O. Saparmyradowa, K.Ilmyradow

HYTAÝ LUKMANÇYLYGYNYŇ ESASLARY

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy

Türkmenistanyň Bilim ministrligi tarapyndan hödürlenildi

Aşgabat
Türkmen döwlet neşirýat gullugy
2017

UOK 615.8:378
S 21

Saparmyradowa O., Ilmyradow K.
S 21 **Hytaý lukmançylygynyň esaslary.** Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2017.

Lukmançylykda dürli keselleri bejermekde we olaryň öňüni almakda dermansyz bejeriş usullary-da ulanylýar. Köp dermanlaryň adam bedenine peýdaly täsiri bilen bir hatarda zyýanly täsirleri-de bolýar. Şonuň üçin, soňky wagtlarda lukmanlar dermansyz bejeriş usullaryna köp üns berip başladylar. Şu okuw gollanmasy saglygy dikeldiş lukmançylygynyň wajyp ugry bolan hytaý lukmançylyk bejergileriniň aýratynlyklaryna bagyşlanan. Gollanmada hytaý lukmançylyk bejergileriniň dürli usullary, olaryň adam bedenine täsiri, ulanylyş düzgünleri beýan edilýär.

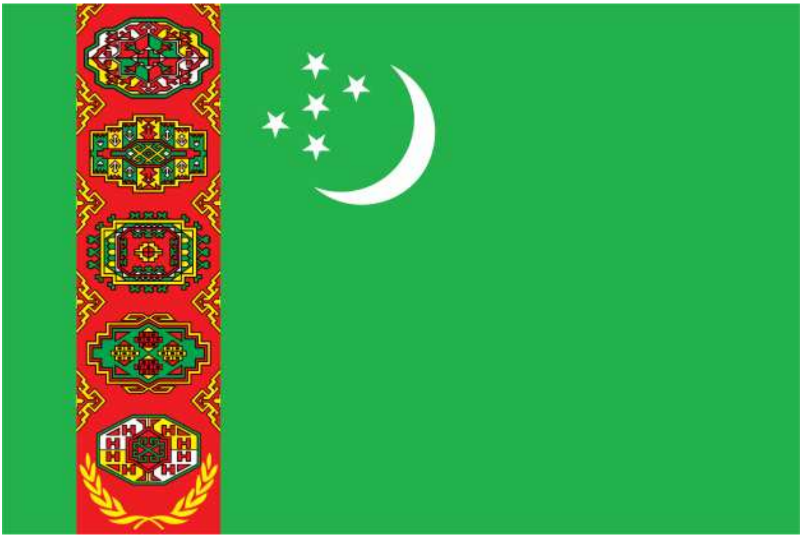
Bu okuw gollanmasy ýokary okuw mekdepleriniň talyplary üçin niýetlenilen bolup, ondan dürli ugurlarda işleýän lukmanlar hem peýdalanyp bilerler.

TDKP № 269, 2017 KBK 53.59 ýa 73

© O.Saparmyradowa, K. Ilmyradow, 2017

**TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI
GURBANGULY BERDIMUHAMEDOW**

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET TUGRASY



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET BAÝDAGY

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET SENASY

Janym gurban saňa, erkana ýurdum,
Mert pederleň ruhy bardyr köňülde.
Bitarap, garaşsyz topragyň nurdur,
Baýdagyň belentdir dünýäň öňünde.

Gaýtalama:

Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

Gardaşdyr tireler, amandyr iller,
Owal-ahyr birdir biziň ganymyz.
Harasatlar almaz, syndyrmaz siller,
Nesiller döş gerip gorar şanymyz.

Gaýtalama:

Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

Giriş

Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň «Türkmenistanda saglygy goraýşy ösdürmegiň ylmy esaslary», «Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri», «Türkmenistan – melhemler mekany» we beýleki kitaplary Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwründe saglygy goraýyş ulgamynda bolmaly özgerişleriň ugurlaryny kesgitleýär. Aýratyn-da, ylym, bilim we saglygy goraýyş ulgamynda bolmaly özgertmelere köp üns berilýär. Häzirki döwürde hormatly Prezidentimiziň baştutanlygynda adamlaryň saglygyny goramakda uly ösüşler gazanylýar. Ýurdumyzda dürli ugurlar boýunça ýöriteleşdirilen ylmy-kliniki merkezleriň döredilmegi, şypahana ulgamynyň ösdürilmegi, «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynda sagaldyş-dikeldiş merkezleriniň gurulmagy, sagaldyş-bedenterbiýe we sport desgalarynyň gurlup ulanmaga berilmegi muňa şaýatlyk edýär. Täze enjamlar bilen üpjün edilen lukmançylyk edaralarynda bejergileriň täze usullary girizilýär, aýratyn hem, fiziki (dermansyz) bejergilere uly üns berilýär. Şol sanda hytaý lukmançylygynyň dürli usullaryny ulanmak hem kämilleşdirilýär.

Saglygy dikeldiş we adaty däl lukmançylygy – lukmançylykda gadymy ugur bolup, onda keselleri anyklamakda we bejermekde häzirkizaman gündogar lukmançylygynyň we adaty däl lukmançylyk ulgamlarynyň (adaty hytaý lukmançylygy, hindi aýurwedasy, tibet lukmançylygy) usullary utgaşýar.

Dünýäniň köp ýurtlarynda häzirkizaman lukmançylygynda dürli keselleri we şikesleri bejermekde dikeldiş çäreleri wajyp orun tutýar. Dikeldiş meselelerini çözmekde şol ugurdan ýörite lukmançylyk edaralarynyň, dikeldiş merkezleriniň gerekdigi wajyp mesele bolup durýar. Adatça, ol merkezlerde dikeldiş çärelerini geçirmekde dermansyz bejerginiň dürli görnüşleri – tebigy we emeli fiziki serişdeler giňden ulanylýar. Dikeldiş we dermansyz, şol sanda adaty däl

bejeriş usullaryny ösdürmek we kämilleşdirmek üçin Türkmenistanyň Döwlet lukmançylyk uniwersitetinde 2014-nji okuw ýylynda hormatly Prezidentimiziň tagallasy bilen «Saglygy dikeldiş we adaty däl lukmançylyk» hünäri girizildi.

Bulardan başga-da gan alma, girudoterapiýa, suboterapiýa, ýüzüň wýetnam owkalamasy – dýen-çam, sigunterapiýa, owkalamanyň dürli görnüşleri, guaşa-terapiýa, bal arynyň çakmagy bilen refleksoterapiýa, aýurwediki fitoterapiýa ýaly usullar adaty däl lukmançylykda we dikeldiş çärelerinde giňden ulanylýar.

Şeýlelikde, saglygy dikeldiş we adaty däl lukmançylygy boýunça hünärmenleri taýýarlamak göz öňünde tutulyp ýazylan bu okuw gollanmasy «Hytaý lukmançylygynyň esaslary» dersini okatmakda ulanmaga hödürlenilýär.

Saglygy dikeldiş we adaty däl lukmançylyk barada umumy düşünje. Hytaý lukmançylygynda ulanylýan usullaryň arasynda iňňerefleksobejeriş aýratyn orun tutýar we giňden ulanylýar. Ol özüniň başlangyjyny asyrlaryň jümmüşinden alyp gaýdýar we onuň watany Hytaýdyr. Taryhy maglumatlara görä ilkidurmuş adamlary agyryny aýyrmak üçin sançmak, kesmek, ýakmak ýaly gyjyndyryjylary ulanypdyrlar. Iňňerefleksobejeriş usuly lukmançylygyň düýbüni tutujylar – Aristotelden, Gippokratdan, Galenden, Awisennadan köp asyrlar öň döräpdir we ösüp, kämilleşip biziň günlerimize gelip ýetipdir. Bütewi bedene we onuň aýry-aýry ulgamlaryna täsir ediji gadymy usul iňňerefleksobejerişden başga bolmasa gerek. Ähli ýurtlarda ony ulanmak ýyl-ýyldan giňeýär. Agyryly we hereket bozulmaly alamatly çetki nerw ulgamynyň kesellerinde (radikulitlerde, newralgiýalarda, newritlerde), allergiýa kesellerinde has amatly netijeler gazanylýar. Merkezi nerw ulgamynyň dürli patologik alamatly funksional kesellerinde, wegetatiw-endokrin bozulmalarynda, wegetatiw nerw ulgamynyň gan-damar, trofiki, sekretor we endokrin bozulmaly kesellerinde, jynsy newrozlarda iňňerefleksobejeriş üstünlikli ulanylýar. Bu usul aşgazanyň baş keselinde, içegäniň, öt çykaryjy ýollarynyň diskineziýasynda, gastritlerde täsirlidir.

Iňňerefleksobejeriş agyrysyzlandyryş usul görnüşinde anesteziologlaryň we hirurglaryň ünsüni çekýär.

Şeýlelikde, lukmanlaryň aglaba böleginiň, aýratynam, amaly lukmanlaryň bu iň gadymy usula ýyl-ýyldan ünsüniň artmagy ilkibaşda dürli kesellerde, aýratynam, dürli gelip çykyşly agyry alamatlara garşy göreşmekde iňňerefleksobejerginiň ýokary netijeliligi bilen şertlenen.

Iňňerefleksobejeriş usulynyň uly artykmaçlygy, şeýle-de köp bejeriş usullara mahsus islenilmedik reaksiýalaryň bolmazlygy, bedeniň üýtgän reaktiwligine kadalaşdyryjy täsir ukyby bilen düşündirilýär.

Iňňesançma (çžen) we ýakma (szýu) – lukmançylyk taryhynda belli bolan bejeriş usullarynyň iň gadymysy bolup, bäş müň ýyldan gowrak mundan öň Hytaýda emele gelýär we ol ýerde şu güne çenli üstünlikli ulanylýar. Gadym zamanlarda iňňesançma üçin daşlaryň ýiti ujuny – daş iňňelerini (býan-şi), ýakmak üçin ýanýan ýowşan otuny ulanypdyrlar.

Iňňerefleksobejerişden başga-da adaty däl lukmançylykda dürli usullar ulanylýar.

Ýakma (szýu) – akupunktura nokatlara ýylylyk bilen täsir etmäge esaslanan bejeriş usulydyr. Gadym zamanlardan bäri iňňerefleksobejeriş ýakma bilen utgaşdyrylyp ulanylýar we bir-biriniň täsirini güýçlendirýär.

Manual terapiýa. Manual terapiýa – bu oňurgalykda, bogunlarda, baglaýjy ulgamda keseller ýa-da patologik üýtgeşmeler sebäpli döreýän newrologik, ortopedik, wisseral we başga bozulmalaryň düzedilişine gönükdirilen el bilen anyklaýyş we bejeriş usullarynyň biridir.

Nokatlaýyn owkalama. Deriniň çäklenen zolagyna (refleksogen zolaga) täsir edip, bellibir agza ýa-da ulgama täsir edilýär. Nokatlaýyn owkalama we barmak bilen basmak (akupressura) diňe bir deriniň refleksogen zolagyna täsir etmän, ýakyndaky dokumalara (deri asty gatlaga, muskullara, süňküsti nerwlere, gan we limfa damarlaryna) täsir edýär. Olara näçe täsiri güýçli bolsa, şonça-da merkezi nerw ulgamyna impuls köp barýar we reaksiýa şonça-da güýçli bolýar.

Gazanylan položitel netijeleri berkitmek üçin umumy (bejeriş) owkalamasy we fiziki maşklar bilen utgaşdyrylmaly.

Fitoterapiýa – bu dürli agyrlyk derejeli dürli keselleri ösümlik gelip çykyşly derman serişdeleri bilen bejeriş usulydyr. Edil hytaý

lukmançylygynda gadym zamanlardan bäri fitoterapiýanyň giňden ulanylyşy ýaly, biziň ýurdumyzda-da hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň «Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri» atly köp tomluk kitabynyň esasynda bu gadymy tebigy bejeriş usuly ulanmak bejeriş-öňüni alyş edaralarynda, şypahanalarda giňden ýola goýuldy.

Türkmenistanyň Döwlet lukmançylyk uniwersitetinde açylan täze hünär ýörite şu ugurdan hünärmenleri taýýarlamaga we dürli ugurlarda işleýän lukmanlaryň bilimini kämilleşdirmäge ýardam berer.

Çžen-szýu terapiýasynyň gysgaça taryhy.

Hytaý halkynyň ýeten beýik üstünlikleriniň hataryna *iňňesançma* we *ýakma* (çžen – *iňňesançma*, szýu – *ýakma*) ýaly bejeriş usullary hem girýär. Gadymy edebiýatlarda iňňesançma we ýakma barada, imperator Huan Diniň we başgalaryň iňňe sançma we ýakmanyň döremegine uly ýardam berendikleri barada köp rowaýatlar bar.

Ilkinji adaty hytaý lukmançylygynda ulgamlaşdyrylan kitap «Huan Di Neý Szin Su Wen Lin Şu» (Içki imperator Huan Di barada traktat) traktaty bolup durýar. Ol b. e. öň III asyryň başlarynda ýazyplypdyr. Bu kitap 18 tomdan we 2 bölümden ybaratdyr: «Su Wen (Düýp manysy barada soraglar) we «Lin Şu» (Netijeli we jadyly nokatlar). Bu kitapda 2000 ýylyň dowamynda ýygnalan derňewler işlenilip gadymy hytaý lukmanlarynyň IN-ÝAN, U-SIN teoriýalary, SZAN-FU agzalary, kanallar, ÇI (beden energiýasy) we gan barada ylmyň, keselleriň etiologiýasy we döreýşi barada hytaý lukmançylygynyň filosofik nazarlary beýan edilipdir. Mundan başga-da imperator Huan Di tarapyndan metaldan iňňeler döredilipdir.

Hytaý Halk Respublikasynyň döredilen wagtyndan başlap, hökümet tarapyndan hytaý lukmançylygynyň ösmegine we ýaýramagyna uly üns berlipdir. 1950-nji ýylda Mao Sze Dunyň wekillik etmeginde günbataryň we gündogaryň lukmançylyk mekdepleriniň lukmanlarynyň güýçlerini birikdirmäge çagyrýar.

1951-nji ýylyň iýul aýynda Hytaý Halk Respublikasynyň Saglygy goraýyş ministrliginiň karary boýunça Akupunkturanyň we ýakmanyň tejribe instituty döredilýär. 1955-nji ýylda bolsa şol institutyň ady Hytaý lukmançylyk däpleriniň akademiýasy diýlip üýtgedilýär we ol akademiýa Çju Lýan ýolbaşçylyk edýär. 1959-njy ýylda bolsa

«Çžen-szýu terapiýasynyň özgerişi» atly okuw kitaby rus dilinde çap edilýär we ol kitap SSSR-de gadymy hytaý lukmançylygy baradaky ilkinji kitap bolupdyr.

Lukmançylykda IN-ÝAN (gapma-garşylyk) nazaryýetiniň ulanylyşy

IN-ÝAN we bedeniň gurluşy. Bedeniň hemme agzalary we dokumalary biri-biri bilen baglanyşyklydyr. Olar iki aspekte bölünýär: IN we ÝAN.

Bedeniň bölekleriniň anatomik ýerleşişi boýunça:
– Ýokarky – ÝAN;
– Aşaky – IN;
– Daşky tarapy – ÝAN;
– Içki – IN;
– Sag tarapy – IN;
– Çep – ÝAN;
– Arka – ÝAN;
– Döş we garyn – IN.

Funksional işjeňligi boýunça «dykyz agzalar» SZAN IN-e degişli, FU boş agzalar bolsa ÝAN-a degişli.

Mundan başga-da her agzada bir wagtyň özünde iki sany ýagdaýy bolýar – ÝAN we IN.

Mysal üçin, ýürek ÝAN we ýürek IN, böwrekler ÝAN we böwrekler IN bar. Beden kanallar ulgamynyň klassifikasiýasynda IN kanallar topary we ÝAN kanallar topary bar.

IN-ÝAN we bedeniň işjeňligi. Funksional işjeňlik, ýokardaky aýdylyşy ýaly, ÝAN-a degişli, iýmit önümleri bolsa IN-e degişli. Olar biri-birinden aýra bolup bilmeýärler, iýmitlenýärler we goldaýarlar.

IN-ÝAN we bedeniň patologik üýtgeşmeleri. Keseliň döremegi IN-ÝAN deňagramlylygynyň ýitirilmegi ýa-da aşa köplügi we ýetmezçiligi netijesinde bolýar.

Iki sany patogen faktorlar bardyr: IN we ÝAN.

WEÝ-ÇI-niň goraýjylyk energiýasyna IN-ÇI suwuklygy we ÝAN-ÇI energiýasy degişli. IN görnüşli patogen faktorlar girizilende IN-iň we ÝAN-yň zeperlenmegi bolup geçýär. Oňa bolsa sowugyň

aşa köp görnüşli sindromy diýilýär. Patogen faktoryň ÝAN görnüşinde bolsa ýokarlanmagy ÝAN we IN-iň zeperlenmegi bolýar. Bu bolsa «gyzgynyň aşa köp görnüşli» sindromyna getirýär. Ol haýsam bolsa bir ÝAN-yň argynlygynda IN-iň otnositel ýokarlanmasy bolup geçýär. Bu bolsa «sowuk ýetmezçilik» sindromyna getirýär.

IN-iň argynlygynda ýa-da zeperlenmesinde bolsa otnositel ÝAN-yň ýokarlanmasy, bu hem gyzgynlygyň ýetmezçilik alamatyna getirýär.

Mundan başga-da IN we ÝAN-yň ýetmezçiligi bir wagtda duş gelip bilýär. Muňa IN we ÝAN-yň bile boşanmasy diýilýär. Mysal üçin, uzak açlykda dalagyň gowşamagy (ÝAN) we gan ýetmezçiligi (IN), ýagny ÇI-niň gowşamagy bolýar. Köp gan ýitirilende gan ýetmezçiligi (IN), ýagny aýaklaryň sowamagy, sowuk der bolýar. ÝAN--yň defisit alamaty bu – IN we ÝAN-yň ýetmezçiligi.

1-NJI BAP

1.1. Bäş element

Bäş element teoriýasy (U-SIN) daşky gurşawyň 5 derejesi bilen düşündirilýär: *bag, ot, ýer metal we suw*. 5 element teoriýasy Hytaýda in we çjou (VI asyr – b. e. öň 221 ý.) dinastiýasynda açyldy. Dünýä gurşawynda 5 element bar diýip düşündirilýär we bu 5 element hemişe hereketde bolýar. 5 element dürli düzümlidir. Emma olar biri-birine garaşly we biri-biri bilen berk baglanyşyklydyr we olar otnositel balans saklaýarlar.

U-SIN teoriýasy daşky gurşawyň ýagdaýlarynyň barlagynda, bedeniň fizologiýasynda, patologiýasynda ulanylýar. Mundan başga-da agzalar anyklaýyşda we bejergilerde biri-biri bilen baglylykda ulanylýar.

Daşky gurşawyň döremeleri 5 elementiň düzümi boýunça bölünendir. Bu hakda «Şu Szin» traktatynda aýdylýar:

– Suwuň hemişelik tebigaty öl bolmak we aşak akmak;
– Agajyň hemişelik tebigaty egilmek we gönelmek;
– Oduň hemişelik tebigaty ýanmak we ýokary galmak;

– Ýeriň hemişelik tebigaty ekilmek we hasyl bermek;

– Metalyň hemişelik tebigaty daşky gurşawyň täsirine boýun egmek we gönelmek bolup durýar.

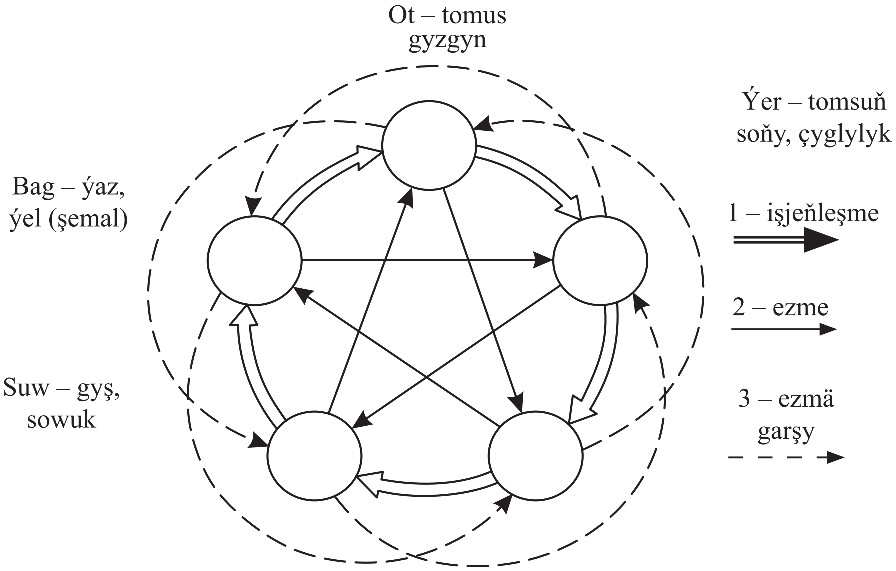
Bäş elementiň aragatnaşyk kanuny aşakdakylar boýunça geçýär:

1) Işjeňleşme;

2) Basylma;

3) Ezme;

4) Ezmä garşy.



1-nji surat. U-SIN-iň shemasy

Işjeňleşme boýuň ösmegini we işjeňleşmegini görkezýär. Şeýlelikde, agaç ody, ýer metaly, metal suwy we iň soňunda suw agajy işjeňleşdirýär. Bu baglanyşyklar «ene-ogul» diýlip atlandyrylýar. Her bir element şol bir wagtyň özünde işjeňleşýän enäniň we ogluň elementi bolup durýar. Basyp ýatyryjy baglanyşyk ýa-da «dargadyjy» bu saklanan ýa-da özüne gözegçilik edip bilýän bagdyr. Başgaça oňa destruktiw diýilýär.

Şeýlelikde, agaç – ýeri basyp ýer – suwy, suw – alawy, alaw – metaly, metal – agajy ezýär . Bu ýerde her bir elementiň ezmek we ezip ýatyryjy roly bardyr. Işjeňleşme we ezme – bular 5 elementiň iki sany

aýrylmaz düzümi bolup durýar. Bular bolsa uly bir ulgamy birleşdirýärler. Ol ulgama U-SIN diýilýär (*1-nji surat*).

Işjeňleşme bolmasa ezme bolmaz. Ezme bolmasa-da balans bolmaz.

1.2. SZAN dykyz – FU boş agzalary

SZAN-FU agzalary – bu adamyň beden agzalarynyň umumy atlary bolup, ol bäş SZAN agzalaryny hem-de alty sany FU agzalaryny öz içine alýar.

1-nji tablisa

SZAN-FU agzalar

Ilkinji element	Fu-agza (ýan)	Çžan-agza (in)
Agaç	öt halta	bagyr
Ot	inçe içege	ýürek
Ýer	aşgazan	dalak – aşgazanasty mäz
Metal	ýogyn içege	öýken
Suw	peşew halta	böwrek

Ilkinji aýdylmaly zatlaryň biri, «agza» termini adaty däl hytaý lukmançylygynda funksional – gurluşyň birligi bolup, topografo-anatomik ýörelgesi boýunça däl-de, umumy funksional işjeňligi boýunça hasap edilýär. Meselem «öýken agzasy» diňe bir dem alyş funksiýasyny ýerine ýetirmän, deri, saç agzalaryny dolandyrýar. Ýürek diňe bir gan aýlanyşygyny dolandyrman, adamyň duýgusyny sazlap durýar. Hytaý lukmançylygynda agza konsepsiýasy filosofiýa teoriýasy hasaplanýar. Bu teoriýa Anohin tarapyndan esaslandyryldy. Esasy iki sany «SZAN we FU» agzalar gurluşy bar. SZAN agzalary: bular dykyz parenhematoz agzalar bolup, IN-ne degişli. Olaryň esasy işi täzeden işlemek we iýmit önümlerini özünde saklamak. FU agzalary bütewi bolup, ÝAN-a degişli. Bularyň işi iýmiti özleşdirmek we sorup almak. Ondan başga-da, bedenden gereksiz zatlary ýok etmek. «Su-Wen»-iň 11-nji bölüminde şeýle diýilýär: «5 sany SZAN agzalar öz içinde arassalanan iýmit ÇI-ni saklaýar. Ol ony

aram saklamaýar. Olar dolup durýar, ýöne doly dolanok. 6 sany FU agzalary suwy we iýmiti geçirýär, ýöne saklanok, şonuň üçin olar dolmaýar. SZAN we FU agzalaryň arasynda örän uly ysnyşyk bar».

2-nji tablisa

Görnüşler	**ilkinji 5 element**				
	agaç	**ot**	**ýer**	**metal**	**suw**
Dünýäniň taraplary	gündogar	günorta	merkez	günbatar	demirgazyk
Tagam	turşy	ajy	süýji	örän ajy	duzly
Reňk	ýaşyl	gyzyl	sary	ak	gara
Ösüş we özgeriş	dünýä inme	boý	transformasiýa	miwe berme	doňma
Daşky faktorlar	şemal	yssy	çygly	guraklyk	doňaklyk
Ýylyň pasyllary	ýaz	tomus	pasyl arasy	güýz	gyş
SZAN agzalar	bagyr	ýürek	dalak we aşgazanasty mäz	öýken	böwrek
FU agzalar	öthalta	inçe içege	aşgazan	ýogyn içege	peşew halta
Duýujy agzalar	gözler	dil	agyz	burun	gulaklar
Beden dokumalary	siňir	damarlar	myşsalar	deri we saçlar	süňkler
Duýgular	gahar (gyjynma)	begenç (hyjuw)	pikirlenme (biynjalyklyk)	gam-gussa	gorky

1.3. Alty sany SZAN agzalary

Ýürek. Ýürek döş kapasasynda ýerleşýär, onuň daşky-içki ýodasy, inçe içegäniň ýodasy bilen bagly we ol «ot» elementine degişlidir. Ýüregiň esasy funksiýasy şulardyr:

1) Gan dolanyşygy we damarlary gan bilen üpjün etmek. Ýürek gan damar aýlanyşygyny üpjün edýär we bu onuň esasy wesipesidir. Bu wezipäni ýüregiň ÇI funksiýasy ýerine ýetirýär we ol näçe güýçli bolsa gan aýlanyşyk şonça-da güýçli bolýar.

2) Ruhuň saklanýan ýeri (ŞEN). Adam psihikasy teoriýa boýunça adaty däl hytaý lukmançylygynda SZAN-FU agzalarynyň bary bilen bagly, esasanam hem, ýürek bilen baglanyşykly. Psihikanyň esasynda doly üpjün edilýän materiallarynyň biri gan bolup, ol öz gezeginde ýürek üpjünçiligini ýetirip durýar. Şonuň üçin bu iki funksiýa biri-birleri bilen baglanyşykly.

3) Ýürek dil bolup açylýar we adamyň ýüzüne çykýar. Bu terminde «açylýar» diýen söz, SZAN-FU agzalarynyň fiziologik we patologik taýdan duýgy agzalary bilen bagly bolup bu ýerde dil bilen baglanyşygyny görkezýär. Diliň öz gezeginde ýürek bilen bagly ýodasynyň bolanlygy sebäpli, diliň ýagdaýyna görä ýüregiň ýagdaýyny bilip bolýar. Haçanda dil adaty ýagdaýda bolanda ol gülgüne reňkli, çygly hem hereketli bolýar. Gan ýetmezçiligi bolanda diliň reňki agarýar, haçanda ýürekde «ot ýangynynda» diliň ujy gyzarýar we onuň üstünde ýarajyklar emele gelýär. Gan aýlanyşyk ýetmezçiligi bolanda ýüzdäki alamatlarda ýüzüň ilki bilen reňki agarýar ýa-da gyzarýar, bu bolsa aýlawly ýüregiň «ÇI» ýagdaýyny görkezýär.

Perikard. Perikard ýüregiň membranasy bolup, onuň daşynyň goragydyr, şonuň üçin ol kömekçi SZAN-agza bolup hyzmat edýär. Emma onuň öz ýodajygy – perikard ýodajygydyr. Ol öz gezeginde içki-daşky kanal hem-de göwräniň üç bölegi bilen baglanyşygy bardyr. (SAN-SZÝAO) we «ot» elementine degişlidir. Onuň esasy funksiýasy ýüregi goramakdyr we haçanda patogen faktor ýürege täsir edende ilkinji ony perikard garşy alýar. Bu wajyp böwetleýji funksiýasyny ýerine ýetirýändigi üçin perikard SZAN agzalaryna degişli we altynjy SZAN agzasy hasap edilýär.

Bagyr. Bagyr sag tarap gapyrganyň aşagynda ýerleşýär we «bag» elementine degişlidir, onuň içki-daşky kanaly öthalta kanaly bilen baglydyr. Onuň esasy funksiýasy:

1) Ganyň saklanýan ýeri. Bagyr gany saklaýar we ony, şol sanda gan aýlanyşygyny sazlaýar. Şonuň üçin ol hemme agzalar bilen aýrylmaz baglanan we olara täsirini ýetirip bilýär.

2) Erkin «ŞI» akymyny sazlaýar. Bagyr «ÇI» sirkulýasiýasynyň hemişelik we sazlaşykly bolmagyna jogap berýär. (SZAN-FU agzalarynyň).

a) Duýgy (emosional) işjeňligini dolandyrmak. Bagryň diňe kadaly işjeňliginde ÇI-niň erkin akymy saklanylýar we duýgy sazlaşykly bolýar. Haçanda bagryň işjeňliginiň bozulmagynda (bagyrda ÇI-niň durgunlylygy) depressiýa, gözýaşlyk ýüze çykýan bolsa, bagryň apatiýasynda ynjalyksyzlyk, ukusyzlyk peýda bolýar.

b) Iýmit siňdirişe gatnaşmak. Bagyr öt işläp (bölüp) çykarmak bilen çäklenmän, ol aşgazanyň we dalagyň işjeňligini dolandyrýar, ýagny bedende ÇI-niň iýmitinde esasy orny eýeleýär.

c) Ganyň we ÇI-niň aýlawyna täsiri. Elbetde, esasy orun ýürege we öýkene degişli bolsa-da, ÇI-niň we ganyň durgunlylygynyň öňüni almaklyk üçin bagyrda ÇI-niň erkin akymyny goldamak gerek.

3. Siňirlere gözegçilik. Bagyr ähli siňirleri iýmitlendirýär we olaryň kadaly fiziologik işjeňligini üpjün edýär. Bagryň gan akymy gowşanda siňirler gowşaýar, ahyrlar rigidniý (gaty) ýagdaýda bolýar, patogenli (kesel döredijili) gyzgynlyk bagyrda tutgaýy we myşsalaryň gysylmagyny emele getirýär.

4. Dyrnakda alamatlaryň peýda bolmagy. Dyrnaklaryň daşky görnüşine seredip gandaky we bagyrdaky IN-iň ýagdaýyny kesgitläp bolar. Şeýle-de dyrnaklar ganyň ýetmezçiliginde ýumşak we döwülgiç bolýar.

5. Bagyr göze açylýar. «Lin Şu»-nyň 80-nji bölüminde şeýle diýilýär: «Birinji ÇI bäşinji SZAN we altynjy FU agzalardan ýokary galýar we göze geçýär, görmäge mümkinçilik berýär». Bagyr göze täsir etmekde iň esasy agzadyr. Meselem, bagyrda IN-iň we ganyň ýetmezçiligi gözüň guramagyna, şeýle-de görşüň peselmegine (şowakörlüge) getirýär. Bagryň gyzgynlyk alamatynda gözde gyzarmaklyk, çiş we agyry peýda bolýar.

Dalak. Dalak ganyň boşlugynyň ortaky bölegine degişli bolmak bilen «ýer» elementine degişli, onuň içki-daşky kanallary (akabalary) aşgazan bilen baglanyşýar. Fiziologik taýdan dalak aşgazanasty mäze juda meňzeş. Şonuň üçin birnäçe bilermenler onuň kanallaryny dalak – aşgazanasty mäz diýip atlandyrýarlar. Dalagyň esasy wezipeleri şulardan ybarat:

1. Iýmitiň we suwuň daşalmagyny (transportiwka) geçirijiligini (transformasiýa) üpjün etmek. Iýmit esasy ÇI-niň we ganyň gurluşyk

materialy bolup gatnaşýar. Ol dalakda gaýtadan işlenilýär (dissimilýasiýa) (dalak – pankreas), bu esasy SZAN agza bolmak bilen, ÇI-ni we gan emele getiriji agzadyr. Mundan başga-da dalak suwuň çalşygynda wajyp wezipäni ýerine ýetirýär – kanallardan we kollaterallardan artykmaç suwy aýyrýar we bir tarapdan, ýeterlik derejede çyglylygyny saklaýar, beýleki tarapdan, aşa çyglylyga ýol bermeýär. Dalakda ÇI-ni ýokary götermek aýratynlygy bar bolansoň, ol şol wezipäni ýerine ýetirýär. Eger-de ol düşse kelle agyry, göni içegäniň çykmagy, şeýle-de içki agzalaryň aşak düşmesi bolýar.

2. Gany barlamak. Ganyň emele gelmeginde esasy material substrant bolmakdan başga-da, dalak gan aýlanyşy saklaýar we damar gatyndan ganyň çykmazlygyna gatnaşýar. Ondan başga-da dalakda ganyň täzelenmegine gatnaşýar. Eger ÇI dalakda gowşak bolsa dürli görnüşli gemorralgiýaly bozulmalaryň emele gelmegi mümkin, ýagny purpure, melen ýatgy gan akmalary ýaly bolýar.

3. Myşsalary dolandyrmak. Dalak myşsalara iýmiti we suwy ýetirýär. Eger-de dalak tarapyndan iýmit oňat üpjün edilse, şonuň netijesine myşsalar güýçli we oňat ösýär.

4. Dalak agza açylýar we dodakda ýüze çykýar, dalagyň esasy wezipesi iýmitiň daşalmagyna we geçirilmegine gatnaşýar. Şeýle-de iýmitleriň tagamyny duýujylyk dalak bilen gönüden-göni bagly. Ondan başga-da dalakda kesel döredijileriň saklanmagy tagam duýujylygy peseldýär. Dalak myşsalaryň işjeňligini dolandyrýar, agyz bolsa dalaga girelgäni emele getirýär. Şeýlelikde, dodak dalagyň fiziologiýalyk işjeňliginiň ýüzüdir. Dalakda ýetemzçiligiň bolmagy dodagyň aklygyna we guraklygyna getirýär.

Öýken. Öýken döş boşlugynda ýerleşip, «metal» elementine gatnaşmak bilen, öýkeniň daşky-içki kanallary arkaly ýogyn içege bilen baglanýar. Onuň esasy wezipesi şulardan ybarat:

1. Dem alşy we ÇI-ni dolandyrmak. Öýkende ÇI-niň garylmagy bilen alynýan howany içki agzalara berýär we «arassa ÇI» bedeniň içindäki «hapa ÇI-den» arassalaýar. Öýkeniň dem alşynyň wezipesi bedeniň ähli funksiýalaryna öz täsirini ýetirýär we «döş ÇI-si» bilen berk bagly. (ÇŽUN ÇI) şolardan emele gelen iýmit ÇI-si we suw bilen, «arassa ÇI» howa bilen bedeniň ähli ýerine ýaýraýar we agzalaryň işjeň ýagdaýda saklanmagyna ýardam berýär.

2. Deriniň we saçyň üsti bilen energiýanyň ýaýramagynyň gözegçiligi. Bu ýerde öýken bütin bedene ÇI-ni we suwuklygy ýaýradyp derini we saçy iýmitlendirýär we çyglaýar. Deri bütin bedeniň gorag ulgamyny we dogry işjeňligini amala aşyrmak üçin, ol esasy öýkenleriň ýaýratmak ukybyna bagly bolup durýar. Mundan başga-da ÇI-ni ýaýratmak işi deri deşiklerine hem bagly bolup durýar. Olar «ÇI-niň derwezeleri» bolup, öýkenler arkaly ýerine ýetirilýär. Amalyýetde öýkenler bilen deriniň arasynda berk baglanyşygyň barlygy we olaryň biri-birine täsir edýänligi derňelýär.

3. Öýkenler ÇI-niň aşak inmegine we suwuň ýerleşişine gözegçilik edýärler, ýagny SZAN-agzalar ÇI-ni aşak düşürýärler, aşakylar ony ýokary göterýärler. Hemme SZAN-agzalaryň içinde öýkenler iň ýokarda ýerleşýärler. Olar, esasan hem, ÇI-niň aşak inmegini sazlaýarlar. Ýene-de öýkenler suw çalşygynyň durnuklylygyny goldaýarlar, bu bolsa olar ÇI-niň aşak inmegi bilen bagly. Mysal üçin, ÇI-niň aşak inmegi bozulsa, öýkenlerde gakylygyň köpelmegi we üsgülewügiň ýüze çykmagy bolýar.

4. Öýkenleriň burna açylmagy. Bu dem alyş ulgamynyň derwezesi bolup durýar. Burnuň dem alyş we ys alyş işjeňligi öýkenleriň ÇI-si bilen berk bagly, haçanda ol ýeterlikli ýagdaýda bolanda burundan dem almak erkin we ys alyş ýiti bolýar. Mundan başga-da bokurdak dem alyş ýoly we gürlemek agzasy bolup, öýkenleriň ÇI-si göni gürlemeklige we sesiň tembrine täsir edýär.

Böwrek. Böwrek bil guşaklygynyň gapdal tarapynda ýerleşip «suw» elementine gatnaşmak bilen, ol içki-daşky kanallar arkaly peşewhalta bilen baglanyşýar. Böwregiň esasy wezipesi şulardan ybarat:

1. «Essensi» saklanmagy, bedeniň ösüşine we ösüşi dolandyrmak. «Essensi» – bu bedeniň material esasyny we onuň wezipesini aňladýar. Ol iki bölekden – dogabitdi we gazanylan essensiýadan ybarat: dogabitdi, enesinden dogulýança geçýär. IN gazanylan – dowamly emele gelýär, iýmit arkaly üsti doldurylýar, ýagny dalakda we aşgazanda gaýtadan işlenilýär. Böwrek essensiýasynyň argynlanmagy garramaklygyň we ölümiň sebäbi bolup durýar. Böwrekleriň ÇI-si ösüş prosessine gatnaşýar. Şonuň üçin hytaý lukmançylygyna

has uly üns berilýär. Essensiýadan emele gelýän böwrekleriň ÇI-si IN-ÇI böwreklerden durýar. Bu bolsa bütin IN-iň, ýagny bedeniň suwuklygynyň ambary bolup durýar. Ol bolsa hemme agzalary çyglaýar we iýmitlendirýär. Şeýlelik bilen, fiziologik balans saklanýar.

2. Suw sazlaşygy ÇI böwrekleriň aktiwligine bagly. Haçanda ol normal görnüşde bolsa, böwrekleriň «açylmasy» suw ilki bilen aşgazana barýar. Soňra dalaga we öýkenlere baryp ýaýraýar. Suwuklygyň bir bölegi böwreklere barýar we şol ýerde ÝAN ÇI böwrekleriň kömegi bilen iki sany tapgyra bölünýär: «arassa», «bulançak». Arassa suw ýene-de öýkenlere galýar we ol ýerden beden boýunça aýlanyp durýar. Bulançak suwuklyk bolsa peşew halta barýar, ondan soňam ýitýär. Şeýlelik bilen, böwrekler bütin suw çalşygyny sazlaýar.

3. ÇI sorujylygy bu ÇI-ni böwrekleriň harç etmek we düşürmek ukybydyr.

Şol bir wagtyň özünde öýkenlere-de kömek edýär. Şonuň üçin dem alma diňe bir öýkenlere bagly bolman böwrekleriň ÇI-sini sorup almak we düşürmek ukyby-da bar. Öýkenler – ÇI-ni kontrollaýjylar. Böwrekler – ÇI-niň köki.

4. Süňkleri dolandyrmak. Böwrekleriň essensiýasyndan kelle beýni we oňurga ýiligi döreýär. Bu bolsa süňkleri iýmitlendirýär we doldurýar we berkleşdirýär. Dişler süňkden durup ÇI böwrekleriň otnositel güýjüdir. Mundan başga-da süňk ýiligi beýniniň «demiridir» we oňurgany, kelle beýnileri doldurýar, iýmitlendirýär we kadaly işi üpjün edýär. Essensiýa we gan biri-birini işjeňleşdirýär, saçyň iýmitlenişi ýeterlikli gan bilen üpjün etmeklige baglydyr we olaryň kökleri böwrekleriň ÇI essensiýasyna gidýär.

5. Böwrekler gulaga açylýar we bedeniň öňki-yzky deşiklerini sazlaýar. Gulaklaryň eşitmek ukyby ilkinji ÇI böwreklere bagly. Şonuň üçin ÇI böwrekler argynlanda gulaklarda goh eşidilýar, eşidişi peselýär we baş aýlanma ýüze çykýar. Öňki we yzky deşikler – peşew akdyryjy kanal bolup durýar, şeýle-de jyns agzalar we anus degişli. Böwreklerde ÇI-niň gowşamagy çaltdan peşew etme, peşew saklap bilmezlik dowamlaýyn içgeçme, göni içegäniň düşmesi bolýar.

1.4. Alty sany FU agzalary

Öt halta. Öt halta «agaç» elementine degişli we bagyr bilen içki-daşky baglanyşandyr. Onuň esasy funksiýasy ödi saklamak we ony döwürleýin içegä bölüp çykarmak bolup durýar. Şu ýagdaýda onuň ÇI-si aşak düşýär. Öt haltanyň bu funksiýasy bagryň ÇI-ni erkin akdyrmak funksiýasy bilen has ýakyn baglanyşyklydyr, şonuň üçin köp ýagdaýlarda bagryň we öt haltanyň funksiýalary meňzeş hasaplanýarlar. Klinikada bu agzalaryň keselleri bilelikde anyklanylýar we bejerilýär.

Öt halta FU-agzalaryň altysyndan biri bolsa-da ol beýlekilerden tapawutlylykda iýmiti we suwy siňdirmeýär, şonuň üçin ol «goşmaça FU-agza» diýlip hem atlandyrylýar.

Aşgazan. Aşgazan «ýer» elementine degişli we dalak bilen içki-daşky baglanyşygy bardyr. Onuň esasy funksiýasy iýmiti bişirmek, sormak we ony inçe içegä geçirmek bolup durýar. Iýmit maddalary aşgazandan soňraky transformasiýa üçin dalaga düşýär, şonuň üçin bu agzalar bilelikde işleýärler we esasy iýmit siňdiriş agzalary hasaplanylýarlar. Aşgazanyň ÇI-si kadada aşak düşýär, patologiýada ol ýokary galanda ýürek bulanma we gusma ýagdaýlary döreýär.

Inçe içege. Inçe içegäniň ýokarky bölegi aşgazan bilen, aşaky bölegi bolsa ýogyn içege bilen birleşendir. Ol «ot» elementine degişli we ýürek bilen içki-daşky baglanyşygy bar. Inçe içegäniň esasy funksiýasy aşgazandan gelýän iýmitiň soňky siňdirilmesi we sorulmasy bolup durýar. Ol «bulanykdan» «duryny» saýlaýar, galan iýmiti yogyn içegä, suwy bolsa peşewhalta geçirýär. Şonuň üçin inçe içegäniň kesellerinde diňe bir iýmit siňdiriş däl-de, peşew bölup çykarma hem bozulýar.

Ýogyn içege. Ýogyn içegäniň ýokarky bölegi inçe içege bilen birleşýär, aşaky bölegi bolsa anusa açylýar, ol «metal» elementine degişli we içki-daşky öýken bilen baglanyşygy bar. Ýogyn içegäniň esasy funksiýasy inçe içegeden iýmit massalaryny kabul etmek, suwy sormak we täreti emele getirmek bolup durýar. Ýogyn içegäniň pa-

tologik üýtgemeleri onuň transport funksiýasynyň bozulmagyna getirýär, bu bolsa içgeçmä we içgatama eltýär.

Peşewhalta. Peşewhalta «suw» elementine degişli we böwrek kanaly bilen içki-daşky baglanyşygy bar. Onuň esasy funksiýasy peşewi wagtlaýyn saklamak we ony bedenden çykarmak bolup durýar. Bu funksiýa böwrek ÇI-siniň kömegi bilen amala aşyrylýar we onuň bozulmalary peşewiň çykmagynyň üýtgemelerine getirýär.

SAN-SZÝAO. SAN-SZÝAO (bedeniň üç ýyladyjy bölegi) «ot» elementine degişli we onuň kanaly perikardyň kanaly bilen içki-daşky baglanyşandyr. SAN-SZÝAO «SZAN-FU» agzalaryndan aýratyn ýerleşýär we üç bölege bölünýär: ýokarky (ŞAN--SŽÝAO), ortaky (ÇŽUN-SZÝAO), we aşaky (SÝA-SZÝAO). Onuň esasy funksiýalary ÇI-niň dürli formalaryny dolandyrmak hem-de ÝUAN ÇI-niň we bedeniň suwuklyklarynyň aýlanmagyna kömek etmek bolup durýar. Iýmit siňdiriş prosesi üçin hemme agzalaryň gatnaşmagy zerurdyr, esasan hem, SAN-SZÝAO gatnaşmalydyr. SZÝAO-nyň her biri SZAN-FU agzalar bilen aýratynlykda kombinirlenýärler we iýmit-siňdiriş hadysasyna gatnaşýarlar. Ýokarky bölegi (ŞAN-SZÝAO) iýmitiň ÇI-niň we suwuň dogry paýlanmagyna hem-de ýerleşmegine gözegçilik edýär – «ŞAN--SZÝAO – dumana meňzeş». Ortaky bölek dalaga we aşgazana iýmiti siňdirmäge we sormaga kömek edýär, bedeniň suwuklyklaryny ýaýradýar hem-de ganyň emele gelmegine gatnaşýar – «ÇŽUN-SZÝAO – köpüge meňzeş». Aşaky bölegi (SÝA-SZÝAO) bulanykdan durynyň aýrylmagyny üpjün edýär we böwrekler, peşewhalta, ýogyn içege bilen bilelikde işläp bedenden suwuklyklaryň we şlaklaryň çykmagyna ýardam berýär, «SÝA-SZÝAO – drenaž turba meňzeş». Klinikada ŞAN-SZÝAO, ÇŽUN-SZÝAO we SÝA--SZÝAO içki agzalary umumylaşdyrmak üçin hem ulanylýar: diafragma çenli ŞAN-SZÝAO ýerleşýär (ýürek we öýkenler), göbek bilen diafragmanyň aralygynda – ÇŽUN-SZÝAO (dalak we aşgazan) göbekden aşakda bolsa SÝA-SZÝAO (böwrekler, içegeler we peşewhalta) ýerleşýär.

1.5. Adaty däl FU agzalary

Adaty däl FU agzalara şular degişli: kelle we oňurga beýnisi, süňkler, damarlar, öt halta we ýatgy.

Kelle beýnisi. «Lin Şu»-nyň 33-nji bölüminde şeýle diýilýär: «Kelle beýnisi beýniniň deňzi hasaplanýar. Onuň ýokarky bölegi baý-huey nokadynyň deňinde ýatýar aşaky bölegi bolsa fen-fu nokadyna çenli ýetýär. Gadymy lukmanlar adamyň psihiki işjeňligini beýniniň işi bilen baglanyşdyran bolsalar hem köplenç onuň funksiýalary SZAN-FU agzalaryna, esasanam, ýürege, bagra we böwreklere degişli edipdirler. Mundan başga-da beýni DU-MAÝ kanaly bilen has ýakyn baglanyşandyr.

Ýatgy. Ýatgy garnyň aşagynda ýerleşýär, aýbaşy halkany dolandyrýar we düwünçegi iýmitlendirýär. Ol böwrekler bilen ýakyn baglanyşandyr we onuň köpelmeklik ukyby böwrekleriň ÇI-sine garaşlydyr. Ýatgydan ŽEN-MAÝ kanallary başlanýar, ol kanallar ähli IN-kanallarynyň funksiýalaryny hem-de bedeniň 12 sany esasy kanallarynyň ganyny we ÇUN-MAÝ dolandyrýar. Bu kanallaryň funksiýalary, esasan, böwrekleriň ÇI-ne garaşlydyrlar. Bulardan başga-da ýatgy ýürek, dalak we bagyr bilen baglanyşyklydyr, bu agzalaryň keselleri aýbaşy halkanyň geçişine we düwünçegiň ösüşine täsir edýär. Erkeklerde ýatgynyň funksiýalaryny erkeklik mäzi we ýumurtgalar ýerine ýetirýärler, olaryň hem böwrekleriň ÇI-si bilen berk baglanyşygy bar. ŽEN-MAÝ we ÇUN-MAÝ kanallary erkeklerde erkeklik mäziniň töwereklerinden başlanýar.

1.6. SZAN-FU agzalarynyň özara arabaglanyşygy

SZAN-FU agzalarynyň biri-birleri bilen has ýakyn baglanyşygy bardyr. Bu baglanyşygyň esasy material substraty bolup bedeniň kanallarynyň we damarlarynyň tory hyzmat edýär.

1.6.1. SZAN-agzalaryň arasyndaky arabaglanyşyklar

1. *Ýürek we öýkenler.* Ýürek gany dolandyrýar, öýken bolsa ÇI-ni doalndyrýar. Ganyň aýlawy ÇI-niň işjeňligine bagly şol bir wagtda hem ÇI ganyň üsti bilen bütin bedene ýaýraýar. ÇI bolmasa gan lagtalanýar, gan bolmasa material esas ýok we ÇI çalt ýitip gidýär. Ýürek

we öýkenler ŞAN-SZÝAO-da ýerleşýärler, şonuň üçin ysytma kesellerinde kesel dörediji öýkenden ýürege çalt geçip bilýär.

2. Ýürek we dalak. Ýürek gany dolandyrýar, dalak bolsa ganyň emele gelmegine gatnaşýar. Dalagyň funksiýasy ondaky gan aýlanyşa bagly, şol bir wagtda hem ýüregiň işlemegi üçin dalakda emele gelýän iýmit maddalary gerekdir.

3. Ýürek we bagyr. Ýürek gany dolandyrýar, bagyrda bolsa gan saklanýar. Diňe ýürekde gan köp bolanda bagyrda gan saklanyp bilýär we ol bedeniň zerurlygyna görä paýlanýar. Bagyr ÇI-niň erkin akmagyny goldaýar we ÇI-niň we ganyň akýan ýollaryny arassalaýar. Bu aýlanyşyga we ýüregiň işine oňyn täsir edýär. Patologiýada ýürek we bagyr bir-birine köp täsir edýärler.

4. Ýürek we böwrekler. Ýürek ody dolandyrýar, ŞAN-SZÝAO-da ýerleşýär we Ýana degişli. Böwrekler suwy dolandyrýar, SÝA-SZÝAO-da ýerleşýär we IN-e degişli. Kadada ýüregiň ÝAN-y aşak inip böwrekleri ýyladýar, böwrekleriň IN-i bolsa ýokary galyp ýüregi çyglandyrýar. Bu ikitaraplaýyn gatnaşyga «böwrekleriň we ýüregiň sazlaşgygy» diýilýar. Mundan başga-da ýürek gany dolandyrýar, böwrekler bolsa bir-birini işjeňleşdirýän we iýmitlendirýän essensiýany saklaýarlar.

5. Öýkenler we dalak. Dalak transport we transformasiýa hadysalaryny dolandyrýar, gan bilen ÇI-niň çeşmesi hasaplanýar we bulara öýken bagly bolup durýar. Başga bir tarapdan, dalagyň öz funksiýasyny ýerine ýetirip bilmegi öýkeniň aşak inýän we peselýän ukyplaryna baglydyr.

6. Öýkenler we bagyr. Kadada öýkenleriň ÇI-si aşak düşýär, bagryň ÇI-si bolsa ýokary galýar. Eger bagryň ÇI-si peselse, ol oda öwrülip ýokary galýar we öýkenleri guradyp bilýär – muňa «öýkene bagryň oduny salmak» diýilýär. Başga bir tarapdan, eger öýkenleriň ÇI-si aşak düşmese bu patogen guraklyga we gyzgynlyga getirip bilýär, bular bagry we böwrekleri sandan çykarýarlar hem-de bagryň ÝAN-yň giper işjeňligine getirýär.

7. Öýkenler we böwrekler. Öýkenleriň köşeşdiriji we peseldiji funksiýalarynyň ýa-da böwrekleriň suwy aýyrmak funksiýalarynyň bozulmagy diňe bir suw çalşygynyň bozulmagyna getirmän, eýsem bu agzalaryň bir-birine gödek täsiriniň döremegine getirýär. Öýken-

ler howany dolandyrýarlar, böwrekler bolsa Çi-niň ulanylyşyny dolandyrýarlar. Eger böwrekleriň ÇI-si peselen bolsa onda içe sorulýan ÇI aşak inip bilmeýär hem-de «ýokarda ýüzüp gezýär», bu demgysmany döredýär. Öýkenleriň dowamly ÇI ýetmezçiligi bolsa böwrekleriň ýuwudyjylyk ukybyny bozýar. Mundan başga-da öýkenleriň we böwrekleriň IN suwuklyklary bir-birini iýmitlendirýärler, böwrekleriň IN-suwuklygy bolsa bedeniň ähli IN-suwuklyklarynyň «köki» hasaplanýar. Öýkenleriň IN ýetmezçiligi böwrekleriň IN-ini bozup bilýär: böwrekleriň IN ýetmezçiligi bolsa öýkenleriň IN-iniň iýmitlenişiniň bozulmagyna getirýär, netijede bolsa iki agzanyň hem kombinirlenen ýetmezçiligine getirýär.

8. Dalak we bagyr. Dalak transporty we transformasiýany dolandyrýar, bagyr bolsa ÇI-niň erkin akymyny goldaýar. Mundan başga-da dalagyň işi kadaly we iýmit maddalary ýeterlik bolsa, onda gan «gülleýär» we bagyr işjeň ýagdaýda bolýar.

9. Dalak we böwrekler. Dalak gazanylan ÇI-niň, böwrekler bolsa dogabitdi ÇI-niň çeşmesi hasaplanylýar. Gazanylan ÇI hemişe dogabitdi ÇI-niň öwezini dolduryp durýar, dogabitdi ÇI bolsa gazanylan ÇI-niň emele gelmegi üçin esas bolup durýar.

10. Bagyr we böwrekler. Bagyr gany saklaýar, böwrekler bolsa essensiýany saklaýar, bagryň gany böwrekleriň essensiýasy bilen iýmitlenýär, böwrekleriň essensiýasy bolsa ganyň hasabyna köpelýär. Şonuň üçin «essensiýanyň we ganyň köki bir» diýip hasaplanýar.

1.6.2. FU-agzalaryň arasyndaky arabaglanyşyklar

6 sany FU-agzalaryň esasy funksiýasy iýmit siňdiriş hadysasydyr. Iýmit aşgazana düşýär, bişirilýär we inçe içegä geçirilýär, ol ýerde iýmit bişirilişi dowam edýär hem-de «bulanykdan arassa madda aýrylýar».

Arassa madda – bu umumy bedeni çyglandyrýar we iýmitlendirýän iýmit maddalary hem-de suwuklyk. Suwuklygyň bir bölegi peşewhalta barýar, ol ýerde bolsa peşew emele gelýär. Bulanyk madda ýogyn içegä düşüp täret görnüşinde çykyp gidýän şlaklardyr.

FU agzalaryň ýakyn baglanyşyklary kesel ýagdaýlarda hem ýüze çykýar. Mysal üçin, aşgazandaky aşa gyzgynlyk bedeniň suwuklyk-

larynyň bugarmagyna hem-de iç gatama getirýär. Iç gatama içegeleriň guraklygy sebäpli ýürek bulanma we gusmaklyga getirýär. Öt haltadaky we bagyrdaky ödüň işjeňliginiň güýçlenmegi aşgazanyň zaýalanmagyna getirýär, onuň ÇI-si ýokary galýar. Bu hem ýürek bulanma, ötli gusmaklyga getirýär.

1.6.3. SZAN-FU agzalaryň arasyndaky arabaglanyşyk

1. Ýürek we inçe içege. Ýürekdäki aşa gyzgynlyk inçe içegä zeper ýetirip bilýär. Başga bir tarapdan inçe içegedäki gyzgynlyk hem ýokary galyp ýürege zeper ýetirip bilýär.

2. Bagyr we öt halta. Öt halta bagra berk birleşendir we oňa bagyrdan ot düşüp durýar. Bu agzalar bir-birleri bilen has ýakyn baglanyşyklydyrlar. Klinikada bu agzalaryň alamatlaryny aýdyňlaşdyrmak hemişe başardyp durmaýar.

3. Dalak we aşgazan. Bu agzalar ÇŽUN-SZÝAO-da ýerleşýärler we iýmit-siňdiriş hadysasynda esasy roly eýeleýärler: aşgazan iýmiti kabul edýär we bişirýär, dalak bolsa iýmiti sorup alýar we ýaýradýar. Bulardan başga-da dalak iýmit maddalarynyň ýürege we öýkenlere barmagyny dolandyrýar, aşgazan bolsa iýmit maddalaryny aşak düşürýär. Dalak – bu IN, ol «guraklygy gowy görýär we çyglylygy söýmeýär»; aşgazan – bu ÝAN, ýagny «çyglylygy halaýar we guraklygy ýigrenýär». Şeýle-de bolsa IN we ÝAN bir-biri bilen ýakyn baglanyşyklydyrlar.

4. Öýkenler we ýogyn içege. Eger öýkenleriň ÇI-si aşak düşen bolsa onda ýogyn içegäniň transport funksiýasy kadaly we onuň peristaltikasy erkin. Eger içege dykylan bolsa onda öýkenleriň ÇI-niň aşak düşmegi bozulýar we döş kapasasynda dykylma duýgusy hem-de üsgülewük peýda bolýar.

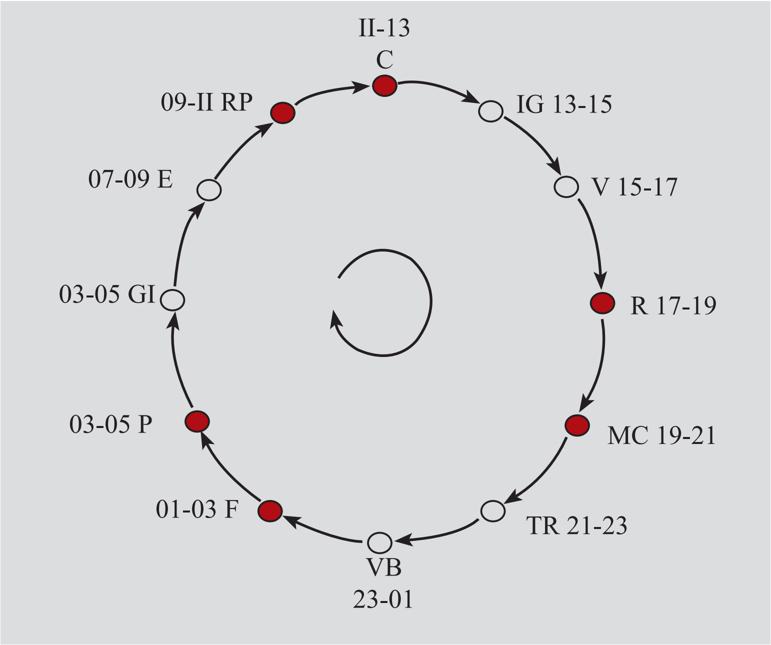
5. Böwrekler we peşewhalta. Peşewhaltanyň funksiýasy böwrekleriň ÇI-sine baglydyr. Böwrekleriň ÇI-si peşewhalta öz wagtynda «açylmagyna» we «ýapylmagyna» hem-de suwuň metaboliz-

minde kömek berýär. Böwrekleriň ÇI-siniň ýetmezçiligi dizuriýa we peşewiň saklanmazlygy bilen ýüze çykýar.

2-NJI BAP

Bedeniň 12 esasy kanaly

Bedeniň 12 esasy kanaly (ŞI-ER-SZIN-SÝUE ulgamy) 12 SZAN-FU agzalaryň ýagdaýlaryny kanagatlandyryp olar bir-biri bilen baglanyşykly bolýar. Kanallar bir-biri bilen birleşip energiýanyň we ganyň aýlanyşyny amala aşyrýar (*2-nji surat*).



2-nji surat. Gündelik ÇI-niň bedeniň kanallary boýunça aýlanyşygy

Bedeniň kanallary IN we ÝAN-a bölünýär. Kanalyň ady geçýän ugruna bagly, olar iki topara bölünýär – elleriň kanallary (ŞOU) we ahyrlaryň kanallary (SZU). Olar soňra «alty energetiki oka» baglylykda üçüsi ÝAN-a, üçüsi IN-e bölünýär. Şol oklaryň arasynda içki-daşky arabaglanyşyk döreýär.

3-nji tablisa

Artykmaçlyk	Ýetmezçilik
1	**2**
I. Öýkenleriň meridiany (metal, IN)	
Bedeniň temperaturasynyň ýokarlanmagy, derlemeklik, aýanyň gyzgynlygy, ýiti agyryly üsgülewük, köp mukdarda gakylyk, arkada we eginde agyrylar, egin myşsalarynda dartgynlyk	Üşütme, sowuk der, dümew, hyžžyldyly üsgülewük, bokurdakda guraklyk, baş aýlanma, döş kapasasynda we ýaýjyk töwereginde agyrylar, elleriň guruşmagy we sowamagy, deriniň gijilewügi, ukusyzlyk, ýüzüň reňkiniň üýtgemegi
II. Ýogyn içegeleriň meridiany (metal, ÝAN)	
Iç gatama, garnyň agyrysy we iç ýellenmesi, kellagyry, egniň töwereginde, goşarda, barmaklarda agyry, beden gyzgynlygy, agyz gurama	Içgeçme, içiň hyrlamasy, içegäniň funksiýasynyň bozulmasy, baş aýlanma, ysgynsyzlyk, ellerde gowşaklyk, bedeniň sowamagy, örgün, gijilewük, biraz üsgülewük, bokurdagyň yzky diwarynyň gyzarmagy
III. Aşgazanyň meridiany (ýer, ÝAN)	
Syzyjylyk, bedeniň ýokary temperaturasy, garnyň ýellenmegi, gägirme, iç gatama, işdäniň ýokarlanmagy, aşgazanyň töwereginde agyrylar, turşulygyň ýokarlanmagy, dodagyň jaýrylmagy, örgün	Içiň hyrlamasy, içgeçme, iýmitden soň gusmak, işdäniň peselmegi, iýmit siňdirişiň haýallamagy, aşgazanyň dolulyk duýgusy, turşulygyň peselmegi, gowşaklyk, depressiw ýagdaýlar, kekirdewügiň gyzarmagy, meridianyň ugrundaky aýagyň myşsalarynyň titremesi we agyrysy, gowşaklygy, ýüzüň gyzarmagy
IV. Dalagyň we aşgazanasty mäziň meridiany (ýer, IN)	
Durnuksyz işdäniň bolmagy, garnyň dolulyk duýgusy, iç gatama, gapyrgasty agyry we agyrlygyň bolmagy, ýürek bulanma, howa gägirme, iýmitden zäherlenme, bogunlarda we ökjede agyry, barmagyň hereketiniň çäklenmegi, agyr uky	Ýaramaz iýmit siňdiriş, aşgazanda ýeliň bolmagy, bölüp çykaryşyň, täretiň güýçlenmegi, epigastriýada agyrylar, gusmak, aýaklaryň gowşaklygy, aýagyndaky wenalaryň durgunlylygy, deridäki üýtgeşmeler, günüň dowamynda ukuçyllyk

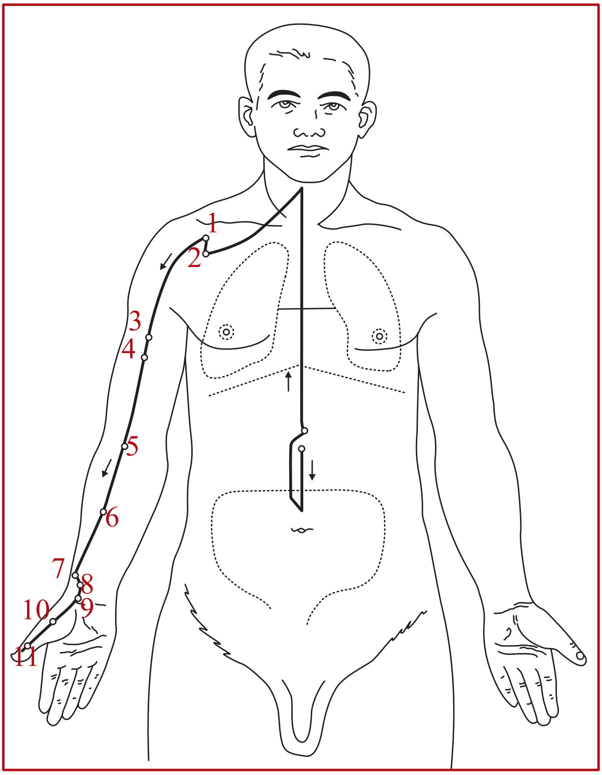
V. Ýüregiň meridiany (ot, IN)	
Ýüregiň töwereginde, eginde agyrylar, ýüzüň giperemiýasy, duýujylygyň ýokarlanmagy, aýakda, ellerde we döşde agyrylar, bedeniň temperaturasynyň ýokarlanmagy, agzyň guramagy	Ýürek urma, fiziki agram salmada demgysma, ýüzüň agarmagy, agyrlyk duýgusy, gysylmak, gaýgy-gam, üşemek, egniň guruşmagy, baş aýlanma (gan aýlanyşygynyň ýetmezçiligi sebäpli)
VI. Inçe içegäniň meridiany (ot, ÝAN)	
Boýun, ýeňse töwereginde agyrylar, gulaga sesiň eşidilmegi, göbegiň töwereginde we garnyň aşagynda agyrylar, iç gatama, eginde agyrylar	Boýnuň aşaky bölüminiň ýellenmegi, gulaga gohuň eşidilmegi, ýürek bulanma, gusma, içgeçme, ellerde we aýaklarda sowuklyk we gowşaklyk
VII. Peşewhaltaň meridiany (suw, ÝAN)	
Ýygy-ýygydan buşukmak, peşew-jyns agzalarynyň agyrylary, arkaň myşsalarynda agyry, oňurgada agyrylar, aýakda agyrylar, kellagyry, esasan, maňlaý we ýeňse bölümlerinde, täret wagtynda göz ýaşyň bölünip çykmagy, gözde agyry, burundan gan akma	Seýrek köp mukdarda buşukma, jyns agzalarda ýellenme, oňurganyň we ýeňsäniň myşsanyň gipotoniýasy, uýluk bölüminiň hereketsizligi, aýakda gowşaklyk we agyrylyk, baş aýlanma, arka myşsalarynyň gowşaklygy, aýagyň 5 barmagynyň az hereketliligi, gemorroý
VIII. Böwrekleriň meridiany (suw, IN)	
Seýrek buşukma, peşewiň reňkiniň goýalmagy, agyzda guraklyk, ýürek bulanma, aýakda gyzgynyň we agyrylaryň bolmagy, dabanda ýylylyk, türrede, ujada, buduň içki tarapynda agyrylar, energiýanyň ýitmesi, howsalalyk duýgusy, jynsy islegiň ýokarlanmagy	Buşukmanyň ýygylaşmasy, peşewiň spesifiki ysynyň bolmagy, güýçli derleme, aýaklarda we dabanda sowugyň, gowşaklygyň duýulmagy, gorky duýgusy, jynsy isleginiň peselmegi, içegäniň funksiýasynyň bozulmagy
IX. Perikardyň meridiany (ot, IN)	
Utanjaňlyk duýgusy, gaharjaňlyk, döşde agyrylar, ýürek-damar ulgamynyň funksiýasynyň bozulmagy, kellagyry, ellerde agyrylar, çuň bolmadyk uky, skleranyň gyzarmagy, iç gatama	Depressiýa, ýadamaklyk, ýürek urgusynyň ýygylaşmagy, baş aýlanma, demgysma, beýiklikden gorkma, elleriň gowşaklygy, garynda agyrylar, skleranyň saralmagy, içgeçme, çuň uky

X. Üç gyzdyryjynyň meridiany (ot, ÝAN)	
Ellerde, boýunda, pilçede agyrylar, gulakda agyrylar we sesiň eşidilmesi, ýüzüň giperemiýasy, gyzgyny götermezlik, işdäniň bolmazlygy, ýygy buşukmak, ukusyzlyk, gaharjaňlyk	Ellerde we boýunda gowşaklyk, ýüzüň agarmagy, ýüzleý dem alyş, özünden gitme, sowugy götermezlik, buşukmanyň seýrekleşmesi, psihiki we fiziki ýadawlyk, keýpsizlik, ýadawlyk, eşidişiň peselmegi
XI. Öt haltanyň meridiany (agaç, ÝAN)	
Aşgazanda dolulyk duýgusy, agzyň ajamagy, ýürek bulanma, ýaňaklaryň, boýnuň ýellenmegi, bokurdagyň keselleri, ukusyzlyk, kellagyry, but we topuk myşşalarynda titreme, agyry, ökjede gyzgynlygyň duýulmagy	Gowşaklyk, güýjüň we energiýanyň peselmegi, dyz bognunda, ökjede ýellenme, aýaklaryň damarlarynyň ýellenmegi, gözüň keselleri, skleranyň saralmagy, öt bilen gaýtarma, ukuçyllyk, agşam derlemeklik, agyr we çuň dem alyş
XII. Bagryň meridiany (agaç, IN)	
Kellagyry, deriniň saralmagy, bilde we jyns agzalarda agyry, kynçylykly we agyryly peşew etmek, aýbaşy halkanyň bozulmasy, gabanjaňlyk duýgusy, gaharjaňlyk, ýeňil oýanjaňlyk, impulsiwlilik	Başaýlanma, deriniň agarmagy, içegäniň bozulmasy, jynsy sowuklyk, kiçi çanaklykda we butda agyrylar, aýaklarda gowşaklyk, çalt ýadamaklyk, görüşiň haýallamagy, depressiýa, gorky duýgusy

4-nji tablisa

Harply-sanly indeksli nokatlaryň kanallarda (meridianlarda) we gabat gelýän nokatlaryň atlarynyň iňlis, türkmen we rus sözlügi

Harply-sanly nokatlaryň indeksi			Nokatlaryň atlary		
fransuz	nemes	iňlis	iňlis	Rus	Türkmen
Öýkeniň meridiany					
1 P	1 Lu	1 LU	Chung-fu	Чжун-фу	Çžun-fu
2 P	2 Lu	2 LU	Jun-men	Юнь-мэнь	Ýun-men
3 P	3 Lu	3 LU	Tien-fu	Тянь-фу	Týan-fu
4 P	4 Plu	4 PLU	Hsia-pai	Ся-бай	Sýa-baý
5P	5Plu	5PLU	Chi-tse	Чи-цзе	Çi-sze
6P	6Plu	6PLU	Kung-tsui	Кун-цзуй	Kun-szuý
7 P	7 Lu	7 LU	Lieh-chueh	Ле-цюе	Le-sýue
8 P	8 Lu	8 LU	Ching-chu	Цзин-цюй	Szin-sýuý
9 P	9 Lu	9 LU	Tai-yaun	Тай-юань	Taý-ýuan
10 P	10 Lu	10 LU	Yu-chi	Юй-цзи	Ýuý-szi
11P	11Lu	11LU	Shao-shang	Шао-шан	Şao-şan

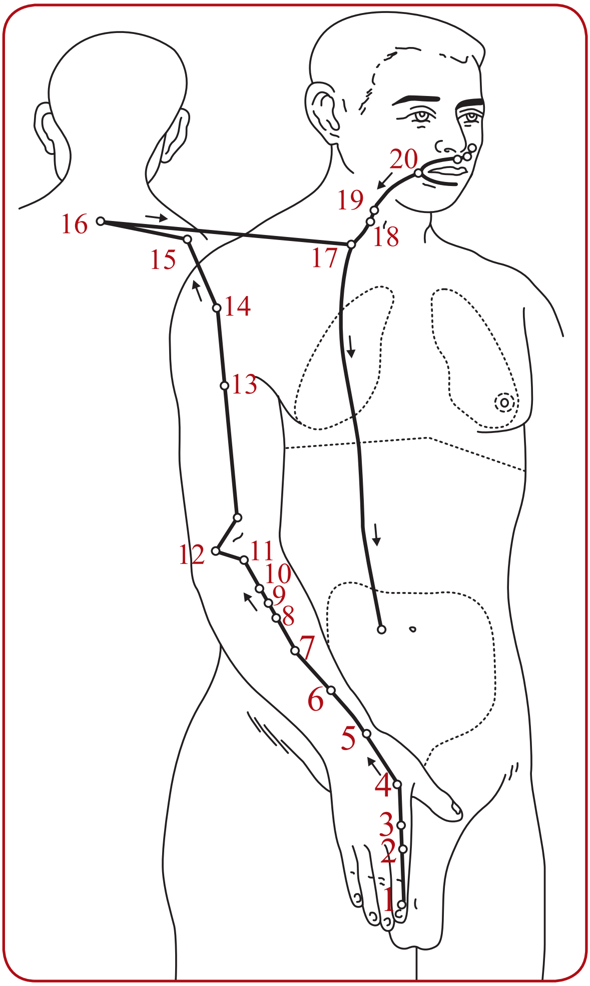


3-nji surat. Öýkeniň meridiany

5-nji tablisa

Harply-sanly nokatlaryň indeksi			**Nokatlaryň atlary**		
fransuz	nemes	iňlis	iňlis	rus	türkmen
Ýogyn içegäniň meridiany					
1 GI	1 Di	1 LI	Shang-yang	Шаи-янь	Şai-ýan
2 GI	2 Di	2 LI	Erh-chien	Эр-цзянь	Er-szýan
3 GI	3 Di	3 LI	San-chien	Сань-цзян	San-szýan
4 GI	4 Di	4 LI	Ho-ku	Хэ-гу	He-gu
5 GI	5 Di	5 LI	Yang-hsi	Ян-си	Ýan-si
6 GI	6 Di	6 LI	Pien-li	Пянь-ли	Pýan-li
7 GI	7 Di	7 LI	Wen-liu	Вэнь-лю	Wen-lýu
8 GI	8 Di	8 LI	Hsia-lien	Ся-лянь	Sýa-lýan
9 GI	9 Di	9 LI	Shang-lien	Шан-лянь	Şan-lýan
10 GI	10 Di	10 LI	Shou-san-li	Шоу-сань-ли	Şou-san-li
11 GI	11 Di	11 LI	Chu-chih	Цюй-чи	Sýuý-çi

12 GI	12 Di	12 LI	Chou-liao	Чжоу-ляо	Çžou-lýao
13 GI	13 Di	13 LI	Shou-wu-li	Шоу-у-ли	Şou-u-li
14 GI	14 Di	14 LI	Pi-nao	Би-нао	Bi-nao
15 GI	15 Di	15 LI	Chien-yu	Цзянь-юй	Szýaýu-ýuý
16 GI	16 Di	16 LI	Chu-ku	Цзюй-гу	Szýuý-gu
17 GI	17 Di	17 LI	Tien-ting	Тянь-дни	Týan-dni
18 GI	18 Di	18 LI	Fu-tu	Фу-ту	Fu-tu
19 GI	19 Di	19 LI	Ho-liao	Хэ-ляо	He-lýao
20 GI	20 Di	20 LI	Ying-hsiang	Ин-сян	In-sýan



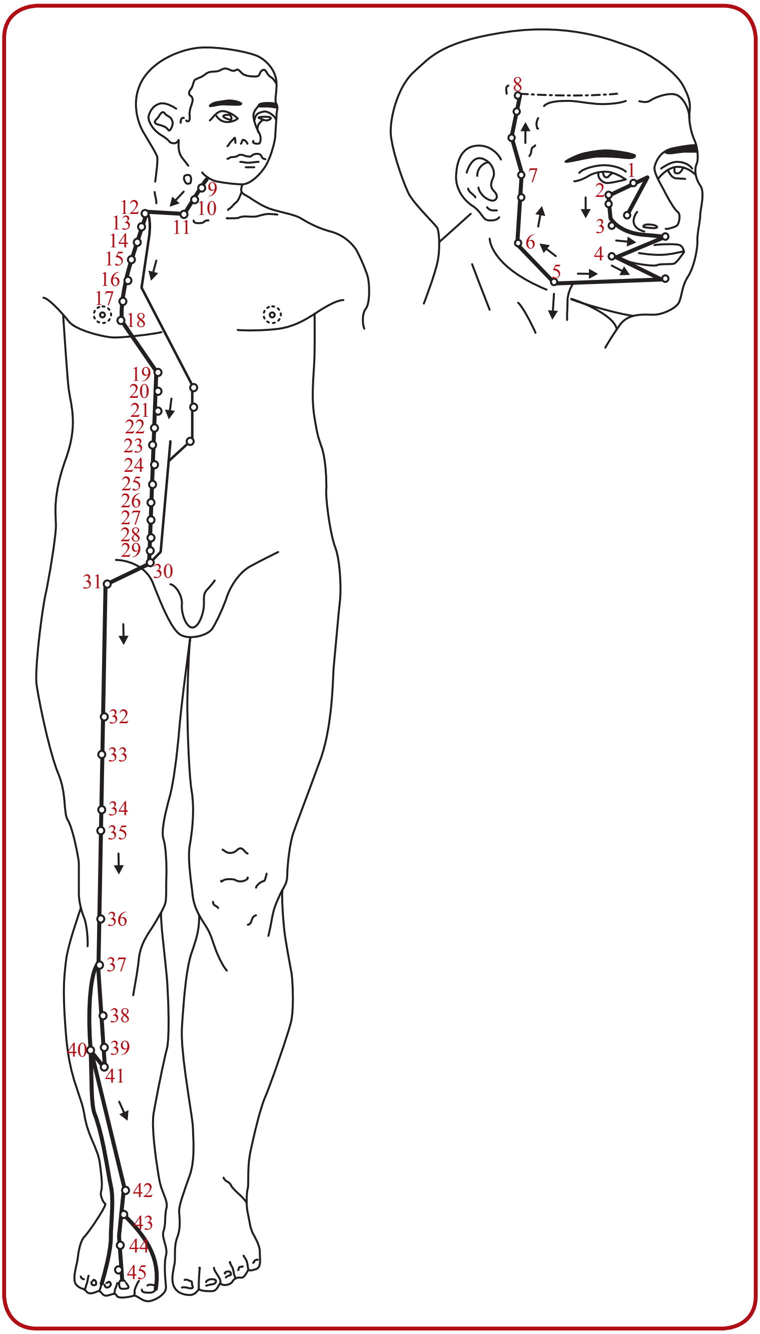
4-nji surat. Ýogyn içegäniň meridiany

Harply-sanly nokatlaryň indeksi			Nokatlaryň atlary		
fransuz	nemes	iňlis	iňlis	rus	türkmen
Aşgazanyň meridiany					
1 E	1 M	1 St	Cheng-chi	Чэн-ци	Çen-si
2 E	2 M	2 St	Szu-pai	Сы-бай	Sy-baý
3 E	3 M	3St	Chu-liao	Цзюй-ляо	Szýuý-lýao
4 E	4 M	4 St	Ti-tsang	Ди-цан	Di-san
5 E	5 M	5 St	Ta-ying	Да-ин	Da-in
6 E	6 M	6 St	Chia-che	Цзя-че	Szýa-çe
7 E	7 M	7 St	Hsia-kuan	Ся-гуань	Sýa-guan
8 E	8 M	8 St	Tou-wei	Тоу-вэй	Tou-weý
9 E	9 M	9 St	Jen-ying	Жень-ин	Žen-in
10 E	10 M	10 St	Shui-tu	Шуй-ту	Şuý-tu
11 E	11 M	11 St	Chi-she	Ци-шэ	Si-şe
12 E	12 M	12 St	Chueh-pen	Цюе-пэнь	Sýue-pen
13 E	13 M	13 St	Chi-hu	Ци-ху	Si-hu
14 E	14 M	14 St	Ku-fang	Ку-фан	Ku-fan
15 E	15 M	15 St	Wu-i	У-и	U-i
16 E	16 M	16 St	Ying-chuang	Ин-чуан	In-çuan
17 E	17 M	17 St	Ju-chung	Жу-чжун	Žu-çžun
18 E	18 M	18 St	Ju-ken	Жу-гэнь	Žu-gen
19 E	19 M	19 St	Pu-jung	Бу-жун	Bu-žun
20 E	20 M	20 St	Cheng-man	Чэн-мань	Çen-man
21 E	21 M	21 St	Liang-men	Лян-мэнь	Lýan-men
22 E	22 M	22 St	Kuan-men	Гуань-мэнь	Guan-men
23 E	23 M	23 St	Tai-i	Тай-и	Taý-i
24 E	24 M	24 St	Hua-jou-men	Хуа-жоу-мэнь	Hua-žou-men
25 E	25 M	25 St	Tien-shu	Тянь-шу	Týan-şu
26 E	26 M	26 St	Wai-ling	Вай-лин	Waý-lin
27 E	27 M	27 St	Ta-chu	Да-цзюй	Da-szýuý
28 E	28 M	28 St	Stui-tao	Шуй-дао	Şuý-dao
29 E	29 M	29 St	Kuei-lai	Гуй-лай	Guý-laý
30 E	30 M	30 St	Chi-chung	Ци-чун	Si-çun
31 E	31 M	31 St	Pi-kuan	Би-гуань	Bi-guan
32 E	32 M	32 St	Fu-tu	Фу-ту	Fu-tu
33 E	33 M	33 St	Yin-shi	Инь-ши	In-şi
34 E	34 M	34 St	Liang-chiu	Лян-цю	Lýan-sýu

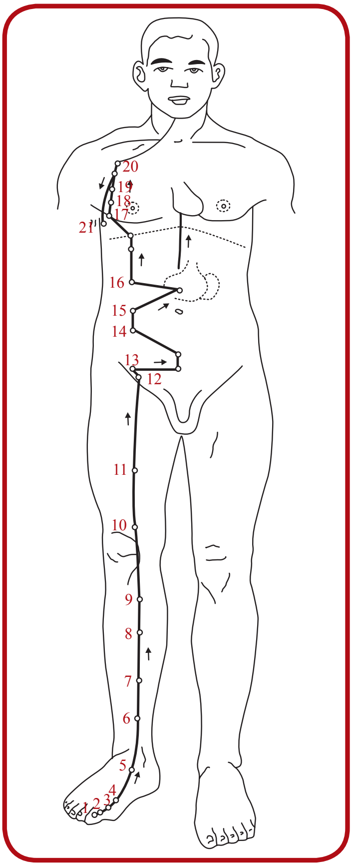
35 E	35 M	35 St	Tu-pi	Ду-би	Du-bi
36 E	36 M	36 St	Tsu-san-li	Цзу-сань-ле	Szu-san-le
37 E	37 M	37 St	Shang-chu	Шан-цзюй	Şan-szýuý
38 E	38 M	38 St	Tiao-kou	Тяо-коу	Týao-kou
39 E	39 M	39 St	Hsia-chu-hsu	Ся-цзюй-сюй	Sýa-szýuý-sýuý
40 E	40 M	40 St	Feng-lung	Фэн-лун	Fen-lun
41 E	41 M	41 St	Chief-his	Цзе-си	Sze-si
42 E	42 M	42 St	Chung-yang	Чун-ян	Çun-ýan
43 E	43 M	43 St	Hsien-ku	Сянь-гу	Sýan-gu
44 E	44 M	44 St	Nei-ting	Нэй-тин	Neý-tin
45 E	45 M	45 St	Li-tui	Ли-дуй	Li-duý

7-nji tablisa

Harply-sanly nokatlaryň indeksi			**Nokatlaryň atlary**		
fransuz	nemes	iňlis	iňlis	rus	türkmen
Dalak-aşgazanasty mäziň meridiany					
1 RP	1 MP	1 SP	Yin-pai	Инь-бай	In-baý
2 RP	2 MP	2 SP	Ta-tu	Да-ду	Da-du
3 RP	3 MP	3 SP	Tai-pai	Тай-бай	Taý-baý
4 RP	4 MP	4 SP	Kung-sun	Гунь-сунь	Gun-sun
5 RP	5 MP	5 SP	Shang-chiu	Шан-цю	Şan-sýu
6 RP	6 MP	6 SP	San-ying-chiao	Сань-инь-цзя	San-in-szýa
7 RP	7 MP	7 SP	Lou-ku	Лоу-гу	Lou-gu
8 RP	8 MP	8 SP	Ti-chi	Ди-цзи	Di-szi
9 RP	9 MP	9 SP	Yin-ling-shuan	Инь-лин--цюан	In-lin--sýuan
10 RP	10 MP	10 SP	Hsue-hai	Сюе-хай	Sýue-haý
11 RP	11 MP	11 SP	Chi-men	Цзи-мэнь	Szi-men
12 RP	12 MP	12 SP	Chung-men	Чун-мэнь	Çun-men
13 RP	13 MP	13 SP	Fu-she	Фу-шэ	Fu-şe
14 RP	14 MP	14 SP	Fu-chien	Фу-цзе	Fu-sze
15 RP	15 MP	15 SP	Ta-heng	Да-хэн	Da-hen
16 RP	16 MP	16 SP	Fu-ai	Фу-ай	Fu-aý
17 RP	17 MP	17 SP	Shih-tou	Ши-доу	Şi-dou
18 RP	18 MP	18 SP	Tien-hsi	Тянь-си	Týan-si
19 RP	19 MP	19 SP	Hsiung-hsiang	Сюн-сян	Sýun-sýan
20 RP	20 MP	20 SP	Çhou-yung	Чжоу-жуи	Çžou-žui
21 RP	21 MP	21 SP	Ta-pao	Да-бао	Da-bao



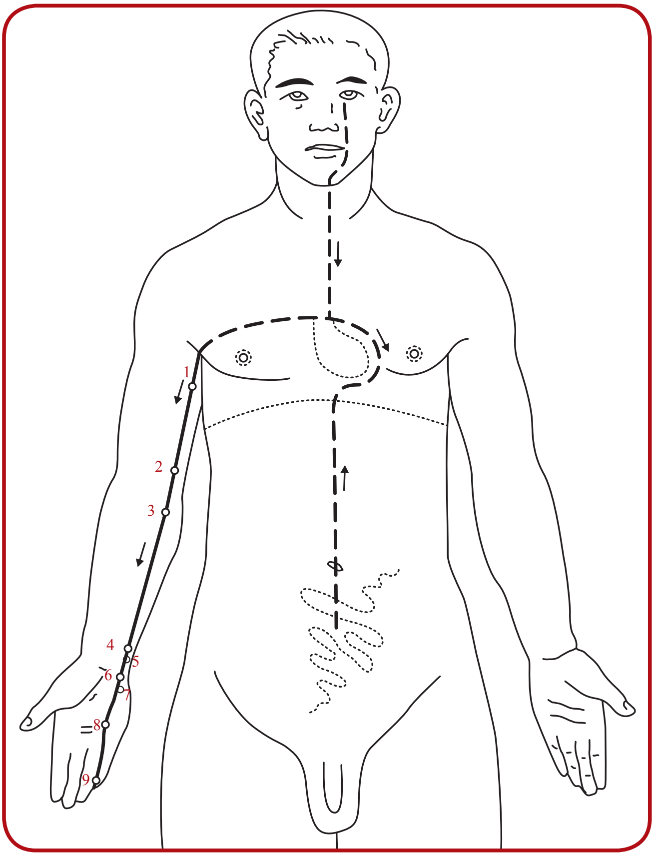
4-nji surat. Ýogyn içegäniň meridiany



6-njy surat. Dalak-aşgazanasty mäziň meridiany

8-nji tablisa

Harply-sanly nokatlaryň indeksi			Nokatlaryň atlary		
fransuz	nemes	iňlis	iňlis	rus	türkmen
Ýüregiň meridiany					
1 C	1 H	1 Ht	Chi-chuan	Цзи-цюань	Szi-sýuan
2 C	2 H	2 Ht	Ching-ling	Цин-лин	Sin-lin
3 C	3 H	3 Ht	Shao-hai	Шао-хай	Şao-haý
4 C	4 H	4 Ht	Ling-tao	Лин-дао	Lin-dao
5 C	5 H	5 Ht	Tung-li	Тун-ли	Tun-li
6 C	6 H	6 Ht	Yin-his	Инь-си	In-si
7 C	7 H	7 Ht	Shen-men	Шэнь-мэнь	Şen-men
8 C	8 H	8 Ht	Shao-fu	Шао-фу	Şao-fu
9 C	9 H	9 Ht	Shao-chung	Шао-чун	Şao-çun

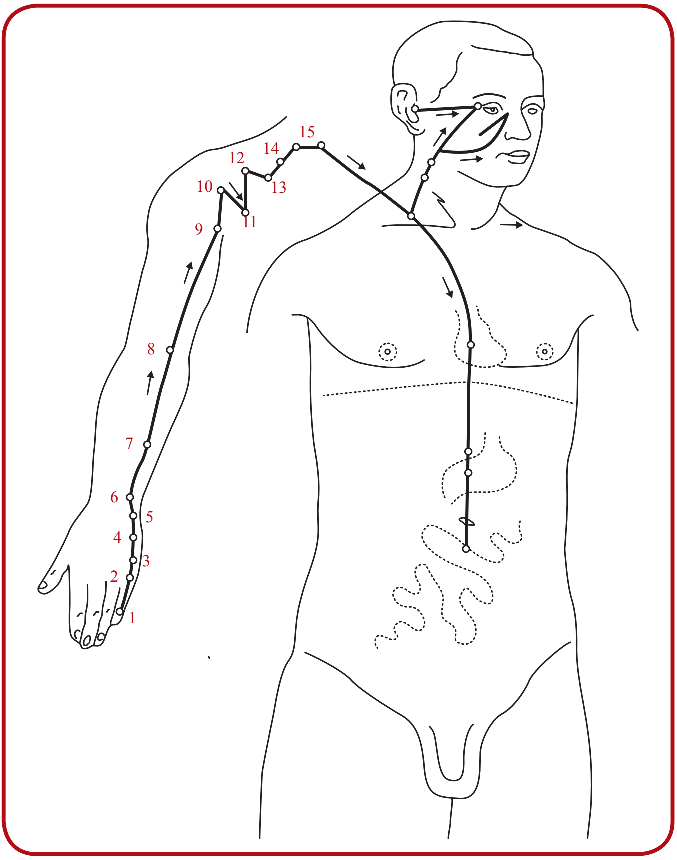


7-nji surat. Ýüregiň meridiany

9-njy tablisa

Harply-sanly nokatlaryň indeksi			**Nokatlaryň atlary**		
fransuz	nemes	iňlis	iňlis	rus	türkmen
Inçe içegäniň meridiany					
1 IG	1 Dü	1 SI	Shao-tse	Шао-цзе	Şao-sze
2 IG	2 Dü	2 SI	Chien-ku	Цянь-гу	Sýan-gu
3 IG	3 Dü	3 SI	Hou-his	Хоу-си	Hou-si
4IG	4 Dü	4 SI	Wan-ku	Вань-гу	Wan-gu
5 IG	5 Dü	5 SI	Yang-ku	Ян-гу	Ýan-gu
6 IG	6 Dü	6 SI	Yang-lao	Ян-ляо	Ýan-lýao
7 IG	7 Dü	7 SI	Chin-cheng	Чжи-чжэн	Çži-çžen
8 IG	8 Dü	8 SI	Hsiao-hai	Сяо-хай	Sýao-haý

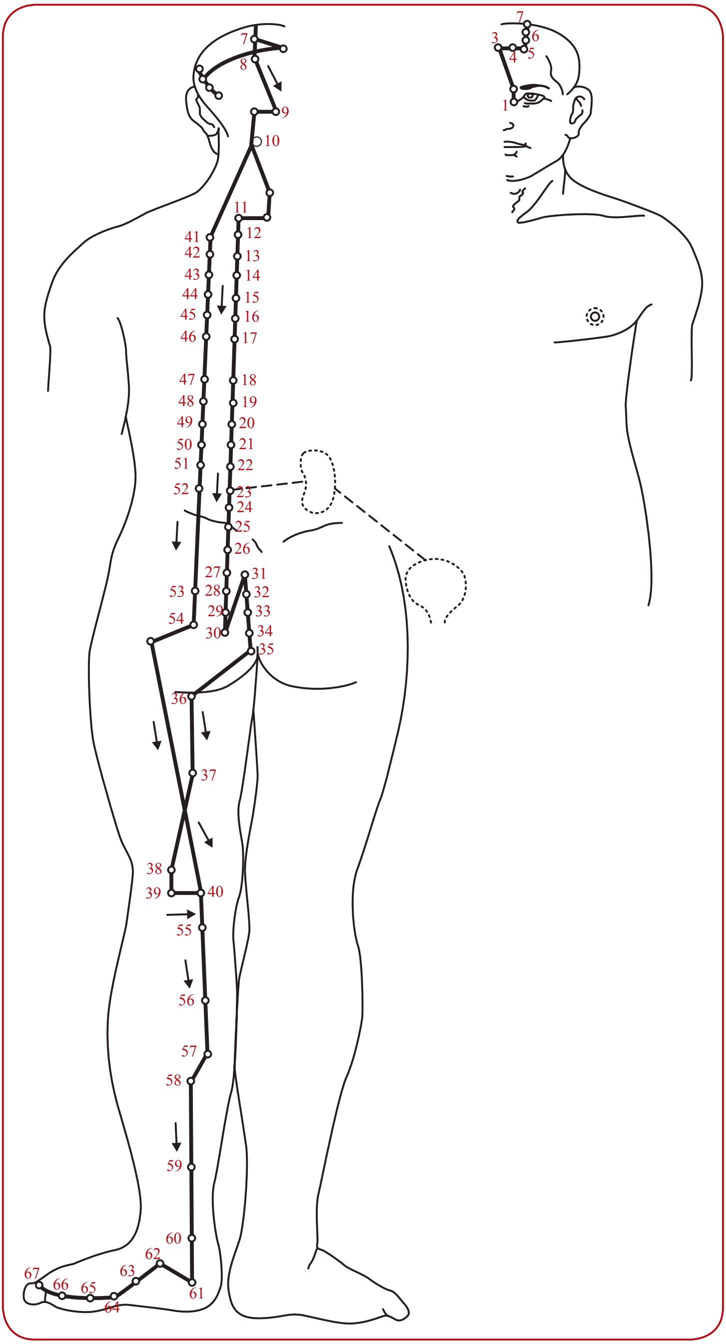
9 IG	9 Dü	9 SI	Chien-chen	Цзянь-чжэнь	Szýan-çžen
10 IG	10 Dü	10 SI	Nao-yu (shu)	Нао-шу (юй)	Nao-şu (ýuý)
11 IG	11 Dü	11 SI	Tien-tsung	Тянь-цзун	Týan-szun
12 IG	12 Dü	12 SI	Ping-feng	Бин-фэн	Bin-fen
13 IG	13 Dü	13 SI	Chui-yuan	Цюй-юань	Sýuý-ýuan
14 IG	14 Dü	14 SI	Chien-wai-yu (shu)	Цзянь-вай-шу (юй)	Szýan-waý--şu (ýuý)
15 IG	15 Dü	15 SI	Chien-chung-yu (shu)	Цзянь-чжун-шу	Szýan-çžun-şu
16 IG	16 Dü	16 SI	Tien-chuang	Тянь-чуан	Týan-çuan
17 IG	17 Dü	17 SI	Tien-jung	Тянь-жун	Týan-žun
18 IG	18 Dü	18 SI	Chuan-liao	Цюань-ляо	Sýuan-lýao
19 IG	19 Dü	19 SI	Ting-kung	Тин-гун	Tin-gun



8-nji surat. Ince içegäniň meridiany

Harply-sanly nokatlaryň indeksi			**Nokatlaryň atlary**		
fransuz	nemes	iňlis	iňlis	rus	türkmen
Peşewhaltanyň meridiany					
1 V	1 B	1 Bl	Ching-ming	Цин-мин	Sin-min
2 V	2 B	2 Bl	Tsan-chu	Цуань-чжу	Suan-çžu
3 V	3 B	3 Bl	Mei-chung	Мэй-чун	Meý-çun
4 V	4 B	4 Bl	Chu-cha	Цюй-ча	Sýuý-ça
5 V	5 B	5 Bl	Wu-chu	У-чу	U-çu
6 V	6 B	6 Bl	Cheng-kuang	Чэн-гуан	Çen-guan
7 V	7 B	7 Bl	Tung-tien	Тун-тянь	Tun-týan
8 V	8 B	8 Bl	Lo-chueh	Ло-цюе	Lo-sýue
9 V	9 B	9 Bl	Yu-chen	Юй-чжэнь	Ýuý-çžen
10 V	10 B	10 Bl	Tien-chu	Тянь-чжу	Týan-çžu
11V	11 B	11 Bl	Ta-chu	Да-чжу	Da-çžu
12V	12B	12Bl	Feng-men	Фэн-мэнь	Fen-men
13V	13B	13Bl	Fei-shu	Фэн-шу	Fen-şu
14V	14B	14Bl	Chueh-yin-shu	Цзю-инь-шу	Szýu-in-şu
15V	15B	15Bl	Hsin-shu	Синь-шу	Sin-şu
16V	16B	16Bl	Tu-shu	Ду-шу	Du-şu
17V	17B	17Bl	Ke-shu	Гэ-шу	Ge-şu
18V	18B	18Bl	Kan-shu	Гань-шу	Gan-şu
29V	19B	19Bl	Tan-shu	Дань-шу	Dan-şu
20V	20B	20Bl	Pi-shu	Пи-шу	Pi-şu
21V	21B	21Bl	Wei-shu	Вэй-шу	Weý-şu
22V	22B	22Bl	San-chiao-shu	Сань-цзяо-шу	San-szýu-şu
23V	23B	23Bl	Shien-shu	Шень-шу	Şen-şu
24V	24B	24Bl	Chi-hai-shu	Ци-хай-шу	Si-haý-şu
25V	25B	25Bl	Ta-shang-shu	Да-чан-шу	Da-çan-şu
26V	26B	26Bl	Kuan-yuan-shu	Гуань-юань-шу	Guan-ýuan-şu
27V	27B	27Bl	Hsiao-chang-shu	Сяо-чан-шу	Sýao-çan-şu
28V	28B	28Bl	Pang-kuan-shu	Пан-гуань-шу	Pan-guan-şu
29V	29B	29Bl	Chung-lu-shu	Чжун-люй-шу	Çžun-lýuý-şu
30V	30B	30Bl	Pai-huan-shu	Бай-хуань-шу	Baý-huan-şu
31V	31B	31Bl	Shang-liao	Шан-ляо	Şan-lýao

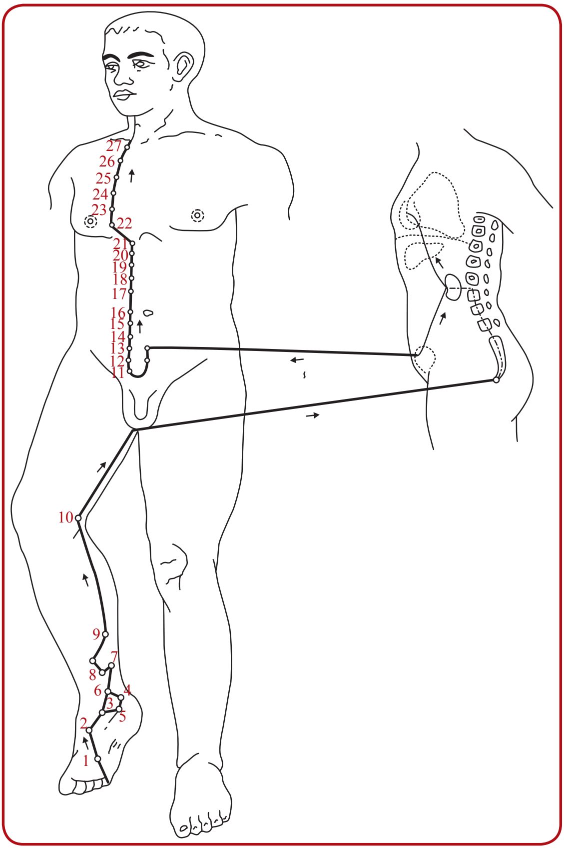
32V	32B	32Bl	Tzu-liao	Цы-ляо	Sy-lýao
33V	33B	33Bl	Chung-liao	Чжун-ляо	Çžun-lýao
34V	34B	34Bl	Hsiao-liao	Ся-ляо	Sýa-lýao
35V	35B	35Bl	Hui-yang	Хуэй-ян	Hueý-ýan
36V	36B	36Bl	Fu-feng	Фу-фень	Fu-fen
37 V	37 B	37Bl	Po-hu	По-ху	Po-hu
38 V	38 B	38 Bl	Kao-huang	Гао-хуан	Gao-huan
39 V	39 B	39 Bl	Shen-tang	Шэнь-тан	Şen-tan
40 V	40 B	40 Bl	Yi-his	И-си	I-si
41 V	41 B	41 Bl	Ke-kuan	Гэ-гуань	Ge-guan
42 V	42 B	42 Bl	Hun-men	Хунь-мэнь	Hun-men
43 V	43 B	43 Bl	Yang-kang	Ян-ган	Ýan-gan
44 V	44 B	44 Bl	Yi-she	И-ше	I-şe
45 V	45 B	45 Bl	Wei-tsang	Вэй-цан	Weý-san
46 V	46 B	46 Bl	Huang-men	Хуан-мэнь	Huan-men
47 V	47 B	47 Bl	Chih-shih	Чжи-ши	Çži-şi
48 V	48 B	48 Bl	Pao-huang	Бао-хуан	Bao-huan
49 V	49 B	49 Bl	Chih-pien	Чжи-бянь	Çži-býan
50 V	50 B	50 Bl	Cheng-fu	Чэн-фу	Çen-fu
51 V	51 B	51 Bl	Yin-men	Инь-мэнь	In-men
52 V	52 B	52 Bl	Fu-his	Фу-хис	Fu-his
53 V	53 B	53 Bl	Wei-yang	Вэй-ян	Weý-ýan
54 V	54 B	54 Bl	Wei-chung	Вэй-чжун	Weý-çžun
55 V	55 B	55 Bl	Ho-yang	Хэ-ян	He-ýan
56 V	56 B	56 Bl	Cheng-shin	Чэн-цзинь	Çen-szin
57 V	57 B	57 Bl	Cheng-shan	Чэн-шань	Çen-şan
58 V	58 B	58 Bl	Fei-yang	Фэй-ян	Feý-ýan
59 V	59 B	59 Bl	Fu-yang	Фу-ян	Fu-ýan
60 V	60 B	60 Bl	Kun-lun	Кунь-лунь	Kun-lun
61 V	61 B	61 Bl	Pu-shen	Пу-шэнь	Pu-şen
62 V	62 B	62 Bl	Shen-men	Шэнь-май	Şen-maý
63V	63B	63 Bl	Chin-men	Цзинь-мэнь	Szin-men
64 V	64 B	64Bl	Ching-ku	Цзинь-гу	Szin-gu
65 V	65 B	65 Bl	Shu-ku	Шу-гу	Şu-gu
66 V	66 B	66Bl	(Yang)-Tung-ku	(Цзу) Тун-гу	(Szu) Tun-gu
67 V	67 B	67Bl	Chin-yin	Чжи-инь	Çži-in



9-njy surat. Peşew haltanyň meridiany

11-nji tablisa

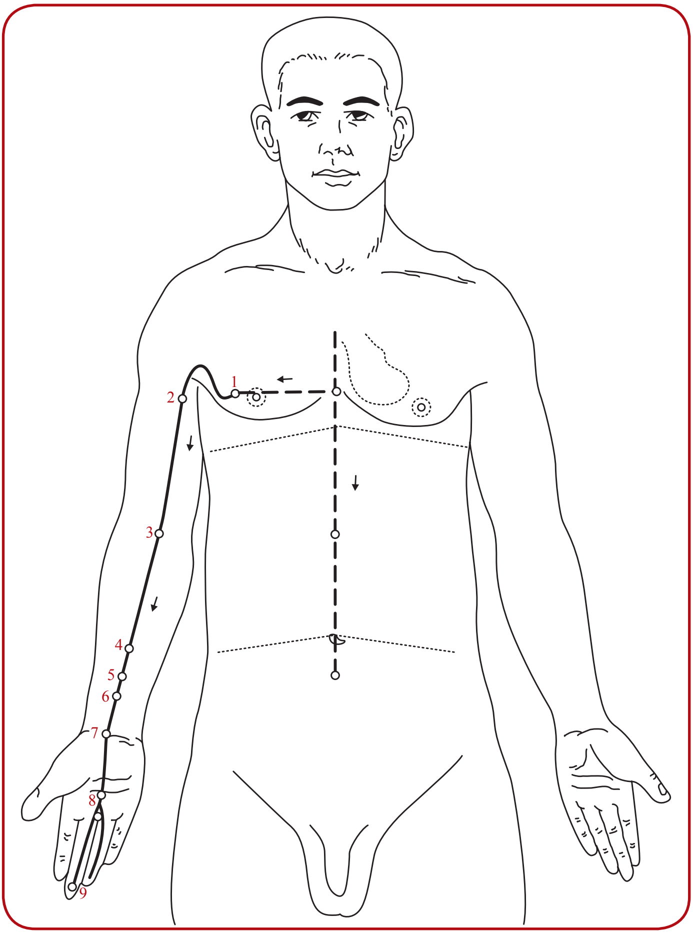
Harply-sanly nokatlaryň indeksi			**Nokatlaryň atlary**		
fransuz	nemes	iňlis	iňlis	rus	türkmen
Böwregiň meridiany					
1 R	1 N	1 Ki	Jung-chuan	Юн-цюань	Ýun-suan
2 R	2 N	2 Ki	Jan-ku	Жань-гу	Žan-gu
3 R	3 N	3 Ki	Tai-hsi	Тай-си	Taý-si
4 R	4 N	4 Ki	Ta-chung	Да-чжун	Da-çžun
5 R	5 N	5 Ki	Shui-chuan	Шуй-цюань	Şuý-suan
6 R	6 N	6 Ki	Chao-hai	Чжао-хай	Çžao-haý
7 R	7 N	7 Ki	Fu-liu	Фу-лю	Fu-lýu
8 R	8 N	8 Ki	Chiao-hsin	Цзяо-синь	Szýao-sin
9 R	9 N	9 Ki	Chu-pin	Чжу-бинь	Çžu-bin
10 R	10 N	10 Ki	Yin-ku	Инь-гу	In-gu
11 R	11 N	11 Ki	Heng-ku	Хэн-гу	Hen-gu
12 R	12 N	12 Ki	Tai-hen	Да-хэ	Da-he
13 R	13 N	13 Ki	Chih-sueh	Ци-сюе	Si-sýue
14 R	14 N	14 Ki	Siu-man	Сы-мэнь	Sy-men
15 R	15 N	15 Ki	Chung-chu	Чжун-чжу	Çžun-çžu
16 R	16 N	16 Ki	Huang-yu-(shu)	Хуан-шу	Huan-şu
17 R	17 N	17 Ki	Chang-shu	Шан-цюй	Şan-sýuý
18 R	18 N	18 Ki	Shih-kuan	Ши-гуань	Si-guan
19 R	19 N	19 Ki	Yin-tu	Инь-ду	In-du
20 R	20 N	20 Ki	Yin-tung-ku	Тун-гу (Фу-тун-гу)	Tun-gu (Fu-tun-gu)
21 R	21 N	21 Ki	Yu-men	Ю-мэнь	Ýu-men
22 R	22 N	22 Ki	Pu-lang	Бу-лан	Bu-lan
23 R	23 N	23 Ki	Shen-feng	Шэнь-фэн	Şen-fen
24 R	24 N	24 Ki	Ling-hsu	Лин-сюй	Lin-sýuý
25 R	25 N	25 Ki	Shen-tsang	Шэнь-цан	Şen-san
26 R	26 N	26 Ki	Yu-chung	Юй-чжун	Ýuý-çžun
27 R	27 N	27 Ki	Shu-fu	Шу-фу	Şu-fu



10-njy surat. Böwregiň meridiany

12-nji tablisa

Harply-sanly nokatlaryň indeksi			**Nokatlaryň atlary**		
fransuz	nemes	iňlis	iňlis	rus	türkmen
Perikardyň meridiany («ýüregiň dolandyrylyşy»)					
1 MC	1 KS	1 HC	Tien-chih	Тянь-чи	Týan-çi
2 MC	2KS	2 HC	Tien-Chuan	Тянь-цюань	Týan-sýuan
3 MC	3 KS	3 HC	Chu-tse	Цюй-цзэ	Sýuý-sze
4 MC	4 KS	4 HC	His-men	Си-мэнь	Si-men
5 MC	5 KS	5 HC	Chien-shih	Цзянь-ши	Szýan-şi
6 MC	6 KS	6 HC	Nei-kuan	Нэй-гуань	Neý-guan
7 MC	7 KS	7 HC	Ta-ling	Да-лин	Da-lin
8 MC	8 KS	8 HC	Lao-kung	Лао-гун	Lao-gun
9 MC	9 KS	9 HC	Chung-chung	Чжун-чун	Çžun-çun

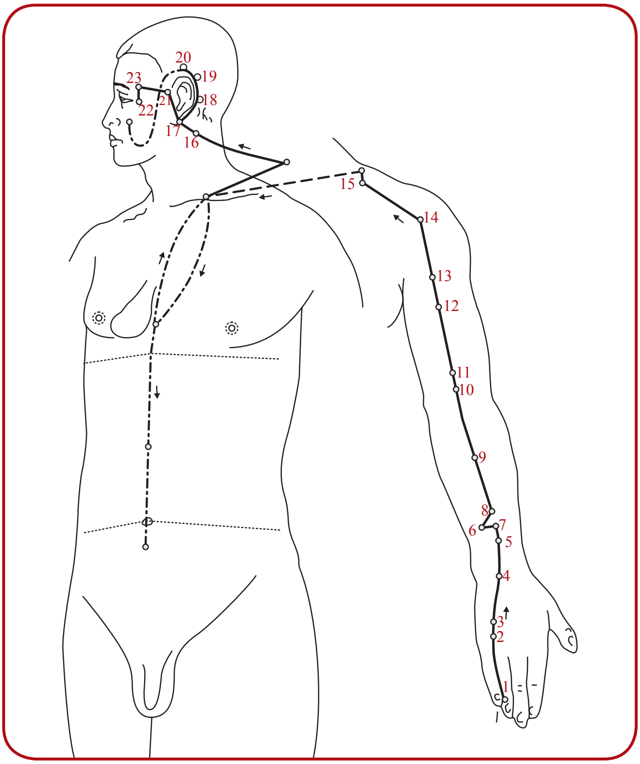


11-nji surat. Perikardyň meridiany

13-nji tablisa

Harply-sanly nokatlaryň indeksi			Nokatlaryň atlary		
fransuz	nemes	iňlis	iňlis	rus	türkmen
«Üç gyzdyryjy» meridiany					
1 TR	1 ЗЕ	1 TH	Kuang-c-hung	Гуань-чун	Guan-çun
2 TR	2 ЗЕ	2 TH	Yeh men	Е-мэнь	Ýe-men
3 TR	3 ЗЕ	3 TH	Chung-chu	Чжун-чжу	Çžun-çžu
4 TR	4 ЗЕ	4 TH	Yang-chih	Ян-чи	Ýan-çi
5 TR	5 ЗЕ	5 TH	Wai-kuan	Вай-гуань	Waý-guan
6 TR	6 ЗЕ	6 TH	Chih-kou	Чжи-гоу	Çži-gou
7 TR	7 ЗЕ	7 TH	Hui-tsung	Хуэй-цзун	Huan-szun

8 TR	8 ЗЕ	8 TH	San-yang-lo	Сань-ян-ло	San-ýan-lo
9 TR	9 ЗЕ	9 TH	Szu-tu	Сы-ду	Sy-du
10 TR	10 ЗЕ	10 TH	Tsien-ching	Тянь-цзин	Týan-szin
11 TR	11 ЗЕ	11 TH	Ching-leng-yuan	Цин-лэн-юан	Sin-len-ýuan
12 TR	12 ЗЕ	12 TH	Hsiao-lo	Сяо-лэ	Sýao-le
13 TR	13 ЗЕ	13 TH	Nao-hui	Нао-хуэй	Nao-hueý
14 TR	14 ЗЕ	14 TH	Chien-liao	Цзянь-ляо	Szýan-lýao
15 TR	15 ЗЕ	15 TH	Tien-liao	Тянь-ляо	Týan-lýao
16 TR	16 ЗЕ	16 TH	Tien-yu	Тянь-то	Týan-to
17 TR	17 ЗЕ	17 TH	Yi-feng	И-фэн	I-fen
18 TR	18 ЗЕ	18 TH	Chih-mei	Ци-май	Si-maý
19 TR	19 ЗЕ	19 TH	Lu-hsi	Лу-си	Lu-si
20 TR	20 ЗЕ	20 TH	Chiao-sun	Цзяо-сунь	Szýao-sun
21 TR	21ЗЕ	21TH	Erh-men	Эр-мэнь	Er-men
22 TR	22 ЗЕ	22 TH	Ho-liao	Хэ-ляо	He-lýao
23 TR	23 ЗЕ	23 TH	Szu-chu-kung	Сы-чжу-кун	Sy-çžu-kun

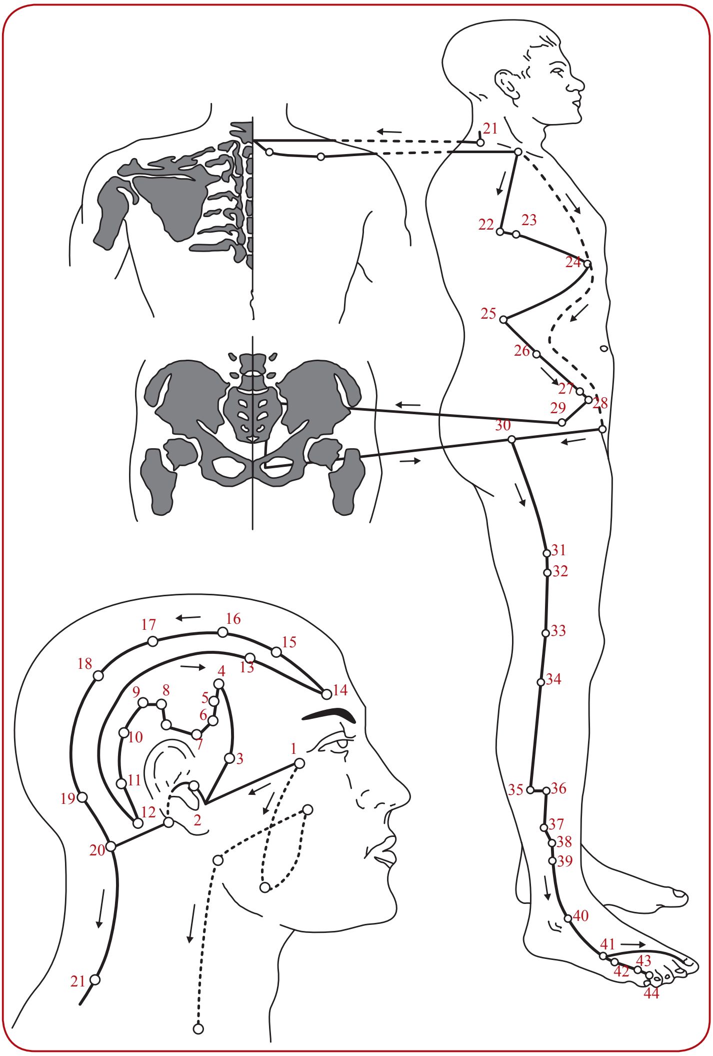


12-nji surat. «Üç gyzdyryjy» meridiany

14-nji tablisa

Harply-sanly nokatlaryň indeksi			Nokatlaryň atlary		
fransuz	nemes	iňlis	iňlis	rus	türkmen
Öt haltanyň meridiany (27 sur)					
1 VB	1 G	1 GB	Tung-tzu--liao	Тун-цзы--ляо	Tun-szy--lýao
2 VB	2 G	2 GB	Ting-hui	Тин-хуэй	Tin-hueý
3 VB	3 G	3 GB	Shang-uan	Шан-уань	Şan-guan
4 VB	4 G	4 GB	Han-jen	Хань-янь	Han-ýan
5 VB	5 G	5 GB	Hsuan-li	Сюань-лу	Sýuan-lu
6 VB	6 G	6 GB	Hsuan-li	Сюань-ли	Sýuan-li
7 VB	7 G	7 GB	Chu-pin	Цюй-бинь	Sýuý-bin
8 VB	8 G	8 GB	Shuai-ku	Шуай-гу	Şuaý-gu
9 VB	9 G	9 GB	Tien-cung	Тянь-чун	Týan-çun
10 VB	10 G	10 GB	Pu-pai	Фу-бай	Fu-baý
11 VB	11 G	11 GB	Tou-chiao--yin	Тоу-цяо--инь	Tou-sýzo--in
12 VB	12 G	12 GB	Wan-ku	Вэнь-гу	Wen-gu
13 VB	13 G	13 GB	Pen-shen	Бэнь-шень	Ben-şen
14 VB	14 G	14 GB	Yang-pai	Ян-бай	Ýan-baý
15 VB	15 G	15 GB	(Tou)-Lin--chi	Тоу-лин--ци	Tou-lin-si
16 VB	16 G	16 GB	Mu--chuang	Му-чуан	Mu-çuan
17 VB	17 G	17 GB	Cheng-ying	Чжен-ин	Çžen-in
18 VB	18 G	18 GB	Cheng-ling	Чэн-лин	Çen-lin
19 VB	19 G	19 GB	Nao-kung	Нао-кун	Nao-kun
20 VB	20 G	20 GB	Febg-chih	Фэн-чи	Fen-çi

21VB	21 G	21GB	Chien- -ching	Цзянь- -цзин	Szýan-szin
22 VB	22 G	22 GB	Yuan-ien	Юань-е	Ýuan-ýe
23 VB	23 G	23 GB	Che-chin	Чже-зинь	Çže-szin
24 VB	24 G	24 GB	Shi-yueh	Жи-юе	Ži-ýuýe
25 VB	25 G	25 GB	Ching-men	Цзин-энь	Szin-men
26 VB	26 G	26 GB	Tai-mo	Дай-май	Daý-maý
27 VB	27 G	27 GB	Wu-shu	У-шу	U-şu
28 VB	28 G	28 GB	Wei-tao	Вэй-дао	Weý-dao
29 VB	29 G	29 GB	Chu-liao	Цзюй-ляо	Szýuý-ýao
30 VB	30 G	30 GB	Huan-tiao	Хуань-тяо	Huan-týao
31 VB	31 G	31GB	Feng-shih	Фэн-ши	Fen-şi
32 VB	32 G	32 GB	Chung-tu	Чжун-ду	Çžun-du
33 VB	33 G	33 GB	Yang-kuan	Ян-гуань	Ýan-guan
34 VB	34 G	34 GB	Yang-ling- chuan	Ян-линь- цюань	Ýan-lin- sýuan
35 VB	35 G	35 GB	Yang- -chiao	Ян-цзяо	Ýan-szýao
36 VB	36 G	36 GB	Wai-chiu	Вай-цю	Waý-sýu
37 VB	37 G	37 GB	Kuang- ming	Гуан-мин	Guan-min
38 VB	38 G	38 GB	Yan-fu	Ян-фу	Ýan-fu
39 VB	39 G	39 GB	Hsuan- chung	Сюань- -чжун	Sýuan- -çžun
40 VB	40 G	40 GB	Chiu-hsu	Цю-сюй	Sýu-sýuý
41 VB	41 G	41 GB	(Tsu-) Lin-chi	Цзу-линь- ци	Szu-lin-si
42 VB	42 G	42 GB	Ti-wu-hui	Ди-у-хуэй	Di-u-hueý
43 VB	43 G	43 GB	Hsia-his	Ся-си	Sýa-si
44 VB	44 G	44 GB	Tsu-chiao- -yin	Цзу-цяо- -инь	Szu-sýao- -in

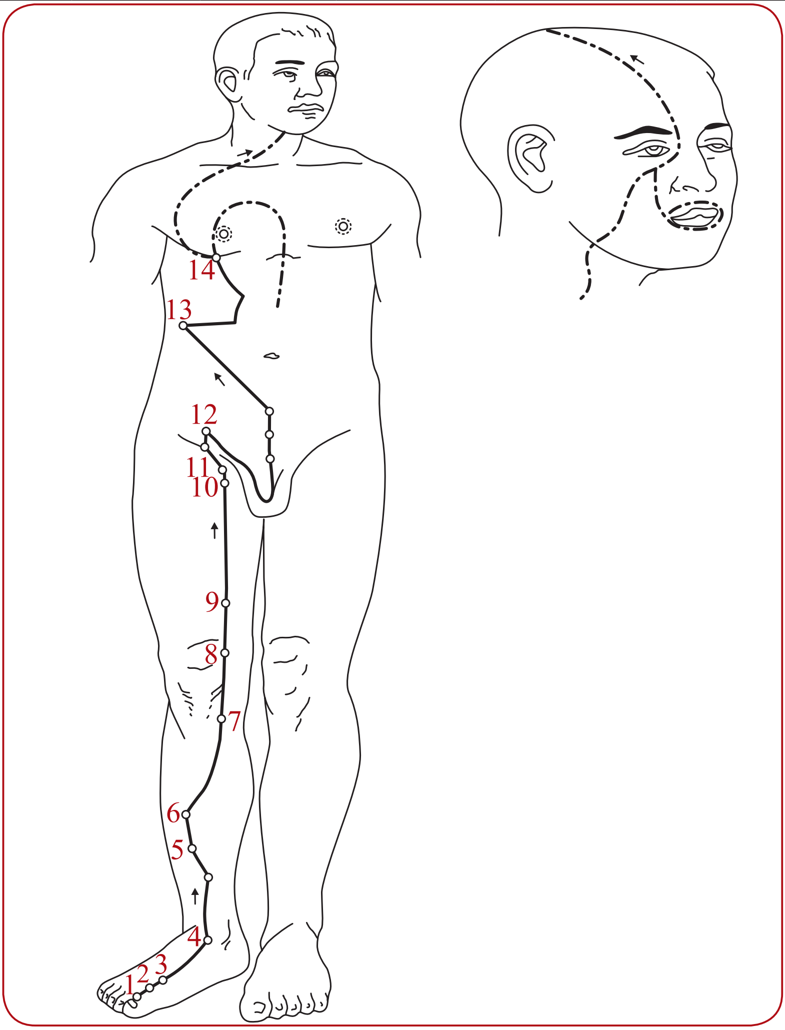


13-nji surat. Öt haltanyň meridiany

15-nji tablisa

Harply-sanly nokatlaryň indeksi			Nokatlaryň atlary		
fransuz	nemes	iňlis	iňlis	rus	türkmen
Bagryň meridiany					
1 F	1 Le	1 Liv	Ta-tun	Да-дунь	Da-dun
2 F	2 Le	2 Liv	Hsin-chien	Сип-цзянь	Sip-szýan
3 F	3 Le	3 Liv	Tai-chung	Тай-чун	Taý-çun
4 F	4 Le	4 Liv	Chung-feng	Чжун-фэн	Çžun-fen

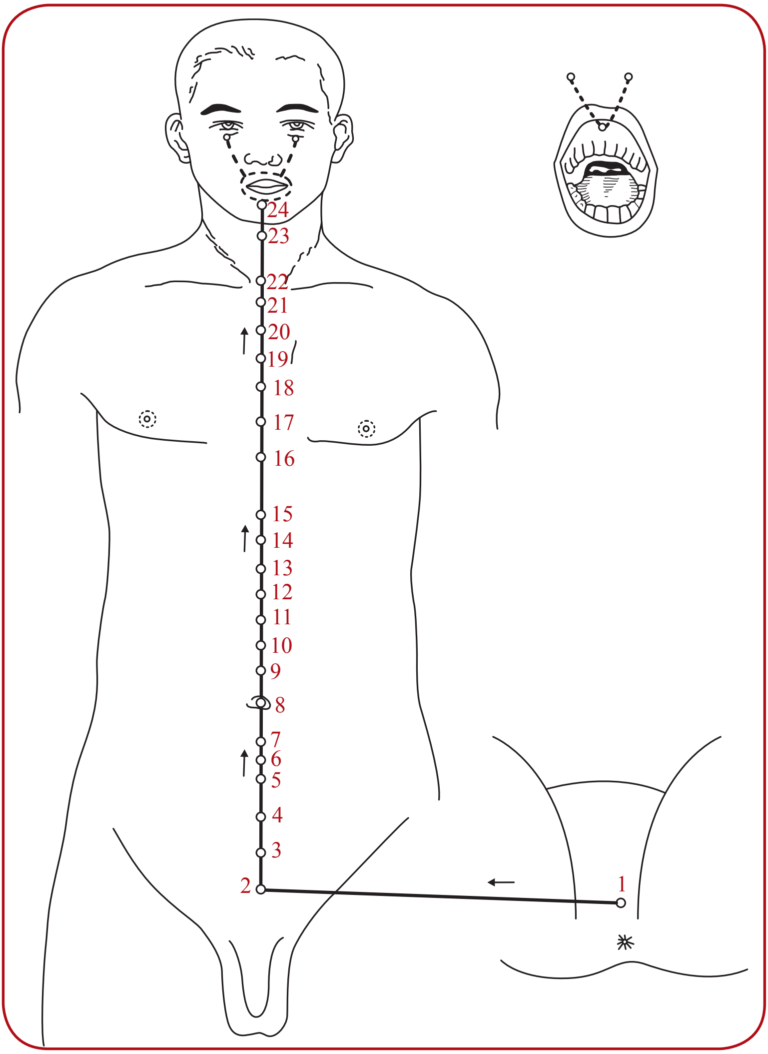
5 F	5 Le	5 Liv	Li-kou	Ли-гоу	Li-gou
6 F	6 Le	6 Liv	Chung-tu	Чжун-ду	Çžun-du
7 F	7 Le	7 Liv	Hsi-kuan	Си-гуань	Si-guan
8 F	8 Le	8 Liv	Chu-chuan	Цюй-чюань	Sýuý-çýuan
9 F	9 Le	9 Liv	Yin-pao	Инь-бао	In-bao
10 F	10 Le	10 Liv	Wu-li	Цзу-у-ли	Szu-u-li
11 F	11 Le	11 Liv	Yin-lien	Инь-лянь	In-lýan
12 F	12 Le	12 Liv	Chi-mai	Цзи-май	Szi-maý
13 F	13 Le	13 Liv	Chang-men	Чжан-мэнь	Çžan-men
14 F	14 Le	14 Liv	Chi-men	Ци-мэнь	Si-men



14-nji surat. Bagryň meridiany

16-njy tablisa

Harply-sanly nokatlaryň indeksi			Nokatlaryň atlary		
fransuz	nemes	iňlis	iňlis	rus	türkmen
Öňki ortaky meridian					
1 VC	1 JM	1 CV	Hui-yin	Хуэй-инь	Hueý-in
2 VC	2 JM	2 CV	Chu-ku	Цюй-гу	Sýuý-gu
3 VC	3 JM	3 CV	Chung-chi	Чжун-цзи	Çžun-szi
4 VC	4 JM	4 CV	Kuan-yuan	Гуань--юань	Guan-ýuan
5 VC	5 JM	5 CV	Shi-men	Ши-мэнь	Şi-men
6 VC	6 JM	6 CV	Chi-hai	Ци-хай	Si-haý
7 VC	7 JM	7 CV	Yin-chiao	Инь-цзяо	In-szýao
8 VC	8 JM	8 CV	Shen--chueh	Шэнь-цюе	Şen-sýue
9 VC	9 JM	9 CV	Shui-fen	Шуй-фзнь	Şuý-fen
10 VC	10 JM	10 CV	Hsia-wan	Ся-вань	Sýa-wan
11 VC	11 JM	11 CV	Chien-li	Цзянь-ли	Szýan-li
12 VC	12 JM	12 CV	Chung--wan	Чжунь--вань	Çžun-wan
13 VC	13 JM	13 CV	Shang-wan	Шан-вань	Şan-wan
14 VC	14 JM	14 CV	Chu-chueh	Цзюй-цюе	Szýuý--sýuýe
15 VC	15 JM	15 CV	Chiu-wei	Цзю-вэй	Szýu-weý
16 VC	16 JM	16 CV	Chung--ting	Чжун-тин	Çžun-tin
17 VC	17 JM	17 CV	Shang--chung	Тань-чжун	Tan-çžun
18 VC	18 JM	18 CV	Yu-tang	Юй-тан	Ýuý-tan
19 VC	19 JM	19 CV	Tzu-kung	Цзы-гун	Szy-gun
20 VC	20 JM	20 CV	Hua-kai	Хуа-гай	Hua-gaý
21 VC	21 JM	21 CV	Hsuan-chi	Сюань--цзи	Sýuan-szi
22 VC	22 JM	22 CV	Tien-tu	Тянь-ту	Týan-tu
23 VC	23 JM	23 CV	Lien-c-huan	Лян-цюань	Lýan-sýuan
24 VC	24 JM	24 CV	Cheng-chi--ang	Чэн-цзян	Çen-szýan

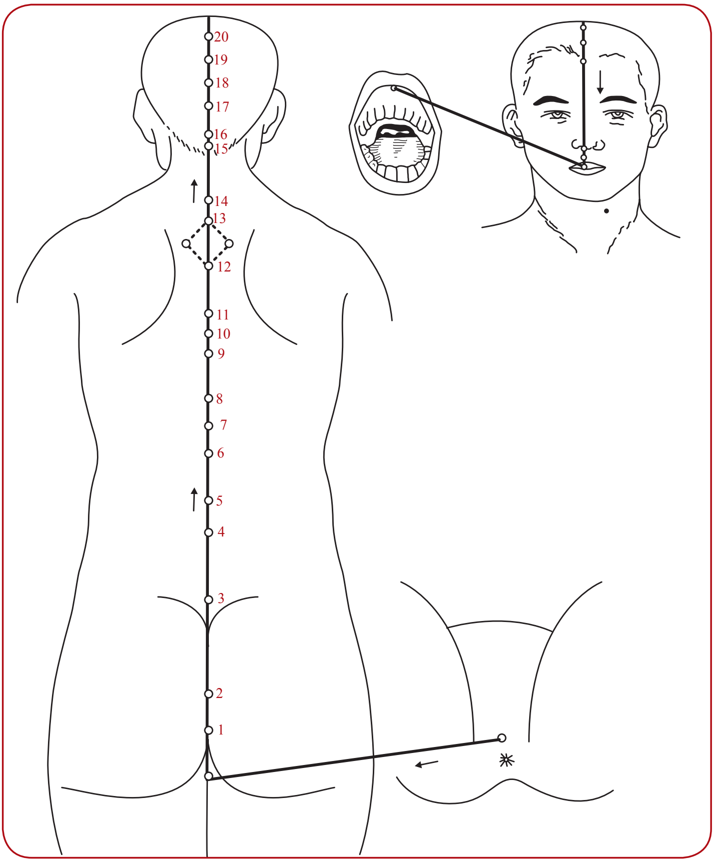


15-nji surat. Öňki ortaky meridian

17-nji tablisa

Harply-sanly nokatlaryň indeksi			Nokatlaryň atlary		
fransuz	nemes	iňlis	iňlis	rus	türkmen
Yzky ortaky meridian					
1 VG	TM	GV	Chang-chiang	Чан-цян	Çan-sýan

2 VG	TM	GV	Yao-yu (shu)	Яо-шу (юй)	Ýao-şu (ýuý)
3 VG	TM	GV	Yang-kuan	Ян-гуань	Ýan-guan
4 VG	TM	GV	Ming-men	Мин-мэнь	Min-men
5 VG	TM	GV	Hsuan-chu	Сюань-шу	Sýuan-şu
6 VG	TM	GV	Chi-chung	Цзи-чжун	Szi-çžun
7 VG	TM	GV	Chung-shu	Чжун-шу	Çžun-şu
8 VG	TM	GV	Chin-so	Цзинь-со	Szin-so
9 VG	TM	GV	Chin-yang	Чжи-ян	Çži-ýan
10 VG	TM	GV	Ling-tai	Лин-тай	Lin-taý
11 VG	TM	GV	Shen-tao	Шэнь-дао	Şen-dao
12 VG	TM	GV	Shen-chu	Шэнь-чжу	Şen-çžu
13 VG	TM	GV	Tao-tao	Тао-дао	Tao-dao
14 VG	TM	GV	Ta-chui	Да-чжуй	Da-çžuý
15 VG	TM	GV	Ya-men	Я-мэнь	Ýa-men
16 VG	TM	GV	Feng-fu	Фэн-фу	Fen-fu
17 VG	TM	GV	Hao-hu	Нао-ху	Nao-hu
18 VG	TM	GV	Chiang-chien	Цян-цзянь	Sýan-szýan
19 VG	TM	GV	Hou-ting	Хоу-дин	Hou-din
20 VG	TM	GV	Pai-hui	Бай-хуэй	Baý-hueý
21 VG	TM	GV	Chien-ting	Цянь-дин	Sýan-din
22 VG	TM	GV	Hsin-hui	Синь-хуэй	Sin-hueý
23 VG	TM	GV	Shang-hsing	Шан-син	Şan-sin
24 VG	TM	GV	Shen-ting	Шэнь-тин	Şen-tin
25 VG	TM	GV	Su-liao	Су-ляо	Su-lýao
26 VG	TM	GV	Jen-chung	Жэнь-чжун	Žen-çžun
27 VG	TM	GV	Tui-tuan	Дуй-дуань	Duý-duan
28 VG	TM	GV	Ken-chiao	Инь-чзяо	In-çzýao



16-njy surat. Yzky ortaky meridian

3-NJI BAP

Ýaşaýyş nokatlary barada taglymat (ŞU-SÝUÝE)

Ýaşaýyş (biologik işjeň, akupunktur) nokatlary SZAN-FU agzalar arkaly daşky gurşaw bilen energiýa çalşygyny amala aşyrmaga mahsus ýerler hasaplanýar.

Gadymy wagtlarda ýaşaýyş nokatlaryny «ÇI nokady», «yş» diýip atlandyrypdyrlar, hem-de onuň serpikmesini tapypdyrlar we ony – ŞU-SÝUÝE diýip atlandyrypdyrlar. Ol «daşama we boşluk» diýen manyny aňladýar. Şeýlelik bilen, ýaşaýyş nokatlary bedeniň öz-

boluşly «yşy» bolup, olar daşky gurşaw bilen energetiki maglumatyň çalşygyny üpjün edýär. Şol sebäpli ýaşaýyş nokatlaryny dürli keselleri anyklamakda we bejermekde ulanmak mümkindir.

1. Nokatlaryň klassifikasiýasy we nomenklaturasy

Ähli nokatlar bedeniň ýüzünde «kanala bolan gatnaşygy» we ýerleşişi boýunça klassifisirlenýär.

Dogry, ähli nokatlar 3 uly topara bölünýär:

1. Beden kanalynyň nokatlary (kanal nokatlary). Olar12 sany esasy kanallarda we ŽEN-MAÝ we DU-MAÝ kanallarynda ýerleşýärler. Her bir nokadyň kanallaryň ansamblynda hususy funksiýasy we goşmaça häsiýeti bar. Bu bolsa olaryň ulanylyş sferasyny giňeldýär. Bu nokatlar örän ýygy ulanylýar we gadymdan gelýän çžen-szýu bejergisiniň düzgünlerine tabyn bolýar.

Kanal nokatlarynyň takmynan 360 sanysy bellenendir.

2. Kanaldan daşary we täze nokatlar 280 töweregi bolup, kanalyň daşky ýolunda ýerleşýärler we U-SIN düzgünine tabyn bolmaýar (günortan-ýarygije, är-aýala).

Her bir nokadyň özüniň mahsus wezipesi bar we aýratyn görnüşde ulanmak mümkin şeýle hem beýleki daşky we kanal nokatlary bilen kompleksleýin ulanmak bolýar.

3. AŞI-nokatlary, şeýle-de «agyry», «ýerli», «asman energiýasynyň giriş nokady» we başg. Olarda fiksirlenen ýerleşme bolmaýar, olar haýsy-da bolsa bir tolgunmada kanallarda we içki agzalarda döreýär.

Düzgün boýunça gadymy wagtdan tä kanallaryň we kollaterallaryň taglymatynyň döremegine çenli hemme nokatlar AŞI-nokatlary diýip atlandyrylypdyr. Praktikada AŞI-nokatlary agyry sindromlarynda has köp ulanylýar.

Ýaşaýyş nokatlarynyň fiziologik manysy, olaryň biologik işjeň nokat hasaplanýandygydyr. Olar arkaly beden daşky gurşaw bilen energetiki maglumatlaryň alyş-çalşygyny amala aşyrýar hem-de biologik energiýa akymynyň özboluşly ugry hasaplanýar. Bu nokatlardan energiýa akymy dürli ugurlar boýunça geçip bilýär. Şol sebäpli bir nokat bütinleý gapma-garşy keselleri we ýagdaýlary bejermekde ulanylýar. Kadada bedende daşky gurşawyň üýtgemegine jogap hökmünde içki gurşawyň gomeostazynyň üýtgemegi ýüze çykýar,

emma «sagdyn«nokatlar bu üýtgeşmeleri we bedeniň içki gomeostazyny saklaýarlar, hem-de daşky gurşaw bilen bedeniň arasyndaky uýgunlaşmasyny üpjün edýär. Emma patologiýada (içki agzalaryň bozulmalarynda) nokatlaryň bu ukyplary bozulýar we beden öz-özüni sazlamagyny we uýgunlaşmagyny ýitirýär. Şeýle ýagdaýlarda «gowşak ýeri» (bozulan nokady ýa-da kanaly) tapmak ýeke-täk dogry ýol bolýar we şol nokat arkaly daşky gurşaw bilen bedeniň arasyndaky energetiki çalşygy dikeltmeli ýa-da tersine, daşky gurşawyň zyýanly täsirini aýyrmaly. Şeýlelikde, gadymdan gelýän çžen-szýu terapiýasyny şeýle düşündirmek bolýar: gerekli nokada öz wagtynda we durnukly täsir etmek arkaly daşky gurşaw bilen bedeniň arasyndaky ýitirilen «sazlaşygy» dikeldip bolýar. Şunuň bilen baglanyşykly «Lukman bejerýär, tebigat bolsa sagaldýar» diýen belli latyn nakyly hem bar.

Morfologik taýdan nokatlaryň 3 esasy düzüm bölegi tapawutlanýar: deri-nerw, myşsa-siňir-nerw we damar-nerw.

3.1. Özboluşly nokatlar

«Özboluşly nokatlar» termini özboluşly bejergisiniň netijesini ýüze çykarýan we çžen-szýu bejergisiniň umumy düzgünlerine tabyn bolýan kanal nokatlarynyň uly toparyny özüne birleşdirýär.

Mahsus nokatlaryň gysga häsiýetnamasy aşakdakylardan ybarat:

1. Gurplandyrýan nokat (oýandyryjy, höweslendiriji). Ol hemişe öz kanallarynda ýerleşýär we kanaly gurplandyrýar (oýandyrýar), şeýle-de ÇI akymyny işjeňleşdirýär. Ondan başga-da onuň kanallara «günortan-ýarygije», «är-aýala» düzgüni bilen baglanyşykly togtadyjy täsiri bar.

2. Sedatiw (rahatlandyryjy, togtadyjy) nokat. Ol hem öz kanallarynda ýerleşýär we içki agzalar bilen baglanyşygyny üpjün edýär. Oňa täsir edilende kanalyň sedasiýasy, kanallar boýunça energiýanyň öňki we soňky aýlawynyň sirkulýasiýasy, şeýle-de kanallaryň işjeňleşmegini ýüze çykýar.

3. ÝUAN-nokatlar öz kanallarynda ýerleşýärler. «ÝUAN» termini ilkinji ÇI-ni (ÝUAN-ÇI) aňladýar. DAN-ÝAN nokatda döreýär (göwräniň merkezinde 3 sun göbekden aşakda ýerleşýär) we içki ag-

zalara ýaýraýar. Bu nokatlar gurplandyryjy we rahatlandyryjy nokatlaryň täsirini güýçlendirýärler.

4. LO-nokatlar (baglanyşdyryjy) öz kanalynda ýa-da onuň şahasynda ýerleşýärler. LO-nokatlar özboluşly klapanlar hasaplanýar, ÇI-niň bir nokatdan beýleki nokada geçmegini, şeýle-de kanallaryň işjeňligini sazlaýarlar. LO-nokatlaryň birnäçe nokatlary bar:

- Adaty LO-nokatlar – kanallarda ÇI nokatlaryň daşky we içki arabaglanyşygyny sazlaýarlar. Bu funksiýa kollaterallar arkaly amala aşyrylýar.
- Toparlaýyn LO-nokatlar ÝAN-yň 3 kanalynyň we IN-iň 3 kanalynyň elde we aýakda aýry öz arasyndaky arabaglanyşygyny üpjün edýär. Şeýle nokatlar 4 sany: eliň 3 ÝAN-kanallary üçin – san-ýan-lo TR.8, eliň 3 IN-kanallary üçin – szýan-şi MC.5, aýagyň 3 ÝAN-kanallary üçin – sýuan-çžun VB.39, aýagyň 3 IN-kanallary üçin – san-in-szýao RP.6.
- Umumy LO-nokatlary IN-ÝAN kanallarynyň umumy deňagramlylygyny saklaýarlar. Şeýle nokatlar 5 sany: olaryň ikisi ÝAN-y sazlaýar (waý-guan TR.5 we çan-sýan T.1), üçüsi bolsa IN-i (neý-guan MC.6, le-sýuýe P.7 we hueý-in J.1).

5. U-SIN-SÝUÝE nokatlat (bäş elementiň nokatlary) kanallaryň başlangyç ýa-da ahyrky böleklerinde ýerleşýärler we oňa bäş element girýär: agaç, ot, ýer, metal we suw. Bu nokatlaryň käbir keselleri anyklamakda we bejermekde ähmiýeti bar.

6. SI-nokatlar (agyra garşy nokatlar) öz kanalynda ýerleşýärler we ÇI sirkulýasiýasynyň iň dar we gysga ýeri hasaplanýar. Bu nokatlar esasy agyry sindromlarynda ulanylýar.

7. Arkanyň ŞU-nokatlary (ylalaşyk nokatlary) peşew haltanyň kanalynda ýerleşýärler. Içki organlardaky islendik bozulmalar arkanyň ŞU-nokatlarynda ýüze çykýar. Şu sebäpli kesellilik we dartgynlylyk bolýar. Bu nokatlar keselleriň, aýratynam içki agzalaryň dowamy kesellerininiň anyklanylmagynda we bejergisinde ulanylýar.

8. MO-nokatlary (trewoga (jarçy) nokatlary) döşde we garynda ýerleşýärler we ÇI nokatlaryň içki agzalara girelge ýeri hasaplanýar. MO-nokatlary hem anyklanyşda we bejergide wajyp orny eýeleýär.

9. Aşaky HE (deňiz)-nokatlary aşaky ahyrlaryň ÝAN-kanallarynda ýerleşýärler. FU-agzalaryň bozulmalarynyň bejergisinde ulanylýar.

10. Sekiz birleşme nokatlary (täsin damarlaryň açar nokatlary) gan-dammar ulgamynyň dürli bozulmalarynda ulanylýar.

11. Kesişme nokatlary kellede, ýüzde we göwrede ýerleşip, iki we ondan köp kanallaryň kesişýän ýeri hasaplanýar. Olar kanallaryň sistemasynda energetiki ýagdaýy sazlamakda, aýratynda SZAN-FU agzalaryň we kanallaryň patologiýalarynda üstünlikli ulanylýar.

12. Kanallaryň başlangyç we ahyrky nokatlary (girelge we çykalga, ÇI akymynyň we «tersleýin» akymynyň nokatlary) biri-biriniň üstünden geçýän kanallaryň energiýa akymyny sazlamakda ulanylýar, şeýle-de «tizkömek» nokatlary ýaly ýygy ulanylýar.

Nokatlary tapmagyň proporsional we hususy SUN usullary.

Nokatlary tapmagyň 2 esasy usuly bar: anatomiki bellik we deň kesim arkaly(SUN).

Anatomiki bellik arkaly nokady tapmak usuly has takyk hasaplanýar, emma nokatlar hemişe takyk anatomiki belliklerde ýerleşmeýärler. Şonuň üçin bedeniň her bölegini birnäçe sany proporsional kesim bilen ulgamlaýyn bölmek gerek bolýar. Bu bölünişik şeýle görnüşde taýýarlandy:

– Adamyň boýy 75 proporsional SUN-a deň.

– Maňlaýdan kelläniň ortaky liniýasy boýunça ýeňsä çenli – 12 SUN.

– Seňrikden kelläniň ortaky liniýasy boýunça maňlaýa çenli – 3 SUN.

– Arkada yzky ortaky liniýadan pilçäniň içki tarapy – 3 SUN.

– Garynda ortaky liniýa boýunça çat süňkünden göbege çenli – 5 SUN.

– Garynda göbekden gylyç şekilli ösüntginiň esasyna çenli – 8 SUN.

– Garynda ortaky liniýadan garnyň göni muskulynyň daşky gapdalyna çenli – 2 SUN.

– Döşde ortaky böleginde orta ýaýjyk liniýa çenli – 4 SUN.

– Ýokarky ahyrda öňki goltugasty epinden tirsek epinine çenli – 9 SUN.

– Ýokarky ahyrda tirsekden goşar-bilek epinine çenli – 18 SUN.

– Aşaky ahyrda dyzasty epininden tä topuklaryň depesini birleşdirýän liniýa çenli – 16 SUN.

«Proporsional SUN «termininden başgada, ýene «indiwidual SUN» termini-de bar.

4-NJI BAP

4.1. Hytaý lukmançylygynyň nazaryýetinden keseliň sebäpleri we döreýşi

Etiologiýa – birnäçe keselleriň sebäplerini öwrenýän ylym bolup durýar. Patogenez – mehanizmi öwrenýär, keselleriň ýüze çykmagy we akymy bilen üýtgeýär. Adaty hytay lukmançylygy adamyň içki agzalarynyň doly utgaşykly işleýşi we daşky gurşaw bilen sazlaşykda bolup durmagydyr. Bu ýagdaý mydamalyk öz-özüni regulirlemeginde bellibir fiziologik ramkalarda gomeostaz diýlip atlandyrylýar. Bedeniň uýgunlaşma ukybynyň ýokarlanmagy ýa-da beden öz funksiýalaryny gözegçilik edip bilmezlik sebäpli deňagramlylyk bozulýar we kesel döreýär.

Dürli faktorlar keseliň döremegine getirip bilýär we ony adaty lukmançlylyk iki uly topara bölýär: ekzogen (daşky) – alty sany patogen faktor, toksiki we epidemiki faktor; endogen (içki) –7 sany duýgy, aşa fiziki dartgynlyk, nädogry iýmitlenmek.

Bedeniň zeperlenmegi patogen faktoryň her keseliň alamatlary patologik reaksiýalary serpikdirýär. Keseliň obýektiw ýüze çykmagy we bedeniň içine patogen faktory bilen birikdirilmegi sebäpli öwrenilýär. Etiologiýanyň öwrenilmegi, kliniki häsiýetiň ýüze çykmagy bilen esaslanýar.

4.1.1. Bäş içki patogen faktorlary

Alty sany klimat faktorlary – şemal, sowuklyk, gyzgynlyk, tomsuň jokramasy, çyglylyk we guraklyk bolup, adaty şertlerde bedende patologik üýtgemegini ýüze çykaranok we «ÇI-niň alty görnüşi» diýlip atlandyrylýar. Çakdanaşa ýa-da duýdansyz bedeniň gowşamak

faktory keseliň ýüze çykmagyna ýardam berýär. Keseller «alty klimat faktory» pasyllar bilen arabaglanşyklydyr. Şeýlelikde, ýaz paslynda keselçilige şemal sebäp bolýar, tomus paslynda – gyzgynlyk we tomsuň jokramasy, tomsuň ahyrynda – çyglylyk, güýz paslynda – guraklyk, gyş paslynda bolsa – sowuklyk. Şol sebäpli bu kesellere «pasyllaýyn keseller» diýilýär.

Keseliň ýaýramagyna daşky patogen faktorlary deri, agyz we burun bolup, «daşarky keseller» hem diýip atlandyrýarlar. Her alty patogen faktorlar, bedeni özbaşdak we toplumlaýyn zeperläp bilýär. Patogen faktorlar bir-birine transformirlenip bilýärler. Meselem, gyzgynlyk bedeniň suwsuzlygy sebäpli guraklygy ýüze çykaryp bilýär.

Şemal – giňden ýaýran patogen faktorlarynyň biri bolup durýar we ol öz güýjüni ýylyň ähli paslynda, esasan hem, ýaz paslynda ýüze çykarýar. Güýçli derleme we uky wagtynda şemal adam bedenine ýeňillik bilen ornaşýar.

Bir zady bellemek gerek, şemalyň patogen täsirinden başga-da adam bedenine oňaýly täsiri hem bar: «arassalaýjy şemal». Bular ýaly şemallaryň 8 sanysy bar (BA-FEN): ýazyň ilkinji gününden has ýaramly demirgazyk-gündogar şemaly, nowruzda (21-nji martdan başlap) – gündogar şemaly, tomsuň ilkinji gününden başlap – günorta-gündogar şemaly, tomsuň uzalmagyndan başlap – günorta şemaly, güýzüň ilkinji gününden – günorta-günbatar, güýz paslynyň ortalaryndan – günbatar, gyşyň ilkinji gününden – demirgazyk-günbatar, gyşyň gysgalmagyndan başlap – demirgazyk şemaly. Şemal – ÝAN tipli patogen faktor bolup, «ýokary we daşa» ýaýramaklygy bilen häsiýetlenýär.

Şemal esasy patogen faktor bolup durýar, beýleki patogen faktor (sowuk, yssy, çyglylyk, guraklyk) öňünden şemalyň girmegine bagly bolup durýar. Şemala hemişe hereketde bolmaklyk häsiýetli, onda onuň bedene girmegi – gulaga gohuň eşidilemgi, başaýlanma, endamyň sandyramagy, tutgaýlar we myşsalaryň spazmy bilen häsiýetlenýär.

Sowuk – gyş paslynda agdyklyk edýän patogen faktor, ýöne pes depginli sowuk ýylyň beýleki pasyllarynda hem duş gelmek bolýar.

Laýyk däl eşik geýlende, güýçli sowuk şemalda, derlemekden soň, patogen sowugyň girmegi ýeňilleşýär.

Sowuk – IN tipli patogen faktory bolup durýar we bedeniň ÝAN ÇI energiýasyny tapdan düşürýär. Netijede, bedeniň ýyladyş hadysalary ejir çekýär we ahyrlaryň sowamasy, garynda agyry, içgeçme we açyk reňkli bol peşew ýaly alamatlar ýüze çykýar. Sowuk ýygryjylyk we durgunlyk häsiýetine eýe bolup, ol hem «göwräniň deşikleriniň» açylyp we ýapylmasynyň bozulmagyna, myşsalaryň we siňirleriň gysylmagyna, ÇI-niň we ganyň aýlanyşygynyň bozulmasyna getirýär. Bu bolsa deriniň guraklygy, agyry, sowuk geçirmezlik we ahyrlaryň gatamagy görnüşinde ýüze çykýar.

Çyglylyk – bu tomsuň ahyrynda we güýzüň başlarynda agdyklyk edýän patogen faktory bolup durýar. Kesel uzak wagtlap çygly otaglarda (jaýlarda) bolmaklyk, derlemeklik we uzak wagtlap suwda bolmaklyk netijesinde ýüze çykýar.

Çyglylyk – agyrlyk we dumanlyk bilen häsiýetlenýär, bu bolsa başaýlanma, kelledäki agyrlyk duýgusy, bogunlaryň gowuşgynsyzlygy, iriňli ýaralar, deriniň çygly ekzemasy ýaly alamatlar görnüşinde ýüze çykýar. Çyglylyk – şepbeşiklik we durgunlyk häsiýete eýe. Şol sebäpli bu keseller adatça ysgynsyz we dowamly akymly geçýär, olaryň bejergisi bolsa ýokary çydamlylygy we tutanýerliligi talap edýär. Çyglylyk IN tipli patogen faktora degişli, ol Ýan-y dargadýar we ÇI sirkulýasiýa (aýlanyşyk) ýoluny bökdeýär. Bular garnynda dolulyk duýgusy, buşukmanyň kynlaşmagy, ýumşak täret ýaly alamatlar görnüşinde ýüze çykýar. Dalak «guraklygy gowy görýär we çyglylygy halamaýar», şol sebäpli patogen çyglylyk dalagyň ÝAN-yny zeperleýär. Ol hem öz gezeginde aşa dolulyk duýgusyna, işdäniň peselmegine, iç gatama we çişmeklige getirýär.

Guraklyk – Hytaý sebitinde howa örän gurak bolanda, güýzde esasy patogen faktor bolup durýar.

Guraklyk bedeniň suwuklygyny tapdan düşürýär we deriniň, bokurdagyň, diliň guraklygyna, saçyň inçelmegine, iç gatama, az buşukmaklyga getirýär. Guraklyk, köplenç, öýkenleri zeperleýär, ol hem öz ÇI-sini ýaýratmaklyk ukybynyň bozulmagyna getirýär, ony aşak düşürýär we çyglandyrýar, bu bolsa gurak üsgülewük (biraz

gakylykly), köplenç, ganjymak reňkli ýaly alamat görnüşlerinde ýüze çykýar.

Yssy ÝAN-ÇI artykmaçlygynda ýüze çykýar we tomus aýlarynda gözegçilik edilýär. Patogen yssynyň ýüze çykmaklygynyň esasy 3 derejesi bar: ot (ýalyn; maksimal), yssy (orta) we ýyly (minimal).

4.1.2. Ýedi sany duýgy faktorlary

Adaty hytaý lukmançylygynda ýedi sany duýgyny (şähdi) tapawutlandyrýarlar: begenç, gorky, gaýgy, alada, gynanç, gaharjaňlyk hem-de howatyr. Bu duýgular kadaly ýagdaýlarda duş gelip, ähli adamlarda bolýar. Emma güýçli, dowamly hem-de duýdansyz duýgy reaksiýalar, esasanam, eger subýekt olara duýgur bolsa bedeniň sazlaşyk mümkinçilikleriniň bozulmagyna getirýär. Şeýle-de bu ýagdaýda SZAN-FU-ň agzalary zeperlenýär we kesel ýüze çykýar. Duýgular gönüden-göni ÇI hem-de gana täsir edýärler, şonuň üçin hem olar endogen (içki) kesellerиň ösmeginde uly orun eýeleýärler.

SZAN-FU agzalary belli bir duýgular bilen baglanyşykly, şonuň üçin duýgularyň artykmaçlygy bilen şol agzalar ejir çekýärler: gaharjaňlykda – bagyr zeperlenýär, begençde – ýürek, alada we gynançda – öýkenler, gaýgyda – dalak, howatyr we gorkuda – böwrekler. Ýürek, bagyr we dalak bu duýgular has berk baglanyşykly.

Ýedi sany duýgy faktorlary bir SZAN agzany ýa-da birnäçesini zeperläp, ilki bilen funksional bozulmalara getirýär. Bozulmalaryň uzaga çekmegi bilen zeperlenmeler organiki bozulmalara we olaryň göwrüminiň ulalmagyna getirýär.

4.1.3. Nädogry iýmitlenmek, aşa fiziki dartgynlyk. Gipodinamiýa we stres

Nädogry iýmitlenmek köp kesellerиň sebäbi bolup, bedeni aşakdaky 3 ýol bilen zeperläp bilýär:

1) Aşa doýmak we doly doýmazlyk. Iýilýän iýmitiň mukdary bedeniň talap edijiligine gabat gelmeli. Eger aşa köp mukdarda iýilse, onda dalak bilen aşgazan ejir çekýär. Kliniki görnüşde bular gägirme, gaýtarma, işdäniň bozulmagy, epigastral bölekde agyry hem-de täretiň bozulmagy ýaly alamatlar bilen ýüze çykýar. Doly doýmazlyk

hem ÇI we gana täsir edip horlanmaga we ÇI goragynyň gowşamagyna getirýär.

2) Dürli görnüşli iýmitler bilen höweslenmek. Iýmitlenme diňe deňagramly bolanda, adam gerekli maddalary ýeterlik möçberde alyp bilýär. Sowuk we çyg iýmite höwesjeňlik dalagyň ÝAN-yny bozýar we bedeniň içinde sowuklyk we çyglylyk emele getirýär. Alkogolly içgilere, ýyly, süýji we örän ysly iýmitlere höwes ýüregiň çyglylygyna flegma emele gelmegine, ÇI-niň we ganyň durnuklylygyna sebäp bolýar.

3) Hili pes iýmit iýmek. Eger-de iýmit täze däl, hapalanan ýa-da zaýalanan bolsa, dalagyň we aşgazanyň funksiýalary bozulýar. Bu bolsa agyrylara, garnyň içinde oňaýsyz duýgulara, ýürek bulanma, gusma, içgeçmä getirýär. Hapa iýmit parazitar kesellere hem eltip bilýär.

Fiziki dartgynlylyk, az hereketlilik we stres. Dogry, fiziki maşklar we dynç almak kesele eltenok, tersine olaryň öňüni alýar. Emma aşa ýadamaklyk we stres ýaşaýyş energiýasyny, esasanam, WEÝ-ÇI-ni azaldýar. Aşa jynsy işjeňlik böwrekleriň ÇI-sini azaldýar, bu ýadawlyga, bilde we dyzda agyrynyň ýüze çykmagyna, impotensiýa, ýalňyş eýekulýasiýa we dismenoreýa getirýär. Fiziki işjeňlik ýok bolanda ÇI we ganyň sirkulýasiýasy bozulýar, SZAN-FU agzalaryň funksiýasy peselýär, esasanam, dalagyň, bedeniň kesellere durnuklylygy bozulýar.

4.1.4. ÇI-niň anomal (nädogry) girişi we çykyşy

Girmek we çykmak, sorulmak we ýaýramak ÇI-niň bedendäki hereketiniň esasy görnüşleri bolup durýandyr. Bularyň bozulmalary SZAN-FU agzalarynyň, kanallarynyň, IN we ÝAN-yň, ÇI-niň, bedendäki ganyň we suwuklyklaryň patologik üýtgemelerine getirýär, bu bolsa ÇI-niň bedendäki kadaly aýlanyşygynyň bozulmagyna eltýär.

Öýken ÇI-ni ulanýar we ýaýradýar, dalak arassalanan maddalary öýkene iberýär, aşgazan bölekleýin siňdirilen iýmiti aşak süýşürýär we ş.m. – bularyň barsy ÇI-niň kadaly aýlanyşygyny üpjün edýär. ÇI-niň sirkulýasiýasynyň bozulmagynyň netijesinde üsgülewük, dem gysma, döşde dolulyk duýgusy, ÇI-niň öýkende basylma funksiýasynyň

bozulmagynda gägirmek we ýürek bulanma ÇI-niň aşgazan anomal ýokary galmagynda suwuk täret we diareýa, dalagyň transport we transformirlenme funksiýasynda, ukusyzlyk we ýürek urma böwrek bilen ýüregiň sazlanyşygynyň bozulmagynda döreýär. Başga ýagdaýlarda böwregiň reabsorbsiýasy we filtrasiýasy bozulýar.

Başga ýagdaýlarda ÇI-ni böwrekleriň kabul etmek we ýuwutmak ukyby bozulýar. ÝAN-ÇI-niň ýokary galmagy we ÇI-niň peselmegi ÇŽUN-SZÝAO-da şularyň hemmesiniň ýagdaýy ÇI-niň patologik akymynyň ýüze çykmagyna getirýär.

Muňa garamazdan, hemme SZAN-FU agzalar ÇI-niň düzümine girýär, aşgazan bilen dalak esasy orny eýeleýär, şeýlelikde, ýaşaýyş üçin wajyp agzalar we ÇI-ni hödürleýär.

Olar ÇŽUN-SZÝAO-da ýerleşýärler we ähli merkezi ÇI-niň sirkulýasiýasynda we göwräniň ortasynda ýerleşýär.

Yzygiderli kadaly sirkulýasiýa üçin dalak bilen aşgazanyň arasynda sazlaşyk üçin ÇI-niň ýuwutmak we dargatmak funksiýasy, diagnostikada we keseli bejermekde ÇŽEN-SZÝU wajyp usullaryň biri bolup durýar.

4.1.5. IN we ÝAN-yň arasyndaky sazlaşygyň bozulmagy

IN we ÝAN-yň ýetmezçiligi ýa-da onuň patologik tarapa süýşmegi IN-ÝAN-yň sazlaşygynyň bozulmagy diýlip düşündirilýär we SIE-ÇI bedene goýberilmeginde ýüze çykýar.

Sowuk sindromynda we gyzgynyň ýetmezçiliginde ýa-da artykmaçlygynda sazlanyşygyň bozulmagy ýüze çykýar. Ýanyň artykmaç lygynda gyzgynlyk sindromyň artykmaçlygyny we IN-niň artykmaçlygynda sowuk sindromyň artykmaçlygyny synlap bolar. IN-iň ýetmezciliginde gyzgynlyk sindromyň ýetmezçiligi, ÝAN ýetmezçiliginde bolsa sowuk sindromyň ýetmezçiligi ýüze çykýar.

Mundan başga-da keseliň ýitileşme döwründe ýalan sindromlaryň ýüze çykmagy hem bolar. Meselem: ÝAN bilen deňeşdirilende sowuk sindromynyň ýitileşmeginde IN-niň artykmaçlygy peselýär. IN-niň ÝAN-a geçmegi transformasiýa ýoly bilen amala aşyrylýar, şonda ýalan gyzgynlyk sindromy ýüze çykýar we tersine ÝAN-yň artykmaçlygynyň peselmeginde gyzgyn sindromynyň ýitileşmegi IN bilen deňeşdirilende IN-iň sowuk sindromy ýüze çykýar.

Keseliň ähli ýüze çykmalary we üýtgeşmeleri IN we ÝAN boýunça toparlara bölünýär. SZAN-FU agzalaryň hemmesi – iýmitlendiriji we goraýjy ÇI, daşky we içki, ýokaryk galdyryjy we aşak düşüriji – IN we ÝAN-yň gapma-garşylygyny ýüze çykarýar. Şonuň üçin funksional bozulmalar, IN-ÇI we WEÝ-ÇI-niň arasyndaky bozulmalaryň hemmesi IN we ÝAN-yň arasyndaky bozulma girýär, olaryň hemmesi patologik prosesleriň aralygynda ýerleşýär.

5-NJI BAP

Adaty hytaý lukmançylygynda anyklaýyş

Adam bedeni bütewi bolmak bilen, ýerli patologik üýtgeşmeler tutuş bedene, içki synalaryň patologik bozulmalary bolsa onuň daşky görnüşine täsir edýär. Mugallym Dan Si-niň ýolbaşçylygynda şeýle diýilýär: «Keseliň içki ýüze çykmasyny anyklamak maksady bilen onuň daşky ýüze çykmasyny öwrenmek üçin, bedeniň üst ýüzünde içki synalaryň wekiliniň bolmagy wajypdyr». Adaty hytaý lukmançylygynda anyklaýyş içki synalarda üýtgeşmeleriň derejesini we häsiýetini kesgitleýän, keseliň daşky ýüze çykmasynyň analizine we sintezine esaslanandyr. Munuň üçin esasy 5 sany anyklaýyş usuly bar: daşky sypatyna seretmek, diňlemek we ys almak, soramak hem palpasiýa.

Näsagyň daşky sypatyna seretmek usulynda lukman gözi bilen keseliň ýerli we ulgamlaýyn ýüze çykmasyny öwrenýär, näsagyň umumy ýagdaýyna we deri örtüginiň reňkine baha berýär. Dem alşy, sesi we içege gohlaryny diňlemek, näsagyň we onuň bölünip çykmalarynyň ysyna baha bermek patalogik ýüze çykmalary diňlemek we ys almak arkaly kesgitlemäge mümkinçilik berýär.

Näsaga ýa-da onuň hossarlaryna sorag bermek bilen lukman keseliň başlanyşyny, onuň akymyny hem-de kesel bilen bagly käbir alamatlaryny kesgitleýär.

Palpasiýa usulynyň kömegi bilen näsagyň pulsuny duýmak, keselli ojagyň derisini, garnyny we beýleki beden böleklerini elläp görmek arkaly patologik ýagdaýlar ýüze çykarylýar.

Bu dört sany anyklaýyş usullaryny aýratynlykda ýa-da ýekeleýin ulanylyp bolmaýar. Çünki olar biri-biriniň üstüni doldurýandyr. Amaly lukmançylykda diňe bu dört usuly bilelikde ulanmak bilen, kesele doly, dogry we ulgamlaýyn baha bermek we keseliň kesgidi barada takyk düşünje almak mümkindir.

5.1. Näsagyň daşky sypatyna seretmek

Bu usul arkaly näsagyň beden gurluşy, deri örtükleriniň, nemli bardalarynyň, diliniň we bölünip çykmalaryň reňki öwrenilýär. Uzak lukmançylyk tejribesiniň esasynda hytaý lukmanlary beden örtükleri we SZAN-FU agzalarynyň arasynda berk baglanyşygyň bardygyny kesgitlediler we ilkinjiniň islendik üýtgeşemesi içki agzalarda patologik üýtgeşmeleriň bardygyna şaýatlyk edýärler.

5.1.1 Beden gurluşynyň öwrenilmegi

Beden gurluşy adamyň umumy ýaşaýyş işjeňliginiň ýüze çykmasy bolup, bölekleýin ÇŽEN-ÇI, ganyň we SZAN-FU agzalarynyň güýjüni görkezýär. Eger näsag rahat, janly, gözleri «ýanyp duran» bolsa, onda ol güýçli we onda kesel bar bolsa-da, ýeňil ýa-da orta agyr derejesindedir. Eger näsag ysgynsyz, sustupes, gözleri «bulaşyk» ýa-da psihiki näsazlyklar bar bolsa, onda onuň güýji azdyr, kesel bolsa agyr geçýändir.

5.1.2. Ýüzüň reňkiniň we ýalpyldysynyň öwrenilmegi

Ýüzüň reňki we ýalpyldysy ÇI we SZAN-FU synalarynyň otnositel güýjüni, olaryň üýtgeşmeleri bolsa dürli patologik ýagdaýlaryň bardygyny görkezýär. Şeýlelikde, ýüzüň bäş anomal reňki – gök, sary, gyzyl, solak we ýeriň reňki tapawutlandyrylýar. Ýüzüň ýalpyldylarynyň 4 görnüşi tapawutlandyrylýar: açyk, çygly, öçüksi we tapdan düşen.

Ýüzüň gyzyl reňkde bolmagy gyzgynlyk alamatlarynyň bardygyny görkezýär, olar bolsa öz gezeginde ýetmezçilik ýa-da artykmaçlyk görnüşinde bolup bilýärler. Eger ýüzi tutuşlygyna gyzyl bolsa, ol gyzgynlyk alamatynyň artykmaçlyk görnüşi bolup, ol yssytmanyň

ýüze çykmasy bilen patologik gyzgynlygyň beden içine aralaşmasy ýa-da SZAN-FU synalarynda giperaktiw oduň bolmagynyň netijesi bolup biler. Ýaňaklarda gülgüne tegmiller we tolkun görnüşli yssytma IN-iň ýetmezçiligi netijesindäki ýa-da ganyň uzak wagtlap durgunly bolmagyndaky gyzgynlyk alamatydyr.

Ýüzüň solak bolmagy IN görnüşli sowuklyk alamaty ýa-da gan ýitirmek barada maglumat berýär. Şeýle-de solak reňkiň ýüze çykmagyna IN-iň artykmaçlygy ýa-da ÝAN-yň ýetmezçiligi sebäp bolup biler.

Sary reňk ýetmezçilik hem-de çyglylyk sindromlarynyň alamatydyr. Eger gyzyl öwüşgünli sary reňk görünse, onda ol çygly gyzgynlygyň netijesinde ýüze çykan ÝAN-sarylama, eger ýapyk sary reňk ýüze çyksa, onda ol çygly sowuklygyň netijesindäki ýa-da ganyň uzak wagtlap durgunly bolmagyndaky IN-sarylamadyr.

Ýüzüň gök reňkde bolmagy sowuklyk sindromlarynyň bardygyny, güýçli agyry sindromyny, ganyň durgunlylygyny we tutgaýlaryň bardygyny aňladýar. Solak gök reňk IN-iň arykmaçlygyny we güýçli iç agyrylary aňladýar.

Ýüzüň ýeriň reňkinde bolmagy böwrekleriň ÇI ýetmezçiligi hem-de ganyň durgunlylygy barada habar edýär. Solak ýer reňki, bil töwereginde agyry we ahyrlaryň sowamagy böwreklerde ÝAN ýetmezçiliginiň alamatydyr.

5.1.3. Näsagyň daşky görnüşini anyklamak

Näsagyň daşky görnüşi muskul ulgamynyň ösüşini, hereketini we bedeniň we ahyrlarynyň ýagdaýyny görkezýär.

Artykmaç agramyň bolmagy, psihiki depressiýa adatça ÇI ýetmezçiligini aňladýar. Agramyň ýetmezçiligi we deriniň gurak bolmagy ganyň ýetmezçiligi, dowamly keseliň netijesinde çalt we köp mukdarda agram ýitirmek bolsa ÝUAN-ÇI-niň zeperlenmeginiň bardygyna şaýatlyk edýär.

Näsagyň ýagdaýy we onuň hereketleri keseliň daşky ýüze çykmalary barada maglumat berýär. Umuman, näsagyň işjeň hereketi ÝAN sindromyny, işjeňliginiň pes bolmagy bolsa IN sindromyny aňladýar.

5.1.4. Bäş sany duýuş agzalarynyň barlagy

1. Gözleriň barlagy. Gözleriň anomaliýalary içki synalaryň bozulmalary bilen berk baglanyşyklydyr. Näsagyň aýdyň gözleri keseliň ýeňil derejesini, olaryň solgun, biparh bolmaklygy bolsa agyr patologik ýagdaýy aňladýar.

2. Burnuň barlagy – daşky görnüşi we bölünip çykmalary. Burun ganatlarynyň giňelmegi öýkenlerde gyzgynlygyň bolmagy ýa-da böwreklerde we öýkenlerde ÇI ýetmezçiliginiň esasynda ýüze çykýar. Sary öwüşginli burun gyzgynlyk sindromyny aňladýar.

3. Gulaklaryň barlagy. Gulak ýelkeniniň reňkine we içki gulagyň ýagdaýyna uly üns berilýär. Gurak we gowşak gulak ýelkenleri böwrekleriň ýaşaýyş işjeňliginiň gowşamagy netijesinde agyr we dowamly keselli näsaglarda duş gelýär.

4. Diş etleriniň barlagy. Diş etleriniň solak reňkde bolmagy gan azlygyň bardygyny aňladýar. Eger olar çişen we gyzaran bolsa, onda ol aşgazanda artykmaç gyzgynlygyň damarlara zeper ýetirendigini aňladýar.

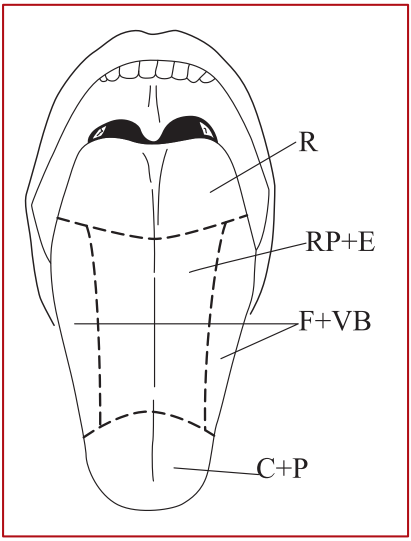
5. Dodaklaryň we agyz boşlugynyň barlagy. Dodaklaryň solak bolmagy gan azlyk barada, sianoz – sowuklyk sindromynyň ýa-da ganyň durgunlylygynyň bardygyny görkezýär.

6. Bokurdagyň barlagy. Bokurdagyň gyzarmagy, agyrmagy we çişmegi öýkenlerde we aşgazanda gyzgynlylygyň ýygnandygyny aňladýar. Bokurdagyň ak ýa-da sary başjagazlaryň emele gelmegi bilen gyzarmagy we çişmegi öýkenleriň we aşgazanyň güýçli gyzgynlyk bilen zeperlenendigini aňladýar. Aram agyryly, gyzyl ýalpyldyly bokurdak gyzgynlygyň artykmaçlygyna getirýän IN ýetmezçiligini görkezýär.

5.1.5. Diliň barlagy

Diliň barlagy anyklaýyş barlaglarynyň wajyp tapgyry bolup, ol bedeniň zeperlenme derejesi we häsiýeti barada gymmatly maglumatlary berýär. Dil kanallar we kollaterallar arkaly göni ýa-da bölekleýin SZAN-FU synalary bilen baglydyr. Dil dört sebite bölünýär: diliň ujy öýkenleriň we ýüregiň ýagdaýy barada maglumat berýär, bedeni – da-

lak we aşgazany, köki – böwrekleri hem-de gyraky sebitleri – bagry we öt haltany häsiýetlendirýär.



17-nji surat. Diliň zolagy

1. Diliň reňki. Kadada dil gyzylymtyl reňkde bolmaly. Solak reňkli dil ÝAN ÇI ýetmezçilgini we ganazlygy hem-de sowuklyk sindromyny görkezýär. Gyzyl ýalpyldylaýan dil içki gyzgynlyk ýetmezçiligi ýa-da onuň artykmaçlygy netijesinde ýüze çykan gyzgynlyk sindromyny aňladýar. Gülgüne dil güýçli gyzgynlygyň bardygyny aňladýar. Ekzogen ysytmaly kesellerinde şeýle dil patogen gyzgynlygyň IN we SÝUE ulgamlaryna aralaşandygyny, endogen kesellerinde bolsa gyzgynlygyň işjeňligine getirýän IN ýetmezçiligini görkezýär.

2. Diliň şekili. Diliň aram çişmegi we onuň gyralarynda dişleriň yzynyň galmagy dalagyň we böwrekleriň ÝAN ýetmezçiligini görkezýär. Şeýle ýagdaý bedeniň suw çalşygynyň bozulmagy, bedende suwuň saklanmagy netijesinde hem ýüze çykyp biler. Eger çişen dil goýy gyzyl reňkli we agyz boşluguny tutuş eýeleýän bolsa, onda ol ýürekde we dalakda güýçli gyzgynlygyň bardygyny aňladýar. Çişen gögeren dil güýçli zäherlenmäni görkezýär. Inçe solak dil gan azlygy hem-de ÇI ýetmezçiligini görkezýär. Inçe, gurak we gülgüne reňkli dil bedeniň suwuklygynyň azalmagy we IN ýetmezçiliginiň netijesindäki çendenaşa işjeň gyzgynlygy aňladýar.

3. Diliň hereketi. Diliň bir gyra çekilmegi insultyň bardygyny aňladýar (şemal urgusy). Gowşak, atoniki dil güýçli ÇI ýetmezçiliginde we IN suwuklygynyň azalmagynda ýüze çykýar.

4. Diliň örtügi. Diliň üstünde örtügiň bolmagy we onuň çyglylygy keseliň tapgyry we bedeniň suwuklygynyň ýagdaýy barada mag

lumat berýär. Diliň üst ýüzüni görüp bolýan örtük ýuka hasaplanýar, görüp bolmaýan bolsa galyň örtükdir. Diliň üstünde ýuka örtük bedeniň üst ýüzüniň patogen zeperlenmegi we WEÝ ÇI ýetmezjiligi netijesinde ýüze çykýar. Diliň galyň örtük bilen örtülmegi, bedende suwuklygyň saklanýandygyny we patogen görkezijiniň bedeniň içine araşandygyny aňladýar.

Çygly örtük suwuklyk deňagramlylygy barada maglumat berýär we kadada ol çygly we ýalpyldyly bolmaly. Eger dil gurak bolsa, onda ol bedeniň suw ýetmezçiligi, çendenaşa çygly bolup tüýküligi daşyna dökülýän bolsa, onda bedeniň suwuklygy we çyglylygy artykmaçlyk edýär.

5. Örtügiň reňki. Kadada diliň üstünde ýuka ak reňkli örtük bolýar, emma ak örtük käbir kesellerde hem ýüze çykyp biler. Inçe ak örtük daşky sowuklyk sindromyny, galyň ak örtük bolsa, içki agzalaryň sowuklyk sindromyny aňladýar. Sary örtük içki we gyzgynlyk sindromlarynyň bardygynyň alamatydyr. Çal örtügiň bolmagy içki sowuklyk sindromlaryny görkezýär.

Diliň barlagy geçirilende indiki kadalar berjaý edilmelidir: barlag ýagty ýerde geçirilmeli we näsag dilini çykaranda özüne zor salmaly däldir. Barlagy geçirmek irden näsag oýanan wagtynda maslahat berilýär.

5. 2. Diňlemek we ys almak

5.2.1. Diňlemek

1. Sesiň diňlenilmegi. Çalt we gaty gepleýiş artykmaçlyk görnüşli sindromlarynyň, haýal we ýuwaş gepleýiş bolsa ýetmezçilik sindromlarynyň bardygyny görkezýär. Sesiň ýitirilmegi-de ýetmezçilik we artykmaçlyk sindromlarynda duş gelip biler. Biparh ses bilen gaýtalanyp aýdylýan sözler, ýüregiň güýçli ÇI zeperlenmesi netijesinde ýüze çykan ýürek ýetmezçiligini aňladýar.

2. Dem alşyň diňlenilmegi. Gaty, gohly dem alyş we batly gepleýiş içki gyzgynlygyň artykmaçlygyny görkezýär. Gowşak dem alyş bolsa, ÇI-niň ýetmezçiligini görkezýär. Çaltlaşan dem alyş öýkenlerde oduň köpelendigini, astmatiki dem alyş bolsa öýkenlerde we böwreklerde ÇI ýetmezçiligini aňladýar.

Üsgülewük öýkenleriň ÇI-ni ýaýratmak we aşak süýşürmek ukybynyň bozulandygyny aňladýar. Gödek üsgülewük artykmaçlyk, ýuwaş sessiz üsgülewük bolsa ýetmezçilik sindromyny görkezýär. Gakylykly üsgülewükde zeperlenme dalakda ýerleşýär.

5.2.2. Ys almak

Sekretleriň we ekskretleriň ýakymsyz ysy artykmaçlyk görnüşli gyzgynlyk sindromynyň bardygynyň alamatydyr, agyz boşlugyndan turşy ysyň gelmegi iýmitiň aşgazanda uzak wagt saklanýandygyny aňladýar. Mundan başga-da ýaramaz ysyň gelýän ýeri patologik ojagyň ýerleşýän ýerini görkezýär. Agyz boşlugyndan süýjümtik ysyň gelmegi dalagyň we bagryň kesselleriniň bardygyny görkezýär.

5.3. Soramak usuly

Soramak usuly ulgamlaýyn, köp sanly soraglary bermek arkaly amala aşyrylýar. Keseli anyklamakda iň wajyp soraglar aşakdakylardan ybarat:

5.3.1. Üşütmeler we gyzdyrmalar

Ilki bilen üşütmeleriň we gyzdyrmalaryň haçan ýüze çykýandygyny, olaryň şol bir wagtyň özünde ýa-da gezekleşip gelýändigini we haýsy alamatlar bilen utgaşyp gelýändigini anyklamaly.

1. Gyzdyrmalar bilen bagly üşütmeler. Keseliň başynda gyzdyrmagyň we üşütmegiň bile ýüze çykmagy ekzogen patogen görkezijiniň aralaşmagy netijesinde ýüze çykýan daşky sindromlary aňladýar. Patogen howanyň aralaşmagy netijesindäki daşky sindromlar aram üşütmeler we ýokary gyzdyrmaklyk, bokurdak agyry, derlemeklik pulsuň ýüzleý we çalt bolmagy bilen geçýär.

2. Gezekleşýän üşütmeler we gyzdyrmalar – patogen görkezijiniň bedeniň daşky üstünden geçip, entäk içine aralaşmadyk ýagdaýynda ýüze çykýar. Näsag agzynyň ajamagyna, bokurdagynyň agyrmagyna, döş kapasasynda we gapyrga astynda dolulyk duýgusyna arz edýär.

3. Üşütmesiz gyzdyrmalar. Häli-şindi gyzgynlygyň ýokary galmagy patogen görkezijiniň bedeniň içine aralaşmagy netijesindäki gyzgynlyk sindromyny aňladýar. Bu ýagdaý güýçli derlemeklik, bokurdak agyrylaryň güýçlenmegi we pulsuň ýokary bolmagy bilen geçýär.

4. Gyzdyrmasyz üşütme ýetmezçilik görnüşli içki sowuklyk sindromyny görkezýär. Näsagda çuň, haýal puls we ahyrlaryň sowamagy bellenýär.

5.3.2. Derlemeklik

Gijeki derlemek IN ýetmezçiligini we çendenaşa ÝAN işjeňligini görkezýär. Islendik duýgularyň ýa-da hereketiň netijesinde derlemek ÝAN we ÇI ýetmezçiligini görkezýär hem-de ol üşütmek we sustupeslik bilen häsiýetlenýär.

5.3.3. Işdä, suwsamaklyk, tagam duýuş

Işdäniň gowy bolmagy keseliň ýeňil we orta akymyny aňladýar, dowamly kesellerde işdäniň açylmagy bolsa sagalmagyň alamatydyr. Işdäniň ýoklugy dowamly keselli näsaglarda bolýar we horlanmak, içgeçme, tiz ýadamak bilen geçýär, näsagyň dili solak, ýuka ak örtükli bolýar.

Suwsamaklygyň bolmazlygy sowuklyk sindromynda ýüze çykyp, entäk bedeniň suwuklyk gorunyň gutarmandygyny aňladýar. Suwsamak duýgusynyň emele gelmegi bedeniň suwuklygynyň azalandygyny aňladýar.

Agzyň ajamagy bagyrda we öt haltada oduň işjeňliginiň ýokarlanandygyny aňladýar. Süýjümtik tagamyň duýulmagy dalakda we aşgazanda çygly gyzgynlygyň bardygyny aňladýar.

5.3.4. Peşew we täret bölüp çykarma

Gyzgynlyk sindromlarynda peweş ujypsyz mukdarda, sary reňkde bolýar. Köp mukdarda açyk reňkli peşew sowuklyk sindromlarynda ýüze çykýar. Peşewiň bulanyk bolmagy «bulanyk ÇI-niň» ýa-da çygly gyzgynlygyň aşak düşendigini aňladýar. Gyzyl reňkdäki peşew damarlaryň ot bilen zeperlenendigini görkezýär.

Täretiň gatamagy netijesindäki saklanma bedeniň suwuklygynyň azalyp ýagynyň ýygnanmagy netijesinde ýüze çykýar. Suwuk täret dalagyň ýetmezçiligini we dalakda çyglylygyň saklanmagyny aňladýar. Tenezmli, gan gatyşykly täret çygly gyzgynlygyň içegelere aralaşmagy we içegelerde ÇI durgunlylygy netijesinde döreýär.

5.3.5. Agyrylar

Agyry näsaglaryň esasy arzlarynyň biri bolup durýar. Agyrylaryň gelip çykyşyny, olar bilen baglanyşykly we utgaşykly gelýän alamatlary, häsiýetini we ýerleşýän ýerini öwrenmelidir. Agyrynyň gelip çykyşy we häsiýeti keseliň sebäbini, ýerleşýän ýeri bolsa zeperlenen içki synalary görkezýär.

1. Agyrynyň häsiýeti. Gysýan agyrylar ÇI durgunlylygynyň alamaty bolup, döş kapasada, garynda we gapyrgalaryň aşagynda duş gelýär. Gyzýan kellagyry bolsa, gyzgynlygyň ýokary galandygynyň alamatydyr. Sançýan agyry ganyň durgunlylygynyň alamaty bolup, köplenç, döş kapasada, epigastral bölümde, gapyrganyň astynda we garnyň aşaky bölüminde duş gelýär.Tutgaý görnüşli agyry ÇI-niň ýapylmagynyň alamaty bolup, kellede, bil töwereginde we ahyrlarda duş gelýär. Sowuk agyrylar kellede, bil töwereginde, epigastral bölümde garynda duş gelýär.

2. Agyrynyň ýerleşýän ýeri zeperlenen ojagyň ýerleşýän ýerini görkezýär. Kelle ähli ÝAN kanallarynyň merkezi we beýniniň ýerleşýän ýeri bolany sebäpli, kellagyry ÝAN blokadasynda, ÇI we ganyň durgunlylygynda ýüze çykýar. Döş kapasasyndaky agyry ýürek we öýken patologiýalaryny aňladýar. Gapyrga astyndaky agyry bagyr we öt halta kanallarynyň iýmitlenişiniň ýetmezçiligi ýa-da olaryň ýapylmagy netijesinde ýüze çykýar. Epigastral bölümdäki agyrylar aşgazanyň näsazlyklary ýa-da iýmitiň uzak saklanmagy netijesinde ýüze çykýar.

Mundan başga-da agyrylaryň dowamlylygyny, temperaturany hem-de basylyp görlende jogabyny anyklamaly. Umuman, ýiti dowamly basylyp görlende güýçlenýän, sowuk goýlanda köşeşýän agyrylar artykmaçlyk sindromlaryna mahsus. Basylyp görlende we ýyladylanda köşeşýän agyrylar bolsa ýetmezçilik görnüşli sindromlara mahsusdyr.

5.3.6. Uky

Kynlyk bilen uka gitmek ýa-da aňsat oýanmak we ýüzleý uky – ukusyzlyk hasaplanýar. Başyň aýlanmagy, ýüregiň çalt urmagy bilen geçýän ukusyzlyk ýürek we dalak ýetmezçiligi netijesindäki gan azlykdyr. Düşnüksiz düýşler we ýadawlyk bilen geçýän ukusyzlyk ýürekde gyzgynlygyň ýokary işjeňligini görkezýär.

Ukuçyllyk daşky patogen gyzgynlygyň aralaşandagyny, ÇI boşamagyny we IN artykmaçlygyny aňladýar. Eger ukuçyllyk başyň aýlanmagy bilen geçýän bolsa, onda bedende çyglylyk ýygnanandyr.

5.3.7. Aýbaşy we bölünip çykmalar

Aýallardan akuşerçilik anamnezini ýygnamaly we aýbaşy halkasy hakda soramalydyr.

Gysgalan aýbaşy, goýy gyzyl reňkli bölünip çykmalar, ganda gyzgynlygyň artykmaçlygyny, açyk gyzyl, suwuk aýbaşy bolsa gany sazlaýan ÇI funksiýasynyň bozulandygyny görkezýär. Uzak aýbaşy, gara gyzyl, goýy bölünip çykmalar sowuklyk netijesindäki ganyň durgunlylygyny, açyk gyzyl reňkli uzak aýbaşy gan azlygyň bardygyny görkezýär.

Wagtly-wagtynda gelmeýän aýbaşy bagryň ÇI-siniň ýapylmagy netijesindäki ÇUN-MAÝ we ŽEN-MAÝ kanallarynyň bozulmasyny görkezýär. Aýbaşydan öň ýa-da aýbaşy wagtyndaky süýt mäzleriniň we garnyň aşaky bölümindäki agyrylar ÇI-niň we ganyň durgunlylygyny aňladýar. Garnyň aşagynda sowuklyk duýgusy sowuklyk netijesindäki ganyň durgunlylygyny görkezýär. Aýbaşy wagtynda basylanda köşeşýän garnyň aşaky bölümindäki kütek agyrylar ÇI-niň we ganyň ýetmezçiligini görkezýär:

Suwuk, ak reňkli bölünip çykmalar sowuklyk we ýetmezçilik sindromlaryny görkezýär. Goýy sary ýa-da gan gatyşykly ýaramaz ysly bölünip çykmalar gyzgynlyk we artykmaçlyk sindromlaryny görkezýär.

5.4. Palpasiýa

Palpasiýa – bu pulsy we beýleki beden bölegini elläp görmek arkaly anyklaýyş usuly bolup durýar. Bu anyklaýyş usulynyň iň esasylarynyň biridir.

5.4.1. Pulsuň palpasiýasy

Pulsuň palpasiýasy «ähli kanallaryň başynyň we ahyrynyň» ýerleşen ýerinde, bütin arteriýanyň SUN-KOU bölüminde amala aşyrylýar. SUN-KOU bölümi 3 sebite bölünýär: GUAN – bilek süňküniň görnüşiniň ösüntgisiniň garşysynda ýerleşýär, SUN – GUAN nokadynyň we bilek-goşar gasynyň arasynda ýerleşýär, ÇI – GUAN nokadynyň proksimal tarapynda ýerleşýär. Nokatlaryň hersine 2 sany SZAN-FU synalary gabat gelýär. FU agzalary ýüzleý ellemek arkaly, SZAN agzalary bolsa çuň ellemek arkaly öwrenilýär.

SUN-KOU böleginde SZAN-FU agzalaryň pulsunyň ýerleşişi

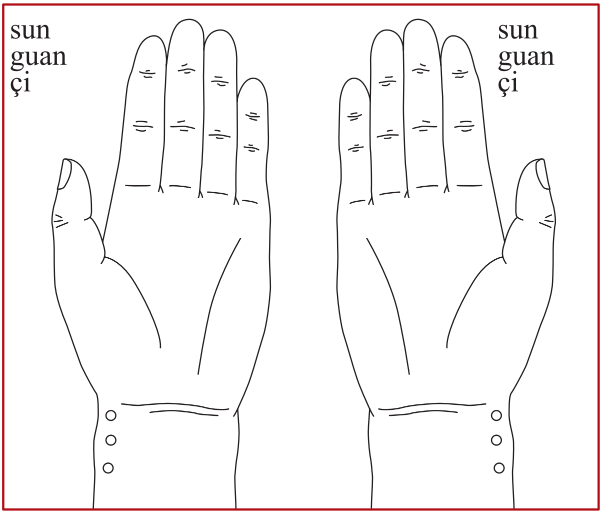
	Sag el	**Çep el**
Ýüzleý puls		
– SUN	ýogyn içege	inçe içege
– GUAN	aşgazan	öt halta
– ÇI	SAN-SZÝAO	peşew halta
Çuň puls		
– SUN	öýkenler	ýürek
– GUAN	dalak	bagyr
– ÇI	böwregiň IN-i	böwregiň ÝAN-y

Puls öwrenilende näsag rahat ýatan ýa-da oturan ýagdaýynda bolmaly, özem SUN-KOU bölümi ýüregiň deňräginde ýerleşmeli. Goşarlary ýazylan, aýalary ýokary galdyrylan bolmaly. Lukman näsagyň gapdal tarapyndan gelip, ilki ortaky barmagy bilen GUAN nokady tapýar, soň ikinji we dördünji barmaklary bilen degişlilikde SUN we ÇI nokatlaryny tapýar. Lukmanyň barmaklary çala epilen, ýarym aý şekilli. Lukmanyň barmagynyň aralygy näsagyň boýuna bagly: eger näsagyň boýy lukmanyň boýuna deňeçer bolsa, onda barmaklaryň arasy ýapyk bolýar, eger näsag lukmandan uzyn bolsa, barmaklaryň aralygy proporsional açylýar. Çagalarda puls GUAN nokada bir barmagynyň kömegi bilen barlanýar, SUN-KOU bölümi üç sebite bölünmeýär. Mundan daşary, lukman we näsag bir wagtda dem almaly.

Puls öwrenilende lukman ilki «orta» pulsuny tapamaly, ýagny ol orta güýç bilen basylanda ähli barmaklarynyň aşagynda deň duýulmaly.

Soň barmaklary gowşatmaly we ýüzleý puls öwrenilýär. Ýüzleý pulsuň ýagdaýy öwrenilenden soň, lukman SUN-KOU nokatlaryna güýçli basyp çuň pulsy öwrenip başlaýar.

Pulsuň çuňlugyna (ýüzleý we çuň), tizligine (çalt we haýal), gatylygyna (gaty ýa-da ýumşak), tekizligine (tekiz ýa-da büdür-südür) we ritmine (ýygy ýa-da seýrek, ritmik ýa-da ritmik däl) görä baha berilýär.



18-nji surat. SUN-KOU kesimlerinde pulslarynyň paýlanyşy

Kadada puls tekiz we güýçli, takmynan, 1 dem alyş siklinde (dem alyş-dem goýberme) 4 urgy bolmaly. Emma kadaly puls näsagyň ýaşyna, jynsyna, emosional ýagdaýyna, ýylyň paslyna bagly, öz häsiýetini üýtgedýär. Şeýlelikde, kadaly pulsuň 3 görnüşi tapawutlanýar: erkek (gyzgalaňly we güýçli), aýal (inçe, çalt we güýçli) hem-de bitarap (rahat, haýal we güýçli). Kadada puls hemişe ritmik, emma ýaşlarda dem alyş aritmiýasy köp duş gelýär.

Ýylyň paslyna göra pulsuň üýtgeýändigini ýatdan çykarmaly däldir. Hytaý kalendary boýunça her pasylda 90 gün bar, paslyň özi 72 günden ybarat bolup, 18 gün – pasyllara, 4 pasylaralyklar bolsa 5-nji

merkezi pasyly emele getirýär. Şeýlelik bilen, her pasyl 5 elementiň hersine degişli. Ýaz paslynda bagyr pulsy agdyklyk edýär (ýaz – agaç – bagyr). Puls öwrenilýän wagty «gije-gündiz» hem göz öňünde tutulmalydyr. Puls öwrenmek üçin iň amatly wagt irden hasaplanylýar.

«Bin Hou Mo Sue» işi boýunça aşakdaky 27 sany anomal pulslar häsiýetlendirilýär.

1. Ýüzleý puls FU (ýanyňky). Bu puls guşuň ýelekleriniň şemalyň ugrundaky hem-de agaç böleginiň suwdaky hereketini ýatladýar. Bu iň ýygy duş gelýän puls bolup, SUN-KOU bölümine ýüzleý basylanda ýeňil duýulýar, çuň basylanda bolsa ýitýär.

2. Çuň puls ÇEN (iniňki). Çuň puls diňe SUN-KOU zolaga eliň barmaklary bilen gaty basylanda duýulýar we pagta üýşmeginiň içindäki daşjagazy ýatladýar – daşyndan ýumşak, içinden gaty. Bu puls bedeniň içinde suwuklygyň toplanmagy bilen ýüze çykýan IN tipli ýeňil keseller bilen baglydyr. Adaty ýygy, çuň puls – içki gyzgynlygy; çuň, erkin puls – döş kapasasynda gakylygyň ýygnanmagyny; seýrek, çuň puls – içki sowuklygy; çuň, gowşak puls – ÇI-niň peselmegini aňladýar.

3. Seýrek puls ÇI (iniňki). Kadada bir dem alyş siklinde 4 sany puls tolkunlary amala aşyrylýar. Haýal puls ÇI bir dem alyş siklinde diňe üç sany puls tolkunlary bolýar, şeýle hem onuň gitmesi örän pesdir. Bu puls dümew kesellerine şaýatlyk edýär hem-de IN-iň güýçlenmegini we ÝAN-yň peselmegini aňladýar. Umumylykda seredilende seýrek puls ÇI bedendäki çuň gizlin keselleri görkezýändir. Eger bu puls güýçli bolsa bedende sowuk alamatynyň, pes bolsa – ýalan sowuk alamatynyň bardygyny görkezýär.

4. Aram ýygy puls ŞU (ýanyňky). Bir dem alyş siklinde 6 urgy edýär, puls urgusy gowşak we tiz. Bu puls, köplenç, ÝAN-yň artykmaçlygyny, ysytmany we deňagramsyzlygy görkezýär. Ýüzleý aram ýygy puls – gyzgynyň daşky alamatyny, çuň aram ýygy puls – içki gyzgynlygy, aram ýygy gowşak puls – boş gyzgynlygyň alamatyny aňladýar. Ýöne bir zady bellemeli, ýetginjeklerde ŞU pulsunyň bolmagy kada hasaplanýar.

5. Erkin puls HUA (iniňki). Puls tolkunlarynyň birmeňzeş gelmegi we gitmegi we tolkunlaryň deňölçegli hereketi häsiýetli. Bu puls merjenjigiň tarelkanyň üstündäki tigirlenişini ýatladýar. Onuň

ýygylygy bir dem alyş siklinde 6 urga deň, aram ýygy ŞU pulsundan ony tolkunlarynyň deňölçegliligi we gönüligi tapawutlandyrýar. Erkin puls HUA bedeniň gowşamagyna we umumy ÝAN-yň peselmegine şaýatlyk edýär.Mundan başga-da ol göwreliligi hem görkezip biler.

6. Şepbeşik puls SE (iniňki). Pulsasiýasy inçe we uly däl, puls urgusy haýal, bir dem alyş siklinde 3 urgy, puls tolkuny gysga. Şepbeşik puls SE azganlylyga, energiýanyň pesligine we ýetmezçiligine şaýatlyk edýär. Bu pulsuň bolmagy keseliň haýal tolkun görnüşli güýçlenmegini görkezýär.

7. Boş puls SÝUÝ (iniňki). Puls tolkunlary uly we ýumşak, haýal hem-de praktiki taýdan güýçsüzdir. Bu puls IN-iň peselmegini görkezýär, netijede yssytma, ýürek urgusy we gorky duýgusy döreýär.

8. Doly puls ŞI (ýanyňky). Puls tolkunlary uly we uzyn, olaryň gelmegi we gitmegi deň derejede güýçlüdir, puls tolkuny gatylygy we dykyzlygy boýunça tapawutlanýar. Bu puls bedeniň 3 böleginde-de gyzgynyň artykmaç toplanmagyny görkezýär.

9. Uzyn puls ÇAN (ýanyňky). Bu pulsuň uzynlygy CZUN-KOU aralygyndan geçýändir, şol bir wagtda hem ýumşak hem-de kirişlidir. Onuň döremegi içki gyzgynlygyň sindromyny hem-de damarlaryň gan we iýmit maddalary bilen dolandygyny görkezýär.

10. Gysga puls DUAN (iniňki). Bu pulsuň uzynlygy SUN-KOU aralygyndan gysgadyr. Bu puls öňe gidesi gelýär, emma onuň güýji ýetmän ýarpy ýoldan yzyna gaýdýar. Güýzde gysga ýüzleý puls kada hasaplanýar, emma şol ýazda ýüze çykarylsa onda bu puls metalyň agajy ýeňýändigini we bedende keseliň başlandygyny aňladýar. Umumylykda alnanda gysga puls gan aýlanyşygynyň we ÇI-niň aýlanyşygynyň bozulmalaryny görkezýär.

11. Uly puls HUN (ýanyňky). Puls tolkuny has uly, gelmesi uly, gitmesi uzyn we köp wagta çekýär. Bu pulsuň bolmagy ÝAN-yň güýçlenmegini we arteriýalaryň maýyşgaklygyny görkezýär, ol tomusda gowy duýulýar hem-de ýylyň bu paslynda saglygy görkezýär. Emma ÝAN-yň has güýçlenmeginde gyzgynlyk döreýär we bedeni suwuklyklary ýitirýär. Uly puls HUN bilen ugurdaş gelýän ähli keseller öz esasynda bagyrda güýçli oduň döremekligini saklaýar.

12. Pes ýüzleý puls WEÝ (iniňki). Bu puls inçe we biraz uzynrak, has gowşak, şonuň üçin bu puls käwagt duýulmaýar. Bu puls ÝAN

ÇI-niň güýjüniň has peselmeginde ýüze çykýar, munda üşütme we derleme bolýar ýa-da IN ÇI-niň peselmeginde ýüze çykýar, munda bolsa yssytma we köp der bölünip çykmasy bolýar. Bu pulsuň duýulmagy keseliň agyrlygyny we ganyň hiliniň peselendigini görkezýär.

13. Dartylan puls SZIN (ýanyňky). Puls tolkunlarynyň gelmesi we gitmesi deň güýçli, puls basylanda kütek dartylan ýüp ýaly duýgy döreýär. Bu pulsuň ýüzleý duýulmagy bedene sowugyň ýüzleý aralaşandygyny, çuň duýulmagy sowugyň çuň aralaşandygyny aňladýar.

14. Haýal puls HUAN (iniňki). Bir dem alyş siklinde 4 urgy edýär, gelmesi we gitmesi peselen hem olaryň tizligi absolýut deňdir. Haýal ýüzleý puls sowuklama keselleriniň barlygyny, çuň haýal puls – rewmatiki keselleri we ekzemany, haýal uly puls – «boş şemal sindromyny», haýal we uly däl puls – dalagyň boşluk sindromyny görkezýär. Umuman, haýal puls ÇI-niň gowşandygyny, gan aýlanyşygyň bozulandygyny, bedeniň umumy ýagdaýynyň peselendigini we gazlaryň toplanmagyny görkezýär.

15. Ýaý şekilli puls HUA (ýandaky iniňki). Bu puls ýüzleý, uly we ýumşak, ýöne merkezinde boş, gyralarynda bolsa dykyz ýaly duýulýar. Ýaý şekilli pulsuň HUA döremegi bedene oduň girenligini, ÝAN-ň gowşandygyny we ýeterliksiz gan aýlanyşygyny aňladýar.

16. Kirişli puls SÝAN (ýandaky iniňki). Bu puls uzyn we ok ýaly dogry, ýaýyň çekilen kirşini ýatladýar. Ol bir ýerde duran ýaly duýgy döredýär. Kirişli puls SÝAN umuman alnanda bagryň pulsy hasaplanýar hem-de onuň ýüze çykmagy öt haltadaky sanjylary, bagyrda oduň ýanmagyny aňladýar. Bulardan başga-da ýüzleý kirişli puls döş kapasasynda suwuklygyň toplanmagyny, çuň kirişli puls – göwrede we ahyrlarda güýçli agyrylary, aram ýygy kirişli puls – gyzgynlyk sindromyny, seýrek kirişli puls – sowuk sindromyny aňladýar.

17. Deri pulsy GE (iniňki). Häsiýeti boýunça kirişli puls SÝAN-y we ýaý şekilli puls HUA-ny ýatladýar, barmaklar haýal basylanda ýüzleý uly kirişli urgy duýulýar, güýçli basylanda bolsa puls tolkunynyň ortasynda boşluk duýulýar. Deri pulsy GE-niň duýulmagy IN-iň gowşamagy bilen bagly ýüze çykýan köne keselleri aňladýar. Bulardan başga-da bu pulsuň aýallarda duýulmagy göwreliligi aňladýar, erkeklerde duýulmagy ukusyzlygy we arteriýalaryň gowşandy-

gyny aňladýar. Deri pulsy GE bilen ugurdaş gelýän keselleriň bejerilişi kyn hem-de köp wagta çekýär.

18. Gizlin puls LÝAO (indäki ýanyňky). CZUN-KOU aralygyna haýal basylanda gizlin puls duýulmaýar, güýçli basylanda bolsa güýçli, uly we berk kirişli puls tolkuny duýulýar. Bu puls içki agzalaryň ekzogen sowuk bilen zaýalanandygyny, tutgaýlary we taryndaky agyrylary görkezýär. Bu keseller bejermek ýeňil.

19. Bildirmeýän puls TUAN (iniňki). Bu ýumşak, näzik, ýüzleý we inçe puls SUN-KOU aralygyna seresaplyk bilen basylanda duýulýar, gaty basylanda ol ýitýär. Bu pulsuň barlygy IN-iň birden ýadamagyny, ganyň ýeterliksiz aýlanyşy we kislorodyň ýetemzçiligini, ganyň hiliniň peselendigini aňladýar. Emma käwagtlar daşyndan sagdyn görünýän adamlarda hem ýüze çykarylýar, bu ýagdaý olarda bagryň we böwrekleriň ÇI-siniň peselmegini aňladýar. Bu puls ýaňy doglan çagalarda duýulýar we kada hasaplanýar, emma bu puls birnäçe günden soň ýüzleý puls bilen ornuny çalyşmalydyr.

20. Gowşak puls ŽO (iniňki). Ýumşak, çuň we inçe urgular bilen häsiýetlenýär. SUN-KOU bölegine barmaklar bilen güýçli basylanda duýulýar. Bu puls bedeniň daşyndan içine keseliň girmegini, ganyň hiliniň peselendigini we ÝAN ÇI-niň tapdan gaçandygyny görkezýär. Bu puls garry adamlarda duýulýar, ýöne käwagtlar ýaşlarda-da ýüze çykarylýar, bu ýagdaýlaryň sebäbi entek belli däldir. Gowşak puls ŽO-nyň bolmaklygy IN ýa-da ÝAN ýetmezçilik sindromyny aňladýar.

21. Peselen puls SÝAN (iniňki). Puls tolkunlarynyň urgusy boş, uly we peselen, doly urgyny ýerine ýetirmek üçin tolkunyň güýji bolmaýar. Bu puls ýüzleý duýulýar. Ol ÝAN ÇI-niň we bedeniň suwuklyklarynyň has tapdan düşendigini görkezýär. Keseliň ahyrynda döräp, bu puls näsagyň ýagdaýynyň beterleşýändigini görkezýär. Onuň bejergisi has kyndyr. Ýaňy doglan çagalarda bu puls dogumda näsazlyklaryň bolandygyny aňladýar, göwrelilerde bolsa düwünçegiň ösüşinde bozulmalaryň bardygyny görkezýär we bu ýagdaýda abort etmeklik maslahat berilýär.

22. Inçe puls SI (iniňki). Başyndan ahyryna çenli gany bildirýär, göni we ýumşak, puls tolkunlarynyň gelmesi we gitmesi birleşýän ýaly we ýüpek matany elleýän ýaly duýgy döreýär. Bu pulsuň döremegi ÝAN we IN peselmelerini görkezýär. Eger-de bu puls ýaş adamlarda

güýzde we ýazda dörese hem-de garrylarda ýüze çyksa bu kadaly hasaplanýar. Ýaşlarda ýazda we tomusda bu pulsuň döremegi, böwrekleriň dogabitdi kemçiliklerini görkezýär. Bu puls arkaly anyk kesel kesgidini goýmak kyn, şonuň üçin beýleki barlag usullaryny peýdalanmaly.

23. Bildirmeýän puls FU (iniňki). Onuň urgusyny diňe SUN--KOU aralygyna gaty basylanda duýup bolýar. Bu pulsuň döremegi bedende ÝAN, IN suwuklyklarynyň ýa-da ganyň ýetmezçiligi zerarly arteriýalaryň gysylmagy arkaly düşündirilýär. Bu puls güýçli suwsuzlanmada, gan ýitirilende, içgeçmede we gaýtarylanda ýüze çykyp bilýar.

24. Hereketlenýän puls DUN (iniňki). Bu puls aram ýygy puls ŞU-na ýakyndyr, emma tizden ýüze çykýan urgulary bilen tapawutlanýar, onuň başlangyjy hem-de soňy bolmaýar. Hereketlenýän puls DUN IN-iň we ÝAN-yň göreşmegini aňladýar hem-de garrylarda we uzak wagtlap keselli ýatan näsaglarda duýulýar. Emma käwagtlar bu puls kadada sagdyn adamlarda-da hem döräp bilýär.

25. Howlukýan puls SZU (ýanyňky). Puls tolkunlarynyň gitmesi we gelmesi anyk bildirýär, her urgudan soň arakesme bellenýär. Bu puls bedeniň ähli ýerinde ot ýanýandygyny görkezýär.

26. Berk puls SZE (iniňki). Puls tolkunlarynyň gelmesi we gitmesi haýal her urgudan soň uly bolmadyk pauza bellenýär. Bu puls IN sowuklygynyň gülleýändigini we ÝAN ÇI-niň sandan çykandygyny görkezýär. Ýüzleý berk puls ekzogen keselleri, çuň berk puls bolsa ýogyn içegede iýmitiň toplanyp galandygyny görkezýär.

27. Doňýan puls DAÝ (iniňki). Häsiýetli aýratynlygy: pulsuň ortasynda dynçlyk pauzasy bolýar, dynçlykdan soň ol öňki ýagdaýyna gelip bilmeýär, birnäçe nädogry urgulardan soň, ol hereketlenýän DUN pulsa meňzeş bolýar, soňra bolsa ýene-de dynçlyk interwaly peýda bolýar. Bu pulsuň döremeginiň esasy sebäpleri – ÇI SZAN-FU agzalaryň sandan çykmagy, esasan, nesilleýin häsiýetde.

Aýallarda duýulmagy göwreliligiň 3-nji aýyny görkezýär we kada hasaplanýar. Keseliň prosesiniň çylşyrymlylygy sebäpli ýokarda görkezilen anomal pulslar arassa görnüşde we iki pulsuň kombinirlenmeginde – çylşyrymyly puls görnüşinde duş gelýärler. Çylşyrymly tipdäki pulsuň her puls görnüşiniň anyklaýyş görkezijisi arkaly keseli kesgitläp bolýar. Meselem, ýüzleý pulsdaky sindromlary görkezýär,

dartgynly puls bolsa sowugy aňladýar, şonuň üçin ýüzleý dartgynly puls daşky sowugy aňladýar.

Umumylykda alnanda pulsuň esasy 6 tipi tapawutlandyrylýar:

1. Uly puls – ÝAN-artykmaç; IN, gan we bedeniň suwuklyklary ýetmeýär;
2. Kiçi puls – IN we ÝAN, gan we bedeniň suwuklyklarynyň ýetmezçilikleri;
3. Tekiz puls – ÝAN-artykmaç;
4. Gödek puls – ÝAN-ýetmeýär, ÇI-blokada;
5. Çalt puls – gyzgynlyk sindromy;
6. Uzak puls – sowuklyk sindromy.

5.4.2. Bedeniň dürli bölekleriniň palpasiýasy

1. Epigastral bölegiň palpasiýasy. Basylanda dykyzlanmalar we agyrylar artyklyk sindromyny görkezýär; basylanda «ýumşaklyk» duýgusy we agyry bilen döreýän dolmaklyk duýgusy bolsa ýetmezçilik sindromyny aňladýar.

2. Garnyň palpasiýasy. Basylanda köşeşýän agyrylar ýetmezçilik sindromlaryny, güýçlenýän agyrylar bolsa artyklyk sindromlaryny görkezýär. Ýerini üýtgedýän ýumşak agyrylar bolsa ÇI-niň durgunlylygyny aňladýar.

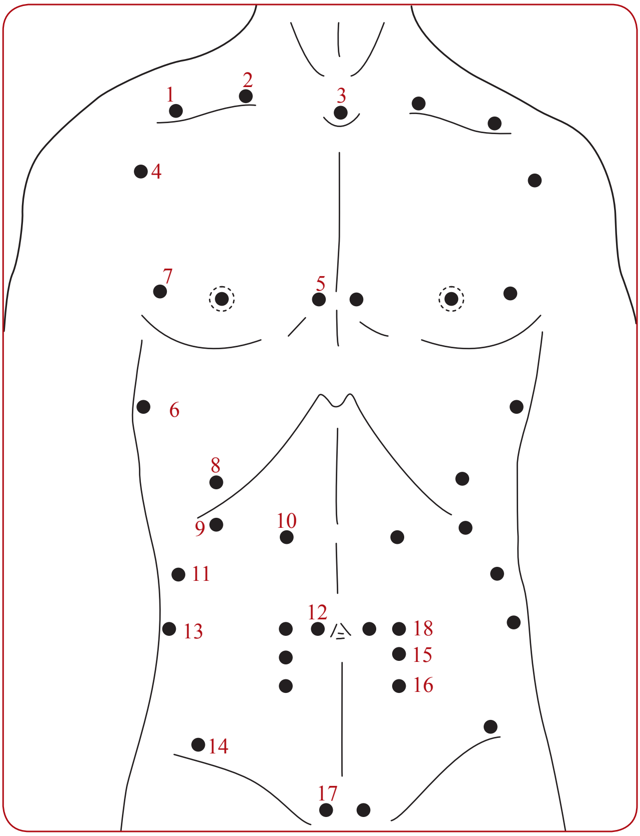
3. Akupunktur nokatlarynyň palpasiýasy. Arkanyň ŞU-nokatlarynyň, garnyň we döşüň ÝUAN hem-de MO nokatlarynyň barlagy geçirilýär. Agyrynyň döremegi we basylanda güýçlenmegi, dykyzlanma duýgulary şol nokatda ýa-da kanalda artykmaçlygy aňladýar. Basylanda ýitýän kütek agyrylar bolsa ÇI-niň ýetmezçiligini aňladýar.

5.4.3. Manakanyň anyklaýyş ulgamy

Ýapon alymy Manaka tarapyndan döşüň we garnyň belli nokadyny palpasiýa etmeklige esaslanan anyklaýyş ulgamy düzülendir. Ol ulgam SZAN-FU agzalarynda patologik üýtgeşmeleri ýüze çykarmaklyga esaslanan.

Manaka klassiki MO-nokatlar bilen gabat gelýär, olar şular: IN-SZÝAO-MAÝ kanalynyň ýagdaýyny si-şe E.11 nokatlary kesgitleýär, ÇUN-MAÝ – şuý-tu E.10, IN-WEÝ-MAÝ – týan-tu J.22,

öýkenleriňki – çžun-fu P.1, ýüregiňki – şen-fen R.23, dalagyňky – da--bao RP.21, perikardyňky – týan-çi MC.1, bagryňky – simen F.14, öt haltanyňky – ži-ýueVB.24, aşgazanyňky – lýan-men E.21, bagryňky (ýene bir nokady) – çžan-men F.13, böwrekleriňki – huan-şu R.16, DAÝ-MAÝ – daý-maý VB.26, ÝAN-WEÝ-MAÝ we ÝAN-SZÝAO-MAÝ – szýuý-lýao VB.29, ýogyn içegäniňki – waý-lin E.26, inçe içegäniňki – da-szýuý E.27, peşew haltanyňky – hen-gu R.11, SAN-SZÝAO kanalynyňky – týan-şu E.25.



19-njy surat. Manaka boýunça garynda anyklaýyş nokatlary

Deriniň ýokary duýgurlygy we basylmaga duýujylyk ýüze çykarylýar. Alnan maglumatlar patologik hadysanyň 4 stadiýasy bilen deňeşdirilýär, olar:

1-nji stadiýa – basylmaklyga duýujylyga we deriniň ýokary duýujylygyna gözegçilik edilýär.

2-nji stadiýa – deriniň ýokary duýujylygy peselýär, basylmaklyga duýujylyk saklanýar.

3-nji stadiýa – eger ýokarda görkezilen hadysalara döşüň we garnyň bir tarapynda gözegçilik edilýän bolsa onda bu stadiýada olar iki taraplaýyn bolýarlar.

4-nji stadiýa – içki agzalarda organiki üýtgeşmeleriň ýokarlanmagy sebäpli deriniň ýokary duýgurlygy we basmaklygy duýmaklyk ýitip gidýär, myşsa tonusynyň patologik ýitirilmegi bolýar we ŞU nokatlaryň deňindäki muskulatura dartgynly ýagdaýda bolýar.

6-NJI BAP

Bejeriş we öňüni alyş usullary

6.1. Owkalama we onuň dürli görnüşleri

6.1.1. Nusgawy hytaý owkalamasy

Bizi gurşaýan dünýäniň uly tizlikde üýtgemegi daşky zeperlendiriji täsirleriň ýokarlanmagyny häsiýetlendirip, oňa adam hemişe uýgunlaşmaga çalyşýar. Soňky onýyllyklarda, güýçlenýän psihoemosional agramlyklar bilen bir hatarda, adamzada öň duş gelmedik düýpgöter täze howp ýagdaýlary döredi. Tebigatyň ýaşalýan tebigy gurşawyndan aýratynlykda we asuda bolmadyk ekologik şertlerde adamlaryň keselçiliginiň möçberine we derejesine täsir etmezlik mümkin däl. Bu bolsa soňabaka bedeniň garmonal we immun ýagdaýynyň bozulmagyna getirýär, öz gezeginde bu ýagdaý dürli en-

20-nji surat. Owkalama üçin melhem ýaglar

dokrin patalogiýalaryň we gizlin hem-de aýan immun ýetmezçiligini ýüze çykarýar: ýokançlara garşylygyň peselmegi, daşky we bedeniň özünde emele gelýän zäherleýji maddalary zyýansyzlandyryş ukybynyň peselmegi bolýar. Şol bir wagtyň özünde ýüze çykýan meseleleri çözmäge we olaryň täze döreýänleriniň yzyndan ýetmäge çalyşýan lukmançylyk ylmy pikirleriň gülläp ösmegi bolýar.

Şu wagta çenli lukmançylyk belli bir agzany ýa-da ulgamy bejerýän bir çemeleşme diýlip hasaplanylypdyr, ýöne alymlar wagtyň geçmegi bilen beden – bu bölünmeýän birlikdigine düşünip başladylar. Ýöne bu düşünje häzirki döwür lukmançylygyna kömek berip bilenok, lukmançylyk çäkli, belli bir ugur boýunça hünärlere bölünip, her bir özboluşly näsaga şol bir standart goýulan bejergi belleýärler. Netijede, bejergä mätäç bolan näsaglar doly şypa tapyp bilmeýärler.

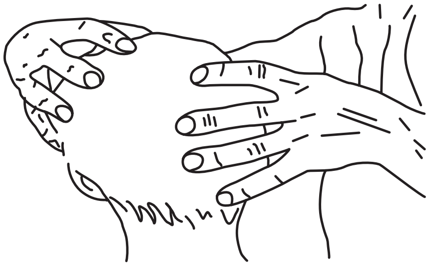
Şol sebäpli adamlar lukmançylykda ýatdan çykan başga «alternatiw» usullary ulanýarlar. Farmakologiýada hem halk arasynda ulanylýan dermanlyk ösümlikleriniň täsiri, çig mal serişdeleri artýar.

Her bir tebipçilik emleriniň esaslaryny köp döwürli tejribe tutýar. Ýewropa we Russiýa döwletlerinde bu tejribe ýatdan çykarylypdyr, Gündogarda, esasanam, Hytaýda ony saklap galypdyrlar.

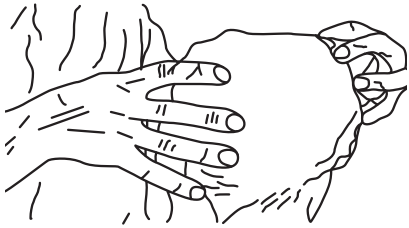
Hytaý tebipçiliginiň gadymy esaslary – filosofiýa, adam we tebigatyň ylalaşygyny görkezýän ulgamy bolup durýar. Hytaý filosofiýasynda adam we tebigat bir bütewülik hökminde görkezilýär, adam öz kökleri bilen tebigata – ýerine, howasyna ornaşyp ösüpdir. Bu çylşyrymly ekoulgam häzirki döwürde noosfera diýlip atlandyrylýar. Hytaý tebipçiliginde her bir adam üçin ýaş aýratynlyklaryna, täleýine, aýyň ritmine, klimatyň energiýasyna we daşky gyjyndyrjylara görä bejergi edilipdir. Şol ýagdaýlar hasaba alynsa, adamzat daş-töweregine aňsatlyk bilen girişip gidýär.

Gündogar lukmançylygy ýaly hytaý nusgawy owkalamasy-da adamyň diňe keseliniň alamatlaryny däl-de, keseliň sebäbini hem bejermegiň ugruny göz öňünde tutýar. Onuň esasynda adamyň energetikasyny düzedip we daş-töweregiň energiýasyna girişdirmek maksady bolup durýar. Şol maksat adamzadyň belli bir beden bölegine degişli bolan energiýa geçirijilerine täsirini ýetirip, netijesini gowulandyrýar. Şunda materialistik nukdaýnazardan düşündirip bolmaýan bejeriş mehanizmi bolup durýar.

21-nji surat. ÇJUA-FA (kelläni daramak, dyrnaklamak, tutma)



22-nji surat. ÇJO-FA (dyrnakly penje, çokalamak). Görkezme: kelle beýni gan aýlanyşyň bozulmasy, kelle beýniň içki basyş gipertenziýasy, ýadawlyk



23-nji surat. MIN-TÝAN-KU (gulak arkasyna kakma). Görkezme: kellagyry, baş aýlanma, ýat bozulma, ensefalopatiýa. ER-KO-DOU-FA (gulak ýelkenini titretme)

Keseller tapgyrlaýyn özgerýär, şonuň üçin hem yzygiderli tapgyrlaýyn bejergi almak gerek. Şonuň üçin-de haýsydyr bir patalogiýany tiz wagtda, hatda hirurgiýa usuly bilen-de bejerip bolmaýar. Tiz wagtda diňe keseliň alamatlaryny aýyryp bolýar, bejerginiň özi bolsa bu ilkibaşdan zyýan ýetiren faktorlaryň netijesini aýyrmakdyr. Şol sebäpli gündogar lukmançylygy bejerginiň bir ugruny ulanmaýar. Mysal üçin, ony diňe bir akupunktura bilen baglanyşdyrýarlar, emma ol düşünje ýalňyşdyr. Gündogar lukmançylygynda oňaýly täsir edýän birnäçe usullar bar: derman ösümlikleri, minerallar, kül, önümler toplumy, owkalama we ş.m. (*20-nji surat*).

24-nji surat

KOU-TI-SZÝAN-SZÝA-FA (pilçelerini elinden almak). Görkezme: egin bogunlarynyň artriti,osteohondroz

25-nji surat

BAO-FA (gujaklama). Görkezme: ýürek agyry, gan aýlanyş ýetmezçilik, dem almanyň we howa çykarmanyň kynçylygy

26-njy surat.

BEÝ-FA (goşhalta - rýukzaçok). Görkezme: oňurgara disikleriniň işjeňliginiň böwetlenmegi, ýadawlyk

27-nji surat.

GUN-ÇUAN-FA (üwreme) Görkezme: oňurgalykda agyry, bil agyry, şikesden soňky üýtgemeler

Owkalama arkaly bejeriliş her döwürde we Hytaýyň her künjeginde mekdepler döredilip kämilleşdirildi. Şol tehnikalar biri-biri bilen bir ugurly bolup, diňe görnüşleri bilen tapawutlanýarlar.

Bejeriş usullary bedeniň aýratyn böleklerinde bellibir tapgyrda geçirilmelidir. Ikinji böleginde degişli bolan bölümleri okap oňa aýratyn üns berilmelidir.

Keseliň öňüni alyş (profilaktik) owkalamasynyň birnäçe görnüşlerinden diňe biri suratlandyrylyp we onuň usullary ýazylypdyr.

Haýsydyr bir agzalaryň işleýşine degişli bolan «çyralaryň» energetikasyny hasaba alyp seredilmelidir. Bedeniň bütewüligi bolsa çyralary birleşdirýän öňdäki we arkadaky kanallarda geçirilýän energiýa aýlanmasynda amala aşyrylýar. Şonuň üçin bir patologiýany bejerjek bolanyňda, beden bütewülikde alynýar, ýöne patologiýalaryň döreýşine görä, belli bir «çyra» ünsi köpräk bermelidir.

Eger-de gündogar nusgawy owkalamasy ezberlik bilen öwrenilse, onda ony köp kesellerde elýeterli bejeriş usuly hasaplap bolar we hünärmenlik işinde ulanmak mümkindir.

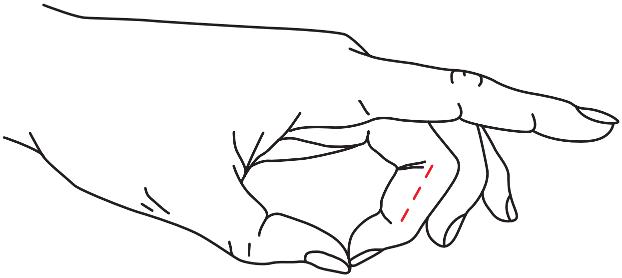
6.1.2. Nokatlaýyn owkalama (akupressura). Öz-özüňi owkalama

Saglyk – bu adamyň iň uly baýlygydyr. Ilatyň saglygy jemgyýet üçin uly ähmiýete eýedir. Diňe sagdyn adam öz ukyplaryny adamzadyň bähbitli zähmetinde görkezip biler.

Durmuş ykdysady, gigiýenik we bejeriş – sagaldyş çäreleriniň giň ulgamy il bähbitliligine, keselleriň öňüni almaga we milletiň saglygyny goramaga ugrukdyrylýar. Lukmançylykda näsagyň bedenine sagaldyş-bejeriş täsir etmegiň hataryna (berhiz, fizioterapiýa, klimat, derman serişdeler we ş.m.) refleksoterapiýa hem nokatlaýyn we öz-özüňi owkalama girizildi.

Bu usul gadymy (50 ýüz ýyl mundan öň) döwürde uzak Gündogarda (Hytaýda, Koreýada, Mongoliýada, Ýaponiýanyň tutýan meýdanlarynda) döredi. Dünýäni we daş-töweregi öwrenmek hadysasynda adamzada peýdaly we zyýanly zatlar barada maglumat hem toplandy.

Gadymy tebip-lukmanlar adamzadyň bedeniniň hereketini öwrenip, bellibir özara hereket ulgamyny belläp geçdiler.



28-nji surat. Sun birliginiň ölçenilişi

Eliň ortaky barmagyny epenimizde döreýän iki gasynyň aralygy 1 suna deň, her bir adamyň öz sun ölçegi bar. Erkek adamlaryň suny çep eliň ortaky barmagynda, aýallaryň suny sag eliň ortaky barmagynda ölçenilýär (*28-nji surat*).

Tebigatyň hadysalarynyň özboluşly hereketlerini we olaryň şertlerini öwrenip, gadymy lukmanlar adamzadyň bedenini hem tebigatdaky hereket edýän şertlere görä ýaşandygyny çak edipdirler. Adamzadyň bedeni daş-töweregiň şertlerine görä hereket edýän öz içinde hiç zada goşulmaýan ulgam hökmünde garalman, eýsem elementleriň bir-birine baglanyşyp hereket edýän bir çylşyrymly ulgam hökmünde alnypdyr.

Her bir keselde bedeniň tutuş barysyny şol kesellik hadysasyna girizmeli diýlip hasaplanypdyr, sebäbi eger-de beden böleginiň birisiniň hereketi üýtgedilse, onda tutuş bedeniň hereketiniň üýtgemegine getirýär. Näsaglyga ýa-da kesele bedendäki kadaly özara we daş-töwerek bilen kadaly heretiň bozulmagy hökmünde garalypdyr. Şeýlelik bilen, kesel – bu bedendäki güýçleriň garşylygynyň we näsaglygyň göreşidir, ol hem öz pursadynda daşky (klimat, ýokanç we ş.m.), içki (iýmit, suw, emosiýalar we ş.m) ýa-da zeper (ýaralanmak, şikes we ş.m) bolup biler. Lukmanlaryň maksady şol ýagdaýda kömek bermeklik bolupdyr.

Ýuwaş-ýuwaşdan gadymy Gündogar lukmançylygynyň usullary we serişdeleri kämilleşdirilip işlenilip taýýarlanylypdyr. Şolaryň

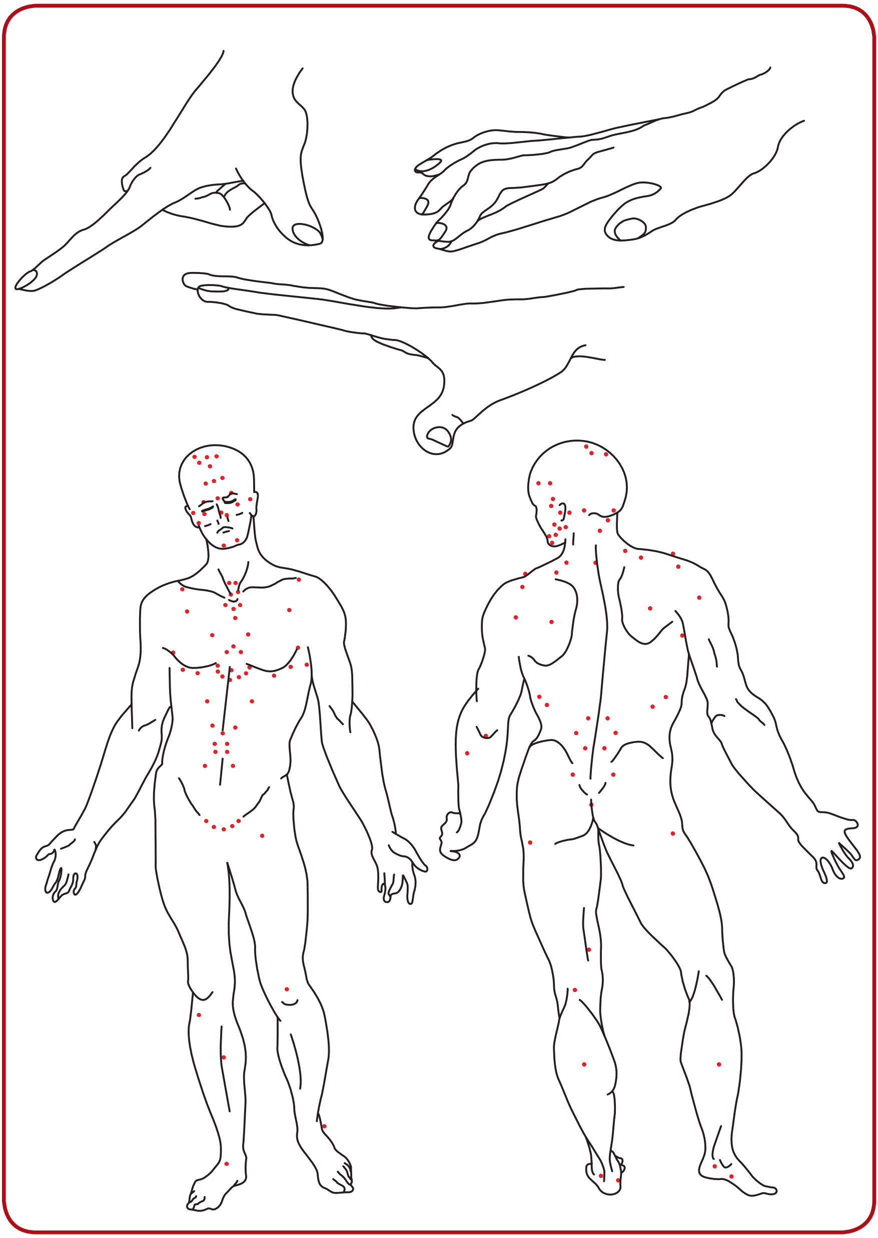
birnäçesi häzirki wagta ýetýänçä öz ukybyny ýitiripdir. Mysal üçin, bejergi toplumlaýyn we täsiri bir ugurly bolup, howlukmaç bolmaly däldir (özboluşly ýagdaýdan başgasy): sebäbi tebigata öz işini ýerine ýetirmegine maý bermelidir; bejergi her kesele we onuň her gününe hususy bolmalydyr. Gadymy Gündogar lukmançylygynda owkalama bejergi hökmünde giňden ulanylypdyr.

XIX asyryň ahyrynda ilkinji elektrik motoryny oýlap tapan görnükli iňlis alymy M. Faradeý örän jaýdar belleýär: «Mekdep okuwçylarynyň hemmesi materiýanyň dürli tizlikde titreşýän we şu sebäpden hem dürli dykyzlygy emele getirýän atomlardan durýandygyny bilýärler, emma biz hem hökman bilmeli, islendik maddanyň (gaty, suwuk, gaz görnüşli) nähili energiýa eýedigine garamazdan, öz gelip çykyşy boýunça bu maddanyň goýberýän elektrik zarýadynyň görnüşine borçludyr».

Fizika boýunça islendik kitapda energiýany ýok edip bolmaýandygy, ony diňe süýşürip bolýandygy aýdylýar. Ony görüp bolmaýar, sebäbi ol görünmeýär. Emma energiýa bedeni taşlap gidip biler, şeýle ýagdaýda biz bara-bara güýçden gaçýarys. Bedendäki elektrik generator ýürek bolup durýar.

Adam bedeni öz tebigaty boýunça elektriklidir. Ol položitel we otrisatel polýusa eýedir. Ýürek otrisatel, beýni bolsa položitel polýus bolup durýar. Ýürek bilen beýniniň arasynda deňagramlyk bolmalydyr.

Arabaglanyşyk bejergisi – munuň özi bedendäki elektrik merkezleriniň biri-birine degmek usulydyr. Saglygy dikeltmek üçin deňagramlyk we gowy fiziki ýagdaý dikeldilmelidir. Gündogar ýurtlarynda ýüz ýyllyklaryň dowamynda ulanylan akupunktura synagdan geçen ulgam bolup durýar. Bedeniň dürli agzalary, mäzleri, öýjükleri birleşdirýän ýollarynda dürli görnüşli nokatlar ýerleşýär. Bu ulgam şol nokatlar arabaglanyşyk arkaly tutuş beden boýunça wibrirlenýän energiýanyň deň akymyny döredýär. Iňňe goýujy polat iňňeleri peýdalanýar. Ol iňňeleri bedeniň belli bir bölekleri we olaryň bozulmalary bilen baglanyşykly nokatlara goýýar. Bozulan titremäniň üýtgemegi arkaly deňagramlylyk dikelýär, beden öz-özüni gowy ýagdaýa getirip bilýär (*29-njy surat*).



29-njy surat. Akupunktura nokatlarynyň ýerleşýän ýerleri

Arabaglanyşyk bejergisi iňňäni ulanmazdan hem amala aşyrylyp bilner. Bu usul nokatlara barmagyň ujy bilen basmakdan ybaratdyr. Eger bedeniň, böleginiň ýa-da mäziň ýagdaýy gowy bolmasa, onuň bilen baglanyşykly nokat agyryly bolýar. Bu bolsa bu ýerde energiýanyň syzylyp çykmasyny görkezýär. Agyryly ýer anyklanan dessine şol ýere barmagyň ujuny goýup, güýçli basyp saklamaly. Barmagy hereketlendirmän ýa-da ony diňe agyrynyň duýulýan ýerlerinde hereketlendirmeli. Bu basyş arkaly energiýanyň syzylyp çykmasy kesilip, polýarlylyk belgini üýtgeder we energiýa yzyna, bedenden gaýdan bölegine tarap akar. Bejerilýän bedende kem-kemden ýylylyk duýular. Munuň özi energiýanyň dikelip başlandygyny görkezýär.

Akupunktura bir ýa-da birnäçe emi talap edýär. Arabaglanyşyk bejergisi adatça köp wagty eýeleýär. Munda ilkinji emden soňra üýtgeşme seýrek bolup geçýär.

1956-njy ýyldan başlap arabaglanyşyk bejergisi köp ýurtlarda giňden ýaýrandyr. Hatlaryň köpüsi bu bejerginiň peýdalydygyna, ony hemmeleriň netijeli ulanyp biljekdigine şaýatlyk edýär.

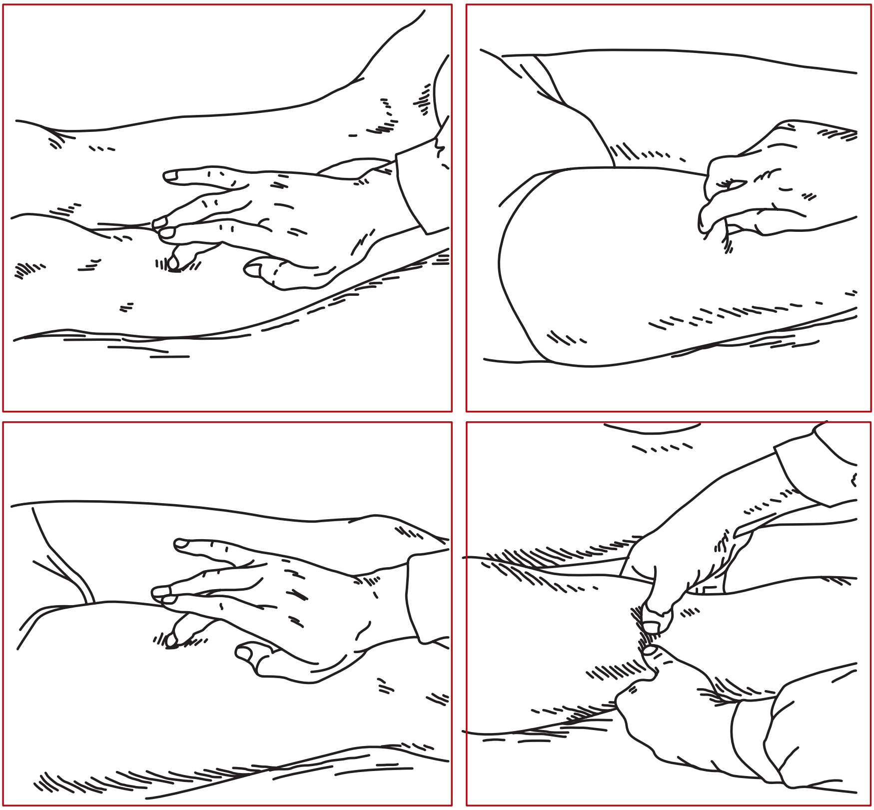
Bejerginiň netijeli bolmagy üçin tutanýerlilik gerekdir. Eger-de näsagyň keseli ötüşen bolsa, ýaňy-ýakynda ýüze çykan keseli bejereniňdäkä garanyňda köp wagt alar. Galyberse-de, bu ulgam howpsuz we ýönekeý. Näsag özüni gowy duýýança durnukly bolsa, köp netije gazanar.

Görkezmeleri: Merkezi nerw ulgamynyň funksional bozulmalary, stres, işe ukypsyzlyk, gan aýlanyşyň bozulmalary, impotensiýa, damarlaryň aterosklerozy, baş keseli, ukynyň bozulmagy, kelle we diş agyry.

Garşy görkezmeleri: gan aýlanyşyň we ýüregiň agyr organiki keselleri, göwrelilik, güýçli ýadawlyk.

Ýaşaýşa wajyp nokatlara dürli görnüşli sypalamak, sürtmek, urmak, çümmüklemek, barmak bilen basyp owkalamak täsiri ýetirilipdir (*29-njy surat*). Adamyň bedeniniň belli bir bölegine we ulgamyna özboluşly täsir ediji nokatlar ýüze çykarylyp, suratlandyrylyp öwrenilipdir. Keselleriň ähmiýetine görä dürli nokatlara iňňe ýa-da polyn otly çilim arkaly täsir edilende, näsaz funksiýalary dikeldilip, näsagyň sagalmagy netijesini berdi. Nokat arkaly owkalamagyň esasy ýörel-

gesi iňňe we ýakma arkaly bejerişiň esasy bilen gabat gelýändigini we diňe bir aýratynlyk tapawudynyň bardygyny belläp geçmek gerek, ol hem ýaşaýşa wajyp nokatlara barmagyň ujy bilen täsir edilip, derä hiç hili zyýan ýetirilmeýändigindedir.



30-njy surat. Nokatlaryň basylyşy

Ýaşaýşa wajyp nokatlar (häzirki döwürde «biologik işjeň nokatlar» diýilýär) arkaly bejermek mehanizminde reflektor fiziologik hadysalar bar.

Janly bedende maddalaryň üznüksiz sintezi we dargamagy bolup geçýär. Bu hadysalar otnositel deňagramlylyk ýagdaýynda bolup, bedeniň energiýa we düzüm çeşmeleriniň ýaşaýyş funksiýalaryny we dikelmegini üpjün edýärler. Daşky we içki gurşawyň täsir edijileri olary güýçlendirip ýa-da togtadyp bilýär, bu bolsa olaryň arasyndaky otnositel deňagramlylygyň üýtgemegine getirýär. Bozulan deňag-

ramlylyk reflektor dugasynyň esasy nokatlaryna täsir etmek bilen dikeldilmegi mümkin.

Signalyň nerw gatnaşyklaryny üýtgetmegiň köp sanly nokatlaryň üstünden bellenilen ýere geçýän ýolunyň ähli çylşyrymlylygyny göz öňüne getirmek mümkin. Deri örtüginiň belli bir zolagynyň gyjyndyrylmagy belli bir agzanyň derejesinde jogap döredip bilýär, ýagny belli nokatlaryň owkalanmasy gyjyndyrylýan zolak bilen görünýän anatomik gatnaşygy bolmadyk zolak aralygyndaky jogap reaksiýasyny döredip bilýär.

Biologik taýdan işjeň nokatlaryň çuňňur öwrenilmeginde nokada täsir edilmeginiň energetik deňagramlylygy guraýandygy, wegetatiw nerw ulgamyny stimulirleýändigi ýa-da rahatlandyrýandygy (täsiriň usulyna baglylykda), arterial gan üpjünçiligini güýçlendirýändigi, dokumalaryň iýmitlenýändigi we içki sekresiýa mäzleriniň işini sazlaýandygy, agyryny azaldýandygy, nerw we muskul dartgynlylygyny gowşadýandygy kesgitlenildi. Deri örtüginiň belli nokatlary gyjyndyrylanda degişli agza täsir etmegini şeýle düşündirmek bolýar: ýagny adamyň düwünçeginiň deri we nerw dokumalary biri-biri bilen berk baglanyşykly bolan şol bir öýjügiň görnüşinden döreýär, olardan bolsa içki agzalar emele gelýär.

Geçirilen köp sanly klinik-fiziologik barlaglar agzalan nokatlaryň deriniň gurşaýan böleginden tapawutlanýan aýratynlyklara eýedigini deriniň ýokary gyzgynlyk derejesi we agyry duýujylygy bilen, kislorody güýçli sormagy we çalşyk hadysalaryň has ýokary derejesi bilen, pes elektro-deri garşylygyna we ýokary elektrik potensialyna otnositellikde görkezdi. Şol nokatlara basylanda, düzgün bolşy ýaly, özboluşly gury agyry, giňeliş, guruşma, agyry duýulýar. Şol nokatlardan başga ýere basylanda şeýle üýtgeşmeler duýulmaýar. Şeýle duýgular hemişe we hökmany döreýär. Bu nokatlary tapmagyň dogrulygynyň ölçegi bolup durýar.

Belli nokatlara barmak bilen basmak arkaly dürli agzalaryň we ulgamlaryň funksiýalaryna belli bir möçberde, saýlap we gönükdirip täsir edip bolýar, wegetatiw funksiýalary, çalşyk we dikeldiş hadysalaryny sazlap bolýar.

Biologik taýdan işjeň nokatlary owkalamak usuly gadym zamanlarda ýüze çykyp, wagtyň synagyndan geçipdir we biziň günlerimize

çenli gelip ýetipdir. Özüniň gymmatyny we täsirliligini görkezipdir. Bu usul beýlekilerden özüniň otnositel ýönekeýligi, fiziologikligi, az täsir ediş zolagy, lukmanyň kömeginden öň ulanmaklygyň mümkinligi bilen tapawutlanýar. Nokatlaýyn owkalamany derman terapiýasy bilen bilelikde hem ulanmak bolýar. Şuny ýatdan çykarmaly däl, bu gadymy gündogar usuly diňe häzirkizaman lukmançylygynyň üstüni ýetirýär, ýöne asla onuň ýerini tutup bilmeýär. Bu usul ulanylanda häzirkizaman lukmançylygynyň ähli esasy düzgünlerini we talaplaryny hasaba almalydyr. Nokatlaýyn owkalama garşy görkezme bolmadyk ýagdaýynda ulanmak mümkin we ol lukmana ýüz tutmaklygy aradan aýyrmaýar.

Görkezmeleri we garşy görkezmeleri.

Owkalamanyň tehnikasy. Wajyp nokatlara manipulýasiýanyň düzgüni ýaşaýşyň energiýasy – «çi» hakyndaky düşünjelere we onuň häzirki wagta çenli görüp we kesgitläp bolmaýan kanallar – meridianlar boýunça hereketi hakyndaky düşünjelere esaslanýar. Jemi 12 jübüt we 2 täk esasy kanallary bar.

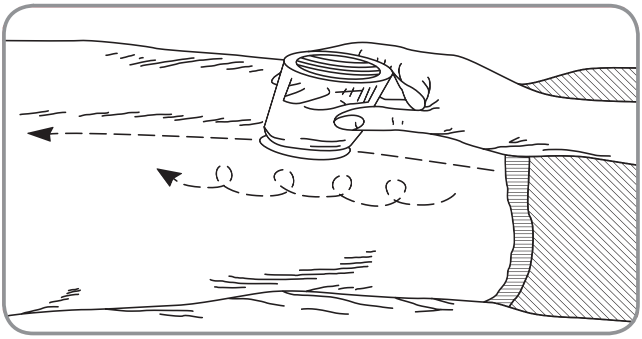
«Çi» ýaşaýyş energiýasy bir kanaldan – meridiandan beýlekisine aýlanyp durýar. Muny yzygiderli bir sandan beýleki sana geçip durýan sagadyň dili bilen deňeşdirmek bolýar. Her kanalyň yzygiderli zerur bolan «iýmitini» almagy – bu sagdynlygyň görkezijisidir. Adam kesselläände ýaşaýyş energiýasynyň akyş tertibi bozulýar.

Görkezmeleri: I dereje gipertoniýa keseli, arterial gipotoniýa, stenokardiýa, bronhial astma, ýiti bronhit, dowamly bronhit, ýiti rinit, angina, dowamly tonzillit, laringit, grip, mastit, burun gan akma, diş agyry, kellagyry, çakyza, uky bozulmasy, klimakterik newroz, gipergidroz, üç şahaly nerwiň newralgiýasy, gapyrgara, işias, otyrýer nerwiň newralgiýalary, but, orta, tirsek nerwiň newritleri, pleksit, ýeňse nerwiň, ýüz nerwiň newritleri, podagra, radikulit, miozit, egin-pilçe periartrit, obliterirleýji endartrit, tendowaginit, muskullaryň ýenjilmesi, injik muskullaryň çekilmesi, ýiti we dowamly gastrit, aşgazan we onkibarmak içegäniň başy, spastik kolit, iç gatama, dowamly holesistit, babasyl (gemorroý), sowuklama we ş.m.

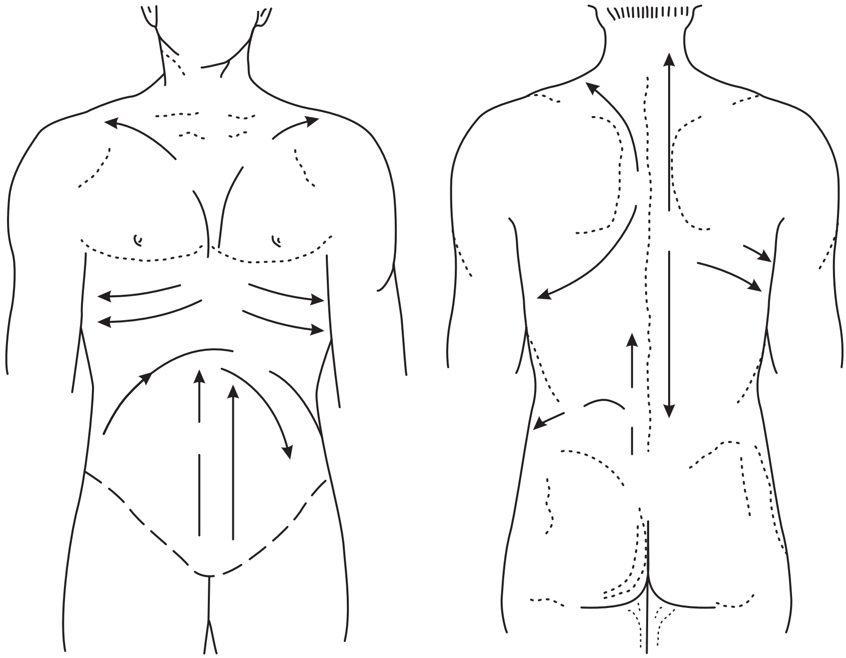
Garşy görkezmeleri: appendisit, göwrelilik, miokardyň infarkty, ýürek nogsanlyklary, böwrek keselleri (glomerulonefrit, pielonefrit), kelle beýni damarlarynyň aýdyň aterosklerozy, II-III dereje gipertonik keseli, tromboflebit, osteomielit, ganakma (ýatgy, aşgazan we ş.m.), onkologiýa keselleri.

6.1.3. Wakuum (banka bilen) owkalamasy

Kesellериň we şikesleriň öňüni almak üçin banka owkalamasy girizilen. Ol özünde bankanyň we owkalamanyň täsir ediş faktorlaryny jemleýär. Onuň esasynda reflektor täsir ediş mehanizmi ýatyr, ýagny deri reseptorlarynyň gyjyndyrylmasy bolýar. Bu usul boýunça bankalaryň dürli görnüşini (keramiki, çüýşe) ulanmak bolýar. Bu bankalar bolmadyk ýagdaýynda ýönekeý, islendik görnüşli bankalary-da ulanmak bolýar. Owkalanmaly ýeriň üstüne gyzdyrylan ýag (wazelin we ş.m.) çalmaly. Soňra eliňe 200 ml-lik banka alyp, onuň içindäki howany ýakyp dessine endamyň gerek ýerine goýmaly. Soňra sorulan banka bilen typdyryjy owkalama hereketlerini ýerine ýetirmeli. Ýöne, şu taýda bir çylşyrymlylyk ýüze çykýar. Her adamyň agyra çydamlylygy üýtgeşik bolýar. Näsaga agyry ýetirmejek bolmaly. Olaryň üsti bilen bankadaky basyşyň gözegçiligini etmek we olary aýyrmak aňsat düşýär. Her adam üçin bankalar aýratyn bolmalydyr. Şolaryň zyýansyzlandyrmasyny (sterilizasiýa) geçirmek üçin ýörite ergin bar ýa-da spirt bilen süpürmeli (*31-nji surat*).



31-nji surat. Bankanyň ýörediliş usuly



32-nji surat. Wakuum owkalamasynyň geçiriliş tertibiniň çyzgysy

Bankalar ýörite shema boýunça goýulýar. Köplenç, hemme zat takmynan edilýär. Bu usulyň tehnikasynda iň esasy zat: adama şikes ýetirmejek bolmaly. Bu bankalardan soň, adaty bankalardan galýan gögermelerden gorkmaly däl (*32-nji surat*).

Oňurga ýany zolaklara owkalama geçirilende, ýagny oňurganyň gylçyk ösüntgilerinden 2-3 sm daşlykda (osteohondroz, spondilez we beýleki oňurga kesellerinde), pilçeleriň aşak burçundan eginlere

(arkada) goýulýar. Owkalama göni bir ugra, aýlawly, egri çyzyk (zigzag) şekilli hereketlendirilýär. Owkalamanyň dowamlylygy 25 minutdan köp bolmaly däl. Bir aýda 2 gezekden köp bolmaly däl.

Görkezmeleri: sowuklama kesellerinde, bronhit, pnewmoniýa, miozit, lýumbago, oňurganyň osteohondrozy, radikulit (ýiti däl döwri), kolit we ş.m. Köplenç, keseliň öňüni almak üçin edilýär.

Bankaly owkalamanyň täsirinde gan we limfa aýlanyşyk güýçlenýär, öýjüklerde we öýkenlerde dem alyş gowulaşýar, gakylygyň gopup çykmasy ýeňilleşýär, beden gyzgyny peselýär (eger ýokary bolsa). Owkalamadan soň näsagyň ýorgan bilen üstüni örtmeli, limonly ýa-da böwürslenli çaý içirmeli.

6.1.4. Hammam owkalamasy

Hammam owkalamasynyň taryhy birnäçe müň ýyllyk hasaplanylýar. Ol baradaky ilkinji maglumatlar Gadymy Müsürde tapylyp, takmynan 6 müň ýyl ozal müsürliler her adama elýeterli bolan ajaýyp hammamlar bilen üpjün edilipdir. Şol döwürde Müsüriň lukmanlary dünýäde iň gowy lukmanlar diýlip hasaplanylypdyr, suw bilen edilýän emler olaryň işinde esasy orny eýeläpdir.

1500 ýyl b. e. öň Hindistanda hammamlar gigiýenik we bejeriş maksady bilen giňden ulanylypdyr. Amerika yklymynda (kontinent) **«temaskuali»** diýen gadymy hindi hammamlary giňden ýaýrapdyr. Gadymy Gresiýada-da hammamlara köp üns berlipdir. Has aýratyn söýülýän we köpçülige niýetlenen hammamlary gadymy rimliler hem ulanypdyrlar. Olarda hammamlar hakyky medeni derejä ýetirilipdir.

B. e. öň I asyryň ahyrlarynda Rimde 150 sany köpçülikleýin hammamlar salnypdyr. Gadymy Rim jaýynyň diwarynda «Hammam söýgi we şatlyk – garraýançak biz bilen» diýen ýazgy ýazylyp, ol biziň günlerimize çenli saklanyp galypdyr. Adamlar bir-biri bilen salamlaşanlarynda-da «Salam», «Taplar nähili?» diýmegiň ýerine «Nähili derleýäň?» diýýän ekenler. Rim hammamlarynda diňe bir suwa düşmän, söhbetdeşlik geçiripdirler, surat çekipdirler, goşgy okapdyrlar, aýdym aýdypdyrlar. Hammamlarda owkalama, fiziki maşklaryny, sport bäsleşiklerini geçirmek üçin ýörite otaglar, kitaphanalar we başgalar bolupdyr.

Elbetde, hammamlar köp keselleri bejermek üçin hem peýdaly diýlip hasaplanylypdyr. Beýik rim lukmany Asklepiadyň hammamda suw arkaly bejergä köp üns berýändigi sebäpli, onuň lakamy «Suwa düşýänçi» bolupdyr. Asklepiadyň pikiriçe, arassa howada gezelenç etmek, aram bejeriş maşklar, berhiz, teniň arassalygy, hammamlarda derlemek, owkalama näsagy keselden sagaltmak üçin hökmany gerek zatlar hasaplanypdyr.

Term esasynda gurlan hammamlara – türk-rim hammamlary diýilýär. Bu hammamlar howanyň üsti bilen gyzdyrylýar.

Uzak Gündogarda hammamlaryň ýene-de bir görnüşi döredi. Ol hammamlar **sento** ýa-da **ofuro** diýlip atlandyrylypdyr. Bu hammamlar suwuň içinde oturan adamlar bilen bile gyzdyrylýar. Orta Aziýanyň çäge hammalary-da bu usulyň bir görnüşidir. Hammamlaryň üçünji görnüşi rus-ugor hammamy bolup, ol howanyň üsti bilen gyzdyrylýar, emma türk hammamlaryndan howanyň çyglylygyny sazlap bolýandygy bilen tapawutlanýar.

Bedeni ýylatma – beden ulgamynyň we agzalarynyň funksional ýagdaýynyň oňaýly üýtgemegine madda çalşygynyň güýçlenmegine, öwezi dolduryş we goragçy mehanizmleriniň döremegine ýardam berýär. Bu zatlaryň hemmesi ýürek-damar, dem alyş, termosazlaşdyryjy, endokrin ulgamlaryna ýylylygyň edýän täsiri bilen esaslandyrylýar.

Ondan başga-da adam derlände deriniň deşikleriniň üsti bilen zyýanly maddalar böwrekden, içegelerden, öýkenden çykýanyndan 3,5 esse köp çykýar. Bug we sabyn köpürjigi adamdan gaýgyny, gussany, ýadawlygy, psihologik ýarawsyzlygyny özi bilen alyp gidýär. Hammamdan soň adam özüni arassa we ýeňil duýýar (*33-34-nji suratlar*).

Ady näbelli gadymy eserde bellenilişi ýaly, hammamlarda suwa düşmek bedene: pikiriň durulygy, sagdynlyk, güýç, owadanlyk, ýaşlyk, arassalyk, deriniň reňkiniň ýakymlylygy, terligi, ruhubelentlik ýaly aýratynlyklary berýär.

Hammam owkalamasy ýüzde wagtyndan öň ýygyrtlaryň döremeginden we semizlikden goraýar. Ýüzüň derisi üçin edilýän piling, örtük (maska), arassalamak ýaly kosmetik emleriniň-de ornuny tutýar.

33-nji surat. Sübse bilen

34-nji surat. Bambuk bilen

Hammama görkezmeleri we garşy görkezmeleri.

Nerw ulgamynyň kesellerinde görkezmeleri: poliomiýelitiň ýiti döwründen soň gowşak ýüzleý ysmaz, agyryly wertebrogen sindromy (MNU-nyň gaýnaglamasynda 1 ýyldan soň ýiti döwründe), distrofik miopatiýa we miotoniýa, çaga serebral ysmazlygy, enurez, muskullaryň gipertonusy, newrozlar, wegetatiw we neýrosirkulýator distoniýa, uky bozulmasy.

Garşy görkezmeleri: epilepsiýa, epileptiki tutgaýlar, siringomiýeliýa, miasteniýa, damar mielopatiýasy, damar sebäpli merkezi ysmazlyk, ekstrapiramid keselleri – motorikanyň bozulmagy, Parkin-

sonyň keseli, merkezi, çetki, wegetatiw nerw ulgamynyň ýiti gaýnaglama keselleri, agyr nerw-wegetatiw bozulmalary, çakyza.

Deri kesellerinde görkezmeleri: ekzema, iteşen, atopiki dermatit, furunkulez, psoriaz, ýaralardan galan tyglar, bitmeýän defektler, çetki gan aýlanyşyň bozulmalary, akne, deriniň kosmetik arassalanmasy.

Peşew bölüp çykaryş ulgamynyň kesellerinde görkezmeleri: dowamly mahsus däl sistit, dowamly pielonefrit (böwreklerde zeperlenme alamatsyz), dowamly glomerulonefrit (ýiti sowuklama alamatsyz), böwrekleriň dowamly inçekeseli (ýiti alamatsyz), prostata mäzliň dowamly sowuklamasy.

Böwrekleriň we peşew çykaryş ýollarynyň kesellerinde garşy görkezmeleri: ýiti mahsus we mahsus däl gaýnaglamasy, ýiti interstisial nefritler, böwrekleriň işjeňliginiň bozulan dowamly glomerulonefritleri, böwrek we peşew çykaryş ýollarynyň daşy, gidronefroz, böwrekleriň sklerozy, böwregiň we peşew cykaryjy ýollarynyň dömme keselleri, gipoalbuminemiýa, suw-elektrolit çalşygynyň bozulmasy.

Iýmit-siňdiriş ulgamynyň kesellerinde görkezmeleri: iýmit-siňdiriş ulgamynyň howply däl keselleri, funksional dispepsiýa hem-de aşgazanyň we onkibarmak içegäniň baş keseli – rahatlanan döwri; aşgazanda we onkibarmak içegede operasiýadan 6 aý geçenden soň, içegeleriň funksional bozulmasy, iç gatamalar, dowamly holesistit, funksional biliar dispepsiýa.

Garşy görkezmeleri: aşgazan-içege ulgamynyň ýiti keselleri, dowamly gepatitler, içgeçme, proktokolitler, öt-daş keseli, kolostomiýa, enterostomiýa, aşgazan-içege ulgamynyň täze döremeleri, melena, gan gusmaklyk.

Dem alyş ulgamynyň kesellerinde görkezmeleri: endamyň çendenaşa duýgurlygy, dowamly sinusitler, nazofaringit, bronhosinusit, laringit, dowamly mahsus däl bronhitler, bronhial astma, dowamly obstruktiw bronhit.

Garşy görkezmeleri: bronhoektaz keseli, dem alyş ýollarynyň ýiti wirus keselleri, dem alyş ulgamynyň ýiti mahsus we mahsus däl gaýnaglamalary, öýken, ýürek, dömme keselleri, metastazlar, inçekeseliň işjeň döwri.

Daýanç-hereket ulgamynyň kesellerinde görkezmeleri: muskullaryň tonusynyň ýokarlanmagy, deňagramlylygyň bozulmagy, bogun bilen bagly däl rewmatizm (muskul, baglaýjy, siňirleriň zeperlenmesi), bogunlaryň we ýumşak dokumalaryň şikesden soňky ýagdaýlary (3-4 aý operasiýadan soň), osteoartroz, deformirlenen artroz, egin-pilçe periartridi, ýiti rewmatizimden bir ýyl geçenden soň (ýürek tarapdan biohimik we organik bozulmalarsyz), rewmatoid artridiň rahatlanan döwri, Behterowyň keseli, sowuklamanyň ýitileşen alamatlarsyz, psoriatik artrit, polagrik artridiň ýitileşen döwüründen soň, osteoporoz.

Garşy görkezmeleri: daýanç-hereket ulgamynyň keselleriniň ýiti döwri, ýiti rewmatik keseli işjeň alamatlarynda, spondilitde, diskopatiýada, ýiti kompressli sapajykly sindromda, işjeň kortikosteroid bejerişde, ýiti zeperlenmelerde.

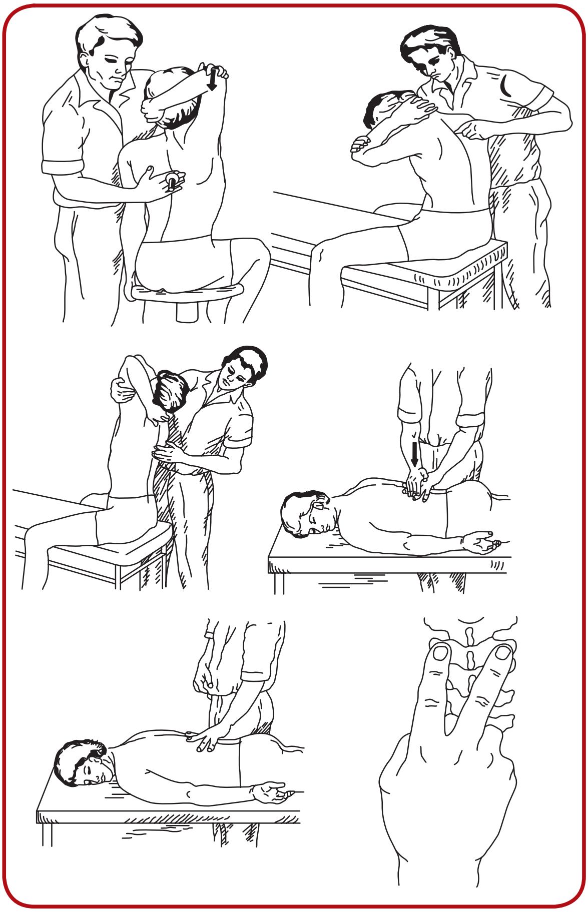
6.2. Manual terapiýa

Manual terapiýa – bu oňurgalykda, bogunlarda, baglaýjy ulgamda keseller ýa-da patologik üýtgeşmeler sebäpli döreýän newrologik, ortopedik, wisseral we başga bozulmalaryň düzedilişine gönükdirilen el bilen anyklaýyş we bejeriş usullary ulgamy diýlip düşündirilýär.

Uzak wagtyň dowamynda oňurga-hereket segmentinde bolan göni manipulýasiýalar manual bejerişiň esasy bolup durýar. Manipulýasiýadan soň bogun hereketleriniň göwrüminiň köpelmegini, periartikulýar beden muskullarynyň gipertonusynyň we agyrynyň azalmagyny, blokadany kesgitleýän beden muskullarynyň gowşadylmagyna getirýän meniskoidiň boşadylmagy bilen düşündirip (OHS) bolar. Bogun agyrysynyň azalmagyny bolsa antinosiseptiw ulgamlary işjeňleşdirýän proprioseptiw afferentasiýanyň artmagy bilen baglanyşdyrýarlar. Emma bu manipulýasiýalar bedeniň geçirilýän bejergä berýän sanogen reaksiýasy hökmünde OHS-niň durnuksyzlygyna we OHS-niň blokadalarynyň gaýtalanmagyna getirýär. Bu bolsa näsaglary gaýtadan bejergi almaga mejbur edýär we terapewt lukmanyna psihologik mätäç edýär. OHS-niň blokadalarynyň gaýtalanmasy, regional we ýerli beden muskullarynyň durnukly patologik hereketlendiriji stereotipiniň netijesinde bogun jübütini öňki ýagdaýyna getirýän patologik «beden muskul ýadynyň» saklanmagynda ýüze çykýar. Bir

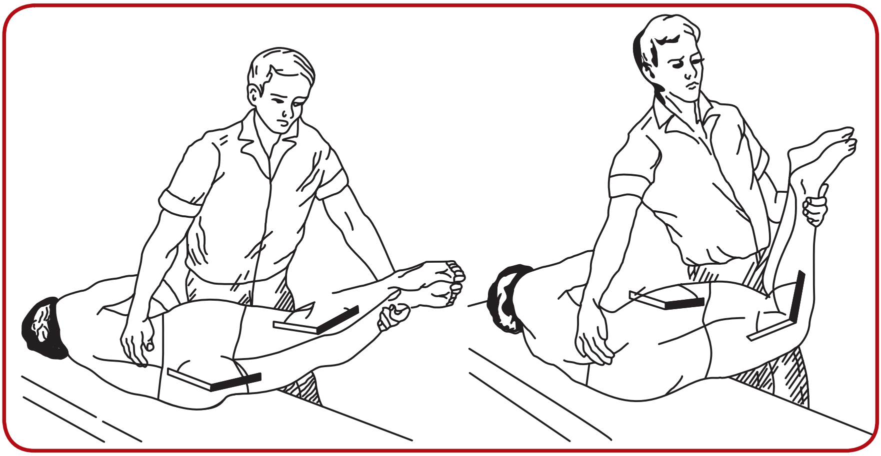
pursatlaýyn göni täsiriň netijesinde, bogunara meniskoidler öz kadaly ýagdaýyny dikeldip ýetişenoklar. Ynjadylan meniskoidiň has gaty bolan bölegi öz köne galybyny üýtgedip, täzesini galyba salýar. Netijede, öz başlangyç patogenetik ýagdaýyny gaýtalaýar.

Mundan başga-da, manipulýasiýa usullary ýerine ýetirilende agyrlaşma töwekgelçiliginiň ýokary derejeli ösüşi anyklanyldy we islenilmeýän negatiw täsirleriniň bolmagy, oňurgara baglaýjylaryň, muskullaryň süýnmesi görnüşde, agyry alamatlarynyň beterleşmesine, birnäçe halatlarda ýiti serebrospinal disgemiýalary suratlandyrýan müçükmeler, çykyklar, döwükler we beýleki bogun-baglaýjy ulgamyň beýleki zeperlenmeleri bellenildi (*35-nji surat*).



35-nji surat. Manual terapiýanyň döş oňurgada geçiriliş usullary

Köp ýagdaýlarda hödür edilen nusgawy manual usullarynda bogunlaryň gabawyny aýyrmak, dartylan muskullaryň we baglaýjylaryň şeýle-de, hereketleriň göreldeli shemasynyň türgenleşigi ulanylýar. Göreldeli gomeostazy gazanmaga dagynyk ugurly lukmançylyk düzgün-nyzamlar, allopatik nukdaýnazarlar bu amalyň esasy düzümi bolup durýar. «Iň amatly düzüm we funksiýalar» nazary maksada sazlamak, köp halatlarda ýeterli ikuçlylyk we amalda gaty seýrek gazanylýar (*36-njy surat*).



36-njy surat. Manual terapiýanyň bil oňurgada geçiriliş usullary

Alamatlaryň we üýtgemeleriň dörän mahalyndaky antogonistik hereketleriň usullaryny geçiriş mehanizmi, köp halatda öwezini dolma häsiýetini ýerine ýetirýär, manual terapiýanyň hakyky mümkinçiliklerini çäklendirýär. Lukmançylyk gapma-garşylyklar oňurganyň nusgasynda örän anyk görkezilýär, esasan-da, onuň hakyky düzümine gönükdirilendir. Bejerginiň umumy kabul edilen maksady – bu oňurganyň we oňurgaýany muskullaryň ok simmetriýa ýagdaýyny gazanmak bolup durýar. Şonuň bilen bilelikde, hatda ýaňy doglan sagdyn we süýt emýän çagalarda-da köp sanly assimetrik funksional ýagdaýlar kesgitlenilýär. Ýarymşar aralyk funksional assimetriýanyň we bedeniň çep we sag ýarymy we ahyrky uçlarynyň funksiýalarynyň bölünmeginiň barlygy sebäpli, absolýut simmetriýaly ok agzasy bolan oňurgalyk kada däl we patologiýa görnüşinde hem bolup bilmez.

Häzirki wagtda ýokarda agzalanlar we gapma-garşylyklar bilen baglanyşykly integratiw lukmançylygyň täze paradigmasy döredi, näsaga somatiki, ruhy taýdan, duýguly we sosial ýagdaýlar sintezinde seredýär. Şeýlelikde, esasy üns köp keselleriň genezinde, aýratynam, şahsyýetiň özüni alyp baryş nukdaýnazarynda merkezi nerw ulgamynyň ýagdaýyna gönükdirilendir.

Göni manipulýasiýalaryň ýokarda görkezilen ýetmezçiliklerinden mahrum edilen, funksional gönükdirilen ýumşak manual usuly (ÝMU), häzirkizaman manual terapiýasynyň ösýän ugruna degişlidir.

ÝMU birnäçe aýratynlyklar bilen tapawutlanýar. Olaryň arasyndaky iň möhümleri – güýjüň az mukdarda harçlanmagy we üçölçegli biokinematik zynjyrlaryna bolan göni däl usullarynyň täsirleriniň dowamlylygy, muskul-baglaýjy düzümlerini göz öňünde tutup, usullaryň respirator tapgyry bilen biri-birine baglylygy we olaryň iň ýokary derejede rahatlanmagynyň ugry we patologik alamatlaryna ýetýän göni täsirlerden gaça bolmagy – dartgynlylyk, gipertonus, agyrylyk. Usullar funksional biynjalyklar suratlandyrylan tarapda ýerine ýetirilýär. Olar ýakymsyz we şol sanda agyryly duýgularyny getirmeli däl we tizleşdirmeli däldirler. Aýratyn orun hyzmatdaşlyk aragatnaşyklarynyň ösüşine we näsagyň şahsy hem-de duýguly täsirleriniň barlagyna berilýär. ÝMU-nyň ähmiýeti segmentli deri düzümleriniň rahatlanma ýagdaýy boýunça we ätiýaç umumy hem-de ýerli motorikasynyň güýçlenmesine baha berilýär, ÝMU aýak ulgamynyň biomehaniki awtosazlama derejesiniň mehanizmlerine esaslanan we neýrobeden muskulynyň bogunlarynyň we dokumalaryň gözegçiliginden ybarat bolýar, esasanda metamer derejesinde. Somatiki proprioseptorly neýronlar birikdiriji dokumalarynda, süňk gabygynyň basseýnlerinde we gysga arka-boýun reflektorly ýaýjagazlary sepleýär. ÝMU-ny bejergi wagtynda birleşdiriji enjamynyň we nadkesteiniň beden muskulynyň sepleşdiriji tonusynyň sazlanmagyna we agyrynyň böwetlenmegine getirýär.

Ýumşak usullarynyň bejergi täsiri görkezilenlerden ybarat bolup, ýagny üýtgedilen beden muskuly ýa-da baglaýjylar adaty manual terapiýadaky ýaly dartylmaýar, eýsem ýakynlaşdyrýar. Beden muskulynyň we baglaýjylarynyň mejbury gysgalmasy beden muskulynyň ýüplerinden we Goldji dokumalardan emele gelen patalogik afferentasiýa-

larynyň azalmagyna getirýär we nerw ulgamynyň merkezleriniň tonogen işjeňliliginiň peselmegine getirýär: arka beýnisiniň alfa-motoneýronlarynda, westibulýarly, gyzyl we kiçi beýni ýadrolarda, beýni sütüniň retikulýar döremesinde. Netijede, beden muskullarynda efferentasiýalarynyň kemelmegi emele gelýär we beýleki biokinematikasynyň zynjyrlarynda döreýär, şonuň bilen öňki agyryly beden muskullarynyň we baglaýjylarynyň rahatlanmasy döreýär.

Biziň pikirimize görä, şuňa meňzeş daşyny böwetleme ýagdaýy synlap oýlanylan jemlemeler esasynda düzülen nusgawy osteopatlaryň konsepsiýalary artykmaç mehanizmleşdirilmesinden ejir çekme ýagdaýyna getirýär. Şuňa meňzeş ýagdaý anyklama we terapewtik osteopatiýanyň, manual lukmançylygynyň mümkinçiliklerini peseldýär we olaryň ýokarlanýan ösüşine böwet goýýar.

Görkezmeleri: bogunlaryň işjeňliginiň böwetlenmesi, bogunlaryň uzak fiksasiýadan soňky ýagdaýy, bogunlarda döwükler (4-6 aýdan soň), menisektomiýadan soňky ýagdaý (1 aýdan soň), bogunlaryň agyryly kontrakturasy, bogunlaryň muskul kontrakturasy, postrawmatik amputasiýalar (tikinleri aýrylandan soň), muskullara agram düşenden soňky agyryly alamatlar, agyryly postrawmatik alamatlar.

Garşy görkezmeleri: kelle beýniniň, oňurganyň, oňurga ýiligi-niň, içki agzalaryň, ýumşak dokumalaryň we bogunlaryň çiş keselleri, gan akmalar, içekesel, osteomiýelit, rewmatizm, ýiti ýokanç keseller, oňurgalygyň dogabitdi anomaliýalary, oňurga ýiliginiň we kelle beýniniň ýiti gaýnaglama keselleri, täze şikesler, dürli sebäpli osteoporoz, gan akmadan soňky ýagdaý, miokardyň infarkty.

6.3. Sigunterapiýa

6.3.1. Sanlaýyn sigunterapiýa

Gunfu (ýa-da «kunfu», «kung-fu» we ş.m.) sözüniň doly manysynda hytaýlylar wagty, energiýany we sabyrlylygy talap edýän, şol bir wagtyň özünde-de onuň peýdaly tarapyny duýup bolýan işjeňlik diýip düşünýärler. Sigun («*si*» – energiýa «*gun*» – iş) – munuň özi içki energiýanyň aýlawyny dolandyrýan gunfu diýmegi aňladýar. Sigun sözüniň sinonimi – *neýgun* («içki iş-gun»).

Bu tejribe bilen hytaýlylar öz saglyklaryny berkitmek, şeýle hem göreş sungatynda zerur bolan güýje eýe bolmak üçin birnäçe müňýyllyklaryň dowamynda meşgullanypdyrlar. Çünki olar içki energiýanyň taplanýandygyna we güýç alýandygyna, şeýle hem *si* energiýanyň hem barlygyna şübhelenýärler. Munuň şeýle bolmagyna birnäçe sebäp bar, olar şu aşakdakylardan ybarat:

1. 50 ýyldan gowrak ýyl mundan ozal sigun sungatynyň hünärmenleri diňe öz ýakyn garyndaşlaryna we saýlanan okuwçylaryna bu sungatyny öwredipdirler. Şeýlelikde, sigun bilimi diňe az sanly adamlara elýeterli bolupdyr.

2. Sigun sungatynyň tilsimleri budda we daos ruhanylary tarapyndan döredilip, ol ybadathananyň daşynda meşhur bolmandyr.

3. Bu barada hiç zat bilmeýän adamlar düzgün boýunça siguny jadynyň bir görnüşi hasaplapdyrlar.

4. Netijede, sigun sungatyny öwrenýänleriň käbirleri nädogry usullary ulanmak bilen, onuň peýdasyny duýmandyrlar. Bu barada beýleki adamlar eşidip sigun sungatynyň üstünden gülüp başlasa, käbirleri bolsa bu sungatyň tejribesinden gorkupdyr.

Sigun terapiýasynyň esasynda hytaý lukmançylygy we beden (organizm) baradaky nazaryýet (teoriýa) ýatyr. Ol öz köklerini birnäçe müňýyllyklardan alyp gaýdýar. Si energiýasyny (güýji) we onuň täsirini suratlandyrýan gadymy kitaplarda si we tebigatyň arasyndaky ikitaraplaýyn gatnaşykary düşündirýän Sihua-lun («Si öwrülme nazaryýeti») we adam bedeninde si aýlaw hereketini suratlandyrýan Sinlo-lun («Si kanallar we şaha bölünmeler nazaryýeti») iň ähmiýetlisi diýlip hasaplanylýar. *Sin* – munuň özi esasy energiýa «kanallary» ýa-da «meridianasy», *lo* bolsa «kollaterallar» (haýwanlaryň ýa-da adamyň oňurgasyndaky esasy damara gelýän we gidýän gany üpjün edýän gan damarlarynyň gapdal şahalary) 2-nji tertipdäki kanal bolup sinden bölünip gaýdýar. Her bir kanal şol ýa-da beýleki içki agzanyň we tutuş bedeniň arasyndaky esasy baglaýjy halka bolup durýar. Jemi si kanallaryň 12-si bolup we adamyň energiýasynda ýene iki sany esasy «damar» (maý)* orän ähmiýetli wezipäni ýerine ýetirýär. Kanallaryň boýunda (sýue) – «boşluklar» ýerleşýär. Başgaça aýdanymyzda, olar **akupunktur** nokatlar diýlip atlandyrylýar. Mundan başga-da sigunterapiýa: In we Ýan nazaryýetine esaslanýar. Bu

nazaryýete laýyklykda tebigat sazlaşykda gapma-garşylyklary, ýagny deňagramlylygy we bitaraplygy emele getirmäge dalaş edýär. Adamzat tebigatyň bir bölegi bolanlygy üçin, bu kanun olara-da degişli bolup durýar.

Bäş element ýa-da tapgyrlar düzüm bölegi hökmünde In-Ýan nazaryýetine girýär. Olar tzin (metal), mu (agaç), şuý (suw), ho (ot) we my (ýer) elementler bolup, olar Gadymy Ýewropanyň 4 sany elementi bolan: otdan, howadan, suwdan we ýerden tapawutlanýarlar.

Tejribä daýanýan netijelere syn edip, gadymy hytaýlylar adamda çi aýlawynyň tebigat bilen berk baglanyşygynyň bardygynyň üstüni açdylar. Şu ýerden hem adamyň tebigat bilen sazlaşmaga dalaş edýänligi gelip çykýar.

Mundan başga-da, çi we adamyň işleriniň arasynda özara berk baglanyşyk ýüze çykaryldy. Munda çi-niň seslere, duýgulara we iýmite bolan gatnaşyklary göz öňünde tutulýar. Si akymynyň kelle beýni tarapyndan barlag edilmegi netijesinde beýnidäki her bir duýgy oýandyryjysy si aýlaw hereketine täsir edýär. Gadymy hytaý alymlary, şeýle hem dürli ýagdaýlarda adamlar tarapyndan çykarylýan dürli seslere-de syn edipdirler.

Konfutsianlylaryň, lukmanlaryň, daos we budda ruhanylarynyň we göreş sungatynyň ussatlarynyň döreden Sigunterapiýa amaly we usuly boýunça 4 sany esasy mekdebi bölüp aýyrmak karar edilipdir. Bu toparlar düýbünden aýrylmadylar. Si-ni öwrenýän hytaý lukmany şol bir wagtyň özünde hem konfutsian ýa-da daos bolup bilipdir. Nähili bolandygyna garamazdan, biziň günlerimize gelip ýeten sigun baradaky ýazgylarda, ol şol mekdepleriň birine degişli bolupdyr.

Konfutsianlar adamzat jemgyýetiniň gurluşy barada köp gyzyklanypdyrlar. Olar adamlaryň jemgyýetçilik işlerini ýerine ýetirmäge uýgunlaşmagyna itergi berýän sigunterapiýa baradaky bellikleri görüpdirler. Sigunterapiýa bolan garaýyşlar hytaý alymlary we sungat adamlary tarapyndan halk köpçüligine hödürlenýär. Li Bo, Su Dunpo we Bo Szýuýi ýaly şahyrlar bu ugurda has meşhurlyk gazanypdyrlar. Su Dunpo Şen Sun-çžun bilen bilelikde «Su Şen lýan fan» (Su-nyň we Şen-iň akylly tagam taýýarlaýyş usullary) atly kitaby ýazypdyrlar.

Lukmanlar bolsa aýratyn pelsepe mekdebini döretmändirler. Ýöne olaryň işlerinde ýygy-ýygydan daosizmiň täsiri duýulýar. Sigun lukmançylyk mekdebi si-niň deňagramlylygyna esasy üns bermegi bilen tapawutlanýar.

Budda ruhanylary gündelik durmuşyndaky hasratdan akyl ýetirmegiň üsti bilen halas bolmaga öz esasy güýçlerini gönükdiripdirler. Olaryň esasy usulyýeti hem gymyldysyz meditasiýa bolupdyr. Şonda dem alyş akyl ýetirişiň rahatlanmagyna getirýär. Ýöne şol bir wagtyň özünde si aýlaw halkasy güýçlenýär. Ýöne ol esasy maksat däldi.

Daoslar bakylyga ýetmek üçin jemgyýetden gitmeli diýip wagyz edipdirler. Bu ugurda olara sigun we alhimiýa – iki sany usul kömek beripdir. Bu usul barada, köplenç, bilelikde maslahatlar edilýärdi. Dogrusy, *waýdan* we *neýdan* terminleri hakyky kitaplarda si aýlaw halka usulyny gowulandyrmak üçin ulanylýardy. Ol ilkibaşda bakylygyň alhimiýa serişdesi (eliksir), şol sanda «daşky» we «içki» diýen manylary berýärdi.

Hytaýyň göreş sungatynyň ussatlary sigunyň nazaryýetine we amalyýetine örän ähmiýetli goşant goşupdyrlar. Adatça uşuçylar siguny saglygy berkitmek, içki we daşky energiýany toplamak, bedeni goramak we şikes ýetende kömek etmek üçin ulanypdyrlar.

Han nebereleri (b. e. öň 206 ý.) döwrüniň ýazuw resminamalary örän bölekleýin beýan edilipdir we şonuň üçin şol döwrüň taryhy barada köp zatlary diňe çaklap aýdyp bolýar. Si baradaky ylmyň taryhy we Sary imperator Huan-Di (b. e. öň 2697-2597 ý.) hakynda tutuş hytaý lukmançylygy baradaky rowaýatlarda gürrüň berilýär. Ähli kitaplaryň ýazar hukugy şoňa ýazylýardy. Çünki bu kitaplarda tutuş hytaý lukmançylygy – «Neý-szin su wen» ýa-da «Içki dünýä baradaky kanunlardan alnan ýönekeý sowallar» nazaryýet esaslaryna daýanyp beýan edilipdir. Häzirkizaman alymlary bu ýerine ýetirilen zähmeti hanlyk döwürlerine degişli edýär.

Şan nebereleri döwründe (b. e. öň. 1766-1122 ý.) hytaýlylar akupunktur nokatlaryny oýandyrmak üçin daşdan iňňeleri ulanyp, olary *býanşi* diýip atlandyrypdyrlar. Bu gurallar si aýlaw halkasyny herekete getirip, agyryny köşeşdiripdir. Şeýlelikde, eýýäm şonda uçly guralyň eliň barmagyna garanda, biologik işjeň nokatlary has gowy oýandyrýandygy tassyklanypdyr.

Görkezmeleri: dowamly kesellerden – gan basyşyň ýokary galmagy, ýürek keselleri, artritler, inçekesel, öýken emfizemasy, bronh keselleri, aşgazan we onkibarmak içegäniň keselleri, gastroptoz, dowamly gepatit, dowamly nefrit, newrasteniýa, newrozlar, şizofreniýa, radikulit, egin bogunlarynyň sowuklamasy, oňurgalaryň protruziýasy, kelle beýni çaýkanmadan soňky döwür, iç gatama, paraplegiýa, onkologik keselleriň başky döwürleri.

Garşy görkezmeleri: psihik keselleriň ýiti döwri, gan akma bilen geçýän keseller, deriniň iriňli ýaralary.

Bütin dünýä boýunça tebipleriň, akyldarlaryň, alymlaryň müň ýyllyklaryň dowamynda geçirýän barlaglary Älem giňişliginde we adam bedeninde aýratyn bir energiýanyň barlygyny subut edýär. Dürli medeniýetlerde bu energiýany dürli-dürli atlandyrýarlar: si, pranoý, durmuş filýuidi (adam bedeninden ýa-da başga jisimden çykýan fiziki akym), dartyşma taglymaty, maglumat-energiýa toklary we şuňa menzeşler. Durmuş energiýasyny geçirmek, toplamak we ony ugrukdyrmak ukyby iň kämil saglyga, içki sazlaşyga, döredijilik we ruhy aňyň ösüşine getirýär. Durmuş güýjüni ýitirmeklik kesellere, nesil döremezligine, garrylyga we ölüme alyp barýar.

Şeýle ählumumy gizlinlik düzgünine diňe Hytaý goşulmandy. Soňky bäş müň ýyllyklaryň dowamynda onlarça million adamlar ruhy we aň taýdan we beden taýdan öz-özlerini kämilleşdirmek üçin «si» durmuş energiýasy bilen işlediler.

Gündogar pelsepesi we lukmançylyk ulgamlarynda «si» düşünjesi iň bir düýpli düşünjeleriň biri bolup durýar. «Si» sözüniň energiýa, howa, dem alyş, ýaşaýyş serişdesi diýen ýaly birnäçe manylary bar.

Si otrisatel we položitel (in we ýan) energiýalaryň gezekleşme tapgyrynda, dürli ýollar bilen dürli görnüşlere öwrülip, toplanýar we ýaýraýar. Si döredilip we ýok edilip bilinmez. Ol diňe görnüşini üýtgedýär we ýene-de täze barlyk ýagdaýynda ýüze çykýär. Ýyldyzlaryň we planetalaryň hereketi, Günüň şöhle saçmagy, aňyň we duýgynyň işlemegi – bularyň hemmesi «si»-niň kömegi bilen amala aşýar. Si şeýle hem hemme zatlary biri-biri bilen baglanyşdyrýar. Ol älemi düzýän ähli bölekleri, bedenleri we atomlary dargamakdan we pyt-

ramakdan saklaýar. Haçanda adam bedeni ýaşaýyş demini ýitirende, ilkibaşdaky energiýa ondan çykýar we beden düzüm başlangyçlaryna dargap başlaýar.

Sigunterapiýa nukdaýnazaryndan aňyň we bedeniň sagdynlygy bedendäki si-niň mukdaryna we hiline bagly. Köp keseller we näsaglyklar si-niň baglanmagynyň netijesinde bolýar. Şeýle baglanmalaryň aradan aýrylmagy we gelýän si akymynyň köpelmegi bilen biz derman-däri ulanmazdan, lukmanlara ýüz tutmazdan, öz-özümizi bejerip bileris.

Daoslar tarapyndan nokatlaýyn, basyş bilen, dermanlyk otlar bilen bejerme, owkalama, dem alyş we beden maşk tärleri bilen si-ni sazlaşdyrmagyň köp dürli usullary işlenilip düzüldi. Ol diňe bir adaty si akymyny köpeltmek bilen çäklenmän, eýsem bedene daşky çeşmelerden si-niň energiýasyny köp almaga kömek edýär.

San we barmak sigunynyň kömegi bilen, energiýa merkezleri goşmaça energiýa alýarlar, degişli şertli belgiler bilen işe girizilen älem güýjüniň akymlary, bedeniň mätäçlik çekýän belli agzalaryny iýmitlendirýärler we bedeniň energiýasyny sazlaşdyrýarlar.

6.3.2. San sigunynyň kömegi bilen bedeniň ýaşaýşa ukyplylygyny dolandyrmak

Adamyň maddy we medeni durmuşynda habar bermek we almak üçin dürli nyşanlar ulanylýar. Mysal üçin, milli diller, din kanunlary (mukaddes ýazgylar), howanyň, suwuň, ýeriň üsti bilen habarlaşmalar, telegrafyň şertli belgileri, şeýle hem kompýuter dilleri we şuňa meňzeşler.

Şeýle hem sanlar giň gerimde ulanmak üçin, belli bir manysy bolan maglumatlary özünde saklaýan nyşanlaryň biri bolup durýarlar. Adamlar gadym wagtlardan biziň günlerimize çenli tebigatyň we jemgyýetiň kanunlaryny sanlaryň kömegi bilen öwrenip gelýärler: pelsepede monizm, dihotomiýa, hytaý lukmançylygynda in-ýanyň ylmy, pikirlenmede sillogizm, «Sekiz trigramm»- «Iszin»-da («Özgerişler kitaby») we şuňa meňzeşler.

San siguny medeni däp-dessurlaryň we häzirkizaman ylmyň düýp manysy bolup durýar we sanlaryň kömegi bilen bedeniň we älemiň arasyndaky habarlaşmany gurnaýar, şeýle hem bedeniň ýaşaýşa

bolan ukyplylygyna degerli itergi beriji we sazlaýjy usul bolup durýar. Adamyň durmuşynda, onuň bedeniniň älem bilen energiýa we maglumat alyş-çalşy amala aşyrmaýan pursady ýokdur. Adamyň bedeni, çylşyrymly, örän täsirli we peýdaly maglumatlary kabul ediji we ugradyjy bolup durýar. Sigunyň esasy maksady şol başarjaňlyklary açyp görkezmekdir. Eger-de adam hiç hili enjamlary ulanmazdan, öz bedenine doly ynansa, älem bilen erkin habar alşyp bilse, onda tiz wagtdan onuň bedeniniň başarjaňlygy iň ýokary derejä ýeter, ýagny «adam asman bilen bir bitewülige öwrüler».

Bedeniň habary, adam göwresiniň daşky giňişlige elektrik tolkunlaryň aýratyn görnüşini ugratmagyndan ybaratdyr. Muny goşalandyrylan şertli san belgisiniň kömegi bilen göz öňüne getirmek mümkin, mysal üçin, bedeniň elektrik tolkunlaryny aşakdaky goşalandyrylan şertli belgi hökmünde kabul edeliň: 10101010, 10101010, 10101010.

San siguny ony onluk şertli belgä öwürýär, ýagny 170, 170, 170. Bu sagdyn adamyň bedeniniň şertli san belligi bolup durýar. Haçanda, bedende näsaglyk ýüze çykanda, keseliň bar ýerinden çykýan elektrik tolkunlar şu yzgiderlikde bitertipligi döredýär. Mysal üçin, goşalandyrylan şertli belgä: 10010101, 00001010, 00101010, 00100010; muny onluk şertli belgä geçirýäris: 149, 10, 42, 34.

Bu adam bedeninde haýsy-da bolsa bir näsazlygyň şertli san belgisi bolup durýar.

Bedeniň ýaşaýşa bolan ukyplylygynyň onluk şertli san belgisi şu sanlardan ybaratdyr: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 0. Her bir sanyň giň ähmiýeti we düşündirilişi, şeýle hem beden üçin täsiri bardyr. Aşakda her san üçin iň umumy ähmiýetler (nusgalar) görkezilendir:

1 – deňagramlylyk in-ýan;

2 – yrgyldy (yrgyldama; çala bildirýän titreme; tolkunyň ýokarlanmagy);

3 –durnuklylyk;

4 – güýçli yrgyldy (uly tolkun; güýçli çaknyşyk; ýokary tizlik);

5 – haýallamak, çyglylyk;

6 – tolgunma we birden-birden üýtgeme (has güýçli we tiz yrgyldy; tiz bilen haýalyň gezekleşmegi);

7 – tolgunma, yza dolanma (howp; çykyş; ýokarlygyna ugur; bölünme; hyýallylyk);

8 – gözbaşa dolanmak (öňe-yza; dikeldiş; başky ýagdaýa dolanmak);

9 – böwsülme (dik ýokaryk);

0 («dun» sesi) – içinden geçmek; gan damarlarynyň dykynlaryny böwüsmek; energiýa ugurlar boýunça ýol açmak; çykalgasyz ýagdaýdan çykmak.

Şu anyk manylar we alamatlar adamyň hususy erkin göz öňüne getirmeleri bolup durmaýar, olar hakyky dünýäniň öwüşgini bolup durýar (adam bedeniniň we älemiň kanuny). Mysal üçin, «5» goşalandyrylan şertli belgi «0101» halda bolar, ol bolsa haýal elektrik tolkunyny aňladýar; «6» goşalandyrylan şertli belgi «0110» halda bolar, ol bolsa birden-birden üýtgemäge goltgy berýän elektrik tolkunyny aňladýar. Belli bir ähmiýetli sanyň kömeginden peýdalanyp, belli bir tertip boýunça ýerleşdirmek (düzmek) bilen, belli bir wezipäni ýerine ýetirýän, iberilýän maglumat bolup durýan, belli bir anyk şertli belgi emele getirilýär. Mysal üçin, «5-5-3» näsag ýüregi bejerýär, kadaly ýürek urmagyň gurnalmagyna täsir edýär. «99» ylgaýjy – sportçylara soňky pursatda güýç berýär.

On sanyň hersiniň belli bir reňki bar:

1 – açyk gök;

2 – açyk gyzyl;

3 – ot reňk ýaşyl (haki);

4 – gyzylymtyl goňur;

5 – açyk sary;

6 – goýy sary;

7 – goýy ýaşyl;

8 – syýa reňk;

9 – goýy gyzyl;

0 – arassa sary.

Şu sanlaryň reňkleri ýagtylyk tolkunynyň spektriniň görünýän bölegine laýyk gelýärler we adam bedeni bilen älemiň arasynda belli bir maglumatyň bardygynyň görkezijisi bolup hyzmat edýär. Reňk

sanyň alamaty bolup durýar, san we reňk biri-birine laýyk gelýär. Haçanda beden sagdyn bolsa, onda bedeniň şertli san habary hökmany ýagdaýda yzygiderli bolýar, adaty (kadaly) reňkler we sypatlar.

Haýsy-da bolsa bir ýerde şikes ýetme ýüze çyksa, onda şertli yzygiderlilik bozulýar. Sanyň sypatlary ýa kiçi, ýa-da uly; ýa gyşaran, ýa-da kadadan üýtgän; ýa ýogyn we äpet, ýa-da inçe we maýda; reňkleri solgun ýa-da üýtgän. Haçanda şol şertli belgiler düzgüne getirilse, kesel hem bejerilýär,

Adaty adamda ýaşaýşyň elektrik tolkunlaryny onluk şertli belgä öwürmek ukyby ýok, şonuň üçin hem ol öz ýaşaýyş şertli belgisini görüp bilmeýär. Diňe syrly güýji bolan sigun ýa-da birden ýokary ukybyny ýüze çykaryp bilýän adam, bedene syn edip, bada-bat reňk we san şertli belgileri görüp bilýär. Bu bolsa gönümel bar bolan mysal bolup durýar. Şertli san belgisi, gurşaw hökmünde hyzmat edýän ses, ýagtylyk we pikir tolkunlarynyň üsti bilen geçirilýär. Ýagny sesleriň, keşpleriň we pikirleriň üsti bilen geçirilýär we eşidişiň, görüşiň we pikiriň (duýgurlygyň kömegi bilen) üsti bilen kabul edilýär. Başgaça aýdanyňda, eger-de siz içiňizden üznüksiz gaýtalanyňyzda (oýlananyňyzda), san nyşanlaryny (nusgasyny), şeýle hem reňk, eşidýän ýa-da görýän bolsaňyz, onda geçirmäniň täsirliligini güýçlendirip bilersiňiz.

Onluk şertli belgi, bedene girip biljek maglumaty (energiýany) özünde saklaýar. Şol adam bedeniniň ukyplylygyny görkezýän, dymyp ýatan, şeýle hem sustupeslige ýa-da ýaramazlaşmaga gönükdirilen energiýa işjeňleşip başlaýar, ol bolsa bedeniň ukyplylygyny ýokarlandyrýar (pikirlenmäniň, ýadyň, iýmit siňdirmäniň täsirliligi ýaly, içki mäzleriň işläp çykaryjylygy netijeliligi, ukyplylygy sazlaýar we ş.m.) ýa-da adatdan daşary ukyplylygy – aýratyn mahsus ukyplylygy (adatça bularyň hemmesi bedeniň hakyky mümkünçilikleri) ýüze çykarýar.

Içki gurşawda bolup geçýän, üýtgemeler wagtynda, bedeniň ýylylygy sazlama we garşylyk görkezme ukybyna görä, öz-özüni sazlama ukyby, dürli üýtgemelere laýyklykda bedende in-ýan deňagramlylygyny üpjün edip biler. Beden keselleri döredýär, şeýle hem şol kynçylyklaryň sebäbini ýüze çykarmak ukybyny ugrukdyrýar. Şertli san belgisi älem energiýasyna we maglumatyna kömek edýär:

bir tarapdan, näsaglygyň bar ýerine gönümel güýjüň täsirini sazlaýar, beýleki tarapdan, bedeniň sazlama ulgamyny tertibe salýar.

Şonuň üçin hem her şertli belgini birnäçe gezek okamaly we belli bir energiýany we maglumaty almagy başarmaly.

6.3.3. Ussatlygyň esasy syrlary

Şou-in baradaky maglumat buddaçylaryň monastyrlaryndan geldi.

Şou-in ussatlygynyň syrlary tejribe berýänler üçin gysga maslahatlar görnüşinde aşakda berlendir. Daşyndan göräýmäge sada bolsa-da, üstünligiň girewi bolup durýar.

Ýüzlerçe kesellerden saplanyp, sagdyn bedeniň mümkünçilikleri köpelýär.

Gyzdyrýar, hereketden galdyrýar, çişirýär ugurlar bilen geçýär we olary açýar.

Ruhuňy rahatlandyr, ýaşaýyş energiýaň köpeler; Içki ody jylawlasaň, çyg ýüze çykar (der, tüýkülik, şireler)

Hemişe we hyjuwly hereket etmän hakyky tejribe almak kyn.

Gürrüň «çi» energiýasynyň adam bedenindäki işi barada gidýär. Ol energiýa ýollaryny arassalaýar we ýokarda görkezilen alamatlary döredip biler.

– Howa tämiz, ýer hemişelik.

– Dem alyş burundan, dem çykaryş agyzdan, bedende bionokatlar dogry saýlanan.

– Türgenleşigiň dowamlylygyny bozma,
ýagtylygyň taraplaryny dogry gurna.

– Içiňden sanlary gaýtalaňda harsallyga ýol berme.

– Barmagyň uçlary dogry ýerleşdirilen,
elleriň ýagdaýlary mäkäm öwrenilen.

Dynçda bolan wagtyň, iň ýokary hakykata ymtyl, hiç hili gyssanma.

6.4. UŞU – hytaý gimnastikasynyň bir görnüşi we onuň ähmiýeti

Dünýä ýüzünde Hytaýyň uşu gimnastikasyna bolan gyzyklanma gün-günden ösýär. Biziň ýurdumyzda hem bedenterbiýäniň bu täze görnüşlerine höwesjeňleriň sany köp.

Aslynda hytaýyň uşu gimnastikasy näme? – diýen sorag has aýdyň, ýiti jedeli döredýär. Makalalaryň köpüsinde uşunyň ýapon karate ulgamy bilen göni meňzeşligi bellenilýär. Olar şol ýa-da beýleki ulgamda eller we aýaklar bilen urguda elleriň mahsus ornunyň we ýagdaýynyň bolmagyny delillik hökmünde getirýärler. Uşu «söweş sungaty» hökmünde has giň ýaýrandyr. Adalganyň sözme-söz terjimesinden ugur alnyp, «u» – *harby*, harby taýýarlyga degişli gatnaşygy bolan we «şu» – *tehnika, senet, sungat* diýmegi aňladýar (*20-nji surat*). SSSR-de uzak wagtyň dowamynda, ABŞ-da we Günbatarda çap edilen kitaplaryň terjimeleri uşu baradaky maglumatlaryň ýeke-täk çeşmesi boldy. Şeýle terjimeler giň ýaýrawa eýe boldy. Bu terjimelerde bolsa «söweş sungaty» – Martial arts, Arts martiaux, artes martiales we ş.m. adalgalary ulanmak girizilipdir. Munuň özi uşu boýunça çap edilen makalalarda «gündogaryň ýeke-täk söweşi» ýa-da «hytaýyň garpyşykly söweşi» ulgamy hökmündäki çemeleşmeleriň agalyk etmegine getirdi.

Uşu hakyndaky şular ýaly nukdaýnazarlar arkaly ýurduň ähli ýerlerinde toparlar ýüze çykyp başlady. Olarda uşu-nyň kitaplardan, žurnallardan we broşýuralardan alnan toplumy karate usulyýeti, bu usulyýete mahsus bolan ritm dem alyş, güýçleri bölmek we uýgunlaşdyryjy usullar boýunça öwrenildi. Hut şoňa görä-de, şu günki gün uşu bagyşlanan festiwallarda, baýramçylyklarda we beýleki çärelerde türgenleriň hereketleri bilen uşu-nyň dürli usullaryny ýada salýan, emma ondan daşdaky karate toplumyny görkezýändiklerine gabat gelýäris.

Öňki SSSR-de karateni medeniýetleşdirmegiň maksada laýyklygy baradaky meseläni çözmegi öz öňümizde wezipe edip goýmadyk. Biziň pikirimizçe, sportuň islendik görnüşi hem ýaşamaga haklydyr, diňe onuň SSSR-däki ösüşiniň akylly ýollaryny tapmak gerek.

37-nji surat. Uşu gimnastikasy

Muňa garamazdan, biziň garaýşymyza görä, dürli wezipesi bolan dürli sosial medeniýetlere degişli bolan hakykaty garyşdyrmak hukuga düýbünden laýyk gelmeýär. Uşu ulgamynda onuň ýaşamagynyň bütin dowamyndaky baş wezipesi uýgunlaşdyryjy wezipe boldy, ýagny usulyýetiň anyk toplumynyň kömegi bilen sosiumyň we medeniýetiň kontekstinde takyk indiwidiň ornuny kesgitlemekdir.

Onuň esasy maksady uşu-nyň we bütin sosiumyň şol ýa-da beýleki mekdepleriniň gymmatly ugurlaryna laýyk gelýän şahsyýetiň belli bir görnüşini terbiýelemekdir.

Uşu-nyň tejribe wezipesi, ýagny alnan endigi ýekelikde ulanmak başarnygy hiç wagt esasy we kesgitleýji bolmandy. Uşu-nyň daos we budda alymlarynyň akymynda ösmeginiň hakykaty muňa subutnama bolup biler. Muňa garamazdan, 1949-njy ýylda Hytaý Halk Respublikasynyň döremegi we bu wakany ugrukdyryjy bedenterbiýä we sporta degişli özgertmeler uşu-nyň taryhynda, hakykatdan hem, öwrülişik pursady boldy. 1955-nji ýylda bar bolan gadymy usullaryň we toplumlaryň esasynda hil taýdan täze ulgamy döretmek boýunça işler başlandy. Bu ulgam bedenterbiýäniň ilaty sagaltmaga ukyply hakyky halky, köpçülikleýin görnüşi bolmalydyr.

Bu işiň netijesi toplumlary sport we çeper gimnastika has meňzeş bolan düýbünden täze ulgamdy. Gönükmeleriň ölçegleşdirilen tapgyryna akrobatikanyň, bökmegiň, saltonyň, şpagatyň we ş.m., şeýle hem baletiň bölekleri goşulandyr. Täze döredilen toplumlar köpçülikleýin tiraž bilen çap edildi we tiz wagtdan ählihalk tarapyndan ykrar edildi.

Şu günki gün HHR-de uşu bilen 300 milliondan gowrak adam meşgullanýar. 1986-njy ýylda hünärmenler tarapyndan sport gimnastikasy we akrobatika boýunça bäsleşikleriň halkara düzgünleriniň esasynda düzülen uşu boýunça bäsleşikleriň düzgünleri çap edildi. Düzgünlerde diňe toplumlaryň we teatrlaşdyrylan ýekelikleriň ulanylmagy göz öňünde tutuldy. Erkin söweşler – ýagny başa-başlyk düzgünlerde ýok. Artistlik we akrobatik ussatlyk üçin 10 bally ulgam boýunça baha goýulýar. Türgenler maksatnamanyň 9 görnüşinde çykyş edýärler.

1982-nji ýylda iňlis boksy, karate, taýland boksy, Hytaýyň Şuaý szýao adaty göreşi esasynda Sanşou/Sanda adyny göterýän başa-baş söweşiň täze ulgamyny döretmek boýunça işleriň başlanandygyny hem bellemek gerek. Häzirki wagtda şeýle ulgam işlenilip düzüldi we tejribe-barlag tertibinde dürli bäsleşiklerde aprobirlendi. Muňa garamazdan, sanda uşu gimnastikasy babatda hiç bir gatnaşyga eýe däldir.

Hatlarda ýüze çykýan soraglarň biri-de: «uşu we kun-fu näme, olaryň arasyndaky umumylyk we tapawut nähili?». «Gunfu»/Kunfu/

adalgasyny «işiň haýsydyr bir görnüşinde ussatlyk gazanmak üçin ýitirilen wagtyň mukdary» diýip terjime etmek mümkin. Gowy gunfu/ ussatlyk suratkeşde, aşpezde, zergärde we beýlekilerde bolup biler. Kun-fu adalgasy ilkinji gezek uşu boýunça iňlis we fransuz dillerindäki kitaplaryň awtorlary tarapyndan ulanylyşa girizildi. Häzirki wagtda bu adyň astynda uşu-nyň Gonkongda/ Sýangan, Taýwanda we ABŞ-da täzeden işlenilmäge we medeniýetleşdirilmäge duçar bolmadyk toplumlary göz öňünde tutulýar. Bu toplumlar bäsleşikleriň maksatnamasyna girmeýär we HHR-de ornaşdyrylmaýar.

Köp halatlarda «Siz bu «gimnastika» mysal üçin «Şaoliniň ybadathanasy» ýaly hytaý filmlerinde seredýärsiňiz. Bu hakyky başa--baş söweş ahyryn!» diýen ýaly subutnamalar köp eşidilýär. «Üç muşketýorlar» filmine seredenlerinden soň, fehtowaniýe etmegiň öldürmek sungatydygy barada hiç kim aýdyp bilmez. Edil şonuň ýaly okly atyşyk boýunça ýaryşa gatnaşýan türgeniň köçeden geçip barýan adama ok atmaga taýýarlanýar diýip bolmaz. Häzir uşu boýunça ýaryşlarda ulanylýan «predmetler», käbir perwaýsyz işgärlerde gorky döredýän şol «predmetlere» (bu sowuk ýaraglar ahyryn) biz sportuň beýleki görnüşlerinde duşýarys: fehtowaniýe etmek, naýza zyňmak, ýaýdan atmak, okly atyşyk we biatlon, çeper gimnastika/ bulawa. Emma sportuň bu görnüşlerinde olar eýýäm adaty bolup gitdiler, uşu bolsa sportuň täze görnüşi hökmünde entek «gözleri kesýär».

Ýokarda aýdylanlary umumylaşdyryp, sportuň köp görnüşiniň harby ders hökmünde dörändigi, emma wagtyň geçmegi bilen özleriniň tejribe ähmiýetini ýitirendikleri we sportuň häzir bütin dünýä degişli bolan ajaýyp, gyzykly görnüşine öwrülendikleri barada netijä gelmek mümkin. Olaryň arasynda hytaýyň uşu gimnastikasy mynasyp orun eýeleýär.

6.5. Fenşuý. Daşky gurşawyň adama ýetirýän peýdaly täsirleri barada düşünje

Soňky 3-4 ýyllyklarda Russiýada *fenşuý* peýda boldy. Ilki göräýmäge erbet deňeşdirmäni ulansak-da, biz fenşuý barada erbet zat aýdasymyz gelenok. Biz diňe fenşuýyň duýdansyz peýda bolşuny we onuň partlan bomba bolmasa-da, gowy granatyň partlama täsirini galdyrandygyny belläp geçesimiz gelýär. Ilkibaşda jemgyýetde ol

geň zat ýaly görnüp ruslaryň ýerinde ýola goýlup bilinmedi. Emma wagtyň geçmegi bilen fenşuý Russiýanyň däplerine we Russiýanyň däpleri fenşuýa ýat bolmady.

Adamzat ata-babalar döwründe, ýaşaýyş gurşawyň oňa gowy we erbet täsirini ýetirip bilýändigini belläp geçipdir. Gadymy adamlar daş-töweregiň tebigatyna gaty duýgur bolupdyr, belki bizden köpräk tebigatdan garaşly bolandyr. Şol ynsanyň duýgulary haýwanlaryň duýgularyndan köp tapawutlanmandyr we howa hadysalary gadymy adamlar tarapyndan, ýokary duýluş enjamlar bilen üpjün edilen ulgam ýaly duýlupdyr.

Hytaýyň mifologiýasy boýunça adamzady gaplaň we aždarha nusgasynda daglar gorap bilipdirler. Tebigaty synlap we onuň gizlin syrlaryny ulanmak biz üçin täzelik däldir. Jemgyýetiň kämilleşmegi bilen adamyň öz binalaryny, ýaşaýyş gurşawyny tebigy şertlere görä meýilleşdirse-de üstünlikler mümkinçiliginiň artjakdygy subut edildi.

Eger-de islendik ybadathana binalaryna göz aýlananda (Müsüriň piramidalaryndan Stounhenja, grek ybadathanalara, prawoslaw ybadathanalaryna çenli) şolaryň her biri gurlanda, binagärleriň tebigy şertleri göz öňünde tutandygyny görmek bolýar. Bu ýerde ýer aýratynlyklary, ýagtylygy we hudaýlaryň häsiýetleri (ýa-da tebigy güýçler) hem alynýar. Gadymy adamlarda «eger-de Hudaýlar kanagatlansa, onda olar maňa minnetdar bolar» diýen düşünje bardy.

Gadymy müsürliler piramidany guran wagtynda özlerine anyk bolan triada (aň, beden, ruh) hormat goýýardylar – diýen gipoteza bar. Piramida özüniň aýratynlyklary bilen şol triadany aňladýar. Eger-de triadanyň özi sazlaşykda bolsa, onda adamyň bagtyna ýol açylýar, sebäbi tebigat ony durmuş güýçleri bilen kuwwatlandyrýar. Olaryň biri hem hytaýlylaryň çaklamasyna görä jaýda aýlanýan si energiýasydyr.

Eger-de biz şol energiýa biziň jaýymyyzda köp bolmagyny islesek, onda biz öýlerimizi, baglarymyzy, edaralarymyzy we ş.m. tebigatyň kanunlary we tebigy hadysalar bilen baglanan öz duýgurlygymyza görä gurmalydyrys.

Peýdaly si energiýasy adamyň ähmiýetleri bilen üleşdirilendir: eger-de adam öýe girende dürli päsgelçilige duçar bolsa, onda si energiýasy hem şol päsgelçilikler bilen duş gelýär. Päsgelçilikler diňe köne-küşül görnüşde bolman, eýsem ahlak taýdan hem bolup biler.

Mysal üçin, zäherli reňk diňe siziň myhmanlaryňyzy däl-de, bütin si energiýasyny hem ürküzer.

Siziň öýüňiz – bu siz üçin güýç toplaýan, daşky dünýäniň zyýanly zeperinden goraýan ybadathanaňyzdyr. Eger-de şol jaý gowy gurnalmadyk bolsa, onda siz şol jaýda ne dynç alyp, ne-de zyýanly täsirden goranyp bilersiňiz.

Eger-de siziň öýüňiziň girelgesiniň yşygy pes bolsa ýa-da gapysy dar bolsa, ondan geçenden soň darajyk eýwana düşeniňizde her gezek siz näme duýýarsyňyz? Jogaby öz-özünden gelýär. Fenşuý (we aýdyň aň) bu meseläniň netijesini tapmaga kömek eder.

Haçanda siziň durmuşyňyz sazlaşykly gurlan bolsa (şeýle sazlaşyga ummasyz çykdaýjy gerek bolmaz; fenşuý azajyk çykdajy bilen oňýar) onda siziň öýüňize abadançylyk we pul geler. Üstünligi gazanyp, siz özgelere oňaýly görelde bolýaňyz. Ata-babalardan gelýän hytaý nakylynda şeýle diýilýär: «Eger-de öýüňizde abadançylyk bolsa, onda bütin ýurtda abadançylyk bolar, bütin ýurtda abadançylyk bolsa, onda bütin ýer ýüzünde parahatlyk bolar».

Nädip öz durmuşyňyzy bagtly we daş-töweregiňizi ykjam, bähbitli we owadan etmeli? Gadymy hytaý ulgamy fenşuý eýýäm birnäçe ýyllardan bäri şol soraglara duýdansyz görünýän çykalgalary hödürläp jogap berýär. Emma wagtyň geçmegi bilen biz şol çykalgalaryň gözelligine aň ýetirýäris. Diňe olaryň oňaýly netijesini berýändigi üçin bolman, eýsem olaryň anyk estetiki mertebesiniň bardygy üçin bolýar.

Fenşuý bilen bir gezek çaknyşan adam durmuşa başga göz bilen garaýar we gözelligiň esaslaryna düşünip öz durmuşyny gowulaşdyryp öňküsinden gowy ýaşap başlaýar.

Soňky döwürlerde, fenşuý baradaky çap edilen kitaplar okyjylara dünýägaraýşyň doly düşünjelerini berdi. Emma biz maslahatlarymyzy fenşuýyň käbir esasy düşünjeleri bilen ýakynlaşdyrmagy makul bildik.

Birnäçe müňýyllyklar mundan öň işlenip çykarylan fenşuý ulgamy gadymy döwürde arassa howada ýaşaýan adamlaryň ýaşaýyş gurşawyna gabat gelýärdi. Şu günki günümizde bolsa ýer ýüzüni müňlerçe ýollar tutup beýik binalar salyndy. Onda-da fenşuý sagdyn pikiriň ýörelgesine esaslanýandygy sebäpli biziň şu günlerimize hem ýaraýar.

Umuman, fenşuý bu adamzat bilen galtaşanda döreýän gözellik duýgularyny dikeltmek usulydyr. Onuň üçin häzirki döwür ýaşaýyşdan daşlaşmagyň geregi ýokdur. Fenşuýda öňki ulanylýan daglary beýik binalar bilen, suw akymlary bolsa kiçiräk öý çüwdürimleri bilen biz öýümizde oňaýly energiýany döredip bileris.

Fenşuýyň üç wajyp esaslary trigrammalarda jemlenendir. Trigamma bu bir-biriniň üstünde ýerleşen 3 sany çyzyklardyr – bölekleýin ýa-da bütin we her birisiniň öz ähmiýeti bar. Şeýlelik bilen, fenşuý mekdepleriniň käbiri şol çyzyklaryň biri «in» başlangyjyna degişli bolup, ýaşaýan öýüňiziň nyşany bolýandygyny nygtaýar. Ikinji çyzyk bolsa «ýan» başlangyja degişli bolup, öýüňiziň si energiýasyna jogap beryär we iň soňky çyzyk bolsa siziň özüňiziň nyşany bolup durýar. Öz jaýyňyzyň fenşuý energiýasyny anyklasaňyz siz ony nädip düzedip sazlaşyga getirmek usulyny bilersiňiz.

6.6. Umumy refleksoterapiýa we onuň görnüşleri. Çžen-szýu terapiýa. Iňňerefleksobejeriş we ýakma

İňňeli bejeriş we ýakma usulynyň haçan we nähili dörändigi belli däl. Diýmek, ol usullaryň gelip çykyşyny gadymy lukmançylyk usullaryna degişli etmek mümkin.

Her döwürde adamzat özüni agyrylardan halas etjek bolup dürli usullary ulanypdyr. Mysal üçin, duýgusy arkaly agyryly ýeriniň owkalamasy. Şonuň bilen adamzat täsir etmegi bilen agyryly nokatlaryny ýüze çykarýardy. Şol usul refleksoterapiýanyň ilkinji döwri bolan bolmagy mümkin. İlkidurmuş adamlarynyň ot tapyşy hem ýakma usulynyň başlangyjy bolan bolmagy mümkin.

Agyr şertler ilkidurmuş adamlarynyň aýak üstünde durmagy we ýaşamagy üçin hemişe sagdyn bolmaga mejbur edýärdi. Şonuň üçin hem olar sagdyn bolup aýak üstünde durmak üçin oduň güýjüne ynanyp, öz ýaralaryny we mör-möjekleriň çakan ýerlerini tiz wagtda biter ýaly ot bilen ýakypdyrlar (bu usullar häzirki wagtda dünýäniň käbir künjeklerinde hem ulanylýar). Emma ýakma ýa-da owkalama usullary agyryny agyry bilen aýyrsa-da, gaty agyryly bolýardy, şonuň üçin hem adamlar şoňa meňzeş täze usul tapypdylar.

Adamlar öz agyrylaryny, agyryly ejir çekmäni azaltmak üçin dürli ele düşen zatlar (taýaklar, daş we ş.m) arkaly geçirýärdiler. Muny dürli arheologik-taryhy tapyndylar subut edýär. Mysal üçin, dürli görnüşdäki daşdan (kremniý, kwars, ýaşma), süňkden we bambukdan edilen iňňeler.

Dowamly ýakma ýa-da iňňe arkaly bejeriş belli bir şol ýa-da başga nokada bolýan täsiriň kanunlygyny ýüze çykardy. Käbir nokatlara täsir etmeklik keselleriň bir görnüşine, başga nokatlar başgasyna haýyr berýärdi. Nokatlar atlandyryldy we topografik suratlandyryldy hem-de gerekli maglumat toplanandan soň, dürli nokatlara täsir edilişi şol bir agza täsiriň ýetişi anyklandy we birmeňzeş ugurly nokatlary belli bir ugurly çyzyklara toplap, soňundan kanallar diýlip atlandyryldy. Bu nokatlary ulgamlaşdyrma döwri bolupdy (L. M. Klimenko, 1977 ý).

Iňňe bilen bejeriş usulynyň mekany Hytaý diýlip hasaplanylsa-da, ol diňe hytaýlylaryň bejeriş usuly däldi. Başga halklarda hem iňňeli bejerişiň bardygyny käbir deliller subut edýär. Mysal üçin, Iňlis akupunktura birleşiginiň prezidenti F. Mannyň subutnamasy esasynda Londonyň muzeýinde müsürlileriň iňňe sanjylmaly nokatlar görkezilen b. e. öňki 1550-nji ýyla degişli papirusyny alyp bolýar. Ýakma we iňňe sançma usuly ilki bilen lukmançylygyň ösen ýerlerinde Tibetde, Nepalda ýa-da Hindistanda dörän bolmagy mümkin. Ýöne bu usullaryň giňden ulanylyşy diňe Gündogar ýurtlarynda, esasan, Hytaýda bolupdyr we hytaý bejeriş usuly ýa-da «çžen-szýu terapiýa» diýlip atlandyrylypdyr. Hytaýyň tebip-lukmanlary öz ylym-bilimlerini öz synanyşyklary arkaly kämilleşdirip, öwrenip, nesilden-nesle geçiripdirler. Takmynan b. e. öň 221-nji ýylda Hytaýda çykarylan «Huan--neý-çzin» iňňe arkaly bejerişiň we ýakmanyň bize gelip ýeten ilkinji ýazuw çeşmesidir. Munda şol usullaryň meseleleri görkezilipdir, metaldan ýasalan iňňeleriň 9 görnüşi suratlandyrylypdyr, 295 sany (135 jübüt we 25 täk) nokadyň topografiýasy, görkezmeleri we zyýany hem berlipdir hem-de iňňe arkaly bejerilişiň bejeriliş tertibi düşündirilipdir. Kitapda berlen maglumat 2000 ýyllyk tejribäniň netijesidigi bellenilipdir. Bu bolsa usullaryň gadymdan gelýändigini we gelip çykyşynyň belli däldigini subut edýär.

Ýene-de «çžen-szýu terapiýa» usulynyň kämilleşmegi hytaý lukmançylygynyň ösmeginden aýra bolmandygyny belläp geçmelidir. Şol döwürde hirurgiýa agyrysyzlandyryjy (akonitiň köki, tirýek, alkogol) usullar arkaly ösüpdir. B. e. öň 500-nji ýylda puls anyklaýşy Býan-tsýao ýola goýupdyr we hytaýyň ilkinji farmokopeýasy düzülipdir (b. e. öň I asyr).

Hytaý hirurgiýasynyň ösmegine Hua To (b. e. 220–230 ý.) kömek edipdir, ol diňe bir hirurgiýa däl-de, eýsem bäş haýwana degişli bolan gimnastik hereketleri öz içine alýan maşklaryna hem üns beripdir. Ol hem ilkinji bolup iňňeli bejerişiň takyk maglumatyny berip we amaly maslahatlary suratlandyrypdyr: oňaýly täsiri almak üçin iňňäni birnäçe nokatlara sançmaly (1, 2,...), ýöne hassada talap edilýän duýgular peýda bolandan soň iňňäni aýyrmalydyr.

Huan Fu Mi (b. e. 215-282 ý.) çžen-szýu terapiýa bagyşlap «Szýa--i-Szin» atly kitabyny ýazýar. Onda adamzadyň 649 sany (300 jübüt we 49 täk) nokady bellenilipdir we ilkinji bolup «çžen-szýu» (çžen – *gyzyl iňňe sanjymy*, szýu – *ýakma*) termini ulanypdyr. Şol döwürde iňňe sançma we ýakma arkaly bejeriş hytaý halkyň arasynda gaty meşhur bolýar we ilkinji gezek «çžen-szýu terapiýa» üçin nokatlar çyzuw arkaly görkezilýär.

265-nji ýylda «Szýa-i-Szin» kitaby we 562-nji ýylda nokatlaryň çyzuw atlasy Ýaponlara baryp ýetýär we şol ýerde hem iňňe we ýakma (moksa oty bilen) arkaly bejeriş gaty meşhur bolýar. Şeýlelik bilen, iňňe we ýakma arkaly bejeriş Gündogar döwletleriniň ählisine baryp ýetýär.

Hytaýda bu ugurdan hünärmenleri taýýarlamak üçin ilkinji mekdebiň we okuwyň döreýşi (1076 ý.) iňňe we ýakma arkaly bejerişiň iň wajyp depgini bolupdy (mundan ozal hünärmenler nesil yzarlama arkaly taýýarlanylýardy). Okuwyň Wan Weýiň iňňe üçin niýetlenen deşikli bürünç manikenleri ýasanyndan soň, döretmäge mümkinçilik bolupdyr. Ol gadymy ylymlardan ugur alyp, 12 sany «ýaşaýyş damarlarynda», «çyzyklarda» we «kanallarda» 657 sany (303-jübüt we 51--täk) nokady ýerleşdiripdir. Manikeni aňsatlaşdyryp ulanmak üçin we ýaşaýyş çyzyklaryny we nokatlaryny öwrenmek üçin, ol hem «Iňňe,

moksa we manikeniň nokatlary» atly atlasy döretdi. Şol döwürde «çžen-szýu terapiýa» özbaşdak hünäre öwrülýär.

1303-nji ýylda iňňe we ýakma arkaly bejeriş ösdi. Wan Weýiň 12 çyzygyna Hu Tepin ýene-de 2 çyzyk we 40 nokat goşýar. Jemi 14 çyzykda 700 nokat bolýar. Şondan bäri adam bedeninde nokatlaryň ýerleşýän ýeri üýtgedilmän diňe täze nokatlar goşuldy.

XIX asyryň ahyry XX asyryň başynda Hytaýda ýewropanyň bilimini alan lukmanlar peýda bolýar we şondan soň hytaý lukmançylygy halk we günbatar lukmançylyga bölünýär.

İňňe we ýakma arkaly bejeriş häzirki döwürde dünýäniň 100-den gowrak döwletlerinde ulanylýar. Ýöne ilki bilen Hytaýyň goňşy ýurtlarynda ösdi.

Ýaponiýada bu usul özbaşdak işlenilip dowam edildi we X asyrdan bäri ol ýerde iňňe we ýakma arkaly bejeriş mekdepleri bar we häzirki wagtda ýörite klinikalar döredildi.

Ýaponlaryň akupunktura bejergisiniň özboluşlylygy nokatlary saýlamagyň segmentar garaýşy bolup, bir iňňe bilen bejerilmegindedir hem-de ýaponlar hytaýlylaryň 700 easasy nokatlaryndan diňe 120-si peýdaly diýip hasaplaýarlar. Ýaponiýada ylmy-barlag işleri Umumyýapon akupunktura birleşigi arkaly derňelýär we şol birleşigiň ýolbaşçylygynda ýöriteleşdirilen iki sany žurnal çap edilýär: «The Journal of the Japanese Acupuncture and Moxibustion Society», «The Journal of Kyoto Pain Control Institute». Ýaponiýada (Tokioda we Osakada) iki sany ylmy-barlag instituty bar, olarda ylmy işler hünärmenleri taýýarlamak bilen utgaşdyrylýar (1965 ý., olar 30000-e golaýdy, H.Kinoshita).

KHDR-de iňňe we ýakma arkaly bejeriş, esasanam, Kim Bon Hanyň (1963 ý.) makallalaryndan soň hormatlanýar we resmi kabul edildi.

Häzirki wagtda KHDR-de degişli bolan ylmy-barlaglar geçirilýär we hünärmenler ýörite we ýokary okuw mekdeplerinde taýýarlanylýar.

Ýewropa ilkinji gezek iňňe we ýakma arkaly bejeriş baradaky maglumatlar missionerleriň, söwdagärleriň we syýahatçylaryň kömegi bilen XIII asyrda gelip ýetdi. Ýöne ilkinji kitap 1671-nji ýylda missioner Harwieu tarapyndan çap edildi. XVII asyryň soňuna çenli iňňe

arkaly bejeriş meseleleri boýunça ýene-de 6 kitap çap edildi. XVIII asyrda çap edilýän kitaplaryň sany (18-si belli) köpeldi.

Iňňe we ýakma arkaly bejeriş temasy boýunça fransuz lukmanlarynyň 142 işiň çap edilmegi bilen ýewropa halklarynda Hytaýyň şol bejeriş usulyna XIX asyrda höwes we gyzyklanma döredi.

L.Berlioz (1816 ý.) «Ötüşen kesellerde gan aýyrma we akupunktura» baradaky belliklerinde iňňe arkaly bejerişiň ötüşen kesellere uly täsiriniň bardygyny belledi.

L.Berliozyň Fransiýada, Angliýada, Italiýada, Germaniýada köp sanly tarapdary tapyldy. Esasanam, iňňe bejeriş usulyny Sew-Lui (Pariž) hassahanasynda J.Klokwet ulandy. Klokwet şol usulyň örän peýdalydygyna düşündi we 1826-njy ýylda ol okuw kitabyny çap etdi. Kitaby çykaranyndan soň doly şol usula girişdi. Meşhur klinisist A.Trozeu 1858-nji ýylda keselleri bejeriş gollanmasyny akupunktura (acus – *iňňe*, punktio – *sançmak*) bagyşlady.

Akupunktura wagt geçmegi bilen ýönekeý boldy. Muňa keselleriň agyrlaşmagy hem sebäp boldy.

Akupunktura 50-nji ýyllarda ylmy taýdan işlenilip gaýtadan ýola gouldy. XX asyrda we häzir S.Mortan şol lukmançylyk usulyny öz golýazmalarynda we terjimelerinde hödürledi (1955-1957 ý.). Hakykata garanda, Parižde Božon (1929 ý.) hassahanasynda akupunktura merkezi döredilipdi we R de la Fuýe (1932 ý.) talyplara we lukmanlara akupunktura usulyny öwretmek üçin institut esaslandyrdy.

Şol edilen işler häzirki döwür akupunkturanyň nazaryýeti we tejribesiniň durnukly esasy boldy. Parižde hünärmenleriň köpelmegi (1000-den gowrak) bilen Fransuz akupunktura asosiasiýasynyň we Lion tejribe barlag toparynyň döredilmegine şert döretdi. Şeýle-de, Fransiýada Halkara akupunktura assosiasiýasy hereket edip, oňa 40-a golaý döwletler goşuldy. Olar akupunktura degişli bolan žurnallary hem çykarýarlar: «Nouvelle Revue Internationale d'Acupuncture», «Meridiens», «Akupunctur Theorie und Praxis», «Rivista Italiana di Agopunktura», «American Journal of Acupuncture», «American Journal of Chinese Medecine».

Häzirki wagtda Günbatar ýurtlarynda akupunktura barada monografiýalary we okuw gollanmalary çykaryldy. Olaryň arasynda iň meşhur işlerden F.Manny (1962, 1971, 1974), G.Baçmanny (1959,

1964, 1967), L.Rossiany (1978), M.Paniçini (1978), R.Wolly (1978), J. Bisçkony (1977), G.Königi, J.Wankurany (1974) we esasy P. Nogieri belläp geçmek bolýar. Ol aurikuloterapiýany diňe bejeriş üçin bolman, eýsem umumy barlag üçin hem dikeldipdir, onuň çykyşlaryndan soň, akupunktura usuly giňden ulanylyp başlady.

Russiýada akupunktura barada ilkinji maglumatlar Lukmançylyk-hirurgiýa akademiýasynyň professory P.A.Çarukowskiý tarapyndan berlip onda göze görünýän peýdasynyň bardygy (1828 ý.) bellenip geçilipdi. Soňra (1845 ý.) Pekiniň ruhy missiýasynda işlän A.G.Tatarinow akupunkturanyň usullaryny jikme-jik ýazyp ýetirdi. Hem-de başga işlerde-de P.L.Korinewskiý (1863-1876 ý.), A.Ý.Wiolin (1882 ý., 1903 ý.), W.W.Korsakow (1928 ý.) we ş.m.) şol usul barada bellenilýär. E.S.Wýazmenskiý (1945-1947 ý.) akupunkturany öwrense-de öz ýurdunyň lukmançylygyna girizip bilmedi. 50-nji ýyllaryň ortalarynda professorlar I.I.Ruseskiý we W.G.Wogralik we lukmanlar Hytaýa iki ýyllyk iş saparyna ugradyldy. Olaryň öwrenip gelmegi bilen akupunktura bejeriş ýoluna goýuldy.

Soňra umumy refleksoterapiýa okuw taýýarlygyny geçenlere esasy hünärleri boýunça 9 sany tematik tapgyrlaryny geçirmek göz öňünde tutulýar. Şolar ýaly tematikany kämilleşdirmek üçin umumy jemlenen meýilnamasy aşakdaky bölümlerinden ybarat:

Nerw ulgamynyň keselleriniň refleksoterapiýasy.

Içki keselleriň refleksoterapiýasy.

Anesteziologiýada we hirurgiýada refleksoterapiýa.

Akuşerçilikde we ginekologiýada refleksoterapiýa.

Otoloringologik kesellerde refleksoterapiýa.

Çaga keselleriniň refleksoterapiýasy.

Göz keselleriniň refleksoterapiýasy.

Deri keselleriniň refleksoterapiýasy.

Stomatologiýada refleksoterapiýa.

Unifisirlenen meýilnama boýunça dürli ugurly hünärmenleri refleksoterapiýadan okatmak olary taýýarlamagyň hilini gowulaşdyrar.

Iňňe arkaly bejerişiň esasy aýratynlygy akupunkturanyň hyýaly garaýyşlaryny aýryp, fiziologik mehanizmini öwrenmek maksady bilen materialistik garaýyşda bolmagyndadyr. Soňky ýyllarda Sankt-Peterburgda (1972 ý), Gorkide (1974 ý), Kalininde (1978 ý),

Tolýattide (1979 ý), Kiýewde (1979 ý), Rigada (1980 ý) geçirilen ylmy maslahatlar we Bütinsoýuz mekdepleri, şeýle-de newropatologlaryň we psihiatrlaryň Bütinsoýuz ylmy jemgyýetinde refleksoterapiýa seksiýalaryny döretmek, ýagny şu meselä gyzyklanma ösýär we refleksoterapiýanyň raýatlyk hukugyny ynamly gazanmagyň artýandygyny görkezdi.

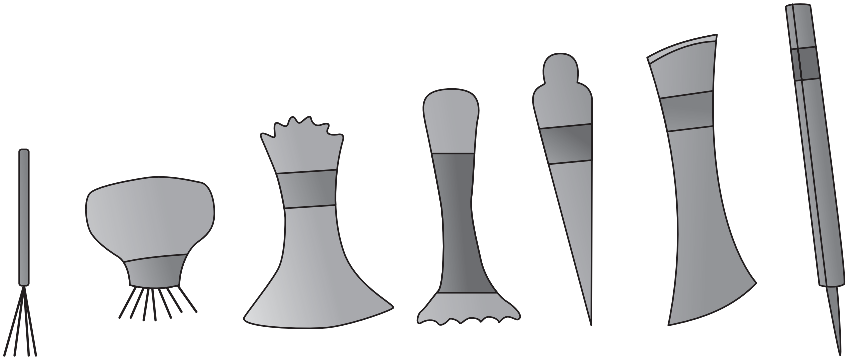
Çžen-szýu terapiýanyň taryhy barada. Çžen-szýu terapiýanyň ady *çžen* – iňňe sançmak, *szýu* – bedeniň belli bir nokatlaryny ýakmagy aňladýar. Bejerginiň bu usulynyň ýüze çykan wagty takyk mälim däl. Käbirleri bu usulyň watanyny Hytaý hasaplaýarlar. Emma muňa garamazdan, bu usuly diňe Hytaýa degişli diýip hasaplamak bolmaz.

Iňňe sançma, ýakma we owkalama diňe bir Hytaýda däl, eýsem Gündogaryň Koreýa, Wýetnam, Ýaponiýa ýaly beýleki ýurtlarynda hem giňden ulanylypdyr. Şoňa görä-de bu usuly Gündogaryňky diýip atlandyrmak juda adalatly bolup biler.

Bu usulyň gadymyýetde beýleki halklarda hem bolandygy baradaky hakykata laýyk gelýän faktlar bar. Londonyň muzeýinde b. e. öň. 1550-nji ýylda seneleşdirilen iňňe sançmak üçin nokatly müsür papirusy saklanylýar. Iňňe bejergisiniň we ýakmagyň gadym döwürlerde ylmyň has ösen ýeri bolan Tibetde ýa-da Hindistanda ir ýüze çykan bolmagy has-da mümkindir. Muňa garamazdan, Hytaýda bu ylym, hakykatdan hem, giň ulanylyşa eýe boldy, şoňa görä-de ýewropa awtorlarynyň birnäçe kitaplarynda bu usul çžen-szýu terapiýa diýlip atlandyrylýar.

Hytaýda bar bolan rowaýata görä, ýer işläp ýören bir adamyň kellesi juda agyrypdyr. Şol wagt ol tötänden öz aýagyny ýer işleýän guraly bilen urupdyr. Ine bir täsinlik, kellesi agyrmasyny goýupdyr. Şondan soňra bu ýeriniň hemme ýaşaýjylary kellesi agyranda ýörite öz aýaklaryna urmaga başlaýarlar. Soň-soňlar daş bilen urgular daş iňňe sanjymlary bilen öz orunlaryny çalşypdyrlar. Ýene-de birneme soňrak şeýle sanjymlar diňe bir kelle agyrysynda däl, eýsem beýleki keselleri bejermek üçin hem peýdalanylypdyr.

Wagtyň geçmegi bilen süňkden, has soňra bolsa metaldan: misden, kümüşden, gyzyldan, demirden, ýaňy-ýakynlarda bolsa poslamaýan polatdan iňňeler ýüze çykypdyrlar (*38-nji surat*).



38-nji surat. Çagalarda akupunkturany geçirmek üçin iňňeleriň görnüşleri

Ýakmak (gyzdyrmak) bilen bejergi usulynyň hem gadym döwürde ýüze çykan bolmagy mümkindir, çünki oduň bejeriş güýjüne bolan ynam ähli halka mahsusdyr. Ýüzýyllyklaryň geçmegi bilen Hytaýda, Koreýada, Wýetnamda, Ýaponiýada täsir etmek gerek bolan bu bejergi usullary we nokatlary hakynda kitaplar ýüze çykyp başladylar. Şeýlelikde, b. e. 1026-njy ýylynda Hytaýda «Bürünç adamyň atlasy» ýüze çykarylyp, onda çžen-szýu üçin nokatlaryň ýerleşişi takyklandy. Ýewropada iňňe sançmagyň we ýakmagyň bejergi hereketi hakynda maglumatlar missionerleriň hem syýahatçylaryň üsti bilen XIII asyryň başlarynda ýüze çykyp başladylar. Gollandiýada we Fransiýada hytaý lukmançylygynyň syrlary hakynda kitap çap edilip başlandy.

Russiýada bu usulyň peýdasynyň aýdyňlygy hakyndaky ilkinji habar 1828-nji ýylda Lukmançylyk-hirurgiýa akademiýasynyň professory P.Çarukowskiý tarapyndan edildi. Ol hytaýlylaryň we ýaponlaryň ulanýan usuly örän netijeli diýip ýazdy. Çžen-szýu terapiýany öwrenmek boýunça adatdan daşary uly işler Pekindäki ruhy missiýada işlän rus lukmany A.A.Tatarinow tarapyndan ýerine ýetirildi. Ol «Neý-szin» kitabyny rus diline terjime etdi we «Iňňe sanjymy we moksa, olaryň Hytaýdaky ýagdaýy» kitabynyň golýazmasyny taýýarlady.

Russiýada iňňe bejergisini, ýakmany, owkalamany öwrenmekde we lukmançylyga ornaşdyrmakda I.I.Ruseskiý, W.G.Wogralik, E.D.Tykoçinskaýa, M.I.Usowa, N.N.Osipowa, N.I.Graşenkowa, F.G.Portnowa, D.M.Tabeýewa, A.S.Kaçana, W.S.Goýdenko, E.L.Ma-

çereto, I.Z.Samosýuka, W.F.Trufanowa ýaly alymlaryň we beýlekileriň orny uludyr.

Lukmanlara Gündogaryň adaty lukmançylygyny öwrenmek üçin ilki Moskwada we Sankt-Peterburgda, soňra Ukrainada kafedralar hem sikller açyldy. Ukrainada ilkinji kafedra 1984-nji ýylda açyldy. Onuň işini Harkowdaky lukmanlary kämilleşdiriş institutynyň professory E.P.Ýaroskaýa alyp bardy.

6.7. Hytaý farmakologiýasynyň esasy ugurlary

Lukmanlara kömek üçin tejribeli hytaý lukmanlary derman serişdeleriniň düzümini dört energiýa, bäş tagama we onki sany meredian ulgama bölýärler.

Derman serişdeleri häsiýeti, ýerine ýetirýän funksiýasy boýunça dört energiýa bölünýärler, ýagny *sowuklyk, gyzgynlyk, ýylylyk, salkynlyk*.

Sowuk-derman serişdeleri *gyzgynlygy*, *ody* we *zäheri* neýtrallaşdyrmak (ýaragsyzlandyrmak) ukybyna eýe bolýar. Hytaý farmakologiýasynyň derman ösümlikleriniň bu synpyna (klasyna) günbatar antibiotikleri degişlidir. Ýene-de sowuk derman ösümliklerine: baýtou-on (pulsatillanyň köki) we huan-lýan (sary lotosyň kökjagazy) degişli.

Gyzgyn lukmançylyk serişdelerine sowugy kowujy we bedeniň immun ulgamyny ýokarlandyrýan derman ösümlikler giryär. Muňa joýguý (koliçnigiň gabygy) we fu-szy (akonitanyň köki) mysal bolup biler.

Ýyly we salkyn derman serişdeleri – bu derman ösümlikler gyzgyn we sowuk derman ösümlikleriniň çaklanan görnüşidir. Ýyly derman ösümliklerine hon-hua (safloranyň güli) we du-çjun (eukominiň gabygy) mysal bolýar. Salkyn derman ösümliklerine si-sao (mareniň köki) we nýu-huan (Calculus Bovis) mysal bolup biler.

Şeýle-de derman serişdeleriniň bäşinji topary hem bar, derman ösümliklerniň bu topary gyzgyn, sowuk, ýyly, salkyn derman ösümlikleriniň hiçisine ganaşmaýar, şonuň üçin hem ony **bitarap** diýip atlandyrýarlar. Oňa peý-lan (poskonnik) we szin-in – szi (ýalpyldaýan gülüň düwünçegi) degişli.

Hytaý derman serişdeleri diňe dört energiýa bölünmän eýsem bäş tagam bilen tapawutlanýarlar. Olara *awy, süýji, ajy, turşy we duzly tagamlar* degişlidir.

Ýiti derman serişdeleri – içki gahary aýyrmak, deri çykaryjylygy ýokarlandyrmak, ýaşamaga bolan höwesi ýokarlandyrmak, ýaşaýyş energiýasyny sazlamak we näsaglary huşsuz ýagdaýdan çykarmak ukybyna eýe bolýar. Bu derman ösümliklerine: ma-huan (efedra) we mu-sýan (oklendiniň köki) degişli bolup durýarlar.

S**üýji derman serişdeleri** – dalagyň we aşgazanyň fiziologik funksiýasyny sazlamak, ýaşaýyş energiýasyny gurplandyrmak we gany gowulandyrmak mümkinçiliklerine eýe bolýar. Beýle derman ösümliklerine: kan-sao (buýan köki) we tan-şen (kodonopsiziň köki) degişli.

Ajy derman ösümliklerine – «gyzgyny» aýyrýan, «ody» söndürýän, «çyglylygy» guradýan we dykylan ýollary arassalaýan ösümlikler girýärler. Bu ösümliklere: da-huan (yşgynyň köki) we moýao (komiforyň şepbigi) gatnaşýarlar.

Turşy derman ösümlikleri – gamaşdyryjy tasirli, bedeniň funksiýalaryny we resurslaryny ýokarlandyrýar, bedenden suwuklygy aýyrmaga we üsgülewügi gowşatmaga niyetlenen ösümliklerdir. Turşy derman ösümliklerine: u-weý-szy (limonyň düwünçegi) we u-meý (muneň düwünçegi) mysal getirip bolar.

Duzly derman serişdeleri – çyglandyrmak ýumşatmak ýeňilleşdirmek we ýapylan ýollary arassalamak üçin niýetlenendir.

Muňa mysal edip lýu szýao-szýao (Colla Cornus Cevis) we mansýao (natriý sulfat) alyp bileris.

Derman serişdeleri meridian ulgamynyň klassifikasiýasy boýunça derman ösümlikleriniň energiýasynyň haýsy meridianlara gönükdirlendigini görkezýär. Oňa esasy 12 sany meridian, ýagny *öýken, ýogyn içege, peşewhalta, aşgazan, dalak, ýürek, inçe içege, böwrekler, perikard, aşgazanasty mäz, bagyr* we *üçleý gyzdyryjy* gatnaşýar.

Çylşyrymly meridian tory bedeniň ähli böleklerini baglanyşdyrýar. Lukmanyň görkezmesi boýunça ýazylan derman serişdeleriniň meridian ulgamyna edýän täsirine garamazdan, şeýle-de beýleki agzalara täsiri ýetmegi mümkindir.

Şonuň üçinem hytaý lukmanlary derman ösümlikleriniň sanawy boýunça derman serişdelerini ýazyp bermeýärler. Lukman belli bir keseli bejermek üçin ägirt uly mukdardaky derman ösümliklerini saýlamaly bolýarlar.

Bu saýlaw keseliň ösüş döwri, zeperlenme ojagynyň gaýdymly hereketine, şeýle-de näsagyň fiziologik we psihologik ýagdaýyna, pulsy boyunça, näsagyň daşky keşbi boýunça we agyry duýujy reaksiýasy boýunça kesgitlenýän faktorlara bagly bolup durýar.

Lukman derman ösümliklerinden garyndy taýýarlamak üçin 2-den 20-ä golaý derman ösümliklerini ulanyp biler. Haçanda näsagyň ýagdaýy üýtgän halatynda şoňa görä-de derman ösümliklerinden taýýarlanan garyndynyň düzümini üýtgedýärler.

Lukman edil general ýaly doly umumy ýagdaýa we näsagyň ýagdaýyna baha bermäge borçly bolup, edil häzirki ýagdaýda söweş meýdanynda ýaly bolup kesel bilen söweşmäniň umumy strategiýasyny (meýilnamasyny) düzmeli bolýar.

Eger-de lukman haçan-da bolsa bir wagt ol zatlary (antibiotikleri ýa-da hirurgik usullary) ulanmaly bolan ýagdaýynda, garşydaş duşman ýeňlenden soňam näsagyň hususy goşuny (ýagny ýaşaýşa zerur bolan energiýa we gan aýlanyş ulgamy) we onuň hususy bedeni (onuň öýjükleri) özbaşdak funksiýalaryny (işlerini) ýerine ýetirip bilmeli. Hytaý lukmanlary näsagda agyry berýän faktorlaryň hemmesi aýrylan ýagdaýynda öz işlerini gutarnykly diýmän eýsem, haçanda näsagyň saglygyny doly dikeltmegi başaran ýagdaýlarynda öz işlerini tamamlanan, ýagny gutarnykly hasaplaýarlar. Şonuň üçin antibiotik bejergiden soňra ýa-da hirurgik operasiýadan soňra işleri şowly geçen bolsa, onda tejribeli lukman elmydama näsagyň organizminiň zerur bolan bölegine gurplandyryjy programmasyna (ýagny derman serişdelerine) we dogry iýmitlenmegine gözegçilik etmegi dowam edýär.

Bäş element boýunça iýmitlenmek

Günbatarda iýmitlenme barada hytaý bilimi. Tebigy-ylmy lukmançylyga bolan tankydy garaýyşlar käbir oňaýly netijeleri berdi. Indi köp adamlar öz saglygy baradaky jogapkärçiligi öz eline al-

dylar. Netijede, iýmetlenmä has oýlanyşykly çemeleşmeklik we iýmit önümleri barada has köp maglumaty bilesigelijilik artdy.

Häzirki wagtda adaty lukmançylyk bilen bir hatarda, näsaglara dürli tebiplerde we sagdyn durmuş ýörelgeleri baradaky seminarlarda duşmak bolýar. Bu bolsa öz gezeginde adaty saglygy goraýşa oňaýly täsirini ýetirýär. Sagdyn durmuş ýörelgesini bolsa köp sanly atly döwlet institutlary uly höwes bilen wagyz edýärler.

Berhizleriň aglaba bölegi haýsydyr bir önümiň düzüm bölegi adam bedeniniň belli bir funksiýasyna ýaramly täsirinden gelip çykýandyr. Bu oýlanmanyň dogrulygy şübhesizdir, emma aýratyn düzüm bölekleriň täsiriniň jemi umumy täsir barada maglumat bermeýär.

Iýmit önümi diri barlyk hökmünde adam bedenine nähili täsir edýär? Iýmit kabul edilenden soň siz özüňizi gowy duýýarsyňyzmy ýa-da ýadawlyk we gowşaklyk duýýarsyňyzmy? Iýmit siňdiriş ulgamyňyz gowy işleýärmi ýa-da gazlar we aşa dolma duýgusy sizi gynaýarmy?

Ýakymly ýylyny duýýaňyzmy ýa-da üşeýäňizmi? Iýmit siňdiriş ulgamyňyz sizi dümewden we allergiýadan goraýarmy ýa-da immunitetiňiz gowşanmy? Beden gurluşyňyz göwnüňizden turýarmy ýa-da aşa galyň ýag gatlagy durmuşyňyzy kynlaşdyrýarmy? Adam bedenindäki bu näsazlyklaryň hemmesini sagdyn we doly bahaly iýmitlenme rasiony çözüp biler. Sebäbini bolsa ilki bilen häzirki döwür iýmitlenme endiklerden gözlemek gerek. Aýratyn düzüm bölekleri kynçylygy çözmeýär. Beýle bolan bolsa gök-önümler bilen kabul edilýän C witaminiň mukdaryny göz öňünde tutsaň sowuklama keselleri bir wagt ýok bolup giderdi.

Düzümine girýän şol ýa-da başga maddalar belli bir täsirli alamatlary aýyrmak baradaky ýüzleý maglumatlar haýyrly täsir etmän, eýsem saglyga ýaramaz täsirini hem getirip bilýär. Belli bir minerallaryň we witaminleriň arşa galdyrylmagy adamlary belli bir iýmit önümlerini saýlamaga meýilli edýär. Meselem, ene-atalaryň käbiri kiçi çagalary günorta miweleri, süýt önümleri ýa-da bananlar bilen iýmitlendirýärler. Netijede, çaganyň iýmit siňdirişi kynlaşýar, energiýanyň mukdary azalýar, işjeňlik peselýär, şeýle hem immunitet gowşaýar. Birtaraplaýyn iýmitlenmäniň netijesinde döreýän ýaramaz

hadysalaryň öňüni almak üçin iýmit önümleriniň ähli köpdürlüligini ulanyp, düzümine möwsümleýin täze ir-iýmişleri we bakja önümlerini goşmalydyr. Adaty kadaly iýmitlenýän adamlar dürli berhizleri saklamaga ýykgyn edýän adamlardan sagat bolýarlar, sebäbi täze usullaryň aglabasy iýmit önümleriniň energetik täsirini ünsden düşürýärler.

Hildegard fon Bingen we Gippokrat ýaly Günbataryň tebigy bejergi usullarynyň tarapdarlary iýmit önümleriniň toplumlaýyn we energetik täsiri barada bilýän ekenler. Ýöne olaryň bilimleriniň we tejribesiniň kämilleşmegi üçin ýer galmandyr. Adamyň saglygy baradaky jogapkärçiligi analitik ylmy-barlaglar öz üstüne ýükledi. Wagtyň geçmegi bilen ylym has inçe ugurlarda ünsüni jemläp, iýmitiň energetik hiliniň adam saglygyna edýän täsirini ünsden düşürdi.

Hytaýlylaryň iýmit baradaky ylmyny gowy dost bilen deňeşdirmek bolar. Ol ömrüňiziň bütin dowamynda gowy we kynçylykly wagtlary ýanyňyzda bolup, kynçylyklary ýeňip geçmäge kömek berer.

Bejeriş iýmitlenme – bu maksada gönükdirilen iýmitlenmek, haçanda bedende keselçilik bar bolanda ulanylýar.

Gündelik iýmitlenme – bu kesel döremez ýaly aladalanmakdyr.

Bäş element boýunça iýmitlenmek diýmek, bu her bir adam haýsy hem bolsa bir elemente degişli bolýar (beden konstitusiýasy, doglan aýy, güni bilen baglylykda). Şol elemente mahsus önümler bilen iýmitlenmek bedende garmoniýa döredýär. 19-njy tablisada berlen iýmitleri ulanmak maslahat berilýär.

18-nji tablisa

Bäş element boýunça bedeniň häsiýetlendirilişi

T/b	Elementler	Gurluşy	Ýagdaýy	Elleşip salamlaşmanyň anyklanylyşy
1.	Ot	Gowşak, uzyn inçe barmaklar	Eliň aýasy ýyly, kadaly, çygly	Mylaýym (ýeňil) çaltlyk bilen
2.	Metal	Uly penje. Bambuk agajy ýaly, barmaklary uzyn, bogunlary ýogyn bolýar.	Eliň aýasy salkyn, gurak	Berk we uzak wagt
3.	Suw	Kiçi penje, gysga barmaklar	Eliň aýasy sowuk, çygly	Elini seniň eliňde saklasy gelýär, ýöne özi eliňi gysanok

4.	Ýer	Gysga we ýogyn barmaklar	Eliň aýasy ýyly, çygly, käte örän çygly	Eliňi berk gysga wagtlyk gysýar
5.	Bag	Aýaň uzynlygy orta barmagyň uzynlygyna deň (proporsional) çala ösen	Eliň aýasy gyzgyn, kadaly, çygly	Berk hem-de eliňi silkmek isleýär

Bäş element boýunça iýmitlenmegiň düzgüni

19-njy tablisa

Element: BAG (Turşy tagam, içine we aşak ugrukdyrylan, şiresini saklaýar)					
	Gyzgyn	**Ýyly**	**Neýtral**	**Salkyn**	**Sowuk**
Däneler		polba	kuskus, spelta, bulgur	bugdaý	bugdaý dänesiniň ýarmasy
Miweler		nar, garaly	böwürslen, malina	pyrtykal, ülje, turşy ýertudana, çernika, garaly, turşy alma	ananas, kiwi, limon, rawen
Gök önümler				turşy kelem	pomidor
Etler	guş eti		ördek eti		
Süýt önümleri				gatyk, turşy süýt, çig süýt, täze peýnir, gaýmak, dorog	ýogurt
Otlar		petruşka			turşuja
Beýleki azyklar		uksus	pakmaýa (drožž)		
Içgiler	ülje şiresi	itburunly çaý	ak wino, kwas, bugdaý winosy, şampan çakyry, melissili çaý, malwyly çaý, gibiskusly çaý		

Element: OT (Ajy tagam, aşak ugrukdyrylan, üýtgewligi oýandyrýar)					
	Gyzgyn	**Ýyly**	**Neýtral**	**Salkyn**	**Sowuk**
Däneler	greçka				
Bakja önümleri		brusel kelemi			
Etler	goýun eti, guzy eti, çebiş eti, gril etiň hemmesi				
Süýt önümleri		geçi süýdi, geçi peýniri, goýun peýniri			
Otlar we jazlar (приправа)		reýhan, ýakymlyja, kakao, kurkuma, mak, rozmarin, gülgüne gyzyl burç, timýan, dag narpyzy	çitçiti, şugundyr, syçratgy, endiwiý	artişok, tozga, pasternak, syçratgy, bidenek	
Miweler				aýwa, buzino, pamelo	
Içgiler	glitweýn, ajy likýor, konýak	gyzyl wino, kofe	bança çaýy (ýapon), puer çaýy (koreý), tuiça çaýy, gara çaý	gyzgyn suw, pilzen piwosy, uzak duran piwo, gök çaý	

Element: ÝER (Süýji tagam, hemme tarapa ugrukdyrylan, iýmitlendirýär we terlendirýär)					
	Gyzgyn	**Ýyly**	**Neýtral**	**Salkyn**	**Sowuk**
Däneler		süýji tüwi	mekgejöwen, künji, bugdaý	ýarma	
Miweler		erik, süýji ülje, üzüm, şetdaly	injir, garaly, hurma	banan, üzüm (gyzyl, ak), armyt, şeker alma	mango, gawun agajy, hurma (kaky)

Bakja önümleri		badat, gowru-lan sogan, kädi, fanhel	ýaşyl noýba, nohut, kelem, kortoşka, kolrabi, käşir, kädi	baklajan, ýertudana, seldereýa, kelem, mongold, poprika, seldereý (stebli), sparja, sukini	hyýar, garpyz, gawun
Etler			goýun eti		
Süýt önümleri			mesge ýagy, sygyr süýdi	gaýmak, süýji gatyk	
Huruşlar (специи)		dalçyn	wanil, zagpyran		
Ösümlik ýaglary		kädi ýagy, soýa ýagy, rapso ýagy		künji, bug-daý, lnýan, günebakar ýaglary	
Hozlar we çigitler		grek hozy, ýer hozy, kokos, pini çigidi	badam, günebakar çigidi, kädi çigidi, pisse, funduk		
Soýaly azyklar				soýa süýdi, tofu	
Başgalar		kaştan, kokos süýdi	kömelekler, ýumurtga	awokado, marantowoý krahmal, ge-lin kömelek	
Podslasti-teli			arybal, patoka, goňur gant, trostniko-wiý solod	şeker, şireler, hoz, keşýu	
Otlar			ysmanak	estragon	

Içgiler		likýor, portweýn, medowuho, fenhelden çaý	üzüm şiresi, buýanly çaý	armyt şiresi, alma şiresi, mekgegul-pak çaýy, pyrtykal gülüniň çaýy	
Element: METAL (Ýiti tagam, ýokaryk we özüne ugrukdyrylan, süýşürýär we durnuklylygy aýyrýar)					
	Gyzgyn	**Ýyly**	**Neýtral**	**Salkyn**	**Sowuk**
Däneler		süle	tüwi		
Bakja önümleri		sogan, gök sogan, buga bişen sogan	gara turp	ajybalgaz, rediska, ak turp	
Etler	keýik eti	ýabany doňuz eti, towşan eti, käkilik eti	gaz eti, hind towugynyň eti, ýabany towşan eti, bedene eti	öý towşany-nyň eti	
Süýt önümleri	heňli peýnir	gars peýniri, mýunster peýniri			
Huruşlar (специи)	zenjebil	karri, gyzyl burç, gara burç, (owra-dylany we ter görnüşi), sarymsak			
Otlar we jazlar (приправа)		anis, reýhan, gwozdika, ajyhurş, zen-jebil, koriandr, koriandr çigidi, lawr ýapragy, lýubiston, muskat hozy, rozmarin, timýan, tmin, ukrop, dag narpyzy			

Içgiler	berk spirtli içgi, huruşly hindi çaýy	tüwi winosy		narpyzly çaý	
Element: SUW (Şor tagam, çuňluga ugrukdyrylan, süňkleri berkidýär we durgunlygy aýyrýar)					
	Gyzgyn	**Ýyly**	**Neýtral**	**Salkyn**	**Sowuk**
Etler		wetçina (çig we buga bişen, tüssede), et (duzlanan, kakadylan)	doňuz eti		
Süýt önümleri		peýnir			
Balyk we deňiz önümleri		ançous, kambala, kakadylan balyk, krewetki, langust, omar, treska, tunes, ýylanbalyk	zagara balyk, gyzylbalyk, okun, paltus, forel	karakatisa, ustrisa	işbil, leňňeç, gara leňňeç, suw otlary
Kösükli ösümlikler			soýaly kösükler (sary, gara), nohut, noýba, merjimek	nohut	
Beýleki ösümlikler			soýa pastasy	kömelek, garaly, zeýtun	agar-agar
Jazlar (приправа)					soýa sowusy, duz
Içgiler					mineral suwlar, sowuk suwlar

PEÝDALANYLAN EDEBIÝATLAR

1. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Türkmenistanda saglygy goraýşy ösdürmegiň ylmy esaslary. Aşgabat, 2007.
2. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy. Aşgabat, 2007.
3. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Türkmenistan – melhemler mekany. Aşgabat, 2011.
4. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri. Aşgabat, 2010, 2011.
5. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Türkmenistan sagdynlygyň we bagtyýarlygyň ýurdy. Aşgabat, 2012.
6. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Bilim – bagtyýarlyk, ruhubelentlik, rowaçlyk. Aşgabat, 2014.
7. *Абаев Н.А.* Цигун: искусство саморегуляции.// Азия и Африка, 1990, №8 – 10,12.
8. *Белая Н. А., Голинская М. С, Конторович А. Е, Носова Н. Г., Фокеева Н. В.* Краткая история развития массажа. // ЛФК и массаж. 2002. № 1.
9. *Белоусов П. В.* Теоретические основы китайской медицины // Серия Китайская чжень-цзю-терапия. Алматы, 2004, 160 стр.
10. *Богачихин М.М.* Уроки китайской гимнастики. М.: Советский спорт, 1990, Вып.1.
11. *Васичкин В. И.* Справочник по массажу. Л.: Медицина, 1991.
12. *Вогралик В.Г.* История, теория и практика чжень-цзю-терапии // Чжень-цзю-терапия. Горький, 1959. стр. 3-9.
13. *Вогралик В.Г.* Основы китайского лечебного метода чжень-цзю. Горкий: Кн. изд-во, 1961, 320 стр.
14. *Вон Кью-Кит.* «Китайская медицина» польное руководство. М., 2004.
15. *Гапонюк П.Я., Клименко Л.М., Левин В.Н.* Акупунктурная (рефлекторнопунктурная) терапия. Ярославль: Верх.-Волж. кн. изд-во, 1983, стр. 270.

16. *Гойденко В.С., Котенева В.М.* Практическое руководство по рефлексотерапии. М.: Медицина, 1982, стр. 190.
17. *Гоникман.Э.И.* Исцеление с помощью акупрессуры. Москва, 1998.
18. *Еремушкин М.А.* История массажа. Забытые секреты мастерства. М., 1996.
19. *Жаклин Янг.* Секреты восточной медицины. Перевод и издание на русском языке. Издательская группа «Контэнт», 2007. стр.176.
20. Информационный бюллетень. Китайская гимнастика ушу. Москва, 1989.
21. *Зубков А.Н, Чаповский А.П.* Хатха-йога для начинающих. Москва, Медицина, 1991.
22. *Клаус, К. Шнорренбергер*. Учебник Китайской медицины для запад ных врачей. Теоретические основы китайской акупунктуры и лекарственной терапии. Москва, 2007, стр.563.
23. *Лувсан Г.* Очерки методов восточной рефлексотерапии. Новосибирск, 1980.
24. *Лувсан Г.* Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. М.: Наука, 1986.
25. *Лебедов А*. Космические коды исцеления. Киев, Восток 1999.
26. *ОвечкинА.М*. Основы Чжень-цзю терапии. Г.Саранск издательство «ГОЛОС» 1991
27. *Огуй В. О.* Классический массаж в терапии целлюлита. // Вестник эстетической медицины. 2005. № 5. стр. 73.
28. *Огуй В. О*. Баня – мифы и реальность. // Самокат, 2003. № 9. стр. 44-47.
29. *Соколов П.П.* Японский массаж шиацу. Серил «Физкультура для здоровья» 1989.
30. *Стулова Э.С.* Даосская практика достижения бессмертная.// Из истории традиционной китайской идеологии. М.: Наука, 1984. стр. 230-270.
31. *Тауберт А.В.* Китайский классический массаж. ИД Весь, Санкт-Петербург, 2003.
32. *Apfelbaum Ananda.* Thai Massage: Sacred Bodywork. NY, Avery, 2004.
33. *Brust, Harald (Asokananda)*. Thai Traditional Massage for Advanced Practitioners. Bangkok, 1996.

34. *Brust, Harald (Asokananda)*. The Art of Thai Traditional Massage. Editions Duang Kamol, 1990.
35. *Gold, Richard M.* A Traditional Medical Technique; Churchill Livingstone Editions, 1998.
36. *Mercati M*. Thai Massage — A step-by-step guide to traditional healing techniques. Marshall Publishing, London, 1998.
37. *Salguero, C. Pierce*. A Tliai Herbal: Recipes for Health and Harmony, Forres, Scotland: Findhorn Press, 2003.
38. *Salguero, C. Pierce*. The Encyclopedia of Thai Massage: A Complete Guide to Traditional Thai Massage Therapy and Acupressure; Findhorn press; 2004.
39. *Temelie B., Trebuth B*. Das Fünf Elemente Kochbuch. Jou Verlag, 1993.
40. *Temelie B., Trebuth B*. Die Fünf Elemente Ermährung für Mutter und Kind. Jou Verlag, 1994.
41. The Journal of Natural Science (auf deutsch), Jahrgang 1, Juli 1998, 2.

MAZMUNY

Giriş...7
Lukmançylykda IN-ÝAN (gapma-garşylyk) nazaryýetiniň ulanylyşy...11

1-nji bap....12
1.1. Bäş element...12
1.2. SZAN dykyz – FU boş agzalary 14
1.3. Alty sany SZAN agzalary 15
1.4. Alty sany FU agzalary..21
1.5. Adaty däl FU agzalary 23
1.6. SZAN-FU agzalarynyň özara arabaglanyşygy 23
1.6.1. SZAN-agzalaryň arasyndaky arabaglanşyklar..............................23
1.6.2. FU-agzalaryň arasyndaky arabaglanşyklar...................................25
1.6.3. SZAN-FU agzalaryň arasyndaky arabaglanyşyk...........................26

2-nji bap. Bedeniň 12 esasy kanallary 27

3-nji bap. Ýaşaýyş nokatlary barada taglymat (ŞU-SÝUÝE) 53
3.1. Özboluşly nokatlar...55

4-nji bap....58
4.1. Hytaý lukmançylygynyň nazaryýetinden
keseliň sebäpleri we döreýşi 58
4.1.1. Bäş içki patogen faktorlary 58
4.1.2. Ýedi sany duýgy faktorlary..61
4.1.3. Nädogry iýmitlenmek, aşa fiziki dartgynlyk.
Gipodinamiýa we stres...61
4.1.4. ÇI-niň anomal (nädogry) girişi we çykyşy......................................62
4.1.5. IN we ÝAN-nyň arasyndaky sazlaşygyň bozulmagy 63

5-nji bap. Adaty hytaý lukmançylygynda anyklaýyş..............................64
5.1. Näsagyň daşky sypatyna seretmek...65
5.1.1. Beden gurluşynyň öwrenilmegi 65
5.1.2. Ýüzüň reňkiniň we ýalpyldysynyň öwrenilmegi 65
5.1.3. Näsagyň daşky görnüşini anyklamak...66
5.1.4. Bäş sany duýuş agzalarynyň barlagy 67
5.1.5. Diliň barlagy 68

5. 2. Diňlemek we ys almak ... 69
5.2.1. Diňlemek ... 69
5.2.2. Ys almak ... 70
5.3. Soramak usuly ... 70
5.3.1. Üşütmeler we gyzdyrmalar ... 70
5.3.2. Derlemeklik ... 71
5.3.3. Işdä, suwsamaklyk we tagam duýuş ... 71
5.3.4. Peşew we täret bölüp çykarma ... 71
5.3.5. Agyrylar ... 72
5.3.6. Uky ... 73
5.3.7. Aýbaşy we bölünip çykmalar ... 73
5.4. Palpasiýa ... 73
5.4.1. Pulsuň palpasiýasy ... 74
5.4.2. Bedeniň dürli bölekleriniň palpasiýasy ... 81
5.4.3. Manakanyň anyklaýyş ulgamy ... 81

6-njy bap. Bejeriş we öňüni alyş usullary ... 83
6.1. Owkalamanyň dürli görnüşleri ... 83
6.1.1. Nusgawy hytaý owkalamasy ... 83
6.1.2. Nokatlaýyn owkalama (akupressura). Öz-özüňi owkalama ... 87
6.1.3. Wakuum (banka bilen) owkalamasy ... 95
6.1.4. Hammam owkalamasy ... 97
6.2. Manual terapiýa ... 101
6.3. Sigunterapiýa. ... 105
6.3.1. Sanlaýyn sigunterapiýa ... 107
6.3.2. San sigunynyň kömegi bilen bedeniň ýaşaýşa ukyplylygyny dolandyrmak ... 110
6.3.3. Ussatlygyň esasy syrlary ... 114
6.4. UŞU – hytaý gimnastikasynyň bir görnüşi we onuň ähmiýeti ... 115
6.5. Fenşuý. Daşky gurşawyň adama ýetirýän peýdaly täsirleri barada düşünje ... 118
6.6. Umumy refleksoterapiýa we onuň görnüşleri. Çžen-szýu terapiýa. Iňňerefleksobejeriş we ýakma. ... 121
6.7. Hytaý farmakologiýasynyň esasy ugurlary ... 129
Bäş element boýunça iýmitlenmek. ... 131
Peýdalanylan edebiýatlar ... 139

Ogulgerek Saparmyradowa, Kerim Ilmyradow

HYTAÝ LUKMANÇYLYGYNYŇ ESASLARY

Ýokary okuw mekdepleri üçiň okuw gollanmasy

Redaktor	*G.Joraýewa*
Surat redaktory	*G.Orazmyradow*
Teh. redaktor	*O. Nurýagdyýewa*
Kompýuter işleri	*D. Piriýewa*
Neşir üçin jogapkär	*O.A.Orazgylyjow*

Çap etmäge rugsat edildi 18.10. 2017.
Ölçegi 60x90$^{1}/_{16}$. Şertli çap listi 9.0.
Hasap-neşir listi 8.3. Şertli reňkli ottiski 20.25.
Çap listi 9.0. Sargyt №1999. Sany 240.

Türkmen döwlet neşirýat gullugy
744000. Aşgabat. Garaşsyzlyk şaýoly, 100.

Türkmen döwlet neşirýat gullugynyň Metbugat merkezi.
744015. Aşgabat. 2127-nji (G. Gulyýew) köçe, 51/1.