ئۇيغۇر تېبابىتىدە

ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

كىرىش سۆز

دەۋرنىڭ تەرەققىياتى ئىنسانلارنىڭ گۈزەللىككە بولغان كۆز قارىشىنى تەبىئىي ھالدىلا يۇقىرى كۆتۈرۈۋەتتى. ھەربىر ئىنسان ئۆزىنىڭ گۈزەللىكىنى ساقلاپ قېلىش، گۈزەللىككە ئېرىشىش يولىدا قولىدىن كېلىدىغانلا تىرىشچانلىقلارنى كۆرسىتىپ كەلدى. مانا شۇ ئىنتىلىشلەردىن چەتتە قالمىغان ئۇيغۇر قىز - يىگىتلىرى، ئەر - ئاياللىرىمۇ ھاياتىنىڭ تېز رېتىملىرى ئارىسىدىن سېخىيلارچە ۋاقىت ئاجرىتىپ «ھۆسن گۈزەللىككە ئېرىشىش» تىن ئىبارەت بۇ ئىشقا تېخىمۇ يۇكسەك ئەھمىيەت بەرمەكتە. ئەمما، ئۇلار نوقۇل ھالدا خىمىيىۋى تەركىبلىك گىرىم بۇيۇملىرىغا ۋە باشقا يوللار بىلەن قارىغۇلارچە ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشكە بېرىلىپ كەتكەچكە كۆزلىگەن مەقسىتىگە يېتەلمەيلا قالماستىن، ئەكسىچە، سەپكۈن، داغ، دانىخورەك، تەمرەتكە، تېرە ياللۇغى، قاش - كىرپىكى تۆكۈلۈپ كېتىش... دېگەندەك كېسەللەرنى كۆتۈرۈپ يۈرمەكتە. ئۇيغۇرلارنىڭ ئىقتىسادىي تۇرمۇشىغا ماس ھالدا ئىشلەپچىقىرىلغان پۇلىسى ئەرزان، ئۆزى ناچار، سانى ھەددى - ھېسابسىز گىرىم بۇيۇملىرى، بەدەن سوپۇنلىرى، چاچ سوپۇنلىرى... دېگەندەكلەر بولسا تېخىمۇ شىددەت بىلەن بازارلارغا بۆسۈپ كىرىپ، بىزدىكى ئىقتىسادىي ئاجىزلىقتىن، قارىغۇلارچە ئىش كۆرۈشتىن، ياخشى بىلەن ناچارنى ئايرىيالماسلىقتىن پايدىلانماقتا.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئۆزىنىڭ ئۇزۇن يىللىق تارىخىي تەرەققىيات جەريانىدا ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشتىن ئىبارەت بۇ

ساھەنى ھەرگىزمۇ چەتتە قويمىغان ئىدى. ئەكسىچە ناھايىتى كۆپ تەجرىبە - ساۋاقلارنى، ئېسىل رېتسېپلارنى ۋۇجۇدقا كەلتۈرۈپ ئۇيغۇر خانىم - قىزلىرىنىڭ جەزبىسىنى دۇنياغا نامايان قىلغان، يىگىتلىرىنىڭ سۈپىتىگە سۈپەت قوشقان ئىدى. ئەپسۇسكى، بۇ ھەقتە سىستېمىلىق تۈزۈلگەن بىرەر قوللانمىنىڭ يوقلۇقى سەۋەبىدىن ياشلىرىمىز ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشنى كەلگىندى بۇيۇملار دۆۋىسىدىن ئىزدەپ، ئۆز زېمىنىدا، ئۆز تۇرمۇشىدا نەقەدەر بىباھا، تېپىلغۇسىز بولغان ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشكە دائىر بىلىملەردىن، ئۇسۇللاردىن خەۋەرسىز قالدى.

بىز مانا شۇ ئېھتىياج ئۈچۈن روياپقا چىقارغان بۇ كىتاب گۈزەللىككە ئىنتىلگۈچى خانىم - قىزلىرىمىزنىڭ، ئەر - ئاياللىرىمىزنىڭ ھۆسنىنى گۈزەللەشتۈرۈشىدىكى مۇھىم بىر قوللانما بولۇپ قالغۇسى.

www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

تېرىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە فىزىئولوگىيىلىك رولى 1

1. تېرىنىڭ تۈزۈلۈشى 1

2. تېرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك رولى 8

يۈز تېرىسىنىڭ ھەر خىل تىپلىرى 12

1. مايلىق تېرە 12

2. قۇرغاق تېرە 13

3. ئارىلاشما تېرە 14

ھەر خىل يۈز تېرىلىرىگە دىئاگنوز قويۇش 16

يۈز تېرىسىنىڭ ئالاھىدىلىكى 19

1. ئاياللار يۈز تېرىسىنىڭ ئالاھىدىلىكى 19

2. ئەرلەر يۈز تېرىسىنىڭ ئالاھىدىلىكى 20

ساغلام ۋە ساغلام بولمىغان تېرىنىڭ بەلگىلىرى ... 22

1. ساغلام تېرىنىڭ بەلگىلىرى 22

2. ساغلام بولمىغان تېرىنىڭ بەلگىلىرى 22

تېرە ساغلاملىقى ۋە گۈزەللىكىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ئامىللار 23

1. خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى 23

2. فىزىكا ـ خىمىيىلىك ئامىللار 29

3. روھىي كەيپىيات ئامىللىرى 30

5. يېمەك ـ ئىچمەك ئامىللىرى 31
6. پەرداز بۇيۇملىرىنى قالايمىقان ئىشلىتىش 33
7. تۇرمۇشتىكى ناچار ئادەتلەر 35
8. خوراتقۇچى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش 39
تېرىنى ئاسراش ئۇسۇللىرى 40
1. قۇرغاق تېرىنى ئاسراش 40
2. مايلىق تېرىنى ئاسراش 41
3. ئارىلاشما تېرىنى ئاسراش 42
ھۆسننى گۈزەللەشتۈرۈش رولىغا ئىگە كۆكتاتلار 43
1. تەرخەمەك 43
2. پەمىدۇر 43
3. كاۋا 44
4. ياڭيۇ 44
5. سەۋزە 45
6. سامساق 45
7. موگۇ 46
8. ئاق تۇرۇپ 46
ھۆسننى گۈزەللەشتۈرۈش رولىغا ئىگە مېۋىلەر 47
1. ئالما 47
2. نەشپۈت 48
3. تاۋۇز شاپىقى 48
4. ئۈزۈم 49
5. بانان 49
6. ئاپېلسىن 49
7. لىمون سۈيى 50
8. ئاناناس 50

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يىگانە تارقاتقۇچىسى

هۆسننى گۈزەللەشتۈرۈش رولىغا ئىگە داۋائىي غىزالار......51
1. ھەسەل 51
2. ھەسەل ـ ئاچچىقسۇ ئىچىملىكى 52
3. ئۆرۈك ئىچىملىكى 52
4. ئاناناس ئىچىملىكى 52
هۆسننى گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ باشقا ئۇسۇللىرى 53
1. روھىي كەيپىيات ئارقىلىق هۆسن گۈزەللەشتۈرۈش...53
2. هورداپ هۆسن گۈزەللەشتۈرۈش 54
3. ئۇۋۇلاپ هۆسن گۈزەللەشتۈرۈش 54
4. چايناش ئارقىلىق هۆسن گۈزەللەشتۈرۈش 56
يۈز تېرىسىگە قورۇق چۈشۈشنىڭ سەۋەبلىرى ۋە ئۇنى داۋالاش ئۇسۇلى 57
1. يېمەكلىك بىلەن داۋالاش 59
2. دورا بىلەن داۋالاش 60
3. قولاقتا يىڭنە سانجىپ داۋالاش 61
4. ئۇۋۇلاپ داۋالاش 61
يۈز تېرىسىگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش 63
چاچنىڭ رولى ۋە تىپلىرى 66
ساغلام چاچنىڭ بەلگىلىرى 67
ساغلام بولمىغان چاچنىڭ بەلگىلىرى 68
چاچنى ئاسراش 68
هۆسن گۈزەللەشتۈرۈش رېتسىپلىرى 72
هۆسننى بۇزىدىغان كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش......75
1. سەپكۈن 75
2. قوڭۇر داغ 79

4. دانىخورەك 84
5. ياغ تەپچىش خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى 89
6. تۈك خالتىسى ياللۇغى 92
7. چاچ چۈشۈش............................. 94
8. چاچ ۋاقىتسىز ئاقىرىش 97
9. قاش چۈشۈش 102
10. كىرپىك چۈشۈش 104
11. قاپاق ساڭگىلاش 106
12. قاپاق سېرىق سۆگىلى........................ 109
13. كۆزگە ئاق چۈشۈش......................... 111
14. قىزىل بۇرۇن 115
15. كالپۇك يېرىلىش 119
16. توشقان كالپۇك............................ 122
17. يۈز تېرىسى قېرىش 123
18. كونا نۇرى ئەسۋىسى 127
19. يۈز قىسمىدىكى قىلقان تومۇرلار كېڭىيىش........ 130
20. ساقال يارىسى 132
21. يۈز تەمرەتكىسى 134
22. قول ـ پۇت تەمرەتكىسى...................... 137
23. سۆگەل 141
24. مەڭ 146
25. قان تومۇر ئۆسمىسى 149
26. تاتۇق مونىكى 152
27. ئاقكېسەل 154
28. قولتۇق پۇراش 165
29. سېمىزلىك 167

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

30. ئورۇقلۇق 174
31. دىئابېت كېسىلى 178
32. قان ئازلىق 184
33. ئۆپكە سىلى 187
34. يىڭناسقۇ 191
35. ئالغايلىق 194
36. چىش رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىش 196
37. تېرە قېتىش كېسىلى 198
38. لەقۋا (يۈز نېرۋىلىرى پالەچلىنىش) 203
39. سېرىقكېسەل (يەرقان) 205
40. سەپرادىن مىزاج بۇزۇلۇپ يۈز تېرىسىنىڭ سارغىيىشى 208
41. سەۋدادىن مىزاج بۇزۇلۇپ يۈز تېرىسىنىڭ قارىدىشى 210

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تېرىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە فىزىئولوگىيىلىك رولى

1. تېرىنىڭ تۈزۈلۈشى

تېرە ئادەم تېنىنىڭ سىرتقى يۈزىنى ئوراپ، مۇداپىئە قىلىپ تۇرغۇچى خادىمى ئەزا بولۇپ تەبىئىي مىزاجى مۆتىدىل. ئۇ بەدەندىكى كۆلىمى ئەڭ چوڭ ئەزا بولۇپ، پۈتۈن بەدەن ئومۇمىي ئېغىرلىقىنىڭ تەخمىنەن 15% نى ئىگىلەيدۇ. ئۇ پۇختا، چىدامliq بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە. پۈتۈن بەدەندىكى تېرىنىڭ ھەجمى بىر يېرىم كۋادرات مېتىردىن ئىككى كۋادرات مېتىرغىچە كېلىدۇ. تېرىنىڭ ئومۇمىي ئېغىرلىقى تەخمىنەن 37.2 كىلوگرام، قېلىنلىقى 4 ~ 0.5 مىللىمېتىرغىچە كېلىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى تېرىنىڭ قېلىنلىقى ئوخشىمايدۇ. ئادەمنىڭ يۈزى، بولۇپمۇ كۆز ئەتراپىنىڭ تېرىسى بىر قەدەر نېپىز، يۇمران بولۇپ ئۇنىڭ نېپىزلىكى نېپىز بىر قەۋەت شايىچىلىك كېلىدۇ. ئادەمنىڭ ئالىقىنى ۋە تاپىنىنىڭ تېرىسى بىر قەدەر قېلىن بولۇپ 4 ~ 1 مىللىمېتىرغىچە كېلىدۇ. ھەر بىر كۋادرات سانتىمېتىر تېرىدە 65 تال تۈك، 100 ~ 95 تالغىچە تېرە ماي بېزى، 78 تال نېرۋا تالاسى، 17 تال قىلقان تومۇر، 650 تال تەر بېزى، 9 مىليون 500 مىڭ دانە ھۈجەيرە، 1300 دانە ئاغرىقنى

سەزگۈچى نېرۋا تالالىرى، 19500 دانە نېرۋا ئاخىرقى ئۇچلىرى، 78 دانە ئىسسىقنى سەزگۈچى نېرۋا تالالىرى، 13 دانە سوغۇقنى سەزگۈچى نېرۋا تالالىرى، 165 ~ 160 كىچە بولغان بېسىمنى سەزگۈچى نېرۋا تالالىرى قاتارلىقلار بولىدۇ.

تېرە — يۈزەكى تېرە، ھەقىقىي تېرە ۋە تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىدىن ئىبارەت ئۈچ قىسىمدىن تۈزۈلگەن. ئۇنىڭ ئارىسىغا نۇرغۇن قان تومۇر، لىمفا، نېرۋا ۋە تېرە قوشۇمچە ئەزالىرى جايلاشقان.

يۈزەكى تېرە — تېرىنىڭ ئەڭ سىرتقى قەۋىتى بولۇپ، قېلىنلىقى تەخمىنەن 2. 0 ~ 1. 0 مىللىمېتىر بولىدۇ. يۈزەكى تېرە نېگىز قەۋەتتىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ بۆلۈنۈپ، ئىچىدىن سىرتقا قاراپ تەدرىجىي يۆتكىلىشى ئارقىلىق شەكىللەنگەن بولۇپ، تېرىنى قوغداش رولىنى ئوينايدۇ. يۈزەكى تېرە قەۋىتىدە قان تومۇر بولمايدۇ. شۇڭا بۇ قەۋەت زەخىملەنگەندە قان چىقمايدۇ. بۇ قەۋەتتە نۇرغۇنلىغان قىلقان تومۇر، نېرۋا تالالىرى بولىدۇ. ئۇ بىزنىڭ سىرتقى ئامىلنىڭ تەسىرىدىن ۋاقتىدا خەۋەردار بولۇشىمىزغا ياردەم بېرىدۇ.

يۈزەكى تېرە بەش قەۋەتكە بۆلۈنىدۇ:

1. مۈڭگۈزلۈك قەۋەت: ناھايىتى زىچ بولغان قاسىراقسىمان ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن بولۇپ ئۈزلۈكسىز تۆكۈلۈپ، قايتىدىن شەكىللىنىپ تۇرىدۇ.

2. سۈزۈك قەۋەت: كىچىك بولغان ياپىلاق، يادروسىز سۈزۈك ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن بولۇپ، كۆپ نۇرى بۇ ھۈجەيرىلەردىن بىمالال ئۆتۈپ كېتەلمەيدۇ. ئوزۇقلۇق ماددىلار مۇشۇ قەۋەت ئارقىلىق تېرە سىرتىدىن تېرە ئىچىگە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يەتكۈزۈلىدۇ. بۇ قەۋەت ئادەمنىڭ ئالىقىنى ۋە تاپىنىدىن ئىبارەت تۈك بەزلىرى بولمىغان جايلاردا تەرەققىي قىلغان بولىدۇ.

3. دانچە قەۋەت: ئىنىق ھەم كىچىك بولغان دانچە ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن بولۇپ، بۇ ھۈجەيرىلەر ئۆلۈشتىن بۇرۇن قاسىراقسىمان ماددىلارغا ئايلىنىدۇ.

4. بىسلىق ھۈجەيرە قەۋىتى: رىتىمسىز كۆپ قەۋەتلىك، كۆپ بۇلۇڭلۇق ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن. ھۈجەيرىلەر ئارىسىدا بوشلۇق بولۇپ، ئىچىدە لىمفا سۇيۇقلۇقى ساقلىنىدۇ.

5. ئۆسۈش قەۋىتى: نۇرغۇنلىغان ئوخشىمىغان شەكىلدىكى ھۈجەيرىلەردىن تەركىب تاپقان ئەڭ ئىچكى قەۋەت بولۇپ، يۈزە تېرىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە تۈرتكىلىك رول ئوينايدۇ. ئۇنىڭ ئورنى بىسلىق قەۋەتنىڭ ئاستىدا بولۇپ، ئۇ ھەقىقىي تېرە بىلەن دولقۇنسىمان ھۈجەيرىلەر ۋە قارا پىگمېنت ھۈجەيرىلەردىن تۈزۈلگەن. ئۆسۈش قەۋىتىدىكى ھۈجەيرىلەر يۇمىلاق، تۆۋرۈكسىمان شەكىلدە يالاڭقات تىزىلغان بولۇپ، ئۇ ھەقىقىي تېرىدىكى ئىمىزگۇ شەكىللىك قىلقان قان تومۇرلاردىن بىۋاستە ئوزۇقلۇق سۈمۈرۈۋالايدۇ. ئۇنىڭ يەنە بۆلۈنۈپ كۆپىيىش ئىقتىدارىمۇ بار. ئۇ ھەرقايسى قاتلاملارنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدىغان ھاياتلىق مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ. تېرە سىرتقى ئامىلنىڭ زەخىملەندۈرۈشىگە ئۇچرىغاندا پەقەت ئۆسۈش قەۋىتى زەخىملەنگەنلا بولسا، تېرە ھېچقانداق تاتۇق ئىزى قالدۇرمايلا ئەسلىگە كېلەلەيدۇ.

قارا پىگمېنت ھۈجەيرىلىرى شاخچە شەكىلدە بولۇپ، ئۇ ئۆسۈش قەۋىتىدىكى ھۈجەيرىلەر ئارىسىدا ساقلىنىدۇ. قارا پىگمېنت ھۈجەيرىلىرى قارا پىگمېنت دانچىلىرىنى

ئىشلەپچىقىرىپ تېرە رەڭگىنى بەلگىلەيدۇ. قارا پىگمېنت دانچىلىرى يەنە قۇياش نۇرى ۋە چىراغ نۇرىدىن كەلگەن ئۇلترا بىنەپشە نۇرنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىپ، ئۇنىڭ تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىنى زەخمىلەندۈرۈشىنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ. سىرتتىن كەلگەن ئۇلترا بىنەپشە نۇر قانچە كۈچلۈك بولسا قارا پىگمېنت ھۈجەيرىلىرى شۇنچە كۆپ قارا پىگمېنت دانچىلىرىنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. ئادەم تېرىسىنىڭ ئاق ياكى رەڭدار بولۇشىنى ئاساسلىقى تېرىدىكى قارا پىگمېنت دانچىلىرىنىڭ ئاز ياكى كۆپلۈكى بەلگىلەيدۇ. مەسىلەن: قىش كۈنلىرى قۇياش نۇرى ئانچە كۈچلۈك بولمايدۇ، شۇڭا تېرىدىكى قارا پىگمېنت دانچىلىرىمۇ بىرقەدەر ئاز بولغاچقا، ئادەمنىڭ تېرىسى ئاقىرىپ، سۈزۈلۈپ قالىدۇ. ياز پەسلىدە قۇياش نۇرى بىرقەدەر كۈچلۈك بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە تېرىنىڭ قۇياش نۇرىغا قاقلىنىدىغان ۋاقتى كۆپرەك بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېرىدە قارا پىگمېنت دانچىلىرىمۇ كۆپىيىدۇ ـ دە، تېرىنىڭ رەڭگى قېنىقلىشىپ قالىدۇ.

ھەقىقىي تېرە ـ بۇ تېرىنىڭ ئىچكى قەۋىتى بولۇپ، يۈزەكى تېرە بىلەن تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى ئارىسىغا جايلاشقان. ھەقىقىي تېرە يۈزەكى تېرىدىن ئون ھەسسە قېلىن بولۇپ، تەخمىنەن 0.2 ~ 1.0 مىللىمېتىر ئەتراپىدا بولىدۇ. ئۇ ناھايىتى مۇرەككەپ قاتلاملاردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، تۈك تۆشۈكچىلىرى ۋە تەر بەزلىرى ئارقىلىق ئۇزلۇكسىز سۇ ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ، ھەقىقىي تېرىدىكى سۇ ماددىسى پۈتۈن تېرىدىكى سۇ ماددىسىنىڭ 60% نى تەشكىل قىلىدۇ. ئەگەر ھەقىقىي تېرىدىكى سۇ ماددىسى پۈتۈن تېرىدىكى سۇ ماددىسىنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

60% تىدىن تۆۋەن بولۇپ قالغاندا، تېرە قۇرغاقلىشىپ قورۇق چۈشۈش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ھەقىقىي تېرىدە قوشقۇچىي توقۇلما تالا تۇتاملىرى بولغانلىقتىن، تېرە بەلگىلىك تېرەڭلىككە ئىگە بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇ سىزىقنى بويلاپ تېرىنى كەسكەندە كېسىك ئېغىزى تارراق بولىدۇ. ئەكسىچە كەسكەندە كېسىك ئېغىزى كەڭرەك بولۇپ، ساقايغاندىن كېيىن ناھايىتى ئېنىق تاتۇق قالىدۇ. ھەقىقىي تېرە قەۋىتى يەنە ئۆز ئىچىدىن يۈزەكى قەۋەت ۋە ئىچكى قەۋەت دەپ ئىككى قەۋەتكە بۆلۈنىدۇ.

1. شورىغۇچسىمان قەۋەت: يۈزە تېرە بىلەن دولقۇن شەكىلدە زىچ بىرىككەن بولۇپ، بۇنىڭدا قان تومۇر بىلەن نېرۋا ئاخىرقى ئۇچلىرى مول بولىدۇ.

2. تورسىمان قەۋەت: شورىغۇچسىمان قەۋەتنىڭ ئاستىغا جايلاشقان بولۇپ، ئۇنىڭدا زىچ تورسىمان كوللاگېن تالالىرى، ئېلاستىك تالالار، تۈك، تۈك تىكلىگۈچى مۇسكۇل ۋە تېرە ياغ بېزى قاتارلىقلار بولىدۇ. تۈك تۈك خالتىسىغا يانتۇ تىكلەنگەن بولۇپ، تۈك تىكلىگۈچى مۇسكۇل ئۇنىڭ ئەتراپىدا بولىدۇ.

تېرە ئاستى توقۇلمىسى: ھەقىقىي تېرىنىڭ ئاستىنقى قەۋىتىدە بىر قەۋەت ماي توقۇلمىلىرى بولۇپ بەزى ئالىملار بۇ قەۋەتنى ھەقىقىي تېرىنىڭ داۋامى، دەپ قارايدۇ. تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى زور مىقداردىكى ياغ بىلەن شالاڭ بىرىكتۈرگۈچى توقۇلمىلاردىن تۈزۈلگەن. بۇنىڭدا قان تومۇرلار، لىمفا نەيچىلىرى، نېرۋا ۋە تەر بېزى ھەم تېرە ياغ بەزلىرى بولىدۇ. تېرە ئاستىدا قان تومۇرلار ئىنتايىن مول بولۇپ، بەدەندىكى

تورلىرىنىڭ تەسىرى بولغانلىقتىن، قان تومۇر دىۋارلىرى رىتىملىق قىسقىرىپ ئۆزىرايدۇ ھەمدە تومۇر سوقۇش تەسىرگە ئۇچرايدۇ. بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەشكە قاتنىشىدۇ.

تېرە مۇسكۇلى توغرا يوللۇق مۇسكۇل ۋە سىلىق مۇسكۇل دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. توغرا يوللۇق مۇسكۇل ئىنتايىن ئاز بولۇپ، بويۇن تېرىسى ئىچىدىكى بويۇن كەڭ مۇسكۇلى ۋە يۈز تېرىسى ئاستىدىكى مىمىكا مۇسكۇلىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. يۈز قىسمى مىمىكا مۇسكۇللىرىنىڭ قىسقىرىشى ئارقىلىق ھېسسىياتنى ئىپادىلەيدۇ.

سىلىق مۇسكۇل تۈك تىكلىگۈچى مۇسكۇل، ئۇرۇقدان خالتا گۆشلۈك پەردىسى ۋە ئەمچەك دېغى بىسلىق مۇسكۇلىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تۈك تىكلىگۈچى مۇسكۇل بىلەن تۈك خالتىسى تۇتىشىپ، ۋېگېتاتىۋ نېرۋا تەرىپىدىن ئىدارە قىلىنىدۇ. تۈك تىكلىگۈچى مۇسكۇل قىسقارغاندا تۈكلەر تىكلىنىپ، توخۇ ئەت شەكىللىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تېرە ياغ بېزىنى بېسىپ، تېرە يېغىنىڭ ئاجرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

تېرىنىڭ قوشۇمچە ئەزالىرى: تۈك، تېرە ياغ بېزى، تەر بېزى، تىرناق قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇلار تېرىگە نىسبەتەن مۇھىم فىزىئولوگىيىلىك رول ئوينايدۇ.

1 . تۈك: تۈكلەر ئۇزۇن ـ قىسقا، يۇمىلاق، تۈۋرۈكسىمان مۈگۈز ماددىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، تۈك خالتىسى ئىچىگە يانتۇ كىرىپ تۇرىدۇ. ئۇلارنىڭ قوغداش ۋە سېزىملىشتىن ساقلاش قاتارلىق ئىقتىدارى بار. تۈكلەر قاتتىق تۈك ۋە سېرىق تۈك دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قاتتىق تۈك — توم ھەم قاتتىق، رەڭگى قېنىق بولۇپ،

www.uyghurkitap.com

يىلىك ماددىسى بولىدۇ. قاتتىق تۈك ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ بىرى ئۇزۇن تۈك بولۇپ، چاچ ـ ساقال، قولتۇق تۈكى، دوۋسۇن تۈكى، مەيدە تۈكى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. يەنە بىرى، قىسقا تۈك بولۇپ كىرپىك، قاش، بۇرۇن تۈكى، قۇلاق تۈكى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

سېرىق تۈك ـ ئىنچىكە ھەم يۇمشاق، رەڭگى سۇس بولۇپ، يىلىك ماددىسى بولمايدۇ. ئاساسەن گەۋدە قىسمىدا كۆپ بولىدۇ. تۈكلەر بەدەننىڭ ئالىقان، تاپان بارماقلىرىنىڭ ئېگىلىدىغان يۈزى، ئاخىرقى بوغۇمنىڭ سوزۇلىدىغان يۈزى، كالپۇك گىرۋىكى، زەكەر بېشى، خەتنىلىكنىڭ ئىچكى تەرىپى، چوڭ ـ كىچىك جىنسىي لەۋلەرنىڭ ئىچكى تەرىپى ۋە دىلچىقتىن باشقا پۈتۈن بەدەنگە ئومۇميۈزلۈك دېگۈدەك تارقالغان بولىدۇ. ئۇلارنىڭ زىچلىقى بەدەن يۈزىنىڭ ئورنىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: باشنىڭ چوققىسىدا ئەڭ كۆپ بولۇپ، ھەر كۋادرات سانتىمېتىردا 300 تالدىن بولىدۇ. دوۋسۇن قىسمىدا تەخمىنەن 30 ~ 40 تال بولىدۇ، قولنىڭ دۈمبىسىدە ئازراق بولۇپ، تەخمىنەن 15 ~ 20 تال بولىدۇ. تۈكلەرنىڭ ئىنچىكە ـ توملىقىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئىنچىكىلىرى سېرىق تۈك بولۇپ، دىئامېتىرى 0.001 ~ 0.2 مىللىمېتىر كېلىدۇ. توملىرى كىرپىك، ساقال، بۇرۇت قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

ئىنسانلارنىڭ چېچى ئېيىغا تەخمىنەن 0.37 مىللىمېتىر ئۆسىدۇ.

2. تېرە ياغ بېزى: ئالىقان، تاپان بىلەن بارماقلارنىڭ پۈكۈلىدىغان يۈزىدىن باشقا كالپۇك ئەتراپى، زەكەر، زەكەر

لەۋلەرنىڭ ئىچكى تەرىپى ۋە دىلچىقلارغىمۇ تارقالغان بولىدۇ. ھەرقايسى ئورۇنلاردىكى تېرە ياغ بەزلىرىنىڭ سانى ئوخشاش بولمايدۇ. باش تېرىسى ۋە يۈز قىسمىدا بولۇپمۇ قوشۇما، بۇرۇن قانىتى ۋە مەڭىز قىسمىدا كۆپرەك بولىدۇ. ھەر بىر كۋادرات سانتىمېتىردا تەخمىنەن 900 ~ 400 تال بەز تەنچىسى بولىدۇ. باشقا ئورۇنلاردا 100 تالدىن ئاز بولىدۇ. مۇچىلەردە بولۇپمۇ پاچاقنىڭ سىرتقى تەرىپىدە ئەڭ ئاز بولىدۇ. تېرە ياغ بېزىنىڭ ئىقتىدارى ياشلىق دەۋرىدە كۈچىيىپ، قېرىغاندا پەسىيىدۇ.

3. تەر بېزى: تەر بېزى چوڭ تەر بېزى ۋە كىچىك تەر بېزى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. چوڭ تەر بېزى ئاساسەن قولتۇق، ئەمچەك دېغى، دوۋسۇن دۆڭى، چوڭ جىنسىي لەۋ، خەتنىلىك، ئۇرۇقدان خالتىسى، كىندىك، مەقئەت ئەتراپى، سىرتقى قۇلاق يولى ۋە قاپاقلاردا بولىدۇ. باش تېرىسى ۋە يۈز قىسمىدىمۇ بولىدۇ. كىچىك تەر بېزى شىللىق پەردىلەردىن باشقا پۈتۈن بەدەنگە تارقالغان بولىدۇ. ئالىقان، تاپان، پېشانە، قولتۇقلاردا ئەڭ كۆپ، بىلەك ۋە پاچاقتا ئازراق بولىدۇ.

4. تىرناق: تىرناق بارماقلارنىڭ ئاخىرقى ئۇچىدىكى قاتتىق مۈڭگۈزسىمان ماددا بولۇپ، ئاستىدىكى يۇمشاق تېرىنى قوغدايدۇ ھەمدە ئىنتايىن كىچىك تېگىش سېزىمىنى قوبۇل قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. تىرناق كۈنىگە تەخمىنەن 0.1 مىللىمېتىر ئۆسىدۇ.

2. تېرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك رولى

1. نەپەسلىنىش رولى: تېرىنىڭ سىرتقى يۈزىدىن دائىم ھور چىقىپ تۇرىدۇ (كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدۇ). شۇنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بىلەن بىر ۋاقىتتا ھەقىقىي تېرىگە ئوكسىگېن يەتكۈزۈپ بېرىدۇ ھەمدە تېرىنىڭ ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. گەرچە تېرىگە ئېھتىياجلىق بولغان ئوكسىگېننىڭ كۆپ قىسمى قان ئايلىنىش ئارقىلىق يەتكۈزۈپ بېرىلسىمۇ، بىراق تېرىنىڭ ھاۋادىن بىۋاسىتە سۈمۈرگەن ئوكسىگېن مىقدارى بەدەنگە ئېھتىياجلىق بولغان ئوكسىگېن مىقدارىنىڭ 25% نى ئىگىلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا 3% كېرەكسىز ماددا تېرىنىڭ نەپەسلىنىشى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ. تېرىنىڭ بۇنداق نەپەسلىنىش رولى سىرتقى مۇھىت تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئۆرلىشىگە ئەگىشىپ تېزلىشىدۇ.

2. ئاجرىتىپ چىقىرىش رولى: تېرە ياغ بېزى بىلەن تەر بېزى تېرىنىڭ ئاجرالما ئاجرىتىدىغان ۋە بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىدىغان ئەزالىرى ئادەتتە ھەر ھەپتىدە 100 ~ 300 گىرامغىچە تېرە مېيى ئاجرىتىدۇ. تېرە مېيى تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ چاچنى پارقىرىتىدۇ ھەمدە بەدەندىكى سۇنىڭ پارچىلىنىشىدىن، سۇ ۋە خىمىيىلىك ماددا ۋە مىكرو جانلىقلارنىڭ بەدەنگە بۆسۈپ كىرىشىدىن ساقلايدۇ. ماي ئاجرىتىش بەك كۆپ بولۇپ كەتسە تېرە مايلىق بولىدۇ. بەك ئاز بولسا تېرە يېرىكلىشىپ كېتىدۇ. ياشلىق مەزگىلىدە ھورمونلارنىڭ تەسىرى تۈپەيلىدىن، تېرىنىڭ ماي ئاجرىتىپ چىقىرىشى كۈچىيىپ تېرە مايلىق بولۇپ قالىدۇ. نەتىجىدە چاڭ ـ توزان تېرىگە ئولتۇرۇشۇپ تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ ئېغىزىنى ئېتىۋالىدۇ ـ دە، ئاجرالما ماددىلارنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، يۈز تېرىسىگە دانىخورەك ۋە

3. سۈمۈرۈش رولى: تېرىدە سۈمۈرۈش كۈچى (قۇۋۋىتى جازىبە) بولۇپ، تۈك تۆشۈكچىلىرى، تەر بەزلىرى ھەمدە پۈتكۈل تېرە ئارقىلىق بېنزول، ئىسپىرت، ئېفىر قاتارلىقلارنى سۈمۈرەلەيدۇ.

ھايۋانات مېيى، ئۆسۈملۈك مېيى، مىنېرال ماددا مېيى قاتارلىقلارنى ئاستا سۈمۈرىدۇ. سۇ بىلەن سۇدا ئېرىيدىغان ماددىلارنى سۈمۈرەلەيدۇ، شۇڭا ئۇ مەلھەم، پەرداز بويۇملىرى ۋە باشقا سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ شىپالىق تەركىبىنى ئۈنۈملۈك ھالدا سىڭدۈرەلەيدۇ.

4. قوغداش رولى: تېرە ئادەم بەدىنىنىڭ بىرىنچى مۇداپىئەلىگۈچىسى بولۇپ مول ئېلاستىكلىققا ئىگە. شۇڭا سىرتتىن كەلگەن زەربە ۋە غىدىقلاشلارنى ئاجىزلاشتۇرالايدۇ. يۈزە تېرىنىڭ مۈڭگۈز ماددا قەۋىتى بىلەن تېرە مېيى كۆپ خىل فىزىكا- خىمىيىلىك غىدىقلاشلاردىن يەنى، كۈن نۇرىنىڭ زەخىملەندۈرۈشىدىن ھەمدە مىكرو جانلىقلارنىڭ تاجاۋۇزىدىن مۇداپىئە قىلىدۇ.

5. سېزىش رولى: تېرىدە سېزىش كۈچى (قۇۋۋىتى ھېس) بولۇپ، تېرىگە تارقالغان نېرۋا تالالىرىغا تايىنىپ سىرتقى مۇھىتنىڭ سوغۇق، ئىسسىق، تېگىش، ئاغرىش قاتارلىق غىدىقلاشلىرىغا ئىنكاس قايتۇرىدۇ. بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ تېرىسىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئالاھىدە يۇقىرى بولۇپ، سېزىمچانلىقى يۇقىرى تېرە دەپ قارىلىدۇ. سېزىمچانلىقى يۇقىرى تېرىدە زىيادە سېزىمچانلىق تېرە كېسەللىكلىرى كۆپ كۆرۈلىدۇ.

6. بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەش رولى: تېرىنىڭ ئىسسىقلىق ساقلاش ۋە ئىسسىقلىق تارقىتىش فۇنكسىيىسى بار.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

بەدەن تېمپېراتۇرىسى يۇقىرىلىغاندا قان تومۇرلار كېڭىيىپ، تەر تۆشۈكچىلىرى يوغىناپ، تەر كۆپىيىپ بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنلەيدۇ. تۇڭلىغاندا قان تومۇرلار قىسقىرىپ، تەر ئازلاپ بەدەن تېمپېراتۇرىسى ساقلىنىدۇ.

7. ماددا ئالماشتۇرۇش رولى: بەدەننىڭ شېكەر، ياغ، ئاقسىل، سۇ ۋە ئېلېكتروليت قاتارلىق ئاساسلىق ماددا ئالمىشىشلىرى ئوخشاشلا تېرىدىمۇ ئېلىپ بېرىلىدۇ. ماددا ئالمىشىشنى تەڭشەش ئۇسۇلىدىمۇ تېرە ماددا ئالمىشىشنى تەڭشەشتە ئۆز رولىنى پائال جارى قىلىدۇ. سۇ ئالمىشىشنى مىسال ئالساق، تېرە سۇ ساقلىغۇچى ئامبار بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى سۇ مىقدارى بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 20%—18 نى ئىگىلەيدۇ. ئۆتكۈر سۇسىزلانغاندا تېرە قان ئايلىنىشتىكى سۇنى 7%—5 تولۇقلاپ بېرىدۇ، بۆرەك خىزمىتى ناچار بولسا ياكى كەڭ كۆلەمدە ئۆتكۈر تېرە ياللۇغى بولسا تېرىدە تۇز ۋە سۇ زور مىقداردا يىغىلىپ قېلىپ سۇلۇق ئىششىق كېلىپ چىقىدۇ. ئېغىر ئىچى سۈرگەندە تېرە سۇسىزلىنىدۇ.

8. ئىپادىلەش رولى: خۇشال ـ خۇرام ۋە قايغۇ ـ ئەلەم ھېسسىياتلىرى ھەمىشە تېرىدە ئەكس ئېتىدۇ. ئادەم قورقۇپ كەتكەندە تېرە تاتىرىپ كېتىدۇ، ئاچچىقلانغاندا تېرە قىزىرىپ كېتىدۇ، تىت ـ تىت بولغاندا تېرە يىرىكلىشىپ كېتىدۇ.

يۈز تېرىسىنىڭ ھەر خىل تىپلىرى

تېرىنىڭ سىرتقى يۈزىدە بىر قەۋەت ماي پەردىسى بولۇپ، ئۇ تېرە ياغ بېزى ئاجراتقان تېرە مېيى بىلەن تەر بېزى ئاجراتقان تەر سۇيۇقلۇقىدىن تۈزۈلگەن. تېرە يېغى بىلەن تەر سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىش مىقدارىغا ئاساسەن تېرە تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. مايلىق تېرە

تەبىئىتى قان مىزاج ۋە بەلغەم مىزاج كىشىلەرنىڭ تېرىسى مۇشۇ تېرە تىپىغا تەۋە بولۇپ، بۇ خىل تېرىنىڭ رەڭگى سەل توقراق، تەر تۆشۈكچىلىرى يوغانراق، تېرە ماي بەزلىرىنىڭ ئاجراتمىلىرى كۆپرەك بولىدۇ. تېرە مايلىق، پارقىراق بولۇپ، ئاسانلىقچە قورۇق چۈشمەيدۇ. يېپىشتۇرۇشچانلىقى ناچار بولۇپ گىرىم قىلسا ئاسان چىقىپ كېتىدۇ. بۇ تۈردىكى تېرە سىرتقى مۇھىتنىڭ ھەر خىل غىدىقلاشلىرىغا بەرداشلىق بېرەلەيدۇ، ئاسان قېرىمايدۇ. بىراق تېرە ماي بەزلىرىنىڭ ئاجراتمىلىرى بىرقەدەر كۆپ بولغاچقا، ئۆسۈپ يېتىلىش دەۋرىدە تېرىگە ئاسانلا دانىخورەك ۋە ھەر خىل ھۆررەكلەر چىقىپ قالىدۇ. تېرىسى مايلىق كىشىلەرنىڭ پېشانە، قاڭشار، ئېڭەك قاتارلىق جايلىرى خۇددى بىر قەۋەت ماي سۈرتۈپ قويغاندەك دائىم پارقىراپ تۇرىدۇ. بۇ خىل تېرىنىڭ PH قىممىتى 6.6 ~ 6.5 گىچە

www.uyghurkitap.com

بولىدۇ، ھەممە تېرە بىر قەدەر قېلىن كېلىدۇ، تېرىدە مىزاج بۇزۇلۇش پەيدا بولۇپ، ئېلاستىكلىقى تۆۋەنلەپ كەتكەندە تېرىنىڭ ئىششارلىق دەرىجىسى ئېشىپ كېتىپ، تېرىگە ئاسانلا داغ چۈشۈپ قالىدۇ.

2. قۇرغاق تېرە

بۇ تەبىئىتى سەپرا ياكى سەۋدا كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان تېرە تىپى بولۇپ، سىلىق ھەم نېپىز بولىدۇ. تۈك تۆشۈكچىلىرى روشەن بولمايدۇ. ماي ئاجرىتىشى ئاز بولۇپ قۇرغاق بولىدۇ. تېرە پاكىز ھەم قىزغۇچ، پارقىراق بولۇپ گۈزەل كۆرۈنىدۇ. تېرە بىر قەدەر قۇرغاق بولغاچقا، تېرىگە ئاسانلا ئىنچىكە قورۇقلار چۈشۈپ قالىدۇ. تېرىدىكى قىلقان تومۇرلار بەكمۇ يۈزە بولۇپ، ئاسانلا زەخىمگە ئۇچرايدۇ. بۇنداق تېرىگە دانىخورەك ئاسان چىقمايدۇ، يىپىشتۇرۇشچانلىقى كۈچلۈك بولۇپ، گىرىم قىلسا ئاسان چىقىپ كەتمەيدۇ، يۈزنى يۇغاندىن كېيىن تېرىنىڭ پارقىراقلىقى يوقاپ، تارتىشقاندەك سېزىم بولىدۇ. سىرتقى مۇھىتنىڭ غىدىقلاشلىرىغا بەرداشلىق بېرىش دەرىجىسى تۆۋەن بولىدۇ. مەسىلەن: ئاپتاپتا تېرە قىزىرىپ، ئاسان كېپەكلىشىدۇ، قىشتا سوغۇق ھاۋاغا يولۇققاندا تېرە ئاسانلا قۇرۇپ يېرىلىدۇ ۋە تېرە تاشلايدۇ. بۇ خىل تېرىنىڭ PH قىممىتى 4.5 ~ 5 گىچە بولىدۇ.

قۇرغاق تېرە ئاسان قېرىپ، ئاسان قورۇق كىرگەنلىكتىن، بۇ تۈردىكى تېرە ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش پەرۋىشىگە بەكمۇ ئېھتىياجلىق. قۇرغاق تېرە يەنە ئۆز ئىچىدىن سۇيى كەمچىل قۇرغاق تېرە، مېيى كەمچىل قۇرغاق تېرە دەپ ئىككى خىلغا

بۇلۇندۇ.

1. سۈيى كەمچىل قۇرغاق تېرە: بۇ خىل قۇرغاق تېرە سەۋدا مىزاج كىشىلەردە (چۈنكى بۇ خىل مىزاجدىكىلەرنىڭ بەدىنىدە قۇرۇق سوغۇق كەيپىيات غالىب ئورۇندا تۇرىدۇ) كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل تېرىنىڭ تېرە توقۇلمىلىرى بوش، تۈك تۆشۈكچىلىرى ئېنىق بولمايدۇ. يۈزەكى تېرە قېلىنراق بولۇپ ماي تەركىبى كۆپ بولغانلىقتىن، تېرە تۇتۇق ھالەتتە پارقىرايدۇ. سۇ تەركىبى كەمچىل بولغانلىقتىن تېرىنىڭ سىرتقى قىسمى نەملىكنى ھەم تېرىنىڭ ساقلىقىنى ساقلىيالمايدۇ. بۇ خىل تېرىدىكى ماي ۋە سۇ ماددىلىرى بارا ـ بارا ئازلاپ، تېرە ئۆزىنىڭ تەبىئىي قوغدىنىش رولىنى ئاسانلا يوقىتىپ قويىدۇ.

2. مېيى كەمچىل قۇرغاق تېرە: بۇ تەبىئىتى سەۋدا مىزاجلىقلاردا نىسبەتەن كۆپ ئۇچرايدىغان تېرە تىپى بولۇپ، تەن سالامەتلىك، ئوزۇقلۇق ۋە تېرىنى ئاسراش قاتارلىق مەسىلىلەر تۈپەيلىدىن، ماي ماددىسىنىڭ ئاجرىلىشى كېمىيىپ، تېرە قۇرغالىشىپ تېرىدىكى ماي ماددىسى ئازلاپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبلىرى ئاساسەن بەدەندە سەپرا خىلتىنىڭ غالىب كېلىشى، توغرا بولمىغان تېرە ئاسراش ئۇسۇلىنى قوللىنىش ۋە يۈز تېرىسىگە ماس كەلمىگەن گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

3. ئارىلاشما تېرە

بۇ خىل تېرىدە مايلىق تېرە بىلەن قۇرغاق تېرىنىڭ ئالاھىدىلىكى بىرلا ۋاقىتتا كۆرۈلىدۇ. بۇ ئارىلاشما مىزاجلىق كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان تېرە تىپى بولۇپ، يۈزىنىڭ مايلىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىسمى بۇرۇن، پېشانە، قاڭشار، ئېڭەك قاتارلىق جايلاردا كۆرۈلىدۇ. كۆز ئەتراپى، مەڭىز، بويۇن قىسىملىرى قۇرغاق بولىدۇ. ستاتىستىكا قىلىنىشىچە، ئاياللارنىڭ %80 تىنىڭ تېرىسى ئارىلاشما تىرە تىپىغا كىرىدىكەن. بولۇپمۇ بۇ خىل ئەھۋال 25 ياشتىن 35 ياشقىچە بولغانلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدىكەن.

ئەڭ كۆڭۈلدىكىدەك تېرە ئوتتۇراھال تېرە بولۇپ، ئەڭ ساغلام تېرە ھېسابلىنىدۇ. بۇ تۈردىكى تېرىنىڭ سۇ تەركىبى ۋە تېرە مېيى مۇۋاپىق، تېرە سىلىق، پارقىراق بولۇپ قولغا يۇمران بىلىنىدۇ، قىزغۇچ، پارقىراق كۆرۈنىدۇ. ئېلاستىكلىقى ياخشى بولۇپ، ئاسان قورۇق كىرمەيدۇ. سىرتقى مۇھىتنىڭ غىدىقلىشىغا ئۇچرىمايدۇ. گىرىم قىلسا ئاسان چىقىپ كەتمەيدۇ، يېتىلىۋاتقان قىزلارنىڭ تېرىسى كۆپىنچە مۇشۇ خىلغا كىرىدۇ. ئوتتۇراھال تېرە پەسىلنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ خۇسۇسىيىتىدىمۇ ئۆزگىرىش بولىدۇ. يەنى ياز پەسلىدە تۈك تۆشۈكچىلىرى كېڭەيگەنلىكتىن تېرە ماي بەزلىرى ۋە تەر بەزلىرىنىڭ ئاجرالمىلىرى زور دەرىجىدە (مىقداردا) كۆپىيىدۇ ـ دە، تېرە مايلىشىپ تۇرىدۇ. قىش پەسلىدە تېرىنىڭ قان ئايلىنىشى ئانچە راۋان بولمىغاچقا، ئېلاستىكلىقىمۇ ياخشى بولمايدۇ ھەم قىش پەسلىدىكى سوغۇق ھاۋا ۋە سوغۇق شامال تېرىنى زەخىملەندۈرىدۇ ۋە يېرىلدۇرىدۇ، ئىسسىتىش ئۈسكۈنىلىرى تېرىنى قۇرغاقلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

ھەرخىل يۈز تېرىلىرىگە دىئاگنوز قويۇش

كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش شارائىتىنىڭ ئۈزلۈكسىز ياخشىلىنىشىغا ئەگىشىپ، تارىختا ئەزەلدىن گۈزەللىكتە تەڭداشسىزلىقى بىلەن نام چىقارغان ئۇيغۇر خانىم - قىزلىرى جەمئىيەت ۋە ئائىلىدىكى يۈكسەك دەرىجىدىكى مەسئۇلىيەتنى ئادا قىلغاندىن سىرت، ھۆسنىنى تېخىمۇ گۈزەللەشتۈرۈشكە ئىلگىرىكى ھەرقانداق دەۋردىكىدىن بەكرەك ئەھمىيەت بېرىدىغان بولدى. ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشتە ئالدى بىلەن تەكىتلىنىدىغىنى چىراي گۈزەللىكى بولۇپ، يۈز تېرىسىنى ئاسراش ئەڭ مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. يۈز تېرىسىنى ئاسراشتا ئالدى بىلەن تېرىنىڭ خۇسۇسىيىتىنى ۋە ئالاھىدىلىكىنى بىلىۋېلىشىمىز كېرەك. پەقەت ئۆز تېرىسىنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئالاھىدىلىكىگە قارىتا مۇۋاپىق پەرۋىش قىلغاندىلا، ئاندىن تېرىنى ئاسراشتا ئەڭ ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئەكسىچە ئۆز تېرىسىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىنى چۈشەنمەي تۇرۇپ، ئۇچرىغانلا گىرىم بۇيۇملىرىنى قالايمىقان ئىشلەتكەندە تېرىگە پايدىسىز بولۇپلا قالماستىن، ئەكسىچە تېرىنى بۇزۇۋېتىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن يۈز تېرىسىنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئالاھىدىلىكىنى بىلىش ئىنتايىن مۇھىم. يۈز تېرىسىنىڭ تىپىنى پەرقلەندۈرۈشتىكى بىر نەچچە

www.uyghurkitap.com

تونۇلۇك ئۇسۇل:

1. قەغەز بىلەن ئۆلچەش: كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يۈزنى سوپۇنلاپ يۇيۇپ، يۈزدىكى مايلارنى پاكىز چىقىرىۋېتىپ، ھېچقانداق ماي سۈركىمەي، ئەتىسى ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرۇپ بۇرۇننىڭ ئىككى تەرىپى ياكى پېشانىنى يۇمشاق قەغەز بىلەن سۈرتكەندە، قەغەزدە چوڭ دائىرىلىك ماي ئىزى بولسا مايلىق تېرىگە تەۋە بولىدۇ.

ئەگەر قەغەزدە تۇكسىمان ماي ئىزى بولسا قۇرغاق تېرە بولىدۇ.

ئەگەر ئىككىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، ئازراق ماي چىقسا ئوتتۇراھال تېرىگە تەۋە بولىدۇ.

ئادەتتە، گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە رېئاكسىيە قىلىپ قىزىرىپ، ئىششىپ، قىچىشىدىغان ياكى چىملداپ ئاغرىيدىغان تېرە زىيادە سەزگۈر تېرىگە تەۋە بولىدۇ.

2. سىلاپ بېقىش تەجرىبىسى: ئۇخلاپ ئورنىدىن تۇرغان ھامان بارماق بىلەن يۈز تېرىسىنى سىلىغاندا يىرىك تۇيۇلغىنى قۇرغاق تېرە، سىلىق تۇيۇلغىنى ئوتتۇراھال تېرە، مايلىق تۇيۇلغىنى مايلىق تېرە بولىدۇ.

3. يۈز يۇيۇش تەجرىبىسى: يۈز يۇيۇپ 30 ~ 15 مىنۇتلار ئۆتكەندىن كېيىن يۈز تارتىشسا قۇرغاق تېرە، ئازراق تارتىشسا ئوتتۇراھال تېرە، مايلاشسا مايلىق تېرە بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، مايلىق تېرىلەرنىڭ تۈك تۆشۈكچىلىرى چوڭ بولۇپ، دانىخورەك ۋە ئۇششاق ھۈررەكلەر ئاسان چىقىدۇ.

بولىدۇ. دانىخورەك ۋە ھۆررەكلەر ئاسان چىقمايدۇ.

ئوتتۇراھال تېرە ئادەتتە ئىككى مەگزى قىزىل، پارقىراق، سىلىق، سىزىقچىلىرى ناھايىتى ئىنچىكە بولۇپ نورمال تېرىگە كىرىدۇ.

بىراق، تېرىنىڭ خۇسۇسىيىتىمۇ ئۆزگەرمەس نەرسە ئەمەس، ئادەتتە ئادەم ياش ۋاقتىدا تېرىلەر كۆپىنچە مايلىققا مايىل بولۇپ، ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ تېرە ماي بەزلىرى سوغۇلۇپ، تېرە تەدرىجىي قۇرغاقلىشىدۇ. تېرىدىكى قۇۋۋەتلەرمۇ ماس ھالدا ئاجىزلايدۇ.

شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا تېرىنىڭ خۇسۇسىيىتى پەسىل ۋە كىلىمات بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بىر يىلدىكى تۆت پەسىلدە تېرە قىشتا قۇرغاقلىشىپ، يازدا مايلىشىدۇ. شۇڭا، ئۆز تېرىسىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە توغرا باھا بېرىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

يۈز تېرىسىنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. ئاياللار يۈز تېرىسىنىڭ ئالاھىدىلىكى

قىزلارنىڭ 15 ~ 12 ياش ۋاقىتلىرىدىكى تېرىسى ئەڭ ياخشى بولۇپ، 20 ياش ۋاقتىدىكى تېرىسى ئەڭ گۈزەل ھېسابلىنىدۇ. تېرىدىكى بۇ خىل ئۆزگىرىش ئاياللاردىكى ئانىلىق ھورمونىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىش يولى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئانىلىق ھورمون مىكرو قان تومۇرلاردىكى قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇپ، تېرىنى يېتەرلىك ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. ھەمدە ئېپىدېرما ھۈجەيرىلىرىنىڭ بۆلۈنۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېرە ئاستىدا ساقلانغان مايلارنىڭ رولىنى كۈچەيتىپ تېرىنى سىلىق، پارقىراق قىلىدۇ. شۇڭلاشقا ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىشنىڭ ئاز - كۆپلۈكى تېرىگە ناھايىتى زور دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىشنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ، تېرە ئاستى مايلىرى تەرەققىي قىلىدۇ، تېرىسى سىلىق، پارقىراق، ئېلاستىكلىقى نورمال بولىدۇ. بەدىنى بارا - بارا تولۇپ گۈزەللىشىدۇ. لېكىن ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىش مىقدارى ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئازىيىپ كېتىدۇ. 40 ياشتىن كېيىن تېخىمۇ ئازىيىدۇ. لېكىن

قىرىغانغا قەدەر ئانچە چوڭ ئۆزگىرىش بولمايدۇ. بۇمۇ ئەرلەرنىڭ تېرىسىنىڭ ئاسان قېرىپ كەتمەسلىكىدىكى سەۋەبتۇر.

ئاياللار مەلۇم بىر ياشقا بارغاندىن كېيىن، يەنى ھەيز كېسىلىش دەۋرىگە كىرگەندىن كېيىن ئاياللارنىڭ ئەسلىدىكى سىلىق تېرىلىرى تېرىلەرنىڭ تەبىئىي قوۋۋىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى ۋە ھورمون بىلەن تەمىنلىنىشىنىڭ ئازىيىپ كېتىشى نەتىجىسىدە ئېلاستىكلىقى تۆۋەنلەپ، قېتىشقا باشلايدۇ. يۈزنىڭ سىلىقلىق دەرىجىسى ئاجىزلاپ، ئاسانلا قوڭۇر داغ ۋە قورۇقلار پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل مۇسكۇل ۋە تېرىلەر «ئوتتۇرا ياشلىق دەۋرىدىكى مۇسكۇل تېرە» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق مۇسكۇل ۋە تېرىلەر پەرۋىش قىلىشقا ھەممىدىن بەك موھتاج بولىدۇ. لېكىن ئاياللارنىڭ تېرىسىنىڭ ئۆزگىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللار ياش قۇرامىدىن باشقا يەنە ئاياللاردىكى ئۆزگىچە فىزىئولوگىيىلىك ئالاھىدىلىكلەر بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مەسىلەن: ھەيز كۆرۈش دەۋرىدە كۆز چۆرىسى قارىداپ كېتىدۇ، تېرىسى يىرىك، ئانچە سەزگۈر بولمايدۇ. تۇغۇم ئاجرىتىپ چىقىرىش دەۋرىدە بولسا مۇسكۇل ۋە تېرىلىرى تولىمۇ چىرايلىق بولىدۇ. ھامىلدار بولغاندا تېرىسى يىرىكلىشىپ سېرىق، قوڭۇر داغلار ئاسان پەيدا بولىدۇ. بالا ئېمىتىۋاتقان مەزگىلدە بولسا تېرىسى يەنە چىرايلىقلىشىپ كېتىدۇ.

2. ئەرلەر يۈز تېرىسىنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئەرلەرنىڭ بەدىنىدىكى ماي توقۇلمىلىرى ئازراق بولۇپ، ماي توقۇلما ھۈجەيرىلەرنىڭ ئورۇنلىشىش جەھەتتە ئەرلەرنىڭ ماي توقۇلما بەزلىرى بەدەننىڭ ھەممە جايلىرىغا تەكشى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

تارقالغان. ئەرلەرنىڭ تېرە ماي قاتلىمى ئاياللارنىڭكىگە قارىغاندا 25% قېلىنراق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەرلەرنىڭ تېرىسىدىكى ماي ئاجرالمىلىرىنىڭ ماي ئاجرىتىش ۋاقتىمۇ ئاياللارغا قارىغاندا ئۇزۇنراق بولىدۇ. ئاياللىق ھورموننىڭ تېرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرىمۇ يۇقىرى بولۇپ، ئاياللار كىلىماكتېرىيە دەۋرىدىن ئۆتكەندىن كېيىن، تېرىدىكى ئاجراتمىلارنىڭ ئىقتىدارى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە تۆۋەنلەيدۇ. بىراق ئەرلەر كىلىماكتېرىيە دەۋرىدىن ئۆتكەندىن كېيىنمۇ تېرىسى ماددا ئاجرىتىش ئىقتىدارىنى يوقاتمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ياشانغان ئەرلەرنىڭ تېرىسى ياشانغان ئاياللارنىڭ تېرىسىگە قارىغاندا يەنىلا مايلىق ۋە پارقىراق كېلىدۇ. دېمەك ئەرلەرنىڭ تېرىسى مايلىققا مايىل بولغاچقا، دانىخورەك چىقىش ئېھتىماللىمۇ ئاياللارغا قارىغاندا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئۇندىن باشقا ئەرلەرنىڭ تېرىسى يىرىكرەك ۋە قېلىنراق كېلىدۇ. ئەرلەر بىلەن ئاياللارنىڭ تۈك بەزلىرى گەرچە ئوخشاش بولسىمۇ، بىراق ئەرلەرنىڭ ئەرلىك ھورمونلىرىنىڭ كۆپلۈكى تۈپەيلىدىن، ئەرلەرنىڭ يۈزلىرى ۋە بەدەنلىرىدىكى تۈكلەر ئاياللارغا قارىغاندا قويۇق ۋە يىرىك بولىدۇ.

ساغلام ۋە ساغلام بولمىغان تېرىنىڭ بەلگىلىرى

1. ساغلام تېرىنىڭ بەلگىلىرى

ساغلام تېرە سىلىق، يۇمشاق، پارقىراق، ئېلاستىكىلىقى ياخشى بولۇپ، قولغا يۇمران بىلىنىدۇ. قىزغۇچ، پارقىراق كۆرۈنىدۇ. سۇ ۋە ماي تەركىبى مۇۋاپىق بولغاچقا ئاسان قورۇق چۈشمەيدۇ. سىرتقى مۇھىتنىڭ غىدىقلىشىغا ئاسانلىقچە ئۇچرىمايدۇ.

2. ساغلام بولمىغان تېرىنىڭ بەلگىلىرى

يىرىك، ئېلاستىكىلىقى تۆۋەن، پارقىراقلىقىنى يوقاتقان، نۇرسىز، رەڭسىز، كېپەك ئۆرلەپ تۇرغان، قورۇق چۈشكەن، سىرتقى مۇھىت تەسىرىگە ئاسان ئۇچرايدىغان (كۈن نۇرى تەسىرىدە قىزىرىش، شەلۋەرەش، ئىششىش)، ئادەتتىكى گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندە تېرىدە زىيادە سېزىمچانلىق پەيدا قىلىدىغان، ھەر خىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تېرىنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ ياكى مىزاج بۇزۇلۇش نەتىجىسىدە يۈز بەرگەن نورمالسىز ئىپادىلەر يەنى داغ، سەپكۈن، دانىخورەك، ئاق داغ قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلگەن تېرىلەر ساغلام بولمىغان تېرە تىپىغا كىرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

تېرە ساغلاملىقى ۋە گۈزەللىكىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ئامىللار

1. خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى

ئادەم ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلار دەسلەپتە ئېغىزدا چايلىنىپ شۆلگەي بىلەن ئارىلىشىپ، ئاشقازانغا ئۆتۇپ، ئاشقازاننىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتى، ئاشقازان سۇيۇقلۇقى قاتارلىقلارنىڭ ياردىمى بىلەن ئاشقازاندا كەيلۇس ھاسىل بولىدۇ. كەيلۇس ئىنچىكە ۋە بوغماق ئۈچەيگە بارغاندىن كېيىن، ئۈچەيلەرنىڭ ھەزىم قىلىشى ئارقىلىق تېخىمۇ يۇمشاپ، ئۈچەيدىكى كىچىك تومۇرلار ئارقىلىق سۈمۈرۈلۈپ «ماسارىيقا» ئارقىلىق جىگەرگە بارىدۇ. جىگەرگە بارغاندىن كېيىن يەنە بىر ھەزىم باشلىنىدۇ. بۇ يەردىمۇ كەيلۇس ھاسىل بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈچان، لەتىپ قىسمى سەپرا خىلتى بولۇپ، زاپاس قىسمى ئۆت خالتىسىدا ساقلىنىدۇ. دۇغ، قويۇق قىسمى ياكى چۆكمە قىسمى سەۋدا خىلتى بولۇپ، قان ئايلىنىش ئارقىلىق تالغا بېرىپ تالدا ساقلىنىدۇ. قالغان قىسمى بەلغەم، قان خىلتى بولۇپ، قان ئايلىنىش ئارقىلىق بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا بارىدۇ.

1. سەپرا خىلتى: سەپرا خىلتى دەسلەپتە ئىشقار خۇسۇسىيەتلىك بولىدۇ، كېيىن ئاجىز كىسلاتا خۇسۇسىيەتلىك

بىر خىل خىمىيىۋى ئېرىتكۈچىلىك رولنى ئوينايدۇ. ئۇ ئۆت يوللىرى ئارقىلىق ئۈچەيگە تېمىپ چۈشۈپ، مايلارنى پارچىلاپ ئۇلارنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەملىشىدۇ. ئۈچەي نېرۋىلىرى ھەمدە ئۈچەيلەرنى غىدىقلاپ، ئۇنىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى كۈچەيتىپ ھەزىم قىلىشتىن ھاسىل بولغان چىقىرىندىلار (گەۋدە) نىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى تېزلىدۇ. شۇنىڭدەك بىر قىسىم زەھەرلىك ماددىلارنى توسۇش، پارچىلاش ۋە زەھەرلەرنىڭ تەسىرلىرىنى قايتۇرۇش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. سەپرانىڭ قان تەركىبىگە ئۆتكەن قىسمى ئۆزىنىڭ قىزىق ۋە ئۆتكۈرلۈكى ئارقىلىق قان تەركىبىدە ئېقىپ يۈرگەن قان، بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنى ئۈزلۈكسىز ھالدا ھەرىكەتلەندۈرۈپ، بەدەننىڭ ئەڭ ئىنچىكە ۋە كىچىك قىسىملىرىغىچە ئۆتكۈزۈش، ئۇلارنى ئۇيۇپ قېلىشتىن ساقلاش، روھىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتنى جۇشقۇن قىلىش رولىنى ئوينايدۇ.

2. سەۋدا خىلتى: سەۋدا خىلتى چۆكمە ھاسىل قىلىش، ئەزالارنىڭ شەكىل ۋە سۈپىتىنى ساقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ سەپرا، بەلغەم ماددىلىرىنىڭ ئارتۇقچە كۆپىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنى زاپاس ساقلايدۇ. سەۋدا خىلتىغا ئېھتىياجلىق قورۇق سوغۇق ئەزالار (يەنى سۆڭەك، كۆمۈرچەك، پەي، چاندىر، تارىمۇش ۋە باشقىلار) غا ئوزۇقلۇق ماددىلارنى يەتكۈزۈپ بېرىشتە ئالاھىدە رول ئوينايدۇ. ھەزىم قىلىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىپ، ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇندىن باشقا سېزىش، پىكىر قىلىش، ئەستە ساقلاش قاتارلىق پائالىيەتلەرگە قاتنىشىدۇ، غىدىقلاش، قورۇش تەسىرى ئارقىلىق سەزگۈ ئەزالارنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئويغىتىپ، بەدەننىڭ سۇسىزلىنىشىنى ياخشىلايدۇ.

3. بەلغەم خىلتى: بەلغەم خىلتى سەپرا خىلتىغا ئوخشاش ئۆتكۈر ئىسسىق ماددىلارنىڭ ۋە بەدەندە غەيرىي تەبىئىي ھادىسىلەر كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سەۋدا خىلتىغا ئوخشاش چۆكمە ھاسىل قىلىدىغان خىلتلارنىڭ توختاۋسىز يۇرۇپ، بەدەننىڭ زۆرۈر بولغان جايلىرىغا قەدەر بېرىپ ئورۇن ئېلىشى ئۈچۈن ۋاستىلىك رول ئوينايدۇ. بوغۇم ۋە پەردە ئارىلىقىدىكى سۈركىلىش ۋە غىدىقلىنىشنى پەسەيتىپ، ئەزالارنىڭ ۋە بوغۇملارنىڭ ھەرىكىتىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. پۈتۈن بەدەننى سۇيۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. يەنى پۈتۈن بەدەننى ھۆللەشتۈرۈپ، يۇمشىتىپ تۇرىدۇ. بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە ياكى قان ۋە بەدەن سۇيۇقلۇقلىرى كۆپلەپ يوقالغاندا قانغا ئۆتۈپ، ئۇلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. ماددىلارنى پارچىلاش، قان تازىلاش ۋە تولۇقلاش، زەھەرسىزلەندۈرۈش، ھەر خىل بەزلەرنى تېگىشلىك ماددىلار بىلەن تەمىنلەش، ئۇلارنىڭ سۇيۇقلۇق ئىشلەپچىقىرىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە ماددىلارنى ئېرىتىش، ئېقىتىش، يەنى ئۆزى بىلەن بىرگە ئېلىپ يۈرگەن سەپرا، قان، سەۋدا خىلتىنىڭ تەركىبىدىكى ئاساسلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بەدەننىڭ ئىنتايىن ئىنچىكە ۋە كىچىك ئورۇنلىرىغىچە يەتكۈزۈش، ئۇ يەردىكى ماددا ۋە قۇۋۋەت ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى ئۆزى بىلەن ئېقىتىپ، قانغا ئۆتكۈزۈپ، تېگىشلىك يوللار بىلەن بەدەن سىرتىغا چىقىرىشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

4. قان خىلتى: قان خىلتى بەدەندىكى خىلتلارنىڭ ئەڭ

بولىدۇ. قان يۈرەكنىڭ ھەرىكەتلەندۈرۈشى، قان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ تارىيىشى ئارقىسىدا پۈتۈن بەدەندە دەۋر قىلىپ ئايلىنىپ تۇرىدۇ. ئۇ ھەزىم قىلىپ سۈمۈرۈلگەن ئوزۇقلۇقلارنى بەدەننىڭ بارلىق جايلىرىغا ئېلىپ بارىدۇ. سەرپ بولغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. قان ئۆپكىدىن ئۆزى بىلەن بىللە ئېلىپ ماڭغان ساپ ھاۋا (ئوكسىگېن) نى پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىپ بەدەننىڭ ئېھتىياجىنى تەمىن ئېتىدۇ ھەمدە ئەينى ۋاقىتتا بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئايرىلىپ چىققان كېرەكسىز ماددا ۋە بۇزۇق ھاۋانى ئېلىپ ئۆپكە، بۆرەك، تەر تۆشۈكچىلىرى قاتارلىق چىقىرىش يوللىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ، قان ئۆزىنىڭ ھۆل ئىسسىقلىقى بىلەن بەدەننى ئىسسىتىپ، قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ. بەدەن ھارارىتىنى تەڭشەپ تۇرۇشقا قاتنىشىدۇ ھەمدە بەدەننى ھۆللۈك بىلەن تەڭشەپ تۇرىدۇ. تېرىنى سىلىق قىلىدۇ، ئۇنىڭغا رەڭ بېرىدۇ. بەدەننىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىنى تەرتىپكە سېلىپ، باشقا خىلىتلارنىمۇ ئېقىتىپ، پۈتۈن بەدەننىڭ تېگىشلىك ئورۇنلىرىغا يەتكۈزىدۇ.

ئورگانىزمنىڭ ساغلام بولغان ھاياتلىق پائالىيىتى يۇقىرىقىدەك نورمال خىلىتلارنىڭ ئۆز رولىنى قانۇنىيەتلىك داۋام قىلدۇرۇشى ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى خىلىتلارنىڭ بىرسىدە ئۆزگىرىش بولۇپ، ئۆز تەبىئىي ھالىتىنى يوقىتىپ، سان - سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى شەكىللەندۈرگەندە، بەدەندە ئۆزىگە خاس كېسەللىك ئۆزگىرىشنى پەيدا قىلىش بىلەن بىرگە، تېرىدىمۇ بەزى كېسەللىك ئۆزگىرىشلەرنىڭ پەيدا

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. مەسىلەن:

1. قان خىلتىنىڭ سان ـ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىنى ھاسىل قىلىشى ئارقىلىق تېرە ساغلاملىقىغا تەسىر يەتكۈزۈش جەريانى بولسا:

1) قان خىلتىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى: ھەر خىل ئىچكى-تاشقى ئامىللار تەسىرىدىن سۈيۇق بەلغەم خىلتى، ئۆتكۈر سەپرا خىلتى ۋە باشقا قان ئېرىتكۈچى زەھەرلىك ماددىلارنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە، قان تومۇرلارنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ، قان تومۇر ئىچىدىكى سۈيۇقلۇقلارنىڭ بېسىمى توقۇلما ئىچىدىكى بېسىمدىن يۇقىرىلاپ، قان تومۇر ئىچىدىكى سۈيۇقلۇقلار توقۇلمىلارغا كۆپلەپ چىقىدۇ، ئەمما ئۇلار توقۇلمىلارنى ئوزۇقلاندۇرۇش سالاھىيىتىگە ئىگە بولمىغاچقا، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا يىغىلىپ تۇرۇپ قالىدۇ. ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ھاسىل بولغان چىقىرىندىلار قان تومۇر تەرەپكە قايتالمايدۇ. بۇ تېرە ۋە شىللىق پەردىلەردە يىرىڭلىق ياللۇغلىنىش، قىچىشقاق، تەمرەتكە، مۇدۇر ـ چاقىلارنى پەيدا قىلىدۇ.

2) قان خىلتىنىڭ قىيامىنىڭ قويۇقلىشىپ قېلىشى: ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قويۇق قان خىلتى شەكىللەنسە، قويۇق قان خىلتىنىڭ قان تومۇرلار ئىچىدە ئېقىش سۈرئىتى ئاستىلاپ كېتىپ، سۇددە (توسالغۇ) پەيدا قىلىش پۇرسىتى كۆپ بولۇپ كېتىپ، قىلقان تومۇرلاردىن ئۆتۈشى تەس بولىدۇ. نەتىجىدە توقۇلما ۋە قان تومۇر ئارىسىدىكى ماددا ئالمىشىش تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، قان خىلتىنىڭ قىيامى قويۇقلىشىشتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

3) قان خىلىتىنىڭ ئوفوئەتلىنىشى: ئاشقازان - ئۈچەيگە كىرگەن چىرىگەن، پاسكىنا ۋە زەھەرلىك ماددىلار، كېسەل پەيدا قىلغۇچى جاراسىملار ماسارىيقا تومۇرلار ئارقىلىق جىگەرگە، جىگەر ئارقىلىق قان تەركىبىگە ئۆتۈپ كەتسە، ئۇلار قان خىلىتىنى چىرىتىدۇ ۋە زەھەرلەيدۇ. نەتىجىدە قان بۇزۇلۇش ۋە يۇقۇملىنىشقا ئالاقىدار بىر قاتار كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. يەنى تېرىدە مۇدۇر - چاقا، يارا، تەمرەتكە، كۆيدۈرگۈ قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

4) قان خىلىتىنىڭ كۆچلۈك هارارەت تەسىرىدە كۆپىيىشى: قان خىلىتىنىڭ كۆپىيىشى ئاخىرقى هېسابتا نورمالسىز سەۋدا خىلىتىنى پەيدا قىلىدۇ. قان خىلىتىنىڭ كۆيۈشىدىن هاسىل بولغان نورمالسىز سەۋدا خىلىتى ۋەزىن جەھەتتىن ئېغىر بولۇپ، قان تومۇرلاردا چۆكمە هاسىل قىلىپ، توقۇلما ۋە قىلقان تومۇر ئوتتۇرىسىدىكى ماددا ئالمىشىشىنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ ھەمدە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرى ئىچىدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ، هۇجەيرە پەردىلىرىنى غىدىقلاپ، هەر خىل يامان سۈپەتلىك تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

2. ئەگەر بەلغەم خىلىتى تەركىبىگە سۈيۇق قان خىلىتى قوشۇلۇپ بۇ خىل نورمالسىز بەلغەم خىلىتىنى شەكىللەندۇرگەندە، نورمال بەلغەم خىلىتىنىڭ تەبىئىي فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن بىللە، ئۆزىنىڭ زىيادە سۈيۇقلۇقى بىلەن خىلىتلار تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئېرىتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېرىگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان پىگمېنت

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(رەڭ) ماددىسى يېتىشمەسلىك كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ.

3. ئەگەر بەلغەم خىلىتى تەركىبىگە سەپرالىق ئۆزگىرىشلەرنىڭ تەسىر قىلىشىدىن بەدەندە شورلۇق بەلغەم شەكىللەنگەندە نورمال بەلغەم خىلىتىنىڭ تەبىئىي خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن غەيرىي تەبىئىي ماددىلارنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ كېتىدۇ. بۇ ماددىلار قان ئارقىلىق توقۇلمىلارغا بېرىپ ئارىلىق ماددا سۇيۇقلۇقىدا توقۇلما ۋە ھۈجەيرە ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا ساقلىنىپ، نورمال ماددا ئالمىشىشىنى بۇزۇپ كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇ خىل بەلغەم خىلىتى تېرە توقۇلمىلىرىغا تەسىر قىلسا ئۆزىنىڭ كۈچلۈك غىدىقلاش رولى بىلەن توقۇلمىلارنى تەكرار غىدىقلاپ، تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشى ئۈچۈن چوڭ ئىمكانىيەت ھازىرلاپ بېرىدۇ.

ئومۇمەن، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۇزۇلغاندا تېرە شىللىق پەردىلىرىدە ئوخشىمىغان كېسەللىك ئۆزگىرىشى شەكىللىنىپ تېرە ساغلاملىقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەر ساقايغان تەقدىردىمۇ بەلگىلىك ئاسارەتلەرنى قالدۇرۇپ، تېرە گۈزەللىكىگە تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن.

2. فىزىكا - خىمىيىلىك ئامىللار

ياز پەسلىدە تېرىنىڭ كۈن نۇرىدا كۆيۈپ كېتىشىدىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىش كېرەك. ھازىرقى زامان مېدىتسىناسى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئۇلترا بىنەپشە نۇر تېرىنىڭ ئېلاستىك تالالىرىنى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە بۇزۇۋېتىدۇ. كۈن نۇرىغا زىيادە

ھەمدە قورۇق پەيدا بولىدۇ. ئىنفرا قىزىل نۇر ۋە كومپيۇتېردىن چىققان نۇرلار رەڭ ماددىسىنىڭ تەمىنلىنىشىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ تېرىدە داغ، سەپكۈن ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بوران، يامغۇر، قاتتىق سوغۇق قاتارلىقلارمۇ تېرىگە زىيان يەتكۈزىدۇ. شۇڭا، تەبىئەت دۇنياسىنىڭ بەدەننىڭ ئۇچۇق قىسىملىرىغا بولغان ئۇزۇن مۇددەتلىك بىۋاسىتە تەسىرىدىن ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ساقلىنىش لازىم.

ئۇندىن باشقا، گىرىم بۇيۇملىرىنى ئۇزۇن مۇددەت ئىشلەتكەندە گىرىم بۇيۇملىرى تەر تۆشۈكچىلىرىنى پۈتۈنلەي توسۇۋېلىپ، تېرىنىڭ نەپەسلىنىش خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. ھەتتا تېرىدە زىيادە سېزىمچانلىقتىن كېلىپ چىققان ياللۇغلىنىش ئالامەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

3. روھىي كەيپىيات ئامىللىرى

كۆلكە پۈتكۈل ئورگانىزم ئۈچۈن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئەڭ ياخشى تەنھەرىكەت بولۇپ، خۇشال ـ خۇرام كۈلۈپ يۈرسە، ئادەمنىڭ كەيپى كۆتۈرۈلۈپ، چىرايى ئېچىلىدۇ. يۈزىگە قان يۈگۈرۈپ، نۇرلۇق بولۇپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب كۈلكە يۈز مۇسكۇللىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، يۈز مۇسكۇللىرى ۋە تېرىنىڭ قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىدۇ. ماددا ئالماشتۇرۇشىنى كۈچەيتىدۇ. تېرىنى يېتەرلىك ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. يەنە ئېپىدېرما ھۈجەيرىلىرىنىڭ بۆلۈنۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، يۈز تېرىسىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ئاشۇرىدۇ. تېرە ئاستىدىكى مايلارنىڭ رولىنى كۈچەيتىپ، تېرىنى سىلىق ۋە پارقىراق قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

روھىي كەيپىيات ناچار ياكى تەشۋىشلەنگەن، جىددىيلەشكەن، ھودۇققان ۋە چۈشكۈنلەشكەن ئەھۋاللاردا سىمپاتىك نېرۋىنى قوزغىتىپ، شۇنداقلا ئىچكى ئاجراتما ۋە رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، تېرىدىكى قىلقان تومۇرلاردا ماددا ئالمىشىش سۇسلىشىپ، ئەسلىدىكى چىرايلىق تېرىگە قارا داغ چۈشۈپ، دانىخورەك چىقىپ سەتلىشىپ كېتىدۇ.

شۇڭا، تېرىنىڭ گۈزەللىكى بىلەن روھىي كەيپىيات زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئۆزىنى خۇشال تۇتۇش ۋە ئۈمىدۋار بولۇش ئارقىلىق تېرىنى ياشلىق ھاياتىي كۈچىگە ئىگە قىلىش كېرەك.

4. ئىرسىي ئامىللار

ئىرسىي ئامىللارمۇ تېرە ساغلاملىقىغا ۋە گۈزەللىكىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ئامىللارنىڭ بىرى بولۇپ، بەزى تېرە كېسەللىكلىرى بىمارلارنىڭ ئەجدادلىرىدا بولغان بولسا كېيىنكى ئەۋلادلىرىدىمۇ كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: ئاقكېسەل (بەرەس)، چاچ چۈشۈش، تاقىرباش، چاچ بالدۇر چۈشۈش... قاتارلىقلار

5. يېمەك ـ ئىچمەك ئامىللىرى

يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى تېرە ساغلاملىقىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت قانىنى قىزىتقۇچى يېمەكلىكلەر بىلەن غىدىقلىغۇچى ۋە يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، قىزىلمۇچ، قارىمۇچ، تاماكا، تۇزلانغان ياكى سۈرلەنگەن گۆش،

تۇزلانغان بېلىق، تۇزلانغان كۆكتات، ئۆچكە گۆشى قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش نەتىجىسىدە خىلتلاردا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، بۇ ئۆزگەرگەن غەيرىي تەبىئىي ماددىلار تېرە شىللىق پەردىلىرىگە ۋە توقۇلمىلارغا تەسىر كۆرسىتىپ، تېرىدە ئوخشاش بولمىغان ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇندىن باشقا، ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەن غىزالارنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش نەتىجىسىدە تېرىگە كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ يېتىشمەسلىكىدىن تېرە يۈزىدە بەلگىلىك ئۆزگىرىشلەر ئىپادىلىنىشى مۇمكىن. مەسىلەن: بەدەندە ۋىتامىن A كەمچىل بولغاندا دانىخورەك، قاسىراقلىق تەمرەتكە قاتارلىق كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ. ۋىتامىن E كەمچىل بولغاندا دانىخورەك ۋە پىگمېنت ئولتۇرۇشۇش، تېرە ياللۇغى، تېرە قاتتىقلىشىش كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. ۋىتامىن C كەمچىل بولغاندا قان بۇزۇلۇش كېسەللىكىنى، سېرىق داغ، قوڭۇر داغ، بۆرە چاقىسى، هۆل تەمرەتكە قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ. ۋىتامىن B_2 كەمچىل بولغاندا تېرە يىرىكلىشىپ، قورۇق پەيدا بولىدۇ ۋە ماي تەپچىش خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى، دانىخورەك، ئاقكېسەل، چاچ ئاقىرىش، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

دائىم ئىستېمال قىلىنىدىغان تۇخۇم ۋە گۆشلەر ئىچىدە ئۆردەك تۇخۇمى، بۆدۈنە تۇخۇمى ۋە كالا جىگىرى قاتارلىقلاردا ۋىتامىن B_2 نىڭ مىقدارى بىر قەدەر يۇقىرى بولىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت تۇزلىغان گۆش ۋە سۈتلەردىمۇ بەلگىلىك مىقداردا B_2 بولىدۇ. شۇڭا، بەدەنىنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن ھەر خىل كۆكتاتلارنى يېيىشتىن سىرت، يەنە ھەر خىل

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قارا ئاشلىقلار، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر ۋە هايۋانات جىگىرى قاتارلىقلارنى كۆپرەك يېيىش كېرەك. ۋىتامىن D نىڭ تېرىنىڭ گۈزەللىكى بىلەنمۇ زىچ مۇناسىۋىتى بولۇپ، ۋىتامىن D نى تولۇقلاش ئارقىلىق تېرىدە قىزىل داغ بولۇشنى توسقىلى، تەڭگە تەمرەتكە، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ۋە تېرە سىلى قاتارلىقلارنى داۋالاشقا بولىدۇ. بەدەندە ۋىتامىن D كەمچىل بولسا تېرە ئاسان يىرىڭلايدۇ، يېمەكلىكلەر ئارقىلىق ۋىتامىن D نى تولۇقلىغىلى بولىدۇ.

ئۇندىن باشقا چىرىگەن، بۇزۇلغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا هەزىم سىستېمىسى ئارقىلىق تېرىگە تەسىر قىلىپ، هەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

كالا گۆشى، قېتىق، سۈت، بېلىق، قوغۇن قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىستېمال قىلغاندا مىزاج بۇزۇلۇشنى پەيدا قىلىپ، تېرە يۈزىدە بەلگىلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشىنى پەيدا قىلىدۇ.

شۇڭلاشقا، تېرە ساغلاملىقىنى ساقلاش ۋە تېرە گۈزەللىكىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن يېمەك ـ ئىچمەك ئامىللىرىغا ئالاهىدە دىققەت قىلىش لازىم.

6. پەرداز بۇيۇملىرىنى قالايمىقان ئىشلىتىش

هازىر ياشلىرىمىزنىڭ گۈزەللىككە تەلپۈنۈشى بىر ئورتاق تېما بولۇپ قالدى. بەزى ياشلىرىمىز تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش ۋە نۇقسانسىز بولغان گۈزەللىكنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئۆز تېرىسىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن مۇۋاپىق ئاسراش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، تېرىنى تېخىمۇ ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۆزىنىڭ

بۆيۈملىرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىلمىي ھۆسن تۈزەش قارىشىغا ئىگە بولمىغان ياشلىرىمىز ھەدەپ دورامچىلىق قىلىپ قارىغۇلارچە گۈزەللىك قوغلىشىپ، گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ سۈپىتى بىلەن ھېسابلىشىپ ئولتۇرمايلا قېنىق گىرىم قىلىشۋالىدۇ. بۇ ھال باشقىلارنى بىئارام قىلىپلا قالماستىن، يەنە تېرىدىكى تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېتىۋېلىپ، تەرنىڭ پارغا ئايلىنىشىغا ۋە تېرە مايلىرىنىڭ ئاجرىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ئەگەر تۈك تۆشۈكچىلىرى ئۇزۇنغىچە شارچە باكتېرىيە بىلەن يۇقۇملانسا ئىسسىقلىق ئۆرلىتىۋېتىدۇ. ئىسسىقلىق ساقايغاندىن كېيىن ئىز قېلىشىمۇ مۇمكىن. ياشلارنىڭ تېرىسى ماي ئاجرىتىش يۇقىرى پەللىسىدە تۇرغاچقا، تازىلىققا دىققەت قىلمىسىلا مايلار تۈك خالتىسى ئېغىزىغا يىغىلىۋېلىپ، بەزى تەنچىلىرىدىن تۆكۈلگەن ماددىلار بىلەن بىرلىشىپ، تەر تۆشۈكچىلىرى بىلەن تەر بېزى ئاغزىنى توسۇۋالىدۇ ـ دە، يۈزىگە دانىخورەك چىقىدۇ. بۇ خىل گىرىم بۇيۇملىرىنى ئۇزۇن ئىشلەتسە تېرە قارا پىگمېنتلىرىنى ۋە ياللۇغلىنىشنى يەنى «پىگمېنت خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى» نى پەيدا قىلىدۇ ياكى تېرىگە سۇس قوڭۇر رەڭلىك پىگمېنتلەر چۆكۈۋالىدۇ. تېرىسى زىيادە سەزگۈر كىشىلەر بىر قىسىم گىرىم بۇيۇملىرىنى سۈركىگەندىن كېيىن، تېرىسىدە ئىششىش، سۇلۇق قاپارتما ئۆرلەپ قىچىشىش ۋە قىزىشتەك ئەكس تەسىرلەر كۆرۈلىدۇ. شۇڭلاشقا گىرىم بۇيۇملىرىنى خالىغانچە ئىشلەتمەي، ئۆز تېرىمىزنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن مۇۋاپىق ئىشلىتىشىمىز لازىم.

www.uyghurkitap.com

7. تۇرمۇشتىكى ناچار ئادەتلەر

1) يۈز يۇيۇش: يۈز يۇيۇش ئۇسۇلىنىڭ توغرا بولۇش ـ بولماسلىقىمۇ تېرىنىڭ ساغلاملىقىغا بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىدۇ. يۈز سوپۇن بىلەن يۈزنى يۇغاندا سوپۇننى بىۋاستە يۈزگە سۈركىمەسلىك، ئاۋۋال قولغا سۈركەپ مازغاپ چىقارغاندىن كېيىن يۈزگە سۈرۈش ياكى سوپۇننى لۆڭگىگە سۈرۈپ ئاندىن لۆڭگە بىلەن يۈزنى ئاستا سۈرتۈپ يۇيۇش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا تېرىنىڭ غىدىقلىنىشىنى ئازايتقىلى بولىدۇ. يۈز سۈرتۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان لۆڭگە يۇمشاق بولۇش كېرەك. بولمىسا تېرە سۈرۈلۈپ كېتىدۇ، يىرىك لۆڭگىلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىشلەتسە تېرە بوشىشىپ كېتىدۇ.

2) ئۇيقۇنىڭ نورمال بولماسلىقى: كىشىلەر كۈندۈزى ئىشلەپ، كەچتە ئۇخلاپ ئارام ئالىدۇ. بىراق تېرىلەر كۈندۈزى كېرەكسىز نەرسىلەرنى چىقىرىش بىلەن مەشغۇل بولسا، كەچتە ئوزۇقلۇق تولۇقلاش ۋە ئۆزىنى ـ ئۆزى تۈزەش خىزمىتى ئارقىلىق تېرە ھۈجەيرىلىرىنىڭ نورمال ھالىتىنى ساقلايدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى كەچ سائەت 10 دىن ئەتىگىنى سائەت تۆتكىچە ئەڭ كۈچلۈك بولىدۇ. شۇڭا، بالدۇر يېتىپ، بالدۇر ئورنىدىن تۇرۇش پۈتۈن بەدەندىكى ھارغىنلىقنى تۈگىتىپلا قالماستىن، يەنە ئادەمنىڭ روھىي كەيپىياتىنى ياخشىلاپ، تېرىنى تېخىمۇ ساغلاملاشتۇرىدۇ، تۈنەش تېرىنىڭ گۈزەللىكىگە زىيانلىق.

كېچىدە قەھۋە ئىچىش ياكى تاماكا چېكىش بولسا گۈزەللىكنىڭ چوڭ دۈشمىنى بولۇپ، ئادەمنى ھاياجانلاندۇرۇپ،

ئۇيقۇ يېتەرلىك بولمىسا پاراسىمپاتىك نېرۋىلارنىڭ ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، ئاشقازان - ئۈچەيلەرنىڭ ھەرىكىتى ۋە قاننىڭ ئايلىنىشى تورمۇزلىنىش بىلەن تېرىلەر يىرىكلىشىپ كېتىدۇ. ياخشى ئۇخلاش تېرىلەرنى تولۇق ئارام ئالدۇرۇش ئارقىلىق تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇپ، گۈزەللەشتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

3) تاماكا چېكىش: تاماكا چېكىش بەدەنگە زىيانلىق بولۇپلا قالماستىن گۈزەللىكىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنى تاماكا ئىسى تەركىبىدىكى كاربون چالا ئوكسىدىنىڭ قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىگە يېپىشىش كۈچى كۈچلۈك بولۇپ، كاربون چالا ئوكسىدى قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ سىرتقى يۈزىگە يېپىشىۋالغاندىن كېيىن قاننىڭ ئايلىنىشى بىلەن بىللە بەدەندە ئايلىنىدۇ. بۇ ئارقىلىق قان تومۇرلارغا ئۆزلۈكسىز زىيان يەتكۈزۈپ ھۈجەيرە، توقۇلما ۋە تېرىلەرگە ئوكسىگېن يېتىشمەسلىك ھالىتىنى پەيدا قىلىپ، تېرىنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇشىنى ۋە ئۆزۈلىنىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. بۇ ھال ئۇزۇنغىچە داۋاملىشىۋەرسە، تېرىنىڭ پارقىراقلىقى ۋە ئېلاستىكلىقى يوقىلىپ، قورۇقلار كۆپىيىدۇ. ئامېرىكىلىق تېببىي ئالىم خارس دوكتورنىڭ بايقىشىچە، تاماكا چېكىدىغان قىزلارغا ساقال - بۇرۇت چىقىش پۇرسىتى كۆپ بولۇپ، تاماكا چېكىشنى ياخشى كۆرىدىغان ئاياللارغا ساقال - بۇرۇت چىقىش تاماكا چەكمەيدىغان ئاياللارغا قارىغاندا 1.5 ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. يۇقىرىقىلارنى ئومۇملاشتۇرغاندا ئۇزۇن مۇددەت تاماكا چەككەن ئادەملەر بالدۇر قېرىيدۇ، يۈزىدە قىزىللىق يوقىلىپ، چىرايى تاتىراڭغۇ، قورغاق بولىدۇ. تاماكا

www.uyghurkitap.com

چەكمەيدىغانلارغا سېلىشتۇرغاندا ئۇلاردا قورۇق چوڭقۇر ھەم كۆپ بولىدۇ. شۇڭا تاماكا چېكىشنىڭ گۈزەللىككە زىيىنى باركى، پايدىسى يوق.

4) قېنىق گىرىم قىلىپ ئۇخلاش: بەزى كىشىلەر قېنىق گىرىم قىلىشقا ئادەتلەنگەن بولۇپ، ئۇخلاشتىن ئىلگىرىمۇ گىرىمنى يۇيۇۋەتمەيدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا گىرىم بۇيۇملىرى يۈزدە بىر كېچە تۇرۇپ قالسا، تۈك تۆشۈكچىلىرىنى ئېتىۋالىدۇ ھەمدە تېرىنى زەخىملەندۈرىدۇ.

ئۇپىنى كۆپ سۈركىسە، تېرىلەر يىرىكلىشىپ كېتىدۇ ياكى داغ پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

5) كۆزنى قىسىۋېلىش: بەزىلەر كۆزنى چاقنىتىدىغان ئاپتاپتا شەيئىلەرگە كۆزنى قىسىپ قارايدۇ. يەنە بەزىلەر يىراقنى كۆرەلمەسلىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بولسىمۇ كۆزەينەك تاقاشنى خالىمايدۇ ۋە يىراقتىكى شەيئىلەرگە كۆزنى قىسىپ قارايدۇ. ۋاقىتنىڭ ئۆزىرىشى بىلەن كۆزنىڭ ئەتراپىنى ئۇششاق قورۇقلار باسىدۇ.

6) يېمەكلىكنى بىر تەرەپتە چايناش: يېمەكلىكنى بىر تەرەپتىلا چايناپ بەرسە، يەنە بىر تەرەپتىكى چىشلار نورمال چىشلىشىش مۇناسىۋىتىنى يوقىتىدۇ. سۆڭىكى، چايناش مۇسكۇلى قاتارلىقلاردا فىزىئولوگىيىلىك فۇنكسىيىلىك غىدىقلىنىش كەمچىل بولىدۇ. ۋاقىتنىڭ ئۆزىرىشى بىلەن جاغ سۆڭىكىنىڭ سۆڭەك ماددىسى غەيرىيلىشىپ، مۇسكۇللار يىگلەپ، يۈزىنىڭ ئوڭ تەرىپى بىلەن سول تەرىپى سىممېترىك بولماي قالىدۇ.

7)

ئوڭاي يېرىلىدۇ ۋە تېرىسى سويۇلۇپ چۈشىدۇ.

8) تۈرلۈك سۈنئىي تالالىق ۋە تار ئىچ كىيىملەرنى كىيىش: سۈنئىي تالالىق ئىچ كىيىملەر تېرىگە نىسبەتەن زىيانلىق بولۇپ، ئەڭ ياخشىسى ئىچ كىيىملەر هاۋا ئۆتۈشۈش رولىغا ئىگە رەختلەردىن مەسلەن: پاختا رەختلەردىن بولۇشى كېرەك. تار كىيىملەرمۇ تېرىنىڭ ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىدە قالايمىقانچىلىق تۇغدۇرۇپ، تېرىدە كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

شۇڭلاشقا، ئەڭ ياخشىسى ئىچ كىيىملەر پاختا رەختتىن تىكىلگەن، كەڭرى، ئازادە، يۇمشاق بولۇشى كېرەك.

9) لەۋ يالاش: لەۋ يۈزنىڭ مۇهىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، تۇرمۇشتا بەزى كىشىلەر لەۋ يالاشقا ئادەتلەنگەن بولۇپ، بۇ ئادەمنىڭ سالاپىتىگە تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن يەنە سويۇلۇش خاراكتېرلىك ياللۇغنى پەيدا قىلىدۇ. مەزكۇر كېسەللىك ئاسان ساقايمايدىغان بىر خىل تېرە كېسەللىكى بولۇپ، بىر نەچچە ئاي هەتتا بىر نەچچە يىل سوزۇلىدۇ. كېسەللىك ئۆزگىرىشى كۆپىنچە ئاستىنقى لەۋدە ئېغىر بولىدۇ. قىزىرىپ ئىششىش، شەلۋەرەش، قاقاچ باغلاشتەك ئالامەتلەر بولىدۇ. قاقاچ چۈشۈپ كەتكەندىن كېيىن قىزىل هەم نەمخۇش تېرە يۈزى كۆرۈلىدۇ، كېيىن يەنە قاقاچ بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن لەۋ قۇرۇپ يېرىلىپ، قاتتىق ئاغرىيدۇ. كېسەل كىشى ئاغرىقنى پەسەيتىش ئۈچۈن لېۋىنى تېخىمۇ كۆپ يالايدۇ هەمدە شۇ ئارقىلىق لەۋنى سىلىقلاشتۇرۇش ئويىدا بولىدۇ. نەتىجىدە كېسەللىك تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ ئۆزۈنغىچە ساقايمايدۇ.

شۇڭلاشقا، لەۋ يالايدىغان ناچار ئىللەتنى قەتئىي ئۆزگەرتىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

8. خوراتقۇچى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش

خوراتقۇچى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش بەدەن ساغلاملىقىغا تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن، بەلكى تېرە گۈزەللىكىگىمۇ بەلگىلىك دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. خوراتقۇچى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغاندا بەدەن ئاجىزلاپ كەتكەن بولۇپ، بەدەننىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى سۈمۈرۈش ۋە ئۇنىڭدىن پايدىلىنىش ئىقتىدارىمۇ ماس ھالدا ئاجىزلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى ھەرقايسى ئەزا، توقۇلمىلارغا جۈملىدىن تېرە ۋە شىللىق پەردىلەرگە يېتىپ كېلىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ كەمچىل بولۇش سەۋەبىدىن، تېرىلەر ئەسلىدىكى نورمال ھالىتىنى يوقىتىپ نۇرسىز، خۇنۇك، قۇرغاق كۆرۈنىدۇ.

تېرىنى ئاسراش ئۇسۇللىرى

1. قۇرغاق تېرىنى ئاسراش

قۇرغاق تېرە سۇ تەركىبى كەمچىل ياكى سۇ يوقاتقان تېرە بولۇپ، بۇ خىل تېرە تىپى كۆپىنچە تەبىئىتى سەپرا ۋە سەۋدا مىزاج كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل تېرە يۇمشاق ۋە سىلىق بولمايدۇ. سوغۇق شامال، قاتتىق ئىسسىق، ھاۋاسى قۇرغاق مۇھىت ۋە ھاۋا تەڭشىگۈچ بار مۇھىتتا تېرە ئاسانلا قۇرغاقلىشىدۇ. بۇنداق ئادەملەر تېرىسىنى ئاسراشقا تېخىمۇ ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

قۇرغاق تېرە ناھايىتى ئاجىز بولۇپ ئاسان غىدىقلىنىدۇ، يۈز يۇغاندا تېرىنى ئانچە غىدىقلىمايدىغان، ماي تەركىبى يۇقىرى بولغان نېيتىرال سوپۇنلارنى ياكى باللار سوپۇنىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. ئادەتتە ئەتراپتىكى مۇھىتنىڭ بەلگىلىك دەرىجىدە نەم بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، سۇنىڭ تېرە ئېپىدېرمىسىغا ئۆتۈپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، داۋاملىق كۈچلۈك پار بار مۇھىتتا تۇرماسلىق، كېچىدە ئۇخلىغاندا ئەڭ ياخشىسى دېرىزىلەرنى ئېچىۋېتىپ، ئۆي ئىچىنىڭ نەملىكىنى ساقلاش، يۈزدىكى سۇنىڭ زىيادە پارلىنىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا، ماي تەركىبلىك تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

تاللاپ ئىشلىتىپ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇش، تېرىنىڭ قورۇلۇپ يىرىكلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

1) ئاچچىقسۇ بىلەن گلىتسېرىننى 1 :5 نىسبەتتە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركەش.

2) تۇخۇم سېرىقى (ئىككى دانە) بىلەن زەيتۇن يېغى (مۇۋاپىق مىقداردا) نى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركەش.

3) توخۇ ۋە بېلىق بولۇپمۇ ئۆلارنىڭ كۆمۈرچەك شورپىسىنى ئىچىپ بەرسە تېرىنى يۇمشىتىدۇ.

2. مايلىق تېرىنى ئاسراش

مايلىق تېرە بىلەن قۇرغاق تېرە بىر - بىرىگە قارىمۇقارشى بولۇپ، مايلىق تېرە قارىماققا ئانچە چىرايلىق بولمىسىمۇ، بىراق ھەر خىل سىرتقى غىدىقلاشلارغا چىداملىقراق كېلىدۇ. شامال ۋە كۈن نۇرىدىن قورقمايدۇ. ئاسان قېرىمايدۇ. قورۇق كېچىكىپ چۈشىدۇ. لېكىن بۇ خىل تېرىنىڭ ماي ئاجرىتىپ چىقىرىشى كۈچلۈك بولۇپ، تۈك تۆشۈكچىلىرى ئاسان توسۇلۇپ قېلىپ، تۈك خالتىسى ياللۇغى ۋە چىيقان پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆپىنچە ياشلارنىڭ يۈزىدە كۆرۈلىدۇ ۋە گۈزەللىكىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇنداق تېرىنى نېيترال ياكى ئىشقارلىقا مايلىراق يۈز سوپۇنى ياكى كىر سوپۇنى بىلەن ئىسسىق سۇدا يۇيۇش، يۈزنى كۈنىگە 3 ~ 2 قېتىم يۇيۇش كېرەك. مايلىق تېرە تېپىغا ئىگە كىشىلەر يۈزنى يۇيۇپ تۇرغاندا تېرە كېپەكلىرى، تېرە مايلىرى ۋە چاڭ - توزانلارنى چىقىرىپ تاشلاپ، تېرىنى پارقىراق، چىرايلىق قىلغىلى، تۈك

مايلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىدىن ۋە تۈك تۆشۈكچىلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن بۇ خىل تېرىگە پەرداز بۇيۇملىرى، بولۇپمۇ مايلىق پەرداز بۇيۇملىرىنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئەڭ ياخشىسى سۇ تەركىبى كۆپرەك بولغان يۈز مايلارنى ئىشلىتىش لازىم.

3. ئارىلاشما تېرىنى ئاسراش

ئارىلاشما تېرە قۇرغاق تېرە بىلەن مايلىق تېرىنىڭ ئالاھىدىلىكى مۇجەسسەملەنگەن تېرە بولۇپ، يۈزنىڭ مايلىق قىسمى يەنى بۇرۇن، پېشانە، قاڭشار، ئېڭەك قاتارلىق جايلاردا كۆرۈلىدۇ. كۆز ئەتراپى، مەڭىز، بويۇن قىسىملىرى قۇرغاق بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئارىلاشما تېرىنى ئاسراشتا باشقا ئىككى خىل تېرىنى ئاسراش ئۇسۇلىنى قوللانغاندىن سىرت، يەنە تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللىنىش ئارقىلىقمۇ ئاسراش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

1) تۇخۇم ئېقىغا ھەسەل ۋە قېتىق ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يۈزگە تەكشى سۈركەش ۋە 20 مىنۇت تۇرغۇزۇپ ئاندىن يۇيۇۋېتىش.

2) كەرەپشە (چىڭسەي) نى سىقىپ سۈيىگە ئاز مىقداردا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چېپىش.

3) شاپتۇلنى ئېزىپ سۈيىگە قېتىقنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چېپىش.

4) تۇخۇم ئېقىنى چېلىپ كۆپتۈرۈپ يۈزگە سۈركەپ بېرىش.

5) لىمون سۈيىدىن 100 گرام، ۋىتامىن E دىن 5 دانە، ھەسەل ۋە قېتىقنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ يۈزگە چېپىش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ھۆسننى گۈزەللەشتۈرۈش رولىغا ئىگە كۆكتاتلار

نۇرغۇنلىغان ئۇزۇقلۇقشۇناسلار ۋە ھۆسن تۈزەش مۇتەخەسسىسلىرى كىشىلەرگە كۆكتاتنى كۆپ يەپ بېرىشنى ئەسكەرتىدۇ. كۆكتاتنىڭ تەركىبىدە نۇرغۇنلىغان ۋىتامىنلار ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار بار. كۆكتاتلارنى كۆپ يەپ بەرسە قان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئىشقارلىق دەرىجىسىنى ئاشۇرىدۇ. تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇپ گۈزەللەشتۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەزى كۆكتاتلارنىڭ ئالاھىدە تېرە ئاسراش رولى بار.

تۆۋەندە ھۆسن تۈزەش رولىغا ئىگە بىر نەچچە تۈرلۈك كۆكتات تونۇشتۇرۇلىدۇ.

1. تەرخەمەك

تەرخەمەكنىڭ تېرىنى قورۇش ۋە قورۇق يوقىتىش رولى بار بولۇپ، تېرىسى قارا ئادەملەرگە نىسبەتەن ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. يەنى ھەر كۈنى ئەتىگىنى يۈز يۇيۇشتىن ئىلگىرى تەرخەمەكنى يالپاق توغراپ يۈزگە سۈركەپ، بىر نەچچە مىنۇت تۇرغۇزۇپ يۇيۇۋەتسە يۈزدىكى قارا داغلارنى چۈشۈرىدۇ.

2. پەمىدۇر

1) ... ئازراق ئاق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ

يۈز، قول ۋە بىلەككە سۈركىسە تېرىنى ئاقارتىدۇ ۋە يۇمشاق قىلىدۇ. بولۇپمۇ دانىخورەك چىققان يۈزگە ئىشلەتسە يۈزدىكى مايىنى تۈگىتىپ، يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

2) ئىسسىق سۇ بىلەن يۈزنى سوپۇنلاپ يۇيۇپ، پاكىز سۈرتكەندىن كېيىن چالا پىشقان پەمىدۇرنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، يۈزگە سۈركەپ يېرىم سائەتتىن كېيىن پاكىز سۇدا يۇيۇۋەتسە ۋە شۇ تەرىقىدە ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن سۈرتسە يۈزنى پارقىراق، نۇرلۇق قىلىدۇ.

3. كاۋا

كاۋا قورۇق يوقىتىدىغان ۋە تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدىغان ياخشى كۆكتات.

1) كاۋىنى قىرىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئازراق ھەسەل ۋە سۇ قوشۇپ يۈزگە سۈركەپ يېرىم سائەتتىن كېيىن يۇيۇپ، بۇ خىل ئۇسۇلنى ھەپتىدە 5 ~ 3 قېتىمغىچە داۋاملاشتۇرغاندا ياخشى ئۈنۈم ھاسىل قىلغىلى بولىدۇ.

2) كاۋىنى ئاقلاپ، ياپىلاق توغراپ، ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردا سۇ ۋە سېرىق ھاراق قوشۇپ ئېزىپ، مەلھەم بولغۇچە قاينىتىپ، ھەر كۈنى كەچتە يۈزگە سۈركەپ، ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

3) ئاچچىق كاۋىنى ئېزىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ، تېرىگە سۈركىسە ھۆل تەمرەتكىنى يوقىتىپ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ. تەمرەتكىنى داۋالاپ، قىچىشىشنى تۈگىتىدۇ.

4. ياڭيۇ

ياڭيۇنى ئاقلاپ ئەزگەندىن كېيىن، تۇخۇم سېرىقى بىلەن

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

سۈت ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇماچسىمان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئاندىن مۇۋاپىق دەرىجىدە قىزىتىپ، ئۇنى يۈزگە سۈركەپ 20 مىنۇتتىن كېيىن پاكىز سۇ بىلەن يۇيۇۋەتكەندە قۇرغاق تېرە يۇمرانلىشىپ، سىلىقلىشىپ، ئېلاستىكلىققا ئىگە بولىدۇ.

5. سەۋزە

1) كۆندە بىر ئىستاكان سەۋزە شىرنىسى ئىچسە تېرىنى ئاقارتىش رولىنى ئوينايدۇ.

2) يېڭى سەۋزىنى ئېزىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يۈزگە سۈركەپ، قۇرۇغاندىن كېيىن ئۆسۈملۈك مېيى سۈركەلگەن قولياغلىق بىلەن سەپكۈن بار جاينى يېنىك ئۇرۇپ بەرگەندە يۈزدىكى سەپكۈننى چۈشۈرۈشتە بەلگىلىك ياردىمى بولىدۇ.

3) ئىككى باش سەۋزىنى قىرىپ، بىر قوشۇق ياڭيۇ تالقىنى ۋە بىر دانە تۇخۇم سېرىقى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى يۈزگە سۈركەپ 20 مىنۇتتىن كېيىن ئاۋۋال ئىلمان سۇدا، كېيىن سوغۇق سۇدا پاكىز يۇيۇۋەتكەندە تېرىنى يۇمران، پارقىراق قىلىدۇ.

6. سامساق

بىر چىش سامساقنى ئېزىپ، بىر قوشۇق ھەسەل (ياكى تۇخۇم سېرىقى) قوشۇپ، ئۇن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 10 سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، يۈزنى پاكىز يۇيۇپ سۈركەپ، تەخمىنەن ئىككى مىنۇت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ، ئىسسىق سۇدا يۇيۇۋەتسە، سامساقنىڭ پۇرىقى چىقىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن ئارتۇق تۇرغۇزۇشقا بولمايدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل بىلەن يۈزنىڭ ماددا

ئالماشتۇرۇشنى كۈچەيتىپ، تېرىنى قىزىل، سىلىق قىلغىلى بولىدۇ.

7. موگۇ

موگۇ تەركىبىدە 18 خىل ئامىنو كىسلاتاسى ۋە مول مىنېرال ماددىلار بىلەن مىكرو ئېلېمېنتلار بار. موگۇدىن ئىبارەت بۇ يېگىلى بولىدىغان يۇقىرى ئاقسىللىق زەمبۇرۇغنى دائىم يېسە، ئورگانىزم توقۇلمىلىرىنىڭ «قورۇلۇش ماتېرىيالى»نى ئۈزلۈكسىز تولۇقلاپ، تېرىنى ئوزۇقلۇققا ئىگە قىلىش ئارقىلىق سىلىق ۋە يۇمشاق قىلغىلى، چاچلارنى قارا ھەم پارقىراق قىلغىلى بولىدۇ. موگۇنىڭ تەركىبىدىكى مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە مول ۋىتامىن B_{12}، ۋىتامىن D، ۋىتامىن Aقاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى كىشىنىڭ رۇخسارىنى گۈزەللەشتۈرىدىغان، چاچنى ئاسرايدىغان ۋە ئوزۇقلاندۇرىدىغان ياخشى ماتېرىياللار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا، موگۇ ھەقىقەتەنمۇ ھۆسن گۈزەللەشتۈرىدىغان ئېسىل يېمەكلىك بولۇشقا مۇناسىپ.

8. ئاق تۇرۇپ

ئاق تۇرۇپنىڭ پوستىنى ئېزىپ، شىرىنىسىنى ئالغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردا قايناق سۇ قوشۇپ يۈز يۇسا، تېرە سۈزۈك ۋە سىلىق بولىدۇ.

ھۆسننى گۈزەللەشتۈرۈش رولىغا ئىگە مېۋىلەر

مېۋىدىمۇ كۆكتاتلاردىكىدەك مول ۋىتامىن ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار بار. مېۋىنى كۆپ يەپ بەرسە تېرىنى پارقىراق، يۇمران قىلغىلى بولۇپلا قالماستىن، چاچنىمۇ پارقىراق، سىلىق، يۇمشاق قىلغىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا بەزى مېۋىلەرنى يۈزگە سۈرسە تېرىنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىگىلى ۋە ھۆسننى گۈزەللەشتۈرگىلى بولىدۇ. تۆۋەندە بىر نەچچە تۈرلۈك مېۋە ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى تونۇشتۇرۇلىدۇ:

1. ئالما

ئالمىنىڭ مېۋىلەر «خانىشى» دېگەن چىرايلىق نامى بار بولۇپ، ئۇ ھۆسن گۈزەللەشتۈرىدىغان ۋە تېرىنى ئاسرايدىغان ئېسىل يېمەكلىكتۇر. ئالمىنى داۋاملىق يەپ بەرسە ھەم ئادەمنى ئورۇقلىتىدۇ ھەم تېرىنى سىلىق، يۇمشاق قىلىدۇ. ئالما بىر خىل كالورىيىسى تۆۋەن يېمەكلىك بولۇپ، ئوزۇقلۇق تەركىبىنىڭ ئېرىشچانلىقى كۈچلۈك بولغانلىقتىن، ئورگانىزمغا ئاسان سۈمۈرۈلۈپ پايدىلىنىدىغان ئالاھىدىلىككە ئىگە. شۇڭا ئۇنىڭ «تېرىك سۇ» دېگەن نامىمۇ بار. خەۋەرلەرگە

گۈڭگۈرتنىڭ ئېرىشىگە پايدىلىق بولۇپ، تېرىنىڭ ساغلاملىقىغا نىسبەتەن ئالاھىدە رول ئويناپ تېرىنى يۇمشاق، سىلىق قىلىدىكەن. ئالمىدا يەنە تېرىنىڭ ساغلاملىقى ئۈچۈن پايدىلىق بولغان مىكرو ئېلېمېنتلار بار بولۇپ، ناۋادا بۇ ئېلېمېنتلار كەمچىل بولسا تېرىلەر يېرىكلىشىپ كېتىدۇ، قىچىشىدۇ ھەمدە پارقىراقلىقىنى يوقىتىدۇ. ئالما تەركىبىدە ۋىتامىنلار ۋە تەبىئىي قەنتلەرمۇ مول بولۇپ، تېرىنىڭ پارقىراقلىقىنى ئاشۇرۇشتا ئالاھىدە ئۈنۈمگە ئىگە. ئالمىنى يۈزگە يېنىك سۈرسە تەر تۆشۈكچىلىرىنى تازىلاپ تېرىنى سەگىتىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، ئالما يەنە كۆزنى روشەنلەشتۈرۈپ كۆز ئەتراپى قارىيىشىنى تۈگىتىشكە ياردەم بېرىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى ئالمىنى نېپىز ياپىلاپ، كۆزنىڭ ئاستى تەرىپىگە چاپلىنىدۇ.

2. نەشپۈت

نەشپۈتنىڭ تېرىلەرنى تەبىئىي قورۇش (قىسقارتىش) رولى بار بولۇپ، مايلىق تېرىلەرگە نىسبەتەن ئەڭ ياخشى بولغان تېرىنى قورۇيدىغان تېرە ئاسرىغۇچى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇششاقلانغان نەشپۈتنى تەبىئىي پىشلاق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياسىغان يۈز پەردىسى نېيترال تېرە ۋە مايلىق تېرىلەرگە ماس كېلىدۇ. نەشپۈت تېرىنى پاكىزلاش رولىنى ئوينىسا، پىشلاق تېرىنى يۇمشاقلاشتۇرۇش ۋە سىلىقلاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

3. تاۋۇز شاپىقى

تاۋۇز شاپىقىنى چايناپ يۈزگە كەينى ـ كەينىدىن بەش مىنۇت سۈرگەندىن كېيىن پاكىز يۇيۇۋېتىپ، ئاندىن ئازراق

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

گىرىم سۈيى سۈرگەندە يۈز تېرىسى قورۇلىدۇ. ھەپتىدە ئىككى قېتىم شۇنداق قىلىپ بەرگەندە، تېرىنى يۇمرانلاشتۇرغىلى ۋە ئاقارتقىلى بولىدۇ.

4. ئۈزۈم

ئۈزۈمنى يۈزگە سۈرسە تېرىنى سەگىتىدۇ. ئۈزۈمنى كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇزۇن مۇددەتكىچە سۈرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

5. بانان

باناندىن ياسالغان يۈز پەردىسىنىڭ ھەرقانداق خۇسۇسىيەتلىك تېرىگە نىسبەتەن ئۈنۈمى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى ناھايىتى ئاددىي بولۇپ، پەقەت باناننى ئېزىپ شىرنە ھالەتكە كەلتۈرگەندىن كېيىن، يۈزگە سۈركەپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسىلا بولىدۇ.

6. ئاپېلسىن

ئاپېلسىن تەركىبىدىكى ۋىتامىننىڭ يۈز تېرىسىنى قورۇش، يۇمرانلاشتۇرۇش رولى بار.

ئاپېلسىننى پوستى بىلەن ئېزىپ، ئىسپىرتقا چىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، بىر ھەپتە تۇرغۇزۇپ ئاندىن ئىشلەتكەندە، تېرىنى يۇمرانلاشتۇرغىلى ۋە قورۇقنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

ئاپېلسىن شۆپۆكىنى ئېزىپ ھاراق (ئىسپىرت) قا چىلاپ، بىر ھەپتىدىن كېيىن تېرىنى يۇمرانلاشتۇرغۇچى ماي قىلىپ

ئىشلەتكەندە قورۇقنى يوقىتىدۇ، ھۆسن گۈزەللەشتۈرىدۇ.

7. لىمون سۈيى

لىموننىڭ تېرىنى ئاقارتىش رولى بولۇپ، سۇيۇلدۇرۇلغان لىمون سۈيىنى يۈزگە سۈركەپ، 8 ~ 7 مىنۇتتىن كېيىن سۇدا يۇيۇۋەتسە تېرىنى سەگىتىدۇ.

لىمون سۈيى بىلەن تۇخۇم سېرىقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە ئاز مىقداردا سۈركەپ، 1.5 مىنۇتتىن كېيىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇۋەتسە بولىدۇ، ھەپتىدە ئىككى قېتىم سۈركۈلىدۇ.

8. ئاناناس

بۇنىڭ بارماقلارنىڭ تېرىلىرىنى يۇمشىتىش رولى بار، ئىككى قوشۇق ئاناناس شىرىنىسىگە ئىككى تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى قوشۇپ، قولنى ئۇنىڭغا 20 مىنۇت ئەتراپىدا چىلاپ تۇرسا، تىرناقنىڭ گىرۋەكلىرى يۇمشايدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ھۆسننى گۈزەللەشتۈرۈش رولىغا ئىگە داۋائىي غىزالار

1. ھەسەل

ھەسەلدە ئادەم بەدىنى بىۋاستە سۈمۈرۈۋالىدىغان كۆپ مىقداردىكى ئامىنو كىسلاتاسى، فېرمېنت، ھورمون، ۋىتامىن ۋە شېكەر قاتارلىقلار بار بولۇپ، تېرىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش، ئاسراش، گۈزەللەشتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

1) ھەسەلگە 3 ~ 2 ھەسسە سۇ قوشۇپ، سۇيۇلدۇرۇلغاندىن كېيىن ھەر كۈنى يۈزگە سۈركەپ بەرسە نۇرلۇق، يۇمران قىلىپ، قورۇقنى ئازايتىدۇ.

2) ئىلمان قايناق سۇغا بىر قوشۇقتىن ھەسەل ۋە ئاچچىقسۇ قوشۇپ، ھەر كۈنى 3 ~ 2 قېتىم ئىچىپ بەرسە ھەم ئۈزۈنچە داۋاملاشتۇرسا، يىرىك تېرىنى يۇمشاق، سىلىق قىلغىلى بولىدۇ.

3) 100 گرام ھەسەلگە بىر دانە تۇخۇم قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە 4 ~ 3 تامچە ئەتىر تېمىتىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، توڭلاتقۇغا سېلىپ قويۇپ، ئىشلەتكەندە يۈز قىسمىغا سۈركەپ 10 مىنۇتتىن كېيىن ئىلمان سۇدا يۇيۇۋېتىپ، ھەر ئايدا ئىككى قېتىم شۇنداق قىلىپ بەرگەندە، يۈز تېرىسىنى

2. ھەسەل - ئاچچىقسۇ ئىچىملىكى

ئاچچىقسۇ 15 مىللىلىتىر، ھەسەل 8 گرام، زەنجىۋىل شىرنىسى 2 مىللىلىتىر. ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، 5 ھەسسە سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: تېرىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ، پارقىرىتىدۇ، قان تومۇرلارنىڭ ئەۋرىشىملىكىنى كۈچەيتىپ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، تېرىنىڭ قورغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

3. ئۆرۈك ئىچىملىكى

ئۆرۈك 2 دانە، ھەسەل 1 قوشۇق، پىشۇرۇلغان سۈت 100 مىللىلىتىر. ئۆرۈكنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئۆرۈقچىسىنى ئېلىۋېتىپ، سىقىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ھەسەل بىلەن بىرگە پىشۇرۇلغان سۈتكە قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ خىل ئىچىملىك تېرىسى قورغاق كىشىلەرگە ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

4. ئاناناس ئىچىملىكى

ئاناناس 1 دانە، تۇز 1 گرام، ھەسەل 1 قوشۇق. ئاناناسنى ئاقلاپ ئۇششاق توغراپ، ئېزىپ، ئۈستىگە تۇز سېپىپ 10 مىنۇتقىچە تۇرغۇزۇپ، سىقىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ھەسەلنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. ئاناناس ئىچىملىكىنىڭ قورۇقنى يوقىتىپ، تېرىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ياخشىلاش رولى بار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ باشقا ئۇسۇللىرى

1. روھىي كەيپىيات ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش

تېرىدىكى قاننىڭ ئايلىنىشى، بەز تەنچىلىرىنىڭ سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ۋېگېتاتىۋ نېرۋا يەنى سىمپاتىك نېرۋا ۋە پاراسىمپاتىك نېرۋىلار ئارقىلىق باشقۇرۇلىدۇ ۋە تەڭشىلىدۇ. ۋېگېتاتىۋ نېرۋىنى روھىي نەپسانىينىڭ مەركىزىي ئورنى بولغان مېڭە باشقۇرىدۇ. شۇڭا، روھىي نەپسانىينىڭ شۇنداقلا چوڭ مېڭە ئىقتىدارىنىڭ مۇكەممەل بولۇش - بولماسلىقى تېرىنىڭ ئىقتىدارى ۋە تۈزۈلۈشى بىلەن ناھايىتى زىچ مۇناسىۋەتلىك.

ئىجتىمائىي تۇرمۇشنى كۆزەتكەندە ياخشى كەيپىيات، ئالايلى، شادلىنىش، مەمنۇن بولۇش، روھلىنىش، خۇشام - خۇرام كۈلۈپ يۈرگەندە سىمپاتىك نېرۋىلارنى قوزغىتىپ، ئادەمنىڭ كەيپى كۆتۈرۈلۈپ چىرايى ئېچىلىدۇ. يۈز مۇسكۇللىرى ۋە تېرىنىڭ قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىپ يۈزگە قان يۈگۈرتۈپ، رەڭگىرويى قىپقىزىل، نۇر يېغىپ تۇرىدىغان بولىدۇ. يۈز تېرىسىنىڭ ئېلاستىكلىقىمۇ ئاشىدۇ.

ھېسابلىنىدۇ. ناچار كەيپىيات ئالايلى، ئازابلىنىش، قايغۇرۇش، غەزەپلىنىش، جىددىيلىشىش قاتارلىقلار سىمپاتىك نېرۋىلارنى قوزغىتىپ، ئادەمنىڭ چىرايىنى سولغۇنلاشتۇرۇپ، غەمكىنلەشتۈرۈۋېتىدۇ، شۇڭا، روھىي ۋە پسىخىك ھالەتلەر تېرىگە ناھايىتى چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ.

2. ھورداپ ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش

ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، چوڭقۇر ھەم چوڭ قاچا ياكى چوڭ ئىستاكانغا قايناق سۇ قۇيۇپ، يۈزنى قاچا ياكى ئىستاكان ئاغزىغا توغرىلاپ ھەم لۆڭگە ئارقىلىق باش بىلەن قاچىنى بىرلىكتە ئوراپ، 10 ~ 15 مىنۇتتىن كېيىن ئاۋۋال ئىسسىق سۇدا، ئاندىن سوغۇق سۇدا يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. تېرىسى مايلىق كىشىلەر ئەڭ ياخشىسى ھەپتىدە بىر - ئىككى قېتىم شۇنداق قىلسا بولىدۇ.

ھورداپ ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ رولى بولسا تېرىدە توسۇلۇپ تۇرۇپ قالغان نەرسىلەرنى يۇمشىتىپ، تازىلاپ، تېرىنى يۇمران، پاكىز قىلىشتىن ئىبارەت.

3. ئۇۋۇلاپ ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش

تېرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق قىسمەن جاي ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى تېرە مۇسكۇلىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ھۈجەيرىلەرنىڭ قايتا ئۆسۈش ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە ۋە كەچتە يۈز يۇيۇشتىن بۇرۇن يۈزنى 5 ~ 10 مىنۇت ئۇۋۇلاش لازىم. ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ۋە ئۇۋۇلايدىغان ئورۇن پېشانىنىڭ ئوتتۇرىسىنى باشلىنىش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

نۇقتىسى قىلىپ، ئىككى قول بارمىقى بىلەن تەڭلا ئوڭ ۋە سولغا 10 قېتىم ئۇۋۇلاش، ئاندىن بۇرۇننىڭ ئىككى تەرىپىدىن قۇلاق تەرەپكە 10 قېتىم ئۇۋۇلاش، كېيىن ئېغىزنىڭ ئىككى تەرىپىدىن قۇلاق تەرەپكە قاراپ 10 نەچچە قېتىم ئۇۋۇلاش لازىم. مۇشۇ تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلاشنى ئۇزۇنغىچە داۋاملاشتۇرسا يۈز تېرىسى ۋە مۇسكۇلىنىڭ جىددىيلىكىنى قوزغاپ، ماددا ئالمىشىشنى ئەڭ ياخشى سەۋىيىگە كۆتۈرگىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلاپ ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشتە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار تۆۋەندىكىچە:

1. تېرىنى ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇن پاكىز يۇيۇش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى مۇنچىغا چۈشكەندىن كېيىنكى قان ئايلىنىش ئەڭ ياخشى پەيتتە ئۇۋۇلىسا، ئاز كۈچ سەرپ قىلىپ كۆپ ئۈنۈم ھاسىل قىلغىلى بولىدۇ.

2. سۈركىلىش كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇش ئۈچۈن تېرىگە ئۇۋۇلاش مەلھىمى سۈركەش لازىم.

3. ئۇۋۇلاش قائىدىسى: بۇرما شەكىلدە ئايلاندۇرۇپ ئۇۋۇلاش بولۇپ، قولنى ئالدىغا ئىتتىرگەندە كۈچەپ، قايتۇرۇپ كەلگەندە يېنىك ئۇۋۇلاش ئارقىلىق سىرتقى تېرىلا ئەمەس، بەلكى مۇسكۇللارمۇ ھەرىكەتلەندۈرۈلىدۇ.

4. كۆزنىڭ ئەتراپىنى ئۇۋۇلىغاندا نامسىز بارماق ياكى ئوتتۇرا بارماق بىلەن ئاستا ئايلاندۇرۇپ ئۇۋۇلاش لازىم.

5. يۈز تېرىسىگە يېنىك، رىتىملىق ھالدا تۆۋەندىن يۇقىرىغا، ئوتتۇرىدىن سىرتىغا پەلەمپەيسىمان تەرتىپ بويىچە شاپىلاقلاش لازىم.

6. ئۇۋۇلاش ۋاقتى 10 ~ 5 مىنۇت بولسا بولىدۇ.

4 . چايناش ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش

يۇمشاق چايناپ ئاستا يۇتۇش يېمەكلىكنىڭ ھەزىم بولۇشىغا پايدىلىق بولۇپلا قالماستىن، يەنە ئۇ بىر خىل ھۆسن تۈزەش ھەرىكىتىدۇر. مەسىلەن: كىشىلەر ھەر كۈنى 20 ~ 15 مىنۇت سېغىز چايناپ بەرسە ھۆسن تۈزەش ئۈنۈمىگە ئېرىشىدۇ. ئۇدا بىر نەچچە ھەپتە چايناپ بەرسە يۈزدىكى قورۇقلار يوقىلىپ، چىرايىغا ئاستا - ئاستا قان يۈگۈرىدۇ. ستاتىستىكىلارغا ئاساسلانغاندا، ئارتىس ۋە ناخشىچىلارنىڭ چىرايى ئادەتتىكى كىشىلەردىن ئاز دېگەندە 10 ~ 8 يىل كېيىن قېرىيدىكەن. بۇ يۈز مۇسكۇللىرىنىڭ دائىم ھەرىكەتلىنىپ تۇرۇشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. چۈنكى ناخشا ئېيتىش خۇددى بىر نەرسە چايىنغانغا ئوخشاش مۇسكۇل ۋە ھۈجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. شۇڭا تېرىنىڭ قېرىشىمۇ كېچىكىدۇ.

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

يۈز تېرىسىگە قورۇق چۈشۈشنىڭ سەۋەب- لىرى ۋە ئۇنى داۋالاش ئۇسۇلى

تېرىدە قورۇق پەيدا قىلىدىغان ئاساسىي سەۋەب قېرىلىق. بۇ قارشى تۇرۇپ بولمايدىغان ھەقىقەت. ياش تېرىلەر ساق، پارقىراق ۋە ئېلاستىكلىققا ئىگە بولۇپ، ئادەم 25 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن تېرە ئاستى مايلىرى تەدرىجىي ئازىيىپ، تېرە ئوتتۇرا قەۋىتىدىكى كوللاگېنلىق ئاقسىل قاتتىقلىشىدۇ. شۇنداقلا ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ قۇۋۋەت جۈملىدىن تېرىدىكى قۇۋۋەت ئاجىزلايدۇ - دە، تېرىگە يېتىپ بارىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىكتىن تېرە تەدرىجىي قېرىيدۇ. تېرە ماي بەزلىرى ۋە تەر بەزلىرىنىڭ ئىقتىدارى ئاجىزلاپ، تېرە پارقىراقلىقىنى يوقىتىپ، قۇرغاقلىشىپ كېتىدۇ، تېرە ئاستى مايلىرىمۇ ئازىيىدۇ، تېرە بوشىشىشقا باشلاپ ئېلاستىكلىقىنى يوقىتىدۇ. مانا بۇ «قېرىش» تۇر. تېرە قېرىش دەرىجىسىگە يەتكەندىن كېيىن تېرىنى تارتىش ئوپېراتسىيىسى ئارقىلىقمۇ ئۇنى ئەسلى ھالىتىگە كەلتۈرگىلى بولمايدۇ. شۇڭا، قورۇق پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ھەر خىل ئۇسۇل ئارقىلىق تېرىنىڭ قېرىش جەريانىنى ئاستىلىتىشتىن ئىبارەت. بۇ ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللار ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. ئومۇمەن ئېيتقاندا، كۆز ئەتراپىدا تېرە ماي بەزلىرى بولمىغانلىقى، قان ئايلىنىش رولى [illegible] ئادەم 30 ياش ئەتراپىدا

كۆزىنىڭ قۇيرۇقىدا ئاسانلا ئۇششاق قورۇقلار پەيدا بولىدۇ. 40 ياشتىن كېيىن پېشانىسىگە قورۇق چۈشۈشكە باشلايدۇ، 50 ياشتىن كېيىن پۈتۈن يۈزگە هاياتلىق ئىزنالىرى سىزىلىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، بەدىنى ئاجىز بولۇش، هەر خىل سوزۇلما كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇش، قان ئازلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئۇيقۇسىزلىق، روهىي ئازابلىنىش قاتارلىق ئىچكى ئامىللار ۋە كۈن نۇرىغا بىۋاسىتە قاقلىنىش، تېرە كىرلىشىش، گىرىم بويۇملىرىنى توغرا ئىشلەتمەسلىك قاتارلىق سىرتقى ئامىللار تېرىنىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ تېرىگە بالدۇر قورۇق پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇندىن باشقا مۇسكۇللارنىڭ خىزمىتى بەك ئېغىر بولۇپ كەتكەندە تېرىلەر بېسىمغا ئۇچراپمۇ قورۇق پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: قوشۇمىسىنى داۋاملىق تۈرۈۋالسا قوشۇمىسىدا قورۇق پەيدا بولىدۇ. ياشلارنىڭ تېرىسى ناهايىتى ئېلاستىك بولۇپ، قورۇق ئىزلىرى پەيدا بولغاندىن كېيىن يەنە ئەسلىدىكى هالىتىگە كېلەلمەيدۇ، چارچىغان، قورغاقلىشىپ كەتكەن ۋە ئېلاستىكلىقى بولمىغان تېرىلەردە قورۇق ئىزلىرى مەڭگۈلۈك قورۇققا ئايلىنىدۇ. شۇڭا ياخشى بولمىغان چىراي ئىپادىلىرىنى يېتىلدۈرمەسلىك كېرەك. مۇهىمى ئۆزىنى خۇشال تۇتۇش، كىچىككىنە ئىشلارنى دەپ خاپا بولۇپ كەتمەسلىك، چېچىلماسلىق، يېمەكلىكتە يېڭى، مايسىز ۋە تۇزسىز يېمەكلىكلەرنى ئاساس قىلىش لازىم. تۇزنى ئاز يېيىشمۇ قورۇق بالدۇر پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئۇنداقتا، قورۇق پەيدا بولسا ئۇنى يوقاتقىلى بولامدۇ؟ قورۇقنى ئەلۋەتتە يوقاتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى:

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

1. يېمەكلىك بىلەن داۋالاش

ھايۋانات جىگىرى، سۈت، تۇخۇم سېرىقى، يېشىل راك، سەۋزە، بانان قاتارلىق تەركىبىدە ۋىتامىن A مول بولغان يېمەكلىكلەرنىڭ تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىش ۋە قېرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بولىدۇ. خاسىڭ مېغىزى، كۆكتات، كالا گۆشى، ھەسەل، سۈت، دۇفۇ قاتارلىق تەركىبىدە ۋىتامىن B مول بولغان يېمەكلىكلەر ئورگانىزمنىڭ جۈملىدىن تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى ۋە تېرە شىللىق پەردىنىڭ مۇكەممەل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

يېشىل جىگدە، ئاپېلسىن، پەمىدۇر قاتارلىق يېشىل كۆكتاتلار ۋە مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولۇپ، بۇ يېمەكلىكلەر ئورگانىزمنىڭ ۋىتامىن C غا بولغان ئېھتىياجىنى قامداپ، تېرىدىكى قۇۋۋەتلەرنى ئاشۇرۇپ، قارا پىگمېنتلارنى پارچىلاپ ۋە پىگمېنتلارنىڭ چۆكۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ تېرىنى ئاق، يۇمشاق قىلىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، يۇقىرىدىكى يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا سۇ بولغانلىقى ئۈچۈن تېرىنى سىلىقلىغۇچى ئەڭ ئېسىل يېمەكلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

كۆك پۇرچاق مېيى، كۈنجۈت مېيى، گازىر مېيى، تۇخۇم سېرىقى ۋە قاتتىق مېۋە قاتارلىقلار تەركىبىدە ۋىتامىن E مول بولۇپ، بۇ خىل يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، ئوكسىدلىنىشقا قارشى تۇرۇش رولى ئارقىلىق تېرە مايلىرى ۋە ھۈجەيرە پەردىسىدىكى ئاقسىل ۋە تېرىدىكى سۇنى

هۆجەيرىلەرنىڭ قېرىش جەريانىنى كېچىكتۈرىدۇ. ۋىتامىن E ئېمىتىمىسىنى بېــۋاســـتە يۈز مايلارغا ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركسە، تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشــى ۋە قورۇق پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

2. دورا بىلەن داۋالاش

تۆۋەندىكى رېتسېپلار ئارقىلىق داۋالاش ئېلىـــپ بارسا نەتىجىسى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

1) گۈرۈچ ئۇنى، ئۈزۈم سۈيى، سەۋزە سۈيى ۋە قېتىقنى بىر قوشۇقتىن ئارىلاشتۇرۇپ، تەڭشىگەندىن كېيىن كۈن نۇرىدا ئۈچ سائەت تۇرغۇزۇپ، كەچتە يۈزگە سۈرسە قورۇق يوقىلىدۇ.

2) ئاپېلسىننى پوستى بىلەن ئېزىپ، ئىسپىرتقا چىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، بىر ھەپتە تۇرغۇزۇپ، ئاندىن يۈزگە سۈرسە تېرىدىكى قورۇقنى يوقىتىدۇ.

3) دەملەنگەن چاي، مايچېچەك، ياپۇز، قېيىن دەرىخى يوپۇرمىقى قاتارلىقلار چىلانغان سۇيۇقلۇقنى يۈزگە قىزىق ھەم سوغۇق ھالەتتە (داكا بىلەن لۆڭگىنى سۇيۇقلۇققا چىلاپ ئاۋۋال قىزىقىنى ئاندىن سوغۇقنــــى) يۈزگە تەگكۈزۈپ تېرىنــــى غىدىقلايمىز. بۇنى ھەر كۈنى 4 ~ 3 قېتىم قىلىپ بەرسە، تېرىنىڭ قېرىپ، ئۆزگىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلـــى بولىدۇ.

4) تۇخۇم ئېقىنى كۆپۈك چىققىچە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركەپ، قۇرۇغاندىن كېيىن قايتا - قايتا بىر نەچچە قېتىم سۈركەپ 10 مىنۇتتىن كېيىن پاكىز يۇيۇۋېتىمىـــز. ئاندىن تەركىبىدە ۋىتامىن E بار بولغان يۈز مايلىرىنى سۈرسە كىچىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

3. قۇلاقتا يىڭنە سانجىپ داۋالاش

بۇنىڭدا جۇڭيى تېبابىتىنىڭ يىڭنە بىلەن داۋالاش نەزەرىيىسىگە ئاساسەن قۇلاقنىڭ «شىن» پەللىسىگە بىر تال قىسقا يىڭنە سانجىلىپ، پىلاستىر بىلەن مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ ۋە بىر ھەپتىدىن كېيىن ئېلىۋېتىلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل ئارقىلىق قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى تەڭشەپ، يۈز مۇسكۇللىرىنى تېخىمۇ كۆپ ئوزۇقلۇققا ئېرىشتۈرۈپ، چىرايىنى قىزىللىق ۋە پارقىراقلىققا ئىگە قىلغىلى ھەمدە ئەسلىدىكى قورۇقلارنى تەدرىجىي يوقاتقىلى بولىدۇ.

4. ئۇۋۇلاپ داۋالاش

قورۇق يوقىتىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى يۈزنى ئۇۋۇلاش. يۈزنى ئۇۋۇلىغاندا يۈز مۇسكۇللىرىنىڭ كېرىلىش كۈچىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ (قورۇقنى يوقاتقىلى) قېرىشنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى توغرا بولسا ھەم ئۇزۇنغىچە داۋاملاشتۇرسا كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلىغاندا قولنىڭ بارماقلىرى تېرە ۋە تېرە توقۇلمىلىرى ئۈستىدە ئەركىن ھەرىكەتلىنەلەيدىغان بولۇشى كېرەك. ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن يۈزنى 30℃ لۇق ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە ئۈنۈمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ، بىراق سوپۇن ئىشلەتمەسلىك

ئادەتتە ئۇۋۇلاش ۋاقتى 10 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم.

كونكرېت ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

1. ئاۋۋال پېشانىدىن باشلاپ، ئىككى قولنىڭ ئوتتۇرا بارمىقىنى تۇز سىزىقچىلىرى بويىچە چاچ ئايرىمىسى بىلەن پاراللېللاشتۇرۇپ قويىمىز. ئاندىن قولنى ئىككى قۇلاق تەرەپكە بېسىپ ئىتتىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. ئىككى باش بارماقنىڭ كەينى بىلەن كۆز چانقىنى ئىچىدىن سىرتىغا ئۇۋۇلاپ، كۆز قۇيرۇقى ئارقىلىق چېكىدىن ئۆتۈپ، قۇلاق تۈۋىگىچە قايتا ـ قايتا 10 ~ 8 قېتىم ئۇۋۇلايمىز. يەنە كۆز چانقىدىن باشلاپ مۇشۇ تەرىقىدە 10 ~ 8 قېتىم تەكرارلايمىز.

3. ئىككى باش بارماقنىڭ كەينى بىلەن بۇرۇن قاڭشىرىدىن بۇرۇن ئۇچىغا قاراپ لەۋ بۇرجىكىگىچە 10 ~ 8 قېتىم ئۇۋۇلايمىز.

4. ئىككى قولنىڭ ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن قۇلاق ئارقا مۇسكۇلىدىن تارتىپ، مەڭىز مۇسكۇلىنى بويلاپ لەۋ بۇرجىكىگىچە 10 ~ 8 قېتىم ئۇۋۇلايمىز.

5. كۆزىمىزنى ئوڭ ـ سولغا 5 ~ 4 قېتىم ئايلاندۇرۇپ، يەنە ئالدى تەرەپكە بىر ئاز تىكىلىپ قارىغاندىن كېيىن كۆزىمىزنى يۇمىمىز. ئىككى قولنىڭ ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن كۆز ئالمىسىنى بېسىپ يېنىك ـ يېنىك بىر مىنۇت تەۋرىتىمىز. بۇ ئۇسۇل ھەر كۈنى 3 ~ 2 قېتىمدىن نەچچە ھەپتە داۋاملاشتۇرۇلسا، يۈزگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتەك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يۈز تېرىسىگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش

تېرىنىڭ تەبىئىي قېرىشى توسقىلى بولمايدىغان قانۇنىيەت بولۇپ، فىزىئولوگىيىلىك مېخانىزمدىن قارىغاندا، ئادەم بەلگىلىك ياشقا يەتكەندە تېرە تەر بەزلىرى ۋە ماي بەزلىرىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ، تېرە قۇرغاقلىشىپ قورۇق چۈشىدۇ. بەزى ئادەملەرنىڭ يۈزىنى ياپياش تۇرۇپلا قورۇق بېسىپ كېتىدۇ.

قورۇقنىڭ بەك بالدۇر چۈشۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك.

1. تاماكا چەكمەسلىك: چۈنكى تاماكا چەككەندە سۈمۈرگەن كاربون چالا ئوكسىدى بەدەندىكى قىزىل قان ئاقسىلى بىلەن بىرىكىپ، تېرە توقۇلمىلىرىغا ئوكسىگېن يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ـ دە، تېرە ئاستىدىكى قىلقان قان تومۇرلارنىڭ قان ئايلىنىشى ئاستىلاپ، تېرە ئەسلىدىكى پارقىراقلىقىنى ۋە ئېلاستىكلىقىنى يوقىتىپ، قورۇق پەيدا بولىدۇ.

2. ئۇچۇق ـ يورۇق، خۇشال ـ خۇرام يۈرۈش: ناچار كەيپىيات جىگەر ۋە تالنى زەخىملەندۈرگەچكە، بەدەندىكى قۇۋۋەت ۋە قان بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېرىدىكى مىكرو قان تومۇرلاردا

سۇددە ھاسىل بولۇپ، ماددا ئالمىشىش ئاخىرقى مەھسۇلاتلىرى يەرلىك ئورۇندا چۆكمىگە چۈشۈش بىلەن بىرگە يەرلىك ئورۇندىكى ھۈجەيرە ۋە توقۇلمىلار نورمال ئوزۇقلىنالماي، يەرلىك ئورۇندا ئېپىدېرما ئولتۇرۇشۇپ قورۇق پەيدا بولىدۇ.

3. تېرىنى ئاسراش بۇيۇملىرىنى مۇۋاپىق ئىشلىتىش: داۋاملىق ئىشقارلىق سوپۇنلار بىلەن يۈز يۇماسلىق كېرەك. گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندە چوقۇم مۇۋاپىق مىقداردا ۋە مۇۋاپىق ۋاقىتتا ئىشلىتىش لازىم. بولمىسا تەر بەزلىرى ۋە تېرە ماي بەزلىرىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىش رولىغا تەسىر يېتىدۇ. قەھرىتان سوغۇق كۈنلەردە مايلىق يۈز مايلارنى ۋە گلىتسېرىننى مۇۋاپىق مىقداردا سۈرۈش زۆرۈر. تېرىنىڭ مىزاجىنى ساقلاپ قېلىش ئاساسىدا تەڭشەش، يەنى زىيادە ئىسسىق ھەم زىيادە سوغۇقلۇقنى توسۇش كېرەك. قىش پەسلىدە ئوزۇقلاندۇرۇش زىماتلىرىدىن ئۈزۈم شىرنىسى، ھەسەل، قېتىقنى ئارىلاشتۇرۇپ ئوزۇقلاندۇرۇش زىماتى تەييارلاپ سۈركەش، ياز پەسلىدە بولسا توخۇم، يالپۇز جەۋھىرىنى ئېلىپ، سالقىنلاتقۇچى مەلھەم قىلىپ سۈركەش لازىم.

4. سوغۇق سۇدا يۈز يۇيۇشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش: يۈزنى سوغۇق سۇدا يۇغاندا تېرە قىسقارغاندىن كېيىن كېڭىيىدۇ، بۇ خۇددى تېرىگە نىسبەتەن قان تومۇر گىمناستىكىسى ئوينىغاندەك بولۇپ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئوزۇقلۇقنىڭ ئالمىشىشى ياخشىلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېرىنىڭ ئىقتىدارى ۋە ئېلاستىكلىقى ئۈنۈملۈك ھالدا كۈچىيىدۇ.

5. تۇزنى ئاز يېيىش: چۈنكى بەدەنگە سۈمۈرۈلگەن تۇزنىڭ مىقدارى بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، بەدەننىڭ ئىقتىدارى بالدۇر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاجىزلىشىپ كېتىپ، يۈزدە قورۇق پەيدا بولىدۇ.

6. جىگەر ياللۇغى، بۆرەك ياللۇغى، قان ئازلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئىچكى ئاجراتما ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراش قاتارلىق ھەر خىل سوزۇلما خاراكتېرلىك خوراش كېسەللىكلىرىنى ۋاقتىدا داۋالاپ، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، چىراي گۈزەللىكىنى ساقلاش كېرەك.

چاچنىڭ رولى ۋە تىپلىرى

1. چاچنىڭ رولى

چاچ ئادەم بەدىنىدىكى بىر غەيرىي خادىمى ئەزا بولۇپ، مىزاجى قۇرۇق سوغۇق. ئۇ باش تېرىسىنى قوغداش، سىرتتىن كەلگەن مېخانىكىلىق ۋە خىمىيىلىك زەخىملىنىشتىن ساقلاش، باش قىسمىنى كۈچلۈك كۈن نۇرىدىن توسۇش، قىشتا ئىسسىق ساقلاش، يازدا ئىسسىق تارقىتىش رولىنى ئوينايدۇ. چاچ يەنە گۈزەللىكنىڭ مۇھىم بەلگىسى بولۇپ، قويۇق ھەم چىرايلىق چاچ ئادەمنىڭ زوقىنى كەلتۈرىدۇ.

2. چاچنىڭ تىپلىرى

چاچ تۈك خالتىسىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ، ھەر بىر تال چاچتا تېرە ياغ بېزى بولىدۇ.

تېرە ياغ بېزىنىڭ ماي ئاجرىتىپ چىقىرىش ئەھۋالى چاچنىڭ تىپى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئاتىلىق ھورمونى، پروگېسترون ۋە بۆرەك ئۈستى بېزى پوستلاق ھورمونى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تېرە ياغ بېزىنىڭ ئاجرىلىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

چاچ باش تېرىسىدىن ئاجرىلىپ چىققان ماي تەركىبىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكىگە قاراپ قۇرغاق چاچ، مايلىق چاچ ۋە نېيترال

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

چاچتىن ئىبارەت ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) قۇرغاق چاچ: بەزى ئادەملەرنىڭ تېرە يېغى سەل قويۇق، تەركىبىدىكى تويۇنغان ياغ كىسلاتاسى كۆپرەك بولغاچقا، باش تېرىسى قۇرغاق، چاچمۇ قۇرغاق بولىدۇ. بۇ قۇرغاق چاچ دېيىلىدۇ. بۇ خىلدىكى چاچ چۇرۇك بولۇپ، چاچنى بۇدۇر قىلغاندا ۋە باش يۇغاندا سەل قاتتىق تارتىلسا سۇنۇپ كېتىدۇ.

2) مايلىق چاچ: بەزى ئادەملەردە تېرىنىڭ ياغ ئىشلەپچىقىرىشى سەل ئاز، لېكىن ئۇنىڭ ئىچىدىكى تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى كۆپرەك بولغاچقا چاچ مايلىشىپ تۇرىدۇ. بۇ مايلىق چاچ دېيىلىدۇ. بۇ خىل چاچ تىپى ياشلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. يەنى ياشلىق دەۋرىدە جىنسىي بەز بىلەن بۆرەك ئۈستى بېزى پەيدا قىلغان ئاتلىق هورمونىنىڭ مىقدارى كۆپ، ئاجرىلىشى جانلىق بولۇپ، تېرە ياغ بېزىنىڭ يوغىنىشىنى تېزلىتىپ، تېرە يېغىنىڭ چىقىرىلىشىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن چاچ مايلىشىپ كېتىدۇ.

مايلىق چاچ چاپلىشىۋېلىپ چاڭ - توزاننى ئاسان يۇقتۇرۇۋالىدۇ.

3) نېيترال چاچ: بەزى ئادەملەرنىڭ باش تېرىسى بەك مايلىق ياكى بەك قۇرغاق ئەمەس. تېرە ياغلىرىنىڭ ئاجرىلىشى مۇۋاپىق بولۇپ، بۇنداق چاچ نېيترال چاچ دېيىلىدۇ.

ساغلام چاچنىڭ بەلگىلىرى

چاچنىڭ ساغلام بولۇشىدا هازىرلاشقا زۆرۈر بولغان شەرتلەر تۆۋەندىكىچە بولۇپ، تۆۋەندىكى شەرتلەرگە ئۇيغۇن كەلگەن چاچ مۇتلەق ساغلام چاچ هېسابلىنىدۇ.

(1) چاچ يارقىراق بولۇش؛

(2) چاچ سىلىق، ئاسان تازىلىنىدىغان، ئۇچى يېرىلىپ كەتمىگەن، چىگىشلەنمەيدىغان بولۇش؛
(3) قول بىلەن سىلىغاندا سىلىق تۇيۇلۇش؛
(4) چاچنىڭ تارغاق بىلەن تارىغىلى بولۇش، زەرەتلەنمەسلىك؛
(5) چاچ ئېلاستىك ۋە ئەۋرىشىم بولۇپ، ئاسان ئۈزۈلمەسلىك.

ساغلام بولمىغان چاچنىڭ بەلگىلىرى

(1) چاچ چۈشۈش مىقدارى زور دەرىجىدە ئېشىش، چاچنى تارىغان ھامان كۆپلەپ چاچ چۈشۈش؛
(2) چاچ قۇرغاقلىشىپ سارغىيىش، قىلچە پارقىرىماسلىق؛
(3) چاچنىڭ ئۇچى يېرىلىش، ئۈزۈلۈش؛
(4) چاچتىكى كېپەك كۆپىيىش، باش قىچىشىش؛
(5) چاچ ئىنچىكە ھەم ئاجىز بولۇش، ئاسان ئۈزۈلۈش.

چاچنى ئاسراش

چاچنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، نورمال ئەھۋال ئاستىدا قاپقارا ھەم پارقىراق بولىدۇ. بەزى كىشىلەر 40 ~ 30 ياشلارغا كەلگەندە چاچ ئاقىرىشقا باشلايدۇ. ئاز بولمىغان كىشىلەردە چېچىنىڭ ئۇچى ئىنچىكىلەپ كېتىش ۋە چۈشۈپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

شۇڭا، ياشلىق دەۋرىدە چاچنى مۇۋاپىق ئاسرىسىلا بۇ خىل ئەھۋاللارنىڭ كېلىپ چىقىش ۋاقتىنى كېچىكتۈرگىلى، ئۇنى ساغلام ھەم چىرايلىق قىلغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چاچنىڭ رولى ۋە تىپلىرى

چاچنى ساغلام ۋە گۈزەل قىلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

چاچ يۇيۇش: چاچ يۇيۇش ئارقىلىق باشتىكى كېپەك ۋە كىرلەرنى تازىلاپ، چاچنى پاكىزلىغىلى بولىدۇ. چاچنى مۇۋاپىق ئارىلىق قالدۇرۇپ يۇيۇش كېرەك. كىشىلەرنىڭ بېشىدىن ئاجرىلىپ چىقىدىغان مايىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن چاچ قۇرغاق چاچ، ئوتتۇراھال چاچ، مايلىق چاچ دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ. قۇرغاق چاچتىن ئاجرىلىپ چىققان ماي تەركىبى ئاز بولغاچقا، 10 ياكى 15 كۈندە بىر قېتىم يۇسا بولىدۇ. مايلىق چاچتىن ماي كۆپ چىققاچقا، بەش كۈندە ياكى يەتتە كۈندە بىر قېتىم يۇسا بولىدۇ. مايلىق چاچنى يۇغاندا تېبابەت دورىلىرىدىن ئاملىنى ياكى پىرسىياۋشاننى يەككە ھالدا قاينىتىپ يۇيۇش ياكى پىرسىياۋشان، رەۋەن، مامىرانچىن، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ يۇيۇشنىڭمۇ بەلگىلىك ئاسراش ئۈنۈمى بار. ئوتتۇراھال چاچنى ھەپتىدە بىر قېتىم يۇسا بولىدۇ. بىراق تۆت پەسىل ئوخشاش بولمىغاچقا، چاچ ئاسراش ئۇسۇلىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. چاچنى يازدا پات ـ پات، قىشتا ئۇزۇندا يۇيۇش لازىم. چاچ يۇغاندا ئاۋۋال چاچنىڭ چىگىشىنى چىقىرىۋېلىش، ئاندىن سوپۇن ياكى چاچ يۇيۇش مەلھىمى (نېيترال خۇسۇسىيەتلىك) بىلەن يۇيۇش، سوغۇق سۇدا باش يۇماسلىق، كۈچەپ تاتىلىماسلىق، چاچ يۇغان سۇنى كۆپرەك يەڭگۈشلەپ پاكىز چايقاش كېرەك. يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن ئازراق چاچ مېيى سۇركەپ چاچنىڭ پارقىراقلىقىنى، يۇمشاقلىقىنى ساقلاش لازىم. موزىنى سوقۇپ

ئۇۋۇلاش: باشنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق تېرىنىڭ ماي ئاجرىتىشىنى تەڭشەپ، ماددا ئالمىشىشىنى تېزلەتكىلى، چاچنى ئاسراپ، نېرۋىنى ئارام ئالدۇرغىلى، چارچاشنى تۈگەتكىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئىككى قولنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقى ۋە ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن باش تېرىسىگە كىچىك چەمبەر سىزىپ، باشنى يېنىك ئۇۋۇلايمىز (ئۇۋۇلىغاندا تەكشى كۈچەش، بىردەم چىڭ، بىردەم بوش ئۇۋۇلاش لازىم). پېشانىدىن باشنىڭ چوققىسىغىچە، باشنىڭ چوققىسىدىن گەدەنگىچە، ئاندىن پېشانىدىن ئىككى تەرەپتىكى چېكە ئارقىلىق گەدەنگىچە ئۇۋۇلايمىز. ھەر قېتىمقى ئۇۋۇلاش ئىككى مىنۇت، ھەر مىنۇتتا ئۇيان ـ بۇيان بولۇپ 40 ~ 30 قېتىم ئۇۋۇلايمىز. ئاندىن كېيىن 10 مىنۇتقا ئۇزارتىمىز.

چاچ تاراش: دائىم چاچ تاراپ بەرسە باشتىكى چاڭ ـ توزانلار چىقىپ كېتىپ قان ئايلىنىش راۋانلىشىدۇ، چاچ ساغلام ئۆسىدۇ، چاچنى تارغاق بىلەن ئالدىدىن كەينىگە ياكى ئۈستىدىن ئاستىغا تاراش، ئەتىگەن ۋە كەچتە 10 قېتىمدىن تاراش، كۈچەپ كەتمەسلىك لازىم. چاچنى قانچە كۆپ تارىسا شۇنچە راۋان، شۇنچە پارقىراق، ئېلاستىكلىققا ئىگە بولىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇش: چاچقا ئاق كىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تەركىبىدە ۋىتامىن B كۆپ بولغان قارا ئاشلىق، پۇرچاق، مېۋە ـ كۆكتات قاتارلىقلارنى، تەركىبىدە مىس، تۆمۈر، كوبالت ئېلېمېنتلىرى يۇقىرى بولغان پەمىدۇر، ياڭيۇ، پالەك قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تەركىبىدە ئۆسۈملۈك ئاقسىلى كۆپ بولغان قارا پۇرچاق قاتارلىقلارنى،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەركىبىدە ۋىتامىن E يۇقىرى بولغان قارا كۇنجۇت، ئۇسۇك قاتارلىقلارنى كۆپ يەپ بېرىش لازىم.

ئۇنىڭدىن باشقا، چاچ چۇشۇشتىن ساقلىنىش ئۇچۇن چاچنى كۇچەپ تارىماسلىق لازىم. كەچتە ئۇخلىغاندا چاچنىڭ نەپەسلىنىشىنى توسالغۇغا ئۇچراتماسلىق ئۇچۇن ئاياللار ئۇزۇن چېچىنى قويۇۋېتىشى، بەك چىڭ پوسمىلارنى كىيىۋالماسلىقى لازىم. توك تارغىقى ئىشلەتكەندە ياكى چاچنى توك قۇرۇتقۇچ بىلەن قۇرۇتقاندا تېمپېراتۇرا ئۆرلەپ كېتىش ياكى تېمپېراتۇرا تەكشى تارالماي قېلىشتىن ساقلىنىش ئۇچۇن تېمپېراتۇرىنى ياخشى بىلىپ تۇرۇش لازىم. بولمىسا چاچتىكى ئاقسىل زىيانغا ئۇچرايدۇ.

ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش رېتسېپلىرى

1. پەمىل چاي بىلەن قارا شېكەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن 2 قوشۇق ئېلىپ، ئۇنىڭغا سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا ئۇن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، تەڭشەلگەندىن كېيىن يۈزگە تەكشى سۈركۈلىدۇ، 15 مىنۇتتىن كېيىن ھۆل لۆڭگە بىلەن پاكىز سۈرتۈلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم سۈرسە، بىر ئايدىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

2. 15 گرام كاۋا ئۇرۇقى، 6 گرام ئاپېلسىن پوستى، 12 گرام شاپتۇل چېچىكىنى بىرلىكتە تالقان قىلىپ، تاماقتىن كېيىن گۈرۈچ شورپىسىغا 1 قوشۇقتىن ئۈچ قېتىم سېلىپ ئىچىشنى بىر ئايغىچە داۋاملاشتۇرسا تېرە ئاقىرىپ پارقىرايدۇ.

3. 20 گرام تاۋۇز ئۇرۇقى، 200 گرام گۈيخۇا گۈلى، 100 گرام ئاق تېرەك قوۋزىقى (ياكى ئاپېلسىن پوستى) نى تالقان قىلىپ، تاماقتىن كېيىن گۈرۈچ شورپىسىغا بىر قوشۇقتىن ئۈچ قېتىم سېلىپ ئىچسە، بىر نەچچە ئايدىن كېيىن تېرىنى ئاقارتىدۇ.

4. پۈرچاق شىرنىسىگە تەخمىنەن 25 گرام ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەندە ئاچ قورساققا ئىچسە، ئىچكى ئەزالارغا پايدا قىلىپلا قالماستىن چىراينىمۇ گۈزەللەشتۈرىدۇ.

5. يۈزنى پاكىز يۇيۇپ 100 گرام تۇزلانغان بەسەينى چاپلاپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(كۆزنى داكا بىلەن يېپىۋېتىش لازىم) ، 20 ~ 15 مىنۇتتىن كېيىن ئېلىۋېتىپ، يۈزنى سوغۇق سۇدا يۇيۇۋەتسە يۈزدىكى داغنى سۇسلاشتۇرىدۇ.

6. قۇرۇتۇلغان ئاق كۈنجۈتنى يانجىپ، ئازراق تۇز سېلىپ موما بىلەن يېسە، تېرىنى پارقىرىتىپ، ئېلاستىكلىقىغا ئىگە قىلىدۇ.

7. ئۈجمە غازىڭىنى قاينىتىپ، سۈيىنى ساقلاپ قويۇپ، قىش كۈنلىرى ئەتىگەندە يۈز يۇيىدىغان سۇغا بىر رومكا قويۇۋەتسە تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، ئۈششۈپ قېلىشتىن ساقلايدۇ.

8. گۈرۈچ يۇغان سۇدا يۈز يۇسا تېرىنى ئاقارتىدۇ.

9. يۈز يۇيىدىغان سۇغا يېرىم بوتۇلكا سۈت قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يۈز يۇسا تېرىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

10. بىر ئۆمۈر سوغۇق سۇدا يۈز يۇسا، تېرىنىڭ سىلىق، يۇمرانلىقىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ.

11. 16 گرام مەرۋايىت تالقىنى، 16 گرام تالك پاراشوكى، 13 گرام ئۆرۈك مېغىزى، 1.2 گرام ئىپارنى بىرلىكتە ئېزىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۈزگە سۈرسە ۋە ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. بۇنى ئۆزۈنچە داۋاملاشتۇرسا تېرىنى يۇمرانلاشتۇرىدۇ، ئاقارتىدۇ.

12. ياز كۈنلىرى سوغۇق سۇغا سودا قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يۇيۇنسا، ماي قالدۇقلىرىنى پاكىز چىقىرىۋېتىپ، تېرىنى ئاقارتىدۇ.

13. 10 گرام ياڭاق يوپۇرمىقىنى 11 لىتىر سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە يۈزنى يۇيۇپ بەرسە، تېرىدىكى يۇقۇملىنىش ۋە ھەر خىل ياللۇغلارنى قايتۇرىدۇ

ئەگەر شارائىت يار بەرسە دورا سۇيىدە ۋاننا قىلسىمۇ بولىدۇ. ئۇقىرىقىدەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

14. خام ئالمىنى يۇمشاق چاناپ، بېھى شىرنىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرسە، يۈزنى پارقىرىتىدۇ، پىششىق ئالمىنى يۇمشاق ئېزىپ، سۈت بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە بىر پەس سۈركەپ، 15 مىنۇت تۇرغاندىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە يۈزنى پارقىراق ھەم يۇمشاق قىلىدۇ.

15. 3 گرام سەمغى ئەرەبىنى مېۋە سۈيىدە ئېرىتىپ يۈزگە سۈركەپ، بىرئاز تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇيۇۋەتسە (ئىلمان سۇ بىلەن) يۈز تېرىسىنى ياخشىلايدۇ.

16. يالپۇزنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرسە، تېرىنىڭ قىچىشىشىنى توختىتىپ، مۇدۇرلارنى يوقىتىدۇ، يۈزنى پارقىرىتىدۇ.

17. ھۆل ئۈزۈمنى زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ سۈزۈپ يۈزگە سۈرسە، يۈزنى چىرايلىق قىلىپ قورۇق يوقىتىدۇ.

18. ئوبدان پىشقان ھۆل قاپاقنى قاينىتىپ ھالۋىدەك قىلىپ يۈزگە سۈرسە، تېرىنى پارقىرىتىدۇ.

19. يۈزگە قورۇق چۈشكەن ۋە سارغايغاندا، بىر دانە باش پىيازنى تۆتكە بۆلۈپ ئۈچ ئىستاكان سۇ بىلەن قاينىتىپ ناشتىدا ئىچسە، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل بىر نەچچە ھەپتە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

20. ئاخشىمى يېتىشتىن بۇرۇن بىر نەچچە تال تەرخەمەكنى يەپ، ئەتىگىنى قەلەمپۇر چىلانغان سۇغا ھەسەل قوشۇپ ئىچسە، جىگەرنى كۈچەيتىپ، چىراي سارغىيىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ھۆسنىنى بۇزىدىغان كېسەللىكلەر ۋە ئۇلارنى داۋالاش

1. سەپكۇن

سەپكۇن يۈز تېرىسىنىڭ رەڭ ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىققان پىگمېنت چۆكۈش خاراكتېرلىك تېرە ئەسۋىسى بولۇپ، كۆپىنچە بۇرۇن ئەتراپى، كۆز جىيىكى، پېشانە قاتارلىق ئورۇنلاردا پەيدا بولىدۇ. كىچىك چېكىتسىمان ھالەتتە، رەڭگى سۇس سارغۇچ ياكى قوڭۇر رەڭدە، شەكلى يۇمىلاق ياكى سوقىچاق، نورمال تېرە بىلەن بىر تەكشىلىكتە، چېگرىسى ئېنىق بولىدۇ. ياز پەسلىدە قېنىقلىشىدۇ.

داۋالاش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە سەپكۇن قان خىلتىنى تەركىبىگە چىرىگەن ماددىلارنىڭ قوشۇلۇشى ۋە سەۋدا خىلتىنىڭ مىقدارى ئېشىش بىلەن بەدەندە ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن قۇرۇق سوغۇق كەيپىيات بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ، بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنى ئاستىلاشتۇرۇپ، ماددا ئالماشتۇرۇش ئاخىرقى مەھسۇلاتلىرىنىڭ تېرە توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىغا يىغىلىپ، تەدرىجىي قويۇلۇپ، چۆكمىگە چۈشۈش ئارقىلىق شەكىللەنگەن بولغاچقا، داۋالاشتا قايسى خىلىت سەۋەبىدىن بولغان بولسا شۇ خىلىتقا قارىتا داۋالاش ئېلىپ

بېرىلىدۇ. ئۇندىن باشقا، سىرتىدىن ئىشلىتىشكە تۆۋەندىكى ئۇسخىلارنىڭمۇ ئۈنۈمى ياخشى.

1. سەدەپ 2 گرام، مەرۋايىت 2 گرام، ئىسپىغول 10 گرام. بۇلاردىن سەدەپ بىلەن مەرۋايىتنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغولنىڭ لوئابىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركەپ بېرىلىدۇ.

2. 5 گرام تاباشىر بىلەن 5 گرام سەدەپنى يۇمشاق سوقۇپ، 5 گرام بېھى ئۇرۇقى لوئابى ۋە تۇخۇم ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ يۈزگە چېپىلىدۇ.

3. موزا 30 گرام، ئاقىرقەرھا 15 گرام، نۆشۈدۈر 10 گرام، قىزىل زەمچە 10 گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كەچتە يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

4. 10 گرام سەۋسەن يىلتىزىنى ئەرقى شاھتەررىگە سۈركەپ، 15 گرام گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چېپىلىدۇ.

5. پىياز ئۇرۇقىنى سوقۇپ، سۇغا چىلاپ لوئابىنى چىقىرىپ، كەچتە يۈزگە سۈركەپ ئەتىسى ئەتىگەندە يۈزنى سوپۇنلاپ يۇيۇشنى داۋام قىلسا داغ، سەپكۈن چۈشىدۇ.

6. 10 گرام نىشاستىنى تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چاپسا سەپكۈن چۈشۈرىدۇ.

7. 15 گرام گۈرۈچنى سۈتتە قاينىتىپ، سوۋۇتۇپ سەپكۈن ئۈستىگە چېپىش لازىم.

8. مەدەستاننى ئەرقى شاھتەررىگە سۈركەپ چېپىش لازىم.

9. ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىسسىق سۇ بىلەن يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، مەلۇم مىقداردىكى ھەسەلنى چېپىش لازىم.

10. ھۆل ياڭاق مېغىزىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ چېپىش

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

لازىم.

11. كەرەپشە يىلتىزىنى ئېزىپ، سوغا چىلاپ قويۇپ ئىككىنچى كۈنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە يۈز يۇسا بولىدۇ.

12. پىدىگەن (چەيزە) نى ياپىلاق توغراپ، سەپكۈن بار جايغا ھەر كۈنى 5 ~ 4 قېتىم سۈركەپ بەرسە، 10 كۈن ئەتراپىدا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

13. تەرخەمەكنى ياپىلاقلاپ يۈزگە سۈركەپ، سۈيىنى قۇرۇغاندىن كېيىن ئىلمان سۇدا يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

14. يېڭى كاۋا ئېتىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، سەپكۈن بار جايغا چاپسا بولىدۇ.

15. ئاق قۇشقاچنىڭ مايىقىنى سىركىدە ئېزىپ، يۈزگە چېپىشنى داۋام قىلسا، داغ، سەپكۈن چۈشۈرىدۇ. كۈندە بىر نەچچە قېتىم سۈركەپ بەرسە ساقىيىدۇ.

16. كاۋا ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى تەڭ مىقداردا تالقان قىلىپ، ئوخشاش مىقداردىكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن سەپكۈن بار جايغا سۈرسە ۋە ئەتىگىنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

17. بىر دانە لىموننىڭ سۈيىگە يېتەرلىك مىقداردا شېكەر قوشۇپ، مەلھەم قىلىپ ھەر كۈنى بىر نەچچە قېتىم سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

18. سەۋزىنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ (30 ~ 10 مىللىلىتىر) يۈزنى يۇغاندىن كېيىن پاكىز سۈرتۈۋېتىپ، ئۇسۇملۇك مېيى سۈرتۈلگەن ياغلىق بىلەن يۈزنى ئېرتىپ بەرسە ھەم ھەر كۈنى بىر ئىستاكان سەۋزە سۈيى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

19. قارا ھەشقىپىچەكنى ئېزىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن

ئاربلاشتۇرۇپ كەچتە سۈركەپ، ئەتىسى ئەتىــگەندە يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

20. هۆل بېدىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىــرىپ يۈزگە چېپىشنى داۋاملاشتۇرسا داغ، سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ. 5 ～ 4 قېتىم سۈرۈلىدۇ.

21. مەدەستان تالقىنىنى ئادەم سۈتى بىلەن ئاربلاشتۇرۇپ ئۇخلاشتىن بۇرۇن سەپكۈن بار جايغا سۈركەپ، ئەتىسى ئەتىگىنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

22. بۇدۇشقاق ئوتىنىڭ يۇمران ئۇچىنى ئاززاق تۇز بىلەن سوقۇپ ئېزىپ، ھەر كۈنى سەپكۈن بار جايغا 10 نەچچە قېتىم سۈركىسە بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

2 . قوڭۇر داغ

يۈز تېرىسىدە پەيدا بولىدىغان سۇس جىگەر رەڭلىك ياكى سارغۇچ قوڭۇر رەڭلىك داغدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ كېسەل ياش ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. مەڭىز، بۇرۇن، پېشانە قىسىملىرى ۋە ئېغىز ئەتراپىدا كۆپ يۈز بېرىدۇ. بۇرۇن ۋە ئۇنىڭ ئىككى تەرىپىدە داغلار ئۆزئارا تۇتىشىپ كېپىنەك شەكلىنى ھاسىل قىلىدۇ. ئۆزگە بىلىنىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمايدۇ. داغنىڭ رەڭگى سۇس قوڭۇر رەڭلىك بولۇپ، چېگرىسى ئېنىق بولمايدۇ. نورمال تېرە تەكشىلىكىدە بولۇپ، سىرتقى يۈزى سىلىق، قاسراق ۋە كېپەكلەر بولمايدۇ. ئاپتاپتا ئۇزۇنراق تۇرسا، تېخىمۇ قېنىقلىشىپ كېتىدۇ.

داۋالاش بەدەندىكى خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىپ، تېرە، شىللىق پەردىلەرگە تەسىر قىلىشى ئارقىلىق شەكىللىنىدۇ ياكى ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ زىيادە تەسىر قىلىشىدىن شەكىللىنىدۇ. داۋالاشتا قايسى سەۋەبتىن بولغان بولسا سەۋەبكە قارىتا چارە كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ زىيادە تەسىر قىلىشىدىن پەيدا بولغان بولسا، كۈن نۇرىنىڭ ئۇزۇن ۋاقىت بىۋاستە تەسىر قىلىشىدىن ساقلىنىش بىلەن بىرگە تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، بۇ ئارقىلىق تېرىنىڭ

غەيرى تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن شەكىللەنگەن بولسا شۇ خىلىتقا قارىتا تازىلاش چارىسىنى قوللىنىش ھەمدە سىرتىدىن تۈۋەندىكى دورىلارنى تەييارلاپ ئىشلىتىش لازىم.

1. 5 گىرام رەۋەننى يۇمشاق ئېزىپ 10 گىرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، 5 ~ 3 كۈنگىچە چاپقاندىن كېيىن توختىتىپ، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، ئاچچىق بادام مېغىزى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ چېپىلىدۇ.

2. يۇز يۇيىدىغان سۇغا بىر - ئىككى تېمىم ئاچچىقسۇ قۇيۇۋەتسە پىگمېنتلارنىڭ چۆكۈۋېلىشىنى يېنىكلىتىدۇ.

3. تۇخۇمنى هاراققا يەتتە كۈن چىلاپ، ھەر كۈنى كەچتە تۇخۇم ئېقىنى داغ بار جايغا سۈرسە بولىدۇ.

4. ئۆلۈك ئاق پىلە قۇرتى بىلەن ئاق ھەشقىپىچەكنى تەڭ مىقداردا سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ داغ بار جايغا سۈرسە بولىدۇ.

5. خورما دەرىخى يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، ئېرىتىلگەن ۋازېلىن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، 4 ~ 3 قېتىم سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

6. ھەر كۈنى 600 ~ 300 مىللىگىرام ۋىتامىن C ۋە جۇڭگىچە مۇرەككەپ ئەگىرسۇناي كومىلىچى (六味地黄丸) دىن ئىككىنى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

7. بىر نەچچە تۇخۇمنى قاچىغا سېلىپ ئاق هاراققا چىلاپ، (تۇخۇم چۆككۈدەك بولسا بولىدۇ) ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، 28 كۈندىن كېيىن ئاق هاراقنى تۆكۈۋېتىپ، تۇخۇم ئېقىنى ھەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن داغ بار يەرگە سۈرسە بولىدۇ.

8. قوشقارنىڭ پاچاق سۆڭىكىنى تالقان قىلىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە ياكى داغ بار جايغا سۈرسە، قۇرۇغاندىن كېيىن گۈرۈچ سۈيىدە يۇيۇۋەتسە ئۈچ كۈندىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. بۇ رېتسېپ تېرىسى قارا ھەم سېرىق كىشىلەرگىمۇ ئالاھىدە ئۈنۈم بېرىدۇ.

3 . قارىداش كېسىلى

بۇ تېرىگە قارا داغ چۈشۈش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان سوزۇلما خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، بۇ كېسەل تېرىنىڭ ھەر قانداق ئورنىدا پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ يۈز ۋە قولغا ئوخشاش كۈن نۇرى بىلەن بىۋاستە ئۇچرىشىپ تۇرىدىغان ئورۇنلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. چوڭ - كىچىكلىكى ۋە شەكلى ئوخشىمايدۇ. چوڭلىرى ياپىلاق شەكىلدە، كىچىكلىرى چېكىتسىمان شەكىلدە بولۇپ، ساق تېرە بىلەن چېگرىسى ئېنىق بولىدۇ.

بۇ كېسەل خاراكتېر جەھەتتىن ئاقكېسەلنىڭ دەل ئەكسىچە بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدە «بەرەس ئەسۋەد» دەپ ئاتىلىدۇ.

تېرە قارىداش كېسىلى كلىنىكىدا ئىككى خىل ئىپادىلىنىدۇ.

بىر خىلى، كېپەكلىشىدىغان قارا داغ تىپى بولۇپ، داغ پەيدا بولغان ئورۇننىڭ تېرىسى ساق تېرە بىلەن بىر تەكشىلىكتە بولىدۇ. داغ بار ئورۇننىڭ يۈزى قۇرۇق، يېرىك بولۇپ كېپەكلىشىدۇ، قىچىشىش تىپىك بولمايدۇ. قارا داغ سۇس قارا بولىدۇ. يەنە بىر خىلى، تېرە قېلىنلىشىپ، قىچىشىدىغان تىپى بولۇپ، قارا داغ بار ئورۇننىڭ تېرىسى قېلىنلىشىپ قىچىشىدۇ. يەرلىك ئورۇننىڭ تېرىسىنىڭ سېزىمچانلىقى نىسبەتەن تۆۋەنلەيدۇ، كۆپىنچە ياشانغان كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىغا قارىتا چارە قىلىش بىلەن بىرلىكتە

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

سىرتىدىن تۆۋەندىكى نۇسخىلار بويىچە دورا تەييارلاپ ئىشلەتكەندە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

1. قارا خەربەق، زەرنىخ، زاك 5 گرامدىن، گۈڭگۈرت 3 گرام، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بىستىپايەج، كۈندۈر، قۇستە تەلخ، زاغۇنلاردىن 10 گرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى سوقۇپ سىركە بىلەن سۈيۇلدۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپلىنىدۇ.

2. پىياز ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ئىلمان سۇغا چىلاپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ ھەر كۈنى بىر قېتىم يۈزگە سۈركەپ ئەتىسى ئەتىگەندە سوپۇنلاپ يۇيۇۋېتىلىدۇ.

3. يەرلىك سەۋزىنى ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، كۈندە بىر قانچە قېتىم سۇيىدە يۈز ھورلاندۇرۇلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتلىق يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز تۇتۇپ، كۆپرەك ھۆل ئىسسىق كەيپىياتلىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش، ئادەتتە لازا، ئاچچىقسۇ، قازان نېنى، ھاراق، تاماكا ۋە باشقا يېمەك - ئىچمەكلەر ۋە چېكىملىكلەردىن پەرھىز تۇتۇپ، قوي گۆشى شورپىسى، ھەسەل، ئەنجۈر مۇرابباسى قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش لازىم.

ياز كۈنلىرى ئاپتاپتا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشتىن ساقلىنىپ، ۋاقتى - ۋاقتىدا يۇيۇنۇپ بەرگەندە ھەمدە يېمەك - ئىچمەك تەرتىپىگە دىققەت قىلىپ، مىزاجىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاشقا يېتەرلىك ئەھمىيەت بەرگەندە قارا داغ كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

4 . دانىخورەك

تېرىگە تەۋە قوشۇمچە ئەزا كېسەللىكى بولۇپ، ياشلىق دەۋرىدە كۆرۈلىدىغان بىر خىل تۇك خالتىسى ۋە تېرە ياغ بەزلىرىنىڭ سوزۇلما ياللۇغىدىن بولغان دانە ـ دانە سۆت رەڭلىك مۇدۇردىن ئىبارەت. كۆپىنچە يۈزدە كۆرۈلىدۇ. كۆكرەكتىمۇ ئۇچراپ قالىدۇ. دەسلەپتە سېرىق رەڭلىك كىچىك ھۆررەكچىلەر پەيدا بولىدۇ (بۇ تېرىدىكى ماي بەزلىرىنىڭ يوغىناپ، تېرە مايلىرىنى كۆپلەپ ئاجرىتىشى، بەز تۆشۈكچىلىرىنىڭ ئېتىلىپ قېلىپ، تېرە مايلىرىنىڭ جۇغلىنىپ قېلىشىنىڭ نەتىجىسى) .

قول بىلەن كىچىك ھۆررەكلەرنى سىقسا سۆتسىمان تېرە مېيى سىرغىپ چىقىدۇ. ئەگەر تۇك خالتىسىنىڭ ئېغىزى ئوچۇق بولسا ھۆررەكنىڭ ئۇچى ئوكسىدلىنىش ۋە توپا ـ چاڭلار قونۇش نەتىجىسىدە قارىيىپ قالىدۇ. بۇ قارا ئۇچلۇق دانىخورەك دېيىلىدۇ. ئەگەر بۇ دانىخورەكلەر يۇقۇملانسا ياكى تۇك خالتىسى ئېغىزى ئېتىلىپ قالسا سىرتقى تېرە قىزىرىپ ئىششىيدۇ. يىرىڭلىغان ھامان ئۇچى ئاقىرىپ، سېرىق رەڭلىك يىرىڭلىق دانىخورەك پەيدا بولىدۇ. ياللۇغلىنىشتىن ساقايغاندىن كېيىن سۇس تاتۇق قالىدۇ.

دانىخورەكنىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ، بۇ تىپتىكى دانىخورەكنىڭ سىرتقى يۈزى قارامتۇل قىزىل، چوڭ ـ كىچىكلىكى پۇرچاقچىلىك بولىدۇ ھەم قاتتىق كېلىدۇ. ئۇ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

دانىخورەكنى داۋاملىق سىقىۋېتىش نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ.

ئۇندىن باشقا، يەنە خالتىلىق ئىششىق خاراكتېرلىك دانىخورەك ۋە تاتۇق مونىكى خاراكتېرلىك دانىخورەكلەرمۇ بار.

ئاز ساندىكى كىشىلەرنىڭ قوۋۇز ۋە كۆكرەك ئالدى تاتۇق ئۆسمىسىدەك زەخىملىنىدۇ. ئەگەر سوزۇلما يىرىڭلىق ئاقما قوشۇلۇپ كەلسە، غۇژمەك دانىخورەك دەپ ئاتىلىدۇ. كۆپىنچە يېقىمسىزلىنىش ھېس قىلمايدۇ. مۇبادا ياللۇغلىنىش قوشۇلۇپ كەلسە ئاغرىيدۇ. كېسەللىك جەريانى ئاستا بولۇپ، بەزىدە يېنىكلەپ، بەزىدە ئېغىرلىشىپ تۇرىدۇ. بالاغەتكە يېتىش دەۋرى ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ئالامىتى يېنىكلەيدۇ ياكى يوقىلىدۇ (چۈنكى بالاغەتكە يېتىش دەۋرىدە ھورمونلارنىڭ ئىشلىنىشى زىيادە كۈچىيىپ كەتكەن بولىدۇ). ئەگەر دانىخورەك تەكرار يۇقۇملانسا، تاتۇق بولۇپ قالىدۇ ـ دە، گۈزەللىككە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

داۋالاش ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى يەڭگىل بولسا داۋالاش ھاجەتسىز، ئۆزلۈكىدىن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا، كېسەللىكنىڭ ئەمەلىي سەۋەبىگە قارىتا چارە قوللىنىش لازىم.

روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن بولغان بولسا بىمارغا قارىتا يامان خىياللارنى كۆپ قىلماسلىق توغرىسىدا تەربىيە ئىشلەپ، ئەرلىك ھورمونىنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئىشلىنىپ چىقىشىنى كونترول قىلىشقا چارە قوللىنىش بىلەن بىرگە، تېرىنىڭ جۈملىدىن تۈك خالتىسىنىڭ مۇداپىئە ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇشقا چارە قوللىنىلىدۇ.

ئاساسلىق داۋالاشتا ياللۇغ قايتۇرۇپ، تېرىنىڭ مۇداپىئە

شۇنداقلا سىرتىدىنمۇ تۆۋەندىكى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

1. شاھتەررە 30 گرام، موزا 10 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 20 گرام، ئەمەن 15 گرام، بىنەپشە، نىلۇپەر، گۇڭگورت ھەر بىرى 10 گرامدىن، مامىرانچىن 15 گرام، قىزىلگۈل، ئانار پوستى، سەرسىبىل ھەر بىرى 10 گرامدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى ھەر بىرى 20 گرامدىن. دورىلارنى قائىدە بويىچە قايناتىپ، سۈيىدە يەرلىك ئورۇننى يۇيۇش ھەمدە لۆڭگىنى دورا سۈيىدە ھۆلدەپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

2. زىغىر، سىيادان، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئۈزۈم ياغىچىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى ئارىلاشتۇرۇپ سىركە بىلەن زىمات قىلىنىدۇ.

3. توغرىغۇ، سىيادان، كىبرىت، سۆگەت گۈلى يوپۇرمىقى قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىش لازىم.

4. تۇخۇم شاكىلىنىڭ ئىچكى پوستى، كۆيدۈرۈلگەن توخۇ سۆڭىكى، ماش ئۇنى، تەنكار، قار لەيلىسى قاتارلىق دورىلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قايناتىپ، سۈيىدە دانىخورەك بار ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

5. يۇمشاق سوقۇلغان يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بىلەن گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

6. چۇچۇكبۇيا يوپۇرمىقىنى قايناتىپ سۈيىدە يۇيۇلىدۇ.

7. سۆگەتگۈل ياكى يۇمغاقسۈت سۈلىرىنى سىركە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

8. بىر نەچچە تال ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى ئېزىپ، تۇخۇم

ئۇيغۇر كىتاب تور بېتى
www.uyghurkitap.com

ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ، كەچتە يۈزگە سۈركەپ، ئەتىگىنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

9. ھەر كۈنى ئەتىگەندە ۋە كەچتە گۈرۈچ يۇغان سۇدا يېرىم يىلغىچە يۈز يۇسا، دانىخورەك ئاستا ـ ئاستا يوقايدۇ.

10. ھەر كۈنى سەھەردە سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ ئىچسە بولىدۇ.

11. 10 تال چىلان، 100 گرام كەرەپشە، 15 گرام كەترانى قاينىتىپ سۈيى ئىچىلىدۇ.

12. ماش ئۇننى قاينىتىپ مەلھەم قىلىپ، كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن دانىخورەك بار جايغا سۈركۈلىدۇ.

13. يۈز دائىم ئىسسىق سۇدا گۈڭگۈرتلۈك سوپۇن بىلەن يۇيۇلىدۇ.

14. رەۋەن، گۈڭگۈرت قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، كەچتە سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن يۈزگە سۈرسە ۋە ئەتىسى ئەتىگىنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

15. يۈز يۇيىدىغان داسقا قايناق سۇ قۇيۇپ يۈز ھوردىتىلىدۇ. ھورنى يۈزگە ئۇدۇل تەگكۈزۈش ئۈچۈن داسنىڭ تۆت ئەتراپى لۆڭگە بىلەن توسۇۋېتىلىدۇ. بىر نەچچە قېتىم شۇنداق قىلغاندىن كېيىن يۈزنى ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. بۇ ئادەتتە ھەپتىدە 3 ~ 2 قېتىم تەكرارلىسا، يۈزنىڭ تەر تۆشۈكچىلىرىنى تازىلىغىلى بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. مايلىق تېرە تىپىدىكى كىشىلەر ئۆزىنىڭ تېرىسىگە ماس كېلىدىغان ئىشقارلىق ياكى گۈڭگۈرتلۈك سوپۇنلارنى ئىشلىتىپ،

دىققەت قىلىش، يۈزنى ئاۋايلاپ يۇيۇش، يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن مايلىق گىرىم بۇيۇملىرىنى سۈركىمەسلىك، دانىخورەكنىڭ خالىغانچە سىقماسلىق كېرەك.

2. داۋالاش جەريانىدا ماي ۋە قەنت تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى يەنى قايماق، تۇخۇم سېرىقى، قوي مېيى، شاكىلات، ناۋات، تورت قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش، يەل قوزغايدىغان، سىڭىشى تەس بولغان ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، ئاچچىقسۇ، زەنجىۋىل، تۇزلىغان بېلىق، لازا ۋە تاماكا، هاراق، ئاچچىق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

3. روھىي جەھەتتىن جىددىيلەشمەسلىك، ئۆزىنى خۇشال- خۇرام تۇتۇش، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن ئاكتىپ شۇغۇللىنىپ، بەدەن ساغلاملىقىنى ئاشۇرۇش كېرەك.

4. كىرسىن، بېنزىن، سىلىقلاش مېيى قاتارلىقلار بىلەن كۆپ ئۇچرىشىدىغان كىشىلەر تېرە ئاسراش مەلھەملىرىنى سۈركىۋېلىپ مەشغۇلات قىلىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

5 . ياغ تەپچىش خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى

ياغ تەپچىش خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى تېرە ماي بەزلىرى كۆپرەك بولغان ئورۇنلار مەسىلەن: باش، يۈز، دۈمبە، قولتۇق، چات قاتارلىق ئورۇنلاردا ئاسان پەيدا بولىدىغان سارغۇچ رەڭلىك قىچىشىدىغان جاھىل خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

ياغ تەپچىش خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى چوڭلار ۋە بوۋاقلاردا كۆرۈلىدىغان بولۇپ، زەخىملىنىش ھەمىشە سىممېترىك ھالدا تېرە ياغ بەزلىرى نىسبەتەن كۆپ بولغان ئورۇنلاردا يۈز بېرىدۇ. يەنى باش، قاش ياكى قاپاق، بۇرۇن، كالپۇك ئېرىقچىسى، قۇلاق كەينى، قولتۇق، تۆش سۆڭەك ئالدى، تارغاق ئارىلىق رايونلىرى قاتارلىق ئورۇنلاردا دەسلەپتە پارچە - پارچە ياكى توپ- توپ بولۇپ، تۈك خالتىلىق دۆڭچە ئەسۋە چىقىدۇ. ئاندىن كېيىن بىرلىشىپ، سۇلۇق ئىششىقلىق سۇس سېرىق قىزىل رەڭلىك داغقا ئايلىنىپ كېتىدۇ. ئۈستىدە مايلىق تەڭگىسىمان قاسىراق ياكى قاقاچ بولىدۇ. چېگرىسى ئېنىق، ئادەتتە سۇلۇق قاپارتقۇ بولمايدۇ. لېكىن مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلىنمىسا شالۋەرەپ سىرغىما سۇيۇقلۇق چىقىپ، ھۆل تەمرەتكىگە ئۆزگىرىپ كېتىدۇ ياكى قوشۇمچە يۇقۇملىنىدۇ. پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، قىزىرىپ كېپەكلىشىشمۇ مۇمكىن. بۇ ياغ تەپچىيدىغان تېرە قىزىرىش

خاراكتېرلىك چېچى چۈشىدۇ.

تېرە تازىلىقىنىڭ ناچار بولۇشى، ھاراق ئىچىش، مايلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، قۇۋۋىتى نەپسانىي بىلەن قۇۋۋىتى تەبىئىي ئاجىزلاش قاتارلىق ئامىللار ياغ تەپچىش خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىنى قوزغىغۇچى ئامىللاردىن ئىبارەت.

داۋالاش بۇ خىل كېسەللىك ئاساسەن بەلغەم خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان بولۇپ، كېسەللىك ماددىسىغا قارىتا تازىلاش چارىسىنى قوللىنىش بىلەن بىرگە قىلقان تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سىرتىدىن ياللۇغ قايتۇرۇش مەقسىتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1. سىرتىدىن ياللۇغ قايتۇرۇپ، توسالغۇلارنى ئېچىش مەقسىتىدە ئىلمان قارا چاي بىلەن كۈندە بىر قېتىم پۈتۈن بەدەن يۇيۇلىدۇ.

2. بىر گرام زەمچىنى بىر لىتىر سۇدا ئېرىتىپ سوۋۇتۇپ سىرتىدىن يۇيۇلىدۇ.

3. شاھتەررە، قارا ھېلىلە، چۆپچىن 21 گرامدىن، موم 15 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئەمەن 21 گرامدىن، ئانار پوستى 10 گرام. دورىلارنى قاينىتىپ سىرتىدىن يۇيۇلىدۇ.

4. ئەگەر تېرە زەخىملەنسە ياكى يىرىڭلىق مۇدۇر پەيدا بولسا 20 گرام زەمچىنى چالا سوقۇپ 600 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ سۈزۈپ سىرتىدىن سۈركۈلىدۇ.

5. ياپۇزنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇزىگە ياكى شۇ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

6. تەرخەمەكنى سىقىپ سۈيىدە كۈندە يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

7. زەمچە، يۇمغاقسۈت ۋە كاپۇردىن ئاز مىقداردا ئېلىپ، سۇدا ئېرىتىپ، يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

مايلىق يېمەكلىكلەر، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەر، ھەددىدىن ئارتۇق تاتلىق يېمەكلىكلەر، ھاراق، تاماكا قاتارلىقلاردىن پەرھىز تۇتۇلىدۇ.

روھىي جىددىيلىكنى يوقىتىش، سىرتىدىن مايلىق سوپۇنلارنى ئىشلىتىشنى چەكلەش، تېرە تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

6. تۇك خالتىسى ياللۇغى

بۇ، تۇك خالتىسى ئېغىزىنىڭ يىرىڭلىق ياللۇغلىنىشى بولۇپ، كۆپىنچە باش، بويۇن، كۆكرەك، كاسا، دۈمبە قاتارلىق ئورۇنلاردا كۆرۈلىدىغان بولۇپ، تۇك خالتىسى ئېغىزىدا كىچىك يىرىڭلىق قاپارتما بولۇپ، ئوتتۇرىسىدىن تۇك تېشىپ چىقىدۇ. ئەتراپىنى ياللۇغلۇق قىزىل ئايلانما ئوراپ تۇرىدۇ. يىرىڭلىق قاپارتما قۇرۇغاندىن كېيىن سېرىق قاقاچ باغلايدۇ. سېرىق قاقاچ چۈشۈپ كەتسە ساقىيىپ يەرلىك ئورۇندا پىگمېنت چۆكمىسى قالىدۇ، ئىز قالمايدۇ. باش تېرىسىدە پەيدا بولۇپ ساقايغاندىن كېيىن چاچ چۈشۈپ تاتۇق قالدۇرسا چاچ چۈشۈش خاراكتېرلىك تۇك خالتىسى ياللۇغى دەپ ئاتىلىدۇ. ساقالدا پەيدا بولغىنى «ساقال يارىسى» دېيىلىدۇ.

ساقال يارىسى كۆپىنچە ھاللاردا پاكىز بولمىغان ئۇستىرا ئارقىلىق ساقال چۈشۈرۈشتىن پەيدا بولىدۇ. بۇرۇن تازىلىقىنىڭ ياخشى بولماسلىقى ۋە توغرا بولمىغان ئۇسۇللار ئارقىلىق بۇرۇن تۈكىنى ئالغاندا تۈك خالتىسىنى زەخىملەندۈرۈپ كېلىپ چىققان تۈك خالتىسى ياللۇغى «بۇرۇن تۈك خالتىسى ياللۇغى» دېيىلىدۇ. ئەگەر بويۇن قىسمىدا بولۇپ، ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچە ۋە تاتۇق تۈگۈنچىلىرىنى ھاسىل قىلسا «تاتۇق خاراكتېرلىك تۈك خالتىسى ياللۇغى» دېيىلىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەللىك كۆپىنچە قان خىلتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىپ، قان ئايلىنىش ئارقىلىق تۈك خالتىسى ۋە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئەتراپتىكى توقۇلمىلارغا تەسىر قىلىپ بۇزۇشىدىن كېلىپ چىقىدىغان بولۇپ، قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش مەقسىتىدە ئىچىدىن دورا ئىچكۈزۈش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

سىرتىدىن قىچىشىنى توختىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش مەقسىتىدە شاھتەررىدىن 25 گرام، خەشخاش پوستىدىن 20 گرام، چۆپچىنىدىن 15 گرام، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن 15 گرام، موزىدىن 10 گرام، رەۋەندىن 10 گرام، فۇپەلدىن 10 گرام ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتقىپ يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

تېرە زەخمىسى قورۇشقاندىن كېيىن رەۋغىنى كىبرىت سۈركىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

شەخسىي تازىلىققا دىققەت قىلىش، ئۇستىرا، لۆڭگە قاتارلىق تۇرمۇش بۇيۇملىرىنى ئورتاق ئىشلەتمەسلىك لازىم.

قاننى قىزىتقۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى، كۆچلۈك غىدىقلىغۇچى غىزالارنى ئىستېمال قىلماسلىق ھەمدە بەلغەمنى كۆپەيتكۈچى ھۆل سوغۇق غىزالارنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلماي، يېمەك - ئىچمەكنى مىزاجغا ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

7. چاچ چۈشۈش

نورمال فىزىئولوگىيىلىك ئەھۋالدا چاچلار توختىماي ئۆسۈپ تۇرىدۇ ۋە مۇۋاپىق مىقداردا چۈشۈپ تۇرىدۇ. بىراق بەزىبىر دورا، فىزىكىلىق ئامىللار ھەمدە روھىي ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندا چاچ كۆرۈنەرلىك چۈشىدۇ.

دورىغا سەزگۈرلۈكتىن چاچ چۈشۈش: نۇرغۇن راك كېسەللىكىگە قارشى دورىلار چاچ چۈشۈشنى پەيدا قىلىدۇ.

فىزىكىلىق ئامىللار يەنى رېنتگېن نۇرىغا كۆپ چۈشۈش چاچ چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

دورا بىلەن رېنتگېن نۇرىنىڭ مىقدارى زىيادە ئارتىپ كەتسە، تۇك بېزى ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلىشىگە سەۋەبچى بولۇپ، چاچ چۈشۈپ ئەسلىگە قايتالمايدۇ.

قورقۇپ كېتىش، ھەسرەت چېكىش، ئەنسىرەش، خامۇشلۇق قاتارلىق روھىي، نېرۋا ئامىللار تەسىرىدىمۇ چاچ چۈشىدۇ.

ئۇندىن باشقا، ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر يەنى ئۆتكۈر يۇقۇملىنىش قوشۇلۇپ كەلگەن كېزىك، ئىسكارلاتىنا، ئۆپكە ياللۇغى، مېڭە پەردە ياللۇغى قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولغانلارنىڭ كۆپ ساندىكىلىرىدە 4 ~ 3 ئايدىن كېيىن چاچ چۈشۈشكە باشلاپ، 4 ~ 3 ئاي داۋاملىشىپ، كېيىن چۈشكەن چاچ يەنە قايتا ئۆسۈپ تەدرىجىي تولۇقلىنىدۇ. ئاياللاردا تۇغۇپ 20 ~ 4 ھەپتە ئارىلىقىدا ئىچكى ئاجراتما تەسىرىگە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇچرىغانلىق سەۋەبلىك چېچى كۆرۈنەرلىك چۈشىدۇ.

داۋالاش چاچ چۈشۈشنى داۋالىغاندا ئالدى بىلەن چاچ چۈشۈشنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاش، توغۇتتىن كېيىنكى ۋە قىزىتمىلىق كېسەللىكتىن كېيىنكى چاچ چۈشۈش ۋاقىتلىق بولۇپ، داۋالاش ئېلىپ بارمىغاندىمۇ ئۆزى ئۆسۈپ تولۇقلىنىدۇ.

دورا سەۋەبىدىن چاچ چۈشكەن بولسا دورىنى دەرھال توختىتىش كېرەك. چۈنكى مۇتلەق كۆپ ساندىكى دورا كەلتۈرۈپ چىقارغان چاچ چۈشۈش ۋاقىتلىق بولىدۇ. لېكىن راك كېسەللىكىگە قارشى دورىلار كەلتۈرۈپ چىقارغان چاچ چۈشۈشنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ داۋالاش ئۈنۈمىگە تەسىر كۆرسەتمىگەن ئاساستا دورا مىقدارىنى مۇۋاپىق تەڭشەش لازىم.

روھىي، نېرۋا ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقارغان چاچ چۈشۈشتە كۆڭۈلنى ئازادە تۇتۇش، بەدەن چېنىقتۇرۇپ، تەن ساپاسىنى ئۆستۈرۈش، يېمەكلىككە دىققەت قىلىپ، باش قىسمىنى پاكىز تۇتۇش ۋە چاچ ئۆستۈرىدىغان دورىلارنى، يەنى مۇرەككەپ ۋىتامىن B ۋە ۋىتامىن E ئىستېمال قىلىپ چاچنىڭ ۋاقىتسىز چۈشۈشىدىن ساقلىنىش لازىم. چاچ چۈشۈشنى تىزگىنلەيدىغان ۋە چاچ ئۆستۈرىدىغان رېتسېپلار تۆۋەندىكىچە:

1. خام زەنجىۋىلنى بىر كۈندە ئىككى قېتىم باشقا سۈرسە بولىدۇ.

2. 150 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا 200 مىللىلىتىر ئىسسىق سۇ قوشۇپ، كۈندە بىر قېتىم باش يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

3. تۇز سۈيىدە باش يۇيۇشنى ئۇزۇن مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە ئازايتقىلى بولىدۇ.

4 . بادام، ئۆرۈك، ياڭاق مېغىزلىرىنى كۆيدۈرۈپ، يېغىنى چىقىرىپ باشقا سۇركەش، ئوسما، خېنە سۇلىرىنى چىقىرىپ باشنى يۇيۇپ بېرىش چاچ چۈشۈشنى داۋالايدۇ.

5 . خام قارا كۇنجۇت، پىشۇرۇلغان قارا پۇرچاق ۋە ياڭاق مېغىزىنى كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن ئۇدا ئۈچ ئاي يەپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

6. ساپ توخۇ مېيىدا شورپا قىلىپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

7. پوستى سۆسۈن رەڭلىك سامساق سۈيى بىلەن گلىتسىرىننى 3:2 نىسبەت بويىچە ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان سۇدا باش يۇغاندىن كېيىن چاچ چۈشۈپ كەتكەن جايغا ھەر كۈنى ئىككى قېتىم سۈرسە بولىدۇ. ئېغىرراق بولسا كۈندە ئۈچ قېتىم سۈرسىمۇ بولىدۇ (دورىنى ئۇزۇن ساقلىغىلى بولمايدۇ، ئۇنى ئىشلەتكەندە ئەتراپتىكى ساغلام تېرىگە سۈرمەسلىك كېرەك).

8 . 10 گرام ئۈچلۈق قىزىلمۇچنى 60° لۇق 50 مىللىلىتىر ئاق ھاراققا 10 كۈن چىلاپ قىزىلمۇچنى سۈزۈۋېتىپ، ھەر كۈنى دورا سۈيۇقلۇقىنى چاچ چۈشكەن جايغا بىر نەچچە قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

8. چاچ ۋاقىتسىز ئاقىرىش

چاچ يىلتىزىنىڭ ئىچكى قىسمىدا قارا رەڭ پىگمېنت ھۈجەيرىسى بار بولۇپ، ئۇنىڭ قارا پىگمېنت ئىشلەپچىقىرىش ۋە قارا پىگمېنت دانچىلىرىنى بىرىكتۈرۈش ئىقتىدارى بار. تۈك يىلىك ماددىسى، تۈك پوستلاق ماددىسى، تۈك كىچىك پوستلىقى ۋە تۈك يىلتىزىدىن ئىبارەت تۆت خىل ھۈجەيرىگە تايىنىدۇ. بىراق پەقەت تۈك يىلىك ماددىسى بىلەن تۈك پوستلاق ماددىسىدا بۇ خىل قارا پىگمېنت ھۈجەيرە دانچىلىرى بولىدۇ. چاچ رەڭگىنىڭ قارا بولۇشى مانا مۇشۇنىڭدىن كەلگەن. قارا پىگمېنت ھۈجەيرىسى بولسا ئامىنو كىسلاتاسىدىكى بىر خىل تىروزىن دېگەن ماددا بولۇپ، قارا پىگمېنت ھۈجەيرىسى ئىچىدىكى تىروزىنىنىڭ بىر قاتار ئۆزگىرىشى ئارقىلىق، ئەڭ ئاخىرىدا قارا پىگمېنت ھاسىل بولىدۇ. بۇ بىر قاتار ئۆزگىرىش جەريانىدا مىس ئىئونى بىلەن سىنك ئىئونىدىن ئىبارەت مىكرو ئېلېمېنتلارمۇ مۇھىم رول ئوينايدۇ. قارا پىگمېنتنى ھاسىل قىلىشى ئازىيىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تۈك غولىدىكى قارا پىگمېنت دانچىلىرىمۇ ئازىيىپ، چاچنىڭ رەڭگى سۇسلىشىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئاقىرىدۇ. ئېلېكترونلۇق مىكروسكوپتا تەكشۈرگەندە چاچ رەڭگى سۇسلىشىپ كەتكەن تۈك شارچە قىسمىدا گەرچە نورغۇنلىغان قارا پىگمېنت ھۈجەيرىسى بولسىمۇ، بۇ ھۈجەيرىلەر ئارىسىدا يەنىلا نورمال قارا پىگمېنتنىڭ بارلىقى، بىراق بەزى ھۈجەيرە پلازمىسىدا كۆپ ساندىكى قورۇق پۈۋەكچىلىرىنىڭ

ساقلانغانلىقى، ئاقىرىپ كەتكەن چاچنىڭ تۈك شارچىسىدىكى قارا پىگمېنتلارنىڭ ناھايىتى ئاز ياكى يوقالغانلىقى بايقىلىدۇ.

مەملىكىتىمىزدە 50 ~ 40 ياشتىكىلەردە تەدرىجىي ئاق چاچ پەيدا بولىدۇ ۋە كۆپىنچە ئىككى چېكىسىدىن باشلىنىدۇ. ئاندىن تەدرىجىي كۆپىيىپ نەچچە يىللاردىن كېيىن پۈتۈن چېچى ئاقىرىپ كېتىدۇ. بىراق يەنە بىر قىسىم ئادەملەر 90 ياشقا كىرگەندىمۇ بىر قىسىم چاچ ساقلىنىپ قالىدۇ. ياشانغان ئادەملەرنىڭ چېچى ئاقارغاندىن باشقا يەنە ساقال، بۇرۇت، بۇرۇن تۈكى ۋە ئەۋرەت تۈكىمۇ ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئاقىرىدۇ. قولتۇق تۈكى ئادەتتە ئاقارمايدۇ. ياشانغانلاردىكى چاچ ئاقىرىش گەرچە قېرىغانلىقنىڭ ئالامىتى بولسىمۇ، بىراق تېرە، ئىچكى ئەزا ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلىشىشى ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭلاشقا بەزى ياشانغانلارنىڭ چاچ - ساقىلى گەرچە ئاقىرىپ كەتكەن بولسىمۇ روھىي ھالىتى كۆتۈرەڭگۈ، ئۆزى تېتىك ھەم ساغلام بولىدۇ. ئەمما يەنە بىر قىسىم كىشىلەرنىڭ چېچىغا ئاق كىرمىگەن بولسىمۇ، مېڭىشى قىيىنلىشىپ، قېرىلىق يەتكەن بولىدۇ. بەزى كىشىلەر ياش تۇرۇپلا چېچى ئاقىرىپ كېتىدۇ. بۇ ئىرسىيەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغاندىن كېيىن تاشقىرى روھىي ئامىللار، ئوزۇقلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىقىدىن تۈك بېزىگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئىچكى ئاجرىتىپ چىقىرىشنىڭ توسالغۇغا ئۇچرىشى ھەم پۈتۈن بەدەندىكى سوزۇلما كېسەللىكلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

داۋالاش چاچنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىشى كۆپىنچە ياشانغانلاردىكى فىزىئولوگىيىلىك ئۆزگىرىش بولۇپ، ئالاھىدە داۋالاش ئۇسۇلى يوق. ئىرسىيەت سەۋەبىدىن بولغان چاچ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاغرىشنى ئاساسەن داۋالىغىلى بولمايدۇ.

داۋالاشتا كېسەللىك ئامىللىرىنى داۋالىغاندىن سىرت، يەنە ئۇزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش كېرەك. چۈنكى ئاقسىل كەمچىل بولۇش ۋە ئۇزۇقلۇق زىيادە ناچار بولۇش ۋە بۇ ئارقىلىق تۈك بېزىگە ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن چاچ ئاغرىش كۆرۈلىدۇ.

شۇڭلاشقا مۇۋاپىق ئۇزۇقلاندۇرۇش بىلەن بىرلەشتۈرۈپ داۋالىغاندا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

تۆۋەندىكى نۇسخىلارنىڭ چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى، ئېلىشتا ۋە تىزگىنلەشتە ئۈنۈمى خېلىلا ياخشى.

1. بىر تال تۇخۇم، ئىككى دانە ياڭاق يېيىشنى داۋاملاشتۇرسا (كۈندە) داۋالاش ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

2. قارا كۈنجۈت بىلەن يېڭى ئۈجمىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 250 گرامنى ئېزىپ، ئاندىن ئازراق ھەسەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەڭشىگەندىن كېيىن بوتۇلكىغا قاچىلاپ قويۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىش.

3. يېڭى ئۈجمىدىن 1 كىلوگرام (ياكى قۇرۇتۇلغان ئۈجمىدىن 500 گرام) نى پاكىز يۇغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ قاينىتىلىدۇ. ھەمدە ھەر 30 مىنۇتتا بىر قېتىم قاينىغان سۇنى ئېلىپ ئاندىن يەنە سۇ قويۇپ قاينىتىلىدۇ. ئۇنى جەمئىي ئىككى قېتىم ئالسا بولىدۇ. ئىككى قېتىملىق قاينىغان سۈيى قوشۇلۇپ ياكى شىلىمشىق ھالەتكە كەلگەنگە قەدەر سۇس ئوتتا يەنە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن 300 گرام ھەسەل قوشۇپ، قاينىغاندىن كېيىن ئوت ئۆچۈرۈۋېتىلىدۇ. سوۋۇغاندىن كېيىن كۈندە ئىككى قېتىم بىر قوشۇقتىن قايناق سۇدا ئېرىتىپ

ئىچىلىدۇ.
4. قارا كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن قورۇپ، ئېزىپ تالقان قىلىپ تەڭ مىقداردا شېكەر قوشۇپ، بوتۇلكىغا قاچىلاپ، كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە قايناق سۇغا ئىككى قوشۇق سېلىپ تەڭشەپ ئىچسە بولىدۇ.
5. 25 گرام قارا كۈنجۈت بىلەن 50 گرام گۈرۈچنى قاينىتىپ، دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ.
6. ئۈجمە يوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، تۆت ھەسسە قارا كۈنجۈت تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ 10 گرامدىن كۈمىلاچ تەييارلاپ، كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىلمان چاي بىلەن بىر تال ئىچسە بولىدۇ.
7. 150 گرام قارا پۇرچاقنا ئازراق تۇز قوشۇپ قايتا - قايتا ھوردىتىپ ۋە قايتا - قايتا قۇرۇتقاندىن كېيىن، بوتۇلكىغا سېلىپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرام چايناپ تۇز بىلەن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.
8. ياڭاق مېغىزىنى سۇغا ئۈچ كېچە - كۈندۈز چىلاپ، سۇدىن ئالغاندىن كېيىن، پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ، قىزىتىلغان قازاندا ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇغاندىن كېيىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 تالدىن ئۇدا ئۈچ ئاي ئەتراپىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.
يەنە بىر رېتسېپ: قارا ھېلىلە، ئامىلە، كابول ھېلىلىسى، بەدىيان قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ، چىلاشقۇدەك سۇغا بىر كېچە چىلاپ قاينىتىپ، دورىلارنىڭ تەمى سۇغا چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ سۇيىدە خېنە، ئۇسما قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، ئىككى

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

كۈندە بىر قېتىم چاچ يۇيۇش، كېيىن يەرلىك ئورۇنغا خام زەنجىۋىل سۈركەش.

9. 100 گرام كۆپ يوپۇرماقلىق قامچىئوت بىلەن ئىككى تۇخۇمنى بىرلىكتە پىشۇرۇپ، تۇخۇم پىشقاندىن كېيىن شاكىلىنى ئېلىۋېتىپ يەنە 15 مىنۇت پىشۇرۇپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ يەنە بىر ئاز قايىتىنىپ، ھەپتىدە 2 ~ 1 قېتىم تۇخۇمنى يەپ، شورپىسىنى ئىچىپ بەرسە، 2 ~ 1 ئايدىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

10. ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ۋە ئەتىگەندە ئورنىمىزدىن تۇرغاندىن كېيىن كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماق بىلەن باش تېرىسىگە كىچىك چەمبەر سىزىپ، باش تېرىسىنى ئۇۋۇلايمىز (ئاۋۋال پېشانىدىن تارتىپ باش چوققىسى ئارقىلىق گەدەنگىچە، ئاندىن پېشانىدىن تارتىپ ئىككى چېكە ئارقىلىق گەدەنگىچە) ھەر قېتىم 2 ~ 1 مىنۇت ئۇۋۇلاپ، ھەر مىنۇتتا 40 ~ 30 قېتىم ئايلاندۇرىمىز. ئاندىن ئاستا ـ ئاستا 10 ~ 5 مىنۇتقا ئۇزارتىمىز. ھەر مىنۇتتىكى ئايلاندۇرۇش قېتىم سانىنىمۇ كۆپەيتىمىز، ئۇۋۇلىغاندا كۈچ مۇۋاپىق، تەكشى بولۇش لازىم. ئۇزۇنغىچە ئۇۋۇلاپ بەرسە ئاق چاچ ئازىيىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى باشقا ئۇسۇللار بىلەن بىرلەشتۈرگەندە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

9. قاش چۈشۈش

قاشنىڭ تەبىئىي چۈشۈپ كېتىشى ۋە قايتا ئۆسۈشى نورمال فىزىئولوگىيىلىك ھادىسە. بىراق ئادەم بەدىنى مەلۇم خىل تېرە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش، قالقانسىمانبەزنىڭ ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كېتىش، تۈك ئۆستۈرگۈچى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تولۇق يېتىشمەسلىكى، يەنى مىكرو ئېلېمېنت — سىنك كەمچىل بولۇش، ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشى، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرى ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ غالىپ كېلىشى، تەپ كېسەللىكلىرىدىن كېيىنكى بەدەن تۈكلىرى چۈشۈش قاتارلىق ئامىللار تۈپەيلىدىن قاش چۈشىدۇ. بەزى كىشىلەردە ماخاۋ كېسىلى (جوزام) تۈپەيلىدىن قاش، كىرپىكلەر چۈشۈپ كېتىدۇ.

داۋالاش: قاش چۈشۈشنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ، سەۋەبكە قارىتا چارە كۆرۈلىدۇ. ئەگەر قاش چۈشۈش مەلۇم خىل تېرە كېسەللىكىدىن كۆرۈلگەن بولسا شۇ خىل كېسەللىككە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىپ، كېسەللىكنى ساقايتىپ، قاشنى پەيدىنپەي ئۆستۈرۈشكە چارە كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر قالقانسىمانبەز خىزمىتى تۆۋەنلەپ كېتىشتىن بولغان بولسا، يودلۇق تۇز ئىشلىتىپ، تەركىبىدە يود مول بولغان لامىنارىيە، بېلىق، كەرەپشە، دېڭىز يوسۇنى قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى يېگەندە، قالقانسىمانبەزنىڭ نورمال ئىقتىدارى ئەسلىگە كېلىپ قاشنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئەگەر قاشنىڭ چۈشۈشى سىنكىنىڭ كەمچىل بولۇشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، تەركىبىدە سىنك مول بولغان يېمەكلىكلەردىن ھايۋانات جىگىرى، بېلىق، مايسىز گۆش، ھەمدە ياڭاق، خاسىڭ قاتارلىقلارنى كۆپرەك يېيىش ھەمدە 500 گرام قارا پۇرچاقنى 100 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ سۇس ئوتتا قايناتىپ، سۇۋۇغاندىن كېيىن ئازراق تۇز سېلىپ، بوتۇلكىغا قاچىلاپ قويۇپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلسىمۇ ئۈنۈمى خېلىلا ياخشى بولىدۇ. ئەگەر ھۆللۈكىنىڭ زىيادە تەسىرىدىن بولغان بولسا، ماددىنغا قارىتا تازىلاش چارىسىنى قوللىنىش بىلەن بىرگە سىرتقى جەھەتتىن كوھلى روشنانىينى قاشقا سۈركەپ بېرىش كېرەك. قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغانلارنى ھۆللەشتۈرۈش ئۈچۈن زەيتۇن يېغى، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش كېرەك.

خەلق ئارىسىدا يەنە تۆۋەندىكىدەك ئورتاق ئىشلىتىلىدىغان قاش ئۆستۈرۈش ئۇسۇلىمۇ بار.

1. خام زەنجىۋىلنى قاش تېرىسىگە سۈركەش ئارقىلىق قاشنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ.

2. ئوسما قويۇش.

3. شاپتۇل ئۇرۇقچىسى مېغىزىنى كۆيدۈرۈپ قاشقا سۈركەش.

4. بىر كېچە تۇرغان چاينى چوتكا بىلەن قاشقا سۈرسىمۇ قاش چۈشۈشكە مەنپەئەتلىك.

10. كىرپىك چۈشۈش

كىرپىك چۈشۈش — كىرپىكنىڭ ئىچكى ھەم تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۇخشىمىغان دەرىجىدە تۆكۈلۈشىگە قارىتىلغان بولۇپ، كىرپىك چۈشۈش كۆپىنچە تۇك ئۆستۈرگۈچى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تولۇق يېتىشمەسلىكى، ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشى، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرى ياكى قۇرۇقلۇقنىڭ غالىپ بولۇشى، قاپاق گىرۋەكلىرىنىڭ كېسەللىنىشى، تەپ كېسەللىكلىرىدىن كېيىنكى بەدەن تۈكلىرىنىڭ تۆكۈلۈشى، كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان گىرىم بۇيۇملىرىنى نامۇۋاپىق ئىشلىتىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزى كىشىلەردە ماخاۋ كېسىلى (جوزام) بىلەن كېسەللەنگەندە قاش - كىرپىك تۆكۈلۈپ كېتىدۇ.

ھۆللۈك ئېشىپ كەتكەندە ھېچقانداق بەلگە كۆرۈلمەيدۇ. قۇرۇقلۇقتىن بولغان بولسا قاپاق چۆرىسى قىچىشىش، قىزىرىش، كېپەكلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

كىرپىك تۆكۈلۈپ شالاڭلىشىپ كېتىش، كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچىگە تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن، بەلكى ھۆسن گۈزەللىكىگىمۇ بەلگىلىك دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش سەۋەبىگە قارىتا چارە كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان بولسا بەلغەم ماددىسىنى تازىلاش مەقسىتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. سىرتىدىن كوھلى روشنايىنى كىرپىككە تارتىشقا بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكتىن بولغانلارنى ھۆللەشتۇرۇش ئۈچۈن زەيتۇن يېغى، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلىنىدۇ.

ئەگەر كىرپىك تۆكۈلۈش تەپ كېسەللىكلىرىدىن كېيىنكى بەدەن تۈكلىرى تۆكۈلۈش كېسەللىكىدىن بولغان بولسا، خورما ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ، سۇمبۇل، لاجۇۋەرد، كۈندۈر تۈتۈنىنى ئېھتىياجغا لايىق ئارىلاشتۇرۇپ كىرپىك ئۈستىگە سۈركەش لازىم.

11. قاپاق ساڭگىلاش

فىزىئولوگىيىلىك ئەھۋالدا ئاياللار 45 ياشلارغا كىرگەندە ئېغىز ئەتراپىدىكى، پېشانىسىدىكى، كۆز ئەتراپىدىكى قورۇقلار بارغانسېرى قېنىقلىشىپ بارىدۇ. ھەتتا تېرىنىڭ ئېلاستىكلىقىمۇ يوقايدۇ. بولۇپمۇ قاپاق ساڭگىلاش كۆرۈنەرلىك بولۇپ، ئېڭەكمۇ ساڭگىلاشقا باشلايدۇ.

ئۇندىن باشقا، قاپاق بىرىكتۈرگۈچى توقۇلمىلىرىنىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ كېتىش، بۆرەكتە كېسەللىك پەيدا بولۇش، ھامىلىدارلىق مەزگىلى، ياخشى ئۇخلىيالماسلىق ياكى تونەش، ھارغىنلىق قاتارلىقلار ۋە كۆزگە قالايمىقان گىرىم قىلىش، قاپاقنى، كۆزنى كۇچەپ سۈرتۈش، قاشنى قالايمىقان يۇلۇش قاتارلىق ئەھۋاللار ئاستىدىمۇ ئۇستۇنكى قاپاقنى تۇرگۇچى مۇسكۇلنىڭ ئىقتىدارى تولۇق بولماسلىقتىن ياكى پۇتۇنلەي يوقىلىشنى پەيدا قىلىپ قاپاق ساڭگىلاش كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش قاپاق ساڭگىلاشنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن سەۋەبىنى تېپىپ چىقىش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، كېسەللىكنى داۋالىسا قاپاق ساڭگىلاش پەيدىنپەي ئەسلىگە كېلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىقتىن بولغان بولسا يېتەرلىك ئۇخلاش ۋە ئۇيقۇنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىش لازىم. قاپاقنى دائىم ئۇۋۇلاپ، مۇسكۇل ھەرىكىتىنى جانلاندۇرۇش ئارقىلىق قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈش لازىم.

ئەگەر زىيادە ھۆللۈك تەسىرىدىن بولغان بولسا بەلغەم

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خىلىتىگە قارىتا تازىلاش چارىسى قوللىنىلىدۇ.

تۆۋەندىكى سىرتىدىن ئىشلىتىدىغان دورىلارنىڭمۇ ئۈنۈمى خېلىلا ياخشى.

1. بوز بۇغىنى سۇ بىلەن سۈركەپ سۈيىنى قاپاققا سۈركەش لازىم.

2. قۇندۇز قەھرىدىن 2 گرام ئېلىپ، يۇمشاق يانجىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاز - ئازدىن قاپاققا چېپىش لازىم.

3. زەمچىدىن 0.2 گرامنى ئەرقى گۈلدە ئېرىتىپ، ۋاقتى- ۋاقتىدا مورمەككى، زەپەرلەردىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، ئەرقى شوخلىدا ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قاپاق ۋە پېشانىگە چېپىلىدۇ.

4. زەمچە، موزا، سۇماق، شۇمشا قاتارلىق دورىلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئەرقى گۈلدە ئېزىپ قاپاققا چېپىلىدۇ.

5. سەبرى، ئاقاقىيا، مورمەككى قاتارلىقلارنى پېشانىگە ۋە قاپاققا زىمات قىلىپ چېپىش لازىم.

6. بەسباسىنى يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاپاققا چېپىلىدۇ.

7. قۇستە تەلخ 1 سەر، قارىمۇچ، پەرپىيۇن 2 مىسقالدىن، ئاقىرقەرھا 4 مىسقال، قۇندۇز قەھرى 4.5 مىسقال، زەيتۇن يېغىدىن 5 سەر ئېلىپ، قۇستە، ئاقىرقەرھا، قارىمۇچنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە مۇسەللەسكە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا زەيتۇن يېغى قوشۇلىدۇ. قايناپ يېغى قالغاندا پەرفىيۇن، قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ قازاننى چۆشۈرۈش بىلەن تەڭ ياغقا سېلىپ، ياخشى

ئاربلاشتۇرۇپ ياغ تەييارلاپ قاپاق ياغلىنىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى ئۇسۇللاردا داۋالىسىمۇ ئۇزۇنغىچە ساقايمىغانلارنى بولۇپمۇ تۇغما خاراكتېرلىك قاپاق ساڭگىلاشنى مەخسۇس دەستىكارلىق تۇزەش ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەمما قاپاق قۇۋۋەتسىزلەنگەنلىكتىن پەيدا بولغان قاپاق ساڭگىلاشنى دەستىكارلىق ئۇسۇلى بىلەن داۋالىغىلى بولمايدۇ.

www.uyghurkitap.com

12. قاپاق سېرىق سۆگىلى

قاپاق سېرىق سۆگىلى كۆپ ئۇچرايدىغان بىر خىل ئۆسمە بولۇپ، سىممېترىك ھالدا قاپاقنىڭ ئىككى يېنىغا چىقىدۇ. بولۇپمۇ ئاياللارنىڭ قاپىقىنىڭ ئىچكى يېنىغا چىقىپ، ئۇزۇن مۇددەت چۇشۇپ كەتمەي تۇرىدۇ. گەرچە ئۇزىگە سېزىلىدىغان ئالامەتلەر بولمىسىمۇ بىراق ئادەمنىڭ ھۆسنىگە بولغان تەسىرى چوڭ بولىدۇ. دەسلەپتە ئۇ يىگنىنىڭ ئۇچىچىلىك كېلىدىغان سۇس سېرىق، كىچىك توچكا بولۇپ، كېيىن بارا ــ بارا يوغىناپ ۋە تومپىيىپ چىقىپ، سېرىق رەڭلىك، ياپىلاق، يۇمشاق داغ پارچىسىغا ئايلىنىدۇ. چوڭ ــ كىچىكلىكى تېرىقچىلىك، دادۇرچىلىك ياكى ئۇنىڭدىنمۇ چوڭراق بولىدۇ. بەزىدە قاپاقنىڭ يېرىمىنى قاپلايدۇ. ھەتتا ئاستى ــ ئۇستى قاپاقلارنىڭ سىرتقى يېنىغا تەدرىجىي تارىلىپ ئات تاقىسى شەكلىدە كېڭىيىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللاردا بولۇپمۇ جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەردە كۆپرەك بولىدۇ.

داۋالاش بۇ ئاساسەن قويۇق، غەلىتە ماددىلارنىڭ يەرلىك ئورۇن توقۇلمىلىرىغا ئورۇنلىشىپ غىدىقلاش نەتىجىسىدە شەكىللەنگەن بولغاچقا، ماددىنى تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىرگە تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتكەندە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

1 . بابۇنە، ئىكلىلمىلىك، سېرىقچېچەك قاتارلىق ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلارنى مۇۋاپىق نىسبەتتە ئېلىپ قاينىتىپ،

سۈيىگە لۆڭگىنى چىلاپ كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ھەمدە سۈيىنى قاپاققا سۈركەش لازىم.

2. زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن ئەنزىروت 15 گرام، تۆگىتاپان يوپۇرمىقى 6 گرام، سەئدى، زەپەر، رۇسۇت، قىزىلگۈل ئۇرۇقى ھەر بىرى 2 گرامدىن، ئەپيۇن 3 گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتىش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

قويۇق، تەمسىز تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، ئاسان سىڭىدىغان، ئىچىنى بوشىتىدىغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش، ھەر خىل قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى ئىستېمال قىلىش، دائىم مۇنچىغا چۈشۈپ تۇرۇش لازىم.

www.uyghurkitap.com

13. كۆزگە ئاق چۈشۈش

نورمال بولغان كۆز گۆھىرى رەڭسىز، سۈزۈك بولۇپ، ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كۆز مۈڭگۈز پەردىسىگە بىر خىل ئاق پەردە چۈشۈش بىلەن يۇقىرىقى ھالەت ئۆزگىرىپ تۇتۇقلىشىش كۆرۈلۈپ، كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ، كۆرۈش خىزمىتىگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ كۆزگە ئاق چۈشۈش دېيىلىدۇ.

كۆزگە ئاق چۈشۈش بىرلەمچى (تۇغما) خاراكتېرلىك كۆزگە ئاق چۈشۈش ۋە ئىككىلەمچى (كېيىن پەيدا بولىدىغان) خاراكتېرلىك كۆزگە ئاق چۈشۈشتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. بىرلەمچى خاراكتېرلىك كۆزگە ئاق چۈشۈش بوۋاق بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان بولۇپ، ئىرسىيەت، ئانا تېنىنىڭ ئوزۇقلۇق جەھەتتىكى تەڭپۇڭسىزلىقى، يۇقۇملىنىش (سۆزنەك كېسىلى بار ئانىدىن تۇغۇلغان بالىلارنىڭ كۆزنىگە ۋاقتىدا داۋا قىلماسلىق) قاتارلىقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

تۇغما خاراكتېرلىك كۆزگە ئاق چۈشۈشتە بالا تۇغۇلۇشى بىلەنلا كۆز قارىچۇقى ئىچىدە كۆكۈش رەڭلىك ماددىنىڭ بارلىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. تۇغۇلۇپ نەچچە يىلدىن كېيىن پەيدا بولىدىغانلىرىمۇ بار. كۆپىنچە ئىككىلا كۆزدە بولىدۇ. ئادەتتە جىم تۇرىدۇ. بەزىلىرى ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ تەرەققىي قىلىدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىگە بولغان تەسىرى ماددىنىڭ دەرىجىسىگە ۋە ئورنىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

ئەگەر ئاق كۆز گۆھىرىنىڭ مەركىزىگە چۈشسە، كۆرۈش قۇۋۋىتىگە تېخىمۇ چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئىككىلەمچى خاراكتېرلىك كۆزگە ئاق چۈشۈش:

1) قېرىلىقتىن كۆزگە ئاق چۈشۈش: بۇ كۆپىنچە 50 ياش ئەتراپىدىكى كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغان بولۇپ، كېسەللىك ئادەتتە ئىككىلا كۆزدە بىرلا ۋاقىتتا ياكى ئىلگىرى ـ كېيىن پەيدا بولىدۇ. بۇ قېرىلىقتىكى چېكىنىش ھادىسىسى ياكى ئىرسىيەت ۋە ئۇلترا بىنەپشە نۇرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. دەسلەپكى باسقۇچتا تۇتۇقلىشىش تارقاق بولۇپ يەرلىك ئورۇندىلا چەكلىنىدۇ. كۆز گۆھىرى ئەتراپىدا بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ. ھەتتا پۈتۈنلەي تۇتۇقلىشىپ، قارىچۇقنى پۈتۈنلەي ئاق قاپلاپ كېتىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ، يالغۇز كۆرسەتكەن سانىنى، قول ھەرىكىتىنى ياكى كۈن نۇرىنىلا كۆرەلەيدۇ.

2) تاشقى زەخىملىنىشتىن بولغان كۆزگە ئاق چۈشۈش: بۇ كۆز ئالمىسىنىڭ سوقۇلۇپ، تېشىلىپ ياكى رادىئوئاكتىپلىق زەخىملىنىش كەلتۈرۈپ چىقارغان كۆز گۆھىرىنىڭ سىلكىنىشكە ئۇچراپ تۇتۇقلىشىش ياكى تاشقى زەربە تەسىرىدىن ياش خالتىسى سىيرىلىپ، دالانچە سۈيى كىرىپ كېتىشتىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇندىن باشقا يەنە كۆزنىڭ ھەر خىل زەخىملىنىشلىرى (كۆز ئەتراپىغا قىزىل چېچەك ۋە باشقا جاراھەتلەر چىقىش)، كۆز ھەرقايسى پەردىلىرىنىڭ ياللۇغلىرى، مۈڭگۈز پەردىنىڭ يىرىڭلىق جاراھەتتى قاتارلىقلارنى ۋاقتىدا داۋالىماسلىق ياكى داۋالاشتىكى خاتالىقلار تۈپەيلىدىن كۆزنى ئۆزۈنچە ئاچالماي، يۇمۇپ يۈرۈش نەتىجىسىدە قويۇق بۇزۇق ماددا مۈڭگۈز پەردىدە توختاپ قېلىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

3) ئەگەشمە كۆزگە ئاق چۈشۈش:

كۆزنىڭ يەرلىك قىسمى (ئېغىر دەرىجىدىكى يېقىننى كۆرۈش كېسىلى) ئومۇمەن، بەدەن كېسەللىكلىرى سەۋەبىدىن كۆز گۆھىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشىنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئارقىلىق كۆزگە ئاق چۈشۈش پەيدا بولىدۇ. ئۇندىن باشقا باش ئاغرىقى، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)، قەنت سىيىش كېسىلى، تېرە كېسەللىكلىرى ۋە كەسپىي كېسەللىكلەر (ئەينەكچىلىك) قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مۆڭگۈز پەردىگە بۇزۇق ماددا تەسىر قىلىپ كۆزگە ئاق چۈشۈشنى پەيدا قىلىدۇ.

ئومۇمەن، كۆزگە ئاق چۈشۈشنىڭ ئىككىلەمچى خاراكتېرىدىكىسى كۆپ ئۇچرايدۇ. كۆپىنچە ئىككىلا كۆزگە ئاق چۈشىدۇ. پەقەت ئاقنىڭ ئىلگىرى - كېيىن چۈشۈش مەسىلىسىدىلا ئىبارەت. ئاق پەقەت بىرلا كۆزدە ئۇزۇن مۇددەتكىچە بولسا كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبنىڭ تېخى مەۋجۇتلۇقىنى پەرەز قىلىش كېرەك. دەسلەپتە كۆز قارىچۇقىدا ئاق چېكىت پەيدا بولىدۇ، ئاق روشەن مەلۇم بولىدۇ، ئاقنىڭ بەزىلىرى نېپىز، سۇزۇك، خۇددى ئاق بۇلۇتتەك بولىدۇ. بەزىلىرى قېلىن، توق ئاق رەڭدە بولۇپ، مۆڭگۈز پەردىدە چوڭقۇر ئورۇنلاشقان بولىدۇ. بەزىلىرى مەزكۇر پەردە بىلەن بىللە سىرتقا بىرئاز پۇلتىيىپ چىقىدۇ.

كۆزگە ئاق چۈشۈش ئادەتتە ئۈچ دەۋرگە بۆلۈنىدۇ.

1. دەسلەپكى دەۋرى، 2. تەرەققىي قىلىش دەۋرى، 3. پىشىش دەۋرى.

داۋالاش كۆزگە چۈشكەن ئاق دەسلەپكى دەۋرلىك بولۇپ

ئىشلەتسە ساقىيىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدا تۆۋەندىكى دورىلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ.

1. مەرۋايىت، سەدەپلەرنى قائىدە بويىچە كۆيدۈرۈپ، كۆلىنى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن قوشۇپ ئاق چۈشكەن كۆزگە قايتا ـ قايتا سۈرمە قىلىپ تارتسا بولىدۇ.

2. يېڭى لالە گۈلىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن 10 مىللىلىتىرغا 0.1 گرام نۈشۈدۈر قوشۇپ كۆزگە تارتىش كېرەك.

3. تۇتىيانى كۆزگە تارتسىمۇ بولىدۇ.

4. توشقاننىڭ ئۇغۇز سۈتىگە 0.1 گرام ئىپار قوشۇپ كۆزگە تارتسىمۇ كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ.

ئەگەر كۆزدىكى ئاق قېلىن ھەم كونارغان بولسا، كېسەللىك قايسى خىلتقا مەنسۇپ بولسا، شۇ خىلتقا قارىتا دورا ئارقىلىق داۋالاش كېرەك.

سىرتىدىن شىيافى زەنكار، شىيافى ئەفرەز، شىيافى ئەجىب قاتارلىق دورىلارنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلىتىش لازىم.

ئەگەر يۇقىرىدىكى دورىلارنى مەلۇم ۋاقىت ئىشلەتكەندىن كېيىنمۇ ئۈنۈمى كۆرۈنمىسە، ئاق پىشقان دەۋرىدە مەخسۇس دەستىكارلىق (ئوپېراتسىيە) ئۇسۇلى بىلەن داۋالاش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

كۆزنى بەك ئىسسىق ۋە بەك سوغۇق ھاۋادىن ساقلاش بىلەن بىرگە، ئىسسىق سۇ ياكى ئەرقى بەديان بىلەن پات ـ پات يۇيۇپ تۇرۇش لازىم. دەستىكارلىق ئۇسۇلى بىلەن داۋالىغاندىن كېيىن كۆز قارىچۇقى كىچىكلەپ، نورمال ھالىتىگە كېلىشتىن بۇرۇن باشنى تۆۋەنگە ئېڭىشتۈرمەسلىك كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

14. قىزىل بۇرۇن

قىزىل بۇرۇن كېسەللىكى ياشلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان قايتىلاش خاراكتېرلىك ياكى داۋاملىشىش خاراكتېرلىك يۈز قىسمىدىكى قاپارتقۇ ياكى قىلقان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان سوزۇلما خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

كېسەللىك قوزغالغان دەسلەپكى دەۋردە قوۋۇز دائىرىسىدە كىچىكرەك يىغىننىڭ ئۇچىلىك ياكى سېرىق پۇرچاقچىلىك چوڭلۇقتا ئەسۋە ۋە يىرىڭلىق قاپارتقۇ پەيدا بولىدۇ. قىلقان تومۇرلار كۆرۈنەرلىك كېڭىيىدۇ. ئېغىر بولغانلىرىدا بۇرۇننىڭ ئۇچىدىكى تېرە ماي بەزلىرى ۋە بىرىكتۈرگۈچى توقۇلمىلار يوغىنايدۇ. تۇك خالتىلىرىنىڭ ئاغزى كۆرۈنەرلىك چوڭىيىدۇ، يۈزى ئوڭغۇل - دوڭغۇل تەكشىسىز بولىدۇ.

قىزىل بۇرۇن كېسىلى كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن ئۈچ دەۋرگە بۆلۈنىدۇ.

1. قىزىل داغ دەۋرى: دەسلەپتە قىزىل داغ بارلىققا كېلىدۇ. بولۇپمۇ غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا، ھاياجانلانغاندا ياكى ھېيزنىڭ ئالدى - كەينى دەۋرىدە رەڭگى تېخىمۇ روشەن بولىدۇ. دەسلەپتە ۋاقىتلىق، كۆپ قېتىم قوزغالغاندىن كېيىن تۇرۇپ قالىدۇ ھەمدە قىلقان تومۇرلار شاخسىمان كېڭىيىدۇ، زەخىملىنىش ھەمىشە بۇرۇن ئۇچى،

2. دۆڭچە ئەسۋە يىرىڭلىق قاپارتقۇ دەۋرى: قىزىل داغ ئۈستىگە توپ - توپ دانىخورەكتەك دۆڭچە ئەسۋە، يىرىڭلىق قاپارتقۇ قايتا - قايتا چىقىدۇ. لېكىن دانىخورەك شەكىللەنمەيدۇ، قىلقان تومۇرلارنىڭ كېڭىيىشى ئەڭ روشەن بولىدۇ. ئاز ساندىكى بىمارلاردا قاپاق گىرۋىكى ياللۇغى، بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى، مۈڭگۈز پەردە ياللۇغى ياكى رەڭدەر پەردە ياللۇغى قاتارلىقلار قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

3. بۇرۇن سۆڭىكى دەۋرى: ۋاقتى ئۇزارغانلارنىڭ بۇرۇن قىسمىدىكى بىرىكتۈرگۈچى توقۇلمىلىرى ۋە تېرە ياغ بەزلىرى ئۆسۈپ، بۇرۇن ئۇچى ۋە قانىتىدا چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان جىگەر رەڭلىك تۈگۈنچە ياكى خالتىلىق ئىششىق شەكىللىنىدۇ. يۈزى ئېگىز - پەس مونەكسىمان بولۇپ، تۈك تۆشۈكچىلىرى كېڭىيىدۇ، سىقسا ئاق رەڭلىك يېپىشقاق تېرە يېغى چىقىدۇ. بۇ تىپى رايونىمىزدا ئاز ئۇچرايدۇ.

داۋالاش ئومۇمىي بەدەنلىك داۋالاش ۋە يەرلىك ئورۇننى داۋالاشتىن ئىبارەت ئىككى خىل ئۇسۇل قوللىنىلىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئومۇمىي بەدەنلىك داۋالاشتا كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبكە قارىتا چارە كۆرۈلىدۇ.

يەرلىك ئورۇننى داۋالاشتا تۆۋەندىكى نۇسخىلار ئىشلىتىلىدۇ:

1. شاھتەررە، بىنەپشە، ئاق لەيلىگۈلى، رەۋەن، ئىسپىغول، موزا قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

2. سىركە بىلەن ئەرقى گۈلنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، داكىنى نەمدەپ، يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ 10

www.uyghurkitap.com

مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن سويۇۋېتىپ، قۇرۇتۇپ ئۈستىدىن قىزىلگۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىق غىدىقلىمايدىغان ۋە ئىششىق ياندۇرۇپ، قىچىشىش ۋە ئېچىشىشنى پەسەيتىدىغان ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ.

3. زەمچە، گۈڭگۈرت ۋە مەستىكى رۇمى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، پىدىگەن سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا سۈرسە بولىدۇ.

4. ھەشقىپىچەكنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېزىپ، بىر دانە تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى كەچتە سۈركەپ، ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

5. ئۆرۈك مېغىزىنى ئېزىپ تالقان قىلىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شۇ جايغا سۈرسە بولىدۇ.

6. كاۋىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، شۇ جايغا كۈندە بىر نەچچە قېتىم سۈركەشنى ئۇزۇنغىچە داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

7. كۈندە ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىلمان سوپۇن سۈيىدە شۇ جاينى پاكىز يۇيۇپ، گۈڭگۈرتلۈك يۈز يۇيۇش سۇيۇقلۇقى ياكى گۈڭگۈرت مەلھىمى قاتارلىقلارنى سۈركەپ، بارماق بىلەن 15 مىنۇت ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ.

8. قومۇش يىلتىزى، بامبۇك بوتقىسى تەييارلاپ بېرىش، يەنى قومۇش يىلتىزىدىن 150 گرام، يۇيۇلغان بامبۇكتىن 20 گرام، قىسقا غوللۇق شال گۈرۈچتىن (جىگدە) 60 گرام ئېلىپ بىرلىكتە قاينىتىپ بوتقا ياسىلىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىمدىن ئۇدا بەش كۈن يېسە بولىدۇ. بۇنى قىزىل داغ

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

قىزىل بۇرۇننى داۋالاشتا يېمەك ـ ئىچمەكتە غىدىقلاش تەسىرى بولغان، ئۆتكۈر پۇراقلىق، ئاچچىق يېمەكلىكلەر مەسىلەن: لازا، قارىمۇچ، ئاقمۇچ، سامساق، قىچا، خام غولپىياز، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلاردىن ھەمدە ھاراق تۈرىدىكى نەرسىلەردىن قاتتىق پەرھىز قىلىنىدۇ ھەمدە تېرىدىن ماي چىقىشىنى ئازايتىش ئۈچۈن ھايۋانات يېغى، سېمىز گۆش، مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ۋە تورت قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش تەلەپ قىلىنىدۇ. مېۋە ـ چېۋە ۋە يېڭى سەي ـ كۆكتات ھەم سۈيۈق ـ سەلەڭ، سىڭىشى ئاسان غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

15. كالپۇك يېرىلىش

كالپۇك يېرىلىش قۇرۇقلۇقنىڭ غالىپلىقى، ئاشقازان – ئۈچەي مىزاجىنىڭ ماددىلىق، ماددىسىز بۇزۇلۇشى، ئېغىر ئىچى سۈرۈش، كۆپ قان يوقىتىش، لەۋنىڭ زىيادە سېزىمچان بولۇپ كېتىشى، قىش پەسلىدە ھاۋا كىلىماتىنىڭ سوغۇق بولۇشى، قۇرغاق بولۇشى، كالپۇك يالاشقا ئادەتلىنىپ قېلىش، بېشىنى يۆركەپ ئۇخلاش، گىرىم بۇيۇملىرىنى قالايمىقان ئىشلىتىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن لەۋنىڭ ماي ۋە سۇ تەركىبى تۆۋەنلەپ، لەۋ قۇرغاقلىشىپ يىرىكلىشىپ، ئاسان يېرىلىپ كېتىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت. ئەتىياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغانلار، ئۇزاق مۇددەت ئىچى سۈرۈپ بەدىنىدە ھۆللۈك ئازايغانلار ۋە سىل كېسەللىكىگە ئوخشاش سوزۇلما خوراتقۇچى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. دەسلەپتە ئېغىز قۇرۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. كېسەل كىشى ئىختىيارسىز ھالدا تىلى بىلەن كالپۇكىنى يالاپ، نەمدەپ تۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. كېيىنچە كالپۇك يېرىلىدۇ، قانايدۇ، قاسىراقلىشىپ سويۇلىدۇ، ئاغرىيدۇ، كۆلەلمەيدۇ، ئېغىزنى چوڭراق ئاچالمايدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن بەدەندىكى قۇرۇقلۇق ئاشقان سەۋەبلەرنى ئېنىقلاش، كېزىك، سىل، قان يوقىتىش، ئىچى

قورۇقلۇقنى قايتۇرۇپ، بەدەننى ھۆللەشتۈرۈش ئۇسۇل - چارىسىنى قوللىنىش ۋە دورا ئىشلىتىپ داۋالاش لازىم.

ئەگەر ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ مىزاجى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن بولغان بولسا، مىزاجنى تەڭشەشكە چارە قىلىنىدۇ. شۇ ئارقىلىق لەۋ يېرىلىش ياخشىلىنىدۇ.

ئەگەر گىرىم بۇيۇملىرىغا نىسبەتەن زىيادە سېزىمچانلىق كۆرۈلگەن بولسا، ئۇنى ئىشلىتىشنى بىر مەزگىل توختىتىپ قويۇپ، لەۋنى ئاسراش مۇھىم.

ئەگەر كالپۇك يېرىلىش ھاۋا كىلىماتىغا مۇناسىۋەتلىك بولسا، سۇنى كۆپرەك ئىچىش، كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپرەك يېيىشتىن سىرت، قوي مېيىنى ئېرىتىپ لېۋىگە سۈركەش، ئۇندىن باشقا تۆۋەندىكى سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭمۇ ئۈنۈمى ياخشى.

1. قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن پات - پات كالپۇكنى نەمدەش.

2. تەرخەمەك كۆپۈكى، بىنەپشە يېغى بىلەن تەييارلانغان مەلھەمنى كالپۇكقا سۈركەش.

3. موزا، قەلەي كۈشتىسى، نىشاستىلەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، توخۇ يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ كالپۇكقا چېپىش.

4. ئىسپىغول لۇئابىنى ئەرقى گۇل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كالپۇكقا سۈركەش.

5. بېھى ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، زىغىرلارنىڭ قايسى بولسا بىرىنىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ كالپۇكقا سۈركەش.

6. قاپاق يېغى، ئۇسۇك يېغى، خەشخاش ياغلىرىنىڭ بىرى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بىلەن كالپۇكنى ياغلاش كېرەك (قەلەمپۇر يېغى، بىنەپشە يېغى، سۇمبۇل رومى يېغى). چاپىدىغان ھەرقانداق دورىنى كالپۇكقا چاپقاندىن كېيىن توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئىچىدىكى ئاق پەردىسىنى دورا ئۈستىدىن چاپلاپ قويسا ھەم دورىنى ـــ ھەم يېرىلغان، سويۇلغان جاينى سىرتقى تەسىرلەردىن ساقلايدۇ.

ئوزۇقلىنىشتا كاللا ـ پاچاق ئىستېمال قىلىش ۋە شورپىسىنى ئىچىش. سۈنى كۆپ ئىچىش، مېۋە ـ چېۋىلەرنى ۋە سېرىق، يېشىل كۆكتاتلارنى كۆپ يېيىش، شۇنداقلا تەركىبىدە ۋىتامىنلار كۆپ بولغان بولۇپمۇ ۋىتامىن A، D مول بولغان يېمەكلىكلەر يەنى سېرىقماي، سەۋزە، بانان، تۇخۇم سېرىقى، كۈنجۈت مېيى، گازىر مېيى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، ئاچچىق ـ چۈچۈك تاماقلارنى يېمەسلىك، تاماقنى قىزىق پېتى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

يوتقانغا يۆركىنىپ ئۇخلاش، لەۋنى تولا يالاش قاتارلىق ناچار ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىش، شامالغا چىقىشتىن ساقلىنىش لازىم.

16. توشقان كالپۇك

بۇ ئاساسەن تۇغما (سىڭلىس كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئانىدىن بالىغا يۇقۇش) ياكى سىرتقى زەخىملىنىش (ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، چاقا، جاراھەت ئاسارىتى) قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۈستۈنكى لەۋ ئوتتۇرىسى يېرىلىپ خۇددى توشقاننىڭ كالپۇكىغا ئوخشاپ قالغانلىقى ئۈچۈن تېبابەتتە توشقان كالپۇك دېگەن نام بىلەن ئاتالغان. بۇ خىل كېسەللىك گەپ قىلىش ۋە تاشقى گۈزەللىككە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا كېسەللىك سەۋەبىنى ئېنىقلاپ چىقىپ كېسەللىك ماددىسىغا قارىتا چارە كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك سىڭلىس تاياقچە باكتېرىيىسى بىلەن يۇقۇملانغانلىقتىن كېلىپ چىققان بولسا كۈچلۈك قان تازىلىغۇچى، باكتېرىيىگە قارشى دورىلار بىلەن داۋالاش بىلەن بىرگە ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش بىرلەشتۈرۈلىدۇ.

ئەگەر سىرتقى زەخىملىنىش سەۋەبىدىن بولسا ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

17. يۈز تېرىسى قېرىش

تېرىنىڭ تەبىئىي قېرىشىنى توسقىلى بولمايدىغان تەبىئىي قانۇنىيەت. فىزىئولوگىيە مېخانىزمىدىن قارىغاندا ئادەم بەلگىلىك ياشقا يەتكەندە، تېرە ئاستى مايلىرى ئازىيىشقا باشلايدۇ. تېرىدىكى قۇۋۋەتلەر ئاجىزلىغان بولغاچقا تېرە تەر بەزلىرى ۋە ماي بەزلىرىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارىمۇ ئاجىزلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرىنى ياخشى سىلىقلاشتۇرغىلى ۋە ئەسلىدىكى ئېلاستىكلىقى ھەم سىلىقلىقىنى ساقلىغىلى بولمايدۇ ـ دە، تېرە قۇرغاقلىشىپ، يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ قورۇق چۈشىدۇ. بۇ ئادەم بەدىنىنىڭ تەبىئىي قېرىش ھادىسىلىرىدىن بىرى. بەزى ئادەملەر يايپاش تۇرۇپلا پۈتۈن يۈزىنى قورۇق بېسىپ كېتىدۇ.

تېرە قېرىش دەرىجىسىگە يەتكەندە تېرىنى تارتىش ئوپېراتسىيىسى ئارقىلىقمۇ ئۇنى ئەسلىدىكى ھالىتىگە كەلتۈرگىلى بولمايدۇ. شۇڭا، قورۇق پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش سۈنئىي ئۇسۇل ئارقىلىق تېرىنىڭ قېرىش جەريانىنى ئاستىلىتىشتىن ئىبارەت.

تېرە قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش:

ئادەم 30 ياش مەزگىلىدە كۆز ئەتراپىدا ماي بەزلىرى بولماسلىق ۋە قان ئايلىنىش رولى ئاجىز بولۇش سەۋەبلىك كۆزنىڭ قۇيرۇقىدا ئاسانلا ئۇششاق قورۇقلار پەيدا بولىدۇ.

40 ياشتىن كېيىن پېشانىسىگە قورۇق چۈشۈشكە باشلايدۇ.

50 ياشتىن كېيىن پۈتۈن يۈزگە ھاياتلىق ئىزلىرى

سىزىلىدۇ.

بۇنىڭدىن سىرت، بەدىنى ئاجىز بولۇش، ھەر خىل سوزۇلما كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇش، قان ئازلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئۇيقۇسىزلىق، ئازابلىنىش قاتارلىق ئىچكى ئامىللار ۋە كۈن نۇرىغا بىۋاستە قاقلىنىش، تېرە كىرلىشىش ۋە گىرىم بۇيۇملىرىنى توغرا ئىشلەتمەسلىك قاتارلىق سىرتقى ئامىللارنىڭ ھەممىسى تېرىنىڭ بالدۇر قېرىشىنىڭ قوزغاتقۇچى ئامىللىرى ھېسابلىنىدۇ.

ئۇندىن باشقا، مۇسكۇللارنىڭ خىزمىتى بەك ئېغىر بولۇپ كەتكەندە تېرىلەر بېسىمغا ئۇچراپمۇ قېرىش كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: قوشۇمىسىنى داۋاملىق تۈرۈۋالسا، قوشۇمىسىدا قورۇق پەيدا بولىدۇ، ياشلارنىڭ تېرىسى ناھايىتى ئېلاستىك بولۇپ، قورۇق ئىزلىرى پەيدا بولغاندىن كېيىن قايتا ئەسلىدىكى ھالىتىگە كېلەلمەيدۇ. چارچىغان، قۇرغاقلىشىپ كەتكەن ۋە ئېلاستىكلىقى بولمىغان تېرىلەردە قورۇق ئىزلىرى مەڭگۈ قالىدۇ. شۇڭا ياخشى بولمىغان چىراي ئىپادىسىنى يېتىلدۈرمەسلىك كېرەك. مۇھىمى ئۆزىنى خۇشال تۇتۇش، كىچىككىنە ئىشلارنى دەپ خاپا بولۇپ كەتمەسلىك، چېچىلماسلىق، تېرىنى ئاسراش بۇيۇملىرىنى مۇۋاپىق ئىشلىتىش، تېرىنىڭ سۇ ۋە ماي تەركىبىنى تولۇقلاش، بۇنىڭ ئۈچۈن ھورداش ياكى ھوردىتىش ئەسۋابى ئىشلىتىش، يۈز يۇيۇشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش، تاماكا چەكمەسلىك، يېمەكلىكتە يېغى، مايسىز، تۇزسىز يېمەكلىكلەرنى ئاساس قىلىش لازىم.

داۋالاش يۈز تېرىسى قېرىشنى داۋالاش ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش ۋە دورا ئىشلىتىپ داۋالاشتىن ئىبارەت ئىككى خىل

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش: قورۇق يوقىتىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى يۈزنى ئۇۋۇلاش، يۈزنى ئۇۋۇلىغاندا يۈز مۇسكۇللىرىنىڭ كېرىلىش كۈچىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، قورۇقنى يوقاتقىلى، قېرىشنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى توغرا بولسا ھەم ئۈزۈنچە داۋاملاشتۇرسا كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا قولنىڭ بارماقلىرى تېرە توقۇلمىلىرى ئۈستىدە بارماق ھەرىكىتىگە ئەگىشىپ ھەرىكەتلىنەلەيدىغان بولۇشى كېرەك. ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن يۈزنى 30℃ لۇق ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە ئۈنۈمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. بىراق سوپۇن ئىشلەتمەسلىك لازىم. يۈزنى ئاساسەن سەھەردە ياكى كەچتە ئۇۋۇلىسا ياخشى، ئادەتتە ئۇۋۇلاش ۋاقتى 10 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم.

كونكرېت ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

1. ئاۋۋال پېشانىدىن باشلاپ ئىككى قولنىڭ ئوتتۇرا بارمىقىنى تۈز سىزىق بويىچە چاچ ئايرىمىسى بىلەن پاراللېللاشتۇرۇپ قويىمىز، ئاندىن قىرلىرىنى ئىككى قولاق تەرەپكە بېسىپ ئۆتۈپ ئۇۋۇلايمىز.

2. ئىككى باش بارماقنىڭ كەينى بىلەن كۆز چانىقىنى ئىچىدىن سىرتىغا ئۇۋۇلاپ، كۆز قۇيرۇقى ئارقىلىق چېكىدىن ئۆتۈپ قۇلاق تۈۋىگىچە قايتا- قايتا 10 ~ 8 قېتىم ئۇۋۇلايمىز، يەنە كۆز چانىقىدىن باشلاپ مۇشۇ تەرتىپتە 10 ~ 8 قېتىم تەكرارلايمىز.

3. ئىككى باش بارماقنىڭ كەينى بىلەن بۇرۇن ئۇچىغا قاراپ لەۋ بۇرجىكىگىچە 10 ~ 8 قېتىم ئۇۋۇلايمىز.

4. ئىككى قولنىڭ ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن قۇلاق ئارقا

مۆسكۆلىدىن تارتىپ، مەڭىز مۆسكۆلىنى بويلاپ لەۋ بۇرجىكىگىچە 10 ~ 8 قېتىم ئۇۋۇلايمىز.

5. كۆزىمىزنى ئوڭ ـ سولغا 5 ~ 4 قېتىم ئايلاندۇرۇپ، يەنە ئالدى تەرەپكە بىر ئاز تىكىلىپ قارىغاندىن كېيىن كۆزنى يۇمىمىز. ئىككى قولنىڭ ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن كۆز ئالمىسىنى بېسىپ، يېنىك ـ يېنىك بىر مىنۇت تەۋرىتىمىز.

دورا بىلەن داۋالاش: تۆۋەندىكى رېتسېپلارنىڭ ئۈنۈمى ياخشى بولۇپ، بىر مەزگىل ئىشلەتكەندىن كېيىن تېرىنى يۇمرانلاشتۇرۇپ، ئېلاستىكلىقىنى ياخشىلاپ، يۈزدىكى قورۇقنى يوقىتىدۇ.

1. توخۇ سۆڭىكى (ياخشىسى تېرىسى بىلەن قاينىتىش لازىم) شورپىسىنى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

2. ھەر كۈنى 10 نەچچە تال نېلۇپەر ئۇرۇقىنى خام يەپ بەرسە، كۆز چانىقى ئەتراپىغا بالدۇر قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

3. پەمىدۇر سۈيىگە ئازراق ھەسەل قوشۇپ، يۈز، قول، بىلەك قاتارلىق جايلارغا داۋاملىق سۈركەپ بەرسە قورۇقنى يوقىتىدۇ، يەنە تېرىنى ئاقارتىپ خۇش پۇراق قىلىدۇ.

4. تەرخەمەك سۈيىنى پاختا بىلەن يۈزگە، بولۇپمۇ قورۇق بار جايغا دائىم سۈركەپ بەرسە قورۇق يوقىتىپلا قالماستىن، خۇنۇك تېرىنى پارقىرىتىپ يۇمرانلاشتۇرىدۇ.

5. گۈرۈچ ئۇنى، ئۈزۈم سۈيى، سەۋزە سۈيى ۋە قېتىقنى بىر قوشۇقتىن ئارىلاشتۇرۇپ تەڭشىگەندىن كېيىن كۈن نۇرىدا ئۈچ سائەت تۇرغۇزۇپ، يۈز تېرىسىگە سۈرسە تېرىدىكى قورۇقنى يوقىتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىرىنچى ئىلىم تورى www.uyghurkitap.com

18. كۆن نۇرى ئەسۋىسى

كۆن نۇرىنىڭ زىيادە تەسىرىدىن ئادەم بەدىنى تېرىسىدە قىچىشىش، قىزىل داغ، سۇلۇق قاپارتمىلار پەيدا بولىدىغان ئۆتكۈر ياكى سوزۇلما خاراكتېرلىك ياللۇغلۇق تېرە كېسەللىكىدىن ئىبارەت. كۈچلۈك كۆن نۇرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان ئورۇننىڭ تېرىسى قىزىرىدۇ، ئاندىن سۇلۇق قاپارتقۇ ياكى چوڭ قاپارتقۇلار پەيدا بولىدۇ. يەرلىك ئورۇن تېرىسى ئېچىشىپ قىچىشىدۇ. نۇر سەزگۈرلۈكى پەيدا قىلغان تېرە كېسىلى كېسەللىك جەريانى ۋە ئېغىر - يېنىكلىكىگە ئاساسەن كۆن نۇرى خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى، كۆپ شەكىللىك كۆن نۇرى ئەسۋىسى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. كۆن نۇرى خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى

بۇ كۈچلۈك كۆن نۇرى تەسىرىدىن پەيدا بولغان تېرىدىكى ئۆتكۈر ياللۇغلىنىشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئاپتاپ دېغى دېيىلىدۇ. بۇ كېسەلدە ئاغرىش كۈچلۈك، تېرىنىڭ ئەتراپ شەيئىلەرگە نىسبەتەن سەزگۈرلۈكى يۇقىرى بولۇپ، كېيىملەرنىڭ سۈركىلىش تەسىرىدىمۇ چىدىغۇسىز دەرىجىدە ئېچىشىش كۆرۈلىدۇ. بەزىدە پۈتۈن بەدەن بىئارامسىزلىنىش، قىزىتىش، كۆڭلى ئېلىشىش، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىشتەك ئومۇمىي بەدەنلىك ئالامەتلەر پەيدا بولىدۇ.

2. كۆپ شەكىللىك كۆن نۇرى ئەسۋىسى

كېسەللىك جەريانى سوزۇلما بولۇپ ئۇزۇن مەزگىل داۋاملىشىدۇ. ھەر يىلى باھارنىڭ ئاخىرى، يازنىڭ بېشىدا قوزغاپ، كۆز، قىش پەسىللىرىدە يوقىلىدۇ. تېرە ئەسۋىسى كۆپ شەكىللىك بولۇپ، ھۆل تەمرەتكە، ئۇچرىشىش خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى، بۆرە چاقىسىدىكى تېرە زەخىملىنىشلەرگە ئوخشاپ كېتىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن بىمار كۈن نۇرى كۈچلۈك چۈشمەيدىغان سالقىن ئورۇنلارغا يۆتكىلىدۇ. ئاندىن كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئامىلغا چارە كۆرۈلىدۇ.

بەدەننىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان بولسا سەزگۈرلۈكنى تۆۋەنلىتىش، تىنچلاندۇرۇش مەقسىتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئۇندىن باشقا، قايسى خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا تۆۋەندىكى دورا بىلەن يەرلىك ئورۇن كۈندە ئىككى قېتىم يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

شاھتەررە 25 گرام، كۆكنار پوستى 21 گرام، بىنەپشە 10 گرام، چۆپچىن 15 گرام، بىخسۇس 10 گرام، ئىسپىغول، ئوسۇك ئۇرۇقى 10 گرامدىن. دورىلارنى قاينىتىپ يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

گۈل يېغى، بابۇنە يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلار بىلەن يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

نۇرغا سەزگۈر بولغان ماددىلار بىلەن ئۇچراشماسلىق، ئوچۇق ھاۋادىكى چېنىقىشلارغا پەيدىنپەي قاتنىشىش، نۇرغا

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

بولغان چىدامچانلىقىنى پەيدىنپەي يۇقىرى كۆتۈرۈش، كۈچلۈك ئاپتاپ چىققاندا توسۇش چارىلىرىنى قوللىنىش لازىم. ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەر يەنــى لازا، بېلىق، قېزا، سامساق، ئاقمۇچ، چىلــغان كۆكتات، كالا گۆشى، ھاراق قاتارلىقلاردىن پەرھىز تۇتۇش لازىم.

19. يۈز قىسمىدىكى قىل قان تومۇرلار كېڭىيىش

بۇ يۈز قىسمىدىكى يەنى مەڭىز قىسمىدىكى قىلقان تومۇرلارنىڭ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېڭىيىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئۇ ھۆسن گۈزەللىكىگە مەلۇم دەرىجىدە تەسىر كۆرسەتكەنلىكتىن، تۆۋەندىكىدەك داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، داۋالاش ئېلىپ بارغاندا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

1. يۈز قىسمىدىكى قىلقان تومۇرلارنى تارايتىش مەقسىتىدە مۇز خالتىسى قويۇلىدۇ.

2. مۇۋاپىق ئۇۋۇلاپ بېرىشمۇ يۈز قىسمىدىكى قان ئايلىنىشنى جانلاندۇرىدۇ، يەنى نېيترال خاراكتېرلىك يۈز يۇيۇش سۇيۇقلۇقى بىلەن يۈز پاكىز سۇدا يۇيۇلۇپ، ئۈستىگە تېرىنى يۇمشىتىدىغان مەلھەملەر ۋە مايلار سۈركىلىدۇ، ئاندىن 3 ـ، 4 ـ بارماق بىلەن مۇسكۇل بويلاپ بۇرما يۆنىلىشتە تەخمىنەن 5 ~ 3 مىنۇتقىچە يەڭگىل ئۇۋۇلاپ، سەل قىزىغان سېزىم پەيدا بولغاندا مەلھەملەر قەغەز بىلەن سۈرتۈپ چىقىرىۋېتىلىپ، ئۇخلاش ئالدىدا ئوزۇقلاندۇرۇش زىماتى سۈركىلىدۇ.

3. كەرەپشىنى ئوبدان يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركىسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

4. ھەر كۈنى ناشتىدا زەيتۇن يېغى بىلەن سىيادانىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

5. ئاخشىمى يېتىشتىن ئىلگىرى بىر نەچچە تال تەرخەمەكنى يەپ، ئەتىگىنى قەلەمپۇر چىلانغان سوغا ھەسەل قوشۇپ ئىچسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

20 . ساقال يارىسى

ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار سەۋەبىدىن ئەرلەردە كۆرۈلىدىغان ساقالدىكى تۈك خالتا ئىغىزىنىڭ يىرىڭلىق ياللۇغلىنىشى ساقال يارىسى دېيىلىدۇ. تۈك خالتىسى ئىغىزىدا كىچىك يىرىڭلىق قاپارتما پەيدا بولۇپ، ئوتتۇرىسىدىن تۈك تېشىپ چىقىدۇ. ئەتراپىنى ياللۇغلۇق قىزىل ئايلانما ئوراپ تۇرىدۇ. يىرىڭلىق قاپارتما قۇرۇغاندىن كېيىن سېرىق قاقاچ باغلايدۇ، سېرىق قاقاچ چۈشۈپ كەتسە ساقىيىپ يەرلىك ئورۇندا پىگمېنت چۆكمىسى قالدۇرىدۇ، بىراق تاتۇق قالدۇرمايدۇ. كۆپىنچە ساتىراشخانىلاردا پاكىز بولمىغان ئۇستىرا ئارقىلىق ساقال چۈشۈرگەندە يۇقىدۇ.

داۋالاش بۇ كېسەل ئاساسلىقى ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدىن خىلىتلىق ـ خىلىتسىز ئىسسىقلىقنىڭ قان خىلىتىغا تەسىر قىلىپ، جاراسىملارنىڭ قوشۇلۇشى ۋە مىزاجىنىڭ غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىغا ئۆزگىرىشى نەتىجىسىدە بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش سۇسلاش بىلەن بىرگە، تېرە تازىلىقىغا ئەھمىيەت بەرمەسلىك سەۋەبىدىن، تۈك تۆشۈكچىلىرى ئېتىلىپ قېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققاچقا قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش مەقسىتىدە ئىچى ۋە سىرتىدىن دورا ئىشلىتىش ۋە بەلغەم خىلىتىغا قارىتا تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. سىرتىدىن قىچىشىشنى توختىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش مەقسىتىدە تۆۋەندىكى نۇسخا ئىشلىتىلىدۇ:

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شاھتەررە 25 گرام، خەشخاش پوستى 20 گرام، موزا 10 گرام، چۆپچىن 15 گرام، رەۋەن 10 گرام، فۇپەل 10 گرام، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 15 گرام. دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتتىپ، يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ. تېرە زەخمىسى قۇرۇغاندىن كېيىن رەۋغىنى كىبرىت سۈركۈلىدۇ.

21. يۈز تەمرەتكىسى

يۈز قىسمىدا كۆرۈلىدىغان قاتتىق قىچىشىدىغان، قىزغۇچ دۆڭچە ئەسۋە ئۆرلەشنى ئالاھىدىلىك قىلغان جاراسىملىق تېرە كېسەللىكىدىن ئىبارەت بولۇپ، دەسلەپتە يىڭنە بېشىدەك، يۇرچاق چوڭلۇقتا سۇلۇق قاپارتقۇ، قاپارتقۇلۇق دۆڭچە ئەسۋە چىقىپ مەركىزىدىن سىرتىغا تەرەققىي قىلىدۇ، مەركىزىدە ياللۇغلىنىش يەڭگىل، قىرلىرىدا تارقاق دۆڭچە ئەسۋە، سۇلۇق قاپارتقۇ، دۆڭچە قوقاق پەيدا بولىدۇ. مەركىزىي قىسمىنىڭ تېرىسى كۆپىنچە نورمال ياكى ئازراق كېپەكلىشىدۇ، ۋاقىتلىق رەڭ ماددىسى (پىگمېنت) ئولتۇرۇشىدۇ، قاتتىق قىچىشىدۇ، ياز، كۈز پەسىللىرىدە قوزغىلىدۇ ياكى ئېغىرلىشىدۇ، قىش پەسلىدە يەڭگىللەيدۇ ياكى ساقىيىدۇ، ساقايغاندىن كېيىن پىگمېنت چۆكمىسى قالىدۇ.

قاسىراقلاردىن زەمبۇرۇغ ئۆستۈرۈش تەجرىبىسى ئىشلىگەندە مۇسبەت بولىدۇ.

داۋالاش بۇ خىل كېسەللىك يېمەك - ئىچمەك نورمالسىزلىقى تۇپەيلىدىن قان خىلتىدا ئوفۇنەت پەيدا بولۇشى ۋە بەلغەم خىلتىغا ئۆتكۈر هارارەتلىك سەپرا خىلتى تەسىر قىلىپ، بەلغىمى شورنى شەكىللەندۈرۈش نەتىجىسىدە سەزگۈ نېرۋىلارنى غىدىقلاپ، نېرۋىلىق تەڭشەشنى قالايمىقانلاشتۇرۇش بىلەن بىرگە تېرىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىپ، تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرۇشىدىن كېلىپ

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

چىققان بولۇپ، يۇقىرىقى كېسەللىك سەۋەبچىسىگە قارىتا قان تازىلاش ۋە بەلغەمنى شورنى بەدەندىن چىقىرىش مەقسىتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىش بىلەن بىرگە سىرتىدىن قىچىشىشنى يوقىتىش، يەرلىك ئورۇننىڭ ماددا ئالمىشىشىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە رەۋغىنى سىماب قاتارلىقلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

1. سۇلۇق قاپارتما ۋە شەلۋەرەش ئەھۋالىغا قارىتا ئالدى بىلەن شاھتەررە، مامىرانچىنى، چۆپچىنى 20 گرامدىن، خەشخاش، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى 10 گرامدىن ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ، دورا پىسەپلىرى يەرلىك ئورۇنغا زىمات قىلىپ تېڭىلىدۇ.

سۇلۇق قاپارتما قۇرۇپ، شەلۋەرەش توختىغاندا ئاندىن رەۋغىنى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

مۇڭگۈزلىشىش ئەھۋالىغا قارىتا گۈل يېغى، توخۇ يېغى، زەيتۇن يېغى سۈركۈلىدۇ.

2. ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ قۇرۇق رەختكە ئوراپ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن تەمرەتكە بار يەرگە سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

3. بىر دانە تۇخۇمنى ئاچچىقسۇغا يەتتە كېچە - كۈندۈز چىلاپ، كۆمىلاچ ھالەتكە كەلتۈرۈپ، تەمرەتكىنى داۋالىغاندا تاغ تېشەر بىلەن تەمرەتكە بار يەرنى پاكىز قىرىۋېتىپ، ئاچچىقسۇغا چىلانغان تۇخۇمنى سۈرسە بولىدۇ.

4. زەرنىخ، تالىك، ناترىي تىترات، بورات كرىستالىدىن 3 گرام ئېلىپ، ئېزىپ تالقان قىلىپ، تەمرەتكە بار يەرگە سۈرسە بولىدۇ.

5. ئېتىياڭىقى دەرىخىنىڭ يېڭى نوتىسىنى سۇندۇرۇپ، چىققان سۇيۇقلۇقنى تەمرەتكە بار جايغا سۈرسە بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

قاننى قىزىتىپ، سەپرانى كۆپەيتكۈچى غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق، غىزالارنى مىزاجغا ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش، لازا، ئاچچىقسۇ، كالا گۆشى، هاراق قاتارلىق غىدىقلىغۇچى غىزالارنى ئىستېمال قىلماسلىق، شەخسىي تازىلىققا دىققەت قىلىپ، يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ تۇرمۇش بۇيۇملىرىنى ئورتاق ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

22. قول ـ پۇت تەمرەتكىسى

قول ـ پۇت تېرىسىدە سۇلۇق قاپارتما ئۆرلەش، قاتتىق قىچىشىش، مۇگگۈزلىشىش، شەلۋەرەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل تېرە كېسەللىكى بولۇپ، بالىلارغا قارىغاندا ياشلاردا ياكى ياشلىق دەۋردىن كېيىن كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئەر ـ ئاياللار ئوتتۇرىسىدا پەرقى ئېنىق ئەمەس. كلىنىكىدا ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. شورلۇق قاپارتقۇ تىپى

ئالىقان، بارماقلارنىڭ گىررۋەكلىرى، پۇت بارماق ئارىلىقلىرى، تاپان، پۇت گىرۋىكى قاتارلىق ئورۇنلاردا كۆپ پەيدا بولىدۇ. دەسلەپتە گۆرۈچ چوڭلۇقىدا سۇلۇق قاپارتقۇ پەيدا بولىدۇ. قاتتىق قىچىشىدۇ، قاپارتقۇ دىۋارى پارقىراق، قېلىن بولۇپ، ئاسانلىقچە يېرىلمايدۇ، سۇلۇق قاپارتقۇلار بىرلىشىپ چوڭ سۇلۇق قاپارتقۇنى پەيدا قىلىدۇ. سۇلۇق قاپارتقۇلار ئۆزلۈكىدىن قۇرۇپ ھالقىلىق قاسىراق شەكىللەندۈرىدۇ، بۇ خىل تىپى ياز پەسلىدە كۆپ كۆرۈلىدۇ.

2. مۇگگۈزلىشىش تىپى

ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان تىپى بولۇپ، دائىرىلىك قىزىل داغ ياكى يېيىلما خاراكتېرلىك قاتتىقلىشىدۇ، يېرىكلىشىدۇ، كىچىكلىشىدۇ، سىرتقى يۈزىنى قاسىراق قاپلىۋالىدۇ، چېگرىسى

ئېنىق بولۇپ، مەركىزىدىكى يېرىق نىسبەتەن ئېنىق بولىدۇ. سېرىق پەيدا بولغاندىن كېيىن ئاغرىش، قاناش پەيدا بولىدۇ، بۇ خىل تىپى تاپاندا كۆپ كۆرۈلىدۇ. تەرەققىي قىلىپ پۇت - قول دۈمبىسىگە پەيدا بولىدۇ، كۆپىنچە قۇرغاقلىشىپ تەرلىمەيدۇ، ياز، قىش پەسلىدە كۆپ كۆرۈلىدۇ.

3. پىشلاقلىشىپ شەلۋەرەش تىپى

بارماق ئارىلىق تېرىلىرى پىشلاقلىشىپ ئاقىرىدۇ، يۈزەكى تېرىسى سويۇلۇپ قىزىرىپ شەلۋەرەيدۇ، سېسىق پۇرايدۇ، قىچىشىدۇ، پۇت بارماقلىرىنىڭ 3 -، 4 -، 5 - بارماق ئارىلىقلىرىدا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بۇ خىل كېسەللىك قان خىلىتىنىڭ ئوفۇنەتلىنىشى ۋە بەلغەم خىلتى تەركىبىگە ئۆتكۈر ھارارەتلىك سەپرا خىلتى تەسىر قىلىپ بەلغىمى شورنى شەكىللەندۈرۈپ، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدا ساقلىنىپ، تېرىنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىپ، ماددا ئالماشتۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرۇش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان بولغاچقا، كېسەللىك سەۋەبىگە قارىتا قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش ۋە خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەش چارىلىرى قوللىنىلغاندىن باشقا يەنە:

1. قىچىشىشنى توختىتىپ، يەرلىك ئورۇننىڭ ماددا ئالمىشىشنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە رەۋغىنى كىبرىت، رەۋغىنى سماب قاتارلىقلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

2. سۇلۇق قاپارتما تىپى، پىشلاقلىشىپ شەلۋەرەش تىپىغا ئالدى بىلەن شاھتەررە، مامىرانچىن، چۆپچىن 20 گرامدىن،

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

خەشخاش پوستى، قىزىلگۈل، ئانارگۈلى 10 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ يۇيۇلىدۇ، دورا پىسەپلىرى يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

3. مۇڭگۈزلىشىش تىپىغا گۈل يېغى، توخۇ يېغى، زەيتۇن يېغى سۈركۈلىدۇ.

4. سۇلۇق قاپارتمىلار قۇرۇپ، شەلۋەرەش توختىغاندا رەۋغىنى سىماب، رەۋغىنى كىبرىت سۈركۈلىدۇ.

5. قويۇق ھەم پۇرىقى كۈچلۈك ئاچچىقسۇنى پۇتتىكى تەمرەتكە بار جايغا كۈندە 4 ~ 3 قېتىم سۈركىسە بولىدۇ.

6. يېڭى كاكتۇس سۈيىنى قول تەمرەتكىسى ئۈستىگە كۈندە 3 ~ 2 قېتىم سۈركىسە ساقىيىدۇ.

7. سېمىز ئوتنى پاكىز يۇيۇپ ئېزىپ، داكىغا ئوراپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، تەڭ مىقداردا ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، كۈندە تەمرەتكە بار جايغا 3 ~ 2 قېتىم سۈركەپ بېرىلىدۇ.

8. 250 گرام خام زەنجىۋىلنى ئېزىپ، 60 گرادۇسلۇق 500 مىللىلىتىر ئاق هاراقىا ئىككى كۈن چىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە دېزىنفېكسىيىلەنگەن پاختىنى ھاراقىا چىلاپ، تەمرەتكە بار جايغا بىر نەچچە قېتىم باسسا بولىدۇ.

9. 500 مىللىگرام ئاچچىقسۇغا 60 گرام ھەرە كۆنىكى سېلىپ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئارىلاشمىلارنى سۈزۈۋېتىپ دورا تەييارلىنىدۇ. تەمرەتكە بار پۇتنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن پاختىنى دورىغا تەگكۈزۈپ، تەمرەتكە بار جايغا سۈركىسە 4 ~ 3 قېتىمدىلا ساقىيىدۇ.

10. روشەنگۈل، ئەمەن يوپۇرمىقى، سامساق پوستى

نەرسىلىرى) قاتارلىق دورىلاردىن 12 گرامدىن ئېلىپ قايىنىتىپ، سۈيىگە پۇتنى كۆندە بىر قېتىم چىلىسا بولىدۇ. بىر قېتىم قايناتقان دورىنى 3 ~ 2 قېتىم ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

قاننى قىزىتىپ، سەپرانى كۆپەيتكۈچى غىزالارنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق، غىزالارنى ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم. ئاچچىقسۇ، لازا، كالا گۆشى، هاراق قاتارلىق غىدىقلىغۇچى غىزالارنى ئىستېمال قىلماسلىق، شەخسىي تازىلىققا دىققەت قىلىپ، يۇقۇملانغۇچىلارنىڭ تۇرمۇش بۇيۇملىرىنى ئورتاق ئىشلەتمەسلىك لازىم.

23. سۆگەل

تېرە يۇزىدىن پۇلتىيىپ چىقىدىغان، تېرە رەڭگىدىكى ئۆسۇكچىدىن ئىبارەت بولۇپ، كلىنىكىدا ئاددىي سۆگەل، ياپىلاق سۆگەل، تاپان سۆگىلى، يۇقۇملۇق يۇمشاق سۆگەل قاتارلىق تۆت تۇرگە بۆلۇنىدۇ.

1. ئاددىي سۆگەل

دەسلەپتە يىڭنە، مىخ ئۇچى چوڭلۇقىدائۇستى سىلىق، قاتتىق دۆڭچە ئەسۋە چىقىپ، تەدرىجىي چوڭىيىپ ماش ياكى پۇرچاق چوڭلۇقتا يۇمىلاق ياكى كۆپ شەكىللىك دۆڭچە ئەسۋىگە ئۆزگىرىپ، سىرتقى يۇزى يىرىك بولىدۇ. ماددىسى قاتتىق، رەڭگى كۇل رەڭ بولىدۇ. بەزىدە سۆگەل ئۇچى گۇل تاجىسىدەك ياكى تىكەنلىك بولىدۇ. ئۇرۇلۇپ كەتسە قانايدۇ، بۇ خىل سۆگەل قول بارماقلىرى، قول دۇمبىسى، پۇت گىرۋىكىدە كۆپ كۆرۈلىدۇ. سانى بىر نەچچىدىن ئون نەچچىگىچە بولىدۇ. كېسەللىك جەريانى سوزۇلما بولۇپ، بەزىدە ئۆزلۇكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ، تىرناق ئەتراپىدا پەيدا بولغىنى تىرناق ئەتراپى سۆگىلى دېيىلىدۇ.

2. ياپىلاق سۆگەل

ياش ئۆسمۇرلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ، تىرناق چوڭلۇقىدا ياكى

ئەسۋىسى پەيدا بولۇپ، يۈزى پارقىراق، ماددىسى قاتتىق، قوڭۇر رەڭلىك ياكى تېرە رەڭگىدە بولىدۇ. سانى نىسبەتەن كۆپ، ھەممىشە بىر قانچىسى بىر توپ بولۇپ چاچما ياكى جۈغلانما ھالەتتە بولىدۇ. ئادەتتە ھېسسىي بەلگىلەر بولمايدۇ. قول دۈمبىسى، يۇقىرى بىلەك قاتارلىق ئورۇنلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. كېسەللىك جەريانى ئۇزۇن بولۇپ، بەزىدە ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ ياكى بىر قانچە يىل داۋاملىشىدۇ.

3 . تاپان سۆگىلى

دەسلەپتە يۇمىلاق، سىرتقى يۈزى مۈڭگۈزلەشكەن، يىرىك دۆڭچە ئەسۋە پەيدا بولىدۇ، رەڭگى سۇس ياكى كۈل رەڭ ۋە ياكى جىگەر رەڭدە بولىدۇ، ئەسۋىنى كەسكەندە مەركىزىدە سۇتتەك ئاق يۇمشاق مۈڭگۈز ماددا كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ، ئۇنىڭ ئەتراپىدا ھەممىشە چاچما ھالەتتىكى ئۇششاق قارا چېكىتلەر بولىدۇ. سۇركەلسە ياكى ئۇرۇلسا ئاسان قانايدۇ، ھېسسىي بەلگىلەر بولمايدۇ. بىر نەرسە تەگسە ئاغرىيدۇ، پۇت ئاستىدا پەيدا بولىدۇ، بېسىلىش، سۇركىلىش، كۆپ تەرلەش قوزغاتقۇچى ئامىل بولىدۇ.

4 . يۇقۇملۇق يۇمشاق سۆگەل

بالىلار، ياش - ئۆسمۈرلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. يوشۇرۇن دەۋرى بىر ھەپتىدىن ئالتە ئايغىچە بولىدۇ. دەسلەپتە تېرىق چوڭلۇقىدا، يېرىم شار شەكىللىك ئەسۋە چىقىپ كېيىن تەدرىجىي يوغىناپ ماش چوڭلۇقىغا يېتىپ بارىدۇ، رەڭگى ئاقۇش، سەل قىزغۇچ رەڭ ياكى نورمال تېرە رەڭگىدە بولىدۇ. سىرتقى يۈزى سىلىق، پارقىراق، سۆگەل تېنى يۇمشاق بولۇپ

ئاغرىمايدۇ، تەرەققىي قىلغاندا قىچىشىدۇ، ئەسۋىلەر چوڭايغانسېرى مەركىزىي قىسمىدا ئاقۇش رەڭلىك ئويمانچاق پەيدا بولۇپ، سىققاندا ياكى ئېگىلگەندە ئۇنىڭدىن سۇتتەك ئاق رەڭلىك يېلىمسىمان ماددا چىقىدۇ. بۇ يۇقۇملۇق يۇمشاق سۆگەل كىچىك تەنچىسى بولۇپ، سانى تۇراقلىق ئەمەس، تارقىلىشى تەكشىسىز، چاچما ئورۇنلاشقان. كۆپىنچە گەۋدە، قول ـ پۇت، ئورۇقدان خالتىسى، تاشقى جىنسىي ئەزا قاتارلىق ئورۇنلاردا ئوڭاي پەيدا بولۇپ، كېسەللىك جەريانى سوزۇلما بولىدۇ. تاتىلىغاندا يۇقۇملىنىش بىلەن تېگى قىزىرىپ ئىششىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى خىلىتقا قارىتا قان تازىلاش چارىسىنى قىلىش بىلەن بىرگە، تۆۋەندىكى رېتسېپلار بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىشنىڭمۇ ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ.

1. 15 گرام ئەڭلىكئوت بىلەن خام گۈرۈچنى قايىنىتىپ، چاي ئورنىدا كۈندە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە ياپىلاق سۆگەلگە ئۈنۈمى ياخشى.

2. 7 دانە ئۆردەك تۇخۇمىنى گۈرۈچ ئاچچىقسۇيىگە 7 ~ 6 كۈن چىلاپ، ھەر كۈنى بىرنى پىشۇرۇپ يېسە (خام يېسە تېخىمۇ ياخشى)، 5 ~ 4 كۈندىن كېيىن سۆگەل بار جاي قىزىرىدۇ. تۇخۇمنى سۆگەل چۈشۈپ كەتكۈچە ئىچسە بولىدۇ.

3. يېڭى تۇخۇم شاكىلىنىڭ نېپىز پەردىسىنى چىقىرىپ، ھۆل پېتى سۆگەل بار جايغا يېنىك سۈركەشنى كۈندە 2 ~ 1 قېتىم داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ، 10 كۈن ئەتراپىدا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

4. توخۇ تاشلىقى پوستىنى (قۇرۇتۇلغىنىنى سۇدا يۇمشىتىپ ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ) يەرلىك ئورۇنغا (يارا قىلىنۋەتمەسلىك لازىم) ھەر كۈنى 3 ~ 2 قېتىم سۈرسە ياپىلاق سۆگەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. يۇزنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن سامساق (قېلىنلىقى بىر سانتىمېتىر) پارچىسىنى سۆگەل بار جايغا چاپلاپ قويسا بولىدۇ. دەسلەپتە قىزىغاندەك بولىدۇ. ئىككى مىنۇتتىن كېيىن پەسىيىپ كېتىدۇ. سامساق پارچىسىنى ھەر كۈنى 4 ~ 3 قېتىم ئالماشتۇرسا ياپىلاق سۆگەلگە ئۈنۈمى ياخشى.

6. سۆگەلنى دېزىنفېكسىيىلەنگەن يىڭنە بىلەن تېشىپ، ھەر كۈنى ناۋات سۈيى تېمىتىپ بەرسە بولىدۇ.

7. خام زەنجىۋىل سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ قوشۇپ، سۆگەل بار جايغا كۈندە بىر نەچچە قېتىم سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

8. يېڭى پىدىگەن يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۆگەل بار جايغا كۈندە بىر قېتىم سۈركىسە 4 ~ 3 كۈندە سۆگەل چۈشۈپ كېتىدۇ.

9. سۆگەل بار جاينى قىزىق سۇغا 20 مىنۇت چىلاپ، ئاندىن ياپىلاق قىلىنغان پىدىگەننى سۆگەل ئۈستىگە باشتا بوش كېيىن قاتتىق سۈركىسە، بۇنىڭ بىلەن سۆگەل بار جاي قىزىرىدۇ، ئادەتتە 10 كۈن ئەتراپىدا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

10. سېرىق پۇرچاقنى قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۈچ كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ. داۋالاش جەريانىدا باشقا قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى ۋە مايلارنى يېيىشكە بولمايدۇ. 4 ـ كۈنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئادەتتىكىدەك ئوزۇقلانسا بولىدۇ. بىراق، يەنىلا سېرىق پۇرچاقنى سەي ئورنىدا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئادەتتە بىر ھەپتىدە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

11. زەرنىخ، ھاك، شاخار قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىدا يۇغۇرۇپ چېپىلىدۇ.

12. يۇلغۇن مېۋىسىنى يۇمشاق سوقۇپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

13. سىيادان تالقىنىنى ئۆتكۈر سىركە ياكى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ قىلىپ چېپىلىدۇ.

24 . مەڭ

مەڭ ئادەم بەدىنىدىكى تېرە رەڭ ماددىسىنىڭ يىغىلىپ قېلىشىدىن پەيدا بولىدىغان ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە بولۇپ، مەڭ تېرىنىڭ ھەممە قىسىملىرىدا پەيدا بولىدۇ. بىراق يۈز قىسمىدا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. مەڭنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشاش بولمايدۇ. بەزى كىشىلەردە مەڭ تۇغما بولۇپ، ئۇ ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ.

مەڭ كۆپىنچە يۈز قىسمىدا كۆرۈلىدىغان بولۇپ، يۈزدىكى يۇمشاق يەككە مەڭ ھۆسنگە زىننەت بېرىش رولىنى ئوينىسىمۇ، لېكىن دائىرىسى كەڭ ۋە سانى كۆپ مەڭلەر ھۆسننى بۇزۇش رولىنى ئوينايدۇ. مەڭنىڭ ئۇششاقلىرى تېرىق ياكى قوناق دانىسى چوڭلۇقىدا بولىدۇ. چوڭلىرى نوقۇتتىن چوڭ، ھەتتا ياپىلاق، يېپىلىمىسىمان بولۇشىمۇ مۇمكىن.

ئۇششاقلىرىنىڭ رەڭگى كۆپىنچە قارامتۇل بولىدۇ. چوڭلىرىنىڭ رەڭگى قارامتۇل قىزغۇچ ياكى سۆسۈن قىزغۇچ كېلىدۇ. بۇ خىلدىكى مەڭلەر ئادەتتىكى مەڭ بولۇپ سالامەتلىككە چوڭ زىيىنى يوق.

مەڭنىڭ يەنە بىر قىسمى بولۇپ، يامان سۈپەتلىك مەڭ دېيىلىدۇ. بۇنداق مەڭ قىسقا ۋاقىت ئىچىدە تېز يوغىناپ كېتىدۇ، مەڭنىڭ رەڭگى تۇيۇقسىزلا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ، ئاغرىيدۇ، يارىلىنىپ قان چىقىدۇ، بۇرۇنقى مەڭنىڭ ئەتراپىغا نۇرغۇن ئۇششاق مەڭ چىقىدۇ، مەڭ ئەتراپىدىكى لىمفا

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

تۇگۇنلىرى چوڭىيىپ كېتىدۇ، يامان سۇپەتلىك مەڭ لىمفا يوللىرى، قان ئايلىنىش ئارقىلىق مېڭە، سۆڭەك، شىللىق پەردىلەرگە كۆچۈپ ئىنساننىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

داۋالاش مەڭ تۇغما بولۇپ ياكى تەرەققىي قىلمايدىغان تىپى بولسا، ئۇنى داۋالاشنىڭ ھاجىتى يوق. ئەگەر سانى كۆپ، دائىرىسى كەڭ بولسا، دائىرىسى كېڭىيىۋاتقان، زەخىملىنىش، قاناش پەيدا بولغان بولسا، داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. داۋالاشتا ئىچىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش، سىرتىدىن دورا چېپىپ داۋالاش ۋە نۇر ياكى دورا ئارقىلىق كۆيدۈرۈپ داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

ئىچىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش: بۇ خىل كېسەللىك سەۋدا خىلتىنىڭ كۆيۈپ چۆكمىگە چۈشۈپ يەرلىك ئورۇن توقۇلمىلىرىنى غىدىقلاش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان بولغاچقا، سەۋدا خىلتىنى تازىلاشقا قارىتا ئىچىدىن دورا ئىشلىتىلىدۇ.

سىرتىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش: سىرتىدىن گۈل يېغى، بىلسان يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ.

دورا ئارقىلىق كۆيدۈرۈپ داۋالاش: زەرنىخ بىلەن گۈڭگۈرت سېرىقىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەڭ بار ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

يۇقىرىقى ئۇسۇللاردىن باشقا نۇر بىلەن كۆيدۈرۈپ چۈشۈرۈۋېتىش ئۇسۇلىنى قوللانسىمۇ بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

مەڭ تېز تەرەققىي قىلىپ كەتسە، ھەرگىز سەل قارىماسلىق لازىم. يامان سۇپەتلىك مەڭگە ئۆزگىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى

جايلاردىكى مەڭلەرنى ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ ئالدۇرۇۋېتىش لازىم، بولۇپمۇ 18 ياشتىن كېيىن پەيدا بولىدىغان مەڭگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى ئۇنىڭ يامان سۈپەتلىك مەڭ راكىغا ئايلىنىپ قېلىش خەۋپى بار. مەڭدە ئۆزگىرىش بولغان ھامان دوختۇرغا بېرىپ كۆرۈنۈش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

25. قان تومۇر ئۆسمىسى

قان تومۇر ئۆسمىسى بولسا تېرە قىلقان تومۇرلىرى ئۆسۈپ كېڭىيىدىغان بىر خىل ياخشى سۈپەتلىك ئۆسمە بولۇپ، تۇغۇلغاندا ياكى تۇغۇلۇپ ئۇزۇن ئۆتمەيلا كۆرۈلىدۇ. بالىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ئەگىشىپ چوڭىيىدۇ. قان تومۇر ئۆسمىسى كېسەللىك ئالامىتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ئوچۇق قىزىل رەڭلىك داغلىق مەڭ، قىلقان تومۇر ئۆسمىسى، بۇلۇتسىمان قان تومۇر ئۆسمىسى، قان تومۇر ئارىلاشما ئۆسمىسىدىن ئىبارەت تۆت خىل تىپقا بۆلۈنىدۇ.

1. قىزىل داغلىق مەڭ

توپلىشىپ كېڭەيگەن قان تومۇرلاردىن تۈزۈلىدۇ، كۆپىنچە تۇغۇلغاندىلا بولىدۇ. ئۆسمىنىڭ گىرۋەكلىرى ئېنىق ئەمەس، چوڭ - كىچىكلىكى ۋە شەكلى ئوخشاش بولمايدۇ. ئاچ قىزىل بولىدۇ. بەزىلىرىگە قان تومۇر تۈگۈنلۈك سۆگەلسىمان ئۆسمە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. باسسا رەڭگى ئۆچىدۇ، گەجگە، بويۇن، پېشانە، قاش ۋە گەدەن قاتارلىق ئورۇنلارغا كۆپرەك چىقىدۇ. كېسەللىك جەريانى سوزۇلما بولۇپ، ئۆسۈپ مەلۇم دەرىجىگە بارغاندىن كېيىن توختاپ قالىدۇ. گەجگە، پېشانە ۋە قاڭشارغا چىققانلىرى ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ. زەخمىلىنىش چوڭقۇرراق بولغان ياكى ئەسۋە كۆپ بولغانلىرى مەڭگۈ يوقالمايدۇ.

2 . قىلقان تومۇر ئۆسمىسى

كۆپىنچە تۇغۇلۇپ بىر نەچچە ھەپتە ئىچىدە پەيدا بولىدۇ بىر ياكى بىر نەچچە ئاچ قىزىل ياكى قارامتۇل قىزىل بۆلجۈرگەنسىمان ئۆسۈكچە بولىدۇ. چوڭ - كىچىكلىكى تەخمىنەن سېرىق پۇرچاق ياكى بۆلجۈرگەنچىلىك چوڭلۇقتا ۋە ياكى ئۇنىڭدىنمۇ چوڭ بولىدۇ. چېگرىسى ئېنىق، يۇمشاق بولۇپ باسسا كىچىكلەيدۇ، قويۇپ بەرسە ئەسلى ھالىتىگە قايتىپ كېلىدۇ. باش، يۈز ۋە بويۇن قىسمىغا كۆپ چىقىدۇ. ئوقۇش يېشىغا توشۇشتىن بۇرۇن ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ.

3 . قان تومۇر بۆلۈتسىمان ئۆسمىسى

جىگەر رەڭ ياكى قارامتۇل قىزىل رەڭلىك، جىسمى يۇمشاق، بۆلۈتسىمان ھۆررەك بولۇپ، يېرىم شار شەكلىدە ياكى ياپراقسىمان بولىدۇ. چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولمايدۇ. كۆپىنچە تاق چىقىدۇ، باسسا كىچىكلەيدۇ، باش، بويۇن قىسمىغا كۆپ چىقىدۇ، ھەمىشە تېرە ئاستى، مۇسكۇل ياكى سۆڭەكلەرنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىغا جايلىشىدۇ، ئۆسمىدە چوڭىيىش خاھىشى بولىدۇ. لېكىن بالاغەتكە يېتىش دەۋرىدىن كېيىنلا يوقاپ كېتىدۇ. قىسمەن بىمارلارنىڭ ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ.

مەزكۇر كېسەل تاسادىپىي ھاللاردا ئىچكى ئەزالارغىمۇ پەيدا بولىدۇ. لېكىن كۆپىنچە ئالامەتلىرى روشەن بولمايدۇ. ئەگەر مۇھىم ئەزالارنى باسسا شۇ ئەزالارنىڭ خىزمىتىگىمۇ ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئاز ساندىكى كېسەللەردە قان پلاستىنكىلىرى ئازىيىش ۋە سۆسۈن داغ قوشۇلۇش بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

4. قان تومۇرلار ئارىلاش ئۆسمىسى

قان تومۇر ئۆسمىسىنىڭ ئىككى تىپى بىرلا ۋاقىتتا مەۋجۇت بولىدۇ.

داۋالاش قان تومۇر ئۆسمىسىنى قانداق داۋالاش ئۆسمىنىڭ تۈرىگە، ئورنىغا ھەمدە كېسەل كىشىنىڭ يېشى قاتارلىق ئامىللارغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ.

قان تومۇر ئۆسمىسى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى ياكى بەلغەم خىلتىنىڭ (غەيرىي تەبىئىي) تېرە توقۇلمىلىرى ۋە قان تومۇرلىرىغا تەسىر قىلىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان بولغاچقا، قايسى خىلت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىلتقا قارىتا چارە كۆرۈلىدۇ.

سىرتىدىن كەت ھىندى، كۆپۈكى دەريا، مەرۋايىت، بىخ مارجان 6 گرامدىن، رەۋەن، مامىرانچىن 3 گرامدىن، كاپۇردىن 15 گرام ئېلىپ تالقانلاپ سىرتىدىن چېپىلىدۇ.

ئۆسمە بىر قەدەر يوغان، تەرەققىياتى تېزراق بولسا، سىرتىدىن مۇز تېگىپ بەرسە، ئۆسمىنىڭ تەرەققىياتىنى تېزلەشتۈرۈۋېتىدۇ. بۇ كېسەل تۇغما ياكى تۇغۇلغاندىن كېيىن ئۇزۇن ئۆتمەيلا پەيدا بولىدىغان بولغاچقا داۋالاش قىيىن. ئەگەر ئۈنۈمى بولمىسا بۇ كېسەلنى يۇزە ياكى چوڭقۇر قەۋەتلىك رېنتگېن نۇرىغا قاقلاش ياكى ئوپېراتسىيە قىلىپ كېسىپ ئېلىۋېتىش لازىم. ئوپېراتسىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئالتە ئايغىچە نۇرغا قاقلاپ، بوۋاق باللاردىكى قان تومۇر ئۆسمىسىگە نىسبەتەن ۋاقتىنچە كۆزىتىپ مېڭىش مۇمكىن. ئەگەر تەرەققىي قىلىشى تېز بولسا ۋاقتىدا داۋالىتىش كېرەك.

26. تاتۇق مونكى

بۇ تېرە زەخىملىنىشتىن كېيىن پەيدا بولىدىغان ئۆسۈش خاراكتېرلىك تالالىشىش ھادىسىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۆگى يامان، بەدىنى ئاجىز، سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەردە نىسبەتەن كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. قولاق يۇمشىقى، مەڭىز قىسمى، بويۇن، مۈرە، گەۋدە ۋە تۆۋەنكى مۇچىلەردە كۆپ يۈز بېرىدۇ. قىچىشىش، سانجىلىپ ئاغرىش پەيدا بولىدۇ، ھەتتا كىيىم ـ كېچەكلەر سۈركەلسىمۇ ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ. دەسلەپتە چىققاندا تېرە زەخمىسى سۆسۈن قىزىل رەڭلىك، رېزىنكىگە ئوخشاش قاتتىقلىقتا بولۇپ، تەدرىجىي كۆتۈرۈلۈپ چىقىپ قاتتىقلىشىدۇ. سىرتقى يۈزى سىلىق بولۇپ، تۈكلەر بولمايدۇ. چۆرىسى ئېنىق بولىدۇ، تەرەققىي قىلىش خاراكتېرلىك كېڭىيىپ ئەسلىدىكى زەخىملەرنىڭ دائىرىسىدىن ئېشىپ كېتىدۇ. ئەتراپىدا كېڭىيىپ كەتكەن قان تومۇرلارنىڭ تۆت ئەتراپقا قاراپ ئۆسكەنلىكىنى كۆرگىلى بولىدۇ. زەخمە كۆپىنچە يۇمىلاق، سوقىچاق، ئۇزۇنچاق ۋە قالايمىقان شەكىلدە بولۇپ، زەخىملىنىش شەكلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. تەرەققىي قىلىپ مەلۇم باسقۇچقا يەتكەندە يېنىشقا باشلاپ، تاتۇق تەكشىلىنىپ يۇمشايدۇ. قىلقان تومۇرلار قىسقىرىپ رەڭگى سۇسلىشىپ ئاستا ـ ئاستا تېرە رەڭگىگە يېقىنلىشىدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا يەرلىك ئورۇندا يۇمشاق، يىگلەش خاراكتېرلىك تاتۇقنى ھاسىل قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

داۋالاش بۇ غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنىڭ قان ئايلىنىش ئارقىلىق تېرە توقۇلما ھۈجەيرىلىرىگە تەسىر قىلىپ، زەخىملەنگەن ئورۇننى تەكرار غىدىقلاش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققاچقا، كېسەللىك سەۋەبچىسىگە قارىتا چارە كۆرۈلىدۇ. ھەمدە جىگەرنىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش، يەرلىك ئورۇننى يۇمشىتىش مەقسىتىدە ئىترىفىل سانانى 10 گرامدىن ئېلىپ ئىككى قېتىم سىرىقىياغ ئېرىتمىسى بىلەن ئۇدا 15 كۈن بېرىپ، ئارقىدىن ئايارەج لوغانزىيانى 5 گرامدىن ئېلىپ ئىككى قېتىم بېرىلىدۇ ھەمدە سىرتىدىن بىلسان يېغى، بادام يېغى بىلەن يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى تەدبىرلەر بىلەن تاتۇق ھۈررىكى يۇتمىسە ئەنزىروتقا ئوخشاش گۆش يېگۈچى دورىلارنى سىرتىدىن يەرلىك ئورۇنغا سېپىپ، ئارتۇق گۆشنى يوقىتىپ بولغاندىن كېيىن كەھرىۋا، مەرۋايىت تالقىنى، بىخ مارجان قاتارلىقلارنى 3 گرامدىن ئېلىپ 15 گرام شېكەر قوشۇپ، يۇمشاق تالقانلاپ يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. يەرلىك ئورۇننىڭ قايتا زەخىملىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش.

2. غىدىقلىغۇچى، تەستە سىڭىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش، ئاسان سىڭىدىغان، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەر، مېۋە ـ چېۋە، كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم.

27. ئاقكېسەل

بۇ تېرىنىڭ مەلۇم قىسمى ياكى كۆپ قىسمى ھەتتا پۈتۈن بەدەن تېرىسىنىڭ ئەسلى رەڭگى ئۆزگىرىپ ئاقىرىدىغان، ئومۇمىي ساغلاملىققا تەسىر يەتكۈزمىسىمۇ، تېرە گۈزەللىكىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، بىمارنى روھىي جەھەتتىن ئازابلايدىغان، تونۇش ئاسان، داۋالاش قىيىن بولغان بىر خىل يۇقۇمسىز تېرە كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

ئاقكېسەلنىڭ يوشۇرۇن تىپىدا كېسەل ئاشكارىلىنىشتىن ئىلگىرى مەلۇم ئورۇن تېرىسىدە قىچىشىش ياكى ئېچىشىشقا ئوخشاش غەيرىي سېزىم بولىدۇ. يوشۇرۇن ئاق داغلار پەقەت ئاپتاپقا قاقلىنىپ، ساق تېرە قارايغاندا ئاندىن ئېپادىلىنىپ چىقىدۇ. ئاقكېسەلنىڭ ئاشكارا تىپىدا تېرىدە ھەر خىل چوڭلۇقتا ساق تېرە بىلەن چېگرىسى ئېنىق، چېكىتسىمان ياكى ياپىلاق ئاق داغلار پەيدا بولۇپ كېڭەيمەيدۇ.

ئاقكېسەلنىڭ يەڭگىل تىپىدا تېرىنىڭ يۈزە قەۋىتى زەخىملەنگەن بولۇپ، ئاق داغنىڭ يۈزى ئاقۇش، تېگى سۇس قىزىل ياكى سۇس سارغۇچ قىزىلغا مايىلراق بولۇپ، سىدام بولمايدۇ. زىماتلار سۇركەلسە ئاسانلا ئۆزىگە ئالىدۇ. بارماق بىلەن ئاق داغ بار ئورۇننى سۇرتۇپ ئۇۋۇلىغاندا ياكى ئاپتاپقا قاقلىغاندا ئاسانلا قىزىرىدۇ. بەدەن تەرلىگەندە يەرلىك ئورۇندىن تەر چىقىدۇ. يىڭنە سانجىسا قان چىقىدۇ. ئاق داغ بار ئورۇندىكى تۈكلەر ئاقارمايدۇ، تېرە سېزىمى ئاساسىي جەھەتتىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ساقلىنىدۇ.

ئاقكېسەلنىڭ ئېغىرراق باسقۇچىدا ئاقكېسەل پەيدا بولغان ئورۇندىكى ھەقىقىي تېرە ۋە تېرە ئاستى توقۇلمىسىغىچە زەخىملەنگەچكە، ئاق داغنىڭ يۈزى قېلىن، سەدەپتەك ئاق، پارقىراق، سىدام بولۇپ، بارماق بىلەن ئۇۋۇلىغاندا ياكى ئاپتاپقا قاقلىغاندا ئاق داغ بار ئورۇن دەماللىققا قىزارمايدۇ. زىماتلارنى سۈركىگەندە مايلىق لىگەنگە سۇ يۇقمىغاندەك ئۆزىگە ئاسانلىقچە ئالمايدۇ. ئاق داغ بار ئورۇن كېپەكلەشمەيدۇ. سېزىمى ئوخشىمىغان دەرىجىدە تۆۋەنلەيدۇ، يىڭنە سانجىغاندا قان، سارغۇچ زەرداب سۈيۇقلۇقلار چىقمايدۇ. تەر بەزلىرى بىلەن تەر نەيچىلىرى زەخىملەنگەن بولسا تەر چىقمايدۇ. تۈك خالتىسى بىلەن تۈك شارچىسى زەخىملەنگەن بولسا تۈكلەر ئاقىرىدۇ.

ئاقكېسەل بەدەنگە تارقاش ئەھۋالىغا قاراپ يەككە ئاق داغ، يامرىغۇچى ئاق داغ دەپ ئىككى خىل شەكىلدە بولىدۇ.

يەككە ئاق داغ: بەدەننىڭ خالىغان يېرىدە كۆپىنچە بەدەننىڭ بىر تەرىپىدە تاق ھالەتتە پەيدا بولىدۇ. دائىرىسى كىچىك، شەكلى يۇمىلاق ياكى سوقىچاق ھالەتتە بولۇپ، كۆپىنچە ئەتراپ ۋە باشقا ئورۇنلارغا كېڭەيمەي بىر خىل ھالەتتە تۇرىدۇ. بەدەننىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئازراق چوڭىيىدۇ. ئاق داغنىڭ چېگرىسى ئېنىق، سەدەپتەك ئاق ھەم پارقىراق بولىدۇ.

يامرىغۇچى ئاق داغ: دەسلەپتە تاق پەيدا بولۇپ، كېيىنچە ئاق داغ سانى كۆپىيىپ، ئۈزلۈكسىز چوڭىيىپ تەرەققىي قىلىدۇ. بەزىدە ھەتتا پۈتۈن بەدەننى قاپلاپ كېتىدۇ. ئاق داغنىڭ چېگرىسى ئېنىق، كۆپىنچە رەتسىز كېلىدۇ. ئاقكېسەل كېسەل

يوشۇرۇن تىپلىق ئاقكېسەل ۋە ئاشكارا تىپلىق ئاقكېسەل دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

يوشۇرۇن تىپلىق ئاقكېسەل: تېرىدىكى ئاق داغلار كۆز بىلەن كۆرەلىگۈدەك ئاقىرىپ كېتەلمىگەن بولۇپ، باشقا ئورۇندىكى ئاشكارا تىپلىق ئاقكېسەلنى ئىچىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ۋە كۈن نۇرىغا قاقلاپ داۋالاش جەريانىدا ئەسلىدە ئاشكارىلانمىغان ئاق داغلار تەدرىجىي ئاشكارىلىنىپ چىقىش بىلەن بايقىلىدىغان تىپى بولۇپ، كلىنىكىدا يوشۇرۇن تىپلىق ئاقكېسەل دەپ ئاتىلىدۇ.

ئاشكارا تىپلىق ئاقكېسەل: بۇ تېرىدە ئاشكارا، ئېنىق كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان ئاق داغدىن ئىبارەت. تېرىدىكى ئاق داغلارنىڭ تەرەققىي قىلىش ئەھۋالىغا قاراپ ئاقكېسەلنى ئاقكېسەلنىڭ تۇراقلىق تىپى ۋە ئاقكېسەلنىڭ تۇراقسىز ياكى ھەرىكەتچان تىپى دەپ ئىككىگە بۆلۈشكە بولىدۇ.

ئاقكېسەلنىڭ تۇراقلىق تىپى:

بۇ خىل تىپنىڭ ئالاھىدىلىكى تېرىدىكى ئاق داغلار بىر نەچچە ئاي ھەتتا يىللاپ بىر خىل چوڭلۇقتا بولۇپ، خېلى بىر مەزگىل چوڭايمايدۇ ياكى باشقا ئورۇندا يېڭىدىن ئاق داغ پەيدا بولمايدۇ.

ئاقكېسەلنىڭ تۇراقسىز تىپى:

بۇ خىل تىپنىڭ ئالاھىدىلىكى بىمار دوختۇرغا داۋالىنىشقا كېلىشتىن ئىلگىرى ئاق داغلار چوڭىيىۋاتقان ۋە ئۆزئارا تۇتاشقان ياكى يېڭىدىن پەيدا بولۇۋاتقان بولىدۇ.

يېقىنقى يىللاردىن بېرى ئاقكېسەل بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ سانى يىلدىن - يىلغا ئېشىپ، نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ گۈزەللىكىگە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئېغىر تەسىر يەتكۈزۈپ، تۇرلۇك روھىي ئازابلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئىجتىمائىي ۋە ئىقتىسادىي جەھەتتىن تۇرلۇك قىيىنچىلىقلارنى ئېلىپ كېلىۋاتىدۇ. بۇ كېسەللىك ئۇستىدە كېسەللىك سەۋەبچىسى ئېنىقلىنىپ، كلىنىكىلىق داۋالاش جەھەتتە بەزى نەتىجىلەر قولغا كەلتۈرۈلگەن بولسىمۇ، داۋالاش ئۈنۈمى ئاستا بولۇۋاتىدۇ، شۇڭا، بۇ كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىنتايىن مۇھىم.

تېبابىتىمىزنىڭ ئاقكېسەلنىڭ سەۋەبى ئۇستىدىكى قاراشلىرى ھەم داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە ئۇزۇن يىللىق تەجرىبە تەتقىقاتىغا ئاساسلانغاندا، ئاقكېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا تۆۋەندىكى بىر نەچچە مۇھىم نۇقتىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش ئىنتايىن مۇھىم.

1. مىزاج تەڭپۇڭلۇقىغا دىققەت قىلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن ھەرقانداق كىشى تېۋىپقا كۆرۈنۈپ ئەسلى نورمال مىزاجىنى بىلىۋېلىش ۋە مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىنى يېمەكلىك ئارقىلىق تۈزەش ساۋاتلىرىنى بىلىۋېلىش لازىم. مىزاج بۇزۇلغاندا ئۇيقۇسىزلىق ياكى كۆپ ئۇخلاش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ، چوڭ - كىچىك تەرەتنىڭ قېتىم سانى، مىقدارى ئازلاش ياكى زىيادە كۆپىيىش، روھىي ھالىتىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇش بىلەن بىرگە ماغدۇرسىزلىنىدۇ. كۆزنىڭ ئېقى، ئېغىز تەمى، تىلدىكى گەز ۋە تومۇرنىڭ سوقۇشى قاتارلىقلاردا ئۆزگىرىش بولىدۇ. بۇلار بەدەندە مىزاج ئۆزگىرىپ ئورگانىزمدا بىرەر كېسەللىك پەيدا بولۇش ئالدىدىكى سىگنال بولۇپ ئاقكېسەلنىڭ باشلىنىش سىگنالى.

بەرگەن بولىدۇ. مۇشۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلگەندە بىپەرۋالىق قىلماي تاماق تۈرلىرى ياكى چايلىق دورىلارنىڭ ياردىمى بىلەن مىزاجىنى تۈزۈۋېلىش ياكى تېۋىپقا كۆرۈنۈش لازىم.

2. ئىستېمال قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەك تۈرىگە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. يەنى قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ھۆل سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى، ھۆل ئىسسىق مىزاجلىقلار تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق يېمەك - ئىچمەكلەرنى، قۇرۇق سوغۇق مىزاجلىقلار تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى، ھۆل سوغۇق مىزاجلىقلار تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئايرىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. مەيلى قايسى خىل مىزاجلىق كىشىلەر بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ھاراق، پىۋا، گاز سۇيى قاتارلىق ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

3. خىزمەت ۋە دەم ئېلىشنى مۇۋاپىق رەتكە سېلىپ، جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش ۋە تېرىنىڭ تازىلىقى بىلەن تېرىنى زەخىملىنىشتىن ساقلاشقا دىققەت قىلىش كېرەك. شۇنداقلا قان ئازلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ۋاقتىدا داۋالىنىشى كېرەك.

4. نىكاھ قانۇنىغا ئەمەل قىلىپ، نەۋرە - ئەۋرىلەرنى بىر-بىرىگە چېتىشتەك قالاق ئادەتلەرنى ئۆزگەرتىش بىلەن بىرگە، قان تىپى ئوخشاشلارنىڭ توي قىلىشىنى ياكى ئۇلارنىڭ پەرزەنتلىك بولۇشىنى چەكلەش كېرەك. چۈنكى ئىرسىيەت (ئۇدۇم) نۇقتىئىنەزەرىدىن قارىغاندا ئىرسىيەتلىك كېسەللىكلەر يوشۇرۇن ۋە ئاشكارا بولىدۇ. ئاتا - ئانىسىدا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئاقكېسەل بارلاردا باللىرىنىڭ ھەممىسى ياكى بەزىلىرىدە ئاقكېسەل پەيدا بولىدۇ ياكى ئاقكېسەلنىڭ ئامىلىنى (گېنىنى) يوشۇرۇن ئېلىپ يۈرىدۇ، ئەگەر ئەر بىلەن ئايالنىڭ ھەر ئىككىلىسىدە ئاقكېسەلنىڭ ئامىلى يوشۇرۇنغان بولسا ئۇلارنىڭ پۇشتىدىن بولغان باللارنىڭ ھەممىسى ياكى بىرەرسى ئاقكېسەل بىلەن ئاغرىيدۇ. يەنى ئەر بىلەن ئايالنىڭ قانداشلىقى قانچە يېقىن بولسا ھەر خىل ئىرسىيەتلىك كېسەللىك جۈملىدىن ئاقكېسەل كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ نۇقتىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

داۋالاش قايسى خىلىتتىن پەيدا بولغان بولسا شۇ خىلىتقا قارىتا چارە كۆرۈلىدۇ. ئېغىر دەرىجىدىكى كۆيۈك، ئۇششۇك، تېرىنىڭ زەخىملىنىشى، قاننىڭ ئوفۇنەتلىنىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان بولسا قاننى جانلاندۇرۇش، يەرلىك ئورۇننىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاش ئاساسىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

تۆۋەندىكى رېتسېپلار بويىچە داۋالاش ئېلىپ بارغاندا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

1. قىزىق يىلان بېلىق مېيىنى شۇ جايغا كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 5 ~ 4 مىنۇت سۇرسە بولىدۇ. 10 ~ 7 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: يىلان بېلىقنى سۇدا پاكىز يۇغاندىن كېيىن قايناق سۇغا سېلىپ، تۆۋاقنى يېپىپ 3 ~ 2 سائەت دۇملىگەندىن كېيىن سۇ يۈزىدە لەيلەپ چىققان ماي «يىلان بېلىق مېيى» بولىدۇ.

2. كالا ھەمرىيىنى قازاندا پەس ئوتتا قورۇتۇپ، ئېزىپ

تالقان قىلىپ، سىرىق هاراقتا سىلىپ ئۈچ قېتىمغا بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ.

3. 30 گرام جىنكېۋزىنى 100 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا (75% لىك، 100 مىللىلىتىر ئىسپىرت بولسىمۇ بولىدۇ) چىلاپ، بىر ھەپتىدىن كېيىن دورىنى سۈزگۈچتىن ئۆتكۈزۈپ، دورا پاختىنى سۇيىگە چىلاپ شۇ جايغا سۈركەپ، ئاپتاپقا يېرىم سائەت قاقلىنىدۇ.

4. تاش سامساقنىڭ غولىدىن بىر نەچچىنى پارچىلاپ، شۇ جايغا سۈرسە بولىدۇ.

5. خام زەنجىۋىلنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ، زەنجىۋىل سۈيى قۇرۇغاندىن كېيىن يەنە سۈرسە تاكى شۇ جاينىڭ تېرىسى قىزىرىغانغا قەدەر كۈندە 4 ~ 3 قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

6. يېڭى ياڭاقنىڭ مېغىزىنى ئېزىپ، شۇ جايغا سۈرسە تېرە قارىيىدۇ، بىر نەچچە كۈندىن كېيىن قارىلىق يېنىپ كېتىدۇ. بۇنى تاكى تېرە رەڭگى نورمال ھالەتكە كەلگۈچە داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ.

7. باش تومۇزدا ئاق كۈنجۈت گۈلىدىن ئازراق تەييارلاپ شۇ جايغا ھەر كۈنى 10 ~ 5 قېتىم سۈركەپ بەرسە بولىدۇ.

8. مەدەستان، قۇرۇتۇلغان زەمچە ۋە تەرخەمەكنى تەڭ مىقداردا سۇ بىلەن تەڭشەپ سۈرسە ياكى تەرخەمەكنى ياپىلاقلاپ دورىغا تەگكۈزۈپ شۇ جايغا چاپلىسا بولىدۇ.

ئاقكېسەل ساقىيىش باسقۇچىدا كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەر:

1. قىزىرىش، سۇ كۆتۈرۈلۈش باسقۇچى: ئاپتاپقا قاقلىغان كۈندىن باشلاپ، 5 ~ 3 كۈندە ئاق داغ چۈشكەن ئورۇندا قىزىرىش ياكى سۇ كۆتۈرۈش پەيدا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

2. قاپارتقۇ بولۇپ تېرە تاشلاش باسقۇچى: سۇ كۆتۈرگەندىن كېيىن يەرلىك ئورۇندا قاپارتقۇ ھاسىل بولۇپ، كېيىن قېتىشىپ قاقاچ باغلايدۇ ياكى قاسىراقلىشىدۇ، بۇ چاغدا تېرىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلگەندىن كېيىن ئاستا ـ ئاستا ياخشىلىنىدۇ.

3. خال پەيدا بولۇش باسقۇچى: بەزىلەردە سۇ كۆتۈرۈلمەيلا خال پەيدا بولىدۇ. ئادەتتە 15 ~ 5 كۈن ئىچىدە خال چىقىشقا باشلايدۇ. بەزىلەردە ئۇنىڭدىنمۇ كېيىنرەك خال پەيدا بولۇشى مۇمكىن.

خال پەيدا بولغاندىن كېيىن دىققەت بىلەن خالنى چوڭايتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش، غىدىقلىغۇچى، سۇ كۆتەرتىدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

4. خال چوڭىيىپ ئۆزئارا تۇتىشىش باسقۇچى: خاللار ئۈزلۈكسىز چوڭىيىپ، ئۆزئارا تۇتىشىپ ياكى كېسەللەنگەن ئورۇن سىرتىدىن قورۇلۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا كېسەل ئورۇننىڭ ئەسلى رەڭگى تولۇق ئەسلىگە كېلىدۇ.

ئاقكېسەل بىمارلىرىنى ئاپتاپقا قاقلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. ھەر خىل يۇرەك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم، ئۆپكە سىلى، قەنت سىيىش كېسىلى، قالقانسىمانبەز خىزمىتى كۈچىيىپ كېتىش، سوزۇلما جىگەر ياللۇغى، قاناشقا مايىللىق كېسىلى، قان ئازلىق كېسىلى بارلارنى، ھەيز كېلىۋاتقان ئاياللارنى، ياشانغانلارنى، بالىلارنى ئاپتاپقا قاقلىماسلىق ياكى بەك ئۇزۇن قاقلىماسلىق كېرەك.

2. بىمارلار ئاپتاپقا قاقلىنىشتىن ئىلگىرى قورسىقىنى ئوبدان تويغۇزۇشنى ۋە ئۇخلاپ قالماسلىقى ئۈچۈن چاي دورىسى،

ھەسەل ۋە ئازراق ئاش تۇزى سېلىنغان قىزىق چاي تەييارلىشى كېرەك.

3. ئاق داغ بار ئورۇندا قاپارتما پەيدا بولغاندىن كېيىن، يۇقۇملىنىپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

4. يەرلىك ئورۇنغا دورا سۈركىگەندە ئاق داغ بار ئورۇن سىدام بولغانلىقتىن دورىنى ئۆزىگە ئالمايدۇ. شۇڭا دەسلەپ دورا سۈركىگەندە يەرلىك ئورۇننى دورىغا چىلانغان پەلكۈچ بىلەن بېسىپ ئارقا ـ ئارقىدىن بىر نەچچە قېتىم سۈركەش كېرەك. ئاق داغ بار ئورۇن رەسمىي قىزىرىپ سۈركەلگەن دورىنى ئۆزىگە ئالغاندىن كېيىن دورا سۈركەش ئارىلىقى مۇۋاپىق تەكرارلىنىدۇ. تېرىقتەك چوڭلۇقتىكى سۇلۇق قاپارتقۇ پەيدا بولغاندا ئاپتاپقا قاقلاپ دورا سۈركەشنى توختىتىش كېرەك. ئەگەر ئۇنداق قىلماي ئاپتاپقا قاقلىنىش ئۈزىراپ كەتسە، ئاق داغ بار ئورۇننىڭ ئاستىدىكى توقۇلمىلار زەخىملىنىپ داۋالاش ئۈنۈمىگە تەسىر يېتىدۇ. ئاق داغ بار ئورۇندا تېرىقتەك ياكى ئۇنىڭدىن چوڭراق سۇلۇق قاپارتما پەيدا بولۇپ، بىر ياكى بىر نەچچە سائەتتىن كېيىن قاپارتمىلار ئۆزئارا بىرلىشىپ، چوڭ ـ كىچىكلىكى ھەر خىل بولغان سۇ خالتىلىرى پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدىن چۆچۈپ كېتىش ھاجەتسىز، بۇنداق ئەھۋالدا پاكىز يىڭنە بىلەن قاپارتمىنىڭ ئاستىدىن تېشىپ ياكى قايچا بىلەن كېسىپ زاردەبنىڭ تولۇق ئېقىپ كېتىشى ئۈچۈن ئىمكانىيەت يارىتىش لازىم. بىراق سۇلۇق قاپارتمىنىڭ قېپىنى كېسىپ ئېلىۋېتىشكە بولمايدۇ. يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تېڭىقنى ۋاقتىدا ئالماشتۇرۇش بىلەن بىرگە يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرغۇچى دورىلارنى قوشۇپ ئىچىش كېرەك. ئادەتتە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يېنىكرەكلىرىدە سۇلۇق قاپارتما پەيدا بولغان ئورۇن 2 ~ 1 كۈن ياكى 4 ~ 3 كۈن نەملىشىپ تۇرىدۇ. ئادەتتە زەرداب ئېقىپ بولغاندىن كېيىن قاپارتقۇ قېپى قۇرۇپ قاتىدۇ. قاپارتقۇنى ئۆزى سويۇلغۇچە سويۇپ ئېلىۋەتمەسلىك ۋە سىرتىدىن دورا سۈركەپ ئاپتاپقا قاقلىماسلىق لازىم. لېكىن بەدەننىڭ باشقا ئورنىدىكى سۇلۇق قاپارتما پەيدا بولمىغان ئاق داغنى داۋاملىق ئاپتاپقا قاقلاپ سىرتىدىن دورا سۈركەپ تۇرۇش كېرەك.

5. ئاق داغ دائىرىسى كەڭ بولسا ئاپتاپقا بۆلۈپ قاقلاش كېرەك.

6. ئاپتاپقا قاقلانغان بىرىنچى كۈندىن باشلاپ مەيلى سۇلۇق قاپارتما پەيدا بولسۇن ياكى پەيدا بولمىسۇن ئاپتاپقا قاقلىنىپ بولغاندىن كېيىن، يوتقانغا چۈمكىلىپ 2 ~ 1 سائەت يېتىپ ئارام ئېلىش كېرەك (بۇ پەيت ئىنتايىن مۇھىم) . ئۇياقتىن - بۇياقتا مېڭىپ سالقىنلىنىشقا ياكى بەدىنىنى سوغۇق سۇدا يۇيۇشقا بولمايدۇ. يۇيۇنۇشقا توغرا كەلسە سۇلۇق قاپارتما بولمىغان بولۇشى ۋە 2 ~ 1 سائەت چۈمكىلىپ ياتقاندىن كېيىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇنسا بولىدۇ.

7. ئاپتاپقا قاقلىنىشتا تېمپېراتۇرا 27℃ تىن يۇقىرى بولۇشى، شامال ئۇچ بالدىن تۆۋەن بولۇشى، ھاۋا ئوچۇق، قۇرغاق بولۇشى كېرەك.

8. كۈن تۇتۇلۇپ ياكى يامغۇر يېغىپ، بوران چىققان كۈنلىرى ئاپتاپقا قاقلىنىشقا بولمىغاندا سىرتىدىن مۇرەككەپ تۇخۇم يېغى مەلھىمى سۈركەپ، ئۇلترا بىنەپشە نۇر چۈشۈرۈش ئاپپاراتىغا قاقلانسا بولىدۇ.

9. ئاق داغ بار ئورۇنغا ھەرقانداق باھانە - سەۋەب بىلەن

كىسلاتا ياكى ئىشقارلىقى كۈچلۈك غىدىقلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە قەتئىي بولمايدۇ. چۈنكى كۈچلۈك كۆيدۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە تېرە يۇزە قەۋىتى بىلەن ھەقىقىي تېرە نابۇت بولۇپ، ئاق داغ بار ئورۇندا تاتۇق پەيدا بولۇشتەك ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

ئاقكېسەلنى داۋالاش جەريانىدا يېمەك - ئىچمەك جەھەتتە قوي گۆشى شورپىسى، قوي گۆشى كاۋىپى، قىيمىلىق تاماقلار، سامساق، لازا، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، كاۋاۋچىن قاتارلىق دورا - دەرمەكلەر قوشۇلۇپ تەييارلانغان قورۇمىلار، ئانار، خورما، قىزىرىپ پىشقان قىزىل ئۈزۈم قاتارلىق تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق ياكى ھۆل ئىسسىق يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ. كالا گۆشى، ئۆچكە گۆشى، بېلىق، تۇخۇم ئېقى، پەمىدۇر، تەرخەمەك، سەي كاۋىسى، جاڭدۇ، ياڭيۇ، كاللەكبەسەي، سۈت، قېتىق، پۇرچاقتىن ياسالغان ئۇندۇرمىلەر، چىلىسغان كۆكتات، سۇيۇقئاش، راڭپىزا، لەڭپۇڭ، چوكا مۇز، كەمپۇت، ھاراق، پىۋا، گاز سۈيى، ماروژنى، شاپتۇل، تاۋۇز، ئۆرۈك، ئالما قاتارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
تۇغۇم كىتاب تور بېكىتى

28. قولتۇق پۇراش

قولتۇقتا مول تەر بېزى جايلاشقان بولۇپ، ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قولتۇق تەر بەزلىرىنىڭ تەر ئاجرىتىپ چىقىرىشى كۆچىيىپ، نەتىجىدە يەرلىك ئورۇندا بۇزۇق ماددىلار يىغىلىپ قېلىپ ئوفۇنەت ھاسىل قىلىشىدىن قولتۇق پۇراش كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ چارە قىلىش بىلەن بىرگە يەرلىك ئورۇندىكى ئوفۇنەتنى ياخشىلاش مەقسىتىدە تۆۋەندىكىلەر تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

1. ماش، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى بىلەن گۈلى، چىغىرتماق يىلتىزى بىلەن يوپۇرمىقى ۋە ئاق سەندەلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قايىنتىپ سۈزۈپ، دورا سۈيىدە يەرلىك ئورۇن يۇيۇپ بېرىلىدۇ.

2. ئۈشبە، قىزىلگۈل، سۇمبۇل ۋە زەمچىلەردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تالقان تەييارلاپ، كۆپ تەرلەيدىغان ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

3. ھەر كۈنى قولتۇقنى پاكىز يۇيۇپ، ياڭاق مېيى سۈركەپ بىرئاز ئۇۋۇلىسا قولتۇق پۇراشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

4. قىزىلمۇچنى يۇمشاق سوقۇپ يود قوشۇپ، قولتۇققا ھەر كۈنى 2 ～ 1 قېتىم سۈرسە، بىر ھەپتىدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

5. قولتۇقنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن ئاچچىقسۇغا ھاك قوشۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم سۈرسە قولتۇق پۇراشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

6. ئىككى قىزىق مومىنىڭ شۆپۈكىنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن جۇۋىيى دورىسى، مەدەستان تالقىنىنى مومىغا سۈركەپ، قىزىق پېتى قولتۇققا قىستۇرۇپ، موما سوۋۇغاندىن كېيىن (ئادەتتە 10 مىنۇتتىن كېيىن) ئېلىۋەتسە، ئاندىن قولتۇقنى يېنىك ئۇۋۇلاپ بەرسە، بۇنى ھەپتىدە بىر قېتىم، ئېغىر بولغاندا بىر نەچچە قېتىم ئىشلەتسە بولىدۇ.

7. 50 تال قارىمۇچ ۋە 12 تال لوڭيەن مېۋىسى ئۇچكىسىنى بىرلىكتە ئېزىپ، قولتۇق تەرلىگەندە سۈرسە قولتۇق پۇراشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

8. زەمچە، مۇرمەككى، قىزىلگۈل قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، كېسەللەنگەن ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

9. زەمچە، ئاق سەندەل، دارچىن، سازەج، سۇمبۇل، مورمەككى، قىزىلگۈل ھەر بىرىدىن 4 گرام، كاپۇر، مەدەستاندىن 2 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئەرقى گۈل بىلەن خېمىر قىلىپ تابلېتكا ياساپ، ئەرقى گۈلدە ئېزىپ قولتۇققا چېپىلىدۇ.

10. مەدەستاندىن 125 گرام، زەمچىدىن 31 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنى پىشۇرۇلغان ياغيۇغا تەكشى سېپىپ، ھەپتىدە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىنۇتتىن قولتۇققا قىسىپ تۇرۇلىدۇ.

11. ئانارگۈلى، سۇمبۇل، زەمچە، چىغىرتماق گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ، قولتۇقنى سوپۇنلاپ يۇغاندىن كېيىن سېپىپ بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېتى
www.uyghurkitap.com

29. سېمىزلىك

بەلغەم خىلتىنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتىن ئارتىپ كېتىشىدىن ماددا ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ئېھتىياجى بىلەن ئوزۇقلۇقلار ئوتتۇرىسىدىكى تەڭپۇڭلۇقنىڭ نورمالسىز بولغانلىقىنىڭ بەلگىسى بولۇپ، كىشىلەر بەدىنىدە ماي بەك كۆپ يىغىلىپ، بەدەن ئېغىرلىقى نورمىدىكى تەن ئېغىرلىقىدىن 20% ئارتىپ كەتسە «سېمىزلىك» دەپ ئېيتىش مۇمكىن.

سېمىزلىككە شارائىت تۇغدۇرۇپ بېرىدىغان تۇپ ئامىل روھىي جەھەتتىكى خاتىرجەملىك، تۇرمۇشتىكى باياشادلىق، كۆپ يەپ، ئاز سەرپ قىلىشتىن ئىبارەت.

بەدەندىكى مايلارنىڭ كېلىش مەنبىيى ئاساسەن يېمەكلىكلەردۇر. يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى ھەر خىل مايلىق تەركىبلەر، مەسىلەن: مايلار، سېمىز گۆشلەر مايلارنىڭ مۇھىم مەنبىيى بولغاندىن تاشقىرى، ئاقسىللار ۋە قەنتلەر بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن بەدەننىڭ ئېھتىياجىدىن ئارتۇق قىسمى مايغا ئايلىنىپ بەدەندە زاپاس ساقلىنىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى ماي ماددىسى ئاساسلىقى تېرە ئاستى، بويۇن ساھەسى، ئەمچەك، ساغرا ۋە قورساقلاردا توپلىشىپ قالىدۇ. ئەرلەرنىڭ قورسىقىدا، ئاياللارنىڭ كۆكسى، ساغرىسى، يوتىنىڭ يۇقىرىقى قىسىملىرىدا كۆپرەك يىغىلىدۇ.

ئىلىم ـ پەن تەرەققىي قىلمىغان چاغلاردا سېمىزلىك

كىشىلەر تەرىپىدىن بىر تەرەپلىمىلىك ھالدا خاتا تونۇلۇپ، باياشاد تۇرمۇشنىڭ ئىپادىسى دەپ قارىلىپ كېلىنگەن. ئەمەلىيەتتە سېمىزلىك ئارقىسىغا يوشۇرۇنغان خەتەرلىك كېسەللىكلەر كىشىلەر تەرىپىدىن قەدەممۇ - قەدەم تونۇلۇپ يېتىلمەكتە.

نۆۋەتتە، ئىشلەپچىقىرىشنىڭ تەرەققىياتى، كىشىلەر تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ ئۆسۈشى، بەدەن سەرپىياتىنىڭ ئازىيىشى، بەدەندە مايلارنىڭ داۋاملىق كۆپىيىشى بىلەن سېمىزلەر قوشۇنى بارغانسېرى كۆپەيمەكتە.

مۇۋاپىق مىقداردىكى ماي، تەن ساقلىق ۋە بەدەننىڭ گۈزەللىكى ئۈچۈن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئەمما ماي بەك جىق يىغىلىپ بەدەن سەمرىپ كەتسە، گۈزەللىككە تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن، بەلكى سالامەتلىككىمۇ زور تەھدىت سالىدۇ.

ھازىر بەزى ماتېرىياللاردا سېمىزلىكتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكلەر زامانىۋى كېسەللىك دەپ ئاتالماقتا.

ئادەتتە سېمىزلىكنىڭ كېلىپ چىقىشى تۆۋەندىكىدەك كۆپ تەرەپلىمىلىك ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

1. بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنىڭ قالايمىقانلىشىشى

1) ئورگانىزمغا قوبۇل قىلىنغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ ئېھتىياجدىن ئارتىپ كېتىشى: بەزى كىشىلەرنىڭ ئەسلى مىزاجى ھۆل بولۇش ھەم تۇرمۇش شارائىتى ياخشى بولۇش بىلەن بىرگە ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر، يۈرەك، ئۆپكە قاتارلىق ئىچكى ئەزالىرى ۋە ماددا ئالمىشىشى نورمال بولۇپ، داۋاملىق گۆشلۈك ۋە ھۆللۈك خۇسۇسىيىتى ئارتۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىلىش ۋە سۇيۇقلۇقلارنى كۆپ ئىچىش نەتىجىسىدە، بەدەننىڭ ھۆللۈكى ئېشىپ، شۇنداقلا ئارتۇق قوبۇل قىلىنغان ئوزۇقلۇقلار مايغا ئايلىنىپ، زاپاس ساقلانغانلىقتىن سەمرىپ كېتىدۇ.

2) ئوزۇقلۇق تەركىبىنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى: داۋاملىق گۆشلۈك، مايلىق، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، تاتلىق ۋە كۈچلۈك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ۋە ئۇسسۇزلۇقنى كۆپ ئىچىش نەتىجىسىدە بەدەندە غەيرىي تەبىئىي ھۆللۈك ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەش ۋە مايلار زاپاس ساقلىنىش تۈپەيلىدىن سېمىزلىك كېلىپ چىقىدۇ.

3) ئوزۇقلىنىش قالايمىقان بولۇش: بەزى كىشىلەردە سېمىزلىك ئۇلارنىڭ تۇرمۇش شارائىتى ياكى خىزمىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئۇلار تاماق تۈرلىرىنى ئۆزلىرى ئورۇنلاشتۇرۇپ، ئۆزى خالىغان مايلىق، گۆشلۈك تاماقلارنى كۆپ يەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە مۇسەللەس، ھاراق - شارابلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىدۇ. ئاشپەزلەر كۆپىنچە قولايلىق شارائىتتىن پايدىلىنىپ، دائىم ھەر خىل كۈچلۈك تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ ھەمدە سۇيۇقلۇقلارنى كۆپ ئىچىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەندە غەيرىي تەبىئىي ھۆللۈك كۆپىيىپ سەمرىپ كېتىدۇ.

ئۇندىن باشقا، ئەتىگەندە ناشتا قىلماسلىق، ئۇششاق - چۈششەك نەرسىلەرنى كۆپ يېيىش، ئوزۇقلۇقنىڭ مىقدارى كۆپ، قىيتىم سانى ئاز بولۇش ۋە كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ئاسانلا سېمىزلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. ھەرىكەتنىڭ ئاز بولۇشى

جىسمانىي ھەرىكەتنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى: گۆشلۈك،

مايىلىق، يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك، ھۆللۈك خۇسۇسىيىتى ئارتۇق تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، تاماقنى تويۇپ يېيىش، سۇيۇقلۇقنى كۆپ ئىچىش، تاماقتىن كېيىن ھەركەت قىلماي ئارام ئېلىش، ئۇخلاش قاتارلىق ئەھۋاللاردا مايىلىق، شېكەرلىك ماددىلار بەدەندە مايغا ئايلىنىدۇ ھەمدە بەدەندىكى ئېنېرگىيە سەرپىياتى تۆۋەنلەپ، ئېنېرگىيە ئىشلەتمەي زاپاس ساقلىنىپ، مايلارنىڭ بىرىكىش جەريانى تېزلىشىپ، بەدەندىكى زاپاس مايلار داۋاملىق كۆپىيىپ، سەرپىياتى ئازىيىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سېمىزلىك كېلىپ چىقىدۇ.

3. ئىرسىيەت ئامىلى

1) ئىرسىيەت ئامىلى ۋە سېمىزلىك كېسىلى: بەزى ماتېرىياللاردا سېمىزلىكنىڭ ئىرسىيەت ئامىلى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكى كۆرسىتىلگەن. ئالىملار يەنە يېقىندا سېمىزلىك گېنىنىڭ تېپىلغانلىقىنى ئېلان قىلدى. خېلى يىللاردىن بېرى ماتېرىياللاردا سېمىزلىكنىڭ ئائىلە تارىخى بىلەن مۇناسىۋىتى بارلىقى خاتىرىلەنگەن. تەتقىقات ماتېرىياللىرىدا ئاتا ـ ئانىنىڭ ھەر ئىككىلىسى سېمىز بولغانلارنىڭ بالىلىرىنىڭ سېمىز بولۇشى 60% نى، ئاتا ـ ئانىسىنىڭ بىرى سېمىز بولغانلارنىڭ بالىلىرىنىڭ سېمىز بولۇشى 40% نى ئىگىلەيدىغانلىقى كۆرسىتىلگەن.

2) تۇرمۇش ئادىتى: بىر ئائىلىدە ئاتا ـ ئانىلىرىنىڭ ياكى پەرزەنتلىرىنىڭ سېمىز بولۇشى شۇ ئائىلىدىكى ئوخشاش تۇرمۇش شارائىتى، تۇرمۇش ئادىتى، ئوزۇقلىنىش ئادىتى قاتارلىقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

4. روھىي نېرۋا ئامىللار

مەلۇم بىر خىل يېمەكلىككە بولغان شىددەتلىك ئىشتىھا، كىشىلەرنىڭ كۆرۈش ۋە پۇراش سېزىمى ھەم تاماقتا بەسلىشىش ئىستىكىنىڭ غىدىقلاشلىرى ئارقىلىق كېلىپ چىققان ئىشتىھا، غىزالىنىش مىقدارىنى نەچچە ھەسسە ئاشۇرۇش، مەلۇم روھىي كېسەللىكلەردە ئىشتىھا ئېشىپ كېتىش ئالامەتلىرىنىڭ كۆرۈلۈشى قاتارلىقلاردا ئىپادىلىنىدۇ.

5. مۇھىت ئامىلى ۋە ياش پەرقى

بەزى كىشىلەرنىڭ مىزاجى يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ھۆللۈككە ئايلىنىدۇ ياكى تۇرۇشلۇق جاينىڭ ھاۋا كىلىماتىدا ھۆل - يېغىن، نەملىك كۆپ بولسا، شۇ كىشىنىڭ مىزاجى بۇنىڭغا ماسلىشىپ ئاستا - ئاستا سەمرىپ كېتىدۇ. بۇ خىل سەمرىش ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ.

6. يېمەك - ئىچمەك ئادىتى

ياۋروپالىقلارنىڭ گۆش ۋە خام قايماقنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، چارۋىچىلىق بىلەن شۇغۇللانغۇچى مىللەتلەرنىڭ كۆپ مىقداردا گۆش يېيىش، جەنۇبىي ئافرىقىلىقلارنىڭ شېكەرلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ئادىتى بار. يۇقىرىقى ئامىللاردىن باشقا ئىچكى ئاجراتما بەزلىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇش، جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلاپ كېتىش ۋە ئەسەب مەركىزى كېسەللىنىش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ سېمىزلىكنىڭ كېلىپ چىقىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

داۋالاش سەمرىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ مىزاجىنى

تەكشۈرۈپ، سەمرىپ كېتىشنىڭ سەۋەبلىرى ۋە قايسى خىلىت ئارتۇق ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاپ، ئاندىن كېيىن شۇ كىشىنىڭ مىزاجىنى تەڭشىگۈچى ۋە ئارتۇق ماددىنى تازىلاپ چىقارغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك. بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئورۇقلاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىللە تاماقنى مۇۋاپىق كونترول قىلىش، ئورۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىنى بىلىش، ناچار ئورۇقلىنىش ئادىتىنى ئۆزگەرتىش، ئىلمىي، مۇۋاپىق ئورۇقلىنىش، هايۋانات مايلىرىنى ۋە يۇقىرى مايلىق، قەنتلىك، ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى ئازراق ئىستېمال قىلىپ، كۆكتات ۋە مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، مۇۋاپىق هەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىش يەنى ئاستا مېڭىش، ئاستا يۈگۈرۈش، سۇ ئۈزۈش، ۋاسكىتبول ئويناش، گىمناستىكا ئويناش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق بەدەندىكى ئارتۇق مايلارنىڭ سەرپىياتىنى كۆچەيتىش ئارقىلىق بەدەن سەمرىپ كېتىشتىن ساقلىنىش، بەدەندىكى هۆللۈكنى قۇرۇتۇپ ئورۇقلىتىش ئۈچۈن سۈيدۈك هەيدىگۈچى، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش ۋە دورىلارنى يېيىش. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۆزى قۇرۇق ئىسسىق، هەزىمنى ياخشىلاپ، ماددا ئالمىشىشنى تېزلىتىپ، بەدەننى قۇرۇتقۇچى تەسىرگە ئىگە دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق ئورۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئۇندىن باشقا تۆۋەندىكى رېتسېپلار ئاساسىدا داۋالاش ئېلىپ بارغاندا ئورۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

1. ئاق يەر يىلىنىنى تۇتۇپ تازىلاپ، تۇزلاپ، قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، تاسقاپ تالقان قىلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم 0.5

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

گرامدىن يېسە ئورۇقلىتىدۇ.

2. 25 گرام يالپۇزنى قايىنتىپ سۈيىنى ئىچسە ئورۇقلايدۇ، ئۈچ كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

3. قىزىل پۇرچاقتىن 30 گرام، گۈرۈچتىن 100 گرام ئېلىپ، قىزىل پۇرچاقنى سۇغا يېرىم كۈن چىلاپ، ئاندىن گۈرۈچ بىلەن بىللە پىشۇرۇپ، تاماق ئورنىدا دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئورۇقلايدۇ.

4. نانخا، بەدىيان، سۇزاپ، زىرە قاتارلىقلار 12 گرامدىن، مەرزەنجۇش، توغرىغۇ ھەر بىرى 3 گرامدىن، لوك مەغسۇل 6 گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن ئىچسە ئورۇقلايدۇ.

5. لوك مەغسۇلدىن 1 گرام ئېلىپ، سۈتكە چىلاپ قورۇتۇپ، يۇمشاق سوقۇپ 1 گرامدىن ئىچىپ بېرىلىدۇ. ئۇسسىغاندا ئۇسسۇزلۇققا چىدىشى لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا ئورۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

6. كۈندە 20 ~ 15 مىللىلىتىرغىچە ئاچچىقسۇ ئىچىپ بەرسە ئورۇقلايدۇ.

7. قارىمۇچ بىلەن زىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ 5 گرامدىن تاماققا سېلىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

8. سېرىقچېچەك يېغى، قۇستە يېغى بىلەن بەدىنىنى مايلاپ بەرسە ئورۇقلايدۇ.

30. ئورۇقلۇق

ئورۇقلۇق بولسا مادداﺩا ئالمشىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە ئوزۇقلىنىش ناچارلىقىنىڭ ئىپادىسى. شۇنداقلا بەدەننىڭ ئېنېرگىيە سەرپىياتىنىڭ بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ مىقدارىدىن زىيادە ئېشىپ كېتىشىدىن، بەدەندىكى ياغ ۋە ئاقسىللارنى سەرپ قىلىش ئارقىلىق ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىنى تەمىنلەشكە مەجبۇر بولغانلىقىنىڭ نەتىجىسىدۇر. شۇنىڭ بىلەن تېرە ئاستى ياغلىرى ئازىيىپ كېتىدۇ، تېرە بوشايدۇ، مۇسكۇللار يىگلەيدۇ، بەدەن يېنىكلەپ قالىدۇ. تېرە ماي بەزلىرىنىڭ ئىقتىدارىمۇ ماس ھالدا تۆۋەنلەپ تېرىلەر قۇرغاقلىشىدۇ، چىراي تاتىراڭغۇ، نۇرسىز كۆرۈنىدۇ. بۇ كىشىلەرنىڭ تاشقى گۈزەللىكىگە تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن سالامەتلىكىگىمۇ زور زىيان سالىدۇ.

ئورۇقلاپ كېتىشنىڭ سەۋەبلىرى نۇرغۇن بولۇپ، مۇھىملىرى تۆۋەندىكىچە:

1. يېمەكلىكلەر يېتەرلىك مىقداردا يېيىلمەسلىك: ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى ۋە باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن ئوزاق مۇددەت ئىشتىھا تۇتۇلۇپ كەتسە، بەدەن ئورۇقلاپ كېتىدۇ. قىزىلئۆڭگەچ راكى، ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان كىرىش ۋە چىقىش ئېغىزلىرى توسۇلۇپ قېلىش، ئۈچەي توسۇلۇشلاردىمۇ، تەكرار - تەكرار قۇسۇش سەۋەبىدىن تاماق ھەزىم بولماي چىقىپ كېتىشتىنمۇ ئورۇقلاش كۆرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

2. ھەزىم ناچارلىنىش: 12 بارماق ئۈچەي يالللۇغى، ئاشقازان ئاستى بېزى يالللۇغى، جىگەر ۋە ئۆت خالتىسى كېسەللىكلىرى يېمەكلىكنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭدەك پۈتۈن بەدەنلىك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ياكى يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىپ ئورۇقلاش كېلىپ چىقىدۇ.

3. تاماق سىڭىش ياخشى بولماسلىق: تاماقلار ھەزىم قىلىنغاندىن كېيىن ئۈچەيدە سۈمۈرۈلىدۇ. ئۈچەينىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلاشسا ئوزۇقلىنىش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. ئۈچەي يالللۇغى، تولغاق، ئۈچەي سىلى قاتارلىق كېسەللەر بىلەن كېسەللەنگەندە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتى تېزلىشىپ، قۇۋۋىتى دافىئەسى كۆچىيىپ، ئوزۇقلۇق تەركىبلەرنىڭ چىقىرىلىشى نەتىجىسىدە ئورۇقلاش كېلىپ چىقىدۇ. ئوزاققىچە داۋاملىق سۈرگۈ دورىسى ئىچىپ تۇرۇشمۇ ئۈچەينىڭ سۈمۈرۈش ئىقتىدارىغا تەسىر يەتكۈزۈپ ئورۇقلاشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

4. سەرپىيات بەك زىيادە بولۇش: ئېغىر جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار تاماققا ئەھمىيەت بەرمىسە، ھەزىم ناچارلىشىپ، قۇۋۋىتى جازىبە بۇزۇلۇپ ئورۇقلاش كۆرۈلىدۇ.

ئۆسۈش يېشىدىكى بالىلار، ھامىلىدارلار ۋە تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ ئوزۇقلىنىشى يېتەرسىز بولسا، ھەزىم قىلىشى ياخشى بولمىسا ئاسانلا ئورۇقلاش كېلىپ چىقىدۇ.

قىزىتما كېسەللىكلەردە ۋە قالقانسىمانبەز خىزمىتى كۆچىيىپ كېتىش كېسەللىكىدە ماددا ئالمىشىش كۆچىيىش سەۋەبلىك بەدەننىڭ سەرپىياتىنى ئېشىپ كېتىپ، ئورۇقلاشنى

يامان سۈپەتلىك ئۆسمە، ئاق قان كېسىلى بەدەن سەرپىياتىنى كۆپەيتىپ، ئورۇقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5 . ئوزۇقلۇق ماددىلارنى كۆپلەپ يوقىتىش: قەنت سىيىش كېسىلى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ سۈيدۈكى بىلەن كۆندە نۇرغۇن شېكەر ماددىسى چىقىپ كېتىدۇ. بۆرەك ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ سۈيدۈكى بىلەن نۇرغۇن ئاقسىل ماددىسى چىقىپ كېتىدۇ. بۇ خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ داۋاملىق يوقىتىلىشى بەدەن ئورۇقلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

6 . روھىي ئامىللار: روھىي ئازاب ئىشتىھانى بوغۇپ، ھەزىمنى ئاجىزلاشتۇرۇپ كىشىنى ئورۇقلىتىۋېتىدۇ.

7 . ئوزاق مۇددەت ئاز ـ ئازدىن قان يوقىتىشمۇ بەدەننىڭ ئورۇقلاپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش داۋالاشتا سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ، سەۋەبىنى يوقىتىشقا چارە قىلىش لازىم.

ئەگەر روھىي ئامىلدىن بولسا تەھلىل قىلىپ سەۋەبىنى يوقىتىش لازىم. ئەگەر ئوزۇقلىنىشقا باغلىق بولسا، خۇشسۈەن ھامىلدارلىق ۋە بالا ئېمىتىشتىن ئورۇقلىغان بولسا يېمەكلىكلەرنى كۆپەيتىش، گۆش، پۇرچاق، كۆكتاتلارنى كۆپ بېرىش لازىم.

ئەگەر مەلۇم خىل كېسەللىك سەۋەبىدىن ئورۇقلىغان بولسا ئەسلى كېسەللىكنى داۋالاپ ساقايتىشقا چارە قىلىش، ئاندىن بەدەننى سەمرىتكۈچى ھەر خىل يېمەكلىك ۋە دورىلارنى ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. يەنى تۆۋەندىكى رېتسېپلارنىڭ بەلگىلىك ئۈنۈمى بار:

1 . ياڭاق مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چامغۇر مېغىزى ۋە

www.uyghurkitap.com

بادام مېغىزىنى قۇرۇق ئۇزۇم بىلەن سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سوقماق تەييارلاپ، ئىستېمال قىلسا بەدەننى سەمرىتىدۇ.

2. پوستى ئاقلانغان دادۇر، ماش، مانتا كاۋىسىنىڭ مېغىزى ۋە بادام مېغىزىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا بەدەننى سەمرىتىدۇ.

3. 500 گرام پاكىز كېپەكنى چىلاشقۇدەك مىقداردا قايناق سۇغا چىلاپ شىرىنىسىنى چىقىرىپ، تەڭ مىقداردا تاتلىق ئانار سۈيى بىلەن قايىنىتىپ، 50 گرامدىن كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچسە بەدەننى سەمرىتىدۇ.

4. ئەنجۈر قېقى، ئەنجۈر ياكى ئەنجۈر مۇرابباسىنى ئىستېمال قىلسا بەدەننى سەمرىتىدۇ.

5. سۇمبۇل ھىندىدىن 3 گرام، زورۇمباتتىن 3 گرام ئېلىپ ئىستېمال قىلسا بەدەننى سەمرىتىدۇ.

6. ماش ۋە نوقۇت ئۇنلىرىنى كالا سۈتى بىلەن پىشۇرۇپ، ئاق شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بەدەننى سەمرىتىدۇ.

7. بوزىداندىن 3 گرام ئېلىپ ھالۋا بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بەدەننى سەمرىتىدۇ.

8. نوقۇتنى ئاقلاپ، يېڭى سۈتكە چىلاپ، سۈتنى تامامەن ئىچىپ بولغاندا نوقۇتنى ئېلىپ قۇرۇتۇپ، ئاقلانغان ئارپا، گۈرۈچ، بۇغدايلاردىن بىر ھەسسە، چىلانغان نوقۇتتىن 10 ھەسسە ئېلىپ، يېتەرلىك مىقداردىكى سۈت ۋە قەنت بىلەن قايىنىتىپ، ئۈستىگە بىرئاز قۇرۇق ناننى يۇمشاق سوقۇپ،

31 . دىئابىت كېسىلى

دىئابىت كېسىلى ئىچكى ئاجراتما ئىقتىدارى بۇزۇلۇش، يەنى ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئىنسۇلىن ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارى ئاجىزلاش سەۋەبىدىن بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇقلار تەركىبىدىكى قەنت ماددىسى بەدەنگە ئۆزلەشمەي، سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بۇ كېسەللىكتە كۆپ ئۇسساش، كۆپ يېيىش، كۆپ ئىچىش، كۆپ سىيىش، قان ۋە سۈيدۈكتە قەنت ماددىسى كۆپىيىش بىلەن بىرگە ئورۇقلاش، ماغدۇرسىزلىنىش، تېرە قۇرغاقلىشىش، چىش بوشاپ كېتىش، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى گۆزەللىككە زور تەسىرلەرنى كۆرسىتىش بىلەن بىرگە، كېسەللىك ئاقىۋىتى ئادەم بەدىنىگە زور تەھدىت سالىدۇ.

بۇ كېسەللىك مېڭە، يۈلۈن، نېرۋا، ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق مۇھىم ئەزالارنىڭ خىزمىتى ھەر خىل كېسەللىكلەر تۈپەيلىدىن بۇزۇلۇش، ئەقلىي ئەمگەك بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، غەم ـ قايغۇغا كۆپ ئۇچراش، يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ بەك ئالىي بولۇشى، ھاراقخۇمارلىق، جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

دىئابىت كېسىلى كىچىكلەرگە قارىغاندا چوڭ كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. ئاياللارغا قارىغاندا ئەرلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. نىسپىي جەھەتتىن پۇلدار كىشىلەر، تۇرمۇش

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

شارائىتتى ئۇستۇن، جىسمانىي ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللانمايدىغان، ھاراقخۇمار، راھەتپەرەز، سېمىز كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدۇ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ.

تېبابىتىمىزدە دىئابېت كېسىلى ئىسسىقتىن بولغان دىئابېت كېسىلى ۋە سوغۇقتىن بولغان دىئابېت كېسىلىدىن ئىبارەت ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغىنى قەنتلىك دىئابېت، سوغۇقتىن بولغىنى قەنتسىز دىئابېت دېيىلىدۇ.

دىئابېت كېسىلى باشلىنىشتىن بۇرۇن ياكى كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى باسقۇچىدا تاماقنى كۆپ يېگەنلىكتىن سەمرىپ قالىدۇ. كېيىن بىمار كۈندە كۆپ مىقداردا گلۇكوزا يوقاتقانلىقتىن بىمارنىڭ بەدىنىدىكى ياغلار، ئاقسىللار شېكەرگە ئايلىنىپ سەرپ بولۇپ كەتكەچكە، بىمار بارغانسېرى ئورۇقلايدۇ. شۇنىڭدەك كېسەللىك جەريانىدا ھەر خىل دەرىجىدىكى ماغدۇرسىزلىق يۈز بېرىپ، ئەمگەك ئىقتىدارى ئاجىزلىشىدۇ ھەتتا يوقىلىدۇ. بىمارنىڭ سۈيدۈكى خۇددى سۇغا ئوخشاش ئاق سۈزۈك كېلىدۇ. ياز كۈنلىرى بىمار سىيگەن ئورۇنغا چۈمۈلىلەر توپلىشۋالىدۇ. بىمار كۆپ سىيگەنلىكتىن سۇسىزلىنىپ تېرە قۇرغاقلىشىدۇ، تېرە ئۆزىنىڭ ئەۋرىشىملىكى ۋە پارقىراقلىقىنى يوقىتىدۇ.

داۋالاش دىئابېت كېسىلىنى داۋالاشنىڭ ئالدىنقى شەرتى يېمەك ـ ئىچمەكنى، تۇرمۇشنى، ئەمگەك ۋە دەم ئېلىشنى تەرتىپكە سېلىشتىن ئىبارەت. ئۇندىن باشقا ئۇزۇقلۇق بىلەن داۋالاشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. دىئابېت كېسىلىنى داۋالاشتا ئاساسەن بۆرەك مىزاجىنىڭ ئىسسىق ياكى سوغۇقتىن

ئاشقازان ئاستى بېزى خىزمىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىدىغان نورمال بەدەن ئىغىرلىقىنى ساقلاپ، ئەمگەك، خىزمەت، ئۆگىنىش، تۇرمۇش پائالىيەتلىرىدىكى ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن چارە قىلىنىدۇ. يېمەك - ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش داۋالاشنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، دىئابېت كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلار تاماقنىڭ ئۆلچىمىگە دىققەت قىلىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە يېمەكلىكلەرنىڭ تۈرى، تەركىبىگىمۇ ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. پەرھىز تۇتقان تاماقلارنى ھەرگىز ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

دىئابېت كېسىلى بىلەن ئاغرىغۇچىلار ئىمكانىيەت يار بەرسىلا يېڭى پاقلان گۆشى، باچكا، كۆك كەپتەر، قۇشقاچ، چۈجە، قىرغاۋۇل، كەكلىك قاتارلىق قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ يەپ بەرسىمۇ پايدىلىق. بېلىق گۆشى، قوينىڭ كاللا - پاچاق گۆشىنى پىشۇرۇپ يېيىشمۇ پايدىلىق. كۆكتاتلاردىن تەرخەمەك، پالەك، سېمىز ئوت يوپۇرمىقى، يېڭى چۈشكەن قاپاق (گۆش بىلەن پىشۇرۇپ يەيدۇ) قاتارلىقلارنى ھەم تۇخۇم سېرىقى، نوقۇت قاتارلىقلارنى يەپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋزە، قىزىلچا، ياڭيۇلارنى مۇمكىنقەدەر يېمەسلىكى كېرەك. مېۋىلەردىن سېرىق شاپتۇل (كۈندە 9 ~ 2 تالغىچە)، تاۋۇز (كۈندە بىرەر قېتىم) دىن يەپ بەرسە بولىدۇ. گەرچە بۇلارنىڭ تەركىبىدە قەنت ماددىسى ئاز بولسىمۇ، لېكىن ئورگانىزمنىڭ تۇز ھەم ۋىتامىنغا بولغان ئېھتىياجىنى تەمىن ئېتىشتە بەلگىلىك رول ئوينايدۇ. مېغىزلاردىن بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، ياڭاق، كاۋا، خاسىڭ ۋە باشقا مېغىزلارنى ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

دىئابېت كېسىلى بىمارلىرى تاماقنى تۇزسىزراق يېيىش كېرەك، چۈنكى ئاش تۇزى بەدەندە كۆپ يىغىلسا سۈيدۈكنى كۆپەيتىپ، شېكەر ماددىسىنىڭ بەدەندىن چىقىپ كېتىشىنى تېزلىتىدۇ.

دىئابېت كېسىلى بىمارلىرى مۇۋاپىق دەرىجىدە جىسمانىي ئەمگەكلەر، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش پايدىلىق. ئەقلىي ئەمگەكلەر بىلەن مۇۋاپىق شۇغۇللىنىپ، دەم ئېلىشقا، كۆڭۈلنى خۇشال ــ خۇرام تۇتۇشقا، جاپا ــ مۇشەققەتتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

شېكەر ماددىسىنىڭ سۈيدۈك بىلەن كۆپلەپ چىقىپ كېتىشىنى چەكلەش، ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئىنسۇلىن ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن چارە كۆرۈلىدۇ.

1. تۇخۇمنى پىشۇرۇپ سىرىكىگە چىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى كەچتە 2 ~ 1 دانىدىن ئىستېمال قىلىش.

2. كاۋىنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش.

3. كالا سۈتى قېتىقىنى سۇزمە قىلىپ قېنىق چاي بىلەن دوغاپ ياساپ ئىچىش.

4. قايىنتىپ سوۋۇتۇلغان سۇدا چاي دەملەپ ئىچىش.

يۇقىرىقى ئاماللار قاندىكى شېكەر ماددىسىنى تۆۋەنلىتىشتە بەلگىلىك تەسىر گە ئىگە.

دورا بىلەن داۋالاش:

1. ئۇسۇك ئۇرۇقى، ھۆل خەشخاش، قىزىلگۈلنىڭ سېرىق چېچىكى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، قورۇتقان سېمىز ئوت

2. پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمىدىن 12 داننى شاكىلى بىلەن قوشۇپ 500 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇ جەۋھىرىگە ئىككى سوتكا چىلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 داندىن ئىستېمال قىلىش لازىم.

3. شاقاقۇلدىن 5 گرام، تاباشىر، قانسەدىن 1 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن كاپ ئېتىشكە بېرىلىدۇ.

4. شاقاقۇل، خولىنجان، دارچىن، گۈلدارچىن، بەللۇت، سەئدى كۇفىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، زەنجىۋىلدىن 10 گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

5. كۈندە بىر قېتىم (كۆپىنچە ئەتىگەن) نوقۇت پىشۇرۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ.

6. قىزىلگۈل 15 گرام، ئانارگۈلى 6 گرام، ھومماز ئۇرۇقى 15 گرام، تاباشىر، ئوسۇك ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن 6 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

7. مورمەككى، سەمغى ئەرەبىنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۇيۇق ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، سۈيدۈك يولىغا كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4 ~ 3 تامچىدىن تېمىتىپ بەرسە، سۈيدۈك تۇتۇشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

8. ئاق سەندەل، ئانارگۈلى، ئاقاقىيا، گىل ئەرمىنى، ئارپا ئۇنى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈلاب ياكى كاسنە سۈيى بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئارىلاشتۇرۇپ بەلگە چېپىلىدۇ.

9. ئاق سەندەل 2 گرام، كەترا، قارا سۇنا ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، سۇماق، سەمغى ئەرەبى، گۈل ئەرمىنى، ئانارگۈلى، قىزىلگۈل، بەللۇتلارنىڭ ھەر بىرىدىن 11 گرام، موزا 3 گرام، شاقاقۇل 7 گرام ئېلىپ تالقان قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

10. سەئدى كۇفى، بەسباسە 12 گرامدىن، بەزرۇلبەنجى 3 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مېغىز چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىپ كۈندە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

11. خاسىڭنى سىركە ياكى ئاچچىقسۇغا بىر كېچە چىلاپ ئېلىپ قورۇتۇپ، كۈندە بىر قېتىم 4 ~ 3 دانىدىن يېيىشنى داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

12. بىر دانە كۆك كەپتەرنى ئۆرۈك ياكى ئۈزۈمنىڭ غوزىسىدىن سىقىپ ئېلىنغان سۈيى بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش.

13. ئارپا 3 سەر، نوقۇتتىن 3 سەرنى ئىككى چىنە سۇدىن بىر چىنە قالغۇچە قاينىتىپ، پىشۇرۇپ ئېلىپ بولارنى دائىم ئىستېمال قىلىشنى داۋاملاشتۇرۇش.

14. خام قاپاقنى ئىككى چىنە سۇدا پىشۇرۇپ، بولارنى ئىككىگە بۆلۈپ، كۈندە يەپ، سۈيىنى ئىچىپ بېرىش.

32. قان ئازلىق

بەدەنگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، يىلىكنىڭ قان ئىشلىشى ناچار بولۇش ياكى قاناش سەۋەبىدىن بەدەندىكى قاننىڭ مىقدارى ئازىيىپ، قان تەركىبىدىكى قىزىل قان ئاقسىلى (ھېموگلوبىن) تۆۋەنلەپ كېتىش قان ئازلىق دېيىلىدۇ. بۇ كېسەللىك ئومۇمىي بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، باش ئاغرىش، تېرە تاتىرىش، ماغدۇرسىزلىق، ئۇنۇتقاقلىق، كۆز قاراڭغۇلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

قان ئازلىق ئاساسەن ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى، سۈمۈرۈلۈشنىڭ ناچار بولۇشى، ئوزۇقلۇقنىڭ ھەزىم بولۇپ سۈمۈرۈلمەسلىكى، يوشۇرۇن قاناش، ئاشقازان يارىسىنىڭ قانىشى، كۆپ مىقداردا قان يوقىتىش، بالىياتقۇدىن ئۇزۇن مۇددەت ئاز مىقداردا قان كېلىش، قان ئىشلىگۈچى ئەزالار خىزمىتىنىڭ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى، بوۋاسىر قاناش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەكنىڭ كۆپلۈكى، كۆپ ئىچى سۈرۈش قاتارلىق ئەھۋاللار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەر خىل مەددە قۇرتلارمۇ قان ئازلىققا سەۋەبچى بولىدۇ. قان ئازلىق رەسمىي شەكىللىنىپ چىققاندىن كېيىن رەئىس ئەزالار (مېڭە، يۈرەك، جىگەر) خىزمىتىگە ۋە خادىمى ئەزالار (ئاشقازان، ئۈچەي، تال، سۆڭەك) نىڭ ساغلام خىزمەت قىلىشىغا تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن، ھۆسن گۈزەللىكىگىمۇ بەلگىلىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

داۋالاش: كەم قانلىقنىڭ سەۋەبلىرىنى تېپىپ ئاندىن داۋالاش ئېلىپ بارغاندا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

ئەگەر ئەزالار قاناش ئەھۋالىدىن بولغان بولسا قان توختىتىش چارىسىنى قوللىنىش لازىم. مەددە قۇرت بولسا قۇرت چۈشۈرۈش چارىسى قوللىنىلىدۇ. ھەمدە قان كۆپەيتىدىغان ۋە ئۇنىڭ تەركىبىنى تولۇقلايدىغان چارە قىلىنىدۇ. كېسەللىك سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن قان ۋە ئوزۇقلۇق تولۇقلاش، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە تۆۋەندىكى بىر يۈرۈش دورىلارنى ئىشلەتكەندە قان كۆپەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

1. تاتلىق ئانار شەربىتىنىڭ قان ئازلىقنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى.

2. تۆمۈر، پولاتنى قىزىتىپ سۇغارغان سۇيىگە قانتېپەر، چىلاننى چىلاپ سۈيىنى ئىچسە، قان تەركىبىنى، تۆمۈر ماددىسىنى تولۇقلايدۇ.

3. قايماق قاننى كۆپەيتىدۇ.

4. موزاي، قوي، ئۆچكە جىگەرلىرىنى چالا كاۋاپ قىلىپ، ئۇنىڭغا زىرە، قارىمۇچ سېپىپ يېيىش ئارقىلىق قان ئازلىقنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

5. ئاقمەرقەرھا، قەلەمپۇر، توم زەنجىۋىلدىن 30 گرامدىن، دارچىن، خولىنجاندىن 15 گرامدىن، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىدىن 20 دانە ئېلىپ، بىر كىلوگرام ساپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە تاماقتىن ئىلگىرى 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 6 گرامغىچە يېيىشكە بېرىلىدۇ.

6. ... 30 گرام، قىزىل بەھمەندىن

60 گرام ئېلىپ، مۇڭگۇزنى ئېكەكلەپ يۇمشىتىپ، قىزىل بەھمەننى سوقۇپ، تاسقاپ 200 گرام ساپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىپ كۈندە 3 ~ 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

7. ئانار سۈيى، ئۈزۈم شىرنىسى، گۈلقەنت قاتارلىقلاردىن 20 گرامدىن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلىدۇ.

8. كالا، قوي، بۇغا سۆڭەكلىرىنى قاينىتىپ، شورپىسىغا پىننە سېلىپ ئىچسە قان كۆپەيتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

33. ئۆپكە سىلى

بۇ سىل تاياقچە باكتېرىيىسى بىلەن يۇقۇملىنىش نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدىغان، كېسەللىك مىكروبى قان ۋە لىمفا سۇيۇقلۇقى ئارقىلىق ئۆپكىگە كېلىپ، ئۆپكە توقۇلمىلىرىدا زېدىلىنىش پەيدا قىلىدىغان، تارقىلىشى كەڭ، يۇقۇشچانلىقى كۈچلۈك، قايتىلىنىش نىسبىتى يۇقىرى، ئىجتىمائىي زىيىنى چوڭ يۇقۇملۇق كېسەللىك بولۇپ، كېچىسى تەرلەش، چۈشتىن كېيىن قىزىتىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئىشتىھاسىزلىق، كالتە يۆتەل، ئورۇقلاش قاتارلىق كلىنىكىلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

ئۆپكە سىلىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئالامەت ئانچە ئېغىر بولمايدۇ. پەقەت يۆتەل ۋە بەلغەمدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. ئۆپكە سىلىنىڭ كېيىنكى مەزگىلىدە ئۆپكىنىڭ خىزمىتىگە دەخلى يېتىپ بىماردا نەپەسلىنىش قىيىنلىشىش، قان ئازلىق، يۈرەك زەئىپلىشىش ۋە كالپۇكلار كۆكىرىش ئەھۋاللىرى سادىر بولىدۇ. ساق ئۆپكە توقۇلمىلىرى كۈچەپ ئىشلەشكە مەجبۇر بولغاچقا، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى يۈز بېرىدۇ. بىمار ئېغىر دەرىجىدە ئاجىزلاپ كېتىدۇ. بىمارنىڭ چاچلىرى چۈشۈپ، گۈزەللىكىگە تەسىر يەتكۈزۈدۇ.

ئالدىنى ئېلىش سىل كېسەللىكىنى داۋالاپ ساقايتىش ئانچە ئاسان ئەمەس، ئەمما تۆۋەندىكى ئۇسۇللارغا رىئايە قىلىش ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشقا مەلۇم پايدىسى بار.

1. زىيادە نەم، تار، كۆپ كىشى ماكانلاشقان، چاڭ ـ توزانلىق مۇھىتتا ئامال بار تۇرماسلىق لازىم.

2. ئوزۇقلىنىشقا دىققەت قىلىپ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىپ، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش لازىم.

3. مەست قىلغۇچى ئىچىملىك ۋە چېكىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

4. جىنسىي ئالاقە بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش ۋە باشقا شەھۋانىي مۇناسىۋەتلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

5. روھىي جەھەتتىن ئۆزىنى خۇشال تۇتۇشقا، كىشىلەر بىلەن ياخشى ئۆتۈشكە ئادەتلىنىش، ئاچچىقلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

6. جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەك بىلەن ئادەتتىن تاشقىرى شۇغۇللانماسلىق كېرەك.

7. كالا ياكى باشقا ھايۋانلار سۈتىنى قايناتماي ئىچمەسلىك لازىم. چۈنكى سىل تاياقچە باكتېرىيىسى بار كالىنىڭ سۈتىنى قايناتماي ئىچكەندە سىل يۇقۇپ قالىدۇ.

8. سىل كېسىلى بارلارنىڭ قاچا ـ قۇچا، لۆڭگە، كىيىم كېچەكلىرىنى ئورتاق ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

9. سىل كېسىلى بار ئانىلار بالىلىرىنى ئېمىتمەسلىكى لازىم.

10. سىل كېسىلى بىلەن ئاغرىغانلار بار ئائىلىدە ساق قالغان بالىلارنىڭ سالامەتلىكىگە قاتتىق دىققەت قىلىش كېرەك.

11. ئىمكانىيىتى بار بىمارلار ساپ ھاۋالىق جايلارغا بېرىپ سالامەتلىكنى ياخشىلاشقا دىققەت قىلىش كېرەك. ساپ ھاۋا،

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش ۋە بەدەننى چېنىقتۇرۇش سىل كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ ئاساسىي شەرتلىرىدۇر.

داۋالاش 1. بادام مېغىزى، قىزىلگۈل ۋە ناۋاتتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۈندە تۆت قېتىم ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىچىلىدۇ.

2. توخۇم يېغىدىن كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامنى يېرىم پىيالە قايىنىتىلغان سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

3. شېكەر بىلەن ياسالغان گۈلقەنتتىن كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 20 گرام ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى ياخشى.

4. رۇبىسۇس، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، شېكەر تىغال، ئەنجىبار قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 6 گرامدىن، شېكەردىن 15 گرام ئېلىپ، سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلاپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. چۈچۈكبۇيا، نىشاستە، تاتلىق بادام مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 3 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ سۇفۇپ تەييارلاپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. ئوزۇقلىنىش رىتىمى بەلگىلەپ بېرىلىدۇ. ئوزۇقلىنىش تەرتىپلىك، قۇۋۋەتلىك، سىڭىشلىك بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. ئاز بولغاندىمۇ كۈندە 500 مىللىلىتىر سۈت، 250 گرام گۆش، 2 دانە توخۇم، 100 گرام گۈلقەنت ۋە سەي - كۆكتاتلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، ئىشتىھانى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

چامغۇر ئۇرۇقى يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. چامغۇر ئۇرۇقى يېغى تېپىلمىسا كۆنجۈت يېغى بولسىمۇ بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم تۇخۇم يېغىدىن 15 مىللىلىتىر بېرىلىدۇ.

8. ئەگەر ئۆپكىدە كاۋاك بولسا، ھەسەل بىلەن تەييارلانغان قىزىل گۈلقەنتتىدىن 1 كىلوگرام ئېلىپ، 30 گرام كەتىرانى يۇمشاق سوقۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

9. سۇ يىلىنىنىڭ باش، قۇيرۇقىنى كېسىۋېتىپ، ئىچىنى تازىلاپ، تېرىسىنى سويۇۋېتىپ، قوي گۆشى بىلەن قاينىتىپ شورپىسىنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

10. 100 گرام قورۇتۇلغان يىلانغا 50 گرام قىزىل قولتۇق پاقا قوشۇپ سۇفۇپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 گرامدىن كاپ ئېتىشكە بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

34. يېغناسقۇ

ئاچچىق ـ چۇچۇك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش نەتىجىسىدە ھەزىم بۇزۇلۇپ خام خىلتنىڭ ھاسىل بولۇشى، شۇنداقلا غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەۋدا خىلتىنىڭ يەرلىك ئورۇنغا تەسىر كۆرسىتىشى ۋە تازىلىققا دىققەت قىلماي پاسكىنا قول بىلەن كۆزنى ئۇۋۇلاش، چاڭ ـ توزان توپەيلىدىن قاپاق گىرۋەكلىرى جاراھەتلىرى بىلەن يۇقۇملىنىشتىن كېلىپ چىقىدىغان، كۆپ ئۇچرايدىغان، ئاسان قايتا قوزغىلىدىغان يىرىڭلىق ئىششىقتىن ئىبارەت بولۇپ، دەسلەپتە قاپاق جىيىكىگە يېقىن يەردە كىچىك، مىدىرلىمايدىغان قاتتىق مودۇر پەيدا بولۇپ، ئازراق قىچىشىدۇ، ئاغرىيدۇ، تەدرىجىي بۇغدايدەك تۈگۈنچە شەكىللىنىپ، دائىرىسى قىزىرىپ ئاغرىق كۈچىيىدۇ. باسقاندا ئاغرىش كۈچلۈك بولىدۇ. 5 ~ 3 كۈندىن كېيىن تۈك خالتىسى ياكى قاپاق بىرىكتۈرگۈچى پەردىسى يۈزىدە سېرىق يىرىڭلىق توچكا كۆرۈلىدۇ. تېرە ئۆزلۈكىدىن تېشىلىش بىلەن يىرىڭ چىقىپ كېتىدۇ ـ دە، قىزىللىق ۋە ئىششىق يوقاپ، ئالامەتلىرى پەسىيىدۇ. ئەگەر ئۇچى ئاقارماي قىزىرىپ ئىششىش ئېغىرلاشسا ۋېنا قېنىنىڭ قايتىشىنى توسۇپ، پۈتۈن قاپاققا تەسىر قىلىش بىلەن قاپاق يىرىڭلىق ئىششىقى ياكى سۇلۇق ئىششىقىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا باش ئاغرىش، قىزىش ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئېچكى يېغناسقۇدا سېرىق يىرىڭلىق توچكا كىرپىك يىلتىزىدا بولماستىن، بەلكى قاپاق

بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىنىڭ يۈزىدە بولۇپ، دائىرىسى كىچىكرەك بولىدۇ. تاشقى يىڭناسقۇدا سېرىق يىرىڭلىق توچكا كىرپىك يىلتىز قىسمىدا بولۇپ، باشقا ئالامەتلىرى ئاساسەن ئوخشاش بولىدۇ.

داۋالاش كېسەللىك سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ، سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش، ئۇندىن باشقا تۆۋەندىكى رېتسېپلار ئاساسىدا داۋالاش ئېلىپ بارغاندا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

1. قايناق سۇدا قىزىتىلغان لۆڭگە بىلەن 15 ~ 10 مىنۇت ئەتراپىدا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

2. كاسىنە، سەبرى، رۇسۇت، گۈل ئەرمىنى قاتارلىق دورىلار ئېھتىياجغا قاراپ ئېلىنىپ يىڭناسقۇ ئۈستىگە چېپىلىدۇ.

3. قوينىڭ قىزىتىلغان دۇمبە يېغىنى يىڭناسقۇ ئۈستىگە قويۇپ بەرسىمۇ ناهايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

4. رۇسۇت، گۈل ئەرمىنىدىن 3 گرامدىن، مامشادىن 1 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، كاسىنە سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

5. بىنەپشە، ئۇستىقۇددۇس، شاھتەررە ھەر بىرىدىن 5 گرامدىن ئېلىپ، دورىنى سۇغا چىلاپ سۈزۈپ، 24 گرام چىلان شەربىتى بىلەن قوشۇپ ئەتىگەن ياكى كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

6. ئەگەر يىڭناسقۇغا يىرىڭ يىغىلغان بولسا تىغ بىلەن تېشىپ ئېغىز ئالدۇرۇپ تازىلاش، ئۆزى ئېغىز ئالغان بولسا پاكىز تازىلاپ ئۈستىگە ئانارگۈلى، خۇنسىياۋشان، ئاق سۈرمە قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ھەممىسىنى ناهايىتى يۇمشاق ئېزىپ، يىپەك رەختتىن ئۆتكۈزۈپ يىڭناسقۇ ئۈستىگە

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چېپىلىدۇ.

7. ئەگەر يۈقىرىقى دورىلار تەسىر قىلمىغاندا قان بىر ئاز ئېقىپ توختىغاندىن كېيىن زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن ئەنزىرۇت 15 گرام، تۆگىتاپان يوپۇرمىقى 6 گرام، ئەپيۇن، سەئدى كۇفى، رۇسۇت، قىزىلگۈل ئۇرۇقى ھەر بىرى 2 گرامدىن ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ ئۇستىگە سېپىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

ئاچچىق ـ چۇچۇك، خام، پىشمىغان يېمەكلىكلەر، غەلىز تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، ئاسان سىڭىدىغان تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش، كۆز تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىپ ۋە دىققەت قىلىپ، كېسەل پەيدا قىلىش سەۋەبلىرىنى يوقىتىش، كېسەل پەيدا بولغان دەسلەپكى مەزگىلدە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ ئىششىقنى قايتۇرۇش لازىم. يىغناسقۇنى قالايمىقان تۇتماسلىق، ھەرگىز قول بىلەن سىقماسلىق، ئەگەر ئۆزلۈكىدىن يېرىلغان بولسا پاختا شارچىسى بىلەن يىرىڭنى سۈرتۈپ چىقىرىۋېتىش، تېڭىپ قويماسلىق كېرەك.

35. ئالغايلىق

ئىككى كۆزنىڭ بىر نەرسىگە ئۇدۇل قارىيالماي بىر كۆز نىشانغا قارىغاندا يەنە بىر كۆزنىڭ سىڭايان تۇرۇپ قېلىشى ئالغايلىق دېيىلىدۇ.

بۇ كۆرۈش كۈچىگە تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن، بەلكى ھۆسنىگىمۇ بەلگىلىك تەسىر كۆرسىتىدۇ.

بۇ كېسەللىك سىرتقى زەخىملىنىش ياكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ كۆپىيىپ، مۇسكۇل كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇشى ياكى ئۇنى كونترول قىلىدىغان نېرۋىلارنى باشقۇرۇشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىقىدۇ.

ئالغايلىق سەۋەبى ۋە ئالامىتىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئورتاق خاراكتېرلىك ئالغايلىق: كۆز ئالمىسىنى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان ھەر قايسى كۆز (سىرتقى) مۇسكۇللىرىنىڭ كۈچى تەكشى بولماسلىقى (كۆز ئالمىسى مۇسكۇللىرىنىڭ تۇغما ھالدا يېتىلىشى نورمال بولماسلىق ياكى كۆز ئالمىسىنىڭ نۇر سۇندۇرۇشى نورمال بولماسلىقى) دىن بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە يەسلى يېشىدىكى بالىلاردا، ئۆسمۈرلەردە كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭدا كۆرۈش تەرەققىياتى جەريانىدا ھاسىل بولغان سېزىم، ھەرىكەت ياكى مەركىزىي نېرۋىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىدىن كېلىپ چىققان بولغاچقا، ئىككىلا كۆزنىڭ ئالغاي قارىشى ئوخشاش بولىدۇ.

2. پالەچ خاراكتېرلىك ئالغايلىق: كۆز سىرتقى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مۇسكۇللىرىنىڭ بىر ياكى بىر قانچىسى پالەچلەنگەنلىكىنىڭ كۆز ئالمىسى ئورنىنىڭ ئۆزگىرىشىگە قارىتىلغان.

داۋالاش تۆۋەندىكى دورىلار ئاساسىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1. مامىرانچىننى ئەرقى بەدىيانغا چىلاپ، سۈيىنى كۆزگە تېمىتىپ بېرىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

2. ئېشەكنىڭ سۈتى، قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى كۆزگە سېغىشنىڭمۇ ئۈنۈمى ياخشى.

3. بابۇنە گۈلىدىن 85 گرام ئېلىپ قايناتما تەييارلاپ، ئۇنىڭغا كۇنجۇت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىنەپشە يېغىدىن 24 گرام، نىلۇپەر يېغىدىن 24 گرام قوشۇپ باش ياغلىنىدۇ.

4. بېھى ئۇرۇقىدىن 12 گرام ئېلىپ لوئابىنى چىقىرىپ، 24 گرام ئىسپىغول لوئابىغا ئەرقى گۈلدىن 120 گرام، گۈل يېغىدىن 60 گرام ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قانچە داكا ياكى پاختىنى ھۆل قىلىپ پېشانە، چېكە ۋە باشقا قويۇلىدۇ.

5. بابۇنە گۈلى 85 گرام، بەدىيان 24 گرام، ئىكلىلمىلىك 36 گرام، قىزىلچا بەرگىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ 250 گرام سۇدا قاينىتىپ، باشنى يۇيۇپ ھەم كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

6. 7 دانە تاتلىق بادام مېغىزى ياكى 3 گرام قاپاق مېغىزىنىڭ شىرنىسىنى 85 گرام ئەرقى گاۋزىباندا چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 6 گرام تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ ئىچىلىدۇ.

7. 250 گرام ئۆچكە سۈتىگە ناۋات قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

8. كالا سۈتىنى بادام يېغىغا قوشۇپ ئىچكۈزۈشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

36. چىش رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىش

ھەر خىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن چىشنىڭ سىرتقا كۆرۈنۈپ تۇرغان پارقىراق، ئاق قىسمىنىڭ رەڭگىنىڭ سارغۇچ، قارامتۇل ھەتتا كۆكۈش رەڭلەرگە ئۆزگىرىپ كېتىشىگە قارىتىلغان بولۇپ، ئاساسەن چىش تازىلىقىغا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، چىشنى ۋاقتى - ۋاقتىدا تازىلىماسلىق، مۇۋاپىق ئوزۇقلانماسلىقتىن چىشقا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار كېمىيىپ كېتىش، فتورنىڭ تەسىرى، ھاراق، تاماكا، نەشە قاتارلىق ئىچىملىك - چېكىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ۋە شۇنداقلا بەدەندىكى بىرەر خىلتنىڭ بۇزۇلۇپ چىشقا تەسىر كۆرسىتىش تۈپەيلىدىن چىش رەڭگى ئۆزگىرىپ قالىدۇ.

خىلتلار تەسىرىدىن بولغانلىرىدا ئەگەر سەپرا ماددىسىدىن بولغان بولسا چىشنىڭ رەڭگى سېرىققا ئۆزگىرىدۇ. بەلغەمدىن بولغان بولسا ئاق رەڭدە بولىدۇ. سەۋدادىن بولغان بولسا قارامتۇل كۆكۈش رەڭگە ئۆزگىرىدۇ. گەرچە چىشتا يۇقىرىقىدەك رەڭ ئۆزگىرىشلىرى كۆرۈلسىمۇ، لېكىن چىش تېشىلىش، ئۇۋۇلۇش كۆرۈلمەيدۇ.

تەسىر قىلغان بۇزۇق ماددا قويۇق بولسا چىش رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى ئاستا، سۇيۇق بولسا تېز بولىدۇ.

داۋالاش تۆۋەندىكى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بارغاندا كېسەللىك ئەھۋالىدا كۆرۈنەرلىك ياخشىلىنىش بولىدۇ.

1. ئىتئۈزۈمى، ئارپا، كۆك ماشلارنى سىركە بىلەن قاينىتىپ چىشنى يۇيۇش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

2. ئەفسەنتىن، سېرىقئوت، مەستىكى، بىخ كەبىر، ئۆشنە قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا قويۇلىدۇ.

3. تېرىق ئۇنى بىلەن سىركە قوشۇپ چىشقا سۈركۈلىدۇ.

4. بىخ كەبىر گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ چىشقا سۈركۈلىدۇ.

5. يۇمىلاق زىراۋەندىنى ئېزىپ، سۈركەپ بەرسە چىش ئاق ھەم پاكىز بولىدۇ.

6. تاتلىق مېۋىلەرنىڭ ياغىچىدىن مىسۋاك ياساپ چىش يۇيۇلىدۇ.

7. سەئدىنى يۇمشاق سوقۇپ، ساپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىشقا سۈركۈلىدۇ.

ئەگەر چىشنىڭ رەڭگى قارامتۇل بولسا گۈللۈك ئەمەن، سېرىقئوت، مەستىكىلەردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چىش ئۈستىگە سۈركۈلىدۇ. ئەگەر چىشنىڭ رەڭگى كۆكۈش قارامتۇل بولسا شەھەمنىزەلنىڭ پوستى ۋە ئۇرۇقىدىن ئايرىپ، سىركە بىلەن قاينىتىپ، چىشنى چايقاش ۋە چىشقا سۈركەش لازىم (شەھەمنىزەلنىڭ ئۇرۇقى زەھەرلىك بولغاچقا، ئۇرۇقىنى ئاجرىتىپ ئېلىۋېتىشكە ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم).

ئۇنىڭدىن كېيىن مەستىكى يېغى بىلەن ئۆزگەرگەن چىشنى ياغلاپ تۇرۇش كېرەك. چىشنىڭ رەڭگى گەج رەڭدە بولسا مەستىكى يېغى سۈركەش، يەنە توخۇ يېغى، ئاقمۇچ، گۈل خەيرى ياغلىرىنى ئېرىتىپ، بىرئاز زۇپا، بىرئاز ھىڭ قوشۇپ چىشقا قويۇش، چىشنى داۋاملىق پاكىزلاپ تۇرۇشنى ئادەت قىلىش لازىم.

37. تېرە قېتىش كېسىلى

خىلتىلارنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە كۆيۈپ قېلىش، زىيادە سۈركىلىش قاتارلىق ئامىللار تۈپەيلىدىن تېرە ياكى ئىچكى ئەزالاردىكى قان تومۇرلار دىۋارىدا كېسەللىك ئۆزگىرىشى پەيدا قىلىدىغان ۋە قوشۇمچە توقۇلمىلار تالالىشىدىغان، كلىنىكىدا تەرەققىي قىلىشچان ئىششىق، قاتتىقلىشىش، يىگلەش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان تېرە كېسەللىكىدىن ئىبارەت. بۇ خىل كېسەللىك تارقىلىش دائىرىسىگە قاراپ ئىككى تىپقا بۆلۈنىدۇ.

1. چەكلىك تىپتىكى تېرە قاتتىقلىشىش كېسىلى

چەكلىك تىپتىكى تېرە قاتتىقلىشىش كېسىلى كۆپىنچە 20 ياشتىن بۇرۇن قوزغىلىدۇ. ئادەتتە داغسىمان، توچكىسىمان، بەلۋاغسىماندىن ئىبارەت ئۈچ خىل بولىدۇ.

1) تېرە داغسىمان قاتتىقلىشىش: بۇ كۆپ ئۇچرايدۇ، بويۇن ياكى يۈز قىسمىغا كۆپ چىقىدۇ. سىممېترىك بولمايدۇ. دەسلەپتە سۇس قىزىل سولۇق ئىششىقلىق داغ پارچىسى پەيدا بولۇپ تەدرىجىي كېڭىيىدۇ. ئوتتۇرىسى قاتتىق بولۇپ چىشتەك پارقىرايدۇ. ئەتراپىنى جىگەر رەڭلىك ھالقا ئوراپ تۇرىدۇ، تېرىدە تەر يوقاپ قۇرغاقلىشىدۇ، تۈكلەر چۈشىدۇ، تېرە سۆڭەككە چاپلىشىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. ئاخىرىدا شۇ ئورۇن يىگلەپ، نېپىزلەپ پىگمېنت ئولتۇرۇشىدۇ ياكى سۇسلىشىدۇ ۋە ياكى قىلقان تومۇرلار كېڭىيىپ رەڭگى غەيرىيلىشىدۇ. يەڭگىل

www.uyghurkitap.com

دەرىجىدە قىچىشىش ھەم ئاغرىش بولىدۇ.

2) تېرە توچكىسىمان قاتتىقلىشىش: بۇ تىپى ئازراق ئۇچرايدۇ، بويۇن، كۆكرەك، مۈرە قاتارلىق ئورۇنلاردا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. داغسىمان تېرە قاتتىقلىشىش تىپىغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. لېكىن سانى نىسبەتەن كۆپرەك، دائىرىسى كىچىكرەك، چىشتەك پارقىراق قاتتىق توچكىلار پەيدا بولىدۇ. ئەتراپىغا پىگمېنت ئولتۇرۇشىدۇ. ۋاقىت ئۇزارغانسېرى يىگلەش يۈز بېرىدۇ.

3) تېرە بەلۋاغسىمان قاتتىقلىشىش: كۆپىنچە بىر تەرەپ مۈچىلەر، قوۋۇرغىلار ياكى بەل، قورساقنى بويلاپ بەلۋاغسىمان تارقىلىدۇ. ئوتتۇرىسىدا كۆرۈلسە پىچاقتا كېسىۋەتكەندەك تاتۇق قالدۇرىدۇ. كۆپىنچە باش تېرىسىنىڭ بىر قىسمى يىگلەش قوشۇلۇپ كېلىدۇ، تېرە داغسىمان قاتتىقلىشىش تىپىغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ، لېكىن تالاسىمان ئويۇلۇش روشەن بولىدۇ. تېرىنىڭ چوڭقۇر قىسمىغا بۆسۈپ كىرىدۇ. بەزىدە مۇسكۇل ھەتتا سۆڭەكمۇ يىگلەيدۇ. 10 ياشتىن كىچىك بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

2. سىستېمىلىق تېرە قاتتىقلىشىش كېسىلى

تېرە قاتتىقلاشقاندىن سىرت، بوغۇم ھەم ئىچكى ئەزالارغىمۇ تەسىر قىلىپ زەخىملەندۈرىدۇ، سىستېمىلىق تېرە قاتتىقلىشىش كېسىلى ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1) مۈچە ئۇچلىرى قاتتىقلىشىش: كۆپىنچە پۇت - قول بارماقلىرىنىڭ يۈرەككە يىراق ئۇچىدىن يېقىن ئۇچىغا قاراپ تەرەققىي قىلىدۇ. زەخىم ئۇيۇل ماددىلىق ئىششىق، كۆكىرىش،

كۆپ تەرلەشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئاندىن كېيىن قاتتىقلىشىدۇ. رەڭگى قارامتۇل بولۇپ، ئارىلىقلىرىدا ئاق رەڭلىك داغ توچكىلىرى بولىدۇ ۋە شامدەك پارقىرايدۇ. تېرىنى چىمدىغىلى بولمايدۇ. تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن هالدا تېرە قاتتىقلىشىدۇ. بارماقلار ئىنچىكىلەپ قاتىدۇ. بۇرنى ئۇچلىنىدۇ، كۆز يېرىقى كىچىكلەيدۇ، كالپۇكى نېپىزلەپ، ئاغزى كىچىكلەيدۇ، ئېغىزنى ئېچىش قىيىنلىشىدۇ، ئاخىرىدا تېرىسى يىگلەيدۇ، هەتتا تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى ۋە مۇسكۇللارغىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئورۇقلاپ خۇددى مۇميادەك بولۇپ قالىدۇ. ئاخىرىدا قاتتىقلىشىش يېنىكلەيدۇ، ئاز تەرلەيدۇ، چېچى چۈشىدۇ، ئاز ساندىكىلىرىدە نېكروزلىنىش ۋە بۇزۇلۇش يۈز بېرىدۇ. كېسەللىك جەريانى سوزۇلما بولۇپ ئاقىۋىتى هەر هالدا ياخشى بولىدۇ.

2) يېيىلما سىستېمىلىق تېرە قاتتىقلىشىش: بۇ نىسبەتەن ئاز ئۇچرايدۇ. تېرە زەخمىسى مۇچە ئۇچلىرى قاتتىقلىشىش تىپى بىلەن ئاساسي جەهەتتىن ئوخشاش. لېكىن تېز تەرەققىي قىلىدۇ. گەۋدە ۋە يۈز قىسمىدىن باشلىنىپ، ئاخىرىدا پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ. ئىچكى ئەزالاردا زەخىملىنىش بولىدۇ. بوغۇم، ئۆپكە ۋە قىزىلئۆڭگەچتە كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ئۇلاردىن باشقا يۈرەك، ئاشقازان، ئۈچەي، بۆرەك مۇسكۇللىرىغىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئاقىۋىتى ياخشى بولمايدۇ.

داۋالاش 1. قان تازىلاش مەقسىتىدە سەبرى سۇقۇتىرى 8 گرام، ئاق تۇربۇت 16 گرام، سېرىق هېلىلە پوستى 32 گرام، هەببۇلمۇلۇك مۇدەپپەر 6 دانە، ئاقلانغان بادام مېغىزى 10 گرام، جەۋهىرى لىمون 4 گرام. دورىلارنى سوقۇپ، ئەرقى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

بەدىيان بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلاپ، ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

2. شۇمشا، ئاق لەيلىگۈلى 10 گرام، خىيارشەنبەر 15 گرام، زىغىر 9 گرام، گۈل يېغى 15 مىللىلىتىردىن. بۇلاردىن زىغىر، شۇمشا، ئارپا ئۇنىنى سوقۇپ، ئاق لەيلىگۈلى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چامغۇر سۈيىدە قاينىتىپ سۈزۈپ، يۇقىرىقى ياغدىن مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن سۈركۈلىدۇ.

3. خەشخاش پوستى، كۆك ئىتئۈزۈمى، بابۇنە 15 گرام، كۆك كاسنە سۈيى، پەمىدۇر سۈيى 100 مىللىلىتىردىن، ئىسپىغول شىرنىسى 100 مىللىلىتىر، كالا يېغى، ئۆردەك يېغى، گۈل يېغى، زىغىر شىرنىسى، توخۇ يېغى، بادام يېغى، قايماق 90 مىللىلىتىردىن ئېلىپ لوئابلىرىنى ئايرىۋېلىپ، ياغلارنى ئېرىتىپ ئۈستىگە دورا سۈلىرىنى، ئۇنىڭ ئۈستىگە لوئابلارنى ۋە سوقۇلغان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركۈلىدۇ. بۇ ئىششىق ياندۇرۇش، يۇمشىتىش رولىغا ئىگە.

4. شاھتەررە 20 گرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، كابىلە پوستى، بەلىلە، ئامىلە پوستى 45 گرامدىن، سانا 10 گرام، قىزىلگۈل 9 گرام، ۋاسالغۇ ئۇزۇم 30 گرام، ھەسەل 3 ھەسسە. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر تەييارلاپ يېگۈزۈلىدۇ. بۇ قان تازىلاپ ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.

5. ھەسەل، ۋازېلىن 500 گرامدىن، ھەسەلنى ئېرىتىپ، ۋازېلىن بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

6. كۆكنار، ئىسپىغول تەڭ مىقداردا، گۈل يېغى ئاز

مىقداردا. ئىككى خىل دورىنى تەمى تولۇق چىققۇچە قاينىتىپ، ئۈستىدىن گۈل يېغىنى تېمىتىپ تەييارلاپ سىرتىدىن چېپىلىدۇ.
7. سىرتىدىن بابۇنە يېغى، گۈل يېغى، قۇستە يېغى، بادام يېغى، قاپاق يېغى، زەيتۇن يېغى، يىلان يېغى قاتارلىق دورىلاردىن قايسىبىرى بولسا يەرلىك ئورۇننى مايلاش بىلەن بىرگە ئۇۋۇلاپ بېرىشنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

تەستە سىگىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىش، ئاسان سىگىدىغان، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەك، سەي- كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەر بېرىلىدۇ. يەرلىك ئورۇننى ھەر خىل مېخانىك زەخىملەردىن ساقلاش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

38. لەقۋا (يۈز نېرۋىلىرى پالەچلىنىش)

بۇ غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنىڭ يۈز نېرۋىلىرىغا تەسىر قىلىپ، يۈز نېرۋىلىرىنى پالەچلەندۈرۈش نەتىجىسىدە يۈزنىڭ شەكلى ئۆزگىرىش، باش ئاغرىش، كۆز، قاش، كالپۇك ۋە پېشانە تېرىسى بىر تەرەپكە مايماقلىشىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىمار بىر نەرسىنى پۈۋلىيەلمەيدۇ، تاماق يېگەندە ئېغىزىنىڭ بىر بۇرجىكىدىن ئېقىپ چۈشىدۇ، سۆزلىگەندە سۆزىنى ئايرىغىلى بولمايدۇ. شۇنداقلا ھۆسنگە زور تەسىر كۆرسىتىدۇ.

1. قەلەمپۇر يېغى ياكى مۇۋاپىق ئاق تۇز قوشۇلغان تۇخۇم سېرىقى كېسەللەنگەن تەرەپكە سۈركۈلىدۇ.

2. ئىپار ياكى قۇندۇز قەھرىنى سول تەرەپ كېسەللەنگەن بولسا ئوڭ تەرەپ بۇرۇنغا، ئوڭ تەرەپ كېسەللەنگەن بولسا سول تەرەپ بۇرۇنغا پۇراشقا بېرىلىدۇ.

3. كۈندە جۇزبۇۋا شۈمۈشكە بۇيرۇلىدۇ.

4. 1 گرام قىزىل زەمچە بىلەن 1 گرام ھەببۇلمۇلۇكنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ، ساق تەرەپنىڭ چېكىسىگە قويۇپ لاتا بىلەن تېڭىپ مۇقىملاشتۇرغاندىن كېيىن (بىر سوتكىدىن كېيىن) ئېلىۋېتىلىدۇ.

5. قىچىنى سىركىدە ئېزىپ چېكىگە چاپسا بولىدۇ.

6. سۆئلەپ چىنى، ئاقىرقەرھا، ئۇدسەلىب، ئۇد

ئۇستقۇددۇس 25 گرام، گاۋزىبان ھىندى 23 گرام، ئەۋرىشىمدىن 11 گرام، چىلغوزىدىن 35 گرام، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراقتىن 15 دانىدىن ئېلىپ، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق، قۇندۇز قەھرى، ئەۋرىشىمدىن باشقىلىرىنى ياخشى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 3 ھەسسە ھەسەل قوشۇپ، قالغان دورىلارنى ئۈستىگە سېلىپ مەجۇن تەييارلاپ، كىسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 12 ~ 8 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

39. سېرىقكېسەل (يەرقان)

بۇ بەدەندىكى سەپرا خىلتىنىڭ غالىپلىقى، ئۆت ھارارىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشى، جىگەرنىڭ چوڭ تومۇرلىرىدا ياكى ئۆت يوللىرىدا توسۇلۇش بولۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان كۆز ئېقى شىللىق پەردىسى ۋە تېرە سارغىيىپ كېتىش، سۈيدۈك قىزىل چايدەك كېلىش، چوڭ تەرەت رەڭسىز ئاق كېلىش، ئېغىز ئاچچىق، تەشنالىق ئېغىر بولۇش، قورۇق ھۆ تۇتۇش ۋە جىگەر ئەتراپىدا ئېغىرلىق ھېس قىلىشتەك ئالامەتلەر بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر سېرىقلىق چۇشۇش تېرە تازىلىقى ياخشى بولماي تەر تۆشۈكچىلىرى ئېتىلىپ قېلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئالدى بىلەن ھەمەل قىلىش ئارقىلىق توسالغۇلارنى ئېچىش، تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن مۇنچىدا يۇيۇندۇرۇش، تېرىنى پاكىز تۇتۇش ۋە بەدەننى تەرلىتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن بىنەپشە، ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، ئاق لەيلىگۈلى ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقدارىدىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە يۇيۇنۇش مەنپەئەتلىك.

1. جىگەر خىزمىتى ئارتۇقچە ئىسسىقتىن بۇزۇلۇش نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان بولسا ئالدى بىلەن بىمارنى قەي قىلدۇرۇش ئۈچۈن ئەينۇلا شەربىتى، تەمرى ھىندى سۈيى، بېھى سۈيى ۋە تاۋۇز سۈيى بېرىلىدۇ.

1) كاسىنە، ئەنگۈر شىپا ۋە سېرىقئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن 10 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ قاينىتىپ سۈيى

ئىچكۈزۈلىدۇ.

2) زىرىق 30 گرام، كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، تۇز، تەرخەمەك ۋە ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى 9 گرامدىن، قىزىلگۈل، تاباشىر 15 گرامدىن، رەۋەن، لوك، كەرەپشە ئۇرۇقى 3 گرامدىن، سۈمبۇل 2 گرامدىن ئېلىپ، سوقۇپ تالقانلاپ 3 گرام چوڭلۇقتا قۇرس تەييارلاپ، ئاچچىق ئانار سۈيى بىلەن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر دانىدىن بېرىلىدۇ.

2. ئەگەر ئۆت ھارارىتىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان بولسا:

1) ئۆتنىڭ مىزاجىنى تەڭشەش ۋە ھارارىتىنى پەسەيتىش ئۈچۈن غورا سۈيى بىلەن ئەينۇلا سۈيىدىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچكۈزۈلىدۇ.

2) 30 گرام كاسىنە ئۇرۇقىنى 500 مىللىلىتىر سۇغا تۆت سائەت چىلاپ قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن 100 مىللىلىتىر سىركە، 100 گرام شېكەر قوشۇپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىچكۈزۈلىدۇ.

3. جىگەر ۋە ئۆت يوللىرىنىڭ توسۇلۇشىدىن بولغان بولسا:

1) توسالغۇلارنى ئېچىش ئۈچۈن تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى ۋە ئەنگۈر شىپا قاتارلىقلاردىن 15 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇدا قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن سۈيىگە 15 گرام زىرىق سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) 100 گرام شېكەرنى سۇدا ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا 100 مىللىلىتىر سىركە قوشۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

15 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

3) كاسىنە ئۇرۇقى، سېرىق ھېلىلە پوستى، ئەينۇلادىن 30 گرام ئېلىپ 700 مىللىلىتىر سۇدا تولۇق تەمى چىققۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن سۇيىگە 60 گرام تەرەنجۇش، 30 گرام تەمرى ھىندى چىلانغان 500 مىللىلىتىر دورا سۈيى قوشۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

4. ئەگەر ئۆت خالتىسى ۋە ئۆت يوللىرى ئىششىپ، ئۆت سۇيۇقلۇقى بەدەنگە تارقاپ كېتىشتىن پەيدا بولغان بولسا:

1) ئالدى بىلەن ئۆت يوللىرىدىكى ئىششىقنى ياندۇرۇش ئۈچۈن بىرىنچى قېتىم كاسىنە ئۇرۇقىدىن 6 گرام، گۇلابتىن 100 مىللىلىتىر، ئىسپىغۇلدىن 9 گرام، گۇلقەنتتىن 40 گرام ئېلىپ 300 مىللىلىتىر قايناق سۇغا تولۇق تەمى چىققۇچە چىلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2) 10 دانە ئەينۇلىنى 300 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ، تولۇق تەمى چىققاندىن كېيىن ئۈستىگە ئەرقى شاھتەرىدىن 250 مىللىلىتىر قوشۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچۈرسە بولىدۇ.

3) 30 گرام تەمرى ھىندىنى 250 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ، كۈندە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

40. سەپرادىن مىزاج بۇزۇلۇپ يۈز تېرىسىنىڭ سارغىيىشى

سەپرا خىلتىنى كۆپەيتكۈچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى شەكىللىنىپ، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ تېرە توقۇلمىلىرى ۋە تېرە، شىللىق پەردىلەرگە تەسىر قىلىپ قۇرۇق ئىسسىق ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى سەۋەبىدىن بىمارنىڭ تېرىسى، كۆز ئېقى سارغىيىش، تىلى سېرىق گەز باغلاش، سۈيدۈكى سارغۇچ بولۇش، تېرىسى قۇرغاقلىشىش ئالامەتلىرى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ بەلگىلىرى چىرايىغا تەسىر كۆرسىتىپلا قالماستىن، ھەزىم ئەزالىرىدىن بىرى بولغان جىگەرگە تەسىر قىلىپ يۇقىرىقى ئالامەتلەرگە قوشۇلۇپ، ئېغىز تەمى ئاچچىق بولۇش، ئىشتىھاسىزلىق، مايلىق تاماقلاردىن سەسكىنىش ئالامەتلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. باشقا ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا تەسىر قىلغاندا ئۆزىگە خاس كېسەللىك ئالامەتلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

داۋالاش: بەدەندە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى شەكىللىنىپ، يۇقىرىقى ئالامەتلەرنى پەيدا قىلغاندا تۆۋەندىكىدەك داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

يەنى، ئالدى بىلەن سەپرانىڭ مۇنزىج، مۇسھىللىرى بېرىلىپ، ماددا تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن تۆۋەندىكى دورىلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بېرىلىدۇ.

1. ئاق سەندەلدىن 12 گرام، قىزىلگۈل، قىزىل سەندەلدىن 25 گرامدىن، نىلۇپەر، بىنەپشە 11 گرامدىن، مۇقەل 7 گرام، كاپۇر، مەستىكى، سازەج ھىندىدىن 4 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، گۇل يېغىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ سىرتىدىن جىگەر رايونىغا چېپىلىدۇ.

2. ئارپا، ماش، سەندەل، سۇپارى، قىزىلگۇل، تەرخەمەكلەرنى سوقۇپ سىرتىدىن جىگەر رايونىغا قويۇلىدۇ.

3. كۆك كاسىنىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى، كۆك ئىتئۈزۈمىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى، مۆتىدىل سىركەنجىۋىلگە قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

4. قارا خەشخاش ئۇرۇقى، بېھى ئۇرۇقى، مانتا كاۋسىنىڭ ئۇرۇقى، كاپۇر، ئاقلانغان قاپاق، گۈلاب، ئىتئۈزۈمى سۈيى، بېدمىشكى سۈيى ۋە سېمىزئوت سۈيى ھەم سىركە قاتارلىقلار پايدىلىق.

5. 10 دانە ئەينۇلا ياكى 36 گرام تەمرى ھىندىنى سۇدا ئېزىپ، ئۇنىڭغا 36 گرام ئاق شېكەر قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

بىمار ئىسسىق تەبىئەتتىكى دورا - دەرمەكلەر، پولو، ھالۋا، گۆشگىردە قاتارلىق تەستە سىڭىدىغان تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. لازا، ئاچچىقسۇ چەكلىنىدۇ. مېۋە - چېۋىلەر ۋە ئۇلارنىڭ سۈيىنى ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئومۇمەن زىيادە ئىسسىقتىن چەكلىنىدۇ.

41. سەۋدادىن مىزاج بۇزۇلۇپ يۈز تېرىسىنىڭ قارىدىشى

بۇ سەۋدا خىلتىنى كۆپەيتكۈچى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش نەتىجىسىدە بەدەندە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى شەكىللىنىپ، خىلتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ئورنى بولغان جىگەرگە شۇنداقلا تېرە توقۇلمىلىرى ۋە شىللىق پەردىلىرىگە تەسىر قىلىش سەۋەبىدىن تېرە قورغاقلىشىش، تېرە رەڭگى قارىداش، ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر ۋە روھىي ئالامەتلەردىن غەمكىن، گۇمانخور، خىيالپەرەس بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئالدى بىلەن كېسەللىك ماددىسى يەنى سەۋدا خىلتىنى تازىلاش مەقسىتىدە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ. ئاندىن تۆۋەندىكى دورىلار بېرىلىدۇ.

1) قاپاق ئورۇقىنىڭ مېغىزى، بادام يېغى، موم ياغلىرىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ جىگەر ئۈستىگە سۈركۈلىدۇ.

2) گاۋزىبان، قىزىلگۈل، سېمىزئوت ئورۇقى، گۈلبىنەپشە قاتارلىقلاردىن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ھەب قىلىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

3) كۆك كاسىنە سۈيى، شوخلا سۈيىگە نىلۇپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

4) ئارپا سۈيى بىلەن ئىسپىغول لۇئابىنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

قورۇقلۇق يەتكۈزگۈچى غىــزالاردىن، شۇنداقلا لازا، ئاچچىقسۇ، پىلپىل، قارىمۇچ قاتارلىق تــەم تــەڭشــىگۈچــى، دورا ـ دەرمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلــىدۇ، ھاراق ـ شاراب چەكلىنىدۇ.

غىزاسىغا كېپەك سۇيىدە ناۋات ۋە بادام يېغى بىلەن ھالۋا تەييارلاپ بېرىلىدۇ. قاپاق، پالەك، ئاقلانغان ئارپا، سۆڭەك يىلىكى بىلەن تاماق ئېتىپ بېرىلىدۇ. ئەمما ھەددىدىن زىيادە ھۆللۈكتىن چەكلىنىدۇ.

ئەمىن كىتابچىلىقى نەشرگە تەييارلىغان كىتابلار

ئەدەب ـ ئەخلاقتىن تەۋسىيەلەر	12(يۈەن)
ئەدەب ـ ئەخلاقتىن تەۋسىيەلەر(2)	12(يۈەن)
مەدەنىيەتمىزگە تەسىر كۆرسەتكەن مەشهۇر شەخسلەر	25(يۈەن)
شاراب بالاسى	30(يۈەن)
مۇھەممەت ئەلەيھىسسالامنىڭ ھاياتى	34(يۈەن)
مۇسۇلمانلار دۇنياسى	19.8(يۈەن)
ئىسلامىيەتنىڭ ياشلىق دەۋرى (1)	22(يۈەن)
ئىسلامىيەتنىڭ ياشلىق دەۋرى (2)	22(يۈەن)
ئىسلامىيەتنىڭ ياشلىق دەۋرى (3)	22(يۈەن)
ئىسلامىيەتنىڭ قىران دەۋرى(1)	22(يۈەن)
ئىسلامىيەتنىڭ قىران دەۋرى(2)	22(يۈەن)
ئەتراپىمىزدىكى شىپالار	12 (يۈەن)
سەھىھ ھەدىسلەر	13.5(يۈەن)
ئىسلامىيەتنىڭ ئىقتىساد ئىدىيىسى	18(يۈەن)
تالانتلىق بالا مۇنداق تەربىيىلىنىدۇ	20(يۈەن)
بۆركۆت سايىسى	15(يۈەن)
ئۆمۈرلۈك دەسمايە	15(يۈەن)
سۆيگۈ ۋە قىساس	13(يۈەن)
ئارتىباللىق ھەققىدە قىسسە	18(يۈەن)
ئورۇقلاش جېڭى	19.8(يۈەن)
ۋېناسچە ئىستىراتېگىيە	13(يۈەن)
باشقىلارنىڭ كېيىگە قۇلاق سالماڭ	13(يۈەن)

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئاياللار ئاجىزلىقى	16(يۈەن)
ئەرلەر داۋائىي غىزالىرى	12(يۈەن)
ئاياللار ۋە قان تىپى	7(يۈەن)
ئەرلەرنىڭ ئاياللارغا بىلدۈرۈشنى خالىمايدىغان سىرلىرى	15(يۈەن)
ئەرلەر دەستۇرى	17.6(يۈەن)
سىز نېمە ئۈچۈن كەمبەغەل بولۇپ قالدىڭىز	10(يۈەن)
مەدەنىيەتلەرنىڭ بىللە مەۋجۇتلۇقى	20(يۈەن)
توزانلىق يوللار(پوۋېست)	10(يۈەن)
كارل ۋىتېرنىڭ پەرزەنت تەربىيىسى	16.8(يۈەن)
ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆز ئەتراپى قورۇقىنى يوقىتىش	10(يۈەن)
ئۆتكۈر ئەپەندى ئەسەرلىرى 上下	40 (يۈەن)
100 كېسەلگە 1000 رېتسېپ	12(يۈەن)
ئاياللار بىلىشكە تېگىشلىك پەرھىزلەر(1،2،3،4)	40(يۈەن)
ئەقىل ـ پاراسەتكە دائىر چۆچەكلەر (1ـ2)	24(يۈەن)
قىز ـ ئاياللار مەخپىيىتى	15(يۈەن)
مىڭ دەردلەر دەۋاسى	15(يۈەن)
لابى شاۋشىن (ياپونىيە باللار كارتون كىتابى) (1—32)	196(يۈەن)
ئۇۋۇلاپ كېسەل داۋالاش	16(يۈەن)
ساراڭ بولۇۋالغان ئوغرى	12(يۈەن)
ياقىدىغان ۋە ياقمايدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر	12(يۈەن)
ئۇيغۇر تېبابىتىدە ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش	12 (يۈەن)

ئالاقىلەشكۈچى: ھەسەنجان 0991—8218823

پىلانلىغۇچى: ئەزىز ئاتاۋۇللا سارتېكىن
مەسئۇل مۇھەررىرى: ئەركىن ئالىم
مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرە سىدىق

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ھۆسىن گۈزەللەشتۈرۈش

تۈزگۈچى: ئابدۇكېرىم تۇرسۇنتوختى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ، پوچتا نومۇرى: 830001)
شىنجاڭ ئالتۇن يارۇق مەتبەئەچىلىك شىركىتىدە بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
850×1168 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 7 باسما تاۋاق
2005 - يىل 10 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 1—3000

ISBN—7—5372—3989—4
باھاسى: 12.00 يۈەن