ئەخمەتجان ئىسمائىل

ئۇيغۇر تىبابىتىدە پەرھىز بۇيرۇش

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئۇيغۇر تىبابىتىدە پەرھىز بۇيرۇش

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى : ئادىلجان ئايت

ISBN 7-5372-3712-3

ISBN 7-5372-3712-3
(维文)定价：12.00元

TEKLİMEKAN UYGUR NEŞRİYATI
ABDUL CELİL TURAN
Nuripaşa Mh. İsa Yusuf Alptekin Sk.
No:30 A Z.Burnu-İST.
Z.Burnu V.D.: 298 579 23690
www.uyghurkitap.com

ئەخمەتجان ئىسمائىل

ئۇيغۇر تېبابىتىدە پەرھىز بۇيرۇش

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

维吾尔医禁忌疗法/艾合买提江编. —乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社,2003.12
ISBN 7—5372—3712—3

Ⅰ.维…　Ⅱ.艾…　Ⅲ.维吾尔族—民族医学—疾病—食物疗法　Ⅳ.R291.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第119569号

责任编辑　:阿不力克木·努尔买买提阿吉
责任校对　:热依汗·努尔

维吾尔医禁忌疗法(维吾尔文)

艾合买提江·依撕玛义　编著

新疆人民卫生出版社出版
(乌鲁木齐市龙泉街66号　邮编:830001)
新疆石油报社印刷厂印刷
新疆新华书店发行
850×1168毫米　32开本　6.75印张
2003年12月第1版　2003年12月第1次印刷

印数:1—4000　　定价:12.00元

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كىرىش سۆز

پەرھىز بۇيرۇش ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ مۇھىم ئالاھىدىلىكلىرىدىن بىرى. پەرھىز ئۆلچەملىرى شۇ جاي ۋە ئىقلىمنىڭ، شۇنداقلا شۇ جايدىكى خەلقنىڭ دۇنيا قارىشى ۋە مىللىي مەدەنىيىتى ئاساسىدا بارلىققا كېلىدۇ. مىللىي مەدەنىيەت تەركىبىدە ھاياتنىڭ ھەر قايسى تەرەپلىرىگە چېتىلىدىغان پەرھىزلەر بولغان بولىدۇ. تىببىي خادىملارنىڭ بۇيرىغان پەرھىزلىرى مىللىي مەدەنىيەت تەركىبىدىكى پەرھىزلەر ئىچىدىكى بىر قەدەر ئىلمىي پەرھىزلەر بولۇپ، تىببىي مەدەنىيەتنى تەرەققىي قىلغان خەلقلەرنىڭ ئومۇمىي مەدەنىيىتىدە ئوخشاشلا ئەھمىيەتلىك بولغان تەبىئەت قانۇنىيەتلىرى سۈپىتىدە شۇ خەلقنى ئەبەدىي ياشنىتىدۇ ۋە قوغدايدۇ.

بۇ يىغىنچاق كىتابتا ئومۇمىي پەرھىزلەر ئىچىدىن نۆۋەتتە كىشىلەر كۆپرەك كۆڭۈل بۆلىدىغان بىمارلار پەرھىزلىرىنى تاللاپ چىقتىم ھەمدە ئەمەلىي تەجرىبەم ئاساسىدا كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ يېمەك - ئىچمەك ۋە باشقا جەھەتلىرىدىكى پەرھىزلىرىنى يېزىپ چىقتىم، يەنە بىر قىسىم ئىستېمال بويۇملىرىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى قىستۇرۇپ ئۆتتۇم. چۈنكى كۆرۈنگەن كەلگەنلەر ئەقەللىي پەرھىزلەرنى ئۆزلىرى بىلگەن بولسىدى، كېسەللىك قوزغىلىپ ۋە ئېغىرلىشىپ ئىقتىسادىي جەھەتتىن ئېغىر بەدەل تۆلىمىگەن، دوختۇرلارمۇ ئادەتتىكى پەرھىزلەرنى

كۈندە تەكرارلاپ ئولتۇرماي، ۋاقتى ۋە زېھنىنى تېخىمۇ چوڭ تېمىلارغا سەرپ قىلغان بولار ئىدى.

دۆلەتتە قانۇن، ئائىلىدە قائىدە بولغىنىدەك، ھەر بىر شەخستىمۇ ياشاش ئۆلچىمى بولۇشى كېرەك. ئۇلۇغ غايە ۋە بۈيۈك نىشانى بولغان ئادەم ھەم روھىي جەھەتتىن، ھەم جىسمانىي جەھەتتىن ساغلام بولالىشى شەرت. ئەقەللىي پەرھىزلەرنى بىلگەن كىشى ھايات سەپىرىدە ئورۇنسىز زىيان ۋە كاشىلىلارغا ئاز ئۇچراپ، مەركىزىي مەسىلە ياكى نىشان ئۈچۈن كۆپرەك ۋاقىت ئاجرىتالايدۇ. ئۆزىنى ھەم كۆپچىلىكنى ئۈمىدۋار ۋە كۈچتۈڭگۈر قىلالايدۇ.

مەن ئۈرۈمچى خەلق رادىئو ئىستانسىدا 3 يىلدىن بۇيان ئېلىپ بارغان ۋە بېرىۋاتقان «ئەلشىپا» قىزىق لىنىيىلىلا رادىئو ئامبۇلاتورىيىسى، «سەييۇەن» ئىنفىرا نۇر مەھسۇلاتلىرىنى تونۇشتۇرۇش پروگراممىسى، «ئوقۇغۇچىلارغا پسىخىك مەسلىھەت بېرىش پروگراممىسى»دا مەخسۇس كېسەللىكلەر توغرىسىدا سۆزلىگەنلىرىم ئاساسىدا ئۇشبۇ كىتابنى يېزىپ چىقتىم. چۈشەنمىگەن ياكى تولۇق بولمىغان يەرلەر بولسا رادىئو ئىستانسى ياكى مەندىن بىۋاستە سورىسا بولىدۇ.

ئاپتوردىن

2003 - يىلى 3 - ئاي

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

ئومۇمىي چۈشەنچە 1
ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى 1
ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى............... 1
قان خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى.................... 1
سەپرا خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى 2
بەلغەم خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى.................. 2
سەۋدا خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى 3
يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى 3
سەۋدادىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى ... 3
يەلدىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى 4
يۇقىرى قان بېسىمدىن بولغان باش ئاغرىقى 4
ئۇيقۇسىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى 5
هاراقتىن بولغان باش ئاغرىقى 5
جىنسىي ئالاقىدىن بولغان باش ئاغرىقى 5
ئۇيقۇدىن بولغان باش ئاغرىقى 6
مېڭە زەئىپلىشىشتىن بولغان باش ئاغرىقى 6
مېڭە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغ-
رىقى 6
باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش — شەقىقە 7
ئىسسىقتىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغى................. 7

سوغۇقتىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغى 8
ئۈيقۇسىزلىق 8
ئۇنۇتقاقلىق 9
خىيال قىلىش كۈچى بۇزۇلۇش 9
قاندىن بولغان مالىنخولىيا 10
سەپرادىن بولغان مالىنخولىيا 10
سەۋدادىن بولغان مالىنخولىيا 10
قاندىن بولغان قارا بېسىش 11
بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان قارا بېسىش 11
مېڭە مەنبەلىك سەرئى 12
بەلغەمدىن بولغان سەرئى 12
سەۋدادىن بولغان سەرئى 12
قان ۋە سەپرادىن بولغان سەرئى 13
سەكتە 13
قاندىن بولغان باش قېيىش 14
سەپرادىن بولغان باش قېيىش 14
بەلغەمدىن بولغان باش قېيىش 14
سەۋدادىن بولغان باش قېيىش 15
سوغۇق يەل ۋە بۇسلاردىن بولغان باش قېيىش 15
ئاپتاپ ئۆتۈشتىن بولغان باش قېيىش 15
ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقى 16
ھېستېرىيە 16
قاش ئۈستى نېرۋىلىرىنىڭ ئاغرىشى 17
لەقۋا ئىسترخائى 17
پالەچ 18

www.uyghurkitap.com

پالەچ ۋە ئىسترخا 18
بەل تۇۋى پالەچلىنىش 20
تىترەشلىك پالەچ 20
بالىلار پالىچى 21
لەقۋا 21
مېڭە قاناش 22
تەشەننۇچ ـ تارتىشىش 22
قاتما 23
رەئىشە — تىترىمە كېسەلىك 24
سېزىمنى يوقىتىش 24
ساراڭلىق 24
سەرسام 26
سەپرادىن بولغان سەرسام 26
نەزلە زىققىسى 27
بەلغەمى زىققە 27
يەلدىن بولغان زىققە 28
ئۆتكۈر خاراكتېرلىك زىققە 29
يۈرەك خاراكتېرلىك دەم سىقىش 29
ئاشقازان خاراكتېرلىك دەم سىقىش 30
ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل 30
ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەل 31
سۇغۇقتىن بولغان يۆتەل 31
غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك يۆتەل 32
بالىلار يۆتىلى 32
قان تۈكۈرۈش 33

ئۆپكە ياللۇغى 33
ئىسسىق (قان ۋە سەپرا) دىن بولغان زاتىررىيە 34
ئۆپكە قېتىش خاراكتېرلىك زاتىررىيە..................... 35
ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى 35
يىرىڭ تۇكۇرۇش 36
ئۆپكە تالالىشىش 37
ئۆپكە راكى 37
ئۆپكە سىلى 38
لىمفا سىلى 42
قان ۋە سەپرادىن بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى ... 43
كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبى) 44
يوقۇملىنىشتىن بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى 44
دىئافراگما ياللۇغى 45
كۆكرەككە سۇ چۈشۈش 45
يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى 45
يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى 46
يۈرەك سانجىقى 47
ئىسسىقتىن بولغان خەفەقان 48
سوغۇقتىن بولغان خەفەقان 48
ماغدۇرسىزلىقتىن بولغان خەفەقان 49
سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان خەفەقان ... 49
يۈرەك سىقىلىش 50
يۈرەك هاۋالىنىشىنىڭ بۇزۇلۇشى 50
يۈرەك قېپى ياللۇغى 51
يۈرەك قاپقاقلىرى ئىششىقى................................... 51

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئايلىنىپ كېتىش (غەشيە) 51
يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى 52
قان ئازلىق 53
سۇت ئازلىق 54
ئىسسىقتىن بولغان ئەمچەك ياللۇغى 54
سوغۇقتىن بولغان ئەمچەك ياللۇغى 55
قاتتىقلىشىش خاراكتېرلىك ئەمچەك ياللۇغى 55
گال چاقىسى (ئانگىنا) 56
گال قۇرغاقلىشىش 56
ئىسسىقتىق بولغان قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى 57
سوغۇقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى 57
زۇكام ۋە نەزلە سەۋەبىدىن بولغان ئاۋاز پۈتۈش 58
ۋاقىراشتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈش 58
ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى 58
ئاشقازان يېرىڭلىق يارىسى 59
سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى 59
سوزۇلما ئاشقازان ئىششىقى 60
ئاشقازان يارىسى 61
ئاشقازان ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى 61
ئاشقازان كۆپۈش 62
ئاشقازان ئاغرىش 63
ئاشقازان خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى 63
ھەزىم ئاجىزلىقى 64
ھەزىم ناچارلىشىش 65
ئىشتىھا بۇزۇلۇش 65

هەزىمنىڭ پۇتۇنلەي بۇزۇلۇشى 66
ئىشتىھانىڭ زىيادىلىكى 66
قان قۇسۇش 67
ھېق تۇتۇش 68
ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئاغرىقى 68
ئاشقازان ئېچىشىش 68
ئاشقازان غىدىقلىنىش 69
ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش 69
ئاشقازانغا زەربە تېگىش 70
جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى 70
جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى 71
جىگەرنىڭ سوغۇقتىن ئاجىزلىششى 71
ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ياللۇغى 71
سوغۇقتىن بولغان جىگەر ياللۇغى 72
جىگەر قېتىش 72
جىگەر يىگىلەش 73
جىگەر كىچىكلەش 73
جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان بەدەن كۆپۈپ
ئىششىش 74
جىگەر سانجىقى 74
سۇلۇق ئىششىق 75
قورساقتا سۇ يىغىلىش 76
قورساقتا يەل يىغىلىش 76
ئۆت تېشى كېسەللىكى 77
تال ياللۇغى 77

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تال چۈشىش 77
تال توسۇلۇش 78
تال ئاغرىش 78
تاماقتىن ئىچى سۈرۈش 78
ئۈچەي مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش 79
سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچى سۈرۈش 80
قانلىق ئىچى سۈرۈش 81
سەپرادىن بولغان قان تولغاق 81
ئۈچەي توسۇلۇش 82
سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى 82
قەۋزىيەت 82
ئۈچەي ياللۇغى 83
ئۈچەي سىلى 83
ئۈچەي يارىسى 84
بەلغەمدىن بولغان قۇلۇن ئۈچەي ئىششىقى 84
ئۈچەي قۇرت كېسىلى 85
مەقئەت بوۋاسىرى 85
يەللىك بوۋاسىرى 86
مەقئەت ئاقمىسى 86
مەقئەت ياللۇغى 87
مەقئەت چىقىپ قىلىش 87
مەقئەت يارىسى 88
بەزگەك 88
كىزىك 89
ئورۇقلاپ كېتىش 90

سەمرىپ كېتىش 90
بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى 91
بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى 92
بۆرەك ئاجىزلىقى 92
ئىسسىقتىن بولغان دىئابېت 93
سوغۇقتىن بولغان دىئابېت 93
بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش 94
بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشۈش 94
دوۋساق ئاجىزلىشىش 95
~~دوۋساق ئاغرىقى .... 95~~
سۈيدۈك تۇتۇلۇش 95
سۈيدۈك تامچىلاپ ۋە ئېچىشىپ كېلىش 96
سۈيدۈك تۇتالماسلىق 96
سىيىپ يېتىش 97
قان سىيىش 97
دوۋساق ياللۇغى 98
باھ ئاجىزلىقى 98
مەنىي تېز كېتىپ قېلىش 99
كۆپ ئېھتىلام بولۇش 99
قولدا لەززەتلىنىش 100
ئۇرۇقدان ياللۇغى ۋە ئۇرۇقدان ئاغرىقى 100
ئۇچەي چۈشۈش 101
زەكەر ياللۇغى ۋە يارىسى 101
تۇغماسلىق 102
ھەيز كەلمەسلىك 102

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

هەيز كۆپ كېلىش 103
ئاق خۇن كۆپىيىش 103
بويىدىن ئاجىراپ كېتىش 104
ھىستېرىيە 105
بالىياتقۇ ياللۇغى 105
بالىياتقۇ يارىسى 106
جىنسىي يول ياللۇغى 106
مۇپاسىل 107
نىقرەس 107
~~مغول ئەئاغرتش .... 107~~
يانپاش بوغۇم ئاغرىقى 108
ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى 108
پاچاق ۋېنا تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى ـ بۈگرى بولۇپ قېپ-
لىنىشى 109
قىچىشقاق (قوتۇر) 109
چالاش 109
تېرە كېپەكلىنىش 111
بۆرە چاقىسى 111
يەلتاشما 112
قىچىشقاق 112
بەدەن تەمرەتكىسى 113
ئاقكېسەل 114
داغ 116
سىفلىس 117
دائىرىلىك چاچ چۈشۈش 118

چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىش 118
چاچ چۈشۈش 118
كۆزگە قاناتسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىش 119
كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى 120
كۆزگە قۇرۇقلۇق يېتىش 120
كۇندۇزى كۆرمەسلىك 120
كۆزنىڭ يورۇقلۇقتىن قېچىشى 121
كۇچلۇك نۇر تەسىرىدىن كۆز تورلىشىش 121
ئۆزۈمسىمان پەردىنىڭ چىقىپ قېلىشى 122
كۆز قوتۇرى - تراخوما 123
كۆز ياشاڭغۇراش 123
كۆزگە زەربە تېگىش 124
نامازشام قارىغۇسى 124
ئالىغايلىق 125
كۆرۈش ئاجىزلىشىش 125
قاپاق ساڭگىلاش 126
يىڭناسقۇ 126
قاندىن بولغان كۆز ياللۇغى 126
يۇقۇملۇق كۆز ياللۇغى 127
قۇلاق ئاقمىسى 127
قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە گاسلىق 128
قۇلاق غۇڭۇلداش 128
قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش 128
ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە 129
سوغۇقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە 129

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

پـۇراش سېزىمى ئاجىزلىشىش ياكى پۈتۈنلەي يوقى-
لىش 131
بۇرۇن ياللۇغى 131
بۇرۇن ئىچىگە يىرىڭلىق چاقا چىقىش 131
كۆپ چۈشكۈرۈش 132
بۇرۇن قۇرۇش 132
بۇرۇق ئىچىشىش 133
بۇرۇن قورۇلۇش 134
بۇرۇن يولىغا توسالغۇ پەيدا بولۇش 134
بۇرۇن قىچىشىش 135
كالپۇك يېرىلىش 135
كالپۇك ياللۇغى 136
ئېغىزغا مۇدۇر چىقىش 136
قان ۋە سەپرادىن بولغان ئېغىز پىشلاق بولۇش 137
شۆلگەي كۆپ ئېقىش 137
ئېغىز پۇراش 137
ئېغىز ۋەرىمى 138
تىل ئېغىرلىقى ۋە كېكەچلىك 139
تىل چوڭىيىپ قېلىش 139
تىل ياللۇغى 139
تېتىش سېزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى 140
تىل قۇرغاقلىشىش 140
تىل يېرىلىش 140
تىل قۇرۇش 141
ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقى 141

سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقى 142
چىش مىلكى قاناش 142
ئاۋاز پۈتۈش 143
كۆپ تەرلەش 143
قوشۇمچە. خاسىيەتلىك ئەشيالار 145
1. ھاۋالار 145
2. سۇلار 146
3. دانلىق زىرائەتلەر 148
4. ياغلار 151
5. گۆشلەر 155
6. ھايۋان ئەزالىرى 159
7. سۈتلەر 164
8. مېۋىلەر ۋە مېغىزلار 166
9. كۆكتاتلار 176
10. شەربەتلەر 183
11. ۋاراقلار 187
12. شېكەرلەر 188
13. خۇش پۇراقلار 190
14. خۇرۇچلار 191

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئومۇمىي چۈشەنچە

«پەرھىز» سۆزى تۇرمۇشىمىزغا سىڭىپ كىرگەن مىڭ يىلدىن بۇيان، ئۇنىڭ «دىققەت قىلىش، ئالدىنى ئېلىش، تۇتۇۋېلىش، ھوشيار بولۇش...» قاتارلىق كەڭ مەنىلىرى رايونىمىز خەلقىنىڭ ئۆزگىچە مەدەنىيىتىدە قانۇن ۋە ئەخلاق مىزانلىرى بىلەن تەڭ دېگۈدەك سۈپەت بىلەن ئۆزىنىڭ ئەجابىي قۇدرىتىنى نامايەن قىلىپ كەلمەكتە. دىنىي سەۋەبلەر بىلەن گەرچە «پەرھىز» دېگەن سۆز ئەرەبچىدىن قوبۇل قىلىنغان بولسىمۇ، لېكىن پەرھىزدىن ئىبارەت قىممەت قارىشى ئۇندىن بۇرۇنمۇ مەدەنىيىتىمىزدە مەھكەم ئورۇن تۇتقان ئىدى. بۇ خىل قىممەت قارىشى پاكىزلىق، سالامەتلىك ۋە ئىنسانىي سۈپەت نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا بىر قەدەر تەرەققىي قىلغان ئەللەردە ھاسىل بولىدىغان دۇنيا قاراش بولغاچقا، ئۇنى تەتقىق قىلىش ۋە ھازىرقى زامان ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرۇش ناھايىتى زور رېئال ئەھمىيەتكە ئىگە. بۇ ھەرگىزمۇ ئاددىيلا يېمەك - ئىچمەك پەرھىزىنى كۆرسەتمەيدۇ، ئومۇمەن ئىنسانىي سۈپەت بىلەن ياشايمەن دېگەن ھەرقانداق ئادەم ھاياتىنىڭ ھەرقايسى تەرەپلىرىگە چېتىلىدىغان زىيانلىق ئىشلاردىن پەرھىز قىلىشى لازىم. بولۇپمۇ خەلقىنىڭ جەۋھىرى ۋە يىلىكى ھېسابلانغان ئوقۇمۇشلۇق زىيالىيلار ۋە ئوقۇغۇچى - ئوقۇتقۇچىلار روھىي ۋە جىسمانىي ئاپەتلەرنى ئېلىپ كەلگۈچى زىيانلىق ماددىلاردىن ھەمدە تەبىئىيلىكتىن، مىللىيلىكتىن ياتلاشقان تۇرمۇش ئۇسۇللىرىدىن قول ئۈزۈشلىرى شەرت.

پەرھىز بۇيرۇش يالغۇز تېبابەتنىڭ كەسپ ئالاھىدىلىكى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى پۈتكۈل ئۇيغۇر خەلقىنىڭ قىممەت

قارىشى سىستېمىسىدىكى بىباھا گۆھەر. ئۇنىڭ بىر ئۇچى قانۇن
ۋە ئەخلاققا تۇتاشسا، يەنە بىر ئۇچى ئىنسانىنىڭ روھىي دۇنياسى
ۋە ئۇنىڭ ئىززەت - ھۆرمىتىگە تۇتۇلغان مەسئۇلىيەتچان پوزىتى-
سىيىگە بېرىپ تاقىلىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىنى ئاسراش ۋە گۈزەل-
لەشتۈرۈشتىن تارتىپ، ئىنسانىنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي سالامەت-
لىكىنى ياخشىلاشقىچە بولغان بۇ ئارىلىق، دېمەككە ئاسان بولغى-
نى بىلەن خۇددى ساما يوللىرى ئارىسىدىكى مىليارتلىغان كىلو-
مېترلىق مۇساپىدىن ئۇزۇن بولغان مۇشەققەتلىك ئەمما شەرەپلىك
بىر سەپەر. ئۇنى ئورۇنلاش ھەر بىر ئىنسانىنىڭ گۈزەل ئەخلاقلى-
رىدىن ۋە ۋەزىپىلىرىدىن بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر بىر ئىنسان
تەبىئەتنى خالىغانچە بۇزىدىكەن، ئۇنى ۋەھشىلىك ۋە مەدەنىيەت-
سىزلىكنىڭ ئۇچىغا چىققان ئىجراچىسى دەپ تونۇيمىز، ئۆزىنىڭ
مەدەنىيىتى، تېنى ۋە سالامەتلىكىنى چۈشەنمەيدىغان ۋە ئۇنى
بۇزىدىغان بولسا، بىز ئۇنى ئاخىرى بىر كۈنى پۇشايمان ۋە
خارلىق ئىچىدە نىجاسەن يەپ ياتىدىغان ناتونۇش مەخلۇق دەپ
ھۆكۈم قىلىمىز. چۈنكى بۇلارنىڭ ھەر ئىككىسىدىلا ئىنسانلىق
پەرھىزلەر ئادا قىلىنمىغان، ھەتتا ئىنسانلىقى ئۇنتۇلغان بولى-
دۇ. مەزكۇر كىتابنىڭ ھەجمى ۋە باشقا ئەھۋاللار ئويلىشىلىپ،
ئىنسانىنىڭ ئىجتىمائىي، قانۇنىي، ئەخلاقىي ۋە مىللىي پەرھىز-
لىرى بۇ يەردە سۆزلەنمەيدۇ، شارائىت بولغاندا ئايرىم بىر ئەسەر-
دە مەخسۇس توختالماقچىمەن.

مەخسۇس كېسەللىكلەر پەرھىزلىرى ئومۇمىي پەرھىزلەر-
نىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ھەممە ئادەمنىڭ مەنپەئىتى-
گە بىۋاسىتە تاقىلىدۇ. چۈنكى بىر ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى ۋە
تاشقى مۇھىتلىرى بۇزۇلۇش تۈپەيلىدىن، روھىي تەڭپۇڭسىزلىق-
لارنىڭ ئازابلىشى سەۋەبىدىن ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەپ ئاسانلا
كېسەلگە دۇچار بولىدۇ. ئاغرىغان ئادەم ئىش - ئوقەت قىلالمى-
غاچقا ئۇنىڭ كىرىمى تۆۋەنلەيدۇ، كېسەلنى داۋالىتىشقا ئىقتى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ساد سەرپ قىلىدۇ، نەتىجىدە بىر ئائىلىنىڭ تۇرمۇش سۈپىتى تېزلا تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. جىددىي كېسەللىك يامرىغان يەرلەردە ھەمدە روھىي بېسىم ئېغىر جايلاردا ئومۇمىيۈزلۈك نامراتلىق ۋە نادانلىق ئەۋج ئالىدۇ. دېمەك كېسەللىك، نامراتلىق ۋە نادانلىق بىر ـ بىرىگە مەھكەم چاپلاشقان «قېرىنداش»لار ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرىدىن، ئىلىم ئۆگەنمەسلىكتىن ۋە ئۆزىنى چۈشەنمەسلىكتىن قاتتىق پەرھىز تۇتۇش لازىم. بولۇپمۇ كېسەل بولغان مەزگىلدە يېمەك ـ ئىچمەك، كىيىم ـ كېچەك، تۇرالغۇ ۋە روھىي سالامەتلىك جەھەتلەردە پەرھىزلەرگە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. بۇ ھەقتە «ياشلار سەمگە ـ تەدبىرىڭ قانداق بولسا، تەقدىرىڭ شۇنداق بولۇر» ناملىق كىتابىمدا تەپسىلىي توختالدىم، پايدىنىلسا بولىدۇ.

ئەمدى كونكرېت كېسەللىكلەرگە كەلسەك، ئامبولاتورىيە ۋە ياتاق شارائىتىدىكى بىمارلارغىلا پەرھىز بۇيرۇپ قالماستىن، ساق كۆرۈنگەن بارلىق كىشىلەرگە ۋە ئۆيدە ئارام ئېلىۋاتقان بىمارلارغىمۇ ئالاھىدە تېببىي كۆرسەتمە ۋە ئاگاھلاندۇرۇشلار بېرىلىشى لازىم. پەرھىز بۇيرۇش قانداقتۇ ھەرقانداق نەرسىنى چەكلەش بولماستىن، بەلكى شۇ كىشىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا يارىشا تەرتىپ بېكىتىشتىن ئىبارەت. پەرھىز يەنە ئومۇملۇق نۇقتىسىدىنمۇ بېرىلىدۇ، مەسىلەن، قۇرغاق يەرلەر كىشىلىرىگە ئومۇمىيۈزلۈك لازا چەكلىنىدۇ، سوغۇق يەرلەر كىشىلىرىگە گاڭپەن، شوخلا، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلار بېرىلمەيدۇ ۋاھاكازا. بۇلارنى بەلگىلەشتە تېۋىپ بولغان كىشى يالغۇز دوختۇر بولۇپلا قالماي بەلكى كېلىماتشۇناس، ئىنسانشۇناس ۋە ئوزۇقشۇناس بولۇشلىرى لازىم.

پەرھىز بۇيرۇشنىڭ ئۇسۇللىرى بىر قەدەر مۇرەككەپ بولۇپ، بۇ كىتابىمدا پەقەت ماۋزۇ خاراكتېرىدىكى ئۇقۇملارنى كۆرسىتىپ ئۆتىمەن. پەرھىزلەر تۆۋەندىكى ئەھۋاللارنى ئاساس

قىلىپ بەلگىلىنىدۇ.

1. كېسەللىكنىڭ مەنبەسى
2. كېسەللىكنىڭ كونكرېت ئالامىتى
3. كېسەللىكنىڭ ئىلگىرى - كېيىنلىكى
4. بىمارنىڭ تەن ئالاھىدىلىكى
5. بىمارنىڭ روھىي ھالىتى ۋە دۇنيا قارىشى
6. مىللىتى
7. يۇرتى ۋە تۇرمۇش ئادەتلىرى
8. كېلىماتى
9. ئىقتىسادىي ئەھۋالى
10. سەۋىيە ۋە ساپاسى

بىز يۇقىرىقى ئەھۋاللارغا قاراپ، ئومۇمىي پەرھىزلەرنى سۆزلەش بىلەن بىرلا ۋاقىتتا شەخس پەرھىزلىرىنى جىددىي تەلەپپۇزدا بۇيرۇيمىز. بولۇپمۇ تۇرمۇش ئادەتلىرى ۋە كېسەللىك مەنبەسىگە قاراپ بېكىتىلىدىغان پەرھىزلەرنى ئەستايىدىل چۈشەندۇرۇپ، بىمارنىڭ تېۋىپ بىلەن ماسلىشىشنى كاپالەتلەندۇرىمىز. ئۇنداق بولمايدىكەن، كېسەللىك ياخشىلانماي، بىمار ئىقتىسادىي جەھەتتىن خارابلىشىشى ۋە تېۋىپنىڭ ئەجرى زايە بولۇشى مۇمكىن. مەسىلەن، يۈرەك ۋە مېڭىنى ياخشىلايدىغان دورا ۋە مەسلىھەتلەرنى بەرسەك، بىمار ھاراق - شاراب ۋە باشقا ئەسكىلىكلەردىن قول ئۈزمىسە، بۇ ئىش ئۇچۇن كەتكەن پۇل ۋە زېھىنگە ئېچىنماي بولمايدۇ. بولۇپمۇ مەدەنىيەت تارقىتىش شەرىپىگە لايىق بولغان تېۋىپلارنىڭ ۋاقتى ۋە تىرىشچانلىقى بىكارغا كېتىدۇ. ئۇندىن باشقا ئەسكەرتىدىغىنىم شۇكى، پەرھىز بېكىتىشكە مۇناسىۋەتلىك يۇقىرىقى ئامىللار يەككە بولماستىن، بىر - بىرىنى ئىلگىرى سۈرگەن ياكى ئارىلاشقان ھالەتتە بولغاچقا، تېۋىپ كېسەل كۆرۈشتىلا قېتىرقىنىپ قالماستىن، بەلكى

پەرھىز بۇيرۇشتىمۇ ئىنچىكىلىك بىلەن تەھلىل قىلىشلىرى لازىم. نۆۋەتتە كۈنىگە 50 — 60 تىن كېسەل كۆرۈۋاتقان تېبىبىي خادىملارنى مېڭە ئىشلىتىپ ئەستايىدىل كېسەل كۆرىدۇ ۋە پەر-ھىز بۇيرۇيدۇ دەپ كىممۇ ئېيتالايدۇ؟

پەرھىز بۇيرۇش يۈكسەك بىر ئىلىم، ئۇ ئۆز نۆۋىتىدە بىر خىل مەسئۇلىيەت ۋە بۇرچ، تېۋىپ بولغان كىشى بىمارنىڭ ئىمكان قەدەر ساغلام تۇرۇشى، تولا ئاغرىپ ياكى ئاغرىتىپ ئىقتىسادىدىن ئايرىلىپ قالماسلىقى ۋە بۇلارنىڭ شاراپىتىن پۈتۈن دىققەتنى ئېلىم ئۆگىنىشكە قارىتىش جەھەتلەردە تولىمۇ كېرەك-لىك ۋە سۆيۈملۈك كىشى ھېسابلىنىدۇ. لېكىن تېۋىپلارغا شۇنىد-مۇ پەرھىز بۇيرۇش كېرەككى، بىمارنىڭ كېسىلىنى زېھىن قويۇپ كۆرمەي، سايمانلارغا چۈشۈرۈپ پۇل تېپىشقا، پەرھىز بۇيرىماي ياكى خاتا بۇيرۇپ، خۇددى «ئايىغى يىرتىلسا مەن ياماپ پۇل تاپسام» دېگەندەك روھىي ھالەتتە بولۇشقا قەتئىي بولمايدۇ. تارىختىن بۇيان شۇنداق بىر ھەقىقەت ھۆكۈم سۈرۈپ كەلدىكى، خەلقنى قاخشاتقان تېۋىپ ۋە دوختۇر باي بولغان ئەمەس، باي بولغانلىرىمۇ ياخشى كۈنگە قالغان ئەمەس.

ھەممە ئەل ۋە خەلقنىڭ ئىشىنىدىغان بىر قىممەت قارشى بولۇشى لازىم. ئۆزگە خاس بولغان ئېتىقادى ۋە ئەقىدىسى بولغاند-دىلا ئالاھىدىلىكىنى ساقلاپ قالغىلى ۋە راۋاجلاندۇرغىلى بولىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتى رايونىمىز خەلقىنىڭ ئېتىقاد ۋە چۈشەنچىلىرىنىڭ يادروسى بولغاچقا، بۇ خىل روھنى تەكىتلەش كېرەككى ئۇنتۇشقا بولمايدۇ. بۇ كىتابىم مۇشۇ جەھەتتە تېگىشلىك رول ئوينىسا ئەجەب ئەمەس.

www.uyghurkitap.com

ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

باش قولغا ئىسسىق بىلىنىدۇ، بۇرۇن ۋە گال قۇرۇيدۇ، ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلـ-غاندا ياكى سوغۇق ھاۋاغا ئۇچراشقاندا ئاغرىق پەسىيىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى ئۇچۈن چۈجە گۆشى شورپىسىغا تازىلانغان ماش، كۆك يۇمغاقسۇت، قېتىق، غورا سۈيى قاتارلىقلارنى سې-لىپ قاينىتىپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ماددىسىز سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى

باش ۋە پېشانە سوغۇق بولىدۇ، ئىسسىق ھاۋادا ياكى ئوتنىڭ ئالدىدا ئولتۇرغاندا ئاغرىق پەسىيىدۇ.

ۋاراڭ ـ چۇرۇڭدىن، كۈچلۈك نۇردىن مۇداپىئە قىلىنىدۇ. ئېغىر ئەقلىي ئەمگەكتىن ۋاقتىنچە پەرھىز قىلىش لازىم. ئوزۇ-قىغا ئۇستىخان شورپىسى سېلىپ، ئازراق زەنجىبىل قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سەۋزە، بادام، تۇخۇم، گۈلقەنت قاتارلىقلار كۆپ-رەك يېگۈزۈلىدۇ. ماددە تۇلھايات بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى.

قان خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

باش ئېغىر بولىدۇ، پۈتۈن باش ئاغرىيدۇ، يۈزى ۋە كۆزلى-رى قىزىرىپ چىڭقىلىدۇ. ئېغىز تەمى تاتلىق بولىدۇ.

مايلىق، كۈچلۈك تاماقلاردىن ۋە ياتاردا ئېغىر تاماق، زور-لانغان غىزا يېيىشتىن ئالاھىدە پەرھىز تۇتۇلىدۇ. قېزا، قېرى قوي گۆشى ۋە شورپا ئىستېمال قىلىنمايدۇ، داۋا يىمشكى بې-

رىلمەيدۇ. يازدا قارا كىيىم كىيىشتىن، ئاپتاپ ئۆتۈشتىن ساق-لىنىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئىچى، ھەر خىل سوغۇق تەبىئەتلىك ئەرەق-لەر، خىمىرى سەندەل ئىستېمال قىلسا ۋە سوغۇق مېۋىلەر سۈيى ئىچىلسە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

سەپرا خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

چىرايى، تىلى ۋە كۆزلىرى سارغىيىدۇ. ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ، گال قۇرۇيدۇ، ئۇسسايدۇ، تومۇرى تېز سالىدۇ، سۈي-دۈكنىڭ رەڭگى سارغۇچ بولىدۇ، ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ.

قاتتىق غەزەپلىنىشتىن، يۇگرەشتىن، قورۇلغان تاماقلار-دىن پەرھىز قىلىنىدۇ. قىزىل ۋە سېرىق رەڭلىك كىيىملەردىن، كۈچلۈك نۇردىن، ئىنچىكە ۋە كۈچلۈك ئاۋازدىن مۇداپىئە قىلى-نىدۇ. تۇخۇم سېرىقى بېرىلمەيدۇ. كاسنى ۋە زىرىق سۈيى، بۆلاق سۈيى، ئاپلېسىن سۈيى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەلغەم خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

سېزىمى سۇس، بېشى ئېغىر بولىدۇ، ئېغىزدىن، بۇرۇندىن سۇيۇقلۇق كۆپ كېلىدۇ، تومۇر ھەرىكىتى سۇس بولىدۇ، سۈي-دۈكى ئاق، قويۇق كېلىدۇ. ئىسسىقلىق يەتكۈزسە باش ئاغرىقى پەسىيىدۇ.

نەملىكتىن، سوغۇقتىن ئالاھىدە پەرھىز قىلىنىدۇ. لەغ-مەن، سۇيقاش، چۆچۈرە بېرىلمەيدۇ. پاپاق ۋە ئايىقى قۇرغاق تۇتۇلىدۇ. بىمارنى تەنھەرىكەت قىلىشقا ئۈندەش لازىم. بەزى ئىسسىق تەبىئەتلىك پۇراقلىق دورىلار بىلەن چۈشكۈرتۈشمۇ پاي-دىلىق. ئوكسىگىن كەم، تۇمانلىق جايلاردا تۇرۇشتىن، مونچىدا ئۇزۇن يۇيۇنۇشتىن، ئىسپىرتلىق ۋە سوغۇق ئىچىملىكلەردىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. قۇرۇق مېۋىلەر ۋە قورۇلغان تاماقلار بېرىلىدۇ.

سەۋدا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقى

تىلى، يۈزى ۋە كۆزلىرىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ، ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ، تومۇرى ئىنچىكە سالىدۇ، بۇرۇن ۋە ئېغىزى قۇرۇيدۇ، مېڭىسىگە قۇرۇقلۇق يېتىدۇ، دەسلەپكى سۈيدۈكى سۈيۈق، ئاق رەڭلىك بولىدۇ، قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا سېلىشتۇرغاندا ئاغرىق بەك قاتتىق بولمايدۇ.

قورقۇنچلۇق خەۋەرلەردىن، قەرز ۋە بېسىم خاراكتېرىدىكى گەپلەردىن پىنھان تۇتۇلىدۇ. سوغۇق سۇ، دادۇر، پەتىنگان، يۇمغاقسۇت بېرىلمەيدۇ. يەڭگىل شورپا، سۇدا پىشۇرغان تۇخۇم، تاتلىق ئالما، پىننە، سۈتلۈك نان، ھەسەل، سەۋزە قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەلدىن بولغان باش ئاغرىقى

باش ئاغرىقى بىر ئورۇندىلا بولمايدۇ، قۇلاق غوڭۇلدايدۇ، ئىسسىقلىق يەتكۈزسە باش ئاغرىقى پەسىيىدۇ.

يەل پەيدا قىلغۇچى نەرسىلەردىن پىياز، دادۇر، كالا گۆ-شى، لازا ۋە ھاراقلاردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ. مېڭە قان ئايلىنىشى-نى ياخشىلاش، باش تومۇرلىرىنى ئېچىش ئالدىن ئويلىشىلىدۇ. بىمارنى تەنھەرىكەت قىلىشقا ئۈندەش كېرەك.

سەۋدادىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى

ئاشقازاندا ئېسىلىش ۋە ئېچىشىش زىيادە بولىدۇ، قورساق

بەك ئاچىدۇ، ئەگەر سەۋدا ماددىسى قەي ئارقىلىق چىقىپ كەتسە، باش ئاغرىقىمۇ پەسىيىدۇ، تال چوڭقىيىدۇ، تال ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ، كۆزلىرىنىڭ رەڭگى كۆكۇشكە مايىل بولىدۇ.

كۆپ تاماق يېيىشتىن، تۇرۇپ قالغان ۋە ئېچىغان نەرسىلەرنى يەپ قېلىشتىن توسۇش لازىم. ھەسەل، قايماق، قىزىل ئۈزۈم، مۇرابىا ۋە گۈلقەنتلەر مەنپەئەت قىلىدۇ. توڭلاتقۇدا ساقلىغان نەرسىلەر، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر ۋە كۆپ قاينىتىلغان چايدىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

يەلدىن بولغان ئاشقازان مەنبەلىك باش ئاغرىقى

ئاشقازان ئاغرىقى پەسەيسە، باش ئاغرىقىمۇ توختايدۇ، يەللىك، قورساقنى ئىششىدىغان نەرسىلەرنى يېگەندە باش ئاغرىقى كۆچىيىدۇ.

سىپسىق پۇراقلىق، چۇچۇمەل نەرسىلەردىن ۋە ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدىغان يەللىك تاماقلار چەكلىنىدۇ. تاماق يەپلا يېتىشقا بولمايدۇ. لازا، دورىلىق شورپا ۋە پىشىر تاماقلاردىن ۋە تۇخۇم قوشۇلغان كۆدە قۇرۇمىسىدىن ئالاھىدە ئېھتىيات قىلىنىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىمىدىن بولغان باش ئاغرىقى

بېشى ئاغرىپ كۆزى قىزىرىدۇ، تومۇرلىرى كۆپىشىپ باش قىسمى لوقۇلدايدۇ، بىمار ئاسان ئاچچىقلايدۇ، يۈرىكى سالىدۇ.

ئۇزۇقلىنىشى ئۇچۇن سۇيۇق - سەلەك ۋە قارا ئۆرۈك سالغان شوۋىگۇرۇچ بېرىش، ئات گۆشى قېزىسى ۋە بەك مايلىق پولۇ قاتارلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىشى لازىم. باشقا ھادىسىلەر كۆرۈلسە تېز قۇتقۇزۇش چارىسى بويىچە بىر تەرەپ قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com

ئۇيقۇسىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى

بېشى ئېغىرلىشىپ كۆز نۇرى غۇۋالاشقاندەك بولىدۇ، پۇت ـ قولىدا ماغدۇر قالمايدۇ، تەپەككۇرى تۆۋەنلەيدۇ.

ئاۋۋال سەۋەبچى ئامىلنى يوقىتىپ، بىمارغا يېتەرلىك دەم ئېلىش ۋە ئۇزۇقلىنىش شارائىتى يارىتىلىدۇ. ئاچچىق نەرسىدىلەردىن، ھېرىپ ـ چارچاشتىن ۋە ھاۋاسى بۇلغانغان سورۇنلاردا ئۇزۇن ئولتۇرۇشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

ھاراقتىن بولغان باش ئاغرىقى

بېشى چىڭقىلىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، تاماق خالىمايدۇ.

پولو، سۇيقاش، قايماقلىق سۈت قاتارلىقلار ھاۋاقنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، ھاراقنىڭ خۇمارىنى ھاراق بىلەن «كېسىش» كە، چۇچۇمەل نەرسە يېيىشكە ۋە ئاچ پېتى ئۇزۇن يېتىشقا بولمايدۇ. ئومۇمەن تاتلىق نەرسىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ.

جىنسىي ئالاقىدىن بولغان باش ئاغرىقى

بېشى بوشراق ئەمما ئىزچىل ئاغرىيدۇ، ئىش خوشياقمايدۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ.

بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى ئاشۇرىدىغان لەتىپ تاماقلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ شورپىسى، پاقلان گۆشى، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلار.

ئۇيقۇدىن بولغان باش ئاغرىقى

بېشى ئېغىر، قاپىقى ئىششىغان، چىرايى تاتارغان بولىدۇ، ئىش خوشياقمايدۇ، نەپەس يېتىشمەسلىك ھېس قىلىنىدۇ.

ئاچچىق ۋە چۇچۇمەل نەرسىلەر بېرىلمەيدۇ، يەڭگىل تەنھەرىكەت قىلىنىدۇ، داۋايىمىشكى يىسە ياكى قىزىق سۇدا يۇيۇنسا بولىدۇ.

مېڭە زەئىپلىشىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

مېڭە ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن يۇقىرى ئاۋازنى ئاڭلىغاندا ياكى بىرەر كۆچلۈك پۇراقنى پۇرىغاندا باش ئاغرىيدۇ.

ئىسپىرتلىق ئىچىملىك، تاماكا ۋە باشقا چېكىملىكلەر چەكلىنىدۇ، تۇرۇپ قالغان ۋە بەك قورۇۋېتىلگەن تاماقلار بېرىلمەيدۇ، ئارتۇقچە جىنسىي تۇرمۇش تەرتىپىگە چۈشۈرۈلىدۇ. ھەسەل، بادام ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، تەنھەرىكەت ۋە چېنىقىش ئىنچىل داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئوكسىگىن شۈمۈرۈشمۇ پايدىلىق.

مېڭە سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى

بۇ خىلدىكى باش ئاغرىقى مېڭىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشكە قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

ۋاڭ - چۇرۇڭدىن، كۈچلۈك نۇر ۋە پۇراقتىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ، مېڭىنى كۈچەيتكۈچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

دۇ. بىمارنى پىشخىك جەھەتتىن داۋالاش، تەنھەرىكەت قىلدۇرۇش ۋە مۇۋاپىق مىغىزلىق دورىلارنى بېرىش بىلەنمۇ ساقايتقىلى بولىدۇ.

باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش — شەقىقە

قايسى خىلىنت غالىب بولغان بولسا، شۇ خىلىتنىڭ ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ، كېسەللەنگەن تەرەپتە تارتىشىش زىيادە بولىدۇ، قۇلاق غوڭۇلدايدۇ، ئىسسىق ھەم يەل پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى يېگەندە باش ئاغرىقى ئېغىرلىشىدۇ.

ئالدى بىلەن ماددىنىڭ ئەسلى ھالىتىگە قاراپ پەرھىز بەلگىلىنىدۇ. شۇنداقتىمۇ كۆچلۈك ۋە مايلىق تاماقلارنى كۆپ يېيىشتىن، زورلىنىپ غىزالىنىشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ. كۈندە باش يۇيۇش ياكى ئۆزۈنغىچە يۇيماسلىق، ئاغرىق توختاتقۇچ دورا ئىچىش، ئوپېراتسىيە قىلىشقا ئالدىراش مەنئى قىلىنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغى

قان خىلىتىدىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغى (سەرسام) دا دائىم قىزىتما بولۇش، باشتا ئېغىر بولۇش، يۈزى، تىلى ۋە كۆزلىرى قىزىل بولۇش، كۆزىدىن ياش ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئاپتاپ ئۆتۈش، ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇش ۋە قارىمۇچ سېلىنغان تاماق بېرىشتىن ئالاھىدە ئېھتىيات قىلىنىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكتە ۋاقتىنى چاڭ تۇتۇپ داۋالىتىش، يۇقۇملىنىش ۋە قىزىتما ئۆرلەشنى توسۇدىغان نىلۇپەر، بىنەفشىگە ئوخشاش دورىلارنىڭ دەملىمىسىنى ئىچكۈزۈش، چاچنى قىسقارتىش ۋە چۇشۇرۇۋېتىش، باشقا تۇخۇم ئېقى سۈركەش لازىم.

سوغۇقتىن بولغان مېڭە پەردە ياللۇغى

سەۋدادىن بولغان سەرسامدا قورقۇش، پەرىشان بولۇش، پۈتۈن بەدەنگە قۇرۇقلۇق يېتىش ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ، قىزىتما يەڭگىل بولىدۇ، ئەمما تۆتىنچى كۈنى قاتتىق تۇتىدۇ، تومۇرى قاتتىق، قىسقا ۋە پەرقلىق سالىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان سەرسامدا قىزىتما يەڭگىل، ئەمما دائىملىق بولىدۇ، ئۇنۇتقاق بوپ قالىدۇ، ئېغىزىدىن شالۋاق ئاقىدۇ، تومۇرى چوڭ ۋە پەرقلىق سالىدۇ.

بۇ خىلىدا گەرچە ئۆتكۈر ئالامەتلەر بولمىسىمۇ، ئاسارىتى چوڭقۇر ۋە جاھىل بولغاچقا ئوخشاشلا داۋالىنىشقا سەل قارىماسلىق لازىم. بۇ جەرياندا تەستە سىڭىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئىلمان سۇدا باشنى يۇيۇش، يەڭگىل قاينىغان شورپا بېرىش لازىم. مەخسۇس داۋالاش ئۇسۇللىرى بويىچە ياخشى داۋالاتسا سەللىمازا ساقىيىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىق

ئۇيقۇسىزلىق ئادەتتە ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇقتىن بولىدۇ، بەزىدە ماددىسىز سەۋەبتىن بولىدۇ، بەزىدە سەپرا ياكى سەۋدا خىلتىنىڭ غەلىبە قىلىشىدىن بولىدۇ، كۆزى، بۇرۇن ۋە تىلى قۇرغاقلىشىدۇ، قاتتىق ئۇسسايدۇ.

باشنى قاپاق يېغى ياكى گۈل يېغىدا ياغلاش لازىم. قاتتىق ئاۋاز، كۈچلۈك نۇردىن ۋە ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئاچچىق ۋە تۇزلۇق تاماقلار بېرىلمەيدۇ. ياتاردا ئېغىر تاماق يېيىشتىن، تارىخىي تېمىدىكى كىتابلارنى ئوقۇشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ. ياخشى كۆرمەيدىغان ئىشلار ۋە ئادەملەر ھەققىدىكى گەپلەرنى بىلمەسكە سېلىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئۇنۇتقاقلىق

ئەگەر ئۇنۇتقاقلىق ھۆل سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بولغان بولسا، بىمار كۆپ ئۇخلايدۇ. باشنىڭ ئارقا تەرىپىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. ئەگەر قۇرۇق سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىشتىن ئۇنۇتقاقلىق كېلىپ چىققان بولسا، ئۇيقۇسى كەلمەسلىك، گال ۋە بۇرۇن قۇرغاقلىشىش، سۆزلەش قىيىنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

مېڭىگە ھۆللۈك ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش مەقسىتىدە مىكيان توخۇ گۆشىنىڭ شورپىسى ياكى باشقا ئۇچار قۇشلار گۆشلىرىنىڭ شورپىسى، باچكا گۆشى ۋە قوزا گۆشلىرىنىڭ شورپىسى بىلەن ئوزۇقلاندۇرىدۇ. كالا يىلىكى، تاتلىق بادام يېغى، بابۇنە ياغلىرى، كالا ـ پاقالچاق شورپىلىرى، بابۇنە قايناتمىسى، زىغىر، بىنەپشە شىرىسى قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئارقا مېڭە تەرەپكە تېمىتىدۇ ۋە ياكى ياغلىنىدۇ.

خىيال سۈرۈش كۈچى بۇزۇلۇش

ئارتۇقچە ۋە ئورۇنسىز خىياللاردا بولىدۇ، ئەمما ئەمەلىي مەسىلىلەرنى ھەل قىلالمايدۇ. گۇمانى كۈچلۈك، مىجەزى تۇراقسىز كېلىدۇ.

كېسەل ماددىسىز بولسا مىزاجىنى تەڭشەش ئۈچۈن ھەر كۈنى ناشتىدا بىنەپشە شەربىتى، نېلۇپەر شەربىتى، گۇلاب، ئەرىقى بىدمىشكى سوغۇق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، مۇناسىۋەتلىك ياغلار بىلەن ئالدى مېڭە ئۇدۇل تەرىپى ياغلىنىدۇ.

شەخەك قويۇش، قەي قىلدۇرۇش كېرەك، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، كۆپ غەم قىلىش، ئىچ پۇشۇقى ۋە ئاچچىقلىنىشلاردىن ساقلىنىش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، سامساق،

پىياز، كۇدە، ئالما، يۇمغاقسۇتلەرگە ئوخشاش مەخسۇس ئۇنۇت-قاقلىق پەيدا قىلىش تەسىرى بار نەرسىلەرنى كۆپ يېيىشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم.

قاندىن بولغان مالىخولىيا

بىمار ھەيرانلىق، پەرىشانلىق ئىچىدە تۇرىدۇ. ھەربىر نەر-سىدىن قورقىدۇ. خىيال پائالىيىتى بۇزۇلىدۇ. بەزىدە ئاجىز ۋە ھاجەتمەنلىكتىن بىئارام بولىدۇ. بەزىدە زەھەرلىك نەرسىلەرنى يەپ ئۆلۈپ قېلىشتىن قورقۇپ، تاماق يېمەيدۇ، سۇ ئىچمەيدۇ. كۆزى قىزىرىپ قالىدۇ. تومۇرى چوڭ سالىدۇ.

پولۇ، مايلىق شورپا ۋە ئات گۆشىدىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. قان بېسىمنى ئۆرلىتىدىغان دورا ۋە شەربەتلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلمايدۇ، ھاۋاسى سالقىن ۋە قۇرغاق جايلاردا بىر مەزگىل ئارام ئالدۇرۇلىدۇ، كۆك رەڭلىك كىيىملەر كىيگۈزۈلىدۇ.

سەپرادىن بولغان مالىخولىيا

بىمارنىڭ كۆزلىرى سېرىق، تومۇرى تېز سالىدۇ. ھەمىشە غەزەپلەنگەن ھالەتتە بولىدۇ.

تۇخۇم سېرىقى، پولو، قېزا، سېرىق ماي، ياغاق قاتارلىق-لاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بې-رىلمەيدۇ، سۇلۇق ۋە ھاۋالىق جايلاردا كۈتۈلىدۇ.

سەۋدادىن بولغان مالىخولىيا

كۆزنىڭ رەڭگى قارا، سۈيدۈك رەڭگى قارا بولىدۇ. تومۇرى قاتتىق سالىدۇ. بىمار دائىم قورقۇپ، جۆيلۈپ تۇرىدۇ. دائىم

بۇزۇق ئوي خىياللاردا بولىدۇ. بەزىدە يىغلايدۇ ۋە قاتتىق ۋارقىرايدۇ.

دادۇر، ئاچچىقسۇ، كۇدە، سامساق، كالا گۆشى ۋە گاڭپەندىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئاچچىق نەرسىلەر ۋە مەس قىلغۇچى ئىچىملىك ۋە دورىلار بېرىلمەيدۇ، دائىم خوشھال تۇتۇش، قايغۇلۇق خەۋەر ۋە كۈچلۈك نۇرلاردىن يىراق تۇتۇش لازىم.

قاندىن بولغان قارا بېسىش

ئەگەر قان خىلتى غالىب بولغان بولسا، چىرايى، تىلى، كۆزلىرىدە قىزىللىق بولىدۇ. بىمار قىزىل رەڭلىك نەرسىلەرنى خىيال قىلىدۇ. قان خىلتىغا خاس ئالامەتلەر بولىدۇ.

ئىچى سۈرگۈزۈلىدۇ، مېڭىسى تازىلىنىدۇ. ئاچچىق ۋە مايلىق تاماقلار چەكلىنىدۇ، بىرلا ۋاقىتتا كۆپ تاماق بېرىلمەيدۇ، سۈيۈق ـ سەلەك ۋە چۈچۈمەل غىزالار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بەلغەم ۋە سەۋدادىن بولغان قارا بېسىش

قارا بېسىش بىلەن بىرگە بەلغەم ۋە سەۋدانىڭ خاس ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ھۆل ئىسسىق تاماقلاردىن پولۇ، سەۋزە شورپىسى، ئۈستىخان شورپىسى ۋە نارىن بېرىلىدۇ، ھەسەل، بادام ۋە تاتلىق ئانار يېگۈزۈلىدۇ. يېشىل ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك كۆكتاتلار ۋە گاڭپەن، شىفەن ئىچكۈزۈلمەيدۇ.

مېڭە مەنبەلىك سەرئى

باش ۋە تىلدا ئېغىرلىق بولىدۇ. قورساق ئاچقان ۋاقتىدا باش قايىدۇ، كۆزلىرى قاراڭغۇلىشىدۇ. كېسەلنىڭ تۇتۇشى يو- قالغاندىن كېيىنمۇ باش قېيىش ۋە ئەقلىي ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراشنىڭ شىكايىتى بولىدۇ.

مېڭە تومۇرلىرىنى ئاچىدىغان دورا ۋە تاماقلار بېرىلىدۇ، ئوبدان ئارام ئالدۇرۇپ، ئۇخلىتىلىدۇ. جىددىيلىكتىن، يامان خەۋەرلەردىن ۋە ئۆزىنى خارلاش خاراكتېردىكى ئەمگەكلەردىن توسۇلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان سەرئى

ئەگەر بەلغەم ماددىسىدىن بولغان بولسا بەدەن بوش، رەڭگى ئاق بولىدۇ. كېسەل تۇتقان ۋاقىتتا ئېغىزدىن كۆپ مىقداردا كۆپۈك كېلىدۇ.

مېڭىنى قىزىتىدىغان ۋە قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدىغان دورا ۋە تاماقلار بېرىلىدۇ، دائىم يەڭگىل تەنھەرىكەت قىلىشقا ئورۇن- لاشتۇرۇلىدۇ. باشنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، پۇتىنى ئۇۋۇ- لاشقا بۇيرۇلىدۇ، گۇمانخورلۇق، تېرىككەكلىك ۋە ئۇمىدسىز- لىكتىن قاتتىق پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

سەۋدادىن بولغان سەرئى

كېسەل تۇتۇشتىن ئىلگىرى بىماردا ۋەھىمە ۋە قورقۇش كۆرۈلىدۇ. يۈرەك تىترەش، بەدەن تىترەش ئالامىتى بولىدۇ.

ئاچچىق، چۈچۈمەل ۋە قاتتىق نەرسىلەردىن يىراق تۇرغۇ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

زۇلىدۇ، يېڭى بېزەلگەن ئۆيدە ياتقۇزۇشقا قەتئىي بولمايدۇ. تاتلىق ئانار، ئالما، سەۋزە، قىزىل ئۈزۈم، ھەسەل، شورپا، قۇشقاچ گۆشى بېرىلىدۇ، خۇشھال تۇتۇلىدۇ.

قان ۋە سەپرادىن بولغان سەرئى

كېسەل تۇتقان ۋاقىتتا بىمارنىڭ چىرايىدا قىزىللىق بولىدۇ، بويۇن تومۇرلىرى كۆپۈشۈپ قالىدۇ، كۆپىنچە بۇرنى قانايدۇ.

قان بېسىمى ۋە قاننىڭ قويۇقلۇقىنى ئاشۇرۇۋېتىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك، مايلىق تاماقلاردىن ۋە ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەردىن قاتتىق پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ھاۋانىڭ ئىچكى ئەزالىرى قەتئىي بېرىلمەيدۇ. مېڭە تومۇرلىرىنى ئاچىدىغان دورا ۋە تاماقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. يەڭگىل سەي شورپىسى، قوناق ئۇن تاماقلىرى بېرىلىدۇ.

سەكتە

دەسلىپىدە ئەسلىي كېسەللىكتىن ئاۋۋال ئارقىمۇ ئارقا باش ئاغرىيدۇ. باش قايىدۇ، قۇلاقتا ۋاراڭ ـ چۇرۇڭ ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ، كۆرۈش كۈچىدە پەرق بولىدۇ، بۇرنى قانايدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، مىجەزى چېچىلاڭغۇ بولۇپ قالىدۇ، ئەستە تۇتۇش كۈچى بۇزۇلىدۇ. بىمار خاتا، مۇجمەل سۆزلەرنى قىلىدۇ. بەزىدە لەقۋا بولۇپ قالىدۇ.

جىددىي يۆتكەشتىن ساقلىنىش لازىم. ئۆيدە ئىپار ياكى ئەنبەر بولسا ئازراق پۈرىتىش، جىددىي دوختۇر چاقىرىش كېرەك.

قاندىن بولغان باش قىيىش

بېشى ئېغىر بولۇپ، كۆزى قىزىرىدۇ. ھەرىكەت قىلغاندا بېشى قايىدۇ، ئېغىرلىرىدا مېڭىش قىيىنلىشىدۇ.

توخۇ ياكى پاقلان گۆشىنى قېتىق ياكى غورا سۈيى ۋە ياكى ئانار سۈيى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. يۇمغاقسۈت سالغان شويلا مېڭىدىكى بۇخاراتلارنى يوقىتىشقا كۆپ مەنپەئەتى بار.

ئىسسىقلىق دورا ۋە تاماقلارنى ئىستېمال قىلماسلىق، ئاپتاپ، ئوتقا ئوخشاش ئىسسىق مۇھىتلارنىڭ تەسىرىدىن ساقلىنىش لازىم.

سەپرادىن بولغان باش قېيىش

يەڭگىل دەرىجىدە باش قايىدۇ ھەم ئاغرىيدۇ ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ. مىجەزى چۇسلىشىپ كېتىدۇ.

توخۇ شورپىسىغا قېتىق ياكى زىرىخ سۈيى ۋە ياكى ئاچچىق ئانار سۈيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. بىنەپشە، ئاق سەندەللەرنى پۇرىسىمۇ بولىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان باش قېيىش

باش ئېغىر بولىدۇ، لېكىن لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. روشەن قېيىش سېزىمى بولىدۇ، تۇيغۇ كۈچى تۆۋەنلەيدۇ، روھى چۈشكۈن بولىدۇ.

نۇقۇت، پۇرچاق شورپىسىغا دارچىن، زەنجىۋىل، يۇمغاقسۈت، زىرە سېلىپ ئىچسە، ئىپار، ئەنبەر، نەغەز گۈلى پۇرىسا بولىدۇ. سوغۇقلۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سەۋدادىن بولغان باش قېيىش

باش بەك قېيىپ كەتمەيدۇ، ئاغرىشمۇ ئېغىر بولمايدۇ، لېكىن تەپەككۇرى سۇس، ئاچچىقى يامان بوپ قالىدۇ، پۇت ـ قولى قولاشمايدۇ.

دەسلەپتە جىددىي ئىسسىقلىق قىلىشقا بولمايدۇ، ئاچچىق نەرسىلەردىن ۋە كۈچلۈك ھاراقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. تۇخۇم ئېقىدا يۇغۇرۇپ ئېتىلگەن سۇيۇقئاش، يەڭگىل شورپا ۋە ياخشى ھەسەل بېرىلسە بولىدۇ. ئىچىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار ئىچكۈزۈلسە مۇۋاپىق. لېكىن سۈرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

سوغۇق يەل ۋە بۇسلاردىن بولغان باش قېيىش

ناچار ھاۋا ۋە چاڭ ـ توزانلىق مۇھىتتا باش قېيىش ۋە ئاغرىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، كۆرۈش كۈچى ۋە ئاڭلاش ئىقتىدارىمۇ ۋاقتىنچە توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. تەپەككۇرى سۇسلايدۇ.

كاۋاپ ۋە ئىسسىقلىق دورىلار قوشۇلغان نوقوت سۈيى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئاپتاپ ئۆتۈشتىن بولغان باش قېيىش

پۈتۈن بەدەن ھالسىزلىنىدۇ، بېشى ئېغىر بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، بېشى قېيىپ، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىدۇ. ئېغىر بولغاندا ئىچكى ئەزالىرىغا قان يېتىشمەسلىكتىن شوك بولۇپ قالىدۇ.

ئەگەر كېسەل ماددىسى پۈتۈن بەدەندە بولسا ئۇنى تازىلاش بىلەن بىللە گۈل يېغى بىلەن سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ باشنى ياغلاش كېرەك. بىنەفشە، بادام ياغلىرىنى بۇرۇنغا تېمىتىش،

كېپەك شىرىسى ۋە ئازراق كۆك يۇمغاقسۇتكە قەنت قوشۇپ داۋاملىق ئىچسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقى

نېرۋىسى بارا ـ بارا ئاجىزلايدۇ، ئۇنۇتقاق، تېرىككەك بولۇپ قالىدۇ، ھەرقانداق گەپ ـ سۆز ۋە ئىشلارنى ئىنچىكە ئويلاپ كېتىدۇ، تەھلىل قىلىش كۈچى ئېشىپ، بارغانسېرى ئەقىللىق بولۇپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ. كۈچلۈك تاماقلارنى ھەزىم قىلالمايدۇ ياكى كۆڭلى تارتمايدۇ، يالغۇزلۇقنى خالايدۇ، كۈچلۈك ئاۋاز ۋە نۇرلاردىن قاچىدۇ. جىنسىي ئىقتىدار چېكىنىدۇ.

تامىقى ئۈچۈن ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ. توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، كەكلىك، پاقلان گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ بېرىش، قېمىز، سۈت، تۇخۇم، شېكەر، مائۇل ھەسەل قاتارلىقلارنى ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. تۇخۇم ۋە بادام ھالۋىسىمۇ مەنپەئەتلىك.

ھېستېرىيە

بىمارلارنىڭ كەيپىياتى تۇراقسىز بولۇپ، گاھ كۈلۈپ، گاھ يىغلايدۇ، ئۇزۇن ۋاقىت ھىجران ئازابى ۋە يالغۇزلۇق تارتقانلىق تارىخى بولىدۇ. ھەيزى قالايمىقانلىشىدۇ، چىرايى خۇنۇك ۋە دۇغلاق كۆرۈنىدۇ، بەزىدە ھۇجۇم خاراكتېرىدىكى ھەرىكەتلەرنى قىلىدۇ.

بىمارلارنىڭ تامىقىغا ماددا ئېتىبارى بىلەن قاراپ مۇۋاپىق تاماقلارنى بېرىش لازىم. مەسىلەن، مىزاجى ئىسسىقلىق تەرەپتە بولسا قاپاق لېشى، پالەك شورپىسى، ماش سېلىنغان شوۋىگۇرۇچ بېرىلسە مۇۋاپىق. ئەگەر سوغۇقلۇق غالىپ بولسا كەكلىك،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

پاختەك، قۇشقاچ، قىرغاۋۇل گۆشلىرىگە (شورپىسىغا) دارچىن سېلىنىپ بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى نەرسىلەر تېپىلمىسا، كەپتەر، توخۇ گۆشلىرىمۇ بولىدۇ. ئۆچكە، قوي، كالا گۆشلىرىدىن بىر مەزگىل پەرھىز قىلىش لازىم.

قاش ئۈستى نېرۋىلىرىنىڭ ئاغرىشى

باش ۋە كۆز ئەتراپلىرىدىن باشلاپ پېشانىنىڭ يان تەرىپىگىچە بولغان ئارىلىق بىر خىل ئاغرىيدۇ. بەزىدە بەكرەك تۇتىدۇ. خۇشال بولغان ياكى ياخشى ئارام ئالغان كۈنلىرى پەسىيىپ قالغاندەك بولىدۇ، ئۇۋۇلاش ئانچە كار قىلمايدۇ.

ئوزۇقلىنىشتا سىركە ۋە شېكەر قوشقان غىزالارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم. ئارپا يۇمىدىنى پايدا قىلىدۇ.

لەقۋا ئىسترخائى
(بوشىشىپ كېتىش خاراكتېرلىك لەقۋا)

تاماقلاردىن ئۆزى يۇمشاق، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل - قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل تاماقلارنى بېرىش كېرەك. مەسىلەن: مۇمكىن بولسا زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى قۇيۇلغان نوقۇت سۈيى بېرىلىدۇ.

سۇدىن ساقلىنىش، ھۆللۈكنى قىزىتىدىغان نەرسىلەر مەسىلەن: ئۈزۈم شىرنىسى، كەپتەر باچكىسى قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. ئەمما ھەسەل سۈيى ئىچسە زىيىنى يوق. بۇنى بىر كۈندىن تۆت كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. كېسەل دەسلەپ باشلانغاندا ئۆتكۈر، تېز دورىلار ئىشلىتىلسە ماددىنىڭ يۇمشاقلىرىنى تارقىتىپ قالغانلىرىنى تېخىمۇ قويۇقلاشتۇرۇپ كېسەل داۋالاشنى تەسلەشتۈرۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ماددا

كېسەل جايغا يىغىلىپ ئورۇنلىشىپ بولغىچە تاقەت قىلىش كې-
رەك. شۇندىلا ماددا توپلىنىشۋالمايدۇ ۋە قۇۋۋەتمۇ ئۆز جايىدا
بولىدۇ.

پالەچ

كېسەللەنگەن تەرەپ پالەچلىنىپ سېزىم ۋە ھەرىكەت يوقىلى-
دۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، بىمار ئولتۇرۇپ —
قوپۇش، ئۆرۈلۈشكە ئوخشاش ھەرىكەتلەرنى قىلالمايدۇ.

بۇ كېسەلىكتە قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش ناھايىتى مۇھىم
بولۇپ، بىمارنى نەم ئۆيدە ئۇزۇن مۇددەت ياتقۇزۇش، سوغۇق
ھەم قۇۋۋەتسىز تاماقنى ئۇزۇن مەزگىل ئىچكۈزۈشتىن پەرھىز
قىلىنىدۇ. بىمارغا قۇۋۋەتلىك تاماقلار بېرىلىش بىلەن بىرگە
ئۆششاق تومۇرلارنى ئاچقۇچى غىزايى داۋا ياكى دورىلار ئىستېمال
قىلدۇرۇلىدۇ. ئاچچىق، چۈچۈمەل نەرسىلەر چەكلىنىدۇ، يېپەك
كىيىملەر كىيگۈزۈلمەيدۇ، شارائىتى بارلار يېزىلاردا ھاۋالانغاچ
داۋالانسا بولىدۇ.

پالەچ ۋە ئىسترخا

بىرەر ئەزا ياكى بەدەننىڭ بىر قىسمىنىڭ سەزگۈ ھەرىكىتى
يوقالغانلىقى سەۋەبىدىن تۇرمۇش پائالىيىتى ئۆزىنىڭ ئىرادىسىگە
باقمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بولۇپمۇ بەلغەم خىلتىنىڭ ئېشىپ
كېتىشى نەتىجىسىدە پۈتۈن بەدەن بوشىشىپ سېزىمسىزلىنىپ
بارىدۇ.

مەززىلىك، يۇمشاق، كېسەلگە مۇناسىپ كېلىدىغان ۋە ياقى-
دىغان تاماقلارنى بېرىش لازىم. ھەسەل سۈيى بىلەن نان يېيىسە
بولىدۇ. بىمارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىز بولسا، قۇشقاچ، بېغىرتاق،

www.uyghurkitap.com

كەكلىك، توخۇ چۈجىسى، قىرغاۋۇللارنى كاۋاپ قىلىپ يېسە بولىدۇ. ئەمما هاراق، شاراپ ئىچىش قاتتىق زىيانلىق بۇ، مېڭىگە كېسەللىك ماددىسى چۈشۈرىدۇ. ئاشقازاندا ئېچىپ كىسلاتاغا ئايلىنىدۇ. بۇ ھەممىدىن زىيانلىق، دەسلەپتە مۇمكىنقەدەر تاماقنى ئاز ئىستېمال قىلىش، زىرە، دارچىنلاردىن تەييارلانغان گۆش سۇيىنى بېرىش لازىم.

ئەگەر بەدەندە هارارەت بولسا زىرباج (بىرخىل قورۇما شورپا) دىن ياخشىسى يوق. چۈنكى زىرباج ھەم هارارەتنى پەسەيتىدۇ ھەم بەلغەمنى يوق قىلىدۇ. قۇرۇلغان توشقان مېڭىسى پالەچكە مەنپەئەتلىك. چىلغۇزەنى ھەسەل بىلەن يېيىشمۇ مەنپەئەتلىك. ئەسەب نېرۋىلارنى تازىلىغۇچى كومۇلاچ دورا ھەببى مۇنەققى ئەئساب بېرىلىدۇ.

تەسىرى ياخشى ھەم تېز. ماددا تازىلانغاندىن كېيىن باش ساھەسى ۋە ئومۇرتقا ئىككى يېنىغا ئوت لوڭقىسى قويسا بولىدۇ. قۇرۇق هاممامدا ئولتۇرۇش، قىزىق قۇمغا كۆمۈلۈش، گۈڭگۈرتلۈك ئارشاڭ ۋە گۈڭگۈرتلۈك ۋاننىغا چۈشۈش، تەنھەرىكەت قىلىش، قورساقنى ئاچ قويۇش، يۇقىرى ئاۋازدا ناخشا ئېيتىش، يۇقىرى ئاۋاز بىلەن بىر نەرسە ئوقۇش، ئاچچىقسۇ، قىنچىلار بىلەن ئېغىزنى غەر - غەر قىلىشلارنىڭ ھەممىسى مەنپەئەتلىك. دېڭىز سۈيى، گۈڭگۈرتلۈك ئارشاڭ سۇلىرىدىن باشقا ھېچقانداق ئىسسىق سۇنى پالەچنىڭ بەدىنىگە تەگكۈزمەسلىك كېرەك، چۈنكى تاتلىق سۇ قىزىسا ماددىنى ئەزالارغا تېخىمۇ كۆپرەك تارقىتىدۇ، پەيلەرنى بوشىتىدۇ. سوغۇق سۇ كۆپىنچە هاللاردا ئەزالارنىڭ بوشاشقان هالىتىنى تېخىمۇ كۈچەيتىدۇ. ئەسەب نېرۋىلار ئۈزۈلگەندىن بولغان پالەچكە داۋا يوق.

بەل تۇۋى پالەچلىنىش

بۇ كېسەل ئاستا ـ ئاستا پەيدا بولىدۇ. ئاۋۋال دۇمبە ۋە بەل قىسمىدا ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. تۆۋەنكى مۇچە ئاجىزلىشىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بىمار دەلدەڭشىپ ماڭىدۇ، كېيىن تۆۋەنكى بەدەن (بەلنىڭ ئاستى) جانسىزلىنىدۇ، چوڭ تەرەت ئىختىيارسىز چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر دوۋساق ئاجىزلاشقان بولسا، سۈيدۈك تۇتالمايدۇ. بىمار ئۇزۇن مۇددەت ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قېلىشتىن بەل قاتارلىق ئورۇنلاردا ياتاق يارىسى پەيدا بولىدۇ.

يەڭگىل، كۈچلۈك تاماقلاردىن ئۇستىخان شورپىسى، مېغىزلار هالۋىسى، نارىن چۆپ بېرىلىدۇ، تاتلىق ئانار ۋە بادامىمۇ پايدىلىق. ئاچچىق ۋە چۇچۇمەل نەرسىلەر ۋە قۇۋۋەتلىك ئىچىملىكلەردىن چەكلىنىدۇ. ئومۇرتقا ۋە تاپانلىرى ئۇۋۇلىنىدۇ.

تىترەشلىك پالەچ

بۇ كېسەل ئاستا ـ ئاستا باشلىنىدۇ. ئاۋۋال بىمار هارغىنلىق هېس قىلىدۇ، كېيىن بىر پۇتىدا ماغدۇرسىزلىقنى هېس قىلىپ ئاغرىش باشلىنىدۇ. كېيىن تىترەش باشلىنىپ تەدرىجىي كۈچىيىدۇ. بۇ بەزىدە ئۇخلىغان ۋاقىتلاردىمۇ پەيدا بولىدۇ. بىمارنىڭ ئۆرە تۇرۇش، مېڭىش، ئايلىنىش مۇمكىن بولمايدۇ.

ئالدى بىلەن يەرلىك ئورۇنغا تۇز سۈيى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، قىزىل قىچىدا مەلهەم ياساپ تېڭىش، كاۋاۋىچىن، قەلەمپۇر يېغى سۈركەش، گۈل يېغى بىلەن سىركىنى قىزىتىپ ياغلاش، سوغۇق سۇ ۋە سوغۇق تاماقلاردىن پەرهىز قىلىش لازىم. گۈلقەنت ياكى مەستىكى ئارىلاشتۇرۇلغان مائۇل ئۇسۇل شەربىتى بېرىلىدۇ. ئايارەج لوغانىزيا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. ئۇ-

www.uyghurkitap.com

نىڭدىن باشقا لەقۋانىڭ ۋە پالەچنىڭ دورىلىرىنى بېرىش كېرەك.

باللار پارالىچى

بالىنىڭ مەلۇم ئەزالىرى سېزىمىنى ئاستا - ئاستا يوقىتىشى ۋە ھەرىكىتىنىڭ ئاجىزلىشىپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بۇ كېسەللىكتە، بىمارنىڭ گەپ سۆزى غەيرىلىك ۋە روھىي ھالىتىدە چۈشكۈنلۈك ئەھۋاللىرى بايقىلىدۇ.

دەسلەپتە ئىسسىتمىنى ياندۇرۇشقا تىرىشىش لازىم. ئىسسىتمىسى يېنىپ بولغاندىن كېيىن يۇقىرىدىكى پالەچ قىسمىدا يېزىلغان دورىلار بېرىلىدۇ. ياتقۇزۇپ دەم ئالدۇرۇپ ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى بېرىش، بەدەننى بولۇپمۇ ئاغرىق تەرەپنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش، چوڭ تەرەتنى بوشىتىشقا تىرىشىش كېرەك.

لەقۋا

ئاستىنقى كالپۇكىنىڭ بىر تەرىپى ساڭگىلاپ قالىدۇ، ئېغىزدىن شۆلگەي ئاقىدۇ. كېسەللەنگەن تەرەپ يۈزى ساق تەرەپكە تارتىپ قالىدۇ، يەنى يۈزىنىڭ بىر تەرىپى تارتىشقان بولىدۇ، يەنە بىر تەرىپى ساق بولىدۇ. بىمار تۈكۈرەلمەيدۇ، پۈۋ دېيەلمەيدۇ. سۇ ئىچسە، سىرتقا ئېقىپ كېتىدۇ. بەزى ھەرپلەرنى يەنى «ب، پ، ف» ھەرپلەرنى توغرا تەلەپپۇز قىلالمايدۇ. كېسەللەنگەن تەرەپتىكى كۆزى ئوچۇق، ياش ئېقىپ تۇرىدۇ.

قان قويۇقلاتقۇچى مايلىق ۋە ئىسسىق تاماقلارنى ئۇزۇن مۇددەت بېرىشكە بولمايدۇ. مېڭىنى تازىلىغۇچى دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەر ئالدىن ئويلىشىلىدۇ، بۆرەك ساھەسى ئىسسىق

تۈتۈلىدۇ. ئاچچىق ۋە چۈچۈمەل نەرسىلەر بېرىلمەيدۇ. شورپىغا زەنجىۋىل سېلىپ بېرىلسە بولىدۇ.

مېڭە قاناش

باش ئاغرىش، كۆز قىزىرىش، بۇرۇن قاناش، پۇت - قول تىترەش، گەپ - سۆزى قولاشماسلىق، كۆڭلى ئاينىش، يۈرەك ساھەسى سىقىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئىپادىلىنىدۇ. ئېغىر بولغاندا مېڭىگە قان چۈشۈپ گەپتىن قالىدۇ ۋە ماڭالمايدۇ. ۋاقتىدا قۇتقۇزۇلمىسا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

بىمارنى ئىمكان قەدەر مىدىرلاتماسلىق، بېشىنى تۈز قىلىپ تىنچ ياتقۇزۇپ قويۇش، قول - پۇتلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرمەسلىك، بەك خارقىراپ قالسا تىلىنى تارتىپ ئالدىغا چىقىرىپ قويۇش لازىم. بولمىسا تىلى گېلىغا كەپلىشىپ قېلىپ دەم ئالالماي قالىدۇ. كېسەل ھوشىغا كەلگەندىن كېيىن بىئارام بولسا تىنچلاندۇرغۇچى دورىلاردىن خېمىرى گاۋزەبان ئەنبىرى، شەربىتى خەشخاش بېرىش، ھەسەل سۈيى ئىچكۈزۈش لازىم. شارائىت يار بەرسە تومۇردىن قان ئېلىش پايدىلىق. لېكىن پالەچنى داۋالايمىز دەپ ئىسسىقلىق دورىلارنى قىلىش خەتەرلىك، چۈنكى قان بېسىمى كۆتۈرۈلۈپ كېسەللىك ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. جىددىي قۇتقۇزۇش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشتا غەرب تېبابىتىنىڭ داۋالاش تەدبىرلىرىنى بىرلەشتۈرۈپ قوللىنىش، ئۇلار بىلەن ھەمكارلىشىپ تېز قۇتقۇزۇش چارىلىرىنى ئويۇشتۇرۇش لازىم.

تەشەننۇچ — تارتىشىش

تۇيۇقسىز يەڭگىل ھوشسىزلىنىش بولۇپ، يۈز، قول - پۇت ۋە بەدەننىڭ باشقا ئورۇنلىرىدىكى مۇسكۇللار يىغىلىپ تارتى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شىپ قالىدۇ. كۆزلىرى بوشىشىپ ئۇستىگە تارتىشىپ قالىدۇ. يۈزىدە ئاۋۋال قىزىللىق بولۇپ، كېيىن كۆكىرىدۇ، نەپەس قىيىنلىشىدۇ. بەزىدە ئېغىز مۇسكۇل ۋە ئەسەبلىرىدە تارتىشىش بولىدۇ. قەۋزىيەت بولۇپ سۈيدۈك توختاپ قالىدۇ، بەزىدە ھېچ تۇتۇش سەۋەبىدىن بىمار ئۇخلىيالمايدۇ.

مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى قۇرۇق ئىسسىق ياكى قۇرۇق سوغۇق تەبىئىلىك دورا ۋە يېمەكلىكلەر بېرىلمەيدۇ، ئاچچىق نەرسىلەردىن چەكلىنىدۇ، مەجبۇرىي سوزۇش ياكى ھەرىكەتلەندۈرۈشكە بولمايدۇ. مۆتىدىل مايلار بىلەن ئارقا مېڭىنى ۋە يەرلىك ئورۇننى مايلاپ بېرىش پايدىلىق.

قاتما

بويۇن مۇسكۇللىرىدا قاتتىقلىق سېزىلىدۇ، بولۇپمۇ ئېغىزنى ئاچقان ۋە يۇمغان ۋاقىتتا بىلىنىدۇ. كېيىن يۈز مۇسكۇللىرى تارتىشىشقا باشلايدۇ، ئېغىزى يۇمۇلۇپ قېلىپ ئاچقىلى بولمايدۇ. چىشلىرى كىرىشىپ قالىدۇ. بىمار خۇددى كۈلۈپ تۇرغاندەك كۆرۈنىدۇ، تەدرىجىي پۈتۈن بەدەن مۇسكۇللىرى تارتىشىشقا باشلاپ، يىغىلىپ قېلىپ، ئالدىغا ياكى كەينىگە ياكى بىر يان تەرەپكە يادەك ئېگىلىپ قالىدۇ. كۆزى سىرتقا پۈلتىيىپ چىقىپ قالىدۇ، نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىدۇ، كۆپ تەرلەيدۇ، سۆزلىيەلمەيدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ ھوشى جايىدا بولۇپ، تارتىشىش ناھايىتى قاتتىق بولسا، بەك ئازابلىنىدۇ.

مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى تاماقلاردىن، مەس قىلغۇچى دورىلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، مەجبۇرىي تارتىش ۋە تۈزلەش مەنئىي قىلىنىدۇ. قان تازىلاش ۋە جىددىي قۇتقۇزۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

رەئىشە — تىترىمە كېسەل

يەڭگىل خىلدىكى رەئىشە كېسىلىدە بىمار ئازراق دەلدەڭ-شىيدۇ ۋە پۇتلىرىنى سۆرەپ ماڭىدۇ، بىرەر نەرسىنى كۆتۈرسە قولى تىترەپ كېتىدۇ. ئېغىر تىپتىكى رەئىشە كېسىلىدە ئاۋۋال يۈز مۇسكۇللىرى لىكىلدايدۇ (تىترەيدۇ)، كېيىن قول - پۇت-لىرى ئاجايىپ بىرخىل شەكىلدە ھەرىكەت قىلىدۇ، بەزى ۋاقىت-لاردا يېرىم ياكى پۈتۈن بەدەن مىدىرلاپ تۇرىدۇ، ئۇخلىغان ۋاقىتتا بۇ ھەرىكەتلەر توختايدۇ.

بارلىق ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەردىن، قويۇق غىزالاردىن چەكلىنىدۇ. مۆتىدىل ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ، تۇخۇم ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

سېزىمنى يوقىتىش

ھەر خىل سەۋەبلەردىن يەرلىك ئورۇن سېزىمنى يوقىتىدۇ.

تاماق كۆپ بېرىلمەيدۇ، پۇت - قولىنى مۇجۇش، ئەنبەر پۇرىتىش ۋە بەدىنىدىن ئارتۇقچە ماددىلارنى تازىلاش ئېلىپ بېرىل-دۇ.

ساراڭلىق

ئادەتتىكى نورمال كىشىلەرگە ئوخشىمايدىغان سۆز ۋە ھەرد-كەتلەردە بولىدۇ، زامان ۋە ماكانغا قارىماي سۆزلەيدۇ، بەزىلىرى ھۇجۇمكار كېلىدۇ، بەزىلىرى ھەددىدىن تاشقىرى جىمغۇر ۋە ئەندىشىلىك بولىدۇ.

كېسەلگە مۇناسىپ كېلىدىغان ھەر خىل سىڭىشلىق تاماقلار-

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

نى بېرىش، مەسىلەن: سېمىز چۆجە گۆشى بىلەن تەمرى ھىندى شىرىسى (بەدىلىگە قارا ئۆرۈك ياكى ئەينۇلا شىرىسى)، ئاچچىق ئانار سۈيى، غورا سۈيى قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. پوستى ئاقلانغان ماش بىلەن تاماق قىلىپ بەرسە پايدىلىق. بىمارنىڭ بىھۇدە خىياللىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن زورلاپ ئۇخلىتىش، بولۇپمۇ يېتەرلىك قان ئالغاندا ياخشى ئۇزۇقلاندۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر.

بىمارنىڭ خىيال ھەم ۋەسۋەسىنى يوقىتىدىغان ئۇسۇل ـ چارىلارنى قوللىنىش، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش تەدبىرلىرىنى قىلىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك ياخشىلىنىپ يەنە قايتىلانسا داۋالاش تەدبىرلىرىنىمۇ قايتا تەكرارلاش كېرەك. داۋالاشتىكى ئومۇمىي پرىنسىپى مۇنداق بولىدۇ: بالدۇر داۋالاش، تۇرمۇش شارائىتىنى ياخشىلاش، ھاۋاسى مۆتىدىل، بېساتلىرى كۆپ بولمىغان پاكىز ئۆيگە ئورۇنلاشتۇرۇش، ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ھۆللەپ تۇرۇش ھەمدە بىمارنى خۇشاللاندۇرۇش، بىكار قىلىپ خىيال سۈرۈشتىن ساقلاش، يېنىدا بىمار ياخشى كۆرىدىغان ۋە ھېيقمىدىغان كىشى بىللە بولۇش، ئويۇن ـ كۈلكە ۋە مۇزىكا بىلەن مەشغۇل قىلىش لازىم. بۇلار كېسەل ئۈچۈن ئاساسىي داۋا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۆينى خۇش بۇي قىلىش، ياخشى ھەزىم بولىدىغان، كۈچلۈك ھۆللىگۈچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، بەدىنىنى سەمرىتىش، بىمارنىڭ مىزاجىنى ئىسسىتىشتىن كۆرە كۆپرەك ھۆللەشتۈرۈش ۋە سەۋدانى پەسەيتكۈچى چارىلارنى قىلىش لازىم، جىنسىي ئالاقە قىلىش، قاتتىق تەرلەشتىن ساقلاش كېرەك. بىمارنىڭ بېشىنى ئىسسىق سۇ بىلەن پات ـ پات يۇيۇپ بېرىش كۆپ پايدىلىق. تۇزلۇق، تەمى ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، ياغلىق ۋە تاتلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئامال قىلىپ كېسەلنى ئۇخلىتىش لازىم. مېڭىنى ھۆللەشتۈرۈپ ئۇيقۇ كەلتۈ-

رۆش ئۇچۇن قاپاق يېغى ۋە قارا سونا يېغى بىلەن باشنى ياغلاش لازىم.

سەرسام

داۋاملىق قىزىيدۇ، باش ئېغىرلىشىدۇ ۋە قايىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ. بىمارنىڭ كۆزى بەك قىزىل بولۇپ كۆلۈپ تۇرۇپ جۆيلۈيدۇ، كۆزىدىن ياش ئاقىدۇ، نەپەس تېز ۋە خارقىراپ چىقىدۇ، ھۇشىدىن كېتىدۇ، بەزىدە بۇرنىدىن قان چىقىدۇ، سۈيدۈكى قىزىل بولىدۇ.

قان ئېلىش، ئىچىنى بوشىتىش ئىشلىرىغا سەل قارىماسلىق، شۇنىڭدەك قاننىمۇ ئارتۇق ئالماسلىق كېرەك. بولۇپمۇ بىمارنىڭ ئوزۇقلىنىش ئەھۋالىغا ئوبدان دىققەت قىلىش لازىم. ئارپا سۈيىگە گۈل يېغى ياكى سۇ ۋە زەيتۇن ياغلىرىنى قوشۇپ ئاجىز ھۆقنە دورىلىرى بىلەن ھۆقنە قىلىش توغرا تەدبىرلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سەپرادىن بولغان سەرسام

قىزىتمىسى يۇقىرى، بېشى يېنىك، ئەس ـ ھۇشى جايىدا ئۆيقۇسىز، بۇرۇن تۆشۈكلىرى قۇرۇق، يۈزى ۋە تىلى سېرىق بولىدۇ. تومۇرى تېز سالىدۇ. كۆپ جۆيلۈيدۇ. ئاسان ئاچچىقلىنىدۇ، ئۆزى ئالاقىزادە، كۆپ بىئارام بولىدۇ.

تەمرى ھىندى، چىلان، ئەينۇلا، قارائۆرۈك، سەرپىستان، تەرەنجىبىنلەرنى سۇغا چىلاپ شىرىسىنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئىچىنى يۇمشىتىش كېرەك. بۇ جەھەتتە ئىچىنى يۇمشاتقۇچى ھەمەلچىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ھارارەتنى سوۋۇتۇش، بەدەننى ھۆللەشتۈرۈشكە تىرىشىش، بۇنىڭ ئۇچۇن تاتلىق ئانار سۈيى،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تەلۋە (ناخۇش) ئانار سۇيى، گۇلاب، خام قاپاق، تاۋۇز، پىدىگەن، مارجان شۇخلا قاتارلىقلارنىڭ سۇيى، سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ سۇيى قاتارلىقلارنى باشقا چېپىش پايدىلىق. ھۆل سوغۇق نەرسىلەر، ھۆللۈك ياغلار، مەسىلەن: قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغى، نىلۇپەر يېغى قاتارلىقلارنى مۇز بىلەن سوۋۇتۇپ باشنى ياغلاش كېرەك. بىنەپشە، قاپاق، نىلۇپەر، ئاق لەيلى قاتارلىقلارنى قاينىتىپ بىمارنىڭ بېشىغا قويۇش كېرەك. ئۇيقۇسى كەلمىگەن بولسا ئۇخلىتىشقا تىرىشىش، بۇنىڭ ئۇچۇن خەشخاش شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم.

سەپرادىن بولغان سەرسامدا بەدەننى ئارتۇقچە سوۋۇتۇش ۋە ئارتۇقچە ھۆللەشتۈرۈشتىن قورقماسلىق لازىم. لېكىن قاندىن بولغان سەرسامدا ئۇنداق قىلىشقا بولمايدۇ. شۇڭا نورمال ھالدا سوۋۇتۇش ۋە ھۆللەشتۈرۈش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا زىيانلىق.

نەزلە زىققىسى

باش ئاغرىيدۇ ھەم ئېغىر بىلىنىدۇ، گالغا مېڭە تەرەپتىن بىر نەرسە چۈشكەندەك بىلىنىدۇ. ئىسسىقتىن ۋە سوغۇقتىن بولغان نەزلە كېسەللىكىنىڭ مەخسۇس ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىدۇ.

ئالدى بىلەن دەرھال نەزلىنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش كېرەك. نەزلىنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇق ئەھۋالىغا ئاساسەن ئاۋۋال مۇنزىج بېرىپ ئۇنى پىشۇرۇپ ئاندىن كېيىن بەدەننى تازىلاش كېرەك.

بەلغەمى زىققە

كۆكرەكتە ئېغىرلىق ۋە خىرىلداش بولىدۇ. يۆتەل بىلەن

بىرگە قويۇق بەلغەم تۈكۈرىدۇ، بەزىدە بەلغەم تولۇق چىقىپ كېتىدۇ، بەزىدە بەلغەم تولۇق چىقىپ كەتمەي، كېسەل يەنە قوزغىلىدۇ.

غىزاسىغا قوشقاچ، پاختەك، تورۇلغۇ گۆشلىرى قوشۇپ بېرىلىدۇ. سېرىق ياغ ئىستېمال قىلىدۇ. نانغىمۇ سېرىق ياغ قوشۇپ يېسە بولىدۇ. سۇ ئورنىغا بادىرەنجبۇيا ۋە گاۋزەبان ئەرەقلىرى قوشۇپ تەييارلانغان ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل 40 كۈن ئەتراپىدا داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

چاڭ ـ توزان، سېسىق ۋە ئۆتكۈر پۇراقلاردىن ساقلىنىش، سوغۇق تېگىش، زۇكام بولۇش ۋە ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى نەرسە-لەردىن ساقلىنىش زۆرۈر.

غىزا ئۈچۈن ئۈچار قاناتلار گۆشىگە قارىمۇچ، دارچىن، زەنجىبىل قاتارلىق خۇش پۇراق دورىلارنى سېلىپ پىشۇرۇپ يېسە بولىدۇ.

يەلدىن بولغان زىققە

ماددىدىن بولغان زىققىغە ئوخشاش كۆكرەكتە ئېغىرلىق بول-مايدۇ، بىمار قۇرۇق يۆتىلىدۇ، يەل پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا كېسەل ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

قىزىتىشنى ئاساس قىلىپ داۋالاش لازىم. ئىسسىق ياغلار بىلەن جۇملىدىن قوينىڭ قۇيرۇق يېغى، جويۇز يېغى، تۇخۇم يېغى، قۇستى يېغى، زەيتۇن يېغى، قەلەمفۇر يېغى، دارچىن يېغى، مەستىكى يېغى قاتارلىقلاردىن تاللاپ بەدەننى ياغلاش كې-رەك. دورىلاردىن زۇفا شەربىتى، ئىسكەنجبىن ئەنسىلى، لۇ-ئۇق ئەنسىلى قاتارلىقلار ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەنجۇر قېقى بىلەن شۇمشىنى سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ ھەسەل قوشۇپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر ئاش قوشۇقىدىن ئىچسىمۇ تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قاتتىق سۇغۇقتىن ساقلىنىدۇ.

ئۆتكۈر خاراكتېرلىك زىققە

تۇيۇقسىز جىددىي دەم سىقىدۇ، نەپەس ئېلىش قېيىنلىشىدۇ. شۇنداقلا، زىققىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

سوۋۇتقۇچى شەربەتلەر، نۇقۇئىلار، لۇئابلار، شىرىلەر، زىدمادلارنى ئىشلىتىپ ھارارەتنى پەسەيتىش لازىم. سوۋۇتۇش ئېھتىياجىغا ئاساسەن بەزىدە كافۇر ئىستېمال قىلىسىمۇ بولىدۇ. بىنەپشە شەربىتى، خېمىرى بىنەپشە، ئارپا سۈيى، كاسىن سۈيى، مارجان شوخلا قاتارلىقلار قايىنتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ، سېمىز ئوت يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى، ئىسپەغۇل لۇئابى، ئاق موملارنى بىنەپشە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆكرەكنى ياغلىسا بولىدۇ.

يۈرەك خاراكتېرلىك دەم سىقىش

نەپەس تۇتۇلىدۇ ئۇسسۇزلۇقى كۆپ بولىدۇ، يۈرەك ۋە كۆكرەك ساھەسىدە ئېچىشىش بارلىقىنى ھېس قىلىدۇ، جىددىي ھەرىكەت ياكى ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرگەندە دېمى سىقىلىدۇ، ھاسىرايدۇ، چىڭقىلىدۇ ھەمدە تومۇرى چوڭ ئارقىمۇ - ئارقا سالىدۇ.

ئىسپىغۇل، بېھى ئۇرۇقى، زىغىر قاتارلىقلارنىڭ شىرىلىرى ئىچكۈزۈلىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدىغان، بەدەننى بوشىتىدىغان دورىلار: مەسىلەن، نىلۇپەر، بىنەپشە، چىلان قاتارلىقلار ئىچكۈزۈلىدۇ. يۈرەكنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش (سوۋۇتۇش) ئۈچۈن كاسىن ئەرىقى ياكى گاۋزەبان ئەرىقى بىلەن سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. سەندەل

شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ. ئاق سەندەلنى يۇمغاقسۈت سۈيىدە سۈرۈپ تېتىقىنى چىقىرىپ كۆكرەك ساھە- سىگە سۈرسە بولىدۇ. دېمەك ئەڭ مۇھىمى يۈرەكتىكى كېسەلنى داۋالاشنى ئاساس قىلىش لازىم.

ئاشقازان خاراكتېرلىك دەم سىقىش

زىيادە يەپ - ئىچكەنلىكتىن يېمەكلىكلەر ئاشقازاندا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىپ دەم سىقىش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئاشقازان خاراكتېرلىك دەم سىقىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا تاماقنى تەرتىپكە سېلىش، نورمال ئوزۇقلىنىش، زىيادە يەپ - ئىچىشتىن ساقلىنىش بىلەن بىرگە يەڭگىل، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل

ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ئىسسىق هاۋادا ۋە ئىسسىق تەبى- ئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ، ئىسسىق ۋاقىتلاردا يۆتەل كۈچىيىدۇ، سوغۇق ۋاقىتدا پەسىيىدۇ، كۆكرەكتە ئېچىشىش ۋە ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولى- دۇ، يۈزىدە قىزىللىق بولىدۇ، تومۇرى تېز ۋە چوڭ سالىدۇ.

پەرھىزى: يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش بولۇپ ياغ ئىستېمال قىلىش چەكلىنىدۇ. تەستە سىڭىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەر، سۈيۈقلۇقى كۆپ بولغان هۆل سوغۇق نەرسىلەردىن پەرھىز بۇيى- رۇلىدۇ. مەيلى ئىسسىق ياكى سوغۇق بولسۇن قۇرۇقلۇقى ئار- تۇق بولغان نەرسىلەردىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق، ئوفۇنەتلىك نەرسىلەردىن، چوڭ مال گۆشلىرى ۋە چاي دورىلى- رىدىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئاشقازاننى بۇزىدىغان، ئىچ سۈرۈشنى كۈچەيتىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەردىن چەكلىنىدۇ. قەۋزىيەت كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە بۇخاراتلىق يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

هۆل قاپاقنى يالپاقلاپ، هۆل يۇمغاقسۈت، پالەك ۋە ئوسۇڭلاردا تاماق تەييارلاپ بېرىلىدۇ. ئەرقى بىدىمىشكى، ئەرقى نىلۇپەر، ئەرقى گۈل قاتارلىقلار بىلەن كۆكرەك سىرتىدىن يۇيۇلىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلاردىن پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

هۆللۈكتىن بولغان يۆتەل

بۇ خىل يۆتەل هۆل مىزاج ۋە بەلغەم مىزاج كىشىلەردە، يەنە ياشانغان ئاياللار ۋە بالىلاردا، راهەت - - پاراغەتتە ياشايدىغانلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدىغان بولۇپ، ئاساسلىقى ئۇخلىغاندا كۆكرەكتە خىر - خىر ئاۋاز بولىدۇ.

هۆل ئۈزۈم، نەشپۈت، جۈزە، گاڭپەن، ماش، ئاق بەسەي، كولا قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. پولو، مېغىز شورپىسى بېرىلىدۇ. يېڭى تاتلىق ئانار، بادام، ياڭاق، هالۋا بېرىلسە بولىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان يۆتەل

سوغۇقتىن بولغان يۆتەلدە يۆتەلگەندە بەلغەم چىقمايدۇ. سوغۇق هاۋادا، سوغۇق سۇ ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك غىزالارنى ئىستېمال قىلغاندا يۆتەل كۈچىيىدۇ، ئىسسىق سەۋەبلەرنى قىلسا يەڭگىللەيدۇ، ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ. چىرايىنىڭ رەڭگى كۆكۈش ئاقفا مايىل بولىدۇ.

شورپىغا زەنجىبىل قوشۇپ ياكى شورپا گۈرۈچ قىلىپ ئىچ-كۈزۈلىدۇ، بادام يېگۈزۈلىدۇ. ئاچچىق ۋە چۈچۈمەل نەرسىلەر-دىن ھەمدە گاڭپەن، پولو ۋە سامىسىدىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك يۆتەل

چاڭ - توزاندا ياكى قاتتىق ۋارقىرىغان ۋاقىتتا گالغا قو-رۇقلۇق يېتىپ بۇخىل يۆتەل پەيدا بولىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندىمۇ بۇخىل يۆ-تەل پەيدا بولىدۇ. گالدا قۇرۇقلۇق بىلىنىدۇ ۋە ئارقىمۇ - ئارقا قۇرۇق يۆتەل كېلىدۇ.

ئىچى تارلىق، تېرىككەكلىك ۋە جىددىيلىكتىن ساقلىنىلى-دۇ، پۇراقلاردىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ. ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر ۋە ئاچچىق يېمەكلىكلەر چەكلىنىدۇ. توڭلاتقۇدا تۇرۇپ قالغان يېمەك - ئىچمەكلەر ئىستېمال قىلىنمايدۇ.

باللار يۆتىلى

بۇرۇندىن سۇيۇقلۇق زىيادە كېلىدۇ، يۆتەل بىلەن بىرگە زۇكامىمۇ بولىدۇ، يۆتەلگەن ۋاقىتتا باللارنىڭ كۆكرىكىدىن بەل-غەمنىڭ خىر - خىر قىلغان ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ، بەزىدە قۇرۇق يۆتەلمۇ بولىدۇ، بەزىدە كۆك يۆتەل بولىدۇ.

سامساق سۈيىنى ئىچكۈزۈش، توخۇ، قوي ئۆتلىرىنى شې-كەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈشنەك چارىلەرنىڭمۇ ياخشى ئۈنۈمى بار. ئالمىنىڭ ئىچىگە ناۋات سېلىپ ياكى سەۋزىنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ قىززىق پېتى يېگۈزۈشنەك خەلق ئارىسىدىكى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭمۇ ياخشى مەنپەئىتى بار.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

ياغلىق ۋە ئاچچىق چۈچمەل نەرسىلەردىن، بەلغەم پەيدا قىلغۇچى ھۆل ـ سوغۇق نەرسىلەردىن، قارا شېكەر ۋە ياغدا پۇشۇرۇلغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

قان تۈكۈرۈش

كۆكرەكتە ئېغىرلىق بىلىنىدۇ، گال قىچىشىدۇ، قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، دەم ئېلىش قىيىنلىشىدۇ، يۆتەل بىلەن بىرگە كۆپۈكلۈك قان كېلىدۇ. ئەگەر ئۆپكە قىل قان تومۇرى يېرىلغان بولسا، تۇيۇقسىز كۆپ مىقداردا قان تۈكۈرۈپ، ھۇشسىزلىنىدۇ ياكى ئۆلۈپ كېتىدۇ.

قۇرۇغۇچى دورا ۋە قورۇلغان تاماقلار بېرىلىدۇ، دەرھال سەۋەبى تەكشۈرۈلۈپ، جىددىي قان توختاتقۇچى ۋە يۆتەل پەسەيتكۈچى چارىلار قوللىنىلىدۇ.

مىزاجىنى تەڭشەشتە بىمارنى قاننى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى ئامىللاردىن، قاتتىق ئىشلەش، سۆزلەش، ھاراق ئىچىش، جىنسىي ئالاقە قىلىش ۋە ئىسسىقلىق دورا، ئىسسىقلىق يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەردىن چەكلەش كېرەك.

قان توختاتقۇچى دورىلاردىن شەربىتى ئەنجىباھار بېرىش لازىم. چۈنكى ئۇ قان تۈكۈرۈش، قانلىق تەرەت قىلىش، ھەيز كۆپ كېلىش قاتارلىقلاردا قان توختىتىش تەسىرىگە ئىگە، نەزلە توختىتىشقا پايدىلىق.

ئۆپكە ياللۇغى

قىزىتما بولىدۇ، كۆكرەك چىڭقىلىدۇ ۋە بىمار ھاسىرايدۇ، كۆپ يۆتىلىدۇ نەپەس قىسىلىدۇ. ۋە كۆپ مىقداردا يېپىشقاق بەلغەم چىقىرىدۇ، ئۆپكىدە گىژىلداش ئاۋازى بولىدۇ.

باللار بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغاندا ئىمىتكۈچىنىڭ سۈتىنى ياخشىلاش، مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇش، سۈتنى كۆپ بېرىۋەت- مەسلىك، ئانا ۋە بالىنى سوغۇق تېگىش، سوغۇق غىزا ۋە سۇ ئىچىشتىن ساقلاش كېرەك. بالىنى ئامال بار يىغلاتماسلىققا تېرىشىش كېرەك. بادام مېغىزى بىلەن ھەسەلدە لۇئۇق تەييارلاپ ئىستېمال قىلدۇرسا پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ، بالىنىڭ بەدە- نىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ تۇرۇشنىڭ پايدىسى بار.

ئىسسىق (قان ۋە سەپرا)تىن بولغان زاتىررىيە

كېسەللىك ئۇشتۇمتۇت باشلىنىدۇ ۋە ئىسىتما دائىملىق بولىدۇ، بىمار كۆپ يۆتىلىدۇ، نەپەس قىستاش ئەھۋالى ئېغىر بولىدۇ، كۆزى چىڭقىلىدۇ، ئاغزىدىن ئىسسىق ھور چىقىدۇ، كۆكرەكنىڭ يۇقىرى تەرىپىدە ئېغىرلىق ۋە چىڭقىلىش بولىدۇ، يۇقىرى ئىسىتما تەرسىرىدىن ھاسىرايدۇ. بەك ئۇسسايدۇ. بى- مار سالقىن ھاۋانى خالايدۇ.

تامىقىغا تۇزلۇق بىلىق قوشۇپ بېرىش، ئۇخلاش ئالدىدا ھەببى ئايارەج ۋە شەھمى ھەنزەلدىن تەييارلانغان ھەبلەرنى بېرىش لازىم. يىرىڭنىڭ ياخشى تازىلىنىشى ئۈچۈن زۇفاغا چۇچۇكبۇي- نىڭ ئاقلانغان يىلتىزى، گۈل سۆسەن يىلتىزى قاتارلىق دورىلار چۇشكەن قايناتمىنى ھەسەل شارابى بىلەن ئىچىشكە بەرسە بولى- دۇ. نۇقۇت ئۇنى ۋە چامغۇرلار بىلەن سۇيۇق تاماق قىلىپ بېرىلىدۇ. ياۋا يېسمۇق ئۇنى قوشسىمۇ بولىدۇ. يەسمۇق ۋە ياۋا پىيازدىن تەييارلانغان يالانجۇق دورىلارمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئۆپكە قېتىش خاراكتېرلىك زاتىررىيە

ئۆپكە مىزاجىنىڭ قىزىتىلىقىدىن نەپەس قىستىشى بەزىدە يەڭگىل بەزىدە ئېغىر بولىدۇ. داۋاملىق قۇرۇق يۆتىلىدۇ، ئىسىتما بولمايدۇ. سەۋدادىن بولغان ئۆپكە قېتىشىشتا نەپەس قىستىشى دەسلەپ يەڭگىل بولۇپ كېيىن ئېغىرلىشىدۇ، يۆتەل قۇرۇق، خەپرۇكسىز بولىدۇ. كۆكسى چىڭقىلىش، ھاسىراش، ئۇسساشتەك بەلگىلەر بولمايدۇ.

تامىقىغا دەسلەپ سۇيۇق، پوستى ئاقلانغان ماش بىلەن قىلىنغان تاماقلارنى بېرىش، مېۋە سۇلىرى، پىشۇرۇلغان كۆكتات سۇلىرىنى بېرىش، گۇلە چىلاپ يىلمان ھالدا ئىچكۈزۈش. بەسەي، يۇمغاقسۇت، پالەك سېلىنغان سۇيۇق تاماقلارنى بېرىش، ئارپىنى ئاقلاپ ئارپا ئېشى ئېتىپ بېرىش لازىم. گۆش - ياغ، شىرلىك نەرسىلەردىن بىر قانچە كۈن پەرھىز قىلغان ياخشى، ئەمما شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش مۇھىم داۋا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. دېمەك، پەرھىز بىمارنى ماغدۇرسىزلاندۇرۇۋەتمەي بەلكى تەدرىجىي ھالدا ئادەتتىكى تاماققا كۆچۈش شەرتى ئاساسىدا ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك. كېسەللىكنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىدە قان ئازلىق كۆرۈلسە، ئەھۋالغا قاراپ ماددىنى تازىلىغاندىن كېيىن ئىچىشكە ئانار شەربىتى، يېيىشكە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى بېرىلىدۇ.

ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى

نەپەس سىقىلىش بىلەن بىرگە ئادەتتە يۆتەلمۇ بولىدۇ، سۇيۇق بەلغەم تۈكۈرىدۇ، كۆكرەكتە ھۆللۈك زىيادە بولىدۇ، لېكىن ئاغرىش بولمايدۇ، ئېغىزدىن شالۋاق كۆپ ئاقىدۇ، يۈز

مۇسكۇللىرى بوشىشىپ، رەڭگى قارىغا مايىل بولۇپ قالىدۇ، دائىم يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ.

قۇرۇق ئىسسىق تاماقلار ھەمدە بادام، چىلان قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. قەۋزىيەت بولۇشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، سۈيدۈكى راۋانلاشتۇرۇلىدۇ، كۆپ يېتىش چەكلىنىدۇ، ئۆپكىدىن سۇ ئېلىش مۇۋاپىق داۋالاش ئەمەس.

يىرىڭ تۈكۈرۈش

بۇنداق چاغلاردا بەزى بىمارلاردا گېلى ئىششىپ، يۇتۇش تەسلىشىش، توڭۇپ تىرەش، ئىسسىمداش يۈز بېرىپ جاراھەت ئېغىرلىشىش بىلەن بىللە يىرىڭ تۈكۈرىدۇ، ئېغىزى سېسىق پۇرايدۇ، قاتتىق يۆتەلگەندە يىرىڭلىق خەپرۇك ئاجراپ چىقىدۇ. خەپرۇك سېسىق پۇراقلىق بولىدۇ.

يىرىڭنى تولۇق تازىلاپ چىقىرىشقا ئامال قىلىش كېرەك. چۈنكى كۆپىنچە ھاللاردا يىرىڭ تولۇق تازىلانسا قىزىتما قايتىپ كېسەل ساقىيىپ كېتىدۇ. يىرىڭ كۆكرەكتىن ۋە ئۆپكە شاخچىلىرىدىن كېلىپ سۇيۇق بولسا، ھەمدە قىزىتما قوشۇلۇپ كەلسە ئىچىشكە ئارپا سۈيى، مائۇل ھەسەل بېرىلىدۇ. 150 م ل ئېشەك سۈتىگە 10 گرام سوپۇپى سەرتان قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر ئېشەك سۈتى تېپىلمىسا ياكى كېسەلنىڭ كۆڭلى كۆتەرمىسە ئۇنىڭ ئورنىغا ئۆچكە سۈتى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. ئىچىشكە ئەتىگەندە چىلان شەربىتى، كەچتە خەشخاش شەربىتى بېرىلىدۇ. بادام يېغىدا ھالۋا قىلىپ ئىستىمال قىلدۇرۇلىدۇ. جاراھەت پۈتۈن ياخشىلانغاندا توخۇ، چۆجە كاۋابى، چالا پۇشۇرۇلغان تۇخۇم بېرىلىدۇ، بەلغەم قويۇق بولۇپ تەستە چىقسا، ئەمما ئىسسىتما بولمىسا مەخسۇس، پرسىياۋشان، زۇپا، ئەنجۈر قاتارلىق ماددىنى پۇشۇرغۇچى (يېتىلدۈرگۈچى) دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇندىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كېيىن بەلغەم بوشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

ئۆپكە تالالىشىش

بىمار نەپەس سىقىلىشىنىڭ شىكايىتىنى قىلىدۇ، ئارقىمۇ ئارقا قۇرۇق يۆتەل كېلىدۇ، قوۋۇرغا ئارىلىقلىرىدا ئاغرىق بولىدۇ، غىدىقلىنىش خاراكتېرلىك يۆتەل بولىدۇ، قىسقا نەپەسلىنىدۇ، ئازراق بەلغەم چىقىدۇ، قىسقا نەپەسلىنىش تەدرىجىي كۈچىيىدۇ. يۆتەلگەندە ئوفۇنەتلىك بەلغەم كۆپ مىقداردا چىقىدۇ، بىمار كۈندىن ـ كۈنگە ئاجىزلىنىشىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، تەدرىجىي قىزىتما كۆتۈرۈلىدۇ، بەزىدە كېچىدە تەرلەيدۇ، كېسەل ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملىشىپ ئاخىرىدا ئاجىزلىق ياكى نەپەس توختاپ قېلىش سەۋەبى بىلەن ئۆلۈپ كېتىدۇ.

زۇفا، بادام ۋە سەرپىستانغا ئوخشاش دورىلىق ئۇزۇقلۇقلار بېرىلىپ ئۆپكىنى يۇمشىتىش مەقسەت قىلىنىدۇ، يەڭگىل شورپىلار بېرىلىدۇ، قۇشلار گۆشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاچچىق ۋە مايلىق تاماقلار ھەمدە جىگەرگە زىيان قىلىدىغان ھەرقانداق دورا بېرىلمەيدۇ.

ئۆپكە راكى

تۇيۇقسىز قاتتىق قېقىلىپ يۆتىلىپ كېتىش، ھاسىراش كۆكسى قادىلىپ ئاغرىش، قارامتۇل ياكى جىگەر رەڭ قان تۈكۈرۈش يۈز بېرىدۇ، بىمارنىڭ تېنى ئاجىزلاپ قېنى ئازلاپ كېتىدۇ، تۆۋەن قىزىتما بولىدۇ.

ئاچچىق نەرسىلەردىن، يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ، ھاراق ـ شاراب چەكلىنىدۇ. چۈشتىن كېيىندىن باشلاپ

قويۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىدۇ.

ئۆپكە سىلى

ئۆپكە سىلىنى ئادەتتە كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ دەرىجىسى ئېتىبارى بىلەن 3 باسقۇچقا بۆلۈشكە بولىدۇ.

1 ـ دەرىجىلىك سىلنىڭ ئالامىتى: كېسەلنىڭ دەسلەپىدە ئاز ـ ئازدىن قۇرۇق يۆتەل كېلىدۇ. ئۇيقۇدىن ئويغانغاندا ياكى ئەتىگەندە بەزىدە تاماق يېگەندىن كېيىن يۆتەل كېلىش بىلەن بىرگە قۇسىدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ. بىمار ياغلىق غىزالارنى يې-يىشتىن بىزار بولىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى ۋە تومۇر ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، نەپەس ھەرىكىتىمۇ تېزلىشىدۇ، بىمار كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاپ ئاجىزلايدۇ، دەسلەپىدە قۇرۇق يۆتەل كېلىدۇ، لېكىن ئازراق ۋاقىتتىن كېيىن يۆتەلگەندە بەلغەم چىقىدۇ. بۇ-نىڭدا قان يىپچىلىرى تېپىلىدۇ. كەچتە (شام ۋاقتىدا) يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ.

2 ـ دەرىجىلىك سىلنىڭ ئالامىتى: ئالقان ۋە تاپانلىرى قىزىيدۇ، كۆپ يۆتىلىدۇ، خۇسۇسەن ئەتىگەندە ئويغانغان ۋا-قىتتا يۆتەلگەندە بەلغەم كۆپ چىقىدۇ، يىرىڭ ئارىلاش كېلىدۇ. ئەگەر بۇ خىلدىكى بەلغەمنى سۇغا تاشلىغاندا چۆكىدۇ. نەپەسلى-نىش قىيىنلىشىدۇ، ئاجىزلىق ۋە ئورۇقلاش ئېغىرلىشىدۇ، تومۇرى تېز ـ تېز سوقىدۇ، كەچتە قىزىتما پەيدا بولىدۇ. كېچىدە جۆغ ـ جۆغ بولىدۇ، ئەتىگەندە قىزىتما كۆتۈرۈلگەندە كۆپ تەرلەيدۇ، بىمارنىڭ چىرايىدا قىزىللىق بولىدۇ.

3 ـ دەرىجىدىكى سىلنىڭ ئالامىتى: بۇ خىلدىكى سىلدا يۇقىرىدا دېيىلگەن ئالامەتلەر ئېغىرلىشىدۇ، ئۆپكىدە زەخىملى-نىش بولىدۇ، ئەتىگەندە (تاڭ سەھەردە) يۆتەل كۈچىيىدۇ، كۆپ مىقداردا بەلغەم تۈكۈرىدۇ، بۇنىڭدا كۆپ مىقداردا يىرىڭ كېلى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

دۇ، كېچىدە قىزىتما يۇقىرى بولىدۇ. ئەتىگەندە كۆپ تەرلەيدۇ-كى، بىمارنىڭ كىيىملىرى ۋە كۆرپىلىرى ھۆل بولۇپ كېتىدۇ، چاچلىرى چۈشۈپ كېتىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا قۇسىدۇ، بىمار قۇرۇق قاقشاللىشىپ قالىدۇ، قول - پۇتلىرى ئىششىدۇ.

1. يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەسلىي سەۋەبلەرگە قارشى تۇرۇپ ئۇلاردىن ساقلانغاننىڭ سىرتىدا نەملىك، پاسكىنىچىلىق، ئاپتاپ چۈشمەيدىغان، ھاۋا ياخشى ئالماشمايدىغان ئورۇنلاردا ياشىماسلىق، بوغىناق، چاڭ - تۇزاڭلار بىلەن كۆپ ئارىلىشىدىغان كەسىپلەردىن ساقلىنىش، كۈن نۇرى ياخشى چۈشىدىغان، ياخشى، پاكىز، ھاۋالىق ئورۇنلاردا ياشاش لازىم. نەملىك جاي، پاسكىنا ئورۇن، چاڭ - تۇزاڭلار بۇ كېسەلنىڭ ئەڭ يامان قوزغاتقۇچىلىرى ھېسابلىنىدۇ.

2. ئوزۇقلۇق ماددىلىرى تولۇق بولمىغان كەم قۇۋۋەت تاماقلارنى يېمەسلىك، بەلكى تېز سىڭىدىغان، قۇۋۋەت دەرىجىسى يۇقىرى بولغان تاماقلارنى يېيىش لازىم. قالايمىقان يەۋېرىپ قۇۋۋىتى ھازىمەنى خاراپلاشتۇرۇۋەتسە ئەكسىچە بەدەن ئاجىزلاپ ئاسانلا سىل كېسەللىكىگە مايىللىشىپ قالىدۇ.

3. ھاراق، شاراب، نەشە قاتارلىق مەس قىلغۇچى نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

4. ھەددىدىن ئارتۇق ھېرىپ چارچاشتىن ساقلىنىش لازىم.

5 كۆپ كىشىلەر ئارىسىدا ئۇخلىماسلىق، بەك ئادەم كۆپ ئورۇندا مۇمكىنقەدەر تۇرماسلىق كېرەك.

6. ھەمىشە بۇرۇن ئارقىلىق تىنىش، ئېغىز ئارقىلىق تىنماسلىق كېرەك. ئۆپكىنىڭ پۈتۈن قىسىملىرىغا باراۋەر ھاۋا يەتكۈزۈش ئۈچۈن ئىمكانقەدەر چوڭ - چوڭ تىنىش، ئۇخلىغان چېغىدا ئېغىز بۇرنىنى چۈمكەپ قويماي ئوچۇق قويۇش لازىم.

7 ياتىدىغان ئۆيدە ھېچقانداق ئىس - تۈتۈن بولماسلىقى كېرەك.

8. خام سۈت ئىچمەسلىك، قايىنتىپ ئىچىش كېرەك، قانۇن ئورگانلىرىمۇ بۇ مەسىلىگە ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈپ ئۆلتۈ-رۈلىدىغان ۋە سېغىلىدىغان كالىلارنى ئالاھىدە تەكشۈرگەندىن كېيىن ئۆلتۈرۈپ سېتىشقا ياكى سېغىپ سۈتىنى سېتىشقا رۇخ-سەت قىلىشى لازىم.

9. تاماق يېگەندە قولىنى، قاچا - قۇمۇچلىرىنى پاكىز يۇيۇش، سىل كېسەللى بارلارنىڭ قاچا - قۇمۇچلىرىنى ئايرىش كېرەك. شۇنداقلا سىل كېسەللى بارلار بىلەن ئولتۇرۇپ تاماق يېمەسلىك لازىم.

10. سىل كېسەللى بارلارنىڭ تۈكۈرگەن بەلغەملىرىنى ۋە بەلغەم يۇققان لۆڭگىلىرىنى كۆيدۈرۈپ تاشلاش ياكى پاكىز يۇغان-دىن كېيىن داستا قايىنتىۋېتىش كېرەك.

11. سىل كېسەللى بار ئاتا - ئانىلار بالىلىرىنى تەربىيىلەشتە ناھايىتى ئېھتىياتچان بولۇشى، نەزلە، زۇكام، يۆتەل (بولۇپمۇ كۆك يۆتەل)، قىزىلغا ئوخشاش كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغاندا ناھايىتى تېزلىكتە داۋالىتىشى، سەل قارىماسلىقى، مەلۇم بەلگە-لەر كۆرۈلۈش بىلەنلا دوختۇر ياكى تېۋىپقا كۆرسىتىپ تەكشۈر-تىشى لازىم.

سىل كېسەللىكى دەسلەپكى ۋاقىتلىرىدىلا چىڭ تۇتۇلۇپ تەلتۆ-كۈس داۋالىتىلسا ساقىيىدۇ. مەيلى قايسى خىلدىكى سىل بول-سۇن كېسەل كىشىنى ساپ ھاۋالىق، كۈن نۇرى چۈشىدىغان ئۆيدە ياتقۇزۇش، بەدەن ئېھتىياجلىق ماددىلارغا باي بولغان كۆچ-لۈك مايلىق، گۆشلۈك تاماقلارنى بېرىش لازىم. ئەمەلىي ئەھۋال-غا قاراپ كېسەللى ئېغىر، مادارىدىن كەتكەنلەرنى چوقۇم ئورۇندا ياتقۇزۇپ ياخشى ئارام ئالدۇرۇش لازىم. كېسەلنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا سەۋەب بولىدىغان ئامىللارغا قارشى تۇرۇش ۋە توختىد-تىش كېرەك. داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈم قازىنىش ئۈچۈن كېسەل كىشىگە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى ياخشى ئۇقتۇرۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قويۇش، بىمارمۇ تېۋىپنىڭ كۆرسەتمىلىرىگە ياخشى رىئايە قىلىشى، تېۋىپ بىلەن ياخشى ماسلىشىشى لازىم.

بىمارغا بېرىدىغان تاپشۇرۇقلار:

1. دائىم ئوچۇق، ساپ ھاۋادا ياشاش.

2. لەتىپ، تېز سىڭىدىغان قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى يېيىش، مەسىلەن: گۆشلۈك، مايلىق تاماقلار، سۈت، تۇخۇم، قايماق، بېلىق، سېرىق ياغ، كۆكتاتلارغا ئوخشاش. چۈنكى بۇ خىلدىكى نەرسىلەر ھەقىقەتەن داۋايى غىزا خاراكتېرلىك نەرسىلەر بولۇپ، بىر تەرەپتىن ئوزۇق بولۇپ سەمىرتىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن تۈرلۈك قۇۋۋەتلەرنى تولۇقلاپ بەدەننىڭ مۇداپىئە كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. بولۇپمۇ جۇدەتكۈچى قىزىتمىنغا سۈتتىن پايدىلىق ھېچقانداق تاماق يوق. لېكىن بىر ئۆرلىتىپ ئىچىش لازىم. نورمال شارائىتتا ھەرقانداق تاماققا رۇخسەت قىلىنىدۇ. يەنى قاتتىق پەرھىز بۇيرۇلمايدۇ. لېكىن تەس سىڭىدىغان ۋە ئېغىر يەللىك تاماقلار، چۈچۈمەل نەرسىلەردىن چەكلىنىدۇ.

3. كىيىملىرىنى پاك ـ پاكىز يۇيۇپ 3 ـ 4 كۈندە بىر قېتىم يەڭگۈشلەپ تۇرۇشقا دەۋەت قىلىشى لازىم.

4. كۆرگەنلا يەرلەرگە تۈكۈرمەسلىك، مەخسۇس قاچا ۋە ئورۇنغا ياكى قەغەز خالتىغا تۈكۈرۈپ كۆمۈۋېتىش ياكى كۆيدۈرۈپ تاشلاشقا تەۋسىيە قىلىش كېرەك.

5. تاماق يەيدىغان قاچىسىنىڭ تازا بولۇشى، ئايرىم بولۇشى، يۆتەلگەن، ئەسنىگەن چاغلىرىدا ئېغىزىغا لۆڭگە تۇتۇپ تۇرۇپ كېيىن لۆڭگىنى قايىنىتىپ تۇرۇشقا دەۋەت قىلىش لازىم.

6. جىنسىي ئالاقىنى چەكلەش، جىسمانىي، ئەقلىي ئەمگەكلەردىن، ھېرىپ ـ چارچاشتىن چەكلەش، بولۇپمۇ قىزىتمىسى ئۆرلىگەندە قەتئىي يېتىپ دەم ئېلىشقا مەجبۇرلاش كېرەك.

7. ھېرىپ قالمايدىغان دەرىجىدە ئورمانلىقلاردا سەيلە ـ تاماشا قىلىشقا ئۈندەش كېرەك. چۈنكى يەڭگىل ھەرىكەت ۋە

سەيلە ـ تاماشا قىلغاندا كېسەلنىڭ ئىشتىھاسى ئېچىلىدۇ. روـ ھىي كەيپىياتى ياخشىلىنىدۇ. ئۈمىدۋار بولۇپ كېسەلگە قارشى كۆچى ئاشىدۇ.

8. كېسەللىنىڭ ساقىيىدىغانلىقىنى ئېيتىپ كۆڭۈل خوشـ لۇقىغا تەۋسىيە قىلىپ غەم ـ قايغۇدىن يىراقلاشتۇرۇش، مۇمكىنـ قەدەر خاتىرجەم قىلىش لازىم.

بېلىق مېيى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئىنتايىن پايدىلىق. چۈنـ كى ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ بىر تەرەپتىن بەدەننى سەمرىتىدۇ ۋە چىقىم بولۇپ كەتكەن قۇۋۋەتنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن بولسا ئەسلىي كېسەللىككە مەنپەـ ئەت قىلىدۇ. 2. ئوفۇنەتلىك تەب قوشۇلمىغان ئەھۋالدا ئادەم سۈتى، ئېشەك سۈتى ۋە ئۆچكە سۈتلىرىنى ئىچكۈزۈش ئىنتايىن پايدىلىق، لېكىن سۈتى ئىچىلىدىغان ھايۋان ناھايىتى ساغلام بولۇشى كېرەك. تەجرىبىلەردىن قارىغاندا، ئۆپكىسىدە ناھايىتى سېسىق يىرىڭ، قان ئارىلاش بەلغەم بولغان خېلى ئېغىر دەرىجەـ دىكى سىل كېسەللىرىگىمۇ مەخسۇس ئېشەك سۈتى بېرىش بىلەن ساقىيىپ كەتكەن. چۈنكى ئېشەك سۈتى سېسىق پۇراقلىق يىرىڭ كېلىشكە باشلىغانلىرىغا ئىنتايىن پايدىلىق بولۇپ، بۇخىل يىـ رىڭنى ناھايىتى ياخشى تازىلايدۇ. بېلىق مېيى ئىشلەتكەندە ئىلـ مان سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. كۈنجۈت يېغىنى داۋاملىق ئىشلىتىشىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ.

لىمفا سىلى

بويۇن، كۆكرەك، قورساق قىسىملىرىدىكى بەزلەر، بولۇپـ مۇ بويۇندىكى بەزلەر چوڭىيىدۇ ھەم سىل كېسىلىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

قان تازىلىغۇچى دورا ۋە تاماقلار بېرىلىدۇ. كالا گۆشى،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سامسا، لازا ۋە گاڭپەندىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. گۈلقەنت، يەڭگىل شورپا ۋە نۇقۇت بېرىلىدۇ. داۋالىنىش جەريانىدا ئىشىد- غان ئورۇنغا قالايمىقان تىغ تەگكۈزۈپ گۆش ئېلىشتىن قاتتىق پەرھىز قىلىنىدۇ.

قان ۋە سەپرادىن بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى

يەڭگىل ھالەتتە قىزىتما كۆتۈرۈلىدۇ، ئەمچەكنىڭ ئاستىدا سانجىق بولىدۇ، كېيىن قاتتىق ئاغرىشقا باشلايدۇ، خۇددى بىر نەرسە سانجىلغاندەك بولىدۇ، نەپەس سىقىلىدۇ، يەنى تېز - تېز نەپەسلىنىدۇ، ئاندا - ساندا قۇرۇق يۆتەل بولىدۇ، نەپەس ئالغان ۋە يۆتەلگەن ۋاقىتتا ئاغرىق كۈچىيىدۇ، ئاخىرىدا بىمار ئاغرىق- تىن قورقۇپ (نەپەس ئېلىش، يۆتىلىش ھەرىكىتى قىلىشتىن قورقىدۇ)، كۆكرەكچە نەپەس ئالالماي، قورساقچە نەپەس ئالى- دۇ، تىلىنى گەز باغلايدۇ، تومۇرى تولغان بولىدۇ، چىرايى قىزىرىدۇ، ئۆپكە ياللۇغى قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، يۇقىرى قىزىتما بولىدۇ، بەزىدە جۆيلۈپ بېشى ئاغرىيدۇ. ئاخىرىدا ئۆپكە تەرەپ كۆكرەك پەردىسى ۋە قوۋۇرغا تەرەپ كۆكرەك پەردىسى ئارىسىغا ھۆللۈك يەنى قان سۇيۇقلۇقى سىرغىپ چىقىپ يىغىلىپ ئوفۇنەتلىنىپ يىرىڭغا ئۆزگىرىدۇ (قاندىن بولغىنىدا نەپەس سى- قىلىش ئېغىر بولىدۇ، تومۇرى تولغان بولىدۇ، سەپرادىن بولغى- نىدا ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولىدۇ).

سوغۇق نەزلىدىن بولغان يۆتەلنى داۋالاشتىكى چارىلەر بويىـ- چە چارە قىلىدۇ. تەبىئىي ھۆل سوغۇق بولغان نەرسىلەردىن قاتتىق پەرھىز قىلدۇرۇپ، ياۋا پىياز (ئەنسىل) نى ئوتقا كۆمۈپ سارغايتىپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم 10 گرامنى شەربەتى بۇزۇرى بىلەن ئىچكۈزۈش كېرەك.

كۆكرەك پەردە ياللۇغى (زاتىلجەنبى)

ئومۇمىي ئەھۋالدىن ئالغاندا سوغۇق ئۇرۇپ كېتىش، ئۆت-كۈر هاراقلارنى ئىچىش، نورمال بولمىغان ئىسسىقلىقتا يولۇ-قۇش، خىلىتلار كۆيۈش ۋە ئۇفۇنەتلىنىش، ئۇزۇن مۇددەت نەزلە بولۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، قويۇق قان پەيدا قىلىدىغان غەلىز تاماقلارنى كۆپ يېيىش ۋە باشقا سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. مۇھىت شارائىتى، يېشى، جىنسى ۋە تۇرمۇش شارا-ئىتلىرىدىن ئالغاندا، ئىسسىق پەسىللەرگە نىسبەتەن سوغۇق پە-سىللەردە بولۇپمۇ كەچكۈز پەسىللىرىدە كۆپ ئۇچرايدۇ. باللار ۋە قېرىلارغا نىسبەتەن، ياشلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا كۆپ ئۇچ-رايدۇ. ئاياللارغا نىسبەتەن ئەرلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇنىڭدەك هاراقكەشلەر، تېنى ئاجىز، يېتەرلىك ياخشى ئوزۇقلىنالماي-دىغان، تۇرمۇشى چېچىلاڭغۇ ئادەملەر بۇ كېسەللىك بىلەن كۆپ-رەك ئاغرىيدۇ.

ئۇسسىغاندا ھەرگىزمۇ سۇ ئىچىشكە بولمايدۇ. سىزىمنى يوقاتقۇچى خاراكتېرلىك دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرماسلىق، قابىز نەرسىلەردىن سامساق، پىياز، بېلىق ۋە باشقىلاردىن ئېھ-تىيات قىلىش لازىم.

يۇقۇملىنىشتىن بولغان كۆكرەك پەردە ياللۇغى

ئادەتتىكى كۆكرەك پەردە ياللۇغىغا ئوخشاش ئالامەتلەر كۆ-رۈلىدۇ.

نىلۇپەر، بىنەپشە سۇلىرى ھەمدە گۇرۇچ شورپىسى ئىستې-مال قىلدۇرۇلىدۇ، شۇنداقلا كۈچلۈك ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورا - ئوكۇللار بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

دىئافراگما ياللۇغى

ئۆتكۈر قىزىتما كۆرۈلىدۇ ۋە بىمار ناھايىتى بىئارام بولىدۇ. ئارقىمۇ ئارقا قۇرۇق يۆتىلىدۇ. دىئافراگما ساھەسىدىكى قورساق قىسمى سانجىلىپ ئاغرىيدۇ، قورساق مۇسكۇللىرى جىددىيلىشىپ قاتتىقلىشىدۇ، بىمار پەقەت كۆكرەكچە نەپەس ئالالايدۇ، نەپەس سىقىلىدۇ، يۈرەكتە داۋالغۇش كۆرۈلىدۇ، قۇسىدۇ، ئەس ـ ھوشى قالايمىقانلىشىدۇ.

ئىغىر، يەللىك ۋە تەستە سىڭىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، بىنەپشە، نىلۇپەر سۇلىرى قوشۇلغان شورپا گۆرۈچ بېرىلىپ قىزىتما چۈشكەندىن كېيىن ئاندىن مەخسۇس داۋالاشقا بولىدۇ. مۇجۇش ۋە سىلاشقا، قاننى قىزىتىدىغان دورا ۋە تاماقلارنى بېرىشكە بولمايدۇ.

كۆكرەككە سۇ چۈشۈش

يەڭگىل قىزىيدۇ، دەم سىقىدۇ، دائىم يۆتىلىدۇ، شەبنەمگە ئوخشاش سۇيۇق بەلغەم تۈكۈرىدۇ، قول ـ پۇتلىرى ئىششىيدۇ ھەم ئىسسىقنىڭ ئومۇمىي ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

پالەك، چىڭسەي، گاڭپەن قاتارلىقلار چەكلىنىدۇ. سوغۇق ئىچىملىكلەر ئىچكۈزۈلمەيدۇ. بىر قېتىمدا كۆپ تاماق يېيىلمەيدۇ. سۇ ئۇزۇشكە بولمايدۇ. داۋاشتا سۇ ئىلىش ئۇسۇلى ئانچە ئاقىلانىلىق ئەمەس.

يۈرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ، تومۇرى چوڭ، تېز، ئارقىمۇ ـ ئارقا سالىدۇ، كۆكرەك قىسمى ئادەتتىكىدىن بەكرەك ئىسـ

سىق بىلىنىدۇ، سوغۇق سۇ ۋە سوغۇق ھاۋادىن راھەتلىنىدۇ، ئومۇمەن يۈرەكتە بىئاراملىق بولىدۇ، بەزىدە زىيادە ھارارەت سەۋەبىدىن بەدەندىكى ھۆللۈك تارقىلىپ كېتىپ ئورۇقلاش كۆرۈلىدۇ.

قىزىل گۈلقەنتكە ئازراق چىلاپا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش بىلەن ئىچىنى بوشىتىپ تۇرۇش كېرەك. سەندەل، كاپۇرنى گۈلاپقا سۇرۇپ كۆكرەككە چېپىش پايدىلىق. زىيانلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، ھاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، ياخشى ھاۋادا سەيلە قىلىش، غەم قايغۇلارنى يوقىتىش، يېمەك - ئىچمەكنى ياخشىلاش لازىم. چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، ئۇچار قاناتلىقلار گۆشى بولۇپمۇ چۈجە، قۇشقاچلارنىڭ گۆشى پايدىلىق. سالقىن ھاۋادا ئارام ئېلىش، خۇش بۇي سوغۇق گۈلاپلار ياكى خۇش پۇراقلىق گۈللەرنى پۇرۇتۇش، ياخشى داۋالاش ۋە مۇۋاپىق پەرۋىش قىلىشنىڭ ئۇزۇنراق داۋام قىلىشى كېسەلنى تەدرىجىي ساقىيىشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

يۈرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

يۈرەك ھەرىكىتى ناھايىتى سۇس بولىدۇ، تومۇرىمۇ ئاستا ۋە ئىنچىكە سالىدۇ، نەپەس ئاستىلايدۇ، كۆڭلى ئىسسىق نەرسىلەرنى تارتىدۇ.

ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۋەت يەتكۈزۈش ۋە ئىسسىقلىق يەتكۈزۈش لازىم. غىزائى مۇتلەق ۋە غىزائى داۋالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، قوي گۆشى، كەپتەر گۆشى، توخۇ، قۇشقاچ گۆشى، كەكلىك گۆشلىرىگە دارچىن، زەپەر، زىرە، ئۇد قاتارلىق خۇش بۇي دورىلارنى سېلىپ بېرىش ياكى ئىككى باشلىق ئىرىك قوي گۆشىدە شورپا، كاۋاپ قىلىپ بېرىش لازىم.

قۇرۇقلۇقتىن بولغان سوئى مىزاج سازەج يۈرەك كېسىلىدە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئومۇمىي بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئاساس قىلىنىدۇ

ھاۋاسى ھۆل ۋە ساپ جايلاردا سەيلى قىلسا پايدىلىق

ھۆللۈكتىن بولغان سوئى مىزاج سازەج يۈرەك كېسىلىدە بەدەننى تەنقىيە قىلىش، ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق دورىلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، يۈرەككە قۇۋۋەت بەرگۈچى، مەسىلەن: قەلەمپۇر، زەپەر، بادىرەنجى بويا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. جىسمانىي ھەرىكەت ۋە نورمال پائالىيەت قىلىش، تاماق مىقدارى ئاز، سىڭىشلىق بولۇشى لازىم. قورۇلغان گۆش ۋە تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق دورا - دەرمانلارنى ئىچىش، مونچىدا تەرلىنىش، قۇرغاق جايلاردا تۇرۇش پايدىلىق. كەپتەر ۋە باچكا گۆشى، توشقان گۆشى، قۇشقاچ گۆشى ۋە تورۇلغۇ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ يېيىش، نوقۇت سۈيى ئىچىش، ئۈزۈم، ياڭاقلارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

يۈرەك سانجىقى

يۈرەكتە ئۇشتۇمتۇت قاتتىق سانجىق ۋە ئاغرىش پەيدا بولىدۇ، بۇ ئاغرىق ئاشقازان كىرىش قىسمىغا تارقىلىدۇ. بىماردا كۆكسى سىقىلغاندەك ھېس قىلىدۇ. ئاغرىق سول تەرەپ مۈرە، غول، جەينەك ۋە قول ئۇچلىرىغىچە تارقىلىدۇ. بىمار مىدىرلىيالماي قالىدۇ. كېلەركى نۆۋەتتە بۇنىڭدىنمۇ قاتتىق تۇتىدۇ.

ھاراق، تاماكا، قېنىق چاي، سېمىز گۆشتىن چەكلەش، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. بۇنداق بىمارلار غەزەبلەنمەسلىك، نازۇك بولماسلىق، ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەت قىلماسلىق، تىنچ ئارام ئېلىپ، خاتىرجەم تۇرمۇش كەچۈرۈش لازىم. ئېگىز يەرگە چىقىش، يۈگۈرۈش، ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش خەتەرلىك، جىنسىي ئالاقىمۇ زىيانلىق.

ئىسسىقتىن بولغان خەفەقان

ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ، تومۇرى تېز سوقىدۇ، سوغۇق هاۋا ۋە باشقا سوغۇق نەرسىلەردىن راھەتلىنىدۇ.

ماش، پۇرچاق ۋە قوناق ئۇنى ئاساس قىلىنىپ تاماق ئېتىپ بېرىلىدۇ، قاپاق سۇيى، زىرىق ياكى چىلان سۇيى ئىچكۈزۈلىدۇ، قەۋزىيەت بولۇشتىن، مايلىق ۋە ئاچچىق تاماق يېيىشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ. هاراق، تاماكا قاتتىق چەكلىنىدۇ. غەزەپلىنىش ۋە قايغۇ ـ ئەلەمدىن يىراق تۇتۇلىدۇ، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىش، ئاچ قېلىش ياكى قۇمغا چۇشۇش بىمارنىڭ هاياتىغا تەهدىت ئېلىپ كېلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان خەفەقان

سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ئارام تاپىدۇ، تومۇرى ئاجىز، سۇس سوقىدۇ هەم توختاپ ـ توختاپ سالىدۇ، تەشنالىق بولمايدۇ.

قان كۆپەيتكۈچى دورا ۋە تاماقلار بېرىلىدۇ، ئادەم شالاڭ ۋە هاۋاسى ساپ يەرلەردە ئارام ئالدۇرۇلىدۇ، تاتلىق ئانار، بادام، هالۋا، هەسەل، باققالى، ۋە ئۇستىخان سورپىسى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، ئون تامىقى ئۇچۇم خېمىر تۇخۇم بىلەن يۇغۇرۇلىدۇ، قىزىقارلىق كىتابلار ئوقۇلىدۇ، تەسەللىي ۋە ياردەم تۇرىدىكى سۆهبەتلەرگە قاتناشتۇرۇلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ماغدۇرسىزلىقتىن بولغان خەفەقان

بۇ كېسەل ئادەتتە بەدەندىن كۆپلەپ قان چىقىپ كەتكەندە ياكى كۆپ ئىچى سۈرگەندە ياكى ئۇزۇقلىنىش يېتەرسىز بولغاندا ھەم زىيادە جىسمانىي ئەمگەك قىلغاندا بەدەندە ھۆللۈك يوقىلىپ، يۈرەك قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشتىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەكتىن توختىلىپ، ھەسەل سۈيى بېرىلىدۇ ۋە ياخشى ئارام ئالدۇرۇلىدۇ، جاراھەت ئېغىزى داۋالىنىدۇ، ئىچى توختىتىلىدۇ، ھەيزى نورماللاشتۇرۇلىدۇ، تامىقىغا ھەر خىل قۇش گۆشلىرى بېرىلىدۇ، نوقۇت شورپىسى ئىچكۈزۈلىدۇ، ياپما، پوشكال، سۈتلۈك نان، باققالى يېگۈزۈلىدۇ، چۇچۇمەل ۋە ئاچچىق نەرسىلەر چەكلىنىدۇ.

سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان خەفەقان

بىمار قارىماققا كۈچلۈك ھەم ساغلامدەك بىلىنىدۇ، زەئىپلىك ئالامەتلىرى تېپىلمايدۇ، پەقەت يۈرەكنىڭ روھىي قۇۋۋەتلىرىنىڭ تارقىلىپ كېتىشى سەۋەبىدىن يۈرەكنىڭ ھېس - سېزىمى كۈچىيىپ قالىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئادەتتە غەم - ئەندىشە، غەم - قايغۇ بولغاندا، خۇشاللانغاندا ھەم زىيادە سوغۇق ياكى ئىسسىق سۇنى ئىچكەندە خەفەقان كېلىپ چىقىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. تومۇرى چوڭ ۋە كۈچلۈك سوقىدۇ، بەدەننىڭ باشقا پائالىيەتلىرى نورمال بولىدۇ.

بىمار ياخشى ئارام ئالدۇرۇلىدۇ، نېرۋىسىنى كۈچەيتكۈچى دورا ۋە تاماقلار بېرىلىدۇ، پسىخىك مەسلىھەت ئېلىشقا ئىلھاملاندۇرۇلىدۇ، ئۆزىنىڭ جىسمانىي، روھىي ۋە ئىقتىسادىي ئەھۋال-

غا يارىشا ئىش قىلىشقا ئىلھاملاندۇرۇلىدۇ. قويۇق ۋە يەللىك تاماقلار چەكلىنىدۇ. زۆرۈر بولسا مەخسۇس داۋالىتىلىدۇ.

يۈرەك سىقىلىش

يۈرەك ئۇشتۇمتۇت ئېغىپ كېتىدۇ، ۋە مۇجۇغاندەك ياكى بىر نېمە سىققاندەك بولىدۇ، تومۇر بوش ۋە ئاستا سالىدۇ، كۆڭلى بىر نەچچە قېتىم باش قايىدۇ ياكى تەڭگىل دەرىجىدە ھوشسىزلىنىدۇ.

تاماقتا سۈت، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، ئۇچار قۇشلار گۆشى ۋە ئالما، ئانار قاتارلىق مېۋىلەر بېرىلىدۇ.

يۈرەك ھاۋالىنىشنىڭ بۇزۇلۇشى

مەيدە ئېغىرلاشقاندەك، يۈرەك ئاغرىۋاتقاندەك سېزىم بولىدۇ. بەزىدە شۇرۇلدىغاندەك تۇيۇلىدۇ.

يۈرەكنى كۈچەيتكۈچى دورىلار ۋە يۈرەككە مەخسۇس پايدا قىلىدىغان داۋائى غىزالار بېرىلىدۇ. داۋائىلمىشىكى مۇتىدىل، جەۋارىش ئەنبەر، جەۋارىش ئۇد شېرىن، ھەببى جەدۋار ئەنبەرى، نۇشىدار لولوۋى، خېمىرى مەرۋايىت بېرىلىدۇ. شەربىتى فەۋاكىھى (مېۋىلەر قىيامى)، ئۇچار قۇش گۆشى، سۈت، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، ئانار سۈيى، مائۇللەھمى، مائۇلئەسەل، ئەرىقى شىر، ئەرىقى رەيھان بېرىلىدۇ. بەدەننى ئوزۇقلاندۇرۇش، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش ئۈچۈن باشقا چارە - تەدبىرلەرمۇ قوللىنىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

يۈرەك قېپى ياللۇغى

يۈرەك ساھەسىدە ئاغرىش بولىدۇ، نەپەس سىقىلغانلىقى بىلىنىدۇ، يۈرەك چاۋالغۇيدۇ (قوزغىلىدۇ، ئاغىدۇ)، باشلىنىشىدا قىزىتما، جۈغ ـ جۈغ بولۇش، باش ئاغرىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

ئاسان زۇكام بولۇشتىن ساقلىنىلىدۇ. ئاچچىق، چۈچۈمەل نەرسىلەر يېيىلمەيدۇ، تورۇپ قالغان ۋە ئېچىغان تاماق يېيىلمەيدۇ، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە قاننى جانلاندۇرغۇچى باشقا نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، يۈرەك خىزمىتىگە زىيان قىلماسلىق ئالدىنقى شەرتى بىلەن ياللۇغقا قارشى ئاماللار قوبۇل قىلىنىدۇ.

يۈرەك قاپقاقلىرى ئىششىقى

بۇ كېسەلدە يۈرەكنىڭ قاپقاقلىرى ئىششىپ بىمارنىڭ چىرايى سارغىيىپ قالىدۇ. نەپەس ئېلىشتا ئېغىرلىق ۋە قىستىلىش بولىدۇ. يۈرەكنىڭ تارىيىش ھەرىكىتىدە سوزۇقلۇق ھېس قىلىدۇ. يەڭگىل يۆتەل بىلەن ئاغرىش بۇ كېسەلگە ھەمرا بولىدۇ. تومۇرنىڭ سوقۇشى قاتتىق سوقىدۇكىنىڭ رەڭگى توق قىزىل بولىدۇ.

چارچاش ۋە دىققەتچىلىكتىن ساقلىنىش لازىم. تامىقىغا ئاسان سىڭىدىغان قۇۋۋەتلىك تاماقلار بېرىلىدۇ. ئىككىلىمىلىك قايىنتىلغان سۈغا سىركە، گۈلابتىن ئازراق قوشۇپ ئىلمان ھالدا نۆتۈل قىلىنىدۇ

ئايلىنىپ كېتىش (غەشيە)

بىمار ئومۇمىي بەدىنىنى ماغدۇرسىز ھېس قىلىدۇ. ئاغزى

قۇرۇيدۇ. سوغۇق تەرلەيدۇ. نەپەس تېز ۋە يۈزە بولىدۇ. چىرايى تاتىرىپ كالپۇكى كۆكىرىپ كېتىدۇ. روھىي جەھەتتىن بىئارام بولىدۇ. تومۇرى رەتسىز سوقۇپ، پۇت - قولى مۇزلاپ كېتىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى

بۇ كېسەلگە يېڭى گىرىپتار بولغاندا باشنىڭ ئارقا قىسمى بويۇن قوشۇلۇپ ئاغرىيدۇ. باش قايىدۇ. كۆز قاراڭغۇلىشىدۇ. بۇرۇن قانايدۇ. ئۇيقۇ قاچىدۇ. بەزىدە يۈرەك قوزغىلىدۇ. كۆكرەك قىسىلغاندەك ھېس قىلىدۇ. كېسەل ئېغىرلاشقاندا ئەمگەكتىن كېيىن يۈرىكى سېلىش ۋە دېمى سىقىلىش بولىدۇ. يۆتىلىدۇ. كۆپۈك بەلغەم كېلىدۇ مېڭە قان تومۇرلىرى كۈچلۈك تارتىشىۋالسا ۋاقىتلىق كۆرمەس، سۆزلىيەلمەس، قول - پۇتلىرى ھەرىكەتتىن قالىدۇ

1. غەم - ئەندىشىلەرنى ئۆزىدىن يىراقلاشتۇرۇپ ئىمكان بار روھىي غىدىقلاشلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

2. قان بېسىمى بەك ئۆرلەپ كەتمىگەن ئەھۋالدا جىسمانىي ئەمگەكتىن پۈتۈنلەي قول ئۈزۈپ كەتمەي مۇۋاپىق ھالدا ئەمگەك مەشغۇلاتلىرى ۋە يېنىك تەنتەربىيە مەشغۇلاتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، پىيادە يول يۈرۈش، بەدەننى چېنىقتۇرۇش لازىم. دائىم ھەرىكەت قىلماي يېتىۋېلىش كۆپ ھاللاردا بەدەننى سۇسلاشتۇرۇپ، ئەزانى بوشىتىپ بەدەندە سۇيۇقلۇق يىغىلىپ قېلىپ ئىششىق پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

3. هاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، تۇزنى ئازراق ئىستېمال قىلىش لازىم. چۈنكى تۇز بەدەندە بولۇپمۇ بۆرەكتە چۆكمە ھاسىل قىلىپ بۆرەك خىزمىتىنى بۇزۇپ ئىششىقنى كۈچەيتىپ كېسەلگە يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ. سېمىز كىشىلەر

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئىمكانقەدەر ئۇرۇقلاشنىڭ ئامالىنى قىلىشى كېرەك.

4 . مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ شاتۇت، ئاق ئۈجمە، ئۈزۈم، شاپتۇل قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، قىش كۈنلىرى ھېچ بولمىغاندا ئۇلارنىڭ قۇرۇتۇلغان قېقىنى يەپ بېرىشى كېرەك. بولۇپمۇ تاۋۇز سۈيى كۆزگە كۆرۈنەرلىك مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇنى تەبىئەت كۆتەرگۈچىلىك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

غىزالاردىن بەدەندە يىغىلىپ قالمايدىغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، قاننى قويۇقلاشتۇرمايدىغان غىزالارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. مەسىلەن، ئارپا يومىدىنى، ماش پۇرچاق سېلىنغان شورپا گۈرۈچ قاتارلىقلار؛ تۇرلۇك كۆكتاتلاردىن بەسەي، پالەك، تۇرۇپ، چامغۇرلارنىڭ خۇسۇسەن كۆك چېكىسەينىڭ قان بېسىمنى چۈشۈرۈشتە رولى خېلى چوڭ. ئۇندىن باشقا ماش ئۇندۇرمىسى، دوفۇ، قارا ئۆرۈك، پىنتوزا سېلىنغان دوغلە (پىنتاڭ) لار پايدا قىلىدۇ. ئەيتۇلا مۇراپپاسى، قارا ئۆرۈك مۇرابباسى، ئالۇچا مۇرابباسى، بۆلدۈرگەن مۇرابباسى بۇ كېسەلگە ئالاھىدە پايدا قىلىدۇ.

قان ئازلىق

تېرە ئاقىرىپ قانسىزلىنىش، ھارغىنلىق ـ ماغدۇرسىزلىق، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، قۇلاق غوڭۇلداش، باش ئاغرىش، ئەستە تۇتۇش تۆۋەنلەش، تەپەككۇرنى بىر يەرگە يىغالماسلىق، ئاشقازان ـ ئۈچەي خىزمىتى ياخشى بولماسلىق ئىشتىھا تۇتۇلۇش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

ھەفزى سىھەت (ساقلىقنى ساقلاش) تەلىپىگە لايىق بولمىغانلىقتىن كېلىپ چىققان قان ئازلىقلاردا ئوزۇقلىنىشىنى كۈچەيتىش، سۈپىتىنى ھەفزى سىھەت تەلىپىگە لايىقلاشتۇرۇش،

يەنى ئوزۇقلۇقلار گۆش، ماي، شېكەر، سۈت، تۇخۇم، ھەرخىل
كۆكتات ۋە ھەرخىل پۇرچاق، دادۇر، نوقۇتلاردىن تەركىب تاپقان
بولۇشى زۆرۈر. سەۋەبچى بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا شۇ
كېسەللىكلەردە كۆرسىتىلگەن داۋالاش تەدبىرلىرى بويىچە داۋالا-
ش ۋە ئالدىنى ئېلىش لازىم. قان كۆچەيتكۈچى دورىلاردىن:
تاتلىق ئانار شەربىتىنى ئىشلىتىش لازىم. چۈنكى ئۇ قان ئازلىق-
نى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ مۇرەككەپ دورىلار قىسمىغا
قارالسۇن.
موزاي، قوي، ئۆچكە جىگەرلىرىنى چالا كاۋاب قىلىپ ئۇ-
نىڭغا زىرە، ئارپا بېدىيان سېپىپ يېيىش لازىم.
سۈت ئىچىش، يېڭى قايماقنى يېيىشى، يېڭى سەۋزىنى قى-
رىپ مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ بىر ئاز ئىسسىتىپ داۋاملىق
ئىچىپ بېرىش قاتارلىقلار قان كۆپەيتىپ كىشىنى ماغدۇرلاندۇ-
رىدۇ.

سۈت ئازلىق

قان ئازلىق سەۋەبىدىن سۈت ئازىيىپ كېتىدۇ، بەدەن رەڭ-
گى سارغىيىپ قالىدۇ، ئورۇقلاش، ئاجىزلىنىش كۆرۈلىدۇ.
ھەرقانداق ئۇن تامىقىغا تۇخۇم قوشۇپ بېرىلىدۇ، ھالۋا،
ھەسەل، باققالى، سۈتلۈك توقاچ، تاتلىق ئانار ۋە ھەر خىل
تاتلىق مېغىزلار دائىم ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، پاقلان گۆشى،
قوچقار گۆشى يېگۈزۈلىدۇ، تونۇر كاۋىپىمۇ خىل كېلىدۇ. يۇم-
غاقسۈت، چىڭسەي، گاڭپەن، لەڭپۇڭ، توخۇ قوردىقى (داپەن-
جى) قاتتىق چەكلىنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان ئەمچەك ياللۇغى

ئەمچەكتە ئاغرىش، چىڭقىلىش سىزىمى بولىدۇ، قىزىرى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

دۇ، قىزىيدۇ ھەم قان ياكى سەپرانىڭ غالىبلىق ئالامەتلىرى
تېپىلىدۇ.

*ئېغىر، مايلىق تاماقلارنى ۋە سامسا، كالا گۆشى يېيىش-
تىن، سىرتىدىن ئىسسىقلىق مايلارنى سۈركەشتىن ۋە سىقىشتىن
پەرھىز قىلىنىدۇ. دۇم يېتىش، ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش ۋە
بېسىلىشتىن ساقلىنىدۇ. بالا ئېمىتىش قاتتىق چەكلىنىدۇ.*

سوغۇقتىن بولغان ئەمچەك ياللۇغى

بەلغەم ياكى سەۋدانىڭ غالىبلىق ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. ئاغ-
رىش يەڭگىل بولىدۇ، ئەمچەك قاتتىقلىشىدۇ، لېكىن قىزىتما
بولمايدۇ، ئەمچەك قىزىرىدۇ.

*چۈچۈمەل ۋە ئاچچىق تاماقلار، لەڭپۇڭ ۋە دۇغاپتىن پەر-
ھىز قىلىنىدۇ. سوغاق سۇ بىلەن يۇيۇشقا بولمايدۇ، يىرىك ئىچ
كىيىم مۇۋاپىق ئەمەس.*

قاتتىقلىشىش خاراكتېرلىك ئەمچەك ياللۇغى

بەلغەمدىن بولغان ياللۇغلىنىشتا تۇتقان ۋاقىتتا يۇمشاق بى-
لىنىدۇ، سەۋدادىن بولغان ياللۇغلىنىشتا رەڭگى قارىغا مايىل
بولىدۇ ھەم تۇتقان ۋاقىتتا قاتتىق بىلىنىدۇ.

*مەخسۇس ئاپپاراتلار ئارقىلىق تەكشۈرۈپ سۈرەتنىڭ ئېنىق-
لىق دەرىجىسىگە ئاساسەن ئېھتىيات بىلەن دىئاگنوز قويۇلىدۇ.
تالالىشىش ئېغىر بولسا ھەمدە مەلۇم ئورۇندا قويۇق ۋە قاتتىق
ماددا بولسا ئوپېراتسىيە ئارقىلىق ئېلىۋېتىلىدۇ. تالالىشىش يەڭ-
گىل ۋە سۈرىتى سۈزۈكرەك بولسا مەخسۇس تەييارلانغان دورىلار
ئارقىلىق توسالغۇلار ئېچىلىدۇ. تۈرۈپ قالغان تاماق، ئىسپىرت-
لىق ئىچىملىك قاتتىق چەكلىنىدۇ.*

گال چاقىسى (ئانگىنا)

گال ئىچىدە كىچىك ـ كىچىك مۇدۇرچاقلار ھەم بەلغەم بولىدۇ، شۇڭا بىمار دائىم يۆتىلىپ ھەتتا، ئاۋازى پۈتۈپ قالىدۇ، بەزىدە قىزىلئۆڭگەچتىمۇ مۇدۇرچاقلار پەيدا بولۇپ قىلىپ، تاماق يېيىش قىيىنلىشىدۇ، ئۆتكۈر چۇچۇمەل ھەم تۇزلۇق نەرسىلەرنى يېگەندە ئاغرىش ۋە ئېچىشىش كۈچىيىدۇ.

ئاچچىق، قويۇق تاماقلار ھەمدە بازار تاماقلىرىدىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئالدىراپ ئوكۇل سالدۇرۇش ھەتتا ئوپېراتسىيە ئارقىلىق ئالدۇرۇۋېتىش ئەڭ ياخشى چارە ئەمەس. بۇنىڭ ئۈچۈن بەدەننىڭ ئىمونىتت كۈچىنى ئاشۇرىدىغان ھەمدە گالنى سىلىقلايدىغان، بۇزۇلغان ماددىلارنى قان ئايلىنىش ئارقىلىق تارقىتىدىغان مەخسۇس تېبابەت دورىلىرىنى ئىشلىتىش لازىم. ئىسپىرتلىق ئىچىملىك قاتتىق چەكلىنىدۇ.

گال قۇرغاقلىشىش

بىمارنىڭ چىرايى قارامتۇل بولىدۇ، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولىدۇ، گال قۇرغاقلىشىدۇ، قىچىشىدۇ.

ئالدى بىلەن بىمارنىڭ جىگەر، ئۈچەي ۋە تال خىزمىتى تەكشۈرۈلۈپ، خاتا دىئاگنوزنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. قورۇغان تاماق، قېزا، كۆدە، قۇرۇق نان ۋە قىممىزدىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. غەزەپلىنىش، ھەسەت ۋە گۇمانخورلۇقتىن ساقلىنىدۇ، ئىگىزدە تۇرۇپ پەسكە قاراش، چۆچۈش ۋە ئەقلىي ئەمگەكنى كۆپ قىلىش ناھايىتى بەك زىيان قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىسسىقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى

قىزىيدۇ، قاتتىق ئۇسسايدۇ، ئىككى تاغاق ئوتتۇرىسى قات-تىق ئاغرىيدۇ ھەم يەڭگىل دەرىجىدە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ. سەپ-رادىن بولغىنىدا بۇ ئالامەتلەر نىسبەتەن ئۆتكۈر بولىدۇ، غىزانى يۇتقاندا قىينىلىدۇ ھەم ئاغرىيدۇ، بۇ ئالامەتلەردىن كېيىن جۇغ - جۇغ بولۇپ ئىششىق پىشىپ يىرىڭ يىغىلغانلىقىنىڭ ئالامىتى بولىدۇ.

يىرىك نەرسە يەپ ياللۇغلانغان ئورۇن تىتىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. ئاچچىق ۋە ئىسپىرتلىق نەرسىلەر چەكلىنىدۇ. قابىز ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك قارا ئۆرۈك چىلانىمىسى، شاتۇت شەربىتى مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر ۋە ئۆتكە زىيان قىلىدىغان ھەرقانداق يېمەكلىك ۋە دورا بۇ كېسەللىككىمۇ زىيان قىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى

بۇنىڭدا ئاغرىق ناھايىتى يەڭگىل بولىدۇ، لېكىن ئىككى تاغاق سۆڭەك ئوتتۇرىسىدا زىيادە ئېغىرلىق سېزىلىدۇ، ئۇسسۇز-لۇق ھەم قىزىتما بولمايدۇ.

كونا ۋە تۇرۇپ قالغان تاماقلاردىن ۋە ئاچچىق يېمەكلىكلەر-دىن پەرھىز قىلىنىدۇ. دۈمبە تەرەپتىن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئىموننىيت كۆچىنى ئاشۇرىدىغان، قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدىغان تىبابەت دورىلىرى يېگۈزۈلىدۇ، سوغۇق ئوكۇللار كۆپ سالدۇ-رۇلمايدۇ.

زۇكام ۋە نەزلە سەۋەبىدىن بولغان ئاۋاز پۈتۈش

نەزلەنىڭ ئالامەتلىرى ئىپادىلىنىدۇ، بولۇپمۇ ئىسسىق نەز-
لىدىكىگە ئوخشاش گالدا ئېچىشىش بولىدۇ، يۆتىلىدۇ، ئاۋازى
پۈتۈپ قالىدۇ.

ئاۋۇال سەۋەبچى ماددىنى تازىلاشنى ئاساس قىلىش، خاتا داۋالاپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم. بولۇپمۇ نەزلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. بىمارنى ياخشى ئارام ئالدۇرۇش، كونا، ئاچچىق نەرسىلەرنى يەپ سېلىشتىن، ئېغىر ئەمگەكتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ۋارقىراشتىن بولغان ئاۋاز پۈتۈش

يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىرىغاندىن كېيىن ئاۋاز پۈتۈپ قالىدۇ،
گال ۋە يۇتقۇنچاقتا ئادەتتىن تاشقىرى قۇرۇقلۇق يەتكەنلىك بىلى-
نىدۇ.

يىرىك تاماقلار بېرىلمەيدۇ، ئۈنلۈك سۆزلەش ۋە ئۇزۇن جۈملىلىك سۆزلەرنى مەشىق قىلىشتىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ. ئاچ-چىق، ئېغىر كېلىدىغان يېمەكلىكلەر ۋاقتىنچە يېيىلمەيدۇ، با-دام مېغىزىنى قايناقسۇدا ئېزىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى

قورساقتا يېقىمسىزلىق بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، تۇكۇ-
رۇك كۆپ كېلىدۇ، بەزىدە ئاچچىق سۇ ياندۇرىدۇ، كېكىرىدۇ،
بەك ئۇسسايدۇ، قىزىيدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، سۈيدۈكى ئاز
كېلىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، تىلىدا گەز بولىدۇ، كۆپىنچە قىزىتما
بولىدۇ، ئېغىر بولسا ئارقىمۇ ئارقا كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ،

قۇسۇقىدا تاماق قالدۇقلىرى بولىدۇ، تومۇرى تېز، ئىنچىكە سوقىدۇ.

قارامور، لازا قوشۇلغان ھەرقانداق تاماقتىن پەرھىز قىلىدۇ، ھاراق ئىچىلمەيدۇ، قورساق ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلمەيدۇ، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ. قايماق، مېۋە دەملىمىسى ۋە يۇمشاق پىشقان ياقلان گۆشى (سوۋۇتۇلغان) مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاشقازان يېرىكلىق يارىسى

ئاشقازان لۇقۇلداپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. قۇسىدۇ كۆپىنچە ھاللاردا ئىچى سۈرىدۇ، ھارارەت كۆتۈرۈلىدۇ، قالايمىقان سۆزلەيدۇ. يېرىك ئېغىز ئالغاندا بەدەن جۇغۇلداش ۋە كۆڭلى ئاينىپ يېرىك ئارىلاش تەرسىلەرنى قۇسىدۇ، ياكى قورسىقى ئاغرىپ قان - يېرىك ئارىلاش ئىچى سۈرىدۇ. ئىششىق يانغاندەك بولىدۇ.

غىزاسىغا سۈت ۋە ئارپا سۈيىگە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ، قاينىتىلغان كېپەك سۈيى ياكى بۇغداي ئومىچى بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

بۇ چارىلەردىن كېيىن غىزاسىغا سېرىق چېچەك ۋە شۇمشە بىلەن پىشۇرۇلغان مېكىيان توخۇ شورپىسى بەرسە بولىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ياللۇغى

ھەزىم بۇزۇلۇپ، تاماق يېگەندىن كېيىن ئاشقازاندا ئېغىرلىق، يېقىمسىزلىق، ئاغرىش بولىدۇ، ئارقىمۇ ئارقا كېكىرىدۇ، قورساق كۆپۈپ، كوركىرايدۇ، ئاشقازان ساھەسىنى باسقاندا قاتتىق ئاغرىش بولىدۇ، چىش مىلىكى يېرىلىدۇ، ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ، شالۋاق كۆپ ئاقىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، كۆپ

ئۇسسايدۇ. قەۋزىيەت بولىدۇ، ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ، سۈيدۈكى قىزىل، مىقدارى ئاز بولىدۇ، سۈيدۈكىنى قويۇپ قويغاندا ئۇنىڭ ئاستىغا چۆكمە چۈشىدۇ، تېرىلىرى قۇرغاقلىشىدۇ، بەدەن تاتىرىدۇ، بىمار كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاپ ئاجىزلىشىپ قالىدۇ.

قەۋزىيەت بولۇشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك ھاراقلار، سوغۇق ئىچىملىكلەر ۋە توڭلاتقۇدا ئۇزۇن تۇرغان يېمەكلىكلەر قەتئىي ئىستېمال قىلىنمايدۇ. گاڭپەن، پالەك ۋە ياڭيۇ يېيىلمەيدۇ. گۇمانخورلۇق، تېرىككەكلىكتىن ساقلىنىدۇ. ھەسەل، قايماق بېرىلسە ۋە سىرتىدىن ئىسسىق ياغلار سۈركەلسە بولىدۇ.

سوزۇلما ئاشقازان ئىششىقى

تاماقنى تەرتىپكە سېلىش، ئەسلى سەۋەبىنى تېپىپ يوقىتىش، تاماقنى بەلگىلىك قاراردا يېيىش ھەمدە ئېغىر ۋە يەللىك تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم. ھاراق، قويۇق چاي، قەھۋەلەرنى ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، ئەتىگەن ۋە كەچقۇرۇنلۇقى ھاۋا ياخشى ۋاقىتلاردا سەيلە قىلىش، تاماق يېيىشنىڭ ئالدى ـ كەينىدە ئارام ئېلىش، غەم ـ قايغۇ، ھەسرەت ۋە قەۋزىيەتتىن ساقلىنىش لازىم.

بىمارنىڭ غىزاسى ئۈچۈن سۈت، ئادەتتىكى شورپا (شوۋىگۈرۈچ)، ماش پۇرچاق سېلىنغان سۇيۇق تاماقلار ۋە تېز سىڭىدىغان يېنىك تاماقلار بېرىلىدۇ. ئېچىشتۇرغۇچى ئۆتكۈر دورا ۋە لازا قاتارلىق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش، ئاشقازان ساھەسىگە سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. باشقا چارىلەر ئەھۋالغا قاراپ قىلىنىدۇ ياكى ئاشقازان ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتىكى چارىلەر بىلەن ئوخشاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com

ئاشقازان يارىسى

ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەرنى يەنى سىركە، قىچا قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلغاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، سېسىق پۇراقلىق كېكىرىك كېلىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ، كۆپ قۇسىدۇ، ئېغىزى قۇرۇيدۇ، يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قىسمى ياكى كىندىكىگە يېقىن ئۈستى تەرەپتە ئاغرىق بولىدۇ، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا، قەي ۋە ئىسھال بىلەن بىللە ئازدۇر ـ كۆپتۇر قان ۋە يىرىڭ بىللە چىقىدۇ. بەزىدە ھوشسىزلىنىپ بىمارنىڭ قول ـ پۇتلىرى سوۋۇپ كېتىدۇ.

ئالدى بىلەن روھىي جەھەتتىن قاتتىق پەرھىزلەر بۇيرۇلىدۇ، ئۇندىن كېيىن ماددىي جەھەتتىن ئاچچىق، يىرىك ۋە سوغۇق، يېمەكلىكلەر، ھاراق ـ شاراپلار چەكلىنىدۇ. بولۇپمۇ كونارغان، توڭلاتقۇدا ساقلانغان ھەمدە ھەر خىل تەم تەڭشىگۈچلەر قوشۇلغان بازار تاماقلىرى قەتئىي بېرىلمەيدۇ. يۈگرەش، سەكرەش، روھىي زەربىگە ئۇچراش ئەھۋاللىرى بۇ كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

ئاشقازان ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى

ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىدا كۆپرەك قورساق ئاچ ۋاقتىدا يېرىم كېچىدە ئاغرىيدۇ، ئاغرىش دۈمبە تەرەپتە بولىدۇ.

ئاشقازان ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىنى داۋالاشتا ئاشقازاننى غىدىقلاپ ئېچىشتۇرىدىغان نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش، روھىي كەيپىياتىنى ياخشىلاش، ئەھۋال ئېغىر بولسا ئورۇندا ياتقۇزۇپ داۋالاش كېرەك. تامىقى ئۈچۈن ئوزۇقلۇقى باي، ئو-

ڭاي ھەزىم قىلىدىغان تاماقلارنى بېرىش، ئاز - ئازدىن كۆپ
قېتىم يېيىش كېرەك.

ئاشقازان يارىسىنى داۋالاش جەريانىدا ئىچى قېتىپ قېلىش-
تىن ساقلىنىش، ئىچىنى يۇمشىتىش، تاماق ۋە كەچكى ئۇيقىدىن
بۇرۇن يېرىم سائەت ئاۋۋال ھەرقېتىمدا 50 گرامدىن ھەسەلنى
يېرىم پىيالە قايناق سۇ بىلەن ئېرىتىپ ئىچىپ تاماق يېسە،
يارىنى مۇھاپىزەت قىلىپ، يامان تەسىرلەردىن ساقلاپ، يارىنىڭ
ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. كەچتە ئىچكەن ھەسەل سۈيى
يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە ياخشى ئۇخلىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش
رولىنى ئوينايدۇ.

پەرھىزگە دىققەت قىلىپ، ئىزچىل تۇردە ئاكتىپ داۋالانسا
كۆپىنچە ھاللاردا ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەكسىچە بولسا ئاقىۋىتى
ياخشى بولمايدۇ. كەمقانلىق، يۇرەك ئېغىش، باش قېيىش كې-
سەللىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

ئاشقازان كۆپۈش

ئاشقازاندا ئىسسىقلىق ياكى سوغۇقلۇقنىڭ ئالامىتى بولى-
دۇ، كېكىرىدۇ، كورکىراش ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ، ئاشقازاننى باس-
قاندا بىئاراملىق بولىدۇ، ئەگەر ئۆتكۈر ھارارەت تۈپەيلىدىن
قىزىتما پەيدا بولسا، ئاشقازان ئېچىشىدۇ. قورساق ئاچمايدۇ،
سۈيدۈك رەڭگى سېرىق بولىدۇ.

ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى تەڭشەش ئۈچۈن بېھى، ئاچچىق ئانار
سۈيى ۋە زىرە سۈيى بىللە ئىچكۈزۈلىدۇ، قاتتىق ئىسسىقلىق
دورىلار چەكلىنىدۇ، كالا گۆشى سامىسى، يەللىك تاماقلار
پەرھىز قىلىنىدۇ، ئەگەر زۆرۈرىيەت بولسا قوستۇرۇش چارىسى
قوللىنىلىدۇ، بىراق سېرىق چېچەك ئىچكۈزۈشكە بولمايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاشقازان ئاغرىش

ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىشتا ئاشقازان قىزىش، ئېچىشىش، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولۇش، ئېغىز قۇرۇش، سوغۇق نەرسىلەر پايدا قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىشتا ئەكسىچە بولىدۇ. يەل تولۇشتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىشتا قورساقتىن غولدۇرلاش ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ. يېمەكلىك بۇزۇلۇشتىن بولغىنىدا ئاچچىق كېكىرىك كېلىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، بەزىدە تۇيۇقسىز قۇسىدۇ.

ئەھۋالىغا قاراپ ھەر خىل مېۋە سۇلىرى بېرىلىدۇ. ئېغىر ۋە گۆشلۈك تاماقلار ۋاقتىنچە بېرىلمەيدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازان ئاستى بەز خىزمىتى تولۇق تەكشۈرۈلگەندىن كېيىن ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى داۋايى غىزالار يېگۈزۈلىدۇ، بىراق قارىمۇچ ۋە ئاقمۇش قوشۇلۇپ قالمىغاي.

ئاشقازان خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى

ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغىنىدا ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولىدۇ، كېكىرىدۇ، ئىسسىق، ئۆتكۈر (ئاچچىق) نەرسىلەرنى يېگۈسى كەلمەيدۇ، سوغۇق نەرسىلەرنى ياخشى ھەزىم قىلىدۇ ھەم سوغۇق غىزالار ياخشى پايدا قىلىدۇ، سېسىق كېكىرىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ، سۈيدۈكى سېرىق، چوڭ تەرىتى قۇرغاق كېلىدۇ. تومۇرى ناھايىتى تېز، ئارقىمۇ ئارقا سالىدۇ، مىزاج سوغۇق (بەلغەم) دىن بۇزۇلغان بولسا قورساق ئاچمايدۇ، ئاچچىق ۋە تۇزلۇق نەرسىلەرنى يېيىشنى خالايدۇ، بەزىدە يالغان ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ، قورساق كۆپىدۇ، ئاچچىق كېكىرىدۇ، ھۆ بولىدۇ، قۇسىدۇ، سەۋدادىن بولغىنىدا قورساق بەك ئاچىدۇ، ھەزىم ئاجىزلىشىپ كۆپۈش ئېغىر بولىدۇ، قورساق ئاچ ۋاقتىدا

ئاشقازان كۆيۈشىدۇ، قەي ئارقىلىق سەۋدا ماددىسى چىقىپ كەتسە ئېچىشىش پەسىيىدۇ.

ئارتۇقچە رىقابەت، كۆڭۈل ئاغرىقى ۋە ئەھمىيىتى يوق جىدەللەردىن ئۆزىنى چەتكە ئېلىش، كۈچلۈك ھاراقلاردىن پەرھىز قىلىش، سوغۇق تەبىئەتلىك شەربەت ۋە كۆكتاتلىرىنى ۋاقتىنچە بولسىمۇ تەرك ئېتىش لازىم. كەچكىچە ئۇخلىماسلىق، تاماق يېمەي زورۇقۇپ ئىشلەش، ھەسەت قىلىش ياكى سەھەتكە ئۇچراشمۇ ناھايىتى زىيانلىق، ھەسەل، سەۋزە، پاقلان گۆشى، قوينىڭ ئاشقازىنى، قايماق قاتارلىقلار مەنپەئەتلىك.

ھەزىم ئاجىزلىقى

بۇ كېسەلدە ئاشقازان مىزاجىنىڭ ماددىسىز ئىسسىقتىن بولغان بولسا، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولىدۇ. ئېغىزى لاۋزا تېتىيدۇ، ياكى بېلىق پۇرىقىدەك سۇ يىغىلىدۇ. سوغۇق نەرسىلەرگە كۆڭلى تارتىدۇ. ئەگەر ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بولغان بولسا ئۇسسۇزلۇق بولمايدۇ، ئىسسىق نەرسىلەرگە كۆڭلى مايىل بولۇشتەك ئامىللار بولىدۇ.

بۇ كېسەلنى داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى چارە تاماقلىنىشنى رەتكە سېلىش، سۈپەتنى ياخشىلاپ، ساننى كېمەيتىش، بەلگىلىك ۋاقىتتا تاماقلىنىشتىن ئىبارەت. يەڭگىللىرى شۇنىڭ بىلەنلا ساقىيىپ كېتىدۇ. داۋالاش لازىم تېپىلغاندا ئەسلى سەۋەبنى ياخشى ئېنىقلاپ، سەۋەبكە قارىتا داۋالاش لازىم.

تامىقىغا ئاساسەن سىڭىدىغان ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان تاماقلار بېرىلىدۇ. بەك تويۇنۇپ تاماق يېيىش، تەستە سىڭىدىغان يەللىك تاماقلارنى مەسىلەن، پىياز، كاللەك بەسەي قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، قورۇلغان ۋە قىيمىلىق تاماقلارنى يېيىش، تاماقنى تېز ۋە قالايمىقان يېيىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ھەزىم ناچارلىشىش

قوساق كۆپىدۇ، يېگەن تاماق مەيدىسىدە تۇرۇۋالغانلىقىنى بەزىدە ئېچىشتۇرۇۋاتقانلىقىنى سېزىدۇ. سېسىق كېكىرىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ. بەزىدە قۇسىدۇ، چوڭ تەرىتى ئادەتتىن تاشقىرى سېسىق پۇرايدۇ. ۋە باشقىلار.

تاماق مىقدارىنى ئازايتىش، تاماقلىنىش ۋاقتىنى قاتتىق تىزگىنلەش، قورساق تازا ئېچىپ ئىشتىھا تولۇق تارتقاندا دارچىن، قاراмۇچ، زەپەرلەر بىلەن خۇش پۇراقلاشتۇرغان كەكلىك، چۈجە، توخۇ قاتارلىقلارنىڭ شورپىسىغا ئوخشاش تېز سىڭىدىغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. نورمال ھالدا تەنھەرىكەت قىلىش، مۇنچىغا چۈشۈش، ئاشقازان سەھەسىنى ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇش ياكى ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش، قول ـ پۇتلىرىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ تۇرۇشقا ئوخشاش ھەزىمگە ياردەم بېرىدىغان چارىلەرنى قوللىنىش لازىم.

ئىشتىھا بۇزۇلۇش

غەيرىي نورمال نەرسىلەرنى يېيىش خاھىشى بولىدۇ، مەسىلەن: توپا، سېغىز، ھاك قاتارلىقلارنى يېيىشنى خالايدۇ.

تامىقىنى تەرتىپكە سېلىش، ھەر خىل دېڭىز مەھسۇلاتلىرىنى يېگۈزۈش، بىر خىللا تاماق تۈرىگە ئۆگىنىپ قالماسلىق لازىم. قوشۇمچە ئوزۇقلۇق تولۇقلانسىتا ھەر خىل ھايۋانىي يېمەكلىكلەر ھەمدە راك، تاسما بېلىق قاتارلىقلارنى بېرىش، ھاراق ۋە لازىدىن ئالاھىدە ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

ھەزىمنىڭ پۈتۈنلەي بۇزۇلۇشى

بۇ كېسەلدە چىرايى تاتىرىش دېمى سىقىش، ئاشقازاندىن يەل ئۆرلەش سەۋەبلىك باش ئاغرىش، ئاشقازان ئاغرىش، ھىق تۇتۇش، ھورۇنلىشىش، ماغدۇرسىزلىنىش، قورساق كۆپىشىپ كۆڭلى ئاينىش، ئىچى سۇرۇش بەزىدە ئىچى قېتىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

زۆرۈر تېپىلغاندا ئىلمان سۇغا تۇز قوشۇپ ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇش، ئاشقازاننى بوشىتىپ بولغاندىن كېيىن قىممىتى يۇقىرى ۋە ئاسان سىڭىدىغان تاماقلاردىن ئاز مىقداردا يىگۈزۈش، مۇۋاپىق تەنھەرىكەت قىلدۇرۇش، مۇنچىدا يۇيۇندۇرۇش، تەرلىتىش قاتارلىق ئىچكى - تاشقى بەدەن تازىلاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ، بۇزۇلغان تاماقنىڭ قالدۇق تەسىرلىرىدىن ئومۇمىي بەدەننى تازىلاش، ئاندىن كېيىن ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش ۋە ھەزىمنى ياخشىلاش مەقسىتىدە داۋالاش لازىم.

ئەڭ مۇھىمى تاماقنى ئاز يېيىش، تېز سىڭىدىغان ۋە ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى تاماقلارنى يېيىش، رېتىملىك ئوزۇقلىنىش، مۇۋاپىق تەنھەرىكەت قىلىپ بەدەننى، ئاشقازان ۋە ھەزىمنى كۈچلەندۈرگۈچى چارىلەرگە كۆندۈرۈش كېرەك.

ئىشتىھانىڭ زىيادىلىكى

بىمارنىڭ قورسىقى پات - پات ئاچىدۇ. ھازىر تاماق يېگەن بولسىمۇ، يەنىلا ئېچىپ تۇرىدۇ. شۇڭا بىمار پەرىشان بولۇپ روھىي چۈشۈپ كېتىدۇ، يۈرىكى سىقىلغاندەك ھېس قىلىدۇ. بەزىدە تاماقنى كۆپ يېسىمۇ سەمرىمەي ئەكسىچە ئورۇقلاپ

www.uyghurkitap.com

كېتىدۇ.

بىمار تۇزلۇق، زىيادە ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىشى، تاتلىق، ياغلىق تاماقلارنى ئىچكۈزۈپ قوستۇرۇش، قەي قىلىپ بولغاندىن كېيىن پىستە مېغىزى ۋە بادام مېغىزىنى ئېزىپ كۈنجۈت يېغى ۋە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈش لازىم. ئادەتتىكى چاغلاردا مېغىزلاردىن ياڭاق، چىلغوزە، بادام مېغىزى، خاسىڭ سېغىزى، كۈنجۈت مايىنكى (زىماتاڭ) قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى، شارائىت يار بەرسە بىمارنىڭ غىزاسىغا زەپەرنى قوشۇپ بېرىش كېرەك.

غىزاسى ئۈچۈن توخۇ ۋە قوي گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلسا، نوقۇتنى سېرىق ياغ ياكى بادام يېغى بىلەن قورۇپ يېسە بولىدۇ

بەدەن ئاجىز بولسا داۋا ئىلمىنىكى مۇتىدىلدىن 5 گرام ئېلىپ مائۇللەھمى (گۆش سۈيى) بىلەن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى غىزالاردىن، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقى، توخۇ كاۋىپى، شېكەر، بادام يېغى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە بولىدۇ.

قان قۇسۇش

بەزىدە ئاشقازان ساھەسىدە كۆيۈشكەندەك سېزىم بولىدۇ. بەزىدە شىددەت بىلەن قان قۇسىدۇ. بەزىدە سۈيۈق، بەزىدە قويۇق، بەزىدە كۆپۈك ئارىلاش ۋە بەزىدە غىزا ئارىلاشقان قۇسىدۇ. بەزىدە ساپ قان قۇسىدۇ. بەزىدە مىقدارى ئاز، بەزىدە ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. ئاشقازان ساھەسىدە يېقىمسىزلىق بولىدۇ.

بۇ مەزگىلدە قان تولۇقلاش ۋە قان كۆپەيتىش خاراكتېرىدىكى دورىلار بېرىلمەيدۇ. قان قۇسۇشنىڭ سەۋەبلىرىنى ئېنىقلاپ شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ھەمدە كۆپ چارچاش، قاتتىق غەزەپلىنىش، ئاچ قېلىش، زورۇقۇپ ئىشلەش قاتارلىقلاردىن پەرھىز

قىلىش لازىم.

ھېق تۇتۇش

ئارقىمۇ ئارقا ھېق تۇتىدۇ. خىلمۇ - خىل سەۋەبلەر تۈپەيـ-
لىدىن ئۇخشىمىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

*ئالدى بىلەن روھىي جەھەتتىن تىنچلاندۇرۇلىدۇ، قور-
قۇش، تاماقنى تېز يۇتۇش ياكى مۇزدەك نەرسىنى ئالدىراپ
يېيىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، قورساق ساھەسىگە ئىسسىق
ئۆتكۈزۈلىدۇ.*

ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ ئاغرىقى

ماددىنىسىز ئىسسىقتىن بولغان بولسا، ئاغرىق قاتتىق بولى-
دۇ، بىمار ھوشسىزلانغان بولىدۇ. قول - پۇتلىرى سوۋۇپ
كېتىدۇ. ماددىلىق سەپرادىن بولغان بولسا، يۇقىرىقى ئالامەتلەر-
دىن باشقا ئۇسسۇزلۇق ئۆتكۈر بولىدۇ، يۈز، كۆزلىرى سېرىق
بولىدۇ، گال ۋە ئېغىزى قۇرۇيدۇ، ئېغىزى ئاچچىق بولىدۇ،
قويۇق يەلىنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن بولغان بولسا كېكىرىدۇ،
يەل بار ۋاقىتىدا ئاغرىق ناھايىتى قاتتىق تۇتىدۇ.

*ئاز - ئازدىن تاماق يېيىشكە كۆندۈرۈلىدۇ، گۇمانخورلۇق،
كۆپ ئويلىنىش ۋە جاھىللىق بۇ كېسەللىكتە قاتتىق چەكلىنىدۇ.*

ئاشقازان ئېچىشىش

قورساق ئاچ ۋاقىتىدا ئاغرىق كۈچلۈك بولىدۇ، شۆلگەي
كۆپ ئاقىدۇ، ئازراق بىر نەرسە يېگەندىن كېيىن پەسىيىدۇ،

ھەم قايسى خىلىتتىن بولغان بولسا، شۇنىڭ خاس ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.
ئاشقازان سۈيۈقلۇقىنى نورماللىشتۇرىدىغان ئىسپىرت تو-رىدىكى ھەرقانداق ئىچىملىكتىن ۋە تاماكىدىن پەرھىز قىلدۇرۇ-لىدۇ. ئىچىنى سۈرىدىغان دورىلار قاتتىق چەكلىنىدۇ، روھىي جىددىيلىكتىن يىراق تۇتۇلىدۇ.

ئاشقازان غىدىقلىنىش

ئاچچىق ـ چۈچۈمەل نەرسىلەرنى يېگەندە ئاشقازان ئېچىشىدۇ ۋە ئاغرىيدۇ. ئاشقازان ساھەسىدە ئېغىرلىق بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، بەزىدە قۇسۇپ بەلغەم چىقىپ كېتىدۇ.
ئاشقازان ئاستى بېزى يالقۇغىدا قىلىنىدىغان پەرھىزلەردىن سامسا، لەگىپۇڭ، لازا قاتارلىقلاردىن ساقلىنىدۇ. پىتىر تاماق، لىمون سۈيى، دۇغاپ قاتارلىقلار چەكلىنىدۇ.

ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش

ئاشقازان مۇسكۇللىرى ئاجىزلىشىپ، بوشىشىپ، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، بىماردا كۆپىنچە قەۋزىيەت ئېغىر بولىدۇ، بىرەر نەرسىنى يېيەلمەيدۇ. ھەزىم بۇزۇلىدۇ، ئاشقازان كۆپ-ىدۇ، باسقاندا كورىكراش ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ، بىمار بوشىشىپ ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ.
كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئاساسىي سەۋەبلەرنى يوقىتىش، قو-شۇمچە كېسەللىكلەر بولسا داۋالاش لازىم. ئاشقازان زەئىپلىكىنى داۋالاپ ئاشقازان ـ ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئوزۇقلىنىش-نى ياخشىلاش، كۈندىلىك تۇرمۇشنى رەتكە سېلىپ، ئەمگەك ـ خىزمەت بىلەن ئارام ئېلىشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، تەنتەر-

*بىيە پائالىيەتلىرىگە مۇۋاپىق تۈردە قاتنىشىش قاتارلىقلار ئارقى-
لىق ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىش، بەدەننى سەمرىتىش بىلەن
بىللە ئىچى ۋە سىرتىدىن مۇۋاپىق دورىلارنى بېرىش لازىم.*

*تامىقى ئۈچۈن پاقلان گۆشى، بېلىق گۆشى، گۈرۈچ تاماق-
لار، ھەرخىل ئوتياشلارنى مۇۋاپىق تۈردە بېرىش لازىم. كاللەك
بەسەي، ياڭيۇ، باش پىيازلار قورساق كۆپتۈرىدۇ. ياڭيۇ ئورنىغا
ئاش چامغۇر، باش پىياز ئورنىغا سۇڭپىياز ئىشلەتسە بولىدۇ.*

ئاشقازانغا زەربە تېگىش

ھەر خىل سەۋەبلەر بىلەن ئاشقازانغا زەربە تەگكەنلىك تارىخى
بولىدۇ، ئاشقازان ساھەسى ئاغرىيدۇ.

*دەرھال تەكشۈرۈپ، ئىچىدىن زەخىم يېگەنلىك ئەھۋالىنى
ئېنىقلاپ، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار بىلەن قان كۆپەيتكۈچى
ئاماللار قىلىنىدۇ. بۇ جەرياندا قان بېرىش، ئىغىر زۇكام بو-
لۇش، سەكرەش، يىرىك تاماق يېيىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز
قىلىنىدۇ.*

جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغا ئاستىدا ئىغىرلىق ھەم يەڭگىل ئاغرىق
بولىدۇ. جىگەر چوڭىيىدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، ئوڭ تاغاق قىس-
مى ئاغرىيدۇ. قەۋزىيەت بولىدۇ. بەزىدە يەڭگىل سېرىقلىق
چۈشۈپ يەڭگىل دەرىجىدە ئىسسىتمىسقا بولىدۇ. بۇ سەۋەبتىن جىگەر
ئاجىزلىقى ۋە جىگەر ئاغرىقىنىڭ شىكايىتى بولىدۇ.

*كاۋاپ، سامسا، پېتىر مانتا، پولو، ھالۋا ۋە پوشكالدىن
قەتئىي پەرھىز تۇتۇلىدۇ، تۇخۇم سېرىقى زىيان قىلىدۇ، غەزەپلى-
نىشتىن ساقلىنىدۇ.*

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

جىگەر مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

جىگەر ساھەسى ئېغىر، ئاغزى بەتتام، سۈيدۈك رەڭگى ئاق بولىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقى، جىگەر ئاغرىش، سوئۇلقونىيە ۋە ئىستىسقانىڭ شىكايىتى بولىدۇ.

يەڭگىل سىڭىدىغان، قان كۆپەيتىدىغان، ھەزىمنى ياخشىلايدىغان دورا ۋە تاماقلار بېرىلىدۇ، قۇشقاچ گۆشى ۋە پاقلان گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ، زىرە سېپىپ بەرسە ۋە چېيىغا بادىيان قوشۇپ بەرسە پايدىلىق، ئاچچىق ۋە چۈچۈمەل نەرسىلەردىن، سوغۇق ئىچىملىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

جىگەرنىڭ سوغۇقتىن ئاجىزلىشىشى

تىلنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ، ئۇسسىمايدۇ، بەدىنى بوشاپ، يۈزى ئىششىپ قالىدۇ، سۈيدۈكى ئاق، قويۇق كېلىدۇ، بەزىدە قۇسىدۇ.

ئالدى بىلەن ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى، قان كۆپەيتكۈچى دورا ۋە تاماقلار بېرىلىدۇ، بىر قېتىمدا كۆپ تاماق يېيىشتىن، ئىسپىرتلىق ئىچىملىك ئىچىشتىن، كۆپ ئۇخلاشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. پۇت ۋە بېشى ئىسسىق تۇتۇلىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ياللۇغى

جىگەر ساھەسىدە ئاغرىق ۋە ئېغىرلىق بىلىنىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ. بىمار ئوڭ تەرەپنى بېسىپ ياتالمايدۇ. قۇسۇش، قەۋزىيەت بولۇش، قول ـ پۇتلىرى سوۋۇپ

كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ.

قاتتىق غەزەپلىنىشتىن، ئېغىر ھەرىكەتتىن ۋە بارلىق ئىسسىق ۋە مايلىق تاماقلاردىن قاتتىق پەرھىز قىلىنىدۇ. ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر مەڭگۈ چەكلىنىدۇ. داۋالاشتا جىددىي تۇتۇش قىلىنىپ، سەل قاراشتىن ساقلىنىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان جىگەر ياللۇغى

يۈز ۋە تىلنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ، كۆپ ئۇسسىمايدۇ، ئاغرىق ۋە تەپ ئۆتكۈر بولمايدۇ، جىگەر ساھەسىدە ئېغىرلىق زىيادە بولىدۇ. ھېق تۇتۇپ، قۇسىدۇ، ئەگەر ياللۇغ ئۆتكۈر بولسا، نەپەس سىقىلىش ۋە يۆتەل بولىدۇ.

زىيانلىق ئىچىملىكلەر، مايلىق تاماقلار ۋە ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ، بىر قېتىمدا كۆپ تاماق بېرىلمەيدۇ. چۈچۈمەل ئىچىملىك، دادۇر، كونا گۈش، ئېشىپ قالغان تاماق يېيىشكە بولمايدۇ.

جىگەر قېتىش

بۇ كۆپىنچە جىگەرنىڭ سوغۇق ھەم ئىسسىقتىن بولغان ياللۇغلىنىشىدا ئىششىق ياخشى تارقالماسلىقتىن پەيدا بولىدۇ، بەزىدە سەۋدانىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن بولىدۇ، جىگەر ساھەسىدە قاتتىقلىق بىلىنىدۇ، ئاغرىش ۋە تەپ بولمايدۇ، ئىشتىھاسى كېمىيىدۇ، كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلايدۇ.

بارلىق ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر مەڭگۈ چەكلىنىدۇ، غەم ئەندىشە ۋە غەزەپلىنىشنىڭ زىيانلىق ئىكەنلىكى تەكىتلىنىدۇ. كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ۋە كۆپ خىزمەت قىلىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ، قارا كىيىم ۋە قات ـ قات كىيىم كىيىشكە بولمايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

جىگەر يىگىلەش

كەيلۈس جىگەر تەرەپكە ياخشى شۈمۈرۈلمەيدۇ، بەزىدە كۆڭ-لى ئېلىشىدۇ، بەزىدە ھۆ بولىدۇ، ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغا ئاستىدا ئاغرىق بولىدۇ، كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە جىگەر بىر ئاز چوڭىيىدۇ، ئەمما كېيىن كىچىكلەيدۇ، بەزىدە يەڭگىل قىزىتى-دۇ، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، قورساق كۆپۈش، قەۋزىيەت قاتارلىقلار بولىدۇ. تېرىلىرى قۇرغاقلىشىدۇ، ۋە سېرىقلىق چۈ-شىدۇ، بەدىنى ئاجىزلايدۇ ھەم ئورۇقلايدۇ، ئاخىرقى مەزگىلىدە يەرقان (سېرىقلىق چۈشۈش) كېسىلى ياكى ئىستىسقا كېسىلى پەيدا بولىدۇ.

يەڭگىل سىڭىدىغان تاماقلار بېرىلىدۇ، تۆگە، ئېشەك ياكى قوي سۈتى، ئايران ئىچكۈزۈلىدۇ، پاقا ياكى تاشپاقا يېگۈزۈل-دۇ. ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. غەزەپ-لىنىشتىن ساقلىنىپ، مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇلىدۇ.

جىگەر كىچىكلەش

بۇ كېسەلدە بىمارنىڭ ھەزىم قىلىشى بۇزۇلىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ. بەزىدە ئاچچىق سۇ ياندۇرىدۇ. دەسلەپتە جىگەر يوغى-نايدۇ كېيىن ئورۇقلاپ كىچىكلەپ كېتىدۇ، يېنىك دەرىجىدە قىزىيدۇ، قورساق كۆپىدۇ بەزىدە قەۋزىيەت بولىدۇ. بەزىدە قورساققا سۇ چۈشىدۇ ۋە قان قۇسىدۇ ۋە باشقىلار.

بىمارنى ياتقۇزۇپ تولۇق دەم ئالدۇرۇش لازىم. بىمارنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن ئوڭاي ھەزىم بولىدىغان تاماق-لار بېرىلىدۇ. سۈت بىلەن قىلىنغان شىپەن، تۇخۇم ئېقى، توخۇ گۆشى، بېلىق گۆشى ۋە بىمارنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان

ئوتياشلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھەجمى ئاز، قۇۋۋىتى كۆپ، بەك مايلىق بولمىغان تاماقلار بېرىلىدۇ.

ئىسسىقلىق دورىلارنى ئىچمەسلىك، بەك مايلىق گۆشلەرنى كۆپ يېمەسلىك، لازا ۋە ھەرخىل ئاچچىق نەرسىلەرنى، قويۇق چاي قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلماسلىق، ھاراق - شاراپ ئىچمەسلىك لازىم.

جىگەر مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان بەدەن كۆپۈپ ئىششىش

يۈز ۋە قاپاقلىرى ئىششىيدۇ، ئىششىق قول - پۇتلىرىغا چۈشىدۇ، بەدەن تېرىلىرىنىڭ رەڭگى سېرىق ياكى ئاق بولىدۇ، قورساقتا كوركىراش تاۋۇشى ئاڭلىنىدۇ.

سامسا، پېتىر مانتا، مايلىق شورپا، لازا قاتارلىقلاردىن قاتتىق پەرھىز قىلىنىدۇ، پىشمىغان، بۇزۇلغان تاماقلار ۋە زورلىغان غىزالار قاتتىق يېيىلمەيدۇ. كېسەللىك ماددىسىنى ئىنقىلماي تۇرۇپ سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ.

جىگەر سانجىقى

ئوڭ تەرەپ قوۋۇرغىلار ئارىسىدا تۇيۇقسىز قاتتىق ئاغرىش پەيدا بولۇپ بىمارنى بىئارام قىلىدۇ. ئاغرىش قورساق، ئاشقازان، مۈرە ۋە بويۇننىڭ ئوڭ تەرىپىگە تارقىلىدۇ. كۆڭلى ئېلىشىپ ئاچچىق سۇ ياندۇرىدۇ ياكى قۇسىدۇ، ھېچ تۇتۇپ قورسىقى كۆپىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، بەزىدە ئاغرىق كۈچەيسە بىمار ئايلىنىپ كېتىدۇ.

غىزاسى ئۈچۈن ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر جۈملىدىن

ئەينۇلا مۇرابباسى، لىمون شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتى، ئاپېلسىن شەربىتى، نەشپۈت، ئامۇت قاتارلىق جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتكۈچى يېمەكلىكلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ. چوڭ ھايۋان گۆشلىرى، تۇخۇم، ھالۋا، كاۋاپ قاتارلىق ئېغىر، تەستە سىڭىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك لازىم.

سۇلۇق ئىششىق

پۈتۈن بەدەندە بولۇپمۇ قورساق ۋە پۇت قىسمىدا سۇلۇق ئىششىق كۆرۈلىدۇ. بۇ كۆپىنچە يۈرەك ھەرىكىتىگە مۇناسىۋەتلىك.

تامىقى ئۈچۈن توخۇ، كەپتەر، پاقلان گۆشلىرىنى نوقۇت بىلەن پىشۇرۇپ بېرىش مۇمكىن. ئاچچىق تەملىك غىدىقلىغۇچى، ئېچىشتۇرغۇچى، تەركىبىدە تۇز كۆپ بولغان يېمەكلىكلەردىن ۋە سۇدىن پەرھىز قىلىش بۇيرۇلىدۇ، يەنە شۇنى ئەستە تۇتۇش لازىمكى، ھەرقانداق سۇلۇق ئىششىق كېسىلىدە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان قۇرسى ئەنبەرى بارس قاتارلىقلارنى بېرىش لازىم.

ئىستىسقا تالنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولسا، داۋالاشتا بەدەندىن سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش، ئاندىن تالنى قۇۋۋەتلەش دورىلىرى ئىشلىتىش لازىم. ئىستىسقا كۆپ قان يوقاتقانلىقتىن بولسا، ئۈچەينىڭ، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئۈزۈم شەربىتى بېرىش، تۇخۇم سېرىقىنى شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش، پاقلان گۆشى، توخۇ، كەكلىك گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ يېيىشكە بۇيرۇش ۋە سۈت ئىچىشنى تەۋسىيە قىلىش لازىم.

قورساققا سۇ يىغىلىش

جىگەر ۋېنا تومۇرىنىڭ توسۇلۇشى ۋە جىگەرنىڭ ئۆتكۈزۈش- چانلىقى تۆۋەنلەش نەتىجىسىدە قورساق ساھەسى كۆپۈپ يوغىناي- دۇ، سۈيدۈكى ئازلايدۇ ھەمدە گۆش يۇيغان سۇدەك كېلىدۇ، نەپسى قىيىنلىشىدۇ.

تامىقى ئۇچۇن پاقلان گۆشى، توخۇ، قىرغاۋۇل، كەكلىك گۆشلىرىنى قورۇپ بېرىشكە بولىدۇ. قىزىتمىسى بولمىسا مەز- كۇر گۆشكە زىرە، دارچىن سېلىپ بېرىش مۇمكىن. ئەگەر كېسەلدە قىزىتما بولۇپ، يۆتىلى بولمىسا، مەزكۇر گۆشكە زىرىق سۈيى، سىركە ياكى قېتىقنىڭ بىرىنى قوشۇپ بېرىش لازىم. بۇ كېسەلگە تۆگە سۈتى ياخشى داۋا بولىدۇ. چۈنكى ئۇ، سۈيدۈك- نى راۋان قىلىپلا قالماي، بەلكى بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ، ئۇنى قىزىتىپ سەل ھور چىققاندىن كېيىن بېرىش ۋە بەدەن قوبۇل قىلالىغىدەك مىقداردا بېرىش كېرەك. جىگەر قېتىش سەۋەبىدىن قورساققا سۇ چۈشكەن بولسا، ئېشەك سۈتىنى ئىچىشكە بەرسە تېخىمۇ پايدىلىق. ئۇنىڭ جىگەرنى ياشارتىپ، يۇمشىتىش، قور- ساق سۈيىنى ئازايتىش ئۇنۇمى تۆگە سۈتىگە قارىغاندا كۈچلۈك. ئۇنى سىل كېسەللىكىدە كۆرسىتىلگەن ئۇسۇل بويىچە مىقدارىنى تەدرىجىي ئاشۇرۇپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

قورساققا يەل يىغىلىش

قورساق كۆپۈپ كېتىدۇ. قورساق تېرىسى چىڭقىلىپ تار- تىلغاچقا كىندىك سىرتقا پۇلتىيىپ چىقىدۇ، قورساقنى چەكسە ناغرىدەك ئاۋاز چىقىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

تاماقنى چەكلەش، بىمارنىڭ ئەھۋالى ياخشى ۋاقتىدا تامىقىدىنىڭ يېرىمى ياكى ئۈچتىن بىر ھەسسە تاماق بىلەن قانائەت قىلدۇرۇش، ئۈسسۈزلۇق بېرىشكە توغرا كەلسە مارجان شوخلا ئەرىقى، بادىيان ئەرىقلىرىنى ئاز - ئازدىن بېرىش، سېرىق ئوت ئۇرۇقىنى سوقۇپ سۇ قۇيۇپ شىرىنىسىنى چىقىرىپ، شەربىتى بۇزۇرى بىلەن بىللە بېرىش، گۈلقەننى كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. يەل پەيدا قىلغۇچى تاماقلار، پىياز، ماش، كالا گۆشى، ياخشى پىشمىغان تاماقلارنى بەرمەسلىك كېرەك.

ئۆت تېشى كېسەللىكى

ئوڭ تەرەپ يۇقىرى قورساق قىسمى ئاغرىش، مۈزلاپ تىترەش، يۇقىرى قىزىتما بولۇش، سېرىقلىق چۈشۈش كۆرۈلىدۇ.

سامسا، گۆش نان، تۇخۇم سېرىقى، پولو، قازان كاۋىپى، قېزا قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، كۆپ تاماق يېيىلمەيدۇ، ھاراق ئىچىش چەكلىنىدۇ.

تال ياللۇغى

يەرلىك ئورۇندا ئىششىق ۋە قاتتىقلىق بولىدۇ. ئۇندىن باشقا ئاچچىق كېكىرىش، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قىسمى كۆيۈشۈش، ئاچچىق قەي قىلىش، سۇيدۇك رەڭگى قارىغا مايىل قىزىل بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئاچچىق نەرسىلەر چەكلىنىدۇ. چوڭ - كىچىك تەرەت راۋانلاشتۇرۇلىدۇ، تېزدىن داۋالاش، سەل قارىماسلىق كېرەك.

تال چوڭىيىش

تال ساھەسى ئاغرىپ، ئېغىرلىشىپ، قورساق كۆپىدۇ

بۇنىڭغا جىگەر چوڭقىيىشقا قوللانغان ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ، تېزدىن داۋالاشقا تۇتۇش قىلىش لازىم.

تال توسۇلۇش

تال ساھەسى ئېغىرلىشىپ، بەدەن رەڭگى قارىغا مايىل بولىدۇ، تال چوڭقىيىپ، قاتتىقلىشىدۇ.

يەللىك، ئېغىر تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، سوغۇق سۇ چەكلىنىدۇ.

تال ئاغرىش

يەلدىن بولغان ھەم سوغۇقتىن بولغان تال ئاغرىقىدا ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، كۆپ ئۇسسىمايدۇ. قورساق كۆپۈش، قورساق غولدۇرلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ، تالنىڭ ئىسسىقى ئېشىپ كەتسە كۆپ ئۇسساش، تال سەھەسى ئېچىشىش، سۈيدۈك رەڭگى قىزىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

جىگەر مەنبەلىك قورساققا سۇ چۈشۈش ئالامەتلىرى بىلەن بىللە كەلسە شۇنىڭغا دائىر پەرھىزلەرنى ئوخشاش قوللانسا بولىدۇ، چوڭ ـ كىچىك تەرىتى راۋانلاشتۇرۇلىدۇ.

تاماقتىن ئىچى سۈرۈش

دەسلىپىدە سىيىق كېكىرىدۇ، كۆپ قېتىم ئۈچەي غولدۇرلاپ، ئىچى سۈرىدۇ، بەزىدە قورساق ئاغرىيدۇ، ئىچى سۈرگەندىن كېيىن بىر ئاز راھەتلىنىپ قالىدۇ.

بىر ئىككى كۈن تاماقنى ئازايتىش لازىم. قايناقسۇ كۆپ ئىچكۈزۈلىدۇ، زۆرۈر بولسا قۇستۇرۇلىدۇ. ئۆي ۋە يېمەكلىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تازىلىقى ياخشىلىنىدۇ. بىمارغا ئېغىر ۋە قويۇق تاماق بېرىش چەكلىنىدۇ.

ئۈچەي مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش

غىزا يەپ ئاززاق ۋاقىتتىن كېيىن غىزا ئاشقازاندىن ئۈچەيگە ئۆتكەندە باشلىنىدۇ. قورساق كۆپۈش، قورساق كورىكىراش قاتارلىقلار مەۋجۇت بولىدۇ، بەزىدە تەرتى ئاززاق يىرىك ياكى قان ئارىلاش كېلىپ، ئۈچەي ساھەسى ئاغرىيدۇ ھەم تاماق ياخشى ھەزىم بولماي تەرەت بىلەن بىللە چىقىدۇ. ئەگەر سەپرا سەۋەبىدىن بولسا، ئۈچەي ئېچىشىش ۋە چوڭ تەرەت قىلغاندا مەقئەت ئېچىشىدۇ. چوڭ تەرىتىدىن سېرىق ھەم سەپرا ماددىسى تېپىلىدۇ.

كېسەل باشلىنىپ بىر كۈن ياكى بىر كېچە ـ كۈندۈز تاماق بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر ئۇسساپ كەتسە قايناق سۇ ياكى تۇخۇم ئېقى، قايىنتىلغان سۈنى سوۋۇتۇپ بېرىش، كۆك سۇت، قېتىق، قۇرۇت سۈيى بېرىش لازىم. 24 سائەتتىن كېيىن بىمارغا ئىلمان سۇيۇق تاماقلارنى بەرسە بولىدۇ. مەسىلەن: كالا سۈتىنى قايىنتىپ سوۋۇتۇپ بىر ئاز تۇز ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش، ئەگەر سۈت ئىچكەندىن كېيىن قورساق كۆپۈش كۆرۈلسە سۈت ئورنىغا شوۋىگۈرۈچ، سۇيۇقراق قىلىنغان ئاق ئاشلارنى بېرىش كېرەك. بىمار بىر ئاز ساقايغاندىن كېيىن ئادەتتىكى غىزالارنى بېرىش، كۆپلەپ سۇ ۋە سۇتلۇك تاماقلارنى بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ئىچ سۈرۈشنى دىققەت بىلەن كۆزىتىپ، ئىنچىكىلەپ ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبىنى ئېنىقلىغاندىن كېيىن داۋالاش، ئالدىراپ ئىچنى توختىتىدىغان دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. ئەگەر ئۈچەيدە غىدىقلىغۇچى ماددىلار يەنى ھەزىم بولمىغان تاماقلار ۋە بۇزغۇچى ماددىلار بولسا يېنىك سۈر-

گە بېرىلىدۇ. مەسىلەن: بىنەپشە، بادىيان، سانا، ئاق لالە
يىلتىزىغا ئوخشاش دورىلارنى ئىچكۈزۈپ ئۈچەينى تازىلىغاندىن
كېيىن ئاندىن ئىچىنى توختاتقۇچى دورىلارنى بېرىش لازىم. بۇ
دورىلار خىلىت ئېتىبارى بىلەن تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇ-
لىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش

بۇ كېسەلدە بىمارنىڭ ئاغزى ۋە تىلى قىزىل بولۇپ ئاغرىي-
دۇ، بەزىدە ئېغىز ۋە تىلىنىڭ يۈزىدە زەخىملەر ياكى ئۈششاق
قاپارتقۇلار بولىدۇ. ئېغىزىدىن شالۋاق ئېقىپ تۇرىدۇ. ئەتىگەندە
3 ـ 4 قېتىم سېسىق پۇرايدىغان، كۆپۈكسىمان، ئاق رەڭلىك
ياكى كۆكۈش تەرەت قىلىدۇ. بىمار ئورۇقلايدۇ.

بۇ كېسەلدە يېمەك ـ ئىچمەكنى رەتكە سېلىپ مۇۋاپىق
ئوزۇقلاندۇرۇش ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. چۈنكى دورا
بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى ئانچە كۆرۈنەرلىك بولمايدۇ. بۇنىڭغا
كالا سۈتى مۇۋاپىقراق كېلىدۇ. شۇڭا بىمارنىڭ ھەزىم قىلىش
ئىقتىدارى ياخشى بولسىلا 1 ـ 3 ئاي ئۇزمەي كالا سۈتى ئىچكۈ-
زۈش كېرەك. سۈتنى ھەزىم قىلالمايدىغانلار قېتىق ئىچسىمۇ
بولىدۇ. سۈت ـ قېتىقلارنى ئىچكەندە بىر ئاز ناۋات ياكى شېكەر
ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە ياخشىراق. بەزىلەرگە سۈت مۇۋاپىق كەلمى-
سە، قوي، ئۆچكە ياكى موزاي گۆشلىرىنى ئۇششاق قىيما قىلىپ
سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. تۆش ئارىسىدىكى كىر-
گىت پەردە گۆشىنى ناھايىتى ئۇششاق توغراپ قىيما قىلىپ،
كۈندە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 30 گىرامدىن بەرسىمۇ بولىدۇ.
ئەگەر بۇنىڭغا ئازراق شېكەر ئارىلاشتۇرسا تېخىمۇ ياخشى. قوز-
غاتقۇچى دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بولۇپمۇ ھاراق قاتارلىق-
لاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بىمار ئۆزىنى ئىسسىق تۇتۇپ، سوغۇقتىن ساقلىنىشى، فورسىقىنى كەمەر ياكى پوتا بىلەن چىڭ باغلاپ يۈرۈشى لازىم. ئەگەر شارائىت يار بەرسە بىمار ھاۋالىق جايلارغا بېرىپ دەم ئالسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

قانلىق ئىچى سۈرۈش

جىگەر مەنبەلىك قانلىق ئىچى سۈرۈشتە ئومۇمەن ئاغرىمايدۇ، چوڭ تەرىتى قان ئارىلاش كەلمەيدۇ، كۆپ مىقداردا قان چىقىدۇ، چوڭ تەرىتى سېسىق پۇرايدۇ، كۈندىن ـ كۈنگە ئورۇقلايدۇ. تېرىلىرىگە سېرىقلىق چۈشىدۇ. كېسەلنىڭ باشلىنىشىدىن تارتىپ ئاخىرىغىچە قانلا كېلىدۇ ياكى گۆش يۇغان سۇدەك كېلىدۇ. بەزىدە دەسلىپىدە سۇتكە ئوخشاش تەرەت كېلىپ، كېيىن قانلىق تەرەت كېلىدۇ.

ئالدى بىلەن جىددىي قۇتقۇزۇش قوللىنىلىدۇ ۋە جىگەر خىزمىتى تەكشۈرۈلۈپ مۇناسىۋەتلىك داۋالاش ۋە پەرھىزلەرگە بويرۇلىدۇ.

سەپرادىن بولغان قان تولغاق

چوڭ تەرەتنىڭ سانى كۆپ بولىدۇ، كۆپ ئۈسسايدۇ، سوڭ ئىچىشىدۇ، سوغۇق سۇ ئىچكەندە سەل پەسىيىدۇ.

قويۇق ۋە مايلىق تاماق بېرىلمەيدۇ، كونارغان ۋە تۇرۇپ قالغان مېغىزلار چەكلىنىدۇ. ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ ۋە دەرھال مىزاج تەڭشەپ، قان توختىتىلىدۇ.

ئۆچەي تۇسۇلۇش

بەلغەمى قولىنجىدا، كېسەل پەيدا بولۇشتىن ئىلگىرى ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىدۇ. قۇرۇق ئىنجىق بولۇپ قاتتىق ئاغرىيدۇ. ئاق پوتلىسىمان چوڭ تەرەت قىلىدۇ. پاچاقلىرىدا ئاغرىش ۋە ئېسىلىش بولىدۇ. بەزىدە قۇسىدۇ.

ئاغرىق توختاپ ئىشتىھاسى ئېچىلغاندىن كېيىن پالەك، قاپاق ۋە باشقا سەيلەرنى چۈچمەل نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن توخۇ، چۈجە گۆشى شورپىلىرى ئىچىلىدۇ.

سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى

ئۆتكۈر ياللۇغلىنىشتا قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ ئاستى قىسمى تۇيۇقسىز ئاغرىشقا باشلايدۇ. بىمار بۇ ئاغرىقتىن قاتتىق بىئارام بولىدۇ. كۆڭلى ئاينىيدۇ بىر نەرسە يېسە ياكى ئىچسە دەرھال قۇسىدۇ، تىترەش بىلەن قىزىتما پەيدا بولىدۇ. ئاغرىغان جاينى بېسىپ كۆرسە قولغا قاتتىق ياكى ئۇسىمىدەك بىر نەرسە ئۇرۇلىدۇ، پات ـ پات سۈيدۈك قىستايدۇ ۋە سۈيدۈكتە تۇخۇم ئېقىغا ئوخشاش بىر نەرسە بىللە كېلىدۇ.

سۈيۈق، تېز سىڭىدىغان تاماقلارنى، مەسىلەن: سۈت ياكى ئانار سۈيىگە ئارپا سۈيى ئارىلاشتۇرغان جۇلابلارنى بېرىش كېرەك.

قەۋزىيەت

چوڭ تەرەت قىلىش ۋاقتى ئۇزۇن بولىدۇ، چوڭ تەرەت

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قاتتىق، قارامتۇل بولۇپ سىپىق پۇرايدۇ ناھايىتى تەستە كېلى-دۇ. بەزىدە چوڭ تەرەتنىڭ قاتتىقلىقىدىن قان ياكى ئاق پوتلىسى-مان تەرەت قىلىدۇ. گەندىنىڭ ئۇچەيدە ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشى-دىن قورساقتا سېسىق پۇراقلىق يەل پەيدا بولىدۇ، قورساق ئېسىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئىشتىھا تۇتۇلۇش، قورساق كۆپۈش، باش ئېسىلىش، ماغدۇرسىزلىق، كۆڭۈل ئېلىشىش، كۆز قاراڭغۇلى-شىش، دىققىتىنى يىغالماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

مايلىق ۋە ئېغىر تاماق چەكلىنىدۇ. سۈت ئىچكۈزۈلسە ياكى بەھى بېرىلسە بولىدۇ. غەزەپلىنىش، ھەرىكەت قىلماسلىق، قېزا يېيىش، ھاراق ئىچىش ۋە كۆچەپ تەرەت قىلىشتىن ساقلىنىدۇ. يۆەكنى ئاجىزلاشتۇرۇۋەتمەسلىك شەرتى بىلەن سۈرگە بېرىلسە بولىدۇ.

ئۈچەي ياللۇغى

ئەگەر ئۈچەينىڭ ھەممە يېرىنى قوقاق قاپلىغان بولسا، ئىششىغان ساھە ئاغرىيدۇ. ئىششىغان جايىنى باسا قاتتىق ئاغرىي-دۇ. ئىسسىتما ئۆرلەيدۇ. بىمار ئېغىر دەرىجىدە ماغدۇرسىزلى-نىپ كېتىدۇ. ئاندىن ئۈچەينىڭ زەخىملەنگەن جايى تارتىشىپ، پالەچلىنىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئۈچەي توسۇلۇپ ئېغىر قەۋزىيەت بولىدۇ. ھېچ تۇتىدۇ. قورساق كۆپىدۇ. بىمارنىڭ تىلى قۇرۇق رەڭگى قارا بولىدۇ.

غىزاسى ئۈچۈن ئارپا سۈيىنى ئانار سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇ-رۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ، چۈجە گۆشىگە ئانار ئۇرۇقى سېلىپ پۇشۇ-رۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

ئۈچەي سىلى

بىماردا ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. قورسقى ئاغرىپ ئىچى سۈرد-

دۇ. كىندىك ئەتراپىدا ئاغرىق قاتتىق بولىدۇ. چوڭ تەرەتكە قان ۋە يىرىڭ ئارىلىشىپ كېلىدۇ. شۇنداقلا سىلىنىڭ باشقا ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ياخشى دەم ئالدۇرۇش، ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ بەدەنىنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش ھەمدە ئۈچەيدىكى جاراھەتنى يوقىتىشنى مەقسەت قىلغان ھالدا دورا بۇيرۇش لازىم.

كۇندىلىك تامىقىدا خام سامساقنى بىللە ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈچەي يارىسى

گەرچە بۇ كېسەلنىڭ ئالامەتلىرى ھەر خىل بولسىمۇ لېكىن ئىچى سۈرۈش ۋە قورساق ئاغرىش ئومۇمىيۈزلۈك بولىدۇ. بۇ خىل ئىچى سۈرۈشتە چوڭ تەرەتتە سېسىق پۇراق، يىرىڭ، بەلغەم ۋە قانمۇ بولىدۇ. بەزىدە چوڭ تەرەتتە ئۈچەي پارچىلىرىنى كۆرگىلى بولىدۇ. زەخىم چوڭ بولسا تولغاق ۋە ئىچى ئۆتۈش كۆرۈلىدۇ.

غىزاسىغا تېز ھەزىم بولىدىغان، ئۈچەينى ئېچىشتۇرمايدىغان، قورساق كۆپتۈرمەيدىغان، تەرەت ئاز بولىدىغان يېنىك تاماقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر ئىستىما بولسا، كالا سۈتى قېتىقىنى دوغاب قىلىپ ياكى قېتىقتا تۆمۈر داغلاپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئايران ياكى قۇرۇت بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى، چۈنكى بۇ كېسەلگە سۈت، شورپا ۋە ياغلار زىيان قىلىدۇ.

بەلغەمدىن بولغان قۇلۇن ئۈچەي ئىششىقى

دەسلەپىدە بىمارنىڭ قورسىقى ئاغرىپ بىئارام بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئىچى سۈرىدۇ چوڭ تەرەتتىن تۇگۇر - تۇگۇر

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يېپىشقاق ماددىلار كېلىدۇ، قورساقتا تولغاقتەك ئاغرىقلار پەيدا بولىدۇ. بىمار پۇتىنى يىغىپ تۈگۈلۈپ قالىدۇ. قورسىقى كۆپۈش ئالامەتلىرى بولىدۇ.

تامىقىغا چۆجە گۆشى ۋە شورپىسى، تونۇر نېنى، پېچىنە، كالا سۈتى، ئاتىلا، بۇغداي ئۇمىچى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. تاماقنى ئۆز ۋاقتىدا يېيىش، ئۈچەينى غىدىقلايدىغان، ئېچىشتۇرىدىغان، قۇرساقنى كۆپتۈرىدىغان نەرسىلەردىن ساقلىنىش لازىم.

بىمارنىڭ قورسىقىنى داۋاملىق سىلاپ بەرسە، ھاۋالىق جايلاردا، دەريا ياكى سۇ بويلىرىدا ئارام ئالدۇرسا تېز ساقىيىشى ئۈچۈن پايدىلىق.

ئۈچەي قۇرت كېسىلى

قورساق كۆپۈش، غولدۇرلاش قاتارلىق ئالامەتلەر يۈز بېرىدۇ. ئەگەر كىچىك بالىدا بولسا بۇرنىنى كوچىلايدۇ، مەقئەت قىچىشىپ، ئېغىزىدىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، باش ئاغرىش، چىرايى سارغىيىش، ئۇخلىغاندا چىشنى غۇچۇرلىتىش، ئېغىزدىن شالۋاق ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

قۇرۇت چۈشۈرۈش دورىلىرى قوللىنىش بىلەن بىرگە، ئوزۇقلىنىشنى تەرتىپكە سېلىش كېرەك. شەخسىي تازىلىقنى ۋە ئىچىدىغان سۇنى ياخشى ئورۇنلاشتۇرۇش لازىم. بۇ كېسەللىككە ئۆزۈڭچە سەل قاراشقا بولمايدۇ.

مەقئەت بوۋاسىرى

مەقئەت ئاغرىش، چىڭقىلىش، قىچىشىش، كۆيۈشۈش سىزىمى بولىدۇ، تەرەت قىلىشنى خالىمايدۇ، بۇنىڭ بىلەن بۇ

كېسەل تېخىمۇ كۈچىيىدۇ. چۈنكى قەۋزىيەت بۇ كېسەلنى ئېغىر-لاشتۇرۇپ قويىدۇ. قان بەزىدە چوڭ تەرەت بىلەن ئارىلىشىپ چىقىدۇ، بەزىدە تەرەتتىن كېيىن ئاز - ئازدىن تامچىلاپ چۈشىدۇ، بەزىدە كۆپ قان چىقىپ كېتىپ بىمار ھوشسىزلىنىدۇ. ئارقىمۇ ئارقا قان يوقىتىش سەۋەبىدىن بىمارنىڭ رەڭگى سارغىيىدۇ ھەم ئاجىزلاپ ئورۇقلايدۇ. بەزىدە بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرى مەقئەت سىرتىغا چىقىپ يەرلىك ئورۇن ئىششىيدۇ ھەم ناھايىتى قاتتىق ئاغرىيدۇ.

لازا، ئاچچىقسۇ، ھاراق، قېزا ۋە قازان كاۋىپىدىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ، زىيادە تاماقلىنىشقا بولمايدۇ. قورۇغان ۋە كۆيگەن نەرسىلەر زىيان قىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى قان ۋە سەپرانى تەڭشەپ، خىلىتلارنى نورماللاشتۇرۇش ۋە ئوپىراتسىيىگە ئالدىراپ كەتمەسلىك لازىم.

يەللىك بوۋاسىر

بۇ، سوغۇقلۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن مەقئەت ۋە ئۈچەي ئەتراپىدىكى توقۇلمىلاردا يەل تۇرۇپ قېلىپ تەرەت قىلغاندا ئاغرىش، قاناش، قەۋزىيەت بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

پىتىر ۋە خام تاماقلاردىن، پىيازدىن ۋە ھاراق، تاماكىدىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. چۈچۈمەل، ئاچچىق نەرسىلەر ئىستېمال قىلىنمايدۇ، قان ئايلىنىشنى بۇزىدىغان بارلىق دورا ۋە تاماقلار چەكلىنىدۇ.

مەقئەت ئاقمىسى

مەقئەت گىرۋەكلىرىنىڭ بىرەر جايىدا تۆشۈك (ئېغىز)

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بولغان بولىدۇ ھەم شۇ جايدىن دائىم سېرىق سۇ ۋە يىرىڭ چىقىپ تۇرىدۇ. تۆشۈك ئۇچىغىچە يەتكەن بولسا تۆشۈكتىن چوڭ تەرەتمۇ چىقىدۇ.

جىددىي قۇتقۇزۇش چارىلىرىدىن قان تازىلاش، قويۇق يەل-لەرنى تارقىتىش ۋە ياللۇغ قايتۇرۇش قوللىنىلىدۇ. لازا يېيىش ۋە ئۇنىڭ پۇرىقىنى پۇراپ قېلىشتىن، پولو ياكى پېتىر مانتا يېيىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

مەقئەت ياللۇغى

قىزىتما بولىدۇ. مەقئەت قاتتىق ئاغرىيدۇ ۋە ئىچىشىدۇ.

قان تازىلاشنى ئاساس قىلىش بىلەن بىرگە ئاچچىق ۋە چۇ-چۇمەل نەرسىلەردىن، مايلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. كۆدە، ياڭيۇ ۋە قازان كاۋاپلىرى قاتتىق چەكلىنىدۇ.

مەقئەت چىقىپ قېلىش

كېسەلنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە چوڭ تەرەت قىلغاندا رەڭگى قىزىل، پارقىراق بولغان ئۇچەي شىللىق پەردىلىرى چوڭ تەرەت بىلەن بىرگە سىرتقا چىقىۋالىدۇ. تەرەتتىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن كىرىپ كېتىدۇ. ئوتتۇرا باسقۇچقا كەلگەندە دائىم چىقىپ تۇرىدۇ. تەرەتتىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن كىرىپ كېتەلمەي قول بىلەن كىرگۈزۈۋېتىشكە توغرا كېلىدۇ. ئاخىرقى باسقۇچتا تەرەت قىلغاندا چىقىپلا قالماي، بەلكى يۆتەلگەندە، چۈشكۈرگەندە، ئۆرە تۇرغاندا، ماڭغاندىمۇ ئۆزلۈكىدىن چىقىۋالىدۇ، تەرەت قىلغاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ.

ئالدىراپ ئوپېراتسىيە قىلماي، بەلكى ئىممونت كۈچىنى ئاشۇرۇش مەقسەت قىلىنىدۇ. ئاسان سىڭىدىغان ئەمما قۇۋۋەت-

لىك تاماقلار بېرىلىدۇ. نېرۋىنى كۈچلەندۈرىدىغان دورىلار بۇيرۇلىدۇ. ئاچچىق، چۈچۈمەل ۋە بەك سوغۇق تاماقلار چەكلىنىدۇ.

مەقئەت يارىسى

مەقئەت گىرۋەكلىرى ۋە ئەتراپىدا زەخمە (يارا) پەيدا بولىدۇ.

سىرتىدىن گۈڭگۈرتلۈك دورا سۈركەشتىن، ئىچكى جەھەتتىن ئىسسىقلىق دورا ۋە تاماق ئىستېمال قىلىشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ. يەڭگىل ۋە مۆتىدىل تاماق بېرىش بىلەن بىرگە، يارا ئەتراپىغا ياللۇغ قايتۇرغۇچ ۋە قۇرۇتقۇچى دورىلار سېپىلىدۇ. ئىچىدىن ماددىلارنى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

بەزگەك

بۇ كېسەلنىڭ يوشۇرۇن دەۋرىدە قىزىتما باشلىنىشتىن بۇرۇن بىمارنىڭ تەبىئىتى سۇسلاپ هورۇنلىشىدۇ، پۇت - قولى سىرقىراپ بەللىرى ئاغرىيدۇ. بەزىدە بېشى قايىدۇ. ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ ئىشتىهاسى تۇتۇلىدۇ. بۇ خىل كېسەل ئاۋۋال توڭۇپ ئادىن قىزىش ۋە تەرلەپ قىزىتما يېنىشتەك 3 باسقۇچنى بېسىپ ئۆتىدۇ، بۇ بەزگەكنىڭ ئاساسلىق ئالامىتى هېسابلىنىدۇ.

تەس سىڭىدىغان غەلىز تاماقلاردىن ۋە بەلغەم كۆپەيتىدىغان هۆل - سوغۇق نەرسىلەردىن پەرهىز قىلىش كېرەك. ئاسان سىڭىدىغان تاماقلارنى، مەسىلەن: ئوغلاق، پاقلان، ئۇچار قانات گۆشلىرىنى ئېلىپ هۆل زەنجىبىل ۋە پىننىلەر بىلەن قوشۇپ بېرىش كېرەك.

بارلىق ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرهىز قىلدۇرۇلىدۇ. تۇ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

خۇم، خورما، گۆلە، نوقۇت قاتارلىقلار بېرىلمەيدۇ.
تامىقىغا ئانار ئۇرۇقى، ئەينۇلا سېلىپ چۇچۇمەللەشتۈرۈلگەن ئارپا ئېشى، پالەك، سېمىز ئوت، قاپاق، چۆجە گۆشلىرى بىلەن تەييارلانغان شورپا ياكى كۆك يۇمغاقسۇت بىلەن ئەينۇلا سېلىنغان پاقلان بويۇن گۆشىنىڭ شورپىسى بېرىلىدۇ.

كېزىك

بۇ كېسەللىكتە جىگەر ئىششىدۇ، يېشىل سېرىق قارا رەڭلىك قۇسىدۇ، ئىچى سۈرىدۇ، قورسىقى ئاغرىيدۇ، ئاغزى قۇرۇپ ناھايىتى ئۇسسايدۇ، كۆڭلى ئاينىش ئېغىر بولىدۇ. قىزىتمىسى يۇقىرى بولىدۇ.
ئوزۇقلۇقىغا تەرخەمەك قاتارلىق ھەرخىل كۆكتاتلار، تاۋۇز، ئالما، ئەينۇلا، نەشپۈت، ماش قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.
ھەرقانداق ئىسسىقلىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، مەسىلەن: لازا، قارا شېكەر، سۇماي، تۇخۇم، خورما، سۈت قاتارلىقلار.
تامىقىغا ئارپا ئېشى قىلىپ بېرىپ، تاتلىق ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ. بىمار بەك ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا چۆجە شورپىسى قوشۇپ بېرىلىدۇ ياكى شورپىغا ئەينۇلا ياكى قارا ئۆرۈك ياكى زىرىق قوشۇپ بېرىلىدۇ. قىزىتما ياندىن كېيىن گۇرۇچ شوۋىلىسىنى تەمرى ھىندى مۇراببىاسى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. تەدرىجىي ھالدا ئادەتتىكى تاماقلارغا كۆندۈرۈلىدۇ. لېكىن بۇ كېسەلدە ئۆچەي تېشىلگەندىن باشقا ئەھۋاللاردا قورساقنى بەك ئاچۇرۇۋەتمەسلىك، بىمارنى بەك ئۇسسۇتۇۋەتمەسلىك لازا ۋە قارىمۇچقا ئوخشاش ئۆچەينى غىدىقلىغۇچى نەرسىلەرنى چەكلەش لازىم.

ئورۇقلاپ كېتىش

بىمار ئىنتايىن ئورۇق بولۇپ، چىرايى تاتىراڭغۇ بولىدۇ، تاماقنى ئاز يەيدۇ، كۆپىنچە ھاللاردا قەۋزىيەت بولىدۇ، سىيدۇكى ئاز، ئۇيقۇسى كەم، ئەرزىمەس ئىشلارغا ئاسان ئاچچىقلىنىدغان بولۇپ قالىدۇ، بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق ھاۋاغا بەرداشلىق بېرەلمەي ھۇشىدىن كېتىشى مۇمكىن.

ئالدى بىلەن ئورۇقلاشقا سەۋەب بولغان ئىچكى، تاشقى ئامىللارنى ئېنىقلاپ، كېسەل پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنى تۈگىتىش كېرەك. ئاندىن كېيىن بەدەننى سەمرىتكۈچى ھەرخىل يېمەك - ئىچمەك ۋە دورىلارنى ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ تەدرىجىي ھالدا ئىستېمال قىلدۇرۇش، ئوزۇقلۇقلارنى بەدەنگە سىڭدۇرۇپ قول، پۇت ۋە بەدەن تېرىلىرىغىچە يەتكۈزۈش ئۈچۈن كۈن ئارىلاپ يۇيۇندۇرۇپ تۇرۇش لازىم. بەزى كۈنلىرى بەدەننى يۇمشىتىپ ھۆللەشتۈرۈش ئۈچۈن گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىق ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياغلار بىلەن ئاز - ئاز ياغلىنىپ تۇرۇش لازىم. تۇرمۇش ۋە روھىي جەھەتتە يۇمشاق، پاكىز كىيىملەرنى كېيىش، خۇش پۇراقلىق، ھاۋالىق جايلاردا ئولتۇرۇش، ئارام ئېلىش، دامكا، شاھمات، قەرت قاتارلىق يەڭگىل كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش لازىم.

غىزاسى ئۈچۈن گۈرۈچ شىرىسى، ئارپا شىرىسى، ئاتىلا، كالا پاقالچەك شورپىسى ۋە گۆشلىرى، ياش توخۇ گۆشى، ئۆردەك گۆشى، كەكلىك گۆشى، پاقلان گۆشى، كۆك كەپتەر باچكىسى گۆشى قاتارلىق نەرسىلەر بېرىلىدۇ. قانچىلىك ئوزۇقلاندۇرۇشنى بىمارنىڭ كۆتۈرەلىشى، ھەزىم قىلىپ سىڭدۇرۇش ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلەش لازىم.

سەمرىپ كېتىش

بەدەندە غەيرىي تەبىئىي ماددىلار كۆپىيىپ كەتكەنلىكى سەۋە-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بىدىن بىمار پەرھىز تۇتۇپ تۇرسىمۇ يەنىلا سەمىرىپ كەتكەنلىكـ
نى كۆرسىتىدۇ. بويۇن، قوساق، كاسا قىسىملىرى ئالاھىدە
سېمىز كۆرۈنىدۇ، نەپەسى قىيىنلىشىدۇ، ئاخىرىدا دىئابېت،
يۈرەك تىقىلمىسى قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ.

*تۇرمۇشنى رەتكە سېلىش ۋە نورمال ئوزۇقلىنىش، تەنتەرـ
بىيە، بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئادەتلىنىش، ھاراق ـ شاراب ئىچـ
مەسلىك، ماي، سېرىق ياغ، تۇخۇم، سۈت، شېكەر، كەمپۈت،
ياڭاق مېغىزى، بادام، ئۈزۈم، ئۈجمە، ئەنجۈر، قوغۇن قاتارلىقـ
لارنى ئاز ئىستېمال قىلىش، كەچتە يەڭگىل ئوزۇقلىنىش،
ھەرقانداق چاغدا تاماقتىن كېيىنلا ئۇخلىماسلىق، بولۇپمۇ سەمىـ
رىپ كېتىش ئېھتىمالى كۆرۈلسە سوتكىسىغا يەتتە سائەتتىن
كۆپ ئۇخلىماسلىق، ئالما، ئۆرۈك، شاپتۇل، تاۋۇز، كۆكتاتـ
لارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق گۆش، ياغ، ئۇن،
گۈرۈچلۈك تاماقلارنىڭ مىقدارىنى ئازايتىش، ئاز تاماق يېيىش،
ئۇسسۇزلۇقنى ئازايتىش، چوڭ ـ كىچىك تەرەت ئازىيىپ كەتسە
ياكى قەۋزىيەت بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، چوڭ تەرەتنى
راۋان قىلىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشى لازىم.*

بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى

سۈيدۈكى قىزغۇچ كېلىدۇ، بۆرەك ساھەسىنى باسقاندا ئىسـ
سىق بىلىنىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ كېيىن بۆرەكتە ئورۇقلاش،
زەئىپلىشىش كۆرۈلىدۇ.

*قورغاق تاماقلاردىن، ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىـ
دۇ. مېغىزلىق دورا ۋە يېمەكلىكلەر بېرىلمەيدۇ، ھەر خىل
مۇسابىقىلەرگە قاتناشتۇرۇلمايدۇ. يەڭگىل، سىڭىشلىق تاماقلار
ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش
كېرەك.*

بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى

سۈيدۈكى ئاق كېلىدۇ، بۆرەك ساھەسىنى باسقاندا سوغۇق بىلىنىدۇ ھەم سوغۇقلۇقنىڭ باشقا ئالامەتلىرى تېپىلىدۇ. ئۇزۇن داۋاملاشسا بۆرەك ئۇرۇقلاش، بۆرەك زەئىپلىشىش ۋە بۆرەك ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

بۇ كېسەللىكنى بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇشتىن پەرقلەندۈرۈپ داۋالاش كېرەك. ئاچچىق نەرسىلەردىن ئىسپىرتلىق ۋە باشقا قۇتىلىق ئىچىملىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. نەم يەردە يېتىش، يېلىڭ يۈرۈش ۋە كۆپ ئۇخلاش چەكلىنىدۇ.

بۆرەك ئاجىزلىقى

بۆرەكنىڭ مىزاجى ئىسسىقتىن بۇزۇلۇپ زەئىپلەشكەن بولسا تومۇرى تېز، سۈيدۈكى قىزىل كېلىدۇ، كۆپ ئۇسسايدۇ، بۆرەك ساھەسىنى باسقاندا (تۇتقاندا) ئىسسىق بىلىنىدۇ. سوغۇقتىن بولغان بولسا ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئۇندىن باشقا بىمار ئولتۇرۇپ - قوپقاندا ياكى ئېگىلگەندە بەل ئاجىزلىقى مەلۇم بولىدۇ.

ئەتىيازدا ئۈزۈم تالىدىن تامغان سۇغا بىر ئاز تۇز سېلىپ 9 كۈن ئىچسە پايدىسى بار. ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر بىلەن پىشۇرۇلغان باش - پاقالچاق، سۈت ئېشى، ئارپا ۋە بۇغدايلاردىن تەييارلانغان تالقانلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. بادام، ياڭاق ۋە ھەرخىل مېغىزلار بېرىلىدۇ. بارلىق سوغۇق ئىچىملىك ۋە ھاراقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئىسسىقتىن بولغان دىئابېت

بىمار كۆپ ئۇسسايدۇ ئىنچىكە بەل ۋە بۆرەك ئولىدا تويۇق-
سىز ئېچىشىش بولىدۇ. كۆپ سىيىدۇ سۈيدۈك رەڭگى ئاق بولى-
دۇ، ئىشتىھاسى ئېچىلىپ كۆپ يەيدۇ لېكىن ئورۇقلاپ كېتى-
دۇ. سۈيدۈكتە شېكەر ماددىسى بولغانلىقتىن چىۋىنلەر ئولىشى-
ۋالىدۇ.

*يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە ئاچچىق ـ چۈچۈك غىزالار
بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، مەسىلەن، ئاچچىقسۇ، سىركە قاتار-
لىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. چۈنكى بۇلار سوغۇق بولۇپ،
قورىغۇچى تەسىرگە ئىگە. تامىقى ئۇچۇن گۆش، تۇخۇم بېرىلى-
دۇ. كەپتەر شورپىسى ئىستېمال قىلغان ياخشىراق. نان، پېچى-
نە قاتارلىقلار چەكلىنىدۇ شېكەر، كەمپۈت قاتارلىق تاتلىق نەر-
سىلەر بېرىلمەيدۇ.*

سوغۇقتىن بولغان دىئابېت

ئىسسىقلىقنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ. كۆپ سىيىدۇ. لې-
كىن ئۇسسۇزلۇقمۇ كۆرۈلىدۇ، ئىسسىق دىئابېتتىكى ئۇسسۇزلۇققا
يەتمەيدۇ، سۈيدۈكتە شېكەر بولمايدۇ.

*يۈرەكنى قىزىتىش مەقسىتىدە نوقۇتنى قاينىتىپ سۈيىنى
ئېچىپ، ئۆزىنى يېسە بولىدۇ. كەپتەر ۋە قۇچقاچ، چۈجە،
توخۇ، قىرغاۋۇل، چىل، كەكلىك قاتارلىق جانىۋارلارنىڭ گۆشى-
لىرىنى كاۋاب قىلىپ بېرىش، كۆك كەپتەر شورپىسىغا نوقۇت
سېلىپ پىشۇرۇپ بېرىش، كاۋاپ قىلىپ بېرىش، دانلىق ئاشلىق-
لارنى مۇمكىنقەدەر ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم. تاتلىق نەرسى-
لەرنى، ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. لېكىن ساپ ھەسەل بولسا*

مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش

بۆرەك مىزاجى ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن بۇزۇلۇش، كۆپ جىما قىلىش ياكى كۆپ ئىستىفراغ قىلىش سەۋەبىدىن بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىدۇ. سۈيدۈك مىقدارى كۆپ، رەڭگى ئاق بولىدۇ. بەل ئاغرىش، باھ زەئىپلىكى پەيدا قىلىدۇ. بەزىدە باش ئاغرىش، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلىشىش كۆرۈلىدۇ.

مېغىزلىق دورا ۋە يېمەكلىكلەر يېگۈزۈلىدۇ. ئېغىر ئەقلىي ئەمگەك ۋە يۈك كۆتۈرۈشكە ئوخشاش جىسمانىي ئەمگەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئىسپىرتلىق ۋە چۈچۈمەل ئىچىملىكلەر، سوغۇق كۆكتاتلار چەكلىنىدۇ. مۇۋاپىق تەنھەرىكەت قىلدۇرىلىدۇ.

بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشۈش

قورساق ئېسىلىش، تاماق يېگەندىن كېيىن كۆپۈش، كېكىرىش، باش ئاغرىش، موسكۇللار يىغىلىپ قېلىش، بىئارام بولۇش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. ئۇندىن باشقا، بەل ئاغرىيدۇ. بىمار ماڭالمايدۇ، سۈيدۈكى ئارقىمۇ ـ ئارقا كېلىدۇ. سىيىپ بولغاندىن كېيىن ياكى سىيگەن ۋاقىتتا سۈيدۈك يولىدا غىدىقلىنىش سېزىمى بولىدۇ. سۈيدۈك يولى ئاغزى قىزىرىپ قالىدۇ سۈيدۈكى قويۇق كېلىدۇ، قەيەرگە سىيسە شۇ يەر ئاقىرىپ قالىدۇ.

قويۇق ۋە تەستە سىڭىدىغان تاماقلار بېرىلمەيدۇ، قان قويۇقلىشىپ قېلىشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ. ئېغىر ۋە ئۆرە تۇرۇپ ئىشلەيدىغان ئەمگەكلەردىن، يانچە يېتىپ جىما قىلىشتىن ساقلىنىدۇ ھاراق ئىچىلمەيدۇ. يەڭگىل تاماقلار بېرىلىپ، يەڭگىل

هەرىكەتلەر قىلدۇرۇلىدۇ.

دوۋساق ئاجىزلىشىش

دوۋساق ئاجىزلاپ كەتكەنلىك سەۋەبىدىن بىمارنىڭ سىيگۈسى كېلىپ تۇرىدۇ لېكىن كۆچەپمۇ سىيەلمەيدۇ. دەسلەپتە كەينى ـ كەينىدىن كېلىدۇ. كېيىن دوۋسۇن سۈيدۈككە تولغانلىقتىن چوڭقىيىدۇ ھەم سۈيدۈك تېمىپ تۇرىدۇ، پۇت ئىششىيدۇ.

بۆرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورا ۋە تاماقلار بۇ كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ. بادام، پىستە ۋە ھەسەل بېرىلىدۇ. ئاچچىق ۋە ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

دوۋساق ئاغرىقى

دوۋساق ساھەسىدىن ئاغرىق باشلىنىدۇ، بىمار بۆخىل ئاغرىقتىن ناھايىتى پەرىشان بولىدۇ.

ياللۇغ قايتۇرۇش چارىلىرى بىلەن بىللە دوۋساق كۆچىنى ئاشۇرۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. ئاچچىق ۋە ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر، يەللىك ۋە قويۇق تاماقلار چەكلىنىدۇ. ئىسسىق ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىدۇ. دورا چېپىشقا تېخىمۇ بولمايدۇ.

سۈيدۈك تۇتۇلۇش

بۇ كېسەلدە سۈيدۈك ناھايىتى تەستە كېلىدۇ ياكى سۈيدۈك تۇتۇلىدۇ. ئەگەر ياشلاردا سۈيدۈك كانىلىدا بىرەر سەۋەبتىن توسۇلۇش بولسا، دەسلىپىدە كەينى ـ كەينىدىن سۈيدۈك قىستايدۇ، كېيىن سۈيدۈك توختاپ ـ توختاپ كېلىدۇ، بۇ ۋاقىتتا دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈپ سەۋەبىنى ئېنىقلىتىش لازىم.

ئىچى سۇرۇش سەۋەبلىك سۇيدۇك ئازىيىپ كېتىش بىلەن پەرقلەندۈرۈپ ئوزۇقلىنىش لازىم. سەۋەبى ئېنىقلانماستىن بۇرۇن كۈچلۈك سۇيدۇك ھەيدىگۈچى چارىلەردىن ساقلىنىش كېرەك. قويۇق تاماقلار بېرىلمەيدۇ. دىمىق ھاۋادا تۇرۇشقا بولمايدۇ.

سۇيدۇك تامچىلاپ ۋە ئېچىشىپ كېلىش

بىمارنى دائىم سۇيدۇك قىستاپ تۇرىدۇ. لېكىن بىر تامچە سىيگەندىن باشقا سۇيدۇك چىقمايدۇ. بەزىدە سۇيدۇك كۆيۈشۈپ ئېچىشىپ كېلىدۇ. سۇيدۇك قىزىل ياكى سېرىققا مايىل ھالەتتە بولىدۇ، لېكىن ئۇنىڭدا يىرىڭ ھەم باشقا ئاجراتما ماددىلار بولمايدۇ، سىيىپ بولغاندىن كېيىن ئۆزۈنغچە تامچىلاپ تۇرىدۇ.

قوغۇن ئۇرۇقى سۈيى بېرىلىدۇ. قورۇلغان ۋە ئاچچىق تاماقلار، گىرادۇسى يۇقىرى ھاراقلار ھەمدە تاماكا قەتئىي چەكلىنىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەتتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. قاننى بۇزىدىغان يەللىك ۋە ئېغىر يېمەكلىكلەر بېرىلمەيدۇ، دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈش لازىم.

سۇيدۇك تۇتالماسلىق

بۇ خىلمۇ - خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى بولۇپ، مۇستەقىل كېسەللىك ئەمەس، بۇ كېسەلدە سۇيدۇك ئىختىيارىي چىقىپ كېتىدۇ.

مېڭىنى مۇداپىئە قىلىش ئۈچۈن ئاچچىق، چۇچۇمەل نەرسەلەرنى يېيىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. دوۋساق ئەتراپىغا مۇۋاپىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسىمۇ بولىدۇ. سەۋەبى ئېنىقلىنىپ، ساقايغىچە ئۈزمەي داۋالىنىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سىيىپ يېتىش

كېچىدە ئۇخلىغان ۋاقىتتا ئىختىيارسىز ئورنىغا سىيىپ قويىدۇ.

بالىلارنى كۆپ يۇيماسلىق، كەچلىكى گاڭپەن، قۇتىلىق ئىچىملىك ياكى تاۋۇز بەرمەسلىك لازىم. تامىقىغا ياڭاق، بادام ۋە باشقا مېغىزلىق مېۋىلەرنى قوشۇپ بېرىش، بالىنىڭ بېلى، يىرىقى ۋە تاپىنىنى ياڭاق مېيى بىلەن مايلاپ بېرىش لازىم. سۈيدۈك توختاتقۇچى دورىلارنى كۆپ بېرىش، زورلاپ مايلىق تاماق بېرىش چەكلىنىدۇ.

مۇمكىنقەدەر ئەسلى سەۋەبىنى تېپىپ داۋالاش لازىم. كىچىك بالىلارنى ئۇرۇپ ـ تىللاپ، دەشنام بەرمەسلىك، سىلىقلىق بىلەن بالىنىڭ روھىي ھالىتىنى كۆتۈرۈشكە تىرىشىش لازىم. يېمەك ـ ئىچمەكنى تەڭشەش، ھۆللۈك، سۇيۇقلۇق، سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى بەرمەسلىك، كەچتە، ئۇسسۇلۇقنى چەكلەش، ھەسەل گۈلقىنى يېدۈرۈش، ئىسسىق ياغلار بىلەن ياغلاش لازىم، توشقان گۆشىنى داۋاملىق يېيىش بۇ كېسەلگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىلارغا ياڭاق مېغىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا چاي سۇتلەپ بەرسە، خولىنجاننى تالقانلاپ تۆت گرام مىقداردا ئېلىپ ئاخشامدا سوۋۇتۇلغان سۇ بىلەن ئىچكۈزسە بۇ كېسەلگە ناھايىتى پايدىلىق.

قان سىيىش

بەزىدە سۈيدۈككە قان ئارىلىشىپ كېلىدۇ، بەزىدە سۈيدۈكتىن ئىلگىرى ياكى كېيىن قان كېلىدۇ ۋە بەزىدە سۈيدۈك ئورنىغا خاس قان كېلىدۇ.

دوۋساق ۋە بەل قىسمىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈشكە بولمايدۇ. لازا ۋە ئاق هاراق قاتتىق چەكلىنىدۇ. قارا نۇقۇت، دارچىنلارنى سېلىپ ئۇستىخان شورپىسى قىلىپ ئىچكۈزۈلسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، سەكرەش، ھېرىپ كېتىش ۋە ئەقلىي ئەمگەكنى كۆپ قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

دوۋساق ياللۇغى

دوۋساق ساھەسىدە ئېغىرلىق ھەم يېقىمسىزلىق بولىدۇ، سۈيدۈك قېنىق رەڭدە، سېسىق پۇراقلىق بولۇپ، كەينى ـ كەينىدىن ئاز ـ ئازدىن كېلىدۇ، دوۋسۇن ساھەسى ئاغرىيدۇ. سۈيدۈككە يىرىڭ ئارىلاشقان بولىدۇ، بەزىدە ئاغرىق ئۇرۇقدان ھەم يوتا قىسمىغىچە تارقايدۇ، قىزىتما بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، ئەگەر كېسەل تەرەققىي قىلسا ئاغرىق تېخىمۇ كۈچىيىدۇ. بەزىدە سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىدۇ، بەزىدە ئېچىشىش بولىدۇ.

قان تازىلاش ۋە يەرلىك ئورۇندىكى ياللۇغلارنى قايتۇرغۇچى چارىلەر قىلىنىدۇ. چېيىغا زىرىق، نىلوپەر ۋە لاچىندانە سېلىپ بېرىلىدۇ. ھاراق ئىچىش، تاماقنى كۆپ يېيىش ۋە ئاچچىق نەرسىلەرنى يېيىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. قەۋزىيەت بوپ قېلىشتىن ساقلىنىلىدۇ.

باھ ئاجىزلىقى

جىنسىي ئەزا بوشىشىپ جىنسىي قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشقا ئىنتىلىش بولمايدۇ.

ئورۇق كىشىلەر بولسا سەمىرتىش، مەنى كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك. بەزى جىنسىي ئاجىزلىقلارنىڭ كېلىپ چىقىشى روھىي ئامىللارغا ناھا-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يىتى زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بۇ تولاراق ۋاقىتلىق بولىدۇ. سەۋەبچى ئامىل تۈگىگەندىن كېيىن جىنسىي قابىلىيىتى ئۆزلۈكىدىن ئەسلىگە كېلىدۇ.

مەنىي تېز كېتىپ قېلىش

جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماي تۇرۇپلا ئۆزىنى تۇتىۋالالماي مەنىي تېز مېڭىپ كېتىپ كۆڭۈلدىكىدەك جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزەلمەيدۇ.

مېڭىگە زىيان قىلىدىغان بارلىق ئىچىملىك ـ چېكىملىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇزۇن ئۆرە تۇرۇپ ئىشلەيدىغان كىشىلەر ۋە ئوت ياكى تۆمۈر بىلەن ھەپىلىشىدىغان كاسىپلار مېڭە ۋە بۆرەككە پايدىلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. باھنى كۈچەيتىدىغان ئوكۇلنى كۆپ سالدۇرۇشقا ياكى سۇنئىي دورىلارنى كۆپ يېيىشكە بولمايدۇ.

كۆپ ئېھتىلام بولۇش

نەچچە كۈندە بىر قېتىم ياكى ھەر كۈنى بىر قېتىم كېسەل ئېغىرلاشقاندا ھەر كېچىدە 3 ـ 2 قېتىم، ھەتتا بەزىدە كۈندۈزى ئۇخلىغان ۋاقىتتىمۇ مەنىي مېڭىپ كېتىدۇ.

مېڭىنى ئاجىزلىتىدىغان ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر، چۇچۇمەل قورۇمىلار، ناچار سۆھبەتلەر ھەمدە قالايمىقان جىنسىي ئۇرۇنۇشلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. بىمار يەڭگىل جىسمانىي ئەمگەك بىلەن چېنىقتۇرۇلىدۇ. مېغىزلىق تائاملار بېرىلىپ مېڭىسى كۈچلەندۈرۈلىدۇ.

قولدا لەززەتلىنىش

بۇنىڭدا بىمار يالغۇز قالغاندا ياكى ئۇخلىغاندا قول بىلەن ياكى باشقا ئۇسۇللار ئارقىلىق كۈندۈز ياكى كېچىدە بىر ياكى بىر قانچە قېتىم مەنىي ماڭغۇزىدۇ. بۇنىڭ بىلەن مەنىنىڭ كۆپ يوقىلىشى سەۋەبىدىن بارلىق ئەزا ھەم قۇۋۋەتلەر ئاجىزلايدۇ. سۈيدۈك كەينى - كەينىدىن كۆيۈشۈپ كېلىدۇ. جىنسىي ئەزا (زەكەر) نىڭ تۈۋى ئىنچىكە، بېشى توم بولۇپ قالىدۇ زەكەر كىچىكلەپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي تۇتالماسلىق، باھ ئاجىزلاش قاتارلىقلار پەيدا بولىدۇ. ماغدۇرسىزلىنىپ ھورۇنلۇشۇپ كېتىدۇ. بەدەن تېرىلىرى سارغىيىپ خۇنۇكلىشىدۇ، قول - پۇتلىرى سوغۇق بولىدۇ، كۆزنىڭ ئاستىغا قارا ھالقا چۈشىدۇ، كۆرۈش كۈچى كۈندىن - كۈنگە ئاجىزلايدۇ، ئىشتىھا تۇتۇلىدۇ، ھەزىم بۇزۇلىدۇ، قەۋزىيەت بولىدۇ، ئەستە ساقلاش ئىقتىدارى ھەم ئەقلىي قابىلىيىتى ئاجىزلايدۇ، باش ئاغرىيدۇ ھەم قايىدۇ.

بۇ ناچار ئادەتنى قەتئىي تاشلاش ئەمما ئىلگىرى قىلغان ئىشلىرىدىن پۇشايمان قىلىپ، روھىي ئازاپقا دۇچار بولۇپ قالماسلىق لازىم. نىرۋىنى كۈچەيتىدىغان مېغىزلىق مېۋىلەر بېرىلىدۇ، يازلىقى يالاڭئاياق توپىدا مېڭىپ بېرىدۇ ۋە يەڭگىل دەرىجىدە قۇمغا كۆمۈلىدۇ. يەڭگىل تەنھەرىكەت ۋە ئەمگەك بىلەن ئىرادىسى چېنىقتۇرۇلىدۇ، بارلىق ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر چەكلىنىدۇ.

ئۇرۇقدان ياللۇغى ۋە ئۇرۇقدان ئاغرىقى

ئۇرۇقدان ياللۇغلانغاندا، ئىششىپ قاققتى ئاغرىيدۇ. ئاغرىق قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمى بەل ساھەسىدە ئالاھىدە بولىـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

دۇ. ئاغرىق يوتىلارغا قەدەر يېتىپ بارىدۇ، قىزىتما بولىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىدۇ، ھۇ بولىدۇ.

پەرھىزى: كالا گۆشى، پىتىرنان، نوقۇت قاتارلىق تەستە سىڭىدىغان، شۇنىڭدەك يەل پەيدا قىلىدىغان نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئۈچەي چۈشۈش

سېرىقئەت يىرتىلغاندا ئۈچەي ئۆرۈقدان خالتىسىغا چۈشۈۋالىدۇ، بۇ كۆپىنچە ئاستا خاراكتېرلىك بولۇپ، كېسەل ئېغىرلاشقاندا خۇددى ئۈچەي توسۇلۇپ قالغاندەك قاتتىق ئاغرىيدۇ.

ھەر خىل قورىغۇچى نەرسىلەر، مەسىلەن، لوۋىيا، دادۇر، پۇرچاق، ئامۇت، ئالما قاتارلىق يەللىك مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن چەكلەش، پەتەق تاسمىسى بىلەن ئۇنى يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ تېڭىۋېلىش، ئېغىر ھەرىكەت قىلىشتىن چەكلەش، يۇقىرى ئاۋاز بىلەن ۋارقىراش، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن ساقلىنىش، قورساقنى بەك تويغۇزۇۋېتىشتىن ساقلىنىش لازىم. بۇنىڭ بىلەن ياخشى بولمىسا ئەڭ ياخشىسى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش لازىم.

زەكەر ياللۇغى ۋە يارىسى

زەكەردە ياللۇغلىنىش، ئىششىش ئەھۋالى بولىدۇ ھەم قايسى خىلتتىن بولغان بولسا شۇنىڭغا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بۇ بىرخىل يۇقۇملۇق كېسەل بولۇپ، سۈيدۈك يولى ياللۇغلىنىپ سۈيدۈك يولىدا ئېچىشىش، كۆيۈشۈش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. سۈيدۈك ئېچىشىپ ئاغرىتىپ كېلىدۇ، سۈيدۈكتە يىرىڭ بولىدۇ، جىنسىي ئەزاغا ئىشتان تېگىپ كەتسە ئاغرىپ كېتىدۇ.

بەزىدە سۈيدۈك يولى ئۆتكۈر دەرىجىدە ياللۇغلانسا سۈيدۈك توختايدۇ ياكى قان سىيىدۇ.

جىددىي داۋالىنىش لازىم. بۇ جەرياندا ئاچچىق نەرسىلەرنى يېيىشتىن، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەرنى ئىچىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش، جىنسىي ئالاقە قىلىش قاتتىق چەكلىنىدۇ.

تۇغماسلىق

بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچى ئاياللار ئەۋلاد قالدۇرالمايدۇ، ئادەتتە باشقا ئالامەت بولمايدۇ.

داۋالانسا خېلى بىر قىسىم ئاياللارنىڭ تۇغۇت ئىقتىدارى ئەسلىگە كېلىدۇ. شۇڭا ئۈمىدسىزلىكتىن، ئاسما ئۇكۈلنى كۆپ سالدۇرۇشتىن، زىيانلىق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. يەنە بىر قېتىمدا كۆپ كىر يۇيماسلىق، بەك ئاچچىقلانماسلىق، بەك سەمرىپ كەتمەسلىك لازىم. مېڭىنى كۈچەيتىش، مەكرو قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش ناھايىتى مۇھىم.

ھەيز كەلمەسلىك

ھەيز پەقەتلا كەلمەيدۇ، ياكى بىر ئاز ۋاقىت كېلىپ توختاپ قالىدۇ ھەمدە مىقدارى ئاز بولىدۇ، كۆپىنچە ئاز - ئازدىن توختاپ - توختاپ، ئاغرىتىپ كېلىدۇ. ئاغرىقتىن بىمار ناھايىتى بىئارام بولۇپ، بەزىدە ھوشسىزلىنىپمۇ كېتىدۇ. دوۋسۇن ساھەسى، بەل، داس سۆڭىكى ۋە يوتا قىسمىدا ئاغرىش بولىدۇ. بەدەن ئاجىزلاپ كېتىدۇ، چىراي نۇرسىزلىنىپ سارغىيىدۇ.

مايلىق ۋە قويۇق تاماقلارنى يېيىشتىن، بولۇپمۇ ياتاردا

ئېغىر تاماق پەيلا يېتىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش ئاساس قىلىپ، دورا ۋە ئوزۇقلىنىشنى شۇ بويىچە تەرتىپكە سېلىش كېرەك. ئوكۇل سالدۇرۇپ مەجبۇري ئادەت كەلتۈرۈش كېيىنچە يامان تەسىر بېرىپ قويىدۇ. داۋالىنىش مەزگىلىدە قاننى سۈزۈلدۈرۈش، تەنھەرىكەتنى داۋاملاشتۇرۇش، جۇشقۇن روھىي ھالەتنى ساقلاش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

ھەيز كۆپ كېلىش

بۇنىڭدا ھەيز كۆپ مىقداردا ھەم تەرتىپسىز كېلىدۇ. ئادەتتە ئىككى خىل شەكىلدە ئۇچرايدۇ، بىرسى، ھەيز داۋاملىشىش ۋاقتى ئۇزۇن بولىدۇ. يەنى ئادەتتە نورمال ۋاقىتتا 5 كۈن داۋاملاشقان بولسا، ھەيز كۆپ كەلگەن ھالەتلەردە 8 ـ 7 كۈنگىچە داۋاملىشىدۇ، يەنە بىرسى باشقا ۋاقىتلاردا تەرتىپسىز ھالدا ھەيز كېلىدۇ.

ئالدى بىلەن تەكشۈرتۈپ، بالىياتقۇدا ئېغىر ياللۇغلىنىش بولسا ياللۇغ قايتۇرۇش، بۇ ۋاقىتتا ئىسسىق ئۆتكۈزمەسلىك لازىم. ئەگەر قان ئايلىنىش ياخشى بولماسلىق ۋە نېرۋا ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بولغان بولسا، مېڭىنى كۈچەيتىپ ئىچكى ئاجراتمىلارنى تەڭشەش ئاساس قىلىنىدۇ. ھەر ئىككىسىدىلا ئاچچىق ۋە قويۇق تاماق يېيىش، ئۇيغۇسىزلىق ۋە كۆپ ھەرىكەت قىلىش چەكلىنىدۇ.

ئاق خۇن كۆپىيىش

بۇ كېسەلدە ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىدىن ئاق سېرىقتا مايىل سۇيۇقلۇق چىقىپ تۇرىدۇ، بەل ئاغرىيدۇ، دوۋسۇن چىڭقىلىپ

ئاغرىيدۇ، سۈيدۈك كەينى - كەينىدىن كېلىدۇ، تەبىئەت سۇسلىشىپ كېسەلچان بولۇپ قالىدۇ، بىرەر ئىش قىلىشنى خالىمايدۇ، بەدەن ئاجىزلايدۇ، ئىشتىها تۇتۇلىدۇ، ئاغرىتىپ ھەيز كېلىدۇ، جىنسىي يول قىچىشىدۇ، ھامىلىدار بولالمايدۇ، بۇ كېسەل كۆپىنچە ياش قىزلاردا ياكى يېڭى توي قىلغانلاردا ياكى ھەيز كېسىلگەن ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ، ئاق خۇن كۆپىنچە تۇخۇم ئېقىندەك كېلىدۇ، لېكىن بەك شىرىلىك بولمايدۇ.

بۇ خىل ئەھۋال ئەسلىدە مېڭىسى ساغلام، تەن سۈپىتى ياخشى ئاياللاردا يوق ياكى ئاز كۆرۈلىدىغان ئالامەت ھېسابلىناتتى. شەھەر - بازار ئاياللىرىدا بۇ ئەھۋالنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى كۆپىنچە سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىش، يېلىڭ كىيىنىش، ئىسسىقلىق دورىلار بىلەن يۇيۇنماسلىق، قاتارلىق سالامەتلىككە زىيانلىق تۇرمۇش ئادەتلىرىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇ ئۆز نۆۋىتىدە ئەرلىرىدىمۇ ھەر خىل ياللۇغلارنى پەيدا قىلىپ قويىدۇ، شۇڭا پەرھىزلەرنى ياخشى ئىگىلەش لازىم.

بويىدىن ئاجراپ كېتىش

بۇ ھامىلىدار بولۇپ 7 ئايلىق بولۇشتىن ئىلگىرى بويىدىن ئاجراپ كېتىشنى كۆرسىتىدۇ.

بويىدىن ئاجراپ كەتسە ياكى باشقا ۋاستىلەر بىلەن بالىنى ئالدۇرۋەتسە، بەدەننىڭ ئىممۇنىت كۈچى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، شۇڭا، يېتەرلىك ئوزۇقلىنىپ، ئاز دېگەندە 15 كۈن ياخشى ئارام ئېلىش لازىم. بۇ مەزگىلدە سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، كىر يۇيۇش، گاڭپەن يېيىش ۋە يېلىڭ كىيىنىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ھىستېرىيە

بىمار ھوشسىزلانغان بولسىمۇ ئەتراپتىكى ۋاراڭ ـ چۇرۇڭ-لارنى ئاڭلىيالايدۇ، ئەمما جاۋاب قايتۇرالمايدۇ، ھوشىغا كەلگەن-دىن كېيىن ئاڭلىغان سۆزلىرىنى دەپ بېرەلەيدۇ، چىرايىدا قىزىللىق بولىدۇ، چىشلىرى كىرىشىپ قالغان بولىدۇ، ئەمما تىلىنى چىشلەپ سالمايدۇ، كۆز قارىچۇقى تارىيىپ كېتىدۇ، ھوشسىزلانغان ۋاقىتتا ئېغىزدىن كۆپۈك كەلمەيدۇ، بىمار چوڭ-قۇر نەپەس ئالىدۇ، بەزىدە يىغلايدۇ، بەزىدە كۈلىدۇ، قورسىقى-دىن بىرەر نەرسە ئۇستىگە كۆتۈرۈلۈپ گېلىنى بوغۇۋالغاندەك سېزىم بولىدۇ، كېسەلنىڭ تۇتۇشى ئاخىرلاشقاندىن كېيىن ئۇيۇ-قۇسى كەلمەيدۇ، سۈيدۈكى كۆپ بولىدۇ.

يالغۇزلۇق ۋە نېرۋا ئاجىزلىقتىن كېلىپ چىقىدىغان بۇ كېسەللىكتە ئىمكانقەدەر بىمارنى داۋالاش بىلەن بىرگە ئۇنىڭ توي قىلىشىنى ئاساسلىق ئويلىشىش لازىم. ئاچچىق ۋە چۈچۈمەل نەر-سىلەرنى بەرمەسلىك، خارلىماسلىق، زاڭلىق قىلماسلىق لازىم. ئەگەر باشقا كېسەللىكلىرى بولمىسا، توي قىلغاندىن كېيىن كۆپ قىسمى ئوڭشىلىپ كېتىدۇ.

باليياتقۇ ياللۇغى

دوۋسۇن ۋە بەل ئاغرىيدۇ، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا كۆپىنچە ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ، تاشقى جىنسىي ئەزاسى ئېچىشىپ قىزىيدۇ، ھەيز ئاغرىتىپ تەستە كېلىدۇ، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىدۇ. ئەگەر كېسەل ئۆتكۈر بولسا تولۇپ تىترەيدۇ، جۇغ ـ جۇغ بولۇپ قىزىتىدۇ.

يېلىنىڭ كىيىنىش، چۈچۈمەل نەرسىلەرنى يېيىش، سوغۇق ئىچىملىك ئىچىش ۋە كېسەلنىڭ سوزۇلۇپ كېتىشىدىن ساقلى-

نىش لازىم. بەل ۋە دوۋسۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بىلەن بىرگە پۇت ۋە باشنىڭ ئىسسىق تۇتۇلۇشىغا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش كېرەك.

بالىياتقۇ يارىسى

ئاق خۇننىڭ رەڭگى، مىقدارىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ، بەزىدە سېرىق، يىرىڭلىق خۇن كېلىدۇ، بەل ئاغرىيدۇ، دوۋسۇن چىڭقىلىدۇ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىدۇ.

ئالدى بىلەن مۇنتىزىم داۋالىنىپ، شۇ قېتىمدا تولۇق ساقىيىشنى قولغا كەلتۈرۈش لازىم. پۇت ۋە باشنى ئىسسىق تۇتۇش، جىنسىي ئالاقىدىن مەلۇم مۇددەت پەرھىز قىلىش، ئاچچىق نەرسىلەر ۋە مايلىق تاماقلارنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

جىنسىي يول ياللۇغى

جىنسىي يول ئېچىشىپ، سىيگەندە ئاغرىيدۇ، كەينى - كەينىدىن سىيگۈسى كېلىدۇ، ئەگەر چوڭ - كىچىك جىنسىي ئەزالارمۇ كېسەللەنگەن بولسا، ماڭغاندا ئاغرىش كۈچىيىپ كېتىدۇ، كۆك سېرىقتا مايىل سۇيۇقلۇق كېلىدۇ، كېسەل ئۆتكۈر بولسا قىزىتما پەيدا بولىدۇ.

تۆۋەنكى ئەزالارنىڭ تازىلىقى ئالاھىدە تەكىتلىنىدۇ، كونا ۋە يىرىك قەغەز ئىشلىتىش، ئاچچىق نەرسە يېيىش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، قالايمىقان جىنسىي ئالاقە قىلىش چەكلىنىدۇ. يازلىقى قۇمغا چۈشۈش ناھايىتى مەنپەئەتلىك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مۇپاسىل

بۇنىڭدا بوغۇملاردىكى پەيلەر يەنى بوغۇم ئىچى ھەم ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى شىللىق تۈزۈلۈشلەر قېلىنلاپ ھەم قاتتىقلىشىپ، بوغۇم ھەرىكىتى چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ، پۈتۈن بەدەندىكى بوغۇملار خۇسۇسەن جەينەك، ئوشۇق، تىز بوغۇملىرىدا ئىششىق ۋە ئاغرىش بولىدۇ.

قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، ئىمونىت كۈچىنى ئاشۇرۇشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىنىدۇ. بارلىق ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر مىكرو ئېلېمېنتلارنىڭ بەدەندىكى مىقدارىنى ئازايتىپ سۆڭەكنى بۇزىدىغانلىقى ئۈچۈن بۇ كېسەللىكتە قاتتىق پەرھىز قىلىنىدۇ. بادام، ياڭاق بېرىلىدۇ، سوغۇقتا قېلىشتىن، ئېغىر ئەمگەك قىلىشتىن ساقلىنىلىدۇ. خىمىيە تالالىق كىيىملەر كىيىلمەيدۇ.

نىقرەس

ئوشۇق بوغۇمى، قول – پۇت بارماق بوغۇملىرى ئاغرىيدۇ ۋە ئىششىيدۇ.

سوغۇق ئىچىملىك، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر قاتتىق چەكلىنىدۇ، ياڭاق، بادام ۋە باشقا ئاقسىللىق قۇرۇق مېۋىلەر مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزى ئىسسىقلىق مايلارنى ئىشلىتىشمۇ پايدىلىق. بۇ مەزگىلدە سوغۇقتا ئاچ قېلىشقا، ئەقلىي ئەمگەكنى كۆپ قىلىشقا ۋە جىنسىي ئالاقىغا بېرىلىشكە بولمايدۇ.

غول ئاغرىش

غولدا ئېغىرلىق سېزىلىدۇ، كۆكرەك ئومۇرتقىسىدىن تار-

تىپ بەل ئومۇرقىسىنىڭ ئاخىرىغىچە ئاغرىيدۇ، ھەرىكەت قىلغان-دا ئاغرىق كۈچىيىدۇ.

ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش، قويۇق تاماقلارنى كۆپ يېيىش ۋە ھاراق ئىچىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. جىگەر ۋە ئۆت خىزمىتى پات - پات تەكشۈرۈلىدۇ ھەمدە قان ئايلىنىش ياخشى بولماسلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلگەن ھامان تەبىئىي داۋالاش ئۇسۇللىرى قوبۇل قىلىنىدۇ.

يانپاش بوغۇم ئاغرىقى

ئاغرىق يانپاشتا بولىدۇ. ئەگەر بۇ ئۇزۇنغىچە داۋاملاشسا ئىرقىننىساغا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ، لېكىن بۇنىڭدىكى ئاغرىش يانپاشنىڭ ئىچكى تەرىپىدە بولىدۇ.

ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر سۆڭەكلەرنى بوشاشتۇرىدىغان بولغاچقا ئۇنىڭ بارلىق تۈرلىرى بۇ كېسەللىكتە ئالاھىدە پەرھىز قىلىنىدۇ. قان قويۇقلىشىشقا قارىتا دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەر تەرتىپكە سېلىنىدۇ، قويۇق ۋە تەستە سىڭىدىغان تاماقلار چەكلىنىدۇ.

ئۇلتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى

ئاغرىق يانپاش بوغۇمىدىن باشلىنىپ، تۆۋەنگە يەنى تىز بوغۇمىغىچە ياكى ئوشۇق بوغۇمىغىچە يىپ تارتقاندەك ئاغرىيدۇ، بەزىدە ئاغرىق پۇت بارماقلىرىغا قەدەر يېتىپ بارىدۇ.

ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش، ئۇزۇن مۇددەت ئەمگەك قىلىش ۋە ئوت يېنىدا ئىسسىتىش ۋاقتىنچە پەرھىز قىلىش، ئۇزۇنغىچە يەڭگىل ھەرىكەت قىلىش لازىم. ئۇۋۇلاش، نۇر ئۆتكۈزۈش ياكى پەقەت بولمىغاندا ئوپېراتسىيە قىلىشنى ئويلىشىپ كۆرۈش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

پاچاق ۋېنا تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى ـ بۈگرى بولۇپ قېلىشى

بۇ كېسەلدە بىر ياكى ئىككىلا پاقالچەك ۋېنا تومۇرلىرى كېڭىيىپ ئەگرى ـ بۈگرى كۆپۈپ قالغان بولىدۇ.

كۆڭۈل ئاياپ تاماق يېيىش، قويۇق ۋە تەستە سىڭىدىغان ھەمدە مايلىق غىزالارنى ئىستېمال قىلىش، ئېغىر نەرسە كۆتۈرۈش، ئۇزۇنغا يۈگۈرۈش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ، ناۋايلىق، ئاشپەزلىك، شوپۇرلۇق ۋە ئوقۇتقۇچىلىق قاتارلىق ئۇزۇنغىچە ئۆرە تۇرۇپ ئىشلەيدىغانلار بۇ كېسەللىككە ئالاھىدە دىققەت قىلىشى لازىم. ئوپېراتسىيە قىلىپ ئېلىۋېتىش ئاقىلانە ئۇسۇل ئەمەس. يەنىلا قان تازىلاش ئۇسۇلى مۇۋاپىق.

قىچىشقاق (قوتۇر)

بىمارنى ئازابلايدىغان ئاساسلىق ئالامىتى قىچىشىشتىن ئىبارەت. بولۇپمۇ كېچىسى كۆپرەك قىچىشىدۇ. شۇڭا، كېسەل قىچىشىش ئازابىدىن ئۇخلىيالمايدۇ، بەزى بىمارلاردا قوشۇمچە يۇقۇملىنىپ يېرىڭلايدۇ ۋە بەزى ئالاقىدار بەزلەر ئىششىپ ئاغرىيدۇ.

داۋالىنىش جەريانىدا تۇزلىغان گۆش، تۇزلىغان بېلىق، تۇزغا چىلانغان كۆكتات ۋە ئىسسىقلىق تائاملارنى ئىستېمال قىلماسلىقى ۋە جىنسىي ئالاقە قىلماسلىقى كېرەك.

چالاش

بىمارنىڭ قول بېغىشىدىن تۆۋەن بولغان قول دۈمبىسى،

بويۇن، كۆكرەكنىڭ ئېچىلىپ تۇرىدىغان قىسمى، گەدەن قاتار-لىق ئورۇنلارنىڭ كىرىشى ئىلگىرى - كېيىن بولۇپ، قوڭۇر قىزىل تۇسنى ئېلىپ ساق تېرە بىلەن بولغان چېگرىسى ئېنىق بولىدۇ، كېسەللەنگەن ئورۇن قېچىشىدۇ، تەدرىجىي قېتىشىپ، قاسراقلىشىپ قېلىنلىشىدۇ، ئېغىرلاشقاندا، قورساق ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

بىمارغا گۆشلۈك، مايلىق ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەك-لىكلەر بېرىلىدۇ. يەيدىغان نېنى بىلەن ئاش - تامىقى كېپەكلىك بۇغداي ئۇنى، پۇرچاق ئۇنى بولۇشى كېرەك. تۇخۇم چالا پىشۇ-رۇپ بېرىلىدۇ. قىش ئەتىيازدا قۇرۇق مېۋىلەرنى مۇۋاپىق ئىس-تېمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ ۋە مائۇل لەھمى (گۆش سۈيى) بېرد-لىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: ياغلىرى ئېلىۋېتىلگەن پاقلان گۆشى-نى قىيما قىلىپ داكىدىن ياسالغان خالتىغا سېلىپ پاكىز داسقا قويۇلىدۇ. ئۇستىگە ئاز - ئازدىن يىلمان سۇ قويۇپ قول بىلەن مىجىلىدۇ ۋە چىققان سۈيىنى ئايرىم قاچىغا قويۇپ تاكى گۆش ئاقىرىپ گۆش تەمى قالمىغىچە تەكرار مىجىلىدۇ. يىغىلغان گۆش سۈيى كىچىك داشقان ياكى قازانغا قۇيۇپ پەس ئوتتا قايند-تىلىدۇ. قايناشتىن بۇرۇن كۆپىكى ئېلىۋېتىلىدۇ. كۆپ قايند-تىش ھاجەتسىز. بىر ئىككىلا قايناپ ئۆرلىتىش كۇپايە قىلىدۇ. بىمارنىڭ ماددىسى بىلەن مىجەزىگە قاراپ تۇز، قۇرۇتۇلغان يۇم-غاقسۇت، زىرە، پىننە قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل خېلى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

تامىقىغا قاپاق، يۇمغاقسۇت، پالەك سېلىپ بېرىلىدۇ. ئە-گەر بادام يېغى بولسا تامىقىغا بادام يېغى قوشۇلسىمۇ بولىدۇ. بىمارنىڭ ماددىسىنى ئېنىقلاپ شۇ ماددىنىڭ پۇشۇرغۇچىسى بىلەن سۈرگىسى بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تېرە كېپەكلىشىش

يېنىكرەك بولغاندا تېرىنى ئۇۋۇلىغاندا كېپەكلىشىدۇ، ئېغىرلىرىدا تېرە كېپەكلىرى ئۆزلىكىدىن چۈشۈپ تۇرىدۇ، تېرە قىچىشىدۇ. ۋە سىلىغاندا تېرە قولغا يېرىك بىلىنىدۇ. بۇ كېسەلدە كۆپ ھاللاردا بىمارنىڭ ئۇيقۇسى ياخشى بولمايدۇ.

ئالدى بىلەن مىجەزنى تەڭشەش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئاۋۋال ماددىنى پۇشۇرغۇچى، كېيىن بەدەننى تازىلىغۇچى دورىلار بىلەن بەدەننى ھۆللەشتۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. دورا ئىشلەتىشتە قۇرۇق سوغۇق دورىلار بىلەن قۇرۇق ئىسسىق دورىلارنى مۇمكىنقەدەر ئىشلەتمەي، ئەڭ ياخشى ھۆل ئىسسىق ۋە ھۆل سوغۇق كەيپىياتلىق دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. كالا گۆشى، ئۆچكە گۆشى ۋە تۇزلىغان بېلىق قاتارلىق گۆشلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. بەدەننى گۈل يېغى، قوي يېغى ياكى بادام يېغى بىلەن مايلاپ بېرىش كېرەك.

بۆرە چاقىسى

تېرىنىڭ مەلۇم ئورنى قۇرغاقلىشىپ قىزىرىپ داغ پەيدا بولىدۇ ۋە قىزىل داغلا تېرە يۈزىگە كۆتۈرۈلۈپ چىقىدۇ بۇ داغلار بەزىدە پەيدا بولۇپ بەزىدە يوقاپ كېتىدۇ، قىزىل داغ بار جايدىكى تېرە كېپەكلىشىش مۇمكىن، بەزىدە قىزىل داغ ئاستىدا كىچىك مۇدۇر چاغلار پەيدا بولىدۇ ۋە كىچىك مۇدۇرچاقلار ئۆزئارا بىرلەشىپ چوڭ ـ كىچىك ھەر خىل مۇدۇرچاقلارنى پەيدا قىلىدۇ، بۇ خىل ئەھۋالدا يەرلىك ئورۇندا تارتىش ۋە بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ، بۇ يەنە يۇقىرى قىزىتما پەيدا قىلىشىمۇ مۇمكىن.

تاماقتىن پەرھىز بويرۇشتا ھەر خىل غىدىقلىغۇچى ۋە سۇ-

پتی ئۆزگىرىپ بۇزۇلغان يېمەك ـ ئىچمەكلىكنى (بۇ هاراقنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئېچىتقۇلۇق ئىچىملىكلەرنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) ئىستېمال قىلىش بىلەن تاماكا ۋە باشقا زەھەرلىك چېـ. كىملىكلەرنى چېكىش چەكلىنىدۇ. بىمارغا ئاسان ھەزىم بولىدى. غان ۋە ياخشى قان ھاسىل قىلىدىغان قۇۋۋەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەر بېرىلىدۇ.

يەلتاشما

بۇ خەلق ئارىسىدا «ئېشەكيېمى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ كېسەلدە ھەر خىل چوڭلۇقتىكى ئاچ قىزىل رەڭلىك تاشمىلار (مۇدۇر. لەر) تېرىنىڭ ھەرقانداق يېرىدە (پۈتۈن بەدەندە) پەيدا بولىدۇ، تاشمىلار يەككە ـ يەككە ياكى غۇژمەكلەشكەن ھالدا پەيدا بولىدۇ، قاتتىق قىچىشىدۇ، كۆيگەندەك ئېچىشىدۇ، ئاغرىمايدۇ، بەزىدە يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ.

سامسا، پىياز، گاڭپەن، شىفەن، بولاق مانا قاتارلىق تاماق. لار ۋە هاراق ـ تاماكا قەتئىي چەكلىنىدۇ. قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، ئوكسىگىن يېتىشمەسلىكنى هەل قىلىش ئۈچۈن هاۋا. سى ساپ، ئېگىز ئورۇنلاردا ئىزچىل تۇردە يېنىك هەرىكەتلەرنى ئورۇنلاش، هەسەلنى ئېرىتىپ ئىچىش، شۇنداقلا بەدەننى تازى. لاش دورىلىرى ئىچىش لازىم. قەۋزىيەت بولماسلىق ئالاهىدە تەكىتلىنىدۇ.

قىچىشقاق

هۆل قىچىشقاق كۆپىنچە قول بارماقلىرى ئارىسىغا مۇدۇر. لەر پەيدا بولۇپ باشلىنىدۇ، قۇرۇق قىچىشقاق بولسا پەيدا بو. لۇپ، تەدرىجىي پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ، ئوخشاشلا قىچىشىدۇ،

www.uyghurkitap.com

تاتلىغاندا يېرىڭلىق زەرداب، قارا قان چىقىدۇ، ئاغرىيدۇ، قىچىشىدۇ، پاقالچەككە ئۇششاق مۇدۇرلار چىقىدۇ.

نېرۋىنى تېنچلاندۇرۇش تەدبىرلىرىنى ئالدىن ئويلىشىش لازىم. ئىنچىكىلىك، نازۇكلۇق ۋە تېرىككەكلىكتىن ئالاھىدە پەرھىز قىلىنىدۇ. ئىسسىقلىقى يۇقىرى تاماق ۋە دورىلار چەكلىنىدۇ. هاراق ـ تاماكا ئىستېمال قىلىنمايدۇ.

داۋالىنىش جەريانىدا تۇزلىغان گۆش، تۇزلىغان بېلىق، تۇزغا چىلانغان كۆكتات ۋە ئىسسىقلىق تائاملارنى ئىستېمال قىلىماسلىقى ۋە جىنسىي ئالاقە قىلماسلىقى كېرەك.

بەدەن تەمرەتكىسى

بۇ جاھىل خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، كۆپىنچە بويۇن، دۈمبە، بەل، يانپاش قىسىملىرىدا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. بۇ تۆت خىل بولىدۇ:

1) هۆل تەمرەتكە: بۇ كىچىك باللاردا، بوۋاقلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە يۈز، قولاق ئارقىسى، بويۇن قىسىملىرىدا يۈز بېرىدۇ. دەسلەپتە كىچىك مۇدۇر پەيدا بولۇپ قىزىرىپ قىچىشىدۇ، تاتىلىغاندىن كېيىن مۇدۇر بۇزۇلۇپ سېرىق سۇ چىقىدۇ.

2) يىرىڭلىق تەمرەتكە: بۇخىل تەمرەتكىنىڭ تەرەققىي قىلىشى تېز بولۇپ، تېرىدە مۇدۇر پەيدا بولغاندىن كېيىن، ئىچىدىن چىققان سېرىق سۇ، يىرىڭلار قەيەرگە تەگسە شۇ يەرگە يۇقۇپ كېڭىيىدۇ.

3) قۇرۇق كېپەكلىشىدىغان تەمرەتكە: بۇ بەدەننىڭ بويۇن، قول ـ پۇتلىرىدا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. دەسلەپتە يۇمىلاق، تېرە يۈزىدىن كۆتىرىلىپ تۇرىدىغان مۇدۇر پەيدا بولىدۇ. تاتىلىغاندا يىرىڭ ياكى سۇ چىقمايدۇ.

4) قاسىراقلىق تەمرەتكە: بۇ خەلق ئارىسىدا تەڭگە تەمرەت-
كە، كالا تەمرەتكىسى دەپ ئاتىلىدىغان، ئۇزاق داۋاملىشىدىغان
داۋالاش قىيىن، ساقىيىش تەس بولغان جاھىل تېرە كېسەللىكى-
دۇر. بۇنىڭدا دەسلەپ قىزغۇچ ئۇششاق مۇدۇر شەكلىدە پەيدا
بولىدۇ. مۇدۇرلەر بارا - بارا كېڭىيىپ ئۆزئارا قوشۇلۇپ تەڭگە-
سىمان ياكى ئۇزۇنچاق، تېرىدىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان قاسىراق
پەيدا بولىدۇ، بەدەننىڭ ئوخشاش تەرىپىدە تەڭمۇ تەك پەيدا بولى-
دۇ. ئىككى جەينەك، بىلەك ئىچكى قىسمى، پاقالچەكنىڭ تاشقى
قىسمىدا كۆپ كۆرۈلىدۇ، يەنە توققۇز كۆز، قورساق يۈزى،
زەكەر، ئورۇقدان خالتىسى قاتارلىق ئورۇنلاردىمۇ ئۇچرايدۇ.
بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىنى تەڭشەش ئاساس قىلىنىش بىلەن
بىرگە يەللىك ۋە تەستە سىڭىدىغان تاماقلار بېرىلمەيدۇ. هاراق
- تاماكا چەكلىنىدۇ. قورۇلغان تاماقلاردىن پەرهىز قىلىنىدۇ.
جىددىيلىك ۋە غەمكىنلىكتىن ساقلىنىلىدۇ. ئاغرىق توختىتىش
دورىلىرى ۋە قان بېسىمىنى چۈشۈرگۈچى دورىلار قەتئىي
ئىچىلمەيدۇ.

ئاقكېسەل

ئاق داغ كۆپىنچە سىممېترىك هالەتتە بولۇپ ئاقارغان جايدى-
كى تۈكلەرمۇ بەزىدە ئاقىرىدۇ. ئاق داغ بار تېرىنى كۆتىرىپ
تۇرۇپ يېڭنە سانجىسا يېڭى ۋاقىتتا قان چىقىسىمۇ، كونىرىغاندا
ئاقۇش سۇ چىقىدۇ، ئاق داغ كۆپىنچە تېرىنىڭ خالىغان يېرىگە
بولۇپمۇ يۈز، بويۇن، بەل، جىنسىي ئورگانلارغا چۈشىدۇ، چېگ-
رىسى ئېنىق بولىدۇ. يەرلىك ئورۇننىڭ سېزىمى بۇرۇنقىدەكلا
نورمال بولىدۇ.
تاماقتىن پەرهىز بۇيرۇش غىزايى داۋا دەپمۇ ئاتىلىپ كالا
ۋە ئۆچكە گۆشى، بېلىق، تۇخۇم ئېقى، سۇت، قېتىق، پۇرچاق-

www.uyghurkitap.com

تىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر، شوخلا، تەرخەمەك، كارتوشكا (ياڭيۇ)، جاڭدۇ، پەتىنگان، باش پىياز، پىشمىغان مېۋە - چېۋە، شاپتۇل، توغاچ، ئالما، نەشپۈت، قارا ئۆرۈك قاتارلىق يېمەكلىكلەر بىلەن هاراق، بوزا، مۇسەللەس، پىۋا ۋە باشقا سۇنئىي يول بىلەن ياسالغان ئىچىملىكلەر بىلەن سوغۇق سۇ قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشنى چەكلەپ، كۆپرەك قۇرۇق ئىسسىق ياكى هۆل ئىسسىق كەيپىياتتىكى يېمەك - ئىچمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش بۇيرۇلىدۇ.

هەربىر كىشى بولۇپمۇ ئۆسمۈرلەر بىلەن ياشلارنى تېۋىپقا كۆرسىتىپ ئۇلارنىڭ مىجەز تىپىنى ئېنىقلىۋېلىش بىلەن بىرگە يېمەك - ئىچمەك ئارقىلىق مىجەز تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش يوللىرىنى ئۆگىنىۋېلىش كېرەك. تاماق تاللايدىغان ئادەتنى ئۆزگەرتىپ ئىسسىق كەيپىياتلىق يېمەك - ئىچمەك بىلەن سوغۇق كەيپىياتلىق يېمەك - ئىچمەكنى ئالماشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بېرىشكە ئادەتلىنىش كېرەك. يەنى قۇرۇق ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەر ئارىلاپ هۆل سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى؛ هۆل سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەر ئارىلاپ هۆل ئىسسىق كەيپىياتتىكى يېمەك - ئىچمەكلىكنى؛ هۆل سوغۇق كەيپىياتلىق كىشىلەر ئارىلاپ قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتلىق يېمەك ئىچمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ بېرىشى كېرەك. هاراق، پىۋا ۋە هەر خىل سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك. شۇنداقلا هەددىدىن زىيادە تار كىيىملەرنى كىيىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئۆگىنىش، خىزمەت، دەم ئېلىش، مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش ۋە جىسمانىي جەھەتتىكى چېنىقىشلارنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇپ روھىي جەھەتتىكى چارچاش بىلەن غەم - ئەندىشىلەردىن مۇمكىن قەدەر ساقلىنىپ، خۇش خۇي ۋە ئۈمىدۋار بولۇشنى قولغا كەلتۈرۈش كېرەك. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق، ئىشتىهاسى كېمىيىش، ماغدۇرسىزلىق ۋە روھىي جەھەتتىن چۈشكۈنلىشىش ئەھۋاللىرى

ھەمدە تىل ئۈستىدە نورمال بولمىغان گەز باغلاش ۋە ئېغىز تەمى بىلەن چوڭ - تەرىتىدە غەيرىلىك پەيدا بولۇشتەك مىجەز بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن ھامان دەرھال تېۋىپكە كۆرىنىپ مىجەزنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا قانداشلىقى يېقىن بولغانلار بىلەن ئاق كېسەللىك بىلەن ئاغرىغۇچىلار ئۆزئارا توي قىلماسلىقى لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا ئاندىن ئاق كېسەللىكتىن ساقلانغىلى ياكى ئاق كېسەللىكنىڭ كىشىلەر توپىدا پەيدا بولۇشىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

بېلىق بىلەن سۈت بىللە ئىستېمال قىلىنمايدۇ، ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش چەكلىنىدۇ. گاڭپەن، شىفەن، سوغۇق ئىچىملىك، خام سەي يېيىش ۋە ئىچىش مەنئىي قىلىنىدۇ. غەم - ئەندىشە ۋە نازۇكلۇق بۇ كېسەللىكتە ئالاھىدە زىيان قىلىدۇ. قارا ئۈزۈم، بادام، ياڭاق ۋە ھەسەل ئىستېمال قىلىش ۋە مۇنتىزىم داۋالىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

داغ

يۈز ھەم قول تېرىلىرىدە پەيدا بولىدىغان كىچىك ياكى چوڭ دائىرىلىك بىرخىل قارا داغ بولۇپ، بەزىلىرى كۆكۈشكە ياكى قىزىلغا مايىل بولىدۇ. تېرىدىن كۆتىرىلىپ چىقمايدۇ،

قويۇق تاماقلار ۋە تۇرۇپ قالغان تاماقلار چەكلىنىدۇ. قان قويۇقلىتىدىغان، يەل پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەر ئىستېمال قىلىنمايدۇ، ئاياللاردا قەۋزىيەت بولۇش ۋە ئادەت راۋان بولماسلىق ئالاھىدە داۋالىنىلىدۇ. دادۇر، خام سەي، لەڭپۇڭ، ھاراق قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سىفلىس

بەدەننىڭ مەلۇم يېرىدە بىر دانە كىچىك مۇدۇر چاقا پەيدا بولۇپ، تەدرىجىي تەرەققىي قىلىپ يېرىلىپ زەخمىگە (جاراھەت- كە) ئايلىنىدۇ، ئەتراپتىكى تېرىلەر ئىششىدۇ، جاراھەتنى باس- قاندا قاتتىق بىلىنىدۇ، ئاغرىمايدۇ، قاتتىق تۈگۈنچە ھاسىل بولىدۇ. بەزىدە ئۇ جاراھەتكە ئايلىنىدۇ. 7 ـ 5 كۈندىن كېيىن يىرىقتىكى بەزلەر يوغىناپ قاتتىقلىشىدۇ، كېيىن كېسەللىك يوشۇرۇن تەرەققىي قىلىپ بۇرۇنغا چۈشسە، بۇرۇن كۆمۈرچەك- لىرىنى بۇزۇپ تاشلايدۇ، تاڭلايغا چۈشسە تاڭلايىنى يېدىلەپ تېشى- دۇ، كىچىك تىلى چۈشۈپ كېتىدۇ. پاچاق سۆڭىكى، لېپەك ھۈررەك بولۇپ قايناپ چىقىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ. دېمەك، سىف- لىس بەدەندىكى گۆش، سۆڭەك، ئەسەبلەرنى بۇزۇپ ۋەيران قىلىدىغان دەھشەتلىك يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، خەلق ئارى- سىدا قارا يەل، يامان يارا دەپ ئاتىلىدۇ.

داۋالىنىۋاتقان مەزگىلدە سوغۇق سۇ ئىچىشكە، سامساق، پىياز ۋە ھۆل مېۋە ـ چېۋىلەرنى ئىستېمال قىلىشقا ۋە يۇيۇنۇشقا بولمايدۇ. يۇيۇنۇشقا (باش يۇيۇشنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) توغرا كەلسە ئىسسىقلىق دورا سېلىنغان سۇ بىلەن يۇيۇنسا بولىدۇ. جىنسىي ئالاقە قىلىش، تۇرمۇشقا ئىشلىتىلىدىغان نەرسىلەرنى ساق كىشىلەر ئىشلىتىلىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇش، ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، يالىڭاياق يەرگە دەسسەش ۋە سوغۇق ئۆتكۈزۈش چەكلىنىدۇ. يېمىكىگە قوي، كەكلىك ۋە كۆك كەپتەر گۆشى سېلىنغان مايلىق ۋە قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى يەيدۇ. ھاراق ـ تاماكا ۋە ئاچچىق نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتۇل- دۇ، شەخسىي تازىلىق ۋە كىيىم ـ كېچەك تازىلىقى ياخشى

قىلىنىدۇ. ۋاقتىنچە جىنسىي ئالاقە چەكلىنىپ، قان تازىلىنىدۇ تامىقىغا ئاسان سىڭىدىغان غىزالار بېرىلىدۇ. كۈچلۈك ياللۇغ قايتۇرۇش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

دائىرىلىك چاچ چۈشۈش

باشنىڭ تېرىسىدە بىر قاپارچۇق پەيدا بولۇپ، ئۇستىگە كىچىك مۇدۇر چاقا پەيدا بولۇپ، كېيىن قۇرغاقلىشىپ كېپەكـ لىشىدۇ. كېسەللىك تەرەققىي قىلسا يومىلاق داغلار پەيدا بولۇپ كېپەكلىشىدۇ ھەم چاچ شۇ جايدا سۇنۇپ چۈشۈپ كېتىدۇ. بەزىدە قاش، كىرپىك، قولتۇق، دوۋسۇن تۈكلىرى ھەتتا پۈتۈن بەدەن تۈكلىرىمۇ چۈشۈپ كېتىدۇ. تۈك چۈشكەن جاينى تۇتسا ناھايىتى سىلىق، يۇمشاق بولىدۇ.

تۇرۇپ بۇزۇلغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. شەخس ۋە ئومۇمنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش، ياللۇغ قايتۇـ رۇشنى ئاساس قىلىپ داۋالىنىش لازىم.

چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىش

بۇ ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يېشىغا يەتمەي تۇرۇپ چاچ ـ ساقاللىرى ئاقىرىپ كېتىشىنى كۆرسىتىدۇ.

ئارتۇقچە قايغۇ، گۇمانخورلۇق ۋە نازۇكلۇقتىن ساقلىنىلىـ دۇ. مايلىق گۆش، ھاراق ـ شاراپ ۋە زىيادە جىنسىي ئالاقىدىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ، مۇۋاپىق چېنىقىش ناھايىتى پايدىلىق.

چاچ چۈشۈش

بۇنىڭدا ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن باشنىڭ مەلۇم قىسـ

ـمدىكى ياكى پۈتۈن باشتىكى چاچلار چۈشۈپ كېتىدۇ.
چاچ چۈشۈشكە ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردا باش تېرىسىنى
چىڭىتىپ چاچنى تارتقۇچى ۋە تۇتۇپ تۇرغۇچى قۇۋۋەتنى كۈچەيـ
تىدىغان، تېرىنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى ياخشىلاپ چاچنى قۇۋۋەتلەيـ
دىغان ۋە چاچنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلىتىدىغان ھەمدە بەدەنگە ئاز
ـ تولا ھارارەت بېرىدىغان تۆت خىل خۇسۇسىيەتلەر بولۇشى
كېرەك. بىمارنىڭ ئۆزىمۇ ھەددىدىن ئارتۇق جىسمانىي ۋە ئەقلىي
ئەمگەكتىن ئۆزىنى تارتىشى، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەردىن قول
ئۈزۈشى ۋە تاماكا چەكمەسلىكى لازىم.

كۆزگە قاناتسىمان گۆش ئۆسۈپ قېلىش

دەسلەپكى مەزگىلدە كۆز بۇرجەكلىرىدە بولۇپمۇ ئىچكى بۇرـ
جىكىدە داۋاملىق قىچىشىش بولىدۇ، تەدرىجىي كۆز بۇرجىكىدىن
كۆز قارىچۇقىغا قاراپ قىزىل ھال رەڭلىك قاناتسىمان گۆش
ئۈنۈپ ئاستا ـ ئاستا كۆز ئېقىنى قاپلاشقا باشلايدۇ، ھەتتا كۆز
قارىچۇقىنى يېپىپ قويىدۇ، ئۇ قاتتىق ياكى يۇمشاق بولىدۇ.
كۆزنى مەجبۇرىي يۇمدۇرۇپ ھۆل كاسىن، ھۆل يۇمغاقـ
سۈت قاتارلىقلارنى سوقۇپ بىنەپشە يېغى، بادام يېغى بىلەن
ئارىلاشتۇرۇپ قاپاق ئۈستىگە قويۇپ بىر نەچچە كۈن تېڭىپ
بېرىش كېرەك. ھەببى قوقىيا، ئامىلە نۇشىدارى، مائۇل ھەـ
سەل قاتارلىقلارنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم.
ھەرخىل قۇرۇقلۇق نەرسە ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەردىن ساقلىـ
نىش، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەر بىلەن
ئوزۇقلىنىش لازىم.

كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى

بۇ كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىنىڭ يەڭگىل دەرىجىدە ئىششىش ياكى يەللىك كۆپۈشۈپ قېلىشىدىن ئىبارەتتۇر.

ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، ئۇزۇن يول مېڭىش، كۈچەپ ناخشا ئوقۇش، ۋارقىراش، قاتتىق قەي قىلىش، يۆتىلىش، تاماق ئۈستىگە تاماق يەپ بەك تويۇنۇپ كېتىشتەك كۆز بېسىمىنى ئاشۇرغۇچى سەۋەبلەرنىڭ ھەممىسىدىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم.

كۆزگە قۇرۇقلۇق يېتىش

كۆزدىكى ھۆللۈك (سۇيۇقلۇق) يوقىلىپ، كۆزگە قۇرۇقلۇق يېتىدۇ ھەم كۆرۈش ئاجىزلىشىدۇ، ئويغانغاندىن كېيىن كۆزنى ئېچىش قىيىن بولىدۇ.

كۆزنى دائىم يىلمان سۇدا يۇيۇش ياكى ھەر كۈنى ئەتىگەندە مۇنچىغا چۈشۈش كېرەك. ئوزۇقلىنىشتا ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدىغان، تەبىئەتنى يۇمشىتىدىغان سىڭىشلىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، كالا گۆشى ۋە ھەرخىل پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر، كونا سۈت، قېتىق، قايماقلاردىن پەرھىز قىلىش، چاچنى پاكىز تۇتۇش، كۆزنى سۈت بىلەن يۇيۇش لازىم.

كۈندۈزى كۆرمەسلىك

گەرچە كۆزدە غەيرىي نورمال ئۆزگىرىشلەر بولمىسىمۇ، لېكىن كۈندۈزى بولۇپمۇ ھاۋا ئوچۇق كۈنلىرى كۆزى ئۆزلىكىدىن پەردە تارتىپ قويغاندەك بولۇپ ھېچ نەرسىنى كۆرەلمەيدۇ،

ئەكسىچە ھاۋا تۇتۇق كۈنلەردە ۋە ھاۋا سالقىن چاغلاردا نەرسىلەرنى خېلى نورمال كۆرەلەيدۇ.

ئوزۇقلىنىش جەھەتتە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدىغان يېمەكلىكلەردىن قۇرداق، كاللا - پاقالچەك، سېمىز قوي گۆشى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. قۇۋۋەتتى تۆۋەن، تەستە سىڭىدىغان غەلىز تاماقلاردىن، تۇزلۇق، ئاچچىق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش كېرەك.

ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىش، غەم - قايغۇ ۋە باشقا روھىي ئامىللاردىن؛ كۈن نۇرى ئاستىدا، ئىسسىق ھاۋالىق مۇھىتتا ئۇزاق تۇرۇش ۋە ئىشلەپ چارچاشتىن ساقلىنىش لازىم.

كۆزنىڭ يورۇقلۇقتىن قېچىشى

كۆزنى سىرتتىن قاراپ تەكشۈرگەندە غەيرى ئۆزگىرىشلەر بولمىسىمۇ، لېكىن بىمار كۈندۈزى كۈن نۇرىغا، ئاخشىمى چىراغقا قاراشتىن ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە قاچىدۇ، ھەمدە كۆز چىمىلداپ كۆزنى چوڭ ئېچىپ قارىيالمايدۇ، كۆز تورلىشىدۇ. يەڭگىل دەرىجىدە ئېچىشىپ، قادىلىپ ئاغرىش، ياش ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

مېڭىنى كۈچەيتكۈچى تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، قاتتىق ھەرىكەت ۋە زىيادە جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

كۈچلۈك نۇر تەسىرىدىن كۆز تورلىشىش

بۇ كېسەل يېڭى ۋە يەڭگىل ۋاقتىدا كۆزدە بىر ئاز قىزىرىش، ئىششىش ئېچىشىش، ياش ئېقىش، باش ئاغرىشتەك ئالا-

مەتلەر كۆرۈلىدۇ، كونا ۋە ئېغىرراق بولسا، كۆز تورلىشىپ پۈتۈنلەي كۆرمەسلىك ياكى رەڭلىك نەرسىلەرنى يىراقتىن ئاق كۆرۈشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ياخشى ئوزۇق بولىدىغان نەرسىلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش، بولۇپمۇ يېڭى كۆكتات، مېۋە - چېۋە، سۈيۈق - سەلەڭ قۇۋۋەت-لىك تاماقلارنى يېيىش لازىم، مەنزىرىلىك جايلاردا ساياھەت قىلىش ناھايىتى پايدىلىق.

ئۈزۈمسىمان پەردىنىڭ چىقىپ قېلىشى

ئۈزۈمسىمان پەردە پولتىيىپ چىقىپ قالىدۇ، يېڭى ۋاقتىدا كۆزدە قىزىرىش، ئىششىش، ئاغىرشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، كونىرىغاندا بۇ ئالامەتلەر بولمايدۇ، لېكىن كۆزنىڭ قارشى بىر تەرەپكە مايىل بولۇپ قېلىپ، كۆز ھېچ نەرسىنى كۆرمەس بولۇپ قالىدۇ.

بىمارنىڭ يېمەك - ئىچمىكىنى ياخشى ئورۇنلاشتۇرۇش بىلەن بىرگە بىمارنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، ئۇخ-لىتىش كېرەك. بەك تويۇنۇپ غىزالانماسلىق، يەللىك تاماقلار-دىن پەرھىز تۇتۇش، باشنى تۆۋەنگە ئېگىشتۇرۇش، يۆتىلىش، چۈشكۈرۈش ۋە قەي قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. كۆز ئەتراپى مۇسكۇللىرى بوشىشىپ كەتكەندىن پەيدا بولغان بولسا ئايارەجلەر بىلەن تەنقىيە قىلغاندىن كېيىن سىبرىق ھەلىيلە ياكى پىياز سۈيد-گە ئوخشاش ياش ئاققۇزغۇچى دورىلارنى كۆزگە تارتىش كېرەك. شۇنىڭدەك كۇندۇش، جۇندى بىدەستۇر، قىچا، پىلپىل، مەرزەن-جۇش قاتارلىق ئۆتكۈر پۇراقلىق دورىلار پۈركىتىلىدۇ. قاندىن بولغان بولسا ئالدى بىلەن مەتبۇخى شاھتەررەنى ئىستېمال قىل-دۇرسا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆز قوتۇرى — تراخوما

بۇ قاپاق ئىچكى شىللىق پەردىسى يەنى كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسىدە ئۇششاق مۇدۇرلارنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن جاراھەت شەكىللىنىپ كۆرۈشكە تەسىر كۆرسىتىدىغان، قىچىشىدىغان بىرخىل يۇقۇملۇق كېسەللىكتۇر.

مەزكۇر كېسەللىك بىلەن كېسەللەنگەن كىشىلەر بىلەن لۆڭگىنى ئورتاق ئىشلىتىش، بىر داستا يۈز يۇيۇش، مۇنچا-سەرراپلارنىڭ لۆڭگىلىرىدىن ئورتاق پايدىلىنىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئۆزئارا يۇقۇپ پەيدا بولىدۇ. خۇسۇسەن، بۇ جەھەتتە ساتىراشخانىلارنىڭ ۋاستىچىلىك رولى چوڭ. شۇڭا، مۇھىت تازىلىقى ۋە شەخسىي تازىلىققا ئېتىبار بېرىش، ھەركىم ئۆز لۆڭگىسىنى ئىشلىتىش، ئامال بار يۈز ۋە قوللارنى چۆگۈن، ئىبرىق قاتارلىقلاردا سۇ ئېقىتىپ يۇيۇش (داستا يۇيغاندا ئۆزىگە خاس داس بولۇش) نى ئەمەلگە ئاشۇرۇش، ئاغرىقلار يۇيۇنۇش سايمانلىرىنى ساغلام كىشىلەردىن ئايرىپ تۇتۇش ھەمدە قاينىتىپ دېزىنفېكسىيە قىلىش كېرەك. ئاممىۋى تازىلىق مۇلازىمەت ئورۇنلىرى يۇيۇنۇش سايمانلىرىنى دېزىنفېكسىيە قىلغاندىن كېيىن ئىشلىتىشكە قاتتىق ئەمەل قىلىشى كېرەك. بۇ خىل تازىلىق ساۋاتلىرىنى تەشۋىق قىلىش ۋە ئۇنى ئەمەلىيلەشتۈرۈش كۆز قوتۇرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

كۆز ياشاڭغىراش

كۆزدىن ياش ئېقىپلا تۇرىدۇ. بەزىدە ياش ئىختىيارسىز چىقىپ كېتىدۇ ھەمدە خىلىتلارغا خاس ئالامەتلەر تېپىلىدۇ.

مېڭە تومۇرلىرىنى ئېچىش، كۆز تومۇرلىرىنى راۋانلاشتۇرۇش ئۇچۇن كۇچلۇك ئەمما يەڭگىل تاماقلار بېرىلىدۇ. سامسا،

قېزا، پولۇنىڭ تېگى، پېتىر مانتا، تاۋا كاۋىپى، قوتۇرماچ قاتارلىق تاماقلار يېيىلمەيدۇ، كۆچلۈك هاراقلار ئىچىلمەيدۇ.

كۆزگە زەربە تېگىش

كۆزگە سىرتتىن هەرخىل زەربىلەر تېگىش سەۋەبىدىن قاپاق ۋە كۆزدە ئىششىق بولىدۇ، قاپاق كۆكىرىدۇ هەم كۆز قىزىرىش، قاناشمۇ روشەن بولىدۇ.

كۆزنى ئۇۋۇلىماسلىق، قويۇق تاماقلارنى يېمەسلىك لازىم. بىنەپشە ۋە نېلوپەر سۈيىنى تېمىتىپ ياللۇغ قايتۇرۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا زەربىنىڭ دەرىجىسىگە ئاساسەن جىددىي قۇتقۇزۇش چارىلىرىنى ئويلىشىپ كۆرسىمۇ بولىدۇ.

نامازشام قارىغۇسى

بۇ كۈندۈزى نورمال كۆرەلىسىمۇ، ئەمما هەر كۈنى ئولتۇرۇپ قاراڭغۇ چۈشكەن مەزگىلدە ئادەتتىكى نەرسىلەرنى تولۇق كۆرەلمەسلىك ياكى پۈتۈن كۆرەلمەسلىك بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىرخىل كۆز كېسەللىكىدۇر.

سەۋزە، بېدىيان، جىگەر كاۋىپى، تاتلىق ئانار قاتارلىقلار مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاچچىق، قويۇق تاماقلار چەكلىنىدۇ. داۋالىنىش مەزگىلىدە هاراق ئىچىش مەنئىي قىلىنىدۇ. تاماكا تەرك ئېتىلىدۇ. بىمارنىڭ پۇتى ئىلمان سۇدا يۇيۇلىدۇ.

ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ يېتىشمەسلىكى، بەدەننىڭ زەئىپلىكى، ياشانغانلىق ۋە جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىدىن بولغانلىرىنى داۋالاشتا ئوزۇقلۇقنى كۈچەيتىش، بەدەننى كۈچلەندۇرۇش بىلەن بىرگە هايۋانلارنىڭ جىگىرىنى دائىم ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئۆچكە جىگىرىگە پىلپىلنى سوقۇپ سېپىپ كاۋاپ قىلىپ جىگەر-

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

دىن ئېقىپ چىققان سۇنى ئېلىپ كۆزگە تامغۇزۇش بىلەن بىرگە جىگەرنى يېيىش لازىم. بادام يېغى، كۈنجۈت يېغى، نېلۇپەر ياغلىرىنى باشقا سۈركەپ بەرسە ناھايىتى پايدىلىق. كەپتەر قىنىدىنى كۆزگە تېمىتسا تېخىمۇ ياخشى.

ئالىغايلىق

كۆز قارىچۇقى بىر تەرەپكە مايىل بولۇش ۋە بىر نەرسە كۆرۈنۈش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر. كۆز ئېقى ئادەتتىكىدىن چوڭراق بىلىنىدۇ.

مېڭىنى تازىلاش تەدبىرلىرى قىلىنىدۇ. بىمارنى يەكلەش ۋە زاڭلىق قىلىشقا بولمايدۇ. دەسلەپكى ئالامەتلىرى بايقالغاندا ئالغايلىق تەرەپنىڭ قارشى تەرىپىگە قىزىل لاتا ئېسىلىپ، شۇ ياققا قاراش مەشىقى ئۆگىتىلىدۇ. يېڭى باشلانغان بولسا ئوپېراتسىيە قىلىسىمۇ بولىدۇ.

كۆرۈش ئاجىزلىشىش

ھەرخىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى تەدرىجىي ئاجىزلاپ نورمال كۆرەلمەسلىكتىن ئىبارەت.

ئادەتتىكى ۋاقىتلاردا كۆزنى ياخشى ئاسراش ۋە مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، ھاراق، تاماكا، مەس قىلغۇچى دورا قاتارلىقلاردىن قاتتىق ساقلىنىش، ھەرخىل يەللىك، غەلىيز تاماقلاردىن پەرھىز قىلىپ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك. قورساقنى تويغۇزۇپلا ئۇخلاش كۆزگە ناھايىتى زىيانلىق. جىگەر كاۋاپلىرى، بولۇپمۇ مۇزاي جىگىرى، قوي جىگىرىنى چالا كاۋاپ قى-

لىپ ئۇزۇن مۇددەت ئىستىمال قىلىش، بېلىق يېغى ئىچىش كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئىگە.

قاپاق ساڭگىلاش

ئۈستۈنكى قاپاق ساڭگىلاپ يېپىلىپ قالىدۇ، قاپاقنى ئۈستىگە كۆتۈرۈش تەس بولىدۇ.

مېڭىنى تازىلاش تەدبىرلىرى ئاساس قىلىنىدۇ. بۇ مەزگىلدە قاننى قويۇلدۇرىدىغان يەللىك ۋە ئېغىر تاماقلار يېيىلمەيدۇ، يېڭى - يېڭى تاماق بېرىلىدۇ. لازا، قارىمۇچ قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

يېڭناسقۇ

بۇ قاپاق گىرۋەكلىرىنىڭ كۆپ ئۇچرايدىغان يىرىڭلىق ئىششىقىدىن ئىبارەت بولۇپ، دەسلەپتە دائىرىلىك كىچىك، قاتتىق مۇدۇر پەيدا بولۇپ، ئازراق قىچىشىدۇ، ئاغرىيدۇ. مۇدۇر دائىرىسى تەدرىجىي قىزىرىپ ئاغرىق كۈچىيىپ، مۇدۇر ئۇچى ئاقىرىپ، يىرىڭ يىغىلىدۇ.

قان تازىلاش ئاساس قىلىنىپ، يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقى كاپالەتلەندۈرۈلىدۇ. ئاچچىق نەرسىلەرنىڭ پۇرىقىدىن ساقلىنىدۇ، قويۇق تاماقلار چەكلىنىدۇ. مېڭە تومۇرلىرىنى ئاچىدىغان تەدبىرلەر قىلىنىدۇ.

قاندىن بولغان كۆز ياللۇغى

كۆزلىرى قىزىل، كۆز تومۇرلىرى كۆپكەن بولۇپ، باش چىڭقىلىپ لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ، كۆزدىن ياش ئاقىدۇ، تومۇرى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆچلۈك سالىدۇ، كۆزدىن يىرىڭ چىقىپ چاپاقلىشىدۇ، ئېغىز تەمى تاتلىق بولىدۇ.

قانىي سۈيۈلدۈرۈش تەدبىرلىرى بىلەن بىللە كۆز بىسىمىنى تۆۋەنلىتىش ئۈچۈن بىنەپشە سۈيى ئىمىتىپ بېرىلىدۇ. كۆزنى ئۇۋۇلاش ۋە ئاغرىق تـوختىتىش دورىلىرى ئىچىش مەنئىي قىلىنىدۇ.

يۇقۇملۇق كۆز ياللۇغى

كۆز قارىچۇقى كېڭىيىپ، چېكە ۋە كۆز قاتتىق قادىلىپ ئاغرىيدۇ، ئىششىيدۇ، كۆز قىزىرىدۇ. كۆيۈشۈش، قادىلىش ئېغىرلىشىدۇ ھەم ئاسانلا يۇقۇپ تارقىلىدۇ.

شەخسىي ۋە ئائىلە تازىلىقى ياخشى قىلىنىدۇ. بۇزۇلغان ماددىلارنى بەدەندىن چىقىرىش ئۈچۈن ئايارەج پەيقەرا بېرىلىدۇ. كۆزنى ئۇۋۇلاشقا، لۆڭگە بىلەن سۈرتۈشكە بولمايدۇ. تامىقىغا يۇمغاقسۈت ۋە غورا سېلىپ بەرسىمۇ مەنپەئەتلىك.

قۇلاق ئاقمىسى

قۇلاقتىن يىرىڭ چىقىپ يەڭگىل ئاغرىيدۇ، قىچىشىدۇ، قۇلاق ئېغىرلىشىپ ئاڭلاش كۈچىگە تەسىر يېتىدۇ. ئەگەر قۇلاق جاراھىتى قۇلاقنىڭ ئىچكى تەرىپىگە تەرەققىي قىلغان بولسا، باش قېيىپ يىرىڭ ئاقىدۇ. ئەگەر يىرىڭ مېڭە تەرەپكە مېڭىپ كەتسە سەرسامنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قۇلاقنى قالايمىقان كولىماسلىق، قالايمىقان دورا ئىمىتماسلىق، قۇلاققا سۇ، سۈت، قۇسۇق ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش نەرسىلەرنىڭ كىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش، قۇلاقنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش قاتارلىقلار سوزۇلما خاراكتېرلىك قۇلاق ئېقىش كېسەللىكى ۋە ئۇنىڭ قوشۇمچە كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئې-

لىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە گاسلىق

قۇلاق ئېغىر بولسا بىمارغا يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلەشكە توغرا كېلىدۇ. نورمال ئاۋازنى ئېنىق ئاڭلىيالمايدۇ، بەزىدە بىمارغا خىلمۇ ـ خىل ئاۋازلار ئاڭلىنىدۇ. گاسلىقتا بولسا ئاڭلاش كۈچى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ ياكى يوقىلىدۇ.

قۇلاق ئاغرىش يۈز بەرگەندە قۇلاقنى قالايمىقان كولىماسلىق كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا ئېھتىياتسىزلىقتىن قۇلاق پەردىسى تېشىلىپ، قۇلاق ئاغرىش ۋە ئاڭلاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەشتەك ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. مېڭە تومۇرلىرىنى ئېچىش مەقسىتىدە يەڭگىل تاماقلار بېرىلىپ، ھەببى قۇقىيا ئىچكۈزۈلسە مۇۋاپىق.

قۇلاق غوڭۇلداش

قۇلاققا خىلمۇ ـ خىل توم ۋە ئىنچىكە ئاۋازلار ئاڭلىنىپ، قۇلاق غوڭۇلدىغاندەك، قۇلاق قىچقارغاندەك سېزىم بولىدۇ. ئاڭ- لاش قۇۋۋىتىدە ئازراق پەرق (قالايمىقانچىلىق) كېلىپ چىقىدۇ.

قاننى قويۇلدۇرۇپ تەستە سىڭىدىغان بارلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، قۇلاقنى كوچىلىماسلىق لازىم. بىمارنى مۇۋاپىق تەنھەرىكەتكە دەۋەت قىلىش، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەردىن پەرز تۇتۇش، ھەمىشە قورۇلغان تاماقلارنى يېيىشنى توختىتىش كېرەك.

قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش

دەسلەپتە ئۆتكۈر قىزىتما بولىدۇ، قۇلاق ئاغرىيدۇ، ئۇي-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قۇسى كەلمەيدۇ، قۇلاق يولى ئىششىپ (ياللۇغلىنىپ) قىزىرىدۇ، 2 ـ 1 كۈندىن كېيىن سېرىق سۇ چىقىپ، كېيىن يىرىڭغا ئۆزگىرىدۇ.

ئاچچىق ۋە ئىسپىرتلىق نەرسىلەر قەتئىي ئىستېمال قىلىنمايدۇ. كونا گۆش، پەتىنگان، سامسا يېيىلمەيدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئاسما سالدۇرۇشمۇ ئاقىلانىلىق ئەمەس.

ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە

باش ئىسسىق بىلىنىدۇ، كۆزى قىزىرىدۇ. بۇرۇن تۆشۈكلىرى ئېچىشىپ قىچىشىدۇ ھەم سۇزۇك سۇ ئاقىدۇ. تومۇرى چوڭ، تېز، ئارقىمۇ ئارقا سوقىدۇ. سۈيدۈكى سېرىق بولىدۇ. ئەگەر كېسەل ئېغىر (ئۆتكۈر) بولسا يەڭگىل قىزىتما بولىدۇ.

كېسەللىك ئەھۋالى يەڭگىللىشىپ ساقىيىش دەۋرىگە كىرگەندە چۈجە، پاقلان گۆشلىرىنى سېلىپ شوۋىگۇرۇچ ياكى ئارپا ئېشى قىلىپ بەرسە بولىدۇ. ماددىسى پىشىپ بولغاندىن كېيىن چۈشكۈرتۈش پايدىلىق. شۈنىگدەك مۈنچىغا كىرىشمۇ پايدىلىق.

سوغۇقتىن بولغان زۇكام ۋە نەزلە

باشتا ئېغىرلىق بولىدۇ، سېزىم قالايمىقانلىشىدۇ، بەدەندە بوشاڭلىق، ھورۇنلۇق كەيپىياتى بولىدۇ، بۇرۇن پۇتۇپ قالىدۇ ھەم ئاق غەلىز (قويۇق) سۇيۇقلۇق چىقىدۇ.

يۇمشاق، ئاسان سىڭدىغان، قۇۋۋەتى يۇقىرى تاماقلار، جۈملىدىن ئىلىتىلغان تۇخۇم، پاقلان گۆشى، توخۇ كاۋىپى قاتارلىقلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. جىنسىي ئالاقە، ئاچچىق نەرسىلەر ۋە يەللىك نەرسىلەردىن ساقلىنىش، تەرلىگەندە، قىزىغاندا باش

ساھەسىگە سوغۇق ئۆتكۈزۈۋىلىشتىن ساقلىنىش، باشنى ئىسسىق ساقلاش لازىم.

بەزى ئىسسىق مىزاج ئادەملەر مېڭىسىنىڭ ئاجىزلىقى ياكى زۇكام ۋە نەزلىدىن شىكايەت قىلسا، بۇ كىشىلەرنى تەپسىلىي تەكشۈرۈپ سەۋەبىنى ئېنىقلىغاندا كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتى ناچار بولۇپلا قالماي، ھەممىسىدە دېگۈدەك قەۋزىيەت بارلىقى مەلۇم بولىدۇ. بەزىلەر دىماغىنىڭ قۇرۇقلۇقى، گال قۇرۇش، ئۇيقۇسىزلىق، قەۋزىيەت، يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ قالايمىقانلىقى قاتارلىقلاردىن شىكايەت قىلىدۇ. بۇنداق كىشىلەر-نىڭ ھەزىم قىلىش خىزمىتى ۋە رەئىس ئەزالىرىنى كۈچەيتىشكە چارە قىلىش لازىم. توخۇ تاشلىقى ئاساس قىلىنغان مۇرەككەپ دورا — مەئجۇنى سەڭگىدان ياكى ساددا نوشىدارۇ، نوشىدارۇ لولوۋ بېرىش پايدىلىق.

كىچىك باللاردىمۇ مېڭە ئاجىزلىشىش ياكى مېڭە ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن سوغۇق زۇكام ۋە نەزلە يۈز بېرىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان سوغۇق زۇكام ۋە نەزلىدە كۆرسىتىلگەن ئالامەتلەردىن باشقا يەنە بالا يىغلاڭغۇ، ياخشى ئەممەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. چوڭراق باللار بولسا بۇرنى پۈتۈپ، بۇرنىدىن ئاق سۇيۇقلۇق كۆپ كېلىدۇ. بەزىدە يۆتىلىپ قالىدۇ، بېشى ئاغرىي-دۇ، ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بەزىلىرى قىزىپ قالىدۇ. داۋالاشتا ئەگەر بىمار ئەمچەكتىكى بالا بولسا سوغۇق زۇكامدا كۆرسىتىل-گەن چارىلەرنى ئانىسىغا قىلىش لازىم. قىزىتمىسى بولمىسا بالىنىڭ پېشانىسىگە ئىسسىق سۇ قۇيۇش ياكى لۆڭگىنى ئىسسىق سۇدا ھۆللەپ بېشىغا قويۇش، ئازراق ساپ ھەسەلنى ئەقىل تىلىغا سۇۋاپ قۇسنۇرۇش، ئېمىتكۈچى ئانا بولسا سوغۇقلۇق نەر-سىلەردىن پەرھىز قىلىش، بالىنى سوغۇقتىن ساقلىشى لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

پۇراش سېزىمى ئاجىزلىشىش ياكى پۇتۇنلەي يوقىلىش

بۇنىڭدا پۇراش سېزىم قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ قالىدۇ ياكى پۇتۇنلەي يوقىلىدۇ.

مېڭە تومۇرلىرىنى ئېچىش ۋە مېڭىنى كۈچەيتىش تەدبىرلىرى قىلىنىش جەريانىدا قويۇق، قىيمىلىق تاماقلاردىن ۋە ئاچچىق پۇراقلاردىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ، يېڭى سىرلانغان ئۆيدە ئولتۇرۇش مەنئىي قىلىنىدۇ.

بۇرۇن ياللۇغى

بۇرۇن ياللۇغى بولسا بۇرۇن شىللىق پەردىسىنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇرۇن ئىچى قىزىرىش، قىچىشىش، ئاغرىش، پۇتۇن بەدەن قىزىش، دىماغ پۇتۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئۇخلىغان چاغدا دىماغ پۇتۇش ئېغىرلىشىدۇ، قايسى تەرەپنى بېسىپ ياتسا شۇ تەرەپ بۇرۇن پۇتۇپ قالىدۇ، باش چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، چۈشكۈرىدۇ ھەم پۇراش قۇۋۋىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

بىمارنى ياخشى ئارام ئالدۇرۇپ، مېڭىنى كۈچەيتكۈچى دورا ۋە تاماقلار بېرىلىدۇ. كۆز، بۇرۇن قان تومۇرلىرىنى ئېچىش تەدبىرلىرى قىلىنغان شارائىتتا، سوغۇق ئىچىملىك، ئارتۇقچە جىما، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەردىن قاتتىق پەرھىز قىلىنىدۇ، بۇرۇن ۋە باش ساھەسىگە سوغ تەككۈزۈۋېلىشتىن ئېھتىيات قىلىنىدۇ.

بۇرۇن ئىچىگە يىرىڭلىق چاقا چىقىش

بۇ بۇرۇن ئىچىگە چىققان يىرىڭلىق چاقىدىن ئىبارەت بو-

لۇپ، دەسلىپىدە ئىششىش، ئاغرىش، قىزىرىش بولۇپ، كېيىن ئېغىرلىشىپ چاقا ئېغىز ئېلىپ يىرىڭ چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

لۆڭگىنى قايناقسۇغا بېسىپ قىزىق پېتى بۇرۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئىسسىق سۇ بىلەن بۇرۇننى چايقاش لازىم. بۇرۇندىكى مۇدۇرلەرنى قول بىلەن ھەرگىزمۇ قالايمىقان سىقماسلىق كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا جەراسىملار ئۇفۇنەتلىنىپ قان تومۇرلار ئارقىلىق رەئىس ئەزا مېڭىگە تارقاپ ناھايىتى ئېغىر ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

كۆپ چۇشكۇرۇش

بۇ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئارقىمۇ - ئارقا توختىماي داۋاملىشىدىغان چۇشكۇرۇش ھالىتى بولۇپ، بەزىلەردە 2 ~ 1 ئاي، ھەتتا 6 ~ 5 ئاي داۋاملىشىدۇ. بۇنىڭدا بۇرۇن ئىچى قىچىشىپ داۋاملىق غىدىقلىنىپ ئارقا - ئارقىدىن چۇشكۇرۇك كېلىدۇ، بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ، چۇشكۇرۇك سەل توختىغاندا بۇرۇن ئىچى قۇرۇپ قىزىرىپ ئېچىشىدۇ. ئالامەتلىرى زۇكامغا ئوخشاپ كەتسىمۇ قىزىش، باش ئاغرىش بولمايدۇ.

مېڭىدە توسالغۇ بولۇش ۋە سېزىمى ئېشىپ كېتىش كۆرۈلگەندىن كۆپرەك گۇمان قىلىپ، شۇ جەھەتتىن داۋالىنىۋاتقان شارائىتتا، خېمىيىلىك پۇراقلاردىن ۋە ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەردىن پەرھىز قىلىشى لازىم.

بۇرۇن قۇرۇش

قۇرۇقلۇقتىن بولغان بۇرۇن قۇرۇشتا ئومۇمىي بەدەن ئۇرۇقلاش، ئۇيقۇسىزلىق، قۇرغاقلىشىش، چۇشتىن كېيىن ئىك-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كى مەڭزى قىزىرىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، تومۇر ئىنچىكە تېز سالىدۇ.

قويۇق خىلىتلارنىڭ تەسىرى تۈپەيلىدىن ھاۋا يوللىرى، سۈيۈقلۇق ئالمىشىش يوللىرى توسۇلۇپ پەيدا بولغان بۇرۇن قۇرۇشنى داۋالاشتا، مىزاجنى ھۆللەشتۈرۈش، توسالغۇلارنى ئې-چىش كېرەك. ھەرخىل مېۋىلەر سۈيى، ئۈزۈم سۈيى، ئارپا، بۇغداي، گۈرۈچ، گۆش قاتارلىقلار بىلەن يارما ئاش قىلىپ بېرىش؛ پات - پات قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، بادام يېغى، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن بۇرۇن ۋە چېكىنى ياغلاش كېرەك.

بۇرۇن ئېچىشىش

بۇنىڭدا بۇرۇن دائىم ئېچىشىدۇ. ھەتتا كۆيۈشكەندەك بولى-دۇ. كۆزدىن ياش ئاقىدۇ، بۇرۇندا ئىششىق ۋە ياللۇغلىنىش بولىدۇ، زۇكامنىڭ ئالامەتلىرى بولىدۇ، بۇرۇنغا بۇرۇننى غى-دىقلىغۇچى دورا تېمىتقان ۋە دائىم سوغۇق ھاۋاغا ئۇچراشقانلىق تارىخى بولىدۇ.

بۇرۇنغا بۇرۇننى غىدىقلىغۇچى دورىلارنى تېمىتىشتىن ساق-لىنىش كېرەك. سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن بولغان بۇرۇن ئېچىشىشنى داۋالاشتا يېمەك - ئىچمەك ئارقىلىق مىزاجنى تەڭ-شەش كېرەك. ئەگەر بەدەن بەرداشلىق بېرەلىسە ئارتۇق ماددى-لارنى تازىلاش ئۈچۈن ئىستىفراغ قىلىش كېرەك. ئەگەر بەدەن ئاجىز بولسا ياكى بەدەننى تازىلاشقا شارائىت بولمىسا ھەسەل سۈيىنى ئىچكۈزۈش ھەمدە ئۇنى تەدرىجىي ئاشۇرۇش كېرەك. بۇ مېڭە ۋە جىگەرنىڭ مىزاجىغىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇرۇن قورۇلۇش

مەزكۇر كېسەللىك چوڭلارغا قارىغاندا كىچىك بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ گەرچە بۇرۇندا باشقا غەيرىلىك بولمىسىمۇ، نەپەس ئالغاندا بۇرۇن قاناتلىرى نەپەس بىلەن تەڭلا تارتىلىپ قورۇلۇپ قالىدۇ، گەرچە تۇنجۇقۇپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقارمىسىمۇ دىمىقتۇرۇپ بىمارنى بىئارام قىلىدۇ، نەپەس چىقارغاندا بۇرۇن يەنە ئەسلىگە كېلىپ قالىدۇ.

سۈت ئېمىۋاتقان بالا بولسا بېشىغا دائىم ئانىسىنىڭ سۈتىنى سېغىش كېرەك. يېڭى سېغىلغان سۈتنى ئۇيۇتۇپ بېشىغا چاپلاپ، ئۈستىگە ئىسبەغول يوپۇرمىقىنى يېپىپ قويۇش كېرەك. بۇرۇنغا بىنەپشە يېغى تېمىتىش، باش ساھەسىنى خەشخاش سۈيى بىلەن يۇيۇش كېرەك. ئانىسى ئىسسىقلىق پەيدا قىلغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز تۇتۇشى، بۇنىڭ ئۈچۈن ئارپا ئۇنىدىن قىلىنغان تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشى لازىم.

بۇرۇن يولىغا توسالغۇ پەيدا بولۇش

بۇرۇندا توسالغۇ بارلىقى بىمارنىڭ ئۆزىگە خېلى روشەن ھالدا سېزىلىدۇ سۆزلىگەندە ئاۋاز ئېنىق چىقمايدۇ. توسالغۇ سەۋەبىدىن بۇرۇن چىقىردىنلىرى راۋان چىقمايدۇ، بەزىدە قولاق غوڭۇلداشمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇرۇن بوشلۇقىدا قويۇق شىلىمشىق خىلىت، ئۆسكەن گۆش ۋە چاقىدىن پەيدا بولغان قاقاچلارنىڭ بارلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ.

بۇرۇن يولىدىكى توسالغۇ تۇغما خاراكتېرلىك بولسا يەنى بۇرۇن يولى تۇغما تار بولسا، بۇرۇندىن چىقىپ تۇرۇشقا تېگىشلىك سۇيۇقلۇقلار نورمال چىقىپ كېتەلمەيدۇ. ئۇنى داۋالاش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇچۇن ئاپارەج بىلەن مېڭىنى تازىلاپ تۇرۇش، ھەر دائىم قويۇق (غەلىز) تاماقلاردىن پەرھىز تۇتۇش، تاماقتىن كېيىنلا جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن ھەزەر ئەيلەش كېرەك ھەمدە روھىي ھالەت كۆتىرەڭگۈ، تەبىئەت ياخشى ۋاقىتلاردا ئىستىفراغ قىلىش لازىم.

ئەگەر مەزكۇر كېسەللىك كىچىك بالىلاردا يۈز بەرسە ئانا سۈتىنىڭ قويۇقلۇقىدىن پەيدا بولغان قويۇق ھۆللۈكتىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن داۋالاشتا ئانا سۈتىنى ئىسلاھ قىلىش، ئانىنى قويۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بالىنىڭ بېشىغا ئىسسىق سۇ قويماسلىق، بالىنىڭ بۇرنىنى سۇنىڭ ھورىغا تۇتماسلىق لازىم. بۇلاردىن ئىلگىرى بالىنى چۈشكۈرتۈش، بالىنىڭ بېشىنى ياغلاش توغرا ئەمەس.

بۇرۇن قىچىشىش

بۇرۇن ئىچى ئۆزلۈكىدىن قىچىشىپ غىدىقلىنىپ، كۆزدىن ياش، بۇرۇندىن سۇ ئاقىدىغان كېسەللىكتۇر.

پىياز، سامساق، ئاچچىقسۇ پۇراقلىرىدىن يىراق تۇتۇلىدۇ، لازا يېيىش مەنئىي قىلىنىدۇ. بۇرۇننى كولاشقا، سوغۇق سۇدا يۈز يۇيۇشقا بولمايدۇ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش ۋە ياللۇغ قايتۇرۇش تەدبىرلىرىنى تەخىرسىز ھالدا قوللىنىش لازىم.

كالپۇك يېرىلىش

دەسلەپتە ئېغىز قۇرۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، بىمار ئىختىيارسىز ھالدا تىلى بىلەن كالپۇكىنى يالاپ نەملەپ تۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ، كېيىنچە كالپۇك يېرىلىپ قانايدۇ، قاسىراقلىشىپ سويۇلىدۇ، ئاغرىيدۇ.

ھەزىمنى بۇزىدىغان ئېغىر تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ،

تاماق تاللاش، دېڭىز مەھسۇلاتلىرىنى يېمەسلىك ۋە تاماققا قايتىدىن لازا سېلىش قاتارلىق يامان ئادەتلەردىن قول ئۈزۈش ھەمدە ھەر خىل ۋىتامىنلاردىن ئاز ـ تولا ئىستېمال قىلىش لازىم.

كالپۇك ياللۇغى

كالپۇك ئىششىقى (ياللۇغى) تۆت خىل خىلىتنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان بولۇپ، قايسى خىلىتنىڭ ئۆزگىرىشىدىن بولغان بولسا، شۇ خىلىتنىڭ خاس ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ ھەمدە كالپۇك ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئىششىيدۇ.

لازا، ھاراق، تاماكىدىن قاتتىق پەرھىز قىلىش كېرەك. مۇۋاپىق تەنتەربىيە بىلەن شۇغۇللىنىش، ئاكتىپ روھىي ھالەتنى ساقلاش لازىم. كالپۇكنى سىقىشقا بولمايدۇ.

ئېغىزغا مۇدۇر چىقىش

ئېغىز ئېچىشىدۇ، قاتتىق ئاغرىيدۇ، تاماق يېيىش ھەم سۆزلەش قىيىن بولىدۇ، ئېغىزدىن سېسىق پۇراق كېلىدۇ. بالىلاردا بولسا يەڭگىل قىزىتما ۋە ئىچى سۈرۈش بولىدۇ، ئىسسىقتىن (يەنى قان ۋە سەپرادىن) دىن بولغىنىدا، ئىششىش ۋە ئاغرىش قاتتىق بولىدۇ، سوغۇقتىن (بەلغەم، سەۋدا) دىن بولغىنىدا يەڭگىل بولىدۇ.

ئالدى بىلەن ھەزىم ئەزالىرىنى تەكشۈرۈپ سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ۋە پەرھىزنى بېكىتىش لازىم. شۇنداقتىمۇ ھاراق، گاڭپەن، ئاچچىق يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئالاھىدە پەرھىز قىلىنىدۇ. شەخسىي تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قان ۋە سەپرادىن بولغان ئېغىز پىشلاق بولۇش

بۇ بىر خىل ھۆل چاقا بولۇپ، ئېغىز ۋە تىلنىڭ ئۈستىدە (شىللىق پەردىلىرىدە) پەيدا بولۇپ پىشلاق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان ھەم بارا ـ بارا تارقىلىپ پۈتۈن ئېغىز بوشلۇقىنىڭ ھەممە يېرىنى قاپلايدىغان كېسەللىكتۇر. بۇنىڭدا، ئېغىز شىللىق پەردىلىرى ئاقىرىپ ياپىلاق مۇدۇر پەيدا بولىدۇ، تەرەققىي قىلسا قىزىلئۆڭگەچ ھەتتا ئاشقازانغىچە تارقىلىپ كېڭىيىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقى تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش بىلەن بىرگە ھەزىم سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى تەكشۈرۈلۈپ، ئاچچىق نەرسىلەردىن، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەردىن پەرھىز تۇتقۇزۇلىدۇ.

شۆلگەي كۆپ ئېقىش

ئېغىزدىن كۆپ مىقداردا شۆلگەي ئاقىدۇ، بىمار ئارقىمۇ ئارقا تۈكۈرۈش سەۋەبىدىن سۆزلەش ۋە تاماق يېيىش قىيىنلىشىدۇ.

سۇيقاش، گاڭپەن ئىستېمال قىلىش چەكلىنىدۇ. قەۋزىيەتنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ. ھەزىمنى ياخشىلاش تەدبىرلىرى بىلەن بىرگە پىۋا ئىچىش، گازىر چېقىش، نەم يەردە يېتىش، ئۇزۇنغىچە ئەقلىي ئەمگەك قىلىش ۋە قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. يېلىڭ كىيىنىشكە بولمايدۇ.

ئېغىز پۇراش

ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بولۇپمۇ ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئۆپكە، مېڭە، بالدىياتقۇ كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارنىڭ سەۋەبىدىن ئېغىزدىن سې-

سىق پۇراق كېلىدۇ.

ئېغىز پۇراشقا سەۋەبچى بولغان ئەسلى كېسەللىكنى داۋالاشقا ئاكتىپ تەدبىر قىلىش لازىم. ئەسلى كېسەللىك ساقايسا ئېغىز پۇراش شۇنىڭغا ئەگىشىپ ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

ئېغىز بوشلۇقىنىڭ تازىلىقى ياخشى بولمىغانلىقتىن كېلىپ چىققان ئېغىز پۇراشنى داۋالاشتا ئالدىنى ئېلىشنى ئاساس قىلىش، ئېغىزنى دائىم تاماقتىن كېيىن، كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن ۋە ئۇخلاپ قوپقاندىن كېيىن يىلمان سۇ بىلەن چوتكىلاپ يۇيۇش، تۇز سۈيى ياكى مۇناسىۋەتلىك دورا سۇلىرى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم.

ئېغىز ۋەرىمى

ئېغىز شىللىق پەردىلىرىگە ئاقۇش رەڭلىك پىشلاققا ئوخشاش ئۇششاق مۇدۇرلەر چىقىپ ئېغىز ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئاغرىيدۇ، ئېغىز شىللىق پەردىلىرى كۆپۈشكەنلىكتىن يەڭگىل دەرىجىدە ئىششىيدۇ. كىچىك بالىلار تولا يىغلاپ ئەمچەك ئەمەي بىئارام بولىدۇ.

يېمەك - ئىچمەك جەھەتتە بەك ئاچچىق - چۈچۈك، قىزىق، تۇزلۇق ۋە بەك تاتلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىش كېرەك. تاماكا چېكىشنى تاشلاش، ئوزۇقلۇقنى ياخشىلاش، يېڭى كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلىش، قان ئازلىقنى داۋالاش لازىم.

ھۆل مېۋە - چېۋىلەرنىڭ سۈيىنى ئىستېمال قىلىش، ئۈسۈڭ، سېمىز ئوت، كۆك يۇمغاقسۇت، مارجان شوخلا، ئىسبەغول، بېھى ئۇرۇقلىرىنىڭ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تىل ئېغىرلىقى ۋە كېكەچلىك

بۇ سۆزلەشتە قىيىنلىشىش، توغرا تەلەپپۇز قىلالماسلىقتىن ئىبارەت بىرخىل كېسەللىك.

بىمارنى كەمسىتمەستىن روھىنى ئۆستۈرۈپ تۇرۇش لازىم. مېڭىنى ۋە ھەزىم ئەزالىرىنى قۇۋۋەتلەش بىلەن بىر ۋاقىتتا ئاچچىق نەرسىلەردىن، قويۇق ۋە مايلىق تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. سوغۇق ئىچىملىك، ھاراق ۋە دۇغاپتىن ساقلىنىدۇ.

تىل چوڭىيىپ قېلىش

بۇ كېسەلدە تىل چوڭىيىپ كېتىپ بىمارنىڭ ئاغزىغا پاتـ ـماي، ئېغىزدىن سىرتقا چىقىپ قالىدۇ.

چۈچۈمەل جۇيزە، ئانار، رىباس قاتارلىقلارنى داۋاملىق تىل ئۈستىگە قويۇپ بېرىش كېرەك، ئۈزۈم غورىسىغا ئازراق سىماق قوشۇپ ئىستېمال قىلىسمۇ بولىدۇ. تامىقىغا ئېشەك سۈتىنى كېپەك ئۈمۈچى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش كېرەك.

تىل ياللۇغى

تىلدا ئېچىشىش ۋە ئاغرىش بولىدۇ، ئەگەر زىيادە ئىششىغان بولسا تىل ئېغىز سىرتىغا چىقىۋالىدۇ، نەپەس ئېلىش، سۆزلەش قىيىن بولىدۇ، شۆلگەي ئاقىدۇ، چىرايى قىزىل ۋە كۆكۈش بولىدۇ، بويۇن تومۇرلىرى كۆپىدۇ، بىئاراملىق، قىزىتما بولـ ـدۇ، تاماق يېمەسلىك سەۋەبىدىن ئاجىزلاپ كېتىدۇ، بەزىدە تىل يىرىڭلايدۇ.

ھەسەل، لازا ۋە ھاراقتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. يېمەك ـ

ئىچمەك تەرتىپكە سېلىنىپ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ياكى ئاي-رىم ماددىلارنىڭ كەملىك ئەھۋالى تۈزۈتىلىدۇ. قەۋزىيەتتىن ساقلىنىلىدۇ.

تېتىش سېزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى

بىرەر نەرسىنى تېتىغاندا شۇ نەرسىنىڭ ئەسلىدىكى تەمىنىڭ ئەكسىچە باشقا تەمنى سېزىدۇ، يەنى بىمار ئەگەر تاتلىق نەرسە يېگەن بولسا، ئۇ ئاچچىق ياكى تۇزلۇق بىلىنىدۇ.

مېڭە تومۇرلىرىنى ئېچىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش بىلەن بىر ۋاقىتتا نېرۋىنى زىيانغا ئۇچرىتىدىغان نەرسىلەردىن ئىس-پىرتلىق ئىچىملىكلەر، تۇزلۇق ۋە ئېغىر تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئەنبەر ياكى ئىسپارغا ئوخشاش دورىلار پۈرۈ-تىلىدۇ.

تىل قۇرغاقلىشىش

بۇنىڭدا تىل تارتىشىپ (يىغىلىپ) كىچىكلەپ قالىدۇ ھەم تەشەننۇچ كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش بىلەن بىر ۋاقىتتا لازا ۋە ھاراقتىن پەرھىز قىلىنىدۇ. قارامۇچ، ئاقمۇچ سېلىنغان تاماقلار بېرىلمەيدۇ. بادام مېيى تېمىتىپ بەرسە مەنپەئەتلىك.

تىل يېرىلىش

تىلنىڭ قۇرۇقلۇقى ھەددىدىن زىيادە ئېشىپ كېتىپ، يېرى-لىپ كېتىشىگە قارىتىلغان بولۇپ، تىل يېرىلغان بولىدۇ، سۆز-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

لەش، تاماق يېيىش قىيىنلىشىدۇ، كېسەل تەرەققىي قىلسا تىل راكىغا ئايلىنىشى مۇمكىن.

ئومۇمىي بەدەنگە بولۇپمۇ مېڭە ۋە ئاشقازانغا ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى كۈچلۈك دورا ۋە يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇنىڭ بىلەن بىرگە كۆك ماش، بوغداي، ئارپا، گۈرۈچلەر بىلەن يارما ئاش قىلىپ ئېچىش؛ ئاچچىق - چۈچۈك، تۇزلۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىش؛ قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى ھەرىكەتلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

تىل قۇرۇش

بەدەندىكى ھارارەت ۋە قۇرۇقلۇقتىن كېلىپ چىققان بولسا تىل سارغۇچ ۋە يېرىك بولىدۇ، سەپرا غالىبلىقىنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، قويۇق خىلىت تىل ئۈستىگە چاپلىشىۋېلىشتىن بولغان بولسا شۆلگەي چاپلاشقاق بولىدۇ.

جىگەر ۋە ئۆت خىزمىتىنى ياخشىلاش بىلەن پەرھىز قىلىنىدۇ. بىر قېتىمدا كۆپ تاماق يېيىلمەيدۇ. غەزەپلىنىش، گۇمانخورلۇقتىن ساقلىنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان چىش ئاغرىقى

ئاغرىق نىسبەتەن قاتتىق بولىدۇ. سوغۇق سۇ ئىچكەندە ياكى ئېغىزنى سوغۇق سۇدا چايقىغاندا ئاغرىق يەڭگىللەيدۇ ياكى توختايدۇ. يەرلىك ئورۇندا قىزىقلىق بىلىنىدۇ، ئىسسىق يېمەك - ئىچمەك، دورا - دەرمەكلەرنى يېيىش قىيىن بولىدۇ.

ئىسسىقلىق دورىلار ۋە تاماقلار ۋاقتىنچە چەكلىنىدۇ. چىش تۈۋىنى كوچىلاش ۋە چىشنى يۇلۇش مەنئى قىلىنىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقى

ئىسسىق ھاۋا، ئىسسىق سۇ ۋە ئىسسىق تەبىئەتلىك نەرسىلەر تەسىر قىلسا ئاغرىق يەڭگىللەيدۇ، سوغۇق نەرسىلەر تەسىر قىلسا ئاغرىق كۆچىيىدۇ.

چىشنى كۆچەپ چوتكىلاش، سوغۇق ئىچىملىك ۋە ھاراق ئىچىش، گاڭپەن ۋە سۇيقاش ئىستېمال قىلىش ھەمدە گۇمانخورلۇق، تېرىككەكلىك بۇ كېسەللىكتە ئالاھىدە چەكلىنىدۇ. مىددىراپ قالغان چىشنى زورلاپ تارتىشقا بولمايدۇ.

چىش مىلىكى قاناش

چىش مىلىكى كۆپۈشۈپ قاناش بولۇپ، بىمار ناھايىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ، چىشلار مىدىرلاپ قالىدۇ ھەم قايسى خىلتتىن بولغان بولسا، ئۇنىڭ خاس ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئىچكى، تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن چىش مىلىكلىرىنىڭ يەرلىك ئورۇندىكى تۆتىنچى ھەزىم قۇۋۋىتى (قوۋۋىتى غازىيە) ئاجىزلىشىپ، ئۇششاق قىلقان تومۇرلار سۇسلىشىپ، شۇ ئورۇندىكى تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئۆزلۈكىدىن ئاجىزلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇخىل ئاجىزلىشىش تۈپەيلىدىن چىش مىلىكلىرى ئاسانلا قانايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

قۇۋۋىتى غازىيەنىڭ سۇسلاشقانلىقىدىن بولسا، قىزىل ئۇزۇم شەربىتى، ئانار شەربىتى، ماددە تولھايات قاتارلىق دورىلارنى بېرىش لازىم. ئوزۇقلۇقنى كۈچلەندۈرۈش، قاننى كۆپەيتىش ئۈچۈن سۈت، تۇخۇم، گۆش ۋە كۆكتاتلاردىن سەۋزە قاتارلىق يېڭى كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئەگەر قاننىڭ كۆپلىكىدىن بولسا، مەتبۇخى شاھتەررە، تەمرى ھىندى، پۇنۇس، چىلان قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. كۆك

www.uyghurkitap.com

ماش، گۇرۇچلەر بىلەن شوۋۇ گۇرۇچ قىلىپ ئىچىش، يەڭگىل تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش كېرەك. ئاچچىق ـ چۈچۈك، تۇزلۇق، قاتتىق ـ قورۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

ئاۋاز پۈتۈش

سۆزلىگەندە خىقىراپ ئاۋازى ئېنىق چىقمايدۇ ياكى كىسىلداپ قالىدۇ، ئەگەر قورۇقلۇقتىن بولسا، قورۇقلۇقنىڭ ئىششىشى ئەگىشىپ ئېغىرلىشىدۇ. گال ئاغرىش قوشۇلۇپ كېلىدۇ. هۆل نەرسىلەرنى يېسە بىر ئاز ئارام تاپىدۇ، ئەگەر هۆللۈكتىن بولسا گال ئاغرىمايدۇ، ئېغىزدىن شالۋاق ئاقىدۇ، هۆللۈك نەرسىلەرنى يېسە ئاۋاز پۈتۈش ئېغىرلىشىدۇ.

ئومۇمەن چاڭ ـ توزان سىردىن يىراق تۇتۇلىدۇ. ئاچچىق ـ چۈچۈك تاماقلار، ئۆتكۈر قىزىق ۋە سوغۇق نەرسىلەرنى ئىستىمال قىلىشتىن ساقلىنىش، تاماكا چەكمەسلىك، قاتتىق ئاۋاز بىلەن توۋلاش، ئۇزۇن مۇددەت ۋارقىراپ يىغلاشلاردىن ساقلىنىش لازىم.

كۆپ تەرلەش

تەرلەشنىڭ دەرىجىسى هەر خىل بولۇشى مۇمكىن. تەرلەش كۆپ بولغاندا ئىچكى كىيىم بىلەن يوتقان ـ كۆرپەلەرمۇ نەملىشىپ كېتىدۇ، كۆپ تەرلەشنىڭ بىمارنىڭ سوغۇق يېمەك ـ ئىچمەكلەرگە كۆڭلى تارتىدۇ. بەدىئى ئاجىز، خام سىمىز بولۇپ كىچىك تەرتىمۇ كۆپ بولىدۇ. كۆپ تەرلەشتىن بەدەن كۈندىن ـ كۈنگە ماغدۇرسىزلىنىدۇ تەردىن كېيىن بۇ خىل ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ.

قىزىتمىلىق كېسەللىكتىن پەيدا بولغان كۆپ تەرلەش بولسا

ئالدى بىلەن كۆپ تەرلەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئەسلى
(بىرلەمچى) كېسەلنى داۋالىسا كۆپ تەرلەش ياخشىلىنىپ كېتىـ
دۇ. ھۆل سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىپ بەدەن ئاجىزلاشتىن پەيدا
بولغان كۆپ تەرلەشتە قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتتىكى تائاملارنى
بېرىش، ھۆل سوغۇق كەيپىياتلىق يېمەك ـ ئىچمەكلىكلەردىن
پەرھىز قىلدۇرۇش ۋە جىسمانى ھەرىكەتلەر بىلەن مۇۋاپىق شۇ-
غۇللاندۇرۇش ۋە بىمار بەك سېمىز بولمىسا بىر مەزگىل تۇزلۇق-
راق تائاملارنى بۇيرۇش يولى ئارقىلىق داۋالىنىدۇ. قىزىتمىلىق
كېسەللىكتىن كۆپ تەرلىسە قۇۋۋەتلىك تائاملارنى ئاز مىقداردىن
كۆپ قېتىم يېيىش، تەرنى سۈرتۈپ تۇرۇش بىراق كۈچ بىلەن
سۈرتمەسلىك كېرەك. چۈنكى كۈچ بىلەن سۈرتكەندە بىرىنچىدىن
تەر چىقىش كۆپىيىدۇ. ئىككىنچىدىن تېرە يۈزى ئاسانلا زەخمە-
لىنىشى مۇمكىن. شۇنداقلا قىزىتمىلىق كېسەللىكتە بىمار كۆپ
تەرلىگەندە ئۈستىگە يېپىنغان تۆشەكنى بىراقلا ئېچىۋەتمەي تەدرى-
جىي نېپىزلاشتۇرۇش كېرەك. تەر توختىغاندىن كېيىن لۆڭگىنى
ئىسسىق سۇغا چىلاپ بەدەننى يەڭگىل سۈرتۈپ تېرىنى تازىلاش
كېرەك. بولۇپمۇ ھاۋا سالقىن مەزگىللەردە بىمار ئېچىلىپ قې-
لىپ ئۆپكىسىگە سوغۇق ئۆتۈشتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك.
كۆپ تەرلەۋاتقان بىمارلارغا سۈماق، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، ماش،
چىلانلاردىن مۇۋاپىق ئېلىپ سۇغا سېلىپ ئازراقلا قاينىتىپ
ئۇسسۇزلۇق ئۇچۇن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. شەربىتى خەشخاش ئوب-
دان ئۇنۇم بېرىدۇ. ئىسكەنجىۋىل بېرىلسىمۇ بولىدۇ. بىمارغا
بۇغداي يارمىسىغا قوي گۆشى، سېرىق ياغ، تۇز ۋە ئىسسىق
تەبىئەتلىك خۇش پۇراق دورا ـ دەرمەكلەر سېلىنغان تائام ئوبدان
مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللىكتە كۆپ تەرلەشنى داۋا-
لاشتا يۇقىرىدىكى تەدبىرلەردىن باشقا ئاساسىي كېسەللىكنى داۋا-
لاش مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قوشۇمچە. خاسىيەتلىك ئەشيالار

1. هاۋالار

ئەتىياز هاۋاسى (4 ~ 2 ـ ئاي)

تەبىئىتى: مۆتىدىل، هۆللۈكى بار.
مەنپەئەتى: ياخشى خىلىتلارنىڭ هاسىل بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قان ۋە سەپرا خىلىتلىق كىشىلەرنىڭ كېسىلىنى قوزغايدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قان ئالدۇرۇش ۋە سوغۇق دورىلار ئىشلىتىش.

ياز هاۋاسى (7 ~ 5 ـ ئاي)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: هۆل مىزاجلىق كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ. زىيانلىق تەسىرى: هەزىم ئەزالىرىغا زىيىنى بار.
تۈزەتكۈچىسى: سوغۇق تەبىئەتلىك شەربەتلەر.

كۆز هاۋاسى (10 ~ 8 ـ ئاي)

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: قان بېسىمىنى ۋە سەپرانى پەسەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سەۋدانى ئۇلغايتىدۇ، تېرىنى قۇرغاق-

لاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياغ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىش ھاۋاسى (1 ~ 11 - ئاي)

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. قۇرۇقلۇقنى يوقىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: بەلغەمنى كۆپەيتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئىسسىق خۇرۇچلار.

2. سۇلار

بۇلاق سۈيى

تەبىئىتى: سوغۇق.
مەنپەئەتى: يۈرەك ۋە جىگەرنى ياشارتىدۇ. ھەزىمنى كۈچەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇقلۇق كەلتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شەربەتلەر، بىدمىشكى شىرىسى.

ساپ سۇ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: تاماقنىڭ پارچىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا سوغۇق كېلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئانار، سىركەنجۋىل.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قار سۈيى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: جىگەرنى سوۋۇتىدۇ. ئىسسىق مىزاجلىقلارغا مۇۋاپىق.
زىيانلىق تەسىرى: بەلنى ئاغرىتىدۇ. ئىچىنى سۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قارىمۇچ، زىرە.

يامغۇر سۈيى

تەبىئىتى: ئازراق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: كۆكرەك ئاغرىش ۋە يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيانلىق. ئومۇمەن ئىستېمال قىلىنمايدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل

كارىز سۈيى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: قۇلۇنجىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ھەزىمنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئوبدان قاينىتىش.

قۇدۇق سۈيى

تەبىئىتى: سوغۇق، بىر ئاز قويۇق.
مەنپەئەتى: ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: يەل پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياخشى قايىنتىش.

قايناق سۇ

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ھۆللۈكى ئارتۇق.
مەنپەئەتى: زەھەر قايتۇرىدۇ، ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، بەلغەم چىقىرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى سوۋۇتىدۇ ۋە ھەزىمنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: چاي، بەدىيان.

شور سۇيى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق
مەنپەئەتى: ئىچىنى بوشىتىدۇ، قان توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قىچىشقاق ۋە بەھەق پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياغلىق، تاتلىق تاماق.

قاراماي (نېفىت) قۇدۇقى ئەتراپىدىكى سۇ

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
زىيانلىق تەسىرى: بەل ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

3. دانلىق زىرائەتلەر

بۇغداي

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، يىلىك كۆپەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تاتلىق يېمەكلىكلەر.

ئارپا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئىشەكيېمىنى قايتۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قورساق ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئۆزىنى قۇرۇپ ئىستېمال قىلىش.

تېرىق

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئۈستىخاننى چىڭىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تەستە ھەزىم بولىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سۈت ياكى ياغ

گۈرۈچ

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئوزۇق بولىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان يارىسى ۋە قولۇنجى بىمارلىرىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياغ بىلەن ئىستېمال قىلىش.

ماش

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: چىشقا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بادام يېغى.

باقىلە

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: يۆتەل ۋە قىزىتمىغا پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئادەمنى بوشاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تۇز، ھايۋان ئۆتى.

لوبىيا

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆزگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زەيتۇن يېغى.

قوناق

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئۇزۇق بولۇش.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياغ ياكى سۈت.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

4. ياغلار

زاراڭزا يېغى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سۈيدۈك ۋە ھەيز ماڭدۇرىدۇ. بەلغەم بو-
شىتىدۇ.

زاغۇن يېغى

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: يەل تارقىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى
قىزىتىدۇ.

زىغىر يېغى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بەدەننى كۆچەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

زەيتۇن يېغى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ،
تېرىنى پارقىرىتىدۇ.

كۈنجۈت يېغى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، تېرە ۋە چاچنى قوۋۋەتلەيدۇ.

بادام يېغى

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ئىسسىقتا مايىل.
مەنپەئەتى: مېڭىنى قوۋۋەتلەيدۇ، پەيىنى چىڭىتىدۇ.

ئاپتاپپەرەس يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ.

چىگىت يېغى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بەلغەم بوشىتىدۇ، قوۋۋەتلەيدۇ.
ئەسكەرتىش: ياغ چىقىرىشتا دىققەت قىلىنمىسا، بەدەنگە زىيانلىق ماددىلار تازىلانماي قالىدۇ.

خاسىڭ يېغى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئومۇمىي بەدەننى قوۋۋەتلەيدۇ، قىزىتىدۇ، تېرە ۋە چاچنى ئاسرايدۇ.

ياڭاق يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مەنپەئەتى: مېگىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. باھنى كۆچەيتىدۇ، ئىش-
شىقنى قايتۇرىدۇ.

قىچا يېغى

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ماددا ئالمىشىشنى تېزلەشتۈرىدۇ. سوغۇقتىن
بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بېلىق يېغى

تەبىئىتى: مۆتىدىل، سوغۇققا مايىل.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

ئات يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، كىشىگە غەيرەت
بېغىشلايدۇ.

قوي يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بەدەننى قىزىتىدۇ، پارقىرىتىدۇ، ئۇزۇق
بولىدۇ.

توخۇ يېغى

تەبىئىتى: ئىسسىق.
مەنپەئەتى: توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ، تېز سىڭىدۇ.

كالا يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: زەھەر قايتۇرىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ.

ئۆچكە يېغى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ، جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ.

ئۆردەك يېغى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئىششىق قايتۇرىدۇ، تېرىنى ياخشىلايدۇ.

تۆگە يېغى

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: يەل تارقىتىدۇ، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

تۇخۇم يېغى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىلىك ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: زەھەر قايتۇرىدۇ، چىرىشنى توسىدۇ، يەرلىك ئورۇنغا ئوزۇق بولىدۇ.
ئومۇمىي ئەسكەرتىش: يۇقىرىدىكى ياغلار غىزايى مۇتلەق ياكى غىزايى داۋايى بولغاچقا، مۇۋاپىقى ئىشلەتسە روشەن زىيانلىق تەسىرى بولمايدۇ.

5. گۆشلەر

قۇلان گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان ۋە ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل، دارچىن ۋە خولىنجان.

قوي گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زىرىق، ئاپېلسىن پوستى.

ئۆچكە گۆشى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

مەنپەئەتى: تېز ھەزىم بولىدۇ، سەمرىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كاۋاپ قىلىپ يېسە، قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: چامغۇر.

ئوغلاق گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بەدەننى كۈچەيتىدۇ، تازىلايدۇ. ماغدۇرسىزلانغان بىمارلارغا خىل كېلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تەستە سىڭىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ھەر خىل دورىلىق خۇرۇچلار.

ئات گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ياخشى قان ھاسىل قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: بوۋاسىر پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ھېلىلە مۇراببىاسى

تۆگە گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: يەل ھەيدەيدۇ ۋە يەلدىن بولغان ئاغرىقلارنى يوقىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قۇلۇنجى ۋە بۇزۇق سەۋدا پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل مۇراببىاسى.

كىيىك گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: قۇلۇنجى، پالەچلەرگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: بەدەننى قىزىتىپ قاننى كۆيدۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئاق شېكەر

ئورمان كەكلىكى گۆشى

تەبىئىتى: مۆتىدىل ۋە لەتىق.
مەنپەئەتى: ماغدۇر كىرگۈزىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار.

كەپتەر گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، چىرايلىق قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: گۈل يېغى.

كەپتەر باچكىسىنىڭ گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆزگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سامساق، ھەسەل.

خوراز گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ. قان كۆپەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى ئېسىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كونا شاراب.
ئەسكەرتىش: مىكيان گۆشى ۋە سۈنئىي يېتىشتۈرۈلگەن توخۇلارنىڭ ئۈزۈقلۇقى خورازنىڭكىدىن تۆۋەن.

كەكلىك گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سوۋۇپ كەتكەن ئاشقازانغا ۋە قەۋزىيەتكە پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە.

تۇرنا گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە پايدىلىق.
زىيانلىق تەسىرى: تەستە ھەزىم بولىدۇ: قويۇلۇقى يۇقىرى.
تۈزەتكۈچىسى: ھېلىلە.

بۆدۈنە گۆشى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مەنپەئەتى: بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. باھنى قوزغايدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سەپرا خىلىتلىق كىشىلەرنىڭ جىگىرىگە زىيان قىلىدۇ.

ئۆردەك گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئورۇق كىشىلەرنى سەمرىتىدۇ، چىرايلىق قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە، غەيرىي تەبىئى خىلىت پايدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: پىياز، سامساق.

توشقان گۆشى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: قان كۆپەيتىدۇ، روھلاندۇرىدۇ.
ئەسكەرتىش: مۇۋاپىق يېيىلسە، مەنپەئەت زور.

6. ھايۋان ئەزالىرى

مېڭە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: مېڭىنى كۈچەيتىدۇ، سەمرىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ. تەستە سىڭىدۇ.

تۇزەتكۇچىسى: تۇز، قىچا.

كۆز

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: كۆزگە پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۇزەتكۇچىسى: كەتىرا.

قۇلاق

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
مەنپەئەتى: كۆمۇرچەك تەركىبىدە مول مەدەن ماددىلار بولۇپ، ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئېنىق ئەمەس.
تۇزەتكۇچىسى: سىركە.

تىل

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سەۋدا خىلىتلىق كىشىلەرنىڭ مېڭىسىگە پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سۇيىدۇكى سېسىق كېلىدۇ. سېسىق كېكىرتىدۇ.
تۇزەتكۇچىسى: دارچىن، زىغىر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئاشقازان (قېرىن)

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ھەزىمنى ياخشىلايدۇ. دىئابىتقا پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قورساق ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە بىلەن ئاقمۇچ.

ئۆچەي

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئۆچەينى كۈچەيتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە

جىگەر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: نامازشام قارىغۇسىغا پايدا قىلىدۇ. سەزگۈنى ئاشۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تەستە سىڭىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: دارچىن بىلەن گۈل ئۇرۇقى.

يۈرەك

تەبىئىتى: ئىسسىق، ھۆللۈكى بار.
مەنپەئەتى: قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ، غەيرەتلىك قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تەستە ھەزىم بولىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: دارچىن، لاچىندانە.

بۆرەك

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى قوزغايدۇ، تەبىـ
ئىي كۆچنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تەستە ھەزىم بولىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تۇز، زىرە.

ئۆپكە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق (قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل سوغۇق
دېگۈچىلەرمۇ بار).
مەنپەئەتى: ئۆپكىنى ياخشىلايدۇ، گۆش چەكلەنگەن بىمار-
لارغا قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە بېرىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ھەزىم بولۇشى ئاستا.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە.

دۇمبە قوۋۇرغا

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ئىسسىققا مايىل.
مەنپەئەتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ.
شورپا قىلىپ ئىچىلسە ئىنتايىن پايدىسى بار.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل، خولىنجان، زەپەر.

ئۇستىخان

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

مەنپەئەتى: سۆڭەكنى كۈچەيتىدۇ، قۇۋۋەت تولۇقلايدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سىڭىشى تەس.
تۈزەتكۈچىسى: قارىمۇچ، بەدىيان

چۈيە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: باھنى كۈچەيتىدۇ، چاچ ئۆستۈرىدۇ، روھلاندۇ-
رىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سىڭىش تەس.
تۈزەتكۈچىسى: يېشىل كۆكتاتلار، سىركە.

پاچاق

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: پۇت - قولغا ماغدۇر كىرگۈزىدۇ. ئاشقازان
يارىسىغا پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ياخشى تازىلانمىغانلىرى ئادەمنى زەھەر-
لەيدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئەرەق، سۈت، قايناق سۇ.

تۇخۇم

تەبىئىتى: سېرىقى قۇرۇق ئىسسىق، ئېقى ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: مېڭىنى، ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى كۈچەي-
تىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سېرىقى جىگەر ۋە ئۆتكە ياقمايدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىك، سىركەنجىۋىل.

يىلىك

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
مەنپەئىتى: مېڭىنى كۈچەيتىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، قان تولۇقلايدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كېسەل هايۋاننىڭ يىلىكى ئادەمگە خەتەرلىك.
تۈزەتكۈچىسى: كۈچلۈك جاراسىمغا قارشى دورىلار.

7. سۈتلەر

ئانا سۈتى

تەبىئىتى: هۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ماددىي ۋە روھىي جەھەتتە مەنپەئەتى زور.
زىيانلىق تەسىرى: قاتتىق تەرلىگەندە، ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەندە، ئاچ قالغاندا ئېمىتسە، بالىغا زىيان قىلىدۇ. ئىچىنى سۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئانىنى ئارام ئالدۇرۇپ، ئوزۇقىنى ياخشىلاش.

كالا سۈتى

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: بەدەنگە هۆللۈك يەتكۈزىدۇ، ئوزۇقلاندۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: خاس ئىچىلسە، سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە سوغۇق كېلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تۇخۇم، پوشكال، چاي.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۆچكە سۈتى

تەبىئىتى: ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سىل، ئورۇقلۇق ۋە ھەر خىل ئاجىزلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قىچىشقاقىقا زىيىنى بار.
تۈزەتكۈچىسى: چاي.

قوي سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بۇ كالا سۈتىدىن كۈچلۈك بولۇپ، ئادەمگە ماغ-دۇر كىرگۈزىدۇ. جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەتلىك.
زىيانلىق تەسىرى ۋە تۈزەتكۈچىسى يوق

تۆگە سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سىل، ئىششىق قاتارلىقلارغا ناھايىتى پايدى-لىق.
زىيانلىق تەسىرى ۋە تۈزەتكۈچىسى يوق.

ئات سۈتى

تەبىئىتى: يۇقىرى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سىل ۋە ماغدۇرسىزلىققا بەك پايدىلىق (مۇۋا-پىق ئىچىلسە زىيىنى يوق).

ئېشەك سۈتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سىل ۋە جىگەر قېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ (بىدىمارغا ئۇقتۇرماي ئىچكۈزۈلىدۇ)

8. مېۋىلەر ۋە مېغىزلار

ئاپتاپپەرەس ئۇرۇقى (گازىر)

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇقجانلارنىڭ بۇرنىغا ۋە تېلىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، ناۋات.

ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: يۆتەل، زىققا، جاراھەت قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: يەڭگىل دەرىجىدە زەھەرلەيدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: تاتلىق نەرسىلەر.

ئارچا مېۋىسى

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
مەنپەئەتى: قىزىتىدۇ، پالەچ ۋە زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: گال ۋە ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا.

ئالما

تەبىئىتى: تاتلىق ئالما ھۆل ئىسسىق، چۈچۈمەل ئالما قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: قان كۆپەيتىدۇ، ئارتۇق خىيالنى يوق قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: چۈچۈمەل ئالما ئۈنۈتقاق قىلىپ قويىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: گۈلقەنت، دارچىن ياكى ھەسەل.

ئامۇت

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئىسسىقتىن بولغان خاپىغان، ھەزىم ناچارلىقى، قاننىڭ قويۇقلىشىپ كېتىشى قاتارلىقلارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ ئاشقازان ۋە بۆرىكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بەدىيان.

بادام

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ھۆل، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: مېڭىنى، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆكرەك ۋە ئۇ-چەينى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: تەستە سىڭىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: مەستىكى، شېكەر.

ئاچچىق بادام

تەبىئىتى: 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: بەلغەم بوشىتىدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ، ھەيز ماڭدۇرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: شېكەر، تاتلىق بادام، ناۋات.

بېھى

تەبىئىتى: مۆتىدىلگە يېقىن، بەزى كىتابلاردا سوغۇق دېيىلگەن.

مەنپەئەتى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: يۆتەل ۋە ھېق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان، ھەسەل.

پىستە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مەنپەئەتى: يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېسە تىلما پايدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە، ئاچچىق ئانار.

تاتلىق ئانار

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئىتى: قان كۆپەيتىدۇ، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. روشەن زىيىنى يوق.

تاۋۇز

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئىسسىقلىنى قايتۇرىدۇ، ماينى ئېرىتىدۇ، قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە باھنى ئاجىزلىتىدۇ، ئۇنۇتقاق قىلىپ قويىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، گۈلقەنت.

تاۋۇز ئۇرۇقى

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سەپرانى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، ئاق ناۋات.

جىگەر

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.
مەنپەئەتى: ئىنچىلاندۇرىدۇ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. مەنىي تۇتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قويۇق يەل پەيدا قىلىدۇ، كونىرىغانلىرى زىيانلىق.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل.

چىلان

تەبىئىتى: مۆتىدىل، سوغۇققا مايىل.
مەنپەئەتى: قويۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ، قاننى تازىلايدۇ. ئىچنى يۇمشىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، گۈل ئەرقى، شېكەر.

يەر ياڭىقى (خاسىڭ)

تەبىئىتى: قۇرۇق
مەنپەئەتى: ئۇزۇق بولىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى ئىسسىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قۇرۇپ يېيىش.

خورما

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئىتى: ئوزۇق بولىدۇ، پالەچ، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا

پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قورساقنى ئېسىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە، كۈنجۈت يېغى، بادام.

شاپتۇل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئىسسىقلىقنى قايتۇرىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ھۆل سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، زەنجىۋىل.

قارا ئۆرۈك

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.
مەنپەئەتى: ئىسسىقلىقنى قايتۇرىدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، قەۋزىيەتنى يوق قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ مېڭە ۋە ئاشقازىنىغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: گۈلقەنت، مەستىكى، كۈندۈر.

قوغۇن

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ھۆللۈكى بار.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. سۆزنەك، ھەيز توسۇلۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە ئاشقازاننى سۇسلاشتۇ-

ردۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئانار سۈيى، سىركە.

قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە ھۆل.

مەنپەئەتى: سۈيدۈك، ھەيز توسۇلۇش، يۆتەل قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: بىنەپشە، ھەسەل.

كۆكسۇلتان (ئالۇچە)

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: قىزىتمىنى چۈشۈرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، ئىسسىق يۆتەلنى پەسەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: گۈلقەنت.

كىشمىش ئۈزۈم

تەبىئىتى: ياخشى پىشقىنى ھۆل ئىسسىق، قۇرۇتۇلغىنى ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: يۈرەكنى، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مەمرىتىدۇ، قۇ- رۇتۇلغىنى بەلغەم بوشىتىدۇ، قەۋزىيەتنى يوق قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: بەدەندە شىرسىمان ئۇسسالغۇ پەيدا قى- لىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تۇزەتكۈچىسى: سىركە، چىلان.

قىزىل ئۈزۈم

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: قان كۆپەيتىدۇ، يۈرەك ۋە مېڭىنى كۈچەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: بەدىيان، چىلان.

كۆك ئۈزۈم

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ھۆللۈكى بار.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: شىرلىك بەلغەم پەيدا قىلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: بەدىيان، زىرە.

گىلاس

تەبىئىتى: ياخشى پىشقىنى ھۆل ئىسسىق، خامراقى قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بەلغەم بوشىتىدۇ، بۆرەكتىكى تاشنى ھەيدەيدۇ. تېرىنى پارقىرىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازاننى كۆپتۈرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: قارىمۇچ.

لىمون

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: قىزىتما قايتۇرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ھەزىم ناچارلىشىش، خاپىغان ۋە باش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: مېڭە، نېرۋىلارنىڭ خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرىدۇ، باھنى ئاجىزلىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ئىسسىق خۇرۇچلار.

نارجىل

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، ئىچكى جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈشتە ياردەمچى بولىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: تەستە سىڭىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ھۆل سوغۇق مېۋىلەر.

ئاپېلسىن (جۇزە)

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: ماينى پارچىلاپ، ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ. تاماق سىڭدۈرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ھـۆل سـوغـۇق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: قارىمۇچ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇچمە (جۇجەم)

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، قارىسىنىڭ ئىسسىقلىقى ئارتۇق.
مەنپەئەتى: سەمىرتىدۇ، ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىچنى بوشىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆپ يېيىلسە، ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زىرە.

شاتۇت

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ پېيىگە زىيان قىلىدۇ، باھنى ئاجىزلىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەديان.

ئۆرۈك

تەبىئىتى: مۆتىدىل. ئىسسىق دېگۈچىلەرمۇ بار.
مەنپەئەتى: ئوزۇق بولىدۇ. كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: يەل پايدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: پاكىز سوغۇق سۇ، شېكەر.

ئۆرۈك مېغىزى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، يۆتەل پەيدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قورساقنى ئېسىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: رۇم بەدىيان.

ياڭاق

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ھۆل دېگۈچىلەرمۇ بار.
مەنپەئەتى: مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. باھنى كۈچەيتىدۇ. بەلغەم بوشىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئانار سۈيى، نەشپۈت، شاپتۇل، ئاپېلسىن.

9. كۆكتاتلار

تۇرۇپ (ئاق تۇرۇپ)

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئۆپكىنى تازىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: يالغۇز ئىستېمال قىلىنسا، يۆتەل پەيدا قىلىپ قويىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: شورپا، ياغ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

سامساق

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: قان تازىلايدۇ. يەل ۋە ھۆللۈكنى تارقىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازان يارىسىنى قوزغايدۇ.

پىياز

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: يەل پەيدا قىلىدۇ. ئۇنۇتقاق قىلىپ قويىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياڭاق، بەدىيان.

پالەك

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئىچنى يۇمشىتىدۇ. قىزىتما قايتۇرىدۇ. قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: باھنى تۆۋەنلىتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قارىمۇچ، بەدىيان.
ئەسكەرتىش: 1903 ـ يىلى ئامېرىكا ئالىملىرى پالەكنىڭ تەركىبىدىكى تۆمۈر مىقدارىنى ئۆلچىمىگەندە، بىر چېكىت خاتا ھالدا خا ئالدىغا قويۇلۇپ قېلىپ، بىر ئەسىرگە يېقىن «پالەكتە تۆمۈر ماددىسى كۆپ، بەدەننى كۈچەيتىدۇ» دېگەن قاراش ھۆكۈم سۈرگەن، بۇ ھەقتە ماقالىلار يېزىلغان، كارتون فىلىملەر ئىشلەنگەن. تېخى يېقىندىلا بۇ ئەسىرلىك خاتالىق تۈزىتىلدى.

ياڭيۇ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئوزۇق بولىدۇ. ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئانچە روشەن ئەمەس.

كۇدە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: يەل پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە.

سۆكپىياز

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. جاراسىم (مىكروب) ئۆلتۈرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆزگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زىرە.

پىننە

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: يۈرەكنى، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يەل ھەيدەيدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ بېشىنى ئاغرى-تىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئاپېلسىن، لىمون، يۇمغاقسۈت.

قاپاق

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئىسسىقتىن بولغان قىزىتما ۋە ياللۇغلىنىشنى قايتۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاجلىقلارنى بوشاشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئىسسىق خۇرۇچلار.

قىزىلچا

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سەمرىتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەت-لەيدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زىرە، دارچىن.

سەۋزە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئۇمۇمىي بەدەننى كۈچەيتىدۇ، باھنى قۇۋۋەت-لەيدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئاشقازانغا ئېغىر كېلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بەدىيان.

كەرەپشە (چىڭسەي)

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈردۇ. ئىششىق ياندۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. سۈتنى كېمەيتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل.

يۇمغاقسۈت

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: تاماق سىڭدۈرىدۇ. ياللۇغ قايتۇرىدۇ. ئىسسىقنى ئالىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. سوتنى كېمەيتىدۇ.

چامغۇر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قورساقنى كۆپتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زىرە، دارچىن.

كاللەك بەسەي

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

مەنپەئەتى: قويۇق ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، مېڭىنى كۈچەي-
تىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: تالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قارىمۇچ.

كاۋا

تەبىئىتى مۆتىدىل، ئىسسىققا مايىل،
مەنپەئەتى: دىئابىت ۋە يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت
قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كۆرۈنەرلىك ئەمەس.

شوخلا

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، قان كۆپەيتىدۇ. قىزىتما
قايتۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى:
ئىسسىق خۇرۇچلار.

بېدە

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: قان كۆپەيتىدۇ، ئىچنى بوشىتىدۇ، زەھەر
قايتۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: يەل ۋە قۇلۇنجنى پەيدا قىلىشى
مۇمكىن.

تۆزەتكۈچىسى: دارچىن، زىرە، سۇ يېغى.

پېدىگەن

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئىششىق قايتۇرىدۇ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سەۋدانى كۆپەيتىۋېتىدۇ.
تۆزەتكۈچىسى: سىركە، لاچىندانە.

تەرخەمەك

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئىسسىقلىقنى ئالىدۇ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئورۇقلىتىۋېتىدۇ، سوغۇقچانلارغا زىيان قىلىدۇ.
تۆزەتكۈچىسى: ياغلار.

يېسىۋىلەك (بەسەي)

تەبىئىتى: هۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئاشقازان، ئۆچەينى تازىلاپ، هەزىمنى ياخشىلايدۇ، كۆڭۈل ئېلىششنى باسىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.
تۆزەتكۈچىسى: زىرە، بەدىيان.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

جاڭدۇ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئىسسىقنى ئالىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيتۇ.
زىيانلىق تەسىرى: مايسىز يېيىلسە ئورۇقلىتىۋېتىدۇ. تۈ-
زەتكۈچىسى: ياغلار.

موگۇ

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

10. شەربەتلەر

سىركەنجىۋىل

تەبىئىتى: سوغۇق.
مەنپەئەتى: زەھەر قايتۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ياغلىق ۋە تاتلىق تاماق.

ئەتىرگۈل شەربىتى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
مەنپەئەتى: روھلاندۇرىدۇ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: گالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: بادام يېغى، بانان.

تۇرۇنجى (جۇزە) شەربىتى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: يۈرەككە مەنپەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: نېرۋىنى بوشاشتۇرىدۇ. سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ بۆرىكىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھېلىلە مۇراببىاسى.

بېھى شەربىتى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ،
زىيانلىق تەسىرى: كۆكرەك ۋە گالنى يىرىكلەشتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، بادام يېغى.

ئالما شەربىتى

تەبىئىتى: مۆتىدىل، كۆپ قايىنغىنى ئىسسىق.
مەنپەئەتى: يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، روھلاندۇرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سەپرانى ئۇلغايتىدۇ.
تۈزۈتكۈچىسى: لىمون، ھېلىلە

ھەسەل شەربىتى (ئاددىي مائۇلھەسەل)

تەبىئىتى: سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: قان بېسىم بىمارلىرىغا زىيان قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۇزەتكۈچىسى: چۇچۇمەل يېمەك ـ ئىچمەكلەر.

تاتلىق ئانار شەربىتى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سەپرانى ئۇلغايتىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: لىمون.

ئاچچىق ئانار شەربىتى

مەنپەئەتى: ئىچ ئۆتكۈنى، قاننى توختىتىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: گالنى يىرىكلەشتۈرىدۇ، يۆتەل پەيدا قىلىدۇ. بەدەنگە سوغۇق كېلىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: ھەسەل، زەنجىۋىل

بىنەپشە شەربىتى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئىسسىقتىن بولغان قىزىتما ۋە ياللۇغلارغا مەن-پەئەت قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرنى ئاسان مەست قىلىپ قويىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى: سىركەنجىۋىل، مۇرەككەپ ھەسەل شەربىتى.

نىلۇپەر شەربىتى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كاۋاب.

كۆكنار شەربىتى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.
مەنپەئەتى: ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ. ئاغ-رىق پەسەيتىدۇ.
ئەسكەرتىش: كۆپ ئىچىلسە مەست قىلىدۇ. زەھەرلەيدۇ.
سۈت، قايماق، ھەسەل، كاۋاپ قاتارلىقلار ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

لىمون شەربىتى

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: سەپرانى پەسەيتىدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: باھنى كېسىدۇ. قان بېسىمىنى تۆۋەنلە-تىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: زەنجىۋىل مۇرابباسى.

سەندەل شەربىتى

تەبىئىتى: مۆتىدىل، سوغۇققا مايىل.

مەنپەئەتى: يۈرەك ۋە جىگەرگە پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: گالغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ناۋات.

جىگدە شەربىتى

تەبىئىتى: مىڭە ۋە يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىك.

چىلان شەربىتى

تەبىئىتى: قاننى نورماللاشتۇرىدۇ. ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ.
ئەسكەرتىش: چىلان مۆرەككەپ تەبىئەتلىك بولغاچقا، ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ قېنىنى سۇيۇلدۇرۇپ، سوغۇق مىزاجلىقلارنىڭ قېنىنى قويۇلدۇرىدۇ.

11. ۋاراقلار

ئالتۇن ۋاراق

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ئىسسىققا مايىل.
مەنپەئەتى: يۈرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى كۈچەيتىدۇ، ئەقىلنى زىيادە قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، كەتىرا.

كۆمۈش ۋاراق

تەبىئىتى: 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
مەنپەئەتى: مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئۈچەيگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا، بادام مېغىزى، ھەسەل.
ئەسكەرتىش: بۇنىڭدىن بىر نەچچە ۋاراقنى تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

12. شېكەرلەر

شېكەر قومۇچى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.
مەنپەئەتى: ئۆپكىنى كۈچەيتىدۇ، دوۋساقنى تازىلايدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق سۇدا يۇيۇش.

ئاق شېكەر

تەبىئىتى: ئىسسىق.
مەنپەئەتى: يۈرەك ۋە دوۋسۇنغا پايدا قىلىدۇ، مېڭىنى كۈچەيتىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: بۇزۇق سەۋدا پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: قىزىل سودا ئېرىتىپ ئىچىش.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

قارا شېكەر

تەبىئىتى: ھـۆل ئىسسىق (قـۇرۇق ئىسسىق دېگۈچىلەرمۇ بار) .
مەنپەئەتى: قـان كـۆپـەيتىش، مېڭىنى كۈچەيتىشتە رولى چوڭ.
زىيانلىق تەسىرى: ئـاشقازانغا ئېـغىر كـېلىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: سىركە.

يانتاق شېكىرى

تەبىئىتى: مۆتىدىل.
مەنپەئەتى: ئۆپكە ۋە كۆكرەكنى كۈچەيتىدۇ. سىلغا پەيدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئومۇمەن زىيىنى يوق.
ئەسكەرتىش: تۇرپاندا يانتاق شېكىرى مانتىسى ئېتىلىدۇ.
مەنپەئەتى زور.

ناۋات

تەبىئىتى: مۆتىدىل، ئىسسىققا مايىل.
مەنپەئەتى: مېڭە، يـۈرەككە مـەنپەئەت قىلىدۇ، روھلاندۇ-رىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: دىئابېتقا زىيىنى بار دەپ قارالماقتا.
تۈزەتكۈچىسى: قۇرۇق مېۋىلەر.

قەنت

تەبىئىتى: مۆتىدىل، قىزىلچا قەنتى ئىسسىق.
مەنپەئەتى: جىگەر، دوۋساق ۋە بۆرەككە پەيدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئومۇمەن يوق. دىئابېت بىمارلىرى ئېھتىيات قىلىشى تەكىتلەنمەكتە.

13. خۇش پۇراقلار

ئۇد

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ مېڭىسىگە زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى: كاپۇر.

ئەنبەر

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق، كونىسى قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ يۈرىكىگە ناھايىتى پايدا قىلىدۇ.
زىيانلىق تەسىرى: كاپۇر، لىمون.

ئىپار

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.
مەنپەئەتى: يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. باھنى كۆ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چەيتىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ مېڭىسىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: كاپۇر.

سەندەل

تەبىئىتى: ئاق سەندەل قۇرۇق سوغۇق، قىزىل سەندەل مۆتىدىل.

مەنپەئەتى: قان تومۇر قېتىش، باش ئاغرىش، يۈرەك سېلىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: گالنى يىرىكلەشتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: ناۋات ياكى گۈلاب.

كاپۇر

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

مەنپەئەتى: قان توختىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

زىيانلىق تەسىرى: بۆرەككە زىيان قىلىدۇ، بەلنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى: بىنەپشە، نىلۇپەر.

14. خۇرۇچلار

خۇرۇچلارنىڭ كۆپىنچىسى ئىسسىق تەبىئەتلىك بولۇپ، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، قىزىلمۇچ، زەنجىۋىل، دارچىن، زىرە، بەدىيان، تۇز، پىياز قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇلار تاماقنىڭ

تەمىنى تەڭشەش، يەل ھەيدەش، ئاشقازاننى قىزىتىپ، ھەزىمنى ياخشىلاش، بەدەننى كۈچەيتىش رولىغا ئىگە. ئۇنىڭدىن باشقا، تېتىتقۇ، ئېچىتقۇ ۋە ئايرىم خۇرۇچلار بولۇپ، ھەر بىر كىشى ۋە مىللەتنىڭ تەن ئالاھىدىلىكى ۋە مىللىي ئادىتىگە ئاساسەن ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاخىرقى سۆز

گەدىنىمىزدىن ساقىت بولسۇن دەپ بىمار پەرھىزلىرىدىن مۇھىمراقلىرىنى سۆزلەپ ئۆتتۇم. ئەمەل قىلىش ـ قىلماسلىق ھەربىر ئادەمنىڭ شەخسىي ئىشى. ئەمما بۇ «شەخسىي ئىش» بىر ئائىلىنىڭ ۋە خەلقنىڭ تەقدىرىگە مۇناسىۋەتلىك بولغاچقا، ئۇنى ئەمەل قىلىشقا تېگىشلىك ئاتا سۆزلىرى قاتارىدا كۆرۈشنى ھەر كىمدىن ئۆتۈنىمەن. بولۇپمۇ ھاراق ـ شاراب، زىنا ـ زالالەت، ئاچچىق ۋە چۇچۇمەل نەرسىلەر، ئۇقىماسلىق ياكى ئوقۇتماسلىق، ئورۇنسىز ئۇرۇش ـ جېدەللەر......دىن قاتتىق پەرھىز تۇتۇش لازىم. چۈنكى كېسەللىك مۇشۇ يەردىن باشلىنىدۇ ۋە پۈتۈن بەختسىزلىك مۇشۇ ئىشلاردىن شەكىللىنىدۇ. قالدى گەپلەرنى ئوقۇرمەنلەرگە قالدۇردۇم.

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

ئۇيغۇر تېبابىتىدە پەرھىز بۇيرۇش

ئەخمەتجان ئىسمائىل

*

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66-قورۇ، پوچتا نومۇرى: 830001)
شىنجاڭ «نېفىت گېزىتى» باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
850×1168 مم، 32 فورمات، 6.75 باسما تاۋاق
2003 - يىلى 12 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلىشى
تىرازى: 1—4000
ISBN7—5372—3712—3
باھاسى: 12.00 يۈەن