كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابىتى ـــ ئەمگەكچان ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزاق تارىختىن بۇيان توپلۇك كېسەللىكلەر بىلەن ئىزچىل كۈرەش قىلىشى جەريانىدا يەكۈنلىگەن تەجرىبىلىرىنىڭ ئىلمىي يەكۈنى.

ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمدىن بۇيان 20 - ئەسىرنىڭ باشلىرىغىچە رايونىمىزدىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاپ كېلىۋاتقان بىردىنبىر تېبابەت. ئۇ ئۆزىگە خاس نەزىرىيە سىستېمىسىغا ۋە بىر يۈرۈش داۋالاش ئۇسۇللىرىغا، مول دورا بايلىقلىرىغا ئىگە.

ئۇيغۇر تېبابىتى تارىختىن بۇيان ئۇستاز - شاگىرت تەرىبىلەش شەكلى ئارقىلىق ئەۋلاد - مۇئەۋلاد داۋاملىشىپ بىزگىچە يېتىپ كەلگەنىدى. 1983 - يىلى كۆكخوتتا ئېچىلغان مەملىكەتلىك 2 - نۆۋەتلىك مىللىي تېبابەتچىلىك خىزمىتى يىغىنىنىڭ روھىغا ئاساسەن، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى 1984 - يىلى شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومنى خوتەندە قۇرۇشنى قارار قىلدى ھەمدە مەكتىپىمىز 1987 - تۇنجى قېتىم ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلىشنى باشلىدى. مەكتىپىمىزنى 1989 - يىلى 9 - ئايدا دۆلەت مائارىپ مىنىستىرلىكى رەسمىي تەستىقلاپ ئەنگە ئالدى. شۇنىڭ بىلەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىزباسارلىرىنى تەرىبىلەش ئىشلىرى ھازىرقى زامان مائارىپى دەۋرىگە قەدەم قويدى.

1986 - يىلدىن باشلاپ شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ سابىق نازىرى مەرھۇم ئىسھاقجان مەھمۇدىنىڭ مەسلىھەتچىلىكى، ئەينى دەۋردىكى نازىر رەقىپ ئابباسنىڭ رەھبەرلىكى، مۇئاۋىن نازىر مۇھەممەتئىمىن سابىرنىڭ بىۋاستە يېتەكچىلىكى، جۇڭگو - مىللىي تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىنىڭ باشقۇرۇش باشقارمىسىنىڭ باشلىقى ئارىپ مۇھەممەتنىيازنىڭ تەشكىللىشى بىلەن ئاپتونوم رايونىمىز تەۋەسىدىكى ئۇيغۇر تېبابىتى مۇتەخەسسىسلىرى مەكتىپىمىزنىڭ تۇنجى ئەۋلاد دەرسلىك ماتېرىياللىرىنى تۈزۈشنى باشلاپ، 1992 - يىلى بۇ شەرەپلىك ۋەزىپىنى تولۇق ئاخىرلاشتۇردى. بۇ دەرسلىكلەرنى باشتىن - ئاخىر ئالىي مۇھەررىر مەرھۇم ئىنايىتۇللا ھېلىمى، ئۇيغۇر تېبابەت ئالىمى، تىلشۇناس مەرھۇم ھاجى ئابدۇلھەمىد يۇسۇفى قاتارلىقلار بېكىتىپ، تەھرىرلەپ ۋە ئىش قوشۇپ، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى تەرىپىدىن ئىلگىرى - كېيىن نەشر قىلىنىپ، ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك مائارىپىغا تۇنجى ئاساس سالغانىدى. مەرھۇم ئابدۇلھەمىد مۇھەممىدى، باھاۋۇدىن جامالىدىن ھاجى، پېشقەدەم مائارىپچى رەيھان ئىبراھىموفلار تۇنجى ئەۋلاد «ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش تېخنىكىلىرى ئىلمى» دەرسلىكىنى

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

تۇرۇپ، 1992 - يىلى نەشر قىلىنىپ، مەكتىپىمىزدە 10 نەچچە يىلدىن بۇيان ئۇيغۇر تېبابىتى ئىزباسارلىرىنى تەربىيىلەشتە مۇھىم رول ئويناپ كەلدى. ئۇلارغا ئالاھىدە رەھمەت ئېيتىمىز. مەكتىپىمىز ئوقۇ-ئوقۇتۇش سۇپىتىنى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ئۇيغۇر تېبابىتى ئىزباسارلىرىنى ئەترايلىق، سەۋىيىلىك، سۇپەتلىك تەربىيىلەش ئۈچۈن ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ نازىرى مۇھەممەتئىمىن ياسىن، مۇئاۋىن نازىر گۈلبوستان سابىت قاتارلىقلارنىڭ رەھبەرلىكى بىلەن 10 نەچچە يىللىق ئوقۇ-ئوقۇتۇش تەجرىبىلىرىمىزنى يەكۈنلەش ئاساسىدا مەكتىپىمىزنىڭ ئىككىنچى ئەۋلاد دەرسلىك ماتېرىياللىرىنى تۈزۈشنى 2002 - يىلى باشلىغانىدۇق. 10 نەچچە يىللىق ئوقۇتۇش ئەمەلىيىتىمىزگە ئاساسەن، تۇنجى ئەۋلاد «ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش تېخنىكىلىرى ئىلمى»دىكى بىر قىسىم مەزمۇنلارنى قالدۇرۇپتىپ، بىر قىسىم مەزمۇنلارنى قوشۇپ، تولۇقلاپ، «ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى» نامىدا كونسپېكت تۈرۈپ، سىناق تەرىقىسىدە دەرسلىك قىلىنغانىدى. بۇ كونسپېكتقا مۇتەللىپ ئەلى ھاجى، ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى، ئەكبەر مۇھەممەت قاتارلىقلار كۆپ ئەجىر سىڭدۈرۈش ئارقىلىق مەزكۇر دەرسلىكنى ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئەزا تەلىماتى بويىچە رەئىس ئەزا كېسەللىكلىرى، خادىمى ئەزا كېسەللىكلىرى، غەيرى خادىمى ئەزا كېسەللىكلىرى دەپ ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلۈپ، ھەر بىر كېسەللىكلەرنى يەنە ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ كېسەللىكلەرنى شەكلىگە قاراپ بۆلۈش پرىنسىپىغا ئاساسەن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىپ، ھەر بىر كېسەللىكنى ئۆز نۆۋىتىدە ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ 20 نەچچە خىلدىن ئارتۇق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ئىچ كېسەللىككە ماس كېلىدىغانلىرىنى ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق مەزمۇنلارنى قوشۇپ، تولۇقلاپ، ئاتالغۇلارنى قېلىپلاشتۇرۇپ «ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى»نىڭ ئۇيغۇر تېبابىتى كىلىنىكا پەنلىرىگە بولغان يېتەكچىلىك رولىنى زور دەرىجىدە ئاشۇردى. شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى 14 - قارار داۋالاش فاكولتېت ئوقۇغۇچىسى نۇرمۇھەممەت نۇر ئەخمەت مەزكۇر دەرسلىك ئورىگىنالىنى رەتلەشكە يارەملەشتى.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى بۇ دەرسلىكنىڭ سىستېمىلىق، مۇكەممەل، سۇپەتلىك، تەلەپكە لايىق نەشر قىلىنىشى ئۈچۈن زور كۈچ چىقاردى. مۇشۇ مۇناسىۋەت بىلەن ئۇلارغا ئالاھىدە رەھمەت ئېيتىمىز.

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىكى دەرسلىك ماتېرىياللىرىنى تۈزۈش كومىتېتى ئىشخانىسى

2004-يىل 2-ئاي خوتەن

نەشرىياتتىن

ئۇيغۇر تېببابتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى ـ ئۇيغۇر تېببابتى ئاساسىي پەنلىرىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبى قىسمى ھەم ئۇيغۇر تېببابتى كىلىنىكا پەنلىرىگە يېتەكچىلىك قىلىدىغان مۇھىم دەرسلىكلەرنىڭ بىرى.

بۇ دەرسلىك شىنجاڭ ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ ئىككىنچى ئەۋلاد دەرسلىك ماتېرىيالى بولۇپ، داۋالاش ۋە دورىگەرلىك فاكولتېت ئوقۇغۇچىلىرىغا تۇنجى ئۆتۈلىدىغان ئۇيغۇر تېببابتى ئاساسىي پەنلىرىنىڭ بىرى. مەزكۇر دەرسلىك ئومۇمىي قىسىم ۋە مەخسۇس قىسىمدىن ئىبارەت چوڭ ئىككى بۆلەككە بۆلۈندى.

ئومۇمىي قىسىم 20 نەچچە بابقا بۆلۈنۈپ، بۇنىڭدا ئۇيغۇر تېببابتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ھەققىدە چۈشەنچە، ئۇيغۇر تېببابتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمىنىڭ تەرەققىيات تارىخىي ۋە ئالاھىدىلىكى، روھى داۋالاش، يىمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش، دورا بىلەن داۋالاش، قوم بىلەن داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، ھوردۇتۇپ داۋالاش قاتارلىق مەزمۇنلار سىستېمىلىق بايان قىلىنغان.

مەخسۇس قىسمى رەئىس ئەزا كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى، خادىمى ئەزا كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى، غەيرى خادىمى ئەزا كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى دەپ ئۈچ بابقا بۆلۈنگەن. ھەربىر بابى بىر قانچە فاراگراپقا بۆلۈنۈپ، ھەر بىر كېسەللىك ئۆز نۆۋىتىدە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىلىپ، ھەربىر تۈردىكى كېسەللىكلەرنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى سىستېمىلىق تۈنۈشتۇرۇلغان.

ئوقۇغۇچىلار بۇدەرسلىكنى ئۆگۈنۈش ئارقىلىق ئويغۇر تېببابتى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ئالاھىدىلىكى، ھەرخىل شەكىلدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئىگىلەپ، ئۇيغۇر تېببابتى ئاساسى پەنلىرى ۋە كېلىنىكا پەنلىرىنى ئۆگۈنۈشكە پۈختا ئاساس سالالايدۇ.

بۇ دەرسلىك شىنجاڭ ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ ئوقۇغۇچىلىرىدىن سىرت، ھەردەرىجىلىك ئويغۇر تېببابەتچىلىكى دوختۇرخانىلىرىدىكى تېۋىپ، دورىگەرلەرنىڭ ۋە ئۇيغۇر تېببابتى كىلىنىكا نەزىرىيسى تەتقىقاتچىلىرىنىڭ پايدىلىنىش ماتېرىيالى بولالايدۇ.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

2004 ـ يىل 2 ـ ئاي ئۈرۈمچى

مۇندەرىجە

ئۇمۇمى قىسىم

بىرىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمىي ھەققىدە چۈشەنچە ..... (3)

§1. ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى ۋە ۋەزىپىسى ..... (3)

§2 . ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمىنىڭ تەرەققىيات تارىخى ..... (4)

ئىككىنچى باب روھىي داۋالاش ..... (10)

§1. روھىي كېيپىيات بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى ..... (11)

§2. روھىي كېيپىياتنىڭ تۈرلىرى ..... (12)

§3. غەيرىي تەبىئىي روھىي كېيپىياتنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى ..... (20)

ئۈچىنچى باب ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش ..... (24)

§1. ھەرىكەت بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى ..... (25)

§2. ھەرىكەتنىڭ تۈرلىرى ..... (28)

§3. ھەرىكەتنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى ..... (30)

تۆتىنچى باب ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ..... (32)

§1. ئارام ئېلىش بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى ..... (33)

§2. ئارام ئېلىشنىڭ تۈرلىرى ..... (34)

§3 . ئارام ئېلىشنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى ..... (35)

بەشىنچى باب ئۇيقۇ-ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش ..... (37)

§1. ئۇيقۇنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش ..... (38)

§2. ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش ..... (43)

ئالتىنچى باب يېمەك-ئىچمەك بىلەن داۋالاش ..... (46)

§1. يېمەك-ئىچمەك بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى ..... (46)

§2. غىزا ۋە ئونىڭ تۈرلىرى ..... (50)

§3. يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى ..... (57)

يەتتىنچى باب دورا بىلەن داۋالاش ..... (61)

§1. دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ..... (62)
§2. دورا بىلەن داۋالاش بوللىرى ۋە ئۇسۇللىرى ..... (63)
§3. دورا بىلەن كېسەل داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار..... (66)
سەككىزىنچى باب ئۇۋۇلاپ داۋالاش..... (69)
§1 . ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى..... (70)
§2 . ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇلى ..... (71)
§3. ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ..... (80)
توققۇزىنچى باب نۇر بىلەن داۋالاش ..... (83)
§1 . نۇر بىلەن داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ..... (83)
§2 . نۇر بىلەن داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ..... (86)
§3. نۇر ئارقىلىق داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار (88)
ئونىنچى باب قۇم بىلەن داۋالاش..... (91)
§1 . قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ..... (94)
§2 . قۇم بىلەن داۋالاشنىڭ تۈرلىرى..... (95)
§3. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشتا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار..... (96)
ئون بىرىنچى باب ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش..... (100)
§1. ئارىشاڭ ۋە ئۇنىڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ..... (100)
§2. ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار..... (104)
ئون ئىككىنچى باب ھوردىتىپ داۋالاش ..... (105)
§1. ھوردىتىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى..... (105)
§2. ھوردىتىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇلى ..... (106)
§3. ھوردىتىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار..... (107)
ئون ئۈچىنچى باب تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش..... (109)
§1. تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى..... (109)
ئون تۆتىنچى باب ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ..... (110)
§1. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ..... (110)

§2. ئىسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى.....(111)
§3. ئىسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېسەللىكلەر ۋە دەققەت قىلىدىغان ئىشلار.....(112)

ئون بەشىنچى باب سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش.....(114)

§1. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى.....(114)
§2. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى.....(115)
§3. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېسەللىكلەر ۋە دەققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار.....(115)

ئون ئالتىنچى باب تېرىگە ئېلىپ داۋالاش.....(117)

§1. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى.....(117)
§2. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى.....(118)
§3. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېسەللىكلەر ۋە دەققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار.....(118)

ئون يەتتىنچى باب لوڭقا قويۇپ داۋالاش.....(120)

§1. لوڭقا قويۇپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى.....(121)
§2. لوڭقا قويۇپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى.....(121)
§3. لوڭقا قويۇپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېسەللىكلەر ۋە دەققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار.....(122)

ئون سەككىزىنچى باب قان ئېلىپ داۋالاش.....(125)

§1. قان ئېلىشنىڭ ئالاھىدىلىكى.....(125)
§2. قان ئېلىشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى.....(126)
§3. قان ئېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېسەللىكلەر ۋە دەققەت قىلىدىغان ئىشلار.(127)
§4 .قان ئېلىنمايدىغان نومۇرلار.....(129)

ئون توققۇزىنچى باب داغلاپ داۋالاش.....(131)

§1. داغلاپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى.....(131)
§2. داغلاپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى.....(132)
§3. داغلاپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېسەللىكلەر ھەم دەققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار.....(136)

يىگىرمىنچى باب قۇستۇرۇپ داۋالاش.....(138)

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

§1. قۇستۇرۇپ داۋالىشنىڭ ئالاھىدىلىكى ..... (138)
§2. قۇستۇرۇپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى ..... (139)
§3. قۇستۇرۇپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېسەللىكلەر ۋە دەققەت قىلىدىغان ئىشلار.. (140)

يىگىرمە بىرىنچى باب كاتېتىر سېلىپ داۋالاش..... (142)

§1. كاتېتىر سېلىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ..... (142)
§2. كاتېتىر سېلىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى ..... (143)
§3. كاتېتىر سېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دەققەت قىلىدىغان ئىشلار..... (144)

يىگىرمە ئىككىنچى باب ھوقنە (كلىزما) قىلىپ داۋالاش ..... (145)

§1. كلىزما قىلىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى..... (145)
§2. كلىزمىنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى ..... (146)
§3. كلىزما قىلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دەققەت قىلىدىغان ئىشلار ..... (147)

يىگىرمە ئۈچىنچى باب باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى ..... (149)

§1. قان ئېقىتىپ داۋالاش..... (149)
§2. دورا بۇرۇكۇپ داۋالاش..... (149)
§3. دورا بۇرتىمە داۋالاش ..... (150)
§4. پاشۇبە قىلىپ داۋالاش ..... (150)
§5. ئىسلاپ داۋالاش ..... (151)
§6. چۈشكۈرتۈپ داۋالاش ..... (151)
§7. بۈت-قولىنى بوغۇپ داۋالاش ..... (152)
§8. قاس چىقىرىپ داۋالاش ..... (152)

يىگىرمە تۆتىنچى باب مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى.... (154)

§1. خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى..... (155)
§2. خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى ..... (158)

يىگىرمە بەشىنچى باب شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى ... (171)

يىگىرمە ئالتىنچى باب پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى (173)

يىگىرمە يەتتىنچى باب مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى..... (174)

مەخسۇس قىسىم

بىرىنچى باب رەئىس ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.....(177)

§1. مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى .....(177)

§2. بۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.....(186)

§3. جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى .....(194)

ئىككىنچى باب خادىمىي ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى .....(202)

§1. كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ....(202)

§2. قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى .....(209)

§3. ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.....(217)

§4. ئۇچەي، مەقئەت ۋە قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى .....(225)

§5. ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.....(233)

§6 . بۇرەك، دوۋساق ۋە سۇيدۇك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.....(241)

§7. زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى .....(250)

§8. ئاياللار جىنسىي ئەزاسى، بالىياتقۇ، تۇخۇمدان كېسەللىكلىرىنى داۋالاش.ئۇسۇللىرى (257)

§9. روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.....(266)

§10. كۆزكېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.....(270)

§11. بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.....(272)

§12. قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.....(274)

§13. ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى .....(276)

§14 .بۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەزكېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.....(279)

§15. تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى .....(286)

ئۈچىنچى باب غەيرىي خادىمىي ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.....(295)

§1. چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.....(295)

§2. سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى .....(300)

§3. پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.....(308)

داؤدخشد نمونه‌گیری کلیه حیوانات مورد نیاز جهت تهیه خاکستر و تشخیص
قدرت بقای آنها.

1. توزیع شد
2. جمع‌آوری شد.
3. بسته‌بندی
4. ویتاکشون
5. نمونه‌ها به دزدک تهران ارسال شد
6. ضرایب (تقریبی برای حیوانات)
7. عدم تبعیض بین انسان‌ها
8. جنسیت، اعتقادات، سیاست، نژاد، ... ملاک نیست
9. زیاده‌خواهی و تکبر (گوساله - چوپان - ... و ...) بیهوده است
10. تفاوت در DNA

ئومۇمىي قسسم

1. ضرایب مورد نظر برای انسان‌ها
2. روحیه انسان
3. نوع بیان انسان نمونه‌ای
4. نمونه‌های بیان انسان
5. شغل، جنسیت بیان انسان

بىرىنچى باب ئۇيغۇر تىبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئىلمى ھەققىدە چۈشەنچە

§1. ئۇيغۇر تىبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى ۋە ۋەزىپىسى

ئۇيغۇر تىبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى — ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئۇنۇملۇك بولغان تۈرلۈك داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىنىڭ قائىدە ـ قانۇنىيەتلىرى بويىچە قوللىنىپ، ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىش ئارقىلىق بىمارلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىشنى تەتقىق قىلىدىغان پەندۇر.

ئۇيغۇر تىبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى — كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىش جەريانىدىكى ئۇنۇملۇك داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئۇيغۇر تىبابىتىنىڭ ئاساسىي نەزەريىلىرى بويىچە كېسەللىكلەرنىڭ خاراكتېرى، كېسەللىكنى پەيدا قىلغان سەۋەب، كېسەللىكنىڭ تۈرى، بىمارنىڭ جىسمانىي قۇرۇلىشى، بىمارنىڭ مىزاجى، پېشى، جىنسى، يۇرتى، ياشىغان مۇھىتىنىڭ ھاۋا كىلىماتى، بىمارنىڭ كەسپى، خىزمەت شارائىتى، ئىرسىيەت ئامىللىرى قاتارلىق بىر يۈرۈش ئەھۋاللارغا دىققەت قىلىش ھەم ريئايە قىلىش ئاساسىدا ئۇنۇملۇك ئۇسۇللارنى، يەنى مەيلى روھىي جەھەتتە ھەر خىل غەم، قايغۇلاردىن يىراق قىلىش بۇيرۇش بولسۇن، مەيلى ئورۇقلۇق بۇيرۇش، پەرھىز قىلدۇرۇش، قۇمغا كۆمۈش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سوغۇق ئۆتكۈزۈش، دورا ماتېرىياللىرىنى ئىشلىتىش، قان ئېلىش، قەي قىلدۇرۇش، كىلىزما قىلىش ... قاتارلىق ئۇنۇملۇك بولغان داۋالاش ئۇسۇللىرى بولسۇن ئۇلارنى قوللىنىش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشنى ئۆگىتىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمىنىڭ ۋەزىپىسى:ھەر خىل كېسەللىكلەرنى تۈرلۈك داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق داۋالاپ ساقايتىش جەريانىدىكى ئۇنۇملۇك تەدبىر، ئۇنۇملۇك ئۇسۇل، ئىلغار داۋالاش تەجرىبىلىرى ياكى تەكرار تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپ ۋە چارە ـ تەدبىرلەرنى يىغىپ رەتلەپ، توپلاپ، ئۇيغۇر تىبابەتچىلىك ئاساسىي نەزەريىسىنىڭ قائىدە ـ قانۇنىيەتلىرى

ئاساسدا ئۇلارنى قبلىپلاشتۇرۇپ تەتقىق قىلىپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاپ ساقايتىش ئۇچۇن خىزمەت قىلدۇرۇشتىن ئىبارەت.

ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى ـــ ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي پەنلىرى بىلەن ئۇيغۇر تېبابىتى كلىنىك پەنلىرى ئوتتۇرىسىدىكى كۆۋرۈك بولۇپ، ھەر قايسى ئۇيغۇر تېبابىتى كلىنىك پەنلىرىنىڭ ئاساسى ھېسابلىنىدۇ.

چۇنكى، ئۇيغۇر تېبابىتى كلىنىك پەنلىرىنىڭ ئاساسلىق ۋەزىپىسى ـــ كېسەللىكلەرگە توغرا دىئاگنوز قويۇپ بولغاندىن كېيىن، شۇ كېسەللىككە نىسبەتەن توغرا بولغان داۋالاش پرىنسىپى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بىكىتىپ، كېسەلگە قارىتا توغرا بولغان داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ، كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاپ ساقايتىشتىن ئىبارەت. ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى ھەر خىل كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن، جۇملىدىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ماس كېلىدىغان داۋالاش پرىنسىپى ۋە ئۇسۇللىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئاساسىي نەزەرىيىسى بويىچە چۈشەندۈرىدۇ ۋە ئۆگىتىدۇ. شۇڭا، ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش جەھەتتە ھەمدە تېببىي پەن تەتقىقاتى ۋە ئوقۇتۇش جەھەتلەرنىڭ ھەمىسىدە ناھايىتى مۇقىملىقا ۋە كلىنىكا ئەمەلىيىتىدە مۇھىم ئەمەلىيەتچانلىقا ئىگە بولغان دەرسلىك ھېسابلىنىدۇ.

§2 . ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمىنىڭ تەرەققىيات تارىخى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى 2500 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە. ئۇ ئۇيغۇر خەلقى ئىشلەپ چىقىرىش ئېھتىياجى ۋە ئىجتىمائىي تۇرمۇش زۆرۈرىيىتى بىلەن بارلىققا كەلتۈرگەن، ئۆزگىچە خاسلىققا، كۆپ مەنبەگە ئىگە ئىلىم، ئۇ ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىك ئىشلەپچىقىرىش كۈرىشى، ئىلمىي تەجرىبىسى ۋە تۈرلۈك ئاغرىق-سىلاقلارغا قارىتا ئېلىپ بارغان كۈرەشلىرى جەريانىدا يەكۈنلىگەن ئىلمىي يەكۈنى. ئۇ ئۇزۇن تارىخى تەرەققىيات جەريانىدا ئەجدادلىرىمىزنىڭ بۇ بىپايان كەڭ زېمىندا ياشاپ ئۆسۈپ كۆپىيىشىدە ئاساسلىق رول ئويناشتىن تاشقىرى، ھەر مىللەت خەلقلىرىنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش جەھەتتە زور تۆھپىلەرنى كۆرسەتكەن.

قەدىمكى ئۇيغۇر خەلقى داۋالاش ئىشلىرىدا دەسلەپتە كاھىنلىق، پېرىخونلۇق ۋە باشقا خىل قوپال داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن پايدىلانغان بولسىمۇ، لېكىن تەبىئەت دۇنياسىنى چۈشىنىشنىڭ چوڭقۇرلىشىغا، ئىشلەپچىقىرىشنىڭ راۋاجلىنىشىغا، مەدەنىيەتنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ داۋالاش ئىشلىرىدا تەبىئەت ماددىلىرى، گىياھ دورىلار، ھايۋاناتلاردىن، مەدەنلەردىن ئېلىنغان دورىلار بىلەن داۋالاشقا كۆچكەن. ئۇيغۇر تېبابىتى توغرىسىدا 15 ـــ 20 ئەسىر بۇرۇن يېزىلغان

كىتابلاردا كاھىنلار، پىرىخۇنلارنىڭ كېسەل داۋالىشى ھەققىدە سۆزلەنمەي، پەقەت ماددىي دورا-دەرمەكلەر بىلەن داۋالاش تەدبىرلىرى ھەققىدىلا بايان قىلىنغان. خەلق ئارىسىدكى «ئوتلاپ قېقىش»، «پىر ئوينىتىش» قاتارلىق خۇراپىي ئۇسۇللار تېبابىتىمىزگە يات بولۇپ، ئۇزاق ئۆتمۈشتىكى ئوتقا چوقۇنىدىغان زەردۇشت دىنى، شامان دىنى ۋە بۇددا دىنى قاتارلىق ئەجدادلىرىمىز ئېتىقاد قىلغان دىنلاردىن قېپقالغان خۇراپات قالدۇقلىرىدۇر.

ئەڭ قەدىمكى تېببىي پائالىيەت بۇنىڭدىن 40 ــــ 50 مىڭ يىللار ئىلگىرىكى ئەڭ كونا تاش قورال دەۋرىدە پەيدا بولغان. دەسلەپتە تېببىي قوغدىنىش ۋە داۋا ئىزدەش پائالىيەتلىرى ئۇۋچىلىق جەريانىدا، بولۇپمۇ قەبىلىلەر ئۇرۇشلىرىدا ھەممە كىشىنىڭ پائالىيىتى بولغان. قەدىمكى ئىپتىدائىي كىشىلەر تەبىئىي تاش-توقماقلار بىلەن ۋە ھايۋان ئۇستىخانلىرى ياكى مۇڭگۈز، قوۋۇرغىلارنى قورال سۈپىتىدە ئىشلىتىپ ئۇۋ قىلىش ياكى يىرتقۇچ ھايۋانلارنىڭ ھۇجۇمىغا تاقابىل تۇرۇش، تاغ ئۆڭكۈرلىرى بىلەن دالىلاردا تۇنەپ، قار-يامغۇر، بورانلاردىن مۇداپىئەلىنىش، ھايۋان تېرىلىرىنى يېپىنچا قىلىپ، سوغۇقتىن پاناھلىنىش، ياۋا مېۋىلەرنى قۇرۇتۇۋېلىپ قىش كۈنلىرى ئىستېمال قىلىش، ئورمانلىقلاردا ياكى تۇزلەڭلىكلەردە تەقلىدىي گەمىلەر بىلەن ئاددىي كەپىلەرنى ياسىۋېلىپ ئۆزلىرىنى ئاسراش، ئوت-چۆپ، گۈل-گىياھ، ياۋا مېۋە ۋە قۇرت-قوڭغۇزلارنى تاللاپ يەپ، ئورۇقلۇقلار بىلەن زەھەرلىنىشتىن ساقلىنىشقا ئوخشاش كېسەللىكلەردىن مۇداپىئەلىنىشنىڭ بىر يۇرۇش تەدبىرلىرىنى ئۆگىنىۋالغان. شۇنىڭ بىلەن بىرگە بىر قىسىم گۈل-گىياھلار، ياۋا مېۋىلەر، ھايۋانلارنىڭ ئېچكى ئەزالىرى بىلەن مايلىرى، قىزىق قۇم، ئارىشاڭ سۈلىرى ۋە ئىسسىق پاتقاقلارنىڭ بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدىغانلىقىنى، سۇنۇقنى شاخ-شۇمبىلار بىلەن تېڭىپ مۇقىملاشتۇرسا، ئاغرىق يېنىكلەپ ساقىيىش سۈرئىتىنىڭ تېز بولىدىغانلىقىنى، تېرىدىكى يىرىڭ قېپىنى تىكەن بىلەن تېشىپ يىرىڭنى ئاققۇزۇۋەتكەندە ئاغرىق پەسىيىپ، قىزىتما يانىدىغانلىقىنى ۋە قاناۋاتقان جاراھەتنى قول بىلەن بىر مەزگىل بېسىپ تاڭغاندا قان توختىتىلىپ، ھاياتلىقنى ساقلاپ قالغىلى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان.

ھەر قايسى مەملىكەتلەردە يەر ئاستىدىن قىزىپ ئېلىنغان تارىخىي يادىكارلىقلاردا ئەڭ قەدىمكى زامانىدىكى خەلقلەرنىڭ ھاياتىنى ئىپادىلەپ بېرىدىغان رەسىملەر، بۇيۇملاردا شۇنداق تەسۋىرلەر ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، قىرىم يېرىم ئارىلىدىكى كېرچى شەھىرى يېنىدىكى قۇلئاب قەلئەسى قەبرىستانىدىن تېپىلغان ئىدىشقا سىزىلغان سكىفلار ھاياتىنى ئەكس ئەتتۈرىدىغان سۈرەتتە سۈنۈق تېڭىۋاتقان، چىش تارتىۋاتقان كىشىلەرنىڭ سۈرەتلىرى سىزىلغان. دۇڭخۇاڭ مۇڭاۋ 296-نومۇرلۇق غار ئىچىدە تۇركچە كىيىم كىيگەن، قاڭشار بۇرۇن، ئورا كۆز تېۋىپ كېسەلنى ياتقۇزۇپ قورساقنى مۇجۇپ تەكشۈرۈۋاتقان رەسىمى ۋە تۇڭگىگە مۆڭگۈز نەيچىدە دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاۋاتقان رەسىملىرى بار. بۇ مىلادىيە 4-، 5-ئەسىردىكى شىمالىي جۇڭ سۇلالىسى ۋاقتىدىكى غەربىي دىيارنىڭ تېببىي دوربىگەرلىك مەدەنىي مىراسلىرىدۇر.

ئىپتىدائىي تېببىي پائالىيەت يالغۇز دورا-گىياھلار، تۇز ۋە ئارىشاڭ سۇلىرىدىن پايدىلىنىش، زىيانلىق ھاشاراتلەردىن ساقلىنىش ئۈچۈن بەدەنگە ياكى پاقالچەككە سېغىز لاي سۈركىۋېلىش،

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

يۈزىگە قېتىق سۇركەش، مايلاش، قاقلاش، كۆيدۈرۈش، قان چېكىش (قان ئېلىش)، ئىلمە (ياكى نوخۇلا)لارنى قىرقىش، قۇمغا كۆمۈش، سۆگەت يۇپۇرماقلىرىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ بەدەنگە تېڭىش، كېپەكنى قازاندا قورۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، گىياھ سۈيىگە چۈشۈش، ھايۋان تېرىسىگە ئېلىش، ئۆپكە تېڭىش، ئۇچۇغداش، قۇستۇرۇش، تۈتۈش، مۇجۇش، ئىشقىلاش، تېڭىقچىلىق، ئاددىي ئوپېراتسىيە، كېسەل تارقالغاندا ساماسقىنى بويۇنغا ئېسىۋېلىش، تۈزلۈقلارغا ساماق سېلىپ قويۇش، گىياھلار بىلەن ئىسرىق سېلىش ۋە ئۆلگەنلەرنى مومياغا ئېلىش قاتارلىق ماددىي داۋالاش ۋاستىلىرىنى قوللىنىش بىلەنلا قالماستىن، يەنە روھىيەتچىلىك ۋاستىلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان. چۈنكى، ئىشلەپچىقىرىش كۈچلىرىنىڭ ئىنتايىن تۆۋەنلىكى، تەبىئەتنى تونۇش ۋە ئۇنىڭ بىلەن كۈرەش قىلىشتىكى ئاجىزلىق ئىپتىدائىي جامائە كىشىلىرىنىڭ ئانىمىزملىق (ھەر قانداق شەيئىنىڭ ئۆزىگە خاس روھى «جېنى» بولىدۇ، دەيدىغان خۇراپىي كۆز قاراش) ۋە ئىللۇزىيىلىك دۇنيا قارىشىنى شەكىللەندۈرگەن. ئەڭ دەسلەپكى تېببىي پائالىيەتلەر بىر تەرەپتىن بىۋاستە ماددىي داۋالاش (ئەم قىلىش)دىن ئايرىلالمىسا يەنە بىر تەرەپتىن روھىيەتچىلىك ئامىللىرىنى سىرلىقلاشتۇرۇۋېتىش (ئىرىم قىلىش) بىلەن بىللە ئېلىپ بېرىلغان.

ئۇيغۇرلارنىڭ تەبىئەت جىسىملىرى بىلەن كېسەل داۋالاش ئۇسۇللىرى، بىر نەچچە ئەسىر جەريانىدا ھەسسىلەپ كۆپەيگەن بولسىمۇ، زامانىمىزغىچە يېتىپ كەلگەنلىرى ناھايىتى ئاز. ئۇنىڭ ئۇستىگە قەدىمكى تۈركىي مىللەتلەردە شامانىزم، زەردۇشتلىق دىنى ۋە بۇتپەرەسلىك قاتارلىق دىنىي ئېتىقادلار كۆچلۈك بولۇپ، بۇ ئېتىقادلاردىن كېلىپ چىققان روھانىي داۋالاش ئۇسۇللىرى دۇئا ئوقۇش (داخىلىق)، پېرى ئويىنتىش، جىنكەشلىك، چاچراتقۇ سېلىش، پال ئېچىش، بوي سېلىش قاتارلىقلارمۇ شۇ ۋاقىتتىكى تېبابەتچىلىككە ئارىلىشىپ كەتكەن.

قەدىمكى ئەجدادلىرىمىز تەبىئەتتىكى تۆت چوڭ ماددا ـــ كۈن نۇرى (ئوت)، ھاۋا، سۇ، تۇپراقنى تەبىئەت دۇنياسىنى بارلىققا كەلتۈرىدىغان ئەڭ ئاساسلىق ماددا دەپ مۇئەييەنلەشتۈرگەنلىكتىن، داۋالاش ئىشلىرىدىمۇ پەيدىنپەي گىياھ، ھايۋانىي ۋە مەئىدەنىي دورا ئەشيالىرىنى قوللىنىشقا باشلىغان. بۇ ساھەدە داۋاملىق ئىزدىنىپ دورا ـ دەرمەكلەرنىڭ سانى بارغانسېرى كۆپەيگەن. شۇنىڭدەك، مەزكۇر تۆت ماددىنىڭ تەبىئەت دۇنياسىغا، ئىنسان، ھايۋان، ئۆسۈملۈكلەرگە كۆرسەتكەن تەسىرلىرىگە ئاساسەن، بىر قانچە خىل داۋالاش تەدبىرلىرىنىڭ ئاساسىنى قۇرۇپ چىققان.

مەسىلەن، كۈن نۇرىنىڭ ۋە ئوتنىڭ ھەر خىل دەرىجىدىكى تەسىرلىرىدىن پايدىلىنىپ، بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى تەرلىتىپ چىقىرىپ تاشلاش (ئاپتاپ ۋاننىسى، قۇمغا كۆمۈش ئارقىلىق)، توڭلىغان ماددىلارنى ئېرىتىش، تۆمۈرنى قىزىتىپ كۆيدۈرگە، سۆگەل ئۆسىملەرنى داغلاپ داۋالاش چارىلىرىنى تاپقان. سۇنىڭ سالقىنلىشى تەسىرىدىن پايدىلىنىپ قىزىۋاتقان كېسەللەرنى سۇغا چۆمۈلدۈرۈش، گىياھلارنى نەملەپ، بەدەنگە قويۇش، باشقا سوغۇق ئۆتكۈزۈش، ھوشىدىن كەتكەن بىمارلارنىڭ يۈزىگە سۇ چېچىپ سەگەكلەشتۈرۈش ئۇسۇللىرىنى، لاينىڭ شورلۇق خۇسۇسىيىتىدىن پايدىلىنىپ ھەرە چاققان، باشقا ھاشارات چاققان جايلارغا لاي چېپىش، شورلۇق لايلارغا، تۇز كۆلى

لايلىرىغا چىلاپ ياكى ئۇلارنى بەدەنگە سۈرتۈپ مۇپاسىل كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى، ھاۋانىڭ سالقىنلاتقۇچى تەسىرىدىن پايدىلىنىپ، كۆپ تەرلىگەن، دىمى سقىلغان كېسەللەرنى سەگىتىش قاتارلىق ئۇسۇللارنى تاپقان.

بۇلاردىن تاشقىرى يەنە، دورا ئەشيالىرىنىڭ تەسىر قىلىش خۇسۇسىيەتلىرىدىن پەيدىنپەي ۋاقىپلىنىپ، ئۇلاردىن پايدىلىنىپ قۇستۇرۇش، ئىچىنى سۈرۈش، تەرلىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇخلىتىپ ئارام ئالدۇرۇش قاتارلىق چارىلارنى تاپقان. تېبابەتنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ سۈنۇقلارنى تېڭىش، چىقۇقلارنى ئورنىغا چۈشۈرۈش، كېچىك جەررالىيە ئۇسۇللىرى بارلىققا كېلىش بىلەن بىرگە، بەزىبىر جىددىي كېسەللەردىن، يىلان-چايان چىقىۋالغانلاردىن قان ئېلىش ئۇسۇللىرىدىمۇ بارلىققا كەلگەن.

كېيىنچە ئەجدادلىرىمىز ئالدىنقى باسقۇچلاردىكى تېبابەتچىلىك تەجرىبىلىرىنى توپلاش بىلەن سىناق قىلىش ئاساسىدىكى ئىزدىنىشلەرنى ئېلىپ بېرىپ دورا مەنبەئى، تۇرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئىختىرا قىلىپ، ئۆز پېتىچە ئىشلىتىش ئورنىغا تالقان دورا، قاينىتما، دەملەنمە، گۇل-گىياھ، مېۋە شىرنىسى ۋە ئۇنىڭ سقىلغان سۇيى، قېتىق، سۈزمە، قۇرت، سۈت ۋە مەلھەملەردىن ئىبارەت دورا شەكىللىرىنى ئىشلىتىدىغان بولغان.

داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن سوغۇق ئۆتكۈزۈش، تېرىگە ئېلىش، ھايۋان قېنىنى ئېقىتىش، ھايۋان ئىچكى ئەزالىرىنى كېسەللەنگەن ئورۇنغا تېڭىش، داغلاش، يېڭنە (سۆڭەك، تاش ياكى قىلتىرىق يېڭنە) بىلەن داۋالاش، سۇنۇقنى ئورنىغا چۈشۈرۈپ مۇقىملاشتۇرۇش، قان توختىتىش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى كەشپ قىلىپ ۋە مۇكەممەللەشتۈرۈپ، داۋالاش ئۇسۇللىرىنى خېلىلا يۇقىرى كۆتۈرگەن. قۇم بىلەن داۋالاش، ئارىشاڭ سۇيى بىلەن داۋالاش، پاتقاق بىلەن داۋالاش، قىزىق شور كۆپۈكى بىلەن داۋالاش ـــ داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ خېلى مۇھىم تەركىبى قىسمى بولۇپ قالغان. ساپال كوزا، ساپال كوزا، قۇم قازان، قۇم داڭقان، تاش ھاۋانچا، ياغۇنچاق، ياغاچ سوقا، قىلدىن توقۇلغان ئەلگەك، تاش پىچاق، تاش ياكى سۆڭەك نەشتەر بىلەن يېڭنە قاتارلىقلار داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان مۇھىم ئەسۋاب، ئۇسكۇنىلەردىن بولۇپ قالغان.

ئېلىمىزنىڭ ئەڭ قەدىمكى تېبابەتچىلىك ئەسىرى بولغان «خۇاڭدى نېيجىن سۇۋەن» ناملىق كىتابنىڭ «باشقىلارنىڭ شىپالىق نۇسخىلىرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى ھەققىدە» دېگەن بابىدا غەربىي دىيار (شىنجاڭ)نىڭ كىلىماتى، تەبىئىي شارائىتلىرىنى تەپسىلىي سۆزلىگەندىن كېيىن، ئۇ يەردە ياشايدىغان خەلقلەردە كېسەل ئىچىدىن ئاپىرىدە بولىدۇ. داۋالاشتا زەھەرلىك دورىلارنى قوللىنىدۇ. شۇڭا، زەھەرلىك دورىلار غەربىي دىيارىدىن كېلىدۇ، دەپ ئېنىق بايان قىلىنغان. دېمەك بۇنىڭدىن 3000 يىل بۇرۇن غەربىي دىيار خەلقى زەھەرلىك دورىلارنى داۋالاشتا ئىشلىتەلەيدىغار ۋە ئىچكىرى ئۆلكىلەرگە زەھەرلىك ۋە كۈچلۈك تەسىر قىلىدىغان دورىلارنى كىرگۈزەلەيدىغار دەرىجىدىكى نىسبەتەن تەرەققىي قىلغان تېبابەتچىلىك، دورىگەرچىلىككە ئىگە بولمىسا، مەزكۇر كلاسسىك ئەسەرگە غەربىي دىيارنىڭ دورا ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى مۇنداق روشەن قەيت قىلىنمىغا

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

بولاتتى. مىلادىيەدىن نەچچە ئەسىر بۇرۇن يېزىلغان «ئەۋلىيا دېھقان دورا گىياھلىرى» دېگەن كىتابتا غەربىي دىيارنىڭ خېلى كۆپ دورىلىرى ھەققىدە تەپسىلىي مەلۇمات يېزىلغان.

شۇنىڭدەك، بۇنىڭدىن 1200 يىل بۇرۇن يېزىلىپ، ھازىر گېرمانىيە پەنلەر ئاكادېمىيىسىدە ساقلىنىۋاتقان قەدىمكى ئۇيغۇر تىلىدا يېزىلغان «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ماتېرىياللىرى» (تۇرپان تېكىستلىرى)دە ئىچكى، تاشقى، كۆز، تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنىڭ چارە-ئۇسۇللىرى تەپسىلىي سۆزلەنگەن. بۇنىڭدىن 1000 يىل ئىلگىرى يېزىلغان «تۇركىي تىللار دىۋانى»دا نۇرغۇنلىغان كېسەللىك ناملىرى، دورا ناملىرى، كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە داۋالاش ئۇسكۇنىلىرىنىڭ نامى تىلغا ئېلىنغان.

كېيىنكى ھەر قايسى دەۋرلەردە يېتىشىپ چىققان ئاتاقلىق تېۋىپلاردىن تارتىپ، ھازىرغىچە داۋالاش ئىشى بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان بارلىق ئۇيغۇر تېۋىپلىرى پۈتۈنلەي دورا-دەرمەك، قول ئەمەلىيەتلىرى (ئىچى-تېشىدىن دورا ئىشلىتىش)، دەستىكار، نەشتەر سېلىش، قان ئېلىش، لوكقا قويۇش، تۈتۈش، ئۆۋۈلاش، سۈنۈق، چېقىقنى ئورنىغا سېلىپ مۇقىملاشتۇرۇپ تېڭىش، ئىسسىق-سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، قۇرۇق ئارىشاق، ھۆل ئارىشاق، سۇ، قۇم، كۈن نۇرى قاتارلىق تەبىئىي ئامىللاردىن پايدىلىنىپ داۋالاشنى ئاساس قىلغان.

تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بەرەس (ئاقكېسەل)نى داۋالاش تەدبىرلىرىنى تېپىپ، ئۇنۇم قازانغان. 7-، 8- ئەسىرلەرگە تەئەللۇق تېببىي ماتېرىيال «تۇرپان ئۇيغۇر تېكىستلىرى»دا ئاقكېسەلنى بەدىيان سۇيى بىلەن سۈرتۈپ داۋالاش، غالجىر ئىت چىشلىگەن كىشىگە شۇ ئىتنىڭ مېڭىسىنى يېگۈزۈپ داۋالاش، بۇرنى قانسا پىشانىگە ھەسەل تېڭىش قاتارلىق ئۇسۇللار كۆرسىتىلگەن.

«تاڭنامە، غەربىي دىيار تەزكىرىسى»، «تاڭ دەۋرىدىكى مەشھۇر تېۋىپلار تەزكىرىسى» قاتارلىق كىتابلاردا ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ باش سۆڭىكىنى يېرىپ، مېڭىدىكى خالتىلىق قۇرتنى ئېلىپ تاشلىغانلىقى ۋە كۆزنى ئوپېراتسىيە قىلىپ ئاچقانلىقى يېزىلغان. يۇمن سۇلالىسى دەۋرىدە ياشىغان. تاۋزۇڭيى ئۆزىنىڭ «جۇگىنلو» ناملىق كىتابىدا قوشنىسىنىڭ ئوغلىنىڭ بېشى ئاغرىپ تاقەتسىزلەنگەندە بىر ئۇيغۇر تېۋىپى ئۇنىڭ چېكىسىنى يېرىپ، قاتتىق، بىراق ھەربىكەتلىنىدىغان قۇرتنى ئېلىپ تاشلاپ بالىنى ساقايتقانلىقىنى كۆرگەنلىكىنى يازغان. شۇ كىتابتا يەنە سەپەر ئۇستىدە توساتتىن قورسىقى كۆپۈپ يېقىلغان ئاتنى ئۆتەڭدىكى بىر ياشانغان ئۇيغۇر تېۋىپ ئوپېراتسىيە قىلىپلا ساقايتقانلىقى يېزىلغان، يارماق سىرىش، ئىلغا ئېلىش قاتارلىقلار ئۇزاق زامانلاردىن بېرى مەھەللى داۋالاش ئۇسۇللىرى بولغان.

يېپەك يولىدا ئىسلامىيەت مەدەنىيىتى شەكىللىنىشتىن ئىلگىرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى جەسەت يېرىپ كۆرۈش، جەسەت مومىيالاش، تېڭىقچىلىق، سامساق، ھاراق، باش سۆڭىكىنى ئېچىپ خالتىلىق قۇرت ئېلىش، كۆز ئوپېراتسىيىسى، ئىلغا، قان ئېلىش، تېرە كېسەللىكلەرنى داۋالاش، ھەر خىل گىياھلىق، پارلاندۇرۇلغان، قىيامىلىق، زەھەرلىك دورىلار ئىشلەش، گۈڭگۈرت تىزابى، بىروم تىزابى

چىقىرىش، چېچەك، كېزىنىك، كۆزگە پەردە چۈشۈش، ئاشقازان يالليۇغى، قان تولغاق، زۇكام، جاراھەتلىنىش، داغ چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا زور نەتىجە قازانغان.

633 - يىلى ئۇيغۇر تېۋىپى چىمەنقۇلى تاك گاۋزۇك (لى شىمىن)نى دەۋۇار كېسىلىدىن داۋالاپ ساقايتقان. 1000 — 1400 يىللىق تارىخقا ئىگە بولغان «تۇرپان تېكستلىرى» دېگەن رىسالىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە ئائىت 198 پارچە رېتسېپ خاتىرىلەنگەن. «تۇركىي تىللار دىۋانى»دا يۇقىرىدا تىلغا ئېلىپ ئۆتكىنىمىزدەك بىر قاتار كېسەللىكلەر، دورا ماتېرىياللىرى ۋە تېبابەتچىلىك ئۇسكۇنىلىرىنىڭ نامى كۆرسىتىلگەن ۋە تېببىي مەزمۇندىكى ئەقلىيە سۆز ۋە نەزمىلەردىن پارچىلار بېرىلگەن.

ئىبنىسىنا «كىتابۇششىفا»نىڭ 6- جىلدىدا ئادەم جەسىتىنى يېرىپ ئاناتومىيىلىك تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغانلىقىنى يازغان.

شۇنى كۆرسىتىپ ئۆتۈش لازىمكى، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ بۇرۇنقى ئەمەلىي ئەھۋالىنى بايان قىلىدىغان تارىخىي خاتىرىلەر، يازما ماتېرىياللارغا ئاساسلانغاندا، ئۇيغۇرلاردا ئىقتىساد، مەدەنىيەت- سەنئەت، سودا ئالاقىسىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا، مەملىكەت ئىچى ۋە چەت ئەللەر بىلەن بولغان ئالاقىلارنىڭ كېڭىيىشىگە ئەگىشىپ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىلىرىدا غايەت زور يۇكسىلىش بارلىققا كېلىپ مېڭىنى، كۆزنى ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالايدىغان ماھىر تېۋىپلار يېتىشىپ چىققان. بولۇپمۇ 11- ئەسىردىن كېيىن ئىسلام دىنىنىڭ ئۇيغۇرلار ئارىسىغا تارقىلىشىغا ئەگىشىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىياتىدا زور بىر يۇكسىلىش ۋەزىيىتى بارلىققا كەلگەن.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە داۋالاش يالغۇز نۇقۇل دورا ئارقىلىق داۋالاش بىلەن چەكلەنمەيدۇ. ئۇ كېسەل مۇھىتىنى ياخشىلاش، ئېغىر كېسەللەرنى ياتقۇزۇپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، ھاۋا يوتكەپ داۋالاش، كېسەل كىشىنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ داۋالاش، ئورۇقلۇق بىلەن داۋالاش، دورا بىلەن داۋالاش، جۇملىدىن دورا ئىچكۈزۈش ۋە بەدەن سىرتىدىن دورا ئىشلىتىش، ئارىشاك، ئاپتاپ نۇرى، قۇم بىلەن داۋالاش، لوكقا قويۇش، ھۆنە قىلىش، تېرىگە ئېلىش، يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق-سوغۇق ئۆتكۈزۈش، داغلاش، دورا چېچىش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، نەشتەر ئورۇش، قان ئېلىش، دەستىكارە قىلىش، سۇنۇق-چىقىقلارنى ئورنىغا سېلىپ تېڭىپ مۇقىملاشتۇرۇپ داۋالاش، كېسەلگە پەرھىز بۇيرۇش ئۇسۇللىرى بىرلەشتۇرۇپ قوللىنىلىدۇ ھەمدە ھەر قاچان مۇھىتنى ياخشىلاش ۋە پۈتۈن ئورگانىزمنىڭ جىسمانىي قۇۋۋىتىنى ياخشىلاشنى دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئالدىنقى شەرتى دەپ ھېسابلايدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

ئىككىنچى باب روھي داۋالاش

بىرنەچچە مىڭ يىللار ئىلگىرى يېزىلغان تېبابەتچىلىك كىتابلىرىدا ئەجدادلىرىمىز روھ توغرىسىدا توختىلىپ مۇنداق دېگەن: «ئادەم بەدىنى روھ بىلەن ماددىنىڭ بىرىكىشىدىن تۇزۇلگەن بىر پۈتۈن گەۋدە بولۇپ، تەندىكى كېسەللىكلەر روھتىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، روھتىكى كېسەللىكلەر تەندىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تەندە قانچىلىك كېسەللىك كېلىپ چىقسا روھتىمۇ شۇنچىلىك كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ»، دەپ ئوتتۇرىغا قويغان. شۇڭا بىز داۋالاشتىمۇ تەندىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاپلا قالماستىن روھتىكى كېسەللىكلەرگىمۇ ئېتىبار بېرىشىمىز كېرەك. خەلق ئارىسىدا يەنە: روھ - روھدىن ئۈزۈلمىدۇ دېگەن سۆزمۇ بار. بۇ دىگەنلىك، روھى كەيپىياتى ياخشى، روھى - قۇۋەتلەر نورمال بولسا ئورگانىزمىدىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيەتلىرى ياخشى ئېلىپ بېرىلىپ، ئورگانىزمنىڭ ساقلىقى كاپالەتكە ئىگە قىلىنىدۇ. شۇڭا ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن روھي كەيپىياتنىڭ نورماللىقىنى ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم. ئۇنىڭ ئەكسىچە روھي ئامىللار يەنى ناچار روھي كەيپىياتلار روھنى خورىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئورگانىزمنىڭ فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتى تولۇق كاپالەتكە ئىگە قىلىنماي كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا روھي داۋالاش ئارقىلىق ناچار روھى كەيپىياتلارنى تىزگىنلەپ روھنى ئۇزۇقلاندۇرۇپ، دورا ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ تەبىئي خىلىتلارنى ھاسىل قىلىش ۋە ئۆزگەرگەن خىلىتلارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئارقىلىق تەبىئي روھنىڭ قايتا تولۇقلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش روھنىڭ ھاياتي كۈچىنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق. شۇڭا روھي داۋالاشتا پەقەت بىمارنى روھي جەھەتتە خاتىرجەم قىلىش بىلەن چەكلەنمەستىن، مۇشۇ روھي جەھەتتىكى خاتىرجەمسىزلىكنى پەيدا قىلغان تۈپكى سەۋەبنى ئىنىقلاپ ئۇنى تۈگىتىش زۆرۈر.

روھي داۋالاش ـــ تېببىي خادىملار ئۆزىنىڭ پىقىملىق تىلى، چىرايلىق تەبەسسۇمى، ھەرىكىتى ئارقىلىق بىمار بىلەن چۈشىنىش - ئىشىنىش مۇناسىۋىتىنى ئورنىتىپ، ئۇلارنىڭ ئۆز - ئۆزىنى تەكشەش، روھي ھالەتنى ياخشىلاش، روھي بېسىمنى يەڭگىللىتىش، ئۆز - ئۆزىنى بىلىش، كېسەللىكتىن غەلبە قىلىش ئىشەنچىسىنى ئاشۇرۇش قاتارلىقلارغا ياردەم بېرىش مەقسىتىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان مۇھىم بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

§1. روهي كەيپىيات بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

روهي كەيپىياتنىڭ نورمال بولۇشى ساغلاملىق ۋە هاياتلىقنىڭ نورمال داۋاملىشىپ تۇرۇشىنىڭ ئاساسي، نورمال بولغان روهي كەيپىياتنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش جەھەتتىكى ئەھمىيىتى ناهايىتى چوڭ بولىدۇ.

ئىلگىرىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك كلاسسىك كىتابلىرىدا ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى روھ توغرىسىدا توختىلىپ «ئادەم بەدىنى روھ بىلەن تەننىڭ بىرىكىشىدىن تۇزۇلگەن بىر پۈتۈن گەۋدە، روھ ئادەملەر يېگەن غىزالار بەدەنگە ئۆزلەشكەندىن كېيىن ئىشلىنىپ چىققان تەبئىي خىلىتلارنىڭ ناهايىتى يەڭگىل ئۇچۇچان قىسمىدىن هاسىل بولىدىغان گاز هالەتتىكى ماددا بولۇپ، ئۇ ھەر قانداق هايات بەدەندە مەۋجۇت بولىدۇ ۋە ئەزالار خىزمىتىگە قوماندانلىق قىلىپ، ئەزالارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىنىڭ داۋاملىشىشىنى تەڭشەيدۇ. ئەگەر بۇ روھ روهي كەيپىياتنىڭ نورمالسىزلىقىدىن ئاجىزلىسا ياكى يوقالسا گەرچە ئۇ ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە باشقا ئۆزگىرىش پەيدا قىلالمىسىمۇ ئۆزگەرگەن تەبئىي روهنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىش بىلەن بەدەندىكى تەبئىي خىلىت ۋە باشقا ئىچكى ئاجرالمىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تەبئەت (بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى) كۈچى تەدرىجىي ئاجىزلاپ نۇرغۇنلىغان روهي ۋە جىسمانىي كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولىشىغا سەۋەب بولىدۇ. قىسقىسى بەدەنگە سىرتىدىن تەككەن زەربە بەدەندە شۇ خىل زەربىگە خاس زەخمە پەيدا قىلغانغا ئوخشاش ئىنسانىنىڭ روهي دۇنياسىغا تەككەن سىرتقى زەربىمۇ روهي جەھەتتە نورمالسىزلىقنى (غەم-قايغۇ، ئۈمىدسىزلىنىش، بىئارامىلىق، گۇمانخورلۇق، قورقۇش، تىت-تىت بولۇش، پۇشايمان قىلىش، ھەسرەتلىنىش، ئىچ ئاغرىتىش، تەشۋىشلىنىش)نى پەيدا قىلىش بىلەن ئۇنىڭدىنمۇ يامانراق بولغان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى روھ بىلەن تەن بىر پۈتۈن گەۋدە. ھازىرقى زامان پسىخولوگلىرى نورمال روهي كەيپىياتنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ئاساسى ئىكەنلىكىنى، روهي كەيپىياتنىڭ ئۆزگىرىشى بولسا بۆرەك ئۇستى پوستلاق ماددىسىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى كۈچەيتىپ يۈرەك ھەرىكىتىنى ۋە نەپەس ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرۈۋېتىدىغانلىقىنى، مۇسكۇللارنىڭ قىسقىرىشىنى كۈچەيتىپ قان بېسىمىنى يۇقىرىلىتىۋېتىدىغانلىقىنى، بۇنىڭ بىلەن يۈرەك ھۈجەيرىلىرىنىڭ چارچىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، يۈرەك ھۈجەيرىلىرىنىڭ كۆپلەپ ئۆلۈشىنى پەيدا قىلىدىغانلىقىنى نەتىجىدە يۈرەك، نېرۋا تالالىرىنىڭ ئۇچۇر يەتكۈزۈش رولىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرۇتۇپ نۇرغۇنلىغان كېسەللەرنى پەيدا قىلىدىغانلىقىنى، ئېغىرراق بولغاندا ئۆلگەن ھۈجەيرىلەر بىلەن نېرۋا تالالىرىنىڭ خىزمىتى پۈتۈنلەي توسۇلۇپ بىمارنىڭ هاياتى ئاخىرلىشىدىغانلىقىنى ئەمەلىي تەجرىبىلەر ۋە نەزەرىيىۋى بەس-مۇنازىرىلەر ئارقىلىق ئېنىقلاپ، ئەجدادلىرىمىز ئوتتۇرىغا قويغان روهي كەيپىيات ئۆزگىرىشىنىڭ بەدەندىكى تەسىرى توغرىسىدىكى يەكۈنلىرىنىڭ توغرا ئىكەنلىكىنى يەنە بىر قېتىم ئىسپاتلىدى. شۇڭا بىز كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىنى ئىنىقلاشتا بولسۇن ياكى داۋالاش، ئالدىنى ئېلىشتا بولسۇن روهي ئامىللارغا ناهايىتى ئەھمىيەت بېرىشىمىز كېرەك. تۇرلۇك كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىنى ئويلاشقاندا فىزىئولوگىيىلىك سەۋەبلىرىنىلا ئېنىقلاپ روهي جەھەتتىكى سەۋەبلىرىگە ئېتىبار بەرمەسلىكتەك ناچار

ئادەتنى تۇگىتىپ كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولغان غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتنىمۇ ئالاھىدە ئويلىشىمىز كېرەك.

داۋالاش، ئالدىنى ئېلىش جەھەتتىمۇ روھىي كەيپىياتنى ئالدىنقى ئورۇنغا قويۇش، ياخشى بولغان روھىي كەيپىيات ئارقىلىق روھنىڭ خورىشىنى ئازايتىپ،ئورگانىزمنىڭ نورمال مادداۋ ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىپ، بەدەننىڭ كۆچىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ «تەبىئەت كۆچى»نىڭ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى رولىنى تونۇپ يېتىشىمىز كېرەك.

داۋالاش جەھەتتە ئەڭ يۇقىرى ئۇنۇمگە ئېرىشىش ئۈچۈن دورا ئارقىلىق داۋالاش، ئورۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاشقا ئەھمىيەت بەرگەنگە ئوخشاش روھىي جەھەتتە داۋالاشقىمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ، بىمارنىڭ روھىي كەيپىياتىنىڭ نورمال بولۇشىغا تولۇق كاپالەتلىك قىلىشىمىز لازىم.

§2. روھىي كەيپىياتنىڭ تۈرلىرى

غەم-قايغۇ، غەزەپ-نەپرەت، قورقۇنچ، ۋەھىمە، ئاچچىقلىنىش، چۈشكۈنلىشىش، تەشۋىش-لىنىش، تىت-تىت بولۇش، ھاياجانلىنىش، ئېچ ئاغرىتىش، بىزارلىق، پۇشايمان قىلىش، ھەسرەتلىنىش، گۇمانخورلۇق، پەرىشانلىق، شادلىق، خاتىرجەملىك، خۇشاللىق، كۈلكە، ئىشقىي مۇھەببەت، ھۇزۇرلىنىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى روھىي كەيپىيات ئاممىلىرى بولۇپ، بۇلارنىڭ نورمال ياكى غەيرىي تەبىئىي بولۇشى بەدەندىكى تۈرلۈك فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلەرنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. نورمال روھىي كەيپىياتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان پايدىلىق تەسىرى كۆپ بولىدۇ، ناچار روھىي كەيپىياتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان زىيانلىق تەسىرىمۇ كۆپ، شۇڭا سالامەتلىكنى ئاسراپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈچۈن ساغلام روھىي كەيپىيات يېتىلدۈرۈش ۋە روھىي كەيپىياتنىڭ نورماللىقىنى ساقلاش ناھايىتى زۆرۈر.

روھىي كەيپىيات ① تەبىئىي روھىي كەيپىيات ② غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

تەبىئىي روھىي كەيپىيات ـــ ئورگانىزمدىكى فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلەرگە يەنى ئورگانىزمدىكى نورمال مادداۋ ئالمىشىش، ئۆسۈپ كۆپىيىش قاتارلىق پائالىيەتلەرگە پايدىلىق بولغان روھىي كەيپىياتنىڭ ئومۇمىي ئاتىلىشى بولۇپ، خاتىرجەملىك، شادلىق، خۇشاللىق، ھۇزۇرلىنىش، كۈلكە، ئىشقىي مۇھەببەت قاتارلىقلار تەبىئىي روھىي كەيپىيات بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات ـــ ھەرخىل ئاممىلار كەلتۈرۈپ چىقارغان ناچار كەيپىيات-لارنىڭ ئورگانىزمدىكى روھنى خورىتىپ ئورگانىزمنىڭ مادداۋ ئالمىشىش، «تەبىئەت» كۈچى، ئۆسۈپ كۆپىيىش پائالىيەتلىرىگە پايدىسىز بولغان روھىي كەيپىيات بولۇپ، غەم-قايغۇ، غەزەپ-نەپرەت، قورقۇنچ-ۋەھىمە، ئاچچىقلىنىش، ھاياجانلىنىش، تىت-تىت بولۇش، چۈشكۈنلىشىش، تەشۋىشلىنىش، ئېچ ئاغرىتىش، پۇشايمان قىلىش، ھەسرەتلىنىش، گۇمانخورلۇق،

جىددىيلىك، ئۆز ئېتىقادىنىڭ بىتچىت بولۇشى، ئۇرۇقلا سوزۇلغان ئىدىيىۋى كۈرەش، يالغانچىلىق، ئۆزىنى چوڭ تۇتۇش ياكى ئۆزىنى تۆۋەن كۆرۈش، باشقىلارنى ئەخمەق قىلىپ كۆڭلىنى خۇش قىلىش قاتارلىقلار غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات ھېسابلىنىدۇ.

1. تەبىئىي روھىي كەيپىياتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان پايدىلىق تەسىرى

تەبىئىي روھىي كەيپىياتنىڭ نورمال بولۇشى ئورگانىزم ئۈچۈن پايدىلىق. مەسىلەن، قەدىمكى گرېتسىيدە ئۆتكەن مەشھۇر پەيلاسوپ سۇقرات مۇنداق دېگەن: «ئىنسان ھەمىشە خۇشال تۇرىدىغان بىر يۈرەككە يەنى روھىي كۈچكە ئىگە بولالىسا، ئۇ ھەرقانچە قىينىچىلىق ۋە خاپىچىلىق ئىچىدە تۇرسىمۇ يەنىلا ئۇ بەختلىك ئىنسان بولىدۇ. خۇشال يۈرەككە ئىگە بولالمىغان ۋە غەمكىن روھسىز ئادەملەر ھەر قانچە بەخت-سائادەت ئىچىدە بولسىمۇ بەختسىز ئىنساندۇر» دەپ ئوتتۇرىغا قويغان. ئوندىن باشقا فىزىئولوگى پاۋلوۋ: «خۇشاللىق سىزگە ھاياتنىڭ ھەربىر ھەرىكىتى، تورمۇشنىڭ ھەربىر تەسىراتىنى ئاسانلا ھېس قىلدۇرىدۇ، مەيلى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى خۇشاللىق بولسۇن، ئوخشاشلا شوندىق بولۇپ، ئۇ بەدەننى چېنىقتۇرىدۇ ۋە ساغلاملاشتۇرىدۇ» دەپ ئوتتۇرىغا قويغان. يۇقىرىقى ئىككى مىسالدىن خۇشاللىق بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتىنى چۈشىنىپ يەتكىلى بولىدۇ. يەنى خۇشاللىقنىڭ سالامەتلىككە پايدىلىق ئىكەنلىكىنى چۈشەنگىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۈلكىنى مىسالغا ئالساق، كۈلكە ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ياخشى كەيپىياتلارنىڭ يەنى خۇشاللىق، خاتىرجەملىك... قاتارلىقلارنىڭ مۇجەسسەملەنگەن ئىپادىسى بولۇپ، تەبىئىي ھەم ئازادىلىك ئىچىدىكى كۈلكە روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىكى ساغلاملىقنىڭ ئىپادىسى. كۈلكە بارلىق ياخشى كەيپىياتلار ئۈستىگە قورۇلغان. شۇڭا كۈلكە سالامەتلىككە پايدىلىق بولۇپلا قالماستىن، بەزى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىمۇ كۆرۈنەرلىك رول ئوينايدۇ.

ھازىرقى زامان ئىلىم-پەنى كىشىلەر كۈلگەندە يۈز، كۆكرەك قورساق قىسملىرىنىڭ بىردەك ھەرىكەتكە كېلىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. قاقاقلاپ كۈلگەندە پۈتۈن بەدەندىكى مۇچىلەرنىڭمۇ ھەرىكەتكە كېلىدىغانلىقى بايقالدى. كۈلگەندە بەدەندىكى قان ئايلىنىشى تېزلىشىپ، ماددا ئالمىشىش ئىلگىرى سۈرۈلۈپ كىشىلەرنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى «تەبىئەت» كۈچىنىڭ ئاشىدىغانلىقىنى ئوتتۇرىغا قويدى.

نورمال بولغان ياخشى كۈلكە ئۆپكىنىڭ نەپەس ئېلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ روھنى ئۇرغىتىدۇ، نەپەس يوللىرىنى تازىلاپ بەدەندىكى زەھەرلىك گازلارنى چىقىرىپ تاشلايدۇ. ساغلاملىق ھېسسىياتىنى ئۇرغۇتۇپ روھنى جانلاندۇرىدۇ. روھىي جىددىيلىكنى تۇگىتىپ، كۆڭۈل خاتىرجەملىكىنى ئاشۇرىدۇ. مۇسكۇللارنى بوشاشتۇرۇپ كۆڭۈلنى ئازادە قىلىدۇ. ئارتۇقچە زېھنىي بىئاراملىقنى يەڭگىللىتىدۇ. زېرىكىش، غەم-قايغۇدىن خالاس قىلىپ «تەبىئەت» كۈچىنى كۈچەيتىدۇ. ئىجتىمائىي چەكلىمىنى ئازايتىپ دۇنيادىكى ياشاش ئىشەنچىسىنى ئاشۇرىدۇ. تارتىنىش، ئىزا تارتىش، قورقۇنچ ۋە تۇرلۇك بىئاراملىقلارنى تۇگىتىشكە ياردەم بېرىدۇ ھەمدە

كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى دوستلۇق ۋە ئالاقىلارنى چىڭىتىدۇ. كىشىلەرنى ئىجتىمائىي جەمئىيەتتىكى مۇھىتقا، رېئاللىققا ماسلىشىپ، بەختلىك ياشاشقا ئۇمىدۋارلىق بىلەن قاراشقا ئۈندەيدۇ.

ئۆزۈن ئۆمۈر كۆرۈش ھەممە كىشىنىڭ ئارزۇسى، بىراق ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ياخشى تۇرمۇش شارائىتى ۋە ياخشى يەپ ـ ئىچىشكىلا باغلىق بولۇپ قالماستىن، بەلكى ئۇ ئادەمنىڭ روھىي كەيپىياتى بولۇپمۇ ئۇنىڭ مىزاجى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك، مەيلى خۇشاللىق بولسۇن ياكى كۈلكە بولسۇن ھەر ئىككىسى يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكەنىدەك ئورگانىزمغا ناھايىتى زور پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئومۇمىي جەھەتتىن قىلىپ ئېيتقاندا تەبىئىي روھىي كەيپىياتلارنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل بولىدۇ:

(1) تەبىئىي روھىي كەيپىيات مېڭىنىڭ سەزگۈ ـ ھەرىكەت پائالىيەتلىرىنى جانلاندۇرىدۇ. ۋە ئىلگىرى سۈرىدۇ.

مېڭە ئادەم بەدىنىدىكى مۇھىم رەئىس ئەزالارنىڭ بىرى بولۇپ، پۈتكۈل ھاياتلىق پائالىيەتلىرى جەريانىدا ئۇ ئورگانىزمنىڭ بارلىق ھېس پائالىيەتلىرى ۋە ھەرىكەت پائالىيەتلىرىنى باشقۇرۇپ ۋە تەڭشەپ بىر پۈتۈن ھاياتلىق پائالىيىتىنى ئومۇمىي جەھەتتىن نورمال داۋاملاشتۇرۇشقا كاپالەتلىك قىلىدۇ. شۇڭا ئۇ ئادەم ئورگانىزمىدىكى تۈرلۈك ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنىڭ باش قوماندانى ھېسابلىنىدۇ. روھىي كەيپىيات ئىنسانلارنىڭ مېڭە قاتلاملىرىدىكى مۇرەككەپ نېرۋا پائالىيەتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، مېڭە ئۆزىنىڭ ئورگانىزمدىكى بارلىق ھاياتلىق پائالىيەتلىرىنى تەڭشەش ۋە باشقۇرۇش خىزمەتلىرىنى روھىي ـ كەيپىياتنى ئۆز ئىچىگە ئالغان نېرۋا پائالىيەتلىرى ئارقىلىق ئەملگە ئاشۇرىدۇ. نېرۋا پائالىيەتلىرى ھەر ۋاقىت ئىچكى ـ تاشقى ئاممىلار بىلەن ۋاستىلىك ياكى بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك بولغان ئۆزگىرىشچان روھىي ـ كەيپىياتنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. روھىي ـ كەيپىيات نورمال بولسا، ئۇ نېرۋا پائالىيىتىنى جانلاندۇرۇپ، تەن ساغلاملىقنى ئاشۇرۇپ، نورمال ھاياتلىقنى ئۇزارتىدۇ. ئومۇمىي بەدەندىكى قان ئايلىنىشىمۇ جانلىنىپ مېڭىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن نېرۋىلاردىكى جىددىيلىك ۋە مېڭە ھۈجەيرىلىرىدىكى ھارغىنلىق يوقىلىپ، مېڭىدىكى روھىي نەپسانىيىتىنىڭ قوماندانلىقىدىكى قۇۋۋىتى نەپسانىي تولۇقلىنىپ ۋە كۈچىيىپ بارىدۇ. بۇنىڭ بىلەن چوڭ مېڭە كونترول‌لۇقىدىكى ھەر قايسى ئەزالاردىكى ھەر خىل سۈيۇقلۇقلارنى ئاجرىتىپ چىقارغۇچى بەزلەر ئاجرىتىپ چىقارغان ئورگانىزمنىڭ فزىئولوگىيىلىك خىزمەتلىرىنى تەڭشىگۈچى سۈيۇقلۇقلارنىڭ مىقدارى ئارتىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ تېتىك، روھلۇق ھالىتىنى ساقلاپ قالالايدۇ. ھەرقايسى ئەزا ـ سىستېمىلارنىڭ ماسلىشىچانلىقىنى تەڭشەپ، تەبىئىي خىلىتلار نورماللىقىنى ساقلاپ ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنىڭ ساغلام داۋاملىشىشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ.

(2)تەبىئىي روھىي كەيپىيات يۈرەكنىڭ ھاياتلىق كۈچىنى ئاشۇرۇپ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

يۈرەك پۈتۈن ئورگانىزمنىڭ ھاياتلىق ھەرىكىتىنىڭ مەنبەسى. ئۇ روھىي ھايۋانى، روھىي نەپسانى، روھىي تەبىئىيدىن ئىبارەت ھاياتلىق مەنبەلىرىنىڭ ھەرىكەتلەندۈرگۈچ كۈچى بولۇش

سۈپىتى بىلەن، ئىنسان پەيدا بولغاندىن تارتىپ تاكى ھايات‌لىق ئاخىرلاشقانغا قەدەر توختاۋسىز ھەرىكەت قىلىپ، قانىنى پۈتۈن بەدەنىدە دەۋرلىك ئايلاندۇرۇش ئارقىلىق ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنى نورمال داۋاملاشتۇرىدۇ.

يۈرەكنىڭ نېرۋا سىستېمىسى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ئىنتايىن يېقىن بولۇپ، نېرۋا سىستېمىسىدا يۈز بەرگەن ھەر قانداق ئىنكاس ناھايىتى تېزلا يۈرەككە تەسىر قىلىدۇ. شۇڭا ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى ياخشى، كەيپىياتى خۇشال بولغان چاغلاردا يۈرەكتە روھىي ھايۋانىيلىنىڭ تۇغۇلۇشى كۆپىيىپ يۈرەكنىڭ قۇۋۋىتى ھايۋانىيسى ئاشىدۇ. نەتىجىدە يۈرەك مۇسكۇلىدىكى جىددىيلىك يوقىلىپ، يۈرەكنىڭ ئۇنۇملۇك قان سىقىپ چىقىرىش مىقدارى ئېشىپ بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىش خىزمىتى ئىلگىرى سۈرۈلۈپ، يۈرەكتىكى ھارغىنلىقنى يوقىتىپ يۈرەك زەئىپلىشىشنىڭ ۋە يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ چارچىشىدىن بولىدىغان تۇرلۇك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

(3) تەبئىي روھىي كەيپىيات ئادەم بەدىنىنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى«تەبئەت»نى كۈچەيتىپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەبئىي روھىي كەيپىيات ساغلام روھىي كەيپىياتنىڭ مۇجەسسەملەنگەن ئىپادىسى بولۇپ، تەبئىي ھەم ئازادىلىك ئىچىدىكى خۇشاللىق ۋە كۈلكە قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ مېڭە، يۈرەك، جىگەردىن ئىبارەت رەئىس ئەزالارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئەزا سىستېمىلارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىپ، بەدەندە تەبئىي خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىنى تىزلىتىدۇ، نەتىجىدە بەدەندە روھنىڭ ھاسىل بولۇشى ۋە خىزمەت پائالىيىتى جانلىنىپ بەدەندىكى قۇۋۋەتلەرنى ئاشۇرىدۇ. ئومۇمىي بەدەن قۇۋۋەتىنىڭ كۈچىيىشى بىلەن بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى ئاشىدۇ.

2 . غەيرىي تەبئىي روھىي كەيپىياتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان زىيانلىق تەسىرى

غەم ـ قايغۇ، غەزەپ ـ نەپرەت، قورقۇنچ، ئاچچىقلىنىش، ھاياجانلىنىش تىت ـ تىت بولۇش، چۈشكۈنلۈشىش، تەشۋىشلىنىش، ئىچ ئاغرىتىش، پۇشايمان قىلىش، ھەسرەتلىنىش، گۇمانخورلۇق، پەرىشانلىق قاتارلىقلار غەيرىي تەبئىي روھىي كەيپىياتلاردۇر. بۇ خىل پاسسىپ روھىي كەيپىياتلار ئورگانىزمغا روھىي جەھەتتە پايدىسىز تەسىر كۆرسىتىپلا قالماستىن، جىسمانىي جەھەتتىمۇ زىيانلىق تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل پاسسىپ روھىي كەيپىياتلارنىڭ ئۈزۈن مۇددەت داۋاملىشىشى بەدەندىكى تەبئىي خىلىتلارنىڭ سان سۈپەت جەھەتتىكى تەڭپۇڭلۇقنىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ ياكى خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش بىلەن خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىغا تەسىر كۆرسىتىپ تەبئىي روھنى خورىتىدۇ ھەمدە ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ھەتتا مېڭە، يۈرەك بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك بولغان جىددىي، خەتەرلىك ھەم ئېغىر كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە قوزغىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە ئورگانىزمدىكى قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاشقانلىقتىن «تەبئەت كۈچى»مۇ ئاجىزلاپ بەدەندە پەيدا بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەريانىمۇ زىيادە ئۇزىراپ كېتىدۇ، ھەتتا كېسەللىك

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

بەدەننىڭ تەبىئەت كۇچىدىن غالىب كېلىپ داۋالاش ئۇنۇم بەرمەي بىمارنىڭ ھاياتى ئاخىرلىشىدۇ. بۇ خىل ناچار كەيپىياتلار ئۇزۇن مۇددەت داۋام قىلسا روھىي نەپسانىيىنىڭ نورمال خىزمىتى ئوخشىمىغان دەرىجىدە توسقۇنلۇققا ئۇچرىغانلىقتىن مېڭە ئۆزىنىڭ ئاپتوماتىك تەڭشەش خىزمىتىنى ياخشى ئېلىپ بارالمايدۇ. مانا بۇ «غەم-ئەندىشە كېسەل پەيدا قىلىدۇ» دېگەن داۋلىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. يەنى قەدىمكى ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى «غەزەپلىنىش-جىگەرگە زەخىم يەتكۈزىدۇ؛ غەم-قايغۇ، سېغىنىش-مېڭە، يۈرەككە زەخىم يەتكۈزىدۇ»، دەپ قارىغان. بۇ ھازىرقى زامان تېبابەتچىلىك ئىلمى قارىشى بىلەن بىردەك. ھازىرقى زامان تېبابەتچىلىك ئىلمى ئۇزاق داۋام قىلغان جىددىي كەيپىيات ئاشقازان كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى يۈرەك كېسەللىكى ۋە راك قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ مەنبەسى. دېمىسىمۇ يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەر ئىنسانلار تورمۇشىدىكى پاجىئەلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان روھىي ئامىل سەۋەبلىك كېسەللىكلەرگە تەئەللۇق.

ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك كىتابلىرىدا ئادەم بەدىنى-روھ بىلەن تەنىنىڭ بىرىكىشىدىن تۇرۇلگەن بىر پۈتۈن گەۋدە، كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا نوقۇل ھالدا تەندىكى كېسەللىكنى داۋالاشقا بولمايدۇ. چۈنكى بەدەنگە تەگكەن زەربە بەدەننى زەخىملەندۈرگەنگە ئوخشاش روھقا تەگكەن زەربىمۇ روھنى زەخىملەندۈرىدۇ» دېيىلگەن، شۇڭا روھىي جەھەتتىكى غەيرىي تەبىئىيلىق روھىي كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشتىن باشقا جىسمانىي كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىدىكى ئاساسىي ئامىل ھېسابلىنىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي روھىي-كەيپىيات ئۇزۇن مەزگىل داۋاملاشسا تۆۋەندىكىدەك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

1) غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات نېرۋا ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى ياخشى، كەيپىياتى خۇشال بولغان چاغلاردا چوڭ مېڭە كونترول-لۇقىدىكى ھەر قايسى ئەزالاردىكى ھەر خىل سۈيۇقلۇقلارنى ئاجرىتىپ چىقارغۇچى بەزلەر سالامەتلىككە پايدىسى بولغان بەز سۈيۇلۇقلىرىنى ئىشلەپ چىقىرىپ بەدەنىنىڭ ھەر قايسى ئەزالىرىنىڭ ماسلىشىشچانلىقىنى تەڭشەيدۇ. ئادەم ئاچچىقلانغان، ئازابلانغان، قايغۇرغان چاغلاردا بۇ بەزلەر بەدەنگە پايدىسىز بەز سۈيۇقلۇقلىرىنى ئىشلەپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە مېڭە قان تومۇرلىرى سېزىملىنىپ مېڭىگە بارىدىغان قاننىڭ بىرلىك مىقدارى ئازىيىدۇ-دە، مېڭە توقۇلمىلىرى يېتەرلىك ئوزۇقلۇق ۋە روھ بىلەن تەمىنلىنەلمىگەچكە، مېڭىدىكى روھىي نەپسانىيىنىڭ كونتروللۇقىدىكى قۇۋۋەتنى نەپسانىيى ئاجىزلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن مېڭىنىڭ ئىچكى بەش سېزىم قۇۋۋەتلىرى ئاجىزلاپ ئاخىرقى ھېسابتا نېرۋا ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشى ۋە قوزغىلىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتلاردىن قورقۇش، غەزەپلىنىش، تەشۋىشلىنىش، ھاياجانلىنىش، قايغۇرۇش قاتارلىق ئىپادىلەر ئۇزۇن داۋام قىلسا نېرۋا سىستېمىسىنىڭ تەكرار قوزغىلىشىنى

كەلتۇرۇپ چىقىرىپ قان تومۇرلارنى پازمىلاندۇرۇپ، مېڭە، يۈرەكنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ مېڭە، يۈرەك توقۇلمىلىرىغا ئوكسىگىن ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىكنى كەلتۇرۇپ چىقىرىپ، روھىي نەپسانىيەتنىڭ خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرغانلىقتىن چوڭ مېڭە پوستلىقى ۋە پوستلاق ئاستى مەركىزىي نورمال خىزمەت تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشىنى پەيدا قىلىپ، رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. نەتىجىدە تەبئىي خىلتىلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىغا تەسىر يېتىپ، خىلتىلار تەڭپۇڭلۇقنىڭ بۇزۇلۇشىنى كەلتۇرۇپ چىقىرىش بىلەن سان-سۈپەت جەھەتتىن بەدەنگە ئۆزلىشىش سالاھىيىتىنى يوقاتقان غەيرىي تەبئىي خىلتىلاردىن كۆيگەن سەپرا، شورلۇق بەلغەم، كۆيگەن سەۋدا خىلتىلىرىنى شەكىللەندۈرىدۇ. كۆيگەن سەپرا، كۆيگەن سەۋدا، شورلۇق بەلغەم خىلتىلىرى كەيپىيات جەھەتتىن قۇرۇق سوغۇققا مايىل بولۇپ، كۆچلۈك غىدىقلاش، ئاسان چۆكمىگە چۈشۈش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە بولغاچقا ئۇلار ئاسانلا قان تومۇر دىۋارىغا چۆكمىگە چۈشۈپ ئولتۇرۇشۇپ قان تومۇرلارنىڭ ئىلاستىكلىقىنى بۇزۇپ، تەدرىجىي قان تومۇرلارنى قاتۇرۇپ مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش ۋە يۈرەك تاجسىمان قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، يۇقرى قان بېسىملىق، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىلىرىغا ئوخشاش خەتەرلىك جىددىي كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ ياكى قوزغايدۇ.

3) غەيرىي تەبئىي روھىي كەيپىيات بەدەنده ئۆسمە كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

ئۆسمە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار ئۈستىدىكى تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، ئۆسمە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ كۆپچىلىكىنىڭ ئىلگىرىكى تۇرمۇشى كۆڭۈلسىز بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئۇزۇن مۇددەت، غەم-قايغۇ، روھىي بېسىم ۋە چۈشكۈنلۈك ئىچىدە ياشىغان تارىخى بارلىقى ئىسپاتلانغان. ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلغان غەيرىي تەبئىي روھىي-كەيپىيات روھنى خورۇتۇپ قۇۋۇەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان بولغاچقا، جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش ئىقتىدارى ۋە ئومۇمىي بەدەندىكى توقۇلما ھۈجەيرىلەرنىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۇتى ئاجىزلاپ تەدرىجىي بەدەنده ئارىلىق ماددىلار كۆپىيىپ كېتىدۇ. بۇ ئارىلىق ماددىلار تەبئىي خىلتىلارغا قوشۇلۇپ ئۇلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە بۇزغانلىقتىن قويۇق ھالەتتىكى غەيرىي تەبئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. غەيرىي تەبئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىنىڭ بەدەندىكى توقۇلما ھۈجەيرىلەر ئېھتىياجىدىن ئېشىپ قالغان قىسمى بەدەندىكى مۇناسىپ ئورۇنلاردا ساقلىنىش جەريانىدا تەدرىجىي قويۇلۇپ غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلتىنى شەكىللەندۈرىدۇ. بۇ خىل سەۋدا خىلتى ياللۇغلانغان ياكى زەخىملەنگەن ئەزا-توقۇلمىلارغا بارغاندا، يەرلىك ئورۇنغا تەسىر قىلىپ توقۇلمىلارنىڭ غەيرىي تەبئىي ئۆسۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، شۇ ئورۇندا ھەر خىل ئۆسمە كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

4) غەيرىي تەبئىي روھىي كەيپىيات ھەزىم يولى يارا كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

روهي جددىيلىك، زىياده چارچاش، روهي ئازاب چېكىش، چۈشكۈنلۈك، غەزەپلىنىش، قايغۇرۇش، ھەسەت قىلىش قاتارلىق غەيرىي تەبىئي روهي كەيپىياتلارنىڭ مەركىزي نېرۋا سىستېمىسىنى ئىدارە قىلىدىغان روهي نەپسانىيگە ئۇزۇنغىچە تەسىر كۆرسىتىشى بىلەن ئۇنىڭ نورمال خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشىغا ئەگىشىپ چوڭ مېڭە بوشلۇقى ۋە پوستلاق ئاستى مەركىزىنىڭ خىزمەت پائالىيەتچانلىقى كۈچىيىپ ئاشقازان، ئۈچەي قان تومۇرلىرى شۇنداقلا سىلىق يوللۇق مۇسكۇللارنىڭ پازمىلىنىشى كېلىپ چىقىدۇ. بۇ يەرلىك ئورۇن بولۇپمۇ ئاشقازان، ئۈچەي قان ئايلىنىشىنىڭ ئاستىلىشى، ئازلىشى نەتىجىسىدە مەزكۇر ئورۇنلاردىكى ھەر خىل قۇۋۇتەلەرنىڭ ئاجىزلىشىشىغا ئەگىشىپ «تەبىئەت» كۈچى ئاجىزلاپ يەرلىك ئورۇننىڭ قوغدىنىش، قارشىلىق كۈچىنىڭ تۆۋەنلىشى، ئاشقازان، ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ ئۆز-ئۆزىنى قوغداش ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلىشىشى يەنى ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي دۇئاردىكى شىللىق پەردىلەرنى مۇھاپىزەت قىلىدىغان شىلىمشىق سۇيۇقلۇقنىڭ ئازىيىشى، ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ كۆپىيىشى قاتارلىقلارنى پەيدا قىلىش بىلەن ئاخىرى ھەزىم يولىدا يارا پەيدا بولۇشقا شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ.

5) غەيرىي تەبىئي روهي كەيپىيات ئايالاردا ئادەت قالايمقانلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

غەيرىي تەبىئي روهي كەيپىياتنىڭ مېڭىنى مەركەز قىلغان روهي نەپسانىيگە تەسىر قىلىشنىڭ ئۇزۇن مۇددەت داۋاملىشىشى ۋە كۆپ قېتىم تەكرار قوزغىلىشى نەتىجىسىدە چوڭ مېڭە پوستلىقى ۋە پوستلاق ئاستى مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ پائالىيەتچانلىقى كۈچىيىپ، بالىياتقۇنى قان ۋە ئورۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدىغان قان تومۇرلار ۋە سىلىق يوللۇق مۇسكۇللارنىڭ سپازمىلىنىشى كېلىپ چىقىدۇ. نەتىجىدە بالىياتقۇنىڭ نورمال خىزمىتى قالايمقانلىشىپ ھەر قېتىملىق ھەيز كېلىش ۋاقتى تۇراقسىزلىشىش، ھەيز كۆپ ۋە ئاغرىتىپ كېلىش، ھەيز بوغۇلۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈپ، ئاخىردا بەل، قورساق ساھەسى ئاغرىش، ئومۇمىي بەدەن جۇملىدىن پۇت-قوللار سىقىراپ ئاغرىش، ماغدۇرسىزلىنىش ئەھۋاللىرى پەيدا بولىدۇ. بۇ ئەھۋال ئۇزاق داۋام قىلسا تۇرلۇك ئايالالار كېسەللىكلىرى كېلىپ چىقىدۇ.

6) غەيرىي تەبىئي روهي كەيپىيات تېرە ۋە ئۇنىڭ قوشۇمچىلىرىغا تەسىر قىلىپ تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تېرە ئادەم ئورگانىزمىنىڭ بىر قىسمى بولۇپ، ئۇنى نېرۋا سىستېمىسى كونترول قىلىدۇ ۋە تەڭشەپ تۇرىدۇ. خامۇشلۇق، قورقۇش، ئاچچىقلىنىشقا ئوخشاش غەيرىي تەبىئي روهي كەيپىياتلار روهي نەفسانىيىنىڭ نورمال خىزمىتىنى قالايمقانلاشتۇرۇپ نېرۋا پائالىيىتى ئارقىلىق تېرە كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ نېرۋا فۇنكسىيىسىنىڭ بۇزۇلۇشى خاراكتېرلىك تېرە يالۇغى، قىچىشقاق ۋە چاچ چۈشۈش قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەزى تېرە كېسەللىكلەرنى قوزغايدۇ ۋە پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن، نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە يالۇغى، قىچىشقاق، يەلتاشما، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، قىزىل تومۇق (بۇرۇننىڭ ئۈچى دائىم قىزىرىپ تۇرىدىغان تېرە كېسەللىكى) كۆپ تەرلەش قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىمۇ كۆپىنچە كەيپىيات ئۆزگىرىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك، ئوندىن باشقا غەيرىي تەبىئي روهي

كەيپىياتلار يەنە چاچ ئاقىرىش، ئاقكېسەل، ھۆل تەمرەتكە، تەڭگە تەمرەتكە قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغىمۇ مۇئەييەن تەسىر كۆرسىتىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەر غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك، يېقىنقى بىر قانچە يىل مابەينىدە مەملىكەت ئىچى ۋە خەلقئارادىكى تېببىي پىسخولوگ مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەتقىقات نەتىجىلىرى ۋە ئۇلارنىڭ ئۇزۇن يىللىق كلىنىكا ئەمەلىيەتلىرى غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتنىڭ نۇرغۇن جىسمانىي كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋىتى بارلىقى ھەم روھىي كەيپىياتتىكى غەيرىي تەبىئىيلىقنىڭ ئۇزۇل ـ كېسىل يوقاتماي تۇرۇپ روھىي كېسەللىكلەردىن باشقا جىسمانىي كېسەللىكلەرنىڭمۇ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاپ ساقايتىش مەقسىتىگە تولۇق يەتكىلى بولمىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ بەردى.

بىز بۇنىڭدىن غەيرىي تەبىئىي رەھىي كەيپىياتنىڭ ئۇزۇن داۋاملىششى خاس روھىي كېسەللىكلەرنىلا پەيدا قىلماستىن، باشقا جىسمانىي كېسەللىكلەرنىمۇ پەيدا قىلىدىغانلىقىنى، جىسمانىي كېسەللىكلەرنىڭ ئۇزۇن داۋاملىشىپ ئادەمنى بىئارام قىلىۋەرسە روھىي كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولىدىغانلىقىنى چۈشىنىۋالالايمىز، شۇڭا ئۇيغۇر تېبابەت خادىملىرى روھىي كېسەللىكلەردىن باشقا جىسمانىي كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىمۇ روھىي داۋالاشنى ئۇنتۇماسلىقنىڭ لازىملىقىنى تونۇپ يېتىشىمىز كېرەك.

§3. غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى

روھىي جەھەتتە ساغلام بولغان روھ ھالەتنى شەكىللەندۈرۈش ئۈچۈن، باللارغا بولغان ئەخلاق پەزىلەت تەربىيىسى، مەكتەپ تەربىيىسى، جەمئىيەت تەربىيىسى ئەتراپ مۇھىتقا ماسلىشىش جەھەتتىكى تەربىيىنى ياخشى ئېلىپ بېرىش كېرەك. ياشلاردا ئۆگىنىش، كۆكۈل ئېچىش، مۇھەببەتلىشىش ۋە نىكاھلىنىش قاتارلىقلارغا بولغان توغرا تونۇش يېتىلدۈرۈپ، ھەر خىل ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت قاتارلىق توغرا تۇرمۇش قاراشلىرىنى تىكلەش ئارقىلىق غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات يېتىلدۈرۈۋېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. ياشانغانلارغا نىسبەتەن تۇرمۇشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، ئۆز چامىسى يېتىدىغان جىسمانىي ئەمگەكلەر ۋە تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرى، مەلۇم كۆكۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش ئارقىلىق تەبىئىي روھىي كەيپىياتنىڭ تەگپۈگلۈقىنى ساقلاش ئارقىلىق ناچار تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش ئۈچۈن غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات ئامىللىرىدىن خالىي بولۇپ، سالامەتلىككە پايدىلىق بولغان ياخشى مىزاج ۋە ياخشى ساغلام روھىي كەيپىياتنى يېتىلدۈرۈش كېرەك.

روھىي كەيپىيات ئىنسانلارنىڭ چوڭ مېڭە قاتلىمىدىكى مۇرەككەپ نېرۋا پائالىيەتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ ياخشى-يامان بولۇشى ساقلىق ۋە كېسەللىك بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتتىن ساقلىنىپ ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا سەل قارىماسلىق، تەبىئىي روھىي كەيپىياتنى يېتىلدۈرۈش ھەمدە ئۇنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىر قانچە نۇقتىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

1) ئۆز كەيپىياتنى تىزگىنلىۋېلىشنى ئۆگىنىش لازىم.

بەزى ئادەملەر «قان بىلەن كىرگەن خۇي جان بىلەن چىقىدۇ» دەپ قاراپ ئۆز كەيپىياتنى تىزگىنلەشكە ئەھمىيەت بەرمەيدۇ، بۇ توغرا ئەمەس. ئۆز كەيپىياتنى كونترول قىلىشتا مەسىلىگە ئېغىر بېسىقلىق بىلەن قاراش، ئوكۇشسىزلىق ۋە كۆكۈلسىزلىككە يولۇققاندا ئۇنى ئەقىل ۋە ئىرادە كۈچىگە تايىنىپ كونترول قىلىش ، كېچىككىنە ئوكۇشسىزلىقنى كۆرۈپ ئەس-ھوشىنى يوقىتىپ قويماسلىق، ئۆزىگە ئۆزى تەسەللى بېرىش ۋە باشقا كۆكۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى ئارقىلىق ئوكۇشسىزلىقنى ئۇنتۇش قاتارلىق تەدبىرلەر ئارقىلىق ئۆز كەيپىياتنى تىزگىنلەش لازىم.

2) ياخشى خىزمەت ۋە تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ ناچار ئادەتلەردىن ساقلىنىش كېرەك.

بەزى كىشىلەر غايىسىز ھەم نىشانسىز ياشايدۇ. شۇڭا ئۇلار خىزمەت ۋە تۇرمۇشنى توغرا ھەل قىلالمايدۇ، كۆكۈلسىز ئىشلارغا يولۇققاندا ھەدېسلا ھاراق ئېچىش، تاماكا چېكىش ئارقىلىق ئېچ پۇشۇقنى چىقىرىدۇ. بۇ ئەمەلىيەتتە ئېچ پۇشۇقنى چىقىرىشنىڭ توغرا ئۇسۇلى بولمايلا قالماستىن سالامەتلىككە زىيانلىق. شۇڭا خىزمەت ۋە تۇرمۇشقا توغرا قاراپ، قىينىچىلىقنى يېڭىپ ھەر قانداق

كۆڭۈلسىزلىك ۋە ئىچ پۇشۇقى ئۈستىدىن غەلبە قىلىپ، جىسمانىي ۋە روھى جەھەتتىكى ساغلاملىقنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش لازىم.

3) كۆڭۈلنى توق تۇتۇپ، شاد-خۇرام ياشاش كېرەك.

كۆڭۈلنى توق تۇتۇش، ئۇچۇق-يۇرۇق بولۇش، كەڭ قورساق بولۇش، شاد-خۇرام ياشاش، ئارتۇقچە چېچىلماسلىق، سوغۇق قان، ئېغىر بېسىق بولۇپ دائىم ياخشى كەيپىياتنى ساقلاش لازىم.

4) ئاكتىپ ھېسسىيات تۇيغۇسى ئارقىلىق پاسسىپ كەيپىيات ھالىتىنى يېڭىش كېرەك.

كۈندىلىك تۇرمۇشتا بىز تاشقى دۇنيانىڭ ھەرخىل تەسىرلىرىگە ئۇچراپ ئوخشاش بولمىغان كەيپىيات ھالىتىنى باشتىن كەچۈرۈپ تۇرىمىز. غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتنى پەيدا قىلىدىغان ئامىللارغا دۇچ كەلگەندە سوغۇق قانلىق بىلەن بۇ خىل كەيپىياتنى پەيدا قىلىدىغان ئامىللارنىڭ ئالدىنى ئېلىپ ئاكتىپ كەيپىياتنى ساقلاپ، پاسسىپ كەيپىيات ھالەتنى يېڭىپ، تەبىئىي روھىي كەيپىيات ھالىتىنى ساقلاپ قېلىشىمىز كېرەك.

5) يۇمۇرىستىك ھېسسىيات يېتىلدۈرۈپ غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتنى تۇگىتىشنى ئۆگىنىش كېرەك.

قىزىقچىلىق ھېسسىياتىغا ئىگە كىشىلەر ھەر قانداق ئوڭۇشسىز شارائىت ئاستىدا ئالىيجانابلىق خىسلەتنى ساقلاپ قالالايدۇ، يۇمۇرلۇق گەپ-سۆزلەر ۋە ھەرىكەتلەر ئارقىلىق غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات توسالغۇلىرىدىن قۇتۇلۇپ تەبىئىي روھىي كەيپىياتنى ساقلاپ قالالايدۇ، شۇڭا ئىمكانقەدەر ئۇنۇملۇك تەدبىرلەرنى قوللىنىپ غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتنىڭ يوشۇرۇن زەھەرلىشىدىن ساقلىنىش ئىنتايىن مۇھىم.

6) تولۇق بىخەتەرلىك تۇيغۇسى تىكلەش ئارقىلىق روھىنى چېنىقتۇرۇش كېرەك.

ئەتىدىن كەچكىچە دەككە-دۈككىدە يۈرىدىغان كىشىلەر ھەر خىل قىيىنچىلىق ۋە تەنقىدلەرگە بەرداشلىق بېرىش ئارقىلىق روھىنى چېنىقتۇرۇشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا دائىم دەككە-دۈككىدە يۈرىدىغان كىشىلەر ئاسان قېرىيدۇ ھەم دائىم دەرد-ئەلەم، قايغۇ-ھەسرەت ئىچىدە يۈرىدىغانلارنىڭ ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ ھەتتا باشقا كېسەللەرگە گىرىپتار بولۇشمۇ مۇمكىن.

7) ئۆزىنى چۈشىنىپ، ئۆز ئىقتىدارىغا چۈشۈق ئىشلارنى قىلىش كېرەك.

ئۆزىنى تولۇق چۈشىنىپ، ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىغا ماس ھالدىكى ئىشلارنى ئىشلەش لازىمكى، ھەرگىزمۇ مەجبۇرىي ئاساستا ئۆز ئىقتىدارى يەتمەيدىغان خىزمەتنى ئىشلىسە ئارمانغا چۈشلۈق دەرمان يوق بولۇپ قېلىپ، ئۆزىنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ.

8) تۇرمۇش نىشانى ئەملىيەتكە ئويغۇن بولۇشى كېرەك. بۇ ئىجتىمائىي ئىشلەپچىقىرىش تەرەققىيات سەۋىيىسى ۋە ماددىي تۇرمۇش شارائىتىنىڭ بەلگىلىك چەكلىمىلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر تۇرمۇش نىشانى بەك يۇقىرى بەلگىلىنىپ كەتسە، مۇقەررەر ھالدا ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرايدۇ-دە، ئۆزىنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىغا تەسىر يېتىدۇ.

9) ئىجتىمائىي مۇھىت بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرۇش كېرەك. كىشىلەرنىڭ روھىي ئىھتىياجىمۇ كۆپ قاتلاملىق بولۇۋاتىدۇ. ئىجتىمائىي مۇھىت بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرۇش بىر تەرەپتىن ئۆزىنىڭ مەنىۋى تۇرمۇشىنى بېيىتسا، يەنە بىر تەرەپتىن ئۆزىنىڭ جەمئىيەتتىكى ھەرىكىتىنى ۋاقتى-ۋاقتىدا تەڭشەپ، جەمئىيەتتىكى ئىجتىمائىي مۇھىتقا ناھايىتى ياخشى ماسلىشىپ، جەمئىيەتتىكى سان-ساناقسىز ئۆزگىرىشلەردىن ھەيرانلىق ھېس قىلماي روھى ساغلاملىققا تەسىر يەتمەيدۇ.

10) خاراكتېر جەھەتتىكى مۇكەممەللىكنى ساقلاش ۋە ئۇنى رېئاللىققا ماسلاشتۇرۇش كېرەك. خاراكتېر جەھەتتىكى قىزىقىش، ئىقتىدار، تەبىئەت ۋە مىزاج قاتارلىق پسىخىك ئالاھىدىلىكلەرنىڭ ھەممىسىنى ئۆزىڭارا ماسلاشتۇرۇپ، بىرلىككە كەلتۈرۈپ رېئاللىققا ئۇيغۇنلاشتۇرۇش لازىم. شۇنداق بولغاندا روھىي ساغلاملىققا تەسىر يەتمەيدۇ.

11) مەلۇم ئۆگىنىش ئىقتىدارى بولۇش كېرەك، ھازىرقى زامان ئىجتىمائىي بىلىملىرىنىڭ ئۈزلۈكسىز يېڭىلىنىشى تېز بولغاچقا، يېڭى ۋەزىيەتكە ماسلىشىش ئۈچۈن، ئۈزلۈكسىز تۇردە يېڭى نەرسىلەرنى ئۆگىنىش كېرەك. شۇنداق بولغاندا ئىشتا ئۇنۇم قازانغىلى، ئەگىرى يولنى ئاز مېڭىپ كۆپرەك نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ، شۇنداق بولغاندا ساغلاملىققا تەسىر يەتمەيدۇ.

12) نورمال كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ساقلاش كېرەك، كىشىلىك مۇناسىۋەت جەريانىدا توغرا يۆلىنىشنىڭ ئاكتىپ مۇناسىۋەتلەرمۇ، خاتا يۆلىنىشلىك پاسسىپ مۇناسىۋەتلەرمۇ بولىدۇ. كىشىلىك مۇناسىۋەتنىڭ نورمال بولۇش-بولماسلىقى، كىشىلەرنىڭ روھىي ساغلاملىقىغا ناھايىتى زور تەسىر كۆرسىتىدۇ.

13) ئۆز كەيپىياتىنى مۇۋاپىق ئىپادىلەش ۋە كونترول قىلىش كېرەك. كىشىلەردە خۇشاللىق، غەزەپ، قايغۇ، شادلىق قاتارلىق ئوخشاش بولمىغان روھىي كەيپىيات ۋە كەچۈرمىشلەر بولىدۇ. كۆڭۈلسىز كەيپىياتلارنى تۇغىتىپ روھىي-ھالەت تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش، ھەددىدىن ئارتۇق ئاچچىقلانماسلىق لازىم، بولمىسا ئۆز تۇرمۇشىغا تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن يەنە كىشىلىك مۇناسىۋەتكىمۇ تەسىر يەتكۈزۈپ، ئۆزىنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ.

14) مەلۇم دائىرە ئىچىدە ئۆز ئىقتىدارى ۋە قىزىقىشىنى جارى قىلدۇرۇش كېرەك. كىشىلەر ئۆز ئىقتىدارى ۋە قىزىقىشىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇشى، بۇنى دەپ باشقىلارنىڭ مەنپەئەتىگە توسقۇنلۇق قىلماسلىق، كوللېكتىپنىڭ مەنپەئەتىگە بۇزغۇنچىلىق قىلماسلىق لازىم، بولمىسا كىشىلەر ئوتتۇرىسىدا بەس-مۇنازىرە پەيدا قىلىپ باش ئاغرىقى تېپىۋېلىپ ئۆزىنىڭ جىسمانىي، روھىي ساغلاملىققا تەسىر يەتكۈزىدۇ.

15) ئىجتىمائىي ئەخلاق قائىدىسىگە خىلاپ بولمىغان ئاساستا جىنسىي تۇرمۇش ئىھتىياجىنى قاندۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. نورمال بولغان جىنسىي تۇرمۇش تەبىئىي روھىي كەيپىياتلارنى ئۇرغۇتىدۇ. بۇ ئەلۋەتتە قانۇنلۇق بولۇشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا ۋىجدانىنىڭ ئەيىبلىشىگە ئۇچراپ، جامائەتنىڭ بېسىمى، قانۇننىڭ چەكلىمىسى تۈپەيلىدىن تەبىئىي ھالدا روھىي ساغلاملىققا تەسىر يېتىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات ئۇزۇن داۋاملاشسا بەدەندىكى روھى-قۇۋۋەتلەرنى ۋە ھەرقايسى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى جىددىيلەشتۈرۈپ، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ چارچىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش بىلەن، مېڭە، يۇرەك، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىنى تۆۋەنلەشتۈرۈۋېتىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئوگانىزمدا يۇقىرىدا سۆزلەنگەن بىر قاتار كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشتىن باشقا بىمارنىڭ ئەسلىي كېسەللىكىنىڭ ساقىيىشىغا توسقۇنلۇق قىلىش بىلەن بىرگە يەنە بىمارداً ئۆزىنىڭ كېسىلىنىڭ ساقىيىشىغا بولغان ئىشەنچىسىنى تۆۋەنلەشتۈرۈش، تەشۋىشلىنىشتەك ھالەت ئۆزگىرىشىنى پەيدا قىلىپ، كېسەلنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي روھىي-كەيپىياتتىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا غەيرىي تەبىئىي روھىي-كەيپىياتنى نورماللاشتۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىش لازىم.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

ئۇچىنچى باب ھەربىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش

ھەربىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش — ئورگانىزمدىكى توقۇلما ھۈجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالمىشىش جەريانىنى ياخشىلاپ، ھەر قايسى ئەزالاردىكى ۋە تۇرلۇك فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلەرنىڭ نورمال ئورۇندىلىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش ئارقىلىق ئادەم بەدىنىدىكى «تەبىئەت» كۈچىنى كۈچلەندۈرۈپ، تۇرلۇك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش مەقسىتىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت بولۇپ، بىرمارلارنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق ھەربىكەت قىلدۇرۇش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

ساقلىقنى ساقلاش، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش بىلەن ھەربىكەتنىڭ چوڭ مۇناسىۋىتى بار. بۇنىڭدىن نەچچە ئون ئەسىر بۇرۇن يېزىلغان ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك كىتابلىرىدا ھەربىكەتنىڭ مۇھىملىقى، ھەربىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش ھەققىدىكى بايانلار تەكىتلىنىپلا قالماي، بەلكى ھەر بىر ئادەمنىڭ جىسمانىي تۈزۈلۈشى، كۈچ-قۇۋۋىتى، يېشى ۋە جىنسىغا قاراپ مەخسۇس ھەربىكەت قائىدىلىرى ۋە ئۇسۇللىرى بەلگىلەنگەن. ھەربىكەت ئادەم بەدىنىدىكى سۆڭەك مۇسكۇللىرى ۋە پەيلەرنى چىڭىتىدۇ ۋە ئەزالارغا كۈچ-قۇۋۋەت بېغىشلايدۇ. ئادەم ھەربىكەتكە موھتاج، ھەربىكەت بولمىسا ھاياتلىق بولمايدۇ. ئادەم بەدىنى خۇددى بىر چوڭ ماشىنىغا ئوخشايدۇ. بۇ ماشىنا تۇرلۇك زاپچاسلاردىن تۈزۈلگەن، بۇ ماشىنىنى ھەربىكەتلەندۈرۈپ، ئۇنىڭ تۇرلۇك زاپچاسلىرىنى ئايلاندۇرۇپ تۇرمىغاندا ئۇنىڭ زاپچاسلىرى تاتلاپ قالىدۇ ياكى كاردىن چىقىدۇ.

ھەممە كىشى ساغلام بولۇشنى، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنى خالايدۇ. قەدىمدىن بۇيان نۇرغۇنلىغان كىشىلەر بۇ مەسىلە ئۈچۈن يۈرەك قېنىنى سەرپ قىلدى. لېكىن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ قانداقتۇر بىرەر دورىسى تېپىلمىدى. قەدىمكى يۇنانلىق بىر پەيلاسوپنىڭ «ئەگەر سەن قاۋۇل، كۈچلۈك بولاي دېسەڭ يۈگۈر! ئەگەر سەن ساغلام، گۈزەل بولاي دېسەڭ يۈگۈر! ئەگەر سەن ساغلام بەدەن بولاي دېسەڭ يۈگۈر! ئەگەر سەن ئەقىل پاراسەتلىك بولاي دېسەڭ يۈگۈر!» دېگەن ھېكمەتلىك سۆزلەردىنمۇ ھەربىكەتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان پايدىلىق تەرەپلىرىنى تونۇپ يەتكىلى بولىدۇ.

ھەر قانداق ھەربىكەت مۇسكۇللارنىڭ ھەمكارلىق مۇناسىۋىتىدە بارلىققا كېلىدۇ. بىر پارچە ئىسكىلىت ياكى مۇسكۇل تەرىپىدىن مۇستەقىل ھالدا ئورۇنلانماي بەلكى نۇرغۇن مۇسكۇل گۇرۇپپىلىرى ۋە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ باشقۇرۇشىدا ۋە ئۇلارنىڭ ئۆز ئارا ماسلىشىشى بىلەن ئورۇنلىنىدۇ. مەسىلەن، جەينەكنى ئېگىش ۋە ئېچىش ھەربىكىتىنى ئالساق، ئۇ يۇقىرى بىلەك ئىككى باشلىق مۇسكۇلىغا ئوخشاش پۇككۈچى مۇسكۇللار گۇرۇپپىسى قىسقارغاندا، يۇقىرىقى بىلەك ئۈچ

باشلىق مۇسكۇلغا ئوخشاش ئاچقۇچى مۇسكۇللار گۇرۇپىسى بوشاپ جەينەكنى ئېگىش ھەرىكىتىنى ئورتاق ئورۇنلايدۇ.

جەينەكنى ئاچقاندا ئەھۋال دەل ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. باشقا ھەرىكەتلەرمۇ ئەنە شۇ يەرنى دە ئورۇنلىنىدۇ. بۇنداق ھەمكارلىق مۇناسىۋىتى بولمايدىكەن توغرا بىر ھەرىكەتنى ئورۇنلاش مۇمكىن ئەمەس.

ھەر بىر ھەرىكەت يۇقىرىقىدەك مۇسكۇللار توپى ئارقىلىق ئورۇنلانغانلىقى ئۈچۈن ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللانغاندا پۈتۈن بەدەندىكى مۇسكۇللارنىڭ ھەممىسى پائالىيەتكە قاتنىشىپ، ھەرىكەت مىقدارى زور بولغاچقا، مۇسكۇللار ئىچىدىكى قىلدام تومۇرلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك ئېچىلىپ مۇسكۇل تالالىرىنى تېخىمۇ كۆپرەك ئوزۇقلۇق ۋە ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلەيدۇ. مۇشۇنداق ئۇزاق مۇددەت داۋاملىق چېنىقىش، ھەرىكەت قىلىش نەتىجىسىدە مۇسكۇ تالالىرى تەدرىجىي تومىلىشىپ مۇسكۇللارنى چوڭايتىدۇ ـ دە، مۇسكۇللارنىڭ قىسقىرىشى كۈچلۈك بولىدۇ. يۇقىرىقى فىزىئولوگىيىلىك ئاساستىن قارىغاندا ھەرىكەتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان پايدىلىق تەسىرىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

§1. ھەرىكەت بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

سالامەتلىكنى ساقلاش ۋە پۈتۈن بەدەن ئەزالارنىڭ نورمال ئاناتومىيىلىك ۋە فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلىرىنىڭ ئۆزۈن مۇددەت ياخشى داۋام قىلىشى، ئىنسانلارنىڭ ساغلام بولۇشى ۋە ئۇزۇنراق ئۆمۈر كۆرۈشى ئۈچۈن تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرىنىڭ مۇناسىۋىتى چوڭ. ئۇيغۇر تېببابەتچىلىكىدە تەنتەربىيە ھەرىكىتىنىڭ سالامەتلىكنى ساقلاپ روھىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىشتىكى مۇھىملىقى تەكشىلىنىش بىلەن بىرگە بىر ئادەمنىڭ جىسمانىي تۇرۇلۇشى، كۈچ ـ قۇۋۋىتى، يېشى ۋە جىنسىغا قاراپ مەخسۇس تەنھەرىكەت قائىدىلىرى ۋە ئۇسۇللىرى بەلگىلەنگەن.

ئادەم بەدىنىدىكى ھەرىكەت ـــ تۇرلۇك مۇرەككەپ فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتلەرنىڭ مەھسۇلى بولۇپ، توقۇلما ھۈجەيرىلەردىكى ماددا ئالمىشىش جەريانى ۋە تۇرلۇك ئىش پائالىيەتلەرنىڭ ھەممىسى فىزىئولوگىيىلىك ھەرىكەت ئارقىلىق ئۆز خىزمىتىنى ئادا قىلىدۇ.

ھەرىكەت قىلىدۇرۇپ داۋالاش ـ مەشق قىلدۇرۇش ۋە تەنھەرىكەت قىلدۇرۇش ئارقىلىق داۋالاش دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى ئارتۇق ماددىلاردىن تازىلاش، بەدەننى قىزىتىش، تەبئىي ھارارەتنى قوزغاش، تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىش، شۇ ئارقىلىق تەبئىي خىلتلارنىڭ سان ـ سۈپەتكە لايىق ئىشلىنىشى، روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ تەبئىي تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش، روھنى خۇشاللاندۇرۇش قاتارلىق تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

ھەرىكەت ـــ يول مېڭىپ سەيلە قىلىش، يۇگۇرۇش، سەكرەش، تېز مېڭىش، پۈت ـ قولنى سۇنۇش، ئالدى ـ ئارقىغا ئېگىلىش، ئات ۋە ۋېلىسىپىتكە مىنىش، توپ ئويناش، ئارقان تارتىش، ئوغلاق تارتىش، سۇ ئۆزۈش قاتارلىق تۇرلۇك تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى، ئۇسسۇل ئويناش، ناخشا

ئېيتىش، تانسا، دېسكو ئويناش قاتارلىق تۇرلۇك مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى، پۇت-قولنى مۇجۇش، يېتىلەپ ماڭدۇرۇش قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ.

تەنھەرىكەت-ئادەم بەدىنىدىكى سۆڭەك مۇسكۇللىرى ۋە پەيلەرنى چىڭىتىدۇ ۋە ھەر قايسى ئەزالارغا كۈچ-قۇۋۋەت بېغىشلايدۇ. «تەبىئەت» كۈچىنى كۈچلەندۈرىدۇ. يۈرەك، مېڭە جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتى جانلاندۇرىدۇ. مۇۋاپىق ھەركەت ئارقىلىق ئورگانىزمدىكى قان ئايلىنىش، نەپەس ئېلىش تېزلىشىپ ئوكسگېننى قوبۇل قىلىش ۋە كاربون (IV)-ئوكسىدنى چىقىرىش تېزلىشىدۇ. بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنىڭ تەر، سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىشى تېزلىشىپ غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار بەدەندىن تازىلىنىدۇ. ئىشتىھا ئېچىلىدۇ، يېگەن نەرسىلەر ئوبدان ھەزىم بولىدۇ. بەدەندىكى سۇسلۇق ۋە ئېغىرلىق كۆتۈرۈلىدۇ. ئەتىگەندە ئاز-تولا ھەرىكەت قىلغان ئادەم كەچكىچە جانلىق، تېتىك بولىدۇ. كېچىسى ئۇيقۇسى ئوبدان كېلىدۇ، ئەقلىي قۇۋۋەتلەر تولۇقلىنىدۇ، بەدەن ساپاسى ئۆسىدۇ، لېكىن مۇناسىپ تەنھەرىكەت قىلماسلىق ياكى ھېچقانداق جىسمانىي ھەرىكەتلەرگە قاتناشماسلىق، داۋاملىق ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش ياكى داۋاملىق ھېچقانداق ئىش قىلماي راھەتپەرەس بولۇپ يۇرۇش نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بۇنداق ئادەملەرنىڭ بەدىنى ۋە ئەزالىرى چېنىقمىغانلىقى ئۈچۈن «تەبىئەت» كۈچى ئاجىز بولۇپ، ئازراق شامال تەگسىلا زۇكامداپ قالىدۇ ۋە ئاسان كېسەل بولىدۇ. سەمرىپ كېتىدۇ، زېھنى كۈچسىزلىنىدۇ. شۇڭا، ھەر بىر ئادەم ئۆزىنىڭ جىسمانىي كۈچ-قۇۋۋىتىگە قاراپ ھەرىكەت قىلىشى لازىم. كىچىك بالىلارنىڭ كۈندىلىك ئويناشلىرى، يۈگۈرۈش، سەكرەش، توپ ئويناش، ئىلەككۈچ ئويناش، توۋلاش-ۋارقىراشلىرىنىڭ ھەممىسى ھەرىكەت ھېسابلىنىدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى بەدەننىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق، شۇڭا بالىلارنى بۇنداق ئىشلاردىن چەكلىمەسلىك لازىم. بالىلارنى ئۆيدىن تالاغا چىقارماسلىق، ئەركىن-ئازادە ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق بالىلارنىڭ تەن-ساغلاملىقى ئۈچۈن ئىنتايىن زىيانلىق. بالىلارغا ھېچ بولمىغاندا كۈنىگە ئىككى سائەت ئويناشقا رۇخسەت قىلىش كېرەك. كىچىك بالىلارنى كۈن بويى ئۆيگە سولىۋېلىش چوڭ خاتالىقتۇر. كىچىكىدىن تارتىپ ھەمىشە ئىشقا سالماي چوڭ بولغان بالىلارنىڭ بەدىنى ياخشى تەرەققىي قىلالمايدۇ. ئەقلى تەرەققىياتىغا دەخلى يېتىپ دېۋەڭ بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا بالىلارنى كىچىك چېغىدىن تارتىپ ئىختىيارىي ھەرىكەت قىلىشقا، مۇستەقىل پىكىر يۈرگۈزۈشكە رۇخسەت قىلىش لازىم.

تەنھەرىكەت مۇۋاپىق ھەم قائىدىلىك بولۇشى لازىم، بەك ھېرىپ كەتمەسلىكى بولۇپمۇ يۈرەك، ئۆپكە كېسىلى بار، نەپەس سىقىلىدىغان ئادەملەر ئېغىر ھەرىكەت قىلماسلىقى، كۈچەپ ھەرىكەتلەنمەسلىك لازىم، تەنھەرىكەتنى ئاستا مېڭىش ۋە پۇت-قوللارنى سوزۇش ئارقىلىق ئورۇنلىسىمۇ بولىدۇ. ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار پات-پات ھاۋالىق جاي ۋە جىمجىتلىق مۇھىتتا دەم ئېلىشلىرى لازىم. ساپ ھاۋادا ئوكسگېن كۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ قانغا ئۆتىشىمۇ ياخشى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلار ئوچۇق مەيدان، باغچىلار ۋە دەريا بويلىرىدا سەيلە قىلىش، بولۇپمۇ ئۇخلاش ئالدىدا بىرقانچە مىنۇت مېڭىپ يۈرۈپ، يۇيۇنۇپ يېتىشى پايدىلىق.

تەنھەرىكەت قىلىش ئۇچۇن ئەڭ ياخشى ۋاقىت تاڭ سۈزۈلگەندە ۋە كۈن پېتىش ئالدىدا بولۇپ، بۇ چاغدا ھاۋا بىرقەدەر ساپ بولىدۇ. ئەمما قورساقنى تويغۇزۇپلا ھەرىكەت قىلىش ياخشى ئەمەس، ھەرىكەت قىلغاندا ھەرىكەت مۇۋاپىق بولۇشى ۋە ھەرىكەت تەرتىپى ۋە ئۇسۇلى توغرا كېرەك. شۇنداق بولغاندىلا ئاندىن قىلغان ھەرىكەت ساقلىقنى ساقلاشقا پايدىلىق بولىدۇ. بۇنداق ھەرىكەتلەر تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل رولغا ئىگە:

1) ھەرىكەت قىلدۇرۇش ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى تېزلىتىش رولىغا ئىگە. ھەرىكەت قىلدۇرۇش قان ئايلىنىشنى تېزلەشتۈرۈپ، بەدەننى قىزىتىدۇ. توسالغۇلارنى ئېچىپ، تەبئىي ھارارەتنى قوزغايدۇ، ھەزمنى ياخشىلاپ، ئۇيقۇچانلىقنى يوقىتىپ، ئىچكى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

2) ھەرىكەت قىلدۇرۇش ماددا ئالمىشىشنى راۋانلاشتۇرۇپ، «تەبئەت» كۈچىنى كۈچلەندۈرۈش رولىغا ئىگە. ھەرىكەت قىلغاندا بەدەندىكى ماينىڭ خورىشى تېزلىشىپ، ئۇنىڭ ئوكسىدلىنىشى ئاشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئوكسىگېننىڭ سۈمۈرۈلۈشى ئادەتتىكىدىن نەچچە ھەسسە ئېشىپ، قان ئايلىنىش تېزلىشىپ،توقۇلما ھۈجەيرىلىرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى ياخشى بولغانلىقتىن قان ئايلىنىش تېزلىشىپ، كۆپ مىقداردىكى تەر بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىش بىلەن بەدەندىكى ھەر خىل يوللار راۋانلىشىپ، «تەبئەت» كۈچى كۈچىيىدۇ.

3) ھەرىكەت قىلدۇرۇش روھىي كەيپىياتنى ياخشىلاپ، روھىي چۈشكۈنلۈكنى تۈگىتىش رولىغا ئىگە. مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلغاندا كەيپىيات ياخشىلىنىپ، روھىي چۈشكۈنلۈك ياكى زىيادە غەمكىنلىك كەيپىياتى يوقىلىدۇ.

4) ھەرىكەت قىلدۇرۇش تېرىنىڭ مۇداپىئەلىنىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ چىراي گۈزەللەشتۈرۈش رولىغا ئىگە. مۇۋاپىق ھەرىكەت ماددا ئالماشتۇرۇشنى ياخشىلاش ئارقىلىق ئورگانىزمدىكى يۇرەككە ئەڭ يېراق بولغان تېرىنىڭ ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىلىنىشى ۋە تېرىلەردە ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش خىزمىتىنىڭ ياخشى ئېلىپ بېرىلىشى ئۈچۈن تۈرتكىلىك رول ئويناپ بەدەننىڭ تاشقى كۆرۈنۈشىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، تېرىنىڭ مۇداپىئەلىنىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەمدە تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ ساقىيىشىغىمۇ مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ،

5) مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلدۇرۇش ھەزمنى ياخشىلاپ، سېمىزلىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە. ھەزىم سىستېمىسىغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. ئۇچەينىڭ قانۇنىيەتلىك ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ھەرىكەتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان تەسىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە ھەرىكەت بەدەننىڭ تاشقى كۆرۈنۈشىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، بەدەننىڭ ماسلىشىشچانلىقىنى ئاشۇرىدۇ ۋە يۇقىرى كۆتۈرىدۇ، ئادەم بىلەن جەمئىيەتنىڭ ئالاقىسىنى قويۇقلاشتۇرۇپ، روھىي جەھەتتە ساغلام بولۇشىغا شەرت ـ شارائىت ھازىرلايدۇ. ئادەمنىڭ قېرىش ۋاقتىنى ئۇزارتىدۇ، بەدەننى ئازادىلاشتۇرىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ. تۇرمۇشتىكى جىددىي ھالەتلەرگە تېخىمۇ ئوبدان ماسلىشالايدىغان ۋە تاقابىل

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

تۇرالايدىغان قىلىدۇ، ھېرىش-چارچاشتىن خالاس قىلىدۇ، بەدەندىكى ھەر قايسى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەپ ياخشىلايدۇ. پۈتۈن بەدەندىكى قاننى يېڭىۋاشتىن يېڭىلايدۇ، ئاياللارغا نىسبەتەن ھەيز مەزگىلىدىكى ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، قان قەنىل ئاقسىلى ۋە قان سىغىمچانلىقىنى ئاشۇرىدۇ، ماي چەكلىگۈچى ئاقسىلنى كۆچەيتىدۇ.

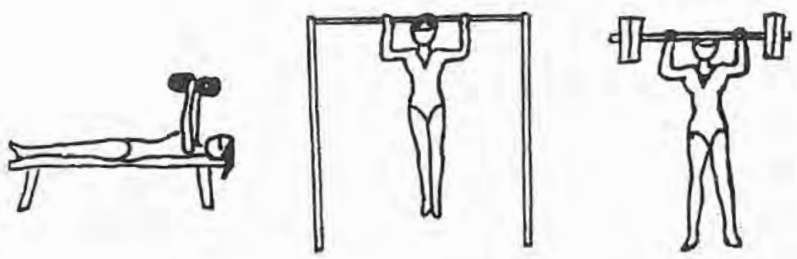
يۇقىرىقىلاردىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ھەربىر ساقلىق بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ھەربىر قىلىدۇرۇپ داۋالاش ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ، تەبىئىي خىلىتلارنىڭ سەرپ بولۇشى ۋە قايتا ئىشلىنىشىنى تېزلىتىپ، روھنى خۇشاللاندۇرۇپ، قۇۋۋەتلەرنى كۆچلەندۇرۇش ئارقىلىق بەدەننىڭ تەبىئەت كۈچىنى ئاشۇرۇپ، كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

§2. ھەربىر تۈرلىرى

ھەربىر ـــ ئادەمنىڭ ئىرادىسى بويىچە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ يېتەكلىشى، مۇسكۇل توپلاملىرى ۋە ئەزالارنىڭ قاتنىشىشى ئاستىدا ئېلىپ بېرىلىدىغان بىر يۈرۈش پائالىيەتلەر بولۇپ ،ئادەمنىڭ ھەر بىر قەدەم يول يۈرۈشى، سەيلە-سایاھەت قىلىشى، سەكرەش، پۈت-قولنى سوزۇش، ئالدى-كەينىگە ئېگىلىش، ئات مىنىش، ۋېلىسىپىت مىنىش، توپ ئويناش، ئارقان تارتىشىش، ئوغلاق تارتىشىش، ئۇسسۇل ئويناش، ناخشا ئېيتىش، مۇزىكا ئاڭلاش، دېسكو ئويناش، چوڭقۇر نەپەس ئېلىش قاتارلىق بەدەنده ئېلىپ بېرىلىدىغان ھەر تۈرلۈك پائالىيەتلەر ھەربىر دائىرسىگە كىرىدۇ.

ھەربىر ـــ ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك ھەربىر ۋە مەخسۇس ئەزا خاراكتېرلىك ھەربىر دەپ بۆلىنىدۇ.

ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك ھەربىر ـــ ئومۇمىي بەدەن ياكى بەدەندىكى ئاساسلىق مۇسكۇللارنىڭ ياكى كۆپ قىسىم مۇسكۇل ۋە ئەزالارنىڭ قاتنىشىشى بىلەن نېرۋا سىستېمىسىنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا ئېلىپ بېرىلىدىغان بىر تۈرلۈك پائالىيەتكە قارىتىلغان، مەسىلەن، يول مېڭىش، چېلىشىش، يۈگۈرۈش، پۈت-قولنى سوزۇش، ئولتۇرۇپ قوپۇش، ئات مىنىش، ۋېلىسىپىت مىنىش، ئارقان تارتىشىش، قورساق قاتلاش، قولنى ئېگىزگە كۆتۈرۈش، شۇنىڭغا ئوخشاش ھەر تۈرلۈك تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك ھەربىرىكە كىرىدۇ. ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك ھەربىر بەدەندىكى كۆپ قىسىم ئەزالارنىڭ قاتنىشىشى ئاستىدا ئېلىپ بېرىلغان پائالىيەت بولغاچقا، ئۇ ئومۇمىي بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى تازىلاپ ماددا ئالمىشىشنى تېزلەشتۈرۈپ، بەدەننى قىزىتىپ بەدەندىكى روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنى جانلاندۇرۇپ، توسالغۇلارنى ئېچىپ بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.



1- رەسىم

2- رەسىم

3- رەسىم

4- رەسىم

5- رەسىم

1 - 2، - 3، - 4، - 5 - رەسىم. ئومۇمىي بەدەن خارەكتېرلىك ھەرىكەت

مەخسۇس ئەزا خاراكتېرلىك ھەرىكەت - بەدەندىكى مەلۇم بىر ئەزانى ياكى بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش ئۈچۈن ئېلىپ بېرىلغان پائالىيەتكە قارىتىلغان بولۇپ ناخشا ئېيتىش، مۇزىكا ئاڭلاش، مەنزىرىلىك جايلارغا قاراش ياكى نەققاشلارغا قاراش، باشنى ئالدى - كەينىگە ئايلاندۇرۇش، قول بىغىشىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش، بارماقلارنى يۇمۇپ ئېچىش، چوڭقۇر نەپەس ئېلىش قاتارلىقلارغا ئوخشاش بەدەننىڭ ئايرىم بىر قىسمىنىڭ قاتنىشىشى ئاستىدا ئېلىپ بېرىلغان ھەرىكەتلەردۇر. ئۇنىڭدىن باشقا ئىككىنچى بىر شەخسنىڭ ياردىمى ئاستىدا ئېلىپ بېرىلىدىغان مەخسۇس ئەزا خاراكتېرلىك ھەرىكەتلەرمۇ بار. مەسىلەن، مەخسۇس بىر ئەزانى مۇجۇش، ئۇۋۇلاش دېگەنلەر.

مەخسۇس ئەزا خاراكتېرلىك ھەرىكەت بەدەننىڭ مەلۇم بىر قىسمىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش ئارقىلىق شۇ قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشى ۋە ماددا ئالمىشىشنى كۈچەيتىپ، شۇ قىسمدىكى ئەزا توقۇلمىلارغا ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە ئوكسىگېننىڭ يەتكۈزۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە شۇ ئەزالارنىڭ مۇداپىئەلىنىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ. ھەربىر ئەزانىڭ ئۆزىگە مۇۋاپىق ھەرىكەت رىيازىتى بولىدۇ. مېڭىنىڭ ھەرىكەت رىيازىتى ئەقلىي تەپەككۇرنى ياخشى ئىشقا سېلىش بولۇپ، ئەقلىي تەپەككۇر پائالىيىتى بىلەن كۆپ شۇغۇللانسا مېڭە چېنىقىدۇ. مېڭىنىڭ قېرىغان ۋاقتىدىمۇ تەپەككۇرى ياخشى بولىدۇ، ئۆز كۈچ - قۇۋۋىتىنى ئوزۇن مۇددەت ساقلاپ قالالايدۇ، تۆمۇرنى ئىشلەتمەي قويسا داتلىشىپ ئىشلەتكىلى بولمىغاندەك مېڭىنى چېنىقتۇرۇپ تۇرمىسا كاردىن چىقىدۇ.

دېمەك، ئادەم پۈتۈن بەدەننى ھەرىكەتكە سېلىپ چېنىقتۇرغاندىن سىرت، ھەربىر ئەزاسىنمۇ چېنىقتۇرۇپ ئۆزىدە مەۋجۇت بولغان ئەقلىي ۋە جىسمانىي خۇسۇسىيەتلەرنى مۇۋاپىق ئىشلىتىش ئارقىلىق شۇ ئەزالارنىڭ ياكى بەدەندىكى ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇپ سالامەتلىكنى ساقلىشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن يۇقىرىدا ئېيتىپ ئۆتكەن ئىككى خىل ھەرىكەتنىڭ كۈچلۈك نورمال ياكى يەڭگىل بولۇشى كېسەل كىشىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بۇيرۇلىدۇ. مەخسۇس ئەزالارنى چېنىقتۇرۇشنىڭ سالامەتلىككە ناھايىتى كۆپ پايدىسى بولىدۇ. مەسىلەن، بىرنىڭ ئۇيغۇر ئالىملىرىمىزدىن ئابلىمىت يۈسۈپ ھاجىم قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى كۆپ قىسىم ئەسەرلىرىنى 60 ياشتىن ئاشقاندا يازغان. بۇنىڭدىن بىز ئۇلارنىڭ ھەر دائىم تەپەككۇر قىلىپ داۋاملىق ئەسەر يېزىپ، مېڭە، كۆز ۋە باشقا ئەزالارنى چېنىقتۇرۇپ تۇرغانلىقىنى، شۇڭا ئۇلار 60 ياشتا تۇرۇپمۇ ئۆز ئەسەرلىرىنى مۇۋەپپەقىيەتلىك پۈتكۈزەلىگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. شۇڭا بىز، ھاياتلىق ھەرىكەتتە، دېگەن بىر جۈملىنى ھەقىقىي چۈشىنىپ يېتىپ مەيلى ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك ھەرىكەت بولسۇن، مەيلى مەخسۇس ئەزا خاراكتېرلىك ھەرىكەت بولسۇن، مۇۋاپىق ھەرىكەت پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشىمىز كېرەك.

§3. ھەرىكەتنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى

بىمارلارغا ھەرىكەت بۇيرۇغاندا بىمارنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن ھەرىكەتنىڭ ئېغىر يەڭگىللىكى، ھەرىكەت ۋاقتى قاتارلىقلارغائالاھىدە دىققەت ئېتىبارى بىلەن قاراش كېرەك. ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاشتا تۆۋەندىكى تەدبىرلەرنى ئويلىشىش كېرەك.

1) ھەرىكەت قىلدۇرۇش ئوبيېكتى مۇۋاپىق بولۇش:

ئېغىر يۈرەك-قان تومۇر كېسەللىكلىرى، قاتتىق زەخمىلەنگەن، زەخىم ئورنى قاناۋاتقان كېسەللىكلەر، مېڭىگە قان چۈشكەن كېسەللەرگە ئىمكانقەدەر قەتئىي ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بارلار، ھامىلدار ئاياللارغا، بەدىنى بەك ئاجىز كىشىلەرگە يەڭگىل ھەرىكەت قىلدۇرۇش. بۇنداق بولمىغاندا ھەرىكەت سالامەتلىككە پايدىلىق بولماستىن بەلكى كېسەلنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇپ ھەتتا ئۆلۈم گىردابىغا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

2) ھەرىكەت مىقدارى، ھەرىكەت ۋاقتى مۇۋاپىق بولۇش:

بۇنىڭدا ئاساسلىقى ھەرىكەت قىلىش ۋاقتىنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئورۇنلاشتۇرۇش. ھەرىكەت ۋاقتى بەك ئۇزۇن بولۇپ بىمار ئارتۇقچە چارچاپ كەتسە ياكى كۆپ تەرلەپ كېتىش كېسەلگە پايدىسىز بولۇپ، بەدەندىكى ھەر خىل ماددىلارنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، كېسەللىكلەرگە تېخىمۇ يامان ئاقىۋەتلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ.

3) ھەرىكەت قىلدۇرىدىغان مۇھىت ياخشى بولۇش:

مۇھىت ياخشى بولۇش دېگەندە ھەربىر كىشىلەرگە ئورۇنلاشتۇرۇش ۋە ئۇلارغا نىسبەتەن ھەربىر كىشىلەرگە ئۆز ۋاقتىدا ياردەم بېرىش ئۈچۈن ئۇلارنىڭ ئېھتىياجىنى ئۆز ۋاقتىدا ھەل قىلىش ئۈچۈن ئۇلارنىڭ ئەھۋالىنى ئۆز ۋاقتىدا ئىگىلەپ تۇرۇش ۋە ئۇلارنىڭ ئەھۋالىنى ئۆز ۋاقتىدا چۈشىنىش ئارقىلىق ئۇلارغا ئۆز ۋاقتىدا ياردەم بېرى

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

تۆتىنچى باب ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ـــ ھەربىر قىلدۇرۇپ داۋالاشنىڭ ئەكسى بولۇپ، ھەر خىل ئۇسۇللار ئارقىلىق ئەزالارنى ئارام ئالدۇرۇش ئەزالارنىڭ چارچىشى، جىددىيلىكىنى تۆگىتىپ، قايتا خىزمەت قىلىش ئىقتىدارىنى جارىي قىلدۇرۇش ئارقىلىق، ئورگانىزمنىڭ ھاياتى كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئېلىپ بارغان پائالىيەت ئارام ئالدۇرۇش دەپىلىدۇ.

بۇ يەردە ئېيتىلغان ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ھەرگىزمۇ ئۇخلىتىپ داۋالاش دېگەنلىك ئەمەس. ئارام ئېلىشنىڭ تۈرلىرى كۆپ خىل بولىدۇ. ھەر خىل مەنزىرىلىك جايلارنى ساياھەت قىلىش، يېقىملىق مۇزىكىلارنى ئاڭلاش، ھەر خىل مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلارمۇ ئارام ئېلىشقا كىرىدۇ. چۈنكى مەنزىرىلىك جايلارنى ساياھەت قىلىش بولسا بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى ئۇنتۇشقا، غەم-ئەندىشىدىن خالاس بولۇشىغا، مېڭىنى ئارام ئالدۇرۇشقا پايدىلىق بولىدۇ. مۇزىكا ئاڭلاش ۋە ھەر خىل كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىشنىڭمۇ بىماردىكى ھارغىنلىقنى تۆگىتىش، مېڭىنى ئارام ئالدۇرۇش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىپ غەم-ئەندىشىنى تۆگىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. شۇنىڭدەك ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ئومۇمىي بەدەندىكى ھارغىنلىقنى تۆگىتىش ئارقىلىق، ھەربىر داۋامىدا خوراپ كەتكەن قۇۋۋەتلەرنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، ئەزالارنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى ساقلاپ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا ھەربىر تەكە ئېتىبار بەرگەنگە ئوخشاش ئارام ئالدۇرۇشقىمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىدۇ. شۇڭا، كىشىلەر نورمال بولغاندا ھەر كۈنى سەككىز سائەت ئۇخلىغاندىن باشقا، ھەپتىدە بىر كۈن، يىلدا بىر ئاي دەم ئېلىش، دەم ئالغاندىمۇ كۆڭۈللۈك، مەنىلىك، ياخشى دەم ئېلىشنىڭ سالامەتلىككە پايدىسى چوڭ.

نورمال بولغان مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى ئەزالارنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ خىزمەت ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە پايدىلىق. يەنە بەزى ئارام ئېلىشلار بىر خىل پائالىيەتنى يەنە بىر خىل پائالىيەتكە ئالماشتۇرۇشنىمۇ كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، جىسمانىي ھەربىكەتتىن كېيىن ناخشا ئېيتىش، مۇزىكا ئاڭلاش، گېزىت ئوقۇش، ئەقلىي ئەمگەكلەردىن كېيىن تەنتەربىيە ھەربىكەتلىرىنى قىلىش ياكى جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش كېرەك، چۈنكى ئادەمنىڭ ھەرقانداق ھەربىكەت ۋە پائالىيىتىنى چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرى باشقۇرىدۇ. يۇقىرىدىكىگە ئوخشاش مۇھىت ھەم شەكىل ئالماشسا چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتىمۇ نۆۋەتلىشىپ ھەربىكەتلىنىدۇ ۋە دەم ئالىدۇ.

ھەربىرىدە بىلەن دەم ئېلىش ئۆگىنىش، خىزمەت ۋە تۇرمۇشنىڭ ئېھتىياجى بولۇپلا قالماي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ساغلاملىقى ئۈچۈنمۇ پايدىلىق. ئۆگىنىش، خىزمەت، ئەمگەك، چېنىقىش، دەم ئېلىش ۋە ئۇخلاش ۋاقىتلىرىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇشنى ئەملگە ئاشۇرغاندا ئۆگىنىش ۋە خىزمەتكە پايدىلىق. بەدەن سالامەت بولغاندىلا ئاندىن ئۆگىنىش، خىزمەت ۋە باشقا پائالىيەتلەرنى مۇۋاپىق ئېلىپ بارغىلى بولىدۇ.

§1. ئارام ئېلىش بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

نورمال بولغان مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى كۆڭۈلگە خۇشاللىق يەتكۈزىدۇ. ئادەمنى ھۇزۇرلاندۇرىدىغان ياخشى مەنىلىك دەم ئېلىش بەدەندىكى تەبىئىي قۇۋۋەتلەرنى ياخشىلاپ خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاپ، ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ھەزىم بولۇشى، شۇمۇرۇلۇشى ھەم توقۇلما ھۈجەيرىلەرگە بېرىپ سىڭىشنى ئاسانلاشتۇرۇش، باشچىلىقىدىكى بارلىق ئەزا توقۇلمىلارنىڭ جىددىيلىكىنى پەسەيتىش ئارقىلىق روھى ۋە قۇۋۋەتلەرنى جانلاندۇرۇش رولىغا ئىگە. شۇڭا ئارام ئېلىش ۋاقىتنى ئىسراپ قىلغانلىق بولماستىن، بەلكى بەدەنگە قۇۋۋەت تولۇقلىغانلىق بولىدۇ. دەم ئالغاندا روھىي قۇۋۋەت جانلىنىپ، كۆڭۈل خۇشال بولسا ھەزىمۇ ياخشى بولىدۇ. خاتىرجەملىك خۇشاللىق ئىچىدە ھاسىل بولغان قۇۋۋەتلەرنىڭ يىغىندىسى بولغان تەبىئەتنى كۈچەيتىدۇ. تەبىئەت كۈچەيسە ئورگانىزمنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەردىن مۇداپىئەلىنىش ئىقتىدارى يۇقىرى كۆتۈرۈلگەنلىكتىن، كېسەللىكلەردىن ئەندىشە قىلىش ھاجەتسىز. شۇنىمۇ ئېيتىش كېرەككى ئادەم ئورگانىزمىدا ھەرقانداق كېسەللىككە گىرىپتار بولغان 90 پىرسەنتتىن يۇقىرى بىمار ئارام ئېلىشقا بۇيرۇلىدۇ. چۈنكى دەم ئالغاندا بەدەندىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ سەرپىياتى تۆۋەنلەيدۇ. شۇ ئارقىلىق ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنىڭ يىغىندىسى بولغان «تەبىئەت كۈچى» كۈچىيىپ، ھەر خىل كېسەللىكلەر ئۈستىدىن غالىب كېلىپ كېسەللىكلەرنىڭ يوقىلىشىدا بەلگىلىك تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك كىتابلىرىدا «ھەرقانداق ئەزاغا ھاردۇق يېتىشتىن بۇرۇن ئۇنى ئارام ئالدۇرۇش، شۇ ئەزانى ئاسرىغانلىق بولۇپ، شۇ ئەزانىڭ ساقلىقىنى ساقلاپ، ئادەمنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىدۇ» دېيىلگەن.

شۇڭا ھەربىرىدە ۋە دەم ئېلىشتا يۈرەكنىڭ ئىشلەش ۋە دەم ئېلىش ئۇسۇلىنى ئۆگىنىۋېلىشىمىزغا ئەرزىيدۇ. تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا يۈرەك 24 سائەت ئىچىدە 15 سائەت دەم ئېلىپ ئاران توققۇز سائەتلا ئىشلەيدىكەن. يۈرەكنىڭ بىر قېتىم سوقۇشىغا 0.8 سېكۇنت ۋاقىت كېتىدىكەن (مۇشۇنداق بولغاندا يۈرەك مىنۇتىغا 60 ~ 70 قېتىم سوقىدىكەن). بۇنىڭ ئىچىدە ئىككى دالانچە 0.1 سېكۇنت خىزمەت قىلىپ 0.7 سېكۇنت ئارام ئالىدىكەن. ئىككى قېرىنچە 0.3 سېكۇنت خىزمەت قىلىپ 0.5 سېكۇنت ئارام ئالىدىكەن. شۇڭا، بىر ئادەم 80 ياشقا كىرسە، ئۇنىڭ يۈرىكى 80 يىل كېچە-كۈندۈز ئىشلىگەن بولىدۇ. لېكىن ئۇ ئۇپراپ كەتمەيدۇ. بۇنىڭدىكى

سەۋەب، ئۇنىڭ بىر سوتكا ئىچىدە 15 سائەت دەم ئېلىۋېلىشىدا، يەنى ئۇ 80 يىل ئىچىدە سىز-بىزگە تۇيدۇرماي 30 يىل ئىشلەپ، 50 يىل دەم ئېلىۋېلىشىدا بولۇشى مۇمكىن. تۆمۈرنى ئىشلەتمىسە دات باسىدۇ. ھەددىدىن زىيادە ئىشلەتكەندىمۇ كاردىن چىقىدۇ. شۇڭا ھەربىرىمىز كېيىنلا مەلۇم مەزگىل دەم ئېلىش لازىم. جىسمانىي ئەمگەك بىلەن ئەقلىي ئەمگەكنى ئۆزئارا ئالماشتۇرۇشمۇ بىر خىل دەم ئېلىش. ئۇنىڭدىن باشقا ھەرقانداق ھەربىرىمىز قىلىپ چارچىسا يەنە بىر خىل ھەربىرىمىز يۆتكەشمۇ بىر خىل دەم ئېلىش ھېسابلىنىدۇ. ئەمما دەم ئېلىش پايدىلىقكەن دەپ داۋاملىق بىكار ئولتۇرۇشقا، لاغايلاشقا، ۋاقىتنى بىكار ئۆتكۈزۈپ، ئۆزىدىن-ئۆزىگە پۇشايمان قىلىپ، جىلە بولۇپ يۈرگەننى دەم ئالدى دېگىلى بولمايدۇ. دەم ئېلىش كۆڭۈللۈك، ھوزۇرلۇق، ئۇنۇملۇك بولۇپ، كېيىنكى خىزمەت ۋە سالامەتلىككە پايدىلىق بولۇشى، دەم ئېلىش يەنە بەدەنگە قۇۋۋەت تولۇقلاپ كېيىنكى ئىشلارنى ياخشى قىلىش، كېيىنكى سالامەتلىكنى ساقلاپ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ئۈچۈن بولۇشى لازىم. ھەربىرىمىز بىلەن دەم ئالدۇرۇپ داۋالاشتا ھەر ئىككىلىسى نورمال بولۇشى لازىم. چۈنكى ھەربىرىمىز كۆپ بولسا بەدەندىكى ھەر خىل روھىي قۇۋۋەتلەر تۆۋەنلەش بىلەن بىرگە ھۆللۈكلەرمۇ ئازىيىدۇ. ئارام ئېلىش كۆپ بولسا مۇسكۇللار بوشىشىپ، بەدەندىكى ھۆللۈك ئېشىپ، ھەر خىل سېزىملار تۆۋەنلەيدۇ. قاندىكى ماي كۆپىيىپ، قان تومۇرلار قېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار بولىدۇ.

§2. ئارام ئېلىشنىڭ تۈرلىرى

ئارام ئېلىش يۈقىرىدا ئېيتقاندەك تۈرلۈك ئۇسۇللار ئارقىلىق ئەزا ۋە توقۇلمىلاردىكى چارچاش، جىددىيلىكنى تۈگىتىپ، ئەزا-توقۇلما، ھۈجەيرىلەرنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇش، قايتا خىزمەت قىلىش ئىقتىدارىنى جارى قىلدۇرۇش ئۈچۈن ئېلىپ بارغان پائالىيەت بولۇپ، ئارام ئېلىشنىڭ تۈرلىرى خىلمۇخىل بولىدۇ. ئومۇمىي جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا ئارام ئېلىش ئاكتىپ ئارام ئېلىش ۋە پاسسىپ ئارام ئېلىش دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

1. ئاكتىپ ئارام ئېلىش

مەلۇم بىر خىل پائالىيەت بىلەن شۇغۇللىنىپ چارچىغاندىن كېيىن، بۇ خىل پائالىيەتنى باشقا بىر خىل پائالىيەتكە ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق ئارام ئېلىش ئۇسۇلى ئاكتىپ ئارام ئېلىش بولۇپ، بۇنىڭ ھەر ئىككىلىسىدە ھەربىرىمىز بىلەن شۇغۇللىنىش بولغان بولسىمۇ لېكىن ھەرقانداق پائالىيەت ھامان نېرۋا سىستېمىسى يەنى مېڭىدىكى ھەرقايسى مەركەزلەرنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. شۇڭا پائالىيەت شەكلىنى بىر خىلدىن يەنە بىر خىلغا يۆتكىگەندە بىرىنچى خىل پائالىيەتنى باشقۇرغۇچى مەركەز ئارام ئالىدۇ. ئىككىنچى خىل پائالىيەتنى باشقۇرغۇچى مەركەز ئىشلەيدۇ. شۇڭا

بۇ خىل پائالىيەتمۇ ئارام ئېلىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەقلىي ئەمگەكتىن كېيىن جىسمانىي ئەمگەك قىلىش ۋە مۇزىكا ئاڭلاش، ھەر خىل مەنزىرىلىك جايلارنى ساياھەت قىلىش قاتارلىقلاردىمۇ پائالىيەت شەكلى ئالماشقاچقا بۇمۇ بىر خىل دەم ئېلىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ناخشا ئېيتىش، ناخشا-مۇزىكىلارنى ئاڭلاش، ئۆزى ياقتۇرىدىغان ئويۇنلارنى ئويناش ياكى مەلۇم ئورۇنلارنى ساياھەت قىلىش، ئۇسسۇل ئويناش، ھەر خىل تەنھەرىكەت پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، ھەر خىل مەنزىرىلىك جايلارنى ساياھەت قىلىش، گېزىت-ژۇرناللارنى ئوقۇش، ھەر خىل نەققاشلارغا قاراش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى مەيلى تەنھەرىكەت پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش بولسۇن، مەيلى ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش بولسۇن، مەيلى ساياھەت قىلىش بولسۇن، بۇلارنىڭ ھەممىسى ئاكتىپ ئارام ئېلىش ھېسابلىنىدۇ.

2. پاسسىپ ئارام ئېلىش

ئارام ئېلىشنىڭ بۇ خىل شەكلى كىشىلەر مەلۇم بىر خىل پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىپ چارچىغاندىن كېيىن ئۇخلاش، ياكى ھەر خىل مەست قىلغۇچى، تىنچلاندۇرغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى، ئۇخلاتقۇچى، ھوشسىزلاندۇرغۇچى چېكىملىك، ئىچىملىك ياكى دورا قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئارام ئېلىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل ئارام ئېلىشتا مېڭىدىكى ئاساسلىق مەركەزلەرنىڭ كۆپىنچىسى تورمۇزلىنىدىغان بولغاچقا تولۇق ئارام ئالغىلى بولىدۇ. لېكىن نورمال ھالەتتە ئۇخلاشنىڭ يۇقىرىقىدەك پايدىسى بولىدۇ. ھەر خىل مەست قىلىش بۇيۇملىرى بىلەن ئۇخلاش بولسا بۇ ئارام ئېلىش بولماستىن، بەلكى مېڭە ھۈجەيرىلىرىنى تورمۇزلاش بولۇپ بەزىلىرىنى ئۇزۇن مۇددەت ئىشلەتسە خۇمار بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا بۇنداق ئارام ئېلىش توغرا ئەمەس.

ئۇنىڭدىن باشقا ھېچ نەرسىنى ئويلىماي كۆزنى يۇمۇپ يېتىش ياكى ھېچ ئىش قىلماي ئولتۇرۇپ ئارام ئېلىش كىشىلەرگە كۆڭۈللۈك ھېس قىلىنسا ساغلاملىقنى ساقلاشتا بەلگىلىك ئۇنۇمى

§3 . ئارام ئېلىشنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى

يۇقىرىدا ئېيتىلغىنىدەك، ئارام ئالدۇرۇشنىڭ تۈرلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاشتا ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇلى، ئارام ئالدۇرۇش ۋاقتى، ئارام ئالدۇرۇش مۇھىتى قاتارلىقلارغا ئېتىبار بېرىش بىلەن بىرگە تۆۋەندىكى تەدبىرلەرگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك:

1) كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇلىنى تاللاش كېرەك.

ئېغىر كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، ئورنىدىن تۇرغۇزماسلىق كېرەك. كېسەللىك ئەھۋالى يەڭگىل بولسا ياكى ئېغىر كېسەللەرمۇ خەتەرلىك باسقۇچتىن ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن ئاندىن تەدرىجىي ھەرىكەت قىلدۇرۇش ياكى مەنزىرىلىك جايلارنى ئايلاندۇرۇشقا ئوخشاش

ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئارقىلىق بىمارنىڭ غەم-ئەندىشىنى تۆگىتىش، كېسەللىك ئازابىنى يەڭگىللىتىش، كېسەلنىڭ ساقىيىش ۋاقتىنى تېزلىتىش. ئۇنىڭدىن باشقا مەخسۇس ئەزالارغا نىسبەتەنمۇ ئارام ئالدۇرۇشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك. مەسىلەن، كۆز كېسەللىكلىرىدە كۆزنى ئارام ئالدۇرۇش، تۆۋەنكى مۇچە سۈنۈقلىرىدا مۇچىلەرنى ئارام ئالدۇرۇش، كېيىن تەدرىجىي ھەرىكەتكە سېلىش كېرەك.

2) بىمارنىڭ قىزىقىشىغا ئاساسەن ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇلىنى تاللاش كېرەك.

بۇنداق دېگەندە بىمار قايسى خىلدىكى ئارام ئېلىش ئۇسۇلىنى خالىسا شۇ خىل ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇلىنى تاللاش، بىمار ئۆزى خالىمايدىغان ياكى باشقىلار ئارام ئېلىش بولىدۇ، دەپ قارايدىغان ئىشلارنى بىمار ئارام ئېلىش دەپ بىلمىسە، بۇنداق ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇلىنى مەجبۇرلىماسلىق كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا بىمار ئارام ئالماقتا يوق، ئەكسىچە ئىچى پۇشۇپ كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

3) ئارام ئېلىش ۋاقتى مۇۋاپىق بولۇش كېرەك.

ئېغىر كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن دەسلەپكى خەتەرلىك باسقۇچلىرىدا ئارام ئالدۇرۇش، خەتەرلىك باسقۇچلىرى ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن باشقا خىل ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇللىرىغا يۆتكەش، ئارام ئېلىش ۋاقتى بەكمۇ ئۇزۇن بولۇپ كەتمەي مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، ھەرىكەت بىلەن ئارام ئالدۇرۇشنى مۇۋاپىق تەڭشەش كېرەك.

4) ئارام ئالدۇرۇشتا ئارام ئالدۇرىدىغان مۇھىتنى ياخشى تاللاش كېرەك.

ئارام ئالدۇرۇش مۇھىتىنى تاللاشتا بىمارنىڭ رايىغا قاراش، بەزى بىمارلار مەنزىرىسى گۈزەل، تىنچ ئورۇنلاردا ئارام ئېلىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بەزى بىمارلار ئادەم كۆپ ئورۇندا بازارلارنى ئايلىنىش ئارقىلىق ئارام ئېلىشنى ياخشى كۆرىدۇ. يەنە بەزىلىرى چۆل-جەزىرىلەردە ھېچ كىشى يوق ئورۇنلاردا ئارام ئېلىشنى ياخشى كۆرىدۇ. شۇڭا بۇنداق بىمارلارنىڭ ئۆزىنىڭ رايىغا ئاساسىنى ھەرقايسى ئۆزىنىڭ ياقتۇرىدىغان مۇھىتىغا ئاپىرىپ ئارام ئالدۇرۇش كېرەك.

5) ئارام ئالدۇرۇشنى كېسەللىك ئۆزگىرىشى ۋە كېسەللىك خاراكتېرىگە ئاساسەن مۇۋاپىق تاللاش كېرەك.

بەزى پالەچ ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش مېڭىش ئىمكانىيىتى يوق بىمارلارغا نىسبەتەن ئولتۇرۇپ كۆڭۈل ئاچىدىغان كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى ۋە رادىئو، ئۇنىئالغۇ، تېلېۋىزور قاتارلىقلارنىڭ رولىدىن تولۇق پايدىلىنىپ، قىزىقارلىق نومۇرلارنى قويۇپ بېرىش ياكى ھارۋىلارغا ئولتۇرغۇزۇپ مەنزىرىلىك كۆڭۈل ئېچىش ئورۇنلىرىغا ئاپىرىپ سەيلە قىلدۇرۇش قاتارلىقلار ئارقىلىق بىمارنى كېسەللىك ئازابىنى ئۇنتۇلدۇرۇشقا تىرىشچانلىق كۆرسىتىش كېرەك.

6) بەزى روھىي كېسەللىكلەر ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىگە نىسبەتەن دورا ئارقىلىق تىنچلاندۇرۇپ ئۇخلىتىپ ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، بىمارنىڭ نېرۋىسىنى تىنچلاندۇرۇش ئارقىلىق ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

بەشىنچى باب ئۇيقۇ-ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش

ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش بولسا ئورگانىزمدىكى تۇرلۇك چارچىغان ئەزا-توقۇلما، ھۈجەيرىلەرنى ئۇخلىتىپ ياكى ئورگانىزمدا يۇز بەرگەن خامۇشلۇق، ھورۇنلۇق، بوشاڭلىق، ئېغىرلىق، جانسىزلىق قاتارلىقلارنى تۇگىتىش ئۈچۈن روھىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتلەرنىڭ ئويغاقلىقنى كەلتۈرۈپ روھنى ئۇرغۇتۇپ تۇرۇپ، ئورگانىزمنىڭ نورمال فزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىنى جارىي قىلدۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق ئورگانىزمدىكى بىر-بىرىگە قارىمۇقارشى بولغان فزىئولوگىيىلىك جەريان بولۇپ، بۇلارنىڭ نىسبىتىنىڭ نورمال بولۇشى ئورگانىزمنىڭ نورمال خىزمەت ھالىتىنى ساقلايدۇ. نورمال ئۇيقۇ ئارقىلىق چارچىغان ئەزا-توقۇلما ھۈجەيرىلەرنى ئارام ئالدۇرۇپ، روھىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتلەرنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ. ئۇيقۇ كۆپ بولۇپ كەتسە خامۇشلۇق، ھورۇنلۇق ۋە روھىي چۈشكۈنلىشىشتەك ھالەت شەكىللىنىپ بەدەنده بوشاڭلىق، ئېغىرلىق، جانسىزلىق ئۇستۈنلۈكنى ئىگىلەپ تۇرلۇك خىزمەتلەرنىڭ نورمال جارى قىلدۇرۇلۇشىغا تەسىر يېتىدۇ. نورمال ئويغاقلىق ئورگانىزمدىكى ئەزا-توقۇلما ھۈجەيرە ۋە روھىي، جىسمانىي قۇۋۋەتلىرىنى ئويغۇتۇپ، ئۇنىڭ تۇرتكىسىده تۇرلۇك خىزمەتلەر نورمال جارى قىلدۇرۇلىدۇ. ئويغاقلىق غالىب كەلسە مېڭە ياخشى ئارام ئالالايدۇ-دە، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق ۋە نېرۋىلارنىڭ چارچىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان بىرلەشمە ئالامەتلىك روھىي ھالەت ئۆزگىرىشى كېلىپ چىقىدۇ.

نورمال ئۇيقۇ، ئويغاقلىق ياش چەكلىمىسىگە قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. مىزاجنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ مەلۇم پەرق بولسىمۇ، بۇ پەرق ئالاھىده چوڭ بولمايدۇ. ئۇيقۇ-ئويغاقلىقنىڭ نورمال بولۇشى بىمارلارنىڭ ساقىيىشىغا بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىدىغان ھەمده كېسەللىك جەريانى، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىدا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدىغان بولغاچقا داۋالاش ئەمەلىيىتىده بىمارنىڭ ئۇيقۇ-ئويغاقلىقىغا ئېتىبار بېرىش تولىمۇ مۇھىم. چۈنكى ئۇيقۇ-ئويغاقلىقنىڭ نىسبىتى ئېتىبارغا ئېلىنمىسا مېڭە ياخشى ئارام ئېلىش پۈرسىتىگە ئىگە بولالماي، قۇۋۋەتنى نەپسانىي ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى ياخشى بېجىرەلمەيدۇ. نەتىجىده كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ياخشىلىنىش تەرەپكە يۈزلىنىشى ئاستا بولىدۇ ياكى كېسەللىك ئەھۋالى تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ.

ھازىرقى زامان پسىخولوگىيە ئالىملىرىنىڭ ئىسپاتلىشىچە، ئىنسان ئويغاق ياتسۇن ياكى ئۇيقۇدا بولسۇن روھىي جىددىيلىك، بىئاراملىق، دىققەتچىلىك، غەم-ئەندىشە، قورقۇنچ قاتارلىق روھىي

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

ئازابلارنىڭ كۆپ بولۇشى سالامەتلىككە ئىنتايىن زىيانلىق. بۇنداق ئامىللار نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقى ئەمەلىي تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئىسپاتلىنىپ، تەكرار مۇئەييەنلەشتۈرۈلگەن.

«ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى روھىي ۋە ئەسەبىي كېسەللىكلەر ئىلمى»دە روھىي نېرۋا كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغانلاردا ئۇيقۇ-ئويغاقلىقنىڭ نىسبىتى نورمال بولماسلىقى ۋە ھەر بىر بىمارنىڭ مىزاج ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن چۈش كۆرۈش خاراكتېرىمۇ ئوخشاش بولمايدىغانلىقى ئىزاھلانغان. چۈش كۆرۈش ئۇيقۇ ھالىتىدىكى مېڭىنىڭ خىزمەت جەريانى بولغاچقا، ئۇيقۇ-ئويغاقلىقنىڭ نورمال بولماسلىقى كۆپ ھەم قالايمىقان چۈش كۆرۈش يەنىلا مېڭىنى چارچىتىدۇ. بىر-بىرىگە قارىمۇقارشى بولغان بۇ ئىككى فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتنىڭ رولىنى تونۇپ داۋالاش جەريانىغا زىچ بىرلەشتۈرۈش، ئۇنۇملۇك داۋالاشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

§1. ئۇيقۇنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش

ئۇيقۇ — روھىي نەپسانىي ۋە قۇۋۋەتنى نەپسانىنىڭ ماسلىشىشى، چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستىدىكى مەركەزلەرنى مۇھاپىزەت قىلىش خاراكتېرىدىكى تورمۇزدىن ئىبارەت ، ئۇيقۇ ئورگانىزمدىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا خوراپ كەتكەن روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ تولۇقلىنىشى، ئەسلىگە كېلىشىگە پايدىلىق، ئىنسانلار مەيلى جىسمانىي، مەيلى ئەقلىي ئەمگەك قىلسۇن بەك چارچاپ كەتكەندە ئازراق ئۇخلىۋېلىش ۋە دەم ئېلىش پايدىلىق.

ئۇيقۇنىڭ نورمال بولماسلىقى بەدەندە ھېرىش، چارچاش، باش ئاغرىش، نېرۋا ئاجىزلىق، كۆز ئاجىزلىقى، ئورۇقلاپ كېتىش، تېرىككەكلىك پەيدا قىلىپلا قالماستىن، بەلكى ئۇزۇن مۇددەت ئۇخلىماسلىق مالىخولىيا ۋە ساراڭلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇخلىتىش پەقەت ساقلىقنى ساقلاپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىلا مۇھىم بولۇپلا قالماستىن بەلكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئىشلىرى ئۇچۇنمۇ ناھايىتى مۇھىم، شۇڭا داۋالاشتا كۆپىنچە كېسەللىكلەرنى ئۇخلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، نېرۋا كېسەللىكلىرىنى، ئېغىر ئاغرىقلارنى داۋالاش ئۇچۇن ئۇخلىتىپ تىنچلاندۇرۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا داۋالاشنىڭ باشقا ئۇسۇللىرى بىلەن بىللە ئۇخلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

1. ئۇيقۇنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى:

نورمال ئۇيقۇ سالامەتلىك ئۇچۇن ناھايىتى پايدىلىق. ئۇيقۇ نورمال بولغاندا مېڭە ھۈجەيرىلىرى ھەرىكەتتىن توختاپ نېرۋىلار بوشىشىدۇ. روھىي نەپسانىي ۋە قۇۋۋەتنى نەپسانىيلارنىڭ سەرتقى بەش

سىزىم قۇۋۇتى ۋە ئىچكى بەش سىزىم قۇۋۇتلىرى ئارقىلىق بىجىرىدىغان جىددىيلىك تۈيغۇلىرىمۇ تەدرىجىي يەڭگىللەپ، ھەرىكەت ۋە سىزىم نىرىپلىرى قېلىنلايدۇ. شۇ ئارقىلىق سىرتقى سىزىملاردا تۆۋەنلەش ۋە توختاش بولىدۇ-دە، ئۇيقۇ شەكىللىنىدۇ. لېكىن ئىچكى ئەزالارنىڭ ھاياتلىقتا زۆرۈر بولغان ھەرىكەت پائالىيەتلىرىگە دەخلى يەتمەيدۇ. مەسىلەن، نەپەس ئېلىش، قان ئايلىنىش، ماددا ئالمىشىش، ھەزىم قىلىش ۋە بەدەننىڭ ئۆسۈشى قاتارلىق پائالىيەتلەردە ئۆزگىرىش بولمايدۇ. نورمال ئۇيقۇ روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۇتەلەرنى تولۇقلاپ كۆچلەندۈرىدۇ ۋە ئەزا-توقۇلمىلارنى جانلاندۇرىدۇ. بەدەنگە ھۆللۇك يەتكۈزۈپ، ھاردۇق چىقىرىدۇ. تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ.

ئۇيقۇنىڭ غەيرىي تەبىئي بولۇشى تەن سالامەتلىككە زىيانلىق بولۇپلا قالماي، ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، سوبات (ئېغىر ئۇيقۇ كېسىلى)، بۇ ئادەمنى گالۋاڭلاشتۇرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، نورمال ھارارەتنى تۆۋەنلىتىپ بەدەننى سوۋۇتىدۇ. ھۆللۇكنى ئاشۇرىدۇ. بولۇپمۇ كۈندۈزى كۆپ ئۇخلاش يۇقىرىقىدەك زىيانلىق تەسىر قىلىشتىن تاشقىرى، تېرىلەر كۈن نۇرى بىلەن ئۇچرىشىپ كۈن نۇرىدىن پېتەرلىك ئۇرۇقلۇق ئالالماي چىراي گۈزەللىكىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا نەزلە كېسەللىكى ۋە ئېغىز پۇراش كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

دېمەك، يۇقىرىدا بايان قىلغىنىمىزدەك نورمال ئۇيقۇ بەدەنگە پايدىلىق بولغاچقا، بەزى كېسەللىكلەرنى ئۇخلىتىپ داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. مەسىلەن، ھەر خىل نېرۋا روھىي كېسەللىكلەر، ھەزىم بۇزۇلۇشتىن، خىلىتلارنىڭ غەيرىي تەبىئي ئۆزگىرىشىدىن، بولۇپمۇ غەيرىي تەبىئي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ ئەڭ مۇھىم چارىسى ئۇخلىتىپ داۋالاشتىن ئىبارەتتۇر. مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكەن، قاتتىق چارچاشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئۇخلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش تولىمۇ پايدىلىق بولۇپ، تەكرار تەجرىبىدىن ئۆتكەن ئۇسۇلدۇر.

يېغىنچاقلىغاندا نورمال ئۇيقۇ سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىلىق بولۇپلا قالماستىن، ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشقىمۇ پايدىلىق. لېكىن ئۇيقۇ سالامەتلىككە پايدىلىق ئىكەن دەپ خاتا ھالدا ئۇزۇن مۇددەت ئۇخلاش سالامەتلىككە زىيانلىق بولۇپ، بەدەندە زەئىپلىشىش، ھورۇنلۇق، بەدەن ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ئورگانىزمنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى بولغان «تەبىئەت»نى ئاجىزلاشتۇرىۋېتىدۇ.

2. ئۇيقۇنىڭ تۈرلىرى

ئۇيقۇ ـــ ئويغاقلىق تەننىڭ سالامەتلىكىنى ساقلىغۇچى مۇھىم پائالىيەتلەردىن بىرى بولۇپ، ئۇيقۇ ئادەتتە تەبىئي ئۇيقۇ ۋە غەيرىي تەبىئي ئۇيقۇ دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

1)،تەبىئي ئۇيقۇ: تەبىئي ئۇيقۇ نورمال بولغان ئۇيقۇ بولۇپ، تەن سالامەتلىكىنى ئاسراشنىڭ مۇھىم ئامىللىرىدىن بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيقۇ ـــ مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ تورمۇزلىنىش پائالىيىتى بولۇپ، بۇ جەريان مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى روھىي نەپسانىي ۋە قۇۋۇتى نەپ»سانىيلارنىڭ ھەرىكەتتە چارچىشى ۋە ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالمىشىش جەريانىدا خوراپ كەتكەن روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۇتەلەرنى

تولۇقلايدىغان پائالىيەتتى بولۇپ، ئۇنىڭ ساقلىقنى ساقلاشقا بولغان پايدىسى ناھايىتى كۆپ. ئۇيقۇ 24 سائەت ئىچىدە ياشىنىڭ چوڭ-كىچىكلىكىگە قاراپ ئالتە سائەتتىن يۇقىرى، 10 سائەتتىن تۆۋەن بولغان ئۇيقۇ تەبىئىي ئۇيقۇ بولىدۇ. بوۋاقلار 16 ~ 18 سائەت، تۆت ياشتىن كىيىن 12 سائەت، 12 ياشتىكىلەر 10 سائەت، 16 ياشتىكىلەر توققۇز سائەت، ياشلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلار 7 ~ 8 سائەت، قېرىلار 6 ~ 7 سائەت ئۇخلىغان ئۇيقۇ تەبىئىي ئۇيقۇ بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كىچىكىدىن باشلاپ كۆپرەك ئۇخلاشقا ياكى ئازراق ئۇخلاشقا ئادەتلەنگەن كىشىلەرنىڭ ئۇخلىشى يۇقىرىقى سانلىق قىممەتكە مۇۋاپىق كەلمەسمۇ، ئۇيقۇدىن يېتەرلىك ھۇزۇر ئېلىپ، ئويغانغاندا ھارغىنلىق ھېس قىلمىسا ياكى كۆپ ئۇخلىسىمۇ ئۆزىنىڭ تۇرمۇش ۋە خىزمەت ئىشلىرىنى نورمال ئېلىپ بارالىغان بولسا، بۇلاردىكى بۇ خىل ئۇخلاش ئادىتىنىمۇ نورمال دەپ قاراشقا بولىدۇ. تەبىئىي ئۇيقۇ روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنى، شۇنداقلا ئەقلىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتلەرنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

ئادەم ئۇخلىغاندا بەدەندىكى يۇرەك، ئۆپكىدىن باشقا ئەزالار ئاساسەن دەم ئالىدىغان بولغاچقا بەدەننىڭ ئوكسىگېن ۋە باشقا ئوزۇقلۇق ماددىلارغا بولغان ئېھتىياجى تۆۋەنلىگەچكە يۇرەك ۋە ئۆپكىگە بولغان بېسىمىمۇ تۆۋەنلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇلارغىمۇ ئارام ئالغىلى پۇرسەت چىقىدۇ. روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ خىزمىتى يېنىكلىشىدۇ. «تەبىئەت» كۈچى كۈچەيگەنلىكتىن بەدەندىكى زىيانلىق ماددىلارنىڭ زەھەرلىك تەسىرى تۆۋەنلەپ توقۇلمىلاردىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ زاپاس مىقدارى كۆپىيىدۇ. بەدەن روھىي، جىسمانىي جەھەتتىن تېتىكلىشىدۇ ۋە كۈچىيىدۇ. شۇنداقلا بەدەن سوۋۇيدۇ. مادا ئالمىشىش ياخشىلىنىدۇ. غەم-ئەندىشە دېققەتچىلىك يوقايدۇ. ھەزىم ياخشىلىنىدۇ. شۇڭا كىلىنىكا ئەمەلىيىتىدە مالىخۇلىيا، جۇنۇن، نېرۋا ئاجىزلىق، باش ئاغرىقى قاتارلىق مېڭە كېسەللىكلىرىنى ئۇخلىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

2) غەيرىي تەبىئىي ئۇيقۇ: غەيرىي تەبىئىي ئۇيقۇ نورمال بولمىغان ئۇيقۇ بولۇپ، ئۇيقۇنىڭ ھەددىدىن زىيادە بەك كۆپ بولۇپ كېتىشى ياكى بەك ئاز بولۇپ كېتىشىگە قارىتىلغان.

ئادەتتە 24 سائەت ئىچىدە ياشىنىڭ چوڭ-كىچىكلىكىگە قاراپ ئالتە سائەتتىن كەم، 10 سائەتتىن يۇقىرى بولغان ئۇيقۇ غەيرىي تەبىئىي ئۇيقۇ بولۇپ، بۇ ھال سالامەتلىككە زىيانلىق. ئۇيقۇ بەك كۆپ بولۇپ كەتسە قاندا ماي تەركىبى ئېشىپ كېتىش، يۇقىرى قان بېسىم، قان تومۇر توسۇلۇش، قان تومۇر يالۇغى، سېزىمچانلىق ئېشىپ كېتىش، بەدەن ئاجىزلاش، ئەزالار بوشىشىپ كېتىش، بەدەن سوۋۇپ كېتىش، بەدەندىكى ھۆللۈك ئېشىپ كېتىش، روھىي ھالىتى تۆۋەن بولۇش، ئۇنتۇغاقلىق، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەدەنده قالدۇق ماددىلار كۆپىيىپ كېتىش تۈپەيلىدىن بەدەنده توشۇپ قېلىش شەكىللىنىپ توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇيقۇنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى بىلەن بەدەنگە بولىدىغان زىيانلىق تەسىرىنى تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىلغا يىغىنچاقلاشقا بولىدۇ.

(1) غەيرى تەبىئى ئۇيقۇ چوڭ مېڭىنىڭ ئىجادىي تەپەككۇر قىلىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇيقۇ يېتەرلىك بولمىسا چوڭ مېڭە ۋە چوڭ مېڭىدىكى روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەر تولۇق ئارام ئالالمايۋ چارچىغانلىقتىن مېڭىنىڭ تەپەككۇر قىلىشى تۈرلۈك مەسىلىلەرنى بىر تەرەپ قىلىش ئىقتىدارىغا زور تەسىر يېتىدۇ.

(2) غەيرى تەبىئى ئۇيقۇ ياش ئۆسمۈرلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدە ئۇيقۇنىڭ نورمال بولۇشى روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەردىن ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەتتىنى كۈچلەندۈرۈپ ئۆسۈشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ۋە ئۆسۈپ يېتىلىشكە پايدىلىق دېيىلگەن. ھازىرقى زامان مىدىتسىنا ئىلمىمۇ ياش ئۆسمۈرلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن ئىرسىيەت، ئوزۇقلۇق، چېنىقىشتىن باشقا يەنە ئۆستۈرگۈچى ھورموننىڭ تەسىرى بارلىقىنى ئېنىقلىغان. ئۆستۈرگۈچى ھورمون ئاجرىلىشنىڭ ئاز - كۆپلۈكى ئۇيقۇنىڭ ئاز - كۆپلۈكى بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك. ئۇيقۇ كۆپ بولسا ئۆستۈرگۈچى ھورموننىڭ ئاجرىلىشى كۆپ بولىدۇ. ئۇيقۇ ئاز بولسا ئۆستۈرگۈچى ھورموننىڭ ئاجرىلىشى ئاز بولۇپ، ئۆسۈپ يېتىلىشكە تەسىر يېتىدۇ. شۇڭا ياش ئۆسمۈرلەرنىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن ئۇيقۇ يېتەرلىك بولۇشى كېرەك.

(3) غەيرى تەبىئى ئۇيقۇ تېرىنىڭ ساغلام بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. تېرىنىڭ يۇمشاق، پارقىراق بولۇشى تېرە ئاستىدىكى توقۇلمىلاردىكى قىلقان تومۇرلارغا قان تولۇپ يېتىپ بارغانلىقتىن بولىدۇ. ئەگەر يېتەرلىك ئۇيقۇ بولمىسا، روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ، نەتىجىدە مادىدا ئايلىنىش ئاستىلاپ قان ئايلىنىش راۋان بولمىغانلىقتىن تېرىدىكى قىلقان تومۇرلار توسۇلۇپ قېلىپ، قان ئايلىنىش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. تېرە ھۈجەيرىلىرى يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلمەي تېرىنىڭ مادىدا ئالماشتۇرۇشىغا تەسىر يېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېرە پارقىراقلىقى يوقىلىپ تېرە تاتىراڭغۇ بولۇپ قالىدۇ.

(4) غەيرى تەبىئى ئۇيقۇ ھەرخىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. دائىم ئۇيقۇ يېتەرلىك بولمىسا روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنىڭ ئاجىزلىشىشىغا ئەگىشىپ، بەدەندىكى بارلىق قۇۋۋەتلەرنىڭ يېغىندىسى بولغان «تەبىئەت» كۈچى تۆۋەنلەپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا شارائىت ھازىرلانغانلىقتىن ئاسانلا نۇرغۇن كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. يەنى نېرۋا ئاجىزلىق، زۇكام، ھەر خىل ئاشقازان كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار.

يېتەرلىك ئۇيقۇ ساقلىق ھەم خىزمەت ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشنىڭ ئاساسىي كاپالىتى، شۇڭا ئۇيقۇ نورمال بولۇشى كېرەك.

3. ئۇيقۇنى تەرتىپكە سېلىشنىڭ تەدبىرلىرى

1) ئۇخلىتىپ داۋالاش تەدبىرىنى مىزاجىغا قاراپ بەلگىلەش كېرەك.

ئەگەر مىزاجىدا قۇرۇقلۇق ھەم ئىسسىقلىق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن بولسا، بۇنداق مىزاجدىكى كىشىلەرنى ئۇخلىتىپ داۋالاش ئارقىلىق مېڭىدىكى قۇرۇقلۇق يەتكەن ھۈجەيرە توقۇلمىلارغا ھۆللۈك يەتكۈزۈپ ئۇلارنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇش كېرەك.

ئۇنىڭ ئەكسىچە مىزاجىدا ھۆللۇك ھەم سوغۇقلۇق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرگە نىسبەتەن بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللىنىش مۇۋاپىق ئەمەس. چۈنكى ئۇيقۇ بەدەندىكى ھۆللۈكنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. بەدەندە ماددىلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا بۇنداق مىزاجدىكى كىشىلەرگە بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانغاندا بەدەندىكى ھۆللۈكنى تېخىمۇ ئاشۇرۇۋېتىپ، يامان ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

2) ئۇخلىتىپ داۋالاش تەدبىرلىرىنى مۇھىتى ياخشى جايدا ئېلىپ بېرىش كېرەك. سېسىقچىلىق، ھاۋاسى بۇلغانغان ئورۇندا ياتقۇزۇپ ئۇخلاتقاندا سېسىق بۇلغانغان ھاۋا روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ ھەم بەدەندە بار بولغان تەبىئىي روھلارنى بۇلغاپ، سالامەتلىككە ئوخشىمىغان دەرىجىدە زىيان يەتكۈزىدۇ. شۇڭا ئىمكانقەدەر ھاۋاسى ساپ، خۇش پۇراق جايدا ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش ياكى ئۇخلىتىش كېرەك.

3) ئۇخلىتىپ داۋالاش تەدبىرلىرىنى زىيانلىق ھاشارات (پاشا، كۆمۈتا، بۆرگە) قاتارلىقلاردىن خالىي ئورۇندا ئېلىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى، بۇنداق ھاشاراتلار بار ئورۇندا ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرغاندا ئۇلارنىڭ چېقىۋېلىپ زەھەرلەپ قويۇشى، ئۇخلاپ ئارام ئېلىشىغا دەخلى يەتكۈزىدۇ.

4) ئۇخلىتىپ داۋالاشتا ياتىدىغان ئورۇننى ھەربىر شەخسنىڭ ئەھۋالى ھەم پەسىل كىلىماتىغا قاراپ بەلگىلەش لازىم. بىمار قانداق ئورۇندا يېتىپ ئۇخلاشنى خالسا، شۇنداق ئورۇندا ياتقۇزۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا پەسلگە قاراپ مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك. قىش كۈنلىرى ئېسىق ئورۇندا ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، ياز كۈنلىرى سالقىن سايە ئورۇنلاردا ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش كېرەك.

5) ئۇخلىتىپ داۋالاشتا بېشىغا قويىدىغان ياستۇقنى ھەربىر كىشىنىڭ ئەھۋالىغا ۋە پەسلگە قاراپ ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك. ھاۋا ئېسىق كۈنلەردە ئېسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىغىر پاخلىدىن ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش ئۆسۈملۈكلەر قاچىلانغان ياستۇق قويۇلۇشى، ئەگەر سوغۇق كۈنلەردە بولسا پاختا قاچىلانغان ياستۇق قويۇلۇشى كېرەك.

6) ئۇخلىتىپ داۋالاشتا ئۇخلىتىش مۇددىتى مۇۋاپىق بولۇشى، نورمال ئۇخلىتىش مۇددىتى ئالتە سائەتتىن 10 سائەتكىچە بولۇشى كېرەك.

7) ئۇخلىتىپ داۋالاشتا ئۇخلاش ئۈسۈلى توغرا بولۇشى كېرەك. ئەڭ ياخشىسى ئوڭ يانىنى بېسىپ يانچە يېتىش ئۈسۈلى توغرا ئۈسۇل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. دۇم يېتىپ ئۇخلاش كۆزگە زىيانلىق. ئوڭدا يېتىپ ئۇخلاش نەزلە، غول ئاغرىقى، سەرئى، قارا بېسىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ. ئەمما بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئوڭدا يېتىپ ئۇخلىسا زىيانلىق ئەمەس.

8) ئۇخلىتىپ داۋالاشتا قورساق ئاچ بولماسلىقى كېرەك. قورساق ئاچ ۋاقتىدا ئۇخلىسا ئورۇقلىتىپ قۇۋۋەتنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. قورساق بەك توق ۋاقتىدا ئۇخلىسا ھەزىمگە نۇقسان يېتىدۇ. ئاشقازاندا گاز پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ. شۇڭا تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن ئازراق تاماق سىڭدۈرۈپ ئاندىن ئۇخلاش كېرەك.

§2. ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش

روھىي نەپسانى ۋە قۇۋۇتتى نەپسانىيىنىڭ ماسلىشىشى نەتىجىسىدە چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستىدىكى مەركەزلەرنىڭ تۈرتكىسىدە ھېس ۋە ھەرىكەت نېرۋىلىرىنىڭ سېزىشى ۋە نورمال ھەرىكەت قىلىشى ئويغاقلىق دېيىلىدۇ.

ئويغاقلىق ئادەم ئۇخلىغاندىن باشقا ۋاقىتنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئويغاقلىق ئادەتتە نورمال بولغاندا 14 سائەتتىن 18 سائەتكىچە بولىدۇ. بۇ كىشىلەرنىڭ يېشى، بەدەن قۇۋۇتتى، مىزاجىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى بولۇپ، بەدەن قۇۋۇتتى كۈچلۈك، ئۆزى سېمىز، ھۆل ۋە سوغۇق مىزاجدىكى كىشىلەرگە ماس كېلىدۇ.

1. ئويغاقلىقنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئويغاقلىق يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك روھىي نەپسانىي ۋە قۇۋۇتتى نەپسانىيىنىڭ ماسلىشىشى بىلەن چوڭ مېڭە پوستىلىقى ئاستىدىكى مەركەزنىڭ تورمۇزلىنىش ھالىتىدىن ھەرىكەت ھالىتىگە ئۆتۈشكە قارىتىلغان بولۇپ، ئادەتتە نورمال بولغان ئويغاقلىق سالامەتلىك ئۇچۇن پايدىلىق، 24 سائەت ئىچىدە 14 سائەتتىن 18 سائەتكىچە بولىدۇ. ئويغاقلىقنىڭ نورمال بولۇپ، بۇنىڭدىن ئاز ياكى كۆپ بولۇشى ھەر كىشىنىڭ يېشى، كەسپى، مىزاجى ۋە باشقىلار بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك. ئويغاقلىقنىڭ نورمال بولۇشى سالامەتلىككە پايدىلىق، ئۇ ھېس ھەرىكەت نېرۋىلىرىنىڭ توغرا ئىشلىشىنى ساقلاشتا ئاساسلىق رول ئويناپدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا روھىي قوزغاپ تەبىئىي ھارارەت پەيدا قىلىپ، بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ ۋە ھەيدەپ چىقىرىدۇ. يەنى بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۇكنى قۇرىتىدۇ. بەدەندىكى ئارتۇق مايلارنى پارچىلايدۇ. ماددا ئالمىشىشنى تېزلىتىدۇ. ئويغاقلىقنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇشى ياكى ئاز بولۇشى سالامەتلىككە پايدىسىز. ئويغاقلىق ھەددىدىن زىياد ەكۆپ بولۇپ كەتسە، روھ ۋە قۇۋۇتەلەرنىڭ نورمال ئالمىشىشى تەسىرگە ئۇچراپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ «تەبئىەت» كۇچى ئاجىزلايدۇ. مېڭىنىڭ مىزاجى بۇزۇلىدۇ. بەدەنگە ھاردۇق يېتىدۇ. بەدەندىكى نورمال سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئازىيىشىنى كەلتۈرىدۇ. بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش سۇيۇقلۇق مۇھتى ئىچىدە ئېلىپ بېرىلغاچقا سۇيۇقلۇقلارنىڭ قۇرۇشى ماددا ئالمىشىشقا دەخلى يەتكۈزۈپ كېسەللىك تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئويغاقلىقنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئاز بولۇشى ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى ئومۇمىي بەدەندىكى ھەر خىل بۇزۇق چىقىرىندى ماددىلارنىڭ تۈرۈپ قېلىپ،

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

بەدەندە ئىمتىلا شەكىللىنىپ ماددا ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك توسۇلۇشلۇق كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئويغاقلىقنىڭ ئاز بولۇشى سەۋەبىدىن بەدەندە ھۆللۈك كۆپىيىپ ماددا ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. ماينىڭ سەرپ بولۇشى ئاز بولۇپ قاندا ماي يۇقىرىلاش، ئارتېرىيە قېتىش، دىئابېت، سېمىزلىك، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئەقلىي تەپەككۇر سۈسلىشىش، ئىچكى ـ تاشقى بەش سېزىم سۈسلىشىش، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىشىش، كېسەلگە قارشى تۇرۇش «تەبىئەت» كۈچى تۆۋەنلەش قاتارلىق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يېغىنچاقلىغاندا، ئويغاقلىقنىڭ سالامەتلىككە پايدىلىق بولۇشى ئۇنىڭ نورمال بولۇشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئەگەر ئۇ نورمال بولمسا سالامەتلىككە زىيانلىق تەسىرلەرنى پەيدا قىلىش بىلەن بىرگە بەزى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. ئويغاقلىنىڭ تۈرلىرى

ئويغاقلىق ـــ تەبىئي ئويغاقلىق ۋە غەيرىي تەبىئي ئويغاقلىق دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

1) تەبىئي ئويغاقلىق: تەبىئي ئويغاقلىق نورمال ئۇخلاش ۋاقتىدىن سىرتقى ۋاقىتنى كۆرسىتىدۇ. ئەمما ئاز ياكى كۆپ ئويغاق تۈرۈپ ئادەتلەنگەنلەر كۈندىلىك تۇرمۇش ۋە خىزمەتكە تەسىر يەتكۈزمىسە بۇ تەبىئي ئويغاقلىق بولۇپ، سالامەتلىككە تەسىر يەتكۈزمەيدۇ.

تەبىئي ئويغاقلىق سالامەتلىككە پايدىلىق بولۇپ، بەدەندە ھاسىل بولغان ھەر خىل ماددىلارنى يۇرۇشتۇرىدۇ. روھنى قوزغاپ تەبىئي ھارارەت پەيدا قىلىدۇ. بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ. بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ. ماددا ئالمىشىنى تېزلىتىپ، بەدەندە ماددىلارنىڭ تۈرۈپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئارتۇق مايلارنى پارچىلايدۇ.

2) غەيرىي تەبىئي ئويغاقلىق: غەيرىي تەبىئي ئويغاقلىق ئويغاقلىقنىڭ ھەددىدىن زىيادە بەك كۆپ ياكى بەك ئاز بولۇپ كېتىشىگە قارىتىلغان بولۇپ، ئادەتتە 24 سائەت ئىچىدە 18 سائەتتىن كۆپ ياكى 14 سائەتتىن ئاز بولۇشى غەيرىي تەبىئىيلىق ھېسابلىنىدۇ. ئويغاقلىقنىڭ زىيادە كۆپ ياكى ئاز بولۇشى سالامەتلىككە زىيانلىق.

ئويغاقلىق بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، بەدەندە روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەر خوراپ ئومۇمىي بەدەننىڭ «تەبىئەت» كۈچى ئاجىزلايدۇ. مېڭىنىڭ مىزاجى بۇزۇلىدۇ. بەدەنگە ھاردۇق يېتىدۇ. بەدەندىكى سۈيۇقلۇقلار خوراپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ماددا ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ، نېرۋا ئاجىزلىق، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى فۇنكسىيىسى بۇزۇلۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئويغاقلىق بەك ئاز بولۇپ كەتسە، ئومۇمىي بەدەندە ماددا ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچراپ بەدەندە ھەر خىل چىقىرىندى ماددىلارنىڭ تۈرۈپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بەدەندە ئىمتىلا شەكىللىنىپ ماددا ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئومۇمىي بەدەنلىك توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى:

1) ئويغاقلىقنى ھەر كىمنىڭ مىزاجىغا قاراپ مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك. ھۆل ۋە سوغۇق كەيپىيات ئۇستۈنلۇكنى ئىگىلىگەنلەرنىڭ ئويغاق تۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولسىمۇ بولىدۇ. قۇرۇق ۋە ئىسسىق كەيپىيات ئۇستۈنلۇكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنىڭ ئويغاق تۇرۇش ۋاقتى ئازراق بولۇشى كېرەك. چۈنكى ئويغاقلىق روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنى، شۇنىڭدەك بەدەندىكى ھەر خىل خىلتلارنىڭ سۈيۇقلۇقلىرىنى خورىتىدىغان بولغانلىقى ئۈچۈن، ھۆل سوغۇق كەيپىياتتىكى كىشىلەردە سۈيۇقلۇقلار كۆپ. ئۇزۇنراق ئويغاق تۇرسىمۇ بەدەندىكى سۈيۇقلۇقلار نورمالدىكىدىن ئارتۇق خوراپ كېتىپ ماددا ئالمىشىشقا تەسىر يەتمەيدۇ. لېكىن قۇرۇق ۋە ئىسسىق كەيپىياتتىكى كىشىلەرگە نىسبەتەن ئويغاقلىق ئەسلىدىلا ئاز بولغان بەدەن سۈيۇقلۇقىنى خورىتىپ ماددا ئالمىشىشنىڭ ئاساسى بولغان سۈيۇقلۇق كېمىيىپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا مەيلى داۋالاشتا بولسۇن ياكى ساقلىقنى ساقلاشتا بولسۇن ئويغاقلىقنى بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك.

2) ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىشتا غەيرىي تەبئىي روھىي كەيپىياتلارنى تۈگىتىشكە تىرىشىش كېرەك. ئويغاق يۈرگەندە پاسسىپ روھىي كەيپىياتلاردىن ساقلىنىش، يەنى غەم-ئەندىشە، ۋەھىمە، روھىي جىددىيلىك قاتارلىق پاسسىپ روھىي كەيپىياتلاردىن ساقلىنىش كېرەك، چۈنكى پاسسىپ روھىي كەيپىياتلار مەۋجۇت بولغان شارائىتتىكى ئويغاقلىق سالامەتلىككە زىيانلىق. شۇڭا ئويغاق يۈرگەن ۋاقىتتا پاسسىپ روھىي كەيپىياتلارنى تۈگىتىش كېرەك.

3) ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىشتا ۋاقتىنمۇ تۇتقا قىلىش كېرەك. ئويغاقلىق مۇددىتى ھەر كىشىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى كېرەك. نورمال بولغاندا ئويغاقلىق ۋاقتى 14~18 سائەت بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئاز ياكى كۆپ بولۇشى غەيرىي تەبئىي ھېسابلىنىپ، سالامەتلىككە زىيانلىق. كېچىكىدىن باشلاپ ئاز ياكى كۆپ ئويغاق تۇرۇش ھالىتىگە ئادەتلەنگەنلەر ئۇنىڭ سىرتىدا بولۇپ، كۇندىلىك خىزمەت، ئۆگىنىش، تۇرمۇشقا تەسىر يەتكۈزمىسە، بۇمۇ نورماللىق ھېسابلىنىدۇ.

4) ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سلىشتا دەم ئېلىش بىلەن خىزمەتنى ئۆزئارا تەڭشەشكە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. بەزىلەر خىزمەتتىكى ئالدىراشچىلىقلار ۋە تۇرمۇشتىكى تۇرلۇك بېسىملار تۈپەيلى ئارام ئېلىشقا ئېتىبار بەرمەيدۇ. يەنە بەزىلەر خىزمەتتىكى قۇلايلىق شارائىتتىلا ھەم خىزمەت ئېھتىياجى تۈپەيلى كېچە-كۈندۈز ئىشلەپ ئۇخلىمايدۇ. ئۇلار ھەر قانچە ئالدىراش بولسىمۇ ھېچبولمىغاندا مۇھىم ئالماشتۇرۇپ ئارام ئېلىش كېرەك. بۇنداق بولمىغاندا زىيادە چارچاش تۈپەيلىدىن ھەر خىل نېرۋا كېسەللىكلىرى، روھىي كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا خىزمەت بىلەن دەم ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈپ، خىزمەتتە ئەقلىي ئەمگەك قىلغان بولسا جىسمانىي ئەمگەك قىلىش ھەم مۇزىكا ئاڭلاش قاتارلىقلار دەم ئېلىش ھېسابلىنىدۇ. مۇشۇنىڭغا ئوخشاش دەم ئېلىشنى خىزمەتكە بىرلەشتۈرۈش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا، ھازىرقى تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ ئېشىپ بېرىشىغا، تۇرمۇش رىتمىنىڭ تېزلىشىپ بېرىشىغا ئەگىشىپ بەزىلەر ئالىلىدىكى ئىقتىسادىي بېسىم تۈپەيلى ئارام ئېلىشقا ئېتىبار بەرمەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن سالامەتلىك ئېغىر زىيانغا ئۇچرايدۇ. شۇڭا بۇنداق ئەھۋالدىمۇ ئارام ئېلىشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ۋاقتىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇپ ئارام ئېلىش ۋاقتىدا چوقۇم ئارام ئېلىش كېرەك.

يۇيغۇر كتاب توربىكىسى www.uyghurkitap.com

ئالتىنچى باب يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاشى

يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ ئوزۇقلىنىش تەرتىپلىرىنى مۇۋاپىق بېكىتىش، يېمەك ـ ئىچمەكنى تەڭشەش، زىيان قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن توسۇش ئارقىلىق ھەر قايسى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى نورماللاشتۇرۇش، قۇۋۋەتنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، كېسەلنىڭ تېزراق ساقىيىشىغا شەرت ـ شارائىت ھازىرلاپ بېرىشتىن ئىبارەت.

كېسەل داۋالاشتا يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ ئوينايدىغان رولى ناھايىتى مۇھىم ھەم ئاساسلىق ئورۇننى ئىگەللەيدۇ.

ئوزۇقلۇققا ئەھمىيەت بېرىپ يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق تەڭشىگەندە، يالغۇز ھاياتلىقنى قامدىغىلى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى تەن ساغلاملىقنى كۈچەيتكىلى، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ھەم ئۇنىڭغا قارشى تۇرغىلى، ئۆمۈرنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ. شۇڭا ھازىر خەلقئارادىكى نۇرغۇن دۆلەتلەردە يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش بارغانسىرى كىشىلەرنىڭ دىققەت ئېتىبارىنى تارتماقتا.

بۇنىڭدىن نەچچە مىڭ يىللار ئىلگىرى ئەجدادلىرىمىز ئۆزىنىڭ باي تۇرمۇش تەجرىبىسى ئارقىلىق ئوزۇقلۇقنىڭ شىپالىق ئەھمىيىتىدىن تولۇق پايدىلىنىپ كەلگەن. مەسىلەن، زۇكام بولۇپ قالغاندا سامسا سېلىپ شوۋنگۈروچ ئېتىپ ئىچىش، قىزىتما بولۇپ قالسا شوۋگۈروچكە قارا ئۆرۈك سېلىپ ئىچىش، بەدەننىڭ سوغۇقى ئېشىپ كەتكەندە ھالۋا ئېتىپ يېيىش، كاۋاپ يېيىش، ئىسسىق ئېشىپ كەتكەندە ياكى ئىشتىھاسى تۆتۈلۈپ قالغاندا ئاچچىقسۇ، مۇچ (لازا) بىلەن لەگمەن يېيىش، قوي يېغىنىڭ پولوسىنى يېگەندە، ئاچچىقسۇ بىلەن تۇرۇپتا سوغۇق سەي قىلىپ قوشۇپ يېيىش قاتارلىق ئىشلارنىڭ ھەممىسى خەلقىمىزنىڭ بۇرۇندىنلا ئوزۇقلىنىشنىڭ شىپالىق ئەھمىيىتىنى تونۇپ يەتكەنلىكى ۋە ھەرخىل يېمەكلىكلەرنىڭ بەدەندە پەيدا قىلىدىغان ھەرخىل ئۆزگىرىشلەرنى ئىسلاھ قىلىش ئارقىلىق بەدەننىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاۋاتقانلىقىنى تولۇق كۆرەتكەنلىكىنىڭ دەلىلىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش بىمارلارنىڭ سالامەتلىكىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

§1. يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتىنى توغرا چۈشىنىش ئۈچۈن يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن خىلىتلار ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت ۋە نورمال ئوزۇقلىنىشنىڭ ئەھمىيىتىنى

بىلىشكە توغرا كېلىدۇ.

يېمەك ـ ئىچمەك ئورگانىزمنى ھاياتلىق ماددىلىرى بىلەن تەمىنلەيدىغان ئاساسىي مەنبە بولۇپ، ھاياتلىق ئوزۇقلۇقلاردىن ئايرىلالمايدۇ. ئوزۇقلۇقلار يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى ئاقسىل، ماي، قەنت، مىنېرال ماددىلار ۋە تۇرلۈك ۋىتامىنلارنى كۆرسىتىدۇ. ئۇلار بولسا بەدەن ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى بولۇپ، ئۇلار ئورگانىزمدىكى پۈتۈن ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن سەرپ قىلىنىدىغان مۇرەككەپ سوياقلۇق تۆت خىلىتنى ھاسىل قىلغۇچى ئاساسىي بىرىكمىلەردىن ئىبارەت. يېمەكلىكلەر بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن بەدەندىكى ھەر قايسى قۇۋۇشتىلەرنىڭ تۇرتكىسىدە تۆت خىل ھەزىمنى تاماملاپ، بەدەننىڭ تەركىبى قىسمىغا ئايلىنىدۇ. ۋە بەدەننى تېگىشلىك قۇۋۇشتىلەر بىلەن تەمىنلەيدۇ. دېمەك يېمەكلىكلەر خىلتىلارنىڭ ھاسىل بولۇشىدىكى ماددىي خام ئەشيا ھېسابلىنىدۇ. خىلتىلار ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۆزلۈكسىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ تولۇقلىنىپ، ھاياتلىق پائالىيىتىنى ماددىي ئاساس بىلەن تەمىن ئېتىدۇ ھەمدە ئورگانىزمنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىنى بېجىرىشكە ئاساس سالىدۇ. يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە غەيرىي تەبىئىيلىق بولسا خىلتىلار تەڭپۇڭلۇقىدىمۇ مەلۇم ئۆزگىرىش بولىدۇ. خىلتىلاردا ئۆزگىرىش بولسا، خىلتىلارنىڭ ئەڭ لەتىپ ئۇچۇچان قىسمىدىن ھاسىل بولغان روھلاردا ۋە بەدەندىكى ھەر قايسى قۇۋۇشتىلەردىمۇ ئۆزگىرىش بولىدۇ. نەتىجىدە قۇۋۇشتىلەر ئاجىزلاپ، بەدەندىكى «تەبىئەت كۈچى»ئاجىزلاپ، بەدەندە ھەرخىل كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ ياكى كېسەللىكلەر قوزغىلىدۇ. ئادەتتە مەلۇم بىرخىل يېمەكلىكلەرنى دائىم ئىستېمال قىلغاندا ياكى پەقەت ئىستېمال قىلمىغاندا ياكى ئوزۇقلۇق تەركىبى تۆۋەن ياكى ئوزۇقلۇق تەركىبى بەك يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلغاندا مەلۇم تەركىب بەدەننىڭ ئېھتىياجىنى قامدىيالماسلىقى ياكى ئېھتىياجدىن ئېشىپ كېتىپ، مەلۇم تەركىبلەرنىڭ بەدەندە تولۇق بولماسلىقى تۈپەيلىدىن خىلتىلارنىڭ نورمال ئىشلەپچىقىرىشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. چۈنكى ئۈيغۇر تېبابەتچىلىكى ھەرقانداق مۇرەككەپ شەيئىنىڭ پەيدا بولىشىدا تۆت خىل ئامىل بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ ئامىللار، ماددىي ئامىل، ئىشلىگۈچى ئامىل، شەكىل ئامىل، ۋە نەتىجە ئامىل قاتارلىقلاردىن ئىبارەت بولۇپ، تەبىئەت دۈنياسىدىكى بارلىق مەۋجۇداتلارنىڭ ھاسىل بولۇش مۇشۇ تۆت ئامىلغا باغلىق بولىدۇ، ھەتتا ئادەم بەدىنىدىكى تەبىئى خىلتىلاردىن تەبىئى روھلار ۋە قۇۋۇشتىلەرنىڭ ھاسىل بولۇشى ياكى ئۇلارنىڭ غەيرىي تەبىئى ھالەتكە ئۆزگىرىپ كېتىشى ھەمدە ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان رولى ۋە نەتىجىسىمۇ يۇقىرىقى تۆت شەرتلىك قانۇنىيەتنىڭ سىرتىدا بولمايدۇ.

1) ماددىي ئامىل: پولو، لەغمەن، گۆش، ياغ، سۈت، شېكەر، ھەرخىل كۆكتات، مېۋە ـ چېۋە قاتارلىق يېمەكلىكلەر.

2) ئىشلىگۈچى ئامىل: ئېغىز، چىش، ئاشقازان، ئاشقازاندىكى بەزلەر ئاجراتقان سويۇقلۇقلار، ئۇچەيلەر، ئاشقازان ئاستى بەز سويۇقلۇقى، ماسارىيقا تومۇرلىرى ۋە جىگەر قاتارلىق ئەزالار.

3) شەكىل ئامىل: ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ كەيلوسقا ئايلىنىپ ماسارىيقا تومۇرلىرى ئارقىلىق جىگەرگە بېرىپ جىگەردە كەيلوسقا ئايلىنىشى، جىگەردىكى شۇمۇرۇش قۇۋۇتى تۆتۈش قووۇتى

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى، چىقىرىش-ئىتتىرىش قۇۋۋىتى قاتارلىق قۇۋۋەتلەر ھەم ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋەت ۋە شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەت لەرنىڭ ئورتاق خىزمەت بېجىرىشى نەتىجىسىدە بىئوخىمىيىلىك ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ئىشلەپ چىقىرىلغان بەدەننىڭ مەخسۇس ئورۇنلىرىدا ساقلىنىپ پۈتۈن ھاياتلىق پائالىيىتى ئۈچۈن سەرپ قىلىنغان مۇرەككەپ سۈيۇقلۇق خىلىتلارنى پەيدا قىلىشى قاتارلىقلار.

4) نەتىجە ئامىل: جىگەردە ئىشلىنىپ چىققان خىلىتلار ئوڭ -سول جىگەر ۋېنىسى ئارقىلىق تۆۋەندىكى كاۋاك ۋېنا قېنى بىلەن قوشۇلۇپ، قان سۈيۇقلۇقى بىلەن بىرگە يۈرەك ئوڭ دالانچىسىغا، ئاندىن ئوڭ قېرىنچىسىغا كىرىپ، ئوڭ قېرىنچىسىدىن ئۆپكە ئارتېرىيىسى بىلەن ئۆپكىگە چىقىپ، ھاۋائى نەسىمى (O_2)نى قوبۇل قىلىپ، ئۆزىدىكى روھىتىن ئىبارەت ماددىي ئېنېرگىيەنى تۇتقان مۇكەممەل خىلىتلارغا ئايلانغاندىن كېيىن، ئۆپكە ۋېنىسى ئارقىلىق يۈرەك سول دالانچىسىغا، ئاندىن سول قېرىنچىسىغا قۇيۇلۇپ، يۈرەكنىڭ نورمال قىسقىراش،كېڭىيىش ھەرىكىتىنىڭ تۈرتكىسىدە چوڭ قان ئايلىنىشقا ئۆتۈپ، قىل قان تومۇرلار ئارقىلىق ھۈجەيرىلەرگىچە يېتىپ كىلىدۇ. ھۈجەيرە توقۇلمىلاردىكى روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ تۈرتكىسىدە ھۈجەيرىلەر ئۆزىگە ئېھتىياجلىق خىلىتلارنى تاللاپ قوبۇل قىلىپ، بۆلۈنۈپ تەبىئي خىلىتلارنى ئۆزى تەشكىل قىلغان ئەزالارنىڭ تەركىبى قىسمىغا ئايلاندۇرىدۇ.

ھۈجەيرىلەر خىلىتلارنى ئۆزىگە شۇمۇرۇشتە ئۆزىدە بار بولغان شۇمۇرگۈچى، تارتقۇچى قۇۋۋەت نىڭ تۈرتكىسى ۋە ھۈجەيرە پەردىسىنىڭ تاللاپ ئۆتكۈزۈش رولى ئارقىلىق ھەر بىر ھۈجەيرە شەكىل ۋە مىزاج-كەيپىيات جەھەتتىن ئۆزىگە ماس كېلىدىغان خىلىتلار تەركىبىدىكى ماددىلارنى ئاساس قىلىپراق قوبۇل قىلىشى بىلەن بىرگە باشقا تەركىبلەرنىمۇ مۇۋاپىق قوبۇل قىلىدۇ.

خىلىتلار تەركىبىدىكى ماددىلار ھۈجەيرە پەردىسىدىن ئۆتۈپ ھۈجەيرە ئىچىگە كىرگەندىن كېيىن، تۇتقۇچى قۇۋۋەت نىڭ رولى ئارقىلىق ھۈجەيرە ئىچىدە ۋاقتلىق تۇرۇپ، ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى نىڭ تۈرتكىسىدە يەنە بىر قېتىم پارچىلىنىش، بىرىكىش، ئوكسىدلىنىش، ئوكسىدسىزلىنىش ھەرخىل تەركىبلەرگە ئايرىلىشقا ئوخشاش ھەزىم پائالىيەتلىرىنى ئېلىپ بارىدۇ ۋە ئۆزىدىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا ھاسىل بولغان بەدەنگە كېرەكسىز چىقىرىندىلارنى ئۆزىدىكى چىقىرىش قۇۋۋەتنىڭ رولى ئارقىلىق ھۈجەيرە سىرتىغا چىقىرىدۇ. ھۈجەيرە ئىچىدە ھەزىم قىلىنغان ماددىلار ھۈجەيرىگە ئۆزلىشىپ، شەكىللەندۈرگۈچ قۇۋۋەتنىڭ رولى ئارقىلىق يېڭىدىن يېتىلگەن بالا ھۈجەيرە بارلىققا كېلىدۇ. ئاندىن ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەتنىڭ رولى ئارلىق ئۇمۇ خىلىتلاردىن ئورۇقلۇق قوبۇل قىلىپ، كۈنسىرى چوڭىيىپ يېتىلگەن ھۈجەيرىگە ئايلىنىدۇ. بۇ ھۈجەيرىلەر توپى ئەزالارنى شەكىللەندۈرىدۇ. ئەزالارنىڭ مىزاجى شۇ ئەزانى تۈزىگۈچى ھۈجەيرە توپىنىڭ مىزاجى تەرىپىدىن بەلگىلەنگەن بولغاچقا، ئوخشىمىغان ئەزا ئوخشىمىغان مىزاجقا ئىگە بولىدۇ. مانا بۇ نەتىجە ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

دېمەك، يېمەكلىكلەر يۇقىرىقىدەك مۇرەككەپ جەريانلار ئارقىلىق شۇ ئەزا توقۇلمىلارغا يېتىپ بېرىپ سەرپ قىلىنىپ، بەدەننىڭ تەركىبى قىسمىغا ئايلىنىش ئارقىلىق ھاياتلىق پائالىيىتىنى

ماددىي ئاساس بىلەن تەمىنلەيدۇ. شۇڭا يېمەكلىكلەرنىڭ سان-سۈپەت جەھەتتە نورمال بولۇشى تەن ساغلاملىقىنىڭ مۇھىم كاپالىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشى ئۈچۈن ئىچكى مۇھىت ھازىرلاپ بېرىدۇ. نورمال ئەھۋال ئاستىدا بەدەندىكى ھەرخىل ئوزۇقلۇق ماددىلار، ماددا ئالمىشىش جەريانىدا سەرپ قىلىنىپ، مەلۇم بىرخىل ئوزۇقلۇققا ئېھتىياج تۇغۇلغاندا «تەبىئەت»نىڭ ياردىمى بىلەن ئادەمدە ئاچلىق سېزىمى پەيدا بولۇپ، بەدەندە كەم بولغان ئوزۇقلۇقلارنىڭ خام ماتېرىيالى بولالايدىغان يېمەكلىكلەرنى ئادەم ياقتۇرۇپ يېيىش، خالاپ قبلىشى تەشنالىقى پەيدا بولۇپ، شۇ خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەندىكى نورمال تەڭپۇڭلۇقى ساقلىنىدۇ. ئەگەر ھەرخىل ئىچكى-تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتا غەيرىي تەبىئىيلىق يۈز بەرسە ياكى ھەزىم سىستېمىسىدا ھەرخىل كېسەللىك ئىللەتلىرى كۆرۈلسە بەدەندىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تەڭپۇڭلىقى بۇزۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندە ھەرخىل ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىك، خىلتىسز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىش ۋە خىلتىلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشلەر كېلىپ چىقىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا كېسەللىكنى ئوزۇقلۇقلار ئارقىلىق داۋالاشتا شۇ خىل كېسەللىكنىڭ يېمەك-ئىچمەك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى توغرا تەھلىل قىلىپ كېسەللىكنىڭ خاراكتېرى، ماھىيىتى، مىزاجى قاتارلىق ئەھۋاللار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، كېسەلنىڭ ئەھمىيلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن يېمەكلىكلەرنى ماسلاشتۇرۇپ، بەلگىلەپ بېرىش ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا ماس كەلمەيدىغان زىيانلىق يېمەكلىكلەردىن چەكلەش ئارقىلىق بەدەندىكى تەڭپۇڭسىزلىقلارنى ئوزۇقلۇقلارغا تايىنىپ تەڭپۇڭلاشتۇرۇپ «تەبىئەت» كۈچىگە ياردەم بېرىش يېمەك-ئىچمەك بىلەن داۋالاشتىكى ئىنتايىن مۇھىم قانۇنىيەتلىك مەسىلە ھېسابلىنىدۇ.

يىغىپ ئېيتقاندا نورمال ئوزۇقلىنىشنىڭ تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل ئەھمىيىتى بار.

(1) نورمال ئوزۇقلىنىش بەدەننىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. يېمەكلىكلەر يۇقىرىدا سۆزلەنگىنىدەك تۆت خىل ھەزمىنى تاماملىغاندىن كېيىن ھۈجەيرىلەرنىڭ يېتىلىشى ۋە بۆلۈنۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ بەدەننى ئۆستۈرىدۇ ۋە چوڭايتىدۇ. ئارتۇق قىسمى ئەزالاردا زاپاس ساقلىنىپ زۆرۈرىيەت بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت كىلاسسىك كىتابلىرىدا «ھەرقانداق بىر ئەزا خىلتىلارنىڭ جەۋھىرى قىسمىدىن ھاسىل بولىدۇ» دەپ ئوتتۇرىغا قويۇلغان، ئەزا خىلتىلارنىڭ جەۋھىرى قىسمىدىن ھاسىل بولغاچقا خىلتىلارنىڭ قانداق بولۇشى ئەزا توقۇلمىلارنىڭ قانداق بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئوزۇقلىنىش نورمال بولسا خىلتىلارنىڭ ئىشلىنىشى نورمال بولۇپ، خىلتىلاردىن ھاسىل بولغان ئەزالارمۇ نورمال بولىدۇ. شۇنداقلا ئادەم بەدىنىدىكى باشقا ئەزالارمۇ خىلتىلاردىن ھاسىل بولغان ھەم خىلتىلاردىن ئوزۇقلىنىدۇ. سان سۈپەتكە لايىق خىلت ئىشلىنىپ چىققاندائەزالارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ياخشى بولۇپ ئەزالارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى نورمال بولىدۇ.

(2) نورمال ئوزۇقلىنىش ماددا ئالمىشىشنى جارى قىلدۇرۇپ، ساقلىقنى ساقلاپ ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

يېمەكلىكلەر بەدەندىكى تۆت خىل ھەزمنى باشتىن كەچۈرۈش جەريانىدا بەدەنگە لازىملىق بولغان تەركىبلەر ھەرخىل قۇۋۇەتلەرنىڭ تۇرتكىسى بىلەن بەدەنگە شۇمۇرۇلۇپ، كېرەكسىز ماددىلارنىڭ تېگىشلىك يوللار ئارقىلىق چىقىپ كېتىشى بىلەن بەدەن پاكىزلىنىپ يېڭىدىن ھاسىل بولغان ماددىلار بەدەندىكى خىلىتلارنى، روھ، قۇۋۇەتلەرنى تولۇقلاش، جانلاندۇرۇش ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ ساقلىقنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

(3) نورمال ئوزۇقلىنىش «تەبىئەت كۇچى»نى كۈچلەندۈرۈش ئارقىلىق ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

§2. غىزا ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلىكلەر «غىزا» دەيىلىدۇ. ئۇلار ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۆزگىچە ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) غىزائى مۇتلەق (مۇتلەق ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئويناىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر).
2) غىزائى داۋائى (ئوزۇقلاندۇرۇش رولى ئاساس، دورىلىق رولى قوشۇمچە يېمەك-ئىچمەكلەر).
3) داۋائى غىزا (دورىلىق رولى ئاساس، ئوزۇقلاندۇرۇش رولى قوشۇمچە يېمەك-ئىچمەكلەر).

1. غىزائى مۇتلەق (ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئويناىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر).

بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن ئوزۇقلۇق رولىنىلا ئويناپ، بەدەننى قۇۋۇەت ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر غىزائى مۇتلەق (مۇتلەق ئوزۇقلۇق) دەيىلىدۇ. بۇ خىل ئوزۇقلۇقلار غىزائى لەتىپ ۋە غىزائى غەلىز دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

1) غىزائى لەتىپ: ئاسان سىڭىدىغان، يۇمشاق، سۈيۇق، ھەجمى ئاز، قۇۋۇتى يۇقىرى يېمەك-ئىچمەك بولۇپ، ئۇلار يىلتىلغان تۇخۇم سېرىقى، مائۇللاھمى (گۆش سۈيى ياكى پارلاندۇرۇلغان گۆش سۈيى)، قۇشقاچ گۆشى، كەكلىك گۆشى، چۈجە گۆشى، ھەرخىل بېڭى مېۋە-چېۋىلەرنىڭ سىقىپ ئېلىنغان بېڭى سۈلىرى، شىرە گۈرۈچ، ئاق ئاش (بۇغداي ئۇمىچى)، سۈت، قايماق، سېرىق ماي، ياخشى پىشقان پاقلان گۆشى، پالەك، يېسۈۋىلەك، پەمىدۇر، سۇكپىياز قاتارلىق يېمەك-ئىچمەكلەردىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلار ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئەڭ كۆپ بۇيرۇلىدىغان يېمەكلىكلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. خىل يېمەكلىكلەر ئۆزى ئورۇق، سوزۇلما كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر، كىچىك بالىلار، تېنى ئاجىز، ياشانغان كىشىلەر ياكى ھەزىم قىلىش خىزمىتى ياخشى بولمىغان بىمارلارغا ۋە ئۆتكۈر قىزىتمىلىق ئوفۇنەتلەنگەن، يالليۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ماس كېلىدۇ.

لەتىپ غىزالار-قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار ۋە كۆچلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

(1) قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار:

بۇنداق غىزالار ئوفۇنەتلىنىشتىن بولغان ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ېېرىلىدۇ. تۆۋەندە قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالاردىن بىر نەچچىنى ئۈلگە كۆرسىتىمىز.

① شوۋىگۈرۈچ

ماتېرىيالى: گۈرۈچ 100 گرام، ئەينۈلا ئۇچ دانە ياكى قارىئۆرۈك بەش دانە، چىلان 11 دانە، سامساق، سۇكچىيباز، پالەك، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا

تەييارلىنىشى: گۈرۈچنى سوغۇق سۇدا يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قازاندا قاينىتىپ، گۈرۈچ ېېرىم پىشقاندا ئەينۈلا، سامساق، سۇكچىيباز تۇز سېلىپ، ئاندىن چىلان، ئەك ئاخىرىدا پالەك سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقتىن، ئوفۇنەتلىنىشتىن بولغان ھەر خىل يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، جۇغ-جۇغ، باش ئاغرىش، ئۇستىخان ئاغرىقلىرىنى يوقىتىپ، بىئارامليقنى تۇگىتىدۇ.

② كاشكاپ ئېشى:

ماتېرىيالى: گۈرۈچ 70 گرام، كۆك ماش 30 گرام، چىلان 17 دانە، ئەينۈلا ئۇچ دانە ياكى قارىئۆرۈك يەتتە دانە، چۇجە گۆشى 20 گرام، سۇكچىيباز، سامساق، يۇمغاقسۇت، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: گۆشنى ئۇششاق توغراپ مۇۋاپىق مىقداردا سوغۇق سۇدا قاينىتىپ، تۇزى تەڭشىلىپ بولغاندىن كېيىن، گۈرۈچ بىلەن ماشنى سېلىپ ېېرىم پىشقاندا ئەينۈلا، چىلان، سامساق، سۇكچىيباز سېلىپ، ئەك ئاخىرىدا ئۇششاق توغرالغان يۇمغاقسۇت سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىت ئۇفۇنەتلىنىپ قىزىتىشىدىن ۋە سەپرا خىلىتىنىك ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان ھەر خىل ياللۇغ خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتمىنى قايتۇرۇپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. بىئارامليقنى يوقىتىپ، ھەر خىل ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ.

③ بۇغداي ئۇمىچى (ئاق ئاش):

ماتېرىيالى: بۇغداي ئۇنى 50 گرام، توخۇ گۆشى 30 گرام، تۇز، كۆك چامغۇر، پەمىدۇر مۇۋاپىق مىقداردا

تەييارلىنىشى: توخۇ گۆشنى ئۇششاق توغراپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ، تۇزنى تەڭشەپ بولغاندىن كېيىن، ئۇن ئارىلاشتۇرۇلغان ھالەتتە قازاننى قاينىتىپ تۇرۇپ پىشۇرۇۋېلىنىدۇ. ئاخىرىدا كۆك چامغۇر بىلەن پەمىدۇر سېلىنىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەرخىل ياللۇغلىنىشلاردىن بولغان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىپ، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ. ھارغىنلىقنى چىقىرىپ بىئارامليقنى يوقىتىدۇ.

④ قىيما شورپىسى:

ماتېريالى: پاقلاننىڭ قارا گۆشى 30 گرام، چۇجە گۆشى 50 گرام ياكى خاس چۇجە گۆشى 100 گرام، سۇڭپياز، بىر باش سامساق، بىر دانە پەمىدۇر، كۆك يۇمغاقسوت، چامغۇر، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا

تەييارلىنىشى: گۆشنى ئۇششاق توغراپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇدا قاينىتىپ قاياۋاتقان قازانغا توغرالغان سۇڭپياز، سامساق، چامغۇر سېلىنىدۇ. تۇزنى تەڭشەپ تەييار بولغاندا ئۇششاق چانالغان يۇمغاقسوتنى قازانغا سېلىپلا قازان چۇشۇرۇلىدۇ. نېپىز كاكچا نان بىلەن يەيدۇ.

تەسىرى: ئوقۇنەتلىنىشتىن بولغان ھەر خىل يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتما قايتۇرۇپ، ئۇستىخان ئاغرىقلىرى، باش، كۆز چاناق ئاغرىقلىرى، پوت-قول ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

⑤ ئۇگرە ئاش:

ماتېريالى: ئاق ئۇن 200 گرام، پاقلاننىڭ قارا گۆشى 20 گرام، چامغۇر 100 گرام، سەۋزە 60 گرام، سۇڭپياز 50 گرام، سامساق، پەمىدۇر، كۆك يۇمغاقسوت، پىننە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: گۆشنى ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغۇق سۇدا قاينىتىپ، يېرىم پىشقاندا توغرالغان چامغۇرنى، كەينىدىن سەۋزىنى سېلىپ راسا پىشقاندا تۇزنى تەڭشەپ، ئۇششاق توغرالغان سوڭپياز، سامساق، پەمىدۇرلارنى سېلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قالىدە بويىچە ئۇششاق كېسىپ تەييارلانغان ئۇننى سېلىپ بىر-ئىككى قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىردا يۇمغاقسوت ۋە يۇمشاق ئىرىلگەن پىننىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىزىتمىلىق يۇقۇملىنىشتىن بولغان يالۇغلىنىشلارغا ۋە جۇغ-جۇغ، توڭلاپ تىترەش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زۇكام، ئۆپكە يالۇغى، يۆتەل قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

⑥ ئارپا ئۇمىچى:

ماتېريالى: تاسقالغان ئارپا ئۇنى 50 گرام، توخۇ گۆشى 30 گرام، كۆك چامغۇر، سامساق، سۇڭپياز، پەمىدۇر، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: توخۇ گۆشنى ئۇششاق توغراپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ. قاينىغان ھالەتتە سۇڭپياز، سامساق، پەمىدۇرلارنى سېلىپ، تۇزى تەڭشەلگەندىن كېيىن، تاسقالغان ئارپا ئۇنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلغان ھالەتتە قازانغا قاينىتىپ تۇرۇپ ئاخىردا كۆك چامغۇر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئوقۇنەتلىنىشتىن بولغان ھەر خىل يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتما قايتۇرۇپ، سۇيدۇك ماڭدۇرىدۇ. ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىپ، بىئارامىلىقنى يوقىتىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا ھەر كىشىنىڭ خۇي-پەيلى، ئۆرپ-ئادىتى، غىزالىنىش ئادىتى كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن تۆۋەندىكى يېمەك-ئىچمەك ماتېرىياللىرىدىن ھەجمى ئاز، سىڭىشى ئاسان قورىمايى تەييارلىنىدىغان ھەر خىل قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار بىرىلىدۇ.

ئاشلىق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر دىن، گۈرۈچ، تېرىق، ئارپا، ماش، كۆك پۇرچاق، كۆك ماش، كۆك ماش بىلەن تەييارلانغان پىنتوزا، لەڭپۇك، دۇفۇ قاتارلىقلار بىلەن تەييارلانغان قورۇماي قىلىنغان تائاملار.

مېۋە تۇرىدىكى يېمەك-ئىچمەكلەر دىن ئاچچىق ئانار، بېھى، غورا، لىمون، چىلان قاتارلىقلاردا تەييارلانغان شەربەتلەر، ئەينۈلا، قارىئۆرۈك، غورا، جىنەستە قاتارلىقلاردا تەييارلانغان مۇراببالار، بىنەپشە گۈلى، رەيھان گۈلى، كۆكنار گۈلى قاتارلىقلاردا تەييارلانغان گۈلقەنتلەر.

كۆكتات تۇرىدىكى يېمەك-ئىچمەكلەر دىن يېسۈىلەك، مايلىق يېسۈىلەك، پالەك، سامساق، سۇڭپىياز، يۇمغاقسۇت، سەۋزە، پەمىدۇر، ئوسۇك، تەرخەمەك، چامغۇر، ھۆل قاپاق، چەلەك، خەيدەي، تەكىيە كاۋا، موگۇ، دۇفۇ، پۇرچاق ئۇندۇرمىسى قاتارلىقلار بىلەن قورۇماي تەييارلانغان ھەر خىل تاماقلار.

گۆش تۇرىدىكى يېمەك-ئىچمەكلەردىن چۇجە گۆشى، توخۇ گۆشى ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان ئۆزى سۇيۇق، ھەجمى ئاز، قۇۋۇتى يۇقىرى، يېمەك-ئىچمەكلەر قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار قاتارىغا كىرىدۇ.

(2) كۇچلەندۇرگۈچى لەتىپ غىزالار:

بۇنداق غىزالار ئۆزى ئورۇق، ئۇزۇن كېسەل بولۇپ، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر، كىچىك ئۆسمۇر باللار، تېنى ئاجىز ياشانغان كىشىلەر ياكى ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدا كېسەللىكلەر بولۇپ ھەزىم قىلىش خىزمىتى ياخشى بولمىغان كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. تۆۋەندە كۇچلەندۇرگۈچى لەتىپ غىزالاردىن بىر نەچچىنى ئۇلگە كۆرسىتىمىز.

① توخۇ شورپىسى:

ماتېرىيالى: چۇجە خوراز گۆشى بىر دانە، گۈرۈچ 100 گرام، سۇڭپىياز، سامساق، سەۋزە، ئۇششاق كەرەپشە، پەمىدۇر، كاۋاۋىچىن، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا

تەييارلىنىشى: توخۇ گۆشىنى پارچىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇغا سېلىپ قاينىتىپ ئاندىن قازانغا تۇز، سامساق، سۇڭپىياز، پەمىدۇر، چوڭ-چوڭ توغرالغان سەۋزە، دورىلار ھەر بىرىدىن 2 ~ 3 تاللا سېلىپ، سىم-سىم قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ. تەييار بولغاندا ئۇشاق توغرالغان كەرەپشىنى سېلىپ قازان چۇشۇرۇلىدۇ.

تەسىرى: بۇ ناھايىتى سىڭىشلىك بولۇپ، يېڭى توقۇتلۇق ئاياللارغا، ياشانغان، ئاشقازىنى ئاجىز، ھەزىم قىلىش ئەزا كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغان، ئۆزى ئورۇق، ماغدۇرسىز كىشىلەرگە، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

② باچكا شورپىسى:

ماتېرىيالى: كەپتەر باچكىسى 1 ~ 2 دانە، گۈرۈچ 100 گرام، كۆك ماش 30 گرام، سۇڭپىياز، سامساق، پەمىدۇر، يۇمغاقسۇت، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا، كاۋاۋىچىن، قارىمۇچ، زەنجىۋىل ھەربىرى 0.3 گرامدىن.

www.uyghurkitap.com

تەييارلىنىشى: پاكىز يۇيۇلغان باچكىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، قاياۋاتقان ھالەتتە يۇيۇلغان گۈرۈچ، كۆك ماشلارنى سېلىپ ئاندىن دورىلارنى سېلىپ، سىم-سىم قاينىتىپ، گۆش پىشىپ بولغاندا ئۇششاق توغرالغان سۇڭپىياز، سامساق، پەمدۇر سېلىنىدۇ. ئاخىردا يۇمغاقسۇتنى سېلىپلا قازان چۆشۈرلىدۇ.

تەسىرى: بۇ تاماقنىڭ ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولۇپ، تۇغۇتلۇق ئاياللار، بالىلار، ياشانغان كىشىلەر، بەدىنى ئاجىز، ئورۇق كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

③ قېيما شورپىسى:

ماتېرىيالى: پاقلان گۆشى 200 گرام، سۇڭپىياز 20 گرام، تۇخۇم بىر دانە، پەمدۇر، سامساق، تۇز، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، كۆك يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق مىقداردا

تەييارلىنىشى: گۆشنى سۆڭىكىدىن ئاجرىتىپ، سۆڭىكىنى سوغۇق سۇغا سېلىپ قاينىتىپ شورپىسىغا سۇڭپىياز، سامساق، پەمدۇر سېلىپ، لوق گۆشنى ئۇششاق چاناپ، ئۇنىڭغا تۇز قارىمۇچ زەنجىۋىللارنىڭ سۇيى، تۇخۇم ئاز مىقداردا سۇ قوشۇپ، ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇششاق كۇمىلاچلارنى ياساپ قاياۋاتقان شورپىغا سېلىپ 10~20 مىنۇت سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرۇپ قازان چۆشۈرۈلىدۇ.

تەسىرى: سىڭىشلىك ھەم ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولۇپ، ھەرقانداق كىشىنىڭ ئېچىشىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

④ خام قېيما ئاش:

ماتېرىيالى: پاقلان گۆشى 100 گرام، ئاق ئۇن 200 گرام، تۇخۇم ئىككى دانە، تۇز، پەمدۇر، سۇڭپىياز، سامساق، كۆك يۇمغاقسۇت مۇۋاپىق مىقداردا، قارىمۇچ، زەنجىۋىل، زىرە ھەر بىرى 0.3 گرامدىن.

تەييارلىنىشى: ئۇندا ئاش خېمىرى يۇغۇرۇپ، نوغۇچ بىلەن نېپىز قىلىپ يېيىپ، ئىنچىكە كېسىپ، گۆشنى ئۇششاق توغراپ، سۇڭپىيازنى چاناپ، تۇز، سوقۇلغان قارىمۇچ، زىرە، زەنجىۋىل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قېيما قىلىنىدۇ. پەمدۇر بىلەن يۇمغاقسۇت ئۇششاق توغرىلىدۇ. قازانغا مۇۋاپىق سۇ قويۇپ قاينىتىپ، قاياۋاتقان قازانغا تۇخۇمنى چېقىپ ئېقىنى پىشۇرۇپ سېرىقىنى خام ھالەتتە سۇزۇپ ئېلىپ، قازانغا پەمدۇر، قېيمىلارنى سېلىپ 23 مىنۇت قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاخىردا سامساق، يۇمغاقسۇت ۋە يېرىم پىشۇرۇۋېلىنغان تۇخۇملارنى سېلىپ ئېچىشكە بېرىلىدۇ.

تەسىرى: سىڭىشلىك بولۇپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە، ئاجىز، ياشانغان كىشىلەرگە، يېڭى تۇغۇتلۇق ئاياللار، يېڭى كېسەلدىن ساقايغان، ئوزى ئورۇق، ماغدۇرسىز كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

⑤ گۆشلۈك ئۇزۇپ تاشلىغان ئاش:

ماتېرىيالى: پاقلان گۆشى 250 گرام، ئاق ئۇن 100 گرام، سەۋزە، چامغۇر ھەر بىرى 50 گرامدىن، تۇز، سۇڭپىياز، سامساق، پالەك، زىرە، پىنىنە مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: ئۇندا قائىدە بويىچە خېمىر يوغۇرۇپ پىلتە قىلىنىدۇ. گۆشنى ياغ سۆڭەكلىرىدىن ئايرىپ، ئۇششاق چاناپ مۇڭاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇغا يېرىم سائەت ئەتراپىدا چىلاپ قويغاندىن كېيىن، قول بىلەن راسا مۇجۇپ، گۈرۈچ يۇغانده‌ك ئۇۋۇلاپ گۆشنىڭ قۇۋۇتى سوغۇق سۇغا چىقىپ بولغاندا گۆشنىڭ تىرىپلىرىنى سىقىپ ئېلىۋېتىپ، قالغان گۆش سۆيىنى قازانغا قۇيۇپ سۇس ئوت بىلەن قاينىتىپ قاياڭاتقان هالەتتە مېغىز چوڭلۇقىدا ئۇششاق توغرالغان چامغۇر، سەۋزە سېلىنىپ پىشقاندىن كېيىن، پىلتە قىلىنغان خېمىرنى نېپىز يېيىپ، ئىككى سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا ئۇزۇپ سېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇششاق توغرالغان سامساق سېلىنىپ، تۇز تەڭشەلگەندىن كېيىن، سوقۇلغان پىننە، زىرە، ئارقىدىن پالەك سېلىپ قازان چۆشۈرۈلىدۇ.

تەسىرى: ئېغىر دەرىجىدە قۇۋۇەت يېتىشمىگەن ئاجىز، ئورۇق، هەزىم سىستېمىسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان، بەك قېرىپ كەتكەن ياشانغان كىشىلەرگە، تۇغۇتلۇق ئاياللار، ئىچ سۇرۇپ بەك ئورۇقلاپ كەتكەن بالىلارغا بەكمۇ مۇڭاپىق كېلىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا كېسەللىك ئەھۋالغا قاراپ تەييارلاپ بېرىدىغان تاماقلارمۇ بار. مەسىلەن:

⑥ قىيما شورپىسى: بۇ ياش پاقلان گۆشنى ئۇششاق توغراپ، سوغۇق سۇغا سېلىپ سۇس ئوت بىلەن قاينىتىپ، ئاز مىقداردا سۇڭپىياز، پالەك، شوخلا، تۇز قوشۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

⑦ چۆچۈرە: بۇ ياش پاقلان گۆشنى ئۇششاق توغراپ، قىيما قىلىپ، قىيمىغا ئاز مىقداردا پىننە كۆكى، زىرە، تۇز قوشۇپ نېپىز يېيىلغان خېمىر بىلەن قاق چوڭلۇقىدا تۇگۈپ قاينىتىپ، سۆيىگە سۇڭپىياز، شوخلا، پالەك قوشۇپ تەييارلىنىدۇ ياكى چۆچۈرە سۆيىگە ئۇگرە قوشۇپ چۆچۈرىلىك ئۇگرە قىلىنسىمۇ بولىدۇ.

⑧ گۆش سۆيى (مائۇللەھمى): بۇ مايسىز يېڭى پاخلان گۆشنى ئۇششاق چاناپ 15~20 مىنۇت سوغۇق سۇغا چىلاپ قويۇپ، راسا مۇجۇپ، سىقىپ، گۆش تىرىپلىرىنى تاشلىۋېتىپ، گۆشنىڭ قىپقىزىل ئاقسىللىق شىرنىسىنى ئېلىپ قازانغا قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئۇستىدىن ئاز مىقداردا شوخلا، چامغۇر، بەسەي، تۇز قوشۇپ 20 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

⑨ گۆش ئەرقى: بۇ ھەر خىل هايۋان ۋە قۇشلارنىڭ گۆشلىرىنى، كۆپىنچە قۇشقاچ، كەكلىك، باچكا، پاخلان گۆشلىرىنى قاق چوڭلۇقىدا توغراپ، زىخقا سانجىپ، چوغ ئۈستىدە چالىراق كاۋاپ قىلىپ ئاندىن ئۇششاق توغراپ، پار قازىنىغا سېلىپ، ئەرەق تارتىش ئۇسۇلى بويىچە پار سۆيىنى ئېلىپ تەييارلىنىدۇ.

⑩ قازان كاۋىپى (سوقما كاۋاپ): بۇ ئەڭ ياش پاقلان گۆشنى چاناپ، پىلپىل، زىرە، پىننە، تۇز، كۇنجۇت بىلەن قىيما قىلىپ شاپتۇل چوڭلۇقىدىكى قىيمىنى ياغلاپ قىزدۇرۇلغان قازاندا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا كۆچلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالارغا يەنە چۆچۈرە، نارىن چۆپ، خام قىيما ئاش، شوۋگۈرۈچ، دۇملىمە توخۇ، دۇملەنگەن چۆجە، توخۇ گۆشى قورۇمىسى، ئويۇتما تۇخۇم (يېلىتىلغان تۇخۇم)، چەينەك شورپىسى، توخۇ كاۋىپى قاتارلىقلار كىرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

يۇقىرىقىلاردىن باشقا تۆۋەندىكى يېمەك-ئىچمەك ماتېرىياللىرىدىن تەييارلانغان ھەجمى ئاز، سىڭىشى ئاسان، قۇۋۋىتى يۇقىرى ھەر خىل تاماقلار كۇچلەندۇرگۈچى لەتىپ غىزالار قاتارىغا كىرىدۇ.

ئاشلىق تۇرىدىكىلەردىن، گۈرۈچ، ئاق ئۇن، قارا بۇغداي ئۇنى، سېرىق پۇرچاق، كۆك پۇرچاق، قىزىل پۇرچاق، باقلا، نوقۇت.

كۆكتاتلاردىن مايلىق يېسۈملىك، پالەك، سامساق، لوبىيا، سەۋزە، ياغدا پىشۇرۇلغان ياڭيۇ، ياغدا پىشۇرۇلغان پىدىگەن، بېدە، تاتلىق ياڭيۇ، مور، خەيدەي، موگۇ، دۇفۇ.

گۆشلەردىن پاخلان گۆشى، توخۇ گۆشى، كەكلىك گۆشى، پاختەك گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، غاز گۆشى، جىگدىچى گۆشى، باچكا گۆشى.

ھەر خىل مېۋە-چېۋىلەردىن ئالما سۇيى، نەشپۈت سۇيى، شاپتۇل، تاتلىق ئانار، قىزىل ئۈزۈم، ئامۇت، ئەنجۇر، بادام مېغىزى، ئۇجمە، قوغۇن، ئۆرۈك مېغىزى قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا تۆگە سۈتى، ئۆچكە سۈتى، توخۇ تۇخۇمى، كەپتەر تۇخۇمى، غاز تۇخۇمى، ھەسەل، گۈلقەنت قاتارلىقلار كۇچلاندۇرغۇچى لەتىپ غىزالارغا كىرىدۇ.

2) غىزائى غەلىز (تەستە سىڭىدىغان تاماقلار):

بۇ قۇۋۋىتى يۇقىرى، ئەمما سىڭىشى تەس بولغان غىزالار بولۇپ، ئۇلار ياغدا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، كالا، قوتاز، ئۆردەك، قېرى قوي گۆشلىرى، غاز گۆشلىرى، قۇرۇتۇلغان بېلىق گۆشى ۋە ئۇلاردىن ياسالغان تۇرلۈك تائاملار ۋە قېيمىلىق تائاملاردۇر. بۇنداق تاماقلار غىزائى كەسىپ (كۇچلۇك تاماقلار) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى تاماقلار ئىشتىھاسى ئوبدان، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى ساق ھەم ياخشى، ئومۇمىي بەدەن ئوزۇقلۇق تەلەپ قىلىۋاتقان، ئورگانىزمنىڭ ھەرقايسى سىستېما ئەزالىرىنى كۇچلەندۇرۇش ۋە قۇۋۋەتلەندۇرۇشكە تېگىشلىك كىشىلەرگە بېرىلىدۇ.

غىزائى غەلىز ئادەم بەدىنىگە سىڭىشى تەس، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى كۇچلۇك يېمەكلىكلەرگە قارىتىلغان. مەسىلەن، گۆشلۈك پولۇ، قېيرا پولۇ، تونۇر كاۋىپى، زىخ كاۋاپ، تاۋا كاۋاپ، قېيما كاۋاپ، قورۇما كاۋاپ، سوقما كاۋاپ، دۆملىمە كاۋاپ، ئۆردەك كاۋاپ، جىگەر كاۋاپ، بېلىق كاۋىپى، غاز كاۋىپى، پېتىر مانتا، بۇلاق مانتا، خوشاڭ، گۆش گىرده، سامسا، قېيما كۆمەچ، گۆش نان، ياغلىق توقاچ، قۇيماق، شورپا، پوشكال، باقالى، قوناق ئۇنى چۆچۈرىسى، لەڭمەن، ئۆپكە-ھېسىپ، كاللا-پاقالچاق ۋە ھەر خىل قورۇما قاتارلىقلار.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە تۆۋەندىكى يېمەك-ئىچمەكلەر يەنى، ياڭاق، بادام، نارچىل (كوكس)، بانان، گازىر، چىلغوزا، پىستە، پىندىق، خورما، قوغۇن، ئەنجۇر، ئۈزۈم، شاپتۇل، ئۆرۈك، پىياز، سامساق، ياڭيۇ، كۇدە، قوتاز گۆشى، تۆگە گۆشى، قېرى كەپتەر گۆشى، ئات گۆشى، بۇغا گۆشى، توشقان گۆشى، ئۆردەك، غاز گۆشلىرى، تۇزلىغان بېلىق قاتارلىقلار ۋە ئۇلاردىن تەييارلانغان قۇۋۋىتى يۇقىرى، سىڭىشى تەس بولغان ھەر خىل يېمەك-ئىچمەكلەر غىزائى غەلىز قاتارىغا كىرىدۇ.

2. غىزائى داۋائى (ئوزۇقلاندۇرۇش رولى ئاساس، دورىلىق رولى قوشۇمچە يېمەك-ئىچمەكلەر)

بۇنداق يېمەك-ئىچمەكلەر ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن دەسلەپتە ئوزۇقلۇق رولىنى ئويناپ، كېيىن دورىلىق رولىنى ئۆتەيدىغان يېمەكلىكلەر غىزائى داۋائى دېيىلىدۇ. ئۇلار چامغۇر، تۇرۇپ، ئوسۇك، كاللەك بەسەي، تەرخەمەك، سەۋزە، شوخلا، ئالما، نەشپۈت، ئامۇت، شاپتۇل، ئۆجمە، ئۆرۈك، ئەنجۇر قاتارلىق كۆكتات ۋە مېۋە-چېۋىلەر ۋە ئۇلارنى خام ئەشيا قىلىپ تەييارلانغان ھەر خىل يېمەك-ئىچمەكلەر بولۇپ، ئۇلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، دەسلەپتە بەدەنگە ئوزۇق بولۇپ، ئاندىن سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىپ قەۋزىيەتنى يوقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، قان كۆپەيتىش، بەدەندىكى ھەر خىل ۋىتامىن ۋە باشقا ماددىلارنى تولۇقلاش، سەپرا خىلىتى ۋە قان خىلىتىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش رولىنى ئويناىدۇ.

3. داۋائى غىزائى (دورىلىق رولى ئاساس، ئوزۇقلاندۇرۇش رولى قوشۇمچە يېمەك-ئىچمەكلەر)

بۇنداق يېمەك-ئىچمەكلەر ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن، ئالدى بىلەن داۋالىق رولىنى ئويناپ ئاندىن ئوزۇقلۇق رولىنى ئويناىدىغان يېمەكلىكلەر داۋائى غىزائى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلار گۈلقەنتلەر يەنى قىزىلگۈل گۈلقەنتى، پىننە گۈلقەنتى، رەيھان گۈلقەنتى، ئانار گۈلقەنتى، ئانار شەربىتى، ئالما شەربىتى، بېھى شەربىتى، ئەنجۇر مۇرابباسى، ئەينۇلا مۇرابباسى، سەۋزە مۇرابباسى، بادام، پىستە، چىلغوزا، ياڭاق مېغىزلىرى ۋە شۇ خىلدىكى مېغىز دورىلاردا ياسالغان ھەر خىل ھالۋىلار ۋە يېمەكلىكلەر بولۇپ، بۇ خىلدىكى دورىلارنىڭ تۇرى بەك كۆپ مەسىلەن، قىزىلگۈل گۈلقەنتىنى ئالساق ئۇنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئاشقازان، ئۇچەيلەرنىڭ ھەزىم قىلىشىنى كۈچەيتىپ، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئۆپكە سىلىگە مەنپەئەت قىلىش، يۈرەك ھەرىكىتىنى ياخشىلاش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، دەم سىقىلىشنى پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرىنى بېرىشتىن باشقا بەدەننى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. مانا بۇ ئۇنىڭ دەسلەپتە دورىلىق رول ئويناپ، ئاندىن ئوزۇقلۇق رول ئويناغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا بىمارنىڭ ئوزۇقلىنىش ئەھۋالىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۆچ خىل ئوزۇقلۇقنى ئۆزئارا تەڭشەپ بېرىش ياكى ماس كەلمەيدىغان ئوزۇقلۇقلاردىن چەكلەش (پەرھىز قىلدۇرۇش) ئارقىلىق كېسەللىكلەرنىڭ تېزراق ساقىيىشىغا كاپالەتلىك قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

§3. يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى

يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى تۆۋەندىكىچە:

1) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش دورا بىلەن داۋالاشتىنمۇ مۇھىم. ھەرقانداق بىر كېسەلنى مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش دورا بىلەن داۋالاشتىنمۇ مۇھىم بولۇپ، سەۋەبلەردىن كېسەللىكلەر بەدەندىكى سۈيۇقلۇق، روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنى خورىتىش ئارقىلىق «تەبىئەت» ئاجىزلىغان ۋاقىتتا دورىغا تايىنىۋالسا بەزىدە كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇڭا مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق بىلەن بەدەننىڭ قۇۋۋەتىنى ۋە كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى ـــ «تەبىئەت»نى ئاشۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭدا ئىمە بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، ئىمىلەرنى پەرھىز قىلدۇرۇش مۇھىم ئاچقۇچلۇق مەسىلە. دىققەت قىلىنمىسا ئېغىر ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، ئۇچەي كېزىكى ۋە ئاشقازان يارىسىدا تاماقنى كۆپ يېسە ياكى ئاچچىق، قاتتىق يېمەكلىكنى يېسە ياكى كالا گۆشىگە ئوخشاش تەستە ھەزىم بولىدىغان نەرسىلەرنى يېسە، يارا تېشىلىپ، خەتەرلىك ئەھۋاللار يۈز بېرىشى، ھەتتا ئۆلۈم خەۋپى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بەزىدە كېسەللىك جەريانىدا كۆڭلى تارتمىغان تاماقنى يېسىمۇ، كېسەللەر ساقايغاندىن كېيىن تاماقنى كۆپ يەۋەتسىمۇ كېسەللىك قايتىدىن ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا بۇنداق كېسەللەرگە تاماق مىقدارىنى تەدرىجىي كۆپەيتىپ بېرىش كېرەك. ئاۋۋال سۈيۇق تاماقلارنى بېرىپ ئىشتىھاسى ياخشىلانغاندىن كېيىن تەدرىجىي قويۇقنى بېرىش، قويۇق تاماقلار سىڭىشى ياخشىلىنىشقا ئەگىشىپ تويغۇدەك بېرىشكە ئۆتۈش لازىم. قان خىلىتى بۇزۇلغان ياكى ئۇقۇنەتلەنگەن قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە بىر ـ ئىككى كۈن تاماقنى ئازايتىش ۋە يەڭگىل قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ تاماق بېرىش لازىم. ھارارەت كۆتۈرۈلۈپ تۇرغاندا تاماقلاندۇرۇشنى توختىتىپ ھارارىتى چۈشكەندە ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك.

2) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا كېسەلنىڭ ئىشتىھاسىنى ئېچىشقا ئامال قىلىش لازىم. كېسەلنىڭ ئىشتىھاسىنى ئېچىشتا گەرچە كېسەللىك ئۆزى ئاساسى سەۋەب بولسىمۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئامىللارغىمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بىمارغا بېرىدىغان تاماقنىڭ كۆرۈنۈشى، رەڭگى، پۇرىقى، تەمى، تۇزى ۋە تازىلىقى، تاماق ئەتكۈچىنىڭ تازىلىقى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش سەۋەبلەر ئىشتىھاغا مەلۇم دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ جەھەتتىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىنمىسا مەيلى ئائىلىدە باققان كېسەل ياكى دوختۇرخانىدا ياتقان كېسەل بولسۇن ياخشى ئوزۇقلىنىپ بەدەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرەلىشى مۇمكىن ئەمەس. شۇڭا ئىشتىھا ئېچىش ئۈچۈن يۇقىرىقى ئامىللارغا دىققەت قىلىش بىلەن بىرگە ئىشتىھا ئاچقۇچى دورىلار ۋە تەم تەڭشىگۈچى خۇرۇچلارنىڭ رولىدىنمۇ مۇۋاپىق پايدىلىنىش لازىم.

3) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا بىمارغا تاماقنى پات-پات، ئاز-ئاز بېرىش لازىم. بەزى كېسەللىكلەردە تۈيۇقسىز ئىشتىهاسى ئېچىلىپ كېتىپ كۆپ تاماق يەيدىغان ئەھۋاللارمۇ يۈز بېرىدۇ. بۇ بىر خىل يالغان ئىشتىها ئالامىتى بولۇپ، بۇنى ئادەتتىكى ئىشتىها ئېچىلىشتىن پەرقلەندۈرۈش لازىم. گەرچە بىمارنىڭ ئىشتىهاسى ئېچىلغانلىقى ياخشى ئالامەت بولسىمۇ بىراقلا كۆپ تاماق بېرىشتىن ياكى دەسلەپتىلا قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلاندۇرۇشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. تاماقلىنىش ئارىلىقى بەك ئۇزۇن بولۇشمۇ ياخشى ئەمەس. كېسەلگە تاماقنى پات-پات، ئاز-ئازدىن يېگۈزۈپ تۇرۇش لازىم.

4) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا بىمارنىڭ ھەزىم ئەزالىرىنى غىدىقلاش لازىم. تاماق بېرىش ئالدىدا بىمارنىڭ قوللىرىنى يۇيۇپ، ئىلمان سۇ بىلەن ئېغىزىنى چايقاشقا دەۋەت قىلىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق كېسەلگە ھازىر تاماق بېرىلىدىغانلىقىنى ئۇقتۇرۇپ ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ھەزىم سۈيۇقلۇقلىرىنى ئىشلىتىشنى ئىلگىرى سۈرۈش، تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ئىشلىنىشى ۋە ئىشتىهاسىنىڭ ئېچىلىشىغا پايدىلىق.

5) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا ئىشتىها ئېچىش ۋە بەدەننى كېرەكلىك ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەش ئۈچۈن كېسەلنىڭ قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش لازىم. تاماق ئارىلىقىدا كۆپىنچە كەچ تەرەپتە سەي-كۆكتات، مېۋىلەرنى ئىستىمال قىلدۇرۇش لازىم.

6) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا تاماقنى ياخشى پىشۇرۇپ بېرىش، تاماقنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىش، بىمار يېيىشنى خالىمايدىغان ياكى يەپ ئادەتلەنمىگەن تاماقلارنى ۋە يېمەك-ئىچمەكلەرنى يېيىشكە زورلىماسلىق لازىم. گەرچە ئۆزى تەلەپ قىلغان تاماق زىيان قىلىدىغان بولسىمۇ بىر ئاز بېرىپ تۇرۇپ، ئاندىن كېيىن كېسەلنى قايىل قىلىپ، پايدىلىق شىپالىق تاماققا كۆندۈرۈش لازىم.

7) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا شىپالىق تاماقلارنى بىر خىلدىلا قىلىپ بېرىۋەرمەي رېتسىپىنى ئۆزگەرتىمگەن شەرت ئاستىدا تۈرىنى پات-پات ئۆزگەرتىپ ئالماشتۇرۇپ بېرىش كېرەك.

8) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا بىمارنى ئىمكانقەدەر ئولتۇرغۇزۇپ تاماق بېرىش، مۇمكىن بولمىغاندا يېرىم ئولتۇرغۇزۇپ ياكى ياستۇقنى ئېگىزرەك قويۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. بىمارغا تاماقنى يېگۈزۈپ بولۇپلا ياتقۇزۇپ قويماسلىق كېرەك.

9) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا كېسەلگە مەنئى قىلىنغان ئەھۋاللار بولمىغان شارائىتتا تاماق ۋە ئىچىملىكلەرنىڭ ئىسسىق بولغىنى ياخشى، سوغۇق يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەرنى بەرمەسلىك كېرەك.

10) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا كېسەل ساقايغاندىن كېيىن، دەرھال پەرھىزدىن چىقىرىپ خالىغانچە ئوزۇقلاندۇرۇشتىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. كېسەلنىڭ قايتا قوزغىلىپ قېلىشى ياكى ئېغىرلىشىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ساقايغاندىن كېيىنكى بەدەن ھالىتى

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

مۇقىملاشقىچە بىر نەچچە كۈن پەرھىز چارىلىرىنى داۋاملاشتۇرۇپ، پەرھىزنى ئاستا-ئاستا ئەسلىدىن قالدۇرۇش كېرەك.

11) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا تاماققا ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇق ئىچىملىك ۋە سوغۇق يېمەكلىكلەرنى بەرمەسلىك لازىم. تامىقى ئىسسىق بولسا ئىچىملىكمۇ ئىسسىق بولۇشى لازىم.

12) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا بىمارنىڭ تامىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان خام ئەشيالار يېڭى بۇزۇلمىغان چىرىمىگەن بولۇشى لازىم. ئۇن، گۈرۈچ، گۆش، ياغ، تۇز ۋە باشقىلارنى يۆتكەش، ساقلاش ئىشلىتىشتە تازىلىققا دىققەت قىلىش، بۇلغىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

13) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا تاماقنى بەك كۆپ يېمەسلىك كېرەك.

داۋاملىق كۆپ تاماق يەيدىغان كىشىلەرنىڭ بەدىنى ئېغىر بولىدۇ. ئۆزى لەقۋالىشپ كېتىدۇ. كۆپ ئۇخلايدۇ. چوڭ-كىچىك تەرىتى كۆپ بولىدۇ. ھەزىم قىلىشى ناچارلىشىپ، غەيرىي تەبئىي خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش پۇرسىتى كۆپ چىقىدۇ. شۇڭا، بۇنداق كىشىلەر كۆپ يېگەندەك قىلغان بىلەنمۇ يەنىلا ماغدۇرسىز كۆرۈنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدىن «ئېكسىرى ئەزەم»دە ئېيتىلىشىچە، داۋاملىق كۆپ تاماق يېگەندە ئاشقازان ۋە ئۇچەينىڭ يۇكى ئېغىرلىشىپ كېتىپ ھەزىم سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىشى ئېھتىياجنى قامدىيالمايدۇ-دە، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىدۇ. نەتىجىدە بەدەندە كۆپ مىقداردا ماي تۇرۇپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ماددا ئالمىشىش قالايمىقانلىشىپ كېتىدۇ.

14) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا تاماقنى بەك تېز يېمەسلىك، تاماقنى قىزىق يېمەسلىك، تاماقنىڭ تۇرى كۆپ بولۇشى لازىم.

تاماقنى بەك تېز يېگەندە يېگەن تاماق ماددىلىرى ئاشقازان سۇيۇقلۇقى بىلەن تەكشى ئارىلىشالمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەزىم قىلىشقا تەسىر يېتىدۇ. شۇڭا تاماقنى كۆپرەك چاينap ئالدىرىماي يۇتۇش كېرەك.

تاماقنى بەك قىزىق يېگەندە قىزىلئۆڭگەچ ئېغىز بوشلۇقىدىكى شىللىق پەردىلەر ۋە ئاشقازانىدىكى شىللىق پەردىلەرنى زەخىملەندۈرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قىزىلئۆڭگەچ يالليۇغى، قىزىلئۆڭگەچ راكى قاتارلىقلارغا سەۋەب بولىدۇ.

تاماقنىڭ تۇرى كۆپ بولۇش كېرەك. كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى كۆپ تەرەپلىمە بولىدۇ. بىر خىل نەرسىنى ئۇزۇن مۇددەت يېگەندە ئوخشىمىغان دەرىجىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

كۈندىلىك تۇرمۇشتا نۇرغۇن ناتوغرا ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرى ئۇچراپ تۇرىدۇ. ھە رخىل ناتوغرا ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرىنى ئۆزگەرتىش بىلەن بىرگە ئوزۇقلىنىشنىڭ توغرا ئۇسۇلىنى ئىگىلىۋېلىش سالامەتلىكنى ساقلاشنىڭ ئاساسى، شۇڭا توغرا ئوزۇقلىنىش ئۇسۇلىنى يېتىلدۈرۈپ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشىمىز كېرەك.

يەتتىنچى باب دورا بىلەن داۋالاش

دورا بىلەن داۋالاش كېسەللىكلەرگە ھەر خىل دورا ماتېرىياللىرىنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئەزالارنىڭ پۈتۈنلۈكىنى بۇزماي، ئورگانىزمدىكى تەڭپۇڭسىزلىقلارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، بەدەندىكى ھەر خىل قۇۋۇەتلەرنى كۈچلەندۈرۈش، جۈملىدىن «تەبىئەت كۈچى»نى كۈچلەندۈرۈش ئارقىلىق بەدەندىكى كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولغان تۈرلۈك ئامىللارنى يوقىتىپ، كېسەللىكلەرنى داۋالاپ، ساقايتىپ، ئورگانىزمنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش جەريانى دورا بىلەن داۋالاش دېيىلىدۇ.

ئورگانىزمدىكى تەڭپۇڭسىزلىقلارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش ۋە دىئاگنوز قويۇشتا ئىشلىتىلىدىغان ماددا دورا دېيىلىدۇ.

دورا تېۋىپنىڭ قورالى بولۇپ، ئۇنىڭ رولىغا سەل قارىغىلى بولمايدۇ. بىراق دورىنى ھەممىگە قادىر دەپ قاراپ، قارىغۇلارچە بۇ خىل كېسەللىكنىڭ دورىسى ماۋۇ دەپ مۇتلەقلەشتۈرۈۋېتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى ھەر بىر كىشىنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشى، مىزاجى، بەدەندىكى خىلتىلىرى ۋە باشقا جەھەتلەردىكى ئالامەتلىرى ئوخشىمايدىغانلىقى تۈپەيلىدىن بىر كېسەلگە پايدا قىلغان دورا يەنە بىر شۇنىڭغا ئوخشاش كېسەلگە پايدا قىلمايدۇ. بىر كىشىگە مەلۇم بىر ۋاقىتتا پەيدا قىلغان دورا يەنە بىر كېسەلگە ئوخشاش بولمىغان ۋاقىتتا پايدا قىلمايدۇ. شۇنداقلا يەنە بىر دورىنى بىر كېسەلگە بىرىنچى قېتىم ئىشلەتكەندە تەسىرى ياخشى بولۇپ، 2 ~ 3 - قېتىملاردا تەسىرى ياخشى بولمايدۇ ۋەياكى پەقەتلا تەسىر قىلمايدۇ. شۇڭا دورىنى كېسەللىكلەرنى داۋالاش تەدبىرلىرى ئىچىدىكى مۇھىم تەركىبلەرنىڭ بىرى دەپ قاراش لازىم.

دورىنى ئىشلەتكەندە ھەربىر كىشىنىڭ يېشى، مىللىتى، جىنسى، سالامەتلىك ئەھۋالى، شۇنىڭدەك كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىق دەرىجىسى، كېسەل بولغان پەسىل قاتارلىقلارغا ئاساسەن جانلىق ھالدا قوللىنىش لازىم ھەمدە دورا بېرىش يوللىرى ۋە كېسەللىكنىڭ خاراكتېرى قاتارلىقلارغا ئاساسەن ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ماس ھالدىكى دورا ياسالمىلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىشكە ئەھمىيەت بېرىش، دورىلارنى ئىشلەتكەندە دورىلارنىڭ تەبىئەت ۋە خۇسۇسىيەتلىرىگە ئاساسەن تاللاپ ئىشلىتىش، شۇنداقلا ئىستېمال مىقدارىنى ئويلىشىش كېرەك.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

§1. دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە دورا بىلەن داۋالاش تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1) دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى تېز:

دورىلارنىڭ ياسالما شەكلى ۋە دورا ئىشلىتىش يوللىرى كۆپ خىل بولغاچقا، ھەرقايسى ئەزا سىستېمىلاردىكى كېسەللىكلەرگە ماس ھالدىكى دورا ياسالمىسى مۇناسىپ يوللار ئارقىلىق ئىشلىتىلگەچكە دورا بىۋاستە ھالدا شۇ ئەزا ۋە سىستېمىلارغا بېرىپ كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى كەيپىيات ۋە خىلتىلارنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇش ۋە ھەر خىل جاراسىملارنىڭ بەدەنده ياشاش شارائىتىنى يۇقىتىپ ئۇلارنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ بۇ ئارقىلىق بەدەنىنىڭ كېسەللىكىگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق قىسقا ۋاقىت ئىچىنده كېسەللىك ئۇستىدىن غەلبە قىلىپ كېسەللىكىنىڭ ياخشىلىنىشىنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

2) دورا بىلەن داۋالاشنىڭ قاراتمىلىقى يۇقىرى:

دورا بىلەن داۋالاشتا ھەرقايسى ئەزانىڭ تۈزۈلۈشى، مىزاجى، خۇسۇسىيىتى ۋە جايلاشقان ئورنىغا قاراپ شۇ ئەزانىڭ ئۆزىگە خاس تەسىر قىلىدىغان دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلگەچكە داۋالاش جەھەتتە يۇقىرى ئۇنۇمنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ. مەسىلەن، باش ساھەسىدىكى كۆز، قۇلاق، مېڭە قاتارلىق ئورۇنلاردىكى كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاش مەقسىتىده تەنقىيە قىلىشتا ھەببى قوقيا، ئايارەنجى پەيقىرا، ئىتتىرىغىل ئۇستقۇددۇس، ئىتتىرىغىل كەشنىز، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى زەھەب قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازان ئۇچەي يوللىرىنى تازىلاشتا جاۋارىش شەھرىياران، ھەببى تەنكار، ھەببى مەستەكى، مەجۇنى خىيارشەنبەر قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك تۆز ئۇچەي ۋە ئىنچىكە ئۇچەيدە بولسا ئېغىزدىن دورا ئىستېمال قىلغاندىن سىرت ھوقنە قىلىش ئارقىلىق دورا ئىشلىتىلىدۇ. كېسەللىك ئايالار جىنسىي ئەزالىرىدا بولسا شامچە ۋە پەلكۈچلۈك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. دىمەك دورىلار يۇقىرىقىدەك قاراتمىلىقى ۋە دورا ئىشلىتىش يوللىرى ئارقىلىق ئىشلىتىلگەچكە داۋالاش ئۇنۇمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

3) دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئەكس تەسىرى تۆۋەن:

ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرى ھەم داۋالىق، ھەم ئوزۇقلۇق بولىدىغان تەبىئىي دورىلار بولغانلىقى ئۈنىڭدىن باشقا مۇرەككەپلەشتۈرۈپ ياساشتىمۇ ئاساسىي جەھەتتىن ئاددىي فىزىكىلىق ئۆزگەرتىش ئۇسۇلى قوللىنىلغان بولغاچقا دورىلارنىڭ ئەكس تەسىر تۆۋەن بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە.

4) دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق كېسەللىك ماددىلىرىنى بەدەندىن تازىلاش مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. يەنى مۇنزىچ دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق كېسەل كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى خىلتىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ ھەر خىل جاراسىملارنىڭ بەدەنده تۇرۇش شارائىتىنى ئۆزگەرتىۋېتىش ئارقىلىق كېسەل كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددىلار كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكى ئاجىزلاشتۇرىلىدۇ. مۇسھىل دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق بەدەنده ئۆلگەن مىكرو ئورگانىزملار ۋە باشقا كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش ئارقىلىق بەدەنىنىڭ ئىچكى مۇھىتىنى پاكىزلاپ

ئورگانىزمنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش بىلەن كېسەلنى يېلتىزىدىن داۋالاش مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ.

5) دورا بىلەن داۋالاش ئارقىلىق بەدەنگە لازىملىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تولۇقلاش مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ:

گۈل ـ چېچەكلەر، ھەر خىل مېۋىلەردىن سقىپ چىقىرىلغان شىرنە، شەربەتلەر ۋە ئەرەقلەر، كاشكاپلار، قاينىتىملارغا ئوخشاش تەبىئىي دورا ياسالمىلىرىدا ئادەم بەدىنىگە كېرەك بولىدىغان ۋىتامىنلار مول بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆپىنچىلىرى سۈيۇق بولغاچقا بەدەنگە تارقىلىشى ئاسان، تەسىرى تېز بولۇشتەك ئۇنۇمگە ئىگە.

6) دورا بىلەن داۋالاش ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ:

ئۇيغۇر تىبابىتىدە دورىلارنى مۇرەككەپ قىلىپ ئىشلەپ چىقىرىشتا ھەسەل ئاساسىي خام ئەشيا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ھەسەلنىڭ دورىلارنىڭ بۇزۇلۇپ كىتىشىدىن ساقلاش، جاراسىملارنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىدىن باشقا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، نەپەس يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇش، قەۋزىيەتلىكنى يوقىتىش تەسىرلىرى بار. بۇ ئالاھىدىلىكى بىلەن بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ.

يېغىنچاقلىغاندا دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى ئۇنۇمىنىڭ تېز، قارىتىملىقىنىڭ يۇقىرىلىقى ۋە داۋالاش جەريانىدا ئىشلىتىش دائىرىسىنىڭ كەڭلىكى قاتارلىقلار بىلەن باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن ئەڭ كۆپ ۋە ئومۇمىيۈزلۈك ئىشلىتىلىدۇ.

§2. دورا بىلەن داۋالاش يوللىرى ۋە ئۇسۇللىرى

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاش، ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ۋە ئۇنىڭ سىرتقى مۇھىت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى تەھلىل قىلىش ئاساسىدا تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى مىزاج تەلىماتى، خىلىت تەلىماتى، قۇۋۇەت قۇۋۇەت تەلىماتى، روھ تەلىماتى، ئەئزا نەزەرىيەلەر بىلەن دورىگەرلىك نەزەرىيىسىنى زىچ بىرلەشتۈرۈپ، بىمارنىڭ ساق ۋاقىتتىكى مىزاجى ۋە ماددىسىنى ۋە ئاساسىي كېسەللىكى بىلەن ئەگەشمە كېسەللىكىنى ئېنىق ئايرىپ، كېسەلگە دىئاگنوز قويغاندىن كېيىن، كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ، مىزاج تەڭشىگۈچى، قۇۋۇەتلىگۈچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، تۈرۈپ قالغان يەللەرنى تارقاتقۇچى، زەھەر قايتۇرغۇچى ... قاتارلىق دورىلارنىڭ يارىدىمى بىلەن بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش، قوغدىنىش كۈچى بولغا «تەبىئەت كۈچى»نى كۈچەيتىش ئارقىلىق بىمارنىڭ ساغلاملىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرىلىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابىتىدە كېسەللىكلەر ئىچىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ۋە سىرتتىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش دەپ ئىككى يول ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

يۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

1. ئىچىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش:

ئىچىدىن دورا ئىستېمال قىلدۇرۇش: دورىلارنى ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن تەييارلاپ، ئېغىز ئارقىلىق يېگۈزۈش ياكى ئىچكۈزۈش ياكى مەقئەت، جىنسىي يول قاتارلىق ئەزالار ئارقىلىق بەدىنگە كىرگۈزۈشتىن ئىبارەت.

ئىچىدىن دورا ئىشلىتىشنىڭ مەقسىتى:

1) تەنقىيە ـ ئىستىفراغ قىلىش مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ.

كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان بۇزۇق، چىرىگەن، ئۆفۈنەتلەنگەن، بىر ـ بىرىگە قوشۇلغان، بىر ـ بىرىگە ئۆزگەرگەن يات ماددىلارنى، ئۆزىنىڭ تەبئىي ھالىتىدىن چىقىپ، غەيرىي تەبئىي ھالەتكە ئۆزگەرگەن خىلتىلارنى تازىلاش، قان تومۇر ۋە توقۇلمىلاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش مەقسەت قىلىنىدۇ. بۇ جەريان ئۆزىگە خاس بولغان مۇنىچ، مۇسھىل بېرىش شۇنداقلا سۇرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش، تەرلىتىش، قەي قىلدۇرۇش ... قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ.

2) توختىتىش (قابىز) مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ.

ئورگانىزمدىكى ئەزالارنىڭ نورمال خىزمەت ئىقتىدارىنى ساقلاپ، ھاياتلىقنى ساقلاپ قېلىشقا كېرەكلىك بولغان بەدەندىكى ھەر خىل نورمال خىلتىلار، سۇيۇقلۇقلار، شۇنىڭدەك بەدەن تەركىبلىرىگە ئۆزگىرىش سالاھىيىتىگە ئىگە بولغان ماددىلارنى توختىتىش مەقسىتىدە ئىچىدىن دورا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، ئىچنى سۇرۇشنى توختىتىش، سۈيدۈكنى توختىتىپ نورماللاشتۇرۇش، قان توختىتىش، مەنىنى توختىتىش، ئاق خۇننى توختىتىش، تەرنى توختىتىش، شۆلگەي توختىتىش قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ.

3) يىرىكلەشتۈرۈش، سىلىقلاشتۇرۇش مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىچكى ـ تاشقى ئەزالارنىڭ، مۇسكۇل، پەي، تارىمۇش، تومۇر، چاندۇر ۋە شىلىمشىق پەردىلەر ھەتتا ھۈجەيرە پەردىلىرى قاتارلىقلار ئۆزىنىڭ تەبئىي ھالىتى يوقىتىپ، يىرىكلىشىپ قالغاندا ياكى ئەسلىي يىرىك بولۇشقا تېگىشلىك ئەزالارنىڭ بەك سىلىق بولۇپ قېلىشى ياكى بەدەندىكى ھەر خىل شىللىق پەردىلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى، قورۇلۇپ قېلىشى بىلەن ئۆزىنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارىدىن مەھرۇم قالغان بولسا ياكى خىزمىتىگە تەسىر يەتسە ئۇلارنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ئۈچۈن، يىرىكلەشتۇرگۈچى ياكى سىلىقلاشتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

4) تەڭشەش مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ.

بۇ ئۇسۇل ئورگانىزمغا ھەر خىل ئىسسىق ـ سوغۇق، ھۆل ـ قۇرۇق كەيپىياتلارنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە كېلىپ چىققان خىلتىسىز مىزاج بۇزۇلۇشى خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە مىزاجنىڭ ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق قاتارلىق بۇزۇلۇشلىرىنى داۋالاشتا ئۇلارنى قارىمۇقارشى داۋالاش ئارقىلىق مىزاجنى تەڭشەپ، نورمال ھالەتكە كەلتۈرۈش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان ئۇسۇل بولۇپ، ئۇنىڭغا ئىشلىتىلىدىغان دورىلار تەڭشىگۈچى تۈرىدىكى دورىلار دېيىلىدۇ.

5) كۆچلەندۈرۈش مەقستىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ.

ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزا ئۇزۇن مۇددەت كېسەللىنىپ قاتتىق ئاغرىش نەتىجىسىدە، ئورگانىزمغا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك بىلەن بەدەن ئاجىزلاپ كەتكەن بىمارلار، ئۆزى ئاجىز، ياشانغان كىشىلەرنى ياكى خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە مۇنىرىچ، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تولۇق تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كۆچلەندۈرگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئارقىلىق ئەزالارنى كۆچەيتىپ خىزمىتى ئەسلىگە كەلتۈرۈلىدۇ. چۈنكى ئىستېپراغتىن كېيىن كۆچلەندۈرۈش بىلەن بىرگە ئاساسىي كېسەللىككە قارىتىپ دورا بېرىلىدۇ. بۇ خىلدىكى بەدەننى ۋە ئەزالارنى كۆچلەندۈرگۈچى دورىلار قۇۋۋەتلىگۈچى تۇرىدىكى دورىلار دېيىلىدۇ.

2. سىرتتىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش

سىرتتىن دورا ئىشلىتىش تېرە، تېرە شىللىق پەردىلىرى ئارقىلىق تاشقى تەرەپتىن دورا ئىشلىتىپ دورىنىڭ تەسىرىنى ئەزا، توقۇلما، ھۈجەيرىلەرگىچە يەتكۈزۈشنى كۆزدىتىدۇ.

سىرتتىن دورا ئىشلىتىش ئوخشىمىغان ئەزالارغا سىرتتىن دورا سۈركەش، ياغ دورىلار بىلەن ياغلاش، ئوخشىمىغان دورا تەركىبلىرى ۋە دورىلارنى تېڭىش (زىماد قىلىش)، مەلھەم دورىلارنى تېڭىپ تېرە ۋە تېرە شىللىق پەردىلىرى ئارقىلىق دورا تەسىرىنى كېسەللەنگەن جايغا يەتكۈزۈش ھەم ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سوغۇق ئۆتكۈزۈش قاتارلىق ئۇسۇللارنى كۆزدىتىدۇ.

3. سىرتتىن دورا ئىشلىتىشنىڭ مەقسىتى

1) ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، قوقاق ياندۇرۇش (ياللۇغنىلىشلارنى) قاتارلىق مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئاق سەندەلنى كاتەك تېشىغا سۈرۈپ، ئىككى چېكىسىگە سۈركەپ بەرسە باش ئاغرىشنى توختىتىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك مايلار بىلەن بوغۇملارنى مايلاپ بەرسە ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. كۆك يۇمغاقسۇتنى ئېزىپ، قوقاق بار ئورۇنغا زىماد قىلسا قوقاقنى قايتۇرىدۇ. ھەر خىل زەربە سەۋەبىدىن ئىششىپ قالغان ئورۇنلارغا مۇز تاڭسا ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.

2) ئۆلۈك گۆشلەرنى يېگۈزۈش، سۆگەل، ئۆسمە، قاداق، داغ قاتارلىقلارنى چۈشۈرۈش مەقسىتىدە سىرتتىن دورا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، مەرۋايىت ئۇپىسىغا گۈرۈچ سۈيى ۋە تۇخۇم ئېقىنى تارتىلاشتۇرۇپ چاپسا داغ، سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ.

3) يىرىك، قانلارنى توختىتىش، قۇرۇتۇش، قىچىشىشنى پەسەيتىش، يۇمشىتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش، پاكىزلاش، زەھەر قايتۇرۇش مەقسىتىدە سىرتتىن دورا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، پاكىز پاختىنى كۆيدۈرۈپ، كۆيدۈرۈلگەن كۈلنى قانىغان ئورۇنغا چاپسا قانىنى توختىتىدۇ. پاكىز پاختىنى شاھتەرە سۈيىگە چىلاپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندىكى يىرىڭلار تازىلاپ

چىقىرىلىدۇ. سىيادان يېغى، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلارنى تېرىگە سۈرۈپ بەرسە تېرىنى قىزارتىپ يەرلىك ئورۇندىكى ئاق داغنى كەچكلىتىدۇ.

4) يارا-جاراھەت ئىزلىرىنى يۇتتۇرۇش، قاقاچ باغلىتىش، تېرە، ئەت ئۇندۇرۇش قاتارلىق مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

5) ئەزالارنى قىزىتىش ياكى سوۋۇتۇش مەقسىتىدە سىرتتىن دورا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، كۈن نۇرىغا قاقلاش، توك بىلەن قىزىق ئۆتكۈزۈش ھەم دېزىنفىكسىيە قىلىش، قۇمغا كۆمۈش، ئارىشاق سۈلىرى ۋە دورا سۈلىرىغا چۆمۈلدۈرۈش، دورا سۈلىرى بىلەن ھورداش، ئابزەن قاتارلىقلار.

6) ئەزالارنى چوڭايتىش، سەمرىتىش ۋە تەرەققىياتىنى تېزلىتىش مەقسىتىدە سىرتتىن دورا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، قىروتى ۋە چۆمۈلە ياغلىرى بىلەن ياغلاش قاتارلىقلار.

كېسەللىكلەرگە دورا ئىشلەتكەندە يۇقىرىقى ئىككى خىل يول بىلەن دورا ئىشلىتىشنىڭ قايسىسى مۇۋاپىق كېلىدىغانلىقىنى كېسەللىكلەرنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، دوختۇرلارنى تاللاپ ئىشلىتىش دوختۇرلار تەسىرىنىڭ تېز-ئاستا بولۇشى بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك.

§3. دورا بىلەن كېسەل داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

دورا بىلەن داۋالاشتا تۆۋەندىكى نوقتىلارغا دىققەت قىلىش كېرەك.

1) كېسەللىك پەيدا قىلغان ئەزانىڭ تەبىئىتىگە قاراش لازىم. يەنى شۇ ئەزانىڭ تەبىئي مىزاجىغا قاراش ئەزانىڭ ئەسلي مىزاجى سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭدا ئىسسىق مەنبەلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولغان بولسا، ئىسسىقلىق بىلەن سوغۇقلۇق ئارىسىدىكى پەرق ناھايىتى چوڭ بولىدۇ. چۈنكى ئىسسىقلىقنىڭ كۈچى زور بولغانلىقتىن ئەسلي مىزاجى سوغۇق بولغان ئەزادا كېسەللىك پەيدا قىلغان. ئەگەر ئىسسىقلىق كۈچى ئاز بولغان بولسا، ئەسلي مىزاجى سوغۇق بولغان ئەزاغا سەلبىي تەسىر يەتكۈزەلمىگەن بولاتتى (كېسەل قىلالمايتتى). شۇڭا شۇ ئىسسىقلىقنى قايتۇرۇشقا سوغۇقلۇق دەرىجىسى كۈچلۈك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە دورا مىقدارى كۆپرەك بولىدۇ. مۇشۇ پرىنسىپقا ئاساسەن ئەگەر ئەسلي ئەزانىڭ مىزاجى ئىسسىق بولۇپ ئۇنىڭدا سوغۇق خۇسۇسىيەتلىك كېسەللىك پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى تەڭشەپ كېسەللىكنى داۋالاش ئۈچۈن كۈچلۈكرەك ئىسسىقلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئەسلي مىزاجى ئازراق ئىسسىق بولسا ئازراق سوغۇقلۇق قىلسىلا بولىدۇ. ئەگەر كۆپلەپ سوغۇقلۇق قىلىنسا كېسەللىك پەيدا قىلغان ئازراق ئىسسىقنى قايتۇرۇپلا قالماي، ئەسلي تەبىئي مىزاجى ئىسسىق بولغان ئەزاغا سەلبىي تەسىر كۆرسىتىپ يەنە باشقا بىر ئاۋارىگەرچىلىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھۆل، قۇرۇق مىزاجلارنىمۇ مۇشۇ ئاساستا داۋالاش كېرەك.

2) كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىگە قاراش كېرەك. ئەگەر كېسەللەنگەن ئەزا ھەرە ھۆكۈنىكىدەك ياكى تومۇر، ئاشقازان، ئۇچەيلەرگە ئوخشاش ئىچى كاۋاك

ئەزالار بولسا ياكى شللىق پەردە بولسا دورا ئاسان تەسىر قىلىدۇ. شۇڭا بۇلارغا نىسبەتەن يەڭگىل، مىقدارى ئاز، قۇۋۋەتى كەمرەك دورىلار ئىشلىتىلسە كۆپايە قىلىدۇ. تۆزۈلۈشى چىلك، قاتتىق ئەزالار مەسىلەن، كۆمۈرچەك، سۆڭەك قاتارلىق ئەزالارغا دورا تەسىرەك تەسىر قىلىدۇ. شۇڭا ئۇلارنى داۋالاشتا دورا مىقدار جەھەتتە كۆپ، كۈچلۈكرەك بېرىلىدۇ. ئەگەر تال، جىگەر، يۇرەك مۇسكۇللىرىغا ئوخشاش ئەزالار بولسا سان ۋە سۈپەت جەھەتتە ئوتتۇراھال دورىلار بېرىلىدۇ.

3) كېسەللىك يۈز بەرگەن ئەزانىڭ جايلىشىش ئورنىغا قاراش كېرەك، دورا بىۋاستە تېز تەسىر قىلىدىغان ئەزالار (ئېغىز بوشلۇقى، قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرى)غا ئېغىز ئارقىلىق دورا بەرگەندە يەڭگىلرەك، سان-سۈپەت جەھەتتە ئوتتۇراھال دورىنى بېرىش كېرەك. شۇنىڭدەك جىگەر، ئۆت، تال قاتارلىق ئاشقازانغا يېقىن ئەزالارغا ئوتتۇرھال تەسىرلىك دورىلارنى بېرىش كېرەك. پۇت، قول، مەزى بېزى، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالارغا كۈچلۈكرەك دورىلارنى ئىشلىتىش ۋە داۋالاش مۇددىتى ئۇزۇنراق بولۇشى لازىم. چۈنكى ئېغىز ئارقىلىق يېگەن دورا، ئاشقازان، ئۈچەي، قان تومۇر، لىمفا يوللىرى ئارقىلىق يىراقتىكى كېسەللەنگەن ئەزاغا بېرىپ بولغىچە، بىر قىسىم دورىلار ئاشقازان سۇيۇقلۇقى، 12 بارماق ئۈچەي سۇيۇقلۇقى تەسىرىدە دورىنىڭ سۈپىتى، ئۆزگىرىپ دورا ئۈنۈمى تەسىرگە ئۇچراپ تۆۋەنلەپ كىتىشى مۇمكىن.

4) كېسەل ئەزانىڭ كۈچ-قۇۋۋىتى ۋە دەرىجىسىگە قاراش كېرەك. كېسەللىك يۈرەك، مېڭە ۋە جىگەرگە ئوخشاش رەئىس ئەزالار ياكى ئۆپكە، ئاشقازانغا ئوخشاش مۇھىم خادىمى ئەزالار ياكى بەك سەزگۈر ئەزالار (كۆز، ئاشقازان ئېغىزى قاتارلىقلار)دا بولسا بەك كۈچلۈك تەبىئەتلىك دورىلار ۋە بەك سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى بەرمەسلىك كېرەك. ماددىنى تېز ئېرىتكۈچى دورىلارنى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىش لازىم. تېز ئېرىتكۈچى. سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە، يەنە بىر تەرەپتىن خۇشبۇي. روھنى كۈچلەندۈرگۈچى ۋە كۈچ-قۇۋۋەتنى ساقلاپ قالغۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىش كېرەك. بوشاشتۇرغۇچى، بىھوش قىلغۇچى، كۈچلۈك ئۇخلاتقۇچى دورىلارنى يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەزالارغا داۋاملىق ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. شۇنىڭدەك بۇ ئەزالارغا ئۆزلەشمەيدىغان مەدەن جىنسلىق كۈشتە قىلىنمىغان دورا، ئورگانىك بولمىغان دورىلارنىمۇ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئەگەر بۇ ئەزالارغا ئىستىغراغ دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە يەڭگىللىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

5) كېسەللىكنىڭ ئېغىر-يېنىكلىكى، جىددىي، جىددىي ئەمەسلىكى قاتارلىقلارغا قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك يەڭگىل بولسا يەڭگىلرەك دورىلار، ئېغىر بولسا كۈچلۈك دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. ئەگەر ئۇ كېسەللىك جىددىي بولسا ياكى خەۋپلىك بولسا تېز قۇتقۇزۇش دورىلىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

6) بىمارنىڭ جىنسىغا قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. چۈنكى ئاياللارنىڭ خۇسۇسىيىتى، روھى پىسخىكىسى، مىزاجى كۆپ ھاللاردا ئەرلەرگە ئوخشىمايدۇ. ئاياللار ئەرلەرگە نىسبەتەن سەزگۈر، نازۇكراق ۋە ئاسان قوزغىلىشچان كېلىدۇ. بەدىنىمۇ ئاجىزراق، كۆپىنچە سوغۇقچان كېلىدۇ.

7) بىمارنىڭ يېشىغا قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. ھەربىر بىمارنىڭ يېشىغا قاراپ دورىلارنىڭ سانى، مىقدارى، ئىچىش ئۇسۇلىنى بەلگىلەپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش لازىم.

8) بىمارنىڭ كەسپىگە قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. بىمار ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچى ياكى جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچى ئىكەنلىكىنى پەرقلەندۈرۈپ، مۇۋاپىق دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى تۆمۈرچى ۋە باشقا ئەمگەك قىلغۇچىلارغا ئىمكانقەدەر ماددىنى تېز ئېرىتكۈچى دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

9) بىمارنىڭ تۈرمۇش ئادىتىگە قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. يەنى ھاراق ئىچىدىغان ياكى ئىچمەيدىغانلىقى، تاماكا چېكىدىغان ياكى چەكمەيدىغانلىقى، ئامراق-ئۆچ يېمەكلىكى قاتارلىقلارغا قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىپ دورا ئىشلىتىش كېرەك.

10) بىمارنىڭ ئورۇق-سېمىزلىكىگە قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. بۇنداق قىلىش بەكمۇ مۇھىم. چۈنكى بەك ئورۇق، قۇۋۇتى ئاجىز كىشىلەرگە ئۆتكۈر سۈرگۈچى، بەدەننى تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك. سېمىز ئادەملەرگە ئېرىتكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش مۇۋاپىق.

11) بىمارنىڭ كۈچ-قۇۋۇتىگە قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. كېسەلنىڭ كۈچ-قۇۋۇتى ياخشى بولسا كۈچلۈك دورىلارنى بېرىش، ئاجىز بولسا ئىمكانقەدەر قۇۋۇتلىگۈچى ۋە ئوزۇقلاندۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.

12) پەسلگە قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. يىل پەسلى ھاۋا بەك ئىسسىق كۈنلەردە ئۆتكۈر سۈرگۈچى دورىلارنى بەرمەسلىك، قىش پەسلى بەك سوغۇق ۋاقىتلاردا ھۆل سوغۇق دورىلارنى زۆرۈر ئېھتىياج بولمىسا ئىشلەتمەسلىك لازىم. باھار پەسلىدە ئىمكانقەدەر جانلاندۇرغۇچى، كۈز پەسلىدە يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

13) ھاۋا كىلىماتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. جۇغراپىيىلىك جەھەتتە ئىسسىق ئىقلىم ئادەملىرى بىلەن سوغۇق ئىقلىم ئادەملىرىنى پەرقلەندۈرۈپ داۋالاش لازىم. ئىسسىق ئىقلىم ئادەملىرىگە مۇمكىنقەدەر ئىسسىقلىق دورىلارنى قوللىنىش كېرەك. سوغۇق ئىقلىم ئادەملىرىگە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئاساس قىلىش كېرەك.

14) دورا بىلەن داۋالاشتا چوقۇم ئىشلەتمەكچى بولغان دورىلارنىڭ ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق قاتارلىق تەبىئەتلىرىنى، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ كەيپىيات دەرىجىلىرىنى بىلىش شەرت.

15) دورا بىلەن داۋالاشتا دورا ماتېرىياللىرىنىڭ ئىستىمال قىلىش ئۇلچەم مىقدارى ۋە ئىستىمال قىلىش ۋاقتىنى بىلىش كېرەك. يەنى بىر قېتىمدا، بىر كۈندە قانچىلىك مىقداردا ئىستىمال قىلىش، قانداق ئۇسۇلدا ئىستىمال قىلىشنى بىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ.

سەككىزىنچى باب ئۇۋۇلاپ داۋالاش

ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى ئالاھىدە داۋالاش ئۇنۇمىگە ئىگە ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئىپتىدائىي جەمئىيەتتە ئىنسانلار ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ھەرخىل كېسەللىكلەرنى بايقاش ۋە تونۇش بىلەن بىرگە شۇ كېسەللىكلەرگە قارىتا ھەرخىل يەرلىك ئۇسۇللار ئارقىلىقمۇ داۋالىغىلى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان ھەمدە بۇ ئۇسۇللارنى تەدرىجىي مۇكەممەللەشتۈرگەن، مۇشۇ جەريانىدا مۇجۇش يەنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنىڭمۇ ئاغرىق ئازابىدىن قۇتۇلۇشتا ئالاھىدە تەسىرى بارلىقىنى بايقىغان. مەسىلەن، ئۇرۇلۇش، سۇقۇلۇش ۋە يىقىلىش سەۋەبىدىن بولغان يارا ۋە جاراھەتلەر قول بىلەن سىلىغاندا ئاغرىقنىڭ تېزلا پەسەيگەنلىكىنى، قان چىقىۋاتقان يەرنى چىڭ بېسىپ تۇرسا، قان توختىغانلىقىنى، يىرىڭدىغان جايىنى شۇخا-تىكەن بىلەن تىشىپ، يىرىڭلارنى چىقىرىۋەتسە، ئاغرىق پەسەيىپ قالغانلىقىنى بىلگەن.

تارىختا ئۇۋۇلاش تېخنىكىسىنىڭ تەرەققىياتى تەكشى بولمىغان بولسىمۇ، بىراق ھازىر نۇرغۇن ئەللەردە ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق كېسەللىكنى داۋالاش بىر قەدەر ئومۇملاشتى، بولۇپمۇ ئىقتىسادىي تەرەققىي قىلغان دۆلەتلەردىكى كىشىلەر بۇخىل داۋالاش ئۇسۇلىغا ئالاھىدە قىزىقماقتا... كىشىلەر نۇرغۇنلىغان ئەمەلىي تەجرىبىلەر ئارقىلىق ئۇۋۇلاش تېخنىكىسى بىلەن تاشقى كېسەللىكلەرنىلا ئەمەس بەلكى ئىچكى كېسەللىكلەرنىمۇ داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدىغانلىقىنى، ئۇنىڭدىن سىرت بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئەكس تەسىرى يوق بولۇشتەك ئارتۇقچىلىقلىرىدىن باشقا، ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن بەدەن يەڭگىللەپ، ھاردۇقى چىقىپ ئادەم روھلۇق بولىدىغانلىقى، بۇ ئۇسۇلنىڭ دورا ئىشلىتىش ۋە ئوپېراتسىيە قىلىشقا قارىغاندا نۇرغۇن ئارتۇقچىلىقلارغا ئىگە ئىكەنلىكىنى بايقىغان. مەملىكىتىمىزدە بولسا ئۇۋۇلاپ داۋالاش تېخنىكىسىنىڭ تەرەققىياتى تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەتقىق قىلىنماقتا. قول بىلەن ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىدىن باشقا ھەر خىل زامانىۋى ئۇسكۇنىلەردىن پايدىلىنىپ ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ نەزەرىيىۋى ئاساسى ۋە كىلىنىك نەتىجىلىرى يەكۈنلىنىپ چىقماقتا.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ 2500 يىللىق ئۇزاق تارىخىي تەرەققىياتى جەريانىدىمۇ ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇللىرى ئۇيغۇر تېۋىپ-ھۆكۈمالىرى تەرىپىدىن خېلى بۇرۇنلا قوللىنىلىپ كېلىۋاتقان ھەم مۇشۇ جەريانىدا تېخىمۇ بېيىپ، مۇكەممەللىشىپ ماڭغان. مىلادىيىدىن بۇرۇنقى 350 يىل بۇرۇن خوتەندە ئۆتكەن غازىباي دېگەن كىشىنىڭ تەرجىمھالىدىمۇ، شۇ چاغدىكى ئۇيغۇرلار سۇنۇق-چىقىقلارنىمۇ ئۇۋۇلاپ داۋالىغان ھەم دەرەخلەرنىڭ قوۋزاقلىرى بىلەن تاڭغانلىقى ھەققىدە

www.uyghurkitap.com

مەلۇماتلار بار. مىلادىيە 10 - ئەسىرلەردە يېزىلغان «ئەلقانۇن فىنتىب»، «كىتابۇششفا» قاتارلىق ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدە ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى، مۇجۇپ داۋالاش دەپ ئاتىلىپ مۇجۇپ داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلغان.

§1 . ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇۋۇلاپ داۋالاش — روھىي جانلاندۇرۇپ، قۇۋۇەتلەرنى كۈچلەندۈرۈش ئارقىلىق نېرۋىنى قوزغىتىپ، ئۇنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى ياخشىلايدىغان، قانىنى قىزىتىپ ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدا يىغىلىپ قالغان ماددىلارنى جۈملىدىن غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تارقىتىپ، ئاغرىق پەيدا بولغا ئىگە بولغان، خەتەرسىز، ئەكس تەسىرى بولمىغان بىر خىل ئۇنۇملۇك داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئاساسلىق تەسىر قىلىش ئالاھىدىلىكى تۆۋەندىكىچە:

1. ئۇۋۇلاشنىڭ نېرۋا سىستېمىسىغا بولغان تەسىرى

ئۇۋۇلاشنىڭ نېرۋا سىستېمىسىغا بولغان تەسىرى ئاساسلىقى نېرۋا رېفلېكسى ئارقىلىق ئەمەلگە ئاشىدىغان بولۇپ، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ تەڭشەش فۇنكسىيىسىنى ياخشىلايدۇ يەنى نېرۋىلارنى غىدىقلاپ، نېرۋىلارنىڭ ئىنكاس يەتكۈزۈش ۋە ئىنكاس قوبۇل قىلىش خىزمىتىنى ئاكتىپلاشتۇرۇپ روھىي نەپسانىنىڭ ئېچكى ۋە تاشقى سېزىم قۇۋۇەتلىرىنىڭ ھەرىكىتىنى جانلاندۇرۇشقا قارىتا تۇرتكە بولۇپ، نېرۋىلارنىڭ سېزىمچانلىقىنى سۇسلاشتۇرىدىغان، روھىي ئاجىزلاشتۇرىدىغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى ھەم ھەرخىل يات ماددىلارنى تارقىتىدۇ بۇ ئارقىلىق خامۇشلۇق قاتارلىق ھەر خىل ناچار روھىي ھالەتلەر تۈگىتىلىدۇ. ئەزا ۋە توقۇلمىلاردىكى ماددا ئالمىشىش ياخشىلىنىدۇ، بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

2. ئۇۋۇلاشنىڭ قان ئايلىنىش سىستېمىسىغا بولغان تەسىرى

ئۇۋۇلاش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندىكى قان ئايلىنىش ياخشىلىنىپ، كېسەللىك ماددىلارنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرلىشى تىزلىشىش ئارقىلىق، توقۇلما ۋە ھۈجەيرىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈلۈپ، ماددا ئالمىشىش خىزمىتىنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشىغا كاپالەتلىك قىلىنىلىدۇ.

3. ئۇۋۇلاشنىڭ ھەرىكەت سىستېمىسىغا بولغان تەسىرى

ئۇۋۇلاش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندىكى نېرۋا ۋە مۇسكۇللارنىڭ ھەرىكىتىنى جانلاندۇرۇلۇپ، قىل قان تومۇرلار ئېچىلىپ، قان ئايلىنىش راۋانلىشىپ ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا جۈملىدىن سۆڭەك ۋە

كۆمۈرچەكلەرگە كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتەرلىك مىقداردا يەتكۈزۈلىدۇ. بۇ ئارقىلىق قىيامى نىسبەتەن قويۇق، چۆكمىگە چۈشۈش خۇسۇسىيىتى بىر قەدەر كۈچلۈك بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى ماددا ئالمىشىش ئاخىرقى مەھسۇلاتلىرىنىڭ قان ئايلىنىش ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدىغان موزا تەملىك بەلغەم خىلىتى، قۇرۇقلۇق دەرىجىسى بىر قەدەر يۇقىرى بولغان گەجسىمان بەلغەم خىلىتى قاتارلىقلارنى پارچىلاپ ھەم ئېرىتىپ، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ۋە ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ياخشىلاپ، بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ چۆكمىگە چۈشۈپ، سوۋۇك ۋە كۆمۈرچەكلەرنىڭ قالايمىقان ئۆسۈشى، بوغۇم ۋە توقۇلما ئارىلىق سۈيۇقلۇقلىرىنىڭ قويۇلۇپ قېلىپ بۇغۇملارنىڭ قېتىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ماددا ئالمىشىنىڭ راۋان ئېلىپ بېرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

4. ئۇۋۇلاشنىڭ تېرىگە بولغان تەسىرى

ئۇۋۇلاشنىڭ مېخانىكىلىق رولى ئارقىلىق مۇڭگۈزلەشكەن سىرتقى تېرىنىڭ يېڭىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ يەرلىك ئورۇندىكى تەر بېزى ۋە ماي بەزلىرىنىڭ ئاجرىتىش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ. تېرە قان تومۇرلىرىنىڭ كېڭىيىشىنى ھەم تېرىدىكى قان ئايلىنىشنىڭ راۋانلىشىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېرىنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى ياخشىلاپ، تېرە پېگمېنتلىرىنىڭ نورمال ئىشلىنىش كاپالەتكە ئىگە قىلغىلى ۋە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى كۆرۈنەرلىك يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

§2 . ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇلى

ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك توققۇز تۈرگە بولىنىدۇ.

1. بېسىپ ئۇۋۇلاش:

بىر قول ياكى ئىككى قولنىڭ ئالقىنى ۋە بېغىشىنى ياكى جەينەكنى (ئىككى قولنى جۈپلەپ، قاتلاپ ياكى قارىمۇ-رشى) قويۇپ ئۇۋۇلىغان جايىنى بېسىپ، بىرئاز ۋاقىت (تەخمىنەن 30 سېكۇنت

6-رەسىم.بىر قول بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلاش

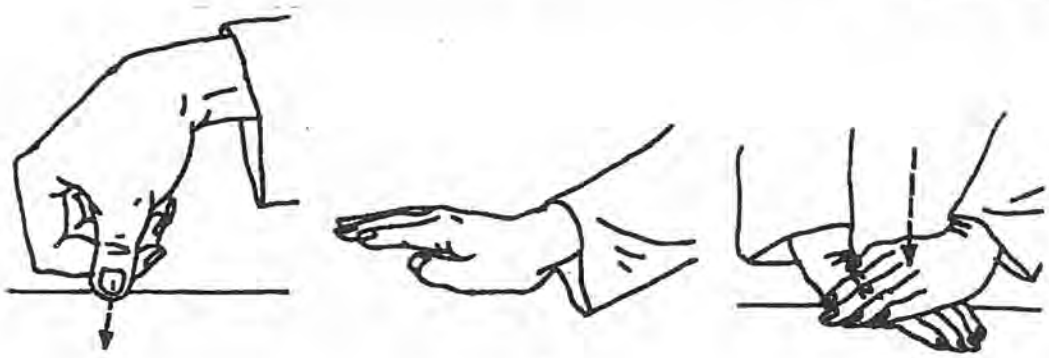
7- رەسىم. ئىككى قول بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلاش

ئەتراپىدا) ئوخشاش ئۇۋۇلاش كېرەك. كۈچ ئىشلىتىش يېنىكلىكىتىن ئېغىرلىشىشى، ئاندىن ئېغىرلىقتىن يېنىكلىشىشى لازىم. كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ چوڭ-كىچىكلىكى، مۇسكۇللارنىڭ قېلىن-نېپىزلىكى قاتارلىقلارغا ئاساسەن، بېسىپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە خىل بولىدۇ.

1) ئالقان ۋە باش بارماق بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلاش.

بۇنىڭدا باش بارماق، بىر ئالقان ياكى ئىككى ئالقانىنى بىرلەشتۈرۈپ بېسىشتىن ئىبارەت ئۇچ خىل ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ.

بۇ ئۇسۇللار كېسەللىك ئەھۋالى ۋە ئورگان تۈزۈلۈشىگە قاراپ ئىشلىنىلىدۇ. بىر ئالقان ۋە ئىككى ئالقان بىلەن بېسىش ئادەتتە بەل، غول، كۆكرەك، قورساق قاتارلىق ئورۇنلارغا ئىشلىتىلىدۇ، باش بارماق بىلەن بېسىش ھەر خىل نېرۋا تۈگۈنلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان ئۇسۇل بولۇپ، ئىشلىتىش دائىرىسى بىر قەدەر. كەڭرەك ھەتتا جىددىي قۇتقۇزۇشقىمۇ قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، يۇقىرىقى كالپۇك بۇرۇن ئاستى ئويمانلىقى نېرۋا تۈگۈنىنى بېسىپ ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ھوشىدىن كەتكەن كېسەللەر ھوشىغا كەلتۈرىلىدۇ.



8 9 10

8 - رەسىم. ئىككى ئالقانىنى بىرلەشتۈرۈپ بېسىپ ئۇۋۇلاش.

9 - رەسىم. بىر ئالقان بېسىپ ئۇۋۇلاش

10 - رەسىم. باش بارماق بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلاش

2) جەينەك بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلاش:

بۇ جەينەك ئارقىلىق نېرۋا تۈگۈنلىرىنى بېسىپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇنىڭ نېرۋىلارنى غىدىقلاش، روھنى قوزغىتىش تەسىرى نىسبەتەن كۈچلۈك، كۆپىنچە قول، بەل، كاسا ۋە يوتا قاتارلىق ئورۇنلاردىكى نېرۋا تۈگۈنلىرىنى ئۇۋۇلاشتا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدا ئۇۋۇلاش مەشغۇلاتىنى يېنىك باشلاپ، تەدرىجىي كۈچەيتىش ئارقىلىق ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

2. سىلاپ ئۇۋۇلاش:

بۇنىڭدا باش بارماق ياكى تۆت بارماقنىڭ يۈزى، ياكى ئالقانىنى تېرىگە قاتتىق چاپلاپ تۈز سىزىق شەكلىدە ئۇۋۇلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى يېنىك ھەم يۇمشاق بولۇشى، كۈچ

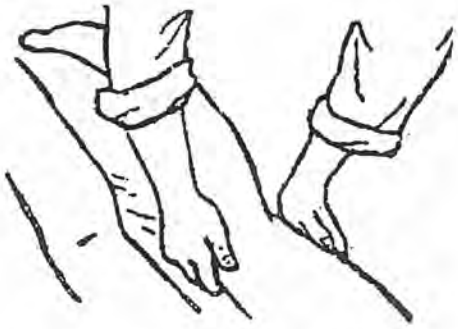
تەكشى چۇشۇشى لازىم. سۇرئەت ھەددىدىن ئارتۇق تېز بولۇپ كەتمەسلىك ۋە قاتتىق كۈچ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. تەسىر كۈچى تېرە ھەم تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىغا چۇشۇشى لازىم. بۇ خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنىڭ ھارغىنلىقنى يوقىتىش، تېرە تېمپېراتۇرىسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، مۇسكۇللارنى جانلاندۇرۇش رولى بولغاچقا كۆپىنچە تۆت مۇچە، بەل، بوغۇملار، تارامۇش ۋە مۇسكۇل پەيلىرىنى ئۇزۇنلاشى قاتارلىقلارنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ. ئەمما ئوخشاش بولمىغان ئورۇنلارغا نىسبەتەن ئوخشاش بولمىغان ئۇۋۇلاش شەكىللىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئادەتتە سلاپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئىشلىتىلىدىغان ئورنى ۋە ئوخشاشماسلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1) ئالقان بىلەن سلاپ ئۇۋۇلاش:

بۇنىڭدا كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ ئۇستىگە ئالقان ياكى بېغىشنى قويۇپ تۇز ياكى ھالقىسمان يۆنىلىشتە سلاش ئېلىپ بېرىلىدىغان بولۇپ بۇ خىل سلاش يەنە بىر ئالقان بىلەن سلاش، ئىككى ئالقان بىلەن سلاش، ئىككى ئالقانىنى جۈپلەپ سلاش، بېغىش بىلەن سلاش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنداق سلاشنىڭ سۈرئىتى مىنۇتىغا 50 ~ 100 قېتىم بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ، بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە كۆكرەك، قورساق ۋە بەل، غوللارنى ئۇۋۇلاشتا قوللىنىلىدۇ.

2) بارماق بىلەن سلاپ ئۇۋۇلاش:

11 - رەسىم. بىر ئالقان بىلەن سلاپ ئۇۋۇلاش



12 - رەسىم. ئىككى ئالقان بىلەن سلاپ ئۇۋۇلاش.

بۇنىڭدا بارماقنى ئۇۋۇلىماقچى بولغان ئورۇننىڭ ئۇستىگە قويۇپ بەلگىلىك يۆنىلىش (ئوڭ ياكى سولغا، يۇقىرى ياكى تۆۋەنگە، ئاي ھالقىسمان يۆنىلىشتە) بويلاپ سلاش ئۇسۇلى بولۇپ، كۆپرەك كىچىك بوغۇم ھەم مۇسكۇل پەيلىرىنى ئۇۋۇلاشتا قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، ئۆكچە پەي بېشىنى سلاپ ئۇۋۇلىغاندا، باش بارماق بىلەن تۆت بارماق نىسپىي ھالدا ئامبۇر شەكلىگە كېلىشى ھەم ئۇۋۇلىنىدىغان جايدا تۇرۇشى، باش بارماق نۇقتا قىلىنىپ باشقا تۆت بارماق بىلەن سلاپ ئۇۋۇلاش ئېلىپ بېرىلىشى ياكى

13 - رەسىم. بارماق بىلەن سلاپ ئۇۋۇلاش

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

تۆت بارماق نۇقتا قىلىنىپ باش بارماق بىلەن سلاپ ئۇۋۇلاش ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك.

3) تەكشى سلاش:

بىر ياكى ئىككى قول بىلەن مۇچىلەرنى تىك تۆۋەنگە ياكى يۇقىرىغا سلاش تەكشى سلاش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. سلاش سۈرئىتى مىنۇتىغا 30 ~ 50 قېتىم بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

4) بۆلەكلەرگە بۆلۈپ سلاش:

بۇ ئىككى ئالقان ئارقىلىق بەدەن ئوتتۇرا ئوقىنى بويلاپ ياكى ئوتتۇرا تىك يۆنىلىشتە سلاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ئاساسلىق گەۋدىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ. بۇ خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىدا، ئۇۋۇلانغان ئورۇننىڭ تېمپېراتۇرىسىنى تەدرىجىي يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ سۈرئىتى مىنۇتىغا 15 - ~ 200 قېتىمغىچە بولسا مۇ ۋاپىق بولىدۇ.

3. سىرىپ ئۇۋۇلاش

بارماق بىلەن ئىتتىرىش ئۇسۇلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا بارماق ئۇچى ياكى بارماقنىڭ يان تەرىپى ئارقىلىق ئاغرىغان ئورۇن ئالدى-كەينىگە ياكى يۇقىرى تۆۋەنگە ئىتتىرىلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلدا سلكىنىش، تىترەش قاتارلىق ھەر خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى بىراقلا بېجىرىلگەنلىكتىن ئۇنۇمى ئالاھىدە بولىدۇ. بۇنداق ئۇۋۇلاش ئارقىلىق نېرۋا تالالىرى ۋە قانىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش، ئىششىق يانداۋۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مۇسكۇللار چىڭىپ ئاغرىش، ئاشقازان ۋە ئۇچەي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىمۇ ئۇنۇمى ئالاھىدە بولىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە باش، كۆكرەك، قورساق، پۇت-قولدىكى نېرۋا تۈگۈنلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. بارماقنىڭ ئىتتىرىش ھەرىكىتى مىنۇتىغا 120 ~ 160 قېتىمغىچە بولسا مۇۋاپىق، ئالقاننى تۆگۈش (مۇشت) ئارقىلىق ئىتتىرىشمۇ بۇ خىل ئىتتىرىشنىڭ بىر خىل تۈرىدۇر. بۇ ئۇسۇلدا بىلەك قول بىلەن مۇرە قىسمى بوش قويۇۋېتىلىپ، مۇشت ئۇۋۇلىنىدىغان نېرۋا تۈگۈنى ئۇستىدە ھەرىكەركەتلەندۈرىدۇ. بۇنىڭدا ئاساسلىقى قول بارماقلىرىنىڭ 2 -، 3 -، 4 -، 5 - بوغۇملىرى نېرۋا تۈگۈنلىرىنى غىدىقلايدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇۋۇلاش كۈچى تەسىرى نىسبەتەن كۈچلۈك بولىدۇ. بۇ خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنىڭ قانىنى يۈرۈشتۈرۈش، ھارغىنلىقنى يوقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش رولى بولغانلىقى ئۈچۈن رېماتىزم ئاغرىقى مۇسكۇللار تېلىپ ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۇنۇمى ئالاھىدە بولىدۇ. بۇ مىنۇتىغا 120 قېتىم ئەتراپىدا بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. سىرىپ ئۇۋۇلاش ئۆز ئىچىدىن يەنە تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1) يېنىك سىرىپ ئۇۋۇلاش: بۇنىڭدا تۆت بارماقنى جۈپلەپ، باش بارماقنى ئېچىپ، قولنى تېرىگە يېقىن تەگكۈزۈپ، قولنى لىمفا ئېقىمىنى بويلاپ ئالغا قاراپ يېنىك سۈرۈش لازىم. بۇخىل ئۇسۇلنىڭ نېرۋا سىستېمىسىنى تىنچلاندۇرۇش رولى بولغاچقا بۇ خىل ئۇسۇلنى كۆپىنچە ئۇۋۇلاشنى باشلاش ۋە ئۇۋۇلاشنى ئاياغلاشتۇرۇش ۋاقتىدا قوللىنىش كېرەك، ئۇۋۇلاش ئارىلىقىدا بىر خىل

ئۇسۇلنى يەنە بىر خىل ئۇسۇلغا ئالماشتۇرۇش ۋاقتىدىمۇ بىر نەچچە قېتىم يېنىك سۇرۇپ ئۇۋۇلاش لازىم.

14 - رەسىم. يېنىك سۇرۇپ ئۇۋۇلاش

2) كۆچلۈك سىرىپ ئۇۋۇلاش: بۇنىڭ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى يېنىك سۇرۇپ ئۇۋۇلاش بىلەن ئاساسەن ئوخشاش، ئەمما بىر قەدەر كۆپ كۈچ كېتىدۇ. ئالقاننى بېسىپ باش بارماق بىلەن تۆت بارماقنى سەل كۆتۈرۈش تەلەپ قىلىنىدۇ. ئەگەر ئۇنداق قىلمىغاندا ئۇۋۇلىمىغان جاي ئاغرىپ كېتىدۇ. بۇ خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنىڭ كۆڭ قان تومۇردىكى قان ئايلىنىش ۋە لىمفا سۇيۇقلۇقىنىڭ ئايلىنىشىنى تېزلىتىش رولى بولغاچقا دائىم ئۇۋۇلىغاندا، كۆپرەك يېنىك ئۇۋۇلاش، بېسىپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى بىلەن ئالماشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

4. مۇجۇپ ئۇۋۇلاش

بۇ بىر خىل مەشغۇلات تەرتىپى ئاددىي، ئىشلەش ئوڭاي بولغان ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇنۇمىمۇ بىر قەدەر يۇقىرى. بۇ ئاساسلىقى بەش بارماق ۋە ئالقانلارنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇپ ھەرىكەتلەندۈرۈپ مۇجۇش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇنىڭدا باش بارماق بىر تەرەپ، قالغان تۆت بارماق يەنە بىر تەرەپ قىلىنىپ كۈچ نېرۋا تۇگۇنىگە مەركەزلەشتۈرۈلۈپ يەرلىك ئورۇن كىر يۇغانغا ئوخشاش ھالەتتە ئۇۋۇلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق باش، بويۇن، بەل، قورساق، پۇت-قوللاردىكى نېرۋا تۇگۇنلەر ئۇۋۇلىنىدۇ.

5. چىمدىپ ئۇۋۇلاش

بۇنىڭدا تۆت بارماق جۈپلىنىپ، باش بارماق ئايرىلىپ قول ئامبۇر شەكلىگە كەلتۈرۈلىدۇ. ئالقان ھەم ھەر قايسى بارماقلار تېرىگە چىڭ يېپىشتۇرۇلىدۇ. باش بارماق تۆت بارماق بىلەن نىسپىي كۈچ ئېلىشىپ مۇسكۇلنىڭ دۆڭ يېرىدىن مەركىزىي يۆنىلىشكە قاراپ (تارتىلىدۇ)سۈرۈلىدۇ. سۈرۈلۈش (تارتىلىش) جەريانىدا ئالقان ئۇۋۇلىنىدىغان جايدىن ئايرىلماسلىقى، بارماقلار قىسىر تۇرماسلىقى، كۈچ تەكشى بولۇشى، تىرناق يېپىشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. مۆچىلەرنىڭ توم، ئىنچىكە بولۇشى، مۇسكۇللارنىڭ سېمىرلىك دەرىجىسىگە قاراپ ئاۋۇال بىر قول ياكى ئىككى قول بىلەن بوش ئۇۋۇلاش لازىم. پۇتنى ئۇۋۇلىغاندا ئىككى قولى قاتار تۇتۇلۇپ ياكى بىر قولنى يەنە بىر قولىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ ئۇۋۇلاش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە باش بارماق بىلەن بېگىز بارماق ياكى نامسىز بارماق، بەزىدە ئوتتۇرا بارماق ئارقىلىق يېنىك چىمدىش ھەم چىمدىپ تارتىش ئۇسۇللىرىنى

قوللانسمۇ بولىدۇ. بۇ ئۇسۇللار كۆپىنچە قۇلاق، بويۇن، غول، پۇت-قول، دۇمبە قىسمىلاردىكى نېرۋا تۇگۈنلىرىنى ئۇۋۇلاشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. چىمدىپ ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

مەشغۇلات قىلغاندا ھەم چىمدىش (مىجىش)، ھەم ئۇۋۇلاش لازىم. باش بارماق بىلەن باشقا تۆت بارماقنىڭ ھەربكىتىدە پەرق بولىدۇ. باش بارماق يۇمىلاق شەكىللىك ئۇۋۇلاش ھەربكىتىنى قىلسا، باشقا تۆت بارماق چىمدىش ھەربكىتىنى قىلىدۇ. ئۇۋۇلاش، چىمدىش تەرتىپ بويىچە داۋام قىلىدۇ، تەسىر كۈچى مۇسكۇللارغا چۈشىدۇ.

15-رەسىم. بىرقول بىلەن چىمدىپ ئۇۋۇلاش.

16-رەسىم. ئىككى قول بىلەن چىمدىپ ئۇۋۇلاش.

17-رەسىم. قوش قول بىلەن چىمدىپ ئۇۋۇلاش.

6. يۇمشاق ئۇۋۇلاش

قولنىڭ مەلۇم بىر قىسمى (بارماق، ئالقان، بېغىش قاتارلىقلار)نى ئۇۋۇلايدىغان ئورۇن يەنى ئۇۋۇلايدىغان نېرۋا تۇگۈنى ئۇستىگە قويۇپ، بەلگىلىك بېسىم كۈچ بىلەن ھەربكەتلەندۇرۇش يۇمشاق ئۇۋۇلاش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئۇۋۇلىغاندا مۇسكۇللار، قان تومۇرلار، نېرۋا تالالىرى ۋە ئىچكى ئەزالار قولنىڭ ھەربكىتى بويىچە ھەربكەتلىنىدۇ.

يۇمشاق ئۇۋۇلاشنىڭ تۇرلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، قولنىڭ يۆنىلىشىگە قاراپ توغرا يۆنىلىشلىك، تىك يۆنىلىشلىك، ھالقىسمان، يايسىمان قاتارلىقلارغا بۆلىنىدۇ.

بۇنداق يۇمشاق ئۇۋۇلاشنىڭ ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش، مۇسكۇللارنىڭ ھەر خىل پائالىيەتلىرىنى ياخشىلاش رولى بار. شۇڭا يۇمشاق ئۇۋۇلاش ئارقىلىق مۇسكۇللار يىگىلەش، تارتىشىپ قېلىش، مۇسكۇللار يالۇغلىنىش، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۇچەي يالۇغى، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

7. ئورۇپ ئۇۋۇلاش

بۇ ئېلاستىكلىقى ۋە رېتىمى بولغان ئاساستا ئېلىپ بېرىلىدىغان ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ قان تومۇرلارنى كېڭەيتىش، نېرۋا ئوچلىرىنى غىدىقلاش، مۇسكۇللارنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇش، ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاش، روھنى ئۇرغىتىش رولى بولغاچقا، بۇ خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئاساسلىقى قول-پۇت ئۇيۇشۇش، مۇسكۇللار قورۇلۇپ يىگلەش، بوغۇملار ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىدىغان ئۇنۇملۇك ئۇسۇللارنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ غىدىقلاش تەسىرى نىسبەتەن كۈچلۈك بولۇپ، مەشغۇلات ئېلىپ بېرىش كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە تۈرگە بۆلىنىدۇ:

1) مۇشت بىلەن ئۇرۇش: بۇ خىل ئۇسۇلدا مۇشت بوش تۇتۇلۇپ كېسەللەنگەن ئورۇنغا ياكى ئۇۋۇلماقچى بولغان نېرۋا تۇتۇنى بار ئورۇنغا ئاستا ئۇرۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئىھتىياجغا ئاساسەن بىر ياكى ئىككى قول مۇشت بىلەن ئۇرۇلىدۇ. كۆپىنچە مۇرە، غول، بەل، توققۇزكۆز، يوتا قاتارلىق ئورۇنلارنى ئۇۋۇلاشتا قوللىنىلىدۇ.

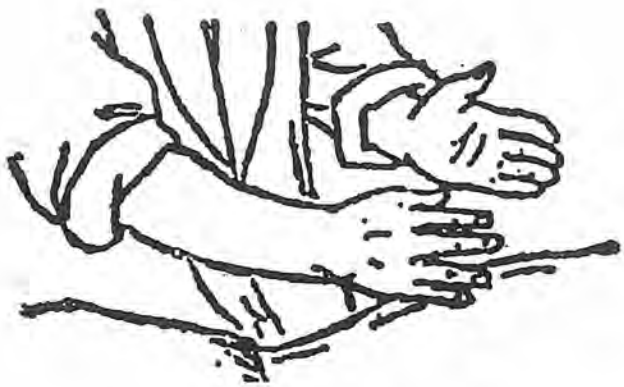
2) شاپىلاق بىلەن ئۇرۇش: بۇ ئۇسۇلدا شاپىلاق تەبىئىي ئېچىلغان ھالەتتە كېسەللەنگەن ئورۇنغا رېتىملىق ھالدا ئۇرۇلىدۇ. ئېھتىياجغا ئاساسەن بىر ياكى ئىككى قول شاپىلىقى ئارقىلىق ئۇرۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە بەل، غول، كۆكرەك ۋە قورساق قىسمىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

18 - رەسىم. مۇشت بىلەن ئۇرۇش

3) مۇشتنى يېرىم تۇتۇپ ئۇرۇش: بۇ ئۇسۇلدا مۇشت يېرىم تۇتۇلۇپ، قول بېغىشى بوش قويۇلۇپ، ئىككى قول ئۆۋۈەت بىلەن ياكى تەڭ ھالەتتە بەلگىلىك رېتىملىق ھالدا ئۇرۇلىدۇ.

بۇ ئۇسۇلمۇ كۆپىنچە بەل، قول، كۆكرەك، قورساق ۋە يوتا قىسمىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

4) قولنىڭ قىرى بىلەن ئۇرۇش: بۇ ئۇسۇلدا ئالقان ئېچىلىپ قولنىڭ قىرى بىلەن ئۇۋۇلماقچى بولغان ئورۇنغا رېتىملىق ھالدا (خۇددىي قىڭراق بىلەن قېيما چاينغاندەك) ئۇرۇلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى داۋالاش ئارقىلىق مۇسكۇللارنىڭ تارتىش كۈچىنى ئاشۇرغىلى، نېرۋا تالالىرىنىڭ جانلىنىشىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ ھەم شۇ ئارقىلىق مۇسكۇل ۋە چوڭقۇر قاتلام توقۇلمىلاردىكى قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ھارغىنلىقنى چىقارغىلى، مۇسكۇللارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە بەل-مۇرە، ئۈچ بولۇڭلۇق مۇسكۇل، ساغرا، يوتا، پاقالچاق ئارقا مۇسكۇلى قاتارلىق ئورۇنلارغا قوللىنىلىدۇ.



19 - رەسىم قولنىڭ قېرى بىلەن ئۇرۇش

5) بارماق بىلەن يېنىك چوقۇپ ئېلىش: بۇ خىل ئۇسۇلدا قول بارماقلىرى تەبئى ھالدا ئېچىلىپ كېسەللەنگەن ئورۇننى يېنىك چوقۇپ ئۇرۇلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ باش ۋە مەركىزى نېرۋا سىستېمىسىنى تەڭشەشتە ئۈنۈمى ئالاھىدە يۇقىرى، بىراق قان بېسىمى يۇقىرى ياكى باش، بويۇن ۋە مۇرە قىسمىلىرىدا ھەر خىل كېسەللىكلىرى بار كىشىلەر بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق داۋالانماسلىقى كېرەك. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە باش، بويۇن ۋە گەۋدە قىسمىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

8. تەۋرىتىپ ئۇۋۇلاش

بۇ خىل ئۇسۇلدا ئۇۋۇلىغۇچى ئاغرىقنىڭ مەلۇم بىر مۇسكۇل ياكى مەلۇم ئەزاسىنى تەۋرىتىش ئارقىلىق ھەر خىل ھەرىكەت قىلدۇرىدۇ. تەۋرىتىپ ئۇۋۇلاشنىڭ تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇللىرى بار:

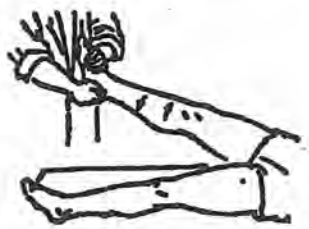
1) قايرىش-يىغىش ئۇسۇلى:

بۇنىڭدا ئۇۋۇلىغۇچى بىر قولى بىلەن قايرىلىدىغان ۋە يىغىلىدىغان ئەزانى مۇقىم قىلىپ تۇتۇپ، يەنە بىر قولى بىلەن قايرىش-يىغىش ھەرىكىتىنى ئىشلەيدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە بوغۇملۇق ئورۇنلارغا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، جەينەكنى قايرىش-يىغىش قاتارلىقلار.

2) ئايلاندۇرۇش (پىرقىرىتىش) ئۇسۇلى:

بۇ، بۇغۇملارنى بويلاپ تىك ئوق بويىچە ئوڭ-سولغا يېنىك ھەرىكەت قىلدۇرۇش ئۇسۇلىدۇر. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە ئومۇرتقا ۋە پۇت-قول بارماقلىرىنىڭ كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

20 - رەسىم. قايرىش يىغىش ئۇسۇلى



21 - رەسىم. تولغاش ئۇسۇلى

3) تولغاش ئۇسۇلى: بۇ بۇغۇملارنى توغرا يۆنىلىش بويىچە ھالقىسمان ھەرىكەت قىلدۇرۇش ئۇسۇلىدۇر. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە بويۇن، مۇرە، بەل، توققۇز كۆز قاتارلىق ئورۇنلاردىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

4) تارتىش ئۇسۇلى: بۇ ئۇسۇلدا بىر قول بىلەن تارتماقچى بولغان ئەزانىڭ يۇقىرى تەرىپىنى توتۇپ مۇقىملاشتۇرۇپ، يەنە بىر قول بىلەن تارتىلىدىغان ئەزانىڭ تۆۋەن تەرىپىنى تۇتۇپ، ئىككى قول ئۆزئارا ماشلاشتۇرۇپ تارتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل پۇت-قول بوغۇملىرى، بويۇن ھەم بەل ئومۇرتقىلىرىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپ قوللىنىلىدۇ. ھەر قايسى بوغۇملارنىڭ يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇلغان تەۋرىتىپ داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش جەريانىدا يەنە بېسىش، تىترىتىش قاتارلىقلارنى ماسلاشتۇرۇپ ئېلىپ بېرىش كېرەك.

22 - رەسىم تارتىش.

23 - رەسىم تارتىش

24 - رەسىم تارتىش

9. تىترىتىپ ئۇۋۇلاش: بۇ ئۇسۇلدا ئىككى ئالقان، ئالقان بىلەن بېغىش ياكى ئالقان بىلەن باش بارماق ئۇۋۇلىنىدىغان ئورۇننىڭ ياكى ئۇۋۇلىنىدىغان ئەزانىڭ ئىككى تەرىپىگە قارىمۇقارشى قويۇلۇپ، نىسپىي كۈچ ئىشلىتىلىدۇ، كۈچ يۆنىلىشى قارىمۇقارشى بولۇپ، يۇقىرى-تۆۋەن ياكى ئىلگىرى-كېيىنلىك تەرتىپى بويىچە سۈركەپ تىترىتىلىدۇ، بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا ئىككى قولنىڭ كۈچى تەكشى، باغلىنىشلىق بولۇپ، ھەرىكەت يېنىك، تېز بولۇشى كېرەك. تىترىتىش رىتمى ئاستا بولۇشتىن تىزلەشتۇرلىدۇ، تەكرار ئالمىشىدىغان چاغدا بىرنەچچە قېتىم ئىشلىنىدۇ.

25 - رەسىم تىترىتىپ ئۇۋۇلاش

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانغاندا مۇسكۇللارنى بوشىتىپ، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرغىلى، مۇسكۇللارنىڭ مادداۋى ئالمىشىش مەھسۇلاتىنى ھەم يىغىلىپ قالغان، قويۇق، سۇيىتىنى ئۆزگەرتكەن خىلىتلارنى تارقىتىپ، مۇسكۇللارنىڭ چىگىلىشىنى توسقىتىپ، خىزمەت ئىقتىدارىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە تۆت مۇچە مۇسكۇللىرىغا بولۇپمۇ يوتا ھەم يۇقىرىقى بىلەككە قوللىنىشقا باب كېلىدۇ، دائىم ھەر قېتىمقى ئۇۋۇلاشنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا ئاستا ئۇۋۇلاشتىن كېيىن قوللىنىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئالقان ياكى باش بارماق ئارقىلىق ئۇۋۇلىنىدىغان ئورۇندىكى نېرۋا تۇگۇنىنى بېسىپ تىترىتىش ئۇسۇلىمۇ قوللىنىلىدۇ. بۇ خىل تىترىتىش ئۇسۇلى قورساق، غول ۋە بەلدىكى نېرۋا تۇگۇنلىرىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇ خىل تىترىتىش ئۇسۇلى ئارقىلىق يەنە ئاشقازان ۋە ئۇچەي كېسەللىكلىرىنى ئوڭۇشلۇق داۋالغىلى بولىدۇ

§3. ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

1) چوڭ ـ كىچىك بوغۇملارنىڭ جىددىي ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى ۋە ئورنىدىن پۈتۈنلەي چىقىپ كېتىشى.

2) نېرۋا سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەر مەسىلەن، باش ئاغرىقى، باش قېيىش، كۆز ئالمىسى چىگىلىپ ئاغرىش، ۋېگېتاتىۋ نېرۋا پائالىيىتى ناچارلىشىش، نېرۋا ئاجىزلىق، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، بالىلاردىكى يېرىم پالەچ، پالەچ، يۈرەك سانجىقى، تۇتقاقلىق قاتارلىقلار.

3) جىددىي ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى. مەسىلەن، ئاشقازان يالليۇغى، ھەزىم ناچارلىشىش خاراكتېرلىك ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش قاتارلىقلار.

4) ئۆزگىرىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر. مەسىلەن، بەل ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى. بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى، مۈرە ئەتراپى يالليۇغى قاتارلىقلار ھەم بەزى جىددىي خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر يەنى زۇكام، چىش ئاغرىش، بادامسىمان بەز يالليۇغى، رېماتىزملىق بوغۇم يالليۇغى، بالىلار كېسەللىكلىرى ۋە باشقىلار. يۇقىرىقىلاردىن سىرت يەنە بەزى ئايالار كېسەللىكلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالسا كۆپ ساندىكىلىرى ساقىيىپ كېتىدۇ، بەزى قىسىملىرى ياخشىلىنىدۇ.

2. ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا بولمايدىغان كېسەللىكلەر:

1) يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر مەسىلەن، جىگەر يالليۇغى، مېڭە يالليۇغى، سىل كېسەللىكى، كېرىك، ماخاۋ. خولپرا قاتارلىقلار.

2) زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر مەسىلەن: يېمەكلىك ۋە باشقا خىمىيلىك ماددىلاردىن زەھەرلىنىش قاتارلىقلار.

3) ئۇۋۇلىنىدىغان قىسمىنىڭ تېرىسى يارىلانغانلار، يىرىڭلاش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، تېرە ۋە قان تومۇرلىرى ئاسان يېرىلىپ، قاناپ، كۆك ياكى قىزىل داغ ۋەياكى قاناش پەيدا بولىدىغان كېسەللىكلەر.

4) ھامىلدار ئاياللارنىڭ قورساق ۋە بەل قىسمىنىڭ تۆۋەن تەرىپى، سالامەتلىكى ناھايىتى ناچارلىشىپ كەتكەن ياكى ناھايىتى ئوروق كىشىلەر.

5) پارازىت قۇرت خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ۋە ئۆسمە كېسەللىكى قاتارلىق بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

3. ئۇۋۇلاپ داۋالىنىۋاتقان بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار:

1) ئالدى بىلەن كېسەللىكلەر داۋالىنىدىغان ئورۇننى ياخشى تەييارلاش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن پاكىز، يوروق ئۆيلەرنى ھازىرلاش بىلەن بىرگە كېسەل كىشى ياتىدىغان كارىۋات، ئورۇندۇق ۋە بىر يۈرۈش كېرەكلىك ماتېرىياللارنى تولۇقلاش ھەم ئۇۋۇلايدىغان پەللىلەرنىڭ (نېرۋا تۈگۈنلىرىنىڭ) ئۇستىگە يېپىپ ئۇۋۇلاش ئۈچۈن بىر مېتىر ئەتراپىدا پاكىز ئاق رەخت تەييارلاش لازىم.

2) ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش ۋاقتىدا ئەگەر بەدەننىڭ يۇقىرىقى قىسمىنى ئۇۋۇلاشقا توغرا كەلسە، بىمارنى ئولتۇرغۇزۇپ ئۇۋۇلاش، بەدەننىڭ تۆۋەندىكى قىسمىنى ئۇۋۇلىغاندا كېسەلنى تۆز ياتقۇزۇپ ئۇۋۇلاش كېرەك.

3) ئۇۋۇلاش جەريانىدا، كېسەل كىشى ئەڭ ياخشىشى يالاڭ كىيىم كىيىشى، ئۆينىڭ ھاۋاسى ساپ، تېمپېراتۇرىسى مۇۋاپىق بولۇشى، ژاراڭ-چۇرۇڭ بولماسلىقى كېرەك.

4) ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىغا ئوخشاشمايدىغان بىر ئالاھىدىلىكى، ئۇ جىنس ئايرىمايدۇ ۋە ياش چەكلىمىسىگە ئۇچرىمايدىغان، جىسمانىي كۈچ سەرپ قىلىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلى بولغاچقا، ئۇۋۇلىغۇچى خادىملارنىڭ تەن-سالامەتلىكى ۋە ئەخلاق پەزىلىتى، شەخسىي تازىلىقى ياخشى بولۇشى كېرەك.

5) ئۇۋۇلىغۇچى خادىملار ھەر ۋاقىت خۇشخۇي، سالماق، ئەستايىدىل بولۇشى، داۋالانغۇچىنىڭ ھەر خىل ئىنكاسلىرىنى ۋاقتىدا ئاڭلاپ تۇرۇشى كېرەك.

6) داۋالاشتىن ئىلگىرى داۋالانغۇچىنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى، كېسەللىك تارىخى، ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش مەنئى قىلىنغان كېسەللىكىنىڭ بار-يوقلۇقى قاتارلىقلارنى ياخشى ئېنىقلاش لازىم. ئەگەر داۋالانغۇچىدا ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا بولمايدىغان كېسەللىك ئالامىتى بولسا ئۇنىڭغا ھەر خىل تەكشۈرۈش تەكلىپىنى بېرىش، شۇ ئارقىلىق بىرەر كۆتۈلمىگەن داۋالاش ھادىسىسىنىڭ كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

7) هەر بىر ئۇقۇلانغۇچىنىڭ بەدەن قۇۋىتى، كېسەللىك ئەھۋالى ۋە نېرۋىلىرىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئوخشاش بولمىغاچقا، ئۇقۇلىغۇچى خادىملار كۆچنى تەڭشەپ مەشغۇلات ئېلىپ بېرىشى كېرەك. قاۋۇل، ئەمما سېزىمى تۆۋەنرەك كىشىلەرنى قاتتىق ۋە ئۇزۇنراق ئۇقۇلاش، ئۇقۇلىسا ئاغرىيدىغان ۋە قىچىشىدىغان ئورۇنلارنى ۋاقتىنچە ئۇقۇلماي، ئۇقۇلاشقا ماسلىشىۋالغاندىن كېيىن ئۇقۇلاش، بەزى ئۇقۇلاشقا ماسلىشالمايدىغان كىشىلەرنى دەسلەپتە يەڭگىل ئۇقۇلاپ ماسلىشىۋالغاندىن كېيىن تەدرىجىي قاتتىق ئۇقۇلاش كېرەك.

8) قول بىلەن ئۇقۇلاش ئېلىپ بارغاندا ئادەتتە «يېنىك-قاتتىق-يېنىك» دىن ئىبارەت ئۇچ باسقۇچ بويىچە ئېلىپ بېرىلىشى يەنى ھەر قېتىملىق ئۇقۇلاشتىكى قول ھەرىكىتى دەسلەپتە يېنىك، ئاندىن قاتتىق-ئاخىرىدا يېنىك بولۇشى كېرەك، ياشانغان كىشىلەرنى ۋە بالىلارنى ئۇقۇلاش ۋاقتى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىشى، ئادەتتە جەددىي خاراكتېرلىك ئاغرىقلار (چىش ئاغرىقى، باش ئاغرىقى، سانجىق تۇرۇپ قېلىش، بوغۇملار چىقىپ كېتىش)نى ۋە سېزىمى يۇقىرى كىشىلەرنى بىرقانچە مىنۇتتىن ئون مىنۇتقىچە ئۇقۇلىسىلا بولىدۇ. سۈزۈلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى بار كىشىلەرنى يېرىم سائەت ئەتراپىدا ئۇقۇلىسا بولىدۇ. ئۇقۇلاش قېتىم سانىنى ئەھۋالغا قاراپ بەلگىلەش يەنى ئادەتتە كۈندە بىر قېتىم ئۇقۇلانسا بولىدۇ. سەزگۈرلۈكى يۇقىرى كىشىلەرنى كۈن ئارىلاپ ياكى ھەپتىدە ئىككى قېتىم ئۇقۇلىسىمۇ بولىدۇ.

9) ئۇقۇلاشنى ئادەتتە ئۇچ كۇرس بويىچە ئېلىپ بېرىش يەنى نېرۋا سىستېمىسى، ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنى 15 كۈننى بىر كۇروس قىلىپ ئۇقۇلاپ، ھەر بىر كۇرس ئارىلىقىدا بىر ھەپتە ئارام ئالدۇرۇپ، ئاندىن يەنە ئۇقۇلاشنى داۋاملاشتۇرۇش، يېرىم پالەچ قاتارلىقلارنى بىر ئايىنى بىر كۇروس قىلىپ، ئارىلىقتا ئىككى ھەپتە ئارام ئالدۇرۇپ ئۇقۇلاش كېرەك. ئەمما كېسەل بولمىغىنىغا ئۇزۇن بولمىغان كىشىلەرنى كۇرسقا بۆلمەي ساقايغىچە ئۇقۇلىسا بولىدۇ. كېسەللىكىنىڭ ساقىيىش ئۇنۇمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن ئۇقۇلاش جەريانىدا باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىشقىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، لوڭقا قويۇش، قۇرۇق يىگنە سانجىش، فىزىكىلىق داۋالاش، دورا ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىقلار، لېكىن داۋالاش تۈرى بەك كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك.

توققۇزىنچى باب نۇر بىلەن داۋالاش

نۇر بىلەن داۋالاش—ھەر خىل كېسەللىكلەرگە قارىتا شۇ خىل كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش، تەرەققىي قىلىش ۋە يوقىلىش ئالاھىدىلىكىنى ئاساس قىلغان ھالدا، كۈن نۇرى، لازېر نۇرى قاتارلىقلارنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە خۇسۇسىيەتلىرىدىن پايدىلىنىپ داۋالاش ئۇسۇلى بېرىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ، بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە مۇستەقىل ھالدا قوللىنىلسا، يەنە بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە ئىچى ۋە سىرتىدىن دورا بىلەن داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش قاتارلىق باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن ماسلاشتۇرۇپ بىرگە قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، كۈچلۈك لازېر نۇر ئارقىلىق ئۆسمىنى گازغا ئايلاندۇرۇش ياكى ئوپېراتسىيە قىلىشقا بولىدۇ، شۇنىڭدەك ئىچى-سىرتىدىن دورا ئىشلىتىش ۋە ئۇۋۇلاش بىلەن بىرگە كۈن نۇرىغا قاقلاش ئارقىلىق بەرەس (ئاقكېسەل) قاتارلىق كۆپلىگەن تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالغىلى بولىدۇ. ھازىر نۇر بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ قوللىنىش دائىرىسى تېخىمۇ كېڭىيىپ كېلىنىۋاتقان ئەھمىيىتى ناھايىتى زور بولماقتا.

§1 . نۇر بىلەن داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

نۇر بىلەن كېسەل داۋالاش نۇرغۇنلىغان ئارتۇقچىلىقلارغا ئىگە بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە كۈن نۇرى ھەم لازېر نۇرى ئارقىلىق كېسەل داۋالاش ئەڭ ئاساسلىقلىرى ھېسابلىنىدۇ. تۆۋەندە بۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكى ئايرىم-ئايرىم ھالدا بايان قىلىنىدۇ.

1. كۈن نۇرى بىلەن داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

كۈن نۇرى بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ كلىنىكىلىق ئەھمىيىتى چوڭ بولۇپ، كۈن نۇرى ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە ئۆزىدىكى ھەرخىل نۇرلارنىڭ خۇسۇسىيىتى بىلەن تېرە توقۇلمىسى ئاستىدىكى پىشمىغان خام خىلتىلارنى پىشۇرىدۇ، قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىپ، توقۇلمىلاردىكى ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلايدۇ، تېرە توقۇلمىسى خىزمەت پائالىيىتىنىڭ نورمال ئەسلىگە كېلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ھەمدە غەيرىي تەبئىي خىلتىلارنىڭ بەدەندە يىغىلىپ قېلىشىنى تارقىتىدۇ، تېرىنىڭ ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۇتىگە تەسىر قىلىپ تېرە رەڭ پېگمېنتلىرىنىڭ كۆپىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ئىشلەتكەن دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىپ، كېسەلنىڭ تېز ساقىيىشىنى تىزلەشتۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

كۇن نۇرى تەركىبىدە ئۇلترا بىنەپشە نۇر، ئىنفرا قىزىل نۇر بولۇپ ئۇلارنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى ئايرىم - ئايرىم سۆزلىنىدۇ.

1) ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ ئالاھىدىلىكى:

(1) ئۇلترا بىنەپشە نۇر بەدەنگە نىسبەتەن ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋىتە ۋە ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۋەتلەرنى جانلاندۇرۇپ، تېرە يۈزەكى قىسمىدىكى خىمىيىلىك رېئاكسىينى ئىلگىرى سۈرۈپ، رەڭ ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، تېرە مۇڭگۈز قەۋىتىنى قېلىنلاشتۇرۇپ، زىيانلىق ماددىلارنىڭ تېرە قاتلاملىرىغا سىڭىپ كىرىشىنى توسىدۇ، ۋىتامىن A، B، C، D، E لارنىڭ تېرىدىكى ئالمىشىشىنى كۈچەيتىدۇ، پىگمېنت ھۈجەيرىلىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ تېرە رەڭگىنى قېنىق ۋە بىر خىللاشتۇرىدۇ.

(2) ئۇلترا بىنەپشە نۇر ئورگانىزمدىكى قان ئىشلەش ئەزالىرىنى غىدىقلاپ، قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ سانىنى ئاشۇرىدۇ، تېرىدىكى ماي ماددىلىرىنىڭ ۋىتامىن D غا ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، كالتسىي، فوسفورلارنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشىنى ئاشۇرۇپ راخىت كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، تېرە مۇڭگۈز قەۋىتى ھۈجەيرىلىرىنىڭ شۆمۈرۈش ۋە تۆتۈپ تۇرۇش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈش ئارقىلىق ئاقسىللارنى كۆپەيتىپ تېرىنىڭ قوغداش رولىنى ئاشۇرىدۇ ھەم تېرىنى ياشارتىپ تېرىدە قورۇقچىلار پەيدا بولۇشنى تىزگىنلەيدۇ.

(3) ئۇلترا بىنەپشە نۇر ئورگانىزمدىكى ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەتنى جانلاندۇرۇش ئارقىلىق تۈك خالتىلىرىنىڭ خىزمىتىنى جانلاندۇرۇپ، تۈكلەرنى قارايتىدۇ ۋە كۆپەيتىدۇ. تېرە يۈزىدىكى جاراسمىلارنى ئۆلتۈرۈپ ياكى ئۇلارنىڭ كۆپىيىشىنى تورمۇزلاپ، ئۇلارنىڭ تېرىدىن ئورگانىزمغا سىڭىپ كىرىش كۈچىنى ئاجىزلىتىدۇ.

(4) ئۇلترا بىنەپشە نۇر ئورگانىزمنىڭ «تەبىئەت» كۈچىنى كۈچەيتىپ، ئورگانىزمنىڭ يۇقۇملىنىشىغا قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، ھەر خىل يالليۇغلىنىشى خاراكتېرلىك جاراھەتنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

(5) قىسقا دولقۇنلۇق ئۇلترا بىنەپشە نۇر باكتېرىيىلەرنىڭ ھۈجەيرە يادروسىغا سىڭىپ كىرىپ، ھۈجەيرە يادروسىدىكى ئاقسىلدا شەكىل ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. ئۇ ئاقسىل قېتىشىپ باكتېرىيە ئۆلىدۇ.

2) ئىنفرا قىزىل نۇرنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئىنفرا قىزىل نۇر يەر يۈزىگە چۈشكەن كۈن نۇرى ئومۇمىي مىقدارىنىڭ 60%نى تەشكىل قىلىدۇ.

(1) ئىنفرا قىزىل نۇر ئۆزىنىڭ تارقاتقان ئىسسىقلىقى ئارقىلىق تېرىدىكى توقۇلمىلارنى غىدىقلايدۇ، تېرە ئاستىدىكى قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، قاننى جانلاندۇرۇش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندىكى ماددا ئالمىشىشنى كۈچەيتىپ، توقۇلمىلارنىڭ يېڭىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، بەدەننىڭ «تەبىئەت» كۈچىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.

(2) ئىنفىرا قىزىل نۇر تېرىدىكى شۇمۇرۇش قۇۋۇتىنى كۈچەيتىش ئارقىلىق تېرىگە سۈرتۈلگەن دورىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى تېزلىتىدۇ، تېرە رەڭگىنى قېنىقلاشتۇرۇپ پارقىرىتىدۇ، بەدەننى تىنچلاندۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ، هارغىنلىقنى ئالىدۇ.

2. لازېر نۇرىنىڭ ئالاهىدىلىكى

لازېر نۇرى ئادەتتىكى يورۇقلۇق بىلەن پۈتۈنلەي ئوخشىمايدىغان نۇر بولۇپ، يۇقىرى يورۇقلۇق دەرىجىسىگە، يۇقىرى يۆنىلىشلىك سۈرئەتكە، يۇقىرى يەككە رەڭلىك خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان هازىرقى زامان پەن تەتقىقاتى كەشپ قىلغان ئەڭ يورۇقلۇق مەنبەسىدۇر. لازېر نۇرى ئەسۋابى بىر قانچە خىل بولۇپ، 1960 - يىللىرى تەتقىقات ئارقىلىق كەشپ قىلىنغان بولۇپ، لازېر نۇرى يورۇقلۇق ئېنېرگىيىسىنى يۇقىرى دەرىجىدە مەركەزلەشتۈرۈش ئارقىلىق بارلىققا كەلگەن. لازېر نۇرى پەن - تېخنىكا، سانائەت، دۆلەت مۇداپىئەسى، بېزا ئىگىلىكى، ساقلىقنى ساقلاش ۋە كىلىنىكىلىق داۋالاش قاتارلىق ساهەلەردىن مۇهىم ئورۇننى ئىگىلىدى. شۇڭا، ئۇنىڭ تەرەققىياتى ناهايىتى تېز بولدى.

لازېرنىڭ تېبابەتچىلىكتە ئىشلىتىلىشىنى ئۇنىڭ ئالاهىدىلىكى يارىتتى، هازىر مەملىكىتىمىزدە لازېر نۇرى ئارقىلىق داۋالاش كەڭ - كۆلەمدە قانات يايدۇرۇلۇپ، تېرە كېسەللىكلەر بۆلۈمى، تاشقى كېسەللىكلەر بۆلىمى، ئىچكى كېسەللىكلەر بۆلۈمى، ئاياللار كېسەللىك بۆلۈمى، هەر خىل ئۆسمە كېسەللىكلىرى ۋە باللار كېسەل بۆلۈملىرى قاتارلىقلار بۆلۈملەردە لازېر نۇرى ئارقىلىق داۋالاش يولغا قويۇلدى. بۇنىڭدا كېسەللەنگەن ئورۇننى لازېر نۇرى ئارقىلىق نۇرلاندۇرۇش، كۆيدۈرۈش، كېسىش ۋە داغلاش قاتارلىق ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ.

لازېر نۇرى بىلەن داۋالىغاندا، داۋالاش ۋاقتى قىسقا ۋە ئۇنۈمى تېز بولۇپ، كېسەل ئازابلانمايدۇ. چۈنكى، ئۇنى ئوپېراتسىيە پىچقى ئورنىدا ئىشلەتكەندە قان تومۇرلار زىچ جايلاشقان ئەزا - توقۇلمىلار لازېر نۇرى بىلەن ئوپېراتسىيە قىلىنسا هەم ئاغرىمايدۇ هەم قانىمايدۇ ۋە يوقۇملانمايدۇ. كېسىلگەن ئورۇنمۇ ئانچە زەخمىلەنمەيدۇ هەم تېز ساقىيىدۇ ۋە تاتۇق بولمايدۇ.

هازىر دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدا تېببى ساهادە قوللىنىدىغان كۆپ خىلدىكى لازېر نۇرلۇق سىستېمىلار ياسالدى. ئۇلار ئادەتتە لازېر نۇرى ئەسۋابى، توك مەنبەسى، كونترول قىلىش سىستېمىسى، ئاسراش سىستېمىسى، كۆزىتىش سىستېمىسى ۋە سوۋۇتۇش سىستېمىسى قاتارلىق بىر قانچە قىسمدىن تۇزۇلىدۇ. تېببىي ساقلىقنى ساقلاش ساهەسىدە قىزىل ياقۇتلۇق لازېر نۇرى ئەسۋابى ئالىيۇمىن ياقۇتلۇق لازېر نۇرى ئەسۋابى، گېلى - نېئونلۇق لازېر نۇرى ئەسۋابى، كاربون (IV) - ئوكسىدلىق لازېر نۇرى ئەسۋابى، ئارگون ئىئونلۇق لازېر نۇرى ئەسۋابى، ئازۇت مولېكولىلىق لازېر نۇرى ئەسۋابى قاتارلىقلار دائىم ئىشلىنىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىن قىزىل ياقۇتلۇق لازېر نۇرىنى ۋېنا تومۇرىغا كىرگۈزۈشنىڭ تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل ئالاهىدىلىكى بار:

1) لازىر نۇرنى ۋېنا تومۇرىغا كىرگۈزگەندىن كېيىن، ئۇ بىر تەرەپتىن قان ئېقىمىدىكى ئاقسىل مۇسكۇللىرىدا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىپ، قاندىكى ماي ماددىسىنىڭ چاپلاشقاقلىقى ۋە ئۈيۈشۈشنى تۆۋەنلىتىدۇ.

2) قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆزگىرىشىنى كۈچەيتىدۇ، قان تومۇرلاردىكى تولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، بولۇپمۇ قىلقان تومۇرلارنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى كۈچەيتىدۇ.

3) بەدەننىڭ ئىممۇنىتېتىنى تەڭشەپ، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، بۇ ئارقىلىق يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە ئىممۇنىتېت خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

4) بەدەننىڭ زەھەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، زەھەرلىك ماددىلارنىڭ بەدەندىكى زەھەرلىك تەسىرىنى توسىدۇ.

§2 . نۇر بىلەن داۋالاشنىڭ تۈرلىرى

نۇر بىلەن داۋالاشنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ كۆپ قوللىنىلىدىغىنى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت.

1. كۈن نۇرى بىلەن داۋالاش

كۈن نۇرى بىلەن داۋالاش بولسا، بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە قارىتا شۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئالاھىدىلىكىنى چىقىش قىلىپ تۇرۇپ، مەخسۇس كۈن نۇرى بىلەن ياكى كۈن نۇرىغا قاقلاش بىلەن دورا ئىشلىتىشنى تەڭ ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

كۈن نۇرىغا قاقلاش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش ئۇسۇلى بولسا ئەجدادلىرىمىز قەدىمدىن تارتىپ قوللىنىپ كېلىۋاتقان داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، فارابى، ئىمامىدىن قەشقىرى قاتارلىق ئۇلۇغ تېبابەت ئۇستازلىرى ئۆز ئەسەرلىرىدە بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى ئەتراپلىق شەرھلەپ ئۆتكەن ، ئۇلار شۇ دەۋرلەردە كۈن نۇرىغا قاقلاپ كېسەل داۋالاشنىڭ رولى ۋە ئۇنۇمىنى تونۇپ يەتكەن، بۈگۈنكى كۈنگە كەلگەندە بولسا بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئىشلىتىش دائىرىسى بارغانسېرى كېڭىيىپ، تېببىي ساھەدە جۈملىدىن كلىنىكا ئەمەلىيىتى جەريانىدا ئۆز رولىنى بارغانسېرى جارى قىلدۇرماقتا. كۈن نۇرى ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىقى ئارقىلىق تېرە توقۇلمىسى ئاستىدىكى پىشمىغان خام خىلىتلارنى پىشۇرۇپ ھەم ئۇلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، تېرە توقۇلمىسىنىڭ نورمالنى خىزمەت پائالىيىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ، ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلگەن دورىنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ. كۈن نۇرىغا قاقلاش ئارقىلىق داۋالىنىدىغان كېسەللىكلەر كۆپ بولۇپ، ھەر خىل تېرە

كېسەللىكلىرىدىن ئاقكېسەلنى داۋالاشتا كۈن نۇرىغا قاقلاش ئەڭ كۆپ قوللىنىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا غەيرىي تەبىئىي بەلگەم خىلىتلىرىدىن كېلىپ چىققان پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا قاتارلىق كېسەللىكلەرمۇ بۇ ئۇسۇلدا داۋالانسا ئۈنۈمى تېز بولىدۇ. بۇلارنى داۋالاش ئۇسۇللىرى، مەخسۇس قىسمىدا تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ.

2. لازېر نۇرى ئارقىلىق داۋالاش ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى

لازېر نۇرى ئارقىلىق كېسەل داۋالاش بولسا، لازېر نۇرىنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكىدىن پايدىلىنىپ ئېلىپ بېرىلغان يېڭى تېپتىكى لازېر نۇرنى ئاساس قىلغان دېئاگنوز قويۇش ۋە داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

لازېر نۇرى تېخنىكىسى مەيدانغا كەلگەن 40 نەچچە يىلدىن بېرى دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدا تېببىغا ئىشلىتىلىدىغان كۆپ خىلدىكى لازېر نۇرلۇق داۋالاش ئۇسكۇنىلىرى بارلىققا كەلدى. ھازىر دۆلىتىمىزدە 200 دىن ئارتۇق ئورۇن لازېر نۇرى ئارقىلىق كلىنىكىلىق داۋالاش تەتقىقاتى ۋە تېببىي ئىلمىي ئاساسىي تەتقىقاتى قانات يايدۇرۇلدى.

لازېر نۇرى ئارقىلىق كېسەل داۋالاش ئۇسۇلى، يورۇتۇش، كۆيدۈرۈش، گازغا ئايلاندۇرۇش، نۇر بىلەن كېسىش، نۇرلۇق يېڭنە بىلەن يېڭنە سانجىپ داغلاپ داۋالاش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن سېلىشتۇرغاندا لازېر نۇرى ئارقىلىق داۋالاشنىڭ ئارتۇقچىلىقلىرى كۆپ يەنى، داۋالاش ۋاقتى قىسقا، داۋالاش ئۈنۈمى تېز، ئاغرىمايدۇ، ناھايىتى كۆپ ئەھۋاللاردا نارکوز قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق بولۇپ، قان چىقمايدۇ ياكى قان ئاز چىقىدۇ. يۇقۇملىنىدىغان مىكروبلار بولمايدۇ ھەم كېسەل مەنبەسىنىڭ كېڭىيىش ئېھتىماللىقى ئاز بولىدۇ.

كىلىنىكىدا، لازېر نۇرى ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە خىل بولىدۇ.

1) قاقلاش ئۇسۇلى:

قاقلاش ئۇچۇن ئۇزۇلمەي چىقىدىغان نۇر باغلىمى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن، گېلى-نىئوكا لازېر نۇرى ياكى چاچما نۇقتىلىق ئۇزۇلمەي چىقىدىغان نۇر باغلىمى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، CO_2 لازېر نۇرى بىلەن ئادەتتە ھەر كۈنى بىر قېتىم كېسەللىك ئۆزگىرىش بولغان يەرلىك ئورۇن ياكى نېرۋا تۇگۇنى قاقلىنىدۇ. گېلى-نىئوكا لازېر نۇرى بىلەن شىللىق پەردە ياكى نېرۋا تۇگۇنىنى قاقلىغاندا 3 ~ 5 مىنۇت قاقلىنىدۇ. تېرىلەرنى قاقلاشتا ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 مىنۇتقىچە ئىشلىتىلىدۇ. CO_2 لازېر نۇرى بىلەن تېرە قىسمىنى قاقلاشتا ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 مىنۇتقىچە ئىشلىتىلىدۇ.

2) كۆيدۈرۈش ياكى گازلاندۇرۇش ئۇسۇلى:

بۇنىڭدا ئوتنۇرا دەرىجىلىك ئىش ئۇنۇمدارلىقىغا ئىگە CO_2 لازېر نۇرى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. نۇر باغلىمى جۇغلاپ تۇرۇپ سۆگەل، تېرە راكى قاتارلىق كېسەللىك ئورنىغا چۈشۈرۈپ بىر قېتىمدىلا گازلاندۇرۇپ تۇگىتىشكە بولىدۇ. مەسىلەن، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالىغاندا ئالدى بىلەن

يەرلىك ئورۇندىكى تېرىنى يودلۇق ئىسپرت ياكى ئىسپرتلار بىلەن دېزىنفېكسىيە قىلىپ، پروكائىن (procaine 2% ~ 1) لىك ئېرىتمىسىنى سۈركەش ئارقىلىق ئاغرىقسىزلاندۇرۇپ كېسەللىك ئورنىغا چۈشۈرۈلىدۇ. 1 ~ 2 كۈندىن كېيىن جاراھەت يۈزى قاقاچ باغلايدۇ. بىر ھەپتىدىن كېيىن قاقاچ تۆكۈلۈپ يۇمشاپ، نېپىز، سىلىق تاتۇق قالدۇرىدۇ.

3) كېسىپ ئېلىش ئۇسۇلى:

جۇغلىنىپ ئۇزۇلمەي چىققان CO_2 لازېر نۇرى باغلىمىنىڭ نۇر ئىسسىقلىق ئۇنۇمى ئارقىلىق توقۇلمىلارنى ئاجرىتىپ كېسىشكە بولىدۇ. ئۇنى تاشقى بۆلۈم نۇر پېچقى بىلەن كېسىپ ئېلىش ئوپېراتسىيىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. جۇغلانغان نۇر توچكىسى قانچە كىچىك بولۇپ كېسىش سىزىقى قانچە ئىنچىكە بولسا، توقۇلمىلارنىڭ زەخىملىنىشى شۇنچە ئاز بولىدۇ. جاراھەت يۈزىدىمۇ مىكروبسىزلىق دەرىجىسىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇندىن تاشقىرى يەنە نۇر ئۆتكۈزگۈچ تالانىڭ يارىدىمى بىلەن لازېر نۇرى باغلىمى بەدەن ئىچىگە كىرگۈزۈلۈپ ئىچكى ئەتراپ ئوپېراتسىيىنى ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق بەزى بەدەن ئىچىدىكى ئۆسمىلەرنى ئېلىۋېتىشكە بولىدۇ. لېكىن ھەرقايسى بۆلۈملەردە ئىشلىتىلىدىغان لازېر نۇرى باغلىمى ۋە كېسەللىكلەرمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئۇلارنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى ۋە ئورنى ئاساسەن تۆۋەندىكىچە بولىدۇ:

قىسقىسى، مەيلى كۈن نۇرى ئارقىلىق كېسەل داۋالاش بولسۇن ياكى لازېر نۇرى ئارقىلىق كېسەل داۋالاش بولسۇن، يېغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، نۇر ئارقىلىق كېسەل داۋالاشنىڭ تەرەققىيات ئىستىقبالى پارلاق بولۇپ، بۇندىن كېيىن تېخمۇ يېڭى ۋە كۆرۈنەرلىك نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرۈپ پۈتكۈل ئىنسانىيەتكە بەخت يارىتىدۇ.

§3. نۇر ئارقىلىق داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. كۈن نۇرى ئارقىلىق داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر

كۈن نۇرى ئارقىلىق ئاساسلىقى، تۈرلۈك تېرە كېسەللىكلىرى يەنى، بەرەس (ئاقكېسەل)، تەڭگە تەمرەتكە، تېرە سىلى، نېرۋا مەنبەلىك تېرە رېئاكسىيىلىرى، تېرىگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى ھەم كۆپ تەرلەش، تەر بېزى يوللىرى توسۇلۇپ قېلىش، تېرە مايلىشىش، تېرە قۇرغاقلىشىش، چىقىيغان قاتارلىقلارنى داۋالاشقا بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا غەيرىي تەبىئي بەلغەم خىلتىدىن بولغان پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا قاتارلىق كېسەللىكلەرگىمۇ قوللىنىلىدۇ

2. كۈن نۇرى ئارقىلىق داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1) يۇرەك، جىگەر، ئۆپكە كېسىلى بارلار ھەم يۇقىرى قان بېسىم بار كىشىلەرنى مۇمكىنقەدەر كۈن نۇرىدا ئولتۇرغۇزماسلىق لازىم. زۆرۈر كېلىپ قالسا كۈن سەل قايرىلغاندىن كېيىن ئازراق ۋاقىت ئەلتۇرغۇزۇشقا بولىدۇ.

2) بىمارلارنى كۈن نۇرىغا قاقلاشتا ئالدى بىلەن كېسەللىك بار ئورۇندىكى تېرىنى قۇرۇق ھالدا 10 مىنۇت ئەتراپىدا قاقلىۋېتىپ ئاندىن تېرىگە مۇناسىپ مايلار ياكى دورا مەلھەملىرىنى سۈرتۈپ قايتا قاقلاشنى داۋاملاشتۇرۇش لازىم.

3) بىمارلارنى كۈن نۇرىغا قاقلاشتا كېسەللەنگەن ئورۇننى ئوچۇق قويۇپ ئاپتاپقا سېلىش، ساق ئەزاسىنى كۈن نۇرىنى قايتۇرىدىغان ئاق رەخت بىلەن يۆگەپ ئاندىن قاقلىنىش، قاقلىنىش جەريانىدا كۈن نۇرىنىڭ باش ساھەسىگە بىۋاستە چۈشۈشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

4) بەرەس (ئاقكېسەل) بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنى كۈن نۇرىغا قاقلىغاندا، كېسەللەنگەن ئورۇندىن سۇ كۆتۈرۈلۈپ چىققاندىن كېيىن توختىتىش لازىم.

5) كۈن نۇرىغا قاقلاپ داۋالاشتا، كۈن نۇرىنىڭ كۆزگە بىۋاستە چۈشۈشىدىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى كۈن نۇرى تەركىبىدىكى ئۈلترا بىنەپشە نۇرىنىڭ كۆز مۇڭگۈز پەردىسىنى زەخىملەندۈرۈش تەسىرى بار. شۇڭا نۇرغا قاقلىغاندا كۆزگە قارا كۆزەينەك تاقىۋالسا، ئۈلترا بىنەپشە نۇرىنىڭ كۆزگە بولغان ناچار تەسىرىدىن مۇداپىئەلەنگىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئۈلترا بىنەپشە نۇرىنىڭ قەنت سېيىش كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، خۇن تەۋرەش ۋە ھەر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە قارىتا ناچار تەسىرى بار. شۇڭا يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغانلارنى كۈن نۇرىغا قاقلاشتىن ساقلىنىش لازىم.

6) بىمارلارنى كۈن نۇرىغا قاقلايدىغان جايىدا دەل ـ دەرەخ بولماسلىقى، ئەتراپىدا دەريا، كۆل، ئۆستەڭ بولماسلىقى كېرەك.

7) كۈن نۇرىغا قاقلىنىش ۋاقتىدا قورساق توق بولۇشى، قاقلىنىش ۋاقتى بىراقلا ئۇزۇن بولۇپ كەتمەي 15 ~ 20 مىنۇت قاقلىنىشتىن باشلاپ كۈنىگە 5 ~ 10 مىنۇتتىن ئۇزارتىپ ئەڭ كۆپ بولغاندا چۈشتىن بۇرۇن 2 ~ 3 سائەت، چۈشتىن كېيىن بىر يېرىم سائەتتىن ئىككى يېرىم سائەتكىچە قاقلىنىش كېرەك.

8) قاقلىنىش ۋاقتىدا كۆپ تەرلەپ بەدەنىدىكى سۇيۇقلۇقلار، تۇز ماددىلىرى چىقىپ كېتىپ، باشقا ئۆزگىرىش يۇز بەرمەسلىكى ئۈچۈن چاي ياكى قاينىق سۇغا تۇز سېلىپ ئىچىپ تۇرۇش ياكى مىزاجقا مۇۋاپىق تەكشىلگەن چايلىققا مەلۇم مىقداردا تۇز سېلىپ ئىچىش كېرەك.

3. لازىر نۇرى ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدىغان كېسەللىكلەر

تېببىي پەن تەرەققىياتىنىڭ تېزلىششىگە ئەگىشىپ لازىر نۇر تېخنىكىسى ئارقىلىق نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا يۇقىرى ئۈنۈمگە ئېرىشىلمەكتە. ھازىر لازىر نۇر ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدىغان كېسەللىكلەردىن ئاساسلىقى، كۆزدىكى قان تومۇر ئۆسمىسى، ياش يولى

چاپلىشىش، ياش خالتا ياللۇغى، تېرىدىكى سۇغەل، قارا مەڭ، تېرە ماي بېزى ئۆسمىسى، بادامسىمان بەز ياللۇغى، ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچە ئۆسمىسى قاتارلىقلار، ئۇنىڭدىن باشقا يەنە بالىلار پارالىچى، يۇلۇن ياللۇغى قاتارلىقلارنى داۋالاشتا بەلگىلىك ئۇنۇمى بار.

4. لازىر نۇرى ئارقىلىق داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1) لازىر نۇرى ئارقىلىق داۋالاشنى كىلىنىكا ئەمەلىيىتى جەريانىدا ئىشلىمەي تۇرۇپ قارامىلىق بىلەن قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك لازىم.

2) لازىر نۇرى بىلەن داۋالاشقا ئىشلىتىدىغان لازىر ئۈسكۈنىلىرىنى ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى، دىققەت قىلىدىغان ئىشلارنى پۇختا ئۆگىنىپ، ئاندىن ئىشلىتىش لازىم.

3) لازىر نۇرى بىلەن داۋالايدىغان ئۈسكۈنىلەر ئۈزلۈكسىز تەتقىقات قىلىنىپ، ھەر كۈنى دېگۈدەك ھەر خىل ئۈسكۈنىلەر كەشپ قىلىنىۋاتىدۇ، يېڭى ئىشلىنىپ كەلگەن لازىر بىلەن داۋالاش ئۈسكۈنىلىرىنى يەكۈنلۈك بىلەن ئىشلىتىشتىن پەخەس بولۇش لازىم.

ئونىنچى باب قوم بىلەن داۋالاش

قوم بىلەن داۋالاش ئادەتتە قومغا كۆمۈپ داۋالاش دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇ قومدىكى ھەر خىل پايدىلىق تەركىبلەرنىڭ بەدەنگە تەسىر قىلىشى ۋە قومنىڭ قىزىش، شومۇرۇش قاتارلىق ئالاھىدە خۇسۇسىيەتلىرىدىن ئۇنۇملۇك پايدىلىنىش ئارقىلىق ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. قومغا كۆمۈپ داۋالاش بولسا ئۇيغۇر تېبابىتىدە تارىخى ئەڭ ئۇزۇن بولغان داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، قەدىمكى يەرلىك داۋالاش چارىلىرىدىن بىرىدۇر. ئۇ، ئەجدادلىرىمىزنىڭ تەبىئەت ھادىسىلىرى بىلەن كۆرەش قىلىش، كۈندىلىك تۇرمۇشنى باشقۇرۇش جەريانىدا ئاڭلىق ۋە ئاڭسىز (تاسادىپىي) ئىشلەتكەن چارە-ئاماللىرىنىڭ مەنپەئىتى ۋە تەجرىبە ساۋاقلارنى يەكۈنلىشىدىن تەدرىجىي شەكىللىنىپ چىققان، ئۇنۇملۇك داۋالاش ئۇسۇلى ھېسابلىنىدۇ.

قومدا داۋالىنىشقا بولىدىغان قوم دۆۋىلىرى تۇرپان ئويمانلىقىنىڭ غەربىي جەنۇبىدىكى قوم دۆۋىلىرى، پىچان-لۇكچۈن، خوتەن، ئاقسۇ، كورلا قوم دۆۋىلىرى، تارىم ئويمانلىقىنىڭ ئەتراپىدىكى قىسمەن قوم دۆۋىلىرى بولۇپ، بۇلار كۆپ يىللاردىن بېرى داۋالاش ئۇنۇمى ۋە پايدىلىنىش نىسبىتى يىلدىن-يىلغا يۇقىرىلاۋاتقان تەبىئىي داۋالاش ئورۇنلىرىدۇر. قومدا داۋالاش ھازىرقى زامان مىدىتسىنا ئىلمىدىكى فىزىكىلىق داۋالاشنىڭ بىر تۈرىدۇر.

شىنجاڭ مەملىكىتىمىز بويىچە قومۇقلار ئەڭ كۆپ تارقالغان رايون. شىنجاڭدىكى قومۇقلارنىڭ كۆلىمى مەملىكىتىمىزدىكى ئومۇمىي قومۇق كۆلىمىنىڭ 60% نى تەشكىل قىلىدۇ. تۇرپان ئويمانلىقىنى مىسال ئالىدىغان بولساق، تۇرپان ئويمانلىقى تەڭرى تېغىنىڭ شەرقىي چېتىگە، يەنى شىمالىي كەڭلىك 42 گرادۇس 56 سېكۇنت، شەرقىي مېرىدىئان 89 گرادۇس 12 مىنۇتقا جايلاشقان تىپىك ئازگال ئويمانلىق بولۇپ تۆت ئەتراپى تاغلار بىلەن قورشالغان، تۇرپان ئويمانلىقى دېڭىز يۈزىدىن 154 مېتىر تۆۋەن بولغاچقا، ئۇنىڭ قىش پەسلى قىسقا، ياز پەسلى ئۇزۇن بولىدۇ. ياز پەسلىدىكى ئەڭ يۇقىرى تېمپېراتۇرا 48.9°C قا يېتىدۇ.

ئادەتتە نورمال بولغان ۋاقىتلاردىمۇ 6-ئايدىن 8-ئايغىچە ئەڭ يۇقىرى تېمپېراتۇرا ئۇتتۇرىچە 38°C دىن ئاشىدۇ. ياز پەسلىدە يەر يۈزىنىڭ چىڭقى چۈش مەزگىلىدىكى تېمپېراتۇرىسى 57 قىچە ئۆرلەيدۇ. شۇڭلاشقا تۇرپاندا 4-ئاينىڭ ئاخىرىدا ياز باشلىنىدۇ.

بىر يىل ئىچىدە تۇرپان ئويمانلىقىدىكى قۇياش نۇرىنىڭ چۈشۈش ۋاقتى 3049.5 سائەتكە يېتىدۇ. بىر يىلدا 203 كۈن ھاۋا ئوچۇق، 106 كۈن ھاۋا ئوچۇق ۋە بەزىدە بۇلۇتلۇق. 65 كۈن ھاۋا بۇلۇتلۇق بولىدۇ. قوم دانىچىلىرى ھەر خىل مىنېرال ۋە تاغ جىنسلىرىدىن تەركىب تاپقان دېئامېترى 0.05 ~ 0.1 مىللىمېتىر كېلىدىغان تورغاق چۆكۈندىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلار

تەركىبىدىكى تاغ جىنسلىرى، مىنېرال ماددا ۋە ئۇلارنىڭ سىرتىنى قاپلاپ تۇرغان ھەر خىل ماددىلارنىڭ رەڭگىگە ئاساسەن ئاق، سېرىق، يېشىل، جىگەررەڭ ۋە قىزىل رەڭلىك بولىدۇ. مەسىلەن، تۇرپان ئويمانلىقىنىكى قۇمنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل، پېچان ناھىيىسىدىكى قۇم قىزغۇچ رەڭدە، لۇكچۇن ناھىيىسىدىكى قۇمنىڭ رەڭگى پېچان ناھىيىسىدىكى قۇملارنىڭ رەڭگىدىن سەل سۇسراق، خوتەن، كورلا ۋىلايەتلىرىگە تەۋە رايونلاردىكى قۇملار توپا‌رەڭ ھەم قارامتۇل كۆكۇش رەڭدە كۆرۈنىدىغان قۇم دۆۋىلىرى بولۇپ، قۇم دۆۋىلىرى قۇم دانچىلىرىنىڭ ھەر خىل چوڭلۇقتا بولۇشىغا ۋە كۆپ كاۋاكچىلىق قۇرۇلمىسىغا ئاساسەن ھەر خىل مىنېرال ماددىلارنى ئۆزىدە ناھايىتى ياخشى ساقلىيالايدۇ ھەمدە مۇۋاپىق شارائىتتا ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. تەركىبىدە ئالتۇن، پىلاتىنا، ئالماسقا ئوخشاش زىچلىقى بىرقەدەر يۇقىرى مېخانىكىلىق ۋە خىمىيىلىك پارچىلىنىشلارغا تاقابىل تۇرالايدىغان، ئاز ئۇچرايدىغان ئېلېمېنتلار كۆپ بولغان قۇم پايدىلىق قۇم ھېسابلىنىدۇ. تەركىبىدە توپا، ئۇششاق شېغىل قاتارلىقلار بولمىغان قۇم دۆۋىلىرى ئەڭ ياخشى، پاكىز قۇم ھېسابلىنىدۇ. تۇرپان شەھرىگە بىۋاستە قاراشلىق يار يېزا تەۋەسىدىكى قۇم دۆۋىلىرى ئەنە شۇنداق توپىسىز، پاكىز قۇم دۆۋىلىرىدۇر.

قۇياش رادىئاتسىيىسىنىڭ يەر يۈزىگە يېتىپ كەلگەن قىسمى ئىنفىرا قىزىل نۇر، كۆرۈنىدىغان نۇر ۋە ئۇلترا بىنەپشە نۇرلاردىن تەركىب تاپىدۇ.

تۇرپان قۇرغاق چۆل ئىقلىمىغا ئىگە، قۇياشنىڭ بۇرۇلۇش ۋاقتى ئۇزۇن، تۆت ئەتراپى ئېگىز تاغلار بىلەن قورشالغان تۈيۈق ئويمانلىق بولغاچقا، ئويمانلىققا چۈشكەن قۇياش رادىئاتسىيىسى ئاسانلىقچە سىرتقا تارقىلىپ كېتەلمەيدۇ. قۇم قۇياشتىن ئىسسىقلىق رادىئاتسىيىسىنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن قاتتىق قىزىيدۇ. كىشى قۇمغا كۆمۈلگەندە، قۇمنىڭ قىزىقتىن بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەپ كۆپلەپ تەر چىقىشقا باشلايدۇ. تەرنىڭ چىقىشىغا ئەگىشىپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنلىشىدۇ. بۇ چاغدا كىشى تەر بىلەن نەمدەلگەن قۇمدىن يۆتكىلىپ باشقا ئورۇنغا كۆمۈلىدۇ. بەدەن يەنە قىزىپ، تەر يەنە چىقىدۇ. تەر چىققاندىن كېيىن بەدەن يەنە سوۋۇيدۇ. مۇشۇنداق تەكرارلىنىش ھەر بىرىم سائەتتە بىر قېتىمدىن، كۆندە 4 ~ 5 قېتىمغىچە داۋاملاشسا، بەدەندىكى ھەر خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتلار تەركىبىدىكى كېرەكسىز سۇيۇقلۇقلار ئۇزۇلمەي سىرتقا چىقىپ تۇرىدۇ. نەتىجىدە، روھلار جانلىنىپ، ھەر خىل قۇۋۇشەتلەر كۈچلىنىپ، ھارغىنلىق ۋە بەدەندىكى ئېغىرلىق يېنىكلىشىپ، بوغۇملاردىكى ئاغرىقلار قالمىدۇ.

ئاغرىق ئورۇننى قۇمغا كۆمۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا، بەدەن كۈن نۇرىغا قاقلىنىپ بۇ چاغدا ئىنفىرا قىزىل نۇرنىڭ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى بەدەن ئىچكىرىسىگە ئىچكىرىلەپ كىرىدۇ. ئۇنىڭ قىزدۇرۇش تەسىرى بەكمۇ كۈچلۈك بولغاچقا، ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىش كۈچەيىپ، بەزىبىر يىغىلىپ قالغان زىيانلىق ماددىلار ۋە سان ـ سۇيەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ كەتكەن غەيرىي تەبىئىي خىلتلاردا پارچىلىنىش ۋە يۆتكىلىش بولىدۇ. بۇمۇ كېرەكسىز ماددىلارنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىغا تۈرتكە بولىدۇ. قۇمغا كۆمۈلۈش جەريانىدا بەدەندىن چىققان تەر ئىنفىرا قىزىل نۇر تەرىپىدىن يۇتۇۋېلىنىپ، قىزدۇرۇش، پارلىنىش ھادىسىسى داۋاملىق تەكرارلىنىدۇ. بەدەن

توقۇلمىلىرى ئىنفىرا قىزىل نۇرىنى سۈمۈرگەندىن كېيىن، ھۈجەيرە مولېكۇلىلىرىنىڭ ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ. بەدەندىكى ئەزا، توقۇلما، ھۈجەيرىلەرگە ئىسسىقلىق ھاسىل بولىدۇ. بۇ توقۇلمىلارنىڭ تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەپ ماددا ئالماشۇرۇش تېخىمۇ تېزلىشىدۇ. توقۇلمىلارنىڭ ئورۇقلۇقلارنى قوبۇل قىلىش جەريانى جانلىنىدۇ. ئىسسىقلىق تەسىردىن نېرۋا تالا ئۇچلىرىنىڭ جىددىيلىكى تۆۋەنلەپ مۇسكۇللار بوشىشىدۇ. بۇ ئاغرىق قالدۇرۇشنىڭ روشەن ئىنكاسىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە قۇمغا كۆمۈلۈش جەريانىدا ئۇلترا بىنەپشە نۇرلار تېرىگە چۈشۈپ، تېرىدىكى شۇمۇرۇش قۇۋۇتى كۈچەيگەنلىكتىن، ئۇلترا بىنەپشە نۇر تېرە يۈزىدىكى ھۈجەيرىلەر تەرىپىدىن شۇمۇرۇلىدۇ ۋە تېرە توقۇلمىلىرىغا تەسىر قىلىدۇ. تورسىمان ئىچكى تېرە سىستېمىلىرى جانلىنىپ، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى تېزلىشىدۇ.

ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، قۇمغا كۆمۈلگەندە، تۇرپاننىڭ ئۆتكۈر قۇياش نۇرى ۋە قۇمنىڭ قىزىق تەسىرىدىن بەدەندىكى قان تومۇرلار كېڭىيىپ، قان ئايلىنىش راۋانلىشىدۇ. يۇرەك رىتمى تېزلىشىپ، يۇرەك مۇسكۇللىرىنىڭ ھەرىكىتى كۈچىيىدۇ، قۇمدىن چىققاندا قان تومۇرلار تارىيىدۇ. مانا مۇشۇنداق قان تومۇرلارنىڭ تارىيىپ-كېڭىيىشى نەتىجىسىدە، ئۇلارنىڭ ئېلاستىكلىقى كۈچىيىپ، بەدەن خاراكتېرلىك قان ئايلىنىش ياخشىلىنىپ، ئورگانىزمنىڭ ئىقتىدارى ئەسلىگە كېلىدۇ ۋە نورماللىشىدۇ.

قۇمغا كۆمۈلگەندە، قۇمنىڭ قىزىق تەسىر قىلىشى بىلەن بىر ۋاقىتتا، قۇمغا كۆمۈلگەن ئورۇنغا مېخانىكىلىق بېسىم چۈشىدۇ. ئىسسىقلىق تەسىردىن قان تومۇرلار كېڭەيگەندە، قۇمنىڭ بېسىمى قان تومۇرلارنىڭ چەكسىز كېڭىيىشىنى كونترول قىلىش ۋەزىپىسىنىمۇ ئۆتەيدۇ. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشتا قۇياش نۇرىنىڭ تەسىردىن باشقا يەنە قۇمنىڭ تەركىبىمۇ شىپالىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. چۈنكى قۇم تەركىبىدىكى مىنېرال ماددىلار بەدەن يۈزىگە تەسىر قىلىپ، ئىسسىقلىق تارقىتىدۇ ھەمدە ۋىگېتاتىۋ نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەپ، توقۇلمىلارنىڭ سۈنى سۈمۈرۈشىنى تېزلىتىدۇ. ئادەتتە قۇمغا كۆمۈلىدىغان ۋاقىت 6 ~ 8 ئايغىچە بولىدۇ. نۇرغۇن بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى، قۇمنىڭ شىپالىق ئۇنۇمى توغرىسىدىكى بايانلاردىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، قۇمدا داۋالاش ئىلمى يەنە ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، پەرۋىش ئىلمىنىڭ بىر تۈرى بولۇشقا مۇناسىپتۇر. تۇرپاننىڭ يەر شارائىتى، ھاۋا كىلىماتى، ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى، قۇمنىڭ تەركىبى قاتارلىقلاردىن قارىغاندا، قۇمدا داۋاالاش بىرقانچە خىل فىزىكىلىق داۋالاشلاردىن بىمارنى ئورتاق بەھرىمەن قىلىدىغان ئۇنۇۋېرسال داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، ماگنىتلىق داۋالاش قاتارلىق بىرقانچە خىل فىزىكىلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ قوشۇلمىسى بولغاچقا، داۋالايدىغان كېسەللىك تۈرلىرىمۇ نىسبەتەن كۆپ. مەسىلەن، بوغۇم ياللۇغى، رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى، شەقىقە، قۇلاق غوڭۇلداش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، تۇغماسلىق، بالىياتقۇ قوشۇمچە ئەزالار ياللۇغى قاتارلىق ئايرىم شەكىللەردە، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرىپ ئاغرىقى، ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، سۈيدۇك خالتىسى ياللۇغى، دوۋسۇن پالىچى، بۆرەك كېسەللىكى، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۇچەي ياللۇغى، كۈمۈرچەك ئۆسۈش كېسەللىكى،

پالەچ، باللار پارالىچى، سەۋەبى ئېنىق بولمىغان بەل-پۇت ئاغرىقى، بوۋاسىر، پۇت بارماقلىرى ئاريسى يېرىلىش ۋە پۇت پۇراش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

دېمەك، ئۇزاق تارىخىي جەريانلاردىن بىرى ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ قۇم بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى شىنجاڭدىكى ھەر قايسى جايلارنىڭ يەر شارائىتى، ھاۋا كىلىماتى، قۇياش ئېنېرگىيىسى ۋە قۇمنىڭ تەركىبى قاتارلىقلار ئاشۇ قۇم دۆۋىلىرىگە تەبىئىي داۋالاش سېھرىي كۈچىنى ئاتا قىلىپ، ئىنسانلارنى ئاغرىق ئازابىدىن قۇتۇلدۇرۇپ، ئۇلارنىڭ كېسەللىكلىرىگە شىپالىق بېرىپ كەلمەكتە

§1 . قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

قۇم بىلەن داۋالاش ئۇسۇل تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1) قۇم بىلەن داۋالاش باشقا خىلدىكى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ياخشى ئۇنۇم قازانغىلى بولمايدىغان قىسمەن سوزۇلما كېسەللىكلەرگە قارىتا شىپالىق تەسىرى يۇقىرى بولۇپ، ئەكس تەسىرى يوق، بەدەننى زەھەرلىمەيدۇ.

2) قۇم بىلەن داۋالاش كۈن نۇرىنىڭ قىزىتىشىدىن قۇمدىكى قۇرۇق ئىسسىقلىق كەيپىياتىنىڭ ئېشىشى، قۇياشتىكى ھەر خىل شىپالىق نۇرلارنىڭ قۇرغاق قۇمغا كۆپلەپ تەسىر قىلىپ سىڭىشى، قۇم تەركىبىدىكى ھەر خىل شىپالىق نۇرلارنىڭ تەسىر قىلىشى بىلەن پۈتۈن بەدەندىكى قان تومۇرلار كېڭەيىپ، قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىش تېزلىكتە كۈچەيىپ، نېرۋىلار خىزمىتى جانلىنىپ مېڭە، جىگەر، ئاشقازان، ئۈچەي، تال، تەر بەزلىرىنىڭ خىزمىتى كۈچىيىدۇ.

3) قۇمغا كۆمۈپ داۋالىغاندا بوغۇملار ئاريسى، تېرە ئاستى ۋە ئىچكى ئەزالاردىكى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ بەدەندىن چىقىرىلىشى تېزلىشىدۇ. ئۇلارنىڭ بىر قىسمى تەر ۋە سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىلسا، يەنە بىر قىسمى قۇمغا سىڭىپ يوقىلىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە كېسەللەنگەن ئورۇنلاردىكى يالليۇغلار قايتىپ، چاپلىشىپ، قېتىپ قالغان ئورۇنلار يۇمشايدۇ. بۇنىڭ بىلەن كېسەللىك ئالامەتلىرى يەڭگىللىشىدۇ ياكى ساقىيىدۇ.

4) قۇمغا كۆمۈپ داۋالىغاندا ئۆتكۈر قۇياش نۇرى ۋە قۇمنىڭ زىيادە قىزىشى تەسىرىدىن بەدەندىكى قان تومۇرلار كېڭەيىپ، قان ئايلىنىش راۋانلىشىدۇ. قان تومۇرلار كېڭەيگەندە، يۇرەك رىتمى تېزلىشىپ، يۇرەك مۇسكۇللىرىنىڭ ھەرىكىتى كۈچىيىدۇ. قۇمدىن چىققاندا قان تومۇرلار تارىيىدۇ، مانا مۇشۇنداق قان تومۇرلارنىڭ تارىيىش، كېڭىيىش نەتىجىسىدە، ئۇلارنىڭ ئېلاستىكلىقى كۈچىيىپ، بەدەن خاراكتېرلىك قان ئايلىنىش ياخشىلىنىپ، روھلار جانلىنىپ، قۇۋۇەتلەر كۈچىيىدۇ. ئورگانىزمنىڭ ئىقتىدارى ئەسلىگە كېلىدۇ ۋە نورماللىشىدۇ.

5) قۇمغا كۆمۈپ داۋالىغاندا، قۇم تەركىبىدە شىپالىق مىنېرال ماددىلار ھەم ئورگانىزم ئۈچۈن زۆرۈر بولغان مۇھىم ئېلېمېنتلاردىن Zz ، Mn، V، Cu، Fe، Cr، Si قاتارلىقلار بولغاچقا، بۇلار قۇياش نۇرىنى ناھايىتى ياخشى قوبۇل قىلىدۇ. شۇڭا قۇمغا كۆمۈلگەندە بەدەندىكى روھ-قۇۋۇەتلەر

جانلىنىپ، قۇۋۇەتلەر كۈچىيىپ بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش پائالىيتى تەڭشىلىپ كېسەللەرنىڭ ساقىيىشى تىزلىشىدۇ.

6) قۇمغا كۆمۈپ داۋالىغاندا، قۇمدا بىر قىسىم ماگنىتلىق تەركىبلەر بولغاچقا، بۇ خىل ماگنىتلىق تەركىبلەر تەسىرىدىن قۇمغا كۆمۈلگەن ئورۇن بىلەن ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ماگنىت مەيدانى ئوتتۇرىسىدا ئۆزئارا تەسىر كۈرسىتىش ھادىسىسى يۈز بېرىدۇ. چۈنكى ئەسلىدە ئىنسانلار ياشاپ تۇرغان يەر شارى غايەت زور ماگنىت مەيدانىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئىنسانلار ماگنىت مەيدانىنىڭ قورشاۋىدا تۇرغاچقا، ئادەم بەدىنىدىنمۇ ماس ھالدا ماگنىت مەيدانى ھاسىل بولىدۇ. لېكىن بۇ ماگنىت مەيدانى ئىنتايىن ئاجىز بولىدۇ. قۇمدا ھاسىل بولىدىغان ماگنىت مەيدانى مىكرو زەررىچە ئېقىمىنى تارقىتىدۇ. بۇ مىكرو زەررىچىلەر ئادەم بەدىنىدىكى ماگنىت مەيدانىنى قوزغىتىدۇ. يەنى بەدەندىكى بىئولوگىيىلىك زەرەت ۋە يۇقىرى بىئو-مولېكۇلىلارنىڭ يۆنىلىشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى ھەربىر قىلىۋاتقان زەررىچىلەرنىڭ تەسىر كۈچى ئەسلىدىكى بىئو-توك ئېقىمىنىڭ چوڭ-كىچىكلىكى ۋە ھەربىر يۆنىلىشىنى ئۆزگەرتىدۇ ھەم ئاجىز ھالدىكى توك ئېقىمىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ بەدەندىكى ئېلېكترولىتلارنىڭ ھەربىر يۆنىلىشى، ھۈجەيرىلەر ئىچى-سىرتىدىكى زەرەتلىك ئىئونلارنىڭ جايلىشىشى ۋە قويۇقلۇقىغا تەسىر كۆرسىتىپ، نېرۋىلارنى قوزغىتىش ۋە چەكلەش ئارقىلىق ئاغرىق توختىتىش رولىنى ئويناىدۇ. بۇنىڭ تەسىرىدىن ھۈجەيرە پەردىسىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقى ئېشىپ، ھۈجەيرە ئىچى-سىرتىدىكى ماددا ئالمىشىش راۋانلىشىدۇ. ھۈجەيرە توقۇلمىلاردىكى ھەر خىل قۇۋۇەتلەرنىڭ ئاكتىپچانلىقى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.

7) قۇمغا كۆمۈپ داۋالىغاندا، بەدەن ئىچىدىكى كېسەللەنگەن ئورۇندا يالۇغلىنىش يەنى ئىششىش، شەلۋەرەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، ئىنفىرا قىزىل نۇرىنىڭ ئىسسىقلىق تەسىرى، ئۇلترا بىنەپشە نۇرىنىڭ جاراسىم ئۆلتۈرۈش رولى ۋە ماگنىت مەيدانىنىڭ ھەر خىل قۇۋۇەتلەرگە تەسىر كۆرسىتىش نەتىجىسىدە يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشلەر ياخشىلىنىدۇ.

§2 . قۇم بىلەن داۋالاشنىڭ تۈرلىرى

كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى ۋە داۋالايدىغان ئورۇننىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن قۇم بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىمۇ تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ:

1) مەخسۇس ئورۇننى قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش:

بۇ پەقەت كېسەللەنگەن ئورۇننى قۇمغا كۆمۈپ، باشقا ساق ئورۇنلارنى كۆممەيدىغان مەخسۇس ئەزا خاراكتېرلىك كېسەل داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ ئۇسۇل ئاساسلىقى رېماتىزملىق بوغۇم يالۇغى، پالەچ، سەۋەبى ئېنىق بولمىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان قول-پۇت ئاغرىقى، پۇت بارماقلىرى ئارىسى يېرىلىش، ۋە پۇت پۇراش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئاغرىيدىغان ياكى ئاغرىۋاتقان

ئەزا ياكى ئورۇنلىرىنى قائىدە بويىچە قۇمغا كۆمۈپ، باشقا ئەزالىرىنى كۆممەي داۋالايدىغان داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، كلىنىكىدا ناھايىتى كۆپ ئېلىپ بېرىلىدۇ.

2) ئومۇمىي بەدەننى قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش:

بۇ ئاساسلىقى كېسەللىك سەۋەبىگە ئاساسەن، ئومۇمىي بەدەن (بويۇننىڭ تۆۋەنكى قىسمى)نى مۇزاپىق چوڭقۇرلۇقتىكى قۇمغا كۆمۈش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە بەل ئاغرىقى، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، دوۋسۇن ياللۇغى ياكى دوۋسۇن پالىچى، ئولتۇرغۇچ نېرىپ ئاغرىقى، تۇغماسلىق، بالىياتقۇ ۋە قوشۇمچە ئەزالار ياللۇغى، بۆرەك كېسەللىكلىرى قاتارلىقلاردا قوللىنىلىدۇ.

§3. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشتا مۇزاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشقا مۇزاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشقا مۇزاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر خېلى كۆپ بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە ئاساسلىقلىرىدىن يېنىك ۋە ئوتتۇرا دەرىجىلىك رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى، بوغۇملاردىكى ئىششىق ۋە يەل، قول، پۇتتىكى ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىقى ۋە ياللۇغى، پەسىل خاراكتېرلىك ياكى سوغۇقتىن بولغان يېنىك ۋە ئوتتۇرا دەرىجىدىكى بەل، قول، پۇت ئاغرىقى، ئاياللار كېسەللىكلىرىدىن ھەيز قالايمىقانلىشىش، ئاق خۇن كېسەللىكى يەنى ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ئاياللار دوۋسۇن ۋە يېرىق ئاغرىقلىرى، تۇغماسلىق، بالىياتقۇ ۋە قوشۇمچە ئەزالار ياللۇغى ھەمدە سوزۇلما بۆرەك كېسەللىكلىرى، پۇت-قوللار قولىشىش كېسەللىكى، ئولتۇرغۇچ نېرىپ ئاغرىقى، دوۋسۇن ياللۇغى ۋە دوۋسۇن پالىچى، كۆمۈرچەك ئۆسۈش كېسەللىكى، ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ۋە ئۆچەي كېسەللىكلىرى، ئۇنىڭدىن باشقا شەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش)، قولاق غوڭۇلداش، بالىلار پارەلىچى، پۇت-قول بارماقلىرى ئارىسى يېرىلىش ۋە پۇراش قاتارلىق كېسەللىكلەر بولۇپ، قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە بولۇپمۇ مۇشۇ كېسەللىكلەر ئىچىدىكى ھۆل سوغۇق ياكى قۇرۇق سوغۇقتىن ياكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ياكى بىر قىسىم تەبىئىي قان، سەۋدا خىلىتلىرىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قارىتا داۋالاش ئۇنۇمى يۇقىرى.

2. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1) قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشتا تەبىئىي شارائىتتىن ئوبدان پايدىلىنىش، شامال يوق، ئەڭ ئىسسىق پەسىللەردە، نەملىكى ئاز قۇم دۆۋىلىرىدىن پايدىلىنىپ ئېلىپ بېرىش كېرەك.

2) قۇمغا كۆمۈلۈش مەزگىلىنى ئوبدان تاللاشقا دىققەت قىلىش كېرەك. يەنى تۇرپان قۇملۇقلىرىدا 6 - ئاينىڭ باشلىرىدىن تارتىپ 8 - ئاينىڭ ئوتتۇرىلىرى ۋە ئاخىرلىرىغىچە بولسا بولىدۇ. جەنۇبىي شىنجاڭنىڭ خوتەن، كورلا قاتارلىق تارىم ئەتراپىدىكى جايلاردا 7 - ئاينىڭ باشلىرىدىن تارتىپ 8 - ئاينىڭ ئاخىرلىرىغىچە بولغان ۋاقىتلاردا قۇمغا كۆمۈلسە مۇۋاپىق بولىدۇ.

3) قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشتا، قۇمغا كۆمۈلۈشتىن بۇرۇن سالامەتلىكى تەپسىلىي تەكشۈرۈلۈپ، دوختۇرنىڭ مەسلىھەتى ئارقىلىق ئېلىپ بېرىش كېرەك.

4) قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشتا بىمار كەلگەن رايوننىڭ ھاۋا شارائىتى بىلەن قۇمغا كۆمۈلمەكچى بولغان رايوننىڭ ئوتتەك قىزىق ھاۋا شارائىتىغا ماسلىشىشى، بۇنىڭ ئۈچۈن ئالدى بىلەن بىمار قۇمدا يالاڭ ئاياق مېڭىش، يېنىك دەرىجىدە كۆمۈلۈش يەنى ئوشۇققىچە، تىزىغىچە كۆمۈلۈشى ئاندىن تەدرىجىي كۆمۈلۈش دائىرىسىنى كېڭەيتىشى ۋە يۇقىرىلىتىشى ۋە ياكى دەسلەپكى بىرقانچە كۈندە كەچ تەرەپكە يېقىنراق كۆمۈلۈش ھەمدە كۆمۈلۈش ۋاقتى قىسقىراق بولۇشى، كېيىن تەدرىجىي ۋاقىتنى ئىلگىرى سۈرۈپ كۈننىڭ ئەڭ ئىسسىغان ۋاقتىغا ئەكىلىش، كۆمۈلۈش ۋاقتىنمۇ ئۇزارتىش كېرەك.

5) قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالانغۇچىلار قائىدە بويىچە چوڭقۇرلۇقى 20cm~30cm، ئۇزۇنلۇقى 1m~1.5m، كەڭلىكى 70cm~80cm كېلىدىغان ئورەك كولاپ، ئورەككە كىرگەندىن كېيىن 10cm قېلىنلىقتا، ئامال بار كىندىك ئەتراپىغىچە كۆمۈلۈشى كېرەك. چۈنكى كىندىكنىڭ يۇقىرى قىسمىنى يەنى كۆكرەك قىسمىنى قۇمغا كۆمگەندە، قۇم ئۇرۇلۇكسىز تۇردە ئۇزۇن مەزگىل كۆكرەك قىسمىغا قارىتا ئېغىرلىق بېسىمى چۈشۈرىدۇ. نەتىجىدە نەپەس قىينىلىشىپ، يۈرەك سىقىلىپ، يۈرەكنىڭ نورمال سوقۇشى توسالغۇغا ئۇچرايدۇ.

6) قۇمغا كۆمۈلگەندە ھەر بىرىم سائەتتە ياكى بىر سائەتتە بىر قېتىم ئورۇن ئالماشتۇرۇپ كۆمۈلۈش، ھەر بىر قېتىم ئورۇن ئالماشتۇرۇش ئارىلىقىدا بىرئاز ئارام ئېلىپ تەرلەرنى قۇرۇتقاندىن كېيىن قايتا كۆمۈلۈش كېرەك. چۈنكى، ھاۋا ۋە قۇمنىڭ يۇقىرى تېمپېراتۇرىسى تۆپەيلىدىن بەدەندىن كۆپلەپ تەر چىقىدۇ، قۇم ھۆل بولىدۇ ۋە تەر چىققاندىن كېيىن بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنلەيدۇ. بۇ ئەھۋالدا ھۆل قۇم ئىچىدە ئۇزاق تۇرسا قايتا بەدەنگە سوغۇق ئۆتۈپ قالىدۇ.

7) قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالانماقچى بولغان ھەربىر كىشى كۆمۈلۈش ۋاقتىنى ئۆز بەدىنىنىڭ بەرداشلىق بېرىش ئەھۋالىغا قاراپ بېكىتىش كېرەك. شۇنداقتىمۇ بىر كۈندىكى كۆمۈلۈش ۋاقتىنى 2 ~ 3 سائەتتىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىكى كېرەك. چۈنكى كۆمۈلۈش ۋاقتى بەك ئۇزۇن بولۇپ كەتسە تەر بەك كۆپ چىقىپ كېتىدۇ. ھەر خىل قۇۋۇەتلەر ۋە بەدەن سەزىياتى خورايدۇ، توزلارنىڭ سەرپ بولۇشىمۇ نىسبەتەن ئېغىر بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى سۇيۇقلۇق ۋە ئېلېكترولىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى تەسىرگە ئۇچرايدۇ. شۇڭا، بەدەنگە كېرەكلىك ئېنېرگىيە ۋە سۇيۇقلۇق ۋاقتى - ۋاقتىدا تولۇقلىنىپ تۇرۇشى كېرەك. بولمىسا، بەدەن ئاجىزلاپ ھالسىزلىنىش، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش ۋە ئۇنىڭدىنمۇ باشقا كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، قۇمغا

كۆمۈلۈپ داۋالىنىش جەريانىدا، بىمارلار قۇۋۇەتلىك غىزالار بىلەن ئوزۇقلىنىشى ۋە داۋاملىق تۈز سېلىنغان ئۇسسۇزلۇق ئىچىپ تۇرۇشى كېرەك.

8) قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالانغاندا كۆچلۈك قۇياش نۇرىنىڭ باش ۋە كۆزگە زىيان سېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، قۇمغا كۆمۈلۈش جەريانىدا كۆنلۈك ياكى سايىۋەن ئىشلىتىش كېرەك. چىگىلى چۈش مەزگىلى قۇياش نۇرى تىكلەشكەندە ئىلاجى بار قۇمغا كۆمۈلمەسلىك كېرەك. چۈنكى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق چىگىلى چۈش مەزگىلىدە ھاۋانىڭ تېمپېراتۇرىسى، قۇمنىڭ تېمپېراتۇرىسى، ئۇلترا بىنەپشە نۇر، رادىئاتسىيە نۇرىنىڭ كۆچلۈكلۈكى ئەڭ يۇقىرى چەككە يېتىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. بۇنداق چاغدا بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەش ئىقتىدارىدىن ئېشىپ كەتكەن كۆچلۈك كۈن نۇرى ئاستىدا ياكى يۇقىرى تېمپېراتۇرىلىق مۇھىتتا كىشى ئۇزاق تۇرسا بەدەندىكى ئىسسىقلىق مۇۋاپىق ھالدا سىرتقا تارقىلالماي، بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئېشىپ كېتىپ كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. بۇ ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، ماغدۇرسىزلىنىش، باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، يۈرەك سېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ، بۇ ئەھۋال داۋاملاشسا خەتەرلىك ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

9) قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىۋاتقان مەزگىلدە ھەرگىز ھاراق، ئىسپىرتلىق ئىچىملىك، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى، قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىش توغرىسىدىكى ئەمەلىي پاكىتلار، تەتقىقات ـ تەكشۈرۈش خۇلاسىسى ھەمدە ئۇيغۇر تېبابەت نۇقتىئىنەزىرى قۇمنىڭ ھۆل سوغۇق ياكى قۇرۇق سوغۇقتىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكلەرگە قارىتا ئۇنۇمى نىسبەتەن يۇقىرى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىشنىڭ شىپالىق ئۇنۇمى بەدەندە يىغىلغان ھۆللۈك، كېرەكسىز ماددىلار جۈملىدىن غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتلىرىنى تەر بىلەن سىرتقا چىقىرىپ بەدەننى يەڭگىللىتىپ، بوغۇملاردا غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاغرىقلارنى قالدۇرۇشتۇر. شۇڭا داۋالاش جەريانىدا سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا بەدەن توقۇلمىلىرى ئىچىدىكى ھۆللۈك كۆپىيىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەننىڭ نورمال ھارارىتى تۆۋەنلەپ، مۇسكۇل پەيلەرنىڭ تارتىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، كېسەللىكنىڭ قايتىلىنىشىغا تۈرتكە بولۇپ قالىدۇ. قۇمغا كۆمۈلۈپ چىققاندىن كېيىن سوغۇق سۇدا يۇيۇنماي ئىسسىق سۇدا يۇيۇنغان ياخشى.

10) قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىۋاتقاندا ئېيىق مېيى، زاراڭزا مېيى، ئات مېيى قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك مايلار بىلەن قىزىق ئاپتاپتا مايلىنىش زىيانلىقتۇر. چۈنكى قۇمغا كۆمۈلۈشنىڭ ئۆزى ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش تۈرى بولۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىسسىق تەبىئەتلىك مايلارنى سۈرتۈشكە ئوخشاش تۈردىكى داۋالاشنىڭ قاتلىنىشى، يەنى كۆچلۈك كۈن نۇرىنىڭ قىزدۇرۇشى، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئارتىشى ئادەمنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەش ئىقتىدارىنى بۇزۇۋېتىدۇ. بۇ ئەھۋال بەدەندىكى ئىسسىقلىقنىڭ مۇۋاپىق ھالدا سىرتقا تارقىلىشىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى پەيدا قىلىدۇ. نەتىجىدە بۇ ئەھۋال بىر قىسىم كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

11) قۇمغا كۆمۈلۈپ تەرلەپ چىققاندىن كېيىن ياكى ياتاقتا قايتىش جەريانىدا شامالداپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بەدەننى قۇرۇق قوم بىلەن سۈرتۈپ تەرنى قۇرۇتقاندىن كېيىن قۇرۇق

لۆڭگە بىلەن بەدەننى پاكىز سۈرتۈپ دەرھال كىيىنۈۋىلىش لازىم. قايتىشتا قىلىنراق كىيىنۈۋىلىش، سوغۇق شامال تېگىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

12) قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىۋاتقان بىر قىسىم كىشىلەردە قۇمغا كۆمۈلۈپ 1~3 كۈن ئىچىدە كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. باشقا ئالاھىدە ئۆزگىرىش بولمىسلا بۇ خىل ئەھۋاللار ئۆزلۈكىدىن يوقىلىدۇ. ئەمما، قۇمغا كۆمۈلۈۋېتىپ باش قېيىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، يۈرەك سىقىلىپ، نەپەس قىيىنلىشىش، كۆز قىزىرىپ ئىششىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، دەرھال قۇمدىن چىقىپ سايىداش لازىم.

13) ئادەتتە ھەربىكەتچان ئۆپكە كېسىلى، يۈرەك كېسەللىكى، قان ئازلىق، بۆرەك، جىگەر خىزمىتى ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلغانلار، ھامىلدار ئاياللار، ھەيز كېلىۋاتقان ئاياللار، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار، تېرىسى يۇقۇملانغان ۋە ئوچۇق خاراكتېرلىك زەخمىلەنگەنلەر، تېرە كېسەللىكى بار بىمارلار، ئېغىر دەرىجىدىكى ماددا ئالمىشىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلار (مەسىلەن، دىئابېت كېسەللىكى بارلار) ئۇنىڭدىن باشقا كۈن نۇرى رېئاكسىيە قىلىدىغان بىمارلار قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىشقا بولمايدۇ. بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

14) قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىشقا كەلگەن بىر قىسىم بىمارلاردا دەسلەپتە تېرىگە قىزىل ئەسۋە، سۇلۇق قاپارتمىلار چىقىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇ بىمارلار بىر مەزگىل ماسلىشىش باسقۇچىنى بېشىدىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

15) قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىشقا كەلگەن بىمارلار ئىچىدىكى ھەربىكەتلىنىش قىيىن بولغان، بەدىنى ئاجىز ۋە ياشانغان بىمارلارنى، بىر قىسىم يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بار بىمارلارنى مەخسۇس كۈتىدىغان ئادەم بولۇشى، كۈتۈلمىگەن ھادىسىلەرنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى كېرەك.

ئون بىرىنچى باب ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش

ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش ـ بىمارلارنى تەبىئي ئالاھىدىلىككە ئىگە بولغان قىزىق ئارىشاڭ سۈلىرىدا يۈيۈندۈرۈش ياكى ئارىشاڭ ھورلۇق گازلىرىدا ھوردۇتۇش ئارقىلىق ئارىشاڭلارنىڭ تەركىبىدە بار بولغان ھەر خىل شپالىق تەركىبلەرنىڭ پايدىلىق تەسىرىنى ئورگانىزمغا يەتكۈزۈپ، ئورگانىزمدا بار بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى داۋالاپ، ئىنسانىيەتنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى مەقسەت قىلىدىغان ئۇنۇملۇك داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

§1. ئارىشاڭ ۋە ئۇنىڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئارىشاڭ ـ تەبىئي جۇغراپىيىلىك تاغلىق جايلارنىڭ تۈشۈكچىلىرىدىن تەبىئي ھالدا چىقىپ تۇرىدىغان، شۇ جاينىڭ ھاۋا كىلىماتىدىن پەۋقۇلئاددە قىزىق بولغان زور مىقداردىكى قىزىق سۇ بۇلىقى ياكى زور مىقداردىكى پارسمان قىزىق گاز بايلىقى ئارىشاڭ دەپ ئاتىلىدۇ.

ئارىشاڭلار ئۆزىدىن چىقىدىغان جىسىمنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن سۇ ئارىشاڭ ۋە گاز (ئوت) ئارىشاڭ دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. بۇ ئىككى خىل ئارىشاڭنى شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى ۋىلايەت، شەھەر، ئوبلاست، ناھىيىلىرىدىكى نۇرغۇن جايلاردىن تاپقىلى بولىدۇ.

1) تاشقۇرغاندىكى سۇ ئارىشىڭى:

بۇ سۇ ئارىشىڭى قەشقەر ـ تاشقۇرغان تاشيولى بويىدىن ئۈچ كىلومېتىر، تاشقۇرغان ناھىيىسىنىڭ مەركىزىدىن 20 كىلومېتىر يىراقلىقتىكى ستقۇل جىلغىسىدا ئانچە ئېگىز بولمىغان بىر تاغ باغرىدىن ئېتىلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ سۇيى ئۈستى ئوچۇق سېمونت نو ئارقىلىق 60 مېتىر يىراقلىقتىكى ئۆي ئىچىدىكى كۆلچەككە قويۇلىدۇ. 10ـ 15 مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن، سوۋۇپ يۇيۇنغۇدەك ھالغا كېلىدۇ.

ئەگەر سۇ ئېتىلىپ چىققان جايغا تۇخۇم، جىگەرگە ئوخشاش ئاسان پىشىدىغان نەرسىلەرنى تاشلاپ قويسا، 15 مىنۇتتىن كېيىن پىگىلى بولغۇدەك دەرىجىدە پىشىدۇ.

بۇ بۇلاق ھەققىدە مۇنداق بىر رىۋايەت تارقالغان: قەدىمكى زاماندا تاشقورغاندىكى داڭلىق مۇز تاغ ئۈستىدە بىر مۇز تاغ مەلىكىسى ياشىغانىكەن. ئۇ مۇز تاغ ئەتراپىغا «شەپقەت» ياغدۇرۇپ تۇرىدىكەن. كۈنلەرنىڭ بىرىدە ئۇ يۇيۇنۇش ئۈچۈن ئىسسىق سۇ ئىزدەپ تەكرىگە مۇراجىئەت

قىلىپتۇ. تەڭرى بۇ مەلىكنىڭ خەلقىگە شەپقەت ياغدۇرغانلىقىنى نەزەردە تۇتۇپ، ئۇنىڭ يۈيۈنۈشى ئۈچۈن مۇشۇ ئىسسىق بۇلاقنى ئاپىرىدە قىلىپتۇ.

گەرچە بۇ رىۋايەت ھېچقانداق ئىلمىي ئاساسقا ئىگە بولمىسىمۇ، لېكىن بۇ ئىسسىق بۇلاقنىڭ ئۇزۇن تارىخقا ئىگە ئىكەنلىكىنى ۋە كىشىلەرنىڭ ئۇنىڭدا قەدىمدىن بۇيان يۈيۈنۈپ كەلگەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

ئىسسىق بۇلاق ھەر خىل كېسەللىكلەرگە شىپا بولۇشتەك ئالاھىدىلىكى بىلەن ئۇزاق زامانلاردىن بېرى خەلق ئارىسىدا «شىپالىق بۇلاق» دەپ ئاتىلىپ كەلمەكتە.

ھازىر بۇ ئارىشاڭدا بىر قانچە ئون سېمونت كۆلچەك، بىر يۈيۈنۈش ئۆيى، ياتاق ئۆيى، دەم ئېلىش ئۆيى، ئاشخانا ھەمدە كېسەللەرنىڭ بىخەتەر داۋالىنىشى ئۈچۈن بىر قانچە دوختۇر ئورۇنلاشتۇرۇلدى. ئورمان بىنا قىلىش، ئوت ـ چۆپ يېتىشتۇرۇش ئارقىلىق ئۇ يەرنىڭ بۇرۇنقى قاقاس قىياپىتى ئۆزگەرتىلىپ، ھازىر دەل ـ دەرەخلىك چىمەنزار جايغا ئايلاندۇرۇلدى.

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان ھەر قايسى جايلاردىن كېلىپ بۇ ئارىشاڭدا داۋالىنىدىغانلار بارغانسېرى كۆپەيمەكتە. يېقىنقى بەش يىللىق تولۇقسىز ستاتىستىكىغا ئاساسلانغاندا، يۈيۈنغىلى چىقىدىغانلارنى ھېسابقا ئالمىغاندا، ھەر قايسى جايلاردىن 1500 كىشى كېلىپ داۋالانغان ۋە ئۇلارنىڭ كۆچىلىكى ساقىيىپ كەتكەن.

2) ئالتاي ناھىيىسىدىكى قالۇۋۇن سۇ ئارىشىڭى:

بۇ ئارىشاڭ ئالتاي تېغىنىڭ شەرقىي قىسمىدىكى دېڭىز يۈزىدىن 1600 مېتىر ئېگىزلىككە جايلاشقان. بۇ ئىسسىق ئارىشاڭ ئالتاي تېغىنىڭ بىر پارچىسى بولغان قالۇۋۇن تېغىنىڭ نامى بىلەن ئاتىلىدۇ. ئالتاي ناھىيىسىگە 110 نەچچە كىلومېتىر كېلىدۇ.

بۇ جايدىكى ئۇچ ئارىشاڭ سۇيىنىڭ تاغنى يېرىپ ئېتىلىپ چىقىۋاتقانلىقىنى ۋە بۇ ئارىشاڭنى ئوڭ تەرەپتىن ئوراپ ئالغان تىك يارنىڭ خۇددى ئۇنى قوغداپ تۇرغاندەك ئاجايىپ ھالىتىنى ۋە گۈزەل تەبىئەت مەنزىرىسىنى كۆرگەن كىشى ھەقىقەتەن زوقلانماي قالمايدۇ.

مەركىزىي ئۇچ ئارىشاڭ، ھازىر ھۆكۈمەت ئورۇنلىرى باشقۇرۇپ تۇرغان ئىسسىق ئارىشاڭلار بولۇپ، سۇيىنىڭ ھارارىتى 37 ـ 51 سېلسىتسىي گرادۇسقا يېتىدۇ. بۇ ئۇچ ئارىشاڭنىڭ سۇيى زامانىۋىي تۇرۇبىلار ئارقىلىق 10 نەچچە ئۆيدىكى يۇيۇنۇش ۋاننىلىرىغىچە يەتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. ئالتاي ۋىلايىتىنىڭ ناھىيىلىرىدىن ھەر يىلى مىڭلىغان چارۋىچىلار، ئىشچى ـ خىزمەتچىلەر بۇ يەرگە كېلىپ ئارىشاڭ سۇيىدە يۇيۇنۇپ ۋە ئارىشاڭ سۇيىنى ئىچىپ داۋالىنىدۇ.

بۇ يەرنى يەنە ئارىشاڭ رايونى دېيىشكىمۇ بولىدۇ. چۈنكى، بۇ ئەتراپتا يەنە يىلان ئارىشاڭ، ئاشقازان ئارىشىڭى، ئۇچۇغداش ئارىشىڭى، گۈڭگۈرت ئارىشاڭ، سۇغاق ئارىشاڭ، سۇت ئارىشاڭ دېگەندەك 10 نەچچە ئارىشاڭ بولۇپ، بۇ ئارىشاڭلارنىڭ سۇلىرىدىنمۇ كىشىلەر پايدىلىنىدۇ. ئۇچۇغداش ئارىشىڭىنىڭ سۇيى فۇنتاندەك ئېتىلىپ چىقىپ تۇرىدۇ. كىشىلەر دۇش مۇنچىسىغا چۈشكەندەك ئۆزە تۇرۇپ يۇيۇنالايدۇ. داۋالىنىشنى ھەممە كىشى مۇشۇ ئارىشاڭدىن باشلايدۇ. باشقا

ئارىشاڭلارنىڭ شپالىق سۈيىنى بولسا، كىشىلەر كۈنىگە نەچچە قېتىملاپ ئىچىپ، ئاشقازان، بۆرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

ھازىر بۇ ئارىشاڭدا بىر قانچە ئېغىز دوختۇر ئۆيى، 30 دىن ئارتۇق يۇيۇنۇش ۋاننىلىرى، مېھمانخانا ـ ئاشخانا قاتارلىقلار بولۇپ، ئارىشاڭنىڭ دوختۇرلۇق ئۆيىدە ئاغرىقلار ئۆزلىرىنى تەكشۈرۈتۈپ تۇرىدىكەن. ئارىشاڭدا داۋالانغۇچىلار ئاۋۋال ئۆزلىرىنى دوختۇرغا كۆرسىتىپ، دوختۇرنىڭ مەسلىھەتى بويىچە داۋالىنىدۇ. بۇ ئارىشاڭنىڭ سۈيى ئاشقازان كېسەللىكى، بۆرە كېسەللىكى، رېماتىزم كېسىلى، تېرە كېسەللىكى، قىسمەن قان بېسىمى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. ئارىشاڭ سۈيىدىكى گۈڭگۇرت ۋە باشقا پايدىلىق ماددىلار تاماقنى تېز ھەزىم قىلدۇرىدۇ. بۆرەكنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ، رېماتىزمغا شىپا بولىدۇ.

3) كۈنەستىكى سۇ ئارىشىڭى:

ئىلى ـ قازاق ئاپتونوم ئوبلاستىنىڭ شەرقى بىلەن بايىنغۇلىن موڭغۇل ئاپتونوم ئوبلاستىنىڭ غەربىدىكى كۈنەس دەرياسىنىڭ يۇقىرى ئېقىمىدا كۈنەس ئارىشىڭى دەپ ئاتىلىدىغان بىر شپالىق ئارىشاڭ بار.

بۇ ئارىشاڭدا 13 بۇلاق كۆزى بولۇپ، بەزىلىرىنىڭ سۈيى سوغۇق، بەزىلىرىنىڭ ئىلمان، بەزىلىرىنىڭ قىزىق، بەزىلىرىنىڭ سۈيى قاينىپلا تۇرىدۇ. مۇناسىۋەتلىك سەھىيە ئورۇنلىرىنىڭ ئۆزاق يىللىق تەتقىقاتىدىن مەلۇم بولۇشىچە، بۇ ئارىشاڭدا كاربون كىسلاتا تۇزلىرى، سولفات كىسلاتا تۇزلىرى، ھىدرو سولفىتلار بولۇپ، بۇلارنىڭ تەركىبىدە ناترىي، كالىي، كالتسىي، ماگنىي، تۆمۈر، يود قاتارلىقلار بار ئىكەن. بۇ ئارىشاڭنىڭ سۈيى رېماتىزم، بەل ـ پۇت ئاغرىقى، تېرۇا كېسەللىكلىرى، باللار پارالىچى، پالەچ، تېرە كېسەللىكلىرى ۋە دىئابىت كېسىلىگە شپالىق بولۇپ، كېسەللەر تېببىي خادىملارنىڭ مەسلىھەتى بويىچە كېسەلگە قاراپ مۇۋاپىق بۇلاقنى تاللاپ ئارىشاڭغا چۈشۈرۈلىدۇ.

ھەر يىلى 5 ـ ئايدىن 9 ـ ئاينىڭ ئاخىرىغىچە بولغان ئارىلىقتا، بۇ ئارىشاڭغا ئىلى، بايىنغۇلىن ئوبلاستلىرىنىڭ 11 ناھىيىسىدىكى كېسەللەر كېلىپ داۋالىنىپ كېتىدۇ.

ھازىر بۇ ئارىشاڭدا 40 نەچچە ئېغىزلىق ياتاق بار. ئۇنىڭ ئۇستىگە كېسەللەرنىڭ داۋالىنىشىغا ئاسانلىق يارىتىپ بېرىش ئۈچۈن ھەر يىلى تېببىي خادىملار ئەۋەتىلىپ تۇرىدۇ.

يېقىنقى يىللاردىن بېرى بۇ ئارىشاڭ كېسەللەرنىلا ئەمەس، نۇرغۇن ساياھەتچىلەرنى جەلىپ قىلماقتا.

4) غۇلجا شەھىرىدىكى گاز (ئوت) ئارىشاڭ.

غۇلجا شەھىرىدىن 20 نەچچە كىلومېتىر كېلىدىغان جايدا «ئوت ئارىشىڭى» دەپ ئاتىلىدىغان بىر ئارىشاڭ بولۇپ، بۇ ئارىشاڭنىڭ ئۇستۈنكى قىسمىنىڭ تېمپېراتۇرىسى 50 ـــ 92 سىلىتسىي گرادۇسقا يېتىدۇ. ئارىشاڭ تەخمىنەن 3000 كۋادرات مېتىر دائىرە ئىچىگە جايلاشقان، بۇ جايىنى ئارىشاڭ دوختۇرخانىسى دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ ئارىشاڭ ئارىشاڭ ئىچىدىكى پۇراق ھەم ئارىشاڭدىكى تەبىئىي تاشلارنىڭ رەڭگىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا ئاساسەن گۈڭگۇرت ئارىشاڭ. ئوت ئارىشاڭ قاتارلىقلار تۈرلەرگە. ئارىشاڭلارنىڭ شەكلى ۋە تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن

كىندىك ئارىشاڭ، بەل ئارىشاڭ، قۇلاق ئارىشاڭ، پۇت ئارىشاڭ، كۆز ئارىشاڭ قاتارلىق تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ جايدا داۋالىنىۋاتقان كېسەللەرنىڭ سانى بىر قەدەر كۆپ ھەم شارائىتى ياخشى، تەخمىنەن 150 كارىۋاتلىق دوختۇرخانا شارائىتى بار، دوختۇر-سىستېما ئىشخانىلىرى مەجلىسخانا، دەم ئېلىش ئۆيلىرى، ئاشخانا، چايخانا ئەسلىھەلىرى تولۇق، كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىشىمۇ خېلى كۆرۈنەرلىك ئىكەن. كېسەللەر دوختۇرنىڭ مەسلىھىتى بويىچە، قايسى ئارىشاڭغا قانداق ۋاقىتتا، قانچىلىك ۋاقىت چۈشىدىغانلىقىنى بىلىۋېلىپ، ۋاقتى-ۋاقتىدا دوختۇرغا ئەھۋالنى ئېيتىپ، دوختۇرلارنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىش ئېلىپ بارىدىكەن.

ھەممىدىن قىزىقارلىقى شۇكى، بۇ ئارىشاڭنىڭ تېمپېراتۇرىسى 92 سېلتسىي گرادۇس بولۇپ، بەك قىزىق بولغاچقا، تاغ تۈشۈكلىرىدىن چىققان قىزىقلىقلارنىڭ ئادەمنىڭ قولىنى كۆيدۈرىدىغان يېرىدىن بىر قانچە جايغا تۆمۈر بىلەن ئىشىك ېېكتىپ قويۇلغان بولۇپ، خۇددى دوخوپكىغا ئوخشايدىكەن. بىمارلار مەزكۇر ئورۇنغا چەينەكتە سۇ قويسا 20 ~ 30 مىنۇتلاردا ئۆيدىكى گاز ئۇچاقتا قاينىغاندەك قاينايدىكەن. ئەگەر خېمىر يۇغۇرۇپ تۆمۈر پەتنۇستەك نەرسىگە كۆمەچ قىلىپ مەزكۇر ئورۇنغا قويسا بىرەر سائەتتە ئۆيدىكى دوخۇپكىدا پىشقاندەك پىشىدىكەن. تۇخۇم، جىگەرگە ئوخشاش ئاسان پىشىدىغان نەرسىلەرغۇ ئەلۋەتتە پىشىدىكەن.

بۇ ئارىشاڭدا ئاساسلىقى ھۆل سوغۇقتىن بولغان ياكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان رېماتىزم، پالەچ، ئىسترىخا، لەقۋا، تىترەش، تىترىمە پالەچ، بەل-پۇت-قول ئاغرىقلىرى بوغۇم ئاغرىقلىرى، ۋە ھەر خىل ئاياللار كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار شىپالىق تاپىدۇ.

5) ئۇرۇمچىدىكى لیۇخۇاڭگۇ گاز (ئوت) ئارىشىڭى:

ئۇرۇمچى شەھىرىنىڭ غەربىگە 48 كىلومېتىر كېلىدىغان لیۇخۇاڭگۇ دېگەن جايدا دېڭىز يۈزىدىن تەخمىنەن 1200 مېتىر ئېگىز بىر تاغ بار. بۇ تاغنىڭ 500 كۋادىرات مېتىر دائىرىسى ئىچىگە 13 گاز ئارىشىڭى جايلاشقان.

گاز ئارىشىڭىنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىنىڭ تېمپېراتۇرىسى 50 ـــ 60 سېلتسىي گرادۇسقا يېتىدۇ. لابۇراتورىيىلىك ئانالىزلارغا قارىغاندا، بۇ گاز ئاساسەن ئوكسىگىن، ئازۇت، كاربون (IV)-ئوكسىدى، ئارگون، ھىدرو سولفاتلاردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئۇنىڭ بىلەن رېماتىزم، سۆگەك كېسىلى، نېرۋا كېسىلى، ئاياللار كېسىلى ۋە تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالىغىلى بولىدىكەن. شۇڭا، بۇ يەرگە داۋالانغىلى كەلگەنلەرنىڭ 70%~80 ى ساقىيىپ كېتىدىكەن.

يىغىنچاقلىغاندا، ئارىشاڭ مەيلى سۇ ئارىشاڭ بولسۇن، مەيلى گاز (ئوت) ئارىشاڭ بولسۇن، ئۇلارنى پەن تەتقىقات ئورۇنلىرىنىڭ تەتقىقات قىلىشى ئارقىسىدا، بۇ ئارىشاڭلارنىڭ تەركىبىدە فوسفور، كالتسىي، ماگنىي، ناترىي، گۈڭگۇرت، تۆمۈر، بور قاتارلىق 18 خىل ئېلېمېنتنىڭ بارلىقى، ئۇ يۆتكىلىشچان رېماتىزم، تېرە كېسەللىكى، پالەچ تىترىمە، ئىسترىخا، لەقۋا، تىترىمە پالەچ كېسەللىكى، بەل ئاغرىقى، پەي تارتىش، بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئاياللار كېسەللىكى، ئىسسىق-سوغۇق

ئۆتۈش، زەخىملىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن شىپالىق ئۇنۇمى خېلى يۇقىرى ئىكەنلىكى، بولۇپمۇ ئەتىياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە ئۇنىڭ ئالاھىدە ياخشى ئۇنۇم بېرىدىغانلىقى ئېنىقلاندى.

§2. ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1 - ئارىشاڭ سۈيى ۋە ئارىشاڭ تېمپېراتۇر بەك يۇقىرى بولۇپ بەدەننى كۆيدۈرۈپ قويىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

2. ئارىشاڭغا چۈشۈش ۋاقتىنى بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا ۋە كېسەللىك خاراكتېرىگە ئاساسەن دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويۇچە بولۇشى. تەر بەك كۆپ چىقىپ كېتىپ كۆتۈلمىگەن ئەھۋاللارنىڭ يۈزبېرىش ىدىن ساقلىنىش لازىم.

3. تاجسىمان ئارتېرىيە قېتىش، قان قويۇش، يۇقىرى قان بېسىم ۋە دىئابېت قاتارلىق كېسەللىكلەرگە قارىتا دوختۇرنىڭ مەسلەھەتسىز ئارىشاڭغا چۈشۈپ داۋالىنىشتىن ساقلىنىش لازىم.

4. ئارىشاڭغا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن بىمار مۇۋاپىق مىقداردىكى قاينىاقسۇغا تۇز قوشۇپ ياكى سويۇق دورىلارنى ئىچىش ئارقىلىق بەدەنگە سويۇقلۇق تولدۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

5. ئارىشاڭغا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن مەيلى قىش كۈنى بولسۇن مەيلى ياز كۈنى بولسۇن شامال تېگىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش، ئىلاجى بار ئارىشاڭدىن چىققاندا قېلىن كېيىم بىلەن يۆگىنىۋېلىش لازىم.

ئون ئىككىنچى باب هوردىتىپ داۋالاش

هوردىتىپ داۋالاش- مۇناسىۋەتلىك دورا سۈيۇقلۇقلىرىنى يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا قىزدۇرۇپ هور (پار)غا ئايلاندۇرۇپ تېرىدىكى تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق بەدەنگە تەسىر قىلدۇرۇپ كېسەل داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئۇنۇمىمۇ بىرقەدەر يۇقىرى بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسىرى «ئاقساراي»دا هوردىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى ۋە ئۇنىڭ ئەهمىيىتى هەققىدە تەپسىلىي مەلۇماتلار بار. ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمدىن باشلاپ، يېڭى تۇغۇتلۇق ئاياللارنى هەر خىل دورا سۈيى ۋە كاللا-پاقالچاق سۆڭەكلىرىنىڭ سۇلىرى بىلەن هوردىتىپ داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ كەلگەنلىكى هېلى هازىرمۇ مەۋجۇت. بۇ خىل ئۇسۇل بارغانسېرى كېڭىيىپ، شىنجاڭدىكى هەرقايسى دوختۇرخانىلاردا جۈملىدىن ئۇيغۇر تىبابەت دوختۇرخانىلىرىدا كەڭ كۆلەمدە قوللىنىلماقتا. هەتتا هەرقايسى ناهىيە، شەهەر، بازارلاردا مەخسۇس هورداقخانا ياكى هور مۇنچىلىرى قۇرۇلۇپ، كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ قىزغىن ئالقىشىغا ئېرىشمەكتە.

§1. هوردىتىپ داۋالاشنىڭ ئالاهىدىلىكى

1) هوردىتىپ داۋالاش ئارقىلىق بەدەنده تۇرۇپ قالغان چىقىرىندى ماددىلارنى تازىلىغىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل بىرقەدەر ئاددىي هەم ئەكس تەسىرى بولماسلىقتەك ئالاهىدىلىككە ئىگە بولۇپ، بەدەننىڭ هەرقايسى قىسىملىرىدىكى تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىلىپ بەدەن ئىچىدىكى ئارتۇقچە چىقىرىندى ماددىلار جۈملىدىن بەدەنده يىغىلىپ قالغان غەيرىي تەبىئىي قويۇق خىلتىلار پارچىلىنىپ، ئۇلارنىڭ چىقىرىلىشى ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ.

2) هوردىتىپ داۋالاش ئارقىلىق قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ياللۇغ قايتۇرغىلى بولىدۇ، بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا بەدەننىڭ هەرقايسى قىسىملىرىدىكى تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىپ ئالمىشىش ياخشىلىنىپ، هەرقايسى توقۇلمىلار ۋە ئەزالاردىكى قان ئايلىنىش راۋانلىشىدۇ.

3) هوردىتىپ داۋالاش ئارقىلىق بەدەننى قىزىتىپ، روهنى جانلاندۇرغىلى بولىدۇ. بىر خىل ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك داۋالاش بولۇپ، بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا بەد

قول-پۇتلاردىكى ئېغىرلىق سېزىمى يوقىلىدۇ. بەدەن راھەتلىنىپ، روھ جانلىنىپ، روھىي كۆتۈرەڭگۈ بولۇپ قالىدۇ.

4) ھوردىتىپ داۋالاش ئارقىلىق ھەر قايسى ئەزالاردىكى مۇسكۇل، توقۇلمىلارنىڭ ھاسىلىنىشىنى ئاشۇرۇپ، ھەر خىل ئاغرىقلارنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا بىر نەچچە تەشلىتىلگەن دورىلارنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشىنى تېزلەتكىلى بولسا، يەنە بىر تەرەپتىن ئېرە ۋە ھەرقايسى توقۇلمىلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرغىلى، تېرىلەرنىڭ نەملىكىنى ياخشىلاپ، بېرىشىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ ھەم ئاغرىق پەسەيتكىلى بولىدۇ.

§2. ھوردىتىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇلى

ھوردىتىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى چوڭ جەھەتتىن تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل بولىدۇ.

1. دورىلىق ھوردىتىپ داۋالاش:

بۇ بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن تەييارلانغان دورا قاينىتىلمىسىنىڭ ھورىنى بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرى (بويۇننىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى ئورۇنلار)غا تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت. بۇ خىل ئۇسۇل ئارقىلىق بىر قىسىم تېرە كېسەللىكلىرى (مەسىلەن، قىچىشقاق، تەمرەتكە قاتارلىقلار)نى داۋالاپ ياخشى ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

26-رەسىم. ئاددىي ھورداق سايمىنى

2. دورىسىز ھوردىتىپ داۋالاش:

بۇ ئاساسلىقى ئادەتتىكى سۈنى قىزدۇرۇش ئارقىلىق ئۇنىڭ ھورىنى بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرى (ئاساسلىقى بويۇننىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى ئورۇنلار)غا تەسىر قىلدۇرۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئەمەلىيەتتە ئومۇمىي بەدەننى تازىلاشنى مەقسەت قىلىدىغان ئۇسۇلدۇر. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق بەدەنده يىغىلىپ قالغان بۇرۇق ماددىلار جۈملىدىن غەيرىي تەبىئىي خىلتىلارنى تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىغىلى ياكى ئۇلارنى پارچىلاپ، ئېرىتىپ قان ئايلىنىش ئارقىلىق ھەرقايسى قىسىملارغا تارقىتىش يوللىرى ۋە ئەزالىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىغىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا بىر قىسىم ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر مەسىلەن، سېمىرلىك قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى ھەمدە بەدەن ۋە قول-پۇتلاردىكى ئېغىرلىقنى ھەزىمنى ياخشىلاپ، روھنى ئۇرغۇتۇپ خىزمەت ۋە ئۆگىنىش ئۇنۇمىنى كۆتۈرگىلى بولىدۇ

§3. هوردىتىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1. هوردىتىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

ئاساسلىقى تېرە كېسەللىكلىرى مەسىلەن، قىچىشقاق، تەمرەتكە، تۈك خالتا ياللۇغى، چىيقان، ھەر خىل تېرە ياللۇغلىرى، دانىخورەك، قولتۇق ھەم قول-پۇت سېسىق تەرلەش قاتارلىقلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇق ھەم خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم، سەپرا خىلىتلىرىدىن بولغان رېماتىزم، ئومۇرتقا ئۆسۈكچىسى ئۆسۈپ قېلىش قاتارلىق ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، سېمىزلىك كېسىلى، ئاياللار كېسەللىكلىرىدىن ـــ ئاق خۇن كۆپ كېلىش، جىنسىي يول ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى، ئەرلەر كېسەللىكلىرىدىن ـــ مەزى بېزى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە بۇخىل داۋالاش ئۇسۇلى ماس كېلىدىغان بولۇپ شىپالىق تەسىرى كۆرۈنەرلىك.

2. هوردىتىپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1) هوردىتىپ داۋالاشتا، هورنىڭ بەك قىزىق بولۇپ بەدەننى كۆيدۈرۈپ سېلىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

2) هوردىتىپ داۋالاشتا، هوردىتىپ داۋالاش ۋاقتىنى بىمارنىڭ بەرداشلىق بېرىش ئەھۋالى ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق بەلگىلەش لازىم. ئەگەر ۋاقتى بەك ئۇزۇن بولۇپ كەتسە، تەر كۆپ چىققانلىقتىن بىر قىسىم بىمارلاردا سۈسىزلىنىش يۈز بېرىپ، ئېلېكترولىتلار تەڭپۇڭلۇقىغا تەسىر يېتىشى مۇمكىن.

3) تاجىسىمان ئارتېرىيە قېتىش، قان قۇيۇلۇش، يۇقىرى قان بېسىم ۋە دىئابېت قاتارلىق كېسەللىكلەرگە قارىتا بۇ خىل ئۇسۇلنى ئامال بار قوللانماسلىق كېرەك.

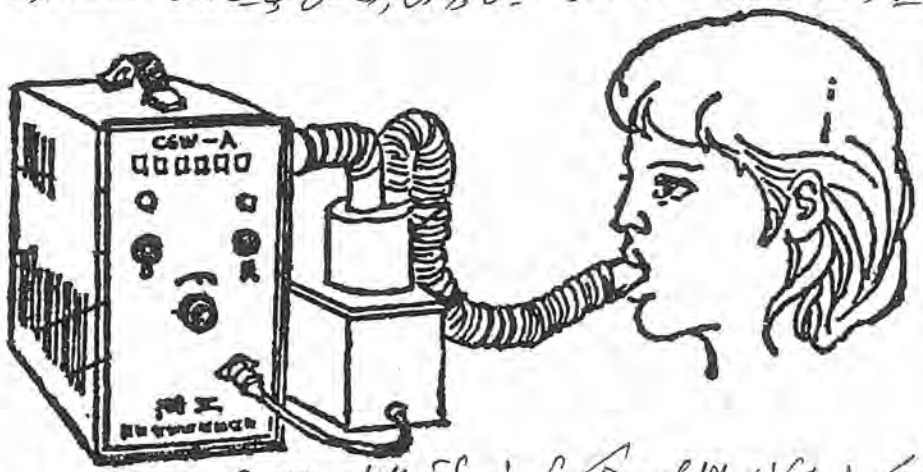
4) هوردىتىپ داۋالاش جەريانىدا، مەشغۇلات ئېلىپ بارغۇچى خادىم ياكى دوختۇر بىمارنىڭ يېنىدا بولۇشى، بىمارنىڭ ئىنكاسىغا ئاساسەن مۇۋاپىق هوزنى تەڭشەش ئېلىپ بېرىشى، بىر قىسىم كۈتۈلمىگەن ئەھۋاللار يۈز بېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشى لازىم.

5) هوردىتىپ داۋالاش مەشغۇلاتى ئاخىرلاشقاندىن كېيىن هوردىتىپ داۋالانغۇچى كىشى ياكى بىمارغا مۇۋاپىق مىقداردا قاينىق سۇ ياكى مۇۋاپىق كېلىدىغان سۈيۇق دورا ئىچكۈزۈش ئارقىلىق سۈيۇقلۇق تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىشى، ئامال بار ئىچىدىغان سۈيۇقلۇققا مۇۋاپىق مىقداردا تۇز ياكى شېكەر سېلىپ ئىچىش لازىم.

6) هوردىتىپ داۋالاش قېتىم سانى بىمارنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن كۈندە بىر قېتىم ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم ياكى ھەپتىدە بىر قېتىم ئېلىپ بېرىلسا بولىدۇ

ئون ئۇچىنچى باب تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش

تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش- بىمارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلارنى قائىدە بويىچە قاينىتىپ سۇغا چىلاپ، دورا سۇيۇقلۇقىنى قىزىتىپ پارغا ئايلاندۇرۇپ، ئۇنى مۇۋاپىق كېلىدىغان سايمان ياكى بىرەر قاچىنىڭ يارىدىمى بىلەن نەپەس يوللىرى ئارقىلىق شۇمۇرگۇزۇپ، بىر قىسىم نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرى ۋە باش ئاغرىش تۇرىدىكى ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنى مەقسەت قىلغان ئاددىي داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ ئۇسۇل ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسىرى «ئالقانۇن فىت تىب»دا خېلى بۇرۇنلا كۆرسىتىلگەن، بۇ خىل ئۇسۇلنى مەيلى ئائىلىدە بولسۇن ياكى دوختۇرخانىدا بولسۇن قوللىنىش ئاسان بولۇپ، ئەگەر ئائىلىدە بولسا، دورا سۇيۇقلۇقىنى ئېغىزى كىچىكرەك قاچىدىن بىرنگە قۇيۇپ، قاچا ئېغىزىدىن چىققان دورىنىڭ ھور (پار)نى پۇراش ياكى ئېغىزىدىن شۇمۇرۇش ئارقىلىق بۇ مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. ئەگەر دوختۇرخانىلاردا بولسا، دورىلارنى مەخسۇس قازان ياكى قاچىلارغا سېلىپ، قاينىتىپ، ئۇنىڭ ھورى قازان ياكى قاچىلارغا بېكىتىلگەن نەيچىلەر ئارقىلىق يۇز قىسمىنى بۇسلاش ياكى ئېغىزدىن شۇمۇرگۇزۇش. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىمۇ ئۆزى ئاددىي، ئۇنۇمى يۇقىرى بولغاچقا، ھازىر ھەرقايسى دوختۇرخانىلاردا ھەم ئائىلىلەردە كەڭ قوللىنىلماقتا.



27 - رەسىم. تۇمانلاشتۇرۇش

§1. تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

1) تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى ئۆزى ئاددىي، قوللىنىش ئاسان، ئۇنۇمى يۇقىرى بولغان داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، دورىلارنىڭ شۇمۇرۇلۇپ قان تومۇر، مۇسكۇل، توقۇلمىلارغا ئۆتۈشى ئىنتايىن تېز بولغانلىقتىن، نەپەس يوللىرىدىكى قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇپ، قان تولۇش ھەم نەپەس يوللىرىدىكى سۇلۇق ئىششىقنى يېنىكلەشتۈرگىلى ھەمدە يالۇغلىنىشنى پەسەيتكىلى، سىزما بوشاتقىلى بولىدۇ.

2) تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق نەپەس يوللىرىدىكى ھەر خىل ئاجراتمىلارنى سۈيۈقلاشتۇرۇپ، بەلغەمنىڭ چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

3) تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق شۇمۇرتۇلگەن ھور ئىسسىق، نەم بولغانلىقى ئۈچۈن، نەپەس يوللىرىدىكى غىدىقلىنىشنى پەسەيتىپ، يۆتەلنى يەڭگىللەتكىلى ياكى يۆتەلنى توختاتقىلى بولىدۇ.

4) تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش ئارقىلىق ھەر خىل باش ئاغرىقلىرىنى ۋە باش قىسمىدىكى ھەر خىل يالۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

5) تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش ئارقىلىق يۇز تېرىلىرىدىكى ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، يۇز تېرىلىرىنىڭ ئورۇقلىنىشىنى كۈچەيتىپ، يۇزدىكى ھەر خىل داغ، سەپكۈن، تەمرەتكە، دانىخورراك، تۇگۈنچەك قاتارلىقلارنى داۋالىغىلى بولىدۇ ۋە يۇز تېرە گۈزەللىكىنى ساقلىغىلى بولىدۇ.

ئون تۆتىنچى باب ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە قەدىمدىن بېرى قوللىنىپ كېلىنىۋاتقان داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ دورا سۈلىرى بىلەن ياكى ھەر خىل جىسىملارنى قىزىتىش ئارقىلىق ۋەياكى ھەر خىل ئۇسكۇنىلەرنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق ئىسسىقلىقنى بەدەنىنىڭ مەلۇم ئورنىغا جۇملىدىن مەلۇم بىر ئەزاغا تەسىر قىلدۇرۇپ بىر قىسىم جىددىي ۋە ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ ئۈنۈمى تېز بولغاچقا، بىر قىسىم جىددىي ئەھۋاللاردا ئىچى تەرەپتىن دورا ئىشلىتىپ ئۇلگۈرمىگەن ئەھۋال ئاستىدا بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، يەل تۇرۇپ قالغاندا ياكى قورساق ئېسىلىپ قالغاندا ئاۋۇال بەدەن سىرتىدىن يەرلىك ئورۇنغا كېپەك، قۇم، تۇز قاتارلىقلار بىلەن ياكى قىزىتىلغان خىش، تاش قاتارلىقلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزگەندە ئۈنۈمى ياخشى ھەم تېز بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئادەتتە ئائىلىلەردىمۇ قوللىنىشقا ئەپلىك بولۇپ، قورساق ئېسىلىش، بېقىنى سانچىلىپ ئاغرىش، ھېق تۇتۇش، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش تۈپەيلىدىن قول-پۇت ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگىمۇ قارىتا ئائىلىلەردە يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلىنى قولىنىپ كېسەللىك ئازابىنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ.

§1. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1) ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى ئاددىي، قوللىنىشقا ئەپلىك بولۇپ، ئاساسەن ئورۇن ۋە شارائىتىنىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچرىمايدۇ. ئۈنۈمى يۇقىرى، ھەم تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

2) ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا يەرلىك ئورۇندىكى نېرۋا تالالىرىنىڭ سېزىمچانلىقىنى ئاشۇرۇپ، توقۇلما ۋە ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى ياخشىلىغىلى ۋە ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

3) ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرگىلى، شۇ ئارقىلىق ئىچكى ئەزالار ۋە باشقا ئورۇنلارغا يېغىلىپ قالغان سوغۇق يەللەرنى تارقاتقىلى، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. ھەمدە سىرتتىن

ئىشلىتىلگەن دورا مەلھەملىرى ۋە مايلارنىڭ توقۇلما-ھۇجەيرىلەرگە سۈمۈرۈلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تەسىر قىلىش ئۇنۇمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

4) ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئارقىلىق ئىسسىقلىقنىڭ فىزىكىلىق تەسىرى ئاستىدا، توقۇلمىلارنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى ئۆرلىتىپ، توقۇلمىلاردا يېغىلىپ قالغان كېرەكسىز ماددىلار جۈملىدىن غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ قان تومۇر ئىچىگە تارقىلىشى تېزلىتىلىپ، يەرلىك ئورۇننىڭ ئوزۇقلىنىشىنى ياخشىلايدۇ. سېزىملانغان ۋە تارتىشۋالغان مۇسكۇللارنى بوشىتىدۇ.

§2. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ئاساسلىقى تۆۋەندىكىدەك ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ.

1. ھۆل ئىسسىق ئۆتكۈزۈش:

بۇ ئۇسۇل سۇ ياكى ئەرەق دورا ياكى ئىسپىرت ۋەياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى گىرىلكا ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش سۇلياۋ، رېزىنكە خالتا، كالىنىڭ سۈيدۈكلىكى قاتارلىقلارغا قاچىلاپ ياكى لۆڭگە، ھەر خىل رەخت ياكى بۇلۇتلارنى ھۆللەپ كېسەللەنگەن ئەزا ياكى ئورۇنغا قويۇش ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

2. قۇرۇق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش:

بۇ تۇز، كېپەك، قۇم، قاتارلىقلارنى قىزىتىپ خالتىغا سېلىپ ياكى خىشنى قىزىتىپ، لۆڭگە ياكى بىرەر رەختكە يۆگەپ، كېسەللەنگەن ئەزا ياكى ئورۇنغا قويۇش ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە پاختا، قوي، يولۇاس، ئىت تېرىسى ۋە ئۇلاردا تىكىلگەن كىيىم-كېچەك قاتارلىقلارنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزگىسىمۇ بولىدۇ.

3. توك ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش:

بۇ بىر قىسىم ئۇسكۇنە ۋە سايمانلارنى توك ئارقىلىق قىزىتىپ ھاسىل بولغان ئىسسىقلىقنى يەرلىك ئورۇنغا تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان ئۇسۇللار بولۇپ، بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق كېسەللەنگەن ئورۇننى قىزىتىپ، يەرلىك ئورۇندىكى توقۇلمىلارنىڭ قان ئايلىنىشى ۋە ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاش ئارقىلىق بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە قارىتا ئىشلەتكەن دورا مەلھەملىرى ۋە مايلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئىشلەتكەن دورىلارنىڭ ئۇنۇمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى ۋە كېسەلنىڭ ساقىيىش ۋاقتىنى تېزلەشتۈرگىلى بولىدۇ. ھازىر بىر قىسىم دوختۇرخانىلاردا نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە قارىتا توك ئارقىلىق قىزىتىلغان مەخسۇس سايمانىنى يەرلىك ئورۇنغا بىۋاستە ياكى ۋاستىلىك تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق داۋالاش ئۇنۇمىنى يۇقىرى

كۆتۈرمەكتە. مەسىلەن، مەزى بېزى چوڭىيىش ۋە مەزى بېزى ياللۇغى قاتارلىقلاردا توك ئارقىلىق قىزدۇرۇلغان مەخسۇس سايمانىنى مەقئەت ئارقىلىق كىرگۈزۈپ مەزى بېزىغا ۋاستىلىك تەسىر قىلدۇرۇش، جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ جىنسىي يول ياللۇغى، تۇخۇمدان خىرىستى ناچارلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا بولىدۇ.

§3. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دەققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئاساسلىقى جىگەر، ئاشقازان، تال قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىلىتسىز ۋە خىلتىلىق مىزاج بوزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى بولۇپمۇ غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى، غەيرى تەبىئىي سەۋدا خىلتى ۋە يەلدىن بولغان كېسەللىكلىرى مەسىلەن، ھېق تۇتۇش، يەل تۇرۇپ قېلىش، قورساق ئېسىلىش، ئىككى بېقىنى سانچىلىپ (قادىلىپ) ئاغرىش قاتارلىقلار. بىر قىسىم بۆرەك كېسەللىكلىرى مەسىلەن، سۈيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان سۈيدۈك كۆپ كېلىش، سۈيدۈك توختىماسلىق، قول-پۇتنىڭ سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشى تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققان ئاغرىش قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە خىلتىسىز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوزۇلما بوغۇم ياللۇغى، بوغۇم ئەتراپى ياللۇغى، سۆگەك ئۆسۈش خاراكتېرلىك بەل-پۇت ئاغرىقى، ئوپېراتسىيەدىن كېيىنكى ئاغرىق، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشتىن بولغان ئاغرىش، مۇسكۇل ئاغرىش، مەركەز مەنبەلىك مۇسكۇل سپازمىسى قاتارلىقلارغا قارىتا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش قوللىنىلىدۇ.

ھازىر توك ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ھەر خىل نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرى، كانايچە زىققىسى، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلاردا. تېرە كېسەللىكلىردىن، ئاقكېسەل (بەرەس)، تەمرەتكە، قاراداغ كېسىلى قاتارلىقلاردا. ئاياللار كېسەللىكلىرىدىن، سىرتقى جىنسىي يول ساھەسىدىكى كېسەللىكلەر، چاتىيىرىق ئارىلىقىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلەر؛ دوۋسۇن ساھەسىدىكى ھەر خىل ياللۇغ، يارا خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى قاتارلىقلاردا يەرلىك ئورۇنىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش ھەمدە سىرتتىن ئىشلىتىلگەن دورىلارنىڭ تېز سۈمۈرۈلۈپ دورىنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە كۆپ قوللىنىدۇ.

2. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشتا دەققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1) ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا ھەددىدىن زىيادە قىزىتىۋېتىپ، يەرلىك ئورۇننى كۆيدۈرۈپ زەخمىلەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

2) ئىسسىق ئۆتكۈزىدىغان ئورۇننى كېسەللىكنىڭ ئورنى ۋە مەنبەسىگە قاراپ بەلگىلەشكە دىققەت قىلىش كېرەك.

3) ئۆتكۈر قورساق ساھەسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ تېخى دىئاگنوزى ئېنىقلانمىغانلار ھەمدە يۇقۇملىنىپ زەخىملەنگەن ھەم يىرىڭلاش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولغانلارغا قارىتا ئىسسىق ئۆتكۈزمەسلىك كېرەك.

4) ھەرقايسى ئەزالاردا قاناش كۆرۈلگەندە يەنى مەيلى سىرتقى ئەزا ياكى ئىچكى ئەزادا قاناش بولسۇن ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش مەنئىي قىلىنىدۇ.

5) يۇمشاق توقۇلمىلار سوقۇلۇپ يارىلانغان، قايرىلىپ يارىلانغان، دەسلەپكى مەزگىلدىكى سۇلۇق ئىششىق بولغۇچىلارغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش چەكلىنىدۇ.

6) ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋاقتىنى كېسەلنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە بىمارنىڭ بەرداشلىق بېرىش ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق بەلگىلەش لازىم.

ئۇيغۇر كتاب نەشرىيات تورى www.uyghurkitap.com

ئون بەشىنچى باب سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلىمۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە قەدىمدىن تارتىپ قوللىنىلىپ كېلىنۋاتقان داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، بۇ ئۇسۇل بىلەن بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىغا ياكى مەلۇم ئەزاغا سىرتتىن سوغۇقلۇق تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق ھەر خىل قاناشلارنى ۋە ھەر خىل ئاغرىقلارنى، ئۆتكۈر قىزىتمىلارنى، شۇنىڭدەك قاتتىق ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەندىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەرنى تېز داۋالىغىلى بولىدۇ. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرىمۇ كۆپ بولۇپ گرىبلكا، بوتۇلكا، ھايۋان دوۋساقلىرى ياكى سۇلياۋ خالتا قاتارلىقلارغا ئېلىپ ياكى ھەرخىل دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۇلىرىنى، ئەرەقلىرىنى سوۋۇتۇپ ئىچۈرۈش، كلىزما قىلىش ياكى لۆڭگە، ماتا قاتارلىقلارغا شۇمۇرتۇپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇش، ياكى مۇزلىتىپ لۆڭگە، ماتادا تەييارلانغان خالتا ۋە باشقىلارنىڭ ئىچىگە مۇز پارچىسىنى سېلىپ كېسەللەنگەن ئەزاغا قويۇش ئارقىلىق سوغۇق ئۆتكۈزىلىدۇ.

§1. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1) سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا سوغۇقلۇقنىڭ فىزىكىلىق تەسىرى ئاستىدا توقۇلمىلارنىڭ تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنلەپ، يەرلىك ئورۇنىنىڭ قان ئايلىنىشى ئاستىلاپ، ماددا ئالمىشىش تۆۋەنلەيدۇ. قان تومۇرلار تارىيىپ، سپازمىلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇندىكى ئاغرىق پەسىيىدۇ ياكى قاناش توختايدۇ.

2) سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش بىر قىسىم يۇقىرى ھارارەتلىك كېسەللىكلەر (مەسىلەن، كۆيۈك، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراش)گە قارىتا يەرلىك ئورۇندىكى نېرۋىلارنىڭ سېزىمچانلىقىنى تۆۋەنلىتىپ، تېزلا ئاغرىق پەسەيتىش ۋە ھارارەتنى تۆۋەنلىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ، بۇ ئارقىلىق خىلىتسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ھەرخىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

3) ھەر خىل ئىچكى-تاشقى قاناشلارغا قارىتا سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا سۇغۇقلۇق كەيپىيات يەرلىك ئورۇندىكى قانتومۇرنى تارايتىش تەسىرىنى بىرىپ، قاناشنى توختىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

§2. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل بولىدۇ:

1) باش ساھەسىگە سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلى:

قىزىتما. قان بېسىمى يۇقىرىلىق سەۋەبىدىن ياكى زەخمىلىنىشتىن بولغان بۇرۇن قاناش قاتارلىقلارغا قارىتا مۇز پارچىسى سېلىنغان گىرېلكا ياكى مۇز پارچىسىنىڭ ئۆزىنى باش يەرى پېشانە ۋە ئىككى چېكە ساھەسىگە قويۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە باشنى، پېشانىسىنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇش يەڭگىل دەرىجىلىك بۇرۇن قاناش ۋە يوقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

2)زەخمىلەنگەن ئورۇنغا سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلى:

زەخمىلىنىش سەۋەبىدىن قان تومۇرلىرى يېرىلىپ قان توختىمىغان ئەھۋال ئاستىدا قانىغان ئورۇنغا مۇز پارچىسىنى بېسىپ يەرلىك ئورۇننىڭ قان تومۇرلارقسقارتىش ۋە قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش ئارقىلىق قاناشنى توختىتىشقا بولىدۇ.

3) ئاشقازان ساھەسىگە سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلى:

ئاشقازاندا قاناش بولۇپ، ئاشقازاندىن قان كەلگەن ئەھۋالدا ئاشقازان ئۈستىگە مۇز گىرېلكىسى قويۇلىدۇ ياكى مۇزنى پارچىلاپ كىچىك مۇز پارچىسى يۇتقۇزىلىپ ئاشقازانغا بىۋاستە سوغۇق ئۆتكۈزىلىدۇ.

4) قورساققا سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلى:

ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىچى سۇرۇشلەردە قورساققا مۇز گىرېلكىسى ياكى مۇز پارچىسى قويۇش ياكى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇش ئارقىلىق سوغۇق ئۆتكۈزۈپ ئىچى سۇرۇشنى توختىتىشقا بولىدۇ.

§3. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشقا بولىدىغان كېسەللىكلەر ئاساسلىقى، بۇرۇن قاناش ۋە باشقا ئورۇنلاردىكى زەخمىلىنىشتىن بولغان قاناشلار. ئاشقازان قاناش، ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىچى

سۇرۇش، يۇقىرى قىزىتما، قان بېسىمى يۇقىرىلىقتىن بولغان ياكى ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، ئۇنىڭدىن باشقا سىرتقى زەخىملىنىشنىڭ ئۆتكۈر مەزگىلى ۋە ئاساراتسىگە ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئاغرىق، ئىششىق، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش، كۆيۈك، ئۆتكۈر بەل ئاغرىش ۋە بوغۇم ياللۇغىنىڭ ئۆتكۈر ئالامىتى قاتارلىقلاردا قوللىنىدۇ.

2. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1) سوغۇق ئۆتكۈزۈشنى ئامال بار قىش كۈنلىرى قوللانماسلىق كېرەك.

2) مۇزلۇق گىرىلكىنى يەرلىك ئورۇندا بەك ئۇزۇن تۇرغۇزماسلىق لازىم. يەنى كېسەللىك ئالامەتلىرى يوقالغىچە قويسا بولىدۇ. ھەمدە سىرتقى مۇھىت بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق بولماستىن، بەلكى مۇھىت تىمپېرا تۇراسى نورمال ھالەتتە بولۇشى كېرەك.

3) توقۇلمىلارنىڭ كەڭ دائىرىلىك زەخىملىنىشى، يەرلىك ئورۇندا قان ئايلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى ياكى يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك شوك، مىكرو قان ئايلىنىشنىڭ روشەن توسقۇنلۇقىغا ئۇچرىشى، تېرىنىڭ كۆكىرىپ كېتىشى قاتارلىق ئېغىر ئالامەتلەر كۆرۈلگەندە قوللىنىشقا بولمايدۇ.

4) سوزۇلما ياللۇغلىنىش ياكى ئەزالارنىڭ چوكقۇر قىسمىدا يىرىڭلىق كېسەللىك ئوچىقى بولغاندا سوغۇق ئۆتكۈزۈشكە بولمايدۇ.

5) گەجگە ئارقىسى، قۇلاق سۈپرىسى، ئۇرۇقدان خالتىسى قاتارلىق ئورۇنلارغا سوغۇق ئۆتكۈزمەسلىك، ئۇشۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

6) يۈرەك رىتمىنىڭ رېفلىكسلىق ئاستىلاپ كېتىشى، يۈرەك دالانچىسى ۋە يۈرەك قېرىنچىسىنىڭ تالالىق تىترىشى ۋە ئۆتكۈزۈشىنىڭ توسقۇنلۇقىغا ئۇچرىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن يۈرەك ئالدىنقى ساھەسىگىمۇ ئىمكان بار سوغۇق ئۆتكۈزمەسلىك لازىم.

7) پۇتنىڭ ئالقىنىغا سوغۇق ئۆتكۈزۈشكە بولمايدۇ. چۈنكى ئۇنداق قىلمىغاندا رېفلىكسلىق ھالدا قان تومۇر ئۇچلىرىنىڭ تارىيىشى كېلىپ چىقىپ، ئىسسىقلىقنىڭ تارقىلىشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ياكى تاجسىمان ئارتېرىيىنىڭ ئۆتكۈنچى قىسقىرىشىنى قوزغىتىدۇ. شۇڭلاشقا، يۈرەك كېسىلى بارلار ۋە يۇقىرى قىزىتما بولۇۋاتقان ئاغرىقلارغا نىسبەتەن پۇتنىڭ ئالقىنىغا سوغۇق ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش لازىم.

8) كېسەللىك سەۋەبىنى ئوبدان ئېنىقلاپ، كېسەللىك خىلىتسىز سوغۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ياكى خىلىتلىق مىزاج بوزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ بەلغەم خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا بۇ ئۇسۇلنى قوللانماسلىق كېرەك.

ئون ئالتىنچى باب تېرىكە ئېلىپ داۋالاش

تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە تارىخىي ئۇزۇن بولغان داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۆزى يەڭگىل، كېسەلگە زىيانلىق تەسىر كۆرسەتمەيدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ قان ئازلىق، بەدەن ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى. تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى دېگەنلىك ـــ يېڭى سويۇلغان قارا ئوغلاقنىڭ ئىسسىق تېرىسىگە بىمارنىڭ مىزاجىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلارنى سوقۇپ تېرە ئۇستىگە تەكشى سەپكەندىن كېيىن، بىمارنى مەزكۇر تېرىگە چىڭ يۆگەپ بىر سائەت ئەتراپىدا ياتقۇزۇشنى كۆرسىتىدۇ. تېرىگە ئېلىشتا ئاساسلىقى يۇڭى قىرقىلمىغان، قارا ئوغلاق ياكى قارا ئېرىك پاقلان تېرىسى ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئۇيغۇر تىۋىپلىرى قەدىمدىن تارتىپ قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، قان ئازلىق، ماغدۇرسىزلىق، قۇۋۋەت ئاجىزلىقتىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە تا بۈگۈنگە قەدەر قوللىنىپ كېلىنىۋاتىدۇ.

§1. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە:

1. تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا تېرىنىڭ ئىسسىقلىق تەسىرىدە توقۇلما ۋە ئەزالارنىڭ تېمپېراتۇرىسى مۇئەييەن دەرىجىدە يۇقىرىلاپ قان ئايلىنىش راۋانلىشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن يەرلىك ئورۇننىڭ ۋە ئومۇمىي بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىشى ياخشىلىنىدۇ.

2. تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا بەدەندە يېغىلىپ قالغان بۇزۇق ماددىلار جۈملىدىن غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى، ئۇنىڭدىن باشقا ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇشتىن بولغان ئاغرىق، قان ئازلىقتىن بولغان ئۇستىخان ئاغرىش قاتارلىقلاردا ئاغرىق پەسەيتكىلى بولىدۇ.

3. دورىلىق تېرىگە ئېلىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا دورىلارنىڭ تەسىر قىلىش ئۇنۇمىنى ئاشۇرۇپ، بەدەننىڭ سوغۇقلۇقتىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلىرىنى ئۇنۇملۇك داۋالىغىلى بولىدۇ

§2. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى ئاساسلىقى تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ:

1. دورىسىز تېرىگە ئېلىپ داۋالاش

بۇنىڭدا تېرىسىنى ئىشلەتمەكچى بولغان ھايۋاننى ئۆلتۈرۈپ ناھايىتى تېز سويۇپ، تېرە قىزىقلىقى سوۋۇپ بولغۇچە تېرىنى ئىسسىق ھالدا بىمارنىڭ بەدىنىگە بىۋاستە يېپىپ، ئۇستىدىن بىرەر ئەدىيالغا ئوخشاش نەرسە بىلەن يۆگەپ قويىلىدۇ، ئەگەر قىش پەسلى بولسا يوتقاندا يۆگەپ قويۇلسىمۇ بولىدۇ.

يۆگىلىپ يېتىش ۋاقتى بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بىر سائەت ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ.

2. دورىلىق تېرىگە ئېلىپ داۋالاش

بۇنىڭدا بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا قارىتا جويۇز، بوزبۇغا، زەنجىۋىل، ئېگىر قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئاندىن ئۇنى تېز سۈرئەتتە سويۇۋېلىنغان ئىسسىق تېرىگە سېپىپ، مەزكۇر تېرە بىمارنىڭ بەدىنىگە يېپىلىدۇ.

بۇ ئۇسۇلنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە قارىتا ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى، مەسىلەن، سوغۇقتىن بولغان ريماتىزم ۋە ھەر خىل چوڭ-كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، سوغۇقتىن بولغان بەل ئاغرىش، ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقى، يېڭى توغۇتتىن قويقان، يېڭى كېسەلدىن قويقان، تۇرمىدە ئۇزۇن يېتىپ قالغان، ماغدۇرسىزلىق ۋە بىر قىسىم يۇرەك كېسەللىكلىرى ۋە ئاياللار كېسەللىكلىرىگە قارىتا دورىلىق تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئۇنۇمى ياخشى.

§3. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر

تېرىگە ئېلىپ داۋالاشقا ئاساسلىقى قان ئازلىق، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق كېسىلى ھەم ھەر خىل سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەردىن چوڭ-كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، بوغۇملاردىكى ئىششىق ۋە يەل، ريماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقى، ئۆلتۈرغۇچ نېرىپ ئاغرىقى، ئاياللار كېسەللىكلىرىدىن سوغۇقتىن بولغان بەل ئاغرىقى، ھەيز قالايمىقانلىششى، دوۋسۇن ۋە يىرىق ئاغرىقى، ئاق خۇن كېسەللىكى قاتارلىقلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوزۇلما بۇرەك كېسەللىكلىرى، پۇت-قوللار قولىشش

كېسەللىكى، سۆڭەك ۋە گۆشلەرنىڭ سىرقىراپ ئاغرىشى قاتارلىقلار ھەم ئۇرۇلۇش ۋە سوقۇلۇشتىن بولغان ئاغرىقلار، قان ئازلىقتىن بولغان ئاغرىق، پەي چۆچۈش كېسىلى بارلار، كېسەلدىن يېڭى قوپقانلار، يېڭى تۇغۇتتىن قوپقان ئاياللار قاتارلىقلارغا تېگىپ ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى ناھايىتى مۇۋاپىق بولىدۇ.

2. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1) سوغۇق ھاۋادا تېرىگە ئالماسلىق يەنى تېرىگە ئالىدىغان ئورۇن ياكى ئۆينىڭ ھاۋاسى ئىللىق بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ ھەمدە بوران-چاپقۇنلۇق، يامغۇرلۇق كۈنلەردە تېرىگە ئېلىشقا بولمايدۇ. تېرىدىن چىققاندىن كېيىن سوغۇق تەگكۈزۈپ قويماسلىق كېرەك.

2) ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك كېسىلى بارلار، قان بېسىمى يۇقىرىلار ھەم باشقا ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر تېرىگە ئالماسلىق كېرەك.

3) توقۇلمىلارنىڭ زەخىملىنىشى ئېغىر بولغانلار ھەم بەدەننىڭ ھەرقانداق بىر ئورۇندا قاناش ئەھۋالى بولغانلارغا قارىتا تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

4) بوۋاق بالىلارنى ھەم بەك ياشىنىپ بەدىنى ھەددىدىن زىيادە ئاجىزلاپ كەتكەنلەرنى تېرىگە ئېلىپ داۋالاشقا بولمايدۇ.

5) بىر قىسىم جىددىي كېسەللىكلەر (كانايچە زىققىسى. يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى قاتارلىقلار) ھەم تارقىلىشچان يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر (جىگەر يالۇغى، قىزىل، گۈرەن بېزى يالۇغى... قاتارلىقلار)نى تېرىگە ئېلىپ داۋالاشقا بولمايدۇ.

6) تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ۋاقتىنى بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى، بەرداشلىق بېرىش ئەھۋالى قاتارلىقلارغا ئاساسەن مۇۋاپىق بېكىتىش كېرەك. ئادەتتە نورمال بولغاندا بىر سائەت ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ.

7) چاپلىنىدىغان تېرە ھايۋان تېنىدىن ئاجرىتىۋېلىنىدىغان بولغاچقا، ئۆلتۈرۈلگەن ھايۋان كېسەل بولماسلىقى كېرەك.

8) تېرە ئۈستىگە سېپىلىدىغان دورىلار بەك ئىسسىق، ئۆتكۈر دورىلار ۋە زەھەرلىك دورىلار بولماسلىقى كېرەك.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

ئون يەتتىنچى باب لوڭقا قويۇپ داۋالاش

لوڭقا قويۇش ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدە ھىجامەت قويۇش دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلى بولسا ئوت كۆچى بىلەن لوڭقا ئىچىگە تەتۇر بېسىم پەيدا قىلىپ، ئۇنى بەدەن سىرتقى يۈزىنىڭ مەلۇم يېرىگە قويۇپ شورۇتۇش ئارقىلىق لوڭقا قويغان ئورۇننىڭ تېرە ئاستىدىكى يېغىلىپ قالغان گاز خاراكتېرلىك چىقىرىندى ماددىلارنى تېرە تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق چىقىرىش ھەم قان شورۇتۇش ئارقىلىق كېسەللىك ماددىنى چىقىرىپ، كېسەل داۋالايدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ تارىخى ئۇزۇن بولۇپ، قەدىمدىن تارتىپ ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ھەرخىل ئۇسۇللار ۋە ھەرخىل سايمانلار ئارقىلىق لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئىشلىرى بىلەن شوغۇللىنىپ كەلگەن، ھېلى ھەم ھازىرغا قەدەر قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئۇنۇملۇك داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. «دەستۇرۇل ئىلاج»، «ئاقساراي» «ئېكسىرى ئەزەم» قاتارلىق ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە «شەخەك قويۇش» دەپمۇ ئاتىلىپ ئۇنىڭ ئۇسۇللىرى ۋە شەخەك قويۇلىدىغان ئورۇنلار ھەققىدە مەلۇماتلار ئوتتۇرىغا قويۇلغان. ھازىر بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى يېڭى تەرەققىياتلارغا ئېرىشتى. كۆپ ئىشلىتىلىدىغان لوڭقا تۇرلىرىمۇ سۇلياۋدىن ياسالغان، پار-پۈردىن ياسالغان، ئەينەكتىن ياسالغان، بامبۇكتىن ياسالغان بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە ئەينەكتىن ياسالغان لوڭقا ئەڭ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. (ئىلگىرى ھايۋان مۆڭگۈزلىرىدىن، مىستىن ياكى پار-پۈردىن ياسالغان لوڭقا ئىشلىتىلەتتى

28 - رەسىم. لوڭقا قويۇش

§1. لوڭقا قويۇپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە

1) لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق تېرە ئاستىغا يىغىلىپ قالغان ھەر خىل بۇزۇق ماددىلار يەنى غەيرىي تەبىئىي خىلتلار ۋە يەل قاتارلىقلارنى قوزغاش ۋە چىقىرىپ تاشلاپ توقۇلما ۋە ئەزالارنى يات ماددىلاردىن تازىلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

2) لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق يەرلىك ئورۇنغا يىغىلىپ قالغان قان زەردابى، يىرىڭ قاتارلىقلارنى سۈمۈرتۈپ تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاپ يەرلىك ئورۇندىكى توقۇلما ۋە ئەزالارنىڭ قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇپ ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

3) لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىغا ئوخشاش بەدەننىڭ ھەرقايسى ئورۇنلىرىدىكى پايدىلىق تەركىبلەرنىڭمۇ چىقىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، دورا ئارقىلىق داۋالاشتا بىر قىسىم كېسەللەرگە سۈرگە بەرگەندە كېسەللەنگەن ئورۇندىكى يات ماددىلار، غەيرىي تەبىئىي خىلتلار چىقىپ كەتكەندىن سىرت يەنە بەدىنگە پايدىلىق بىر قىسىم ئورۇقلۇق تەركىبلىرىمۇ چىقىپ كېتىدۇ. لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا پەقەت يەرلىك ئورۇندىكى بۇزۇلغان خىلتلار ۋە يات ماددىلار چىقىرىپ تاشلىنىدۇ

§2. لوڭقا قويۇپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

لوڭقا قويۇپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋەئۇسۇللىرى چوڭ جەھەتتىن تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

1. قانلىق لوڭقا قويۇش

بۇنىڭدا يەرلىك ئورۇننى قىزىلگۈل ئەرقى ياكى زەمچىنىڭ پارلىق سۈيى ياكى ئىسپىرت بىلەن پاكىز دېزىنفېكسىيە قىلىپ (تازىلاپ) ئاندىن يۇقىرىقى سۈيۇقلۇقلارنىڭ بىرسىدە دېزىنفېكسىيەلەنگەن نەشتەر (يىڭنە) ياكى تىغ بىلەن يەرلىك ئورۇن يۈزەكى ھالدا (قان چىقمىغان ھالدا) تىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئوت كۆچى ئارقىلىق لوڭقا ئىچىگە تەتۈر بېسىم پەيدا قىلىنىپ (يەنى ئوتلق قەغەزنى لوڭقا ئىچىگە تاشلاپلا دۈم قىلىنىدۇ) لوڭقا دەرھال يەرلىك ئورۇنغا چاپلاپ قويىلىدۇ.

لوڭقا قويۇش ۋاقتى لوڭقىنىڭ چوڭ-كىچىكلىكى ۋە ئەھۋالغا قاراپ5 ~ 10 مىنۇت ياكى 15 ~ 20 مىنۇت ۋە ياكى 30 ~ 60 مىنۇت بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. لوڭقىنى ئېلىۋېتىشتە بىر قول بىلەن لوڭقىنى تۇتۇپ، يەنە بىر قول بىلەن لوڭقا ئېغىزى ئەتراپىدىكى تېرىنى بېسىپ، لوڭقا ئىچىگە

هاۋا كىرگۈزسلا، لوڭقا ئۆزلۈكسىز ئاجرايدۇ. ئەگەر لوڭقا قويۇلغان ئورۇندىن بۇزۇق ماددىلار مەسىلەن، قان-يىرىڭ قاتارلىقلار چىقمىغان بولسا، لوڭقا ئېلىۋېتىلگەن ئورۇندىكى كۆپكەن تېرە دېرىنىفېكسىيەلەنگەن نەشتەر ياكى تىغ بىلەن تىلىنىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن لوڭقىنى قويغاندا، لوڭقا ئىچىگە بۇزۇلغان قان ئارىلاش يىرىڭ قاتارلىق بۇزۇق ماددىلار يىغىلغاندىن كېيىن لوڭقا ئېلىۋېتىلىدۇ.

قويۇلىدىغان لوڭقا سانى كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ ئەھلي ئەھۋالىغا ۋە لوڭقىنىڭ چوڭ-كىچىكلىكىگە قاراپ 1~ 6 گىچە بولسا بولىدۇ.

2. قانسىز لوڭقا قويۇش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن لوڭقا قويۇلىدىغان ئورۇننى قىزىلگۈل ئەرقى ياكى ئىسپىرت (75% لىك) بىلەن تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئوتلۇق قەغەز ياكى پەلگۈچ سېلىنغان لوڭقىنى دۇم كۆمتۇرۇپ، تازىلانغان ئورۇنغا چىڭ بېسىپ قويۇلىدۇ. لوڭقىنى قويۇپ مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن يەرلىك ئورۇن يەل ۋە باشقا بۇزۇق ماددىلارنىڭ يىغىلىشى بىلەن كۆپىدۇ. لوڭقىنىڭ قويۇلۇش ۋاقتى ۋە قويۇلىدىغان لوڭقا سانى كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ ئەھۋالى ۋە لوڭقىنىڭ چوڭ-كىچىكلىكىگە ئاساسەن ۋاقتى 5 ~ 10مىنۇت ياكى 10 ~ 20 مىنۇت ياكى 30 ~ 60 مىنۇت بولىدۇ. لوڭقا سانى1~6 ياكى1 ~ 8 گىچە بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

ئومۇرتقىنىڭ مەلۇم سەۋەبتىن چىقىپ كېتىشىدە قانسىز لوڭقا قويۇش مەنپەئەتلىك.

§3. لوڭقا قويۇپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1. لوڭقا قويۇپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

لوڭقا قويۇپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى كۆپ بولسىمۇ، بىراق لوڭقا قويغان ئورۇننىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن ئوخشاش بولمىغان كېسەللىكلەرگە قارىتا ئۆزىنىڭ شېپالىق تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. تۆۋەندە لوڭقا قويىلىدىغان ئاساسلىق ئورۇنلار ۋە داۋالايدىغان كېسەللىكلەر كۆرسىتىپ ئۆتىلىدۇ:

1) بويۇن ئومۇرتقىسى بىلەن بىرىككەن ئورۇنغا لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش باش ئاغرىقى، ئىششىقلار، كۆز ئەتراپىغا تەمرەتكە، يالليۇغ پەيدا بولۇش، ئېغىز پۇراش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدىلىق، لېكىن بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويغاندا بىر قىسىم كىشىلەردە ئۇنۇتقاقلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقى ئۈچۈن سەل تۆۋەنرەك ئورۇنغا قويۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

2) ئاستىنقى زاكاققا لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش ھەر خىل خىس كېسەللىكلىرى، يۇز كېسەللىكلىرى، تاڭلاي كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق بولۇپ،يۇز تېرىلىرىدىكى ھەرخىل كېسەللىكلەرگىمۇ شىپالىقدۇر.

3) غولنىڭ ئارىلىقىغا لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش ئىككى ئوقرەك، ئېغىز بوشلۇق كېسەللىكلىرى، بىر قىسىم ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك، لېكىن ئاشقازانغا زىيانلىق بولۇپ، ئاشقازان ئۇدۇلىدىن سەل يۇقىرىراق ئورۇنغا قويۇش كېرەك ياكى مەزكۇر ئورۇنغا لوڭقا قويۇش بىلەن بىرلىكتە ئاشقازاننى قوۋۇۋەتلىگۈچى دورىلارنى بىرلىكتە ئىشلىتىش كېرەك.

4) بويۇندىكى ئىككى چوڭ تومۇر ئۇستىگە لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى، چىش، بۇرۇن، كۆز، قۇلاق قاتارلىق ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگە پايدىلىق. لېكىن بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش مېڭىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە رەئىشە (تىترىمە كېسەل)نى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا مەزكۇر ئورۇنغا لوڭقا قويغاندا مېڭىنى قوۋۇۋەتلىگۈچى دورىلارنى بىرگە بېرىش لازىم.

5) توققۇز كۆزگە لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش چىيغان، غەلۋىردەك، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، بوۋاسىر، پىل پۇت كېسەللىكى، ئۇرۇقدان خالتىسىغا يەل پەيدا بولۇش، بالىياتقۇغا يەل پەيدا بولۇش، بەدەن قىچىشىش (قىچىشقاق) قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدىلىق.

6) يوتىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش ئۇرۇقدان يالليۇغى، ئاياللار ئىچكى جىنسىي بەزلىرىگە پەيدا بولغان ئىششىق، ئىككى يوتىغا پەيدا بولغان جاراھەتلەرنى يوقىتىدۇ.

7) تىز ئاستى ئويمىنىغا لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش سۇيدۇك يوللىرىنىڭ ئىششىقى ۋە جاراھەتلىرىنى داۋالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىششىقتىن بولغان تېز بوغۇمى ئاغرىقى، پاقالچاق ۋە پاقالچاقنىڭ تۆۋەنكى تەرىپىدە پەيدا بولغان سوزۇلما جاراھەتلەرنى داۋالاش تەسىرىگە ئىگە.

8) ئىككى ھوشۇققا لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش ئاياللاردا ئادەت توختاپ قالغاندىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە ئۇششاق بوغۇملاردا پەيدا بولغان يالليۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللەرگە پايدىلىق.

9) مەقەتكە قانسىز لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش، ئۇچەي ۋە ئاشقازاندىكى ماددىنى تۆۋەنگە تارتىدۇ. ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. ئومۇمىي بەدەننى يەڭگىللەشتۈرىدۇ.

10) باشقا ئورۇنلارغا لوڭقا قويۇشنىڭ تۆۋەندىكىدەك پايدىسى بار.

(1) ئاياللارنىڭ ئادىتىنى توختىتىشقا ئېھتىياج چۈشكەندە ئىككى ئەمچەك ئۇستىگە قانسىز لوڭقا قويۇش بىلەن بۇ مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ.

(2) ئۇچەينىكى دوۋسۇنغا چىقىۋېلىشى ياكى ئۇرۇق بېزىنىڭ دوۋسۇنغا چىقىۋېلىشىنى داۋالاشتا قارشى تەرەپكە لوڭقا قويۇش ئارقىلىق ئۇلارنى ئۆز جايىغا قايتۇرغىلى بولىدۇ.

(3) ئۇچەي توسۇلۇش، قورساق ئىچىدىكى يەللەردىن بولغان سانجىق، ھەيز توختاپ قالغاندىن بولغان بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىدا كىندىك ئۈستىگە قانسىز لوڭقا قويۇلىدۇ.

(4) ئىككى يوتا، ئىككى تىز ۋە پاقالچاق ئارىلىقىغا لوڭقا قويۇش بوۋاسىر، كىچىك يوغۇلار ئاغرىقى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

2. لوڭقا قويۇپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1) لوڭقا قويۇلىدىغان ئورۇن، لوڭقا قويۇش ۋاقتى، لوڭقىنىڭ چوڭ-كىچىكلىكى، قايسى خىل لوڭقا قويۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىش قاتارلىقلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

2) لوڭقا قويۇلىدىغان ئورۇن ۋە لوڭقىنىڭ تازىلىنىشى قاتارلىقلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش، يەنى بىر كېسەلگە قويغان لوڭقىنى دېزىنفېكسىيىلىمەي تۇرۇپ ئىككىنچى بىر كېسەلگە قويماسلىق كېرەك.

3) لوڭقا قويۇلىدىغان ئورۇندا ئېغىر جاراھەت، زىددىلىنىش ئەھۋاللىرى بولسا يەنى توقۇلمىلاردا زەخملىنىش بولغان بولسا بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش مەنئى قىلىنىدۇ.

4) لوڭقا قويۇپ بولۇپ بىر سائەتكىچە تاماق يېمەسلىكى لازىم. ئەگەر لوڭقا قويۇلغان بىمار ئىسسىق مىزاج بولسا ئانار سۇيى، كاسنە سۇيى ئىچكۈزۈلىدۇ ياكى ئانار شەربىتى قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

5) لوڭقا قويۇلۇپ بولغاندىن كېيىنلا جىنسىي ئالاقە قىلىشقا، مۇنچىغا كىرىشكە ياكى جىنسىي ئالاقە قىلىپ بولۇپ ياكى مۇنچىدىن چىقىپلا لوڭقا قويدۇرۇشقا بولمايدۇ.

6) ئىككى ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا ۋە 60 ياشتىن يۇقىرى ياشانغان كىشىلەرگە لوڭقا قويۇشقا بولمايدۇ.

7) يۈرەك ۋە ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەرنىڭ غول قىسمىغا، مېڭىسى ئاجىز (ئۇنۇتقاق) كىشىلەرنىڭ گەجگە قىسمىغا لوڭقا قويۇشقا بولمايدۇ.

8) قان ئېلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا لوڭقا قويۇشقا بولمايدۇ.

9) لوڭقا قويغاندا تۇخۇم ۋە تۇزلۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

10) لوڭقا قويدۇرغانلار ئېغىر غەم-قايغۇ، ھەسرەت-نادامەت، ئازابلىنىش، قاتتىق غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئون سەككىزىنچى باب قان ئېلىپ داۋالاش

قان ئېلىش ـ مەخسۇس تىغلىق ئەسۋاب يېكى ھاشارات (زۇلۇك قۇرتى)نىڭ ياردىمى بىلەن بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىدىكى ۋېنا قان تومۇرىنىڭ پۈتۈنلۈكىنى بۇزۇپ، مەلۇم مىقداردىكى قاننى ئىختىيارى ھالدا بەدەن سىرتىغا چىقىرىش ئارقىلىق بىر قىسىم كېسەللەرنى داۋالاشتا قوللىنىدىغان تېخنىكىلىق بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى ئەجدادلىرىمىز قەدىمدىن تارتىپ قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، دەسلەپتە بەزى ھۆكۈمالار «قان ئىنسانىنىڭ ھاياتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ماددا، شۇنىڭ ئۈچۈن قان ئېلىش توغرا ئۇسۇل ئەمەس» دەپ قارىغان. لېكىن، كېيىنكى زامانلارغا كەلگەندە قان ئېلىشنىڭ كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشتىكى رولىنى تونۇپ يېتىپ، داۋالاش ئۇسۇللىرى قاتارىغا كىرگۈزگەن. ھەمدە، قان خىلىتى نورمال مىقداردىن ئېشىپ كەتكەندە ياكى سۈپىتى ئۆزگىرىپ بۇزۇلغاندا ياكى قان بۇزۇلۇپ خەتەرلىك كېسەللىكلەر يۈز بېرىش خەۋپى تۇغۇلغاندا قان ئېلىش زۆرۈر دەپ ئوتتۇرىغا قويغان. يەنە يېقىندىن بېرى بەزى تېببىي خادىملار ئارىسىدا قان ئېلىشنىڭ توغرا ئەمەسلىكى توغرىسىدا غولغولا پەيدا بولۇپ، قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى كىلىنىك داۋالاش ئەمىلىتىدە كۆپ قوللىنىلمايدىغان بولۇپ قالدى، بەزى تەرەققىي قىلغان داۋالاش ئورۇنلىرىدا قان سۈزۈش سايمانلىرى ئارقىلىق قان پاكىزلاش، قان يۆتكەش، قان تەقدىم قىلىش سالامەتلىككە پايدىلىق دېگەندەك تەرغىباتلار مەيدانغا چىقتى، قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى ھەققىدە يەنمۇ تەتقىقاتنى قانات يايدۇرۇپ ئۇنىڭ كىلىنىكىدىكى ئەھمىيىتىنى تېخمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇپلىشىمىزغا توغرا كېلىدۇ.

§1. قان ئېلىشنىڭ ئالاھىدىلىكى

قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1) قان ئېلىش قان خىلىتىنىڭ نورمال مىقداردىن ئېشىپ كەتكەندە ياكى قان خىلىتىنىڭ سۈپىتى ئۆزگىرىپ خەۋپلىك بىر خىل كېسەللىك يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغاندا قوللىنىلىدىغان ئۇسۇل بولۇپ، قان ئالغاندا قان تومۇر ئىچىدىكى باشقا غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارمۇ چىقىرىلغاچقا،

ئورگانىزمنى كېسەللىك ماددىلىرىدىن تازىلاش ئىمكانىيىتى تۆغۇلۇپ نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش تەسىرىنى بېرەلەيدۇ.

2) ئىچكى ئەزالار ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر يۈز بەرگەندە ۋە يۇرەكنىڭ كۆتۈرۈش كۈچى ئېشىپ كەتكەندە قان ئېلىش ئارقىلىق مۇۋاپىق مىقداردىكى قان چىقىرىۋېتىلگەندە ئارتۇق ماددىلار بەدەندىن تازىلىنىپ يۇرەكنىڭ يۈكىنى يەڭگىللەشتۈرگىلى بولىدۇ.

3) قان ئېلىش ئىختىيارى ئىستىفراغ بولۇپ قانچىلىك قان ئېلىش زۆرۈر بولسا شۇنچىلىك چىقىرىشقا بولىدۇ. قاچان توختىتىشقا توغرا كەلسە شۇ ۋاقىتتا توختاتقىلى بولىدۇ. ئەمما باشقا خىلىتىلارنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرۇپ ئاندىن كېيىن سۈرگە بېرىلىدۇ. سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن سۈرگە دورىسى بەرگەندە ئىچى كۆپ سۈرۈپ كەتسە، توختىتىش قىيىن. ئەگەر مەجبۇرىي ھالدا ئىچى سۈرۈش توختىتىلسا، بەدەنگە زىيانلىق، قان ئېلىشتا ماددىنى پىشۇرۇش ھاجەتسىز.

§2. قان ئېلىشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

1. نەشتەر ئارقىلىق قان تومۇر پۈتۈنلۈكىنى بۇزۇپ قان ئېلىش

نەشتەر ئارقىلىق ۋېنا قان تومۇرىنىڭ مەلۇم قىسمىنىڭ پۈتۈنلۈكىنى بۇزۇپ مەلۇم مىقداردىكى قاننى بەدەن سىرتىغا چىقىرىش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. قان كېسەل داۋالاشتا ئاساسەن مۇشۇ خىل ئۇسۇلى كۆپ قوللىنىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت كلاسسىك كىتابلىرىدا «بۇ خىل قان ئېلىش ئۇسۇلىنى ئەڭ ياخشىسى ئەتىياز پەسلى شۇنداقلا ھاۋا ئوچۇق كۈنلەردە قوللىنىش ئەڭ مۇۋاپىق. قان ئالماقچى بولغان بىمارنىڭ قورسىقى توق، بەدىنى كۈچلۈك بولۇشى، كېسەلنىڭ باشلىنىش باسقۇچى ۋە تەرەققىي قىلىش باسقۇچى ئۆتۈپ كەتكەن ۋاقىت ئەڭ مۇۋاپىق» دەپ كۆرسەتكەن. مەسىلەن، بەزگەك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بېماردىن قان ئالغاندا، بەزگەك تۈتۈش نۆۋىتى ئاياغلاشقاندا، قان ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان خىلىتىدىن بولغان بەزگەك بولسا دەسلەپتە ئاز، كېيىنچە كۆپرەك ئېلىش كېرەك.

2. زۇلۇك قۇرتىغا قان شورۇتۇش ئارقىلىق قان ئېلىش

زۇلۇك قۇرتى ئوزۇنلۇقى تەخمىنەن بەش سانتىمېتىر ئەتراپىدا كېلىدىغان، سۆسۈن رەڭلىك، كۆپ بوغۇملۇق ئۆمىلەيدىغان كىچىك جانۋار بولۇپ، ئۇنىڭ بەدىنىنىڭ ئالدى-كەينىدە شورىغۇچىلىرى بولىدۇ. ئۇ ئافرىقا، ھىندىستان قاتارلىق ئىسسىق بەلۋاغلاردىكى ئېتىزلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئۇ دائىم كىشىلەرنىڭ پاچىقىغا چاپلىشىۋېلىپ شورىغۇچىسى ئارقىلىق قان شورىغانلىقتىن يەرلىك دېھقانلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك ئۇنى بىلىدۇ.

زۇلۇك ئارقىلىق قان شۇرۇتۇش قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، زۇلۇك قۇرتىنى ئادەم بەدىنىنىڭ مۇناسىپ ئورنىغا قويغاندىن كېيىن زۇلۇك قۇرتى بەدەننى ئۆمىلەپ يۈرۈپ قان ئېلىشقا ئەڭ مۇڭاپىق ئورۇندىن قان شورايدۇ ۋەياكى بىرەر زەخمىلەنگەن جاي ياكى يارا ئېغىزىدىكى چىقىپ بولغان بۇزۇق قانلارنى شوراپ تويۇنغاندىن كېيىن ئۆزلۇكىدىن پەسكە چۈشۈپ كېتىدۇ، زۇلۇك قۇرتى قان شوراشتىن ئىلگىرى ئېغىزىدىن بىر خىل شۆلگەي سۇيۇقلۇقنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل شۆلگەي سۇيۇقلۇقنىڭ يەرلىك ئورۇننى تازىلاش ھەم ئاغرىق پەسەيتىپ تىنچلاندۇرۇش رولى بولغاچقا زۇلۇك قۇرتى قان شورىغاندا يەرلىك ئورۇن ئاغرىمايدۇ ھەم قان شورىغان جاي يۇقۇملىنىپ قالمايدۇ.

زۇلۇك قۇرتىنىڭ تېنى كىچىك بولۇپ، ئۇ بۇزۇق قانلارنى ئۆزىگە ئوزۇقلۇق قىلىدىغان جانىۋار بولغاچقا، بەدەندىكى جاراھەتلەردىن، ئەگەر جاراھەت ئېغىزى بولمىسا ساق ئورۇنلاردىنمۇ بۇزۇق قانلارنى ئاساس قىلىپ شوراپ تويىنىدۇ. ئۇنىڭ تېنى كىچىك بولغان بىلەن ئۇنىڭ بۇزۇق قانلارغا بولغان ئىشتىھاسى چوڭ. چۈنكى ئۇنىڭ ھەزىم قىلىش يوللىرىدا نۇرغۇن سوقۇر خالتىلىرى بولۇپ، كۆپ مىقداردا ئوزۇقلۇق ساقلىيالايدۇ. ئۇ بىر قېتىم قان شورىۋالغاندىن كېيىن بىر يىل ھېچنىمە يېمىسىمۇ ئۆلمەيدۇ، ئۇنىڭ شۆلگىيى تەركىبىدە خىروئىن ماددىسى بولۇپ قانىنىڭ ئويۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. زۇلۇك بىر تەرەپتىن قان شوراپ، بىر تەرەپتىن شۆلگەي چىقارغاچقا قان ئويۇپ، قېتىشىپ قالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ قانىنى تويۇنغانغا قەدەر شورايدۇ.

زۇلۇك قۇرتى قان شوراش ئارقىلىق يارا، جاراھەتلەردىن چىقىپ تۇرىدىغان بۇزۇق قان، يېرىڭلارنى تازىلاپ يارا جاراھەتلەرنىڭ ساقىيىشىنى تېزلەشتۈرىدۇ، ساق تېرىلەردىن بۇزۇق قانلارنى شورىشى قان خىلتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەر گە پايدىلىق.

§3. قان ئېلىپ داۋالاشقا مۇڭاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. قان ئېلىپ داۋالاشقا مۇڭاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر

قان خىلتىنىڭ نورمال مىقدارىدىن ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان كۆز ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، باش ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى، بۇرۇن يالۇغى، ئۆپكە يالۇغى، كۆكرەك پەردە يالۇغى، جىگەر يالۇغى، تال چوڭىيىش، ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى، ئۇچەي يالۇغى، بوۋاسىر، بالىياتقۇ ئىششىقى، بالىياتقۇ يالۇغى، ھەيز ئاز ياكى كۆپ كېلىش، ھەيز تۈتۈلۈش، ئۇرۇقدان يالۇغى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا يالۇغى قاتارلىق كېسەللەرگە قان ئېلىش ئۇسۇلى مۇڭاپىق كېلىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

2. قان ئېلىپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1) قان ئېلىشتا بىلىپ ياكى بىلمەسلىكتىن ئارتېرىيەتومۇردىن قان ئېلىش قەتئىي بولمايدۇ. ئەگەر خاتا ھالدا ئارتېرىيە تومۇرىدىن قان ئېلىنىپ قالغانلىقى سېزىلىپ قالسا دەرھال توختىتىش لازىم.

ئارتېرىيە تومۇرىدىن چىققان قاننىڭ بەلگىسى شۇكى، قان سۈزۈك بولۇپ ئېتىلىپ چىقىدۇ، بىمارنىڭ يۈرەك ھەربىكىتى بارغانسېرى ئاجىزلايدۇ. ئېغىر بولغاندا ھۇشسىزلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق چاغلاردا تومۇر ئېغىزىنى دەرھال تېڭىپ بىمارنىڭ ياستۇقىنى ئېگىز قويۇپ ياتقۇزۇش، بىرنەچچە كۈن بېمارنى ھەربىكەتلەندۈرمەسلىك لازىم.

2) قان ئالغۇچى تېۋىپ ئۆزى بىلەن بىللە دائىم ئىپار ۋە مەجۇنى داۋا ئىلمىشكى ئېلىپ يۈرۈش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىنغان بىمارلاردا ھۇشسىزلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، ئىپارنى پۈرىتىش ۋە داۋا ئىلمىشكىنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

3) قان ئېلىشتىن بۇرۇن بىمارغا لىمون شەربىتى، ئانار سۈيى، گۈلاپ ۋە ئانار شەربىتىنى مۇۋاپىق ئارىلاشتۇرۇپ، بىمارغا بېرىلسە قان ئېلىشتا يۈز بېرىدىغان مۇرەككەپ ئەھۋاللار (ئايلىنىپ كېتىش، كۆڭلى ئېلىشىش، باش قېيىش)دىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

4) بىمار قان ئېلىش جەريانىدا يېقىمسىزلىق ھېس قىلسا ياكى ھوشىدىن كېتىش بەلگىلىرى كۆرۈلسە، بىمارنىڭ گېلىنى بارماق ياكى پاكىز توخۇ پېيى بىلەن غىدىقلاپ قۇستۇرۇش ئۈسۈلىنى قوللانسا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

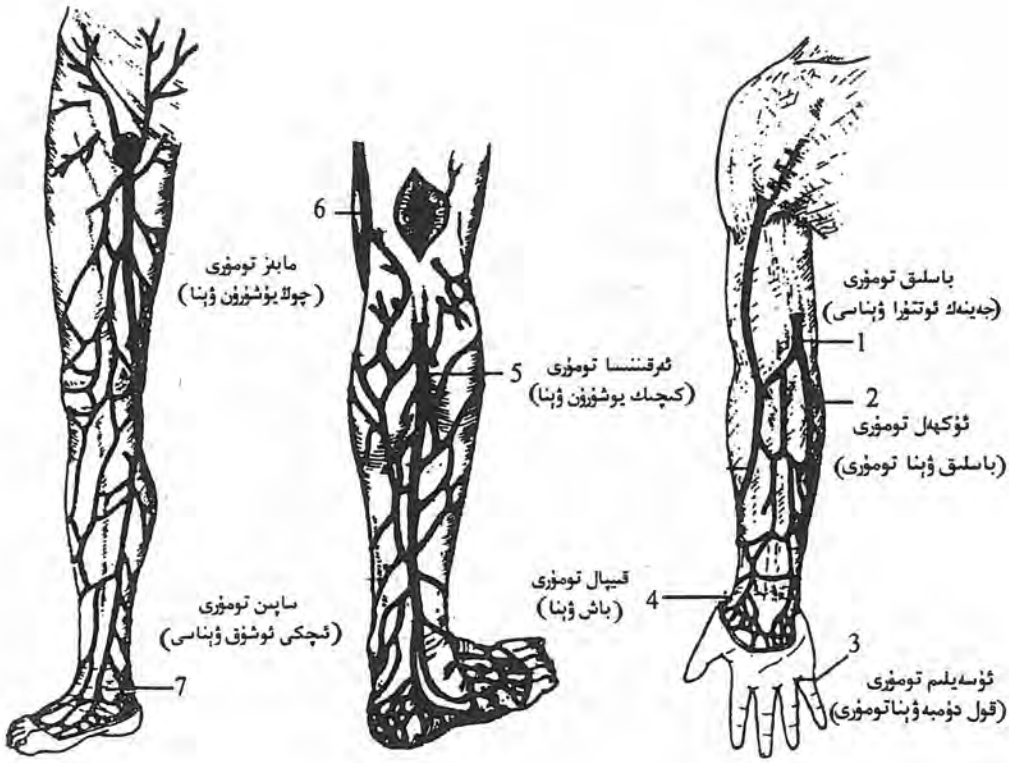
5) قان ئېلىپ بولغاندىن كېيىن بىمارغا ئاسان ھەزىم بولىدىغان لەتىپ غىزالار بېرىلىدۇ.

6) قان ئالىدىغان نەشتەرنىڭ پاكىز بولۇشىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. ئىمكانقەدەر ياخشى دېزىنفېكسىيە قىلىپ ئاندىن ئىشلىتىش، ئەگەر تومۇر زەخىملەنسە، زەخمىنى پۈتتۈرگۈچى دورىلارنى ئۈستىدىن پاكىز داكا بىلەن تېڭىپ كۈندە بىر قېتىم تېڭىق ئالماشتۇرۇش كېرەك.

7) قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە قىزىتما يۇقىرى مەزگىلدە، جىددىي كېسەللىكلەردە، ئىچى سۇرۇۋاتقان كېسەللەردە، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەكتىن كېيىنلا، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن، ئۇيقۇدىن كېيىن ياكى مۇگدەپ تۇرغان ۋاقىت قاتارلىقلاردا، 60 ياشتىن يۇقىرى كېشىلەر، 12 ياشتىن تۆۋەن بالىلار ۋە ھەيز كۆرۈۋاتقان ئاياللاردىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

§4 .قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار



29 - رەسىم. قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار

1) قىپال تومۇر:

مېڭە، باش ساھەسى (كۆز، قۇلاق، بۇرۇن، ماڭلاي، چىش، لەۋ) ئاغرىقلىرىدا مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى، قول باش بارمىقى بىلەن بىر سىزىقتىكى بىلەكنىڭ سىرتقى قىرىدا.

2) باسلىق تومۇر:

ئۆپكە كۆكرەك كېسەللىكلىرىدە (ئۆپكە يالۇغى، كۆكرەك پەردە يالۇغى) جىگەر يالۇغلىرى، تال كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئورنى، ئوتتۇرا بارماق بىلەن بىر سىزىقتىكى جەينەك ئويمانلىقىدا. مەزكۇر تومۇردىن قان ئالغاندا ناھايىتى ئېھتىيات قىلىش كېرەك. چۈنكى ئۇ ئارتېرىيە تومۇرغا يانداش كېلىدۇ.

3) ئەگەھەل تومۇر:

قىيپال تومۇر بىلەن باسلىق تومۇرنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان تومۇر بولۇپ، پۈتۈن بەدەن كېسەللىكلىرى ۋە مۇرەككەپ كېسەللىكلەردە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ ئومۇمىي بەدەن ئىستىفراغى ئۈچۈن قار ئېلىنىدىغان پاخشى تومۇر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئورنى: كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن بىر سانتىمېتىرچە جەينەك ئىچكى تەرىپىگە ئېگىلگەن ۋاقىتتا پەيدا بولغان ئويمانلىقتا.

4) مابىز تومۇر:

ئومۇرتقا، ئۇچەي كېسەللىكلىرى، مەقئەت كېسەللىكلىرى، بالياتقۇ كېسەللىكلىرى، بۇۋاسىر كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى: تېز بوغۇمى ئىچكى ئويمانلىقىدا.

5) ئۇسەيلىم تومۇر:

جىگەر، تال كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى: نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق ئوتتۇرىسىدا بولۇپ، قان ئېلىشتا بىمارنىڭ قولىنى پاكىز ئىسسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ ئېلىش لازىم. جىگەر كېسەللىكلىرىدە ئوڭ تەرەپتىن تال كېسەللىكلىرىدە سول تەرەپتىن قان ئېلىنىدۇ.

6) سافىن تومۇر:

ھەيز كېسەللىكلىرى: ئەرلەر جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇق بېزى كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى: ئىچكى ھوشۇق ئۇستىدە بولۇپ، تىرنىڭ يۇقىرى قىسمىنى بوغۇپ قويغاندا ئاسان كۆرگىلى بولىدۇ. بەزىدە بەل ئاغرىقى ۋە مەيدە كېسەللىكلىرىدىمۇ بۇ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

7) ئىبرقوننسا تومۇر:

ئولتۇرغۇچ نېرۋىسى يالليۇغلىرىدا بۇ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇ پاچاقتىكى گىرەلەشكەن ئەگرى-بۈگرى تومۇر بولۇپ، پاقالچاقنى بوغۇپ قويۇپ، تومۇر كۆرۈنگەندە نەشتەرلىنىدۇ. بەزى بىمارلاردا ئۇ ئۇسۇلدىمۇ مەزكۇر تومۇرنى تاپقىلى بولمايدۇ. ئۇنداق چاغلاردا پۈتىنىڭ نامسىز بارماق ۋە چىمچىلاق بارماق ئارىلىقىدىن قان ئېلىنىدۇ.

يۇقىرىقىلار قان ئېلىشقا بولىدىغان تومۇرلار ئىچىدە ئەڭ مۇھىملىرى بولۇپ، قان ئالغاندا قاندىكى دۇغلۇق سۇزۇلگەنگە قەدەر قان چىقىرىلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە قان ئېلىشقا بولىدىغان نۇرغۇن تومۇرلار بار. مەسىلەن، ئەبتى تومۇر، ھەببۇزىرائ تومۇر، پېشانە تومۇرى، چوققا تومۇرى، ئىككى چېكە تومۇرى، كۆز بۇرچىكى تومۇرى، قولاق ئارقا تومۇرى، گۆرەن تومۇرى، بۇرۇن تومۇرى قاتارلىقلار بار. بۇلار يەنە يۇقىرىدىكى يەتتە خىل تومۇر بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

قان ئېلىش يۇقىرى ماھارەت، ئەمەلىي كىلىنىكىلىق تەجرىبە تەلەپ قىلىدىغان داۋالاش ئۇسۇلى، شۇڭا بۇ يەتتە خىل تومۇردىن قان ئېلىشقا سەل قارىماسلىق، قان ئېلىشتا قاتتىق ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

ئون توققۇزىنچى باب داغلاپ داۋالاش

داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلى دېگىنىمىز، ئەمەلىي كۆيدۈرۈش، مېتال ئەسۋابلارنى قىزدۇرۇش، لازېر نۇرى ۋە كۆيدۈرگۈچى دورىلارنىڭ قىزىقلىق تەسىرىنى ئادەم بەدىنىنىڭ تېرە ئۇستىدىكى نېرۋا تۈگۈنلىرى ياكى كېسەللەنگەن يەرلىك ئورۇنغا قاقلاش، قويۇش، يەرلىك ئورۇننى قىزىتىپ يەڭگىل دەرىجىدىكى كۆيۈشكەندەك ئاغرىق سېزىمى پەيدا قىلىش ئارقىلىق نېرىپلارنىڭ سېزىمچانلىقىنى ئاشۇرۇپ، قانۇنىڭ ئايلىنىشىنى تېزلىتىپ، بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى، سوغۇقلۇقنى تارقىتىش ياكى كېسىپ ئېلىۋېتىش، كۆيدۈرۈپ تاشلاش، قىزدۇرۇپ ئېرىتىپ يوق قىلىش ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىنى نورماللاشتۇرۇش ياكى مەلۇم دەرىجىدە يۇقىرى كۆتۈرۈپ داۋالاپ ساغلاملىقنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

§1. داغلاپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1) داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق بىر قىسىم يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ قوشنا ئەزالارغا يۇقۇشىنىڭ ياكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ ئەتراپقا يامراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

2) داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئارقىلىق، دورا ۋە باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ داۋالىغىلى بولمىغان ياكى ئۇنۇمى ياخشى بولمىغان كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، ناسور (ئاقما)، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە، بۆرە چاقىسى قاتارلىقلار.

3) داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندىكى نېرىپلارنىڭ سېزىمچانلىقىنى ئاشۇرغىلى، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئەزا ۋە توقۇلمىلاردىكى ماددا ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ. شۇ ئارقىلىق ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا يىغىلىپ قالغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار ۋە باشقا ماددا ئالمىشىشنىڭ ئاخىرقى مەھسۇلاتلىرىنى پارچىلاپ، تارقىتىپ ئۇلارنىڭ چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

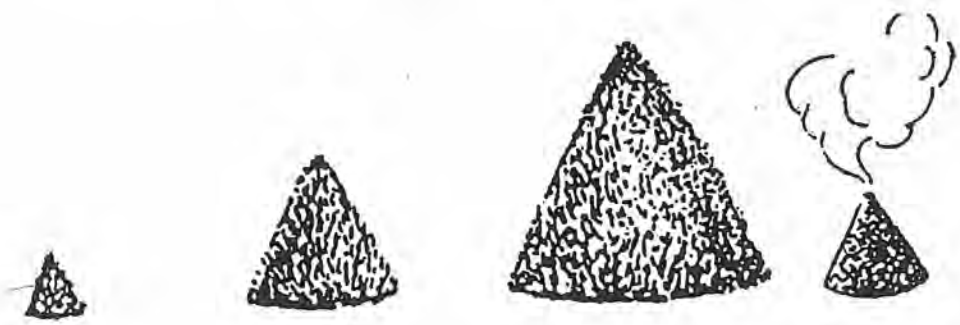
4) داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئارقىلىق، ئەزا ۋە توقۇلمىلاردىكى بىر قىسىم بۇزۇلغان، سېسىغان گۆشلەرنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

§2. داغلاپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

داغلاپ داۋالاش ــ داغلاش شەكلىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئەمەن بىلەن داغلاش، لازېر نۇرى بىلەن داغلاش، كۆيدۈرگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش، مېتال ئەسۋابلار بىلەن داغلاش دەپ تۆت تۈرلۈك بولىدۇ.

1. ئەمەن بىلەن داغلاش:

ئەمەن بىلەن داغلاشمۇ ئىشلىتىش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن، ئەمەن تۇۋرۇكچسى بىلەن داغلاش ۋە ئەمەن پىلىكى بىلەن داغلاش دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.



30 - رەسىم. ئەمەن تۇۋرۇكچسى بىلەن داغلاش

1) ئەمەن تۇۋرۇكچسى بىلەن داغلاش:

ئەمەن تۇۋرۇكچسى ئارقىلىق داغلاش ئادەتتە، بىۋاستە داغلاش ۋە ۋاستىلىك داغلاش دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

(1) بىۋاستە داغلاش:

شەكىللىك ئەمەن تۇۋرۇكچسىنى يەرلىك ئورۇندىكى نېرۋا تۇگۈنىگە قويۇپ كۆيدۈرۈلىدۇ. بۇ يەنە ئۆز ئىچىدىن، تېرىدە تارتۇق قالدۇرۇپ داغلاپ داۋالاش ۋە تاتۇق قالدۇرماي داغلاپ داۋالاش دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ.

① تاتۇق قالدۇرۇپ داغلاپ داۋالاش: كېسەللىك ئەھۋالى ۋە ئورنىغا قاراپ ئارپا ياكى بۇغداي دانچىسى ياكى نوقۇت چوڭلۇقىدىكى ئەمەن تۇۋرۇكچسىنى داغلايدىغان يەرلىك ئورۇنغا ئۇچى تەرىپىگە ئوت يېقىپ كۆيۈپ بولغاندىن كېيىن يەنە بىرىنى قويۇپ، بەلگىلىك سانغا يەتكۈچە (كۆزلىگەن مەقسەتكە يەتكىچە) كۆيدۈرۈلىدۇ. بۇ خىل داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا يەرلىك ئورۇننىڭ تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ، سۇلۇق قاپارتقۇ پەيدا قىلىدۇ، يىرىڭلاش ۋە قاقاچلىشىشنى

ھەتتا تاتۇق قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بولغاچقا، ھازىر بۇ خىل ئۇسۇل ئاساسەن قوللىنىلمايدۇ. ئەمما بىر قىسىم جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر مەسىلەن، سوزۇلما زىققە، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، ئۆپكە سىلى ۋە يارا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە بەزىدە ئىشلىتىلىدۇ.

② تاتۇق قالدۇرماي داغلاپ داۋالاش: بۇنىڭدا كېسەللىك ئەھۋالىغا ۋە ئورنىغا قاراپ ئوخشاش بولمىغان چوڭلۇقتىكى «△» شەكىللىك ئەمەن تۈۋرۈكچىسىگە ئوت يېقىپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇپ، ئۇنىڭ كۆيۈپ بولۇشىغا قارىماي تۆتتىن بىر قىسمى قالغاندا ياكى كېسەل كىشىدە كۆيۈش سېزىمى بولغان ۋاقىتتىلا ئېلىۋېتىپ، يەنە بىر ئەمەن تۈۋرۈكچىسىنى قويۇپ تېرە قىزىرىپ، قان تولوش، سۇلۇق ئىششىق بولغۇچە، سۇ كۆتۈرۈلۈش بولمىغۇچە كۆيدۈرىلىدۇ.

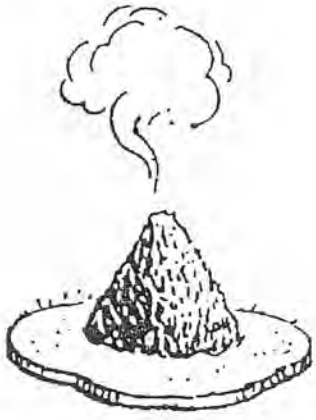
بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە خىلتىسز سوغۇقلۇقتىن ياكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىلىرىدىن بولغان سوزۇلما، زەئىپ كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

(2) ۋاستىلىق داغلاش:

بۇ ئۇسۇلدا ئەمەن تۈۋرۈكچىسىنى يەرلىك ئورۇنغا بىۋاستە قويماستىن، ئەمەن تۈۋرۈكچىسى بىلەن يەرلىك ئورۇن يەنى تېرىدىكى نېرۋا تۈگۈنلىرى ئارىلىقىغا بىر قەۋەت ئايرىپ تۇرغۇچى نەرسە يەنى خام زەنجۈبۇل كەسمىلىرى، سامساق كەسمىلىرى ۋە ئاق تۇز پارچىلىرى قاتارلىقلارنىڭ قايسىسى مۇۋاپىق كەلسە شۇ قويولىدۇ.

دائىم قوللىنىلىدىغان ۋاستىلىك داغلاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

① خام زەنجۈبۇل پارچىسى قويۇپ داغلاش: بۇنىڭدا يېڭى خام زەنجۈبۇلنى نېپىز يالپاقلاپ توغراپ ئۇنى يىڭنە بىلەن تېشىپ بىرنەچچە ياكى ئۇنىڭدىن كۆپ تۆشۈك ئېچىپ، ئۇستىگە مۇۋاپىق چوڭلۇقتىكى ئەمەن تۈۋرۈكچىسىنى قويۇپ، ئوت يېقىپ ئاندىن خام زەنجۈبۇل پارچىسىنى تېرە ئۈستىگە يەنى يەرلىك ئورۇندىكى نېرۋا تۈگۈنلىرى ئۈستىگە قويۇپ، ئەمەن تۈۋرۈكچىسى كۆيۈپ بولغاندىن كېيىن يەنە يېڭى ئەمەن تۈۋرۈكچىسى ئالماشتۇرۇلۇپ ئوت يېقىلىپ يەرلىك ئورۇن تېرىسى قىزارغاندا ۋە باسقاندا قىزىپ كۆيۈش سېزىمى پەيدا بولغاندا داغلاش توختىتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا يەرلىك ئورۇندا قاپارتما (سۇ تولۇش) ۋە يىرىڭلاش ھادىسىلىرى ئانچە-مۇنچە ئۇچرايدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل ئاساسلىقى خىلتىسز سوغۇقلۇقدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەر ۋە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان قۇسۇش، ئىچى سۇرۇش، رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.



31-رەسىم. ئەمەن تۈۋرۈكچىسى بىلەن داغلاش

② ئارىلىقىغا سامساق كەسمىسى قويۇپ داغلاش: بۇنىڭدا سامساقنى يالپاقلاپ توغراپ يىگىنە بىلەن بىرقانچە تۆشۈك ئېچىپ ئۈستىگە مۇزاپىق چوگلۇقتىكى ئەمەن تۇزروكچىسىنى قويۇپ ئوت يېقىپ ئاندىن يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدۇ. ئەمەن تۇزروكچىسى كۆيۈپ بولغاندىن كېيىن يېگىدىن ئەمەن تۇزروكچىسى ئالماشتۇرۇلىدۇ. يەرلىك ئورۇن تېرىسى قىزارغىچە ياكى باسقاندا قىزىپ كۆيۈش سېزىمى بولغۇچە قويۇلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل ئاساسلىقى يېگى چىققان ئەسۋە، جاراھەت، ئىششىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى، ئۆپكە سىلى، لىمفا بەز سىلى، راك ئۆسمىسى، يىلان، چايان، زەھەرلىك ھاشارات چاققاندا ئىششىق قايتۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش (يەنى زەھەرنى شۇمۇرۇش)، ئاغرىق توختىتىش قاتارلىق مەقسەتلەردە قوللىنىلىدۇ.

③ ئارىلىقىغا تۇز قويۇپ داغلاش: بۇ ئاساسلىقى كىندىك ساھەسىنى داغلاشتا قوللىنىلىدۇ. يەنى ئاش تۇزىنى كىندىك ئويمىنىغا توشقۇزۇپ قويۇپ (ئەگەر كىندىكى تۇز بولسا، ئەتراپىغا خېمىر يۆگەلسە بولىدۇ) ئاندىن تۇز ئۈستىگە ئوت يېقىلغان چوگ ئەمەن تۇزروكچىسى قويۇلۇپ داغلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئاساسلىقى زەئىپلىكتىن يېقىلغانلارنى جىددىي قۇتقۇزۇش ئۈچۈن قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك قۇسۇش، ئىچى سۇرۇش، تەرلەش قاتارلىقلار ھەم ئۇنىڭدىن باشقا قورساق ئاغرىش، ئۇچەي بىئاراملىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2) ئەمەن پىلىكى بىلەن داغلاش:

بۇ ئەگ كۆپ قوللىنىلىدىغان بىر خىل داغلاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇنىڭدا، ئەمەن پىلىكىنىڭ بىر ئۇچىغا ئوت ياققاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا يەنى نېرۋا تۇگۈنىگە مەلۇم ئارىلىق قويۇپ (كېسەل كىشى ئىسسىقنا چىداشلىق بېرەلىگۈدەك ياكى20 ~ 30 سانتىمېتىر ئارىلىقتا بولسا بولىدۇ) ئايلاندۇرۇپ (چۆرگىلىتىپ) ياكى يۇقىرى-تۆۋەن (ۋېرتىكال) ھەرىكەتلەندۈرۈپ قاقلاش (داغلاش) ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە يەرلىك ئورۇندا كۆيۈپ ئاغرىش سېزىمى بولماي، بەلكى قىزارغانغا قەدەر قاقلاش (داغلاش) ئېلىپ بېرىلىدۇ. ۋاقتى5 ~ 10 مىنۇت ئەتراپىدا بولسا مۇزاپىق بولىدۇ.

بۇ خىل داغلاش ئۇسۇلى كۆپىنچە رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى، ئۇشۇش، پۇت-قوللارنىڭ ئۈيۈشۈپ ئاغرىشى، خىلىتسىز سوغۇقلۇقدىن مىزاج بۇزۇلۇش، غەيرىي بەلغەم خىلىتى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى، ئىچى سۇرۇش، ھامىلە ئورۇنسىنىڭ ناتوغرا بولۇشى قاتارلىقلاردا قوللىنىلىدۇ.

ئەمەن پىلىكىنى يۇقىرى-تۆۋەن ھەرىكەتلەندۈرۈپ داغلاش ئۇسۇلى ئادەتتە باللارغا ۋە ھۇشسىزلانغان كېسەللەرگە ماس كېلىدۇ.

2. لازېر نۇرى بىلەن داغلاپ داۋالاش:

بۇنىڭدا قاقلاش (داغلاش) ئۇچۇن ئۇزۇلمەي چىقىدىغان نۇر باغلىمى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، گېلى-نىئوكا لازېر نۇرى ياكى چاچما نۇقتىلىق ئۇزۇلمەي چىقىدىغان نۇر باغلىمى قوللىنىلىدۇ، يەنى CO_2 لازېر نۇرى بىلەن ئادەتتە ھەر كۈنى بىر قېتىم كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولغان يەرلىك ئورۇن داغلىنىدۇ (قاقلىنىدۇ). گېلى-نىئوكا لازېر نۇرى بىلەن شىللىق پەردە ياكى نېرۋا تۇگۈنىنى

قاقلىغاندا ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 مىنۇت قاقلىنىدۇ. تېرىلەرنى قاقلاشتا ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 مىنۇتقىچە ئىشلىتىلىدۇ. CO_2 لازېر نۇرى بىلەن تېرە قىسمىنى قاقلاشتا 10 ~ 15 مىنۇتقىچە قاقلىنىدۇ. لازېر نۇرى بىلەن داغلاش كۇرسى ئادەتتە 10 ~ 15 قېتىمغىچە بولىدۇ. سوزۇلما ھېسەللىكلەرنى2 ~ 3 كۇرسقىچە داغلاپ داۋالاشقا بولىدۇ.

3. كۆيدۈرگۈچ دورىلار بىلەن كۆيدۈرۈپ داغلاش:

بۇنىڭدا تىزاب (كىسلاتا)، سۇ تەگمىگەن ھاك قاتارلىق كۆيدۈرگۈچى دورىلارنىڭ كۆيدۈرۈش تەسىرى ئارقىلىق يەرلىك ئورۇن داغلىنىپ، سېزىمى ئاجىزلاشتۇرۇلىدۇ ياكى ئارتۇق گۆش، ئۆسمە، مەڭ، سۈگەل قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

4. مېتال ئەسۋابلارنى قىزدۇرۇپ داغلاش:

كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، تۇرى، ئورنىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ بۇ خىل داغلاش ئۇسۇلىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

(1) نەزلە سەۋەبىدىن بولغان كۆز ئاغرىقى، نەپەس قىستاشلارنى داۋالاشتا نەزلە سۈيۇقلۇقىنى باشنىڭ چوققا قىسمىدىن چىقىرىپ تاشلاش مەقسىتىدە باشنىڭ چوققا قىسمىلىرىدىكى چاچلارنى چۇشۇرۇۋېتىپ، باشنىڭ تېرىسى زىددىلەنگۈدەك كۆيدۈرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆمۇر زىخنى قىزىتىپ يېقىش ئارقىلىق كۆيدۈرۈپ داغلاپ، باش تېرىسى كۆيۈپ زىددىلەنگەندىن كېيىن بىرنەچچە كۈنگىچە زىددىنى ساقايتقىلى قويماسلىق لازىم. تاكى نەزلە سۈيۇقلۇقى پارغا ئايلىنىپ چىقىپ تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن زىددىنى قائىدە بويىچە داۋالاش لازىم.

(2) جوزام كېسەللىكىنى كۆيدۈرۈپ داغلاش ئۇسۇلى: بۇنىڭدا ئەگەر جوزام تەرەققىي قىلغان ياكى پەيدا بولۇش ئېھتىمالى بولغان بولسۇن تۆۋەندىكى تۆت ئورۇنغا داغ قويۇلىدۇ: □ پېشانىنىڭ تۈك ئۈنگەن يېرىگە؛ □ چوققىنىڭ تۆۋەنكى تەرىپىگە؛ □ ئارقا مېڭە (گەجگە) ئويمىنىنىڭ ئۈستۈن تەرىپىگە؛ □ ئىككى قولاقنىڭ ئارقىسىدىكى مېڭە سۆڭىكىنىڭ ئاخىرلاشقان يېرىگە داغ سېلىنىدۇ.

(3) باش ئاغرىش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)، كۆزگە سۇ چۈشۈش باسقۇچىدىكى شەكىللەرنى داغلاش ئۇسۇلى: قولاقنىڭ ئارقىسىدىكى تېرىسى كۆيگەنگە قەدەر داغ سېلىنىدۇ.

(4) كۆزنىڭ بۇرجىكىگە چۈشكەن ناسور (ئاقما)نى داغلاپ داۋالاش: دەسلەپ ناسور (ئاقما)دىكى بۇرۇلغان، چىرىگەن گۆشلەرنى كېسىپ تاشلاپ تولۇق تازىلىنىدۇ، ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ تەسىرىدىن سۆڭەكنىڭ مەلۇم جايلىرى بۇزۇلغان بولسا سۆڭەكنىمۇ قىرىپ. پاك-پاكىز تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىنچىكە زىخنى قىزىتىپ داغلىنىدۇ. داغلاش ۋاقتىدا داغنىڭ تەسىرى كۆزنىڭ ساق توقۇلمىلىرىغا تەسىر قىلماسلىقى ئۈچۈن پاختىنى گۇلاب بىلەن ھۆل قىلىپ كۆزگە قويۇپ قويۇلىدۇ.

قەدىمكى تېۋىپلار داغلاپ داۋالاشتا ئاساسلىقى مېتال ئەسۋابلار ئىشلىتىدىغان بولۇپ، بۇ ئەسۋابلار كۆپىنچە ئالتۇن، كۈمۈش، پولات قاتارلىق مېتاللاردىن ياسىلاتتى. بۇ ئەسۋابلار ئاساسەن

زىخ شەكىللىك، يېڭنە شەكىللىك، ئىككى ئۇچلۇق، ئۈچ بۇرجەك تامغا شەكىللىك، تۆت بۇرجەكلىك تامغا شەكىللىك ھالەتتە ياسىلاتتى. ھازىرقى زامانىدا بولسا بۇ سايمانلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك ئەمەلدىن قېلىپ ئۇنىڭ ئورنىغا ئەمەندىن ياسالغان ھەر خىل نوكچىلار ئىشلىتىلىدۇ. ھازىر بولسا لازىر نۇرى ئارقىلىق داغلاش كەڭ كۆلەمدە قوللىنىلماقتا.

§3. داغلاپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ھەم دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1. داغلاپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

داغلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ئاساسلىقى، نەزلە سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان سوزۇلما كۆز ئاغرىقى ھەم نەپەس قىستاش، سوزۇلما باش ئاغرىقى، جوزام (ماخاۋ) كېسەللىكى، كۆزگە سۇ چۈشۈش كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى دەۋرى، كۆز بۇرجىكى ئاقمىسى ، ئۆپكىنىڭ سىرتقى قىسمىدىكى يىرىڭلىق ئىششىق، مېڭە قېپىنىڭ سىرتىغا چۈشكەن يىرىڭلىق ئىششىق كېسەللىكى، تال كېسەللىكىرى يەنى تال ئىششىقى ھەم ياللۇغى، سۇلۇق ئىششقلىق كېسەللىكلەر، ئىستىرخا، ئولتۇرغۇچ نېرۋا، ئۇرۇقدان خالتىسىغا سۇ چۈشۈش كېسەللىكى، ھەر خىل پەتەق (گىرىژ) ، چىش ئاغرىقى، ھەر خىل قاناش قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە سوغۇقلۇق ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى، ئىچى سۇرۇش، بوغۇم ئاغرىقى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، ئۆپكە سىلى، ھەر خىل يارا كېسەللىكىرى، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە (راك ئۆسمىسى)، تېرە سىلى، بۆرە چاقسى قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە يامراش (تارقىلىش)دىن توختىتىش ئۈچۈن داغلاشنىڭ ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى.

2. داغلاپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1) داغلاش ئۇسۇلى دورا بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى ھەم باشقا چارە-تەدبىرلەر بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى ئۈنۈم بەرمىگەن ئەھۋالدا قوللىنىلىدۇ.

2) داغلاشتىكى مەقسەت ئاساسەن بۇزۇلغان، سېسىغان گۆشلەرنى يوقىتىش بولغانلىقى ئۈچۈن ساق گۆشكە تېگىپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

3) باش تەرەپكە داغ سالغاندا يەڭگىل بېسىم ئىشلىتىش ئارقىلىق داغنىڭ تەسىرى مېڭىگە ئۆتۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

4) داغلاش تەرتىپى ئالدى بىلەن يۇقىرى تەرەپ، كېيىن تۆۋەن تەرەپ داغلىنىدۇ. يەنى ئالدى بىلەن باش-بويۇن، مۈرە ياكى كۆكرەك ياكى قورساق قاتارلىق ئورۇنلار داغلىنىدۇ.

5) ئەمەن پىلىكى ئارقىلىق داغلاش ئېلىپ بارغاندا، ئەمەن پىلىكنىى ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن ئەينەك قۇتا قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ ئىچىگە سېلىپ ئوتنى ئۆچۈرۈش، ئەمەن پىلىكنىڭ قايتا تۇتۇشۇپ ۋەقە چىقىرىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

6) مەشغۇلات ئېلىپ بارغۇچى خادىم داغلاش ئېلىپ بېرىۋاتقاندا چوقۇم بىمارنىڭ يېنىدا تۇرۇشى، داغلاش ۋاقتىنى مۇۋاپىق قىلىشى، كۈتۈلمىگەن ھادىسىلەرنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى لازىم.

7) ئەمەن تىۋىتنىڭ ئاستىغا خام زەنجىۋىل، سامساق قويۇپ داغلاش ئېلىپ بارغاندا يەرلىك ئورۇندا ئاسانلا قاپارتقۇ ئۆرلەيدۇ. شۇڭا ئىشلەتكەندە دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر سۇ كۆتۈرۈلۈپ قاپارتقۇ ئۆرلىسە، دېزىنفېكسىيلەنگەن تىغ ياكى يىڭنە بىلەن قاپارتقۇنىڭ تېگىگە سانچىپ سۇيىنى ئاققۇزىۋەتكەندىن كېيىن، يۇقۇملىنىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، يەرلىك ئورۇننى پاكىزە دېزىنفېكسىيە قىلىپ ئاندىن داكا بىلەن تېڭىپ قويۇش كېرەك.

8) قىزىتمىسى بار ياكى قىزىتمىسى ئۆرلەپ تۇرغان كىشىلەرگە داغلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

9) يۈز، كۆز، قۇلاق، بۇرۇن قاتارلىق مۇھىم ئەزالار ئەتراپىغا، قان تومۇرلار بىرقەدەر كۆپ جايلاشقان ئورۇنلارغا ئامال بار داغلاش ئۇسۇلىنى قوللانماسلىق كېرەك. ئەگەر مۇمكىن بولماي بۇ ئورۇنلارنى داغلاشقا توغرا كەلسە ئالاھىدە دىققەت قىلىش، باشقا كېسەللىك ياكى ھادىسىلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

10) ھامىلدار ئاياللارنىڭ بەل، قورساق، بالىياتقۇ، پۇت ساھەلىرىگە داغلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش مەنئى قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

يىگىرمىنچى باب قۇستۇرۇپ داۋالاش

قۇسۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى بولسا مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ياكى ئۆزى يۇمشاق غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى بولغان نەرسىلەرنى كىچىك تىلغا تەگكۈزۈش ئارقىلىق قۇسۇش رېغلىكسىنى شەكىللەندۈرۈپ ئاشقازان ئىچىدىكى ماددىلارنى ئېغىز ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىپ تاشلاش مەقسىتىدە قوللىنىلىدىغان بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

قەدىمكى تېۋىپلار،،دورا ئارقىلىق قۇستۇرۇپ داۋالاشنى ئومۇمىي بەدەنلىك ھەيدەپ چىقىرىش،، دەپ ئاتىغان. قۇستۇرۇش- ئاشقازان ئىچىدىكى ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىپلا قالماي، بەلكى ئومۇمىي بەدەندىكى ماددىلارنىمۇ چالغىتىپ ئۇلارنى قوزغىتىدۇ. ۋابا (خولېرا)، ھەزىمىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئاشقازان تۆۋەنلەش، تولغاق، يېمەكلىكلەردىن زەھەرلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەردىكى قۇسۇش ئەكسىچە بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇ خىل قۇسۇشنى توختىتىشقا ئامال قىلىش كېرەك.

§1. قۇستۇرۇپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

قۇستۇرۇپ داۋالاش تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىكىلىكلەرگە ئىگە.

1) باشنىڭ ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىدۇ.
2) كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ.
3) قالايمىقان كېكىرىكنى يوقىتىدۇ.
4) ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئىشىپ كېتىشىنى توسايدۇ.
5) بەدەننىڭ سۇسلىقىنى توسايدۇ.
6) ئىشتىھانى ئاچىدۇ.
7) مالىخولىيا ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرىگە (سەرئى قاتارلىقلارغا) پايدا قىلىدۇ.
8) ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
9) دوۋسۇن جاراھەتلىرىنى داۋالاشتا ئۇنۇمى بار.
10)تېرە رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشىنى توسايدۇ.

11) سېرىقلىق چۇشۇش كېسەللىكى، بەزى تېرە كېسەللىكلىرى ۋە قورساققا سۇ چۈشۈش كېسىلىنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش ئالاھىدىلىكى بار.

§2. قۇستۇرۇپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

قۇستۇرۇپ داۋالاش ـــ قۇستۇرۇش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن دورا ئارقىلىق قۇستۇرۇش ۋە غىدىقلاش ئارقىلىق قۇستۇرۇش دەپ ئىككى تۈرلۈككە بولىنىدۇ.

1. دورا ئارقىلىق قۇستۇرۇش:

بۇ خىل قۇستۇرۇش ھەر خىل دورا ماتېرىياللارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئاشقازانغا تەتۈر لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرۈپ، كېسەل پەيدا قىلىشقا سەۋەبچى بولغان ياكى كېسەل پەيدا قىلىش ئېھتىمالى بولغان غەيرىي تەبىئي خىلىتلارنى ئاشقازاندىن ئېغىز ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش مەقسىتىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان ئۇسۇل بولۇپ، ھەر بىر غەيرىي تەبىئي خىلىتنى چىقىرىش ئۈچۈن ئايرىم قۇستۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) قۇستۇرۇش ئارقىلىق غەيرى تەبىئى سەپرا خىلىتنى غەيرىي تەبىئى تازىلىغۇچى دورىلار، ئارپا ئومىچى، پالەك، ھەمشىباھار ئۇرۇقى، سىركە، ئىلمان قاتارلىقلار.

(2) قۇستۇرۇش ئارقىلىق غەيرى تەبىئى بەلغەم خىلىتنى تازىلىغۇچى دورىلار:تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، تۇز، ھەسەل، ئىلمان سۇ قاتارلىقلار.

(3) قۇستۇرۇش ئارقىلىق غەيرى تەبىئى سەۋدا خىلىتنى تازىلىغۇچى دورىلار. كۆك تۇروپ، غەربەق سىياھ، سىركە، لوۋسىيا سۇيى، سوغوتولغان قاينىقسۇ قاتارلىقلار.

2. غىدىقلاش ئارقىلىق قۇستۇرۇش:

توخۇ پېيى ۋە باشقا پاكىز يۇمشاق بۇيۇملار بىلەن كىچىك تال ۋە يۇتقۇنچاق قىسمىنى غىدىقلاپ، گالدا يات نەرسە بارلىق سېزىمى پەيدا قىلىپ، قۇسۇش رېفلىكسىنى شەكىللەندۈرۈپ ئاشقازاندىكى بۇزۇق ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

§3. قۇستۇرۇپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كىلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. قۇستۇرۇپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر.

ھەزىم بۇزۇلۇش، ئىشتىھاسىزلىق، بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۇچەي كېسەللىكلىرى، كۆرۈش ئاجىزلىقى، ئۆت ياللۇغى، مالىخۇلىيا، سەرئى، سېرىقلىق چۈشۈش، دووسۇن ياللۇغى قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالاشتا قۇستۇتۇرۇش ئۇسۇلى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2. قۇستۇرۇپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار.

قۇسۇرۇشتىن ئىلگىرى كېسەلنىڭ قايسى خىل غەيرىي تەبئىي خىلتىلار سەۋەبىدىن ياكى باشقا سەۋەبتىن پەيدا بولغانلىقىنى ئېنىقلاش شەرت. خىلتىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن قەي قىلدۇرۇش ھاجەتسىز. خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى ئالدى بىلەن شۇ خىل كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان غەيرىي تەبئىي خىلتىنى پىشۇرۇپ، ئاندىن شۇ خىلتىقا مۇناسىپ دورا بىلەن قۇستۇرۇش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك ئىككى خىل غەيرىي تەبئىي خىلتىنىڭ بىرىكىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قايسى خىل غەيرىي تەبئىي خىلت كۆچلۈك بولسا شۇنىڭغا خاس قۇستۇرغۇچى دورا بېرىلىدۇ. قۇستۇرۇپ داۋالاشتا تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

1) قۇرۇق مىزاجدىكى كىشىلەر قەي قىلدۇرۇلۇشتىن بىر كۈن ئىلگىرى سۈيۇق تاماقلار بىلەن كۆپرەك ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. كۆپرەك سۈيۇقلۇق ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈرۈلسە تېخىمۇ ياخشى. ھۆل مىزاجلىق كىشىلەرگە يۇقىرىقىلارنى قىلىش ھاجەتسىز.

2) ھاۋا سوغۇق بولسا ئىسسىق جايدا قەي قىلدۇرۇش كېرەك.

3) قۇستۇرىدىغان دورىنى ئىچكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن، بىمارنىڭ قاپىقى ئۈستىگە ئاق پاختا قويۇپ ياكى داكا قويۇپ باشنى تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر يارەمچى بولسا بىمارنىڭ قورساق ۋە بەل قىسمىنى يەڭگىل مۇجۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى.

4) قۇستۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئېغىزىنى ئاچچىقسۇ قوشۇلغان ئىسسىق سۇ بىلەن چايقاش كېرەك. بۇ خىل چارە قۇسۇشتىن ھاسىل بولغان باش قېيىشنى يوقىتىدۇ.

5) قۇستۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ بولغاندىن كېيىن، بىرگرام ئۈد ھىندى ياكى مەستىكىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ئالما سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار بولمىسا گۈلقەنت بەرسىمۇ بولىدۇ.

6) بەدىنى ئاجىز، نەپەس ئېلىشى قىيىن، قان تۆكۈرگەن، قان قۇسقان، بويۇن قىسمى ئىششىغان، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان راكى، ئۆپكە يالليۇغى، كۆكرەك پەردە يالليۇغى، قۇلاق كېسەللىكى بار كىشىلەرنى قۇستۇرۇپ داۋالاشقا بولمايدۇ.

7) قۇستۇرۇپ داۋالىغاندىن كېيىن بېقىنىغا سانجىق تۇرۇپ قالسا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش لازىم.

8) قۇستۇرغاندىن كېيىن ئاشقازان ھەرىكىتى تېزلىشىپ، ئاشقازاندىن تۇرلۇك ئاۋازلار پەيدا بولسا، مەستىكىنى سوقۇپ گۈلقەنت بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

9) قۇستۇرۇپ داۋالىغاندىن كېيىن، ھىق تۇتۇش ئەھۋالى بولسا قايناق سۇ ئىچكۈزۈش ياكى چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇپ چۈشكۈرتكۈزۈش لازىم.

يىگىرمە بىرىنچى باب كاتېتىر سېلىپ داۋالاش

كاتېتىر سېلىپ داۋالاش — مىكروبسىزلاندۇرۇلغان كاتېتىرنى سۈيدۈك يولىدىن دوۋساققا كىرگۈزۈپ، سۈيدۈكنى ئېقىتىپ چىقىرىدىغان بىرخىل داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، سۈيدۈك توتۇلۇپ قالغان، دوۋساق پالەچلەنگەن ۋە شوك كېسەللىكلىرىگە قوللىنىلىدۇ. ھازىر سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كەڭ كۆلەمدە قوللىنىلماقتا.

§1. كاتېتىر سېلىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

كاتېتىر سېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1) دوۋساقتىن سۈزۈلگەن سۈيدۈك ئەۋرىشكىنى ئېقىتىپ چىقىرىپ مىكروب ئۆستۈرۈپ دېئاگنوز قويۇشقا پايدىلىق.

2) دوۋساقنىڭ سىغىمچانلىق بىسىمىنى ئۆلچەپ دوۋساقتىكى قالدۇق سۈيدۈك مىقدارىنى تەكشۈرۈپ، سۈيدۈك توتۇلۇش ىلەن سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىشنى پەرقلەندۈرۈش ئارقىلىق دېئاگنوز قويۇشقا قولايلىق يارىتىشقا پايدىلىق.

3) سۈيدۈك يىغىلىپ قالغان كېسەللىكلەرنىڭ سۈيدۈكىنى چىقىرىپ تاشلاپ، ئاغرىق ئازابىنى يەڭگىللىتىشكە پايدىلىق.

4) داس بوشلۇقىدىكى ئورگانلارنى ئوپېراتسىيە قىلىشتىن ئىلگىرى كېسەلنىڭ سۈيدۈكىنى چىقىرىپ دوۋساقنى بوشىتىش، ئوپېراتسىيە داۋامىدا دوۋساقنىڭ زەخمىلىنىشىدىن ساقلاپ قېلىشقا پايدىلىق.

5) ھوشسىز ياتقان، سۈيدۈك تۇتالمايدىغان ياكى چات ئارىلىقى زەخمىلىنىشكە ئۇچرىغان بىمارغا كاتېتىر سېلىپ، چات ئارىلىقىنىڭ پاكىز قۇرۇق بولۇشىنى تەمىن ئېتىش، بەزى سۈيدۈك چىقىرىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرىنى ئوپېراتسىيە قىلغاندىن كېيىن، دوۋساق پائالىيىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە ئوپېراتسىيە ئېغىزىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن پايدىلىق.

6) شوك ياكى ئېغىر كېسەللىكلەرنى قوتقۇزۇشتا سۈيدۈك مىقدارىنىڭ سېلىشتۇرما ئېغىرلىقىنى توغرا خاتىرىلەپ بۆرەك خىزمىتىنى كۆزىتىش ئارقىلىق دېئاگنوزنى مۇقىمداشقا پايدىلىق.

7) دوۋساققا دورا كىرگۈزۈش ئارقىلىق دوۋساقتىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىش ۋاقتىنى ئىلگىرى سۈرۈشكە پايدىلىق.

8) دوۋساقنىڭ سغنمى ۋە دوۋساقنىڭ ئىچكى بېسىمىنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالىنى ئۆلچەش، دوۋساقنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇق غىدىقلىنىشىغا بولغان سەزگۈسىنى ۋە دوۋساق تېنىنىڭ سېزىمىنى ئۆلچەشتە كاتېتىر سېلىنىدۇ.

يېغىنچاقلىغاندا كاتېتىر سېلىشنىڭ كېسەللەرگە دىئاگنوز قويۇش، داۋالاش ۋە سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا پايدىلىق تەرەپلىرى كۆپ.

§2. كاتېتىر سېلىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

كاتېتىر سېلىش ئايال بىمارلارغا كاتېتىر سېلىش ئەر بىمارلارغا كاتېتىر سېلىش دەپ ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. ئايال بىمارلاردىن سۈيدۈك ئېلىش: ئايالالارنىڭ سۈيدۈك يولى قىسقا بولۇپ ئەخمىسىنەن 3_5cm كېلىدۇ.سۈيدۈك يولىنىڭ سىرتقى يولىنىڭ سىرتقى ئېغىزى دېلچۈقنىڭ ئاستىدا بولۇپ ۋاژاقسىمان يوچۇق كۆرىنىدۇ. كاتېترنىڭ ئۇچىنى گۈل يېغى بىلەن مايلاپ سول قول بىلەن كىچىك لەۋزىنى كېرىپ تۇرۇپ ئوڭ قول بىلەن قانتۇمۇر قىسقۇچتا ئىسپىرت پاختىسىنى قىسۇېلىپ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە ئىچىدىن سىرتىغا قارىتىپ ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا سىرتقى سۈيدۈك ئېغىزى ۋە كىچىك لەۋىمىكروبسىزلاندۇرۇلىدۇ. يەنە بىر قانتۇمۇر قىسقۇچ بىلەن كاتېترنى قىسىپ ئۇنى سۈيدۈك يولى ئېغىزىغا ئودۇللاپ ئاستا ـ ئاستا سۈيدۈك يولىغا 4_6cm كىرگۈزىلىدۇ. سۈيدۈك چىققانلىقىنى كۆرگەندىن كېيىن يەنە 1cm ئەتراپىدا كىرگۈزىلىدۇ.

2. ئەر بىمارلاردىن سۈيدۈك ئېلىش: ئوتتۇرا ياشلىق ئەرلەرنىڭ سۈيدۈك يولىنىڭ ئۇزۇنلۇقى 18_20cm بولۇپ، پاختا شايىكى بىلەن سۈيدۈك يولى، زەكەر بېشى مىكروبسىزلاندۇرىدۇ. ئوڭ قولغا قانتۇمۇر قىسقۇچنى ئېلىپ كاتېترنى قىسىپ ئۇنى سۈيدۈك ئېغىزىغا ئودۇللاپ تىقىپ ئاستىلىق بىلەن 20_22cm چوڭقۇرلۇقتا كىرگۈزۈپ (زور كۈچ ئىشلەتمەسلىك لازىم) سۈيدۈك ئېقىپ چىققاندىن كېيىن يەنە داۋاملىق 2cm كىرگۈزۈپ، سۈيدۈك ئېلىنىدۇ.

§3.كاتېتىر سېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. كاتېتىر سېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

سۈيدۇك تۇتۇلغان كېسەللىكلەر، دوۋساق مۇسكۇللىرى پالەچلەنگەن كېسەللىكلەر ۋە ھوشسىز ياتقان سۈيدۇك تۇتالمايدىغان كېسەللىكلەردە كاتېتىر سېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2. كاتېتىر سېلىپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1) ئىشلىتىلىدىغان بۇيۇملار چوقۇم ياخشى مىكروبسىزلاندۇرۇلۇشى ھەم مىكروبسىز مەشغۇلات ئېلىپ بېرىپ يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

2) ئاياللارغا كاتېتىر سالغاندا كاتېتىر ئېھتىياتسىزلىقتىن جىنسىي يولغا كىرىپ كەتسە، كاتېتىرنى ئالماشتۇرۇش، باشقا كاتېتىر ئىشلىتىش كېرەك.

3) سىلىقلىقى ۋە توم-ئىنچىكىلىكى مۇۋاپىق بولغان كاتېتىر نەيچىسى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. كاتېتىرنى كىرگۈزۈش ھەرىكىتى سىلىق، ئاستا بولۇش، سۈيدۇك يولى شىللىق پەردىسىنىڭ زەخىملىنىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

4) كاتېتىرنىڭ ئالدى ئۇچىغا يېتەرلىك مىقداردىكى سىلىقلاشتۇرغۇچى دورا سۈرۈش كېرەك.

5) دوۋساق بەك چىڭقىلىپ كەتكەن بىمارلارغا سۈيدۇك ماڭغۇزغاندا سۈيدۇكنى قويۇپ بېرىش سۈرئىتى بەك تېز بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. ئۇنداق بولمايدىكەن شوك ياكى دوۋساق قاناشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتلاردا سۈيدۇكنى ئاستا-ئاستا ۋە قېتىمغا بىر-لۇپ قويۇپ بېرىش، ھەر قېتىم 150 ~ 200 مىللىلىتىردىن قايتا-قايتا قويۇپ بېرىپ، دوۋساقنى تەدرىجىي بىكارلاش كېرەك.

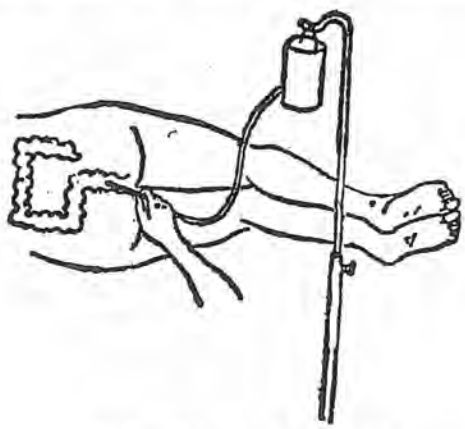
6) كاتېتىرنى ئۇزۇن مۇددەت قويۇشتا سۈيدۇك يولى ئېغىرىنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، كاتېتىرنى قەرەللىك يەڭگۈشلەپ تۇرۇش، سۈيدۇكنى يېپىق شەكىللىك مىكروبسىز خالتىغا ئېقىتىپ تەتۇر يېنىپ سۈيدۇك يولىنى يۇقۇملاندۇرۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

7) ئۆتكۈر سۈيدۇك يولى ياللۇغى، ئۆتكۈر مەزى بېزى ياللۇغى، ئۆتكۈر قوشۇمچە ئۇرۇقدان ياللۇغى، ھەيز مەزگىلى قاتارلىقلاردا كاتېتىر ئىشلىتىش مەنئى قىلىنىدۇ.

يىگىرمە ئىككىنچى باب. ھوقنە (كلىزما) قىلىپ داۋالاش

كلىزما قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى مۇناسىۋەتلىك دورا ماتېرىياللارنىڭ قاينىتىپ ئېلىنغان سۇيى، سوپۇن سۇيى، تۇز سۇيى ياكى سۇت، ھەسەل سۇيى، ياغ، سېرىق مای قاتارلىقلارنى مەخسۇس سايمان ياكى كلىزما قاچىسى ئارقىلىق مەقئەت بىلەن ئۇچەيگە ماڭغۇزۇپ كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان بۇ خىل تېخنىكىلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

كلىزما قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى قەدىمدىن تارتىپلا قوللىنىپ كېلىۋاتقان بىر خىل ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، ھازىرقى دەۋرگە كەلگەندىمۇ تېۋىپلار كېسەللەرگە دېئاگنوز قويۇش، داۋالاش، ئوزۇقلاندۇرۇش مەقسىتىدە قوللىنىپ كېلىۋاتماقتا. كلىزما قىلىشتا كلىزما قاچىسى ياكى مىكروبسىز سۇلياۋ ئېغىزلىق نەيچە، بىر دانە 50 مىللىلىتىرلىق چوڭ ئىشپىرىس بولسا بولىدۇ، مەلۇم مىقداردىكى كلىزما سۇيۇقلۇقىنى كلىزما قاچىسىغا قۇيۇپ ياكى ئىشپىرىسقا ئېچكۇزۇپ نەيچىسىنى مۇناسىپ سىلىقلاشتۇرغۇچى مايلاردا مايلاپ، مەقئەتكە كىرگۈزۈپ كلىزما سۇيۇقلۇقى ئۇچىغا ماڭغۇزۇلىدۇ. كلىزما قاچىسى سەل ئېگىزرەك ئورۇنغا مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ



32 - رەسىم. ھوقنە (كلىزما) قىلىش

§1. ھوقنە(كلىزما) قىلىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

كلىزما قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى قەدىمدىن تارتىپلا قوللىنىپ كېلىۋاتقان بىر خىل ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇلنى بەزى ئېغىز ئارقىلىق ئوزۇقلاندۇرۇش ئىمكانىيىتى

بولمىغان يەنى قىزىلئۆڭگەچ راكى، قىزىلئۆڭگەچ يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغۇچىلار ۋە ئۇنىڭدىن باشقا يۇتقۇچى مۇسكۇللار باللەچلەنگەن كېسەللەرگە نىسبەتەن ئۇرۇقلاندۇرۇش ئىمكانىيىتى بولمىغاندا ئورۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، ئۆزى سۈيۇق بولغان ئۇرۇقلۇقلارنى مەقئەت بىلەن ئۇچەيگە ماگنىتلىق ۋە دەننىڭ ئورۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قامداش ئارقىلىق بەدەن قۇۋۋىتى ساقلاپ قېلىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، يەنى دېئاگنوزى ئېنىق بولمىغان كېسەللەرگە نىسبەتەن، مەقئەتتىن ھەر خىل سۈيۇقلۇقلارنى ئۇچەيگە كىرگۈزۈپ ئاندىن تەكشۈرۈش ئارقىلىق دېئاگنوزى مۇقىملىنىدۇ. ئەگەر ھەزىم بولىدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەر تۆپەيلى ئېغىزدىن دورا ئىستېمال قىلىش ئىمكانىيىتى بولمىسا ياكى كېسەللىك مەقئەت قىسمىغا يېقىن ئورۇنلاردا بولسا بۇنداق ئەھۋالدا مەقئەت ئارقىلىق مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى مەقئەتتىن ئۇچەيگە ماگنىتلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. كلىزما قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ يۇقىرىقى ئالاھىدىلىكلىرىدىن باشقا قەۋزىيەتلىك ۋە قورساقتا يەل تۇرۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كەڭ تۈردە قوللىنىلىدۇ.

يېغىنچاقلىغاندا كلىزما قىلىپ داۋالاش ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش، دېئاگنوز قويۇش، ئورۇقلاندۇرۇش قاتارلىقلاردا كەڭ تۈردە قوللىنىلىدۇ.

§2. كلىزمىنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

كلىزما قىلىش مەقسىتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن كلىزما ئورۇقلۇق كلىزمىسى ۋە داۋالاش كلىزمىسى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. ئورۇقلۇق كلىزمىسى:

ئاشقازان يارىسى، قىزىلئۆڭگەچ يارىسى ۋە باشقا بەدەن ئاجىزلاشقان كېسەللەردە ئېغىز ئارقىلىق ئورۇقلاندۇرۇش مۇمكىن بولمىغان شارائىتتا ھەر خىل ئورۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان، ئۆزى سۈيۇق تەييارلانغان ئورۇقلۇقلارنى مەقئەت ئارقىلىق ئۇچەيگە كىرگۈزۈپ بىمارلارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان بىر خىل ئورۇقلاندۇرۇش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

كلىزما ئارقىلىق ئورۇقلاندۇرۇش ئۇسۇلى:

سۈيۇق قىلىپ تەييارلانغان، ئورۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان ئورۇقلۇق ماددىلارنى مەسلەن، سۈت، قايماق، سېرىقماي، شورپا، ھەرخىل مېغىزلاردىن، قورۇلغان ئۇنلاردىن ياسالغان ھەرخىل ئورۇقلۇق قوۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك-ئىچمەكلەر، مائۇللاھەمى، مائۇل ھەسەل دېگەنگە ئوخشاشلارنى كلىزما قاچىسىغا قۇيۇپ، كلىزما قاچىسىنىڭ نەيچىسىنى مەقئەتكە سېلىپ ماگنىتلىدۇ. تولۇق ماگنىتلىغۇچىلار بولغاندىن كېيىن، مەقئەتكە يۇمشاق پاختا ياكى داكا تىقىپ قويۇلىدۇ. بۇ جەريانداغا بىمارنى مۇۋاپىق بەدەن ھالىتىدە ياتقۇزۇش كېرەك.

قىزىلئۆڭگەچ ياريسى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، يۇتقۇچى مۇسكۇللار پالەچلىكى، ئاشقازان راكى، ئاشقازان ياريسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئوزۇقلاندۇرۇش كىلزمىسى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2 داۋالاش كىلزمىسى:

ئېغىز ئارقىلىق دورا ئىستېمال قىلىشقا ئىمكانىيەت بولمىغاندا ياكى مەقئەت تەرەپكە يېقىن بولغان ئەھۋال ئاستىدا دورىلارنى مۇۋاپىق كىلزما سۈيۇقلۇقى تەييارلاپ مەقئەت ئارقىلىق ئۇچەيگە ماگنۇزۇش ئۇسۇلى داۋالاش كىلزمىسى دېيىلىدۇ.

داۋالاش كىلزمىنىڭ ئۇسۇلى: مۇۋاپىق تەييارلانغان دورا سۈيۇقلۇقنى كىلزما قاچىسىغا قۇيۇپ، كىلزما قاچىسىنىڭ نەيچىسىنى مەقئەتكە سىلىپ دورا سۈيۇقلۇقى مەقئەت ئارقىلىق ئۇچەيگە يەتكۈزۈلىدۇ.

داۋالاش كىلزمىسى ئىچنى سۇرۇپ ئارقا تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ئۇچەينى تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق ياندۇرۇش، يەل ھەيدەش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئاغرىق پەسەيتىپ ھەرخىل بوخارات گازلارنىڭ مېڭگە ئۆرلىشىنى توسۇش، ئۇرۇقدان ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، بۆرەك، ئۇرۇقدان ئىششقلىرىنى قايتۇرۇش. قولۇنجى قاتارلىق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە.

§3. كىلزما قىلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار؟

1. كىلزما قىلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچ ياريسى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، ئاشقازان راكى، يۇتقۇچى مۇسكۇللار پالەچلىكى، قەۋزىيەت، ئۇچەي توسۇلۇش، بۆرەك، ئۇرۇقدان ئىششقلىرى، ئۇرۇقدان ئاغرىقى، ئاشقازان كۆپۈش، ھەزىم ئاجىزلىق، ھەر خىل ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر.

2. كىلزما قىلىشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1) كىلزما قىلىشتىن بۇرۇن تەييارلىقنى پۈختا ئىشلەش، كىلزما سايمانلىرى تازىلىقىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

2) كىلزما قىلىدىغان دورا يالۇغ قايتۇرۇش،ئىششىق ياندۇرۇش، يۇمشىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇش لازىم.

مىزاجى ئىسسىق بىمارلارغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى بولغان بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ئارپا، بۇغداي كېپىكى، چىلان، سەرىستان، كاسنە ئۇرۇقى، كاسنە يوپۇرمىقى،

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

ھەمشەباھار، نېلۇپەر، زاراگزا ئۇرۇقى، زىغىر، بىخسۇس، ئۇششاق ئۇزۇم، سانا، خىيارشەنبەرلەرگە ئوخشاش دورىلار بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ. شۇنىڭدەك بەزى ئۇچەي كېسەللىكلىرى (ئۇچەي يارا ـ جاراھەت كېسەللىكلىرىگە) ھەسەل سۇيى، سۈت، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى ئىسسىق سۇ بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ. قەۋزىيەت، تۆۋۈنكى ئۇچەي قولۇنجىسى قاتارلىق كېسەللىكلەردە سۇيۇق سوپۇن سۇيى، ياكى كۇچار سوپۇنى قاتارلىقلار بىلەن كىلىزما قىلىسمۇ بولىدۇ.

3) كىلىزما دورىلىرىنىڭ تەركىبىگە كۇچلۇك سۈرگە دورىلارنى قوشماسلىقى لازىم. خىيارشەنبەرگە ئوخشىغان يەڭگىل سۈرگە دورىلىرى ۋە لوئابلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. كىلىزما قىلىنغان دورىلارنى ئىشلىتىپ قورساقتا توختاپ قېلىپ ئىچىنى يۇمشاتمىسا ياكى سۈرمىسە قورساقتا ئاغرىقمۇ پەيدا قىلمىسا خەتەرسىز بولۇپ پايدىلىق تەسىرىنى بېرىۋېرىدۇ.

4) ئەگەر كىلىزما قىلىنغان دورا ئۆتكۈر سۈرگە بولۇپ، يېرىم سائەتتىن كېيىنمۇ سۈرمەي توختاپ قالسا يەنە قايتا كىلىزما قىلىش لازىم. لېكىن ئىككىنچى قېتىم قىلغان كىلىزما دورىلىرى دەسلەپكى كىلىزما دورا مىقدارىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. ئىككىنچى قېتىم يەنە سۈرمىسە مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن شامچە تەييارلاپ شامچە ئارقىلىق چىقىرىش لازىم.

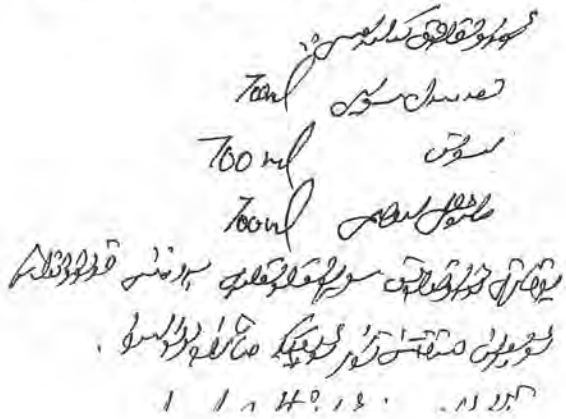
5) كىلىزما قىلىۋاتقان مەزگىلدە كېسەل يۆتىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر يۆتىلىپ قالسا، ئۇچەينى زەخمىلەندۈرىدۇ، شۇڭا كىلىزما نەيچىسىنى سەل چىقىرىپ يۆتىلىپ بولغاندا قايتا ئىچكىرىلەپ كىرگۈزۈلىشى لازىم.

6) سۈرگۈچى كىلىزمىلارنىڭ تەركىبى سۈرگۈچى مەتبۇخلارنىڭ تەركىبىگە ئوخشاش بولسىمۇ، لېكىن سۈرگۈچى كىلىزما تەركىبىگە سەبرى،ھەببۇلمۇلۇككە ئوخشاش دورىلارنى قوشماسلىق لازىم.

7) كىلىزما قىلىدىغان سۇيۇقلۇق ياكى دورا سۇيۇقلۇقنىڭ مىقدارى چوڭلارغا 400 ~ 700 مىللىلىتىر ئەتراپىدا، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ 50~400 مىللىلىتىر ئەتراپىدا بولۇشى، قىزىقلىق تېمپېراتۇرىسى 28 ~ 40 سېلتسىي گرادۇسقىچە بولۇش كېرەك. ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن بىمارلارغا $4C^0$ تۆز سۇيى ماڭغۇزۇلسا بولىدۇ.

8) كىلىزما قىلىنغان دورا بەدەن ئىچىگە كىرىپ بولۇپ بىئاراملىق پەيدا قىلسا تېزدىن چىقىرىۋېتىشكە ئامال قىلىش لازىم.

9) ئەگەر كىلىزما قىلىدىغان دورا تەركىبىدە كۇچلۇك سۈرگە بولسا ئالدى بىلەن بادام يېغى، گۈل يېغى، سېرىقماي قاتارلىقلارغا ئوخشاش سىلىقلاشتۇرغۇچى مايلارنى ماڭغۇزۇۋېتىپ ئاندىن كېيىن، دورا سۇيۇقلۇقنى ماڭغۇزۇش كېرەك.



يىگىرمە ئۇچىنچى باب باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى

§1. قان ئېقىتىپ داۋالاش

قان ئېقىتىش، ئۇچار قۇشلارنى ئۆلتۈرگەندە ئۇلارنىڭ قېنىنى ئىسسىق هالەتتە كىشىلەرنىڭ بەدىنىگە ئاققۇزۇش ئارقىلىق كېسەل داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان ئۇسۇلنى كۆرسىتىدۇ.

قان ئېقىتىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى ئەجدادلىرىمىز ئۇزاق ۋاقىتتىن بېرى كېسەللەرنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىشتا قوللىنىلىپ كەلگەن. قان ئېقىتىشتا كۆپىنچە كۆك كەپتەر باچكىسى، تورۇلغا، ئاق قۇشقاچ، پاختەك، هۆپۈپ، جىگدىچى، ئۇلا قاتارلىق ئۇچار قۇشلار ئىشلىتىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئەهۋالىغا قاراپ ئۇچار قۇشلارنى ئۆلتۈرگەندە ئۇلارنىڭ قېنىنى بىمارنىڭ غول، بەل، دۇمبە، ئىككى ئالقان، ئىككى تاپان ياكى چېكە قاتارلىق ئورۇنلىرىغا ئاققۇزۇلىدۇ. بۇ خىل قان ئېقىتىش ئۇسۇلى، ئاساسەن كىچىك بالىلار كېسەللىكى يەنى كالتسىي، فوسفۇر قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار كەملىكىدىن بولغان ئىشتىهاسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، پۇت-قوللار هەرىكەتسىزلىنىش، قان يېتىشمەسلىك ۋە سوغۇقتىن بولغان هەر خىل كېسەللىكلەر، ياخشى ئورۇقلانماسلىق، هەزىم ئاجىزلىشىش، سۈسىزلىنىش، كەم قانلىق، بەدەن ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللەر، خىلتىسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەر ۋە غەيرىي تەبىئىي قان، سەپرا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە باچكا قېنىنى ئاققۇزۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى باچكا قېنىنىڭ تەبىئىتى ناهايىتى ئىسسىق هېسابلىنىدۇ.

§2. دورا پۈركۈپ داۋالاش

دورا پۈركۈپ داۋالاش يۇمشاق سوقۇلغان دورىلارنى بوشلۇق ئەزالار ۋە جاراهەت ئۈستىگە پۈركۈش ئارقىلىق كېسەل داۋالايدىغان ئۇسۇلنى كۆرسىتىدۇ.

تالقان دورىلارنى پۈركۈش —— ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە «چىش تۈۋىگە پۈركۈلىدىغان دورىلارنى ‹سونۇن›، هەر خىل زەخمىلىنىشلەرگە ئىشلىتىلىدىغانلىرىنى ‹زەرۇر› دەپ ئاتايدۇ. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىدا يۇمشاق تالقان دورىلارنى بىۋاستە هالدا كېسەللەنگەن ئەزا ياكى زەخمىلەنگەن ئورۇنلارغا پۈركۈش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلغان بولغاچقا ئۇنۇمى تېز بولۇشتىن باشقا هەر خىل جاراهەتلەرنى قۇرۇتۇش، زەخمە پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش تەسىرى ئالاهىدە

www.uyghurkitap.com

ياخشى. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە ھەر خىل جاراھەتلىك كېسەللىكلەر، قاناشلىق كېسەللىكلەر ۋە يالۇغلىنىشلىق ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

§3. دورا پۈرىتىپ داۋالاش

دورا پۈرىتىپ داۋالاش ئۆتكۈر پۇراق چىقارغۇچى دورىلارنى پۈرىتىش ئارقىلىق كېسەل داۋالايدىغان ئۇسۇل بولۇپ، ھەر خىل باش ئاغرىقلىرى، ھەرخىل مېڭە كېسەللىكلىرى ۋە ھوشىدىن كەتكەن كېسەللەرنى ھوشىغا كەلتۈرۈش قاتارلىقلاردا قوللىنىلىدۇ.

باش ئاغرىقلىرىدا ئەگەر سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ باش ئاغرىسا ئىسسىق تەبىئەتلىك تاللانما تەسىرلىك دورىلارنى پۈرىتىش، باش ئىسسىقتىن ئاغرىسا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى پۈرىتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

ھوشىدىن كەتكەن كېسەللەرگىمۇ مۇشۇنىڭغا ئوخشاش تۇرلۇك خۇش پۇراق دورىلارنى (ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، كافۇر، ئەپيۇن) پۈرىتىش ئارقىلىق ھوشىغا كەلتۈرۈلىدۇ. بۇ خىل دورىلارنى پۈرىتىشتا كىشىلەرنىڭ مىزاجىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ھەر كىشىنىڭ مىزاجى، كېسەل پەيدا قىلغان غەيرىي تەبىئىي خىلتى قاتارلىقلارغا ئاساسەن مۇناسىپ دورىلارنى پۈرىتىش كېرەك.

§4. پاشويە قىلىپ داۋالاش

پاشويە قىلىپ داۋالاش ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ ماھىيىتى ۋە خاراكتېرىگە ئاساسەن مەخسۇس دورىلارنى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ، جۆمەكلىك قاچىغا ئېلىپ، بىمارنىڭ ئىككى پوتىنى داسقا سېلىپ ئولتۇرغۇزۇپ، ئىلمان ھالەتتە دورا سۈيۈقلۇقىنى تېز قىسمىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ قۇيۇپ يۇيۇش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

يەنى ھەر خىل دورىلارنى قاينىتىپ تەمىنى چىقىرىپ ئىلمان ھالەتتە تىزدىن تۆۋەنگە قارىتىپ قۇيۇش ۋە تىزنىڭ ئاستىنى يۇيۇش ئۇسۇلى بولۇپ، ھەر خىل يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرى، ھەر خىل مېڭە كېسەللىكلىرى، باش ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللەردە پاشۇيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ، شۇنىڭدەك كېزىك كېسىلىدە قىزىتما چۈشۈرۈش مەقسىتىدىمۇ قوللىنىلىدۇ.

قان بېسىمى تۆۋەن كىشىلەرنى پاشويە قىلغاندا ئېھتىيات قىلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانغاندا بىمار ئالدىغا يەردە تارتىپ قويۇپ، باشنى يۇقىرى تۇتۇپ دورا پۈسلىرىنىڭ

بۇرۇن ئارقىلىق مېڭىگە تەسىر قىلىشنى توسۇش لازىم، بولمىسا باش قېيىش، كۆڭلى ئېلىشىش ھادىسىلىرى يۈز بېرىدۇ.

§5. ئىسلاپ داۋالاش

ئىسلاپ داۋالاش ـــ دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ئىسنى پۈتۈن بەدەنگە ياكى مەلۇم بىر ئەزاغا يەتكۈزۈش ئۇسۇلىغا قارىتىلغان.

بۇ ئۇسۇل ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئەزەلدىن قوللىنىلىپ كېلىۋاتقان بىر خىل ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدە «بۇخۇر» دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ خىل ئۇسۇل ئۆيلەرنى دېزىنفېكسىيىلەش مەقسىتىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭغا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئادراسمان، مەستىكى، سۇمبۇل، ئۇدھىندى، ئۇدقىماری، سازەج ھىندى، قىزىلگۈل، ئىپار، ئەنبەر قاتارلىقلار. بۇ دورىلارنى كۆيدۈرۈش ئارقىلىق ئۇنىڭ ئىسنى ئۆي ئىچىگە چىقىرىپ ئۆينى دېزىنفېكسىيە قىلىش، ئۇنىڭدىن باشقا دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ياكى چالا سوقۇپ قەغەزگە تاماكا يۆگىگەندەك يۆگەپ ئوت يېقىپ، ئۇنىڭ ئىسنى بۇرۇن ياكى باشقا ئەزالارغا يەتكۈزۈش ئارقىلىق ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان مېڭە، نېرۋا ھەم روھىي كېسەللىكلەرنى داۋالاش، ھەرخىل يوقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، بۇرۇن بوۋاسىرىدا بوۋاسىر ئۆسۈكچىسىنى ئىسلاپ داۋالاش مەقسىدىگە يەتكىلى بولىدۇ.

§6. چۇشكۇرتۇپ داۋالاش

چۇشكۇرتۇپ داۋالاش بىمارنىڭ مىزاجى، كېسەللىك ماھىيىتى ۋە خاراكتېرىگە ئاساسەن تەڭشەلگەن ھەر خىل دورا تالقانلىرىنى ياكى نەم ھالدىكى دورىلارنى بۇرۇنغا يەتكۈزۈش ياكى بۇرۇنغا تارتىش ئارقىلىق چۇشكۇرتۇش ئۇسۇلىغا قارىتىلغان.

چۇشكۇرتۇش ئۇسۇلى يەڭگىل سۇرۇپ چىقىرىش ئۇسۇلى بولۇپ،ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئۇزۇندىن بېرى قوللىنىلىپ كېلىۋاتقان داۋالاش ئۇسۇللىرىدۇر، ئۇيغۇر تېبابىتى ئەسەرلىرىدە «شەمۇم»، خەلق ئىچىدە خۇلنىجان تارتىش، «ناسۋارل تارتىش» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ مېڭە ساھەسىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپ قوللىنىدىغان ئۇسۇل بولۇپ، مېڭىگە توپلىشىۋالغان گاز خۇسۇسىيەتلىك ماددىلارنى تارقىتىش، زۇكام ماددىسىنى تارقىتىش، باش ئاغرىقىنى يوقىتىش، ئۇيقۇنى نورماللاشتۇرۇش تەسىرى ئارقىلىق ھوشسىزلىنىش، باش ئاغرىش، زۇكام، نەزلە، غەيرىي تەبىئىي ئۇيقۇ قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

مەسىلەن، بۇرۇن قاناشتا قەغەز كۇلى، توخۇم شاكىلىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۇلى، ئاقاقىيا، كۇندۇر قاتارلىقلارنىڭ تالقانلىرىنى بۇرۇنغا تارتىش ئارقىلىق قاناشنى توختاتقىلى بولىدۇ

زەھەرلىك دورىلارنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇشتىن ساقلىنىش ۋە قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەرگە كۇچلۇك چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى ئېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

§7. پۇت-قولنى بوغۇپ داۋالاش

پۇت-قولنى بوغۇپ داۋالاش - پۇت ۋە قولنىڭ مەلۇم قىسمىنى بوغۇش ئارقىلىق زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنىڭ يۇقىرىغا ئۆتۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ياكى ئۆتكۈر قاناشتا قانىنىڭ كۆپ ئېقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، يۇرەك، مېڭىگە ئوخشاش رەئىس ئەزالارنى قوغداش، زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا زەھەرنىڭ يۇقىرى ئۆرلەپ باشقا ئەزالارنىڭ زەخمىلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ياكى قاناشلاردا قانىنىڭ كۆپ ئېقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە پۇت-قوللار بۇغۇلىدۇ. قول تەرەپنى بوغقاندا قولتۇق قىسمىدىن بوغۇش، ئەگەر پۇت تەرەپتىن بوغۇشقا توغرا كەلسە يوتىنىڭ تۆۋى يېرىقتىن باشلاش. بەزى كېسەللىكلەردە ئەھۋالغا قاراپ جەينەك بوغۇمىدىن بوغۇش، پۇت تېز بوغۇمىدىن بوغۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا بولسا ئىككى تەرەپتىن بوغۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بەزى بۇرۇن قاناش ئېغىزدىن قان كېلىشلەردىمۇ چوڭ بارماقنى بوغۇش، پۇت-قولنى بوغۇش ئارقىلىق ماددىنى تارقىتىپ قانىنى توختىتىشقا بولىدۇ. بوغۇلىدىغان ئەزالاردا قوشۇمچە كېسەللىك بولماسلىقى، بەك قاتتىق بوغۇپ ئاغرىق پەيدا قىلىش دەرىجىسى بولماسلىقى كېرەك. ئەگەر قاتتىق سىقىراپ ئاغرىپ كەتسە پات-پات يېشىپ يەنە قايتا بوغۇش، بوغقان ئورۇننى يېشىشتە قول بوغۇلغان بولسا ئۇنى يېشىشتە ئىككى قولنى ئىلمان سۇغا تىقىپ تۇرۇپ يېشىش، ئىككى پۇتنى بوغقان ئورۇننى يېشىشتە ئىككى پۇتنىڭ تاپىنىنى ئىلمان سۇغا چىلاپ تۇرۇپ ئاندىن يېشىش لازىم.

§8. قاس چىقىرىپ داۋالاش

قاس چىقىرىپ داۋالاش ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن بويۇن، بەل، پۇت-قول بارماق بوغۇملىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش، تارتىش ئارقىلىق تۇرۇپ قالغان يەللەرنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان ئۇسۇلنى كۆرسىتىدۇ.

ئومۇرتقىدىن قاس چىقىرىش مەقسەت قىلىنغاندا بويۇننى تولغاش ۋە ئالدى ئارقىغا ئېگىش ئارقىلىق بويۇن ۋە گەجگە ئومۇرتقىسىدىن قاس چىقىرىلىدۇ ياكى قول بىلەن باشنى چىڭ تۇتۇپ بىر ئادەم يۇقىرىغا كۆتۈرۈش ئارقىلىقمۇ قاس چىقىرىلىدۇ. بەل ئومۇرتقىسىدىن قاس چىقىرىشتا بەلنى تولغاش، ئالدى ئارقىغا ئېگىلىش ئارقىلىق قاس چىقىرىپ ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بارماقلارنىڭ بوغۇمىدىن قاس چىقىرىشتا بارماقلارنى تارتىپ قاس چىقىرىلىدۇ.

پۇت تەرەپنىڭ بارماقلىرىدىن قاس چىقىرىشتىمۇ پۇتتىن ياكى تىزدىن تارتىش ياكى بارماقنى بىر- بىرلەپ تارتىش ئارقىلىق قاس چىقىرىلىدۇ. بەك قاتتىق تارتىپ ياكى سىلكىپ بوغۇملارنىڭ ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

يىگىرمە تۆتىنچى باب مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبى، بەلگىلىرى ۋە كېسەل بولغان ئورۇننىڭ كېسەللىك ئەھۋالى، كېسەللىك جەريانىغا قاراپ، كېسەللىكلەر يەككە كېسەللىك ۋە مۇرەككەپ كېسەللىك دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

يەككە كېسەللىكلەر يەنە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىكلەر دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلىنىدۇ.

بۇنىڭ ئىچىدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغىنى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ داۋالاش ئۇنۇمى بىر قەدەر ياخشى بولۇپ كېلىۋاتىدۇ. چۈنكى، ئۇيغۇر تېبابىتى كىشىلەرنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئۇچۇن ئىنسانلارنىڭ تەبىئى مىزاجى، جىسمانىي، روھى ھالىتى ۋە ئۆزۈپ-ئادەتىنى نەزەردە تۇتۇپ كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلغان ئاساسىي ئامىلنى تونۇش ۋە ئۇنى تەڭشەش، بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى يىلتىزىدىن داۋالاش ئۇچۇن، بەدەندىكى قۇۋۇەتلەرنىڭ يىغىندىسى بولغان «تەبىئەت كۈچى»نى كۈچلەندۈرۈپ، كېسەللىكلەرنىڭ قايتىلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ جەريانداا بىمارلارغا خۇشخوي مۇئامىلە قىلىپ ئۇلارنى ئەتراپلىق تەكشۈرۈپ ۋە دىئاگنوز قويۇپ، تەرتىپكە سېلىش، پەرھىز بۇيرۇش، زىيانلىق يېمەك-ئىچمەكلەردىن چەكلەش ئارقىلىق، ئۆز تۈپرىقىمىزدىن چىقىدىغان، ئەكىس تەسىرى يوق، داۋالاش ئۇنۇمى يوقىرى بولغان ھەرخىل تەبىئى ئۇسۇملۇكلەرنىڭ گۈل-چېچەكلىرى ۋە ھەرخىل مېۋىلەردىن چىقىرىلغان شىرنە-شەربەتلەر، قاينىتىلما دورىلارنى مۇۋاپىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ياسالما شەكىلگە كەلتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. شۇڭا ھازىر دۇنيادىكى تەرەققىي قىلغان ئەللەردە كىشىلەر كېسەل بولۇپ قالسا، تەسىرى ئاستا بولسىمۇ، ئەكىس تەسىرى ناھايىتى ئاز بولغان ياكى ئەكىس تەسىرى يوق ئەنئەنىۋى دورىلار بىلەن كېسەل داۋالاش تەشەببۇس قىلىنماقتا. شۇڭا ئۇيغۇر تېبابىتى دورىلىرى ئەكىس تەسىرىنىڭ تۆۋەن، داۋالاش ئۇنۇمىنىڭ يۇقىرى بولۇشى بىلەن ئىشلىتىلىش دائىرىسى كۈنسايىن كېڭىيىپ بارماقتا.

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ـــ ھەرخىل ئىچكى-تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلى، ئادەم بەدىنىدىكى مەلۇم بىر ئەزا ياكى ئومۇمىي بەدەننىڭ ئاناتومىيىلىك ئۆزگىرىشىدە ھېچقانداق

ئۆزگىرىش بولماستىن پەقەت فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىدە ئۆزگىرىش بولۇپ ئورگانىزمنىڭ نورمال پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزۈشىدىن كېيىن چىققان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر خىلىتسىز مىزاج بوزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. تۆۋەندە ئۇلارنىڭ داۋالاش پرىنسىپلىرى ئايرىم-ئايرىم ھالدا ئوتتۇرىغا قويىلىدۇ.

§1. خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ـــ ھەرخىل ئىچكى-تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل سوغۇق كەيپىياتلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە تەسىر قىلىش بىلەن بەدەندىكى ئايرىم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماستىن فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولۇش تۈپەيلىدىن كېيىن چىققان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن كېسەللىك سەۋەبىنى ئېنىقلاپ سەۋەبنى يوقىتىش، ئاندىن شۇ سەۋەبلەرگە قارىتا قارىمۇقارشى تەبىئەتتىكى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق، مىزاج تەڭشەش ئۇسۇلى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

تۆۋەندە خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر تۈرلىرىنىڭ داۋالاش پرىنسىپلىرىنى ئايرىم-ئايرىم ھالدا ئوتتۇرىغا قويۇلىدۇ.

1. خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى:

خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك دېگىنىمىز ـــ ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتىنىڭ ئىچكى-تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى ئايرىم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولۇش تۈپەيلىدىن كېيىن چىققان كېسەللىكلەر بولۇپ، بۇلاردا خىلىتلار تەڭپۇڭلۇق ھالىتىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولمايدۇ. پەقەت مەلۇم نورمالسىز كەيپىياتنىڭ تەسىرىدىن ئەزالارنىڭ مىزاجىدا بۇزۇلۇش بولىدۇ.

داۋالاش پرىنسىپى:

1) بىمارنى سوغۇق، ھاۋالىق جايغا ئايرىپ سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇش، ۋاننا قىلدۇرۇش، ئاق سەندەل ياكى سېرىق سۆگەت يىلتىزىنى سۇرۇپ ئۈۋۈلاش، سوغۇق سۇ بىلەن كىلىزما قىلىش،

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

هۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە ياغلار بىلەن سىرتىدىن ياغلاش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللىنىلىدۇ.

2) سوۋۇتقۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەرنى بېرىش، هۆل قاپاق بىلەن سۇيۇق-سەلەك، تېز سۈندىغان قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ تاماقلارنى تەييارلاپ بېرىش، يېشىل ماش سۇيى، ئۆرۈك، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى سۇلىرى، نېلۇپەر، بىنەپشە، خەشخاش، كاسنە، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، بىدىمىشكى، پەمدۇر قاتارلىق هۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ ئەرەقلىرى ياكى شىربىسىنى ئىچكۈزۈش، سىركەنجۈبىل، بۇزۇرى شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىش.

ئۇندىن باشقا ئۇخلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى، روھى كەيپىياتنى نورماللاشتۇرۇش ۋە ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

2. خىلتسىز هۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى:

بۇ ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن خىلتسىز هۆل ئىسسىق كەيپىياتنىڭ بەدەنگە ئىچكى-تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى تۈپەيلىدىن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلىشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماستىن، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولۇش تۈپەيلىدىن كېسەللىكى چىققان كېسەللىكى بولۇپ، داۋالاش تۆۋەندىكىچە:

1) ھارارەت پەسەيتكۈچى ۋە ئۇسسۇلۇق پەسەيتكۈچى، قورۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئاقسەندەل، قىزىلسەندەل، لىمون، قېتىق قۇرتى قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

2) ئۆزۈقلۇق قىممىتى يۇقىرى، سىڭىشلىك قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. تەستە سىڭىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلىنىلىدۇ.

3) مۇڭاپىق چېنىقىشقا ۋە جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىشقا بۇيرۇلىدۇ.

4) ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئاز ئۇخلاش، ئويغاق تۇرۇش ۋاقتىنى ئۇزارتىپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

5) بەدەندە هۆللۇكنى كۆپەيتىۋەتمەسلىك هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك مېۋە-چېۋىلەردىن پەرھىز قىلىندۇرۇلىدۇ.

6) مۇڭاپىق دورىلار بىلەن تەرلىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

3. خىلتسىز هۆل سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى:

بۇ ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن خىلتسىز هۆل سوغۇق كەيپىياتنىڭ ئىچكى-تاشقى جەھەتتىن بەدەنگە تەسىر قىلىشى تۈپەيلىدىن بەدەننىڭ ياكى ئايرىم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلىشىدە ئۆزگىرىش بولماي، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەردۇر.

ئۇلارنىڭ داۋالاش پرىنسىپى تۆۋەندىكىچە:

1) ھەربىر كەلدۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئارقىلىق بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ۋە قانىنى قىزىتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

2) كۆپ ئۇخلاشتىن چەكلەش ئۇيقۇ ئاز، ئويغاقلىق كۆپ بولۇش كېرەك.

3) ئورۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، تېز ھەرىم بولىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار بىلەن ئورۇقلاندۇرىلىدۇ. تەستە سىڭىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

4) ئۇنىن باشقا قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش، ئىسسىق ئۆتكۈرۈپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىلىدۇ

5) ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا دەرمەكلەر بىلەن چايلىق تەييارلاپ بېرىش. قانىنى قىزىتقۇچى، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار ئىچىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، سىرتىدىن ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ھەرخىل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن ئۇۋۇلاش، مەسىلەن. ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ماددەتۇلھايات، بەرشىشا، جاۋارىش مىشكى قاتارلىقلارنى بېرىلىدۇ.

4. خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پىرىنسىپى:

بۇ ھەرخىل سەۋەبلەردىن خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتنىڭ ئىچكى-تاشقى جەھەتتىن بەدەنگە تەسىر قىلىشى تۈپەيلىدىن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلىشىدە ئۆزگىرىش بولماستىن فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولىدىغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇنىڭ داۋالاش پرىنسىپى تۆۋەندىكىچە:

1) روھى جەھەتتە بارلىق غەم ئەندىشىنى تۈگىتىش خاتىرجەم قىلىش ئۇچۇن چارە قىلىنىدۇ.

2) يەڭگىل ھەربىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق قانىنى قىزىتىشقا چارە قىلىنىدۇ.

3) مۇۋاپىق ئۇخلىتىش ئارقىلىق بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ خوراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىنىدۇ.

4) ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك تېز ھەرىم بولىدىغان قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار بىلەن ئورۇقلاندۇرۇلىدۇ. تەستە سىڭىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئورۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

5) دورىلاردىن ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدىغان ئويقۇنى ياخشىلىغۇچى دورىلارنى ئىچىچى-سىرتىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

§2. خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

ئادەم بەدىنىدىكى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىلىت بەدەنىنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۆزلۈكسىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ ، تولۇقلىنىپ ئۆز تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ سان، سۈپەت جەھەتتە تەڭپۇڭ بولۇشى تەن ساغلاملىقنىڭ مۇھىم شەرتى ھېسابلىنىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا بەدەندە ھەرخىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەرنى داۋالاشتا تۆت خىلىتنىڭ كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدىغان غەيرىي تەبىئىي ھالەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ كېسەل پەيدا قىلىش ئەھۋاللىرىنى توغرا چۈشىنىۋالغاندا كېسەللەرگە توغرا دىئاگنوز قويغىلى ھەم توغرا داۋالاش تەدبىرىنى قوللىنىپ كۆڭۈلدىكىدەك داۋالاش ئۈنۈمىنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەرنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان خىلىتنى ئىنىقلاپ چىقىپ، شۇ خىلىتنىڭ مۇنزىچى بىرىلىدۇ. خىلىتنىڭ پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندىن كېيىن بىرىلگەن مۇنزىچ تەركىبىگە شۇ خىل خىلىتنىڭ مۇسھىللىرىنى قوشۇپ بىرىپ نورمالسىز خىلىت بەدەندىن تازىلىنىدۇ. ئاخىردا كېسەلگە قارىتا ئاساسلىق داۋالىغۇچى دورا، ئەزا ياكى ئومۇمىي بەدەننى كۈچلاندۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇنزىچ ـــ ماددىنى پىشۇرغۇچى، ماددىنىڭ قىيامىنى تەڭشىگۈچى دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. مۇنزىچ خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە بەدەنگە قارىتا ئىستىغراغ قىلىشتىن ئىلگىرى ماددىنىڭ قىيامىنى تەڭشەش بەدەنگە سۈيۇقلۇق تولدۇرۇش، ئاخىرقى ھېسابتا بەدەنىنىڭ قارشىلىق كۈچى تەبىئەتنى كۈچەيتىپ، كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولغان قان خىلىتىدىن باشقا، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ «تەبىئەت» تەرەپتىن ھەيدەپ چىقىرىلىشقا شارائىت ھازىرلايدىغان مەتبۇخ ياسالما تۇرىدىكى دورا بولۇپ، مۇنزىچلار ھەر كىشىنىڭ مىزاجى، كېسەللىك خاراكتېرى، كېسەللىك ماھىيىتى قاتارلىقلارغا ئاساسەن تەييارلاپ بېرىلىدىغان بولغاچقا، تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىككە ئىگە:

1) مۇنزىچلار مېڭە، يۈرەك، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش ئارقىلىق بەدەنىنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى «تەبىئەت»نى كۈچەيتىدۇ.

2) مۇنزىچلار غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ سان جەھەتتىكى نورمالسىزلىقىنى (كەم-زىيادىلىكىنى) تەڭشەش ئارقىلىق غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى يۇمشىتىپ چىقىرىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلىش نەتىجىسىدە «تەبىئەت» كۈچىنى كۈچەيتىدۇ

3) مۇنزىچلار سۈيۇقلۇق تولدۇرۇپ، غەيرىي تەبىئي خىلتلارنىڭ قويۇقلۇقىنى سۈيۇلدۇرۇش ئارقىلىق، بۇزۇق ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلىپ، «تەبىئەت» كۈچىنى كۈچەيتىدۇ.

4) مۇنزىچلار بەدەننىڭ ئېلاستىكلىقىنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق، ھۈجەيرە توقۇلمىلىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ئاشۇرۇپ، بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ، ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۇتەلەرنى كۈچلەندۈرگەنلىكى ئۈچۈن، ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەنگە شۈمۇرۇلۇشى ياخشى بولۇپ، ئۇزۇقلۇقلار بەدەننىڭ تېگىشلىك، ئېھتىياجلىق جايلىرىغا ۋاقتى-ۋاقتىدا يەتكۈزۈلۈپ بەدەننىڭ «تەبىئەت» كۈچىنى كۈچەيتىدۇ.

5) مۇنزىچلارنىڭ مەلۇم تازىلاش رولى بولغانلىقى ئۈچۈن بەدەندىكى ئۇقۇنەتلەنگەن، چىرىگەن، بۇزۇلغان ماددىلارنى تازىلاپ، بەدەن سىرتىغا چىقىرىش ئارقىلىق توقۇلمىلارنى بۇزۇشتىن توسۇپ، شۇ ئارقىلىق كېسەل بولىدىغان ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

6) مۇنزىچلار بەدەنگە سۈيۇقلۇق تولدۇرۇش ئارقىلىق، ھۈجەيرىلەرنىڭ يۇنىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى نورماللاشتۇرۇش، غەيرىي تەبىئي خىلتلارنى ئاسان چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلىش قاتارلىق رولغا ئىگە.

1. غەيرى تەبىئى سەپرا خىلتىرنى بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش پىرىنسىپى

ئالدى بىلەن غەيرىي تەبىئي سەپرا خىلتىنى پەيدا قىلغان سەۋەبنى ئېنىقلاپ شۇ سەۋەبكە قارىتا مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن مۇسھىل بېرىپ، ئاندىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورا بېرىلىدۇ، ئاخىرىدا قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1) سەپرا خىلتى مىقدارىنىڭ ئارتىپ كېتىشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ھەمدە زەڭگەر سەپرا خىلتىدىن بولغان كېسەللەكلەرگە خاس سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىچى بېرىلىدۇ.

خاس سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىچى

تەركىبى: گۈلبىنەپشە. نېلۇپەر، قىزىلگۈل، شاھتەررە 15 گرامدىن كاسىنە يىلتىزى، تەرەنجىبىل 60 گرامدىن، چىلان، ئەينۈلا 30 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرام، دورىلارنى 1500مىللىترقاياق سوغا 6-4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ 750مىللىتىر مەتبۇخ تەييارلاپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50-100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 3-5 كۈنگىچە بىمارنىڭ تومۇر ھەرىكىتى، تىل گىزى، ئېغىز تەمى، سۈيدۈك مىقدارى ۋە رەڭگى، ئۇيقۇ، ئۇسسۇزلۇق قاتارلىق جەھەتلىرىدىكى ئۆزگىرىشلەرگە ئاساسەن سەپرا خىلتىنىڭ پىشقان ياكى پىشمىغانلىقى كۈزىتىلىدۇ. ماددا پىشىشق ئالامەتلەر ككرۈلگەندىن كېيىن سەپرا مۇسھىل بېرىلىدۇ.

سەپرا خىلتىنىڭ پىشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى

(1) تومۇر ھەرىكىتى: مىزاجدىكى ئۆزگىرىشلەر تومۇر ھەرىكىتىگە بەلگىلىك تەسىركۆرسىتىدۇ. شۇڭا تومۇر سوقۇشتىن سەپرا ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. مۇنزىچ بېرىشتىن بۇرۇن بىمارنىڭ تومۇر ھەرىكىتى ئىنچىكە، تېز سوققان بولسا ماددا پىشقاندىن كېيىن ئاز-تولا تۇم، ئاستا تەرەپكە مايىل سوقىدۇ.

(2) تىل گېزى: تىل گېزىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن سەپرا خىلىتىنىڭ پىشقانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. كىشىلەرنىڭ تىلىنىڭ يۇزىدە بىر قەۋەت تەكشى تارقالغان ئاقۇش گەز بولىدۇ. ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سەپرا خىلىتى غەيرىي تەبىئى ئۆزگىرىپ كېسەل قوزغالغاندا بىمارنىڭ ئېغىزى قۇرۇپ، تىلدا سۇس سېرىق ياكى قېلىن گەز شەكىللەنگەن بولىدۇ. بىمارغا مۇناسىپ ھالدىكى سەپرانىڭ مۇنزىچىنى بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن، ئېغىز قۇرۇشى تەدرىجىي يوقاپ، تىلدىكى گەزنىڭ رەڭگى ئاقۇش رەڭگە مايىل ئۆزگىرىپ نورماللىشىدۇ.

(3) ئېغىز تەمى: ئېغىز تەمىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن سەپرا ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. ئېغىز تەمىدىكى ئۆزگىرىشلەر بىمار ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرغاندا بىر قەدەر روشەن ئىپادىلىنىدۇ. مۇنزىچ بېرىشتىن ئىلگىرى ئەتىگەنده ئېغىز تەمى ئاچچىق بولسا، مۇنزىچ بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن، ئېغىز تەمىدىكى ئاچچىقلىق يوقلىپ نورماللىششقا باشلايدۇ. دەسلەپتە ئېغىز تەمى تېتىقسىز ياكى چۈچۈمەل بولغان بولسا مۇنزىچ بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن بىرئاز تەمسىزلىنىدۇ. دەسلەپتە ئېغىز پۇراش بولسا، مۇنزىچ بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن بۇ خىل پۇراق يوقايدۇ.

(4) ئۇسسۇزلۇق: ئۇسسۇزلۇقنىڭ پەسىيىشىدىن غەيرىي تەبىئي سەپرا خىلىتلىرىنىڭ پىشقانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. سەپرا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئي ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ھەممىسىدە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. مۇنزىچ بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن، ئۇسسۇزلۇق ئازىيىدۇ ياكى يوقايدۇ.

(5) سۈيدۈكنىڭ مىقدارى ۋە رەڭگى: سۈيدۈكنىڭ مىقدارى ۋە رەڭگىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن غەيرىي تەبىئي سەپرا خىلىتلىرىنىڭ پىشقانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. خاس سەپرا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئي ئۆزگىرىشىدىن بولغان كېسەللىكلەردە بىمارنىڭ سۈيدۈكىنىڭ مىقدارى نىسبەتەن ئاز، رەڭگى سېرىق ۋە سۈزۈك بولىدۇ. مۇنزىچ بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن سۈيدۈكىنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ، رەڭگى تۇرۇنجى (جۈيزە) رەڭگىگە كىرىدۇ. سەپرا خىلىتىغا بەلغەم خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشى سەۋەبىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئي سەپرا خىلىتلىرى پەيدا قىلغان كېسەللىكلەردە بىمارنىڭ سۈيدۈكى سۇس سېرىق رەڭدە، ئاز مىقدارىدا دۇغ ھالەتتە كېلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن سۈيدۈك رەڭگى تەدرىجىي ئاقىرىپ سۈزۈلۈپ قىيامى نورماللىشىدۇ. سەپرا خىلىتى تەركىبىگە سەۋدا خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشى سەۋەبىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئي سەپرا خىلىتى ۋە كۆيگەن سەپرا خىلىتى پەيدا قىلغان كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ سۈيدۈكى كەندىر يېغى رەڭگىدە بولۇپ، نىسبەتەن قويۇق بولىدۇ. مۇنزىچ بېرىپ ماددا پىشىقا باشلىغاندا گۆشنى يوغان سۈنىڭ رەڭگىدە كېلىپ، ماددا پىشىپ بولغاندا تەدرىجىي ئاقىرىپ سېرىققا مايىل ئاق رەڭدە سۈزۈك كېلىدۇ.

(6) تېرە ۋە تېرە رەڭگى: تېرە ۋە تېرە رەڭگىدىكى ئۆزگىرىشلەرگە قاراپ سەپرا خىلىتىنىڭ پىشقانلىقىغا باھا بەرگىلى بولىدۇ. سەپرا خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئي ئۆزگىرىشىدىن بولغان كېسەللىكلەردە تېرە يېرىكلىشىپ، ئەۋرىشىملىكى تۆۋەنلەيدۇ. تېرە توقۇلمىلىرىدا سەپرا رەڭگى

ئوخشىمىغان دەرىجىدە ئەكس ئېتىپ، تېرە مەلۇم دەرىجىدە سارغۇچ ياكى سۇس سېرىق رەڭدە كۆرۈنىدۇ. مۇنىڭ بىرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن، تېرە نىسبەتەن يۇمشاپ ئەۋرىشىملىكى ئەسلىگە كېلىدۇ. تېرە رەڭگىدىكى سېرىقلىق يوقايدۇ.

(7) ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق: ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن ماددا پىشقانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ئۇيقۇسى ئازلاپ مىزاجى چۈس، تېرىككەك بولۇپ قالىدۇ. مۇنىڭ بىرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن ئۇيقۇسى كۆپىيىپ، مىزاجىدىكى چۈسلۇق ۋە تېرىككەكلىك يوقايدۇ.

يۇقىرىقىلار سەپرا خىلتىنىڭ مۇنىڭ تەسىرىدە پىشقانلىقىنى ئىپادىلەيدىغان ئالامەتلەر بولۇپ، ماددا پىشقاندا ئۇلارنىڭ ھەممىسى بىرلا ۋاقىتتا كۆرۈلۈشى ناتايىن. پەقەت ئۇلاردىن ئەڭ ئاساسلىق ئىككى ياكى ئۈنىڭدىن ئارتۇق ئىپادىلەر ياكى كۆپ ساندىكى ئىپادىلەر كۆرۈلسە، ماددا پىشىپتۇ دەپ قاراپ مۇناسىپ ھالدىكى مۇسھىلنى بېرىش ئارقىلىق غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىلرىنى بەدەندىن تولۇق تەنقىيە قىلىپ، سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى پەيدا قىلغان خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش تۈرىدىكى كېسەللىكلەرنى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن خاس سەپرا خىلتىلارنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

خاس سەپرا خىلتىنىڭ سان جەھەتتە كۆپىيىپ كېتىشى ۋە زەڭگەر سەپر اخلىتىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرگە قارىتا مۇسھىلى سەپرا خالىس بېرىلىدۇ.

تەركىبى: نېلۇپەر، قىزىلگۈل، شاھتەررە ھەر بىرى 10 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، كاسنە ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، كاسنە يىلتىزى، تەرەنجىبىن، ئەفتىمۇن (سېرىقئوت) ھەر بىرى 30 گرامدىن، تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر، ئەينۈلا ھەر بىرى 45 گرامدىن، بادام يېغى 10 گرام. قاتارلىقلارنى مۇنىڭچى سەپرا خالىسقا قائىدە بويىچە قوشۇپ مەتبۇخ تەييارلاپ كۈندە ئىككى قېتىم 60ml – 100غچە بەرگەندە ئۇچەي بېسمنى تۆۋەنلىتىپ، مۇنىڭ تەسىرىدە پىشپ لايقلاشقان غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى بەدەن سىرتىغا سۈرۈپ چىقىرىش، زەھەر قايتۇرۇش، ئۇچەينىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، يەل تارقىتىش قاتارلىق تەسىرلىرىنى بېرىدۇ. بۇ مەتبۇخ خاس سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى پەيدا قىلغان خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەردە پىشقان ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مۇنىڭچى، مۇسھىل بېرىش باسقۇچى تۈگەپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسلىق داۋالىغۇچى دورىلار يەنى ھەرقايسى ئەزا كېسەللىكلىرىگە خاس داۋالىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئۈنىڭدىن كېيىن مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز بۇيرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

2) سەپرا خىلتى ۋە تۈخۈم سېرىقى رەڭلىك سەپرا خىلتىدىن بولغان كېسەللەرگە قارىتا قارىتا مۇنىڭچ سەپرا بەلغەمى بېرىلىدۇ.

مۇنىڭچ سەپرا بەلغەمى

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، شاھتەررە، پىرسىياۋشان، بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بىخ كاسنە، ئەنجۈر قېقى، چىلان 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام. دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇغا 64 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم 60-100 مىللىلىتىر ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ مۇنىچ 5-9 كۈنگىچە بېرىلىپ، بەدەندە ماددا پىشقانلىققا خاس ئالامەتلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇسھىل سەپرا بەلغىمى

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، كاسنە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سېرىق ھېلىلە پوستى، كاسنە يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 15 گرامدىن، چىلان، ئەنجۈر قېقى 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن، سانا، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى 15 گرامدىن، خىيارشەنبەر 45 گرام، گۈلقەنت 100 گرام، بادام يېغى 30 مىللىلىتىر.

قائىدە بويىچە ئىككى لىتىر سۇغا 46 سائەت چىلاپ، بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. بىر كۈندە ئۈچ قېتىم ھەرقېتىمدا 40-60 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مۇنىچ، مۇسھىل باسقۇچى تۇغقىپ بەدەن تەنقىيە بولغاندىن كېيىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار يەنى ھەرقايسى ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگە خاس دورىلار ئىچى-سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننىڭ قۇۋۇتىنى كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇۋاپىق ئورۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز بويرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

3) كۈدە سۈيى رەڭلىك سەپرا خىلىتى ۋە كۆيگەن سەپرا خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قارىتا مۇنىچ سەپرا سەۋداۋى بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن ئاساسلىق داۋالىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇنىچ سەپرا سەۋداۋى

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، شاھتەررە، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستقۇددۇس، پىرسىياۋشان، كاسنە ئۇرۇقى، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان، كاسنە يىلتىزى 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام. دورىلارنى قائىدە بويىچە 4 ــ 6 سائەت قاينىتىپ، بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ.

كۈندە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60-100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بۇ مۇنىچ 9-15 كۈن بېرىلىپ مادا پىشقانلىقنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلگەندىن كېيىن، سۈرۈپ چىقارغۇچى مۇسھىلى سەپرا سەۋداۋى ئىشلىتىلىدۇ.

مۇسھىلى سەپرا سەۋداۋى

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، شاھتەررە، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستقۇددۇس، پىرسىياۋشان، بەدىيان، كاسنە ئۇرۇقى، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان، بىخ كاسنە، ھېلىلە كابلە پوستى، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا، سانا، ئەفتىمۇن 30

گرامدىن، خىيارشەنبەر 45 گرام، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر. دورىلارنى قائىدە بويىچە ئىككى لىتىر قايناق سۇغا 4-6 سائەت چىلاپ،قاينىتىپ بىر لىتىر مەتبۇخ ئېلىنىدۇ. بىر كۈندە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 - 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇنىچ، مۇسھىل بېرىپ تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسلىق داۋالىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. يەنى ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگە خاس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلەپ، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھەم كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ ۋە پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

2. غەيرىي تەبئىي قان خىلىتىتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە قان خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قان خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشكە سەۋەب بولغان ئامىللارغا قارىتا سەۋەبىنى يوقىتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

1) قان خىلىتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن ئازىيىپ كېتىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا: سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن قان كۆپەيتكۈچى، قان ئىشلەش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتكۈچى، قاننى جانلاندۇرغۇچى تەدبىرلەر ۋە دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئوزۇقلۇقلاردىن تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى كۆپ بولغان ھەمدە ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان ئوزۇقلۇقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى قاننى سۇۋۇتقۇچى، تەستە سىڭىدىغان ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلدۇرلىدۇ.

دورىلاردىن: ئانار شەربىتى، ئۇزۇم شەربىتى، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئامىلە، مەجۇنى خۇبسۇل ھەددە، قۇشقاچ، كەكلىك، پاقتەك، ياش پاقلان گۆشلىرى ۋە بۇ گۆشلەردىن تەييارلانغان زىخ كاۋېپى، سوقما كاۋاپ، شەربىتى رەيھان، مۇسەللەس، مائۇللەھمى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ، مېۋە-چېۋىلەردىن ئانار، قىزىل ئۇزۇم، خورما، ماڭگو، تاتلىق قوغۇن قاتارلىقلارنىڭ سۇلىرىغا ھەسەل قۇشۇپ بېرىلىدۇ، كۆكتاتلاردىن تەركىبىدە تومۇر ماددىسى كۆپ بولغان كۆكتاتلار بېرىلىدۇ.

2) قان خىلىتىنىڭ مىقدارى ئارتىپ كەتكەندىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا:

قان خىلىتىنىڭ مىقدارى كۆپ بولۇپ، بەدەندە توشۇپ قېلىش، قان تولۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولغاچاق، كۆك قان تومۇرنىڭ پۈتۈنلۈكىنى نەشتەر بىلەن بۇزۇش ئارقىلىق مۇۋاپىق مىقداردا قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلى قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا، قانلىق لوكقا قويۇلىدۇ.

3) قان خىلىتىنىڭ نورمال ھالىتىدىن سۇيۇلۇپ كېتىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا:

قان خىلىتىنىڭ سۇيۇلۇپ كېتىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا: ئالدى بىلەن كېسەللىك ئالامەتلىرىگە ئاساسلىنىپ تۇرۇپ، بۇرۇن قاناش، چىش مىلكى قاناش، ھەيز قېنى توختىماسلىق، باش قېيىش، كۆز قارىغۇلىشىش، ھارغىنلىق قاتارلىقلارغا قارىتا قان توختاتقۇچى ۋە

قانىي قويۇلدۇرغۇچى، قانىي جانلاندۇرۇپ، سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىشنى تېزلەتكۈچى، قان خىلتى تەركىبىدىكى ئارتۇق سۇ تەركىبىنى بەدەن سرتىغا چىقىرىپ، قاننىڭ نورمال بېپىشقاقلىق ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرگۈچى قاتارلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان قۇرۇق سوغۇق ياكى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى دورىلاردىن سۇفۇپى خۇنسياۋشان، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى تاباشىر، تاباشىر گۈلقەنتى، ئانار گۈلقەنتى، جاۋارىش ئامىلە، ماددەتۈلھايات، خېمىرى مەرۋايىت، ئەنجىباھار شەربىتى قاتارلىق تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىپ، قان خىلتىنىڭ سۈيۇق قىيامىنى نورماللاشتۇرۇلىدۇ، داۋالاشتا قان خىلتىنىڭ نورمال ھالەتتىن قويۇلۇپ قېلىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا:

قان خىلتىنى سۈيۇلدۇرۇپ، قان تەركىبىدىكى ئۈيۈلما ماددىلارنى پارچىلىغۇچى، ئېرىتكۈچى، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر قان تومۇر توسۇلۇش خاراكتېرلىك جىددىي خەتەرلىك كېسەللىكلەردىن: مېڭە قان تومۇر توسۇلۇشتىن بولغان سەكتە، مېڭە قان تومۇرلىرى يېرىلىشتىن بولغان پالەچلىنىش، يۈرەك تاجسىمان قان تومۇر كېسەللىكلىرى، يۈرەكنى تەمىنلىگۈچى قان تومۇرلارنىڭ توسۇلۇشىدىن بولغان شوك قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىققان ئەھۋال ئاستىدا، كېسەللىكنىڭ جىددىي ھالىتىگە قارىتا مۇناسىپ تەدبىر قوللىنىپ، كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقلاشقاندىن كېيىن، ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان قان خىلتىنى سۈيۇلدۇرۇپ، قان ئۈيۈلمىلىرىنى ئېرىتىپ، قان خىلتىنى قىيام جەھەتتىن نورماللاشتۇرۇش رولىغا ئىگە تەڭشىگۈچى دورىلاردىن: ئەرقى كاسنە، ئەرقى بەدىيان، ئەرقى گۈل، چىلان شەربىتى، غورا شەربىتى، ئىسكەنجۈبىل بۇزۇرى، ئىسكەنجۈبىل ساددە، لىمون شەربىتى، سەندەل شەربىتى قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

5) قان خىلتىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا:

قاندىكى ئۇفۇنەتنى تازىلاش، جاراسمىلارنىڭ ئۆسۈپ كۆپىيىشنى تىزگىنلەش، ھەر خىل يۇقۇملىنىشلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرى بولغان دورىلاردىن مەتبۇخ چۆپچىن، مەتبۇخ ھېلىلە، مەتبۇخ شاھتەررە، ئىتىرىفىل چۆپچىن، ئىتىرىفىل شاھتەررە، ئەرقى چۆپچىن، ئەرقى ئۆشبە، ئەرقى كاسنە، ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى شوخلا قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

6) غەيرىي تەبئىي خىلتىلارنىڭ قان خىلتىغا قوشۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا:

ئالدى بىلەن قان خىلتىغا قوشۇلغان شۇ خىل خىلتىنىڭ مۇنىرچىنى بىلەن قان تازىلىغۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن شۇ خىلتىقا قارىتا ئۇنىڭ مۇسھىلنى بېرىپ، كېسەللىك ماددىسىغا قارىتا تازىلاش (تەنقىيە) ئېلىپ بارغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەن ياكى كېسەل پەيدا بولغان شۇ ئەزانىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىپ، كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى (تەبىئەت)نى كۈچەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

غەيرى تەبئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان كېسەللەرنى داۋالاش پرىنسىپى :

ئالدى بىلەن بەلغەم خىلىتىغا قارىتا مۇنزىچ بېرىش، ماددا پىشقاندىن كېيىن، مۇسھىل بېرىپ كېسەللىكنى پەيدا قىلغان ماددىنى بەدەندىن تازىلاش. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورا ۋە كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1) تەمسىز بەلغەم خىلىتى ۋە تاتلىق بەلغەم خىلىتىنىڭ تەسىردىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ماددىنى پىشۇرۇش مەقسىتىدە تۆۋەندىكى خاس بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇنزىچى بېرىلىدۇ.

خاس بەلغەم مۇنزىچى.

تەركىبى: پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، بەدىيان 15 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 20 گرامدىن، ئەنجۇر مۇنىكى 30 گرام، گۈلقەنت 60 گرام، بىر لىتىر قاينىق سۇغا 4 ــ 6 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، 500 مىللىلىتىر شەربەت ئېلىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 ــ 100 ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بۇ مۇنزىچنى 7 ــ 9 كۈن بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن بەدەندە شۇ ماددا پىشقانلىقىغا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن خاس بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. بەلغەم خىلىتىنىڭ پىشقانلىقىنىڭ ئالامتى مىزاجدىكى ئۆزگىرىشلەر تومۇر ھەرىكىتىگە بەلگىلىك تەسىر كۆرسەتكەچكە تومۇر سوقۇشتىن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. مۇنزىچ بېرىشتىن بۇرۇن بىمارنىڭ تومۇر ھەرىكىتى توم، ئاستا سوققان بولسا ماددا پىشقاندىن كېيىن ئىنچىكە تېز سالىدۇ.

ئېغىز تەمى ۋە تىل گېزى: ئېغىز تەمى ۋە تىل گېزىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلىشكە بولىدۇ. ساغلام كىشىلەرنىڭ تىلىنىڭ يۈزىدە بىر قەۋەت تەكشى تارقالغان ئاقۇش گەز بولىدۇ. ھەر خىل ئىچكى-تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن بەلغەم خىلىتى غەيرىي تەبىئىيلىشىپ كېسەل قوزغالغاندا، ئەتىگەندە ئېغىزنىڭ تەمى تېتىقسىز ياكى چۈچۈمەل بولۇپ، تىلدا قېلىن ياكى توپا رەڭ گەز باغلىغان بولىدۇ. مۇنزىچ بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن ئېغىز تەمىدىكى تېتىقسىزلىق ياكى چۈچۈمەللىك تەدرىجىي يوقىلىش بىلەن بىرگە تىلدىكى ئاق ياكى توپا رەڭ گەز تەدرىجىي سۈزۈلۈپ ساغلام چاغدىكى ھالەتكە يېقىنلىشىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ مىقدارى ۋە رەڭگى: سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ۋە مىقدارىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتلىرىنىڭ پىشقانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. خاس بەلغەم خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى تەسىردىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا بىمارنىڭ سۈيدۈك رەڭگى ئاق، قىيامى قويۇق، مىقدارى كۆپ بولىدۇ. بەلغەم خىلىتىغا سۇيۇق قان خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان تاتلىق بەلغەم خىلىتى پەيدا قىلغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا بىمارنىڭ سۈيدۈكى گۆش يۇغان سۇنىڭ رەڭگىدە نىسبەتەن كۆپ كېلىدۇ. بەلغەم خىلىتى تەركىبىگە سەپرا خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتلىرى پەيدا قىلغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇشدا بىمارنىڭ سۈيدۈكى سۇس سېرىق رەڭدە، ئادەتتىكىچە كېلىدۇ. بەلغەم خىلىتى

تەركىبىگە سەۋدا خىلىتىنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتلىرى پەيدا قىلغان خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا بىمارنىڭ سۇيدۇكى رەڭگى ئاقۇش، قىيامى قويۇق، مىقدارى نىسبەتەن ئاز كېلىدۇ. مۇنزىچ بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن سۇيدۇكنىڭ رەڭگى ۋە مىقدارى ساغلام ۋاقىتتىكى ھالەتكە يېقىنلىشىدۇ.

ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق: ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق ۋە مىزاجدىكى ئۆزگىرىلىشەردىن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتلىرىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. خاس بەلغەم خىلىتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى تەسىرىدە كېلىپ چىققان خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇشى بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردا ئۇيقۇ كۆپ، پۇت-قول ئېغىر بولۇش،ئىش خۇشياقماسلىق ئەھۋاللىرى ئومۇميۈزلۈك مەۋجۇت بولىدۇ. مۇنزىچ بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن بىمارنىڭ ئۇيقۇسى تەدرىجىي نورماللىشىپ، بەدەندىكى ئېغىرلىق ۋە سۇسلۇقلار يوقىلىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن ئەڭ ئاساسلىق ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق ئالامەتلەر ياكى كۆپ ساندىكى ئادەتتىكى ئالامەتلەر كۆرۈلسە، ماددا پىشىپتۇ دەپ قارىلىپ، بەلغەم خىلىتىنىڭ خاس مۇھىملىنى بېرىش ئارقىلىق قان تومۇر ئىچكى بېسىمىنى نىسپىي تۆۋەنلىتىپ، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدىكى مۇنزىچ تەسىرىدە پىشىپ لايىقلاشقان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتلىرىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ.

خاس بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇسھىلى

تەركىبى: پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، رۇمبەدىيان، بەدىيان ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئەنجۈر مۇنىكى 30 گرام، سانا 30 گرام، توربۇت 15 گرام، تەرەنجىبىل 60 گرام، ئابدىمىلىك يېغى 30 مىللىلىتىر، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر.

دورىلارنى قائىدە بويىچە قاينىق سۇغا 4 ـــ 6 سائەت چىلاپ قاينىتىپ 500 مىللىلىتىر شەربەت ئېلىپ كۈنىگە ئىككى قېتىم، 60 ـــ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇنزىچ، مۇسھىل باسقۇچى تۈگىگەندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىچى-سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلەپ بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۈلھايات، داۋائىلمىشكى، جاۋارىش مىشكى قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، تېز سىڭىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدىغان ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋە-چېۋىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

2) شورلۇق بەلغەم خىلتى ۋە چۈچۈمەل بەلغەم خىلىتلىرىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ماددىنى پىشۇرۇش مەقسىتىدە تۆۋەندىكى مۇنزىچ بەلغەم سەپراۋى بېرىلىدۇ.

مۇنزىچى بەلغەم سەپراۋى

تەركىبى: پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، شاھتەررە، گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، رۇم بەدىيان، بەدىيان 15 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 20 گرامدىن، ئەنجۇر مۇنىكى، چىلان، كاسىنە يىلتىزى 30 گرام، گۈلقەنت 60 گرام. دورىلارنى قائىدە بويىچە ئىككى ... قاينىق سۇغا 4 ـــ 6 سائەت چىلاپ قاينىتىپ بىر لىتر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم 60 ـــ 100 مىللىلىتر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ماددا پىشقانلىققا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن، بەدەندىكى بۇخىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتنى چىقىرىپ تاشلاش مەقسىتىدە تۇۋەندىكى مۇسھىل بەلغەم سەپراۋى بېرىلىدۇ.

مۇسھىلى بەلغەم سەپراۋى

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سىرىق ھېلىلە پوستى، كاسىنە يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 15 گرامدىن، چىلان، ئەنجۇر مۇنىكى 30 گرام، تەرەنجىبىن، سانا، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى 15 گرامدىن، خىيارشەنبەر 45 گرام، گۈلقەنت 100 گرام، بادام يېغى 10 مىللىلىتر. قائىدە بويىچە ئىككى لىتر سۇغا 4 ـــ 6 سائەت چىلاپ، بىر لىتر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، 60 ـــ 100 مىللىلىتر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇنزىچ، مۇسھىل باسقۇچى تۇغىپ بەدەن تەنقىيە بولۇپ بولغاندىن كېيىن، ھەرقايسى ئەزا ۋە شۇ ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگە ئاساسەن ياكى ئاغرىق پەسەيتكۈچى ياكى ياللۇغ قايتۇرغۇچى ياكى نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلەپ، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ. زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

3) موزا تەملىك بەلغەم ۋە گەجسمان بەلغەم خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا مۇنزىچ بەلغەم سەۋداۋى بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن، سۇرۇپ چىقارغۇچى، ئاندىن كېيىن ئاساسىي داۋالىغۇچى ۋە قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

مۇنزىچى بەلغەم سەۋداۋى

تەركىبى: پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستەقۇددۇس، بەدىيان 15 گرامدىن، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 20 گرامدىن، چىلان 30 گرام، تەرەنجىبىن، گۈلقەنت 60 گرامدىن. دورىلارنى ئىككى لىتر قاينىق سۇغا 4 ـــ 6 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، بىر لىتر شەربەت تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 ـــ 100 مىللىلىتر ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ مۇنزىچنى 15 كۈندىن بىر ئايغىچە ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزۇنراق بېرىپ، ماددا پىشقانلىققا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلگەندە تۇۋەندىكى سۇرۇپ چىقارغۇچى دورا ـ مۇسھىلى بەلغەم سەۋدائى بېرىلىدۇ.

مۇسھىلى بەلغەم سەۋداۋى

تەركىبى: پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، گاۋزىبان ھىندى، بادرەنجى بۇيا، ئۇستەقۇددۇس، بەدىيان، شاھتەررە، ئەفتىمۇن 15 گرامدىن، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 20

گرامدىن، چىلان، ھېلىلە كابىلە پوستى 30 گرامدىن، خىيارشەنبەر 45 گرام، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر، تەرەنجىبىن، گۈلقەنت 60 گرامدىن. دورىلارنى قائىدە بويىچە 4 ـــ 6 سائەت چىلاپ، بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، 60 ـــ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار شۇ ئەزا ۋە شۇ ئەزادىكى كېسەللىكلەرگە قاراپ تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، كېسەللىك ئاشقازاندا بولسا كۆپىنچە جاۋارىش دورىلار بېرىلىدۇ. ئاشقازان سوۋۇپ كەتكەن بولسا، ئاشقازاننى قىزىتقۇچى جاۋارىشلار بېرىلىدۇ. باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگىمۇ شۇ ئەزا كېسەللىكلەرگە ئاساسەن شۇنداقلا كېسەلنىڭ مىزاج ئۆزگىرىشىگە ئاساسەن دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى شۇنداقلا مەلۇم بىر ئەزانى قۇۋۇتلىگۈچى كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۈلھايات، جاۋارىش مىشكى، داۋائىلمىشكىلار دېگەنگە ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە تېز ھەزىم بولىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇق ۋە يېمەك-ئىچمەكلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تەستە ھەزىم بولىدىغان ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ

3. غەيرىي تەبىئىي سەۋداخىلىتتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا دەسلەپتە سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلى بېرىلىپ، ئاندىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) سەۋدا خىلىتىنىڭ تەبىئىي مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان ۋە سەۋدا خىلىتكە ھەر خىل جاراسىملارنىڭ قوشۇلۇشىدىن بولغان ۋە سەۋدا خىلىتىنىڭ ئۆزى كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتلىرىغا قارىتا تۆۋەندىكى خاس سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇنزىچى بېرىلىدۇ.

خاس سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇنزىچى:

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستقۇددۇس، پىرسىياۋشان، شاھتەررە، بەدىيان 15 گرامدىن، چىلان، سەرىستان 30 گرامدىن، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سەرىستان 20 گرامدىن، چىلان 30 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام. دورىلارنى 1200 مىللىلىتىر سۇغا 4 ـ 6 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، 600 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا، 60 ـ 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ مۇنزىچنى 15 كۈن ئەتراپىدا ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق بېرىپ، ئۈيقۇ، ئىشتىھاسى، تومۇرى، تېرە رەڭگى، تىل گېزى، سۈيدۈك رەڭگى قاتارلىقلاردىكى ئۆزگىرىشكە ئاساسەن بەدەندە ماددا پىشقانلىقىغا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن خاس سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

خاس سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇسھىلى

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستقۇددۇس، پىرسىياۋشان، شاھتەررە، بەدىيان 15 گرامدىن، چىلان، سەرىستان، ھېلىلە كابىلە پوستى 30 گرامدىن، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى،

ئەفتىمۇن، سانا 20 گرامدىن، خىيارشەنبەر 60 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر. دورىلارنى قائىدە بويىچە 1·5 لىتىر سۇغا 4 ــ 6 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، 750 مىللىلىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. بىر كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 60 ــ 100 مىللىلىتىر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىپ تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئوزۇقلۇقلاردىن مۇۋاپىق پەرھىز قىلىنىدۇ.

(2) بەلغەم خىلىتىنىڭ كۆپۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلىتىغا قارىتا تۇۋەندىكى مۇنزىچ سەۋدا بەلغەمى بېرىلىدۇ.

مۇنزىچى سەۋدا بەلغەمى

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستقۇددۇس، شاھتەررە، پىرسىياۋشان، بەدىيان، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن، بىخ بەدىيان، سەرپىستان، ئەنجۇر قېقى، ئۇزۇم 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن، گۈلقەنت 60 گرامدىن. دورىلارنى 1200 مىللىلىتىر قاينىق سۇغا قائىدە بويىچە 4 ــ 6 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ 600 مىللىلىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ.كۈندە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 ــ 100 مىللىلىترغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بۇ مۇنزىچ 15 كۈندىن ئارتۇق بېرىلىپ، بەدەنده ماددا پىشقانلىقىغا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن، تۇۋەندىكى مۇسھىلى سەۋدا بەلغەمى بېرىلىدۇ.

مۇسھىلى سەۋدا بەلغەمى

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستقۇددۇس، شاھتەررە، پىرسىياۋشان، بەدىيان، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن، بەدىيان يىلتىزى، سەرپىستان، ئەنجۇر مۇنىكى، ئۇزۇم، ھېلىلە كابىلە پوستى، قارا ھېلىلە، تازىلانغان ئامىلە 30 گرامدىن، ئەفتىمۇن، سانا 15 گرامدىن، خىيارشەنبەر 60 گرام، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر، تەرەنجىبىن، گۈلقەنت 60 گرامدىن. دورىلارنى 1200 مىللىلىتىر قاينىق سۇغا قائىدە بويىچە 4 ــ 6 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ 600 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 ــ 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىپ، بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(3) سەپرا خىلىتىنىڭ كۆپۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلىتىغا قارىتا تۇۋەندىكى مۇنزىچى سەۋدا سەپراۋى بېرىلىدۇ.

مۇنزىچى سەۋدا سەپراۋى

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستقۇددۇس، بىستىپايەج ھىندى، پىرسىياۋشان، شاھتەررە، گۈلبىنەپشە، نېلۇپەر، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، كاسنە ئۇرۇقى، بەدىيان 15 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان، كاسنە ئۇرۇقى، ئەينۇلا 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام. دورىلارنى قائىدە بويىچە ئىككى لىتىر قاينىق سۇغا 4 ــ 6 سائەت چىلاپ،

قاينىتىپ بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 ـ 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ مۇنزىچ 15 كۈندىن ئارتۇق بېرىلىپ، بەدەندە ماددا پىشقانلىقتا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن تۇۋەندىكى مۇسھىل سەۋدا سەپراۋى بېرىلىپ بەدەن تازىلىنىدۇ.

مۇسھىلى سەۋدا سەپراۋى

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۈستۇدۇس، بىتسىپايەج ھىندى، پىرسىياۋشان، گۈلبەنەپشە، نېلۇپەر، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كاسنە ئۇرۇقى، بەدىيان، ئەفتىمۇن، سانا 15 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان، كاسنە يىلتىزى، ئەينۇلا، ھېلىلە كابىلە پوستى، ھېلىلە سىياھ، ئاقلانغان ئامىلە 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر 60 گرامدىن، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر.

دورىلارنى قائىدە بويىچە ئىككى لىتىر قاياق سۇغا 4 ـ 6 سائەت چىلاپ قاينىتىپ ، بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 ـ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. يەنى كېسەلنىڭ قايسى ئەزادا ئىكەنلىكى ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەل مېڭىدە بولسا مېڭىدىكى شۇ خىل كېسەلگە قارىتا دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا بولسا ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە مۇناسىپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. يۇرەكتە بولسا يۇرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى ۋە مەلۇم ئەزانى قۇۋۇتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى كۈچەيتكۈچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئورۇقلىنىش جەھەتتە ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، تېز ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك ۋە قورۇقلۇق يەتكۈزىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

يىگىرمە بەشىنچى باب شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

شەكىل بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك ئىنسان بەدىنى ۋە ئەزالارنىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالىتىگە ئۆزگىرىپ كېتىشى بىلەن فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرىدىن قالغان كېسەللىكلەرگە قارىتىلغان، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ بەزىلىرى تۇغما بولىدۇ. مەسىلەن، تۇغما ھالدا باشنىڭ غەيرىي تۈگۈلۈپ قېلىشى، مۇچىلەرنىڭ غەيرىي تۈگۈلۈپ قېلىشى، كانال ئەزالارنىڭ غەيرىي تۈگۈلۈپ قېلىشى، ئىچى كاۋاك ئەزالارنىڭ ھەر خىل ھالەتتە تۈگۈلۈپ قېلىشى ياكى يۇزى سىلىق ئەزالارنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تۇغما ھالدا پەيدا بولىدىغان شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر گەكىرىدۇ، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ يەنە بەزىلىرى تۈگۈلۈپ بولغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئەزالارنىڭ ھەجمى ۋە رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى كاۋاك ئەزالار ئىچىدىكى ھەر خىل ئۆزگىرىشلەر مەسىلەن، بۆرەك، دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇش، ھەر خىل مەددە قۇرت كېسىلى، قان تومۇرنى ھەر خىل ماددىلار توسۇۋېلىش، ئۇنىڭدىن باشقا ئەزالارنىڭ ئورنىدىكى ئۆزگىرىشلەر قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە تەۋە، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرئىچىدىن تۈغۇلما بولغاندىن باشقىلارنى مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىياتى دەپ قاراشقا بولىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېلىك كېسەللىكلەرئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشسا شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا داۋالاش ئېلىپ بارغاندىمۇ ئالدى بىلەن قايسى خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل سەۋەبكە قارىتا چارە قىلىنىدۇ يەنى بۇ شەكىل ئۆزگىرىش كېسىلنى قايسى خىلىت كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇ خىل خىلىتقا قارىتا تەييارلانغان مۇنزىچ، مۇسھىل تەركىبىدىكى دورىلارغا ئايرىم ئايرىم ھالدا شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىگە مەخسۇس تەسىر قىلغۇچى تاللانما تەسىرلىك دورىلارنى قۇشۇپ تەييارلاپ بېرىپ، تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە كېسەللىك قايسى ئەزادا ئىكەنلىكى، كېسەللىكنىڭ خاراكتېرى ۋە ئورنىغا قاراپ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە قارىتا تاللانما تەسىرلىك دورىلار ئىچى سىرتىدىن تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك ئاشقازاندا بولسا جاۋارىش تۈرىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىش، كېسەللىك ئورنى ئاشقازاندا بولۇپ، ياللۇغلىنىش خاراكتېرىنى ئالغان بولسا يالليۇغ قايتۇرغۇچى جاۋارىش دورىلار

ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىك ئورنىغا قاراپ دورا ئىشلىتىش يوللىرى تاللىنىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سىرتقى ئەزالارغا يېقىن بولۇپ سىرتىدىن دورا ئىشلەتسىمۇ ئۇنۇمى تېز بولىدىغان بولسا سىرتىدىن دورا ئىشلىتىش، ئىچىدىن ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق بولسا ئىچىدىن دورا ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ ئېلىپ بېرىلىدۇ.

روھىي داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ بىمارنى خاتىرجەم قىلىش، ئەگەر ھەربىكەت قىلدۇرۇش مۇۋاپىق بولسا ھەربىكەت قىلدۇرۇش، ئارام ئېلىش ئۇسۇلى مۇۋاپىق بولسا ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ۋە باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق بولغانلىرىنى قوللىنىش. لوڭقا قويۇش، قان ئېلىش، داغلاش، ھورداش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم. ئورۇقلىنىش جەھەتتىن مۇۋاپىق بولغان، كېسەلنىڭ مىزاجىگە مۇناسىپ كېلىدىغان ئوزۇقلۇقلار ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ. كېسەلنىڭ ساقىيىشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان زىيانلىق، كېسەلگە مۇۋاپىق كەلمەيدىغان ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

يىگىرمە ئالتىنچى باب پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر ئىچكى ياكى تاشقى ئەزالارنىڭ ئاناتومىيىلىك پۇتۇنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، ھەر خىل زەربە، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، بېسىلىش، يانجىلىش سەۋەبىدىن تېرە پۇتۇنلۈكى بۇزۇلۇش ، سۆڭەكلەرنىڭ سۇنۇشى، ئىچكى ئەزالارنىڭ يېرىلىپ كېتىشى ياكى ھەر خىل يارا، ئاقما، يىرىڭلىق جاراھەت ۋە چېچەك، ، سىفلىس، جوزام قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان تاتۇق، ھۇررەكلەر، چوقۇرلار بۇلارنىڭ ھەممىسى پۇتۇنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە تەۋە. پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بەزىلىرى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن تەرەققىي قىلىدۇ.مەسىلەن، ئاشقازان يالليۇغىنىڭ ئاشقازان يارىسىغا ئۆزگىرىشى

پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئوخشاش دەسلەپتە مۇنىرىچ، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. چۈنكى مۇنىرىچ، مۇسھىل بەدەندە چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە ماددىلارنى بەدەندىن چىقىرىدۇ. پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە ئەزا توقۇلمىلارنىڭ پۇتۇنلۈكى بۇزۇلغاچقا ئۇ يەردە مۇنىرىچ، مۇسھىل بېرىپ، چىقىرىۋېتىشكە تېگىشلىك ماددىلار بولمايدۇ. شۇڭا مۇنىرىچ، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ.

ئەگەر ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشقا ئۇچراپ پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ زەخمىسى ئېغىر بولسا دەرھال جىددىي قۇتقۇزۇش بۇلۇملىرىگە يۆتكەپ داۋالاش، بەك خەتەرلىك بولمىغاندا شۇ ئورۇننىڭ يالليۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش داۋالاش مەقسىتىدە قان تازىلىغۇچى، يالليۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىرتىدىن، ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق بولسا يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى، ئارتۇق گۆشلەرنى يېگۈچى، زەخمە پۇتتۇرگۈچى، يارا پۈتتۇرگۈچى، جاراسمىلارنى ئۆلتۇرگۈچى دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا، داغلاش، ھورداش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈش، ئىسسىق ئۆتكۈرۈش، سوغۇق ئۆتكۈرۈش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. ھەم مۇۋاپىق كېلىدىغان ئورۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك.

يىگىرمە يەتتىنچى باب مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

مۇرەككەپ كېسەللىكلەر بىردىن ئارتۇق كېسەللىكلەرنىڭ بىرلىكتە كېلىشىنى كۆرسىتىدۇ. بىردىن ئارتۇق كېسەللىكلەرنى داۋالاش مۇرەككەپ كېسەللەرنى داۋالاش بۇلۇپ، بۇنداق كېسەللەرنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئۇسۇللارغا ئالاھىدە رىئايە قىلىش كېرەك.

ئەگەر ئىككى خىل كېسەللىك قوشۇلۇپ كەلگەن بولۇپ، بىرىنچى كېسەللىك ئىككىنچى كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان بولسا ئالدى بىلەن بىرىنچى كېسەللىكنى يەنى سەۋەبچى بولغان كېسەللىكنى داۋالاش كېرەك. مەسىلەن، جىگەرنىڭ قان ئىشلەش خىزمىتى ياخشى بولماسلىق سەۋەبىدىن كەم قانلىق كۆرۈلگەن بولسا ئالدى بىلەن جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاپ ئاندىن قان تولۇقلىغۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر ئىككى خىل كېسەللىك بىرلىكتە كېلىپ بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ بىرى خەتەرلىك بولسا ئالدى بىلەن خەتەرلىك كېسەلنى داۋالاپ ئاندىن ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش كېرەك.

ئەگەر ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرى بىلەن باشقا ئەزا كېسەللىكلىرى بىرلىكتە كەلگەن بولسا، لېكىن جىددىي بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا ئالدى بىلەن ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاپ ئاندىن كېيىن باشقا ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش كېرەك.

مەخسۇس قىسىم

بىرىنچى باب رەئىس ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

رەئىس ئەزالار، روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ باشلىنىش ۋە ساقلىنىش مەنبەسىدۇر. رەئىس ئەزالار ئىنسانلارنىڭ ھاياتلىقى ۋە نەسلىنى ساقلاپ قېلىش، ئەقلىي، جىسمانىي پائالىيەتلىرىنى باشقۇرۇشتا ناھايىتى مۇھىم رول ئويناپلا قالماي، بەلكى خادىمى ئەزالارنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق ئورگانىزملارنىڭ ھەربىرىكەت پائالىيەتلەرنى ئومۇمىي دائىرىدە تەڭشەپ، تولۇقلاپ ھەم تىزگىنلەپ، بەدەننىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ساقلايدۇ.

ئۈيغۇر تېبابەتچىلىكىدە مېڭە، يۈرەك ۋە جىگەر رەئىس ئەزا دەپ قارىلىدۇ. چۈنكى مېڭە بولسا تەپەككۇر، سەزگۈ ۋە جىسمانىي ھەرىكەت يەنى روھىي نەپسانىيىنىڭ مەركىزى ھېسابلىنىدۇ.

يۈرەك بولسا روھىي ھايۋانىيىنىڭ باشلىنىش مەنبەئى بولۇپ، ئادەم ھاياتى ئاخىرلاشقانغا قەدەر يۈرەك ئۆزىنىڭ ھەرىكىتىنى توختاتمايدۇ. يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ توختىشى، ھاياتنىڭ ئاخىرلاشقانلىقى ۋە تىرىكلىكنىڭ توختىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

جىگەر بولسا روھىي تەبىئىيىنىڭ مەركىزىي ئورنى بولۇپ، ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتى ئارقىلىق سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنى سان ۋە سۈپەتكە لايىق قىلىپ ئىشلەپچىقىرىپ پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ ۋە ئۆستۈرىدۇ. زەھەرسىزلەندۈرۈش رولى ئارقىلىق ئىنسان بەدىنىنى قوغداش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ.

شۇڭلاشقا ئەزالاردا يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش ئىنتايىن زۆرۈر.

تۆۋەندە رەئىس ئەزالاردا يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

§1. مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مېڭە كېسەللىكلىرى ئادەتتە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى دەپ ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى چوڭ جەھەتتىن خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى بولسا خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، ھۆل ئىسسىقتىن، ھۆل سوغۇقتىن ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ تۆت خىل خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى يەنە خىلىتسىز ئىسسىقتىن ۋە خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكى دەپ ئىككى تۈرگە يەنى خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن خىلىتسىز ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكى ۋە خىلىتسىز ھۆل سوغۇق بىلەن خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرگە يىغىنچاقلاپ داۋالاشقا بولىدۇ. بۇ خىل خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلىتتا ئۆزگىرىش بولمىغاچقا، خىلىتقا قارىتا مۇنزىچ (پىشۇرغۇچى)، مۇسھىل (سۇرگۈچى - تازىلىغۇچى) بېرىلمەيدۇ. بەلكى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ مىزاج بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىش پرىنسىپى ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن خىلىتسىز ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش :

ھارارەت پەسەيتكۈچى، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن:يەككە دورىلاردىن ئاق سەندەل، بىنەپشە، نېلۇپەر... مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرقى گۈل، ھەببى بىنەپشە قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى :

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان

ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن:بېلىق گۆشى، چۇجە گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، پالەك، قاپاق، تەرخەمەك، نەشپۈت، شاپتۇل... قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش مەسىلەن:مۇز، سوغۇق سۇ، ئاق سەندەل، گۈلاب، كافۇر...قاتارلىقلار بىلەن سۇغۇق ئۆتكۈزۈپ ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ئۇخلىتىپ داۋالاش دورىلار بىلەن ياغلاپ داۋالاش

مەسلەن:بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى بىلەن ياغلاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

بۇنىڭدا هارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، تەستە سىڭدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك خام هەم پىشىشق دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسلەن:خام دورىلاردىن قارىمۇچ، پىلپىل، قەلەمپۇر، پىشىشق دورىلاردىن داۋائىلمىشكى هار، ماددەتۇلهايات، جاۋارىش جالىنوس. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، كەپتەر گۆشى، پولۇ، تونۇر كاۋىپى، لازا، سامساق، ئالما، ئەنجۇر، ياڭاق، قىزىل ئۇزۇم... قاتارلىقلار.

ئۇندىن باشقا يەنە ئىسسىق مۇهىتتا كۆپ ئىشلەش، ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۈيۈنۈش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار يەنى قۇسته يېغى، قەلەمپۇر يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي هەرىكەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، زىيادە كۆپ ۋاراڭ ـ چۇرۇڭ بار ئورۇندا ئۇزۇن تۇرۇش قاتارلىقلاردىن چەكلىنىدۇ.

(2) خىلتىسز هۆل سوغۇق بىلەن خىلتىسز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، مېڭىدىكى ئارتۇق هۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى قۇرۇق ئىسسىق ۋە هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يەككە هەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسلەن:يەككە دورىلاردىن ئىپار، ئاسارۇن، پەرەنجىمشكى، مۇرەككەپ دورىلاردىن داۋائىلمىشكى هار، ئىپار جەۋهىرى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسلەن:كەپتەر گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، گۆشلۈك پولۇ، شورپا، پىياز، سەۋزە، چامغۇر، ياڭاق، ئانار، قىزىل ئۇزۇم... قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش مەسلەن:قاينىاق سۇ، قىزدۇرۇلغان تۇز ياكى قىزىق قۇم، قاتارلىقلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى بىلەن ياغلاش كۇن نۇربغا قاقلاش هەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش مەسلەن:يەڭگىل بولغان تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، جىسمانى ئەمگەك قىلىش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

هارارەتنى تۆۋەنلەتكۈچى، مېڭە خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرغۇچى هۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە هەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

مەسىلەن:يەككە دورىلاردىن قارىتۇرۇك، ئەينۇلا، كافۇر، سېمىزئوت ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، ھەببى بىنەپشە، ئەرقى نىلۇپەر. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى،گۈرۈچ، لەڭپۇڭ، شويلا، پالەك، ياڭيۇ، ئوسۇڭ، نەشپۈت، تاۋۇز، ئۈرۈك... قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل-يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار يەنى بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2) خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلتىلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئي ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇشتا خىلتىتا ئۆزگىرىش بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتىلارغا ئالدى بىلەن مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىغا قارىتا قايسى خىل غەيرىي تەبىئي قان خىلتى كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى بېرىلىدۇ. بۇخىل كېسەللىكلەرگە مۇنزىچ، مۇسھىل ياكى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش پرىنسىپى ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن قايسى خىل غەيرىي تەبىئي سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل تەركىبىگە مېڭىنى كۈچلەندۈرگۈچى، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ئاق سەندەل، بەدەمشكى... قاتارلىق دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن:مۇپەررىھ ياقۇت بارىد، خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى سەندەل ... قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن:بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، قېتىق، پالەك، قاپاق، تەرخەمەك، نەشپۈت، تاۋۇز، بانان... قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش مەسلەن:مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ، گۈلاب، سەندەل، كافۇر قاتارلىقلار بىلەن سوغۇق ئۆتكۈزۈپ ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش مەسلەن:بىنەپشە مېيغى، قاپاق يېغى بىلەن ياغلاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، چۈشكۈرتۈپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، ... قاتارلىقلارنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، تەستە ھەزىم بولىدىغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسلەن:يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، پىلپىل، قۇستە. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سالاجىت، ماددەتۇلھايات، ھەببى ئازاراقى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن قوتاز گۆشى، ئات گۆشى، كەپتەر گۆشى، گۆشلۈك پولۇ، پەرمۇدە، سامسا، كۈدە، پىدىگەن، سامساق، خورما، ياڭاق قاتارلىقلار دىن پەرھىز قىلدۇرىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش، ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك مايلار يەنى قۇستە يېغى، قەلەمپۇر يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك قاتارلىقلاردىن چەكلىنىدۇ.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار تەركىبىگە مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ئوسۇڭ ئۇرۇقى، ئامىلە، قارا ھېلىلە، سۇماق قاتارلىقلار قوشۇپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

خىلتىقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسلەن:خېمىرى مەرۋايىت، مۇپەررە ياقۇت بارىد، ئىتىرىفىل كەشنىز... قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى .

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسلەن:توخۇ گۆشى، كۆك ماش ئېشى، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، جاڭدۇ، ياڭيۇ، ئالقات، ئاپېلسىن..... قاتارلقلار

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش مەسلەن:مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ، گۈلاب، ئاق سەندەل قاتارلىقلار بىلەن سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش... قاتارلىقلارنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، مېڭە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن:يەككە دورىلاردىن زەپەر، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلار مۇرەككەپ دورىلاردىن داۋائىلمىشكى، ھەببى قۇمىيا ... قاتارلىقلار يېمەك-ئىچمەكلەردىن كەكلىك گۆشى، ئۆردەك گۆشى، شورپا، قىزىلچا، قوغۇن، ئەنجۈر... قاتارلىقلار دىن پەرھىز قىلدۇرىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن يول يۈرۈش، كۆپ ئىشلەش، قىزىق سۇدا يۈيۈنۈش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار قوسىتە يېغى، قەلەمپۇر يېغى، زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، كۆپ ۋاراڭ-چۇرۇڭ بار ئورۇندا ئۇزۇن تۇرۇش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش، قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل تەركىبىگە مېڭىنى قۇۋۇتلىگۈچى، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن سازەنجى ھىندى، پەرەنجىمشكى، ئاسارۇن... قاتارلىق دورىلار قوشۇلۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن:داۋائىلمىشكى ھار، ئىپار جەۋھىرى، جاۋارىش ئەنبەر... قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن:كەپتەر گۆشى، توشقان گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، گۆشلۈك پولۇ، شورپا، پىياز، كۈدە، ياڭاق، خورما... قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش مەسىلەن:قىزىدۇرۇلغان تۇز بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش قۇمغا كۈمۈلۈپ داۋالاش، ھەربىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش مەسىلەن:قەلەمپۇر يېغى، قوسىتە يېغى بىلەن ياغلاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، چۈشكۈرتۈپ داۋالاش... قاتارلىقلارنىڭ مۇڭاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەت پەسەيتكۈچى، مېڭە خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەر دىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن:يەككە دورىلاردىن

لمون، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى بىنەپشە، لمون شەربىتى، ئەرقى نېلۇپەر. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى،توخۇ گۆشى، شورپا گۈرۈچ، قېتىق، لەڭپۇك، تۇرۇپ، بەسەي، يېسۈنلەك، نەشپۈت، تاۋۇز، ئۆرۈك... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھۆل- يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، گۈل يېغى... قاتارلىقلار) بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش.

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى ئېنىقلاپ، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىغا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل تەركىبىگە مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن بادام مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى مۇقەۋۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن:خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، لوبوبى كەبىر، داۋائىلمىشكى شېرىن، جاۋارىش مەرۋايىت، مەجۇنى سۆئىلەپ، مەجۇنى نۇجاھ قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى .

ھاراەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭدۈرغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن:كەكلىك گۆشى، قوي گۆشى، ئوغلاق گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، كاۋاپ. قىزىلچا، چامغۇر، سەۋزە، بادام مېغىزى (تاتلىق)، ئالما، ئەنجۇر... قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش.

روھىي داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ھەم مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش (مەسىلەن:سەيلە- سايا‌ھەت قىلدۇرۇش)، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن:بادام يېغى...)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش... قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھاراەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، مېڭە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن:يەككە دورىلاردىن كافۇر، بەللۇت، ئاقاقىيا، ۋاڭ ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى

كافۇر، قورسى كەھرىۋا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، قوتاز گۆشى، ئۆچكە گۆشى، كوچا ئېشى، ئارپا ئېشى، جاڭدۇ، يۇمغاقسۇت، ياڭيۇ، ئالقات، ئاپېلسىن، چىلان... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۈيۇنۇش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، كۆپ خىيال قىلىش، غەم-قايغۇ، مىسكىنلىك قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنىڭ يەنمۇ بىر قەدەم ئىلگىرلىگەن ھالدا تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكنىڭ بىر قەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا مېڭىنىڭ نورمال ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. شۇڭا بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش ئىنتايىن زۆرۈر.

بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش جەريانى تۆۋەندىكىچە:

1) مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش.

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا ماس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلىرى تەركىبىگە شۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان تاللانما تەسىرلىك يەككە دورىلارنى قوشۇپ تەييارلاپ بېرىش ئارقىلىق بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن:ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلاردىن يەرلىك شوخلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چۆبچىن... قاتارلىقلار. توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلاردىن ئەفتىمون، شاھتەررە، بىستىپايەنجى قاتارلىق دورىلارنى قوشۇپ تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

2)ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئاساسەن مۇرەككەپ (پىششىق) دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن:ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا مەتبۇخ ھېلىلە،ئەرقى شاھتەررە، ئىترىفىل چۆبچىن، مەجۇنى ئۆشبە... قاتارلىقلار. توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئەرقى كاسنە، مەتبۇخ ئەفتىمۇن، ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس، ھەببى قوقيا... قاتارلىقلار. ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا مەتبۇخى خيار شەنبەر، مەتبۇخ شاھتەررە بىرىلىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

3) يېمەك-ئىچمىكى .

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن:قۇشقاچ گۆشى، كەپتەر گۆشى، شوۋىگۈرۇچ، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، كەرەپشە، ئوسۇك، چىلان، ئالقات، ئاپېلسىن... قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش.

روھىي داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۆتكۈرۈپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، چۈشكۈرتۈپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش... قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ماس كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5)پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ھەم غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن:زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار كافۇر، لىمون، قارىئۆرۈك... زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار كۈچۈلا، قىچا، جەدۋار... يېمەك-ئىچمەكلەر تۈزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، سامسا، پىياز، كۈدە... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق ياكى سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، زىيادە قىزىق ياكى زىيادە سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ئۇخلاش ياكى ئۇخلىماسلىق، غەم - قايغۇ، روھىي ئازاب چېكىش ياكى ھەددىدىن زىيادە ھاياجانلىنىش، غەزەپلىنىش، خۇشاللىق قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، بەدەنىنىڭ «تەبىئەت» كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن:خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، شەربىتى رەيھان، لوبوبى كەبىر، دائىلمىشكى... قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

3.پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى بولسا شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بارغاندا يەنى ئەڭ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان، ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ فۇنكسىيولوگىيىلىك خىزمىتىدە ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە ئۆزگىرىش بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرىنى دورا ئارقىلىق داۋالاشنىڭ ئۇنۇمى ناھايىتى تۆۋەن بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندىن كېيىن كېسەللىك ئەھۋالىدا ياخشىلىنىش بولسا يېمەك-ئىچمەك پەرھىزىگە دىققەت قىلىش بىلەن بىرگە ئىچى ۋە سىرتىدىن مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرغۇچى، قان تومۇرنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ياخشىلىغۇچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن:خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، خېمىرى مەرۋايىت، مۇپەررەھ ياقۇت، لوبوبى كەبىر، داۋائىلمىشكى... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىقىلارغا بىرلەشتۈرۈپ روھىي جەھەتتىن داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش... قاتارلىق ئومۇمىي قىسمدا سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

ئۇيغۇرچە كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

§2. يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

يۈرەك بولساروھي هايۋانىنىڭ باشلىنىش مەنبەئى بولۇپ، ئادەم هاياتى ئاخىرلاشقانغا قەدەر يۈرەك ئۆزىنىڭ هەربكىتىنى توختاتمايدۇ. يۈرەك هەربكىتىنىڭ توختىتىشى، هاياتىنىڭ ئاخىرلاشقانلىقى ۋە تىربكلىكنىڭ توختىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۈرەك ئۆزىنىڭ پۈتۈن هەربكىتى داۋامىدا هاياتلىق ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ئاساسىي ماددىلار ۋە ساپ هاۋا يەنى ئوكسىگېن (O_2)نى قان تومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىپ، بۇلغانغان هاۋا يەنى كاربون (IV) ئوكسىد (CO_2)نى ئۆز ئىچىگە ئالغان قانىنى ئۆپكىگەئەۋەتىپ تازىلاپ تۇرىدۇ. ئۇ ئۇزلۇكسىز قىسقىراپ-كېڭىيىش هەربكىتى ئارقىلىق يۇقىرىقى جەريانلارنى تاماملايدۇ.

يۈرەكتە بىرەر كېسەللىك يۈز بەرسە ئىنسان هاياتىغا بىۋاستە خەۋپ يېتىدۇ. شۇڭلاشقا يۈرەكتە يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا داۋالاش ئىنتايىن زۆرۈر.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى چوڭ جەھەتتىن خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، ھۆل ئىسسىقتىن، ھۆل سوغۇقتىن ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بۇ تۆت خىل خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن ۋە خىلىتسىز ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرگە يىغىنچاقلاپ داۋالاشقا بولىدۇ. بۇ خىل خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلىتتا ئۆزگىرىش بولمىغاچقا، خىلىتقا قارىتا مۇنزىچ (پىشۇرغۇچى)، مۇسھىل (تازىلىغۇچى-سۈرگۈچى) دورىلار بېرىلمەيدۇ. بەلكى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ مىزاج بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن خىلىتسىز ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش .

هارارەت پەسەيتكۇچى، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ئاق سەندەل، تاباشىر، بىدەمىشكى، مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرقى سەندەل، خېمىرى مەرۋايىت، قۇرسى تاباشىر قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتكۇچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، چۇجە گۆشى ... شۇۋنگۇرۇچ، ئارپا ئېشى، كەرەپشە، پەمىدۇر، يۇمغاقسۇت، بېھى، ئاموت، چىلان... قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز، سوغۇق سۇ، ئاق سەندەل، گۈلاب، كافۇر...)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

بۇنىڭدا يۇرەك هارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈۋېتىدىغان، تەستە سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك، يۇرەك خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن بالادۇر، سۆرۈنجان، پىلپىل مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى ئازاراقى، مەجۇنى سوم، ھەببى سالاجىت... يېمەك-ئىچمەكلەردىن قۇتاز گۆشى، ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، گۆشلۈك پولۇ، پىياز، سامساق، پىدىگەن، ياڭاق، خورما... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش ياكى ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۈيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بالادۇر يېغى، تۇخۇم يېغى، قەلەمپۇر يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش ياكى خۇشال بولۇش، ۋاراڭ-چۇرۇڭ كۆپ بولغان ئورۇندا ئۇزۇن تۇرۇش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) خىلىتسىز ھۆل سوغۇق بىلەن خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

①تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، سۇمبۇل قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىپار جەۋھىرى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، داۋائىلمىشكى شىرىن قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

يېڭىچە كتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كەپتەر گۆشى، توشقان گۆشى، قوي گۆشى، شورپا، گۆشلۈك پولۇ، چامغۇر، بېدە، سەۋزە، ئالما، ياڭاق، ئانار... قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قىزدۇرۇلغان تۇز ياكى قۇم، ئىپار، قۇندۇز قەھرىبىلەن ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈش)، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، قەلەمپۇر يېغى، سەۋسەن يېغى)، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (مەسىلەن، كۈن نۇرىغا قاقلىنىش)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش (مەسىلەن، يەڭگىل بولغان تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، سەيلە-سایاھەت قىلىش)، روھىي جەھەتتىن داۋالاش (مەسىلەن، كۆپ خىيال قىلىش، غەم-قايغۇ، ھەسرەت-نادامەت چېكىشتىن ساقلىنىشقا دەۋەت قىلىش قاتارلىقلار)، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

هارارەتنى تۆۋەنلەتكۈچى، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يۇرەك خىزمىتىنى سۈسلاشتۇرغۇچى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن سېمىرئوت ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن لىمون شەربىتى، ھەببى بىنەپشە، قۇرسى كافۇر قاتارلىقلار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، قېتىق، لەگمۇك، شويلا، يېسۈملەك، قاپاق، تۇرۇپ، تاۋۇز، شاپتۇ، ئامۇت قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھۆل-يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۈيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلار) بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۈنى كۆپ ئىچىش، كۆپ خىيال قىلىش، دەرد-ئەلەم تارتىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2) خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرى سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرى بولۇپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلتىتا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش بولغاچقا، قان خىلتىسىدىن باشقا خىلتىلارغا ئالدى بىلەن مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىسىغا قارىتا قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش كەلتۈرۈپ چىقارغان كېسەللىك بولسا شۇنىڭغا خاس بولغان قان خىلتىسىنى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. بۇخىل يۇرەك كېسىلىگە قارىتا مۇنزىچ، مۇسھىل ياكى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىپ داۋالىنىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلىرى تەركىبىگە يۇرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئاق سەندەل، بىدەمشكى... قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە (تازىلىنىپ) قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، يۇرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى سەندەل، ئەبرىشم شەربىتى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، دوفۇ ، شوۋىگۈرۇچ، ئارپا ئېشى، قېتىق، كەرەپشە، تەرخەمەك، يۇمغاقسۇت، ئامۇت، بېھى، ئاپېلسىن، بانان... قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز، سوغۇق سۇ، ئاق سەندەل، گۈلاب، كافۇر بىلەن سوغۇق ئۆتكۈزۈش)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى...)، روھىي داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بۇنىڭدا يۇرەك ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئىسسىق تەبىئەتلىك يۇرەك خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزگۈچى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلار بالادۇر، زىراۋەندە، قارىمۇچ قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى ئازاراقى، ھەببى سالاجىت، مەجۇنى جەدۋار قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، قۇتاز گۆشى، تۆگە گۆشى... تۇخۇم پوشكىلى، سامسا، گۆشلۈك پولۇ، سامساق، پىدىگەن، پىياز، تۇز، خورما، ياڭاق، قىزىل ئۈزۈم قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش ياكى ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۈيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار (قۇيرۇق يېغى، زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى) بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار تەركىبىگە يۇرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پىلە، سۇماق، ئامىلە، ئوسۇڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

خىلىتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن، يۇرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خېمىرى مەرۋايىت، قۇرسى تاباشىر، ئەبرىشىم شەربىتى... قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭدۈرغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئۈگرە ئاش ، كوچا ئېشى، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، پەمىدۇر، ئالقات، ئاپېلسىن، چىلان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ، گۈلاب، كافۇر، سەندەل قاتارلىقلار بىلەن ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈش)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش... قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، يۇرەك خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كۆچۈلا، سۆرۈنجان، زاغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى ئازاراقى، ھەببى سۆرۈنجان، مەجۇنى سەقەنقۇر قاتارلىقلار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كەكلىك گۆشى، ئۆردەك گۆشى، شورپا، قىزىلچا، قوغۇن، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن يول يۈرۈش ياكى كۆپ ئىشلەش، قىزىق سۇدا يۈيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش ياكى خۇشاللىق، ۋاراڭ-چۇرۇڭ كۆپ ئورۇندا ئۇزۇن تۇرۇش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئي بەلغەم سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە يۇرەكنى قۇۋۇتلىگۈچى، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئاسارۇن، رەيھان ئۇرۇقى، دورۇنجى ئەقرەبى قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن يۇرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى مۇقەۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، رەيھان شەربىتى، داۋائىلمىشكى ھار، ئىپار جەۋھىرى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمەكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كەپتەر گۆشى، كىيىك گۆشى، گۆشلۈك پولۇ، پەرمۇدە، كاۋاپ، كۈدە، پىياز، پىدىگەن، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قىزدۇرۇلغان تۇز، قۇم...)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش (مەسىلەن، يەڭگىل چېنىقىش پائالىيەتلىرى ۋە سەيلە-سایاھەت بىلەن شۇغۇللاندۇرۇش)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش، روھىي داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەت پەسەيتكۈچى، يۇرەك خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلار لىمون، سىمىرئوت ئۇرۇقى، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن لىمون شەربىتى، يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، قېتىق، لەگمۇڭ، سۈت، تۇرۇپ، يېسۈنلەك، ئۆرۈك، ئەينۈلا، تاۋۇز... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھۆل-يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(4) غەيرىي تەبىئي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئي سەۋدا خىلىتى تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە يۇرەكنى

قۇۋۇەتلىگۈچى، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىندۇ. مەسىلەن، بادام مېغىزى، لاچىندانە ھىندى، سازەندى ھىندى قاتارلىقلار.

② قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن يۇرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇەتلىگۈچى، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى مۇقەۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، داۋائىلمىشكى، ئەبرىشىم شەربىتى، ئالما شەربىتى، مەجۇن سۆئىلەپ... قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى، ئوغلاق گۆشى، كەكلىك گۆشى، پەرمۇدە، شورپا، قىزىلچا، چامغۇر، سەۋزە، بادام مېغىزى (تاتلىق)، ئالما، ئەنجۇر، ئالما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

روھىي داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئارىشاڭ ئارقىلىق داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قاينىق سۇ ئېلىنغان گىرىلكا بىلەن) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، يۇرەك ھەرىكىتىنى سۇسلاشتۇرىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ۋالڭ ئۇرۇقى، كافۇر، بەزرۇلبەنجى قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، ھەببى شىفا، ھەببى ئىمساك قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كوچا ئېشى، ئۆچكە گۆشى، ئارپا ئېشى، جاڭدۇ، ياڭيۇ، ئالقات، شاتۇت قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۈيۇنۇش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، كۆپ خىيال قىلىش، غەم ـ قايغۇ، روھىي ئازاب چېكىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرى بولسا خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ يەنمۇ بىر قەدەم ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان، يۇرەكنىڭ نورمال ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ۋە فىزىولوگىيىلىك خىزمىتىدەتۆزگىرىش يۈز بېرىدىغان، يۇرەك كېسەللىكلىرىنىڭ بىرقەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا ئەگەر داۋالاش چىڭ تۇتۇلمىسا خەتەرلىك ئاقىۋەتلەر كۆرۈلىدۇ. شۇڭا بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش ناھايىتى زۆرۈر. بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن، شۇ خىل خىلىتقا ماس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە شۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىندۇ. مەسىلەن، توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرغۇچى، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ياخشىلىغۇچى دورىلاردىن گاۋزىبان، كاسنە، بىخ بەدىيان، بىخ كەبىر، بىخ كەرەپشە قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، قان تازىلىغۇچى دورىلاردىن چۆپچىن، سەرسۇئىل، يەرلىك شوخلا، شاھتەررە قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

② ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئاساسەن پىششىق (مۇرەككەپ) دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئەرقى كاسنە، مەتبۇخ ئەفتىمۇن، ئىتىرىفىل ئوستۇددۇس. ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئەرقى شوخلا، مەجۇنى ئۆشبە، ئىتىرىفىل چۆپچىن، ئەرقى چۆپچىن قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ خىلىت ئېتىبارى بويىچە، خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كېيىك گۆشى، كەپتەر گۆشى، توشقان گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، گۆشلۈك پولۇ، شويلا، سەۋزە، يۇمغاقسوت، چامغۇر ،پالەك، ئالما ياكى نەشپۈت، ئۈزۈم، بانان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

روھىي داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ماس كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ھەم غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. دورا ھەم يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكىدە سۆزلەنگەن پەرھىز قائىدىسى بويىچە بولىدۇ. مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن كافۇر، ژالڭ ئۇرۇقى. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن بالادۇر، قىچا. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، سامسا، لازا، پىياز قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە زىيادە ئىسسىق ياكى سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، زىيادە قىزىق ياكى سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، غەم ـ قايغۇ، روھىي ئازاب

چېكىش، ھەددىدىن زىيادە ھاياجانلىنىش، غەزەپلىنىش ياكى خۇشاللىق قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئاخىرىدا يۇرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، ئورگانىزمنىڭ «تەبىئەت» كۈچىنى ئاشۇرغۇچى مۇقەۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، داۋائىلمىشكى، ئەبرىشىم شەربىتى، رەيھان شەربىتى، جاۋارىش ئەنبەر، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇلى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش بولسا سىرتقى زەخمىلىنىش سەۋەبىدىن ياكى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بارغاندا يەنى ئەڭ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن كېسەللىكنىڭ خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن بولغان يۇرەك كېسەللىكلىرى ئاساسەن ئۈچرىمايدۇ. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا بىمارلارنىڭ ھاياتى ئاخىرلىشىپ بولغان ياكى ئاخىرلىشىۋاتقان بولۇپ، مەيلى ئوپېراتسىيە قىلىش بولسۇن ياكى باشقا ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالاش بولسۇن ھېچقايسىسىنىڭ ئۇنۇمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمايدۇ.

كېيىنچە پەن-تېخنىكىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ تېببىي ساھەدە بۇ خىل يۇرەك كېسەللىكلىرىگە قارىتا بەزى ئۇنۇملۇك ئۇسۇللارمۇ تېپىلىشى مۇمكىن. شۇڭا بۇ ھەقتە ئايرىم توختالمايمىز.

§3. جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

جىگەرمۇ ئىنسان ھاياتىدىكى ئاساسلىق قۇۋۇتنىڭ بىرى بولغان قۇۋۇتنى تەبىئىينىڭ مەركىزى ئورنى بولۇپ، ئۇمۇمدا ئالمىشىش جەريانىدا ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتى ئارقىلىق سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى سان، سۈپەتكە لايىق قىلىپ ئىشلەپچىقىرىدۇ ۋە ئۇلارنى ئادەم بەدىنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى تېگىشلىك ئورۇنلارغا يۇرەكنىڭ يارىدىمى ئارقىلىق يەتكۈزۈپ پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ ۋە ئۆستۈرىدۇ ۋە جىگەر ھاياتلىققا خەۋپ يەتكۈزىدىغان جاراسمىلار ۋە زەھەرلىك ماددىلارنى زەھەرسىزلەندۈرۈپ بەدەننى قوغداش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. شۇڭا جىگەر رەئىس ئەزا دەپ قارىلىدۇ. جىگەر خىزمىتى نورمال ئېلىپ بېرىلغاندا سالامەتلىك كاپالەتكە ئىگە قىلىنىدۇ. ئەگەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جىگەر خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولسا ئورگانىزمنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى ۋە زەھەرسىزلەندۈرۈش پائالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن

بىرگە ئورگانىزم ئۇچۇن زۆرۈر بولغان خىلىت سان، سۇيەتكە لايىق ئىشلەپچىقىرىلماي، ئورگانىزمدا كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا جىگەردىكى كېسەللىكلەر مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىكمۇ، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىكمۇ ياكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىكمۇ؟ بۇ ئەھۋاللارغا قاراپ سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ، تۆۋەندە ئۇلارنى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئوتتۇرىغا قويىمىز.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى، خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، ھۆل ئىسسىقتىن، ھۆل سوغۇقتىن، قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكىدە خىلىتتا ھېچقانداق غەيرىي ئۆزگىرىش بولمىغاچقا مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. شۇڭا ئادەتتە ھۆل ئىسسىق بىلەن قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغىنىنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغىنىنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاشتا قارىمۇقارشى تەڭشەش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

(1) خىلىتسىز ھۆل ئىسسىق ۋە خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلار

جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتكۈچى، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۈچى، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كاسنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن سىركەنجۈبىل بۇزۇرى، ئىتىرىفىل كەشنىز قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۈچى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، بېلىق، ئارپا ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، پالەك، سېمىزئوت، ئاموت، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مۇز، سوغۇق سۇ)، ئاغرام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

جىگەر هارارىتىنى يۇقىرى ئۆرلىتىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، زەنجىۋىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن ماددەتۈلھايات، ھەببى قوقيا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، كەپتەر گۆشى، پولۇ، تونۇر كاۋىپى، لازا، سامساق قاتارلىقلاردىن ھەم ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق تۇرۇشتىن، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتسىز ھۆل سوغۇق ۋە خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلار

جىگەردىكى هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن رەۋەن، ئەپسەنتىن، غاپەس، ئىزخىر قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن دىنار شەربىتى، ئەپسەنتىن شەربىتى قاتارلىقلار

② يېمەك-ئىچمىكى

جىگەر هارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، كەكلىك گۆشى، ئۇگرە ئاش، ماتۇللاھەمى، سامساق، سەۋزە، بېھى، قوغۇن قاتارلىقلار

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

زىمادچېپىش ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قاينىق سۇ، خام خىش بىلەن)، كۈن نۇرى بىلەن داۋالاش، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

جىگەر هارارىتىنى پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. يەككە دورىلاردىن تەمرى ھىندى، ئەينۇلا. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى تاباشىر، قۇرسى كافۇر. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، توخۇ گۆشى، كاشكاپ ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، يۇمغاقسوت، پالەك، ئاپېلسىن، بانان قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى داۋالاش پرىنسىپى مۇنداق بولىدۇ، ئادەتتە غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتىدىن، غەيرىي تەبئىي قان خىلتىدىن، غەيرىي تەبئىي

بەلغەم خىلىتتىدىن، غەيرىي تەبىئي سەۋدا خىلىتتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىدە قان خىلىتتىدىن باشقا خىلىتلارغا مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلىتتىدىن بولغىنىنى قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئي قان خىلىتى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇنىڭغا قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئي سەپرا خىلىتتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئي سەپرا خىلىتى بۇ خىل كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇ خىل خىلىتنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلغا جىگەرنى قۇۋۇتلىگۈچى، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتكۈچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسلەن، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، يۇمغاقسوت ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۇتلىگۈچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسلەن، سىركەنجۈبىل بۇزۇرى، ئەرقى كاسنە، شەربىتى زىرشك قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ھارارەت پەسەيتكۈچى سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. بېلىق، توخۇ گۆشى، كاشكاپ ئېشى، شۇڭگۈرۇچ، ئامۇت، قارىئۆرۈك، ئوسۇڭ، سېمىزئوت قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسلەن سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

جىگەر خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان بەدەنده ھارارەت پەيدا قىلىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسلەن، يەككە دورىلاردىن زەپەر، قارىمۇچ. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سوم، ھەببى جەدۋار قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، تونۇر كاۋېپى، سامسا، لازا، كۆدە، بېھى، ياڭاق قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆپ ھەرىكەت قىلىش، ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت يۇرۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

(2) غەيرىي تەبىئي قان خىلىتتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن قان خىلىتىدىن بولسا شۇ خىل قان خىلىتىنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا جىگەرنى قۇۋۇتلىگۈچى، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتكۈچى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قارىئۆرۈك، كاسنە يىلتىزى. شوخلا سۈيى قاتارلىقلار

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش .

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرەقى گۈل، ئەرەقى كاسنە جاۋارىش فەۋاكى، قۇرسى تاباشىر، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

جىگەرنى قۇۋۇتلەيدىغان، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، ئوغلاق گۆشى، ئارپا ئېشى، كاشكاپ ئېشى، يۇمغاقسۈت، ئوسۇك، ئاچچىق ئانار، تاۋۇز قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

قان ئېلىش، قانلىق لوكقا قويۇش، سوغۇق ئۆتكۈزۈش (مۇز، سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش قاتارلىق ئۇسۇللار تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

جىگەر خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان، جىگەر ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتتىكى دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. يەككە دورىلاردىن پىلپىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن داۋائىل كۇركۇم، جاۋارىش دارچىن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، پولۇ، ھالۋا، سامساق، پىياز، ياڭاق، خورما قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتلاردا ئۇزۇن مۇددەت يۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولسا شۇ خىل خىلىتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلغا جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، جىگەر ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، رەۋەن، ئىزخىر، غايەس، ئەپسەنتىن قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، جىگەرنى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، دىنار شەربىتى، جاۋارىش ئود قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، جىگەر ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى، قىيما شورپىسى، ماتۇللاھمى، ياڭاق، خورما، سامساق قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قايناق سۇ، خام خىشلار بىلەن)، كۈن نۇرى بىلەن داۋالاش، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

جىگەر خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىۋېتىدىغان سوغۇق تەبىئەتتىكى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، توخۇ گۆشى، كاشكاپ ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، ئاپېلسىن، بانان قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنىرچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بولسا شۇ خىل خىلىتنىڭ مۇنىرچ، مۇسھىلغا جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، جىگەر ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، غاپەس، ئەپسەنتىن. روم بەدىيان قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، جىگەرنى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش دارچىن، مەجۇنى رەبدىلۇەرد قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان، جىگەر ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، ئۆگرە ئاش، ئارپا ئۇمىچى، سۇكچىياز، پىننە، قىزىل ئۇزۇم، بېھى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (قايناق سۇ، تۇز بىلەن)، مۇزاپىق ئۇخلىتىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

جىگەر خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان، جىگەر ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش فەۋاكە، جاۋارىش

تەمری هندی. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئۆچكە گۆشى، بېلىق، شۇڭگۇرۇچ، كاشكاپ ئېشى. سېمىزئوت، يۇمغاقسۇت، ئاچچىق ئانار، ئەينۇلا قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇزۇن مۇددەت ئۇخلاش، سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

جىگەرنىڭ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى دېگەندە، جىگەرنىڭ ئاناتومىيىلىك تۇزۇلۇشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، جىگەردىكى بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا بۇ خىل جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا:

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن مۇنزىچ، مۇسھىلغا جىگەردىكى كېسەللىكلەرگە قاراپ ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا شوخلا، ھەمشىباھار، ئاق لەيلى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

② ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

ئەگەر ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئەرقى شوخلا، ئىترىفىل چۆبچىن، توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا بۇزۇرى شەربىتىگە ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا مۇنزىچ، مۇسھىلدىن كېيىن مەتبۇخ ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھىلىلە، بۇزۇرى شەربىتى قاتارلىقلار. جىگەردە قۇرت پەيدا بولغان بولسا، بۇ خىل كېسەلدە ئالاھىدە قۇرت ئۆلتۈرگۈچى، دورىلارنى تەييارلاپ بېرىش لازىم. ئەگەر ئۇنۇمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىسا ئوپېراتسىيە ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئەڭ مۇۋاپىق بولۇپ، ئەگەر دورا ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە جىگەرنى قۇۋۇتتلىگۈچى دورىلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى دەبدىلۇەرد، ئانار شەربىتى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، باچكا گۆشى، شۇڭگۇرۇچ، ئۇگرە ئاش، ئوسۇك، تەرخەمەك، ھۆل قاپاق، قارىئۇرۇك، تاۋۇز، ئامۇت قاتارلىقلار

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

يەڭگىل ھەرىكەتلەرنى قىلدۇرۇپ داۋالاش، مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، لوڭقا قويۇش، قان ئېلىش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، سومەن يېغى، بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى)، زىماد قىلىش (مەسىلەن، ئاق سەندەل، بابۇنە، ئىككىلىمىلىك، ئاق لالە گۈلى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار (مەسىلەن، كافۇر، لىمون، زەپەر، قارىمۇچ)، غىدىقلاش خۇسۇسىيتى كۈچلۈك بولغان مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن، تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم قورۇمىسى، پولۇ، سامسا، ئاچچىق ئانار، كۆكسۈلتان، پىياز، كۈدە ئۇنىڭدىن باشقا زىيادە كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئىسسىق ياكى سوغۇقتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

⑥ ئومۇمىي بەدەننى، جىگەرنى قۇۋۇتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى دىبدىلۇەرت، جاۋارىش ئامىلە، جاۋارىش ئۈد قاتارلىقلار

3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. چۈنكى بۇ جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچى ياكى ئەڭ خەتەرلىك باسقۇچى بولغاچقا جىددىي داۋالاش ئېلىپ بېرىلمىسا بولمايدۇ. شۇڭا بۇ باسقۇچتا دورا ۋە باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ئۈنۈمى ئانچە ياخشى بولمايدۇ. ئوپېراتسىيەدىن كېيىن كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقلاشقاندا ئاندىن جىگەرنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى دىبدىلۇەرد، ئانار شەربىتى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئۇنىڭدىن باشقا سىرتىدىن تەگكەن ھەر خىل زەربىلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش بولسا، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

يېمەك-ئىچمەك ۋە پەرھىز جەھەتتە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەر ئەھۋالغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ. باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن ئۇسۇللاردىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ

ئىككىنچى باب خادىمىي ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خادىمىي ئەزا رەئىس ئەزالارنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا باشقا ئەزالارغا مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدىغان، باشقا خادىمىي ئەزانى ۋاستە قىلىپ، ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى داۋاملاشتۇرىدىغان ئەزا بولۇپ، بەدەننىڭ تۈرلۈك پائالىيەتلىرى ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈر. بۇ ئەزالارمۇ ئۆز نۆۋىتىدە رەئىس ئەزالارغا تەسىر كۆرسىتىپ تۇرىدۇ ھەم رەئىس ئەزالارنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا ئۆز خىزمىتىنى جارى قىلدۇرىدۇ.

خادىمىي ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن قايسى خىلىتتىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل خىلىتنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلىنى بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. تۆۋەندە خادىمىي ئەزالاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ.

§1. كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما قاتارلىق ئەزالار يۇرەك قان تومۇرىنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق بەدەن ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوكسىگېننى سىرتقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلىپ قان ئايلىنىشقا يەتكۈزۈپ بېرىش ۋە بەدەندە ھاسىل بولغان كاربون (IV) ئوكسىدنى سىرتقا چىقىرىشتىن ئىبارەت مۇھىم ۋەزىپىنى ئۈستىگە ئالغان خادىمىي ئەزالار بولۇپ، ئۇلاردا كېسەللىك كۆرۈلسە بەدەنىڭ ماددا ئالمىشىش پائالىيىتى قالايمىقانلىشىدۇ.

كاناي، ئۆپكە، دىئافراگما ۋە كۆكرەك پەردىسىدىكى كېسەللىكلەر مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك، ئەكسىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىلىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرى خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرى، خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، خىلىتسىز ھۆل ئىسسىقتىن، خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن، خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ، ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ، قارىمۇقارشى تەڭشەش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

①تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن بىنەپشە، نىلوپەر چىلان قاتارلىقلارغا ئوخشاش. مۇرەككەپ دورىلاردىن لوئوقى سەرپىستان، بىنەپشە شەربىتى قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

② يېمەك-ئىچمىكى

كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگمىدىكى ھارارەتنى پەسەيتىدىغان، يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، كاشكاپ ئېشى، ئۇگرە، يۇمغاقسۇت، ئوسۇك، نەشپۈت، كۆك ئۈزۈم قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل ئۇسۇل بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ ياغلاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

كاناي، ئۆپكە، دىئافراگما، كۆكرەك پەردىسىنىڭ ھارارىتىنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن دارچىن، زىرە. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش كۇمۇنى، جاۋارىش جالىنوس. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، ئات گۆشى، قېيما شورپىسى، مائوللەمى، سامساق، سۇكپىياز، قىزىل ئۈزۈم، ياڭاق. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت ئىشلەش ۋە كۆپ ھەرىكەت قىلىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① دورا بىلەن داۋالاش

كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگمىنىڭ ھارارىتىنى تەڭشىگۈچى، نەپەس ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى ياخشىلىغۇچى، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ئەنسىل، زۇپا. چۇچۇكبۇيا يىلتىزى مۇرەككەپ دورىلاردىن لوئوقى بادام، لوئوق چىلغوزا قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگما ھارارىتىنى تەڭشىگۈچى، نەپەس ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى ياخشىلىغۇچى، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، باچكا گۆشى، ئۇگرە ئاش، قېيما شورپىسى، سامساق، سۇڭپىياز، بادام مېغىزى، قوقاستا پىشۇرۇلغان بېھى قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قاينىق سۇ، خام خىش)، ھەربىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرىغا قاقلاش)، ياغلاش (زەيتۇن يېغى، ئېرىك قوينىڭ دۇمبە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگمىدىكى ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، نەپەس پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ئەينۇلا، بىنەپشە قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن بىنەپشە شەربىتى، قۇرسى كافۇر قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق، كالا گۆشى، لازا، يۇمغاقسۈت، نەشپۈت، كۆك ئۈزۈم قاتارلىقلار. كۆپ ئۇخلاشتىن، سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، ۋە دىئافراگما كېسەللىكلىرى ئادەتتە غەيرىي تەبىئي سەپرا خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئي قان خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئي بەلغەم خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئي سەۋدا خىلتىدىن بولغان كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگما كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل تۆت خىلت بولغاچقا قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىغا قارىتا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئي قان خىلتى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقىغا قارىماي شۇ خىل ئۆزگىرىشكە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن

كېيىن نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگمىنىڭ خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇ خىل خىلىتنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلغا نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى، ھارارەت پەسەيتكۈچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى. بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ھارارەت پەسەيتىدىغان نەپەس راۋانلاشتۇرىدىغان، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلەيدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوئۇقى سەرپىستان، لوئۇقى خەشخاش، لوئۇقى بىنەپشە قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، پالەك، ئامۇت، كۆك ئۆزۈم قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈش (سوغۇق سۇ، مۇز بىلەن)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش. سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش (مەسىلەن، قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، نەپەس ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەپەر، پىلپىل، قارىمۇچ قاتارلىقلارغا ئوخشاش. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سوم، ھەببى شىپا قاتارلىقلارغا ئوخشاش. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن تۆگە گۆشى، پولۇ، ياڭاق، سامساق قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن قان خىلىتىدىن بولسا شۇ خىل قان خىلىتىنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا، نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سەرپىستان، ئاچچىق بادام مېغىزى، بىھى ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلاربىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئامىلە، ئىنتىرفېل زامانى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، چۈجە گۆشى، ئۇگىرە، شوۋىگۈرۇچ، ئوسۇك، پالەك، نەشپۈت، ئاپېلسىن.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز بىلەن)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىش، لوكقا قويۇش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، نەپەس ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن رەۋەن، پىلپىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن ماددەتۇلھايات، جاۋارىش مىشكى قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۆگە گۆشى، سامساق، سۇكپىياز، ياڭاق، قوغۇن قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا كۆپ ئۇخلاش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت ئىشلەش ۋە پائالىيەت ئېلىپ بېرىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل خىلىتنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلغا نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، زۇپا، ئەنسىل قاتارلىقلار.

② قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، زۇپا شەربىتى، خېمىرى مەرۋايىت، مەجۇنى زۇپا قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

نەپەسنى راۋانلاشتۇرغۇچى، كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى دىئافراگما جۇملىدىن ئومۇمىي بەدەننىڭ ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، مائۇللەھمى، ئۇگىرە، سەۋزە، سامساق، خورما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قاينات سۇ، خام خىش)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (كۈن نۇرىغا قاقلاش)، ياغلاپ داۋالاش (ھەر خىل ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش مەسىلەن، زەيتۇن يېغى، قوينىڭ دۇمبە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزىدىغان سوغۇق تەبىئەتتىكى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، زىخ، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، مەتبۇخى ھېلىلە قاتارلىقلار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، شوۋگۈرۇچ، لەڭپۇڭ، يۇمغاقسۇت، سېمىرئوت، قارىئۆرۈك، ئاپېلسىن قاتارلىقلار. قاتارلىقلاردىن ھەم سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بولسا شۇ خىل خىلىتنىك مۇنزىچ، مۇسھىلنى نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، زۇپا، چۇچۇكبۇيايىلتىزى، چىلغۇزا مېغىزى قاتارلىقلار.

② قۇۋۇشەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇشەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەنجۇر شەربىتى، ئەنسىل شەربىتى، لوئۇق چىلغۇزا قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

نەپەس راۋانلاشتۇرىدىغان، بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كەكلىك گۆشى، ئارپا ئۇمىچى، ئۇگرە، سامساق، سۇگېپىياز، خورما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەربىر قىلدۇرۇش، مۇۋاپىق تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (قاينىق سۇ)، مۇۋاپىق ئۇخلىتىش، ياغلاش (قوي يېغى، بادام يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتۈۋېتىدىغان دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن سېمىرئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، كالا گۆشى، قىيما شورپىسى، شوۋگۈرۇچ، كەرەپشە، قاپاق، ئامۇت، لىمون. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن، كۆپ ئۇخلاشتىن ياكى زىيادە كۆپ ھەربىت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگمىنىڭ شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى ئۇلارنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە ئۆزگىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان. بۇ خىل شەكىل ئۆزگىرىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئىچىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كىلىپ چىققان بولسا شۇخىلتتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلىرىنىڭ تەركىبىگە كېسەللىك خاراكتېرىگە مەخسۇس تاللانما تەسىرلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1) مۇسھىل، مۇنزىچ بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتىنىڭ مۇنزىچىغا كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئەنسىل، شۇمشا ئۇرۇقى، زۇپا قاتارلىقلار. يۆتەل كۆچلۈك بولسا يۆتەل پەسەيتكۈچى دورىلار، مەسىلەن، پوستى خەشخاش، سەرپىستان بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

(1) ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا ئەنسىل شەربىتى، زۇپا شەربىتى بېرىلىدۇ.

(2) ئەگەر سىپازمىلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا سىپازمىنى بوشاتقۇچى دورىلارنى بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خەشخاش شەربىتى، لوئۇق سەرپىستان.

(3) ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئۆسمە ھۈجەيرىلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى تىزگىنلىگۈچى، بوشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۇفۇپى سەرتان، مەجۇنى ماري ئافئا قاتارلىقلار.

3) قۇۋۇشتىلگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇشتىلگۈچى، يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خېمىرى مەرۋايىت، ئەبرىشم شەربىتى، جاۋارىش ئامىلە، داۋائىلمىشكى قاتارلىقلار.

4) يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان، نەپەس راۋانلاشتۇرىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، توخۇ گۆشى، شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، خورما، نەشپۈت، يۇمغاقسۇت، ئوسۇلۇق قاتارلىقلار.

5) باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەربىر قىلدۇرۇپ داۋالاش، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق بولغان ھەربىر تەلەرنى قىلدۇرۇش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش: كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا مۇتلەق ئارام ئالدۇرۇش، قان ئېلىش، ياغلاش، ھەر خىل ياغلار بىلەن ياغلاش (مەسىلەن، گۈل سەۋسەن يېغى، بادام يېغى)، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش: نەپەس راۋانلاشتۇرىدىغان بەلغەم بوشىتىدىغان دورىلارنى تۇمانلاشتۇرۇش ماشىنىسىغا سېلىپ تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش (مەسىلەن، ئاق لەيلى قاتارلىقلار بىلەن) بىخسۇس،

زىماد قىلىش، ھەر خىل ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار بىلەن زىماد تەييارلاپ سىرتىدىن چېپىلىدۇ (مەسىلەن، ئىككىلىلمىلىك، ھەمشىباھار،، ئاق لەيلى، شوخلا)، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، (قاينات سۇ)، داغلاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

6) پەرھىز

غىدىقلىغۇچى، تەستە سىڭىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن، تۇزلانغان بېلىق، كالا گۆشى، پولۇ، مانتا، سامسا، كۆكسۈلتان، تاۋۇز، لازا، كۈدە قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا زىيادە كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئىسسىق ياكى سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن ساقلىنىدۇ.

3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

بۇ ئەزالاردىكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنىڭ ئاقىۋىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، جاراھەت پۈتتۈرگۈچى ۋە جاراھەتنى تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرسى سەرتان، سۇفۇفى سەرتان، سۇفۇفى ناباشىر، سۇفۇفى كەھرىۋا، ئۇنىڭدىن باشقا سىرتىدىن تەگكەن ھەر خىل زەربىلەر تۆپەيلىدىن كېلىپ چىققان پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلەش، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش مەقسىتىدە دورا بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوئۇقى چىلغۇزا، لوبۇبى كەبىر، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

يېمەك-ئىچمەك پەرھىزى جەھەتتە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن يېمەك - ئىچمەكلەر ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن ئۇسۇللاردىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

§2. قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

قىزىلئۆڭگەچ-ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارنى ئاشقازانغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان كانال شەكىللىك ھەزىم قىلىش سىستېما ئەزالىرىنىڭ بىرى. قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

قىزىلئۆڭگەچنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش

قىزىلئۆڭگەچنىڭ خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، خىلىتسىز ھۆل ئىسسىقتىن، خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن، خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلەرنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا، مۇنىڭ مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغان ئامىلغا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن، سېمىزگۈت، يۇمغاقسۇت، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش فەۋاني، ئەرقى شوخلا. ئەرقى كاسنە قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، چۇجە گۆشى سۈتلۈك شويلا، ماش گۈرۈچ ئاش، يۇمغاقسۇت، ئوسۇك، ئاپېلسىن، قارىئۆرۈك قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى داۋالاش

سوغۇق ئۆتكۈزۈش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاش(بادام يېغى، بىنەپشە يېغى)، زىماد قىلىش (ئاق سەندەل، كاسنە سۇيى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەللىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قەلەمپۇر، دارچىنىغا ئوخشاش. مۇرەككەپ دورىلاردىن مادداتۇلھاياتقا ئوخشاش. ھەببى قوقيا‌غا ئوخشاش. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، قوتاز

گۆشى، پولۇ، مانتا، سۇڭپيياز، زەنجىۋىل، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتىسىز ھۆل سوغۇق، ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

موسكۇل توقۇلمىلارنى چىڭىتىدىغان بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قەلەمپۇر، دارچىن بوزغۇغا. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش مىشكى، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، ئارتۇق ھۆللۈك ۋە سۇغۇقلۇقنى تەڭشەيدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، باچكا گۆشى، مائۇللەھمى، پۇرچاق ئېشى، ئۇگرە، پىياز، پىننە، خورما، قوغۇن قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (قاينات سۇ، توز)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرىغا قاقلاش)، ياغلاش (مەسىلەن، قەلەمپۇر يېغى، دارچىن يېغى)، زىماد قىلىش (مەسىلەن، زىغىر، شۇمشا، سېرىقچېچەك) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

سوغۇق تەبىئەتلىك، بەدەندە ھۆللۈك پەيدا قىلىدىغان، بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، تەمرى ھىندى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرقى كاسنە، قۇرسى كافۇر. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق، غورا ئېشى، سۈتلۈك شويلا، يۇمغاقسۈت، سېمىزئوت، ئەينۇلا، تاۋۇز.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتىلارغا ئالدى بىلەن مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىغا قارىتا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى بۇ كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇ خىل خىلت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ھەزمنى ياخشىلىغۇچى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنۇرىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتى كەلتۇرۇپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلىتنىڭ مۇنۇرىچ، مۇسھىلغا غىدىقلىنىشىنى ئازايتقۇچى ھارارەت پەسەيتكۈچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سېمىرئوت ئۇرۇقى، ئىسپىغول قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى سوغۇق تەبىئەتتىكى ھەزمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئامىلە، ئىتىرىفىل كەشنىز قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كۆك ماش ئېشى، ئارپا ئېشى، كوچا ئاش، يۇمغاقسۇت، ئوسۇك، ئاپېلسىن، تاۋۇز قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، سوغۇق تەبىئەتلىك يانغار بىلەن يانغلاش (مەسىلەن، قاپاق يېغى، بەنەپشە يېغى)، زىماد چېپىش (مەسىلەن، سەندەلنى ئەرقى كاسىنىگە سۈرۈپ زىماد قىلىنىدۇ) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھەزمگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەپەر، ئىپار، سۆرۈنجان. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى سۆرۈنجان، ھەببى ئازاراقى قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، پولۇ، كاۋاپ، پىياز، سامساق، ياغاق، خورما.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، ئىسسىق مۇھىتتا ئىشلەش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولسا شۇ خىل قان خىلىتنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا غىدىقلىنىشىنى ئازايتقۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

②قۇۋۇتلىگۈزى دورىلارنى بېرىش

ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇەتلىگۈچى، ھەزمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بىرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش، ئۇد شەربىتى، پەريادىدۇس قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش

ھارارەت پەسەيتىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، ئۇگرە، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، ئوسۇك، ئالما، ئانار قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈش (سوغۇق سۇ، مۇز بىلەن) ئارام ئالدۇرۇش، قان ئېلىش، قانلىق لوكقا قويۇش، ياغلاش (مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى، قاتارلىقلار بىلەن ياغلىنىدۇ). زىماد چېپىش (مەسىلەن، شۇمشا، يۇمغاقسۇت، زىغىر، ئارپا قاتارلىقلارغا ئوخشاش) قاتارلىق ئۇسۇللەر تاللاپ قوبۇل قىلىنىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان ھەزمگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن، قۇتاز گۆشى، ئات گۆشى، پولۇ، كاۋاپ، ياڭيۇ، زەنجىۋىل، پىياز، زىرە، پىنىە، چۇچۇمەل ئانار قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا، كۆپ ئۇخلاشتىن، ھۆل يېغىنلىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن تەستە ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل خىلتىنىڭ مۇنىچ، مۇسھىلغا قىزىلئۆڭگەچنىڭ غىدىقلىنىشىنى ئازايتقۇچى، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئودھىندى، پىستە شاكىلىنىڭ پوستى قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

② قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ھەزمنى ياخشىلىغۇچى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇەتلىگۈچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش دارچىن، جاۋارىش ئود، جاۋارىش زەر ئۇنى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش

غىدىقلىنىشنى ئازايتقۇچى، بەدەننى قىزىتقۇچى سۇيۇق ـ سەلەك ئاسان ھەزىم بولىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، پاقلان گۆشى شورپىلىرى، مائۇللەھمى، بۇغداي ئېشى، يېسۈئىلەك، پىنىە، خورما، تاتلىق ئانار قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، تۇز)، ھەربىرىدە قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (كۈن نۇرىغا قاقلاش)، ياغلاپ داۋالاش (ھەر خىل ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش مەسىلەن، زەيتۇن يېغى، قۇيرۇق يېغى)، ھورداپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزىدىغان سوغۇق تەبىئەتتىكى دورا، يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: ئەينۇلا، بىنەپشە. مۇرەككەپ دورىلاردىن:ھەببى بىنەپشە، جاۋارىش فەۋاكى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن: بېلىق، توخۇ قورۇمىسى، كاۋاپ، ياڭيۇ، سۇڭپىياز، تاۋۇز، تەرخەمەك قاتارلىقلار پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، سوغۇق ئۆتكۈزۈش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بولسا شۇ خىل خىلىتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلغا قىزىلئۆڭگەچنىڭ غىدىقلىنىشىنى ئازايتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بابۇنە، ئىككىلمىلىك قاتارلىق.

② قۇۋۇشتىلگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇشتىلەپ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرسى ئەفئا، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نوشدارى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش

غىدىقلىنىشنى ئازايتقۇچى، بەدەننى قىزىتقۇچى يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇشقاچ گۆشى، باچكا گۆشى، سۈت شويلا، بۇغداي ئۇمىچى، سامساق، بەسەي، قوغۇن، ئۇزۇم، جىغان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (مەسىلەن، تۇز، كىپەكنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش)، ھەربىرىدە قىلدۇرۇپ داۋالاش: مۇزاپىق تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىنى قىلدۇرۇش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى، قوي يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان دورىلار ۋە غىدىقلىغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: كافۇر، بالادۇر. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، ھەببى پەرىيۈن، يېمەك-ئىچمەكلەردىن قوتاز گۆشى، كالا گۆشى، گۆش گىردە مانتا، پولۇ، زەنجۈۋىل، پىياز، لازا، دادۇر، خاسىڭ قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق

مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش ياكى كۆپ ھەرىكەتتىن ساقلىنىش كېرەك.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى دېگەندە، قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئانا-تومىيىلىك تۇزۇلۇشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل ئۆزگىرىش كېسەللىكلىرى كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىنىڭ ئىغىرلاشقان باسقۇچى. شۇڭا، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا دەسلەپتە مۇنىرىچ، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

① مۇنىرىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن كېلىپ چىققان بولسا خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلىتنىڭ مۇنىرىچ، مۇسھىلىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىندۇ (مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، شوخلا، بابۇنە). يارا خاراكتېرلىك بولسا يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ (مەسىلەن مەستىكى، كەھرىۋا). ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا رۇسۇت ئەنزۇرۇت، بىخ سۇس قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

① ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شوخلا، ئىتىرىفىل چۆبچىن قاتارلىقلار.

② يارا خاراكتېرلىك بولسا ھەببى ئەتزۇرۇت، قورسىق روسۇت، مەتبۇخ ئەفتىمۇن قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

③ ئۆسمە خاراكتېرلىك بولسا مەجۇنى ماري ئەفئى، مەتبۇخ ئەپتىمۇن قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3) يېمەك-ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش

ئاسان ھەزىم بولىدىغان سۈيۇق سەلەك، قىزىلئۆڭگەچنى غىدىقلىمايدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، مائۇللاھمى ئۇگرە، كاللەك سەي، پىننە، بېھى، جىغان قاتارلىقلار.

4) باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، كېسەللىك ئەھۋالىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلدۇرۇش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (مەسىلەن، لازېر نۇر). قان ئېلىش، ياغلاش (مەسىلەن، بابۇنە يېغى، زەيتۇن يېغى بىلەن) زىماد قىلىش (مەسىلەن، بابۇنە،

سېرىقچېچەك، زەيتۇن يېغى بىلەن). ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، كلىزما قىلىش (ئوزۇقلۇق كلىزمىسى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

غىدىقلىغۇچى، تەستە سىڭىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، دورىلاردىن زەنجۇبىل، پىياز ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن، يېمەكلىكلەرنى تۇزلانغان بېلىق، كالا گۆشى، پولۇ، سامسا، لازا، كۈدە، دادۇر قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىك ئېغىر ۋاقتىدا كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش، تاماقنى زىيادە ئىسسىق يېمەسلىك، قاتتىق-قۇرۇق نەرسىلەرنى يېمەسلىك كېرەك.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئۇد، مائولئۇ سۇل شەربىتى قاتارلىقلار.

3. پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى كۆپىنچە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ، يارا ياكى جاراھەت شەكىللەنگەن بولسا جاراھەت پۇتتۇرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى سەرتان. ئەگەر تۈيۈقسىز سىرتقى مۇھىتتىن زەربە تېگىش تۈپەيلى كېلىپ چىققان بولسا، ئەڭ ياخشىسى ئوپېراتسىيە قىلىنىدۇ.

ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىتىرىفىل كەبىر، ئامىلە نۇشدارى قاتارلىقلار.

يېمەك-ئىچمەك پەرھىز جەھەتتە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەر تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ ۋە مۇۋاپىق پەرھىزبۇيرىلىدۇ

باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنمۇ، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

§3. ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرى خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، خىلىتسىز ھۆل ئىسسىق، خىلىتسىز ھۆل سوغۇق، خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغىنىنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ، بەلكى سەۋەبچى بولغان ئامىلغا قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بىرىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: قارىئۆرۈك، ئەينۇلا. مۇرەككەپ دورىلاردىن: لىمون شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتى قاتارلىقلار.

② يىمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان، ھەزىمگە ياردەم بېرىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يىمەك ـ ئىچمەكلەر بىرىلىدۇ، مەسىلەن، توخۇگۆشى، شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، زىرىق، تاۋۇز قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئوخلىتىپ داۋالاش، زىماد قىلىش (مەسلەن، ئاق سەندەل، كاسنە سۇيى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، غىدىقلىغۇچى، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسلەن، يەككە دورىلاردىن پىلپىل، بالادۇر. مۇرەككەپ دورىلاردىن لوغانزىيا، ھەببى قوقيا قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن: ئات گۆشى، پولۇ، ياڭاق، سۆكىياز، ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلىتسىز ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەننى قىزىتىدىغان، ھەزىمگە ياردەم بېرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسلەن، يەككە دورىلاردىن: قارىمۇچ، پىلپىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن: جاۋارىش دارچىن، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرىتىدىغان، ھەزىمگە ياردەم بېرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسلەن، باچكا گۆشى، قوي گۆشى، پەرمۇدە، پولۇ، چامغۇر، پىننە، سەۋزە، ئانار، قوغۇن قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قاينات سۇ، خام خىش بىلەن) ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرىغا قاقلاش)، ياغلاش (قەلەمپۇر يېغى، دارچىن يېغى)، قۇم بىلەن داۋالاش، ھورداپ داۋالاش، قان ئېقىتىپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ئاشقازاننى سوۋۇتۇۋېتىدىغان، ھەزىمگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسلەن، يەككە دورىلاردىن: سۆرۈنجان، قارىئۆرۈك، مۇرەككەپ دورىلاردىن: قۇرسى كافۇر، جاۋارىش فەۋاكى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن: بېلىق، قېتىق، لەگمەن، يۇمغاقسۇت، پالەك، تاۋۇز، ئۆرۈك، شاپتۇل قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۈيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئوخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2. خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرى غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتىددىن، غەيرىي تەبئىي قان خىلتىددىن، غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتىددىن، غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلتىددىن بولغان ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە كېسەللىككە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلت بولغاچقا، قان خىلتىددىن باشقا خىلتىلارغا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي خىلت كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇنىڭغا مۇناسىپ مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىلىدۇ.

قان خىلتىددىن بولغان كېسەللىكلەرگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي قان خىلتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، ئۇنىڭغا قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. باشقا خىلتىلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسىدا، ئالدى بىلەن شۇ خىل خىلتىقا قارىتا مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ھەزمنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتىددىن بولغان خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇ خىل غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلغا ھەزمنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ھەزمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئۇدتۇرۇش، جاۋارىش ئامىلە، ئىترىفل كەشنىيز قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمەك بېرىپ داۋالاش

ھارارەت پەسەيتىدىغان، ھەزمگە ياردەم بېرىدىغان سوغۇق تەبئەتلىك يېمەك ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، شويلا، لەڭپۇڭ، يۇمغاقسۇت، كەرەپشە، ئاپېلسىن، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد قىلىش (مەسىلەن، ھۆل كاسىنە، ھۆل يەرلىك شوخلا)، قۇستۇرۇپ داۋالاش، مۇناسىۋەتلىك

دورىلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قۇستۇرۇش (مەسىلەن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ سۇيى)، كىلىما قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھېز

ھەزىمگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھېز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: ئاقموچ، جەدۋار. مۇرەككەپ دورىلاردىن: جاۋارىش جالنوس، جاۋارىش مشكى، ئات گۆشى، قۇلان گۆشى، كاۋاپ، گۆش گىردە، كۈدە، پىياز، ياغاق، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا بەك ئىسسىقتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، ئىسسىق مۇھىتتا جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، ھەددىدىن زىيادە كۆپ ھەرىكەت قىلىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان بولسا، شۇ خىل خىلتىنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا ھەزمنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئامىلە، ئەينۇلا قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، ھەزمنى ياخشىلىغۇچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئامىلە نۇشدارى، قۇرسى تاباشىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، بېلىق گۆشى، ئارپا ئېشى، پۇرچاق ئېشى، يېسۇئىلەك، پالەك، ئالقات، بانان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىش، قانلىق لوكقا قويۇش، زىماد قىلىش (مەسىلەن، زىغىر، ئاق لەيلى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھېز

ھەزىمگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھېز قىلدۇرۇلۇدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەپە، قۇندۇز قەھرى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى ئازاراقى، لوغانزىيا، يېمەك-ئىچمەكلەردىن: قوتاز گۆشى، تۆگە گۆشى، پەرمۇدە، توخۇم پوشكىلى، كۈدە، قىزىلچا، ئۇزۇم، خورما قاتارلىقلاردىن پەرھېز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا كۆپ ئۇخلاش، ھۆل-يېغىنلىق مۇھىتتا تۇرۇش، غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلگەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنىرىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلگەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل خىلتىنىڭ مۇنىرىچ، مۇسھىلغا ھەزمىنى ياخشىلىغۇچى، ئاشقازانىنى قىزىتقۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، گولدارچىن، لاچىندانە.

② قۇۋۇشتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاشقازانىنى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇشتۇرۇپ بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئەنبەر، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش زەنجىۋىل قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھەزمىگە ياردەم بەرگۈچى، ئاشقازانىنى قىزىتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى، كېيىك گۆشى، مائۇللاھمى، پەرمۇدە، پىننە، زەنجىۋىل، ئەنجۇر قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قايناق سۇ، كېپەكنى قىزىتىپ قويۇش)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (كۈن نۇرىغا قاقلاش)، ياغلاپ داۋالاش (ھەر خىل ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش مەسىلەن، زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى)، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قان ئېقىتىپ داۋالاش، قۇستۇرۇپ داۋالاش (مەسىلەن، سېرىقچېچەك، تۇرۇپ سۇيى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئاشقازانىنى سوۋۇتىۋېتىدىغان، ھەزمىنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان غىدىقلىغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: تەرخەمەك ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش فەۋاكى، نوقوئى تەمرى ھىندى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، شوۋىگۇرۇچ، قېتىق، لەكپۇك، سېمىزئوت، يۇمغاقسۇت، قارىئۆرۈك، شاپتۇل قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش ۋە كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنىرىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل خىلىتنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلىغا ھەزمنى ياخشىلىغۇچى، ئاشقازاننى قىزىتقۇچى، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىندۇ. مەسىلەن، لاچىندانە ھىندى، بادام مېغىزى، شاقاقۇل قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاشقازاننى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلەپ، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئاناربن، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھەزمنى ياخشىلىغۇچى، ئاشقازاننى قىزىتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇشقاچ گۆشى، ئۆردەك گۆشى، ئارپا ئېشى، ئۇگرە، پىننە، سەۋزە، ئۇجمە، قوغۇن قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (كېپەك، قاينىق سۇ بىلەن)، ھەربكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش (مۇڭاپىق ھەربكەت قىلدۇرۇپ بەدەننى قىزىتىش ئۇچۇن چارە قىلىنىدۇ)، ئۇخلىتىپ داۋالاش (مۇڭاپىق ئۇخلىتىش ئارقىلىق بەدەندىن خۇراپ كەتكەن ھۆللۈكنى تولۇقلاش)، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى، قوي يېغى)، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قۇستۇرۇپ داۋالاش (دورا ئارقىلىق قۇستۇرۇش) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، ئاشقازاننى سوۋۇتىۋېتىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچ ـ مەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: لىمون، زىخ. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، جاۋارىش تەمرى ھىندى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن: بېلىق، كالا گۆشى، كۈچائاش، تۇرۇپ، پەمىدۇر، تاۋۇز، ئالقات قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، ھەربكەت بەك كۆپ بولۇپ كېتىش ياكى ئۇيقۇنىڭ زىيادە كۆپ بولۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكـ ـلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكى دېگەندە، ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئاناتومىيىلىك تۇزۇلۇشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل ئۆزگىرىش كېسەللىكى كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى. شۇڭا، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا دەسلەپتە مۇنزىچ،

مۇسهل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنزىچ، مۇسهل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن شۇ خىلتتىكى مۇنزىچ، مۇسهىلغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قارىتا مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا يالۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، شوخلا، ھەمشىباھار قاتارلىقلار.

ئەگەر ئاشقازان تۆۋەنلەش كېسىلى بولسا، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار مەسىلەن، قەلەمپۇر، دارچىن قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا، يالۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شوخلا، نېلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلار.

(2) تارىمۇشلارنىڭ بوشاپ كېتىش كېسىلى بولسا، پەي تارىمۇشلارنى چىڭىتقۇچى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئودشېرىن، ماددەتۆلهايات، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش قانسە قاتارلىقلار.

(3) ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئاغرىق پەسەيتكۈچى، ئۆسمىنىڭ چوڭىيىشىنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۇغۇپى ماربى ئەفئى، يىلان شورپىسى، سىماب كۈشتىسى، مەجۇنى ئازاراقى قاتارلىقلار.

(4) زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، قۇسۇشنى ۋە ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش مەقسىتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش سەپەرجىلى مۇسىك، قۇرسى ئۇد قاتارلىقلار.

(5) ئاشقازان ئاستى بېزى خىزمىتى ياخشى بولماسلىق سەۋەبىدىن ھۆ بولۇش، ئىشتىهاسىزلىق ۋە باشقا كېسەلىكلەر كېلىپ چىققان بولسا، بۇنىڭغا قارىتا ئاشقازان ئاستى بېزى خىزمىتىنى ياخشىلاش، ھۆ پەسەيتىش ئىشتىهانى ئېچىش مەقسىتىدە دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرسى كافۇر، قۇرسى زىيابىتوس، ئاچچىق ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى، مەجۇنى ماسكەل بۆل، سوغۇپى زىيابىتوس قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سۈيۇق ـ سەلەڭ يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، باچكا گۆشى، ئارپا ئېشى، پۇرچاق ئېشى، شوپلا، كۆك ماش، پۇرچاق، ئەنجۈر، بېھى قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (قايناق سۇ، كېپەك بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش)، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇناسىپ ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (كۈن نۇرى، لازېر نۇرى بىلەن داۋالاش)، ياغلاپ داۋالاش (قەلەمپۇر يېغى، دارچىن يېغى)، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قان ئېقىتىپ داۋالاش، قوستۇرۇپ داۋالاش، كلىزما قىلىپ داۋالاش، زىماد قىلىپ داۋالاش (مەسلەن، زىغىر، ئاق لەيلى، بابۇنە، ئىككىلىلمىلىك) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۆچلۈك غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسلەن، يېمەكلىكلەردىن كالا گۆشى، تۇزلىغان بېلىق، كاۋاپ، پولۇ، لازا، كۈدە، دادۇر، شاپتۇل قاتارلىقلار. دورىلاردىن ھەببى سۆرۈنجان، بايادەيدوس قاتارلىق دورىلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش، تاماق مىقدارى ئاز، قېتىم سانى كۆپ بولۇش، بىر قېتىمدا كۆپ يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسلەن، جاۋارىش مىشكى، جاۋارىش ئەنبەر، ئامىلە نۇشدارى لۆلۈۋى، داۋائىلمىشكى، ماددەتۇلھايات قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىدىكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ يارا كېلىپ چىققان بولسا بۇنىڭغا قارىتا جاراھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن مۇناسىۋەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ (مەسلەن، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى تاباشىر). بۇنىڭدا مۇنىچ، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. ئەگەر تۆيۈقسىز سىرتقى سەۋەبتىن تەگكەن زەربە تۈپەيلى ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىدە كېلىپ چىققان پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالىغان ياخشى.

ئاخىرىدا كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلەپ، كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن دورا ئىشلىتىلىدۇ. مەسلەن، ئامىلە نۇشدارى لوئلوۋى، ئىترىئىس كەبىر، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

يېمەك-ئىچمەك پەرھىزى جەھەتتە، مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىكى يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاشتا سۆزلەنگەن

يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئەھۋالغا قاراپ تەڭشەپ بېرىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەردە ئىستېمال قىلىدىغان تاماقنىڭ مىقدارى ئاز، تۇرى كۆپ، قېتىم سانى كۆپ بولۇشى كېرەك.

بۇخىل كېسەللىكنى باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىدىمۇ شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكىدە سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

§4. ئۇچەي، مەقئەت ۋە قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردىسىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرى خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن بولسا، ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولسا، سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ بەلكى سەۋەبچى بولغان ئامىلغا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: سېمىرئوت

ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن: جاۋارىش زىرىشكە، جاۋارىش سوماق، جاۋارىش لىمون قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان، ئۆچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، ئارپا ئېشى، شوۋگۇرۇچ، پالەك، يۇمغاقسۇت، ئامۇت، تاۋۇز، بانان قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد قىلىش (مەسىلەن، ھۆل يەرلىك شوخلا، ھۆل كاسىنە)، كلىزما قىلىپ داۋالاش (تۇز سۇيى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۆچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەنجىۋىل ئاقسۇ قەرھا، مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش كۆمۈنى، ھەببى جەدۋار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن تۆگە گۆشى، كالا گۆشى، پولۇ، كاۋاپ، كۈدە، سامساق، ياغاق، خورما قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق مۇدەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلىتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇلى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەننى قىزىتىدىغان، ئۆچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: لاچىندانە، قاقىلە، دارچىن. مۇرەككەپ دورىلاردىن: جاۋارىش ئۇدۇشبىرىن، جاۋارىش جالىنۇس، جاۋارىش مىشكى قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، ئۆچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى، كىيىك گۆشى، پەرمۇدە، شورپا، چامغۇر، سەۋزە، ئۆجمە، ئانار قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قاينىق سۇ، كېپەك)، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرى)، قۇم بىلەن داۋالاش، ھورداپ داۋالاش، قان ئېقىتىپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش (ئەمەن پېلىكى بىلەن داغلاش)، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

هارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، ئۇچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھېز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: سېمىرتئوت ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن: قۇرسى كافۇر، ھەببى بىنەپشە. يېمەك-ئىچمەكلەردىن: بېلىق، كالا گۆشى، لەگمۇك، قېتىق، يۇمغاقسۇت، تۇرۇپ، تاۋۇز، بانان قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتىلارغا كېسەللىكنى قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇنىڭغا مۇناسىپ مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىلىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلىت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى تەڭشىلىپ بولغاندىن كېيىن، ھەزمنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلغا ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سېمىرتئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ھەزمنى ياخشىلىغۇچى، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش سوماق، جاۋارىش سەپەرجىلى، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش

ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان، ھارارەت پەسەيتىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەرنى بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، قاپاق ئېشى، كۆك ماش ئېشى، يۇمغاقسۇت، ھۆل قاپاق، ئۆرۈك، شاپتۇل قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز بىلەن سوغۇق ئۆتكۈزۈش)، ئاغرام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد قىلىش (ئاق لەيلىگۈل، ھەمشىباھار، ھۆل كاسىنىنى زىماد قىلىش)، قوستۇرۇپ داۋالاش (دورا ئارقىلىق قوسۇش)، كلىزما قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئۇچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: قەلەمپور، قۇستى تەلخى قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن: ھەببى ئايارەنج، سوفۇپى ئاقسۇ قەرھا قاتارلىقلار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن: قوتاز گۆشى، ئات گۆشى، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، سامساق، كۈدە، ياڭاق، قىزىل قۇرۇق ئۈزۈم قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

بەك ئىسسىقتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

①تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان بولسا، شۇ خىل خىلتىنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى «تەبىئەت»نى كۈچەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نۇشدارى، قۇرسى تاباشىر، جاۋارىش ئود قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، چۇجە گۆشى، پاقلان گۆشى، ئارپا ئېشى، شۇۋىگۈرۈچ، كەرەپشە، تەرخەمەك، ئاموت، ئالقات قاتارلىقلار.

④ باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بېرىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز بىلەن سوغۇق ئۆتكۈزۈش)، ئاغرام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوكقا قويۇپ داۋالاش، زىماد قىلىپ داۋالاش (زىنجىر، ئاق لەيلى)، كلىزما قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئۇچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: قىزىلمۇچ، ئاقمۇچ، قەلقەل قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى تانكار، مەجۇنى بالادۇر. يېمەك-ئىچمەكلەردىن: قوي گۆشى، كالا گۆشى، پولۇ، سامسا، كۈدە، پىدىگەن، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا كۆپ ئۇخلاش، ھۆل يېغىنلىق مۇھىتتا ياشاش، زىيادە كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئي بەلغەم خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىلتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلغا ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، زىرە، قاقىلە، جۇۋىنە قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئۇمۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش ئۇد، ماددەتۇلھايات، داۋائىلمىسكى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى، نوقۇت ئېشى، پەرمۇدە، سەۋزە، چامغۇر، ئەنجۇر، قوغۇن قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بېرىش

ئىسسىق ئۆتكۈرلۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قاياناق سۇ، خام خىش بىلەن سوغۇق ئۆتكۈرلۈش)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇرغا قاقلاپ داۋالاش، دورا چېپىش (مەسىلەن، جوز بوزۇغىنى كاتەك تاشتا سۈرۈپ چېپىش)، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، ئەمەن پىلىكى بىلەن داغلاش)، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قان ئېقىتىپ داۋالاش، قوستۇرۇپ داۋالاش (قوستۇرغۇچى دورىلار بىلەن قۇستۇرۇش)، مەسىلەن سىركە، سىرىقچېچەك، تۇرۇپ سۇيى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئۇچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، ئۇچەي ھارارىتىنى تۆۋەنلىتۈۋېتىدىغان، غىدىقلىغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: سۇماق، زىخ. مۇرەككەپ دورىلاردىن: سۇفۇفى زەھرى موھرى، قۇرسى كافۇر.

يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن: بېلىق، كالا گۆشى، شوۋىگۈرۈچ، لەڭمۈك، يۇمغاقسۇت، ئوسۇك، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، كۆپ ئۇخلاش ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنىزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل خىلىتىنىڭ مۇنىزىچ، مۇسھىلغا ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بىستىپايەنجى، سەئدى كۇفى.

② قۇۋۇشتىلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇشتىلەپ بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئۇد، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، پەرمۇدە، شورپا، پىننە، چامغۇر، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بېرىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (كېپەك، قاينىق سۇ)، ھەربىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش (مۇۋاپىق ھەربىكەت قىلدۇرۇپ بەدەننى قىزىتىش)، ئۇخلىتىپ داۋالاش (مۇۋاپىق ئۇخلىتىپ ھۆللۇكىنىڭ خوراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش)، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى، قوي يېغى)، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قوستۇرۇپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، ئۇچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: تەمرى ھىندى، قارىئۆرۈك. مۇرەككەپ دورىلاردىن: جاۋارىش فەۋاكىھ، جاۋارىش زىخ قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن: بېلىق گۆشى، كالا گۆشى، قېتىق، شويلا، تۇرۇپ، پەمىدۇر، نەشپۈت، ئالگىرات قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇقتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش، سوغۇق سۇ ئىچىش ۋە ھەربىكەتنىڭ زىيادە كۆپ بولۇشى ياكى ئۇيقۇنىڭ زىيادە كۆپ بولۇشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكى دېگەندە ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردىسىنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشى ۋە فزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى. شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا دەسلەپتە مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتتىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا، يالۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بابۇنە، ئاق لەيلىگۈل قاتارلىقلار. ئەگەر ئۇچەي توسۇلغان بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خىيارشەنبەر، تەرەنجىۋىل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، يالۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىنتىرىفىل چۆپچىنى، ئەرقى شوخلا.

(2) توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش شەھرىياران، مەجۇنى خىيارشەنبەر، ھەببى تانكار، جاۋارىش مۇلەييىن قاتارلىقلار.

(3) ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئۆسمىنىڭ چوڭىيىشىنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى ئۆسمە ھۇجەيرىسىنى يوقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى ماري ئەفئا، ھەببى سماب كۇشتىسى، يىلان تالقىنى قاتارلىقلار.

(4) مەددە قۇرت كېسەللىكى بولسا، قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلارنى بېرىپ، داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىنتىرىفىل دىدان، ھەب چىلاپا قاتارلىقلار.

(5) ئەگەر تۇيۇقسىز ئۇچەي توسۇلۇپ قېلىپ ياكى چىگىلىپ قېلىپ بىمار بەك ئازابلىنىپ كەتسە، دەرھال ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

(6) ئەگەر بوۋاسىر بولسا، بوۋاسىر تۇگۈنچىسىنى يوقاتقۇچى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ھەببى موقەل.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى :

ئاسان ھەزىم بولىدىغان سۈيۇق ـ سەلەك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېيىك گۆشى، ئارپا ئېشى، شورپا، پالەك، ئوسۇك، ئۇجمە، ئاموت قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇناسىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، توز بىلەن)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق ھەرىكەتلەرنى قىلدۇرۇش، كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا، يەڭگىل ھەرىكەتلەرنى قىلدۇرۇش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (كۈن نۇرى، لازېر نۇر)، ياغلاپ داۋالاش (دارچىن يېغى، گۈل يېغى بىلەن)، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش (ئەمەن پېلىكى بىلەن داغلاش) قوستۇرۇپ داۋالاش، قان ئېقىتىپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، كىلىزما قىلىپ داۋالاش (مەسىلەن، سوپۇن سۈيى، قارا شېكەر، توغۇرغا)، زەھەر قايتۇرۇپ داۋالاش، زىماد قىلىپ داۋالاش (مەسىلەن، بابۇنە، ئىككىلىملىك، شوخلا، گۈل يېغى)، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈش، ئۆۋۈلاپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش (ۋاننا قىلىپ داۋالاش، ئىسلاپ داۋالاش)، لوڭقا قويۇپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ئەھۋالغا قاراپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۆچلۈك غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، ئۆچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: سىماب، ھەيۋىلمۇلۇك قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن: سۇفۇپى ھەجرۇلىيەھۇت، ھەببى جەدۋار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۇزلىغان بېلىق، گۆش گىردە، كۈدە، سامساق، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا ھەرىكەت قىلماسلىق، تاماقنى بەك كۆپ يېمەسلىك كېرەك.

6. ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش. مەسىلەن، جاۋارىش مىشكى، ئامىلە نۇشدارى لولىۋى، جاۋارىش ئەنبەر، ئامىلە نۇشدارى، داۋائىلمىشكى، ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

3. پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئۆچەي، مەقئەت، قورساق پەردىسىدىكى پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا كۆرۈلىدۇ. ئەگەر يارا شەكىللەنگەن بولسا، يارا ئېغىزىنىڭ غىدىقلىنىشىنى ئازايتقۇچى، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى تاباشىر، ھەببى مەستىكى قاتارلىقلار.

ئەگەر ئاقما شەكىللەنگەن بولسا، ئىچىدىن قان تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىرگە سىرتىدىن جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، شەربىتى ئۆشىبە، ئەرقى چۆبچىن، ئەرقى شوخلا، مەجۇنى چۆبچىن قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سىرتىدىن مەلھىمى ئوششەق چېپىلىدۇ.

ئەگەر تۈيۇقسىز سىرتقى مۇھىتتىن تەگكەن ھەر خىل زەربىلەر تۈپەيلىدىن كىلىپ چىققان بولسا، بۇنداق كېسەللىكلەرنى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاپ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئامىلە نۇشدارى لۆلۈڭى، ئىترىفىل كەبىر، داۋائىلمىشكى، جاۋارىش مىشكى، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

يېمەك-ئىچمەك پەرھىز جەھەتتە، مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەردىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىدىمۇ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

§5. ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئۆت خالتىسى زاپاس ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ساقلاپ جىگەر ئۇچۇن خىزمەت قىلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا ئۆت سۇيۇقلۇقى ئۇچەيگە ئۆتۈپ يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەملىشىدۇ. شۇڭا، ئۆت خالتىسىمۇ خادىمي ئەزا دەپ قارىلىدۇ. ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنىمۇ يۇقىرىقىلارغا ئوخشاشلا مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكى دەپ چوڭ ئۇچ تۈرگە بۆلۈشكە بولىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكىرى خىلتىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى ۋە خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلتىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى خىلتىسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، ھۆل ئىسسىقتىن، ھۆل سوغۇقتىن ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى دەپ ئۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ تۆت خىل خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن ۋە خىلتسىز ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن دەپ ئىككى تۈرگە يىغىنچاقلاپ داۋالاشقا بولىدۇ.

بۇ خىل خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلتتا ئۆزگىرىش بولمىغاچقا، خىلتقا قارىتا مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار بېرىلمەيدۇ. بەلكى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ مىزاج بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان كەيپىياتقا قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن ۋە ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ھارارەت پەسەيتكۈچى، ھۆللۈك بىلەن قۇرۇقلۇقنى نورماللاشتۇرغۇچى، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن گۈلبىنەپشە، نېلۈپەر، شاھتەررە، كاسنە قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرقى كاسنە، لىمون شەربىتى، سىركەنجىبىن بۇزۇرى قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل سوغۇق ياكى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئۆت خالتا خىرىتىنى ياخشىلىغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، ئوسۇك، يۇمغاقسۇت، شاپتۇل، نەشپۈت قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز پارچىسى، گۈلاب، ئاق سەندەل...) ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى...) ئۇۋۇلاپ داۋالاش... قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىۋېتىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۆت خالتىسىغا زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن سۆرىنجان، پىلپىل، پەرىيۇن... مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى بەرشىشا، ھەببى سۆرۈنجان، ھەببى ئازاراقى... يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، قوتاز گۆشى، توخۇم پوشكىلى، سامسا، كۈدە، پىياز، پىدىگەن، ياڭاق، خورما... قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتنى كۆپ ئىشلەش ياكى ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۈيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) خىلتسىز ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئارتۇق هۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى، قۇرۇق ئىسسىق ۋە هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۆت خالتا خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يەككە هەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كەرەپشە ئۇرۇقى، روم بەدىيان، رەۋەن، ئىزخىر، غاپەس... مۇرەككەپ دورىلاردىن دىنار شەربىتى، هەببى رەۋەن، شەربىتى بۇزۇرى قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە هۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېيىك گۆشى، توشقان گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، پىننە، چامغۇر، سەۋزە، ئۇجمە، ئۇزۇم... قاتارلىقلار

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قىزدۇرۇلغان تۇز ياكى كېپەك...)، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، قەلەمپۇر يېغى، زەيتۇن يېغى...)، نۇر بىلەن داۋالاش (مەسىلەن، كۈن نۇرىغا قاقلاش...) هەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، هورداش ئارقىلىق داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغىنىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

هارارەتنى تۆۋەنلەتكۈچى، هۆل سوغۇق ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە هەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن تەمرى هىندى، قارىئۆرۈك، سېمىزئوت ئۇرۇقى... مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، لىمون شەربىتى، هەببى بىنەپشە... يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، كالا گۆشى، قېيىق، لەگىمۈك، شويلا، يېسۈنلەك، تۇرۇپ، ياڭيۇ، تاۋۇز، شاپتۇل، ئەينۇلا قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە، هۆل ـ يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئىشلەش ياكى ئۇزۇن تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۈيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2) خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي هالەتكە ئۆزگىرىشىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى دەپ ئۆت تۇرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلتىتا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش بولغاچقا، قان خىلتىسىدىن باشقا خىلتىلارغا ئالدى بىلەن مۇنىرىچ، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىسىغا قارىتا قايتا خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇنىرىچ، مۇسھىل ياكى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسهىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسهىل دورىلار تەركىبىگە ئۆت خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بېھى ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئوسۇك ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۇقتىلىگۇچى دورىلارنى بېرىش

مۇنزىچ، مۇسهىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئۆت خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇقتىلىگۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى گۈل، ئەرقى كاسنە، بېھى شەربىتى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، شۇڭغۇرۇچ، ئارپا ئېشى، قېتىق، كەرەپشە، يۇمغاقسۇت، تەرخەمەك، ئاموت، بېھى، ئاپېلسىن، بانان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ، گۈلاب...)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى...)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن بوزىدان، قارىمۇچ، زىراۋەندە قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سۆرۈنجان، ھەببى ئازاراقى قاتارلىقلار، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، تۇخۇم پوشكىلى، سامسا، گۆشلۈك پولۇ، پىياز، سامساق، پىدىگەن، تۇز، خورما، ياغاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش ياكى ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۈيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار تەركىبىگە ئوت خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۇماق، ئەينۇلا، قىيمىقۇ ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

خىلىتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن، ئوت خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى گۈل، ئەرقى كاسنە، قۇرسى تاباشىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭدۈرگىلى بولىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كوچا ئېشى، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسوت، ئوسۇك، چىلان، ئالقات، ئاپېلسىن قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئوتكۈرۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ، گۈلاب...)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇيقۇلاپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوكقا قويۇپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، ئوت خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن خولۇنجان، زەپەر، زەنجىۋىل، مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سۆئىلەپ، ھەببى پەرىيۇن، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن تۇخۇم، كالا گۆشى، قوغۇن، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن يول يۈرۈش ياكى كۆپ ئىشلەش، قىزىق سۇدا يۈيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئوت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە ئوت خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رەۋەن، ئەپسەنتىن قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئۆت خالتا خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، دىنار شەربىتى، ھەببى رەۋەن، شەربىتى بۇزۇرى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېيىك گۆشى، كەپتەر گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، كۈدە، سەۋزە، چامغۇر، ئانار، ئۈزۈم، خورما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بېرىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قىزدۇرۇلغان كېپەك ياكى تۇز)، ھەربكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، قەلەمپۇر، قۇسته يېغى)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، ئارىشاق بىلەن داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئۆت خالتا خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزگۈچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن نىلۇپەر، لىمون، قارىئۆرۈك مۇرەككەپ دورىلاردىن لىمون شەربىتى، قۇرسى كافۇر، بېھى شەربىتى، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، لەكپۈك، قېتىق، شويلا، تۇرۇپ، ياڭيۇ، پەمىدۇر، ئۆرۈك، نەشپۈت، ئەينۈلا قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھۆل ـ يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۈيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە ئۆت خالتا خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، چامغۇر ئۈرۈقى، كاۋا مېغىزى قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئۆت خالتا خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ مەسىلەن، ئامىلە نوشدارى،ئامىلە نوشدارى لۇئلۇۋى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كەپتەر گۆشى، توشقان گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، سەۋزە، چامغۇر، بېدە، بادام مېغىزى، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇيقۇلاپ داۋالاش، ئوخلىتىپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قاينىق سۇ ئېلىنغان گىرىلكا، دورا سۈلىرى...)، داغلاپ داۋالاش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، ئۆت خالتا خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، ۋالڭ ئۇرۇقى، مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، ھەببى شىپا قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، كۆك ماش ئېشى، ئارپا ئېشى، ياڭيۇ، جاڭدۇ، موگۇ، ئەينۈلا، ئاپېلسىن، چىلان قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۈيۇنۇش، ئوخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، كۆپ خىيال قىلىش، غەم ـ ئەندىشە، روھىي ئازاب چېكىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

بۇ خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنىڭ يەنمۇ بىر قەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا ئۆت خالتىسىنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش ناھايىتى زۆرۈر. بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە ـ

1) مۇنىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتقا خاس بولغان مۇنىچ، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە شۇ خىل ئۆت خالتا كېسەللىكىنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلارنى قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا يالۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلاردىن چۆپچىن، ئۆشبە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار ئۇرۇقى ، يەرلىك شوخلا قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر تاش چۈشۈش، تاش كەپلىشىش ئەھۋالى بولسا، تاش پارچىلىغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلاردىن ئوغرىتىكەن، قوغۇن ئۇرۇقى، بىخ كەبىر، ھەجرەلىيەھۇت، تاۋۇز ئۇرۇقى

قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قۇرت پەيدا بولۇش ياكى قۇرت كەپلىشىش ئەھۋالى بولسا، قۇرت ئۆلتۈرگۈچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلاردىن بەرەنگى كابىلە، شاپتۇل غازىكى، تىرموس، باقلە قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۆت كانالچىلىرىدا يۇقىرىقىلاردىن باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن توسۇلۇش بولغان بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، بۇزۇق ماددىلار جۈملىدىن غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تازىلىغۇچى دورىلاردىن كاسىنە، بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە، زىخ قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، توسۇلۇش خاراكتېرلىك بولسا ئەرقى كاسىنە، بۇزۇرى شەربىتى، دىنار شەربىتى، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئىترىفىل كەبىر قاتارلىقلار. ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا، ئەرقى شوخلا، ئىترىفىل چۆپچىن، مەجۇنى ئۆشبە، ئەرقى چۆپچىن قاتارلىقلار. تاش چۈشۈش، تاش كەپلىشىش خاراكتېرلىك بولسا، ئەھۋال يېنىك بولسا تال شەربىتى، سۇفۇپى سەنگى سەرمائى، سۇفۇپى ھەجرۇلىيەھۇت قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر قۇرت چۈشۈش، قۇرت كەپلىشىش خاراكتېرلىك بولسا ئىترىفىل دىدان، تال شەربىتى، ئىترىفىل قەمبىل، شاپتۇل غازىكى مۇراببىسى، داۋائى لوك، ھەببى چىلافا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ خىلىت ئېتىبارى بويىچە خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كىيىك گۆشى، ئۆردەك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، شۇڭگۇرۇچ، كۈدە، يۇمغاقسۇت، سەۋزە، تەرخەمەك، چامغۇر، ئوسۇك، ئالما، نەشپۈت، قوغۇن، تاۋۇز، ئەنجۇر، شاپتۇل قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ياكى ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، زىماد چېچىپ داۋالاش، ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۆتكۈزۈش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5)پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. دورا ھەم يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكىدە سۆزلەنگەن پەرھىز قائىدىسى بويىچە بولىدۇ (مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار كافۇر، ۋاك ئۇرۇقى، زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ئىلمەك پۇشتى، قۇندۇز قەھرى، قىچا، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، سامسا، لازا، پىياز، پەمىدۇر قاتارلىقلار).

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى ئىشلەش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، غەم-قايغۇ، روھىي ئازاب چېكىش، ھەددىدىن زىيادە ھاياجانلىنىش، غەزەپلىنىش، ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6)ئۆت خالتا خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، دىنار شەربىتى، ئەرقى كاسنە، مەتبۇخ ھېلىلە، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇلى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكى بولسا، سىرتقى زەخمىلىنىش سەۋەبىدىن ياكى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بارغاندا ياكى ئەگەر ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان، ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ. بۇ خىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى ئاساسەن ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىنكى خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكىدە سۆزلەنگەن پەرۋىش قائىدىسى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ. شۇڭا بۇ ھەقتە ئايرىم توختالمايمىز.

§6. بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۇك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۇك يولى كېسەللىكلىرىمۇ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۇچ تۈرلۈك بولىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۇك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۇك يوللىرى كېسەللىكلىرى چوڭ جەھەتتىن خىلتىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۇك يولى كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلتىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك دوۋساق ۋە سۈيدۇك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى خىلتىسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، ھۆل ئىسسىقتىن، ھۆل سوغۇقتىن ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ تۆت خىل خىلتىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى خىلتىسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن ۋە خىلتىسىز ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرگە يىغىنچاقلاپ داۋالاشقا بولىدۇ. بۇنىڭدا خىلتتا ئۆزگىرىش بولمىغاچقا، خىلتقا قارىتا مۇنازىچ، مۇسھىل دورىلار بېرىلمەيدۇ. بەلكى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ مىزاج بۇزۇلۇشتى كەلتۈرۈپ چىقارغان كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلتىسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① يېمەك ـ ئىچمىكى بىلەن داۋالاش

ھارارەت پەسەيتكۈچى بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن يەرلىك شوخلا، كاكىنەچ، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرقى شوخلا، قۇرسى كاكىنەچ، قۇرسى بانادۇقش قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۈت، ئوسۇك، پالەك، نەشپۈت، ئاپېلىسىن قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ، گۈلاب...)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى...)، زىماد چېپىپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

بۇنىڭدا ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ھەببۇلمۇلۇك، ھوماما، پەرىيۇن، سۆرۈنجان... مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سوم، مەجۇنى سۆرۈنجان، ھەببى جەدۋار... يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـــ ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، تۈخۈم پوشكىلى، كاۋاپ، سامسا، سامساق، پىياز، پىدىگەن، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش ياكى ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۈدا يۈيۈنۈش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) خىلىتسىز ھۆل سوغۇق بىلەن قورۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۇك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشۇگۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا بەدەننى قىزىتقۇچى، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى، قورۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۇك يوللىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قوغۇن ئۇرۇقى، بابۇنە، ئىكلىمىلىك، مۇرەككەپ دورىلاردىن ماددەتۈلھايات، جاۋارىش زەر ئۇنى، لوبۇبى كەبىر قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

بەدەننى قىزىتقۇچى، ئاسان سىڭىدىغان قورۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كەپتەر گۆشى، توشقان گۆشى، گۆشلۈك پولۇ، پەرمۇدە، شورپا، چامغۇر، سەۋزە، قىزىلچا، ئەنجۇر، ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈرۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قىزدۇرۇلغان تۇز ياكى كېپەك...)، زىماد چېپىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بابۇنە يېغى، سەۋسەن يېغى...)، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (مەسىلەن، كۈن نۇرىغا قاقلىنىش...)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، ئابزەن قىلدۇرۇپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلەتكۈچى، ھۆل سوغۇق ۋە قورۇق سوغۇق تەبىئەتلىك بۆرەك، دوۋساق، سۈيدۇك يولى خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرغۇچى، يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قارىئۆرۈك، لىمون، كافۇر قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، لىمون شەربىتى، زىيابىت تىيىن قاتارلىقلار، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، كالا گۆشى، لەڭپۇڭ، قېتىق، شويلا، تۇرۇپ، بەسەي، تاۋۇز، شاپتوۇل، نەشپۈت قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھۆل ـ يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۈيۈنۈش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، روھىي ئازاب چېكىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2) خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۇك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۇك يولى كېسەللىكلىرى سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش

خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلىتتا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش بولغاچقا، قان خىلىتىدىن باشقا خىلىتلارغا ئالدى بىلەن مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار بېرىلىدۇ. قان خىلىتىغا قارىتا قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتى كېسەللىك پەيدا قىلغان بولسا شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇنزىچ، مۇسھىل ياكى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە بۆرەكنى قۇۋۇتلىگۈچى، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، شوخلا، كاكىنەچ قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلارنى بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى مۇقەۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۇفۇفى باناۋۇق، باناۋۇق بۇزۇرى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى ئاسان سىڭىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، شوۋنگۇرۇچ، ئارپا ئېشى، پالەك، يۇمغاقسۇت، سەۋزە تەرخەمەك، نەشپۈت، ئاپېلسىن، بانان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ قاتارلىقلار)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، زىماد چېپىش، ئابزەن قىلىش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىچىدىن مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئىسسىق تەبىئەتلىك، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزگۈچى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، سۆئلەپ، سەقەنقۇر، پارپا قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى ئازاراقى، مەجۇنى سۆرۈنجان، مەجۇنى جىنتىيانا... يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، قوتاز گۆشى، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، پىياز، پىدىگەن، سامساق، خورما، قوغۇن قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش ياكى ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۈيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۇك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار تەركىبىگە بۆرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى، دوۋساق ۋە سۈيدۇك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قان خىلىتىغا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۇك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۇفۇفى بانادۇق، قورسى بانادۇق، لوبۇبى سەغىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمەكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى بېلىق گۆشى، كوچا ئېشى، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، تەرخەمەك، ئوسۇڭ، ئاپېلسىن، بانان، نەشپۈت قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، كاتېتىر سېلىپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىچىدىن مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۇك يولى خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن نۆشۈدۇر، ئاقىر قەرھا، ھوماما قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سۆرۈنجان، ھەببى، ھەببى ئازاراقى قاتارلىقلار، يېمەك-ئىچمەكلەردىن تۆگە گۆشى، ئات گۆشى، سامسا، كاۋاپ، سامساق، كۈدە، قوغۇن، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن يول يۈرۈش ياكى كۆپ ئىشلەش، قىزىق سۇدا يۈيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۇك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە بۆرەكنى قۇۋۇتلىگۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، زاراگزا ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، ئەرمۇدىن دەرىخى ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى مۇقەۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش زەر ئۇنى، مەجۇنى سۆئىلەپ، ماددەتۇلھايات قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كېپەك گۆشى، كەپتەر گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، گۆشلۈك پولو، شورپا، پىياز، پىنىە، سەۋزە، ياڭاق مېغىزى، قىزىل ئۇزۇم، خورما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قىزدۇرۇلغان تۇز، كېپەك قاتارلىقلار)، ياغلاپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، كاتېتىر سېلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەت پەسەيتكۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرغۇچى، سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلمەيدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قارىئۆرۈك، لىمون، كافۇر قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن لىمون شەربىتى، قۇرسى كافۇر قاتارلىقلار، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، قېتىق، لەڭپۇڭ، تۇرۇپ، يېسۈنلەك، ياڭيۇ، ئۆرۈك، تاۋۇز، نەشپۈت قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھۆل ـ يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە بۆرەكنى

قۇۋۇەتلىگۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، چىلغوزا، زاراڭزا مېغىزى، چامغۇر ئۇرۇقى، سۆئىلەپ مىسرى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇەتلىگۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى مۇقەۋۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى سەغىر، مەجۇنى سۆئىلەپ، داۋائى تەرەنجىبىن قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توشقان گۆشى، قوي گۆشى، ئوغلاق گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، سەۋزە، چامغۇر، قىزىلچا، قىزىل ئۇزۇم، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئوخلىتىپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، كاتېتىر سېلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىرىلمەيدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـــ شادىنەچ، خۇنسياۋشان، كافۇر قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن سۇفۇپى سەنگى جاراھەت، قۇرسى كافۇر، لىمون شەربىتى قاتارلىقلار، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، كوچا ئېشى، لەگمۇك، قېتىق، تۇرۇپ، جاگدۇ، ياگىيۇ، قارىئۆرۈك، شاپتوۇل، تاۋۇز قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، ئوخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، كۆپ خىيال قىلىش، غەم ـ قايغۇ، روھىي ئازاب چېكىش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكى بولسا، خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكىنىڭ بىرقەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قالىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش ناھايىتى زۆرۈر.

بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكىنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1) مۇنۇرىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىدا سۆزلەنگەن، شۇ خىل خىلىتقا خاس بولغان مۇنۇرىچ، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە داۋالماقچى بولغان شۇ خىل كېسەلنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، يالۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلاردىن بابۇنە، ئىكىلىلمىلىك، كاكىنەچ، يەرلىك شوخلا قاتارلىقلار. تاش چۈشۈش، تاش كەپلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، تاش پارچىلىغۇچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلاردىن ــ ھەجرۇلىيەھۇت ئوغرىتىكەن، سېرىقچېچەك، ئوسۇك ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ئەرقى شوخلا، ئەرقى كاكىنەچ، قۇرسى بانادۇق، قۇرسى كاكىنەچ، ئىتىرىفىل چۆپچىن، مەجۇنى ئۆشبە قاتارلىقلار. تاش چۈشۈش ۋە تاش كەپلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان توسۇلۇش بولسا سۇفۇپى شورە، سۇفۇپى ھەجرۇلىيەھۇت، تال شەربىتى، ئوغرىتىكەن شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ، خىلىت ئېتىبارى بويىچە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىدا سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېيىك گۆشى، توشقان گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، گۆشلۈك پولو، شوۋىگۈرۇچ، شويلا، سەۋزە، پالەك، چامغۇر، يۇمغاقسۇت، پىدىگەن، ئوسۇك، ئالما، نەشپۈت، ئۇزۇم، بانان قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ئارىشاك بىلەن داۋالاش، كاتېتىر سېلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. دورا ھەم

يېمەك-ئىچمەك پەرھىزى خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن پەرھىز قائىدىسى بويىچە بولىدۇ. مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن كافۇر، ۋاڭ ئۇرۇقى، قارىئۆرۈك، لىمون قاتارلىقلار. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن كۆچۈلا، سۆرۈنجان، قىچا قاتارلىقلار. يېمەك ئىچمەكلەردىن تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، قېيمىلىق تائام (سامسا، گۆش گىرده، مانتا قاتارلىقلار)، لازا، پىياز، سامساق، پەمىدۇر، قوغۇن، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى ئىشلەش، زىيادە قىزىق ياكى زىيادە سوغۇق سۇدا يۈيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، غەم-قايغۇ، روھىي ئازاب چېكىش، ھەددىدىن زىيادە ھاياجانلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، «تەبىئەت» كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئلەپ، جاۋارىش زەرئۇنى، داۋائى تەرەنجىبىن، جاۋارىش جالىنوس، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكى بولسا سىرتقى زەخمىلىنىش سەۋەبىدىن ياكى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بارغان، ئەڭ ئېغىرلاشقاندا كۆرۈلىدىغان ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۇزۇلۇشىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى ئاساسەن ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىنكى پەرۋىش خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق، سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن پەرۋىش قائىدىسى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

§7. زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى قاتارلىقلار ئىنسانلارنىڭ نەسىل قالدۇرۇش، كۆپىيىش ئۇچۇن خىزمەت قىلىدىغان خادىمي ئەزالاردۇر. زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۇچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرى خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىقتىن بولغىنىنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغىنىنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا مۇنىرنچ، مۇسەل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغۇچى ئامىلغا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشۇگۇچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، زەكەر، ئۇرۇقدان، مەزى بېزى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە، مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن —— تەرخەمەك ئۇرۇقى، بىنەپشە. مۇرەككەپ دورىلاردىن نىلۇپەر شەربىتى، ھەببى بىنەپشە قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، بېلىق گۆشى، ئارپا ئېشى، دۇفۇ ئېشى، پالەك، تەرخەمەك، ئامۇت، بانان قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئاغرام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىمادچىپىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك مەزى بېزى، ئۇرۇقدان خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن تانكار، زەرنىخ. مۇرەككەپ دورىلاردىن سۇفۇپى سەنگى جاراھەت، ھەببى جەدۋار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن قۇتاز گۆشى، ئات گۆشى، پولۇ، كاۋاپ، كاۋا، سۇكىپىياز، ياكاك.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلىتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەكشۈگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەننى قىزىتقۇچى، ئۇرۇقدان، مەزى بېزى خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ئاقىر قەرھا، شاقاقۇل. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سۆئىلەپ، مۇقەۋىي باھ قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كېيىك گۆشى، كەكلىك گۆشى، پەرمۇدە، ئۇگرە، نۇقۇت، چامغۇر، سەۋزە، ئەنجۇر، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قاينىق سۇ، خام خىش)، نۇر بىلەن داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ھورداپ داۋالاش، ئارىشاكىغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، زىمادقىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، ئۇچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، زىخ شەربىتى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، لەكپۇك، قېتىق، سېمىزئوت، ئوسۇك، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۈيۇنۇش، سوغۇق سۈنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچسى كېسەللىكلىرى ـــ غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبئىي قان خىلتى، غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتى ۋە غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچسى كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا قارىتا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي خىلت كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇنىڭغا مۇناسىپ مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىلىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي قان خىلتى بۇ خىل كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبئىي خىلتنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلغا ئۇرۇقدان، مەزى بېزى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمشىباھار، ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، جىنسىي قابىلىيەتنى ياخشىلىغۇچى (باھنى قۇۋۇتلىگۈچى) دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوسۇقۇ ئۇرۇقى، ئامىلە نۇشدارى، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئىلەپ، ماددەتۈلھايات قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، پۇرچاق ئېشى، شوۋىگۈرۇچ، يۇمغاقسۈت، سېمىرئوت، ئاپېلسىن، بېھى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈرۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز بىلەن)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش (ھۆل يۇمغاقسۈت، ھۆل يەرلىك شوخلا)، ياغلاپ داۋالاش (گۈل يېغى، بادام يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

جىنسىي قابىلىيەتكە تەسىر يەتكۈزىدىغان، ھارارەت پەيدا قىلدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن پارىپا، ماھى زەھرەج. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببىي ئەنزىروت، ھەببى تانكار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، تۇخۇم پوشكىلى، تۇخۇم، لازا، كۈدە، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا بەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولسا، شۇ خىل خىلىتنىلىك تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بىرىپ بەدەنده تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ۋالڭ ئۇرۇقى، سېمىزتوت ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەنده تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، جىنسىي قابىلىيەتنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خېمىرى مەرۋايىت، مەجۇنى سۆئىلەپ، لوبوبى كەبىر، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش زەرئۇنى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، ئۈگرە، شوۋۇنگۈرۇچ، پەمدۇر، ياڭيۇ، ئالقات، ئامۇت.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، زىماد قىلىش (ئاق لەيلى، ھەمشىباھار) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئۇرۇقدان، مەزى بېزى خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، ھارارەت پەيدا قىلىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، زەپەر، مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى جەدۋار، مەجۇنى ئازاراقى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ـــ قوتاز گۆشى، تۆگە گۆشى، گۆش گىردە، سامسا، پىدىگەن، كۈدە، ياڭاق، ئۇزۇم قاتارلىقلار.

ھۆل-يېغىنلىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشى، ھەرىكەتنىڭ بەك كۆپ بولۇپ كېتىشى ۋە جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلگەم خىلتتىدىن كېيىپ چىققان بولسا شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلىغا ئۇرۇقدان، مەزى بېزى خىرمىتىنى ياخشىلىغۇچى، جىنسىي قابىلىيەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىندۇ. مەسىلەن، سۆئىلەپ مىسرى، سەۋزە ئۇرۇقى، شاقاقۇل قاتارلىقلار.

② قۇۋۇقتىلىگۈچى دورىلارنى بېرىش .

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئۇمۇمىي بەدەننى قۇۋۇقتىلىگۈچى دورىلار بىرىلىدۇ. لوبوبى كەبىر، جاۋارىش زەرئۇنى، ماددەتۈلھايات، مەجۇنى سۆئىلەپ قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

جىنسىي قابىلىيەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، باچكا گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، كاۋاپ، چامغۇر، سەۋزە، ياڭاق، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قاينىاق سۇ)، ھەربكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، چۇمۇلە يېغى)، ھورداپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش قاتارلىق ئۇسۇللار تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

جىنسىي قابىلىيەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، ھارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـــ نىلۇپەر، چىلان. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـــ قۇرسى كافۇر، مەتبۇخى ھېلىلە. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـــ بېلىق، توخۇ گۆشى، لەگلەك، قېتىق، يۇمغاقسۇت، ئوسۇك، قارىئۇرۇك، شاپتۇل قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۈيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن كۆپ ياغلىنىش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى سەۋدا خىلتتىدىن كېيىپ چىققان بولسا، شۇ خىل خىلتتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلىغا باھىنى قۇۋۇقتىلىگۈچى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، پىستە مېغىزى، كۈنجۈت، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

② قۇۋۇقتىلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، باھىنى قۇۋۇقتىلىگۈچى، ئۇمۇمىي بەدەننى قۇۋۇقتىلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى سۆئىلەپ، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش زەرئۇنى، داۋائى تەرەنجىبىن قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

باھنى قۇۋۇەتلىگۈچى، ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كەكلىك گۆشى، كىيىك گۆشى، قىيما شورپىسى، پەرمۇدە، چامغۇر، سەۋزە، ئەنجۇر، ئۈزۈم قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ھەربىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى، زەيتۇن يېغى)، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىدىغان، باھنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ۋاك ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، بەرىشىار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، بېلىق، شويلا، تۇرۇپ، قاپاق، ئوسۇك، تاۋۇز، ئەينۇلا قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش، سوغۇق سۇ ئىچىش، ھەربىكەتنىك ئاز بولۇشى، جىنسىي مۇناسىۋەتنىك كۆپ بولۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكى دېگەندە زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىنىك فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىك غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىك ئېغىرلاشقان باسقۇچى، شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا دەسلەپتە مۇنىرچ، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنىرچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتتىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتتىنىك مۇنىرچ، مۇسھىلى، تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، يالۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كاكىنەچ، شوخلا، ھەمىشباھار، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ھەر خىل يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە چاقا جاراھەتلەر بولسا قان تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، چۆبچىن، سەرسىبىل، ئامىلە قاتارلىقلار.

2) ئاساسي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، يالۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شوخلا، قۇرسى كاكىنەچ.

(2) ئەگەر يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرغۇچى، قان تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىتتىرىفىل چۆپچىن، شەربىتى ئۆشبە قاتارلىقلار.

(3) ئەگەر ئۇرۇقدان ۋە زەكەر كېچىكەپ كەتكەن بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك يالغار بىلەن يالغىنىدۇ، مەسىلەن، چۇمۇلە يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار.

(4) ئەگەر جىنسىي ئەزالار بوشىشىپ كەتكەن بولسا، پەي تارمۇشلارنى چىڭىتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ھەببى ئازاراقى، مەجۇنى جىنتىيانا قاتارلىقلار.

(5) ئەگەر ھەر خىل جاراھەتلىك كېسەللىكلەر بولسا، قان تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى ئۆشبە، ئىتتىرىفىل چۆپچىن قاتارلىقلار.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان سۈيۇق ـ سەلەڭ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، نوقۇت ئېشى، چامغۇر، سەۋزە، ياڭاق، ئەنجۇر، ئۈزۈم، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قاينات سۇ)، ھەربىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (لازېر نۇر ئارقىلىق)، يالغاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، چۇمۇلە يېغى)، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، زىماد قىلىش، ھورداش، ئابزەن قىلىش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۆچلۈك، غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، باھاقا زىيانلىق دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، ۋالگ ئۇرۇقى، ئەپيون قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، ھەببى زەھىرى مۇھرى قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن توخۇ گۆشى، تۇزلىغان بېلىق، قورۇلغان توخۇ، لازا، كۈدە، پىياز، ئاچچىق ئانار، قارىئۇرۇك قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا، ھەربىكەت قىلماسلىق، سىرتقى زەربە تېگىشتىن ساقلىنىش، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق لازىم.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، باھنى قۇۋۇتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئىلەپ، جاۋارىش زەرئۇنى، داۋائىلمىشكى، ئامىلە نۇشدارى لۆلۈۋى، جاۋارىش ئەنبەر، ماددەتۇلھايات قاتارلىقلار.

3. پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكىنى داۋالاش ئۇسۇلى

زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىدە پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ. يەنى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا ھەر خىل جاراھەتلەر شەكىللىنىپ ئاقىدىغان ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ باسقۇچتا ئېچىدىن قان تارىلىغۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىرگە سىرتىدىن جاراھەت پۇتتۇرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، شەربىتى ئۆشبە، ئەرقى شوخلا، مەجۇنى چۆبچىن، سىرتىدىن مەلھىمى ئۇشەق، مەلھىمى شىڭگىرىپ قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تۈيۇقسىز سىرتقى مۇھىتتىن تەگكەن زەربە تۈپەيلى پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

ئاخىرىدا كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقلاشقاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئىلەپ، ماددەتۈلھايات قاتارلىقلار.

يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى جەھەتتە خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق تۇشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ مۇۋاپىقلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن ئۇسۇللار مۇۋاپىق تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

§8. ئاياللار جىنسىي ئەزاسى، بالىياتقۇ، تۇخۇمدان كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاياللار جىنسىي ئەزاسى، بالىياتقۇ، توخۇمدان قاتارلىقلار ئىنسانلارنىڭ نەسىل قالدۇرۇش، كۆپىيىش ئۇچۇن خىزمەت قىلىدىغان خادىمىي ئەزالار بولۇپ، ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى دېيىلىدۇ، ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۇچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، خىلىتسىز ھۆل ئىسسىق، خىلىتسىز ھۆل سوغۇق، خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن بولغىنىنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغىنىنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا مۇنىرىچ، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغۇچى ئامىلغا قارىتا تەڭشىگۈچى بېرىلىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشۈگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن تەرخەمەك ئۇرۇقى، نېلوپەر مامكاپ قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش زىخ، نوقۇتى تەمرى ھىندى.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، تەرخەمەك، كاللەك بەسەي، تاۋۇز، ئاپېلسىن قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل ئۇسۇللارنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈش (سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ۋاننا قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان ۋە ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، جەدۋار قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى پەرىيۇن، مەجۇنى ئازاراقى قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن تۆگە گۆشى، ئات گۆشى، تۈخۈم پوشكىلى، سامسا، كۈدە، سۇڭپىياز، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلىتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئىياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشۈگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، ئىياللار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زاراڭزا ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـــ مەجۇنى سوم، جاۋارىش كۈندۈر قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمەكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، كەكلىك گۆشى، پەرمۇدە، ئۇگرە، بېدە، سەۋزە، ئۇجمە، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قاينىق سۇ)، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئابزەن قىلىش، ژاننا قىلىش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، ۋاڭ ئۇرۇقى، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى شىپاھ، بەرشىشا قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق، لەڭپۇڭ، قېتىق، يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، شاپتوۇل، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۈيۈنۈش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئىياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئىياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتى، غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان ئىياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولغاچقا، قان خىلىتىدىن باشقا خىلىتلارغا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇنىڭغا مۇناسىپ مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىلىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي قان خىلىتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلىت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مىزاج تەڭشەش ۋە بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج ئىياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنىرىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبئىي خىلىتنىڭ مۇنىرىچ، مۇسھىلغا ئىياللار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ ئىياللار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئامىلە نۇشدارى لولىۋى، ئىترىفىل كەبىر، داۋائىلمىشكى بارىد، ئەبرىشىم شەربىتى، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، شويلا، كوچا ئاش، تەرخەمەك، يۇمغاقسۇت، تاۋۇز، بانان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش (ھۆل كاسنە، ھۆل يەرلىك شوخلا)، ئابزەن قىلىش، ۋاننا قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئىياللار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىگە زىيانلىق بولغان، ھارارەت پەيدا قىلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن سەنگىيا، پەرپىيۇن. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى جەدۋار، مەجۇنى سوم. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن قۇتاز گۆشى، تۆگە گۆشى، كاۋاپ، سامسا، كۈدە، پىياز، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا بەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئىياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئي قان خىلىتىدىن بولسا، شۇ خىل خىلتىنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ، مىزاج تەڭشەش ئىلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، بەرەنجاسىپ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مىزاج تەڭشەش ئىلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش زەئۇنى، داۋائىلمىشكى بارىد، ئىترىفىل سەغىر.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، ئارپا ئېشى، شوۋىگۈرۇچ، پالەك، ئوسۇڭ، ئالقات، ئاپېلسىن.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئىلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، زىما چېپىپ داۋالاش، ۋاننا قىلىش، ئابزەن قىلىش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھارارەت پەيدا قىلىدىغان غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـــ ئاقىرقارھا، مامى زەھرەج. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـــ ھەببى ئەنزىروت، ھەببى جەدۋار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـــ ئات گۆشى، قوتاز گۆشى، گۆش گىردە، توخۇم پوشكىلى، سامساق، پىدىگەن، خورما، ياڭاق.

ھۆل ـ يېغىنلىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشى ياكى ھەرىكەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى، جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئي بەلغەم خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئي خىلتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلغا ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئاق بەھمەن، شاقاقۇل قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئايالالار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، داۋائىلمىشكى، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر، لوبوبى كەبىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

بەدەننى قىزىتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، ئۇگرە، شورپا، پىننە، چامغۇر، ئەنجۇر، ئۈزۈم قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قاينىق سۇ)، ھەربىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ھورداپ داۋالاش، ۋاننا قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇڭاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئايالالار كۆپىيىش ئەزالىرىغا زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان غىدىقلىغۇچى، سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـــ كافۇر، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـــ قۇرسى كافۇر، زىخ شەربىتى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـــ بېلىق گۆشى، لەگمۇڭ، قېتىق، يۇمغاقسۇت، پالەك، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئايالالار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنىرىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل خىلىتنىڭ مۇنىرىچ، مۇسھىلغا ئايالالار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سازەنجى ھىندى، سۇمبۇل، سوزاپ ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىترىفىل كەبىر، داۋائىلمىشكى، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

بەدەننى قىزىتقۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى، كىيىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، سەۋزە، پىدىگەن، ئالما، ئانار قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەربىرىدە قىلدۇرۇپ داۋالاش، ھورداپ داۋالاش، ژاننا قىلىپ داۋالاش، ئابىزەن قىلىپ داۋالاش، زىمماد چېپىش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

③ پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىدىغان، ئاياللارنىڭ كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ نورمال خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن خۇنسياۋشان، ئەنجىباھار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرقى بارتەڭ، بەرشىشا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، توخۇ گۆشى، شوۋگۈرۈچ، تۇرۇپ، يۇمغاقسۇت، يېسۇئىلەك، قاپاق، ئەينۇلا، قارىئۇرۇك.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۈيۈنۈش، سوغۇق سۈنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش ياكى كۆپ ھەربىرىدە قىلىشتىن، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى دېگەندە ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئىپتىلاشقان باسقۇچى. شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئەھۋالغا قاراپ قايسى خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇخىل بۇزۇلىشقا قارىتا مۇنىچ، مۇسھىل بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئايرىم ئەھۋاللاردا كۆرۈلگەن شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مۇنىچ، مۇسھىل بېرىلمەي، بىۋاستە ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتىتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇخىل خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتىتىڭ مۇنىچ، مۇسھىلى ۋە تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ، مەسىلەن، شۇمشا، بابۇنە، زىغىر قاتارلىقلار. ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ماددىنى يۇمشاتقۇچى، تەرەققىياتىنى تىزگىنلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئاقلەيلى ئۇرۇقى، ئەفتىمۇن، ھېلىلە قاتارلىقلار. ئەگەر جىنسىي يولدا قۇرت پەيدا بولۇش كېسەللىكى بولسا، قۇرت چۈشۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بەرەڭگى كابىلە، قەمبىل قاتارلىقلار. ئەگەر بالىياتقۇنى مۇقىملاشتۇر-

غۇچى پەي تارمۇشلار، بوشاپ كېتىش تۆپەيلىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر بولسا، پەي تارمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جىنتىيانا، ئادراسمان ئۇرۇقى، روم بەدىيان قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) يالىلۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، يالىلۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شوخلا، قۇرسى كاكنەچ، مەجۇنى ئۆشبە قاتارلىقلار.

(2) ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئۆسمە ھۆجەيرىلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى تورمۇزلىغۇچى، ماددىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەتبۇخ، مەفتىمۇن، مەتبۇخى شاتەررە

(3) ئەگەر جىنسىي يولدا قۇرت پەيدا بولغان بولسا، قۇرت چۈشۈرگۈچى قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرسى قەمبىل، سۇفۇفى دىدان قاتارلىقلار.

(4) ئەگەر بالياتقۇنى مۇقىملاشتۇرغۇچى تارمۇشلار بوشىشىپ بالياتقۇ چىقۇقى بولغان بولسا، پەي تارمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى سالاجىت، ماددەتۈلھايات، ھەببى ئازاراقى.

(5) ھەر خىل يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە جاراھەتلىك كېسەللىكلەر بولسا، قان تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى ئۆشبە، ئىتربفىل چۆپچىن، ئىتربفىل شاھتەررە قاتارلىقلار.

3) يېمەك-ئىچمىكى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سۈيۇق-سەلەك، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى غىزالار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، نوقۇت ئېشى، چامغۇر، سەۋزە، ئەنجۇر، بادام مېغىزى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئەھۋالغا قاراپ خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئايالالار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلگەن غىزالاردىن مۇڭاپىقلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قاينىق سۇ)، ھەربكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (لازېر نۇر)، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى)، قۇم بىلەن داۋالاش، زىماد قىلىش (زىخىر، شۇمشا، بابۇنە)، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ۋاننا قىلىپ داۋالاش، كلىزما قىلىش، شامچە قىلىپ داۋالاش، لوكقا قويۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، دورىلىق داغلاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇڭاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۆچلۈك غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، ئاياللارنىڭ كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، سوماق. مۇرەككەپ دورىلاردىن زىخ شەربىتى، لىمون شەربىتى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، مانتا، سامسا، لازا، كۈدە، پىياز، ئاچچىق ئانار، قارىئۆرۈك. ئۇنىڭدىن باشقا ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا ھەرىكەت قىلماسلىق، سىرتقى زەربە تېگىشتىن ساقلىنىش، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق لازىم.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش زەرئۇنى، داۋائىلمىشكى، ماددەتۈلھايات، جاۋارىش ئەنبەر، ئامىلە نۇشدارى.

3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا كۆپىنچە بۇ خىل كېسەل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن تەرەققىي قىلىدىغان بولغاچقا، ئىچىدىن قان تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ.

ئەگەر بالىياتقۇ جىنسىي يولدا ئاقما شەكىللەنگەن بولسا، ئىچىدىن قان تازىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىش بىلەن بىرگە، سىرتىدىن جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى شوخلا، مەجۇنى چۆچىن، شەربىتى ئۆشبە قاتارلىقلار. سىرتىدىن مەلھەمى ئۇشەق، مەلھەمى ئىسپىداچ قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تۇخۇم توشۇش نەيچىسى يېرىلىش ئەھۋالى بولسا، بۇنىڭغا قارىتا ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە تۇيۇقسىز سىرتقى مۇھىتتىن تەگكەن زەربە تۈپەيلى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش ئەھۋالى كۆرۈلگەن بولسا، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

يېمەك-ئىچمەكلەر پەرھىز جەھەتتە ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەر مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ يەنەشۇ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرى مۇۋاپىق تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

ئاخىرىدا كېسەللىك ئەھۋالى مۇقىملاشقاندا، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئىلەپ، داۋائىلمىشكى، ماددەتۈلھايات، ئىترىفىل كەبىر، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

§9. روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇشتىن كۆرۈلىدۇ. شۇڭا داۋالاشتا مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى ـــ خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى، خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى ئۆزاق مۇددەت داۋاملاشسا خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىدە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇشقا نىسبەتەن كۆرۈنەرلىك كېسەللىك ئىپادىلىرى كۆرۈلمەيدۇ. خىلىستىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىنى بايقىغاندا ئاللىبۇرۇن خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش باسقۇچقا كىرىپ بولىدۇ. شۇڭا مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇشقا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1. خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بولغان روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلىتى، غەيرىي تەبئىي قان خىلىتى، غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلىتى، غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولغاچقا، ئالدى بىلەن غەيرىي تەبئىي ئۆزگەرگەن خىلىتقا قارىتا مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

1) غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبئىي خىلىتنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلغا مېگە ۋە نېرۋا خىرىمتىنى ياخشىلىغۇچى، روھنى كۈچلاندۇرگۈچى ھارارەت پەيدا قىلىدىغان ھۆل سوغۇق تەبئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، رەيھان، قىزىلگۈل، قارلەيلىسى گۈلى قاتارلىقلار.

(2) قۇسۇشتۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، مېڭە، نېرۋا، روھ، ئومۇمىي بەدەننى قوۋۇقتىلىگۈچى، كۆكۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، مۇپەررىھ ياقۇت، خېمىرى مەرۋايىت، داۋائىلمىشكى بارىد، ئەبرىشىم شەربىتى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، مەجۇنى نوجاھ قاتارلىقلار.

(3) يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان، مېڭە نېرۋىغا پايدا قىلىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، شويلا، ئارپا ئېشى، بادام مېغىزى، كەرەپشە، يېسۈملەك، يۇمغاقسۇت، ئۆرۈك، ئامۇت، تاۋۇز قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد چېپىش (مەسىلەن، ھۆل كاسىنە، ھۆل يۇمغاقسۇت)، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بىنەپشە، بادام، قاپاق ياغلىرى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

نېرۋا خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن پەرىيۇن كاۋاۋاچىن قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سوم، ھەببى جەدۋار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن تۆگە گۆشى، ئات گۆشى، كاۋاپ، تۇزلىغان گۆش، سامسا، مانتا، سامساق، سۇڭپىياز، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا بەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

2) غەيرىي تەبئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي ـ نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي قان خىلتىدىن بولغان بولسا، شۇ خىل خىلتىنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا سوغۇق تەبىئەتلىك نېرۋىنى قوۋۇقتلىگۈچى، كۆكۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قاپاق مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

(2) قوۋۇقتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەنده تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قوۋۇقتلىگۈچى، روھ ـ نېرۋىنى قوۋۇقتلىگۈچى، كۆكۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مۇپەررىھ ياقۇت، خېمىرى مەرۋايىت، داۋائىلمىشكى بارىد، ئەبرىشىم شەربىتى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، مەجۇنى نوجاھ، گاۋزىبان شەربىتى قاتارلىقلار.

(3) يېمەك ـ ئىچمىكى

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

هارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، تۇخۇ گۆشى، كوچا ئاش، پۇرچاق ئېشى، ئوسۇك، پالەك، ئالقات، چىلان قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، قانلىق لوڭقا قويۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى)، زىماد چېپىپ داۋالاش (هۆل يۇمغاقسۇت، هۆل يەرلىك شوخلا) قاتارلىق ئۇسۇللار تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

نېرۋا خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان هارارەت پەيدا قىلىدىغان غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كۆكتاش، هەببۇلمۇلۇك، خىنتىيانا، ئادراسمان ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سوم، مەجۇنى ئازاراقى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن قوتاز گۆشى، كالا گۆشى، گۆش گىرده، تۇخۇم پوشكىلى، قىزىلچا، ئاچچىق ئانار، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا هۆل-يېغىنلىق مۇهىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشى، هەربىرىكەتنىڭ زىيادە كۆپ بولۇشى قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روهىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) مۇنزىچ، مۇسهىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسهىلغا نېرۋىنى قۇۋۇتلىگۈچى، خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سۇمبۇل، لاچىندانە، گولى گاۋزىبان قاتارلىقلار.

(2) قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، نېرۋىنى قۇۋۇتلىگۈچى، خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مۇپەررىھ ياقۇت، خېمىرى مەرۋايىت، مەجۇنى نوجاھ، داۋائىلمىشكى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، ماددەتۇلهايات، مائۇلئۇسۇل مۇرەككەپ قاتارلىقلار.

(3) يېمەك-ئىچمىكى

هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، كىيىك گۆشى، ئۇگرە، پەرمۇدە، شورپا، سەۋزە، چامغۇر، ماڭگۇ، ئانار قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قاينىق سۇ، كېپەك)، هەربىرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، هورداش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

نېرۋا خىزمەتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان غىدىقلاتقۇچى، سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، رۆخ شەربىتى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، لەڭپۇك، قېتىق، قاپاق، يۇمغاقسۇت، تاۋۇز، ئالقات قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلنىغا مېڭە، نېرۋىنى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سازەج ھىندى، دورەنجى ئەقرەب، ئاسارۇن قاتارلىقلار.

(2) قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى، مېڭە، روھ-نېرۋىنى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى نوجاھ، داۋائىلمىشكى مۇتىدىل، خىمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، مۇپەررەھ ياقۇت قاتارلىقلار.

(3) يېمەك-ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، بېدە، قىزىلچا، ئەنجۇر، ئۇزۇم قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قاينىق سۇ)، ھەربىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ھورداپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز بۇيرۇش

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، نېرۋا خىزمەتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، ئەينۇلا. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، مەتبۇخى ھېلىلە، جاۋارىش مىشكى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، كالا گۆشى، تۇرۇپ، تۇخۇم پوشكىلى، تەرخەمەك، كەرەپشە، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، كۆپ ھەربىكەت قىلىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىسى www.uyghurkitap.com

§10. كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

كۆز بولسا خادىمىي ئەزالارنىڭ بىرى بولۇپ، ئوبيېكتىپ شەيئىلەرنى (شەيئىلەرنىڭ شەكلى، رەڭگى، هالىتى، هەجمى، سانى ۋە مقدارىنى...) مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا توغرا ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىش ئارقىلىق ئۇلارنى تونۇش، بىر-بىرىدىن پەرقلەندۈرۈشتە مۇهىم رول ئويناپدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىمۇ باشقا كېسەللىكلەرگە ئوخشاشلا خىلىتسز ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولسىمۇ، مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرى كلىنىكىدا ئانچە كۆپ ئۇچرىمايدۇ ياكى بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرى ئاللىقاچان تەرەققىي قىلىپ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ياكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىگە ئۆزگىرىپ بولغان بولىدۇ. شۇڭا پەقەت شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرى ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىلا تونۇشتۇرىلىدۇ.

1. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكى بولسا، خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىققان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا كۆزنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. شۇڭا بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش تولىمۇ زۆرۈر.

بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1) مۇنىرىچ، مۇسهىل بېرىش

بۇنىڭدا، كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇمۇمىي قىسمدا سۆزلەنگەن شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا خاس بولغان مۇنىرىچ، مۇسهىل دورىلار تەركىبىگە، داۋالماقچى بولغان شۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلارنى قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، يالۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلاردىن چۆپچىن، ئۆشبە، يەرلىك شوخلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، هەمىشباهار قاتارلىقلار. توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، بۇزۇق ماددىلارنى جۇملىدىن نورمالسىز خىلىتلارنى تازىلىغۇچى دورىلاردىن بەدىيان، رۇم بەدىيان، كاسنە، بىخ بەدىيان، بىخ كەرەپشە قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئاساسەن ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا كېسەلنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئەگەر يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئىچىدىن ئىتىرىفل چۆپچىن، ئەرقى شوخلا، ئەرقى چۆپچىن، هەببى شەبيار قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سرتىدىن كۆك شوخلا، ئاقلەيلى گۈلى،

گۈل يېغى قاتارلىقلار. ئەگەر توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەببى قوقيا، ھەببى شەبيار، ئەرقى بەدىيان، ئەرقى كاسنە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ (كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ، خىلىت ئېتىبارى بويىچە ئومۇمىي قىسمدا سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ). مەسىلەن، كېيىك گۆشى، توشقان گۆشى، ھايۋانات جىگىرى، شورپا ئارپا ئېشى، گۆشلۈك پولۇ، شوۋىگۈرۈچ، سەۋزە، كەرەپشە، چامغۇر ياكى يۇمغاقسوت، ئالما ياكى بېھى، ئۈزۈم، شاپتۇل قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

روھىي جەھەتتىن داۋالاش، ھەربىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش ياكى ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش، شامچە قويۇپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش، تېمىتىپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، سۇرمە تارتىپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، لوكقا قويۇپ داۋالاش، دورا پۈركۈش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار كافۇر، لىمون، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ئىلمەك پۇشتى، قىچا، قارىمۇچ، پىلپىل قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۈرلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، قېيمىلىق تائاملار (سامسا، مانتا ...)، لازا، سامساق، پىياز، قوغۇن، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى ئىشلەش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، غەم ـ قايغۇ، روھىي ئازاب چېكىش، كۆپ يىغلاش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇەتلىگۈچى، ئورگانىزمنىڭ«تەبىئەت»كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر، داۋائىلمىشكى، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

2. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرى بولسا سىرتقى زەخمىلىنىش سەۋەبىدىن ياكى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بارغاندا يەنى ئەڭ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

بۇ خىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىنى ئاساسەن لازېر نۇرى ئارقىلىق ياكى ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىنكى پەرۋىشى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن پەرۋىش قائىدىسى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

§11. بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

بۇرۇن خادىمي ئەزالارنىڭ بىرى بولۇپ، نەپەسلىنىش (نەپەس ئېلىش ۋە نەپەس چىقىرىش)كە بىۋاستە قاتنىشىش ئارقىلىق ئورگانىزمنى ساپ ھاۋا بىلەن تەمىنلەپ، ھاياتلىقنىڭ نورمال داۋاملىشىشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە ئاۋاز چىقىرىشقىمۇ بەلگىلىك ياردىمى بار.

بۇرۇن كېسەللىكلىرىمۇ باشقا كېسەللىكلەرگە ئوخشاشلا خىلىتسىز ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولسىمۇ بىراق، بۇ باسقۇچلاردىكى كېسەللىك كلىنىكىدا ئانچە ئۇچرىمايدۇ ياكى ئۇ باسقۇچتىكى ئالامىتى يوشۇرۇن بولۇپ شەكىل بۇزۇلۇش باسقۇچىغا بارغاندىلا ئاندىن كېسەللىك ئالامەتلىرى ئاشكارىلىنىشقا باشلايدىغانلىقى ئۈچۈن بۇ يەردە پەقەت شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىلا سۆزلىنىدۇ.

1. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكى بولسا خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان بولۇپ، بۇ باسقۇچتا بۇرۇننىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. شۇڭا بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش تولىمۇ زۆرۈر.

بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1) مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئومۇمي قىسمدا سۆزلەنگەن شۇ خىل غەيرىي تەبىئي خىلىتقا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە داۋالماقچى بولغان شۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلارنى قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا، يالۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلاردىن يەرلىك شوخلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چۆبچىن، ئۆشبە قاتارلىقلار. ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئاساسەن ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

2) ئاساسي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئاساسلىقى كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ئىچىدىن ئىتىرىنىل چۆپچىن، ئەرقى شوخلا، ئەرقى چۆپچىن قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سرتىدىن يۇقىرىقى ئەرەقلەر بىلەن يۇيۇش ھەم گۇل يېغى بىلەن ياغلاش قاتارلىقلار قوللىنىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ (كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ، خىلىت ئېتىبارى بويىچە ئومۇمىي قىسمدا سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ). مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كىيىك گۆشى، شويلا، ئارپائېشى، سەۋزە، چامغۇر، ئوسۇق، ئالما، ئانار، نەشپۈت قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش، لوكا قويۇپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، دورا پۈركۈپ داۋالاش، ئىسلاش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ۋالاك ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار. قاتارلىقلار. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن قارىمۇچ، قىچا، پىلپىل قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، قىيمىلىق تائاملار (سامسا، گۆش گىردە، مانتا قاتارلىقلار)، لازا، سامساق، قوغۇن قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، زىيادە سوغۇق ياكى قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، تاماكا چېكىش... قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ئورگانىزم«تەبىئەت»كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، داۋائىلمىشكى، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

2. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرى بولسا سرتقى زەخمىلىنىش سەۋەبىدىن ياكى شەكلى بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بارغاندا يەنى ئەڭ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان، ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال فزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرى ئەگەر يەڭگىل دەرىجىدىكى ياراـ جاراھەت بولسا ئىچى ۋە سرتىدىن دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ئىترىفىل چۆپچىن، ئەرقى شوخلا، ئەرقى چۆپچىن، مەتبۇخى شاھتەررە قاتارلىقلار. سرتىدىن يۇقىرىقى ئەرەقلەر بىلەن يۇيۇش، گۇل يېغى، مەلھەمى ئىپسىداج قاتارلىقلارنى سۈركەش، سۇفۇپى تېيىن، سۇفۇپى سەنگى جاراھەت قاتارلىقلارنى چېپىش. ئەگەر يارا ياكى جاراھەت ئېغىر بولسا لازىر نۇرى ئارقىلىق ياكى ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن بوۋاسىرى، بۇرۇندىكى ئۆسمە كېسەللىكلىرى بولسا يۇقىرىقى لازىر نۇرى ئارقىلىق ياكى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش لازىم.

كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىنكى داۋالاش شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن داۋالاش قائىدىسى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ

§12. قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

قۇلاق خادىمى ئەزالارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ سرتقى مۇھىتتىكى ھەر خىل ئاۋازلارنى مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا يەتكۈزۈش ئارقىلىق شەيئىلەرنى تونۇش ۋە پەرقلەندۈرۈشتە مۇھىم رول ئويناپىدۇ.

قۇلاق كېسەللىكلىرىمۇ باشقا كېسەللىكلەرگە ئوخشاشلا خىلىتسز ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولسىمۇ بىراق، بۇ باسقۇچلاردىكى كېسەللىك ئەھۋالى ئانچە كۆپ ئۇچرىمايدۇ ھەم ئۇلارنىڭ كېسەللىك ئالامىتى يوشۇرۇن بولۇپ، ئاسانلىقچە بايقالمايدۇ، بۇ كېسەللىكلەر شەكىل بۇزۇلۇش باسقۇچىغا كەلگەندىلا ئاندىن كېسەللىك ئالامەتلىرى ئاشكارىلانغانلىقتىن، بۇ يەردە پەقەت شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرى ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرىلا سۆزلىنىدۇ.

1. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەلىكى بولسا خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كېسەللىكنىڭ بىرقەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا قۇلاقنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. شۇڭا بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش لازىم.

بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1) مۇنزىچ، مۇسهىل بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئومۇمىي قىسمدا سۆزلەنگەن شۇ خىل غەيرىي تەبئىي خىلىتقا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسهىل دورىلار تەركىبىگە داۋالىماقچى بولغان شۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلارنى قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلاردىن يەرلىك شوخلا، شاھتەرە، ئاق لەيلى، چۆپچىن، ئۆشبە قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئاساسلىقى كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ئىچىدىن ئىتىرىفىل چۆپچىن، ئەرقى شوخلا، ئەرقى چۆپچىن، مەجۇنى ئۆشبە قاتارلىقلار. سىرتىدىن گۈل يېغى ئەزۋۇرۇت قاتارلىقلار.

ئەگەر قۇلاق يولىغا ھاشاراتلار كىرىۋېلىپ، توسۇلۇش پەيدا قىلغان بولسا، قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلارنى تېمىتىپ، ئاندىن مەخسۇس سايمان بىلەن ھاشارات ئېلىۋېتىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلارنى شاپتۇل غازىكى سۈيى، گۈل يېغى قاتارلىقلار.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ (كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ، خىلىت ئېتىبارى بويىچە ئومۇمىي قىسمدا سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ). مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، توشقان گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، شويلا، سەۋزە، چامغۇر، ئوسۇك، ئالما، ئانار، ياڭاق قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش، تېمىتىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، دورا پۈركۈش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

6) پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبئىەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك، تەستە ھەزىم بولىدىغان، مايلىق يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبئىەتلىك يەككە دورىلار قارىئۆرۈك، لىمون، كافۇر قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن لىمون شەربىتى، قۇرسى كافۇر، ئەرقى نىلۇپەر قاتارلىقلار. زىيادە ئىسسىق تەبئىەتلىك دورىلار قارىمۇچ، قىچا، پىلپىل قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش پىلپىل، ھەببى ئېگىر، مەجۇنى ئازاراقى قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، قىيمىلىق تائاملار (سامسا، مانتا... قاتارلىقلار)، لازا، سامساق، قوغۇن، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، زىيادە سوغۇق ياكى زىيادە قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇەتلىگۈچى «تەبىئەت» كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر، داۋائىلمىشكى، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

2. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكى بولسا، سىرتقى زەخمىلىنىش سەۋەبىدىن ياكى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بېرىپ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان، ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرى ئەگەر يەڭگىل دەرىجىدىكى يارا-جاراھەت بولسا ئىچى ۋە سىرتىدىن تەڭ دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن يالىلوغ قايتۇرغۇچى، قان تازىلىغۇچى دورىلاردىن ئىتىرىفىل چۈبچىن، مەتبۇخى شاھتەررە، ئەرقى چۈبچىن، ئەرقى شوخلا، مەجۇنى ئۆشبە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سىرتىدىن يۇقىرىقى ئەرەقلەر بىلەن يۇيۇش، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى سۈركەش، سۈفۈپى تېيىن، سۈفۈپى سەنگى جاراھەت قاتارلىقلار چېپىش لازىم.

ئەگەر يارا-جاراھەت چوڭ ھەم ئېغىر بولسا ئۆپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

قۇلاق يولىدىكى ئۆسمە قاتارلىق بىر قىسىم پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى لازىم نۇرى ئارقىلىق ياكى ئۆپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن ياكى ئۆپېراتسىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىنكى داۋالاش ئۇسۇلى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكىردە سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇلى قائىدىسى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

§13. ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئېغىز ۋە چىش خادىمىي ئەزالار بولۇپ، ئېغىز ئاۋاز چىقىرىش، قوشۇمچە نەپەسلىنىشكە ياردەم بېرىش ۋە يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىكى مۇھىم ئورۇن ھېسابلىنىدۇ. چىش بولسا ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەرنى چاينىتىش ۋە ئېزىش رولى ئارقىلىق يېمەكلىكلەرنىڭ ئورگانىزم تەرىپىدىن سۈمۈرۈلۈشىگە ياردەم بېرىش رولى بار.

ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىمۇ بىشقا كېسەللىكلەرگە ئوخشاشلا خىلىتسىز ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولسىمۇ بىراق، بۇ باسقۇچلاردىكى كېسەللىكلەر كۆپ

ئۇچرىمايدۇ ھەم ئۇلارنىڭ كېسەللىك ئالامىتى يوشۇرۇن ھەم يەڭگىل بولغاچ سەل قارىلىپ ئاسانلىقچە بايقىغىلى بولمايدۇ. شەكىل بۇزۇلۇش باسقۇچىغا كەلگەندىلا ئاندىن كېسەللىك ئالامەتلىرى ئاشكارىلىنىشقا باشلايدىغانلىقى ئۈچۈن، بۇ يەردە پەقەت شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىلا سۆزلىنىدۇ.

1. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرى بولسا خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كېسەللىكنىڭ بىرقەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىشنىڭ نورمال ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشى ۋە فزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. شۇڭا كېسەللىكنىڭ تېخمۇ تەرەققىي قىلىپ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش لازىم. بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە

1) مۇنىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئومۇمىي قىسمىدا سۆزلەنگەن شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا خاس بولغان مۇنىچ، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە داۋالماقچى بولغان شۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلارنى قوشۇپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا، يالۇغ قايتۇرغۇچى، قان تازىلىغۇچى دورىلاردىن يەرلىك شوخلا، شاھتەررە، چۆپچىن، ئاق لەيلى، ھەمشىباھار قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئاساسلىقى كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ئىترىفل چۆپچىن، ئەرقى شوخلا، ئەرقى چۆپچىن، ئەرقى شاھتەررە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. يۇقىرىقى ئەرەقلەرنى ئىچىشتىن سىرت ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىش بىلەن بىرگە موزا، كات ھىندى، ئانارگۈلى قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئېغىز ئىچىگە سېپىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەكى

كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، ئۆردەك گۆشى، توشقان گۆشى، شورپا، شويلا، ئارپا ئېشى، قېتىق، چامغۇر، يۇمغاقسۈت، چىلان، ئالقات، نەشپۈت قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، دورا پۈركۈپ داۋالاش، ئىسلاپ داۋالاش، دورا سۈيىنى تېمىتىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك، تەستە ھەزىم بولىدىغان، مايلىق يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە دورىلار قارىئۆرۈك، لىمون، كافۇر قاتارلىقلار. قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن لىمون شەربىتى، قۇرسى كافۇر، ئەرقى بىنەپشە قاتارلىقلار. قاتارلىقلار. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، قىچا، پىلپىل قاتارلىقلار. قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش پىلپىل، ھەببى جەدۋار، مەجۇنى ئىمساك قاتارلىقلار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۈزلانغان گۆش، تۈخۈم پوشكىلى، قىيمىلىق تائاملار (سامسا، مانتا... قاتارلىقلار)، لازا، سامساق، قوغۇن قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

6) ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، ئورگانىزمنىڭ «تەبىئەت» كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، داۋائىلمىشكى مۆتىدىل، خېمىرى مەرۋايىت، ئەبرىشم شەربىتى، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

2. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرى بولسا، سىرتقى زەخمىلىنىش ياكى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان، ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشى ۋە فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى بەش ئەزا بۆلۈمى ياكى تاشقى بۆلۈمدە ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قارىتا دورا بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يارا-جاراھەت بولسا، جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلاردىن سۈفۈپى تېيىن، قۇرسى كەھرىۋا، سۈفۈپى سەنگى جاراھەت قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر چىشنى قۇرت يېيىش ئەھۋالى بولسا، بەش ئەزا بۆلۈمدە مەخسۇس سايمان ئارقىلىق چىشنى پاكىز تازىلاپ ياماش (زاماسكىلاش) ئېلىپ بېرىلىدۇ.

كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىنكى داۋالاش خىزمەتلىرى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن داۋالاش قائىدىلىرى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

§14 .يۇتقۇنچاق، كېكسردەك، بادامسمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

يۇتقۇنچاق، كېكسردەك، بادامسمان بەز نەپەسلىنىشكە ياردەم بېرىش، يۇتۇشقا ياردەم بېرىش، كانايغا يات نەرسىلەرنىڭ كىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش قاتارلىق خىزمەتلەرنى ئۆتەيدىغان خادىمىي ئەزالار بولۇپ، يۇتقۇنچاق، كېكسردەك، بادامسمان بەز كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ خىلغا ئايرىلىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكسردەك، بادامسمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكسردەك، بادامسمان بەز كېسەللىكلىرى خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكسردەك، بادامسمان بەز كېسەللىكلىرى ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكسردەك، بادامسمان بەز كېسەللىكلىرى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكسردەك، بادامسمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

بۇخىل خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكسردەك، بادامسمان بەز كېسەللىكلىرى خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، خىلىتسىز ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكسردەك، بادامسمان بەزكېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. ئادەتتە خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا، مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغۇچى كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكسردەك، بادامسمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى يۇتقۇنچاق، كېكسردەك، بادامسمان بەزلەرنىڭ خىزمىتىگە پايدىلىق بولغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن

ئىسپىغۇل، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن نېلۇپەر شەربىتى، ھەببى بىنەپشە، لوئۇقى سەرپىستان قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمەكلىك

ھارارەت پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، سېمىزئوت، ئوسۇك، قارىئۆرۈك، ئاچچىق ئانار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، تومانلاشتۇرۇپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەپەر، جىنتىيانا زەنجىۋىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى قوقيا، ئايارەج پەيقىرا. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، كالا گۆشى، پولۇ، تۇخۇم پوشكىلى، كۈدە، سۇكپىياز، ياڭاق، ئۈزۈم قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلىتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز خىزمىتىگە پايدىلىق بولغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زۇفا، پىرسىياۋشان ئەنسىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـــ لوئۇقى چىلغوزا، ئەنسىل شەربىتى. زۇفا شەربىتى قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمەكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، پاقلان گۆشى، پەرمۇدە، ئۈگرە، چامغۇر، سەۋزە، ئەنجۇر، خورما قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قاينات سۇ)، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، تومانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، ئىسلاش ئارقىلىق داۋالاش، ياغلاش ئارقىلىق داۋالاش (بادام يېغى، قوينىڭ دۇمبە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسمان بەز خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن مىنتول، لىمون، مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كاۋۇر، زىخ تەربىتى، يېمەك-ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، بېلىق، شويلا، قېتىق، لەگمۈگ، يۇمغاقسۇت، پالەك، شاپتۇل، تاۋۇز.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۈيۇنۇش، سوغۇق سۈنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسمان بەز كېسەللىك-لىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسمان بەز كېسەللىكلىرى غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبئىي قان خىلتى، غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتى، غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسمان بەز كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتىلارغا قارىتا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي خىلت سەۋەبىدىن كېسەللىك كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل خىلتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي قان خىلتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلت ئۆزگىرىشىگە قارىتا قان خىلتىنى تەگشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

بەدەندە تەگشەش ۋە تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلغا يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسمان بەز خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان ھۆل سوغۇق تەبئىەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئىسپىغۇل، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلار.

② قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇەتلىگۈچى بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوئوقى چىلغوزا، ئامىلە نۇشدارى، لوئوقى بادام، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى www.uyghurkitap.com

هارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، توخۇ گۆشى، شويلا، پۇرچاق ئېشى، پالەك، تەرخەمەك، ئامۇت، ئۆرۈك قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىمادا چېپىش (هۆل كاسىنە، ئاق لەيلى گۈلى)، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى)، تومانلاشتۇرۇپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەندە هارارەت پەيدا قىلىدىغان، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەپەر، ئاقىرقەرھا. مۇرەككەپ دورىلاردىن هەببى قوقيا، هەببى جەدۋار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن قوتاز گۆشى، توگە گۆشى، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، كۈدە، سۇڭپىياز، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇهىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ هەرىكەت قىلىش، جىسمانىي ئەمگەك بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولسا، شۇ خىل قان خىلىتىنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا هارارەت پەسەيتكۈچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بېھى ئۆرۈقى، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوئوقى بادام، ئامىلە نۇشدارى، داۋائىلمىشكى بارىد، خېمىرى مەرۋايىت، ئەبرىشىم شەربىتى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن. توخۇ گۆشى، كوچا ئاش، ئارپا ئېشى، پالەك، ئوسۇك، ئالقات، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، تومانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوكقا قويۇپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

يۇتقۇنچاق، كېكىردەكنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان هارارەت پەيدا قىلىدىغان غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن

زىرە، سوزاپ ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى جەدۋار، ئايارەج پەيقىرا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۆگە گۆشى، گۆش گىردە، پولۇ، قىزىلچا، ئۇزۇم، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل-يېغىنلىق مۇھىتتا ياكى بەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن، ئۈيقۇنىڭ كۆپ بولۇشىدىن، ھەرىكەتنىڭ كۆپ بولۇشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبئىي خىلتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلغا يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىندۇ. مەسىلەن، مۇزا، بىخ سەۋسەن قاتارلىقلار.

② قۇۋۇشتىلگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇشتىلگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۈلھايات، ئىتىرىفىل كەبىر، داۋائىلمىشكى، جاۋارىش ئەنبەر، لوبوبى كەبىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

تەبئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى ئىسسىق تەبئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كىيىك گۆشى، ئوغلاق گۆشى، پەرمۇدە، ئۇگرە، چامغۇر، سامساق، ئەنجۈر، ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قاينىق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ھورداپ داۋالاش، تۈمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ياغلاش ئارقىلىق داۋالاش (قوي دۇمبە يېغى، سەۋسەن يېغى)، زىماد چېپىپ داۋالاش (زىغىر، شۇمشا) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان غىدىقلىغۇچى، سوغۇق تەبئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، ۋاك ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى شىياە، بەرشىشا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، قېتىق، لەگمۇك، يۇمغاقسۇت، ئوسۇك، تاۋۇز، شاپتۇل قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش. سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

4) غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئي سەۋدا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئي خىلىتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلىغا يۇتقۇنچاق، كېكىردەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئەنسىل، زۇپا، مەرزەنجۇش قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىپ داۋالاش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، مەجۇنى سۆئىلەپ، ئىترىفىل كەبىر، ئەبرىشىم شەربىتى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

تەبىئي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى، باچكا گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، بېدە، قىزىلچا، ئۇجمە، خورما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈرۈپ داۋالاش (قاينىق سۇ)، ھەربكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى، قوينىڭ دۇمبە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ئاق سەندەل كافۇر، تەمرى ھىندى. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، جاۋارىش مىشكى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، بېلىق، شويلا، تۇرۇپ، پالەك، تەرخەمەك، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، كۆپ ئۇخلاش ياكى كۆپ ھەربكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرى دېگەندە يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەزنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىت ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالىتىگە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئىپغىرلاشقان باسقۇچى، شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئەھۋالغا قاراپ قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئي خىلىتتىن كېلىپ چىققان بولسا، دەسلەپتە شۇ خىل غەيرىي تەبىئي خىلىتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلىنى بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلى ۋە تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىپ دورىلار قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، شاتۇت، شوخلا، كاكىنەچ. ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئۆسمە تەرەققىياتىنى تىزگىنلىگۈچى، ماددىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەپتىمۇن، كىچىك يىلان، ھېلىلە قاتارلىقلار. ئەگەر توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بىخ بادىيان، بىخ كەرەپشە، بىخ كەبىر قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى، قان تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شوخلا، زۇفا شەربىتى، ئەنسىل شەربىتى، ئەرقى كاكىنەچ، شاتۇت مۇرابباسى قاتارلىقلار.

(2) ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئۆسمىنىڭ تەرەققىياتىنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى، ماددىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەتبۇخ مەفتىمۇن، مەتبۇخ ھېلىلە، مەجۇنى ئەفئا

(3) ئەگەر توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، مائۇلئۇسۇل شەربىتى، مائۇلئۇسۇل مۇرەككەپ قاتارلىقلار.

3) يېمەك-ئىچمىكى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان سۈيۇق-سەلەڭ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، نوقۇت ئېشى، چامغۇر، سەۋزە، ئەنجۇر، بادام مېغىزى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئۇننىڭدىن باشقا خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەر ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (لازېر نۇرى)، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى، سەۋسەن يېغى)، زىماد چېپىپ داۋالاش (زىغىر، شۇمشا، ئاق لەيلى)، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، كلىزما قىلىپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوكقا قويۇپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۆچلۈك غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەزىنىڭ خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، ئاقىر قەرھا قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن لوغانزىيا، ھەببى ئايارەنجى يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، مانتا، سامسا، لازا، كۈدە، سۇڭپيار، ئاچچىق ئانار، قارىئۆرۈك. ئاچچىقسۇ، لازا قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا، ھەرىكەت قىلماسلىق، سىرتقى زەربە تېگىشتىن ساقلىنىش، قاتتىق ـ قۇرۇق تاماقلارنى يېمەسلىك لازىم

6) ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش زەرئۇنى، داۋائىلمىشكى، ماددە ـ تۇلھايات، جاۋارىش ئەنبەر.

3. پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئادەتتە يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەزنىڭ پۇتۇنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى كۆپ ئۇچرىمايدۇ. كۆپىنچە ھەر خىل زەخمىلىنىشلەر تۆپەيلىدىن كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئەڭ ياخشىسى ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش كېرەك.

ئۇنىدىن باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز، كېسەللىرىنىڭ خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ. ئاخىرىدا كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، ئىترىفل كەبىر، داۋائىلمىشكى، ماددەتۇلھايات، ئامىلە نۇشدارى قاتارلىقلار.

§15. تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

تېرە ئادەم بەدىنىدىكى تاشقى سېزىم ئەزالىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ باشقا ئەزالار بىلەن بىرلىكتە پۈتۈن بەدەن پائالىيىتىگە قاتنىشىپ، ئادەم بەدىنى بىلەن سىرتقى مۇھىتنىڭ نورمال تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. ئۇنىڭ قوغداش، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەش، ئاجرىتىپ چىقىرىش، ئۆزلەشتۈرۈش، سېزىش، ماددا ئالماشتۇرۇش قاتارلىق رولى بولۇپ خادىمىي ئەزا ھېسابلىنىدۇ. تېرە كېسەللىكلىرى ــ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى ـــ خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى ـــ خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان تېرە كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. ئادەتتە خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا، مۇنىرىچ، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغۇچى كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، تېرە خىزمىتىگە پايدىلىق بولغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ گاۋزىبان، تەمرى ھىندى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ جاۋارىش پەۋاكى، مەتبۇخى ھېلىلە، ئەينۇلا مۇرابباسى قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، كوچا ئاش، شويلا، پالەك، ئوسۇك، قارىئۆرۈك، چىلان قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، تېرىنىك نورمالسىز خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ زەپەر، جەدۋار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ مەجۇنى مۇبەھھى، ھەببى قوقيا. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـ قولان گۆشى، كالا گۆشى، گۆش گىردە، سامسا، مانتا، توخۇم پوشكىلى، كۈدە، سامساق، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلىتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەبئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، تېرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبئىەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ سىيادان، جىنكۇئىرى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ مەجۇنى سوم، مەجۇنى بەرەس قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

تەبئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبئىەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېيىك گۆشى، ئۈگرە، پەرمۇدە، شورپا، سامساق، پىياز، چامغۇر، خورما، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەربىرىدە قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قاينىق سۇ)، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرى بىلەن)، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، ئىسلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، تېرە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى سوغۇق تەبئىەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ زىخ، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ قۇرسى كافۇر، زىخ شەربىتى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ــ بېلىق، لەڭپۇڭ، قېتىق، شويلا، يۇمغاقسۇت، تەرخەمەك، تاۋۇز، شاپتۇل.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاشتىن غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2) خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى ــ غەيرىي تەبئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبئىي قان خىلتى، غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتى، غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان تېرە كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىدە سەۋەبچى بولغۇچى ئاسىل خىلت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتىلارغا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل خىلتىنىڭ مۇنىرچ، مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان تېرە كېسەللىكلىرىگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي قان خىلتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

بەدەندە تەڭشەش ۋە تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەنقىيەدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش جالىنۇس، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نۇشدارى.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، پالەك، تەرخەمەك، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈرۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش (ھۆل كاسىنە، ئاق لەيلىگۈلى)، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، تېرە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ جەدۋار، سامساق. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ ھەببى قوقيا، ئايارەج پەيقىرا. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـ قوتاز گۆشى، تۆگە گۆشى، سامسا، مانتا، كۈدە، لازا، سۇڭپىياز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، زىيادە جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتىنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىنى بېرىپ بەدەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئۇيغۇر كتاب تورى

بەدەندە تەكشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، بەدەنلىك كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۈلھايات، ئامىله نۇشدارى، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش ئامىله قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، كوچا ئاش، ئارپا ئېشى، پالەك، يۇمغاقسۇت، ئالقات، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوكقا قويۇپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (گۈل يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

تېرە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـــ بالادۇر، ئىلمەك پوستى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـــ مەجۇنى ئازاراقى، ھەببى ئېگىر، مەجۇنى جىنتىيانا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ـــ كالا گۆشى، توگە گۆشى، گۆش گىردە، سامسا، مانتا، توخۇم پوشكىلى، پولۇ، پىدىگەن، قىزىلچا، ئۈزۈم، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنسۇردىن باشقا ھۆل-يېغىنلىق مۇھىتتا ياكى بەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن، كۆپ ئوخلاش ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنىرىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتىنىلىك مۇنىرىچ، مۇسھىلنىڭ تېرە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سىيادان، ئادىراسمان ئۇرۇقى، جىنكېۋىزى.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كىين ئومۇمىي بەدەننى كۈچلاندۇرۇش مەقسىتىدە دورا بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۈلھايات، ئىترىفىل كەبىر، داۋائىلمىشكى، جاۋارىش ئامىله، ئامىله نۇشدارىش.

③ يېمەك-ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، پاقلان گۆشى، پەرمۇدە، شورپا، ئۈگرە، چامغۇر، سامساق، ياڭاق، ئۈزۈم قاتارلىق.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈرۈپ داۋالاش (قاينىاق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ھورداپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (لازېر نۇر، كۈن نۇرى)، داغلاپ داۋالاش، ئىسلاش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

تېرە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى تەبىئىي ھارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن- مىنتول، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن- قۇرسى كافۇر، زىخ شەربىتى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ـــ بېلىق، قېتىق، لەڭپۇڭ، شويلا، يۇمغاقسۇت، ئوسۇك، تاۋۇز، شاپتۇل قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا، سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنىرىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىكى مۇنىرىچ، مۇسھىلغا تېرە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بابۇنە، بەرەنجاسىب، گۈلقەنت قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۈلھايات، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش جالىنوس، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، كېيىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، بېدە، قىزىلچا، ئۇزۇم، ئەنجۈر، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈرۈپ داۋالاش (قاينىاق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئارىسىمۇغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (گۈل يېغى)، ئابزەن قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

تېرە خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان، بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن،

يەككە دورىلاردىن ــ بىنەپشە، تەمرى ھىندى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ قۇرسى كافۇر، جاۋاپىش ئۇدتۇرۇش. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ــ كالا گۆشى، شويلا، تۇرۇپ، پالەك، تەرخەمەك، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش لازىم.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىدە، تېرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئىپغىرلاشقان باسقۇچى. شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئەھۋالغا قاراپ قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلىنى بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتتىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلى ۋە تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىندۇ. مەسىلەن، يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا يالۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، شوخلا، ئۆشبە قاتارلىقلار.

جاراھەتلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا قان تازىلىغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئۆشبە، چۆبچىن، شاھتەررە قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) يالۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، يالۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شوخلا، مەجۇنى ئۆشبە، ئىترىفىل چۆبچىن قاتارلىقلار.

(2) تۇغۇنچە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئىچىدىن ماددىنى يۇمشاتقۇچى، تارقاتقۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىرگە سىرتىدىن كۆيدۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ــ قۇرسى شاھتەررە، مەجۇنى چۆبچىن. سىرتىدىن ــ بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلار.

(3) تېرىدىكى رەڭ ئۆزگىرىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئەگەر تېرىدە ئاقىرىش بولسا قانىنى جانلاندۇرغۇچى، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى بەرھىس، مەجۇنى سوم، شەربىتى بەرەس، سىيادان ئوكۇلى. سىرتىدىن تۇخۇم يېغى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تېرىدە رەڭ ئولتۇرۇش خاراكتېرلىك داغلار بولسا، ئىچىدىن ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن

بىرگە سىرتىدىن داغ يوقاتقۇچى دورىلار بىرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ــ ئىتىرىقىل ئۇستەقۇددۇس. مەتبۇخى مائۇلجەبىن. سىرتىدىن ـــ مەلھەمى داخلىيون ئىشلىتىلىدۇ.

(4) ھەر خىل جاراھەت خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، قان تازىلىغۇچى، جاراھەت پۇتۇرگۈچى دورىلار ئىچى سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىتىرىقىل شاھتەررە، مەجۇنى ئۆشبە، ئىتىرىقىل چۆبچىن. سىرتىدىن ــ سۇفۇپى سەنگى جاراھەت ئىشلىتىلىدۇ.

(5) توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار بىرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى بەدىيان، ئىتىرىقىل ئەپتىمۇن قاتارلىقلار.

3) يىمەك ـ ئىچمىكى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان سۈيۇق ـ سەلەڭ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يىمەك ـ بىرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، شويلا، چامغۇر، سەۋزە، پالەك، ئوسۇڭ، ئەنجۇر، ئۇرۇم، ياڭاق، بادام مېغىزى قاتارلىقلار بىرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن يىمەك ـ ئىچمەكلەر تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈرۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەربكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (لازېر نۇر، كۈن نۇرى)، ياغلاپ داۋالاش (تۇخۇم يېغى، سىيادان يېغى)، زىماد چېپىپ داۋالاش (زىمادى بەرەس زىھادى رەھىمى)، قان ئېلىپ داۋالاش. لوڭقا قويۇپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، ئىسلاپ داۋالاش، دورا پۈركۈپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۈچلۈك غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، تېرە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يىمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ پەرھىزىدىكى دورىلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. يىمەك ئىچمەكلەردىن ــ كالا گۆشى، مانتا، سامسا، لازا، كۈدە، سۇكېيياز. قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بىرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، ئىتىرىقىل كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئامىلە.

3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.

تېرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشىغا قارىتىلغان بولۇپ، تېرىدىكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ تەرەققىياتىدىن پەيدا بولغان باسقۇچى بولۇپ، بۇنداق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىچىدىن قان تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىرگە، سىرتىدىن جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ــ مەجۇنى ئۆشبە، ئىتىرىقىل شاھتەررە،

ئىترىفىل چۆپچىن، ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى شوخلا. سىرتىدىن ـ گۈل يېغى، مەلھەمى سەنگى، جاراھەت قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سىرتقى تەرەپتىن تەگكەن زەربە تۈپەيلى تېرە زەخمىلەنگەن بولسا، يەڭگىل بولسا مۇڭاپىق ئۇسۇللار بىلەن تېڭىپ قويسا ساقىيىدۇ. ئېغىر بولسا، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلىنى قوللىنىش كېرەك.

ئاخىردا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۈلھايات، ئىترىفىل كەبىر، ئىترىفىل زامانى، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار. ئوزۇقلاندۇرۇش پەرھىزىدە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش ۋە شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدىكى كۆرسەتمىلەر بويىچە مۇڭاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز بۇيرۇش كېرەك.

باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن ئۇسۇللاردىن مۇڭاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ

ئۇچىنچى باب غەيرىي خادىمىي ئەزا كىسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

غەيرىي خادىمى ئەزالار ماھىيەت ۋە سۈپەت جەھەتتە مۇستەقىل ئەزا بولۇش لاياقىتى بولمىغان ۋە باشقا ئەزالارنىمۇ باشقۇرالمايدىغان ئەزالار بولغاچقا، غەيرىي خادىمىي ئەزا دەپ قارىلىدۇ. بۇ ئەزالار ئادەم ئورگانىزمىنى ئۆزئارا بىر-بىرىگە تۇتاشتۇرۇپ، شەكىل جەھەتتە ئورگانىزمنىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ساقلاش بىلەن بىرگە تىرىكلىكتىكى جىسمانىي ھەرىكەتلەرگە ۋاستىلىك خىزمەت قىلىدۇ. مەسىلەن، سۆڭەك، پەي-تارمۇش، چاچ، تىرناق قاتارلىقلار.

§1. چاچ كىسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

چاچ كىسەللىكلىرىمۇ باشقا كىسەللىكلەرگە ئوخشاشلا خىلتىسىز ۋە خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولسىمۇ، بىراق بۇ باسقۇچلاردىكى كىسەللىك ئەھۋالى ئانچە كۆپ ئۇچرىمايدۇ. ھەم ئۇلارنىڭ كىسەللىك ئالامەتلىرى ئېنىق بولمايدۇ. شۇڭا بۇ يەردە پەقەت خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كىسەللىكلىرى ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كىسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىلا سۆزلىنىدۇ.

1. خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كىسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كىسەللىكلىرى سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كىسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كىسەللىكلەردە خىلتىتا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتىلارغا ئالدى بىلەن مۇنىرىچ، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىغا قارىتا قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى كىسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مۇنىرىچ، مۇسھىل ياكى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

(2) قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىلىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، چاچ يىلتىزىنى قۇۋۇتلەپ، چاچ ئۆستۈرگۈچى دورىلار ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ئىتتىرفىل سەغىر، ئىتتىرىفىل كەبىر، مەجۇنى شۇنىز قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

سىرتىدىن سىيادان مېيى، ئامىلە، تۇخۇم قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

(3) يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، شۇڭغۇرۇچ، ئارپا ئېشى، كەرەپشە، يۇمغاقسۇت، بېھى، قارىئۆرۈك، چىلان قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

روھىي داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ قارىمۇچ، پىلپىل، زىراۋەندى... مۇرەككەپ دورىلاردىن ـــ جاۋارىش جالنوس، مەجۇنى يالادۇر، ھەببى ئازاراقى... يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـــ ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، سامساق، پىياز، لازا، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار تەركىبىگە چاچ يىلتىزىنى قۇۋۇتلەپ،

چاچ ئۆستۈرگۈچى دورىلار قوشۇپ بەدەن تەڭشەش ئىلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كىبرىت مۇنساپىا، ئامىلە، قارا ھېلىلە قاتارلىق.

(2) قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش .

خىلىتقا قارىتا تەڭشەش ئىلىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن، چاچ يىلتىزىنى قۇۋۇتلەپ، چاچ ئۆستۈرگۈچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن ـــ ئامىلە نۇشدارى، ئىتتىرىغىل سەغىر، ئىتتىرىغىل كەشنىز قاتارلىقلار.

سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن ـ قاپاق يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلار

(3) يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، ، كۆك ماش ئېشى، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، كەرەپشە، موگۇ، ئاپېلسىن، ئالقات قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

روھىي داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ بالادۇر، زەنجىۋىل، جۇۋىنە، مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ مەجۇنى بالادۇر، ھەببى پەرفسىيۇنقاتارلىقلار

3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلارنى تەركىبىگە چاچ يىلتىزىنى قۇۋۇتلەپ، چاچ ئۆستۈرگۈچى دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، قىچا، ئاقىرقەرھا، سىيادان قاتارلىقلار.

(2) قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، چاچ يىلتىزىنى قۇۋۇتلەپ، چاچ ئۆستۈرگۈچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى دورىلار ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ـ مەجۇنى پەرەس، لۇبۇبى كەبىر قاتارلىقلار سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن ـ سىيادان يېغى، تۇرخۇم يېغى قاتارلىقلار.

(3) يېمەك ـ ئىچمىكى

هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭدىغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كەپتەر گۆشى، شورپا، گۆشلۈك پولۇ، سامساق، سەۋزە، پىدىگەن، بادام، ياڭاق مېغىزى، خورما قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەربىرىدە قىلدۇرۇپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

هارارەت پەسەيتكۈچى، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — لىمون، قارىئۆرۈك، مامكاپ. مۇرەككەپ دورىلاردىن — لىمون شەربىتى، قۇرسى كافۇر، ئەرقى نىلۇپەر. يېمەك-ئىچمەكلەردىن — پىلىق گۆشى، كالا گۆشى، لەگمۇك، قېتىق، شويلا، تۇرۇپ، ياغيۇ، ئۆرۈك، تاۋۇز، ئەينۇلا قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل-يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئىشلەش، سوغۇق ئىچىملىكنى كۆپ ئىچىش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار، تەركىبىگە چاچ يىلتىزىنى قۇۋۇتەتلەپ، چاچ ئۆستۈرگۈچى دورىلار قوشۇپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سىيادان، ئامىلە، ئوسما قاتارلىقلار.

(2) قۇۋۇتەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، چاچ يىلتىزىنى قۇۋۇتەتلەپ، چاچ ئۆستۈرگۈچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتەتلىگۈچى دورىلار ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن ھالۋائى بەيزى، داۋائى تەرەنجىبىل سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن شاپتۇل مېغىزى يېغى، زەيتۇن يېغى، خوراز يېغى... قاتارلىقلار.

(3)يېمەك-ئىچمىكى

هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كەپتەر گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، سەۋزە، چامغۇر، بېدە، بادام مېغىزى، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش قاتارلىق ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — بالادۇر، ۋاك ئۇرۇقى، مۇرەككەپ دورىلاردىن — قۇرسى كافۇر، ھەببى پەرقىيۇن قاتارلىقلار

يېمەك-ئىچمەكلەردىن — كالا گۆشى، بېلىق گۆشى، كوچا ئېشى، ئارپا ئېشى، ياڭيۇ، جاڭدۇ، موگۇ، ئەينۇلا، ئاپېلسىن، چىلان قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئىشلەش، سوغۇق سۇ ئىچىش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، كۆپ خىيال قىلىش، غەم-ئەندىشە، روھىي ئازاب چېكىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

بۇ خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كېسەللىكنىڭ بىر قەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېنىق ئاشكارىلىنىدىغان بولغاچقا، داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش زۆرۈر.

بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1) مۇنىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا، كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن، شۇ خىل خىلىتقا خاس بولغان مۇنىچ، مۇسھىل دورىلار بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا مۇنىچ، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

① مەسىلەن، غەيرى تەبىئى بەلغەمدىن بولغان چاچ چۈشۈپ كېتىش ئەھۋالى بولغان بولسا، چاچ چۈشۈپ كەتكەن ئورۇنغا ياۋا پىياز سۈيى سۈركىلىدۇ، قىچا، ئاقىرقەرھا، پەرىيۇن ۋە كالا ئۆتى سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا گۈل يېغى، شاھى بەللۇت، ئاق موم، گۈل سەۋسەن يوپۇرمىقىنىڭ سۈلىرىنى تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن سۈركىلىدۇ.

② سەپرا خىلىتىدىن بولغان چاچ چۈشۈپ كېتىش بولسا، سىرتىدىن گۈل يېغى بىلەن سىركە، ئاق لەيلىگۈلى، ھەببۇلئاس سۈيى، بۇغداي كېپىكى شىرىلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ.

③ غەيرى تەبئي قان خىلىتىدىن بولغان چاچ چۈشۈپ كېتىش بولسا، بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. ياۋا پىياز سۈيى، خوراز يېغى، ئېيىق يېغى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە پەرىيۇن، قوموش يىلتىزى، مەھرىگىياھ گۈلى، تۇرۇپ سۇيى قاتارلىقلار كونا زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ چاچقا سۈركىلىدۇ.

④ غەيرى تەبئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان چاچ چۈشۈشكىمۇ يۇقىرىقى قان خىلىتىدىكى چاچ چۈشۈشكە ببرىلگەن دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەگەر چاچ سۇنۇپ چۈشۈش ئەھۋالى بولسا، ئاچچىق بادام يېغى ياكى ئامىلە يېغى سۈركىلىدۇ.

ئەگەر چاچ يېرىلىپ كېتىش ئەھۋالى بولسا، بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ خىلىت ئېتىبارى بويىچە مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر ببرىلىدۇ خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر ببرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېيىك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، ھۆل زەنجىۋىل، شوۋىگۈرۇچ، كۈدە، پىياز، ياڭاق، ئامۇت، بادام مېغىزى، شاپتۇل قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

روھىي داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ ياكى قان ئېلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك، تەستە ھەزىم بولىدىغان، مايلىق يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ (دورا ھەم يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن پەرھىز قائىدىسى بويىچە بولىدۇ). مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە دورىلار ــ لىمون، كافۇر، ۋاڭ ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلار ــ لىمون شەربىتى، قۇرسى كافۇر، ھەببى شىپا. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە دورىلار ــ قارىمۇچ، پىلپىل... مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ مەجۇنى بالادۇر، ھەببى ئازاراقى... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە كۆپ خىيال قىلىش، دەرد ـ ئەلەم، روھىي ئازاب چېكىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، چاچقا ئوزۇقلۇق تولۇقلىغۇچى دورىلار ببرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئلەپ، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش زەرئۇنى قاتارلىقلار.

§2. سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

سۆڭەكلەر بىلەن بوغۇملار غەيرىي خادىمي ئەزا لاردۇر، ئادەتتە سۆڭەك ۋە بوغۇم كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرى؛ شەكىل بۇزۇلۇش

خاراكتېرلىك سۆزلەك، بوغۇم كېسەللىكلىرى؛ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆزلەك، بوغۇم كېسەللىكلىرى دەپ ئۇچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆزلەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

سۆزلەك، بوغۇمنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلمۇخىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆزلەك، بوغۇم كېسەللىكلىرى ۋە خىلمۇخىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆزلەك، بوغۇم كېسەللىكلىرى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلمۇخىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆزلەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلمۇخىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆزلەك، بوغۇم كېسەللىكلىرى ــ خىلمۇخىل قۇرۇق ئىسسىق، خىلمۇخىل ھۆل ئىسسىق، خىلمۇخىل ھۆل سوغۇق، خىلمۇخىل قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان سۆزلەك، بوغۇم كېسەللىكى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. ئادەتتە خىلمۇخىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆزلەك ، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىنى ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنى سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. خىلمۇخىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلمۇخىل بولمىغاچقا مۇنىڭ، مۇسىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغۇچى كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلمۇخىل قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆزلەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، بوغۇملارنىڭ نورمال پائالىيىتىگە پايدىلىق بولغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ سېمىرئوت ئۇرۇقى، كاسسىنە ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ ئەينۇلا مۇرابباسى، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخ سۆرۈنجان قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، شويلا، كوجا ئاش، پالەك، سېمىرئوت، ئەينۇلا، ئاموت قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، پاشۇيە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

هارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان سۆزلەك ۋە بوغۇمنىڭ نورمال پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھېز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ سامساق، جەدۋار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ ھەببى قوقيا، مەجۇنى ئازاراقى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ــ قولان گۆشى، ئات گۆشى، گۆش گىردە، سامسا، مانتا، تۇخۇم پوشكىلى، كۈدە، سامساق، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلىتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆزلەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەبىئىي هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، سۆزلەك، بوغۇمنىڭ خىزمىتىگە پايدىلىق بولغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ سۆرۈنجان، جۇڭنە. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ ھەببى سۆرۈنجان، ھەببى پەرىيۇن قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

تەبىئىي هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېيىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، چامغۇر، پىننە، قىزىلچا، بادام مېغىزى، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، خام خىش)، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرى)، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، ئىسلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھېز

هارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، تېرە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھېز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ يۇمغاقسۇت، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ قۇرسى كافۇر، ئەينۇلا مۇرابباسى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ــ بېلىق، شۇۋگۈرۈچ، قېتىق، لەگمۈڭ، يۇمغاقسۇت، ئوسۇڭ، ئاموت، تاۋۇز، شاپتۇل قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۈيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، غىدىقلىغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆزلەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆزلەك، بوغۇم كېسەللىكلىرى ــ غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتى، غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان سۆزلەك بوغۇم كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆزلەشكە، بوغۇم كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولغاچقا، قان خىلىتىدىن باشقا خىلىتلارغا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتنىڭ مۇنزىچ، مۇسەللى بېرىلىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان سۆزلەشكە، بوغۇم كېسەللىكلىرىگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلىت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

بەدەندە تەڭشەش ۋە تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆزلەشكە، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسەل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتنىڭ مۇنزىچ، مۇسەللى بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسلەن، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نۇشدارى، ئىتىربفىل كەبىر، ئىتىربفىل سەغىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسلەن، بېلىق، توخۇ گۆشى، ئارپا ئېشى، كوچا ئاش، يۇمغاقسۈت، سېمىزئوت، ئامۇت، تاۋۇز، شاپتۇل قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش (هۆل كاسىنە، ئاق لەيلى)، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەندە هارارەت پەيدا قىلىدىغان سۆزلەشكە، بوغۇم خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسلەن، يەككە دورىلاردىن ـ ئادراسمان ئۇرۇقى، جىنتىيانا، جەدۋار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ هەببى تانكار، هەببى قوقىيا. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـ ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، پولۇ، كاۋاپ، تۇزلىغان گۆش، كۈدە، سامساق، سۇڭپىياز، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇهىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ هەرىكەت قىلىش، زىيادە جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆزۈك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىنى بېرىپ، بەدەنده تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

② قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نۇشدارى، ئىتىرىفىل سەغىر، ئىترفىل كەشنىز، ئەبرىشىم شەربىتى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، پالەك، تەرخەمەك، ئالقات، چىلان، بانان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوكقا قويۇپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بەنەپشە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

سۆزۈك، بوغۇم خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان هارارەت پەيدا قىلىدىغان، غىدىقلىغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ جەدۋار، ئوشنان. مۇرەككەن دورىلاردىن ــ مەجۇنى ئازاراقى، مەجۇنى سوم. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ــ كالا گۆشى، ئات گۆشى، كاۋاپ، سامسا، توخۇم پوشكىلى، كۈدە، پىدىگەن، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا هۆل ــ يېغىنلىق مۇهىتتا ياكى بەك ئىسسىق مۇهىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن، كۆپ ئوخلاش ياكى كۆپ هەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆزۈك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسهىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتنىڭ مۇنزىچ، مۇسهىلغا سۆزۈك، بوغۇم خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى قۇرۇق ئىسسىق دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۆرۈنجان، شەترەنجى هىندى، ئادىرراسمان ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى، سۆڭەك، بوغۇم خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ھەببى سۆرۈنجان، ماددەتۈلھايات، داۋائىلمىشكى، ئىترىفىل كەبىر، ئامىلە نۇشدارى.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ئىبنىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، كېيىك گۆشى، ئۇگرە، شورپا، مائۇللەھمى، چامغۇر، سەۋزە، ئەنجۇر قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قاينات سۇ، مۇز)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرى)، داغلاپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى)، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

سۆڭەك، بوغۇم خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ تەمرى ھىندى، يۇمغاقسۇت. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ قۇرسى كافۇر، لىمون شەربىتى، زىخ شەربىتى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـ بېلىق، قېتىق، لەكپۇڭ، شويلا، يۇمغاقسۇت، ئوسۇك، ئۆرۈك، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۈيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلغا سۆڭەك، بوغۇم خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۆرۈنجان، بوزىدان قاتارلىقلار.

② قۇۋۇتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيەقىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇتلىگۈچى سۆڭەك، بوغۇم خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش شەھرىياران، ھەببى سۆرۈنجان، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نۇشدارى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، بېدە، پىياز، ئەنجۇر قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قاينىق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئارىشاكىغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (سۆرۈنجان يېغى، سەۋسەن يېغى)، ئابىزەن قىلىپ داۋالاش، زىماد قىلىپ داۋالاش (زىنھر، شۇمشا، بابۇنە) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

سۆگەك، بوغۇم خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان، بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ تەمرى ھىندى، ئەينۇلا. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ بىنەپشە شەربىتى، جاۋارىش، ئودتۇرۇش. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ـ كالا گۆشى، تۇرۇپ، شوۋبگۈرۇچ، پالەك، تەرخەمەك، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، چىلان قاتارلىقلار.

2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆگەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

سۆگەك، بوغۇمنىڭ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكى دېگەندە ـ سۆگەك ۋە بوغۇمنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئىپادىلىنىشى باسقۇچى. شۇڭا، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپىنچە دەسلەپتە ئەھۋالغا قاراپ قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلىنى بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلى ۋە تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەرياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بابۇنە، ئىككىلىملىك، ھەمشىباھار قاتارلىقلار.

ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئۆسمىنىڭ تەرەققىياتىنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى، ماددىنى يۇمشاتقۇچى، تارقاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئاق يىلان، كىچىك يىلان، چوبچىنى قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالغا قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

① يالليۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا يالليۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار ئىچى-سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ـ ھەببى سۆرۈنجان، مەجۇنى سۆرۈنجان، مەجۇنى چوبچىنى ئىشلىتىلىدۇ. سىرتىدىن ـ بابۇنە، شوخلا، ئىككىلىملىك، خەشخاش، ھەمىشباھار، زەيتۇن يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلار زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ.

② ئەگەر سۆگەك ئۆسۈش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ماددىنى يۇمشاتقۇچى، تارقاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەتبۇخ سۆرىنجان، كاپسۇلى سۆرۈنجان قاتارلىقلار.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سۈيۇق ـ سەلەڭ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، چامغۇر، سەۋزە، پالەك، ئوسۇڭ، ئەنجۇر، ئۇزۇم قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ئەھۋالغا قاراپ خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (كۈن نۇرى)، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، سۆرۈنجان يېغى، بابۇنە يېغى)، قان ئېلىپ داۋالاش، لوكقا قويۇپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش (زىنجىر، شوخلا، بابۇنە) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۆچلۇك غىدىقلىغۇچى، سۆگەك، بوغۇم خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئەھۋالغا قاراپ پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ھەم خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ پەرھىزدە سۆزلەنگەن دورىلاردىن ئەھۋالغا قاراپ پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـ كالا گۆشى، مانتا، سامسا، گۆش گىردە، لازا، كۈدە، سۇكپىياز قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ پەرھىزدە سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر مۇۋاپىق ھالدا پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇەتلەپ بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئامىلە، ئايارەج لوغانزىيا قاتارلىقلار.

3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆگەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

سۆگەك، بوغۇمنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇپ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، سۆگەك، بوغۇمدىكى بەزى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ تەرەققىياتىدىن بولىدۇ. بۇنداق كېسەللىكلەرگە ئومۇمىي بەدەننى مەقسىتىدە قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن،

لوبوبى كەبىر، ماددەتۇلھايات قاتارلىقلار. ئەگەر تۈيۇقسىز سىرتقى مۇھىتتىن زەربە تېگىش تۈپەيلىدىن سۆڭەك، بوغۇمنىڭ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكى كۆرۈلسە، تاشقى بۆلۈمدە قائىدە بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىپ، كېسەللىك ئەھۋالى مۇقىملاشقاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قوزۇتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، ماددەتۇلھايات، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەرنىڭ مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ ۋە پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

§3. پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پەي-تارىمۇشلار مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئەزا توقۇلمىلارنى مۇقىملاشتۇرۇپ تۇرىدىغان ۋە ئەزا توقۇلمىلارنىڭ ھەرىكىتى ئۇچۇن زۆرۈر بولغان غەيرىي خادىمي ئەزالار دۇر پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىشمۇش كېسەللىكلىرى ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى دەپ ئۇچ خىل بولىدۇ.

پەي-تارىمۇشلاردا ئاساسلىقى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ. بەزىدە سىرتقى زەربىلەر تۈپەيلىدىن پەي-تارىمۇشلاردا شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ. شۇڭا داۋالاشتا ئاساسلىقى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ.

1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى، خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇشلار كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، خىلىتسىز ھۆل ئىسسىق، خىلىتسىز ھۆل سوغۇق، خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان پەي-تارىمۇشلار كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

ئادەتتە خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قارىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا، مۇنىرىچ، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغۇچى ئامىلغا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، پەي تارمۇشلارنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىگە پايدىلىق بولغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ سېمىزئوت ئۇرۇقى، پاقا يۇپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئاقلەيلى ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ جاۋارىش سوماق، نوقوئى تەمرى ھىندى قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، كوچا ئاش، قېتىق، پالەك، سېمىزئوت، ئامۇت، نەشپۈت قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى)، زىماد قىلىپ داۋالاش (ھۆل كاسىنە، ھۆل يەرلىك شوخلا) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، پەي-تارمۇش خىزمىتىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ جەدۋار، ئىلمەك پوشتى. مۇرەككەپ دىرلاردىن ــ ئايارەج پەيقىرا، ھەببى جەدۋار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ــ قولان گۆشى، ئات گۆشى، گۆش گىردە، سامسا، كاۋاپ، تۇخۇم پوشكىلى، كۇدە، سامساق، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلىتسىز ھۆل سوغۇق قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارمۇش كېسەللىكلىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، پەي-تارمۇشلارنىڭ نورمال پائالىيىتىگە پايدىلىق بولغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ بوزىدان، توربوت، سەبرى، ئادراسمان ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ ھەببى ئازاراقى، مەجۇنى سۆرۈنجان قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

www.uyghurkitap.com

تەبىئي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، ئۈگرە، پىننە، قىزىلچا، چامغۇر، بادام مېغىزى، ياڭاق قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەربىر كەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناقسۇ، تۇز)، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرى)، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى)، زىماد چېپىش (زىغىر، شۇمشا، قىچا) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، پەي-تارىمۇشلار خىرىمتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ لىمون، كافۇر. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ قۇرسى كافۇر، زىخ شەربىتى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ــ بېلىق، مەھەن، شوۋقىگۈرۈچ، قېتىق، لەگمۈك، يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، ئاموت، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، غىدىقلىغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى ــ غەيرىي تەبىئي سەپرا خىلىتى، غەيرىي تەبىئي قان خىلىتى، غەيرىي تەبىئي بەلغەم خىلىتى، غەيرىي تەبىئي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرىدە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولغاچقا، قان خىلىتىدىن باشقا خىلىتلارغا قارىتا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئي خىلىتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئي خىلىتنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلى بېرىلىدۇ. قان خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئي قان خىلىتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلىت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەگشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. بەدەندە تەگشەش ۋە تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئي سەپرا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئي قان خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئي سەپرا خىلىتىنىڭ مۇنزىچ، مۇسھىلى بېرىلىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلنگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى، پەي-تارمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى سالاجىت، جاۋارىش، كۈندۇر، ماددەتۈلھايات، ئىترىفىل كەبىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، توخۇ گۆشى، ئارپا ئېشى، كوچا ئېشى، يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، ئامۇت، تاۋۇز قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى)، زىماد چېپىپ داۋالاش (زىغىر، شۇمشا، قىچا) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەنده ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، پەي-تارمۇشلار خىرىمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ جەدۋار، ھەببۇلمۇلۇك. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ ھەببى جەدۋار، مەجۇنى سوم. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ــ قوتاز گۆشى، ئات گۆشى، پولۇ، كاۋاپ، تۇخۇم پوشكىلى، تۇزلىغان گۆش، كۈدە، سامساق، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، زىيادە جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي قان خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبئىي خىلىتنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىنى بېرىپ، قان خىلىتىغا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

② قۇۋۇەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەنده تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇەتلىگۈچى، پەي-تارمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى سالاجىت، ھەببى ئازاراقى، مەجۇنى چۇبچىنى، ئىترىفىل كەبىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، پالەك، تەرخەمەك، ئالقات، قارىئۆرۈك.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوكقا قويۇپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

پەي-تارىمۇشلار خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان، بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ جەدۋار، ئازاراقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ مەجۇنى سوم، ھەببى قوقيا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ــ كالا گۆشى، ئات گۆشى، كاۋاپ، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، كۈدە، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل-يېغىنلىق ياكى يەڭ ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن، كۆپ ئۇخلاشتىن ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبئىي خىلتتىكى مۇنزىچ، مۇسھىلغا پەي-تارىمۇشلار خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئادراسمان ئۇرۇقى، شەتەرەنجى ھىندى، بوزىدان، ئاقىرقارھا قاتارلىقلار.

② قۇۋۇشەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇشەتلىگۈچى، پەي-تارىمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى سالاجىت، ھەببى سالاجىت، ھەببى ئازاراقى، جاۋارىش كۈندۇر، ئىتربفىل كەبىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

تەبئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، كەكلىك گۆشى، ئۇگرە، شورپا، ئۇزۇم، مائوللاھەمى، چامغۇر، سەۋزە، ياڭاق قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قاينىق سۇ، تۇز)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرى)، داغلاپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى)، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

پەي-تارىمۇشلار خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان سوغۇق تەبئەتلىك، ھارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. يەككە دورىلاردىن ــ

تەمرى ھندى، بىنەپشە نېلوپەر. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ قۇرسى كافۇر، بىنەپشە شەربىتى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـ بېلىق، قېتىق، لەگپۇك، شويلا، يۇمغاقسۇت، ئوسۇك، تاۋۇز، شاپتۇل قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، سوغۇق سۈنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي ـ تارىمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبئىي خىلتىنىك مۇنزىچ، مۇسھىلنى پەي ـ تارىمۇشلارنى چىگىتقۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئادىراسمان ئۇرۇقى، بوزىدان، سۆرۈنجان قاتارلىقلار.

② قۇۋۇشتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇشتلىگۈچى، پەي ـ تارىمۇشلارنى چىگىتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى سالاجىت، جاۋارىش كۈندور، ئىترىفىل كەبىر، مەجۇنى مۇمسىك، ھەببى ئازاراقى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

پەي ـ تارىمۇشلار خىزمىتىگە پايدىلىق بولغان تەبئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، بېدە، پىياز، ئەنجۇر، ماڭگۇ قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈرۈپ داۋالاش (قاينىق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (سەۋسەن يېغى، بىنەپشە يېغى)، ئايىرەن قىلىپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، زىماد قىلىپ داۋالاش (زىبغىر، شۇمشا، قىچا) قاتارلىق ئۇسۇللاردىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

سۆگەك، بوغۇم خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ ئەينۇلا، تەمرى ھندى، بىنەپشە، ئوسۇك ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ قۇرسى كافۇر، بىنەپشە شەربىتى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـ كالا گۆشى، تۇرۇپ، شوۋگۈرۈچ، پالەك، تەرخەمەك، ئەينۇلا، قارائۆرۈك، چىلان قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۈنى كۆپ ئىچىش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، كۆپ ئۇخلاش ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ئۇيغۇر كتاب توربېكىتى
www.uyghurkitap.com

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىدرىس باقى
ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى

مەسئۇل كورېكتورى: نىساگۈل ئابدۇللا

ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى

*

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۆلاق بېشى كوچىسى66 - قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ تۇران سودا چەكلىك شىركىتى لايىھىلەش مەركىزىدە بەت ياسالدى
1092 × 787 مىللىمېتىر، 16 فورمات، 20.5 باسما تاۋاق
2004 - يىلى 2 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 5000 ـــ 1

*

ISBN 7-5372-0602-3
باھاسى: 33.80 يۈەن

370