ئۇيغۇر تېبابىتى ئۇزۇقشۇناسلىق ئىلمى نوقتىئىنەزەرلىرىنىڭ تۇرغۇزۇلۇشى

يازما ئاپتورى: ئامىر ئابدۇقادىر تەلىمات

شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى ئىلمىي ژۇرنىلى
2014 ـ يىللىق 5 ـ سانىدىن ئېلىندى

ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمى نوقتىئىنەزەرلىرىنىڭ تۇرغۇزۇلۇشى

ئا · ئا · تەلمات

يازما ئاپتورى: ئامىر ئابدۇقادىر تەلمات، شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى ماگىستىر ئاسپىرانتى

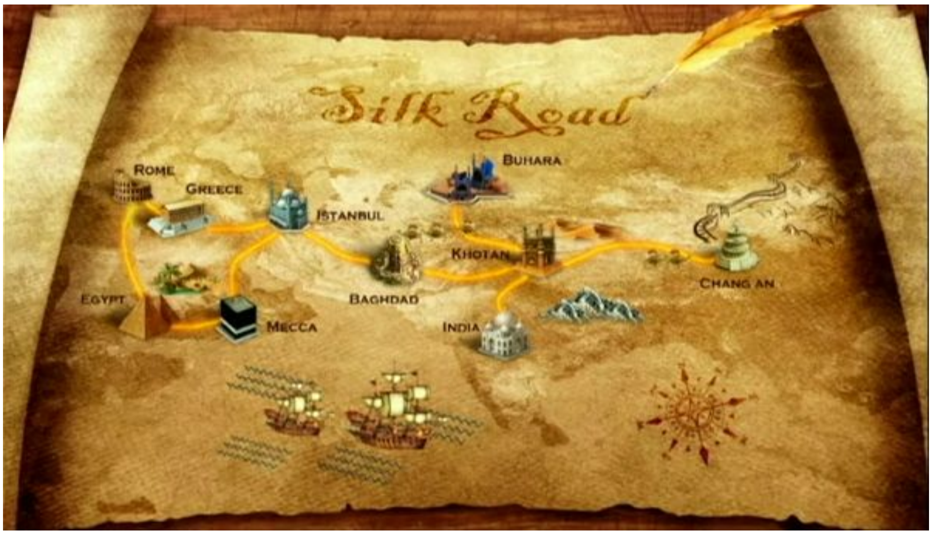
(شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى ئىلمىي ژۇرنىلى 2014-يىل 5- سانىدىن ئېلىندى)

قىسقىچە مەزمۇنى مەقسەت: ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمىنىڭ تۈپ نوقتىئىنەزەرلىرىنى تۇرغۇزۇش؛ ئۇسۇل: مەملىكەت ئىچى - سىرتىدا ساقلىنىۋاتقان ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمى ۋە يېمەك-ئىچمەك بىلەن داۋالاشقا دائىر 30 پارچىدىن ئارتۇق كىتاب ۋە يازما ھۆججەتلەر ئومۇمىيۈزلۈك تەھقىقلەندى ۋە سېلىشتۇرۇپ ئانالىز قىلىندى؛ نەتىجە: ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمى «داۋا ۋە ئوزۇقلۇق مەنبەداش، دورا ۋە ئوزۇقلۇق يىلتىزداش»دېگەن ئىدىيەنى ئاساس قىلغان. تۆت ماددا بىلەن ئوزۇقلۇقلار ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى باشلىنىش، خىلتلار نورماللىقىنى مەنبە، مىزاج تەڭپۇڭلۇقىنى ئاساس، ئەزا ساغلاملىقىنى مەركەز، روھ جانلىقلىقىنى ئۆلچەم، قۇۋۋەت پائالىيىتىنى نەتىجە، ئەفئال نورماللىقىنى چىقىش، «تەبىئەت» كۈچىنى ئاشۇرۇشنى مەقسەت، ئوزۇقلۇقلارنىڭ ماددىي ۋە كەيپىيات تەسىرىنى ئەھمىيەت بېرىش نوختىسى قىلغان ئۆزىگە خاس نەزەرىيىۋى ئاساسقا ئىگە ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمىي نوقتىئىنەزەرنى تىكلىگەن. تۆت باسقۇچلۇق ھەزىم جەريانىنى ساقلىق ۋە كېسەللىكلەر بىلەن باغلاپ، بىر پۈتۈنلۈك قارىشى بويىچە ئومۇمىي بەدەنلىك ئوزۇقلاندۇرۇشقا ئېتىبار بەرگەن. ماكان، زامان ۋە شەخسنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن ئوزۇقلۇق ئارقىلىق كۆتۈنۈش، ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئېلىپ بارغان؛ يەكۈن: ئۇيغۇر تېبابىتى نەچچە مىڭ يىللىق ئەمەلىيەت جەريانىدا، يېمەك-ئىچمەك بىلەن كۆتۈنۈش ھەققىدە مول تەجرىبىلەرنى توپلىغان ۋە مۇكەممەل نەزەرىيىۋى سىستېمىسىنى شەكىللەندۈرگەن ھەمدە بۇ ھەقتە بىر يۈرۈش توغرا پىرىنسىپ ۋە ئۇسۇللارنى ئوتتۇرىغا قويۇپ، مەملىكىتىمىزدىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ساغلاملىقى ھەم ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى ئۈچۈن قىممەتلىك تۆھپىلەرنى قوشقان. ئۇلار، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ يېمەك-ئىچمەككە دائىر مۇكەممەل تېببىي نەزەرىيە سىستېمىسى ۋە خاسلىققا ئىگە كىلىنىكلىق تەجرىبىلىرىنىڭ نەتىجىسىدىن ئىبارەت. بۇلار ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقلۇق ئۇل پەن تەتقىقاتى، ئوزۇقلۇق تەجرىبە تەتقىقاتى، كىلىنىكا تەتقىقاتى، شۇنداقلا ئوزۇقلۇق ئارقىلىق كۆتۈنۈش، ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئىشلىرىدا يېتەكچىلىك رول ئوينايدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش يولىدىكى مۇھىم ھالقا بولۇپ، ئۇنىڭ مەزمۇنى ئىنتايىن كەڭ ھەم مول، ئۇنىڭدىكى نۇرغۇن پىرىنسىپ ۋە ئۇسۇللار يۈكسەك ئىلمىيلىككە ۋە ئەمەلىي ئىشلىتىلىش قىممىتىگە ئىگە بولۇپ، ھېلىھەممۇ ئۆگىنىپ ئىلىشقا ئەرزىيدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيەسى ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ يېمەك-ئىچمەك بىلەن كۆتۈنۈش ۋە يېمەك-ئىچمەك بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ تارىخىغا شاھىت بولۇپلا قالماستىن، بەلكى يەنە غەرب تېبابەتچىلىكىنىڭ ئوزۇقشۇناسلىق قاراشلىرىغا تولۇقلىما بېرىش بىلەن بىللە، غەرب تېبابەتچىلىكىدىكى يېڭى بايقالمىلارنى ئۆزىنىڭ بېيىتىلمىسى قىلىپ تېخىمۇ يۈكسەلگەن ئوزۇقشۇناسلىق سىستېمىسىنى شەكىللەندۈردۇ. شۇنداقلا 21-ئەسىردىكى ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمىنىڭ كەلگۈسى تەرەققىيات تەپەككۇرىغا يېڭى يۈزلىنىش قوشىدۇ ھەمدە يېمەك-ئىچمەك بىلەن داۋالاش ئىلمىگە مۇناسىۋەتلىك ھازىر بار بولغان ھەم كەلگۈسىدە پەيدا بولىدىغان مەسىلىلەرنى ھەل قىلىدىغان يېڭى ۋاستىسى ۋە پۇرسىتى بولىدۇ.

ئاچقۇچلۇق سۆزلەر: ئۇيغۇر تېبابىتى، ئوزۇقشۇناسلىق، تۈپ نوقتىئىنەزەر، ئىشلىتىش

تارىختا ئىنتايىن ئۇزۇن دەۋىر شەرق بىلەن غەرب ئوتتۇرىسىدىكى قاتناش تۈگۈنى بولغان غەربى يۇرتنىڭ يىمەك ـ ئىچمەك مەدەنىيىتى مۇشۇ زىمىندا ياشىغان قەدىمكى ھەر مىللەت خەلىقلىرىنىڭ ئۆزلىرى ياشىغان ماكانلارنىڭ جۇغراپىيەلىك مۇھىتى ۋە ئۆزلىرىنىڭ ئىرىسى ئېتىنىڭ شارائىتىنى ئاساس قىلىپ شەكىللەندۈرگەن ئىندىۋىدۇئاللىقتا ئىگە ئوزۇقشۇناسلىق مەدەنىيىتىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ[1].

ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزاق تارىختىن بۇيانقى تۇرمۇش ئەمەلىيىتى ۋە ئەم ـ ئىرىمچىلىكى داۋامىدا شەكىللەنگەن[2-3]، يىپەك يولىنىڭ راۋانلىششىغا ئەگىشىپ، شەرق ۋە غەرب مەدەنىيىتىنىڭ جەۋھەرلىرىنى قوبۇل قىلىش ھەم ئۆزلەشتۈرۈش ئارقىلىق ئۆزىنى بېيىتىپ يۇقىرى سەۋىيىگە كۆتۈرۈلگەن[1]، ئوزۇقلۇق ئارقىلىق كۆتۈنۈش، ساقلىقنى ساقلاپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا پايدىلىنىپ كەلگەن، ئىنتايىن ئەتىۋارلىق مەدەنىيىتى ۋە ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئەقىل ـ پاراستىنىڭ جەۋھىرى.



يىپەك يولىنىڭ غەربى يۇرت ئۆزەك قىلىنغان مەدەنىيەت سەھىپىسىدە ئۇيغۇر تېبابىتى

ئوزۇقشۇناسلىقنىڭ تۇتقان ئورنى ناھايىتى مۇھىم[4-5]. مەزكۇر مەدەنىيەت ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئوزۇقشۇناسلىقتا دائىر مۇكەممەل تېبىبي نەزەرىيە سىستېمىسى ۋە خاسلىقتا ئىگە كىلىنىكىلىق تەجرىبىسىدىن تەشكىل تاپقان بولۇپ[6]، ئۇنىڭ بارلىققا كېلىشى ۋە تەرەققىياتى ئىنتايىن ئۇزۇن تارىخىي دەۋرلەر بىلەن چەمبەرچاس باغلانغان.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمىنىڭ شەكىللىنىشىنى تارىخىي نوختىدىن كۆزىتىدىغان بولساق، ئۇ تۆرلۆك مەدەنىيەت ۋە ئۆرۈپ ئادەتلەر بىلەن سىڭىشىپ،تارىختىن بۇرۇنقى دەۋردە ئوزۇق ۋە داۋانى بىلىش ئاساسدا ئىپتىدائىي تېبابەتچىلىك بىلەن بىرگە بىخ سۈرگەن بولسا، تارىخىي دەۋردە مەخسۇس «ئوزۇقلۇق تۆرلىرى» بارلىققا كېلىش ئاساسدا تەدرىجىي دەسلەپكى نەزەرىيەۋى قۇرۇلمىسى شەكىللەنگەن؛ ئوتتۇرا ئەسىردە مەخسۇس ‹‹ئوزۇقلۇق دوختۇرى، ئوزۇقشۇناس››لار بارلىققا كېلىش ئاساسدا بىر قەدەر يۇقىرى سەۋىيەگە يېتىپ، ئىلمىي نەزەرىيەۋى ئاساس تىكلەنگەن؛ يېقىنقى زاماندا تەجرىبىلەر توپلىنىپ يەنىمۇ مۇكەممەل نەزەرىيەۋى سىستېما تۇرغۇزۇلۇش ئاساسدا مەزمۇنى بېيىتىلغان؛ ھازىرقى دەۋردە ئايرىم مۇستەقىل پەنگە ئايرىلىپ، ئالىي مائارىپ ئوقۇتۇش سىستېمىسىغا كىرگۈزۈلگەن. ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمىنىڭ بۇنداق روشەن ھەم ئۇزۇن مەزگىللىك تەرەققىيات ئىزنالىرى ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمىنىڭ تارىخىي مەنبەگە، ئۆزگە خاس ئىلمىي نوقتىئىنەزەرگە، مۇكەممەل نەزەرىيىۋى ئاساسقا، مول ئەمەلىيەت تەجرىبىسگە ئىگە ئىكەنلىكىدەك قۇدرەتلىك ھاياتى كۈچىنى گەۋدىلەندۈرۈپ قالماستىن، بەلكى كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش جەھەتتە ئوينىغان غايەت زور رولى ۋە پارلاق كەلگۈسىنىمۇ كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

ئۇيغۇرلارنىڭ يېمەك-ئىچمەك مەدەنىيىتى بىلەن ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ تارىخىي تەرەققىيات مۇساپىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قارايدىغان بولساق، ئۇيغۇرلاردا يېمەك-ئىچمەك ئارقىلىق كېسەل داۋالاش ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ مۇھىم مەزمۇنلىرىدىن بىرى بولۇپ كەلگەن[7]. گەرچە ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقشۇناسلىقى ئۇيغۇر تېبابىتى شەكىللەنگەن دەسلەپكى دەۋرلەردە مۇستەقىل ئىلىم سۈپىتىدە راۋاج ئەتمىگەن بولسىمۇ، بىراق ئۇ كىشىلەرنىڭ ئوزۇق ئېھتىياجى نوقتىسىدىن قارىغاندا، نىسبەتەن ئۇزۇن تارىخنى ۋە مول

مەزمۇنلۇق ئېتنىك خۇسۇسىيەتنى ئۆزىدە مۇجەسسەم قىلغان. ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيىسىنىڭ بارلىققا كېلىشى ۋە ئۇنىڭ كىشىلەرنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا قوللىنىلىشى بىلەن ئۇيغۇر تېبابىتى ئۆزىۋۇقشۇناسلىق ئىلمى ئەينى زاماندىكى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تەبىئەت دۇنياسىدىكى بەدەنگە پايدىلىق ھەرخىل ئوزۇقلۇقلارغا بولغان تونۇشىنى يەنىمۇ بېيىتقان ھەم ئۇنى سىستېمىلاشتۇرغان، شۇنداقلا ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمىغا ئايلانغان.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇۋقشۇناسلىق ئىلمى ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك نەزەرىيەسى ۋە ئۇنىڭ ئىشلىتىلىشىنى تەتقىق قىلىدىغان ئىلىم[3]. ئۇ ئۇيغۇر تېبابىتى كۆتۈنۈش ئىلمى، ئۇيغۇر تېبابىتى ساقلىقنى ساقلاش ئىلمى، ئۇيغۇر تېبابىتى كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىلمى، ئۇيغۇر تېبابىتى كلىنىكا تېببىي ئىلمى، ئۇيغۇر تېبابىتى پەرۋىش ئىلمى ۋە ئۇيغۇر تېبابىتى ساغلاملىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئىلمى قاتارلىق تەرەپلەردە مۇھىم ئورۇن تۇتىدۇ.

يېقىنقى يىللاردىن بىرى جەمئىيەت تەرەققىياتى ۋە ھاياتلىق ئىلمى تەتقىقاتىنىڭ يۈكسىلىشىگە ئەگىشىپ، ئوزۇۋقشۇناسلىق ئىلمىنىڭ ئىنسانلارنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك جەھەتتىكى ئەھمىيىتى ۋە قىممىتى بارغانچە گەۋدىلىنىۋاتماقتا. جەمئىيەت تەرەققىياتىنىڭ ۋە ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابىتى تېببىي ئەندىزىسىنىڭ ئۆزگىرىش ئېھتىياجى ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇۋقشۇناسلىقىغا دائىر يۇقىرىقىدەك ھەر ساھە تەتقىقاتلاردا ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئوزۇۋقشۇناسلىق ئەنئەنىسىگە ۋارىسلىق قىلىنغان ھازىرقى زامان ئوزۇۋقشۇناسلىق تەتقىقاتلىرىدا يېتەكچىلىك رول ئوينىيالايدىغان بىر پۈتۈنلۈككە ئىگە نەزەرىيىنىڭ بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئوزۇۋقشۇناسلىق جەھەتتىكى يوشۇرۇن كۈچىنى قېزىپ يۇقىرىقىدەك ئېھتىياجلارغا ماسلاشتۇرۇش ئۈچۈن، مەملىكەت ئىچى ـ سىرتىدا ساقلىنىۋاتقان ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇۋقشۇناسلىق ئىلمى ۋە يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاشقا دائىر 30 پارچىدىن ئارتۇق قەدىمكى نوپۇزلۇق ئەسەرلەر ۋە يازما ھۆججەتلەرنى ئومۇميۈزلۈك تەھقىقلەش، باھالاش، سېلىشتۇرۇش ۋە ئۇلارنى ئانالىز قىلىش ئارقىلىق ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇۋقشۇناسلىق ئىلمىنىڭ نەزەرىيىۋى ئاساسلىرىنى دەسلەپكى قەدەمدە تۇرغۇزۇپ چىقتۇق. تۆۋەندە بۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇۋقشۇناسلىق ئىلمىنىڭ تۆپ نوقتىئىنەزەرلىرىنى ئوتتۇرىغا قويۇپ ئۆتىمىز.

1. تۆت چوڭ ماددىنى باشلىنىش قىلغان ئوزۇقلۇق نوقتىئىنەزەرى

ئۇيغۇر ــــ تۈرۈك خەلقلىرىنىڭ قەدىمكى تۆت ماددا قارىشى ئۆزىگە خاس ئورگىناللىقا ۋە ئۇزاق تارىخقا ئىگە[8]. ئوتتۇرا ۋە مەركىزى ئاسىيانىڭ قەدىمكى ئىنسانىيىتى ئەڭ دەسلەپكى تەبىئەت ئىلاھچىلىقى سۈپىتىدە ھەرخىل ئانىمىزىملىق مۇئەككەل ۋە نامايەندىلەرگە ئېتىقات قىلغان، كېيىنچە ئالەمنى بىر قەدەر بىرلىككە كەلتۈرگەن قاراش بۇيىچە ئىزاھلاشقا باشلىغان، بۇ پەلسەپىۋى تەپەككۈرنىڭ مەيدانغا كەلگەنلىكىنى كۆرسىتەتتى. بۇ ئەڭ قەدىمكى تۆت تادۇ (تۆت چوڭ ماددا يەنى ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراق) قارىشىنىڭ شەكىللىنىشىنى بارلىققا كەلتۈرگەن[9]. بۇ قاراش ئارىيان ـ ساك قەبىلىلىرىنىڭ جەنۇپقا يۆتكىلىشى، سكات ـ ساك قەبىلىلىرىنىڭ غەرىپكە كۆچۈشى بىلەن ھىندىستان ۋە گرېتسىيە پەلسەپىسىگە كۈچلۈك تەسىر كۆرسەتكەن[8]. ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىنىڭ نەزەرىيىۋى ئاساسلىرىمۇ تۆت چوڭ ماددىنى تونۇشتىكى

ئومۇمىي كۆز قاراشلاردىن باشلانغان[10-11]. دەرۋەقە تۆت چوڭ ماددا جىسىم، خۇسۇسىيەت ۋە كەيپىيات جەھەتتىن بىر- بىرىگە ئوخشىمىسىمۇ، ئەمما ئۇلار رولىنى جارى قىلدۇرۇشتا بىر- بىرىگە تايىنىدۇ[131-2]. بۇخىل ئوخشىماسلىقنىڭ بىرگە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىشىدىن كائىناتتا تۈرلۈك تۈمەن توختاۋسىز ئۆزگىرىشلەر بولۇپ تۇرىدۇ[14].

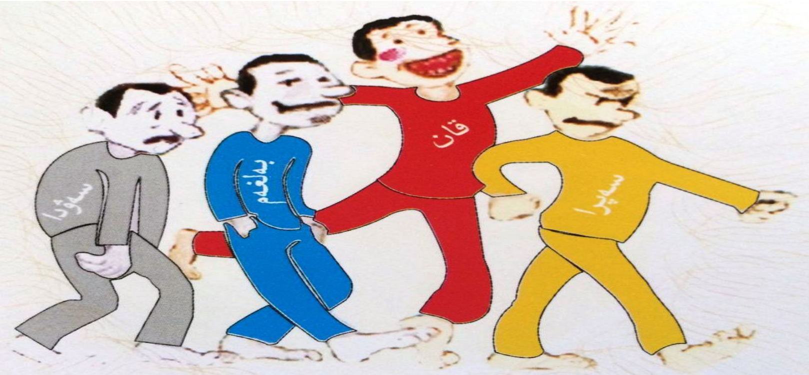
ئىنسانلار تەبىئەت دۇنياسىدا تۆت چوڭ ماددىلار بىلەن بىۋاستە ۋە ۋاستىلىك مۇناسىۋەتتە ياشايدۇ. جۈملىدىن ئۇلاردىن بىۋاستە ۋە ۋاستىلىك ئوزۇق ئالىدۇ. شۇ ۋەجىدىن تۆت خىل خىلتلار (سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا)مۇ تۆت چوڭ ماددىلارنىڭ ئىنسان بەدىنىدىكى زاھىرى (ۋەكىلى) دەپ قارىلىدۇ[15-10-6]. ئىنسانلارغا ئېھتىياجلىق بارلىق ئوزۇقلۇق مەنبەلىرى تۆت چوڭ ماددىغا مەركەزلەشكەن. يەنە ھايۋانلارنىڭ ياشىشى، كۆپىيىشى، ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۈنۈپ چىقىشى، ئۆسۈشى ۋە پىشىشىمۇ تۆت چوڭ ماددىلارنىڭ تەسىرىدىن ئايرىلالمايدۇ[10].
يەر شارىدىكى ئوخشىمىغان جايلارنىڭ جۇغراپىيىلىك شارائىتى، جۈملىدىن ھاۋا كىلىماتى، تۇپرىقى ۋە سۈيى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى جانلىق مەۋجۇداتلارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە فىزئولوگىيىلىك پائالىيىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ ھەمدە بەلگىلىك پەرىق شەكىللەندۈرىدۇ[16].شۇنداقلا جانسىز مەۋجۇداتلارنىڭ قۇرۇلمىسىدىمۇ ئۆزلۈكسىز ئۆزگىرىش ياسايدۇ. تۆت چوڭ ماددا قۇۋۋەتلىرىنىڭ بىر- بىرىگە تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە مىزاج بارلىققا كېلىدۇ[17-10] ۋە ھەربىر جانلىق ۋە جانسىز مەۋجۇداتتا ئوخشىمىغان دەرىجىدە نامايان بولىدۇ.
يەر شارىنىڭ ئوخشاش بولمىغان جۇغراپىيىلىك ئورنى ۋە مۇھىتىغا ماس بولغان ئوزۇقلۇق تۈرلىرى ۋە ئوزۇقلۇق سۈپەتلىرى بولۇپ، ئىنسانلار تەبىئەت دۇنياسىنىڭ ئۆزگىرىشلىرىگە ماسلىشىش زۆرۈرىيىتى بىلەن ئۆزلىرى ياقتۇرغان ماكانغا ئىنتىلىپ، خىلمۇ- خىل ئېتنىك ئالاھىدىلىككە ئىگە ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى شەكىللەندۈرىدۇ.
ئۇيغۇر تېبابەتچىلىرى سۇ، تۇپراق ۋە ھاۋا كىلىماتىنىڭ ئۆزگىرىشى ئادەم بەدىنىنىڭ ماسلىشىش ئىقتىدارىدىن ھالقىپ كەتكەندە ياكى ئورگانىزمنىڭ تەڭشەش ئىقتىدارى نورماللىقسىزلىنىش سەۋەبىدىن سىرتقى مۇھىتقا ماسلىشالمىغاندا، مىزاج تەڭپۇڭسىزلىنىپ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ[10]، دەپ قارىغان ھەمدە تۆت پەسىلنىڭ ئۆزگىرىشى، تۇپراق شارائىتى ۋە سۇ سۈپىتىگە مۇۋاپىق ماسلىشىپ، يېمەك- ئىچمەك تۈرى، مىقدارى ۋە

سۈپتىنى تەڭشەشنى تەشەببۇس قىلغان. مەسلەن، تۆت پەسىلگە نىسبەتەن ئېيتقاندا ئەتىيازنىڭ ھۆل ئىسسىق تەبىئىتىدە قان خىلتىنىڭ مەۋجى ئۇرۇشى كۈچىيىدۇ[15]، بۇ مەزگىلدە قان خىلتىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن سوغۇپپىياز، پالەك، يۇمغاقسۈت، پۇرچاق قاتارلىق ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق مىزاج تەڭپۇڭلاشتۇرۇلىدۇ. ياز پەسلىنىڭ قۇرۇق ئىسسىق تەبىئىتىدە بەدەننىڭ ھۆللۈكى خوراپ، سەپرا خىلتى كۆپىيىدۇ [15]، بۇ مەزگىلدە ئىسسىقلىق قايتۇرۇپ ھۆللۈك تولۇقلىغۇچى كاۋا، قاپاق، يېشىل چاي، ماش، يېسى پۇرچاق قاتارلىق ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق مىزاج تەڭپۇڭلاشتۇرۇلىدۇ. كۈزنىڭ قۇرۇق سوغۇقلۇق تەبىئىتىدە بەدەندە سەۋدا خىلتى غالىپ بولىدۇ[18]، بۇ مەزگىلدە قۇرۇقلۇقنى يوقۇتۇپ ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى نوقۇت، بانان، سەۋزە، ئەنجۈر، بادام قاتارلىق ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق مىزاج تەڭپۇڭلاشتۇرۇلىدۇ. قىش پەسلىنىڭ ھۆل سوغۇق تەبىئىتىدە بەلغەم خىلتى كۆپىيىدۇ[18]، بۇ مەزگىلدە قۇرۇق ئىسسىقلىق يەتكۈزگۈچى ماددا ئالمىشىشنى كۈچەيتكۈچى ھايۋانات ۋە ئۇچار قۇش گۆشلىرى، تۇخۇم، ھەسەل، ياڭاق قاتارلىق قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق مىزاج تەڭپۇڭلاشتۇرۇلىدۇ.

ئوخشىمىغان ماكانلاردا ياشىغۇچىلارنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىدىمۇ بەلگىلىك پەرق بولىدۇ. ماكان ئوخشىمىغان ئىكەن تۆت چوڭ ماددىدىكى قىسمەن پەرق تۇپەيلىدىن ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ، بۇنىڭدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەردىمۇ قىسمەن پەرق بولىدۇ. مەسلەن، يەرلىك كېسەللىكلەرگە ئوخشاش. شۇڭا ئۇيغۇر تېبابىتىدە تۆت چوڭ ماددىلارنىڭ سۈپىتىگە قاراپ ماكان تاللىنىپ، ماس ھالدىكى ئوزۇقلۇق ئەندىزىسى شەكىللەندۈرۈلۈپ ساقلىق كاپالەتلەندۈرۈلىدۇ.

2. مىزاج تەڭپۇڭلۇقىنى ئاساس قىلغان ئوزۇقلۇق نوقتىئىنەزەرى

تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ۋە جانسىز مەۋجۇداتلارنىڭ ئۆزىگە خاس مىزاجى (ئىسسىق، سوغۇق. ھۆل، قۇرۇق؛ ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق) بولىدۇ [10-15-19]. بۇ خىل مىزاج تۆت چوڭ ماددىنى دەۋر قىلىش ئاساسىدا غالىپ ئورۇندىكى ماددا تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. ئىنسانلار، ھايۋاناتلار، ئۆسۈملۈكلەر، مەدەنلەر ۋە ئۇلارنىڭ ھەر بىر قىسىملىرى ئوخشىمىغان مىزاجغا ئىگە[20]. بۇلار ھەرخىل ۋاستىلەر ئارقىلىق ئىنسان بەدىنىگە ھەر ۋاقىت ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىپ، مىزاجدا نىسپىي ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ (ئەمما ئىنسانلارنىڭ سۈپەتلىك پەرقلىرىگە سەۋەپچى بولغان ئىچكى ئامىللار تۆت چوڭ ماددىنىڭ بەدەندىكى نامايەندىسى بولۇپ، بۇ ئامىللار ئىنسانلارنىڭ تۇغما مىزاجىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ. بۇنى بىرەر سۈنئىي ۋاستىلەر ئارقىلىق ئۆزگەرتكىلى بولمايدۇ) [19]. ئومۇمەن، تۆت چوڭ ماددىنىڭ ئۆزگىرىشى ئادەم بەدىنىنىڭ ماسلىشىش ئىقتىدارىدىن ھالقىپ كەتكەندە ياكى ئورگانىزىمنىڭ تەڭشەش ئىقتىدارى نورماللىسىزلىنىپ سىرتقى مۇھىتقا ماسلىشالمىغاندا، مىزاج تەڭپۇڭسىزلىنىپ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.



بارلىق مەۋجۇدات مىزاجغا ئىگە[12]، جۈملىدىن ئىنسان بەدىنى بەلگىلىك مىزاج ۋە خىلت تەڭپۇڭلۇقى ئاساسىدا ساغلاملىققا ئېرىشەلەيدۇ. تۆت ماددا ۋە ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك ھايۋانات، ئۆسۈملۈك ۋە مەدەنلەرنىڭ تۈرلۈك يەككە ۋە مۇرەككەپ مىزاجلىرى ھەرخىل بىۋاستە ۋە ۋاستىلىك تەسىرلەر ئارقىلىق ئىنسان بەدىنىنى تۈزگۈچى ئوخشىمىغان مىزاجغا ئىگە ھەر قايسى ئەزالار بىلەن ئۇچرىشىپ، يا ئۇنداق يا مۇنداق مىزاج ئۆزگىرىشىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ مىزاج تەڭپۇڭلۇقىنى ئاساس قىلغان ئوزۇقلۇق نوقتىئىنەزەرى ئوخشىمىغان مىزاجلار ئارىسىدىكى تەڭپۇڭلۇقنى مۇناسىپ تەركىپ ۋە تەبىئەتكە ئىگە ئوزۇقلۇق ئارقىلىق ساقلاشنى مەقسەت قىلىدۇ. بۇ مۆتىدىل ۋە غەيرى مۆتىدىل مىزاجلار كاتېگورىيىسىدە ئوخشىمىغان ئوزۇقلۇق تەدبىرلىرى ئارقىلىق ئىشقا ئاشۇرۇلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە شەخسنىڭ جىنسى، تەبىئىي مىزاج تىپى، ئۆسۈپ يېتىلىشىنىڭ ھەرقايسى دەۋرىدىكى نىسپىي مىزاج ئالاھىدىلىكى، ئەزالار مىزاجى، ئۆزى ياشاۋاتقان ماكانىنىڭ جۇغراپىيىلىك ئەھۋالى ۋە باشقىلارغا قاراپ، سان ـ سۈپەت ۋە تەبىئەت جەھەتتىن مۇۋاپىق بولغان يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن كۈتۈنۈش تەشەببۇس قىلىنىدۇ[21]. ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ۋە پەرۋىش ئىشلىرىدىمۇ ماس ھالدىكى ئوزۇقلۇقلار ئارقىلىق مىزاج تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئاساس قىلىنىدۇ.

ئاددىيلا ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، مىزاج تەڭپۇڭلۇقىنى ئاساس قىلغان ئوزۇقلۇق نوقتىئىنەزەرى مىزاج نەزەرىيىسىنىڭ يېتەكچىلىكىدە مىزاج تىپىغا مۇۋاپىق تەركىپ ۋە تەبىئەتكە ئىگە ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق مىزاجلارنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلۇقىنى ئىشقا ئاشۇرۇشنى تەشەببۇس قىلىدۇ[22]. مەسىلەن: قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى؛ ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى؛ ھۆل سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى؛ قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئاساس قىلىپ ئوزۇقلىنىشى مۇۋاپىق دەپ قارىلىدۇ.

3. خىلت نورماللىقىنى مەنبە قىلغان ئوزۇقلۇق نوقتىئىنەزەرى

ئىنسان بەدىنىدە قان، بەلغەم، سەپرا ۋە سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىل خىلت بولىدۇ[15 ـ 16]، خىلتلارنىڭ كېلىش مەنبەسى تۆت چوڭ ماددىدىن بىۋاستە ۋە ۋاستىلىق قوبۇل قىلغان تۈرلۈك ئوزۇقلۇقلار بولۇپ، خىلتلار ئادەم ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنى مەنبە قىلىپ جىگەردە ئىشلىنىش ئارقىلىق ئەزالارغا ئوزۇق بولىدۇ[17]. ئۇلارنىڭ ھاسىل بولۇشى ۋە بەدەندە نىسپىي تەڭپۇڭ ھالەتتە ئايلىنىشىدا ئوزۇقلۇقلار مۇھىم رول ئوينايدۇ[6]. ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدە تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەركىبى ۋە تەسىرى ھەرگىز بىر خىل نىسبەتتە بولمايدۇ، يەنى ھەر بىر ئوزۇقلۇقتا مەلۇم بىر خىل ماددىنىڭ تەسىرى باشقا ماددىلارغا قارىغاندا ئارتۇقراق بولىدۇ. شۇڭا ئىستېمال قىلىنغان ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدە قايسى خىل ماددىنىڭ تەسىرى كۈچلۈك بولسا، بەدەندە شۇخىل ماددىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتىگە ماس ھالدىكى خىلت شەكىللىنىدۇ[10]. شۇڭا ئىستېمال قىلىنىدىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتىكى نورماللىقى تۆت خىلتنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتىن تەڭپۇڭ بولۇشىنىڭ ئاساسىدۇر. ئوزۇقلۇقلارنىڭ سان ۋە سۈپىتى نورمال بولمىسا خىلتلارمۇ سان ۋە سۈپەت جەھەتتىن بۇزۇلۇپ، بەدەندە ھەرخىل

كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق مەۋجۇدات مۇئەييەن تەركىب ۋە مىزاجغا ئىگە[10]، ئەمما ھەممىسى دېگۈدەك خىلىتقا ئىگە بولۇشى ناتايىن. ھايات ئىنسان بەدىنى ھەر ۋاقىت خىلىتقا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئۇ تۆت ماددا ۋە ئۇنىڭدىكى ھايۋانات، ئۆسۈملۈك ۋە مەدەنلەرنى خىلىتلارنىڭ كېلىش مەنبئى قىلىدۇ[15 - 16 - 18]. بۇلار تۆرلۈك يەككە ۋە مۇرەككەپ تەركىب ۋە مىزاجغا ئىگە بولۇپ، ھەرخىل ۋاستىلەر، بولۇپمۇ ئوزۇقلۇق يوللىرى ئارقىلىق ئىنسان بەدىنىنى تۈزگۈچى ئوخشىمىغان خىلىتلارغا ئېھتىياجلىق ئوخشىمىغان مىزاجغا ئىگە ھەر قايىسى ئەزالار بىلەن ئۇچرىشىپ، خىلىتلاردا نىسپىي ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ خىلىت نۇرماللىقىنى ئاساس قىلغان ئوزۇقلۇق نوقتىئىنەزەرى ئوخشاش بولمىغان تەركىب ۋە مىزاجلار بىلەن ئوخشاش بولمىغان خىلىتلار ئارىسىدىكى تەسىرنىڭ نورماللىقىنى ئوزۇقلۇق ئارقىلىق ساقلاشنى مەقسەت قىلىدۇ. بۇ تەبىئىي ۋە غەيرى تەبىئىي خىلىتلار كاتېگورىيىسىدە ئوخشىمىغان ئوزۇقلۇق تەدبىرلىرى ئارقىلىق ئىشقا ئاشۇرۇلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە شەخسنىڭ جىنسى، تەبىئىي خىلىت تىپى، ئۆسۈپ يېتىلىشنىڭ ھەرقايىسى دەۋرىدىكى نىسپىي خىلىت ئالاھىدىلىكى، ئۆزى ياشاۋاتقان ماكانىنىڭ جۇغراپىيىلىك ئەھۋالى ۋە باشقىلارغا قاراپ، سان ۋە سۈپەت جەھەتتىن مۇۋاپىق بولغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن كۈتىنىش تەشەببۇس قىلىنىدۇ[22]. ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ۋە پەرۋىش ئىشلىرىدىمۇ ئوزۇقلۇقلار ئارقىلىق خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئاساس قىلىنىدۇ.

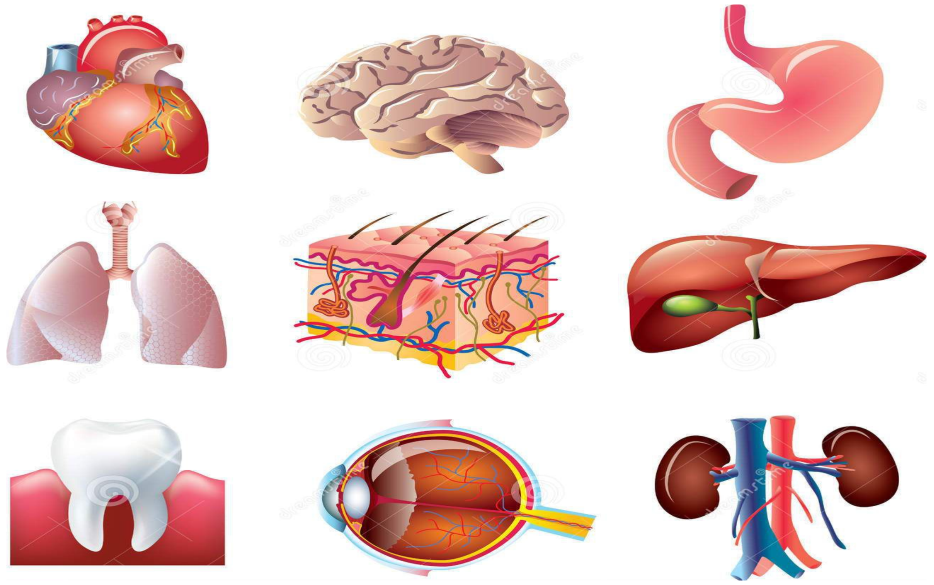
ئادەتتە ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، خىلىت نۇرماللىقىنى ئاساس قىلغان ئوزۇقلۇق نوقتىئىنەزەرى خىلىت نەزەرىيىسىنىڭ يېتەكچىلىكىدە خىلىت تىپىغا مۇۋاپىق تەركىپ ۋە مىزاجغا ئىگە ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق خىلىتلارنىڭ نىسپىي تەڭپۇڭلۇقىنى ھەمدە ھەر بىر خىلىتنىڭ نۇرمال قىممەتكە ئىگە بولۇشىنى ئىشقا ئاشۇرۇشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. مەسىلەن: سەپرا خىلىتلىق كىشىلەر ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى؛ قان خىلىتلىق كىشىلەر قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى؛ بەلغەم خىلىتلىق كىشىلەر قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى؛ سەۋدا خىلىتلىق كىشىلەر ھۆل ئىسسىق

تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئاساس قىلىپ ئوزۇقلىنىشى مۇۋاپىق دەپ قارىلىدۇ.

4. ئەزا ساغلاملىقىنى مەركەز قىلغان ئوزۇقلۇق نوقتىئىنەزەرى

ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئەزالار قان، بەلغەم، سەپرا ۋە سەۋدا خىلتلىرىنىڭ قويۇق جەۋھىرى قىسمىدىن ھاسىل بولغان، مەلۇم فىزئولوگىيىلىك خىزمەتنى بىجىرەلەيدىغان توقۇلمىلارنىڭ بىرىكمىسى دەپ قارىلىدۇ[17-23].

ئەزالارنىڭ ئوزۇقلۇقلارغا بولغان ئېھتىياجى ئىنتايىن رۇشەن بولىدۇ. ھەر قانداق بىر ئەزا ۋە ئۇنىڭ مىزاجىنىڭ شەكىللىنىشى ئوزۇقلۇق ئامىلىدىن ئايرىلىپ مەۋجۇت بولۇپ تۇرالمايدۇ. ئەزالارنىڭ ئوزۇقلۇق ئېھتىياجى تۆت خىلتنى ۋاستە قىلىپ ئېلىپ بېرىلىسمۇ، ئەمما ھەر بىر ئەزا كونكېرتنى خىزمەتلىرىدە ئۆزگىچە ئېھتىياجلىق مەلۇم بىر خىلتنىڭ ئۈستۈنلۈكتە بولۇشىنى شەرت قىلىش ئارقىلىق مۇناسىپ ئوزۇقلۇققا ئېرىشىدۇ[24]. مەسىلەن، يۈرەك، جىگەر، مۇسكۇل، قان تومۇر، ئۆپكە، قىزىلئۆڭگەچ، ئىنچىكە ئۈچەي، ئورۇقدان، كۆز ..... قاتارلىق ھەركەت نىسپەتەن كۆپ ۋە ماددا ئالمىشىش يۇقىرى بولغان، بەلگىلىك ئېلاستىكچانلىقنى تەلەپ قىلىدىغان ئەزالار ئومۇمەن كەيپىياتى ھۆل ھەم ئىسسىق بولغان قان خىلتىنى ۋاستە قىلىپ ئوزۇققا ئېرىشىدۇ.

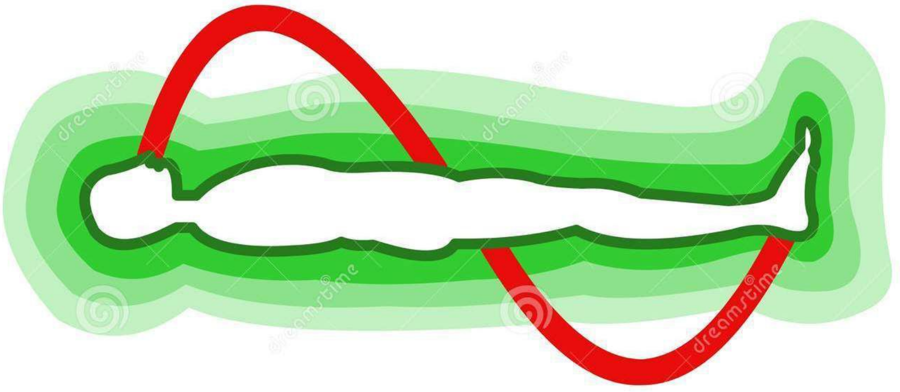


ئەزالارنى شەكىللەندۈرگۈچى خىلتلارنىڭ ياكى ئەزالار ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق تەركىبلىرىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقى تۈپەيلىدىن، ھەر قايسى ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى، خىزمىتى ۋە ئۇلارنىڭ مىزاجىدىمۇ مەلۇم پەرقلەر بولىدۇ[17].

ئەزا ساغلاملىقىنى مەركەز قىلغان ئوزۇقلۇق نوقتىئىنەزەرى ئەزالار تەلماتىنى يېتەكچى قىلىپ ئوخشىمىغان ئوزۇقلۇق ئېھتىياجىغا ئىگە، ئوخشىمىغان مىزاج ۋە دەرىجىدىكى ئەزالارنى مۇناسىپ تەركىپ ۋە تەبىئەتكە ئىگە ئوزۇقلۇقلار ئارقىلىق ساغلام ھالەتتە ساقلاشنى مەقسەت قىلىدۇ. بۇ ئەزالار مىزاجىنى ئاساس قىلغان ھالدا باشقۇرغۇچى، باشقۇرۇلغۇچى ۋە غەيرى باشقۇرۇلغۇچى ئەزالاردىن ئىبارەت دەرىجە كاتېگورىيىسىدە مۇۋاپىق تەركىپ ۋە تەبىئەتكە ئىگە ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ئىشقا ئاشۇرۇلىدۇ.

5. روھ جانلىقلىقنى ئۆنۈم قىلغان ئوزۇقلۇق نوقتىئىنەزەرى

روھ ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلار ھەزىم بولغاندىن كېيىن پەيدا بولغان خىلتلارنىڭ ئىنتايىن ئۇچۇچان لەتىپ قىسمىدىن ھاسىل بولغان گاز خۇسۇسىيەتلىك ماددىي ئېنېرگىيە بولۇپ، ئەزالار ھاياتلىق پائالىيىتىنىڭ تۈپ ئاساسى ھېساپلىنىدۇ[17-26]. روھنىڭ ئوزۇقلۇقلار بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋىتى يوقتەك بىلىنسىمۇ، ئەمما ئادەم بەدىنىدىكى ھەرخىل ئەزالارنىڭ خىزمىتى روھنىڭ ھەركەتلەندۈرۈشى ئاستىدا ئەمەلگە ئاشىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بارلىق قۇۋۋەتلەرنىڭ مەۋجۇتلۇقى روھ ئارقىلىق بولىدۇ، روھ قۇۋۋەتلەرنىڭ قوزغاتقۇچىسى ھېساپلىنىدۇ[25].



ئەگەر ئوزۇقلىنىشنىڭ سان-سۈپىتى مۇۋاپىق بولمىسا، تۆت باسقۇچلۇق ھەزىم جەريانىغا تەسىر كۆرسىتىپ، خىلتلارنىڭ بەدەندىكى ئايلىنىش ۋە سەرىپ قىلىنىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تەبىئىي خىلتتىن شەكىللىنىدىغان روھلار ياخشى شەكىللىنەلمەيدۇ، روھ قۇۋۋەتلەرنى قوزغىتىش خىزمىتىنى تولۇق جارى قىلدۇرالمايدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىش ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، بەدەندە خىلمۇ خىل كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىگە سەۋەب بولىدۇ.

روھ ئۆز نۆۋىتىدە يەنە خىلتلار تۇتقان ئوزۇقلۇق تەركىبلەرنى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە ئېھتىياجىغا كېرەكلىك مىقداردا يەتكۈزۈش رولىنىمۇ ئوينايدۇ[26]. روھنىڭ خىزمىتى ئاجىزلىسا، ئەزالارنىڭ تۈزۈلىشىدە روشەن ئۆزگىرىش بولمىسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ خىزمىتىدە ماس ھالدا ئاجىزلاش يۈز بېرىدۇ.

ھەربىر ئەزانىڭ تۈزۈلىشى، خىزمىتى ئۆچۈن زۆرۈر بولغان روھلار شۇ ئەزاغا مۇناسىپ ئوزۇقلۇقلارنىڭ سان-سۈپەت جەھەتتىن لاياقەتلىك بولۇشىنى شەرت قىلىش بىلەن بىللە، يەنە مېڭىنى مەركەز قىلغان سەزگۈ ھەركەت روھى، جىگەرنى مەركەز قىلغان تەبىئىي روھ، يۈرەكنى مەركەز قىلغان ھاياتلىق روھى قاتارلىقلارنىڭ رولى ئارقىلىق ئەزالاردا نورمال ماددا ئالمىشىشنى كاپالەتلەندۈرىدۇ.

روھ خىزمىتىنى ئاساس قىلغان ئوزۇقلۇق نوقتىئىنەزەرى ئۇيغۇر تېبابىتى روھ تەلىماتىنى يېتەكچى قىلىپ ئوخشىمىغان ئوزۇقلۇق ئېھتىياجىغا ئىگە، ئوخشىمىغان مىزاج ۋە دەرىجىدىكى ئەزالاردا ئېلىپ بېرىلىدىغان روھلار نورماللىقىنى مۇناسىپ ئوزۇقلۇق ۋە مۇناسىپ مىزاج ئارقىلىق ساغلام ھالەتتە ساقلاشنى مەقسەت قىلىدۇ. بۇلار خىلتلارنى

ۋاستە قىلغان ھالدا سەزگۈ ھەرىكەت روھى، تەبىئىي روھ، ھاياتلىق روھى قاتارلىق ئۈچ چوڭ روھ كاتېگورىيىسىدە مۇۋاپىق تەركىپ ۋە تەبىئەتكە ئىگە ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ئىشقا ئاشۇرۇلىدۇ.

ھاياتلىق روھىنىڭ نورمال بولۇشى يۈرەكنى مەركەزقىلغان ھەرقايسى ئەزالاردا، سەزگۈ ھەرىكەت روھىنىڭ نورمال بولۇشى مېڭە ۋە نېرۋىنى مەركەز قىلغان ھەرقايسى ئەزالاردا، تەبىئىي روھىنىڭ نورمال بولۇشى جىگەرنى مەركەز قىلغان ھەرقايسى ئەزالاردا ساغلام ھالەتنىڭ شەكىللىنىشىگە تۈرتكە بولىدۇ[25].

6. قۇۋۋەت پائالىيىتىنى نەتىجە قىلغان ئوزۇقلۇق نوقتىئىنەزەرى

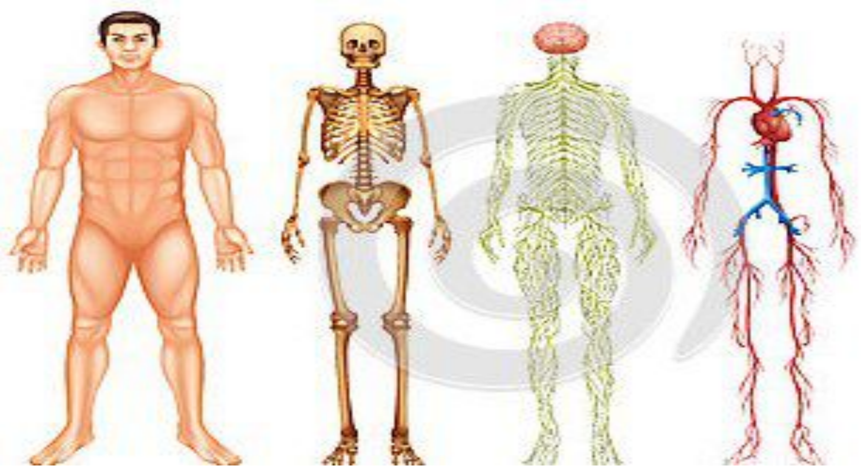
قۇۋۋەتلەر ئىنساننىڭ ئەقلىي ۋە جىسمانىي ھەرىكەتلىرىگە سەۋەپ بولغۇچى ئامىل بولۇپ[18 - 26]، قۇۋۋەتلەر خىزمىتىنىڭ نورمال بولۇش بولماسلىقى ئوزۇقلىنىشنىڭ ياخشى بولۇش بولماسلىقى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. مۇۋاپىق ئوزۇقلۇقلار ئارقىلىق شەكىللەنگەن سان-سۈپىتى لاياقەتلىك خىلتلار قۇۋۋەتلەرنىڭ خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. قۇۋۋەتلەر ئۆزىدىكى تەبىئىي ۋە غەيرى تەبىئىي ئۆزگىرىشلەرنى ئۆزىگە مۇناسىپ ئەزالاردا ئەفئالنى ۋاستە قىلىش ئارقىلىق ئىپادىلەيدۇ. گەرچە خىلتلار ئەزالارنى شەكىللەندۈرگۈچى تۈپكى ئامىل دەپ قارالسىمۇ، ئەمما مەلۇم ئەزا ئۈچۈن خىزمەت قىلغۇچى قۇۋۋەتلەر، شۇ ئەزانىڭ تۈزۈلىشى، خىزمىتى ۋە مىزاجىنى تۇراقلىق ھالەتتە ساقلاشتا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ[24]. خىلتلار ئارقىلىق قوبۇل قىلىنغان ئوزۇقلۇقلار دەل قۇۋۋەتلەرنىڭ رولى ئارقىلىق تېگىشلىك ئەزالارغا يېتىپ بېرىپ ماددا ئالماشتۇرۇش ئېلىپ بارالايدۇ. جۈملىدىن، ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەندە شۈمۈرلىشى، ھەزىم قىلىنىشى، تەقسىملىنىشى، تۇتۇپ تۇرۇلىشى ۋە چىقىرىپ تاشلىنىشى قاتارلىق بىر قاتار جەريانلاردا قۇۋۋەتلەرنىڭ رولى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.

ھەربىر ئەزانىڭ تۈزۈلىشى، خىزمىتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان قۇۋۋەتلەر شۇ ئەزاغا مۇناسىپ ئوزۇقلۇقلارنىڭ سان-سۈپەت جەھەتتىن لاياقەتلىك بولۇشىنى شەرت قىلىش بىلەن بىللە، يەنە مېڭىنى مەركەز قىلغان سەزگۈ ھەرىكەت قۇۋۋىتى، جىگەرنى مەركەز قىلغان تەبىئىي قۇۋۋەت، يۈرەكنى مەركەز قىلغان ھاياتلىق قۇۋۋىتى قاتارلىقلارنىڭ رولى ئارقىلىق ئەزالاردا نورمال ماددا ئالمىششىنى كاپالەتلەندۈرىدۇ.

قۇۋۋەتلەر خىزمىتىنى ئاساس قىلغان ئۇزۇقلۇق نوقتىئىنەزەرى ئۇيغۇر تېبابىتى قۇۋۋەت تەلىماتىنى يېتەكچى قىلىپ ئوخشىمىغان ئوزۇقلۇق ئېھتىياجىغا ئىگە، ئوخشىمىغان مىزاج ۋە دەرىجىدىكى ئەزالاردا ئېلىپ بېرىلىدىغان قۇۋۋەتلەر نورماللىقىنى مۇناسىپ تەبىئەت ۋە تەركىپكە ئىگە ئوزۇقلۇقلار ئارقىلىق روھنى ۋاستە قىلىپ ساغلام ھالەتتە ساقلاشنى مەقسەت قىلىدۇ. بۇلار خىلتلارنى ۋاستە قىلغان ھالدا روھنىڭ قوزغىتىشى بىلەن سەزگۈ ھەركەت قۇۋۋىتى، تەبىئىي قۇۋۋەت، ھاياتلىق قۇۋۋىتى قاتارلىق ئۈچ چوڭ قۇۋۋەتلەر كاتىگورىيىسىدە، مۇۋاپىق تەركىپ ۋە تەبىئەتكە ئىگە ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ئىشقا ئاشۇرۇلىدۇ.

7. ئەفئال خىزمىتىنى چىقىش قىلغان ئوزۇقلۇق نوقتىئىنەزەرى

ئەفئال قۇۋۋەتلەرنىڭ بەدەندىكى ھەركەت پائالىيەت دەرىجىسى بولۇپ، ئۇ ئەفئالى مۇفرەت ۋە ئەفئالى مۇرەككەپ دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ[26]. مەيلى ئەفئالى مۇفرەت بولسۇن ۋە مەيلى ئەفئالى مۇرەككەپ بولسۇن، بۇلار پەقەت ئورگانىزمنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ئۆزگىرىش ھالىتىنى ياكى دەرىجىسىنى قۇۋۋەتلەر ياردىمىدە ئىپادىلەپ بېرىدۇ. ئەزالاردا بىجىرىلىۋاتقان خىزمەت بىرلىكىنى تۆرلۈك ھەركەت شەكىللىرى ئارقىلىق ئىپادىلەپ، ساقلىق ياكى كېسەللىككە توغرا باھا بېرىشىمىزنى دەلىل بىلەن تەمىنلەپ، مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق تەدبىرى تۈزۈشىمىزگە تۈرتكە بولىدۇ.

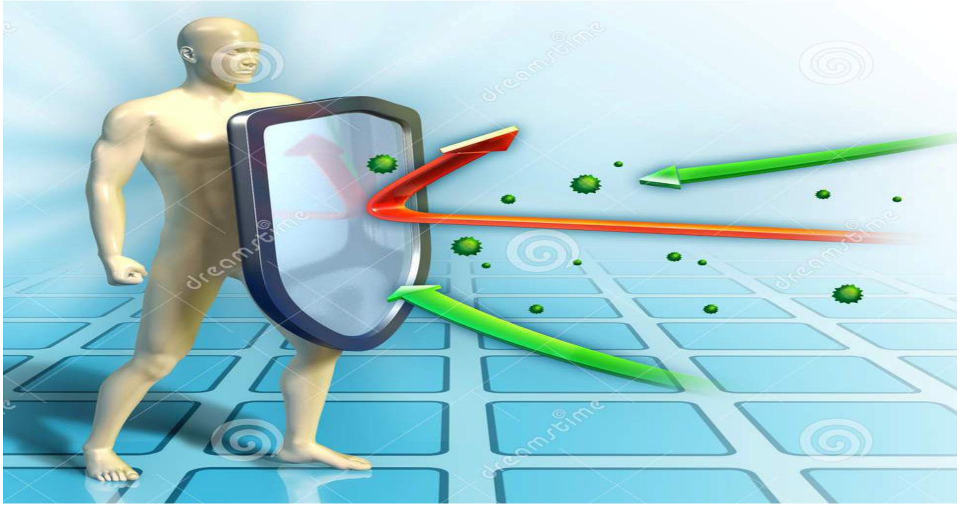


مۇنداقچە ئېيتقاندا، ئەفئال ئادەمنىڭ ياش-قېرىلىق، ئۇرۇق-سېمىزلىك، ئەر-ئاياللىق پەرقلىرىنىڭ كېسەللىك ۋە ساقلىق بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىگە قارىتىلىدۇ[12]. ئۇزۇقشۇناسلىق ئىلمىدە ئەفئالنىڭ بۇخىل رولىدىن پايدىلىنىپ، ھەر قايسى كېسەللىك تۈرى ۋە كىشىلەر توپلىرىغا نىسبەتەن پەرقلىق بولغان ئوزۇقلىنىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىپ، ئۇلارنىڭ مەلۇم خىل كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇشىنىڭ مايىللىق دەرىجىسى تۆۋەنلىتىلىدۇ ياكى يوقىتىلىدۇ.

8. «تەبىئەت»نى كۈچەيتىشنى مەقسەت قىلغان ئوزۇقلۇق نوقتىئىنەزەرى

«تەبىئەت»ئادەم بەدىنىنىڭ پۈتۈن ھاياتى كۈچلىرى ۋە ھەرخىل

پائالىيەتلىرىنىڭ نورماللىقىنى باشقۇرىدىغان، ئۇلاردىن مەسىلە چىقسا تۈزىتىپ ھەرخىل كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرىدىغان مۇداپىئە رولىغا ئىگە كۈچ، يەنى ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئىي كۈچلەرنىڭ يىغىندىسىدۇر[12]. ئوخشىمىغان ئەزالارنىڭ ئوخشىمىغان رولى ۋە خىزمىتى ئۈچۈن مۇناسىپ ھالدىكى ئوخشىمىغان ئوزۇقلۇقلار كېرەك بولىدۇ. بەدەنگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇقنىڭ قايسى بىرى كەملىسە، ئېھتىياجلىق ئەزادا نورمالسىزلىق كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن شۇ ئەزانىڭ ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە مەخسۇس ئوزۇقلۇقلار كېرەك بولىدۇ. بۇ خىزمەتنىڭ بىجىرىلىشى ئۈچۈن بەدەنگە ‹‹تەبىئەت››نىڭ ياردىمى لازىم بولىدۇ. بۇ ياردەم ھەرخىل ئوزۇقلۇقلار ۋە شىپالىق دورىلارنى ۋاستە قىلىپ ئىشقا ئاشىدۇ.



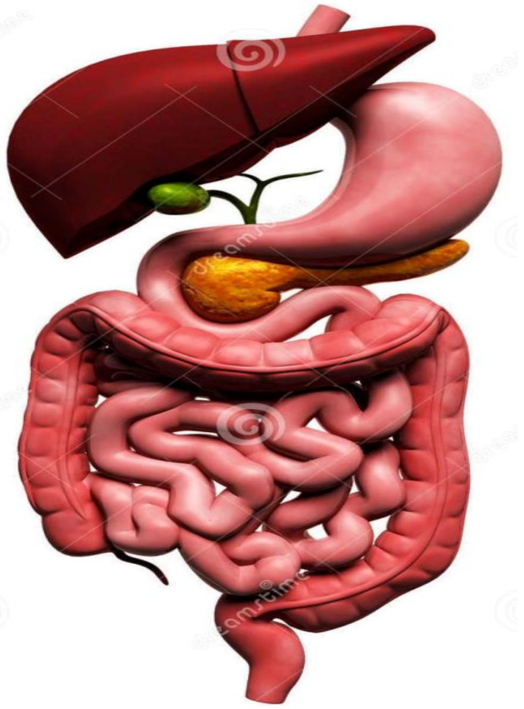
‹‹تەبىئەت››ئادەم بەدىنىدىكى ھەرخىل ئۆزگىرىشلەرگە ناھايىتى سەزگۈر بولۇپ، بىرەر قانداق نورمالسىزلىق كۆرۈلگەندە ئۇنى ۋاقتىدا ئىنكاس قىلىپ تۈزىتىپ تۇرىدۇ[6]. مەسىلەن: ئادەم تۇزلۇق تاماقنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، ئۇنىڭ ئارتۇق قىسمىنى سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن ئۇسسۇلۇق سىزىمى پەيدا بولىدۇ. بۇخىل سىزىمنىڭ پەيدا بولۇشى ‹‹تەبىئەت››نىڭ تەڭشىشىدىن بولىدۇ. شۇڭا بۇ ۋاقىتتا سۇنى كۆپ ئىچسە بەدەندىكى تۇز مىقدارى تەڭشىلىپ، زەرەرى يوقىلىدۇ.

دېمەك، بۇ‹‹تەبىئەت››نىڭ بەدەننى كېسەللىكتىن قوغداش رولى ھېسابلىنىدۇ. بۇ جەريانلارمۇ ماھىيەتتە ئوزۇقلۇقلار ياكى شىپالىق (دورىلىق) ئوزۇقلۇقلارنىڭ ۋاستىسى بىلەن ئىشقا ئاشىدۇ. شۇڭا ئۇيغۇر تىبابىتىدە ‹‹تەبىئەت›› بىلەن ئوزۇقلۇقلارنىڭ مۇناسىۋىتىگە كۆپ ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. داۋالاشتىمۇ بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ، بىر يۈرۈش ئوزۇقلۇق پەرھىزى بۇيرۇلۇش بىلەن بىللە غىزايى مۇتلەق، غىزايى داۋائى ۋە داۋائى غىزائى تۈردىكى ئوزۇقلۇقلار بىلەن ‹‹تەبىئەت››نى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ياكى كۈچەيتىش مەقسەت قىلىنىدۇ.

9. تۆت باسقۇچلۇق ھەزىم نوقتىئىنەزەرى

ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئادەم بەدىنىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان ماددا ئالمىشىش جەريانى ئىلگىرى-كېيىن تۆت باسقۇچقا بۆلۈنۈپ، ئايرىم-ئايرىم تۆت ئەزا (ئاشقازان، جىگەر،

تومۇر، ئەزا) دا ئوخشمىغان شەكىلدە ئېلىپ بېرىلىدۇ، ئۇلار پەيدا قىلىدىغان هاسىلاتلارمۇ ئوخشاش بولمايدۇ[17-27]، دەپ قارىلىدۇ.



بىرىنچى باسقۇچلۇق ھەزىم، بۇ ئاشقازاندا ئورۇنلىنىدىغان بولۇپ، بۇ باسقۇچتا يېمەكلىكلەر ھەزىم يوللىرىدا پارچىلىنىپ كەيلوس (تاماق بوتقىسى)غا ئايلىنىدۇ. ئىككىنچى باسقۇچلۇق ھەزىم، بۇ جىگەردە ئورۇنلىنىدىغان بولۇپ، بۇ باسقۇچتا كەيلوس بوتقىسى جىگەرگە شۈمۈرۈلۈپ، تەبىئىي خىلىتلارغا ئايلىنىدۇ. ئۈچىنچى باسقۇچلۇق ھەزىم، بۇ ئۆچەي، كۆك ۋە قىزىل قان تومۇرلاردا ئورۇنلىنىدىغان بولۇپ، بۇ باسقۇچتا تەبىئىي خىلتلار ئۆچەي، كۆك ۋە قىزىل قان تومۇرلارغا ئۆتۈپ، بەدەننىڭ ھەر قايسى بۆلەكلىرىگىچە يېتىپ بارىدۇ. تۆتىنچى باسقۇچلۇق ھەزىم، بۇ توقۇلما ھۈجەيرىلەردە ئورۇنلىنىدىغان بولۇپ، بۇ باسقۇچتا تەبىئىي خىلتلار ھۈجەيرىلەرگە ئۆتۈپ، بەدەننىڭ تەركىبى قىسمىغا ئايلىنىدۇ[28].

يۇقىرىقى تۆت باسقۇچلۇق ھەزىم جەريانىنىڭ نورمال تاماملىنىشى سان-سۈپەتكە لايىق ئوزۇقلۇقلارنى ئالدىنقى شەرت قىلغان ئەھۋالدا، ئوخشمىغان رولغا ئىگە روھ ۋە قۇۋۋەتلەر ياردىمىدە ئورۇنلىنىدىغان بولۇپ، بۇ باسقۇچلار ماھىيەتتە ئادەم ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەندىكى ئومۇمى سەرپىياتىنى، مۇنداقچە ئېيتقاندا خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدۇ ھەمدە ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئىشلىتىلىشىنى مۇئەييەن نەزەرىيىۋى ئاساس بىلەن تەمىن ئېتىدۇ. شۇنداقلا ئوزۇقلۇق ئىشلىتىشنىڭ ۋاقىت ۋە سان-سۈپەت ئۆلچىمىنى تۈرغۈزۈشقا ئاساس يارىتىپ بېرىدۇ.

10. ئوزۇقلۇقلارنىڭ ماددىي ۋە كەيپىيات تەسىرى نوقتىئىنەزەرى

قەدىمكى ھۆكۈمالار ئادەم بەدىنىگە قوبۇل قىلىنىدىغان ماددىلارنى ئەسلى تەبىئەت ماددىلىرىدىن ئىبارەت دەپ قاراپ، ئۇلارنىڭ تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل ئالاھىدىلىككە

ئىگە ئىكەنلىكىنى كۆرستىش ئارقىلىق، بەدەندىكى تەسىرىگە ھۆكۈم قىلغان. بىرىنچىدىن، ماددىنىڭ شەكىل تۈزۈلىشى بولىشى؛ ئىككىنچىدىن ماددىنىڭ كەيپىياتى (يەنى ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇق، قۇرۇقلۇق ياكى ھۆللۈك تەبىئىتى) بولىشى؛ ئۈچىنچىدىن، ماددىنىڭ سۈپىتى (خۇسۇسىيىتى) بۇلىشى كېرەك[12 - 16 - 29]. بۇلارنى ئۇنىڭ بەدەندىكى تەسىرىگە قاراپ بىلگىلى بولىدۇ. ھەرقانداق ماددا، جۈملىدىن ئادەملەر ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارمۇ بۇ ئۈچ خىل ئالاھىدىلىكتىن خالىي ئەمەس. مەسىلەن، ئانار دانىسى ئۇنىڭ شەكلى، ئۇنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىنكى سوغۇقلۇق تەبىئىتى ئۇنىڭ كەيپىياتى، قان تولۇقلاش رولى ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى ھېسابلىنىدۇ.

ھەرقانداق بىر غىزانىڭ بەدەندىكى تەسىرى ئۇنىڭ تەركىبى، كەيپىياتى (تەبىئىتى)، پۈتۈنلۈكى (سان ۋە سۈپىتى) قاتارلىق كۆپ خىل ئامىللار بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك[17 - 16 - 29]. ئەجداتلىرىمىز ئۇزاق مۇددەتلىك ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا، ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورگانىزىمغا كۆرسەتكەن تەسىرىگە ئاساسەن، ئۇلارنىڭ خۇسۇسىيىتىنى بەلگىلەپ، بۇ ئاساستا ئۇلارنىڭ كەيپىيات ۋە كەيپىيات دەرىجىسىنى ئايرىپ چىققان. بۇ جەرياندا ئۇلار بەزى ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورگانىزىمغا پەقەت كەيپىيات، يەنى ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق تەبىئىتى ئارقىلىق تەسىر قىلىدىغانلىقىنى، يەنە بەزى ئوزۇقلۇقلارنىڭ كەيپىيات ئالاھىدىلىكىگە يات ھالدا مەلۇم تۈزۈلۈش ياكى تەركىبلىرى ئارقىلىق تەسىر بېرىدىغانلىقىنى بايقىغان.

ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبى قانچە مۇرەككەپ، كەيپىياتى قايسى دەرىجىدە بولىشىدىن قەتئىينەزەر، ئۇلارنىڭ ئورگانىزىمغا بولغان تەسىرى چوڭ جەھەتتىن ماددىي تەسىر، كەيپىيات تەسىر، بىر پۈتۈن تەسىر (ئورتاق تەسىر يەنى ماددىي ۋە كەيپىيات تەسىر) دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلىنىدۇ[18]. تۆۋەندە ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئۈچ خىل تەسىرى توغرىسىدا ئايرىم - ئايرىم توختىلىمىز.

10.1 ئوزۇقلۇقلارنىڭ ماددىي تەسىرى:

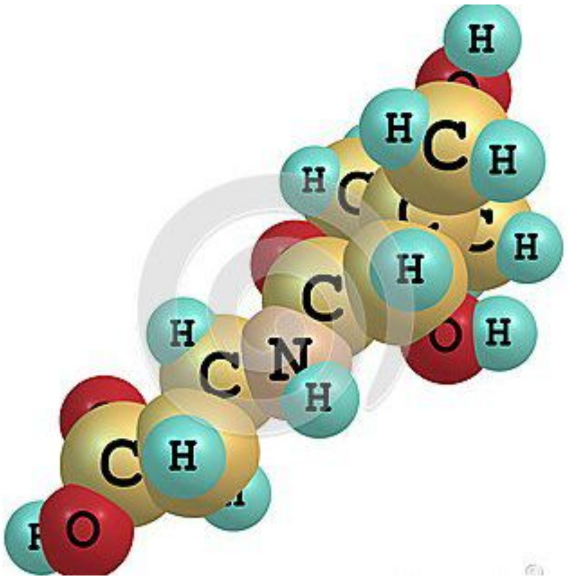
ئوزۇقلۇقلارنىڭ ماددىي تەسىرى — ئوزۇقلۇقلارنىڭ كەيپىيات تەسىرى (تەبىئىتى)نىڭ قانداق بولىشىدىن قەتئىي نەزەر، ئۇنى تۈزگۈچى ماددىي تەركىبلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكى بىلەن ئورگانىزىمغا كۆرسەتكەن تەسىرىنى كۆرستىدۇ[12 - 17 - 18 - 29]. مەسىلەن: تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى كۆپرەك بولغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورگانىزىمدىكى قان تولۇقلاش تەسىرى ئارقىلىق كەم قانلىقتا شىپالىق ئۈنۈم بېرىشى ئۇنىڭ ماددىي تەسىرى بولىدۇ.

ئوزۇقلۇقلارنىڭ ماددىي تەسىرى ئاساسىي ماددىي تەسىر ۋە قوشۇمچە ماددىي تەسىردىن ئىبارەت ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ[- 2930].

ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئاساسىي ماددىي تەسىرى بولسا مەلۇم خىل ئوزۇقلۇقنى تۈزگۈچى ئۈنۈملۈك تەركىبلەر ئىچىدىكى مىقدارى بىر قەدەر كۆپرەك بولغان ياكى تەسىرى بىر قەدەر كۈچلۈك بولغان تەركىبلەرنىڭ ئورگانىزىمغا بولغان تەسىرىنى كۆرستىدۇ[30]. مەسىلەن: ئانار سۈيى، پىدىگەن تەركىبىدىكى تۆمۈر ماددىسىنىڭ قان تولۇقلاش تەسىرى، ھەرخىل يېڭى كۆكتاتلار تەركىبىدىكى ۋىتامىنلارنىڭ ئوزۇقلۇق تولۇقلاش تەسىرى قاتارلىقلار.

ئوزۇقلۇقلارنىڭ قوشۇمچە ماددىي تەسىرى بولسا مەلۇم خىل يېمەك - ئىچمەكنى تۈزگۈچى ئۈنۈملۈك تەركىبلەر ئىچىدىكى مىقدارى بىر قەدەر ئاز بولغان ياكى تەسىرى بىر قەدەر ئاجىز بولغان تەركىبلەرنىڭ ئورگانىزىمغا بولغان تەسىرىنى كۆرستىدۇ[30]. مەسىلەن: كالا گۆشى تەركىبىدىكى چوڭ مولېكۇلالىق ئاقسىل ماددىسىنىڭ يەل پەيدا قىلىش تەسىرى؛ ھەرخىل مايلار تەركىبىدىكى ئىشقارلىق ماددىلارنىڭ كۆڭۈلنى ئايلاندۇرۇش، ھۆ

پەيدا قىلىش تەسىرى؛ قۇۋۋەتلىگۈچى يېمەكلىكلەرنىڭ سەمرىتىش ۋە قان بېسىمنى ئۆرلىتىش تەسىرى قاتارلىقلار.



ئوزۇقلۇقلارنىڭ ماددىي تەسىرى مەيلى ئاساسى ماددىي تەسىر بولسۇن ياكى قوشۇمچە ماددىي تەسىر بولسۇن، ئۇ مەلۇم سىرتتقى ئاملىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندا ئۆزگىرىپ كۆچىيىدۇ ياكى ئاجىزلايدۇ، ھەتتا ئۇنىڭمىنى پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ. ئوزۇقلۇقلارنىڭ ماددىي تەسىرىدىكى بۇخىل ئالاھىدىلىكتىن پايدىلىنىپ، داۋالاشنىڭ ئەمەلىي ئېھتىياجىغا ئاساسەن، ئۇنى مۇۋاپىق لايىقلاشتۇرۇش، پىششىقلاپ ئىشلەش مەشغۇلاتلىرى ئارقىلىق بەزى تەسىرلىرىنى كۈچەيتىپ ياكى ئاجىزلاشتۇرۇپ ۋەياكى يوقۇتۇپ، ئۇنىڭ بەدەنگە بولغان قوشۇمچە، ناچار تەسىرلىرىدىن ساقلىنىلىدۇ.

10.2 ئوزۇقلۇقلارنىڭ كەيپىيات تەسىرى: ئوزۇقلۇقلارنىڭ كەيپىيات تەسىرى ــــ مەلۇم خىل ئوزۇقلۇقنىڭ ئۆزىدە ئۇستۇنلىكنى ئىگىلىگەن كەيپىيات ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن ئورگانىزىمغا كۆرسەتكەن تەسىرىنى كۆرستىدۇ[12-17-18]. مەسىلەن: مەلۇم خىل ئوزۇقلۇقنىڭ ھۆل سوغۇق كەيپىياتى بىلەن پەيلەرنى بۇشاشتۇرۇشى، ئورگانىزىمنىڭ ئىتتىرىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىشى ھەتتا ئىچ سۈرۈش تەسىرىنى بىرىشى ئۇنىڭ كەيپىيات تەسىرى بولىدۇ.

ئوزۇقلۇقلارنىڭ كەيپىيات تەسىرى ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەنگە كۆرسەتكەن ماددىسىز ھالەت ئۆزگىرىشى (بەدەننىڭ تەركىبى قىسمىغا ئايلانمايدىغان تەبىئتى) تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ[18]. يەنى ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن بەدەننىڭ ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، قان ئايلىنىشنى تېزلىتىدىغان ئوزۇقلۇقلار ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار دىيىلىدۇ، مەسىلەن، ياڭاق. ئەكسىچە بەدەننىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ سۇيىدۇك ھەيدەيدىغان ئوزۇقلۇقلار سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار دىيىلىدۇ، مەسىلەن، تاۋۇز. تېخمۇ ئىنچكە تۈرگە ئايرىغاندا ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن بەدەننىڭ ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، قان ئايلىنىشنى تېزلىتىش بىلەن بىرگە، ئېغىزنى قۇرۇتۇپ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلار قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار دىيىلىدۇ؛ مەسىلەن، ياڭاق، خورما. بەدەننى قىزىتىش بىلەن بىرگە ھۆللۈكنى كۆپەيتىدىغان، شۆلگەي پەيدا

قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلار ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار دېيىلىدۇ؛ مەسىلەن، ئۈزۈم، ئەنجۈر. قىزىتما قايتۇرىدىغان، ئېغىزنى قۇرۇتۇپ ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلار قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار دېيىلىدۇ؛ مەسىلەن، ئەينۇلا، قارا ئۆرۈك. ھارارەت ۋە ئۇسسۇلۇق پەسەيتىش بىلەن بىللە شۆلگەي پەيدا قىلىدىغان ئوزۇقلۇقلار ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار دېيىلىدۇ؛ مەسىلەن، تەرخەمەك، قاپاق. بەدەنگە بولغان تەسىرى يۇقىرىقىلار ئارىلىقىدا بولىدىغان ياكى ھېچقانداق ئۆزگىرىش پەيدا قىلمايدىغان ئوزۇقلۇقلار مۆتىدىل تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار دېيىلىدۇ؛ مەسىلەن، بۇغداي، چىلان.

ئوزۇقلۇقلارنىڭ كەيپىيات تەسىرى دەسلەپكى كەيپىيات تەسىر ۋە كېيىنكى كەيپىيات تەسىر دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ[29].

ئوزۇقلۇقلارنىڭ دەسلەپكى كەيپىيات تەسىرى بولسا ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەبىئىي ھالىتىدىكى ئۈستۈنلىكنى ئىگىلىگەن كەيپىياتى ئارقىلىق ئورگانىزمغا كۆرسەتكەن تەسىرنى كۆرسىتىدۇ[29-30]. مەسىلەن، تۈرلۈك خام ۋە پىششىق مېۋىلەر. بۇخىل كەيپىيات تەسىرنىڭ تۇراقلىقلىقى مۇتلەق، ئۆزگىرىشى نىسبىي بولىدۇ. ئوزۇقلۇقلارنىڭ كەيپىيات تەسىرىدىكى بۇخىل ئالاھىدىلىكتىن پايدىلىنىپ، داۋالاشنىڭ ئەمەلىي ئېھتىياجىغا ئاساسەن، ئۇنى كۈچەيتىپ ياكى ئاجىزلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

ئوزۇقلۇقلارنىڭ كېيىنكى كەيپىيات تەسىرى بولسا داۋالاش ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئوزۇقلۇق ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان لايىقلاشتۇرۇش ۋە پىششىقلاپ ئىشلەش مەشغۇلاتلىرىدىن كېيىنكى شەكىللەنگەن يېڭى كەيپىيات ئالاھىدىلىكى ئارقىلىق ئورگانىزمغا كۆرسىتىدىغان تەسىرنى كۆرسىتىدۇ[29-30]. مەسىلەن، تۈرلۈك مۇراببا شىرنىلەر، شىپالىق ئوزۇقلۇقلار. بۇ خىل كەيپىيات تەسىرنىڭ ئۆزگىرىشى مۇتلەق، تۇراقلىقلىقى نىسپىي بولىدۇ. ئوزۇقلۇقلارنىڭ كەيپىيات تەسىرىدىكى بۇخىل ئالاھىدىلىكتىن پايدىلىنىپ، داۋالاشنىڭ ئەمەلىي ئېھتىياجىغا ئاساسەن، ئۇنى كۈچەيتىپ ياكى ئاجىزلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

ئوزۇقلۇقلارنىڭ كەيپىيات تەسىرى مەيلى دەسلەپكى كەيپىيات تەسىرى بولسۇن ياكى

كېيىنكى كەيپىيات تەسرى بولسۇن، ئۇنىڭدىن ئۇنۇملۇك پايدىلىنىشنىڭ ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشتىكى رولى ۋە ئەھمىيىتى ناھايىتى چوڭ. مەسىلەن: كىلىنىكىدا ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورگانىزمغا بولغان كەيپىيات تەسىرىنى داۋالاشتىكى مۇھىم تۇتقا قىلىپ، غەيرى تەبىئىي مىزاجغا قارىتا قارىمۇ قارشى كەيپىياتتىكى ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا ھەرقانچە كۈچلۈك تەسىرگە ئىگە قىممەت باھالىق ئوزۇقلۇقلار ياكى دورىلارنى ئىشلەتكەن بىلەنمۇ، داۋالاشتا يەنىلا كۆزلىگەن ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولمايدۇ.

ئوخشىمىغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەندە پەيدا قىلىدىغان كەيپىيات تەسىرىنىڭ كۈچلۈك-ئاجىزلىقى ئوخشاش بولمايدۇ. ئوزۇقلۇقلار كەيپىيات دەرىجىسىنىڭ كۈچلۈك ئاجىزلىقىغا ئاساسەن مۆتىدىل، 1-، 2-، 3-، 4- دەرىجىدە ۋە 1-، 2-، 3-، 4-دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ياكى 1-، 2-، 3-، 4-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا دېگەندەك دەرىجىلەرگە بۆلىنىدۇ[29]. ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەنگە بولغان كەيپىيات تەسىرىنىڭ ئاجىز ياكى كۈچلۈك بولىشىغا قاراپ دەرىجە سانىمۇ ئەڭ كىچىك قىممەتتىن ئەڭ چوڭ قىممەتكە قاراپ بېكىتىلىدۇ. كەيپىيات تەسىرى ئەڭ ئاجىز بولغان ئوزۇقلۇقلار ئەڭ كىچىك دەرىجە سان بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. تەبىئەت دەرىجىسىنىڭ كۈچىيىشىگە ئەگىشىپ دەرىجە سانىمۇ ماس ھالدا چوڭايتىلىدۇ.

مەلۇم بىر خىل ئوزۇقلۇق ئىستېمال قىلغان دەسلەپكى ۋاقىتتا بىر خىل تەسىر پەيدا قىلىپ، ئاخىرىدا يەنى ھەزىم قىلىنغاندىن كېيىن يەنە بىر خىل تەسىر پەيدا قىلسا، ئاخىرىدا پەيدا قىلغان كەيپىياتى شۇ خىل ئوزۇقلۇقنىڭ ئەسلى كەيپىياتى دەپ ھېسابلىنىدۇ[29].چۈنكى دەسلەپكى تەسىردىن پەيدا بولغان كەيپىيات ۋاقىتلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئەمما ئاخىرقى تەسىردىن پەيدا بولغان كەيپىيات بەدەندە ئۇزۇنغىچە تۇرىدۇ.

ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقنىڭ بەدەنگە كۆرسىتىدىغان ماددىي ۋە كەيپىيات تەسىرىنىڭ كۈچلۈك-ئاجىزلىقىغا نىسبەتەن، ئەگەر ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇق روھ (نېرۋا سىستېمىسى)غا تەسىر قىلىش بىلەن چەكلەنسە، ئۇ بىرىنچى دەرىجىدە تەسىر قىلىدىغان ئوزۇقلۇق دېيىلىدۇ، مەسىلەن، ئامىلە، ئەنجۈر، بادام. ئەگەر ئوزۇقلۇقنىڭ تەسىرى روھ (نېرۋا سىستېمىسى)غا تەسىر قىلىشتىن ھالقىپ خىلىت ۋە روھلارغا تەسىر قىلسا ئىككىنچى دەرىجىدە تەسىر قىلىدىغان ئوزۇقلۇق دېيىلىدۇ، مەسىلەن، يۇمغاقسۈت، چىگىسەي. ئوزۇقلۇقنىڭ تەسىرى يۇقىرىقى ئۈچىدىن باشقا يەنىمۇ ئىلگىرلىگەن ھالدا رۇتۇبەتى سانىيە (جىگەردە ئېلىپ بېرىلىدىغان ئىككىنچى ھەزىم)گە تەسىر قىلسا، ئۇ ئۈچىنچى دەرىجىدە تەسىر قىلىدىغان ئوزۇقلۇق دېيىلىدۇ، مەسىلەن، لىمون سۈيى، شاراپ، قىزا. ئوزۇقلۇق پۈتۈن بەدەنگە ئومۇمىيۈزلۈك تەسىر قىلسا، ئۇ تۆتىنچى دەرىجىدە تەسىر قىلىدىغان ئوزۇقلۇق دېيىلىدۇ، مەسىلەن، قىزىل قىچا. بەدەندە ھېچقانداق ئۆزگىرىش پەيدا قىلماي شۇمۇرۇلسە، ئۇ مۆتىدىل ئوزۇقلۇق دېيىلىدۇ. مەسىلەن، بۇغداي[29].

10.3 ئوزۇقلۇقلارنىڭ بىر پۈتۈن (ئورتاق) تەسىرى: ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش ئەمەلىيىتىدە ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورگانىزمغا بولغان كەيپىيات تەسىرى بىلەن ماددىي تەسىرى ئورتاق كۆرۈلۈش ئەھۋالى كۆپ ئۇچرايدۇ[18-30]. مەسىلەن: ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش كېسەللىكىگە ئاشقازاننى تۇتقۇچى تارامۇشلارنى چىڭىتىش مەقسىتىدە كەيپىيات تەسىرىنى ئاساس قىلىپ ئىشلىتىلگەن قورۇق ئىسسىق ياكى قورۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى ئوزۇقلۇقلار بەدەنگە يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىش بىلەن بىللە، يەنە ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىنىمۇ

كۆرستىدۇ. بۇنىڭدا ئالدىنقىسى دورىنىڭ كەيپىيات تەسىرىگە، كېيىنكىسى ماددىي تەسىرىگە تەۋە بولىدۇ. شۇڭا ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاشنىڭ ئەمەلىي ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئوزۇقلۇقلارنىڭ قايسى خىل تەسىرىگە ئېھتىياج كۆپ بولسا، ئۇنىڭغا قارىتا يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئۈستىدە مۇۋاپىق بولغان لايىقلاشتۇرۇش ياكى پىششىقلاپ ئىشلەش مەشغۇلاتلىرىنى ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق ئۇنىڭ لازىملىق تەسىرىنى ساقلاپ قېلىش ياكى كۈچەيتىش ياكى ئاجىزلاشتۇرۇش ۋە ياكى زىيىنىنى يۇقۇتۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك. ماددىي ۋە كەيپىيات تەسىرىنىڭ ھەر ئىككىلىسىگە تەڭ ئېھتىياج تۇغۇلسا، يەنە يۇقىرىقى مەشغۇلاتلار ئارقىلىق ئۇنىڭ كەيپىيات تەسىرى ۋە ماددىي تەسىرىنى بىرلا ۋاقىتتا كۈچەيتىپ ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.

قىسقىسى، كېسەللىكلەرنى ئوزۇقلۇقلار بىلەن داۋالاش ئەمەلىيىتىدە، ئالدى بىلەن كېسەللىكنىڭ تىپى ۋە خاراكتېرىنى ئېنىق ئايرىپ، ئۇنى ئوزۇقلۇقلارنىڭ قايسى خىل تەسىرىدىن پايدىلىنىپ دۋالىغاندا ئەڭ ياخشى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدىغانلىقى توغرىسىدا ئېنىق تونۇشقا ئىگە بولۇپ، ئوزۇقلۇقلارنى شۇ بۇيىچە تاللاپ، لايىقلاشتۇرۇپ، پىششىقلاپ ئىشلەپ، ئاندىن داۋالاشقا كىرىشكەندە كۆزلىگەن ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئوزۇقلۇقلارنىڭ خاس كەيپىيات تەسىرىنى؛ پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئوزۇقلۇقلارنىڭ ماددىي تەسىرىنى؛ ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش تۈرىدىكى كېسەللىكلەرگە ۋە تەركىبىي كېسەللىكلەرگە ئوزۇقلۇقلارنىڭ ماددىي ۋە كەيپىيات تەسىرىنى تەڭ ئاساس قىلىپ ياكى ماددىي تەسىرىنى ئاساس، كەيپىيات تەسىرىنى قوشۇمچە قىلىپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا كۆرنەرلىك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

دېمەك، ئۇيغۇر تېبابىتى نەچچە مىڭ يىللىق ئەمەلىيەت جەريانىدا يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن كۈتۈنۈش ھەققىدە مول تەجرىبىلەرنى توپلىغان ۋە مۇكەممەل نەزەرىيەۋى سىستېمىسىنى شەكىللەندۈرگەن ھەمدە بۇ ھەقتە بىر يۈرۈش توغرا پىرىنسىپ ۋە ئۇسۇللارنى ئوتتۇرغا قويۇپ، مەملىكىتىمىزدىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ساغلاملىقى ھەم ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى ئۈچۈن قىممەتلىك تۆھپىلەرنى قوشقان.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمى ‹‹داۋا ۋە ئوزۇقلۇق مەنبەداش، دورا ۋە ئوزۇقلۇق يىلتىزداش››دېگەن ئىدىيەنى ئاساس قىلغان. تۆت ماددا بىلەن ئوزۇقلۇقلار ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى باشلىنىش، خىلتلار نۇرماللىقىنى مەنبە، مىزاج تەڭپۇڭلۇقىنى ئاساس، ئەزا ساغلاملىقىنى مەركەز، روھ جانلىقلىقىنى ئۈنۈم، قۇۋۋەت پائالىيىتىنى نەتىجە، ئەفئال نورماللىقىنى چىقىش، تەبىئەت كۈچىنى ئاشۇرۇشنى مەقسەت، ئوزۇقلۇقلارنىڭ ماددىي ۋە كەيپىيات تەسىرىنى ئەھمىيەت بېرىش نوختىسى قىلغان ئۆزگىچە خاس نەزەرىيىۋى ئاساسقا ئىگە ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمىي نوقتىئىنەزەرنى تىكلىگەن. تۆت باسقۇچلۇق ھەزىم جەريانىنى ساقلىق ۋە كېسەللىكلەر بىلەن باغلاپ، بىر پۈتۈنلۈك قارىشى بۇيىچە ئومۇمىي بەدەنلىك ئوزۇقلاندۇرۇشقا ئېتىبار بەرگەن. ماكان، زامان ۋە شەخسنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن ئوزۇقلۇق ئارقىلىق كۈتۈش، ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئېلىپ بارغان. بۇلار، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ يېمەك ـ ئىچمەككە دائىر مۇكەممەل تېببىي نەزەرىيە سىستېمىسى ۋە خاسلىققا ئىگە كىلىنىكىلىق تەجرىبىلىرىنىڭ نەتىجىسىدىن ئىبارەت.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش يولىدىكى مۇھىم ھالقا بولۇپ، ئۇنىڭ مەزمۇنى ئىنتايىن كەڭ ھەم مول، ئۇنىڭدىكى نۇرغۇن پىرىنسىپ ۋە ئۇسۇللار يۈكسەك ئىلمىيلىككە ۋە ئەمەلىي ئىشلىتىلىش قىممىتىگە ئىگە بولۇپ، ھېلىھەممۇ ئۆلگە ئېلىشقا ئەرزىيدۇ. بۇلار ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقلۇق ئۇل پەن تەتقىقاتى، ئوزۇقلۇق

تەجربە تەتققاتى، ئۇزۇقلۇق كلىنكا تەتققاتى، شۇنداقلا ئۇزۇقلۇق ئارقلىق كۆتۈنۈش، ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئىشلىرىدا يېتەكچىلىك رول ئوينايدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتى ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمىنىڭ ئاساسى نەزەرىيەسى ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن كۆتۈنۈش ۋە يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ تارىخىغا شاھىت بولۇپلا قالماستىن، بەلكى بۈگۈنكى كۈندە غەرب تېبابەتچىلىكىنىڭ ئوزۇقشۇناسلىق قاراشلىرىغا تولۇقلىما بىرىش بىلەن بىللە، غەرب تېبابەتچىلىكىدىكى يېڭى بايقالمىلارنى ئۆزىنىڭ بېيىتىلمىسى قىلىپ تېخمۇ يۇكسەلگەن ئوزۇقشۇناسلىق سىستېمىسىنى شەكىللەندۈردۇ. شۇنداقلا 21 ـ ئەسىردىكى ئوزۇقشۇناسلىق ئىلمىنىڭ كەلگۈسى تەرەققىيات تەپەككۇرىغا يېڭى يۈزلىنىش قوشىدۇ ھەمدە يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش ئىلمىگە مۇناسىۋەتلىك ھازىر بار بولغان ھەم كەلگۈسىدە پەيدا بولىدىغان مەسىلىلەرنى ھەل قىلىدىغان يېڭى ۋاستىسى ۋە پۇرسىتى بولىدۇ ھەمدە كەلگۈسىدىكى ئوزۇقلۇق كىلىنىكىسى ۋە تەجربە تەتققاتلىرى ھەمدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئالىي مائارىپى ئوقۇتۇش ئىشلىرىدا يېتەكچىلىك رول ئوينايدۇ.

پايدىلانمىلار قىسقارتىلدى.

A·A·TALIMAT