# شپالىق قول

3

كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى پۈتنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

شپالىق قول

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى : ئەنۋەر قاسىم

3

ISBN 978-7-5372-6456-3

ئۇيغۇر كتاب توربىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىرىگى تارقىسى
www.uyghurkitap.com

# شپالىق قول

ـــ كۆپ كۆرۈلىدىغان ئىسسىقلىق بېرىش ئېھتىياجلىق ئائىلىلەر

(3)



شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

手到病自除. 3 : 维吾尔文 / 杨奕著 ; 阿迪力·奥布力喀斯木译. — 乌鲁木齐 : 新疆人民卫生出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5372-6456-3

Ⅰ. ①手… Ⅱ. ①杨… ②阿… Ⅲ. ①反射疗法－基本知识－维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第296988号

书　　名：手到病自除.3
翻　　译：阿迪力·奥布力喀斯木
责任编辑：谢米西卡麦尔•阿布都热合曼、拜尔娜·安尼瓦尔
责任校对：早热古丽•司地克
封面设计：艾尼瓦•卡森木
制　　版：阿卜杜艾尼·阿巴斯
出　　版：新疆人民出版总社
　　新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街196号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：乌鲁木齐八家户彩印有限公司
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2015年12月第1版
印　　次：2015年12月第1次印刷
开　　本：710×1000毫米 1/16开本
印　　张：14.125
书　　号：ISBN 978-7-5372-6456-3
印　　数：1—2000
定　　价：30.00元

发行科联系电话：(0991)2823055　邮编：830001

# ئاپتوردىن

«شىپالىق قول» ناملىق يۇرۇشلۇك كىتابنىڭ 3 ـ قىسمى توغرىسىدا

بۇ يىل 8 ـ ئايدا بېيجىڭدا بالدۇرلا كۆز كەلگەنلىكىدىن بېشارەت بولدى. 2009 ـ يىلى 8 ـ ئايدا، «شىپالىق قول» ناملىق يۇرۇشلۇك كىتابنىڭ 1 ـ قىسمى رەسمىي نەشر قىلىندى، بەش ئايدىن كېيىن بۇ كىتابنىڭ 2 ـ قىسمى نەشردىن چىقتى. كۆزنى يۇمۇپ ـ ئاچقۇچە يەنە ئۇچ يىل ئۆتۈپ كەتتى، ماڭا ئوخشاش ھاياتىنىڭ 72 يىللىق مۇساپىسىنى بېسىپ بولغان، ۋاقىتنىڭ تېز ئۆتۈپ كېتىشىدىن ئانچە بەك خۇرسىنىپمۇ كەتمەيدىغان مومايغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، بۇ ئۇچ يىلدا ماڭا يەنىلا ئېيتىپ تۈگەتكۈسىز بەخت ـ تەلەي نېسىپ بولدى.

ئۇچ يىلدىن بۇيان، «شىپالىق قول» ناملىق بۇ كىتاب ئارقىلىق مەن بىلەن تونۇشقان دوستلار، ھەمكۈلار ياخشى تۇرۇۋاتامسىلەر؟

ئىلگىرى مەن «بۇ ئۆمرۈمدە قايغۇ ۋە خۇشاللىقلارنى، كىشىلىك تۇرمۇشنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلىرىنىڭ ھەممىسىنى باشتىن كەچۈرۈپ بولدۇم، بۇنىڭدىن كېيىنكى ئۆمرۈمدە ئەمدى بەزى چوڭ ئۆزگىرىشلەر ياكى چوڭ خۇشاللىق، چوڭ خاپىلىق ئىشلار بولماسلىقى مۇمكىن» دەپ قارايتتىم. ئەمما ئويلىمىغان يەردىن 70 ياشقا كىرگەن شۇ يىللىرى، مەن ئۆزۈم 30 يىل قىلغان ئىشىمنى ۋە تەجرىبىلىرىمنى كۆپچىلىككە تونۇشتۇردۇم، مۇشۇ بىر كىتابنىڭ سەۋەبى بىلەن تۇرمۇشۇمدا شۇنداق چوڭ ئۆزگىرىشلەر بولدى.

تۇنجى قېتىم نەشرىيات بىلەن ئۇچراشتىم، تۇنجى قېتىم ئۆز تەجرىبىلىرىمنىڭ كىتاب بېتىگە تىزىلغانلىقىنى كۆردۈم، تۇنجى قېتىم باشقىلارغا ئىمزا قويۇپ بەردىم ھەم تۇنجى قېتىم يولدا كېتىۋاتقىنىمدا ئوقۇرمەنلەر مېنى تونۇۋېلىپ چاقىردى... تۇرمۇشۇمدا كۆرۈلگەن بۇ يېڭىلىقلار تۇرمۇشقا بولغان مىننەتدارلىق ھېسسىياتلىرىنى يەنمۇ ئۇرغۇتتى.

دەرەخ چوڭ بولسا شامال ئاسان تېگىدىكەن، ئادەم سېمىز بولسا ئاسانلا مۇدۇرۇپ يىقىلىدىغان گەپكەن(چاقچاق)... ماڭا ئوخشاش بىر سېمىز مومايمۇ مۇشۇنداق ئىشلاردىن مۇستەسنا قالمىدىم. «شىپالىق قول» ناملىق بۇ يۇرۇشلۇك كىتابلارنى سۈندۇرغانلارمۇ ۋە ماختىغانلارمۇ بولدى، بۇ ئىشلارغا

نسبەتەن، مەن پەقەت بۇ كىتابنى تۇز كۆڭۈللۈك بىلەن يازدىم دېيەلەيمەن، ئۆمرۈمدە باشقا چوڭ نەرسىلەرنى قالدۇرالمىغان بولساممۇ، ئەمما «ۋىجدان» دېگەن بۇ سۆزنى ئەسلا يادىمدىن چىقارمىدىم، شۇڭا ھاياتلىقىمدىن ئۆكۈنمەيمەن ھەم پۇشايمان قىلمايمەن.

«شىپالىق قول» ناملىق يۇرۇشلۇك كىتابنىڭ 1 ـ ۋە 2 ـ قىسمى ئەشۇ قىلىنغاندىن كېيىن، مەن كۆپچىلىكنىڭ بەزى مەسىلىلەرنى تېزلىكتە ھەل قىلىشىغا قولايلىق يارىتىش ئۈچۈن مىكرو بىلوگنى ئاچتىم، ئېلېكترونلۇق خەت ساندۇقى ۋە تېلېفون نومۇرۇمنى ئاشكارا ئېلان قىلىپ، خېلى ئۇزاق ۋاقىتلارغىچە ئوقۇرمەنلەر بىلەن ئوچۇق ئالاقە قىلدىم، ئوقۇرمەنلەر بەس-بەستە مىكرو بىلوگىمغا سۆز قالدۇردى، ماڭا تېلېفون قىلدى، قىسقا ۋاقىت ئىچىدىلا تۇرلۈك ئۇچۇرلار يىغىلىپ كەتتى. بەزىلەر ماختاپ ئۇچۇر ئەۋەتسە، بەزىلەر كىتابتىكى مەسىلىلەرنى ئوتتۇرىغا قويۇپتۇ، بەزىلەر ئۆزىنىڭ بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندىن كېيىن كۆرۈلگەن نەتىجىلەرنى سۆزلىسە، يەنە بەزىلەر بۇ ئۇسۇلنى قوللانسىمۇ ئۇنۇمى كۆرۈلمىگەنلىكىنى ھەم ئۆزىنىڭ بۇنىڭغا بولغان گۇمانلىرىنىمۇ ئوتتۇرىغا قويۇپتۇ.

تور دەۋرىدە ئۇچۇرلارنىڭ دەل ۋاقتىدا ئەۋەتىلىدىغانلىقى ۋە ئاشكارىلىنىدىغانلىقى سەۋەبىدىن، مەندەك بىر ياشانغان مومايىنىڭ ھەر كۈنى نۇرغۇنلىغان ئۇچۇرلارنى بىر تەرەپ قىلىشىغا توغرا كەلدى. راستىنى ئېيتسام، بۇ ئىشلار مېنى بىرئاز چارچاتقان بولسىمۇ، لېكىن كۆڭلۈم خۇشال ئىدى. بۇ ئامىنىڭ ئېھتىياجىنى چۈشىنىدىغان، ئۆزۈمنىڭ تەتقىقات ۋە ئۇۋۇلاش تېخنىكامغا نىسبەتەن باشقىلارنىڭ باھاسىنى ئاڭلايدىغان ياخشى پۇرسەت بولغاچقا، بۇنى تەلەيىم ئوڭدىن كەلدى دېسەممۇ بولىدۇ، چۈنكى باشقىلارنىڭ ماڭا بەرگەن باھاسىنى تور ئارقىلىق ئاڭلاشتەك بۇ خىل ئۇسۇل ئىلگىرىكى بىمارلار بىلەن بىرمۇ-بىر ئۇچرىشىدىغان ئەنئەنىۋى ئۇسۇلدىن كۆپ ياخشى ئىدى.

ئۇچ يىلدىن بۇيان، مەن ھەر كۈنى ئېلېكترونلۇق پوچتا يوللانمىسى ئارقىلىق ئوقۇرمەنلەر بىلەن پىكىر ئالماشتۇرۇشنى داۋاملاشتۇرۇپ كەلدىم، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئەمەلىي مەشغۇلات قىلىشتىن ۋاز كەچمەي، رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كىشىلەرنىڭ بەدىنىنى تەڭشەشكە ئىزچىل ياردەم بەردىم. چۈنكى يۇرتىمگە پۇت قويمىغان رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ پېشۋاسى خاڭ شيوڭۇېن ئەپەندىنىڭ «500 جۈپ پۇتنى ئۇۋۇلاپ باقمىغان ئادەم پۇتنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنى بىلمەيدۇ، 1000 جۈپ

پۈتنى تۈتۈپ باقمىغان ئادەم دىياگنوز قويۇپ بەدەننى تەكشەش ئۇستىسى هېسابلانمايدۇ» دېگەن بۇ سۆز چوڭقۇر ئورنىغان ئىدى. مەن ھەر قېتىم باشقىلارغا بۇ سۆزنى دېگەن چېغىمدا، قىزىم ھەمىشە ماڭا: «سىز 1000 جۈپ پۈتنى، ھەتتا ئونمىڭ جۈپ پۈتنى سىيلاپ تۈتۈپ بولغانسىز» دەيدۇ. ئەمما مەن ئۇڭۇلاش خىزمىتىگە كىرىشسەم زادىلا ھارغىنلىق ھېس قىلمايمەن. خۇددى پۈت قىسمى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇڭۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىغا مەپتۇن بولۇپ قالغانىدەكلا، خالىغان شىيوڭۇېن، مېڭ جاۋيى قاتارلىق پېشقەدەم ئۇستازلارنىڭ تەجرىبىلىرىنى ئۆگىنىش ۋە ئوقۇرمەنلەر يوللىغان ئۇچۇرلارنى بىر تەرەپ قىلىش بىلەن ئالدىراش يۈردۈم، بۇ ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۇزۇكسىز تۇرده ئەملىيەتتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇزىتىپ ۋە مۇكەممەللەشتۈرۈپ، بۇنىڭدا يېڭىلىق يارىتىشقا تىرىشتىم.

«شىپالىق قول» نامىلىق بۇ يۈرۈشلۈك كىتابنىڭ 3 ـ قىسمىنى يېزىشتىن ئىلگىرى، تەھرىرلەر ماڭا بۇ كىتابنىڭ 1 ـ ۋە 2 ـ قىسىملىرىنىڭ سېتىلىش مىقدارىنىڭ بىر مىليوندىن ئېشىپ كەتكەنلىكىنى ئېيتتى، بۇنى ئاڭلاپ سەل ئالاقزەدە بولدۇم. مەن تورغا چىقىپ بۇ ئىككى قىسىم كىتاب توغرىسىدىكى باھا سۆزلىرىگە كۆز يۈگۈرتتۇم، مېنى خۇشال قىلغىنى شۇكى، بۇ كىتابنى سېتىۋالغان كىشىلەرنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكى بۇ كىتابنى ياشانغانلارغا، ئۆيىدىكىلەرگە سوۋغا قىلغانلىقىنى، بۇ كىتابنى سوۋغا قىلىش ئارقىلىق ھەقىقىي بىر ساغلاملىق سوۋغا قىلماقچى بولغانلىقىنى يېزىپتۇ. مېنى ئەپسۇسلاندۇرغان ئىش بولسا، بۇ ئىككى كىتابىم نەشر قىلىنغان بولسىمۇ، ئەمما بەزى ئوقۇرمەنلەر بۇ كىتابتىكى مەزمۇنىنىڭ ئانچە ئېنىق ئەمەسلىكىنى، ئۇڭۇلاش ماھارىتى توغرىسىدا كۆرسەتمە رەسىمىنىڭ يوقلۇقىنى ئېيتىپتۇ، بەزىلەر ماڭا: « ئەگەر كىتابقا ئۇڭۇلاش ئەمەلىي مەشغۇلات رەسىملىرىمۇ قوشۇپ بېرىلگەن بولسا تېخىمۇ قولايلىق بولغان بولاتتى» دەپ سۆز قالدۇرۇپتۇ.

ئويلاپ كۆرۈپ ئوقۇرمەنلەرنىڭ سۆزلىرىنىڭ ئاساسى بارلىقىنى ھېس قىلدىم، ئىلگىرىكى ئۇ ئىككى كىتابتا بېرىلگەن رەسىملەرنىڭ ھەممىسى سىزما رەسىم بولغاچقا، كۆرۈش تۈيغۇسى نەق مەيداندا كۆرگەندەك بولمايتتى، بەت يۈزىنىڭ چەكلىمىسى تۈپەيلىدىن ھەربىر يۈرۈش ھەرىكەتنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ ئاساسلىق قەدەم-باسقۇچنىڭ رەسىملىرى كىتابقا تاللاپ كىرگۈزۈپ، بەزى قوشۇمچە ھەرىكەتلەرنى پەقەت يېزىق ئارقىلىق ئىپادىلەشكە تىرىشتىم،

بۇنى ھەقىقەتەنمۇ ئالدىنقى ئىككى قىسىم كىتابنىڭ ئەڭ چوڭ يېتەرسىز تەرىپى ياكى ئەپسۇسلىنىدىغان ئىش دېيىشكە بولىدۇ. ئەگەر «شىپالىق قول» ناملىق يۇرۇشلۇك كىتابنىڭ ئالدىنقى 1 ـ ۋە 2 ـ قىسىملىرى ئوقۇتۇرنىڭ قوپۇلغان ئۇسۇللار ئاساسىدا ماڭا ئوخشاش رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاپ بەدەننى تەڭشەش ئۇستىسىنىڭ تەجرىبىلىرى دېيىلسە، ئۇنداقتا بۇ قېتىمقى باشقىلارنىڭ مەيدانىدا تۇرۇپ، يەنى ئۆزۈمنى ئوقۇرمەنلەرنىڭ ئورنىغا قويۇپ پىكىر يۈرگۈزۈپ، دەسلەپكى ئۆگەنگۈچىلەرگە، ئائىلىدە ساقلىق ساقلاشقا ئۆزىنى ئۆزى ئۇۋۇلاپ بەدەننى تەڭشەشكە ماس كېلىدىغان بەزى ئۇسۇللار ئۇستىدە ئىزدەندىم. ئوقۇرمەنلەرنىڭ ئېھتىياجى ۋە ئەمەلىي ئەھۋالىغا ماس كېلىدىغان بولۇشنى، رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى كېڭەيتىش ئارقىلىق تېخىمۇ كۆپلىگەن ئائىلىلەرگە ھەقىقىي مەنپەئەت يەتكۈزۈشنى مەقسەت قىلدىم.

يۇقىرىقى مەقسەتنى چىقىش قىلىپ، «شىپالىق قول» ناملىق يۇرۇشلۇك كىتابنىڭ 3 ـ قىسمىنى يېزىشتا، مەن مۇھەررىلەر بىلەن پىكىرلەشكەندىن كېيىن بۇ قىسمىنىڭ مەزمۇنى لايىھە جەھەتتە تۆۋەندىكىچە ئالاھىدىلىككە ئىگە قىلىندى: بىرىنچى، ئۇچ يىلدىن بۇيانقى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بەدەننى تەڭشەش جەھەتتىكى يېڭى تەجرىبىلىرىمگە ئاساسەن، ھازىر كۆپ كۆرۈلۈۋاتقان 80 خىل ئىككىلەمچى ساغلاملىق ئالامىتى ۋە سوزۇلما كېسەللىكلەرنى تالالاپ كىرگۈزۈپ، ئوقۇرمەنلەرنىڭ ئەمەلىي ئېھتىياجىنى ئەڭ زور دەرىجىدە قاندۇرۇشقا تىرىشىش؛ ئىككىنچى، ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بەدەننى تەڭشەش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرۇشتا ئاددىي ۋە ئونۇملۇك بولۇشنى تەكىتلەپ، بارلىق ئۇسۇللارنى تەكرار تەكشۈرۈپ سىلىشتۇرۇپ كۆرۈپ، ئالدىنقى ئىككى قىسىم كىتابنى تېخىمۇ تولۇقلاپ، بۇ كىتابنىڭ سۈپىتىنى يەنىمۇ بىر بالداق يۇقىرى كۆتۈرۈش؛ ئۈچىنچى، ئوقۇرمەنلەرنىڭ ئېھتىياجىغا ئاساسەن، باشتىن ـ ئاخىرغىچە ھەقىقىي ئادەملەرنىڭ يېتەكچىلىك قىلىۋاتقان ھالىتىنى سۈرەتكە ئېلىپ، ھەربىر يۇرۇش ئۇۋۇلاش ھەرىكىتىنىڭ قەدەم ـ باسقۇچلىرىدىكى ھەرىكەتلەرنى رەسىم ئارقىلىق ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا تەپسىلىي تونۇشتۇرۇپ، ئوقۇرمەنلەر بۇ كىتابتىكى رەسىملەرگە بىر قارىسىلا چۈشىنەلەيدىغان ھەم ئاسان ئۆگىنەلەيدىغان قىلىپ تۈزۈش؛ تۆتىنچى، بۇ قىسىمدا رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ يادرولۇق ئىدىيەسىنى تۈنجى قېتىم ئاشكارىلاش، ئاساسىي رېفلېكس رايونلىرى، كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرى ۋە

ئۆزئارا باغلىنىشلىق بولغان رېفلېكس رايونلىرىنى ماسلاشتۇرۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى چۈشەندۈرۈپ، ئۇۋۇلاش ئورنى ۋە ئۇ ئورۇنىنى ئۇۋۇلاشنىڭ سەۋەبلىرىنى ئوقۇرمەنلەرگە بىلدۈرۈش؛ بەشىنچى، مۇندەرىجىنى بىۋاسىتە كېسەللىكلەرنىڭ ئىسمى ئارقىلىق رەتكە تۇرغۇزۇپ، ئوقۇرمەنلەرنىڭ تېزلىكتە مەزمۇننى ئىزدەپ دەرھال پايدىلىنىشىغا قولايلىق يارىتىش.

مۇھەررىلەر بىلەن سۆزلىشىش ئارقىلىق يۇقىرىقىدەك پىكىر يولى مۇقىملاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، مەزكۇر كىتابنىڭ كونكرېت مەزمۇننى مۇنداق ئورۇنلاشتۇردۇم:

بىرىنچى بابتا رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ رولى، ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى، ئۇۋۇلاش ئاساسىي ماھارىتى ۋە ئۇۋۇلاش جەريانىدا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قاتارلىقلارنى ئومۇمىي جەھەتتىن تونۇشتۇرۇپ ئۆتتۈم. بۇ قىسمى بىلىملەرنى سىستېمىلىق رەتلەش جەريانى، شۇنداقلا مۇھىم بولغان تەييارلىق باسقۇچى بولۇپ، بۇ مەزمۇنلارنى ئەستايىدىل ئوقۇپ ئىگىلىسە، ئاز كۈچ بىلەن كۆپ ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ؛ ئىككىنچى بابتا پۈتۈنى ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇنقى تەييارلىق ئۇسۇللىرى ۋە پۈت قىسمىدىكى 63 رېفلېكسلىق رايونىنىڭ ئورنى، ئۇۋۇلاش ئۇنۇمى ۋە ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى قاتارلىقلار سىستېمىلىق چۈشەندۈرۈلگەن بولۇپ، بۇ ئۇسۇللاردىن پايدىلىنىپ پۈتۈنى ئۇۋۇلاشقا بولىدۇ؛ ئۈچىنچى بابتا نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى، بۇرۇن يالليۇغى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە ئىككىلەمچى ساغلاملىق ئالامەتلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەم ئۆز-ئۆزىنى تەكشەش ئۇسۇللىرى كۆرسەتمە رەسىملەر ئارقىلىق چۈشەندۈرۈلدى. نۇرغۇنلىغان تەكشەش ئۇسۇللىرى چۈشەندۈرۈلگەندىن كېيىن، بۇلارنىڭ ئارقىسىغا مەن ئۆزگىچە بولغان تەۋسىيەلىك مەزمۇنىنى قوشۇپ قويدۇم؛ ئۆتىنچى بابتا ئاساسەن يۇقىرى قان بېسىم، قاندىكى ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش، دىيابېت قاتارلىق قوزغىلىش نىسبىتى يۇقىرى بولغان سوزۇلما كېسەللىكلەرنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ داۋالاپ تەكشەش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلدى، بۇ كېسەللىكلەر بىر - ئىككى كۈندىلا پەيدا بولمىغان بولغاچقا، ئۇنى ئۆزۈل - كېسىل ساقايتىشمۇ بىر - ئىككى كۈندىلا ئىشقا ئاشمايدۇ، بۇ كېسەللىكلەرنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاشنى ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ.

كىتابنىڭ مەزمۇنىدا مۇھىم ئورۇن تۇتىدىغان رەسىملەرنى سۈرەتكە ئېلىشقا ئىككى ھەپتىدىن كۆپرەك ۋاقىت كەتتى، 2000 پارچىدىن كۆپرەك رەسىم ئىچىدىن ئەڭ ئاخىرىدا 800 پارچە رەسىم ئىنچىكىلىك بىلەن تاللاندى.

مەن كەسپىمنى 24 يىل داۋاملاشتۇردۇم. ھازىرغىچە بولغان ئىشلارنى لەپ باقسام، تىنچ ھالدا باشقىلارنىڭ پۈتىنى رېھلىبكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالىغان ۋاقىتمىدا ئۆزۈمنى ئەڭ خۇشال ھېس قىلىدىكەنمەن. مېنىڭ ئىككى قولۇم بىلەن ئۇۋۇلىشىم نەتىجىسىدە، ئاشقازان ئاغرىقى بىمارىنىڭ كېسىلى ئاستا-ئاستا ياخشىلاندى، زىققە كېسىلى بىمارى يېتىپ ئوخلىيالايدىغان بولدى ۋەھاكازالار ... بۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسى ماڭا ھەقىقەتەنمۇ بىر مۇۋەپپەقىيەت تۇيغۇسى ھېس قىلدۇردى. مەن ھەر قېتىم پۈت ئۇۋۇلاش ئوچۇن قولۇمنى ئاپارغان ۋاقىتمىدا، كۆڭلۇم شۇ ھامان تىنچلىنىدۇ، ئىككى قولۇم بىلەن كېسەلنىڭ ئورنىنى ئىزدەپ، پۈتۈن ۋۇجۇدۇم بىلەن بېرىلىپ ئۇۋۇلاپ، ئۇنىڭدىكى ئۆزگىرىشنى ھېس قىلىمەن.... ماڭا نىسبەتەن بۇ خىل كۆڭۈل تىنچلىقى ئىچىدە باشقىلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشتىن، باشقىلارغا ياردەم بېرىشتىن ئىبرىشكەن رازىمەنلىك تۇيغۇسى ۋە مۇۋەپپەقىيەت تۇيغۇسىنىڭ ئورنىنى باشقا ھېچقانداق نەرسە ئالالمايدۇ.

مەن نەچچە ئون يىللىق تەجرىبىلىرىم ئاساسىدا، ئائىلىدە ساقلىق ساقلاشقا ۋە ئۆز-ئۆزىنى تەكشەشكە ئىشلىتىلىدىغان بۇ بىر يۇرۇش ئۇسۇللارنى خۇلاسىلەپ چىقتىم، بۇ ئۇسۇللارنى تېخىمۇ كۆپ كىشىلەرگە تەۋسىيە قىلىشىڭلارنى ئۈمىد قىلىمەن. ئۆزىڭىز ۋە ئائىلىڭىزدىكىلەرگە كۆپرەك كۆڭۈل بۆلۈشىڭىزنى، شۇنداقلا ئۇلارنى پەرۋىش قىلىپ ساغلام قىلىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن. ئىشىنىمەنكى، سىزنىڭ مېھىر - مۇھەببەتلىك پەرۋىشكار قولىڭىز سىزگە پەقەت رازىمەنلىك تۇيغۇسى ۋە مۇۋەپپەقىيەت تۇيغۇسىنى ئاتا قىلىپلا قالماستىن، چوقۇم يەنە تېخىمۇ كۆپ بەخت تۇيغۇسى ئاتا قىلالايدۇ.

بۇگۈندىن باشلاپ ئائىلىڭىزدىكىلەرنىڭ پۈتىغا كۆڭۈل بۆلۈپ، ساغلاملىق ۋە مېھىر-مۇھەببەتنى يېنىڭىزدىن ئايرىماڭ. قولىڭىز شىپالىق، قەلبىڭىز مېھىر-مۇھەببەتلىك، باسقان ئىزلىرىڭىز مۇۋەپپەقىيەتلىك بولسۇن.

ياڭ يى

2012-يىلى9 - ئاينىڭ 15 - كۈنى

# مۇندەرىجە


**1. پۈت رېفلېكس رايونىدىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن تونۇشۇش** ..... 1
پۈت قىسمى رېفلېكس رايونى ــ تەن ساغلاملىقىنىڭ بارومېترى ..... 2
پۈت رېفلېكس رايونىدىكى پەللىلەر ئارقىلىق كېسەللىكلەرگە «قاراش، پۇراش، سوراش، تۇتۇش» ئۇسۇلىدا دىياگنوز قويۇش ..... 13
پۈتنى ئۇۋۇلاشنىڭ ئاساسلىق ئۇسۇلى ۋە تەرتىپى ..... 21
**2. پۈت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى** ..... 34
پۈت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇنقى قول ئوگلىرىنى بوشىتىش ئۇسۇلى ..... 35
سول پۈت بارماقلىرىدىكى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ..... 41
سول تاپان ئالدى يېرىم قىسمىنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ..... 47
سول تاپان كەينى يېرىم قىسمىنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ..... 51
سول پۈت ئىچكى يان تەرىپىنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ..... 54
سول پۈت دۆمبىسىنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ..... 60
ئوڭ پۈت ئاستى كېيىنكى يېرىم قىسمىدىكى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ... 63
**3. دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش** ..... 67
زۇكام ..... 69
قىزىتما ..... 71
باش قېيىش، كۆز تورلىشىش ..... 73
نېرۋا مەنبەلىك باش ئاغرىقى ..... 75
كۆز ئاغرىقى ..... 77
بۇرۇن يالليۇغى ..... 79
قۇلاق غۇڭۇلداش ..... 81
چىش ئاغرىش ..... 83
ئېغىز پۇراش ..... 84
يۇز پالىچى، ئۇچلۇك نېرۋا ئاغرىقى ..... 86
هېق تۇتۇپ قېلىش ..... 88
يۆتەل، زىققە كېسىلى ..... 89
يۈتقۇنچاق ـ بوغۇز يالليۇغى ..... 91

خورەك تارتىش ..... 93
سېسىق كېكىرىش ..... 95
بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش ..... 97
مۇرە ئەتراپى يالىلۇغى ..... 99
يۇرەك سېلىش ..... 101
كۆكرەك قوۋۇرغىسى چىڭقىلىپ ئاغرىش ..... 103
ئاشقازان بىئارام بولۇش ..... 104
دېمى سىقىلىش، كۆكرەك چىڭقىلىش، نەپەس راۋان بولماسلىق ..... 106
قورساق غورۇلداش ..... 108
قورساق كۆپۈش، قورساق ئاغرىش، ئىچ سۇرۇش ..... 110
قورساق سېلىش ..... 112
جىگەرنى ماي قاپلاش، جىگەر ئىسپىرتتىن - دورىدىن زەھەرلىنىش ..... 113
بەل ئاغرىش، بەل چىم بولۇش ..... 114
ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىش ..... 116
يانپاش بوغۇمى ئاغرىش ..... 117
بوۋاسىر ..... 119
قەۋزىيەت ..... 121
پات - پات سىيىش، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش، سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىش (دوۋساق ئۇنۇپرسال كېسەللىكى) ..... 122
تىز بوغۇمى يالىلۇغى ..... 124
يەللىك بوغۇم ئاغرىقى ..... 126
پاچاق ئاغرىش ..... 129
تاپان ئاغرىش ..... 131
بېرىبېرى كېسىلى(پۇت تەمرەتكىسى)، پۇت تەرلەش ..... 133
پۇت - قول مۇزلاش ..... 135
پۇت - قول تىتىرەش ..... 137
قول قولىشىش ..... 139
چاچ چۈشۈش، مايلىشىش خاراكتېرلىك چاچ چۈشۈش ..... 141
قاتتىق تەرلەش، ئوغرى تەر چىقىش ..... 143
ئۇيقۇسىزلىق ..... 145
ئىشتىهاسى تۇتۇلۇش، تاماقتىن سەسكىنىش ..... 147
هاراق چىشلىۋېلىش ..... 149
ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش ..... 151

كوللاپس (ئېغىر زەئىپلىك) ..... 153
تېرە يالليۇغى ..... 155
ھەيز قالايمىقانلىشىش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش ..... 156
سېمىزلىك ..... 158
4. سوزۇلما كېسەللىكلەرنى ئۆڭۈلاپ داۋالاش ..... 160
يۇقىرى قان بېسىم ..... 161
قاندىكى ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش ..... 164
دىيابېت كېسەللىكى ..... 166
بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكى ..... 168
قالقانبەز كېسەللىكى ..... 170
ئۆپكە كېسەللىكلىرى ..... 172
يۇرەك كېسەللىكى ..... 174
جىگەر يالليۇغى ..... 176
ئۆت يالليۇغى ..... 177
ئۆتكە تاش چۈشۈش ..... 178
ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش ..... 179
بۆرەككە تاش چۈشۈش ..... 180
بۆرەك يالليۇغى ..... 182
دوۋساق يالليۇغى ..... 183
ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى ..... 184
تۆز ئۈچەي يالليۇغى ..... 186
ئىنچىكە ئۈچەي چۈقۇقى ..... 188
مەزى بېزى يالليۇغى ..... 190
تۆخۈمدان خالتىلىق ئىششىقى ..... 191
سەكتە ..... 193
لىمفا تۈگۈنى ئىششىقى ..... 195
نېرۋا ئاجىزلىقى ..... 197
قان ئازلىق ..... 199
ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ..... 201
تۆتقاقلىق كېسەللىكى ..... 203
كىلىماكتېرىيە يىغىندى كېسەللىك ئالامىتى ..... 205
ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسەللىكى ..... 207

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بېكى تارقىسى
www.uyghurkitap.com

CHAPTER 1

# پۈت رېفلېكس رايونىدىكى پەللىلەرنى ئۇقۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن تونۇشۇش

بەدىنىمىزدە ھېسسىيات ۋە تۇيغۇلار بولىدۇ. بەدىنىمىز سىرتقى دۇنيادىن كەلگەن ھەممە نەرسىنى ھېس قىلىدۇ، شۇنداقلا سىرتقى دۇنيانىڭ ئوخشاش بولمىغان غىدىقلاشلىرىغا قارىتا ئوخشاش بولمىغان ئىنكاسلارنى قايتۇرىدۇ. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، پۈت رېفلېكس رايونىدىكى پەللىلەرنى ئۇقۇلاش پەقەتلا بىر خىل تەكشۈپ داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدىكى مېھىر ـ مۇھەببەتنى ئىپادىلەش ۋە ھېس قىلىشتىكى ئەڭ ياخشى ئۇسۇلدۇر.

www.uyghurkitap.com

## پۈت قىسمى رېفلېكس رايونى ـــ تەن ساغلاملىقنىڭ بارومېتىرى

«شىپالىق قول» ناملىق يۇرۇشلۇك كىتابنىڭ 1 ـ ۋە 2 ـ قىسمى بەشىن قىلىنغاندىن كېيىن، نۇرغۇن دوستلار تۇرلۇك ئۇسۇللار ئارقىلىق مەن بىلەن ئالاقىلىشىپ، مەندىن مەسلىھەت سورىدى، مەن بىلەن پىكىر ئالماشتۇردى ياكى گۇمانلىرىنى ئوتتۇرىغا قويدى، مەن ھەممىسىگە سەۋرچانلىق بىلەن بىر ـ بىرلەپ جاۋاب بەردىم. ئەمما دائىم دېگۈدەك بەزى ئامالسىز قالدىغان ئەھۋاللارغىمۇ يولۇقتۇم. مەسىلەن: مەن تۆۋەندىكىدەك ئېلېكترونلۇق پوچتا يوللانما خېتىنى تاپشۇرۇپ ئالدىم:

«ياك مۇئەللىم، مومام راك كېسىلى بولۇپ قالدى، جىگەر راكىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچى ئىكەن، سىزنىڭچە قانداق قىلساق مومامنى قۇتقۇزۇپ قالالايمىز؟»

بۇ پوچتا يوللانمىسىنى تاپشۇرۇپ ئالغاندىن كېيىن تۇرلۇك خىياللار كۆڭلۈمدىن كەچتى، خېتىدىن قارىغاندا بۇ بالا تولىمۇ ۋاپادار ئىدى، ئەمما راكىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىغا بېرىپ قالغان كېسەلنىڭ «سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش»كە ئامال يوق بولۇپ، رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشمۇ بۇ كېسەلگە شىپا بولمايتتى. مەن بۇنىڭغا ئامال قىلالمايدىغان بولغاچقا ناھايىتى ئەپسۇسلاندىم. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭغا مۇنداق جاۋاب يازدىم:

«مومىڭىز قالغان ئۆمرىنى خۇشال ـ خۇرام ئۆتكۈزسۇن»

ئويلىمىغان يەردىن ئىككىنچى كۈنى ئۇنىڭ ئەۋەتكەن پوچتا يوللانمىسىنى تاپشۇرۇپ ئالدىم، ئۇ ناھايىتى ئاچچىقلانغان ھالدا ماڭا: «مومامنىمۇ قۇتقۇزالمىسىڭىز سىز ئۇۋۇلاش ئۇستىسى دېگەن نامغا قانداقمۇ مۇناسىپ كېلىسىز؟» دېگەن سوئالنى قويۇپتۇ.

بۇ سوئالغا مەن سوغۇققانلىق بىلەن: «مەن ئۇۋۇلاش ئۇستىسى ئەمەس، مېنىڭ باشقىلارنى داۋالاپ قۇتقۇزۇش نىيىتىم بولسىمۇ، ئەمما مەن ئادەمنى مەڭگۈ ھايات تۇرغۇزالمايمەن، مېنىڭ قىلالايدىغىنىم پەقەت كۆپچىلىككە ئالدىنى ئېلىش ۋە ساقلىقنى ساقلاش ئۇسۇللىرىنى كۆپرەك ئۆگىتىپ، راك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنى تۆۋەنلىتىشتىن ئىبارەت. ساقايماس ئېغىر كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنى ئۆلۈم گىردابىدىن قۇتۇلدۇرۇش

راستلا قولۇمدىن كەلمەيدۇ. قەدىمدىن تارتىپ ھېچقانداق بىر تەببىي داۋالاش ئۇسۇلى ھەممىلا كېسەلنى داۋالىيالمغان ئەمەس، رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىمۇ بۇنىڭدىن مۇستەسنا ئەمەس، ئەمما بۇ ئۇسۇل باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى ئورنىنى باسالمايدىغان ئەۋزەللىككە ئىگە» دەپ جاۋاب بەردىم.

**رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئەۋزەللىكى: كېسەللىكلەرنى ئالدىن توغرا مۆلچەرلەپ، بەدەننىڭ ئۆزلۈكىدىن ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.**

بىرىدە: «سۇ كەلگۈچە توغان سال» دەيدىغان بىر ماقال بار، بۇ سۆز جۈڭگولۇقلارنىڭ ئاپەتنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى يۇكسەك ئەقىل - پاراسىتىنى نامايان قىلغان، ھالبۇكى، رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى دەل مۇشۇ يۇكسەك ئەقىل - پاراسەتكە تولغان جۈڭگوچە ساقلىقنى ساقلاش ئۇسۇلىنى نامايان قىلغان. ئۇنىڭ يادرولۇق قىممىتى ئۆزىنىڭ كېسىلىنى ئۆزى مۆلچەرلەش، ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاپ تەڭشەشتىن ئىبارەت. مېنىڭ رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى ئوستىدە ئۇزاق مۇددەت ئىزدىنىپ، ئۇنى نۇرغۇن كىشىلەرگە كېڭەيتىشمىنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ئۆزىدىكى كېسەللىكلەرنى دەل ۋاقتىدا، توغرا مۆلچەرلىگىلى ۋە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، بۇ ئۇسۇلغا ھازىرقى دەۋردىكى كىشىلەر جىددىي ئېھتىياجلىق.

ھازىر ئەتراپىمىزدىكى نۇرغۇن كىشىلەر كېسەلگە گىرىپتار بولغاندىن كېيىن سالامەتلىكىنى تەكشۈرتىدۇ، تەكشۈرۈش نەتىجىسى چىققاندىن كېيىن ئاندىن ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىگە كۆڭۈل بۆلۈشكە باشلايدۇ، بۇ چاغدا كېسەل ئېغىرلاشقان ياكى ئاخىرقى باسقۇچقا بېرىپ قالغان بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئادەم بەدىنىدە روشەن كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلۈپ، تېببىي تەكشۈرۈش ئۇسكۇنىلىرى ئارقىلىق تەكشۈرۈپ چىققان چاغدا، كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلاشقانلار ئاز دېگەندە 70% كە يېتىدۇ. بۇ چاغدا دورا يەپ، ئوكۇل ئاستۇرغاندا، پەقەت قوي يىتكەندىن كېيىن قوتانىنى رېمونت قىلغاندەك ئىش بولىدۇ، بۇ چاغدا دورا - ئوكۇل بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ جىگەر، بۆرەكنى زەخىملەندۈرۈشىنى دېمەي تۇرايلى، ئەڭ قورقۇنچلۇقى داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى ئۆتۈپ كېتىپ، كېسەللىك تەرەققىي قىلىپ ئېغىرلايدۇ، خۇددى بايا سۆزلەپ ئۆتكەن

www.uyghurkitap.com

هېلىقى پوچتا يوللانمىسىدا دېيىلگەن مومايىنىڭ ئەھۋالىدەك قۇتقۇزغىلى بولمايدىغان دەرىجىگە بېرىپ قالىدۇ.

پۈت قىسمىدىكى رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق بۇنداق ئەھۋال يۈز بېرىشتىن تامامەن ساقلانغىلى بولىدۇ. چۈنكى بېسىلىدىغان كېسەللىك ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، بۇ ئۆزگىرىش ئەمدىلا 10% كە يەتكەندە، يەنى ئادەم بەدىنىدە ھېچقانداق ئىنكاس كۆرۈلمىگەن چاغدىلا، بىز پۈتتىكى رېفلېكس رايونلىرىدىن بەزى ئالامەتلەرنى بالدۇر بايقىيالايمىز. نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى بالدۇر بايقىغاندىن كېيىن، دەل ۋاقتىدا رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارساق، بۇ كېسەللىكلەر ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ.



ئەگەر بىز پۈتىمىزنى تەپسىلىي زەن سالمىغان بولساق، پۈتنىڭ ئاستى قىسمىدىكى رېفلېكسلىق رايونلارنىڭ بىر ئادەمنىڭ كىچىكلىتىلگەن شەكلىگە ئوخشايدىغانلىقىنى ھېس قىلالمىغان بولىمىز.

2006 ـ يىلى، بىر قېتىملىق تاسادىپىي پۈرسەتتە مەن ئىككى پۇتۇمدىكى بۆرەك رېفلېكس رايونىدا جىگەر رەڭلىك داغلارنىڭ پەيدا بولغانلىقىنى بايقاپ قالدىم، بۇ داغ قارىماققا تېرىنى تاماكا بىلەن كۆيدۈرگەندە قېپقالغان ئىزغا ئوخشايتتى، تۈتۈپ باقسام بىر نەچچە قاتتىق مونەك قولۇمغا ئۇرۇندى. ئۇزاق مۇددەتلىك تەڭشەپ داۋالاش تەجرىبەمگە ئاساسەن، مەن ئۆزۈمنى مەلۇم خىل بۆرەك كېسىلىگە، ھەتتا بۆرەك راكىغا گىرىپتار بولغان ئوخشايمەن دەپ ئويلىدىم.

بۇ ھادىسىنى بايقىغاندىن كېيىن، مەن ھەر كۈنى ئۇۋۇلاش تايىقى بىلەن تاـ پىنىمدىكى بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بەردىم. سەككىز كۈن داۋاملاشـ تۇرغاندىن كېيىن ھېلىقى جىگەر رەڭلىك داغلار ئاستا ـ ئاستا يوقىلىپ كەتـ تى، سالامەتلىكىمدىمۇ باشقا نورمالسىزلىق كۆرۈلمىدى. شۇنداق دېيىشكە بوـ لىدۇكى، مەن تاپىنىمدىكى جىگەر رەڭلىك داغلارنى بالدۇر بايقىغان بولغاچقا، ھازىرغىچە ساغلام ياشىيالىدىم. بەدەنده روشەن ھالدا نورمالسىزلىق كۆرۈلۈپ، سۈيدۈكته زور مىقداردا قىزىل قان ھۈجەيرىسى پەيدا بولغاندا دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتسە ئاندىن بۆرەكته مەسىلە بارلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ، ئەمما بۇ چاغدا بەدەننىڭ فۇنكسىيەسى ناھايىتى زور زىيانغا ئۇچرايدىغانلىقتىن، سالاـ مەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ناھايىتى ئۇزاق ۋاقىت كېتىدۇ.

## پۇت قىسمىدىكى رېفلېكس رايونلىرى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاشتىكى ئالدىن تاللاش بولالايدۇ

بەدىنىمىزدىكى نۇرغۇن ئورۇنلارغا ئىچكى ئەزالارغا ماس كېلىدىغان رېفلېكس رايونلىرى تارقالغان بولىدۇ، بۇ رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەممىسىگە ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانساق بولىدۇ، ئەمما ئۆز ـ ئۆزىنى تەڭشەپ داۋالاشنىڭ قولايلىقلىقى ۋە ئۇنۇملۇكلۇكى نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، شۇبھىسىزكى، پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى بىزنىڭ ئالدىن تاللىشىمىز بولالايدۇ.

نېمە ئۈچۈن بۇنداق دەيمىز؟

ئالدى بىلەن قول قىسمىدىكى رېفلېكس رايونىنى ئېلىپ ئېيتساق، ئوخشاش بولمىغان خىزمەت بىلەن شۇغۇللىنىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىككى قولىدا ئوخشاش بولمىغان ئالامەتلەر بولىدۇ، مەسىلەن: سىز دوختۇر

بولسىڭىز، ئىككى قولىڭىز ئادەتتە ناھايىتى يۇمشاق بولىدۇ، ئەگەر سىز ياغاچچى بولسىڭىز، قوللىرىڭىز ناھايىتى يىرىك بولىدۇ. يەنى ئادەمنىڭ قولى ناھايىتى ئاسانلا تاشقى شارائىتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ، شۇڭلاشقا قولىغا قاراپ بەدىنىنىڭ ساغلاملىق ئەھۋالىغا توغرا ھۆكۈم قىلىش مۇمكىن بولمايدۇ.

قۇلاق قىسمى ۋە كۆز قىسمىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئېلىپ ئېيتساق، گەرچە بۇلار ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى بايقىغىلى ۋە تەڭشىگىلى بولسىمۇ، ئەمما مەزكۇر رايوننىڭ دائىرىسى بەك كىچىك بولغاچقا، بۇ ئۇسۇلنى ئىگىلەش ۋە ئىشلىتىش تەسرەك بولىدۇ.

دۇمبە قىسمى رېفلېكس رايونى گەرچە يۇقىرىدا دېگەندەك ئىككى خىل پېتەرسىزلىكتىن مۇستەسنا بولسىمۇ، ئەمما ئورۇننىڭ چەكلىمىسى تۇپەيلىدىن كۆزىتىش ۋە مەشغۇلات قىلىشتا باشقىلارغا تايىنىشقا توغرا كېلىدۇ.

ۋاھالەنكى، پۈت بولسا ئادەم بەدىنى ئىچىدىكى يەرگە ئەڭ يېقىن تۇرىدىغان ئەزا بولۇپ، يەر مەركىزىنىڭ تارتىش كۈچىنىڭ تەسىرىدە، ئادەم بەدىنى مېتابولىزم جەريانىدا قويۇپ بەرگەن ماددىلارنىڭ ھەممىسى ئىككى پۈتنىڭ ئاستىغا يىغىلىدۇ. ئۇزاق ۋاقىت يىغىلىپ قالغان ماددىلار يەللىك ئىششىق، ھۇررەك، ئۇششاق مونەك، قاتتىق دانچە قاتارلىق مۇسبەتلىك ماددىلارنى پەيدا قىلىپ، شۇ سەۋەبتىن پۈتۈن بەدەننىڭ قان ئايلىنىشى راۋان بولماي بىئارام‌لىق كۆرۈلىدۇ. بەدىنىمىز سەللا بىئارام بولغاندا، ئاۋۋال بەلگە بېرىدىغىنى دەل بىزنىڭ بىر جۈپ پۈتىمىزدۇر. پۈتنىڭ رەڭگى ۋە شەكلىنى كۆزىتىش، پۈتنى تۇتقاندىكى ئەھۋالنى ھېس قىلىش ئارقىلىق، نۆۋەتتىكى سالامەتلىك ئەھۋالنى ۋاقتىدا چۈشەنگىلى ھەمدە ئۇنۇملۇك تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.



پۈت پۈتۈن بەدەنىنىڭ ئىغىرلىقىنى كۆتۈرىدۇ، ئۇ تاشقى شارائىتنىڭ تەسىرىگە بىر قەدەر ئاز ئۇچرايدىغان بولغاچقا، بىر ئادەمنىڭ ساغلاملىق ئەھۋالىنى بىرقەدەر توغرا ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرەلەيدۇ.

رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى بىرقەدەر كۆچلۈك نىشان خاراكتېرىگە ئىگە. بىز بەدىنىمىزنىڭ مەلۇم بىر رېفلېكس رايونىنى غىدىقلىغاندا، بۇ خىل غىدىقلاش نېرۋىلارنىڭ رېفلېكسلىق رولى ئارقىلىق، ئاشۇ رېفلېكسلىق پەللىگە ماس كېلىدىغان ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەپ، شۇ ئارقىلىق ساقلىق ساقلاش ۋە تەڭشەش ئۇنۇمىنى ئىشقا ئاشۇرىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە، مەلۇم بىر رېفلېكسلىق پەللە رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا ئاغرىق سېزىمىنى ھېس قىلساق، بولۇپمۇ دانچە، ھۇررەك ياكى باشقا غەيرىي نەرسىلەر قولغا ئۇرۇنسا، بۇ شۇ پەللىگە ماس كېلىدىغان ئىچكى ئەزادا مەسىلە كۆرۈلگەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. بۇ چاغدا رېفلېكس رايونىدىكى پەللىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق يوشۇرۇن ئاپەتنى تۈگەتكىلى بولىدۇ، ئەگەر كېسەللىك بىر قەدەر ئېغىر بولسا، باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنىمۇ بىرلەشتۈرۈپ، ئۇنۇمۇرسال داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ.

كۆپچىلىككە ئەسكەرتىپ قويۇشقا تېگىشلىك بىر نۇقتا شۇكى، پۈت قىسمىنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى گەرچە ياخشى بولسىمۇ، ئەمما بۇ ئۇسۇل ھەممىلا كېسەلگە ماس كەلمەيدۇ، مەسىلەن: يۇرەك زەئىپلىشىش، بۆرەك ئاجىزلاش، جىگەر توقۇلمىلىرى نېكروزلىنىش، ئۆپكە گازلىق ئىشىقى، راك كېسىلىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ماس كەلمەيدۇ. ئەگەر رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا، ئەكسىچە قانىنىڭ ئايلىنىشى تېزلىشىپ، بۇ خىل كېسەللىكلەر ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ ( پۈت قىسمىنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كەلمەيدىغان كونكرېت كېسەللىكلەر توغرىسىدا مەزكۇر كىتابنىڭ 32 ـ بېتىگە قارالسۇن). ئەمما پۈت قىسمىنى نەچچە ئون مىنۇت ئۇۋۇلىغاندا، كىشىلەرنىڭ ئاغرىق ئازابىنى ۋاقتىنچە يېنىكلىتىشىگە يارىدەم بەرگىلى بولىدۇ، بۇنىڭدا كېسەل ۋە ئاجىز بەدەن بىردەم بولسىمۇ بوشىشىپ ئارام تېپىپ قالىدۇ، بۇنى كېسەلگە جان ئۈزۈشتىن بۇرۇن قىلىنغان غەمخورلۇق دېسەكمۇ بولىدۇ. ئەمما بۇنداق ئەھۋالدا، مەخسۇس كەسىپىي ئۇۋۇلاش خادىملىرىنىڭ مەشغۇلات قىلىشى تەۋسىيە قىلىنىدۇ، ئۆزى خالىغانچە مەشغۇلات قىلىشتىن قاتتىق ساقلىنىش زۆرۈر.

يۇقىرىدا بىرمۇنچە مەزمۇنلارنى سۆزلەپ ئۆتتۇق، ئۇنداقتا رېفلېكس رايونلىرى زادى كونكرېت قانداق جايلاشقان؟ پۈت قىسمىنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ كونكرېت ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرۇشتىن بۇرۇن، بىز ئالدى بىلەن پۈت قىسمى رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ئورنى بىلەن تونۇشۇپ چىقايلى.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىرىنچى تارقىتىش ئورنى
www.uyghurkitap.com

## پۇت رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ئورنى

پۇت بارماقلىرى ـــ ئادەم بەدىنىنىڭ باش قىسمىغا ماس كېلىدۇ.

پۇتنىڭ ئالدى قىسمى ـــ ئادەم بەدىنىنىڭ كۆكرەك قىسمى (يۈرەك ئۆپكە) غا ماس كېلىدۇ.

---

پۇتنىڭ ئوتتۇرا قىسمى ـــ ئادەم بەدىنىنىڭ قورساق قىسمى(ئاشقازان، تال، بۆرەك، جىگەر، ئۆيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي، چوڭ ئۇچەي، ئىنچىكە ئۇچەي) غا ماس كېلىدۇ.

---

ئۆكچە ـــ ئادەم بەدىنىنىڭ كۆپىيىش ئەزالىرى (بالىياتقۇ، تۇخۇمدان، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان)، سۈيدۈك يولى، جىنسىي يول، مەقئەت قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

---

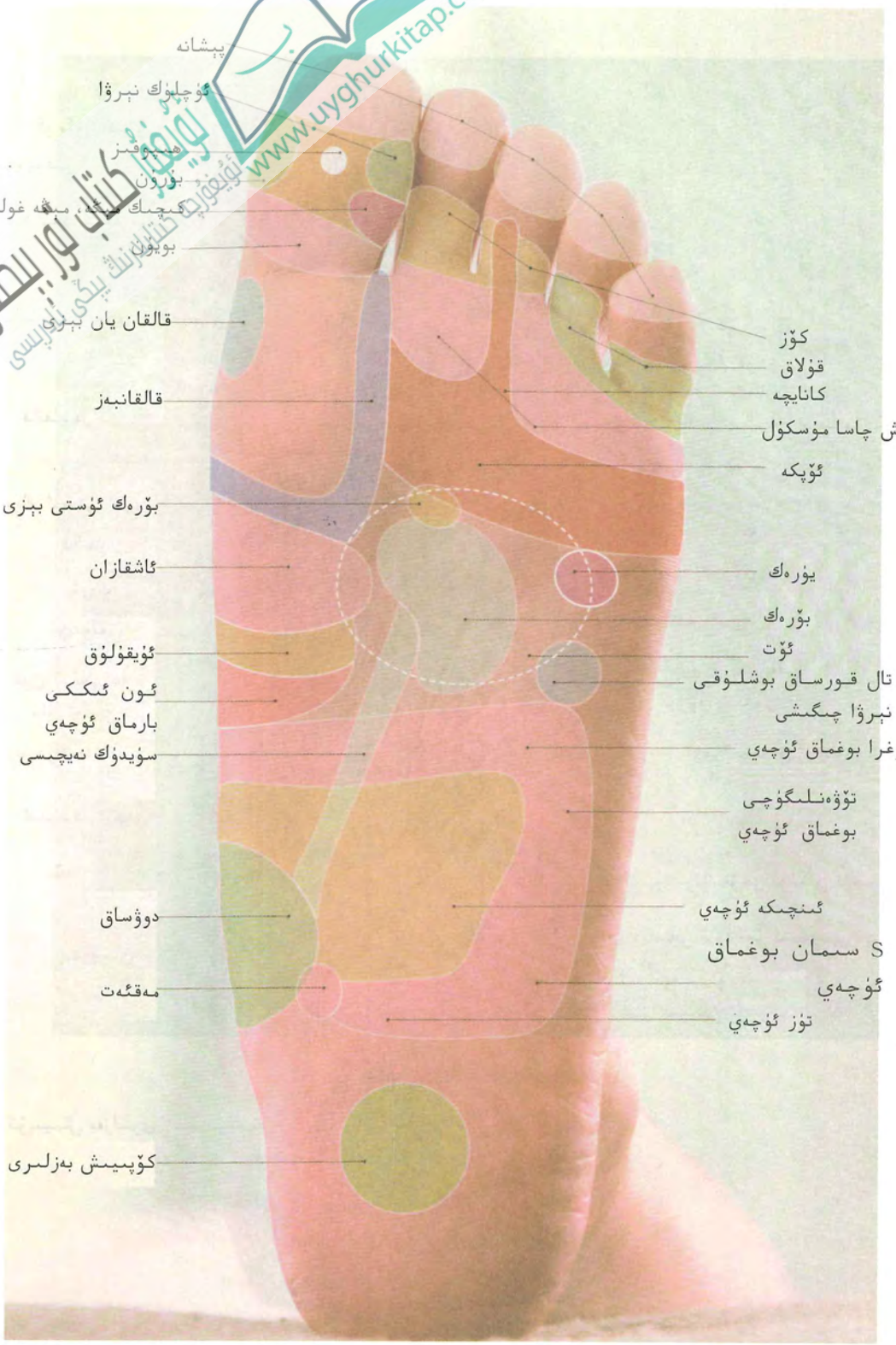
پۇتنىڭ ئىچكى يان تەرىپى، تاپان يايى ـــ ئادەم بەدىنىدىكى ئومۇرتقا تۇۋرۇكى (بويۇن ئومۇرتقىسى، كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، قۇيرۇق سۆڭىكى، توققۇزكۆز سۆڭىكى)، دوۋساق، بالىياتقۇ، مەزى بېزى، تۇز ئۇچەي، مەقئەت قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

---

پۇتنىڭ تاشقى يان تەرىپى ـــ ئادەم بەدىنىنىڭ مۈرە، جەينەك، تىز قاتارلىق بوغۇملىرى، تۇخۇمدان ياكى ئۇرۇقدان، تۆۋەنكى قورساق قىسمى قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

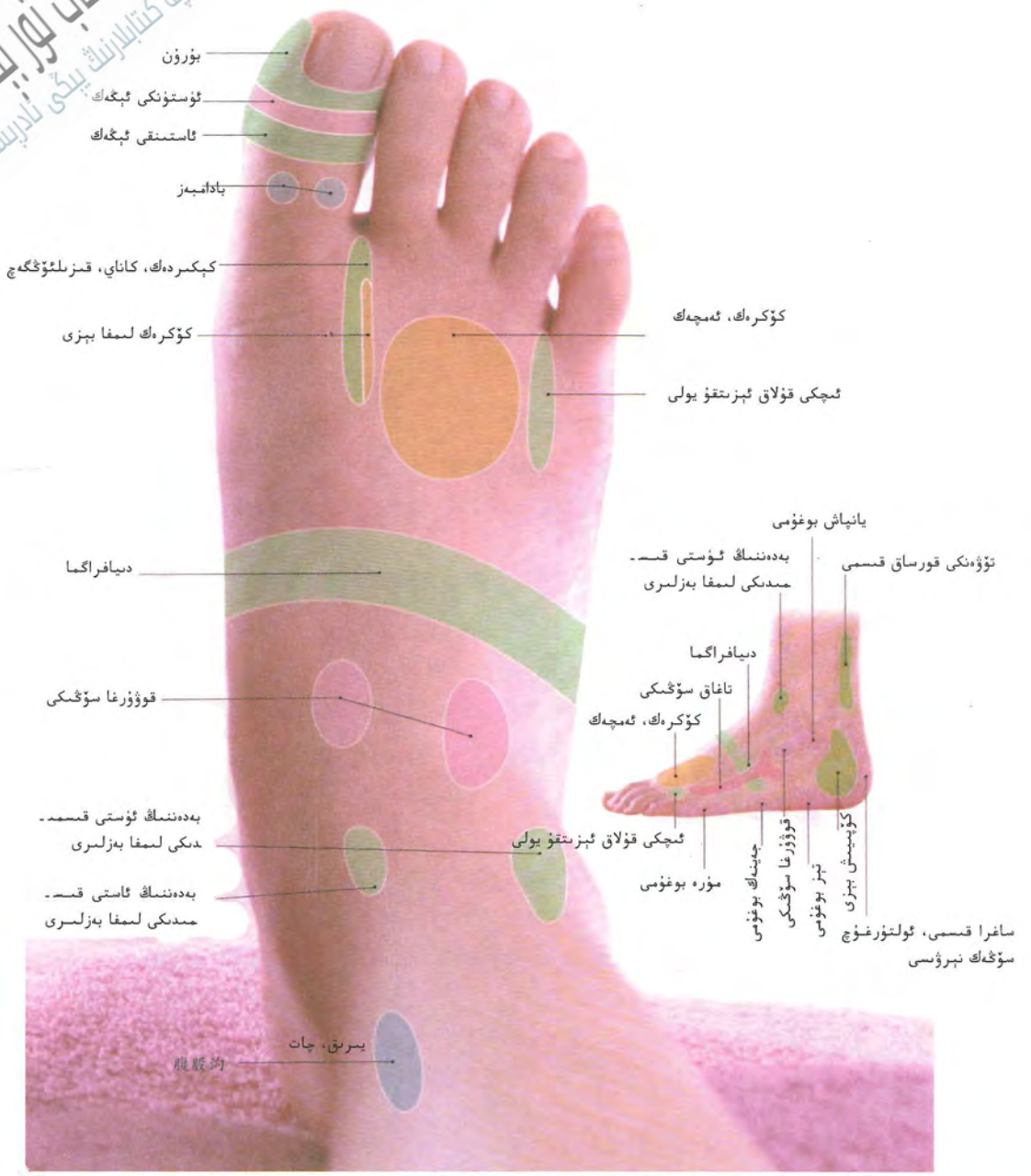

پېشانە
ئۈچلۈك نېرۋا
ھىپوفىز
بۇرۇن
مىڭىك مېڭە مېڭە غولى
بويۇن
قالقان يان بېزى
كۆز
قۇلاق
كانايچە
قىيپاش چاسا مۇسكۇل
قالقانبەز
بۆرەك ئۈستى بېزى
ئاشقازان
ئۆپكە
جىگەر
بۆرەك
ئۆت
ئۈيقۇلۇق
قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى
ئون ئىككى بار-ماق ئۈچەي
توغرا بوغماق ئۈچەي
سۈيدۈك نەيچىسى
ئىنچىكە ئۈچەي
يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۈچەي
يانباش - قارىغۇ ئۈچەي پۈرمىسى
دوۋساق
سوقۇر ئۈچەي - سازاڭسىمان ئۆسۈكچە
كۆپىيىش بەزلىرى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىكمە تورىدىن ئورۇن




بۇرۇن
ئۇستۇنكى ئېڭەك
ئاستىنقى ئېڭەك
بادامسىمان
كېكىردەك، كانايى، قىزىلئۆڭگەچ
كۆكرەك لىمفا بېزى
كۆكرەك، ئەمچەك
ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى
تۈز ئۆچەي، مەقئەت
يانپاش بوغۇمى
يىرىق، چات
بەدەننىڭ ئاستى قىسمىدىكى لىمفا
قوۋۇرغا سۆڭكى
بەل ئومۇرتقىسى
دىيافراگما
كۆكرەك ئومۇرتقىسى
قالقان يان بېزى
بويۇن ئومۇرتقىسى
بۇرۇن
توقۇز كۆز سۆڭكى
سۆيدۈك يولى، جىنسىي يول
دوڭساق
قۇيرۇق سۆڭكى
مەزى بېزى، بالىياتقۇ
ساغرا قىسمى، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى
دىيافراگما
قوۋۇرغا سۆڭكى
بەدەننىڭ ئۈستى قىسمىدىكى لىمفا بەزلىرى
بەدەننىڭ ئاستى قىسمىدىكى لىمفا بەزلىرى
يىرىق، چات

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بېكى تاللىسى
www.uyghurkitap.com



## پۈت رېفلېكس رايونىدىكى پەللەر ئارقىلىق كېسەللىكلەرگە «قاراش، پۇراش، سوراش، تۇتۇش» ئۇسۇلىدا دىياگنوز قويۇش

بىزدە ئادەتتە چۈشكۈرىدىغان ۋە بۇرنىمىزدىن سۇ ئاقىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلۈشكە باشلىسا، ئۆزىمىزنىڭ شامال تېگىپ زۇكام بولۇپ قالغانلىقىمىزنى ھېس قىلىمىز. بۇ چاغدا تەجرىبىلىك ئادەملەر دەرھال قىزىق زەنجىۋىل سۈيىگە پۇتىنى چىلايدۇ، بۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى سوغۇق چىقىپ كېتىپ، ساقىيىزلىق ئوڭۇشلۇپ كېتىدۇ. پۇت قىسمىنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈپ كۆرۈش ۋە داۋالاپ تەڭشەش يولىمۇ مۇشۇنىڭغا ئوخشاش بولىدۇ. كېسەللىكنىڭ پۇت قىسمىدا ئىپادىلەنگەن كېسەللىك ئالامەتلىرىنى بىخ ھالىتىدە ئېنىقلاش ئۈچۈن، پۇت قىسمى رېفلېكسلىق رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ قاراش، پۇراش، سوراش، تۇتۇشتىن ئىبارەت دىياگنوز قويۇش تېخنىكىسىنى ئىگىلەشكە توغرا كېلىدۇ.

قاراش ــ بۇ پۇت قىسمىنىڭ تاشقى شەكلى ۋە رەڭگىنى كۆزىتىشىنى كۆرسىتىدۇ.

پۇراش ــ بۇ بىمارنىڭ ئېغىزى، بەدىنىنى پۇراپ كۆرۈشنى كۆرسىتىدۇ.

سوراش ــ بىماردىن كېسەللىك تارىخى، ئىرسىيەت تارىخىنى سوراشنى كۆرسىتىدۇ.

تۇتۇش ــ قول ئارقىلىق بىمارنىڭ پۇت قىسمىنى تۇتۇپ كۆرۈپ، قولنىڭ تېگىش سېزىمى ئارقىلىق سالامەتلىك ئەھۋالىغا ھۆكۈم قىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

تۇۋەندە، مەن قاراش، پۇراش، سوراش، تۇتۇش قاتارلىق تۆت جەھەتتىن ئۆزۈمنىڭ پۇت قىسمىنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاشتىكى تەجرىبە ۋە تەسىراتلىرىمنى كۆپچىلىككە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمەن.

**قاراش ــ پۇت قىسمىدىكى ئالتە چوڭ نورمالسىز ئەھۋال ۋە پۇت بارمىقى، تىرناق قاتارلىقلارغا قاراپ ئۆزىدىكى كېسەللىككە ھۆكۈم قىلىش**

بىر قېتىم تېلېۋىزىيە ئىستانسىسىغا بېرىپ پىروگراممىا ئىشلەشكە قاتناشتىم، پىروگراممىا باشلىنىشتىن بۇرۇن رىياسەتچى ئەمدىلا يېنىمدا ئولتۇرۇشىغا مەن ئۇنىڭدىن: «پۇتىڭىز قايرىلىپ كېتىپتىكەن ــ دە، قايرىلىپ كەت-

كىلى تەخمىنەن بىر ھەر ئاي بويىتۇ، تېخى تولۇق كۆكشالماپتۇ» دېدىم. رىياسەتچى ناھايىتى ئەجەبلەنگەن ھالدا مەندىن: «سىز قانداق بىلدىڭىز» دەپ سورىدى. مەن ئۇنىڭغا: «پۇتىڭىزدىكى ئىششىقتىن بىلدىم» دېدىم. ئۇنىڭ سول پۇتى قايىلىپ كەتكەن بولغاچقا، مەن سول تەرەپتىكى كېسەلنى ئوڭ تەرەپتىن ئۇياش ئۇياشلىنى قوللىنىپ، ئۇنىڭ ئوڭ پۇتىنىڭ مۇناسىۋەتلىك يەرلىرىنى ئۇۋۇلاپ قويدۇم، بىردەمدىن كېيىن پۇتىدىكى ئىششىق ئازراق ياندى. ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇن ئۇ يەرگە ناھايىتى ئاۋايلاپ دەسسەپ ماڭغان ئىدى، ئەمما ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن ،ئۇ يەرگە خاتىرجەم دەسسەپلا قالماستىن، يەنە كۆچەپ دەسسەپ سىناپ كۆردى، پۇتى ئىلگىرىكىدەك ئاغرىمىغاندىن كېيىن ھەيران قالغان ھالدا: «بۇنداق تېز ئۇنۇمى كۆرۈلىدىغانلىقىنى ئويلاپمۇ باقماپتىكەنمەن» دېدى.

قاراپ دىياگنوز قويۇشتا كۆپ يىل تەجرىبە توپلاشقا توغرا كېلىدۇ، شۇڭا ھەممىلا ئادەم قاراپلا تېز ۋە توغرا دىياگنوز قويالمايدۇ. تۆۋەندە «پۇت قىسمىدا دائىم كۆرۈلىدىغان ئالتە چوڭ نورمالسىزلىق» ۋە «پۇت بارمىقى ۋە پۇت تىرنىقىغا ئاساسەن كېسەللىكنى كۆزىتىپ تەكشۈرۈش جەدۋىلى» كۆپچىلىكنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن بېرىلدى. بۇ جەدۋەلدە پۇت قىسمىدا دائىم كۆرۈلىدىغان نورمالسىزلىقلار ۋە شۇنىڭغا مۇناسىپ بولغان بەدەندىكى ئوخشىمىغان كېسەللىكلەر چۈشەندۈرۈلدى. ئائىلىدە ساقلىق ساقلاش ۋە كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش جەھەتتە، بۇ ئۇسۇللارنى ئىگىلەش بىرقەدەر ئاسان، سىز يېڭىدىن ئۆگەنگۈچى بولغان تەقدىردىمۇ بۇنىڭدىن پايدىلىنىپ كېسەلگە ھۆكۈم قىلالايسىز.

## پۇتتىكى ئالتە چوڭ نورمالسىز ئەھۋال

| | |
|---|---|
| ئىششىق، سۇلۇق ئىششىق | پېنىك دەرىجىدىكى ئىششىق پۇت قىسمىدا قان ئايلىنىشىنىڭ راۋان ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ، ئېغىر بولغاندا كۆپىنچە يالۇغ، قىزىش بولىدۇ. ئەگەر پۇتىنىڭ ئوشۇقى ئىششىغان بولسا، بۇ لىمفا يالۇغى، بۆرەك يالۇغى، يانباش بوغۇمى يالۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ؛ پۇت بارمىقى ئىششىسا، بۇ شېكەر مېتابولىزمىنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ؛ پۇتىنىڭ باش بارمىقى كۆپچىگەن ۋە رەڭگى قىزغۇچ بولۇپ، قالغان تۆت بارماقتا ئاقارغان سۇلۇق ئىششىق بولسا، بۇ يۈرەك قان بېسىم ياكى قاندىكى ماي ئېشىپ كېتىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش مۇمكىنچىلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. |
| سىزىقچىلار | پۇتىنىڭ ئاستى تېرىسىدا توغرا سىزىق، تىك سىزىق، يانتۇ سىزىقلار پەيدا بولسا، ھەمدە قولىنىڭ ئالىقىنىدا تىك سىزىق پەيدا بولغان بولسا، بۇ دىيابېت كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش مۇمكىنچىلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. |

| | |
|---|---|
| تېرە يېرىك بولۇش | پۈت بارماقلىرىنىڭ تېرىسى بىرقەدەر ئاسان يىرتىلىشىدۇ، ئەگەر بۇ سۈركىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا نورمال ئىش، ئۇنداق بولماي پۈتىنىڭ بارماقلىرىدا قورۇق ياكى تېرە تاشلاش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، بۇ مېڭە كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇش مۇمكىنچىلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. |
| قاداق ياكى غوزەك | پۈتنىڭ ئاستى قىسمىدىكى قاداق ۋە غوزەكمۇ بەدەندىكى كېسەللىكتىن دېرەك بېرىدۇ، ئەگەر سول پۈتنىڭ 4 - بارمىقىغا قاداق چىققان بولسا، بۇ ئۆتتە مەسىلە بولۇشى مۇمكىنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ؛ ئۆپكە رېفلېكس رايونىدا غوزەك پەيدا بولسا، بۇ ئۆپكە ۋە كاناپچىدىكى سوزۇلما كېسەللىكلەردىن دېرەك بېرىدۇ؛ قىيىپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونىدا غوزەك پەيدا بولسا، مۇرە ۋە دۇمبىدە ساقسىزلىق يارلىقىنى بىلدۈرىدۇ؛ پۈت باش بارمىقىنىڭ سىرتقى تەرىپى بىلەن پۈتنىڭ ئالقىنى تۇتاشقان جايدا غوزەككە ئوخشايدىغان قىرلىق سىزىق پەيدا بولسا، بۇ كىچىك مېڭىنىڭ يېگلىگەنلىكىنى، ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش مۇمكىنچىلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. |
| تېرە كۆپۈپ چىقىش | تېرە كۆپۈپ چىقسا، بۇ بەل ئومۇرتقا تەخسىسى پۈلتىيىپ چىقىش ياكى سۆڭەك ئۆسۈكچىسى كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. تېرە كۆپۈپ چىقسا ئاندىتە سۆڭەك تۇرىدىكى رېفلېكس رايونىدىن ئاسانلا مەسىلە چىقىدۇ، مەسىلەن: بەل ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونىدىكى تېرە. |
| تېرە ئويمانچىشى | پۈت قىسمى رېفلېكس رايونىدىكى تېرە ئويمانلاشقان بولسا، شۇ رېفلېكس رايونىغا ماس كېلىدىغان ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى ئاجىزلىغانلىقى ياكى يېگلىگەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. ئەگەر بۇرەك رېفلېكس رايونىدىكى تېرە ئولتۇرۇشقان بولسا، بۇ سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم، جىنسىي ئەزا يېگلەش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. |

## پۈتنىڭ بارمىقى ۋە پۈت تىرنىقىغا قاراپ كېسەلنى كۆزىتىپ تەكشۈرۈش جەدۋىلى

| | |
|---|---|
| پۈتنىڭ بارمىقى ياكى پۈت تىرنىقىدىكى نورمالسىز ئەھۋال | كېسەللىكلەرنىڭ ئەسكەرتىلىشى |
| پۈتنىڭ باش بارمىقىنىڭ رەڭگى قىزىل ۋە تولغان، پۈت تىرنىقى سۈزۈك، پارقىراق بولسا | ناھايىتى ساغلام ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ |
| پۈتنىڭ باش بارمىقى يىلان بېشى شەكىلىدە بولسا | ئىرسىيەت خاراكتېرلىك بۈرۈن يالليۇغى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ |
| باش بارماقنىڭ بارماق بېشى يۇمىلاق شەكىلدە بولسا | قۇلاق - بۈرۈن - كېكىردەكنىڭ تۇتاشقان جايىدا تۇسالغۇ، يىغىلغان سۇ قاتارلىقلار بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ |
| باش بارماق ئۇستىگە كۆتۈرۈلگەن بولسا | مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىدىن دېرەك بېرىدۇ |
| كىچىك بارماقلار ئېگىلگەن ھەم تۆت كىچىك بارماق قىسىلغاندەك كۆرۈنسە | قۇلاق ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچرىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ |

| | |
|---|---|
| پۇتنىڭ تىرناقلىرى نېپىز، يۇمشاق بولسا، تىك ئېرىقچىلار بولسا | ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچار بولۇشىنى بىلدۈرىدۇ |
| پۇتنىڭ تىرناقلىرى قېلىنلىغان بولسا | ېېرىنبېرى كېسىلى ۋە تىرناق تىرىكسىنى بىلدۈرىدۇ |
| پۇتنىڭ تىرناقلىرىدا تىك يېرىقلار بولسا | ئەگەر يۈرەك ـ مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىگا گىرىپتار بولغان بولسا، بۇ مېڭىگە قان چۈشۈش ئېھتىمالىلىقىنى بىلدۈرىدۇ |
| پۇت تىرنىقىنىڭ ئاستىدا توغرا قارا سىزىقچىلار بولسا | ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ قالايمىقانلاشقانلىقىنى، ئاياللاردا ئاسانلا ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش ۋە ھەيز قالايمىقانلىشىش ئەھۋالى كۆرۈلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ |
| پۇت تىرنىقى گۆشىنىڭ ئىچىگە ئۆسۈپ كەتكەن بولسا، يەنى سەينەك بولسا | جىگەرگە قان چىگىلىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ |

پۇتتىكى ھەر خىل «پۇراقلارنى» پۇراش ئارقىلىق، تۇرلۇك يوشۇرۇن كېسەللىكلەرتى بىلگىلى بولىدۇ

بىر مومايى يارتا پالەچ بولۇپ قېلىپ، مېڭىش ئىقتىدارى ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن، ئۇ پەقەتلا بىر پۇتىنى سۇرەپ ماڭالايدىغان بولۇپتۇ. سالامەتلىكىنى تېزرەك ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن، ئېرى ئۇ مومايىنى ئېلىپ قېشىمغا ئەكەلدى. ئارقا ـ ئارقىدىن ئىككى قېتىم ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئەھۋالىدا ياخشىلىنىش بولدى. ئۇچىنچى قېتىم ئۇ مومايىنىڭ پۇتىنى ئۇۋۇلاۋاتقاندا، مومايىنىڭ ئېرى بىر چەتتە تۇرۇپ تۇيۇقسىز مەندىن: «لاۋياڭ، بۇ نېمە پۇراق؟ نىمانچە سېسىق پۇراق بۇ؟» دەپ سورىدى.

مەن ئۇنىڭغا ئايالىنىڭ پۇتىنى كۆرسىتىپ كۈلۈپ تۇرۇپ: «مەن گەپ قىلماي ئۇۋۇلاۋاتسام، سىز بۇ پۇراقتىن سەسكىنىپ كەتتىڭىزمۇ؟ ئۆزىڭىز كېلىپ پۇراپ بېقىڭ» دېدىم. ئۇ يېقىن كېلىپ پۇتىنى پۇراپ كۆرۈپلا دەرھال بۇرنىنى توسۇۋېلىپ مومايىنىڭ قېشىدىن نېرى كەتتى. مەن ئۇنىڭغا: «سىزنىڭ ھەمراھىڭىزنىڭ پۇتىدىن چىققان سېسىق پۇراق بۇ، چۈنكى ئۇ دورىنى كۆپ يېگەچكە بەدىنىگە يىغىلغان زەھەرلىك ماددىلار بەك كۆپ ئىكەن، ھازىر زەھەرنى سىرتقا ھەيدەۋاتىمەن، ئۇۋۇلىغاندا سېسىق پۇراقنىڭ چىقىشى ياخشى ئىش، مەن بۇنىڭدىن خۇشال بولۇپ ئۇلگۈرەلمەيۋاتىمەن تېخى» دېدىم.

پۇتتىن چىققان پۇراق بىلەن بەدەننىڭ سالامەتلىك ئەھۋالى ئۆزئارا زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. پۇت قىسمىدىكى رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلىغاندا، قان ئايلىنىشنىڭ تېزلىشىشىگە ئەگىشىپ، بەدەندىكى كېرەكسىز ھەم زەھەرلىك ماددىلار پۇتنىڭ ئاستىدىن چىقىپ كېتىدۇ، پۇتتىن چىققان پۇراقنا ئاساسەن بىر ئادەمنىڭ بەدەن سۈپىتى، كېسەللىك ئۆزگىرىش ئەھۋالى قاتارلىقلارنى بىلگىلى بولىدۇ. ھازىر تىلغا ئالغان مومايىنىڭ پۇتىدىن چىققان ئاچچىق پۇراق، ئۇنىڭ بەدىنىدە دورا زەھەرلىنىڭ ناھايىتى كۆپ يىغىلىپ قالغانلىقىنى، بۇلار جىگەرنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش ئىقتىدارىنىڭ چەكلىمىسىدىن زور دەرىجىدە ئارتىپ كېتىپ، جىگەرنى مەلۇم دەرىجىدە زەخىملەندۈرگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

## پۈتتىكى پۇراقلار ۋە شۇنىڭغا ماس كېلىدىغان كېسەللىكلەر جەدۋىلى

| پۈت قىسمىدىكى پۇراق | ماس كېلىدىغان كېسەللىكلەر |
|---|---|
| ئاچچىق سېسىق پۇراق | ئۆپكە كېسەللىرىگە گىرىپتار بولغان بولۇشى مۇمكىن |
| بەتبۇي سېسىق پۇراق | ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى |
| تۇزلۇق سېسىق پۇراق | سۈيدۈك يولى سىستېمىسى ياكى ئايالار كېسەللىكلىرى |
| كىسلاتالىق سېسىق پۇراق | جىگەر، ئۆت ساقسىز بولۇش |

ئەسكەرتىشكە تېگىشلىك بىر ئىش شۇكى، سىز ئۆيىڭىزدىكىلەر ياكى دوستلىرىڭىزنىڭ كېسىلىگە دىياگنوز قويغان ۋاقتىڭىزدا، سىزدە تېببىي خادىمغا خاس بىر مېھرىبان قەلب بولۇشى كېرەك، ئۇلارنىڭ پۈتىدىكى سېسىق پۇراقنى پۇراپلا بۇنىڭدىن يىرگەنگەنلىكىڭىزنى ئىپادىلىسىڭىز بولمايدۇ، ئەكسىچە قارشى تەرەپنىڭ بەدىنىدە مەۋجۇت بولۇش ئېھتىماللىقى بولغان كېسەللىكنى ئىنچىكىلىك بىلەن پەرقلەندۇرۇشىڭىز لازىم. بۇنداق ئەھۋالغا يولۇققاندا، قارشى تەرەپ ئەسلىدىنلا ئۆزىگىزلىنىپ تۇرىۋاتقان بولغاچقا، بىز بىر تەرەپتىن پۇراقنى پۇراپ، بىر تەرەپتىن كېسەللىك ئەھۋالىنى سوراپ، ئۇنىڭ ئەندىشىسىنى تۇغدۇرۇپ، توغرا دىياگنوز قويۇشقا قولايلىق يارىتىشىمىز كېرەك.

### «سوراش» ئارقىلىق قەلب دېرىزىسىنى ئېچىش كېسەلگە دىياگنوز قويۇشنىڭ بىرىنچى قەدىمى

«قاراش»، «پۇراش» ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، ئۇلاپلا «سوراش»نى باشلاش لازىم. نېمىنى سورايمىز؟ بۇ ئاددىيلا سوئال سوراش بولماستىن، بەلكى ئەھۋال سوراشنى، پىكىر ئالماشتۇرۇشنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، «سوراش» ماھارىتى ۋە ئۇسۇلىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

مەسىلەن: بىر ئادەمنىڭ پۈتىنىڭ ئۆكچىسى قۇرغاق يېرىلىپ كەتكەن بولسا، بىز بۇنى بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئىپادىسى دەپ بىلىمىز، ئەمما قارشى تەرەپكە «بۆرەك ئاجىزلىقى كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپسىز» دەپ بۇاستە دېيىش مۇۋاپىق بولمايدۇ، ئەكسىچە ئۇنىڭدىن: «يېقىندىن بۇيان نەرىڭىز بىئارام بولۇۋاتىدۇ؟ بەل تېلىپ ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، قۇلاق غۇڭۇلداش قاتارلىق بۆرەك ئاجىزلاش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان مەسىلىلەر بارمۇ - يوق» دېگەنلەرنى سورىساق بولىدۇ. پىكىر ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق، ئۇنىڭ كېسىلىنىڭ ئېغىر-

لىق دەرىجىسىنى چۈشەنگىلى، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كېسەللىكنىڭ پەيدا بو-لۇشتىكى ئىرسىيەت ئامىلىنى، تۇرمۇش ئادىتى ھەتتا پىسخىك سەۋەب قاتار-لىقلارنى كۆپرەك ئىگىلەش زۆرۈر. قارشى تەرەپ بىلەن سۆزلەشكەندە «سىزنىڭ نەرىگىزدە كېسەل بار» دەپ سورىماي، بەلكى «سىزنىڭ قايسى ئەزايىڭىز ئاغرىيدۇ-كىلەمچى ساغلاملىق ھالىتىدە تۇرىۋاتىدۇ؟» دەپ سورىساق، قارشى تەرەپ ئاندىن تېخىمۇ ئاسان قوبۇل قىلالايدۇ.

كونىلاردا: «كېسەل ئېغىزدىن كىرىدۇ» دىگەن گەپ بار. ئەمما نۇرغۇنلىغان سوزۇلما كېسەللىكلەر، بولۇپمۇ بەزى ئاسان بايقالمايدىغان سوزۇلما كېسەللىك-لەر كۆپىنچە «پىسخىك سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ»، پىسخىك جەھەتتىكى مەسىل-لەر توپلىنىپ نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئالدى بىلەن قارشى تەرەپنىڭ قەلب دېرىزىسىنى ئېچىپ، ئۇنىڭ قەلبىگە ساپ ھاۋانى ۋە ئىللىق قۇياش نۇرىنى باشلاپ كىرىش ــ كېسەلگە ئاكتىپ ھالدا قارشى تۇ-رۇشنىڭ تۇنجى قەدىمى، شۇنداقلا ئاچقۇچلۇق قەدىمى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

### تۇتۇش ــ پۇتنى سيلاپ كېسەلنى بىلىشتىكى ئۇسۇلدۇر

جۇڭيى تېبابەتتىكى «تۇتۇش» ئۇسۇلىنىڭ ئەسلىي مەنىسى تومۇر تۇتۇش-تىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ پۇت قىسمى رېفلېكسلىق ئۇڭۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىدا قوللىنىلغاندا پۇتنى سيلاپ تۇتۇشنى كۆرسىتىدۇ، بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق پۈت-نىڭ تېرىسى ئاستىغا يىغىلىپ قالغان ماددىلارنىڭ شەكلى، پۇت قىسمى تېرە-سىنىڭ تېمپېراتۇرىسى قاتارلىقلارنى تەكشۈرۈپ بىلگىلى بولىدۇ.

مەن ئىلگىرى نۇرغۇن زىققە كېسىلى بىمارلىرىنى ئۇڭۇلاش ئارقىلىق داۋا-لىغان، ئۇلار ئىچىدىكى بىر بىمارنىڭ كېسەللىك تارىخى 30 يىلغا يېتىدىغان بولۇپ، دەسلەپتە ئۇ ئېغىدىرىن پۈركۈگەندىن كېيىنلا ئاندىن نورمال نەپەس ئالالايدىكەن، كېيىن دائىم دورا يېگەنلىكتىن بەدەنده دورىغا قارشىلىق پەيدا بولۇپ، پەقەت نەپەسلىنىش ئاپپاراتىغا تايىنىپلا نەپەسلىنىپتۇ. ئۇنىڭ كېسەل-لىك تارىخىنى ئاڭلاپ بولغاندىن كېيىن، مەن ئۇنىڭ پۇتىنى تۇتۇپلا پۇت ئاس-تىدىكى كانايچە ۋە ئۆپكە قىسمى رېفلېكس رايونىدا ھۇررەك ۋە يول ـ يول سىزىقچىلارنىڭ ئىنتايىن كۆپ ئىكەنلىكىنى بايقىدىم.



بەدىنىدە كېسەل يوق ساغلام ئادەمنىڭ پۈتى يۇمشاق، پارقىراق بولۇپ، خۇددى بوۋاقنىڭ پۈتىغا ئوخشاش بولىدۇ.

پۈت ئاستىدىكى كانايچە رېفلېكس رايونى ۋە ئۆپكە رېفلېكس رايونى زىققە كېسىلگە دىياگنوز قويۇپ داۋالاشتىكى مۇھىم ئورۇن ھېسابلىنىدۇ. ئادەتتە نەپەس يولى سىستېمىسىدا كېسەل بار ئادەمنىڭ بولۇپمۇ زىققە كېسىلى بىمارىنىڭ پۈتىدىكى بۇ ئىككى رېفلېكس رايونىنى سىيلاساق، قولىمىزغا داشقال يېكى قۇمنى تۇتقانىدەك سېزىم بولىدۇ. پۈتتىكى بۇ ئەھۋاللاردىن قارىغاندا، ئۇ بىمارنىڭ كېسىلى خېلىلا ئېغىر ئىدى.

بۇنىڭغا قارىتا، مەن ئۇنىڭ ئىككى پۈتىدىكى كاناي، كانايچە ۋە ئۆپكە رېفلېكس رايونى ئارقىلىق تەڭشەپ داۋالاشنى مۇھىم نۇقتا قىلدىم ھەمدە ئۇنىڭغا: «ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن ھەر كۈنى قىرغۇچ تاختا بىلەن ئاۋۇال ئىككى پۈتنىڭ ئاستىدىكى كانايچە ۋە ئۆپكىدىن ئىبارەت ئىككى كېسەللىك رېفلېكس رايونىنى تۆۋەندىن يۇقىرىغا قارىتىپ تەرتىپ بويىچە 100 قېتىم قىرىشنى، ئاندىن يەنە كۆكرەك لىمفا بېزى، قىزىلئۆڭگەچ، كاناي، تال، ھىپوفىز، بۆرەك ئۇستى بېزى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى بىرلىكتە ئۇۋۇلاپ راۋانلاشتۇرۇپ، شۇ ئارقىلىق پۈتكۈل نەپەس سىستېمىسىنى ئو-مۇمىيۈزلۈك تەڭشەش»نى تاپشۇردىم. بىر مەزگىللىك داۋالاپ تەڭشەشتىن كېيىن، ئۇنىڭ كېسىلىدە كۆرۈنەرلىك ياخشىلىنىش بولدى، ئاخىرىدا ئۇ نەپەس ئېلىش ئاپپاراتىدىن تامامەن قۇتۇلدى.

كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش ۋاقتى ۋە ئېغىر - يېنىكلىك دەرىجىسىگە ئاساسەن، پۈت قىسمىنى تۇتۇش ئارقىلىق بايقىغىلى بولىدىغان مۇسىبەتلىك ماددىلارنىڭ شەكلىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مەن تۇۋۇندە پۈتنى تۇتقاندا بىلىنىدىغان، ئەڭ كۈچ ئۇچرايدىغان يەرنى ئەھۋاللارنى كۆپچىلىكنىڭ دىياگنوز قويۇشتا پايدىلىنىشى ئۈچۈن تەييارلىدىم.



## پۈت قىسمىنى تۇتقاندا بلىنىدىغان ئەھۋال ۋە بۇنىڭغا ماس كېلىدىغان كېسەللىكلەر جەدۋىلى

| پۈتنى تۇتقاندىكى ئەھۋال | ماس كېلىدىغان كېسەللىكلەر |
|---|---|
| يەللىك ئىششىق (قول بىلەن باسقاندا يىغىندى ماددىلار يۆتكىلىدۇ ئەمما بىر ھەر شەكىلگە ئىگە بولمايدۇ) | رېفلېكس رايونىغا ماس كېلىدىغان ئىچكى ئەزالاردا چىقىندىلە، يەل ۋە قانلىق يىغىندى ماددىلار پەيدا بولغان ياكى ئەزالار يېنىك دەرىجىدە ياللۇغلانغان |
| قاتتىق ھۆررەك (قول بىلەن باسقاندا يىغىندى ماددىلار بىرقەدەر قاتتىق بىلىنىدۇ ھەم سىدىرلىمايدۇ) | رېفلېكس رايونىغا ماس كېلىدىغان ئىچكى ئەزالارغا كېرەكسىز ماددىلار زىيادە كۆپ يىغىلغان بولۇپ، بۇ مۇنچاق گۆشىمان كېسەللىك ئۆزگىرىشىدىن دېرەك بېرىدۇ |
| سىزىقسىمان مۇسبەتلىك ماددىلار (يىغىندى ماددىلار خۇددى ئىنچىكە تۆمۇر سىمغا ئوخشايدۇ ھەمدە تېرىنىڭ ئاستىدىكى ئورنى روشەن بىلىنىدۇ) | رېفلېكس رايونىغا ماس كېلىدىغان ئىچكى ئەزالارغا يىغىلغان كېرەكسىز ماددىلار بىرقەدەر كۆپ ۋە قاتتىق بولۇپ، بۇنىڭ دىكى كېسەللىك ئاددىيلا مۇنچاق گۆشىمان كېسەللىك بولماستىن، بەلكى خالتىلىق ئىششىق ۋە ئۆسمە بولۇشى مۇمكىن |
| قۇم ـ شېغىلدەك بىلىنىدۇ (يىغىندى ماددىلار خۇددى گۈرۈچنىڭ شەكلىگە ئوخشاش بولۇپ، سىدىرلىمايدۇ، ئەمما قولغا ئۇنىڭ قىرلىرى ئۆرۈندۇ) | كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولىدۇ ياكى راك كېسىلى بولۇش مۇمكىنچىلىكى بولىدۇ |

پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئەگەر بىمار روشەن ئاغرىقنى ھېس قىلسا، بۇ بىمارنىڭ جىگەر ۋە بۆرىكىدە مۇسبەتلىك ئاجىزلىشىش بولغانلىقىنى، قان ئايلىنىشىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ، بىز بۇ چاغدا ئۇۋۇلاشنى ناھايىتى ئاستا ۋە دائىملىق ئېلىپ بېرىپ، يىغىندى ماددىلارنى تەدرىجىي چىقىرىپ تاشلىساق بولىدۇ؛ ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنىدە توقۇلمىغاندەك سېزىم بولسا، بۇ كۆپىنچە ھالدا سوغۇق شامال تەگكەنلىكىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، يېنىك بولغاندا سوغۇق بەدەنگە ئۆتكەن، ئېغىر بولغاندا سوغۇق سۆڭەككە ئۆتكەن بولىدۇ؛ ئەگەر ئۇۋۇلىغاندا بىمارنىڭ پۈتىدىن دائىم تەر چىقسا، بۇ جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى زەئىپلەشكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ، شۇ سەۋەبتىن تەر كۆپ چىقىدۇ.

مۇشۇنىڭغا ئوخشاش قول بىلەن تۇتقاندىكى بارلىق ئەھۋاللارنى بىز ئەستايىدىللىق بىلەن ھېس قىلىشىمىز كېرەك، بەزى ئىنچىكە ھالقىلار ھەمىشە كېسەلگە ھۆكۈم قىلىشتا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئومۇمىلاشتۇرغاندا، يۇقىرىدا ئېيتىلغان «قاراش، پۇراش، سوراش، تۇتۇش»تىن ئىبارەت كونكرېت

ئۇسۇللار مېنىڭ 30 يىللىق تەجرىبەمنىڭ يەكۈنى بولۇپ، بۇنى كۆپچىلىكىنىڭ كۈندىلىك ساقلىق ساقلاش ۋە ئۆز ـ ئۆزىگە دىياگنوز قويۇشتا پايدىلىنىشى ئۈچۈن سۈندۈم، ئەگەر كۆپچىلىك ھەقىقەتەن كېسەل بارلىقىنى تەكشۈرۈپ بايقىسا، ئالدى بىلەن دوختۇرخانىغا بېرىپ دىياگنوزنى مۇقىملاشتۇرۇپ ۋاقتىدا داۋالىنىشنى، ئۆزىنىڭ ھۆكۈمگە تايىنىپلا رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قالايمىقان قوللانماسلىقىنى تەۋسىيە قىلىمەن. كۆپچىلىكىنىڭ تەجرىبىسى بولمىغاچقا، ئۆز ـ ئۆزىگە قويغان دىياگنوز ئانچە توغرا بولماسلىقى مۇمكىن، شۇڭا يەنىلا دوختۇرخانىغا بېرىپ ئېنىق دىياگنوز قويدۇرۇپ، داۋالاشنى كېچىكتۈرمىگىنى ياخشى.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى كۆرسەتمە رەسىمى




## پۈتنى ئۇۋۇلاشنىڭ ئاساسلىق ئۇسۇلى ۋە تەرتىپى

**«بېسىش، ئۇۋۇلاش، سىيرىش، قىرىش»تىن ئىبارەت تۆت بىرلەشمە ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى**

پۈت قىسمىنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى بىز كۈندىلىك تۇرمۇشتا دائىم قوللىنىلىدىغان تۇرلۈك ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، بۇ ناھايىتى ئاددىي بولۇپ، «بېسىش، ئۇۋۇلاش، سىيرىش، قىرىش»تىن ئىبارەت تۆت خىل ئۇسۇل دائىم قوللىنىلىدۇ. بۇ ئۇسۇللارنى قوللانغان ۋاقىتتا ئادەتتە رېفلېكس رايونىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە ۋە ئورنىغا ئاساسەن، ئەڭ قولايلىق بولغان مەشغۇلات ئۇسۇلىنى ئىشلەتسە بولىدۇ، ئومۇمەن ئەڭ ياخشى غىدىقلاش ئۇنۇمىگە يەتسىلا كۇ ـ پايە. ئۇۋۇلىغۇچى ئۆزىنىڭ ئادىتىگە ئاساسەن ماس ئۇسۇلنى تاللىسا بولىدۇ.

دائىم قوللىنىلىدىغان ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى:

دائىرىسى بىرقەدەر چوڭراق بولغان رېفلېكس رايونلىرىنى باش بارمىقىمىز بىلەن ئۇۋۇلايمىز ياكى قولىمىزنىڭ ئالقىنى بىلەن سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز؛

دائىرىسى بىرقەدەر كىچىكرەك بولغان رېفلېكس رايونلىرىنى بىۋاستە بارماقنىڭ يۈزى(يۈمشىقى) بىلەن باسساق بىرئاز قولايلىق بولىدۇ.

بىرقەدەر تارراق بولغان رېفلېكس رايونلىرىنى، مەسىلەن: پۈتنىڭ دۇمبە-سىدىكى4 ـ، 5 ـ بارماق ئوتتۇرىسىدىكى ئىچكى قۇلاق ئېرىتقۇيولى رېفلېكس رايونىنى باش بارماقنىڭ ئىچكى يۈزىنى تىك تۇتۇپ ياكى كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمىنىڭ يان تەرىپى ئارقىلىق باسساق بىرقەدەر ئوڭۇشلۇق بولىدۇ.

كۆپچىلىك مەشغۇلات قىلغاندا مەزكۇر كىتابتىكى كۆرسەتمە رەسىملەردىن پايدىلىنىپ، ئۆزىنىڭ ئادىتىگە ئاساسەن ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى تاللىسا بولىدۇ.

ئەسكەرتمە: ئۇۋۇلىغاندا قوشۇمچە ياردەمچى قوراللاردىن پايدىلىنىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

ئۇۋۇلىغاندا كۆپ سانىدىكى كىشىلەر مەشغۇلاتنى قولى بىلەن ئېلىپ بېرىشقا ئادەتلەنگەن. باش بارماقنىڭ پۈتكۈل بارماق يۈمشىقى مېڭىنىڭ رېفلېكس رايونى بولغاچقا، ئەگەر مەشغۇلات قىلغۇچنىڭ ئەسلىدىنلا يېشى بىر ئاز چوڭ ياكى قان بېسىمى يۇقىرى بولسا، باش بارماققا چۈشىدىغان بېسىم زىيادە ئېغىر تېپ كېتىپ، مېڭە قان تومۇرلىرى غىدىقلىنىدۇ ـ دە، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىدۇ. باش بارماق ئارقىلىق ئۇۋۇلاشنىڭ يۇقىرىقىدەك كەمچىلىكى بولغاچقا، مەن كۆپچىلىكنىڭ ئىمكانقەدەر ياغاچ تاياق، كالا مۈڭگۈزىدىن ياسالغان تاياق، تاش يېڭنە تايىقى قاتارلىق ئۇۋۇلاش قوراللىرىنى ئىشلىتىشنى تەۋسىيە قىلىمەن. ئۆزۈمنىڭ تەجرىبىسىگە ئاساسەن، تاش يېڭنە، كالا مۈڭگۈزى قاتارلىق ماتېرىياللاردىن ياسالغان ئۇۋۇلاش تايىقى، قىرىش تايىقى قاتارلىق قوشۇمچە قوراللارنى ئىشلىتىپ ئۇۋۇلىغاندا، بۇ قوراللار ئادەم بەدىنىگە پايدىلىق بولغان يېراق ئىنفىرا قىزىل نۇر قويۇپ بېرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن داۋالاپ تەڭشەش ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ، شۇڭا مەن كۆپچىلىكنىڭ بۇ خىل ئۇسۇلىنى كۆپرەك قوللىنىشىنى تەشەببۇس قىلىمەن، ئەمما ئۇۋۇلاش (بېسىش) تا كۈچىنىڭ دەرىجىسىگە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئۇۋۇلاش تايىقى، ئۇۋۇلاش مېيى
ۋە سۇ قاتارلىقلار رېفلېكسلىق ئۇ-
ۋۇلاپ داۋالاشتا كەم بولسا بولمايدى-
غان بۇيۇملاردۇر.



**ساقلىقنى ساقلاش مەقسىتىدە پۈتكۈل پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلىغاندا ئاۋۇال سول پۈت ئۇۋۇلىنىدۇ.**

پۈتكۈل پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ كۈندىلىك ساقلىق ساقلاشتا، ئاۋۇال سول پۈت، ئاندىن ئوڭ پۈتنى ئۇۋۇلاش تەرتىپى بويىچە مەشغۇلات قىلىش كېرەك، چۈنكى يۈرەكنىڭ رېفلېكسلىق رايونى سول پۈت تەرەپتە بولىدۇ، ئادەم بەدىنىدىكى قانلار يۈرەكتىن ئېقىپ چىقىپ، بەدەنده ئايلىنىشىنى تامامالاپ بولغاندىن كېيىن يەنه يۈرەككه ئېقىپ كېلىدۇ، ئالدى بىلەن يۈرەك رېفلېكس رايونىدىن باشلاپ ئۇۋۇلىغاندا قانىنىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ماددا ئالمىشىشنى تېزلەتكىلى بولىدۇ، بۇ كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىغا پايدىلىق. پۈتكۈل پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلاش تەرتىپىنى بىز ئىككىنچى بابتا كونكرېت چۈشەندۈرىمىز (34 ـ بەتكه قارالسۇن).

**كېسەللىكنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشتا «ئاساسىي رېفلېكس رايونى ـــ كېسەللىك رېفلېكس رايونى ـــ مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى ـــ ئاساسىي رېفلېكس رايونى»دىن ئىبارەت تەرتىپ بويىچه ئۇۋۇلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.**

بەدەنىدىكى مەلۇم خىل ساقسىزلىققا نىسبەتەن ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندىكى، توغرا بولغان ئۇۋۇلاش تەرتىپى: ئاساسىي رېفلېكس رايونى ـــ كېسەللىك رېفلېكس رايونى ـــ مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى ـــ ئاساسىي رېفلېكس رايونىدىن ئىبارەت.

ئالدى بىلەن بىر نەچچه ئاساسىي چۈشەنچىلەرنى تونۇشتۇرىمەن.

ئاساسىي رېفلېكس رايونى ـــ بۆرەك ئۇستى بېزى، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى، بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، سۈيدۈك يولى رېفلېكس رايونى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگه ئالىدۇ، ئۇۋۇلاشنىڭ مەقسىتى پۈتۈن بەدەنىدىكى زەھەرنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن تەييارلىق قىلىشتىن ئىبارەت.

كېسەللىك رېفلېكس رايونى كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان رېفلېكس رايونىدىن ئىبارەت. يۆتەلنى ئېلىپ ئېيتساق، بۇ خىل كېسەللىك بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك بولغىنى دەل نەپەسلىنىش سىستېمىسى رېفلېكس رايونىدىن ئىبارەت، يەنى كاناي رېفلېكس رايونى، كانايچه رېفلېكس رايونى، ئۆپكه رېفلېكس رايونى قاتارلىقلار، بۇلار كېسەللىك رېفلېكس رايونى دېيىلىدۇ.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى. يەنە يۆتەلنى مىسالغا ئالساق، يۆتەل ئادەتتە نەپەسلىنىش سىستېمىسىدا ياللۇغ بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ، بۇنىڭدا ياللۇغنى قايتۇرىدىغان ئەڭ چوڭ ئەزا تالدىن ئىبارەت، يەنە بۆرەك ئۇنىڭ بىرى. ۋە ھەرقايسى لىمفا بەزلىرىمۇ بار. شۇڭا يۆتەلنى داۋالاپ ساقايتىش ئۈچۈن مەم يۇقىرىدا ئېيتىلغان كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ھەم نەپەسلىنىش سىستېمىسى بىلەن ئالاقىدار بولغان مۇشۇ مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشقا توغرا كېلىدۇ.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، بەدەندىكى زەھەرنى ئۈزۈل ـ كېسىل تازىلاپ چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن، ئاساسىي رېفلېكس رايونىنى يەنە بىر قېتىم ئۇۋۇلاش كېرەك.

بۇ پۈتكۈل جەريانىنى مەن ئوبرازلاشتۇرۇپ «چوڭ تازىلاش» دەپ ئاتىدىم. بىرىنچى قەدەمدە، ئالدى بىلەن ھەربىر ئۆينەك ئىشىكى ئالدىدىكى كارىدۇر پاكىز تازىلىنىپ، كېيىنكى قەدەمدە ئۆيدىن سۈپۈرۈلۈپ چىقىدىغان ئەخلەت (ئاساسىي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش) ئۈچۈن ئورۇن بىكارلىنىدۇ؛ ئىككىنچى قەدەمدە، ھەربىر ئۆي يۇغۇشتۇرۇلۇپ، ئەخلەتلەر بايا پاكىز تازىلانغان ئىشىك ئالدىدىكى كارىدورغا سۈپۈرۈپ چىقىرىلىدۇ (كېسەللىك رېفلېكس رايونى ۋە مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرى ئۇۋۇلىنىدۇ)؛ ئۈچىنچى قەدەمدە، ئىشىك ئالدى كارىدورىدىكى ئەخلەتلەر پاكىز تازىلىنىدۇ (ئاساسىي رېفلېكس رايونى ئۇۋۇلىنىدۇ). مېنىڭچە بۇنى مۇشۇنداق چۈشەنسەك ناھايىتى ئاسان بولىدۇ.

**ئەسكەرتمە: مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونىنى قانداق تاللاش كېرەك؟**

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى تاللاش ئانچە ئاسان ئەمەس، شۇڭا بۇنى كۆپچىلىككە چۈشەندۈرۈپ ئۆتەي. مەن رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كېسەل داۋالىغاندا، جۈملىدىن تېبابەتچىلىكى بەزى نەزەرىيەلەردىن پايدىلىنىمەن، مەسىلەن: ئۆپكىنى ئىللىتىش دېگەندەك، جۈملىدىن تېبابەتچىلىكى «ئۆپكە بىلەن چوڭ ئۇچەي ئۆزئارا مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ» دېگەن نەزەرىيەگە ئاساسەن، ئۆپكە رېفلېكس رايونىغا قارىتا تەڭشەپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا چوڭ ئۇچەي رېفلېكس رايونىغىمۇ تەڭشەش ئېلىپ بېرىش كېرەك؛ ئۇنىڭدىن باشقا ئۆپكە مېتاللىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە، جۈملىدىن تېبابەتچىلىكى بەش خىل ئېلېمېنت قائىدىسىگە ئاساسەن، توپىدىن مېتال پەيدا بولىدۇ، ئادەم بەدىنىدىكى بەش ئەزا ئىچىدە تال بىلەن ئاشقازان توپا خۇسۇسىيىتىگە ئىگە،



پۈت قىسمى رېفلېكسلىق رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، بەش بارماق پايپىقى ھەم يېڭى ئۆگەنگۈچىلەرنىڭ رېفلېكسلىق رايونلارنىڭ ئورنىنى توغرا ئىگىلىشىگە ياردەم بېرەلەيدۇ ھەم ئۇۋۇلىغاندا پۈتنى ئىسسىق ساقلاش رولىنى ئۆتەيدۇ، شۇڭا مەن كۆپچىلىكنىڭ بۇ قوشۇمچە قورالنى ئىشلىتىشىنى تەۋسىيە قىلىمەن.

ئەگەر «مېتال»نى تولۇقلىماقچى بولغاندا، «توپا» (تال بىلەن ئاشقازان رېفلېكس رايونى)نى تەڭشەشنى كۆچەيتىش لازىم. جۈملىدىن نەزەرىيەسىدىن پايدىلانغاندا، رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى تېخىمۇ روشەن بولىدۇ.

## پۈتنى ئۇۋۇلاشتىكى زۆرۈر تەييارلىق

پۈت قىسمىنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش بەدەننى تەڭشەپ داۋالاشتىكى ئۇنۇملۇق سۈپەت بولۇپ، پەقەت ئۇۋۇلاش ئۈسۈلىنى ئىگىلىسىلا يېتەرلىك بولمايدۇ. ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇنقى بەزى تەييارلىق خىزمەتلىرى، ئۇۋۇلاش جەريانىدىكى بەزى مەنئى قىلىنىدىغان ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار پۈتكۈل ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇنۇمىگە ئىنتايىن مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بۇ ئىشلار ياخشى قىلىنمىسا، ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولماي ئەجرى بىكار كېتىشى، ھەتتا بۇ ئۇۋۇلاش ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىشىمۇ مۇمكىن. شۇڭا، بۇ پاراگرافتا سۆزلەنگەن مەزمۇنلارنى كۆپچىلىك چوقۇم ئېسىدە چىڭ ساقلىشى زۆرۈر.

### تۆۋەندە قەدەم ـ باسقۇچلار بويىچە سۆزلەيمەن:

### پۈتنى سۇغا چىلاش

پۈتنى سۇغا چىلىغاندا تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىلىپ، جىڭلۇلار جانلىنىپ، قان ئايلىنىش ئىلگىرى سۈرۈلۈپ، پۈت قىسمىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ، ئۇۋۇلاش ئۇنۇمى ئەڭ ياخشى بولىدۇ.

پۈتنى سۇغا چىلىغاندا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى 42 ــ 45 گىرادۇسقىچە بولسا مۇۋاپىق.

چىلاش ۋاقتى 20 مىنۇت بولسا بولىدۇ. تېنى سەل ئاجىز كىشىلەر پۈتنى چىلاش ۋاقتىنى مۇۋاپىق قىسقارتىشى كېرەك، بولۇپمۇ 65 ياشتىن

ئاشقانلارنىڭ پۇتنى چىلاش ۋاقتى 15 مىنۇتتىن ئىشىپ كەتسە بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، تاماقتىن بۇرۇن ۋە تاماقتىن كېيىنكى 30 مىنۇت ئىچىدە پۇتنى چىلىسا مۇۋاپىق بولمايدۇ. پۇتنى چىلاش جەريانىدا، ئەگەر پۇتنى چىلغان سۇ سوۋۇپ كەتسە، بۇنىڭغا داۋاملىق قىزىق سۇ قوشۇپ تەڭشەپ بولىدۇ، پۇتنى پۇتۇن بەدەن سەل قىزىغىچە چىلىساق بولىدۇ.

سۇنىڭ مىقدارى: پۇتنى چىلايدىغان سۇ مىقدارى، يەنى سۇنىڭ چوڭقۇرلۇقى پاقالچاقنىڭ بولجۇڭ گۆشىگىچە بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ

پۇتنى چىلايدىغان چېلەك: مەن كۆپچىلىكنىڭ پۇتنى چىلاشقا سولياۋ چېلەك ئىشلىتىشنى تەۋسىيە قىلىمەن، چۈنكى بىرىنچىدىن سولياۋ چېلەك ئەرزان، ئىككىنچىدىن يېنىك ھەم قولايلىق. بولۇپمۇ ياشانغانلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا سۇنى تۆكۈش تېخىمۇ قولايلىق. بۇنىڭغا سېلىشتۇرغاندا، سوغا (ياغاچ چېلەك) بىرئاز ئېغىر بولۇپ، ئۇنىڭ مۇھىتنىڭ نەملىكىگە بولغان تەلىپىمۇ يۇقىرى، شىمال تەرەپلەرنىڭ كىلىماتى قۇرغاق بولغاچقا، ئاسراش مۇۋاپىق بولمىغاندا سوغىدىن ناھايىتى ئاسانلا سۇ ئاقىدۇ. پۇت چىلايدىغان توكلۇق داسنى ئىشلەتكەندە، ئۇنىڭدا پەيدا بولغان ئېلېكتىر ماگنىتى پۇتنى چىلاش جەريانىدا ئادەم بەدىنىگە تەسىر كۆرسىتىپ، باش قېيىش، ئىشتىھا ناچارلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئۇنى توكتىن ئاجرىتىۋېتىپ ئىشلىتىش لازىم.

### پۇت چىلاشقا ئىشلىتىلىدىغان ماتېرىياللار

ئەگەر پەقەت كۈندىلىك ساقلىقىنى ساقلاش ئۈچۈنلا پۇتنى چىلايدىغان بولساق، مەن كۆپچىلىكنىڭ ئىسسىق سۇغا ئازراق تۇز ياكى ئاچچىقسۇ قوۋۇشتۇرۇلغان پۇتنى چىلىشنى تەۋسىيە قىلىمەن.

تۇز قوشۇلغان سۇغا پۇتنى چىلىغاندا سىرتقى چىلاش سۇيۇقلۇقى بىلەن بەدەننىڭ ئىچكى سۇيۇقلۇقىنىڭ ئوسموس (سىڭىش) بېسىمىنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇپ، بەدەندىكى كالتسىي بىلەن فوسفورنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە دېزىنفېكسىيە قىلىش رولىنى ئويناىدۇ. ئاچچىقسۇ قوشۇلغان سۇغا پۇتنى چىلىغاندا دېزىنفېكسىيە قىلىپ مىكروب ئۆلتۈرىدۇ، بېرىبېرى كېسىلى، پۇتى يېرىلىش، تىرناق تەمرەتكىسى بىمارلىرى دائىم تۇز قوشۇلغان سۇغا پۇتنى چىلاپ بەرسە بولىدۇ. ئاچچىقسۇ بىلەن تۇزنى كۆپ سېلىشنىڭ ھاجىتى يوق، يېرىم داس سۇغا بىر قوشۇق تۇز ياكى 1 ــ 2 قوشۇققىچە ئاچچىقسۇ قۇيسا بولىدۇ.

ئائىلىدە پۈتنى چىلىغاندا، ساقلىق ساقلاش ئېھتىياجىمىزغا ئاساسەن، ئوخشاش بولمىغان جۈڭيى دورىلىرىدىن پۈت چىلاش دورىلىقى تەييارلاپ ئىشلەتسەك بولىدۇ، ئىسسىق سۇنۇق رولى ئارقىلىق، جۈڭيى دورىسى تەركىبىدىكى ئۇنۇملۇك تەركىبلەر تېرىگە سىڭىپ، پۈتنىڭ قىل قان تومۇرلىرى ئارقىلىق قوبۇل قىلىنىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ قان ئايلىنىش سىستېمىسىغا كىرىدۇ، شۇ ئارقىلىق بەدەن سۇپىتىنى ياخشىلاش ۋە بەدەننى تەڭشەش ئۇنۇمىنى ئىشقا ئاشۇرغىلى بولىدۇ. پۈت چىلاش دورىلىقىنى ياسىغاندا، بۇنىڭغا ئىشلىتىلگەن دورىلار ئۇچ خىلدىن ئېشىپ كەتسە ياخشى بولمايدۇ.

**پۈت چىلاش چەكلىنىدىغان كىشىلەر**

بوۋاقلار ۋە كىچىك بالىلار، ئېغىر يۈرەك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بىمارلىرى ئۇزۇن مۇددەت پۈتنى چىلىسا بولمايدۇ.

## ئۇۋۇلاش تەييارلىقى

**قوشۇمچە سايمان ۋە ئۇۋۇلاش مېيى تەييارلاش**

ئۇۋۇلاش تايىقى، كالا مۈڭگۈزىدىن ياسالغان تاياق قاتارلىق قوشۇمچە سايمانلاردىن پايدىلانغاندا، ئاز كۈچ بىلەن كۆپ ئۇنۇمگە ئېرىشىشكە بولىدۇ. بەزى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشتا چوقۇم قۇرۇق قول مەشغۇلات قىلىش كېرەك، بۇ چاغدا ئۇۋۇلاش مېيىدىن پايدىلانسا، ئۇۋۇلاش جەريانىدا تېرىنىڭ سۈركىلىپ زەخمىلىنىشىدىن ئۇنۇملۇك ساقلانغىلى بولىدۇ.



تىرناقنى ئالغاندا رەسىمدىكىدەك ئوخشاش تىرناق بارماق گۆشىدىن سەل قىسقا بولسا بولىدۇ، ئۆزى ئەڭ ئازادە ھېس قىلىدىغان ھالەتتە ئولتۇرۇپ، ئۆز - ئۆزىنى ئۇۋۇلاشنى باشلىسا بولىدۇ.

**تىرناقنىڭ ئۇزۇنلۇقىنى مۇۋاپىق قالدۇرۇپ ئېلىش**

تىرناق زىيادە ئۇزۇن بولسا، ئۇۋۇلىغاندا بىمارنىڭ تېرىسىنى زەخمىلەندۈرىدۇ؛ تىرناق بەك قىسقا بولسا، ئۇۋۇلاش جەريانىدا تىرناق گۆشىدىن ئاجراپ كېتىپ زەخمىلىنىدۇ. تىرناقنىڭ ئۇزۇنلۇقى بارماقنىڭ گۆشىدىن سەل قىسقا بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

### مۇڭاپىق مۇھتنى تاللاش

ئۇۋۇلىغاندا ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە تىنچ، ئازادە، تېمپېراتۇرىسى مۇڭاپىق بولغان، كۈن نۇرى ياخشى چۈشىدىغان جاينى تاللاش لازىم. ئادەمگە ئەڭ كۆن ـ ئازادىلىك تۇيغۇسى بېرىدىغان بۇنداق مۇھىت بەدەندىكى قانىنىڭ بۇرۇشۇشىگە پايدىلىق بولۇپ، ساقلىق ساقلاش ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۆيئىچىنىڭ ھاۋا ئۆتۈشچانلىقى ياخشى بولۇشى، ئەمما سوغۇق شامال ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ پۈتىغا بىۋاسىتە تەگمەسلىكى كېرەك.

### ئۇۋۇلانغۇچى ئەڭ ياخشى بولغان بەدەن ھالىتىدە تۇرۇشى لازىم

ئەڭ توغرا ھەم راھەت بولغان بەدەن ھالىتى «يېتىش» تۇر، چۈنكى بەدەن مۇشۇنداق ھالەتتە تۇرغاندا قانىنىڭ ئايلىنىشى راۋان بولىدۇ، يۆلىنىپ ئولتۇرۇش ھالىتىدە تۇرغاندا ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىلىرى بىلەن قان تومۇرلار بېسىلىپ، قان سۈيۇقلۇقىنىڭ مۇقىم ۋە تۇراقلىق ھالەتتە يۈرەككە يېتىپ بارالماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن بەدەن ئۈيۇشۇش، پۈت ـ قوللار سوۋۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئۆزىنى ئۆزى ئۇۋۇلىغۇچىلار كۆرپە، كارىۋات ياكى ئۆزۈن ئورۇندۇقتا بەداشقان قۇرۇپ ئولتۇرۇپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

### ئۇۋۇلاش جەريانىدا بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار

پۈتىنى سۇغا چىلاپ بولۇپ ۋە باشقا ئۇۋۇلاش تەييارلىقلىرى پۈتكەندىن كېيىن، پۈتنى ئۇۋۇلىساق بولىدۇ. كونكرېت ئۇسۇلنى مەن كېيىنكى مەزمۇندا تەپسىلىي چۈشەندۈرىمەن. ھازىر بىز تۇۋەندىكى بىرقانچە ئەسكەرتمىلەر ئارقىلىق، ئۇۋۇلاش جەريانىدا ۋە ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن دىققەت قىلىدىغان بەزى ئىشلارنى چۈشىنىپ ئۆتەيلى.

### ئائىلىدە بەدەننى ئۇۋۇلاپ داۋالاش 1 ــ ئۇۋۇلاش كۈچى، ئۇۋۇلاش ۋاقتى، ئۇۋۇلاش قېتىمى

#### ئۇۋۇلاش كۈچى

ئۇۋۇلىغاندا چۈشۈرگەن كۈچ بەك چوڭ بولسا، ئۇۋۇلىغان ئورۇن ئاغرىپ كېتىپ ئۇۋۇلاش ئۈنۈمى تۆۋەنلەيدۇ؛ ئۇۋۇلاش كۈچى بەك ئاجىز بولسا، بۇ كۈچ رېفلېكس رايونىغا، قان تومۇر ئورۇنلىرىغا چوڭقۇرلاپ تەسىر قىلالمايدۇ. ئەگەر

ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ بەدىنى سەل ئاجىز بولسا، ئۇۋۇلاش كۈچىنى مۇۋاپىق تۆۋەنلىتىش، شۇنداقلا سوۋۇكنى زەخمىلەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، سوۋۇك كۆتۈرۈلۈپ چىققان ياكى تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى ئازراق بولغان ئورۇنلارنى ئۇۋۇلماسلىق لازىم، بولۇپمۇ سوۋۇكى ۋە بوغۇملىرى بىر ئاز چۈرۈك بولغان ياشانغانلارنى ئۇۋۇلىغاندا ئالاھىدە دىققەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

ئۇۋۇلىغاندا تېرە قانچە ئاغرىسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ دېيىش توغرا ئەمەس، ئۇۋۇلانغۇچى ئاغرىق ھېس قىلمىسا ياخشى، ئۇۋۇلاش كۈچى جەھەتتە ئالدىرىماي ئاستا ـ ئاستا باشلاش، تۇراقلىق ھالەتتە ئۇۋۇلاش كۈچىنى ئاشۇرۇش پىرىنسىپىغا ئەمەل قىلىش زۆرۈر.

### ئۇۋۇلاش ۋاقتى

پۈتنىڭ ئاستى قىسمىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ۋاقتى ئادەتتە بىر ئادەمنىڭ بەدەن سۈپىتى، سالامەتلىك ئەھۋالى ۋە رېفلېكس رايونغا ئاساسەن بېكىتىلىدۇ. ئادەتتە ئېلىپ ئېيتقاندا، پۈتنى بىر قېتىم ئۇۋۇلاپ چىقىش ئۈچۈن 30 ــ 40 مىنۇتقىچە ۋاقىت كېتىدۇ، تېنى ئاجىز كىشىلەر ياكى كېسىلى ئېغىر كىشىلەر ئۇۋۇلاش ۋاقتىنى مۇۋاپىق قىسقارتسا بولىدۇ. 65 ياشتىن ئاشقانلار، بەدىنى ئاجىز كىشىلەر ۋە بالىلارنى ئۇۋۇلاش ۋاقتى ئەڭ ياخشىسى 30 مىنۇت ئىچىدە كونترول قىلىنسا بولىدۇ.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، ھەربىر رېفلېكس رايونىنى 3 ــ 5 قېتىمغىچە ئۇۋۇلىسا بولىدۇ، بەزى تاسادىپىي كېسەللىكلەر (مەسىلەن: پۈت قايرىلىپ كېتىش قاتارلىق) گە نىسبەتەن، كېسەللىك ئالامىتىنى تېزرەك يېنىكلىتىش ئۈچۈن، ئۇۋۇلاش ۋاقتىنى مۇناسىپ ئۇزارتساق بولىدۇ. ئوخشاش بىر رېفلېكس رايونىنى كۈچەپرەك بېسىش ۋاقتى ئۇچ مىنۇتتىن ئېشىپ كەتسە بولمايدۇ.

### ئۇۋۇلاش قېتىمى

ئۇۋۇلاش قېتىم سانى ئادەمگە قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ، بۇ ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ بەدەن سۈپىتى، كېسەللىك ئەھۋالى، كېسەللىك تارىخى قاتارلىقلارغا ئاساسەن بەلگىلىنىدۇ. ساقلىقنى ساقلاش مەقسىتىدە پۈتنى ئۇۋۇلىغاندا ھەر كۈنى ئۇۋۇلاشقا بولمايدۇ، ھەر ھەپتىدە 1 ــ 2 قېتىم ئۇۋۇلىسا مۇۋاپىق. يېنىك دەرىجىدىكى كېسەللىكنى ئۇۋۇلاپ تەڭشەپ داۋالاشتا كۆپىنچە 7 ــ 10 قېتىمغىچە



ئۇۋۇلاشنى بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىپ، ھەر قېتىم 45 مىنۇت ئۇۋۇلىسا مۇۋاپىق بولىدۇ، يەنە باشقا تەبىئىي داۋالاش ئۇسۇللىرىنى، مەسىلەن: سىيرىپ داۋالاش، لوكقا قويۇش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوشۇمچە قىلىشقا بولىدۇ.

## ئائىلىدە ئۇۋۇلاپ داۋالاش 2 ـــ ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن بەدەنده كۆرۈلىدىغان نورمال ئىنكاسلار

پۈت قىسمى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش تاماملانغاندىن كېيىن، قان ئايلىنىش راۋانلىشىپ، ماددا ئالمىشىش تېزلىشىش، قاننىڭ قويۇقلۇقى ئېشىش قاتارلىق ئامىللار سەۋەبىدىن، بەزى كىشىلەرنىڭ بەدىنىده تەر كۆپ چىقىش، سۈيدۇك كۆپىيىش، ئۇيقۇسى كۆپىيىش قاتارلىق ئادەتتىكىگە ئوخشىمايدىغان ئىنكاسلار ياكى بەزى كېسەللىكلەر ئېغىرلاپ كېتىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلۈشى مۇمكىن. كىلىنىكا تەجرىبىسى ئىسپاتلىدىكى، بۇلارنىڭ ھەممىسى نورمال بولغان ياخشى سۈپەتلىك ئىنكاستىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ ئىنكاسلار ئادەتتە 4 ـــ 5 كۈن ئىچىده تەدرىجىي يوقايدۇ، مۇشۇ ئىنكاسلار سەۋەبىدىن پۈت قىسمى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنى ئارىلىقتا توختىتىپ قويماسلىق لازىم.

### پۈتنى ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن بەدەنده كۆرۈلىدىغان نورمال ئىنكاس ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

| | |
|---|---|
| ئېغىزى قۇرۇش | قاننىڭ ئايلىنىشى تېزلىشىش سەۋەبىدىن ئېغىز ئاسان قۇرۇيدۇ، سۇ ئىچسىلا بۇ ئەھۋال تۈگەيدۇ. |
| ئۇيقۇسى كۆپىيىش | ئورگانىزملارنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارى ئۆز ـ ئۆزىنى تەڭشەش ئېلىپ بېرىۋاتقان بولغاچقا، «ئۆزىنى قوغداش خاراكتېرلىك تورمۇزلىنىش» ھالىتىده تۇرۇۋاتقان بولىدۇ. |
| ھارغىنلىق ھېس قىلىش | قاننىڭ ئايلىنىشى ۋە ئېقىش مىقدارى كۆچەيگەچكە، پۈتۈن بەدەندىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ پاسسىپ ھەرىكىتى كۈچىيىدۇ، بۇ خۇددى ئۆزۈنغا يۈگۈرگەندىن كېيىنكى ھارغىنلىق ئەھۋالىغا ئوخشايدۇ. |

| | |
|---|---|
| بەدىنى بوشاپ ئۆيقۇسىراش | قانىنىڭ ئايلىنىشى راۋانلىشىپ، ئادەتتىكى جىددىيلىك بېسىمى ۋە ئېغىر يۈك پەسەيگەن بولغاچقا، ئۇيقۇنىڭ سۈپىتى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ. |
| ئاغرىق | بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىدا يوشۇرۇن كېسەللىك بولۇپ، قان راۋان بولماي غانلىقتىن ئاغرىق بىلىنىدۇ، يەنى بىز دائىم دەيدىغان «راۋان بولسا ئاغرىمايدۇ، ئاغرىسا راۋان بولمىغانلىقىنىڭ ئالامىتى» دېگەن سۆزنىڭ ئۆزى شۇ. |
| ئىشتىهاسى ياخشىلىنىش | ئۇۋۇلاش جەريانىدا مادىدا ئالمىشىش تېزلىشىدۇ، تالنىڭ ھەركەت ئىقتىدارى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ. |
| قولنىڭ ئالقىنى ياكى پۇتۇن بەدەن تەرلەش | جىگەر ۋە بۆرەك مۇسبەتلىكى ئاجىزلىغانلاردا تەرنىڭ چىقىشى كۆپىيىدۇ. |
| يەل(ئوسۇرۇق) كۆپىيىش ياكى سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىش | ئۇۋۇلاش جەريانىدا ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ غىدىقلىنىشى سەۋەبىدىن، بەدەندىكى توكسىن ۋە چۆكمە ماددىلار مېتابولىزم ھاسىلاتلىرىغا ئەگىشىپ ئوخشىماستىن سىرتقا چىقىرىلىدۇ. |
| سۈيدۈك مىقدارى كۆپىيىش | پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلاش جەريانىدا، بىمارلاردا سۈيدۈك كۆپىيىدۇ، ئەگەر بۇ سۈيدۈكنى مەلۇم ۋاقىت تىنچ قويۇپ قويغاندىن كېيىن قارىساق، ئۈستىگە چۆكمە ماددىلار پەيدا بولىدۇ، بۇ بەدەندىكى توكسىنلىنىڭ مېتابولىزم ھاسىلاتلىرىغا ئەگىشىپ سۈيدۈك بىلەن سىرتقا چىقىرىلىۋاتقانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ. |
| جىگەر ۋە بۆرەك مۇسبەتلىكى ئاجىزلىغانلار، قول ـ پۇتى مۇزلايدىغانلارنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسى نورمال ھالەتكە كەلگەن بولىدۇ | مادىدا ئالمىشىش ۋە قانىنىڭ ئايلىنىشى نورمال ھالەتكە كەلگەن بولىدۇ |
| پۇتنىڭ ئوشۇق بوغۇمى ئىششىش | پۇتۇن بەدەندىكى چوڭ قان تومۇر ۋە لىمفا كانالىرى راۋانلىشىپ، قىل قان تومۇرلار ۋە قىلدام لىمفا كانالىرى راۋانلاشمىغاچقا، پۇتنىڭ ئوشۇق بوغۇمىدا ئىششىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. قىل قان تومۇرلار ۋە قىلدام لىمفا كانالىرىنىڭ راۋانلىشىشىغا ئەگىشىپ، پۇتنىڭ ئوشۇق بوغۇمىدىكى ئىششىق ئاستا ـ ئاستا يوقايدۇ. |
| پۇتنىڭ تېرىلىرى يۇمشاپ كېتىش | قان ئايلىنىش راۋانلاشقان بولغاچقا، مۇڭگۈزلەشكەن تېرىنىڭ ئاستا ـ ئاستا سويۇلۇپ چۈشكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ. |
| پۇتنىڭ تېرىلىرى يۇمران ھالەتكە كېلىش | مادىدا ئالمىشىشنىڭ نورمالىلىشىشىغا ئەگىشىپ، ۋېنا تومۇرلىرىنىڭ كۆرگىلى بولمىغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. |

## ئائىلىدە ئۇۋۇلاپ داۋالاش 3 ـــ پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلاش چەكلىنىدىغان كىشىلەر

كۆپ قىسىم كىشىلەر پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنى قوبۇل قىلىشا بولىدۇ، ئەمما بەزى ئالاھىدە تۇپقا تەۋە كىشىلەر پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كەلمەيدۇ. رەسمىي ئۇۋۇلاشنى باشلاشتىن بۇرۇن، كۆپچىلىك تۆۋەندىكى مەزمۇنلارغا ئاساسەن، ئۆزىنىڭ ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كېلىدىغان ياكى كەلمەيدىغانلىقىنى مۇقىملاشتۇرۇۋالسا بولىدۇ.

1. ھامىلدارلىق مەزگىلىدىكى ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ، تۇخۇمدان، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشقا بولمايدۇ. ھەيز مەزگىلىدىكى ئاياللار پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كەلمەيدۇ. ئەمما ھەيز مىقدارى ئازلاپ، ھەيزنىڭ رەڭگى قارايغان چاغدا، پۈت قىسمىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كېسەللىك ئالامىتىنى يېنىكلەتسە بولىدۇ.

2. قان تۆكۈرۈش، تەرەت قان ئارىلاش كېلىش، مېڭىگە قان چۈشۈش، ئاشقازان قانىاش، بالىياتقۇ قاناش قاتارلىق تۇرلۇك ئېغىر قاناش ئالامىتى كۆرۈلگەن بىمارلار پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كەلمەيدۇ.

3. بۆرەك زەئىپلىشىش، يۈرەك زەئىپلىشىش، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، جىگەر توقۇلمىلىرى نېكروزلىنىش، راك كېسىلى ۋە يۇقۇملۇق كېسەللىككە گىرىپتار بولغان بىمارلار ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كەلمەيدۇ.

4. مەست بولۇپ قالغانلار، روھىي كېسەللەر ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كەلمەيدۇ.

5. ئۇزۇن مۇددەت ھورمۇنلۇق دورىلارنى ئىستېمال قىلغانلار داۋالاشقا ماس كەلمەيدۇ.

6. زىيادە ھېرىپ ـ چارچاش ھالىتىدە تۇرغانلار داۋالاشقا ماس كەلمەيدۇ.

7. پۈتىدا يىرىڭلاش، قان چىقىش قاتارلىق سىرتقى يارا بار كىشىلەر داۋالاشقا ماس كەلمەيدۇ.

باشقا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. تاماقتىن كېيىنكى بىر سائەت ئىچىدە ئۇۋۇلاش مۇۋاپىق ئەمەس، قورساق ئاچ ۋاقىتتا ئۇۋۇلىسىمۇ مۇۋاپىق بولمايدۇ.

2. ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇن، ئۇۋۇلانغۇچى ئاۋۇال ئىسسىق سۇ بىلەن پۈت ـ قولىنى پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن لۆڭگە بىلەن پۇتىنى ئوراپ ئىسسىق ساقلىشى كېرەك.



ئالاهىده ئەسكەرتمە: بەدىنى بەك ئاجىز كىشىلەر ياكى دىيابېت بىمارلىرىنىڭ پۇتىنى ئۇۋۇلىغاندا ئۇۋۇلاش كۈچى بەك چوڭ بولۇپ كەتمەسلىك، بولۇپمۇ دىيابېت بىمارلىرىنى ئۇۋۇلىغاندا ئۇۋۇلاش مېيى ئىشلىتىشكە دىققەت قىلىپ، تېرىنىڭ سۈرۈلۈپ زەخىملىنىشىدىن، يارا ئېغىزىنىڭ ۋاقتىدا سايمايي ئاسارەتلىك پۈتقا ئايلىنىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش زۆرۈر.

3. ئۇۋۇلاش جەريانىدا، ئۇۋۇلانغۇچى ئاغزى قۇرىغانلىقىنى سەزسە ۋاقتىدا 500 مىللىلىتىر ئىلمان قايناق سۇ ئىچىسە بولىدۇ، سوغۇق سۇ، دەملىگەن چاي، ئىچىملىك قاتارلىقلارنى ئىچمەسلىك لازىم. بۆرىكى ساغلام بولمىغانلار ھەر قېتىمدا پەقەت 150 مىللىلىتىر سۇ ئىچسە بولىدۇ.

4. بەدەنگە سوغۇق ئۆتۈپ، قان ئايلىنىشقا تەسىر يېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، ئۇۋۇلانغۇچى دەرھال سوغۇق سۇ بىلەن قولىنى يۇسا بولمايدۇ.

5. ئەگەر ئۇۋۇلانغۇچى دورا بىلەن داۋالىنىش باسقۇچىدا تۇرۇۋاتقان بولسا، دەرھال دورا يېيىشنى توختىتىپ، پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنى قوبۇل قىلسا بولمايدۇ، بەدەن ئەھۋالى تەدرىجىي ياخشىلانغاندىن كېيىن ئاندىن ئاستا ـ ئاستا دورىنى مۇۋاپىق ئازايتسا ياكى توختاتسا بولىدۇ.

يۇقىرىدا دېيىلگەن دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قارىماقتا ئارتۇقچە گەپتەك بىلىنسىمۇ، ئەمما ئىنتايىن مۇھىم، شۇڭا كۆپچىلىك ئېسىدە چىڭ ساقلىشى كېرەك.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بېكى تارقىسى
www.uyghurkitap.com

2

CHAPTER

# پۇت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

خېلى كۆپ كىشىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، پۇتنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى بىردەمدىلا ئۆگىنىۋېلىش ئانچە ئاسان ئەمەس. مۇشۇ ئەھ-ۋالنى كۆزدە تۇتۇپ، مەن پۇتتىكى سەككىز چوڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى تەرتىپ بويىچە ئولگە ئارقىلىق كۆرسىتىپ ئۆتىمەن. يەنە سىزنىڭ ئىگىلىشىڭىزگە ياردەمى بولۇشى ئۈچۈن، ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇن بەدەننى بوشا-تىش ئۇسۇلىنى قوشاق قىلىپ تۇرۇپ چىقتىم. ئەسكەرتىشكە ئېگىشىلىك بىر ئىش شۇكى، ئىككى پۇتتىكى رېفلېكس رايونىنىڭ كۆپ قىسمى ئۆزئارا سەۋ-مېتىرىك كېلىدۇ، يالغۇز سول پۇت ۋە ئوڭ پۇت ئاستىنقى قىسمىغىلا ئايرىم جايلاشقان رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەممىسىگە يېزىق ئارقىلىق ئەسكەرتمە بەردىم، بۇنىڭدىن پايدىلانغاندا دىققەت قىلىشىڭلارنى سورايمەن. بۇ بىر يۈرۈش ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى ئىشلىتىشنى داۋاملاشتۇرسىڭىز، ئۆزىڭىز ۋە ئائىلە-ڭىزدىكىلەرنىڭ ساغلاملىقىنى قولىڭىزدا مەھكەم تۇتۇپ تۇرالايسىز.

## پۇت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇنقى قول ئۇگىلرىنى بوشىتىش ئۇسۇلى

### پۇتكۇل پۇتنىڭ رېفلېكسلىق رايونىنى ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇنقى قول ئۇگىلرىنى بوشىتىش ئۇسۇلىنىڭ قاپىيەلەشكەن قائىدىسى

جۈڭگوچە ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى بەك ياخشى، بۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالاش ئومۇملاشقان ھەمدە ئائىلىلەرگە.

پۇتنى داۋالاشتىن بۇرۇن قەلبنى داۋالاش بەك زۆرۈر،

يېنىك، ئوتتۇرا ھال، كۈچەپ بېسىپ سىيرىيەمىز تۆۋەنگە.



1. يۇرەك رېفلېكس رايونى (سول پۇتنىڭ ئاستىنى) نى يېنىك، ئوتتۇرا ھال ۋە كۈچەپ بېسىشتىن ئىبارەت ئۇچ خىل ئۇۋۇلاش كۈچى ئارقىلىق ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئۇچ قېتىم سىيرىپ باسمىز، ئەگەر ئەڭ يېنىك كۈچ بىلەن باسقاندا ئۇۋۇلانغۇچى ئاغرىغانلىقىنى ھېس قىلسا، ئۇ ۋۇلاشنى توختاتمىز؛ ئەگەر ئۇۋۇلانغۇچى بىئارام ھېس قىلمىسا، ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ ئىنكاسىغا ئاساسەن ئۇۋۇلاش كۈچى دەرىجىسىنى مۇقىملاشتۇرۇپ، مۇشۇ ئۆلچەم بويىچە ئۇۋۇلايمىز.



2. پۇتنى تۆت تەرەپتىن يېنىك ئۇۋۇلىغاندا، پۇتنىڭ دۈمبىسى ۋە ئاستى قىسمىدىكى نېرۋا ۋە مۇسكۇللار بوشاپ ئۇۋۇلاشقا ماسلىشىدۇ. مەشغۇلات قىلغاندا، پۇتنىڭ دۈمبىسى، ئاستى ۋە ئالدى تەرىپىنى يېنىك بېسىپ، ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ سەل كۈچەپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.



3. پۇت بارماقلىرىنى تارتىپ سوزغاندا بارماقنىڭ بىر قىسىم مۇسكۇللىرى ۋە نېرۋىلارنى بوشاتقىلى بولىدۇ. بېگىز بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماق ئارقىلىق پۇتنىڭ بارمىقىنى قىسىپ تۇرۇپ، بىر - بىرلەپ ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ تەكرار 3 — 5 قېتىمغىچە تارتىمىز.



4. ئاندىن كېيىن بىر قولىمىزدا پۇتـ
نىڭ ئوشۇقىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قو-
لىمىز بىلەن بەش بارماقنى يېنىك تۇتۇپ،
ئاۋۇال سائەت ئىسترېلكىسى يۆنىلىشى بو-
يىچە توقۇز قېتىم تەۋرىتىپ ئايلاندۇرۇ-
مىز، ئاندىن يەنە سائەت ئىسترېلكىسىغا
قارشى يۆنىلىشتە توققۇز قېتىم يېنىك تەۋ-
رىتىپ ئايلاندۇرىمىز، بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق
ئوشۇق بوغۇمى مۇسكۇلىدىكى قان ئايلىنىش
جانلىنىدۇ.



5. ئىككى قولنىڭ ئالقىنى بىلەن پۇتنىڭ
ئىچى ۋە سىرتقى ئوشۇق بوغۇمىنى تۇتۇپ كۇ-
چەپ قىسىمىز، مۇشۇ ئۇسۇلدا پۇتنى توققۇز
قېتىم سىلكىپ ئۇۋۇلىساق، ئوشۇق قىسمىنىڭ
قان ئايلىنىشى تېزلىشىدۇ.

6. بىر قولىمىز ياكى ئىككى قولىمىز بىلەن ئاستىدىن ئۇستىگە قارىتا، پاقالچاقنىڭ ھەممە يېرى-
نى سىيرىپ ئۇۋۇلىساق، پاقالچاق قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشى راۋانلىشىپ، جىڭلۇ يوللىرى ئېچىلى-
دۇ، بۇنىڭ بىلەن پۈتكۈل پۇت قىسمىنىڭ ئۇگىلىرىنى بوشىتىش ئاخىرلىشىدۇ.



## سول پۇت ئاساسي رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش

ئاساسي رېفلېكس رايونى ئادەم بەدىنىنىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش سىستېمىسىغا ماس كېلىدۇ، بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، مەشغۇلاتنىڭ ئىلگىرى - كېيىنلىك تەرتىپى مۇنداق بولىدۇ: يەنى بۆرەك ئۈستى بېزى، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى، بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، سۈيدۈك يولى ۋە جىنسي يول رېفلېكس رايونلىرى تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلىنىدۇ. پۈتكۈل پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاشنىڭ ئالدى - كەينىدە سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش ئاساسلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئايرىم - ئايرىم هالدا بىر قېتىمدىن ئۇۋۇلىغاندا، بەدەننىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش سىستېمىسىنى راۋانلاشتۇرغىلى بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن مادداا ئالمىشىش جەريانىدا پەيدا بولغان كېرەكسىز قالدۇق ماددىلار سۈيدۈك بىلەن سىرتقا چىقىرىلىپ، رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاش ۋە تەڭشەش ئۇنۇمى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.



1. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ دۇمبىسىنى تۇتۇپ، يەنە بىر قولىمىزغا تاش يىڭنىنى ئېلىپ، بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى غىدىقلىغاندا بەدەنده ئادرېنالىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن كۆپ خىل دىسمۇتازا بارلىققا كېلىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.

## ئۇۋۇلاشنىڭ ئۇنۇمى

بۆرەك ئوستى بېزى: بۇ رېفلېكس رايونى هورمۇن سەۋىيىسىنى تەڭشەيدۇ، ئادەتتە ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش، قىزىتما يانداۋرۇش، يۆتەل توختىتىش، رېئاكسىيەگە قارشى تۇرۇش رولى بار.

قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى: بۇ رېفلېكس رايونىنىڭ ئۇسۇلاق شاكىلىگە ئوخشايدۇ، مەزكۇر رېفلېكس رايونىنى غىدىقلىغاندا، قورساق ئاغرىقى، قورساق كۆپۈش، ئىچى بۇرۇش قاتارلىق قورساق قىسمى كېسەللىكلىرىنى داۋالىغىلى، يەنە ئاياللاردىكى ھەيزىنىڭ ئاغرىتىپ كېلىشىنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

بۆرەك: بۆرەك رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، بۆرەك ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى، بۆرەك ياللۇغى، بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش قاتارلىق بۆرەك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

سۈيدۈك نەيچىسى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، سۈيدۈك چىقىرىش يوللىرىنىڭ راۋانلىقىنى ياخشىلاپ، سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولۇش ۋە ياللۇغلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

دوۋساق: دوۋساق رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، دوۋساق ياللۇغى، دوۋساق ئۇنۇمسىزلىقى كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە كېسەللىكنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ. ياشانغانلار بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ.

سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي يول: بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم سىيرىپ بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، سۈيدۈك قېتىم سانى كۆپ بولۇش، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش ۋە ئەرلەردىكى ئىسپېرما بالدۇر كېتىش، مەزى بېزى ياللۇغى كېسەللىكلىرى، شۇنداقلا ئاياللاردىكى جىنسىي يول، سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنىڭ يوشۇرۇن خەۋپلىرىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.





2. تاش يىڭنىنى قويۇپ قويغاندىن كېيىن، ئىككى قولىنىڭ باش بارمىقى بىلەن قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونىنى تۆتۈپ، تۆۋەندىن يۇقىرىغا قاراپ رېفلېكس رايونىنىڭ سىرتىنى بويلاپ ئۇدا 3 ــ 5 قېتىمغىچە بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر مۇشۇنداق ئۇۋۇلاۋاتقان چاغدا، ئۇۋۇلانغۇچى دەل ھەيز مەزگىلىدە بولۇپ، قورسىقى ھەيز سەۋەبىدىن ئاغرىۋاتقان بولسا، ئۇنداقتا ئۇۋۇلاش قېتىم سانىنى مۇۋاپىق كۆپەيتسە بولىدۇ.

3. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ دۇمبىسىنى تۆتۈپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزغا تاش يىڭنىنى ئېلىپ، بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ يەنە بىر قېتىم يېرىم چەمبەر شەكلىدە ئۇۋۇلايمىز.

## رېفلېكس رايونىنىڭ جايلىشىش ئورنىنى كۆرسىتىش رەسىمى

4. قولنىڭ ئورنىنى ئۆزگەرتمەي تۇرۇپ، ئېغىرلىق كۈچىنى بۆرەك رېفلېكس رايونىدىن تۆۋەنگە قاراپ سۈرۈپ، سۈيدۈك نەيچىسى رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۆتۈلگىچە، سۈيدۈك يولىلىرى راۋانلىشىپ، كېرەكسىز ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى تېزلىشىدۇ.





بۆرەك ئۇستى بېزى رېفلېكس رايونى ① بىرىنچى، ئىككىنچى تاپان سۆڭىكى ئارىسىدىكى بىرىنچى تاپان سۆڭىكىگە يېقىنراق ئورۇنغا جايلاشقان بولۇپ، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونى ②نىڭ ئۇستىدە بولىدۇ، بۆرەك رېفلېكس رايونى ③ قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونى تەرىپىدىن قورشىلىپ تۇرىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساق رېفلېكس رايونى ⑤ بىلەن تۇتىشىپ تۇرغان ياي سىزىق بولسا سۈيدۈك نەيچىسى رېفلېكس رايونى ④ تىن ئىبارەت. دوۋساق رېفلېكس رايونى ⑤ئوشۇق سۆڭىكى ئاستى ئىچكى يېنىغا جايلاشقان بولۇپ، بۇ جاي ئۇستىگە سەل سوزۇلسىلا سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي يول رېفلېكس رايونى ⑥بىلەن تۇتىشىدۇ.

**ئەسكەرتمە**

سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي يول رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا ئەڭ ياخشىسى ئۇۋۇلاش مېيى ئىشلىتىپ، قول بىلەن (ئۇۋۇلاش تايىقى ئىشلەتمەي) ئۇۋۇلاش كېرەك.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىرىنچى تورىسى
www.uyghurkitap.com





5. سۈيدۈك نەيچىسى رېفلېكس را-
يونىنى ئۇۋۇلاش ئاخىرلاشقاندىن كې-
يىن، پۈتنى سىرتقى تەرەپكە سەل ياد-
تۇ قىلىپ تۇرۇپ، دوۋساق رېفلېكس
رايونىنى تاپقاندىن كېيىن، ئەھۋالغا
قاراپ تاش يىڭنىنى تاشلاپ، موشتۇ-
مىمىزنى سەل تۆگۈپ، كۆرسەتكۈچ
بارماقنىڭ بوغۇمى ئارقىلىق ئۇستىدىن
ئاستىغا سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

6. ئەڭ ئاخىرىدا سۈيدۈك يولى، جىنسىي
يول رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.
ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئەگەر ئۇۋۇلانغۇچى ئاغ-
رىقنى سەزسە ياكى ئۇۋۇلىغۇچى مۇسبەتلىك
ماددىلارنى سىيلاپ بايقىسا، بۇ ئۇۋۇلانغۇچە-
نىڭ مەزى بېزى ياللۇغى ياكى سۈيدۈك يو-
لى، جىنسىي يول كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار
بولۇش مۇمكىنچىلىكىنى ئىپادىلەيدۇ، بۇ-
نىڭغا قارىتا مەزكۇر رېفلېكس رايونىنى ئۇ-
ۋۇلاشنى كۈچەيتىش كېرەك.

# سول پۇت بارماقلىرىدىكى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش

پۇت بارماقلىرىنىڭ رېفلېكس رايونلىرى باشىنىڭ شۇ تەرىپىدىكى تەشكىلىي ئەزالارغا ماس كېلىدۇ، بۇ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلغاندا پېشانە، ھىپوفىز، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، ئۇچلۇك نېرۋا، بۇرۇن، چوڭ مېڭە، بويۇن، كۆز ۋە قۇلاق رېفلېكس رايونلىرىنى تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلىساق بولىدۇ. بۇ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلغاندا، باش قىسمىدىكى ئەزالارنىڭ ۋە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى ئۇنۇملۇك ياخشىلاپ تەڭشىگىلى، شۇنداقلا يۇرەك ـ مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ راۋانلىقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ.

## ئۇۋۇلاشنىڭ ئۇنۇمى

پېشانە: مەزكۇر رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلغاندا، يۇقىرى قان بېسىم، قاندىكى ماي ئېشىپ كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە تۇرلۇك بەش ئەزا كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يېنىكلەتكىلى، روھىي كەيپىياتنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ

ھىپوفىز: ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ قالايمىقانلىشىشىنى تەڭشەپ، ئادەم بەدىنىنىڭ ھەرىكەت، ھەزىم قىلىش، نەپەسلىنىش، قان ئايلىنىش، سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش ۋە كۆپىيىش، نېرۋا، ئىچكى ئاجراتما، سەزگۈ ئەزالار ۋە ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.

كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلغاندا ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم، قاندا ماي ۋە شېكەر مىقدارى يۇقىرى بولۇشنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئالىدۇ، پار ـ كىنسون كېسىلىنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئېلىپ ۋە تەڭشەپ، مېڭىنى قان بىلەن تەمىنلەشنى مەلۇم دە ـ رىجىدە كۈچەيتىدۇ.

ئۇچلۇك نېرۋا: بۇ رېفلېكس رايونىنى داۋاملىق ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، يۈز قىسمى مۇسكۇلى قېتىپ قېلىش، كۆز قۇرغاقلىشىش ۋە كۆز ئاغرىقى، كۆز مۇسكۇللىرى تارتىشىپ قېلىش، سەكتە، يۈز پالەچ ـ لىنىش، ئېغىزى مايماق بولۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ـ تەڭشەشتە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

بۇرۇن رايونى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلغاندا، زۇكام، بۇرۇن يالۇغى، بۇرنى پۈتۈپ قېلىش، خورەك تارتىش، بۇرۇن مۇنچاق گۆشى، بۇرۇن ئوتتۇرا پاسلى بىر تەرەپكە قىيسىيىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە ئۇنۇم بېرىدۇ.

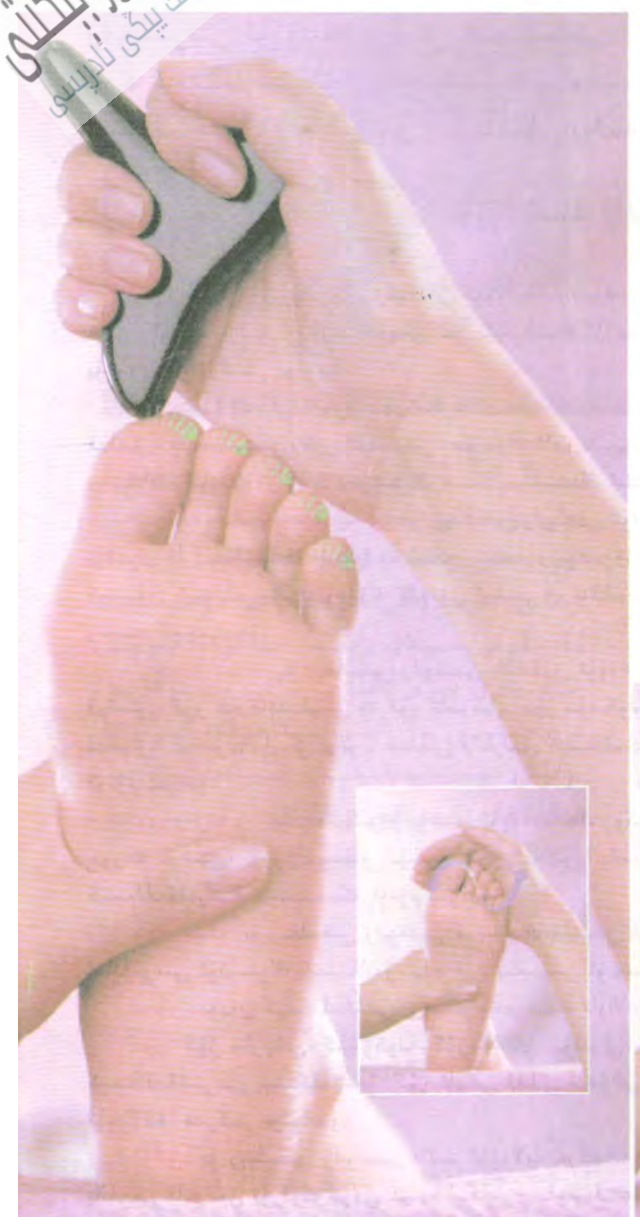
چوڭ مېڭە: بۇ رېفلېكس رايونىنى غىدىقلىغاندا، باش قېيىش، باش ئاغرىقى قاتارلىق باش كېسەل ـ لىكلىرىنى ئۇنۇملۇك ياخشىلايدۇ، يەنە قان بېسىمنى ئۇنۇملۇك تەڭشەيدۇ.

بويۇن: بويۇن كېسەللىكلىرىنى مەلۇم دەرىجىدە داۋالاش ۋە تەڭشەش رولى بار.

كۆز: كۆز چارچاش، گىلاۋكوما، كۆزنىگە ئاق چۈشۈش، بىرىكتۇرگۈچى پەردە يالۇغى قاتارلىق كۆز كېسەللىكلىرىنى يېنىكلىتىدۇ. كۆز ئاستى قاناش ئەھۋالى كۆرۈلگەن بىمارنىڭ بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاشقا ھەرگىز بولمايدۇ.

قۇلاق: بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، گاسلىق، قۇلاق غوڭۇلداش، ئوتتۇرا قۇلاق يالۇغى قاتارلىق تۇرلۇك قۇلاق كېسەللىكلىرى ياخشىلىنىدۇ.

1. ئاۋۋال ئوخشاش يۇنىلىش بويىچە باش بارماقنىڭ ئالدى ئۇچىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى توغرا يۇنىلىشتە سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز؛ ئاندىن تەرتىپ بويىچە باشقا تۆت بارماقنىڭ ئالدى ئۇچىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلايمىز. پۈتنىڭ باش بارمىقىنى قولىمىز بىلەن تۇتۇپ توختىماستىن بىرلىكتە ئۇۋۇلايمىز، پېشانە رېفلېكس رايونىدىن باشلاپ دېڭ ئۈسۈلدا غىدىقلىساقمۇ ياكى تولۇق ئۇۋۇلاپ غىدىقلىساقمۇ بولىدۇ.



2. قولنىڭ ئورنىنى مىدىرلاتماي تۇرۇپ، پۈت باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىدىكى ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى كۈچەپ بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئورۇننى ئۇۋۇلىغاندا، چىقىرىش يوللىرىنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.





3. ئەھۋالغا قاراپ، ئوخشاش يۇنىلىش بويىچە پۈت باش بارماق يۆمشىقىنىڭ سىرتقى يان تەرىپىدىكى كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلساق، بۇ ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسىلىنى تەڭشەپ داۋالايدۇ ھەم بۇ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئالىدۇ. ئەگەر باش بارماقنىڭ سىرتقى يان تەرىپىدىكى كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىدا لوكىسمان ئۆزگىرىش بايقالسا، بۇ دەل دېۋەڭلىك كېسىلىنىڭ ئالامىتىنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، كىچىك مېڭىنىڭ يېگلىگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

4. كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنىڭ سەل ئوستى تەرىپى — دەل ئۇچلۇك نېرۋا رېفلېكس رايونىدىن ئىبارەت. ئۇۋۇلغان چاغدا، ئوسۇتىدىن ئاستىغا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلساقلا بولىدۇ. سىيرىپ ئۇۋۇلاش جەريانىدا، ئەگەر ئۇۋۇلغۇچى رېفلېكس رايونىدا ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن ئەھۋالنى ياكى مۇسبەتلىك ئۆزگىرىشنى سىلاپ بايقىسا، بۇ ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ ئۇچلۇك نېرۋا ئاغرىقىغا گىرىپتار بولغانلىقىنى ھەم ئۇنىڭدا يەنە كۆز قۇرغاقلىشىش، قاش قىرى سۆگىكى ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

رېفلېكس رايونىنىڭ جايلىشىش ئورنىنى كۆرسىتىش رەسىمى

پېشانە رېفلېكس رايونى ① بەش بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى چوڭ مېڭە ۋە ئاداشقان نېرۋا قىسمىغا ماس كېلىدۇ. ھىپوفىز رېفلېكس رايونى ② باش بارماقنىڭ پېشانە رېفلېكس رايونىغا يېقىن بولۇپ، باش بارماق يۆمشىقىنىڭ دەل ئوتتۇرىسىغا توغرا كېلىدۇ. باش بارماق يۆمشىقىنىڭ سىرتقى تەرىپىنىڭ تۆۋىگە يېقىن جايدا كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونى ③ بار، ئۇنىڭ ئوستى تەرىپىدە بولسا ئۇچلۇك نېرۋا رېفلېكس رايونى ④بار. بۇرۇن رېفلېكس رايونى ⑤بولسا ئۇچلۇك نېرۋا رېفلېكس رايونىغا ماس كېلىدىغان باش بارماقنىڭ ئىچكى تەرىپىنىڭ تىرناق قايرىلىدىغان يېرىگە جايلاشقان بولىدۇ.

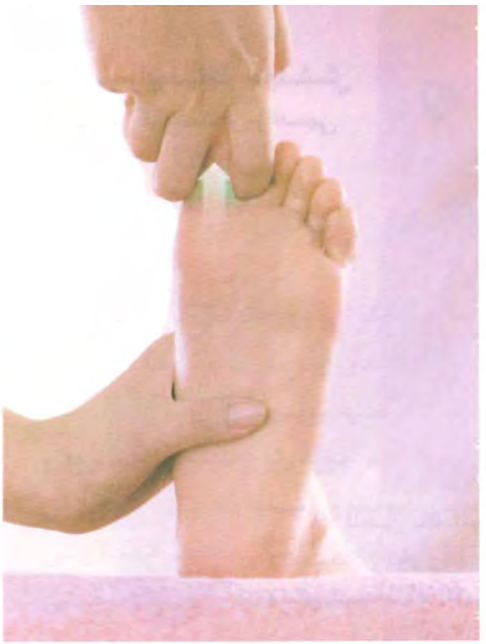
ئۇيغۇر كىتاب نۇر بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بېكى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

5. ئىككى قولنىڭ ھالىتىنى ئالماشتۇرۇپ، بىر قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن پۈت باش بارمىقىنىڭ ئېگىلگەن يېرىنى داۋاملىق بويلاپ، تىرناق يىلتىزى قىسمىدىكى بۇرۇن رېفلېكس رايونىنى سېيرىپ ئۇلايمىز. بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سول تەرەپتىكى كېسەلنى ئوڭ تەرەپتىن داۋالاش پىرىنسىپى بويىچە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.



## ئەسكەرتمە

كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئۇۋۇلاش كۈچىنى كونترول قىلىشقا دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر ئۇۋۇلىغۇچى بەكرەك كۈچەپ ئۇۋۇلىسا، قان سۈيۈقلۇقى مېڭىنى غىدىقلاپ، ئاسانلا مېڭە قىل قان تومۇرلىرىنىڭ يېرىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ھەتتا تومۇرلار توسۇلۇپ قېلىپ، قان نۆكچىسىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.



6. رەسمدە كۆرسىتىلگەن يۆنىلىش بويىچە ئۇستىدىن ئاستىغا قارىتىپ، چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، غەيرىي ئەھۋالنىڭ بارلىقى بايقالمىسا، ئۇۋۇلاش كۈچىنى تەدرىجىي ئاشۇرىمىز ھەمدە ئۇۋۇلاش قېتىم سانىنى كۆپەيتىمىز.



7. كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماق ئارقىلىق پۇتنىڭ باش بارمىقىنىڭ تۈۋى قىسمىنى قىسىپ تۇرۇپ، بۇ ئىككى بارماقنى ئايلاندۇرىمىز، باش بارماقنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز ھەم تارتىمىز.

8. قولىمىزنىڭ ئىككى بارمىقى ئارقىلىق پۇتنىڭ باش بارمىقىنىڭ ئىچى تەرىپىدىكى بويۇن رېفلېكس رايونىنى ئايلاندۇرىمىز، بېسىپ ئۇۋۇلايمىز ھەم سوزۇپ تارتىمىز.



ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى تارىخى
www.uyghurkitap.com

## رېفلېكس رايونىنىڭ جايلىشىش ئورنىنى كۆرسىتىش رەسىمى





9. ئاندىن يەنە ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئىككىنچى، ئۈچىنچى بارماقنىڭ تۈۋى قىسمىدىكى كۆز رېفلېكس رايونىنى داۋاملىق ئۇۋۇلايمىز. دىققەت: كۆز قىسمىدا قاناش كېسەللىك ئالامەتلىرى بار بولسا، بۇ رايوننى ئۇۋۇلاشقا ھەرگىز بولمايدۇ.



چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونى ⑥پۇتنىڭ باش بارماق يۇمشاق دىكى ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنىڭ ئەتراپىدا بولۇپ، باش بارماقى تۈۋىدىكى بويۇن رېفلېكس رايونى ⑦ دىن ئىبارەت، ئىككىنچى، ئۈچىنچى بارماقنىڭ يىلتىز قىسمىغا كۆز رېفلېكس رايونى ⑧ جايلاشقان، تۆتىنچى، بەشىنچى بارماقنىڭ تۈۋىگە قۇلاق رېفلېكس رايونى ⑨ جايلاشقان.



10. كۆز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۈسۈلىغا ئوخشاشلا، ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ تۆتىنچى، بەشىنچى بارماقنىڭ تۈۋىدىكى قۇلاق رېفلېكس رايونىنى سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز، قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئوخشاشلا سول تەرەپتىكى كېسەلنى ئوڭ تەرەپتىن داۋالاش پىرىنسىپى بويىچە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

### ئەسكەرتمە

1. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىش شۇكى، ئىككى پۇتنىڭ باش بارمىقىنىڭ تۈۋىدىكى ئىككىنچى توغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىدىكى تىك يۆنىلىشلىك كېسىشمە جاي پۈت ئاستى قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش سىزىقى دېيىلىدۇ. مۇشۇ ئورۇننى بېسىپ ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، قان بېسىمىنى ئۆزىمۇلۇك تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ، ئەمما تۆۋەن قان بېسىم بىمارلىرىغا بۇ جايىنى ئۇۋۇلاش ماس كەلمەيدۇ.

2. قۇلاق رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، تۆتىنچى، بەشىنچى بارماقنىڭ پەردىسىنىڭ ھالىتىنى كۆزىتىش ئارقىلىق ساغلاملىق ئەھۋالىغا ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ. ئادەتتە بارماق پەردىسى ناھايىتى نېپىز بولسا، بۇ قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ نورمال ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ؛ ئەگەر بارماق پەردىسى بىرقەدەر قېلىن بولسا، بۇ قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاق ئاڭلىماسلىق قاتارلىق ئاڭلاش ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچراش كېسەللىكلىرىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ۋاھالەنكى، قېرىلاردىكى گاسلىق ئادەتتە كۆپ يىللىق بۆرەك ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان بولغاچقا، ئاڭلاش ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە، ئەڭ ياخشىسى ئىشنى ئاۋۋال بۆرەك قۇۋۋەتلەشتىن باشلاش كېرەك.

# سول تاپان ئالدى يېرىم قىسمىنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش

قالقانبەز، قالقان يان بېزى، قىيپاش چاسا مۇسكۇل، يۇرەك، ئۆپكە، كانايچە رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەممىسى سول تاپاننىڭ ئالدى يېرىم قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، بۇ بىرقانچە رېفلېكس رايونلىرىنى تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلىغاندا، نەپس سىستېمىسىنىڭ راۋانلىقىنى ساقلىغىلى، يەنە چوڭ ئوچەينىڭ كېرەكسىز مادداىلارنى چىقىرىش رولىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ. ساقلىقىنى ساقلاش ئۈنۈمى جەھەتتىن ئېيتقاندا، بۇ رايونلارنى ئۇۋۇلىغاندا، ئىچكى ئاجراتمىلارنى تەڭشەپ، بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى كالتسىي ۋە فوسفورنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

يۇرەك رېفلېكس رايونىدىن باشقا، ئوڭ ـ سول پۇتنىڭ ئالدى يېرىم قىسمىغا ماس كېلىدىغان رېفلېكس رايونلىرى تامامەن ئوخشاش بولىدۇ.

## ئۇۋۇلاش ئۈنۈمى

قالقان يان بېزى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، بەدەندىكى كالتسىي بىلەن فوسفورنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەپ، قالقان يان بېزىنىڭ ئىقتىدارى چېكىنىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىقان مۇسكۇل ۋە سۆڭەك ئاغرىش، سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسەللىكلىرىنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ. بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىساق، تۇتقاقلىق كېسىلى قوزغالغان چاغدا جىددىي قۇتقۇزۇش رولىنى ئويناىدۇ.

قالقانبەز: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئىچكى ئاجراتمىلار قالايمىقانلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان سېمىزلىك، باش ئاغرىقى، باش قېيىش، يۇرەك ئېغىش، ئۇخلىيالماسلىق، خاموشلۇق، روھىي كەيپىياتى تۆۋەنلەش، قالقانبەز ئىقتىدارى كۈچىيىپ كېتىش، قالقانبەز ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، كىلىماكتېرىيە دەۋرىدىكى ئۇنۇڭبرسال كېسەللىك قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە تەڭشەپ داۋالايدۇ.

قىيپاش چاسا مۇسكۇل: قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونىنى غىدىقلىغاندا، بويۇن، مۇرە قىسمى تېلىپ ئاغرىش، مۇرە ئەتراپى يالليۇغى، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش، يۇقىرىقى مۇچە كۈچسىزلىنىش ۋە پالەچلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئۆپكە ۋە كانايچە: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا ئۆپكە يالليۇغى، كانايچە يالليۇغى قاتارلىق نەپەس يولى كېسەللىكلىرىنى ئۈنۈملۈك تەڭشەپ داۋالايدۇ. بۇ رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، يۆتەل، دېمى سىقىلىش، ئۆپكە يالليۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

يۇرەك: يۇرەك رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلاپ بەرگەندە، سىنوسسىمان يۇرەك رېتىمسىزلىقى، يۇرەككە قان يېتىشمەسلىك، يۇرەك قوزغىلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېڭى نادىرىسى
www.uyghurkitap.com







1. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ بارمىقىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزنىڭ باش بارمىقى ئۇچىنى قالقان يان بېزى رېفلېكس رايونىنىڭ ئۇستىگە قويۇپ بېسىپ ئۇۋۇلاپ غدىقلايمىز.

2. رەسىمدە كۆرسىتىلگەن يۆنىلىش بويىچە قالقانبەز رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇۋۇلاش جەريانىدا، ئەگەر ئۇۋۇلىغۇچى قاتتىق ھۇررەك قاتارلىق مۇسىبەتلىك ئۆزگىرىشنى بايقىسا، ئۇۋۇلاشنى ئاشۇ قاتتىق ھۇررەكنى ئۇۋۇلاپ يۇمشاتقانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. ئەگەر رېفلېكس رايونىنىڭ يۇقىرى تەرىپىدىكى ئۇچتىن بىر قىسىم ئارىلىقتا قاتتىق ماددا بايقالسا، بۇ نورمال ھادىسىگە تەۋە بولىدۇ.

3. قولنى قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونىغا يۆتكەپ، ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئومۇمىيۈزلۈك ئۇۋۇلايمىز.



4. قولىمىزدىكى تاش يىڭنىنى سەل تۆۋەن تەرەپتىكى ئۆپكە رېفلېكس رايونىغا يۆتكەپ، ئىچىدىن سىرتىغا قارىتا تەكشى سىيرىپ ئۇ-ۋۇلايمىز. ئەگەر ئۇۋۇلىغوچى ئۇۋۇلاش جەريا-نىدا تېرە ئاستىدا سىزىقچىلارنى ياكى باشقا مۇسبەتلىك ئۆزگىرىشلەرنى بايقىسا، بۇ ئۇ-ۋۇلانغوچىنىڭ ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە گى-رىپتار بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.



5. قولىنىڭ ئورنىنى ئالماشتۇ-رۇپ، ئىككى قولىنىڭ باش بارمىقىنى ئۇستى تەرەپكە قارىتىپ، كانايچە رېف-لېكس رايونىنى ئۇۋۇلايمىز. كانايچە ۋە زىققە كېسىلى بىمارلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالىغاندا، قىرغوچى تاختا (ئۇۋۇلاش قورالى) ئارقىلىق كانايچە رېفلېكس رايونىنى تەكرار ئۇۋۇلايمىز.



6. ئەڭ ئاخىرىدا، بىر قول بىلەن پۇتنى مۇقىملاپ تۇتۇپ، يەنە بىر قولى-مىزدىكى تاش يىڭنە ئارقىلىق ئاستىدىن ئۇستىگە قارىتا يۇرەك رېفلېكس رايونى-نى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز، ئۇۋۇلىغاندا دەسـ-لەپتە يېنىك كۈچ بېرىپ، ئاندىن ئاستا-ئاستا كۈچنى ئاشۇرۇش لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرسى
www.uyghurkitap.com

## رېفلېكس رايونىنىڭ جايلىشىش ئورنىنى كۆرسىتىش رەسىمى



قالقان يان بېزى رېفلېكس رايونى ① پۈتـنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى باش بارماق بىلەن تاپان سۆڭىكى تۈتاشقان بوغۇمنىڭ ئۈستىدە بولۇپ، بۇ باش بارماق بىلەن ئىككىنچى بارماق ئارىسىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى قالقانبەز رېفلېكس رايونى ② بىلەن بىر ـ بىرىگە قارىشىپ تۇرىدۇ. قالقانبەز رېفلېكس رايونىغا يېقىن تۇرىدىغىنى بىرىنچى، ئىككىنچى، ئۈچىنچى، تۆتىنچى بارماقنىڭ بارماق ئارىلىقىدىن تۆۋەنگە بىر سانتىمېتىر كېلىدىغان ئورۇنغا جايلاشقان قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونى ③ دىن ئىبارەت، ئۇ ئۆپكە رېفلېكس رايونى ④ تەرىپىدىن قورشىلىپ تۇرىدۇ، ئۆپكە رېفلېكس رايونىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىنىڭ ئۈستى تەرىپىگە، يەنى ئوتتۇرا بارماقنىڭ ئىككىنچى بوغۇمىغا كانايچە رېفلېكس رايونى ⑤ ئورۇنلاشقان. يۈرەك رېفلېكس رايونى ⑥ سول پۈت تاپىنىنىڭ تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ ئارىسىدا بولۇپ، ئۆپكە ۋە كانايچە رېفلېكس رايونىنىڭ ئاستى تەرىپىگە يېقىن ئورۇنلاشقان.

### ئەسكەرتمە

يۈرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئەگەر ئۇۋۇلىغۇچى ئۇۋۇلاش جەريانىدا تېرە ئاستىدا قاتتىق ھۈررەكلەرنىڭ بارلىقىنى بايقىسا، بۇ ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ يۈرەك ئىقتىدارىدا مەسىلە بولۇشى مۇمكىنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ؛ ئەگەر بىرقەدەر قاتتىق مۇسبەتلىك ئۆزگىرىش بايقالسا، بۇ ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇش مۇمكىنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

## سول تاپان كەينى يېرىم قىسمىنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش

سول پۇت تاپىنىنىڭ كەينى يېرىم قىسمىدىكى رېفلېكس رايونى تال، ئاشقازان، ئۆيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي، ئىنچىكە ئۆچەي، چوڭ ئۆچەي (توغرا بوغماق ئۆچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۆچەي، S سىمان بوغماق ئۆچەي، تۈز ئۆچەي، مەقئەت) قاتارلىق ھەزىم قىلىش سىستېمىسى ۋە كۆپەيىش سىستېمىسىغا ماس كېلىدىغان بولۇپ، ئۇۋۇلاشتا تال، ئاشقازان، ئۆيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي، ئىنچىكە ئۆچەي، چوڭ ئۆچەي، كۆپەيىش سىستېمىسى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلىنىدۇ. بۇ رايونلارنى ئۇۋۇلىغاندا، ئاشقازان ئاغرىقى، قورساق كۆپۈش، ئۆچەي يالۇغى قاتارلىق ھەزىم قىلىش كېسەللىكلىرىنى ناھايىتى ياخشى تەڭشەپ داۋالاپ، بەدەننىڭ ھەزىم قىلىش ۋە ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى ئۈزلۇكسىز كۈچەيتىدۇ، يەنە تۇرلۇك كۆپەيىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى كەلتۈرۈپ چىقارغان ساقسىزلىقنى ياخشىلايدۇ.

### ئۇۋۇلاش ئۇنۇمى

تالنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، قان ئازلىق، مۇسكۇل كۈچسىزلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆرۈنەرلىك ياخشىلىنىدۇ، يەنە پۈتۈن بەدەننىڭ ئىممۇنىتېتىت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

ئاشقازان، ئۆيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي: بۇ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئاشقازان ئاغرىش، ئاشقازان كۆپۈش، ئاشقازىنى ئېچىشىش قاتارلىق ئاشقازان كېسەللىكىنى ئۇنۇملۇك پەسەيتىدۇ؛ دىيابېت، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما ئۆيقۇلۇق يالۇغى، ئۆيقۇلۇق ئۆسمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ؛ ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش، سوزۇلما ئاشقازان يالۇغى، ئاشقازان يارىسى، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالايدۇ. ئاشقازىنى تۆۋەنلەپ كەتكەن بىمارلار ئۆزىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئاستىدىن ئۆستىگە ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللانسا، شۇنداقلا تاماقنى يەپ بولۇپ، يېرىم سائەت تۈز ياتقاندىن كېيىن ئاندىن ئۇۋۇلاشنى باشلىسا بولىدۇ.

ئىنچىكە ئۆچەي: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئىنچىكە ئۆچەي كۆپۈش، ھېرق تۆتۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۇنۇم بېرىدۇ، يەنە سوزۇلما ئۆچەي يالۇغى، ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالاش رولى بار.

چوڭ ئۆچەي: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، قورساق ئاغرىقى، ئىچ سۇرۇش، قورساق كۆپۈش، قەۋزىيەت، ئۆچەي يالۇغى، شۇنىڭدەك بوۋاسىر، سوڭگى چىقىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى مەلۇم دەرىجىدە تەڭشەپ داۋالايدۇ.

كۆپەيىش سىستېمىسى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئەر ـ ئاياللاردىكى جىنسىي ئىقتىدار توسالغۇلىرى ۋە كۆپەيىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنى پەسەيتىش ۋە داۋالاش ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. ياش ـ ئۆسمۈرلۈك مەزگىلىدە كۆپەيىش بەزلىرىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا ھەمدە ھېپوفىز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاشنى ماسلاشتۇرغاندا، ئۆستۇرگۈچى ھورمۇنلارنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى ئۇنۇملۇك تېزلىتىپ، سۆڭەكنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېڭى تارىخى
ئۇيغۇر كىتاب ئورۇنى
www.uyghurkitap.com



1. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئالدىنىنى تىرەپ تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزدا تاش يېڭىنى يەڭگىل تۇتۇپ، تال رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.



2. ئىككى قولىنىڭ ئۇرنىنى ئالماشتۇرۇپ، تاش يېڭىنە بىلەن يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتا ئاشقىلان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي قاتارلىق بۇ ئۆچ رېفلېكس رايونلىرىنى تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئاشقازانىنى تۆۋەنلەپ كەتكەن بىمارلار تۆۋەندىن يۇقىرىغا قارىتا ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشى لازىم، يەنە بېسىپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق تەڭشەپ داۋالاش ئېلىپ بارسىمۇ بولىدۇ.



3. ئىنچىكە ئۆچەي رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، قولىنىڭ تۆت بارمىقىنىڭ بارماق بوغۇمى ئارقىلىق، يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قاراپ بېسىپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ مەشغۇلات قىلىشىنى تەۋسىيە قىلىمىز. بۇنىڭدا ئۇۋۇلاش قورالىرىدىن پايدىلىنىپ ئۇۋۇلىغانغا قارىغاندا تېخىمۇ ياخشى ئۇنۇم ھاسىل قىلغىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا تەكشى كۈچ بېرىشكە دىققەت قىلىش كېرەك.



4. تەرتىپ بويىچە توغرا بوغاق ئۆچەي رېفلېكس رايونى، تۆۋەنلىگۈچى بوغاق ئۆچەي رېفلېكس رايونى، S سىمان بوغاق ئۆچەي ۋە تۈز ئۆچەي رېفلېكس رايونلىرىنى ئىتتىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئەڭ ئاخىرىدا مەقئەت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.



5. ئۇۋۇلاش ئاخىرلاشقاندا، كۆپىيىش بەزلىرى رېفلېكس رايو-نىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، بۇنىڭ تۈرلۈك كۆپىيىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى ۋە ئىقتىدار توسالغۇ كېسەللىكلىرىنى تۈگىتىشكە ياردىمى بولىدۇ.

## رېفلېكس رايوننىڭ جايلىشىش ئور-نىنى كۆرسىتىش رەسىمى




تال رېفلېكس رايونى ①سول پۇت تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا بولۇپ، بۇنىڭ ئاستى تەرىپىدە ھالقىسىمان شەكىلدىكى چوڭ ئۇچەي رېفلېكس رايونى ⑤ (بۇ تۇغرا بوغماق ئۇچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۇچەي، S سىمان بوغماق ئۇچەي، تۈز ئۇچەي، مەقئەت رېفلېكس رايۇن-لىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) بار، ئاشقازان ② ئۇيقۇلۇق ③، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي ④ قاتارلىق بۇ ئۇچ رېفلېكس رايونى چوڭ ئۇچەي رېفلېكس رايوننىڭ ئۈستى يان تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، بۇلار ئۇستىدىن ئاستىغا تەرتىپ بويىچە ئۆزئارا تۇتىشىپ تۇرىدۇ، ئىنچىكە ئۇچەي رېفلېكس رايونى ⑥ چوڭ ئۇچەي رېفلېكس رايونى تەرىپىدىن قورشىلىپ تۇرىدۇ، بۇ پۇت ئاستىدىكى بىرىنچى، ئىككىنچى، ئۈ-چىنچى شىناسىمان سۆڭەك بىلەن ئاز بىر قىسىم كۇبىكسىمان سۆڭەك ۋە ئۆكچە سۆڭەك ئارىسىدىكى ئويمان جايغا ئورۇنلاشقان. كۆپىيىش بەزلىرى رېفلېكس رايونى پۇت ئۆكچىسىنىڭ دەل ئوتتۇرىسىغا جايلاشقان.

### ئەسكەرتمە

بەدىنى ئاجىز كىشىلەر، ئاشقازىنى تۆۋەنلەپ كەتكەن بىمارلار ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، تۆۋەندىن يۇقىرىغا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلاش ئۈسۇلىنى قوللىنىشى لازىم. ئۇۋۇلاش جەريانىدا، ئەگەر ئاشقازان رېفلېكس رايونىدا بىغىررەڭ كىچىك چېكىتلەر بايقالسا، بۇ ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ ئاشقازان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ

## سول پۇت ئىچكى يان تەرىپىنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇقۇلاش

سول پۇتنىڭ ئىچكى يان تەرىپى بەدەننىڭ ئومۇرتقا، يانپاش بوغۇمى ۋە قىسمەن كۆپىيىش بەزلىرى رېفلېكس رايونلىرىغا ماس كېلىدۇ. ئۇقۇلغاندا ئومۇرتقا، ئىچكى تەرەپتىكى ئولتۇرغۇچ نېرۋىلار، بالىياتقۇ، مەزى بېزى، ئىچكى يانپاش، تۈز ئۇچەي، مەقئەت، چات رېفلېكس رايونلىرىنى تەرتىپ بويىچە ئۇقۇلاش لازىم. بويۇن ئومۇرتقىسى كېسىلى، بەل ئومۇرتقىسى ئاغرىش، مەزى بېزى ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى قاتارلىق كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرگە مۇ مۇشۇ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇقۇلاش ئارقىلىق بىخ ھالىتىدە خاتىمە بېرىگىلى بولىدۇ. ئۇقۇلغان چاغدا، قول ئارقىلىق مەشغۇلات قىلىنسا، ئۇقۇلاش قوراللىرى ئارقىلىق مەشغۇلات قىلغانغا قارىغاندا ئورۇننى تېخىمۇ توغرا تاپقىلى ۋە ئۇقۇلاش كۈچىنى مۇۋاپىق تەڭشىگىلى بولىدۇ.

### ئۇقۇلاش ئۇنۇمى

ئومۇرتقا: ئومۇرتقا رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇقۇلاپ بەرگەندە، ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى، باش قېيىش، قول ئۇيۇشۇش، بەل ئاغرىش، بەل ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى پۈلتىيىپ چىقىش، ئومۇرتقا نېيچىسى تارىيىش، توققۇز كۆز ئومۇرتقىسىدا ئۆزگىرىش بولۇش، توققۇز كۆز سۆڭىكى بىرلەشمە كېسەللىكى، توققۇز كۆز ـ قۇيرۇق سۆڭىكىنىڭ يۆشاق توقۇلمىلىرى زەخمىلىنىش، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

ئىچكى يان تەرەپتىكى ئولتۇرغۇچ نېرۋا: بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇقۇلاپ بەرگەندە، پۇت ئۆكچىسى ئاغرىش، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى كېسىلىنى ئۇنۇملۇك داۋالىغىلى بولىدۇ.

بالىياتقۇ، مەزى بېزى: بۇ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇقۇلىسا، مەزى بېزى چوڭىيىش، مەزى بېزى ياللۇغى، بالىياتقۇ ئۆسمىسى، بالىياتقۇ ئىچكى پەردە ياللۇغى ۋە باشقا ئەرلەر كېسەللىكى، ئاياللار كېسەللىكلىرىنى تەڭشەپ داۋالاشتا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

ئىچكى يانپاش: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇقۇلىغاندا، يانپاش بوغۇمى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى، يانپاش بوغۇمىنىڭ يۆشاق توقۇلمىلىرى زەخمىلىنىش، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، مۇرە بوغۇمى كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

تۈز ئۇچەي، مەقئەت: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇقۇلىغاندا، بوۋاسىر، مەقئەت يېرىلىش، قەۋزىيەت، تۈز ئۇچەي ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر ياخشىلىنىدۇ.

چات: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇقۇلاپ بەرگەندە، ئەرلەر كۆپىيىش سىستېمىسىدىكى تۈرلۈك كېسەللىكلەر، جىنسىي ئىقتىدارى تۆۋەن بولۇش، ئاياللاردىكى ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، تۇغماسلىق، تۇخۇم چىقىرىش نورمال بولماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئۇنۇمى ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ.



1. بىر قول بىلەن پۈت بارمىقىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قول بىلەن ئالدىدىن ئارقىغا قاراپ كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، قۇيرۇق سۆڭىكى، توققۇز كۆز سۆڭىكىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئومۇرتقا رېفلېكس رايونىنى سېيرىپ ئۇۋلايمىز.



2. ئومۇرتقا رېفلېكس رايونىنىڭ ئاخىرقى نۇقتىسىغچە ئۇۋلاپ بولغاندىن كېيىن، تەرتىپ بويىچە ئۇنىڭ ئارقا تەرىپىگە جايلاشقان ئىچكى يان تەرەپتىكى ئولتۇرغۇچ نېرۋا رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋلايمىز. ئۇۋلىغاندا، كۆرسەتكۈچ بارماقنى سەل ئېگىپ، بارماق بوغۇمى ئارقىلىق ئارقىدىن ئالدىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋلىنىدۇ.



3. قولنىڭ ئورنىنى ئۆزگەرتمەي، بىر قولنىڭ بارماق بوغۇمى بىلەن ئوخشاش بىر يۆنىلىش بويىچە بالىياتقۇ، مەزى بېزى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋلايمىز.



4. ئىككى قولنىڭ ئورنىنى ئالماشتۇرۇپ، باش بارماق بىلەن ئالدىدىن ئارقىغا قارىتىپ يېرىم ئاي شەكلىدە ئىچكى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى سېيرىپ ئۇۋلايمىز.

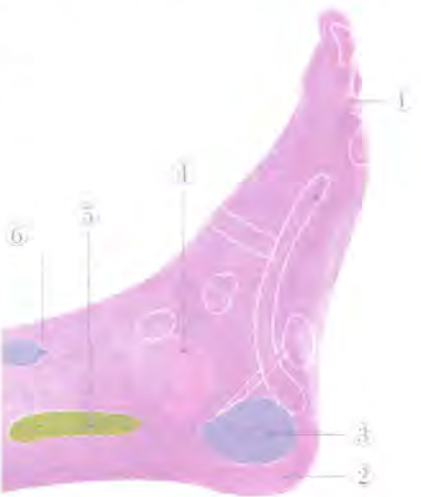




5. باش بارماقنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، تۆز ئۇچەي، مەقئەت رېفلېكس رايونلىرىنى ئاستىدىن ئوستىگە قارىتا تەكشى ھالەتتە سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

6. چات رېفلېكس رايونىنى تېخىمۇ تولۇق ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئورۇننى بېسىپ ئۇۋۇلاشنىڭ ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرغاندا، چات يانتۇ چوڭقۇق، تۆز چوڭقۇق ۋە ئايالار كېسەللىكلىرىنىڭ يوشۇرۇن خەۋپلىرىنى تۆگەتكىلى بولىدۇ.

## رېفلېكس رايوننىڭ جايلىشىش ئورنىنى كۆرسىتىش رەسىمى




ئومۇرتقا رېفلېكس رايونى ① بويۇن، كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، توققۇز كۆز سۆڭىكى، قۇيرۇق سۆڭىكى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان بولۇپ، بۇ ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا باش بارماق ئاستى تەرىپىنىڭ سىرتقى تەرىپى، پۇتنىڭ ئىچ يان تەرىپىدىكى ئېگىلگەن جايدا بولىدۇ، پۇت ئۆكچىسىدىن پۇت ئالقىنىنىڭ ئىچكى تەرەپ گىرۇپكىگىچە بولغان جاي ئىچكى تەرەپ ئولتۇرغۇچ نېرۋا رېفلېكس رايونى ②دىن ئىبارەت. ئومۇرتقا رېفلېكس رايونى ۋە ئىچكى تەرەپ ئولتۇرغۇچ نېرۋا رېفلېكس رايوننىڭ ئارىلىقىدىكى ئۇچۇبۇلۇڭلۇق رايونغا مەزى بېزى ۋە بالىياتقۇ رېفلېكس رايونى ③ ئورۇنلاشقان. ئىچكى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونى④، تۆز ئۇچەي، مەقئەت رېفلېكس رايونى ⑤، چات رېفلېكس رايونى ⑥ ئوشۇقنىڭ ئەتراپىنى چۆرىدەپ ئورۇنلاشقان، ئۇنىڭ ئىچىدە، ئىچكى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونى ئوشۇقنىڭ ئىچكى تەرىپىنىڭ ئاستى يۈزىگە جايلاشقان. تۆز ئۇچەي مەقئەت رېفلېكس رايونى(پۇت قىسمى) ئوشۇق بوغۇمىنىڭ ئارقا تەرەپ ئۈستىگە جايلاشقان، چات رېفلېكس رايونى ئىچكى ئوشۇقنىڭ ئۇچلىك ئوستىگە، پاقالچاق سۆڭەك سىرتىدىن نېرىدىكى ئويمانغا جايلاشقان.

### ئەسكەرتمە

بالىياتقۇ، مەزى بېزى رېفلېكس رايونى ئىككى ئۆكچىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە جايلاشقان. ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن، ئىككى پۇتنى ئۆزئارا سۈركەش ھەرىكىتىنى داۋاملاشتۇرغاندا، بۇ بالىياتقۇ، مەزى بېزىگە قارىتا ساقلىق ساقلاش رولىنى ئويناىدۇ.

## سول پۇت تاشقى يان تەرىپىنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش

سول پۇتنىڭ تاشقى يان تەرەپ رېفلېكس رايونى بەدەندىكى نۇرغۇن بوغۇملار، تۆت مۇچە ۋە كۆپەيىش ئەزالىرىغا ماس كېلىدۇ. بۇ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندا، تاشقى يان تەرەپ ئولتۇرغۇچ نېرۋا، كۆپەيىش بەزلىرى، تىز بوغۇمى، جەينەك بوغۇمى، مۇرە بوغۇمى، تاغاق سۆڭىكى، تاشقى يانپاش بوغۇمى، قورساق تۆۋەنكى قىسمى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرى تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلىنىدۇ. دائىم پۇتنىڭ تاشقى يان تەرەپ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، مۇناسىۋەتلىك بوغۇملارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىپلا قالماستىن، يەنە سۆڭەكنى چىڭىتىپ، بوغۇملارنى ئۇزۇكسىز كۈچلەندۈرىدۇ.

### ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

تاشقى تەرەپ ئولتۇرغۇچ نېرۋا: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، قۇيرۇق سۆڭىكى زەخمىلەنگەندىن كېيىنكى كېسەللىك ئاسارەتلىرىنى مەلۇم دەرىجىدە ئەسلىگە كەلتۈرۈش رولىنى ئويناىدۇ.

كۆپەيىش بەزلىرى: كۆپەيىش بەزلىرى ئەرلەردىكى ئۇرۇقدان، ئاياللاردىكى تۇخۇمدانىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان بولۇپ، بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، ئەر ـ ئاياللاردىكى جىنسىي ئىقتىدار توسالغۇغا ئۇچراش، كۆپەيىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى، ئەزالارنىڭ يېتىلىشى توسالغۇغا ئۇچراش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

تىز بوغۇمى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، تىز بوغۇم كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

جەينەك بوغۇمى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، جەينەك بوغۇمى زەخمىلىنىش، بىلەك سىرقىراپ ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

مۇرە بوغۇمى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، مۇرە ئەتراپى ياللۇغى، مۇرە تېلىپ ئاغرىش، بىلەك كۆچسىزلىنىش، قول ئۆيۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەسەيتىش رولى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

تاغاق سۆڭىكى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، مۇرە ئەتراپى ياللۇغى، مۇرە تېلىپ ئاغرىش، قول ئۆيۈشۈش ۋە كۆچسىزلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ئۇنۇملۇك تەڭشەپ داۋالايدۇ.

تاشقى يانپاش بوغۇمى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، يانپاش بوغۇمى كېسەللىك ئۆزگىرىشى، يانپاش بوغۇمى يۇمشاق توقۇلمىلىرى زەخمىلىنىش، يوتا سۆڭەك بېشى چىرىش، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، مۇرە ئەتراپى كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

تۆۋەنكى قورساق قىسمى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ھەيز تەرتىپسىز كېلىش، ئاغرىتىپ كېلىش ۋە باشقا تۆۋەنكى قورساق قىسمى كېسەللىكلىرىنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بېكىتى دائىرىسى
www.uyghurkitap.com



1. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنى چىڭ تۇتۇپ، يەنە بىر قولىنىڭ كۆر-سەتكۈچ بارمىقىنىڭ بار-ماق بوغۇمى بىلەن تاشقى ئولتۇرغۇچ نېرۋا رېف-لېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



2. قولنى كۆپىيىش بەز-لىرى رېفلېكس رايونىغا يۆتە-كەپ، رەسىمدە كۆرسىتىلگەن يۆنىلىش بويىچە كۆچەپ قە-رىپ ئۇۋۇلايمىز.



3. قولىمىزغا تاش يىگۈ-نىنى ئېلىپ، تىز بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى كۆچەپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېف-لېكس رايونىنى ئومۇمىيۈزلۈك غىدىقلىغاندا، تىنىپ قالغان كېرەكسىزلەر(ئۆيۈپ قالغان قان)نى چىقىرىپ تاشلاپ، تىز بوغۇمىنىڭ ئىقتىدارىنى كۆچەيتكىلى بولىدۇ.



4. كۆرسەتكۈچ بار-ماق ۋە ئوتتۇرا بارماق ئارقىلىق جەينەك بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



5. كۆرسەتكۈچ بارماقنى مۇرە بوغۇمى رېفلېكس رايونى-غا يۆتكەپ، بۇ جايىنى بارماق بوغۇمى بىلەن بېسىپ ئۇ-ۋۇلايمىز.



6. قولىنىڭ ئورنىنى ئال-ماشتۇرۇپ، ئىككى قولىنىڭ باش بارمىقى ئارقىلىق، رە-سىمدە كۆرسىتىلگەن يۆنە-لىش بويىچە بىرلا ۋاقىتتا تا-غاق سۆڭەك رېفلېكس رايونە-نى تەكشى كۈچ بىلەن سىيە-رىپ ئۇۋۇلايمىز.





7. پۇتنىڭ ئالدى يان تەرىپىنى چىڭ تۇتۇپ سەل ئىچىگە مايىل قىلىپ، قولنىڭ باش بارمىقى بىلەن ئىچىدىن سىرتقا قاراپ، پۇتنىڭ ئوشۇق سۆڭەكنىڭ سىرتىنى بويلاپ، تاشقى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى يېنىك سىيرىپ ئۇۋلايمىز.

8. مۇشۇ بويىچە داۋاملاشتۇرۇپ، ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ، تۆۋەنكى قورساق رېفلېكس رايونىنى تەكشى كۈچ بىلەن سىيرىپ ئۇۋلايمىز.

## رېفلېكس رايونىنىڭ جايلىشىش ئورنىنى كۆرسىتىش رەسمى



تاشقى تەرەپ ئولتۇرغۇچ نېرۋا رېفلېكس رايونى ① پۇتنىڭ ئاستى تەرىپى بىلەن ئۆكچە پەينىڭ ئالدى تەرەپتىكى ئۇچبۇلۇڭلۇق رايونغا جايلاشقان كۆپمېيىش بېزى رېفلېكس رايونى ② نى قورشاپ تۇرىدۇ، ئۇنىڭ ئۇستى تەرىپى بولسا ئۆكچە سۆڭەكنىڭ ئالدى گىرۋىكىگە جايلاشقان تىز بوغۇمى رېفلېكس رايونى ③ دىن ئىبارەت. جەينەك بوغۇمى رېفلېكس رايونى ④، مۇرە بوغۇمى رېفلېكس رايونى ⑤ ئايرىم ـ ئايرىم هالدا تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭەك بىلەن كۆبەكسىمان سۆڭەك ئارىسىدىكى تاغاق سۆڭەك رېفلېكس رايونى ⑥ نىڭ ئاستى يان تەرىپىگە جايلاشقان، ئۇنىڭ ئىچىدە جەينەك بوغۇمى رېفلېكس رايونى پۇتنىڭ تاشقى يان تەرىپىدىكى بەشىنچى تاپان سۆڭىكى دومباق يۇزىنىڭ ئالدى ـ كەينى ئىككى يېنىغا جايلاشقان، مۇرە بوغۇمى رېفلېكس رايونى پۇتنىڭ تاشقى يان تەرىپىدىكى بەشىنچى تاپان ـ بارماق سۆڭەك بوغۇمى ئورنىنىڭ ئويمان يېرىگە جايلاشقان. تاشقى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونى ⑦ بىلەن تۆۋەنكى قورساق رېفلېكس رايونى ⑧ ئايرىم ـ ئايرىم هالدا ئوشۇق بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپى ۋە ئارقا تەرەپ ئۇستىگە جايلاشقان.

### ئەسكەرتمە

نوقۇل بوغۇم يالليۇغىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشتا، مەسىلەن: تىز بوغۇمى يالليۇغىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشتا، ئاساسىي رېفلېكس رايونىنى غىدىقلىماي، بىۋاستە كېسەللىك رېفلېكس رايونىنىلا ئۇۋۇلاپ تەڭشىسە بولىدۇ (تەپسىلىي ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى 124 ـ بەتتىن كۆرۈڭ).

www.uygurkitap.com

## سول پۇت دۇمبىسىنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش

سول پۇت دۇمبىسىگە ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى ئېڭەك، بادامىمەز، كاناي، قىزىل-ئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، بوغۇز، كۆكرەك لىمفاسى، ئىچكى قولاق ئېزىتقۇ يولى، كۆكرەك، ئەمچەك قاتارلىق 11 رېفلېكس رايونى جايلاشقان. مەزكۇر رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى ئېڭەك، بادامىمەز، كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، كۆكرەك لىمفاسى، ئىچكى قولاق ئېزىتقۇ يولى، كۆكرەك قىسمى، ئەمچەك، دىيافراگما، قوۋۇرغا، ئۇستۇنكى، ئاستىنقى بەدەن لىمفاسى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرى تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلىنىدۇ. مۇناسىپ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا بەدەندىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

### ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى ئېڭەك: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئېغىز بوشلۇقى يارىسى، چىش ئاغرىقى، چىش ئەتراپى ئاغرىش، شالۋاق ئېقىش، خورەك تارتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

بادامىمەز: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، بادامىمەز يالليۇغلىنىش، ئىششىش، يىرىڭلاش، بادامىمەز چوڭىيىش، يۇتقۇنچاق ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئالغىلى ۋە تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، بوغۇز، كۆكرەك لىمفا بېزى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇزۇن مۇددەت ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، يۆتەل، دەم سىقىلىش(زىققە)، كاناي يالليۇغى، زۇكام، قىزىلئۆڭگەچ يالليۇغى، يۇتقۇنچاق يالليۇغى، ئۆتكۈر سوت بېزى يالليۇغى، سوت بېزى ئۆسۈپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ئۇنۇملۇك تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئىچكى قولاق ئېزىتقۇ يولى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، باش قېيىش، ماشىنىدا باش قېيىش، يۈرەك قان بېسىمى، تۆۋەن قان بېسىمى، مىنىل ئۇنۇقېرسال كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ئۇنۇملۇك داۋالىغىلى بولىدۇ.

كۆكرەك قىسمى، ئەمچەك: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، كۆكرەك ئاغرىقى، مەيدىسى چىڭقىلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئالغىلى ۋە داۋالىغىلى، سوت بېزى يالليۇغى، سوت بېزى ئۆسۈپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

دىيافراگما: بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرسە، خورەك تارتىش، كۆڭۈل ئىلىشىش، قۇسۇش، مەيدىسى چىڭقىلىش، قورساق ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالاش ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك ياخشى بولىدۇ.

قوۋۇرغا: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، مەيدە چىڭقىلىش، سانجىق تۇرۇپ قېلىش، كۆكرەك پەردىسى يالليۇغى، قوۋۇرغا كۆمۈرچىكى يالليۇغى، قوۋۇرغا ئاربلىق نېرۋا ئاغرىقى، مۈرە ـ دۇمبە تېلىپ ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

ئۇستۇنكى، ئاستىنقى بەدەن لىمفا بېزى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، تۆۋەنكى قورساق قىسمىدىكى تۇرلۇك يالليۇغىلىنىش، قىزىتما، خالتىلىق ئىششىق، ئۆسمە، ھەرە كۆنكىسىمان توقۇلما يالليۇغى، ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى مەلۇم دەرىجىدە تەڭشەپ داۋالاش رولىنى ئويناپدۇ.



1. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئالدىنقىنى تۇتۇپ، يەنە بىر قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن ئىچىدىن سىرتقا قاراپ، ئۈستۈنكى، ئاستىنقى ئېڭەك رېفلېكس رايونىنى تەرتىپ بويىچە تەكشى كۈچ بىلەن سېيرىپ ئۇۋۇلىساق، ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.



2. ئىككى قولىمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقى بىلەن پۇتنىڭ باش بارمىقىنىڭ تۈۋىدىكى بادامبەز رېفلېكس رايونىنى بىرلا ۋاقىتتا بېسىپ ئۇۋۇلايمىز،



3. قولىمىزنىڭ بېغىشنى ئايلاندۇرۇپ پۇتنىڭ ئالدىنىنى چىڭ تۇتۇپ، كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، كۆكرەك لىمفا بېزى رېفلېكس رايونلىرىنى سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز.



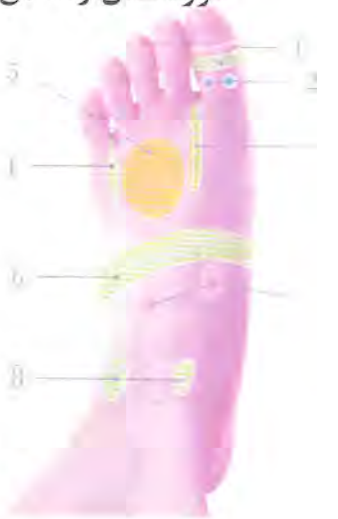
4. ئوخشاش ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى بويىچە، داۋاملىق پۇتنىڭ ئالدىنى بويلاپ پۇتنىڭ بارمىقى تەرەپكە سىلجىپ، ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى رېفلېكس رايونىنى سالماقلىق بىلەن سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز.



5. ئىككى قولىمىزنىڭ باش بارمىقىنى پۇتنىڭ بارمىقىدىن پۇت تاپىنىغا قارىتا سۈرۈپ، كۆكرەك ۋە ئەمچەك رېفلېكس رايونىنى ئومىۋزلۇك سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز.



## رېفلېكس رايونىنىڭ جايلىشىش ئورنىنى كۆرسىتىش رەسمى



6. ئىككى قولىمىز-نى تەرتىپ بويىچە دىياف-راگما رېفلېكس رايونىغا يۆتكەپ، كۆرسەتكۈچ بار-ماقنى ئېگىپ، بارماق بوغۇمى بىلەن بىرلا ۋاقىتتا ئىككى يان تەرەپنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

7. قولنىڭ ئورنى ئۆزگەرتمەي، ئىككى قولىمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ بارماق يۇمشاق سوزۇپ، بارماق يۇمشاق بىلەن قوۋۇرغا سوقىكى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

8. ئاخىرىدا ئىككى قولىمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمى بىلەن، ئاستۇنكى، ئاستىنقى بەدەن لىمفا رېفلېكس رايونىنى تەكشى كۆچ بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

ئۇستۇنكى، ئاستىنقى ئېكىك رېفلېكس رايونى ① ئىككى پۇت باش بارماق بوغۇمىنىڭ ئۇسىتىدە بولىدۇ، بادامبەز رېفلېكس رايونى ②پۇت باش بارمىقىنىڭ تۇۋىدىكى بارماق مۇسكۇل پەيىنىڭ ئىككى تەرىپىگە جايلاشقان. كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، كۆكرەك لىمفا بېزى رېفلېكس رايونى ③ ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى رېفلېكس رايونى ④ كۆكرەك - ئەمچەك رېفلېكس رايونى ⑤ نى ئوراپ تۇرىدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدە كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، كۆكرەك لىمفا بېزى رېفلېكس رايونى ئىككى پۇتنىڭ دۇمبە قىسمىدىكى بىرىنچى، ئىككىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ يېرىقىغا جايلاشقان ھەمدە بىرىنچى، ئىككىنچى بارماق سۆڭىكىنىڭ تۇۋىگىچە سوزۇلغان بولىدۇ، ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى رېفلېكس رايونى پۇتنىڭ دۇمبە قىسمىدىكى تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ يېرىقىغا جايلاشقان. دىيافراگما رېفلېكس رايونى ⑥ پۇتنىڭ دۇمبىسىدىن توغرىسىغا كېسىپ ئۆتىدۇ ھەمدە بىر كەڭ بەلباغ شەكلىدىكى رايوننى ھاسىل قىلىدۇ. بۇنىڭ يەنمۇ ئۇستىدە قوۋۇرغا رېفلېكس رايونى ⑦ بولۇپ، بۇ ئىككى پۇتنىڭ دۇمبىسىدىكى بىرىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ كىچىك بېشىنىڭ ئىچى تەرىپى بىلەن بەشىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ كىچىك بېشىنىڭ سىرتقى تەرىپىگە جايلاشقان. ئۇستۇنكى، ئاستىنقى بەدەن لىمفا بېزى رېفلېكس رايونى ⑧ ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئىككى پۇتنىڭ ئۇستىدىكى تاشقى ئوشۇق سۆڭىكىنىڭ ئالدى تەرەپ ئاستىغا، ئىچكى ئوشۇق سۆڭىكىنىڭ ئالدى تەرەپ ئاستىدىكى ئويمان ئورۇنغا جايلاشقان بولىدۇ.

### ئەسكەرتمە

ئۇستۇنكى، ئاستىنقى بەدەن لىمفا بەزلىرى چېگىراسى: ئۇستۇنكى بەدەن لىمفا بېزى، يەنى ئۇستۇنكى قورساق قىسمى لىمفا بېزى كىندىكىنىڭ ئۇستى تەرىپى، كۆكرەك قىسمىنىڭ ئاستى تەرىپىدىكى ئورۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ؛ ئاستىنقى بەدەن لىمفا بېزى، يەنى تۆۋەنكى قورساق قىسمى لىمفا بېزى كىندىكىنىڭ ئاستىدىكى داس بوشلۇقى رايونلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

## ئوڭ پۇت ئاستى كېيىنكى يېرىم قىسمىدىكى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش

ئىككى پۇتتىكى رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەممىسىلا ئوڭ - سول پۇتلارغا سىممېترىك ھالدا جايلاشقان ئەمەس، مەسىلەن: جىگەر، ئۆت، سوقۇر ئۇچەي سازاڭسىمان ئۆسۈكچە، يانپاش - سوقۇر ئۇچەي كىلاپانى، چوڭ ئۇچەي رېفلېكس رايونىدىكى يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۇچەي ۋە قىسمەن توغرا بوغماق ئۇچەينىڭ قىسمەن رېفلېكس رايونلىرى پەقەت ئوڭ پۇتنىڭ ئاستى قىسمىغىلا جايلاشقان. ئوڭ پۇتنىڭ ئاستى تەرىپىنىڭ كېيىنكى يېرىم قىسمىدىكى رېفلېكس رايونلىرى ئوزۇقلۇقلارنى ھەزىم قىلىش، قوبۇل قىلىش، كېرەكسىزلەرنى چىقىرىش ۋە كۆپەيىش ئەزالىرىغا ماس كېلىدۇ. بۇ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندا، جىگەر، ئۆت، ئاشقازان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي، ئىنچىكە ئۇچەي، سوقۇر ئۇچەي، سازاڭسىمان ئۆسۈكچە، يانپاش - سوقۇر ئۇچەي كىلاپانى، يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۇچەي، توغرا بوغماق ئۇچەي ۋە كۆپەيىش بەزلىرى رېفلېكس رايونى(سول پۇت ئاستى تەرىپىنىڭ كېيىنكى يېرىم قىسمىدىكى ئوخشاش بولغان رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىغا قاراڭ، 51 - بەت) تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلىنىدۇ.

### ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

جىگەر، ئۆت: دائىم جىگەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، جىگەر يالۇغى، سېرىقلىق چوشۇش، جىگەر ئىستىسقاسى، جىگەر قېتىش، جىگەر يېرىڭلىق ئىششىقى قاتارلىق جىگەر كېسەللىكلىرىنى، شۇنىڭدەك ئۆت يالۇغى، ئۆت تېشى، سېرىقلىق چوشۇش ۋە باشقا ئۆت كېسەللىكلىرىنى تەڭشەپ داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

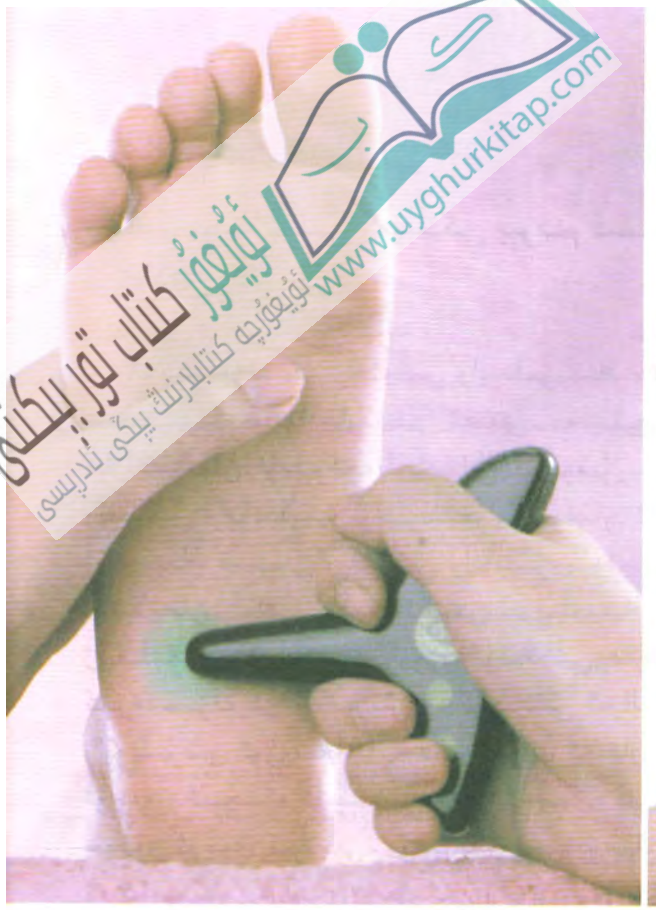
سوقۇر ئۇچەي سازاڭسىمان ئۆسۈكچە: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، سازاڭسىمان ئۆسۈكچە يالۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە داۋالىغىلى بولىدۇ.

يانپاش - سوقۇر ئۇچەي كىلاپانى: بۇ رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئاشقازان ۋە ئۇچەيىنىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قەۋزىيەت ۋە ئىچ سۈرۈش ئالامەتلىرىنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۇچەي- توغرا بوغماق ئۇچەي: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، قەۋزىيەت، ئىچ سۈرۈش، قورساق ئاغرىش، ئۇچەي يالۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ساقايتىپ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ياردەمى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېڭى نادىرىسى
www.uyghurkitap.com

1. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنى چىڭ تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزغا تاش يېڭىنى ئېلىپ، ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ جىگەر رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇۋۇلاپ ئۆت رېفلېكس رايونىغا كەلگەندە، بېسىپ ئۇۋۇلاپ غىدىقلايمىز.





2. قولىڭ ئورنىنى ئۆزگەرتمەي، تاش يېڭىنى پۇتىڭ ئالقىنىدىكى ئۆكچە سۆڭەكى گىرۋىكىڭ سىرتقى قىسمىدىكى سوقۇر ئۇچەي سازاڭسىمان ئۆسۈكچە رېفلېكس رايونىغا يۆتكەيمىز، بۇ ئورۇننى بېسىپ ئۇۋۇلاپ غىدىقلىساق، سازاڭسىمان ئۆسۈكچە يالىلۇغنى، تۆۋەنكى قورساق كۆپۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالاپ، سوقۇر ئۇچەينىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.



3. ئوخشاش ئۇسۇل ئارقىلىق يانپاش - سوقۇر ئۇچەي كىلاپانى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلاپ غىدىقلايمىز.



4. ئاخىرىدا، يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۇچى، توغرا بوغماق ئۇچەي رېفلېكس را-يونىنى تولۇق ئۇۋۇلاپ غىدىقلايمىز؛ سائەت ئىستىرىلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە، ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى تەرتىپ بويىچە سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز، سولدىن ئوڭغا قاراپ توغرا بوغماق ئۇچەي رېفلېكس را-يونىنى سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

## رېفلېكس رايونىنىڭ جايلىشىش ئورنىنى كۆرسىتىش رەسىمى




جىگەر رېفلېكس رايونى ① ئوڭ پۇت تاپىنىڭ تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭىكى ئارىسىغا جايلاشقان بولۇپ، ئوڭ پۇت تاپىنىنىڭ ئۈچىنچى، تۆتىنچى تاپان سۆڭىكى ئارىسىغا جايلاشقان ئۆت رېفلېكس رايونى ② بىلەن قوشنا كېلىدۇ.

پۇتنىڭ تاشقى گىرۋىكىنىڭ يان تەرىپىدىكى دائىرىسى بىرقەدەر چوڭ ئورۇنغا جايلاشقان يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايونى ③ يانپاش سوقۇر ئۇچەي كىلاپانى رېفلېكس رايونى ④بىلەن سوقۇر ئۇچەي سازاڭسمان ئۆسۈكچە رېفلېكس رايونى ⑤ نى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، شۇنداقلا ئۇ يەنە توغرا بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايونى ⑥بىلەن بىر - بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ.

### ئەسكەرتمە

پۇتكۇل پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاش تامامىلانغاندىن كېيىن، چوقۇم رەتلەشكە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

رەتلىگەن چاغدا، ئالدى بىلەن پاقالچاقنىڭ ئالدى - كەينى ۋە ئوڭ - سول تەرىپىنى بىر قېتىم ئومۇمىيۈزلۈك مۇجۇپ، مۇسكۇللارنى بوشىتىش لازىم. ئاندىن باش بارماق ئارقىلىق پۇتنىڭ زۇسەنلى پەللىسى، سەنىنجياۋ پەللىسى، شۇەنجۇڭ پەللىسى بېسىپ ئۇۋۇلىنىدۇ. ئوشۇقنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، پاقالچاقنى بوشلۇققا يېنىك سىلكىپ بەدەن بوشىتىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، 300 ــ 500 مىللىلىتىرغىچە قاينىق سۇ ئىچىپ، قان ئايلىنىشقا زور بولغان سۇنى تولۇقلاش كېرەك. پۇتنى ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن قانىنىڭ ئايلىنىشى تېزلىشىدۇ، شۇڭا ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىنلا تاماكا چېكىشكە، يېمەكلىك يېيىشكە بولمايدۇ، بولمىسا نەپەس سىستېمىسى، ھەزىم قىلىش سىستېمىسى يېڭىدىن زەخمگە ئۇچرايدۇ.

www.uyghurkitap.com

## ئەسكەرتمە

پۇتنى ئۇۋۇلىغاندا، ۋاقتىنچە ئۇۋۇلىمايدىغان پۇتنى ئىسسىق لۆڭگە بىلەن ئوراپ قويسا بولىدۇ. بۇنداق قىلغاندا پۇت ئىسسىق تۇيۇلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە پۇت قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تومۇرلارنىڭ قېتىشىنى تۈگىتىپ، پۇتنى ئەركىن - ئازادە ھالەتكە كەلتۈرىدۇ. پۇتنى ئورىغاندا پاكىز بولغان ھەم ئۆزى خاس ئىشلىتىدىغان لۆڭگىنى ئىشلەتسە ياخشىراق بولىدۇ، گەرچە بىر ئۆيدىكى ھەر ئىشلىتىدىغان لۆڭگە بولسىمۇ، ئەڭ ياخشىسى لۆڭگىنى ئورتاق ئىشلەتمەسلىك كېرەك. پۇتنى كونكرېت ئوراش ئۈسۈلى جەھەتتە كۆپچىلىك تۆۋەندىكى كۆرسەتمە رەسىمدىن پايدىلانسا بولىدۇ.



3

CHAPTER

# دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش

مەن دائىم ئەتراپىمدىكى كىشىلەرگە: «بىرەر ئۆزگىرىش بولسۇن ياكى بولمىسۇن، ئۆزىدىكى بەزى ساقسىزلىق مەسىلىلىرىنى كۆپرەك ئىزدەپ بېقىش كېرەك» دەيمەن. بۇ دېگەنلىك، ھەممىمىز دائىم پۈتىمىزدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى بېسىپ، سېيرىپ ۋە قىرىپ ئۇۋۇلاپ بېرىشىمىز لازىملىقىنى، ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بەدەندىكى كېسەللىكنى ياخشىلاپ، ئۆزىمىزدە بەدىنىمىز بىلەن «سۆزلىشىدىغان» بىر خىل ئادەت يېتىلدۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل «مەسىلىلەرنى ئىزدەش» ئۇسۇلى قارىماققا ھېچقانچە چوڭ ئىش ئەمەستەك بىلىنىدۇ، ئەمما بۇ سىزنىڭ ئىككىلەنچى ساغلاملىق ھالىتىڭىزنى قوتۇلۇپ، كېسەللىكنى بىخ ھالىتىدە يوقىتىشىڭىزغا ناھايىتى كۆپ ياردەم بېرەلەيدۇ.



1. بىر قول بىلەن پۇتنى تىك هالەتتە تۇ-
تۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىز بىلەن ئىچىدىن
سىرتىغا ياكى سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ، ئوخ-
شاش بىر يۆنىلىشتە پۇتنىڭ باش بارمىقىنىڭ
ئالدىنقى ئۈچىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى
توغرىسىغا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز؛ قولىنىڭ ئورنا-
نى ئۆزگەرتمەي تۇرۇپ، باشقا تۆت بارماقنىڭ
ئالدىنقى ئۈچىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى
تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس
رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، زۇكام كەلتۈرۈپ
چىقارغان بۇرۇن ۋە كېكىردەك بىئارام بولۇش-
نى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

## رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، چوڭ
مېڭە، ھىپوفىز، كېكىردەك.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۇرۇن، كا-
نايچە، ئۆپكە.

## دىققەت!

1. مەيلى بېسىپ ئۇۋۇلاش، مۇجۇش
ياكى سىيرىپ ئۇۋۇلاش بولسۇن، بۇلارنىڭ
ھېچقايسىسىدا ئۇۋۇلاش ۋاقتى نورمالسىدا
ياكى ئۇۋۇلىغاندا كۈچ بېرىش جەريانىتە
چوقۇم رىئايە قىلىشقا تېگىشلىك قائىدە-
بەلگىلىمە ۋە چەكلىمە يوق، بۇلارنى بىمار
قوبۇل قىلالىغۇدەك دەرىجىدە مۇۋاپىق
تەڭشىسە بولىدۇ.

2. ئاساسىي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇ-
لىغاندا 37 ـ، 38 ـ بەتلەردىكى كۆرسەت-
مىدىن پايدىلانسا بولىدۇ.

3. ھەر بىر خىل كېسەللىكنى تەڭشەپ
داۋالاشتا، ئاساسىي رېفلېكس رايونى،
كېسەللىك رېفلېكس رايونى، مۇناسىۋەت-
لىك رېفلېكس رايونىنىڭ تەرتىپى بويىچە
مەشغۇلات قىلىش لازىم.

4. ئادەم بەدىنىدىكى ھەرقايسى ئە-
زالارنىڭ پۇت ئاستىدىكى رېفلېكس رايو-
نىرىنىڭ ھەممىسى ئىككىلا پۇتتا تولۇق
سىممېترىك ھالەتتە بولۇپ كەتمەيدۇ،
سىممېترىك ھالەتتە جايلاشقان ئوخشاش
بىر رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئىك-
كى پۇتنى بىرلەشتۇرۇپ ئۇۋۇلاش لازىم.

5. ھەرقانداق بىر ساقسىزلىق كۆرۈل-
گەن ئەزانى ئۇۋۇلاپ تەڭشەشتىن بۇرۇن،
ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇ-
ۋۇلىغاندا، ئادەم بەدىنىدىكى توققۇز چوڭ
سىستېمىنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشىگىلى
بولىدۇ.

## زۇكام

زۇكام ئادەتتە سوغۇق شامالدىن بولغان زۇكام، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە ۋىرۇسلۇق زۇكامدىن ئىبارەت ئۈچ خىلغا ئايرىلىدۇ، زۇكامدا ئادەتتە بۇرنى پۈتۈش، چۈشكۈرۈش، بۇرنىدىن سۇ ئېقىش، گال قىمىلداش، بوغۇزى ئىششىپ قېلىش، قىزىش ۋە باش ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان زۇكامنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە، بىمار گېلىنىڭ ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ.



2. ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلىساق، زۇكام كەلتۈرۈپ چىقارغان باش قېيىش، باش ئاغرىش قاتارلىق باش قىسمى بىئارام بولۇشنى ئۇنۇملۇك پەسەيتىدۇ. قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا ئەگەر غەيرىي ئەھۋاللار بايقالمىسا، ئۇۋۇلاش كۈچىنى تەدرىجىي ئاشۇرۇشقا ھەمدە ئۇۋۇلاش قېتىم سانىنى مۇۋاپىق كۆپەيتىشكە بولىدۇ.



3. باش بارماق يۇمشاقلىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىدىكى ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلساق، كېرەكسىز ماددىلارنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى راۋانلىشىپ، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېتىت كۈچى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.

4. پۇتنىڭ ئۆكچىسىدىن بارماقلىغا قاراپ، كاناي رېفلېكس رايونىنى تەكشى كۈچ بىلەن سىيرىپ ئۇۋۇلساق، يۆتەلنىڭ ئالا-مەتلىرىنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

5. پۇتنىڭ باش بارماق تىرناقلىنىڭ ئىچكى گىرۋىكى ۋە ئاستى گىرۋىكىدىكى بۆرۈن رېفلېكس رايونىنى قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن بىلەن سىيرىپ ئۇۋۇلساق، زۇكامدىن كېلىپچىققان بۆرۈن پۇتۇش، بۆرۈندىن سۇ ئېقىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى يېنىكلەيدۇ.

6. ئىككى قولىمىزنىڭ باش بارماقلىرىنى بىلەن ئۆپكە رېفلېكس رايونىنىڭ باشلىنىش نۇقتىسى ۋە ئاخىرلىشىش نۇقتىسىنى بېسىپ تۇرۇپ ئۇستىگە قارىتىپ سىيرىپ، ئۇچىنچى بارماقلىنىڭ ئاستى تەرىپىدىكى كانايچە رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلايمىز.

پېشانە، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز ۋە كاناي قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىدىن باشقا، يەنە يۇرەك (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى 49 ـ بەتتىن كۆرۈڭ)، تال، چوڭ ئۇچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى 52 ـ، 53 بەتتىن كۆرۈڭ) قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئاشقازان ۋە ئۇچەينىڭ ھەزىم قىلىش، قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېتىت ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، زۇكامنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئېلىپ، سالامەتلىكىنى تېزلىكتە ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

7. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئۇمۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر ئۆپكە قىسمىدا بىئاراملىق بولسا، قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا تېرە ئاستىدا قۇمسىمان توسالغۇ ماددىلارنىڭ بارلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ.



TIPS

1. ھىپوفىز بىلەن تال رېفلېكس رايونى بىرقەدەر سەزگۈر كېلىدىغان بولغاچقا، بۇ ئىككى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، ئۇۋۇلاش كۈچىنى ۋاقتىدا تەڭشەپ تۇرۇش لازىم.

2. چوڭ ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاشتىن ئىلگىرى، ئەك ياخشىسى يانباش سوقۇر ئۇچەي كىلاپىنى رېفلېكس رايونى (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى 65 ـ بەتتىن كۆرۈڭ)نى بېسىپ ئۇۋۇلاش لازىم، بۇنداق قىلىش ھەزىم قىلىنمىغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئىچىكە ئۇچەيدىن بوغماق ئۇچەيگە ئۆتۈشىگە پايدىلىق.

قىزىتما فىزىيولوگىيەلىك قىزىش ۋە كېسەللىك سەۋەبىدىن قىزىش دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. فىزىيولوگىيەلىك قىزىش كۆپىنچە جىددىي ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن ھەمدە ئايالالاردىكى ھامىلدارلىق مەزگىلى، ھەيز مەزگىلى قاتارلىق ئەھۋاللاردا كۆرۈلىدۇ. ئادەتتە بەدەن تېمپېراتۇرىسى 38℃ — 37℃ قىچە بولغاندا تۆۋەن قىزىتما بولىدۇ، 38℃ تىن ئېشىپ كەتسە يۇقىرى قىزىتما بولىدۇ. قىزىغاندا باش ئاغرىش، باش قېيىش ۋە پۈتۈن بەدەندىكى بوغۇملار ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ تەڭ كۆرۈلىدۇ.

## رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۇستى بېزى، تال، ئۆپكە.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: چوڭ ئۇچەي.



1. بۆرەك ئۇستى بېزى رېفلېكس رايونى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، يالۇغ قايتۇرۇپ قىزىتمىنى پەسەيتىشكە پايدىلىق.



2. تال رېفلېكس رايونى(سول پۇت ئاستىدىكى) نى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، بەدەننىڭ يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈش ۋە توشۇش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ، شۇ ئارقىلىق قىزىتما مەزگىلىدە بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى ئېشىپ، ئەسلىگە كېلىشى تېزلىشىدۇ.



3. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئىچ-
ىدىن سىرتقا قاراپ ئومۇمىيۈزلۈك قى-
رىپ ئۇۋۇلىغاندا، نەپەس سىستېمىسى-
نىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، بەدەننىڭ
قىزىشى سەۋەبىدىن نەپەس سىستېمى-
سىنىڭ زەخمىگە ئۇچرىشىنى ئازايتىدۇ.



4. سول پۇتنىڭ ئاستىدىكى
توغرا بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايو-
نىنى سېيرىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئاشقازان
ۋە ئۇچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى
سۈرۈپ، بەدەندىكى توكسىننىڭ چى-
قىرىلىشىنى تېزلەتكىلى بولىدۇ.



5. قولىمىزدىكى تاش يىڭنىنى يۆتكەپ،
تۆۋەنلىگۈچى بوغاق ئۇچەي، S سىمان بوغ-
ماق ئۇچەي ۋە توز ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى
سېيرىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئۇچەي يوللىرىنى را-
ۋانلاشتۇرغىلى بولىدۇ.



6. مەقئەت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلى-
غاندا، توكسىننى ھەيدەپ ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، سول
پۇتتىكى چوڭ ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ
بولغاندىن كېيىن، ئوڭ پۇتتىكى رېفلېكس رايونى
داۋاملىق ئۇۋۇلىنىدۇ (كونكرېت ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى
65 ـ بەتتىن كۆرۈڭ).

TIPS

يۇقىرى قان بېسىم بىمارلىرىدا بۆرەك ئوستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئو-
ۋۇلاش كۈچىنىڭ مۇۋاپىق بولۇشىغا دىققەت قىلىش، بەك كۈچەپ ئۇۋۇلاشتىن، ئۇۋۇلاش ۋاقتىنىڭ ئۇ-
زۇن بولۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

## باش قېيىش، كۆز تورلىشىش

باش قېيىش ۋە كۆز تورلىشىش كۆپ خىل سەۋەبلەردىن كېلىپچىقىدۇ، ئا-دەتتە قىزىتما كېسەللىكلىرى، يۇقىرى قان بېسىم، مېڭە قان تومۇرلىرى قې-تىش، نېرۋا كېسىلى، قان ئازلىق قاتارلىق كېسەللىكلەر باش قېيىپ كۆز تورلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ ئادەتتىكى ئالامىتى باش ئېغىرلى-شىش، باش چىڭقىلىش، باش قېيىپ دەلدەڭشىپ مېڭىش، كۆزى تورلىشىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: قۇلاق، كۆز، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي، ئىنچىكە ئۆچەي، تال، جىگەر، ئۆت، چوڭ ئۆچەي.



1. بىر قولىمىز بىلەن پۈتنى تىك ھالەتتە تۇتۇپ يەنە بىر قولىمىزدا تاش يىڭنىنىڭ ئۇ-چى ئارقىلىق ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ياكى سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ، ئوخشاش بىر يۆنە-لىش بويىچە باش بارماقنىڭ ئالدى ئۇچىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى توغرىسىغا ئۇۋۇلاپ-مىز، قولنىڭ ئورنىنى ئۆزگەرتمەي تۇرۇپ، باشقا تۆت بارماقنىڭ ئالدى ئۇچىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى داۋاملىق ئۇۋۇلايمىز.



2. باش بارماق يۆمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىدىكى ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى بې-سىپ ئۇۋۇلايمىز.





3. ئىككى قولنىڭ ئورنىنى ئالماشتۇرۇپ، بىر قول بىلەن پۇتنىڭ ئالقىنىنى تۆتۈپ تۇرۇپ، تاش يېڭنە بىلەن ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇ-ۋۇلىغاندا سەل كۈچەپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

4. تاش يېڭنە ئارقىلىق پۇتنىڭ ئالقىنىدىن بارماق تەرەپكە قاراپ، ئىچكى قولاق ئېزىتقۇ يولى رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلىساق، باش قېيىش، ماشىنىغا ۋە كېمىگە چىققاندا باش قېيىش، مېنىئېر ئۇنىۋېرسال كېسەللىكى قاتارلىقلارنى تەڭشەپ داۋالاشقا ئالاھىدە ئۇنۇم بېرىدۇ.



پېشانە، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، ئىچكى قولاق ئېزىتقۇ يولى قاتارلىق كېسەللىك رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشتىن باشقا، يەنە قولاق، كۆز، ئاشقازان، ئۆيقۇ-لۇق ئون ئىككى بارماق ئۆچەي، ئىنچىكە ئۆچەي، تال، جىگەر، ئۆت، چوڭ ئۆچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىساق بولىدۇ (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، بۇنداق قىلىش كۆز-نى روشەنلەشتۈرۈپ مېڭىنى سەگىتىشكە، شۇنداقلا ئورگانىزمنىڭ كېرەكسىزلەرنى چىقىرىپ تاشلاش ۋە توشۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىشكە پايدىلىق.

TIPS

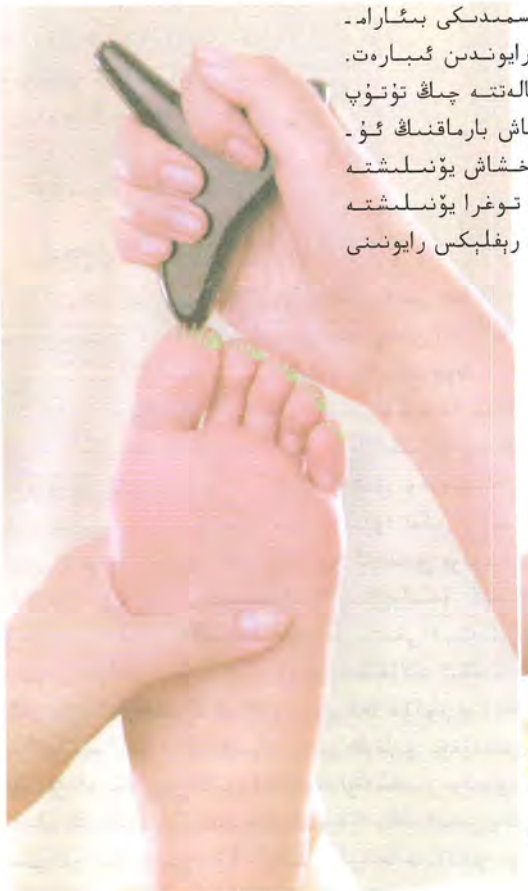
1. بېغىشنىڭ يۇرەك قېپى رېفلېكس رايونىنىڭ ئۈستىدىكى نېيگۇەن پەللىسىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا (رەسىمدە كۆرسىتىلگەندەك)، ماشىنىدا بېشى قېيىش ۋە قۇسۇشنى ئۇنۇملۇك پەسەيتكىلى بولىدۇ.

## نېرۋا مەنبەلىك باش ئاغرىقى

نېرۋا مەنبەلىك باش ئاغرىقى كۆپىنچە نېرۋا زەئىپلىشىش، چارچاش، ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپچىقىدۇ، ئادەتتە باش قىسمى چىڭقىلىپ ئاغرىش، باش ئېغىرلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

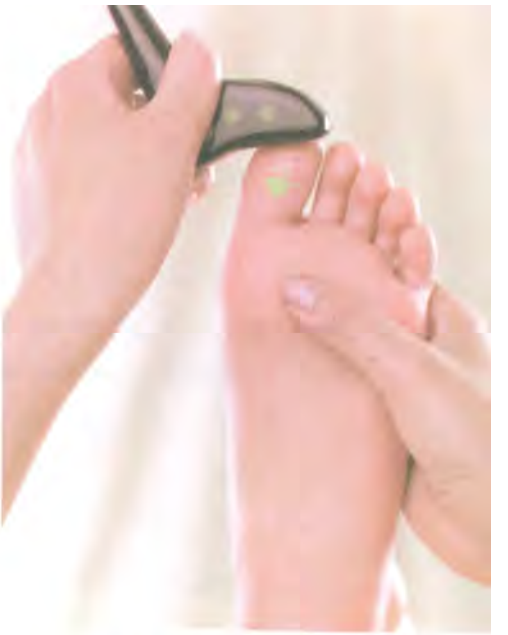
كېسەللىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە، مېڭە غولى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، بۆرەك، جىگەر، ئۆت.



1. پېشانە رېفلېكس رايونى باش ۋە يۈز قىسمىدىكى بىئارام-لىقنى پەسەيتىشتە زۆرۈر رول ئوينايدىغان رايوندىن ئىبارەت. ئۆڭۈلىگاندا بىر قولىمىز بىلەن پۇتنى تىك ھالەتتە چىڭ تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزدا تاش يىڭنە بىلەن باش بارماقنىڭ ئۇچى قىسمىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىشتە توغرىسىغا قىرىپ ئۆڭۈلايمىز، ئارقىدىن يەنە توغرا يۆنىلىشتە باشقا تۆت بارماقنىڭ ئۇچى قىسمىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى توغرىسىغا قىرىپ ئۆڭۈلايمىز.



2. باش بارماق يۆمشىقىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىدىكى ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى بەسىپ ئۆڭۈلىساق، ئۇيقۇغا ئۇنۇملۇك يارىدەم بەرگىلى بولىدۇ.





4. پۇتنىڭ باش بارماق يۇمشاقلىقىنىڭ سىرتقى قىسمىدىكى كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونى. نى ئوخشاش يۇنلىشتە قىرىپ ياكى بېسىپ ئۇۋۇلساق، مېڭىنى قان بىلەن تەمىنلەشنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

3. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. سەل كۈچەپرەك ئۇۋۇلساق بولىدۇ. بىر نەچچە قېتىم تەكرار ئۇۋۇلساق، باشنىڭ بىئارام بولۇشى ئۇنۇملۇك ياخشىلىنىدۇ.

## TIPS

1. ئەگەر پېشانىنىڭ ئاغرىغانلىقىنى هېس قىلسا، كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئالقان بارماق بوغۇمىغا يېقىن يان بىلەك تەرىپىنى ئۇۋۇلسا بولىدۇ؛ ئەگەر باشنىڭ چوققىسى ئاغرىسا، ئوتتۇرا بارماقنىڭ ئالقان - بارماق بوغۇمىغا يېقىن يان بىلەك تەرىپىنى بېسىپ ئۇۋۇلسا بولىدۇ؛ ئەگەر باشنىڭ يېرىمى ئاغرىسا، نامسىز بارماقنىڭ بارماق ئارىلىق بوغۇمىنىڭ بىلەككە يېقىن تەرىپىنى بېسىپ ئۇۋۇلسا بولىدۇ؛ ئەگەر باشنىڭ ئارقا تەرىپى ئاغرىسا، چىمچىلاقنىڭ بارماق ئارىلىق بوغۇمىنىڭ بىلەككە يېقىن تەرىپىنى بېسىپ ئۇۋۇلسا بولىدۇ. كېسەللىكنى كونكرېت تەشخىس قويۇشتا داۋالىغاندا، سول تەرەپتىكى كېسەللىكنى ئوڭ تەرەپتىن داۋالاش پىرىنسىپى بويىچە مەشغۇلات ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقىنىڭ كونكرېت ئورنىغا هۆكۈم قىلىشقا مۇمكىن بولمىسا، تۆت بارماقنىڭ بارماق ئارىلىق بوغۇمىنى بېسىپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق تەشخىس قويۇشقا بولىدۇ.

2. باشنىڭ يېرىمى ئاغرىغان بىمارلار، ياتقىلىقچىۋەن پەللىسىنىڭ ئاستى تەرىپىدىن بىر سۇنۇق تۆۋەنكى ئورۇنغا جايلاشقان ئۆت پەللىسىنى بېسىپ ئۇۋۇلسا بولىدۇ (ئۇستىدىكى رەسىمگە قارىڭ).

پېشانە، هېپوفىز، چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشتىن باشقا، يەنە ئۆپكە، بۆرەك، جىگەر، ئۆت قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، باش قىسمىدىكى ئاغرىقىنى يوقىتىشقا پايدىلىق بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: ئۆپكە (49 - بەت)، بۆرەك (37)، جىگەر (64)، ئۆت (64)



## كۆز ئاغرىقى

كۆز ئاغرىقى كۆپىنچە كۆزنىڭ زىيادە چارچىشى، كۆزنى ئاسراش يېتەرلىك بولماسلىق قاتارلىقلاردىن كېلىپچىقىدۇ. ئادەتتە كۆز ئېچىشىش، كۆز چار-چاش، كۆز قىزىرىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: كۆز، پېشانە، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، ئۆت.



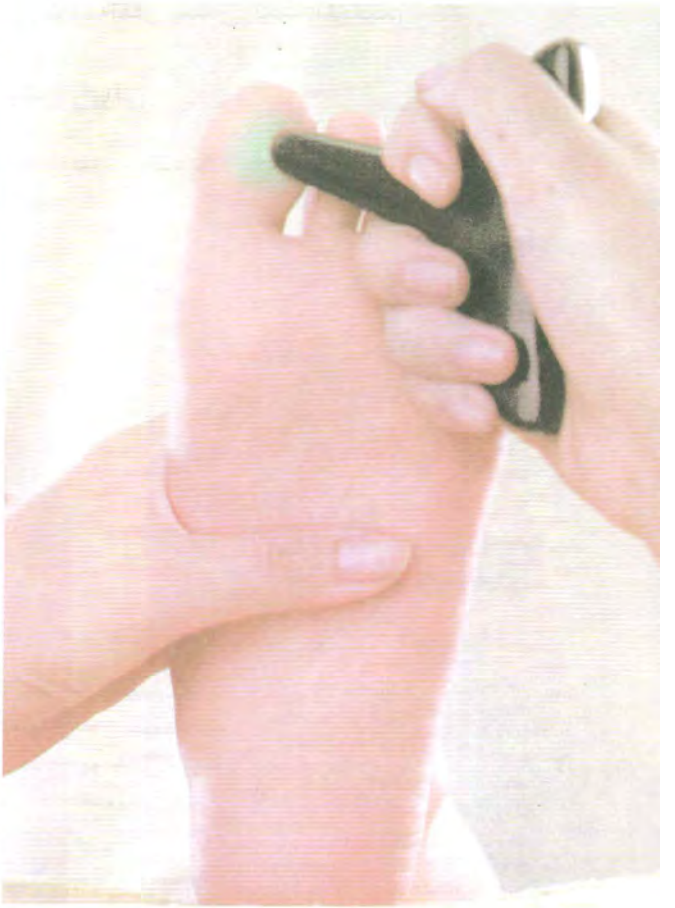
1. پۇت ئىككىنچى، ئۈچىنچى بارمىقىنىڭ تۈۋىدىكى كۆز رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىر-تىغا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. كۆزدە قاناش ئەھۋالى كۆرۈلسە، قاننىڭ كۆپ چىقىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، كۆز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلاشقا بولمايدۇ.



2. باش بارماقنىڭ بارماق ئۇچىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى توغرا يۆنىلىشتە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز؛ ئاندىن يەنە باشقا تۆت بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىگە جايلاشقان پېشانە رېفلېكس رايونىنى داۋاملىق توغرا يۆنىلىشتە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

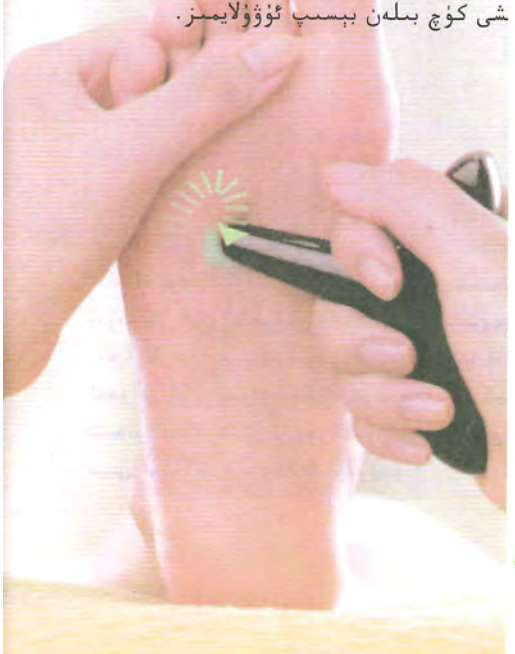
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرسى
www.uyghurkitap.com

3. ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى كۆچەپ بېسىپ ئۇۋۇلايمىز، مەشغۇلات قىلغاندا ئازراق ئاغرىغاندەك تۇيغۇ بولۇشى مۇمكىن، بۇ نورمال ئەھۋال بولۇپ، بۇنىڭغا ئالماڭ بارىچە چىداش لازىم.



4. رەسمىدە كۆرسىتىلگەندەك يۆنىلىش بويىچە چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇۋۇلىغاندا، ئۇۋۇلاش كۆچىنى سەل ئاشۇرساق بولىدۇ.

5. جىگەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇت ئاستىغا جايلاشقان. ئۇۋۇلىغاندا ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ ئۇۋۇلاش تەرتىپى بويىچە، ئاۋۋال جىگەر رېفلېكس رايونىنى يېرىم چەمبەر شەكىلدە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن ئۆت رېفلېكس رايونىنى تەكشى كۆچ بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.



**TIPS**

كۆز قىسمى بىئارام بولغانلار كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى زەنجۇ پەللىسى، يۈياۋ پەللىسى، سىجۇكۇڭ پەللىسى، چىگمىڭ پەللىسى، توڭزىلياۋ پەللىسى، چىگچىشۇ پەللىلىرىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ، ئەگەر پەللە ئورنىنى توغرا تاپالماسلىقىدىن ئەنسىرىسە، ئۇنداقتا ئۆزى پىششىق بىلىدىغان كۆز ئاسراش گىمناستىكىسىنى ئوبناپ بەرسىمۇ ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

## بۇرۇن يالليۇغى

بۇرۇن يالليۇغى بىمارلىرىدا ھەمىشە بۇرنىدىن سۇ ئېقىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، بۇرۇن يالليۇغىنىڭ ئادەتتىكى ئالامىتى بۇرۇن ئىچى قۇرۇش، ئوتتەك قىزىش ياكى قىچىشىش، بۇرۇن پۈتۈپ قېلىش، كۆپ چۈشكۈرۈش، پۇراش سېزىمى تۆۋەنلەش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت، يەنە ماغدۇرسىزلىنىش، قىزىش، باش ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كۆرۈلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بۇرۇن، ئۆپكە، كاناي، كانايچە.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى ئېچەك، بادام-جەز، بەدەننىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدىكى لىمفا بېزى رېفلېكس رايونى.



1. قولنىڭ باش بارمىقى بىلەن پۈت باش بارمىقىنىڭ تىرناق سىرتىنى بويلاپ بۇرۇن رېفلېكس رايونىنى سېيرىپ ئۆ-ۋۈلايمىز.



2. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۈۋۈلسىاق، نەپەس يوللىرىنى تەڭشەپ راۋانلاشتۇرۇش رولىنى ئويناىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى تارىخى
www.uyghurkitap.com





3. بىر قولىمىز بىلەن تاپاننى تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئا-لىقىنىدىن پۇت بارمىقىغا قاراپ كاناي رېف-لېكس رايونىنى ئومۇمىيۈزلۈك سىيرىپ ئۇ-ۋۇلىساق، مەيدىنى بوشتىپ نەپەسنى تەڭ-شىگىلى بولىدۇ.

4. ئىككى قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن ئۆپكە رېفلېكس رايونىنىڭ باشلىنىش ۋە ئاخىر-لىشىش نۇقتىسىنى ئايرىم - ئايرىم هالدا بېسىپ تۇرۇپ، بىرلا ۋاقىتتا ئۇچىنچى بارماقنىڭ ئاستى تەرىپىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن ئۇستىگە قاراپ كانايچە رېفلېكس رايونىنى سىيە-رىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلىساق ئۆپكىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىشكە پايدىسى بار.

**TIPS**

قولدىكى بۇرۇن رېفلېكس رايونى باش بارمىقىمىزنىڭ تىرناق ئۇچىغا جايلاشقان. ئوڭ ۋە سول قول ئۇس-تىدىكى بۇرۇن رېفلېكس رايونىنى ئايرىم - ئايرىم هالدا ئون نەچچە قېتىم چىمدىپ باسقاندا، بۇرۇن يۇ-تۇپ قېلىش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى ئونۇملۇك يە-يىتكىلى بولىدۇ.



بۇرۇن، ئۆپكە، كاناي، كانايچە قاتارلىق كېسەل-لىك رېفلېكس رايونلىرىدىن باشقا، يەنە بۆرەك ئۇستى بېزى، تال، ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى ئېچەك، بادامىمەز، بەدەننىڭ ئۇستۇنكى قىسمىدىكى لىمفا بېزى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇ-ۋۇلاپ بەرگەندە (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى مەزكۇر كىتاب-نىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ) يالۇغ قاي-تۇرۇپ ئاغرىق توختىتىش، هەزىم قىلىش سىستې-مىسىنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلاش ۋە بەدەننىڭ ئىم-مۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش رولىنى ئويناپىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: بۆرەك ئۇستى بېزى (38 - بەت)، تال(52)، ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى ئېچەك(61 - بەت)، بادامىمەز (61 - بەت)، بەدەننىڭ ئۇستۇنكى قىسمىدىكى لىمفا بېزى (62 - بەت).

# قۇلاق غوڭۇلداش

قۇلاق غوڭۇلداش كۆپىنچە بۆرەك ئا-جىزلىقىدىن كېلىپچىقىدىغان بولۇپ، بۇ تاشقى دۇنيادىكى ھېچقانداق نەرسىلەرنىڭ غىدىقلىشىغا ئۇچرىمىغان ئەھۋالدا قۇلاق ئىچىدە غەيرىي ئاۋاز چىققانىدەك ھېس قى-لىشنى كۆرسىتىدۇ، بۇ ئادەتتە قۇلاق ئى-چىدە تۇرلۇك ئاۋاز، شاۋقۇن پەيدا بولۇش-تەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىپ، نورمال تۇرمۇشقا چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ.

## رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: قۇلاق، ھىپوفىز، پې-شانە، چوڭ مېڭە.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال.

1. تۆتىنچى ۋە بەشىنچى بارماق ئۇ-چىدىكى قۇلاق رېفلېكس رايونىنى تەرتىپ بويىچە سىيرىپ ئۇۋۇلىساق، قۇلاق قى-مىنىڭ نېرۋىلىرىنى كۇچەيتكىلى بولىدۇ.





2. پۈت بارماق يۈمشىقىنىڭ سەل ئى-چى تەرىپىدىكى ھىپو-فىز رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ قالايمىقانلىشىشىنى تەڭشىگىلى بولىدۇ.



3. پېشانە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلىساق، بەش ئەزا كې-سەللىكلىرىنى ياخشىلىغىلى بولى-دۇ. مەشغۇلات قىلغاندا، بەش بارماق-نىڭ ئۇچى قىسمىغا جايلاشقان پېشا-نە رېفلېكس رايونلىرى تەرتىپ بو-يىچە توغرىسىغا قىرىپ ئۇۋۇلىنىدۇ.



4. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئالقىنىنى تۇتۇپ تۇ-رۇپ، يەنە بىر قولىمىزدا ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى قى-رىپ ئۇۋۇلىساق، باش قىسمى بىئارام بولۇشنى ئۇنۇملۇك ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

قۇلاق، ھىپوفىز، پېشانە، چوڭ مېڭە قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە بۆرەك، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى مۇناسىۋەتلىك كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، كېسەللىكنىڭ ياقىسىنى تېزلەتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى بۆرەك (38 ـ بەت)، بۆرەك ئۈستى بېزى (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت).

TIPS

1. مىكتىيەنگۇ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى. بۇنىڭ كونكرېت ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

ئىككى قولدىكى شوۋلاۋگوك پەللىسى (手劳宫) ئىككى قۇلاققا ماس كېلىدىغان بولۇپ، كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن باشنىڭ ئارقا قىسمىنى 20 ـ 40 قېتىمغىچە يېنىك باسمىز، باسقاندىكى كۈچ بەك چوڭ بولۇپ كەتسە بولمايدۇ. دائىم بۇ ئورۇننى يېنىك بېسىپ بەرگەندە، باش ئاغرىش، باش قېيىش، بويۇن ئومۇرتقىسى كېسىلى، گاسلىق، قۇلاق غوڭۇلداش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. دىققەت: ئوتتۇرا قۇلاق يالۇغلانغان ياكى قۇلاق ناغرا پەردىسى تېشىلگەن بىمارلارغا بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

2. ئالقات، كۇنجۇت، پىچەككۈل، ياڭاق، كاشتان، دېڭىز ئادەمگىياھى، قاتارلىق بۆرەك قۇۋۋەتلەش ئۇنۇمىگە ئىگە يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

## چىش ئاغرىش

چىش ئاغرىقى كۆپىنچە چىشنى قوُرت يېيىش ۋە چىش مىلكى يوُقوُلىنىپ ياللوُغلىنىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدوُ، بوُلار چىش تۆۋۈنكۈ قىزىرىپ ئىششىشىنى كەلتوُرۈپ چىقىرىدوُ، ئوُنىڭدىن باشقا چىش ئەترايى ياللوُغى، ئەقىل چىش تاجى ئەترايى ياللوُغى، چىش ماددىسى زىيادە سېزىمچانلىقى قاتارلىق ئامىللارمۇ چىش ئاغرىقىنى كەلتوُرۈپ چىقىرىدوُ. جوُڭيى تېبابىتىدە، چىش ئاغرىقى ھەقىقى ۋە ساختا چىش ئاغرىقى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلوُنىدوُ، ھەقىقى چىش ئاغرىقى كۆپىنچە ئاشقازانىنىڭ ئىسسىقى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدوُ، ساختا چىش ئاغرىقى بولسا كۆپىنچە بۆرەك ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدوُ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئوُچلوُك نېرۋا.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئوُستى بېزى، تال.



1. پوُت باش بارماق يوُمشىقىنىڭ سىرتى تەرىپىدىكى ئوُچ ئاچا نېرۋا رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئوُۋۇلايمىز.



2. بۆرەك ئوُستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئوُۋۇلىساق، ياللوُغنى قايتوُرۈپ ئاغرىقىنى توختىتىشقا پايدىسى بار.



3. تال رېفلېكس رايونى(سول پوُت ئاستىدا) ئوُۋۇلىغاندا، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدوُ.



TIPS

خېگۇ پەللىسىنى توققۇز قېتىم بېسىپ ئوُۋۇلىساق (سول تەرەپ رەسىمدە كۆرسىتىلگەنىدەك)، شياگوُەن پەللىسى ( يوُز قىسمىدا بولوُپ، قوُلاقنىڭ ئالدىغا جايلاشقان، چىشىمىزنى چىڭ چىشلەپ تۇرغاندا، يوُزنىڭ ئىككى تەرىپىدە پوُلىتىپ چىققان مۇسكوُل ئورنى) نى ئۆز يوُنىلىشى بويىچە 36 قېتىم، تەتوُر يوُنىلىش بويىچە 24 قېتىم ئوُۋۇلىساق، چىش ئاغرىقىنى تېزلىكتە پەسەيتكىلى بولىدوُ.

ئۇيغۇر كىتاب يۇرتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرسى

## ئېغىز پۇراش

ئېغىز پۇراش كۆپىنچە تال ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان بولۇپ، بىمارنىڭ ئېغىزىدىن دائىم سېسىق پۇراق چىقىدۇ، شۇنداقلا يەنە شۇلگەي كۆپىيىش، ئېغىز يارىسى قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى دائىم دېگۈدەك قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، تال، ئاشقازان.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: چوڭ ئۇچەي، مەقئەت.



1. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئالدىنقى تۆتۈپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىز بىلەن ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۆڭۈلسىراق، نەپەسنىڭ راۋان بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ناچار خىلىتلارنىڭ بەدەندە تۇرۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.



2. تال رېفلېكس رايونىنى (سول پۇت ئاستىدا) بېسىپ ئۆڭۈلىغاندا، ئوزۇقلۇقنىڭ ھەزىم بولۇشى ۋە بەدەنگە قوبۇل قىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.



3. ئىككى پۇتنىڭ بىرىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدىكى ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق، ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى نورمال ھالەتكە قايتۇرغىلى بولىدۇ.

4. سول پۇتقا جايلاشقان توغرا بوغماق ئۇچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۇچەي، S سىمان بوغماق ئۇچەي، توز ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى ۋە ئوڭ پۇتتىكى يوقىرىلىغۇچى بوغماق ئۇچەي، توغرا بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى سائەت ئىستىرېلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە بىر - بىر - لەپ تەرتىپلىك ئۇۋۇلىساق، چوڭ ئۇچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئۇچەي يوللىرىنى راۋانلاشتۇرغىلى بولىدۇ.



5. ئەڭ ئاخىرىدا مەقئەت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.



TIPS

1. چىش مىلىكىدىن مەسىلە چىققاندا ياكى باشقا ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغاندا، بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

2. ئېغىز پۇراشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ داۋالاشتا، ئاۋۋال پوتكۇل پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن كېسەللىك رېفلېكس رايونىنى نۇقتىلىق ئۇۋۇلاش لازىم.

3. خام گەجدىن 10 گىرام ئېلىپ سۇغا دەملەپ، قايتا - قايتا تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا، يەنى ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

4. ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر ئىستاكان لېمون سۈيى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

## يۇز پالىچى، ئۇچلۇك نېرۋا ئاغرىقى

يۇز پالىچى يۇز نېرۋىلىرى تارتىشىپ قېلىش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئادەتتىكى ئالامەتلىرى: ئاغزى ۋە كۆزى مايماق بولۇپ قېلىشتىن ئىبارەت. بولۇپمۇ بىمار قاش، كۆز ۋە ئاغزىنى نورمال مىدىرلىتىش ھەرىكەتلىرىنى قىلالمايدۇ، بۇ كېسەللىك ئوخشاش بولمىغان ياش قاتلىمىدىكىلەردە ئوخشاشلا كۆرۈلىدۇ. ئۇچ لۇك نېرۋا ئاغرىقى بولسا، يۇز قىسمىدىكى ئۇچلۇك نېرۋىنىڭ بىر ياكى ئىككى شاخچە نېرۋا تارقالغان ئورۇندا تۇيۇقسىز توك سوققاندەك سېزىم پەيدا بولۇشىنى ياكى يېڭنە سانجىغاندەك، پىچاق سانجىلغاندەك، يىرتىلغاندەك ۋە ياكى كۆيگەندەك قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولۇشنى كۆرسىتىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئۇچلۇك نېرۋا، كۆز، قۇلاق.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، قان بېسىمنى تۇڭۇنلىتىش سەزگۈ نۇقتىسى سىزىقى.



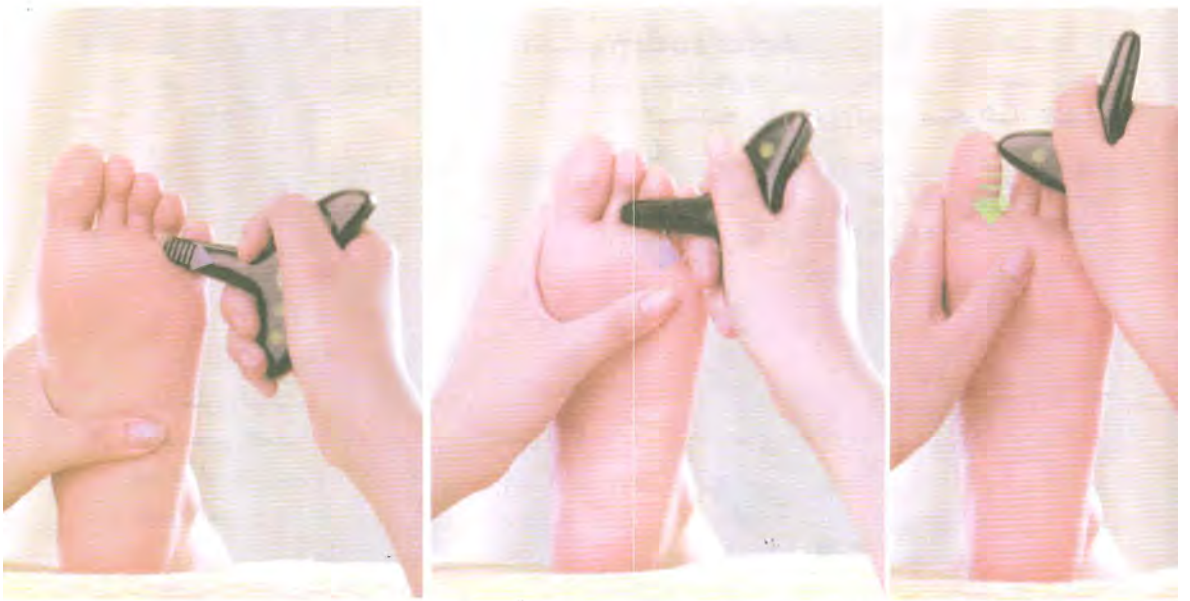
TIPS

1. يۇز قىسمىدىكى ئۇچلۇك نېرۋا جايلاشقان ئو-رۇندا دانىخورەك پەيدا بولسا، قول بىلەن سىقماسلىق كېرەك.

2. يۇت قىسمىدىكى ئۇچلۇك نېرۋا رېفلېكس را-يونىدا ئويمان پەيدا بولغان بولسا، بۇ كۆپىنچە ئەھ-ۋالدا ئۇڭۇلانغۇچىنىڭ يۇزى تارتىشىپ قېلىش ياكى ئۇچلۇك نېرۋا ئاغرىقىغا گىرىپتار بولغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. ئەگەر ئويمان جايدا قاتتىق ھالەتتىكى مۇسبەتلىك ماددا قولغا ئۇرۇنسا، بۇ كېسەللىكنىڭ بىرقەدەر ئېغىر ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ.

ئۇچلۇك نېرۋا، كۆز، قۇلاق قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا يەنە، پېشانە، ھەپوفىز، چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، تەڭشەپ دا-ۋالاش رولىنى كۆچەيتكىلى بولىدۇ. ئەگەر بىمار بىرلا ۋاقىتتا يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بولسا، ئۇنداقتا ئىككى پۇتنىڭ باش بارماق تۇۋىدىكى ئىككىنچى توغرا ۋە تىك سىزىق كېسىش-كەن ئورۇندىكى قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش سەزگۈ نۇقتىسىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قاراپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ(ئۇستىدىكى رەسىمگە قاراڭ). تۆۋەن قان بېسىم كېسىلى بىمارلىرىنىڭ قان بېسىمىنى تۆۋەن-لىتىش سەزگۈ نۇقتىسىنى ئۇۋۇلاشقا بولمايدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: پېشانە ۋە ھىپوفىز(42 ـ بەت)، چوڭ مېڭە (45 ـ بەت)، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى(43 ـ بەت).



1. ئۇچ ئاچا نېرۋا رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق، يۇز قىسمى تارتىشىپ قېلىشنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

2. ئىككىنچى، ئۇچىنچى پۇت بارمىقىدىكى كۆز رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. تۆتىنچى، بەشىنچى پۇت بارمىقىدىكى قۇلاق رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

www.uygurkitap.com

## ھېق تۇتۇش قېلىش

ھېق تۇتۇش — ئىنقىتسادىي جاراكەتلەر-لىك ھەزىم قىلىش ناچارلىشىشىنىڭ ئادەتتىكى پادىسى بولۇپ، بۇ كېسەللىك ئالامىتىنى پەسەيتىشتە نېگىزدىن قول سېلىپ، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىشىنى تەڭشەپ داۋالاش كېرەك.

### رېفلېكس رايونلىرى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: دىيافراگما، ئاشقازان، تال.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي، ئىنچىكە ئۇچەي، چوڭ ئۇچەي.



1. ئىككى قولنىڭ كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمىنى دىيافراگما رېفلېكس رايونىنىڭ مەركىزىي ئورنىغا قويۇپ، بىرلا ۋاقىتتا رېفلېكس رايونىنى بويلاپ، ئىككى يان تەرەپنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.





2. ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. تال رېفلېكس رايونى (سول پۇتنىڭ ئاستىدا) نى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، ھەزىم قىلىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدىكى كېسەللىكنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

**TIPS**

بويۇن تۇنىچى ئومۇرتقىسىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، ھەم قولاقنىڭ كەينى تەرىپىدىكى يېغىڭ پەللىسى، تىمىتۇ پەللىسىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، ئوخشاشلا ھېق تۇتۇشنى تېزلىكتە توختاتقىلى بولىدۇ.

# يۆتەل، زىققە كېسىلى

يۆتەل بىلەن زىققە ئوخشاشلا نەپەس سىستېمىسىغا تەۋە كېسەللىكتىن ئىبارەت. يۆتەل نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرى ئىچىدىكى ئاساسلىق كېسەللىك بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت يۆتىلىش باشقا كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ زىققە كېسىلى ئادەتتە نەپەس تېزلىشىش، مەيدىسى چىڭقىلىش، نەپەس چىقىرىش تەسلىشىش، هاسىراش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

## رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، كۆكرەك لىمفا بېزى، ئۆپكە ۋە كانايچە.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۇرەك ئۈستى بېزى، تال، بەدەننىڭ ئاستىنقى قىسمىدىكى لىمفا بېزى.





1. كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، كۆكرەك لىمفا بېزى رېفلېكس رايونلىرى ئۆز-ئارا تۇتاش بولۇپ، بۇلار بىرقەدەر چوڭ بولغان بىر رېفلېكس رايونىنى هاسىل قىلىدۇ، ئۇۋۇلغان چاغدا پۈتنىڭ يۇزىدىن بارماق ئارىلىقىغا قاراپ، بۇ ئۇچ رېفلېكس رايونىنى ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلاپ بەرگەندە، يۆتەل، زىققە، ئۆپكە يالليۇغى قاتارلىق نەپەس يولى كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرسى
www.uyghurkitap.com



3. ئىككى قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن ئۆپكە رېفلېكس رايونىدىن باشلاپ كانايچە رېفلېكس رايونىغىچە بولغان ئورۇنلارنى ئۇۋۇلايمىز. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش بىلەن بىر ۋاقىتتا كانايچە رېفلېكس رايونىنى ماسلاشتۇرۇپ ئۇۋۇلىساق، ئۆپكىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.



4. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، غىدىقلىنىش ئارقىلىق ئادرېنالىن پەيدا بولۇپ ياللۇغنى پەسەيتىدۇ.



5. تال رېفلېكس رايونى(سول پۇت ئاستىدا) نى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.



6. بەدەننىڭ ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى قىسمىدىكى لىمفا بېزى رېفلېكس رايونى ئايرىم - ئايرىم هالدا ئىككى پۇتنىڭ تاشقى ئوشۇق ئىچكى - تاشقى ئوشۇق سۆڭىكىنىڭ ئالدى تەرەپ ئاستىدىكى ئويمان جايدا بولۇپ، ئۇۋۇلىغاندا، ئىككى قولنىڭ كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمى بىلەن تەكشى كۈچ بېرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

TIPS

1. ياقالچاق بىلەن پۇتنىڭ دومبىسى تۇتاشقان جايدىكى توغرا يول سىزىقنىڭ مەركىزىگە جايلاشقان جېشىشۇ پەللىسى(ئوڭ تەرەپتىكى رەسىمگە قارالسا)نى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرسە، يۆتەلنى توختىتىپ، زۇققىنى پېنىكلىنىشتە مەلۇم دەرىجىدە قوشۇمچە رول ئويناپدۇ.

2. ئەگەر يۆتەل بەكرەك ئېغىر بولسا، قولنى سۇغا تەگكۈزۈپ، فېيجىنىڭ (ئۆپكە رايونى) پەللىسىگە پېنىك ئۇرسا بولىدۇ.

## يۇتقۇنچاق - بوغۇز ياللۇغى

يۇتقۇنچاق - بوغۇز ياللۇغى ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدىغان بولۇپ، بۇ كۆپىنچە نەپەس يوللىرى ياللۇغلىنىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ، ئەتىياز ۋە كۈز پەسىللىرى يۇتقۇنچاق ياللۇغى ئەڭ كۆپ قوزغىلىدىغان مەزگىلدۇر. يۇتقۇنچاق - بوغۇز ياللۇغىدا دائىم يۇتقۇنچاق قۇرۇغاقلىشىش، قىزىپ كۆيگەندەك بولۇش، ئاغرىش، غەيرىي پۇراق پەيدا بولۇش، ئاۋازى پۈتۈش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، يەنە پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، بوغۇملار تېلىپ ئاغرىش، باش ئاغرىش، قىزىش، ئىشتىهاسى تۆتۈلۈش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

### رېفلېكس رايونلىرى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، كۆكرەك لىمفا بېزى، ئۆپكە، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش سەزگۈ نۇقتىسى / سىزىقى.



1. پۈتنىڭ دۈمبە يۈزىدىن بارماق ئارىلىقىغا قاراپ كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، كۆكرەك لىمفا بېزى رېفلېكس رايونلىرىنى سېيرىپ ئۇۋلايمىز.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېڭى نادىرسى
www.uyghurkitap.com



2. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتقا قاراپ ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋلايمىز. ئەگەر ئۆپكىدە كېسەللىك بولسا، قىرىپ ئۇۋلىغاندا قولغا قومۇسمان نەرسە ئۇرۇغاندەك بىلىنىدۇ.

3. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋلىغاندا، بەدەننىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى كۈچەيتىپ، يالليۇغ قايتۇرۇپ يۇتقۇنچاقنى سىلىقلىغىلى بولىدۇ.

4. تال رېفلېكس رايونى(سول پۇتنىڭ ئاستىدا) نى بېسىپ ئۇۋلايمىز. تال رېفلېكس رايونىنى ئۇزۇن مۇددەت ئۇۋلاپ بەرگەندە، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

TIPS

قارىئۇرۇكنى ھۆل لۆڭگە بىلەن ئوراپ 24 سائەت تۇرغۇزۇپ، قارىئۇرۇكنىڭ ئېتى بىلەن ئۇرۇقى ئاجرىغاندا، قارىئۇرۇك ئېتىنى ھەسەلگە چىلاپ يەتتە كۈن قويغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى بىر تالدىن ئىستېمال قىلسا، يۇتقۇنچاق يالليۇغىغا شىپا قىلىدۇ.

كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، كۆكرەك لىمفا بېزى، ئۆپكە، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋلىغاندىن باشقا، يەنە پېشانە، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش سەزگۈ نۇقتىسى / سىزىقى (پەقەت قان بېسىمى يۇقىرى بولغان ئەھۋالدا ئۇۋلىنىدۇ) قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋلىساق (ئۇۋلاش ئۈسۈلىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، تەڭشەپ داۋالاش ئۇنۇمىنى تېخىمۇ كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋلاش ئۈسۈلى

پېشانە (42 ـ بەت)، ھىپوفىز(42 ـ بەت) چوڭ مېڭە (45 ـ بەت)، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى (43 ـ بەت)، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش سەزگۈ نۇقتىسى سىزىقى(86 ـ بەت).

## خورەك تارتىش

ئاستى - ئۇستى ئېڭەك مۇسكۇلى ئېلاستىكلىقىنى يوقاتسا، نەپەسلىنىشكە ئەگىشىپ ئۇنىڭدا تىترەش ھادىسىسى پەيدا بولىدۇ، بۇنى بىز ئادەتتە خورەك تارتىش دەيمىز. سېمىزلىك خورەك تارتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان مۇھىم سەۋەبتىن ئىبارەت. ئۇنىڭدىن باشقا، بۇرۇن يالليۇغى، بۇرۇن مۇنچاق گۆش ئۆسمىسى، بۇرۇن كاۋىكى يالليۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان بىمارلاردىمۇ ئۇخلىغاندا خورەك تارتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئۇستۇنكى ئېڭەك ۋە ئاستىنقى ئېڭەك.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، كانايچە، بۇرۇن.



1. قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى ئېڭەك رېفلېكس رايونىنى ئېچىدىن سىرتقا قاراپ تەرتىپ بويىچە سىيرىپ ئۇۋۇلساق، ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا پايدىلىق.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىنچى تورى







2. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئېچىدىن سىر-تىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇ-لىساق، نەپەس سىستې-مىسىدىكى كېسەللىكنى پەسەيتىشكە پايدىلىق.

3. ئەھۋالغا قاراپ كا-نايچە رېفلېكس رايونىنى ئۇستىگە قارىتىپ سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

4. قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بە-لەن بۇرۇن رېفلېكس رايونىنى ئېچە-دىن سىرتىغا قاراپ ياكى سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇرۇن رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاشتا، سول تەرەپتىكى كېسەلنى ئوڭ تەرەپ-تىن داۋالاش پىرىنسىپى بويىچە مەش-غۇلات قىلىمىز، يەنى سول تەرەپتىكى بۇرۇن پۇتۇپ قالسا، ئوڭ پۇتتىكى بۇ-رۇن رېفلېكس رايونىنى، ئوڭ تەرەپ-تىكى بۇرۇن پۇتۇپ قالسا، سول پۇت-تىكى بۇرۇن رېفلېكس رايونىنى ئۇ-ۋۇلاپ غىدىقلايمىز.



TIPS

قولدىكى بۇرۇن رېفلېكس رايونى باش بارماقنىڭ بارماق ئۇچىغا جايلاشقان. سول ۋە ئوڭ قولدىكى بۇرۇن رېفلېكس را-يونىنى ئېچىدىن سىرتىغا قاراپ ئون نەچچە قېتىم(سول تەرەپ رەسىمگە قارالا) چىمدىپ ئۇۋۇلىساق، خورەك تارتىش كېسەللە-كىنى پەسەيتىپلا قالماستىن، يەنە بۇرۇن پۇتۇپ قېلىش، بۇر-نىدىن سۇ ئېقىش قاتارلىقلارنىمۇ ئونۇملۇك پەسەيتىدۇ (ئۇ-ۋۇلاش ئۇسۇلىنى مەزكۇر كىتابنىڭ 80 ـ بېتىدىن كۆرۈڭ).

## سېسىق كېكىرىش

قىزىلئۆڭگەچ بىئارام بولۇش، ھېچ تۇتۇش، ئاچچىق سۇ يېنىش قاتارلىقلار سېسىق كېكىرىشنىڭ ئاساسلىق ئالامىتىدىن ئىبارەت. بۇ ئادەتتە كۆندىلىك يېمەك ـ ئىچمەك تەرتىپسىز بولۇش، ئاچچىق ـ چۈچۈك غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش، ئۆزۈن مۇددەت كۆپ ھاراق ئىچىش، تاماكىنى كۆپ چېكىش، ئاشقا ـ زاننى غىدىقلىغۇچى دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازانلىڭ كىرىش ئېغىزى، ئاشقازان، تال.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي.

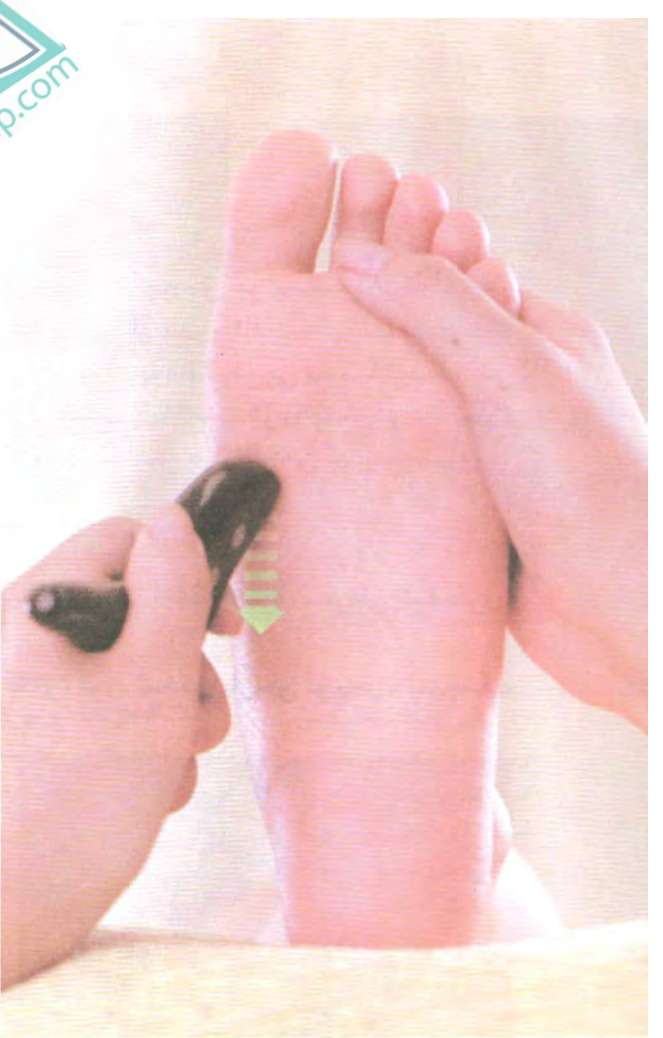


1. پۈتنىڭ دۆمبىسىدىن پۈت بار ـ مىقىغا قارىتىپ قىزىلئۆڭگەچ رېفلېكس رايونىنى سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز.



2. سول پۈتىمىزدىكى ئاشقازان رېفلېكس رايونىڭ سول تەرەپ ئۈستىگە جايلاشقان ئاشقازان كىرىش ئېغىزى رېفلېكس رايونىنى تەكشى كۈچ بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلىساق، ئاشقازاندىكى يېمەكلىك ۋە ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى ئۇنۇملۇك توسۇپ قالغىلى بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

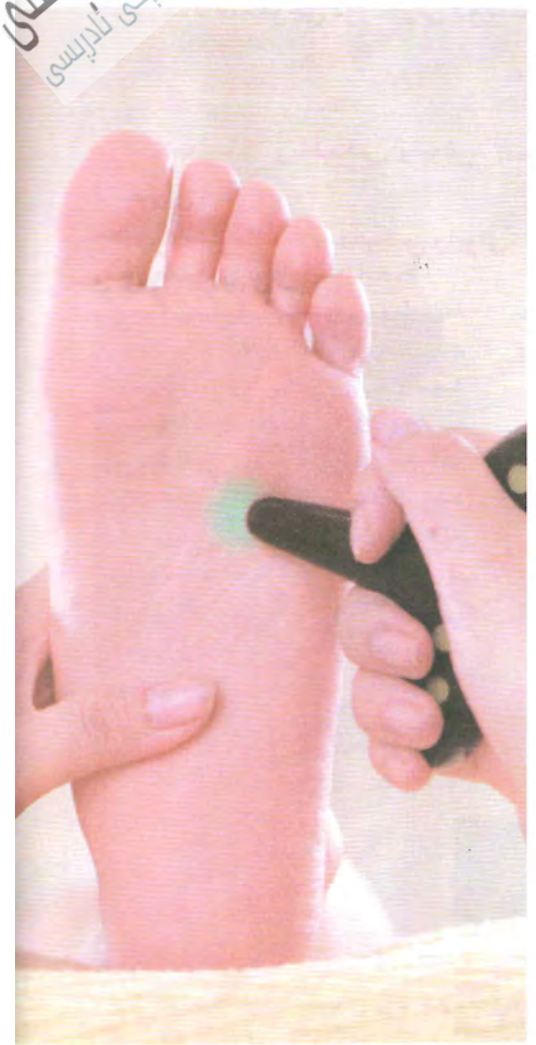


3. ئاشقازان، ئۆيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي رېفلېكس رايونلىرىنى تەرتىپ بويىچە بېسىپ ۋە سېيرىپ ئۆۋۈلسىاق، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنى ئومۇميۈزلۈك تەڭشەپ دۆالىغىلى بولىدۇ.

TIPS

سېسىق كېكىرىپ قالغاندا، قۇلاق قىمىدىكى قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىغا قۇلاق دورىلىق چاپلىمىسى (جۇڭيى دورىسى بولۇپ، قارىمۇق ياكى ئاق قىچا ئۇرۇقى)نى چاپلىسا ھەمدە ھەر كۈنى بۇ ئىككى پەللە ئورۇننى ئاز دېگەندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 — 30 نى بېسىپ ئۆۋۈلاپ بەرسە بولىدۇ.

4. تال رېفلېكس رايونى (سول پۇتىنىڭ ئاستىدا) نى بېسىپ ئۆۋۈلسىاق، يالۇغىنى قايتۇرۇپ، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.



# بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش

بۇنىڭ ئادەتتىكى ئالامىتى بويۇن ئاغرىش، بويۇن قېتىۋېلىش، باشنى بۇ - راش قىيىن بولۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

## رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بويۇن ئومۇرتقىسى، بويۇن، قىيىپاش چاسا مۇسكۇل.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۇرەك، ئومۇرتقا تۇۋرۇكى (كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، قۇيرۇق سۆڭىكى، توقۇز كۆز سۆڭىكى)، مۇرە بوغۇمى.



1. بويۇن ۋە بويۇن ئومۇرتقا رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىساق، بويۇن ۋە مۇرە قىسمىدىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا، كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماق ئارقىلىق پۇتنىڭ باش بارمىقىنى تۇۋدىن قىسىپ تۇرۇپ ئىچى تەرەپكە ئايلاندۇرىمىز، باش بارماقنى ئىچى تەرەپكە ئايلاندۇرغاندا، پۇت بارمىقى بىسىپ ئۇۋۇلىنىدۇ ھەم سوزۇلىدۇ.



2. بىرىنچى، ئىككىنچى، ئۈچىنچى ۋە تۆتىنچى بارماقنىڭ بارماق ئارىلىقىدىن بىر سانتىمېتىر كېلىدىغان جاي قىيىپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

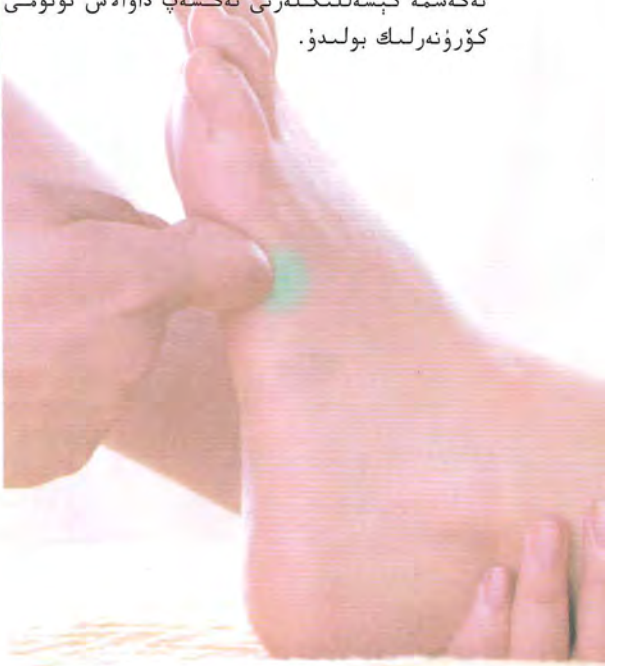


3. بۇرەك رېفلېكس رايونى ئۈچىنچى تاپان سۆڭەك ئوتتۇرىسىنىڭ تۆۋەنرەك قىسمىغا جايلاشقان، شۇنداقلا ئۇ ئىككىنچى، ئۈچىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئارىلىقىغا سوزۇلغان بولىدۇ، ئۇۋۇلىغاندا رېفلېكس رايونىنى بويلاپ يېرىم چەمبەر شەكلىدە قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بېكى تارقىسى
www.uyghurkitap.com

4. بىر قولىمىزدا پۇت بارماقلىرىنى مىدىرلاتماي چىڭ تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن پۇت بارمىقىدىن ئۆكچە يۆنىلىشىگە قاراپ، كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، قۇيرۇق سۆڭىكى ۋە توققۇز كۆز سۆڭىكىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئومۇرتقا تۈۋرۈكى رېفلېكس رايونىنى ئالدىدىن ئارقىسىغا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئورۇننى ئۇۋۇلىغاندا، بويۇن ئومۇرتقا كېسىلى، بەل ئومۇرتقا تەخسىسى پولتىيىپ چىقىش ۋە ئومۇرتقا تۈۋرۈكى زىيانغا ئۇچراش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان باش قېيىش، قول ئۇيۇشۇش قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالاش ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.





5. ئوڭ قولىمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقىنى ئېگىپ تۇرۇپ، كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ بوغۇملىرى بىلەن مۇرە بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

TIPS

گەجگە، بويۇن ۋە مۇرە مۇسكۇللىرىنى بېسىپ مۇجۇپ ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، بويۇن تېلىپ ئاغرىشنى ئۇنۇملۇك پەسەيتكىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلاش جەريانىدا ئەگەر ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ بويۇن مۇسكۇلىدا قاتتىق ھوررەك بارلىقى بايقالسا، ئۇۋۇلاشنى تاكى قاتتىق ھوررەك تۇگىگەنگە قەدەر داۋاملاشتۇرۇش لازىم.

## مۇرە ئەتراپى يالليۇغى

مۇرە ئەتراپى يالليۇغىنىڭ ئاساسلىق كېسەللىك ئالامىتى مۇرە قىسمى ئاغرىشتىن ئىبارەت. بۇ خىل كېسەللىك تۈيۈقسىز قوزغىلىدىغان ياكى ئىزچىل داۋاملىشىدىغان ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، كېچىدە ئېغرلىشىدۇ، كېسەللىك قوزغالغاندا ئاغرىق سەۋەبىدىن ئادەم چىلىق ـ چىلىق تەرگە چۆمۈپ، خاتىرجەم ئۇخلىيالمايدۇ، مۇرە بوغۇملىرىنىڭ ھەرىكىتى چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ، شۇنداقلا كۇندىن ـ كۇنگە ئېغرلاپ كېتىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: مۇرە بوغۇملىرى، تاغاق سۆڭىكى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بويۇن ئومۇرتقىسى، قىيپاش چاسا مۇسكۇل.

1. كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ بارماق بوغۇمى بىلەن مۇرە بوغۇملىرى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىنچى تورىدىسى
www.uyghurkitap.com



2. ئىككى قولىنىڭ باش بارمىقى بىلەن تاغاق سۆڭىكى رېفلېكس رايونىنىڭ ئىككى باشلىنىش نۇقتىسىنى بىرلا ۋاقىتتا بېسىپ تۇرۇپ، ئالدىدىن ئارقىغا قاراپ تەكشى كۈچ بىلەن سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.



3. بويۇن ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونى پۈت باش بارمىقىنىڭ ئىچى تەرىپىدە بولۇپ، ئۇۋۇلىغاندا، بىر قولىمىزدا پۈتنىڭ ئالدىنىنى چىڭ تۇتىمىز، يەنە بىر قولىمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن پۈتنىڭ باش بارمىقىنى تۇۋىدىن قىسىپ تۇرۇپ، ئىچى تەرەپكە ئايلاندۇرىمىز، باش بارماقنى ئىچى تەرەپكە ئايلاندۇرساق، بارماقنى بېسىپ ئۇۋۇلاش ھەم سوزۇش مەقسىتىگە يېتكىلى بولىدۇ.



4. قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىساق، بويۇن، مۇرە ئاغرىقلىرىنى ئۇنۇملۇك يېنىكلەتكىلى بولىدۇ، ئۇۋۇلىغاندا ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئومۇيۇزلۇك قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

## يۇرەك سېلىش

يۇرەك سېلىش ئادەتتە يۇرەك زدىيادە تېز سوقۇش، سىنوسسىمان يۈرەك رېتىمسىزلىقى، يۇرەك ئېغىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بىمار يۈرىكىنىڭ گۈپۈلدەپ سوقۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە ھەرىكەت قىلغاندا ياكى ھاياجانلانغان چاغلاردا يۈز بېرىدۇ.



2. بەش بارماقنىڭ ئالدى ئۇچىغا جايلاشقان پېشانە رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىش بويىچە ئايرىم - ئايرىم ھالدا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: يۇرەك.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز، پۇتنىڭ ئاستىدىكى قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش سىزىقى، قالقانبەز.

1. ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ يۇرەك رېفلېكس رايونى(سول پۇتنىڭ ئاستىدا) نى سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇۋۇلىغاندا ئۇۋۇلاش كۈچىنى تەدرىجىي ئاشۇرىمىز.



3. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئەگەر بىنورمال ئەھۋال بايقالمىسا، ئۇۋۇلاش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، ئۇۋۇلاش قېتىم سانىنى كۆپەيتىسەك بولىدۇ.



ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېڭى نادىرسى



4. ھىپوفىز ئادەم بەدىنىدىكى توققۇز چوڭ سىستېمىنىڭ قوماندانى بولۇپ، بۇ رېفلېكس را- يونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، ئۇيقۇ، يېمەك - ئىچمەك، ھەزىم قىلىش قاتارلىق جەھەتلەردىكى رولى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا، پۇتنىڭ باش بارماق يۆشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تە- رەپتىكى ئورۇننى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.



5. ئىككى پۇت باش بارمىقىنىڭ بار- ماق تۈۋىدىكى ئىككىنچى توغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسى بىلەن تەك كېسىشكەن جايدىكى قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش سە- زىقىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



6. قالقانبەز رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئىچكى ئاج- راتمىلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش سە- ۋەبىدىن كېلىپچىققان باش ئاغ- رىش، باش قېيىش، يۈرەك ئېغىپ ئۇخلىيالماسلىق قاتارلىق كېسەل- لىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە داۋا- لىغىلى بولىدۇ.

① سول قولنىڭ چوڭ بېلىقسىمان مۇسكۇلى كۆچلۈك ئۇۋۇلاپ غىدىقلىنىدۇ (سول تەرەپتىكى رە- سىمگە قارىڭ)، يەنى بارماق ئۇچى ئارقىلىق سول قولنىڭ بىرىنچى ئالقان سۆڭىكىنىڭ سۆڭەك ئارى- لىقى توققۇز قېتىم كۆچەپ بېسىلىدۇ، غىدىقلاش جەريانىدا ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ قول ئورنى يۈرەك بىلەن ئوخشاش ئېگىزلىكتە بولۇشى كېرەك.

② قۇلاق سۈپۈرىسىنىڭ ئارقىسىدىكى قۇلاق سۈپۈرىسى بىلەن باش تۈتاشقان جايدىكى چېكىتسە- مان ئويمان ئورۇننى، يەنى قان بېسىمنى تۆۋەنلە- تىش ئېرىقچىسىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ ئۇۋۇ- لىغاندەك قان بېسىمنى چۈشۈرۈش ئۇنۇمىگە ئې- رىشكىلى بولىدۇ.

# كۆكرەك چىڭقىلىپ ئاغرىش

كۆكرەك چىڭقىلىپ ئاغرىش كۆپىنچە كەيپىياتى تۇراقسىز بولۇش، ھاراقنى زىيادە كۆپ ئىچىش، تاشقى زەخىم قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان بولۇپ، ئۇ بىمارنىڭ نەپەسلىنىشى ۋە ئارام ئېلىشىغا ئېغىر تەسىر يەتكۈزىدۇ.

## رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: قوۋۇرغا.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: دىيافراگما، ئاشقازان، ئۆپكە.

1. پۇتنىڭ دۈمبىسىدىكى بىرىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ كىچىك بېشىنىڭ ئىچى تەرىپى بىلەن بەشىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ كىچىك بېشىنىڭ سىرتقى تەرىپىنى بويلاپ قوۋۇرغا رېفلېكس رايونىنى تېپىپ، ئىككى قولىمىز بىلەن بۇ رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.





2. ئىككى قولىمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقىنى ئېگىپ، بارماق بوغۇمى بىلەن بىرلا ۋاقىتتا دىيافراگما رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلساق، كۆكرەك قەسمى چىڭقىلىش، قورساق كۆپۈش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ئۇنۇملۇك پەسەيتكىلى بولىدۇ.



3. ئاۋۇال جىگەر رېفلېكس رايونى(ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىدا) نى تۆۋەندىن يۇقىرىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن ئۆت رېفلېكس رايونى (ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىدا) نى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.



4. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۆپكە رېفلېكس رايونى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، يۆتەل، دەم سىقىلىش، ئۆپكە يالليۇغىنى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

TIPS

1. قوۋۇرغا كۆمۈرچىكى يالليۇغلانغان بىمارلار كۆندىلىك بېمەك ـ ئىچمەكنى كالتسىينى كۆپرەك تولۇقلاشقا دىققەت قىلىشى لازىم، كالتسىي تابلىتى ياكى بېلىق مېيى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ئۇزۇقلۇق تولۇقلىسا بولىدۇ.
2. جىگەر خىزمىتىنى راۋانلاشتۇرۇپ، قوۋۇقنى تولۇقلاش ئۈنۈمىگە ئىگە جۇڭيى دورىلىرىنى، مەسىلەن: جىگەر خىزمىتىنى راۋانلاشتۇرۇپ قوۋۇقنىڭ كۆمۈلمىچىغا ئوخشاش دورىلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب دۇكىنى
www.uyghurkitap.com

## ئاشقازان بىئارام بولۇش

ئاشقازان كۆپۈش، ئاشقازان ئاغرىش، ئاشقازان يالۇغى، ئاشقازان كىسەلاتاسى ئېشىپ كېتىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئاشقازان بىئارام بولۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ كۆپىنچە ناچار يېمەك ـ ئىچمەك ئادەتلىرى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. بىمار كۈندىلىك تۇرمۇشتا يېمەك ـ ئىچمەك تازىلىقىغا دىققەت قىلىشى كېرەك.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي، قىزىلئۆڭگەچ.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، ئۆت، تال، ئىنچىكە ئۇچەي، چوڭ ئۇچەي (يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۇچەي، توغرا بوغماق ئۇچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۇچەي، S سىمان بوغماق ئۇچەي، تۈز ئۇچەي).



1. ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇسۇلىدىن ئاستىغا قاراپ تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىساق، ئاشقازان بىئارام بولۇشنى ئۇنۇملۇك پەسەيتكىلى بولىدۇ.



2. پۇت بارمىقىدىن پۇتنىڭ دۈمبىسى يۇنلىـ-
شىگە قاراپ قىزىلئۆڭگەچ رېفلېكس رايونىنى سېيـ-
رىپ ئۇۋۇلايمىز.

ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي ۋە قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشتىن باشقا، يەنە جىگەر (ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىدا)، ئۆت (ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىدا)، تال (سول پۇتنىڭ ئاستىدا)، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مۇشۇ كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، ئاشقازاننىڭ ھەرىكىتىنى ئۈنۈملۈك كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

جىگەر (64 ـ بەت)، ئۆت (64 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت) ئىنچىكە ئۇچەي (52 ـ بەت)، چوڭ ئۈچەي (سول پۇت 53 ـ بەت، ئوڭ پۇت 65 ـ بەت).

TIPS

1. قۇلاق قىسمىدىكى ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى ئۆزىمىز بېسىپ ئۇۋۇلاپ سىناپ باقساق بولىدۇ. بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا ئاغرىقىنى ھېس قىلساق ھەمدە قولىمىزغا غەيرىي نەرسىلەر ئۇرۇنسا، بۇ چاغدا ئاشقازانىنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

2. ئىككى ـ ئۈچ قوشۇق گۈرۈچ ھارىقىنى ئېلىپ، سۇس ئوتتا قاينىتاتقاندىن كېيىن، تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئونىڭغا قۇيۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر چىنىدىن ئىچسە بولىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرسى
www.uyghurkitap.com

# دېمى سقىلىش، كۆكرەك چىڭقىلىش، نەپەس راۋان بولماسلىق

دېمى سقىلىش، كۆكرەك چىڭقىلىش، نەپەس راۋان بولماسلىق قاتارلىقلار سۈبيېكتىپ تۇيغۇدىن ئىبارەت. بۇلار ھاۋا يېتىشى ئۆتۈش مەسىلىك، يۇرەك ياكى ئۆپكىنىڭ ئىقتىدارى چېكىنىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپچىقىدىغان بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدار خاراكتېرلىك ئىپادىسى، شۇنداقلا ئادەم بەدىنىدىكى ئەزالاردا كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بەرگەندە كۆرۈلىدىغان دەسلەپكى كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ بىرى.

## رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: يۇرەك، ئۆپكە، كاناي، كانايچە.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، چوڭ ئۇچەي (يۇقىرىلىغۇچى بوغاق ئۇچەي، توغرا بوغاق ئۇچەي، S سىمان بوغاق ئۇچەي، تۈز ئۇچەي).



1. يۇرەك رېفلېكس رايونى سول پۇتنىڭ ئالدى يېرىمى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، ئۇۋۇلغان ۋاقىتتا ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ ئاستا ـ ئاستا ئۇۋۇلايمىز.



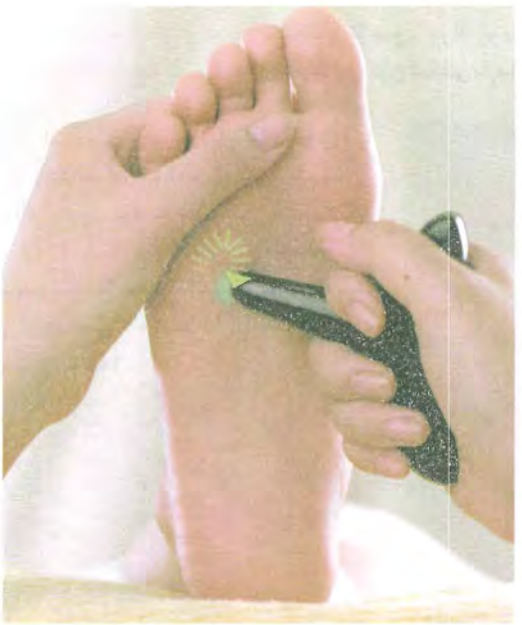
2. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئاستا ـ ئاستا ئۇۋۇلايمىز. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلاپ بەرگەندە، دېمى سقىلىش، يۆتەل، ئۆپكە ۋە نەپەس يوللىرى كېسەللىلىرىنى ئۇنۇملۇك داۋالغىلى بولىدۇ.



3. كاناي رېفلېكس رايونى پۇتنىڭ دۈمبىسىدىكى بىرىنچى، ئىككىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ ئارىلىقىغا جايلاشقان ھەمدە بىرىنچى، ئىككىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ ئۆكچە قىسمىدىكى رايونغا سوزۇلغان. ئۇۋۇلغاندا پۇتنىڭ دۈمبىسىنى بويلاپ پۇتنىڭ بارمىقىغا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.



4. ئىككى قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن بىرلا ۋاقىتتا كانايچە رېفلېكس رايونىنى يۇقىرىغا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.



5. ئۇۋۇلىغان ۋاقىتتا، ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىغا جايلاشقان جىگەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونىنى بىرلىكتە ئۇۋۇلاپ تەڭشەش لازىم. ئالدى بىلەن جىگەر رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئوستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن ئۆت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.



6. سائەت ئىستىرىلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە، ئاۋۋال سول پۇتنىڭ ئاستىغا جايلاشقان توغرا بوغاق ئۇچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغاق ئۇچەي، S سىمان بوغاق ئۇچەي ۋە توز ئۇچەي رېفلېكس رايونلىرىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىدىكى يۇقىرىلىغۇچى بوغاق ئۇچەي رېفلېكس رايونى ۋە توغرا بوغاق ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

www.uyghurkitap.com

# قورساق غورۇلداش

ئۇچەينىڭ لوّمۇلدىشى كۆچىيىپ كېتىپ قورساقتىن غورۇلدىغان ئاۋاز چىقىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە قورساق كۆپۈۋالىدۇ، ئۇچەينىڭ ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىش، قورساق ئاغرىش، قەۋزىيەت، ئىشتىها تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

## رېفلېكس رايونى

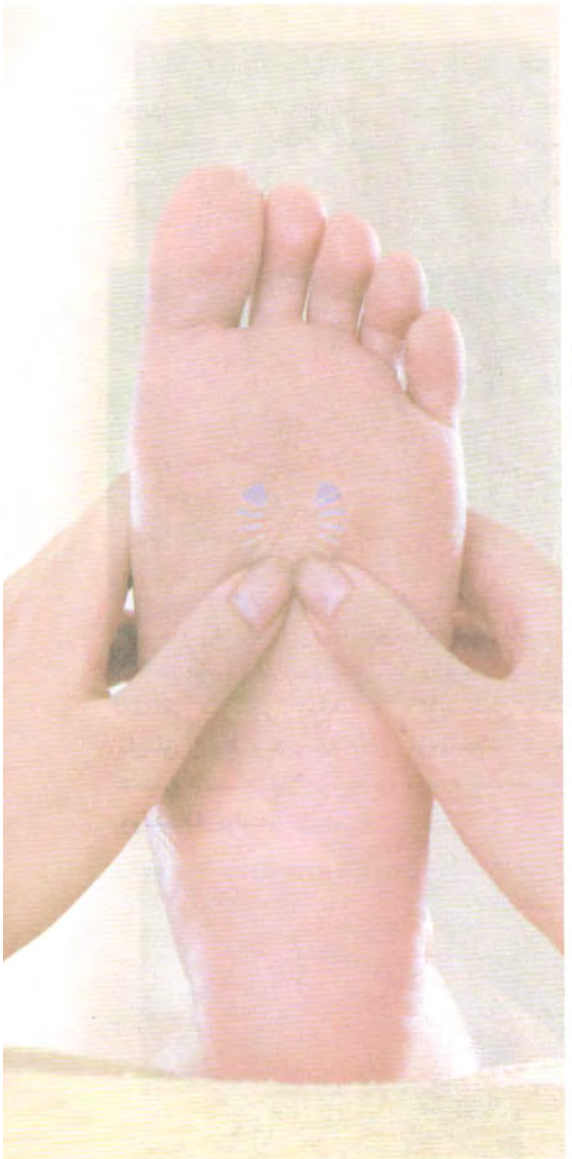
كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئىنچىكە ئۇچەي، چوڭ ئۇچەي.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى.

1. ئىنچىكە ئۇچەي رېفلېكس رايونى 1 ـ 2 ـ شىناسمان سۆڭەك ۋە كۆبىكسىمان سۆڭەك بىلەن ئۆكچە سۆڭكى ئارىسىدىكى ئويمان ئورۇنغا جايلاشقان، ئۇۋۇلىغاندا، قولىمىزنىڭ تۆت بارمىقىنىڭ بوغۇمى بىلەن ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

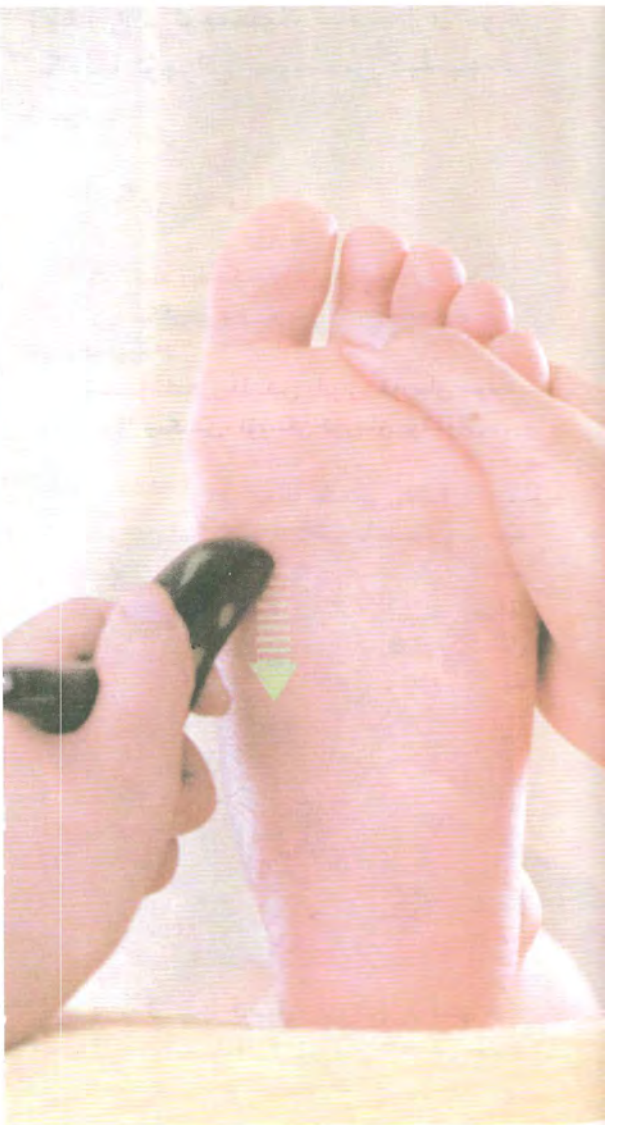




2. چوڭ ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىساق، ئاشقازان ۋە ئۇچەيدىكى بىئارامىلىقنى پەسەيتىشكە مەلۇم دەرىجىدە ئۇنۇم بېرىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئاۋۇال سول پۇتنىڭ ئاستىدىكى توغرا بوغماق ئۇچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۇچەي، S سىمان بوغماق ئۇچەي ۋە تۈز ئۇچەي رېفلېكس رايونلىرىنى تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن يەنە ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىدىكى يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۇچەي ۋە توغرا بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايونلىرىنى تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلايمىز.



3. ئاشقازان، ئۆيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي قاتارلىق ئۆچ رېفلېكس رايونى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ بىر - بىرگە تۆتىشىپ كەتكەن بولۇپ، ئۆڭ-لىغاندا ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۆڭۈلسىاق بولىدۇ.



4. قولنىڭ باش بارمىقىنى بىرلا ۋاقىتتا قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونىنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە قويۇپ، رەسمىدە كۆرسىتىلگەن يۆنىلىش بويىچە ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سىيرىپ ئۆڭۈلايمىز. ئەگەر كېسەللىك ئېغىر بولسا، ئۆڭۈلاش قېتىم سانىنى مۇۋاپىق كۆپەيتسەك بولىدۇ.

## قورساق كۆپۈش، قورساق ئاغرىش، ئىچ سوزۇش

بۇ خىل كېسەللىك يارۇقە كۆرۈشسىزلىرىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان بولۇپ، كۆپىنچە ژىرۇستىن يۇقۇملىنىش ياكى ئاشقازان ـ ئۇچەينىڭ ئىقتىدارى تۆسالغۇغا ئۇچراش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئاشقازان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي، ئىنچىكە ئۇچەي، چوڭ ئۇچەي.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى، تۆۋەنكى قورساق بوشلۇقى.



1. ئاشقازان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۇچەيدىن ئىبارەت بۇ رېفلېكس رايونلىرى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا قالقانىۋز رېفلېكس رايونىنىڭ ئاساسىدىكى بىرىنچى، ئىككىنچى، ئۇچىنچى توغرا بارماق رايونلىرىغا جايلاشقان، ئۇزۇلىغاندا ئۆستىدىن ئاستىغا قاراپ تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۆزۇلىساقلا بولىدۇ.



2. قولىمىزنىڭ تۆت بارمىقىنىڭ بوغۇمى بىلەن ئۆستىدىن ئاستىغا قاراپ ئىنچىكە ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇزۇلايمىز، قىرىپ ئۇزۇلىغاندا ئۆزۇلاش كۈچىنىڭ تەكشى چۈشۈشىگە دىققەت قىلىشىمىز كېرەك.



3. چوڭ ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى ئۆزۇلاپ غىدىقلىغاندا، قورساق ئاغرىقى، ئىچ سۇرۇشنى ئۇنۇملۇك داۋالىغلى بولىدۇ. بۇ رېفلېكس رايونىنى سائەت ئىستىرىلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە سىيرىپ ئۇزۇلايمىز.



4. قولىمىزنىڭ باش بارمىقىنى قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونىنىڭ باشلىنىش ئورنىغا قويۇپ، رەسمىدە كۆرسىتىلگەن يۆنىلىش بويىچە 3 — 5 قېتىمغىچە ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر كېسەللىك ئېغىر بولسا، ئۇۋۇلاش قېتىم سانىنى مۇۋاپىق كۆپەيتسەك بولىدۇ.

TIPS

1. ئوچۇق چاپلىشىپ قېلىش، ئوچۇق كەپلىشىپ قېلىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش مۇمكىنچىلىكىنى نەزەردىن ساقىت قىلماسلىق لازىم، ئەگەر بىمارداڭ ئۆزۈن مەزگىل قورساق ئاغرىسا، قورساق كۆپۈش ئەھۋالى كۆرۈلگەن بولسا، دەل ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا بېرىپ مۇناسىۋەتلىك تەكشۈرتۈشلەرنى ئېلىپ بېرىشى.

2. ئىچى سورگەندە، چوكىنى ئېلىپ ئۆكچە سىكىرىنىڭ يان تەرىپىدىكى ئاغرىقفا سەزگۈر نۇقتىسىغا ئۇرىمىز، ئادەتتە 18 قېتىم ئەتراپىدا ئۇرۇپ قويسا، ئىچ سورۇشنى ئۇنۇملۇك توختاتقىلى بولىدۇ.



5. ئىككى پۇتنىڭ تاشقى بوغۇمىدىن ئۈستىگە سەككىز سانتىمېتىر كېلىدىغان ئورۇندىكى تۆۋەنكى قورساق قىسمى رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

ئۇيغۇر كىتاۋ بېكىتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىردىنبىر بېكەت تورلىسى

# قورساق سېلىش

بەدەندىكى ماينىڭ قورساق قىسمىغا يىغىلىپ قېلىشىنى كىشىلەر دائىم «قورساق سېلىش» دەپ ئاتايدۇ، يېمەك ـ ئىچمەكنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىش، مايلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش، ھەرىكەت ئاز بولۇش قاتارلىقلار نىڭ ھەممىسى قورساق سېلىپ سەمرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

## رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: قالقانبەز.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئاشقازان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي، تال، جىگەر، ئۆت، ئىنچىكە ئۆچەي، چوڭ ئۆچەي، تۆۋەنكى قورساق بوشلۇقى.

قالقانبەز رېفلېكس رايونى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ ئۇۋۇلىنىدۇ. ئەگەر بۇ رايوننى ئۇۋۇلاش جەريانىدا قاتتىق ھۇررەك قاتارلىق مۇسىبەتلىك ئۆزگىرىشلەر بايقالسا، ئۇۋۇلاشنى تاكى ئاشۇ قاتتىق ھۇررەك يۇمشىغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇش لازىم.

قالقانبەز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە ئاشقازان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي، تال، جىگەر، ئۆت، ئىنچىكە ئۆچەي، چوڭ ئۆچەي، تۆۋەنكى قورساق بوشلۇقى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاش (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ) ئارقىلىق ئاشقازان بىلەن ئۆچەينىڭ ھەزىم قىلىش ۋە ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

ئاشقازان(52 ـ بەت)، ئۇيقۇلۇق (52 ـ بەت)، 12 بارماق ئۆچەي (52 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، ئۆت (64 ـ بەت)، ئىنچىكە ئۆچەي (40 ـ بەت)، چوڭ ئۆچەي(سول پۇت 53 ـ بەت، ئوڭ پۇت 65 ـ بەت)، تۆۋەنكى قورساق بوشلۇقى(59 ـ بەت).



TIPS

1. يۇقىرىقى قورساق قىسمىدىكى ئارتۇقچە گۆش ئوڭ ـ سولغا مۇجۇپ ئۇۋۇلىنىدۇ، تۆۋەنكى قورساق قىسمىدىكى ئارتۇقچە گۆش ئوڭ يۇنىلىشتە 100 قېتىم، تەتۈر يۆنىلىشتە 100 قېتىم مۇجۇپ ئۇۋۇلىنىدۇ.

2. تىلۇپەر يوپۇرمىقى ۋە لوگىيەندىن مۇۋابىق مىقداردا ئېلىپ، قايمۇقتۇرۇپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، مايىنى ئۆتكۈلۈك سىيرىيدۇ.

## جىگەرنى ماي قاپلاش، جىگەر ئىسپىرتتىن ـ دورىدىن زەھەرلىنىش

جىگەرنى ماي قاپلاش، جىگەر ئىسپىرتتىن ـ دورىدىن زەھەرلىنىش قاتار ـ لىقلارنىڭ كېسەللىك ئالامىتى كۆپىنچە ئاسان چارچاش ھەمدە جىگەر ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مايلىق يېمەكلىكنى كۆپ يېگەنده ئاسانلا جىگەرنى ماي قاپلايدۇ، ھاراقنى كۆپ ئىچسە ئاسانلا ئىسپىرتتىن زەھەرلىنىش كېلىپچىقىدۇ، دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا دىققەت قىلمىسا، جىگەر ھۈجەيرىلىرى بۇزۇلۇپ ئۇچراپ، دورىدىن زەھەرلىنىش كېلىپچىقىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، ئۆت.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۇرەك ئۇستى بېزى، تال، ئاشقازان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي، ئىنچىكە ئۆچەي، چوڭ ئۆچەي ، ئۇستۇنكى بەدەن لىمفا بېزى.

جىگەر بىئارام بولسا ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىدىكى جىگەر رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق تەڭشەپ داۋالاش ئېلىپ بارساق بولىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ بارماق قىسمىنى چىڭ تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزدا ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ جىگەر رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن ئۆت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

جىگەر، ئۆت قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە بۇرەك ئۇستى بېزى، تال، ئاشقازان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي، ئىنچىكە ئۆچەي، چوڭ ئۆچەي، ئۇستۇنكى بەدەن لىمفا بېزى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاش ئارقىلىق (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، بەدەننىڭ يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىش، قوبۇل قىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، جىگەرنىڭ يۈكىنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.



ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

بۇرەك ئۇستى بېزى (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، ئاشقازان (52 ـ بەت)، ئۇيقۇلۇق (52 ـ بەت)، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي (52 ـ بەت)، ئىنچىكە ئۆچەي (52 ـ بەت)، چوڭ ئۆچەي (سول پۇت قىسمى 53 ـ بەت، ئوڭ پۇت قىسمى 65 ـ بەت)، ئۇستۇنكى بەدەندىكى لىمفا (62 ـ بەت).

TIPS

كۈندىلىك تۇرمۇشتا جىگەرنى ئاسراش ۋە يەرۇىش قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ھاراقنى ئاز ئىچىش، ئەخلەت يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش ياكى يېمەسلىك زۆرۈر. بەدەندە ساقسىرلىق كۆرۈلسە، دورىنىڭ بەدەنگە بولغان زىيىنىنى ئازايتىش ئۈچۈن، ئامالنىڭ بارىچە دورىنى ئاز يېيىش كېرەك.

## بەل ئاغرىش، بەل چىم بولۇش

بەل ئاغرىش، بەل چىم بولۇش كېسەللىكى قايتا - قايتا قوزغىلىدىغان بولۇپ، بىمارنىڭ بەل قىسمىنىڭ ھەرىكىتى چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ، بۇ كېسەللىك كۆپىنچە پىنچە ھېرىپ - چارچىغاندىن كېيىن ئېغىرلايدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئومۇرتقا تۆۋرۈكى (كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، قۇيرۇق سۆڭكى، توققۇز كۆز سۆڭكى).

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، جىگەر، تال، پاقالچاق قىسمىدىكى ئارقا دۆمبە رېفلېكس رايونى



2. بۆرەك رېفلېكس رايونى پۇت ئاستىدىكى ئۇچىنچى تاپان سۆڭكىنىڭ ئوتتۇرىسىنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە جايلاشقان ھەمدە ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى تاپان سۆڭكىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئارىلىقتىچە سوزۇلغان بولۇپ، يېرىم چەمبەر شەكلىدە كۆرۈنىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ ئۇۋۇلىغان ياخشى بولىدۇ.

1. پۇت بارماقلىرىدىن پۇت ئۆكچىسى يۇنىلىشىنى بويلاپ، ئالدىدىن ئارقا تەرەپكە قاراپ، كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، قۇيرۇق سۆڭكى، توققۇز كۆز سۆڭكى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئومۇرتقا تۆۋرۈكى رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.



3. جىگەر رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇت تۆتەنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭەكنىڭ ئارىسىغا جايلاشقان بولۇپ، ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.



4. بىر قولىمىزدا پۇتنىڭ ئالقىنىنى چىڭ تىرەپ تۇتۇپ، يەنە بىر قولىمىزدا تال رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.



TIPS

ئىككى قولدىكى ئىككىنچى ئالقان سۆڭىكى (ئوستىدىكى رەسىمگە قارىڭ)نى سېيرىپ ئۇۋۇلىسىمۇ بەل ئاغرىش، بەل چىم بولۇشنى داۋالىغىلى بولىدۇ. ئىككىنچى ئالقان سۆڭىكىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغان چاغدا، قول دۈمبىسىدىكى كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئۈچىنى بويلاپ ئاستا ـ ئاستا بېغىش قىسمىغىچە سېيرىپ ئۇۋۇلىساق، بۇ ۋاقىتتا بىر پۈتۈن سۆڭەك ئېنىق ھالدا ئۇۋۇلىغان قولغا بېرىلىدۇ. بۇ دەل ئىككىنچى ئالقان سۆڭىكىدىن ئىبارەت. ئۇۋۇلىغان جايدا ئەگەر قاتتىق ھوررەك بايقالسا، ئۇنى ئاستا ـ ئاستا ئۇۋۇلاپ يۇمشىتىش لازىم.

5. ئۇۋۇلانغۇچىنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ، پاقالچاق قىسمى (ئوستى تەرىپى، ئىچى تەرىپى، سىرتقى تەرىپى) دىكى دۈمبە رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئوستىگە قاراپ سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز.



## ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىش

ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىش ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسىدا كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بېرىشىنى كۆرسىتىدۇ، كېسەللىك قوزغالغاندا ئورۇن كۆپىنچە ساغرا قىسمى، يوتۇنۇك ئارقا تەرىپى، پۇتنىڭ سىرتقى تەرىپى، پاقالچاقنىڭ ئارقا سىرتقى تەرىپى قاتارلىق جايلاردا بولىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك.



1. كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمى بىلەن سىرتقى تەرەپتىكى ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



2. ئىچكى تەرەپتىكى ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



3. بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ ناھايىتى تەبىئىي ھالدا يېرىم چەمبەر شەكلىدە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق بۆرەك ۋە باشقا ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

TIPS

قول بارمىقىنىڭ تىرنىقى بىلەن قولاق قىسمىدىكى ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىقىنى تېز سۈرئەتتە پەسەيتكىلى بولىدۇ.

## يانپاش بوغۇمى ئاغرىش

يانپاش بوغۇمى ئادەتتە سۆڭگەچ بوغۇمى دەپمۇ ئاتىلىدۇ، ئۇ ئىككى پۇت بىلەن بەدەننى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان ئورۇنغا جايلاشقان بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم بوغۇمدۇر، بۇ بوغۇمنىڭ تاشقى زەخمىگە ئۇچراش ۋە كېسەللىك قوزغىلىش نىسبىتى بىرقەدەر يۇقىرى بولىدۇ. يانپاش بوغۇمى ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەر يانپاش بوغۇمى كېسەللىك ئۆزگىرىشى، يوتا سۆڭىكى بوغۇمى ياللۇغى، يوتا سۆڭەك بېشى چىرىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: سىرتقى يانپاش بوغۇمى، ئىچكى يانپاش بوغۇمى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، ئومۇرتقا تۆۋرۈكى.



1. باش بارمىقىمىز بىلەن پۇتنىڭ سىرتقى ئوشۇق سۆڭىكىنىڭ ئۈستىنى بويلاپ، سىرتقى يان-پاش بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى يېنىك سىيرىپ ئۆۋۈلايمىز. سىرتقى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى ئۆزۈن مۇددەت ئۆۋۈلاپ غىدىقلىغاندا، بەل ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىش، يانپاش بوغۇمى ئاغرىقى قاتارلىقلارنى ئۇنۇملۇك ياخشىلىغىلى بولىدۇ.



2. باش بارمىقىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى ئوشۇق سۆڭىكىنىڭ ئاستىغا جايلاشقان يېرىم چەمبەر شەكلىدىكى ئىچكى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى رەسمىدىكى كۆرسەتكۈچ ئىستىرىلكىنىڭ يۆنىلىشى بو-يىچە سىيرىپ ئۆۋۈلايمىز.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرسى
www.uyghurkitap.com



3. بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاڭغان چاغدا، ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ يېڭىرىم چەمبەر شەكلىدە ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.



4. باش بارمىقىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئىچى تەرىپىدىكى ئومۇرتقا تۈۋرۈكى رېفلېكس رايونىنى بويلاپ ئالدىدىن ئارقىغا قاراپ، كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، توققۇز كۆز سۆڭىكى، قۇيرۇق سۆڭىكى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئومۇرتقا تۈۋرۈكى رېفلېكس رايونىنى تەكرار سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئورۇننى ئۇۋۇلىغاندا، بەل ئومۇرتقا تەخسىسى پۈلتىيىپ چىقىش، بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكى ۋە ئومۇرتقا تۈۋرۈكى زەخمىلىنىشىتىن كېلىپچىققان باش قېيىش، قول ئۇيۇشۇش قاتارلىق ئالاقىدار ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالاشتا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

TIPS

بەدەنە كېسەللىك كۆرۈلۈپ، ھورمۇن تورىدىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا سۆڭەك شالاڭلىشىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇ چاغدا پاناپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى كۆپرەك ئۇۋۇلاپ بېرىشكە تونۇشتۇرۇلىدۇ.

# بوۋاسىر

ئىچكى بوۋاسىر كۆپىنچە چوڭ تەرەتكە ئاغرىتماي قان ئارىلاش كېلىش، ئارىلاپ قان ئارىلاش كېلىش، قانىنىڭ رەڭگى توق قىزىل بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ، ياكى سۈرتكەن تازىلىق قەغىزى قانغا بويىلىپ، قەغەزدە قان يۇقى بولىدۇ؛ تاشقى بوۋاسىردا كۆپىنچە مەقئەت تۆۋەنگە ساڭگىلاپ قېلىش، مەقئەتتە غەيرىي نەرسە بارەك ھېس قىلىش، قىسمەن جايلىرى قىچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ، مەقئەتتە قان مونەكچىلىرى، سۈلۈق ئىششىق پەيدا بولغاندا ئاغرىق ھەسسىلەپ كۈچىيىدۇ.

## رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: مەقئەت، تۈز ئۇچەينىڭ مەقئەت قىسمى (سول ئىچكى تەرەپ).

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، ئىنچىكە ئۇچەي، چوڭ ئۇچەي.



1. باش بارماق بىلەن پۇتنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى ئوشۇقنىڭ ئۈستى تەرىپىگە جايلاشقان تۈز ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۆۋلايمىز.



2. سول پۇت ئۆكچە سۆڭىكىنىڭ ئالدى گىرۋىكى، تۈز ئۇچەي ۋە S سىمان بوغاق ئۇچەي رېفلېكس رايونىنىڭ ئاخىرقى ئۇچىدىكى مەقئەت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۆۋلايمىز.



3. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇ- ۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئو- ۋۇلاپ بەرگەندە نەپەس يولى كېسەللىكلىرى- نىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.



4. قولنىڭ تۆت بارمىقىنى ئېگىپ، قول بوغۇمى ئارقىلىق ئىنچىكە ئۆچەي رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قا- راپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئۇۋۇلاش ئۈسۈ- لىنى يەنە ئاستا خاراكتېرلىك ئۆچەي يال- لۇغى ۋە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن كې- لىپچىققان كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ دا- ۋالاشقا ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.



5. سول پۇتتىكى توغرا بوغماق ئۆچەي رېف- لېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ تەرتىپ بويىچە سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۆچەي رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز، S سىمان بوغماق ئۆچەي بىلەن تۈز ئۆچەي رېفلېكس رايونىنى سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئەڭ ئاخىرىدا مەقئەت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. ئارقىدىنلا ئوڭ پۇتقا جايلاشقان يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۆچەي ۋە توغرا بوغماق ئۆچەي رېفلېكس رايونلىرىنى سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

TIPS

1. ئوتتۇرىسىدا تۆشۈكى بار ئورۇندۇقنى تېپىپ، ئورۇندۇقنىڭ ئاستىغا چوڭ - كىچىكلىكى مۇ- ۋاپىق بولغان بىر چېلەكنى قويۇپ، بىر تال قاتتىق قەغەزنى چېلەكنىڭ تەگلىكىگە مۇقىملاشتۇرغاندىن كېيىن چېلەكنى سەل ئوستىگە كۆتۈرۈپ، چېلەكنىڭ گىرۋىكى بىلەن ئورۇندۇق ھېم كەلتۈرۈلىدۇ، ئاندىن بىر سۇ ئۆزۈنلۇقتىكى موكسا (تېببىي دورا) تايىقىغا ئوت تۇتاشتۇرۇلۇپ، بۇ تاياق قاتتىق قە- غەزگە سانجىلىدۇ. بىمارنى ئورۇندۇقتا ئولتۇرغۇزغاندىن كېيىن، دورا ئىسى بىلەن مەقئەت قىسمى ئىسلىنىدۇ، بۇ ئۇسۇل ئىچكى ۋە تاشقى بوۋاسىرنى تەڭشەپ داۋالاشتا ئوخشاشلا ئونۇم بېرىدۇ.

2. ھەر كۈنى 3 ــ 4 تال ئەنجۈر بوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، مەقئەت قىسمىنى دورا سۈيىگە چىلاپ ۋاننا قىلسا ياكى يۇسا بولىدۇ.

# قەۋزىيەت

قەۋزىيەت ئادەتتە چوڭ تەرەتنىڭ قېتىم سانى ۋە مىقدارى ئازىيىش، چوڭ تەرەت قۇرغاق كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. چوڭ تەرەت قىلمىغان ۋاقىت 24 سائەتتىن ئېشىپ كەتكەن بولسا، بۇنى قەۋزىيەت بولغان دەپ قارىشا بولىدۇ. ئەگەر ئۇزۇن مۇددەت چوڭ تەرەت راۋان بولمىسا، بۇ ئادەت خاراكتېرلىك قەۋزىيەت دەپ ئاتىلىدۇ.

## رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: چوڭ ئۇچەي.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي، ئىنچىكە ئۇچەي، مەقئەت، تۈز ئۇچەينىڭ مەقئەت قىسمى (پۈتنىڭ ئىچكى تەرىپىدە)، تۆۋەنكى قورساق قىسمى (پۈتنىڭ ئىچكى تەرىپىدە)، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى.

بىر قولىمىز بىلەن پۈتنىڭ بارماق قىسمىنى چىڭ تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىز بىلەن سائەت ئىستىرىلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە چوڭ ئۇچەي رېفلېكس رايونى (سول پۈتتىكى توغرا بوغماق ئۇچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۇچەي، S سىمان بوغماق ئۇچەي، تۈز ئۇچەي رېفلېكس رايونلىرى، ئوڭ پۈتتىكى توغرا بوغماق ئۇچەي، يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايونلىرى) نى تەرتىپ بويىچە سىيرىپ ئۇۋلايمىز، چوڭ ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى دائىم غىدىقلاپ ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، قەۋزىيەتنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ئۇنۇملۇك پەسەيتكىلى بولىدۇ.

چوڭ ئۇچەينىڭ كېسەللىك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە ئۆپكە، ئاشقازان، ئۆيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي، ئىنچىكە ئۇچەي، مەقئەت، تۈز ئۇچەينىڭ مەقئەت قىسمى، تۆۋەنكى قورساق قىسمى، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۆسۈللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، ئاشقازان ۋە ئۇچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قەۋزىيەتنى داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۆسۈلى :

ئۆپكە (49 ـ بەت)، ئاشقازان(52 ـ بەت)، ئاشقازان ئاستى بېزى (52 ـ بەت)، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي(52 ـ بەت)، ئىنچىكە ئۇچەي (52 ـ بەت)، مەقئەت (52 ـ بەت)، پۈتنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى تۈز ئۇچەينىڭ مەقئەت قىسمى (56 ـ بەت) ، پۈتنىڭ تاشقى تەرىپىدىكى تۆۋەنكى قورساق قىسمى (59 ـ بەت)، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى(38 ـ بەت).



TIPS

قورساقنا بىر قەۋەت رەختنى يېيىپ، ئوتتۇرا بارمىقىنى شېنچۇ پەللىسى (يەنى كىندىك ئورنى، بۇ يەنە كىندىك مەركىزى دېيىلىدىغان بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى پەللىلەر ئىچىدە مۇھىم پەللە ھېسابلىنىدۇ) ئورنىغا قويۇپ، ئارىراق ئۇۋۇلاپ غىدىقلىسا بولىدۇ.

## پات ـ پات سىيىش، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش، سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىش (دوۋساق ئۇنۇمۇرسال كېسەللىكى)

بۇنىڭدا پات ـ پات سىيىش، كىچىك تەرەت قېتىم سانى كۆپ بولۇش، سۈيدۈك قىستاش ياكى چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى تۇتالماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ، بۇلارغا قوشۇلۇپ يەنە سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىدۇ؛ كىچىك تەرەت قىلغاندا ئاغرىيدۇ، ھەتتا پۈتۈن بەدەن توڭلىغاندەك بولۇپ، سۈيدۈك مىقدارى ئازلايدۇ؛ سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىپ، كىچىك تەرەت قىلىش قىينىلىشىدۇ ياكى سۈيدۈك تامچىلاپ راۋان بولمايدۇ، ئېغىر بولغاندا سۇنئىي ئۇسۇلدا سۈيدۈك ھەيدەشكە توغرا كېلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: دوۋساق، سۈيدۈك يولى، جىنسىي يول.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۇرەك ئۇستى بېزى، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى.

1. كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمى بىلەن ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ دوۋساق رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



TIPS

1. مەقسەتنى كۈنسىرۈش ھەرىكىتىنى داۋاملىق ئىشلەپ بەرگەندە، قورۇغۇچى مۇسكۇلنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

2. ئىسسىق سۇدا ئەۋرەتنى ۋاننىلاش ياكى چىلاپ يېرىش لازىم. ۋاقىتنى يىمار ئۇزىنىڭ ئەھۋالىغا قارىتا بېكىتسە بولىدۇ.



2. پۇتنىڭ ئىچى تەرىپىدىكى دوڭسۇاق رېفلېكس رايونىدىن يانپاش بوغۇمىغىچە رېفلېكس رايونىنىڭ يان تەرىپىدىكى بويلاپ، سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي يول رېفلېكس رايونىنىڭ سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز.



3. ئىككى قولنىڭ ئۇرۇنىنى ئالماشتۇرۇپ، بۆرەك ئۇستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.



4. قولنىڭ باش بارمىقىنى بىرلا ۋاقىتتا قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونىنىڭ ئاستى تەرىپىگە قويۇپ، رەسىمدە كۆرسىتىلگەن يۆنىلىش بويىچە ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ 3 — 5 قېتىمغىچە ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر كېسەللىك ئېغىر بولسا، ئۇۋۇلاش قېتىم سانىنى مۇۋاپىق كۆپەيتسەك بولىدۇ.

## تىز بوغۇمى ياللۇغى

تىز بوغۇمى ياللۇغىدا ئاساسەن تىز بوغۇمى ئىششىپ قىزىپ ئاغرىش، تىز بوغۇمىنىڭ ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچراش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ياللىق دەۋرىدە تىز بوغۇمى كۆپىنچە ئىششىمايلا ئاغرىيدۇ، بۇ بىر تەل تۇمشۇپ يېتىلىش دەۋرىدىكى ئاغرىق بولۇپ كېسەللىك ئالامىتى ئەمەس؛ قېرىلىق دەۋرى رىگە يەتكەندە چېكىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى يۈز بېرىدۇ. مەسىلەن: سىلىقلاشتۇرۇش سۈيۇقلۇقى خالتىسى ياللۇغى، سۆڭەك ئۆسۈكچىسى چوڭىيىش، بوغۇملار ئىششىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆرۈلۈپ، بىمارنىڭ ھەرىكىتى چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: تىز بوغۇمى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، يانپاش بوغۇمى، ئومۇرتقا تۈۋرۈكى.



1. تىز بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



2. پۇتنىڭ ئالقىنىغا جايلاشقان «人» خەت شەكىللىك كېسىشمە جايـ
ـنىڭ ئاستىدىكى ئويمان ئورۇنغا جايلاشقان بۆرەك رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



3. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ بارمىقىنى سەل بوش هالەتتە تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن يېرىم ئاي شەكلىدىكى ئىچكى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى ئالدىدىن ئارقىغا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئارقىدىنلا رەسمىدە كۆرسىتىلـ
ـگەندەك يۇنلىش بويىچە باش بارمىقىمىز بىلەن سىرتقى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى ئاستا ـ ئاستا سىيـ
ـرىپ ئۇۋۇلايمىز.



4. باش بارماق ئارقىلىق ئو ـ مۇرتقا تۇۋرۇكى رېفلېكس رايونىنى ئالدىدىن ئارقىغا قاراپ داۋاملىق سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئورۇننى ئۇ ـ ۋۇلساق، بويۇن ئومۇرتقا ۋە بەل ئو ـ مۇرتقا كېسەللىكىنى تەڭشەپ دا ـ ۋالاشتا ئونۇمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

TIPS

1. تىز بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئەگەر ئو ـ ۋۇلانغۇچى رېفلېكس رايونىنىڭ ئالدى تەرىپىنىڭ ئاغرىۋاتقانلى ـ قىنى سەزسە، بۇ ئونىڭ تىز بوغۇمىنىڭ ئىچى تەرىپىدە ياللۇغ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ؛ ئەگەر رېفلېكس رايونىنىڭ ئوتتۇرىسىنىڭ ئاغرىۋاتقانلىقىنى هېس قىلسا، تىز بوغۇمىنىڭ ئالدى تەرىپىدە ياللۇغ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ، ئەگەر رېفلېكس رايونىنىڭ ئارقا تەرىپى ئاغرىسا، تىز بوغۇمىنىڭ سىرتقى تەرىپىدە ياللۇغ بارلـ
ـىقىنى بىلدۈرىدۇ. تىز بوغۇمىدا سۈلۈق ئىششىق كۆرۈلگەندە، سۈنى تارتىپ ئېلىۋېتىپ داۋالاش ئۈسۈلىنى قوللىنىش تەشەبـ
ـبۇس قىلىتمايدۇ، بۇ چاغدا پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنى ئاساس قىلىپ، سۈلۈق ئىششىقنى تۈگىتىش كېرەك.

2. ئىككى پۈتنى جۈپلەپ زوڭزىيىپ ئولتۇرۇپ، ئىككى قولنى تىزنىڭ ئۈستىگە ئاستا قويۇپ، تىزنى مەركەز قىلىپ، سولغا 12 قېتىم، ئاندىن ئوڭغا 12 قېتىم ئايلاندۇرۇلىدۇ. تىزنى ئايلاندۇرغاندا ساغرا قىسمى مىدىرلىماسلىقى لازىم. تىزنى ئايلاندۇرۇش ھەرىكىتىنى داۋاملىق ئىشلەپ بەرگەندە، تىز بوغۇـ
ـمىنى ھەرىكەتلەندۇرۇپ، توسالغۇلارنى راۋانلاشتۇرغىلى، بوغۇم ياللۇغى ۋە سىلىقلاشتۇرۇش سۈيۇقلۇقى پەردىسى ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ھەم ئونى داۋالىغىلى بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

## يەللىك بوغۇم ئاغرىقى

بەدەندىكى سۈيدۈك كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى زىيادە ئېشىپ كېتىشى يەللىك بوغۇم ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بىۋاستە سەۋەبتىن ئىبارەت. سۈيدۈك كىسلاتا ئاساسەن مېتابولىزم جەريانىدا يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى پۈرىن دىن پەيدا بولىدۇ، دائىم دېگۈدەك مەھسۇلاتلىرى، يەلقازان شورپىسى، ھايۋانات جىگىرى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىدىغانلارنىڭ بەدىنىدە زور مىقدارىدا پۈرىن پەيدا بولىدۇ. بۆخىل يۇقىرى پۈرىنلىق يېمەكلىكلەر ھەزىم قىلىنىش جەريانىدا ئەڭ ئاخىرىدا سۈيدۈك كىسلاتاسىغا ئايلىنىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ سىرتقا چىقىرىۋېتىش ئىقتىدارى دائىرىسىدىن ئېشىپ كەتكەن ئارتۇقچە سۈيدۈك كىسلاتاسى يىغىلىپ تۇرۇپ قالىدۇ، قانىنىڭ ئايلىنىشىغا ئەگىشىپ بۇ كىسلاتا كىچىك بوغۇملار ئورنىغا ۋە بۆرەككە چاپلىشىپ، شۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك كىسلاتا چۆكمىسىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ئۇرۇق كىسلاتا چۆكمىلىرى مەلۇم سەۋەبلەر نىڭ تۈرتكىسى بىلەن بوغۇم ئاغرىقىنى، يەنى يەللىك بوغۇم ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

### رېئاللىق رايونى

كېسەللىك رېئاللىق رايونى: قانىنىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن پۈتۈن پۈت قىسمىنى ئۆۋۈلاپ تەڭشەش لازىم، كېسەللىك ئوچىقى رايونىنى نۆۋەتلىق ئۆۋۈلاپ تەڭشەش زۆرۈر.

مۇناسىۋەتلىك رېئاللىق رايونى: بۆرەك ، سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى، دوۋساق، سۈيدۈك يولى، تىز بوغۇمى.



1. پۇت رېفلېكس رايونىنى (ئۇڭلاش ئۇسۇ- لىنى 35 - بەتتىن 65 - بەتكىچە بولغان جايلاردىن كۆرۈڭ) قىرىپ ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۆرەك رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، بەدەنىڭ مېتابولىزم جەريانىدا قېپقالغان قالدۇق كېرەكسىزلەرنىڭ بەدەن سىرتىغا ۋاقتىدا چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.



2. سۈيدۈك نەيچىسى رېفلېكس رايونىنى ئۇس- تىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئورۇننى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، سۈيدۈك يوللىرىنى را- ۋانلاشتۇرۇپ، كېرەكسىزلەرنىڭ چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا رېفلېكس رايونىغا يې- قىن 1 - 2 ئورۇندىكى تېرە ئاستىدا مونەكچىلەر بايقالسا، بۇ نورمال ھادىسە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.



3. كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ بوغۇمى بىلەن دوڭساق رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ قىسىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا دوڭساق ئۇسۇل ئۆزگەرتىپ بولغان بىمارلار بەكرەك ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىشى مۇمكىن، شۇڭا ئۇۋۇلىغاندا ئاستا مەشغۇلات قىلىش زۆرۈر.



4. باش بارماق بىلەن سۈيدۈك يولى رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئارقىغا قاراپ قىسىپاش ھالەتتە سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا دوڭساق ئۇسۇل نۆۋەرسال كېسەللىكى ۋە مەزى بېزى يالۇ-غىغا گىرىپتار بولغان بىمارلار بەكرەك ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىشى مۇمكىن، شۇڭا ئۇۋۇلىغاندا ئاستا مەشغۇلات قىلىش زۆرۈر.

5. تىز بوغۇمى رېفلېكس رايونى ئۆچ-چە سۆڭىكىنىڭ ئالدى گىرۋىكىگە جايلاش-قان بولۇپ، بۇ ئورۇننى ئۇۋۇلىغاندا، ئالدى-دىن ئارقىغا قاراپ تولۇق ئۇۋۇلىساق، تىز بوغۇمىنى ئومۇمىيۈزلۈك ئەسلىگە كەلتۈر-گىلى بولىدۇ.



TIPS

پاقىيوپۇرمىقىدىن 50 گىرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە پۈتنى 20 — 30 مىنۇتقىچە چىلىسا بولىدۇ ياكى پاقىيوپۇر-مىقىنى قاينىتىپ سۇۋۇغاندىن كېيىن سۈ-يىنى دورا ئورنىدا 3 — 5 كۈنگىچە ئىچسە بولىدۇ.

2. ئەگەر يەللىك بوغۇم ئاغرىقى بىر قەدەر ئېغىر بولسا، پاقىيوپۇرمىقىنى ئېـ-زىپ ئۇۋۇغاندىن كېيىن ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈرۈچ ئاچچىقسۇيى بىلەن ئا-رىلاشتۇرۇپ پۈتنىڭ ئالىقان مەركىزىگە چاپلا بولىدۇ.

# پاچاق ئاغرىش

ئۇزۇن مۇددەت ھەرىكەت قىلماسلىق، ياكى ئېغىر ھەم جىددىي ھەرىكەت قىلىش ۋە رېما-تىزم كېسىلى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى پاچاق ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

## رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: تىز بوغۇمى، ئۇستۈنكى ۋە ئاستىنقى مۇچە ( پۇت ـ قوللارنىڭ) رېفلېكس رايونلىرى (ئوڭ پۇت ئاستىدىكى يۇقىرىلىغۇچى بوغاق ئۇچىدىن سول پۇت ئاستىدىكى تۆۋەنلىگۈچى بوغاق ئۇچىغىچە رايونىنىڭ سىرتىدىن تەخمىنەن بىر سانتىمېتىر كېلىدىغان ئورۇن ئۇستىدىن ئاستىغا تەرتىپ بويىچە ئۇستۈنكى ۋە ئاستىنقى مۇچە رېفلېكس رايونىدىن ئىبارەت).

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، جىگەر، ئۆت، تال، تاشقى ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى.



1. تىز بوغۇمى رېفلېكس رايونى ئۆكچە سۆڭىكىنىڭ ئالدى گىرۋىكىگە جايلاشقان، تەڭشەپ داۋالىغاندا، پۇت بارمىقىدىن پۇت ئالقىنى يۇنىلىشىگە قاراپ، تىز بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. پۇتنىڭ ئاستىدىكى يۇقىرىلىغۇچى (تۆۋەنلىگۈچى) بوغاق ئۇچىي رېفلېكس رايونىنىڭ سىرتىدىن تەخمىنەن بىر سانتىمېتىر كېلىدىغان ئورۇنغا جايلاشقان ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى مۇچە رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.





3. بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قارىتىپ يېرىم چەمبەر شەكىلىدە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۆرەك رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا بۆرەكنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، بۆرەك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە سۆڭەكنى چىڭىتىقىلى بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com



4. ئۆت رېفلېكس رايونىغا يېقىن ئورۇندا جىگەر رېفلېكس رايونى بار. ئۇۋۇلىغاندا ئاۋۇال جىگەر رېفلېكس رايونى(ئوڭ پۇت ئاستىدا)نى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلاپ، ئۆت رېفلېكس رايونىغا بارغاندا بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.



5. تال رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. تال رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، مۇسكۇل كۆچسىز بولۇشنى تەڭشەپ داۋالاشتا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك ياخشى بولىدۇ.

6. سىرتقى ئولتۇرغۇچ نېرۋا رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، قوزۇق سۆڭىكى زەخمىلىنىشتىن قېپقالغان كېسەللىك ئاسارىتى قاتارلىقلارنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا، كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمى بىلەن پۇت ئۆكچىسىدىن پۇت بارمىقى يۆنىلىشىگە قاراپ پۈتكۈل رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



TIPS

1. ھەربىرىنى كۈچەيتىش، ئەمما ھەربىرىت مۇۋاپىق بولۇش، بىر جىددىي ھەربىرىلىرنى قىلماسلىق لازىم.

2. پەلەمپەيدىن مېڭىپ چۈشۈش بوغۇملار- غا زىيانلىق. پۇت بوغۇمىدا بەسلە بار كىشى- لەر پەلەمپەيدىن مېڭىپ چۈشۈشتىن ئىمكانقە- دەر ساقلىنىشى كېرەك.

## تاپان ئاغرىش

تاپان ئاغرىش ـــ تاپان سۆڭىكى، بوغۇم، سىلىقلاشتۇرۇش سۈيۇقلۇقى خالتىسى، سېرىقئەت قاتارلىق جايلاردا كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بېرىشى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. جۈملىسى تېبابەتتىدە تاپان ئاغرىش كۆپىنچە بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپچىقىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

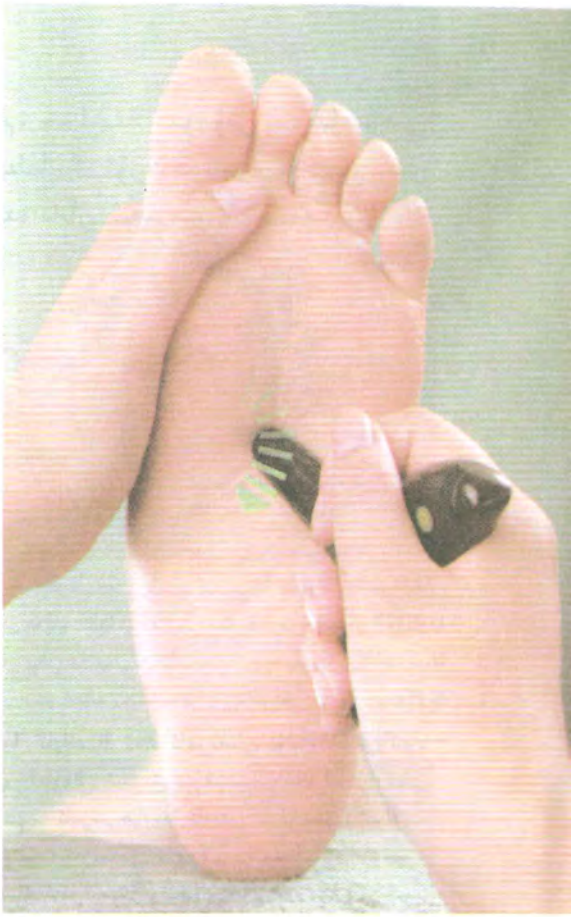
### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: پۈتنىڭ تاپان قىسمى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، بۆرەك ئۈستى بېزى.

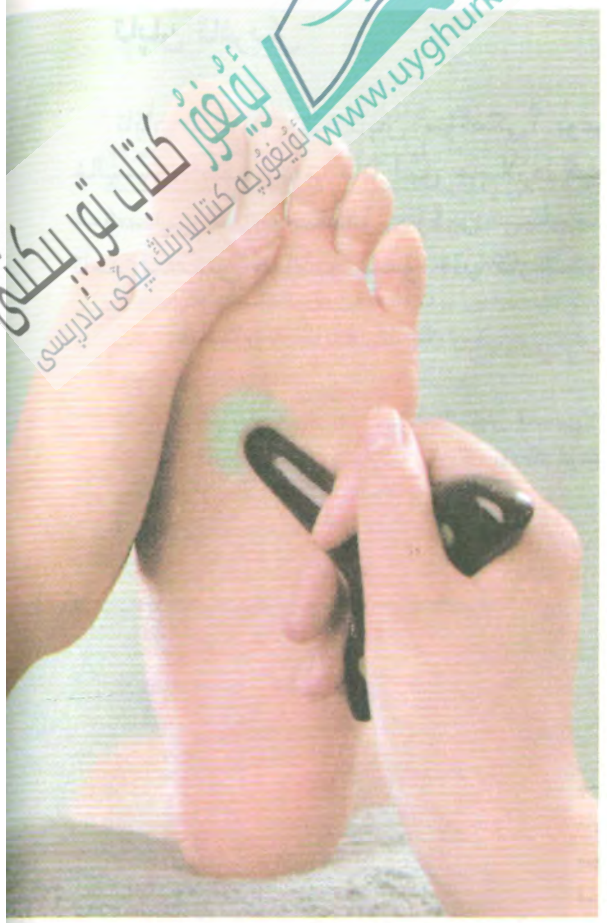


1. تاپاننىڭ ئەڭ ئاغرىغان نۇقتىسىنى تېپىپ، ئاۋۇال ئاغرىق نۇقتىسىنىڭ ئەتراپىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ئاستى ـ ئۈستى، ئوڭ ـ سول تۆت تەرەپتىن ئۇۋۇلاپ، كېسەللىك ئوچىقىنىڭ ئەتراپىنى راۋانلاشتۇرۇپ، بەش ئېلىپ-مېنىتنى بىر خىل تەڭپۇڭ ھالەتكە كەلتۈرىمىز، ئاندىن ئاخىرىدا ئوتتۇرىدىكى ئەڭ ئاغرىغان نۇقتىنى كۈچەپ بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرسى
www.uyghurkitap.com



2. پۇتنىڭ ئالقىنىدىكى «八» خېتى شەكىللىك كېسىشمە ئورۇننىڭ ئويمان يېرىگە جايلاشقان بوّرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ يېرىم چەمبەر شەكلىدە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



3. بوّرەك ئۇستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز، بۇ ئادەتتە يالۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش ئۈچۈن قوللىنىلىدۇ.

TIPS

ئىستىلغان ئاچچىقسۇغا پۇتنى چىلىغاندا ناپاك ئاغرىقنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. ھەر قېتىمدا بەش جاق ئاچچىقسۇغا پۇتنى تەخمىنەن 20 مىنۇت، ئەتىگەن ـ كەچتە بىر قېتىمدىن چىلىسا مۇۋاپىق. ئەگەر ناپاك ئاغرىقى بېكىلا پەيدا بولغان بولسا، ئۇدا ئىككى كۈن چىلىسىلا ئۈشۈلىدۇ؛ ئەگەر ئاغرىق باشلانغىلى يېرىم ئاي ئەتراپىدا بولغان بولسا، ئۇنداقتا پۇتنى ئۇدا ئون نەچچە كۈن چىلاشقا توغرا كېلىدۇ؛ ئەگەر ئاغرىق داۋاملاشقىلى ئۈچ ئايدىن ئاشقان بولسا، ئۇنداقتا پۇتنى ئۇدا چىلاش ۋاقتى بىر ئاي بولسا بولىدۇ.

## بېرىىبېرى كېسىلى(پۇت تەمرەتكىسى)، پۇت تەرلەش

بېرىىبېرى كېسىلى مىكروبتىن يۇقۇملىنىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان بىر خىل دائىم ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە تالىنىڭ ھۆللۇكى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بىمارنىڭ پۇت قىسمىنىڭ تېرىسى ئاقىرىدۇ ياكى كىچىك سۇلۇق قاپارتما چىقىش، قىچىشىش، يېرىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلۈپ قالىتا ـ قالىتا قوزغىلىدۇ. بېرىىبېرى كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىمارلاردا ئاساسلا تىرناق تەمرەتكىسى ياكى ئالقان تەمرەتكىسى قاتارلىق ئەگەشمە كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ. پۇتتىن ئاساسلا تەر چىقىش پۇت تەرلەش دېيىلىدۇ.

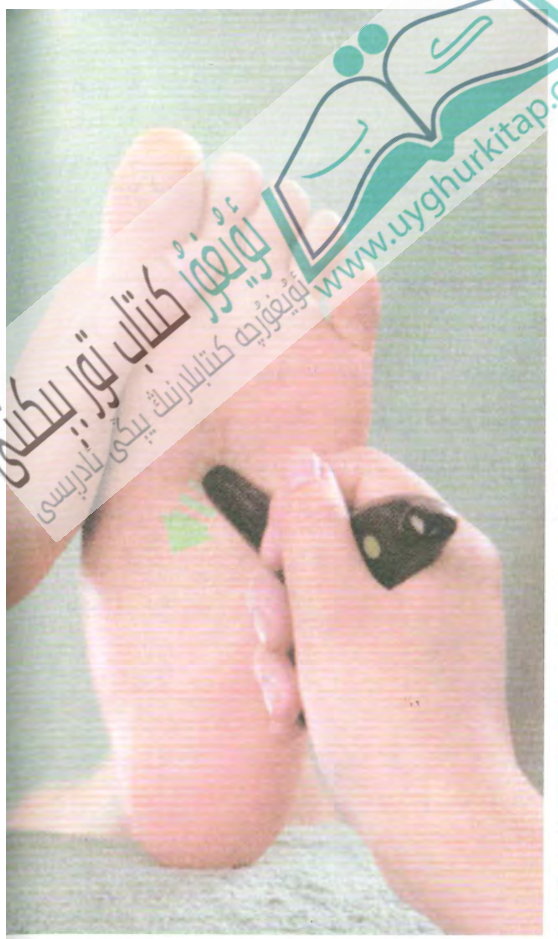
### رېفلېكس رايونى

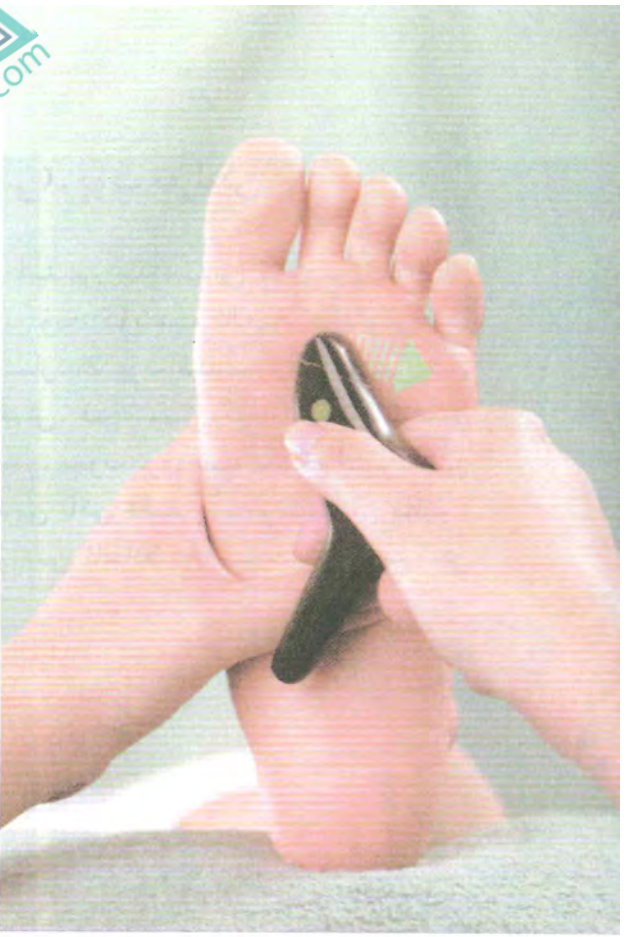
كېسەللىك رېفلېكس رايونى: تال.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، بۆرەك.



1. سول پۇتنىڭ ئاستىغا جايلاشقان يۆرەك رېفلېكس رايونىدىن تۆۋەنگە بىر سانتىمېتىر كېلىدىغان ئورۇندىكى تال رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، تالىنى ساغلاملاشتۇرۇپ ھۆللۇكىنى يوقىتىدۇ

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بېكى تارقىسى
www.uyghurkitap.com





2. پۇت ئاستىنىڭ ئالدى گىرۋىكىدىكى ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئومۇيۇزلۇك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. بۆرەك رېفلېكس رايونىنى پۇت بارمىقىدىن پۇت ئالقىنىغا قاراپ يېرىم چەمبەر شەكىلدە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئۇسۇلنى بۆرەك ئىقتىدارى تولۇق بولماسلىقتىن كېلىپچىققان ئالاقىدار كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.

TIPS

1. كۆپ تەرلەيدىغان پۇتنى دورىغا چىلاش رېتسېپى: ئاق تۇرۇپتىن 500 گىرامنى پاكىز يۇيۇپ، يالپاق قېلىپ توغراپ، سۇدا قايناتىپ، سۇيىگە پۇت چىلىنىدۇ، ھەر كۈنى 2 ــ 3 قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا 10 ــ 30 مىنۇتقىچە چىلىسا بولىدۇ.

2. پۇت تەمرەتكىسى بولغان پۇتنى دورىغا چىلاش رېتسېپى: يېڭى كۆدىدىن 300 ــ 500 گىرام-ىچە ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، سۇدا قايناتقاندىن كېيىن، سۇيىنى قىزىق سۇ بىلەن تەڭشەپ پۇت چىلىنىدۇ، ھەر كۈنى 2 ــ 3 قېتىمغىچە، ھەر قېتىم 10 ــ 30 مىنۇتقىچە چىلىنىدۇ.

3. پۇتنىڭ ئالقىنىغا لوڭقا قويغاندا، ھۆللۈكىنى ھەيدەشكە پايدىسى بولىدۇ.

## پۇت ـ قول مۇزلاش

پۇت ـ قولى مۇزلايدىغان بىمارلاردا كۆپىنچە جىگەر ۋە بۆرەكتە مۇسىبەتلىك ئاجىزلىشىش كۆرۈلىدۇ، بۇ خىل كېسەللىك كۆپىنچە بەدەن ئاجىز بولۇش، قان زەئىپلىشىش، قانىنىڭ ئايلىنىشى راۋان بولماسلىق سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، بۆرەك.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، ئۆت، يۇرەك.





1. جىگەر رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇت ئالدىقىنىدىكى تۆتىنچى، بەشىنچى تاپىان سۆڭىكىنىڭ ئارىسىغا جايلاشقان، ئۆت رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇت ئالدىقىنىدىكى ئۈچىنچى، تۆتىنچى تاپان سۆڭىكى ئارىسىغا جايلاشقان. ئۇۋۇلىغاندا، ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ جىگەر رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئۇدا ئۇۋۇلاپ ئۆت رېفلېكس رايونىغا كەلگەندە، بۇ رايوننى بىر مىنۇت ئۇۋۇلاپ غىدىقلايمىز.

2. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونى ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى تاپان سۆڭىكى ئارىسىدا بولۇپ، ئىككىنچى تاپان سۆڭىكىگە يېقىن. قىنراق ئورۇنغا جايلاشقان. تەڭشەپ داۋالىغاندا، بۇ رېفلېكس رايونىنى بىر مىنۇت ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ پېڭى تورلىسى
www.uyghurkitap.com



4. ئۆت رېفلېكس رايونى(ئوڭ پۇت ئاستىدا)نى بېسىپ ئۇۋۇلاڭ.



3. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.



5. يۈرەك رېفلېكس رايونى(سول پۇتنىڭ ئاستىدا) ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئۇۋۇلاش كۈچى يېنىك ھالەتتىن ئاستا ـ ئاستا كۈچەيتىلىدۇ، ئۇۋۇلاش كۈچىنى يۇرەكنىڭ ساغلاملىق ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق تەڭشەش لازىم.

TIPS

ئالاھىدە بەلگىلەنگەن شېگۈېن پەللىسى (تېمپېراتۇرا ئۆرلىتىش پەللىسى)نى بېسىپ ئۇۋۇلاش

ئىككى كۆزنىڭ كۆز قارىچۇقى مەركىزىدىن تىك چوشكەن نۇر سىزىق بىلەن ئوقۇرەك سۆڭىكىنىڭ تۆتاش. قان ئىككى كېسىشمە نۇقتىسى دەل ئالاھىدە بەلگىلەنگەن تېمپېراتۇرا ئۆرلىتىش پەللىسىدىن ئىبارەت. ئۇۋۇلىغاندا سەل كۈچەپ بېسىش، ئەسما ئۇۋۇلاش كۈچىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى بىمار قوبۇل قىلالايدىغان دەرىجىدە بولۇشى كېرەك.

بىردەم ئۇۋۇلىغاندىن كېيىنلا بىمار بىلەك، ئالقان، بارماق، ساغرا، يوتا، پاقالچاق، پۇت قاتارلىق ئورۇنلارنىڭ ئاستا ـ ئاستا قىزىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. 2 ـــ 5 قېتىمچە ئۇۋۇلىغاندا ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

## پۇت ـ قول تىتىرەش

بۇ كۆپىنچە كىچىك مېڭىنىڭ ھەرىكەت تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان بولۇپ، بىمارنىڭ پۇت ـ قولى تىترەپ ئۆزىنى كونترول قىلالمايدۇ. سەكتە كېسىلىنىڭ ئاساسىتىدىمۇ مۇشۇ خىل كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ھىپوفىز ئېڭەك، چوڭ مېڭە.





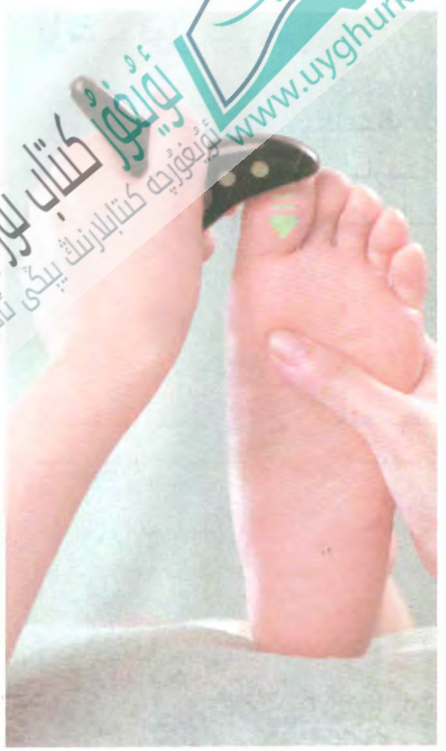
1. باش بارماق يۆمشىقىنىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىش بويىچە قىرىپ يا-كى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، ياشانغانلاردىكى دېۋەڭ-لىك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، مېڭىنى قان بىلەن تەمىنلەشنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

2. باش بارماق يۆمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىدىكى ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، ئادەم بەدىنىدىكى توققۇز چوڭ سىستېمىنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىنچى تورى
www.uyghurkitap.com



3. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونى باش بارماق يۈمشىقىغا جايلاشقان بولۇپ، بۇ ئورۇننى پۈتنىڭ بارمىقىدىن پۈتنىڭ ئالقىنىغا قاراپ قىرىپ ئۆۋلايمىز.



4. باش بارماقنىڭ ئۈچى تەرىپىدىكى پەشانە رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىش بويىچە توغرىسىغا قىرىپ ئۇۋلايمىز؛ ئاندىن يەنە باشقا تۆت بارماقنىڭ ئۈچى تەرىپىدىكى پەشانە رېفلېكس رايونىنى تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋلايمىز.

TIPS

1. ئوڭ ـ سول تاپاننىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى ئۈستۈنكى مۇچە رېفلېكس رايونىنى (ئۇۋلاش ئۈسۈلىنى مۇشۇ كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ) قىرىپ ئۇۋلىغاندا، كوللاپىس (سۈسىزلىنىش، قانسىراش، يۇقۇملۇق كېسەل بىلەن ئاغرىش نەتىجىسىدە پۈرەك ۋە قان ئايلىنىشىنىڭ ئۈشتۈمتۇت زەئىپلىشىشى) كېسىللىك ئالامىتى تېزلىكتە ياخشىلىنىدۇ.

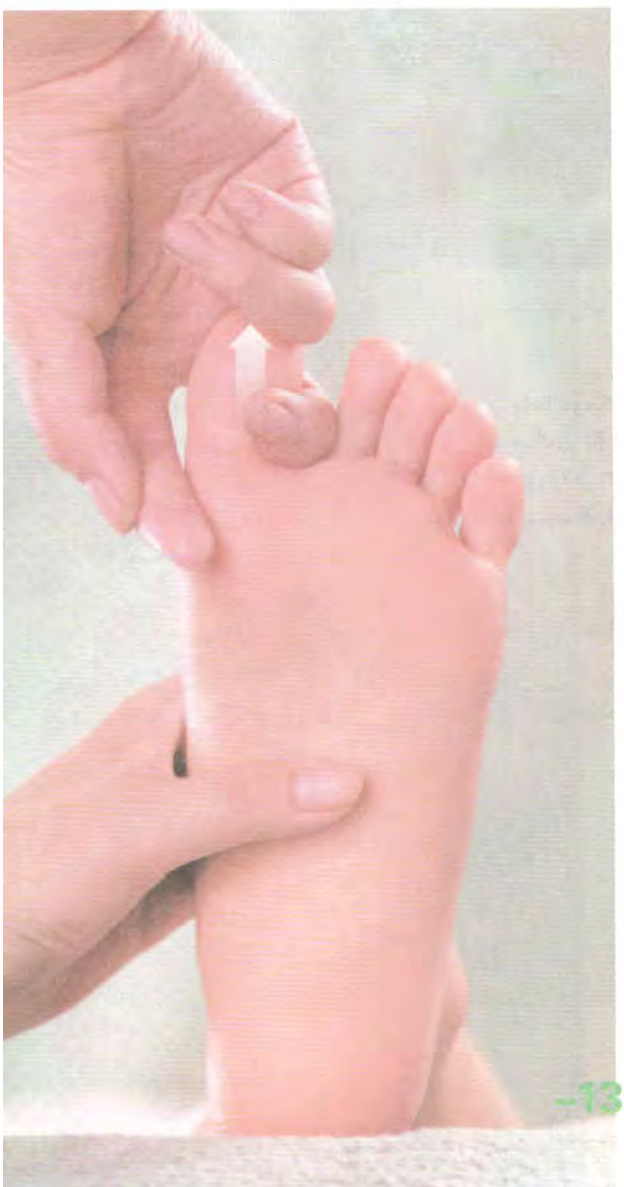
2. ياشانغانلاردىكى دېۋىگلىك كېسىلى سىزىقى ئارقىلىق كىچىك مېڭە بىگلەش ئالامەتلىرىنى بالدۇر بايقىغىلى بولىدۇ (ئۇۋلاش ئۈسۈلىنى مۇشۇ كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ).

# قول قولىشىش

جىگىلۇ راۋان بولماسلىق، قان ئايلىنىش راۋان بولماسلىق، بويۇن ـ مۇرە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قول (ئۇستۇنكى مۇچە) نىڭ قولـ شىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

## رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بويۇن، بويۇن ئومۇرتقىسى، قىيپاش چاسا مۇسكۇل.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ھىپوفىز، بۆرەك، جىگەر، تال، ئومۇرتقا تۈزۈلمىسى.



1. قوللىرىنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقى ۋە ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن پۇتنىڭ باش بارماق تۈۋىنى قىسىپ تۇتۇپ تۇرۇپ، باش بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىدىكى بويۇن ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونىغا قارىتىپ ئايلاندۇرىمىز، مۇشۇ ئارقىلىق پۈت بارمىقىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز ۋە سوزۇپ تارتىمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكلىرىنى مەلۇم دەرىجىدە تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

2. قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ ھەدىلىغاندا، بويۇن ۋە مۇرە كېسەللىكلىرىنى ئۇنۇملۇك پەسەيتكىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا ئىچىدىن سىرتىمغا قارىتا مۇمىيۇزلۇك قىرىپ ئۇۋۇلىسا ياخشى بولىدۇ.



بويۇن، بويۇن ئومۇرتقىسى، قىيپاش چاسا مۇسكۇل قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە ھىپوفىز، بۆرەك، جىگەر، تال، ئومۇرتقا تۆۋرۈكى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مۇشۇ كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، باش قېيىش، قول قولىششىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە تەڭشەپ داۋالاشتا ئۇنۇملۇك رول ئوينايدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

ھىپوفىز (42 ـ بەت)، بۆرەك (38 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، ئومۇرتقا تۆۋرۈكى(55 ـ بەت).

# چاچ چۈشۈش، مايلىشىش خاراكتېرلىك چاچ چۈشۈش

نورمال ئادەملەرنىڭ ھەر كۈنى ئادەتتە ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 50 تالدىن چېچى چۈشىدۇ، بۇ نورمال بولغان ماددا ئالمىشىشقا تەۋە، ئەگەر ھەر كۈنى چۈشىدىغان چاچ 50 تالدىن ئېشىپ كەتسە، بۇنى كېسەللىك خاراكتېرلىك چاچ چۈشۈش دەيمىز. مايلىشىش خاراكتېرلىك چاچ چۈشۈش تېرىدىن ياغ تەپچىرەپ چىقىش ئاساسىدا كېلىپچىقىدىغان بىر خىل چاچ چۈشۈشنى كۆرسىتىدۇ، بۇ نىڭدا دائىم باشتا كېپەك كۆپىيىش، چاچ تېرىسى مايلىشىش، باش ئاغرىپ قىچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ.

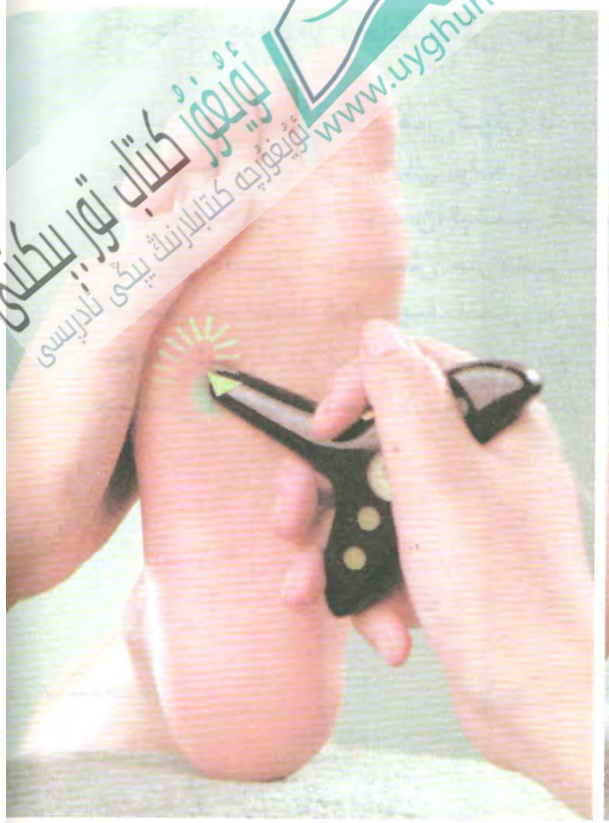
## رېفلېكس رايونى

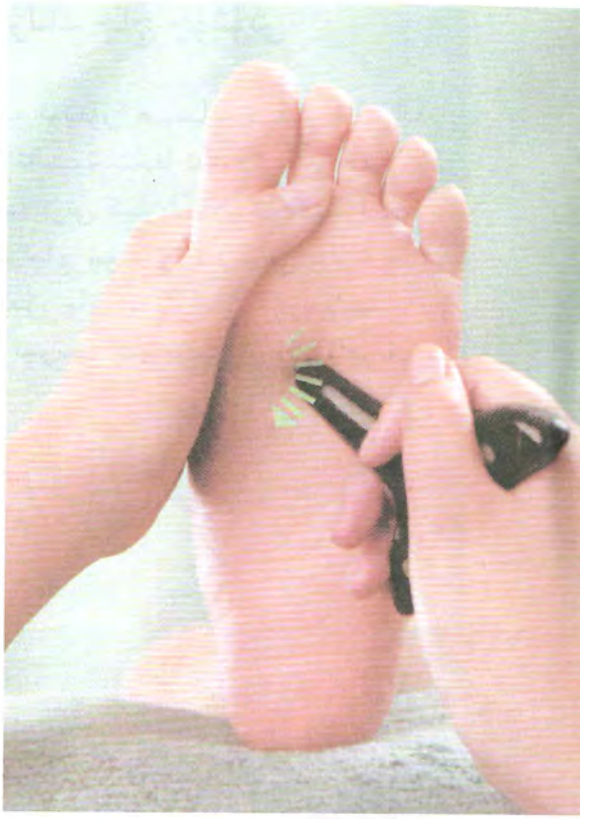
كېسەللىك رېفلېكس رايونى: چاچ.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، جىگەر.



1. بىر قولىمىزنىڭ باش بارمىقى ۋە كۆرسەتكۈچ بارمىقى بىلەن پۇتنىڭ باش بارمىقىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزغا تاش يىگنىنى ئېلىپ، پۇتنىڭ باش بارماق تىرنىقىنىڭ ئالدى گىرۋىكىنى بويلاپ، باش بارماققا جايلاشقان پېشانە رېفلېكس رايونىغا يېقىن بولغان بارماق تىرنىقى ئورنىدىكى چاچ رېفلېكس رايونىنى ئاستا - ئاستا قىرىپ ئۆۋلايمىز.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرسى
www.uyghurkitap.com





2. بۆرەك رېفلېكس رايونى پۇتنىڭ ئاستىدىكى ئۇچىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ ئوتتۇرا - تۆۋەن قىسمىغا جايلاشقان ھەمدە ئىككىنچى، ئۈچىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ ئارىسىغا سوزۇلغان بولۇپ، يېرىم چەمبەر شەكلىدە كۆرۈنىدۇ. بۇ ئورۇننى ئۇۋۇلىغاندا، ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

3. جىگەر، ئۆت رېفلېكس رايونىنى دائىم بىرلىكتە تەڭشەشكە توغرا كېلىدۇ. مەشغۇلات قىلغاندا ئاۋۋال ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ جىگەر رېفلېكس رايونى (ئوڭ پۇت ئاستىدا) نى قىرىپ ئۇۋۇلاپ، ئۆت رېفلېكس رايونىغا كەلگەندە (ئوڭ پۇت ئاستىدا) بېسىپ ئۇۋۇلاپ غىدىقلايمىز.

TIPS

1. يېڭى زەنجىۋىلنى چاچ يىلتىزىغا تەكرار سۈركىگەندە، چاچ چۈشۈشنى ئۈنۈملۈك تىزگىنلىگىلى بولىدۇ.

2. ھەر كۈنى چاچنى تاراشنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. پىلاستىمكا ماتېرىيال (سولياۋ) دىن ياسالغان تارغاق بىلەن چاچنى تارىغاندا، چاچ زەرەتلىنىپ چاچنى زەخىملەندۈرىدىغان ئىستاتىمكا ئېلېكتىر ھاسىل بولىدۇ. شۇڭا چاچنى پىلاستىمكا ماتېرىيال (سولياۋ) دىن ياسالغان تارغاق بىلەن تارىماي، تاش تارغاق، كالا مۈڭگۈزىدىن ياسالغان تارغاق، ياغاچ تارغاق قاتارلىقلار بىلەن تاراش لازىم.

## قاتتىق تەرلەش، ئوغرى تەر چىقىش

بۇلار كۆپىنچە جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلاش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. قاتتىق تەرلەش بەدەننىڭ ئاجىزلىقى، مۇسبەتلىك ئاجىزلىشىش قاتارلىق سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان تەبئىي تەرلەشنى كۆرسىتىدۇ؛ ئوغرى تەر چىقىش دېگەندە، بىمار ئۇخلىغاندىن كېيىن تەر چىقىپ، ئويغانغاندىن كېيىنلا تەرلەش توختايدۇ، تەرنى سۈرتىۋەتكەندىن كېيىن يەنە ئۇخلىسا تەر قايتىدىن چىقمايدۇ. كىلىماكتېرىيە مەزگىلىدە بۇ خىل كېسەللىك تېخىمۇ ئاسان كۆرۈلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، جىگەر.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: يۈرەك، ئۆپكە، ئىنچىكە ئۇچەي، چوڭ ئۇچەي.





1. بىر قولىمىزدا پۇت قىسمىنى چىڭ تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىز بىلەن جىگەر رېفلېكس رايونى(ئوڭ پۇت ئاستىدا) نى ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ ئۇدا قىرىپ ئۇۋۇلاپ، ئۆت رېفلېكس رايونىغا كەلگەندە، بۇ يەرنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. جىگەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، ئادەم بەدىنىڭ مېتابولىزمىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

2. بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ تەبئىي هالدا يېرىم چەمبەر شەكلىدە قىرىپ ئۇۋۇلىساق، بۆرەكنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب يۈرتلىكى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرسى
www.uyghurkitap.com



3. سول پۇت ئاستىدىكى يۇرەك رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۇستىگە قارىتىپ سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇۋۇلىغاندا دەسلەپ يېنىك كۈچ بىلەن ئۇۋۇلاپ ئاندىن ئۇۋۇلاش كۈچىنى تەدرىجىي ئاشۇرىمىز.



4. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر ئۆپكە قىسمىدا كېسەللىك بولسا، ئۇۋۇلىغاندا قولغا قۇمسىمان ماددىلار ئۇرۇنىدۇ. دائىم ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، يۆتەل، دەم سىقىلىش، ئۆپكە يالليۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.



5. قولىنىڭ تۆت بارمىقىنى ئېگىپ، بارماق بوغۇمى بىلەن ئىنچىكە ئۆچەي رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق، ئۇۋۇلاش سايمانلىرىنى ئىشلىتىپ ئۇۋۇلىغاندىنمۇ ياخشىراق بولغان ئۇۋۇلاش ئۇنۇمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئەمما قول بىلەن قىرىپ ئۇۋۇلاش جەريانىدا ئۇۋۇلاش كۈچىنىڭ تەكشى چۈشۈشىگە دىققەت قىلىش لازىم.



6. ئوڭ سول پۇت قىسمىدىكى چوڭ ئۆچەي رېفلېكس رايونىنى سائەت ئىسترېلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە ئۇۋۇلايمىز. پۈتكۈل ئۇۋۇلاش جەريانى بىر - بىرگە ئۇلىنىپ بىر قېتىمدىلا تاماملىنىدۇ.

TIPS

1. كۈركۈمىدىن 10 گىرام ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ سۈيى پەلەكۈچ ئارقىلىق ئىككى تەرەپتىكى ئەمچەك تۇپىغا چىسىغا ئۇدا 15 مىنۇت سۈركىلىدۇ.

2. ياۋا چىلان مېغىزى ۋە جۈگۈمۇزنى 3 خىل ھەرقايسىسىدىن 20 گىرامدىن ئېلىپ سوقاندىن كېيىن، ئۈچلاشتىن ئىلگىرى پۈتىنىڭ مەركىزىدىكى بوشۇقچەن پەللىسىگە سۈركەپ ئەتىسى ئېلىۋېتىلىدۇ، بۇ ئۇسۇلنى 3 ــ 7 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرغاندا ئونۇمى كۆرۈلىدۇ.

## ئۇيقۇسىزلىق

1. ئۇيقۇسىزلىق نۇقتىسى ئۆكچە ئالدى تەرىپى ئوتتۇرا قىسمىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، نۇقتىنى توغرا تاپقاندىن كېيىن، تاش يىگنە بىلەن بۇ نۇقتىنى بېسىپ ئۇۋلايمىز، ئۇۋۇلاش كۈچى ۋە ئۇۋۇلاش ۋاقتىنى ئۇيقۇسىزلىق دەرىجىسىگە ئاساسەن بەلگىلىسەك بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق نۇقتىسىنى ئۇزۇن مۇددەت غىدىقلاپ ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، ئۇخلاش سۈپىتىنى ياخشىلاشقا پايدىلىق.





2. ئۇيقۇسىزلىق بېزى چىمچىلاق بارماق-نىڭ توغرا سىزىقلىق قىسمىغا جايلاشقان. ئۇ-ۋۇلىغاندا تاش يىگنە بىلەن پۇت بارماق تۇۋۇ-نىڭ بىر ئۇچىنى تىرەپ، رەسىمدە كۆرسە-تىلگەندەك يۆنىلىش بويىچە ئۇۋۇلايمىز.

## ئۇيقۇسىزلىق

بىمار ئۇخلىيالمايدۇ ياكى ئۇخلاش ھالە-تىنى ساقلىيالمايدۇ، بىماردا ئۇيقۇ بېتەرلىك بولماسلىق، باش قېيىپ كۆزى قاراڭغۇلە-شىش، يۈرىكى ئېغىش، چارچاش، ھارغىنلىق ھېس قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ كىلىنىكىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەل-لىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، كۆپىنچە جىگەر بە-لەن بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئۇيقۇسىزلىق نۇقتىسى، ئۇيقۇسىزلىق بېزى (كىچىك بارماق تۇۋىدە).

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، ھىپوفىز، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، يۈرەك، پېشانە.



3. باش بارماقنىڭ ئالدى ئۇچى تەرەپتىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى سولدىن ئوڭغا ياكى ئوڭدىن سولغا قارىتا، ئوخشاش بىر يۆنىلىش-تە توغرىسىغا قارىتىپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز؛ ئاندىن قالغان تۆت بارماقنىڭ ئالدى ئۇچى تە-رىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلار تور بېكىتى

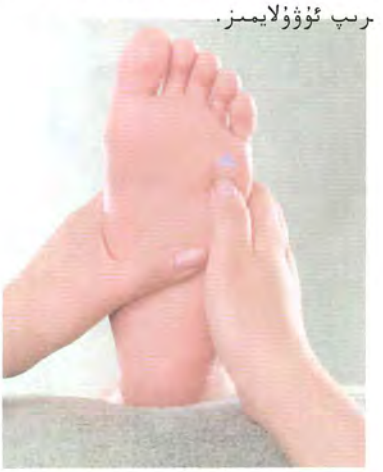
TIPS

1. ئىۋودىيە دەرىجى تۆ... سۈيگە 20 ــ 30 مىنۇتقىچە چ... سۈيى سوۋۇغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا تۇ... ھەر قېتىم 20 ــ 30 مىنۇتقىچە چىلىنىدۇ. ھەر قې... قى دورىنى 3 ــ 5 كۈنگىچە ئىشلەتكىلى بولىدۇ. يۇقى... چىلىغاندا سۈيىنىڭ تېمپېراتۇرىسى 45 سېلسىيە گرادۇس... تىن تۆۋەن ھالەتتە كونترول قىلىنىدۇ، بەك يۇقىرى بولۇپ كەتسە، قاننىڭ ئايلىنىشى تېزلىشىپ، ئەكسىچە ئۇيقۇسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. ئىۋودىيە دەرىجىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېرىپ ئۇۋاقلاپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، پۈت ئالقىنىنىڭ ئونتۇرىسىغا چاپلا بولىدۇ.

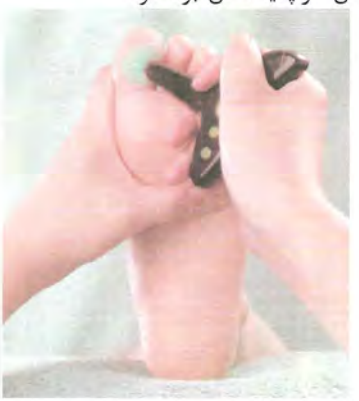


4. ھىپوفىز رېفلېكس رايونى باش بارماق يۇمشىقىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئاۋۇال بۇ رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



6. قان ئايلىنىش سىستېمىسىنىڭ مۇھىم نۇقتىسى يۈرەكتە بولۇپ، ئۇۋۇلىغان چاغدا، سول پۇتنىڭ ئاستىدىكى يۈرەك رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

5. باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى كىچىك مېڭە، مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۇنلىش بويىچە قىرىپ ياكى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، مېڭىنى قان بىلەن تەمىنلەشنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.



7. پۇتنىڭ بەش بارمىقىنى قولىمىزنىڭ ئالقىنى بىلەن، ھەممىسىنى بىرلىكتە ئۇۋۇلاپ پېشانە رېفلېكس رايونىنى غىدىقلايمىز.



## ئىشتىهاسى تۇتۇلۇش، تاماقتىن سەسكىنىش

ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ۋە تالىنىڭ ھەرىكەت ئىقتىدارى ياخشى بولمىسا ئاسانلا ئىشتىهاسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەتتە ئىككى خىل ئەھۋال كۆڭلى تاماقتىن سەسكىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇنىڭ بىر خىلى روھىي جەھەتتىكى پاتولوگىيەلىك ئامىل، يەنە بىر خىلى بولسا ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇشتىن ئىبارەت.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئاشقازان، ئۆيقۇلۇق، ئون ئىككى باماق ئۆچەي، ئىنچىكە ئۆچەي، چوڭ ئۆچەي، جىگەر، ئۆت.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: يۇرەك، ئۆپكە، بۆرەك، ھىپوفىز، تال.



1. ئاشقازان، ئۆيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۆچەيدىن ئىبارەت بۇ ئۆچ رېفلېكس رايونىنى دائىم بىرلىكتە ئۇۋۇلاپ تەڭشەشكە توغرا كېلىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئوستىدىن ئاستىغا قاراپ تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



2. ئىنچىكە ئۆچەي رېفلېكس رايونىنى تۆت بارماقنىڭ بارماق بوغۇمى بىلەن ئوسۇتىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، قول بىلەن ئۇۋۇلىغاندا سايمانىنى ئىشلىتىپ ئۇۋۇلىغانغا قارىغاندا تېخىمۇ جايىنى تاپقىلى بولىدۇ. ئەمما ئۇۋۇلاش كۈچىنى تەكشى ھالەتتە ئىشلىتىشكە دىققەت قىلىش لازىم.



3. چوڭ ئۇچەي رېفلېكس رايونى يۇقىرى لىغۇچى بوغاق ئۇچەي، توغرا بوغاق ئۇچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغاق ئۇچەي، S سىمان بوغاق ئۇچەي، تۈز ئۇچەي، مەقئەت قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تەڭشەپ داۋالىغاندا، تەرتىپ بويىچە سول پۇتتىكى توغرا بوغاق ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى سائەت ئىسترېلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز، تۆۋەنلىگۈچى بوغاق ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز، S سىمان بوغاق ئۇچەي ۋە تۈز ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى سىرتتىن ئىچىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئوڭ پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلىغاندىمۇ سائەت ئىسترېلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە، يۇقىرىدىن لىغۇچى بوغاق ئۇچەي، توغرا بوغاق ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.





4. جىگەر، ئۆت رېفلېكس رايونىنى (ئوڭ پۇت تاپىنىدا) دائىم بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، جىگەر ۋە ئۆتتىكى كېسەللىكىنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ. جىگەر بىلەن ئۆت رېفلېكس رايونىنى ئادەتتە بىرلىكتە ئۇۋۇلاپ تەڭشەش لازىم. مەشغۇلات قىلغاندا، بىر قولىمىز بىلەن ئوڭ پۇتنىڭ بارماق قىسمىنى مۇقىم تىرەپ، يەنە بىر قولىمىزغا تاش يىڭنىنى ئېلىپ، ئاۋۇال جىگەر رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن ئۆت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى باماق ئۇچەي، ئىنچىكە ئۇچەي، چوڭ ئۇچەي، جىگەر، ئۆت قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە يۈرەك، ئۆپكە، بۆرەك، ھىپوفىز، تال قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا (كونكرېت ئۇۋۇلاش ئۈسۇلىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، بەدەننىڭ ھەرىكەتلىنىش (توشۇش) ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۈسۈلى : يۈرەك (49 ـ بەت)، ئۆپكە (39 ـ بەت)، بۆرەك (38 ـ بەت)، ھىپوفىز (42 ـ بەت)، تال(52 ـ بەت).

TIPS

بەدىنى ئاجىز، ئەپسى سۇسلىدىغان كىشىلەر دولانا كۆسىلىچى (جىيەن پىۋەن) نى ئىستېمال قىلسا بولمايدۇ، تالنى ياغلاملاشتۇرۇش كۆسىلىچى نى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، ئىستىھانى ئاچىدۇ.

# ھاراق چىشلىۋېلىش

ھاراقنى مەست بولغۇدەك ئىچكەندىن كېيىن، ھېرىپ - چارچاش، باش ئاغرىش، ئېغىز قۇرۇش، باش قېيىش، ئاش قازان ئاغرىش، كۆڭۈل ئىلىشىش، قۇسۇش، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇيقۇسىراش، قولى تىترەش، قان بېسىمى ئۆرلەش ياكى قان بېسىمى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ بۇنى ئادەتتە ھاراق چىشلىۋېلىش دەپ ئاتايمىز.

## رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۇستى بېزى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، چوك مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، ھىپوفىز، جىگەر.



1. بۆرەك ئۇستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر ئۇۋۇلاغۇچىنىڭ قان بېسىمى نورمال بولسا، كۆچ بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلاپ غدىدىلىساق بولىدۇ، بۇ ئۇسۇل قۇسۇشنى تېزلىتىش رولىنى ئويناپ، ئىسپىرتىنىڭ جىگەرنى زەخىملەندۈرۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.



2. ئوخشاش يۆنىلىش بويىچە باش بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى توغرىسىغا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز؛ ئارقىدىنلا تەرتىپ بويىچە باشقا تۆت بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، بۇداق قىلغاندا روھنى ئۈرغۈتقىلى بولىدۇ.



3. پۇتنىڭ بارمىقىدىن پۇتنىڭ ئالقىنى يۆنىلىشىگە قاراپ چوك مېڭە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، باش قېيىش، باش ئاغرىش ئالامەتلىرىنى ئۇنۇملۇك پەسەيتكىلى بولىدۇ.



4. باش بارماق يۆشۇقىنىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىش بويىچە قىرىپ ياكى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئۇۋۇلاش كۈچىنى كونترول قىلىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

TIPS

ئادەتتە 40 ـ 50 ئاچچىقسۇغا 10 ـ 20 گىرام ئاق شېكەر ۋە مۇۋاپىق مىقدارda قاينىتىلغان قوشۇپ ئىچىپ بېرىشنى دەرھال مەسلىكىنى يېشىدۇ.

5. باش بارماق يۆشۇقىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىنى بويلاپ ھېسسىياتلىق رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بېرىش گەندە، ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقىنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.



6. جىگەر رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇت ئالقىنىدىكى تۆتىنچى تاپان سۆڭىكى بىلەن بەشىنچى تاپان سۆڭىكى ئارىسىغا جايلاشقان، ئۆت رېفلېكس رايونى بولسا ئوڭ پۇت ئالقىنىدىكى ئۈچىنچى تاپان سۆڭىكى بىلەن تۆتىنچى تاپان سۆڭىكى ئارىسىغا جايلاشقان. ئۇۋۇلىغان چاغدا، جىگەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونىنى بىرلىكتە تەڭشەشكە توغرا كېلىدۇ. ئاۋۋال ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ جىگەر رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن يەنە ئۆت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.



## ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش

بىماردا كۆپىنچە باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆڭۈل ئىلىشىش، ئېغىزى قۇرۇش، كۆپ تەرلەش، پۈت ـ قوللىرى ماغدۇرسىزلىنىش، چىرايى تاتىرىش، دەققىتى چېچىلىش، ھەركىتى ماسلاشماسلىق قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: چوڭ مېڭە، پېشانە، ھىپوفىز، يۈرەك، ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: تال، ئاشقازان.



1. پۈتنىڭ باش بارماق يۈمشىقى ئادەمنىڭ چوڭ مېڭىسى بىلەن ماس كېلىدۇ، بۇ ئورۇنغا جايلاشقان چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۆ-ۋۈلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىمىز.



2. پېشانە رېفلېكس رايونى ئادەم بەدىنىدىكى چوڭ مېڭە ۋە ئاداشقان نېرۋا قىسمىغا ماس كېلىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا باش بارماقنىڭ ئالدى ئۇچى تەرد-پىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتە-غا قاراپ ياكى سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ ئوخشاش يۆ-نىلىش بويىچە توغرىسىغا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئار-قىدىنلا باشقا تۆت بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىدىكى پې-شانە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ پېكى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com



3. ھىپوفىز رېفلېكس رايونى باش بار-ماق ئۈستىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىغا يې-قىن ئورۇنغا جايلاشقان. بۇ ئورۇننى ئۇۋۇلـ-ـغاندا 3 ــ 5 قېتىمغىچە بېسىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.



4. سول پۈتتىكى يۈرەك رېفلېكس رايونـ-نى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ قىرىپ ئـۇۋۇلاي-مىز. يۈرەك رېفلېكس رايوننى دائىم ئـۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، سىنوسسىمان يۈرەك رېتىمسىز-لىقىنى تەڭشەپ، يۈرەكنى قان بىلەن تەمىـ-ـلەشنى كۈچەيتىش مەقسىتىگە يېتكىلى بولىدۇ.



5. ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى پۈ-تۈن بەدەننىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ئىداره قى-لىدۇ، ئۇۋۇلىغان چاغدا، تاش يىڭنە بى-لەن پۈتنىڭ دۆمبىسىدىن باشلاپ بارماق يۆنىلىشىنى بويلاپ ئالدىرىماي پۈختا ئۇۋۇلىساق، ئادەمنى روھلاندۇرۇپ مې-ڭىنى سەگىتىش رولىنى ئويناىدۇ.

چوڭ مېڭە، پېشانە، ھىپوفىز، يۈرەك، ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشتىن باشقا، يەنە تال، ئاشقازان قاتارلىق مۇناسى-ۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئـۇ-ۋۇلاش ئۇسۇلىنى مەزكۇر كىتابنىڭ 52 ـ بېتىدىن كـۆرۈڭ)، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

TIPS

1. ئىسىق ئۇتۇپ كېتىپ جىددىي قۇتقۇزۇشقا توغرا كەلگەندە، دەرھال رېنجوك پەللىسى (ئۈستۈنكى كالپۇك ئېرىقچىسىنىڭ مەركىزىدە) ۋە يوڭچۈەن پەللىسىنى بې-سىپ ئۇۋۇلاپ كېرەك.

2. ئىسىق ئۇتۇپ كەتكەن بىمار سۇس تەڭشەلگەن تۇز سۇيى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. بۇنداق قىلغاندا كۆپلەپ تەر چىقىش سەۋەبىدىن بەدەندە كالتىسىي ۋە فوسفور كې-مىيىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

3. پۈت قىسمى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئىسىق ئۇتۇپ كەتكەن بىمارنى جىددىي قۇتقۇزۇشقا ماس كەلمەيـ-دۇ، كېسەللىك ئەھۋالى يېنىكلىگەندىن كېيىن ئاندىن بۇ مەشغۇلاتنى قىلىشقا بولىدۇ.

## كوللاپس (ئېغىر زەئىپلىك)

كوللاپس بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇ ئادەتتە زىيادە سۈسىزلىنىش، ھەددىدىن ئارتۇق چارچاش، ئاچ قېلىش، قورقۇپ كېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ، بىمارداكۆپىنچە كۆپ تەرلەش، پۇت ـ قولى ماغدۇرسىزلىنىش، چىرايى ئاقىرىپ كېتىش، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: كۆز، قۇلاق، ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي، جىگەر، ئۆت، تال، ئىنچىكە ئۆچەي، چوڭ ئۆچەي.



1. باش بارماقنىڭ ئالدى ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىشتە توغرىسىغا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز؛ ئاندىن باشقا تۆت بارماقنىڭ ئالدى ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇنىڭدىن باشقا، بەش بارماقنىڭ ھەممىسىنى قولىمىز بىلەن بىرلىكتە سۈركەپ ئۇۋۇلاش ئۈسۈلىنى قوللانساقمۇ بولىدۇ.



2. ھىپوفىز رېفلېكس رايونى باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، بۇ رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا كوللاپس كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ئۇنۇملۇك ياخشىلىغىلى بولىدۇ.



3. باش بارماق يۇمشىقىغا جايلاشقان چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. تەڭشەپ داۋالاش ئۇ-نۇمىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇش ئۈچۈن بۇ ئورۇننى ئۇۋۇلىغاندا سەل كۈچەپرەك ئۇۋۇلە-ساق بولىدۇ.



4. ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى رېفلېكس رايونى پۇتنىڭ دۈمبىسىدىكى تۆتىنچى، بەشىن-چى تاپان سۆڭىكى ئارىسىغا جايلاشقان بولۇپ، ئۇۋۇلىغاندا پۇت دۈمبىسىدىن پۇت بارمىقىغا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

پېشانە، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلە-رىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە كۆز، قۇلاق، ئاشقازان، ئۆيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي، جىگەر، ئۆت، تال، ئىنچىكە ئۆچەي، چوڭ ئۆچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇ-ۋۇلاشقا بولىدۇ ( ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى كۆز (46 ـ بەت)، قۇلاق (46 ـ بەت)، ئاشقازان (52 ـ بەت)، ئۆيقۇلۇق (52 ـ بەت)، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي (52 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، ئۆت (64 ـ بەت) ، تال (52 ـ بەت)، ئىنچىكە ئۆچەي (52 ـ بەت)، چوڭ ئۆچەي (سول پۇت 53 ـ بەتتە، ئوڭ پۇت 65 ـ بەتتە).

TIPS

كوللاپس كېسەللىك ئەھۋالى كۆرۈلگەندە، رېنجوڭ پەللىسى (ئۇستۇنكى كالپۇك ئېرىقچىسىنىڭ مەركىزىدە)، نېيگۇەن پەللىسى (سول تەرەپ رەسىمگە قارالسۇن)، يوڭچۇەن پەللىسى (پۇتنىڭ ئالدى تەرەپ ئويمان ئورۇندىكى ئىككىنچى، ئۈچىنچى بارماق ئارىلىقىدىكى يول سىزىقنىڭ ئۈچى بىلەن ئۆكچە سۆ-ڭىكى تۆتاشقان جاينىڭ ئالدى ئۆچتىن بىر قىسىم ئورنىدا) نى بېسىپ ياكى چىمدىپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

## تېرە يالليۇغى

بۇ، تېرە ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچراش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، تېرىگە روشەن دەرىجىدە زىيان يەتكۈزۈش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە. قىزىل داغ، سۇلۇق قاپارتما، ھەتتا تېرىنىڭ يۇمشاق توقۇلمىلىرى چىرىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تېرە يالليۇغىغا تەۋە بولغان كېسەللىكلەردىن ئىبارەت.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: پۈتكۈل پۈت قىسمى، تېرە كېسىلى ئېھتىياجلىق رايونى (پۈتىنىڭ ئارقا ئۆكچە سۈڭىرىغا جايلاشقان)

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، تال، جىگەر، ئۆت، ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي، ئىنچىكە ئۇچەي، چوڭ ئۇچەي.



پۈتكۈل پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن(ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى مەزكۇر كىتابنىڭ 35 ـ، 65 بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، ئۇۋۇلاش ئۇچىنى دۇم ياتقۇزۇپ، قولىمىزنىڭ باش بارماق، كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماقلىرى بىلەن پۈتنىڭ ئارقا ئۆكچە سۈڭىرىغا جايلاشقان تېرە كېسىلى ئېھتىياجلىق رايونىنى ئىككى تەرەپتىكى مۇناسىپ ئورۇندىن كېرىپ سوزىمىز.

تېرە كېسىلى ئېھتىياجلىق رايونىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە ئۆپكە، تال، جىگەر، ئۆت، ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي، ئىنچىكە ئۇچەي، چوڭ ئۇچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاش لازىم (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، بۇ ئورۇنلارنى ئۇۋۇلىغاندا تېرە كېسىلىنى ئۇنۇملۇك داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

ئۆپكە (49 ـ بەت)، تال(52 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، ئۆت (64 ـ بەت)، ئاشقازان (52 ـ بەت)، ئۈيقۇلۇق (52 ـ بەت)، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي (52 ـ بەت)، ئىنچىكە ئۇچەي (52 ـ بەت)، چوڭ ئۇچەي (سول پۈت 53 ـ بەتتە، ئوڭ پۈت 65 ـ بەتتە).

## ھەيز قالايمقانلىشىش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش

ھەيز قالايمقانلىشىش دائىم ئۇچرايدىغان ئايالالار كېسەللىكى بولۇپ، بۇ - نىڭدا ھەيز دەۋرى قالايمقانلىشىش، ھەيزنىڭ مىقدارى نورمالسىز بولۇش پاكى ھەيزدىن بۇرۇن ۋە ھەيز مەزگىلىدە قورساق ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈ - لىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بالىياتقۇ، تۇخۇمدان، تۇخۇم توشۇش نەيچىسى، تۆۋەنكى قورساق قىسمى.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، جىگەر، ھىپوفىز، قالقانبەز.



1. بالىياتقۇ رېفلېكس رايونى پۈتنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى ئولتۇر - غۇچ نېرۋا رېفلېكس رايونىنىڭ ئالدى تەرىپىگە جايلاشقان. ئۇۋۇلىغان چاغ - دا كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمى بىلەن ئارقىدىن ئالدىغا قاراپ قىرىپ ئۇ - ۋۇلايمىز.



2. كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمى بىلەن پۇتنىڭ سىرتقى تەرىپى، تاشقى ئوشۇقىنىڭ ئارقا تەرەپ ئاستىغا جايلاشقان ئۇچبۇلۇڭ شەكىللىك تۆمۈدان رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۇستىگە قارىتا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. ئۇۋۇلىغاندا تۆمۈدان بالىياتقۇنى بويلاپ، باش بارماق بىلەن تۆمۈم توشۇش نەيچىسى رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

4. تۆۋەنكى قورساق رېفلېكس رايونى پاقالچاقنىڭ سىرتقى تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، ئۇۋۇلىغان چاغدا ئۆكچىدىن پاقالچاق يۆنىلىشىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

بالىياتقۇ، تۆمۈدان، تۆمۈم توشۇش نەيچىسى قاتارلىق بۇ كېسەللىك رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە بۆرەك ئوستى بېزى، تال، جىگەر، ھىپوفىز، قالقانىەز قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنىمۇ ئۇۋۇلىغاندا، ئىياللاردىكى ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئوسۇلى : بۆرەك ئوستى بېزى (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، ھىپوفىز (42 ـ بەت)، قالقانىەز (48 ـ بەت).

TIPS

1. بالىياتقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسىگە ھەيز زىيادە كۆپ كېلىش كېسەللىك ئالامىتى قوشۇلۇپ كەلگەن بىمارلارنىڭ پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلىسا بولمايدۇ. ئونىكدىن باشقا، ھەيز مەزگىلىدىمۇ پۈت ئاستىنى ئۇۋۇلاشقا بولمايدۇ، بۇ ۋاقىتتا ئۇۋۇلىسا ھەيزنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ كېتىدۇ.

2. ھەيز مەزگىلىدە، ئەگەر ھەيزنىڭ مىقدارى ئاز، رەڭگى قارامتۇل بولسا، بالىياتقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسىگە گىرىپتار بولمىغانلارنى يېنىك ئۇۋۇلاشقا بولىدۇ.

3. چات رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا بەزىدە ئوخشاش بولمىغان مۇسبەتلىك ماددىلار بايقىلىشى مۇمكىن ياكى پۈت ئۆكچىسىدىكى كۆپىيىش بەزلىرى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا ئويمان ـ دۆڭ نەرسىلەر قولغا ئورۇنسا، بۇ ئىياللار كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلىقىنى ياكى كېسەللىك يوشۇرۇن خەۋپىنىڭ مەۋجۇت ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ.

4. ھەيزنىڭ مىقدارى ئاز، رەڭگى قارامتۇل بولسا، بۇ بالىياتقۇ دىۋارىدا چاپلىشاڭغۇ نەرسىلەرنىڭ بارلىقىنى ئەسكەرتىدۇ، بۇنداق ئەھۋالدا ھەيزنىڭ ئىككىنچى كۈنى قارا شېكەر سۇيى ئېچىپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىش لازىم.

www.uyghurkitap.com

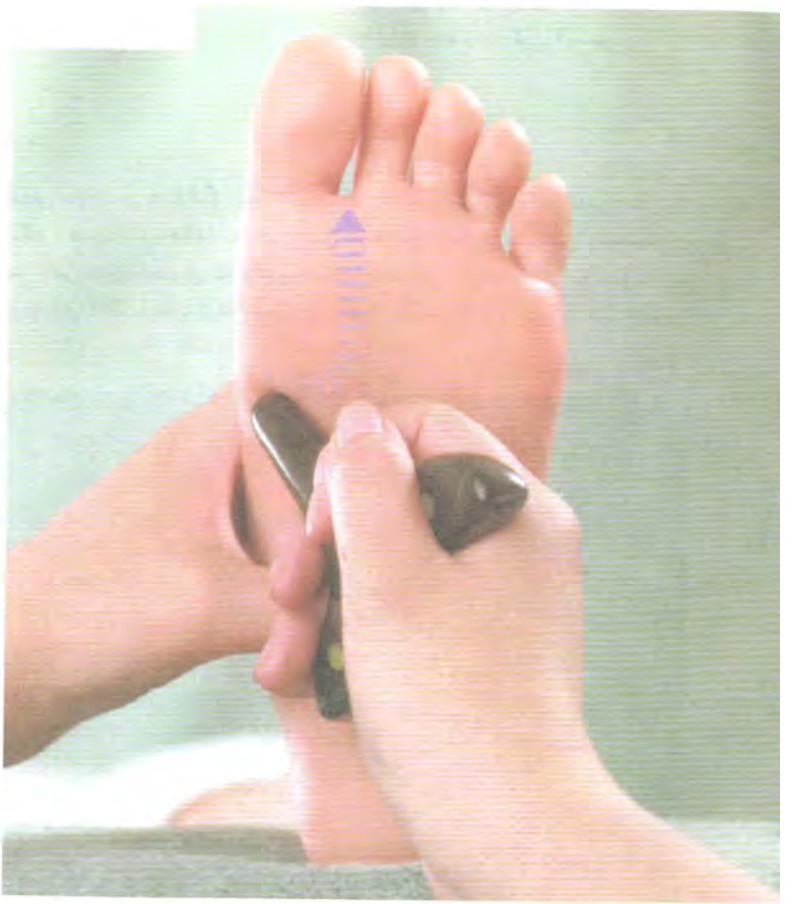
## سېمىزلىك

يېمەكلىكنىڭ زىيادە كۆپ قوبۇل قىلىنىشى ياكى ئورگانىزمنىڭ ماددا ئال-مىشىشنىڭ قالايمىقانلىشىشى بىلەن بەدەندە ماي كۆپلەپ يىغىلىپ قالىدىغان بۇ بەدەن ئېغىرلىقنىڭ هەددىدىن ئارتۇق ئېشىپ كېتىشىنى، شۇنداقلا ئادەم بەدىنىدىكى پاتولوگىيەلىك ئۆزگىرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

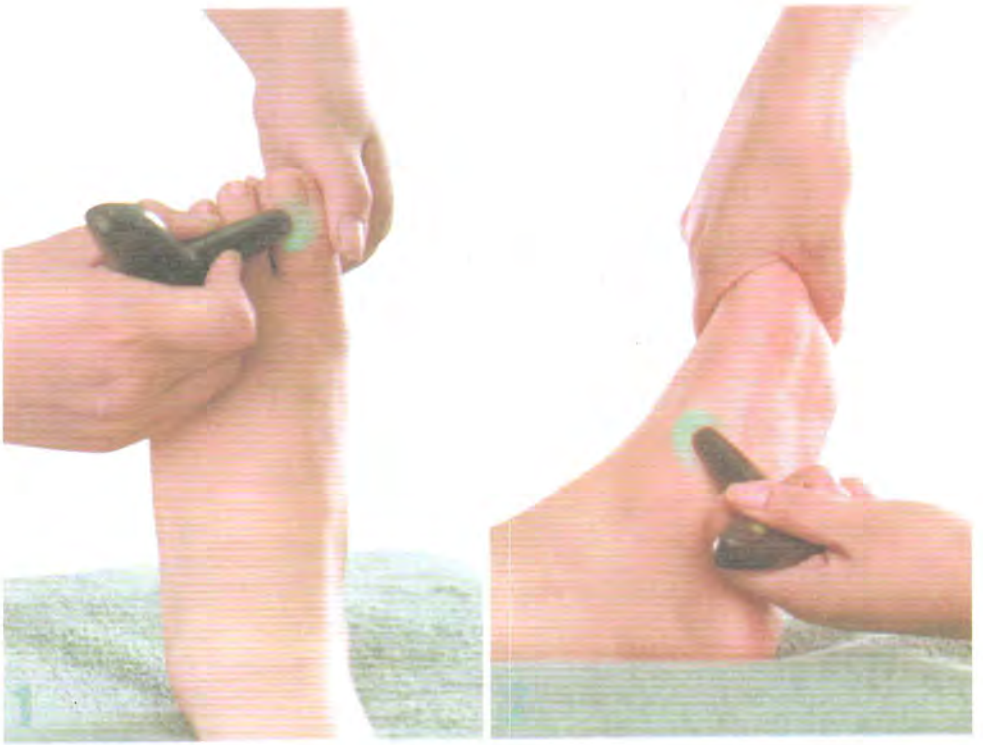
### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: قالقانبەز.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: هىپوفىز، ئاشقازان، ئۆيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، تال، جىگەر، ئۆت، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي.



قالقانبەزدىن ئىبارەت بۇ كېسەللىك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە هىپوفىز، ئاشقازان، ئۆيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، تال، جىگەر، ئۆت، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، مىكرو قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، بەدەندە مايىنىڭ يىغىلىشىنى ئازايتىدۇ.



قالقانبەز رېفلېكس رايونى باش بارماق ۋە ئىككىنچى بارماق ئارىلىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە جايلاشقان. ئۇۋۇلىغاندا، ئاۋۇال سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ، ئاندىن يەنە بارماق يۆنىلىشىنى بويلاپ ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر سىيرىپ ئۇۋۇلاش جەريانىدا بۇ ئورۇندا قاتتىق ھۇررەك قاتارلىق مۇسبەتلىك ماددىلار بايقالسا، بۇ نورمال ئەھۋال ھېسابلىنىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

ھىپوفىز (42 ـ بەت)، ئاشقازان (52 ـ بەت)، ئۇيقۇلۇق (52 ـ بەت)، ئون ئىككى باماق ئۇچەي (52 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، ئۆت (64 ـ بەت)، ئىنچىكە ئۇچەي (52 ـ بەت)، چوڭ ئۇچەي (سول پۈت 53 ـ بەت، ئوڭ پۈت 65 ـ بەت)

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىرىنچى تورباسى
www.uyghurkitap.com

# 4

CHAPTER

## سوزۇلما كېسەللىكلەرنى ئۇقۇلاپ داۋالاش

رېفلېكس رايوندىن پايدىلىنىپ داۋالاش ئۇسۇلى ناھايىتى ئاددىي بولۇپ، دەسلەپكى ساۋاتقا ئىگە بولۇش تەس ئەمەس، ئەمما بۇنى پىششىق ئىگىلەشكە بىرقەدەر ئۇزۇن جەريان كېتىدىغان بولۇپ، بىراقلا تولۇق بىلىۋالغىلى بولمايدۇ. بىرمۇبىر تۇتۇش ۋە ئۇقۇلاپ، كۆپلىگەن ئەمەلىيەت تەجرىبىلىرىدىن ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق، ئاندىن پىشىپ يېتىلگىلى ۋە قاراتمىلىق ھالدا كېسەللىكنى تەشخىسلەپ داۋالىغىلى بولىدۇ. مەن ئۆزۈم يىغىنچاقلاپ چىققان ــ ئۆگىنىش، ئومۇمىيلاشتۇرۇش، ئىشلىتىش، كېڭەيتىشتىن ئىبارەت يېتەكچى پىرىنسىپ دەل بۇ سۆزنىڭ دەللىدۇر. بۇ خىل ئەمەلىيەت ئارقىلىق پىشىپ يېتىلىش جەريانى ئۆزىگىزگە ساغلاملىق ئېلىپ كېلىپلا قالماستىن، بەلكى سىزنى ئازادە قەلبكە ئىگە قىلىدۇ.

## يۇقرى قان بېسىم

دەسلەپكى باسقۇچىدا بۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئالامىتى روشەن بولمايدۇ، كېسەللىكنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، باش قېيىش، باش ئاغرىش، يۈرەك سېلىش، دەم سىقىلىش، كۆكرەك ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا ئېغىر بولغان يۈرەك، مېڭە ۋە بۆرەك ئەگەشمە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئۇ يەنە مېڭە سەكتىسى، تاجسىمان ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسىلىنى پەيدا قىلغۇچى ئاساسلىق سەۋەب ھېسابلىنىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: يۈرەك، پېشانە، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، ئۆت.



1. يۈرەك رېفلېكس رايونى سول پۇت ئالقىنىنىڭ تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ ئارىسىغا جايلاشقان بولۇپ، بۇ ئورۇننى ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.



2. ئوخشاش يۆنىلىشتە باش بارماق ۋە باشقا تۆت بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلساق، يۇقىرى قان بېسىمى، قاندىكى ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىشنى ئۇنۇملۇك تىزگىنلىگىلى بولىدۇ.

3. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىساق، قان بېسىمنى ئۇنۇملۇك تەڭشىگىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلساق بولىدۇ.

4. ھىپوفىز رېفلېكس رايونى باش بارماق يۈمشىقىنىڭ سەل ئىچى تەرەپكە جايلاشقان بولۇپ، بۇ ئورۇننى ئۇۋۇلىغاندا 3 — 5 قېتىم-غىچە بېسىپ ئۇۋۇلساق بولىدۇ.





5. ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىدىكى جىگەر رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، ئاندىن يەنە ئۆت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. جىگەر رېفلېكس رايونىنى دائىم غىدىقلىغاندا، جىگەر يالليۇغى، سېرىقلىق چۈشۈش، جىگەرگە سۇ چۈشۈش، جىگەر قېتىش، جىگەر خالتىلىق ئىششىقى قاتارلىق جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

6. سول پۇت ئاستىدىكى تال رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. تال رېفلېكس رايونىنى دائىم غىدىقلىغاندا، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.



TIPS

1. كىچىك سىناق

(1) ئەگەر باش بارماق بوغۇمى بىلەن بارماق ـ ئالدىقان بوغۇمى ئارىسىدا بىر توغرا سىزىق بولسا، بۇ بىمارنىڭ تۇغما يۈرەك قان بېسىم ياكى تۆۋەن قان بېسىمغا گىرىپتار بولغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

(2) باشقىلارنى تەكشۈرۈپ كۆرگەندە، قولىنىڭ باش بارمىقى ۋە كۆرسەتكۈچ بارماق يۈمشىقى بىلەن ئۇنىڭ سول قولىنىڭ ئوتتۇرا بارمىقىنى قىسىمىز، باش بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ قىسىش كۈچى بىردەك بولغان چاغدا، ئەگەر چىمچىلاق تەرەپكە يېقىن تەرەپ ئاغرىسا، بۇ تۆۋەن قان بېسىمى ئىكەنلىكىنى، ئەگەر باش بارماققا يېقىن تەرەپ ئاغرىسا، بۇ يۈرەك قان بېسىمى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

2. پۈتۈنلەي ئاستىدىكى قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش سىزىقىنى (سول تەرەپتىكى رەسىمگە قارالسۇن) دائىم قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، يۈرەك قان بېسىمنى تەڭشەپ داۋالاش رولىنى ئويناىدۇ.

3. تۇز ئولتۇرۇپ ئۆيىنچىدىكى تامنى پايدىلىنىش ئوبيكتى قىلىمىز. ئالدىمىزغا قاراپ ئاستا ـ ئاستا بېشىمىزنى كۆتۈرۈپ، كۆزىمىز كۆرەلىگۈدەك دەرىجىدە قىيپاش هالەتتە ئۆينىڭ بۇلۇڭىغا قارايمىز، ئاندىن باشنى تۆۋەن قىلىمىز، مۇشۇنداق هالەتتە باشنى بىر كۆتۈرۈپ بىر پەس قىلىپ جەمئىي توققۇز قېتىم داۋاملاشتۇرىمىز. بەدەن سەل كۆنگەندىن كېيىن باشنى كۆتۈرۈپ ئۆينىڭ تورۇسىغا قارىسۇن. ئەگەر بىئاراملىق هېس قىلمىسا، ئارقا تەرەپتىكى تامغا قاراشنى داۋاملىق مەشىق قىلسا بولىدۇ.

4. 50 گىرام ئاچچىقسۇغا يەر ياڭقى مېغىزىنى تەخمىنەن يەتتە كۇن چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەندە، چۈشتە ۋە كەچتە هەر قېتىمدا يەتتە تالدىن، تاماقتىن كېيىن ياكى تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب خانىسى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرسى

## قاندىكى ماي مقدارى ئېشىپ كېتىش

قاندىكى ماي مقدارى ئېشىپ كەتكەندە قان تومۇرلار قېتىشىش، قان بېسىمى ياكى قان زەردابى دۇغلىشىش، قان تومۇرلارنىڭ مەلۇم قىسىمىدا كىچىك دانچىسىمان داغلار پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: يۈرەك، پېشانە، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: تال، جىگەر، ئۆت.



1. سول پۇتنىڭ ئاستىدىكى يۈرەك رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى غىدىقلىغاندا، سىنوسسىمان يۈرەك رېتىمسىزلىقى، يۈرەككە قان يېتىشمەسلىك قاتارلىق كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالاش مەقسىتىگە يېتكىلى بولىدۇ.

2. باش بارماقنىڭ ئالدى ئۇچى تەرەپتىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىش بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن يەنە باشقا تۆت بارماقنىڭ ئالدى ئۇچى تەرەپتىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىشتە تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىساق، قاندىكى مايىنى ئونۇملۇك تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.





3. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ تىك يۆنىلىشتە قىرىپ ئۆڭۈلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۆڭۈلاپ غىدىقلىساق، باش قېيىش، باش ئاغرىش قاتارلىق باش قىسمىدىكى كېسەللىكلەرنى ئۇنۇملۇك ياخشىلىغىلى بولىدۇ

4. ھىپوفىز رېفلېكس رايونى باش بارماق يۆمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، بۇ ئورۇننى بېسىپ ئۆڭۈلىغاندا، قاندىكى ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش كېسەللىكىنى ئۇنۇملۇك تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ قالايمىقانلىشىشىنىمۇ تەڭشەيدۇ.

يۈرەك، پېشانە، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇڭۇلىغاندىن باشقا، يەنە، جىگەر، ئۆت، تال قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنمۇ قوشۇمچە ئۆڭۈلاش زۆرۈر (ئۇڭۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ).

ئۇڭۇلاش ئۇسۇلى: جىگەر (64 ـ بەت)، ئۆت (64 ـ بەت)، تال(52 ـ بەت).

TIPS

1. ئۆزىنى ئەكشۈرۈش: قاندىكى ماي مىقدارى يۇقىرى بولغان بىمارلارنىڭ قوللىرى قىزىرىپ كېتىدۇ. قولنىڭ ئالقىنىدا ئاق رەڭدىكى ماي دانچىلىرى بولىدۇ: قاندىكى ماي بەك يۇقىرى بولسا، قولنىڭ ھەممە يەرلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ. قولنىڭ بارماق ئۇچىمۇ چىڭقىلىدۇ، چوڭ ـ كىچىك بېلىقسىمان مۇسكۇل ۋە بارماق يۇمشىقىمۇ كۆپۈپ قىزىرىدۇ.

2. ھەر كۈنى سەھەردە ئاچ قورساقتا بىر ئىستاكان سۇ ئىچىش لازىم. يەنى ئالدىنقى كۈنى تولۇق قاينىغان سۇنى ئىسسىقلىق ساقلاش ئىستاكانىغا قۇيۇپ، ئاغزىنى ھەم ئېتىپ قويۇپ بىر كېچە قويۇپ قويسا. بۇ دەل «مۇسبەتلىكىنى قايتۇرۇش سۇيى»گە ئايلىنىدۇ. بۇ «مۇسبەتلىكىنى قايتۇرۇش سۇيى»نى دائىم ئىچىپ بەرگەندە «ئوچ يۇقىرى بولۇش» كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. مۇۋاپىق مىقداردىكى پىيازنى پاكىز يۇيۇپ توغرىغاندىن كېيىن، ئۇنى ساپ ئۆزۈم ھارىقىغا چىلاپ، ھەر كۈنى 50 ــ 100 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

4. رەۋەن تالقىنىنى كاپسۇلىنىڭ ئىچىگە 0.5 گىرامدىن قاچىلاپ، ھەر كۈنى ئوچ ۋاقتا، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

5. چوڭ ـ كىچىك تەرەتنىڭ راۋان بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

6. مايسىز، سۈيۇق ـ سەلكە تاماقنى كۆپرەك يېيىش لازىم.

www.uygurkitap.com

## دىابېت كېسەللىكى

دىابېت كېسەللىكىدە ئاساسەن كۆپ يېيىش، كۆپ ئىچىش، كۆپ سىيىش بىلەن دەن ئېغىرلىقى تۆۋەنلەش( ئۇچ كۆپ بىلەن تۆۋەن بولۇش)، قان شېكىرى ئۆرلەش، قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە قاندىكى ماي يۇقىرى بولۇش، يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىق كېسەللىكلەر بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ



1.ئۈيقۇلۇق رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، دىابېت كېسەللىكىنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا پۈتنىڭ بارمىقىدىن ئۆكچە تەرەپكە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئۈيقۇلۇق، پاقالچاق قىسمىدىكى شېكىر مېتابولىزمى رېفلېكس رايونى.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، تال، ئاشقازان، پۇت.

2. پاقالچاقتىكى شېكىر مېتابولىزمى رېفلېكس رايونى پۈتنىڭ ئىچى تەرىپىدىكى پاقالچاق سۆڭىكىنىڭ يېنىغا جايلاشقان بولۇپ، پاقالچاق بۇلجۇڭ گۆشىنىڭ ئەڭ يۇقىرى نۇقتىسىدىن تۆۋەن تەرەپكە 3 ــ 4 سانتىمېتىر كېلىدىغان ئورۇندا بولىدۇ، ئورۇننى توغرا تاپقاندىن كېيىن، بىر قولىمىز بىلەن پۈتنىڭ ئالقىنىدىن چىڭ تەرەپ پۈتنىڭ ئورنىنى مۇقىملاشتۇرىمىز، يەنە بىر قولىمىزنىڭ بارمىقى بىلەن شېكىر مېتابولىزمى رېفلېكس رايونىنى پۈتنىڭ ئۆكچىسىدىن پاقالچاق يۆنىلىشىگە قاراپ سەل كۈچەپ ئاستا ـ ئاستا سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.





3. بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ، يېرىم چەمبەر شەكىلىدە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



4. تال رېفلېكس رايونى سول پۇت ئالقىنىدىكى ئوتتۇرىسىدىكى تۆتىنچى بارماقنىڭ ئارقا تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، بۇ رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا ئۆيقۇلۇقنىڭ ئىقتىدارىنى ئۇنۇملۈك ياخشىلىغىلى، دىيابېت كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرىنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.



5. ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا بەدەننىڭ شېكىر مېتابولىزمىنى تېڭىپۇڭلاشتۇرۇپ، دىيابېت كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ. ئەڭ ئاخىردا پۇتكۈل پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ 35 ـ، 65 ـ بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)ئۇۋۇلاشنى ئاخىرلاشتۇرىمىز.

TIPS

1. ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش: پۇتنىڭ ئاستىدىكى ئۇيقۇلۇق رېفلېكس رايونىنىڭ تېرىسى سەل قاتتىق بولىدۇ، شۇنداقلا بۇ ئورۇندا روشەن مۇسبەتلىك ماددىلار بولىدۇ؛ پاقالچاق سۆڭىكى بىلەن پاقالچاق بۇلجۇڭ گۆشى ئارىسىغا جايلاشقان شېكىر مېتابولىزمى رېفلېكس رايونىنى سىيلىغاندا ناھايىتى ئاغرىيدۇ.

2. ھەر كۈنى پۇتنى ئومۇمىيۈزلۈك ئۇۋۇلىغاندا ھەمدە دىيابېت كېسەللىكىگە مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى نۇقۇلىغىلى ھالدا سېيرىپ ئۇۋۇلاشنى داۋاملاشتۇرغاندا، كېسەللىك ئەھۋالى مەلۇم دەرىجىدە ياخشىلىنىدۇ.

## بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكى

بويۇن – مۇرە ئاغرىغا ھەمىشە باش قېيىش، پۇت – قوللار ئۇيۇشۇش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئېغىر بولغاندا پۇتى تارتىشىپ قېلىش، مېڭىشى قىيىن بولۇش، ھەتتا چوك – چىك تەرىتىنى تۇتالماسلىق ۋە پالەچ بولۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بويۇن، بويۇن ئومۇرتقىسى، ئومۇرتقا تۆۋرۈكى، قېيپاش چاسا مۇسكۇل.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۇرەك، جىگەر، تال.



1. بويۇن رېفلېكس رايونى باش بارماقنىڭ تۆۋىدىكى توغرا سىزىق ئورنىغا جايلاشقان. ئۇۋۇلىغاندا، بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئالقىنىنى چىڭ تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقى ۋە ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن باش بارماقنىڭ تۆۋىدىن قىسىپ تۇرۇپ، باش بارماقنى ئىچى تەرەپكە ئايلاندۇرىمىز، باش بارماقنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز ھەم تارتىپ سوزىمىز.



2. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنى مەدىرلاتماي چىڭ تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن پۇت ئۆكچىسىدىن پۇت بارمىقىغا قاراپ كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، توققۇز كۆز سۆڭىكى، قۇيرۇق سۆڭىكىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئومۇرتقا تۆۋرۈكى رېفلېكس رايونىنى ئالدىدىن ئارقىغا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.



3. قولنى قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونىغا يۆتكەپ، بۇ ئورۇننى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.





TIPS

1. ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش: ئىككىنچى قـا-لىقان سۆڭىكىنى باسقاندا (ئۇستىدىكى رەسىمگە قارالسۇن) سىرقىراپ ئاغرىغاندەك سېزىم پەيدا بـو-لىدۇ؛ بـويۇن ئومۇرتقىسى رېفلېكـس رايونـنـى باسقاندا يېڭىنە سانجىغاندەك ئاغرىيدۇ.

2. قولىنىڭ ئوتتۇرا بارمىقىنىڭ ئاستىدىكى ئالقان سۆڭىكىدىن ئاغرىغان ئورۇننى تېپىـپ، شۇ ئورۇن بېسىپ ئۇۋۇلىنىدۇ ياكى ئىككى دانـە ئۇۋۇلاش تايىقى بىلەن بىرلا ۋاقىتتا بېسىپ ئۇ-ۋۇلاپ غىدىقلىنىدۇ.

3. بويۇن، مۇرە ئاغرىسا، تازىلانمىغان يىرىڭ تۇزنى سېلىپ ياستۇق ياساپ، ئۇنى مىكـرو دول-قۇنلۇق ئوچاقتا قىزىتقاندىن كېيىـن بـويۇنىنـڭ ئاستىغا قويسا، بويۇن ئومۇرتقا ئاغرىقىنى ئـۇ-نۇملۇك پەسەيتىدۇ.



4. بۇرەك رېفلېكس رايونـنى ئۇۋۇلىغانـدا، ئۇۋۇلاش كۈچى ئۇۋۇلانغۇچى قوبۇل قىلالىغـۇ-دەك دەرىجىدە بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ.



5. ئوڭ پۇت ئاستىدىكى جىگەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونـنى ئادەتتە بىرلـىكتە ئـۇ-ۋۇلايمىز. ئاۋۇال جىگەر رېفلېكس رايونـنى ئاستىدىـن ئۇستىگە قاراپ يېرىم چەمبـەر شەكلىدە قىرىپ ئۇۋۇلاپ، ئاندىن يەنە ئـۆت رېفلېكس رايونـنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.



6. تال رېفلېـكس رايونى (سـول پۇتنـىڭ ئاستىدا) نى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. تال رېفلېكس رايونـنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگـەندە، ھەزىم نـا-چارلىشىش، قان ئازلىق، مۇسكۇل كۈچسىـز-لىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆرۈنەرلىـك ياخشىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

## قالقانبەز كېسەللىكى

قالقانبەزنىڭ ھورمۇن ئاجرىتىپ چىقىرىش تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلسا، قالقانبەز ئىششىش، قالقانبەز مۇسكۇل ئۆسمىسى، قالقانبەز يالللۇغى، قالقانبەز ئىقتىدارى كۈچىيىپ كېتىش، قالقانبەز ئىقتىدارى تۆۋەنلەش قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپچىقىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: قالقانبەز.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: قالقان يان بېزى، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، پېشانە، بۆرەك، جىگەر، ئۆپكە، تال.



قالقانبەز رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان قالقانبەز ئىقتىدارى كۈچىيىپ كېتىش، قالقانبەز ئىقتىدارى تۆۋەنلەش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا ئاۋۇال ئىچىدىن سىرتىغا، ئاندىن ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ ئۇچتىن بىر قىسىم ئورۇنىنى سىيرىپ ئۇۋۇلاپ بولغاندا، بەزى مەنەكسىمان ھۇررەك قاتارلىق مۇسىبەتلىك ئۆزگىرىشلەر قولىمىزغا ئۇرۇنسا، بۇ نورمال ھادىسە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

قالقانبەز كېسەللىك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە قالقان يان بېزى، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، پېشانە، بۆرەك، جىگەر، ئۆپكە، تال قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، قالقان يان بېزىنىڭ ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلىشى سەۋەبىدىن كېسىلىپچىقىقان كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

قالقان يان بېزى (48 ـ بەت)، ھىپوفىز (42 ـ بەت)، چوڭ مېڭە (45 ـ بەت)، پېشانە (42 ـ بەت)، بۆرەك (38 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، ئۆپكە (49 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)

TIPS

1. ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش: گەپ قىلغاندا بوغۇزىدا غەيرىي نەرسە بارىدەك بىلىنىدۇ، بۇنىڭغا قوشۇلۇپ يۈرەك ئېغىش، ھەيز قالايمىقانلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قالقانبەز ئىقتىدارى كۈچىيىپ كەتكەن بىمارلار تاماقنى كۆپ يەيدۇ، ئۆزى ئورۇق تۇرىدۇ، كۆز قارىچۇقى پۈلتىيىپ چىقىدۇ، قالقانبەز ئىششىيدۇ، بۇنىڭغا قوشۇلۇپ يۈرەك قوزغىلىش، ئىچى تىتىلداش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قالقانبەز ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كەتكەن بىمارلارنىڭ تامىقى ئاريىپ، ئاسان سەمرىپ كېتىدۇ ھەمدە كۆپ ئۇخلايدۇ.

2. يۇنىەن بەيياۋغا ئاچچىقسۇ قوشۇپ مەلھەم قىلىپ، بويۇن ۋە پۇت ئاستىدىكى قالقان بېزى رېفلېكس رايونىغا چېپىپ، 12 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋېتىلىدۇ، 12 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن مەلھەمنى يەنە يەنە بىر قېتىم چاپلىدۇ. ئاچچىقسۇنىڭ چىرىتىشچانلىقى كۈچلۈك بولغاچقا تېرىگە زىيان قىلىدۇ، بۇنىڭ ئورنىدا ھەسەل ياكى كۈنجۈت يېغىنى ئىشلىتىپ دورا تەڭشىمۇ بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ بىرىنچى تورباسى

## ئۆپكە كېسەللىكلىرى

ئۆپكە كېسەللىكلىرى ئۆپكە يالليۇغى، ئۆپكە گازلىق ئىششىقى، كانايچە يالـ
ليۇغى، ئۆپكىگە كىرىمنىي توزانلىرى ئولتۇرۇشۇش قاتارلىق تۇرلۈك كېسەـ
للىكلەر ۋە ئۆپكە يېقىمسىزلىنىشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، كانايچە، كاناي.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۇستى بېزى، تال، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز، پېشانە، بۇرۇن، چوڭ ئۇچەي.







1. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتقا قاراپ ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. ئىككى قولنىڭ باش بارمىقى بىلەن پۈتنىڭ ئۇچىنچى بارمىقى ئوتتۇرىسىنىڭ ئاستى تەرىپىدىكى كانايچە رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۆپكە رېفلېكسى رايونىنى ماسلاشتۇرۇپ ئۇۋۇلىغاندا، ئۆپكە قىسمىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

3. كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۈتقۇنچاق ۋە كۆكرەك لىمفا بېزى رېفلېكس رايونلىرىنى رەسىمدە كۆرسىتىلگەن يۆنىلىش بويىچە سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رايونلارنى ئۇزۇن مۇددەت ئۇۋۇلىغاندا نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنى ئۇنۇملۇك داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۆپكە، كانايچە، كاناي قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە بۇرەك ئۈستى بېزى، تال، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز، پېشانە، بۇرۇن، چوڭ ئۆچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىسا بولىدۇ (ئۇۋۇلاش ئۈسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ).

ئۇۋۇلاش ئۈسۇلى:

بۇرەك ئۈستى بېزى (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، چوڭ مېڭە (45 ـ بەت)، ھىپوفىز (42 ـ بەت)، پېشانە (42 ـ بەت)، بۇرۇن (44 ـ بەت)، چوڭ ئۆچەي (سول پۇت قىسمى 53 ـ بەت، ئوڭ پۇت قىسمى 65 ـ بەت).



TIPS

1. ئۇرۇنى ئۆزى تەكشۈرۈش: قول قىسمى رېفلېكس رايونى (ئۆتنىچى، بەشىنچى ئالقان سۆڭىكىنى توغرىسىغا كېسىپ ئۆتۈپ، ئالقان مەركىزىنىڭ ئوڭ تەرەپ ئۈستىگە جايلاشقان. كونكرېت ئورنىنى ئوڭ تەرەپتىكى رەسىمدىن كۆرۈڭ)دىكى پۈرۈم ئىزلار روشەن ھالىدا كۆپىيىدۇ ھەم ئاق چېكىتلەر بولىدۇ.

2. قولنى جۈپلەپ ئۇرۇش ئۈسۈلى ئارقىلىق ئۆپكە كېسەللىكىنى تەكشەپ داۋالغىلى بولىدۇ. ھەممە بارماقنى تولۇق ئېچىپ، ئالقان ۋە بارماقلارنى يېقىن تەگكۈزۈپ تولۇق جىپسلاشتۇرۇپ كۆچەپ ئۇرسا بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى تاماقتىن بۇرۇن ياكى تامانى يەپ بولۇپ بىر سائەتتىن كېيىن بۇ مەشغۇلاتنى ئىشلىسە بولىدۇ، قولنى جۈپلەپ ئۇرۇش قېتىم سانى بەدەننىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ 200 قېتىمدىن 1000 قېتىمغىچە بولسا بولىدۇ، ئەڭ ياخشىسى بىر تەرەپتىن ماڭغاچ، بىر تەرەپتىن قولنى ئورسا ئونۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

3. پۇت ئاستىدىكى جېبىشى پەللىسىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، بەلگىمنى بوشىتىپ يۆتەلنى توختىتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتابخانىسى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتابلىرىنى بىكىتىش بىكى تاپرىسى

## يۇرەك كېسەللىكى

يۇرەك كېسەللىكى ــ يۇرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئومۇمىي ئاتىلىشى بولۇپ، بىمارىدا يۇرەك سېلىش، مەيدە قىسمى ئاغرىش، مەيدىسى چىڭقىلىش قاتارلىق يۈرەك ئېغىش، يۇرەك رىتىمسىزلىقى، نەپەس يېتىشمەسلىك قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: يۇرەك.

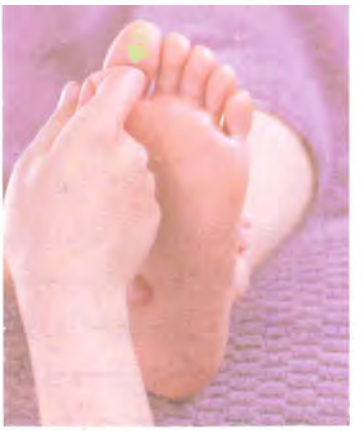
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز، پۇت ئاستىدىكى قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش سىزىقى.





1. يۇرەك رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. يۇرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئۇۋۇلاش ھەرىكىتى ئاستا ۋە يېنىك بولۇشى، يۇرەكنىڭ ساغلاملىق ئەھۋالىغا قاراپ ئۇۋۇلاش دەرىجىسىنى مۇۋاپىق تەڭشەش كېرەك. دائىم يۇرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، يۇرەك كېسەللىگىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

2. پۇت بارمىقىنىڭ ئالدى ئۈچىغا جايلاشقان پېشانە رېفلېكس رايونىنى توغرىسىغا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، كونكرېت ئۇۋۇلاش يۆنىلىشىنى خالىغانچە تاللايمىز، پەقەت ئوخشاش بىر يۆنىلىشتە ئۇۋۇلىساقلا بولىدۇ. ئاۋۇال باش بارماقنىڭ ئۈچى تەرىپىگە جايلاشقان پېشانە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلاپ، ئاندىن يەنە باشقا تۆت بارماقنىڭ ئۈچى تەرەپتىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.



3. بارماقنىڭ ئۇچى تەرەپتىن بارماق تۈۋىگە قاراپ چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



4. باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىدىكى ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، پۈتكۈل بەدەننىڭ ئاساسلىق توقۇز چوڭ سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە ۋاقىت پەرقىنى كەينىگە قايتۇرۇشتا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.



5. ئىككى پۇت باش بارمىقىنىڭ تۈۋىدىكى ئىككىنچى توغرا سىزىق مەركىزىي نۇقتىسى بىلەن تەڭ كېسىشكەن جايغا ئورۇنلاشقان پۇت ئاستى قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش سىزىقىنى ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

TIPS

1. ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش: ئوڭ ۋە سول قولنىڭ چوڭ بېلىقسىمان مۇسكۇلىدا تۇرغۇنلىغان كۆك سىزىقلار پەيدا بولسا، بۇ بۆرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقىدىن بېشارەت بېرىدۇ؛ ئەگەر ئاجىسمان ئارتېرىيەلىك بۆرەك كېسەللىكى بولسا، سول قول باش بارمىقىنىڭ تۈۋىدە ئۆزئارا تەڭ كېسىشكەن بىر سىزىقنى، يەنى ئاجىسمان ئارتېرىيە سىزىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ، قولاق قىسمىدىكى بۆرەك رېفلېكس رايونىدىمۇ بۇ سىزىقنى كۆرگىلى بولىدۇ.

2. مۆجىزىلىك تەڭشەپ داۋالاش ئۇسۇلى: كۆرسەتكۈچ بارماق ئۇچى بىلەن سول قولنىڭ بىرىنچى ئالقان سۆڭىكىنىڭ سۆڭەك تۆتىشىش ئورنى كۆچەپ توقۇز قېتىم تاتىلاپ ئۇۋۇلىنىدۇ، غىدىقلاش جەريانىدا ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ قولىنى بۆرەك بىلەن تەڭ ئورۇنغا قويۇشقا دىققەت قىلىش لازىم.

دىققەت: ئۇۋۇلاپ تەڭشەش جەريانىدا بىمارنىڭ قان تومۇرلىرى غىدىقلانغاندىن كېيىن كېڭىيىدۇ، بۇنىڭ بىلەن قان ئايلىنىش تېزلىشىپ، كۆپ تەرلەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. 5 ــ 6 مىنۇتتىن كېيىن، كۆكرەك چىڭقىلىش ئەھۋالى مەلۇم دەرىجىدە ياخشىلىنىدۇ. يۇرىكى زەئىپلەشكەن ياكى ئوپېراسىيە قىلىنغان بىمارلارنى بۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالاشقا بولمايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

# جىگەر ياللۇغى

جىگەر ياللۇغىنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى ئىشتىهاسى تۇتۇلۇش، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، چىرايى سارغىيىش، كۆز قۇرغاقلىشىش، جىگەر رىئاكسىيەسى ئاستىلاش، جىگەر ئىششىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت (B تىپلىق جىگەر ياللۇغى يوقۇملۇق بولۇپ، بۇ خىل كېسەللىك ئۇزۇلاپ داۋالاش دائىرىسىگە كىرمەيدۇ).

## رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: جىگەر.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئۆت، يۇرەك، كۆز، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز، پېشانە، ئاشقازان، ئۇيقۇ، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، بۆرەك.

جىگەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇت ئاستىدىكى بىر - بىرىگە يېقىن ئورۇنغا جايلاشقان بولۇپ، بۇ ئىككى كىسىنىڭ ئىقتىدارى بىر - بىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك، ئادەتتە بىرلىكتە ئۇزۇلاپ تەڭشەش ئېلىپ بارىمىز. ئالدى بىلەن جىگەر رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ قىرىپ ئۇزۇلاپ، ئاندىن ئۆت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇزۇلايمىز. بۇنداق ئۇزۇلىغاندا تۇرلۇك جىگەر كېسەللىكلىرىنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.



جىگەر رېفلېكس رايونىنى ئۇزۇلىغاندىن باشقا، يەنە ئۆت، يۇرەك، كۆز، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز، پېشانە، ئاشقازان، ئۇيقۇ، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، بۆرەك قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇزۇلاپ غىدىقلىغاندا (ئۇزۇلاش ئۈسۈللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، جىگەر ياللۇغى، جىگەر قېتىش، جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى قاتارلىق جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇزۇلاش ئۈسۈلى:

ئۆت (64 - بەت) يۇرەك (49 - بەت)، كۆز (46 - بەت)، چوڭ مېڭە (45 - بەت)، ھىپوفىز (42 - بەت)، پېشانە (42 - بەت)، ئاشقازان (52 - بەت)، ئاشقازان ئاستى بېزى (52 - بەت)، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي (52 - بەت)، ئىنچىكە ئۈچەي (52 - بەت)، چوڭ ئۈچەي (سول پۇت 53 - بەت، ئوڭ پۇت 65 - بەت)، بۆرەك (38 - بەت).

TIPS

ئۇرۇنى ئۇڑى ئەكشۈرۈش: ئەگەر ئىككى قولىنىڭ چوك بېلىقسىمان بوسكۇل قىسمى بىغىررەك كۆرۈنسە، يەنە ئۇ چوڭ قىرىل داغىسىمان چېكىنلەر بولسا (كىشىلەر ئىلگىرى بۇنى جىگەر ئالىقان دەپ ئاتىغان)، بۇ جىگەر راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپىنىڭ يارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

# ئۆت ياللۇغى

ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۆت ياللۇغىدا ئاساسەن قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ ئۈستى ئاغرىيدۇ، يەنە كۆڭۈل ئىلىشىش، قۇسۇش، قورساق كۆپۈش، ئىشتىھا تۈتۈلۈش ۋە قىزىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىللە كۆرۈلىدۇ؛ سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۆت ياللۇغى كۆپىنچە تەكرار قوزغىلىدۇ ۋە مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، ئادەتتە كۆپىنچە قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ ئۈستى ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، كېكىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

## رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئۆت.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ھىپوفىز، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، جىگەر، ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، ئاستىنقى بەدەن ۋە ئۈستۈنكى بەدەن لىمفا بېزى.

ئۆت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە ھىپوفىز، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، جىگەر، ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، ئاستىنقى بەدەن ۋە ئۈستۈنكى بەدەن لىمفا بېزى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۈسۈللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، ھەر خىل ئۆت كېسەللىكلىرىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

ھىپوفىز (42 ـ بەت)، بۆرەك ئۈستى بېزى (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، ئاشقازان (52 ـ بەت)، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي (52 ـ بەت)، ئىنچىكە ئۈچەي(52 ـ بەت)، چوڭ ئۈچەي(سول پۇت 53 ـ بەت، ئوڭ پۇت 65 ـ بەت)، ئاستىنقى بەدەن ۋە ئۈستۈنكى بەدەن لىمفا بېزى (62 ـ بەت).

TIPS

1. ئۇزۇنى ئۇزى تەكشۈروش: پۇت قىسمىدىكى ئۆت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا غەيرىي تەرسىلەر قولغا يېلىنىدۇ. شۇنداقلا رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا ئۇۋۇلانغۇچى ئاغرىقنى ھېس قىلىش بىلەن بىرگە، تۆۋەنكى قورساق قىسمىنىڭ ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ؛ سول پۇتنىڭ تۆۋەنچى بارمىقىدا قاداق پەيدا بولىدۇ.

2. ھەر كۈنى ئۆت پەللىسىنى (ئۈستىدىكى رەسىمگە قارالا) 36 ـــ 100 قېتىمغىچە سىيرىپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. تۇنجى قېتىم ئۇۋۇلىغاندا ئۇۋۇلانغۇچى قاتتىق سېرقىراپ ئاغرىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ، شۇنداقتىمۇ ئۇۋۇلاشنى داۋاملاشتۇرغاندا كېسەللىك ئەھۋالى ئاستا ـ ئاستا ياخشىلىنىدۇ.



ئوڭ پۇت ئالقىنىنىڭ ئۈچىنچى ۋە تۆتىنچى ئالقان سۆڭىكى ئارىسىدىكى ئۆت رېفلېكس رايونىنى دائىم بېسىپ ئۇۋۇلىسا، ئۆت ياللۇغى، ئۆتكە تاش چۈشۈش، سېرىقلىق ۋە باشقا ئۆت يولى كېسەللىكلىرىنى ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

# ئۆتكە تاش چۈشۈش

ئۆتكە تاش چۈشۈش دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىمارنىڭ كۆپىنچە ئۆت سانجىلىپ ئاغرىش، ئۇستۈنكى قورساق يېنىك ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ، ئاغرىق ئادەتتە سەھەر سائەت 1 ــ 3 كىچە (بېيجىڭ ۋاقتى) بولغان ۋاقىتتا قوزغىلىدۇ.

## رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، ئۆت.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ھىپوفىز، جىگەر، ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي.

جىگەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندىن باشقا، يەنە ھىپوفىز، جىگەر، ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، ئۆت سۈيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئۆت يالليۇغى، ئۆتكە تاش چۈشۈش ۋە باشقا ئۆت كېسەللىرىنى تەڭشەپ داۋالاش مەقسىتىگە يېتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

ھىپوفىز (42 ـ بەت)، ئاشقازان (52 ـ بەت)، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي (52 ـ بەت)، ئىنچىكە ئۈچەي (52 ـ بەت)، چوڭ ئۈچەي (سول پۇت 53 ـ بەت، ئوڭ پۇت 65 ـ بەت).

جىگەر رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇت ئالقىنىدىكى تۆتىنچى ۋە بەشىنچى ئالقان سۆڭىكى ئارىسىدا بولىدۇ، ئۆت رېفلېكس رايونى جىگەر رېفلېكس رايونى بىلەن قوشنا بولۇپ، ئوڭ پۇت ئالقىنىدىكى ئۇچىنچى ۋە تۆتىنچى ئالقان سۆڭىكى ئارىسىغا جايلاشقان. جىگەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، كۆپ خىل جىگەر ۋە ئۆت كېسەللىكلىرىنى ئۇنۇملۇق داۋالىغىلى بولىدۇ.



TIPS

1. ئۆتكە چۈشكەن تاشنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە ئاساسلىنىپ دەققەت قىلىش لازىم، ئەگەر ئۆتكە چۈشكەن تاشنىڭ چوڭلۇقى 0.6 سانتىمېتىردىن يۇقىرى بولسا، ئۆت رېفلېكس رايونىنى مەجبۇرىي ئۇۋۇلاپ غىدىقلاشقا بولمايدۇ، چۈنكى ئۆت غول نەيچىسىنىڭ دىئامېتىرى پەقەت 0.5 سانتىمېتىرلا كېلىدۇ، ئۆتكە چۈشكەن تاشنىڭ چوڭلۇقى ئۆت غول نەيچىسىنىڭ دىئامېتىرىغا يېقىن بولسا، تاش ئاسانلا غول نەيچىگە قىسىلىۋالىدىغان ئەھۋال كېلىپچىقىدۇ.

2. ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردىكى پاقىمۇيۇرمىنى دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

## ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش

بىماردا ئادەتتە قورساق كۆپۈش، قورساق ئاغرىش ۋە ئۈستۈنكى قورساق قىسمى بىئارام بولۇش، كۆڭۈل ئىلىشىش، قۇسۇش، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئاشقازان، ئۆيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، تال.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: قىزىلئۆڭگەچ، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي.





1. ئاستىدىن ئۈستىگە قارىتا ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئۆيقۇلۇق ۋە ئاشقازان رېفلېكس رايونلىرىنى تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. تال رېفلېكس رايونى سول پۇت ئالقىنىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدە بولۇپ، يۇمۇرسىمان رايونىنىڭ بىر سانتىمېتىر تۆۋەنىدىكى ئورۇنغا جايلاشقان. ھەر قېتىم بۇ جايىنى 3 ــ 5 قېتىمغىچە بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئاشقازانىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى ئۇنۇملۇك ياخشىلىنىدۇ.

ئاشقازان، ئۆيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، تال قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندىن باشقا، يەنە قىزىلئۆڭگەچ، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىسا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش، ئاشقازان ئاغرىش، ئاشقازان ئېچىشىش، سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان يارىسى قاتارلىق ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى ئۇنۇملۇك تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

قىزىلئۆڭگەچ (61 ـ بەت)، ئىنچىكە ئۈچەي (52 ـ بەت)، چوڭ ئۈچەي (سول پۇت 53 ـ بەت، ئوڭ پۇت 65 ـ بەت).

TIPS

1. ئاشقازانىڭ تۆۋەنلەپ كېتىش ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، ئۇۋۇلىغاندا ئۈستىگە قارىپ كۈچ بېرىپ (ئاستىدىن ئۈستىگە قارىپ بېسىرىپ)، ئاشقازانىڭ تۆۋەنگە سوزۇلۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

2. ناھايىتى ئاجىز (ئورۇق) ياكى ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار تاماقتىن كېيىنلا دەرھال ھەرىكەت قىلماسلىقى، تاماقنى يېپ بولۇپ، كارىۋاتنا (30 مىنۇت ئۆزىنى باتقاندىن كېيىن ئاندىن ھەرىكەت قىلىشى كېرەك.

## بۆرەككە تاش چۈشۈش

بىماردا تۈيۇقسىز پىچاق بىلەن تىلغانىدەك ئاغرىق سېزىمى پەيدا بولىدۇ، ھەم بۇ ئاغرىق بەل ياكى تۆۋەنكى قورساق قىسمى، پاقالچاقنىڭ ئىچى تەرىپى ۋە ئەۋرەت قىسمىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا كۆڭۈل ئېلىش، قۇسۇش، قانلىق سۈيدۈك قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: تال، ئۆپكە، دوۋساق، سۈيدۈك يولى.





1. بۆرەك رېفلېكس رايونى پۇت ئالقىنىنىڭ مەركىزىي قىسمىدىكى «人» خېتى شەكلىنىڭ كېسىشىش نۇقتىسىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى ئويمان ئورۇنغا جايلاشقان بولۇپ، ئۇ ئۇلغان چاغدا، پۇت ئالقىنىنىڭ مەركىزىدىن ئۆكچە يۇنىلىشىنى بويلاپ، بۆرەك رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى رېفلېكس رايونى بۆرەك، دوۋساق رېفلېكس رايونىنى تۆتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان كۆڭرۈك بولۇپ، ئۇ ئۇلغان چاغدا بۆرەك رېفلېكس رايونىدىن دوۋساق رېفلېكس رايونى يۇنىلىشىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق، سۈيدۈك نەيچىسى يولىنى راۋانلاشتۇرۇپ، كېرەكسىزلەرنى چىقىرىپ تاشلاشنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

3. تال رېفلېكس رايونى سول پۇت ئاستىدا بولۇپ، چوڭلۇقى تەخ-مىنەن كۆرسەتكۈچ بارماق يۆمشىقىغا تەڭداش كېلىدۇ، شۇڭا ئۇۋۇلىغاندا بېسىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

4. ئۆپكە رېفلېكس را-يونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

5. كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ بارماق بوغۇمى بىلەن ئۇستە-دىن ئاستىغا قاراپ دوۋساق رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلساق، سۈيدۈك يوللىرى راۋانلىشىدۇ.







6. بىر قولىمىز بىلەن پۇت ئالقىنىنىڭ ئالدى تەرىپىنى سەل ئوڭغا سىلجىتىپ تۇتىمىز، يەنە بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئىچى تەرىپىدىكى سۈيدۈك يولى، جىنسىي يول رېفلېكس رايونىنىڭ باشلىنىش نۇقتىسىنى بېسىپ تۇرۇپ، دوۋساقتىن يانپاش بو-غۇمىنىڭ ئۈستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



TIPS

1. سەھەردە ئاچ قورساقتا سۇ ئىچىش لازىم. قاينىتىپ سوۋۇتقان سۇنى ئىچسە ئەڭ ياخشى بولىدۇ.

2. پاقىيوپۇرمىقى ئوتنىنى دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچسە تاشنى ئېرىتىشكە پايدىلىق.

3. تۇنجى قېتىم ئۇۋۇلىغا-دا، رېفلېكس رايونىنى بەك كۈچەپ غىدىقلاشقا بولمايدۇ. بۆرەكىكە چۈشكەن تاش بەك چوڭ بولسا، كۈچەپ ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا بۇ تاش سۈيدۈك يولىنى زەخىملەندۇ-رۇپ قويىدۇ. ئۇدا 10 كۈن ئۇۋۇ-لىغاندىن كېيىن، يەنە ئۇۋۇلىماق-چى بولغاندا كۆپ مىقداردا سۇ ئىچسە ياكى سەكرەش ھەرىكەتلە-رىنى ئىشلىسە، يىغىلغان تاشنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاشقا پايدىلىق.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كتاب نەشرىياتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى تارىخى

# بۆرەك يالليۇغى

بۆرەك يالليۇغىدا كۆپىنچە قان سىيىش، ئاقسىل سىيىش، سۈلۈق ئىششىق، يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

## رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، ئۆپكە ، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، سۈيدۈك يولى، جىگەر.

بۆرەك رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇ-ۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، بۆرەكنىڭ ئىقىدا-رىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ، يەنە بۆرەك يالليۇغى، بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش قاتارلىق بۆرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بو-لىدۇ. ئۆۋۈلىغان چاغدا، بۆرەك رېفـ-لېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ يەلپۈگۈچ شەكىلدە ئۆۋۈلە-ساقلا بولىدۇ.

بۆرەكتىن ئىبارەت بۇ كېسەللىك رېفلېكس رايونىنى ئۆۋۈلىغاندىن باشقا، يەنە بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، ئۆپكە، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، سۈيدۈك يو-لى، جىگەر قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۆۋۈلاپ غىدىقلىغاندا (ئۆۋۈلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلە-رىدىن كۆرۈڭ)، بۆرەكنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، بۆرەك يالليۇغى قاتارلىق بۆرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۆۋۈلاش ئۇسۇلى:

بۆرەك ئۈستى بېزى (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، ئۆپكە (49 ـ بەت)، سۈيدۈك نەيچىسى (39 ـ بەت)، دوۋساق (40 ـ بەت)، سۈيدۈك يولى (40 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت).

TIPS

1. پاقىيوپۇرمىقىدىن 30 ــ 60 گىرامغىچە، سۆڭپىياز بېشىدىن بىر تال ئالىمىز، پاقىيوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ، سۆڭپىياز بېشى بى-لەن قوشۇپ پىشۇرغاندىن كېيىن تېرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن سۈيىگە يۇمىلاق گۈرۈچنى سېلىپ قايناتقاندىن كېيىن ئوتنى ئازايتىپ ئۇزۇن ۋاقىت پىشۇرۇپ كەشىر قىلىپ ئىچىڭ. بۇ رېتسېپنىڭ كۈچلۈك تەرەت ھەيدەش ۋە سۈيدۈك ئىششىق قاتارلىق ئۇزۇن كۈر خاراكتېرلىك بۆرەك يالليۇغىنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى، ئەمما بۇ رېتسېپ ئۈيقۇلۇقتا سېسىق قويىدىغان ۋە ئېھتىلام بولىدىغان كىشى-لەرگە ماس كەلمەيدۇ.

2. قۇرۇتۇلغان كۆممۇناق ساقلىدىن 50 گىرام ئېلىپ، 600 مىللىلى-تىر سۇغا سېلىپ سۇس ئوتتا 20 ــ 30 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈ-ۋەتكەندىن كېيىن ھەر كۈنى بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىششىقنى يانداۋۇپ، بۆرەكنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ.

3. سۆسۈن شۆيۈكلۈك سامساقتىن بىر باش، ئايدىملىك ئۇرۇقىدىن 60 تال ئېلىپ، ئېزىپ مەلھەم قىلىپ، تەكشى ھالەتتە پۇتنىڭ ئالقىنىغا سۈركەپ ئۇستىدىن نېپىز داكا بىلەن تېڭىپ قويۇپ، بىر ھەپتىدىن كېيىن ئېلىۋەتسە، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ ئىششىقنى يانداۋىدۇ. ئادەتتە تۆزىنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم.



# دوۋساق ياللۇغى

دوۋساق ياللۇغى ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ، ئۆتكۈر دوۋساق ياللۇغى تۈيۇقسىز قوزغىلىدىغان بولۇپ، سىيگەندە كۆيۈشكەندەك سېزىم بولىدۇ ھەمدە سۈيدۈك يولى ئاغرىيدۇ؛ سوزۇلما دوۋساق ياللۇغى بىمارلىرىدا بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، دوۋسۇن سۆڭىكى ئاغرىش، بەل ئاغرىش ۋە سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.



دوۋساق رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، دوۋساق ياللۇغى، دوۋساق ئۇنۇۋېرسال كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە داۋالىغىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمىنىڭ يان بىلەك تەرىپى بىلەن ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

## رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: دوۋساق.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ھىپوفىز، بۆرەك، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، سۈيدۈك نەيچىسى، سۈيدۈك يولى.

دوۋساق كېسەللىك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندىن باشقا، يەنە ھىپوفىز، بۆرەك، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، سۈيدۈك نەيچىسى، سۈيدۈك يولى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۈسۈللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، دوۋساقنى ساغلاملاشتۇرۇپ، دوۋساقنىڭ ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۈسۈلى:

ھىپوفىز (42 ـ بەت)، بۆرەك (38 ـ بەت)، بۆرەك ئۈستى بېزى (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، سۈيدۈك نەيچىسى (39 ـ بەت)، سۈيدۈك يولى (40 ـ بەت).

TIPS

1. كۆممىقوناق كېپىكى ياكى كۆممىقوناق ئۇنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇغا سېلىپ پىشۇرۇپ ئىچ ماڭ قىلغاندىن كېيىن، ئازراق تۇز سېلىپ ئاچ قورساق ئىچسە بولىدۇ.

2. زەمچىدىن 31 گىرام ئېلىپ، بۇنىڭغا گۈرۈچ سىركىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۈماچسىمان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئۇنى كۈندە بىر قېتىم پۇتنىڭ ئالقىنىدىكى يوڭچۈەن پەللىسى ئورنىغا چېپىپ، ئۈستىدىن داكا بىلەن تېڭىپ قويۇپ، 24 سائەتتىن كېيىن پاكىز يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

ئۇيغۇرچە كىتاپلار تورى
www.uyghurkitap.com

## ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى

ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى ھەزىم قىلىش يوللىرى يارىسى ئىچىدە كى دائىم ئۇچرايدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭ كېلىنىكىدىكى ئالامەتى شۇكى، تاماقنى يەپ 2 — 4 سائەتكىچە بولغان ۋاقىتتا قورساقنىڭ ئۈستى قىسمى ئاغرىيدۇ ھەمدە ئاغرىق خېلى ئۇزۇن داۋام قىلىدۇ، يەنە تاماق يېگەندىن كېيىن ئاغرىق مەلۇم دەرىجىدە پەسىيىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئون ئىككى بارماق ئۈچەي.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئاشقازان، ئۆيقۇلۇق، جىگەر، ئۆت، تال، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي.



1. تاپان يايىنىڭ ئىچى تەرىپىنى بويلاپ، ئاشقازان، ئۆيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىنى ئوستىدىن ئاستىغا قاراپ تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلساق، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، ئاشقازان يارىسى، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى، تال، ئاشقازان ۋە ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ناچار بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى مەلۇم دەرىجىدە تەڭشەپ داۋالاش رولىنى ئويناىدۇ.



2. ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىدىكى ئۆت رېفلېكس رايونى بىلەن جىگەر رېفلېكس رايونى ئۆزئارا تۇتاش بولۇپ، بۇنى ئۆزئار ماسلاشتۇرۇپ ئۇۋۇلاشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئاۋۋال جىگەر رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلاپ، ئاندىن يەنە ئۆت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.



3. سول پۇتنى ئالماشتۇرۇپ، پۇتنىڭ ئاستىدىكى تال رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئورۇننى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، بەدەنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

4. ئىنچىكە ئۇچەي رېفلېكس رايونى بەرنىچى، ئىككىنچى، ئۈچىنچى شىناسىمان سۆڭەك ۋە ئاز بىر قىسىم كۈبىكسىمان سۆڭەك بىلەن ئۆكچە سۆڭىكى ئارىسىدىكى ئويمان ئورۇنغا جايلاشقان. ئىنچىكە ئۇچەي رېفلېكس رايونىنىڭ ئورۇنلىشىش ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، تۆت بارماقنىڭ بوغۇمى بىلەن ئۇسۇل ئىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



5. ئوڭ - سول پۇت ئاستىدىكى توغرا بوغماق ئۇچەي، ئوڭ پۇت ئاستىدىكى يۇقىرى لىغۇچى بوغماق ئۇچەي ۋە سول پۇت ئاستىدىكى تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۇچەي، S سىمان بوغماق ئۇچەي، تۈز ئۇچەي، مەقئەت قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەممىسى چوڭ ئۇچەي رېفلېكس رايونىغا تەۋە بولىدۇ. ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسىنى تەڭشەپ داۋالىغاندا، ئىككى پۇتتىكى ئورۇننى بىرلىكتە ئۇۋۇلاپ تەڭشەشكە توغرا كېلىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، سائەت ئىستىرىلكىسىنىڭ يۇنىلىشى بويىچە ئاۋۇال سول پۇتنى ئاندىن ئوڭ پۇتنى ئۇۋۇلايمىز.



TIPS

1.ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش: چوڭ تەرەتكە ئاساسەن ئۆزىنى تەكشۈرگىلى بولىدۇ، ئەگەر چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى قارا بولسا، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي يارىسى بولۇشتىن دېققەت قىلىش زۆرۈر.

2. ئىككى - ئۈچ چۆمۈچ گۈرۈچ ھارىقى (يېپىشقاق گۈرۈچتىن ئېچىتىلغان ھاراق) نى سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا بىر تال تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.

3. يۇنىەن بەيياۋ ھەر كۈنى تۆت ۋاق، ھەر قېتىم 0.75 گىرامدىن تاكى يارا ياخشىلانغىچە ئىچسە بولىدۇ.



1. سول پۇتنىڭ ئىچى تەرىپىدىكى ئۆكچە سۆڭىكىنىڭ ئالدى گىرۋىكىگە بالىمىسمان ئاھالەتتە جايلاشقان تۆۋۈ ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى سىرتقىدىن ئىچكى قارىپ قىرىپ ئۇۋۇلساق ئاغرىقىنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

## تۆۋ ئۇچەي يالۇغى

تۆۋ ئۇچەي يالۇغىدا ئىچى سۇ-رۇش، قورساق ئاغرىش ۋە قورساق كۆپۈش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، بۇنىڭ-غا قوشۇلۇپ يەنە مەقئەت قىسمى قاتتىق ئاغرىش، قەۋزىيەت ياكى ئىچى سۇرۇش، تۆۋەنكى قورساق قىسمى كۆپۈپ ئاغرىش، ئىشتىها تۆتۈلۈش، ئو-رۇقلاش، پۇتۇن بەدەن بىئارام بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

2. بۆرەك ئۇستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلساق يالۇغنى قايتۇرىدۇ.



### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: تۆۋ ئۇچەي (پۇت-نىڭ ئىچى تەرىپىدە).

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۇس-تى بېزى، ئون ئىككى بارماق ئۇچەي، ئىنچىكە ئۇچەي، چوڭ ئۇچەي، تۆۋ ئۇچەي، مەقئەت.



3. تاپان يايىنىڭ ئىچى تەرىپىدىكى ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى تەر-تىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلىساق، ھەزىم قە-لىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.



4. قولنىڭ تۆت بارمىقىنىڭ بو-غۇمى ئارقىلىق پۈتنىڭ بارمىقىدىن ئۆكچە يۆنىلىشىگە قاراپ، ئىنچىكە ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇ-ۋۇلايمىز.



5. سول پۈت ئاستىدىكى توغرا بوغماق ئۇ-چەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي، S سىمان بوغماق ئۈچەي، تۈز ئۈچەي ـ مەقئەت رېفلېكس رايونلىرىنى ۋە ئوڭ پۈت ئاستىدىكى يۇقىرىلە-غۇچى بوغماق ئۈچەي، توغرا بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايۇ-لىرىنى تەرتىپ بويىچە سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇۋۇلىغان چاغ-دا، سائەت ئىستىرىلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە مەشغۇلات قىلساق بولىدۇ، بۇ ئورۇنلارنى ئۇۋۇلىساق، ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

TIPS

1. ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش: چوڭ تەرەتكە ئاساسەن ئۆزىنىڭ ئەھۋالىنى تەكشۈرگىلى بولىدۇ. ئە-گەر چوڭ تەرەتنىڭ شەكلى نورمالسىز بولۇپ، بىر تەرىپى يېرىم يۇمىلاق ھالەتتە، يەنە بىر تەرىپى يا-پاق بولسا، بۇ تۈز ئۈچەينىڭ ئىچى تەرىپىدىكى ئورۇندا كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بەرگەنلىكىنى چۈ-شەندۈرىدۇ.

2. ئۆزۈن مۇددەت قەۋزىيەت بولغانلار تۈز ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاشنى كۈچەيتىپ، تۈز ئۈچەي كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى كېرەك.

3. رەۋەندىن ئۈچ گىرام، ئاش تۇزىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇششاق سوققاد-دىن كېيىن كىندىك ئۈستىگە قويۇپ، ئۈستىدىن داكا ياكى پىلاستىر بىلەن چاپلاپ قويسا، ئۈچەينى سىلىقلاپ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

## ئىنچىكە ئۇچەي چۇقۇقى

ئىنچىكە ئۇچەي چۇقۇقىدا دائىم چات ئېرىنچىسىدا مونىك پەيدا بولۇپ قېلىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، كېسەللىكنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ بۇ مونەك بارغانسېرى چوڭىيىپ، قىسمەن ئورۇنلار كۆپۈپ ۋە تارتىشىپ ئاغرىيدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولغان بىمارلاردا ئۇچەي چىرىش، ئۇچەي ىسى قاتارلىق ئەگەشمە كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئىنچىكە ئۇچەي، جىنسىي بېزى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۇستى بېزى، تال، ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى بەدەن لىمفا بېزى، چات ئېرىنچىسى.





1. ئىنچىكە ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى داۋاملىق ئۇۋۇلىغاندا كىندىك ئاستى سانجىقى، كېكىرىش، سوزۇلما ئۇچەي يالۇغى قاتارلىقلارنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، قولنىڭ تۆت بارماق بوغۇمى بىلەن ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. بىر قولىمىز بىلەن پۈتنىڭ دۆمبە قىسمىنى تۇز تۆتۈپ، يەنە بىر قولىمىزنىڭ باش بارمىقىنى تاشقى ئوشۇق سۆڭىكىنىڭ ئارقا تەرىپىنىڭ ئاستىدىكى ئۇچىۋۇلۇڭ شەكلىگە ئوخشايدىغان كۆپىيىش بېزى رېفلېكس رايونىغا قويۇپ، باش بارماق يۇمشىقى بىلەن ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



3. قولنىڭ ئورنىنى ئالماشتۇرۇپ، بىر قولىمىز بەلەن پۇتنىڭ بارماق قىسمىنى چىڭ تۇتۇپ، يەنە بىر قولىمىز بىلەن بۆرەك ئوستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

TIPS

1. دىيابېت بىمارلىرىنىڭ ئىنچىكە ئۇچەي چوڭقۇمىنى ئوپېراتسىيە قىلىشقا بولمايدۇ.

2. سوغۇق سۇدا يۇيۇنغاندا ياكى قىشنا سۇ ئۆزگەندىن كېيىن، پەقەت بەدەننىڭ سىرتىنىلا سۈرتۈپ ئىسسىتىپ بولمايدۇ، بەدەندىكى ئىچكى ئەزالارنى ئىسسىتىش كېرەك، مەسىلەن: قىزىق زەنجىۋىل شورپىسى ئىچىپ بەدەن ئىسسىيدۇ.

3. ئادەتتە چوقۇق بەلىبغى تاقاش ئارقىلىق تەڭشەش ئېلىپ بارسا بولىدۇ.



4. تال رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، تالنىڭ ئۆزىدىكى كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالاپلا قالماستىن، يەنە تېرە كېسەللىكى، يالىلۇغ لىنىش، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالاش رولىنى ئويناىدۇ.



5. ئوستۇنكى ۋە ئاستىنقى بەدەن لىمفا بېزى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئىككى پۇتنىڭ تاشقى ئوشۇق سۆڭەكى ۋە ئىچكى ئوشۇق سۆڭەكنىڭ ئالدى تەرەپ ئاستىدىكى ئويمان ئورۇنغا جايلاشقان بولۇپ، ئورۇنىنى توغرا تاپقاندىن كېيىن، ئىككى قولنىڭ كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمى بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.



6. چات ئېرىقچىسى رېفلېكس رايونى ئىچكى ئوشۇق بوغۇمىنىڭ يېنىدىكى پۇت يۈزىگە جايلاشقان. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئۆكچىدىن پاقالچاق يۆنىلىشىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

## مەزى بېزى يالليۇغى

بىماردا سوغۇقتىن قورقۇش، قىزىش، ماغدۇرسىزلىنىش، سېيگەندە كۆيگەندەك سېزىم بولۇش، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش، سۈيدۈك تامچىلاش، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق، سۈيدۈك قېتىم سانى كۆپىيىش، چاناق ئارىلىقى ياكى دوۋسۇن سۆزۈكىنىڭ ئۇستى تەرىپى بېسىلغاندەك بىلىنىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، ئۇزۇن ئولتۇرغاندا ياكى تەرەت قىلغاندا ئاغرىق ئېغىرلاپ كېتىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: مەزى بېزى، ئۇرۇقدان.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۇستى بېزى، بۆرەك، تال، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، سۈيدۈك يولى، ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى بەدەن لىمفا بەزلىرى.





2. تاشقى ئوشۇقىنىڭ ئارقا تەرەپ ئاستىغا جايلاشقان ئۇرۇقدان رېفلېكس رايونىنى باش بارماق يۇمشىقى بىلەن ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

1. كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمىنىڭ يان تەرىپى بىلەن مەزى بېزى رېفلېكس رايونى(پۇتنىڭ ئىچى تەرىپىدە) نى ئارقىدىن ئالدىغا قاراپ سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، مەزى بېزى چوڭىيىش ۋە مەزى بېزى يالليۇغى كېسەللىكلىرىنى تەڭشەپ داۋالاش ۋە ساقلىق ساقلاش رولى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

مەزى بېزى ۋە ئۇرۇقدان رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندىن باشقا، يەنە بۆرەك ئۇستى بېزى، بۆرەك، تال، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، سۈيدۈك يولى، ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى بەدەن لىمفا بېزى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، مەزى بېزى يالليۇغىنىڭ ساقىيىشىنى مەلۇم دەرىجىدە ئىلگىرى سۈرۈش رولىنى ئويناىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

بۆرەك ئۇستى بېزى (38 ـ بەت)، بۆرەك (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، سۈيدۈك نەيچىسى (39 ـ بەت)، دوۋساق (40 ـ بەت)، سۈيدۈك يولى (40 ـ بەت)، ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى بەدەن لىمفا (62 ـ بەت).

TIPS

ئۇرۇن ئولتۇرۇشقا، سۈيدۈك ساقلاشقا بولمايدۇ، جىنسىي تۇرمۇشقا چەك قويۇلىدۇ.

## تۇخۇمدان خالتىلىق ئىششىقى

تۇخۇمدان خالتىلىق ئىششىقى تۇخۇمدان ئۆسمىسىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، بۇ ئاياللارنىڭ كۆپىيىش ئەزاسىدىكى دائىم ئۇچرايدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت، بۇ خىل كېسەللىك 20 ــ 50 ياشقىچە بولغان ئاياللاردا ئەڭ كۆپ ئۇچرايدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىدە دىياگنوز قويۇش قىيىن بولۇپ، دىياگنوز قويۇلغان ۋاقىتتا بۇنىڭ 70% ى ئاخىرقى باسقۇچقا بېرىپ قالغان بولىدۇ. كىلىنىكىدا كۆپىنچە قورساقنىڭ تۆۋەن تەرىپى ئاغرىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ئاق خۇن نورمالسىز كېلىش، ھەيز قالايمىقانلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، قورساقنىڭ تۆۋەن قىسمىدىكى تېرە ئاستىدا قاتتىق ھەم ئاغرىمايدىغان مونەك قولغا ئۇرۇنىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: تۇخۇمدان، بالىياتقۇ، بۆرەك.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ھىپوفىز، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، جىگەر، سۇت بېزى.



1. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ دۇمبىسىنى چىڭ تۇتۇپ، يەنە بىر قولىمىزنىڭ باش بارماق يۇمشىقى بىلەن ئىككى پۇتنىڭ تاشقى ئوشۇقىنىڭ ئارقا تەرەپ ئاستىغا يېقىن بولغان ئۇچبۇلۇڭ شەكلىگە ئوخشايدىغان تۇخۇمدان رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

ئۇيغۇر كىتاب توربېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرىنچى تورباسى
www.uyghurkitap.com



2. كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمىنىڭ يان تەرىپى بىلەن بالىياتقۇ رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىشتە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئورۇننى ئۇۋۇلىغاندا بالىياتقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسى، بالىياتقۇ ئىچكى پەردە يالليۇغى ۋە باشقا ئايالار كېسەللىكلىرىنى تەكشۈپ داۋالاش ھەم ساقلىقىنى ساقلاش رولى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

3. بۆرەك رېفلېكس رايونى پۈت ئالقىنى مەركىزىدىكى «人» خېتى شەكىللىك سىزىقنىڭ كېسىشمە نۇقتىسىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى ئويمان ئورۇنغا جايلاشقان، ئۇۋۇلىغان چاغدا، پۈتنىڭ ئالقان مەركىزىدىن ئۆكچە يۆنىلىشىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق، يالليۇغنى قايتۇرغىلى بولىدۇ.

تۆخۈمدان، بالىياتقۇ، بۆرەك قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە ھېپوفىز، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، جىگەر، سۈت بېزى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۈسۈللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، ئايالار كېسەللىكلىرىگە نىسبەتەن تەكشۈپ داۋالاش ۋە ساقلىق ساقلاشتا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۈسۈلى:

ھېپوفىز (42 ـ بەت)، بۆرەك ئۈستى بېزى (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، سۈت بېزى (61 ـ بەت)

TIPS

يۇقىرىدىن بېيىۋغا ئاچچىقسۇنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، پۈتنىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى تۆخۈمدان رېفلېكس رايونىغا چېپىپ، 12 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋەتسە بولىدۇ. 12 سائەت ئۇنىڭدىن كېيىن يۇقىرىدىن بېيىۋغا ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە بىر قېتىم پۈتنىڭ ئاستىدىكى تۆخۈمدان رېفلېكس رايونىغا چېپىپ، 12 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋەتسە بولىدۇ. مۇشۇنداق ئۈسۈلدا ئۈدا ئۈچ قېتىم دورا چېپىلىدۇ، ھەر قېتىم ئىككى خىل دورىنى ئايرىم ـ ئايرىم چاپلاندىكى ئارىلىق 12 سائەت بولىدۇ.

## سەكتە

مېڭىگە قان چۈشۈش ۋە مېڭە كەپلەشمىسى ئوخشاشلا سەكتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، سەكتىدە تۇيۇقسىز هوشىدىن كېتىش، يارتا پالەچ، ئېنىق سۆزلىيەلمەسلىك ياكى سۆزدىن قېلىش، ئېغىزى مايماق بولۇپ قېلىش، بەدەننىڭ يېرىمى ئۈيۇشۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: يۈرەك، پېشانە، چوڭ مېڭە.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، جىگەر، تال، مۈرە بوغۇمى، جەينەك بوغۇمى، يانپاش بوغۇمى، تىز بوغۇمى.



1. يۈرەك رېفلېكس رايونى سول پۇت ئالقىنىڭ تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭىكى ئارىسىغا جايلاشقان بولۇپ، ئۆپكە ۋە كانايچە رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولىدۇ. سەكتىنى تەڭشەپ داۋالاشتا، يۈرەك رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلساق بولىدۇ.



2. باش بارماق ۋە باشقا تۆت بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



3. باش بارماق يۆمشىقىنى بويلاپ ئۆكچە تەرەپكە قاراپ چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

www.uyghurkitap.com

يۇرەك، پېشانە، چوڭ مېڭە قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە ئۆپكە، جىگەر، تال، مۇرە بوغۇمى، جەينەك بوغۇمى، يانپاش بوغۇمى، تىز بوغۇمى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىدا مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، سەكتە كېسەللىكىنى ئۇنۇملۇك داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى :

ئۆپكە (49 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، مۇرە بوغۇمى (58 ـ بەت)، جەينەك بوغۇمى (58 ـ بەت)، يانپاش بوغۇمى (59 ـ بەت)، تىز بوغۇمى (58 ـ بەت).

TIPS

1. قاناش كۆرۈلگەندە كېسەللىكنىڭ ئېغىرلاپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشقا بولمايدۇ.

2. بىمار ئورۇن تۈتۈپ يېتىپ قالغان مەزگىلدە ئۈستۈنكى، ئاستىنقى مۇچىلەرنى ئاسراشقا دىققەت قىلىش، تۇز ياتقاندا قولنى ئۈستىگە قويۇش لازىم. مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى كۆپرەك ئۇۋۇلاپ، ئۇرۇن مەزگىل كارىۋاتتا يېتىش سەۋەبىدىن بوغۇملارنىڭ قېتىپ قېلىشى، مۇرە سۆڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئورنىدىن چىقىپ كېتىشى قاتارلىق ئەھۋاللارنىڭ كۆرۈلۈشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

## لىمفا توقۇنى ئىششىقى

لىمفا توقۇنى ئىششىقى كۆپىنچە بويۇن قىسمى، قولتۇق ئاستى، چات يىرىقى ۋە ئوشۇق بوغۇمى لىمفا ئورۇنلىرىدا كۆرۈلىدۇ. بىمار كېسەللىك ئورنىنىڭ ئاغرىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ، كېسەللىك ئورنىدا روشەن ئىششىق بولىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بويۇن لىمفاسى، كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، كۆكرەك لىمفاسى، ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى بەدەن لىمفالىرى.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: تال، بۆرەك ئۇستى بېزى، بويۇن.



1. ئۇۋۇلىغان چاغدا ئاۋۇال ئىككى پوتنىڭ دۈمبىسى ۋە پوتنىڭ ئاستىدىكى بارماق پەردىسى ئارىسىغا جايلاشقان لىمفا رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلاپ، ئاندىن پوت ئۆكچىسىدىن بارماق يۆنىلىشىگە قاراپ كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يوتقۇنچاق، كۆكرەك لىمفا رېفلېكس رايونىنى ئومۇمىيۈزلۈك سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.



2. ئىككى قولنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقىنىڭ بوغۇمى بىلەن ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى بەدەن لىمفا رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇستۇنكى بەدەن لىمفا ئۇستۇنكى قورساق قىسمى لىمفاسىنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، ئۇ كىندىكنىڭ ئۇستى بىلەن كۆكرەككىنىڭ ئاستىدىكى رايونى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ؛ ئاستىنقى بەدەن لىمفا تۆۋەنكى قورساق قىسمى لىمفاسىنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، بۇ كىندىكنىڭ ئاستىدىكى داس بوشلۇقى رايونىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.



3. تال رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. تال بەدەندىكى ئەڭ چوڭ ئىممۇنىتېت ئەزا بولۇپ، تال رېفلېكس رايونىنى داۋاملىق ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.



4. باش بارماق يۆمشىقى بىلەن يا-كى ئۇۋۇلاش تايىقى بىلەن بۇرەك ئۇستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇ-ۋۇلايمىز.



5. پۇتنىڭ باش بارمىقىنىڭ تۇۋىدىكى توغرا سىزىق ئورنى دەل بويۇن رېفلېكس رايونىدىن ئىبارەت. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئوڭ قولنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقى ۋە ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن باش بار-ماقنى قىسىپ تۇرۇپ، كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماقنى باش بارماقنىڭ ئىچى تەرەپكە ئايلاندۇرىمىز، ئايلاندۇرۇش جەريا-نىدا بويۇن رېفلېكس رايونى بېسىپ ئۇۋۇلىنىدۇ ھەم تارتىپ سو-زۇلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

## نېرۋا ئاجىزلىقى

نېرۋا ئاجىزلىقى نېرۋىنىڭ ئىقتىدار خاراكتېرلىك توسالغۇغا ئۇچرىشىنى كۆرسىتىدۇ، كىلىنىكىلىق ئىپادىسى ھاياجانلىنىش، ئاسان چارچاش، كەيپىيا-تى تۇراقسىز بولۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. كۆپ ساندىكى بىمارلاردا ئېغىر دەرىجىدىكى ئۇيقۇسى توسالغۇغا ئۇچراش ۋە ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى چېكىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت نېرۋىنى تورمۇزلايدىغان دورىلارنى يېگەندە ئەسەبىيلىشىش كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، پېشانە.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: قالقانبەز، ئاشقازان، تال، جىگەر، ئۆت، ئۆپكە، بۆرەك، ئۇيقۇسىزلىق نۇقتىسى، ئۇيقۇسىزلىق بېزى.



1. ھىپوفىز رېفلېكس رايونى باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىگە جايلاشقان. بۇ رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇ-ۋۇلىغاندا، ھىپوفىزنىڭ ئىقتىدا-رى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ-چىققان كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

2. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قارىتا قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، باش ئاغرىشىنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

3. پېشانە رېفلېكس رايونى-نى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونى پۈتۈنلەي بەش بار-مىقىنىڭ ئۇچى تەرەپكە جايلاشقان بولۇپ، بۇ رېفلېكس رايونىغا چوڭ مېڭە ۋە ئاداشقان نېرۋا قىسمى ماس كېلىدۇ.

ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، پېشانە قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندىن باشقا، يەنە قالقانبەز، ئاشقازان، تال، جىگەر، ئۆت، ئۆپكە، بۆرەك، ئۈيۈقۇسىزلىق نۇقتىسى، ئۈيقۇسىزلىق بېزى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىسا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، مېڭە قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

قالقانبەز (48 ـ بەت)، ئاشقازان (52 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، ئۆت (64 ـ بەت)، ئۆپكە (49 ـ بەت)، بۆرەك (38 ـ بەت)، ئۈيقۇسىزلىق نۇقتىسى (145 ـ بەت)، ئۈيقۇسىزلىق بېزى (145 ـ بەت).

TIPS

1. بىمار بېلىقنى كۆپ يەپ بەرسە بولىدۇ، بېلىق گۆشى تېرۇنىنى تىنچلاندۇرۇشقا پايدىلىق، كەيپىيات زىيادە جىددىيلەشسە، مېڭىنىڭ ھوجەيرىلىرى زەخىملىنىدۇ. شۇڭا كەيپىياتنى كونترول قىلىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

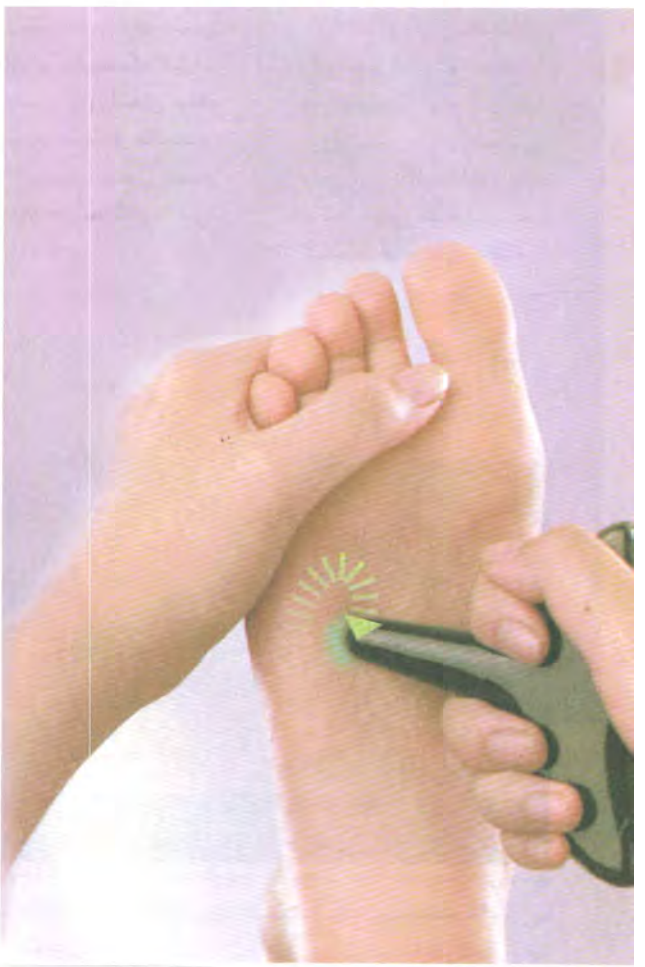
2. ئېۋودىيە دەرىخىنىڭ ئۇرۇقىدىن 50 گىرام ئېلىپ قايناتقاندىن كېيىن، سۈيىنى سوۋۇتۇپ، ئۈنىڭغا يۇتنى پاقالچاقنىڭ بۇلجۇڭ گۆشىگە كەلگۈچە چىلىسا بولىدۇ، سۈلمۈك تېمپېراتۇرىسى 42 ـــ 45 گىرادۇسقىچە كونترول قىلىنىدۇ.

## قان ئازلىق

قان ئازلىق كېسىلىدە قان ئايلىنىش جەريانىدا قان تەركىبىدىكى قىزىل قان ھۈجەيرىسى زىيادە ئازىيىدۇ، بۇنىڭغا قوشۇلۇپ يۈرەك رىتمى نورمال بولماسلىق، بېشى قېيىش، ماغدۇرسىزلىنىش، نەپەس تېزلىشىش، يۈرەك سېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: تال، جىگەر، ئۆت.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: يۈرەك ، ئۆپكە



1. جىگەر رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇت ئالقىنىدىكى تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭەك ئارىسىغا جايلاشقان. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. جىگەر رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلاش بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۆت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى تارقىتىش
www.uyghurkitap.com



2. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئالقىنىنى تىرەپ تۇتۇپ، يەنە بىز قولىمىز بىلەن تال رېغلىكس رايونىنى ئۇۋۇلايمىز.

3. يۇرەك رېغلىكس رايونىنى ئۆكچىدىن بارماق يۆنىلىشىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇۋۇلغان چاغدا، ئۇۋۇلاش كۈچىنى يېنىك ھالەتتىن ئاستا - ئاستا ئاشۇرۇپ، تاكى بىمار قوبۇل قىلالىغۇدەك دەرىجىگىچە كۈچەيتىمىز.

4. ئۆپكە رېغلىكس رايونىنى توغرا يۆنىلىشىتە ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېغلىكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلىغاندا نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

TIPS

ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش

1. بىمارنىڭ پۇتىنىڭ ئاستىدىكى باش بارماق تۈۋىدىكى توغرا سىزىق بىرقەدەر چوڭقۇر بولىدۇ، شۇنداقلا بۇ يەردە پەقەت بىر تال توغرا سىزىق بولىدۇ، قاپاقنى ئۆرۈپ قارىغاندا، ئەگەر قاپاقنىڭ ئىچىدىكى تېرە ئاقارغان بولسا، بۇ بىمارنىڭ قان ئازلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

2. بىمار ھەر كۈنى باش بارماق ئوستىدىكى تال تومۇرلىرى، يەنى شۆخەي پەللىسىنى ئۆزى ئۇۋلاپ غىدىقلاپ بەرسە بولىدۇ.

3. قان تولۇقلايدىغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىش، مەسىلەن: يەر باغىقى (خاسىڭ) پوستى، چىلان، لۆچىەن، كونجۇت، قارا قېرىنقۇلاق، قارا شېكەر قاتارلىقلارنى كۆپرەك يېيىش لازىم.

## ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك

ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەن بىمارلار كۆپىنچە ئورۇق، چىرايى ياداڭغۇ كېلىدۇ، بۇنىڭغا قوشۇلۇپ تېرە ئاستىدا ماي يوق بولۇش، بەدىنى ئاجىز، ماغدۇرسىز بولۇش، روھىي ھالىتى تۆۋەن بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، پېشانە، ئاشقازان، ئۆيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي، تال، ئىنچىكە ئۆچەي.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، ئۆت، چوڭ ئۆچەي.





1. باش بارماق يۇمشاق مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىگە جايلاشقان ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلاپ بەرگەندە، توقۇز چوڭ سىستېمىنىڭ ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

2. بارماقنىڭ ئۇچى تەرەپتىن بارماق يىلتىزى تەرەپكە قاراپ چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، قان بېسىمىنى ئۇنۇملۇك تەڭشىگىلى بولىدۇ، شۇنداقلا يەنە باش ئاغرىشنى يېنىكلىتىدۇ.



3. پېشانە رېفلېكس رايو-نى ئىككى پۇتنىڭ ھەرقايسى بارماقلىرىنىڭ ئۇچى تەرەپكە جايلاشقان. ئۇ ئۇلىغان چاغدا، ئوخشاش بىر يۆنىلىشتە قە-رىپ ئۇ ئۇلىساق بولىدۇ.



4. ئاشقازان، ئۆيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۆچەيدىن ئىبارەت بۇ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇ ئۇلايمىز. ئاشقازىنى تۆۋەنلەپ كەتكەن بىمارلارنىڭ بۇ ئورۇنلىرىنى ئۇ ئۇلىغاندا ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ قىرىپ ئۇ ئۇلايمىز.



5. تال رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇ ئۇلىساق، ئوزۇقلۇق-نىڭ قوبۇل قىلىنىشى ۋە يۆتكە-لىشىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.



6. تۆت بارماقنىڭ بارماق بوغۇمى بىلەن پۇت بارمىقىدىن ئۆكچە يۇنىلىشىگە قاراپ ئىنچكە ئۇچەي رېفلېكس رايو-نىنى قىرىپ ئۇ ئۇلايمىز.

ھىپوفىز، چوڭ مې-ڭە، پېشانە، ئاشقازان، تال، ئىنچىكە ئۇچەي قا-تارلىق كېسەللىك رېف-لېكس رايونلىرىنى ئۇ-ۋ ئۇلىغاندىن باشقا، يەنە جىگەر، ئۆت، چوڭ ئۇچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇ ئۇلاپ غىدىقـ-لىغاندا (ئۇ ئۇلاش ئۇسۇلـ-لىرىنى مەزكۇر كىتاب-نىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتـ-لىرىدىن كۆرۈڭ)، ئۇچەي ۋە ئاشقازان كېسەللىكـ-لىرىنى ياخشىلاپ، ھەزىم قىلىش ـ سۈمۈرۈش ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

ئۇ ئۇلاش ئۇسۇلى:
جىگەر (64 ـ بەت)، ئۆت (64 ـ بەت)، چوڭ ئۇچەي (سول پۇت 53 ـ بەت، ئوڭ پۇت 65 ـ بەت).

## تۇتقاقلىق كېسەللىكى

تۇتقاقلىق كېسەللىكى قوزغالغاندا بىمار تۇيۇقسىز سېزىمىنى يوقىتىدۇ، ئارقىدىنلا بەدەنلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. بۇنىڭغا قوشۇلۇپ چىرقىراش، چىرايى كۆكىرىپ كېتىش، سۇيدۇك تۇتالماسلىق، تىلىنى چىشلەپ يارىلاندۇرىۋېلىش، ئېغىزىدىن كۆپۈك ياكى قان ئارىلاش كۆپۈك كېلىش، كۆز قارىچۇقى كېڭىيىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. نەچچە ئون سېكۇنت ياكى نەچچە مىنۇتتىن كېيىن تارتىشىپ قېلىش پەسىيىپ، بىمار هوشسىزلىنىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، هىپوفىز، پېشانە، قالقانىمەز.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، بۆرەك، تال، ئۆپكە.

1. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونى باش بارماق يۇمشىقىغا جايلاشقان بولۇپ، ئۇستىدىن ئاستىغا قىرىپ ئۆۋۈلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ مەشغۇلات قىلىمىز، بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، مېڭىنى قان بىلەن تەمىنلەشنى ياخشىلاپ، مېڭىنى سەگىتىپ روهنى ئۇرغىتىدۇ.





2. باش بارماق يۇمشىقىنىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىش بويىچە قىرىپ ياكى بېسىپ ئۇۋۇلساق، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى ئىقتىدارىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپچىققان كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ، شۇنداقلا تۇتقاقلىقنىڭ قوزغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تۇتقاقلىق كېسىلىمىنىڭ ئالامەتلىرىنى پەسەيتىشتە ناهايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.



3. هىپوفىز رېفلېكس رايونى باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، بۇ ئورۇننى بېسىپ ئۇۋۇلساق بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ پېڭى نادىرسى
www.uyghurkitap.com



4. پېشانە رېفلېكس رايونى بەدەننىڭ چوڭ مېڭە ۋە ئاداشقان نېرۋا قىسمىغا ماس كېلىدۇ، پېشانە رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋلاپ غىدىقلىغاندا روھىي ھالەتنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ. بۇ ئورۇننى ئۇۋلىغاندا ئىككى پۇتنىڭ ھەرقايسى بارماقلىرىنىڭ ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونلىرىنى ئوخشاش يۆنىلىشتە قىرىپ ئۇۋلىساق بولىدۇ.



5. باش بارماقنىڭ ئۈچى تەرىپى بىلەن قالقان يان بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋلىساق، ئۇۋلاش كۈچىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىنى كونترول قىلىش ئاسان بولىدۇ. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ بارماق قىسمىنى چىڭ تۇتۇپ، پۇتنى سەل سىرتقا يانتۇ قىلىپ، يەنە بىر قولىمىز بىلەن بۇ رېفلېكس رايونىنى كۈچەپ ئۇۋلايمىز، بۇ ئۇسۇل سەكتە ۋە تۇتقاقلىق بىمارلىرىنى جىددىي قوتقۇزۇشتا ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ

چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، ھىپوفىز، پېشانە، قالقان يان بېزى قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋلاپ غىدىقلىغاندىن باشقا، يەنە جىگەر، بۆرەك، تال، ئۆپكە قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋلىغاندا (ئۇۋلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ) داۋالاش ئۈنۈمىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

ئۇۋلاش ئۇسۇلى:

جىگەر (64 ـ بەت)، بۆرەك (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، ئۆپكە (49 ـ بەت)

TIPS

1. تۇتقاقلىق كېسەللىكى قوزغالغان چاغدا، قالقان يان بېزى رېفلېكس رايونىنى كۈچەپ بېسىپ ئۇۋلىغاندا، ئىككى ـ ئۈچ سېكۇنتتىن كېيىنلا كېسەللىك ئالامىتى پەسىيىدۇ.

2. چاينى تارىغاندا تاش تارغاق ئىشلىتىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ، ھەر كۈنى چاچنى قەرەلسىز تاراپ بەرسە، چوڭ مېڭىنىڭ زەرەت قوبۇپ بېرىش قىبتىم سانىنى ئازايتىپ، تۇتقاقلىق كېسەللىكىنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

## كىلىماكتېرىيە يىغىندى كېسەللىك ئالامىتى

بىماردا دائىم يۈرەك سېلىش، ئۇيقۇسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، خامۇشلۇق، كۆپ غەم قىلىش، كەيپىياتى تۇراقسىز بولۇش، ئاسان ھاياجانلىنىش، دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، بۇ كۆپىنچە ئايالالار تولۇپىدا كۆرۈلىدۇ، ئومۇمىي جەھەتتىن قارىغاندا بۇ خىل ئالامەتلەر ئەرلەردە ئايالالاردىن بەش يىل كېيىن كۆرۈلىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: قالقانبەز، بۆرەك ئۈستى بېزى، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، پېشانە.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، بۆرەك، تال، ئۆپكە، كۆپىيىش بەزلىرى.



1. قالقانبەز رېفلېكس رايونىنى سېيرىپ ئۆڭۈلەنگاندا، كىلىماكتېرىيە يىغىندى كېسەللىك ئالامەتلىرىنى مەلۇم دەرىجىدە يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

2. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۆڭۈلەنگاندا، بۆرەك ئۈستى بېزىنىڭ ھورمۇن ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، قېرىشىنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ.





3. باش بارماق يۇمشىقىنىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىشتە قىرىپ ياكى بېسىپ ئۆڭۈلەنگاندا، كىچىك مېڭىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، مېڭە يىگلەشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.



4. ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلـ-
غاندا كىلىماكتېرىيە يېغىندى كېسەللىك ئالامىتىنى
ئۇنۇملۇك پەسەيتكىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئادەم
بەدىنىنىڭ ئىچكى ئاجراتمىلىرى قالايمىقانلىشىش
سەۋەبىدىن كېلىپچىققان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسـ-
نى ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلاش
ئارقىلىق تەڭشەپ داۋالىغلى بولىدۇ.



5. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى
ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ ئۇۋۇلىغاندا،
كەپىياتنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.



6. باش بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفـ-
لېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا ياكى سىرتىدىن
ئىچىگە قاراپ ئوخشاش بىر يۆنىلىشتە توغرىسىغا قـ-
ىرىپ ئۇۋۇلايمىز؛ ئاندىن يەنە باشقا تۆت بارماقنىڭ
ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ
ئۇۋۇلايمىز. پېشانە رېفلېكس رايونىنى غىدىقلىغاندا،
باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق
كېسەللىكلەرنى داۋالىغلى بولىدۇ.

قالقانبەز، بۆرەك ئۈستى بېزى، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، پېشانە قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە جىگەر، بۆرەك، تال، ئۆپكە، كۆپىيىش بەز-
لىرى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۈسۈللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، كىلىماكتېرىيە يېغىندى كېسەللىك ئالامەتلـ-
ىرىنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۈسۈلى:

جىگەر (64 ـ بەت)، بۆرەك (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، ئۆپكە (49 ـ بەت)، كۆپىيىش بەزلىرى (53 ـ بەت).

TIPS

كۈندىلىك تۇرمۇش ئادەتلىرى تەرتىپلىك بولۇش، مۇۋاپىق ئەمگەك قىلىش ۋە چېنىقىشنى دا-
ۋاملاشتۇرۇش لازىم.

## ياشانغانلاردىكى دېۋەتكلىك كېسەللىكى

بۇ كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق ئالامىتى بىلىش ۋە ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى چېكىنىش، كۈندىلىك تۇرمۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەشتە ئىپادىلىنىدۇ.

### رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، پېشانە.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، تال، ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى مۇچە.

1. باش بارماق يۇمشىقىنىڭ تاشقى تەرىپىدىكى كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش بىر يۆنىلىشتە قىرىپ ياكى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، ياشاش غانلاردىكى دېۋەتكلىك كېسىلىنى تەتقىق داۋالىغىلى ۋە ئۇنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.









2. باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىدىكى ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، ھىپوفىزنىڭ ئىقتىدارى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان تۇرلۇك كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

3. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، تەڭشەپ داۋالاش ئۇنۇمىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇش ئۈچۈن ئۇۋۇلاش كۈچىنى مۇۋاپىق ئاشۇرساق بولىدۇ.

4. پېشانە رېفلېكس رايونى ئادەم بەدىنىدىكى چوڭ مېڭە ۋە ئاداشقان نېرۋا قىسمى بىلەن ئۆزئارا ماس كېلىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ھەرقايسى بارماقلارنىڭ ئۈچىنى ئوخشاش يۆنىلىش بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، پىشانە قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندىن باشقا، يەنە جىگەر، ئۆت، ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى بەدەن مۇچە قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندا ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ، كېسەللىكنى ئومۇملۇك داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

جىگەر (64 ـ بەت)، ئۆت (52 ـ بەت)، ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى بەدەن مۇچە (129 ـ بەت).

TIPS

40 ياشلارغا كىرگەن چاغدا، پۈتىنىڭ ئاستى قىسمىدا دېۋەتكىلىك سىزىقىنىڭ كۆرۈلگەن ياكى كۆرۈلمىگەنلىكىنى تەكشۈرۈپ تۇرۇش لازىم، ئائىلىسىدىكىلەر ئىچىدە دېۋەتكىلىك كېسەللىك ئىرسىيەت تارىخى بار كىشىلەر بۇ كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا تېخىمۇ دىققەت قىلىشى كېرەك. 50 ــ 60 ياشلارغا كىرگەندە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى كۆپرەك ئۇۋۇلاپ، مېڭە بىگلەشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

## بىلىشكە تېگىشلىك بىر قىسىم مەسىلە

**پۈت قىسمى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ داۋالىغاندا قانچە ئۇزۇن ۋاقىتتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ؟**

پۈت قىسمى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى بىمارنىڭ بەدەن ئەھۋالىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا، كېسەللىكنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇۋۇلاش ئۈنۈمى يەنە بىمارنىڭ يېشى، جىنسى، بەدەن سۈپىتى، تۇرمۇشقا تۇتقان پوزىتسىيەسى، تۇرمۇش مۇھىتى، يېمەك - ئىچمەك ئادەتلىرى قاتارلىق ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. پەقەت ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرغاندىلا، ئاندىن ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

**قانداق ئادەملەر پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كېلىدۇ؟**

يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقتىن تارتىپ ياشانغان كىشىلەرگىچە، ئاساسەن ھەممە ئادەم پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنى قوبۇل قىلسا بولىدۇ، بۇ ئائىلىدىكى ھەممە كىشىلەرگە ماس كېلىدىغان، ساقلىقىنى ساقلاشقا پايدىلىق داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

**ئوخشىمىغان ياشتىكى كىشىلەر توپى ئىچىدىكى ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كېلىدىغان ئاساسلىق كېسەللىكلەر**

| ياش قاتلىمىدىكى كىشىلەر توپى | ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كېلىدىغان ئاساسلىق كېسەللىكلەر |
|---|---|
| بوۋاقلار (0 — 3ياشقىچە) | ئۆسۈپ يېتىلىشى ئاستا بولۇش، تال ۋە ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ياخشى بولماسلىق. |
| سەبىي بالىلار (3 — 6ياشقىچە) | سىرتقى زەخىم، چۇقۇق، كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاجىز بولۇش، ئۆسۈپ يېتىلىشى ئاستا بولۇش، جىم تۇرالماسلىق كېسەللىكى، ئورنىغا سىيىپ قويۇش. |
| بالىلار(6 — 12ياشقىچە) | يېقىننى كۆرەلمەسلىك، بالدۇر يېتىلىش، ئىشتىھاسىزلىق، سىيگەكلىك، سىرتقى زەخىم، ئولتۇرۇش - يېتىش ھالىتى توغرا بولماسلىقتىن كېلىپچىقىدىغان كېسەللىكلەر. |
| ياش - ئۆسمۈرلەر (12 — 20 ياشقىچە) | بالاغەتكە يېتىش دەۋرىدىكى ئالاقىدار كېسەللىكلەر(پۈتى ئاغرىش، ئۆسۈپ يېتىلىش دەۋرىدىكى ئاغرىق). |
| ياشلار (20 — 40 ياشقىچە) | نېرۋا، مۇسكۇل، سۆڭەك، قان ئايلىنىش، سۈيدۇك ئاجرىتىپ چىقىرىش، ھەزىم قىلىش، نەپەس يولى، ئىچكى ئاجراتما، كۆپىيىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى. |
| ئوتتۇرا ياشلىقلار (40 — 60 ياشقىچە) | كىلىماكتېرىيە دەۋرىدىكى ئۇنۇڭبۇرسال كېسەللىكلەر، ئۈيقۇسىزلىق، يۈرەك رىتمىسىز - لىقى، قان ئازلىق، يارا كېسەللىكى، جەينەك بوغۇمى ئاغرىقى، تېرە يالىلىغى، بەش ئەزا كېسەللىكلىرى، بوغۇم قاتىرىلىپ كېتىش، يالىلۇغ، ئىچكى ئاجرىتىملارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش قاتارلىق كېسەللىكلەر. |
| ياشانغانلار ( 60 ياشتىن يۇقىرى) | رېماتىزم ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى، ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسەللىكى، سۆڭەك بوشاپ كېتىش، دىيابېت، يۇقىرى قان بېسىم، قاندىكى مايى يۇقىرى بولۇش، ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى چېكىنىش. |

www.uygurkitap.com

## رېفلېكس رايونىنىڭ پۈت قىسمىغا ماس كېلىدىغان نۇقتىسىنىڭ سانى؟

كۆپ ساندىكى رېفلېكس رايونىنىڭ يەككە پۈتنىڭ ئاستى تەرىپىدە پەقەت بىرلا ماس كېلىدىغان نۇقتىسى بولىدۇ، ئاز ساندىكى رېفلېكس رايونىنىڭ يەنە بىر نەچچە پۈتنىڭ ئاستىدا ئىككى ياكى ئىككىدىن ئارتۇق ماس كېلىدىغان نۇقتىسى بار، مەسىلەن: كۆز، قۇلاق، كۆپىيىش بەزلىرى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرى.

ئۇزۇن مۇددەت كارىۋاتتىن قوپالماي يېتىپ قالغان سوزۇلما كېسەللىك بىمارلىرى پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلاشقا ماس كېلەمدۇ؟

پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلاش سوزۇلما كېسەللىك بىمارلىرى ئۈچۈن ئەڭ ياخشى بولغان ھەرىكەت ئۇسۇلىدۇر، ئۇزۇن مۇددەت كارىۋاتتا يېتىپ ھەرىكەت يېتەرلىك بولمىغاچقا، بەدەندىكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى چېكىنىپ كېتىدۇ. ۋاھالەنكى، پۈت قىسمىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بۇنداق بىمارلارنىڭ بەدەن سۇپىتىنى كۈچەيتكىلى، قانىنىڭ ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇپ، پۈتۈن بەدەننىڭ ھۈجەيرىلىرىنى جانلاندۇرغىلى بولىدۇ. ئەمما سوزۇلما كېسەللىك بىمارلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالىغاندا، ئۇۋۇلاش ۋاقتى ۋە ئۇۋۇلاش كۈچىنى ئازايتىشقا توغرا كېلىدۇ.

### پۈت قىسمىنىڭ ساغلاملىقى ئاياغ بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولامدۇ؟

سۇپىتى ياخشى، كىيىسە كىشىگە راھەت بېغىشلايدىغان ئاياغ پۈت قىسمىنىڭ قېرىشى، شەكىل ئۆزگىرىشى ۋە پۈت قىسمىنىڭ تەكشى بولمىغان كۈچكە ئۇچرىشى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان پۈت ئاغرىقلىرىنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، پايپاقنىڭ سۇپىتىمۇ ناھايىتى مۇھىم بولۇپ، تەر سۇمۇرىدىغان، ھاۋا ئۆتۈشچان پايپاق پۈت تېرىسىنى قوغداش رولىنى ئويناىدۇ.

本书根据江西科学技术出版社，2012年11月第1版，2014年11月第20次印刷版本翻译出版。

بۇ كىتاب جياڭشى پەن ـ تېخنىكا نەشرىياتىنىڭ 2012 ـ يىل 11 ـ ئاي 1 ـ نەشرى، 2014 ـ يىل 11 ـ ئاي 20 ـ باسمىسىغا ئاساسەن تەرجىمە ۋە نەشر قىلىندى.

# شپالىق قول (3)

## (كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكەرنى پۈتنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش)

تەرجىمە قىلغۇچى: ئادىل ئوبۇلقاسىم

مەسئۇل مۇھەررىرى: شەمشىقەمەر ئابدۇراخمان، بەرنا ئەنۋەر
مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۈل سىدىق
مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم
بەت ياسىغۇچى: ئابدۇغېنى ئابباس
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: ئۈرۈمچى باجياخۇ رەڭلىك مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2015 ـ يىلى 12 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2015 ـ يىلى 12 ـ ئاي 1 ـ باسمىسى
فورماتى: 1000 × 710 م م 1/16 كەسلەم
باسما تاۋىقى: 14.125
كىتاب نومۇرى: ISBN 978 - 7 - 5372 - 6456 - 3
تىراژى: 2000 — 1
باھاسى: 30.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001