نېرۋا ئاجىزلىقىنى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم

ISBN 7-5372-2174-X

9 787537 221740 >

ISBN 7—5372—2174—X

R・274(民文)　定价:3.20元

نيرۋا ئاجىزلىقىنى ئۇيغۇر تيبابىتىدە داۋالاش

تۈزگۈچى: مۇھەممەتنىياز ئابلەت ھاجى

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

图书在版编目(CIP)数据

维吾尔医治疗神经衰弱:维吾尔文/买买提·阿不来提阿吉主编.—乌鲁木齐:新疆科技卫生出版社,1999.10
ISBN 7-5372-2174-X

Ⅰ.维… Ⅱ.买… Ⅲ.①神经衰弱-治疗-维吾尔语(中国少数民族语言)②维吾尔族-民族医学-维吾尔语(中国少数民族语言)Ⅳ.R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 65084 号

责任编辑 帕塔尔·马合木提
封面设计 艾尼瓦尔·卡斯木

* * *

新疆科技卫生出版社(W)出版
(乌鲁木齐市龙泉街 66 号 邮编 830001)
乌鲁木齐天平印刷厂印刷
新疆新华书店发行

* * *

787×1092 毫米 32 开本 2.25 印张
1999 年 10 月第一版 2002 年 7 月第二次印刷
印数:3000—6050 定价:3.20 元

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

نەشرىياتتىن

نېرۋا ئاجىزلىقى — كىشىلەر ئېتىراپ قىلىشنى خالىمايدىغان، ئەمما كۆپىنچە كىشىلەردە بولىدىغان، بىر خىل روھى كېسەللىك. ئۇنىمۇ باشقا مۇنتىزىم كېسەللىكلەرگە ئوخشاش ئەستايىدىل داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر كۆپ ۋە مۇرەككەپ بولۇپ، ئاساسلىقى تۇرمۇش رىتىمىنىڭ قالايمىقانلىشىشى، ماددىي بايلىق بىلەن ئەمەلىي ئېھتىياج ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنىڭ چوڭىيىپ كېتىشى، ئىجتىمائىي تۈزۈم ۋە رېئاللىق بىلەن ماسلىشىش ئوتتۇرىسىدىكى زىددىيەت، ئائىلىۋى كېلىشمەسلىك ھەمدە ئۆگىنىش، خىزمەت جەھەتلەردىكى خىلمۇ خىل بېسىم قاتارلىقلار .... ئۇنىدىن باشقا بەدەندىكى خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى، بەدەن بىلەن كىلىمات ۋە يېمەك-ئىچمەكنىڭ مۇناسىۋىتىدىكى تاسادىپىي ئۆزگىرىشلەرمۇ نېرۋا ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەتتا كۆز قاراش، چۈشەنچە ۋە تەدبىر جەھەتتىكى روشەن پەرقلەر تۈپەيلى كىشىلەر ئوتتۇرىسىدا تۇغۇلغان زىددىيەت ۋە كۈرەشلەرمۇ نېرۋا ئاجىزلىقىنى پەيدا قىلىدىغان ۋاستە ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق كېسەللىكنىڭ بىر قىسمىنى خاس دورا بىلەن داۋالاشقا بولسىمۇ، يەنە بىر قىسمىنى شۇ كىشىنىڭ ياشاش مۇھىتىنى ئۆزگەرتىش، روھىي جەھەتتىن ياردەم بېرىش، يېمەك-ئىچمەك ۋە تۇرمۇش ئادىتىنى ئىسلاھ قىلىش ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتىدە، نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاشنىڭ ئۆزىگە خاس نەزەرىيە ۋە ئۇسۇللىرى ھەمدە يېتەرلىك دورا خىللىرى بار. ئۇيغۇر تىبابىتىدە خاس دورا ئىشلىتىپلا قالماي، بەلكى ئىنسانشۇناسلىق ئىلمىدىن پايدىلىنىپ، بىمارلارنىڭ مىزاجى، خىلىتى ۋە نۆۋەتتىكى ئىپادىسى كۆزىتىلىپ، ئۇلار ئۆزى قايىل بولىدىغان ئوچۇق داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. شۇڭا نېرۋا ئاجىزلىقى بىمارلىرى كۆپىنچە ئۇيغۇر تىبابىتى شىپاخانىلىرىغا كۆرۈنۈشنى، ئەكس تەسىرى، بېقىنىشى بولمىغان دورىلار بىلەن داۋالىنىشنى ياخشى كۆرىدۇ. دېمەك، ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ ئەسلى ماھىيىتى بىمارنىڭ ماددىي ھالىتىنى تەتقىق قىلىپ، «مىقدار» بىلەن داۋالاشنى ئاساس قىلماستىن، بەلكى مەۋھۇم تەپەككۇر بويىچە كىشىلەرنىڭ «ئۆلچىگىلى بولمايدىغان» تەرەپلىرىنى ئىگىلەش ئارقىلىق ئۈنۈملۈك داۋالاش ئېلىپ بېرىشتىن ئىبارەت.

بۇ كىتابتا نېرۋا ئاجىزلىقىغا ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىبابىتى نەزەرىيىسى بويىچە چۈشەنچە بېرىلگەن بولۇپ، تەھرىرلەش جەريانىدا بىر قىسىم مۇجمەل مەزمۇنلار چىقىرىۋېتىلدى. بىر قىسىم دورا ناملىرى ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تىلى بويىچە ئېلىنىدى ۋە بىرلىككە كەلتۈرۈلدى. بۇ كىتابتا نېرۋا ئاجىزلىقى ۋە ئۇنى داۋالاش ھەققىدىكى مەزمۇنلار ئانچە چوڭقۇر بولمىسىمۇ، يەنىلا پايدىلىنىش قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، كېسەللەرنىڭ كېسەللىك ئازابىنى يېڭىش ۋە داۋالىنىشىدا ياخشى مەسلىھەتچى بولالايدۇ.

نۇقۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

نېرۋا ئاجىزلىقى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە 1
نېرۋا سىستېمىسىنىڭ قىسقىچە فىزىئولوگىيىلىك خىزمەت
پائالىيىتى ۋە ماددىي مەركەزلىرى 3
نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى 7
نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ كلىنىكىلىق ئالامەتلىرى 8
نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى 11
نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى ... 17
نېرۋا ئاجىزلىقىغا دىئاگنوز قويۇش 18
دىئاگنوز قويۇش ئاساسلىرى 19
سېلىشتۇرما دىئاگنوزى 22
نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە دىققەت
قىلىدىغان ئىشلار 25
ئانىلار ھامىلدارلىق مەزگىلىدىلا بالىنىڭ نېرۋا پائالىيىتىنى ئاس
راشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك 26
تۇغۇت جەريانىدا مېڭە زەخمىگە ئۇچراش سەۋەبلىك نېرۋا
ئاجىزلاشتىن ساقلىنىش 28
بالىلارغا تىنچلاندۇرغۇچى دورا ۋە غىدىقلىغۇچى يېمەك-ئىچمەك
لەرنى بەرمەسلىك كېرەك 30
بالىلارغا روھىي جەھەتتىكى تەربىيىنى توغرا ئېلىپ
بېرىش لازىم 31
ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار نېرۋىنى مۇۋاپىق ئارام
ئالدۇرۇشقا دىققەت قىلىشى كېرەك. 32

تاماكا ۋە هاراقنى ئاز ئىستېمال قىلىش نېرۋا ئاجىزلىشىش-
تىن ساقلىنىش ئۈچۈن پايدىلىق.......... 34
جەلق (قولدا ئىشقاپ مەنىي كەلتۈرۈش) 35
نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاش 37
ئومۇمىي بەدەنلىك داۋالاش 37
دورا بىلەن داۋالاش 40
نېرۋا ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى
ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى 47
شەربىتى ئەۋرىشىم........................ 47
شەربىتى سۇمبۇل 48
كىۋەز چىچىكى شەربىتى 48
شەربىتى ئەفتىمۇن مۇرەككەپ 49
شەربىتى فەرەنجىمىشكى 50
خېمىرى ئەۋرىشىم 50
خېمىرى مەرۋايىت........................ 51
خېمىرى گاۋزىبان 51
داۋايىلمىشكى مۆتىدىل 52
ئىترىفىلى ئۇستقۇددۇس 52
ئىترىفىلى سەغىر 53
ماددەتۇلهايات 53
مەجۇنى ئەفتىمۇن........................ 54
مەجۇنى نۇجاھ........................ 54
لوبۇبى كەبىر 55
مەجۇنى مەسها 55

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مەجنۇنى مۇنەۋۋەر 56
سۇفۇپى مۇنەۋۋەر 56
سۇفۇپى كەشنىزى 56
تاتلىق بادام مېيى 57
قاپاق مېيى 57
رەۋغەنى مۇرەتتەب 57
نېرۋا ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم يەككە دورىلار
ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى 58
سېرىق ھېلىلە 58
ئەفتىمۇن (سېرىق يۆگەي) 58
بادام شېرىن (تاتلىق بادام) 59
چىلان 60
گاۋزىبان 61
ئادەمگىياھ (رىنشىڭ) 61
زەپەر 62
سۇمبۇل 63
شازاندىرا 63
قاپاق 64
قىزىلگۈل 64
كېۋەز چېچىكى 65
ھەسەل 66
ئۇستقۇددۇس 66
پىلە غوزىسى (ئەۋرىشىم) 67
بادرەنجى بۇيا 67

بىدىمىشكى 68
رەيھان 68
فەرەنجىمىشكى 69
لىسانۇل ئەسافىر (ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقى) 69

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

نېرۋا ئاجىزلىقى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە

نېرۋا ئاجىزلىقى ئۇزۇن مۇددەت روھى جىددىيلىشىش سەۋەبىدىن چوڭ مېڭە پوستلىقىنىڭ قوزغىلىشى ۋە تورمۇزلىنىشى جەريانىدىكى خىزمەت تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، روھى پائالىيەت قالايمىقانلىشىش ۋە ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل كېسەللىك.

كىشىلەر كۈندىلىك تۇرمۇش ۋە خىزمەت جەريانىدا ھەر خىل شەكىلدىكى زىددىيەتلەرگە دۇچ كېلىدۇ. كۆڭۈلگە ياقمايدىغان، بىر تەرەپ قىلىش قىيىن بولغان مەسىلىلەرگە يولۇقىدۇ. ئەگەر ئۇلارغا توغرا مۇئامىلە قىلىپ مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلىنمىسا زىددىيەت ئۇزلۇكسىز كەسكىنلىشىپ نېرۋا سىستېمىسىنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىگە تەسىر يېتىپ، مېڭىنىڭ قوزغىلىشى بىلەن تورمۇزلىنىش جەريانىنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ نېرۋا ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ.

بۇنداق كېسەل بىلەن ئاغرىغۇچىلارنىڭ ئومۇمىي بەدىنىدە ناھايىتى كۆپ ئۆزگىرىشلەر پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ باش قېيىش، باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئەستە قالدۇرۇشى ناچارلىشىش، زېھنىنى يىغالماسلىق، ماغدۇرسىزلىق ھېس قىلىش، خىزمەت ۋە تۇرمۇشتا بوشاڭلىق كەيپىياتى بولۇش، مىجەزى چۇسلىشىپ، ئاسان ئاچچىقلىنىپ كىشىلەرنى بىھۇدە رەنجىتىپ قويۇش، ئەر-ئاياللاردا ئوخشاشلا جىنسىي ھەۋىسى سۇسلىشىش ياكى جىنسىي ئاجىزلىق ئەھۋاللىرى پەيدا

بولۇپ ئۆزىگە ئىشەنچىسىز قارايدىغان بولۇپ قالىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقى جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلارغا قارىغاندا ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلاردا، ياشانغانلارغا قارىغاندا ياشلاردا، ئاياللارغا قارىغاندا ئەرلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. ئەمما ئاياللاردا نېرۋا ئاجىزلىقى كۆرۈلسە نىسبەتەن ئېغىر ئۆتىدۇ. كلىنىكىلىق تەجرىبىلەرگە ئاساسلانغاندا بىرلا ۋاقىتتا بىر قانچە خىل مەسلىنى ئويلاپ بىر تەرەپ قىلىدىغان، كۈندىلىك خىزمەت پائالىيىتى جىددىيلىك بىلەن ئۆتىدىغان كىشىلەردە ۋە ئۇزۇن مۇددەت روھىي جەھەتتىكى قىيىنچىلىققا ئۇچرىغان كىشىلەردە كۆپ يۈز بېرىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ كۈندىلىك خىزمەت ۋە تۇرمۇشنى ئورۇنلاشتۇرۇشى مۇۋاپىق بولماي داۋاملىق بىئارامچىلىق ئىچىدە ياشايدۇ. بۇ كېسەللىكنى مۇۋاپىق داۋالىغاندا ياكى ساقىيىشقا ئائىت بىر قىسىم تۇرمۇش تەرتىپلىرىنى بىلىۋېلىپ رىئايە قىلىنسا تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئېتىبارسىز قاراپ كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلسا باشقا ئېغىر ھالدىكى روھىي كېسەللىكلەرگە دۇچار قىلىپ قويۇشى مۇمكىن.

بىزنىڭ مەشھۇر تېۋىپلىرىمىزدىن بىرى بولغان ھاجى ئابدۇلھەمدىيۇسۇفى نېرۋا ئاجىزلىقى داۋالىنىشۇەرسە مالىخۇلىيا (يەڭگىل-دەرىجىدىكى ساراڭلىق) ياكى جۇنۇن (ئېغىر دەرىجىدىكى ساراڭلىق) قا ئېلىپ بارىدۇ، دەپ يازغان. شۇڭا خىزمەتتە نەتىجە قازىنىش، تۇرمۇشنى شاد-خۇرام ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالىنىش تەدبىرلىرىنى بىلىۋېلىش ئىنتايىن مۇھىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

نېرۋا سىستېمىسىنىڭ قىسقىچە فىزىئولوگىيىلىك خىزمەت پائالىيىتى ۋە ماددىي مەركەزلىرى

نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ زادى قانداق كېسەللىك ئىكەنلىكىنى بىلىشتىن ئاۋۋال نېرۋا سىستېمىسىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمەت پائالىيىتى ۋە ماددىي مەركەزلىرىنى قىسقىچە ئىگىلەشكە توغرا كېلىدۇ.

نېرۋا سىستېمىسى بەدەندىكى ھەر قايسى سىستېما، ئەزالارنىڭ پائالىيىتىنى باشقۇرۇشى، ئورۇنلاشتۇرۇشى ۋە تەڭشەش ئارقىلىق پۈتۈن بەدەننىڭ ھەرىكىتىنى بىرلىككە كەلتۈرۈپ ئوبيېكتىپ مۇھىتقا ماسلاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدىغان رەئىس (باشقۇرغۇچى) ئەزالارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى ۋە ئەتراپ نېرۋا سىستېمىسىدىن ئىبارەت چوڭ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى باش بوشلۇقى ۋە ئومۇرتقا كانىلى ئىچىگە جايلاشقان مېڭە، يۇلۇندىن ئىبارەت بولۇپ، تەھلىل قىلىش، ئومۇملاشتۇرۇش، يىغىنچاقلاش رولىنى ئوينايدۇ.

ئەتراپ نېرۋا سىستېمىسى بولسا ئاساسەن نېرۋا ئىمپۇلسلىرىنى ئۆتكۈزۈپ، مەركىزىي نېرۋىغا يەتكۈزۈپ بېرىش رولىنى ئوينايدۇ. تەپەككۇر قىلىش، ئەستە قالدۇرۇش، ھېسسىيات قاتارلىق روھىي پائالىيەتلەر نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئەڭ ئالىي قىسمى بولغان چوڭ مېڭە پوستلاق قىسمىنىڭ خىزمەت پائالىيىتى ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئۇزۇن يىل ئۇيغۇر تېبابىتى بىلەن شۇغۇللىنىپ ئالەمدىن ئۆتكەن بىزنىڭ مەشھۇر تېۋىپلىرىمىز نېرۋىنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى

ئىنچىكىلىك بىلەن تەتقىق قىلىپ، مېڭىدە سەزگۈ، ھەرىكەت كۆچلى-
رى (قۇۋۋايى نەپسانىييە)نىڭ بارلىقىنى شەرھلەپ، خىلمۇخىل مۇكەممەل
چۈشەنچە بەرگەن.

مانا بۇ سەزگۈ، ھەرىكەت كۆچلىرىنىڭ مەركىزى مېڭىدە بولۇپ، سەزگۈ كۆچلەر (قۇۋۋايى مۇدرىكە) ئىنسانلارنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى ئەزالىرىدىن كەلگەن ھەر خىل تۇيغۇ ياكى تەسىراتلارنى سەزگۈچى كۆچ بولۇپ، تاشقى سەزگۈچى كۆچلەر (كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، تىل ۋە تېرىلەر) سىرتقى مۇھىتنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ قوبۇل قىلغان سېزىملارنى كۆرسىتىدۇ. بۇ تاشقى سەزگۈچى كۆچلەر قوبۇل قىلغان سېزىم باش-مېڭە ئالدىنقى قىسمىغا، يەنى ئەقلىي تەپەككۇر مەركىزىگە يەتكۈزۈلىدۇ. ئەقلىي تەپەككۇر مەركىزى ئىچكى سېزىم كۆچى دەپ ئاتىلىپ 5 تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. ئورتاق ھېس قىلىش كۆچى (ھېسسىي مۇشتەرەك)

بەش خىل تاشقى سەزگۈ ئەزا ئارقىلىق ھېس قىلىنغان نەرسى-لەرنىڭ تۈرلۈك تەسىراتلىرىنى يەنى ئىسسىق-سوغۇقلۇقى، چوڭ-كى-چىكلىكى ۋە باشقىلارنى مۇشۇ كۆچ قوبۇل قىلىپ بىرلىككە كەلتۈرۈپ ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدۇ. بۇ كۆچنىڭ مەركىزى چوڭ مېڭىنىڭ ئالدىنقى تەرىپىدە بولىدۇ.

2. ئويلاش، خىيال قىلىش، ئەسلەش كۆچى (قۇۋۋائى مۇتىخەييىلە)

تاشقى سېزىم ئارقىلىق قوبۇل قىلىنغان تۈرلۈك شەكىل، سۈرەت-لەر ئورتاق ھېس قىلىش كۆچى ئارقىلىق ئۇنىڭ مەركىزىدە ساقلىنىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قالىدۇ، ئەگەر ھېس قىلدۇرۇشقا سەۋەب بولغان شەيئىلەر يوقالسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ سۈرىتى، تەسىرى ئويلاش، خىيال قىلىش كۈچى ئارقىلىق ھەمدە ئۇنىڭ مەنىسى، ماھىيىتى ئەستە تۇتۇش كۈچى ئارقىلىق ساقلىنىپ تۇرىدۇ. شۇڭا شەيئىلەرنىڭ سۈرىتى، ماھىيىتىنى ئۇنتۇپ قېلىش ئەسلەش كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىن، ئىسمى، شەكلىنى ئۇنتۇپ قېلىش ئويلاش كۈچىنىڭ ئاجىزلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

3. ھۆكۈم قىلىش كۈچى (قۇۋۋەتى مۇتەسەررىخە)

بۇ باش مېڭە ئالىي نېرۋا ھەرىكىتىنىڭ تەپەككۇرى بولۇپ، ئەقىل ۋە ئىدراكنى باشقۇرۇش، ئىدارە قىلىش مەركىزىدۇر. ئۇ ئويلاش كۈچىدە ساقلانغان مەھسۇلاتلارنىڭ سۈرەتلىرىنى بىر-بىرىدىن ئاجرىتىپ ياكى قۇراشتۇرۇپ، ئۇنىڭدىن يەكۈن چىقىرىدۇ. ھۆكۈم قىلىش كۈچى كۈچلۈك بولغان ئادەملەرنىڭ ئەقلىي تەپەككۇر قابىلىيىتى ئۈستۈن بولۇپ، ئوبيېكتىپ شارائىت ۋە قانۇنىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان خىياللارغا بېرىلمەيدۇ. بۇنداق كىشىلەر مەيلى قانداقلا ئىش قىلسۇن ئىجتىمائىي مۇھىتقا بولغان تونۇشى ۋە ئۇنىڭغا ماسلىشىشى، پىكىر قىلىشى توغرا بولۇپ، تۈرلۈك ئىش-ھەرىكەتلىرىدە نەتىجىگە ئېرىشەلەيدۇ. باشقىلارنىڭ قوللىشىغا مۇيەسسەر بولالايدۇ. ئەگەر ھۆكۈم قىلىش كۈچى ئاجىزلىشىپ قالسا ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان خىياللارنى قىلىپ پاكىتسىز، يولسىز سۆزلەپ مەسىلىلەرگە توغرا يەكۈن چىقىرالماي، رېئاللىقتىن چەتنەپ كېتىپ ئىجتىمائىي مۇھىتقا ماسلىشالمايدۇ. ھۆكۈم قىلىش كۈچىنىڭ ئورنى باش مېڭىنىڭ ئالدىنقى

قىسمىدا بولۇپ قوماندانلىق مەركىزى دەپ ئاتىلىدۇ.

4. قوغدىنىش كۈچى (قۇۋۋىتى ۋاھىمە)

بۇ كۈچ شەيئى ۋە ھادىسىلەرنىڭ پايدا-زىيان، ياخشى-يامان تەرەپلىرى ۋە ئارزۇ-ھەۋەس، قايغۇ-ھەسرەت قاتارلىقلارنى مۇھاكىمە قىلىدىغان كۈچ بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ شەيئىلەر ۋە مەسىلىلەرگە نىسبەتەن يۈزەكى يوسۇندا قارىماستىن، بەلكى ئۇنىڭ ئاقىۋىتىگە توغرا قاراپ پايدىلىق ياكى زىيانلىق تەرىپىنى ئويلاپ، يامان ئىشلاردىن ئۆزىنى تارتىپ توغرا، دانا تەپەككۇر قىلىش قوغدىنىش كۈچىنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنىڭ نورماللىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

قاتتىق روھىي ئازاب چەككەن، قورقۇنچلۇق ھادىسىلەرگە ئۇچرىغان ۋە نەشە، ئەپيۇن چېكىش بىلەن شۇغۇللانغان كىشىلەرنىڭ قوغدىنىش كۈچى ياخشى بولمايدۇ. بۇنداق كىشىلەر پايدىسىز بولغان تۈرلۈك مەسىلىلەردىن ئۆزىنى چەتكە ئالالماي زىيان تارتىدۇ.

5. ئەستە ساقلاش كۈچى (قۇۋۋىتى ھاپىزە)

بۇ نېرۋا سىستېمىسىدا ئەكس ئەتكەن بارلىق شەكىل ۋە مەزمۇنلارنى ساقلايدىغان مۇھىم كۈچ بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىدا قىلغان ئىشلىرى، ئۆگەنگەن ھۈنەر-سەنئەت، ئەقلىي بىلىملىرىنى ئېسىدىن چىقىرىپ قويماسلىقى ئەستە ساقلاش كۈچىنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق بولىدۇ. ئەگەر مۇشۇ مەركەزنىڭ خىزمىتىدە بۇزۇلۇش بولسا ياكى ئاجىزلاشسا ئىنسانلارنىڭ ئېسىدە ساقلاش ۋە خاتىرە قالدۇرۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىپ، ئۇنۇتقاقلىق ھەم نېرۋا ئاجىزلىقى

كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى

ئۇزۇن ۋاقىت داۋاملاشقان كۆڭۈلسىزلىك، ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچ-راش كەلتۈرۈپ چىقارغان روھىي زەخمىلىنىش بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى ۋە قوزغاتقۇچى ئامىل بولۇپ، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ چىدام-چانلىقىنى بۇزۇپ تاشلاپ نېرۋىنى زەئىپلەشتۈرىدۇ. شۇنداقلا ئۇزۇن مەزگىل كاللىسىدا زىددىيەت پەيدا قىلىدىغان بىر قاتار چىگىش مەسىلىلەر نېرۋا پائالىيىتىنىڭ زىيادە جىددىيلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چە-قىرىپ، مېڭىنىڭ قوزغىلىشچانلىقىنى ئاشۇرۇپ، تورمۇزلىنىش ھالىتە-نى ئاجىزلاشتۇرۇش سەۋەبلىك پەيدا بولىدۇ. ئومۇم بەدەن ئاجىزلىقى، ئوزۇقلىنىشنىڭ تەرتىپلىك ۋە ياخشى بولماسلىقى، كۆپ مىقداردا قان يوقىتىش، ئاياللاردىكى ھەيز قالايمىقانلىشىش، تۇرمۇش ئادىتىنىڭ نامۇۋاپىق بولۇشى، جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ زىيادە كۆپ بولۇپ كېتە-شى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى نېرۋا خىزمىتىنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇ-رۇپ، نېرۋا ئاجىزلىقى پەيدا بولۇشقا سەۋەب بولىدۇ. مەشغۇلات تۈرى كۆپ بولۇپ، بىر كۈن ئىچىدە بىر قانچە تۈرلۈك خىزمەتلەرنى بېجىرىدىغان ۋە نەچچە خىل مەسىلىلەرنى بىر تەرەپ قىلىدىغان، كەيپىياتى جىددىيلىك ئىچىدە ئۆتىدىغان كىشىلەردە ھەر خىل دەرد-جىدىكى زېھنى ھارغىنلىق ۋە روھىي چارچاش تۈپەيلىدىن نېرۋا ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ. ھاراق، نەشە، تاماكا، ئەپيۇن، خىروئىن

ۋە مورفىن تۈرىدىكى دورىلار قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلغۇچى كىشىلەردە مېڭىنى زەھەرلەپ، مېڭىنىڭ نورمال قان ئايلىنىشى ۋە ماددا ئالماشتۇرۇشى توسقۇنلۇققا ئۇچراش نەتىجىسىدە نېرۋا ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

بىر قىسىم بەدەننى خوراتقۇچى كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىش، مەسىلەن: دىئابېت كېسەللىكى، كېزىك، سىل، مېڭە پەردە ياللۇغى، ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى، سوزۇلما جىگەر ياللۇغى كېسەللىكلىرىدە ئوخشاشلا بەدەن ئاجىزلىشىش بىلەن مېڭىنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرلىك بولماي، نېرۋىنىڭ ھەر خىل سىرتقى تەسىرلەرگە بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش سەۋەبلىك نېرۋا ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ خىلىت نەزەرىيىسى بويىچە قارىغاندا، يۇقىرىقىلاردىن باشقا نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكى تۆت خىلىت (قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا)نىڭ بەدەندىكى تەڭپۇڭلۇ-قىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن سۈپىتى ئۆزگىرىپ (غەيرىي تەبىئىي) كېتىپ، قان بىلەن نېرۋا سىستېمىسىغا يېتىپ بارغاندىن كېيىن، نېرۋا ھۈجەي-رىلىرىنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇشى ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، مېڭىنىڭ خىزمىتىنى قالايمىقان-لاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا نېرۋا ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ كلىنىكىلىق ئالامەتلىرى

كېسەل كىشىنىڭ كېسەللىك زارى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، باش

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قېيىش، باش ئاغرىش، ئۇيقۇسى كەلمەسلىك، يېقىنقى ئىشلارنى
ئېسىدە قالدۇرۇشى ناچارلىشىش، دىققەت كۈچىنى يىغالماسلىق، ئومۇم
بەدەنلىك ھارغىنلىق ھېس قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللاردىن شىكايەت
قىلىدۇ. دائىم كۆڭلى پەرىشان، ئەندىشىلىك بىلەن ئۆتىدۇ. قالايمىقان
چۈشلەرنى كۆپ كۆرىدۇ. ئەمما چۈشىنى ئەسلىيەلمەيدۇ. مىجەزى
چۇس، ئاچچىقى تېز كېلىدىغان، كەيپىياتى جىددىي بولۇپ قالىدۇ.
يۈرىكى تېز سوقىدۇ. قىسمەن بىمارلاردا يۈرەك ھەرىكىتى قالايمىقانلى-
شىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا يۈرەك ھەرىكىتى ئاستىلىشىپ قالىدۇ. كېسەل-
لىكنىڭ ئېغىرلىشىشىغا ئەگىشىپ ئۇيقۇسىزلىق كۈچىيىپ بىر سوتكىدا
3 ~ 4 سائەتلا ئۇخلايدىغان ھالەتكىمۇ چۈشۈپ قالىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق
سەۋەبىدىن كۈندۈزلىرى ھارغىنلىق ھېس قىلىپ تۈرلۈك مەشغۇلاتلار-
گە خوشياقمايدىغان، ئىش قىلغۇسى كەلمەيدىغان، داۋاملىق بىئاراملىق
ھېس قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. پىكىر-خىيالى چېچىلاڭغۇ بولۇپ،
ئورۇنسىز سۆزلەرنى كۆپ قىلىدىغان ھەتتا ئادەتتىكى مەسىلىلەرنى
مۇرەككەپلەشتۈرۈپ ئارتۇقچە ئويلاپ باشقىلارغا زىت گەپلەرنى قىلى-
دىغان بولۇپ قالىدۇ. نەتىجىدە كىشىلەر بىلەن چىقىشالمايدۇ. قور-
قۇنچاق ۋە تارتىنچاق بولۇپ، ئادەم كۆپ جايدا تۇرۇشتىن خىجىللىق
ھېس قىلىدىغان، كۆپچىلىك ئارىسىدا سۆزلەشكە جۈرئەت قىلالمايدى-
غان، سۆزلىگەندە پىكرىنى يىغالماي ئورۇنسىز گەپ قىلىدىغان، داۋام-
لىق كاللىسىدا بىر خىل ھەل بولماي كېلىۋاتقان چىگىش مەسىلە
باردەك غەمكىن يۈرىدىغان، ئازغىنە كېلىشمەسلىكلەر ئۈچۈن ئۆزىچە

يىغا بېسىپ ئۆزىنى تۇتۇۋالالمايدىغان ئەھۋال شەكىللىنىدۇ. داۋاملىق خىزمەت، تۇرمۇش ئىشلىرىدىن نارازى بولغاندەك ئىشەنچىسىز قارايدۇ. ھەر قانداق ئىشقا گۇمان بىلەن قاراپ تۈرلۈك مەشغۇلاتلىرىگە بولارمۇ؟ بولماسمۇ؟ دېگەندەك خىيالدا بولىدۇ. بىرەر ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرىشقا جۈرئەت قىلالمايدۇ ياكى بىر ئىشقا تېزلا قىزىقىپ ئاسانلا كۆڭلى سوۋۇپ كېتىدۇ. كۈچلۈك يورۇقلۇق ياكى يۇقىرى ئاۋازلەرگە بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. كۆزى تورلۇشۇش، قۇلاق غوڭۇلداش، پۇت-قوللىرى سىرقىراپ ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش ئالامەتلىرى تەدرىجىي قوشۇلۇپ كېلىپ ئۆز ھاياتىدىن ئۈمىدسىزلىنىدىغان ياكى بەدىنىدە ئېغىر بىر خىل كېسەللىك باردەك تۇيغۇ پەيدا بولۇپ قالىدۇ. كېسەل كىشى دائىم ئۆزىنى باشقىلاردىن تۆۋەن كۆرىدۇ. ئازراق ھەرىكەت قىلسا يۈرىكى سالىدۇ. ھەمىشە بېشى ئېسىلگەندەك سېزىم بولىدۇ. نېرۋىنىڭ قوزغىلىشچانلىقى يۇقىرىلاپ كەتكەچكە بەدەن ئىچىدىكى ئۆزگىرىش بىلەن ئىچكى پائالىيىتىنىڭ ھەممىسىنى سېزىپ گۇمانىي كېسەللىك ئۇقۇمى پەيدا بولىدۇ. ۋاقىتلىق يۈرەك سېلىش ياكى تومۇر سوقۇشى تېزلىشىش كۆرۈلسە يۈرەك كېسىلىدىن گۇمان قىلىدۇ. دائىم بېشى ئاغرىغاچقا مېڭە ئۆسمىسىدىن گۇمان قىلىدۇ. دەرۋەقە ئىچكى ئەزالاردىكى تۈرلۈك ئۆزگىرىشلەرگە دىققەت بىلەن قاراپ ھەر خىل ئەندىشىلىك كېسەللىكلەردىن گۇمان قىلىپ، ھەمىشە يامان كېسەللىككە گىرىپتار بولغان ئوخشايمەن دەپ ۋەھىمە ئىچىدە تۇرىدۇ. بىراق دوختۇر تەكشۈرگەندە باشقا كېسەللىك

سېزىلمەيدۇ. قان بېسىمى يۇقىرىلاش ياكى ۋاقىتلىق تۆۋەنلەش كېلىپ چىقىدۇ. نەپەسى سىقىلىدۇ. قورساق كۆپىدۇ. قەۋزىيەت ياكى ئىچى سۈرۈش پەيدا بولىدۇ. سىيدۈك كۆپىيىدۇ. ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىدۇ. ئەرلەردە ئىھتىلام بولۇش، مەنىي تۇتالماسلىق، جىنسىي ئىقتىدارى ئاجىزلاش ياكى يوقىلىش ئىپادىلىرى بولىدۇ. بىر قىسىم بىمارلار جىمغۇر، سۆزلىمەس، كۆپ ئۇخلايدىغان، بىرەر قانداق ئىش-ھەرىكەت قىلغۇسى كەلمەيدىغان، ھورۇن بولۇپ قالىدۇ. يۇقىرىقى كېسەللىك ئالامەتلىرى ھەممە بىماردا بىرلا ۋاقىتتا كۆرۈلمەسلىكى مۇمكىن. كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتى، ئېغىر-يېنىكلىكىگە قاراپ مەلۇم بىر قىسىملىرى ياكى كۆپ قىسىم ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ تۈرلەرگە بۆلۈنۈشى

نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىك سەۋەبى ۋە ئالامەتلىرىگە قاراپ قوزغىلىشچانلىقى ئېشىپ كېتىش تىپلىق نېرۋا ئاجىزلىقى، زەئىپلىشىش تىپلىق نېرۋا ئاجىزلىقى، ئارىلاشما تىپلىق نېرۋا ئاجىزلىقى، خىلتلارنىڭ تەگپۇڭلۇقى بۇزۇلۇشتىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى، زەھەرلىنىش تىپلىق نېرۋا ئاجىزلىقى دەپ 5 تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بۇنداق تۈرلەرگە ئايرىش كلىنىكىدا دىئاگنوز قويۇش ۋە داۋالاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە، شۇنداقلا بىمار سالامەتلىكىنىڭ تېز ئەسلىگە كېلىشىدە ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدۇ.

1. قوزغىلىشچانلىقى ئېشىپ كېتىش تىپلىق نېرۋا ئاجىزلىقى

نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ بۇ خىل تىپىدە بىمارنىڭ نېرۋىسى زىيادە سەزگۈر بولۇپ، ئاۋاز ۋە يورۇقلۇقنىڭ غىدىقلىشىغا قارىتا پەۋقۇلئاددە سەزگۈر بولىدۇ. ۋاراڭ-چۇرۇڭ مۇھىتتا دائىم بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ. كەيپىياتى مۇقىم بولماي ئاسان ئاچچىقلىنىدۇ. دائىم كىچىك ئىشلار سەۋەبىدىن باشقىلارنى رەنجىتىدىغان ئۇرۇشقاق بولۇپ قالىدۇ. ئۇيقۇسى ئازلاپ كېتىدۇ ياكى ئۇخلىغاندا كۆپ چۈش كۆرۈپ ئاسانلا ئويغىنىپ كېتىدۇ. بېشى چىمىلداپ ئاغرىش، يۈرەك سېلىش، قورساق قىسمى يېقىمسىزلىنىش قاتارلىقلاردىن شىكايەت قىلىدۇ ياكى ساقايماس كېسەللىككە گىرىپتار بولۇپ قالغاندەك ۋەھىمە ئىچىدە گۇمان قىلىدۇ. كېچىسى ئۇيقۇسى كەلمەي ئۆتكەن ئىشلەرنى بىر-بىر ئەسلەپ بولمىغۇر خىياللارنى سۈرۈپ ياتىدۇ، ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا خۇددى شۇ كۈنى بىرەر كېلىشمەسلىك يۈز بېرىدىغاندەك ئارتۇقچە خىياللاردا بولىدۇ. دائىم روھىي جىددىيلىك بىلەن ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈپ بىرەر ئىشنى ۋۇجۇدقا چىقىرالمايدۇ. ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىش، ماغدۇرسىزلىق، يولدىشىنىڭ قىزغىن مۇھەببىتىگە ئېرىشەلمەسلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، ئەرلەردە مەنىي تۇتالماسلىق ياكى مەنىي تېز كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىق ياكى جىنسىي ئىقتىدارى يوقىلىش ئالامەتلىرى يۈز بېرىپ، جىنسىي تۇرمۇشى كۆڭۈللۈك بولمايدۇ. دائىم باش قېيىش، باش ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ھارغىنلىق ھېس قىلىش، يۈرىكى سېلىپ نەپىسى قىيىنلاشقاندەك سېزىم پەيدا بولۇش ئەھۋاللىرى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆرۈلىدۇ. ئەستە قالدۇرۇش كۈچى زىيادە ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

2. زەئىپلىشىش تىپلىق نېرۋا ئاجىزلىقى

بىمار روھىي جەھەتتە خامۇش ھالغا كىرىپ قالىدۇ. ناھايىتى جىمغۇر بولىدۇ. بىرەر ئىش-ھەرىكەت قىلىشقا ياكى ئۆزىنىڭ كۈندىلىك مۇھىم ئىشلىرىنى ئورۇنلاشتۇرۇشقىمۇ خۇش ياقمايدۇ. دائىم يېتىۋېلىشقا ئامراق بولۇپ قالىدۇ. روھىي كەيپىياتى سۇس، چىرايى سولغۇن قىياپەتتە بولۇپ، كۆپچىلىك بىلەن بىر يەردە تۇرۇشنى خالىمايدىغان، دائىم ئادەم يوق جايدا تەنھا تۇرۇشقا ئامراق بولۇپ قالىدۇ. كۆپ مۈگدەيدۇ. بىراق ئۇيقۇسى ئانچە ياخشى بولمايدۇ. ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ، ئېغىزىدىن شال ئاقىدۇ.

3. ئارىلاشما تىپلىق نېرۋا ئاجىزلىقى

نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ بۇ خىل تىپى بىر قەدەر مۇرەككەپ بولۇپ، ئايرىش تەسرەك. بىمارنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرىنى كۆزەتكەندە بىر قىسىم بەلگىلىرى قوزغىلىشچانلىقى ئېشىپ كېتىش تىپلىق نېرۋا ئاجىزلىقىغا ئوخشاپ كەتسە، يەنە بىر قىسىم ئالامەتلىرى زەئىپلىشىش تىپلىق نېرۋا ئاجىزلىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئومۇمەن قارىغاندا ھەر ئىككى خىل نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ ئالامىتى بىمارنىڭ شىكايىتى ياكى بەدەن ھالىتىدە تېپىلىدۇ. شۇنىڭغا ئاساسەن ئارىلاشما تىپلىق نېرۋا ئاجىزلىقى دېگەن قاراش مۇقىملاشتۇرۇلسا بولىدۇ.

4. زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك نېرۋا ئاجىزلىقى

زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك نېرۋا ئاجىزلىقى تاشقى مۇھىتتىكى زەھەرلىك ماددىلارنىڭ ھەر خىل يوللار ئارقىلىق بەدەنگە تەدرىجى كىرىپ مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىنى مەلۇم دەرىجىدە قالايمىقانلاشتۇرۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. كلىنىكىدا CO_2دىن زەھەرلىنىش، ئورگانىك فوسفوردىن زەھەرلىنىش ۋە ئىسپىرتتىن زەھەرلىنىش ئەھۋاللىرىدا كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇنداق بىمارلاردا كەيپىياتى مۇقىم بولماسلىق، روھىي جەھەتتىن چۈشكۈنلىشىش، ئالدىراڭغۇلۇق، ئار-تۇقچە ئەندىشىنى كۆپ قىلىش، ئەستە تۇتۇش توسقۇنلۇققا ئۇچراش، باش ئاغرىش، باش قېيىش ۋە ئۇخلىيالماسلىق، مۇچىلىرى قولۇشۇش، مۇسكۇللىرى تىترەش، تارتىشىش، كۆپ سۈرلەش، ھەرىكىتى كۆپە-يىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. تېز سۈرئەتتە ئورۇقلايدۇ، چىرايى نۇر-سىز، تاتىراڭغۇ كۆرۈنىدۇ. ئېغىرلاشقاندا ھەرىكىتىنى باشقۇرالماي بىر ئاز دەلدەڭشىپ ماڭىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

5. خىلتلارنىڭ نورمال تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان نېرۋا ئاجىزلىقى

بۇ خىل نېرۋا ئاجىزلىقى ئادەم بەدىنىدە بار بولغان قان، سەپرا، بەلغەم، سەۋدا ماددىلىرىنىڭ سان ۋە سۈپىتى جەھەتتىن ئۆزگىرىپ، قان ئېقىمى ئارقىلىق مېڭىگە يېتىپ بېرىپ، مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ نورمال قان ئايلىنىشى، ئوزۇقلىنىشى، ماددا ئالماشتۇرۇشىغا ئوخشىمى-غان دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىشى نەتىجىسىدە نېرۋىنىڭ فىزىئولوگ-

يىلىك خىزمەت پائالىيىتىنى توسقۇنلۇقتا ئۇچرىتىشى ۋە قالايمىقانلا-شتۇرۇشى بىلەن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ كېلىپ چىقىش مەنبەسى ۋە خاراكتېرى بىر-بىرىگە ئوخشاش بولمىغىنى ئۈچۈن تۆت خىل ئاتىلىدۇ.

(1) زەئىپى ئەسەبدە مەۋى (قان مەنبەلىك نېرۋا ئاجىزلىقى)

بۇ خىل نېرۋا ئاجىزلىقى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ چىرايى قىزىللىغا مايىل، بەدىنى سېمىزرەك بولۇپ، باش ئاغرىش، باش قېيىش ئېغىرراق بولىدۇ. پۇت ۋە ئۇستىخانلىرى تېلىپ ئاغرىيدۇ. روھىي كەيپىياتىنى غىدىقلايدىغان سىرتقى تەسىرلەرگە ئۇچرىغاندا ھېسسىياتى ئاستا قوزغىلىدۇ. جىددىيلىشىش، ئاچچىقلىنىش ئىپادىلىرى نىسبەتەن ئاستىراق بولۇپ، كېيىن ئۆزىنى تۇتۇۋالالماي بارغانسېرى كۆتۈرۈلۈپ كېتىدۇ. كەيپىياتى ئاسانلىقچە بېسىقمايدۇ. نېرۋا ئاجىزلىقىغا مېڭە قان تومۇر قېتىش، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى كۆپىنچە ھالەتتە قوشۇلۇپ كېلىدۇ. تومۇرى دولقۇنلۇق ئاستا سالىدۇ.

(2) زەئىپى ئەسەپ سەپراۋى (سەپرا مەنبەلىك نېرۋا ئاجىزلىقى)

بۇ خىل نېرۋا ئاجىزلىقى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ چىرايى سېرىققا مايىل بولۇپ، سىرتقى روھىي غىدىقلىنىشلارغا ئۇچرىغاندا ناھايىتى تېزلا جىددىيلىشىدۇ. ئاسانلا ئاچچىقلىنىپ كۆڭلى پەرىشان بولىدۇ. ئۇيقۇ كەملىك ئالامىتى نىسبەتەن ئېغىر بولىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە، تېز سالىدۇ. كۆز ئېقى ۋە تىلىدىكى گەز سارغۇچ بولۇپ، بىمارنىڭ ئۇسسۇلۇقى كۆپ بولىدۇ. ھەرىكىتى كۆپىيىپ، بىر يەردە

تۇرسا ئىچى تىتىلدايدۇ.

(3) زەئىفى ئەسەپ بەلغىمى (بەلغەم مەنبەلىك نېرۋا ئاجىزلىقى)

بۇ خىل نېرۋا ئاجىزلىقى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ چىرايى ئاقۇش، بەدىنى سېمىزرەك، تېرىلىرى يۇمشاق بولۇپ، تومۇرى ئاستا سوقىدۇ. كۆز ئېقى كۆكۈشكە مايىل ئاق بولىدۇ. تىل شىللىق پەردىلىرى ئاق بولۇپ، ئېغىزىدىن شۆلگەي ئېقىپ قالىدىغان ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. بەدىنىنى تۇتقاندىمۇ ۋە بىمارنىڭ ئۆزىگىمۇ سوغۇق سېزى-لىدۇ. بىماردا كۆپىنچە جىمغۇرلۇق، خامۇشلۇق ئەھۋاللىرى پەيدا بولۇپ، سىرتقى تەسىرلەرگە بولغان ئىنكاسى ئاستا بولىدۇ. كۆپرەك يېتىۋېلىشقا ئامراق بولۇپ قالىدۇ. يالغۇزلۇقنى خالايدۇ.

(4) زەئىفى ئەسەپ سەۋداۋى (سەۋدا مەنبەلىك نېرۋا ئاجىزلىقى)

بۇ خىل نېرۋا ئاجىزلىقى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ چىرايى قارامتۇل، بەدىنى ئورۇق، تېرىلىرى قۇرغاق بولۇپ قالىدۇ. تومۇرى ئىنچىكە، ئاستا سالىدۇ. قورقۇنچاقلىق، گۇمانخورلۇق ئەھۋاللىرى نىس-بەتەن ئېغىر بولۇپ، كۆپ ئويلايدىغان، غەم-ئەندىشىنى كۆپ قىلى-دىغان بولۇپ قالىدۇ. سىرتقى روھىي غىدىقلىنىشلارغا ئۇچرىغاندا ناھايىتى تېزلا جىددىيلىشىپ ئۆزىنى بېسىۋالالمايدۇ. كىشىلەر بىلەن چىقىشالمايدۇ. كۆپ سۆزلەيدۇ. بۇ خىل نېرۋا ئاجىزلىقىنى ئەگەر ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا تەدرىجىي مالىخۇلىيا كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قې-لىش ئېھتىمالى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ ئەگەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى

نېرۋا ئاجىزلىقى كېسىلىنى كلىنىكىدا كۆزەتكەندە ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ كەلگەن بىر مۇنچە كېسەللىك ئالامەتلىرىنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ. يەڭگىللىرىدە چىرايى تاتىرىش، بەدىنى تەدرىجىي ئورۇقلاپ كېتىش، تېرىلىرى قۇرغاقلىشىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، پۇت-قوللىرى مۇزلاش، گەۋدە ۋە ئۇستىخانلىرى تېلىپ ئاغرىش، چوڭ تەرىتى بەزىدە سۇيۇلۇش، بەزىدە قېتىۋېلىش، قۇلاق غوڭۇلداش، كۆرۈش كۈچى ئاجىزلاپ كېتىش، تېرىلىرىدە بىر نەرسە ماڭغاندەك غەيرىي سېزىم پەيدا بولۇش، قورساق كۆپۈش ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈپ كېسەلنى بىئارام قىلىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ نىسبەتەن ئېغىر ئۆتىدىغان ئەگەشمە كېسەللىكلىرى بولسا ئەسلى كېسەلگە ياندىشىپ كېلىپ ئومۇمىي بەدەنگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرى: نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكى ئېغىرلاشقاندا نەپەس مەركىزىنىڭ خىزمەت پائالىيىتى ۋاقىتلىق تومۇلۇققا ئۇچراش سەۋەبلىك نېرۋا خاراكتېرلىك نەپەس قىيىنلىشىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى: نېرۋا ئاجىزلىقى كېسىلىدە ئۇزۇن ۋاقىت ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ھەزىم قىلىشى ناچارلى-

شىش سەۋەبلىك نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى ياكى نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى، نېرۋا خاراكتېرلىك ئىچى سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ.

نەسىللىنىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى: ئاياللاردا ھەيز قالايمىقانلىشىش، ئەرلەردە كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي تۇتالماسلىق، ئەر-ئاياللاردا ئوخشاشلا جىنسىي ھەۋىسى تۆۋەنلەش، جىنسىي ئىقتىدارى يوقىلىش ئەھۋالى پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

يۇقۇملىنىش: نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىدە بىمارنىڭ ئۇزۇن ۋاقىت ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ تاماق يېيەلمىگەنلىكتىن ئورۇقلاپ كېتىدۇ. نەتىجىدە بەدىنى كۈندىن-كۈنگە ئاجىزلىشىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە مەنىي تېز كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلۈپ، بەدەننى تېخىمۇ ئاجىزلاشتۇرۇپ قويىغانلىق سەۋەبىدىن تېنى ئاجىزلاپ بىمارنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، ھەر خىل يۇقۇملىنىشلار ئاسانلا پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: زۇكام، ئۆپكە ياللۇغى، تېرىدىن يۇقۇملىنىش، سۈيدۈك يوللىرىنىڭ يۇقۇملىنىشى، تۈرلۈك سىل كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار.

نېرۋا ئاجىزلىقىغا دىئاگنوز قويۇش

نېرۋا ئاجىزلىقىغا دىئاگنوز قويۇش ئانچە قىيىن ئەمەس. ئادەتتە كېسەللىك ئالامەتلىرى، روھىي ھالىتى ۋە بىمارنىڭ شىكايەت قىلىشىغا قاراپ دىئاگنوزنى ئاسانلا مۇقىملاشتۇرۇشقا بولىدۇ. بىراق نېرۋا ئاجىز-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لىقىنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى بىر قەدەر كۆپ بولۇپ، مېڭە قان تومۇر قېتىش، مېڭە ئۆسمىسى ۋە باشقا نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە ئوخشۇشۇپ كەتكىنى ئۈچۈن يەڭگىللىك بىلەن دىئاگنوزنى مۇقىملاشتۇرۇپ خاتا داۋالاپ ۋاقتنى كېچىكتۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

دىئاگنوز قويۇش ئاساسلىرى

1. سەزگۈرلۈكى زىيادە يۇقىرى بولۇش

بىماردا ۋاراڭ-چۇرۇڭ ياكى يورۇقلۇقنىڭ غىدىقلىشىغا بەرداشلىق بېرەلمەي ئۆزىنى بىئاراملىق ئىچىدە قالغاندەك ھېس قىلىش، كەيپىياتى تۇراقلىق بولماي ئاسانلا ھاياجانلىنىش، كىچىك ئىشلارغا تەگەپ باشقىلار بىلەن جېدەل قىلىش، ئورگانىزمنىڭ ئىچكى سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىش ئىپادىلىرى بولىدۇ.

2. ئۇيقۇسىزلىق

ئۇيقۇسىزلىق بولسا نېرۋا ئاجىزلىقى كېسىلىنىڭ تىپىك ئالامەتلىرىدىن بىرى بولۇپ، كېسەللىك يەڭگىل ۋاقتىدا بىمار ئاخشىمى ياتقاندا ئۆتۈپ كەتكەن ئىشلارنى خىيال قىلىپ ئاسانلىقچە ئۇخلىيالمايدىغان، ئەتىگەندە ئادەتتىكىدىن بالدۇر ئويغىنىپ كېتىدىغان ئەھۋال شەكىللىنىپ كۈندۈزلىرى ھارغىنلىق ھېس قىلىدۇ. ئېغىرلاشقاندا ئۇيقۇسىزلىق تېخىمۇ كۈچىيىپ، كېچىسى ئاساسەن ئۇخلىيالمايدىغان ھەتتا سوتكىلىق ئۇيقا ۋاقتى 4~3 سائەتلا بولۇپ، سەگەك ئۇخلايدىغان بولۇپ قالىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق سەۋەبىدىن كۈندۈزلىرى داۋاملىق ھارغىنلىق ھېس قىلىپ كۈندىلىك مەشغۇلاتى ئېغىر تەسىرگە ئۇچرايدۇ.

3. باش ئاغرىش ۋە باش قېيىش

نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەرنىڭ ھەممىسىدە دېگۈدەك باش ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. باش ئاغرىشنىڭ خاراكتېرى تۇتقاقلىق بولۇپ، كۆپىنچە روھىي جەھەتتىن جىددىيلەشكەندە كۆچىيىپ قالىدۇ. ئادەتتىكى شارائىتتا يەڭگىل دەرىجىدە داۋاملىشىپ تۇرىدۇ. كۆڭلىگە ياقمىغان مۇھىت ياكى ئۆزى ياقتۇرمىغان كىشىلەر بىلەن ھەمسۆھبەت بولغاندا ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

4. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش

نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنىڭ تۆۋەنلىشى ئانچە روشەن بولمايدۇ. بىراق كېسەللىك تەرەققىي قىلىپ ئوتتۇرا ياكى ئاخىرقى باسقۇچقا بارغاندا ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنىڭ تۆۋەنلىشى روشەن ئىپادىلىنىپ، بىر قانچە كۈن ئىلگىرى قىلغان ئىشلىرىنى ياكى سۆزلىگەن سۆزلىرىنى ئېسىدىن چىقىرىپ قويىدۇ. ھەتتاكى ئالدىنقى كۈنى قىلغان مەشغۇلاتلىرىنى باشقىلارگە سۆزلەپ بېرەلمەي مەن تۈنۈگۈن قانداق ئىشلار بىلەن ۋاقىتنى ئۆتكۈزگەن بولغىيتىم؟ قايسىبىرى بىر ئىشنى ھاۋالە قىلغان ئىدى، نېمە دېگەن بولغىيتى؟ دەپ چوڭقۇر ئويلاپمۇ ئېسىگە ئالالمايدۇ. ئىنكاس قايتۇرۇش ئاستىلىشىدۇ.

5. ئۆزىنى باشقىلاردىن تۆۋەن مۆلچەرلەش ۋە ئۆزىگە ئىشەنمەسلىك

بۇ نېرۋا ئاجىزلىقى بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ناھايىتى كۆپ قىسمىدا كۆرۈلىدىغان ئالامەت بولۇپ، گەرچە ئۆزىنىڭ مەلۇم قابىلىيە-

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

تى بولسمۇ، ئۇنى توغرا مۆلچەرلىيەلمەيدۇ. ئەكسىچە مەن بىر يارىماس ئادەم، ھېچقانداق ئىقتىدارىم يوق. شۇنىڭ ئۈچۈن باشقىلار چوقۇم مېنى بوزەك قىلىدۇ، دېگەن خىياللارنى ئويلاپ ھەممە كىشى خۇددى ئۇنى كۆزگە ئىلمىغاندەك، قىلغان ھەر بىر ئىشنى باشقىلار ياراتمىغان قىياپەتتە نەزەر سېلىۋاتقاندەك ھېس قىلىدۇ-دە، باشقىلارغا گۇمان بىلەن قارايدۇ. نەتىجىدە كىشىلەر بىلەن چىقىشالمايدۇ. خىز-مەت ۋە تۇرمۇشى ئېغىر زىيانغا ئۇچرايدۇ.

6. يۈرەك سېلىش ۋە تومۇر سوقۇش تېزلىشىش

بۇ كۆپلىگەن نېرۋا ئاجىزلىقىغا گىرىپتار بولغان بىمارلاردا ئوخ-شاشلا يۈز بېرىدىغان ئالامەت بولۇپ، تۇتقاقلىق شەكلىدە كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە روھىي جىددىيلىشىش ئازراق مەسىلىگە دۇچ كەلگەندىن كېيىن تېخىمۇ روشەن ئىپادىلىنىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلاشقاندا يۈرەك رىتىمسىزلىقى، پۇت-قوللىرى مۇزلاش ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. نەپىسى سىقىلىدۇ.

7. سۆز-ھەرىكىتىنىڭ تۇراقسىزلىقى

نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلاردا كۆپ سۆزلەش، سۆزلىگەندە ئۆزىنى تۇتۇۋالالماسلىق، قىلغان گەپلىرىنى تەكرارلاۋېرىش، يېپىدىن-يىڭنىسىغىچە چۈشەندۈرۈپ كېتىش، ئازغىنە مەسىلىنى مۇرەككەپلەشتۈرۈۋېتىش، دىققىتىنى يىغالماسلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. قىسمەن بىمارلاردا جىمغۇرلۇق، ھەرىكىتى سۇس، ئېزىد-لەڭگۇ بولۇش كەيپىياتى شەكىللىنىدۇ.

8. ئۈچكى-تاشقى ئەزالاردىكى باشقا كېسەللىكلەردىن شىكايەت قىلىش

بىمار دائىم قورسىقى يېقىمسىز ئاغرىۋاتقان، پۇت-قوللىرى تېلىپ بىئارام بولغان، كۆزى تورلىشىپ ماغدۇرسىزلىنىپ قالغان، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ تاماق يېگۈسى كەلمەيدىغانغا ئوخشاش بىر قاتار كېسەللىك ئالامەتلىرىدىن زارلىنىدۇ. دوختۇر تەپسىلىي تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغاندا، مەزكۇر ئەزالاردا گەۋدىلىك كېسەللىك سېزىلمەيدۇ ياكى مەلۇم تىنچلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىپ كۆرگەندە يۇقىرىقى ئالامەتلەر ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ.

يۇقىرىقى ئەھۋاللارنى ئاساس قىلىپ تۇرۇپ ۋە مەلۇم قوشۇمچە تەكشۈرۈشلەرنى ئېلىپ بارغاندىن كېيىن نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىگە ئىشەنچلىك دىئاگنوز قويغىلى بولىدۇ.

سېلىشتۇرما دىئاگنوزى

نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىگە دىئاگنوز قويۇشتا يالغۇز بىمار سۆزلەپ بەرگەن بىر قىسىم ئالامەتلەرنى كۆزدە تۇتۇپ يەكۈنلىك بىلەن بىر تەرەپ قىلىشقا بولمايدۇ. چوقۇم ھەر تەرەپلىمە كېسەللىك تارىخىنى تەپسىلىي سوراپ ئىنچىكە بەدەن تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىش، زۆرۈر تېپىلغاندا ھازىرقى زامان ئىلغار تېپتىكى مېڭە تەكشۈرۈش ئۇسكۈنىلىرى ئارقىلىق تەكشۈرۈپ كۆرۈپ، ئورگانىك كېسەللىك ئۆز-گىرىشى بار-يوقلۇقىنى ئېنىقلاپ بولغاندىن كېيىن دىئاگنوزنى مۇقىم-لاشتۇرۇش ئىنتايىن زۆرۈر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بۇ كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇشتا تۆۋەندىكى كېسەللىكلەردىن پەرقلەندۈرۈش لازىم.

1. ھىستېرىيە

بۇ كېسەللىكتە دائىم روھىي غىدىقلىنىشقا ئۇچرىغاندىن كېيىن ھېسسىياتنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ. بىمار خاموش ھالەتكە كىرىپ قالىدۇ. كېسەلنىڭ سىرتقى مۇھىتتىكى شەيئىلەرگە بولغان سېزىمى تولۇق بولماستىن ئورۇن، ۋاقىت، ئادەم-نەرسىلەرگە قارىتا تونۇشى خاتا بولىدۇ. بەزىلىرى ئۆزىنى زەربىگە ئۇچرىغان ھېسابلاپ غەزەپلىنىپ پەرىشانلىشىدۇ. ئىنتايىن ھاياجانلىنىش ئىپادىلىرى كۆرۈلىدۇ. تۇرۇپلا يىغلايدۇ، تۇرۇپلا ئۆزىنى تۇتالماي قاقاقلاپ كۈلۈپ كېتىدۇ. بېشى چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ. نېرۋا ئاجىزلىقىغا ئوخشىمايدىغان تۈپكى پەرق شۇكى ھىستېرىيە كېسەللىكى تۇتقاقلىق شەكلىدە بولۇپ، روھىي غىدىقلىنىش پەيدا بولغاندىن كېيىن، بىمار تۇيۇقسىزلا يەرگە يىقىلىپ چۈشىدۇ. ئەمما نېرۋا ئاجىزلىقىدا بۇنداق تۇتقاقلىق شەكلىدە تۇتۇش ئەھۋالى بولماي دائىم نېرۋا خىزمىتى قالايمىقانلىشىش ئىپادىلىرى كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ ۋە بىھوش بولۇپ يىقىلىپ چۈشمەيدۇ.

2. مېڭە قان تومۇر قېتىش كېسەللىكى

بۇ خىل كېسەللىكتە بىمارنىڭ بېشى ئىسىلىپ ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز تورلۇشۇش، پۇت-قوللىرى ئۇيۇشۇش، ئۇيقۇسىزلىق، يۈرەك سېلىشقا ئوخشاش بىر قاتار نېرۋا ئاجىزلىقىغا ئوخشاش كېتىدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. بىراق بۇنىڭ نېرۋا ئاجىزلى-

قىدىن پەرقلىنىدىغان يېرى شۇكى يالغۇزلۇقنى خالاش، ئاسان هايا-
جانلىنىش، ئۇنۇتقاقلىق، دىققىتىنى يىغالماسلىق ئەھۋاللىرى روشەن
بولمايدۇ. مۇناسىپ تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغاندا مېڭە قان تومۇر قېتىش
كېسەللىكى ئىكەنلىكى ئىپادىلىنىدۇ.

3. قالقانبەز خىزمىتى كۆچىيىپ كېتىش كېسەللىكى

بۇ خىل كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى باسقۇچى خۇددى نېرۋا ئاجىز-
لىقى كېسەللىكىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. نېرۋا زىيادە سەزگۈرلۈشۈپ كۆپ
سۆزلەش، گۇمانخورلۇق، روھىي جىددىيلىشىش، ئاسان هاياجانلىنىش،
دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك، ھەرىكەتتە ئالدىراڭغۇلۇق قىلىش،
ئۇيقۇسىزلىق، بىئارام بولۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. قىسمەن بىمارلار-
دا غەمكىنلىك، ئەسەبىيلىشىش قاتارلىق روھىي ئالامەتلەر بولىدۇ. نېرۋا
ئاجىزلىقى بىلەن پەرقلىنىدىغان يېرى شۇكى كېسەلنىڭ تەرەققىياتى
نىسبەتەن تېز بولۇپ، قىسقا مۇددەت ئىچىدە يۇقىرىقى ئالامەتلەر
كۈندىن-كۈنگە ئېغىرلىشىپ بارىدۇ. يەنە بىرى قالقانبەز ھورمونىنىڭ
ئاجرىلىپ چىقىشى زىيادە كۆپ بولغانلىقتىن، توقۇلما ئىچىدە قەنت،
ماي، ئاقسىل قاتارلىقلارنىڭ پارچىلىنىپ ئالمىشىشى تېزلىشىپ كەتكە-
نى ئۈچۈن بىمارنىڭ ئىشتىهاسى كۈچىيىدۇ. بىراق بەدەن ئېغىرلىقى
تېز تۆۋەنلەيدۇ. يۈرەك رىتىمىدا كۆرۈنەرلىك ئۆزگىرىش بولۇپ، يۈ-
رەكنىڭ مۇددەتتىن بۇرۇن سوقۇشى كۆپ كۆرۈلىدۇ. يۈرەك چوڭىيى-
دۇ، كۆز پۇلتىيىپ چىقىدۇ. قوشۇمچە تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىپ
ئاساسىي ماددا ئالمىشىش نىسبىتىنى تەكشۈرگەندە، ھەقىقىي كېسەل-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لىك ئىپادىلىنىپ، قالقانبەز خىزمىتى كۆچىيىپ كېتىش كېسلى ئىكەنلىكى تولۇق نامايەن بولىدۇ.

شۇڭلاشقا دىققەت قىلىش كېرەككى، قالقانبەز خىزمىتى كۆچىيىپ كېتىش كېسەللىكىگە نېرۋا ئاجىزلىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ قويۇپ خاتا داۋالاپ بىمارنىڭ داۋالىنىش ۋاقتىنى بىھۇدە كېچىكتۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش ئىنتايىن مۇھىم.

4. غەمكىنلىك كېسلى

غەمكىنلىك كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە بىر قىسىم نېرۋا ئاجىزلىقى كېسلىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، لېكىن بۇ خىل كېسەل كىشىلەردە دائىم كەيپىياتى تۆۋەنلەش، ئۈمىدسىز بولۇش، ئۆزىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىغا ئىشەنچە قىلماسلىق، ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىشقا ئۇرۇنۇش قاتارلىقلار بولىدۇ. بۇلارغا ئاساسەن پەرقلەندۈرۈش كېرەك.

نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

نېرۋا ئومۇمى بەدەن خىزمىتىنى باشقۇرىدىغان رەئىس (باشقۇرغۇچى) ئەزا بولۇپ، ئۇنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمەت پائالىيىتىدە ئۆزگىرىش كۆرۈلسە، ئۇ ھالدا بەدەننىڭ باشقا ئەزالىرىدىمۇ ناھايىتى چوڭ كېسەللىك ئالامەتلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە نېرۋا كېسەللىكىنىڭ باشقا بەدەن كېسەللىكلىرىدىن پەرقلىنىپ تۇرىدىغان مۇھىم يېرى شۇكى، ئورگانىزمدىكى باشقا نۇرغۇن كېسەللىكلەردە

كېسەللەنگەن شۇ ئەزا قاتتىق ئاغرىيدۇ ياكى بىمارنى ئازابلايدۇ. كېسەللىك ئازابىنى پەقەت بىمار ئۆزىلا تارتىدۇ. ئەمما نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ كېسەللىك ئازابىنى كېسەل ئۆزىلا تارتماي ئەتراپتىكى كىشىلەرنىمۇ روھىي جەھەتتىن زەخمىلەندۈرىدۇ. ياش قىز-ئوغۇللاردا نېرۋا ئاجىزلىقى كۆرۈلسە، ئازغىنە پىكىر بىرلىكىكە كېلەلمەسلىك سەۋەبلىك ئۆزىنىڭ خېلى كۆپ بەدەل تۆلەپ قولغا كەلتۈرگەن مۇھەببىتىدىن ئايرىلىپ قالىدۇ. ئەر-خوتۇنلاردا كۆرۈلسە، سەۋر-تاقەت تۈيغۇسى بولماي ئەرزىمەس ئىشلار ئۈچۈن جىددىيلىشىپ بەختلىك تۇرمۇشىدىن ۋاز كېچىدۇ. شۇڭا نېرۋا ئاجىزلىقى كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، سەۋەبچى ئامىللارنى تۈگىتىشكە ئەھمىيەت بېرىش كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشىنى خۇشال-خۇرام ئۆتكۈزۈشى، خىزمەتتە نەتىجە قازىنىشى، جەمئىيەتنى روناق تاپقۇزۇشى، دۆلەتنى گۈللەندۈرۈشى، مىللەتنىڭ ساپاسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە مۇناسىۋەتلىك بولغان زور مەسىلە.

ئانىلار ھامىلدارلىق مەزگىلىدىلا بالىنىڭ نېرۋا پائالىيىتىنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك

ھەر قانداق بىر ئانا بولغۇچى ھامىلدارلىق مەزگىلىدە قورساقتىكى بوۋاقنىڭ ساغلام تۇغۇلۇپ ئەقلىي پائالىيىتى نورمال ئۆسۈپ يېتىلىپ كەلگۈسىدە جەمئىيەتكىمۇ، ئاتا-ئانىسىغىمۇ شان-شەرەپ كەل-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۇرىدىغان ئەقىل-ئىدراكى يۇقىرى پەرزەنت بولۇپ چىقىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. مۇشۇنداق ئويلىمايدىغان بىرمۇ ئانا بولمىسا كېرەك. ئەمما بىر قىسىم ئاياللار ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بوۋاقنىڭ نېرۋىسىنى ئاسراپ قېلىشقا ئانچە ئەھمىيەت بەرمەيدۇ. شۇڭا تۆۋەندىكى ئەھۋاللارغا دىق-قەت قىلىش كېرەك. ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە كۆپ زۇكام بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش، تۈرلۈك ۋىرۇسلۇق كېسەللىكلەر-نىڭ ئالدىنى ئېلىشى، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە تۈرلۈك رادىئوئاكتىپلىق نۇرلارغا قاقلانماسلىقى شۇنداقلا، ئورگانىزمدا پەيدا بولىدىغان ھەر خىل كېسەللىكلەردىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىپ ئۆزىنى قاتتىق ئاسرىشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا، بۇ خىل ئەھۋاللار تۆرەلمىنىڭ تەرەققىياتىغا زور دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىپ، بىۋاسىتە مېڭىنىڭ تەرەققىياتىغا توسقۇنلۇق قىلىپ، پوستلاق قىسىم ھۈجەيرىلەرنىڭ تولۇقسىزلىقى ھەم مېڭە بۆرۈتمىچىلىرىنىڭ بۆلۈنىشىنىڭ تولۇق بولماسلىقى سەۋەب-لىك ئۆسمۈرلۈك ۋە ياشلىق دەۋردىكى نېرۋا ئاجىزلىقى، گاللىۋاڭلىق، دۆتلۈك ئەھۋاللىرىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا ئاياللار ھامىلىدارلىق مەزگى-لىدە ئوزۇقلىنىشنىڭ يېتەرلىك بولۇشىغا ئەھمىيەت بېرىپ، ئوزۇقلىنى-نىش ۋاقتىغا دىققەت قىلىش بىلەن يېمەكلىكلەرنىڭ تۈرىنىڭ مۇۋاپىق بولۇشىغىمۇ ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈش لازىم. ئۇندىن باشقا ھامىلىدار ئاياللاردا ئەگەر ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش ئادىتى بولسا، ئۇ ھالدا قورساقتىكى ھامىلىنىڭ نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇ-رۇشىغا ئېغىر ھالدا توسقۇنلۇق قىلىپ، نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ ۋە

توقۇلمىلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى توسۇپ، تۇغما خاراكتېرلىك نېرۋا زە-ئىپلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق باللار تۇغۇلغاندىن كېيىن كىچىكىدىن باشلاپلا نېرۋىسى ئاجىز يېتىلىپ قالىدۇ.

تەجرىبىلەرگە قارىغاندا ھامىلدار ئاياللار مېڭىنى كۆچلەندۈرگۈ-چى، قان ئايلىنىشىنى جانلاندۇرۇپ، روھنى كۆتۈرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلسا بوۋاقنىڭ نېرۋا پائالىيىتىنىڭ يېتىلىشىگە بولغان تەسى-رى ياخشى بولىدىكەن. شۇڭا ئاياللار ھامىلدارلىق مەزگىلىدە خېمى-رى مەرۋايىت،خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، جەۋھىرى مۇپەررىھى ئەۋرد-شىم قاتارلىق دورىلارنىڭ قايسىبىرى بولسا مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تۆرەلمە نېرۋا پائالىيىتىنىڭ ساغلام تەرەققىي قىلىشىغا ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى.

تۇغۇت جەريانىدا مېڭە زەخمىگە ئۇچراش سەۋەبلىك نېرۋا ئاجىزلاشتىن ساقلىنىش

قىيىن تۇغۇت، تەتۈر بېشىم ئارقىلىق تارتىپ تۇغدۇرۇش ۋە باشقا تۇغۇت جەريانىدىكى پەۋقۇلئاددە قوپال ھەرىكەتلەر باشنىڭ مېخانىكى-لىق بېسىلىشى ۋە تۇنجۇقۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ-دە، مېڭە ھۇ-جەيرىلىرىنىڭ نورمال تەرەققىي قىلىشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ ۋە ئۆسۈپ يېتىلگەندىن كېيىن روھىي كەيپىياتىنىڭ نورمالسىزلىقى، ئۇنۇتقاقلىق ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىپ، ئاسانلا نېرۋا ئاجىزلىقى كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشىغا شەرت ھازىرلاپ بېرىدۇ. شۇڭا ئاياللار ۋە تۇغۇت دوختۇرلى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

رى ئىمكانقەدەر تۇغۇت جەريانىدىكى ھەرىكەت ۋە مەشغۇلات ئۇسۇل-لىرىغا كۆڭۈل بۆلۈشى لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا بوۋاق مەزگىلىدىكى قىزىتما، مېڭە پەردە ياللۇغى، بىرلەمچى تۇتقاقلىق كېسلى قاتارلىقلاردا ئەگەر تارتىشىش قايتا-قايتا قوزغالسا مېڭە قان ئايلىنىشى مەلۇم ۋاقىت توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، مېڭە ھۈجەيرىلىرىگە ئوكسىگېن ۋە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك پەيدا بولۇپ، مېڭىنىڭ ساغلاملىقىغا تەدرىجىي تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن كەيپىياتى تۇراقسىز بولۇش، ئاسانلا چار-چاشقا ئوخشاش نېرۋا ئاجىزلىق ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللارغا قارىتا بوۋاقلىق مەزگىلىدىكى ئەشۇنداق كېسەللىكلەردىن ساقلىنىش ياكى كۆرۈلگەن ھامان ئەستايىدىل داۋالاپ، تېز سۈرئەتتە ساقايتىشقا تىرىشىش لازىم. ئەگەر بالىلاردا تىلىقىدىغان كېسەللىك قايتا-قايتا قوزغىلىپ مېڭىنى زەخملەندۈرۈش شارائىتى تۇغۇلۇپ قال-سا، بۇنداق بوۋاقلارغا شەربىتى ئەۋرىشمىنى بالىنىڭ يېشىغا قاراپ 5～15g دىن كۈنىگە 3 ۋاخ قايناق سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈپ بېرىش، سىرتىدىن مەلھەم بەيزى (تۇخۇم يېغى) بىلەن پۇت ۋە ئالىقان قىسىملىرىنى مۇۋاپىق مايلاپ بېرىشنىڭ تىلىقىشنى تۈگىتىش، نېرۋىنى كۈچلەندۈرۈش تەسىرى بار. يەنە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بولغان مۇھىم بىر مەسىلە شۇكى، بوۋاق بالىلار بار ئۆيدە تاماكا چېكىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر بۇ خىل ئەھۋال كۆپ قېتىم تەكرارلانسا، بوۋاقلارنىڭ نېرۋا سىستېمىسى كاربون تۆت ئوكسىدى بىلەن زەھەرلى-نىپ، نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ ساپ ئوكسىگېن ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلار

بىلەن تەمىنلىنىش ئېھتىياجى مەلۇم ۋاقىت توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ-دە، نېرۋىنىڭ نورمال يېتىلىش ھالىتىنى بۇزۇپ تاشلاپ بالىلاردىكى نېرۋا ئاجىزلىشىشقا سەۋەب بولىدۇ.

بالىلارغا تىنچلاندۇرغۇچى دورا ۋە غىدىقلىغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەرنى بەرمەسلىك كېرەك

قىسمەن ئاتا-ئانىلار بالىلىرىنى ئەتىۋارلاپ ياكى ئەركىلىتىپ تۇرۇپ ھاراق ئىچۈرۈپ قويىدۇ ياكى بالىلىرى تاماكا قالدۇقلىرىنى چېكىۋالسا ئۇنىڭغا يول قويىدۇ. بۇ بالىلار تەدرىجىي ئاتا-ئانىسى ساقلاپ قويغان ھاراقنى ئۆزى ئىچىۋېلىشقا ئادەتلىنىدۇ. نەتىجىدە ئۆسمۈرلەرنىڭ ئىسپىرت بىلەن زەھەرلىنىشى ياكى CO_2 بىلەن زەھەر-لىنىشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل زەھەرلىنىش بالىلارنىڭ ئەمدىلا تەرەققىي قىلىۋاتقان مېڭە پوستلاق ماددىسىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى ۋە يېتىلىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، ئۆسمۈرلەردىكى نېرۋا ئاجىزلى-قىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇندىن باشقا داۋالاشنىڭ نامۇۋاپىق بولۇ-شى سەۋەبلىك داۋالىغۇچى خادىملار كۆكنار، بەزرۇلبەنجى ۋە باشقا تىنچلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئۆسمۈرلەرگە خاتا ھالدا ئىشلىتىپ قويۇپ، نەتىجىدە مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ تەرەققىياتى ياخشى بولماي، چوڭ بولغاندا ئەقلىي قۇۋۋىتىنىڭ تۆۋەن بولۇشى، زېھنىي كۈچىنىڭ تولۇق بولماسلىقى قاتارلىق نېرۋا ئاجىزلىق ئالامەتلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بالىلارغا روھىي جەھەتتىكى تەربىيىنى توغرا ئېلىپ بېرىش لازىم

نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىنىڭ خېلى كۆپ قىسمى مېڭە پوستلاق ماددىسىنىڭ روھىي توسالغۇلارغا بەرداشلىق بېرەلمەي قوزغىلىشچانلىقى زىيادە ئېشىپ كېتىشتىن پەيدا بولىدىغان بولغاچقا، مېڭىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمەت پائالىيىتىنى يېتىلدۈرۈش ۋە تۈرلۈك روھىي بېسىملارغا بەرداشلىق بېرەلەيدىغان قىلىپ چېنىقتۇرۇپ چىقىش نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ئۈنۈملۈك تەدبىرلەرنىڭ بىرى. بەزى ئاتا-ئانىلار بۇ نۇقتىنى ئانچە چۈشەنمەيدۇ. چۈشەنسىمۇ ئانچە ئەھمىيەت بەرمەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن پەرزەنتلىرىنى ھەددىدىن ئارتۇق ئەتىۋارلاپ نازۇك-تەبىئەتلىك، ئەركە چوڭ قىلىپ تەربىيىلەيدۇ. بۇنداق بالىلار كىچىكىدىن تارتىپ يېمەك-ئىچمەكتە تەل، تۇرمۇشى كۆڭۈللۈك بولۇپ ئۆسۈپ يېتىلىدۇ. نەتىجىدە تۇرمۇشنىڭ مەلۇم باسقۇچىغا قەدەم قويغاندا مۇستەقىل تۇرمۇش كەچۈرۈشى، ئىجتىمائىي جەمئىيەتكە ئارىلىشىشى ياكى ئوقۇش، خىزمەت ئىشلەش جەريانىدا بىرەر قانداق ئوڭۇشسىزلىققا يولۇقۇپ قالسا، بۇ ئازغىنە ئىدىيىۋى قىيىنچىلىققا بەرداشلىق بېرەلمەي جىددىيلىشىپ قايتا-قايتا ئويلىنىپ ئۇخلىيالماي قالىدۇ، تەشۋىشلىنىدۇ. مۇنداق ئەھۋال مەلۇم ۋاقىت داۋاملىشىۋەرسە نېرۋا پائالىيىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن،

باللارغا كىچىكىدىن تارتىپ تەربىيەلەشنى مۇۋاپىق كۆچەيتىپ، مۇس-
تەقىل تۇرمۇش كەچۈرۈش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشكە ئەھمىيەت بې-
رىش، ئوگۇشسىزلىققا بەرداشلىق بېرىپ ئىلگىرىلەش كۆز قارىشىنى
تىكلەشكە ئىلھاملاندۇرۇش لازىم.

ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار نېرۋىنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك

نېرۋا ئاجىزلىقى كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشىدا ئەقلىي جەھەتتىكى
چارچاش ۋە روھىي جىددىيلىك مۇھىم ئورۇننى ئىگىلەيدۇ. شۇڭا
بىزنىڭ ئەينى زامانلاردا ئۆتكەن تېۋىپلىرىمىز «كەتمەنچىلەردە ئاز،
قەلەمكەشلەرگە خاس كېسەل» دەپ تەرىپلىگەن، ھازىرقى رىقابەت
بىلەن تولغان دەۋردە ناھايىتى كۆپلىگەن كىشىلەر ئۆزىنىڭ ئەقلىي
ھارغىنلىقىغا قارىماي ئۆگىنىش ۋە تۈرلۈك مەشغۇلاتنى جىددىيلىك
ئىچىدە ئېلىپ بارىدۇ. ئەمما نېرۋىنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇشنى ئويلى-
مايدۇ. ئاخىرىدا مۇنداق ئالدىراشلىق ئىچىدە ئۆتكەن تۇرمۇشنىڭ
نېرۋىنى زەئىپلەشتۈرۈپ قويۇشىنى بىلمەيدۇ. بولۇپمۇ ئوقۇغۇچىلار
ئادەتتىكى چاغلاردا دەرس تەكرارلاشقا ئانچە ئېتىبار بېرىپ كەتمەي
ئىمتىھان مەزگىللىرى يېتىپ كەلگەندە بىر قانچە كۈن كېچە-كۈندۈز
تەكرارلاش بىلەن شۇغۇللىنىپ كېتىدۇ، ھەتتاكى تاماق يېيىشكىمۇ
پۇرسەت چىقىرالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن مېڭە پوستلاق ماددىسىنىڭ

زىيادە چارچىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مۇنداق نېرۋىغا بولغان ئېغىر بېسىم قايتا-قايتا تەكرارلانسا مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن نېرۋا ئاجىزلىشىش كېلىپ چىقىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ سالامەتلىكتە زۆرۈر بولغان 6 نەرسە (سىتتى زۇرۇرىيە) تەلىماتىدا «ھەرىكەت ۋە جىملىق» نىڭ نورمال بولۇشى، ئۆزىنىڭ تەكپۇكلۇق ھالىتىنى ساقلىشى سالا-مەتلىك ئۈچۈن پايدىلىق دەپ، ئوتتۇرىغا قويغان. شۇڭا ھەر بىر كىشى نېرۋىنى مۇۋاپىق ئاسرايمەن دېيدىكەن ئەلۋەتتە ئەقلىي پائالى-يەت بىلەن مېڭىنى ئارام ئالدۇرۇشقا تەڭ ئېتىبار بېرىش، مۇۋاپىق پۇرسەت چىقىرىپ ھاۋالىق جايلاردا ساياھەت قىلىش، قىزىقارلىق كىنو-فىلىملەرنى كۆرۈش، تەنتەربىيە، بەدەن چېنىقتۇرۇش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، ئۆزى ياقتۇرىدىغان دوستلىرى بىلەن پاراڭلىشىپ پىكىر ئالماشتۇرۇپ روھىنى كۆتۈرۈش قاتارلىق پائالىيەتلەر مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ زىيادە جىددىيلىشىشتىن پەيدا بولغان ھارغىن-لىقنى مەلۇم دەرىجىدە ئازايتىپ، نېرۋا كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا داۋاملىق ئەقلىي خىزمەت بىلەن شۇغۇللىنىدىغان كىشى-لەر پۇرسەت چىقىرىپ ئۆي پىكرىنى يىغىلاش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشى، باشقىلار بىلەن يۇمۇرلۇق چاقچاقلارنى قىلىشى، قىزىقارلىق كىتابلارنى ئوقۇشى، شۇنداقلا روھىنى كۆتۈرۈشكە ماھىر بولۇشى لازىم. ھەمىشە باشقىلار ئارىسىدا ئۆز گېپىنى كۆككە كۆتۈرۈپ ھەممە كىشى مېنىڭ پىكرىمگە قوشۇلۇشى، ماڭا بويسۇنۇشى، مەن نېمە دېسەم شۇنى قىلىشى كېرەك، دەيدىغان قاراشتىن ساقلىنىشى ۋە بۇنداق ئادەتنى

توگىتىشى لازىم. چۈنكى كىشىلەر مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن باشقىلارنىڭ قارشىلىقىغا ئۇچرايدۇ. ئەتراپىدىكى كىشىلەر ۋە مۇھىت بىلەن چىقىشالمايدۇ. نەتىجىدە نېرۋىنى نۇرغۇن چىگىش مەسىلىلەر قاپلىۋالىدۇ ۋە قايتا-قايتا ئۇيلاش كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن نېرۋا جىددىيلىشىپ مېڭە پوستلاق ماددىسىنىڭ قوزغىلىشچانلىقى زىيادە ئېشىپ كېتىدۇ-دە، نېرۋىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. شۇڭا ئىمكانقەدەر ئەقلىي ئەمگەك بىلەن ئارام ئېلىشنى مۇۋاپىق تەرتىپكە سېلىپ، تۈرلۈك روھىي بېسىملارنىڭ كېلىپ چىقىشىدىن ساقلىنىپ، تۇرمۇشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ھەل قىلغۇچ ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

تاماكا ۋە ھاراقنى ئاز ئىستېمال قىلىش نېرۋا ئاجىزلىشىشتىن ساقلىنىشقا پايدىلىق

كىشىلەرنىڭ مەنىۋى جەھەتتىكى تۇرمۇش قارىشىنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشىگە ئەگىشىپ تاماكا چېكىدىغان ۋە كۆپ مىقداردا ھاراق ئىچىپ ئۆزىنى ئاسراشنى بىلمەيدىغانلار خېلىلا ئازايغان بولسىمۇ، بىر قىسىم كىشىلەردە بۇنداق ناچار ئىللەتلەر يەنىلا داۋاملىشىپ كەلمەكتە. بۇنىڭ بىلەن شۇغۇللانغۇچى كىشىلەر مېڭىنى تىنچلاندۇرۇپ ھارغىنلىقنى پەسەيتىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ تەرىپى مەلۇم جەھەتتىن توغرىدەك قىلسىمۇ، ئەمما كۆپ ئىستېمال قىلىشى پۈتۈن بەدەن، بولۇپمۇ نېرۋا سىستېمىسى ئۈچۈن زەھەرلەش ھالىتىنى شەكىللەندۈرىدۇ. تاماكىنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۇزۇن ۋاقىت كۆپ ئىستېمال قىلغاندا مېڭىنى قورۇتۇپ ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ. ئىشتىھانى تۇتۇۋالىدۇ. بەدەندە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ماددىسى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق كىشىلەردە بەزىدە ئىچى تىت-تىت بولۇش، ئاسان ئاچچىقى كېلىش، روھى چۈشكۈنلۈككە ئوخشاش ئەھۋاللار كۆرۈلۈپ، مېڭىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمەت پائالىيىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، مېڭە پوستلاق ماددىسىنىڭ قوزغىلىشچانلىقىنى ئاشۇرۇپ، نېرۋا ئاجىزلىقى كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ.

جەلق (قولدا ئىشقاپ مەنىي كەلتۈرۈش)

بۇ ياشلاردا كۆرۈلىدىغان ۋە كەڭ تارقىلىپ كەتكەن بىر خىل يوشۇرۇن يامان ئادەت بولۇپ، ئۆزىنىڭ قولى ۋە ئالىقىنى ياكى باشقا نەرسىلەر بىلەن جىنسىي ئەزاسىنى ئىشقاپ، غىدىقلاپ مەنىي ماڭدۇرۇش ۋە ئۇنىڭ بىلەن ھۇزۇرلىنىش جەلق دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئادەت قىزلاردىمۇ ئۇچرايدۇ، ئەمما ئوغۇللاردا كۆپرەك بولىدۇ. ياشلار بالاغەتكە يەتكەندىن كېيىن ياكى ئۇنىڭدىن بۇرۇن بالىلارچە كۆنۈپ قالغان ئادىتى بويىچە جىنسىي ئەزاسىنى مەقسەتسىز ياكى مەلۇم ھېسسىياتى بىلەن تۇتۇپ ئويناپ، مەنىي سۇيۇقلۇقى ماڭغاندىن كېيىن ئۇنىڭدا ناھايىتى يېقىملىق بىر خىل ھۇزۇرلىنىش بولغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ-دە، شۇنىڭغا ئادەتلىنىپ قالىدۇ. بىر قىسىم كىشىلەر توي قىلغاندىن كېيىنمۇ، بۇ خىل ئادەتتىن ئۆزىنى تارتىۋالالمايدۇ. بۇ بىر خىل يوشۇرۇن ئادەت بولۇپ، جىنسىي ئالاقىنى خىيال قىلىسلا قوزغىلىدۇ.

ئىشقاش جەريانىدا كۆز ئالدىغا خالىغان بىرەر ئايالنى ياكى ئەرنى كەلتۈرۈپ (تەسەۋۋۇر قىلىپ)، شۇنىڭ بىلەن جىنسىي ئالاقە قىلغان-دەك ھېس قىلىدۇ ۋە ھوزۇرلىنىدۇ. بەزى ياشلار باشقىلار بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزسە تۇرلۇك كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇپ قېلىشىدىن قورقۇش، جىنايەت يولىغا مېڭىپ قېلىشتىن ئەندىشە قىلىش سەۋەبلىك، ئۆزىنىڭ نەپسىنى قاندۇرۇشقا ھەرىكەت قىلىپ بۇ خىل ئادەتنى يۇقتۇرۇۋالىدۇ. ئاياللاردا دەسلەپ قىزلار پەرجىنى غىدىق-لاش، دىلچىقنى ئىشقاش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن باشلىنىپ بارغانچە تەرەققىي قىلىپ ئوخشاش جىنسلىق كىشلەر بىلەن ئۆز كۆڭلىنى خۇش قىلىش ئەھۋاللىرىمۇ ئۇچرايدۇ. بۇنداق كۆنۈپ قالغان جەلق ئادىتى ئوغۇل-قىزلارنىڭ قايسىسىدا بولسۇن توي قىلىشتىن ئۆزىنى تارتىدۇ ياكى توي قىلسىمۇ كېلىشەلمەسلىك كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان كىشلەر خالىغان ۋاقىتتا جەلق بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىپ ۋە مەنىي سۇيۇقلۇقى كۆپ چىقىپ كېتىپ نەتىجىدە بەدىنى ئاجىزلىشىدۇ. بىر تەرەپتىن بۇ خىل ئادەت نېرۋىنى ئارتۇقچە غىدىقلاپ فىزىئولوگىيىلىك خىزمەت پائالىيىتىنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقى، چارچاش پەيدا قىلىپ نېرۋىنى ئاجىزلاشتۇرسا، يەنە بىر تەرەپتىن بەدەننى قۇرۇتۇپ، بۆرەكنى زەئىپلەشتۈرۈپ، مېڭىنىڭ ئوزۇقلۇق ماد-دىلار بىلەن تەمىنلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، نېرۋا ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا جەلق ئادىتىنىڭ پەيدا بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئارقىلىق نېرۋىنىڭ نورمال خىزمىتىنى ساقلاپ قالغىلى ۋە نېرۋا ئاجىز-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لىقىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاش

نېرۋا ئاجىزلىقى كېسىلىنى بالدۇر بايقاپ تېز تۇتۇش قىلىپ، ۋاقتىدا داۋالاش ئىنتايىن مۇھىم. بۇ كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىپ نېرۋا پائالىيىتىنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق زىيانغا ئۇچرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ۋە تولۇق ساقىيىش ئىمكانىيىتىنى قولغا كەلتۈرۈشتە زور ئەھمىيەتكە ئىگە.

ئومۇمىي بەدەنلىك داۋالاش

بۇ كېسەللىك كۆپىنچە زىيالىيلاردا، نازۇك تەبىئەتلىك كىشىلەردە پەيدا بولۇپ، ئۇزۇنغا سوزۇلىدىغان كېسەللىك بولغىنى ئۈچۈن ئالدى بىلەن بىمارنىڭ ساقىيىشىغا بولغان ئىشەنچىنى تىكلەش ۋە دىققەت قىلىدىغان مەسىلىلەرگە نىسبەتەن چۈشەنچىنى ئاشۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بىر تەرەپتىن دورا ئىستېمال قىلىشى، يەنە بىر تەرەپتىن ئۇزۇقلۇقنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇپ، مېڭىنىڭ ۋە ئومۇمىي بەدەنىنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلىشى، ئەقلىي ئەمگەك بىلەن دەم ئېلىشنى مۇۋاپىق بىرلەشتۈرۈشى، ھەر قانداق ۋاقىتتا تەبىئىي ھالدا كۆڭلىنى خۇشال-خۇرام تۇتۇشقا رىغبەتلەندۈرۈشى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

1. روھىي جەھەتتىكى داۋالاش

روھىي جەھەتتىن داۋالاش نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىنى داۋالا-

شتىكى سەل قاراشقا بولمايدىغان ئۇسۇللارنىڭ بىرى. چۈنكى بۇ خىل كېسەل بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ھەر قانداق روھىي جەھەتتىن ئىنتايىن چۈشكۈنلۈشۈپ كېتىدۇ. ساقىيىشقا بولغان ئىشەنچىسى بەكمۇ تۆۋەن بولىدۇ. ھەممىلا كىشىدىن رەنجىپلا يۈرۈشكە مايىل كېلىدۇ. شۇڭا داۋالىغۇچى دوختۇر ئالدى بىلەن بىمارنىڭ ساقىيىشقا بولغان ئىشەنچىنى ئاشۇرۇش بىلەن بىرگە كېسەلنىڭ خىزمەت، تۇرمۇش ۋە ئارام ئېلىشقا بولغان تەلەپلىرىنى مۇۋاپىق تەكشىلىشى، بىمارنىڭ ئائىلە تاۋابىئاتلىرى، دوستلىرى، خىزمەتداشلىرى مۇمكىنقەدەر كېسەلنىڭ ساقىيىشقا يېقىندىن ياردەملىشىپ روھىي جەھەتتىن ئىلھام بېرىپ جىددىيلىشىش، روھىي كەيپىياتىنىڭ قالايمىقانلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئەھۋاللاردىن ساقلىنىشى كېرەك. شۇنداق قىلغاندا قىسمەن بىمارلار دورا ئىستېمال قىلماي تۇرۇپمۇ ياخشىلىنىپ قالىدۇ.

2. مۇۋاپىق جىسمانىي ھەرىكەت ئارقىلىق داۋالاش

نېرۋا ئاجىزلىقى بىلەن ئاغرىغان بىمارلار داۋالىنىش جەريانىدا يالغۇز دورىغىلا تايىنىۋېلىپ، ئەقلىي جەھەتتىكى ھارغىنلىق پەيدا قىلىدىغان تۈرلۈك خىزمەت، مەشغۇلاتلار بىلەن شۇغۇللىنىۋەرسە ئۇ ھالدا دورىنىڭ شىپالىق ئۈنۈمى ئانچە ياخشى بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كېسەل ئەقلىي جەھەتتىكى چارچاشنى مۇۋاپىق ئازايتىشى، مەلۇم پۇرسەت چىقىرىپ يېشىللىقلاردا سەيلە قىلىشى، ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرۇپ يەڭگىل دەرىجىدىكى يۈگۈرۈش، بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرىنى ئېلىپ بېرىشى كېرەك. شۇنداق قىلغاندا نېرۋىنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەددىدىن ئارتۇق بىر نۇقتىغا مەركەزلىشىپ قىلىپ تۇرلۇك خىيالى سېزىملارنىڭ مېڭىنى كونترول قىلئۇېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇنىدىن باشقا كۆپ ھاللاردا يالغۇز قىلىشتىن ساقلىنىشى، ئۇنىڭ ئورنىغا كوچىلارنى ئايلىنىشى، مۇۋاپىق جىسمانىي ئىش-ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىشى لازىم. ھەر كۈنى بىر-ئىككى قېتىم ئارام ئېلىش ۋاقتىدىن پايدىلىنىپ قۇملۇق جايلاردا ياكى ياسالغان يوللاردا يالاڭ ئاياغ (پۇتىغا ئاياغ كەيمەي) بىر قانچە ئون مىنۇت مېڭىپ بېرىش پايدىلىق. بۇ پۇت ئالقىنى قىسمىدىكى نېرۋا تۈگۈنچىلىرىنى غىدىقلاپ نېرۋىلارنى قوزغىتىپ ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ. بەدەن مۇسكۇللىرىنى ئۇۋۇلاش، پۇت-قوللارنى يەڭگىل مۇجۇپ تۇتۇش، سوغۇق سۇ بىلەن بەدەننى يۇيۇپ ياكى سوغۇق سۇغا چىلانغان لۆڭگە بىلەن بەدەننى ئىشقاپ سۈرتۈشى قاتارلىق ئىشلار نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىنىڭ داۋالىنىش باسقۇچىدا ماسلاشتۇرۇپ ئېلىپ بېرىلسا، كېسەلنىڭ ساقىيىشىغا ئىنتايىن پايدىلىق.

3. يېمەك-ئىچمەك ۋە تۇرمۇش ئادىتىنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش

نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلاردا روھىي قوزغىلىش نىسبەتەن كۆپ بولغىنى ئۈچۈن نېرۋا ھۈجەيرىلىرىگە بولغان ئېنېرگىيە سەرپىياتى ئاشىدۇ. بۇ خىل سەرپىياتنىڭ ئورنىنى تولۇقلاش ۋە يېتەرلىك بولۇشنى ساقلاشقا توغرا كېلىدۇ. بىراق نېرۋا ئاجىزلىقى بىلەن ئاغرىغۇچىلار ئوزۇقلىنىشقا ئانچە ئەھمىيەت بەرمەيدۇ. شۇڭا داۋالاش جەريانىدا بىمارنىڭ مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىشىغا بولغان

تەلەپنى كۆچەيتىپ كېسەلنىڭ مىزاجى، يېشى، بەدەن ھالىتىگە قاراپ ئومۇم بەدەن قۇۋۋىتىنى كۆزدە تۇتۇپ ئوزۇقلىنىش تەكلىپىنى بېرىش لازىم. بۇنىڭدا مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەكنى كۆچەيتىدىغان يۇقىرى كالورىيىلىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، بولۇپمۇ قوي، كالا گۆشى، تۇخۇم، سۈت، بېلىق ۋە قەنتلىك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇش، مېۋىلەردىن ئانار، ئالما، بادام، ياڭاق، ئۈزۈم ئىستې-مال قىلىپ بەرسە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈپ، نېرۋىنى كۆچەيتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. تۈرلۈك كۆكتاتلارنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىۋېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۇيقۇسى تولىمۇ ناچارلىشىپ قالغان بىمارلار خام قاپاقنى سەي ئورنىدا ئىستېمال قىلسا، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ ئۇيقۇنى ياخشىلاش تەسىرىنى بېرىدۇ.

دورا بىلەن داۋالاش

نېرۋا ئاجىزلىقى كېسىلىنى دورا بىلەن داۋالاشتا ئالدى بىلەن كېسەلنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبنى ئېنىقلاپ، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىشى، يەنى نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ قايسى خىل تۈردىكى نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىگە مەنسۇپ ئىكەنلىكىنى ئەستايىدىللىق بىلەن تەكشۈرۈپ مۇقىملاشتۇرغاندىن كېيىن داۋالاش ئېلىپ بېرىشى بۇ كېسەلنىڭ ۋاقتىدا ساقىيىپ سالامەتلىكىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

1. خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن پەيدا بولغان نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاش

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئىلمى خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن ئالدى بىلەن خىلتلارنى تەڭشەپ مىزاجىنى نورماللاشتۇرۇپ داۋالاشنى بىرىنچى ئورۇنغا قويىدۇ. نېرۋا ئاجىزلىقى قان ياكى سەپرا ماددىسىنىڭ ئۈستۈنلۈكىنى ئىگىللىشىدىن پەيدا بولسا بىمارغا ئالدى بىلەن تۆۋەندىكى مەتبۇخنى بېرىش كېرەك. ئەفتىمۇن (سېرىق ئوت) 30g، بىستىپايەنج 5g، گاۋزىبان 10g، قىرقىلغان پىلە 15g، نىلۇپەر 6g، ئەينۇلا 15g، شاھتەرە 15g، چىلان 20g، تەمرى ھىندى 25g. تەييارلىنىشى: تەمرى ھىندىنى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەفتىمۇننى ئايرىم داكا خالتىغا سېلىپ تەييارلاپ، قالغان دورىلارنى 2000ml سۇ بىلەن قاينىتىپ، 1300ml سۈيى قالغاندا ئەفتىمۇننى ئۈستىگە سېلىپ، يەنە بىر قاينىتىپ، ئۈستىگە تەمرى ھىندىنىڭ سۈيىنى قۇيۇپ، سۈزۈپ، 50g قىزىلگۈل گۈلقەنتىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر قېتىمدا 100mg دىن كۈنىگە 3 ۋاخ 8 كۈنگىچە ئىچۈرۈلىدۇ. بۇ دورا قان ۋە سەپرا ماددىسىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ. قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرىدۇ. سەپرا ماددىسىنى تازىلاش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنىدىن كېيىن ئىترىفىل، ئۇستىقۇددۇس، سۇفۇپى كەشنىزى، شەربىتى سۇمبۇل، مەجۇنى نۇجاھ قاتارلىق دورىلارنى قائىدە بويىچە ئىچىشكە بېرىشى لازىم. بىمارنىڭ ئۇسسۇلۇقى ئۈچۈن

گاۋزىبان، سۇمبۇل، ئۇستقۇددۇس 30g دىن، كۆكنار شاكىلى، سىرىقچېچەك 10g دىن ئېلىپ دەملەپ ئىچۈرۈش لازىم. كېسەلنىڭ تاپان ھەم ئالىقان قىسمىنى بادام مېيى بىلەن مايلاپ بېرىش كېرەك. چېكە قىسمىنى 20g بادام مېيىغا 2g كاپۇر ئارىلاشتۇرۇپ، مايلاپ بېرىلسە ئۇيقۇ كەلتۈرۈدۇ، نېرۋىنى سەگىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. داۋالاشنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا خېمىرى سەندەل، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، شەربىتى ئەۋرىشىم قاتارلىقلار ئىچكۈرۈلسە بولىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقى سەۋدا ياكى بەلغەم ماددىسىدىن پەيدا بولغان بولسا: ئەفتىمۇن 30g ، شاھتەرە 20g ، تۇربۇت 15g ، چۆپچىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، كابىلە، ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە 15g دىن، سانائى مەككى 20g ، سىرىقچېچەك، ئۇستقۇددۇس، گاۋزىبان، قىزىلگۈل 10g دىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، كاسنە ئۇرۇقى، بالەنگۇ، فەرەنجمىشكى 30g دىن، چىلان 20 دانە، تەرەنجىبىن 100g ، بادام يېغى 20g ، فۇلۇسى 30g ، بۇ دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ سانا، ئەفتىمۇن، تەرەنجىبىن، فۇلۇس، بادام يېغىدىن باشقىلىرىنى 3000ml سۇدا قاينىتىپ 2000ml سۈيى قالغاندا، سانا ھەم ئەفتىمۇننى سېلىپ، بىرلا قاينىتىپ، ئۇستىگە تەرەنجىبىن فۇلۇسنى چىلاپ قويۇپ، تەمى چىقىرىلغان سۇنى قۇيۇپ، سۈزۈپ، بادام مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە 150ml دىن كۈنىگە 3 ۋاخ 15 كۈنگىچە ئىچۈرۈلىدۇ. ئەگەر بىماردا ئىچى بەك سۈرۈپ كېتىش، سۈيدۈك مىقدارى كۆپىيىش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەھۋالى كۆرۈلسە دورا ئىچۈرۈش ۋاقتىنى ئەھۋالغا قاراپ قىسقارتسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بىمارغا ئىترىفىل ئەفتىمۇننى 10g دىن 3 ۋاخ، مەجۇنى نۇجاھنى 6g دىن 3 ۋاخ، شەربىتى سۇمبۇلنى 100g دىن 3 ۋاخ ئىچۈرۈشى، چاي ئورنىدا قىزىلگۈل، گاۋزىبان ھىندى، سۇمبۇل، بىدىمىشكى، لاچىندانە ھىندىلارنى 10g دىن ئېلىپ، زەپەر 1g قوشۇپ دەملەپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. داۋالاشنىڭ ئاخىرقى باسقۇ-چىدا شەربىتى ئەۋرىشىم، ماددەتۇلھايات، داۋائىلمىشكى مۆتىدىل، ھەب-بى ئازاراقى قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا ئىچۈرۈلسە بولىدۇ.

تۆۋەندىكى داۋالاش ئۇسۇلى تۆت خىلتنىڭ قايىسسىنىڭ ئۆز-گىرىشىدىن پەيدا بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى بولسۇن قوللىنىشقا بولىۋېرىدۇ.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن: تەركىبىي سىرىق ئوت، كابىلە ھېلىلە پوستى، ئۇستىقۇددۇس ھىندى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، بىستىپايەنج ھىندى 30g دىن، تۇربۇت 12g ، سانائى مەككى 20g ، سانا، سىرىق ئوتتىن باشقا دورىلارنى 2500ml سۇدا قايىنىتىپ، 1500ml سۈيى قالغاندا ئۇستىگە سانا، سىرىق ئوتنى سېلىپ، بىرلا قايىنىتىپ، سۈزۈپ تەييار-لىنىدۇ. كۈنىگە 200ml دىن 3 ۋاخ ئىچۈرۈلىدۇ. ئىچۈرۈشنى 10 كۈن داۋاملاشتۇرۇش لازىم. بۇ دورا مېڭىدىكى بۇزۇلغان خىلتلارنى تازى-لاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش، مېڭىنىڭ ماددا ئالمىشىشنى نورماللاشتۇرۇش تەسىرىنى بېرىدۇ.

ئومۇمىي بەدەن ۋە نېرۋىنى كۈچەيتىش مەقسىدىدە خېمىرى ئەۋرىشىم، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىلى ئۇستىقۇددۇس، شەربىتى سۇمبۇل

قاتارلىق دورىلار قائىدە بويىچە ئىچۈرۈلىدۇ. ئەگەر بىمارنىڭ ئۇيقۇسى ئاز بولۇپ تىنچسىزلانسا بەرشىشا كۈنىگە 2g دىن 3 ۋاخ بېرىلىدۇ. مەجۇنى مۇنەۋۋەم كۈنىگە 10g دىن 3 ۋاخ يۇقىرىقى دورىلارغا قوشۇپ بېرىش كېرەك. قاپاق مېيى بىلەن ياكى رەۋغەنى مۇنەۋۋەم بىلەن كۈندە كەچتە چېكە قىسمىنى مايلاپ بەرسە ئۇيقۇنى ياخشىلىشى مۇمكىن.

2. قوزغىلىشچانلىقى ئېشىپ كېتىش تىپلىق نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاش

نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ بۇ خىل تىپىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ئۈچۈن شەربىتى سۇمبۇلدىن كۈنىگە 50g دىن 3 ۋاخ بېرىشى ياكى بەرشىشا كەبىردىن كۈنىگە 2g دىن 3 ۋاخ بېرىشى لازىم. ئۇسسۇلۇقى ئۈچۈن گاۋزىبان، سۇمبۇل 20g دىن، كۆكنار شاكىلى 10g ، قىزىلگۈل 15g ، رەيھان ئۇرۇقى 10g ، بادرەنجى بۇيا 15g ، بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ، چالا يانجىپ، دەملەپ ئىچىلسە بولىدۇ. مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ئۈچۈن خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى كۈنىگە 5g دىن 3 ۋاخ، ماددەتۇلھايات 10g دىن 3 ۋاخ، ئىترىفىل ئۇستىقۇددۇس كۈنىگە 6g دىن 3 ۋاخ بېرىش لازىم. نېرۋا قوزغىلىشى سەۋەبلىك ئۇيقۇسىزلىق ئېغىر بولسا رەۋغىنى مۇنەۋۋەم ياكى كاپۇر قوشۇلغان گۈل مېيى بىلەن بىمارنىڭ ئىككى چېكە قىسمىنى كۈنلۈكى كەچتە مايلاپ بېرىش كېرەك ھەم قاينىتىپ بولۇپ سوۋۇتۇلغان كالا سۈتىدىن بىر ئىستاكان ئىچىپ بەرسە ئۇيقۇنى ياخشىلاپ، نېرۋىغا ئارام بېرىدۇ. تامىقىغا قوي گۆشىنىڭ شورپىسى ھەم ئوزۇقلۇق قىممە-

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

تى يۇقىرى، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ بېرىدىغان تاماقلار، كاللا-پا-قالچاق گۆشى، قايماق، بادام، ياڭاق، ئالما، ئەنجۈر قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىشلار پايدىلىق. كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشى، ئۇيقۇسى بەك ئاز بولسا قاپاق ئېشى ئېتىپ ئىچىشى لازىم.

3. زەئىپلىشىش تىپلىق نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاش

كېسەلگە مېڭە، يۈرەكنى كۈچەيتىش، بۆرەك ھەم ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىش تەسىرىگە ئىگە دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن خېمىرى مەرۋايىت، شەربىتى ئەۋرىشىم، ماددەتۇلھايات، ھەببى ئازاراقى، لوبۇبى كەبىر قاتارلىق دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ ياكى تاللاپ بېرىلسە بولىدۇ. ئۇسسۇلۇقى ئۈچۈن دارچىن، خولىنجان، لاچىندانە ھەندى 10g دىن چالا سوقۇپ، قايىنتىپ، سۈيىگە مۇۋاپىق ھەسەل قوشۇپ ئىچۈرۈشى، كېسەلنىڭ تاپان ۋە پاقالچەك قىسمىنى تۇخۇم مېيى ياكى قۇستە مېيى بىلەن يەڭگىل مايلاپ بېرىشى، تامىقىغا زىرە، قارىمۇچ سېپىلگەن كاۋاپ بېرىشى، سۈت، تۇخۇم، شېكەرنى قوشۇپ قايىنتىپ ئىچىشى لازىم.

قۇرۇتۇلغان قىزىل ئۈزۈم 500g، بادام مېغىزى 500g، ياڭاق مېغىزى 500g، شاقاقۇل تالقىنى 250g، سۆئلەپ مىسرى 100g، ئاقىر قەرھا ھىندى 50g ، ھەسەل 2Kg، بۇلارنى قائىدە بويىچە خېمىر دورا قىلىپ تەييارلاپ، كۈنىگە 20g دىن 3 ۋاخ ئىستېمال قىلسا، نېرۋا ھەم بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ. ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.

**4. قوزغىلىشچانلىقى ئېشىپ كېتىش بىلەن زەئىپلىشىش قوشۇلۇپ كەل-
گەن نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاش**

بىمارنىڭ نېرۋىسىنى تىنچلاندۇرغۇچى دورىلار بىلەن مېڭىنى كۈچەيتكۈچى، يۈرەك، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارغا قۇۋۋەت بەرگۈچى، پەي-نېرۋىلارنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنى بىرلا ۋاقىتتا ئىشلەتسە بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن شەربىتى سۇمبۇل ياكى شەربىتى فەرەنجمىشكى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، جەۋھىرى مۇپەررىھى-ئەۋرىشىم ياكى شەربىتى ئەۋرىشىم، ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ لوبۇب كەبىر، ھەببە ئازاراقى قاتارلىق دورىلار قوشۇپ بېرىلسە، بۆرەكنى سەمرىتىپ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، پەي-نېرۋىلارنى كۈچەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ.

5. زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاش

ئالدى بىلەن بىمارنىڭ مېڭە قان-تومۇرلىرى ھەم ئومۇمىي بەدەندىكى زەھەرلىك ماددا قالدۇقلىرىنى تازىلاپ چىقىرىپ، كېسەللىك ماددىسىنى تۈگىتىش ئۈچۈن يەڭگىل تۈردىكى تەنقىيە بېرىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن سېرىق ئوت 30g، كابىلە ھېلىلە پوستى، ئۇستۇقۇدۇس، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، چىلان ھەرقايسىسى 30g دىن، بىستىپايەنج ھىندى 15g، تۇربۇت 10g، قىزىلگۈل، سانائى مەككى 20g، شاھتەرە، خىيارشەنبەر 30g. دورىلارنى تەييارلاشتا سانا، سېرىق ئوت، خىيار شەنبەردىن باشقا دورىلارنى 1500ml سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، 1000ml سۈيى قالغاندا سانا، سېرىق ئوتنى سېلىپ، يەنە بىرلا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قايىنىتىپ، ئۇستىگە خىيار شەنبەرنى چىلاپ، تەمى چىقىرىلغان سۈنى قۇيۇپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. كۈنىگە 100g دىن 3 ۋاخ ئىچۈرۈش كېرەك. ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنى ئورۇق، تەن قۇرۇلۇشى ئاجىز بولسا يۇقىرىقى دورىنى بېرىشكە بولمايدۇ. ئۇ ھالدا كابىلە ھېلىلىسى پوستى، تۇربۇت، بىستىپايەنج ھەر قايسىسى 20g دىن، سېرىق ئوت 50g ، ئۇستىقۇددۇس 10g ، قىزىلگۈل 50g ، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا 30g دىن، ھەسەل 500g ، يۇقىرىدىكى دورىلارنى قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، كۈنىگە 100ml دىن 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلسە بولىدۇ. داۋائىلمىشكى مۆتىدىل 5g دىن 3 ۋاخ، بەرشىشا 2g دىن 3 ۋاخ، مەجۇنى ئۇستىقۇددۇس 10g دىن 3 ۋاخ بېرىش كېرەك. كېسەلنىڭ ئۇيقۇسى كەم بولسا قاپاق مېيى ياكى بادام مېيى بىلەن بىمارنىڭ ئىككى چېكىسىنى مايلاپ بەرسە بولىدۇ. رەيھان، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، لاچىندانە ھىندى، سۇمبۇل ھەر قايسىدىن 20g دىن ئېلىپ، 1g زەپەر قوشۇپ، دەملەپ ئىچىشكە بېرىش لازىم.

نېرۋا ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرى ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى

شەربىتى ئەۋرىشىم

پىلە غوزىسى 500g ، خولىنجان، مەستىكى، ئىگىر ھەر بىرىدىن 30g ، زەپەر 10g ، شېكەر 3000g ، سۇ 6000ml . پىلە غوزىسىنى

قايچا بىلەن ئۇششاق قىرقىپ، ئىچىدىكى قۇرتلىرىدىن ئايرىـپ تا-زىـلاپ، خولىنجان ۋە ئىگىرنى چالا سوقۇپ، قوشۇپ، دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، قاينىتىپ، سۇنىڭ يېرىمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ، سۇس ئوتتا قىيام قىلىنىدۇ. قىيامنى بىر ئاز سوۋۇتۇپ زەپەر بىلەن مەستىكى-نى يۇمشاق سالايە قىلىپ، ئۈستىگە سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنى-دۇ. ھەر خىل قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان نېرۋا، يۈرەك ئاجىزلىقى، ئۇنۇتقاقلىق، يۈرەك سېلىش، يۈرەك تىترەش، جىنسىي ئاجىزلىققا ئىشلىتىلىدۇ. چوڭلار كۈنىگە 50g~30 دىن كۈنىگە 3 ۋاخ، باللارغا مىقدارىنى مۇۋاپىق ئازايتىپ بەرسە بولىدۇ.

شەربىتى سۇمبۇل

سۇمبۇل 60g ، شېكەر 500g . سۇمبۇلنى چالىراق سوقۇپ 1000ml سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، قاينىتىپ، 500ml سۈيى قالغاندا سۈزۈپ، دورا سۈيىنى 2 سائەت تىندۇرۇپ، ساپ سۈزۈك دورا سۈيىگە شېكەر سېلىپ، سۇس ئوتتا قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق، روھى جىددىيلىك، ھەر خىل نېرۋا كېسەل-لىكلىرىگە بېرىلىدۇ. چوڭلارغا 50ml~30 دىن كۈنىگە 3 ۋاخ، باللارغا مىقدارىنى ئازايتىپ بەرسە بولىدۇ.

كېۋەز چېچىكى شەربىتى

كېۋەزنىڭ ئېچىلىپ يەرگە چۈشمىگەن چېچەكىدىن 500g ،

كېۋەز چېچەكنى پاكىز 2000ml، سۇ 1500g، شېكەر 5g. زەپەر تازىلاپ، سۇ بىلەن قايىنىتىپ، 1300ml قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ، يەڭگىل ئوت بىلەن قىيام قىلىدۇ. قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن زەپەرنى سالايە قىلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ھەر خىل نېرۋا كېسەللىكلىرى، ئۇيقۇسىزلىق، ھېس تۇيغۇلار-نىڭ قالايمىقانلىشىشى، روھىي ئاجىزلىق، كۆپ سۆزلەپ ئېسىنى يىغىۋالالماسلىق، ئېھتىناقى رەھىمى كېسەللىكلىرىدىگە بېرىلىدۇ. 30~50ml دىن كۈنىگە 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

شەربىتى ئەفتىمۇن مۇرەككەپ

سېرىق ئوت 50g، كابىلە ھېلىلە پوستى 20g، قارا ھېلىلە 15g، چىلان 30g، ئۇستىقۇددۇس ھىندى 40g، تۇربۇت 15g، قىزىلگۈل 30g، گاۋزىبان 25g، سۇمبۇل 20g، شېكەر 1000g، سۇ 1500ml. سېرىق ئوتنى داكا خالتىغا ئوراپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇۋېتىپ، سۇغا چىلاپ قايىنىتىپ، 1000ml سۈيى قالغاندا سېرىق ئوت ئورالغان خالتىنى (سېرىق ئوتنى) سېلىپ، يەڭگىل ئوت بىلەن بىرلا قايىنىتىپ، سۈزۈپ، شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

سەپرا، سەۋدادىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى، باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىز-لىق، باش قېيىش، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، يارتا پالەچ كېسەللىك-لىرىگە كۈنىگە 50g دىن 3 ۋاخ بېرىلىدۇ.

شەربىتى فەرەنجمىشكى

فەرەنجمىشكى، گاۋزىبان ھىندى، بادرەنجى بۇيا 50g دىن، زەپەر 1g. يۇقىرىقى 3 خىل دورىنى چالا سوقۇپ، 1500ml سۇدا قايىنىتىپ، سۈزۈپ، 500g شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ بولۇپ، بىرئاز سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن زەپەرنى سالايە قىلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. مېڭىنى كۈچەيتىدۇ. نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق ۋە يۈرەك سېلىشقا بېرىلىدۇ.

خېمىرى ئەۋرىشىم

قىرقىلغان يىلە غوزىسى 300g، ئۇد ھىندى 3g، سۇمبۇل، پوستى ئۇتروج، مەستىكى رۇمى، قەلەمپۇر، لاچىندانە ھىندى، سازەج ھىندى، ئاق سەندەل ھەر بىرى 5g دىن، ئەرقى گاۋزىبان، ئەرقى گۈلاب، ئالما سۈيى، ئانار سۈيى ھەر بىرى 120g دىن، سۇ 1500ml ، ھەسەل 180g، قەن 500g، يىلە غوزىسىنى سۇ ۋە ئەرەقلەرگە بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، قايىنىتىپ قۇۋۋىتى چىققاندىن كېيىن سىقىپ، سۈزۈپ، تەييارلانغان دورا سۈيىگە ئالما، ئانار سۈيىنى قوشۇپ ئۈستىگە قەنت ۋە ھەسەلنى سېلىپ، قايىنىتىپ، قىيام قىلىپ ئۈستىگە ئۇسخىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. يۈرەك ئاجىزلىقى، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، خەفەقان ، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ئۈچۈن، كۈندە 5g دىن 2 ۋاخ بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خېمىرى مەرۋايىت

تېشلىمىگەن مەرۋايىت 10g، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، كاسىنە گۈلى، كاسىنە ئۇرۇقى، فەرەنجىمىشكى، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا ھەر بىرى 6g دىن، قىرقىلغان پىلە غوزىسى 10g، ئەرقى گۈلاب، ئەرقى گاۋزىبان ھەر بىرى 10ml دىن، ئىپار، ئەنبەر ھەر بىرى 1g، ئالما شەربىتى، ئامىلە مۇرابباسى ھەر بىرى 100ml دىن، ناۋات 200g. مەرۋايىتنى ئەرقى گۈلاب ۋە ئەرقى گاۋزىبان بىلەن سالايە قىلىپ، ئۇپىدەك يۇمشىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شەربەت، مۇراببالار بىلەن قىيام قىلىپ، ئۈستىگە دورا تالقانلىرىنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىنىدۇ. مېڭە، يۈرەك، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاشقا، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇشقا بېرىلىدۇ. كۈنىگە 3g دىن 3 ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىرى گاۋزىبان

گاۋزىبان، ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگۇ ئۇرۇقى، ئىككىلەنگەن ئاق سەندەل، فەرەنجىمىشكى ھەر بىرى 10g دىن، ئەنبەر 1g، مەرۋايىت، ئىپار 0.5g دىن، ناۋات 360g، ئىپار، ئەنبەر، مەرۋايىتلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، ئېزىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000ml سۇدا قايناتىپ، 1/3 قىسىم سۈيى قالغاندا سۈزۈپ، ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ، قىيام بىر ئاز سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن سالايە قىلىپ، تەييارلانغان

دورىلارنى سىلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىنىدۇ. مىڭە، يۈرەكنى كۈچەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ، كۈنىگە 5g دىن 3 ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائىلمىشكى مۆتىدىل

تېشىلمىگەن مەرۋايىت، مارجان، كەھرىۋا، دۇرنەج ئەقرەبى، پىلە غوزىسى، زورەمبات، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 6g دىن، قەلەمپۇر، ئۆشنە، سۇمبۇل، لاچىندانە ھىندى، سازەج ھىندى، دارچىن، زەپەر، مەستىكى، تاباشىر، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل 2g دىن، ئەنبەر 3g ، ئىپار 2g ، ھەسەل 3 ھەسسە. زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى سالايە قىلىپ، قالغان دورىلاردىن مەرۋايىت، مارجان، كەھرىۋالارمۇ ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، سالايە قىلىنغان دورىلارنى، ئاندىن باشقا دورىلارنى ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ.

ھەر خىل تىپتىكى نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى كېسەللىك- لىرىگە كۈنىگە 5g دىن 3 ۋاخ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئىترىفىلى ئۇستىقۇددۇس

ئۇستىقۇددۇس ھىندى 30g ، ئەفتىمۇن، ئۇد سەلىب، تۇربۇت، بادرەنجى بۇيا، ئەفسەنتىن ھەر بىرىدىن 15g ، كابىلە ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، ئامىلە، قارا ھېلىلە ھەر بىرى 20g دىن، ھەسەل پۈتۈن دورا مىقدارىنىڭ 3 ھەسسىسىگە باراۋەر ئېلىنىدۇ. دورىلارنى يۇمشاق

سوقۇپ تالقان قىلىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، تالقان قىلىنغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. باش ئاغرىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇنۇتقاقلىق، چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىش، مېڭە قان تومۇر قېتىش، قاندىكى ماي يۇقىرىلاشلارغا بېرىلىدۇ. كۈنىگە 6g دىن 3 ۋاخ چىلان سۈيى بىلەن ئىچىپ بېرىلىدۇ.

ئىترىفىلى سەغىر

ھېلىلە كابىلە پوستى، سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە پوستى، قارا ھېلىلە، تازىلانغان ئامىلە ھەر بىرى 30g دىن، ھەسەل 3 ھەسسە. يۇقىرىقى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 30g بادام مېيى بىلەن مايلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىر قىلىنىدۇ. كۈنىگە 10g دىن 2 ۋاخ قايناق سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ. مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مېڭە تومۇرلىرىدىكى توسالغۇلارنى تۈگىتىپ، زېھنى كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. بوۋاسىر كېسەللىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ماددەتۇلھايات

زەنجىۋىل، قارىمۇچ، پىلپىل. دارچىن، ئامىلە پوستى، بەلىلە پوستى، شاترەنجى ھىندى، زىراۋەندى، سۆئىلەپ، چىلغوزا مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، نارجىل ھەر بىرى 30g دىن، بابۇنە ئۇرۇقى 15g ، ئۈزۈم 90g ، ھەسەل 1400g . ئۈزۈمنى ئايرىم ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قالغان دورىلارنى ئېزىپ، تالقان قىلىپ، ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ھۆل-

لۇكنى ئازايتىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىدۇ. نېرۋا ئاجىزلىقى، تىل ئېغىرلە-
شىپ قېلىش، ئىشتىھاسىزلىق، بەل-پۇت ئاغرىقى، بۆرەك ۋە جىنسىي
ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ. كۈنىگە 3 ۋاخ، تاماقتىن كېيىن
10g دىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەفتىمۇن

ئەفتىمۇن 30g ، ئۇستقۇددۇس ھىندى، تۇربۇت، بىستىپايەنج،
ئاقىر قەرھا، ھەر بىرى 20g دىن، سوقمۇنىيا 3g ، زەپەر 1g ، ھەسەل
250g ، زەپەر، سوقمۇنىيا يۇمشاق سالايە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى
سوقۇپ، تالقان قىلىپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
سەپرا، سەۋدا، بەلغەمدىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكى، مېڭە
قان تومۇر توسۇلۇشتىن بولغان يېرىم پالەچ، ئۇنۇتقاقلىق، تۇتقاقلىق
كېسەل، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ئۈچۈن بېرىلىدۇ. كۈنىگە
6g دىن 3 ۋاخ ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ.

مەجۇنى نۇجاھ

كابىل ھېلىلىسى پوستى، بەلىلە پوستى، ئاملە، قارا ھېلىلە
ھەر بىرى 30g دىن، بىستىپايەنج، ئەفتىمۇن، ئۇستقۇددۇس، تۇربۇت
ھەر بىرى 15g دىن، ھەسەل 360g . دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ،
ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن قىلىنىدۇ. مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سەۋدا-
نى تەڭشەيدۇ. نېرۋا ئاجىزلىقى، ھەر خىل مېڭە كېسەللىكلىرى،
تۇتقاقلىق كېسەل، مالىخۇلىيا كېسەللىكىگە بېرىلىدۇ. كۈنىگە 6g دىن

3 ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوبۇبى كەبىر

پىستە مېغىزى، پىندىق مېغىزى، بادام مېغىزى، ھەببۇزەلەم مېغىزى، قۇمبىلىقى، خولىنجان، شاقاقۇل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھ-مەن، ئاق تۇدەرى، قىزىل تۇدەرى، زەنجىۋىل، كۇنجۇت، دارچىن 15g دىن، سۇمبۇل، سەئىدى كۇفى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، ھەببى قەلقەل، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، بېدە ئۇرۇقى، ھەلىيۇن ئۇرۇقى، ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى، دورنەچ ئەقرەبى، زورەمبات 9g دىن، جويۇز، بەسباسە، سۇمبۇل، پىلپىل 6g دىن، سۆئىلەپ، نارجىل، قۇشقاچ مېڭىسى، كۆكنار ئۇرۇقى 8g دىن، ئىككە-لەنگەن بۇقا چۇيىسى، سۆرۇنجان، بوزىدان، پىننە 12g دىن، زەپەر، مەستىكى 9g دىن، ئۇدخام 8g ، ئالتۇن ۋاراق 30 دانە، كۇمۇش ۋاراق 50 دانە، ئەنبەر 5g ، ئىپار 2g ، ھەسەل 3 ھەسسە. يۇقىرىقى دورىلارنى قائىدىلىك مەجۇنات تەييارلاپ، كۇنىگە 6g دىن 3 ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ. مېڭە، يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ. بۆرەكنى قىزىتىپ كۈچلەندۈرى-دۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ. كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى سەمرىتىدۇ، پەي-نېرۋىلارنى كۈچەيتىدۇ.

مەجۇنى مەسھا

ئاقىر قەرھا 18g ، ئاقمۇچ، مەستىكى، دارچىن 21g دىن، زەپەر 9g، قاقىلە 12g ، قەلەمپۇر 30g ، جويۇز، نەشە 9g دىن، ئىپار

2g ، بادام مېيى 30g ، ھەسەل 3 ھەسسە. زەپەر ۋە ئېپارنى سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بادام مېيىدا مايلاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇنات تەييارلىنىدۇ. مېڭىنى كۈچەيتىدۇ، باھنى كۈچەيتىپ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ.

مەجۇنى مۇنەۋۋەم

قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، قارا سۇنا ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك مېغىزى، بادام مېغىزى، كۆكنار ئۇرۇقى، گۈلى گاۋزىبانلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، 2 ھەسسە ئېرىتىلگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، مەجۇ- نات تەييارلىنىدۇ، كۈنىگە 10g دىن 3 ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرۈپ، مېڭىنى كۈچەيتىدۇ. سەپرادىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى، باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكلىرىگە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

سۇفۇپى مۇنەۋۋەم

ئۇد خام، كۈندۈر 3g دىن، كۆكنار ئۇرۇقى 30g ، قارا سۇنا ئۇرۇقى 15g ، زەپەر 1g ، ناۋات 60g . دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ. كۈنىگە 3g دىن 3 ۋاخ ئىستېمال قىلىنىدۇ. نېرۋىنى ياخشىلايدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

سۇفۇپى كەشنىزى

قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى 20g ، ئاق سەندەل، سېمىز ئوت

ئۈرۈقى، زەھرەمۇھرەچىنى، تاباشىر، گاۋزىبان گۈلى 6g دىن، ناۋات 50g . يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۈنىگە 6g دىن 3 ۋاخ ئىچىدۇ.

قان، سەپرادىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى، مالىخولىيا كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاتلىق بادام مېيى

تاتلىق بادام مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، لىگەننىڭ بىر يېنىدا قويۇپ، تۇتۇپ تۇرۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىلسە، بىر تەرىپىگە مېيى ساقىپ يىغىلىدۇ ياكى تازىلانغان جۇۋاز ئارقىلىق بادامنىڭ مېيى ئېلىنىسمۇ بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن باش ۋە چېكە قىسمىنى مايلاپ بەرسە مېڭىدىكى قۇرۇقلۇقنى يوقىتىپ، ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ، ئۇيقۇسىزلىق-نى يوقىتىدۇ.

قاپاق مېيى

خام قاپاقنى (ھۆل قاپاقنى) ئاقلاپ، گۆشى ۋە ئۇرۇقلىرى بىلەن سوقۇپ، سىقىپ ئېلىنغان سۇنىڭ 4 ھەسسىسىگە بىر ھەسسە كۈن-جۈت مېيى ئارىلاشتۇرۇپ، قاينىتىپ، سۇ قىسمى پارغا ئايلىنىپ ماي قىسمى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ. سىرتىدىن باش ۋە چېكە قىسمى مايلىنىدۇ. مېڭىنى ھۆللەشتۈرۈپ ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

رەۋغەنى مۇرەتتىپ

قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، بادام مېغ-

زى، كۆكنار ئۇرۇقى، قارا سۇنا ئۇرۇقلىرىنى تەڭ مىقداردا بىرلەشتۈ-رۈپ سوقۇپ، سىقىپ، سۈيى ئېلىنىپ، 4 ھەسسە دورا سۈيىگە بىر ھەسسە كۆنجۈت مېيى قوشۇپ، قاينىتىپ، مېيى ئېلىنىدۇ. مېڭىنى ھۆللەشتۈرۈپ، قۇرۇقلۇقنى يوقىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرى-قىنى پەسەيتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدىغان بىر قىسىم يەككە دورىلار ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى

سېرىق ھېلىلە

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەسىرى: مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، سەپرانى سۈرۈش تەسىرى-گە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: نېرۋا ئاجىزلىقى، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ تۆۋەن-لەپ كېتىشى، باش ئاغرىش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ناچارلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللارغا سېرىق ھېلىلە بىلەن مۇرابba تەييارلاپ ئىچسە بولىدۇ ياكى سېرىق ھېلىلە پوستى، بەلىلە، ئاملە، سېرىق ئوت، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۈنىگە 5g دىن 3 ۋاخ ئىچىپ بەرسە يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەفتىمۇن (سېرىق يۆگەي)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسرى: بەدەندىكى يەللەرنى تارقىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، سەۋدا، بەلغەملەرنى سۈرۈش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، مېڭىنى تازىلاش، كۆڭۈلنى خۇشال قىلىش تەسرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: سېرىق ئوت 30g، قىزىلگۈل 15g، چىلان 20g، بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ دەملەپ ئىچىپ بەرسە، سەۋرادىن بولغان باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ. 15g سېرىق ئوتنى 200ml كالا سۈتىگە چىلاپ، 30ml سىركەنجىۋىل قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، نېرۋا ئاجىزلىقى ۋە سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقى كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. سېرىق ئوت، قىزىلگۈل، ئۇستىقۇددۇس، گاۋزىبانلارنىڭ ھەر بىرىنى 20g دىن ئېلىپ، بىرلەشتۈرۈپ، قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىش، باش ئاغرىقىنى قالدۇرۇش تەسرىنى بېرىدۇ. سېرىق ئوتنى ئايرىم ياكى چىلان بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچسە مېڭە قان تومۇر قېتىش، يۈرەككە قان يېتىشمەسلىك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

بادام شېرىن (تاتلىق بادام)

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەسرى: مېڭىنىڭ ئەستە قالدۇرۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش تەسرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: 100g بادام مېغىزىنى قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ،

يۇمشىغاندا ئۇستىدىكى پوستىنى ئېلىۋېتىپ، قورۇتۇپ 300g ناۋات بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ، مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مېگە-نىڭ ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. بادام 100g ، ياڭاق مېغىزى 100g ، قورۇتۇلغان قىزىل ئۈزۈم 100g . بۇلارنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ، 20g ئاقىر قەرھانى سوقۇپ تالقان قىلىپ، 300g ئېرىتىلگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلسا نېرۋىنى كۈچەيتىدۇ. ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ. مەنىي كۆپەيتىپ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ. بادام مېيىنى ئايرىم ياكى كۆكنار مېيى بىلەن قوشۇپ چېكە قىسمىنى مايلاپ بەرسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

چىلان

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: نېرۋىنى كۈچەيتىش، تىنچلاندۇرۇش (نېرۋىغا ئارام بې-رىش) تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: چىلاننى قاينىتىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ، شەربەت تەييارلاپ بېرىلسە قان، سەپرادىن بولغان نېرۋا قوزغىلىش، مېگە، يۈرەك ئاجىزلىقى، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بىدىمىشكى، سېرىق ئوت، چىلانلارنى 20g دىن ئېلىپ، دەملەپ ئىچىلسە مېگە قان تومۇر قېتىشتىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چىلاننى يالغۇز دەملەپ ئىچسە سەپرا-دىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

گاۋزىبان

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، تەسىرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكى ئۈچۈن گاۋزىبان 15g ، قىزىلگۈل، سۇمبۇل، بىدىمىشكى، چىلان قاتارلىقلارنى 10g دىن ئېلىپ، دەملەپ ئىچىپ بەرسە ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ. نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ. گاۋزىباندا شەربەت تەييار-لاپ، كۈنىگە 50ml دىن 3 ۋاخ ئىچىپ بەرسە مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئۇنىڭ خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى دېگەن مۇرەككەپ ياسالمىسى كلىنىكىدا مېڭە، يۈرەك كېسەللىكلىرىگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئادەمگىياھ (رىنشىڭ)

تەبىئىتى: ئىسسىققا مايىل مۆتىدىل.

تەسىرى: مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىز-مەت پائالىيىتىنى ياخشىلايدۇ. بولۇپمۇ نېرۋىنىڭ تورمۇزلىنىش جەريا-نىنى كۈچەيتىدۇ. شۇڭا قوزغىلىشچانلىقى ئېشىپ كېتىش تىپلىق نېرۋا ئاجىزلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. چوڭ مېڭە پوستلىقىنى قوزغى-تىپ ئەقلىي كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئەقلىي ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ. ئۇزاق ۋاقىت ئىستېمال قىلسىمۇ ئەكس تەسىرى يوق.

ئىشلىتىلىشى: نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇنتۇغاقلىق، ئاسان چارچاش، ئۇيـ
قۇسىزلىق، جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلەپ قېلىشى ۋە ئومۇمىي
بەدەن ئاجىزلىقىغا مەخسۇس ئۆزىنى تالقان قىلىپ 3g دىن ئىچىپ
بېرىلىدۇ ياكى باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن شەربەت، مەجۇنات
تەييارلاپ ئىچىشكىمۇ بولىدۇ.

زەپەر

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: كۆڭۈلنى ئېچىش، ھېس-تۇيغۇنى كۈچەيتىش، تومۇر-
ملاردا تۇرۇپ قالغان ماددىلارنى پىشۇرۇش، تارقىتىش، تەگشەش،
ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش، جىنسىي قۇۋۋەتنى يۇقىرى
كۆتۈرۈش، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: گاۋزىبان ھىندى، لاچىندانە ھىندى، قىزىلگۈل،
زەپەرلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ، ناۋات بىلەن دەملەپ ئىچىلسە
مېڭە، يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ. زېھنى قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇپ ئەستە تۇتۇش
كۈچىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ. كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ. ئۇيقۇنى
نورماللاشتۇرىدۇ. ئۇد سەلىب، ئاقىر قەرھا، ئۇستىقۇددۇس، بىستىپايەنج
ھەر بىرىنى 20g دىن يۇمشاق سوقۇپ، زەپەرنى 2g ئېلىپ سالايە
قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، 150g ئېرىتىلگەن ھەسەل بىلەن خېمىر دورا
تەييارلاپ كۈنىگە 3 ۋاخ 6g دىن ئىستېمال قىلسا زەئىپلىشىش
خاراكتېرلىك نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇمبۇل

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: تىنچلاندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە بولۇپ، چوڭ مىڭە پوستلاق قەۋىتىنىڭ تورمۇزلىنىش جەريانىنى كۈچەيتىپ، قوزغىلىشچانلىقىنى تۆۋەنلىتىدۇ. نېرۋا خىزمىتى قالايمىقانلىشىش، قالقانبەز خىزمىتى كۈچىيىپ كېتىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك رىتىمسىزلىقى، روھى جىددىيلىك قاتارلىقلاردا سۇمبۇلدىن 15g، بادرەنجى بۇيا، قىزىلگۈل، گاۋزىبانلارنى 10g دىن ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ دەملەپ ئىچىلسە ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى. سۇمبۇلنى ناۋات بىلەن دەملەپ كۈندە كەچتە ئىچىپ بەرسە ئۇيقۇسىزلىق ۋە مەنىي تېز كېتىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى شەربەت قىلىپ ئىچىشكە ۋە باشقا نېرۋا، يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ مۇرەككەپ دورىلىرىغا قوشۇشقا بولىدۇ.

شازاندىرا

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

تەسىرى: مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى قوزغىتىپ، زېھنى قۇۋۋىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، ئۈنۈتقاقلىقنى تۈگىتىش، تىنچلاندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىدە 15g شازاندىرا سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى ئۇنى ناۋات، شېكەر بىلەن مۇۋاپىق ئۆلچەمدە

شەربەت تەييارلاپ ئىچىلسىمۇ بولىدۇ. شازاندىرا، چىلان، ئارچا مېۋە-
سىنىڭ ھەر بىرىنى 10g دىن ئېلىپ، قايناتىپ ئىچىلسە ئۇيقۇسىز-
لىق، باش ئاغرىش، ئاسان چارچاش، روھى جىددىيلىك ئەھۋاللىرىغا
مەنپەئەت قىلىدۇ.

قاپاق

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەسىرى: مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، توسال-
غۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ئىسسىقتىن بولغان باش
ئاغرىقى، تەپلەرنى پەسەيتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: سەپرا مىجەز كىشىلەرنىڭ باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىز-
لىقى ئۈچۈن خام ھۆل قاپاقنى ئېزىپ سۈيىنى باشقا قويسا ياكى
قاپاق مېيى تەييارلاپ چېكە قىسمىنى مايلاپ بەرسە بولىدۇ. ئىسسىق-
تىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى، ئاياللاردىكى خەفەقان (يۈرەك تىترەش)
ئۈچۈن پوستى قېتىشمىغان خام قاپاقنى توغراپ قاپاق ئېشى قىلىپ
ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. خام قاپاقنى ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن
ئىستېمال قىلسا قىزىتما پەسەيتىش، جىگەردىكى توسالغۇنى ئېچىش،
قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. مېيى مېڭىگە
ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، ئۇيقۇ كەلتۈرۈشكە ئىنتايىن ياخشى.

قىزىلگۈل

تەبىئىتى: قۇرۇق سوغۇق، مۆتىدىلگە مايىلراق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسرى: نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئىچىنى قاتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: نېرۋا، يۈرەك ئاجىزلىقى كېسەللىكى ئۈچۈن قىزىلگۈلنى دەملەپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىلگۈل، لاچىندانە، زەپەرلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دەملەپ ئىچسە كۆڭۈلنى ئېچىپ، روھنى كۆتۈرىدۇ، يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ. قىزىلگۈل بىلەن ماي تەييارلاپ باش، چېكە قىسمى مايلاپ بېرىلسە ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سەپرادىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى ئۈچۈن ئاغرىغان جاي مايلاپ بېرىلسە بولىدۇ. قىزىلگۈل نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ تۈرلۈك مۇرەككەپ دورىلىرىغا قوشۇلىدۇ.

كېۋەز چېچىكى

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

تەسرى: نېرۋىنى تېنچلاندۇرۇش، مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: كېۋەز چېچىكىنى قايناق سۇ بىلەن دەملەپ ئىچسە نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ. مېڭىنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى ياخشىلايدۇ. كېۋەز چېچىكىدە شەربەت تەييارلاپ، كۈنىگە 50ml دىن 3 ۋاخ ئىچىپ بەرسە مېڭە، يۈرەك ئاجىزلىقى، مالىخۇلىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىلگۈل 10g ، كېۋەز چېچىكى 30g ، فەرەنجىمىشكى 20g ، بۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ شەربەت تەييارلاپ ئىچىلسە ئۇزۇنغا سوزۇلغان روھى

ئاجىزلىق، ۋەسۋەسەچىلىك، ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكى ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. گۈلقەنت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا مېڭە، يۈرەكنى كۈچەيتىش تەسىرى تېخىمۇ ياخشى.

ھەسەل

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنىڭ ھۆللۈكىنى تۆگىتىش، پەي-نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، تىنچلاندۇرۇش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش، تېرىنى پارقىرىتىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: سوغۇقتىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى، سېزىم-ھېس تۈيغۇلارنىڭ سۇسلۇقى ئۈچۈن سېرىق ئوت 30g، ئۈستىقۇددۇس 20g ، گاۋزىبان 15g، فەرەنجىمىشكى 10g مۇۋاپىق سۇ بىلەن قايىنىتىپ سۈزۈپ، 250g ھەسەل قوشۇپ تەييارلانغان دورىنى كۈنىگە 50g دىن 3 ۋاخ ئىچىپ بەرسە ئۇنۇتقاقلىق، نېرۋا ئاجىزلىقى، مېڭە قان تومۇر قېتىش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بىر قوشۇق ھەسەلنى بىر پىيالە قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە 3 ۋاخ مۇشۇ ئۇسۇلدا ئىچىپ، بىر ئايغىچە داۋاملاشتۇرسا ئاياللاردىكى تۇخۇم نەيچىسى ئىششىقى، بالىياتقۇ ئىششىقى، نېرۋا زەئىپلىكى، ئاق خۇن كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

ئۈستىقۇددۇس

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق

تەسىرى: مېڭىنى تازىلاش، پەي، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىد-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لارنى قوزغىتىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: ئۇنۇتقاقلىق، بەدەن ئاجىزلىقى، پالەچ، لەقۋا، تىترەمە كېسەللىكلىرىگە ھەم ھەر خىل سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئۇستىقۇددۇس، سېرىق ئوت، كابىلە ھېلىلە پوستى، قىزىلگۈل، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل ھەر بىرىدىن 30g دىن ئېلىپ، شېكەر قوشۇپ شەربەت تەييارلاپ، كۈنىگە 50ml دىن 3 ۋاخ ئىچۈرۈلسە بولىدۇ. ئۇنىڭ شەربىتى ئۇستىقۇددۇس، ئىترىفىلى ئۇستىقۇددۇس قاتارلىق مۇرەككەپ دورىلىرى ئوخشاشلا يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

پىلە غوزىسى (ئەۋرىشىم)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: نېرۋا ئاجىزلىقى ۋە تۈرلۈك يۈرەك كېسەللىكلىرىگە، جىنسىي ئىقتىدارى ئاجىزلاش، ئاشقازان ۋە جىگەر مەنبەلىك ئىشتىھاسىزلىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. شەربەت تەييارلاپ ئىچۈرۈشكە بولىدۇ. خېمىرى ئەۋرىشىم، جەۋھىرى مۇپەررىھى ئەۋرىشىم قاتارلىق مۇرەككەپ دورا نۇسخىلىرىنى تەييارلاشتا ئاساسلىق دورا قىلىنىدۇ.

بادرەنجى بۇيا

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسىرى: تىنچلاندۇرۇش، مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش،

كۆز، قۇلاق، تىل، بۇرۇننىڭ سېزىملىرى ۋە سىرتقى تەسىرلەرگە بولغان سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرۇش تەسىرى بار ۋە نەپەس سىقىلىش، يۆتەل كېسەللىكلىرىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان، سۇمبۇل بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىلسە نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىش، يۈرەكنى كۈچەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. ئايرىم ھالدا شەربەت تەييارلاپ 50ml دىن 3 ۋاخ ئىچىلسە نېرۋىنى كۈچەيتىش، يۈرەك رىتىمىنى ياخشىلاش، ھاسىراشنى تۈگىتىش رولىنى ئوينايدۇ.

بىدىمىشكى

تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

تەسىرى: كۆڭۈلنى خۇشال قىلىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قىزىتما قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: ئىسسىقتىن بولغان مېڭە، يۈرەك ئاجىزلىقى، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش كېسەللىكى ئۈچۈن بىدىمىشكى 20g، چىلان 15g، سېرىق يۆگەي 10g، بۇلارنى قوشۇپ قايناق سۇ بىلەن دەملەپ ئىچىشكە بېرىلسە بولىدۇ. يۈرەك سانجىقى كېسەللىكى ئۈچۈن يۇقىرىدىكى دەملىمىنىڭ ئۈنۈمى ياخشى. ئۇندىن باشقا ئەرقى بىدىمىشكى تەييارلاپ ئىشلىتىشكىمۇ، ئايرىم دەملەپ ئىچىشكىمۇ بولىدۇ.

رەيھان

تەبىئىتى: ئىسسىققا مايىلراق مۆتىدىل.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەسرى: مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، كۆكۈلنى ئېچىش، توسالـ
غۇلارنى تۆگىتىش تەسرى بار.

ئىشلىتىلىشى: نېرۋا ئاجىزلىقى، خەفەقان كېسەللىكلىرى ئۈچۈن
رەيھان بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئىچىلسە بولىدۇ. ئۇنتۇغاقلىق، زېھنى
ئاجىزلىقى كېسەللىكى ئۈچۈن رەيھان، سېرىق ئوت، قىزىلگۈل قاتار-
لىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىچىلسە ئۈنۈمى ياخشى،
ئۇندىن باشقا شارابى رەيھان تەييارلاپ ئىچىلسىمۇ بولىدۇ.

فەرەنجەمشكى

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

تەسرى: مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، باش ئاغرىقىنى پە-
سەيتىش، يۈرەك، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش تەسرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: فەرەنجەمشكىنى ئايرىم ھالدا دەملەپ ئىچىپ بەرسە
مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئېغىزنى
خۇشبۇي قىلىدۇ. شەربەت تەييارلاپ كۈنىگە 50ml دىن 3 ۋاخ
ئىچىپ بەرسە مېڭە، يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

لىسانۇل ئەسافىر (ئەرمۇدۇن دەرىخى ئۇرۇقى)

تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش، ئاغرىق
توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: نېرۋا ئاجىزلىقى، خەفەقان ، جىنسىي ئاجىزلىق،

نەپەس سىقىلىش، بەل، بالىياتقۇ ئاغرىقى ۋە مەنىي تۇتالماسلىق كېسەللىكى ئۆچۈن يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، كۈنىگە 3 ۋاخ 4g قايىنىتىلغان سۈت بىلەن ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ. جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇشقا سۇفۇپى ھەر قېتىمدا 3g دىن يىلىتىلغان تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 3 ۋاخ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. زەپەرنى، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا نېرۋىنى كۈچەيتىش، باھنى قوزغاش تەسىرد-نى بېرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

مەسئۇل مۇھەررىرى: پەتتار مەخمۇت
كوررېكتورى: نىساگۇل ئابدۇللا

نېرۋا ئاجىزلىقىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش

تۈزگۈچى: مۇھەممەتنىياز ئابلەت ھاجى

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 66-قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)
ئۈرۈمچى تيەنپېڭ باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتىدۇ
1092 × 787 مم 1/32 فورمات 2.25 باسما تاۋاق
1999- يىل 10- ئاي -1- نەشرى 2002-يىل 7-ئاي 2-قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 3000-6050

ISBN7—5372—2174—χ/R. 274
باھاسى: 3.20 يۈەن