى، نىكالىنىش، پەرزەنت  
 كۆرۈش، ئوزۇقلىنىش، ھەزىم قىلىش، چوڭ-كىچىك تەرتىبى  
 ئۆتمۈشتىكى كېسەللىك ئەھۋالى، ئاتا-بوۋا، يېقىن تۇققان ۋە ئائىلە  
 ئەزالىرىنىڭ كېسەللىك ئەھۋاللىرى، ئاياللارنىڭ ھېيىز ۋە ئاق  
 خۇن ئەھۋالى قاتارلىقلارنى ئالدىرىماي بىر-بىرلەپ سوراپ چىقىش  
 كېرەك. سوراش ئارقىلىقلا ئايرىم كىشىلەرنىڭ كېسەللىكى ھەققىدە  
 بىرقەدەر ئەتراپلىق، توغرا، ئېنىق تەساۋۇرغا ئىگە بولغىلى بولىدۇ.  
 ئەمما سوراش قىسقا، مەزمۇنلۇق بولۇشقا دىققەت قىلىش، ھۆشىز  
 كېسەللەرنى تەكشۈرگەندە كېسەلنىڭ تۇققانلىرى، يېقىن كىشىلىرىدە  
 دىن سوراش، كىچىك بالىلارنىڭ كېسىلىنى بالىنىڭ ئاتا-ئانىلىرىدىن  
 سوراپ ئېنىقلاشنى ئەستايىدىل، تەپسىلىي ئېلىپ بېرىش  
 لازىم.

### تۇتۇپ تەكشۈرۈش

تۇتۇپ تەكشۈرۈش، كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاشتىكى مۇھىم ئۇسۇل.  
 لارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ بەدەننى تۇتۇپ، سىلاپ ۋە تومۇر تۇتۇپ  
 تەكشۈرۈشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، تۆۋەندە ئاساسلىق نوپۇز تۇتۇش  
 سۆزلىنىدۇ.



## تومۇر تۇتۇش

تومۇر تۇتۇش — قەدىمقى كىشىلەرنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك داۋالاش ئەمىلىيەتلىرى جەريانىدا توپلىغان مول تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنى بولۇپ، ئۇيغۇر تىۋىپلىرىنىڭ كېسەللىكىنى تونۇشىدىكى مۇھىم ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى. ئۇ خىلىت، قۇۋۋەتلەر ۋە مىزاجدىكى ئۆزگىرىش-لەرگە توغرا باھا بېرىشتە بەلگۈلۈك مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئەمما تومۇر تۇتۇش، نوقۇل ھالدا ھەممە كېسەللىكىنى بىلگىلى بولىدىغان ئاساسى ۋاستە ئەمەس، بەلكى كېسەللىك ئېنىقلاشتا قوللىنىلىدىغان مۇھىم ئۇسۇللارنىڭ بىرى. شۇڭا تومۇردىن سەزگەن ئەھۋاللارنى، كېسەل كىشىنىڭ ئەمىلى ئەھۋالىدىن باشقا تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق ئىگەللىگەن مەلۇماتلارغا ياخشى بىرلەشتۈرۈپ ئەتراپلىق مۇھاكىمە قىلىش ئارقىلىق بىر خۇلاسغا كېلىش لازىم.

## تومۇر ھەركىتى ۋە ئۇنىڭ ئەھمىيىتى

تومۇرنىڭ ھەركىتى، قىزىل قان تومۇرى (شېرىيان) نىڭ ھەركىتىدىن ئىبارەت بولۇپ، يۈرەكنىڭ قىسقىرىش ۋە كېڭىيىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شېرىياندا ئىككى ھەركەت، بىر جىملىق (سۈكۈت) بولىدۇ. ئىككى ھەركەت تومۇرنىڭ كېڭىيىشى (ئىنبىسات) ۋە تارىيىشى (ئىنقىد-بار)دىن ئىبارەت. لېكىن ھەركەت دەۋرى ئوتتۇرىسىدىكى جىملىق

دەۋرى روشەن مەلۇم بولمايدۇ. نىۋېپ تومۇرنى تۇتقاندا، كېڭىيىش ۋە تارىيىش مۇددىتى بىلەن حملق مۇددىتىنىڭ قانچىلىك ئىكەنلىكىنى ئېنىق بىلىش لازىم. كېڭىيىش ھەركىتى ئاسان سېزىلىدۇ. دائىم قول ئۇچىغا ئۇرىنىدۇ. تارىيىش (ھەركىتى ئىنقىبازنى) بىلىش تەس. مۇنداق ھاللاردا تومۇرنىڭ ھەركىتىدىن قاتتىقلىق، تېزلىك ۋە كىچىكلىكىنى سېزىش (ئىزدەش) لازىم.

قىزىل قان تومۇرنىڭ ھەركىتى (تۆۋەندە شىريان ھەركىتى دىيىلىدۇ) يۈرەكنىڭ ھەركىتىگە تەۋە بولۇپ، ئۇنىڭ ھەركىتى يۈرەكنىڭ ھەركىتى بىلەن تەڭ بولىدۇ. ئارتۇق ياكى كام بولمايدۇ. شىريان تومۇرلار يۈرەكتىن پۈتۈن ئەزالارغا بارىدىغان تومۇرلار بولۇپ، بىرەر ئەزادا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ شىريان ھەركىتىدە توسالغۇ بارلىققا كەلسە ئۇ، يۈرەكتە ئەكس ئېتىدۇ.

يۈرەك باشقۇرغۇچى رەئىس ئەزا بولغاچقا، بەدەننى تەمىنلىگۈچى قان تومۇرلار ھەركىتىنىمۇ باشقۇرىدۇ. يۈرەك قانغا ساپ ھاۋا ئېلىشتا ئۆپكەننىڭ ياردىمىگە تايىنىدۇ. بەدەنگە كېرەكلىك ساپ ھاۋا ۋە قۇۋۋەتلەر توتقان قان شىريان تومۇرلار ئارقىلىق يەتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. قاندىكى بۇزۇق ھاۋا، يۈرەك ھەركىتى ئۆپكە ياردىمى ئارقىلىق، كېرەكسىز ماددىلار كۆك قان (ۋىرىد) تومۇرلىرى ۋە يۈرەكنىڭ ۋاستىسى بىلەن بۆرەك ئارقىلىق سۈيىدۈك بولۇپ سىرتقا چىقىرىلىدۇ. ھاياتلىق تەبىئى ئىسسىقلىق بىلەن مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. بۇ كۈچ يۈرەكتە بولىدۇ. شۇڭا تەبىئى ئىسسىقلىقنىڭ ئەھۋالى يۈرەكتىن بىلىنىدۇ. تىۋىپ بۇنى تومۇر ئارقىلىق بايقايدۇ. شىريان تومۇرى ئىچىدىكى قاندا ھاياتلىق كۈچ بولىدۇ. شۇڭا

تەۋبە، بەدەندىكى ھاياتى كۈچ (قۇۋەت) ھەيۋانىنى ۋە بەدەندىكى بۇكۈچكە بولغان ئېھتىياجنىڭ ئاز - كۆپلىگىنى بىلىشنى مەخسەت قىلىپ تومۇرنى تۇتۇپ شىريان ھەرىكىتىدىن ئىزلەش لازىم. كېسەل كىشىنىڭ تومۇرىنى تۇتۇشتا، ئالدى بىلەن تومۇرنىڭ تېز - ئاستا ياكى باراۋەرلىكى، ئىگىز - پەسلىكى، ئىسسىق - سوغاقلىقى، قاتتىق - يۇمشاقلىقى قاتارلىق ئەھۋاللارنى بىلىش لازىم. شۇندىلا، يەنىمۇ چوڭقۇرلاپ ئەتراپلىق تەكشۈرۈش ۋە مۇھاكىمە قىلىش ئارقىلىق يۈرەكنىڭ ئەمەس بەلكى پۈتۈن بەدەننىڭ ئەھۋالىنى مۆلچەرلەپ بىلگىلى بولىدۇ.

### تومۇر تۇتۇش ئۇسۇلى

تومۇر، بىلەيزۈك بېغىشىدىكى شىريان تومۇردىن تۇتۇلىدۇ بۇ جايدىكى گۆش قاتلاملىرى نېپىز، تومۇر ئۈزە جايلاشقان تۇتۇپ بىلىشكە ئاسان بولۇپ، كېسەل كىشىمۇ ئۇياتلىق ھىس قىلمايدۇ ۋە ئارتۇقچە قىيىنچىلىق تۇغدۇرمايدۇ. شۇڭا بۇنى قەدىمقى ئۇستاز - لىرىمىز تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈشكە ئەپلىك تومۇر دەپ تاللىۋالغان. باشنىڭ تومۇرىدىنمۇ ئاسان بىلگىلى بولىدۇ. ئەمما كۆپ ئىشلە - تىلەيدۇ.

تومۇر تۇتۇشنى ئۈگىنىشتە ئالدى بىلەن مىزاجى مۆتىدىل، بەدەننى ساغلام كىشىلەرنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپ، تومۇر سېلىش ئەھۋاللىرىنى كۆپ سىناپ ئۈگەنگەندىن كېيىن ئۇنى باشقا كېسەل كىشىلەرنىڭ تومۇرلىرى بىلەن سېلىشتۇرۇپ ئۈگىنىش لازىم.

تمۇپ، باش بارمىغىدىن باشقا 4 بارمىغىنى كېسەلنىڭ تومۇرى ئۈستىگە تەكشى قويۇپ تۇتىشى، كېسەل كىشى قولىنى تۈز تۇتۇپ بېرىشى لازىم. تمۇپ ئالدى بىلەن تومۇرنىڭ سۇس ياكى كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى بايقاپ كۈچلۈك بولسا، ئوتتۇرا ھال، ئاجىز بولسا يىنىڭ كۈچ بىلەن تۇتىشى كېرەك. كېسەللىك مۇرەككەپ بولسا، ئۇزۇنراق تۇتۇپ قانداق ئۆزگىرىش بارلىغىنى ئېنىق بىلىش لازىم. چۈنكى ئۇزۇنراق تۇتۇپ تۇرغاندا تومۇر ئۆز ئەسلىگە قايتىدۇ.

تومۇرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى، ئىسسىق - سوغاقلغى، بىر توختاپ بىر سېلىشى ياكى ئارقا - ئارقىدىن سېلىشى قاتارلىق ئەھۋاللارنى ئېنىق بىلگىچە تۇتۇش لازىم. تومۇر تۇتۇشنىڭ ئادەتتىكى مۇددىتى تومۇر 12 قېتىم، ئۇزۇنراق مۇددىتى 30 قېتىم ئۇرغىچە بولسا بولىدۇ. چۈنكى تومۇر 12 قېتىم ئۇرغىچە قاتتىقلىقتىن يۇمشاق - لىققا ياكى يۇمشاقلىقتىن قاتتىقلىققا ئالمىشىپ بولالمايدۇ. بەزى تومۇرلار 8 - 10 - قېتىم ئوبدان سېلىپ 11 - 12 - قېتىمدا بىرنى تاشلايدۇ. شۇڭا، 12 قېتىمدىن ئارتۇق ئۇرغىچە تومۇرنى تۇتۇشنى قولدىن بەرمەسلىك لازىم.

تومۇرنى تۇتقاندا كېسەل كىشى قورقۇش، خوش بولۇش، غەم - ئەندىشە قىلىش، ھېرىش - چارچاش، مۇنچىغا كىرىش، كۆپ ئۇخلاش، ئۇيقۇسىزلىق، تولا ئاچلىق ۋە توقلۇق، غەزەپلىنىشكە ئوخشاش ئىشلاردىن خالى بولغاندا تۇتۇش لازىم. مىزاج، ياش، جىنسى پەرىقلەر ۋە تورۇشلۇق يورت - ئىقلىم، ئۇ جايلارنىڭ ھاۋا كىلىماتى قاتارلىقلار تومۇر ھەرىكىتىگە تەسىر قىلىدۇ. شۇڭا، تومۇر تۇتقاندا بۇلارنى نەزەردە تۇتىشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

## تومۇرنىڭ تۈرلىرى

ئۇزۇن ۋە قىسقا تومۇر: (1) ئۇزۇن (تەۋىل): تومۇرنىڭ ھەركىتى، تىۋىپنىڭ بارماقلىرىغا تەبىئى ھالەتتىن (شۇ كىشىنىڭ ساق ھالىتىدىكى تومۇر ھەركىتىدىن) ئۇزۇنراق سېزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە ھارارەتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) قىسقا (قەسىر): بۇ، ئۇزۇن تومۇرنىڭ ئەكسى بولۇپ، تومۇرنىڭ ھەركىتى تەبىئى ھالەتكە نىسبەتەن قىسقىراق سېزىلىدۇ. بۇ، بەدەن ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: بۇ تومۇرنىڭ ئۇزۇن-قىسقىلىغى، يۇقۇرقى ئىككى خىل تومۇرنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇپ تومۇر ھەركىتى قولغا ئوتتۇراھال بىلىنىدۇ، بۇ كۆپىنچە مىزاجىنىڭ ياخشىلىغى ۋە 4 خىل كەيپىياتنىڭ نورماللىغىنى بىلدۈرىدۇ.

توم ۋە ئىنچىكە تومۇر: (1) توم ياكى كەڭ (ئەرسز): تومۇر ھەركىتى تومراق سېزىلىدۇ. بۇ، بەدەندە سۇيۇقلىقنىڭ كۆپەيگەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپرەك بەلغەم مىزاجلىق ئادەملەردە كۆرىلىدۇ.

(2) ئىنچىكە ياكى تار (زىيىق): پۈتۈن تومۇر بويىچە قاننىڭ دولقۇنى تىۋىپنىڭ قولغا ئىنچىكە سېزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە بەدەندە سۇيۇقلۇق ئازىيىپ، قۇرۇقلۇق غەلبە قىلغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر ھەركىتى توم ۋە ئىنچىكىلىكتە تەكشى بولىدۇ. بۇ، بەدەندە كەيپىياتنىڭ ئوتتۇراھاللىغى ۋە مىزاجىنىڭ

نورماللىغىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ، توم بىلەن ئىنچىكە تومۇر ئارىلىغىدىكى مۆتىدىللىكتۇر.

لەيامە ۋە چۆكمە تومۇر: (1) ئۈستۈن (مۇشەرىپ): تومۇر ھەركىتى تەبئىي سېزىلىش ھالىتىگە قارىغاندا ئۈستۈن كۆتۈرۈلۈپ لەيلىگەندەك سېزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە ھارارەتنىڭ ئۈستۈنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) پەس: پۈتۈن تومۇر چوڭقۇر ۋە پەسلەپ كەتكەن سېزىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە ھارارەتنىڭ تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر ھەركىتى ئۈستۈن ۋە تۆۋەنلىكتە تەكشى بولۇپ، بەدەن ھارارىتى ئۆلچىمىگە لايىق ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ ئۈستۈن ۋە پەسلىككە نىسبەتەن ئېيتىلغان مۆتىدىللىكتۇر. يۇقۇرقىلار تەبىئىيلىك بارماقلىرىغا قىزىل قان تومۇرىنىڭ كېڭ-يىش-تارىيىش ھەركەتلىرىدە بىلىنىدىغان بەلگىلەر بولۇپ، ئۇلار تۆۋەندىكىچە پەرقلەندۈرۈلگەندۇ.

(1) ئۇزۇن تومۇر ھەركىتى 3 بارماق ئاستىدا سېزىلىدۇ.

(2) قىسقا تومۇر ھەركىتى 3 بارماق ئاستىدا ئەمەس بەلكى بىر بارماق ئاستىدا سېزىلىدۇ.

(3) كەڭ (توم) تومۇر ھەركىتى بارماق ئۇچىغا تومۇر كەڭ سېزىلىدۇ.

(4) ئىنچىكە تومۇر ھەركىتى كەڭنىڭ ئەكسىچە سېزىلىدۇ.

(5) ئۈستۈن تومۇر ھەركەت قىلغاندا تېرە تەرەپكە كۆتۈرۈلۈپ ھەركەت قىلىدۇ.

(6) پەس تومۇر گۆش ئىچىگە چۈشۈپ ھەركەت قىلىدۇ.

ئىككى خىل تومۇر ھەرىكىتىنىڭ بىرگە كېلىشى چۈپ تومۇر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇزۇن بىلەن توم (كەڭ، يوغان، چوڭ)، توم بىلەن ئۈستۈن (لەيلىمە)، قىسقا بىلەن توم بىللە كېلىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ ھەممىسى بىرگە كېلىشى يەنى ئۇزۇن بىلەن قىسقا، توم بىلەن ئىنچىكە، ئۈستۈن بىلەن پەس تومۇرلارنىڭ بىللە كېلىشى مۈمكىن ئەمەس. ئەگەر تەسادىپى كۆرۈلۈپ قالسا بۇ، كېسەلنىڭ ئۆلۈمىدىن خەۋەر بېرىدۇ. چۈنكى بۇ ئەھۋال يۈرەك ۋە ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ قالايمىقانلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. تومۇر 3 خىل ھەرىكىتىنىڭ بىرگە كېلىشى 3 بىرلەشمە تومۇر (نەبىزى سولاسى) دەپ ئاتىلىدۇ. مەسىلەن، ئۇزۇن، توم ۋە ئۈستۈن تومۇر ھالىتىنىڭ بىرگە كېلىشى ياكى قىسقا، ئىنچىكە، پەس تومۇر ھالىتىنىڭ بىرگە كېلىشى كېسەل. نىڭ داۋالاش دائىرىسىدىن چىقىپ كەتكەنلىگىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ خىل ئاغرىقلارنى داۋالاشتا كۆپ ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى تىبابەت قانۇنىدا كۆپ ھەم ئاز، ئىسسىق ھەم سوغاق، قۇۋۋەتلىك بىلەن ئاجىزلىقلار بىر كەيپىياتتا جەمئى بولۇپ كەلمەيدۇ.

كۈچلۈك ۋە ئاجىز تومۇر: (1) كۈچلۈك: تومۇر تىۋىپىنىڭ بارماقلىرىغا قاتتىق ئۇرۇلىدۇ. لېكىن ئۇنى نورمال ئادەمنىڭ ساق ۋاقتىدىكى تومۇرنىڭ كۈچى بىلەن قىياسەن سېلىشتۇرۇپ كۆرۈش لازىم. بۇ كۆپىنچە تومۇرنىڭ كۈچلۈكلىگى ھاياتلىق كۈچىنىڭ ئارتۇقلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) ئاجىز (كۈچسىز): بارماق ئۇچىغا تومۇر ھەرىكىتى كۈچسىز ئۇرۇنۇپ ئاسانلىقچە سەزگىلى بولمايدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەندە

ھاياتلىق كۈچىنىڭ ئاجىزلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: بۇ، تومۇرنىڭ بارماققا تىپىش كۈچىنىڭ نورمال بولۇشى. يەنى يۇقۇرقى ئىككى خىل تومۇرنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى مۆتىدىل ئۇرۇشىغا قارىتىلغان بولۇپ بۇ كۆپىنچە، ھاياتلىق كۈچىنىڭ ئۆلچەمگە لايىق ھالەتتە ئىكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

تسزۋە ئاستا تومۇر: (1) تومۇر تىز، ئۆز ھەرىكىتىنى نورمال-دىن قىسقا ۋاقىت ئىچىدە تاماملايدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان تەلۋىنىڭ كۈچلۈكلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) ئاستا: تومۇر. ھەرىكىتىنى نورمالدىن ئۇزۇن ۋاقىت ئىچىدە تاماملايدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان تەلۋىنىڭ ئازلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر ئۆز ھەرىكىتىنى نورماللىق بىلەن تەڭ تاماملايدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان تەلۋىنىڭ ئوتتۇراھال ئىكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

مۇتە ۋاتىر ۋە مۇتە پاۋۇت تومۇر: بۇ، تومۇر ئىككى ھەرىكىتى ئارىلىغىدىكى سۈكۈت قىلىش ۋاقتىدىن ئۆلچەنگەن تومۇرغا قارىتىلغان. (1) بىر تۇتاش (ئارقىمۇ-ئارقا سېلىش. مۇتەۋاتىر): سۈكۈت قىلغان ۋاقتى ساق كىشىلەردىكى ۋاقىتتىن قىسقا بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە، قۇۋۋىتى ھەيۋاننىڭ ناچارلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) پەرقلىق (مۇتە پاۋۇت): سۈكۈت قىلغان ۋاقتى نورمالدىن ئۇزۇنراق بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە قۇۋۋىتى ھەيۋاننىڭ ئارتۇقلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: بۇنىڭدا سۈكۈت قىلغان ۋاقتى نورمال بولىدۇ. بۇ



قۇۋۋىتى ھەيۋانىنىڭ نورماللىغىنى بىلدۈرىدۇ.

قاتتىق - يۇمشاق تومۇر: (1) قاتتىق: تومۇر نورمالغا قارىغاندا بارماق ئۇچىغا قاتتىق بىلىنىدۇ. بۇ، كۆپىنچە بەدەندە قۇرۇق - لۇقنىڭ ئارتۇقلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) يۇمشاق: تومۇر نورمالغا قارىغاندا بارماق ئۇچىغا يۇمشاق بىلىنىدۇ. بۇنداق تومۇر بېسىلسىلا ئاسانلا ئىچكىرىگە قايتىپ كېتىشكە مايىل بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر قاتتىق - يۇمشاقلىقتا نورمال بولىدۇ.

ئىسسىق - سوغاق تومۇر: (1) ئىسسىق: تومۇر بارماق ئۇچىغا ئىسسىق بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە بەدەن ھارارىتىنىڭ ئارتۇقلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) سوغاق: تومۇر بارماق ئۇچىغا سوغاق بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەندە ھارارىتىنىڭ ئاجىزلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر بارماق ئۇچىغا ئىسسىق - سوغاقلىقتا نورمال بىلىنىدۇ. بۇ، بەدەندىكى ئىسسىق - سوغاقلىقنىڭ نورماللىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

تولۇق ۋە كام تومۇر: (1) تولۇق: تومۇر بارماق ئۇچىغا تولۇقراق بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ نورمالدىن كۆپ ئىكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(2) كام: تومۇر بارماق ئۇچىغا خۇددى بوشاپ قالغاندەك بىلىنىدۇ. بۇ كۆپىنچە، بەدەندە سۇيۇقلۇقنىڭ ئازايغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) مۆتىدىل: تومۇر ئىچىدىكى سۇيۇقلۇقنىڭ ئاز-كۆپلىگى بارماق ئۇچىغا نورمال بىلىنىدۇ. بۇ، بەدەن سۇيۇقلىغىنىڭ نورماللىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئىستىمۇ! ۋە ئىختىلاپ تومۇر: تومۇر ھەرىكىتىدىكى تەكشىلىك (ئىستىمۇ) تومۇر ھەرىكىتىدىكى تەكشىلىككە يەنى تومۇرنىڭ چوڭ-كىچىكلىگى، كۈچلۈك-ئاجىزلىغى، تېز-ئاستىلىغى، بىر تۇتاش ياكى ئارىلايدىغانلىغى، قاتتىق-يۇمشاقلىغىغا ئوخشاش ئەھۋاللارنىڭ بىردەكلىگىگە قارىتىلغان بولۇپ، ئىختىلاپ، ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىشىغا قارىتىلغان.

(1) پۈتۈن تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئۈچ باسقۇچىدا بىر-بىرىگە ئوخشاشلىق ياكى بىر-بىرىگە قارىمۇ-قارشىلىق بولىدۇ. ئەگەر ئوخشاشلىق بولسا، مۇتلەق تەكشىلىك؛ ئوخشاشلىق بولمىسا، مۇتلەق مۇختەلىپ دېيىلىدۇ.

ئەگەر بەزىدە باراۋەر بولۇپ، بەزىدە باراۋەر بولمىسا، باراۋەر بولغان تەرىپى تەكشى؛ باراۋەر بولمىغان تەرىپى مۇختەلىپ دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) 4 بارماق ئاستىدىكى تومۇرنىڭ باسقۇچىدا ئوخشاشلىق بولسا مۇتلەق تەكشى، قارشىلىق بولسا مۇتلەق مۇختەلىپ دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) بىر باسقۇچ تومۇرنىڭ بىر قىسمى يەنى بىر بارماقتىكى بەلگىلەر ئوخشاش بولسا تەكشى، ئوخشاش بولمىغاندا قارىمۇ-قارشى دەپ ئاتىلىدۇ.

تەكشىلىك، بەدەن ئەھۋالى ۋە مىزاجنىڭ ياخشىلىغى؛ مۇختەلىپ، مىزاجنىڭ ناچارلىغى ۋە خىلىتلارنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

مۇنتىزىم ۋە نامۇنتىزىم تومۇر: (1) مۇنتىزىم: مۇنتىزىم، تومۇر ئۆز ھەرىكىتىدە بىر ياكى بىردىن ئارتۇق دەۋرنى ساقلاپ قالغانلىغىغا قارىتىلغان. مەسىلەن: تومۇرنىڭ نېزلىكى دەسلەپكى باسقۇچتا نورمال مۆلچەردە بولۇپ، ئىككىنچى، ئۈچىنچى باسقۇچلۇق دەۋرىدەمۇ شۇ تېزلىكنى ساقلاپ قالسا، مۇنتىزىم دەپ ئاتىلىدۇ. ھەر بىر تومۇرنىڭ بەلگىلىك تېزلىكى شۇ تومۇرنىڭ ئالدىنقى تېزلىكى بىلەن تەڭ بولۇپ مۇئەييەن مىقداردا ئېشىپ بارىدۇ ھەمدە كېيىن يەنە شۇ ئەسلىدىكى مىقدارغا قايتىدۇ. بۇ، ئىختىلاپ سەۋىيىدىكى ئاجىزلىقىدىن بولىدۇ. ئەگەر بۇ سەۋەپ كۈچلۈك بولسا پەرقلىق ۋە بىر تۇتاشلىق پەيدا بولۇپ، بىر ھالەتتە تۇرماسلىقى مۇمكىن. (2) نا مۇنتىزىم: نا مۇنتىزىملىق ئىككى دەۋر ئىچىدە تېزلىكى بىردەك ساقلاپ قالالماي ئۆزگىرىپ كېتىدىغانلىغىغا قارىتىلغان. نورمال ۋە بۇزۇلغان ۋەزىنىلىك تومۇر: تومۇرنىڭ ۋەزىنى، تومۇرنىڭ ئېغىر ياكى يەڭگىللىكىنى چىقىشتۇرىدىغان نورمال ئۆلچەمدىن ئىبارەت.

ئادەملەرنىڭ تومۇر مىزاجى، تەن قۇرۇلۇشى، يېشى، ئولتۇراق جايىنىڭ ھاۋاسى ۋە تومۇرنى ئۆلچىگەن پەسلىنىڭ تەبىئىتىگە قاراپ ھەر خىل ۋە ئالاھىدە بولىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ مۇنداق ئەھۋال-لارغا ئۇيغۇن ھالدا بولۇشى، سالامەتلىكىنىڭ نورمال كېتىپ بارغان-لىغىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ، مۇئەييەن ۋەزىنى دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئەكسىچە بولسا بۇزۇلغان ۋەزىنى دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇ 2 تۈرلۈك بولىدۇ.

(1) چېكىدىن ئاشقان ۋەزىنى: بىر ياشلىق بالا تومۇرىنىڭ

ئۆسمۈر ياكى ياشلارنىڭ تومۇرىغا ئوخشاپ قېلىشى چېكىدىن ئاشقان  
ۋەزنى دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) تەرتىپسىز ۋەزنى: بالىنىڭ تومۇر ھەرىكىتى ھەرقانداق  
ياشتىكىلەرنىڭ تومۇرىغا ئوخشاماسلىقى بەلكى كېسەل ئادەمنىڭ  
تومۇرىدەك تىترەپ تۇرىشى تەرتىپسىز ۋەزنى دەپ ئاتىلىدۇ.  
تومۇرنىڭ يۇقۇرقى ۋەزىنلىرى يامان ئاقىۋەت ۋە بەدەندىكى چوڭ  
ئۆزگىرىشنىڭ بەلگىسى بولۇپ، تەبىئى قۇۋۋەتنىڭ ساپ ھاۋا ئالماش-  
تۇرۇشقا مۇھتاج بولغانلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئەگەر ئىچكى بەدەندە ھارارەت زىيادە بولۇپ سوغۇتۇشقا ھاجەت  
كۆپ بولسا، ھەركەت كۈچىنىڭ يىتەلىك بولۇشى بىلەن ھەركەت-  
لىنىدىغان تومۇر تەسىرنى قوبۇل قىلىشى نەتىجىسىدە تومۇر يوغان  
سالىدۇ.

ئەگەر ساپ ھاۋاغا بولغان مۇھتاجلىقنى قاندۇرۇشقا بولمايدىغان  
دەرىجىدە بولسا، تومۇر تېز، تۇتاش ياكى يوغان بولىدۇ. تومۇرنىڭ  
ھەمكارلىشىش كۈچى ناچار بولسا تومۇر تېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ.  
تومۇرنىڭ يۇمشاق بولۇشى ھۆللىكتىن، قاتتىق بولۇشى قۇرۇقلۇق-  
تىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر تومۇر ھەرىكىتىدىكى دولقۇنغا ئازراق  
قاتتىقلىق قوشۇلسا، بۇ مېگە ۋە ئۈچەيلەردىن ماددىلارنىڭ باشقا  
ئەزالارغا ھەيدەلگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

تومۇرنىڭ قالايمىقانلىغى بەدەندىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ يوقۇلۇپ  
كېتىۋاتقانلىغىنىڭ ئالامىتى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئەگەر بۇ ئەھۋال  
داۋاملىق يۈز بەرسە تومۇر ئۆزىنىڭ ھەركەت قانۇنىيىتى ۋە ۋەزىنى  
يوقىتىدۇ.

## تومۇر ھەركىتى ئامىللىرى

تومۇر ھەركىتىنى بارلىققا كەلتۈرگۈچى ئامىللار (ئەسۋابى ماسكە) تۆۋەندىكىچە 3 خىل بولىدۇ.

(1) ئالەت: يۈرەك ۋە قىزىل قان تومۇرى (شېرىيان)، ئالەت دەپ ئاتىلىدۇ.

(2) پائىل: تومۇرنى ھەركەتلەندۈرگۈچى ھاياتلىق كۈچى (قۇۋۋىتى ھەيۋانى) پائىل دەپ ئاتىلىدۇ.

(3) ھاجەت: يەنى بەدەننىڭ ساپ ھاۋانى قوبۇل قىلىپ، بۇزۇق ھاۋانى چىقىرىپ تاشلاش ئېھتىياجى بولۇپ، تومۇر كېڭىيىپ سىرتتىن ساپ ھاۋا تۇتقان قاننى شېرىيان تومۇرى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يۈرەك نىڭ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىمۇ قاندۇرىدۇ. تومۇر تارىيىپ ئىچكى ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىكى كېرەكسىز ھاۋا، بۇس-بۇخارات ۋە كېرەكسىز ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىدۇ.

ئالەت، پائىل ۋە ھاجەتنىڭ يۇمشاق-قاتتىقلىغى، كۈچلۈك ۋە كۈچسىزلىكى جەھەتلەردە مۆتىدىل بولغاندىلا ھەركەت نورمال ئوتتۇرا بولىدۇ. ئەگەر پائىل كۈچلۈك بولسا، ھاجەتنىڭ ئوتتۇرا ھالدىن كام ياكى ئارتۇق، ئالەتنىڭمۇ ئەسلىدىكىدىن قاتتىق ياكى يۇمشاق بولۇشى مۇمكىن ئەمەس. لېكىن تومۇر ھەركىتىنىڭ نەبىئى ھالدى ئۆزگىرىشى، ھاجەتنىڭ ئارتۇق ياكى قاتتىقلىغىدىن بولىدۇ. دىمەك، ھاجەت ئەڭ مۇھىم سەۋەپدۇر.

ھاجەتنىڭ زىيادە بولۇشىغا تۆۋەندىكىلەر سەۋەب بولىدۇ.  
 (1) ئىسسىقلىقنىڭ كۆپلىگى (2) دەرت (ئاعرىش) نىڭ قاتتىقلىقى  
 ياكى جىسمانى ھەركەتنىڭ كۆپلىگى ۋە باشقىلار (3) قاننىڭ سىرتتىن  
 كىرگەن بۇزۇق ماددىلار بىلەن بىرىكىپ ئۆزگىرىش ياساپ بۇزۇق  
 (ناچار) بۇس-بۇخاراتلارنى پەيدا قىلىشى قاتارلىقلار.  
 تارىيىش ھەركىتى قىسقا بولۇپ، كېڭىيىشكە نىسبەتەن زىچ ۋە  
 سۈكۈت (جىملىق) ۋاقتى ئاز بىلىنمە، بەدەننىڭ ئىچكى قاتلاملىرىدا  
 كېرەكسىز بۇس-بۇخارات ۋە سېسىقچىلىقلارنى چىقىرىشقا بولغان  
 ئېھتىياجنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ  
 ئەكسىچە بولسا، يۈرەك ۋە شىريان تومۇرلارنىڭ ساپ  
 ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىڭ كۈچلۈكلىگىنى بىلدۈرىدۇ. شۇنىڭ  
 بىلەن چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھاجىتىمۇ كۈچىيىدۇ. سۈكۈتنىڭ تېز  
 بولۇشى ھاياتلىق كۈچىنىڭ ناچارلىغى ۋە روھىنىڭ تارقاپ كەتكەن-  
 لىگىنى بىلدۈرىدۇ. ھەمدە ھاجەتنىڭ كۈچلۈكلىگىنى كۆرسىتىدۇ.  
 غەزەپلەنگەن، جاپالىق ئەمگەك ۋە بەك ئىسسىق مۇنچىغا  
 چۈشكەندە ھارارەت زىيادە بولىدۇ. لېكىن بۇ سەۋەپلەر ۋاقىتلىق  
 بولغاچقا ھارارەتمۇ ۋاقىتلىق بولىدۇ.

### تومۇر ھەر خىل سېلىشنىڭ سەۋەپلىرى

- (1) تومۇرنىڭ تېز سېلىشى
- (1) ھاجەتنىڭ كۆپلىگى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغى (2) ھاجەتنىڭ  
 ئاجىز (كام) ۋە ئالەتنىڭ قاتتىقلىغىدىن بولىدۇ.

(2) تومۇرنىڭ بىر تۇتاش (موسەۋاتىر) سېلىشى  
(1) قۇۋۋەتنىڭ بوش ۋە ئالەتنىڭ فاتتىق بولۇشى (2) قۇۋۋەتنىڭ  
بوش (ئاجىز) ۋە ھاجەتنىڭ ئاز لىغىدىن بولىدۇ.  
(3) تومۇرنىڭ كىچىك سېلىشى.

(1) كېزىك ئىسسىتمىسى (ھارارىتى مۇھرىقە) دە بولۇپ،  
قۇرۇقلۇقنىڭ نەملىك ئۈستىدىن غەلبە قىلغانلىقى (2) تەبىئى ئىسسىق-  
لىقنىڭ ئاجىزلىشى ياكى سوغاق سۇنى سوۋۇتقۇچى يىمەكلىكلەرنى  
كۆپ ئىستىمال قىلىش، جىنسى ئالاقىنى كۆپ قىلىش، ئۇزاق مۇددەت  
ئەمگەك قىلماسلىق ۋە كۆكتاتلارنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ يىيىش  
قاتارلىقلار (3) سۈرگە دورىلارنى ئىچىش بىلەن نومۇر دىۋارلىرى  
تارىيىپ بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ ئاشقانلىقى (4) ئىچكى ئەزالارنىڭ  
ئېغىر دەرىجىدە ئىششىغانلىقى، مەسىلەن: ئۆپكە، جىگەر، قېرىن،  
يۈرەك ئىششىقلىرى (5) ئۇيقۇنىڭ كەم بولۇشى، قۇرۇقلۇق تاماق-  
لارنى كۆپ ئىستىمال قىلىش ۋە ئوزۇقلۇقنىڭ يىتەرسىزلىكى ياكى  
مۇنچىغا چۈشمەسلىك قاتارلىقلار.

(4) تومۇرنىڭ كېچىكىپ ۋە قاتتىق ئۇرۇشى  
ئادەم تەبىئىتى بىلەن كېسەللىكنىڭ كۈرەش قىلغانلىغىدىن بولىدۇ.

(5) تومۇرنىڭ يۇمشاق ئۇرۇشى

تەبىئى ۋە غەيرى تەبىئى دەپ 2 سەۋەپتىن بولىدۇ.

(1) تومۇرنىڭ تەبىئى يۇمشاق ئۇرۇشى، ھۆللۈك تاماقلارنى  
ئىستىمال قىلىش، ھاۋا ۋە ئەمگەكنىڭ نورمال بولۇشى (2) غەيرى  
تەبىئى يۇمشاق ئۇرۇشى، قوساققا يەل چۈشۈش ياكى مىگە  
كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىش مەسىلەن: پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا.

تارتىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) ۋە تىترەپ تۇرۇش (رەئىشە) قاتارلىق كېسەللىكلەردىن بولىدۇ.

(6) تومۇر قۇۋۋىتىنىڭ سۇسى (بوش) بولۇشى

(1) ئوزۇقلۇق (ئوزۇقلىنىش) نىڭ يىتەرسىزلىكى (2) ئۆز ۋاقتىدا سۈرگە ئىچىپ بەدەندىكى كېرەكسىز نەرسىلەرنى تازىلاپ تۇرمىغانلىقى (3) ئەمگەكنى قابىلىيىتىگە قاراپ قىلماسلىق (ئارتۇق چاچا تارتىش) (4) قالايمىقان تاماق يېيىش (5) بۇرۇن يولىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى (6) ھۇشسىزلىقنى كەلتۈرىدىغان كېسەللىكلەر قاتارلىقلاردىن بولىدۇ.

### تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشى

تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئۆزگىرىشى، 4 خىلت ۋە كەيپىياتتىكى مۆتەدىللىقنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئوزۇقلۇق-لارنىڭ بەدەندە كۆپ بولۇپ كېتىشى، تۇتۇش توسالغۇلار روھى كەيپىياتنىڭ ھەددىدىن ئېشىپ كېتىشى، مەسىلەن: ئارتۇق خۇرسەندىك ياكى ئارتۇق غەزەپلىنىش قاتارلىقلار ۋە ئاشقازاننىڭ ئاجىزلىشىشى، قۇۋۋەتنىڭ ناچارلىشىشى ياكى ئارتىپ كېتىشىدەك سەۋەپ-لەردىنمۇ تومۇر ھەرىكىتى يۇقۇرى ياكى تۆۋەن بولۇپ ئۆزگىرىدۇ. بەزىدە بەدەندە قاننىڭ كۆپلىكى بىلەنمۇ تومۇر مۇختەلىپ بولىدۇ. بۇ، قان ئېلىش بىلەن تۈزۈلىدۇ.

تومۇرنىڭ ھەر خىل ئۆزگىرىشى ۋە مۇرەككەپلىشىشى، بەدەندىكى كېسەللىك ئەھۋالى ۋە ئۇنىڭ تەرەققىياتىدىن خەۋەر بېرىدۇ. تىۋىپ



بۇنى ئىنچىكىلەپ تەكشۈرۈشكە ماھىر بولۇشى لازىم. مۇختەلەپ  
تومۇرلار تۆۋەندىكىچە:

**چاشقان قۇيرىغىسىمان تومۇر (زەنبىلپار):** تومۇر  
ھەركىتىنىڭ خۇددى چاشقان قۇيرىغىدەك تەرتىپسىز مىدىرلىشىغا  
قاراپ شۇنداق دەپ ئاتالغان. بۇنىڭغا تومۇر ھەركىتى، ئۆلچەمگە  
قارىغاندا پەيدىن-پەي يوغان سېلىپ بىردىنلا پەسلەپ كېتىدۇ ياكى  
2-3 قېتىم يوغان سېلىپ بىر-ئىككى قېتىم كىچىك سالىدۇ،  
ياكى 1-2 قېتىم چوڭ سېلىپ، ئۇزۇن ۋاقىتتىن كېيىن كىچىك  
سالىدۇ. (ھەركەتنىڭ دەۋرى مۇختەلەپ بولسىمۇ لېكىن دەۋرى  
ئاياقلاشماي تۇرۇپ ھەركەتنىڭ توختاپ قېلىشى، بولۇپمۇ ئۈستۈن  
ھەركەتتىن تۆۋەنلەشكە باشلىشى ئەڭ يامان، تۆۋەنلىشىشتىن  
يۇقۇرلاشقا قاراپ ئۆتمىشى ياخشىلىقنىڭ ئالامىتىدۇر.)

**ھوسەللى تومۇر:** تومۇرنىڭ قۇۋۋەتى زەنبىلپارغا نىسبەتەن  
3 تىن 2 قىسىم كۈچلۈك بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋىبى ھاجەتنىڭ  
كۆپلىگىدىن بولۇپ، كېسەلدە ھارارەت بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ  
ياخشىلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ، ئەگەر ھارارەت بولمىسا، كېسەل  
ئاقىۋىتىنىڭ ناچارلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

**ھەر چىشىسىمان (مىنشارى) تومۇر:** بۇ زاتىل جەنبە كېسەل-  
لىكىدە كۆرۈلىدۇ. تومۇر ھەركىتى قالايمىقان، خۇددى ھەرە  
ھەركىتىدەك بولىدۇ. يەنى بىر ئاستىن بىر ئۈستۈن، بىر ئۇزۇن  
بىر قىسقا، بىر ئىلگىرى بىر كېيىن، بىر يۇمشاق بىر قاتتىق سوقىدۇ. بۇ  
ئىختىلاپلار تۆۋەندىكى سەۋەپلەرگە باغلىق:

تومۇر ئىچىدىكى قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا خاراكىتىرلىك

خىلتىلىرىدىن بىرەرسىنىڭ مۇرەككەپ ھالىدا كۆپۈيۈپ ئۆزگەر-  
گەنلىكىدىن كېلىپ چىققانلىغىغا ھەمدە بۇ خىل ئۆزگىرىشنىڭ  
سېسىقلىق (ئۇپۇنەت) پەيدا قىلىشى ياكى پىششىق-پىشماسلىقى  
قاتارلىق ئەھۋاللارغا باغلىق.

ئەسەپ ۋە پەيلەرگە باي بولغان ئەزالارنىڭ بىرەرسىدە ئىششىق  
ياكى تومۇر دېۋارىدا قاتتىق-يۇمشاقلىق بولسا، تومۇر ئاستىن  
چۈشۈپ ھەركەت قىلىدۇ. بۇ ئەھۋال كۆكرەك پەردە ئىششىقى  
(زاتىل جەنبە) كېسەللىكىدە كۆرىلىدۇ. چۈنكى زاتىل جەنبە كېسەل-  
لىكىدە نەپەسلىنىش ئەزالىرىنى ئوراپ تۇرغان ياكى مەيدە بىلەن  
نەپەسلىنىش ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى پەردىدە ئىششىق، قىزىرىش  
پەيدا بولىدۇ. بۇ پەردە، ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن قان تومۇر  
ۋە ئەسەبلەرگە باي بولغاچقا ئىششىغان تەرەپتىكى قان تومۇرلار  
تارتىشىشقا باشلايدۇ. نەتىجىدە شۇ تەرەپتىكى تومۇر ھەركەتلىرىدە  
ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، قاتتىق-يۇمشاق، بىر تۇتاش، پەرقلىق،  
لەيلىگەن ۋە چۆككەن تومۇر ھەركەتلىرى كۆرۈلىدۇ. لېكىن ئىش-  
شىق بولمىغان تەرەپتىكى قان تومۇرلار ھەركەتتى گەرچە ئازراق  
تەسەرگە ئۇچرىسىمۇ كۆپ ئۆزگىرىش بولمايدۇ.

**دولقۇنسىمان تومۇر (ھوجى):** تومۇر ھەركەتى، تىۋىپىنىڭ  
ئۈچ بارمىغىغا دولقۇنلاپ ئاققاندا ئىگىز-پەس، ئىلگىرى-  
كېيىن، ئۇدۇلغا ۋە توغرىسىغا بىلىنىدۇ. بۇ خىل تومۇر بەك  
ئىسسىق مۇنچىغا كىرگەندە، كۆپ مىقداردا شاراپ ئىچكەندە ۋە  
ئىستىسقا، پالەج، سەكتە، ئۆپكە ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەردە  
ئۇچرايدۇ. ئەگەر بۇ خىل تومۇر ھەركەتى ئىسسىقلىق كېسەللەردە

كۆرۈلسە كېسەلنىڭ تەرلەپ بوھرانغا كىرىشىدىن دېرەك بېرىدۇ. سەۋەبى قۇۋۋەت ئاجىزلىشىپ، تەبىئەتنىڭ تومۇر ھەركىتىنى باشقۇرۇشى ناچارلاشقانلىغى، يۈرەكنىڭ قىسقىرىش ۋە كېڭىيىش پائالىيەتلىرىنىڭ ناچارلاشقانلىغىدىن بولىدۇ.

**قۇرۇت ئۆمىلىگەندەك (دودى) تومۇر:** بۇ، تومۇر ھەركەت-تىنىڭ قۇرۇت ماڭغاندەك سېزىلىشىگە ئېيتىلغان بولۇپ، تومۇر-نىڭ سوقىشى گەرچە دولقۇنسىمان تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ لېكىن كۈچسىز، ئىنچىكە، ئارقىمۇ-ئارقا سالىدۇ. تىۋىپ بىر قېتىم ئۇرغان تومۇرنى 2 قېتىم ئۇرغاندەك ھىس قىلىدۇ. گەرچە تومۇر تېزىدەك بىلىنىسىمۇ لېكىن تومۇر تېز بولمايدۇ. دىمەك بۇ مۇرەككەپلەشكەن تومۇر بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ بىردىنلا يوقۇلۇپ كېتىشىگە قاراپ مېڭىپ، ھاياتلىقنىڭ تۈگەش ئالدىدا تۇرغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

**چۆمۈلە ماڭغاندەك (نەملى) تومۇر:** تومۇر ھەركىتى بارماققا چۆمۈلە ماڭغاندەك سېزىلىدۇ. گەرچە بىر تەرەپتىن قۇرۇت ئۆمىلىگەندەك تومۇرغا ئوخشاپ كەتسىمۇ لېكىن كىچىك بىر تۇتاش، قاتتىقراق ئەمما ئاجىز سالىدۇ. بۇ، يۈرەكنىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىگى ۋە ھاياتلىق كۈچىنىڭ خەۋپ ئاستىدا قالغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

**ئىككى چوققىلىق (غوزالى) تومۇر:** تومۇر ھاجەتكە لايىق ئۇرىدۇ، لېكىن تومۇرنىڭ قاتتىقلىغىدىن ئىككى ھەركەت ئوتتۇرىسىدا بىر توختايدۇ. بۇ، ھاجەتنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

**قوش باشلىنىشلىق (زولامترەت) تومۇر:** ھەركەت باسقۇچىدا سۈكۈت بولىدۇ. بۇ قۇۋۋەت (تەبىئەت) نىڭ ئاجىزلاشقانلىغىنى

بىلدۈردۇ.

بازغان ئۇرغاندەك (مىتىرىقى) تومۇر: تومۇر ھەركىتىدە تومۇردىكى دولقۇن بارماققا ئۇرۇنۇپ بولۇپ ئارقىغا بىرئاز قايتىپ مەركەزگە بارماي تۇرۇپلا كېڭىيىش ھەركىتىنى تاماملايدۇ. بۇ خۇددى سوقۇلغان بازغاننىڭ سوقۇشىغا ئوخشايدۇ. بۇ، بىر تەرەپتىن ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ كۈچلۈكلىگى يەنە بىر تەرەپتىن روھنىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ئېھتىياجىنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈردۇ.

تەرتىپسىز (ۋاقتى پىۋەسەت) تومۇر: سۈكۈت قىلىش ئورنىغا ھەركەت يۈز بېرىدۇ يەنى كېڭىيىش تامام بولغاندىن كېيىن، تېزلا تارىيىش باشلىنىدۇ ياكى بىرئاز سۈكۈت قىلىپلا تارىيىش باشلىنىدۇ. بۇنىڭدا تومۇر ئالدىراشلىق بىلەن قاتتىق ئۇرىدۇ، ھەمدە سۈكۈت قىلىش لازىم بولغاندىمۇ يەنىلا ھەركەت يۈز بېرىدۇ. تەرتىپسىز تومۇر بىلەن مىتىرىقنىڭ پەرقى شۇكى، تەرتىپسىز تومۇردا كېڭىيىشتىن كېيىن ئۇنىڭغا مۇناسىپ بولغان تارىيىش تامام بولغىچە ئىككىنچى قېتىم سوقۇش يۈز بېرىدۇ. مىتىرىقتا، بىرلا قېتىم سوقۇش يۈز بېرىدۇ. تومۇرنىڭ تەرتىپسىز سېلىشىدىكى سەۋىبى شۇكى، بەدەننىڭ ساپ ھاۋاغا بولغان ھاجىتىنىڭ كۆپلىگىدىن ھەركەت قىلىشقا تېگىشلىك بولمىغان ۋاقىت ئىچىدىمۇ ھەركەت قىلىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ نەپەس ئېلىشمۇ تېزلىشىدۇ. تىتىرىگەن (ھورتەئىشى) تومۇر: تومۇرنىڭ تىتىرەپ ھەركەت قىلىشى، بەدەندە خىلىتلارنىڭ كۆپلىگى، قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلىگى، تومۇرنىڭ قاتتىقلىغى، قۇۋۋەتنىڭ كېسەللىككە قارشى كۈرەش قىلغانلىغى، ھاجەتنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈردۇ.

نەكشى بولمىغان (نامەۋزۇن) تومۇر: تومۇر قالايمىقانلىشىپ  
بىر قېتىم يان تەرەپكە، بىر قېتىم ئۇدۇلغا ئۇرىدۇ. بۇ، كۆپىنچە  
قوۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى، ھاجەتنىڭ كۆپلىگىدىن بولىدۇ.  
تەكشى (مەۋزۇن) تومۇر: تەكشى تومۇر. تومۇر ھەركىتىنىڭ  
بىر ھالدا بولۇشىغا قارىتىلغان بولۇپ، ھاجەتنىڭ تەبىئەت بىلەن  
كۈرەش قىلىپ غەلبە قىلالمىغانلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ياش، جىنسىس، پەسىل، مىزاج پەرىقلىرىدىكى ۋە باشقا  
جەھەتلەردىكى تومۇر ھەركەتلىرى

ياش پەرىقىدىكى تومۇر: كىچىك بالىنىڭ تومۇرى تېز  
ۋە ئىتتىك ئۇلاشما بولىدۇ. يوغان - كىچىكلىكتە مۆتىدىل بولىدۇ.  
سەۋىيى، مىزاجىنىڭ ھۆللىگى ۋە ھاجەتنىڭ كۆپلىگىدىن بولىدۇ.  
چۈنكى بالىنىڭ بەدىنىدە نەملىك كۆپ بولۇپ، قوۋۋەت تولۇق  
ھاسىل بولۇپ كەتمىگەن بولىدۇ.

ياشلارنىڭ تومۇرى، كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ يۈرەك  
ۋە باشقا ئەزالىرىدا 4 خىل كۈچ تولۇقلىنىپ ۋە بالىلىق  
ۋاقتىدىكى نەملىك تارقىلىپ بولغان بولىدۇ. ياش ئۆسمۈرلەرنىڭ  
تومۇرى يوغان سالغاندا ناھايىتى كۈچلۈك سېزىلىدۇ. بۇ ھاجەتنىڭ  
كۆپلىگىدىندۇر.

قېرىلارنىڭ تومۇرى (نەبىزى كوھولىيەت)، ياشلىق دەۋرىگە  
نەسبەتەن كىچىك، سۇس ۋە ئاستا بولىدۇ. بەزىدە يات سۇيۇقلۇق  
تۈپەيلىدىن يۇمشاق بولىدۇ.

مزاج پەردەدىكى تومۇر: مزاجنىڭ ئىسسىق تەرەپكە ئۆتۈشى ھاياتلىق قۇۋۋىتىنىڭ تەبىئىيلىكىدىن بولىدۇ. لېكىن بەدەنگە ئۆزلەش-مىگەن ھەددىدىن ئارتۇق ئىسسىقلىق غەيرى تەبىئى بولىدۇ. بۇ ھال نورمالدىن قانچىلىك ئارتۇق بولسا، قۇۋۋەتنى شۇنچىلىك ئاجىزلاش-تۈرۈپ قويدۇ. بۇ ئەھۋال، كۆپىنچە يۇقۇرى ئىسسىقلىق كېسەل-لىكىلەردە كۆرۈلۈپ، تومۇر ھەرىكىتىدە ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: يۇقۇرى ئىسسىقلىق كېزىك كېسەللىك-لىرى، ئەسۋىلىك كېزىك (تەبىئى موھرىقە) قاتارلىقلاردا قۇۋۋەت ئاجىز بولغانلىقتىن تومۇر ئىنچىكە، ئاستا ھەم ئارىلاپ سوقىدۇ. تومۇر ھەرىكىتىنىڭ دولقۇنسىمان ياكى مۆتىدىل بولۇشى تومۇرنىڭ مزاجىغا باغلىق. ئەگەر مزاج قۇرۇق بولسا، تومۇر ئىنچىكە ۋە قاتتىق ئۇرىدۇ. قۇۋۋەت كۈچلۈك بولۇپ ھاجەت ئارتۇق بولسا، تومۇر ئىككى چوققىلىق ياكى تىترەپ سالىدۇ.

جىنسى پەردەتىكى تومۇر: ئەرلەرنىڭ تومۇر ھەرىكىتى ئاياللار-نىڭكىگە قارىغاندا چوڭ ھەم كۈچلۈك بولىدۇ. چۈنكى ئەرلەرنىڭ مزاجى ئىسسىق، ھارارىتى يۇقۇرى كېلىدۇ. ھەمدە ئەرلەرنىڭ تومۇرىنى تۇتۇش ئورنى كۆپىنچە ئۇزۇن ۋە ئازادە بولىدۇ. تومۇرنىڭ سۈكۈت قىلىش ئارىلىقى ۋە ۋاقتى ئۇزۇن ھەم پەرقلىق بولىدۇ.

سېمىز ۋە ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى: ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى سېمىز كىشىنىڭ تومۇرىغا قارىغاندا چوڭ ھەم ئاستا بولىدۇ. چۈنكى ئورۇق كىشىنىڭ تومۇرى ئەركىن ھەرىكەت قىلىدۇ. سېمىز كىشىنىڭ تومۇرى مەلۇم دەرىجىدە گۆشنىڭ توسقۇن-

لىغىغا ئۇچرايدۇ. تومۇر ھەركىتى نېز ۋە ئىنچىكە بولىدۇ. ئەگەر سې-  
مىرلىك گۆشنىڭ كۆپلىگىدىن بولسا، تېزلىكى ئارتۇقراق. ياغنىڭ  
كۆپلىگىدىن بولسا تېزلىك ئازراق بولىدۇ.

پەسىل پەردەدىكى تومۇرلار: باھار پەسلىدە ۋە شەھەرلەردە  
ياشغۇچىلارنىڭ تومۇرى مۆتىدىل كېلىدۇ. ياز كۈنلىرى  
تومۇرنىڭ ھەركىتى تېز ھەم ئارقىمۇ-ئارقا (موتەۋاتىر) بولىدۇ،  
بەزىدە ئاجىز بولۇشىمۇ مۇمكىن. تېز بولۇشى، ئىسسىقلىق بىلەن  
بەدەندىكى ھاجەتنىڭ كۆپلىگى؛ ئاجىز بولۇشى، ئىسسىقلىقنىڭ  
ئارقا كەتكەنلىگىدىندۇر.

كۈز ۋاقتىدىكى تومۇرلار ھەركىتى ئادەتتە مۆتىدىل بولىدۇ.  
ئەگەر پەسىل ئۆز تەبىئىتىدە بولماي ئەكسىچە بولسا تومۇر ھەركىتى  
ئۆزگىرىدۇ، مەسىلەن: باھار ۋاقتىدا شامال، بوران ۋە يامغۇر-يېغىن  
كۆپ بولۇپ ھاۋا تۈتەك ۋە سوغاق بولسا، ياكى قىش كۈنلىرى قار  
ياغماي ھاۋا ئېچىلىپ ئىسسىپ كەتسە، تومۇر ھەركىتىدە ئۆزگىرىش  
يۈز بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ياز كۈنلىرى ھاۋا ناھايىتى قىزىپ،  
يامغۇر ياغماي دىمىق بولۇپ كەتسە ۋە قىش كۈنلىرى ھاۋا دائىم  
تۈتەك بېسىپ توختىماي قار يېغىپ تۇرسا بۇنداق ھالەتلەردىمۇ  
تومۇر ھەركىتى ئۆزگىرىدۇ.

قىش كۈنلىرى تومۇر ئاستا ۋە كىچىك بولىدۇ. بۇ، ھارارەتنىڭ  
تۆۋەنلىگى، ھاجەتنىڭ ئاجىزلىغىدىندۇر.

ئۆي ئىچى ھاۋاسىنىڭ ياخشى بولماسلىغى، چاڭ-توزاڭنىڭ كۆپ  
بولۇشى ھەمدە سېسىق پۇراق چىقىپ تۇرىدىغان ئورۇنلارنىڭ ئول-  
تۇراق جايغا بەك يېقىن بولۇشىمۇ، تومۇر ھەركىتىدە ئۆزگىرىش

ھاسل قىلدۇ.

ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ تومۇرى: جىسمانى ئەمگەك قىلغۇ-  
چىلارنىڭ تومۇر ھەركىتى دەسلەپتە مۆتىدىل بولۇپ، بەدەن  
قىزغانسىرى كۈچلۈك ۋە چوڭ سالىدۇ. چۈنكى ئەمگەك تەسىرىدىن  
بەدەن قىزىپ ھارارەت ئاشىدۇ. ھەركەتنىڭ ئاخىرىدا تومۇر ناھا-  
يىتى تېز سالىدۇ. بۇ، ھاجەت ۋە قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلىگىدىندۇر.

ئەگەر ئەمگەك مىقدارى بەدەن ئىقتىدارىدىن ئېشىپ كەتسە  
تومۇر سۇس سالىدۇ. بۇ مىگە چارچاپ قۇۋۋەتنىڭ تارقاپ كەتكەن-  
لىگىدىندۇر. كۈچى ئاز بولۇپ، ئىش ھەددىدىن ئارتۇق ئېغىر بولۇپ  
كەتكەندە تومۇر قۇرۇت ماڭغاندەك ياكى چۈمۈلە ئۆملىگەندەك  
سالىدۇ. بۇ كۈچنىڭ يوقالغانلىغىدىندۇر.

ئۇخلاق ۋە ئويغاق كىشىنىڭ تومۇرى: ئۇيقۇنىڭ  
دەسلەۋىدە تومۇر كىچىك ھەم سۇس بولىدۇ. بەزىدە پەرق-  
لىق بولۇشىمۇ مۇمكىن. قىسمەن كىشىلەردە تومۇر توختاپ ئاستا  
سالىدۇ. بۇ، تەبىئىي ئىسسىقلىقنىڭ بەدەن ئىچكى قاتلاملىرىغا چۆككەن-  
لىگىدىندۇر. بۇ چاغدا ئاشقازان ھەزىم قىلىشقا قاتنىشىپ قۇۋۋەت  
ھاسىل قىلىپ، ئۇنى بەدەن سىرتىغا بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تومۇر  
چوڭ، كۈچلۈك ھەركەت قىلىشقا باشلايدۇ. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا ھەي-  
ۋانى كۈچ كۆپىيىدۇ. بەدەننىڭ ئىچكى قاتلاملىرىغا چۆككەن ئىسسىق-  
لىق، تاشقىرىغا يەنى ئۆزىنىڭ باشلانغۇچ مەنبەسىگە قايتىدۇ. ئۇيقۇ  
يورمىدىن ئېشىپ كەتسە، تومۇر كىچىك ۋە زەئىپ سالىدۇ. ياكى تېز  
ۋە تەپاۋۇتلىققا ئۆتىدۇ. بۇ بەدەندە ھاسىل بولۇپ ئۆزلەشمىگەن  
ھارارەتنىڭ كېرەكسىز بوخاراتلار پەيدا قىلىپ بەدەننىڭ ئىچكىرى



قىسىمغا قايتقانلىغىدىندۇر. ئەگەر ئۇخلىغاندا مەيدىدە تاماق بولمىسا، مەيدىدە ھەزىم قىلىشقا بىر نەرسە بولمىغانلىغى ئۈچۈن قۇۋۋەت يانسۇ. شۇڭا ئاچ ئۇخلىغان ئادەمنىڭ تومۇر ھەرىكىتى كىچىك ناچار ۋە كېچىكىپ سالىدۇ. بۇ، قۇۋۋەتنىڭ زەئىپلەشكەنلىگىدىندۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاخشىمى بالدۇر ئۇخلىغان كىشى ئەتىگەندە ئۇخلىماسلىغى لارىم. ئادەتتىكى ئۇيقۇدىن تۇرغان كىشىنىڭ تومۇرى چوڭ، تېز بولۇپ، كېيىن ئۆز ھالىغا قايتىدۇ. ئۇيقۇدىن قورقۇپ ئويغانسا، تومۇر ناچار ۋە زەئىپ سالىدۇ. چۈنكى قورققانلىقتىن قۇۋۋەت ئىچكى قاتلاملارغا يانسۇ. ئەگەر قورقۇش بەك ئېغىر بولسا، قۇۋۋەتنىڭ ئىچكى قاتلاملارغا يانغان ۋاقتى ئۇزۇن بولىدۇ.

تاماقنى ئاز ۋە كۆپ يىگەن ۋاقىتتىكى تومۇر: ئىستىمال قىلىنغان تاماقنىڭ ئاز-كۆپلىگى، مەيدىدە ھەزىم بولۇش-بولماسلىغى، ئوزۇقلۇقتا باي بولۇش-بولماسلىغى ۋە تاماق كەيپىدە ياتىغا ئاساسلانغان قۇۋۋەتنىڭ مىقدارىغا قاراپ تومۇر ھەرىكىتى ھەر خىل بولىدۇ.

تاماقنى كۆپ يەيدىغان كىشىلەرنىڭ تومۇرى تېز ۋە مۇتەلپ سالىدۇ. يىمەك-ئىچمەك ئۆز ئۆلچىمىدە بولسا، تومۇر قۇۋۋەتلىك سالىدۇ. تاماقنى ئاز يىگەندە تومۇر شۇ تاماقنىڭ كۈچىگە قاراپ ھەرىكەت قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىق كىشى، ياكى قىزىتمىسى بار كىشىلەر كۆپ مىقداردا ئىسسىقلىق تاماقنى ئىستىمال قىلغاندا، تومۇر ھەرىكىتى زەئىپ بولىدۇ. چۈنكى ئىسسىقلىق تېخىمۇ ئېشىپ مىزاجنى بۇزۇپ قويدۇ-دە، تەبىئەت زەئىپلىشىپ تومۇر ھەرىكىتى ناچار-لىشىدۇ. شۇڭا ئەسلى مىزاجى ئىسسىق كىشىلەر سوغاق تەبىئەتلىك

تاماقلارنى ئىستىمال قىلىشى لازىم.

سوغاق مىزاجلىق كىشىلەر ئىسسىقلىققا مايىل تاماقلارنى ئىستىمال قىلسا، مىزاجى مۆتىدىل تۇرىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاش قۇرۇق مىزاجلىق كىشىلەر ھۆللىگى زىيادە ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلانغاندا مىزاجى مۆتىدىللىشىدۇ. ئۇنداق قىلمىسا ئەھۋالى مىزاجى بۇزۇلىدۇ. تومۇر ھەركىتى مۇختەلىپلىشىدۇ. چۈنكى سوغاق مىزاج ئۈستىگە يەنە سوغاقلىق قىلىش مىزاجنى چوقۇم بۇزىدۇ. بۇ، يېتىشمەي تۇرغان ھارارەتنى تېخىمۇ ئاجىزلاشتۇرۇپ، تومۇرلار ھەركىتىنىلا ئەمەس بەلكى مىڭە ۋە ئەسەبلەرنىمۇ بۇزىدۇ. تومۇر ھەركىتى بىر كىچىك، بىر يوغان، بىر ئاستا سالىدۇ. بۇ چاغدا ئىسسىقلىق نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلسا ئۆز ئەسلىگە كېلىدۇ.

ياخشى ئوزۇقلۇقلار بىلەن ناچار نەرسىلەرنى قوشۇپ يىمگەندىمۇ مىزاج بۇزۇلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئاستىدا تۈپكە ئەسلى يىگەن نەرسىنى ئېيتىمسا، كېسەللىكنى ئېنىقلاش، ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش قىيىنغا توختايدۇ.

نەشە ۋە تاماكا چېكىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، مىڭىنىڭ قۇۋۋىتىنى بۇزۇپ، ئويلاش قابىلىيىتىنى تۆۋەنلەشتۈرۈپ قويدۇ. تومۇر ھەركىتىنى سۇسلاشتۇرۇپ قويۇش بىلەن بىرگە مۇختەلىپ ھەركەتلىك تومۇرلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھاراقنىڭ ئېغىرلىق پەيدا قىلىشى باشقا غىزالارغا نىسبەتەن يىنىك بولسىمۇ، لېكىن كۆپ ئىچىۋەرسە ھارارىتى غەربزەنى بوغۇپ قويۇپ، سەكتە (ئۆلۈكتەك ھوشسىزلىق)، خاپىغان ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشلاردەك كېسەللىكلەرنى ھەتتا تۇيۇقسىز ئۆلۈپ قېلىش

خەۋپنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سۈرگە ئىچكەندىن كېيىنكى تومۇر: سۈرۈپ چىقىرىش (ئىستىراغ)دىن كېيىن تومۇر بوش زەئىپ ياكى ئاستا سالدۇ. ئەگەر سۈرۈش ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە، تومۇر ھەرىكىتى قۇرۇت ياكى چۈمۈلە ماڭغاندەك بىلىنىدۇ. لېكىن ھوقنە (كېلىزما) قىلغاندىن كېيىن تولۇق بولىدۇ.

روھى كەيپىياتتىكى تومۇر: خوشاللىنىش، خاپىلىق، راھەتلىنىش، جاپا تارتىش، قورقۇش، غەزەپ ۋە ئاچچىقلىنىشلار ئۆز لايىغىدا بولسا، تومۇر ھەرىكىتىمۇ تېز-ئاستا، قاتتىق-بوش، چوڭ-كىچىك جەھەتلەردە مۆتىدىل بولىدۇ. ئەگەر ئەكسىچە بولسا، تومۇر ھەرىكىتىمۇ ئۆزگىرىدۇ. كىشىلەرنىڭ خوش-لۇق ۋاقتىدا تومۇرى يوغان ۋە پەرقلىق، خاپىلىق ۋاقتىدا تېز ۋە تىترەپ سالىدۇ. غەزەپلەنگەن ئاچچىقلانغاندا، يوغان ۋە پەيدىن-پەي سالىدۇ. خىجالەتچىلىك ھىس قىلغاندا تومۇرى مۇختەلىپ، لەززەتلەنگەندە يوغان سالىدۇ. چۈنكى لەززەت، قۇۋۋەتنى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. تومۇر ھەرىكىتى تېز ۋە مۇتەۋاتىر بولمايدۇ.

مۇنچا (ھامام)غا چۈشكەن ۋاقتتىكى تومۇر: سۇنىڭ ھارارىتى ۋە مۇنچا بەك ئىسسىق بولسا، ھاجەتنى ئاشۇرىدۇ. قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرۇپ قويسىدۇ. ئىسسىقلىق ئورتاھال بولسا، تومۇر ھەرىكىتى يوغان، كۈچلۈك ۋە يۇمشاق بولىدۇ. ئەگەر سوغاق بولسا (سوغاق سۇ قۇيىسا) بەدەن ھارارىتى ئىچكى قاتلاملارغا يىغىلىپ قېلىپ، تومۇر ھەرىكىتى تېز ۋە كۈچلۈك سالىدۇ. زاك، گۇڭگۈرت، فەلەي قاتارلىق مەدەن كانىلىرىدىن چىققان ئىسسىق

بۇلاق (ئارشاڭ)لارغا چۈشسە، تومۇر ھەركىتى قاتتىق ۋە تېز بولىدۇ. كېسەل كىشىلەرنىڭ تومۇرى: ئاغرىق، ئۆزىنىڭ كۈچى ۋە باشقۇرغۇچى ئەزادا ھىس قىلىنىشى تۈپەيلىدىن ياكى ئاغ-رىقنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىكى بىلەن تومۇرنىڭ سوقىشى ئۆزگىرىدۇ. چۈنكى ئاغرىق باشلىنىش بىلەنلا ھەيۋانى كۈچىنى كېسەلگە قارشى تۇرۇشقا قوزغايدۇ. كېسەلنىڭ تومۇرى، ئاغرىشنىڭ قاتتىق-يېنىكلىكى، ئاغرىغان ئورۇننىڭ يۈرەككە يېقىن-يىراقلىقى ھەم شۇ ئەزانىڭ ئەھۋالىغا قاراپ پەرقلىق بولىدۇ. بۇ، كۆپىنچە ئىششىقلىق كېسەللىكلەردە ئۇچرايدۇ. ئاغرىش، تومۇر (شېرىيان تومۇر)لارغا ئاسان تەسىر قىلغاچقا، تومۇر تېز ۋە چوڭ سالىدۇ. ئەگەر ئىششىق يۈرەكتىن يىراقراق ئەزادا بولسا ياكى تومۇر قىسىلغان بولسا، يۈرەكنىڭ ھەركىتى تومۇر ھەرىكىتىدىن ئاستىراق بولىدۇ. لېكىن يۈرەككە يېقىن ئەزالاردىكى ئىششىق، تومۇر ۋە يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ. مەسىلەن: ئۆپكە ئىششىقى (زاتلىرىيە)، كۆكرەك پەردە ئىششىقى (زاتلىجەنە) ھەم قېرىن، جىگەر ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەردە تومۇر ھەرىكىتى بىز بولغىنىدەك يۈرەك ھەرىكىتىمۇ تېز بولىدۇ. يۇقۇرى ئىسسىتمىلىق ۋە ئەسۋىلىك كېسەللىكلەردە تومۇر بەك تېز سالىدۇ. تەپلەرنىڭ باشلىنىشى ھەر خىل بولغانلىقتىن، تومۇر ھەرىكەتلىرىنىڭ ئۆزگىرىشلىرىمۇ بىردەك بولمايدۇ. بەزىلىرىدە تېز، بەزىلىرىدە ئاستا ياكى يۇقۇرى، تۆۋەن بولىدۇ. بۇلارنى ئەھۋالغا قاراپ ناھايىتى ئىچكىلىك بىلەن ئوبدان مۇلاھىزە قىلىپ، ئاندىن باھا بېرىش لازىم.

## سۈيدۈكنى تەكشۈرۈش

سۈيدۈك. ئادەمنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا بۆرەكتە ھاسىل بولۇپ، دوۋسۇنغا جۇغلىنىپ، سۈيدۈك يولى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدىغان سۇيۇقلۇقتۇر.

سۈيدۈك تەكشۈرۈش ئارقىلىق بەدەننىڭ مىزاجى بولۇپمۇ خىلىتلارنىڭ ئەھۋالى ۋە دوۋسۇن، سۈيدۈك يوللىرى، قېرىن ئاستى بېزى، ھىگەر، بۆرەك خىزمىتىدىن خەۋەردار بولغىلى بولىدۇ. ئىۋىپ سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە ئاساسلىق سۈيدۈكنىڭ: رەڭگى، قوبۇق-سۇيۇقلىغى (قىيامى)، سۈزۈك-دۇغلىغى، مىقدارى، كۆپۈگى، چۆكىمىسى (روسۇبى)، پۇرىغى ۋە ئەر-ئاياللار سۈيدۈكىدىكى پەرىقلىرىنى ئېنىقلاپ ئۇلارنى كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قوبۇشتىكى مۇھىم ئاساسلار قىلىدۇ.

## سۈيدۈك رەڭگى

تەبىئى سۈيدۈك سۈزۈك رەڭسىز بولىدۇ، سۇنىڭ رەڭگىمۇ سۈزۈك رەڭسىز بولغاچقا ئەسلى سۈيدۈكمۇ سۈزۈك رەڭسىز بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى خىلىتلار 4 خىل بولغانلىغى ئۈچۈن، سۈيدۈكنىڭ خىلىتلار رەڭگىدە كېلىشىمۇ تەبىئى ئەھۋال بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. سۈيدۈكنىڭ ئاق، قىزىل، سېرىق، قارا رەڭلەر دەپلىنى ھەر بىرى

بىر خىلىتىنىڭ بەلگىسى بولۇپ، بۇ رەڭلەرنىڭ ئۆزگىرىشى قايسى بىر خىلىتىنىڭ ئار-كۆپلىكىنى ئالىپ - مەغلۇپلىغىنى بىلدۈرىدۇ مەسىلەن: سۈيىدۈكىنىڭ سۈزۈك رەڭسىز بولۇشى نەبىئى، مەبى سۈيۈقلىغى ياكى جىگدە شەرۋىتىدەك ئاق بولۇشى غەبىرى نەبىئى ھادىسە بولۇپ، بەلغەم خىلىتىنىڭ غالىپلىغىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سۈيىدۈكىنىڭ سېرىق، قىزىل، قارا رەڭدە بولۇشىمۇ ئۆز نۆۋىتىدە بىرەر خىلىتىنىڭ غالىپلىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

ئاق رەڭلىك سۈيىدۈك: 1. ھۆل مۇە ۋە كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستىمال قىلىشتىن سۈيىدۈكىنىڭ رەڭگى ئاق كېلىدۇ.  
2. سەپرادىن بولغان ئاغرىقلاردا ھارارەت مىڭگە يېتىپ بارغاندا سۈيىدۈك ئاق. سۈزۈك بولۇپ تىگىدە چۆكىمىسى بولمايدۇ. بۇ، سەپرانىڭ ياق بىلەن بىرىككەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.  
3. مىڭە ساغلام بولغاندا سۈيىدۈك ئاق كېلىدۇ. سەپرا ئۈچەيگە قۇيۇلغاندىمۇ سۈيىدۈك ئاق كېلىدۇ. ئەمما بۇ چاغدا ئۈچەيدە يارا پەيدا بولۇش خەۋىپى بولىدۇ. ئاغرىقلارنىڭ سۈيىدۈكى ئۇزۇن ۋاقىت ئۆزگەرمەي ئاق كەلسە، مىڭە ساغلاملىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

4. بەلغەم ماددىسى كۆپ بولسا سۈيىدۈك مەنبەدەك ئاق، قويۇق ۋە شىلىمىش كېلىدۇ. بۇ، پالەچ ۋە ئارنىشىپ قېلىش (تەشەننۇج) كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. ئەگەر سېرىق كۆپۈك بولسا يامانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيىدۈكىنىڭ رەڭگى يۇقۇرقىدەك بولۇپ، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىك بەلگىلىرى كۆرۈل-

مىسە سالامەتلىكنىڭ نىشانى بولۇپ سۈرگە بېرىش بىلەن ساقىيىپ كېلىدۇ.

5. سۈيدۈكنىڭ ئاق ۋە باغلىشاڭغۇ بولۇشى، چاۋا ياغلاردا ئېرىش يۈر بەرگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

قىزىل رەڭلىك سۈيدۈك: سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشى، سېرىق بولغىنىغا نىسبەتەن تەبىئى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. چۈنكى سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشى قاننىڭ كۆپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. قان خىلىتلىرىنىڭ ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، ئادەم ھاياتلىقى قان بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئەمما قاننىڭ ئىسسىقلىقى سەپراغا قارىغاندا كەمرەك بولىدۇ.

1. سۈيدۈكنىڭ قىزىل ئەمما سۇيۇق بولۇشى خىلىت (ماددا) نىڭ خاملىغىنى ئىپادىلەيدۇ. كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

2. قىزىل سۈيدۈكتە چۆكمە بولمىسا، بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ كۆپلىگى، تەبىئەتنىڭ ناچارلىغى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغى ۋە ماددىنىڭ كۆپلىگىنى ھەم جىگەردە ئىششىق بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

3. قىزىل رەڭلىك سۈيدۈكتە ئاق چۆكمە بولسا، بۇ ساغلاملىقنى بىلدۈرىدۇ.

4. چۆكمىنىڭ قىزىللىغى، كېسەللىكنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى بولىدىغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

5. قىزىل رەڭلىك سۈيدۈككە سەپرا قوشۇلغان بولسا، خىلىت كۆيگەن بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى ئىككى خىل ئىسسىقلىق بىرىكسە ھارارەتنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ئەھۋال، بەزىدە كېسەل كىشى تېز تەرلەپ ساقىيىدىغانلىغىنىڭ بەلگىسى بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

6. قىزىل رەڭلىك سۈيدۈك تامچىلاپ كەلسە ھەمدە قويۇق ھەم سېسىق بولسا، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە ماددىنىڭ خاملىغىنى كۆرسىتىدۇ. سېسىقلىق، تەبىئەتنىڭ مەغلۇپ بولۇپ كېسەللىكنىڭ غالىپ كەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ ياكى بۆرەكتە يىرىڭلىق ئىششىق بارلىغىنى كۆرسىتىدۇ.

7. سۈيدۈك قىزىل، سۇيۇق بولۇپ مەيدە ئاجىز بەدەندە قىچىشىش بولسا، يەرقان (سېرىق كېسەل) باشلانغانلىغىنىڭ ئالامىتىدۇر. قىزىل سۈيدۈك ئۈستىدە سېرىق كۆپۈك بولسا ياكى سېرىق چۆكمە بۇلۇتتەك بولۇپ سۈيدۈك تېگىدە تۇرسا، كېسەللىك ئاقىۋىتىنىڭ يامانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

8. ھارارەتلىك كېسەللىكلەردە سۈيدۈك قىزىل بولسا، جىگەر ئىسسىقلىغىنىڭ ئارتۇقلىغىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك قىزىل بولۇپ ئارقا تەرەت قۇرۇق بولسا، كۆكرەك كېسەللىكلىرى بولۇپمۇ ئۆپكە سىلى پەيدا بولغانلىغىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ، بەزى ھاللاردا قان بىلەن بىرىكىپ كەلگەنلىكتىن بولۇپ، قان تومۇر دىۋارلىرى كېڭەيگەنلىكىنىڭ ئىپادىسىدۇر.

9. بەزى قاندىن بولمىغان ئېغىر كېسەللىكلەردە مەسلەن، ئۈچەي تېشىلىش كېسەللىكىدە سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ لېكىن بەزىلەر بۇنى، قاننىڭ سەۋەبىدىن دەپ خاتا ئويلاپ قالىدۇ.

10. جىگەر كېسەللىكلىرىدە سۈيدۈك ئومۇمەن قىزىل كېلىدۇ.

11. سوددە كېسەللىكلىرى (قان تومۇرلار توسۇلۇش خاراكتىرلىك كېسەللىكلەر ۋە بۆرەك، دوۋسۇن تېشى كېسەللىكلىرى) دىمۇ سۈيدۈك قىزىل كېلىدۇ. بۇ، سىل قىزىتمىسى (تەپى دىق)



ۋە ئۈچەي سىلىنىڭ پەيدا بولغانلىغى ياكى كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىشىۋاتقانلىغى ھەم چاۋا ياغلار ئېرىگەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ ھەمدە بۇ ۋاقىتتا كېسەلنىڭ ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ. 12. بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەردە سۈيدۈكنىڭ فىزىيولىغى، بوھران ئالامەتلىرىنىڭ بىرى ھەمدە تەرلەشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

13 ئىسسىق مزاج كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكى قىزىل رەڭلىك، قىزىق ۋە سۇيۇق بولىدۇ يۈرەككە يېقىن بولغان ئەزالاردا ئىششىق بولغاندا سۈيدۈكنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ. سەۋەبى، يۈرەكنىڭ ھارارىسى ئېشىپ كەتكەنلىگىدىندۇر.

سېرىق رەڭلىك سۈيدۈك: 1. سامان رەڭلىك سېرىق سۈيدۈك، ھارارەتنىڭ مۆتىدىل ئىكەنلىگىنى كۆرسىتىدۇ. 2. تۇرۇنچى (جۈيزە پوستى) رەڭلىك سۈيدۈك سىرئەت ئىسسىقلىققا مايىللىقنىڭ ئىپادىسىدۇر. سېرىق سۈيدۈك سۇيۇق بولۇپ بېگىدە پاختىدەك چۆكمە بولسا، ھارارەتنىڭ ئۈستۈنلىگىنى كۆرسىتىدۇ. 3. رەڭلىك (قىزغۇچ سېرىق) سۈيدۈك ئىسسىقلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ، سېرىقلىق قىزىلغا مايىل بولغانسېرى ئىسسىقلىق كۆپ. سوغاقلىقنىڭ مۇناسىپ ھالدا شۇنچە ئازلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. سۈيدۈكى دائىم يالقۇن رەڭگىدە بولىدۇ. سۈيدۈك ئۈستىدە لەپىسىگە چۆكمە بولمىسا بۇ ناھايىتى بامانلىقتىن دىرەك بېرىدۇ. لېكىن ساغلام كىشىلەردە سۈيدۈكنىڭ سېرىق بولۇشى نورۇقلۇق ۋە سەپرا-نىڭ كامىلىدىن بولۇپ، بۇنداق كىشىلەر ئورۇق كېتىدۇ.

قارا رەڭ-مەڭ سۈيدۈك: 1. سۈيدۈك قارا رەڭلىك بولۇپ 5 كۈنگىچە ئۆزگەرمىسە، كېسەللىك ئاقىۋىتىنىڭ يامانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر قارا سۈيدۈكنىڭ چۆكمىسى تېگىدە بولماي ئۈستىدە بولسا ئاقىۋىتىنىڭ ياخشىلىقى، سۈيدۈك قويۇق بولسا ماددىنىڭ خاملىقى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. ئەگەر بۇ ھال كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە يۈز بېرىپ، چۆكمە سۈيدۈكنىڭ تېگىگە چۆكۈپ ئۈستىدە قارا كۆپۈك بولسا، مىڭە ئىششىغانلىق ۋە ئۆلۈم يېقىنلاشقانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. قارا سۈيدۈك ئۈستىدە كۆپۈكنىڭ بولۇشى، باش ئاغرىش ۋە جۆيلۈشكە سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ، بۇرۇن قاناش بىلەن تۈزۈلۈپ كېتىدۇ.

2. قارا رەڭلىك سۈيدۈك زىك رەڭگىدە بولسا، ماددىنىڭ خاملىغىنى بىلدۈرىدۇ.

3. سۈيدۈك قارا، قويۇق بولۇپ ھەمدە چۆكمە لەيلىگەن چېچىلاڭغۇ بولسا ۋە بەدەن ئېغىرلاشسا، بۇرۇن قاناشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇ ھال قارا كېزىك (ئەسۋىلىك كېزىك) تە كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەگەر قارا كېزىك قاندىن بولغان بولسا، بۇ بەلگۈ قاننىڭ كۆپەيىپ كەلگىنىنى بىلدۈرىدۇ. قۇلاق ئېغىرلىغى بىلەن كەلسە، ماددىنىڭ پىششىغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

4. كۆكرەك پەردە ياللىغى (ئىششىغى) دا سۈيدۈكنىڭ قارا كېلىشى ئۆلۈمنىڭ يېقىنلاشقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك قارىغا مايىل سۈيۈك بولسا، ئاغرىقنىڭ ئۇزۇن يېتىپ قالىدىغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

5. سېرىق كېسەل (يەرقان) نىڭ سۈيدۈكى قارا بولسا، كېسەل-

لىكىنىڭ ياخشىلىنىشىغا باشلىغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر قارا سېرىق قىزغۇچ كۆپۈكسىز بولسا، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىغىنى كۆرسىتىدۇ. قىزىل بولۇشى ھارارەتنىڭ بەلگىسى، قارا بولۇشى ماددا كۆيۈپ نەبىئەتنىڭ مەغلۇپ بولغانلىغىنى كۆرسىتىدۇ. كۆپۈكسىزلىكى ئۆتۈش يوللىرىنىڭ توسۇلغانلىغىنى كۆرسىتىدۇ.

6. ساغلام كىشىلەردە سۈيدۈك بىرنەچچە كۈن قارا كەلسە، بۆرەككە تاش ئورۇنلاشقانلىغىنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. چوڭ تەرەت بىلەن سۈيدۈكنىڭ بىردەك قارا بولۇشى سەپرا ياكى سەۋدانىڭ كۆيىگەنلىكى، ھارارەت تۆۋەنلەپ نەرسىمگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. يالغۇز چوڭ تەرەتتىڭلا قارا كېلىشى، ئىچكى ئەزالاردا قاناش بارلىغىنى كۆرسىتىدۇ.

باشقا رەڭدىكى سۈيدۈكلەر: 1. يېشىل رەڭلىك سۈيدۈك. سەۋدا ۋە بەلغەمدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىسى بولۇپ، ئاغرىقنىڭ ئورۇقلىغانلىغىنىڭ نەتىجىسىدۇر. پىشقەدەم تىۋىپلارنىڭ كۆرسىتىشىچە يېشىل سۈيدۈك، جوزام (ماخاۋ) كېسەللىگىنىڭمۇ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ سۈيدۈكى يېشىل بولسا، تېزلا ئۆلۈپ قېلىش ئېھتىمالى بولىدۇ. چۈنكى مېڭە سۇيۇقلىغى قۇرۇپ كەتكەنلىكتىن تارتىشىش كېلىپ چىقىپ، چىشلىرى كىرىشىپ قېلىپ ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلسە بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان نەرسىلەر ۋە مايلىق نەرسىلەرنى تېزلىكتە كىرگۈزۈش لازىم.

2. ھاۋا رەڭلىك سۈيدۈك، زەھەرلىك نەرسىلەر (مەسىلەن، زاڭگار) بىلەن زەھەرلەنگەن كىشىلەردە ئۇچرايدۇ.

3. سۈيدۈك زەيتۇن يېغى (سۇس يېشىل) رەڭگىدە بولسا، ناچار خىمىتلار ۋە رىيانلىق ماددىلارنىڭ نەدەندە تۇرۇپ قالغانلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ خەتەرلىكتىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر ياغ ئارىلاشقان بولسا تېخىمۇ خەتەرلىك.

4. قىزىل ياقۇت رەڭلىك، ئوسما رەڭلىك، مايسا رەڭلىك، تۇخۇمەك رەڭلىك ۋە پورەڭلىك سۈيدۈكلەر ئاساسەن ھامىلدار ئاياللاردا كۆرۈلىدۇ. گۆش رەڭ ۋە زاڭ رەڭ ئارىلاش سۈيدۈك سەپرا بىلەن سەۋدانىڭ بىرىككەنلىكىدىن بولۇپ خەتەرلىكتۇر.

5. بىنەپشەرەڭ، نوقۇت رەڭ ۋە بىيە سۈيى رەڭلەردىكى سۈيدۈك، ئىچكى ئەزالار (مەسلەن، مەيدە، جىگەر، ئۆپكە، تال)دا ئىششىق بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ، بۇ خىل رەڭدىكى سۈيدۈكلەر كۆپ ئۇچىرايدۇ. ئاياللارنىڭ بىنەپشە رەڭلىك سۈيدۈگى، قوساققا سۇ چۈشۈش (ئىستىسقا) نىڭ ئالامىتى بولۇپ قەدىمقى تىۋىپلار، ئىستىسقا كېسەللەرنىڭ سۈيدۈگى دائىم كاشىپ رەڭگىدە بولىدۇ دەپ كۆرسىتىدۇ.

### سۈيدۈكنىڭ قىيامى، سۈزۈك - دۇغلىغى

سۈيدۈكنىڭ قىياملىق دەرىجىسى، سۈيۈك، قوبۇق، مۆتىدىل دەپ 3 تۈرگە بۆلىنىدۇ. سۈيدۈك دۇغ بولغاندا قوبۇق - سۈيۈكلىغىغا باھا بېرىش قىيىن بولىدۇ. دۇغلۇق، سۈيدۈكنىڭ ئەسلى ماددىسىغا باشقا نەرسە قوشۇلغانلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ.

سۈيۈك سۈيۈك: ھەرىم قىلىشىنىڭ ناچارلىغى، تومۇر يول.

لىرىدىكى توسالغۇلار، سەۋدادىكى قۇرۇقلۇقنىڭ ئاشقانلىقى، تەبىئىي ئىسسىقلىق (ھارارىتى غەرىزە) نىڭ ئاجىزلىشىپ خىلىتلارنىڭ خام قالغانلىقى، بۆرەكتە ئىششىق ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا تاشنىڭ بارلىقى. تەبىئەتنىڭ سۈنى سەرپ قىلىش قۇۋۋىتى ناچارلىشىپ سوغاق مىزاجنىڭ بۇزۇلۇشى، قەنت سېيىش كېسەللىكى تۈپەيلىدىن سۇنىڭ ئۆزگەرمەي ئۆز پېتىچە چىقىپ كېتىشى (بۇنىڭدا كېسەل كۆپ ئۇس-سايدۇ، ۋە سېيىدۇ) قاتارلىقلاردىن سۈيدۈك سۇيۇق كېلىدۇ.

بالىلار سۈيدۈگىنىڭ سۇيۇق بولۇشى غەيرى تەبىئىي، قويۇق بولۇشى، تەبىئىي بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. چوڭراق بالىلار سۈيدۈگىنىڭ سۇيۇق بولۇشى خاس سېسىقلىقتىن بولىدۇ. بۇ، كېسەللىكنىڭ ئاخىرىدا يۈز بەرسە خىلىت پىشقانلىقى، بوھراننىڭ يۆتكەلگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. شۇنىڭدەك پۈت-قوللار ئىششىش، يارا چىقىش، ئىچى سۈرۈش ياكى نەلىمەي ساقىيىشنىڭ بەلگىسى بولۇپ قالىدۇ.

ساق كىشىلەرنىڭ سۈيدۈگى سۇيۇق بولۇپ، بەدەندە قىچىشىش، ئەزالاردا ئېغىرلىق سېزىمى كۆرۈلسە، سۇلۇق قاپارتما چىقىشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. شۇنىڭدەك مىزاج سوغاقلغىنىڭ ئالامىتى بولۇپ (قېرى كىشىلەرنىڭ مىزاجىغا ئوخشاپ قالىدۇ)، خىلىت خام قالغانلىق ياكى نومۇر يوللىرى توسۇلۇپ قالغانلىق، باش ئاغرىش ۋە كۆڭۈل ئاينىشنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېساپلىنىدۇ. ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈگى سۇيۇق ھەم قىزىل بولسا، ئوزۇقلۇقنىڭ يىتەرسىزلىكى، ئەمگەكنىڭ كۆپلىكى ۋە غەزەپلەنگەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇ ئەھۋال، خىلىتنىڭ خام قالغانلىقى ۋە ھارارىتى غەرىزىنىڭ ناچارلىغىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چېچىلاڭغۇ چۆكۈملىك سۇيۇق قىزىل سۈيدۈك ۋە

كۆپۈكلۈك سۈيدۈك، ھارارەتنىڭ يۇقۇرى، بەلغەمنىڭ كۆيگەنلىگى، كۆكرەك ئارىلىغىدا بەلغەمنىڭ كۆپلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ. سۇيۇق سۈيدۈكنىڭ ئادەتتىكىدىن كۆپ كېلىشى، باش ئاغرىغى، كۆز كېسەللىگى ياكى دەم سىقىشتىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈك بىردىنلا كۆپ كېلىش بىلەن بەدەن راھەتلەنسە، خىلىتلارنىڭ پىشقانلىغى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئارتۇقلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر سۇيۇق سۈيدۈك ئاز كەلسە، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىغى ۋە قويۇق خىلىتلارنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

**قويۇق، دۇغ سۈيدۈك:** قويۇق سۈيدۈك، ماددىنىڭ پىشقانلىغىنى كۆرسىتىدۇ. دەسلەپتە سۇيۇق بولۇپ كېيىن قويۇلۇپ كەلسىمۇ ماددىنىڭ پىشقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. دەسلەپتە قويۇق، ئاخىرىدا سۇيۇق كەلسە، بۇ ھەقىقىي قىيام بولۇپ ھىساپلانمايدۇ. دۇغلۇق سۈيدۈك بەدەندە ماددىلارنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ. لېكىن ماددىنىڭ پىشقان-پىشمىغانلىغىنى كېسەلنىڭ ئومۇمى ئەھۋالىغا قاراپ بەلگۈلەش كېرەك. خىلىتلار سىرتقا تېز چىقىسا، سۈيدۈك قويۇق كېلىدۇ. قويۇق سۈيدۈكنى بىر سائەت قويغاندىن كېيىنمۇ چۆكمە دۇغ ھاسىل قىلمىسا، سېسىقلىق ۋە ماددىلارنىڭ كۆپلىگىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بوھران ۋاقتىدا سۈيدۈك دۇغ بولسا، بوھراننىڭ كېلىشىدىن دېرەك بېرىدۇ. كېزىك ئاغرىقلاردىكى قويۇق سۈيدۈك، بوھراننىڭ تەر بىلەن تامام بولىدىغانلىغىنى كۆرسىتىدۇ. مۇنداق ھاللاردا قويۇق سۈيدۈك، سۇيۇق سۈيدۈك بىلەن ئالمىشىپ كەلسە يۈرەك، بۆرەك، جىگەر ۋە مەيدە ئەتراپىدا ئىششىق بارلىغىنى ئىپادىلەيدۇ. پالەج كېسەللىكلىرىدە، بوھران يۈز بەرگەنلىگىنىڭ

ئىپادىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

تال كېسەللىگىدە سۈيدۈكنىڭ دۇغ بولۇشى، كېسەلنىڭ سەۋادىدىن بولغانلىغىنى كۆرسىتىدۇ. سۈيدۈك يوللىرىدا توسالغۇ بولسا، قويۇق سۈيدۈككە بەزىدە يىرنىڭ ئارىلىشىپ كېلىشى مۇمكىن.

تاش بولسا، چۆكمە كۆپ بولىدۇ. چوڭ يوتا ساھەسىدە ئېغىرلىق بولسا، تاشنىڭ بۆرەكتە ئىكەنلىگىنى؛ ئەگەر جىنسى ئەزانىڭ تۈۋى قىچىشىپ ئاغرىسا تاشنىڭ دوۋسۇندا ئىكەنلىگىنى كۆرسىتىدۇ. سۈيدۈك دەسلەپتىلا قويۇق بولۇپ، مەيدە ئاغرىش ۋە بەدەن قىچىشى-شلار قوشۇلۇپ كەلسە، سېرىق كېسەللىك باشلانغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك ئالدى بىلەن دۇغلۇق كېيىن سۈزۈك كەلسە، ياخشىلىقنىڭ ئالامىتى؛ ئەگەر ئالدى بىلەن سۈزۈك، كېيىن دۇغلۇق كەلسە، ئىز-تىراپنىڭ زىيادىلىگى، مىڭە قوزغالغانلىغى ۋە ساراڭلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

### سۈيدۈكنىڭ ئاز - كۆپلىگى

1. تەشئالىق بولماي تۇرۇپ سۈيدۈكنىڭ كۆپ كېلىشى، بەدەندە نەملىك ۋە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ.
2. ئۈچەي كېسەللىگىدە سۈيدۈكنىڭ قويۇق ھەم كۆپ كېلىشى، كېسەلنىڭ تېز ساقىيىشىدىن دېرەك بېرىدۇ.
3. سۈيدۈك مىقدارىنىڭ كۆپ ۋە رەڭلىك كېلىشى، ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى بولۇپ ئانچە خەتەرلىك ئەمەس، چۈنكى ئىسسىقلىق بولغاندا ماددا ئاسان پىشىدۇ.

4. ئىسسىتمىلىق كېسەللىكلەردە سۈيدۈك ئاز ۋە قىيىندا كەلسە، كېسەلنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلىشىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.
5. تەبىئەت ياكى ئىختىيارسىز كەلگەن سۈيدۈك، مەڭگە ئاجىزلىق يەتكەنلىكتىن دېرەك بېرىدۇ. ئەقىل بۇزۇلغانلىق ۋە چۆيۈلۈش ياكى مالىخۇلىيا كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.
6. سۈيدۈكى ئاز كىشىلەردە بۇرۇن قاناش يۈر بەرسە، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ.
7. بەدەن ھارارىتى يوقىرى بولسا، بەدەندىكى سۇ پارغا ئايلىنىپ نەتىجىدە سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىدۇ.
8. سۈيدۈك يوللىرىدا توسالغۇ (سوددە) پەيدا بولغاندا، ئىچ سۈرگەن (ئىسھال) ۋە قۇسۇش كۆپ بولغاندا سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىدۇ.
9. سۈيدۈكنىڭ ئازىيىشى سۇلۇق ئىششىق (ئىستىسقا) نىڭ ئالامىتى بولۇشىمۇ مۇمكىن.

### سۈيدۈك كۆپۈكى

سۈيدۈكتە كۆپۈك ھاسىل بولۇپ پات بۇزۇلۇپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرسا، مەددىنىڭ خام ۋە چاپلىشاگەنلىكى، يەل بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

كۆپۈكنىڭ سۈيدۈك رەڭگىدە ياكى ساغۇچ قارا بولۇشى، يەفانىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

كۆپۈكنىڭ ئاق سۈتكە ئوخشاش بولۇشى، ئۆپكە كېسەللىكىدىن



دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر كۆپۈك دەريا سۈيىنىڭ كۆپۈكلىرىدەك كالك-كالك بولسا، كۆپىنچە روى كېسەللىكنىڭ بەلگىسى بىرلۈپ ھىساپلىنىدۇ.

### سۈيدۈك چۆكمەسى

سۈيدۈك ئىچىدە لەيلەپ كېيىن ئاستىغا چۆكىدىغان پاختا، لاي ياكى شور، تۇزغا ئوخشايدىغان نەرسىلەر، سۈيدۈك چۆكمەسى دەپ ئاتىلىدۇ. سۈيدۈكتىكى بۇ خىل روسۇپلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ھەر خىل بولىدۇ. تىبابەتتە چۆكمە، سۈيۇقلۈك تەركىبىدىن ئاجرىلىپ تۇرغان بىر خىل جىسىم دەپ تونىلىدۇ. ئۇ، تۆۋەندىكىدەك 3 تۈرلۈك بولىدۇ:

1- چۆككەن چۆكمە (روسۇبى رايىپ): سۈيدۈكنىڭ تېگىگە چۆكىدىغان چۆكمە.

2- لەيلىگەن چۆكمە (روسۇبى مۇئەللىق): سۈيدۈكنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا لەيلەپ تۇرىدىغان چۆكمە.

3- ئۈزۈپ يۈرىدىغان چۆكمە (روسۇبى غومام): سۈيدۈك ئىچىدە بۇلۇتتەك ئۈزۈپ يۈرىدىغان چۆكمە.

سۈيدۈكتىكى چۆكمە تەبىئەتنىڭ كۈچى، ماددىنىڭ پىشقان-پىشمىغانلىقى، بەدەندىكى كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى كۈچ-قۇۋۋىتىنىڭ ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كېسەل پاكىزە شىشە قاچىغا سېپىپ، تەخمىنەن بىر سائەتتىن كېيىن تىۋىپقا كۆرسىتىشى لازىم. تىۋىپ سۈيدۈكنى كۆرگەندە تۆۋەندىكى

سرفانچە نۇقتىلارغا دىققەت قىلىشى كىرەك:

- 1- سىيگەندىن كېيىن چۆكۈمنىڭ تېز ياكى ئاستا ھاسىل بولۇشى،
- 2- چۆكۈمنىڭ قويۇق-سۇيۇق ياكى كاللەكلىكى، 3- چۆكۈمنىڭ رەڭگى، 4- چۆكۈمنىڭ ئاز-كۆپلىكى، 5- چۆكۈمنىڭ تەكشى ياكى تەكشى ئەمەسلىكى، 6- چۆكۈمنىڭ پىشقان-پىشمىغانلىقى، 7- چۆكۈمنىڭ سۈيدۈك تېگىدە ياكى سۈيدۈك ئىچىدە ئۈزۈپ يۈرگەنلىكى، 8- چۆكۈمنىڭ سۈيدۈك بىلەن بىرىكىپ ياكى بىرىكىمەي ئايرىم تۇرغانلىقى قاتارلىقلار.

سۈيدۈك چۆكۈمىنىڭ ھاسىل بولۇشى: ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈگىدە چۆكۈمە بولمايدۇ. لېكىن سېمىز ۋە كۆپ يەپ-ئىچىپ ئەمگەك قىلمايدىغان (ھەركەت ياكى تەن ھەركەت قىلمايدىغان) كىشىلەرنىڭ سۈيدۈگىدە چۆكۈمە بولىدۇ.

كۆپىنچە، سۈيدۈك ھاسىل بولىدىغان ئەزالاردا ياكى سۈيدۈك يوللىرىدا ئىششىق پەيدا بولغاندا سۈيدۈكتە چۆكۈمە بولىدۇ. مەسىلەن: جىگەر، بۆرەك، دوۋسۇن قاتارلىق ئەزالاردىكى ئاددى ۋە يىرىڭلىق ئىششىقلاردا سۈيدۈكتە چۆكۈمە بولىدۇ. بۇ ئىششىق، خىلىت-لارىڭ بۇزۇلغانلىقى ۋە تاشقى تەرەپتىن بەدەنگە كىرگەن ئوفۇنەت (قوقاق) ماددا، جىراسىم (مىكروپ) لارىڭ مەھسۇلىدۇر. ئوفۇ-نەت ماددىلار قانغا قوشۇلغاندىن كېيىن قاننىڭ كەيپىياتىنى بۇزۇپ چىرىش پەيدا قىلىدۇ. تەبىئەت ئۇنى بەدەندىن يىراقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ماددىنى پۇشۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئوفۇنەت ماددىلار ۋە بۇزۇلغان خىلىتلار قاندىن ئاجراشقا باشلايدۇ. بۇ، تىبابەتتە ماددىنىڭ پىشقانلىقى دەپ ئاتىلىدۇ. ماددا پىشقاندا، كېسەللىكنىڭ تەرەققى

قىلىشى داۋاملىشىۋاتقان بولۇپ، ئوفۇنەت ماددىلىرىنىڭ قاندىن ئايرىلغانلىغىدىن خەۋەر بېرىدۇ. كېرەكسىز بۇزۇق ماددىلار سۈيدۈك بولۇپ سۈيدۈك بولى ئارقىلىق چىقىپ چۆكمە ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ماددىلارنىڭ سىرىنىقا چىقىرىلىشى تەبىئەت (بەدەن) نىڭ كۈچ قۇۋۋىتى ۋە ئوزۇقلىنىشىغا باغلىق. ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرلىك - يېتەر - سىزلىكى، ئوزۇق كەيپىياتىنىڭ ئىسسىق - سوغاقلىقى قاتارلىقلار، تەبىئەتنىڭ ماددىنى يېڭىش - يېڭەلمەسلىكى ياكى پۇشۇرۇش - پۇشۇرالماسلىقى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. كېسەلنىڭ ئىشتاھاسى تۇتۇلۇپ تاماقنى ئاز يېگەندە، تىۋىپ ئۇنىڭغا دىققەت قىلىشى، بەدەننىڭ ئومۇمى قۇۋۋىتىنى ساقلاش، تىكلەشكە ۋە مۇۋاپىق ئوزۇق - لاندۇرۇشقا چارە قىلىپ، تەبىئەت (بەدەن) نىڭ ماددىنى پۇشۇرۇشى، كېسەللىك ئۈستىدىن غەلبە قىلىشىغا ياردەم بېرىشى لازىم.

**تەبىئى چۆكمە:** تەبىئى (مۇۋاپىق) چۆكمە، سۈيدۈك تېڭىدە بولۇپ رەڭگى ئاق تەكشى ھالەتتە بولىدۇ، چايقىسا چېچىلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر چېچىلغاندىن كېيىن تېز يىغىلىپ كالىلەكلەشسە ناھايىتى ياخشى. چۆكمە رەڭگى ئادەتتە سۈيدۈك رەڭگىدە بولىدۇ. سۈيدۈك رەڭگىدە بولغىنى ياخشى بولۇپ، ئۇنىڭدىن قالسا سېرىق رەڭلىك، تورۇق رەڭلىك (قارامتۇل بېغىرەڭ) لەردۇر. غەيرى تەبىئى چۆكمىلەر: غەيرى تەبىئى چۆكمە 12 تۈرلۈك بولىدۇ.

1. شىلىمىش چۆكمە (موخاتى):

چۆكمە، ئاق قوبۇق ماڭقىدەك شىلىملىق بولىدۇ. بۇ غەيرى تەبىئى چۆكمىنىڭ پىشقانلىقى، مىزاجنىڭ سوغاقلىغىنى بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك

يولى كېسەللىكلىرى، ئولتۇرغۇچ ئەسەپ ئىششىقى، ئېرقونسا ۋە ئاياق قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ كېتىش كېسەللىكلىرىدە بوھران يۈز بەرگەنلىكنىڭ ئىپادىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

2. دۇغلاشقان (ئەلەقى) چۆكمە:

بۇ، مەزى ① سۇيۇقلۇقىدا چۆكمە بولۇپ، بۆرەك ياكى دوۋسۇن (سۇيۇكلۇك) نىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىدە ئۇچرايدۇ. بۇنى يىرىڭلىق سۈيىدۈكتىن پەرقلەندۈرۈش كېرەك. يىرىڭلىق سۈيىدۈكنى چايقىسا، پۈتۈن سۈيىدۈك ئاقىرىپ كېتىدۇ ۋە سېسىق پۇرايدۇ.

3. ياپىلاق (خىراتى) چۆكمە:

سۈيىدۈك ئىچىدە بىر پارچە ئاق ياكى قىزىل رەڭلىك لاتىغا ئوخشاش ياپىلاق چۆكمە بولىدۇ. بۇ، دوۋسۇندا يارا پەيدا بولغانلىقىدىن بولۇپ، بۇ خىلدىكى چۆكمە قارا، توپا رەڭدە ياكى قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ. بەزىدە بېلىق تېرىسىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ خىل چۆكمە خەتەرلىكتۇر. ئاق ياكى قىزىل بولغىنى دوۋسۇندا ئوفۇنەت، جىراسىملاردىن تازىلىنىۋاتقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

4. دانچە (نخالى) چۆكمە:

بۇ چۆكمە، خىراتىدىن كىچىك ھەمدە ئاق رەڭلىك دانە-دانە خۇددى كىمپەكتەك بولىدۇ. بۇ، دوۋسۇندا قاپارتمىلىق ئۆزگىرىش-لەرنىڭ بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر يىرىڭلىق بولسا سېسىق پۇرايدۇ.

① مەزى سۇيۇقلىغى مەنىنىڭ سۇيۇق قىسمى بولۇپ، سۈزۈك، ئازراق شلىمىش بولىدۇ. ئەرلەرنىڭ مەزى بېزىدا ئىشلىسىپ چىقىدۇ.

5. پۇرچاقسىمان (كورسنىه) چۆكمە:

نخالىدىن چوڭراق رەڭگى قارامتۇل ئاق ياكى توپارەڭلىك بولۇپ، پۇرچاققا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ، بۆرەك، جىگەرگە ئوخشاش نازۇك ئەزالارنىڭ ئىچكى قىسمىدا يىمىرىلىش بارلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر بۇ خىلدىكى چۆكمە تالغاندەك پارچىلىنىپ كۆرۈنسە خەنەرلىكتۇر.

6. گۆشسىمان (لەھمى) چۆكمە:

چۆكمىنىڭ رەڭگى گۆشنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىمۇ پۇرچاقسىمان چۆكمە بىلەن ئوخشاش.

7. ياغسىمان (دەسمى) چۆكمە:

بۇ كۆپىنچە، سۇيىدۇك ئۈستىدە ياغدەك بەزىدە سېرىق سۇدەك لەيلەپ يۈرىدىغان چۆكمە بولۇپ، بەدەندىكى ياغ بولۇپمۇ چاۋا ياغلارنىڭ ئېرىگەنلىگىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىچىسى گۆش ۋە چاۋىلارنى ئېرىتكۈچى پاقراپ تۇرىدىغان سەپرا (سەپرايى دەرهخشان) بولۇپ، رەڭگى بەزىدە ئاق بەزىدە قىزىل كېلىدۇ.

8. يۇڭسىمان (شەئىرى) چۆكمە:

بۇ چۆكمە ئۇزۇن تالا-تالا بولۇپ، سۇيىدۇكنىڭ بەك سۇيۇقلىغىدىن بولىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، بۆرەك كېسەللىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

9. قۇمسىمان چۆكمە (رەملى روسۇب):

چۆكمە خۇددى قۇمدەك بولىدۇ. بۇ دوۋسۇن ياكى بۆرەكتە قۇم شەكىللىك تاش بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. شېغىل رەڭلىك تاش ۋە قۇمغا ئوخشاش قىزىل رەڭلىك چۆكمە تاشنىڭ بۆرەكتە ئىكەنلىگىنى، ئاق

رەڭلىك چۆكمە تاشنىڭ دوۋسۇندا ئىكەنلىگىنى بىلدۈرىدۇ.

10. قاندەك چۆكمە (دەمەۋى روسۇب):

چۆكمە قاندەك بولۇپ سۈيدۈك بىلەن ئارىلىشىپ كەلسە، جىگەرنىڭ ناچارلىغى؛ ئەگەر ئايرىم تۇرسا، بۆرەكتە تاشنىڭ كۆپلىگىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر پارچە-پارچە ئۇيۇپ قالغان قاندەك بولسا، تال كېسەللىگىدىن دېرەك بېرىدۇ.

11. خېمىرسىمان چۆكمە (ئەجىنى روسۇب):

چۆكمە سۈيدۈك ئىچىدە بىر پارچە خېمىر باردەك كۆرىنىدۇ. بۇ، مەيدە ئاجىزلىغى ۋە تاماق ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىغىنى كۆرسىتىدۇ. بۇزۇلغان تاماق، قېتىق دۇغنى كۆپ ئىچكەندىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

12. كۈلىسىمان چۆكمە:

چۆكمىنىڭ كۈلرەڭدە بولۇشى بەلغەمدىن دېرەك بېرىدۇ. ياكى يېرىڭ ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ رەڭگى ئۆزگىرىپ كەتكەنلىگىنىڭ نەتىجىسىدۇر.

چۆكمە رەڭگى: بۇ 5 تۈرلۈك بولىدۇ:

1. قارا چۆكمە، بۇ كېسەللىك ئەھۋالنىڭ يامانلىغىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر قارا چۆكمە بۇلۇتتەك سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا، ئىستىسقانىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. سەۋدا كېسەللىكلىرىدە بوھران بولۇشتىن دېرەك بېرىدۇ.

2. توق قىزىل چۆكمە، ھارارىتى غەرىزەنىڭ ئىككى

تەرەپكە يەنى ئىچكى تەرەپنى قىزىتىپ، تاشقى تەرەپنى سوۋۇ-  
تۇشقا سەرپ بولۇۋاتقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.  
3. ھاۋا رەڭ چۆكمە مىزاجنىڭ سوغاقلغىنى ئىپادىلەيدۇ.  
4. قىزىل چۆكمە، قاننىڭ ئارتۇقلىغى، خام ماددىنىڭ ئازلىغىنى  
كۆرسىتىدۇ. كۆپىنچە ساغلاملىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىد-  
نىدۇ.

5. زەپتۇنە رەڭ چۆكمە سىل كېسەللىگىنىڭ بەلگىسىدۇر.  
قىزىل رەڭلىك بۇلۇتتەك چۆكمە سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا، ئاغ-  
رىق 7- كۈنى تەرلەيدۇ (بوھران بولىدۇ). كېسەللىكنىڭ 4- كۈنى  
چۆكمە ھاسىل بولسا، تەرلىمەي ساقىيىدۇ. چۆكمىنىڭ 6- كۈنى  
كۆرۈلگىنى ياخشى چۈنكى بۇنداق ئاغرىقلار 8- كۈنى تەرلەيدۇ.  
قىزىل چۆكمە سۈيدۈك ئىچىدە لەيلەپ تۇرسا ئىششىقنىڭ  
يىرىڭغا ئايلانغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

### سۈيدۈك پۇرىغى

سۈيدۈكتە سەسكەندۈرىدىغان پۇراقنىڭ بولىشى، ھارارەتنىڭ  
ئۈستۈنلىكى، خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغانلىغى ۋە ئوفۇنەت ھاسىل بولغان-  
لىغىنى بىلدۈرىدۇ.

سۈيدۈك ئاق رەڭدە بولۇپ، ئادەمنى سەسكەندۈرىدىغان پۇراق  
چىقىپ تۇرسا، يۇقۇرى ئىسسىتما ۋە كېسەللىك ئەھۋالنىڭ  
ئېغىرلىشىدىغانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ تەپ كېسەللىكلىرىدە  
كۆرىلىدۇ.

## ئەر - ئاياللار سۈيدۈكىدىكى پەرقلەر

ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى ئەرلەرنىڭ سۈيدۈكىگە قارىغاندا قويۇغ- راق بولۇپ، رەڭسىز كېلىدۇ. چۈنكى ئاياللارنىڭ بەدىنىدىكى ھارا- رەت ئەرلەرگە قارىغاندا تۆۋەن بولىدۇ، مىزاجىمۇ ئانچە ئىسسىق بولمايدۇ. شۇڭا ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى رەڭسىز بولغىنى ياخشى، سېرىق ياكى قىزىل بولغىنى ئانچە ياخشى ئەمەس. ھامىلدار ئاياللارنىڭ سۈيدۈكى سۈزۈك كېلىدۇ. مىزاجى ئىسسىقراق بولسا، سۈيدۈك رەڭگى كۆكۈش رەك كۆرىنىدۇ. چۆكۈمە سۈيدۈك تېگىدە بولىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى ۋاقىتلىرىدا چۆكۈمە رەڭگى قىزىل بولۇپ، چۆكۈمەدە ئۇششاق دانە- دانە نەرسىلەر ئاستىن- ئۈستۈن بولۇپ تۇرىدۇ. ھامىلدارلىقنىڭ 2-3- ئايلىرىدا سۈيدۈك سۈيۈق بولۇپ، رەڭگى كېيىنچە قىزىل سېرىق رەڭگە ئۆزگىرىپ ئۈستىدە ئازغىنە كۆپۈك ۋە ياغلىق دانلار بولىدۇ. 4-5- ئايلىرىدىن كېيىن قىزىل رەڭگە كىرىدۇ. چايقىسا دۇغلىشىپ، سۈيدۈك تېگىگە چۆكىدۇ، بۇ، ھامىلنىڭ ساغلاملىغىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر دۇغ كۆپ بولۇپ، مىدىرلاتقاندا چۆكۈمەي سۈيدۈك ئۈستىدە تۇرسا بالىنىڭ ساغلام ئەمەسلىكى، خەتەر ئىچىدە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

## چوڭ تەرەتنى تەكشۈرۈش

چوڭ تەرەت (گەندە) نىڭ نورمال ياكى غەيرى نورماللىغىنى



بىلىش ئومۇمىي بەدەننىڭ ساغلاملىقى ياكى كېسەللىكى، بولۇپمۇ ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلىرىنى ئېنىقلاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

چوڭ تەرەتنى تەكشۈرگەندە ئۇنىڭ مىقدارى، قويۇق - سۇيۇقلىقى، رەڭگى، پۇرىقى ھەمدە تەرەتتە ھەزىم بولمىغان تاماق قالدۇقلىرى، شىلمىش قان ماددىلار، قان - يىرىك، كۆپۈك، مەدە قۇرۇتلىرى بار - يوقلىقى قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىش كېرەك.

ساغلام كىشىنىڭ تەرەتنى قويۇق، سۇيۇقلۇقتا مۆتىدىل (قويۇق - سۇيۇق تەكشى ئارىلاشقان) بولۇپ ئېچىشتۇرماي، قوساقنى غولدۇر - لانماي، مۇجۇپ ئاغرىتماي ئاسانلىق بىلەن كېلىدۇ. رەڭگى سېرىققا مايىلىراق بولىدۇ. بەك بەدىۋىي سېسىق ياكى پۇراقسىزمۇ بولمايدۇ. يىرىك، شىلمىش قان ماددىلار ۋە ھەر خىل قۇرۇتلاردىن خالى بولىدۇ. كۈنگە 1 قېتىم، ئادەتلەنگەن بەلگىلىك ۋاقىتتا كېلىدۇ.

### چوڭ تەرەت مىقدارى ۋە قېتىم سانى

چوڭ تەرەت ئۆت يوللىرى توسۇلغان، سەپرا ئۈچەيگە يىتەرلىك چۈشەلمىگەندە ئاز كېلىدۇ. ئوزۇقلۇققا باي، قالدۇق تالالىرى ئاز يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستىمال قىلغانلىقتىن تاماقنىڭ كۆپ قىسمى ھەزىم بولۇپ كېرەكسىز قىسمى ئاز قالغاندىمۇ چوڭ تەرەت مىقدارى ئاز كېلىدۇ. تەرەت قېتىمىمۇ ئاز بولىدۇ. ئەگەر مىقدارى ئاز، كۈنگە كۆپ قېتىم تەرەت كەلسە كېسەللىكتىن دېرەك بېرىدۇ. جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى ياخشى بولۇپ، كەيلىسىنى پۈتۈنلەي ھەزىم

قىلىپ كەيمۇسقا ئايلاندۇرۇپ، كېرەكسىز تاشلاندىق قىسمى ئاز قالىمۇ چوڭ تەرەت مىقدارى ئاز كېلىدۇ.

مەيدە (ئاشقازان) نىڭ كۈچى ۋە ئۈچەيلەرنىڭ ھەيدەپ چىقىرىش كۈچى (قۇۋۋىتى داپئەسى) ناچارلىشىپ چوڭ تەرەت يوغان ئۈچەيدە ياكى يانپاش ئۈچەيدە تۇرۇپ قالىمۇ، چوڭ تەرەت مىقدارى ئاز كېلىدۇ. تەرەتنىڭ ئازلىغى قۇلىنجى كېسەللىگىنىڭ باشلىنىشى بەلگىلىرىدىن بىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

يوقىرىقى سەۋەپلەرنىڭ ئەكسىچە سەۋەپلەر چوڭ تەرەتنىڭ كۆپلىگىنى كەلتۈرۈپ چىقىدۇ.

تەرەت مىقدارىنىڭ ئاز ياكى كۆپلىگى، بەك سېسىقلىغى، جىگەر، تال ۋە ئاشقازان سوۋۇپ، ئۇلارنىڭ خىزمىتىنىڭ ياخشى ئەمەسلىگىنى بىلدۈرىدۇ. تەرەت قېتىم سانىنىڭ كۆپ بولۇشى ئاشقازان جىگەر، ۋە ئۈچەي خىزمەتلىرىنىڭ نورمالسىزلىغى ۋە باشقا كېسەللىكلەردىن دېرەك بېرىدۇ.

### سۇيۇق چوڭ تەرەت ۋە قەۋزىيەت

كەيلىس، ئۈچەيدىن شىمىرىلىپ ماسارىقا تومۇرى ئارقىلىق جىگەر تەرەپكە بارماي ئۇدۇللا چوڭ ئۈچەيگە چۈشۈپ كەتسە، تەرەت سۇيۇق كېلىدۇ. ئىچ قاتقاندا تەرەت قويۇق ياكى مایاقتەك كېلىدۇ. ئىچ سۈرگەندە سۇيۇق ۋە سۇدەك كېلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى 3 خىل 1- جىگەر ئاجىزلىشىپ كەيلىسنى ئۆزىگە تارتىش كۈچىنىڭ ناچارلىشىشى 2- ماسارىقا تومۇرنىڭ ئاجىزلىغى ياكى ئۇنىڭ ئىچكى

يوللىرىغا توسالغۇ (سوددە) پەيدا بولۇپ، كەيلۇسنىڭ جىگەرگە ياخشى ئۆتەلمەسلىكى 3-مەيدە (ئاشقازان) ۋە ئۇچەيلەردە تاماق ھەزىم بولۇشنىڭ ناچارلىشىشى قاتارلىقلار.

چوڭ تەرەتنىڭ بىر قويۇق بىر سۇيۇق كېلىشى ياكى قەۋزىيەت بىلەن ئالمىشىپ كېلىشى، ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىدە نۇق-سان بارلىغى بولۇپمۇ ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن بەدەندىكى سۇيۇقلۇقنىڭ تارقاپ كېتىشى، كۆپ سېيىش، كۆپ تەرلەش، ئۇسسۇلۇقنى كام ئىچىش، مىزاجنىڭ قۇرۇقلىققا ئۆزگىرىشى ياكى گۆش، ياغ، كۆكتاتلارنى كام ئىستىمال قىلىش، ئورۇندا ھەپتە-ئايلاپ يېتىپ قېلىش، ھەركەت قىلماسلىق قاتارلىقلاردىن قەۋزىيەت كىلىپ چىقىدۇ. ۋاختىدا چوڭ تەرەت قىلماي ئۇچەيدە چوڭ تەرەت ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشتەك سەۋەپلەردىمۇ چوڭ تەرەت قېتىپ قالىدۇ.

مەقەت ئىششىغان ياكى بۇۋاسىر كېسەللىگىدە تەرەت تاسما شەكلىدە كېلىدۇ.

### چوڭ تەرەت رەڭگى

سېرىق رەڭلىك چوڭ تەرەت: تەرەتنىڭ توقراق سېرىق بولۇشى، بەدەندە سەپرا ماددىسىنىڭ كۆپلىگىدىن خەۋەر بېرىدۇ. ئەگەر كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدە تەرەت سېرىق كەلسە، كېسەلنىڭ ساقىيىش باسقۇچىغا ئۆتكەنلىگىدىن دېرەك بېرىدۇ. سۈتلۈك تاماقلارنى كۆپ ئىستىمال قىلغاندىمۇ تەرەتنىڭ رەڭگى ئاچ سېرىق

كېلىدۇ.

قىزىل رەڭلىك چوڭ تەرەت: تەرەتتە قاننىڭ بولۇشى، كۆتەن ئۈچەيدە جاراھەت بارلىقى، بۇۋاسىر قانغانلىق ياكى مەقەت يېرىلغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

قارارەڭلىك چوڭ تەرەت: تەرەتنىڭ قارا كېلىشى، سۈيىدۈكنىڭ غارا كەلگىنىگە ئوخشاش جىگەردە خىلىتلارنىڭ بۇزۇلغانلىقى، مەيىدە سەۋدانىڭ ئاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. مەيىدە يارىسى ياكى ئۈچەينىڭ يۇقۇرساق قىسمىدىن چىققان يوشۇرۇن قان قوشۇلۇپ كەلسىمۇ، تەرەت قارا كېلىدۇ. سەۋدا قوشۇلغان قارارەڭلىك چوڭ تەرەت، توپىغا چۈشكەندە قاينىغاندەك كۆپۈكلەشىدۇ. تەرەتكە سەۋدانىڭ قوشۇلغانلىقى تالنىڭ ئاجىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ ياكى قوشۇلۇپ كەلگەن ماددىنىڭ خاملىقىنى بىلدۈرىدۇ. سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەردە، تەرەتنىڭ قارا كېلىشى ماددىنىڭ پىشقانلىقى، كېسەللىكنىڭ ساقىيىش باسقۇچىغا كىرگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئۈچەي كېزىكى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ چوڭ تەرەتتى پۇرچاق شورپىسىدەك، ۋابا كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ گۈرۈچ يۇغان سۇ-دەك كېلىدۇ. تولغاق كېسەللىگىدە چوڭ تەرەت شىلمىش قان ماددا ۋە قان-يېرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ. بۇ، ئۈچەي تېمىدە يارا بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

كۈلرەڭ، ئاقۇش رەڭلىك چوڭ تەرەت: ئەگەر ئادەم ئۆت يولىدا توسۇلۇش بولسا ياكى جىگەر كېسەللىكلىرى، سېرىق كېسەل (يە.قان) بىلەن ئاغرىپ ئۆت (سەپرا) كۆپلەپ قانغا ئۆتۈپ كەتسە، كۈلرەڭ ياكى ئېقىش رەڭلىك چوڭ تەرەت كېلىدۇ.

## چوڭ تەرەت پۇرغى

چوڭ تەرەتنىڭ پۇرغى سېسىق بولسا، بەدەندە ئوفۇنەت، جىرا-سىملارنىڭ كۆپلىگى، ئۇچەيدىكى چىرىشنىڭ كۈچلۈكلىگىنى بىلدۈرىدۇ. ئاچچىق پۇرشى مىزاجنىڭ سوغاق ئىكەنلىگىنى كۆرسىتىدۇ.

## چوڭ تەرەتتە مەدە قۇرۇتلارنىڭ بولۇشى

مەدە كېسەللىگى بىلەن كېسەللەنگۈچىلەرنىڭ چوڭ تەرەتتە ئىلان مەدە، لېنتىسىمان مەدە (قاپاق ئۇرغى مەدە) پارچىلىرى ياكى يىپ ئۈچىدەك ئاق قۇرۇت (توتۇ مەدە)لەر بولىدۇ.

## خەپرۈكنى تەكشۈرۈش

خەپرۈكنىڭ چىقىش-چىقىماسلىغى، بەدەندىكى خام روتۇبەت (ھۆللۈك) نىڭ پىشقان-پىشمىغانلىغى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. يۆنەل-لىك كېسەللىكلەردە، خەپرۈكنىڭ ئاجراپ چىقىشى ماددىنىڭ پىشقان-لىغى، چىقىمىغانلىغى ماددىنىڭ خاملىغىنى بىلدۈرىدۇ. خەپرۈكنىڭ قويۇق-سۇيۇقلۇقتا ئوتتۇراھال بولۇشى كۆپىنچە ماددىنىڭ پىشقان-لىغىنى بىلدۈرىدۇ. خەپرۈك چىقىش بىلەن كېسەل ئارام تاپسا، بەدەندە ماددىنىڭ كۆپلىگىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ چاغدا خەپرۈكنى تازىلاش (تەنقىيە قىلىش) فائىدەلىك قىلىش كېرەك.

## خەپرۈكنىڭ رەڭگى

خەپرۈك ئاق رەڭدە بولسا ماددىنىڭ خاملىغى، سېرىق بولسا سەپرا ئارىلاشقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. سېرىق بولۇپ بەدبۇي پۇراپ بەدەن ھارارىتى يۇقۇرى بولسا، ئۆپكەدە چىرىش سېسىش بارلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ. يېشىل دۇغ بولسا، ماددىنىڭ كۆيگەن-لىكى ياكى ھارارىتى غەربزەنلىك يوقالغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ. قارا بولسىمۇ ھەم شۇنداق. خەپرۈك قىزىل بولسا، قاننىڭ كۆپلىكى ياكى نەپەس يوللىرىدىكى قان تومۇرلارنىڭ تېشىلگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئەگەر ئاق رەڭلىك خەپرۈكتە قان سىزىقچىلىرى بولسا، ئۆپكە سىلىدىن دېرەك بېرىدۇ.

## كېسەل ئاقىۋىتىنىڭ ياخشى - يامانلىق ئالامەتلىرى

1. تومۇر كۈچىنىڭ تەبىئەت كۈچى بىلەن تەڭ بولۇشى.
2. كېسەل كىشىنىڭ نەپەس ئېلىشى، ئۇخلىشىنىڭ ئۆز ئېتىدالىدا بولۇشى، ئورنىدىن تۇرۇشتا قىيىنچىلىقى، ئولتارغاندا ئارقىسىغا ئۆرۈلۈپ كەتمەسلىكى، ياتقاندا پۇتىنى ئۆزى يىغىپ ياتالىشى. بۇنىڭدا گەرچە كېسەل بەك ئاجىزلاپ كېتىپ كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلسۇمۇ ئاخىرى يەنىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.
3. مىڭە جايىدا بولۇپ يېقىن كىشىلىرى، دوستلىرىنى

توغرا تونۇشى، ئومۇمى ئەھۋالدا بىئاراملىق، قاتتىق باش ئاغرىشنىڭ بولماسلىغى، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە كېسەلنىڭ چۈشكۈرۈشى.

4. قىزىتمىسى بىر خىل بولۇپ جىگەر، يۈرەك ۋە مەيدىدىن باشقا جايلاردا قىزىقلىق ۋە ئوفۇنەتنىڭ بولماسلىغى ھەمدە قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ بوھران كۈنلىرىدە كالىپۇكقا قوقاقنىڭ چىقىشى.

5. بوھران كۈنلىرىدە بۇرۇن قاناش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش، ئىچ سۈرۈش، قۇسۇشلار مىڭە كېسەللىكلەردە ياخشىلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ ۋە ئۆپكە ياللۇغى (زاتلىرىيە) دە بەلغەم پىشقانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

6. خەپرۈك رەڭگىنىڭ بىر خىل، قويۇق - سۇيۇقلۇقتا ئوتتۇراھال بولشى، ئاسان چىقىشى، يىرىك، سېسىق پۇراقلارنىڭ بولماسلىغى.

7. كېسەلنىڭ ئىشتىھاسى ياخشى بولۇپ، يىگەن تاماقلارنىڭ ھەزىم بولۇپ تۇرىشى.

8. سۈيدۈكنىڭ تۇرۇنجى (جۈيزە) رەڭگىدە، چۆكىمنىڭ سۈيدۈك ئوتتۇرىدا ياكى تېگىدە تۇرۇشى، ھارارەتلىك ۋە مىڭە كېسەللىكلەردە ياخشىلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. سۈيدۈك تېگىدە ئاق پاختىدەك چۆكىمنىڭ بولشى نەزلىنىڭ پىشىپ يېتىلگەنلىكىگە دالالەت قىلىدۇ.

كېسەل ئاقمۇتى يامان ئالامەتلىرى: قەدىمقى ھۆكۈمالار تۆۋەندىكى بەلگىلەرنى كېسەللىكلەرگە تەھدىت بولىدىغان ۋە ئادەملەرنى ھالاك قىلىدىغان ئالامەتلەردە بولۇپ قالىدۇ، دەپ قارايدۇ.

1. كېسەلنىڭ كۆزى چوڭقۇر، يۈز رەڭگى كۆك ياكى سېرىق توپا چاڭ باسقاندەك كۆرىنىشى ئۆلۈم ئالدىدىكى ئىلامەت بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

2. قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە باش قاتتىق ئاغرىش خەتەرلىك. ئەگەر بېشى ئېغىر بولمىسا ۋە كېسەل ئۆزى ياش بولسا بىر ئاز ئۈمىت بار.

3. كېسەل ئەس-ھۇشنىڭ جايىدا بولماسلىغى، مەسىلەن: ئەتراپقا قىزىقماسلىق، ئاغرىق سەزمەسلىك قاتارلىق ئەھۋاللار قوۋۋىتى نەفسانى (ھاياتلىق كۈچى) نىڭ ئاجىزلىغىنى بىلدۈرىدۇ. ئەس-ھۇشى جايىدا بولماسلىقنىڭ ئۈستىگە كېسەل كىشى يۈزىدىن چىۋىن تۇتقاندەك، كۆرپىسىدىن نان ئۇۋاقلارنى تەرگەندەك ياكى يېنىدىكى تامنى تاتلاپ كولىغاندەك ھەركەتلەرنى قىلسا، ئۆلۈمنىڭ يېقىنلىشىپ قالغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ.

4. بۇرنى توسۇلۇپ نەپەس ئېلىشى تېزلىشىپ كېسەللەر خەتەر ئىچىدە قالغان بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. بۇرۇندىن ئىسپار، قىزىل گۈل ياكى كالا يېغىدەك نەرسىلەرنىڭ ھىدى كەلسە يامان ئاقىۋەتنىڭ بەلگىسى، چۈشكۈرتىكۈچى دورىلارنى پۇراتقاندىمۇ چۈشكۈرمەسلىك ئۆلۈم ئالدىدىكى بەلگە بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

5. ئاڭلاش قوۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىغى ياكى پۈتۈنلەي يوقىلىشى يامان بەلگە بولۇپ قېرىلاردا كۆرۈلسە، ياشلارغا نىسبەتەن ئاقىۋەتنى يامانراق بولىدۇ.

6. چىشلارنىڭ بىر-بىرىگە ئىختىيارسىز ئۇرۇلۇشى ياكى غۇچۇر-لىشى ناچار بەلگىلەردىن بولۇپ، ئىگەك گۆشى تارتىشۋاتقانلىغىدىن



دېرەك بېرىدۇ. ھارارەتلىك كېسەللىكلەردە چىشنىڭ كۆكۈرۈپ قېلىشى يامان بەلگىلەردىن بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

7. ئىسسىقلىق كېسەللىكلەردە ئېغىزنىڭ قۇرۇشى، تىل گېزىنىڭ قېلىن ۋە قارامتۇل بولۇشى يامان ئاقسۆھەتتىن دېرەك بېرىدۇ. ئېغىزنىڭ سېسىق پۇرىشى كېسەل ئۈچۈن ھەر تەرەپتىن زىيانلىق. 8. سۈرگە بەرگەندىن كېيىن كېسەلنى ھىق تۇتسا، مەيدە (ئاشتازان) ئاغرىغى ۋە قىزىل ئۆڭگەچ تۆشىگىنىڭ تارتىشىپ قالغانلىغىنى بىلدۈرىدۇ، يامان بەلگىدۇر. كېسەلدە خىنناق (بوغما) پەيدا بولسا ياكى نەرسە يۈتۈش قىيىنلاشسا خەتەرلىك بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. كېچىسى ئۇخلىماسلىق، ئۇخلىغاندا ساق چاغدىكىدەك ياتالماي ئوڭدا ياكى دۈم ياتقۇسى كېلىش، بېشىنى ياستۇقتىن چۈشۈرۈپ ئۇخلاشتەك ئەھۋاللار كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىغى ۋە مىڭە خىزمىتىنىڭ ئاجىزلاشقانلىغىنى كۆرسىتىدۇ.

10. قوساق گۆشلىرىنىڭ ئورۇقلاپ تارتىلىپ ئىچىگە چۆكۈپ كېتىشى، يامان ئالامەت بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

11. قول-پۇتلارنىڭ مۇزلاپ كېتىشى، ھارارىتى غەزىزەنىڭ ئاجىزلىغى ياكى جىگەر، مەيدىلەردە ئىششىق بارلىغىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ، بەزىدە ئۆلۈم ئالدىدىكى ئالامەتلەرنىڭ بىرى بولۇپ ھىساپلىنىدۇ. تىرىناقلىرىنىڭ كۆكۈرۈپ كېتىشىمۇ خەتەرلىك ئالامەت بولۇپ، ئەگەر يېشىل بولسا بەدەندە ئوفۇنەتلەرنىڭ كۆپلىگىنى ئىپادىلەيدۇ. پۇت-قوللارنىڭ تارتىشىپ، گەدەننىڭ قېتىپ قېلىشى ئۆلۈمنىڭ يېقىنلاشقانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.

12. جۆيلۈش، ۋاقىراپ سۆزلەش مىڭدە جىددىلىكنىڭ ئېغىر

لغى، ئالدىراپ سۆزلەش ھارارەتنىڭ يۇقۇرىلىغىنى بىلدۈرىدۇ.  
كېسەل كىشىنىڭ بىردىنلا سۆزلىمەس بولۇپ قېلىشى ئاقىۋەتنىڭ  
يامانلىغىدىن دېرەك بېرىدۇ.  
13. چوڭ يارىلارنىڭ ئاغرىشى بىردىنلا توختاپ قالسا، ناچار  
ئالامەت بولۇپ ھىساپلىنىدۇ.

14. ئەس — ھوشنى يوقاتقان كېسەل كىشى بۇرنىنى تولا كولاپ  
بېشىنى تولا مىدىرلاتسا، مىڭىنىڭ ئېغىر زەرەلەنگەنلىگىنى  
بىلدۈرىدۇ. بەزىدە، كېسەل تۇيۇقسىز ئۆلۈپ قېلىشى مۇمكىن.  
15. يۈزى بەك ئورۇقلاپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ قاپاقلىرىنى  
تەسلىكتە ئېچىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئورۇنسىز خىياللارنى كۆپ  
قىلىش ۋە كۆپ ئىچى سۈرۈش ياكى كۆپ خۇن كېتىشى نەتىجىسىدە  
دىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خەتەرلىك بولمىسىمۇ ياخشى ئەمەس.



# ئۇيغۇر تىبابەت قامۇسى

بىرىنچى جلد

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشىر قىلدى  
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتىدۇ  
بېيجىڭ مىللەتلەر باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى  
187×1092 مىللىمېتىر 16 نورمات 20.4345 باسما تاۋاق  
1988 - يىلى 1 - ئايدا 1 - قېتىم نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلىشى  
قىراۋى: 6000

ISBN 7 — 5372 — 0033 — 5 /R·34

پاھاسى، 5.00 يۈەن

中国医学百科全书  
维吾尔医学分卷  
第一册

---

〈中国医学百科全书〉维吾尔医学分卷办公室

新疆维吾尔医研究室组织编写

新疆人民卫生出版社出版

新疆新华书店发行

北京民族印刷厂印刷

1092×787毫米 16开 20.4345印张

1988年1月第一版 第一次印刷

印数：6000册

I S B N 7—5372—0033—5

---

R·34(民文)

定价：5.00元

ISBN 7-5372-0033-5

R·34 (民文) 5.00 元