Abdulcelil TURAN
Yenidoğan Mh. 41. Sk. No: 7
Daire: 4 Zeytinburnu - İST.

ئابدۇمۆمىن ئىزىز

ئۇيغۇر تېبابىتى خەزىنىسىدىن تەرمىلەر

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

www.uyghurkitap.com

نەشرىياتتىن

ئابدۇمۆمىن ئېزىز 1942 - يىلى يوپۇرغا ناھىيىسىنىڭ پەكشەنبە بازار يېزا چىگىلىك كەنتىدە ئوقۇمۇشلۇق ئائىلىدە دۇنياغا كەلگەن. ئۇ، باشلانغۇچ ۋە تولۇقسىز ئوتتۇرا، تولۇق ئوتتۇرا مەكتەپلەردە ئوقۇغان.

ئابدۇمۆمىن ئېزىزنىڭ ئانىسى داڭلىق تېۋىپ زۆھرىدىن ئاخۇنۇمنىڭ قىزى بولۇپ، يىراق - يېقىندا نامى بار تېۋىپ ئىدى. ئۆز ئوغلىنىڭ ئىلىم - مەرىپەت ۋە تېبابەتتە ياخشى بىلىم ئېلىپ، ئەجدادىنىڭ 3 - ئەۋلاد ۋارىسى بولۇشىنى ئارزۇ قىلغان ئانا ئابدۇمۆمىن ئېزىزنى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك نەزەرىيىسى، دورىگەرلىك ئەمەلىي بىلىمى ۋە دورىگەرلىك پىششىقلاپ ئىشلەش تېخنىكىسى جەھەتتە تەربىيىلىگەن. نەتىجىدە، ئابدۇمۆمىن ئېزىز مۇستەقىل كېسەل داۋالاپ ئامما ئارىسىدا شۆھرەت قازانغان. ئۇ، 1985 - يىلى ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى تېۋىپلاردىن ئالغان ئىمتىھاندا نەتىجىسى ئالاھىدە ياخشى بولغانلىقى ئۈچۈن، يوپۇرغا ناھىيىلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسىغا ئورۇنلاشتۇرۇلغان، 1988 - يىلى شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئالىي تېخنىكومىدا بىر يىل

بىلىم ئاشۇرغان . ئابدۇمۆمىن ئېزىز بىلىم ئاشۇرۇش جەريانىدا ئىلگىرى ئۆگەنگەن پارس تىلىنى مۇستەھكەملەش بىلەن بىللە، يېڭىدىن ئوردو تىلىنى ئۆگىنىپ، كەسپىي بىلىمىنى مۇكەممەللەشتۈرگەن، ئۇنىڭ 21 پارچە ئىلمىي ماقالىسى « ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ژۇرنىلى » دا ئېلان قىلىنغان، ئۈچ پارچە ئىلمىي ماقالىسى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنىدا ئالماشتۇرۇلۇپ، يىغىن قاتناشچىلىرىنىڭ دىققىتىنى قوزغىغان، بىر پارچە ماقالىسى ئالاھىدە ماقالە بولۇپ باھالانغان .

ئابدۇمۆمىن ئېزىز ئۇيغۇر تېبابىتى بىلەن شۇغۇللانغان 38 يىل جەريانىدىكى داۋالاش تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەش ئاساسىدا، « ئۇيغۇر تېبابىتى خەزىنىسىدىن تەرمىلەر » دېگەن بۇ كىتابنى يېزىپ چىققان .

ئابدۇمۆمىن ئېزىز ھازىر يوپۇرغا ناھىيىلىك سىياسىي كېڭەشنىڭ دائىمىي ھەيئەت ئەزاسى، سىياسىي كېڭەش ئاپتونوم رايونلۇق 8 - نۆۋەتلىك قۇرۇلتىيىنىڭ ۋەكىلى ۋە قەشقەر يازغۇچىلار جەمئىيىتىنىڭ ئەزاسى .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

بىرىنچى، ئۇيغۇر تېبابىتى نەزەرىيىسى ھەققىدە بايان ... 1
1. ئەركان (تۆت چوڭ ماددا) تەلىماتى 2
2. مىجەز 3
3. خىلىتلار 7
4. ئەزالار 12
5. قۇۋۋەتلەر 14
6. روھ 16
7. ئەپئال 16
ئىككىنچى، سالامەتلىكنىڭ ئاساسىي شەرتلىرى
ۋە كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ... 17
1. ساقلىقنى ساقلاش زۆرۈرىيەتلىرى 17
2. كېسەللىك تۈرى ۋە كېسەللىك
ئالامەتلىرى 18
3. كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش 18
4. داۋالاش تەدبىرلىرى 20
5. تومۇر تۇتۇش ھەققىدە چۈشەنچە 22
ئۈچىنچى، ھەر خىل كېسەللىكلەرنى ئۇيغۇر تېبابىتى
بويىچە داۋالاش ئۇسۇللىرى 28

1. باش ئاغرىقى ۋە ئۇنى داۋالاش 28

2. مېڭە كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش 54

3. بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش 67

4. نەپەس سىستېما كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش 91

5. يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش 106

6. ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش 132

7. جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش 157

8. ئۆت يولى، ئۆت خالتىسى كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش 165

9. سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش 168

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بىرىنچى، ئۇيغۇر تىبابىتى نەزەرىيىسى ھەققىدە بايان

ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمى ئادەم بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشى ، ھەربىر ئەزانىڭ خىزمەت پائالىيىتى ، كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ، تەرەققىي قىلىشى ۋە ئۇنى داۋالاشنىڭ تېخنىكىلىق قائىدە ـ قانۇنىيەتلىرىنى شەرھلەپ بېرىدىغان ئىلىم . ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ ئاساسىي نىشانى كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ، يۈز بەرگەن ھەر خىل كېسەللىكلەرنى تۈرلۈك تەدبىر ۋە دورىلار بىلەن داۋالاپ ، ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ ، ئۆمرىنى ئۇزارتىشنى مەقسەت قىلىدۇ . دۇنيادىكى ھەرقانداق ئىلىمگە ئوخشاش ، ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمىمۇ نەزەرىيە ۋە ئەمەلىيەتتىن ئىبارەت ئىككى قىسىمغا بۆلۈنگەن .

نەزەرىيە قىسمى ئۆمرى تەبىئىي ، بەدەن ئەھۋالى ، كېسەللىك سەۋەبى ، كېسەللىك ئالامەتلىرى قاتارلىق مەزمۇنىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ . ئەمەلىيەت قىسمى كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ، ئەمەلىي تەكشۈرۈش ، ئەمەلىي داۋالاش ، ئەمەلىي پەرۋىش قىلىش ھەم

تەجرىبىلەرنى يەكۈنلەپ، دورا ئەشيالىرىنى تونۇش، دورا تەييارلاش قاتارلىق مەزمۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئۆمرى تەبىئىي ئىنسان بەدىنىنىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشى ۋە نورمال ياشىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان تۆۋەندىكى يەتتە ئامىلنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1. ئەركان (تۆت چوڭ ماددا) تەلىماتى

قەدىمكى ئەجدادلىرىمىز ئۇزاق مۇددەتلىك تۇرمۇش ئەمەلىيىتى جەريانىدا، تەبىئەت دۇنياسىدىكى ئوت، ھاۋا، سۇ، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت چوڭ ماددىنى ھەر خىل شەيئى ۋە ھادىسىلەر ئارقىلىق كۆزىتىپ، ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمىنىڭ نەزەرىيىۋى ئاساسى بولغان بۇ تەلىماتنى بارلىققا كەلتۈرگەن. تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرى ئىنسان بەدىنىدە تۆت كەيپىيات (ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق) نى بارلىققا كەلتۈرگەن. بۇ خىل كەيپىيات ئىنسان ھاياتىدا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ئامىلدۇر. مەسىلەن، ئىنسان بەدىنىدىكى ئىسسىقلىق يېگەن غىزالارنى ئەڭ كىچىك زەررىچىلەرگە بۆلۈپ پارچىلاپ، پىشۇرۇپ ھەزىمگە لايىقلاشتۇرۇپ بېرىدۇ. ئىنسان بەدىنىدىكى ھۆللۈك، سۇيۇقلۇق، ئوزۇقلۇقلارنىڭ شۈمۈرۈلۈشىگە قاتنىشىدۇ. ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ، ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئىنسان بەدىنىنىڭ زۆرۈر بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇپ، ھاياتلىقنى داۋاملاشتۇرۇشقا تېگىشلىك ھەسسە قوشىدۇ. ئىنسان

www.uyghurkitap.com

بەدىنىدىكى قۇرۇقلۇق مىڭىنىڭ قوماندانلىق خىزمىتىنى جارى قىلدۇرۇپ (تەڭشەپ)، پۈتۈن بەدەننىڭ ھاياتلىق ھەرىكەت پائالىيىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئىنسان بەدىنىدىكى سوغۇقلۇق ئىنسان بەدىنىدىكى ئىسسىقلىق بىلەن تەڭ نىسبەتتە بولۇپ، ئۆزئارا ماسلىشىپ ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى ياكى بەدەندىكى قۇرۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىپ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئىسسىقلىق، قۇرۇقلۇقنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. دېمەك، ئادەم بەدىنىدە تۆت كەيپىياتنىڭ ھەممىسى بولۇشى، بىرەرسى ئارتۇق ياكى كەم بولماسلىقى مانا بۇ تۆت كەيپىياتنىڭ ئىنسان بەدىنىدىكى ئالاھىدىلىكىدۇر.

2. مىجەز

مىجەز تۆت كەيپىياتنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى بىر - بىرىگە قارىمۇقارشى پائالىيەتلىرى نەتىجىسىدە ھاسىل بولىدۇ. تۆت چوڭ ماددىنىڭ ناھايىتى كىچىك بۆلەكلىرىنىڭ بىر - بىرىگە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولغان يېڭى كەيپىيات مىجەز دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق - جانسىز مەۋجۇداتلارنىڭ مىجەز ئالاھىدىلىكى تۆت چوڭ ماددىنى دەۋر قىلىش ئاساسىدا شەكىللەنگەن بولۇپ، شۇ مەۋجۇداتنىڭ قايسى مىجەزگە مەنسۇپ بولۇشى، ئۇنىڭدا تۆت چوڭ ماددىنىڭ قايسىسىنىڭ غالىب ئورۇندا

تۇرىدىغانلىقىغا باغلىق . ئىنسانلارنىڭ رەڭگىرويى، قەددى - قامىتى ، خۇلق - مىجەزى ، ئادىتى ۋە پسىخولوگىيىلىك هالىتى قاتارلىقلارغا ئالاقىدار تىپىك پەرقلەرنىڭ ئەڭ ئاساسىي قىسمى ئىنسان مىجەزىنىڭ تۈزۈلۈشىگە خام ئەشيا بولغان تۆت ماددا (هاۋا ، سۇ ، تۇپراق ، ئوت) نىڭ ئارىلاشمىسىدىن هاسىل بولىدۇ . تۆت چوڭ ماددا ئىنسانىنىڭ رەڭگىرويى ، سۈپەتلىك پەرقلىرىگە سەۋەبچى بولغان ئامىل بولۇپ ، شۇ ئىنساننىڭ تۇغما مىجەزىگە ۋەكىللىك قىلىدۇ . تۇغما مىجەزنى سۈنئىيلىك بىلەن ياكى بىرەر ۋاسىتە ئارقىلىق ئۆزگەرتىشكە مۇتلەق بولمايدۇ . ئەمما ئىنساننىڭ خۇلق - مىجەزى، روهىي هالىتى، ئۆرپ - ئادىتى تۇغۇلغاندىن كېيىنكى ئىجتىمائىي مۇهىت تەسىرىدە هاسىل بولغاچقا ، بۇ هالەتنى ئەخلاقىي ۋە روهىي تەربىيىلەر ئارقىلىق ئۆزگەرتىشكە بولىدۇ ، مانا بۇ تاشقى سەۋەبتۇر . ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىجەزى تۆت خىل بولىدۇ . خاراكتېرى جەهەتتىن ئىسسىق ، سوغۇق دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ . ئەمما تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىر - بىرىگە ئارىلىشىشىدىن پەيدا بولغان ماهىللىق كەيپىياتىدىن مىجەزنى قۇرۇق ئىسسىق ، هۆل ئىسسىق ، هۆل سوغۇق ، قۇرۇق سوغۇق دەپ تۆت خىلغا ئايرىشقا بولىدۇ .

1) هۆل سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەرنىڭ مىجەز ئالاھىدىلىكى

هۆل سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەرنىڭ رەڭگىرويى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئاق ، بەدەن قورۇلۇشى ، تېرە ئاستى ماي قاتلاملىرى ۋە بەدەن مۇسكۇللىرى ، ئۇستىخانلىرى خېلى تەرەققىي قىلغان ، ئەمما بەدىنى خام سېمىز بولىدۇ . بۇ خىل كىشىلەر تۇغما مىجەزى بىلەن ئەمەلىي ھاياتىدىكى خۇلق - مىجەزى ، روھىي ھالىتىنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندا ، زىيادە ئېغىر - بېسىق ، بىغەم ، ئاسان تەسىرلەنمەيدىغان ، سىرتتىكى ئىشلارغا ئانچە پەرۋا قىلىپمۇ كەتمەيدىغان ، قوزغىلىشى تۆۋەن كېلىدۇ . ئىشنى تولا كېچىكىشىپ ئۇزاققا سۆرەپ قىلىدۇ .

2) قورۇق ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەرنىڭ مىجەز ئالاھىدىلىكى

قورۇق ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەرنىڭ تەن تۈزۈلۈشى ئورۇقراق ، ئەمما ئۇستىخان ۋە مۇسكۇللىرى مەزمۇت ھەم چىڭ ، تېرىلىرى نورمال ، بەدىنى ئىسسىق كېلىدۇ . بۇ خىل مىجەزلىك كىشىلەرنىڭ خۇلق - مىجەزى ، روھىي ھالىتى ئالاھىدە پەرقلىق بولۇپ ، تۇغما مىجەزىگە تەئەللۇق ئالامەتلەرنى سىرتىدىنمۇ كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ . بۇ خىل قورۇق ئىسسىق مىجەزلىك ئادەملەر ئاچچىقى يامان ، غەزەپلىنىشكە ماھىر ، نىرۋىسى ئىتتىك ، ھەرىكىتى تېز ، سەزگۈرلۈكى كۈچلۈك ، ئالدىراڭغۇ ، ئۆزىنى تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتى تۆۋەنرەك كېلىدۇ .

3) ھۆل ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەرنىڭ مىجەز ئالاھىدىلىكى

مىجەزى ھۆل ئىسسىق كىشىلەرنىڭ بەدىنىدىكى

گۆش ، ياغ قاتلاملىرى تەرەققىي قىلغان بولۇپ ، ئۇلار ئۇستىخىنى مەزمۇت ، هارارىتى يۇقىرى ، تېرىلىرى سىلىق ، چىرايى قىزىل ، كۈچ - قۇۋۋىتى زىيادە كېلىدۇ . بۇ خىل كىشىلەر تۇغما مىجەزى بىلەن خۇلق - مىجەزىنى ، روهىي هالىتىنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندا ، خۇش پېئىل ، ئوچۇق - يورۇق ، پىكىر قىلىش قابىلىيىتى ياخشى ، هېسسىياتى نورمال ، ئۆزىنى تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتى كۈچلۈك ، بىرەر ئىشتا توختالغۇسى بار ، پەيدا - زىياندا ئۆزىنى ئويلايدىغان ، باغرى قاتتىقراق كېلىدۇ .

4) قۇرۇق سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەرنىڭ مىجەز ئالاھىدىلىكى

قۇرۇق سوغۇق مىجەزلىك ئادەملەر بەدەن ، ئۇستىخانلىرى ، مۇسكۇللىرى ئانچە تەرەققىي قىلمىغان بولۇپ ، ئورۇقراق كېلىدۇ ، لېكىن ئۇلارنىڭ مۇسكۇللىرى چىڭ ، ئۇستىخىنى مەزمۇت ، تېرە ۋە تېرە ئاستى ماي قاتلىمى نورمال بولىدۇ . بۇ خىل مىجەزلىك كىشىلەر تۇغما مىجەزى بىلەن روهىي هالىتى ، خۇلق - مىجەزىنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندا ، مىجەزى ئېتىك ، تەسىرلىنىشى تېز ، خىيالپەرەسرەك بولىسىمۇ ، ئەمما ئەقىل - پاراستى زىيادە ئۇستۇن ، مەسىلىلەرنى ئانالىز قىلىش ۋە تەدبىر بەلگىلەش ئىقتىدارى كۈچلۈك ، لېكىن ئۆزىگە ئۆزى ئىشەنمەيدىغان ، تۇرمۇشتا چېچىلاڭغۇراق كېلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

3 . خىلىتلار

خىلىت دېگىنىمىز ئادەم بەدىنىدىكى مۇرەككەپ سۇيۇقلۇقلار (قان ، سەپرا ، بەلغەم ، سەۋدا) نىڭ ، يەنى تۆت خىلىتنىڭ ئورتاق ئاتىلىشىدىن ئىبارەت . خىلىت ئىنسانىنىڭ تۆرەلمىلىك دەۋرىدە ، ھاياتلىق باشلانغاندىن تارتىپ ، تا ئۆمۈر ئاخىرلاشقانغا قەدەر تەبىئىي ھالدا پەيدا بولۇپ تۇرىدىغان مۇرەككەپ سۇيۇقلۇقتۇر . خىلىت ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۈزلۈكسىز سەرپ قىلىنىپ ، يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ ، تولۇقلىنىپ ئۆزىنىڭ نورمال تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ تۇرىدۇ . خىلىتلارنىڭ سان ـ سۈپەت جەھەتتە نورمال ھالەتتە تۇرۇشى ساغلاملىقتىن دېرەك بېرىدۇ . ئەكسىچە خىلىتلارنىڭ سان ـ سۈپەت جەھەتتىكى نورمالسىزلىقى (تەڭپۇڭسىزلىقى) ھەر خىل كېسەللىك پەيدا بولۇشتىكى ئىچكى سەۋەبتۇر . ئادەم ۋۇجۇدى تەبىئەتتە مەۋجۇت بولغان تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىنى قوبۇل قىلىدۇ . مەسىلەن ، ئادەملەر كۈنلۈكى ئىستېمال قىلغان ھەربىر ئوزۇقلۇقتا مەلۇم بىر خىل ماددىنىڭ تەسىرى ئۈستۈن بولىدۇ . ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقنىڭ تەركىبىدە قايسى ماددىنىڭ تەسىر كۈچى ئارتۇق بولسا ، شۇ ماددىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ماس كېلىدىغان خىلىت پايدا بولىدۇ . خىلىت ئوخشاشمىغان سۇيۇقلۇقلاردىن پەيدا بولسىمۇ ، بەدەندە ئۈزلۈكسىز ھالدا بىر ـ بىرىگە ئايلىنىپ ، بىر ـ بىرىنىڭ كەم ئورنىنى

تولۇقلاپ، پۈتۈن بەدەندە ئايلىنىپ تۇرىدۇ. خىلىتلار تەگپۇگلۇقى نىسپىي، كەيپىياتتىكى قارىمۇقارشىلىق مۇتلەق بولىدۇ. جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىدىغان، ئۆزىنىڭ ئەسلى تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كەتمىگەن، ئىنسانلارنىڭ نورمال ھاياتىغا قۇۋۋەت بېغىشلايدىغان ۋە ئىنسان تەبىئىتىگە لايىق خىلىت تەبىئىي خىلىت دېيىلىدۇ. تەبىئىي خىلىت قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1) قان خىلتى

قان خىلىتى خىلىتلار ئىچىدە ئەڭ ياخشىسى بولۇپ، ھاياتلىقنىڭ ئاساسىي ماددىسى ھېسابلىنىدۇ. قاننىڭ رەڭگى ئوچۇق قىزىل، تەمى تاتلىق بولۇپ، يىلىكتە ۋە جىگەردە ئىشلىنىپ چىقىدۇ.

قاننىڭ رولى: قان بەدەندە دەۋر قىلىپ ئايلىنىپ تۇرىدۇ. ئۇ ھەزىم قىلىپ شۈمۈرۈلگەن ئوزۇقلۇق جەۋھىرىنى بەدەننىڭ بارلىق جايلىرىغا، ھەتتا ئەڭ كىچىك بىرلىكىگىچە يەتكۈزۈپ، ساپ ھاۋا ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. قان بەدەننى ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىقى بىلەن ئىسسىتىپ، قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ. بەدەن ھارارىتىنى تەڭشەيدۇ. بەدەننى ھۆللەندۈرۈپ، تېرىلەرنى سىلىقلاشتۇرۇپ، رەڭ پەيدا قىلىدۇ. قان خىلتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن ئادەملەر تەبىئىي مىجەزى ھۆل ئىسسىق، رەڭگى چىرايلىق، خۇش پېئىل، قامەتلىك، كۈچلۈك كېلىدۇ. ئورۇق - سېمىزلىكى نورمال، ئۇيقۇسى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ياخشى بولىدۇ. ئۇلارنىڭ تومۇرى يوغان، كۈچلۈك سالىدۇ.

2) سەپرا خىلتى

سەپرا سارغۇچ رەڭلىك، تەمى ئۆتكۈر ئاچچىق، سىررىق سۈيۇقلۇق بولۇپ، جىگەردە ئىشلىنىپ، ئۆت خالتىسىغا چۈشۈپ قويۇقلىشىدۇ، ئۆت خالتىسىدا ساقلىنىدۇ.

ئۆتنىڭ خىزمىتى: ھەزىم قىلىشقا قاتنىشىدۇ، يەنى ئۆت سۇيۇقلۇقى ئۆت يوللىرى ئارقىلىق 12 بارماق ئۈچەيگە تېمىپ چۈشۈپ مايلارنى پارچىلاش، بىر قىسىم زەھەرلىك ماددىلارنى توسۇش، پارچىلاش ۋە زەھەرلەرنىڭ تەسىرىنى قايتۇرۇش، شۇنداقلا ئۈچەينى غىدىقلاپ ئۇنىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ، ھەزىمنى ياخشىلاش ۋە كېرەكسىز تاشلاندۇق نەرسىلەرنى چوڭ تەرەت يولىدىن بەدەن سىرتىغا چىقىرىش رولىنى ئوينايدۇ. سەپرانىڭ ئۆتكەن قىسمى ئۆزىنىڭ قىزىق ۋە ئۆتكۈرلۈكى بىلەن قان تەركىبىدە ئېقىپ يۈرگەن قان، بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنى ئۈزلۈكسىز ھالدا ھەرىكەتلەندۈرۈپ، بەدەننىڭ ئەڭ يىراق بىرلىكلىرىگىچە يەتكۈزۈپ بېرىپ، ماددىلارنىڭ ئۇيۇپ قېلىشىدىن ساقلاپ، روھىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتنى كۆتۈرىدۇ. سەپرا خىلىتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن ئادەملەرنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئۇلار روھىي ھالىتى تېتىك، تېنى يەڭگىل، مىجەزى جۇشقۇن كېلىدۇ. ئۇلارنىڭ تومۇرى ئىنچىكە، تېز، كۈچلۈك سالىدۇ.

3) سەۋدا خىلتى

سەۋدا خىلتى قويۇق، قارامتۇل، خورما رەڭلىك، تەمى قاڭسىق ۋە چۈچمەل سۇيۇقلۇقتۇر. تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، تالدا تۇرىدۇ. سەۋدا خىلتى ئەزالارنىڭ شەكلى ۋە سۈپىتىنى ساقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ئۇ، ئۆزىنىڭ تەمى ۋە خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق سەپرا، بەلغەم ماددىلىرىنىڭ ئارتۇقچە كۆپىيىپ كېتىشىنى چەكلەيدۇ، بۇ خىل خىلتلارنىڭ ئۆز يولىدىن چىقىپ يامراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ھەر خىل ئوزۇقلۇقلارنى زاپاس ساقلاپ بېرىدۇ. بولۇپمۇ سۆڭەك، كۆمۈرچەك، پەي ـ چاندىرلارنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سېزىش، پىكىر قىلىش، ئەستە تۇتۇش پائالىيەتلىرىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. غىدىقلاش، قوزغاش تەسىرى ئارقىلىق سەزگۈ ئەزالىرىنى ئويغىتىپ، بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلارنى تۈزەيدۇ. سەۋدا خىلتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن ئادەملەرنىڭ چىرايى قارامتۇل كۆككە مايىل بولۇپ، تومۇرى ئىنچىكە، ئاجىز سالىدۇ.

4) بەلغەم خىلتى

بەلغەم خىلتى بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇق ۋە ھۆل‌لۈكلەردىن پەيدا بولىدۇ. ئۇ، بەدەندە ھەربىر ئەزا توقۇلمىلىرىنىڭ ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرى ئارىسىدىكى بوشلۇقلاردا ساقلىنىپ تۇرىدىغان تۇخۇم ئېقسىمان

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۈيۇقلۇق بولۇپ، ئۆپكە ۋە پۈتۈن بەدەندە تۇرىدۇ. تەبىئەتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇ، ئۆزىنىڭ ھۆللۈكى ۋە تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلىرى بىلەن پۈتۈن بەدەنگە ئۆزىنىڭ رولى دائىرىسىدە تېگىشلىك ئوزۇقلۇق بولغاندىن سىرت، سەپرا خىلىتىغا ئوخشاش ئۆتكۈر ئىسسىق ماددىلارنىڭ ئارتۇقچە ئىسسىقلىقى بىلەن باشقا خىلتلارنى زىيادە پارچىلاپ يۇزۇشىدىن ساقلايدۇ. سەۋدا خىلتىغا ئوخشاش چۆكمە ھاسىل قىلغۇچى خىلتنىڭ توختاۋسىز يۇرۇشۇپ، بەدەننىڭ زۆرۈر بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشى ئۈچۈن ۋاسىتىلىك رول ئوينايدۇ. بەلغەم خىلتى پۈتۈن بەدەننى ھۆللەپ يۇمشىتىدۇ، بەدەندە قان كۆپلەپ يوقالغاندا قانغا قوشۇلۇپ ئۇنىڭ كەم ئورنىنى تولدۇرىدۇ، قانغا شىرنە پەيدا قىلىدۇ. بەلغەم خىلتى ئۆزى بىلەن بىرگە ئېلىپ يۈرگەن سەپرا، قان، سەۋدا خىلتلىرىنىڭ تەركىبىدىكى ئاساسلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بەدەننىڭ ئەڭ يىراق جايلىرىغىچە توشۇپ يەتكۈزۈپ، پۈتۈن بەدەننىڭ نورمال ماددا ئالمىشىشىغا تۈرتكە بولىدۇ. ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى ئۆزى بىلەن بىللە ئېقىتىپ تېگىشلىك يوللار بىلەن بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ. بەلغەم ماددىسى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن ئادەمنىڭ مىجەزى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇلار چىرايى ئاق، بەدەن تېرىسى يۇمشاق، بەدىنى خام سېمىز، بوش، ئېغىر - بېسىق، ئۇيقۇچان كېلىدۇ. بۇنداقلارنىڭ تومۇرى بوش سالىدۇ.

4 . ئەزالار

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئەزا تەلىماتىدا ئادەم ئورگانىزمىدىكى ھەرقايسى ئەزالار باشقۇرغۇچى ئەزا ۋە باشقۇرۇلغۇچى ئەزا دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنگەن .

(1) باشقۇرغۇچى (رەئىس) ئەزالار : بۇ روھىي ۋە ھاياتىي قۇۋۋەتلەرنى ساقلايدىغان ئورۇن ، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ باشلىنىش مەنبەسى دەپ تونۇلىدۇ . باشقۇرغۇچى ئەزالار ھەربىر ھايات ئىگىسىنىڭ تىرىكچىلىكى ۋە ئۇنىڭ نەسلىنى ساقلاپ قېلىش ؛ ئەقلىي ، جىسمانىي پائالىيەتلىرىنى باشقۇرۇش ۋە خادىمى ئەزالارنىڭ ۋاسىتىسى بىلەن ئورگانىزمنىڭ بارلىق ھاياتىي پائالىيەتلىرىنى ئومۇمىي دائىرە ئىچىدە تولۇقلاپ ، تەڭشەپ ھەم تىزگىنلەپ، بەدەننىڭ پۈتۈنلۈكىنى ساقلاش رولىنى ئوينايدۇ . باشقۇرغۇچى ئەزالار مېڭە ، يۈرەك ، جىگەردىن تەركىب تاپقان بولىدۇ .

مېڭە تەپەككۇر قىلىش ، سېزىش ۋە جىسمانىي ھەرىكەت مەركىزى بولۇپ ، ئىسسىق ۋە سوغۇق سەزگۈلىرى تۇغما ھالدا تولۇق بولمىسمۇ ، لېكىن ھەرىكەت سەزگۈسى نىسپىي تەرەققىي قىلغان بولىدۇ ، تەپەككۇر ۋە روھىي ھەرىكەتلەر جەمئىيەتتىكى ئىجتىمائىي مۇھىت تەسىرى ئاستىدا ، بالىلىق دەۋرىدىن باشلاپ تەرەققىي قىلىشقا باشلايدۇ .

يۈرەك تىرىكلىكنىڭ باشلىنىش مەنبەسى بولۇپ ،

ئۇيغۇر كىتاب تورپىكىتى
www.uyghurkitap.com

بالىياتقۇدىكى تۆرەلمىنىڭ تەرەققىياتىدىنمۇ يۇرۇنراق تەرەققىي قىلغان بولىدۇ. ھەرىكىتىمۇ ھەممىدىن بۇرۇن باشلانغان بولىدۇ. يۈرەك كېڭىيىپ ھەم تارىيىپ ھەرىكەت قىلىدۇ. يۈرەكنىڭ توختاۋسىز كېڭىيىپ - تارىيىپ ھەرىكەت قىلىشىغا مۇۋاپىقلاشقان. ئادەم ھاياتى ئاخىرلاشقانغا قەدەر يۈرەك ئۆزىنىڭ ھەرىكىتىنى قىلچە توختاتمايدۇ. يۈرەك ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئاساسىي ماددا ۋە ساپ ھاۋانى قان تومۇر ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە داۋاملىق يەتكۈزۈپ، بۇلغانغان قاننى ئۆپكىگە ئەۋەتىپ تازىلاپ تۇرىدۇ، يۈرەكنىڭ باشقا بارلىق رەئىس ئەزالارغا ئوخشاشمىغان ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئۇ بەدەننىڭ ھەرقانداق ئەزاسىغا بويسۇنمىغان ھالدا ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل ھەرىكەت قىلىدۇ. ئۇنىڭدا ئىنساندىكى خۇشاللىق، خاپىلىق، قايغۇ - ھەسرەت، ھېسسىياتنىڭ قۇۋۋىتى ساقلانغان بولىدۇ.

جىگەر ئىنسان ھاياتىدىكى ماددىي قۇۋۋەتنىڭ مەركىزىي ئورنى بولۇپ، كونا بىلەن يېڭىنىڭ ئالمىشىش جەريانىدا ئۆزىنىڭ خىزمىتى ئارقىلىق قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنى سان - سۈپەتكە لايىق قىلىپ ئىشلەپچىقىرىدۇ. قان، سەپرا، بەلغەمنى بەدەننىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىغا ۋە تېگىشلىك ئورۇنلارغا يۈرەكنىڭ ياردىمى ئارقىلىق يەتكۈزۈپ، پۈتۈن بەدەننى ماددىلار بىلەن مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرىدۇ ۋە ئۆستۈرىدۇ. ھەزىم قىلىش يوللىرىدىن كەلگەن، ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدىغان ئۇيۇنەت ۋە باشقا زەھەرلىك نەرسىلەرنى پارچىلاپ

زەھەرسىزلەندۈرۈپ، ئىنسان بەدىنىنىڭ ھاياتلىقىنى قوغدايدۇ.

(2) خادىمى باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار: بۇ، خادىمى ئەزالار ۋە غەيرىي خادىمى ئەزالار دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. خادىمى ئەزالار جىگەر، يۈرەك، ئۆپكە، نېرۋا، بۆرەك، ئاشقازان، ئۈچەي، ئۆت خالتىسى، تال قاتارلىق ئەزالارنى؛ غەيرىي خادىمى ئەزالار سۆڭەك، پەي، چاندىر، مۇسكۇل قاتارلىق ئەزالارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

5. قۇۋۋەتلەر

ئىنسان تۇغۇلغاندىن تارتىپ تاكى ئۆمرى ئاخىرلاشقۇچە بولغان جەرياندا ئۇنىڭ ئەمەلىي، جىسمانىي ھەرىكەتلىرىگە سەۋەب بولغۇچى ئامىل كۈچ ياكى قۇۋۋەت دېيىلىدۇ. ئىنسان بەدىنىدە قۇۋۋىتى تەبىئىي، قۇۋۋىتى ھايۋانى، قۇۋۋىتى نەپسانىدىن ئىبارەت ئۈچ چوڭ كۈچ (قۇۋۋەت) بار.

(1) قۇۋۋىتى تەبىئىي: ئۇنىڭ قۇۋۋىتى غازىبە (ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت)، قۇۋۋىتى نامىيە (ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەت) دىن ئىبارەت تارماقلىرى بار. بۇ يەردە شۇنىمۇ ئېنىق بىلىۋېلىش زۆرۈركى، قۇۋۋىتى غازىبە شورىغۇچى، تۇتۇپ تۇرغۇچى، ھەزىم قىلغۇچى ۋە ھەيدەپ چىقارغۇچى قۇۋۋەتنى ئىدارە قىلىدۇ. قۇۋۋىتى نامىيە تۇغدۇرغۇچى، شەكىللەندۈرگۈچى، ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەتلەرنى ئىدارە

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قىلىدۇ.

(2) قۇۋۋىتى ھايۋانى (ھاياتلىق قۇۋۋىتى): ئۇنىڭ مەركىزى يۈرەك ۋە قان بولۇپ، يۈرەك قىسقىرىش ۋە كېڭىيىش ھەرىكىتى ئارقىلىق، پۈتۈن بەدەندىكى چوڭ - كىچىك قان ئايلىنىشنى ۋۇجۇدقا كالتۈرۈپ، ماددا ئالمىششنى ئىشقا ئاشۇرىدۇ.

(3) قۇۋۋىتى نەپسانى: بۇنىڭ مەركىزى مېڭىدە بولۇپ، ئاساسىي تارمىقى قۇۋۋىتى مۇدرىكە (سەزگۈچى قۇۋۋەت)، قۇۋۋىتى مۇھەررىكە (ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت) لەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان. سەزگۈچى قۇۋۋەت ئىچكى ۋە تاشقى بەش سېزىم دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنگەن. تاشقى بەش سېزىم ئاڭلاش سېزىمى، كۆرۈش سېزىمى، پۇراش سېزىمى تېتىش سېزىمى، سېزىش سېزىمىدىن ئىبارەت بەش سېزىمنى ئۆز ئىچىگە ئالغان؛ ئىچكى بەش سېزىم ئورتاق ھېس قىلىش سېزىمى، خىيال قىلىش سېزىمى، باشقۇرۇش سېزىمى، قوغدىنىش سېزىمى، ئەستە قالدۇرۇش سېزىمى (قۇۋۋىتى) دىن ئىبارەت بەش سېزىمنى ئۆز ئىچىگە ئالغان. قۇۋۋىتى مۇھەررىكە (ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەت) قوزغىغۇچى ياكى سەۋەبچى كۈچ ۋە ئىنتىلدۈرگۈچى ياكى ئىشلىگۈچى كۈچ دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. قوزغىغۇچى كۈچ ئادەمنى مەلۇم ئىش ياكى ھەرىكەتكە قوزغايدىغان كۈچتۇر. ئىنتىلدۈرگۈچى كۈچ (ئىشلىگۈچى كۈچ) تارتىش كۈچى ۋە قارشىلىق كۈچىدىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ.

6 . روھ

روھ بەدەندىكى خىلتلاردىن پەيدا بولغان، ئىنتايىن شالاڭ، گاز ھالەتتىكى بىر خىل ماددا بولۇپ، ئۇ، قان بىلەن بىللە يۈرۈپ، پۈتۈن بەدەندىكى ئەزالارغا ھاياتلىق بېغىشلايدۇ ۋە ئۇنىڭ مەخسۇس پائالىيىتىنى ئەمەلگە ئاشۇرىدۇ. روھ خىلتلاردىن پەيدا بولغان ئۆزگە خاس نامايەندە سۈپەتلىك بىر خىل كۆچكە قارىتىلغان.

7 . ئەپئال

بۇ، ئادەم بەدىنىدىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ ئەسلى خىزمىتى (فىزىئولوگىيىلىك جەريانى) دىن ئىبارەت. بۇ قۇۋۋەت بەزى ۋاقىتلاردا ئۆز ئالدىغا يالغۇز ئىش بېجىرىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا باشقا قۇۋۋەتلەر بىلەن قوشۇلۇپ ئىش بېجىرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىككىنچى ، سالامەتلىكنىڭ ئاساسىي شەرتلىرى ۋەكېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

1 . ساقلىقنى ساقلاش زۆرۈرىيەتلىرى

ساغلام بولۇشنىڭ ئاساسىي شەرتلىرى ئىنسانىنىڭ هاياتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان هاۋا ، يېمەك ـ ئىچمەك ، هەرىكەت ـ جىملىق ، ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىق ، چىقىرىش ۋە توشۇش ، روهىي هالەتكە باغلىق بولىدۇ . ئۇيغۇر تىبابىتى ئادەتتە كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىك سەۋەبلىرىنى ئومۇملاشتۇرۇپ ئىچكى سەۋەب ۋە تاشقى سەۋەب دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە ئايرىغان . ئىچكى سەۋەب كۆپىنچە ئادەم بەدىنىنىڭ ئۆزىدە مەۋجۇت بولىدىغان سەۋەبكە قارىتىلغان بولۇپ ، ئۇ ئۆتمۈش سەۋەب ، بىۋاسىتە سەۋەب ، ياشقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەب ، جىنسىي سەۋەب ، بەدىنى سەۋەب ، مادىدىلىق سەۋەب ، نەسلى سەۋەب ، كەسپىي سەۋەب قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ . تاشقى سەۋەب مۇھىتلىق سەۋەب ، تازىلىقتا مۇناسىۋەتلىك سەۋەب، يېمەك ـ ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك سەۋەب ، كېيىنىشكە

مۇناسىۋەتلىك سەۋەب ، ئىغىر ئىشلارنى كۆچىنىپ ئىشلەش بىلەن مۇناسىۋەتلىك سەۋەب ، تاناسىل ئەزالارغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەب ، پەۋقۇلئاددە سەۋەب قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ .

2 . كىسەللىك تۈرى ۋە كىسەللىك ئالامەتلىرى

ئۇيغۇر تىبابىتىدە كىسەللىكلەر كېلىپ چىقىش سەۋەبى ۋە كىسەل بولغان ئەزانىڭ تۈزۈلۈشى ، كىسەللىك جەريانىغا قاراپ بىرنەچچە تۈرگە بۆلۈپ سۆزلىنىدۇ . يىغىنچاقلىغاندا ، يالغۇز كىسەللىكلەر ۋە مۇرەككەپ كىسەللىكلەر دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ . مىجەز بۇزۇلۇش ، ئەزا شەكلى ئۆزگىرىش ، پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغان كىسەللىكلەر يالغۇز كىسەللىك ؛ ئىككى ياكى ئۈچتىن ئارتۇق كىسەللىك قوشۇلۇپ كەلسە مۇرەككەپ كىسەللىك دېيىلىدۇ .

كىسەللىك ئالامەتلىرى ئومۇمىي بەدەنلىك بەلگە ، يەرلىك بەلگە ، ئاشكارا بەلگە ، ئىچكى بەلگە ، قوشۇمچە بەلگە ، بېشارەتچى بەلگە ، مەخسۇس بەلگە ، سېلىشتۇرما بەلگە قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ .

3 . كىسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش

كىسەللىكنى تەكشۈرۈش ، كىسەللىكنى ئېنىقلاپ توغرا باھا بېرىش كىسەللىكنى تونۇش ئىلمى (ئىلمىي تەشخىس) دېيىلىدۇ .

www.uyghurkitap.com

كېسەللىكنى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى قاراپ تەكشۈرۈش، تىڭشاپ تەكشۈرۈش، سوراپ تەكشۈرۈش، تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈش، قوشۇمچە تەكشۈرۈشتىن ئىبارەت بەش خىل بولىدۇ.

(1) قاراپ تەكشۈرۈشتە بىمارنىڭ تەن تۈزۈلۈشى، رەڭگىرويى، تۇرقى، كۆزى، چىرايى، ئېغىز ئىچى، تىل گېزى، روھىي ھالىتى، ئورۇق - سېمىزلىكى، بەدىنىنىڭ تۇرۇش ھالىتى، بەدەن تېرىسى، نەپەسلىنىشى قاتارلىق ئىشلارغا قارىلىدۇ.

(2) تىڭشاپ تەكشۈرۈشتە ئاۋاز، نەپەسنىڭ چىقىرىلىش ئەھۋالى، ئۆپكىدىكى خىرىپ، يۈرەك ھەرىكىتى، ئاشقازان، ئۈچەي ھەرىكىتى تىڭشاپ كۆرۈلىدۇ.

(3) سوراپ تەكشۈرۈشتە يېشى، جىنسى، مىللىتى، ئاغرىغان ئورۇن، ئاغرىش ئەھۋالى، ئاغرىشنىڭ باشلانغان ۋاقتى، كېسەللىكنىڭ قانداق سەۋەبتىن پەيدا بولىدىغانلىقى، داۋالىنىش ئەھۋالى، كېسەللىك تەرەققىياتى، ئۆتمۈش كېسەللىك تارىخى، تۇرمۇش ئادىتى، كەسپى، تۇرار جايى، مۇھىتى، نىكاھلىنىش ئەھۋالى، پەرزەنت كۆرۈش ئەھۋالى، ئوزۇقلىنىش، ھەزىم قىلىش ئەھۋالى، چوڭ - كىچىك تەرەت، ئائىلە كېسەللىك تارىخى، ئاتا - ئانا، يېقىن تۇغقانلىرىنىڭ كېسەللىك تارىخى، ئۇلارنىڭ بار - يوقلۇقى، ئاياللارنىڭ ھەيز ئەھۋالى، ئاق خۇن قاتارلىقلار سورىلىدۇ.

(4) تومۇر تۇتۇشتىن بۇرۇن قاراپ، تىڭشاپ،

سوراپ تەكشۈرۈشتىن كەلگەن خۇلاسىگە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش ھەم ئۇنى تومۇر تۇتۇش بىلەن بىرلەشتۈرۈش لازىم. تومۇر تۇتقاندا تومۇرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى، ئىسسىق - سوغۇقلۇقى، تومۇرنىڭ كېڭىيىش ۋە تارىيىش ئەھۋالى، ئىنچىكە - توملۇقى، لەيلىمە - چۆكمىلىكى، دولقۇنلۇق ياكى زەئىپلىكى، كۈچلۈك - ئاجىزلىقى، ئۇزۇن - قىسقىلىقى، ئارقىمۇئارقا سىيلىش ياكى توختاپ - توختاپ سىيلىش ھالىتىگە قاراش ۋە ئېنىق بىلگۈچە تۇتۇش لازىم. ئالدىراقسانلىقتىن ساقلىنىش، كېسەل كىشى قورقۇپ كەتكەن، غەم - ئەندىشىدە قالغان، ھاراق ئىچكەن، مۇنچىغا چۈشۈپ چىققان، ئۇخلاپ قوپقان، زىيادە ئاچ ياكى زىيادە توق ۋاقىتىدا تومۇرىنى تۇتقۇزماسلىق ھەم تۇتماسلىق، تومۇر تۇتقۇزغۇچىنىڭ جىنسى، يېشى، ئورۇق - سېمىزلىكى، تەبىئىي مىجەزى، پەسىل، ھاۋا كىلىماتى قاتارلىقلارغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

4. داۋالاش تەدبىرلىرى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ساقلىقنى ساقلاش ۋە كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا روھىي داۋالاش، غىزا بىلەن داۋالاش، دورا بىلەن داۋالاش، قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

(1) روھىي داۋالاش

داۋالاش ۋە كۈتۈشتە روھىي جەھەتتىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىلھاملاندۇرۇلۇپ، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىر ئەمەسلىكىنى، تېز ساقىيىدىغانلىقىنى، كۆڭلى - كۆكسىنى كەڭ تۇتۇپ، مەغرۇر، كۆتۈرەڭگۈ روھلۇق بولۇشنى قولغا كەلتۈرۈپ، كېسەل كىشى تىنچلاندۇرۇلىدۇ.

(2) غىزا بىلەن داۋالاش

كېسەل كىشىنى ئوزۇقلۇق بىلەن مۇۋاپىق ھەم تەرتىپلىك ئوزۇقلاندۇرۇش، پەرھىزنى چىڭ تۇتۇش ئارقىلىق كېسەللىك يەڭگىللىتىلىدۇ، شىپالىق غىزا بىلەن بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلىپ، نورمال خىزمىتى ئەسلىگە كەلتۈرۈلىدۇ، كېسەل كىشىنىڭ كۈچ - قۇۋۋىتىنى ئۇزاق مۇددەتكىچە ساقلاپ، تەبىئىي قۇۋۋىتىنىڭ رولى جارى قىلدۇرۇلىدۇ.

(3) دورا بىلەن داۋالاش

كېسەللىكلەر ئۆزىگە باب مۇۋاپىق دورا بىلەن داۋالىنىپ، ئىمكانقەدەر ئەزا پۈتۈنلۈكىنى بۇزماي ساقايتىلىدۇ. دورا بىلەن داۋالاش ئىككى خىل: بىرى، ئومۇمىي بەدەنلىك داۋالاش؛ يەنە بىرى، يەرلىك ئورۇننى داۋالاش. ئومۇمىي بەدەنلىك داۋالاشتا بەدەندىن كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇپ سۈرۈپ چىقىرىش ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. يەرلىك ئورۇننى داۋالاشتا ھەر خىل مەلھەم، ياغ دورىلار سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ. دورا بەدەنگە بىرى، ئېغىز ئارقىلىق؛ يەنە بىرى، بەدەن سىرتىدىن كىر گۈزۈلىدۇ.

5. تومۇر تۇتۇش ھەققىدە چۈشەنچە

تومۇر تۇتۇش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە كېسەللىككە باها بېرىشتە پايدىلىنىدىغان مۇھىم تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرىدىن بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تومۇر تۇتۇش بەدەننىڭ مىجەزى، قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئۆزگىرىشىگە توغرا باها بېرىشتە بەلگىلىك قىممەتكە ئىگە. لېكىن، تومۇر تۇتۇشنى نوقۇل ھالدا بەدەندىكى ھەممە كېسەللىكنى تونۇغىلى بولىدىغان ۋاستە قىلىۋېلىشقا بولمايدۇ. تومۇر تۇتۇشتا سەزگەن ئەھۋالنى ئومۇمىي تەكشۈرۈشتە ئىگىلىگەن مەلۇماتقا بىرلەشتۈرۈپ، ئەتراپلىق مۇھاكىمە قىلىپ ئالدىرىماي بىر خۇلاسىگە كېلىپ، ھەقىقىي دىئاگنوز قويۇشتا ۋاستە سۈپىتىدە پايدىلىنىش لازىم.

شىريان تومۇرنىڭ بىر قېتىملىق تېپىشى ئىككى ھەرىكەت ۋە بىر توختاش ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشىدۇ. تومۇر بىر كېڭىيىپ ـ بىر تارىيىپ، بىر توختاپ ھەرىكەتلىنىش ئارقىلىق يۈرەكنىڭ سول قېرىنچىسىدىن سىقىپ چىقىرىلغان قاننى مۇسكۇللار ئىچىدىن ئۆتكۈزۈپ ئەزالارغا، قىزىل تومۇر ئارقىلىق ھەربىر توقۇلمىلارغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شىريان تومۇرنىڭ ھەرىكىتىنى بىلىش ئارقىلىق يۈرەكنىڭ خىزمىتىدىن خەۋەردار بولۇش مۇمكىن. شىريان تومۇر يۈرەكتىن چىقىپ پۈتۈن ئەزالارغا بارىدىغان تومۇر بولغاچقا، بىرەر ئەزادا ئۆزگىرىش بولسا، شىريان تومۇر ھەرىكىتىدە نۇقسان بارلىققا كېلىدۇ ياكى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

يۈرەك ھەرىكىتىدە ئەكس سادا پەيدا بولىدۇ .

1) تومۇرنى قانداق تۇتۇش كېرەك

تومۇر تۇتقۇچى ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ تۆت بارمىقىنىڭ ئۇچىنى كېسەل كىشىنىڭ بىلەزۈك بوغۇمى يېنىدىكى ھەرىكەتچان شىريان تومۇر ئۈستىگە تەگ قويىدۇ . ئەگەر تومۇرنىڭ سىلىشى كۈچلۈك بولسا، ئوتتۇرىچە بېسىم بىلەن تۇتۇش ؛ تومۇر ئاجىز بولسا ، قولنى يېنىك قويۇش ؛ كېسەللىك مۇرەككەپرەك بولسا ، ئېنىق ئايرىغۇچە تۇتۇش لازىم .

2) تومۇرنىڭ مۇھىم تۈرلىرى

(1) توم ياكى ئىنچىكە تومۇر : تومۇرى توم ، ئاستا سالغان كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە ھۆللۈك (سوغۇقلۇق) زىيادە بولىدۇ . پەي تارتىشىپ قىلىش ، روھىي كەيپىيات تۆۋەن بولۇش ، ماغدۇرسىزلىق ، باش قېيىش ، ئۇيقۇچان بولۇش ، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش كۆرۈلىدۇ . بۇ خىل ئەھۋال ئۇزاققىچە داۋاملاشسا ، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ، مەنىي تېز كېتىش ، ئاق خۇن كېلىش ، بوغۇملار ئاغرىش ، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش ، ئىچى سۈرۈشتەك ئەھۋال كۆرۈلىدۇ .

ئەگەر تومۇر ئىنچىكە ، چۆكمە ، ئاجىز سالسا ، بەدەندە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى ، سۇيۇقلۇقنىڭ كەملىكى ، ھۆللۈك (سۇيۇقلۇق) نىڭ زىيانغا ئۇچرىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ . بۇ خىلدىكى كىشىلەردە ئۇيقۇسىزلىق ، بەدىنىنىڭ ئەۋرىشىملىكى يوقالغان ، ئىشتەي تۇتۇلغان ،

ماددا ئالمىشىش تەسىرگە ئۇچرىغان، كۆزلىرى ئولتۇرغان، ئېغىز - بۇرۇنلىرى قۇرغاقلاشقان ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭدا ئاشقازان، ئۆپكە، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالاردا ئۆتكۈر ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك بارلىقىدىن گۇمانلىنىشقا بولىدۇ.

(2) تېز ياكى ئاستا تومۇر: تومۇر ھەرىكىتىنىڭ تېز ياكى كىچىك بولۇشى كۆپىنچە قۇرۇق ئىسسىق ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن ئادەملەردە كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئۆت ياللۇغى، يەرقان، جىگەر، ئاشقازان، ئۈچەي، تېرە كېسەللىكلىرىدە كۆپ كۆرۈلىدۇ، بەزىدە كېزىك قاتارلىق كېسەللىكلەردىمۇ ئۇچرايدۇ.

تومۇر ھەرىكىتىنىڭ ئاستا بولۇشى قۇرۇق سوغۇققا مەنسۇپ. بۇ خىلدىكى كىشىلەر ئوغرى ئىشتەيلىك بولۇپ، بەزىدە يەپ تويمايدىغان، بەزىدە ھېچقانداق نەرسىنى كۆڭلى خالىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. كۆپىنچە ئىچى تىتىلداپ تۇرىدۇ. يۈرىكى ئاسان قوزغىلىدۇ. قىسقىسى نېرۋىسى ئاجىز كېلىدۇ، چىرايى قارامتۇل، كۆككە مايىل، تىل ئۇستىنى قارا گەز قاپلىغان بولىدۇ.

(3) لەيلىمە ياكى چۆكمە تومۇر: تومۇر تەبىئىي سىزىلىش ھالىتىگە قارىغاندا لەيلىمە سالسا، كۆپىنچە مىجەز بۇزۇلغانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. تومۇرى لەيلىمە سالغان كىشىلەردە گەجگە تىلىپ ئاغرىش، ئۇستىخانلىرى ئېغىرلىشىش، ئايالاردا ئادەت توختاش، ئەرلەردە مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

چۆكمە تومۇر كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە ھارارەتنىڭ

تۆۋەنلىكى ، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ . چۆكمە تومۇرلۇق كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنى تۆۋەنلىگەن، ئاياللاردا بولسا ، بالىياتقۇ بويىنى ياللۇغلانغان بولىدۇ . بۇ خىل كېسەللىك ئۇزاق داۋاملاشقان ئەرلەردە جىنسىي ئاجىزلىق ، ئاياللاردا ئېغىر ھالدىكى بالىياتقۇ ياللۇغى كۆرۈلىدۇ .

(4) قاتتىق تومۇر ياكى يۇمشاق تومۇر : قاتتىق تومۇر نورماللىققا قارىغاندا بارماق ئۇچىغا قاتتىق بىلىنىدۇ . بۇ خىل تومۇر جىسمانىي ئەمگەك ياكى تەنھەرىكەت بىلەن دائىم شۇغۇللانغۇچىلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ . يۇمشاق ، سىلىق تومۇر نورماللىققا قارىغاندا بارماق ئۇچىغا يۇمشاق ھەم سىلىق بىلىنىدۇ . بۇ خىل تومۇر تۇتقاقلىق كېسەللىكلىرىدە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ . بۇنىڭدىن باشقا ، يېگەن غىزالار ئاشقازاندا ئۇزاقىچە ھەزىم بولماي تۇرۇپ قالغاندا ياكى ئاياللاردا ھامىلدارلىققا قەدەم قويغاندا كۆرۈلىدۇ .

(5) ئىسسىق ياكى سوغۇق تومۇر : ئىسسىق تومۇر بارماقنى تومۇر ئۈستىگە قويغان ھامان بىلىنىدۇ . بۇ خىل ئادەملەردە ھارارەتلىك كېسەللىك بار بولۇپ ، ھۆل ئىسسىق ياكى قۇرۇق ئىسسىق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن بولىدۇ . سوغۇق تومۇر تومۇرنى تۇتۇپ بىردەم تۇرغاندىن كېيىنلا بىلىنىدۇ . بۇ خىل تومۇر كۆپرەك ھۆل سوغۇق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ .

(6) ئۇزۇن ياكى قىسقا تومۇر : ئۇزۇن تومۇر بۇ كۆپىنچە ھارارەت ئېشىپ كەتكەن كېسەللىكلەردە

كۆرۈلىدۇ. بولۇپمۇ باللاردا ئۆپكە ياللۇغى، چوڭلاردا كېزىك ياكى بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر يۈز بەرگەندە كۆرۈلىدۇ.

قىسقا تومۇرنىڭ سوقۇشى ئاستا ھەم رەتسىز سېزىلىدۇ. بۇ خىل تومۇر يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى يۈز بەرگەن كىشىلەرنىڭ تومۇرىدا بىلىنىدۇ.

(7) كۈچلۈك ياكى ئاجىز تومۇر: تومۇر چوڭ، ھەرىكىتى كۈچلۈك سېزىلىشى — ھۆل ئىسسىقلىققا مەنسۇپ. بۇ خىل تومۇردىكى كىشىلەردە ئۇستىخانلىرى ئېغىرلىشىپ، بېشى چىڭقىلىپ ئاغرىش ياكى كېرىلگۈسى كېلىپ تۇرۇش؛ بىمار پاكار، سېمىز ئادەم بولسا، قان بېسىمى ئۆرلەش، يۈرەك خىزمىتى زەئىپلىشىش كۆرۈلىدۇ. تومۇر چوڭ، ھەرىكىتى ئاستا بولۇش كۆپىنچە بەلغەم مىجەزلىك كىشىلەردە كۆرۈلىدۇ.

تومۇر ئىنچىكە، ھەرىكىتى ئاجىز سېزىلىشى — قۇرۇق سوغۇققا مەنسۇپ. بۇ خىل ئەھۋال كۆپىنچە قۇرۇق سوغۇق ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن ئادەملەردە كۆرۈلىدۇ. ئاياللاردا بولسا، بالياتقۇ ياللۇغى ياكى باليانقۇ يارىسى بولغان بولىدۇ. بويى ئېگىز ئەرلەردە بولسا، ئاشقازان يارىسى ياكى تۇبېركۇليوز كېسەللىكلىرى كۆرۈلىدۇ. پاكار، ۋىجىك ئەرلەردە گىرىژ ياكى نېرۋا ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ.

(8) ھەرە چىشىسىمان ياكى تەرتىپسىز تومۇر: ھەرە چىشىسىمان تومۇر كۆپىنچە كۆكرەك پەردە ياللۇغى كېسەللىكلىرىدە كۆرۈلىدۇ. تەرتىپسىز تومۇر يۈرەك

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرىسى

سانجىقى، يۈرەك تىقىلمىسى ياكى يۈرەك تاجسىمان ئارتېرىيىسىنىڭ قېتىشىشىدا ئېنىق كۆرۈلىدۇ.

(9) دولقۇنلۇق ياكى چۈمۈلە ماڭغاندەك تومۇر: دولقۇنلۇق تومۇر ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكنىڭ باشلىنىشىدا، پالەچ، سەكتە، ئۆپكە ئىششىقىدا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. چۈمۈلە ماڭغاندەك تومۇر جىگەر راكى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، ھەر خىل يۈرەك ـ قان تومۇر كېسەللىكلىرىدە، بولۇپمۇ ئوكسىگېن يېتىشمەي بىمارنىڭ ھاياتى خەۋپ ئىچىدە قالغاندا كۆرۈلىدۇ.

ئۈچىنچى، ھەر خىل كېسەللىكلەرنى ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە داۋالاش ئۇسۇللىرى

1 . باش ئاغرىقى ۋە ئۇنى داۋالاش

باش ئىنسانىنىڭ مۇھىم ئەزاسى بولۇپ، ئومۇمىي بەدەننى باشقۇرغۇچى رەئىس ئەزا مېڭە، ئۇنىڭدىن باشقا كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، ئېغىز قاتارلىق ئەزالار جايلاشقان، چوڭ - كىچىك قان تومۇرلار ئىنتايىن كۆپ ئورۇنلاشقان ئورگاندۇر. باش ئاغرىقى كۆپ ھاللاردا ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل كېسەللىك بولۇپ كەلمەستىن، بەلكى باشقا بىر كېسەللىكنىڭ بەلگىسى بولۇپ كېلىدۇ، بەزىدە ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل كېسەللىك بولۇپمۇ كېلىدۇ.

باش ئاغرىقنىنىڭ ئومۇمىي سەۋەبى

باش ئاغرىقنىنىڭ سەۋەبلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئۆزىنىڭ بىر - بىرىگە ئوخشاشمىغان ئالاھىدىلىكلىرىگە ئاساسەن تۆۋەندىكى تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ:

(1) ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇقتىن ئىبارەت تۆت كەيپىياتنىڭ ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن، مىجەز ماددىسىز بۇزۇلۇپ كېلىپ چىققان كېسەللىكنىڭ بىر بەلگىسى

ئۇيغۇر كىتاب تورىدىكى
www.uyghurkitap.com

سۇپىتىدە باش ئاغرىيدۇ . كەيپىياتىنىڭ بۇ خىل ئۆزگىرىشى ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەرنىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ . مەسىلەن، ئىسسىق ئۆتۈش، ئىسسىق تېگىش، ئۆتكۈر ئىسسىقلىق دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن يۇيۇنۇش ياكى سوغۇق ئۆتۈش، يامغۇر ياكى قاردا قېپقېلىش، مۇزلۇق سۇغا چۆمۈلۈش ياكى مۇزلۇق سۇدا بىرەر ئىش تۇيەيلىدىن تۇرۇپ قېلىش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ .

(2) تۆت خىلتنىڭ قايسىبىرى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىنمۇ باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ .

(3) باش ۋە مېڭىگە تاشقى زەربە تېگىشىدىنمۇ باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ .

(4) باشقا كېسەللىك ۋە باشقا ئەزا شېرىكچىلىكىدىن پەيدا بولغان كېسەللىك سەۋەبىدىنمۇ باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ .

باش ئاغرىقىنىڭ ئومۇمىي ئالامىتى

باش ئاغرىقى مەيلى ئىچكى ـ تاشقى، ماددىلىق ـ ماددىسىز بولسۇن ياكى باشقا ئەزا ۋە باشقا كېسەللىكلەر شېرىكچىلىكىدە بولسۇن، ئۇنىڭدا بىردەك باش ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ . باش ئاغرىقى خاراكتېرى، قوزغاتقۇچى سەۋەبكە قاراپ ئېغىر ياكى يەڭگىل بولۇشى مۇمكىن . بەزىسى زىخ سانجىغاندەك سانجىلىپ ئاغرىش، بەزىسى مىخ قاققاندەك قادىلىپ ئاغرىش، بەزىسى تېلىپ ئاغرىش، بەزىسى لوقۇلداپ ئاغرىش، بەزىسى يېرىلىپ كېتىدىغاندەك چىڭقىلىپ ئاغرىش، بەزىسى قىزىتمىلىق،

بەزىسى قىزىتمىسىز، بەزىسى تۇراقلىق، بەزىسى ۋاقتى - قەرەلسىز ئاغرىش، بەزىسىدە باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، بەزىسىدە پۈتۈن باش قىسمى ئاغرىش بۇ كېسەللىكنىڭ مۇھىم ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

باش ئاغرىقى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبكە قاراپ 28 خىلغا بۆلۈنىدۇ. تۆۋەندە ئاساسلىقى ماددىلىق ۋە ماددىسىز سەۋەبتىن، كۆپ ئۇچرايدىغان شېرىكى ئەزا كېسەللىكىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىدىن مۇھىملىرى تاللاپ تونۇشتۇرۇلىدۇ.

1) ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: زورۇقۇپ جىسمانىي ياكى ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، ئۇشتۇمتۇت كەلگەن خۇشاللىق ياكى خاپىلىق، ھارارىتى يۇقىرى جايلاردا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ ئىشلەش، ئاپتاپ ئۆتۈش، ئىسسىقلىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى زىيادە ئىستېمال قىلىش، ئىسسىقلىقى يۇقىرى دورا - دەرمەكلەرنى ئىچىش ياكى يۇيۇنۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بەدەننىڭ ئىسسىقلىقى ئېشىپ كېتىش بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىشتىكى مۇھىم سەۋەبتۇر.

ئالامىتى: باش چىڭقىلىپ ياكى زىڭىلداپ ئاغرىش، ئۇيقۇ قېچىش، ئىشتىھا تۆۋەنلەش، ماغدۇرسىزلىق ھەم بەدەن تېلىپ ياكى سىرقىراپ ئاغرىشتەك ئالامەت كۆرۈلىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ تومۇرى تېز ھەم كۈچلۈك سالىدۇ، ھارارەت كۆتۈرۈلۈپ، ئۈستىخانلىرى ئېغىرلىشىدۇ. كۆزى قىزىرىدۇ، تىلى قۇرغاقلىشىدۇ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تەشنالىق زىيادە بولىدۇ، سوغۇقتىن راھەتلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

مىجەزنى تەڭشەش ئۈچۈن:

(1) كېسەل كىشىنى ھاۋاسى ياخشى، سالقىن، يورۇق، ئازادە ئورۇنغا ياتقۇزۇپ دەم ئالغۇزۇش؛

(2) لىمون سۈيى، قېتىق، ئەرەقى گۇلاپ، ئەرەقى نىلۇپەر ياكى ئەرەقى كاسىنىدىن بىرنى تاللاپ ئىچۈرۈش؛

(3) ئاق سەندەلنى سىركىگە سۈرۈپ سۈرمىنى كېسەل كىشىنىڭ ئىككى چېكە، باش ئۈستى، بويۇن ئارقا ئويمانلىرىغا ھەر ئىككى سائەتتە بىر قېتىم چېپىش؛

(4) تاۋۇزنى قىرىپ سۈيىنى ئىچۈرۈش ياكى ھۆل يۇمغاقسۇتنى سىقىپ سۈيىنى ئىچۈرۈش ھەم باش، گەجگە قىسمىغا چېپىش؛

(5) نىلۇپەر، گۈلنەپشە، كاسىنە، تەمرى ھىندى، پىرسىياۋشان قاتارلىق يەككە دورىلارنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، سوغۇق ھالدا ئىچۈرۈش.

(6) قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئەرەقى كاسىنە ياكى يۇمغاقسۇتنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە قوشۇپ بېشىغا چېپىش؛

(7) بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن ئىللىق سۇدا يۇيۇنۇپ (مۇنچىدا يۇيۇنسا تېخىمۇ ياخشى) ھوزۇرلىنىش؛

(8) سۇپۇپى ئىترىپىل كەشنىزىنى ھەر تۆت سائەتتە بىر قېتىم ئەرەقى گۇلاپ بىلەن ئىچۈرۈش لازىم.

تەركىبى: كابىل ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، قارا

ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلە ھەربىرى 40 گىرامدىن، ئاقلانغان بادام مېغىزى 100 گىرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى (پوستىدىن ئايرىلغىنى) 200 گىرام، شېكەر بىر كىلوگىرام. يۇقىرىقى دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ بىرلەشتۈرۈپ، 12 گىرامدىن تاماقتىن ئالدىدا (بولسا ناشتىدا) يېسە بولىدۇ.

ئەرەقى گۈلاپنىڭ تەييارلىنىشى: ئەرەق قازىنىغا 10 كىلوگىرام سۇ قۇيۇپ، ئاندىن ئىككى كىلوگىرام قىزىلگۈل سېلىپ، ئوت قالاپ پارلاندۇرۇلىدۇ، بەش كىلوگىرام ئەرەق چىققاندا ئوت توختىتىلىدۇ.

2) ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: سوغۇقتا قېلىپ قاتتىق توڭۇپ كېتىش، شامالدا، قار - يامغۇردا قېلىش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، زەي - ھۆللۈك ئورۇندا تۇرۇپ ئىشلەش ياكى تەبىئىتى ھۆل سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئۇزاق مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلىش بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىشتىكى مۇھىم سەۋەب ھېسابلىنىدۇ.

ئالامىتى: باش قېيىش ياكى ئاغرىش، ئاڭلاش، سېزىش ۋە تېتىش سەزگۈسى ئاجىزلىشىش، بەل - پۇت بوغۇملىرى ئاغرىش، پەي - ئۇستىخان، تارىمۇشلار يىغىلىپ قېلىش ياكى بوشىشىپ ئىسترخالىشىش، ئاشقازان، ئۆپكە خىزمىتى بۇزۇلۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك قۇرۇتقۇچى ۋە نەملىكنى سۈرگۈچى (تەگشىگۈچى) دورا بىلەن داۋالىنىدۇ .

(1) ئىچكى جەھەتتىن تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق دورىلار كۆنلۈكى ئۈچ ۋاخ بىر گرامدىن بېرىلىدۇ . چايلىقتا سۈيۈپى قەلەمپۈر بېرىلىدۇ .

تەركىبى : قەلەمپۇر ، زەنجىۋىل 10 گرامدىن ، دارچىن بەش گرام ، زەپەر خەمىكى 15 گرام ، ئاقمۇچ ۋە قارىمۇچ يەتتە گرامدىن ، پىلپىل 10 گرام ، خولىنجان بەش گرام ، بەدىيان 20 گرام .

تەييارلىنىشى : يۇقىرىقى دورىلارنى چالا سوقۇپ بىرلەشتۈرۈپ مۇۋاپىق مىقداردا دەملەپ ئىچىش ھەم ئۈنىڭدا يۇيۇنۇش لازىم .

(2) سىرتقى تەرەپتىن جويۇز يېغى ، قەلەمپۈر يېغى ، زەپەر يېغى ، قۇستە يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ .

(3) قەلەمپۇر ، زەنجىۋىل ، كاۋاۋىچىن ، جويۇز ، دارچىن ، ئاقمۇچ ـ قارىمۇچ قاتارلىق دورىلاردىن بىرقانچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ ، ئومۇم بەدەن چىلاشقۇدەك سۇغا سېلىپ قاينىتىپ ، دورىلارنىڭ تەمىنى چىقىرىپ ، شۇ سۇدا يۇيۇنۇش ياكى شەرت ـ شارائىت بولسا شۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ ، مۇنچىدا تەرلىنىش لازىم .

3) مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى : تاشقى جەھەتتىن زىيادە ئىسسىق ھەم

قۇرغاق جايلاردا تۇرۇپ ئىشلەش، زىيادە ئىسسىقتا چۆل ـ جەزىرىلەردە مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش ياكى ئۇزاققىچە سەپەر قىلىش، تەبىئىتى زىيادە ئىسسىق دورا ـ دەرمەكلەر بىلەن يۇيۇنۇش، يۇقىرى هارارەتلىك ئورۇندا مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش ياكى قۇمغا كۆمۈلۈپ يېتىش؛ ئىچكى جەھەتتىن ئىسسىقلىقى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەك ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى ئۇزاق مۇددەت كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش، نەشە، تاماكا قاتارلىقلارنى كۆپ چېكىش بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىشتىكى مۇھىم سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: باش زىخ سانجىغاندەك زىڭىلداپ ئاغرىش، چىرايى خۇنۇكلىشىپ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىش، لەۋلىرى گەز باغلاپ، تىللىرى شاخاردەك يېرىكلىشىپ كېتىش، ئۇيقۇ قېچىپ ئىشتىها تۇتۇلۇش، بەدەن قۇرغاقلىشىپ، ئوخشاشمىغان دەرىجىدە سۇيۇقلۇق يوقىتىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

ئومۇمىي بەدەنگە هۆللۈك يەتكۈزۈش ئاساس قىلىنىدۇ.

(1) 100 ــ 150 گرام گۈلاپنى هەر ئىككى سائەتتە بىر قېتىم ئىچۈرۈش، هاۋالىق جايدا ياتقۇزۇش؛

(2) ئاق سەندەلنى گۈلاپتا سۈرۈپ، چىقىرىلغان سۇغا بىر گرام كاپۇر قوشۇپ بىمارنىڭ بېشىنى يۇيۇش، تاۋۇز سۈيى، يۇمغاقسۈت سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچۈرۈش؛

(3) جۇۋازدا تارتىپ چىقىرىلغان قاپاق يېغى بىلەن ئومۇمىي بەدەننى ياغلاش؛

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

(4) مۇنچىدا يۇيۇنۇپ بەدەنگە ھۆللۈكيەتكۈزۈش؛
(5) ئەرەقى كاسىنە، شەربىتى بىنەپشە، ئالما شەربىتى قاتارلىقلاردىن تاللاپ ئىچۈرۈش؛
(6) ئىچكى داۋالاش بىلەن سىرتتىدىن داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈش ئىنتايىن مۇھىم.

4) مىڭگە ھۆللۈك يېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: مۇنچىغا ياكى سۇغا كۆپ چۈشۈش، ھۆللۈكى زىيادە بولغان يېمەك ـ ئىچمەكنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش، تاماقنى يەپلا يېتىۋېلىش، كۆپ ئۇخلاش، ھەرىكەت قىلماسلىق بۇ كېسەللىكنىڭ مۇھىم سەۋەبىدۇر.

ئالامىتى: باش ئېغىرلىشىپ ئاغرىيدۇ ياكى قايىدۇ. ئۇيقۇ كۆپىيىش، بەل ـ ئۇستىخان ۋە مۇسكۇللار بوشىشىپ ئىش خۇشياقماس بولۇپ قېلىش، سۈيدۈك كۆپىيىپ قۇۋۋەت كېمىيىش، پىكىر قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ، روھىي كەيپىياتى تۆۋەنلەپ كېتىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

بەدەندىكى زىيادە ھۆللۈكنى سۈرۈپ، مىجەزنى تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) جوزىۋز، پىلپىل، دارچىن، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، بۇزۇغلاردىن بىرقانچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قايناتىپ، شۇ سۇ بىلەن ئومۇمىي بەدەنگە ھارارەت يەتكۈزۈش؛

(2) ئىچكى جەھەتتىن پاخلان گۆشى شورپىسىغا ھەر خىل ئىسسىقلىق دورا ـ دەرمەكلەرنى سېلىپ، گۆشىنى يەپ شورپىسىنى ئىچىش؛

(3) ھەر خىل ئىسسىقلىق ياغلار (قۇستە يېغى، زەيەر يېغى، جويۇز يېغى، سۆرۈنجان يېغى) بىلەن بەدەننى ياغلاش لازىم.

5) قاندىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: تەمى تاتلىق يېمەك ـ ئىچمەك، گۆش ـ ياغ، پىشقان مېۋە ـ چېۋە ھەم ئۇلارنىڭ شىرنىلىرىنى زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىش، كۆپ يەپ ئاز ھەرىكەت قىلىش، تاماقنى يەپلا يېتىۋېلىش سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: باش ئاجراپ كېتىدىغاندەك لوقۇلداپ ئاغرىش ياكى ئېسىلىپ ئاغرىش، گال ئاغرىش، ئېغىز ئىچى ۋە چىش مىلىكلىرىگە قاپارتقۇلار چىقىش، كۆزنىڭ بېسىمى ئېشىپ كېتىش، ئومۇمىي بەدەن ئېغىرلىق ھېس قىلىش، دائىم كېرىلگۈسى كېلىش ۋە تاشمىلار چىقىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

ھارارەتنى پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، ئاغرىقنى پەسەيتىپ قاندىن بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

(1) بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى، ئەرەقى گۇلاپ ياكى ئەرەقى كاسىنە قاتارلىقلاردىن قايسىسى

تېپىلسا ، شۇنى تاللاپ ئىشلىتىش ؛

(2) ئاق لەيلى ، چىلان ، كۆك ئۈزۈم (ئۇرۇقسىز ئۈزۈم) ، قارىئۆرۈك ، تەمرى ھىندىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، بىر قاينىتىپ سەككىز سائەت تۇرغۇزۇپ ، سۈزۈپ تازىلاپ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىش ؛

(3) 500 گىرام خەشخاش پوستىنى چالا سوقۇپ ، ئالتە جىلىڭ قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ ، ئاندىن بىر قېتىم قاينىتىپ ، سۈزۈپ تازىلاپ ، بىر كىلوگىرام شېكەر سېلىپ بىر قاينىتىپ شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ 30 ــــ 50 گرامدىن ئىچىش لازىم .

6) سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى : ئەقلىي ۋە جىسمانىي ھەرىكەتنى ئۆزاق مۇددەت زورۇقۇپ ئىشلەش ، ھاراق ـ شارابنى زىيادە كۆپ ئىچىش ، قېنىق دەملەنگەن چاي ، قەھۋە ھەم زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك چايلىقلارنى كۆپ ئىچىش ، تەبىئىتى زىيادە ئىسسىق يېمەك ـ ئىچمەكنى ئۇزاق مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلىش ، ئىسسىق مەزگىللەردە قۇرغاق جايلاردا ئۇزاق مۇددەت ئىشلەش تۈپەيلىدىن جىگەرنىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ ، مادىدا ئالمىشىشى ياخشى بولماسلىقتىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ .

ئالامىتى : بەدەن قىزىش ، باش زىڭىلداپ ئاغرىش ، تەشنالىق كۆپ ، ئۇيقۇ كەم بولۇش ، ئېغىز ـ بۇرۇن ۋە كۆز قۇرغاقلىشىپ ئۆز خىزمىتىنى بەجا كەلتۈرەلمەسلىك ، روھىي ھالەت تۆۋەن بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

www.uyghurkitap.com

داۋالاش ئۇسۇلى

قۇرۇق ئىسسىقنى تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن مۇنچىغا چۈشۈپ بەدەننى پاكىز يۇيۇش؛

(2) تاۋۇز سۈيى، قېتىق، يۇمغاقسۈت سۇلىرىنى ئىچىش؛

(3) قىزىتما پەسەيتىش ئۈچۈن ئەرەقى كاسىنە، ئەرەقى گۇلاپتىن 100 مىللىلىتىردىن ئىچىش؛

(4) نىلۇپەر، گۈلنەپشە، چىلان، ئەينۇلا، سەرپىستان، تەمرى ھىندى، قارا سۆگەت پوتلىسىنى بىر يېرىم كىلوگرام قايناق سۇغا چىلاپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىگىنى بىر قاينىتىۋېتىپ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىش؛

(5) ئۇيقۇنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن باشنى قاپاق ئۇرۇقى يېغى بىلەن قېتىق ياغلاش، كەچتە خېمىرى گاۋزىباندىن 10 گرامنى لاچىندانە ھىندى دەملەنگەن چاي بىلەن ئىچىش؛

(6) ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن كۈنلۈكى ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخلىقى شەربىتى خەشخاشتىن 30 گرام، ھەببەشىپاھدىن تۆت تال ئىچىش لازىم.

7) بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: تەبىئىتى ھۆل سوغۇق يېمەكلىكنى ئۇزاق مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلىش، بەدەننى سوۋۇتقۇچى توك مېۋە - چېۋە، قوغۇن - تاۋۇز، يەل - يېمىشلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، پىۋا قاتارلىق تەبئىي ھارارەتنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تۆۋەنلەتكۈچى ئىچىملىكلەرنى زىيادە كۆپ ئىچىش ، سوغۇق سۇغا كۆپ چۈشۈش ۋە زەي جايلاردا ئۇزاق مۇددەت ئىشلەش بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىشتىكى مۇھىم سەۋەب ھېسابلىنىدۇ . تاماقنى كۆپ يەپ ھەرىكەت قىلماي كۆپ ئۇخلايدىغان ، جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللانمايدىغان كىشىلەر بۇ كېسەللىككە مۇپتىلا بولىدۇ .

ئالامىتى : باش ئېسىلىپ ئاغرىش ياكى قېيىش ، مۇسكۇللار ، پەيلەر بوشىشىپ كېتىش ، ھەر خىل سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇش ، ئۇيقۇ كۆپ ، بەدەن ئېغىر ھەم ماغدۇرسىزلىق كۆرۈلۈپ ، روھىي جەھەتتىن خارامۇشلىشىپ ھېچقانداق ئىشقا قىزىقماس بولۇپ قېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

بەدەندىن ئارتۇق بەلغەم ۋە خام بەلغەمنى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ .

(1) ھېلىلە ، تۇربۇت ، ئەپتىمون ، شاھتەرە ، بەدىيان قاتارلىق دورىلار كاشكاپ قىلىپ ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە بېرىلىدۇ . 6 ـ كۈنى مېڭىنى بەلغەمدىن تازىلاش ئۈچۈن مەتبۇخى ئۇستىقۇددۇس ، مەتبۇخى ئەپتىمون ، ھەببە قوقىيالاردىن بىرىنى تاللاپ بەرسە بولىدۇ .

مەتبۇخى ئۇستىقۇددۇس تەركىبى : بىستىپايەج ، ھەببە قورتوم (زاراكزا مېغىزى) 15 گىرامدىن ، چىلان 10 دانە ، سەرپىستان 30 دانە ، ئۇستىقۇددۇس ، بابۇنە گۈلى ، قەنتەرىيۇن ، ئەپتىمون (سىرىق ئوت) توققۇز گىرامدىن ،

گۈلقەنت 21 گىرام، كاسىنە يوپۇرمىقى ئالتە گىرام.

تەييارلىنىشى: ئەپتىموندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ بىر كىلوگىرام سۇغا چىلاپ، ئەتىسى 600 گىرام قالغۇچە قاينىتىپ سىقىپ سۈزۈپ تازىلاپ، گۈلقەنتنى سېلىپ ئېزىپ تەييارلىنىدۇ. 100 گىرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىدۇ.

مەتبۇخى ئەپتىمون تەركىبى: سېرىق ئوت، كابىل ھېلىلە، ئۇستىقۇددۇس، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 30 گىرامدىن، بىستىپايەج 15 گىرام، ئاق تۇربۇت 12 گىرام، سانا 21 گىرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار چالا سوقۇپ 600 گىرام سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى 400 گىرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تازىلاپ تەييارلىنىدۇ. 100 گىرامدىن كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) قۇندۇز قەھرى، مەرزەنجۇشلارنى سۇدا ئېزىپ بۇرۇنغا تېمىتسا بولىدۇ.

(3) نوقۇت، ئوغرىتىكەن شىرنىسىنى پىشۇرۇپ يېيىش؛ بەدەننى جويۇز، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، دارچىن، سۇمبۇل، گۈلسۇرۇخ قاتارلىق دورىلارنىڭ قايناتمىسى بىلەن يۇيۇش ۋە بۇلارنى دەملەپ كۈندە 1 ــــ 2 قېتىم ئىچىش لازىم.

8) قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: تەستە ھەزىم بولىدىغان، يەل پەيدا قىلىدىغان تائاملارنى زىيادە ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ پۇرچاق، كاللەكبەسەي، كالا، ئۆچكە گۆش ـ ياغلىرى ۋە

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر ئادرېسى

تۇزلانغان ھەر خىل گۆشلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن سەۋدا خىلتى سان ـ سۈپەت جەھەتتىن ئېشىپ، ئومۇمىي بەدەن ئارقىلىق مېڭىگە تەسىر قىلىپ، بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

ئالامىتى: باش تېرى سانجىغاندەك قادىلىپ ئاغرىش ياكى لوقۇلداپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە ئاجىز سالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) سەۋدا ماددىسىنى سۈرۈشكە لايىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن ئۇستىقۇددۇس، ئۈرۈقسىز ئۈزۈم، بەدىيان 10 گىرامدىن، گاۋزىبان، بادىرەنجى بۇيا ئالتە گىرامدىن، ئەينۇلا 20 دانە، ئەپتىمون 10 گىرام، تەرەنجۇبىل 100 گىرام، سەرپىستان 40 دانە تەييارلىنىدۇ.

يۇقىرىقى دورىلارنى چالا سوقۇپ بىر كىلوگىرام قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ 400 گىرام قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تازىلاپ، تەرەنجۇبىل ئېرىتىلگەن سۇنى قوشۇپ بىر قاينىتىپ 100 گىرامدىن كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچىدۇ.

(2) مەتبۇخى ئەپتىمون بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كابىل ھېلىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە 30 گىرامدىن، بىستىپايەج، ئەپتىمون توققۇز گىرامدىن، ئۇستىقۇددۇس 21 گىرام، كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى 15 گىرامدىن، ئۈزۈم 15 دانە، ئەينۇلا 20 دانە، ئاق شېكەر، ئايارەج پەيقارا ئۈچ گىرامدىن، تۇربۇت ئىككى گىرام، سوقمۇنىيا بىر گىرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار چالا سوقۇپ، ئۈچ

كىلوگرام سۇدا بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىگىنى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ تازىلاپ، شېكەر، تۇربۇت، ئايارەج پەيقارا، سوقمۇنيانى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ بىر قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. 100 گرامدىن كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) نوتولى سودا ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: بابۇنە، ئىككىلىملىك، رەيھان، ئەپسەنتىن، يالپۇز يوپۇرمىقى تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ. ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، بېشىنى شۇ قايناتمىنىڭ بۇسىغا تۇتۇپ تۇرىدۇ.

(4) ھەببە شىپاھ بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئىت ياڭىقى ئۇرۇقى 48 گرام، رەۋەن 32 گرام، زەنجىۋىل، ئەرەب يېلىمى 16 گرامدىن، ئەپيۇن گۈل ئۇرۇقى (كۆكنار ئۇرۇقى)، كۆكنار شاكىلى 20 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: دورىلار يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئەرەقى گۈلاپ بىلەن خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

9) يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: تەستە ھەزىم بولىدىغان، يەل پەيدا قىلىدىغان تائاملار ئاشقازان، ئىنچىكە ئۈچەي ۋە جىگەر خىزمىتىگە تەسىر قىلىپ، ئۇنىڭدىن پەيدا بولغان يەلنىڭ يۇقىرىغا ئۆرلەپ مېڭىنىڭ خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزۈشىدىن بۇ خىل باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: باش بىردەم چىڭ، بىردەم بوش

www.uyghurkitap.com

ئاغرىش ، گاھى پۈتۈن باش قىسمى ئاغرىسا ، بىردەم ئىككى چېكە ئاغرىش ياكى باشنىڭ چىك تۆپە ئاغرىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) كەرەپشە ئۇرۇقىنى سوقۇپ ، بەديان ئەرەقىگە چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىش ؛

(2) قاقىلىنى يۇمشاق سوقۇپ قايناق چايدا دەملەپ ئىچىش ؛

(3) ئەپىسەنتىن ، رەيھان ، مەرزەنجۇش ، بەدىيانلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ، ئىلمان ھالدا بېشىغا ئېگىزدىن قۇيۇپ يۇيۇنۇش ؛

(4) بەش گرام جاۋارىش پۇدىنىنى 50 گرام ئەرەقى نانىخا بىلەن ئىچىش ؛

(5) مۇجەررەب نۇسخا : ئاق زىرىدىن 30 گرام ، سازەج ھىندى ، زاراگزا مېغىزى ، يالپۇزدىن ئۈچ گرامدىن ، ئەرەقى بەدىياندىن 250 گرام ئېلىپ ، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئەرەقتە قاينىتىپ سۈزۈپ تازىلاپ ، ھەر ۋاقىتلىقىغا گۈلقەنت قوشۇپ 30 گرامدىن ئىچىشكە بېرىش لازىم .

10) باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)

سەۋەبى : بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ تەكپۇگلۇقى بۇزۇلۇش ، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى تەسىرگە ئۇچراشتىن ئۆرلەپ چىققان بۇخارات (گاز) مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ تارتىشۋېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ . بۇ كېسەللىك

ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئاياللار ئىچىدە كۆپىنچە بالاغەتكە يەتكەن قىزلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى: باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، بولۇپمۇ سەھەردىن چۈشكىچە ئېغىرراق، چۈشتىن كېيىن بوشراق، كېچىسى ئاساسەن ئارام بېرىش ياكى كېسەللىك يەڭگىل تۇتۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. يەنە بەزىلەردە كېچىسى ئېغىرراق، كۈندۈزى يەڭگىلرەك ئۆتۈدىغانلىرىمۇ ئاز ساندا كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ھەر كۈنى ئىككى ۋاخ ھەببە شىپاھدىن ئۈچ تال، ھەببە قوقىيادىن تۆت تال 3 ــ 5 كۈنگىچە بېرىلىدۇ.

(2) باشنىڭ قايسى تەرەپ يېرىمى ئاغرىسا، شۇ تەرەپ بۇرۇن تۆشۈكىدىن قان ئېلىش ياكى باشنىڭ قايسى تەرەپ يېرىمى ئاغرىسا، قارشى تەرەپ چېكە تومۇرىدىن ھەر ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئىشپىرىس بىلەن 2 ــ 3 گرام قان ئېلىۋېتىش لازىم.

(3) پېشانىسىنى بابۇنە يېغى بىلەن ياغلاش، بىنەپشە يېغىنى بۇرۇندىن تېمىتىش كېرەك.

(4) شور قەلەمدىن ئالتە گرامنى سوقۇپ ئەرەقى گۈلاپ بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ بۇرۇنغا تامغۇزۇش لازىم.

(5) ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن ئەرەب يېلىمىدىن ئۈچ گرام، ئەپيۇندىن بىر گرام، زەپەردىن بىر گرام، خۇنسىياۋشاندىن ئۈچ گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىككى چېكە، قۇلاق ئارقىسى،

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

باشنىڭ تۆپىسىگە سۈركەش لازىم .

(6) بىنەپشە ، گاۋزىبان ، ئىت ئۈزۈمى ، سېرىق ئوت ئۇرۇقى ، شاھتەرە ، ئەپسەنتىن بەش گرامدىن ، ئەيىنۇلا ، چىلان توققۇز دانىدىن ، تەمرى ھىندى 20 گرام ، تۇربۇت ئالتە گرام ئېلىنىدۇ . ئىككى كىلوگرام قايناق سۇغا چىلاپ ئەتىسى قايىنىتىپ ، تازىلاپ سۈزۈپ 50 گرامدىن ئىچىدۇ .

(7) سۇپۇپى ئىترىپىل سەغىردىن 15 گرام ئىچۈرۈلىدۇ .

11) ئاشقازان مىجەزىنىڭ ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقى

ئالامىتى : بۇ خىل كېسەللىك قورساق توق چاغدا پەيدا بولۇپ ، قورساق ئاچقاندا يەڭگىللىشىپ قالىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش لازىم .

(1) 500 گرام بېھىنى پاكىز ئاقلاپ ، ئۇرۇق ۋە پوستىدىن تازىلاپ ، 1.5 كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ، ئەتىسى قايىنىتىپ ، بىر كىلوگرام سۈيى قالغاندا ئوتنى توختىتىپ سۈزۈپ تازىلاپ ، 500 گرام ئاق شېكەر سېلىپ يەنە قايىنىتىپ 100 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىش ، ئىترىپىل كەشنىزىدىن 10 گرامنى بېھى شەربىتىگە قوشۇپ ئىچىش لازىم .

(2) ئەرەقى پۇدىنىدىن 100 گرامغا مەجۇنى نانخادىن يەتتە گرام قوشۇپ كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىش

لازىم .

(3) ھەببە تەنكاردىن يەتتە تالنى ئەرەقى گۈلاپ بىلەن قوشۇپ كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچىش لازىم .

(4) مەجۇنى مۇقەۋۋى مەئدە II بېرىلىدۇ .

تەركىبى : رۇمبەديان ، ھېلىلە ، ئاملە ، مەستىكى ، زىرە ، جۇۋسىنە ، لاچىندانە ھىندى ، قاقلە ، زەنجىۋىل ، يالپۇز ، قارىمۇچ قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن 80 گرامدىن ئېلىپ ، يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ بىرلەشتۈرۈپ ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تەبىئىتى مۆتىدىل .

(5) بابۇنە ، ئىككىلمىلىك ، نىلۇپەر ، بىنەپشە ، گۈلسۇرۇختىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، چالا سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ قاينىتىپ ، بەدەننى يۇيۇش لازىم .

12) ئاشقازان مىجەزىنىڭ ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى : كۆپىنچە سىرتقى تەرەپتىن ئاشقازانغا سوغۇق تېگىشتىن پەيدا بولىدۇ .

ئالامىتى : قورساق توق چاغدا باش ئاغرىش پەسىيىدۇ . قورساق ئاچقاندا باش ئاغرىش كۈچىيىپ كېتىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) 50 گرام شەربىتى ئەۋرىشىمگە 15 گرام ئاپتاپپەرەس گۈلقەننى قوشۇپ ئىچىش ؛

(2) نوقۇئى زەنجىۋىلدىن 10 گرامنى كۈندە ئۈچ ۋاخ سۇيۇپى خولىنجان سېلىنغان چاي بىلەن ئىچىش ؛

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

(3) قەلەمپۇر، جويۇز، سۇمبۇل، زەنجىۋىل، قاقىلىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ قايناتقان بەدەننى يۇيۇش لازىم.

13) ئاشقازاندا قۇرۇق ئىسسىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: بەدەندە غەيرىي تەبىئىي سەپرا ئېشىپ كېتىشتىن باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ھارارەتنىڭ ئۆرلىشىدىن بەدەن قىزىش، تەشنالىق يۇقىرى بولۇش، سوغۇقتىن راھەتلىنىش، ئۇيقۇ قېچىپ ئىچى تىت - تىت بولۇش، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولۇپ كالپۇكلىرى قۇرۇش، تومۇرى ئىنچىكە، ھەرىكىتى تېز، ئارقىمۇئارقا سېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) نوقۇئى پەۋاكى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: ئەينۇلا، چىلان، سەرپىستان 30 دانىدىن، تەمرى ھىندى 30 گرام، قاق 10 دانە، قەنت 30 گرام، تەرەنجىۋىل 60 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار بىر كىلوگرام قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلىنىپ، ئەتىگىنى بىر قاينىتىپ، تەرەنجىۋىل چىلانمىسىنى قوشۇپ يەنە قاينىتىپ، 600 گرام قالغاندا سۈزۈپ تازىلاپ تەييارلىنىدۇ. 100 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) يۇقىرىقى رېتسېپنى ئىشلىتىپ ئۈچ كۈندىن كېيىن سېرىق ھېلىلە، كابىل ھېلىلە پوستى، ئەينۇلا،

كىشمىش ئۈزۈم ، چىلان ، بىخسۇس ، تەمرى ھىندى ، بىنەپشە ، سەرپىستان ، خىيارشەنبەر ، سانائى مەككىدىن 30 گرامدىن ، تەرەنجىۋىلدىن 150 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ ، ئىككى كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ ، ئەتىگىنى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، ئۈستىگە تەرەنجىۋىل چىلانغان سۈنى قوشۇپ يەنە بىر قاينىتىپ ، كۈنلۈكى ئۈچ ۋاخ 100 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(3) باش ۋە كۆكرەك ساھەسىگە ئەرەقى گۈلاپ چېپىلىدۇ .

(4) ئۈيقۇ كەلتۈرۈش ئۈچۈن باش قىسمى قاپاق يېغىدا كۈندە ئىككى قېتىم ياغلىنىدۇ ، يېيىشكە خېمىرى گاۋزىبان بېرىلىدۇ .

(5) موپەررىھى كەشنىزى ئەرەقى بەدىيان بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

14) ئاشقازاندا ھۆل سوغۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى : تەبىئىي ھۆل سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلىكلەرنى زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىش ، تونۇك (پىشمىغان)مېۋە - چېۋە،قوغۇن - تاۋۇز،سەي - كۆكتاتلارنى كۆپ يېيىش ، سوغۇق سۇغا كۆپ چۈشۈش ، پىۋا ، پارلىق سۇ ، دوغ قاتارلىقلارنى كۆپ ئىچىش ، كۆپ يەپ - ئىچىپ ھەرىكەت قىلماي يېتىپ ئۇخلاش بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ .

ئالامىتى : باش قېيىش ياكى ئاغرىش ، قورساق

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

ئېسىلىۋېلىش، كۆكۈل ئاينىش، سىيىق كېكىرىش، ئىسسىقتىن راھەتلىنىش، ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

ھۆللۈكنى سۈرۈپ، ئومۇمىي بەدەن قىزىتىلىدۇ.

(1) ئەتىگەنلىكتە لوئوقى زەنجىۋىلىدىن 10 گرام، ئەرەقى پۇدىنىدىن 50 گرام بېرىلىدۇ. چۈشلۈكتە مەجۇنى جۇۋىنىدىن 10 گرام، شەربىتى ئەۋرىشمىدىن 50 گرام بېرىلىدۇ. كەچلىكتە جاۋارىش كۇمۇنىدىن 10 گرام، شەربىتى سەپەرجىلدىن 30 گرام بېرىلىدۇ.

(2) قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، جويۇز، سۇمبۇل، دارچىن، كاۋاۋچىن 15 گرامدىن، قىزىلگۈلدىن بەش گرام ئېلىپ. چالا سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ بەدەننى يۇيۇپ تەرلىنىدۇ.

(3) قۇستە يېغى، جويۇز يېغى، زەپەر يېغى بىلەن باش، كۆكرەك قىسمى ۋە پۇت - قول بوغۇملىرى ياغلىنىدۇ.

15) ئاشقازاندا قۇرۇق سوغۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى: سەۋدا ماددىسىنىڭ ئاشقازانغا ۋە ئومۇمىي بەدەنگە تەسىر قىلىشىدىن بۇ خىل باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئاشقازاننىڭ كىرىش ئېغىزى ئېچىشىپ ئاغرىش، مەيدە كۆيۈش، يېگەن تاماق تولۇق

سىگمەسلىكتىن سىيىق يەل يۇقىرىغا ئۆرلەشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) كاسىنە يىلتىزىدىن 60 گرام ، كاسىنە ئۇرۇقى ، سېرىق ئوت ئۇرۇقىدىن 18 گرامدىن ، چىلاندىن 21 دانە ، سەرپىستاندىن 45 گرام ، سۇدىن بىر يېرىم كىلوگرام تەييارلاپ ، يۇقىرىقى دورىلارنى سۇنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، ئۇستىگە 250 گرام سىركە قوشۇپ ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(2) تۆتىنچى كۈنى بولغاندا قارا ھېلىلە ، سوقمۇنىيا ، بىستىپايەج ، ئەپتىمون ، ئۇستىقۇددۇس ، غارىقۇن ، لاچىۋەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ، بادىرەنجى بۇيا سۈيى بىلەن نوقۇتتەك كۇملاچ قىلىپ 10 تالدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىدۇ .

(3) بادىرەنجى بۇيىدىن تۆت گرام ، ئۇستىقۇدۇستىن ئالتە گرام ، ئەرەقى گاۋزىباندىن 150 گرام ئېلىپ چىلاپ ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ تازىلاپ ، 50 گرامدىن كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچىدۇ .

16) يەللىك ئاشقازان كېسەللىكىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى : تەستە ھەزىم بولىدىغان ، يەل پەيدا قىلىدىغان غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن باش ئاغرىقى كېلىپ چىقىدۇ .

ئالامىتى : باش بىردەم كۈچلۈك ئاغرىپ ، بىردەم

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قويۇپ بېرىش، بىردەم باشنىڭ ئومۇمىي قىسمى ئاغرىپ، بىردەمدىن كېيىن ئىككى چېكە ياكى مېڭە ئۇدۇلىغا مەركەزلىشىپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) بىر گرام قۇندۇز قەھرى، ئۈچ گرام قارىمۇچىنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇرۇنغا تارتقۇزۇپ چۈچكۈرتۈش؛

(2) جويۇزنى قايناتقان سۇ بىلەن باش قىسمىنى يۇيۇش؛

(3) شەربەتى سەپەرجىلدىن 100 گرام، گۈلقەنتتىن 15 گرام ئېلىپ كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىش؛

(4) ئەرەقى نانىخادىن 100 گرامغا جاۋارىش كۆمۈنىدىن يەتتە گرام قوشۇپ كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىش لازىم.

17) بالىياتقۇ مەنبەلىك باش ئاغرىقى

سەۋەبى: ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسىدا ياللۇغلىنىش سەۋەبىدىن ئۆرلىگەن بۇخاراتلىق گازنىڭ مېڭىگە، مېڭىنىڭ ھەرقايسى بۆلۈمچىلىرىگە ۋە نېرۋىلارغا تەسىر قىلىشىدىن باش ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: باشنىڭ ئاغرىشى ئاۋۋال باشنىڭ ھەممە قىسمىغا، كېيىنچە ئىككى چېكە ياكى ئارقا مېڭە ئەتراپلىرىغا مەركەزلىشىدۇ. بەزى ئاياللاردا ئادەت كەلمەسلىك ياكى ئاغرىتىپ كېلىش، ئادەت ۋاقتىدىن بۇرۇن كېلىش ئالامەتلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

ئادەت كەلمىگەن بولسا ئادەتنىماگدۇرۇش،ئاز - كۆپ كەلسە نورماللاشتۇرۇش ، ياللۇغلىنىش بولسا ، ياللۇغ قايتۇرغۇچى چارىلەرنى قىلىش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ ئاساسىي شەرت .

(1) ئادەت كۆپ كەلسە ، قۇرسى كەھرىۋادىن 10 تال ، ئەنجىبار شەربىتىدىن 100 گرامنى كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىش ؛

(2) ئادەت كەلمىگەن بولسا ، زاراگزا چېچىكىدىن 100 گرام ، شاپتۇل مېغىزىدىن 20 گرام ، خىيارشەنبەردىن 80 گرام ، تەرەنجۇبىلدىن 100 گرام ، رەۋەندىن 70 گرام ، سانادىن 40 گرام ، ئاغىچا ئۇرۇقى (قازان يۇغۇچ ئۇرۇقى) دىن 50 تال ، ئوبىھەلدىن 100 گرام ، قارا شېكەردىن 250 گرام ، بەدىياندىن 120 گرام تەييارلاپ ، دورىلارنىڭ سوقۇلىدىغانلىرىنى چالا سوقۇپ ، تەرەنجۇبىلدەك دورىلارنى ئايرىم سۇدا ئېرىتىپ ، باشقا دورىلارنى بىر كېچە قايناق چايغا چىلاپ ، ئەتىگىنى سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ ، تەرەنجۇبىل ئېرىتمىسىنى قوشۇپ قاينىتىپ ، قارا شېكەرنى سېلىپ يەنە بىر قاينىتىپ ، بىر ۋاخلىقىغا 250 مىللىلىتىردىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىش ؛

(3) بالىياتقۇدا ياللۇغلىنىش بولسا ، ئەتىگىنى ھەببە جەدىۋاردىن 10 تال ، چۈشتە ھەببە قۇرسى كەھرىۋادىن 10 تال ، كەچتە ھەببە سىمابتىن 10 تال (چىشقا تەگكۈزمەي) يېيىش ؛

(4) پىرسىياۋشان ، رەۋەن ، سەبرە ، كاۋاۋىچىن ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئانار پوستىدىن 20 گرامدىن ، گۈلسۈرۈخ ، بىنەپشە ، نىلۇپەردىن 10 گرامدىن ، مامىرانچىنى ، زەرچىۋە ، موزىدىن 50 گرامدىن ئېلىپ ، چالا سوقۇپ قايناتىپ ، سۈزۈپ تازىلاپ ، كۈندە كەچتە ۋە ئەتىگىنى ئالەتنى يۇيۇش ؛

(5) بەدەن ئاجىز ، قان كەملىك كۆرۈلسە ، ئانار شەربىتىدىن 50 گرام ، ھەببە جەدۋاردىن 10 تالنى كۈندە ئۈچ ۋاخ يېيىش لازىم .

18) كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

سەۋەبى : جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش ، مەنىي (ئىسپېرما) كۆپ چىقىپ ، تەبىئىي قۇۋۋەت زىيانغا ئۇچراشتىن مېڭىنىڭ خىزمىتىگە يامان تەسىر يېتىپ ، بۇ خىل باش ئاغرىقى پەيدا بولىدۇ .

ئالامىتى : جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن باش ئاغرىش ياكى قېيىش ، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىش ، بەزىلەردە بەدەنلىرى تىترەپ باش ئاغرىش ، بولۇپمۇ ئىككى چېكە ياكى ئارقا مېڭە ئاغرىش كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

مېڭىنى كۈچەيتىش ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئاساس قىلىنىدۇ . جىنسىي مۇناسىۋەت مۇمكىن بولسا پۈتۈنلەي چەكلىنىدۇ .

(1) قوستە يېغىغا قوندۇز قەھرىنى ئېزىپ سىلىپ باشنى ياغلاش لازىم .

(2) بۇقا چۈۋىچى بەش دانە ، قوشقاچ مېڭىسى 200

دانە ، قوشقار چىۋىچى بەش دانە ، تۇخۇم سېرىقى 20 دانە ، قۇشقاچ تۇخۇمى 20 دانە ، كەپتەر تۇخۇمى 20 دانە ، تۇرۇپ ئۇرۇقى ، تەررە ئۇرۇقى ، سەۋزە ئۇرۇقى ، قەلەمپۇر ، خولىنجان ، دارچىن ، لىسانىل ئاساپىر ، ئاقمۇچ ، جىگدە گۈلى ، پىلپىل 20 گرامدىن ئېلىنىپ ، 500 گرام ھەسەلگە قوشۇپ مەجۇن قىلىپ ، 10 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ يېيىشكە بېرىلىدۇ .

(3) تازىلانغان سىمابتىن 10 گرامنى ئۈچ دانە قۇشقاچ گۆشىنىڭ ئىچىگە سېلىپ ، قۇشقاچ گۆشىنى خېمىرنىڭ ئىچىگە ئېلىپ ئوتقا كۆمۈپ ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ ، ئاندىن قوي گۆشىدىن 150 گرامنى قىيما قىلىپ قازاندا بۆرەك يېغىدا قورۇپ ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قۇشقاچ گۆشىنى سېلىپ قورۇپ ، تازا ئېرىپ ھەممىسى بىرلىشىپ ئەبجەش بولغاندا ، بەش گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ يېسە بولىدۇ .

2 . مېڭە كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش

1) ھوشسىز ئۇيقۇ

سەۋەبى : ئىچكى جەھەتتىن ئومۇمىي بەدەندە ھۆل سوغۇقنىڭ زىيادە ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىشى ، مېڭىنىڭ ئۆزىدىمۇ سوغۇقلۇقنىڭ ئېشىپ ، ھۆللۈكنىڭ ئارتىپ كېتىشى سەۋەبىدىن مېڭە خىزمىتىنىڭ سۇسلىشىپ كېتىشى ؛ تاشقى جەھەتتىن ئۇرۇلۇش ، سوقۇلۇش ۋە زەربە مۇھىم سەۋەب بولىدۇ . ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغىن ئادرېسى

ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، زەي جايلاردا ئىشلەش، جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، سۇنئىي ئۇخلاتقۇچى دورىلارنى كۆپ، ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش ھوشسىز ئۇخلاشقا سەۋەب بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) قەلەمپۇردىن 30 گرام، جويۇزدىن 50 گرام، كاۋاۋچىنىدىن 20 گرام، زەنجىۋىل، دارچىنىدىن 50 گرامدىن، گۈلسۇرۇخ (قىزىلگۈل)تىن 20 گرام، سۇمبۇلدىن 30 گرام، بابۇنىدىن 20 گرام، ئىككىلىملىكتىن 30 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، 10 كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ تازىلاپ، ۋاننىغا قۇيۇپ، كۈندە بىر قېتىم ۋاننىدا ھورلىنىش؛

(2) قورساقنى ياخشى تويغۇزۇپ، قۇستە يېغى، زەيتۇن يېغى، جويۇز يېغى، زەپەر يېغى قاتارلىقلاردىن بىرى بىلەن ئومۇمىي بەدەننى ياغلاپ، ئاپتاپقا قاقلىنىش؛

(3) پەرپىيۇندىن ئالتە گرام، قۇندۇز قەھرىدىن ئۈچ گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، قۇستە يېغى، بىلسان يېغىدىن 20 مىلىلىتىردىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ باشنى ياغلاش؛

(4) قۇندۇز قەھرى، قارىمۇچ، سىيادانىدىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ، ئۇپىدەك سوقۇپ، بۇرۇنغا تارتقۇزۇپ چۈشكۈرتۈش؛

(5) گۈلنەپشە، بەدىيان يەتتە گرامدىن، بەدىيان يىلتىزى، بىخ كەرەپشە بەش گرامدىن، ئۇستقۇددۇس يەتتە گرام، كۆك يىمىش 20 گرام، ئەنجۈر قېقى 10 دانە

ئېلىنىدۇ . يۇقىرىقى دورىلارنى ئاخشىمى قايناق سۇغا چىلاپ ، ئەتىگىنى بىر قاينىتىپ ، سۈزۈپ تازىلاپ ، ھەسەلدىن 100 گرام قوشۇپ ، 150 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىدۇ .

(6) كۈندە ئۈچ ۋاخ شەربەتى ئەۋرىشىمدىن 60 گرام ، لوئوقى زەنجىۋىلدىن 10 گرام ئىچىدۇ .

(7) ئايارەج پەيقارىنى ئۈچ گرام (يەتتە تال) دىن كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچىدۇ .

(8) ئەتىگىنى سۈيۈپى كەبىردىن 10 گرام ، چۈشتە ھەببە جەدىۋاردىن 10 تال ، كەچتە مومىسكتىن بەش گرام يەيدۇ .

(9) ئۈرۈلۈش ، سوقۇلۇش زەربىسىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى ئىلغار دوختۇرخانا دوختۇرلىرى بىلەن مەسلىھەتلىشىپ بىرلىكتە داۋالىسا ياكى يۇقىرى دوختۇرخانىغا يوللاپ بەرسە بولىدۇ .

2) ئۇيقۇسىزلىق

سەۋەبى : ئۇيقۇسىزلىقنىڭ سەۋەبى ناھايىتى كۆپ بولۇپ يىغىنچاقلىغاندا ، مېڭىگە زىيادە قۇرۇقلۇقنىڭ يېتىشى ، ئۇنىڭدىن باشقا ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ دىشۋارچىلىقىدىن كېلىپ چىقىدۇ .

ئالامىتى : كېچىنى كۆز يۇمماي ئۆتكۈزۈش ياكى كۆز يۇمۇش بىلەن غەيرىي چۈش كۆرۈش ، 1 — 3 سائەتنى ئۇخلاش بىلەن ئۆتكۈزۈپ ، بىر كېچە — كۈندۈزنى ئۇيقۇسىراش بىلەن ئۆتكۈزۈش بۇ كېسەللىكنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرىسى

مۇھىم ئالامىتى .

داۋالاش ئۇسۇلى

ھۆل سوغۇق ياكى ھۆل ئىسسىق دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق بەدەن ۋە مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش لازىم .

(1) ئارپا يارمىسى ، قوناق يارمىسى ياكى ئوماچ ، چۆپ قاتارلىق تاماقلارنى يېيىش ؛

(2) ئەرەقى گۈلاپنى ھەر تۆت سائەتتە بىر قېتىم 60 گرامدىن ئىچىش ، بېشىنى قاپاق يېغىدا ياغلاش ؛

(3) كۈندە بىر سائەت ئۆپچۆرىسىدە مۇنچىغا چۈشۈپ بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ، 12 تال چىلان مېغىزىنى يەپ يېتىش لازىم .

3) مېڭە پەردە ياللۇغى

سەۋەبى : قان ، سەپرا ، بەلغەم ، سەۋدالارنىڭ سان ـ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ ، مېڭە پەردىسىدە ياللۇغ پەيدا قىلىشىدىن بولىدۇ .

ئالامىتى : ياللۇغلىنىش قاندىن بولسا ، قىزىتما ئۆرلەيدۇ ، كېسەل جۆيلۈپ ياتىدۇ . ياللۇغلىنىش سەپرادىن بولسا ، قىزىتما ئۆرلەيدۇ ، كېسەل پەرىشان ھالەتتە ئاغزىغا كەلگەننى سۆزلەپ بىھوش ياتىدۇ . ياللۇغلىنىش بەلغەمدىن بولسا ، مىجەزى تۆۋەنلەيدۇ ، سۆزلەش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ ، داۋاملىق ئەسنەيدۇ . ياللۇغلىنىش سەۋدادىن بولسا ، قىزىتما بولمايدۇ ، قورقۇنچلۇق ، ۋەسۋەسىلىك گەپلەرنى قىلىپ جۆيلۈپ ياتىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) 1:10 سۇيۇقلاندۇرۇلغان مائۇل ھەسەلنى ھەر ئىككى سائەتتە 50 گرامدىن ئىچىش ؛

(2) قاندىن بولسا ، گۈلاپ بىلەن بېشىنى يۇيۇش ياكى لۆڭگىنى چىلاپ بېشىغا قويۇش ؛

(3) بىنەپشە يېغى ، بادام يېغى ، گۈل يېغى ، قاپاق مېغىزى يېغىدىن بىرىنى تاللاپ ، باشنى ياغلاش ؛

(4) سەپرادىن بولسا ، تەمرى ھىندى ، چىلان ، ئەينۇلا ، قارىئۆرۈك ، سەرپىستان ، تەرەنجىۋىل ، خىيارشەنبەر ، سانا قاتارلىق دورىلارنى تاللاپ كاشكاپ قىلىپ ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ئىچىش . بېشىنى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن ياغلاش ياكى قاپاق يېغى بىلەن قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى بىرلەشتۈرۈپ ، پۈتۈن باش قىسمىغا ھەر 2 — 3 سائەتتە بىر قېتىم چېپىش ؛

(5) سەۋدادىن بولسا ، مائۇل ھەسەلنى ئىچىش بىلەن بىللە بىنەپشە ، نىلۇپەر ، قاپاق لېشى ، بابۇنە ، ئىككىلىمىلىك ، پاقا يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ سۈزۈپ ، ئومۇمىي بەدەننى يۇيۇش ؛

(6) بەلغەمدىن بولسا ، 6 : 1 لىك مائۇل ھەسەل تەييارلاپ ئىچىش ، سىمىزئوت ، يۇمغاقسۈت ، خوخىنى سىقىپ ، سۇيىدە بېشىنى يۇيۇش لازىم .

4) تىترىمە كېسەل (رەئشە)

تونۇش : ھەرىكەت ئەزالىرى ، باش قاتارلىق جايلىرى ئىختىيارسىز گىلدىڭشىپ تۇرىدىغان كېسەللىككە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئېيتىلىدۇ .

سەۋەبى : رەئىشىنىڭ كېسەللىك سەۋەبى كۆپ خىل بولۇپ ، ئەزالارنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى ، ھەرىكەت قىلىدىغان ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى ، يۈرەك ـ قان تومۇر كېسەللىكلىرى ، قان بېسىمى يۇقىرىلىق كېسەللىكى ، ھاراقتىن زەھەرلىنىش قاتارلىق ئامىللار مۇھىم سەۋەب بولىدۇ .

ئالامىتى : پۇت ـ قول ، باش ئىختىيارسىز تىترەپ تۇرۇش ، بەزىلەرنىڭ كالپۇكى ، يۈز ۋە قاپىقىمۇ تىترەپ تۇرۇشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ھەببە شەترەنجى ياكى ئايارەجلەردىن تاللاپ بېرىلىدۇ ، لېكىن قاتتىق سۈردۈرۈش مەنئىي قىلىنىدۇ .

(2) قۇستە يېغى ياكى تۇخۇم يېغىدا ياغلىنىش ؛

(3) ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قاينىتىلغان سۇدا ھوردىلىش ؛

(4) ياش پاخلان مېڭىسىنى پىشۇرۇپ ھەسەل قوشۇپ يېيىش ؛

(5) زەيتۇن يېغىدا ياغلىنىش ؛

(6) قۇندۇز قەھرىنى مائۇل ھەسەل بىلەن ئىچىش؛

(7) تۇزنى قايىنىتىپ پاكىز سۈزۈپ تازىلاپ ، ئۇنىڭدا بەدەننى ھوردۇتۇپ يۇيۇش ؛

(8) سوغۇق تائاملاردىن پەرھىز قىلىش ، ھاراق ـ شاراب ئىچمەسلىك لازىم .

5) مالىخولىيا

مالىخولىيا ئورۇنسىز خىياللارنى سۈرۈپ، سەۋەبسىز غەم - ئەندىشە ئىچىدە ئۆتىدىغان بىر خىل روھىي كېسەللىككە ئېيتىلىدۇ.

سەۋەبى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدانىڭ بۇخاراتلىرى (ئىسسىق گازلىرى) يۇقىرىغا ئۆرلەپ مېڭە، ئەسەبكە ئېغىر دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزۈشى، ئاياللاردا ھەيزنىڭ ۋاقتسىز توختاپ قېلىشى ياكى ھەيزنىڭ تەرتىپسىزلىكى بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى مۇھىم سەۋەب بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئالامىتى: بىماردا كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەبكە ماس ھالدا ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بولۇپمۇ بىھۇدە كۆپ ئويلىنىش، باش - ئاياغسىز خىياللارنى سۈرۈش، توغرا پىكىردىن يىراقلىشىپ، ئورۇنسىز تەلەپ قويۇپ ئاغرىنىپ يۈرۈشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، يۈرەك ھەرىكىتىنى ياخشىلاش ئۈچۈن، شەربىتى ئەۋرىشىمدىن 60 گرامغا مەجۇنى نۇجاھدىن 10 گرام قوشۇپ بېرىلىدۇ.

(2) ئۇيقۇنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن، شەربىتى سەندەل بىلەن خېمىرى گاۋزىبان بېرىلىدۇ.

(3) قاننى كۆپەيتىپ نېرۋا خىزمىتىنى رەتكە سېلىش ئۈچۈن، شەربىتى رۇممانىدىن 50 گرامغا گۈلقەنت قوشۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(4) ئەتىگىنى ئۈچ گرام داۋا ئىلمىشكى ، چۈشتە ئىككى گرام خېمىرى مەرۋايىت ئەنبىرى ، كەچتە 10 گرام مەجۇنى گاۋزىبان ، 10 گرام ئەرەقى گاۋزىبان ئىچۈرۈلىدۇ .

6) نېرۋا ئاجىزلىقى

نېرۋا ئاجىزلىقى مالىخولىيا كېسەللىكىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ ، نېرۋا فۇنكسىيىسىنىڭ بۇزۇلۇش تىپىدىكى كېسەللىكلەر ئىچىدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان ، چوڭ مېڭىنىڭ قوزغىلىش ۋە تورمۇزلىنىش پائالىيىتى بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك .

سەۋەبى : نېرۋا ھۆجەيرىلىرىنىڭ ئۇزاققىچە كۆپ ئىشلىتىلىشى ، ئەمگەك بىلەن دەم ئېلىش بىرلەشتۈرۈلمىگەنلىكى ، روھىي جەھەتتىكى بېسىم ، باش مېڭىنىڭ زەخىمگە ئۇچرىشى ۋە نېرۋا پائالىيىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما كېسەللىك نېرۋا ئاجىزلىقىنى پەيدا قىلىشتىكى مۇھىم ئامىلدۇر .

ئالامىتى : نېرۋىنىڭ تورمۇزلىنىش پائالىيىتى تۆۋەنلەپ ، قوزغىلىش جەريانى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەش (ئۇيقۇ بۇزۇلۇش ، مىجەز ئۆزگىرىش ، باش ئاغرىش ياكى قېيىش ، چىڭقىلىش ، بەل - پۇت ، قول ۋە گەجگە تېلىش ، ئۇيۇشۇش ، تىترەش ، بەدەن داۋاملىق يېقىمسىزلىنىش ، قورۇق خىيالنى كۆپ قىلىش) ، نېرۋا خىزمىتى قالايمىقانلىشىش (ئۇنتۇغاق بولۇپ قېلىش ، دىققەتنى يىغالماسلىق ، ئاسان چارچاش ، خىزمەت ، ئۆگىنىش ۋە تونۇۋېلىش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش) ، يۈرەك ھەرىكىتى

قالايمىقانلىشىش، نەپەس سىقىلىش، چوڭلاردا قان بېسىمى يۇقىرىلىق، ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىش، ئەرلەردە جىنسىي ئاجىزلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) روھىي جەھەتتىن داۋالاش: بىمارنى تىنچ، ئازادە، ئېچىلىپ - يېيىلىپ ئارام ئېلىشقا رىغبەتلەندۈرۈش، ئورۇنسىز خىياللارنى ئويلىماي، قورساقنى كەڭ تۇتۇپ، خۇشال - خۇرام يۈرۈشكە ئادەتلىنىش ئۈچۈن يېقىندىن ياردەمدە بولۇش، بىمار ئۆز كېسىلىنى قەتئىي ئويلىماسلىق، ھەتتا ئۇنتۇپ كېتىش، مەندە كېسەللىك يوق دېگەن روھنى تىكلەش. بۇنىڭ ئۈچۈن ئويۇن - تاماشا، سەيلە - ساياھەت بىلەن كۈننى ئۆتكۈزۈپ كۆڭۈلنى خاتىرجەم تۇتۇش لازىم.

(2) غىزا بىلەن داۋالاش: توخۇ، قۇشقاچ، كەكلىك، ئۇلاي، كەپتەر قاتارلىق ئۇچار قۇشلار گۆشىنى پىشۇرۇپ ياكى كاۋاپ قىلىپ يېيىش؛ قىمىز، سۈت، قايماق، تۇخۇم، ھەسەل، شېكەر ۋە مائۇل ھەسەللەرنى كۈندە قەرەللىك يەپ - ئىچىش؛ تۇخۇم ھالۋىسى، كۈنجۈت، بادام، ياڭاق ھالۋىسىنى ئىزچىل يەپ بېرىش؛ ياش پاخلان گۆشى، يۈرىكى ۋە بۆرىكىنى پىشۇرۇپ يېيىش، مېڭىسىنى ھەسەل بىلەن يېيىش لازىم.

(3) دورا بىلەن داۋالاش: ئەتىگىنى 50 گرام شەربىتى ئەۋرىشىم بىلەن يەتتە گرام مەجۇنى نۇجانى بىرگە ئىچىش؛ چۈشتە بەش گرام داۋا ئىلمىشكى ئەنبىرى، 60 گرام سەندەل شەربىتى ئىچىش؛ كەچتە 50 گرام

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغىن ئادرىسى

شەربىتى سۇمبۇل بىلەن 10 گرام خېمىرى گاۋزىباننى بىرگە يېيىش لازىم.

7) زۇكام ۋە نەزلە

زۇكام تارقىلىشچان زۇكام ۋە ئاددىي زۇكام دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

سەۋەبى: ئاددىي زۇكام كۆپ ھاللاردا شامالداشتىن كېلىپ چىقىپ، نەپەس يولىدا يەڭگىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىپ، 2 — 3 كۈن ئىچىدە ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ قالىدۇ. تارقىلىشچان زۇكام (نەزلە) نىلك يۇقۇش كۈچى ناھايىتى كۈچلۈك بولۇپ، يۆتىلىش، چۈشكۈرۈش ۋە ئۇچرىشىش سەۋەبىدىن يۇقۇپ تارقىلىپ، بىرقانچە كۈن ئىچىدە كەڭ كۆلەملىك كېسەللىك پەيدا قىلىپ، سالامەتلىك ئۈچۈن ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئالامىتى: ئاددىي زۇكام بۇرۇن ئىچى قۇرۇش ياكى سۇ ئېقىش، بۇرۇن پۈتۈش، چۈشكۈرۈش، ئاز بىر قىسىملاردا يۆتىلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ 2 — 3 كۈن ئىچىدە ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ. تارقىلىشچان زۇكامدا باش ئاغرىش، توڭۇپ - تىترەش، قىزىش، پۈتۈن بەدەن تىلىپ ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىنىش، كۆڭلى تاماق خالىماسلىق، يۆتىلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر باللاردا بۇ خىل زۇكام كۆرۈلسە ئېغىرراق ئۆتىدۇ. قىزىش، تېمپېراتۇرا ئۆرلەش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، بەزىلەردە تارتىشىپ قېلىشتەك كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) گۈلنەپشە، نىلۇپەردىن 10 گرامدىن، زۇپادىن 12 گرام، خەشخاشتىن ئالتە گرام، چاكاندىدىن بىر گرام تەييارلاپ چالا سوقۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىسى بىر قايىنىتىپ، سۈزۈپ تازىلاپ، قىزىق هالدا 100 مىللىلىتىردىن كۈندە 3 ــ 4 ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ.

(2) نىلۇپەر، زۇپا بەش گرامدىن، بىنەپشە ئۈچ گرام، پىرسىياۋشان سەككىز گرام، ئاق لەيلىگۈلى ئۈچ گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ئالتە گرام، بىخ بەدىيان پوستى، بىخ كاسىنە پوستى ئۈچ گرامدىن، چىلان، ئۈزۈم (ئۇرۇقسىز كۆك ئۈزۈم) 21 تالدىن تەييارلىنىدۇ. بۇلارنى بىر كېچە ـ كۈندۈز قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ تازىلاپ، 100 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ قىزىقىدا ئىچىپ چۈمكىنىپ يېتىپ تەرلەنسە بولىدۇ.

(3) زۇكام قىزىتمىسىنى ياندۇرۇش ئۈچۈن ئەرەقى كاسىنە، ئەرەقى گۈلاپ، ئەرەقى نىلۇپەردىن 100 گرامنى سۇپۇپى ئىسترىپىل كەشنىزى بىلەن ئىچىش هەم تاۋۇز سۈيىنى ئىچىش لازىم.

(4) بەلغەملىك يۆتەل بولسا، شەربىتى خەشخاش بىلەن گۈلقەنتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىش لازىم.

(5) هەببە زۇپا، شەربىتى زۇپا، سۇپۇپى سىهال، پىننە گۈلقەنت، شەربىتى پەريادىرەسلاردىن تاللاپ بېرىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

8) ئېرقىنسا (ئۇلتۇرغۇچ نېرۋا ياللۇغى)

ئاغرىش يانپاشتىن باشلىنىپ ، تا ئوشۇققىچە ، ھەتتا پۇت بارماقلىرىغىچە تارقىلىدىغان ، ھەرىكەتلەندۈرگۈچى ئەسەبلەرنىڭ زەخىمگە ئۇچرىشىدىن پەيدا بولغان كېسەللىك ئېرقىنسا دېيىلىدۇ .

سەۋەبى : ھەرىكەتكە قوماندانلىق قىلغۇچى نېرۋىلارنى زۇكام نەزلىسىنىڭ زەخىملەندۈرۈشى ، ھۆل - زەي جايلاردا تۇرۇپ ئىشلەش ياكى قاتتىق سوغۇقتا ، سوغۇق سۇدا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ قېلىش تۈپەيلىدىن پەي - ئۇستىخان ، مۇسكۇللار ، تارىمۇشلار ھەم ئارىلىق نېرۋىلارنىڭ زەخىملىنىشى ، جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش سەۋەبلىك بەدەندىكى تەبىئىي ھارارەتنىڭ سويۇشى ياكى تەبىئىي قۇۋۋەتنىڭ كېمىيىشى بۇ خىل كېسەللىك پەيدا بولۇشتىكى مۇھىم سەۋەب ھېسابلىنىدۇ .

ئالامىتى : بۇ كېسەللىكنىڭ دەسلەپىدە بەل ، ساغرا قىسمى ئاغرىپ ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ يەنە قوزغىلىپ تەكرارلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ ، كېيىن يانپاش ئاغرىش ، بەزىلەرنىڭ تىز ، ئوشۇقلىرى ياكى سان قىسمى تېلىپ ئاغرىش ، تەرەققىي قىلىپ يانپاشتىن تا ئوشۇققىچە ، ھەتتا پۇت بارماقلىرىغىچە ئاغرىشتەك ئالامەت كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

ئېرقىنسانى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنى تېپىپ چىقىش ، بۇ خىل كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى خىلتنىڭ

مۇنزىچ ۋە مۇسەھلىنى بېرىش — بۇ كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى.

(1) مۇنزىچ ئۈچۈن گۈلنەپشە، قەسبو زەرىرە، ئىئەبۇ سۇلەب، بەدىيان يىلتىزى پوستى، شاھتەرە، بىخ بەدىيان، سۆرۈنجان ئالتە گرامدىن، كىشمىش ئۈچ گرام تەييارلىنىدۇ. بۇلارنى بىر كېچە قايناق سۇغا چىلاپ، ئەتىسى سۇنىڭ يېرىمى قالغۇچە قايىنتىپ سۈزۈپ تازىلاپ، 50 گرام تەرەنجىۋىل چىلانغان سۇنى قوشۇپ بىر قايىنتىپ، ھەر ۋاخلىبقىغا 100 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچۈرسە بولىدۇ. مۇسەھىل ئۈچۈن گۈلنەپشە، كاسىنە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى ئالتە گرامدىن، كىشمىش توققۇز دانە، گاۋزىبان گۈلى ئۈچ گرام، ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى 10 گرامدىن، بىخ سۇس، گاۋزىبان، پىرسىياۋشان، ئىت ئۈزۈمى بەش گرامدىن، چىلان، سەرپىستان 15 دانىدىن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشەباھار گۈلى، قىزىلگۈل، سانا 16 گرامدىن، پۇنۇس، تەرەنجىۋىل، بادام مېغىزى 20 گرامدىن تەييارلىنىدۇ. دورىلار بىر كېچە قايناق سۇغا چىلىنىپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قايىنتىلىپ سۈزۈپ تازىلاپ، خېمىرى بىنەپشە، گۈلقەنت قوشۇپ بىراقلا ئىچۈرۈلىدۇ.

(2) ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن سۆرۈنجان، سەبرە 15 گرامدىن، تەرەنجىۋىل 24 گرام، قىچا 15 گرام، تۇخۇم ئېقى يېتەرلىك مىقداردا تەييارلىنىدۇ. دورىلارنى سوقۇپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىغان جايغا چاپسا بولىدۇ.

(3) ھەببە سۆرۈنجاندىن يەتتە تال، سۇمبۇل

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

شەربىتىدىن 30 گرامنى كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچۈرۈش؛

(4) بەدەن سىرتىنى زەيتۇن يېغى، تۇخۇم يېغىدا 3 ــ 4 قېتىم ياغلاش ھەم بەدەن سىرتىدىن شەخەك قويۇش؛

(5) ئادراسمان ئۇرۇقى، قىچا، سۆرۈنجاندىن 20 گرامدىن، جويۇزدىن 60 گرام تەييارلاپ، ئۇپىدەك سوقۇپ، تۆگە يېغى ياكى ئات يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاغرىغان جايىنى سىرتىدىن ياغلاش؛

(6) ئەتىگىنى مەجۇنى ئازاراقىدىن بىر گرام، چۈشتە سۇپۇپى سۆرۈنجاندىن 10 گرام، كەچتە ماددە تۇلھايات، ئەرەقى گاۋزىبان ئىچۈرۈش لازىم.

3 . بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش

ئۇيغۇر تىبابىتىدە بەش ئەزا كېسەللىكلىرى كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، ئېغىز بوشلۇقى ئەزالىرى، تىل كېسەللىكلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بەش ئەزا كېسەللىكلىرى سىرتقى سەۋەب ۋە ئىچكى سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ.

(1) سىرتقى سەۋەب: تەبىئەتتىكى ئىسسىق ـ سوغۇق، ھۆل ـ لۆك، قۇرۇقلۇق، بوران ـ چاپقۇن، قار ـ يامغۇر، قۇرغاقچىلىق ئومۇمىي بەدەن كېسەللىكلىرىنى سادىر قىلغىنىدەك، كۆز، قۇلاق، بۇرۇن ۋە باشقا ئەزالاردىمۇ كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. سىرتقى زەربە (ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، تىغ تېگىش، يىقىلىش، كۆزگە

كۆچلۈك نۇر تەسىر قىلىش، قۇلاققا يات جىسىملار كىرىپ كېتىش) بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ.

(2) ئىچكى سەۋەب: خۇشاللىنىش، غەزەپلىنىش، غەم ـ ئەندىشە، قايغۇ ـ ھەسرەت قاتارلىقلار چەكتىن ئېشىپ كەتسە، بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى مۇھىم سەۋەب بولۇپ قالىدۇ. بالىلاردا ئانا سۈتىنىڭ يېتىشمەسلىكى، ئوزۇقلىنىشىنىڭ ناچارلىقى، چوڭلاردا يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ سۈپىتى تۆۋەن، قۇۋۋىتى ئاجىز، ھەزىم بولۇشىنىڭ ناچارلىقى نامازشام قارىغۇسى، مۈڭگۈز پەردىسىنىڭ يۇمشاپ كېتىشىنى پەيدا قىلىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق تويۇنۇپ يەپ ـ ئىچىش، مايلىق تاماقنى كۆپ، ئوزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش بۇزۇق يەللەرنى پەيدا قىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن يىڭناسقۇ، قۇلاق ـ بۇرۇنغا ئۇششاق جاراھەت، ئېغىز چۆرىسىگە قوقاق چىقىدۇ، چىش مىلىكى ياللۇغلىنىدۇ.

(3) بەش ئەزا كېسەللىكلىرى خىلىت بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا، يەنى سەپرا ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن بولسا، كۆز قىزىرىش، بۇرۇن قىزىرىش، گال قىزىرىپ ئىششىش، ئاۋاز پۈتۈشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قان خىلىتىغا مۇناسىۋەتلىك بولسا، كۆز قان قۇيغاندەك قىزىرىپ ئىششىش، كۆزدىن ئىسسىق ياش ئېقىش، قۇلاقتىن قويۇق سېرىق يىرىڭ ئېقىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. سەۋداغا مۇناسىۋەتلىك بولسا، كۆز قۇم تىققاندەك قىچىشىش، چىڭقىلىش، كۆز ۋە بۇرۇن قۇرغاقلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بەلغەمگە

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

مۇناسىۋەتلىك بولسا، كۆزدىن ياش ئېقىش، بۇرۇندىن سۇ كېلىش، قاپاق ساڭگىلاش، ئىششىش، قۇلاق پوتلۇپ قېلىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

1) كۆز قىزىرىپ ئاغرىش

سەۋەبى: كۆزى قىزىرىپ ئاغرىغان كىشىلەر بىلەن ئۇچرىشىش ۋە ئۇلارنىڭ لۆڭگە، قولياغلىقلىرىنى ئىشلىتىش، يەنە بىر جەھەتتىن بەدەندىكى سەپرا ياكى قان خىلتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزىلەردە يۇقۇملۇق زۇكام نەزلىسىنىڭ كۆزگە چۈشۈشىدىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بىر ياكى ئىككىلا كۆز قىزىرىپ ئاغرىيدۇ. ھۆل ئىسسىقتىن بولسا، كۆزدىكى قىزىللىق بەك ئېغىر، ئاقىدىغان سۇيۇقلۇقمۇ كۆپ بولىدۇ، باش ئاغرىش قوشۇپ كېلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئەتىياز كۈنلىرى كۆپ ئۇچرايدۇ. قۇرۇق ئىسسىقتىن ئاغرىسا، كۆز ئېچىشىپ سانجىلىپ ئاغرىيدۇ. نەزلە ياكى يەلدىن ئاغرىسا، ياش ئانچە كۆپ چىقمايدۇ، قىزىللىق بىرقەدەر ئېغىر بولىدۇ، چاپاق بولمايدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) كۆزدىن ياش كۆپ ئاقسا، يۇيۇلغان تۇتىيانى پار سۈيىدە ئېزىپ سۈيۇلدۇرۇپ كۆزگە تېمىتىش؛

(2) سەپرادىن بولسا، ھۆل قاپاق لېشىنى مجىپ 2 ــــ 3 سائەتكىچە كۆز ئۈستىگە چاپلاش؛

(3) سەندەل، گۈلى ئەرمەنى، رۇسۇت، ئىنت

ئۆزۈمىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمغاقسۈت سۈيىدە سۈيۇلدۇرۇپ كۆز جىيەك ئەتراپىغا چېپىش؛

(4) بەرۇرى كاپۇر، كوھلى رومان بېرىش؛

(5) ھۆل ئىسسىقتىن ئاغرىسا، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى كۆزگە تېمىتىش لازىم.

2) كۆز ياشاڭغۇراش

سەۋەبى: ياش خالتا ياكى ياش نەيچىسىنىڭ تۇغما كەمتۈكلۈكى، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردىكى قىزىتما سەۋەبىدىن ياش نەيچىسى توسۇلۇپ قېلىش ياكى زورۇقۇپ ئىشلەش تۈپەيلىدىن ياش نەيچىسى كېڭىيىپ ياكى تارىيىپ قېلىش كۆز ياشاڭغۇراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) كوھلى روشنائى كۆزگە چېپىلىدۇ.

(2) كوھلى دەمئە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: تۇتىيا 27 گرام، بىخ مارجان، سېرىق ھېلىلە، سەبزە 11 گرامدىن، قارىمۇچ، پىلپىل بىر گرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

(3) بەرورى ھوسرەم بېرىلسە، بۇنىڭ تەسىرى ئىنتايىن ياخشى.

(4) سۈرمىنى كۆپ ئىشلىتىش لازىم.

3) كۆز بۇرجىكى يىرىڭلىق ئاقمىسى

سەۋەبى: كۆز ئىچكى جىيەكى ياللۇغلىنىشنىڭ قايتا ـ قايتا تەكرارلىنىشى ئاخىر كۆز بۇرجىكى يىرىڭلىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاقمىستىنى پەيدا قىلىدۇ . يەنە بەزىلەرنىڭ سەپرا ياكى سەۋدانىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن يىگناسقۇ چىقىش سەۋەبلىك ئاقمىنغا ئۆز گىرىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، توغرا بولمىغان ئوپېراتسىيىمۇ بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىدا مۇھىم سەۋەب بولۇپ قالىدۇ .

ئالامىتى : دەسلەپتە كۆز ياشاڭغۇراش ، يىگناسقۇ چىقىش سەۋەبىدىن يىرىك چىقىپ تۇرۇش ، بەزىدە ئىششىق پەيدا بولۇپ ئۆزى ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ ئېقىش ، بەزىدە قول بىلەن باسقاندا يىرىڭ چىقىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) شىياپىي غوراب بېرىلىدۇ .

تەركىبى : سەبرە ، كۇندۇر ، ئانار گۈلى ئۈچ گرامدىن ، زەمچە ئىككى گرام ، زەنكار بىر گرام ، خۇنسىياۋشان ئۈچ گرام تەييارلىنىدۇ . ئاندىن ئاق موم بىلەن دورىلارنى قوشۇپ شامچە ياسىلىدۇ . ئاقمىنىڭ يىرىڭىنى چىقىرىۋېتىپ ، 10% مامىرانچىن سۈيۈقلۇقى بىلەن تازىلاپ ، شامچىنى سېلىپ ئۈستىنى يېلىملىق لاتا بىلەن تېڭىپ قويسا بولىدۇ .

(2) ئەتىگىنى ھەببە چۆپچىنىدىن 10 تال ، چۈشتە ھەببە مۇقلىدىن 10 تال ، كەچتە ھەببە سىمابتىن 10 تال بېرىلىدۇ .

4) كۆزگە ئاق چۈشۈش

سەۋەبى : سوزنەك ، سىفلىس كېسەللىكى بار

ئاياللاردىن تۇغۇلغان بالىلار ياكى كۆز مۇڭگۈز پەردە ياللۇغى، مۇڭگۈزسىمان پەردىنىڭ يۇقۇملىنىپ جاراھەتلىنىشى، سوزۇلما خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى ۋە شەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش) بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى مۇھىم سەۋەب ھېسابلىنىدۇ.

ئالامىتى: بۇ كېسەللىكنىڭ ئىككىلەمچى خاراكتېرلىك بولغىنى كۆپ ئۇچرايدۇ. ئاقنىڭ بەزىلىرى نېپىز سۈزۈك بولۇپتەك، بەزىلىرى توقراق ئاق رەڭدە بولۇپ، مۇڭگۈز پەردىگە چوڭقۇر ئورۇنلاشقان بولىدۇ. بەزىلىرى مۇڭگۈز پەردە بىلەن سىرتقا پولتىيىپ چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

دەسلەپكى دەۋرلىك بولسا، كۆزنى كەرگە بىلەن چوڭ ئېچىپ، گۈلاپتا ئېرىتىلگەن تۇتيانى ئاق ئۇستىگە ئىشپرىس بىلەن پۈركۈش، ئاق ئۇزىراپ پىشقان بولسا، كوھلى مۇقەۋۋى بەسەر بېرىش لازىم.

5) نامازشام قارىغۇسى

سەۋەبى: مېڭىدىن چۈشكەن نەزلە سۇيۇقلۇقى ياكى ئاشقازاندىن ئۆرلىگەن قويۇق يەل ۋە باشقا سەۋەبلەر كۆزنىڭ تۇخۇم ئېقىسمان سۇيۇقلۇقىغا يامان تەسىر كۆرسىتىپ، قويۇلدۇرۇۋېتىشىدىن كۆزنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ، نامازشام قارىغۇسى پەيدا بولىدۇ. ئەڭ مۇھىم سەۋەب، ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقىدىن بەدەن ئاجىزلىشىپ، ئاخىر نامازشام قارىغۇسى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆزى كۆندۈزى ناھايىتى ياخشى كۆرىدۇ، ئەمما گۇگۇم چۈشۈشى بىلەنلا كۆزنىڭ كۆرۈشى ئاجىزلىشىپ، ھەر قانداق نەرسىنى تۇتۇق كۆرىدۇ ياكى پۈتۈنلەي كۆرەلمەيدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

ھەر كۈنى قوي ـ ئۆچكە جىگىرىنى مۇۋاپىق مىقداردا پىشۇرۇپ يېيىش، ئۇسسۇزلۇقى ئۇچۇن ئارپىبەدىيان دەملەنمىسىنى ئىچىش، كۈندە مۇقىم ئىككىدىن تۇخۇم سېرىقى، 150 گرام ئەتراپىدا سەۋزە مۇراببىاسى يېيىش، مېۋە ـ چېۋە، سەي ـ كۆكتات ۋە ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان ياش قوي گۆشى، ئۇچار جانۋار گۆشىنى يېيىش لازىم.

6) كۆز ئىچىدا رەڭدار چېكىت پەيدا بولۇش كېسەللىكى

سەۋەبى: كۆز سىرتقى جەھەتتىن زەخىملىنىش، كۈچەپ قەي قىلىش، يۆتىلىش، قان بېسىمى ھەددىدىن زىيادە يۇقىرى ئۆرلەش تۈپەيلىدىن كۆز تومۇرلىرى چىڭقىلىپ، بەزى ئۇششاق تومۇرلار يېرىلىش سەۋەبىدىن كۆز ئىچىدا رەڭدار چېكىت پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كۆز ئىچىدە دائىرىسى ئېنىق، قىزىل رەڭلىك چېكىت پەيدا بولىدۇ. ئېغىرراق بولغاندا پارچە ـ پارچە قىزىل داغنى شەكىللەندۈرىدۇ. ئەڭ ئاخىر تەرەققىي قىلىپ، تۇتۇق سېرىق رەڭگە ئايلىنىپ يوقاپ كېتىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى تامغۇزۇش ياكى

كەپتەرنىڭ قانتىدىكى تومۇردىن قان ئېلىپ ئۇنى كۆزگە پۈركۈش لازىم.

(2) شىيابى مولەيىننى كۆزگە چېپىش لازىم.

تەركىبى: شادىنەج مەغسۇل 27 گرام، كۆيدۈرۈلگەن مىس 15 گرام، ئەرەب يېلىمى، كەترا، مۇرمەككى بەش گرامدىن، بىخ مارجان، كەھرىۋا، مەرۋايىت، سازەج ھىندى توققۇز گرام، خۇنسىياۋشان، زەپەر ئىككى گرامدىن ئېلىنىدۇ، بۇ دورىلارنى ئۇپىدەك سوقۇپ، بەدىيان ئەرەقىدە يۇغۇرۇپ شىياپ ياساپ، سۇ بىلەن ئېرىتىپ كۆزگە چاپسا بولىدۇ.

7) كۆز ئاجىزلىقى

سەۋەبى: كۆز سۇيۇقلۇقىنىڭ نورماللىقىنىشى (ئازىيىشى، كۆپىيىشى، قويۇق - سۇيۇقلۇقى)، كۆز قەۋەتلىرىدىكى بىرەر كېسەللىك ئاسارىتى، رەڭدار پەردە، تۇخۇم ئېقىسمان سۇيۇقلۇقىنىڭ نورماللىقىنىشى، سىرىق نوقتىنىڭ زەخىمگە ئۇچرىشى كۆز ئاجىزلىقىنى پەيدا قىلىدۇ. سۈپىتى تۆۋەن، يىرىك يېمەكلىكلەرنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، ئېغىر دەرىجىدىكى كەم قۇۋۋەتلىك، كەم قانلىق، ئۇزۇققىلىنىش ناچار بولۇش، ئۇزاق مۇددەت يۇقىرى يورۇقلۇق ۋە نۇر قايتۇرغۇچى نەرسىلەرگە قاراش مەشغۇلاتىنى قىلىش، يۇقۇملۇق زۇكام ۋە بىر قىسىم مېڭە كېسەللىكلىرى، زورۇقۇپ كىتاب كۆرۈش، يېزىش، كۆرۈش كۈچىنىڭ ئاجىزلىشىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئالامىتى: كۆزنىڭ كۆرۈشى ناچارلىشىپ، نەرسىلەرنى ئېنىق ۋە توغرا كۆرەلمەسلىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

ئالدىن سەۋەبىنى تېپىش، ماددىلىق بولسا، بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئارقىلىق ئەسلىگە كەلتۈرۈش. بۇنىڭ ئۈچۈن:

(1) ئىستېرىپىل بەدىيان، سۈپۈيى ئامىلە، تۇرۇپ، چامغۇر، مېۋە - چېۋە، سەي - كۆكتاتنى قارا گۆش بىلەن يېيىش؛

(2) سىرتىدىن كوھلى روشنائى، كوھلى ياسىلقون ئىشلىتىش؛

(3) كۆز ئاجىزلىقى ئىسسىقلىقتىن بولسا، سىرتىدىن بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇقى يېغىنى چېپىش، چايلىقى ئۈچۈن بەدىياننى دەملەپ ئىچىش، چىلاننى كۆپرەك يەپ بېرىش؛

(4) سوغۇقتىن بولسا، ياسمەن يېغىنى بۇرۇنغا تېمىتىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا سۈيى بىلەن يۇيۇنۇش؛

(5) كۆزنىڭ كۆرۈشى ئاجىزلىقتىن بولسا، ھەببە شەبيار، ھەببە قوقىيا، شەربىتى مائۇل ھەسەل بېرىش، سىرتىدىن كوھلى جاۋاھىر ئىشلىتىش لازىم.

8) كۆز كوندۇزى كۆرمەسلىك

سەۋەبى: بۇ نامازشام قارىغۇسىنىڭ ئەكسى بولۇپ، ھەر خىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر كۆزگە يامان تەسىر بېرىش، نېرۋا زەئىپلىشىش، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ

قىلىش ، كۆپ ئېھتىلام بولۇش ، سۇيۇقلۇق يوقىتىش ، بەك يوروۇق ياكى بەك قاراڭغۇ ئورۇندا كىتاب كۆرۈش ، يېزىش ، تەستە ھەزىم بولىدىغان ، يەل پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش - ئىچىش ، ئىسسىق جايدا ئىشلەش ، بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىدا مۇھىم سەۋەب بولىدۇ .

ئالامىتى : نامازشام قارىغۇسىنىڭ ئەكسى ، يەنى ئاخشىمى ئەڭ كىچىك نەرسىنىمۇ ئوچۇق كۆرۈش ، كۈندۈزى كۈن قىزىلىدىن كېيىنلا ھېچنېمىنى كۆرەلمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ئوزۇقلىنىش جەھەتتە چوقا - زاسۇي ، ياش موزاي گۆشى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش ؛

(2) ئەتىگىنى بېھى ئورۇقى ، سېمىزئوت ئورۇقى ، يۇمغاقسۈت ئورۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ 50 گرام چىلان شەربىتى بىلەن ئىچىش ؛ چۈشتە چىلان شەربىتى ياكى چىلان شىرنىسى بىلەن تەييارلانغان خېمىرى ئەۋرىشىمدىن بەش گرام ئىچىش ؛ كەچتە ئەرەقى بەدىياندىن 100 گرام ، ھەببە شەبياردىن يەتتە تال ئىچىش ؛

(3) سۇماق تالقىنىدىن ئۈچ گرام ، قارا سۇرمىدىن ئۈچ گرام ، كاپۇردىن ئۈچ گرام ئېلىپ ، ئۇنى مۇۋاپىق گۈلاپتا ئېرىتىپ كۆزگە سۇرمە قىلىپ تارتىش لازىم .

9) قۇلاق قىچىشىش

سەۋەبى : تاشقى جەھەتتىن تازىلىقا ئەھمىيەت

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بەرمەسلىك، يەللىك نەرسىلەرنى ۋە تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن قۇلاق قىچىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: ھۆل ئىسسىقلىقنىڭ غالىب كېلىشى سەۋەبىدىن موددۇر - چاقىلار چىقىپ، تاتىلاش بىلەن يۇقۇملىنىپ قۇلاق قىچىشىش پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) 20% لىك مامىرانچىن سۇيۇقلۇقى بىلەن قۇلاق تازىلىنىدۇ.

(2) قەتۇرى رەۋغىنى چېپىلىدۇ.

تەركىبى: گۈل يېغى، بادام يېغى 20 گرامدىن، سىركىدىن 30 گرام ئېلىپ، ياغلارنى مىس قازانغا قويۇپ قىزىتىپ، ئۈستىگە سىركىنى قويۇپ قاينىتىپ تەييارلاپ، بوتۇلكىغا ئېلىپ زۆرۈر بولغاندا قۇلاقنى ياغلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

(3) ھەببە سىمابىتىن 10 تال، مەتبۇخى شاھتەرىدىن 100 گرام ئىچىش؛

(4) ھەببە كىبرىت ياكى سۆرۈنجان تابلېتىنى كۈندە ئىككى ۋاخ يېيىش لازىم.

10) ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى

سەۋەبى: ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى سوزۇلما قۇلاق قىچىشىشنىڭ ئاسارىتىدىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قۇلاق قىزىرىش، قادىلىپ ئاغرىش ۋە قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) قۇلاق ئىچىدىكى يىرىڭنى تازىلاشقا داۋايى چىركى گۆش بېرىلىدۇ .

تەركىبى : تەنكاردىن ئۈچ گرام، لىمون سۈيى ياكى كۆك يۇمغاقسۈت سۈيىدىن 10 گرام ئېلىنىدۇ . تەنكارنى كۇشنە قىلىپ، يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن مەلھەم قىلىپ قۇلاق ئىچى ياغلىنىدۇ .

(2) قۇلاق ئىچىگە ئىت ئۈزۈمىنىڭ پىشقان مېۋىسىنىڭ سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئىسسىتىپ تېمىتسا بولىدۇ .

(3) كۈنلۈكى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەرەقى نانىخادىن 50 گرام، ھەببە جەدىۋاردىن 10 تال يېيىشكە بېرىلىدۇ .

11) قۇلاق ئاغرىقى

سەۋەبى : مىجەزنىڭ بۇزۇلۇپ، ماددىلىق ۋە ماددىسىز ئۆزگىرىشى، ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسرىدىن ئىسسىق ياكى سوغۇق يەلنىڭ قۇلاققا يامان تەسىر بېرىشى، مېڭىدىكى ئارتۇقچە ماددىلارنىڭ قۇلاققا چۈشۈپ زەخىملەندۈرۈشى، غەيرىي نەرسىلەرنىڭ قۇلاققا كىرىپ كېتىشى سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ .

ئالامىتى : قۇلاق ئىسسىقتىن ئاغرىسا باش، يۈز قىزىپ قاتتىق ئاغرىيدۇ ياكى زىخ سانجىغاندەك لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ . قۇلاق سوغۇقتىن ئاغرىسا، باش ئېغىرلىشىپ، قۇلاققا ھەر خىل ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ . قىزىش، ئېچىشىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئاغرىش كۆرۈلمەيدۇ. يەلدىن بولغان قولاق ئاغرىقىدا باش يەڭگىل ياكى ئېغىر ئاغرىيدۇ، قولاق غوڭۇلدايدۇ. قولاقتا يىرىڭلىق چاقا چىققان بولسا، قولاق قىزىرىپ ئىششىش ۋە يىرىڭ يىغىلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) قولاق ئاغرىش ئىسسىقتىن بولسا، بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى، قاپاق ئۇرۇقى يېغى قاتارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار قولاقتا تېمىتىلىدۇ.

(2) رەۋغىنى مۇسەككىن بېرىلىدۇ.

تەركىبى: گۈل يېغى 30 گرام، بادام يېغى 15 گرام، كونا سىركە سەككىز گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلار ئوتتا قىزىتىپ بىرلەشتۈرۈلۈپ، تازىلاپ، قولاقتا تېمىتىلىدۇ.

(3) رەۋغىنى كۇندۇر بېرىلىدۇ.

تەركىبى: كۇندۇر 15 گرام، سەبرە، مورمەككى، مەستىكى، قۇندۇز قەھرى، هوزۇز، كالا ئۆتى ئۈچ گرامدىن، ئاچچىق بادام يېغى 60 گرام، مۇسەللەس 120 گرام.

تەييارلىنىشى: يۇقىرىقى دورىلار سۇدا سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىلىدۇ.

(4) قولاق سوغۇقتىن ئاغرىسا، ھەببە قوقىيا بېرىلىدۇ. بابۇنە، سىرىقچېچەك، مەرزەنجۇش، ئاقىرقەرھالارنى قاينىتىپ قولاق ھوردىتىلىدۇ.

(5) قولاق ھەر خىل جاراھەت تۈپەيلىدىن ئاغرىسا، سۈزاپ يېغى ياكى زىغىر لوئابىنى قولاقتا

تېمىتىپ، يىغىلغان يىرىڭنى ئېغىز ئالدۇرۇپ، ئاندىن 20% لىك مامىرانچىن سۇيۇقلۇقى بىلەن قۇلاقنى كۈندە ئۈچ قېتىم تازىلىغاندا، ئاغرىق پۈتۈنلەي توختايدۇ.

(6) قايتىلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، مەلھەمنى ئەبيازنى قۇلاققا تېمىتىش لازىم.

تەركىبى: قوغۇشۇن ئۇپىسى، گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ مەلھەم ياسىلىدۇ.

12) قۇلاق ۋە قۇلاق ئەتراپى يىرىڭلىق چاقىسى

سەۋەبى: بەدەندىكى تۆت خىلتنىڭ بىرى سان - سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ يۇقۇملىنىش پەيدا قىلىشى، يەرلىك ئورۇن غىدىقلىنىپ، قاپارتما ھاسىل قىلىپ يۇقۇملىنىشتىن يىرىڭلىق چاقا پەيدا بولىدۇ. شۇنداقلا، يۇقۇملانغۇچى بىلەن ئۇچرىشىش، نەرسىلەرنى ئىشلىتىشتىنمۇ بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قۇلاق ئىچى ۋە قۇلاق سۇپىرىسى ئەتراپىغا ھەر خىل چوڭلۇقتا كۆك سۇلۇق، يىرىڭلىق ياكى سېرىق سۇ چىقىدىغان جاراھەتلەر پەيدا بولۇپ، يۇقۇملىنىش نەتىجىسىدە كېڭىيىپ، بىمارنى بىئارام قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) كۈندە ئىككى قېتىم قەتۇرى خوبسىل ھەدىد چېپىلىدۇ.

تەركىبى: سىركە 100 گرام، تۆمۈر كېپىكى 25

گرام .

تەييارلىنىشى : تۆمۈر كېپىكىنى ئۈپپەدەك سوقۇپ سىركىنى قىزىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىسا ياكى سىركىگە تۆمۈر كېپىكىنى ئېزىپ سېلىپ تومۇز ئاپتىپىدا بىر ئاي قويۇپ تەييارلىسا بولىدۇ .

(2) قەتۇرى جالىنۇس بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ئانار پوستى تالقىنى 90 گرام ، كۆيدۈرۈلگەن موزا 60 گرام ، ئانار گۈلى 20 گرام ، سىركە 250 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار سىركىگە چىلاپ ، تومۇز ئاپتىپىدا بىر ئاي تۇرغۇزۇلۇپ ، پىشقاندا سىقىپ ، تازىلاپ تەييارلىنىدۇ .

(3) سىرتىدىن مەلھەمى كىبرىت چېپىلىدۇ .

تەركىبى : ۋازېلىن 100 گرام ، گۈڭگۈرت پوقى (تازىلانغىنى) 25 گرام ، سىماب 10 گرام (ئۆلتۈرۈلگىنى)، كۆك تاش كۈشتىسى 10 گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار سوقۇپ ۋازېلىنغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ ، كۈندە ئىككى قېتىم سىرتىدىن چېپىلىدۇ . ھەر قېتىم دورا چېپىشتىن بۇرۇن 25% لىك مامىرانچىن سۈيۇقلۇقى بىلەن جاراھەتنى تازىلاش لازىم .

13) بۇرۇن قاناش

سەۋەبى : بەدەندىكى قۇرۇق ئىسسىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان زۇكام ، كېزىك ، ئىسسىق ئۆتۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىدىن بۇرۇن ئىچكى قىل

قان تومۇرلىرى يېرىلىپ كېتىش ، ئۇنىڭدىن باشقا زەھەرلىنىك ھاشاراتلار چېقىۋېلىش ، كۆچەپ ئىشلەش ، يۆتىلىش ، مەتىشقىرىش تۈپەيلىدىن قىل قان تومۇرلار يېرىلىپ كېتىشتىن بۇرۇن قاناش يۈز بېرىدۇ .

ئالامىتى : قىسقا ۋە ئۇزاق مۇددەت تەكرار بۇرۇن قانايدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) پېشانىگە مۇز سۇيىگە چىلانغان لۆڭگە قويۇلىدۇ .

(2) خۇنسياۋشاندىن بەش گرام ، سەبرىدىن ئۈچ گرام ، كۆندۈردىن تۆت گرام ، زەمچىدىن 10 گرام ، كەھرىۋادىن 10 گرام ئېلىپ ، ئۇپىدەك سوقۇپ ، توخۇم ئېقى بىلەن شامچە ياساپ ، بۇرۇنغا سېلىنىدۇ .

(3) شەربىتى ئەنجباردىن 100 گرام ، قۇرسى كەھرىۋادىن 10 تالنى كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىش ؛

(4) ئانار شەربىتىنى كۈندە ئۈچ ۋاخ 50 گرامدىن ئىچىش لازىم .

14) بۇرۇن ئىچىگە ئۆسشاق مودۇر - چاقىلار چىقىش

سەۋەبى : قان تەركىبىدىكى سەپرا ، سەۋدا ماددىلىرىنىڭ ئېشىپ ، ماددا ئالمىشىشنى توسالغۇغا ئۇچرىتىشىدىن بۇرۇن ئىچىدىكى قىل قان تومۇرلاردا سوددە پەيدا بولىدۇ ، بۇتىنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇندا غىدىقلىنىش پەيدا قىلىپ بۇرۇن ئىچىدە ئۆسمە ، مودۇر - چاقىلارنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغىن تور ئادرېسى

ئالامىتى: بۇرۇن ئىچىگە ھەر خىل چوڭلۇقتا يامرايدىغان ئۇششاق مودۇرلار چىقىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) مەلھەمى ئەبياز چېپىلىدۇ.

(2) 50 گرام گۈل يېغىغا 120 گرام سىركە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، بۇرۇن چايقىلىدۇ.

(3) ئەرەقى نانخا يېغى بىلەن بۇرۇن ئىچى ياغلىنىدۇ.

(4) ئەتىگەندە ھەببە شاھتەرىدىن بەش تال، ئەرەقى نانخادىن 100 گرام ئىچسە؛ كەچتە 10 تال ھەببە سىمابنى چىشقا تەگكۈزمەي يەپ، چۈمكىنىپ تەرلىنىپ ياتسا بولىدۇ.

15) بۇرۇن قىچىشىش (بۇرۇن ياللۇغى)

سەۋەبى: سەپرا ياكى سەۋدا ماددىلىرىنىڭ ئۆتكۈر تەسىرى، ئىسسىق يەلنىڭ تەسىرى، زۇكام نەزلە سۈيۇقلۇقىنىڭ چۈشۈشى، تازىلىقتا رىئايە قىلماسلىق بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى مۇھىم سەۋەب ھېسابلىنىدۇ.

ئالامىتى: بۇرۇن ئىچى قۇرغاقلىشىپ، قىچىشىپ بىئارام قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) مەتبۇخى شاھتەرىدىن 100 گرامغا ئىترىپىل كەشنىزىدىن 10 گرامنى قوشۇپ ئىچىش؛

(2) ئەرەقى نانخادىن 100 گرامغا ھەببە كىبرىتتىن يەتتە تال قوشۇپ كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىش؛

(3) مەلھەمى سىماب ياكى مەلھەمى كىبرىتنى كۈندە ئۈچ ۋاخ بۇرۇن ئىچىگە چېپىش لازىم .

16) بۇرۇن بوۋاسىرى

سەۋەبى : غەيرىي تەبىئىي سەۋدانىڭ يامان تەسىرى بۇرۇن ئىچى شىلىلىق پەردىلىرىدە سۆگەل پەيدا قىلىدۇ . بۇ خىل سۆگەل قىچىشقانلىقتىن تاتىلاش بىلەن بۇزۇلۇش ياكى ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار ۋە ھەر خىل يەلنىڭ تەسىرىدىن بۇرۇن بوۋاسىرى پەيدا بولىدۇ .

ئالامىتى : بۇرۇن ئىچىگە ئۆسمە پەيدا بولۇپ نەپەسلىنىش توسالغۇغا ئۇچراش ، قاناش ، ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) مەلھەمى ئاقاقىيا بىلەن بۇرۇن ياغلىنىدۇ . يېپىشكە كۈندە ئۈچ ۋاخ ھەببە شاھتەرىدىن يەتتە تال بېرىلىدۇ .

(2) ئەتىگىنى ھەببە مۇقلىدىن 10 تال ، چۈشتە ھەببە شاھتەرىدىن 10 تال ، كەچتە ھەببە سىمابتىن 10 تال يېيىشكە بېرىلىدۇ . سىرتىدىن مەلھەمى شىگرىب چېپىلىدۇ ، 25% لىك مامىرانچىن سۇيۇقلۇقى بىلەن بۇرۇن تازىلىنىدۇ .

(3) قاناش بولسا ، پەتىلەرۇئاب بېرىلىدۇ .

تەركىبى : قەغەز كۈلى ، تۇخۇم شاكىلى كۈلى ، ئاقاقىيا ، ئانار پوستى ، كۆيدۈرۈلگەن زەمچە ۋە كۆك تاشتىن بەش گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇن قانىغاندا بۇرۇن ئىچىگە تىقىپ

قويۇلىدۇ.

(4) كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە مەتبۇخ ئەپتىمونىدىن 100 گرام، ھەببە ئىنەپشىدىن 10 تال بېرىلىدۇ.

(5) كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە ئەرەقى ئەنگۇرشىپاھدىن 100 گرام، قۇرسى كەھرىۋادىن 10 تال بېرىلىدۇ.

(6) كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچىشكە شەربىتى ئۇستىقۇددۇسنىن 50 گرام، مەجۇنى چۆپچىندىن 10 گرام بېرىلىدۇ.

(7) 20 گرام نىلۇپەر يېغىغا 20 گرام سىركە ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇن ياغلىنىدۇ.

17) كالپۇكتا ئۇششاق مودۇر چىقىش

سەۋەبى: قان تەركىبىدىكى سەپرا ياكى سەۋدا ماددىلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى تۈپەيلىدىن كالپۇكتىكى قىل قان تومۇردا ماددا ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، يەرلىك ئورۇندا غىدىقلىنىش پەيدا بولۇپ، چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشاشمىغان مودۇر چىقىدۇ. بۇ خىل مودۇرلار يۇقۇملىنىش نەتىجىسىدە يىرىڭلىق چاقىغا ئايلىنىدۇ.

ئالامىتى: مەزكۇر كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبچى ماددا يەڭگىل بولسا، ئۆزلۈكىدىن ئوڭشىلىپ كېتىدۇ. يەل سەۋەبىدىن بولسا، چوڭىيىپ يىرىڭلىق چاقىغا ئايلىنىپ بىئارام قىلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

كۈنىدە ئۈچ ۋاخ مەتبۇخ ئەپتىموندىن 100 گرام، مەتبۇخ ھېلىلىدىن 20 گرام ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سىرتىدىن مەلھىمى سىماب چېپىلىدۇ، 25% لىك مامىرانچىن سۇيۇقلۇقى بىلەن تازىلىنىدۇ.

18) تىل ئاغرىش

سەۋەبى: بەدەندىكى ھۆل ئىسسىق ياكى قۇرۇق ئىسسىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن تىل ئاغرىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: تىل قىزىرىپ كۆيۈشۈپ، ئېچىشىپ ئاغرىش ياكى تىل خۇددى قان تەپچىپ چىقىدىغاندەك قىزىرىش، ئەمما ئاغرىش، ئېچىشىش ئېغىر بولماسلىق بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) كۈنلۈكى ئىككى ۋاخ ئىت ئۈزۈمى شەربىتىدىن 100 گرام، سېرىق ھېلىلە تالقىنىدىن 10 گرام ئىچىش، مامىرانچىنى، ئانار پوستى، ئانار گۈلى، رەۋەندىن ئۈچ گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، سۇيىدە ئېغىزنى چايقاش؛

(2) كۈندە ئۈچ ۋاخ ئەرەقى كاسنىدىن 100 گرام، پىننە گۈلقەنتتىن 10 گرام ئىچىش؛ تاماقتا لازا، شوخلا، ئاچچىقسۇ، كالا گۆشى، ئۆچكە گۆشى قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

19) چىش ئاغرىش

سەۋەبى: بەدەندە ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئېشىپ كېتىشىدىن كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. ماددىلىق سەۋەبتىن ئاغرىيدىغان چىش ئەڭ ئاز ئۇچرايدۇ. باشقا ئەزا شىرىكچىلىكىدە بولىدىغان كېسەللىكلەر چىش ئاغرىشقا مۇھىم سەۋەب بولىدۇ. قان بېسىمى، دىئابىت، كەم قانلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، يۇقۇملۇق زۇكام ئەزلىسىنىڭ نېرۋىلارغا تەسىر قىلىشى ھەم چىشنىڭ ئۆزىدىكى بەزى ئۆزگىرىش، قۇرت يېيىش قاتارلىق ئامىللار چىش ئاغرىشقا سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: چىش لىڭشىپ قېلىشتىن بىرنېمە يېسە ئاغرىيدۇ. چىش تۈۋى قىزىرىپ، ئىششىپ، لوقۇلداپ، چېقىپ ئاغرىيدۇ ياكى چىش مىلىكلىرى قىزارسىمۇ، ئىششىسىمۇ ئاغرىش كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) چىش زىيادە ئىسسىقتىن ئاغرىسا، مەتبۇخ ھېلىلىدىن 50 گرام، تەرياقى ئەسناندىن ئۈچ گرام بېرىلىدۇ.

(2) سىركىدىن 20 گرام، گۇلاپتىن 20 گرام، كاپۇردىن بىر گرام ئېلىپ قوشۇپ، ئېغىزغا ئېلىپ تۇرۇلىدۇ.

(3) ئېقىلقارىدىن بەش گرام، پىلپىلدىن بەش گرام، قىچىدىن ئۈچ گرام، سۇسىزلاندۇرۇلغان تۇزدىن ئىككى گرام ئېلىپ تالقانلاپ، چىش تۈۋىگە بېسىلىدۇ.

(4) ئېقىلقارا، بىزۇرۇلبەنجىدىن يەتتە گرامدىن، قىچىدىن بەش گرام، تۇخۇمى خەشخاشتىن بەش گرام ئېلىپ سوقۇپ، 50 گرام ئەرەقى خەشخاش بىلەن

ئىچىلىدۇ .

20) چىش تۈۋى قاناش (چىش مىلىكى ياللۇغى)

سەۋەبى : بەدەندە ھۆل ئىسسىقنىڭ زىيادە ئېشىپ كېتىشىدىن چىش مىلىكلىرى ئاسانلا ئىششىپ ، قاناش يۈز بېرىدۇ .

ئالامىتى : چىش مىلىكلىرى چىڭقىلىپ لوقۇلداپ ئاغرىش ، ئىششىش ، قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) مەتبۇخ شاھتەرەدىن 100 گرام ، سۇپۇپى ئىترىپىلدىن 10 گرامنى كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىش ؛

(2) ئانار پوستى ، ئېقىلقارا ، يۇلغۇن مېۋىسى ، بىنەپشە ، نىلۇپەرنى كاشكاپ قىلىپ ئاغزىنى چايقاش ؛

(3) چىش تۈۋىگە سۇپۇپى سۇنۇنى ياكى زەرورىشەپنى سېپىش لازىم .

تەركىبى : كۈشتە قىلىنغان زەمچە ئۈچ گرام ، تاش تۇز بەش گرام ، قىزىل زاك يەتتە گرام .

تەييارلىنىشى : دورىلار سوقۇپ تەييارلىنىدۇ .

21) گال ئاغرىقى

سەۋەبى : بەدەندىكى تۆت خىلتنىڭ بىرى سان - سۇپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىشىدىن ، قويۇق ئىسسىق يەلنىڭ كىچىك تىل ۋە ئۇنىڭ ئىككى يېنىدىكى بەزلەرگە تەسىر قىلىشىدىن ، زۇكام نەزلىسىنىڭ كىچىك تىلغا ياكى ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى بەزلەرگە چۈشۈشىدىن گال

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىششىقى (ئاغرىقى) پەيدا بولىدۇ .

ئالامىتى : كىسەللىك پەيدا قىلغۇچى سەۋەب ماددىلىق خۇندىن بولسا ، يۈز، كۆز ، تىل قىزىرىدۇ ، كىچىك تىل ۋە بەزلەر ئىششىغان بولىدۇ . ئەگەر سەپرادىن بولسا ، كىچىك تىل ۋە ئەتراپىدىكى بەز ئىششىپ قاتتىق ئاغرىيدۇ . بەلغەمدىن بولسا ، شىللىق پەردىلەردە ئاق يېپىشقاق پەردە ھاسىل بولۇپ ، ئىششىق چوڭ ، ئاغرىش بوش ، يۇتۇش قىيىن بولىدۇ . سەۋدانىڭ سەۋەبىدىن بولسا ، گالدىكى ئىششىق چوڭ ھەم قاتتىق ، تىل ، تامغاق قۇرغاق بولىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) كىسەللىك قايسى ماددىدىن پەيدا بولغان بولسا ، شۇ ماددىنىڭ مۇنزىج ۋە مۇسھىللىرىنى بېرىش ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ ، كىچىك تىلنىڭ خىزمىتى نورماللاشتۇرۇلىدۇ .

(2) شاتۇتتىن 50 گرام ، سىركىدىن 500 گرامنى قايىنىتىپ ، سۈزۈپ تازىلاپ ، ئىچىنى ھەر ئىككى سائەتتە بىر قېتىم غار ـ غار قىلىپ بېرىشكە بۇيرۇلىدۇ .

(3) ھۆلبە ، زىغىر ئۇرۇقى ، بابۇنە ، چىلەك ، مەرزەنجۇشتىن 10 گرامدىن ، نەغەزگۈل يېغى ، ئۆردەك يېغىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ ، زىغىر بىلەن ھۆلبىدىن لوئاب چىقىرىپ ، دورىلارغا قوشۇپ خېمىر قىلىپ كاناييغا سىرتىدىن چاپلىنىدۇ .

(4) ئەتىگىنى مەتبۇخ ھېلىلە بېرىلىدۇ .

تەركىبى : تەمرى ھىندى 30 گرام ، چىلان ،

لەيلىقازاق ئۇرۇقى ، ھەمشۇانە ئۇرۇقى ، بېھى ئۇرۇقى 15 گرامدىن ، ئەينۇلا 60 گرام ، بىنەپشە 15 گرام ، سېرىق ھېلىلە ، قارا ھېلىلە ئومۇمىي دورىنىڭ ۋەزنى بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ . دورىلارنى قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قايىنتىپ ، سۈزۈپ تازىلاپ ، 100 گرامدىن ئىچىدۇ .

چۈشتە ھەببە جەدىۋاردىن 10 تال ، كەچتە ھەببە سىمابتىن 10 تال يېيىشكە بېرىلىدۇ .

(5) گالنى چايقاش دورىسى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : شاتۇت ، قارا ئۈجمە 20 گرامدىن ، كاكىنەچ ، شاھتەرە بەش گرامدىن ، كۆك پۇرچاق 10 گرام ، قىزىلگۈل ، ئانارگۈلى ، بىنەپشە بەش گرامدىن ، رەۋەن 40 گرام . بۇلارنى قايىنتىپ ، سۈزۈپ تازىلاپ ، كۈندە 5 ــ 6 قېتىم غار ـ غار قىلسا بولىدۇ .

22) ئاۋاز پۈتۈش

سەۋەبى : ئىچكى ـ تاشقى ئامىللارنىڭ ئاۋاز پەردىسىگە تەسىر قىلىشى ، بولۇپمۇ بەدەندە قۇرۇقلۇقنىڭ غالىب كېلىشى ، زۇكامدىكى نەزلە سۇيۇقلۇقنىڭ ئاۋاز پەردىسىگە تەسىر قىلىشى ، كۈچلۈك جىسمانىي ھەرىكەت ، چاڭ ـ توزان ، ئىس ـ تۈتەكنىڭ بەدەنگە زىيادە قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈشى ، يۇقىرى ئاۋازدا توۋلاش ، يىغلاش قاتارلىق ئامىللار ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا سەۋەب بولىدۇ .

ئالامىتى : سۆزلىگەندە خىرقىراش ياكى كۈسۈلداپ ئاۋاز چىقىرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

(1) نەزلە سەۋەبىدىن بولسا، لوئوقى سەرپىستاندىن 10 گرام، شەربىتى ئوتناپتىن 50 گرام، سوقۇپ تالقان قىلىنغان كۆكنار ئۇرۇقىدىن 10 گرام، بادام مېغىزىدىن 10 گرام ئېلىپ قوشۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولسا، رەۋغىنى كودودانى بىلەن گال ساھەسى ياغلىنىدۇ. قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك مېغىزى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرنىسى بىنەپشە شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) ھۆل سوغۇقتىن بولسا، ھەببە غارىقۇنى كۈندە ئۈچ ۋاخ ئۈچ گرامدىن يېيىشكە بەرسە بولىدۇ. سوغۇقنى سۈرۈش ئۈچۈن بىر گرام ھڭنى 16 گرام گۈلقەندكە قوشۇپ شۇمۇپ يېيىشكە بەرسە ياكى لوئوقى زەنجىۋىلنى كۈنلۈكى ئۈچ ۋاخ 10 گرامدىن يېيىشكە بەرسە بولىدۇ.

4. نەپەس سىستېما كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش

1) ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغى

سەۋەبى: بۇ يۇقۇملىنىش، فىزىكىلىق - خىمىيىلىك غىدىقلىنىش ياكى زىيادە سەزگۈرلۈكتىن كېلىپ چىقىدىغان كانايچە شىللىق پەردىلىرىدىكى ئۆتكۈر ياللۇغ بولۇپ، كۆپىنچىسى يۇقىرى نەپەس يوللىرىنىڭ يۇقۇملىنىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك

ساقايغاندىن كېيىن ، شىللىق پەردىلەرنىڭ قۇرۇلمىسى بىلەن فۇنكسىيىسى پۈتۈنلەي ئەسلىگە كېلىدۇ . يەنە بىر تەرەپتىن زۇكام نەزلىسى ، سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن كانايچىلاردىكى شىللىق پەردىلەرگە قان تولۇش ، قان تومۇرلار تارىيىش بىلەن شاخچە كاناي ياللۇغى پەيدا بولىدۇ .

ئالامىتى : كېكىردەك قۇرۇپ غىدىقلىنىش ، قۇرۇق يۆتەل ، نەپەس ئالغاندا يېقىمسىزلىق ھېس قىلىش ، 1 ـــ 2 كۈندىن كېيىن ئاق يېپىشقاق بەلغەم تۈكۈرۈش ، تەدرىجىي ھالدا سېرىق يىرىڭلىق بەلغەمگە ئايلىنىپ قىزىتىش ، باش ئاغرىش ، يۆتەل ئېغىرلىشىش ، ئومۇمىي بەدەن يېقىمسىزلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ . 3 ـــ 5 كۈندە قىزىتما قايتىدۇ . يۆتەل ئىككى ھەپتىگىچە داۋاملىشىپ ئاندىن پۈتۈنلەي توختايدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) نىلۇپەر 10 گرام ، بىنەپشە بەش گرام ، ئاق لەيلى گۈلى ۋە ئۇرۇقى بەش گرامدىن ، پىرسىياۋشان بەش گرام ، ئەنجۈرمونىكى 20 گرام ، پوستى خەشخاش تۆت گرام ، چىلان ، كىشمىش 10 گرامدىن ، چاكاندا ئۈچ گرام تەييارلىنىدۇ . دورىلار ئۈچ كىلوگرام قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلىنىپ ، سۈنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىلىپ ، سۈزۈپ تازىلاپ ، 50 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ بېرىلىدۇ .

(2) ئەتىگىنى زوپا شەربىتىدىن 30 گرام ، لوئوقى يادامىدىن 10 گرام ؛ چۈشتە شەرپىتى پەريادىرەستىن 50 گرام ، لوئوقى سەرپىستاندىن 10 گرام ؛ كەچتە ھەببە

غارىقۇندىن ئۈچ گرام، يۇقىرىدىكى كاشكاپتىن 150 گرام بىرىلىدۇ.

(3) زىغىردىن 100 گرام، هورمىل، جويۇزدىن 50 گرامدىن تەييارلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، 10 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بىرىلىدۇ.

2) سوزۇلما كانايچە ياللۇغى

سەۋەبى: ئىچكى جەھەتتىن كىسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، ياشانغانلاردا جىنسىي بەز، بۆرەك ئۈستى بېزى ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، باللاردا سىكرىتسىيە بەزلىرىنىڭ ئىقتىدارى تۆۋەن بولۇش ھەم ئىممۇنىتېتلىق قوغدىنىش ئىقتىدارى ئاجىز بولۇش، تاشقى جەھەتتىن نەپەس يوللىرىنىڭ تەكرار يۇقۇملىنىشى، ھەر خىل چاڭ - توزان، سېسىق پۇراق ۋە تاماكا چېكىش قاتارلىقلار بۇ خىل كىسەللىكنى پەيدا قىلىشتىكى ئاچقۇچلۇق ئامىل ھېسابلىنىدۇ.

ئالامىتى: ئەتىگەن - كەچتە يۆتەل كۈچىيىش، بەلغەم تۈكۈرۈش، ھاسىراش، ئۈنىڭدىن باشقا زۇكام ئىغىر ئۆتۈش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) زوپا 10 گرام، رۇببى سۇس بەش گرام، بىنەپشە بەش گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 10 گرام، نىلۇپەر 25 گرام، پىرسىياۋشان 30 گرام، گاۋزىبان 10 گرام، چاكاندا بەش گرام، تەمرى ھىندى 40 گرام، كىشمىش، چىلان 30 گرامدىن تەييارلىنىدۇ. بۇلارنى ئۈچ كىلوگرام قايناق سۇغا

بىر كىچە چىلاپ، ئەتىگىنى بىر قايىنىتىپ سۈزۈپ تازىلاپ، 100 گىرامدىن كۈندە 3 ــ 4 ۋاخ ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ.

(2) ئەتىگىنى شەربىتى بىنەپشىدىن 50 گىرام، ھەببە غارىقۇندىن 10 تال؛ چۈشتە شەربىتى پەريادىرەستىن 100 گىرام، ھەببە ھورمىلدىن 10 تال؛ كەچتە خىمىرى گاۋزىباندىن 10 گىرامنى شەربىتى زوپا بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) بەلغەم چىگىۋالسا سۈپۈپى ئىسھال ياكى پىننە گۈلقەنت، لوئوقى بادامدىن تاللاپ ئىشلىتىش؛ بەلغەم زىيادە كۆپ كەلسە، بەرشىشا ياكى مەسھانى يىپىشكە بېرىش ياكى نۆشۇدۇر قايناتقان سۇدا كانايىنى ھوردىتىش؛ يۇقۇملىنىش ئېغىر بولسا، ھەببە بىنەپشە بېرىش لازىم.

3) تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش كېسەللىكى

سەۋەبى: زۇكام نەزلىسىنىڭ كاناي ۋە كانايچىلار شىللىق پەردىسىگە چۈشۈشى ۋە ياللۇغ پەيدا قىلىشى، ئۇزاق مۇددەت يۆتىلىش، دەم سىقىلىش، ھاسىراش تۇپەيلىدىن ئۆپكە پۇۋەكچىلىرى ئۆزىنىڭ ئەۋرىشىملىكىنى يوقىتىپ، نەپەس چىقىرىشتا قورۇلۇۋېلىپ ئۆزىدىكى ھاۋانى سىرتقا چىقىرالماسلىقىدىن تۇتقاقلىق دەم سىقىلىش پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تۇيۇقسىز يۆتەل تۇتۇش، نەپەس سىقىلىش، ئېغىرلاشقانسىرى تىنىق چىقماسلىق، بىئارام بولۇش، يۈرەك ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىش، كالپۇك، تىرناق كۆكىرىپ كېتىش، قاپاقلىرى ئىششىپ، كۆز

چاناقلىرى قان قۇيغاندەك قىزىرىپ كېتىشتەك ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ئەتىگەندە ھەببە رەبۇ بېرىلىدۇ .

تەركىبى : قارىمۇچ ، رۇببى سۇس ، بادام مېغىزى ، چىلخوزە مېغىزى ، سەمىغى ئەرەبى 10 گرامدىن ئېلىنىدۇ ، دورىلار سوقۇلۇپ زىغىر لوئابى بىلەن ھەب قىلىنىدۇ . بۇنىڭدىن سەككىز تالنى بىنەپشە شەربىتىدىن 100 گرام بىلەن ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ .

چۈشتە ھەببە زىراۋەندى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : زىراۋەندى مۇدەھرەج ، قەرەدمانە ، قارىمۇچ ، ئادراسمان ئۇرۇقى ، سىيادان ، بادام مېغىزى ، ئەنجۇر قېقىدىن 15 گرامدىن ، رۇببى سۇس ، پىرسىياۋشان ، زوپادىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، دورىلارنى ياخشى سوقۇپ ، تاسقاپ ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن ھەب قىلىپ ، بۇنىڭدىن سەككىز تالنى ئەرەقى نانىخا بىلەن ئىچىشكە ياكى يۇقىرىدىكى كاشكاپ بىلەن ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ .

كەچتە ھەببە ھورمىلىدىن 10 تال ، شەربىتى پەريادىرەستىن 50 گرام ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(2) زىغىردىن 150 گرام ، ھورمىلدىن 50 گرام ، جويۇزدىن 60 گرام ، خەشخاش ئۇرۇقىدىن 30 گرام ، پاقا تالقىنى (پاقىنى بۇغداي بىلەن قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ) دىن 100 گرام ، شېكەردىن 300 گرام ئېلىنىدۇ . دورىلار سوقۇلۇپ ، شېكەرنىمۇ سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ ، 15

گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) قوي ئۆتىدىن 100 گرام، بىمودىن 200 گرام، هورمىلىدىن 50 گرام ئېلىنىدۇ. دورىلار قوي ئۆتىگە چىلاپ، قۇرۇتۇپ سوقۇپ تەييارلىنىپ، كۈندە 10 گرام سۇپۇپى ئىسھال ياكى گۈلقەنتكە قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4) زىققە كېسەللىكى

زىققە كېسەللىكى كانايچە زىققە (نەزلىلىك زىققە)، بەلغەمى زىققە، يۈرەك مەنبەلىك زىققە دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. كانايچە زىققە (نەزلىلىك زىققە)

بۇ، ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ياكى سوزۇلما كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن نەزلە سۇيۇقلۇقلىرى نەپەس يوللىرىغا چۈشۈشتىن پەيدا بولىدىغان، كەڭ دائىرىلىك ئەسلىگە كېلىش خاراكتېرلىك كىچىك كانايچىلار سپازمىسىدۇر.

كېسەللىك سەۋەبى: ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما كېسەللىك، بولۇپمۇ يۇقۇملۇق كېسەللىك نەزلىسى نەپەس يوللىرىغا چۈشۈشتىن يەرلىك ئورۇندىكى شىللىق پەردە ياللۇغلىنىدۇ ياكى يەڭگىللىرىدە سپازمىلىنىدۇ. نەزلە سۇيۇقلۇقى كانايچە سىلىق مۇسكۇلىنى غىدىقلاپ، كانايچە شىللىق پەردىلەردە سۇلۇق ئىششىق، سپازمىلىنىشنى پەيدا قىلىپ ۋە ئاجراتما چىقىرىشنى ئاشۇرۇپ، كانال بوشلۇقىنى تارايتىپ، زىققىنىڭ قوزغىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كىلىنىكىلىق ئىپادىسى : تاشقى مەنبەلىك زىققە باھار ، كۈز پەسىللىرىدە كۆپ قوزغىلىدۇ . بىماردا كۆپىنچە بۇرۇن ، يۇتقۇنچاق ۋە كۆز قىچىشىش ، چۈشكۈرۈش ، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش ياكى دىماغ پۈتۈش قاتارلىق ئىپادىلەر بولىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، نەپەس چىقىرىش خاراكتېرلىك نەپەس قىيىنلىشىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ئالدى بىلەن نىلۇپەر ، پىرسىياۋشان ، زوپا ، پوستى خەشخاش ، ئەنجۈر قېقى ، ئادراسمان ئۇرۇقى ، بىخ بىنەپشىنى دەملەپ ئىچۈرۈش لازىم .

(2) كۆكرەككە ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغ ياكى لوئابلارنى چىپىپ ، تەرلىتىش لازىم .

(3) مۆرەككەپ تەييار دورىلاردىن ھەببە غارىقۇن ياكى بەرشىشانى ئەھۋالغا قاراپ بېرىش لازىم .

(4) ئەتىگىنى شەربىتى زوپاغا ياكى شەربىتى خەشخاشقا سۈپۈيى سوئالدىن 10 گىرام قوشۇپ بېرىش ؛ چۈشتە شەربىتى پەرياۋرەستىن 60 گىرامغا ھورمىل سەغىرىدىن ئۈچ گىرام قوشۇپ بېرىش ؛ كەچتە ئەرەقى سەندەلگە بەرشىشادىن ئىككى گىرام قوشۇپ بېرىش لازىم .

2 . بەلغەمى زىققە

بەلغەمى زىققە دەم سىقىلىش كېسەللىكلىرىنىڭ دائىم ئۇچرايدىغان بىر خىلى بولۇپ ، ياش ، ئوتتۇرا ياش ، قېرىلاردىمۇ كۆپ ئۇچرايدۇ . بولۇپمۇ بالىلار بىلەن قېرىلاردا ئەڭ كۆپ ئۇچرايدۇ .

سەۋەبى : بەدەندە بەلغەم ماددىسى غالىب كېلىش ،

پەسىل خاراكتېرلىك هاۋا ئۆزگىرىش مەزگىللىرىدە شامالداش، سوغۇق تېگىش سەۋەبىدىن ئۆپكىدىكى بەلغەم قويۇقلىشىۋېلىش ياكى ئەكسىچە زىيادە ئىسسىق ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ يېتىشىدىن، بولۇپمۇ هارارەتلىك كېسەللىك سەۋەبىدىن بەدەن قۇرغاقلىشىپ بەلغەم قېتىۋېلىش بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى مۇھىم سەۋەبتۇر.

ئالامىتى: كۈز، قىش، ئەتىياز پەسىللىرىدىكى هاۋانىڭ ئۆزگىرىشىدىن تۇيۇقسىز يۆتەل پەيدا بولۇش، دىمى سىقىلىش، بىمار كېچىسى تۈز ياتالماي زوڭزىيىپ ئولتۇرۇش، ئۆپكىدىن ئىسقىرتقاندەك ئاۋاز چىقىش، كالپۇك كۆكىرىش، چىرايى قىزىرىش، تەر بېسىش بىلەن ئازراق بەلغەم چىقىپ ئوڭشىلىپ كېتىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ئىلمان تۇزلۇقراق قايناق سۇ ئىچۈرۈپ ياكى تۇرۇپ ئۇرۇقىنىڭ قايناتمىسىغا ھەسەل قوشۇپ كۆپرەك ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇلىدۇ.

(2) يۆتەل بىلەن نەپەس سىقىلىپ تىنىق چىقمىغاندا زىغىر ئۇرۇقىدىن (يېرىم قورۇلغان) 30 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن ئۈچ گرام، تۇز (ئاق تۇز) دىن بىر گرام تەييارلاپ، سوقۇپ، ناۋاتتىن 100 گرام قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قىزىق داغ چاي بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ.

(3) دەم سىقىلىش ئېغىر هالەتتە ئۆتسە قارىمۇچ، رۇبىي سۇس، تاتلىق بادام مېغىزى، چىلخۇزە، سەمىغى ئەرەبىدىن 10 گرامدىن، ئاق ناۋاتتىن 30 گرام ياكى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ھەسەلدىن 20 گرام تەييارلاپ، قاينىتىپ، تەمى تولۇق چىققاندا ھەسەل ياكى ناۋات سېلىپ قىزىق ئىچۈرۈلىدۇ.

(4) مۇرەككەپ دورىلاردىن بەرشىشادىن ئىككى گرامنى شۇمۇپ يېيىشكە، ھورمىل كەبىردىن ئۈچ گرامنى كۈندە ئىككى ۋاخ چاي بىلەن ئىچىشكە ياكى شەربىتى خەشخاشتىن 60 گرامنى 10 گرام سۈيۈپى ئىسھال بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

3 . يۈرەك مەنبەلىك زىققە

يۈرەك مەنبەلىك زىققە قان بېسىمى يۇقىرىلىق، يۈرەك قان تومۇرلىرى قېتىۋېلىش، رېماتىزم، قىسقىسى يۈرەك كېسەللىكلىرىگە چېتىشلىق كېسەللىكلەردە يۈرەك مەنبەلىك زىققە ئىپادىلىنىدۇ.

كېسەللىك سەۋەبى: ھەر خىل سەۋەبتىن پەيدا بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى، قان بېسىمى يۇقىرىلىق كېسەللىكلىرىدە يۈرەكنىڭ سول قېرىنچىسىنىڭ خىزمىتى ئېشىپ كېتىپ، ئۆپكىدە قان قېتىۋېلىش يۈز بەرگەنلەردە بۇ كېسەللىك ئاسانلا پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: چارچاش، ھاسىراش، دەم سىقىلىش بىلەن ئۇخلىيالماسلىق، كالپۇك كۆكىرىش بىلەن ئېغىر نەپەس سىقىلىش ئارقىلىق ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) ئەرەقى گاۋزىباندىن 100 گرامغا خېمىرى مەرۋايىتتىن ئىككى گرام قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

(2) گاۋزىبان، سۇمبۇل، سەندەل، ئەۋرىشىم، نىلۇپەر، گۈلنەپشە، بىخ بەدىيان پوستى، ئاق لەيلى

قوشۇلغان كاشكاپ تەييارلاپ ئىچۈرۈلىدۇ .
(3) ئەتىگىنى يۇقىرىدىكى كاشكاپتىن 100 مىللىلىتىرغا داۋائىلمىشكىدىن ئۈچ گرام قوشۇپئىچۈرۈش؛ چۈشتە ئەرەقى سەنەدەلدىن 100 مىللىلىتىرغا خېمىرى مەرۋايىتتىن ئۈچ گرام قوشۇپ ئىچۈرۈش ؛ كەچتە ئۈستقۇددۇس شەربىتىدىن 60 مىللىلىتىرغا 10 گرام خېمىرى گاۋزىبان قوشۇپ ئىچۈرۈشنى ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇش لازىم .

5) كۆكيۆتەل

كۆكيۆتەل 0 ياشتىن سەككىز ياشقىچە باللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان بىر خىل نەپەس يولى يۇقۇملۇق كېسەللىكى بولۇپ ، خەلق ئىچىدە قارا يۆتەل (زىيادە ئۇزاقتا ساقىيىدىغان يۇقۇملۇق يۆتەل) دەپ ئاتىلىدۇ .
سەۋەبى : بۇ قىزىل ، زۇكام تەسىرىدىن پەيدا بولىدىغان ، يۇقۇشى ھەم تارقىلىشى تېز بولغان ، ئۈچرىشىش تۈپەيلىدىن يۇقۇپ تارقىلىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر .
ئالامىتى : ئالدى بىلەن زۇكام بىلەن ئاغرىپ ، خۇددى زۇكامدىكىدەك يۆتىلىش ، قىزىش ، بۇرنىدىن پوتلا ئېقىش ، ئاغزىدىن شال ئېقىش ، كۆز قىزىرىپ نۇرسىزلىنىش ھەم ياش ئېقىش ، چۈشكۈرۈش ، قۇرۇق يۆتەل بىلەن باشلىنىپ ، ئاخىر يۇقىرىدىكى ئالامەتلەر كۈنىدىن - كۈنگە ئېغىرلىشىپ ئىككى - ئۈچ ئايغىچە داۋاملىشىش ، ھالسىزلىنىپ قاپىقى ئىششىش ، كۆزى قان

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قۇيغانىدەك قىزىرىش ، يۆتەل ئىغىر تۇتقاندا سىيىپ سىيلىش ، ھەتتا تىپلىقىپ ماغدۇرسىزلىنىپ كېتىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) يەرلىك توخۇ ئۆتىدىن بىر تالنى 30 گىرام ناۋات تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئۈچكە بۆلۈپ ئىچۈرۈش ؛

(2) سامساقنى سوقۇپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىچۈرۈش ؛

(3) ئەركەك قوينىڭ دۈمبە گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ كۆيدۈرۈپ ، قوقاس بىلەن بىرلىكتە داغ چايغا سېلىپ ، مىجىپ تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ تازىلاپ ئىچۈرۈش ؛

(4) كۆكنار (كۆك ، ئۆسۈۋاتقان كۆكنار) نىڭ غولى ھەم يوپۇرمىقىنى ئۇششاق توغراپ ، سقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن بەش گىرامنى 10 گىرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچۈرۈش لازىم .

6) ئۆپكە ياللۇغى

سەۋەبى : ئۆپكە ياللۇغى نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان ، يىلنىڭ ھەممە پەسىللىرىدە ، بولۇپمۇ قىش ، ئەتىياز پەسىللىرىدە كۆپ پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ ، بەدەنگە سوغۇق تېگىش بىلەن نەپەس يوللىرىنىڭ شىللىق پەردىلىرى قان تولۇپ ئىششىش ، تارىيىش ، ئۆپۈنەت ۋە جاراھەتلىنىشنىڭ تاجاۋۇز قىلىشى بىلەن ئۆپكە يۇقۇملىنىپ ياللۇغلىنىشتىن پەيدا بولىدۇ . بۇ كېسەللىك كىچىك بالىلاردا كۆپ

كۆرۈلىدۇ ، قانچە كىچىك بولسا ئېغىر ئۆتىدۇ .

ئالامىتى : قار ـ يامغۇردا قېلىپ سوغۇق تېگىش ئارقىلىق تېز باشلىنىپ ، يۇقىرى قىزىتما ، باش ئاغرىش ، يۆتىلىش ، كۆكسى چىڭىش ، ئومۇم بەدەن يېقىمسىزلىنىش ، ئىشتىھاسىزلىق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ . ئۈچ ياشتىن تۆۋەن بالىلاردا قۇسۇش ، ئىچى سۈرۈش ، چوڭراقلىرىدا يۆتىلىش ، بەلغەم تۈكۈرۈش ، ئېغىرلىرىدا تارتىشىش ، نەپەس يېتىشمەسلىك ، كۆكرەك ئويمىنى ، قوۋۇرغا ئويمىنى ، مەيدە قىسمىدىن ئىبارەت ئۈچ چوڭقۇرلۇق بەلگىسى كۆرۈلۈپ ، نەپەس چوڭقۇرلىشىش ، پۇت ـ قول مۇزلاش ۋە كۆكىرىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ . يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلاردا قىزىش ، يۆتىلىش ئىپادىلەنمەيدۇ . لېكىن ، ئاغزىدىن كۆپۈك چىقىرىدۇ ، تېز ـ تېز نەپەس ئالىدۇ . ئېغىرلىرىدا نەپەس چوڭقۇرلىشىپ ، دىمى سىقىلىپ لەۋلىرى ، يۈز ، قاپاقلىرى كۆكىرىۋالىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

قىزىتمىنى پەسەيتىش ، ياللۇغ قايتۇرۇش ، يۆتەلنى پەسەيتىش ، يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ .

(1) قىزىتمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن 30 گرام ئاق سەندەلنى ئۈپىدەك سوقۇپ ، بەش گرام قىزىل سەندەل ، 0.5 گرام كاپۇرنى يانجىپ ، 200 گرام ئەرەقى گۈلاپتا ئېرىتىپ ، ھەربىر سائەتتە بىر قېتىم لۆڭگە ياكى ياغلىقنى چىلاپ باش ، گەدەن ئويمىنى ، قولاق ئارقىسىغا

قويۇلىدۇ .
(2) شەربىتى بىنەپشىدىن 100 گرام ، سۈپۈپى ئىترىپىلدىن 15 گرام ئىچۈرۈلىدۇ .
(3) نىلۇپەر 10 گرام ، بىنەپشە 20 گرام ، بابۇنە 10 گرام ، خىيارشەنبەر 60 گرام ، سەرپىستان 60 گرام ، پىرسىياۋشان 30 گرام ، تەمرى ھىندى 80 گرام ، ئەينۇلا 60 گرام ، گاۋزىبان 20 گرام ، ئاق لەيلى 50 گرام ، چىلان ، كىشمىش 50 گرامدىن تەييارلاپ ، بۇلارنى يېتەرلىك قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ ، ئەتىگىنى بوش بىر قاينىتىپ سۈزۈپ تازىلاپ ، 50 ـــ 100 گرامدىن ئىچۈرسە بولىدۇ .
(4) يالىلۇغ قايتۇرۇش ئۈچۈن زىغىر لوئابى، ئاق لەيلى لوئابى ، بادام يېغىغا قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى قوشۇپ ، مۇۋاپىق قىزىق چاي بىلەن ئىچۈرسە بولىدۇ . سىرتىدىن بىنەپشە يېغى ، ئاق لەيلى يېغىغا زىغىر شۆمشەلەرنى سوقۇپ قوشۇپ كۆكرەككە ئىلمان قىلىپ چاپىسا ؛ ئۇنىڭ تەسىرى كۆرۈلمىسە ، 80 گرام خىيارشەنبەر ، 150 گرام تەمرى ھىندى ، 50 گرام پىرسىياۋشاننى 1.5 كىلوگرام قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ ، بوش بىر قاينىتىپ ، سۈزۈپ تازىلاپ قىزىق - قىزىق 100 گرامدىن ئىچۈرسە بولىدۇ .
(5) بەلغەمنى بوشىتىپ يۆتەلنى پەسەيتىش ئۈچۈن شەربىتى زۇپادىن 50 گرام ، سۈپۈپى سوئالدىن 10 گرام كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .
(6) چارۋا ئۆتىگە چىلاپ سوقۇلغان ئادراسمان ئۇرۇقى تالقىنىدىن 50 گرام ، سۆرۈنجان تالقىنىدىن 150

گرام ، ھەسەلدىن 500 گرام تەييارلاپ ، ئىككى كىلوگرام قايناق سۇغا سېلىپ قاينىتىپ ، 30 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(7) ئەتىگىنى لوئوقى سەرپىستان ، چۈشتە لوئوقى خىيارشەنبەر ، كەچتە لوئوقى بادام بېرىلىدۇ .

7) ئۆپكە سىلى

سەۋەبى : ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى ، ئەمگەك شارائىتىنىڭ تۆۋەنلىكى ، ئىش ـ ئەمگەكنىڭ جاپالىقى ۋە ھەر خىل ئۆتكۈر سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ بەدەن ئاجىزلاش ، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش ، ھەر خىل ئۆپۈنەت ، جاراسىملارنىڭ زىيانلىق تەسىرى ۋە سوزۇلما كاناي ياللۇغى ، كانايچە ياللۇغى قاتارلىق ھەرخىل ياللۇغلىنىشنىڭ تەسىرىدىن ئۆپكە سىلى پەيدا بولىدۇ . يەنە ئىرسىيەت خاراكتېرلىك ، شۇنداقلا سىل كېسىلى بارلار بىلەن ئۇچرىشىش ، بىللە ياشاش ئارقىلىق يۇقۇشتىن پەيدا بولىدۇ .

ئالامىتى : يىرىڭلىق ياكى قان ئارىلاش بەلغەم كېلىدۇ ، چۈشتىن كېيىن تۆۋەن قىزىتما پەيدا بولىدۇ . ئىشتىھا تۇتۇلۇپ ئورۇقلاپ كېتىش ، كېچىسى تەرلەش ، يۈرەك سىقىلىپ ئىككى غول ئوتتۇرىسى ۋە ئۆپكە ساھەسى ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

ئارام ئالدۇرۇش ، ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش ، پات ـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

پات كۈن نۇردا تۇرۇش، قايتا يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، يۆتەلنى پەسەيتىپ، قۇۋۋەتنى تولۇقلاش لازىم.

(1) كۈنلۈكى 150 گرام گۈلقەنتنى بۆلۈپ - بۆلۈپ يېيىش، سۈت - قايماق، قىمىز، سېرىق ماي، ھەسەلنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش، يېڭى گۆشتە شورپا قىلىپ ئۆزىنى ياخشى بېقىش، يېڭى سەي - كۆكتاتلارنى گۆش قوشۇپ يېيىش لازىم.

(2) قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئەنجىباردىن 30 گرام، قارا ئۆجمە قېقىدىن 20 گرام، ئانار ئۇرۇقى تالقىنى ۋە ئانار پوستى تالقىنىدىن 15 گرامدىن، ئاق يانتاق مونچىقىنىڭ قورۇتۇلغان قېقىدىن 30 گرام، چىغىرتماق يىلتىزىدىن 24 گرام، كۆپۈكى دەريادىن 60 گرام، زەمچە كۈشتىسىدىن 10 گرام، خوخا ئۆسۈملۈكىنىڭ گۈل تاجى ۋە يىلتىزىدىن 20 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ، ئەتىگىنى بىر - ئىككى قاينىتىپ، سىقىپ، سۈزۈپ تازىلاپ، كۈنلۈكى ئۈچ ۋاخ 100 گرامغا 30 گرام ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) تۆگىنىڭ لوكا يېغىنى ئېرىتىپ، 20 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ تاماقتا قوشۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئىچىشكە ئىمكانىيەت يار بەرسە، 200 گرامدىن 3 — 4 قېتىم ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە سىلىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە تەسىرى ياخشى.

(4) ئۇسىتقۇددۇس، كەسلەنچۈكتىن 50 گرامدىن، مەرۋايىت كۈشتىسىدىن 10 گرام، ئىپاردىن بەش گرام،

ياپۇز جەۋھىرىدىن بەش گرام تەييارلاپ، ئۇپىدەك سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، بەش گرامنى ئەرەقى گۈلاپ ياكى ئەرەقى شاھتەرە بىلەن ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ. بۇنىڭ تەسىرى بەك ئېنىق. بۇ دورىنى يەنە مېڭىگە قان چۇشكەن، سەرتان، يەل كېسەللىكلىرى، تۇتقاقلىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

(5) ئەتىگىنى ئانار شەربىتىدىن 50 گرام، ھەببە جەدىۋاردىن 10 تال؛ چۈشتە بېھى شەربىتىدىن 50 گرام، مەجۇنى خۇبىسل ھەدىدتىن 10 گرام؛ كەچتە شەربىتى پەرىيادىرەستىن 50 گرام، سۇپۇيى سوئالدىن 15 گرام ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

5. يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش

يۈرەك قان ئايلىنىشنى ئالغا ھەرىكەتلەندۈرىدىغان كۈچلۈك ئورگان، شۇنداقلا قاننىڭ ئايلىنىشنى تېزلەتكۈچى مېخانىكىلىق پونكىتتۇر. ئۇ، خۇددى ناسوسقا ئوخشاش ئۆزلۈكىدىن رىتىملىق ھالدا قىسقىرىپ - كېڭىيىپ قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. لېكىن، يۈرەكتە بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، بەزىلىرى تۇغما كەمتۈك تۇغۇلۇشتىن بولسا، قالغان قىسىملىرى يۈرەك مىجەزىنىڭ ماددىلىق ۋە ماددىسىز ئۆزگىرىشى، خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئي ئۆزگىرىشى، مېڭە، ئەسەب خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى تۈپەيلىدىن پەيدا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ تۇرمۇش تەرتىپى ياخشى بولماسلىق، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىشقا سەل قاراش، ھەر خىل يامان كەيىپ - ساپا ئادەتلىرىنى يوقىتۇرۇۋېلىش، بەدەننى زەھەرلىگۈچى ئىچىملىك - چېكىملىك بىلەن ئىزچىل شۇغۇللىنىش يۈرەك كېسەللىكىنى پەيدا قىلغۇچى مۇھىم سەۋەب بولىدۇ. يۈرەك كېسەللىكىنىڭ تۈرى كۆپ بولسىمۇ، لېكىن ھەر قانداق يۈرەك كېسەللىكلىرىدە يۈرەك سېلىش، ھاسىراش، يۈرەك ساھەسى ئاغرىش، بەدەن، بولۇپمۇ ئاياغ قىسمى ئىششىش، بەزىلەردە كۆكىرىش قاتارلىق تىپىك ئالامەت كۆرۈلىدۇ. يۈرەك سانجىقىدا ئاغرىش ۋاقتى 3 — 4 مىنۇت ئەتراپىدا بولىدۇ. ئەڭ كۆپ تۇتقاندا 10 — 15 مىنۇت بولۇپ، 30 مىنۇتتىن ئاشمايدۇ. ئەگەر ئاغرىش ۋاقتى 30 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتسە، يۈرەك تىقىلمىسىدىن گۇمان قىلىش لازىم.

يۈرەك مېجەزى ئىككى خىل سەۋەبتىن بۇزۇلىدۇ. بىرى، يۈرەك مېجەزىنىڭ ماددىسىز تۆت خىل سەۋەبتىن بۇزۇلۇشى؛ يەنە بىرى، يۈرەك مېجەزىنىڭ ماددىلىق تۆت خىل سەۋەبتىن بۇزۇلۇشىدىن ئىبارەت.

1) يۈرەك مىجەزىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى: زىيادە ئىسسىقلىق يېمەك - ئىچمەكنى ئۇزاق مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا - دەرمەكلەرنى يېيىش - ئىچىش ۋە ئۇنىڭدا يۇيۇنۇش ھەم ياغلىنىش، تېمپېراتۇرىسى يۇقىرى، ئىسسىق جايلاردا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ ئىشلەش، بەدەننى قۇرۇتقۇچى

ئىچىملىك - چېكىملىكلەرنىڭ بەدەنگە ئىسسىقلىق ھەم قۇرغاقلىق ئېلىپ كېلىشى، قاننىڭ قىزىشى ۋە قويۇلۇۋېلىشى تۈپەيلىدىن مىجەز بۇزۇلۇپ بۇ خىل كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

كلىنىكىلىق ئالامىتى: يۈرەكتە ئالاھىدە ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ. لېكىن، تومۇر چوڭ، ھەرىكىتى تېز، نەپەسلىنىش چوڭ - چوڭ بولىدۇ. كۆكرەك ساھەسى قىزىق بىلىنىدۇ. ئۇسسۇزلۇق، بىئاراملىق بولىدۇ، سوغۇق ھاۋادىن، سوغۇق نەرسىدىن راھەتلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

يۈرەكنى سەگىتىپ، قىزىتمىنى پەسەيتىش، يۈرەككە ھەر خىل ئاپەت يېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

(1) ئەرەقى گۇلاپتىن 150 گرامغا 0.5 گرام كاپۇر سېلىپ، ھەر ئىككى سائەتتە بىر قېتىم ئىچۈرۈش؛

(2) قاپاق ئۇرۇقى يېغى، بىنەپشە يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلاردىن قايسىسى تېپىلسا، بىرنى ياكى ئىككىنى بىرلەشتۈرۈپ بەدەن (كۆكرەك) نى، باش قىسمىنى ياغلاش؛

(3) سەندەل، گاۋزىبان، بىنەپشە، تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر، نىلۇپەر، ئاق لەيلى، ھەمشىۋانە گۈلى، زوپا، پەرسىياۋشان، گۈلسۇرۇخ، سۇمبۇل قاتارلىق دورىلارنى قايناق چايغا چىلاپ، ئەتىگىنى سۈزۈپ تازىلاپ 100 گرامدىن ئىچۈرۈش؛

(4) تاۋۇز سۈيى، قېتىق، قېتىقنىڭ سېرىق سۈيى، سۈت، دوغلارنى مۇۋاپىق ئىچىش؛

(5) ئەتىگىنى شەربىتى سەندەلدىن 50 گرام، قۇرسى كاپۇردىن بەش تال يېيىش؛ چۈشتە 100 گرام ئەرەقى كاسىنە بىلەن سۇپۇپى ئىترىپىل كەشنىزنى بىللە ئىچىش؛ كەچتە ئەرەقى گۇلاپ بىلەن مەجۇنى مەرۋايىتلىق نوش دارىدىن ئۇچ مىسقالنى تاماقتىن كېيىن يېيىش لازىم.

2) يۇرەك مىجەزىنىڭ ماددىسىز سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى: قىشتا قار ـ شىۋىرغاندا، يازدا يامغۇردا قېلىپ توڭۇپ كېتىش، ھۆل سوغۇق، توك مېۋە ـ چېۋە، قوغۇن ـ تاۋۇز، سەي ـ كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، كۆپ يەپ، ئاز ھەرىكەت قىلىش، تاماقنى يەپلا يېتىپ ئۇخلاش يۈرەك خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كېسەلنىڭ روھىي ھالىتى سۇسلىشىش، ماغدۇرسىزلىق، ھورۇنلۇق، خاراموشلىشىپ قېلىش، نەپەس سىقىلىش، يۈرەك ئېغىش، يۆتىلىشتەك ئالامەت كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

ئەتىگىنى سۇمبۇل شەربىتىدىن 30 گرام، لوئۇقى زەنجىۋىلدىن 10 گرام؛ چۈشتە بادىرەنجى بۇيا شەربىتىدىن 50 گرام، ماددەتۇلھاياتتىن 10 گرام؛ كەچتە شەربىتى رومماندىن 50 گرام، داۋائىلمىشكى ئەنبىرىدىن بەش گرام ئىچىش. چايلىقىغا دارچىن، خولىنجان، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن، ئاقمۇچ، سەندەل، گۇلسۇرۇخ، لاچىندانە ھىندى، زەپەر خىمىكى 12 گرامدىن، بەدىياندىن

50 گرام ئېلىپ دەملەپ ئىچىش؛ قەلەمپۇر، دارچىن، زەنجىۋىل، كاۋاۋچىن، سۇمبۇل، گۈلسۇرۇخ، جويۇز، ھىلى كۆتۈكى قاتارلىق دورىلارنى قاينىتىپ، بەدەننى يۇيۇپ تەرلىنىش لازىم.

3) يۈرەك مىجەزىنىڭ ماددىسىز ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى: قىش كۈنلىرى سوغۇقتا قېلىپ توڭۇپ قېلىش، ھۆللۈك، ھۆل - يېغىن كۆپ جايلاردا تۇرۇپ ئىشلەش، يامغۇردا قېلىش، مۇزلۇق سۇدا يۇيۇنۇش، توڭ مېۋە - چېۋە ياكى سەي - كۆكتات، قوغۇن - تاۋۇزنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى مۇھىم سەۋەب ھېسابلىنىدۇ.

ئالامىتى: بەدەندە ھۆللۈك زىيادە ئېشىپ كېتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن پەي - ئۇستىخان، تارىمۇشلارنىڭ تۇتۇش قابىلىيىتى ئاجىزلىشىپ، ئادەم ھورۇنلىشىپ قالىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ تومۇرى يوغان، يۇمشاق، ھەرىكىتى ئاجىز ياكى تەرتىپسىز سالىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

بەدەنگە هارارەت يەتكۈزۈلۈپ، ھۆللۈكنى ئىسسىقلىق بىلەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) جويۇز يېغى، قۇستە يېغىنى بىرلەشتۈرۈپ بەدەننى ياغلاش؛

(2) زەرچىۋە، كاۋاۋچىن، جويۇز، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، دارچىن، گۈلسۇرۇخ، سۇمبۇل، كات ھىندى، ھىلى كۆتۈكىنى قاينىتىپ، چوڭ مۇنچا ياكى ۋاننىغا قۇيۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يۇيۇنۇش ھەم تەرلىنىش؛

(3) ئەتىگىنى سۇمبۇل شەربىتىدىن 50 گرام، داۋالىنىش كۈنلىرىدە ھەر كۈنى ئىككى قېتىم ئىچىش؛ چۈشتە ئانار شەربىتىدىن 50 گرامغا ئۈچ گرام جاۋارىش ئەنبەر قوشۇپ ئىچىش؛ كەچتە سەپەرجەلدىن 50 گرامغا 10 گرام لوئۇقى زەنجىۋىل قوشۇپ ئىچىش لازىم.

4) يۈرەك مىجەزىنىڭ ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى: ئىچكى جەھەتتىن بەدەننى قۇرۇتقۇچى، زىيادە ئىسسىق يېمەك ـ ئىچمەك، دورا ـ دەرمەكنى ئۇزاق مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلىش، تاماكىدەك بەدەننى قۇرۇتقۇچى نەرسىلەرنى چېكىش ھەم جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش؛ تاشقى جەھەتتىن ئەقلىي، جىسمانىي ئەمگەك بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، تومۇز كۈنلىرى چۆل ـ باياۋانلاردا ياكى قۇرغاق جايلاردا ئۇزاق مۇددەت ئىشلەش نەتىجىسىدە بەدەنگە زىيادە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: پۈتۈن بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن ئۇيقۇ قېچىش، كۆڭۈل ـ كۆكرەك جىددىيلىشىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇپ، كۆڭۈل ئېلىشىپ، ماغدۇرسىزلىنىش، روھىي ھالىتى تۇتۇقلىشىپ غەم ـ ئەندىشىچان بولۇپ قېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

ھارارەتنى پەسەيتىپ، يۈرەكنى سەگىتىش، يۈرەك ھەرىكىتىنى ياخشىلاپ ھۆللۈك يەتكۈزۈش ۋە بەدەننى

قوۋۋەتلەش ھەم تەكشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭئۈچۈن:
(1) مۇنچىغا چۈشۈپ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش؛
(2) تاۋۇز سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىش؛
(3) قېتىقتا كۆك يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيىنى ياكى پىيازنى سوقۇپ قوشۇپ گەجگە، باش ساھەسىگە چېپىش؛
(4) گاۋزىبان، ئاق سەندەل، بىنەپشە، نىلۇپەر، تەمرى ھىندى، لاچىندانە ھىندى، بىخ بەديان، بىخ كاسىنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سۆگەت پوتلىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئۈچ كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىگىنى بىر قايىنتىپ، سىقىپ تازىلاپ، 150 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىش؛
(5) كۈنلۈكى ئۈچ ۋاخ ئەرەقى گۇلاپتىن 100 گرام، سۇپۇپى ئىترىپىلدىن 10 گرام ئىچىش؛ ئەرەقى كاسىنىدىن 150 گرام، قۇرسى كاپۇردىن بەش تال قوشۇپ ئىچىش لازىم.

5) يۈرەك مىجەزىنىڭ ماددىلىق ھۆل ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى: ماددىسىز ئىسسىقلىق، قۇرۇقلۇق، ھۆللۈكنىڭ يۈرەك خىزمىتىگە كۆرۈنەرلىك تەسىر يەتكۈزۈشى، يەنە بىر تەرەپتىن بىمار ئۇزاق مۇددەت تاتلىق، ماي مىقدارى كۆپ يېمەكلىكلەرنى زىيادە ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن قان تومۇرلاردا چۆكمە ھاسىل بولۇپ، قان بېسىمى ئۆرلەش ۋە يۈرەك قان تومۇرلىرىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىنى تېزلىتىش بىلەن يۈرەك سانجىقى

ئۇيغۇر كىتاب تورى بەكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە ئادرېسى

پەيدا بولۇشنى ئىلگىرى سۈرۈش بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى ئاساسلىق ئامىل ھېسابلىنىدۇ.

ئالامىتى: قان غالىبلىق ئالامىتى كۆرۈلۈپ، تومۇر يوغان، ھەرىكىتى كۈچلۈك، بەزىلەردە رېتىمسىز سوقىدۇ. بۇ خىل كېسەللەردە ئومۇمىي بەدەنلىك ئالامەت كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە، كۆكرەك ساھەسى يېقىمسىزلىنىش، يۈرەك مۇجۇلغاندەك بولۇش، يۈرەك ھەرىكىتى 3 ـــ 5 مىنۇت ئەتراپىدا تېزلىشىپ كېتىش بىلەن كۆز قىزىرىش، باش قېيىش، كۆڭۈل ئاينىش، ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىشتەك ئالامەت كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ناشتىدا قىتىقنىڭ سېرىق سۈيىدىن 100 گرام ئىچۈرۈش؛

(2) مۇنچىدا يۇيۇنۇپ بەدەننى تازىلاش؛

(3) ئارىلاپ ـ ئارىلاپ ھەببە قوقىيا ياكى ھەببە سەبرىنى بېرىپ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش؛

(4) ئەرەقى سەندەلدىن 60 گرامغا قۇرسى كاپۇردىن بەش تال قوشۇپ كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچۈرۈش؛

(5) شەربەتى رومماندىن 60 گرامغا 10 گرامدىن گۈلقەنت قوشۇپ كۈندە ئۈچ ۋاخ يېيىش لازىم.

6) يۈرەك مىجەزىنىڭ ماددىلىق قۇرۇق ئىسسىقلىقتىن بوزۇلۇشى

سەۋەبى: قان تەركىبىدە سەپرا ماددىسىنىڭ ئارتىپ كېتىشىدىن بەدەنگە زىيادە قۇرۇقلۇق يېتىپ، قان

قويۇلۇۋېلىپ، مادداي ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچراش، ئىچكى ئاجراتما بەزلىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇش تۈپەيلىدىن يۈرەككە ۋە يۈرەك قان تومۇرلىرىغا قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ ئىچى تىتىلداش، تەشنالىق ئېشىش، ئۇيقۇ كەلمەسلىك، ئومۇمىي بەدەن يېقىمسىزلىنىشتەك ئالامەت كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

(1) ئالدى بىلەن سەپرا مۇنزىجى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: گۈلنەپشە، نىلۇپەر، شاھتەرە، كاسىنە يىلتىزى، قىزىلگۈل 5.5 گرامدىن، چىلان توققۇز دانە، كاسىنە ئۇرۇقى 7.5 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى 750 گرام قايناق سۇغا چىلاپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، ئەتىگىنى 500 گرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تازىلاپ، 50 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ 5 ـــ 7 كۈنگىچە ئىچىدۇ.

مادداي پىشقانلىقى ئېنىقلانسا سەپرا مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سىنائى مەككە 30 گرام، تەرەنجۇبىل 80 گرام، ئەنجۈر مونىكى 60 گرام، بىخ سۇس 12 گرام، بىخ كەرەپشە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، بىخ بەدىيان 30 گرامدىن، ئەنسۇن 15 گرام.

تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئۈچ كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئىككى كىلوگرام قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تازىلاپ، ئۈستىگە تەرەنجۇبىل سېلىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بىر قايىنىتىپ 100 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئۈچ كۈن ئىچسە بولىدۇ .

(2) ئەرەقى بىنەپشىدىن كۈنلۈكى ئۈچ ۋاخ 100 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(3) ئەرەقى گۇلاپ ، ئەرەقى كاسىنە ، ئەرەقى نىلۇپەر ، ئانار شەربىتى ، بېهى شەربىتى ، بادىرەنجى بۇيا شەربىتى قاتارلىقلارنى ھەم داۋالىمشكى ، جاۋارىش ئەنبەردىن تاللاپ بىرسىنى ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ .

(4) بەدەنگە ، مېڭىگە ۋە يۈرەككە ھۆللۈك يەتكۈزۈش (ھارارەتنى پەسەيتىش) ئۈچۈن ، قەرەللىك مۇنچىغا چۈشۈپ تۇرۇشقا بۇيرۇلىدۇ .

(5) ئۇيقۇنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن قاپاق مېغىزى يېغى ، بادام يېغى ، بىنەپشە يېغى قاتارلىقلاردىن بىرسىنى تاللاپ ، ئۇنىڭ بىلەن باش ۋە كۆكرەك قىسمىنى ياغلىسا بولىدۇ .

(6) كەچتە شەربىتى سەندەلدىن 100 گرامغا خىمىرى گاۋزىباندىن 10 گرام قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

7) يۈرەك مىجەزىنىڭ ماددىلىق ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى : بەلغەم خىلتىنى كۆپەيتكۈچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى زىيادە ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش ، تاماقنى يەپلا يېتىپ ئۇخلاش ، ھەرىكەت قىلماسلىق ، ئىسسىقنىڭ كەينىدىن سوغۇقنى يېيىش تۈپەيلىدىن بەلغەم خىلتى ئېشىپ ، يۈرەكنى ئوراپ تۇرغۇچى پەردە ھەم قان تومۇرلارغا تەسىر يېتىشتىن بەلغەمدىن بولغان يۈرەك

قوزغىلىش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: نەپەس سىقىلىش، يۇرەك سۇ ئىچىدە تۇرغاندەك ھېس قىلىش، ئومۇمىي بەدەن يېقىمسىزلىنىپ روھسىزلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

ئالدى بىلەن بەلغەمنى پېشۇرغۇچى مۇنزىج بېرىلىپ، 7 — 9 كۈندىن كېيىن ماددىنىڭ پىشقان - پىشمىغانلىقىغا قاراپ، بەلغەم مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

(1) غىزا بىلەن داۋالاشتا كەپتەر شورپىسىغا 100 گرام نوقۇت، 10 گرام زەنجىۋىل، 10 گرام كاۋاۋىچىن، بەش گرام قەلەمپۇر، بەش گرام ئاقمۇچ، بەش گرام خولىنجان سېلىپ قاينىتىپ گۆشنى يېگۈزۈش، شورپىنى قىزىق - قىزىق ئىچكۈزۈش؛

(2) شەربىتى سۇمبۇلدىن 50 گرامغا 10 گرام گۈلقەنت قوشۇپ بېرىش؛

(3) 30 گرام شەربىتى ئەۋرىشىمگە 10 گرام خېمىرى مەرۋايىت قوشۇپ ئىچكۈزۈش؛

(4) شەربىتى زىبىپتىن 100 گرامغا داۋائىلمىشكىدىن 5 — 10 گرام قوشۇپ ئىچكۈزۈش لازىم.

8) يۈرەك مىجەزىنىڭ ماددىلىق قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى: يۈرەك مىجەزىنىڭ سەۋدا ئېشىپ كېتىشىدىن بۇزۇلۇشى ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. قان تەركىبىدە قۇرۇق سوغۇقنىڭ ئېشىشى قان

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغىلى تارقىتىسى

قىيامىنىڭ قويۇلۇۋېلىشىغا سەۋەب بولىدۇ . بۇنىڭ بىلەن مادىدا ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچراپ ، يۈرەك خىزمىتىدە ھەر خىل نوقسان پەيدا بولىدۇ .

ئالامىتى : يۈرەك ئېغىش ۋە قوزغىلىش كېلىپ چىقىدۇ . چىراي شەكلى ئۆزگىرىش ۋە ياداش ، ئاياللاردا ھەيز كۆرۈش قالايمىقانلىشىش ، ئاق خۇن كۆپىيىشتەك ئالامەت كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) سەۋدا مۇنزىجى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : سەرپىستان 20 تال ، چىلان 11 تال ، گاۋزىبان ، بادىرەنجى بۇيا ، ئۇستقۇددۇس ، پىر سىياۋشان ، بەدىيان ، شاھتەرە ئالتە گرامدىن ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ئىككى گرام .

تەييارلىنىشى : بىر كىلوگرام قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ ، ئاندىن بىر قاينىتىۋېتىپ سۈزۈپ تازىلاپ ، 100 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ 7 — 9 كۈن ئىچىدۇ .

ئۇنىڭدىن كېيىن سەۋدا مۇسھىلى بېرىلىدۇ .

تەركىبى : قارا ھېلىلە ، سېرىق ھېلىلە ، كابىل ھېلىلە ، ئامىلە ، بەلىلە 15 گرامدىن ، شاھتەرە 30 گرام ، بىنەپشە 21 گرام ، سانا 12 گرام ، نىلۇپەر ، مامىرانچىنى ئۈچ گرامدىن ، گاۋزىبان ، ئەپتىمون ، قىزىلگۈل توققۇز گرامدىن ، بەدىيان ، كاسىنە ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، بىستىپايەج ، پىننە ئالتە گرامدىن ، چىلان ، ئەينۇلا 20 تالدىن ، تەرەنجۇبىل 120 گرام ، خىيارشەنبەر ، تەمرى ھىندى 90 گرامدىن .

تەييارلىنىشى: دورىلارنى ئۈچ كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ، ئەتىگىنى سۈس بىر قىزىتىپ ئېلىپ، سىقىپ، تازىلاپ سۈزۈپ، 150 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ.

(2) سېرىق ھېلىلە تالقىنىدىن 20 گرام، شېكەردىن 60 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ناشتىدا بىر ۋاخ 10 گرامدىن ئىچىدۇ.

(3) ھەر كۈنى بىر ۋاخ مەجۇنى گاۋزىباندىن 10 گرام ياكى خېمىرى مەرۋايىتتىن ئۈچ گرام يېسە بولىدۇ.

(4) ھەر كۈنى بىر ۋاخ مەجۇنى نوجادىن 10 گرام ئىچۈرۈلىدۇ.

(5) بەدىنى مۇنچىدا ھور دىتىلىپ يۇيۇندۇرۇلىدۇ.

(6) بەدەننى كۈچەيتىش ئۈچۈن، مەجۇنى بۇزورى ياكى سۇپۇپى كەبىر بېرىلىدۇ.

9) يۈرەك سانجىقى

يۈرەك سانجىقى يۈرەك تاجسىمان ئارتېرىيىسىنىڭ قېتىشى، تارىيىشى ۋە سپازلىنىشى سەۋەبىدىن يۈرەك مۇسكۇلىغا قىسقا ۋاقىتلىق قان، ئوكسىگېن يېتىشمەسلىكىدىن تۆش سۆڭەك ئارقىسىدا باسقاندەك سىقىلىپ ئاغرىش سىمپتومى ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى: يۈرەك مۇسكۇلىنى تەمىنلەيدىغان قان، ئوكسىگېن بىلەن ئېھتىياج ئوتتۇرىسىدىكى تەڭپۇڭلۇقنىڭ بۇزۇلۇشىدىن يۈرەك سانجىقى پەيدا بولىدۇ. يۈرەك سانجىقىنىڭ پەيدا بولۇشىغا تۈرتكىلىك رول ئوينايدىغان

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مۇھىم ئامىللار تۆۋەندىكىچە:

(1) بەدەندە سەپرا ياكى سەۋدا ماددىلىرىنىڭ ئېشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن مىجەزنىڭ بۇزۇلۇشى — بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىشتىكى ئەڭ مۇھىم ئامىل. چۈنكى، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكتىن تونۇر كاۋىپى، قىزىق ـ قىزىق ئىچىلگەن شورپا، پىشىپ ئۆتۈپ كەتكەن پېتىر مانتا، سامسا ۋە تۇخۇم قاتارلىقلارنىڭ ئىسسىقلىقى يۇقىرى، ياغ مىقدارى كۆپ بولغاچقا، ئۇزاق مەزگىل زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ئورگانىزمدىكى نورمال بولغان قان، بەلغەم خىلتلىرىغا ئۆتكۈر سەپرا ياكى سەۋدا خىلتلىرىنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن ئۇلار نورماللىقىنى يوقىتىپ، قىيامى قويۇقلىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئورگانىزمدا كۆيگەن غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى ئېشىپ، ماددا ئالمىشىشنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، قان تومۇردا چۆكمە ھاسىل قىلىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، يۈرەك تاچىسمان ئارتېرىيىسىدە توسۇلۇش ۋە بوتقىسىمان قېتىش ھالىتىنى شەكىللەندۈرىدۇ. بۇ، يۈرەك سانجىقىنى پەيدا قىلىشتىكى ۋاستىلىك ئالدىنقى ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

(2) جىسمانىي ھەرىكەت ياكى روھىي جىددىيلىشىش.

(3) نېرۋا ۋە بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ تەڭشىلىشى توسالغۇغا ئۇچراش.

(4) يۈرەك مۇسكۇلىغا كىرىدىغان قاننىڭ بىرلا ۋاقىتتا زىيادە تولىلىشىپ كېلىشى ياكى زىيادە ئازىيىپ كېتىشى بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى مۇھىم ئامىلدۇر.

ئالامـىـتـى : ۋاقـىتلىق قان بېسىمى ئۆرلەش ، يۈرەك تـاجـىـسـمـان ئارتـېـرىـيـىـسـىـنـىڭ قېتىشى، تارىيىشى ۋە سپازمىلىنىشى سەۋەبىدىن يۈرەك مۇسكۇلىغا قىسقا ۋاقىتلىق قـان ، ئوكسىگېن يېتىشمەسلىكتىن تۆش سۆڭەك ئارقىسىدا بـاسـقـانـدەك يـاكـى تـۇنجۇققاندەك ئاغرىش سېزىمى پەيدا بـولـۇش ، نەپەس يېتىشمەسلىك ۋە ماغدۇرسىزلىق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

ھەرىـكـەتـنـى دەرھال تـوخـتـىـتىپ ، ئارام ئېلىش ، ئەتـراپ قـان ـ تـومـۇرلارنـى كېڭەيتىپ ، يۈرەككە قايتىپ كېلىدىغان قان مىقدارىنى ئازايتىش لازىم .

(1) بىمارنىڭ مىجەزىگە قاراپ مەتبۇخ ئەپتىمونىدىن كـۈنـلـۈكـى ئـىـكـكى ۋاخ 100 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ئارقـىـدىنلا ھەببە قوقىيادىن كۈندە ئىككى ۋاخ يەتتە تالدىن بېرىلىدۇ .

(2) قـان غـالـىـبـلـىـق ئالامـەت كۆرۈلسە ، سۇپۇپى ئـىـتـرىـپـىـل كـەشـنـىـزى بـېـرىـلـىدۇ . ئەگەر قان بېسىمى يـۇقـىـرىلىق ئالامىتى كۆرۈلسە ، سۇپۇپى ئىترىپىل كەرەپشە بېرىلىدۇ .

(3) ئەتـىـگـىـنى ئەرەقى سەندەلدىن 100 گرامغا ئۈچ گرام جاۋارىش ئەنبەر قوشۇپ بېرىلىدۇ .

(4) يـۈرەك سـانـجىقى قايتا ـ قايتا تۇتۇش ئەھۋالى كـۆرۈلـسـە ، ئەرەقـى گـۇلاپـتـا ئېزىپ چىقىرىلغان سەندەل سىلاسىنى يۈرەك ساھەسىگە چاپسا بولىدۇ .

(5) يـۈرەك ، مـېـڭـىـگـە خـۇشـاللىق يەتكۈزگۈچى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

(6) ئاغرىق پەسەيتىش ئۈچۈن بابۇنە، يۇغداي كېپىكى، ئىككىلىملىك، بادرەنجى بۇيا قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن زىماد تەييارلاپ يۇرەك ئۇدۇلىغا چاپلىنىدۇ.

(7) شەربىتى ئۇستۇقۇددۇس مۇپەررىھ تەييارلاپ، 50 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(8) ئەرەقى سەندەلدىن 100 گرام، خېمىرى مەرۋايىتتىن ئىككى گرام ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(9) داۋائىلمىشكى باردىن 100 گرامغا قۇرسى تاباشىر كاپۇردىن بىر مىسقال قوشۇپ بېرىلىدۇ.

(10) بەدەننى ھەر ئىككى كۈندە بىر قېتىم مۇنچىغا چۈشۈپ ئۇزاقىچە يۇيۇشقا بۇيرۇلىدۇ.

(11) شارابى گاۋزىبان ئەنبەرىگە داۋائىلمىشكى جاۋاھىراد قوشۇپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(12) سانجىقنى تۈگىتىشكە مەجۇنى جون بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قىزىلگۇل، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، پىلپىل، زىراۋەندى، دارچىن، ئاسارۇن 20 گرامدىن، مەستىكى، زورەنبات، پۇدىنە، رۇمبەدىيان 10 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى ئالتە گرام، ھەسەل 200 گرام، گۇلقەنت 200 گرام ئېلىنىدۇ. بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى قىزىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىپ، گۇلقەنتنى ئېلىشتۇرۇپ، دورىلارنى سېلىپ يۇغۇرۇپ، 10 گرامغا ئەرەقى بەدىمىشكىدىن 100 گرام قوشۇپ ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ.

تـامىقىغا تېز سىڭىدىغان ، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك غىزالار بېرىلىدۇ . پاختەك ، تورۇلغا ، كەپتەرلەرنى پىشۇرۇپ شورپا قىلىپ يېسە ؛ كالا گۆشى ، كاۋاپ ، گۈرۈچ ، بېلىق گۆشى ، ھاراق ـ تاماكىدىن پەرھىز قىلسا بولىدۇ .

10) يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى

سەۋەبى : يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى ئۈزاققىچە ئېغىر دەرىجىدە توسالغۇغا ئۇچراش ياكى پۈتۈنلەي ئۈزۈلۈپ قېلىش ، ئارتېرىيە غول شاخچىسى بوشلۇقى تارىيىش ، قان نوكچىسى شەكىللىنىش ، توسۇلۇش سەۋەبىدىن يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى پەيدا بولىدۇ .

ئالامىتى : يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىنىڭ تۇتقاقلىق ۋاقتى 30 مىنۇتتىن ئېشىپ كېتىدۇ ، چارچاش ، تىنچسىزلىنىپ بىئارام بولۇش ، كۆڭلى ئېلىشىش ، قۇسۇش ، چىپ ـ چىپ تەرلەش ، يۈرەك ھەرىكىتى ئاستىلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەردىن باشقا ، يۈرەك زەئىپلىشىش ، يۈرەك رىتىمسىزلىقى ، ئاشقازان ـ ئۈچەي يوللىرىنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى ، قىزىتما قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ ئاخىر شوك پەيدا بولىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ئالدىنى ئېلىش (يۈرەك سانجىقىنى ئۈزۈل ـ كېسىل داۋالاش) ؛

(2) قان بېسىمىنى كونترول قىلىش ؛

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىخەتەر تارقىتىلىشى

(3) مايلىق تاماقتىن پەرھىز قىلىش ؛
(4) تاماكا چەكمەسلىك ؛
(5) جىددىيلىشىش ۋە زىيادە هاياجانلىنىشتىن ساقلىنىش ، بەدەن ئېغىرلىقىنى تۆۋەنلىتىش بىلەن مۇۋاپىق دەم ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈش لازىم .

11) يۈرەك قوزغىلىش

سەۋەبى : يۈرەك قوزغىلىش ئاساسلىقى ، مىجەزنىڭ ماددىلىق ۋە ماددىسىز بۇزۇلۇپ مېڭە ، يۈرەك خىزمىتىگە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولىدۇ . بۇ كېسەللىك بىر قىسىم ئۆسمۈرلەر ، ياشلار ۋە بىر قىسىم ياشانغانلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ . كۆپىنچىسى نەپەسلىنىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ ، نەپەس ئالغاندا يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ ، نەپەس چىقارغاندا ئاستىلىشىدۇ ؛ يەنە بەزىلەردە يۈرەك ھەرىكىتى تۇتقاقلىق تېزلىشىدۇ . بۇ خىلى كۆپىنچە ياشلاردا كۆرۈلىدۇ .

(1) يۈرەك قوزغىلىش فۇنكسىيىلىك بولۇپ ، ئۇ چارچاش ، هاراق ئىچىش ، تاماكىنى زىيادە چېكىش ، قەھۋە ئىچىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ .

(2) ئورگانىلىق بولۇپ ، تاجىسمان ئارتېرىيە قېتىش ، رېماتىزملىق كېسەللىكلەر ، يۇقىرى قان بېسىملىق يۈرەك كېسەللىكى ، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى قاتارلىقلار سەۋەبىدىن يۈرەك قوزغىلىش تۇيۇقسىز پەيدا بولىدۇ . يۈرەك ھەرىكىتى قوزغالسا دائىم يۈرەك سىلىش ،

روھىي ئەنسىزلىك، غەم - ئەندىشە، يۈرەك ئالدى رايونى يېقىمسىزلىنىش، باش ۋە بويۇن چىڭقىلىش ياكى لوقۇلداش سېزىمىنى بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) كېسەللىك ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن بولسا، ئەرەقى گۈلاپتىن 100 گرامغا 10 گرام سۈپۈپى ئىترىپىل كەشنىزى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

(2) ھەر ئىككى كۈندە بىر قېتىم مۇنچىغا چۈشۈپ يۇيۇنۇشقا بۇيرۇلىدۇ.

(3) سەندەل شەربىتىدىن 60 گرام ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كەچتە ئەرەقى گاۋزىبان بېرىلىدۇ.

(4) مىجەز ماددىسىز سوغۇقتىن بۇزۇلسا، قەلەمپۇر، دارچىن، كاۋاۋىچىن، سۇمبۇل، گۈلسۇرۇخ، جويۇز، ھىلىك كۆتىكىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ سۈزۈپ، يۇيۇنۇشقا بېرىلىدۇ. شەربىتى سۇمبۇلدىن 50 گرامغا لۇئۇقى زەنجىۋىلدىن 10 گرام قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بادىرەنجى بۇيىدىن 100 گرامغا 10 گرام ماددەتۇلھايات قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(5) ئەگەر مىجەز ھۆل ئىسسىقتىن بۇزۇلسا، مۇنزىج ۋە مۇسھىل بېرىش لازىم. بىرىنچى، ناشتىدا قېتىقنىڭ سېرىق سۈيىنى ئىچۈرۈش؛ ئىككىنچى، ئەرەقى سەندەلدىن 100 گرامغا سۈپۈپى ئىترىپىل كەرەپشىدىن 10 گرام قوشۇپ بېرىش؛ ئۈچىنچى، مۇنچىدا كۆنلۈكى يۇيۇنۇشقا بۇيرۇش؛ تۆتىنچى، ئەرەقى گۈلاپتىن 100

گرامغا قۇرىسى كاپۇر قوشۇپ ئىچىشكە بېرىش لازىم.

(6) مىجەز قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلغان بولسا، سەپرانىڭ مۇنزىچى ۋە مۇسھىللىرىدىن تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. بىرىنچى، مۇنچىدا يۇيۇنۇش بىلەن بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش؛ ئىككىنچى، ئەرەقى كاسنىدىن 150 گرامغا سېرىق ھېلىلە تالقىنىدىن 10 گرام قوشۇپ ناشتىدا ئىچىش؛ ئۈچىنچى، يۇقىرىدىكى ھۆل ئىسسىقتا كۆرسىتىلگەن چارىلەرنىڭ 2 ـ، 4 ـ نۇسخىسىنى ئىشلىتىش لازىم.

سەپرا مۇنزىچى: گۈلنەپشە، نىلۇپەر، شاھتەرە، كاسنە يىلتىزى، گۈلسۇرۇخ 5.5 گرامدىن، چىلان يەتتە دانە، كاسنە ئۇرۇقىدىن 7.5 گرام ئېلىپ، 750 گرام قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ تازىلاپ، ئۈچكە بۆلۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

سەپرا مۇسھىلى: سانائى مەككە، تەرەنجۇبىل 80 گرامدىن، ئەنجۈر قېقى 60 گرام، بىخ سۇس 12 گرام، گۈلقەنت 50 گرام، بىخ كەرەپشە، كىشمىش، بىخ بەديان 30 گرامدىن، ئەنسۇن 15 گرام ئېلىنىدۇ. بۇلارنى بەش كىلوگرام قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، بىر قاينىتىپ سۈزۈپ تازىلاپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ 150 گرامدىن ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ.

(7) يۇرەكنىڭ قوزغىلىشى مىجەزنىڭ قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلغانلىقىدىن پەيدا بولغان بولسا:

بىرىنچى، مۇنزىچ سەۋدا بېرىلىدۇ.

تەركىبى: سەرپىستان 20 تال، چىلان 10 دانە، گاۋزىبان بادىرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، پىرسىياۋشان، بەدىيان، شاھتەرە 5.5 گرامدىن، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ئىككى گرام.

تەييارلىنىشى: بىر كىلوگرام قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، 150 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىدۇ.

ئىككىنچى، ماددا پىشقاندىن كېيىن سەۋدا مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

تەركىبى: قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە، ئامىلە، كابىل ھېلىلە 15 گرامدىن، شاھتەرە، بىنەپشە 21 گرامدىن، سانا 14 گرام، نىلۇپەر، گاۋزىبان، ئەپتىمون، گۈلسۇرۇخ توققۇز گرامدىن، بەدىيان، كاسنە، كەرەپشە ئۇرۇقى، پىستىپايەج، پىننە ئالتە گرامدىن، چىلان، ئەينۇلا 20 دانىدىن، تەرەنجۇبىل 120 گرام، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى 70 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: ئۈچ كىلوگرام قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، بىر قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ تازىلاپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ 150 گرامدىن ئىچىدۇ.

ئۈچىنچى، سېرىق ھېلىلە تالقىنىدىن 40 گرامغا 30 گرام شېكەر قوشۇپ، 10 گرامدىن ناشتىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

تۆتىنچى، ئەتىگىنى خىمىرى مەرۋايىت، چۈشتە جاۋارىش ئەنبەر، كەچتە ماددەتۇلھايات بېرىلىدۇ.

(8) يۈرەك قوزغىلىش مىجەزىنىڭ ھۆل سوغۇقتىن

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

بۇزۇلغانلىقىدىن بولسا ، بەلغەمنىڭ مۇنزىچ ۋە مۇسھىللىرى بىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ، بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى چارە قىلىنىدۇ . بەدەندىكى ھۆللۈكنى نورماللاشتۇرۇش ئارقىلىق يۈرەك خىزمىتى كۈچەيتىلىدۇ .

بىرىنچى ، كەپەر شورپىسىغا نوقۇتتىن 100 گىرام ، زەنجىۋىل ، كاۋاۋىچىنىدىن بەش گىرامدىن ، ئاقمۇچ ، قەلەمپۇردىن ئۈچ گىرامدىن ، خولىنجاندىن بەش گىرام سېلىپ ياخشى قايىنىتىپ ، گۆشنى يەپ شورپىسىنى ئىچسە بولىدۇ.

ئىككىنچى ، شەربىتى سۇمبۇلدىن 30 گىرام ، گۈلقەنتتىن 10 گىرامنى كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ .

ئۈچىنچى ، ئەتىگەندە شەربىتى ئەۋرىشىمدىن 50 گىرام ، چۈشتە ھالۋايى بەيزە ، كەچتە شەربىتى زەبىپتىن 100 گىرامغا ماددەتۇلھاياتنى قوشۇپ بېرىلىدۇ .

12) يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى

سەۋەبى : يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى ئارتېرىيە قان بېسىمى يۇقىرىلاشنى ئالاھىدىلىك قىلغان، ئارتېرىيە ، يۈرەك ، مېڭە ، بۆرەك قاتارلىق ئورگانلاردا پاتولوگىيىلىك ئۆزگىرىش بولغان ، پۈتۈن بەدەنلىك بىر خىل كېسەللىك بولۇپ ، كېسەللىك سەۋەبى ياش قۇرامى ، ئىرسىيەت ئامىللىرى ، كەسىپ ۋە ئوزۇقلىنىش قاتارلىق ئامىللار بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك .

كىلىنىكىلىق ئالامىتى : يۈرەك قوزغىلىش ، باش

ئاغرىش ، قىيىش ياكى چىڭقىلىش ، ئۇيقۇسىزلىق ، ئەستە قالدۇرۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش ، دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك ، بويۇن قېتىپ كۆز ئاجىزلىشىش ، چارچاش ، بىئارام بولۇش ، جىددىيلىشىش ، ئوڭاي ئاچچىقلىنىش قاتارلىق ئالدى نېرۋا فۇنكسىيىسى قالايمىقانلىشىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ . ئېغىرلاشقاندا ، مېڭە قان تومۇرلىرى كۈچلۈك سپازمىلىنىپ كۆز ۋاقىتلىق كۆرمەسلىك ، سۆزلىيەلمەسلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە ، بەزىلەردە پۇت - قوللىرى پالەچلىنىش ۋە مېڭىگە قان چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

ئەمگەك بىلەن ئارام ئېلىشنى ، تۇرمۇش ئادىتىنى تەرتىپكە سېلىش ؛ ياغلىق ، تاتلىق ، شىرنىلىك ، تۇزلۇق ھەم زىيادە ئىسسىق نەرسىلەرنى يېمەسلىك لازىم .

دورا بىلەن داۋالاشتا قاننى سۇيۇلدۇرىدىغان ، مايىنى پارچىلايدىغان ، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدىغان ، روھنى تىنچلاندۇرۇپ ، بەدەننى تازىلايدىغان ، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈپ ، تۇراقلاشتۇرالايدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم .

قان بېسىمىنى چۈشۈرىدىغان يەككە دورىلار : بادىرەنجى بۇيا ، سۇمبۇل ، جۇۋىنە ، بەدىيان ، بىخ بەدىيان ھەم پوستى ، چىلان ، سەۋز ، كاسنە ، كاسنە ئۇرۇقى ۋە كاسنە يىلتىز پوستى ، كەرەپشە كۆكى ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، كەرەپشە يىلتىزى ۋە ئۈنىڭ پوستى ، گاۋزىبان ، نىلۇپەر ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

نىلۇپەر ئۇرۇقى ۋە يىلتىزى ھەم پوستى ، بىنەپشە ، گۈلنەپشە ، سەندەل ، قىتىق ۋە ئۈنىڭ سېرىق سۈيى ، سۈت ، لاچىندانە ، كۆك ئۈزۈم ، شاپتۇل قېقى ، ئاپىلسىن ، يۇمغاقسۈت ۋە ئۇرۇقى ، سېرىق ھېلىلە ، قارئۆرۈك ، ئەينۇلا ، گىلاس قاتارلىقلاردىن ئىبارەت . يۇقىرىدىكى دورىلاردىن بىرنى ۋە بىرقانچىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قايىنتىپ كاشكاپ تەييارلاپ ئىچىش ھەم پۇتىنى چىلاپ ئولتۇرۇش لازىم .

قان بېسىمنى چۈشۈرىدىغان مۇرەككەپ دورىلار : سۇپۇپى ئىترىپىل كەشنىزى ، سۇپۇپى ئىترىپىل كەرەپشە ، سۇپۇپى ھېلىلە زەرىد ، ئەرەقى كاسىنە ، ئەرەقى نىلۇپەر ، ئەرەقى بىنەپشە ، ئەرەقى گۈلاپ ، ئەرەقى سەندەل ، ئەرەقى نانىخا ، شەربىتى سىركەنجىۋىل سەپەرجىلى ، شەربىتى سىركەنجىۋىل ، مائۇل ھەسەل ، شەربىتى ئۇنناب ، شەربىتى بىنەپشە ، خېمىرى گاۋزىبان ، مەجۇنى نوجا ، مەجۇنى ئىترىپىل سەغىر ، مەجۇنى ئىترىپىل كەبىر ، بىنەپشە يېغى ، قاپاق مېغىزى يېغى ، بادام يېغى ، گۈل يېغى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت . يۇقىرىقى دورىلاردىن ئەمەلىي ئەھۋالغا ئاساسەن ، ئەتراپلىق ئويلىنىش ئارقىلىق تاللاپ ئىشلىتىش لازىم .

13) كەم قانلىق

سەۋەبى : ئىستېمال قىلىنغان يېمەك ـ ئىچمەكتە زۆرۈر بولغان تۆمۈر ، ئالىيۇمىن ، مىس ماددىلىرىنىڭ كەملىكى ، ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى ، ئوزۇقلۇق بەدەنگە تولۇق شۈمۈرۈلمەسلىكى ، ھەر خىل سەۋەبلىك قان

يوقىتىش، قان ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ زەخىمگە ئۇچرىشى، ھەر خىل قان شورىغۇچى مەددە - قۇرتلارنىڭ پارازىتلىق بىلەن ياشاپ قان شورىشى تۈپەيلىدىن قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: كۆپ خىل سەۋەب تۈپەيلىدىن ئومۇمىي بەدەنلىك قان كەملىك پەيدا بولۇپ، ماددا ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچراش، قاننىڭ ئوكسىگېننى تۇتۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، پۈتۈن بەدەندىكى توقۇلما، ئەزالارغا ئوكسىگېن يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن تېرە، شىللىق پەردىلەر تاتىرىش، يۈرەككە ئوكسىگېن يېتىشمەسلىكتىن يۈرەك ئېغىش، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىش، قان ئايلىنىش ياخشى بولماسلىقتەك ئالامەتلەر كۆرۈلۈش بىلەن ئازغىنە ھەرىكەت قىلسا، بەدەن كەيپىياتىدا ھەر خىل ئۆزگىرىش پەيدا بولۇش، بولۇپمۇ نەپەس سىقىلىش، يۆتىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئېغىر دەرىجىدىكى قان ئازلىقتا ئولتۇرسىمۇ، قوپسىمۇ نەپەس سىقىلىش كۆرۈلىدۇ. ھەزىم سىستېمىسىدا ئىشتىھا تۇتۇلۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، قورساق كۆپۈش، ئىچى سۈرۈش، كۆپىنچە قەۋزىيەت بولۇش، ئومۇمىي بەدەنلىك كەم ماغدۇرلۇق كۆرۈلىدۇ. سۆيدۈكتە ئاقسىل كېلىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئاسان چارچاش، نېرۋا ئاجىزلىق ئالامەتلىرى تېپىك كۆرۈلۈپ، ئەرلەردە جىنسىي ئاجىزلىق ياكى مەنىي تۇتالماسلىق، ئاياللاردا ئادەت نورمالسىزلىنىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ئانار شەربىتىدىن 60 گرام، گۇلقەنت ياكى پىننە گۇلقەنتتىن 10 گرام ئىچىش؛

(2) ھەر كۈنى ئەتىگىنى چالا پىشۇرۇلغان جىگەردىن 50 گرام يېيىشنى بىرقانچە ۋاقىت ئۈزۈلدۈرمەي داۋاملاشتۇرۇش؛

(3) ھەر كۈنى چۈشتە بىر تالدىن يۇرەك يېيىش، كەچتە ئىسسىتىلغان تۇخۇم ئىچىش ياكى سۆگەك پاراشوكى ئىچىش؛

(4) سۆگەك تالقىنى، تۇخۇم سىرىتقى، كۆنجۈت مېغىزى تالقىنى، بادام تالقىنى، ياڭاق مېغىزى تالقىنىدىن 200 گرامدىن، ئادەمگىياھ تالقىنىدىن 100 گرام، زەپەردىن بەش گرام تەييارلاپ، ھەممە دورىنى ئۆپىدەك سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق ھەسەل بىلەن ياكى ياش پاخلان گۆشى شورپىسى بىلەن ئىچىش؛

(5) مەجۇنى خوبىسىل ھەدىدىن 10 گرام، شەربىتى ئەۋرىشمىدىن 50 گرام ئىچىش؛

(6) كالا، قوي سۆگەكلىرىنى بۇغداي بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ (ئاخشىمى راسا قاينىتىپ قويۇپ ئەتىگىنى يەنە بىر قاينىتىپ سۈزۈپ)، 200 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ قىزىق - قىزىق ئىچىش؛

(7) ئانار شەربىتى، بېھى شەربىتى، ئەنجبار شەربىتى، ئالما شەربىتى، ئەرەقى جۇۋنە، ھالۋايى بەيزە، مەجۇنى ئادەمگىياھ، ماددەتۇلھايات، داۋائىلمشكى،

ئۈنىڭدىن باشقا گۆلقەنت، پىننە گۆلقەنت، سۇپۇپى سوئال قاتارلىقلاردىن تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

6. ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش

ھەزىم قىلىش سىستېمىسى ھەزىم قىلىش يولى ۋە ھەزىم قىلىش بەزلىرىدىن تەركىب تاپقان. ھەزىم قىلىش يولى ئېغىز بوشلۇقى، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، ئۈچەي ۋە مەقئەتىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ؛ ھەزىم قىلىش بەزلىرى شۆلگەي بېزى، جىگەر، ئاشقازان ئاستى بېزى ۋە ھەزىم قىلىش يوللىرىدىكى شىللىق پەردە بەزلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ھەزىم قىلىش ئەزالىرى قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، جىگەر ۋە ئۆت يولى، ئاشقازان ئاستى بېزى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

ئاشقازان كېسەللىكى ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا مىجەزنىڭ ماددىسىز ۋە ماددىلىق بۇزۇلۇشى، ھەر خىل يۇقۇملىنىش، زەھەرلىك نەرسىلەرنى يېيىش - ئىچىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ.

1) ئاشقازان مىجەزىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى: تاشقى جەھەتتىن يازنىڭ تومۇز ئىسسىق كۈنلىرى قۇرغاق، چۆل - جەزىرە ياكى كۈن نۇرى كۆچلۈك تېگىدىغان جايدا ئىشلەش، ئاپتاپ ئۆتۈش؛ ئىچكى جەھەتتىن زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى، يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئۇزاق مۇددەت كۆپ ئىستېمال

قىلىش سەۋەبىدىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئومۇمىي بەدەن يېقىمسىزلىنىش، ئاغزى قۇرۇش ۋە گەز باغلاش، ئۇسسۇزلۇق كۈچىيىش، كۆڭلى ئېلىشىش، تاماقنى كۆڭلى خالىماسلىق، چىرايى سۇلغۇنلىشىش، بەزىلەردە قورساق ئاغرىش ياكى ئىسسىلشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) هارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئەرەقى گۈلاپتىن 150 گرامنى سۈيۈپى ئىترىپىل كەشنىزى بىلەن بىرگە قوشۇپ ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ.

(2) بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۈچۈن مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ.

(3) ئىشتەيىنى ئېچىش ئۈچۈن بىھى شەربىتىدىن 50 گرام، پىننە گۈلقەنتتىن 10 گرام بېرىلىدۇ.

(4) كۆڭۈل ئېلىشىشنى توگىتىش ئۈچۈن ئەرەقى كاسىنە، سىركەنجۇبىل سەپەرجىلى، ئەرەقى نانىخا بېرىلىدۇ. بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئانار شەربىتى، بىھى شەربىتى، بادىرەنجى بويا شەربىتى قاتارلىقلار ئىترىپىل سەغىر ياكى سۈيۈپى ئىترىپىل كەشنىزى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2) ئاشقازان مىجەزىنىڭ ماددىسىز سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى: ئۇزاق مۇددەت ھۆل ـ نەم جايلاردا تۇرۇپ ئىشلەش، مۇنچىغا تاماقنى يەپلا چۈشۈش ياكى يازدا ھۆل ـ يېغىندا، قىشتا قار ـ شۇرغاندا قىلىش،

كۆن نۇرى چۈشمەيدىغان سوغۇق ياتاقلاردا يېتىش، ئىچكى جەھەتتىن تولۇق مېۋە - چېۋە، قوغۇن - تاۋۇز ۋە گۆشسىز سەي - كۆكتاتلارنى يېيىش، تاماقنى يەپلا يېتىۋېلىش ياكى ئىسسىق تاماقنى يەپ ئارقىدىنلا سوغۇقلۇق يېمەكلىك، مېۋە - چېۋە، قوغۇن - تاۋۇز يېيىش، ھەر خىل سوغۇقلۇق ئىچىملىكنى زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىش بۇ كېسەللىككە مۇھىم سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: بەدەن سوۋۇپ هارارىتى ئاجىزلىشىش، ئۇستىخانلار ئېغىرلىشىپ، مۇسكۇللار بوشاپ كېتىش، ئاشقازان خىزمىتى ئاجىزلىشىپ تاماقنى كۆڭلى خالىماسلىق، سەل كۆپرەك تاماق يېسە ئىچى سۈرۈش ياكى قورساق ئېسىلىۋېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) لىئوقى زەنجىۋىل كۇنلۇكى ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخلىقىغا 15 گىرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. چايلىقىغا سۇپۇپى خولىنجان بېرىلىدۇ.

(2) كۈنلۈكى ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخلىقىغا شەربىتى سەپەرجەلدىن 50 گرام، گۈلقەنتتىن 10 گرام ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) قەلەمپۇر، جويۇز، خولىنجان، پىلپىل، كاۋاۋىچىن، قارىمۇچ، دارچىن، قىزىلگۈل قاتارلىق دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، بەدەننى يۇيۇپ تەرلەنسە بولىدۇ.

(4) ھەببە ئايارەج، تەنكار، قوقىيادىن تاللاپ بېرىپ، ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگى ئادرېسى

3) ئاشقازان مىجەزىنىڭ ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

كېسەللىك سەۋەبى: ھەددىدىن زىيادە ھەرىكەت قىلىپ بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتىش ياكى روھىي جەھەتتىن قوزغىلىش، غەزەپلىنىش، جىسمانىي ھەرىكەتنى كۆچىيىپ ئىشلەش، سىرتقى جەھەتتىن ئىسسىق ئۆتۈش، كۆپ سۇ يوقىتىش، ئىسسىقلىق دورا ـ دەرمەك سېلىنغان چاينى كۆپ ئىچىش ياكى ئۇنىڭدا يۇيۇنۇش، ئوزۇق مۇددەت ئىسسىقلىق ياغلار بىلەن ياغلىنىش بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى مۇھىم سەۋەب ھېسابلىنىدۇ.

كېسەللىك ئالامىتى: كۆڭلى ئېلىشىپ، قۇرۇق ھۆ تۇتۇش، ئومۇمىي بەدەن يېقىمسىزلىنىپ، چوڭ تەرەت قېتىش، كىندىكنىڭ ئىككى تەرىپى ئاغرىش ياكى يۇقىرىقى قورساق قىسمى ئاغرىشتەك ئالامەت كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) تەشنالىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن، كۈندە 4 ـــ 5 قېتىم ئەرەقى گۈلاپتىن 200 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىشنى پەسەيتىش ئۈچۈن، ئەرەقى كاسىنىدىن 200 گرامنى سۇپۇپى ئىترىپىل كەشنىزى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) ئەرەقى گۈلاپقا ئاق سەندەل، سۆگەت يوپۇرمىقى ۋە پوتلىسىنى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، قىزىتىپ، سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن بەدەنگە چاپسا ياكى يۇيۇنسا بولىدۇ.

(3) ئۇيقۇنى ياخشىلاش ئۈچۈن، خېمىرى

گاۋزىباندىن 10 گرامنى ئەرەقى كاسىنە بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(4) ئەرەقى سەندەل، ئەرەقى بىنەپشە، ئەرەقى نىلۇپەر، شەربىتى سەپەرجىل، پىننە گۇلقەنت، ئىترىپىل سەغىر، سىرىق ھېلىلە تالقىنى قاتارلىقلاردىن تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

4) ئاشقازان مىجەزىنىڭ ماددىسىز ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى: مېۋە ـ چېۋە، قوغۇن ـ تاۋۇز، قېتىق، دوغ، ھەر خىل سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىشتىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: سېسىق كېكىرىش، قورساق كۆپۈش، ئىچى سۈرۈش، روھىي كەيپىياتى تۆۋەنلەشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) بەدەننى قىزىتىش ئۈچۈن، لۇئوقى زەنجىۋىلدىن 10 گرامنى شەربىتى سەپەرجىل بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) بادىرەنجى بۇيا شەربىتىدىن 50 گرامنى مەجۇنى نانخا ياكى جاۋارىش كۇمۇنى بىلەن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) شەربىتى سۇمبۇلدىن 50 گرام، ھەببە تەنكاردىن يەتتە تال بېرىلىدۇ.

(4) چايلىقى ئۈچۈن سۇپۇپى خولىنجان بېرىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن يۇيۇنسىمۇ بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

5) ئاشقازان مىجەزىنىڭ ماددىلىق ھۆل ئىسسىقتىن ۋە قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى : زىيادە ئىسسىق يېمەك ـ ئىچمەك (مانتا ، كاۋاپ ، قىزىق سامسا ، شورپا ، پىشۇرۇلغان تۇخۇم) نى ئۇزاق مۇددەت كۆپ ئىستېمال قىلىش ، زىيادە ئىسسىقلىق دورا ـ دەرمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ۋە ئۇنىڭدا يۇيۇنۇش بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ .

ئالامىتى : ئىشتىھا كېمىيىش ، قۇرۇق ھۆ تۇتۇش ياكى قۇسۇش ، روھىي كەيپىيات خۇنۇكلىشىشتەك ئالامەت كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

ئەتىگىنى ئەرەقى پۇدىنەدىن 100 گرام ، سۇيۇقى ئىترىپىل كەشنىزىدىن 10 گرام بېرىلىدۇ ؛ چۈشتە شەربىتى سەپەرجىلدىن 50 گرامغا موقەۋى مەئدە قوشۇپ بېرىلىدۇ ؛ كەچتە ئەرەقى نانىخادىن 100 گرامغا ئامىلەنوش قوشۇپ بېرىلىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ھەببە تەنكار ، پىننە گۈلقەنت ، گۈلقەنت ، غورا شەربىتى ، بادرەنجى بويا شەربىتى ، ئىترىپىل سەغىر ياكى ئىترىپىل كەبىر ، سۇيۇقى سىبرىق ھېلىلە قاتارلىقلاردىن تاللاپ بېرىلىدۇ .

6) ئاشقازان مىجەزىنىڭ ماددىلىق ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

سەۋەبى : تەبىئىتى ھۆل سوغۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەر (قېتىق ، دوغ ، ھۆل مېۋە ـ چېۋە) نى كۆپ

يېيىش ، سوغۇقلۇق ئىچىملىكنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ، تاماقنى كۆپ يەپ ھەرىكەتنى ئاز قىلىش ياكى تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق دورا - دەرمەكلەرنى كۆپ يېيىش ، ئىچىش ، قۇرغاق جايلاردا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ ئىشلەش بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلىشتىكى مۇھىم سەۋەب ھېسابلىنىدۇ .

ئالامىتى : ھۆل سوغۇقتىن بولسا، پەي - ئۇستىخان ، مۇسكۇللار بوشاپ كېتىش بىلەن روھىي كەيپىياتى تۆۋەنلەپ كېتىش ، قورساق ئىسسىلىش ، ئىچى سۈرۈش ، كۆڭۈل تاماق خالىماسلىق ؛ قۇرۇق سوغۇقتىن بولسا ، ئىشتىھا تۇتۇلۇش ، ئورۇقلاش ، كەم قۇۋۋەتلىشىپ چوڭ تەرەت قېتىۋېلىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

بەلغەم ، سەۋدا مۇنزىجى ۋە مۇسھىللىرىنى بېرىش بۇ كېسەللىكنى داۋالاشنا ئالدىنقى شەرت قىلىنىدۇ . بۇنىڭ ئۇچۇن :

(1) مەتبۇخى ئەپتىموندىن كۈنلۈكى ئۈچ ۋاخ 150 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ . ماددا پىشقاندىن كېيىن مۇسھىلى ئۇچۇن سېرىق ھېلىلە ، ئەنزۇرۇت ، مۇقىل ، قارا ھېلىلە ، شەمەھەنزەل ، سەكبىنەج ، ئاق قىچا ، يالپۇز ، نەمىكى ھىندى 10 گرامدىن ، تەرەنجۇبىل 150 گرام ، سانا 20 گرام ، خىيارشەنبەر 80 گرام ، پۇنۇسدىن 60 گرامنى قائىدە بويىچە كاشكاپ قىلىپ بەرسە بولىدۇ .

(2) شەربىتى سەپەرجىلدىن 50 گرامغا پىننە گۈلقەنت ياكى گۈلقەنتتىن 10 گرام قوشۇپ بېرىلىدۇ .

(3) كۈنلۈكى ئۈچ ۋاخ ھەببە تەنكاردىن بەش

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغىن ئادرېسى

تالدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(4) كۈنلۈكى ئۈچ ۋاخ مەجۇنى نانىخادىن 10 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(5) ھۆللۈك ئېشىپ كەتسە، لوئوقى زەنجىۋىلدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ 10 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. چايلىقىغا سۈپۈپى خولىنجان بېرىلىدۇ.

7) ئاشقازان ئاغرىش

سەۋەبى: ئاشقازانغا ماددىلىق ۋە ماددىسىز ئىسسىق - سوغۇقنىڭ تەسىر قىلىشى، ئاشقازاننىڭ ئۆتكۈر ياكى سوزۇلما ياللۇغلىنىشى، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى قاتارلىق سەۋەبلەر، ئۈنىڭدىن باشقا نامۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، ئاچچىق ۋە ئۆتكۈر كۆيدۈرگۈچى نەرسىلەرنى يېيىش - ئىچىشتىن قورساق ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: قورساق ساھەسى ئاغرىش، ئېسىلىش، كېكىرىش، ئاچچىق سۇ يېنىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) كېكىرىكنى بېسىش ئۈچۈن، ئىچىشكە يالپۇزنىڭ سىقىلغان سۈيىگە شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

(2) قورساق ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن 0.5 گرام ئەپيۇنگە 50 گرام سەپەرجەل قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) يارا بولسا، كۈنلۈكى ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخلىقىغا شەربىتى رومان ياكى شەربىتى ئەنجباردىن 50

گرام، قۇرسى كەھرىۋادىن يەتتە تال ئىچىشكە بېرىلىدۇ.
سوغۇقتىن ئاغرىسا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، ئىسسىقتىن ئاغرىسا سوغۇقلۇق قىلىنىدۇ.

8) كۆكۈل ئېلىشىش، قۇرۇق ھۆ تۇتۇش ۋە قۇسۇش

سەۋەبى: كۆكۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، ئاشقازان - ئۈچەي، جىگەر، ئۆت، سازاگىسمان ئۈسۈكچە، قورساق پەردە ياللۇغى، ئاشقازان ئاستى بېزى ياللۇغى، ئاياللار كېسەللىكلىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئالامىتى: كۆكۈل ئېلىشىش، ھۆ تۇتۇش ۋە قۇسۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ئىلمان سۇ، سىركە، تۇرۇپ سۈيى 100 گرامدىن، ھەسەلدىن 150 گرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرۈش ئارقىلىق قۇستۇرۇلىدۇ.

(2) قۇسۇش كۆپ بولسا، نېمە يېسە شۇنى ياندۇرسا،قەلەمپۇر ياكى قاقىلىنى دەملەپ ئىچۈرۈش؛

(3) قۇرۇق ھۆ بولسا، سېرىق ھېلىلە تالقىنىدىن 15 گرامنى ناشتىدا ئىچىشكە بېرىش؛

(4) كۆكۈل ئېلىشىش بولسا، سىركەنجىۋىل سەپەرجىلىدىن 150 گرامنى سۇيۇپى ئىترىپىلغا قوشۇپ ئىچىشكە بېرىش لازىم.

9) ھېق تۇتۇش

سەۋەبى: قورساق بوشلۇقى ياللۇغى، دىئافراگمىغا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىكىك ئامبىرى

زىيادە ئىسسىق ياكى سوغۇق تېگىش، ئاشقازاننىڭ ھەر خىل كېسەللىكى، جىگەر راكىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچلىرىدا ھىق تۇتۇش كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى: ئارقىمۇئارقا توختىماي ھىق تۇتۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ئىلمان سۇغا سىركە ياكى تۇز سۈيى قوشۇپ ئىچۈرۈش ئارقىلىق قۇستۇرۇش؛

(2) ئىسپىغۇل لۇئابى ئىچۈرۈش؛

(3) سىر كەنجۇبىل سەپەرجىلىدىن 100 گرامنى كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچۈرۈش؛

(4) 100 گرام ئەرەقى نانىخاغا 10 گرام سۈپۈپى ئىترىپىل كەشنىزى قوشۇپ ئىچۈرۈش لازىم.

10) ئۆتكۈر ئاشقازان ياللۇغى

سەۋەبى: غىدىقلاش تەسىرى كۈچلۈك يېمەك - ئىچمەكنى زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىش، مەسىلەن، ئاچ قورساققا ھاراقنى كۆپ ئىچىش، قېتىق دەملەنگەن كافىي، چاي ۋە ئاچچىق دورا - دەرمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش، يىرىك تاماقنى يېيىش، شۇنداقلا يېمەك - ئىچمەكلەردىن ئۆتكۈر زەھەرلىنىش، ئۇزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى، كەيپىياتنىڭ داۋاملىق جىددىيلىشىشى، ئورگانىزمنىڭ بەك جىددىي ھالەتتە تۇرۇشى قاتارلىق سەۋەبلەر ئۆتكۈر ئاشقازان ياللۇغىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئالامىتى: قورساقنىڭ ئوتتۇرا، ئۈستۈنكى قىسمى

ئاغرىش ياكى بىئارام بولۇش ، ئىشتىھاسىزلىق ، پۈتۈن بەدەن يېقىمسىزلىنىش ، كۆڭلى ئېلىشىش ، قۇسۇش ، تولغۇش ، قىزىش ، ئىچى سۈرۈش ، قان بېسىم تۆۋەنلەش ، ئۇنىڭدىن باشقا سۇسىزلىنىش ، كىسلاتادىن زەھەرلىنىش ، شوك قاتارلىق ئېغىر ئۆتۈدىغان كېلىنىكىلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) غورا شەربىتىدىن 150 گرامغا ، يەتتە تال قۇرسى تاباشىر قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

(2) ئەرەقى كاسىنىدىن 150 گرامغا سۇپۇپى ئىترىپىلدىن 15 گرام قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

(3) قىزىتما يۇقىرى بولسا ، ئەرەقى گۇلاپتىن 100 گرامنى ھەر ئىككى سائەتتە بىر قېتىم ئىچۈرسە بولىدۇ .

(4) ئىچى سۈرۈش ئېغىر بولسا ، 100 گرام سەپەرجىلى ، 100 گرام ئەرەقى كاسىنە ، 15 گرام سۇپۇپى قاپىزنى كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچۈرسە بولىدۇ .

(5) قورساق ئاغرىسا ، شەربىتى خەشخاشتىن 60 گرامغا 0.5 گرام بىزورۇلبەنجى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(6) شەربىتى رومماندىن 50 گرامغا 10 گرام سۇپۇپى توخۇ تاشلىقى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(7) قاناش ئەھۋالى كۆرۈلسە ، 100 گرام شەربىتى ئەنجبار ، تۆت گرام قۇرسى كەھرىۋا بېرىلىدۇ .

(8) 100 گرام شارابى رەيھان ، 10 گرام گۇلقەنت بېرىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

11) سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى

سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى ھەر خىل ئوخشاشمىغان كېسەللىك سەۋەبلىرى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاشقازان شىللىق پەردىسىدىكى سوزۇلما كېسەللىك ئۆزگىرىشىدىن ئىبارەت . بۇ كېسەللىك ئاشقازان شىللىق، پەردىسىنىڭ ياللۇغى ئۇزاق مۇددەتكىچە ساقايماسلىق ، ھاراقكەشلىك ، يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ ناچارلىقى ۋە يىرىك بولۇشى ، زىيادە ئىسسىق دورا ـ دەرمەك ۋە ئىششارلىقى يۇقىرى چىرىتكۈچى نەرسىلەرنى يېيىش ۋە ئىچىش ، ئۆت سۇيۇقلۇقى تەتۈر ئېقىپ (ئاشقازان چىقىش ئېغىزى خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرىسا ، ئۆت سۇيۇقلۇقى تەتۈر ئاقىدۇ) ئاشقازانغا كىرىپ ، ئاشقازان شىللىق پەردە توسۇقىنى بۇزۇش،ئۇنىڭدىن باشقا، بەدەننىڭ ئاجىزلاپ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ .

ئالامىتى : قورساق ئۈستۈنكى قىسمى تۇتاقاقلىق ياكى داۋاملىق يېقىمسىزلىنىش ، كۆپۈش سېزىمىنى بېرىدۇ ، بەزىدە قورساق يۇقىرى قىسمى قاتتىق ئاغرىشمۇ كۆرۈلىدۇ . يەنە كۆڭۈل ئېلىنىش ، ئىشتىھاسىزلىق ، ئېغىز ئاچچىق بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ . بىر قىسىم سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغىدا دائىم چارچاش ، قان ئازلىق ، باش قېيىش قاتارلىق ئالامەتلەر ، يەنە ئورۇقلاش ، قۇسۇش ، ئاشقازانغا سۇيۇقلۇق كۆپ يىغىلىپ قېلىشتەك ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ئاغرىقنى تونۇتۇش ئۈچۈن ، شەربىتى خەشخاشتىن 50 گرام بېرىلىدۇ . قەلەمپۇر ، دارچىن ، زەنجىۋىل ، پىلپىل ، سۇمبۇلنى يۇمشاق سوقۇپ ، قۇستە يېغىغا قوشۇپ ، ئاغرىغان ئورۇن ئۈستىگە چاپسا بولىدۇ .

(2) ھارارەت بولمىسا ، مائۇل ھەسەل شەربىتىگە بىدەنجىر يېغى قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

(3) ھەببە تەنكار ئىككى تالدىن كۈندە ئىككى ۋاخ ئىچىنىشكە بېرىلىدۇ . لېكىن ، غىزاغا قاتتىق دىققەت قىلىش لازىم .

(4) شەربىتى سەپەرجىلدىن 50 گرامغا قۇرسى سۇمبۇلدىن بىر گرام قوشۇپ بېرىلىدۇ .

(5) كۈندە ئۈچ ۋاخ شەربىتى روممانىدىن 50 گرام ، قۇرسى كەھرىۋادىن بەش تال ئىچسە بولىدۇ .

(6) كۈندە ئۈچ ۋاخ ئەرەقى نانىخادىن 100 گرام ، مەجۇنى نانىخادىن 10 گرام بېرىلىدۇ .

12) ئاشقازان يارىسى

بۇ ، ئاشقازان ۋە 12 بارماق ئۈچەيىنىڭ ئاشقازانغا تۇتاش قىسمىدا بارلىققا كەلگەن ، ئۇزۇن ئايلىققىچە ساقايمايدىغان ، تەكرارلىنىپ تۇرىدىغان سوزۇلما كېسەللىكتىن ئىبارەت . بۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر ناھايىتى مۇرەككەپ بولۇپ ، ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلغان ئاشقازان ياللۇغىنىڭ يارىغا ئايلىنىشى ۋە غەم - قايغۇ ، روھىي زەربە ، ئاشقازان خىزمىتىنى

تەگىشەپ تۇرىدىغان ئەسەبلەر خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى مۇھىم ئامىلدۇر.

ئالامىتى: قورساق ئۇستۇنكى قىسمى ئاغرىش (تاماقنى يەپ بىرىم سائەت ئۆتكەندىن كېيىن ئاغرىش)، ئاغرىش خاراكتېرى، دەرىجىسى، رىتىمچانلىقى بىر خىل بولۇش، كۆپىنچە تىلىپ ئاغرىش، كۆيۈپ ئاغرىش، چىڭقىلىپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قاناش (قان قۇسۇش ۋە قارا تەرەت كېلىش) ئالامەتلىرىمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ھەزىم سۈيۈقلۇقىنىڭ كۆپ ئىشلىنىپ چىقىشىنى تىزگىنلەش ئۈچۈن مەستىكى، مورمەككىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، 100 گرام ئەرەقى گۈلاپقا قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

(2) شەربىتى روممان، بىخ سۈس تالقىنىدىن 50 گرامدىن، مودەپپەر قىلىنغان زىرىدىن 30 گرام، كۆپۈكى دەريا (پۇچۇلانغىنى) دىن 50 گرام، كۇشتەئى شىپتىن 10 گرام ئېلىپ تالقانلاپ، ئانار شەربىتىگە قوشۇپ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) ئەرەقى پۇدىنىدىن 100 گرام، قورۇلغان بەدىيان، قورۇلغان زىرە، بىخ سۈستىن 10 گرامدىن، مانتولدىن ئۈچ گرام ئېلىپ قوشۇپ، بەش گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(4) كۈندە ئۈچ ۋاخ شەربىتى سەپەرجىلدىن 50 گرام، قۇرسى كەھرىۋادىن يەتتە تالدىن ئىچىشكە

بېرىلىدۇ .

(5) ئەرەقى بادىرەنجى بۇيا ياكى شەربىتى ئەنجىباردىن 50 گرامغا جاۋارىش بۇزۇرىدىن 10 گرام قوشۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(6) شەربىتى ئالمىدىن 50 گرامغا گۈلقەنتتىن 15 گرام قوشۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

13) ئىچ سۈرۈش

سەۋەبى : ئاشقازان مىجەزىنىڭ ماددىلىق ۋە ماددىسىز بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن ئاشقازان خىزمىتى ئاجىزلىشىش ، ئاشقازان سۇيۇقلۇقى تۆۋەنلەپ كېتىشتىن ئىچ سۈرۈش پەيدا بولىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، يۇقۇملىنىشمۇ مۇھىم سەۋەب .

ئالامىتى : چوڭ تەرەت قېتىمى كۆپ ھەم سۇيۇق كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ئىچ سۈرۈش ئىسسىقتىن ، بولۇپمۇ قۇرۇق ئىسسىقتىن بولسا ، شەربىتى سەپەرجىلىدىن 50 گرامغا 50 گرام ئەرەقى كاسىنە قوشۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(2) شەربىتى روممانىدىن 50 گرامغا تۆت تالدىن مامىرانچىن تابلېتى قوشۇپ بېرىلىدۇ .

(3) ئەگەر ئىچ سۈرۈش ھۆل ئىسسىقتىن بولسا ، كۈندە ئۈچ ۋاخ شەربىتى پەۋاكىدىن 50 گرام ، سۇپۇپى قاپىزدىن 10 گرام ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(4) كۈنـدە ئۈچ ۋاخ شـەربـىتـى رومـماندىن 50 گـرام، قۇرسـى مـامـىرانـچـىـنـدىن ئـىككى تال ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(5) ئەگـەر ھۆل سوغۇقتىن ئىچ سۈركەن بولسا، شـەربـىـتـى سـەپەرجىلىدىن 50 گرام، گۈلقەنتتىن 10 گرام كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(6) پـىـنـە گـۈلـقەنتنى سەل قىزىتىپ كىندىك ئەتراپىغا چىپىپ، ئۈستىدىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

(7) شـەربىتى سەپەرجىلىدىن 50 گرامغا سۈپۈيى قاپىز ھاردىن 10 گرام قوشۇپ بېرىلىدۇ.

(8) ئەگەر ئىچ سۈرۈش قۇرۇق سوغۇقتىن بولسا، ئانـار شـەربـتـىـدىن 50 گرام، سۈپۈيى قاپىزدىن 10 گرام بېرىلىدۇ.

(9) ئالـما شـەربىتى ياكى شەربىتى ئەبسەنتىن 50 گـرام، پـىـنـە گۈلقەنت 10 گرام بېرىلىدۇ ياكى مامىرانچىن تابلېتىدىن ئۈچ تال ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

14) تولغاق

سـەۋەبـى: پـاكـىـز بـولمىغان سۇ، مېۋە ـ چېۋە، يـېـمـەك ـ ئـىـچـمـەكـلـەرنـى ئـىـسـتېمال قىلىشتىن ئۈچەي يۇقۇملىنىپ بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ئالامـىـتـى: كـېـسـەلـلىك تېز باشلىنىدۇ. كېسەل توڭۇپ تىترەيدۇ، جۇغ ـ جۇغ بولىدۇ ۋە قىزىتىدۇ. بېشى ئاغـرىـيـدۇ، پـۈتـۈن بـەدەن يـېـقـىـمـسـىزلىنىدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، ئىچى سۈرىدۇ (قان يىرىڭلىق تەرەت قىلىدۇ)،

تـەرەت قـىـتـىـم سانى كۆپـىيىدۇ ، قورساق مۇجۇپ ئاغرىـپ ، قۇرۇق ئىنجىق كۆپ ئازابلايدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ئەرەقـى گـۈلاپـىـنـى ھەر ئـىـكـكـى سائەتتە 100 گرامدىن ئىچۈرسە بولىدۇ .

(2) شـەربـىـتـى سەپەرجىلىغا ئەرەقى كاسىنىدىن 100 گرام قوشۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ .

(3) ئانـار شـەربـىـتـىدىن 50 گرامغا قۇرسى كاپۇر قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

(4) ئانـار شـەربـىـتـىگە قۇرسى كەھرىۋادىن يەتتە تال قوشۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(5) شـەربـىـتـى بـىـنەپشىدىن 50 گرامغا سۇيۇپى قاپىزدىن 10 گرام قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

15) ئۈچەي ياللۇغى

سـەۋەبـى : كـۆيـدۈرگـۈچـى سـەپـرانـىڭ ئۈچەي دىـۋارلـىـرىنى غىدىقلىشى ۋە زىدىلىشى سەۋەبىدىن ئۈچەي يـالـلـۇغـى پـەيـدا بولىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا سۇيىتى ناچار ، تـەسـتـە ھەزىـم بـولـىـدىـغـان ، يـىـرىـك ، خـام ، سۇيىتى ئۆزگـەرگـەن يـېـمـەكـلـىـكـلـەرنى يېيىش ، ئىچىشتىن بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ .

ئالامـىـتـى : قـورسـاق ئاغـرىـيدۇ ، توڭۇپ تىترەپ بـەدىنى جۇغۇلدايدۇ ، كۆڭۈل ئېلىشىدۇ ، قۇسىدۇ ، قۇسۇق نـاھايىتى سېسىق كېلىدۇ ، كۆزلىرى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ ، ئۈچـەيىنىڭ شىللىق پەردىسى ياللۇغلانسا ، تەرىتى پوتلىدەك

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قان ئايرىلاش كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغولدىن يەتتە گرامدىن ئېلىپ لوئابىنى چىقىرىپ، 100 مىللىلىتىر ئەرەقى گۇلاپقا قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) بۇغداي كىراخمىلىدىن 20 گرام، ئەملىتاستىن 10 گرام، ئەرەقى كاسىنىدىن 100 گرام بېرىلىدۇ.

(3) پاقا يوپۇرماق ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 12 گرامدىن، رەيھان ئۇرۇقى 10 گرام، قاپاق مېغىزى، تاباشىر 24 گرامدىن، گىلى ئەرمىنى 36 گرام، ئەپيۇن بىر گرام تەييارلىنىدۇ. ئۇرۇقلارنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، ئەپيۇننى ئېزىپ سېلىپ، خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ.

(4) شەربىتى سەپەرجىلدىن 50 گرام، كاسىنە ئەرەقىدىن 100 گرام، سۇپۇپى قاپىزدىن 10 گرام بېرىلىدۇ.

16) 12 بارماق ئۈچەي يارىسى

سەۋەبى: غەم ـ قايغۇ، روھىي زەربە تۈپەيلىدىن ئۈچەي خىزمىتىنى تەڭشەپ تۇرغۇچى نېرۋىنىڭ خىزمىتى ئېشىپ كېتىش ۋە زىيادە قويۇق ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئوزاق مۇددەت تەسىر قىلىشى، ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇزاق مۇددەت زىيادە قۇرۇق ئىسسىق ياكى قۇرۇق سوغۇق يېمەكلىك، ئىچىملىكلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن 12 بارماق ئۈچەي يارىسى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تولاراق قورساقنىڭ يۇقىرى قىسمى

ئاغرىش، بولۇپمۇ تاماق يەپ 3 — 4 سائەتتىن كېيىن ئاغرىش باشلىنىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە ياشلاردا، ئوتتۇرا ياشلىقلاردىن ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. يارا ئاشقازاننىڭ 12 بارماق ئۈچەيگە تۇتاشقان يېرىدە بولسا، ئاشقازاندىكى تاماقنىڭ 12 بارماق ئۈچەيگە ئۆتۈشى قىيىن بولىدۇ. بۇ چاغدا ئاغرىش تۆش ئاستى كىندىك ئۈستى سول تەرەپتىرەك پەيدا بولىدۇ. بۇنى 12 بارماق ئۈچەي يارىسىدىن پەرقلەندۈرۈش لازىم.

داۋالاش ئۇسۇلى

ئاسان سىڭىدىغان، يەل پەيدا قىلمايدىغان، زىيادە ئىسسىق بولمىغان تاماقلارنى يېيىش، تاماقنىڭ مىقدارى ئاز، قېتىم سانى كۆپ بولۇش لازىم.

(1) تاماق يېيىشتىن ئاۋۋال 12 : 1 ھەسەل سېلىنغان چاي ئىچىش؛

(2) مۇرمەككى، مەستىكى 10 گرامدىن، خۇنسىياۋشان بەش گرام، تاباشىر 10 گرام، كۆپۈكى دەريا يەتتە گرام، موزا ئۈچ گرام، كەھرىۋا يەتتە گرام، شېكەر تالقىنىدىن 100 گرام تەييارلاپ، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ 15 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ شەربىتى سەپەرجىلى ياكى شەربىتى رومان بىلەن ئىچىشكە بېرىش؛

(3) ئەنجىبار شەربىتىدىن 60 گرام، قۇرسى كەھرىۋادىن يەتتە تالنى كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىش؛

(4) ئانار شەربىتىدىن 60 گرام، مۇقىل تابلېتىدىن 10 تالنى كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىش؛

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

(6) گۈلقەنتتىن 10 گرام، شەربىتى خەشخاشتىن 60 گرامنى كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىش لازىم.

17) ئۈچەي يارىسى

سەۋەبى: ئۈچەي يالىلۇغى، ئۈچەي تۇبېركۇليوزى، ئۈچەي كېزىكى، سوزۇلما خاراكتېرلىك قان تولغاق قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتى ئۈچەي يارىسىنى پەيدا قىلىدىغان مۇھىم سەۋەبتۇر.

ئالامىتى: ئىچى سۈرۈش، تەرەتتە قانلىق يىرىڭ، شىلىمشىق قان ـ زەرداب ۋە قان كېلىش، قورساق مۇجۇپ ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) شەربىتى ھەببۇل ئاس 50 گرامدىن، سۇپۇپى قاپىز تاباشىر 10 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) شەربىتى سەپەرجىلى 60 گرامدىن، قۇرسى كەھرىۋا 10 تالدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(3) شەربىتى سەندەل ياكى ئەرەقى كاسىنىدىن 100 گرامغا 50 گرام شەربىتى سەپەرجىل قوشۇپ ئىچىدۇ.

(4) شەربىتى رومماندىن 60 گرامغا مەجۇنى ئەپيۇندىن يەتتە گرام ياكى قۇرسى ئەمئادىن بەش تال قوشۇپ كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(5) ئەرەقى نانىخادىن 100 گرام، گۈلقەنتتىن 10 گرام ياكى ئەرەقى نانىخاغا پىننە گۈلقەنتتىن 10 گرام قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

18) قەۋزىيەت

گەندىنىڭ ئۈچەي ئىچىدە ئۇزاققىچە تۇرۇپ قېلىشى ياكى ئىككى ـ ئۈچ كۈندە تۆگە مايىقىدەك كېلىشى قەۋزىيەت دېيىلىدۇ. قەۋزىيەت سەۋەب جەھەتتىن تۈز ئۈچەي قەۋزىيىتى ۋە چەمبەر ئۈچەي قەۋزىيىتى دەپ بۆلۈنىدۇ.

سەۋەبى: ئۈچەي خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىپ كېتىشى، ئۇنىڭدىن باشقا مېگە، يۇلۇن كېسەللىكلىرى، ئۆت تېشى، بۆرەك تېشى، ئاياللارنىڭ داس سۆڭەك بوشلۇقى ئەزالىرى ياللۇغى، قان تومۇر كېسەللىكلىرى ۋە قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە ئاسانلا قەۋزىيەت پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: تەرەت ۋاقتى ـ قەرەلىدە كەلمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) تەرەنجۇبىل چىلانغان چاي ئىچۈرۈلىدۇ ياكى سانانى دەملەپ ئىچۈرسىمۇ بولىدۇ.

(2) خىيارشەنبەردىن 40 گرام، رەۋەندىن 10 گرام، تەرەنجەۋىلدىن 50 گرام، سانادىن ئالتە گرام، قىزىلگۈلدىن تۆت گرام ئېلىپ قوشۇپ، چايلىق دورا ياساپ، دەملەپ ئىچۈرۈلىدۇ.

(3) مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببە قوقىيا، ھەببە سەبرە، ھەببە ئايارەج پەيقارا، چالاپا گۈلقەنتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، مېۋە ـ چېۋە، سەي ـ كۆكتاتلارنى كۆپ

يېيىش بۇيرۇلىدۇ.

19) بوۋاسىر

كۆتەڭ ئۇچەينىڭ مەقئەتكە يېقىن قىسمىدا پەيدا بولغان ئۇششاق ـ ئۇششاق دانىچىلار (سۆگەل) ياكى قان تومۇر كېڭىيىپ كېتىشىدىن ھاسىل بولغان پۇۋەكچىلەر، بوۋاسىر دېيىلىدۇ.

سەۋەبى: غەلىز قان ياكى سەۋدا مادىدىلىرى سان ـ سۈپەت جەھەتتىن ئېشىپ كېتىپ، قان تومۇرلاردا چۆكمە ھاسىل قىلىشى ياكى قان تومۇرلارنىڭ بېسىمىنى ئاشۇرۇشى سەۋەبىدىن قان تومۇرلار كېڭىيىپ، ئۇزۇم دانىسىدەك دانىچىلار پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىكى قان قېتىپ پۇۋەكچە پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل پۇۋەكچىلەر پەيدا بولۇش سەۋەبىگە ۋە ئورۇنلىشىشىغا قاراپ ئىچكى بوۋاسىر، تاشقى بوۋاسىر، ئارىلاشما بوۋاسىر دەپ ئۈچكە بۆلۈنىدۇ.

ئالامىتى: قىچىشىش، بوۋاسىر پۇۋەكچىلىرىنىڭ ساپىقى تولغىشىپ، توسۇلۇش پەيدا بولسا، قان يۇرۇشمەي ئاغرىش، ئېچىشىش، تاتىلغاندا يۇقۇملىنىپ ئىششىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) يىلان تېرىسى، يىلان گۆشى، پاقا (قىزىل قولتۇق پاقا) لارنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن مەلھەم قىلىپ سوڭغا كىر گۈزسە بولىدۇ.

(2) سۆرۈنجان، مۇقىل 20 گرامدىن، پاقىدىن بەش دانە، مومدىن 30 گرام تەييارلاپ، شامچە ياساپ

مەقئەتكە سىلىنىدۇ . يېپىشكە ھەببەل مۇقىل بېرىلىدۇ .

20) سوڭى چىقىۋېلىش

كۆتەن ئۈچەيىنىڭ سىرتقا چىقىۋېلىشى سوڭى چىقىۋېلىش دېيىلىدۇ .

سەۋەبى : سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك سەۋەبىدىن ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىشىش ، ئۇزاق مۇددەت ئىچى سۈرۈش ، ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ، ئاياللاردا كۆپ تۇغۇش ، تۇغۇتتىكى ئىنجىق ، مەقئەت پۇرمە مۇسكۇللىرى ۋە پەي تارىمۇشلىرى ھۆللۈك ، سوغۇقلۇق ۋە كۆپ تەرەت قىلىش ، ماددا ئالمىشىش ياخشى بولماسلىقتىن ئىستىر خالتىشىپ ئاجىزلىشىش بۇ كېسەللىك پەيدا بولۇشتىكى ئاساسلىق ئامىل ھېسابلىنىدۇ .

كېسەللىك ئالامىتى : چوڭ تەرەت قىلغاندا ، سوڭ ئۆرۈلۈپ چىقىۋېلىپ ، تەرەتتىن كېيىن كىرىپ كېتىش ياكى ئۆزى كىرىپ كەتمەي قول بىلەن ئىتتەرسە كىرىپ كېتىش ، بەزىلەردە سەللا ھەرىكەت قىلسا چىقىۋېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) سەبرە ، ئامۇت غازىڭى ، رەۋەن ، موزا ، خۇنسىياۋشان ، گۈلچېڭى ، ئانار پوستى ، پوستى خەشخاش قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ ، شۇ قايناتمىدا (كاشكاپتا) كۈندە ئەتىگەن - كەچتە ئىككى ۋاخ ئولتۇرغۇزۇلىدۇ .

(2) بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئەتىگىنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئانار شەربىتىدىن 50 گرام، داۋائىلمىشكىدىن بەش گرام؛ چۈشتە شەربىتى ئەۋرىشمىدىن 100 گرام، مەجۇنى ئەپىدىن يەتتە گرام؛ كەچتە شەربىتى سەپەرجىلىدىن 50 گرام، مەجۇنى خۇبسىل ھەدىدتىن 10 گرام بېرىلىدۇ.

21) مەددە كېسەللىكلىرى

مەددە قاپاق ئۈرۈقى مەددە، سازاڭ مەددە، تۇتۇ مەددىدىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ. قاپاق ئۈرۈقى مەددىنىڭ ئۇزۇنلۇقى 4 — 5 مېتىرچە كېلىدۇ. سازاڭ مەددە ئىككى بېشى ئۇچلۇق، ئوتتۇرىسى توم، 20 — 30 سانتىمېتىر ئەتراپىدا بولىدۇ. تۇتۇ مەددە بېشى قارا، تېنى ئاق، بىر سانتىمېتىر ئەتراپىدا بولۇپ، ھەممىسى پارازىت ھالدا ياشاپ، تۇخۇم ئارقىلىق كۆپىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ئاخشىمى تاماق يېمەي ياكى گۆشسىز ئاجىز تاماق يەپ يېتىپ، سەھەردە قاپاق ئۈرۈقى ياكى كاۋا ئۈرۈقى مېغىزىدىن 150 گرامنى ئۇششاق چايناپ ياغ چىقىرىپ يېسە بولىدۇ.

(2) كاۋا ئۈرۈقىنى يەپ يېرىم سائەتتىن كېيىن 300 گرام بوپىل (بىڭلاڭ) نى ئىككى چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قايناتسىپ، سۈزۈپ تازىلاپ ئىچسە بولىدۇ.

(3) بىڭلاڭ شورپىسىنى ئىچۈرۈپ بىر سائەتتىن كېيىن، تۇز سورگە ياكى ھەببە ئايارەجتىن 10 — 13 تال بېرىش؛ بىر ياكى يېرىم سائەتتىن كېيىن مەددىلەر چۈشۈپ كەتكەندە، ئاندىن تاماق يېيىش لازىم.

22) ئۈچەي سىلى

سەۋەبى : ئۆپكە ، كۆكرەك پەردىسى ، لىمفا تۈگۈنلىرىگە ئوخشاش ئۈچەيمۇ سىل مىكروبى بىلەن يۇقۇملىنىپ ، ئۈچەي سىلى پەيدا بولىدۇ . ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان جايلار قارىغۇ ئۈچەي ، يۇقىرىغا ماڭغان چەمبەر ئۈچەي ، يانپاش ئۈچەينىڭ ئاخىرقى ئۇچىدىن ئىبارەت بولۇپ ، بۇ جايلاردا تاماق قالدۇقلىرى ئۇزاقراق ساقلانغاچقا ، يۇقۇملىنىپ زىدىلىنىش پۇرسىتى كۆپ . بۇنىڭدىن باشقا ، سىل كېسىلى بار كىشىلەردىن ھەر خىل يول بىلەن يۇقۇش ، بىر قىسىم ئەزادىكى سىل كېسىلى تارقىلىش سەۋەبلىك بۇ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ .

ئالامىتى : دەسلەپتە ئالامىتى روشەن بولمايدۇ . ئۇزاق مۇددەت تۆۋەن قىزىتما ياكى ئارىلاپ يۇقىرى قىزىتما ، ئوغرىتەر ، ئورۇقلاش ، چارچاش ، قان كەملىك ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ، كۆپىنچە ئوڭ تەرەپ قورساق تۆۋەنكى قىسمى ، كىندىك ئەتراپى ياكى پۈتۈن قورساق ساھەسى ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ . كۈندىلىك چوڭ تەرەت قېتىم سانى كۆپ ، سۇيۇق كېلىدۇ ، قان يىرىڭ بولمايدۇ . ئىچى سۈرۈش بىلەن قەۋزىيەت ئارىلىشىپ كېلىدۇ . بەدەن ئاجىزلاپ ، جۇدەپ كېتىدۇ . روھىي كەيپىيات سۇلغۇنلىشىپ ، نېرۋا ئاجىزلايدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) قىزىتمىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئەرەقى گۇلاپتىن 100 گرام ، قۇرسى تاباشىر ، كاپۇردىن يەتتە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر ئادرېسى

تالدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ بېرىلىدۇ .
(2) ھەر ئىككى سائەتتە بىر قېتىم ئەرەقى كاسىنىدىن 100 گرام ئىچۈرۈلىدۇ .
(3) مىكروبقا قارشى تەدبىر قوللىنىش ئۈچۈن بىنەپشە ئەرەقىدىن 100 گرام ، قۇرسى مامىرانچىنىدىن تۆت تال بېرىلىدۇ .
(4) ئىچى سۈرۈپ سۇسىزلانغاندا شومىاق ، سىپىمىز ئوت ئۇرۇقى ، سەمغى ئەرەبى ، كەترا ، سەندەل ، ئانار گۈلى ، تاباشىر ، گىلى ئەرمىنى ، ئەنجبازدىن 10 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، شەربىتى سەپەرجىلدىن 50 گرام ، ئەرەقى كاسىنىدىن 100 گرام قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .
(5) ئۇسسۇزلۇقتا ئەرەقى كاسىنىگە سىركەنجۇبىل قوشۇپ بېرىلىدۇ .
(6) يۈرەك زەئىپلىشىپ كەتسە ، داۋائىلمىشكى باردە ئەنبەردىن ئۈچ گرامنى ئەرەقى گاۋزىبان بىلەن ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ .

7 . جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش

جىگەر بەدەندىكى ئەڭ چوڭ بەزسىمان ئەزا بولۇپ ، ئۇنىڭ خىزمىتى ئىنتايىن مۇھىم ۋە ئىنتايىن مۇرەككەپ . ئۇ ، ھەزىم قىلىنغان ئوزۇقلۇقلاردىن قان ، سەپرا ، بەلغەم ، سەۋدا قاتارلىق ماددىلارنى ئىشلەپچىقىرىدۇ ھەم تەكشەپ تۇرىدۇ . ئۇنىڭدىن باشقا ، زەھەرلەرنى پارچىلايدۇ ،

زەھەرسىزلەندۈرىدۇ . شۇڭا ، جىگەرنى ھاياتلىقنىڭ تۈۋرۈكى ياكى يۆلەنچۈكى دېيىشكە بولىدۇ .

1) جىگەر مىجەزىنىڭ ماددىلىق ، ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر مىجەزى ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلسا ئىشتىھا كېمىيىدۇ ، ئۇسسۇزلۇق كۈچىيىدۇ ، تىلى قۇرۇق ھەم يېرىك ، يۈزى سېرىق بولىدۇ ، تومۇر تېز سالىدۇ ، سۈيدۈكى قىزىل كېلىدۇ ، بەدىنى ئورۇقلايدۇ ، ئىچى سۈرىدۇ . ئەگەر جىگەر مىجەزى ماددىلىق ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلسا ، يۇقىرىدىكى ئالامەتتىن سىرت سېرىق ، يېشىل ، قارا ، قىزىل رەڭلەردە قۇسۇش ، سەپرا ئارىلاش ئىچى سۈرۈش كۆرۈلىدۇ . ئوڭ تەرەپ ئېغىرلاشقاندەك ھېس قىلىنىدۇ ياكى ئاغرىيدۇ . قىزىتما يۈز بېرىدۇ ، چوڭ تەرەت گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) جىگەر مىجەزى ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلغان بولسا ، ئىسكەنجىۋىل سادىدا بېرىلىدۇ .

(2) كاسىنە سۈيى ، ئىت ئۈزۈمى سۈيى ، ھەببە سەبرە بىرلەشتۈرۈپ بېرىلىدۇ .

(3) ئىسكەنجىۋىلدىن 50 گرامغا ئەرەقى كاسىنىدىن 100 گرام قوشۇپ ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(4) قېتىق ، تاۋۇز سۈيى قاتارلىقلارنى بېرىپ جىگەر مىجەزى تەڭشىلىدۇ . ئەگەر جىگەردە تۇسالغۇ

بارلىقى ئېنىقلانسا، شەربەتتى بۇزۇرىنى 100 گرامدىن كۆندە ئۈچ ۋاخ ئىچۈرسە ياكى ئەرەقى كاسىنىنى 100 مىللىلىتىردىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچۈرسە بولىدۇ.

(5) جىگەر مىجەزى ماددىلىق ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلغان بولسا، قارىئۆرۈك، تەمرى ھىندى، پۇرچاق سۈيى، ئىت ئۈزۈمى سۈيى، كاسنىە سۈيى، پۇنۇس، خىيار شەنبەرلەر ئىشلىتىلىدۇ.

تەييارلىنىشى: قاتتىق دورىلارنى بىر كىچە قايناق چايغا چىلاپ، ئەتىگىنى بىر قاينىتىپ سۈزۈپ تازىلاپ، سۇيۇق دورىلارنى قوشۇپ، ئۈستىگە ئىككى ھەسسە شېكەر سېلىپ بىر قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(6) ھەببە سەبرە ياكى ھەببە قوقىيا بېرىلىپ مۇسھىل قىلدۇرۇلىدۇ.

(7) سەپەر جىلدىن 50 گرام، ئىسكەنجۇبىلدىن 60 گرام ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(8) قىزىلگۈل، سەندەل، سېمىز ئوت يوپۇرماقلىرىنى سىقىپ، ئۈستىگە گۈل يېغى قوشۇپ جىگەر ساھەسىگە چاپسا بولىدۇ.

2) جىگەر مىجەزىنىڭ ماددىلىق، ماددىسىز سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر مىجەزى ماددىسىز سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلسا، ئىشتىھا بىرئاز تۇتۇلۇش، چوڭ تەرەت ئاق، پۇراقسىز كېلىش، بەزىلەرنىڭ شىغىل قان ئارىلاش ۋە سىيىق

كېلىش كۆرۈلىدۇ . ئەگەر جىگەر مىجەزى ماددىلىق سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلسا ، يۇقىرىقى ئالامەتتىن باشقا ، ئاغزى ئاچچىق بولىدۇ ، چوڭ تەرەتنى يېشىل قارا كېلىدۇ ، قىزىتما بولىدۇ ، كۆز چۆرىسى ئىششىيدۇ ، ئوڭ تەرەپ ئېغىرلاشقاندەك ھېس قىلىنىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

جىگەر مىجەزى ماددىسىز سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلسا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ .

(1) جىگەرنى قىزىتىش ئۈچۈن گۈلقەنت ھەسەلدىن 10 گرام ، سەپەرجەلىدىن 50 گرام بېرىلىدۇ .

(2) ئەمەن ، سۇمبۇل ، ئىزخىر ، قۇستە ، سەلىخە ، قىزىلگۈل ، زەپەرنى مۇۋاپىق سۇدا قاينىتىپ ، سۈزۈپ تازىلاپ ، ھەر قېتىمدا 100 گرامىنى 10 گرام لوئوقى زەنجىۋىل بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ .

(3) جىگەر مىجەزى ماددىلىق سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلسا ، مەتبۇخ ھېلىلە بېرىلىدۇ .

تەركىبى : ھېلىلە ، كابىل ھېلىلە 18 گرامدىن ، سۇمبۇل بەش گرام ، كەرەپشە يىلتىزى پوستى ، بەديان يىلتىزى پوستى يەتتە يېرىم گرامدىن ، ئەبسەنتىن ، غاپەس 18 گرامدىن ، قىزىلگۈل يەتتە گرام ، تۇربۇت ، ئەپتىمون 10 گرامدىن ، بىستپايەج 27 گرام ، ئۈزۈم 21 تال ، ئەنجۈر 15 دانە ئېلىنىپ ، يېتەرلىك سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ، شېكەر سېلىپ تەييارلاپ ، 150 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(4) تازىلاش ئۈچۈن ھەببە ئايارەج پەيقارا

بىرىلىدۇ .

(5) ھەيپە سەبرە 10 تالدىن كۈندە ئىككى ۋاخ بېرىلىدۇ . سىركەنجۇبىل سەپەرجىلىدىن 100 گرامنى كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچسە بولىدۇ .

(6) ھەسسەلىك گۈلقەنتتىن 10 گرامغا شارابى خەندىقۇن قوشۇپ بىرىلىدۇ .

3) جىگەر مىجەزىنىڭ قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى : جىگەر مىجەزى ماددىسىز قۇرۇقلۇقتىن بۇزۇلسا ئاغزى قۇرۇش ، چوڭ تەرىتى كېمىيىش ياكى قەۋزىيەت بولۇش ، كۆڭلى تاماق تارتماسلىق ، كەم ماغدۇرلۇق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ئىسپىغول لۇئابىنى چىقىرىپ ، ئۇنىڭغا ئەرەقى كاسىنىدىن 100 گرام قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

(2) ئاق خەشخاش ئۇرۇقىدىن بەش گرام ئېزىپ تالقان قىلىپ ، ئەرەقى بەدىيان ياكى نىلۇپەر شەربىتىدىن 50 گرام قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

(3) شەربەتى ئۇنناب (چىلان شەربىتى) دىن 100 گرامغا 0.5 گرام كاپۇر قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

(4) ئەگەر جىگەر مىجەزى ماددىلىق قۇرۇقلۇقتىن (سەۋدا ، سەپرانىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن) بۇزۇلسا ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش چارىسىنى قوللىنىش لازىم . بۇنىڭ ئۈچۈن ، ئىت ئۈزۈمىدىن 20 گرام ، كۆك كاسنە يىلتىز پوستىدىن 15 گرام ، كاسنە

ئۇرۇقىدىن 12 گىرام ئېلىپ، ئۇنى 250 گىرام ئەرەقى گاۋزىبانغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىگىنى بىر قايىنتىپ، سۈزۈپ تازىلاپ، ئىككىگە بۆلۈپ، تاماقتىن بۇرۇن ئىچۈرۈش لازىم.

4) جىگەر مىجەزىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى: بىمارنىڭ يۈز، قاپاقلىرى ئىششىپ قالىدۇ، ئۇيقۇسى تولا كېلىدۇ، ھېس - تۇيغۇ تۇتۇقلىشىدۇ، تاماقنى كۆڭلى خالىمايدۇ، ئاز يېگەن تاماقمۇ سىڭمەي مەيدە كۆپىدۇ، ئىچى سۈيۈق كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) مائىل بۇزۇرىغا مەجۇنى ئەمرۇسىيادىن ئۈچ گرام قوشۇپ ئىچىشكە بەرسە بولىدۇ.

ئەمرۇسىيانىڭ تەركىبى: زىرە، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، ئود بىلسان، سەلىخە، قەرەدمانە، ئىزخىر، كەرەپشە ئۇرۇقى بەش گرامدىن، قۇستە، قارىمۇچ، پىلپىل ئىككى گرامدىن، مۇرمەككى 18 گرام، ھەببۇلغار ئىككى دانە، ئېگىر، زەپەر يەتتە گرامدىن. بۇلارنى سوقۇپ تاسقاپ بىرلەشتۈرۈپ، يېتەرلىك ھەسەلدە مەجۇن قىلسا بولىدۇ.

مائىل ئۇسۇل تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى پوستى، بەدىيان يىلتىزى پوستى، ئىزخىر يىلتىزى 15 گرامدىن، سۇمبۇل تىب، مەستىكى بەش گرامدىن، ئودبىلسان ئالتە گرام، غاپەس، ئەبسەنتىن، قىزىلگۈل، قامغاق، ئوغرىتىكەن، بىخ كەبىر پوستى 12 گرامدىن، ئەنجۈر 10

دانە ، ئۆرۈقسىز ئۆزۈم 35 گرام . بۇلارنى ئىككى كىلوگرام سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ ، ئەتىگىنى بىر قاينىتىپ سۈزۈپ تازىلاپ ، 7.5 گرام ئاچچىق بادام يېغى قوشۇپ ، مەجۇن دورا بىلەن ئىچسە بولىدۇ .

5) جىگەر ياللۇغى

ئالامىتى : ئەگەر ياللۇغلىنىش جىگەرنىڭ يۇقىرىقى قىسىمىدا بولسا ، قاتتىق ھۆ تۇتۇش ، نەپەس سىقىلىش ، سۈيدۈك كېمىيىش ياكى توختاش ، جىگەر ساھەسى ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ . ئەگەر ياللۇغلىنىش جىگەرنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا بولسا كۆكۈل ئېلىشىش ، زاراڭزا چىچەكىدەك سېرىق قۇسۇق يېنىش ، ئىغىر ماغدۇرسىزلىق ، ياداش ۋە پۇت ـ قول سوۋۇپ كېتىش ، شوك پەيدا بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ . ياللۇغلىنىش ئىسسىقلىق ئىششىپ كېتىشتىن پەيدا بولغان بولسا ، بەدەن قىزىش ، ئۇسسۇزلۇق ، جىگەر ئەتراپى يېقىمسىزلىنىش ، ئىشتىها تۇتۇلۇش ، ھىق تۇتۇش ، قەۋزىيەت ، بەزى ئەھۋالى ناچار بىمارلاردا ئىچى سۈرۈشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) قەۋزىيەت بولسا ئەرەقى كاسىنىدىن بىر كىلوگرامغا ئىت ئۈزۈمى ، پۇنۇس ، خىيارشەنبەرلەرنى بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ ، بىر قاينىتىپ ، سۈزۈپ تازىلاپ ، 150 گرام تەرەنجىبىل چىلانمىسىنى قوشۇپ ، كۈندە ئىككى ۋاخ ناشتىدا ، كەچتە 100 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(2) ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ ، ھەر ۋاخلىقىغا شەربىتى

سىر كەنجۈىل سەپەرجىلىدىن 150 گىرام ، ھەببە سەبرىدىن يەتتە تال ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(3) ئەگەر سەۋدا ماددىسى ئېغىر بولسا ، بەدىيان ، كاسنە ئۇرۇقى ، گاۋزىبان ياكى شۇمشە ، ئەنجۈر ، مۇقىل ، ئوشەق ، ئىككىلىملىك ، ئاق سەندەل ، سۇمبۇل قاتارلىق دورىلارنى سوقۇپ مومغا ئارىلاشتۇرۇپ (ئاق موم ياكى گۈل يېغىنى قىزىتىپ ئېرىتىپ) ، جىگەر ساھەسىگە چىپىش ، ئۈنگىدىن كېيىن سانادىن 30 گرام ، ئەپتىموندىن 18 گىرام ، بالەنگۇدىن 15 گىرام ، پىرسىياۋشاندىن ئالتە گىرام ، بادام مېغىزىدىن 60 گرام ، گاۋزىباندىن 15 گرام ، چوچوكبۇيا يىلتىزىدىن 12 گرام ، كاسنە ئۇرۇقىدىن 15 گىرام ، ئۇستىقۇددۇستىن 10 گرام ، شاھتەرىدىن 50 گرام ، قىزىلگۈلدىن يەتتە گرام ، ئىت ئۈزۈمىدىن 10 گرام ، ئەينۇلىدىن 10 دانە تەييارلاپ ، بۇلارنى ئۈچ كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ قايىنتىپ ، سۈزۈپ تازىلاپ ، كۈندە 250 گىرامدىن ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىش لازىم .

(4) ئەتىگەندە ئەرەقى كاسنىدىن 250 گرام ، چۈشتە ئەرەقى گاۋزىباندىن 100 گىرام ، كەچتە سەپەرجىلىدىن 60 گرام ، سۇپۇپى ئىترىپىل كەشنىزىدىن 10 گرام ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

6) سىرنىقلىق تىپىدىكى جىگەر ياللۇغى

بۇ خىل كېسەللىك خەلق ئىچىدە سېرىق كېسەل دەپ ئاتىلىدۇ .

سەۋەبى : بەدەندە سەپرا ، سەۋدا ماددىلىرىنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

زىيادە ئىششىپ كېتىشى ۋە قويۇقلۇشۇپ كېتىشى سەۋەبىدىن ئۆت خالتىسى، ئۆت يوللىرىدا ياللۇغ پەيدا بولۇپ، ئۆت يولى توسۇلۇپ بەدەنگە سېرىقلىق چۈشىدۇ. بۇ ئۇيغۇر تېبابىتىدە سېرىقلىق تىپىدىكى جىگەر ياللۇغى دېيىلىدۇ.

ئالامىتى: كۆز ئېقى، شىلىمشىق پەردە، تېرە سارغىيىش، سۈيدۈك قېنىق دەملەنگەن چايدەك كېلىش، چوڭ تەرەت ئېقىش رەڭسىز كېلىش، تېرە قىچىشىش، قىزىتما، ماغدۇرسىزلىق، ئىشتىها تۇتۇلۇش، قۇسۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ئەتىگەنلىكى ئەزەقى كاسىنىدىن 150 مىلىلىتىرنى مەجۇنى ئاسانسىيا بىلەن ئىچىش؛ چۈشتە شەربىتى سىركەنجۇبىل بۇزۇرىدىن 100 گرامنى ھەببە سەبرە بىلەن ئىچىش؛ كەچتە سىركەنجۇبىلدىن 60 گرام، سەپەرجىلىدىن 150 گرام ئىچىش لازىم.

(2) سىركەنجۇبىل ساددىدىن 100 گرام، ھەببە غاپەستىن يەتتە تال بېرىلىدۇ.

ھەببەغاپەس تەركىبى: غاپەس، سەبىرە سۇقۇتىرى، سېرىق ھېلىلە پوستى 30 گرامدىن ئېلىنىپ، كەرەپشىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدە ھەب قىلىنىدۇ.

8. ئۆت يولى، ئۆت خالتىسى كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

1) ئۆتكۈر ئۆت خالتا ياللۇغى

سەۋەبى: بەدەندىكى سەپرا ماددىسىنىڭ ئىششىپ كېتىش سەۋەبىدىن ئۆتكۈر ئۆت ياللۇغى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: كېسەللىك جىددىي باشلىنىپ قۇسۇش، جىگەر ساھەسى ئاغرىش، قىزىتىش، تۇگۈپ تىترەش، قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ يۇقىرى قىسمى مۇسكۇللىرى تارتىشىپ باسقاندەك ئاغرىش، چوڭ ـ چوڭ نەپەس ئېلىش قىيىن بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇلىدۇ، مايلىق، تەبىئىتى زىيادە ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش چەكلىنىدۇ.

(2) ئەتىرگۈلنى ئەرەقى كاسىنىدىن 250 گرام، سۇپۇپى رەۋەندىن 15 گرام؛ چۆشتە شەربىتى بەرىنجاسىپتىن 150 گرام، قۇرسى زىرىشكى بارىددىن يەتتە تال؛ كەچتە نوقۇئى ئەمىلتاستىن 150 گرامنى تەرياقى پارۇق بىلەن قوشۇپ ئىچۈرسە بولىدۇ.

(3) رەۋەندىن 70 گرام، تۇربۇت، غارىقۇن، بىستپايەج، تۇخۇمى كاسىنىدىن 17.5 گرامدىن، شىكەردىن 350 گرام تەييارلاپ، بىر كىچە قايناق سۇغا چىلاپ قايىنتىپ، سۈزۈپ تازىلاپ، شېكەر سېلىپ يەنە قايىنتىپ كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخلىقىغا 100 گرامدىن ئىچۈرۈلىدۇ.

2) سوزۇلما ئۆت خالتا ياللۇغى

سەۋەبى: ئۆتكۈر ئۆت خالتا ياللۇغى ئۇزۇن ۋاقىتقىچە توغرا، تولۇق داۋالاپ ساقايتىلمىسا، سوزۇلما ئۆت خالتا ياللۇغىغا ئايلىنىدۇ.

كلىنىكىلىق ئالامىتى: ئالامىتى ئۆت خالتىسىدا

تاش بولغۇچىلار بىلەن پۈتۈنلەي ئوخشاش بولىدۇ. قورساق كۆپۈش، قورساقنىڭ يۇقىرى قىسمى بىئارام بولۇش، داۋاملىشىش خاراكتېرلىك تېلىپ ئاغرىش ياكى ئوڭ تاغاق رايونى ئاغرىش، ئاشقازان ئېچىشىش، كېكىرىش، ئاچچىق سۇ ياندۇرۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈشتىن سىرت، ياغلىق تاماقلارنى يېگەندە ئېغىرلىشىپ، كېكىرىش بىلەن يېنىكلىشىدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىش دائىم ئۇچرايدۇ. ئۆت غول نەيچىسىدە تاش بولغۇچىلاردىن باشقىلار ئادەتتە قۇسمايدۇ. تاماقتىن كېيىن قورساق ئاغرىسا، ئىشقارلىق دورا يېسە ئاغرىق پەسىيىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) تۆۋەندىكى كاشكاپىنىڭ ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك، سىناپ كۆرۈلسە بولىدۇ:

تەركىبى: كەرەپشە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان يىلتىزىنىڭ پوستى، ئىزخىر (چىغ پۆپۈكى) 15 گرامدىن، ھەببى بىلسان، ئاسارۇن 10 گرامدىن، قىلىن قوۋزاق دارچىن، جىنتىيانا، بوزىدان، ھازارئىسپەندە ھەربىرى 12 گرامدىن، كىشمىش ئۈزۈم 75 گرام.

تەييارلىنىشى: ئىككى كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، قايىنتىپ، سۈزۈپ تازىلاپ، ھەر ۋاخلىقىغا 100 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ 7.5 گرام ئابدىمىلىك يېغى قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

(2) ئەتىگەندە ئەرەقى كاسنىدىن 250 مىللىلىتىر؛ چۈشتە سىر كەنجۇبىل سەپەرجىلىدىن 100 گرام؛ كەچتە

ئەرەقى بەدىياندىن 100 گرامغا ھەببە سەبرە قوشۇپ ئىچۈرۈلىدۇ .

9 . سۈيدۈك ئاجرىتىش ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش

1) بۆرەك مىجەزىنىڭ ماددىلىق ۋە ماددىسىز ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى : بۆرەك مىجەزى مەيلى ماددىلىق ياكى ماددىسىز سەۋەبتىن بۇزۇلمىسۇن ، بەدەن قىزىش ، تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىش ، تەشنالىق ، بۆرەك ساھەسىدە قىزىتقىلىق سېزىلىش ، كىچىك تەرەت قىستاش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ . ھۆل ئىسسىقتىن بۇزۇلسا ، بەل - پۇت ئېغىرلىشىش ، بەل تېلىپ ئاغرىشتەك ئالامەت كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

ھۆل سوغۇق نەرسىلەر بېرىلىدۇ .

(1) كوندە ئۈچ ۋاخ ئەرەقى كاسىنىدىن 250 گرامغا ئاز مىقداردا كاپۇر سېلىپ بېرىلىدۇ .

(2) پونۇس ، خىيارشەنبەر ، تەمرى ھىندىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، 350 گرام ئەرەقى بەدىيانغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ، بىر قايىنىتىپ ، سۈزۈپ تازىلاپ ، ئىككىگە بۆلۈپ ، ئەتىگەن - كەچتە ئىككى ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

2) بۆرەك مىجەزىنىڭ سوغۇقلۇقتىن بۇزۇلۇشى

ئالامىتى : ھۆل سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش ، سوغۇق جايدا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ ئىشلەش سەۋەبىدىن ئومۇمىي بەدەن مىجەزى ھۆل سوغۇققا ئايلىنىپ تومۇر ھەرىكىتى سۇسلىشىش ، ئومۇمىي بەدەندە تەبىئىي قۇۋۋەت ئاجىزلاش ، مىجەز تۆۋەنلەش ، ئىنچىكە بەل تىلىشىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

بەلغەم مۇنزىچى ۋە مۇسھىلى بېرىلىدۇ . ئۇنىڭدىن كېيىن ئەتىگىنى لوئوقى زەنجىۋىل ، سۈپۈپى خولىنجان سېلىنغان چاي ئىچۈرۈلىدۇ ؛ چۈشتە جاۋارىش زەرئونى ئەيىبىرى بېرىلىدۇ ؛ كەچتە لوبوبى كەبىردىن 10 گرام ئىچۈرۈلىدۇ . سىرتىدىن قۇستە يېغى ، سوزاپ يېغى ، كۆچۈلا يېغىدىن قايسىسى بولسا ، شۇنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ .

3) ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغى

بۆرەك مىجەزى ماددىسىز ۋە ماددىلىق سەۋەبتىن ، بولۇپمۇ قۇرۇق ئىسسىقلىقتىن بۇزۇلسا ، بۆرەكتە يۇقۇملىنىش ، ئۆتكۈر ياللۇغلىنىش پەيدا بولىدۇ .

ئالامىتى : بۇ كېسەللىك جىددىي باشلىنىدۇ . خۇددى زۇكام بولغاندەك ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ ، 1 ــــ 3 ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن سۈيدۈك ئازىيىش ، سۈيدۈك رەڭگى قىزىللىشىپ دۇغلىشىش ، تولاراق ئەتىگىنى يۈز -

كۆزى ئىسسىلىپ قىلىش ، كېسەللىك ئېغىرلاشقانسېرى ئىشتىھا ئاجىزلاش ، ئۇيقۇ قېچىش ، كەم ماغدۇرلۇق ، كۆڭۈل ئېلىشىش ، تېرە قۇرغاقلىشىش ، چىرايى سارغىيىش ، تەرەققىي قىلغانسېرى پۇتۇن بەدەن ئىششىش ، قان بېسىمى ئۆرلەش ، كۆكرەككە سۇ چۈشسە نەپەس قىيىنلىشىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

(1) ئەتىگىنى 250 گرام ئەرەقى كاسىنىگە 15 گرام سۇپۇپى رەۋەن قوشۇپ بېرىلىدۇ ؛ چۈشتە تۆۋەندىكى مەتبۇخ بېرىلىدۇ .

تەركىبى : بەدىيان يىلتىز پوستى ، بىخ كەبىر يىلتىز پوستى ، كاسىنە يىلتىزى ، كەرەپشە يىلتىزى ، ئىزخىر ، رۇمبەديان ، سېرىق يۆگەي ئۇرۇقى ، سۇمبۇلنىڭ ھەربىرى 12 گرامدىن ، جۇۋىنە تۆت گرام ، قىزىلگۈل ، ئەپسەنتىن ۋە ئۇرۇقى ، كۆك يىمىش بەش گرامدىن .

تەييارلىنىشى : دورىلار ئۈچ كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلىنىپ ، قاينىتىپ سۈزۈپ تازىلاپ ، 150 گرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

كەچتە ئەرەقى بەدىياندىن 150 گرامغا زىغىر ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، شۆمشەلەرنىڭ شىرنىسىنى قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ .

(2) رەۋەن ، ئارپا ، ئاق لەيلى ، ئىت ئۈزۈمى ، بابۇنە ، ئىككىلىملىكتىن 450 گرامدىن ، بۇغداي كېپىكىدىن ئىككى كىلوگرام ئېلىپ ، 10 كىلوگرام سۇغا سېلىپ قاينىتىپ ، سۈزۈپ تازىلاپ ، ۋانىنا قىلىنىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىغىن ئادرېسى

4) سوزۇلما بۆرەكياللۇغى

سوزۇلما بۆرەك ياللۇغى كۆپىنچە ئۆتكۈر بۆرەك ياللۇغىنىڭ ئاسارەت قالدۇرۇشىدىن ھەم يېمەك - ئىچمەكتە پەرھىز تۇتالمىغانلىقتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: باشلىنىشى ئاستا بولۇپ، ماغدۇرسىزلىق، ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇش، ئىنچىكە بەل تېلىپ ئاغرىش، تېرىلەر تاترىپ قۇرغاقلىشىش، جۇدەپ كېتىش، ئەتىگىنى قاپاقلا يەل كېلىپ قېلىش، بەزىلەرنىڭ سۈيدۈكى كېمىيىپ كېتىشتەك ئالامەت كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى

ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، تۇزسىز تاماق بېرىش، مايلىق گۆش، تۇخۇم قاتارلىق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

(1) بۆرەكنىڭ سوغۇقلۇقتىن بولغان ياللۇغىغا تۆۋەندىكى مەتبۇخ كۆرۈنەرلىك تەسىر بېرىدۇ:

تەركىبى: كاسنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى، بەدىيان، بىنەپشە، بادرەنجى بۇيا، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، سانا 12 گرامدىن، بىخسۇس تۆت گرام، تۇربۇت يەتتە گرام، كىشمىش ئۈزۈم 50 دانە، چىلان، سەرپىستان 15 دانىدىن، ئەنجۈر قىقى 10 دانە، يۇنۇس، خىيارشەنبەر 50 گرامدىن، تەرەنجىۋىل 72 گرام.

تەييارلىنىشى: يېتەرلىك سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈپ تازىلاپ، ھەر قېتىمدا 60 گرامدىن كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

(2) مۇرەككەپ دورىلاردىن دەبىدىلىۋەرىد، داۋائىلكور كەم ياكى ئاسانىسيا بېرىلىدۇ.

(3) بۆرەكنى قىزىتىش ئۈچۈن لوئوقى زەنجۋىل بېرىلىدۇ.

(4) بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن لوبوبى كەبىردىن 10 گرام بېرىلىدۇ.

(5) جەۋھەرى قۇۋۋەتنى باھ ياكى ھەببە ئەنبەر كۈندە ئىككى ۋاخ ئىككى گرامدىن بېرىلىدۇ.

(6) بەدەننى قۇۋۋەتلەشكە ئەتىگىنى داۋائىلمىشكى؛ چۈشتە مەجۇنى خۇبسىل ھەدىد؛ كەچتە ھالۋايى بەيزە قاتارلىق دورىلار شەربىتى روممان بىلەن بېرىلىدۇ.

(7) قان بېسىمىدا مەسىلە بولسا، سىركەنجۋىل ھەسلى، ئەرەقى گاۋزىبان بېرىلىدۇ.

5) بۆرەك ئاجىزلىقى

سەۋەبى: بەدەندە ھۆل سوغۇق، قۇرۇق ئىسسىق ياكى سەۋدانىڭ ئېشىپ كېتىشى ئۇزاق مەزگىل داۋاملىشىش، زىيادە سوغۇقلۇقنىڭ تەسىرى، جىنسىي مۇناسىۋەت كۆپ بولۇش ياكى قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي چىقىرىش، ھەر خىل تىپتىكى بۆرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئاسارىتى سەۋەبىدىن بۆرەكنىڭ كىچىك كۆك قان تومۇرلىرى قېتىشىش، ئۆسمە، مەزى بېزى زورىيىپ قېلىش سەۋەبىدىن سۈيدۈك تۇتۇلۇش، سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش ياكى بۆرەك ئىچكى قىسمىنىڭ خىزمىتى نورمال بولماسلىقتىن بۆرەك زەئىپلىشىش (ئاجىزلىشىش)

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

پەيدا بولىدۇ .

ئالامىتى : بەل تىلىپ ئاغرىيدۇ ، جىنسىي قۇۋۋەت ئاجىزلاپدۇ ، چىراي خۇنۇكلىشىدۇ ، ئورۇقلايدۇ ، نېرۋا زەئىپلىشىدۇ ، باش ئاغرىش ياكى قېيىش ، ماغدۇرسىزلىق ، ئۇيقۇ ، ئىشتىھا ، قۇۋۋەت كۈندىن ـ كۈنگە كېمىيىش كۆرۈلىدۇ .

داۋالاش ئۇسۇلى

ماددىلىق سەۋەبتىن بولسا مۇنزىج ، مۇسهىل بېرىلىدۇ . ئەگەر ماددىسىز سەۋەبتىن بولسا ، تەگشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ .

(1) بۆرەك ئاجىزلىقى سوغۇقلۇقتىن بولسا ئەتىگىنى لوئوقى زەنجۇنىل ؛ چۈشتە لوبوبى كەبىر ؛ كەچتە هالۋايى بەيزە بېرىلىدۇ . بۇ خىل دورىلار ئۈچ كۈن بېرىلىپ ، ئۈنىڭدىن كېيىن توختىتىلىدۇ . بىر مەزگىل تۆگە سۈتىگە ياكى باياۋاندا باققان ئۆچكە سۈتىگە تەرەنجىۋىل ، ئازراق ھەسەل قوشۇپ كۈندە ئۈچ ۋاخ 50 گرامدىن بېرىلىدۇ .

(2) بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلارغا كۆپىنچە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ، چوك تەرەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى ، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى ، يەڭگىل ، تېز ھەزىم بولىدىغان ، قان پەيدا قىلىشى ياخشى ، مۆتىدىل ياكى 2 ـ دەرىجىلىك ھۆل ئىسسىق نەرسىلەرنى بېرىش لازىم .

(3) كۈنلۈكى 2 ـــ 3 دانە ئەركەك قوينىڭ بۆرىكىنى كاۋاپ قىلىپ يېسە بولىدۇ .

(4) بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىلخوزە، خەشخاش ئۇرۇقى، كۈنجۈت مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، ھەببە قەلقەل مېغىزى، لىسانىل ئاساپىر، نارجىل، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى قاتارلىق ئۇرۇق دورىلار جۇغلانمىسى؛ بەھمەن سۇرۇخ، قىزىل تۇدرى، لاچىندانە، قاقىلە، سۇمبۇل، ئەۋرىشىم، شاقاقۇل، سۇھلەپ مىسرى، دۇرۇنەج ئەقرەبى، مەستىكى، كاۋاۋىچىن، ئىقىلقارا، خولىنجان، ئاقمۇچ، قەلەمپۇر، ھىلىيون ئۇرۇقى، زورەنبات، كۇچۇلا، ئىپار، جەدۋار، ئەنبەر، زەپەر، ئالىي سورتلۇق تەرەنجىۋىل، ئادەمگىياھ، پىلپىل قاتارلىق قۇرۇق دورىلار؛ كىشمىش، ئەنجۈر، ئانار، ئالما قاتارلىق مېۋىلەر؛ بۇقا چىۋىسى، بۇقا قۇيرۇقى، بۇقا پوردىقى، بۇقا پىيى، بۇغا قىنى، بۇغا پىيى، بۇغا چىۋىسى، قوچقار چىۋىسى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سىرىقى، قۇشقاچ، ياۋا كەپتەر تۇخۇمى، گۆشى ھەم مېڭىسى، ھەسەل قاتارلىقلارنى تاللاپ يېيىش - ئىچىشكە بېرىش؛ ئۇنىڭدىن باشقا، مۇرەككەپ دورىلاردىن لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۇھلەب، مەجۇنى ئادەمگىياھ، مەجۇنى ئازاراقى، ھەببە جەدۋار، ھەببە ئەنبەر قاتارلىق دورىلارنى ياساپ ئىچىشكە بېرىش لازىم.

www.uyghurkitap.com

本书介绍用维吾尔医治疗各种痴病的处方及其配备，疗效等。

جاۋابكار مۇھەررىرى : باقىھاجى تەۋەككۇل
جاۋابكار كوررېكتورى : قەمبەرگۈل ئوسمان

ئۇيغۇر تېبابىتى خەزىنىسىدىن تەرمىلەر

ئاپتورى : ئابدۇمۆمىن ئېزىز

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى نەشر قىلدى
(قەشقەر شەھىرى تاربوغۇز يولى 14 ـ قورۇ پوچتا نومۇرى : 844000)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتىدۇ
قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى : 1092×787 مم 32 / 1 ، باسما تاۋىقى : 5.6875
1999 ـ يىل 3 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
1999 ـ يىل 3 ـ ئاي 1 ـ بېسىلىشى
تىراژى : 1 —— 5080

ISBN7 — 5373 — 0665 — 6/R. 40
باھاسى : 7.00 يۈەن