دۆلەتنىڭ «11 ـ بەش يىللىق» پىلانى مەزگىلىدە پەن ـ تېخنىكىنى

تېرەك قىلىش پىلانىنىڭ مىللىي تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكنى تەرەققىي

قىلدۇرۇشتىكى ھالقىلىق تېخنىكىدا ئۈلگە كۆرسىتىش تەتقىقاتى

«مىللىي تېبابەتچىلىك پېشقەدەم مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ داۋالاش

تېخنىكىسىغا قۇتقۇزۇش خاراكتېرلىك ۋارىسلىق قىلىش

تەتقىقاتى» تېما تۈرى

ئۇيغۇر تېبابىتى پېشقەدەم مۇتەخەسسىسى ھاجى ئابدۇللا مەھمۇدنىڭ داۋالاش

تېخنىكىسىغا قۇتقۇزۇش خاراكتېرلىك ۋارىسلىق قىلىش تەتقىقات تۈرى

(تېما نومۇرى: 2007BA148B09-10)

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

国家“十一五”科技支撑计划民族医药

发展的关键技术示范研究

民族医名老专家医技医术的抢救性

传承研究课题项目

维吾尔医名老专家阿不都拉·马合木提

医技医术的抢救性传承研究子课题项目

（课题编号：2007BAI48B09-10）

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇر تېبابىتى پېشقەدەم مۇتەخەسسىسى ھاجى ئابدۇللا مەھمۇدنىڭ ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى داۋالاش تېخنىكىسى

باش تۈزگۈچى: روشەنگۈل ساۋۇر

مۇئاۋىن باش تۈزگۈچى: ھاجى ئابدۇللا مەھمۇد

تۈزگۈچىلەر: ئۇبۇلقاسىم ئەھمەد
ئابدۇللا مۇھەممەد ئىزىز

تەھرىرلىرى: ئەلى ھاجى قۇربانىياز ئەمچى
نۇرى مۇھەممەد ئىمىن
ئامىر ئابدۇقادىر تەلمات
مۇتەللىپ ئاتاۋۇللا

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ پەن-تېخنىكا نەشرىياتى

图书在版编目（CIP）数据

维吾尔医名老专家阿布都拉·马合木提的男性病治疗
技术：维吾尔文/茹仙古丽·沙吾尔主编。— 乌鲁
木齐：新疆科学技术出版社，2013.2
ISBN 978-7-5466-1717-6

Ⅰ.① 维… Ⅱ.①茹… Ⅲ.①维吾尔族—民族医学—
男性生殖器疾病—诊疗—维吾尔语（中国少数民族语言）
Ⅳ.①R291.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 039284 号

پىلانلىغۇچى: مەتروزى مەتسىيىت
مەسئۇل مۇھەررىرى: مەتروزى مەتسىيىت

مەسئۇل كوررېكتورلىرى: قىيۇم تۇرسۇن
تۇرسۇنگۈل قاسىم
مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى: مەمەت نەۋبەت

ئۇيغۇر تېبابىتى پېشقەدەم مۇتەخەسسىسى ھاجى ئابدۇللا مەھمۇدنىڭ ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى داۋالاش تېخنىكىسى

*　　*　　*

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتتى
(ئۈرۈمچى شەھىرى يەنئەن يولى 255 № پوچتا نومۇرى: 830049)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسىدا سېتىلىدۇ
شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى: 787mm×1092mm 1/16 باسما تاۋىقى: 22 قىستۇرما ۋارىقى: 6
2013 ـ يىلى 2 ـ ئاي 1 ـ نەشرى 2013 ـ يىلى 5 ـ ئاي 1 ـ بېسىلىشى
ISBN 978 - 7 - 5466 - 1717 - 6

باھاسى: 136.00 يۈەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇر تېبابىتى پېشقەدەم مۇتەخەسسىسى ھاجى ئابدۇللا مەھمۇد

维吾尔医名老专家阿不都拉·马合木提

هاجى ئابدۇللا مەھمۇد ئۇستازى — مەشھۇر تېۋىپ تۇردى مۇھەممەد ئابدۇراھمان ئەللامە ۋە هاجى مۇھەممەد باقى ئالىم بىلەن بىللە

هاجى ئابدۇللا مەھمۇد (سولدىن بىرىنچى كىشى) خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىكى ئاتاقلىق تېۋىپلاردىن مەتتۇرسۇن ئانايەت، ئابدۇلھەمىد مۇھەممەد، ئابدۇۋاھىت هاجىم، هاجى ئىلىخان ھەزرىتىم، غوجا باۋۇدۇن جامالىدىن هاجىم، هاجى ئابدۇخالىق ئىسمايىل قاتارلىقلار بىلەن بىللە

هاجى ئابدۇللا مەھمۇد ئۇستازى — مەشھۇر تېۋىپ ئىلىخان ھەزرىتىم بىلەن بىللە

هاجى ئابدۇللا مەھمۇد ئۇيغۇر تېبابىتى سۆڭەك كېسەللىكلىرى مۇتەخەسسىسى سامساق ئۇستام بىلەن تېگىشىچىلىق مەشغۇلاتىدا!

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىكى داڭلىق تېۋىپلاردىن هاجى ئابدۇلهەمىد يۇسۇفى، هاجى غوپۇر ئەهمەد توختى، ئەهمەد هاجىم، هاجى ئېلىخان ھەزرىتىم، ئوسمان هاجىم قاتارلىقلار ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە دائىر قەدىمكى ئەسەرلەر تەتقىقاتى ئۈستىدە

هاجى ئابدۇللا مەهمۇد خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى پارتكومىنىڭ سېكرېتارى، دوختۇرخانا باشلىقى روشەنگۈل ساۋۇر بىلەن دورا ياسالمىلىرى ئىسلاھاتى سۆھبىتىدە

هاجى ئابدۇللا مەهمۇد ئاتاقلىق تېۋىپ هاجى ھەببۇللا شىرئەلىخان ۋە تېۋىپلەر بىلەن بىللە

هاجى ئابدۇللا مەهمۇد شاگىرتلىرىغا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تېڭىقچىلىق تېخنىكىسىنى ئۆگەتمەكتە

ھاجى ئابدۇللا مەھمۇد خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىكى ياش ۋە ئوتتۇرا ياش تېۋىپلارغا مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا دائىر مۇھىم كۆرسەتمىلەرنى بەرمەكتە

ھاجى ئابدۇللا مەھمۇد شاگىرتى نۇرى مۇھەممەد ئىمىنغا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تېڭىقچىلىق تېخنىكىسىنى ئۆگەتمەكتە

ھاجى ئابدۇللا مەھمۇد ئوغلى مۇھەممەدتۇرسۇنغا كېسەللىكلەرنى داۋالاش ھەققىدىكى تەجرىبىلىرىنى سۆزلەپ بەرمەكتە

ھاجى ئابدۇللا مەھمۇد خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىنىڭ سابىق باشلىقى، داڭلىق تېۋىپ ھاجى مۇھەممەد باقى ئالىم، شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ سابىق مۇدىرى، مۇدىر ۋراچ تۇرغۇن ئەمەر، شىنجاڭ پەن - تېخنىكا نەشرىياتىنىڭ كاندىدات ئالىي مۇھەررىرى مەتروزى مەتسىيىت ۋە شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى ئىلمىي ژۇرنىلىنىڭ مۇھەررىرى ئامىر ئابدۇقادىر تەلىمات قاتارلىقلار بىلەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىككە دائىر كىلاسسىك ئەسەرلەرنى قېزىش، رەتلەش، تەرجىمە قىلىش ۋە نادىر ئەسەرلەرنى بارلىققا كەلتۈرۈش توغرىسىدا كېڭەشمەكتە

www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇر تېبابىتى پېشقەدەم مۇتەخەسسىسى هاجى ئابدۇللا مەھمۇدنىڭ تەرجىمىھالى

ئۇيغۇر تېبابىتى پېشقەدەم مۇتەخەسسىسى هاجى ئابدۇللا مەھمۇد 1943 ـ يىلى 6 ـ ئاينىڭ 15 ـ كۈنى خوتەن ناھىيەسىنىڭ باغچە بازىرى ئەللامە كەنتى ــ خەلىچە مەھەللىسىدە مەرىپەتپەرۋەر ئائىلىدە دۇنياغا كەلگەن. ئۇنىڭ چوڭ دادىسى مۇھەممەد هاجىم ئاتا ـ بوۋىسىنىڭ ئىزىنى بېسىپ ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىك ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ، ئەتراپتىكى دۆلەت ۋە رايونلاردىن دورا ـ ئەشيالارنى كىرگۈزۈپ، خوتەندە تېبابەت دورىلىرى كەمچىل بولۇش مەسىلىسىنى ھەل قىلىشتا زور كۈچ چىقارغان. ئەپسۇسكى، مۇھەممەد هاجىم 1933 ـ يىلى 37 ـ يېشىدا ئالەمدىن ئۆتكەن. بۇنىڭ بىلەن مەھمۇد ئاخۇن يېتىم قېلىپ، غېرىبلىق، غۇربەتچىلىك ئىچىدە تۇرمۇش كەچۈرۈپ، ئاتا كەسپىگە ۋارىسلىق قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولالمىغان، تۇرمۇشتا ئاتا ـ بوۋىلىرىدىن قالغان دورا ـ دەرمەكلەرنى توپ ھەم پارچە سېتىش بەدىلىگە نامراتلىقتا تۇرمۇش كەچۈرگەن. شۇنداقتىمۇ، دادىسىدىن قالغان چاغاتاي يېزىقىدىكى «شىپائىل قۇلۇپ»، «دەستۇرۇل ئىلاج» ھەمدە پارس يېزىقىدىكى «تىببىي ئەكبەر»، «قارابادىن قادىرى»، «مىزانى تىب» قاتارلىق قەدىمىي قىممەتلىك تېببىي كىتابلارنى كۆز قارىچۇقىنى ئاسرىغاندەك ئاسراپ، ئەتىۋارلاپ ساقلىغان. ئاتا كەسپىگە ۋارىسلىق قىلالماسلىقتەك ئەپسۇسلۇق ئىچىدە ئۆتكەن غۇربەتچىلىك تۇرمۇش ئۇنىڭدا ئوغلىنى چوقۇم ياخشى تەربىيەلەپ ياراملىق ئادەم قىلىپ يېتىشتۈرۈپ چىقىش ۋە ساقلاپ كېلىۋاتقان قەدىمىي كىتابلىرىنى ياخشى ئوقۇتۇپ، دادىسى شۇغۇللىنىپ كەلگەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىگە ۋارىسلىق قىلدۇرۇش ئىستىكىنى قوزغىغان. مەھمۇد ئاخۇن ئوغلى ئابدۇللانى ياخشى تەربىيەلەشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ، 1951 ـ يىلىدىن 1955 ـ يىلىغىچە دىنىي مەكتەپكە بېرىپ ئەرەبچە ساۋادىنى چىقارغان. ئابدۇللا كىچىككىدىن باشلاپلا تورلۇك شەيئىلەرگە

قىزىقىدىغان، ئەقىللىق، زېرەك، ئىلىمخۇمار بالا بولۇپ يېتىلگەن، ئوغلىدىكى بۇ سەۋەبى ئىقتىدارنى بايقىغان مەھمۇد ئاكا دەرھال ئوغلى ئابدۇللانى 1955 - يىلى 9 - ئايدىن 1962 - يىلى 7 - ئايغىچە باغچە يېزىلىق باشلانغۇچ ۋە تولۇقسىز ئوتتۇرا مەكتەپتە ئوقۇتۇپ، بىلىمنى چوڭقۇرلاشتۇرۇشقا پۇختا ئاساس سالغان. جۇشقۇن ھايات دۇنياسى بولغان مەكتەپتە ئابدۇللانىڭ ئەقىل بۇلىقى ئېچىلغان. ئوغلىنىڭ تېبابەتچىلىك ئىلمىگە چوڭقۇر ئىشتىياق باغلىغانلىقىنى بىلگەن مەھمۇد ئاكا ئۇنى زور ئىشەنچ، ئۈمىد بىلەن يەنە شۇ دەۋردە ئەل - يۇرت ئارا ئابرۇي تاپقان ئەللامە كەنتىدىكى داڭلىق دورىگەر مۇھەممەد ئاخۇنۇمغا شاگىرتلىققا بەرگەن، ئۇ بۇ يەردە 1962 - يىلىدىن 1963 - يىلى 1 - ئايغىچە مۇقىم تۇرۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ دورىگەرلىك ئىشلىرىنى ئۆگىنىپ، دەسلەپكى ئاساسىنى تۇرغۇزغان.

ئابدۇللا مەھمۇد ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ دورىگەرلىك ئىلمى جەھەتتە مەلۇم ئىلىم تەھسىل قىلغاندىن كېيىن، قىلچە قانائەتلەنمەي، داۋاملىق ئۆگىنىشكە ئەھمىيەت بەرگەن. ئۇ ئاشۇنداق تىرىشچانلىق بىلەن ئۆگىنىش ئارقىلىق، قىسقا ۋاقىت ئىچىدىلا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئاساسىي بىلىملىرى ۋە تېبابەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار بىلەن دەسلەپكى قەدەمدە تونۇشقان. ئۇ 1963 - يىلى كېزىك، باللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان قىزىل، سۇ چېچىكى، مېڭە پەردە ياللۇغى قاتارلىق يۇقىرى قىزىتمىلىق، جىددىي قۇتقۇزۇشقا تېگىشلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا دۇچ كەلگەن ئەمەلىي قىيىنچىلىقلارنى ئۇيغۇر تېبابىتى بىلەن غەرب تېبابىتىنى ئۆزئارا بىرلەشتۈرۈپ داۋالاش مەقسىتىدە، باغچە يېزىلىق شىپاخانىدا ئېچىلغان ئۈچ ئايلىق غەرب تېبابىتى بويىچە تەربىيەلەش كۇرسىغا قاتنىشىپ تەربىيەلەنگەندىن كېيىن، باغچە يېزىسىدىكى ئەللامە كەنتى ۋە ئەللامە ئوچاستىكىسىنىڭ «يالاڭ ئاياغ دوختۇرى» بولغان. ئۇ ۋاقىتلاردا بىر تەرەپتىن، مەھەللىدىكى دېھقان - چارۋىچىلارنىڭ كېسىلىنى داۋالىسا، يەنە بىر تەرەپتىن، ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورا ئۇسۇملۇكلىرىنى تېرىپ ئۆستۈرۈپ، بىمارلارنى داۋالاشتا دورا كەمچىل بولۇش مەسىلىسىنى ھەل قىلغان. ئۇ يەنە ئەل - يۇرت ئىچىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنى ئۆگىنىشنى ئىلتىماس قىلىپ كەلگەن تۆت نەپەر ھەۋەسكارنى شاگىرتلىققا قوبۇل قىلىپ، ئۇلارنى ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە

www.uyghurkitap.com

تەربىيەلىگەن، يۇرتىدا ئەينى ۋاقىتتا سۆڭەك كېسەللىكلىرى ئىلمىنى بىلىدىغانلار يوق دېيەرلىك ئىدى. شۇڭا، سۆڭەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنى ئازابتىن تېزرەك قۇتۇلدۇرۇش ئۈچۈن، ئابدۇللا مەھمۇد 1963 ـ يىلى باغچە يېزىسىنىڭ سومى كەنتىدىكى 86 ياشلىق مەشھۇر تېڭىقچى ساۋۇر ئاخۇنۇمدىن ئەنئەنىۋى تېڭىقچىلىق ئۇسۇلىنى ئۆگىنىپ، سۆڭەك كېسەللىكلىرى بىمارلىرىنى داۋالاپ، ئۇلارنىڭ قىزغىن ئالقىشىغا ئېرىشكەن.

بۇ جەرياندا ئابدۇللا مەھمۇد خوتەن ناھىيەسىدە قۇرۇلغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك بىرلەشمە ئامبۇلاتورىيەسىدىكى مەشھۇر ھەكىم ۋە «ئۇيغۇر تېبابەت قوللانمىسى» ناملىق كىتابنىڭ ئاپتورى تۇردى مۇھەممەد ئاخۇنۇمغا شاگىرتلىققا كىرىپ، ئۇنىڭدىن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تومۇر ئىلمى ۋە كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئىلمىنى ئۆگەنگەن. ئۇ ئۆگىنىش جەريانىدا ئۇستازىنىڭ بۆرەك ئاجىزلىق، سىفلىس، سۆزنەك، سىزلام قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى ئۈنۈملۈك داۋالاش چارە ـ ئۇسۇللىرىنى پىششىق ئىگىلىگەن ۋە يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان، تېز ئۈنۈم بېرىدىغان دورا نۇسخىلىرىنى توپلاپ رەتلىگەن. شۇنىڭ بىلەن بىللە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، قان ئازلىقتىن بولغان تۇغماسلىق، بۆرەك ئورۇقلاشتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە قارىتا ئۆزى مۇستەقىل دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق مۇۋاپىقىيەت قازانغان ھەمدە ئۇستازلىرىنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئەرلەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئۈنىۋېرسال ئىشلىتىلىدىغان ھوماما، ئىسپىغول، گاۋزىبان، ئاچچىق تاۋۇز، بادرەنجىبۇيا، شۇمشا، كاسنە، سوزاپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك قاتارلىق 18 خىل تېبىبىي دورا ئۇسۇملۇكىنى تېرىپ ئۆستۈرۈپ ياخشى ئۈنۈم ھاسىل قىلغان. ئاخىردا ناھىيە، ۋىلايەت، ئاپتونوم رايون بويىچە يېزىلارنىڭ «مۆنەۋۋەر مەھەللە دوختۇرى»، «ئۇيغۇر تېبابىتى دورا ئۆسۈملۈكلىرىنى تېرىپ ئۆستۈرۈش ماھىرى» ، «يەرلىكتە چەت ئەل دورىلىرىنى يېتىشتۈرگۈچى» قاتارلىق شان-شەرەپلەرگە ئېرىشىپ، ئالاقىدار ئورۇنلار تەرىپىدىن تەقدىرلەنگەن.

ئابدۇللا مەھمۇد ئۇستازى تۇردى مۇھەممەد ئاخۇنۇمنىڭ تونۇشتۇرۇشى بىلەن 1965 ـ يىلىدىن 1967 ـ يىلىغىچە باغچە يېزىلىق باشقۇرۇش پونكىتىدا غەرب

تېبابىتى بىلەن ئۇيغۇر تېبابىتى بىرلەشتۈرۈلگەن سۆڭەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللانغان ھەمدە ئىلگىرى ـ ئاخىر بولۇپ ئۇيغۇر تېبابىتى ۋە غەرب تېبابىتى بويىچە ئۈچ نەپەر شاگىرتنى تەربىيەلەپ يېتىشتۈرۈپ، يېزا «يالاڭ ئاياق دوختۇر» لار قوشۇنىنىڭ كۆپىيىشىگە ھەسسە قوشقان.

ھاجى ئابدۇللا مەھمۇد ئۇستازى تۇردى مۇھەممەد ئەللامەنىڭ تونۇشتۇرۇشى بىلەن 1972 ـ يىلى باغچە يېزىلىق خەلق دوختۇرخانىسىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەت بۆلۈمىگە يۆتكەپ كېلىنگەن. بۇ ئورۇندا تېۋىپلىق ھەم تېڭىقچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىپ، بىمارلارنىڭ قىزغىن ئالقىشىغا ئېرىشكەن.

ئابدۇللا مەھمۇد ئەتراپلىق ئىزدىنىپ، پېشقەدەم تېۋىپ توختى مۇھەممەد ھاجىمدىن ئىككى يىل ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرىنى تونۇش، پەرقلەندۈرۈشنى، تېۋىپ مەتتۇردى ئاخۇندىن ھىجامەت قويۇش، بالىلارنى خەتنە قىلىش ماھارىتىنى، گۇما ناھىيەسىدىكى داڭلىق تېۋىپ مەھسۇد ئاخۇنۇمدىن تومۇردىن قان ئېلىش ئۇسۇلىنى ئۆگىنىپ، ئۆز بىلىمىنى ئۈزلۈكسىز بېيىتقان.

ئاشۇ يىللاردا تۈرلۈك كېسەللىكلەر كۆپ، ئەمما دوختۇر قىس، دورا كەمچىل، داۋالاش شارائىتى ناچار ئىدى. ئابدۇللا مەھمۇد ئۆزىنىڭ دورا ئۆسۈملۈكلىرىنى تېرىپ ئۆستۈرۈش ۋە دورىلارنى تونۇش، دورا ئۆسۈملۈكلىرىنىڭ چىقىش مەنبەسىنى پىششىق بىلىشتەك ئارتۇقچىلىقى بىلەن، خوتەن ناھىيەسىنىڭ ھەر قايسى يېزىلىرىدىن كېلىپ توپلانغان ئۇيغۇر تېبابەت ساھەسىدىكى بىر قىسىم تېبىبىي خادىملارنى باشلاپ، خوتەن شەھىرىدىن ئەڭ يىراق، يول قاتنىشى ناچار، ھاۋاسى شالاڭ، تۇرمۇش شارائىتى ئىنتايىن جاپالىق بولغان لاڭرۇ تېغى باغرىدىكى لاڭرۇ يېزىسىنىڭ مېتىز، سۇنسەلدۇي، سۇنۇس، بەتنىش، چامبۇش، پۇشا قاتارلىق تاغلىق جايلىرىغىچە بېرىپ، تۈرلۈك مۇشكۇلات ۋە قىيىنچىلىقلارنى يېڭىپ، پىيادە ئۇزاق يول يۈرۈپ، 60 خىلدىن كۆپرەك ئۇيغۇر تېبابىتى دورا ئۆسۈملۈكلىرىنى يىغىپ، 112 تاغارغا قاچىلاپ ئېلىپ كېلىپ دورا تەييارلاپ، بىمارلارنى داۋالاشتا دورا يېتىشمەسلىك قىيىنچىلىقىنى ھەل قىلىش ئارقىلىق تېبىبىي خادىملارنىڭ قوللىشى، بىمارلارنىڭ ماختىشىغا سازاۋەر بولغان.

1975 ـ يىلىغا كەلگەندە، يۇقىرى دەرىجىلىك ئالاقىدار رەھبەر ۋە ئورگانلار خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىغا شاگىرت قوبۇل قىلىپ،

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

كۆپلەپ ئىز باسار يېتىشتۈرۈش توغرىسىدا ئورۇنلاشتۇرۇش ئېلىپ بارغانىدى، بۇنىڭ بىلەن ئۇيغۇر تېبابەت شەيداسى ئابدۇللا مەھمۇدنىڭ ئۇزاق يىللاردىن بۇيان كۈتكەن ئوتلۇق ئارزۇسى ئاخىر ئەمەلگە ئېشىپ، خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىغا يۆتكەپ كېلىنگەن. ئەينى ۋاقىتتا خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئاسمىنىدا جۇلالاپ چاقنىغان يارقىن يۇلتۇزلار، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە پاراسەت ھەم ماھارەتتە كامالەتكە يېتىپ، ئەل يۇرت ئىچىدە ئابرۇي ـ ئىناۋەت تاپقان، زور شان ـ شۆھرەت قازانغان داڭلىق تېبابەت ئۇستازلىرى توپلاشقانىدى. ئۇنىڭ دوختۇرخانىمىزغا يۆتكەپ كېلىنىشى ئۇنىڭ ئۇچۇن تىرىشىپ ياخشى ئۆگىنىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك بىلىملىرىنى يەنىمۇ پۇختا ئىگىلەپ، ئۆزىنى ئوبدان تاۋلاپ پىشۇرۇش پۇرسىتى يارىتىپ بەردى. ھاجى ئابدۇللا مەھمۇد بۇ تېپىلغۇسىز قىممەتلىك پۇرسەتنى غەنىيمەت بىلىپ، بۇ پېشۋا، پىركامىل ئۇستازلاردىن سۇغا تەشنا مايسىدەك ئىنتىزارلىقتا قېتىرقىنىپ ئۆگىنىشكە كىرىشكەن. ئۇ «مىزانى تىپ» ناملىق كىلاسسىك ئەسەرنى قېتىرقىنىپ ئوقۇش بىلەن بىرگە، يېقىنقى زاماندىكى تېبابەت ئۇستازلىرى بولغان تۇردى مۇھەممەد ئەللامەدىن نەپەس يولى كېسەللىكلىرى، يۈرەك كېسەللىكى، ئاقكېسەلنى داۋالاشنى، تۇردى ھاجىمدىن ھەزىم سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنى، تاشقى كېسەللىكلەرنى داۋالاشنى، ئىمىنىنىياز ئاخۇنۇمدىن داۋاسازلىق ئىلمىنى، غوجا باھاۋۇدۇن ھاجىمدىن مېڭە كېسەللىكلىرىنى ۋە سىمىزلىك كېسەللىكىنى داۋالاشنى، ئەيسا ھاجىمدىن يەل ـ قاداق ھەم چىقۇق كېسەللىكىنى داۋالاشنى، غوپۇر ھاجىمدىن نوقرەس كېسەللىكىنى داۋالاشنى، ئوبۇل ئاخۇنۇمدىن مۇپاسىل، سىفلىس ۋە ئاياللار كېسەللىكىنى داۋالاشنى، ئەمەد ھاجىمدىن خاپىغان، سەرئى، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى داۋالاشنى، ئىلىخان ھەزىرىتىمدىن تومۇر تۇتۇش ئىلمىنى ۋە ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنى، ئابدۇۋايىت ھاجىمدىن بۆرەك، ئۆت تاش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنى، ئابلىمىت ئاخۇنۇمدىن جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنى ئۆگەنگەن. تېبابەت ساھەسىدىكى كۆپلىگەن ئۇستازلاردىن تىرىشىپ ئۆگىنىش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ بىلىمىنى ئۈزۈكسىز بېيىتقان، بولۇپمۇ ئېلىخان ھەزىرىتىمنىڭ ئەرلەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىكى ئۆزگىچە ئۇنۇملۈك

ئۇسۇللىرىنى ئۆگىنىش جەريانىدا، ئۆزىنىڭ ئەرلەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش سەۋىيەسىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن يېزىپ قالدۇرغان خاتىرىلىرى كېيىنكى كۈنلەردە ئۆزىنىڭ شاگىرت تەربىيەلەش، ئىز باسارلارنى كۆپلەپ يېتىشتۈرۈشىدە ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينىغان. شۇڭا، بۇ قېتىم ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكىنى نەزەردە تۇتۇپ، ئۇنىڭ ئۇزاق يىللىق داۋالاش ئەمەلىيىتى داۋامىدا ئەرلەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش جەريانىدا ھاسىل قىلغان مول ئەمەلىي تەجرىبىلىرىگە ئاساسەن، ئۇنىڭ قولىڭىزدىكى بۇ كىتابىنى تۈزۈپ، ئۇنى دۆلەتنىڭ «11 ـ بەش يىللىق» پەن ـ تېخنىكىنى تىرەك قىلىش پىلانىدىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىكىنى تەرەققىي قىلدۇرۇشتىكى ھالقىلىق تېخنىكا تەتقىقاتى بولغان «پېشقەدەم مىللىي تېۋىپلارنىڭ داۋالاش تېخنىكىسىغا قۇتقۇزۇش خاراكتېرلىك ۋارىسلىق قىلىش» تۈرىگە كىرگۈزدۇق.

بىلىم ئىشقىدا ھەر ۋاقىت يۈرىكى گۈلخاندەك يېلىنجاپ تۇرغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئاشىقى ھاجى ئابدۇللا مەھمۇد ئۆزىنىڭ بىلىم قۇرۇلمىسىنى يەنىمۇ مۇكەممەللەشتۈرۈش ئىستىكىدە 1978 ـ يىلى 10 ـ ئايدىن 1980 ـ يىلىنىڭ ئاخىرىغىچە ئاتۇشتىكى مەشھۇر تېۋىپچى، سۆڭەك كېسەللىكلىرى مۇتەخەسسىسى سامساق ئۇستامدىن سۆڭەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇلىنى ئەستايىدىل قېتىرقىنىپ ئۆگىنىپ، ئۆزىنىڭ بۇ جەھەتتىكى بىلىمىنى تېخىمۇ چوڭقۇرلاشتۇرغان.

ھاجى ئابدۇللا مەھمۇد 1981 ـ يىلى خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدا سۆڭەك كېسەللىكلىرى بۆلۈمى قۇرۇلغاندىن كېيىن ، دوختۇرخانا رەھبەرلىكىنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇشىغا ئاساسەن، بۇ بۆلۈمدە سۆڭەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش بىلەن شۇغۇللىنىش بىلەن بىرگە، ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابەت ئالىمى ئابدۇلھەمىت يۈسۈفى داموللا ھاجىمدىن تومۇر تۇتۇش ئىلمى، دىياگنوز ئىلمىنى ئۆگىنىپ، ئۇنىۋېرسال ئىقتىدارنى يېتىلدۈرگەن.

ھاجى ئابدۇللا مەھمۇد ئۆزلۈكىدىن ئۆگىنىشنى ئۆزىگە ئۆمۈرلۈك ھەمراھ قىلىپ، ھەر ۋاقىت ھارماي ـ تالماي ئىجتىھات بىلەن بېرىلىپ ئۆگىنىش ئارقىلىق ئۆزىنىڭ بىلىملىرىنى ئۈزلۈكسىز كۆپەيتىپ، ئۆگەنگەن ئۇيغۇر تېبابەت بىلىملىرىنى ھەر مىللەت بىمارلىرىنىڭ كېسىلىنى داۋالاپ، تەن ساغلاملىقىنى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئاشۇرۇش يولىدا ئىشلىتىش قەتئىي ئىرادىسىگە كەلگەن، شۇنىڭ بىلەن ئۇ ئۆزىنىڭ نەزەرىيەدە ئۆگەنگەن بىلىملىرىنى داۋالاش ئەمەلىيىتى بىلەن زىچ بىرلەشتۈرۈپ، بىمارلارنى كۆيۈنۈپ ياخشى داۋالىغان.

ھاجى ئابدۇللا مەھمۇد ئۇزۇن يىللىق داۋالاش خىزمىتى بىلەن شۇغۇللىنىش ئەمەلىيىتى داۋامىدا دوختۇرخانىنى ئۆز ئائىلىسىدەك، بىمارلارنى ئۆز قېرىندىشىدەك كۆرۈپ، ھەر مىللەت بىمارلىرىغا خۇشخۇي، ئىللىق مۇئامىلە قىلىپ، بىمارلار ئويلىغاننى ئويلاپ، ئۇلار ئالدىرىغانغا ئالدىراپ، ئۇلارنىڭ دەردىگە داۋا، رەنجىگە شىپالىق بەخش ئېتىش ئارقىلىق، ئۇلارنى ئاغرىق ئازابىدىن قۇتۇلدۇرغان ۋە تۈرلۈك كېسەللىكلەرنىڭ تەھدىت ئازابىدىن ھايات شامى خىرەلىشىپ ئۆچەي دەپ قالغان نۇرغۇن بىمارلارنى داۋالاپ، ئۇلارنىڭ ھايات شامىنى قايتىدىن ياندۇرۇپ، ئۆزىنىڭ ئېسىل تېببىي ئەخلاق ـ پەزىلىتى ئارقىلىق دەۋر ئالدىدىكى، خەلق ئالدىدىكى بۇرچىنى ياخشى ئادا قىلىپ، ھەر مىللەت بىمارلىرىنىڭ قىزغىن ئالقىشى ۋە چوڭقۇر ھۆرمىتى، رەھمىتىگە نائىل بولغان. نەتىجىدە ئۇنىڭ ياخشى نام ـ شەرىپى قاراقۇرۇم تېغىدىن ھالقىپ، شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىغا تارقالغان.

ئۇ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بىلەن شۇغۇللىنىش جەريانىدا «مېڭە قان تومۇر قېتىش كېسەللىكىنى داۋالاش توغرىسىدا»، «يۈرەك سانجىقى ۋە يۈرەك تىقىلمىسىنى داۋالاش ھەققىدە ئىزدىنىشلىرىم»، «كاناي ياللۇغى ۋە زۇققە كېسەللىكىنى داۋالاش جەھەتتىكى ھاسىلاتلىرىم»، «ئەرلەردىكى مەزى بېزى ياللۇغى ۋە ئۇنى ئۇنۇملۇك داۋالاش ئۇسۇلى»، «جىنسىي يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ھەققىدىكى قاراشلىرىم»، «سۈيدۈك تۇتۇلۇش ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش»، «رېماتىزم خاراكتېرلىك پۇت ـ قول، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش»، «سەپكۈننى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش» قاتارلىق ئىلمىي ماقالىلەرنى يېزىپ، «خوتەن گېزىتى» ، «شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى ئىلمىي ژۇرنىلى» ۋە «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ژۇرنىلى» قاتارلىقلاردا ئېلان قىلدۇرۇپ، كەسىپداشلىرى ئارىسىدا يۈكسەك ھۆرمەتكە سازاۋەر بولغان.

ئۇنىڭ 50 يىلدىن كۆپرەك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بىلەن شۇغۇللىنىش ئەمەلىيىتى جەريانىدا ھاسىل قىلغان قىممەتلىك تەجرىبىسىنى يەكۈنلەش ئاساسىدا يېزىپ چىققان «ئۇيغۇر تېبابىتى تېڭىقچىلىق ۋە سۆڭەك كېسەللىكلىرى ئىلمى»

ناملىق كىتابى شىنجاڭ ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى ئوقۇغۇچىلىرىنىڭ ۋە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ساھەسىدىكى تېببىي خادىملارنىڭ دائىملىق ئوقۇشلۇقىغا ئايلانغان.

ئۇنىڭ كىلىنىكىلىق تەجرىبىلىرىنى خۇلاسىلەش ئاساسىدا يازغان «ئۆرۈك دورىلار ئارقىلىق كېسەل داۋالاش» ناملىق كىتابى 2010 ـ يىلى شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى تەرىپىدىن نەشر قىلىنىپ تارقىتىلغان. ئۇ ھازىر «ئۇيغۇر تېبابىتىدە جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇللىرى»، «ئۇيغۇر تېبابىتى خەزىنىسى» ناملىق كىتابلىرى ئۈستىدە ئىزدىنىۋاتىدۇ.

بارلىقىنى خەلقىمىزنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىشلىرىغا بېغىشلىغان تۆھپىكار ھەكىم ھاجى ئابدۇللا مەھمۇد ئۆزىنىڭ يېرىم ئەسىرلىك ھاياتىدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنى گۈللەندۈرۈش ئۈستىدە توختاۋسىز ئىزدىنىپ، تولۇپ ـ تاشقان جاسارەت، غەيرەت ـ شىجائەت بىلەن باش چۆكۈرۈپ ئىشلەپ، ئۇيغۇر تېبابىتىدىن ئىبارەت بۇ مۆجىزىلىك، كاتتا ئىلىمنى ئۈزۈكسىز تەرەققىي قىلدۇرۇش ئۈچۈن، شاگىرت تەربىيەلەپ كېيىنكى ئەۋلادلارغا يەتكۈزۈشكىمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەت بەرگەن. ئۇ ئىككى ئوغلىنى ئۆسمۈرلۈك چاغلىرىدىن باشلاپ تەربىيەلەپ، شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىدا ئوقۇتۇپ، ئۆز كەسپىگە ۋارىسلىق قىلدۇرغان، ئۇ يەنە شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ تەكلىپىگە بىنائەن، بۇ مەكتەپتە 1987 ـ يىلىدىن 1994 ـ يىلىغىچە ئۇدا بىرنەچچە يىل ھەر مىللەت ئوقۇغۇچىلىرىغا «ئۇيغۇر تېبابىتى سۆڭەك كېسەللىكلەر ئىلمى» دەرسىنى ئۆتكەن ھەمدە ئۇلارنى كۆپلەپ ئەمەلىي پىراكتىكىغا يېتەكلەپ، مول ئەمەلىي بىلىمگە ئىگە قىلغان. ئۇ يەنە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ساھەسىدىكى كۆپلىگەن داڭلىق ھەكىملەردىن ئۆگەنگەن مول ھەم سەرخىل بىلىملىرى، تەجرىبىلىرىنى ھەمدە قىممەتلىك تېبابەت مىراسلىرىنى ئۇيغۇر تېبابىتىنى ئۆگىنىشكە چوڭقۇر ئىشتىياق باغلىغان كۆپلىگەن ياشلارغا خالىسلىق بىلەن ئۆگىتىپ، ئۇلارنىڭ ھۆرمىتىگە ئېرىشكەن.

ئۇ، بوگۇر ناھىيەلىك خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ تەكلىپى، خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى رەھبەرلىكىنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇشىغا ئاساسەن، 1994 ـ يىلى 6 ـ ئايدا بوگۇر ناھىيەسىگە بېرىپ، بوگۇر ناھىيەلىك ئۇيغۇر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تېبابەت دوختۇرخانىسىنى قۇرۇش ۋە ئىز باسار يېتىشتۈرۈش خىزمىتىنى ياخشى ئىشلەپ، بۈگۈر خەلقىنىڭ ۋە مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارنىڭ ئالقىشىغا ئېرىشكەن. ئىزدىنىش روھىغا باي، قەيسەر، ئىرادىلىك ھەكىم ھاجى ئابدۇللا مەھمۇدنى خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى ئەتىۋارلاپ ئىشلەتتى، خەلق ئە-زىزلەپ بېشىدا كۆتۈردى، پارتىيە، ھۆكۈمەت ئۇنىڭغا زور شان ـ شەرەپلەرنى بەر-دى. ئۇ قولىغا كەلتۈرگەن ئەمەلىي نەتىجىلىرىگە ئاساسەن، ھازىرغىچە ئىلگىرى ـ ئاخىر بولۇپ خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى، سەھىيە سىستېمىسى، خوتەن ۋىلايىتى بويىچە كۆپ قېتىم «ئىلغار خىزمەتچى»، «مىللەتلەر ئىتتىپاقلىقى تەرەققىياتىدىكى ئىلغار شەخس»، «مۇنەۋۋەر مۇتەخەس-سىس» دېگەن شەرەپلىك ناملارغا ئېرىشىپ، ئالاقىدار ئورۇنلار تەرىپىدىن تەقدىر-لەنگەن. خوتەن ۋىلايەتلىك پارتكوم، مەمۇرىي مەھكىمە رەھبەرلىرى، ئاپتونوم رايون-لۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ يۇقىرى باھاسىغا ئېرىشتى.

خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىكى رەھبەرلەرنىڭ كۈچلۈك قوللىشى، ئالاقىدار تارماقلارنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشى ۋە ماسلاشتۇرۇشى بىلەن ھاجى ئابدۇللا مەھمۇد يېقىنقى يىللاردا خوتەنگە ساياھەتكە كەلگەن جۇڭگو ۋە چەت ئەللىك بىر قىسىم مېھمانلارنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپ، كېسىلىگە توغرا دىياگنوز قو-يۇش ئارقىلىق، ئۇلارنىڭ يۇقىرى باھاسى ۋە چوڭقۇر ھۆرمىتىگە ئېرىشتى. ئۇنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بىلەن شۇغۇللىنىش جەريانىدا ھەر مىللەت بىمارلىرىنى كۆ-يۈنۈپ داۋالاشتىكى نەمۇنىلىك ئىش ـ ئىزلىرى «شىنخۇا ئاگېنتلىقى»، «شىنجاڭ خەلق رادىيو ئىستانسىسى»، «خوتەن گېزىتى» قاتارلىق ئاخبارات ۋاستىلىرىدە تەشۋىق قىلىندى. ئۇ، ئۆزىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ساھەسىدىكى يۇقىرى ئابرۇي ـ ئىناۋىتىگە ئاساسەن، ئاپتونوم رايونلۇق مەدەنىيەت نازارىتى ئىشلىگەن «ئۇيغۇر كىلاسسىك مۇزىكىسى ئون ئىككى مۇقام» توغرىسىدىكى تېلېۋىزىيە فىلىمىنىڭ «بايات مۇقامى» قىسمىدا ئۇيغۇر تېبابەت ئۇستازىنىڭ رولىنى ياخشى ئېلىپ، بۇ فىلىمنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك ئىشلىنىپ چىقىشىغا تېگىشلىك ھەسسە قوشۇپ، ئۇي-غۇر تېبابىتىنى يەنە بىر قېتىم دۇنياغا تونۇتۇش يولىدا ئاكتىپ رول ئوينىدى.

تۆھپىكار ئۇستاز ــ ھەكىم ھاجى ئابدۇللا مەھمۇد يۇقىرىقىدەك ئەمەلىي نەتىجىلىرىگە ئاساسەن، 1994 ـ يىلى 6 ـ ئايدا ئالاقىدار ئورۇنلار تەرىپىدىن

مەسئۇل ۋىراچ ئۇنۋانىغا، 1998 ـ يىلى كاندىدات مۇدىر ۋىراچ ئۇنۋانىغا، 2005 ـ يىلى 12 ـ ئايدا مۇدىر ۋىراچ ئۇنۋانىغا ئېرىشتى. ئۇ ھازىر ئاپتونوم رايونلۇق مىللىي تېبابەتچىلىك ئىلمىي جەمئىيىتى بىلەن خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىي جەمئىيىتىنىڭ ئەزاسى.

دوختۇرخانا رەھبەرلىكى ئۇنىڭ ئىش ـ ئىزلىرى توغرىسىدا مەخسۇس بىر تېلېۋىزىيە فىلىمى ئىشلىدى. ئۆزىنىڭ پۈتكۈل ھاياتىنى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىشلىرىغا بېغىشلاپ، باسقان ئىزىدىن رەڭمۇرەڭ تۆھپە گۈللىرىنى كۆركەم ئېچىلدۇرغان بۇ تۆھپىكار مۇتەخەسسىس پارتىيە ۋە خەلق ئۆزىگە بەرگەن شان ـ شەرەپنى قەدىرلەپ، روھىنى ئۇرغۇتۇپ، خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىنىڭ مۇتەخەسسىسلەر ئامبۇلاتورىيەسىدە ھەر مىللەت بىمارلىرىنى كۆرۈپ، داۋالاپ، ئۇلارنىڭ دەردىگە داۋا، رەنجىگە شىپالىق بەخش ئېتىپ، ھەرمىللەت خەلقىنىڭ تەن ساغلاملىقى ئۈچۈن كۆپرەك ھەسسە قوشۇش يولىدا داۋاملىق تىرىشىپ، ئەمەلىي ھەرىكىتى ئارقىلىق، ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنى ئۈزلۈكسىز تەرەققىي قىلدۇرۇپ، دۇنياۋى ئىلغار سەۋىيەگە يەتكۈزۈش يولىدا توختاۋسىز ئالغا ئىلگىرىلىمەكتە.

بىز بۇ تۆھپىكار ئۇستازنىڭ تېنىگە سالامەتلىك، ئائىلىسىگە خاتىرجەملىك، بۇنىڭدىن كېيىنكى ئىشلىرىغا زور مۇۋەپپەقىيەتلەرنى تىلەيمىز!

خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى

كىرىش سۆز

ئۇيغۇرلار ئۇزاق مەدەنىيەت تارىخىغا، مول مەدەنىيەت مىراسلىرىغا ئىگە قەدىمكى مىللەت بولۇپ، ئۆزلىرىنىڭ ئۇزاق يىللىق تارىخىي تەرەققىياتى جەريانىدا ئىلىم ـ مەرىپەت، ئەدەبىيات ـ سەنئەت، ھۈنەر ـ سەنئەت ۋە تېبابەت جەھەتتە ئاجايىپ مۆجىزىلەرنى يارىتىپ، ئىنسانىيەت مەدەنىيەت خەزىنىسىگە ئۆچمەس تۆھپىلەرنى قوشقان.

ئۇيغۇرلار ياشاش ۋە تەبىئەت بىلەن كۈرەش قىلىش داۋامىدا كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ساقلىنىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەھەتتە مول تەجرىبىلەرنى توپلاپ، ئەۋلادتىن ئەۋلادقا قالدۇرغان، بېيىتقان ۋە تەرەققىي قىلدۇرغان. بۇ جەرياندا كۆپلىگەن ئەمچى، ئاتاساغۇن، ھەكىم ۋە دورىگەرلەر يېتىشىپ چىقىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ نەزەرىيەلىرىنى ۋە كېسەللىكلەرنى داۋالاش تەجرىبىلىرىنى توپلاش، رەتلەش، يەكۈنلەش، خاتىرە قالدۇرۇش ۋە شاگىرتلارغا ئۆگىتىش ئارقىلىق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئەۋلادتىن ئەۋلادقا داۋام قىلىپ تەرەققىي قىلىشىغا غايەت زور تۈرتكە بولغان.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئەجدادلىرىمىزنىڭ جاپالىق ئىزدىنىشى نەتىجىسىدە يوقلۇقتىن بارلىققا كەلگەن بولسا، ئۇنىڭ ۋارىسلىرى بولغان ئەۋلادلارنىڭ ئۈزۈكسىز ئەجىر سىڭدۈرۈشى نەتىجىسىدە تېخىمۇ تاكامۇللىشىپ، ھازىرقى زاماندا داۋالاش، ئوقۇ ـ ئوقۇتۇش، پەن ـ تەتقىقات ۋە دورا ئىشلەپچىقىرىش بىر گەۋدە قىلىنغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ مۇكەممەل ئەندىزىسى بارلىققا كېلىپ، يىلسېرى تەرەققىياتلارغا ئېرىشىۋاتىدۇ.

يېقىنقى جەھەتلەردە ئۆلكە ھەم مۇھىم تۆھپىكار ئورۇننىڭ بىرى بولغان خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى پارتىيە ۋە ھۆكۈمەتنىڭ غەمخورلۇقى ۋە كۆڭۈل بۆلۈشى بىلەن خوتەننىڭ ھەرقايسى ناھىيەلىرىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ۋە دورىگەرلىك ئىشلىرى بىلەن ئۇزاق يىل شۇغۇللانغان، ئەمەلىي

داۋالاش تەجرىبىسى مول بولغان 30 نەچچە نەپەر داڭلىق ھەكىم ۋە دوربگەرنىڭ جەم بولۇپ، باش قوشۇپ ئىشلەپ، پۇختا ئاساس سېلىشى بىلەن قۇرۇلغان.

خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى قۇرۇلغان 40 يىلغا يېقىن ۋاقىتتىن بېرى پارتىيە ۋە ھۆكۈمەتنىڭ توغرا رەھبەرلىكىدە، پۇختا قەدەم بىلەن تەرەققىي قىلىپ، ئۆزىگە «ئەنئەنىگە ۋارىسلىق قىلىشنى مەۋقە، يېڭىلىق يارىتىشنى نىشان» قىلغان، كەسپىي تېخنىكا سەۋىيەسى يۇقىرى قوشۇنغا ئىگە، تەكشۈرۈش ۋە دىياگنوز قويۇش، داۋالاش، دورا ئىشلەپچىقىرىش ئەسلىھەلىرى - ئۈسكۈنىلىرى تولۇق، دورا ماتېرىياللىرى كۆپ خىل، ئۆلچەملەشكەن، بۆلۈملىرى مەخسۇسلاشقان، ئامبۇلاتورىيەسى ۋە بالىنىستى كۆلەملەشكەن ھەم ئەسلىھەلەشكەن، خادىملارنى تەربىيەلەش ۋە تۈرلۈك تەتقىقات تۈرلىرى قانات يايدۇرۇلغان، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ساھەسىدىكى بىردىنبىر داۋالاش ئورگىنىغا، شۇنداقلا ئوقۇتۇش، مەخسۇس بۆلۈملەر بويىچە بىلىم ئاشۇرۇش بازىسىغا، مەملىكەتلىك مىللىي تېبابەت دوختۇرخانىلىرى قۇرۇلۇشىدىكى نۇقتىلىق ئورۇن ھەمدە مەملىكەت بويىچە «11 - بەش يىللىق پىلان» دىكى نۇقتىلىق يۇرەك - قان تومۇر كېسەللىكلىرى مەخسۇس بۆلۈم تۈرى قۇرۇلۇشىدىكى نۇقتىلىق دوختۇرخانىغا ئايلاندى.

خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى يېقىنقى 15 يىل ئىچىدە ئەنئەنىۋى دورا ياسالمىلىرىنى ئىسلاھ قىلىش، دەرسلىك ۋە قامۇس تۈزۈش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇلارنى داۋالاش، كەسپىي خادىملارنىڭ ساپاسىنى ئۆستۈرۈش، ئوقۇ - ئوقۇتۇش، تەربىيەلەشنى چوڭقۇرلاشتۇرۇش، كۇتۇپخانا ۋە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى تارىخى مەدەنىيەت سارىيى قۇرۇش، بۆلۈملەر ئايرىمىسى، بىمار كارىۋىتىنى كۆپەيتىش، ھەر دەرىجىلىك تەتقىقات تۈرلىرىنى كېڭەيتىش، دوختۇرخانىنىڭ دەرىجىسىنى ئۆستۈرۈش قاتارلىق ئۇنىۋېرسال تۈرلەردە زور يۈكسىلىشلەرنى بارلىققا كەلتۈردى. بۇنىڭ بىلەن بۇ دوختۇرخانا پارتىيە ۋە ھۆكۈمەتنىڭ ئىشەنچىسىگە، ھەر دەرىجىلىك سەھىيە تارماقلىرىنىڭ يۇقىرى باھاسىغا ۋە ھەر مىللەت ئاممىسىنىڭ ھۆرمىتىگە نائىل بولدى.

خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىنىڭ يۇقىرىقىدەك تەرەققىيات ۋە شەرەپلەرگە نائىل بولۇشىغا ئۆزىنىڭ بىر كىشىلىك تۆھپىسىنى قوشقان مۇتەخەسسىس ھاجى ئابدۇللا مەھمۇد ياش ۋاقىتلىرىدىن تارتىپلا ئۆزىنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

زېھنى ۋە قان تەرىنى ئۇيغۇر تېبابىتى ئىشلىرىغا بېغىشلاپ، كۆپلىگەن ئاتاقلىق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك مۇتەخەسسىسلىرىنى ئۇستاز تۇتۇپ، ئۇلارنىڭ ھاسىسى بولۇپ، ئۇلاردىن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ نەزەرىيەسىنى ۋە داۋالاش ئەمەلىيىتىنى ۋە دورىگەرلىك بىلىملىرىنى تىرىشىپ ئۆگىنىپ، كۆپلىگەن قىممەتلىك تەجرىبىلەرنى توپلىغان ھەمدە ئەمەلىي داۋالاش ئىشلىرىدا قوللىنىپ، نۇرغۇن بىمارلارنى داۋالاپ ساقايتىپ، ئۇلارنىڭ ھۆرمىتىگە ئېرىشكەن.

ھاجى ئابدۇللا مەھمۇد خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدا ئىشلىگەن مەزگىللەردە، ھەر مىللەت خەلق ئاممىسىنىڭ كېسەلىنى داۋالاش، ساقلىقىنى ساقلاش، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ۋارىسلىرىنى تەبىيەلەپ يېتىشتۈرۈش ئىشلىرى ئۈچۈن زور تۆھپىلەرنى قوشتى.

ھاجى ئابدۇللا مەھمۇد 50 نەچچە يىللىق تېبابەتچىلىك ھاياتىدا سۆڭەك - بوغۇم كېسەللىكلىرىنى، ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى ۋە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش، تەتقىق قىلىش خىزمىتى بىلەن شۇغۇللىنىپ، مول داۋالاش تەجرىبىلىرىنى توپلاپ، بىرقەدەر يۇقىرى ئۇنۇمگە ئېرىشىپ، ھەر مىللەت بىمارلىرىنىڭ ياخشى باھاسىغا ئېرىشتى.

خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى دۆلەتنىڭ «11 - بەش يىللىق پىلانى» دىكى پەن - تېخنىكىنى تىرەك قىلىش تۈرى بولغان «مىللىي تېبابەتچىلىك — دورىگەرلىك تەرەققىياتىدىكى ئاچقۇچلۇق تېخنىكىدا ئۈلگە كۆرسىتىش تەتقىقاتى» تۈرىگە ئاساسەن پېشقەدەم ھەكىم ئابدۇللا مەھمۇدنىڭ ئىلمىي ئىدىيەسى ۋە داۋالاش تەجرىبىلىرىگە قارىتا قۇتقۇزۇش خاراكتېرلىك تەتقىقاتنى قانات يايدۇرۇپ، ھاجى ئابدۇللا مەھمۇدنىڭ ئەرلەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىكى ئىلمىي ئىدىيەسى ۋە داۋالاش تەجرىبىلىرى بىلەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئەرلەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىكى بىرقاتار نەزەرىيە، داۋالاش پىرىنسىپى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بىرلەشتۈرۈش ئاساسىدا، قولىڭىزدىكى بۇ كىتابنى تۈزۈپ چىقتى.

بۇ كىتابتا ئەرلەر كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە خىزمىتى، ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى، ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىگە دىياگنوز قويۇش ئۇسۇللىرى، ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى داۋالاش پىرىنسىپى ۋە ئۇسۇللىرى، يەنى بۆرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش، مەزى بېزى

كېسەللىكىنى داۋالاش، ئورۇقدان كېسەللىكلىرىنى داۋالاش، زەكەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش، ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقىنى داۋالاش، ئەرلەردە كۆرۈلىدىغان باشقا كېسەللىكلەرنى داۋالاش، ئەرلەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرغۇچى يەككە دورىلار تونۇشتۇرۇلدى ھەمدە كىتابتا كۆپ ئۇچرايدىغان ئاتالغۇلار ئىزاھلىنىپ، كىتابنىڭ پايدىلىنىلىش قىممىتى ئاشۇرۇلدى.

بۇ كىتابنى تۈزۈشتە ھاجى ئابدۇللا مەھمۇدنىڭ ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى داۋالاش جەھەتتىكى تەجرىبىسى، داۋالاش ئەۋزەللىكى قاتارلىق جەھەتلەرنى خۇلاسىلەش ھەمدە بۇ ھەقتىكى تەتقىقاتنى قانات يايدۇرۇشنى مۇھىم نۇقتا قىلىپ، نەزەرىيە تەتقىقاتى بىلەن داۋالاش تەتقىقاتى نەتىجىلىرىنى زىچ بىرلەشتۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىلدى.

بۇ كىتابنى تۈزۈپ بولغاندىن كېيىن، كىتابنىڭ ئارگىنالىنى مۇناسىۋەتلىك مۇتەخەسسىس ۋە ھەكىملەرنىڭ بېكىتىشىدىن ئۆتكۈزۈپ، تۈزىتىش ۋە تولۇقلاش ئېلىپ بارغان بولساقمۇ، سەۋىيەمىزنىڭ چەكلىك، ئىزدىنىشىمىزنىڭ چوڭقۇر بولالماسلىقى سەۋەبىدىن كىتابتا بەزى سەۋەنلىكلەر ساقلانغان بولۇشى مۇمكىن، كەڭ ئوقۇرمەن ۋە كەسپداشلارنىڭ تەنقىدىي پىكىرلەرنى بېرىشىنى سەمىمىي ئۈمىد قىلىمىز.

خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسى

www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

بىرىنچى باب ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنىڭ نەزەرىيە ئاساسلىرى 1

§1. ئەرلەر كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ تۈزۈلۈشى 1

1. ئۇرۇقدان 2

2. قوشۇمچە ئۇرۇقدان 3

3. ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى ۋە ئۇرۇق چىقىرىش نەيچىسى. 3

4. ئۇرۇقدان بېغى 4

5. ئۇرۇق خالتىسى بېزى............ 5

6. مەزى بېزى 5

7. سۈيدۈك يولى شارچە بېزى 6

8. ئۇرۇقدان خالتىسى 7

9. زەكەر 7

10. سۈيدۈك يولى 8

11. ئىسپېرما سۈيۈقلۇقى 8

§2. ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرى ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە 9

§3. ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى 10

1. ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلغۇچى ئىچكى سەۋەبلەر ... 11

2. ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلغۇچى تاشقى سەۋەبلەر ... 19

§4. ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىگە دىياگنوز قويۇش 21

1. سوراپ تەكشۈرۈپ دىياگنوز قويۇش ئۇسۇلى 22

2. قاراپ تەكشۈرۈپ دىياگنوز قويۇش ئۇسۇلى............ 23

3. تۇتۇپ تەكشۈرۈپ دىياگنوز قويۇش ئۇسۇلى 24

4. تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈپ دىياگنوز قويۇش ئۇسۇلى 25

5. سۈيدۈك تەكشۈرۈپ دىياگنوز قويۇش ئۇسۇلى 36

6. خىلىتلار غالىپلىقىنىڭ بەلگە ئالامەتلىرىگە قاراپ دىياگنوز قويۇش ئۇسۇلى 41
§5. ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى داۋالاش پىرىنسىپى ۋە ئۇسۇللىرى ... 42
1. روھىي جەھەتتە داۋالاش 42
2. ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش 44
3. دورا بىلەن داۋالاش 45
4. باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى 51
§6. بىمارلارنى پەرۋىش قىلىش 69
§7. ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش 71
1. يېمەك ـ ئىچمەككە ئەھمىيەت بېرىش 72
2. روھىي كەيپىياتقا ئەھمىيەت بېرىش 73
3. ھەرىكەت ۋە جىملىققا ئەھمىيەت بېرىش 74
4. ھاۋانى تەڭشەشكە ئەھمىيەت بېرىش 74
5. ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىققا ئەھمىيەت بېرىش 75
6. تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىش 76
7. تۇرمۇش ئادىتىگە ئەھمىيەت بېرىش 76
ئىككىنچى باب ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئەمەلىيىتى 79
§1. بۆرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش 79
1. بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى 80
2. بۆرەك ئاجىزلىقى 84
3. بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش 87
§2. مەزى بېزى كېسەللىكىنى داۋالاش 89
1. مەزى بېزى ياللۇغى 90
2. مەزى بېزى يوغىناش 93
3. مەزى بېزى راكى 94
§3. ئۇرۇقدان كېسەللىكلىرىنى داۋالاش 98
1. ئۇرۇقدان مىزاجى بۇزۇلۇش 99
2. ئۇرۇقدان ياللۇغى 102
3. ئۇرۇقدان جاراھىتى 109

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

4. ئۈزۈمدان سىلى 112
5. ئۈزۈمدان يىرىڭلىق ئىششىقى ۋە ئاقمىسى 116
6. ئۈزۈمدان يېگىلەش 119
7. ئۈزۈمدان يوغىناپ كېتىش 121
8. ئۈزۈمدانغا بەزىسمان ئۆسمە پەيدا بولۇپ قېلىش 124
9. ئۈزۈمدان ئاغرىش 125
10. ئۈزۈق بېزى يۇقىرىغا چىقىۋېلىش 127
11. ئۈزۈمدان خالتىسى قىچىشىش 129
12. ئۈزۈمدان خالتىسى قېتىۋېلىش 131
13. ئۈزۈمدان خالتىسىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى 133
14. ئۈزۈمدان خالتىسى ۋىناسى ئەگرى ـ بۈگرى كۆپۈشۈش 134
15. ئۈزۈمدان خالتىسىغا مۇدۇر چىقىپ قېلىش 136
§4. زەكەر كېسەللىكلىرى 137
1. زەكەر ياللۇغى 137
2. زەكەر يېگىلەش 140
3. زەكەر ئاغرىش 142
4. زەكەر قىچىشىش 143
5. زەكەر مايماقلىشىش 144
6. زەكەر ئىششىپ قېلىش 146
7. زەكەر تارتىشىپ قېلىش 148
8. زەكەر بوشاپ پالەچلىنىش.. 149
9. زەكەر لىكىلداش 151
10. زەكەر يېرىلىش 152
11. زەكەر سۆگىلى ۋە قاتتىق مۇدۇرى 153
12. زەكەرنىڭ قايىم بولۇۋېلىشى 154
13. زەكەر كانالچىلىرىنىڭ توسۇلۇشى 155
14. زەكەر كانالچىلىرى كېڭىيىپ كېتىش 158
§5. ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش 160
1. ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقى 162
2. ئەرلەردىكى نەسىل قالدۇرالماسلىق 186

3. مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش 188
4. مەنىي ۋە مەزى سۈيۈقلۇقى ئېقىش 192
5. مەنىي ئاغرىتىپ كېلىش 197
6. قانلىق مەنىي كېلىش 199
7. مەنىي تەتۈر ئېقىش 200
8. مەنىي ئازلاپ كېتىش 202
9. كۆپ ئېھتىلام بولۇش 204
10. شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش 206
11. جىنسىي مۇناسىۋەتتە چوڭ تەرەت مېڭىپ كېتىش 210

ئۈچۈنچى باب. ئەرلەردە كۆرۈلىدىغان باشقا كېسەللىكلەر 213

1. سۈيدۈك يولى ياللۇغى 213
2. سىيىش قىيىنلىشىش 215
3. سۈيدۈك تۇتۇلۇش 223
4. سۈيدۈك تۇتالماسلىق 225
5. سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش 229
6. سۈيدۈك تامچىلاش 231
7. سۈيدۈك ئازىيىش 235
8. سۈيدۈك قان ئارىلاش كېلىش 235
9. سۈيدۈك نورمالسىزلىقى 240
10. سىيىپ يېتىش 241
11. كۆپ سىيىش 243
12. سىفلىس 245
13. سۆزنەك 252
14. جەلەق 256
15. لەۋۋاتلىق 259
16. پەتەق 261

تۆتىنچى باب ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار 269

§1. جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرغۇچى يەككە دورىلار 269
§2. ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار 271

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

جاۋارىش ئەللامە 271
جاۋارىش ئەنبەر 272
ھەببى قۇۋۋەت ئابدۇللا مەھمۇد 272
ھەببى مۇپەررىھ 272
ھەببى جالىنۇس 273
ھەببى سىماب 273
ھەببى مۇبەھھى 274
ھەببى كومۇنى 274
ھەببى مۇقەۋۋى باھ (1) 274
ھەببى مۇقەۋۋى باھ (2) 275
ھەببى خاراتىن (1) 275
ھەببى خاراتىن (2) 275
ھەببى رىگى ماھى 276
ھەببى پارپا (1) 276
ھەببى پارپا (2) 277
ھەببى ئابدۇللا مەھمۇد ئەنبەرى 277
ھەببى جەدۋار ئەپيۇنى 277
ھەببى قۇۋۋەت 278
ھەببى ئەپيۇن خوتەنى 278
ھالۋائى سۆلەپ 279
ھالۋائى گۇزەر 279
خاگىينە 280
تەرەنجىۋىل خوتەنى (1) 280
تەرەنجىۋىل خوتەنى (2) 281
داۋائى خەسەك 281
داۋائى بەيزە خوتەنى 282
داۋائى مۇبەھھى خوتەنى 282
داۋائى مۇبئى 282
رەۋغىنى ئاقىرقارھا خوتەنى 283
رەۋغىنى سوم خوتەنى 283

مەجۇنى زەرئۇنى خـوتەنى 283
سوفۇپى مۇقەۋۋى بـاھ (1) 284
سوفۇپى مۇقەۋۋى باھ (2) 284
سوفۇپى مۇپەررىھى مۇمسـك 285
شارابى مۇپەررىھ خوتەنى 285
رەيھان شەربىتى خوتەنى 286
گۇزەر شەربىتى 286
زىمادى جەلەق 287
زىمادى مۇجەررەپ (1) 287
زىمادى مۇجەررەپ (2) 288
زىمادى مۇجەررەپ (3) 288
زىمادى مۇجەررەپ (4) 288
زىمادى مۇجەررەپ (5) 289
مەجۇنى مۇجەررەپ (1) 289
مەجۇنى مۇجەررەپ (2) 289
مەجۇنى مۇجەررەپ (3) 290
مەجۇنى مۇجەررەپ (4) 290
ئەرقى ئەنبەر خوتەنـى 291
ئەرقى مۇجـەررەپ 291
ئەرقى چۆپچىن مۇجەررەپ (1) 292
ئەرقى چۆپچىن مۇجـەررەپ (2) 292
ئەرقى چۆپچىن مۇرەككەپ 293
ئەرقى قىزىلگۈل خوتەنى 293
غىزائى داۋائى خوتەنى (1) 294
غىزائى داۋائى خوتەنى (2) 294
غىزائى داۋائى خوتەنـى (3) 295
پولونىيا مۇمسك خوتەنـى 295
زىمادى خوتەنى (1) 296
زىمادى خوتەنى (2) 296

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

زىمادى خوتەنى (3) 296
زىمادى خوتەنى (4) 297
زىمادى خوتەنى (5) 297
زىمادى خوتەنى (6) 297
لوبوبى كەبىر خوتەنى 298
لوبوبى بارىد خوتەنى 298
مەجۇنى ئابدۇللا مەھمۇد خوتەنى 299
مەجۇنى ھاياتلىق خوتەنى 299
مەجۇنى ئىستىھكامى قەزىب خوتەنى 300
مەجۇنى بۇزۇرى خوتەنى 300
مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى 301
مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ خوتەنى 301
ھەببى مۇمسىك 302
ھەببى پادى زەھرى خوتەنى (1) 302
ھەببى پادى زەھرى خوتەنى (2) 303
مەجۇنى چۆپچىن خوتەنى 303
مەجۇنى پولات خوتەنى 304
مەجۇنى مۇمسىك خوتەنى 304
مەجۇنى لوك خوتەنى 305
مەجۇنى مۇقەۋۋى دىماغ خوتەنى 305
مەجۇنى مۇبئى خوتەنى 306
مەجۇنى سەرپىستان خوتەنى 307
مەجۇنى مەرۋايىت خوتەنى 307
تەمرى ھىندى ئۇرۇقى مىغىزى سوفۇپى 308
لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ 308
مەجۇنى پىلاسىپە 309
مەجۇنى سۆلەپ مۇرەككەپ 309
جاۋارش جالىنۇس 310
مەجۇنى مەسىھا 310

مەجۇنى سالاجىت 311
ئىترىفىل كەبىر 311
مەجۇنى ئازاراقى 312
ھەببى ئىمساك 312
بۇ كىتابتا كۆپ ئۇچرايدىغان ئاتالغۇلار 313
پايدىلانغان ماتېرىياللار 327

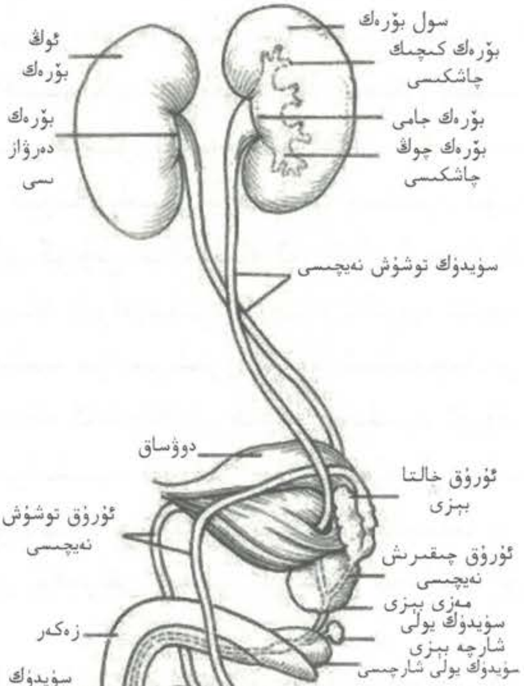
www.uyghurkitap.com

بىرىنچى باب ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنىڭ نەزەرىيە ئاساسلىرى

§1. ئەرلەر جىنسىي ئەزالىرىنىڭ تۈزۈلۈشى

ئەرلەر جىنسىي ئەزالىرى ئىچكى جىنسىي ئەزالىرى ۋە تاشقى جىنسىي ئەزالىرى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ئەرلەر ئىچكى جىنسىي ئەزالىرى ئۇرۇقدان، توشۇغۇچى كانالچىلار (قوشۇمچە ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى، ئۇرۇق چىقىرىش نەيچىسى) ۋە قوشۇمچە بەزلەر (ئۇرۇق خالتا بېزى، مەزى بېزى، سۈيدۈك يولى شارچە بېزى)دىن تۈزۈلىدۇ.



ئەرلەر جىنسىي ئەزالىرىنىڭ تۈزۈلۈشى

ئەرلەر تاشقى جىنسىي ئەزالىرى ئۇرۇقدان خالتىسى، زەكەر قاتارلىقلاردىن تۈزۈلىدۇ.

1. ئۇرۇقدان

1) **ئورنى ۋە شەكلى:** ئۇرۇقدان ئەرلىك جىنسىي بېزى بولۇپ، ئۇ ئۇرۇقدان خالتىسى ئىچىگە جايلاشقان. شەكلى تۇخۇم شەكىللىك، ئوڭ ـ سول تەرەپتە بىردىن بولىدۇ. يۈزى سىلىق، ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى ئىككى ئۇچ، ئالدى ـ كەينى ئىككى قىر ۋە ئىچكى ـ تاشقى ئىككى يۈز قاتارلىقلارغا بۆلۈنىدۇ. ئالدى قىرى ئەركىن، كەينى قىرى ۋە ئۈستۈنكى ئۇچىغا قوشۇمچە ئۇرۇقدان چاپلىشىپ تۇرغان بولىدۇ، ئۇرۇقدان قان تومۇرى، ئۇرۇقداننى باشقۇرغۇچى نېرۋا ۋە لىمفا كانالچىلىرى ئۇرۇقدان كەينى قىرىدىن ئۇرۇقدان ئىچىگە كىرىپ چىقىدۇ.

2) **تۈزۈلۈشى:** ئۇرۇقداننىڭ سىرتقى يۈزىنى بىر قەۋەت مۇستەھكەم، قېلىن تالالىق پەردە ئوراپ تۇرىدۇ، بۇ پەردە ئاق پەردە دەپ ئاتىلىدۇ. ئاق پەردە ئۇرۇقداننىڭ كەينى قىرىدا قېلىنلاپ، ئۇرۇقداننىڭ ئىچكى قىسمىغا بۆسۈپ كىرىپ ئۇرۇقدان تىك پاسىلىنى ھاسىل قىلىدۇ. ئۇرۇقدان تىك پاسىلىدىن نۇرغۇن نۇر شەكىللىك ئۇرۇقدان كىچىك پاسىلى تارقىلىپ چىقىپ، ئۇرۇقدان ئۆيۈل ماددىسىنى 200 دىن ئارتۇق كونۇس شەكىللىك ئۇرۇقدان كىچىك ياپراقچىلىرىغا بۆلۈپ تۇرىدۇ. ئۇرۇقدان كىچىك ياپراقچىلىرى ئىچىدە ئەگرى، ئىنچىكە نەيچىلەر بولىدۇ، بۇ نەيچىلەرنىڭ ئېپتىلىيە ھۈجەيرىلىرى ئۇرۇق ئىشلەپچىقىرالايدۇ. بۇ نەيچىلەر بىرلىشىپ، تۈز، ئىنچىكە كانالچىلارنى ھاسىل قىلىپ، ئۇرۇقدان تىك پاسىلىغا كىرگەندىن كېيىن بىرلىشىپ، ئۇرۇقدان تورىنى ھاسىل قىلىدۇ. ئۇرۇقدان تورىدىن 12 ــ 15 تال ئۇرۇقدان توشۇغۇچى كىچىك كانالچىلىرى تارقىلىپ چىقىپ، ئۇرۇقدان كەينى قىرى يۇقىرىقى قىسمى ئارقىلىق قوشۇمچە ئۇرۇقدان بېشىغا تۇتىشىدۇ.

3) **فىزىيولوگىيەلىك رولى:** ئۇرۇقدان ئۇرۇق ئىشلەپچىقىرىش، ئەرلىك ھورمۇن ئاجرىتىپ چىقىرىش، ئەرلىك جىنسىي ئەزالىرىنىڭ يېتىلىشى ۋە ئىككىلەمچى جىنسىي بەلگىلەرنىڭ ئېپادىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش قاتارلىق مۇھىم فىزىيولوگىيەلىك ۋەزىپىنى ئۆز ئۈستىگە ئالغان.

تۇنجى كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئۇرۇقدان جىنسىنىڭ پىشىپ يېتىلىشىگە ئەگىشىپ، تېز سۈرئەتتە ئۆسۈپ يېتىلىدۇ، ياشانغانلارنىڭ ئۇرۇقدىنى جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلىشىگە ئەگىشىپ، يىگلەپ كىچىكلەيدۇ.

2. قوشۇمچە ئۇرۇقدان

1) **ئورنى ۋە شەكلى:** ئۇرۇقداننىڭ ئارقا قىرى ئۈستۈنكى ئۇچىغا چىڭ چاپلىشىپ تۇرىدۇ. شەكلى ھىلال ئايسىمان، يۇقىرىقى ئۇچى كېڭەيگەن بولۇپ، قوشۇمچە ئۇرۇقدان بېشى، ئوتتۇرا قىسمى قوشۇمچە ئۇرۇقدان تېنى، تۆۋەنكى ئۇچى نىسبەتەن ئىنچىكە بولۇپ، قوشۇمچە ئۇرۇقدان قۇيرۇقى دېيىلىدۇ. قوشۇمچە ئۇرۇقدان ئارقا يۇقىرى تەرەپكە ئېگىلىپ، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىگە تۇتىشىدۇ.

2) **تۈزۈلۈشى:** قوشۇمچە ئۇرۇقدان بېشى ئۇرۇقدان تۇشۇغۇچى كىچىك كانالچىلىرىنىڭ ئەگرى - بۈگرىلىشىشىدىن شەكىللەنگەن. توشۇغۇچى كىچىك كانالچىلارنىڭ ئاخىرقى ئۇچى يىغىلىپ، بىر قوشۇمچە ئۇرۇقدان كانىلىنى ھاسىل قىلىدۇ. قوشۇمچە ئۇرۇقدان كانىلى ئايلىنىپ ئەگرى - بۈگرىلىشىپ قوشۇمچە ئۇرۇقدان تېنى ۋە قوشۇمچە ئۇرۇقدان قۇيرۇقىنى شەكىللەندۈرىدۇ. كانالچىنىڭ ئاخىرقى ئۇچى يەنە ئۇرۇق تۇشۇش نەيچىسىگە تۇتىشىدۇ.

3) **فىزىيولوگىيەلىك رولى:** قوشۇمچە ئۇرۇقداننىڭ رولى ئۇرۇقنى ۋاقىتلىق زاپاس ساقلاشتىن باشقا يەنە ئۇ ئاجرىتىپ چىقارغان سۇيۇقلۇقلار ئۇرۇقنى ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدۇ ۋە ئۇرۇقنىڭ ئۈزلۈكسىز ئۆسۈپ پىشىپ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

3. ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى ۋە ئۇرۇق چىقىرىش نەيچىسى

ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى قوشۇمچە ئۇرۇقدان كانىلىنىڭ داۋامى بولۇپ، ئوتتۇرىچە ئۇزۇنلۇقى 31 — 32 سانتىمېتىر كېلىدۇ. كانالچە دىۋارى مۇسكۇل قەۋىتى نىسبەتەن قېلىن، كانالچە بوشلۇقى ئىنچىكە بولۇپ، سىرتتىن تۇتۇپ تەكشۈرگەن ۋاقىتتا پۇختا يۇمىلاق تانا شەكىللىك بولىدۇ. ئۇرۇق تۇشۇش نەيچىسى نىسبەتەن ئۇزۇن بولۇپ، تۆۋەندىكىدەك تۆت بۆلەككە ئايرىلىدۇ.

1) ئۇرۇقدان بۆلىكى: ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىنىڭ باشلىنىش بۆلىكى بولۇپ، ئەگرى - بۈگرى شەكىلدە، قوشۇمچە ئۇرۇقدان قويرۇقى بۆلىكىدىن باشلاپ ئۇرۇقدان ئارقا قىرى ۋە قوشۇمچە ئۇرۇقدان ئىچكى قىسمىنى بويلاپ يۇقىرى ئۆرلەپ، ئۇرۇقدان يۇقىرىقى ئۇچىدىن ئۇرۇقدان بېغىغا كىرىپ، ئۇرۇقدان بېغى قىسمىغا تۇتىشىدۇ.

2) ئۇرۇقدان بېغى بۆلىكى: ئۇرۇقدان ئۈستۈنكى ئۇچىدىن باشلاپ، چات يىرىق قانىلى تېرە ئاستى ھالقىسى ئارىسىدىكى بۆلىكى بولۇپ، بۇ بۆلەك ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى نىسبەتەن يۈزە جايلاشقان بولۇپ، ئۇنى تۇتۇپ ئاسانلا بىلگىلى بولىدۇ، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىنى بوغۇش ئوپېراتسىيەسى كۆپىنچە شۇ ئورۇندىن ئېلىپ بېرىلىدۇ.

3) چات يىرىق قانىلى بۆلىكى: چات يىرىق قانىلى ئىچىگە جايلاشقان.

4) داس بوشلۇقى بۆلىكى: بۇ ئەڭ ئۇزۇن بىر بۆلىكى بولۇپ، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى چات يىرىق قانىلى قورساق ھالقىسىنى كېسىپ ئۆتۈپ، داس بوشلۇقىنىڭ يان دىۋارىنى بويلاپ ئارقا ئاستى قىسمىغا چۈشۈپ، سۈيدۈك توشۇش نەيچىسىنىڭ ئاخىرقى ئۇچىنىڭ ئالدى تەرىپىدىن دوۋساق تۈۋى ئارقا تەرىپىگە يېتىپ بېرىپ، شۇ ئورۇندا ئىككى تەرەپ ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى تەدرىجىي يېقىنلىشىپ ھەم كېڭىيىپ، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى چەينەك قورساق قىسمىنى شەكىللەندۈرىدۇ. ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى چەينەك قورساق قىسمىنىڭ تۆۋەنكى ئۇچى ئىنچىكىلەپ، ئۇرۇق خالتىسىنىڭ چىقىرىش كانىلى بىلەن بىرلىشىپ، ئۇرۇق چىقىرىش نەيچىسىنى شەكىللەندۈرىدۇ.

ئۇرۇق چىقىرىش نەيچىسى ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 2 سانتىمېتىر بولۇپ، مەزى بېزى ئۇيۇل ماددىسىنى كېسىپ ئۆتۈپ، ئېغىزى سۈيدۈك يولىنىڭ مەزى بېزى قىسمىغا ئېچىلىدۇ.

4. ئۇرۇقدان بېغى

ئۇرۇقدان بېغى بىر جۈپ يۇمشاق يۇملاق تانا شەكىللىك قۇرۇلما بولۇپ، چات يىرىق قانىلى قورساق ھالقىسىدىن باشلىنىپ، چات يىرىق قانىلىدىن ئۇرۇقدان يۇقىرىقى ئۇچىغا تۇتىشىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى، ئۇرۇقدان ئارتېرىيەسى، تورسىمان ۋېنا تۈگۈنى، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى ئارتېرىيەسى، ۋېنا-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

سى، نېرۋا تۇگۈنى، لىمفا كانىلى، غىلاپ تارامۇشى قاتارلىقلار بولىدۇ. ئۇ تېرە ئاستى ھالقىسىدىن باشلاپ، ئۇرۇقدان بېغى يۇزىنى سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ، ئۇرۇقدان بېغى سىرتقى سېرىقئېتى، ئۇرۇقداننى كۆتۈرگۈچى مۇسكۇل ۋە ئۇرۇقدان بېغى ئىچكى سېرىقئېتى قاتارلىق ئۈچ قەۋەت پەردە ئوراپ تۇرىدۇ.

5. ئۇرۇق خالتىسى بېزى

ئۇرۇق خالتىسى بېزى: بۇ بىر جۇپ ئۇزۇن ئېللىپىس شەكىللىك خالتىسىمان بەز بولۇپ، سىرتقى يۈزى ئوڭغۇل - دوڭغۇل، دوۋساق تۈۋى ئارقا تەرىپى ۋە ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى چەينەك قورساق قىسمىنىڭ سىرتقى تەرىپىگە جايلاشقان. ئۇنىڭ چىقىرىش كانىلى ۋە ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى چەينەك قورساق قىسمىنىڭ ئاخىرقى ئۇچى بىرلىشىپ، ئۇرۇق چىقىرىش نەيچىسىنى شەكىللەندۈرىدۇ.

ئۇرۇق خالتىسى ئاجرىتىپ چىقارغان سۇيۇقلۇق — ئىسپېرما سۇيۇقلۇقىنى تەشكىل قىلغۇچى مۇھىم تەركىب بولۇپ، ئۇرۇقنىڭ ھەرىكىتى ئۈچۈن ئېھتىياجلىق ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ.

6. مەزى بېزى

1) **ئورنى ۋە شەكلى:** مەزى بېزى ئۆيۈل ئەزا بولۇپ، دوۋساق بىلەن سۈيدۈك يولى — كۆپىيىش ئەزا پاسىلى ئوتتۇرىسىغا جايلاشقان، سۈيدۈك يولىنىڭ باشلىنىش قىسمىنى ئوراپ تۇرىدۇ، نەشپۈت شەكىللىك بولىدۇ. يۇقىرىقى ئۇچى كەڭ بولۇپ، مەزى بېزى تۈۋى دەپ ئاتىلىدۇ، دوۋساق بوينى بىلەن ئۆزئارا تۇتىشىدۇ. تۆۋەنكى ئۇچى ئۇچلۇق بولۇپ، مەزى بېزى ئۇچى دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ قىسىم سۈيدۈك يولى - كۆپىيىش ئەزا پاسىلى بىلەن قوشنا بولىدۇ، سۈيدۈك يولى شۇ ئورۇندىن كېسىپ ئۆتىدۇ. مەزى بېزى تۈۋى بىلەن مەزى بېزى ئۇچى ئوتتۇرىسىدىكى قىسمى مەزى بېزى تېنى دەپ ئاتىلىدۇ. مەزى بېزى تېنىنىڭ ئارقا تەرىپى نىسبەتەن تەكشى بولىدۇ، دەل ئوتتۇرىسىدا بىر تىك شەكىللىك تېيىز ئېرىقچە بولۇپ، مەزى بېزى ئېرىقى دەپ ئاتىلىدۇ. مەزى بېزى تۈۋىگە يېقىن ئارقا قىرى تەرەپتە بىر جۈپ ئۇرۇق چىقىرىش نەيچىسى مەزى بېزىنى كېسىپ ئۆتۈپ، ئېغىزى سۈيدۈك يولىنىڭ مەزى بېزى قىسمىغا ئېچىلىدۇ.

مەزى بېزى ئادەتتە ئالدى ياپراق، ئوتتۇرا ياپراق، ئارقا ياپراق ۋە ئىككى يان ياپراق قاتارلىق بەش ياپراقچىغا بۆلۈنىدۇ. ئالدى ياپراق ناھايىتى كىچىك بولۇپ، سۈيدۈك يولىنىڭ ئالدى تەرىپىگە جايلاشقان بولىدۇ. ئوتتۇرا ياپراق مىخ شەكىللىك بولۇپ، سۈيدۈك يولى بىلەن ئۇرۇق چىقىرىش نەيچىسى ئوتتۇرىسىغا جايلاشقان بولىدۇ؛ ئارقا ياپراق ئۇرۇق چىقىرىش نەيچىسىنىڭ ئاستى قىسمى ۋە يان ياپراقنىڭ ئارقا قىسمىغا جايلاشقان بولىدۇ. ئىككى يان ياپراق سۈيدۈك يولىنىڭ يان دىۋارىغا چىڭ چاپلىشىپ تۇرىدۇ. مەزى بېزى يوغىناش كېسەللىكىدە، بولۇپمۇ ئوتتۇرا ياپراق بىلەن يان ياپراق يوغىنىغان ۋاقىتتا، سۈيدۈك يولىنى بېسىپ، سىيىش قىيىنلىشىش ۋە سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) **تۈزۈلۈشى:** مەزى بېزى بەز توقۇلمىسى، سىلىق مۇسكۇل ۋە بىرىكتۈرگۈچى توقۇلمىلاردىن تۈزۈلگەن، سىرتقى يۈزىنى مۇستەھكەم مەزى بېزى خالتىسى ئوراپ تۇرىدۇ. مەزى بېزى چىقىرىش نەيچىسىنىڭ ئېغىزى سۈيدۈك يولىنىڭ مەزى بېزى قىسمىغا ئېچىلىدۇ.

كىچىك بالىلارنىڭ مەزى بېزى ئىنتايىن كىچىك، بەز توقۇلمىسى تەرەققىي قىلمىغان. جىنسىي جەھەتتە پىشىپ يېتىلىش مەزگىلىدە، بەز توقۇلمىسى تېز سۈرئەتتە ئۆسۈپ يېتىلىدۇ. ياشانغان مەزگىلدە بەز توقۇلمىسى يىگىلەيدۇ، ئەگەر بەز ئىچكى بىرىكتۈرگۈچى توقۇلمىسى ئارتۇقچە ئۆسۈپ چىقسا، مەزى بېزى يوغىناشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3) **فىزىيولوگىيەلىك رولى:** مەزى بېزى سۈت رەڭلىك سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ، بۇ سۇيۇقلۇق ئىسپېرما سۇيۇقلۇقىنى تەشكىل قىلغۇچى مۇھىم تەركىب بولۇپ، ئۇرۇقنىڭ ھەرىكىتى ئۈچۈن ئېھتىياجلىق ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدە مەزى بېزى ھورمۇنى بولىدۇ.

7. سۈيدۈك يولى شارچە بېزى

سۈيدۈك يولى شارچە بېزى بىر جۈپ كۆك پۇرچاق چوڭلۇقىدىكى شارسىمان بەز بولۇپ، چات قىسمى چوڭقۇر توغرا يوللۇق مۇسكۇلى ئىچىگە جايلاشقان، ئۇ شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭ ئىنچىكە، ئۇزۇن چىقىرىش نەيچىسىنىڭ ئېغىزى سۈيدۈك يولى شارچە قىسمىغا ئېچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

8. ئۈرۈقدان خالتىسى

ئۈرۈقدان خالتىسى تېرە خالتا بولۇپ، زەكەرنىڭ ئارقا ئاستى قىسمىغا جايلاشقان، تېرىسى نېپىز ھەم يۇمشاق، بالاغەتكە يەتكەنلەردە ئاز مىقداردا جىنسىي ئەزا تۈكلىرى بولىدۇ، دەل ئوتتۇرىسىدا بىر تىك ئۈرۈقدان خالتىسى يېرىقى بولىدۇ، ئۈرۈقدان خالتا دىۋارى تېرە ۋە گۆش پەردىسىدىن تۈزۈلگەن. گۆش پەردىسى ئۈرۈقدان خالتىسىنىڭ يۈزەكى سېرىقئېتى بولۇپ، سىلىق مۇسكۇل تالالىرىدىن تۈزۈلگەن، سىلىق مۇسكۇل تالالىرى سىرتقى مۇھىت تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ كېڭىيىپ ـ قىسقىرىپ، ئۈرۈقدان خالتىسى ئىچكى تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەيدۇ، ئۇ يەرنىڭ تېمپېراتۇرىسى بەدەن تېمپېراتۇرىسىدىن 2℃ ـ 1 تۆۋەن بولسا، ئۈرۈقنىڭ يېتىلىشىگە پايدىلىق. گۆش پەردىسى بەدەن ئوتتۇرا سىزىقىدا چوڭقۇر قىسمىغا بۆسۈپ كىرىپ ئۈرۈقدان خالتىسى ئوتتۇرا پاسىلىنى ھاسىل قىلىدۇ، ئۇ ئۈرۈقدان خالتىسى بوشلۇقىنى ئوڭ ـ سول ئىككى قىسىمغا ئايرىپ تۇرىدۇ، ھەر قايسىسىنىڭ ئىچىدە بىر تەرەپ ئۈرۈقدان ۋە قوشۇمچە ئۈرۈقدان بولىدۇ.

9. زەكەر

زەكەر ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئالاقە قىلىدىغان ئەزاسى بولۇپ، زەكەر بېشى، زەكەر تېنى، زەكەر يىلتىزى دەپ ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. ئاخىرقى ئۈچى زەكەر يىلتىزى بولۇپ، دوۋسۇن سۆڭەك تۆۋەنكى تارمىقى، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك تارمىقى ۋە سۈيدۈك كۆپىيىش پاسىلىغا قوشنا بولىدۇ، ئوتتۇرا قىسمى زەكەر تېنى بولۇپ، شەكلى سىلىندىرسىمان، دوۋسۇن سۆڭەك بىرلەشمىسىنىڭ ئالدى ئاستى قىسمىدا ئېسىلىپ تۇرىدۇ. ئالدىنقى ئۈچى زەكەر بېشى بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇچىغا سۈيدۈك يولى سىرتقى ئېغىزى جايلاشقان بولىدۇ. زەكەر بېشى بىلەن زەكەر تېنى ئۇچراشقان ئورۇن زەكەر بوينى دېيىلىدۇ.

زەكەر ئاساسلىقى ئىككى دانە زەكەر بۇلۇتسىمان تەنچىسى ۋە بىر دانە سۈيدۈك يولى بۇلۇتسىمان تەنچىسىدىن تۈزۈلگەن، سىرتقى يۈزىنى سېرىقئەت ۋە تېرە ئوراپ تۇرىدۇ. زەكەر ئادەتتە بوش تۇرىدۇ، جىنسىي ھېسسىيات قوزغالغاندا زەكەرنىڭ

بۇلۇتسىمان تەنچىسى كاۋاكچىلىرىغا قان تولۇپ، زەكەر بىر ھەسسە يوغىناپ قاتتىدۇ، بۇخىل ئەھۋال زەكەر قايىم بولۇش (تىكلىنىش) دېيىلىدۇ.

بالىلارنىڭ خەتنىلىكى نىسبەتەن ئۇزۇن بولۇپ، پۈتۈن زەكەر بېشىنى ئوراپ تۇرىدۇ، خەتنىلىك ئېغىزىمۇ كىچىك بولىدۇ، ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، زەكەرمۇ ئۈزۈكسىز يوغىنىغانلىقتىن، خەتنىلىك تەدرىجىي ئارقىغا قىسقىرىپ، خەتنىلىك ئېغىزىمۇ تەدرىجىي كېڭىيىدۇ. مۇسۇلمانلارنىڭ ئۆرپ ـ ئادىتى بويىچە، بالا 6 — 7 ياش ۋاقتىدا خەتنىلىك كېسىپ ئېلىۋېتىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك يولىنىڭ تازىلىقى ياخشى بولۇپ، ئاسان يۇقۇملانمايدۇ ھەم بالاغەتكە يېتىپ توي قىلغاندىن كېيىن جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشكە، ئىسپېرما سۈيۇقلۇقىنىڭ ئېتىلىپ چىقىشى ۋە ئەۋلاد قالدۇرۇشقا پايدىلىق بولىدۇ.

10. سۈيدۈك يولى

سۈيدۈك يولى ئۇرۇق ھەم سۈيدۈك چىقىرىش ۋەزىپىسىنى ئۆتەيدۇ. دوۋساقنىڭ سۈيدۈك يولى ئىچكى ئېغىزىدىن باشلىنىپ، سۈيدۈك يولى سىرتقى ئېغىزىغا تۇتىشىدۇ، چوڭلارنىڭ سۈيدۈك يولى ئومۇمىي ئۇزۇنلۇقى 16 — 22 سانتىمېتىر كېلىدۇ. پۈتۈن ئۇزۇنلۇقى مەزى بېزى قىسمى، پەردە قىسمى ۋە بۇلۇتسىمان تەنچە قىسمى دەپ ئۈچ قىسىمغا بۆلۈنىدۇ.

11. ئىسپېرما سۈيۇقلۇقى

ئىسپېرما سۈيۇقلۇقى ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىنىڭ ھەر قايسى بۆلىكى ۋە قوشۇمچە بەزلەر، بولۇپمۇ مەزى بېزى، ئۇرۇق خالتا بېزى، سۈيدۈك يولى شارچە بېزى ئاجرىتىپ چىقارغان سۈيۇقلۇقلار ۋە ئۇرۇقتىن تۈزۈلگەن.

ئىسپېرما سۈيۇقلۇقى تەركىبىدە ئۇرۇق ئاساسىي ئورۇندا تۇرغان بىلەن، پەقەت 5% نىلا ئىگىلەيدۇ.

ئىسپېرما سۈيۇقلۇقى سۈت رەڭلىك، ئاجىز ئىشقارلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، بۇ ئۇرۇقنىڭ ھايات كەچۈرۈشى ۋە ھەرىكەت قىلىشىغا پايدىلىق.

جىنسىي مۇناسىۋەتتە بىر قېتىمدا چىقىرىلغان مەنىينىڭ مىقدارى 2 — 5 مىللىلىتېر، ئۆز ئىچىگە ئالغان ئۇرۇق سانى 300 — 500 مىليون بولۇپ، ئۇرۇق

www.uyghurkitap.com

تۇخۇم بىلەن قوشۇلۇپ، ئۇرۇقلانغان تۇخۇمنى ھاسىل قىلىدۇ.

ئەگەر ھەر مىللىلىتىر ئىسپېرما سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى ئۇرۇق بەش مىليوندىن كەم بولسا، تۆرەلمە ئاسانلىقچە تۆرىلەلمەيدۇ، ئىككى مىليوندىن كەم بولسا، ئەرلەر تۇغماسلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بولىدۇ.

§2. ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرى ھەققىدە ئومۇمىي چۈشەنچە

ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرى ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئەرلىك كۆپىيىش ئەزالىرىدا مىزاج بۇزۇلۇش، تەركىبىي كېسەللىك ئۆزگىرىشى ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى كۆرۈلۈش ۋە ئەرلىك جىنسىي ئىقتىدار توسالغۇغا ئۇچراش ياكى يوقىلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈپ، جىنسىي مۇناسىۋەت ۋە كۈندىلىك تۇرمۇش، خىزمەت قاتارلىقلارغا دەخلى يېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى كلىنىكىسىدا كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، خەلق ئارىسىدا باھ ئاجىزلىقى دەپلا قارىلىپ كەلمەكتە. ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ تۈرى كۆپ بولۇپ، ئاساسلىقى بۆرەك كېسەللىكلىرى، مەزى بېزى كېسەللىكلىرى، ئۇرۇقدان كېسەللىكلىرى، زەكەر كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى ۋە جىنسىي ئەزالىرى يۇقۇملىنىشتەك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى، ھەر خىل باھ ئاجىزلىقى، سىبىلىس، سۆزنەك قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، پەتەق، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، سىيىش قىيىنلىشىش، سىيىش جەريانىدىكى ھەر خىل نورمالسىزلىقلار، شۇنداقلا جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش)، لەۋۋاتلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

نۆۋەتتە ئەرلەر كېسەللىكلىرى كۈنسېرى كۆپىيىپ، ئەرلەرنى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن ئازابلاپلا قالماستىن، بەلكى ئىناق، بەختلىك ئائىلىلەرنىڭ بۇزۇلۇشىغىمۇ سەۋەب بولماقتا.

نۇرغۇن ياشلارنىڭ جىنسىي بىلىملەرگە بولغان تونۇشى ۋە چۈشەنچىسى يېتەرلىك بولماسلىقى سەۋەبلىك جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش)،

لەۋۋاتلىق (ئوخشاش جىنسلىقلار مۇھەببىتى) ۋە باشقا كېسەللىكلەرنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىۋاتىدۇ.

بىر قىسىم ئايالالارنىڭ جىنسىي تۇرمۇشقا ۋە ئۆزىنىڭ ئۆمۈرلۈك ھەمراھىغا بولغان چۈشەنچىسى ۋە كۆڭۈل بۆلۈشى يېتەرلىك بولماسلىقى، بىر-ئىككى قېتىملىق جىنسىي تۇرمۇشنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك بولماسلىقى سەۋەبىدىن ئېرىگە ناتوغرا پوزىتسىيەدە بولۇپ، روھىي جەھەتتىن چۈشكۈنلەشتۈرۈپ، ئازاب ۋە بېسىم ھېس قىلدۇرۇپ، ئۆزىگە ئىشىنىش تۇيغۇسىنىڭ تۆۋەنلىشىگە، ھەتتا بىر قىسىم ئەگەشمە كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولماقتا.

ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىگە نىسبەتەن توغرا چۈشەندۈرۈش بېرىش، روھىي جەھەتتىن تەسەللى ۋە رىغبەتلەندۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىكتىن ساقىيىش ئىشەنچىسى ۋە ئۆزىگە بولغان ئىشەنچىسىنى كۈچەيتىپ، ۋاقتىدا، سىستېمىلىق تەكشۈرۈش ۋە داۋالاش ئېلىپ بارغاندا، ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمىنى داۋالاپ ساقايتىش ئىمكانىيىتى بار.

§3. ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى

دۇنيادىكى ھەرقانداق ھادىسىنىڭ پەيدا بولۇشى ياكى شەيئىلەرنىڭ ئۆزگىرىشى جەريانىغا مۇئەييەن بىر ئامىل سەۋەب بولغىنىغا ئوخشاش، ئادەمنىڭ ساقلىقى ۋە كېسەل بولۇشىدىمۇ مەلۇم سەۋەبلەر بولىدۇ.

ئادەتتە ھەرقانداق بىر ھادىسىنىڭ ئالدى بىلەن سەۋەبى ئېنىقلانسا، ئاندىن ئۇنىڭ خاراكتېرى، ماھىيىتى ئېنىقلىنىدۇ، ئۇنى بىر تەرەپ قىلىشنىڭ ئۇنۇملۈك چارىلىرىنى تاپقىلى بولىدۇ.

كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبىنى ئېنىقلاش كېسەللىكلەرگە توغرا دىياگنوز قويۇش ۋە ئۇلارنى داۋالاشنىڭ ئاچقۇچى ۋە ئاساسى. ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا سەۋەبچى ئامىلنى يوقىتىش ئاساسىي ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئامىللارنى ئېنىقلىماي، كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش جەريانلىرى ۋە تەرەققىي قىلىش، ئۆزگىرىش باسقۇچلىرىنى بىلمەي تۇرۇپ، كېسەللىكلەرنى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتىشقا ئۇرۇنۇش

يۈزەكى داۋالاش بولۇپ، ئۇ نەتىجىسىز بولۇپلا قالماي، بەلكى يەنە بەزى يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

شۇڭلاشقا، ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇلارنى داۋالاشتا، كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەرنى بىلىش، ئېنىقلاش ۋە ئۇلارنىڭ كېسەللىك پەيدا قىلىش مېخانىزمىنى تەھلىل قىلىش ناھايىتى مۇھىم. كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ئېنىقلىنىپ، كېسەللىك سەۋەبى يوقىتىلسا، كېسەللىكلەر ئۆزلۈكىدىن ياخشىلىنىپ، تولۇق يىلتىزىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى چوڭ جەھەتتىن ئىچكى سەۋەب ۋە تاشقى سەۋەب دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلغۇچى ئىچكى سەۋەبلەر

ئىچكى سەۋەب ئورگانىزمنىڭ ئۆزىدە مەۋجۇت بولغان سەۋەبلەر بولۇپ، ئۆتمۈش سەۋەب ئەڭ بىۋاسىتە قوزغاتقۇچى سەۋەب ھەمدە تۆۋەندىكى ھەر خىل ئامىللار، يەنى ياش، مىزاج، كەسىپ، جىنسىي ئەزالار مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى، رەئىس ئەزالار خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى، ئىچكى ئاجراتما بەزلەر خىزمىتىنىڭ قالايمىقانلىشىشى، روھىي ئامىل، تۇغما ئامىللار، شېرىكى ئامىل، ھەر خىل يۇقۇملىنىش قاتارلىقلارنىڭ ئورگانىزمغا تەسىر كۆرسىتىشى بىلەن ھەر تۈرلۈك كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

1) **ياشقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر:** ياش پەرقىگە ئاساسەن ئىنسانلارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى، ئورگانىزملارنىڭ خىزمەت پائالىيىتى، تۈزۈلۈشى، ئەزالارنىڭ پىشىپ يېتىلىش ۋە چېكىنىش ئالاھىدىلىكى ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭلاشقا، ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئۇلاردا ھەر خىل كېسەللىك ئۆزگىرىشى كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، ياش ــ ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدە جىنسىي پىشىپ يېتىلىش، يەنى جىنسىي ئەزالارنىڭ تەرەققىي قىلىشى ۋە ئىككىلەمچى جىنسىي ئالامەتلەرنىڭ ئىپادىلىنىشى كۆرۈلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇلارغا مۇۋاپىق جىنسىيەت تەربىيەسى ئېلىپ بېرىلمىسا، جىنسىيەتكە بولغان تونۇشى يېتەرلىك بولماسلىق سەۋەبىدىن ئۆز ـ ئۆزىنى كونترول قىلالماي، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) قاتارلىق ھەر خىل يامان ئادەتلەرگە كۆنۈپ قېلىپ، جىنسىي مۇناسىۋەتكە ھەددىدىن زىيادە بېرى-

لىپ كېتىپ، ئاسانلا مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، بۆرەك ئاجىزلىق، بۆرەك يېغى ئازىيىش، زەكەر كىچىكلەپ كېتىش، ئۇرۇقدان يىگلەش ۋە باشقا جىنسىي كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. ياشانغانلاردا مۇۋاپىق كۆتۈنۈشكە، مىزاج تەڭشەشكە ئەھمىيەت بەرمەسلىك تۈپەيلىدىن، ئەزالارنىڭ فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتىدە مۇددەتتىن بۇرۇن ئاجىزلاش كۆرۈلۈپ، مەزى بېزى يوغىناش، ئۇرۇقدان يىگلەش قاتارلىق جىنسىي كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

2) **مىزاجغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەب:** ئىنسانلارنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق دەپ تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ. ھەر قايسى مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ خاراكتېرى ۋە ئالاھىدىلىكى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن، ئۇلاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن، ھۆل سوغۇق مىزاجدىكى كىشىلەردە باھ ئاجىزلىقى، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي ئىنتىلىش بولماسلىق، بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، ئۇرۇقدان سوۋۇپ كېتىش، زەكەر لىكىلداش، زەكەر بوشاپ پالەچلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق مىزاجدىكى كىشىلەردە شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، سۇيدۇك تۇتۇلۇش، سىيىش قىيىنلىشىش، ئۇرۇقدان خالتىسى قېتىۋېلىش، زەكەر تارتىشىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ. ھۆل ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە مەنىي كۆپىيىپ كېتىش، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، ئۇرۇقدان خالتىسىغا ياغ يىغىلىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ. قۇرۇق سوغۇق مىزاجدىكى كىشىلەردە ئۇرۇقدان خالتىسى قېتىۋېلىش، زەكەر تارتىشىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

3) **كەسىپكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر:** بەزى كېسەللىكلەر مەخسۇس كەسىپ ۋە كەسىپ مۇھىتىغا مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مەسىلەن، نەم جايلاردا ياشايدىغان ۋە سۇدا ئىشلەيدىغانلاردا باھ ئاجىزلىقى، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي ئىنتىلىش بولماسلىق، بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، ئۇرۇقدان سوۋۇپ كېتىش، زەكەر لىكىلداش، زەكەر بوشاپ پالەچلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغانلار، ۋېلسىپىت مىنىدىغانلاردا مەزى بېزى ئۇزۇن ۋاقىت بېسىلىش سەۋەبىدىن مەزى بېزى ياللۇغى، مەزى بېزى يوغىناش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ.

4) **جىنسىي ئەزالار مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى:** ئادەم بەدىنىدىكى ھەر قايسى ئەزالارنىڭ

www.uyghurkitap.com

ئۆزىگە خاس تەبىئىي مىزاجى بولىدۇ. ئەزالارنىڭ بۇ تەبىئىي مىزاجى ئۇلارنىڭ نورمال فىزىيولوگىيەلىك خىزمەت بېجىرىشىگە ماسلاشقان بولىدۇ. ئەگەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جىنسىي ئەزالارنىڭ تەبىئىي مىزاجى ئۆزگەرسە ، ئەزالارنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(1) جىنسىي ئەزالار مىزاجىنىڭ خىلتسىز بۇزۇلۇشى: قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتلارنىڭ مەلۇم بىرىنىڭ ئىچكى ياكى سىرتقى تەرەپتىن بەدەنگە زىيادە تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە، جىنسىي ئەزالارنىڭ تەبىئىي مىزاجى بۇزۇلۇپ، نورمال خىزمەت پائالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ، بۇنىڭ بىلەن بەدەننىڭ «تەبىئەت» كۈچى ئاجىزلاپ، خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن، ئۇزۇن مۇددەت سوغۇق مۇھىتتا تۇرۇش ياكى خىزمەت قىلىش، نەم ھاۋا، مۇھىتلاردا كۆپ تۇرۇش، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن خىلتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىيات جىنسىي ئەزالارغا زىيادە تەسىر قىلىپ باھ ئاجىزلىقى، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، جىنسىي ئىنتىلىش بولماسلىق، بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، ئۇرۇقدان سوۋۇپ كېتىش، زەكەر لىكىلداش، زەكەر بوشاپ پالەچلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ئىسسىق مۇھىتتا تۇرۇش ياكى خىزمەت قىلىش، قۇرۇق ھاۋا، مۇھىتلاردا كۆپ تۇرۇش، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن ماددىسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىيات جىنسىي ئەزالارغا زىيادە تەسىر قىلىپ، شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، سىيىش قىيىنلىشىش، ئۇرۇقدان خالتىسى قېتىۋېلىش، زەكەر تارتىشىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

(2) جىنسىي ئەزالار مىزاجىنىڭ خىلتلىق بۇزۇلۇشى: ئەگەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن بەدەندىكى خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، مەلۇم بىر خىلت سان ـ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ جىنسىي ئەزالارغا تەسىر قىلسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتقا ماس ھالدىكى خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىنسىي كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

① غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى: گەرچە سەپرا خىلتىنىڭ مىقدار جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلىرى (سەپرا خىلتى مىقدارىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى ياكى سەپرا خىلتى مىقدارىنىڭ كېمىيىپ كېتىشى) ۋە سەپرا خىلتىنىڭ سۈپەت جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلىرى (سارغۇچ سەپرا خىلتى، تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا خىلتى، كۆدە سۈيى رەڭلىك سەپرا خىلتى، زەڭگار رەڭلىك سەپرا خىلتى ۋە كۆيگەن سەپرا خىلتى)نىڭ ھەممىسى ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولسىمۇ، ئەمما سەپرا خىلتىنىڭ تۆۋەندىكى ئىككى خىل غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

سەپرا خىلتى مىقدارىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى: ئەگەر ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن بەدەندىكى خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، سەپرا خىلتىنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ كەتسە، بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلت ئۆزىنىڭ قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى بىلەن قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى تۆۋەنلىتىپ، قان تومۇر دىۋارىنى تارايتىپ، ماددا ئالمىشىشنى مۇئەييەن دەرىجىدە توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن جىنسىي ئەزا تۇقۇلمىلىرىغا ئوزۇقلۇق يېتىشمەي، چىقىرىندى ماددىلار تۇرۇپ قېلىپ، يەرلىك ئورۇننى غىدىقلايدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن، سەپرا خىلت ئۆزىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى بىلەن جىنسىي ئەزا توقۇلمىلىرىنى غىدىقلاپ، جىنسىي ئەزالارنىڭ ماددا ئالمىشىشنى تېزلەشتۈرۈپ، مەنىي سۈيۇقلۇقىنى سۈيۇلدۇرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن جىنسىي غىدىقنى كۈچەيتىپ، ھەر خىل ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، مەنىي ئېقىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

زەڭگار رەڭلىك سەپرا خىلتى: ئەگەر ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن زەڭگار رەڭلىك سەپرا خىلتى شەكىللىنىپ، جىنسىي ئەزا، توقۇلمىلارغا تەسىر قىلغاندا، ئۆزىنىڭ كۈچلۈك غىدىقلاش ۋە يۇقۇملاندۇرۇش خۇسۇسىيىتى بىلەن جىنسىي ئەزا، توقۇلمىلارنى غىدىقلاپ ۋە يۇقۇملاندۇرۇپ، ھەر خىل ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

② غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى: قان خىلتىنىڭ مىقدار ۋە سۈپەت جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلىرى ئىچىدە تۆۋەندىكىلەر ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

قان خىلىتى مىقدارىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى: ئەگەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن بەدەندىكى خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، قان خىلتىنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ كەتسە، ئۆزىنىڭ زىيادە ھارارىتى بىلەن ماددا ئالمىشىشنى تېزلەشتۈرۈپ، مەنىي سۇيۇقلۇقىنى كۆپەيتىپ، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي ئېقىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قان خىلىتى مىقدارىنىڭ ئازىيىپ كېتىشى: ئەگەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن بەدەندىكى خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، قان خىلتىنىڭ مىقدارى ئازىيىپ كەتسە، جىنسىي ئەزالارغا قان ۋە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن، روھ ـ قۇۋۋەتلەرنىڭ ئايلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، جىنسىي ئەزا تۇقۇلمىلىرىنىڭ روھ ـ قۇۋۋەتلەر بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرسىز بولۇپ، خىزمەت ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، باھ ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىق، بۆرەك ئورۇقلاش، ئۇرۇقدان يىگىلەش، مەنىي ئازىيىش، ئەرلەردىكى تۇغماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قان خىلتىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشى: ئەگەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن بەدەندىكى خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، ئۇفۇنەتلەنگەن قان خىلتى شەكىللەنسە، بۇ خىل خىلتىنىڭ غىدىقلاش ۋە يۇقۇملاندۇرۇش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغاچقا، جىنسىي ئەزا، توقۇلمىلارغا تەسىر قىلغاندا كۈچلۈك غىدىقلاش ۋە يۇقۇملاندۇرۇش خۇسۇسىيىتى بىلەن جىنسىي ئەزا، توقۇلمىلارنى غىدىقلاپ ۋە يۇقۇملاندۇرۇپ، ھەر خىل ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك، يۇقۇملۇق تارقىلىشچان جىنسىي كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قان خىلتى قىيامىنىڭ سۇيۇلۇپ كېتىشى: ئەگەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن بەدەندىكى خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، قان خىلتىنىڭ قىيامى سۇيۇلۇپ كەتسە، رەئىس ئەزالار، جىنسىي ئەزالارغا قان ۋە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن روھ ـ قۇۋۋەتلەرنىڭ ئايلىنىشى قالايمىقانلىشىپ، «تەبىئەت كۈچى» ئاجىزلاپ، باھ ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىق، بۆرەك يىگىلەش، ئۇرۇقدان يىگىلەش، مەنىي ئازىيىش، ئەرلەردىكى تۇغماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

③ غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى: گەرچە بەلغەم خىلتىنىڭ مىقدار جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلىرى (بەلغەم خىلتى مىقدارىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى، بەلغەم

خىلتى مىقدارىنىڭ كېمىيىپ كېتىشى) ۋە بەلغەم خىلتىنىڭ سۈپەت جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلىرى (تاتلىق بەلغەم خىلتى، تۇزلۇق بەلغەم خىلتى، چۈچۈمەل بەلغەم خىلتى، قېرىق بەلغەم خىلتى، تەمسىز بەلغەم خىلتى، گەجسىمان بەلغەم خىلتى)نىڭ ھەممىسى ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولسىمۇ، ئەمما بۇلاردىن تۆۋەندىكىلەر ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

تەمسىز بەلغەم خىلتى: ئەگەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن بەدەندىكى خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ تەمسىز بەلغەم خىلتى شەكىللەنسە، بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلت جىنسىي ئەزا، توقۇلمىلارغا تەسىر قىلغاندا، ئۆزىنىڭ كۈچلۈك ھۆل سوغۇق كەيپىياتى بىلەن جىنسىي ئەزالارنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى سۇسلاشتۇرۇپ، تەبىئىي ھارارەتنى تۆۋەنلىتىپ، تەبىئىي قۇۋۋەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، مۇسكۇل تارامۇشلارنى بوشاشتۇرۇپ، جىنسىي ئىنكاس سۇسلىشىش، جىنسىي ئىنتىلىش بولماسلىق، باھ ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۇزلۇق بەلغەم خىلتى: ئەگەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن بەدەندىكى خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، تۇزلۇق بەلغەم خىلتى شەكىللەنسە، ئۆزىنىڭ نورمالسىز كەيپىياتى، كۈچلۈك غىدىقلاش ۋە چۆكمىگە چۈشۈش خۇسۇسىيىتى بىلەن جىنسىي ئەزا توقۇلما ئارىلىق سۇيۇقلۇقىنى قويۇلدۇرۇپ، قان ئايلىنىشنى ئاستىلىتىپ، ماددا ئالمىشىشنى سۇسلاشتۇرۇپ، تەبىئىي قۇۋۋەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئەزا توقۇلمىلارغا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ۋە يەرلىك ئورۇندىكى چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك ماددىلارنىڭ ۋاقتىدا تولۇق چىقىپ كېتەلمەي تۇرۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۇ چىقىرىندى ماددىلار يەرلىك ئورۇن توقۇلمىلىرىنى غىدىقلاپ، ھەر خىل ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

موزا تەملىك بەلغەم خىلتى: ئەگەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن بەدەندىكى خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، موزا تەملىك بەلغەم خىلتى شەكىللەنسە، ئۆزىنىڭ نورمالسىز كەيپىياتى، قىيامىنىڭ قويۇقلۇقى، چۆكمىگە چۈشۈش خۇسۇسىيىتىنىڭ كۈچلۈكلۈكى بىلەن جىنسىي ئەزا قان تومۇر ۋە توقۇلما ئارىلىقلىرىدا چۆكمىگە چۈشۈپ، توقۇلما ئارىلىق سۇيۇقلۇقىنى قويۇلدۇرۇپ،

www.uyghurkitap.com

يەرلىك ئورۇننىڭ قان ئايلىنىشىنى ئاستىلىتىپ، ماددا ئالمىشىشىنى سۇسلاشتۇرۇپ، تەبىئىي قۇۋۋەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئەزا، تۇقۇلمىلارغا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ۋە يەرلىك ئورۇندىكى چىقىپ كېتىشكە تېگىشلىك ماددىلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۇ چىقىرىندى ماددىلار يەرلىك ئورۇن توقۇلمىلىرىنى غىدىقلاپ، ھەر خىل ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

④ غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى: ئەگەر ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن تەبىئىي سەۋدا خىلتى مىقدار ۋە سۈپەت جەھەتتە ئۆزگىرىش ھاسىل قىلسا، ئۆزىنىڭ نورمالسىز كەيپىياتى، قىيامىنىڭ قويۇقلۇقى بىلەن جىنسىي ئەزا توقۇلما ئارىلىق سۇيۇقلۇقىنى قويۇلدۇرۇپ، قان تومۇرلارنى تارايتىپ، قان ئايلىنىشىنى ئاستىلىتىپ، ماددا ئالمىشىشىنى سۇسلاشتۇرۇپ، تەبىئىي قۇۋۋەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بىرى جىنسىي ئەزالارغا ئوزۇقلۇق يېتىشمەيدۇ، يەنە بىرى جىنسىي ئورگانلارغا چىقىرىندى ماددىلار توپلىنىپ جىنسىي ئەزا توقۇلمىلىرىنى غىدىقلاپ، ھەر خىل سوزۇلما خاراكتېرلىك ياللۇغلىنىش تىپلىق جىنسىي كېسەللىكلەرنى، ھەتتا جىنسىي ئەزالار ئۆسمىلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

5) **رەئىس ئەزالار خىزمىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى:** مېڭە، يۈرەك، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتى ئاجىزلىغاندا، جىنسىي ئەزالارنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىگە تەسىر كۆرسىتىپ، ھەر خىل جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

مېڭە خىزمىتى ئاجىزلاشسا، مېڭىنى مەركەز قىلغان روھىي نەپسانىي ۋە قۇۋۋىتى نەپسانىيىنىڭ خىزمىتى ۋە مېڭىنىڭ ئەزالار خىزمىتىنى باشقۇرۇش ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، مېڭە ۋە نېرۋا خىزمىتىنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان باھ ئاجىزلىقىنى پەيدا قىلىدۇ، مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش، مەنىي ئېقىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىق ھەر خىل كېسەللىك ئۆزگىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يۈرەك خىزمىتى ئاجىزلاشسا، يۈرەكنى مەركەز قىلغان روھىي ھايۋانىي ۋە قۇۋۋىتى ھايۋانىينىڭ خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، يۈرەكنىڭ قاننى سىقىپ چىقىرىش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ، روھ ـ قۇۋۋەتلەر، قان ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ جىنسىي ئەزا ـ توقۇلمىلارغا يەتكۈزۈلۈشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، يەرلىك ئورۇننىڭ

ماددا ئالمىشىشى ئاستىلاپ، جىنسىي ئەزا ـ توقۇلمىلىرىغا ئوزۇقلۇق يېتىشمەي، يۈرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان باھ ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

جىگەر خىزمىتى ئاجىزلاشسا، جىگەرنى مەركەز قىلغان روھىي تەبىئىي ۋە قۇۋۋىتى تەبىئىنىڭ خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، جىگەرنىڭ نورمال خىلىت ئىشلەپ چىقىرىش خىزمىتى ۋە زەھەرلىك ماددىلارنى زەھەرسىزلەندۈرۈش خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، «تەبىئەت كۈچى» ئاجىزلاپ، جىنسىي ئەزا ـ توقۇلمىلىرىنىڭ تەبىئىي خىلىت بىلەن تەمىنلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان باھ ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

6) ئىچكى ئاجراتما بەزلەر خىزمىتىنىڭ قالايمىقانلىشىشى: ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەدەندىكى ئىچكى ئاجراتما بەزلەر(مەسىلەن، بۆرەك ئۈستى بېزى، ئۇرۇقدان، سۈيدۈك يولى شارچە بېزى قاتارلىقلار) نىڭ خىزمىتى قالايمىقانلاشسا، ئەرلىك جىنسىي ھورمۇنىنىڭ ئاجرىلىشى ئازىيىپ، جىنسىي ئىنكاس ۋە ئۇرۇق ئىشلەپچىقىرىش خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، جىنسىي ئاجىزلىق، ئەرلەردىكى تۇغماسلىق قاتارلىق ھەر خىل جىنسىي كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

7) پاسسىپ روھىي ئامىللارنىڭ مەۋجۇت بولۇشى: كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىش، مەشۇقىنىڭ ۋەسلىگە يېتەلمەسلىك، قاتتىق ئازابقا ئۇچراش، جىنسىي مۇناسىۋەتكە قارىتا ئىشەنچىسىنى يوقىتىش، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن قورقۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ ئالدى ـ كەينىدە ئۆزىنى گۇناھكاردەك ھېسابلاش، ئايالى مەشۇقىدىن نەپرەتلىنىش قاتارلىق ھەر خىل ناچار روھىي كەيپىياتلار مېڭە ۋە نېرۋىلارنىڭ ئىنكاس قايتۇرۇشچانلىقى ۋە مۇسكۇللارنىڭ قوزغىلىشچانلىقىنى تۆۋەنلىتىپ، بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىشىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، باشقا رەئىس ئەزالار ۋە ئىچكى ئاجراتما بەزلەر خىزمىتىگە تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇلارنىڭ نورمال فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، بەدەننىڭ «تەبىئەت كۈچى» نى ئاجىزلاشتۇرۇپ، باھ ئاجىزلىقى، مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش، مەنىي ئېقىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىق ھەر خىل جىنسىي كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

8) شىركى ئامىللارنىڭ مەۋجۇت بولۇشى: ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ بەزى تۈرلىرى ئۆزى مۇستەقىل پەيدا بولماستىن، بەلكى باشقا ئەزالاردا يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرىدە پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن، مېڭىدىكى كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن، جىنسىي ئەزالارنى باشقۇرىدىغان مەركەزلەرنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ

ياكى جىنسىي ئەزالار خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ھەر خىل جىنسىي كېسەل- لىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

شۇنىڭغا ئوخشاش ھەر خىل جىگەر كېسەللىكلىرى، دىيابىت، نېرۋا ئاجىز- لىق، بوۋاسىر، مەقئەت كېسەللىكلىرى، قەۋزىيەت، ئۈچەيگە يەل تولۇۋېلىش، ھەد- زىم بۇزۇلۇش، باشقا ئەزالاردىكى يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، بەل ئو- مۇرتقا كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارنىڭ جىنسىي ئەزالارغا تەسىر قىلىشى بىلەنمۇ ھەر خىل جىنسىي كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

9) **تۇغما ئامىل:** بەزى جىنسىي كېسەللىكلەر تۇغما ھالدا پەيدا بولىدۇ. مەسى- لەن، ئۇرۇقدان بولماسلىق، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى پۈتەي بولۇش، جىنسىي بەزلەر ۋە ئەزالار تولۇق يېتىلمەسلىك قاتارلىقلار.

2. ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلغۇچى تاشقى سەۋەبلەر

تاشقى سەۋەبلەر ئورگانىزمنىڭ ئۆزىدە مەۋجۇت بولمىغان سەۋەبلەر بولۇپ، ھەر خىل تاشقى ئامىللار ئورگانىزمغا تەسىر كۆرسىتىش بىلەن ھەر خىل كېسەل- لىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

تاشقى سەۋەب سىرتقى مۇھىت، تازىلىق، يېمەك - ئىچمەك، كىيىنىش، دەم ئېلىش، ئىشلەش، سىرتقى زەخىملىنىش، زەھەرلىنىش، بىر قىسىم ناچار ئادەت قا- تارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

1) **مۇھىتقا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر:** مۇھىت، يەنى ھاۋانىڭ سابلىق دەرىجىسى، ھۆل - قۇرۇقلۇقى، ئىسسىق - سوغۇقلۇقى قاتارلىقلارنىڭ نورمالسىزلىقىمۇ مە- لۇم كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن، ئۇزۇن مۇددەت سوغۇقتا قېلىش، سوغۇق رايونلاردا ياشاش قاتارلىق مۇھىت ئامىللىرى تەسىرىدە، ئەرلىك جىنسىي ئەزالاردا مىزاج بۇزۇلۇش، جىنسىي ئىقتىدار توسقۇنلۇققا ئۇچراش قاتارلىق ھەر خىل كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2) **تازىلىققا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر:** مۇھىت تازىلىقى، يېمەك - ئىچمەك تازىلى- قى، شەخسىي تازىلىق قاتارلىقلارغا دىققەت قىلماسلىق تۈرغۇنلىغان كېسەللىكلەر- نىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن، ئىچ كىيىملەرنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ ئالدى - كەينىدىكى تازىلىقنى ياخ- شى ئىشلىمەسلىك، بىخەتەرلىك تەدبىرلىرىنى قوللانماسلىق قاتارلىق ھەر خىل

سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن سۆزنەك، سىيدۈك يولى ياللۇغى، جىنسىي ئەزا سۆگەللى، سىبلىس، ئەيدىز قاتارلىق يۇقۇملۇق جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ،

3) **يېمەك - ئىچمەككە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر:** يېمەك - ئىچمەكنىڭ ۋاقتى، ئۆلچىمى، سۈپىتىنىڭ نورمال بولۇشى تەن سالامەتلىكنى ساقلاشتىكى مۇھىم ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر تاماقنى قالايمىقان، قەرەلسىز يېيىش، كۆپ يېيىش، يېگەن تاماق ھەزىم بولماي تۇرۇپ تاماق يېيىش، تاماقنىڭ كەينىدىن كۆپلەپ سوغۇق سۇ ئىچىش، ئېھتىياجى بولماي تۇرۇپ كۆپلەپ سۇ ئىچىش، ھۆللۈكى، قۇرۇقلۇقى، ئىسسىقلىقى، سوغۇقلۇقى مۇۋاپىق بولمىغان تاماقلارنى يېيىش ياكى مەلۇم بىر خىل تەبىئەتتىكى تاماقلارنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ ھەم ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، ئۆتكۈر غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى غىزالارنى كۆپ ۋە ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش، مىزاجغا ماس ھالدا ئوزۇقلانماسلىق، ھاراق ئىچىش، داۋاملىق مۇزدەك سوغۇق سۇ ئىچىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن، بەدەندە خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى ۋە ئەرلىك جىنسىي ئەزالارنىڭ مىزاجى بوزۇلۇپ، ھەر خىل جىنسىي كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4) **كىيىنىشكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر:** ھاۋا ۋە تۆت پەسىلنىڭ ئەھۋالى، شۇنداقلا ئۆز بەدىنىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە قاراپ مۇۋاپىق كىيىنىشمۇ سالامەتلىكنى قوغداشتىكى مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى. ئەگەر كىيىنىش مۇۋاپىق، تازىلىقى ياخشى بولمىسا، ھەر خىل جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن: ئەرلەر ھەددىدىن زىيادە تار ئىچ كىيىملەرنى ئۇزۇن مۇددەت كىيىش سە-ۋەبىدىن ئەرلىك جىنسىي ئەزا قىسىلىپ، قان ئايلىنىشى ياخشى بولماي، ھەر خىل جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

5) **دەم ئېلىش ۋە ھەرىكەتكە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر:** مۇۋاپىق دەم ئېلىش بىلەن ھەرىكەتنى بىرلەشتۈرۈش جىنسىي ئەزانىڭ ساغلاملىقىنى ئاسراشقا پايدىلىق. زىيا-دە ئەقلىي ئەمگەك ياكى جىسمانىي ئەمگەكتىن كېيىن جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆت-كۈزگەندە، بەدەندىكى قۇۋۋەتلەر خوراپ، «تەبىئەت كۈچى» ئاجىزلاپ، رەئىس ئەزالار زەئىپلىشىدۇ، نەتىجىدە ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىز-لىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

6) **سىرتقى زەخىملىنىش:** ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، يىقىلىپ زەخىملىنىش قاتارلىق ھەر خىل سىرتقى زەخىملىنىش ئامىللىرى ئەرلىك جىنسىي ئەزا تۇقۇلمىلىرىنىڭ

ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشىگە زەخمە يەتكۈزۈپ، فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتىنى تۇسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، ھەر خىل جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

7) **بىر قىسىم ناچار ئادەتلەر:** ۋاقتىدا ئۆيلەنمەسلىك، شەھۋانىي ھەۋەسلەرنى كۆپ قىلىش، ئاياللار بىلەن بىرگە بولۇشنى كۆپ ئويلاش، شەھۋانىي كىتاب، ھېكايە، رومان، سىنئالغۇ فىلىملىرىنى كۆپ كۆرۈش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈش، ئۇزۇن مۇددەت جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) ئادىتى بىلەن شۇغۇللىنىش، پاھىشە ئاياللار بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش قاتارلىق ھەر خىل كۆڭۈش خاراكتېرلىك يامان ئادەتلەر سەۋەبىدىن جىنسىي ئەزالار فىزىيولوگىيەسى قالايمىقانلىشىپ، ھېسسىيات نورمالسىزلىقى پەيدا بولۇشتىن تەدرىجىي ھالدا جىنسىي ئەزالار خىزمىتى چېكىنىشكە يۈزلىنىدۇ. نەتىجىدە، ھەر خىل جىنسىي كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

8) **ھەر خىل زەھەرلىنىش:** ھاراق، تاماكا، نەشىە، خىروئىن قاتارلىق زەھەرلىك چېكىملىكلەر، زەھەرلىك دورىلار، ھېسسىيات قوزغىغۇچى، مەنىي تۇتقۇچى، جىنسىي ئەزالارنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى قالايمىقان ئىستېمال قىلىش، بۇزۇلغان يېمەك - ئىچمەكلەر، خىمىيەلىك بوياقلار، بىر قىسىم مېتاللار قاتارلىقلاردىن زەھەرلىنىش ھەر خىل يوللار ئارقىلىق جىنسىي ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشى ۋە فىزىيولوگىيەسىگە پاسسىپ تەسىر كۆرسىتىپ، ئەرلىك جىنسىي ئەزالارنىڭ پالەچلىنىشى، تۇغماسلىق قاتارلىق ھەر خىل جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

§4. ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىگە دىياگنوز قويۇش

ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىگە دىياگنوز قويۇش ئانچە قىيىن ئەمەس. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ مۇستەقىل نەزەرىيە سىستېمىسى ۋە ئۆزىگە خاس دىياگنوز قويۇش ئەمەلىي تەجرىبىلىرى بار. بۇلارغا ئەمەل قىلىنماي، قارىغۇلارچە دىياگنوز قويۇش ۋە داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، بىمار روھىي ، جىسمانىي، ئىقتىسادىي جەھەتتىن زىيان تارتىشى، ھەتتا بەزى بىمارلار ئۆلۈم گىرداۋىغا بېرىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. شۇڭا، ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىگە دىياگنوز قويۇشتا، باش-

قا كېسەللىكلەرگە دىياگنوز قويۇش ئۇسۇلىغا ئوخشاشلا تۆۋەندىكىدەك بەزى ئورتاق ئۇسۇللارغىمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىلىدۇ.

1. سوراپ تەكشۈرۈپ دىياگنوز قويۇش ئۇسۇلى

سوراپ تەكشۈرۈش ھەكىمنىڭ بىمار ياكى بىمارغا بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك بولغان كىشىلەر بىلەن سۆھبەتلىشىش ئارقىلىق، كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش، تەرەققىي قىلىش ۋە ئاخىرقى ئۆزگىرىش جەريانلىرىنى ئېنىقلاپ چىقىپ كېسەللىككە دىياگنوز قويۇشتىكى ئاساسلىق تەكشۈرۈش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

ئەرلەر كېسەللىكلىرىگە قارىتا سوراپ تەكشۈرۈشتە، ئومۇمەن بىمارنىڭ ئومۇمىي كېسەللىك ئەھۋالى، يېشى، توي قىلغان ـ قىلمىغانلىقى، يۇرتى، مىللىتى، كەسپى، كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش ۋاقتى، ئورنى، كېسەللىك باشلىنىشنىڭ جىددى ـ ئاستىلىقى، سەۋەبلىرى، مۇھىم ئالامەتلىرى، يەنى سىيىش قىيىنلىشىش، سۈيدۈك قىستاش، سىيگەندە ئاغرىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، بەلنىڭ تۆۋەنكى قورساق قىسمى ئاغرىش، ئاغرىش دەرىجىسى ۋە ئاغرىقنىڭ تارقىغان ئورنى، زەكەرنىڭ جىنسىي ھېسسىياتنىڭ قوزغىلىش دەۋرىدىكى ۋە جىنسىي ھېسسىياتنىڭ داۋاملىشىش دەۋرىدىكى تىكلىنىش ئەھۋالى، جىنسىي ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى پەللىسى، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش تارىخى، سۈيدۈكنىڭ رەڭگى، سۈزۈكلۈك دەرىجىسى، پۇرىقى، قېتىم سانى، چوڭ تەرەتنىڭ يۇمشاق ـ قاتتىقلىقى، مىقدارى، قېتىمى قاتارلىق بىماردىكى تىپىك كېسەللىك ئالامەتلەر ۋە مۇسپىي بەدەن بەلگىلىرى، ئالامەتلەرنىڭ ئىپادىلىنىش ئورنى، خاراكتېرى، داۋاملىشىش ۋاقتى، دەرىجىسى، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ تەرەققىياتى ۋە ئۆزگىرىشى، ئەگەشمە ئالامەتلەر، داۋالىنىش جەريانى، كېسەللىك جەريانىدىكى ئادەتتىكى ئالامەتلەر، ئۆتمۈشتىكى كېسەللىك تارىخى، شەخسىي تارىخى، نىكاھ تارىخى، ئائىلە كېسەللىك تارىخى قاتارلىق مەزمۇنلارنى تەپسىلى سوراش كېرەك.

سوراپ تەكشۈرۈش جەريانىدا، بىمارغا نىسبەتەن يۈكسەك دەرىجىدە ھېسداشلىق قىلىش ۋە مەسئۇلىيەتچان بولۇش، پوزىتسىيەدە مۇلايىم، سەۋرچان بولۇش، سورىغان سوئاللار ئاددى، چۈشىنىشلىك بولۇش، بىماردا خاتا چۈشەنچە پەيدا بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش، بىمارغا قارىتا ناچار تەسىر پەيدا قىلىدىغان سۆز ـ ھەركەتلەردىن ساقلىنىش، بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا،

uyghurkitap.com

بىمارغا بىۋاسىتە ئېيتماسلىق، بىمارنىڭ ئائىلە تاۋابىئاتلىرىغا كېسەللىك ئەھۋالىنى، ئاقىۋىتىنى ئوچۇق چۈشەندۈرۈش، سوراپ تەكشۈرۈش جەريانىدا ئىمكان- قەدەر بىمارنىڭ ھەمكارلىشىشىنى قولغا كەلتۈرۈش، دىيالېكتىك تەھلىل يۈرگۈ- زۈپ، بىمار سۆزلەپ بەرگەن مەزمۇنلارنى رەتلەپ، يالغانلىرىنى چىقىرىپ تاشلاپ، راستىنى قالدۇرۇپ، مۇۋاپىق ھۆكۈم چىقىرىش لازىم.

2. قاراپ تەكشۈرۈپ دىياگنوز قويۇش ئۇسۇلى

قاراپ تەكشۈرۈش ئۇسۇلى تېۋىپ ئۆزىنىڭ كۆرۈش سېزىمى ئارقىلىق، بىمار- نىڭ پۈتۈن بەدەن ۋە يەرلىك قىسىملاردىكى ئىپادىلىرىنى كۆزىتىپ، دىياگنوز قو- يۇشتىكى بىر خىل ئۇسۇلدىن ئىبارەت.

قاراپ تەكشۈرۈش ئۇسۇلى بىر خىل ئاددى ھەم مۇھىم بولغان تەكشۈرۈش ئۇسۇلى بولۇپ، تېۋىپ بىمار بىلەن يۈز كۆرۈشكەندىلا تەكشۈرۈش باشلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى تەكشۈرۈپ دىياگ- نوز قويۇشتا قاراپ تەكشۈرۈش ئۇسۇلىغا ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىلىدۇ ھەمدە بى- مارنىڭ بەدەن شەكلى ۋە تۇرقى، كۈچلۈك - ئاجىزلىقى، ئورۇق - سېمىزلىكى، ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى، ئېغىز ئىچى، تىل جىسمىنىڭ رەڭگى، ھەرىكىتى، نەملىك دەرىجىسى، تىلدىكى گەزلەرنىڭ رەڭگى، قېلىن - نېپىزلىكى، قۇرغاق - نەملىكى، بىمارنىڭ روھىي ھالىتى، ئەس ھوشى، ئۇيقۇسى، چىرايى، بەدىنىنىڭ تۇرۇش ھالى- تى، مېڭىش - تۇرۇشىنىڭ ئەركىن بولۇش - بولماسلىقى، بەدەن تېرىسىنىڭ چىڭ - بوشلۇقى، رەڭگى، تېرە ئەسۋىلىرى، تېرە يۈزىدىكى زەخمە ئىزلىرى، ئىش- شىقلار، چوڭ - كىچىك تەرىتىنىڭ رەڭگى قاتارلىق تۈرلەر بويىچە قاراپ تەكشۈ- رۈش چىڭ تۇتۇلىدۇ.

قاراپ تەكشۈرۈش ئارقىلىق نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە دەسلەپكى قەدەمدە دى- ياگنوز قويغىلى بولىدۇ. مەسىلەن، كۆپ يىل جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) قىلغانلاردا، زەكەر كىچىكلەپ كېتىدۇ ، جىگەرنىڭ ئاجىزلىقىدىن جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقسا، زەكەر بوشاپ كېتىدۇ، زەكەرنىڭ سوغۇقتىن مىزاجى بۇزۇلسا، زەكەر بېشى كۆكىرىپ قالىدۇ، جىنسىي ئەزادا يۇقۇملىنىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، زەكەرنىڭ بېشى قىزىرىدۇ، ياللۇغى ئاجرالمىلىرى چاپلاشقان

ئىزلار بولىدۇ؛ كۆپ ئېھتىلام بولۇپ، مەنىي كۆپ سەرپ بولسا ئۇرۇقدان كىچىكلەپ كېتىدۇ، ھەتتا ئۇرۇقدان پېيى ئۇرۇقداننى ئىچگە تارتىپ كېتىدۇ. مەنىي قاچىسىدا مەنىي قالمىسا، ئۇرۇقدان چوڭىيىپ قاتتىقلىشىپ، توڭ ياڭاقتەك بولۇپ قالىدۇ. ياللۇغلانغان بولسا ئۇرۇقدان ئىششىپ چوڭىيىپ قالىدۇ.

بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىقتا، بىمار دەسلەپكى مەزگىلدە ئۇخلاپ ئويغانغاندا قاپىقى ئىششىدۇ. تەدرىجىي پۇتىغا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. بەل ھەم ئېغىزماندا ئىششىق ياكى تارتىشقاندەك ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. جىنسىي ئالاقە قىلىشقا دەخلى يېتىدۇ ھەم جىنسىي ئالاقە قىلىشمۇ كېسەللىك ئەھۋالىنى يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ، تىلىنى ئاق گەز باغلايدۇ. قولىنىڭ بارماقلىرى بودىلىپ قالىدۇ، ئەمچەك ساھەسى ئىششىدۇ، قورسىقى كىچىكلەيدۇ. دەسلەپتە سۈيدۈكى ئاق، سۈزۈك ھەم كۆپ كېلىدۇ. ئېغىرلاشقانسېرى سۈيدۈك مىقدارى كېمىيىدۇ، ھەتتا سۈيدۈك مىقدارى ئازلاپ، سۈيدۈك تۇتۇلىدۇ. جىنسىي ئالاقىدىن زەھەرلىنىپمۇ قالىدۇ.

قاراپ تەكشۈرۈشتە تەكشۈرۈشنى بىۋاستە كۈن نۇرى چۈشىدىغان ئورۇندا ئېلىپ بارماسلىق، كېچىلىرى كۈچلۈك رەڭلىك چىراق نۇرى ئاستىدا تەكشۈرۈش ئېلىپ بارماسلىق، بىمارنىڭ كىيىملىرىنى تولۇق ئېچىپ، كۆڭۈل قويۇپ، ئىنچىكىلىك بىلەن تەكشۈرۈش لازىم.

3. تۇتۇپ تەكشۈرۈپ دىياگنوز قويۇش ئۇسۇلى

تۇتۇپ تەكشۈرۈش تېۋىپنىڭ قول سېزىمى ئارقىلىق قولغا ئورۇنغان ئەزا ياكى بەدەن قىسىملىرىنىڭ ئورنى، دائىرىسى، چوڭ ـ كىچىكلىكى، سىرتقى يۈزى، خاراكتېرى، ھەرىكەت دەرىجىسى، تېمپېراتۇرىسى، مىلىقلاش دەرىجىسى، تەۋرىنىش دەرىجىسى، قۇرۇق ـ نەملىك دەرىجىسى، قاتتىقلىق دەرىجىسى، ئېلاستىكىلىقى، باسقاندا ئاغرىشىنىڭ بار ـ يوقلۇقى قاتارلىقلارنى تەكشۈرۈپ ئېنىقلاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

تۇتۇپ تەكشۈرۈش ئارقىلىق قاراپ تەكشۈرۈشتە بايقىيالمىغان ئالامەتلارنى بايقىغىلى، قاراپ تەكشۈرۈش ئارقىلىق قولغا كەلگەن ئالامەتلەرنى بېكىتكىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئەرلەر كېسەللىكلىرىگە دىياگنوز قويۇشتا، تۇتۇپ

www.uyghurkitap.com

تەكشۈرۈش ئۇسۇلىمۇ ئوخشاشلا ناھايىتى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.

تۇتۇپ تەكشۈرۈشتە ئاساسلىقى كېسەللەنگەن ئورۇندىكى قارشىلىق سېزىمى، ئاغرىش، لوقۇلداش، مونەكچە، چوڭايغان ئەزا، قولغا ئورۇنغان ئەزا ياكى بەدەن قىسىملىرىنىڭ ئورنى، دائىرىسى، چوڭ - كىچىكلىكى، سىرتقى يۈزى، خاراكتېرى، ھەرىكەت دەرىجىسى، تېمپېراتۇرىسى، مىلىقلاش دەرىجىسى، تەۋرىنىش دەرىجىسى، قۇرۇق - نەملىك دەرىجىسى، قاتتىقلىق دەرىجىسى، ئېلاستىكىلىقى، باسقاندا ئاغرىشىنىڭ بار - يوقلۇقى قاتارلىقلار ئېنىقلىنىدۇ.

تەكشۈرۈشتىن ئاۋۋال، بىمارغا تەكشۈرۈش مەقسىتىنى ئېنىق ئېيتىپ، بىمارنىڭ ماسلىشىشىنى قولغا كەلتۈرۈش، تەكشۈرگۈچىنىڭ قولى ئىسسىق، يۇمشاق، سېزىمى ياخشى بولۇشى، تەكشۈرۈلىدىغان ئەزانى ئاسان تۇتۇپ تەكشۈرۈشكە قولايلىق بولۇشى ئۈچۈن، بىمارنى مۇۋاپىق بەدەن ھالىتىدە تۇرغۇزۇش، تەكشۈرۈش جەريانىدا ئالدى بىلەن ئاغرىق جاينىڭ سىرتىدىن باشلاپ، تەدرىجىي يەرلىك ئورۇنغا، يۈزەلىكتىن چوڭقۇرلۇققا قاراپ تەكشۈرۈش، بىر تەرەپتىن تەكشۈرۈپ، بىر تەرەپتىن بىمارنىڭ چىراي ئىپادىلىرىنى كۆزىتىپ تۇرۇش لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا، تۇتۇپ تەكشۈرۈشنى مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملىغىلى ھەمدە كېسەللىك ئۆزگىرىشىنىڭ خاراكتېرىنى ئېنىق ئايدىڭلاشتۇرغىلى بولىدۇ.

4. تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈپ دىياگنوز قويۇش ئۇسۇلى

تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈش ئۇسۇلى ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا توپلىغان ئەمەلىي تەجرىبىلىرىنىڭ ئىلمىي يەكۈنى.

تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈش ئۇيغۇر تېۋىپلىرىمىزنىڭ كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈپ، كېسەللىكلەرنى تونۇش، دىياگنوز قويۇشتىكى مۇھىم ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇيغۇر تېۋىبلىرى ئۆزلىرىنىڭ نەچچە ئون ئەسىرلىك داۋالاش ئەمەلىيىتىدە، تومۇر تۇتۇش ئۇسۇلىنى ۋە تومۇر تۇتۇش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى پەرق ئېتىشنىڭ قانۇنىيەتلىرىنى تېپىپ چىقىپ ۋە بارغانسېرى تولۇقلاپ، مۇكەممەللەشتۈرۈپ ، بىر تومۇرشۇناسلىق ئىلمىنى شەكىللەندۈرۈپ چىققان.

تومۇر تۇتۇشنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبى ۋە بىمارنىڭ مىزاج، خىلىت، قۇۋۋەتلىرىدىكى ئۆزگىرىشلەرگە نىسبەتەن توغرا باھا بېرىشتىكى ئەھمىيىتى ناھايىتى چوڭ. لېكىن، تومۇر تۇتۇشنى بىردىنبىر خاتاسىز چارە دەپ مۇئەييەنلەشتۈ-

رۇشكە، بىمارلاردىكى بارلىق كېسەللىكلەرنى بىلگىلى بولىدىغان ئاساسلىق ۋاستە دەپ سىرلىقلاشتۇرۇۋېتىشكە بولمايدۇ. چۈنكى، تومۇر تۇتۇش ئارقىلىق قان ئېقىمىنىڭ تېز - ئاستىلىقى، يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ ئۆزگىرىشى، قان تومۇر دىۋارىنىڭ يۇمشاق - قاتتىقلىق دەرىجىسى، قان تومۇر ئىچىدىكى قان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاز - كۆپلۈكىنى، بولۇپمۇ بىمارنىڭ قايسى مىزاج تىپىغا تەۋە ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاپ چىققىلى بولىدۇ. تومۇر تۇتۇش ئارقىلىق ئېرىشكەن ئەھۋاللارنى سوراپ تەكشۈرۈش، قاراپ تەكشۈرۈش، تىڭشاپ تەكشۈرۈش ۋە زامانىۋى ئۈسكۈنىلەردە تەكشۈرۈشلەردىن ئېرىشكەن نەتىجىلەر بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، بىمارنىڭ مۇھىم زارى ۋە بەدىنىدىكى ئالامەتلىرىگە تەدبىقلىغاندىلا، ئاندىن بىر قەدەر توغرا بولغان دەسلەپكى دىياگنوزغا ئېرىشكىلى بولىدۇ. تومۇرنى تۇتۇپلا ھەرگىزمۇ قارىغۇلارچە يەكۈن چىقىرىشقا بولمايدۇ.

تومۇر ھەرىكىتى يۈرەكنىڭ كېڭىيىش - تارىيىش ھەرىكىتىنىڭ تومۇردىكى ئىپادىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشى مېڭە، نېرۋا، يۈرەك، مۇسكۇللار ۋە بىر قاتار ئامىللارنىڭ ئورتاق تەسىر كۆرسىتىشىگە باغلىق.

يۈرەك ۋە تومۇرلارنىڭ سوقۇشىدا قىسقىرىپ كېڭىيىشتىن ئىبارەت ھەرىكەت ۋە جىملىق پەيدا بولىدۇ. بۇخىل ھەرىكەت نورمال ئەھۋالدا سىستېمىلىق، رەتلىك، تەكشى داۋاملىشىدۇ.

بەدەنىنىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىدىكى ئارتېرىيە تومۇرلىرىنى تۇتۇپ يۈرەكنىڭ ئەھۋالىنى بىلگىلى بولىدۇ، بولۇپمۇ چېكە تومۇرى، بىلەيزۈك بوغۇم ئارتېرىيە تومۇرى، پۇت دۈمبە ئارتېرىيە تومۇرى قاتارلىقلارنى تۇتۇپ، يۈرەك ھەرىكىتىنى بىلگىلى بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە بىلەيزۈك بوغۇم ئارتېرىيە تومۇرىنىڭ ئورنى يۈرەككە يېقىن، تېرە ئاستى ماي قاتلاملىرى نېپىزرەك بولۇپ، تومۇر ھەرىكىتىنى سېزىش ئوڭاي، ھەم ھەرقانداق كېسەللىك ھالىتىگە، بەدەن ھالىتىگە مۇۋاپىق بولۇپ تۇتۇشقا ئەپلىك بولغاچقا، ئادەتتە كۆپىنچە شۇ ئورۇندىن تومۇر تۇتۇلىدۇ.

1) **تومۇر تۇتۇش ئۇسۇلى:** تېۋىپ تۆت بارمىقىنى بىمارنىڭ بىلەيزۈك بوغۇم يېنىدىكى بىلەك ئارتېرىيە تومۇرى ئۈستىگە قويۇپ، بەلگىلىك بېسىم بىلەن تۇتۇش ئارقىلىق تومۇردىكى ئۆزگىرىشلەرگە باھا بېرىدۇ. ئەگەر تومۇر ھەرىكىتى كۈچلۈك بولسا ئوتتۇرىچە بېسىم بىلەن تۇتۇش، ئاجىز بولسا بېسىم بىلەن يېنىك تۇتۇش لازىم. كېسەللىك ئەھۋالى مۇرەككەپ بىمارنىڭ تومۇرىنى ئۇزۇنراق تۇتۇپ بىلىش

لازىم.

2) تومۇر تۇتقاندا ئېنىقلاشقا تېگىشلىك نۇقتىلار: تومۇرنىڭ سوقۇش سۈرئىتى، رىتىمى، جىددىيلىك دەرىجىسى، ئارتېرىيە تومۇرنىڭ قىسقىرىش بېسىمىنىڭ يۇقىرى ـ تۆۋەنلىكى، تومۇرنىڭ كۈچلۈك ـ ئاجىزلىقى، ئارتېرىيە تومۇرنىڭ تولۇش دەرىجىسى، ئارتېرىيە دېۋارىنىڭ ئەھۋالى، تومۇر دولقۇنىنىڭ شەكلى قاتارلىقلار ئېنىقلىنىدۇ.

3) تومۇر تۇتقاندا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك نۇقتىلار: تومۇر تۇتقاندا ئالدى بىلەن تومۇر تۇتۇشنىڭ مەقسىتىنى بىمارغا ئېنىق چۈشەندۈرۈپ، بىمارنى ئازادە ئولتۇرغۇزۇپ ياكى ياتقۇزۇپ تۇرۇپ تۇتۇش لازىم.

تېۋىپ تومۇر تۇتقاندا ھازىرلاشقا تېگىشلىك شەرتلەر: تېۋىپنىڭ بارماق ئۇچلىرى قاتمىغان، يۇمشاق، سېزىملىرى ياخشى، ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى نورمال بولۇشى، تېۋىپ تومۇر تۇتقاندا بىمارنىڭ بىلىكىدىكى سائەت، بىلەيزۈك قاتارلىق بىلەكنى سىقىپ تۇرىدىغان نەرسىلەرنى ئالدۇرۇۋېتىشى، كۆينەك ۋە چاپانلىرىنىڭ يەڭلىرى بىلەن بىلەكنىڭ بوغۇلۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىشى، تومۇر تۇتقاندا بىلەك ئاستىغا يۇمشاق ياستۇق قويۇپ تۇرۇپ تۇتۇشى، قول بىلەن بىلەك ئوتتۇرىسىدا ھېچقانداق نەرسە بولماسلىقى، بارماق ئارىسىدا بەلگىلىك ئارىلىق بولۇشى، تومۇر تۇتۇش ۋاقتى 3 ـــ 5 مىنۇت بولۇشى، ئۇنىڭدىن ئاز بولماسلىقى، ھەر ئىككى قولنىڭ تومۇرىنى تۇتۇپ، ئۇلاردىكى ئۆزگىرىشنى پەرق ئېتىپ تۇرۇشى، تومۇر تۇتقاندا تۇتۇش بېسىمى مۇۋاپىق بولۇشى، ئورۇق كىشىلەرنىڭ تومۇرى ۋە لەيلىمە تومۇرلارنى بوشراق بېسىم بىلەن تۇتۇشى، سېمىز كىشىلەرنىڭ تومۇرىنى، چۆكمە تومۇرلارنى تۇتقاندا ئوتتۇرىچە بېسىم بىلەن تۇتۇشى، پۈتكۈل دىققىتىنى تومۇرلاردىكى ئۆزگىرىشلەرنى پەرق ئېتىشكە مەركەزلەشتۈرۈشى، بىماردىن مۇناسىۋەتلىك سوئاللارنى سورىشى، قالايمىقان سوئاللارنى سورىماسلىقى، سەمىمى، ئەستايىدىل، ئېھتىياتچان، مەسئۇلىيەتچان بولۇشى لازىم.

4) تومۇر سوقۇشقا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار: تومۇر سوقۇشقا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار نۇرغۇن بولۇپ، ئۇلارنىڭ تومۇر تۇتۇپ، كېسەللىكلەرگە دىياگنوز قويۇشتىكى رولى ئىنتايىن مۇھىم.

بۇ ئامىللار ئاساسلىقى جىنس ئايرىمىسى، ياش گۇرۇپپىسى، مىزاجى، يىل، پەسىل، ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىق، جىسمانىي ھەرىكەت، يېمەك ـ ئىچمەك، شاراپ، بەدەن-

دىكى ئاغرىق، ياللۇغلىنىش ۋە روھىي ئامىللاردىن ئىبارەت.

(1) جىنىس ئايرىمىسىنىڭ تومۇرغا بولغان تەسىرى: ئىنسانلار جىنىس ئايرىمىسىنىڭ ئوخشىماسلىقى ئۇلارنىڭ تومۇرىدىكى پەرقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، ئەرلەرنىڭ بەدەن تۈزۈلۈشى ئاياللارغا قارىغاندا مۇستەھكەم، كۈچلۈك بولىدۇ. جىسمانىي ئەمگەك بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىدۇ، مىزاجى ئىسسىق، بەدەن ھارارىتى يۇقىرى بولىدۇ، ئۇلار ئىستېمال قىلغان ئوزۇقلۇقلارمۇ قۇۋۋەتلىك بولغاچقا، قۇۋۋەتى ھايۋانىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. تومۇرىمۇ توم، كۈچلۈك سالىدۇ. تومۇرنىڭ كېڭىيىش ـ تارىيىش ھەرىكىتى ئۇزۇن، جىملىق دەۋرى قىسقا بولىدۇ. ئاياللاردا بولسا بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، تومۇرى ئاستا، ئاجىز سالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاياللاردىكى ھەيز، ھامىلىدارلىق قاتارلىقلارمۇ تومۇر ھەرىكىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

(2) ياش گۇرۇپپىسىنىڭ تومۇر ھەرىكىتىگە بولغان تەسىرى: ئىنسانلار تۇ- غۇلغاندىن تارتىپ ھاياتى ئاخىرلاشقۇچە بولغان ۋاقىتتا بەش ياش گۇرۇپپىسىنى باشتىن كەچۈرىدۇ ھەم بۇ بەش دەۋردىكى بەدەن تۈزۈلۈشى، ئەزالارنىڭ تەرەققىياتى، خىزمەت پائالىيىتى، بەدەننىڭ ھاجىتى ۋە جىسمانىي پائالىيىتى قاتارلىقلار ئۆزئارا پەرقلىنىپ تۇرىدۇ. تومۇر سوقۇشىدىمۇ بەلگىلىك پەرق بولىدۇ. بوۋاقلىق ۋە گۆ- دەكلىك دەۋرىدە بالىلارنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق تەرەپتە بولۇپ، ئۇلارنىڭ تومۇرى تېزرەك سوقىدۇ. بالىلىق دەۋرىدە بولسا ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتى، ئەقلىي تەپەككۇرى، قۇۋۋەتى ھايۋانىينىڭ كۈچىيىشىگە ئەگىشىپ تومۇر ھەرىكىتى ئاس- تىلاپ، بوۋاقلىق دەۋرىگە قارىغاندا سەل ئاستىراق سوقىدۇ. ياشلىق دەۋرىدە بولسا مىزاجى قۇرۇق ئىسسىققا ئۆزگىرىپ، ئەزالارنىڭ تەرەققىياتى ئاساسىي جەھەتتىن كامالەتكە يەتكەن، بەدەننىڭ ئېھتىياجى ئاشقان، قۇۋۋەتى ھايۋانىيمۇ كۈچەيگەن بولغاچقا، تومۇر سوقۇشى كۈچلۈك، بالىلىق دەۋرىگە قارىغاندا ئاستا، لېكىن ئۆز- گىرىشچان بولىدۇ. ئوتتۇرا ياشلىق دەۋرىدە مىزاجى ھۆل سوغۇققا ئۆزگىرىپ، تو- مۇرى تېخىمۇ تولغان، كۈچلۈك، جانلىق، دولقۇنلۇق سالىدۇ. قېرىلىق دەۋرىدە مىزاجى قۇرۇق سوغۇققا ئۆزگىرىپ، ئورگانىزمنىڭ ئېھتىياجى تۆۋەنلەپ، ئەزالار- نىڭ خىزمىتى چېكىنىشكە قاراپ ماڭغاچقا، قۇۋۋەتى ھايۋانىيمۇ ئاجىزلاپ، تومۇر سوقۇشىمۇ ماس ھالدا ئاجىزلاپ، ئىنچىكە سالىدۇ.

(3) مىزاجىنىڭ تومۇرغا بولغان تەسىرى: ئىنسانلار تەبىئىي مىزاجىنىڭ

ئوخشىماسلىقى تومۇردا ئۆزىگە خاس ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن، قان مىزاجلىق كىشىلەردە قان خىلتى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىللىگەن، مىزاجى ھۆل ئىسسىق، يۈرەك، قان ـ تومۇرلارنىڭ مىزاجىمۇ ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بۇ ئىككى خىل ھۆل ئىسسىقلىق ئۆز ئارا تەسىرلىشىپ، ھۆل ئىسسىق كەيپىياتنى تېخىمۇ ئاشۇرۇپ، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرىدۇ. يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ قىسقىرىش كۈچى ۋە قان سىقىپ چىقىرىش مىقدارىنى ئاشۇرىدۇ. كۈچلۈك سوققان يۈرەك قېرىنچىسىدىن سىقىپ چىقىرىلغان قان ئېلاستىكىلىقى ياخشى بولغان قان تومۇر دىۋارىغا ئۇرۇلغاندا، تومۇرنىڭ كۈچلۈك، دولقۇنسىمان سېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە سەۋدا خىلتى ئۇستۇنلۇكنى ئىگەللىگەن، مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولغاچقا، قۇرۇق سوغۇق كەيپىيات يۈرەك قان تومۇرلىرىنىڭ ھۆل ئىسسىق كەيپىياتى بىلەن تەسىر قىلىش ئارقىلىق يۈرەك خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرىدۇ، يۈرەكنىڭ قىسقىرىش كۈچىنى تۆۋەنلىتىپ، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ئاجىز سوققان يۈرەك قېرىنچىسىدىن سىقىپ چىقىرىلغان قان ئېلاستىكىلىقى تۆۋەن بولغان تومۇر دىۋارىغا ئۇرۇلغاندا، تومۇرنىڭ ئىنچىكە، ئاستا سېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(4) پەسىلنىڭ تومۇر ھەرىكىتىگە بولغان تەسىرى: ھەرقايسى پەسىللەردىكى كىلىمات ئۆزگىرىشى، يۇز بېرىدىغان تەبىئەت ھادىسىلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقى پەسىللەرنىڭ كەيپىياتىدىكى پەرقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، تومۇر ھەرىكىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، ئەتىياز پەسلىنىڭ مىزاجى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بۇ پەسىلدە بەدەن تېمپېراتۇرىسى، ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتى نورماللىشىپ، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقى تەڭشىلىپ، قۇۋۋەتلەر زىيادە بولۇپ، تومۇرلار دولقۇنلۇق سالىدۇ. ياز پەسلىنىڭ مىزاجى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ھاۋا كىلىماتىدىكى ئىسسىقلىق بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلارنى خورىتىپ، بەدەندە ئىسسىقلىق ۋە قۇرۇقلۇق بىرلا ۋاقىتتا ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ، يۈرەك قان تومۇرلىرىغا تەسىر كۆرسىتىپ، تومۇرنىڭ تېز، ئىنچىكە، ئۆزگىرىشچان سوقۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(5) ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقنىڭ تومۇر ھەرىكىتىگە بولغان تەسىرى: نورمال ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق ئىنسانلارنىڭ ھاياتىدا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى. نورمال ئۇيقۇ كىشىلەرنىڭ جىسمانىي كۈچ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، ئەزالارنىڭ

خىزمەت يۇكىنى يېنىكلىتىپ، ئادەمنى قايغۇ ـ ھەسرەتتىن خالىي قىلىدۇ، بەدەن-نى يېتەرلىك ئېنېرگىيەگە ئىگە قىلىپ، روھىي كەيپىياتنى ياخشىلاپ، قان ئايلى-نىشنى جانلاندۇرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تومۇرلارنىڭ توم، دولقۇنلۇق سوقۇشىنى پەيدا قىلىدۇ. زىيادە ئۇيقۇ مۇسكۇللارنى بوشاشتۇرۇپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەن-لىتىپ، ماددا ئالمىشىشنى سۇسلاشتۇرۇپ، تومۇرنىڭ ئاستا، ئاجىز سوقۇشىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇيقۇسىزلىقمۇ بەدەننىڭ زىيادە چارچىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، روھىي قۇۋۋەتلەرنى خورىتىپ، بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇپ، قان ئايلىنىشنى ئاستى-لىتىپ، ماددا ئالمىشىشنى سۇسلاشتۇرۇپ، تومۇرنىڭ ئاستا، ئاجىز سوقۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(6) جىسمانىي ئەمگەكنىڭ تومۇر ھەرىكىتىگە بولغان تەسىرى: جىسمانىي ئەمگەكنىڭ تومۇر ھەرىكىتىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرىگە سەل قاراشقا بولمايدۇ. نورمال جىسمانىي ئەمگەك ئىنسانلارنىڭ بەدىنىنى چېنىقتۇرۇپ، روھىي قۇۋۋەت-لەرنى جانلاندۇرۇپ، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، تومۇرنىڭ دولقۇنلۇق، كۈچلۈك سوقۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەددىدىن زىيادە جىسمانىي ئەمگەك بەدەندە ماددا ئالمىشىش، قان ئايلىنىشنى ھەددىدىن زىيادە كۈچەيتىپ، روھىي قۇۋۋەتلەرنى خورىتىپ، ئەزالارنىڭ خىزمىتىدە جىددىيلىك پەيدا قىلىپ، ئىسسىقلىق ئاجرىلىپ چىقىشىنى كۆپەيتىدۇ، ئاخىردا ئومۇمىي بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇپ، تومۇرنىڭ تېز، ئىنچىكە سوقۇشىنى، بەك ئېغىرلاشسا چۇمۇلە ماڭغاندەك تومۇر سوقۇشىنى پەيدا قىلىدۇ.

(7) يېمەك ـ ئىچمەكنىڭ تومۇر ھەرىكىتىگە بولغان تەسىرى: تاماق نورمال ئىستېمال قىلىنسا، تومۇر تېز، ئارقىمۇئارقا سوقىدۇ.

تاماقنى زىيادە تويۇنۇپ ئىستېمال قىلغاندا، تومۇر ئۆزگىرىشچان سوقىدۇ.

تاماقنى ئاز ئىستېمال قىلغاندا، تومۇر قۇۋۋەتكە مايىل، چوڭ، تېز سالىدۇ.

ئەسلىدە ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلارنى ئىستې-مال قىلسا، مىزاجى تەڭشىلىپ، نورمال تومۇر ھەرىكىتى ھاسىل بولۇپ، تومۇرى كۈچلۈك، دولقۇنلۇق، ئاستا سوقىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلارنى كۆپ ئىستې-مال قىلسا، مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، قۇۋۋەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، تومۇرنىڭ ئاجىز، تېز ۋە ئارقىمۇئارقا سوقۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئەسلىدە سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلارنى ئىستې-مال قىلسا، مىزاجى تەڭشىلىپ، نورمال تومۇر ھاسىل بولۇپ، تومۇرى كۈچلۈك، چوڭ سوقىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، قۇۋۋەتلەرنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، تومۇرنىڭ ئاجىز، ئاستا سوقۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

شاراب ئىچكەندە دەسلەپتە تومۇر تېز، كۈچلۈك سوقىدۇ. مەست بولغاندىن كېيىن تومۇر ئاجىز، كىچىك، ئاستا سوقىدۇ.

ھوشسىزلانغاندا تومۇر زەئىپ، ئاجىز، ئاستا سوقىدۇ.

(8) ئاغرىش سېزىمىنىڭ تومۇرغا بولغان تەسىرى: ئادەم بەدىنىدىكى ھەر قانداق بىر ئەزادا يۈز بەرگەن ئاغرىش سېزىمى تومۇر سوقۇشقا تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن. خۇسۇسەن رەئىس ئەزالاردا ئاغرىش كۆرۈلسە، تومۇر تېز، ئارقىمۇئارقا سالىدۇ. لېكىن، ئاغرىش ئىچكى ئەزالاردا بولسا، تومۇر دەسلەپتە كىچىك، ئارقىمۇ ئارقا سالىدۇ. ئاغرىش ۋاقتى ئۇزارغانسېرى تومۇردىكى ئۆزگىرىش شۇنچە ئېنىق بولىدۇ. ئاغرىق يۇقىرى پەللىگە چىقىپ، قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاشقاندا، تومۇر قۇرت لۆمۈلدىگەندەك ۋە چۇمۇلە ماڭغاندەك سالىدۇ. بۇ خىل تومۇر شەكلى كۆپىنچە ئۇرۇقدان زەخىملىنىش، ئۇرۇقدان ۋىناسى ئەگرى - بۈگرى كۆپىش كېسەللىكلى-رىدە ئۇچرايدۇ.

(9) ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەرنىڭ تومۇرغا بولغان تەسىرى: ياللۇغلى-نىشلىق كېسەللىك ئۆزگىرىشى تومۇر سوقۇشقا بەلگىلىك دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر نېرۋا مول ئەزالار (مەسىلەن، ئاشقازان، ئۈچەي، قورساق پەردىسى قاتارلىقلار) دا ياللۇغلىنىش يۈز بەرسە، تومۇر ھەرە چىشىسىمان ۋە قاتتىق سالىدۇ.

جىگەردە ياللۇغلىنىش يۈز بەرسە، تومۇر ئاجىز ۋە كۈچسىز سوقىدۇ.

5) كىلىنىكىدا كۆپ ئۇچرايدىغان تومۇرلار:

(1) ئۇزۇن تومۇر: تومۇرنىڭ ھەرىكەتتى تېۋىپنىڭ بارمىقىغا تەبىئىي ھالەت-تىكى تومۇر ھەرىكىتىدىن ئۇزۇنراق سېزىلىدىغان تومۇر بولۇپ، بۇ خىل تومۇر جىنسىي ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىشلىق، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل تومۇر شەكلى سەپرا خىلتىدىن پەيدا بولغان مەزى بېزى ياللۇغى، سۈيدۈك

يولى ياللۇغى، بۆرەك جامى ياللۇغىدا كۆرۈلىدۇ.

(2) قىسقا تومۇر: بۇ خىل تومۇر ئۇزۇن تومۇرنىڭ ئەكسىچە تومۇر بولۇپ، تومۇرنىڭ ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ بارمىقىغا تەبىئىي ھالەتتىكى تومۇردىن قىسقىراق سېزىلىدۇ. بۇ خىل تومۇر بەدەندە تەبىئىي ھارارەتنىڭ تۆۋەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. تومۇرنى تۇتقاندا پەقەت بىرلا بارماققا ئۇرۇنغاندەك سېزىلىدۇ. كۆپىنچە جىگەر، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي كېسەللىكلەردىن دېرەك بېرىدۇ.

بۇ خىل تومۇر شەكلى مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، مەنىي بالدۇر كېتىش، ئۇرۇقداننىڭ ئۇرۇق ئىشلەپچىقىرىش خىزمىتى تۆۋەنلەش، مەنىي ئارىلاش كېسەللىكلىرىدە كۆرۈلىدۇ.

(3) توم تومۇر: تومۇرنىڭ ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ بارمىقىغا تەبىئىي ھالەتتىكى تومۇردىن تومراق سېزىلىدىغان تومۇر بولۇپ، بۇ خىل تومۇر بەدەندە سۇيۇقلۇقلارنىڭ كۆپەيگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ خىل تومۇر شەكلى بەلغەمدىن پەيدا بولغان قىزىتمىلىق جىنسىي كېسەللىكلەردە كۆرۈلگەندىن باشقا، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەردىمۇ كۆرۈلىدۇ.

(4) ئىنچىكە تومۇر: بۇ خىل تومۇر توم تومۇرنىڭ ئەكسىچە تومۇر بولۇپ، تومۇرنىڭ ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ بارمىقىغا تەبىئىي ھالەتتىكى تومۇردىن ئىنچىكە سېزىلىدۇ. بۇ خىل تومۇر بەدەندە قۇرۇقلۇق زىيادىلىشىپ، تەبىئىي ھارارەت ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىش، جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانماسلىق، كۆپ ئۇخلاش، ئۇزۇن ۋاقىت ئۇيقۇسىز قېلىش، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، قۇرغاق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى ۋە قۇرۇتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش قاتارلىق ئەھۋاللاردا كۆرۈلىدۇ.

(5) يۇزە تومۇر: بۇ تومۇرنىڭ ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ بارمىقىغا تەبىئىي ھالەتتىكى تومۇردىن يۇزە لەيلەپ سالغاندەك سېزىلىدىغان تومۇر بولۇپ، بۇ خىل تومۇر بەدەندە ھارارەتلىك كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(6) چوڭقۇر تومۇر: بۇ خىل تومۇر يۇزە تومۇرنىڭ ئەكسىچە تومۇر بولۇپ، تومۇرنىڭ ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ بارمىقىغا تەبىئىي ھالەتتىكى تومۇردىن چوڭقۇر سېزىلىدۇ. بۇ خىل تومۇر بەدەندە تەبىئىي ھارارەتنىڭ تۆۋەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. كۆپىنچە بۆرەك ئورۇقلاش، جەلەق، يۇرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان باھ ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

(7) كۈچلۈك تومۇر: بۇ تومۇرنىڭ ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ بارمىقىغا تەبىئىي

ھالەتتىكى تومۇردىن كۈچلۈك سالغاندەك سېزىلىدىغان تومۇر بولۇپ، بۇ خىل تو-مۇر بەدەندە روھىي ھايۋانىينىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن دېرەك بېرىدۇ. قان خىلتى ۋە سەپرا خىلتىنىڭ زىيادىلىكىدىن بولغان ئۇرۇقدان ياللۇغى، ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

(8) كۈچسىز تومۇر: بۇ خىل تومۇر كۈچلۈك تومۇرنىڭ ئەكسىچە بولغان تومۇر بولۇپ، تومۇرنىڭ ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ بارمىقىغا تەبىئىي ھالەتتىكى تومۇر-دىن كۈچسىز، ھەتتا بىلىنمىگۈدەك سالىدىغان تومۇر بولۇپ، بۇ خىل تومۇر بەدەندە قۇۋۋەتى ھايۋانىينىڭ ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئۇزۇقلۇق يېتىش-مەسلىك، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك ياكى تەنھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىش، خوراتقۇچى كېسەللىكلەر، ھوشسىزلىق، يۈرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان باھ ئاجىز-لىق، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى قاتارلىق كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

(9) تېز تومۇر: تومۇرنىڭ ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ بارمىقىغا ناھايىتى تېزلىشىپ كەتكەن ھالەتتە ئۇرۇنىدىغان تومۇر بولۇپ، بەدەندە ھاجەت كۈچەيگەن، قۇۋۋەت ئاجىزلىغان، ئەزا ياكى قان تومۇرلاردا قاتتىقلىشىش كۆرۈلگەن، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، قاتتىق جىسمانىي ئەمگەك قىلغان، جىددىيلەشكەن ئەھۋاللاردا كۆرۈلىدۇ. كۆپىنچە مېڭە ۋە يۈرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي كېسەللىكلەر، مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش، ئۇرۇقداننىڭ ئۇرۇق ئىشلەش ئىقتىدارى چېكىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

(10) ئاستا تومۇر: بۇ خىل تومۇر تېز تومۇرنىڭ ئەكسىچە بولغان تومۇر بولۇپ، تېۋىپنىڭ بارمىقىغا ناھايىتى ئاستا بىلىنىدۇ. ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، قالايمىقان تاماق يېيىش، كەم قانلىق، بەدەن ئاجىزلىق، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش، بەدەندە كېرەكسىز ماددىلار يىغىلىپ قېلىش، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن بولغان مەنىي ئازىيىش، ئۇرۇقدان يىگىلەش، زەكەر كىچىكلەپ كېتىش، بۆرەك ئورۇقلاپ كېتىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، جىگەر ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

(11) قاتتىق تومۇر: بۇ تېۋىپنىڭ بارمىقىغا قاتتىق بىلىنىدىغان تومۇر بولۇپ، بەدەندە ھۆللۈك ئازايغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ، بولۇپمۇ بەزگەك، ئۆپكە كېسەل-لىكىنىڭ ئاخىرقى مەزگىلى، مەنىي ئازىيىپ كېتىش، ئۇرۇقدان يىگىلەش، بۆرەك

ئۇرۇقلاپ كېتىش، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىق، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش قاتارلىق كېسەللىكلەردە ئېپادىلىنىدۇ.

(12) يۇمشاق تومۇر: بۇ خىل تومۇر قاتتىق تومۇرنىڭ ئەكسىچە بولغان تومۇر بولۇپ، تومۇر ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ بارمىقىغا ناھايىتى يۇمشاق، مۇلايىم كۆپىنچە بەدەندە ھۆللۈك ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، سوغۇقتىن پەيدا بولغا جىنسىي ھەۋەس ئاجىزلاش قاتارلىق كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

(13) بىر تۇتاش تومۇر: تومۇر ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ بارمىقىغا كەينى - كەينىدىن ئورۇنىدىغان تومۇر بولۇپ، قۇۋۋىتى ھايۋانىي ئاجىزلىغانلىقىنى، ھاجەتنىڭ ئازايغانلىقىنى، تومۇرلاردا قاتتىقلىق پەيدا بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ خىل تومۇر مەنىينىڭ قېتىۋېلىشى سەۋەبىدىن بولغان مەنىي ئازلاش ياكى مەنىي كەلمەسلىك، جىنسىي ھۇزۇرلىنىش بولماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللاردا كۆرۈلىدۇ.

(14) پەرقلىق تومۇر: بۇ خىل تومۇر بىر تۇتاش تومۇرنىڭ ئەكسىچە تومۇر بولۇپ، تومۇرنىڭ جىملىق ۋاقتى نورمالدىن ئۇزۇن بىلىنىدىغان تومۇر شەكلىدىن ئىبارەت. كۆپىنچە قۇۋۋىتى ھايۋانىينىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(15) تولغان تومۇر: تومۇر ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ بارمىقىغا تولغان ھالەتتە ئورۇنىدۇ. بۇ ئارتېرىيە تومۇردا قاننىڭ كۆپلۈكىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ خىل تومۇر مەنىينىڭ كۆپلۈكى ۋە جىنسىي ئەزالارنىڭ ساغلاملىقىغا دالالەت قىلىدۇ.

(16) تولمىغان تومۇر: بۇ خىل تومۇر تولغان تومۇرنىڭ ئەكسىچە بولۇپ، قان ئازلىقتىن كۆرۈلگەن رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، ئاجىزلىقتىن بولغان مەنىي ئازىيىش، قۇرۇقلۇقتىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.

(17) چاشقان قۇيرۇقسىمان تومۇر: تومۇر ھەرىكىتى تېۋىپنىڭ بارمىقىغا خۇددى چاشقان قۇيرۇقىغا ئوخشاش دەسلەپتە توم ئۇرۇنۇپ، تەدرىجىي ئىنچىكە ئۇرۇنىدىغان، تېز باشلىنىپ بارغانسېرى ئاستىلاپ، دەسلەپتە قاتتىق ئۇرۇنۇپ، كېيىن يۇمشاق ئورۇنىدىغان تومۇر شەكلىدىن ئىبارەت. بۇ «تەبىئەت كۈچى» نىڭ بارغانسېرى ئاجىزلاپ كېتىۋاتقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. كۆپىنچە سىفلىس ۋە ئەيدىز كېسەللىكىنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىك-

لەردە كۆرۈلىدۇ.
(18) ھەرە چىشسىمان تومۇر: تومۇر ھەرىكىتى تېۋىپىنىڭ بارمىقىغا ئارقى-مۇئارقا، خۇددى ھەرە چىشىغا ئوخشاش ئۆرۈنىدىغان تومۇر شەكلى بولۇپ، تومۇر ھەرىكىتى بىر ئېگىز، بىر پەس سېزىلىدىغان، تېز ۋە قاتتىق ھالەتتە بىلىنىدۇ. بۇ ئىچكى ئەزالاردا ئۆتكۈر ياللۇغلىنىش بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.
(19) دولقۇنسىمان تومۇر: بۇ خىل تومۇر خۇددى سۇ دولقۇنلىرى دەريا قىرغاقلىرىغا ئۇرۇلغاندەك سېزىلىدىغان، تومۇر ھەرىكىتى تېۋىپىنىڭ بارمىقىغا دەسلەپتە كۈچلۈك ۋە تېز ئۇرۇلۇپ، ئاندىن دولقۇن قايتقاندەك ناھايىتى تېزلا تومۇر ھەرىكىتى بىلىنمەي قالىدىغان تومۇر شەكلى بولۇپ، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، ئىستىسقا، پالەچ، سەكتە، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەردە كۆرۈلىدۇ.
(20) چۇمۇلە ماڭغاندەك تومۇر: بۇ خىل تومۇر تېۋىپىنىڭ بارمىقىغا خۇددى چۇمۇلە ماڭغاندەك كىچىك، ئارقىمۇئارقا، قاتتىق، ئەمما ئاجىز سېزىلىدىغان تومۇر بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ يوقىلىۋاتقانلىقىنى، يۈرەكنىڭ ھاۋائى نەسمى (ساپ ئوكسىگېن)غا بولغان ئېھتىياجىنىڭ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى، ھاياتلىقنىڭ خەۋپ ئاستىدا قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.
(21) قۇرت ئۆمىلىگەندەك تومۇر: بۇ خىل تومۇر تېۋىپىنىڭ بارمىقىغا خۇددى قۇرت لۆمۈلدىگەندەك سېزىلىدىغان تومۇرشەكلى بولۇپ، تومۇرنىڭ سوقۇشى كۈچ-سىز، ئارقىمۇئارقا، ئىنچىكە بولىدۇ. بۇ مۇرەككەپلەشكەن تومۇر بولۇپ، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلاپ كېتىۋاتقانلىقىنى، ھاياتنىڭ ئاخىرلىشىش ئالدىدا تۇرۇۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.
(22) ئالماشقان تومۇر: بۇ خىل تومۇرنىڭ سېلىش رېتىمى نورمال، ئەمما تومۇر سوقۇشى بىر كۈچلۈك، بىر ئاجىز بولۇپ ئالمىشىپ تۇرىدىغان تومۇر شەكلى بولۇپ، يۈرەك مۇسكۇلىدا ئېغىر زەخىملىنىش بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.
(23) تىترىگەن تومۇر: تومۇرنىڭ تىترەپ ھەرىكەت قىلىشىدىن ئىبارەت. بەدەندە خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكى، قۇۋۋەتنىڭ كۈچلۈكلۈكى، تومۇرنىڭ قاتتىقلىقى، قۇۋۋەتنىڭ كېسەللىككە قارشى كۈرەش قىلغانلىقى، ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ. كۆپىنچە جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتى ئۇزۇن بولىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.
(24) تەكشى بولمىغان تومۇر: تومۇر سوقۇشى قالايمىقانلىشىپ، بىر قېتىم يان تەرەپكە، بىر قېتىم ئوتتۇرا تەرەپكە ئۇرىدۇ. بۇ كۆپىنچە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى،

ھاجەتنىڭ كۆپلۈكىدىن بولىدۇ. بىمارنىڭ جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

5. سۈيدۈك تەكشۈرۈپ دىياگنوز قويۇش ئۇسۇلى

سۈيدۈك ـ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا بۆرەكتە ھاسىل بولۇپ، دوۋساققا يىغىلىپ، سۈيدۈك يولى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدىغان سۇيۇقلۇقتۇر.

سۈيدۈك تەكشۈرۈش ئارقىلىق، ئادەمنىڭ مىزاجى، خىلىتلارنىڭ ئەھۋالى، سۈيدۈك يوللىرى، مەزى بېزى، ئاشقازان ئاستى بېزى، جىگەر، بۆرەك خىزمىتى قاتارلىقلارنى بىلگىلى بولىدۇ.

سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە ئاساسلىقى سۈيدۈكنىڭ رەڭگى، قىيامى، سۈزۈكلۈك دەرىجىسى، مىقدارى، كۆپۈكى، چۆكمىسى، پۇرىقى قاتارلىقلارنى ئېنىقلاپ، ئۇلارنى كېسەللىكلەرگە دىياگنوز قويۇشتىكى مۇھىم ئاساس قىلىمىز.

1) **سۈيدۈكنىڭ رەڭگى:** نورمال سۈيدۈك سۈزۈك، رەڭسىز بولىدۇ. سۈيدۈكنىڭ رەڭگى خىلىتلارنىڭ رەڭگىدە كېلىشىمۇ نورمال ئەھۋال ھېسابلىنىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ ئاق، سېرىق، قىزىل، قارا رەڭلەردە كېلىشى خىلىتلارنىڭ بەلگىسى بولۇپ، بۇ رەڭلەرنىڭ ئۆزگىرىشى مەلۇم بىر خىلىتنىڭ غالىپلىقىنى بىلدۈرىدۇ. مەسىلەن، سۈيدۈكنىڭ مەنىي سۇيۇقلۇقى ياكى جىگدە شەربىتىدەك قويۇق، شىلىمشىق كېلىشى بەلغەم خىلىتىنىڭ غالىپلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئاق رەڭلىك سۈيدۈك كېسەللىك ماددىسىنىڭ پىشمىغانلىقىنى، مىزاجنىڭ سوغۇق ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

سۈتكە ئوخشاش ھەقىقىي ئاق رەڭلىك سۈيدۈك بەدەندە بەلغەم خىلىتىنىڭ زىيادىلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ قىزىل بولۇشى قان خىلىتىنىڭ غالىپلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ قىزىل، ئەمما سۇيۇق بولۇشى خىلىتنىڭ خاملىقىنى بىلدۈرىدۇ، كېسەللىك ئۇزۇنغا سوزۇلىدۇ.

قىزىل رەڭلىك سۈيدۈكتە چۆكمە بولمىسا، بەدەندە قۇرۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكىنى، تەبىئەت كۈچىنىڭ ناچارلىقىنى، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى ۋە ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ.

قىزىل رەڭلىك سۈيدۈكتە ئاق چۆكمە بولسا، بۇ ساغلاملىقنى بىلدۈرىدۇ.

سامان رەڭلىك سېرىق سۈيدۈك ھارارەتنىڭ مۆتىدىل ئىكەنلىكىنى، مىزاج-نىڭ سوغۇقلۇقى ۋە ھەزىم بۇزۇلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

تۇرۇنجى رەڭلىك سېرىق سۈيدۈك مىزاجنىڭ ئىسسىققا مايىل ئىكەنلىكىنى، ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ياخشىلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

قارا رەڭلىك سۈيدۈك قويۇق بولسا ماددىنىڭ خاملىقى ۋە قۇۋۋەتنىڭ ئاجىز-لىقىنى بىلدۈرىدۇ.

2) **سۈيدۈكنىڭ قىيامى:** سۈيدۈك قىيامىنىڭ سۈيۈق بولۇشى ـ قان تومۇر يوللىرىدىكى توسالغۇلار، سەۋدادىكى قۇرۇقلۇقنىڭ ئاشقانلىقى، ھارارىتى غەرىزە (تەبىئىي ئىسسىقلىق) نىڭ ئاجىزلاپ، خىلتلارنىڭ خام قالغانلىقى، سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن بولىدۇ.

سۈيدۈك قىيامىنىڭ قويۇق بولۇشى- ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى، ماددىنىڭ كۆپلۈكىنى ياكى ماددىلارنىڭ نورمالسىز چىقىپ كېتىۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. دەسلەپتە سۈيۈق بولۇپ، كېيىن قويۇلۇپ كەلسىمۇ، ماددىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

3) **سۈيدۈكنىڭ سۈزۈكلۈك دەرىجىسى:** دۇغلۇق سۈيدۈك ـ بەدەندە ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىنى، بەدەن ھارارىتى تۆۋەنلەپ، سوغۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكىنى ياكى ئىچكى ئەزالاردا ئىششىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆپىنچە بۆرەك ياللۇغىدا ئۇچرايدۇ.

قويۇق سۈيدۈك بىر سائەت قويۇلغاندىن كېيىنمۇ چۆكمە دۇغ ھاسىل قىلمى-سا، بۇ ئىسسىقلىق ۋە ماددىلارنىڭ كۆپلۈكىنى كۆرسىتىدۇ.

سۈيدۈك ئالدى بىلەن دۇغلۇق، كېيىن سۈزۈك كەلسە، بۇ ياخشىلىقنىڭ ئالامىتى.

ئەگەر ئالدى بىلەن سۈزۈك، كېيىن دۇغلۇق كەلسە، بۇ ئىزترابنىڭ زىيادى-لىكى، مېڭە قوزغالغانلىقى ۋە ساراڭلىقنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ ئېشەك سۈيدۈكىدەك دۇغ بولۇشى بەدەندىكى خىلتلار تەڭپۇڭ-لۇقىنىڭ بۇزۇلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ كۆپۈككە ياكى نوقۇت سۈيىگە ئوخشاش دۇغ بولۇشى ھامىلىدار ئاياللاردا، ئىچكى ئەزالاردا ئىسسىقتىن بولغان سۈزۈلما خاراكتېرلىك ئىششىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

4) **سۈيدۈكنىڭ مىقدارى:** تەشنالىق بولماي تۇرۇپ سۈيدۈكنىڭ كۆپ كېلىشى بەدەندە نەملىك ۋە سۇيۇقلۇقنىڭ كۆپلۈكىنى، ئەزالاردا قىزىش، ئۇرۇقلاش، چېكىنىش باشلانغانلىقىنى، كېرەكسىز ماددىلارنىڭ تازىلىنىپ چىقىپ كېتىۋاتقانلىقىنى، دىيابىت كېسەللىكىنىڭ باشلانغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ كۆپ ۋە رەڭلىك كېلىشى ئىسسىقلىقنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ئانچە خەتەرلىك ئەمەس. چۈنكى، ئىسسىقلىق بولغاندا ماددا ئاسان پىشىدۇ.

تامچىلاپ ياكى ئىختىيارسىز كەلگەن سۈيدۈك مېڭىگە ئاجىزلىق يەتكەنلىكىدىن، مەزى بېزى ياللۇغى، مەزى بېزى چوڭىيىپ قېلىش، بۆرەك، دوۋسۇن ئاجىزلىقىدا كۆرۈلىدۇ.

سۈيدۈكى ئاز كىشىلەردە بۇرۇن قاناش يۈز بەرسە، بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈكنىڭ سۇيۇق، مىقدارى ئاز بولسا، بۇ قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلىقى ۋە قويۇق خىلىتلارنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ.

بەزىدە سۈيدۈكنىڭ ئازىيىشى ئىستىسقا (قورساق سۇلۇق ئىششىقى) نىڭ ئالامىتى بولۇشى مۇمكىن. سۈيدۈكنىڭ ئازىيىپ قېلىشى مىزاجنىڭ بۇزۇلۇپ، قۇۋۋەتنىڭ ئاجىزلاپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

5) **سۈيدۈكنىڭ كۆپۈكى:** سۈيدۈكتە كۆپۈك ھاسىل بولۇپ، تېز بۇزۇلۇپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرسا، بۇ ماددىنىڭ خاملىقى ۋە يېپىشقاقلىقىنىڭ يۇقىرىلىقى، بەدەندە يەل بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆپىنچە بۆرەك سوۋۇپ كەتكەن بىمارلاردا كۆرۈلىدۇ.

كۆپۈكىنىڭ سۈيدۈك رەڭگىدە ياكى سارغۇچ قارا بولۇشى، بۇ يەرقاننىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

كۆپۈكنىڭ ئاق سۈتكە ئوخشاش بولۇشى ئۆپكە كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈكتىكى كۆپۈك دەريا سۈيىنىڭ كۆپۈكلىرىدەك كاللەك-كاللەك بولسا، بۇ كۆپىنچە روھىي كېسەللىكنىڭ بەلگىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

6) **سۈيدۈكنىڭ چۆكمىسى:** سۈيدۈك ئىچىدە ئاۋۋال لەيلەپ، كېيىن ئاستىغا چۆكىدىغان پاختا، لاي، شور تۇزغا ئوخشايدىغان نەرسىلەر سۈيدۈك چۆكمىسى دېيىلىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىدە چۆكمە سۈيدۈك تەركىبىدىن ئاجرىلىپ تۇرغان بىر خىل جىسىم دەپ تونۇلىدۇ. سۈيدۈكتىكى چۆكمىلەر كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ھەر

خىل بولىدۇ.

سۈيدۈكتىكى چۆكمە ــ تەبىئەت كۈچى، ماددىنىڭ پىشقان ـ پىشمىغانلىقى بەدەندىكى كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى كۈچ-قۇۋۋىتىنىڭ ئەھۋالىدىن خەۋەر بېرىدۇ.

سۈيدۈكتىكى چۆكمىنى كۆزىتىشتە، بىمار پاكىز شىشە قاچىغا سىيىپ، تەخمىنەن بىر سائەتتىن كېيىن تېۋىپقا كۆرسىتىشى لازىم. تېۋىپ سۈيدۈكنى كۆرگەندە، چۆكمىنىڭ تېز ياكى ئاستا ھاسىل بولۇشى، قويۇق ـ سۇيۇق ياكى كالللىكلىكى، رەڭگى، ئاز ـ كۆپلۈكى، تەكشى ياكى تەكشى ئەمەسلىكى، پىشقان ـ پىشمىغانلىقى، چۆكمىنىڭ سۈيدۈك تېگىدە ياكى لەيلەپ تۇرغانلىقى، سۈيدۈك بىلەن بىرىككەن ياكى ئايرىم تۇرغانلىقى قاتارلىقلارنى ئېنىقلاش لازىم.

ساغلام كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە چۆكمە بولمايدۇ، لېكىن سېمىز ۋە كۆپ يەپ-ئىچىپ ئەمگەك قىلمايدىغان كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىدە چۆكمە بولىدۇ.

تەبىئىي چۆكمە: تەبىئىي چۆكمە سۈيدۈك تېگىدە بولۇپ، رەڭگى ئاق، تەكشى ھالەتتە بولىدۇ، چايقىسا چېچىلىپ تۇرىدۇ. ئەگەر چېچىلغاندىن كېيىن تېز يىغىلىپ كالللەكلەشسە ناھايىتى ياخشى.

چۆكمە سۈيدۈك رەڭگىدە بولغىنى ياخشى بولۇپ، ئۇنىڭدىن قالسا سېرىق رەڭلىك، قارامتۇل بىغىر رەڭلىكلىرى ياخشىدۇر.

غەيرىي تەبىئىي چۆكمە تۆۋەندىكىدەك 16 تۈرلۈك بولىدۇ:

(1) شىلىمشىق چۆكمە: چۆكمە ئاق قويۇق ماڭقىدەك شىلىمشىق بولىدۇ. بۇ غەيرىي تەبىئىي چۆكمىنىڭ پىشقانلىقىنى، مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىنى بىلدۈرىدۇ.

(2) دۇغلۇق چۆكمە: بۇ مەزى سۇيۇقلۇقىدەك چۆكمە بولۇپ، بۆرەك ياكى دوۋساقنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتىدە ئۇچرايدۇ.

(3) ياپىلاق چۆكمە: سۈيدۈك ئىچىدە بىر پارچە ئاق، قىزىل، قارا، توپا رەڭلىك ياكى قوڭۇر رەڭلىك لاتىغا ئوخشاش، بەزىدە بېلىق تېرىسىگە ئوخشاش ياپىلاق چۆكمە بولىدۇ. بۇ خىل چۆكمە خەتەرلىكتۇر. بۇ دوۋساقتا يارا پەيدا بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

(4) دانچە چۆكمە: بۇ چۆكمە ياپىلاق چۆكمىدىن كىچىك ھەمدە ئاق رەڭلىك، دانە-دانە، خۇددى كېپەكتەك بولىدۇ. بۇ دوۋساقتا قاپارتمىلىق كېسەللىك ئۆزگىرىشىنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

(5) پۇرچاقسىمان چوكىمە: دانچە چوكىمىدىن چوڭراق، رەڭگى ئاق ياكى توپا رەڭلىك بولۇپ، شەكلى پۇرچاققا ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ بۆرەك، جىگەرگە ئوخشاش نازۇك ئەزالارنىڭ ئىچكى قىسمىدا يېمىرىلىش بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر بۇ خىل چوكىمە تالقاندەك پارچىلىنىپ كۆرۈنسە خەتەرلىكتۇر.
(6) ياغسىمان چوكىمە: بۇ كۆپىنچە سۈيدۈك ئۈستىدە ياغدەك، بەزىدە سېرىق سۇدەك لەيلەپ يۈرىدىغان چوكىمە بولۇپ، بەدەندىكى ياغ، بولۇپمۇ چاۋا ياغلارنىڭ ئېرىگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.
(7) يۇڭسىمان چوكىمە: بۇ چوكىمە ئۇزۇن تالاسىمان بولۇپ، بۇ سۈيدۈكنىڭ بەك سۇيۇقلۇقىدىن بولىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ، بۇ بۆرەك كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.
(8) قۇمسىمان چوكىمە: چوكىمە خۇددى قۇمدەك بولىدۇ. بۇ دوۋسۇن ياكى بۆرەكتە قۇمسىمان تاش بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.
(9) خېمىرسىمان چوكىمە: چوكىمە سۈيدۈك ئىچىدە بىر پارچە خېمىر باردەك كۆرۈنىدۇ، بۇ ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ھەزىم بۇزۇلغانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ.
(10) گۆشسىمان چوكىمە: چوكىمىنىڭ رەڭگى گۆشنىڭ رەڭگىگە ئوخشايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىمۇ پۇرچاقسىمان چوكىمە بىلەن ئوخشاش.
(11) قانسىمان چوكىمە: چوكىمە قاندەك بولۇپ، سۈيدۈك بىلەن ئارىلىشىپ كەلسە، بۇ جىگەرنىڭ خىزمىتى ناچارلىقى، ئەگەر ئايرىم تۇرسا بۆرەكتە تاشنىڭ كۆپلۈكىنى بىلدۈرىدۇ. ئەگەر پارچە - پارچە ئۇيۇپ قالغان قاندەك بولسا، تال كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.
(12) كۈلسىمان چوكىمە: چوكىمىنىڭ كۈل رەڭدە بولۇشى بەلغەمدىن دېرەك بېرىدۇ.
(13) قارا چوكىمە: بۇ كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ يامانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر قارا چوكىمە بولۇتتەك سۈيدۈك ئۈستىدە لەيلەپ تۇرسا، ئىستىسقا (قورساق سۇلۇق ئىششىقى) نىڭ بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ.
(14) قىزىل چوكىمە: قاننىڭ ئارتۇقلۇقى، خام ماددىنىڭ ئازلىقىنى بىلدۈرىدۇ.
(15) ھاۋا رەڭ چوكىمە: مىزاجىنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئىپادىلەيدۇ.
(16) زەيتۇن رەڭ چوكىمە: سىل كېسەللىكىنىڭ بەلگىسىدۇر.
7) **سۈيدۈكنىڭ پۇرىقى:** سۈيدۈكتە ئادەمنى سەسكەندۈرىدىغان پۇراقنىڭ بولۇشى ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقى، خىلتلارنىڭ بۇزۇلغانلىقى، ئۇفۇنەت ھاسىل بولغانلىقىنى

بىلدۈرىدۇ. سۈيدۈك ئاق رەڭدە بولۇپ، ئادەمنى سەسكەندۈرىدىغان پۇراق چىقىپ تۇرسا، بۇ يۇقىرى قىزىتما بارلىقى ۋە كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىشىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

6. خىلىتلار غالىپلىقىنىڭ بەلگە ئالامەتلىرىگە قاراپ دىياگنوز قويۇش ئۇسۇلى

تەبىئىي جۇغراپىيەلىك مۇھىتنىڭ كىشىلەرنىڭ رەڭگى ـ روھىغا بولغان تەسىرىنى ھېسابقا ئالماي، بەلكى بەدەندىكى تەبىئىي سۈپەتلىك پۇرىقىنى ئۆلچەم قىلغاندا، ئادەتتە نورمال كىشىلەرنىڭ غالىپ ئورۇندا تۇرغان خىلىتلار بەلگىلەرنىڭ بەدەن ھەم خاراكتېرىدىكى ئىپادىلىرى تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ:

1) **قان خىلىتى غالىپلىقىنىڭ بەلگىلىرى:** بىمارنىڭ چىرايى ۋە تېرىسى قىزغۇچ، كۆز شىللىق پەردىلىرى قىزىل، تېرىسى نەم، قىزىق، يۇمشاق، ئېلاستىكىلىقى ياخشى، سىلىق، پارقىراق، بەدەن ھارارىتى يۇقىرى بولۇش، بېشى ئېغىر بولۇش، كۆپ كېرىلىش، كۆپ ئەسنەش، مۈگدەش، ئۇيقۇ كۆپىيىش، گالۋاڭ بولۇپ قېلىش، ئېغىز تەمى تاتلىق بولۇش، تىل قىزىرىپ قېلىش، ئالاھىدە گەزلەر بولماسلىق، بەدىنىگە مۇدۇرچاقلار كۆپ چىقىش، بەدىنىدە ئېغىرلىق پەيدا بولۇش، تومۇرى چوڭ، دولقۇنلۇق، تېز سوقۇش، سۈيدۈك رەڭگى قىزىلغا مايىل بولۇش قاتارلىقلار.

2) **بەلغەم خىلىتى غالىپلىقىنىڭ بەلگىلىرى:** بىمارنىڭ چىرايى ۋە تېرە رەڭگى ئاق بولۇش، يۇمشاق، سىلىق، پارقىراق، سېزىمچانلىقى تۆۋەن بولۇش، نۇرسىز، سۇلغۇن، ئۇيقۇ چىراي، قاپاقلىرى ئېسىلىپ بولۇش، مۇسكۇللىرى بوشاپ كېتىش، بەدىنىنى تۇتقاندا سوغۇق، نەم بىلىنىش، بەدەن ھارارىتى تۆۋەن بولۇش، كۆپ تۈكۈرۈش، ئېغىزىدىن شۆلگەي ئېقىش، ئۇسسىماسلىق، ھەزىم ناچارلىشىش، خام كېكىرىش، ئۇيقۇسى كۆپ بولۇش، پىكىر چېچىلىش، تىلىنى ئاق گەز باغلاش، تومۇرى چوڭ، ئاستا سېلىش، سۈيدۈك رەڭگى ئاق بولۇش قاتارلىقلار.

3) **سەپرا خىلىتى غالىپلىقىنىڭ بەلگىلىرى:** بىمارنىڭ چىرايى، كۆز ئېقى، تېرىلىرى سارغىيىپ قېلىش، تېرىلىرى يېرىك، قۇرغاق، سېزىمچانلىقى يۇقىرى، ئېلاستىكىلىقى تۆۋەن، بەدەن ھارارىتى يۇقىرى، ئېغىز تەمى ئاچچىق، قۇرۇق، تىلى يېرىك بولۇش، ئېغىز ۋە بۇرۇن تۆشۈكلىرى قۇرۇش، ئۇسسۇزلۇق زىيادە بولۇش،

ئۈيقۇسى كەم بولۇش، روھىي كەيپىياتى تۇراقسىز بولۇش، ئاسان ئاچچىقلىنىش، ئاسان ھاياجانلىنىش، ئۆزىنى تۇتۇۋالالماسلىق، ئىشتىھاسى ناچار بولۇش، بەدىنى يىڭنە سانچىغاندەك ئاغرىش، تىلىنى سېرىق گەز باغلاش، تومۇرى ئىنچىكە، تېز سوقۇش، سۈيدۈكى قىزىلغا مايىل سېرىق ياكى سېرىق بولۇش قاتارلىقلار.

4) **سەۋدا خىلتى غالىپلىقىنىڭ بەلگىلىرى:** بىمارنىڭ چىراي قارامتۇل، تېرىلىرى قۇرۇق ۋە يىرىك بولۇش، ئېلاستىكىلىقى تۆۋەن، سوغۇق، نۇرسىز، سېزىمچانلىقى، بەدەن ھارارىتى تۆۋەن، قېنىنىڭ رەڭگى قارا ھەم قىيامى قويۇق بولۇش، بىمار قۇرۇق خىياللارنى كۆپ قىلىدىغان، گۇمانخور، يالغۇزلۇقنى خالايدىغان، غەم ـ ئەندىشىنى كۆپ قىلىدىغان بولۇپ قېلىش، بىماردا يالغان ئىشتىھا پەيدا بولۇش، سۈيدۈكى دۇغ ھەم قارا كېلىش، ئۇيقۇسى ئازىيىش، يامان چۈشلەرنى كۆپ كۆرۈدىغان، قارا باسىدىغان بولۇپ قېلىش، بىمارنىڭ تىلىنى قارامتۇل گەز باغلاش، تومۇرى ئىنچىكە ئاستا سېلىش، سۈيدۈك رەڭگى كۆكۈچ بولۇش قاتارلىقلار.

§5. ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى داۋالاش پرىنسىپى ۋە ئۇسۇللىرى

ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكى پەقەت بىر ئەزاغىلا خاس كېسەللىك بولماستىن، بەلكى بىر نەچچە ئەزالار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغاچقا، داۋالاش پرىنسىپلىرى ۋە ئۇسۇللىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا، ئادەم بەدىنىدىنىڭ بىر پۈتۈنلۈكى ۋە ئۇنىڭ سىرتقى مۇھىت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى تەھلىل قىلىش ئاساسىدا، بىمارنىڭ مىزاجى، بەدەن قۇۋۋىتى ۋە كېسەللىك سەۋەبچىسى قاتارلىقلارنى نەزەرگە ئېلىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ ھەمدە داۋالاشتا تۆۋەندىكىدەك پرىنسىپ ۋە ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ.

1. روھىي جەھەتتە داۋالاش

روھىي جەھەتتە داۋالاش ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئەڭ مۇھىم بولغان بىر تۈرلۈك داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

بىمارلارنى روھىي جەھەتتە داۋالاش تېببىي خادىملار ئۆزىنىڭ يېقىملىق تىل، چىرايلىق تەبەسسۇمى، ھەرىكىتى ئارقىلىق بىمار بىلەن چۈشىنىش ـ ئىشەنچ مۇناسىۋىتى ئورنىتىپ، ئۇلارنىڭ ئۆز ـ ئۆزىنى تەڭشەش، روھىي ھالىتىنى ياخشىلاش، روھىي بېسىمىنى يەڭگىللىتىش، ئۆز ـ ئۆزىنى بىلىش، كېسەللىك ئۈستىدە غەلىبە قىلىش ئىشەنچىسىنى ئاشۇرۇشقا ياردەم بېرىش مەقسىتىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە: «ئادەم بەدىنى روھ بىلەن ماددىنىڭ بىرىكىشىدىن تۈزۈلگەن بىر پۈتۈن گەۋدە بولۇپ، تەندىكى كېسەللىكلەر روھتىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. روھتىكى كېسەللىكلەر تەندىكى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تەندە قانچىلىك كېسەللىك پەيدا بولسا، روھتىمۇ شۇنچىلىك كېسەللىك پەيدا بولىدۇ» دەپ ئوتتۇرىغا قويۇلغان.

بەدەنگە سىرتتىن تەگكەن زەربە بەدەندە شۇ خىل زەربىگە خاس زەخمە پەيدا قىلغانغا ئوخشاش، ئىنساننىڭ روھىي دۇنياسىغا تەگكەن زەربىمۇ روھىي جەھەتتىكى نورمالسىزلىقنى پەيدا قىلىش بىلەن ئۇنىڭدىنمۇ يامانراق بولغان كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. چۈنكى، روھ بىلەن تەن بىر پۈتۈن گەۋدە.

خەلق ئارىسىدا يەنە «روھ ـ روھتىن ئوزۇقلىنىدۇ» دېگەن گەپ بار. بۇ دېگەنلىك، روھىي كەيپىيات ياخشى، روھ ـ قۇۋۋەتلەر نورمال بولسا، ئورگانىزمدىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتى ياخشى ئېلىپ بېرىلىپ، ئورگانىزمنىڭ ساقلىقى كاپالەتكە ئىگە قىلىنىدۇ. شۇڭا، ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن روھىي كەيپىياتنىڭ نورماللىقىنى ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم. ئۇنىڭ ئەكسىچە ناچار روھىي كەيپىياتلار روھ ـ قۇۋۋەتلەرنى خورىتىپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، دېگەنلىك بولىدۇ. شۇڭا، بىمارلارنى روھىي جەھەتتە داۋالاش ئارقىلىق ناچار روھىي كەيپىياتلارنى تىزگىنلەپ، روھنى ئوزۇقلاندۇرۇپ، باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، تەبىئىي روھنىڭ تولۇقلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ناھايىتى مۇھىم.

بىمارلارنى روھىي جەھەتتە داۋالاشتا پەقەت بىمارنى روھىي جەھەتتە خاتىرجەم قىلىش بىلەنلا چەكلىنىپ قالماي، مۇشۇ روھىي جەھەتتىكى خاتىرجەمسىزلىكنى پەيدا قىلغان تۈپكى سەۋەبنى ئېنىقلاپ، ئۇنى يوقىتىش لازىم، يەنى بىمارنى روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش ۋە روھىي ئازادىلىك ھېس قىلدۇرۇش، كۆ-

ئۇلنى خوش تۇتۇشقا بۇيرۇش، مەنزىرىلىك، ھاۋاسى ساپ جايلارغا ئاپىرىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق بىمارنىڭ كېسەللىكتىن ساقىيىشىغا بولغان ئىشەنچىسىنى تۇرغۇزۇش ۋە چىڭىتىش لازىم.

2. ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش

ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ ئوزۇقلىنىش تەرتىپىنى مۇۋاپىق بېكىتىش، يېمەك - ئىچمەكنى تەڭشەش، پەرھىز بۇيرۇش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ھەر قايسى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى نورماللاشتۇرۇش، قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، بىمارنىڭ تېزرەك ساقىيىشىغا شەرت - شارائىت ھازىرلاپ بېرىشنى مەقسەت قىلغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش دورا بىلەن داۋالاشتىنمۇ مۇھىم بولۇپ، ھەر خىل كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن بەدەندىكى سۇيۇقلۇق، روھ - قۇۋۋەتلەر خوراپ، «تەبىئەت كۈچى» ئاجىزلىغان ۋاقىتتا پەقەت دورىغا تايىنىۋالسا، بەزىدە كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ. شۇڭا، مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق بىلەن بەدەننىڭ قۇۋۋىتى ۋە «تەبىئەت كۈچى» نى ئاشۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. بۇنىڭدا نېمە بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش، نېمىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش ئىنتايىن ئاچقۇچلۇق مەسىلە.

كېسەللىكلەرنى ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاشتا، شۇ خىل كېسەللىكنىڭ يېمەك - ئىچمەك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى توغرا تەھلىل قىلىپ، كېسەللىكنىڭ خاراكتېرى، ماھىيىتى، مىزاجى قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، بىمارغا ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن يېمەكلىكلەرنى ماسلاشتۇرۇپ بەلگىلەپ بېرىش ۋە بىمارنى ئەھۋالىغا ماس كەلمەيدىغان زىيانلىق يېمەكلىكلەردىن چەكلەش ئارقىلىق، «تەبىئەت كۈچى» گە ياردەم بېرىش — يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاشتىكى ئىنتايىن مۇھىم قانۇنىيەتلىك مەسىلە ھېسابلىنىدۇ.

ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاشتا، ھەر خىل ئاماللارنى قوللىنىپ بىمارنىڭ ئىشتىھاسىنى ئېچىش، تاماقنىڭ ۋاقتى، مىقدارىنى كونترول قىلىش، بىمارغا ئۆزى يېيىشنى خالىمايدىغان ياكى يەپ ئادەتلەنمىگەن تاماقلارنى زورلاپ يېگۈزمەسلىك، تاماقلارنىڭ تۈرىنى كۆپەيتىش، زىيادە سوغۇق ياكى زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلارنى بەرمەسلىك، تەستە ھەزىم بولىدىغان، غەلىز، غىدىقلىغۇچى، يەللىك

يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇپ، ئاسان سىڭىدىغان، لەتىف، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، قۇۋۋەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلدۇرۇش، مىزاجىغا ۋە كېسەللىك سەۋەبچى ماددىسىغا قاراپ تۇرۇپ، تاماقلارنى تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش، بىمارلارنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا ئۇلارنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادىتىگە دىققەت قىلىش، غىزانى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان، تېنى چوڭ ئادەملەرگە نىسبەتەن كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ، غىزانى بەك چەكلىمەسلىك، بەدىنى ئاجىز، ئورۇق كىشىلەرگە بەك كۆپ پەرھىز قىلدۇرماسلىق، كىچىك بالىلار ۋە ياشانغانلارغا نىسبەتەن تاماقتىن بەك چەكلىمەسلىك، ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇش لازىم. بىمار ساقايغاندىن كېيىنمۇ، ئۇنى دەرھال پەرھىزدىن چىقىرىپ خالىغانچە ئوزۇقلاندۇرۇشتىن ئېھتىيات قىلىش، پەرھىزنى ئاستا ـ ئاستا ئەمەلدىن قالدۇرۇش لازىم.

3. دورا بىلەن داۋالاش

بىمارنى دورا بىلەن داۋالاشتا بىمارغا ھەر خىل دورا ماتېرىياللىرىنى ئىشلىتىش ئارقىلىق ئەزالىرىنىڭ پۈتۈنلۈكىنى بۇزماي، ئورگانىزمىدىكى تەڭپۇڭسىزلىقلارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، روھىي قۇۋۋەتلەرنى كۈچلەندۈرۈش ئارقىلىق بەدەندىكى كېسەللىك پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولغان تۈرلۈك ئامىللارنى يوقىتىپ، بىمارنى داۋالاپ ساقايتىپ، ئورگانىزمنىڭ نورمال فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى مەقسەت قىلغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى تېز ، قاراتمىلىقى كۈچلۈك، ئەكس تەسىرى تۆۋەن بولۇپ، دورا بىلەن داۋالاش ئارقىلىق كېسەللىك ماددىلىرىنى بەدەندىن تازىلاش، بەدەنگە لازىملىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تولۇقلاش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

بىمارنى دورا بىلەن داۋالاشتا، كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ تەبىئىتى، ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشى، جايلىشىش ئورنى، كۈچ ـ قۇۋۋىتى، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكى، جىددى ياكى جىددى ئەمەسلىكى، بىمارنىڭ جىنسىي، يېشى، كەسپى، تۇرمۇش ئادىتى، ئورۇق ـ سېمىزلىكى، كۈچ ـ قۇۋۋىتى، پەسىل، ھاۋا كىلىماتى قاتارلىق ئامىللارنى ئەتراپلىق تەھلىل قىلىپ، مۇۋاپىق دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش، ئىشلەتمەكچى بولغان دورىلارنىڭ تەبىئىتى ۋە كەيپىيات دەرىجىلىرىنى، ئىستېمال قىلىش ئۆلچەم مىقدارى ۋە ۋاقتىنى ئېنىق بىلىش ھەمدە

بولارنى بىمارغا تولۇق چۈشەندۈرۈش لازىم.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە دورا بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى ئىچىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ۋە سىرتىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش دەپ ئىككى خىل داۋالاش ئۇسۇلىغا ئايرىلىدۇ.

ئىچىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى دورىلارنى ھەر خىل ئۇسۇل بىلەن تەييارلاپ، ئېغىز ئارقىلىق يېگۈزۈش، ئىچۈرۈش ياكى مەقئەت، جىنسىي يول قاتار-لىق ئەزالار ئارقىلىق بەدەن ئىچىگە كىرگۈزۈشنى كۆرسىتىدۇ.

ئىچىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ئارقىلىق تەنقىيە ـ ئىستىفراغ قىلىش، توختىتىش(قابىز)، يىرىكلەشتۈرۈش، سىلىقلاشتۇرۇش، تەڭشەش، كۈچلەندۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، قوقاق ياندۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، قان توختىتىش، قۇرۇتۇش، يۇمشىتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش، زەھەر قايتۇرۇش، ئەزالار-نى قىزىتىش، سوۋۇتۇش، ئەزالارنى چوڭايتىش، سەمرىتىش، تەرەققىياتىنى تېزلە-تىش قاتارلىق مەقسەتلەرگە يەتكىلى بولىدۇ.

سىرتىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى: تېرە، تېرە شىللىق پەردىلىرى ئارقىلىق تاشقى تەرەپتىن دورا ئىشلىتىپ دورىنىڭ تەسىرىنى ئەزا، تۇقۇلما، ھۇ-جەيرىلەرگىچە يەتكۈزۈشنى كۆرسىتىدۇ، يەنى ئۇخشىمىغان ئەزالارغا سىرتتىن دورا ۋە ياغ سۈركەش ، زىماد قىلىش، مەلھەملەرنى تېڭىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق دورا تەسىرىنى كېسەللەنگەن ئورۇنغا يەتكۈزۈش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سوغۇق ئۆت-كۈزۈش قاتارلىق ئۇسۇللارنى كۆرسىتىدۇ.

سىرتىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش ئارقىلىق ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، قوقاق ياندۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئۆلۈك گۆشلەرنى يوقىتىش، سۆ-گەل، ئۆسمە، قاداق، داغ چۈشۈرۈش، قان توختىتىش، قۇرۇتۇش، يۇمشىتىش، قى-چىشىشنى پەسەيتىش، تېرىگە رەڭ بېرىش، زەھەر قايتۇرۇش، يارا، جاراھەت ئىزلى-رىنى يوقىتىش، تېرە ـ ئەت ئۇندۇرۇش، ئەزالارنى قىزىتىش، سوۋۇتۇش، ئەزالارنى چوڭايتىش، سەمرىتىش، تەرەققىياتىنى تېزلىتىش قاتارلىق مەقسەتلەرگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە بىمارلارنى دورا بىلەن داۋالاشتا، تۆۋەندىكىدەك مەق-سەت، پىرىنسىپ، ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ.

1) ئىچىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش:

(1) كېسەللىك سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ، سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ

بېرىلىدۇ، يەنى مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، مىزاجنى نورماللاشتۇرۇش، خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددىسىز مىزاج بوزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى نورمالسىز كەيپىياتلارغا قارىتا قارمۇقارشى تەبىئەتتىكى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق مىزاج تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ماددىلىق مىزاج بوزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى، قان خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، مۇنزىج، مۇسھىل ئىشلىتىلمەيدۇ، بەلكى بىمارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش ھالىتىگە قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بەلغەم، سەپرا، سەۋدا خىلتلىرىنىڭ سان ـ سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىشلىرىگە قارىتا، بىمارغا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىپ، غەيرىي تەبىئىي خىلتلار بەدەندىن تازىلىنىدۇ.

بەلغەم، سەپرا، سەۋدا خىلتلىرىنىڭ كەيپىيات، قىيام، سان جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلىرىگە قارىتا، بىمارغا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ، بەلكى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(2) كېسەللىك سەۋەبى يوقىتىلىپ ياكى تىزگىنلىنىپ بولغاندىن كېيىن، بىمارغا ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا، قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، سۈيدۈك راۋانلاشتۇرۇش مەقسىتىدە مۇۋاپىق دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

(3) كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ئەرلىك جىنسىي ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرگۈچى، روھ ـ قۇۋۋەتلەرنى جانلاندۇرغۇچى، ئەرلىك جىنسىي ئەزالار ۋە رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلىگۈچى، ئەرلىك جىنسىي ئەزالارنىڭ تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرگۈچى، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

2) سىرتىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش

(1) زىماد تېڭىپ داۋالاش: زىماد تېڭىپ داۋالاش دورا تاللانغانلىرىغا مۇناسىپ قۇشۇمچىلارنى قوشۇپ تەكشى ئارلاشتۇرۇپ، خېمىرغا ئوخشاش يۇغۇرۇپ تەييارلاندـ

غان زىماد دورىلارنى تېرە شىللىق پەردىلەرگە تېگىش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئۈنۈمىمۇ بىر قەدەر يۇقىرى، ئۇيغۇر تېبابىتىدە قەدىمدىن باشلاپ قوللىنىلىپ كەلگەن.

زىماد تېگىپ داۋالاش ئارقىلىق قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش، بەدەننى قىزىدۇرۇپ، روھنى جانلاندۇرۇش، مۇسكۇل، توقۇلمىلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرۇش، يەل تارقىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يىرىڭنى تازىلاش، قورۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، قىچىشىشنى پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق مەقسەتلەرگە يەتكىلى بولىدۇ.

زىماد تېگىپ داۋالاش ئۇسۇلى باشقا تۈردىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەريانىدا كۆپ ئىشلىتىلىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ئەرلەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا، بولۇپمۇ بۆرەك ۋە جىنسىي ئەزالار مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، سوغۇقتىن پەيدا بولغان بۆرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، مەزى بېزى ياللۇغى، ئۇرۇقدان ياللۇغى، جەلەق، زەكەر مايماقلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپ قوللىنىلىدۇ.

زىماد تېگىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغان ۋاقىتتا تۆۋەندىكى ئىشلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم، يەنى داۋالاش ۋاقتى ۋە قېتىم سانىنى بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ۋە كېسەللىكنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق بەلگىلەش، زىماد دورىلارنى تەييارلىغاندا، زىمادنى يەرلىك ئورۇنغا چاپقاندىن كېيىن، دورا بەدەن ھارارىتى تەسىرىدە يۇمشاق ھالەتكە كېلىپ، شۇ جايدا ئۇزۇنراق مۇقىم تۇرالايدىغان قىلىپ تەييارلاش لازىم.

(2) ياغلاپ داۋالاش: ياغلاپ داۋالاش مەخسۇس ئۇسۇلدا تەييارلانغان ياغ دورىلارنى بەدەن سىرتىدىن تېرە شىللىق پەردىلەرنى ياغلاش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى تېز ئۈنۈم بېرىدۇ. ياغ دورىلارنىڭ مەنبەسى كەڭ، ئاسان تېپىلىدۇ، بەدەنگە ئۆزلىشىشى ياخشى.

ياغلاپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق تېرە تۇقۇلمىلىرىنى ئوزۇقلاندۇرۇش، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرۇش، تېرىنى پارقىرىتىش، نېرۋا تالالىرىنىڭ سېزىمچانلىقىنى ئاشۇرۇش، ئەزا ـ توقۇلمىلارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى ياخشىلاش، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، ياللۇغ قايتۇرۇش، بەدەننى قىزىتىپ، روھنى جانلاندۇرۇش، ئەزا توقۇلمىلارنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەپ، يىغىلىپ قالغان كېرەكسىز ماددىلارنىڭ تارقىلىشىنى تېزلىتىش، يەرلىك ئورۇننىڭ ئوزۇق-

قوللىنىلىپ كېلىۋاتىدۇ. ئۈنۈمى ياخشى ھەم تېز. ئادەتتە ئائىلىلەردىمۇ قوللىنىشقا ناھايىتى ئەپلىك.

ئابزەن قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق بەدەندە تۇرۇپ قالغان چىقىرىندى ماددىلارنى تازىلاش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، بەدەننى قىزىتىپ، روھنى جانلاندۇرۇش، مۇسكۇل توقۇلمىلىرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق مەقسەتلەرگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئابزەن قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى مەزى بېزى ياللۇغى، ئۈرۈقدان ياللۇغى، مەزى بېزى چوڭىيىپ قېلىش، تېرە كېسەللىكلىرى، ئاياللار جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى، مەقئەت كېسەللىكلىرى، رېماتىزم، مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەريانىدا كۆپ قوللىنىلىدۇ.

ئابزەن قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغان ۋاقىتتا، تۆۋەندىكى ئىشلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم، يەنى ھەر خىل يۇرەك كېسەللىكى، تاجىسىمان ئارتېرىيە قېتىش، قان قويۇلۇش، يۇقىرى قان بېسىم ۋە دىيابېت كېسەللىكى بارلارغا بۇ ئۇسۇلنى قوللانماسلىق، سۇنىڭ بەك قىزىق بولۇپ كېتىپ، بەدەننى كۆيدۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش، بىمارنىڭ ئىنكاسىغا ئاساسەن سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەپ تۇرۇش، داۋالاش ۋاقتى ۋە قېتىم سانىنى بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى ۋە كېسەللىكىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق بەلگىلەش لازىم.

4. باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى

1) **ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى:** ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى دورا سۈيى بىلەن ياكى ھەر خىل جىسىملارنى قىزىتىش ئارقىلىق ۋە ياكى ھەر خىل ئۈسكۈنىلەر بىلەن ئىسسىقلىقنى بەدەننىڭ مەلۇم ئورنىغا، جۈملىدىن مەلۇم بىر ئەزاغا تەسىر قىلدۇرۇپ كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە قەدىمدىن بېرى قوللىنىلىپ كېلىۋاتىدۇ. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى ئاددىي، قوللىنىشقا ئەپلىك بولۇپ، ئاساسەن ئورۇن ۋە شارائىتنىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچرىمايدۇ. ئۈنۈمى ياخشى ھەم تېز كۆرۈلىدۇ. ئادەتتە بۇ ئۇسۇل ئائىلىلەردىمۇ قوللىنىشقا ناھايىتى ئەپلىك.

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى ھۆل ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، قۇرۇق

ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، توك ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش قاتارلىق تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇن نېرۋا تالالىرىنىڭ سېزىمچانلىقىنى ئاشۇرۇش، ئەزا ـ توقۇلمىلارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى ياخشىلاش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرۈش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، ئەزا توقۇلمىلىرىنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى ئۆرلىتىپ، يىغىلىپ قالغان كېرەكسىز ماددىلارنىڭ تارقىلىشىنى تېزلىتىش، يەرلىك ئورۇننىڭ ئوزۇقلىنىشىنى ياخشىلاش، سىپازمىلانغان مۇسكۇللارنى بوشىتىش، سىرتىدىن ئىشلىتىلگەن دورا مەلھەملىرى ۋە مايلارنىڭ توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرگە سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈش قاتارلىق مەقسەتلەرگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى باشقا تۆردىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەريانىدا كۆپ ئىشلىتىلىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ئەرلىك جىنسىي ئەزا مىزاجىنىڭ خىلىتسىز سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى ۋە خىلىتلىق بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى، بولۇپمۇ غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلىتى ۋە يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر، ھۆل سوغۇقتىن بولغان سۈيدۈك كۆپ كېلىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، بەزى بېزى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپ قوللىنىلىدۇ.

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالىغاندا، تۆۋەندىكى ئىشلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم، يەنى ھەددىدىن زىيادە قىزىتىۋېتىپ، يەرلىك ئورۇننى كۆيدۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش، ئىسسىق ئۆتكۈزىدىغان ئورۇننى كېسەللىك ئورنى ۋە مەنبەسىگە قاراپ بەلگىلەش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ۋاقتى ۋە قېتىم سانىنى كېسەللىكنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىگە قاراپ مۇۋاپىق بەلگىلەش لازىم.

2) **سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى:** سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىغا ياكى مەلۇم ئەزاغا سىرتتىن سوغۇقلۇق تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە قەدىمدىن بېرى قوللىنىلىۋاتىدۇ. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى كۆپ بولۇپ، گىرېلكا، بوتۇلكا، ھايۋانات دوۋساقلىرى ياكى سولياۋ خالتا قاتارلىقلارغا ھەر خىل دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيى، ئەرەقلەرنى سوۋۇتۇپ قاچىلاش ياكى لۆڭگە، ماتا قاتارلىقلارغا سۈمۈرتۈپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇش ياكى مۇزلىتىپ لۆڭگە، ماتادا

تەييارلانغان خالتا ۋە باشقىلارنىڭ ئىچىگە مۇز پارچىسىنى سېلىپ كېسەللەنگەن ئەزاغا قويۇش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق سوغۇق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق تۇقۇلمىلارنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىش، قان تومۇرلارنى تارايتىش، يەرلىك ئورۇننىڭ قان ئايلىنىشىنى ئاستىلىتىش، ماددا ئالمىشىشنى سۇسلاشتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، قان توختىتىش، نېرۋىلارنىڭ سېزىمچانلىقىنى تۆۋەنلىتىش قاتارلىق مەقسەتلەرگە يەتكىلى بولىدۇ.

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى باشقا تۈردىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەريانىدا كۆپ ئىشلىتىلىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ئەرلىك جىنسىي ئەزالاردىكى ئۆتكۈر ئاغرىقلار، ئەرلىك جىنسىي ئەزا مىزاجىنىڭ خىلىتسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى ۋە خىلىتلىق بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، بولۇپمۇ غەيرىي تەبىئىي سەپرا، قان خىلىتىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش جەريانىدا تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم، يەنى سوغۇق ئۆتكۈزۈشنى ئامال بار قىش كۈنلىرى قوللانماسلىق، مۇزلۇق گىرىلكىنى يەرلىك ئورۇندا بەك ئۇزۇن تۇرغۇزماسلىق، ئۇششۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش، گەجگە ئارقىسى، قۇلاق سۇپرىسى، ئۇرۇقدان خالتىسى، يۈرەك ئالدىنقى ساھەسى، پۇت ئالىقىنى قاتارلىق ئورۇنلارغا سوغۇق ئۆتكۈزمەسلىك، يۈرەك كېسەللىكى بارلار، يۇقىرى قىزىتما بولۇۋاتقانلار، سوزۇلما خاراكتېرلىك ياللۇغلىنىش ۋە ئەزالارنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا يىرىڭلىق كېسەللىك بارلارغا سوغۇق ئۆتكۈزمەسلىك لازىم.

3) **ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى:** ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى ئورگانىزمدىكى تۇقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ، ئەزا ـ تۇقۇلمىلارنىڭ خىزمەت پائالىيەتلىرىنىڭ ئورۇنلىنىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش ئارقىلىق، ئادەم بەدىنىدىكى «تەبىئەت كۈچى» نى كۈچلەندۈرۈپ، تۈرلۈك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇلارنى داۋالاشنى مەقسەت قىلغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ بىمارلارنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلدۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. ساقلىقنى ساقلاش بىلەن ھەرىكەتنىڭ مۇناسىۋىتى چوڭ. ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە ھەرىكەتنىڭ مۇھىملىقى، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش ھەققىدىكى بايانلار يېزىلىپلا قالماي، بەلكى يەنە ھەر بىر

ئادەمنىڭ جىسمانىي تۈزۈلۈشى، كۈچ - قۇۋۋىتى، يېشى ۋە جىنسىغا قاراپ مەخسۇس ھەرىكەت قائىدىلىرى ۋە ئۇسۇللىرى بەلگىلەنگەن.

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىشىنى تېزلىتىش، بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى تازىلاش، بەدەننى قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تەبىئىي ھارارەتنى قوغداش، ئىشتىھانى ئېچىش، تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىش، «تەبىئەت كۈچى» نى كۈچلەندۈرۈش، رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى جانلاندۇرۇش، روھىي كەيپىياتنى ياخشىلاپ، روھنى جانلاندۇرۇش، روھىي چۈشكۈنلۈكنى تۈگىتىش، ئۇيقۇنى ياخشىلاش، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش قاتارلىق تەسىرلىرى ئارقىلىق ئىنسانلارنىڭ ساغلاملىقىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

بىمارنى ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش جەريانىدا تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم، يەنى ھەرىكەت قىلدۇرۇش ئوبيېكتى، ھەرىكەت مىقدارى، ھەرىكەت ۋاقتى مۇۋاپىق بولۇش، بىمارنى ھەرىكەت قىلدۇرىدىغان مۇھىت ياخشى بولۇش، بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى، قىزىقىشى، ئۆرپ - ئادىتى، دىنى ئېتىقادى، يېشى قاتارلىقلارغا ئاساسەن ماس ھالدىكى ھەرىكەت ئورۇنلاشتۇرۇش، بىمارنى بەك ئاچ قورساق ياكى توق قورساق ھەرىكەت قىلدۇرماسلىق، بەك چارچىتىپ قويماسلىق لازىم.

4) **ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش:** بىمارنى ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش بىمارنى ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاشنىڭ ئەكسى بولۇپ، ھەر خىل ئۇسۇللار ئارقىلىق ئەزالارنى ئارام ئالدۇرۇش ئارقىلىق ئەزالارنىڭ چارچىشى، جىددىيلىكىنى تۈگىتىپ، خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئارقىلىق بىمارنى داۋالاش ئۇسۇلىدۇر. بۇ يەردە دېيىلگەن بىمارنى ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ھەرگىزمۇ ئۇخلىتىپ داۋالاش دېگەنلىك ئەمەس. ئارام ئېلىشنىڭ تۈرلىرى كۆپ خىل بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ساقلىقنى ساقلاپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇلارنى داۋالاشتا، بىمارنى ھەرىكەتلەندۈرۈشكە ئەھمىيەت بەرگەنگە ئوخشاش بىمارنى ئارام ئالدۇرۇشقىمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك كىتابلىرىدا «ھەرقانداق ئەزاغا ھاردۇق يېتىشتىن بۇرۇن ئۇنى ئارام ئالدۇرۇش، شۇ ئەزانى ئاسرىغانلىق بولۇپ، شۇ ئەزانىڭ ساقلىقىنى ساقلاپ، ئادەمنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىدۇ» دېيىلگەن.

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاشتا، بىمارغا كېسەللىك ئەھۋالىنى ئۇنتۇلدۇرۇش،

بىمارنىڭ غەم ئەندىشىسىنى تۈگىتىش، كۆڭلىگە خوشلۇق يەتكۈزۈش، تەبىئىي روھىي قۇۋۋەتلىرىنى ياخشىلاش ۋە جانلاندۇرۇش، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش، ئەزالارنىڭ جىددىيلىكىنى پەسەيتىش، ھارغىنلىقنى تۈگىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، «تەبىئەت كۈچى» نى كۈچلەندۈرۈش قاتارلىق تەدبىرلەر ئىنسانلارنىڭ ساغلاملىقىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش جەريانىدا تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم، يەنى بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى، كېسەللىك ئۆزگىرىشى، كېسەللىك خاراكتېرى، قىزىقىشى، شۇنداقلا مەخسۇس ئەزالىرىغا نىسبەتەن ئارام ئالدۇرۇشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، ئارام ئالدۇرۇش ۋاقتى، مۇھىت قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق تاللاش لازىم.

5) **ئۇخلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى:** بىمارنى ئۇخلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى ئورگانىزمدىكى تۇرلۇك چارچىغان ئەزا ـ تۇقۇلما، ھۈجەيرىلەرنى ئۇخلىتىپ، روھنى ئۇرغۇتۇپ تۇرۇپ، ئورگانىزمنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇيقۇ روھىي نەپسانىي ۋە قۇۋۋەتنى نەپسانىينىڭ ماسلىشىشى، چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستىدىكى مەركەزلەرنى مۇھاپىزەت قىلىش خاراكتېردىكى پائالىيەتتىن ئىبارەت.

نورمال ئۇيقۇ سالامەتلىك ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق. نورمال ئۇيقۇ بىمارنىڭ ساقىيىشىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدىغان ھەمدە كېسەللىك جەريانى، خىلىتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىدا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدىغان بولغاچقا، داۋالاش ئەمەلىيىتىدە بىمارنىڭ ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىقىغا ئېتىبار بېرىش ئىنتايىن مۇھىم.

ئۇخلىتىش ئارقىلىق چارچىغان ئەزا ـ تۇقۇلمىلارنىڭ، ھۈجەيرىلىرىنى ئارام ئالدۇرۇش، روھىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتلىرىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە كۈچلەندۈرۈش، ئەزالاردىكى جىددىيلىكنى يەڭگىللىتىش، ئەزا ـ توقۇلمىلارنى جانلاندۇرۇش، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ماددا ئالمىشىشنى، ھەزىمنى ياخشىلاش، «تەبىئەت كۈچى» نى كۈچەيتىش قاتارلىق مەقسەتلەرگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئۇخلىتىش پەقەت ساقلىقنى ساقلاپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈنمۇ ناھايىتى مۇھىم. شۇڭا، نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپىنچە بىمارلارنى ئۇخلى-

تىپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، نېرۋا كېسەللىكلىرى، ئېغىر ئاغرىقلار، مېڭە ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى، چارچاش، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى تەسىرىدىن كېلىپ چىققان ئەرلەر كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارنى داۋالاشتا، داۋالاشنىڭ باشقا ئۇسۇللىرى بىلەن بىللە بىمارلارنى ئۇخلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

بىمارنى ئۇخلىتىپ داۋالاش جەريانىدا تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم: ئۇخلىتىش مۇھىتىنى، ئورۇننى ياخشى تاللاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش ۋاقتىنى بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى، بەدەن قۇۋۋىتى، مىزاجى قاتارلىقلارغا ئاساسەن مۇۋاپىق بېكىتىش، بىمارنىڭ ئۇخلاش ئۇسۇلى توغرا بولۇش، بىمارنىڭ بېشىغا قويىدىغان ياستۇقنى مۇۋاپىق تاللاش، بىمارنى ئاچ قورساق ئۇخلاتماسلىق لازىم.

6) **ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى:** ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى روھنى جانلاندۇرۇپ، قۇۋۋەتلەرنى كۈچلەندۈرۈش، نېرۋىنى قوزغىتىپ ئۇنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى ياخشىلاش، قاننى قىزىتىپ، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش، بەدەننىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىدا يىغىلىپ قالغان كېرەكسىز ماددىلارنى، جۈملىدىن غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش رولىغا ئىگە بولغان خەتەرسىز، ئەكس تەسىرى بولمىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى ئالاھىدە ئۈنۈمگە ئىگە ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئارقىلىق روھنى جانلاندۇرۇپ، قۇۋۋەتلەرنى كۈچلەندۈرۈش، نېرۋىلارنى غىدىقلاپ نېرۋا خىزمىتىنى ياخشىلاش، نېرۋىلارنىڭ سېزىمچانلىقىنى ئاشۇرۇش، غەيرىي تەبىئىي خىلىت ۋە يات ماددىلارنى تارقىتىش، قاننى قىزىتىپ ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش، بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى ساقلاش، قان ئايلىنىشنى جانلاندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، روھىي قۇۋۋەتلەرنى جانلاندۇرۇپ، خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، «تەبىئەت كۈچى» نى كۈچەيتىش قاتارلىق مەقسەتلەرگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن، بېسىپ ئۇۋۇلاش، سىيرىپ ئۇۋۇلاش، سىلاپ ئۇۋۇلاش، مۈجۈپ ئۇۋۇلاش، چىمدىپ ئۇۋۇلاش، يۇمشاق ئۇۋۇلاش، ئۇرۇپ ئۇۋۇلاش، تەۋرىتىپ ئۇۋۇلاش، تىترىتىپ ئۇۋۇلاش قاتارلىق تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى،

مۇرە ئەتراپى ياللۇغى، بوغۇملار ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىش ۋە چىقىپ كېتىش، نېرۋا كېسەللىكلىرى، ھەزىم سىستېما كېسەللىكلىرى، بىر قىسىم ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپ قوللىنىلىدۇ.

ئۇۋۇلاپ داۋالاش جەريانىدا تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم: ئۇۋۇلاپ داۋالاش مۇھىتى ياخشى بولۇش، يەنى پاكىز، يورۇق، ئازادە ئۆيلەرنى تاللاش، ئۆينىڭ ھاۋاسى ساپ، تېمپېراتۇرىسى مۇۋاپىق بولۇش، ۋاراڭ ـ چۇرۇڭ بولماسلىق، ئۇۋۇلاپ داۋالايدىغان ئورۇن، يەنى ئەزانىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن بىمارنىڭ بەدەن ھالىتىنى مۇۋاپىق تاللاش، داۋالاشتىن ئىلگىرى بىمارنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالى، كېسەللىك تارىخى، بەدەن قۇۋۋىتى قاتارلىقلارنى تەپسىلىي ئېنىقلاپ، ئۇۋۇلاش ۋاقتى ۋە كۈچىنى مۇۋاپىق تەڭشەش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش جەريانىدا بىمار ئەڭ ياخشىسى يالاڭ كىيىم كىيىشى، ئۇۋۇلاپ داۋالاش جىسمانىي كۈچ سەرپ قىلىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلى بولغاچقا، ئۇۋۇلىغۇچى خادىملارنىڭ تەن سالامەتلىكى، ئەخلاق پەزىلىتى، شەخسىي تازىلىقى ياخشى بولۇشى، خۇشخۇي، سالماق، ئەستايىدىل بولۇشى، داۋالىغۇچىنىڭ ھەر خىل ئىنكاسىنى ۋاقتىدا ئاڭلاپ تۇرۇشى لازىم. يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پارازىت قۇرت خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، ئۆسمە كېسەللىكلىرى، يىرىڭداش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، ئۇۋۇلىنىدىغان ئورۇننىڭ تېرىسى زەخىملەنگەنلەر، ھامىلىدار ئاياللارنىڭ قورساق ۋە بەل قىسمىنىڭ تۆۋەن تەرىپى، سالامەتلىكى ناچارلىشىپ كەتكەنلەر ياكى ناھايىتى ئورۇق كىشىلەرگە نىسبەتەن ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

7) **نۇر بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى:** نۇر بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇش، تەرەققىي قىلىش ۋە يوقىلىش ئالاھىدىلىكىنى ئاساس قىلغان ھالدا، كۈن نۇرى، لازېر نۇرى قاتارلىقلارنىڭ ئالاھىدىلىكى ۋە خۇسۇسىيەتلىرىدىن پايدىلىنىپ كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

نۇر بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق خام خىلىتلارنى پىشۇرۇش، روھىي قۇۋۋەتلەرنى جانلاندۇرۇش ۋە كۈچەيتىش، قان ئايلىنىشنى تېزلىتىش، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش، بەدەندە يىغىلىپ قالغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تارقىتىش، ئەزا ـ توقۇلمىلارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، تېرە رەڭ پىگمېنتلىرىنى كۆپەيتىش، قان ئىشلەش ئەزالىرىنىڭ خىزمە-

تىنى ئىلگىرى سۈرۈش، «تەبىئەت كۈچى»نى كۈچەيتىش قاتارلىق مەقسەتلەرگە يەتكىلى بولىدۇ.

نۇر بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى تۈرلۈك تېرە كېسەللىكلىرى، يەنى بەرەس، تەڭگە تەمرەتكىسى، تېرە سىلى، تېرىگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك قاتارلىقلار، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، ئەرلەر كېسەللىكلىرىدىن جىنسىي ئەزا بوشىشىپ كېتىش، ئەرلىك جىنسىي ئەزا مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بوزۇلۇشى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەريانىدا كۆپ قوللىنىلىدۇ.

كۈن نۇرى بىلەن داۋالاش جەريانىدا تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم: كۈن نۇرىغا سېلىشتا كېسەللەنگەن ئورۇننى ئوچۇق قويۇش، ساق ئەزانى يۆگىۋېلىش، كۈن نۇرىنىڭ باش ساھەسىگە، كۆزگە بىۋاستە چۈشۈشىدىن ساقلىنىش، كۈن نۇرىغا قاقلايدىغان جاينىڭ ئەتراپىدا دەل ـ دەرەخ ، دەريا، كۆل، ئۆستەڭ بولماسلىقى، كۈن نۇرىغا قاقلاش ۋاقتىنى مۇۋاپىق كونترول قىلىش، ئالدى بىلەن كېسەللەنگەن ئورۇن تېرىسىنى قۇرۇق ھالدا قاقلاپ، ئاندىن مۇۋاپىق ياغ ياكى مەلھەملەرنى سۈرۈپ قايتا قاقلاش، سۇسىزلىنىش يۈز بېرىپ قالماسلىقى ئۈچۈن چاي ياكى قايناق سۇغا تۇز سېلىپ ئىچىپ تۇرۇش، يۇقىرى قان بېسىم، دىيابېت، يۈرەك، جىگەر، ئۆپكە كېسەللىكى، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، خۇن تەۋرەش قاتارلىق كېسەللىكى بارلارنى كۈن نۇرىغا قاقلىماسلىق لازىم

8) **قۇم بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى:** قۇم بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى قۇمدىكى ھەر خىل پايدىلىق تەركىبلەرنىڭ بەدەنگە تەسىر قىلىشى ۋە قۇمنىڭ قىزىتىش، سۈمۈرۈش قاتارلىق ئالاھىدە خۇسۇسىيەتلىرىدىن پايدىلىنىش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

قۇم بىلەن داۋالاش ئۇيغۇر تېبابىتىدە تارىختا ئەڭ ئۇزاق بولغان قەدىمكى يەرلىك داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، باشقا خىلدىكى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولمايدىغان قىسمەن سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە قارىتا شىپالىق تەسىرى ياخشى، ئەكس تەسىرى يوق، بەدەننى زەھەرلىمەيدۇ.

قۇم بىلەن داۋالاش ئارقىلىق قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىشنى كۈچەيتىش، نېرۋا، ئاشقازان، ئۈچەي، تال ئىچكى ئاجراتما بەزلىرىنىڭ خىزمىتىنى جانلاندۇرۇش، بەدەندىكى يات ماددىلار ۋە غەيرىي تەبىئىي

www.uyghurkitap.com

خىلتلارنىڭ چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، روھنى جانلاندۇرۇپ، قۇۋۋەتلەرنى كۈچەيتىش، ئورگانىزمنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى نورماللاشتۇرۇش، نېرۋىلارنىڭ جىددىيلىكىنى پەسەيتىش، مۇسكۇللارنى بوشاشتۇرۇپ ئاغرىق توختىتىش قاتارلىق مەقسەتلەرگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە قۇم بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى رېماتىزم، بوغۇملاردىكى ئىششىق، نۇقرەس، ھەر خىل بەل، قول، پۇت ئاغرىقلىرى، ئىرقۇننىسا، ھۆل سوغۇقتىن مىزاج بوزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەر، پالەچ، لەقۋا، باللار پارالىچى، بىر قىسىم ئاياللار كېسەللىكلىرى، ئەرلەر كېسەللىكلىرى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش جەريانىدا كۆپ قوللىنىلىدۇ.

قۇم بىلەن داۋالاش جەريانىدا تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم: تەبىئىي شارائىتتىن ئوبدان پايدىلىنىش، شامال يوق ئەڭ ئىسسىق پەسىللەردە، ئەملىكى ئاز قۇم دۆۋىلىرىدىن پايدىلىنىپ داۋالاش، بىمار قۇمغا كۆمۈلۈشتىن بۇرۇن ئۇنىڭ سالامەتلىكىنى تەپسىلىي تەكشۈرۈش، قۇمغا كۆمۈلۈش مەزگىلى، كۆمۈلۈش ۋاقتى قاتارلىقلارنى بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى، بەدەن قۇۋۋىتى قاتارلىقلارغا ئاساسەن مۇۋاپىق بېكىتىش، بىمار كەلگەن رايوننىڭ ھاۋا شارائىتى بىلەن قۇمغا كۆمۈلمەكچى بولغان رايوننىڭ ھاۋا شارائىتى ئوخشاش بولمىغاچقا، بىمارنى تەدرىجى ھالدا ئوتتەك قىززىق ھاۋا شارائىتىغا ماسلاشتۇرۇش، بىمارنى قۇمغا كۆمگەندە ئامال بار كىندىك ئەتراپىغىچە كۆمۈش، كىندىكنىڭ يۇقىرى قىسمىنى كۆممەسلىك، ھەر يېرىم سائەتتە ياكى بىر سائەتتە بىر قېتىم ئورۇن ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش، كۈن نۇرىنىڭ باش ۋە كۆزگە زىيان قىلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بىمار كۈنلۈك ياكى سايىۋەن ئىشلىتىشى، قۇمغا كۆمۈلۈش مەزگىلىدە شاراب، ئىسپىرتلىق ئىچىملىك، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىقى، قۇۋۋەتلىك غىزالار بىلەن ئوزۇقلىنىشى، داۋالىق تۇز سىلىنغان ئۇسسۇزلۇق ئىچىپ تۇرۇشى، ئىسسىق تەبىئەتلىك مايلار بىلەن مايلىناسلىقى، قۇمغا كۆمۈلۈپ بولغاندىن كېيىن شامالداپ قېلىشتىن ساقلىنىشى كېرەك. قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىشقا كەلگەن بىمارلار ئىچىدىكى ھەرىكەتلىنىشى قىيىن بولغان، بەدىنى ئاجىز، ياشانغان بىمارلارنى مەخسۇس ئادەم كۈتۈشى لازىم. ئادەتتە ئۆپكە كېسەللىكى، يۈرەك كېسەللىكى، قان ئازلىق، يۇقىرى قان بېسىم، دىيابېت ، تېرە كېسەللىكى بىلەن ئاغرى-

غانلار، بۆرەك، جىگەر خىزمىتى ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلغانلار، ھامىلىدار ئاياللار، ھەيز كېلىۋاتقان ئاياللار، تېرىسى يۇقۇملانغانلار ۋە زەخمىلەنگەنلەرنىڭ قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىشىغا بولمايدۇ.

قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالىنىشنىڭ دەسلەپتە بىر قىسىم بىمارلاردا كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېغىرلىشىش، تېرىگە قىزىل ئەسۋە، سۇلۇق قاپارتمىلار چىقىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ بىمارلار بىر مەزگىل ماسلىشىش باسقۇچىنى بېشىدىن ئۆتكۈزگەندىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

9) ئارشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش ئۇسۇلى: بىمارنى ئارشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش ئۇسۇلى بىمارنى تەبىئىي ئالاھىدىلىككە ئىگە بولغان قىزىق ئارشاڭ سۈيىدە يۇيۇندۇرۇش ياكى ھور مۇنچىسىدا ھوردىتىش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

تاغ تۆشۈكچىلىرىدىن تەبىئىي چىقىپ تۇرىدىغان، شۇ جاينىڭ ھاۋا كىلىماتىدىن پەۋقۇلئاددە قىزىق بولغان سۇ بۇلىقى ياكى پارسىمان گاز بايلىقى ئارشاڭ دېيىلىدۇ.

بىمارنى ئارشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش ئارقىلىق بەدەندە تۇرۇپ قالغان چىقىندى ماددىلارنى تازىلاش، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، ياللۇغ قايتۇرۇش، بەدەننى قىزىتىپ، روھنى جانلاندۇرۇش، مۇسكۇل — توقۇلمىلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق مەقسەتلەرگە يەتكىلى بولىدۇ.

بىمارنى ئارشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش ئۇسۇلى رېماتىزم، تېرە كېسەللىكى، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، بەل ئاغرىقى، پەي تارتىشىش، بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئاياللار كېسەللىكلىرى، ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارنى داۋالاشتا، بولۇپمۇ ئەتىياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە ئالاھىدە ئۈنۈم بېرىدۇ.

بىمارنى ئارشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش جەريانىدا تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم: ئارشاڭ سۈيى ۋە گازىنىڭ تېمپېراتۇرىسى بەك يۇقىرى بولۇپ، بىمار بەدىنىنى كۆيدۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش، ئارشاڭغا چۈشۈش ۋاقتىنى بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى، كېسەللىك خاراكتېرى، بەدەن قۇۋۋىتى قاتارلىقلارغا ئاساسەن مۇۋاپىق بېكىتىش، سۇسىزلىنىش قاتارلىق كۈتۈلمىگەن ئەھۋاللارنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلىنىش، ئارشاڭغا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن بىمار مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا تۇز قوشۇپ ياكى باشقا سۇيۇق دورىلارنى ئىچىش ئارقىلىق سۇيۇقلۇق تولۇقلاشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى، شامال تېگىپ قېلىشتىن ساقلىنىشى،

يۈرەك تاجىسمان ئارتېرىيەسى قېتىشىش، ھەر خىل يۈرەك كېسەللىكى، قان قويۇلۇش، يۇقىرى قان بېسىم، دىيابېت قاتارلىق كېسەللىكى بارلار ئامال بار دوختۇرنىڭ مەسلىھەتىسىز ئارىشاڭغا چۈشمەسلىكى لازىم.

10) تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى: تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى بىمارنىڭ مىزاجىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلارنى سوقۇپ، يېڭى سويۇلغان قوينىڭ ئىسسىق تېرىسىگە تەكشى سەپكەندىن كېيىن ياكى دورىسىز ھالدا بىمارنى مەزكۇر تېرىگە چىڭ يۆگەپ بىر سائەت ئەتراپىدا ياتقۇزۇشنى كۆرسىتىدۇ.

تېرىگە ئېلىپ داۋالاشتا ئاساسلىقى يۇڭى قىرقىلمىغان، قارا ئوغلاق ياكى قارا ئېرىك پاقلان تېرىسى ئىشلىتىلىدۇ.

تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى ئۇيغۇر تېبابىتىدە قەدىمدىن تارتىپ قوللىنىلىپ كېلىۋاتقان، تارىخى ئۇزاق بولغان ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، قوللىنىش ئاسان، زىيانلىق تەسىرى يوق.

تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئەزا ـ توقۇلمىلارنىڭ تېمپېراتۇ-رىسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇپ، ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ، بەدەندە يىغىلىپ قالغان بۇزۇق ماددىلار، جۈملىدىن غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، ئاغرىق توختىتىش قاتارلىق مەقسەتلەرگە يەتكىلى بولىدۇ.

تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى رېماتىزم، بوغۇم ئاغرىقى، ئىرقۇننىسا، سوغۇقتىن بولغان بەل ئاغرىقى، ئەرلەردىكى جىنسىي ئاجىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، بىر قىسىم يۈرەك كېسەللىكلىرى، قان ئازلىق، قۇۋۋەت ئاجىزلاش، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، ئاياللار كېسەللىكلىرى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش؛ تۇغۇتتىن يېڭى قوپقان، كېسەلدىن ساقايغىنىغا ئۇزاق بولمىغان، ئورنىدا ئۇزاق يېتىپ قالغانلارنىڭ تەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن كۆپ قوللىنىلىدۇ.

بىمارنى تېرىگە ئېلىپ داۋالىغاندا، بىمارنى سوغۇق ھاۋادا، بوران چاپقۇنلۇق، يامغۇرلۇق كۈنلەردە تېرىگە ئالماسلىق، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ۋاقتىنى بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى، تەن قۇۋۋىتى قاتارلىقلارغا ئاساسەن مۇۋاپىق بېكىتىش، تېرە ئۈستىگە بەك ئىسسىق، ئۆتكۈر دورىلار ۋە زەھەرلىك دورىلارنى سەپمەسلىك، چاپلىنىدىغان تېرە ھايۋان تېنىدىن ئاجرىتىپ ئېلىنىدىغان بولغاچقا، ئۆلتۈرۈلىدىغان ھايۋان كېسەل بولماسلىقى، بىمارنىڭ تېرىدىن چىققاندىن كېيىن سوغۇق

ئۆتكۈزۈۋېلىشتىن ساقلىنىش، ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكى ۋە باشقا ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر، يۇقىرى قان بېسىم، كانايچە زىققىسى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، تارقىلىشچان يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغانلار، ئېغىر دەرىجىدىكى توقۇلمىلار زەخىملىنىش كۆرۈلگەنلەر، بەدەنىنىڭ ھەر قانداق بىر ئورنىدا قاناش يۈزبەرگەنلەر، بوۋاق بالىلار، بەك ياشىنىپ بەدىنى ھەددىدىن زىيادە ئاجىزلاپ كەتكەنلەرگە تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانماسلىق لازىم.

11) **داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلى:** داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلى: ئەمەننى كۆيدۈرۈش، مېتال ئەسۋابلارنى قىزدۇرۇش، كۆيدۈرگۈچى دورىلارنىڭ قىزىقلىق تەسىرى ئارقىلىق تېرە ئۈستىدىكى نېرۋا تۈگۈنلىرى ياكى كېسەللەنگەن يەرلىك ئورۇنغا قاقلاش، قويۇش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندىكى نېرۋىلارنىڭ سېزىمچانلىقىنى ئاشۇرۇپ، قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىپ، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى، سوغۇقلۇقنى تارقىتىش ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىنى نورماللاشتۇرۇش ياكى ياخشىلاش، بىمارنى داۋالاپ ساغلاملىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۇسۇلىدۇر.

داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلى داغلاش شەكلىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئەمەن بىلەن داغلاش، كۆيدۈرگۈچى دورىلار بىلەن داغلاش، مېتال ئەسۋابلار بىلەن داغلاش قاتارلىق تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق بىر قىسىم يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ قوشنا ئەزالارغا يۇقۇشى ۋە يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ ئەتراپقا يامراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى ئۈنۈم بەرمىگەن جاراھەتلەرنى داۋالاش، يەرلىك ئورۇندىكى نېرۋىلارنىڭ سېزىمچانلىقىنى ئاشۇرۇش، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇش، ئەزا ـ توقۇلمىلارغا يىغىلىپ قالغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار ۋە باشقا چىقىرىندى ماددىلارنىڭ چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، بىر قىسىم بۇزۇلغان، سېسىغان گۆشلەرنى يوقىتىش قاتارلىق مەقسەتلەرگە يەتكىلى بولىدۇ.

داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلى سوزۇلما خاراكتېرلىك كۆز ئاغرىقى، سوزۇلما خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى، جۈزام، كۆزگە سۇ چۈشۈش، كۆز بۇرجىكى ئاقمىسى، ئۆپكىنىڭ سىرتقى قىسمى ۋە مېگە قېپىنىڭ سىرتىغا چۈشكەن يىرىڭلىق ئىششىقى، تال ئىششىقى ھەم ياللۇغى، ئىستىسقا، ئىستىرخا، ئىرقۇننىسا، ئورۇقدان خالتىسىغا سۇ چۈشۈش، پەتەق، چىش ئاغرىقى، ھەر خىل قاناش، سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلىـ

تىدىن پەيدا بولغان سۆزۆلما خاراكتېرلىك زەئىپ كېسەللىكلەر، ئاشقازان ئاغرىقى، ئىچ سۈرۈش، بوغۇم ئاغرىقى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، ئۆپكە سىلى، يارا خاراكتېرلىك كېسەللىك قاتارلىقلارنى داۋالاشقا ماس كېلىدۇ.

بىمارنى داغلاپ داۋالاش جەريانىدا تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم: داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلى پەقەت باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى ئۈنۈم بەرمىگەن ئەھۋال ئاستىدا قوللىنىلىدۇ. باش تەرەپنى داغلىغاندا يەڭگىل داغلاش، داغنىڭ تەسىرىنىڭ مېڭىگە ئۆتۈپ كېتىشىدىن ساقلىنىش، داغلاشتىكى مەقسەت بۇزۇلغان، سېسىغان گۆشلەرنى يوقىتىش بولغانلىقى ئۈچۈن، ساق گۆشكە تېگىپ كېتىشتىن ساقلىنىش، ئالدى بىلەن يۇقىرى تەرەپ، كېيىن تۆۋەن تەرەپنى داغلاش، مەشغۇلات جەريانىدا مەشغۇلات ئېلىپ بارغۇچى خادىم بىمارنىڭ يېنىدا تۇرۇشى، داغلاش ۋاقتى مۇۋاپىق بولۇشى، كۆتۈلمىگەن ھادىسىلەرنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قىزىپ قالغانلار، يۈز، كۆز، قولاق، بۇرۇن قاتارلىق مۇھىم ئەزالار ۋە قان تومۇرلار بىر قەدەر مول جايلاشقان ئورۇنلار، ھامىلىدار ئاياللارنىڭ بەل، قورساق، بالىياتقۇ، پۇت ساھەلىرىنى داغلىماسلىق لازىم.

12) قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى: قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى مەخسۇس تىغلىق ئەسۋاب ياكى ھاشارەت (زۇلۇك قۇرتى) نىڭ ياردىمى بىلەن بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىدىكى ۋېنا قان تومۇرىنىڭ پۈتۈنلۈكىنى بۇزۇپ، مەلۇم مىقداردىكى قاننى بەدەن سىرتىغا چىقىرىش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى ئەجدادلىرىمىز قەدىمدىن تارتىپ قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولسىمۇ، يېقىندىن بېرى بەزى تېببىي خادىملار ئارىسىدا قان ئېلىشنىڭ توغرا ئەمەسلىكى توغرىسىدا غولغۇلا پەيدا بولۇپ، بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى كلىنىكا ئەمەلىيىتىدە كۆپ قوللىنىلمايدىغان بولۇپ قالدى. لېكىن، قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ قان خىلتى نورمال مىقداردىن ئېشىپ كېتىش ياكى سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ كېتىشتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ئالاھىدە يۇقىرى بولۇپ، بۇ جەھەتتىكى تەتقىقاتنى قانات يايدۇرۇپ ۋە چوڭقۇرلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ داۋالاش ئەمەلىيىتىدىكى ئەھمىيىتىنى ئايدىڭلاشتۇرۇشىمىز ۋە ئۇنى كۆپلەپ قوللىنىشىمىز لازىم.

قان ئېلىپ داۋالاش ئارقىلىق ئورگانىزمنى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى ۋە باشقا كېسەللىك ماددىلىرىدىن تازىلاش، شۇ ئارقىلىق يۈرەكنىڭ يۈكىنى يەڭگىل-

لىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار:

(1) قىپال تومۇر: ئورنى قول باش بارمىقى بىلەن بىر سىزىقتىكى بىلەكنىڭ سىرتقى قىرىدا. مېڭە، كۆز، قۇلاق، ماڭلاي، چىش، لەۋ كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

(2) باسلىق تومۇر: ئورنى ئوتتۇرا بارماق بىلەن بىر سىزىقتىكى جەينەك ئويمانلىقىدا. ئۆپكە، كۆكرەك كېسەللىكلىرى، جىگەر يالliغى، تال كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. مەزكۇر تومۇردىن قان ئالغاندا ناھايىتى ئېھتىيات قىلىش لازىم، چۈنكى ئۇ تومۇر ئارتېرىيە تومۇرىغا يانداش كېلىدۇ.

(3) ئەكھەل تومۇر: ئورنى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن بىر سىزىقتىكى جەينەك ئىچكى تەرىپىگە ئېگىلگەن ۋاقىتتا پەيدا بولغان ئويمانلىقتا. ئۇ قىيپال تومۇر بىلەن باسلىق تومۇرنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان تومۇر بولۇپ، پۈتۈن بەدەن كېسەللىكلىرى ۋە مۇرەككەپ كېسەللىكلەر، پۈتۈن بەدەن ئىستىسقاغى ئۈچۈن مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

(4) مابىز تومۇر: ئورنى تىز بوغۇمى ئىچكى ئويمانلىقىدا. ئومۇرتقا، ئۈچەي، مەقئەت، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

(5) ئۇسەيلىم تومۇر: ئورنى نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق بارماق ئوتتۇرىسىدا. جىگەر، تال كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. جىگەر كېسەللىكلىرىدە ئوڭ تەرەپتىن، تال كېسەللىكلىرىدە سول تەرەپتىن قان ئېلىنىدۇ. قان ئېلىشتا بىمارنىڭ قولىنى پاكىز ئىسسىق سۇغا چىلاپ تۇرۇپ ئېلىش لازىم.

(6) سافىن تومۇر: ئورنى ئىچكى ئوشۇق ئۈستىدە بولۇپ، تىز بوغۇمىنىڭ يۇقىرى تەرىپىنى بوغۇپ قويغاندا ئاسان كۆرگىلى بولىدۇ. ئاياللاردىكى ھەيز كېسەللىكلىرى، ئەرلەر جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇق بېزى كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

(7) ئېرقۇننىسا تومۇر: ئورنى پاقالچاقتىكى گىرەلەشكەن ئەگرى-بۈگرى تومۇر بولۇپ، پاقالچاقنى بوغۇپ قويۇپ، تومۇر كۆرۈنگەندە قان ئېلىنىدۇ. بەزى بىمارلاردا بۇ ئۇسۇلدىمۇ مەزكۇر تومۇرنى تاپقىلى بولمايدۇ، ئۇنداق چاغلاردا پۇتنىڭ نامسىز بارماق بىلەن چىمچىلاق بارماق ئارىلىقىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئېرقۇننىسا

كېسەللىكىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

يۇقىرىقىلار قان ئېلىشقا بۇلىدىغان تومۇرلار ئىچىدە ئەڭ مۇھىم تومۇرلار-دۇر. يۇقىرىقىلاردىن باشقا، يەنە قان ئېلىشقا بولىدىغان نۇرغۇن تومۇرلار بار. مەسىلەن، ئەبتى تومۇر، ھەببۇز رىراغى تومۇر، پېشانە تومۇرى، چوققا تومۇرى، چېكە تومۇرى، كۆز بۇرجىكى تومۇرى، قولاق ئارقا تومۇرى، گۆرەن تومۇرى، بۇرۇن تومۇرى قاتارلىقلار بار.

قان ئېلىپ داۋالاش جەريانىدا تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم: قان ئېلىش يۇقىرى ماھارەت، ئەمەلىي كېلىنىكلىق تەجرىبە تەلەپ قىلىدىغان داۋالاش ئۇسۇلى. شۇڭا، قان ئېلىشقا سەل قارىماسلىق، قان ئېلىشتا ناھايىتى ئېھتىياتچان بولۇش، ئارتېرىيە تومۇردىن قەتئىي قان ئالماسلىق، قان ئالغاندا قاندىكى دۇغلۇق سۈزۈلگەنگە قەدەر قان چىقىرىش، قان ئالغۇچى تېۋىپ ئۆزى بىلەن بىرلىكتە ئىپار، مەجۇنى داۋائىلمىشكى ئېلىپ يۈرۈشى كېرەك. ئەگەر قان ئالغان بىمارلاردا ھوشسىزلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، بىمارغا ئىپارنى پۇرىتىش ۋە مەجۇنى داۋائىلمىشكىنى ئىستېمال قىلدۇرۇش، قان ئالىدىغان نەشتەر پاكىز بولۇش، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، جىددى كېسەللىكلەر، ئىچى سۈرۈۋاتقان بىمارلار، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەكتىن كېيىن، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن، ئۇيقۇدىن كېيىن، مۇگدەپ تۇرغانلاردىن، 12 ياشتىن تۆۋەن، 60 ياشتىن يۇقىرى كىشىلەردىن ۋە ھەيزدار ئاياللاردىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ.

13) **كاتېتىر سېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى:** كاتېتىر سېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى مىكروب-سىزلاندۇرۇلغان كاتېتىرنى سۈيدۈك يولىدىن دوۋساققا كىرگۈزۈپ، سۈيدۈكنى ئېقتىپ چىقىرىدىغان بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

كاتېتىر سېلىپ داۋالاش ئارقىلىق دوۋساقتا يىغىلىپ قالغان سۈيدۈكنى چىقىرىپ تاشلاش، ئاغرىق توختىتىش، دوۋساققا دورا كىرگۈزۈپ، دوۋساقتىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش قاتارلىق مەقسەتلەرگە يەتكىلى بولىدۇ.

كاتېتىر سېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى سۈيدۈك تۇتۇلغان كېسەللىكلەر، دوۋساق مۇسكۇلى پالەچلەنگەن بىمارلار ۋە ھوشسىز ياتقان، سۈيدۈك تۇتالمايدىغان بىمارلار-نى داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

بىمارلارنى كاتېتىر سېلىپ داۋالاش جەريانىدا تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم: كاتېتىرنى ياخشى مىكروبسىزلاندۇرۇپ، يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى

ئېلىش، مۇۋاپىق بولغان كاتېتېر نەيچىسىنى تاللاپ ئىشلىتىش، كاتېتېرنى كىرگۈزۈش ھەرىكىتى سىلىق، ئاستا بولۇش، سۈيدۈك يولى شىللىق پەردىسىنىڭ زەخىملىنىشىدىن ساقلىنىش، كاتېتېرنىڭ ئالدى ئۇچىغا مۇۋاپىق مىقداردىكى سىلىقلاشتۇرغۇچى دورا سۈرۈش، دۈۋسىقى بەك چىڭقىلىپ كەتكەن بىمارلاردا سۈيدۈك ماڭغۇزغاندا سۈيدۈكنى قويۇپ بېرىش سۈرئىتى بەك تېز بولۇپ كەتمەسلىك، كاتېتېرنى ئۇزۇن مۇددەت قويۇشقا توغرا كەلگەندە، سۈيدۈك يولى ئېغىزىنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش، كاتېتېرنى قەرەللىك ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش، سۈيدۈكنى يېپىق شەكىللىك مىكروبسىز خالتىغا ئېقتىش، سۈيدۈكنىڭ تەتۈر يېنىپ سۈيدۈك يولىنى يۇقۇملاندۇرۇشىدىن ساقلىنىش، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك سۈيدۈك يولى ياللۇغى، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك مەزى بېزى ياللۇغى، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك قوشۇمچە ئۇرۇقدان ياللۇغى بارلارغا، ھەيز مەزگىلىدىكى ئاياللارغا كاتېتېر ئىشلىتىش قاتتىق مەنئى قىلىنىدۇ.

14) لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلى: لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلى ئوت كۈچى بىلەن لوڭقا ئىچىگە تەتۈر بېسىم پەيدا قىلىپ، ئۇنى بەدەن سىرتقى يۈزىنىڭ مەلۇم بىر ئورنىغا قويۇپ شورىتىش ئارقىلىق لوڭقا قويغان ئورۇننىڭ تېرە ئاستىدا يىغىلىپ قالغان گاز خاراكتېرلىك چىقىرىندى ماددىلار (غەيرىي تەبىئىي يەل) نى تېرە تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق چىقىرىش ھەم قان شورىتىش، كېسەللىك ماددىسىنى چىقىرىش ئارقىلىق كېسەللىك داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ تارىخى ئۇزاق بولۇپ، قەدىمدىن تارتىپ ئەجدادلىرىمىز لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ كەلگەن، ھازىرغىچە قوللىنىلىپ كېلىۋاتقان ئۈنۈملۈك داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدە «شەخەك قويۇش» دەپمۇ ئاتىلىپ، لوڭقا قويۇش ئۇسۇللىرى ۋە لوڭقا قويۇلىدىغان ئورۇنلار ھەققىدە مەلۇماتلار ئوتتۇرىغا قويۇلغان. ئىلگىرى ئىشلىتىلىدىغان لوڭقىلار ھايۋانات مۈڭگۈزلىرىدىن، مىستىن ياكى فار-فۇردىن ياسالغان، ھازىر بۇخىل داۋالاش ئۇسۇلى تەرەققىي قىلىپ، لوڭقىلار سولياۋدىن، ئەينەكتىن، بامبۇكتىن، فار-فۇردىن ياسىلىۋاتىدۇ. ھازىر ئەينەكتىن ياسالغان لوڭقا ئەڭ كۆپ قوللىنىلىدۇ.

لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلى قانلىق لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلى ۋە قانسىز

لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق تېرە ئاستىدا يىغىلىپ قالغان ھەر خىل بۇزۇق ماددىلار، يەنى گاز خاراكتېرلىك چىقىرىندى ماددىلار (غەيرىي تەبىئىي يەل)، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار، قان زەردابى، يىرىڭ قاتارلىقلارنى چىقىرىپ تاشلاپ، بەدەننى تازىلاش، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇش، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش قاتارلىق مەقسەتلەرگە يەتكىلى بولىدۇ.

لوڭقا قويۇپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ تۈرى كۆپ بولسىمۇ، لېكىن لوڭقا قويۇلىدىغان ئورۇننىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن داۋالايدىغان كېسەللىكلەرمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. لوڭقا قويۇلىدىغان ئاساسلىق ئورۇنلار ۋە داۋالايدىغان كېسەللىكلەر تۆۋەندىكىچە:

(1) كۆكرەك ئومۇرتقىسى بىلەن بويۇن ئومۇرتقىسى بىرىككەن ئورۇنغا لوڭقا قويۇش: بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش باش ئاغرىقى، ئىششىقلار، كۆز ئەتراپىغا تەمرەتكە، ياللۇغ پەيدا بولۇش، ئېغىز پۇراش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدىلىق. لېكىن، بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويغاندا بىر قىسىم كىشىلەردە ئۇنۇتقاقلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقى ئۈچۈن، لوڭقىنى سەل تۆۋەنرەك ئورۇنغا قويۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

(2) ئاستىنقى زاڭاققا لوڭقا قويۇش: بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش ھەر خىل چىش كېسەللىكلىرى، يۈز كېسەللىكلىرى، تاڭلاي كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق.

(3) غولىنىڭ ئارىلىقىغا لوڭقا قويۇش: بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش ئىككى ئوقرەك، ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكى، بىر قىسىم ئۆپكە كېسەللىكىگە مەنپەئەتلىك، لېكىن بىمارلارنىڭ ئاشقازىنىغا زىيانلىق بولۇپ، لوڭقىنى ئاشقازان ئۇدۇلىدىن سەل يۇقىرى ئورۇنغا قويۇش ياكى مەزكۇر ئورۇنغا لوڭقا قويۇش بىلەن بىللە بىمارغا ئاشقازىنىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

(4) بويۇندىكى ئىككى چوڭ تومۇر ئۇستىگە لوڭقا قويۇش: بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش قان بوزۇلۇشتىن بولغان ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى، چىش، بۇرۇن، كۆز، قۇلاق كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق. لېكىن، بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش مېڭىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ۋە رەئىشەنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، مەزكۇر ئورۇنغا لوڭقا قويغاندا، بىمارغا مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

(5) توققۇز كۆز ساھەسىگە لوڭقا قويۇش: بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش چىقان، غەلۋىرەك، نۇقرەس، بوۋاسىر، پىل پۇت كېسەللىكى، ئۇرۇقدان خالتىسىغا يەل

پەيدا بولۇش، قىچىشقاق قاتارلىق كېسەللىك بىمارلىرىغا پايدىلىق.

(6) يوتىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە لوڭقا قويۇش: بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش ئۇرۇقدان ياللۇغى، ئاياللار ئىچكى جىنسىي ئەزا بەزلىرىدە پەيدا بولغان ئىششىق، ئىككى يوتىغا پەيدا بولغان جاراھەتلەرنى داۋالاشقا پايدىلىق.

(7) تىز ئاستى ئويمىنىغا لوڭقا قويۇش: بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش سۇيدۇك يوللىرىدىكى ئىششىق ۋە جاراھەتلەر، تىز بوغۇم ئاغرىقى، پاقالچاق ۋە پاقالچاقنىڭ تۆۋەن تەرىپىدە پەيدا بولغان سوزۇلما خاراكتېرلىك جاراھەتلەرگە پايدىلىق.

(8) ئىككى ئوشۇققا لوڭقا قويۇش: بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش ئاياللاردا ئادەت توختاپ قالغاندىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى ۋە نۇقرەسنى داۋالاشقا پايدىلىق.

(9) مەقئەتكە قانسىز لوڭقا قويۇش: بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويغاندا، ئۈچەي ۋە ئاشقازاندىكى ماددىنى تۆۋەنگە تارتقىلى، ھەيزنى راۋانلاشتۇرغىلى، ئومۇمىي بەدەننى يەڭگىللەشتۈرگىلى بولىدۇ.

(10) باشقا ئورۇنلارغا لوڭقا قويۇش:

① ئىككى ئەمچەك ئۈستىگە قانسىز لوڭقا قويغاندا ئاياللارنىڭ ئادىتىنى توختىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

② ئۈچەينىڭ دوۋسۇنغا چىقىۋېلىشى ياكى ئورۇق بېزىنىڭ دوۋسۇنغا چىقىۋېلىشىنى داۋالاشتا، قارشى تەرەپكە لوڭقا قويۇش ئارقىلىق ئۇلارنى ئۆز جايىغا قايتۇرغىلى بولىدۇ.

③ كىندىك ئۈستىگە قانسىز لوڭقا قويغاندا ئۈچەي تولغۇش، قورساق ئىچىدىكى يەللەردىن بولغان سانجىق، ھەيز توختاپ قالغاندىن بولغان بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

④ ئىككى يوتا، ئىككى تىز ۋە پاقالچاق ئارىلىقلىرىغا لوڭقا قويۇش ئارقىلىق بوۋاسىر، نۇقرەس كېسەللىكلىرىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

لوڭقا قويۇپ داۋالاش جەريانىدا تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش لازىم: لوڭقا قويۇلىدىغان ئورۇن، لوڭقا قويۇش ۋاقتى، لوڭقا قويۇش ئۇسۇلى، لوڭقىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى قاتارلىقلارنى كېسەللىكنىڭ خاراكتېرى، ئۆزگىرىشى، بىمارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى قاتارلىقلارغا ئاساسەن مۇۋاپىق بەلگىلەش، لوڭقا قويۇلىدىغان ئورۇن ۋە لوڭقىنىڭ تازىلىقىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش، قان ئېلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا لوڭقا قويماسلىق، بىمارغا لوڭقا قويغاندا تۇخۇم ۋە تۇزلۇق تاماقلار، ناچار روھىي

كەيپىياتلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، لوڭقا قويۇپ بولۇپ بىر سائەتكىچە تاماق بەرمەسلىك، ئەگەر لوڭقا قويۇلغان بىمار ئىسسىق مىزاجلىق بولسا، ئۇنىڭغا ئانار سۈيى، كاسىنە سۈيى، ئانار شەربىتى ئىچۈرۈش، بىمار لوڭقا قويدۇرۇپ بولغاندىن كېيىنلا جىنسىي ئالاقە قىلماسلىقى، مۇنچىغا چۈشمەسلىكى، لوڭقا قويۇلىدىغان ئورۇندا ئېغىر جاراھەت، زەخىملىنىش ئەھۋاللىرى بولسا، بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويدۇرماسلىقى، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ياكى مۇنچىدىن چىقىپلا لوڭقا قويدۇرماسلىقى كېرەك. ئىككى ياشتىن تۆۋەن باللار ۋە 60 ياشتىن يۇقىرى ياشانغان كىشىلەرگە لوڭقا قويۇشقا بولمايدۇ. يۈرىكى ۋە ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەرنىڭ غول قىسمىغا، مېڭىسى ئاجىز، ئۇنتۇغاق كىشىلەرنىڭ گەجگە قىسمىغىمۇ لوڭقا قويۇشقا بولمايدۇ.

§6. بىمارلارنى پەرۋىش قىلىش

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى پەرۋىشى بىمار ۋە ئۇنىڭ ساغلاملىقى ئۈستىدە ئىزدىنىپ، ئۇنىڭ ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان قورال.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى پەرۋىشى بىمارنى ئاساس قىلىپ، ئۇنىڭ پسىخىكىسى، كەيپىياتى ۋە ئەتراپىتىكى مۇھىت قاتارلىقلارغا كۆڭۈل بۆلىدۇ.

ساغلام تەن ئىنسان ھاياتى ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم، ئىنسانلارنىڭ ساغلاملىقى يېمەك - ئىچمەك، ھەرىكەت - جىملىق، ئۇيقۇ - ئويغاقلىق، روھىي ئامىل، ئېھتىباس - ئىستىفراغ، ھاۋا، چېنىقىش، ناچار ئادەت ۋە زەھەرلىك بۇيۇملاردىن خالىي بولۇش قاتارلىقلارغا باغلىق. شۇڭلاشقا، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى پەرۋىشىدە، بىمار ياتىدىغان ئۆي، بىمارنىڭ كىيىم - كېچىكى، تازىلىقىغا، بىمارنى چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش، بىمارنىڭ ئۇيقۇسى ۋە يېمەك - ئىچمىكىنى تەرتىپكە سېلىش، بىمارنىڭ بەدەن ھالىتى ۋە كېسەللىك ئۆزگىرىشىنى كۆزىتىش، دورا پەرۋىشى، پسىخىك پەرۋىشى، مىزاج ئايرىمىسىغا قاراپ پەرۋىش قىلىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق بىمارلار پەرۋىش قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە پەرۋىش خىزمىتىگە ناھايىتى كۆڭۈل بۆلۈپ كېلىنىۋاتىدۇ. بىمارلارنى داۋالاشتا يەتتە ئۈلۈش پەرۋىش، ئۈچ ئۈلۈش داۋالاش دەيدىغان ھېكمەتلىك تەجرىبىمۇ بار. داۋالاش قانچە ياخشى بولغان بىلەن پەرۋىش ئىشلىرى مۇۋاپىق ۋە ياخشى بولمىسا، داۋالاش ئۈنۈمىنى قولغا كەلتۈرگىلى بولمايدۇ.

تۆۋەندە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە بىمارلارنى پەرۋىش قىلىش قائىدە-ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1) **روھىي جەھەتتە پەرۋىش قىلىش:** بىمارغا قارىتا روھىي جەھەتتىن تەسەللىي بېرىپ كېسەللىكتىن ساقىيىشقا بولغان ئىشەنچىسى ئاشۇرۇلىدۇ ھەم بىمارنىڭ تېۋىپ ـ سېستىرالار بىلەن ماسلىشىشىنى قولغا كەلتۈرۈپ، كېسەللىكنىڭ تېزراق ساقىيىشى ئۈچۈن ئاساس سېلىنىدۇ. بىمار كۆڭلىنى ئازادە تۇتۇشى، روھىي ئازاب ـ زەربىلەر ۋە باشقا ناچار روھىي كەيپىياتلاردىن ساقلىنىشى، تۇرمۇشتا كۆڭۈللۈك ئىش ـ پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشى، سەيلى ـ ساياھەت قىلىشى، تېۋىپ ـ سېستىرالارنىڭمۇ بىمارغا روھىي ئۇرغۇتىدىغان، ئىشەنچىسىنى ئاشۇرىدىغان سۆزلەر بىلەن تەسەللىي بېرىشى ئالاھىدە تەكىتلىنىدۇ.

2) **يېمەك ـ ئىچمەك پەرۋىشى:** بىمارغا ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، قەنت مىقدارى تۆۋەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ بېرىلىدۇ. بىمار غىدىقلىغۇچى، قورۇپ پىشۇرۇلغان، ھوردا پىشۇرۇلغان، قىيمىلىق تاماقلار، غەلىز، يەللىك، زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، تۇزلۇق، تاتلىق، ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن، شاراب، تاماكا ۋە باشقا زەھەرلىك چېكىملىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

3) **ئۇيقۇ ـ ئويغاقلىق تەرتىپى پەرۋىشى:** بىمارنىڭ يېتەرلىك ئۇخلىشىغا كاپالەتلىك قىلىپ، روھىي قۇۋۋەتلەرنىڭ خوراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، بىمارنىڭ تېزرەك ساقىيىشى ئۈچۈن ئاساس سېلىنىدۇ. بىمار كۆپ ئۇخلىشى ۋە ئۇيقۇسىزلىقتىن قاتتىق ساقلىنىشى لازىم.

4) **ھەرىكەت ـ جىملىق تەرتىپى پەرۋىشى:** بىمار مۇۋاپىق تۇردە جىسمانىي ئەمگەك ۋە بەدەن چېنىقتۇرۇش بىلەن شۇغۇللاندۇرۇلۇپ، ئۇنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاشۇرۇلىدۇ، قان ئايلىنىشى تېزلىتىلىپ، ماددا ئالمىشىشى ياخشىلىنىپ، كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېزرەك ساقىيىشى ئۈچۈن ئاساس سېلىنىدۇ. بىمارغا زىيادە چارچاشتىن، ھەرىكەت قىلماي جىم يېتىۋېلىشتىن، زۆرۈر بولسا جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، ئۇزۇن مۇددەت ۋېلسىپىت مىنىشتىن، نەم ياكى قاتتىق يەردە ئۇزۇن ئولتۇرۇشتىن ساقلىنىش قاتتىق تەكىتلىنىدۇ.

5) **ئۆي ھاۋاسى:** ھاياتلىق ساپ ھاۋاغا ناھايىتى ئېھتىياجلىق بولغانلىقى ئۇ-

چۈن، بىمارلارنى پەرۋىش قىلىشتا، بىمار ياتىدىغان ئۆينىڭ ھاۋاسىنىڭ ساپ بولۇ-شىغا ئالاھىدە كاپالەتلىك قىلىپ، روھنىڭ ساپ ھاۋائى نەسىمى (ئوكسىگېن) بىلەن ئوزۇقلىنىشى ۋە روھىي قۇۋۋەتلەرنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىنى كاپالەتكە ئى-گە قىلىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئۆينىڭ تېمپېراتۇرىسى ۋە نەملىك دەرىجىسىنى ھاۋا كىلىماتى، بىمارنىڭ مىزاجى، كېسەللىك ئۆزگىرىشى قاتارلىقلارغا ئاساسەن مۇۋاپىق تەڭشەش لازىم.

6) **ئۆي تازىلىقى:** بىمارنىڭ ياتىدىغان ئۆيىنىڭ تازىلىقى، شەخسىي تازىلىقى ۋە كىيىم ـ كېچەك، يېمەك ـ ئىچمەك تازىلىقىغا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلۈپ، ئۇنىڭ تىنچ مۇھىتتا ئارام ئېلىشى، ساپ ھاۋادىن نەپەس ئېلىشى، ساپ، پاكىز يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىشى ۋە پاكىز كىيىنىپ، پاكىز ياشاپ، بەدىنىنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنىڭ يۇقىرى كۆتۈلۈشى ئۈچۈن ياخشى، پاكىز، تىنچ مۇھىت يارىتىپ بېرىلىدۇ ۋە بىمارنىڭ تازىلىقىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش تەكىتلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، يەنە سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن ۋە مۇز-چىغا كۆپ چۈشۈشتىن ئالاھىدە ساقلىنىش تەكىتلىنىدۇ.

7) **بىمارغا تەربىيە بېرىش:** بىمارنىڭ توغرا بولغان تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئوزۇقلى-نىش ئادىتى يېتىلدۈرۈشى ۋە توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارشى تۇرغۇزۇشغا ياردەم بېرىلىدۇ ھەمدە بىمارغا جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈش، جەلەق قى-لىش، لەۋۋاتلىق قاتارلىق ھەر خىل ناچار ئادەتلەردىن ساقلىنىش ۋە تۈگىتىش لازىملىقى ئالاھىدە تەكىتلىنىدۇ.

8) **بىمارنىڭ دورا ئىچىشكە يېتەكچىلىك قىلىش:** بىمارغا دورا ئىچكەندىن كې-يىن، دورىنىڭ بەدىنىدە كۆرۈلىدىغان تەسىرىنى ئەتراپلىق، تەپسىلىي تونۇشتۇ-رۇپ، بىرەر ئەھۋال كۆرۈلسە دەرھال تېۋىپ ـ سېستىرالارغا مەلۇم قىلىشنى ئالا-ھىدە تەكىتلەش ئارقىلىق، بىمارنىڭ جىددىيلىشىپ كېتىشى، قورقۇپ كېتىشى، دورا ئىچىشنى رەت قىلىشى، باشقا كۈتۈلمىگەن ئەھۋاللار يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

§7. ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش

خەلقىمىز ئارىسىدا «سۇ كەلگۈچە توغان سال» دەيدىغان ماقال ـ تەمسىل بار. بۇ ھەرقانداق بىر ئىش يۈز بېرىشنىڭ ئالدىدا چوقۇم ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك

دىگەنلىكتۇر.

ئۇيغۇر تىبابىتىدە كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ، كېسەللىكلەرنى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتىشقا ئەھمىيەت بېرىلىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشقىمۇ ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىلىدۇ. بۇ ئىنسانلارنىڭ ساقلىقىنى ساقلاشتا ناھايىتى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. شۇڭلاشقا، ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا تۆۋەندىكى ئىشلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى لازىم.

1. يېمەك ـ ئىچمەككە ئەھمىيەت بېرىش

ئىنسانلارنىڭ ھايات كەچۈرۈشى، سالامەتلىكى يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن بولىدۇ، ئادەم تاماق يېمىسە ھايات كەچۈرەلمەيدۇ. يېمەك ـ ئىچمەك ياخشى بولمىسا ساغلاملىقتا كاپالەتلىك قىلغىلى بولمايدۇ. شۇڭا، قەدىمكى ھۆكۈمالىرىمىز «كېسەللىك ئېغىزدىن كىرىدۇ» دەپ ئېيتقان.

نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە تەرەققىي قىلىشى يېمەك-ئىچمەك بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا، ئەرلەر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش لازىم:

(1) تاماقنى بەلگىلىك ۋاقىتتا، بەلگىلىك مىقداردا يېيىش، ئىلاج بار ھەر قېتىملىق تاماق ئارىلىقىدا 5 — 6 سائەت ۋاقىت ئۆتۈش، تاماق تاللىماسلىق، يېمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇش، تۇزلۇق، بەك تاتلىق، بەك تەمسىز تاماقلارنى يېمەسلىك ياكى ئاچچىق تاماقلار بىلەن تاتلىق تاماقلارنى، تۇزلۇق تاماقلار بىلەن تەمسىز تاماقلارنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىش، زەھەرلىك نەرسىلەرگە ئادەتلەنمەسلىك، تاماقنى ئوبدان پىشۇرۇپ يېيىش، بىرلا ۋاقىتتا بىر نەچچە خىل تاماقنى ئارلاشتۇرۇپ يېمەسلىك، ھەمىشە بىر خىل تاماققا ئادەتلەنمەسلىك، تاماقنى ياخشى چايناپ يېيىش، ئەتىگەندە مايلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك، چۈشتە ۋاقىتىدا قۇۋۋەتلىك تاماقلارنى يېيىش، كەچلىك تاماقنى سائەت ئالتىدىن بۇرۇن يەپ بولۇش، تاماق يەپ بولۇپلا ئۇخلىماسلىق، ھاراق، تاماكا قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىش لازىم.

(2) يېمەك ـ ئىچمەكنى مىزاج ۋە بەدەننىڭ ئېھتىياجىغا ماسلاشتۇرۇپ

ئىستېمال قىلىش كېرەك. مەسىلەن، قۇرۇق ئىسسىق مىزاجدىكى كىشىلەر قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلسا بولمايدۇ. بۇنداق مىزاجدىكى كىشىلەر ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بىلەن ئۆزۈقلىنىپ مىزاجىنى تەڭشەپ تۇرۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشى كېرەك. بەدىنى قاۋۇل، كۈچلۈك ياشلارنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى يۇقىرى، شۇڭا ئۇلار ۋە مىزاجىغا ماس ھالدا ئوزۇقلىنىش بىلەن بىرگە، قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

(3) يېمەك - ئىچمەكنىڭ سۈپىتى ۋە تازىلىقىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. ھەر خىل يېمەكلىكلەر ۋە كۆكتاتلارنى پاكىز تازىلاپ، ئۇلارنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش، بۇلغانغان، سۈپىتى ئۆزگەرگەن يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق، زىيادە يېرىك، قاتتىق - قۇرۇق، غىدىقلىغۇچى، يەللىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

2. روھىي كەيپىياتقا ئەھمىيەت بېرىش

ناچار روھىي كەيپىيات ئامىللىرى روھنى خورىتىپ، ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، ناچار روھىي كەيپىيات ئامىللىرىدىن ساقلىنىپ، ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

ئىنسان بۇ دۇنيادا ياشىغان ئىكەن، ھەر خىل روھىي زەربىلەردىن خالىي بولالمايدۇ. لېكىن، دۇنيانىڭ ئوبيېكتىپ قانۇنىيىتى ۋە ماھىيىتىنى توغرا تونۇپ، رېئاللىققا يۈزلىنىپ، يۈز بەرگەن ئىشلارغا توغرا مۇئامىلە قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىش، پسخىكا جەھەتتىكى بىلىملەرنى چوڭقۇرلاشتۇرۇپ، پسخىك جەھەتتىكى تەربىيەلىنىش ۋە چېنىقىشنى كۈچەيتىپ، ئەقىل ۋە تەپەككۇر بىلەن ئىش كۆرۈش، ھەر خىل ناچار ھېسسىيات ۋە كەيپىياتلارنى ئەقىلگە بويسۇندۇرۇش، خاتىرجەملىك بىلەن ياشاش، سەۋرچان، ئەپۇچان، كەڭ قورساق بولۇش، ئۆز ئىقتىدارى ۋە ماددى شارائىتىغا ماس ھالدىكى غايە ۋە نىشاننى تاللاش، خىيالىي غايە ۋە ئارزۇ ھەۋەسلەرگە بېرىلمەسلىك، ئىمكانقەدەر ناچار روھىي كەيپىياتلارنىڭ مەنبەسىدىن يىراق تۇرۇش، ساياھەت قىلىش، مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى ۋە باشقا ئۆزى ياقتۇرىدىغان ئىش - پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىق ھەر خىل ۋاستە-

لەر ئارقىلىق شۇ خىل روھىي زەربىلەرنى ئۈنتۈپ كېتىش، پسخىك ساغلاملىقنى قولغا كەلتۈرۈپ، ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

3. ھەرىكەت ۋە جىملىققا ئەھمىيەت بېرىش

ھەرىكەت ۋە جىملىق ئىنساننىڭ ھاياتى ۋە ساغلاملىقى، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش، ئەزالارنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىنىڭ ئۇزاق مۇددەت داۋام قىلىشىدا كەم بولسا بولمايدىغان زۆرۈر ئامىللارنىڭ بىرى.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە مىزاجنى تەڭشەپ، ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن، ھەرىكەتنىڭ مۇھىملىقى تەكتلىنىپلا قالماستىن، ھەربىر ئادەمنىڭ تەن قۇرۇلۇشى، تەن قۇۋۋىتى، يېشى ۋە جىنسىغا قاراپ مەخسۇس ھەرىكەت قائىدە ـ ئۇسۇللىرى بەلگىلەنگەن.

نورمال بولغان ھەرىكەت ۋە جىملىق سالامەتلىككە ناھايىتى پايدىلىق. ھەرىكەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى ۋە ياكى ھەرىكەت قىلماسلىق ئوخشاشلا بەدەنگە زىيانلىق بولۇپ، ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

شۇڭلاشقا، ھەرىكەت قىلىش بىلەن ئارام ئېلىشنى مۇۋاپىق تەڭپۇڭلاشتۇرغاندا، يەنى ھەرىكەتنىڭ مىقدارىنى ھەر بىر ئادەم ئۆزىنىڭ يېشى، بەدەن تۈزۈلۈشى، تەن قۇۋۋىتىگە ئاساسەن مۇۋاپىق بەلگىلەپ، ئۆز قۇۋۋىتىدىن ھالقىغان ئېغىر ئەمگەكلەردىن ساقلىنىپ، ھەرىكەتنىڭ ۋاقتىنى مۇۋاپىق بەلگىلەپ، ھەرىكەت بىلەن ئارام ئېلىشنى، جىسمانىي ئەمگەك بىلەن ئەقلىي ئەمگەكنى مۇۋاپىق بىرلەشتۈرگەندىلا ياكى ماسلاشتۇرغاندىلا، ئاندىن مىزاجنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ، ئەزالارنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىگە كاپالەتلىك قىلىپ، ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

4. ھاۋانى تەڭشەشكە ئەھمىيەت بېرىش

ھاۋا بارلىق جانلىقلارنىڭ، جۈملىدىن ئىنسانلارنىڭ ھايات كەچۈرۈشى ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈر. ھاۋاسىز ھايات كەچۈرۈش ئەسلا مۇمكىن ئەمەس.

ھاۋانىڭ ساپ بولۇشى سالامەتلىككە پايدىلىق. ئەكسىچە ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى

www.uyghurkitap.com

سالامەتلىككە زىيانلىق. شۇنىڭ ئۈچۈن، ھاۋانىڭ ساپلىقىنى ساقلاش كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئىنتايىن مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ، يەنى نەپەسلەنگەندە بۇرۇن ئارقىلىق نەپەسلىنىش، ئېغىز ئارقىلىق نەپەسلىنىشتىن ساقلىنىش، ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ۋاقتى - ۋاقتىدا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇپ، ھاۋانىڭ ساپلىقىنى ساقلاش، ئۆيلەردە گۈل ئۆستۈرۈش، ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ساپلاشتۇرىدىغان نەرسىلەردىن ئاق سەندەل ياغىچى، ئادراسمان قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈنى بىلەن قويۇپ قويۇش، ئۆيلەرنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى بىر خىل ئىسسىقلىقتا ساقلاش، چاڭ - توزانلىق ھاۋادىن ساقلىنىش، ئۆيلەرنىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەش، ھاۋا شارائىتىغا قاراپ كىيىنىش، ئوزۇقلىنىش قاتارلىق ھەر خىل ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، ھەر ۋاقىت ساپ ھاۋا بىلەن نەپەسلىنىشكە كاپالەتلىك قىلىش ئارقىلىق ئۆزىمىزنىڭ ساقلىقىنى ساقلاپ، ئۆمرىمىزنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ.

5. ئۇيقۇ - ئويغاقلىققا ئەھمىيەت بېرىش

ئۇيقۇ - ئويغاقلىق ئورگانىزمدىكى ئىككى خىل فىزىيولوگىيەلىك ھادىسە بولۇپ، ئۇ ئىنسانلار ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم.

نورمال ئۇيقۇ روھىي قۇۋۋەتلەرنى كۈچلەندۈرۈپ، ئەزا - تۇقۇلمىلارنى جانلاندۇرۇپ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، ھاردۇق چىقىرىپ، ئەزا - توقۇلمىلاردىكى چارچاشنى تۈگىتىپ، ساقلىقنى ساقلاشتا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاشلا نورمال ئويغاقلىق روھنى ئۇرغىتىپ، تەبىئىي ھارارەت پەيدا قىلىپ، ماددا ئالمىشىشنى تېزلىتىپ، بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىپ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، تۇسالغۇلارنى ئېچىپ، ئوخشاشلا ساقلىقنى ساقلاشتا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ.

نورمالسىز ئۇيقۇ - ئويغاقلىق بەدەننى زەئىپلەشتۈرۈپ، ئەزالارنى ئاجىزلاشتۇرۇپ ۋە چارچىتىپ، روھىي قۇۋۋەتلەرنى خورىتىپ، «تەبىئەت كۈچى» نى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

شۇڭا، ئۇيقۇ - ئويغاقلىقنى مۇۋاپىق تەرتىپكە سالغاندىلا، ئاندىن ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. يەنى ياشلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلار 7 — 8 سائەت، ياشانغانلار 6 — 7 سائەت ئەتراپىدىكى سۈپەتلىك ئۇيقۇغا كاپالەتلىك قىلىشى، ئۇيقۇ ئەڭ ئاز بولغاندا 6 سائەتتىن، ئەڭ كۆپ بولغاندا 10 سائەتتىن ئېشىپ

كەتمەسلىكى، ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا، ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلار بىكارچىلارغا قارىغاندا كۆپرەك ئۇخلىشى، ئاخشىمى بالدۇرراق ئۇخلىشى، ئەتىگىنى بالدۇرراق قوپۇشى، ئامال بار كۈندۈزى ئۇخلىماسلىقى ياكى ئىسسىق كۈنلەردە چۈشلۈك تاماقتىن كېيىن ئۇخلىشى، لېكىن ئۇخلاش ۋاقتى بىر سائەتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى، ئۇڭدا يېتىپ ئۇخلىماسلىقى، قورسىقىنى بەك تويغۇزۇپ ياكى قورساق ئاچ ھالەتتە ئۇخلىماسلىقى، ئۇخلايدىغان جاينىڭ ھاۋاسى ياخشى، تېمپېراتۇرىسى نورمال، تىنچ بولۇشى، ئۇخلىغاندا ئۇستىگە يېپىنچا يېپىپ ئۇخلىشى، ئېغىزىنى چايقىشى، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۇت - قولىنى يۇيۇشى، ئىمكانقەدەر بىرەر ئىستاكان سۈت ئىچىشى كېرەك.

6. تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىش

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى تازىلىقنى تەن سالامەتلىكىنىڭ بىرىنچى شەرتى دەپ قاراپ، شەخسىي تازىلىق، مۇھىت تازىلىقى، يېمەك - ئىچمەك تازىلىقى، كىيىم - كېچەك تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىشنى ئالاھىدە تەكىتلەيدۇ.

ئەمەلىيەتتىمۇ قانداق يەرنى، قانداق ئادەمنى، قانداق نەرسىنى مەينەتچىلىك قاپلىسا، شۇنىڭدىن كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. ئۇنداق يەر، ئادەم، نەرسىدىن ھەممەيلەن قاچىدۇ. شۇڭا، ھەربىر ئادەم ساغلام بولىمەن دەيدىكەن، چوقۇم تازىلىققا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى لازىم.

7. تۇرمۇش ئادىتىگە ئەھمىيەت بېرىش

ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇلغان بىرقانچە تۈرلۈك ئىشلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە جىنسىي تۇرمۇشنى تەرتىپكە سېلىشى، جىنسىي تۇرمۇش، جىنسىي ساغلاملىق ۋە جىنسىي ئەزالارنىڭ فىزىيولوگىيەسىگە بولغان تونۇشىنى ۋە ئەر - ئايال ئىككى تەرەپنىڭ بىر-بىرىگە بولغان تونۇشىنى چوڭقۇرلاشتۇرۇشى لازىم. ئەر - ئاياللار بىر - بىرىگە بولغان كۆيۈنۈشنى كۈچەيتكەندىلا، ئاندىن جىنسىي ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلالايدۇ.

مۇۋاپىق بولغان جىنسىي تۇرمۇش سالامەتلەككە پايدىلىق، بىراق ھەر قانداق

www.uyghurkitap.com

شارائىتتا، ھەر قانداق ۋاقىتتا جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزسە بولمايدۇ. شۇڭا، ئەر - ئاياللار تۆۋەندىكى ئەھۋاللاردا جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزمەسلىكى كېرەك.

يۇقۇملۇق جىگەر كېسەللىكى، تۇبېركۇليوز كېسەللىكى، جىگەر، بۆرەك كېسەللىكى ۋە ھەر خىل جىنسىي ئەزا كېسەللىكى، قىسقىسى بەدىنىدە كېسەللىك ئازابى بارلار، روھىي - جىسمانىي جەھەتتىن بەك ھېرىپ - چارچىغانلار، روھىي جەھەتتىن چۈشكۈنلەشكەنلەر جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزسە بولمايدۇ.

جىنسىي ھېسسىيات قوزغالمىغان، ئەر - ئاياللار، ھەيز كۆرۈۋاتقان، نىفاس خۇنى توختىمىغان ئاياللار، بىرەر جىنسىي كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلار، مەست بولۇپ قالغانلار، قورسىقى ئاچ ياكى بەك توق ئەھۋال ئاستىدا، ئاياللار ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئۈچ ئېيى ۋە ئاخىرقى ئىككى ئېيىدا جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزسە بولمايدۇ.

ئەرلەر ئۆزىدىن چوڭ ئاياللار بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزسە بولمايدۇ. نامۇۋاپىق ئۇسۇللار ۋە شەكىللەر بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزسە بولمايدۇ.

ئەر - ئاياللار جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىنلا سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشقا، سوغۇق يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا، سوغۇق شامال بىلەن ئۇچرىشىشقا بولمايدۇ.

ئەرلەر باھنى قوزغاتقۇچى، مەست قىلغۇچى دورىلارنى قالايمىقان ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

ئەر - ئاياللار جەلق، لەۋۋاتلىق، شەھۋانىي رومان، ھېكايە، رەسىم، كىنولارنى كۆرۈش قاتارلىق ناچار ئادەتلەردىن قەتئىي ساقلىنىشى، ھەر قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەت ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، زەكەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىنى ئىلمان سۇدا پاكىز يۇيۇپ، قورۇق لۆڭگە بىلەن سۈرتۈۋېتىش، تاتلىق، قۇۋۋەتلىك يېمەككلىكلەردىن ئازراق ئىستېمال قىلىپ، ئىسسىق يوگىنىپ بىردەم يېتىۋېلىشى لازىم.

جىنسىي مۇناسىۋەتنى ئەر - ئايال ئىككىلا تەرەپنىڭ ھېسسىياتى قوزغالغان، ھەر ئىككى تەرەپ خالىغان ئەھۋال ئاستىدا ئۆتكۈزۈش، قارشى تەرەپنى زورلىماسلىق، ئۆزئارا ماسلىشىش، ئۆزئارا رىغبەتلەندۈرۈش ئارقىلىق جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىك ئېلىپ بېرىلىشى ۋە لەززەتلىنىشكە كاپالەتلىك قىلىش، ھەرگىزمۇ بىر - بىرىنى كەمسىتمەسلىك، ھاقارەتلىمەسلىك لازىم.

كىچىك تەرەتنى ۋاقتىدا چىقىرىش، قىستاپ يۇرۇۋەرمەسلىك، بەل ۋە

قورساق تۆۋەنكى ساھەسىنى ئىسسىق ساقلاش، سوۇيدۇك ھەيدىگۈچى ۋە سۈرگۈچى دورا ياكى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك، شەھۋەتنى كۈچەيتكۈچى ياكى مەس قىلغۇچى، ھورمۇنلۇق، خىمىيەلىك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك، بۆرەك، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان ساھەسىگە زەربە تېگىشتىن، بېسىلىپ ياكى قىسىلىپ قېلىشتىن ساقلىنىش، ئۇزاق ۋاقىت ئات مىنىش، ۋېلىسىپىت ياكى موتوسىكىلىت مىنىشتىن ساقلىنىش، ھەددىدىن زىيادە تار ئىچ كىيىم ۋە تار ئىشتانلارنى كەيمەسلىك لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىككىنچى باب ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئەمەلىيىتى

§1. بۆرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش

بۆرەك ئەسلىدە سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش سىستېمىسىغا تەۋە ئەزا بولۇپ، ئۇ سۈيدۈك ھاسىل قىلىپ، ئادەم بەدىنىدىكى كېرەكسىز ۋە زەھەرلىك ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاپ، بەدەندىكى خىلتلار ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ.

بۆرەك ئۈستى بېزى بەدەنگە ئېھتىياجلىق مۇھىم ماددىلار، يەنى ئەرلىك جىنسىي ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ئەرلىك جىنسىي ئەزالارنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىنى بېجىرىشى ۋە جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ نورمال بولۇشىغا زور دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۆرەكتە بىرەر كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بەرسە، بۇ دەرھال ئەرلىك جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا، خەلق ئارىسىدا «بۆرەك ئاجىزلىقى» نى «باھ ئاجىزلىقى» دەپ تونۇيدىغان ئەھۋال شەكىللەنگەن.

بۆرەك كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك كېسەللىكلىرى، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك كېسەللىكلىرى، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك كېسەللىكلىرىدىن ئىبارەت ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بۆرەك يۈرەكتىن يىراق بولغانلىقى، قوشنا ئەزالىرىنىڭ مىزاجىنىڭ سوغۇق بولغانلىقى سەۋەبىدىن، بۆرەك كۆپىنچە سوغۇقتىن كېسەللىنىدۇ. لېكىن، بۇ خىل ئەھۋالغا قاراپلا قاراملىق بىلەن بۆرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ، ھەممىسىگە ئوخشاشلا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ مۇناسىۋىتى ئىنتايىن يېقىن بولۇپ، بىرى كېسەللەنسە، يەنە بىرىمۇ ماس ھالدا ئاسانلا كېسەللىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، داۋالاشتا ھەر ئىككىلا

ئەزانى نەزەردە تۇتۇش كېرەك.

تۆۋەندە بۆرەك كېسەللىكلىرى ئىچىدە ئەرلىك جىنسىي ئىقتىدارغا تەسىر كۆرسىتىدىغان بىر نەچچە خىل كېسەللىكنىڭ ئۆزگىرىشىنىڭ ئالامەتلىرى، پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى، داۋالاش پرىنسىپى، ئۇسۇللىرى ۋە كۈندىلىك تۇرمۇشتا پائالىيىتىدە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى تەپسىلىي تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1. بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى

بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى سىرتقى مۇھىتتىكى كەيپىياتلارنىڭ بۆرەككە زىيادە تەسىر قىلىشى ۋە بەدەندىكى خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۆرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، كىلىنىكىدا سۈيدۈك مىقدارى كۆپىيىش ياكى ئازىيىش، بەل ئاغرىش، جىنسىي ئىقتىدار تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سوغۇق ھاۋادا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ھۆل سوغۇق كەيپىيات بۆرەككە زىيادە تەسىر قىلىپ، بۆرەك مىزاجىنىڭ خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىسسىق ھاۋادا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، قۇرۇق ئىسسىق كەيپىيات بۆرەككە زىيادە تەسىر قىلىپ، بۆرەك مىزاجىنىڭ خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، بەدەندە تەمسىز بەلغەم خىلتى شەكىللىنىپ ياكى سەپرا خىلتىنىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىپ، تەمسىز بەلغەم خىلتى ياكى سەپرا خىلتى بۆرەككە تەسىر قىلىپ، بۆرەك مىزاجىنىڭ خىلتلىق بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى: كېسەللىك سەۋەبىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن، كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەرمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

(1) بۆرەك مىزاجىنىڭ خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدا، بىماردا چىراي خامۇش، ئاق بولۇش، سۈيدۈك مىقدارى كۆپىيىش، بەل تېلىپ ئاغرىش، جىنسىي ئىقتىدار تۆۋەنلەش، بەل ساھەسى سوغۇق ۋە نەم بىلىنىش، سوغۇق

تەرلەش، بەدەن ئېغىر بولۇش، ئۇيقۇ كۆپ بولۇش، ئۇسسىماسلىق، ئۇنۇتقاقلىق، سۈيدۈك رەڭگى ئاق بولۇش، تومۇر سۇس، ئاستا سىيلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

(2) بۆرەك مىزاجىنىڭ خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدا، بىماردا سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىش، بەل قىزىشىپ، چىڭقىلىپ ئاغرىش، جىنسىي ئىقتىدار تۆۋەنلەش، بەل ساھەسى ئىسسىق بىلىنىش، بەدەن قىزىق بولۇش، ئۇيقۇسىزلىق، ئېغىز قۇرۇش، كۆپ ئۇسساش، روھىي جەھەتتىن چېچىلاڭغۇ بولۇش، ئورۇقلاش، سۈيدۈك قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە كېلىش، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، سىيگەندە سۈيدۈك يولى ئىسسىق بىلىنىش، سۈيدۈك ئۈستىدە يېپەك لەيلىگەن دۇغ بولۇش، سۈيدۈك ئۆتكۈر پۇراقلىق بولۇش، تومۇر تېز سىيلىش، بەزىدە سۈيدۈك ياغلاش ھالەتتە، مىقدارى ئاز، پات ـ پات كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

(3) تەمسىز بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بۆرەك مىزاجى بۇزۇلۇشتا، بىماردا سۈيدۈك مىقدارى كۆپىيىش، بەل تېلىپ ئاغرىش، جىنسىي ئىقتىدار تۆۋەنلەش، بەل ساھەسى سوغۇق ۋە نەم بىلىنىش، سوغۇق تەرلەش، بەدەن ۋە بۆرەك ساھەسىدە ئېغىرلىق مەلۇم بولۇش، ھارغىنلىق، ئۇنۇتقاقلىق، ئۇيقۇ كۆپ بولۇش، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، سۈيدۈك ئاق، قويۇقراق كېلىش، تىلنى ئاق گەز باغلاش، چىراي خامۇش، ئاق بولۇش، تومۇر توم، ئاستا سىيلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

(4) سەپرا خىلتى تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بۆرەك مىزاجى بۇزۇلۇشتا، بىماردا سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىش، بەل قىزىشىپ، ئېچىشىپ، بىر نەرسە چوقۇلـ غاندەك ئاغرىش، جىنسىي ئىقتىدار تۆۋەنلەش، بەل ساھەسى ئىسسىق بىلىنىش، بەـ دەن قىزىق بولۇش، ئۇيقۇسىزلىق، ئېغىز قۇرۇش، كۆپ ئۇسساش، مىزاج چۇس بوـ لۇش، ئورۇقلاش، چىراي ۋە كۆز ئېقى سېرىق بولۇش، تىلنى سېرىق گەز باغلاش، سۈيدۈك سېرىق ياكى قىزىل رەڭدە كېلىش، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك ئۈستىدە يىپەك لەيلىگەن دۇغ بولۇش، سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش، تومۇر ئىنچىكە، تېز سىيلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا مىزاجنى تەڭشەش ۋە بەدەننى تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بۆرەك مىزاجىنىڭ خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا، بەدەن-
نى قىزىتىش مەقسىتىدە بىمارغا تۆۋەندىكى دورىلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ
تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

كۈنجۈت، بادام مېغىزى، شېكەر، قۇرۇق ئۈزۈم، ئەنجۈر، پىندۇق مېغىزى،
پىستە مېغىزى، نارجىل، كاۋاپ، كەپتەر ۋە قۇشقاچ گۆشلىرى قاتارلىقلار ئىستېمال
قىلدۇرۇلىدۇ.

قارا توخۇنىڭ تۇخۇمى قوقاستا پىشۇرۇلۇپ، تۇزغا چىلىنىدۇ، 30 گىرام
پىلپىل سوقۇلۇپ، تۇخۇمغا سېپىلىپ، بىمارغا 10 ـــ 40 كۈنگىچە ئىستېمال
قىلدۇرۇلىدۇ.

30 گىرام ئاقىرقارھا يۇمشاق سوقۇلۇپ، 100 گىرام چەككىلەنگەن ھەسەلگە
ئارىلاشتۇرۇلۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گىرامدىن ئىستېمال
قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۈچ گىرام پەرپىيۇن مۇۋاپىق مىقداردىكى قۇستە يېغىدا ئېرىتىلىپ بۆرەك
رايونىغا سۈركىلىدۇ.

مۇرەككەپ دورىلاردىن داۋائى تەرەنجىبىۋىل خوتەنى، مەجۇنى زەر ئۈنى خوتەنى،
رەيھان شەربىتى ، مەجۇنى مۇجەررەب، مەجۇنى پولونىيا مۇمسىك، مەجۇنى فىلاسى-
پە، مەجۇنى ھاياتلىق قاتارلىق دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك مىزاجى بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا،
بەدەننى سۇۋۇتۇش مەقسىتىدە بىمارغا تۆۋەندىكى دورىلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ
تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇشتا، بىمارغا غورا سۈيى، پالەك، ئارپا ئېشى، شويلا
ئىچكۈزۈلىدۇ.

بىر پىيالە قېتىققا 100 گىرام شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلىشقا
بېرىلىدۇ. سېمىز ئوت ۋە يۇمغاقسۇت بىمار تامىقىغا سېلىپ بېرىلىدۇ.

ئاق سەندەل يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەرقى گۈلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، بۆرەك ساھە-
سىگە زىماد قىلىنىدۇ.

بىمارنى سوغۇق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، بىمارغا سوغۇق سۇ ئىچۈرۈش ناھايىتى
پايدىلىق.

لوبوبى بارىد خوتەنى، ئىترىفىل كەشنىز، ھالۋايى خەشخەش، ئەرقى كاسنە،

ئەرقى گۈل، مەجۇنى دەبدىلۋەرد، جاۋارىش ئاملە، ئانار شەربىتى، نىلۇپەر شەربە-تى، خەشخاش شەربىتى، زىرشك شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، سەندەل شەربىتى قاتارلىق دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

سەپرا خىلتى كۆپىيىپ كېتىشتىن كېلىپ چىققان بۆرەك مىزاجى بۇزۇ-لۇشنى داۋالاشتا، بىمارغا سەپرا خىلتىنىڭ خالىس مۇنزىجى تەييارلىنىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ـــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن 5 ـــ 7 كۈن بېرىلىدۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، يۇقىرىقى مۇنزىچقا سەپرا خىلتىنىڭ خا-لىس مۇسھىل دورىلىرى قوشۇلۇپ مۇسھىل تەييارلىنىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ـــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 3 ـــ 5 كۈن بېرىلىدۇ، ئارتۇق سەپرا خىلتى بەدەندىن تازىلىنىدۇ.

ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى ئەرقى گۈلگە چىلىنىپ، سقىلىپ، 250 گىرام سۈيى ئېلىنىپ، 30 گىرام تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرىسى، 20 گىرام سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرىسى، 30 گىرام قاپاق سۈيى قوشۇلۇپ بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ. بىمارغا يەنە: قۇر-سى تاباشىر كافورى، نىلۇپەر شەربىتى بېرىلىدۇ. خىمىرى سەندەل ئەرقى پەۋاكىھ بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك مۇپەررىھاتلار بېرىلىدۇ.

تەمسىز بەلغەم خىلتى تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بۆرەك مىزاجى بۇزۇ-لۇشنى داۋالاشتا، بىمارغا بەلغەم خىلتىنىڭ خالىس مۇنزىچى تەييارلىنىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ـــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 7 ـــ 9 كۈن بېرىلىدۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، يۇقىرىقى مۇنزىچقا بەلغەم خىلد-تىنىڭ خالىس مۇسھىل دورىلىرى قوشۇلۇپ، مۇسھىل تەييارلىنىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ـــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 3 ـــ 5 كۈن بېرىلىدۇ ياكى بىمارغا ھەببى ئايارەج بېرىلىپ، بەدىنىدىكى ئارتۇق بەلغەم خىلتى تازىلىنىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇشتا، پاقلانىڭ كاللا ـ پاقالچاقلىرى ۋە چۈجە، قۇشقاچ، كەپتەر گۆشى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بىمارنىڭ تامىقىغا داۋاملىق زىرە سېلىپ بېرىلىدۇ.

ئۈچ دانە قارا توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى تەڭ مىقداردىكى كالا يېغىغا ئارىلاش-تۇرۇلۇپ، ئالتە گىرام زاغۇن ئۇرۇقى، ئازراق تۇز قوشۇلۇپ، ئاخشىمى ياتار چاغدا ئىچۈرۈلىدۇ.

زاراڭزا يېغى، قوسته يېغى، ئاچچىق بادام يېغى، پىستە يېغى، نارجىل يېغى، قەلەمپۇر يېغى، جويۇز يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن بۆرەك ساھەسى ياغلىنىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى تەدبىرلەرنىڭ ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە، يۇقىرىقى ياغلارغا ئىپار، قۇندۇز قەھرى، ئەنبەر، زەپەر قاتارلىق دورىلارنىڭ بىرى قوشۇلۇپ، بۆرەك ساھەسى ياغلىنىدۇ.

كېسەللىك سەۋەبى يوقىتىلغاندىن كېيىن، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەت-لەش، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش مەقسىتىدە، بىمارغا مەجۇنى لوبوبى كەبىر خوتەنى، مەجۇنى فىلاسىپە خوتەنى، مەجۇنى سۆلەپ مۇرەك-كەپ، جاۋارىش ئەنبەر، ھەببى ئىمساك، رەيھان شەربىتى ، شارابى مۇپەررىھ خوتەنى قاتارلىق دورىلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمار كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، جىنسىي مۇنا-سىۋەت قىلىشتىن ، مۇنچىغا كۆپ چۈشۈشتىن، زىيادە چارچاشتىن، كۆپ غەم-ئەندىشە قىلىشتىن ساقلىنىشى، ئوبدان ئارام ئېلىشى، لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، تۇزسىز ، كېسەللىك ئۆزگىرىشىگە ماس ھالدىكى يېمەك-ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشى، زىيادە ئىسسىق، زىيادە سوغۇق، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تۇزلۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇشى لازىم.

2. بۆرەك ئاجىزلىقى

بۆرەك ئاجىزلىقى ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۆرەكنىڭ قۇۋۋەتلىرى ئاجىزلاپ، بۆرەكنىڭ نورمال خىزمىتى بۇزۇلۇش ۋە توسقۇنلۇققا ئۇچراش سەۋە-بىدىن بەل ئاغرىش، سۈيدۈك مىقدارى ئازلاش ياكى كۆپىيىش، سۈيدۈك قىستاش، جىنسىي ئىقتىدار توسقۇنلۇققا ئۇچراش، كۆرۈش ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، باش ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى: بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، بۆرەك كانالچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، بۆرەك مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى يېمەك-لىك ۋە دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، زىيادە چارچاش، سىرتقى زەربە قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۆرەك ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ.

بۆرەك ئاجىزلىقى كۆپىنچە بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: بەل ئاغرىش، سۈيدۈك مىقدارى ئازلاش ياكى كۆپىيىش، سۈيدۈك قىستاش، جىنسىي ئىقتىدار توسقۇنلۇققا ئۇچراش، كۆرۈش ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، باش ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۇ بۆرەك ئاجىزلىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى ئالامەتلەر بىلەن بىرگە، بىرەر خىلىت ياكى كەيپىياتقا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۇ بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىدىن بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر بۆرەك ساھەسىدە يەڭگىل ئاغرىش، ئىشتىھاسىزلىق، سۇ ئىچمىگەندە ۋە قورساق ئاچ ۋاقىتتا سۈيدۈك سۈيۈق كېلىش، قورساق تويغاندىن كېيىن سۈيدۈك قان ئارىلاش قويۇق كېلىش، سۈيدۈك رەڭگى گۆش يۇغان سۇدەك بولۇش ئالامىتى كۆرۈلسە، بۇ بۆرەك كانالچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، بۆرەك مۇسكۇل-لىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈكنى ئازراق ۋاقىت قويۇپ قويغاندىن كېيىن، قان ۋە باشقا ماددىلار تېگىگە چۆكسە، ئۈستىدە كۆپۈك كۆپ بولسا، بۇ بۆرەك ئەتراپىدىكى تومۇر ۋە بۆرەك كانالچىسىدا كېسەللىك بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر بۆرەك ئاجىزلىقى بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە بۆرەك يىگلەش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل كېسەللىككە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر بۆرەك ئاجىزلىقى بۆرەك كانالچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، بۆرەك مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى، سىرتقى زەربە سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىپ، بىمارغا قۇرسى تاباشىر، قۇرسى گۇلنار قاتارلىق تۇتقۇچى قابىز دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇشتا، بىمارغا بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، كۈنجۈت، زىخ كاۋاپ، قۇشقاچ كاۋىپى، باچكا كاۋىپى، ئالتە چىشلىق ئىرىك قويىنىڭ گۆشى ۋە شورپىسى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بىمارغا سۆلەپ، شاقاقۇل، زۇرانبات، ياڭاق مېغىزى ئارىسىدىكى پەردىسى، سىيادان، كۈنجۈت، سەۋزە ئۇرۇقى، لىسانىل ئاساپىر قاتارلىق دورىلاردىن چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

چىگىت مېغىزى، ھەببەتۇلخۇزرا مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، پىستە

مېغىزى، ھەلىيون ئورۇقى، نارجىل، ھەببى قەلقەل، ياڭاق مېغىزى بىر ھەسسىدىن، شاقاقۇل، زەنجىۋىل، ھەببى زەلەم، لىسانىل ئەساپىر 12 ھەسسىدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مەجۇن تەييارلىنىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

قوشقاچ مېڭىسى، پىننە، پىلپىل قاتارلىقلار تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ھەسەل بىلەن يوغۇرۇلۇپ، مەجۇن تەييارلىنىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

قارا توخۇنىڭ توخۇمى ئوتتا ئىللىتىلىپ، سېرىقى مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا تالقىنىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مەلھەم تەييارلىنىپ، ماتاغا قويۇلۇپ، بۆرەك ساھەسىگە تېڭىلىدۇ.

بۆرەك ساھەسى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ توخۇم يېغى، ئېچىتما ياغ بىلەن ياغلىنىدۇ.

بىمارغا تۆگە سۈتى بىلەن گىلى ئەرمىنى ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۆرەكنى كۈچەيتكۈچى، بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

كېسەللىك سەۋەبى يوقىتىلغاندىن كېيىن، بۆرەكنى كۈچلەندۈرۈش، بۆرەكنىڭ نورمال خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش مەقسىتىدە، بىمارغا لوبوبى كەبىر خوتەنى، لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ، مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، ھالۋائى سۆلەپ، مەجۇنى سۆلەپ مۇرەككەپ، داۋائى تەرەنجىۋىل، مەجۇنى پىلاسپە، مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمار كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن، مۇنچىغا كۆپ چۈشۈشتىن، زىيادە چارچاشتىن، كۆپ غەم ـ قايغۇ قىلىشتىن ساقلىنىشى، ئوبدان ئارام ئېلىشى، ئۆچكە سۈتى، ھايۋانلارنىڭ بۆرىكى قاتارلىقلار ۋە باشقا لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، تۇزسىز يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلىشى، زىيادە ئىسسىق، زىيادە سوغۇق، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تۇزلۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىشى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ۋە سۈرگۈچى يېمەك ـ ئىچمەك ۋە دورىلارنى ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم.

www.uyghurkitap.com

3. بۆرەك ئۇرۇقلاپ كېتىش

بۆرەك ئۇرۇقلاپ كېتىش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۆرەكنىڭ ئەتراپىنى ئوراپ تۇرغان ياغلارنىڭ ئېرىپ ئازلاپ كېتىشى بىلەن سۈيدۈك مىقدارى كۆپىيىش ياكى ئازىيىش، بەل تېلىپ ئاغرىش، جىنسىي ئىقتىدار تۆۋەنلەش، ئۇرۇقلاش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى: بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، سۈرگۈچى ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈش، كۆپ جەلەق قىلىش (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش)، روھىي زەربە، زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى كۆپ چېكىش، شەھۋەتنى كۈچەيتكۈچى ۋە مەست قىلغۇچى دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، دىيابېت كېسەللىكى، بۆرەكتىكى ھەر خىل سوزۇلما خاراكتېرلىك ياللۇغلارنىڭ ئۇزاق داۋاملىشىشى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۆرەكنى ئوراپ تۇرغۇچى ياغلار ئېرىپ كېتىپ، بۆرەك ئۇرۇقلاپ كېتىدۇ.

ئالامىتى: سۈيدۈك مىقدارى كۆپىيىش ياكى ئازىيىش، بەل ۋە ئېغىزمان داۋاملىق تېلىپ ئاغرىش، جىنسىي ئىقتىدار تۆۋەنلەش، بەدەن ئورۇقلاش، ماغدۇرسىزلىنىش، باش ئاغرىش، كۆز تورلىشىش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، چىراي تاتىرىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇخلىغاندا تولا چۆچۈپ ئويغىنىپ كېتىش، ئۇنۇتقاقلىق، بۆرەك ساھەسى قولغا سوغۇق بىلىنىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، سۈيدۈكنى تەكشۈرگەندە ياغ ئارىلاش كۆپۈكچىلەر كۆرۈلۈش، ئېغىرلاشقاندا كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، يۈز سارغىيىش، كالپۇكتا ئاق گەز دانچىلىرى كۆرۈلۈش، چاچ چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن بىرگە كېسەللىك سەۋەبىگە خاس ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بۆرەك ئۇرۇقلاشنى داۋالاشتا كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش ئىنتايىن مۇھىم.

بۆرەك ئۇرۇقلاش بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

دىيابېت ۋە بۆرەكتىكى باشقا كېسەللىكلەر تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل كېسەللىك ئۆزگىرىشىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر سۈرگۈچى ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش

سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، دەرھال دورا ئىشلىتىشنى توختىتىش لازىم.

جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈش ۋە كۆپ جەلق قىلىش (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارنى جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ۋە جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) تىن چەكلەش لازىم.

روھىي زەربە تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، روھىي جەھەتتە داۋالاش ئېلىپ بېرىپ، بىمارنى روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىپ، روھىي زەربىنىڭ تەسىرىنى تۈگىتىشكە تىرىشىپ، بىمارنىڭ روھىي ساغلاملىقىنى قولغا كەلتۈرۈپ، كېسەللىكتىن ساقىيىشىغا بولغان ئىشەنچىسىنى قولغا كەلتۈرۈش لازىم.

بۇ كېسەللىك زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى كۆپ چېكىش، شەھۋەتنى كۈچەيت-كۈچى ۋە مەست قىلغۇچى دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارنى زەھەرلىك چېكىملىكلەردىن، شەھۋەتنى كۈچەيتكۈچى ۋە مەست قىلغۇچى دورىلاردىن چەكلەش لازىم.

ئوزۇقلاندۇرۇشتا، بىمارغا سېمىز گۆش، كاللا - پاچاق، چالا پىشۇرۇلغان توخۇ تۇخۇمى، قايماق، كەپتەر گۆشى، ياڭاق، ئەنجۈر، بانان، شېكەر، كالا سۈتى، ياغلىق مېغىزلار ۋە ئۇلارنىڭ ياغلىرى، كۈنجۈت، ھالۋا، ھايۋاناتلارنىڭ بۆرىكى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تەرەنجىۋىل بۇ كېسەللىك بىمارى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق.

بىمارغا نارجىل، پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، جۆيۈز، ھەببەتۇلخىزرا قاتارلىق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مەجۇن تەييارلىنىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بىمارغا پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، كۆكنار قاتارلىقلار 20 گىرامدىن ئېلىنىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قەنت بىلەن سوقۇلۇپ سوفۇپ تەييارلىنىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بىمارغا بەدىيان، زەنجىۋىل، يۇمغاقسۈت، خولىنجان قاتارلىقلار 20 گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ سوفۇپ تەييارلىنىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قوينىڭ بۆرەك يېغى، ئۆردەك يېغى، تۇخۇم يېغى قاتارلىقلارغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

توخۇ يېغى ۋە ئۆردەك يېغى بىلەن بۆرەك ساھەسى ياغلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كېسەللىك سەۋەبى يوقىتىلغاندىن كېيىن، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بۆرەكنى سەمرىتىش مەقسىتىدە، بىمارغا ھەببى پارپا، داۋائى تەرەنجىۋىل خوتەنى، لوبوبى كەبىر خوتەنى، مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، ھالۋائى سۆلەپ، ھالۋائى گوزەر، مەجۇنى زەر ئۇنى خوتەنى، شەربەتى گوزەر، مەجۇنى مۇجەررەب قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، توغرا ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، بىمارغا لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، ياغلىق مېغىزلار ۋە ئۇلارنىڭ ياغلىرى، كۇنجۇت، شېكەر، ھالۋا، ھايۋانلارنىڭ بۆرىكى، ئۇچار - قاناتلارنىڭ گۆشلىرى، قوي گۆشى، سۈت - قايماق قاتارلىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تۇزلۇق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈشتىن، زىيادە چارچاشتىن، كۆپ غەم ئەندىشە قىلىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن قەتئىي چەكلەش لازىم.

§2. مەزى بېزى كېسەللىكنى داۋالاش

مەزى بېزى ئەرلىك جىنسىي بەزلەرنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ سۈت رەڭلىك سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ، بۇ سۇيۇقلۇق ئىسپېرما سۇيۇقلۇقىنى تەشكىل قىلغۇچى مۇھىم تەركىب بولۇپ، ئۇرۇقنىڭ ھەرىكىتى ئۈچۈن ئېھتىياجلىق ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدە مەزى بېزى ھورمۇنى بولىدۇ. شۇڭلاشقا، مەزى بېزىنىڭ ساغلاملىقى ئەرلىك جىنسىي ئىقتىدار ۋە كۆپىيىش ئىقتىدارىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ھازىرقى جەمئىيەتتە مەزى بېزى كېسەللىكلىرى كۆپ كۆرۈلىدىغان، داۋالاش بىرقەدەر قىيىن، ھەم قايتا قوزغىلىش نىسبىتى يۇقىرى بولغان جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، ئەرلەرنى قاتتىق ئازابلاپ، روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن ئېغىر زىيانغا ئۇچرىتىپ، تۇرمۇش ۋە خىزمەتلەرگە زور دەرىجىدە تەسىر

كۆرسىتىپ، نۇرغۇنلىغان ئىناق ئائىلىلەرنىڭ بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارماقتا. شۇڭلاشقا، مەزى بېزى كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇلارنى داۋالاش هازىرقى تېببىي ساھەدىكى مۇھىم ۋە قىيىن مەسىلىلەرنىڭ بىرى بولۇپ قالدى.

تۆۋەندە مەزى بېزى كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى، پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى، داۋالاش پرىنسىپى ۋە ئۇسۇللىرى ۋە كۈندىلىك تۇرمۇشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى تەپسىلىي تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1. مەزى بېزى ياللۇغى

مەزى بېزى ياللۇغى ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەزى بېزى ياللۇغلىنىپ، كىلىنىكىدا دوۋساق ساھەسى چىڭقىلىپ ئاغرىش، سۈيدۈك قىستاش، پات ـ پات سىيىش، سۈيدۈكنىڭ ئالدى ـ كەينىدە ئاق شىلىمشىق سۇيۇقلۇق كېلىش، جىنسىي ئىقتىدار تۆۋەنلەش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى: بەدەندە خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، ئۇفۇنەتلەنگەن قان خىلتى، زەنگار سەپرا خىلتى، بەلغەمى شور قاتارلىق غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ مەزى بېزى تۇقۇلمىسىغا تەسىر قىلىشى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، يۇقىرىقى نەپەس يولى ياللۇغى، ئۇزاق مۇددەتلىك قەۋزىيەت، تازىلىققا رىئايە قىلماسلىق، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش)، لەۋۋاتلىق (مەقئەتكە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش)، شەھۋانى خىياللارنى كۆپ قىلىش، شەھۋانى رەسىم، كىنو، سىنئالغۇلارنى كۆپ كۆرۈش، قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش، بولۇپمۇ ناپاك ئاياللار بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش، قاتتىق ئورۇندۇقتا ئۇزۇن مۇددەت ئولتۇرۇش، توختىماي ئۇزۇن يول مېڭىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەزى بېزى ياللۇغى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: دوۋساق ساھەسى چىڭقىلىپ ئاغرىش، سۈيدۈك قىستاش، پات ـ پات سىيىش، سۈيدۈكنىڭ ئالدى ـ كەينىدە ئاق شىلىمشىق سۇيۇقلۇق كېلىش، بەزىدە سىيگەندە ئېچىشىش، ئاغرىش، سۈيدۈك تامچىلاش، جىنسىي ئىقتىدار تۆۋەنلەش، زەكەر يېتەرلىك قايىم بولماسلىق، مەنىي تېز كېتىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي ئاغرىتىپ كېلىش، بەل ۋە پاقالچاق تېلىپ ئاغرىش، ئومۇمىي بەدەن يېقىمسىزلىنىش، ھارغىنلىق ھېس قىلىش، ماغدۇرسىزلىنىش، ئىشتىھاسىزلىق،

پۇت ـ قول ئىسسىماسلىق، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇنۇتقاقلىق، ئورۇقلاش، چىراي سارغىيىش، يەڭگىل قىزىتما، جۇغ ـ جۇغ بولۇش، بەدەننىڭ ئىچىدىكى مەلۇم بىر ئورۇندا سوغۇقلۇق مەلۇم بولۇش ياكى سوغۇق ئۆتۈپ كەتكەندەك سېزىم بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتتەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىلتقا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: زەنگار سەپرا خىلتى تەسىرىدىن كېلىپ چىققان مەزى بېزى ياللۇغىنى داۋالاشتا، سەپرا خىلتىنىڭ خالىس مۇنزىج دورىلىرىدىن مۇنزىج تەييارلىنىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 5 ــ 7 كۈن بېرىلىدۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، يۇقىرىقى مۇنزىجقا سەپرا خىلتىنىڭ خالىس مۇسھىل دورىلىرى قوشۇلۇپ مۇسھىل تەييارلىنىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 3 ــ 5 كۈن بېرىلىپ، زەنگار سەپرا خىلتى بەدەندىن تازىلىنىدۇ.

شورلۇق بەلغەم خىلتى تەسىرىدىن كېلىپ چىققان مەزى بېزى ياللۇغىنى داۋالاشتا، شورلۇق بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىج دورىلىرىدىن مۇنزىج تەييارلىنىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 7 ــ 9 كۈن بېرىلىدۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، يۇقىرىقى مۇنزىجقا شورلۇق بەلغەم خىلتىنىڭ مۇسھىل دورىلىرى قوشۇلۇپ مۇسھىل تەييارلىنىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، 3 ـ 5 كۈن بېرىلىپ، شورلۇق بەلغەم خىلتى بەدەندىن تازىلىنىدۇ.

كېسەللىك سەۋەبى يوقىتىلغاندىن كېيىن، قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، سۇيدۇك ھەيدەش مەقسىتىدە، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلاردىن ئەرقى شوخلا، ئەرقى كاكىنەج، ئەرقى چۆپچىن، ئۆشبە شەربىتى، مەجۇنى چۆپچىن، مەجۇنى ئۆشبە، ئىترىفىل چۆپچىن، كاكىنەج شەربىتى، قۇرسى كاكىنەچ، قۇرسى بانادۇق، مەجۇنى ئەقرەب، ھەببى ئەنزىرۇت قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

تاۋۇز ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى30 گىرامدىن، ئوغرى تىكەن، يەرلىك شوخلا، ئەپتىمۇن ئۇرۇقى، قىزىلگۈل 10 گىرامدىن، بەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، كەرەپشە ئۇرۇقى 15 گىرامدىن، قەنت 200 گىرام ئېلىنىپ، شەربەت تەييارلىنىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

كاكىنەچ 12 گىرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى، بابۇنە 10 گىرامدىن، ئىكلىلمىلىك 15 گىرام، گاۋزىبان يەتتە گىرام، قىزىلگۈل، نىلۇپەر، بىنەپشە، بەدىيان، سەككىز گىرامدىن، شېكەر 150 گىرام ئېلىنىپ، شەربەت تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بابۇنە، ئىكلىمىلىك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشىباھار ئۇرۇقى، نىلۇپەر، بىنەپشە قاتارلىق دورىلار قاينىتىپ، ئابزەن قىلىنىدۇ.

كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، مەزى بېزى، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەت كۈچىنى كۈچەيتىش مەقسىدە، بىمارغا مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، لوبوبى كەبىر خوتەنى، مەجۇنى ھاياتلىق خوتەنى، داۋائىلمىشكى، رەيھان شەربىتى خوتەنى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

ھۆل زەنجىۋىلدىن بىر كىلوگىرام يۇمشاق سوقۇلۇپ، 3 كىلوگىرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ (تەڭگە تەڭ نىسبەتتە ئارىلاشتۇرۇلسا تېخىمۇ ياخشى)، قازاندا ئازراق قاينىتىلىپ، كوزىغا سېلىنىپ، ئاپتاپتا 2 ــ 3 ئاي تۇرغۇزۇلۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. (بۇ تەجرىبىدىن ئۆتكەن.)

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇش، مەزى بېزىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى ۋە تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۇرۇش، بىمارغا لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئۇچار ـ قاناتلارنىڭ گۆشى، شورپىسى قاتارلىقلارنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تۇزلۇق، ياغلىق، بەك تاتلىق، ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق قىلىشتىن (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش)، شەھۋانىي رەسىم، كىنو، سىنئالغۇلارنى كۆرۈشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم ـ قايغۇ قىلىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، قاتتىق ئورۇندۇقتا ئۇزۇن مۇددەت ئولتۇرۇشتىن، ئۇزۇن مۇددەت پىيادە يول يۈرۈشتىن، ناپاك ئاياللار بىلەن قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن قاتتىق ساقلىنىش لازىم.

2. مەزى بېزى يوغىناش

مەزى بېزى يوغىناش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەزى بېزى ئىششىپ چوڭىيىپ، كېلىنىكىدا كېچىسى سۈيدۈك قېتىم سانى كۆپ بولۇش، سۈيدۈك مىقدارى ئاز بولۇش، سىيىپ بولغاندىن كېيىن سۈيدۈك تۈگىمىگەندەك سېزىم بولۇش، ئېغىرلاشقاندا سۈيدۈك تۇتۇلۇش، سىيگەندە ئاغرىش، ئېچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك. 50 ياشتىن ئاشقان كىشىلەرنىڭ 35_45% ىدە كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: مەزى بېزى ياللۇغىنى ۋاقتىدا ياخشى داۋالىماسلىق، ياشانغان كىشىلەردىكى ئۇرۇقدان خىزمىتى چېكىنىپ، جىنسىي ھورمۇنلار قالايمىقانلىشىپ، مەزى بېزىدا قان قېتىش پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن مەزى بېزى يوغىناش كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: ئاساسلىقى سەۋدا خىلتىدىن بولغان مەزى بېزى ياللۇغىغا ئىشلىتىلگەن ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلارنىڭ بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ياخشى.

سۇدا ئۈچ گىرام، مامرانچىنى بەش گىرام، ئىكلىمىلىك، زىغىر 12 گىرامدىن، ئاق لەيلى گۈلى ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى 30 گىرامدىن، ئىسپىغول، گىلى ئەرمىنى 10 گىرامدىن ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ سوفۇپ تەييارلىنىپ، ئەرقى كاكىنەچ ياكى ئەرقى شوخلا بىلەن ئىچىلىدۇ.

بىمارغا ھەببى ئازاراقى، ھەببى پارپا قاتارلىق دورىلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ بېرىلىدۇ.

سەۋەبى يوقىتىلىپ، كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، مەزى بېزى، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قۇۋۋەتلەرنى جانلاندۇرۇش، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش مەقسىتىدە، بىمارغا مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، مەجۇنى سۆلەپ مۇرەككەپ، لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ، مەجۇنى پىلاسپە، داۋائىلمىشكى، رەيھان شەربىتى ، پولونىيا مۇمسىك خوتەنى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش،

روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇش، مەزى بېزىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، مەزى بېزى ئەتراپىنى يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بېرىش، بىمارنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇندۇرۇش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىيەت قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئۇزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۇرۇش، بىمارنىڭ شەخسىي تازىلىقىنى قىلدۇرۇش، بىمارغا لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەردىن ئۇچار - قاناتلارنىڭ گۆشى، شورپىسى قاتارلىقلارنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈشتىن، ئۇزۇن مۇددەت ۋېلىسىپىت مىنىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، قاتتىق ئورۇندۇقتا ئۇزۇن مۇددەت ئولتۇرۇشتىن، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈشتىن، ئاچچىقلىنىش ۋە كۆپ غەم - قايغۇ قىلىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

3. مەزى بېزى راكى

راك (سەرتان) بەدەننىڭ مەلۇم بىر ئەزاسىدا پەيدا بولىدىغان ۋە قان تومۇرلار، لىمفا يوللىرى ۋە بىۋاسىتە سىڭىپ كىرىش يوللىرى ئارقىلىق باشقا ئەزاغا كۆچۈپ يامرايدىغان بىر خىل ئىششىق مۇنەكچىدىن ئىبارەت.

ئۇنىڭ راك (سەرتان) دەپ ئاتىلىپ قېلىشىدىكى مۇھىم سەۋەب شۇكى، دېڭىز قىسقۇچ پاقىسى، راك سۇدا پۇت قوللىرىنى سوزۇپ تۇرغاندەك، بۇ راك مۇنەكچىسىمۇ بەدەنگە ئۆز تومۇرلىرى بىلەن مۇستەھكەم يامراپ تۇرۇشى، ئۇنىڭ يىلتىزلىرى بەدەن توقۇلمىلىرىغا كەڭ تارقىلىپ، دەرەخ يىلتىزىدەك يامراپ كېتىشىدىن ئىبارەت.

راك ئۆسمىسى كۆپىنچە بەدەننىڭ كاۋاك ئەزالىرىدا پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭدەك نېرۋا مول ئەزالار ۋە ھۆل ئەزالاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ.

مەزى بېزى راكى ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەزى بېزى توقۇلمىسى ھۈجەيرىلىرى غەيرىي ئۆسۈپ كۆپىيىپ، راك ئۆسمىسى شەكىللىنىش بىلەن كىلىنىكىدا تۆۋەنكى قورساق ساھەسى ئاغرىش، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك تامچىلاش،

ئېغىرلاشقاندا سۇيدۈك تۇتۇلۇش، ئورۇقلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى: بەدەندىكى خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، خىلىتلارنىڭ كۆيۈشى، تۇزلۇق بەلغەم خىلىتى، مەزى بېزى ياللۇغى، مەزى بېزى يوغىناش، ئۇزۇن مۇددەت روھىي بېسىمغا ئۇچراش، خورلىنىش، ئۇزۇن مۇددەت ۋىجدان ئازابى تارتىش، ھەسەتخورلۇق، ئىچ تارلىق، كۆپ ئاچچىقلىنىش قاتارلىق ناچار روھىي كەيپىياتلار، باشقا ئەزالاردىكى راك كېسەللىكىنىڭ مەزى بېزىغا يامرىشى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەزى بېزى راكى كېلىپ چىقىدۇ.

ھاراقنى كۆپ ئىچىش، تاماكا چېكىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەرنى كۆپ يېيىش قاتارلىقلار راك كېسەللىكىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا شارائىت ھازىرلاپ بېرىدۇ.

ئالامىتى: مەزى بېزى راكى بەدەندە پەيدا بولۇپ 5 ــ 10 يىل ئارىلىقتا ئاندىن ئاشكارىلىنىدۇ. دەسلەپتە تۆۋەنكى قورساق ساھەسى يېنىك دەرىجىدە كۆيۈشۈپ ئاغرىپ، تەدرىجىي قورساق تۆۋەنكى ساھەسى كۆيۈشۈش، ئېچىشىش، ئاغرىش كۆچىيىدۇ. سۇيدۈك پات-پات قىستاپ، ئاز-ئازدىن تامچىلاپ كېلىدۇ، ھەتتا سۇيدۈك تۇتۇلىدۇ. ئۆسمە يۇزى زىدىلەنسە سۇيدۈكتىن قان ئارىلاش يىرىڭ كېلىدۇ. بەل قاتتىق، چىدىغۇسىز دەرىجىدە ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. بەدەن ئورۇقلايدۇ، چىراي تاتىرىدۇ، تىل ۋە كالپۇك كۆككە مائىل گەز باغلايدۇ، تومۇر تېز سوقىدۇ. بۇ كېسەللىك ھەتتا باشقا ئەزالارغا تارقاپ، كېڭىيىشى مۇمكىن.

ئېچىشىپ، كۆيۈشۈپ ئاغرىسا غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن، چىمىلداش، تاتىلاش سېزىمى بولسا غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن، تارتىشىپ ئاغرىسا غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن، ئېچىشىش، كۆيۈشۈش ئاز، ئۆسمىنىڭ ھەجمى چوڭ، يەرلىك ئورۇن سوغۇق بىلىنسە، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغان بولىدۇ.

داۋالاش: مەزى بېزى راكىنى ۋاقتىدا تونۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا، ئۇنىڭ ئېغىرلاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، ھەتتا مۇقىم ھالەتتە ساقلىغىلى ۋە مەزى بېزى توقۇلمىسىنىڭ جاراھەتلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بەزى ھاللاردا بىمار كېسەللىك باشلىنىشىدىلا داۋالانسا ساقىيىپ كېتىشى مۇمكىن. ۋاقتى ئۇزارغاندا تەلتۆكۈس ساقىيىشى تەسرەك.

داۋالاشتا، ئالدى بىلەن كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش لازىم، يەنى خىلىتلارنىڭ كۆيۈشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان مەزى بېزى راكىنى داۋالاشتا، بىمارغا كۆيگەن خىلىتنىڭ خالىس مۇنزىج دورىلىرى بىلەن سەۋدا خىلىتنىڭ خالىس مۇنزىج دورىلىرىنى قوشۇپ مۇنزىج تەييارلاپ، 15 ــ 30 كۈنگىچە، ھەتتا ماددا پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلگىچە بېرىش، ماددا پىشقاندىن كېيىن يۇقىرىقى مۇنزىج تەركىبىگە كۆيگەن خىلىتنىڭ خالىس مۇسھىل دورىلىرى بىلەن سەۋدا خىلىتنىڭ خالىس مۇسھىل دورىلىرىنى قوشۇپ مۇسھىل تەييارلاپ 5 ــ 7 كۈن بېرىپ كېسەللىك ماددىسىنى بەدەندىن تازىلاش كېرەك.

سەۋدا خىلىتنىڭ كۆيۈشىدىن كېلىپ چىققان مەزى بېزى راكىنى داۋالاشتا، بىمارغا كۆيگەن سەۋدا خىلىتنىڭ خالىس مۇنزىج دورىلىرىدىن مۇنزىج تەييارلاپ، 15 ــ 30 كۈن، ھەتتا ماددا پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلگىچە بېرىش، ماددا پىشقاندىن كېيىن يۇقىرىقى مۇنزىج تەركىبىگە سەۋدا خىلىتنىڭ خالىس مۇسھىل دورىلىرىنى قوشۇپ مۇسھىل تەييارلاپ 5 ــ 7 كۈن بېرىپ، كېسەللىك ماددىسىنى بەدەندىن تازىلاش لازىم.

تۇزلۇق بەلغەم خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان مەزى بېزى راكىنى داۋالاشتا، بىمارغا بەلغەم خىلىتنىڭ خالىس مۇنزىج دورىلىرى بىلەن سەپرا خىلىتنىڭ خالىس مۇنزىج دورىلىرىنى قوشۇپ مۇنزىج تەييارلاپ، 10 ــ 20 كۈن، ھەتتا ماددا پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلگىچە بېرىش، ماددا پىشقاندىن كېيىن يۇقىرىقى مۇنزىج تەركىبىگە بەلغەم خىلىتنىڭ خالىس مۇسھىل دورىلىرى بىلەن سەپرا خىلىتنىڭ خالىس مۇسھىل دورىلىرىنى قوشۇپ مۇسھىل تەييارلاپ 5 ــ 7 كۈن بېرىپ، كېسەللىك ماددىسىنى بەدەندىن تازىلاش لازىم.

بەزىدە غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تازىلاش ئۈچۈن، بىماردىن قان ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ. چۈنكى، قان ئېلىش قان خىلىتىنى تازىلاپلا قالماستىن، بەلكى يەنە سەپرا، سەۋدا، بەلغەم خىلىتلىرىنى چىقىرىپ تاشلايدىغان ياخشى چارىدىن ئىبارەت.

راك ئۆسمىسىنى ئىلاجى بار ئوپېراتسىيە قىلدۇرماسلىق، باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن يوقىتىش لازىم. چۈنكى، راك ئۆسمىسىگە تىغ تەككۈزگەندىن كېيىن تەرەققىياتى تېزلىشىپ كېتىش، ھەتتا باشقا ئەزالارغا يامراپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئۇنى كېسىۋېتىشكە توغرا كەلگەندە، يىلتىزىنى قىرىپ ئېلىۋې-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تىش لازىم. لېكىن، راك ئۆسمىسىنى يىلتىزىدىن قومۇرۇپ ئېلىپ تاشلاش ناھايە-تى قىيىن، ھەتتا مۇمكىن بولماسلىقىمۇ مۇمكىن، ئەگەر يىلتىزى قېپقالسا باشقا ئورۇنلاردا يەنە پەيدا بولىدۇ.

راك ئۆسمىسى پەيدا بولغاندىن كېيىن، ئۇنى يۇمشىتىپ ماددىسىنى تارقىتىدىغان دورىلارنى، ئۆتكۈر دورىلارنى ئىشلىتىشنىڭ زىيىنى بار. چۈنكى، سۇيۇق ماددىلار ئاسانلا باشقا ئەزالارغا يامراپ كېتىشى مۇمكىن. شۇڭا، ئىشلىتىلىدىغان دورا راك ماددىسىنى بىر يەرگە توپلايدىغان، ئۇنىڭ ئارىسىغا سىڭىپ كىرىپ، ئۇنى يوقىتىدىغان بولۇشى، ماددىنى سوۋۇتىدىغان بولۇشى لازىم.

بىمارغا سۇ يىلىنى زەھەرسىزلەندۈرۈلۈپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بىمارغا قارا يىلان گۆشى سۇدا پىشۇرۇلۇپ بېرىلسە، راك ماددىسىنى يوقىتىدۇ.

بىمارغا سۇيۇق قان پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئارپا سۈيى، توخۇ گۆشى، پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى، يېڭى بېلىق گۆشى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

چايلىق ئۇچۇن ئۇچقۇر پاقا، كېلە، كۆيدۈرۈلگەن چايان، ئوق يىلان، موزا، كۆپۈكى دەريا، چۆپچىن، سەرسىبىل، بەديان، ئاقمۇچ، شاھتەررە، يەرلىك قىزىل شوخلا قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، بىمارغا چايلىق تەييارلاپ بېرىلىدۇ. كېلەنىڭ قارنى يېرىلىپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. بىر كىچە تونۇردا ياتقان قومچاقنىڭ قارنى يېرىلىپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

دەريا قىسقۇچ پاقىسىنىڭ قارنى يېرىلىپ تازىلىنىپ ئىسسىق ھالەتتە ئۆسمە ئۈستىگە تېڭىلىدۇ.

يۇيۇلغان تۇتىيا، گىلى مەختۇم، قىزىلگۈل، گىلى ئەرمىنى قاتارلىقلار باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، گۈل يېغى بىلەن سوقۇلۇپ، ئۆسمە ئۈستىگە تېڭىلىدۇ.

تۇگمەن تېشىنىڭ قىرىندىسى، قوغۇشۇننىڭ قىرىندىسى قاتارلىقلار گۈل يېغى، كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى ۋە يەرلىك شوخلا سۈيى بىلەن مەلھەم تەييارلىنىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلسا، ئۆسمىنىڭ كۆپىيىشى تىزگىنلىنىدۇ.

قوغۇشۇننىڭ قىرىندىسى، گىلى ئەرمىنى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار ئوسۇڭ سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلسا، ئۆسمىنىڭ يىرىڭلىق چاقىغا ئۆزگىرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

قوغۇشۇن قىرىندىسى، يۇيۇلغان تۇتىيا، مۇردارسەنگى، گىلى ئەرمىنى بەش گىرامدىن، يۇيۇلغان شادىنەج 10 گىرام، نىشاستە، سەمغى ئەرەبى 15 گىرامدىن، ياقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى 10 گىرام ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلارنىڭ سوقۇلىدىغان- لىرى سوقۇلۇپ، ئاق موم ۋە گۇل يېغىغا ئارلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم تەييارلىنىپ، ئۆسمىنىڭ ئۈستىگە چېپىلىدۇ. ئاندىن گىلى ئەرمىنى سوقۇلۇپ، ھۆل يەرلىك شوخلا سۈيى ياكى ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئۆسمىنىڭ ئەتراپىغا سۈركەپ قويۇلىدۇ.

مەجۇنى ئۆشبە، ئىترىفىل چۆپچىن، مەجۇنى ئەفئى، سوفۇپى چايان، جاۋارىش ئەنبەر، بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا مەزى بېزى، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەت كۆچىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە، ئۇنىڭغا مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، لوبوبى كەبىر خوتەنى، مەجۇنى ھاياتلىق خوتەنى، داۋائىلمىشكى، مەجۇنى زەر ئۇنى خوتەنى، رەيھان شەربىتى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى جىم ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇ- رۇش، كېسەللىك ئەھۋالىنى بىمارغا ئۇقتۇرماسلىق، بىمارغا روھىي جەھەتتىن تەسەللى بېرىش، لەتىپ، سىڭىشلىك، بەدەننى كۈچەيتىدىغان، ياخشى قان پەيدا قىلىدىغان، سوغۇق ۋە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش، زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، بىمارنى ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن قەتئىي چەكلەش لازىم.

§3. ئۇرۇقدان كېسەللىكلىرىنى داۋالاش

ئۇرۇقدان ئۇرۇق ئىشلەپچىقىرىش، ئەرلىك ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىش، ئەرلىك كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ يېتىلىشى ۋە ئىككىلەمچى جىنسىي بەلگىلەرنىڭ ئىپادىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش قاتارلىق مۇھىم فىزىيولوگىيەلىك ۋەزىپىنى ئۆز ئۈستىگە ئالغان، ئۇرۇقداننىڭ ساغلاملىقى ئەرلىك جىنسىي ئىقتىدار ۋە كۆپىيىش ئىقتىدارىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئۇستازىم تۇردى مۇھەممەد ئاخۇنۇم، تۇردى ھاجىم، غوجا باھاۋۇدۇن ھاجىم قاتارلىق تېۋىپ-ھۆكۈمالىرىمىز ئۇرۇقداننى «رەئىس ئەزا» دەپ قاراپ، ئۇرۇقدان-نىڭ بەدەندىكى رولى ۋە خىزمىتى، ساقلىقىغا ناھايىتى كۆڭۈل بۆلۈپ كەلگەن.

ئۇرۇقدان كېسەللىكلىرىمۇ ئوخشاشلا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى تۇرى بولۇپ، ۋاقتىدا تونۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلسا داۋالاش ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

تۆۋەندە ئۇرۇقدان كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى، پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى، داۋالاش پىرىنسىپى، داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە بىمارلارنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇش پائالى-يىتىدە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى تەپسىلىي تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1. ئۇرۇقدان مىزاجى بۇزۇلۇش

ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى سىرتقى مۇھىتتىكى كەيپىياتلارنىڭ ئۇرۇقدانغا زىيادە تەسىر قىلىشى ۋە بەدەندىكى خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بۆرەكنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇپ، كلىنىكىدا ئۇرۇقدان ئاغرىش، جىنسىي ئىقتىدار تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، سوغۇق ھاۋادا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇپ قېلىش، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىسسىق ھاۋادا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇپ قېلىش، خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، تەمسىز بەلغەم خىلتى شەكىل-لىنىش، سەپرا خىلتى ۋە سەۋدا خىلتىنىڭ مىقدار جەھەتتە ئېشىپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى كېلىپ چىقىدۇ.

ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ خىلتسىز ۋە خىلتلىق ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى كۆپ كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى: ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن بۇزۇلۇشىدا، بىماردا ئۇرۇقدان سوغۇق تەرلەش، ئۇرۇقداندا ئېغىرلىق كۆرۈلۈش، چىراي خاموش، ئاق بولۇش، سىيدۈك مىقدارى كۆپىيىش، ئۇرۇقدان تېلىپ ئاغرىش، جىنسىي ئىقتىدار تۆۋەنلەش، ئۇرۇقدان سوغۇق ۋە نەم بىلىنىش، بەدەن ئېغىر بولۇش، ئۇيقۇ كۆپ بولۇش، ئۇسسىماسلىق، ئۇنۇتقاقلىق، سىيدۈك رەڭگى ئاق

بولۇش، تومۇر سۇس، ئاستا سىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئۆرۈقدان مىزاجىنىڭ خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشىدا، بىماردا ئۆرۈقدان قىزىشىپ، چىڭقىلىپ ئاغرىش، جىنسىي ئىقتىدار تۆۋەنلەش، ئۆرۈقدان ئىسسىق بىلىنىش، بەدەن قىزىق بولۇش، ئۇيقۇسىزلىق، ئىغىز قۇرۇش، كۆپ ئۇسساش، روھىي جەھەتتىن چىچىلاڭغۇ بولۇش، ئورۇقلاش، سۈيدۈك قىزىل ياكى سېرىق رەڭدە كېلىش، تومۇر تېز سىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

تەمسىز بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئۆرۈقدان مىزاجى بۇزۇلۇشتا، بىماردا سۈيدۈك مىقدارى كۆپىيىش، ئۆرۈقدان تىلىپ ئاغرىش، جىنسىي ئىقتىدار تۆۋەنلەش، ئۆرۈقدان سوغۇق ۋە نەم بىلىنىش، سوغۇق تەرلەش، بەدەن ۋە ئۆرۈقدان ساھەسىدە ئېغىرلىق بولۇش، بەدەندە هارغىنلىق بولۇش، مېڭىدە ئۇنۇتقاقلىق، ئۇيقۇ كۆپ بولۇش، ئېغىزدىن شۆلگەي ئېقىش، سۈيدۈك ئاق، قويۇقراق كېلىش، تىلنى ئاق گەز باغلاش، چىراي خامۇش، ئاق بولۇش، تومۇر توم، ئاستا سىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئۆرۈقدان مىزاجى بۇزۇلۇشتا، بىماردا سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىش، ئۆرۈقدان قىزىشىپ، ئېچىشىپ، بىر نەرسە چوقۇلغاندەك ئاغرىش، جىنسىي ئىقتىدار تۆۋەنلەش، ئۆرۈقدان ئىسسىق بىلىنىش، بەدەن قىزىق بولۇش، ئۇيقۇسىزلىق، ئېغىز قۇرۇش، كۆپ ئۇسساش، مىزاج چۇس بولۇش، ئورۇقلاش، چىراي ۋە كۆز ئېقى سېرىق بولۇش، تىلنى سېرىق گەز باغلاش، سۈيدۈك سېرىق ياكى قىزىل رەڭدە كېلىش، تومۇر ئىنچىكە ھەم تېز سىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئۆرۈقدان مىزاجىنىڭ سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بۇزۇلۇشىدا، بىماردا سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىش، جىنسىي ئىقتىدار تۆۋەنلەش، ئۆرۈقدان قۇرۇق ۋە سوغۇق بىلىنىش، بەدەن قۇرۇق ۋە يىرىك بولۇش، ئۇيقۇسىزلىق، يامان چۈشلەرنى كۆپ كۆرۈش، قارا بېسىش، قۇرۇق خىياللارنى كۆپ قىلىش، گۇمانخورلۇق، يالغۇزلۇقنى خالاش، غەم ـ ئەندىشىگە مايىل بولۇش، ئورۇقلاش، چىراي ۋە كۆز ئېقى كۆكۈچ بولۇش، تىلنى قارامتۇل ياكى كۆكۈچ گەز باغلاش، تومۇر ئىنچىكە، ئاستا سىلىش، سۈيدۈك رەڭگى كۆكۈچ بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئۆرۈقدان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا، بەدەننى تەڭشەش ۋە تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئۆرۈقدان مىزاجى بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا،

قىزىتىش مەقسىتىدە، بىمارغا تۆۋەندىكى ئۇسۇللار ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

تۇخۇم ئىللىتىلىپ، سېرىقى ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ. ئۇرۇقدان تۇخۇم يېغى، قەلەمپۇر يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ.

بىمارغا جاۋارش كومۇنى، مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، ئىترىفىل چۆپچىن، مەجۇنى ئۆشبە، جاۋارش ئەنبەر قاتارلىق قىزىتقۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

خىلتىسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ئۇرۇقدان مىزاجى بۇزۇلۇشىنى داۋالاشتا، سۇۋۇتۇش مەقسىتىدە، بىمارغا تۆۋەندىكى ئۇسۇللار ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ قوللىنىلىدۇ:

بىمارنى سوغۇق سۇدا ئولتۇرغۇزۇش، سوغۇق سۇ ئىچكۈزۈش ناھايىتى پايدىلىق.

بىمارنى ئۇزۇقلاندۇرۇشتا، ئۇنىڭغا غورا سۈيى، پالەك، ئارپا ئېشى، شويلا ئىچۈرۈلىدۇ.

كۆك يۇمغاقسۇت، تۇخۇم ئېقى، ئاق لەيلى گۈلى، ئىكلىمىلىك قاتارلىقلار بىرلەشتۈرۈلۈپ، سوقۇلۇپ، ئۇرۇقدانغا تېڭىلىدۇ.

بىمارغا زىمادى خوتەنى، ئىترىفىل كەشنىز، ئەرقى كاسنە، ئەرقى گۈل، جاۋارش ئاملە، ئانار شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى، خەشخاش شەربىتى، زىرشك شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، سەندەل شەربىتى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

سەپرا خىلتى كۆپىيىپ كېتىشتىن كېلىپ چىققان ئۇرۇقدان مىزاجى بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا، بىمارغا سەپرا خىلتىنىڭ خالىس مۇنزىج دورىلىرىدىن مۇنزىج تەييارلىنىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 5 ــ 7 كۈن بېرىلىدۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، بىمارغا يۇقىرىقى مۇنزىچقا سەپرا خىلتىنىڭ خالىس مۇسھىل دورىلىرى قوشۇلۇپ مۇسھىل تەييارلىنىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 3 ــ 5 كۈن بېرىلىپ، ئارتۇق سەپرا خىلتى بەدەندىن تازىلىنىدۇ.

سەۋدا خىلتى كۆپىيىپ كېتىشتىن كېلىپ چىققان ئۇرۇقدان مىزاجى بۇزۇ- لۇشنى داۋالاشتا، بىمارغا سەۋدا خىلتىنىڭ خالىس مۇنزىج دورىلىدىن مۇنزىج تەي-

يارلىنىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، يۇقىرىقى مۇنزىچقا سەۋدا خىلىتىنىڭ خالىس مۇسھىل دورىلىرى قوشۇلۇپ مۇسھىل تەييارلىنىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 3 ــ 5 كۈن بېرىلىپ، ئارتۇق سەۋدا خىلىتى بەدەندىن تازىلىنىدۇ.

تەمسىز بەلغەم خىلىتى تەسىرىدىن كېلىپ چىققان ئۈرۈقدان مىزاجى بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا، بىمارغا بەلغەم خىلىتىنىڭ خالىس مۇنزىچ دورىلىرىدىن مۇنزىچ تەييارلىنىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن 7 ــ 9 كۈن بېرىلىدۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، يۇقىرىقى مۇنزىچقا بەلغەم خىلىتىنىڭ خالىس مۇسھىل دورىلىرى قوشۇلۇپ مۇسھىل تەييارلىنىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن ئۇدا 3 ــ 5 كۈن بېرىلىپ، ئارتۇق بەلغەم خىلىتى بەدەندىن تازىلىنىدۇ.

بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئۈرۈقدان، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەت كۈچىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە، ئۇنىڭغا مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ، مەجۇنى ھاياتلىق خوتەنى، داۋائىلمىشكى، مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، رەيھان شەربىتى ، زەنجىۋىل مۇراببىاسى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمار كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) قىلىشتىن، مۇنچىغا كۆپ چۈشۈشتىن، زىيادە چارچاشتىن، كۆپ غەم ـ قايغۇ قىلىشتىن ساقلىنىشى، ئوبدان ئارام ئېلىشى، لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، كېسەللىك ئۆزگىرىشىگە ماس كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشى، زىيادە ئىسسىق، زىيادە سوغۇق، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تۇزلۇق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىشى لازىم.

2. ئۈرۈقدان ياللۇغى

ئۈرۈقدان ياللۇغى ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۈرۈقدان ياللۇغلىنىپ، كلىنىكىدا ئۈرۈقدان ئاغرىش، ئىششىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، ئۈرۈقداننىڭ ئۈرۈق ئىشلەش ۋە باشقا خىزمەتلىرىگە توسالغۇ پەيدا قىلىد-

دىغان كېسەللىك.

ئۇرۇقدان ياللۇغى كېسەللىك تەرەققىياتىنىڭ تېز-ئاستىلىقىغا ئاساسەن ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغى ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئۇرۇقدان ياللۇغى كېسەللىك سەۋەبىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغى ۋە سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغى ۋە يەلدىن بولغان ئۇرۇقدان ياللۇغى دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغى

ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغى ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۇرۇقدان ياللۇغلىنىپ كېلىنىكىدا قىزىش، ئۇرۇقدان قىزىرىش، ئىششىش، قاتتىق ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى: ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ خىلتسىز ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى، بەدەندە خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، ئۇفۇنەتلەنگەن قان خىلتى، زەنگار سەپرا خىلتى شەكىللىنىش ۋە سەپرا خىلتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كېتىپ، ئۇرۇقدان توقۇلمىلىرىغا تەسىر قىلىشى، باشقا ئەزالاردىكى يۇقۇملىنىشلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئۇرۇقدانغا تەسىر قىلىشى، سىرتقى زەخىملىنىش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش، كۆپ جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىش، مەنىي چىقىپ كېتەلمەي تۇرۇپ قېلىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئۇرۇقدان قاتتىق سانجىلىپ، چىڭقىلىپ ياكى لوقۇلداپ ئاغرىيدۇ. قول تېگىپ كەتسە ئاغرىق كۈچىيىدۇ، قىزىرىپ ئىششىيدۇ. ئاغرىق قورساق، يوتا قىسىملىرى، ھەتتا تېز بوغۇمغىچە تارقايدۇ. بىمار قىزىيدۇ، توڭلاپ تىترەيدۇ، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسىدۇ، پۈتۈن بەدىنى يېقىمسىزلىنىدۇ. يىرىڭدىغان بولسا ئۇرۇقدان بېسىلىش ياكى قىمىرلاش سېزىمى كۆرۈلىدۇ.

ئەگەر ئىششىقنىڭ رەڭگى قىزىل، سېزىمى ئىسسىق، ئاغرىش ئېغىر بولۇش بىلەن بىرگە ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۇسسۇزلۇق ۋە سۈيدۈكنىڭ رەڭگى سېرىق

بولسا، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغى خىلىتسىز ئىسسىقتىن بولغان بولىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى ئالامەتلەر بىلەن بىرگە ئۇرۇقداندىكى ئىششىقنىڭ ھەجمى چوڭ، رەڭگى قىزىل، قىزىق بولۇپ، ئاغرىش قاتتىق بولۇپ، ئۇرۇقداندا ئىغىرلىق بولسا ھەمدە بەدەندە غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتى خاراكتېرلىك قىزىتما ۋە غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىنىڭ غالىپلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر بولسا، بۇ خىل ئىسسىق-تىن بولغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغى غەيرىي تەبىئىي قان خىلى-تىدىن بولغان بولىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى ئالامەتلەر بىلەن بىرگە بەدەندە ھارارەت يۇقىرى، ئۇسسۇزلۇق كۈچلۈك بولسا، يەرلىك ئورۇندا ئىچىشىش ۋە قىزىش بولسا، بەدەندە غەيرىي تەبى-ئىي سەپرا خىلىتى خاراكتېرلىك قىزىتما ۋە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنىڭ غالىپلىقىغا ئالاقىدار ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۇ ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇ-غى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان بولىدۇ.

خىلىتلىق ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغىدا ئۇرۇقدان خالتىسى ئاستى تەرەپكە ساڭگىلاپ قالىدۇ ۋە ئۇرۇقدان ئىسسىپ قالىدۇ.

داۋالاش: ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغىنى ۋاقتىدا داۋالىغاندا، بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى تېز لا ياخشىلىنىدۇ. ئەگەر ياخشى داۋالانماي ئۇزاققا سوزۇلۇپ كەتسە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغى ۋە ئەرلەردىكى تۇغماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا، بۇ خىل كېسەللىكنى ۋاقتىدا تونۇپ داۋالاش لازىم.

غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغىنى داۋالاشتا، ياللۇغ پەيدا بولغان تەرەپتىكى باسلىق تومۇردىن قان ئېلى-نىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سافىن تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ ياكى دوۋساق ساھەسىگە لوڭقا قويۇلىدۇ. زۇلۇك قۇرتى قويۇشمۇ ناھايىتى پايدىلىق. ئۇستازىم تۇردى مۇھەممەد ئاخۇنۇم زۇلۇك قۇرتى قويۇپ داۋالاشتا ناھايىتى ياخشى نەتىجە قازانغان.

زەنگار سەپرا خىلىتى ياكى سەپرا خىلىتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كېتىشىدىن بولغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغىنى داۋالاشتا، بىمارغا سەپرا خىلىتىنىڭ خالىس مۇنزىجىنى تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 — 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 5 — 7 كۈن بەرگەن، مادىدا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

پىشقاندىن كېيىن، بىمارغا يەنە يۇقىرىقى مۇنزىچقا سەپرا خىلىتىنىڭ مۇسھىل دورىلىرىنى قوشۇپ مۇسھىل تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 — 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 3 — 5 كۈن بېرىپ، زەنگار سەپرا خىلىتى ياكى ئارتۇق سەپرا خىلىتىنى بىمارنىڭ بەدىنىدىن تازىلىغان.

بىمارغا مۇنزىچ ـ مۇسھىل بىلەن بىرگە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىشكە بولمايدۇ.

كېسەللىك سەۋەبى يوقىتىلغاندىن كېيىن، قان تازىلاش، يالىلۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش، ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

بىمارغا غىزا ئۈچۈن ماش ئېشى ۋە ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ.

ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن، بىھى ئۇرۇقى لۇئابى، چىلان شىرىسى، قارا سونا ئۇرۇقى شىرىسى، نىلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلار سىرتتىن سۈركىلىدۇ.

ئارپا ئۇنى، گىلى ئەرمىنى، روسۇت، ئاق سەندەل قاتارلىقلار كۆك يۇمغاقسۇت سۈيىدە ئېزىلىپ، خېمىر قىلىنىپ زىماد قىلىنىدۇ.

بىر پارچە رەخت گۇلاب، سىركە ۋە ئىسپىغول شىرىسى بىلەن نەمدىلىپ، ئۇرۇقدانغا تېڭىلىدۇ.

ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلاردىن نوقۇت ئۇنى، ئارپا ئۇنى، لوۋىيا ئۇنى، زەپەر قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئۇرۇقدانغا زىماد قىلىنىدۇ، ئىششىقنىڭ ماددىسى تولۇق تارقىلىپ ساقىيىشقا يۈزلەنگەندە، مەخسۇس تارقاتقۇچى تەسىرلىك دورىلار-دىن شوخلا، بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، سەبرە، زىرە قاتارلىقلار گۈل يېغى ۋە تۇخۇم سېرىقى بىلەن خېمىر قىلىنىپ ئۇرۇقدانغا زىماد قىلىنىدۇ.

كۆك يۇمغاقسۇت بىلەن ئاق لەيلى گۈلى، تۇخۇمنىڭ ئېقى ئارىلاشتۇرۇلۇپ زىماد قىلىنىدۇ. يۇمغاقسۇت بىلەن ئاق لەيلى گۈلى قۇرۇق بولسا، قايناق سۇغا چىلاپ قويۇلۇپ، لەش بولغاندا ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئەرقى شوخلا، ئەرقى چۆپچىن، ئىترىفىل چۆپچىن، مەجۇنى ئۆشبە، قۇرسى بانادۇق قاتارلىق دورىلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئۇرۇقدان، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەت كۈچىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە بىمارغا مەجۇنى سۆلەپ مۇرەككەپ، لوبوبى كەبىر خوتەنى، مەجۇنى پىلاسىپە، داۋائىلمىشكى، مەجۇ-

نى زەرئۈنى خوتەنى، رەيھان شەربىتى، زەبىب شەربىتى قاتارلىق دورىلار بىمارغا تاللاپ بېرىلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغى

سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغى ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۇرۇقدان توقۇلمىلىرى ياللۇغلىنىشتىن كۆرۈلىدىغان، كېلىنىكىدا ئۇرۇقدان تېلىپ ئاغرىش، يول ماڭغاندا ۋە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا ئاغرىش كۈچىيىش، جىنسىي ئىقتىدار تۆۋەنلەش، ئۇرۇقدان ئىششىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى: ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغىنىڭ ياخشىلانماي ئۇزۇنغا سوزۇلۇشى، بەدەندە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، شورلۇق بەلغەم خىلىتى، موزا تەملىك بەلغەم خىلىتى شەكىللىنىش ۋە سەۋدا خىلىتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كېتىپ، ئۇرۇقدان توقۇلمىلىرىغا تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغى كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: ئۇرۇقدان يەڭگىل دەرىجىدە ئىششىيدۇ، ئۇرۇقداننى تۇتقاندا سوغۇق بىلىنىدۇ. ئۇرۇقدان تېلىپ ئاغرىيدۇ، ئاغرىق ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغىدىكىدەك كۈچلۈك بولمايدۇ، يول ماڭغاندا ۋە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا ئاغرىش كۈچىيىدۇ، جىنسىي ئىقتىدار تۆۋەنلەيدۇ، ۋاقىت ئۇزۇنغا سوزۇ-لۇپ كەتسە ئۇرۇقدان يىگىلەيدۇ.

ئەگەر ئىششىقىنىڭ ھەجمى چوڭ، رەڭگى ئاقىقا مايىل، سىيرىمى يۇمشاق، ئاغرىق يەڭگىل، سىيدۈك رەڭگى ئاق، ئۇرۇقدان خالتىسى بوشاشقان ھالەتتە بولۇپ، قىزىتما ۋە ئۇسسۇزلۇق بولمىسا، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى غالىپلىقىنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلسە، بۇ ئۇرۇقدان ياللۇغى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن پەيدا بولغان بولىدۇ.

ئەگەر ئىششىقىنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل، سىيرىمى قاتتىق، ئاغرىق بولمىسا، بەدەندە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى غالىپلىقىنىڭ بەلگىلىرى بولسا، بۇ ئۇرۇقدان ياللۇغى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولغان بولىدۇ.

داۋالاش: شورلۇق بەلغەم خىلىتى تەسىرىدىن كېلىپ چىققان سوزۇلما

خاراكتېرلىك ئۆرۈقدان ياللۇغىنى داۋالاشتا، شورلۇق بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىج دورىلىرىدىن مۇنزىج تەييارلىنىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 — 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 7 — 9 كۈن بېرىلىدۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، يۇقىرىقى مۇنزىجقا شورلۇق بەلغەم خىلتىنىڭ مۇسھىل دورىلىرى قوشۇلۇپ مۇسھىل تەييارلىنىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 — 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 3 — 5 كۈن بېرىلىپ، بىمارنىڭ بەدىنىدىكى شورلۇق بەلغەم خىلتى تازىلىنىدۇ.

موزا تەملىك بەلغەم خىلتى تەسىرىدىن كېلىپ چىققان سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۆرۈقدان ياللۇغىنى داۋالاشتا، بىمارغا موزا تەملىك بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىج دورىلىرىدىن مۇنزىج تەييارلىنىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 — 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 9 — 12 كۈن بېرىلىپ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، يۇقىرىقى مۇنزىجقا موزا تەملىك بەلغەم خىلتىنىڭ مۇسھىل دورىلىرى قوشۇلۇپ مۇسھىل تەييارلىنىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 — 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 3 — 5 كۈن بېرىلىپ، بىمارنىڭ بەدىنىدىكى موزا تەملىك بەلغەم خىلتى تازىلىنىدۇ.

سەۋدا خىلتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كېتىشى تەسىرىدىن كېلىپ چىققان سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۆرۈقدان ياللۇغىنى داۋالاشتا، بىمارغا سەۋدا خىلتىنىڭ خالىس مۇنزىج دورىلىرىدىن مۇنزىج تەييارلىنىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 — 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 9 — 12 كۈن بېرىلىدۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، يۇقىرىقى مۇنزىجقا سەۋدا خىلتىنىڭ مۇسھىل دورىلىرى قوشۇلۇپ مۇسھىل تەييارلىنىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 — 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 3 — 5 كۈن بېرىلىپ، بىمار بەدىنىدىكى سەۋدا خىلتى تازىلىنىدۇ.

كېسەللىك سەۋەبى يوقىتىلغاندىن كېيىن، قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە بىمارغا دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىششىق تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن بىرگە يۇمشاتقۇچى دورىلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تۇرۇپ ئۆرۈقى، سېرىقچېچەك ئۆرۈقى، قوغۇن ئۆرۈقى، بىخسۇس قاتارلىقلار

قايىنتىلىپ، كۆنجۈت يېغى، ھەسەل، تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ بىمارغا ئىچۈرۈلۈپ قەي قىلدۇرۇش ناھايىتى مەنپەئەتلىكتۇر.

لوبىيا ئۈنى، نوقۇت ئۈنى، شۇمشا ئۇرۇقى، زىرە، بابۇنە، ئىكلىمىلىك، سېرىق سەبرى ۋە شۈنىڭغا ئوخشاش دورىلار ھەسەل ياكى شاراپ بىلەن خېمىر قىلىنىپ، ئۇرۇقدانغا چېپىلىدۇ.

ئۇرۇقدانغا تاش قومچاق تۇخۇمى چېپىلسا ناھايىتى پاخشى پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن.)

ئۇرۇقدانغا ئىلمەك پۇشتى مېغىزى كالا سۈتى بىلەن پىشۇرۇلۇپ زىماد قىلىنسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن.)

بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئۇرۇقدان، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەت كۆچىنى كۆچەيتىش مەقسىتىدە مەجۇنى سۆلەپ مۇرەككەپ، لوبوبى كەبىر خوتەنى، مەجۇنى پىلاسپە، داۋائىلمىشكى، مەجۇنى زەرئۈنى خوتەنى، رەيھان شەربىتى، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

يەلدىن بولغان ئۇرۇقدان ياللۇغى

يەلدىن بولغان ئۇرۇقدان ياللۇغى ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەدەندە ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي يەلنىڭ تەسىرى بىلەن ئۇرۇقدان توقۇلمىلىرى ياللۇغلىنىشىدىن كۆرۈلىدىغان، كىلىنىكىدا ئۇرۇقدان تېلىپ ئاغرىش، يول ماڭغاندا ۋە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا ئاغرىش كۆچىيىش، ئۇرۇقدان ئىششىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

ئالامىتى: ئۇرۇقدان يەڭگىل دەرىجىدە ئىششىيدۇ، تېلىپ ئاغرىيدۇ، ئاغرىق ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغىدىكىدەك كۈچلۈك بولمايدۇ، يول ماڭغاندا ۋە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا ئاغرىش كۆچىيىدۇ،

ئىششىقنىڭ رەڭگى ئاقۇچ مايىل، سېرىمى يۇمشاق، ئاغرىق يەڭگىل، سۈيدۈك رەڭگى ئاق، ئۇرۇقدان خالتىسى بوشاشقان ھالەتتە بولۇپ، قىزىتما ۋە ئۇسسۇزلۇق بولمىسا، ئۇرۇقداندا كۆپۈشۈش ۋە ئېغىرلىق بولمىسا، بۇ ئۇرۇقدان ياللۇغى يەلدىن بولغان بولىدۇ.

داۋالاش: بىمارغا كېسەللىك سەۋەبىگە قارىتا يەل ھەيدىگۈچى، ئىششىق

تارقاتقۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. بىمارنىڭ تامىقىغا زىرە سېلىپ بېرىلىدۇ.

قوناق ئۇنى، بۇغداي كېپىكى، تۇز قاتارلىقلار قىزىتىلىپ ئۇرۇقدانغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

سەبرە ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىلسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بىمارغا جاۋارىش كومۇنى بېرىلىدۇ.

بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا ئۇرۇقدان، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەت كۈچىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ، مەجۇنى پىلاسپە، داۋائىلمىشكى، مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، رەيھان شەربىتى، زەبىب شەربىتى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئۇزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، بىمارغا يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەتكۈزۈش، بىماردا تازىلىق ئېڭى شەكىللەندۇرۇش، بىمارغا لەتىپ، ئۇزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمار زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۇچۇك يېمەكلىكلەردىن، گۆشتىن پەرھىز قىلىشى، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم ئەندىشە قىلىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق ساقلىنىشى لازىم.

3. ئۇرۇقدان جاراھىتى

ئۇرۇقدان جاراھىتى ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۇرۇقدان توقۇلمىلىرى جاراھەتلىنىش كۆرۈلىدىغان، كلىنىكىدا ئۇرۇقدانغا مۇدۇر پەيدا بولۇش، ئۇرۇقدان تېرىسى سويۇلۇش، قىچىشىش، ئۇرۇقدان چىڭقىلىپ ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر

بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى: ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۈرۈقدان ياللۇغى ۋە سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۈرۈقدان ياللۇغى ۋاقتىدا داۋالانماي، ۋاقتى ئۇزىراپ كېتىشى بىلەن سۆزنەك، سىفلىس كېسەللىكلىرىنىڭ ئۈرۈقدانغا تەسىر قىلىشى، سەپرا خىلتى ۋە سەۋدا خىلتىنىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىپ ئۈرۈقدانغا تەسىر قىلىشى، ئۈرۈلۈش، سوقۇلۇش، ئۈرۈقدانغا قاتتىق نەرسە تېگىش، بىمار نەم ۋە زەي جايلاردا ئۇزاق مۇددەت يېتىش، قاتتىق سوغۇق تەككۈزۈۋېلىش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۈرۈقدان جاراھەتتى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئۈرۈقداندا مۇدۇر پەيدا بولىدۇ، تەدرىجىي قىچىشىدۇ، بىمارنىڭ بەدىنىدە قىزىش ياكى باشقا يېقىمسىزلىقلار كۆرۈلىدۇ، ئۈرۈقدان قاتتىق چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، ئۈرۈقدان زېدىلەنگەندە ئۈرۈقدان تۇتۇپ كۆرۈلسە، چىدىغۇسىز دەرىجىدە قاتتىق ئاغرىيدۇ، بىر خىل يېرىقچە سېزىلىدۇ، بىمار قاتتىق ئۇسسايدۇ، كىچىك تەرىتى سېرىق رەڭلىك كېلىدۇ، ناھايىتى سېسىق پۇرايدۇ، بەزىدە قىزىل گۆش پارچىلىرى ئارىلىشىپ كېلىشى مۇمكىن، بىمار چىرايى تاتىرىپ ئورۇقلاپ كېتىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك سەۋەبىنى يوقىتىش ئۈچۈن، دەسلەپتە بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىنى كۆزەتكەندىن كېيىن، سايىن تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ، 3 — 4 كۈندىن كېيىن باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىك سەپرا خىلتى مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارغا سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىچى تەييارلىنىپ، كۈنىدە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 — 100 مىلىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 5 — 7 كۈن بېرىلىدۇ، مادداا پىشقاندىن كېيىن، يۇقىرىقى مۇنزىچقا سەپرا خىلتىنىڭ مۇسھىل دورىلىرى قوشۇلۇپ مۇسھىل تەييارلىنىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 — 100 مىلىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 3 — 5 كۈن بېرىلىپ، بىمارنىڭ بەدىنىدىكى ئارتۇق سەپرا خىلتى تازىلىنىدۇ.

سەۋدا خىلتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كېتىشى تەسىرىدىن كېلىپ چىققان سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۈرۈقدان ياللۇغىنى داۋالاشتا، بىمارغا سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىچى تەييارلىنىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 — 100 مىللى-

لىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 9 ــ 12 كۈن بېرىلىدۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، يۇقىرىقى مۇنزىچقا سەۋدا خىلتىنىڭ خالىس مۇسھىل دورىلىرى قوشۇلۇپ مۇسھىل تەييارلىنىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، ئۇدا 3 ــ 5 كۈن بېرىلىپ، بىمارنىڭ بەدىنىدىكى ئارتۇق سەۋدا خىلتى تازىلىنىدۇ.

ئۇرۇقدان ياللۇغى، سۆزنەك، سىفلىس قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل كېسەللىكلەرگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

كونىرىغان ئۇرۇقدان جاراھىتىنى داۋالاشتا، تۇتقۇچى دورىلار ۋە كۈچلۈك قۇرۇتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ.

سەبرە، مەدەستان، ئىقلىمىيا، مەغسۇل قاتارلىقلار شارابقا ئارىلاشتۇرۇلۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

جاراھەت كونىراپ قالغان بولسا، كۈندۈر ئۇنى، كۆيدۈرۈلگەن قەغەز كۈلى، مورمەككى قاتارلىقلار ئىسپىرت بىلەن خېمىر قىلىنىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

قاپاقنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلى يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ. بۇ تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈرمە ئۇپىسى سۈرۈلسىمۇ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

موزا، شىيافى مامىشا، ئەنزىرۇت، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، ئانار خەمىكى، مەدەستان، سەبرە، كۈندۈر قاتارلىقلار يۇمشاق سوقۇلۇپ يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

تۇتىيا گېرمانى، موزا، سەبرە سۇقۇترى، ئەنزىرۇت، كۈندۈر، شادىنەچ، زەمچە، كۆيدۈرۈلگەن زاك، ئانار گۈلى، ئاقاقىيا قاتارلىقلار 3 گىرامدىن، زەنگار1.5 گىرام، چۇچۇمەل ئانارنىڭ خەمىكى 6 گىرام ئېلىنىپ، دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

كۈندۈر، خونسىياۋشان، مورمەككى، سەبرە، مەدەستان، ئەنزەرۇت 2 گىرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

ئۇرۇقدان خالتىسى پوستى سويۇلۇپ چۈشۈپ ئۇرۇقدان يالىڭاچلىنىپ قالغان بىمارلارنى داۋالاشتا، سەندەل، قىزىلگۈل، كافۇر، بىلەي تېشىنىڭ ئۇپىسى قاتارلىق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، يەرلىك شوخلا سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ يەرلىك ئورۇنغا

زىماد قىلىنىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

بۇ كېسەللىك ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، ئۇرۇقدانغا قاتتىق نەرسە تېگىش، نەم ۋە زەي جايلاردا ئۇزاق مۇددەت يېتىش، قاتتىق سوغۇق تەككۈزۈۋېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ، ئىسسىق تەبىئەتلىك، ئىششىق قايتۇرغۇچى، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرگۈچى دورىلاردىن مەلھەمى زەنگار، مەلھەمى كافۇر قاتارلىقلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، بىمارغا ئۇرۇقدان، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەت كۆچىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ، مەجۇنى پىلاسىپە، داۋائىلمىشكى، مەجۇنى زەرئۇنى، رەيھان شەربىتى ، خورما شەربىتى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشنى تەكىتلەش، بىمارغا لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمار زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلىشى، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىش، زىيادە چارچاشتىن، ئېغىر ئەمگەكتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، كۆپ غەم ئەندىشە قىلىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق ساقلىنىشى لازىم.

4. ئۇرۇقدان سىلى

ئۇرۇقدان سىلى ئۇرۇقدان توقۇلمىسى سىل جاراسىمى بىلەن يۇقۇملىنىپ، كېلىنىكىدا ئۇرۇقدان ئىششىش، يېنىك دەرىجىدە ئاغرىش، يەڭگىل دەرىجىدە قىزىش، سوغۇق تەرلەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: ئۇرۇقدان توقۇلمىسىنىڭ سىل جاراسىمى بىلەن يۇقۇملىنىشى، باشقا ئەزالاردا يۈز بەرگەن سىل كېسەللىكى جاراسىمىنىڭ ھەر خىل يوللار ئارقى-

لىق ئۈرۈقدانغا تەسىر قىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتى بىر قەدەر ئاستا بولىدۇ، ئۈرۈقدان ئىششىش، يېنىك دەرىجىدە ئاغرىش ياكى چىڭقىلىش سېزىمى كۆرۈلىدۇ. تەدرىجىي يىرىڭلىق ئىششىق شەكىللىنىپ، ئاخىرىدا ئىششىق يېرىلىپ يىرىڭ ئاقىدۇ، جاراھەت ئۇزۇنغىچە ساقايمايدۇ، يەرلىك ئورۇندا قاتتىق تۈگۈن پەيدا بولىدۇ، تۈتقاندا قاتتىق ئاغرىيدۇ، ھەر ئىككى تەرەپ ئۈرۈقدان كېسەللەنگەن بولسا ئۆمۈر ۋايەت پەرزەنت كۆرەلمەسلىكى مۇمكىن، پۈتۈن بەدەنلىك ئالامەتلەردىن تۆۋەن تېمپېراتۇرىدا قىزىش، سوغۇق تەرلەش، مەڭزى قىزىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئۈرۈقدان سىلىنى ۋاقتىدا تونۇپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا ۋە بىمارنى ياخشى ئوزۇقلاندۇرغاندا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ۋاقتى ئۇزىراپ كەتسە بىمارنى داۋالاش ناھايىتى قىيىن بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كۈچ-قۇۋۋەتنى نورماللاشتۇرۇش، كېسەللىكنىڭ تەرەققىي قىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش لازىم. بۇنداق قىلغاندا بىمارنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتقىلى بولۇشى مۇمكىن.

ئوزۇقلاندۇرۇشتا، بىمارغا سەرتان بىلەن ئارپا ئېشى ئېتىپ بېرىلىدۇ، ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنى بەك ئاجىز بولسا، ئارپا ئېشىغا پاقلاننىڭ كاللا-پاچاقلىرى سېلىنىپ پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ.

بېلىق مېيى قايناق سۇدا ئېرىتىلىپ، قەنت بىلەن تاتلىق قىلىنىپ ھەر كۈنى بىرنەچچە قېتىم بىر يۇتۇمدىن ئىچۈرۈلىدۇ.

قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار بىرگە ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى، يارىنى داۋالاشتا قۇرۇتۇش ئېلىپ بېرىش زۆرۈر، لېكىن كۆپىنچە قۇرۇتقۇچى دورىلار ماددىنىڭ چىقىرىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ، ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى دورىلار كۆپىنچە يارىنى ھۆللەشتۈرۈپ يۇمشىتىۋېتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن يارا ئېغىزىنىڭ پۈتۈشىنى چەكلەپ قويىدۇ. پەقەت سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار جاراھەتلەنگەن ئورۇننى غىدىقلىمايدۇ، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قىزىتمىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن، بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا دورىلار يۇقىرىقىدەك مۇرەككەپلەشتۈرۈلۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

بۇنىڭدا يارىنى يۇمشاتقۇچى ۋە توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار ئاساس قىلىن-

ىندۇ. بىمارغا سۇتنى كۆپ بەرمەسلىك لازىم. پەقەت سوۋۇتقۇچى دورىلارنى ئىشلە-تىشتىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىش ۋە ئۇلارنى قىزىتقۇچى دورىلار بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. مەسىلەن، بىمارغا قۇرسى كافور بىلەن گۈلقەنت بىرلەشتۈرۈلۈپ بېرىلىدۇ.

يارىنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن، بىمارغا تاباشىر، گىلى ئەرمىنى، زەپەر، ئەپيۇن، ياۋا رەيھان ئۇرۇقى ۋە كافور بېرىلىدۇ.

گۆش پەيدا قىلىش ئۈچۈن، بىمارغا ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستە، خونسىياۋشان، كەھرىۋا، بېلىق مېيى، سەرتان قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

سىل يارىسى سەۋەب بولغان كېسەللىك ماددىلىرىنى ئېرىتىش ۋە ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن، بىمارغا دورىلار بەدىيان قاتارلىق دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ بېرىلىدۇ.

هارارەتنى پەسەيتىش ۋە قۇرۇقلۇقنى تەڭشەش ئۈچۈن، بىمارغا قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ شىرىسى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، بۇلارنى بىراق كۆپ ئىشلەتمەسلىك لازىم.

سىل كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارنىڭ بەدىنىدە قۇرۇقلۇق پەيدا بولغان بولسا، بىمارغا سۈت ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم. بۇ كېسەللىككە قارىتا بىمارغا ئەڭ ياخشىسى ئايال كىشىنىڭ سۈتىنى بېرىش، ئۇنىڭدىن قالسا ئېشەك سۈتى، ئۇنىڭدىن قالسا ئۆچكە سۈتىنى بېرىش (بۇنىڭدا بىمار يۇقىرىقى سۈتلەرنى بىۋاستە ئەمچەكتىن ئىچسە ناهايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ، ئەگەر بىمارغا سۈتنى ئەمچەكتىن سىغىپ، قاچا بىلەن بەرمەكچى بولساق، ساپال قاچا، كۈمۈش قاچا ياكى شىشە ئىستاكان بىلەن بېرىش) كېرەك. ئەگەر ئايال كىشىنىڭ سۈتى ياكى ئۆچكە سۈتى بەرمەكچى بولساق، چوقۇم ئايال كىشىنىڭ بالىسى ياكى ئۆچكە ئوغلىقى 40 كۈنلۈكتىن يۇقىرى بولۇشى، ئەگەر ئېشەك سۈتى بەرمەكچى بولساق، ئۇنىڭ بالىسى چوقۇم 4 ــــ 5 ئايدىن يۇقىرى بولۇشى كېرەك.

بىمارغا سەنگى جاراھەت 2 گىرام، تاباشىر، زەھرى مۇھرى، سەمغى ئەرەبى، گىلى ئەرمىنى بىر گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ، ئېشەك سۈتى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

كۆيدۈرۈلگەن سەرتان، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى، قىزىل سىغىز، ئەنجە-

باهار يىلتىزى، كافور 0.5 گىرامدىن ئېلىنىدۇ ھەممە بۇ دورىلار سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ، خەشخاش شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئەرقى كافور بىلەن بېرىلىدۇ.

بىخسۇس بىر گىرام، تاباشىر، زەھىرى مۆھرى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 0.5 گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ ئۆچكە سۈتى بىلەن بېرىلىدۇ.

كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، گاۋزىبان، رۇبىبسۇس، نىشاستە 10 گىرامدىن، گىلى ئەرمىنى 14 گىرام، قىزىلگۈل 18 گىرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى 6 گىرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن سەرتان، بادام مېغىزى 36 گىرامدىن ئېلىنىدۇ ھەممە بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، قۇرس تەييارلىنىپ، 4 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەپيۇن، كافور، زەپەر، بەزرۇلبەنجى، سەمغى ئەرەبى قاتارلىقلار تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ، تۇخۇم ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئۇرۇقدانغا زىماد قىلىنىدۇ.

مۇقەل، ئۇشەق، مىئە سائىلە، مۇرمەككى، بابۇنە گۈلى، كالى زىرە، سۇمبۇل 3 گىرامدىن، ئاق لەيلى گۈلى، زىغىر، شۇمشا ئۇرۇقى، ئىكلىمىلىك، لوبىيا ئۇنى 4 گىرامدىن، ئاق موم 30 گىرام، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى 30 گىرام، گۈل يېغى 60 گىرام ئېلىنىدۇ، بۇ دورىلاردىن قائىدە بويىچە زىماد تەييارلىنىپ، ئۇرۇقدانغا تېڭىلىدۇ.

قۇرسى تاباشىر كافورى، قۇرسى سەرتان، قۇرسى سەرتانى كافورى، سوفۇپى سەرتان، ھەببى سىل، قىزىلگۈل قەنتى، قۇرسى كافور، قۇرسى شادىيانەج، قۇرسى سىل قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئۇرۇقدان، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەت كۈچىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە، بىمارغا مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ، مەجۇنى پىلاسپە، داۋائىلمىشكى، مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، رەيھان شەربىتى، جاۋارىش كومۇنى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈش، يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى

ئىشلەشكە يېتەكلەش كېرەك. بىمارغا لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش، بىمارنىڭ ئورۇقدېنىغا داۋاملىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇ-رۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاشتىن ۋە ئېغىر ئەمگەكتىن، ئاچچىق-لىنىش، كۆپ غەم ـ قايغۇ قىلىشتىن، هاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

5. ئورۇقدان يىرىڭلىق ئىششىقى ۋە ئاقمىسى

ئورۇقدان يىرىڭلىق ئىششىقى ۋە ئاقمىسى ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئورۇقدان ۋە قوشۇمچە ئورۇقدان بىۋاسىتە زەخىملىنىپ ياكى باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىك جاراسىملىرى ئورۇقدان ۋە قوشۇمچە ئورۇقدانغا تەسىر قىلىپ، ئورۇقدان ۋە قوشۇمچە ئورۇقدان يىرىڭلىق ئىششىپدىغان، تەدرىجىي يىرىڭ ئېغىز ئېلىپ، ئورۇقدان ۋە قوشۇمچە ئورۇقداندىن زەرداپ يىرىڭ ئاقىدىغان، ئورۇقدان ئاغرىش، ئورۇقدان ۋە قوشۇمچە ئورۇقدان چوڭىيىش، باسقاندا ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل كېسەللىك.

سەۋەبى: ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئورۇقدان ياللۇغى ۋە سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما خاراكتېرلىك ئورۇقدان ياللۇغى، ئورۇقدان سىلى، ئورۇقدان جاراھەتلىرىنى ۋاقتىدا تونۇپ، بىمارنى داۋالىمىغاندا، جاراھەت ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىپ، بەدەندىكى خىلتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، كۆيدۈرگۈچى ۋە چىرىتكۈچى ئۆتكۈر سەپرا ياكى سەۋدا خىلتى، ئۇفۇنەتلەنگەن قان خىلتى شەكىللىنىپ، ئورۇقدان ۋە قوشۇمچە ئورۇقدانغا تەسىر قىلىشى، سۆزنەك، سىفلىس كېسەللىكلىرىنىڭ ئورۇقدانغا تەسىر قىلىشى، ھەر خىل سىرتقى زەخىملىنىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئورۇقدان يىرىڭلىق ئىششىقى ۋە ئاقمىسى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: ئورۇقدان ئاغرىش، ئورۇقدان ۋە قوشۇمچە ئورۇقدان چوڭىيىش، باسقاندا، ھەرىكەت قىلغاندا ئاغرىق كۈچىيىش، تەدرىجىي يىرىڭ ئېغىز ئېلىپ،

ئۇرۇقدان ۋە قوشۇمچە ئۇرۇقداندىن زەرداپ، يىرىڭ ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغى ۋە سوغۇقتىن بولغان سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغى، ئۇرۇقدان سىلى، سۆزنەك، سفلىس كېسەللىكلىرىنىڭ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل كېسەللىككە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئۇفۇنەتلەنگەن قان خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قان تازىلاش مەقسىتىدە ئەرقى شاھتەررە، ئىترىفىل شاھتەررە، ئىترىفىل چۆپچىن، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە، چىلان شەربىتى، تەمرى ھىندى شەربىتى قاتارلىق دورىلار بىمارغا كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن تاللاپ بېرىلىدۇ.

شاھتەررە 8 گىرام، گۈلبىنەپشە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، چىلان 16 گىرامدىن، ئەپتىمۇن 6 گىرام، تەرەنجىۋىل 45 گىرام، مامىرانچىن 5 گىرام، سەرسىبىل 9 گىرام ئېلىنىپ، شەربەت تەييارلىنىپ بىمارغا قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

زۆرۈر تېپىلغاندا، بىمارنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر قان ئېلىش مۇۋاپىق بولمىسا، بىمارنىڭ يوتىسىغا قانلىق لوڭقا قويۇلىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئۆتكۈر سەپرا خىلىتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارغا سەپرا خىلىتىنىڭ مۇنزىچى تەييارلىنىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ـــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن 5 ـــ 7 كۈن بېرىلىدۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، يۇقىرىقى مۇنزىچقا سەپرا خىلىتىنىڭ مۇسھىل دورىلىرى قوشۇلۇپ مۇسھىل تەييارلىنىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ـــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن ئۈدا 3 ـــ 5 كۈن بېرىلىپ، بىمارنىڭ بەدىنىدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتى تازىلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىك ئۆتكۈر سەۋدا خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارغا سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇنزىچى تەييارلىنىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ـــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، 9 ـــ 12 كۈن بېرىلىدۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، يۇقىرىقى مۇنزىچقا سەۋدا خىلىتىنىڭ مۇسھىل دورىلىرى قوشۇلۇپ مۇسھىل تەييارلىنىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ـــ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن، 3 ـــ 5 كۈن بېرىلىپ، بىمار بەدىنىدىكى غەيرى-

ـرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى تازىلىنىدۇ.
ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، هارارەت پەسەيتىش، تومۇرلارنى ئېچىش، يىرىڭلىق ئىششىقنىڭ ئېغىز ئېلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، يىرىڭنى تازىلاش مەقسىتىدە، بىمارغا ئەرقى چۆپچىن، ئەرقى شوخلا، ئەرقى كاسىنە، ئەرقى نىلۇپەر، ئۈشبە شەربىتى، بىنەپشە شەربىتى، مەجۇنى ئۈشبە، ئىترىفىل چۆپچىن، ھەببى كىبرىت، ھەببى سىماب، ھەببى ئەنزىرۇت قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.
بابۇنە، ئىكلىمىلىك، زىغىر ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، زىماد تەييارلىنىپ ئۇرۇقدانغا زىماد قىلىنىدۇ.
شۇمشا، زىغىر 10 گىرامدىن، ئەنجۈر بىر دانە، پىرسىياۋشان، ھەمىشەباھار ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 5 گىرامدىن، پىننە 4 گىرام، زۇپا، تاغ كۇدىسى 2 گىرامدىن، ھەسەل 25 گىرام، تاتلىق بادام يېغى 2 مىللىلىتىر ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلاردىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىپ، بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ.
يىرىڭلىق ئىششىق ئېغىز ئالغاندىن كېيىن، تازىلاش، جاراھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ.
بىمارغا ئارپا سۈيى، قەنت سۈيى، ھەسەل ياكى سىركەنجۇبىل سۈيى ئىچۈرۈلىدۇ.
بىمارغا شۇمشا ۋە ئەنجۈر قاينىتىلىپ سۈيى ئىچۈرۈلىدۇ.
مەستىكى، كاسىنە ئۇرۇقى، گىلى مەختۇم، گىلى ئەرمىنى بىر ھەسسە، كۇندۇر، خونسىياۋشان، كەرەپشە ئۇرۇقى، تاباشىر، قىزىلگۈل ئىككى ھەسسە ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ، سىركەنجۇبىل بۇزۇرى ياكى مائۇل ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.
سەندەل، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، مەستىكى، رەۋەن، لوك قاتارلىق دورىلار سوقۇلۇپ زىماد تەييارلىنىپ، ئۇرۇقدانغا زىماد قىلىنىدۇ.
ئۈشەق، مۇقەل، سەدەپ، بىخ مارجان، مۇردارسەڭگى قاتارلىق دورىلار سوقۇلۇپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ زىماد تەييارلىنىپ، ئۇرۇقدانغا زىماد قىلىنىدۇ.
ئوزۇقلاندۇرۇشتا بىمارغا بېلىق، ئاق ئۇننىڭ نېنى، بادام مېغىزى، ھالۋا، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، قۇشلارنىڭ گۆشلىرى، توخۇ گۆشى شورپىسى، قەنت بىلەن قاينىتىلغان سۈت بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا ئۇرۇقدان، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەت كۈچىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ، مەجۇنى پىلاسپە، داۋائىلمىشكى، مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، مەجۇنى مەسىها، رەيھان شەربىتى، زەنجىۋىل مۇراببasى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق چېنىقتۇرۇش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈش، بىمارغا يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى تۇتۇشقا تەكلىپ بېرىش، لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىش، زىيادە چارچاش ۋە ئېغىر ئەمگەكتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم - قايغۇ قىلىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

6. ئۇرۇقدان يىگلەش

ئۇرۇقدان يىگلەش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەدەندىكى جىنسىي ھورمونلار قالايمىقانلىشىپ، ئۇرۇقدانغا ئوزۇقلۇق يېتىشمەي، ئۇرۇقدان يىگلەپ كىچىكلەش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۇرۇقدان ياللۇغى، ئۇرۇقدان سىلى، ياشىنىش، بەل ئومۇرتقىسى ئۆسۈپ قېلىش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈش، ئۇزۇن مۇددەت جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىش، ھاراق، نەششە ۋە زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى چېكىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۇرۇقدان يىگلەش كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: بىر ياكى ئىككىلا ئۇرۇقدان يىگلەپ كىچىكلەيدۇ، جىنسىي ئىقتىدار تۆۋەنلەيدۇ. بىمار ماغدۇرسىزلىنىپ، چىرايى تاتىرىدۇ، كۆزلىرى ئولتۇ-

رىشىدۇ، روھىي ھالىتى تۆۋەن بولىدۇ، ئۆرۈقدان خالتىسى سوغۇق بولۇپ، دائىم سوغۇق تەرلەيدۇ.

داۋالاش: ئۆرۈقدان يىگلەش كېسەللىكى كىلىنىكىدا كۆپ ئۇچرىمايدىغان، شۇنداقلا داۋالاش بىرقەدەر قىيىن بىر خىل كېسەللىك.

بۇ كېسەللىك سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۆرۈقدان ياللۇغى، ئۆرۈقدان سىلى، بەل ئومۇرتقىسى ئۆسۈپ قېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل كېسەللىككە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىپ سەۋەبى يوقىتىلىدۇ.

بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئۆرۈقداننىڭ تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرۈش مەقسىتىدە گۆزەر شەربىتى، شاقاقۇل مۇراببىاسى، داۋائى تەرەنجىۋىل، مەجۇنى سۆلەپ مۇرەككەپ، لوبوبى كەبىر خوتەنى، مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، داۋائى بەيزا خوتەنى قاتارلىق دورىلار بىمارغا كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ بېرىلىدۇ.

سەۋزە 750 گىرام، پاقلان گۆشى 500 گىرام، كەكلىك گۆشى بىر دانە، باچكا گۆشى بىر دانە، پاختەك گۆشى 2 دانە، قارا خوراز گۆشى بىر دانە، قارا توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى 15 دانە، سەۋزە ئۇرۇقى 100 گىرام، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بۇقا چۇيىسى، بۇغا مۈڭگۈزى، سۆلەپ، قىزىل تۇدرى، ئاق تۇدرى 50 گىرامدىن، لاچىندانە 25 گىرام، دارچىن، قەلەمپۇر 35 گىرامدىن، تۇرۇنجى 30 گىرام، ئۈزۈم سۈيى 3 كىلوگىرام، ھەسەل 3 كىلوگىرام، زەپەر 50 گىرام ئېلىنىدۇ ھەمدە قۇرۇق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، خالتىغا سېلىنىدۇ، گۆشلەرسەۋزە بىلەن سۆڭەكىدىن ئايرىلغۇچە قاينىتىلىپ، ئاندىن خالتا سىقىلىپ سۈزۈلۈپ ئېلىۋېتىلىدۇ، دورا سۈيىگە 3 كىلوگىرام ھەسەل قۇيۇلۇپ قىيام قىلىنىدۇ، قىيامغا 50 گىرام زەپەر سېلىنىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ ھالۋا تەييارلىنىپ بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

نارجىل، پىستە مېغىزى، پىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، جويۇز، ھەببەتۇلخۇزرا قاتارلىق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مەجۇن تەييارلىنىپ بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ (بۇ نۇسخىنى ئۇستازىم تۇردى مۇھەممەد ئاخۇنۇمدىن ئۆگەنگەندىن كېيىن داۋالاشتا ئىشلىتىپ كېلىۋاتىمەن).

پىندۇق مېغىزى، بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، كۆكنار قاتارلىقلار 20

گىرامدىن ئېلىنىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قەنت بىلەن سوقۇلۇپ سوفۇپ تەييار-لىنىپ بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

توخۇ يېغى ۋە ئۆردەك يېغى بىلەن بۆرەك ساھەسى ياغلىنىدۇ.

بىمارنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا، ئۇنىڭغا سېمىز گۆش، كاللا - پاچاق، چالا پىشۇ-رۇلغان توخۇ تۇخۇمى، قايماق، كەپتەر گۆشى، ياڭاق، ئەنجۈر، بانان، شېكەر، كالاسۈتى، ياغلىق مېغىزلار ۋە ئۇلارنىڭ ياغلىرى، كۈنجۈت، ھالۋا، ھايۋانلارنىڭ بۆرىكى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، بىمارغا يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلىتىش، لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاش ۋە ئېغىر ئەمگەكتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم - قايغۇ قىلىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

7. ئۇرۇقدان يوغىناپ كېتىش

ئۇرۇقدان يوغىناپ كېتىش ئۇرۇقداندا ياللۇغلىنىپ ئىششىق ۋە كۆپۈشۈش بولماستىن، ئۇرۇقدان سەمرىپ چوڭىيىپ كېتىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەل-لىكتۇر.

سەۋەبى: بەدەندە بەلغەم ماددىسى ئېشىپ كېتىش، بەدەن سەمرىپ كېتىش، ئۇرۇقدان ئەتراپىغا ياغ يىغىلىۋېلىش، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، تۇغما قىلماي ئۆزۈن مۇددەت بويتاق يۈرۈش سەۋەبلىك ئۇرۇقدان قان تومۇرلىرىدا توسۇلۇش پەيدا بولۇپ، ئۇ يەرگە بەلغەم ماددىسى ئورۇنلىشىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامـىتى: ئۇرۇقدان چوڭىيىپ كېتىدۇ، ئۇرۇقداندا ئېغىرلىق بولىدۇ، ئىششىق ۋە كۆپۈشۈش، ئاغرىش بولمايدۇ،

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا يېمەكلىكنى ئازايتىش ئەڭ مۇھىمدۇر. لېكىن، بۇ كېسەللىك كونىرىغان ۋە مۇقىملىشىپ بولغاندىن كېيىن داۋالاشنى قوبۇل قىلمايدۇ.

بىمارغا سوۋۇتقۇچى، قۇرۇتقۇچى، سېرىمنى يوقاتقۇچى، تۇتقۇچى ۋە قان تومۇرلارنى تارايتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

ئاق تىكەن يىلتىزى، مېھرىگىيا، خەشخاش پوستى، بىلەي تېشى ئۇپىسى قاتارلىقلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، كۆك يۇمغاقسۇتكە ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئۇرۇقدانغا زىماد قىلىنىدۇ.

خەشخاش پوستى، بەزرۇلبەنجى قاتارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك، سېرىمنى يوقات-قۇچى دورىلار كۆك يۇمغاقسۇت بىلەن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

سوغۇق تەبىئەتلىك تىنچلاندۇرغۇچى دورىلاردىن خەشخاش پوستى، بىلەي تېشى سۇرۇلمىسى، قوغۇشۇن سۇرۇلمىسى، تۆگەن تېشى سۇرۇلمىسى، ئاق قوغۇ-شۇن ئۇپىسى، گىلى ئەرمىنى، سېرىق سېغىز، شەۋكىران قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، سىركە ۋە كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن زىماد تەييارلىنىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

مەدەستان كۆك يۇمغاقسۇت بىلەن سۇۋالسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

سېرىق سېغىز، قەلەي ئۇپىسى 2 گىرامدىن، زەمچە، كۆك موزا 5.1 گىرامدىن ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، ھەسەل ۋە ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

ئۆچكە مايىقى 10 گىرام، بەزرۇلبەنجى 10 گىرام ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

موزا، ئۇپا، بەزرۇلبەنجى قاتارلىق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، سىركىگە ئا-رىلاشتۇرۇلۇپ، داكىغا سۇۋىلىپ 3 ــ 4 كۈنگىچە زىماد قىلىنىدۇ.

ئەپيۇن ۋە نان سوقۇلۇپ، سىركە بىلەن زىماد قىلىنىدۇ.

ئانار يوپۇرمىقى، ئانار گۈلى، ئانار پوستى قاتارلىق دورىلار يۇمشاق سوقۇ-لۇپ، بىر كېچە ـ كۈندۈز سوغا چىلاپ قويۇلۇپ، ئىككىنچى كۈنى قاينىتىلىپ، سۈزۈلۈپ، ئىككى ھەسسە ئاچچىق ياغقا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سۈيى تۈگەپ، يېغى

قالغۇچە قاينىتىلىدۇ، بۇ ياغ ئاز-ئازدىن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.
قارا زىرە سوقۇلۇپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنـ-غاندىن كېيىن، ئۈستىدىن سىركىگە چىلانغان داكا قويۇلۇپ، ئۈچ كۈنگىچە مەھكەم تېڭىپ قويۇلسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.
ئانار پوستى، كۈندۈر قاتارلىق دورىلار سوقۇلۇپ زىماد قىلىنىپ، ئۈستىدىن نېپىز ۋە يۇمشاق رەخت سۇغا چىلىنىپ تېڭىپ قويۇلسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىـ-لىدۇ.
بىلەي تېشىدىن سۈرۈلۈپ چىقارغان ئۇپا كۆك يۇمغاقسۈت سۈيىگە ئارىلاشتۇ-رۇلۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈرۈلسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.
گىلى ئەرمىنى ياكى قوغۇشۇن سىركىگە سۈرۈلۈپ چىقىرىلغان دات يەرلىك ئورۇنغا سۈرۈلسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.
نوقۇت، ئاقاقىيا، بەزرۇلبەنجى، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى مېغىزى، ئانار پوستى قاتارلىق دورىلار سوقۇلۇپ، ھەر كۈنى 30 گىرامى 125 گىرام كالا يېغى ۋە 125 گىرام شېكەر بىلەن ھالۋا تەييارلىنىپ، بىمارغا 40 كۈنگىچە ئىستېمال قىلدۇ-رۇلسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.
داۋائى لوك، مەجۇنى جۇۋىنە قاتارلىقلارنىڭمۇ ئۈنۈمى ياخشى.
بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئۇرۇقدان، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدىنىنى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەت كۈچىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە، ئۇنىڭغا مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ، مەجۇنى پىلاسىپە، داۋائىلمىشكى، مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، رەيھان شەربىتى قاتارلىق دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.
دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلـ-دۈرۈش، بىمارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە يېتەكلەش، بىـ-مارغا لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋا-لىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.
بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش،

جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاش ۋە ئېغىر ئەمگەكتىن، ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈشتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم ـ قايغۇ قىلىشتىن، هاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەهەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

8. ئۇرۇقدانغا بەزىسىمان ئۆسمە پەيدا بولۇپ قېلىش

ئۇرۇقدانغا بەز پەيدا بولۇپ قېلىش هەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۇرۇقدان خالتىسى ئىچىگە ئۇرۇقدان ۋە قوشۇمچە ئۇرۇقداندىن باشقا بەزىسىمان ئۆسمە پەيدا بولۇپ قالىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنىڭ ئۇرۇقدانغا يىغىلىپ قېلىشى، يەللىك نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا ياكى ئېھتىلام بولغاندا مەنىي توختىتىۋېلىش، ئۇرۇقدان سىلى قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيىلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: ئۇرۇقدان ئېغىر بىلىنىدۇ، تۇتۇپ بېقىلسا مۇنەكچە بىلىنىدۇ، ئېغىرلاشقاندا ئۇرۇقدان ئاغرىيدۇ.

داۋالاش: داۋالاشتا سەۋەبىنى يوقىتىش ئاساس قىلىنىدۇ. باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل كېسەللىككە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

سەۋسەن يېغى، بادام يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن ئۇرۇقدان ساهەسى ياغلىنىدۇ.

هەببى سىماب، ئەرقى شاهتەررە، مەجۇنى ئۆشبە، ئىترىفىل چۆپچىن، ئەرقى چۆپچىن، هەببى شاهتەررە، ئەرقى ئۆشبە، ئەرقى شوخلا، ئەرقى كىبرىت قاتارلىق دورىلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئۇرۇقدان، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەت كۈچىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە ئۇننىڭغا مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ، مەجۇنى پىلاسپە، داۋائىلمىشكى، مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، رەيهان شەربىتى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى روهىي جەهەتتىن خاتىرجەم

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈش، بىمارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە يېتەكلەش، بىمارغا لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاش ۋە ئېغىر ئەمگەكتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم - قايغۇ قىلىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

9. ئۇرۇقدان ئاغرىش

ئۇرۇقدان ئاغرىش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۇرۇقداننىڭ ئوخشىمىغان خاراكتېردە ئاغرىشىنى كۆرسىتىدۇ.

سەۋەبى: زىيادە ئىسسىقلىق ياكى زىيادە سوغۇقلۇقنىڭ ئۇرۇقدانغا تەسىر قىلىشى، غەيرىي تەبىئىي يەل، ئۇرۇقدان ياللۇغى، سىرتقى زەربە، ئۇزۇن مۇددەت جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەر تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر ئۇرۇقدان ئاغرىش ئۇرۇقدان ياللۇغى تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا، بۇنى داۋالاشتا ئۇرۇقدان ياللۇغىنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي خىلىت تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارنىڭ بەدىنى تازىلىنىدۇ.

ئەگەر ئۇرۇقدان ئاغرىش ئىسسىقلىق تەسىرىدىن بولغان بولسا، بىمارغا سوۋۇتقۇچى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

ھۆل قاپاق سۈيى، كۆك يۇمغاقسۈت سۈيى، كۆك شوخلا سۈيى، ھۆل كاسىنە سۈيى ۋە ئۇنىڭدىن باشقا سوۋۇتقۇچى زىمادلار بىمارنىڭ ئۇرۇقدىنىغا سۈۋىلىدۇ.

ئەگەر ئاغرىق ئېغىر بولسا زىمادقا ئەپيۇن قوشۇلىدۇ، ئېچىشىش كۆپ بولسا دورىغا زىمادقا كافۇر قوشۇلىدۇ.

بىمارغا تەمرى ھىندى شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى، سىركەنجۇۋىل، نىلۇپەر

شەربىتى، دىنار شەربىتى قاتارلىقلار تاللاپ ئىچۈرۈلىدۇ.

ئۇزۇقلاندۇرۇشتا، بىمارغا سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ.

ئەگەر ئۇرۇقدان ئاغرىش سوغۇقلۇق تەسىرىدىن بولغان بولسا، بىمارغا قىزىتقۇچى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

ئاقلانغان بىخسۇس، پىرسىياۋشان، بەديان قاتارلىق دورىلار قاينىتىلىپ، گۈلقەنت بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ.

بىمارغا گۈلقەنت بىلەن زەنجىۋىل يېگۈزۈلىدۇ.

ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، بىدەنجىر يېغى، بابۇنە يېغى قاتارلىقلاردا پەرپىيۇن ئېرىتىلىپ يەرلىك ئورۇنغا سۈۋىلىدۇ.

ئۇزۇقلاندۇرۇشتا، بىمارغا نوقۇت شورپىسى بېرىلىدۇ.

ئەگەر ئۇرۇقدان ئاغرىش يەل تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىمارغا يەل تارقاتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن جاۋارىش كومۇنى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بىمارغا رۇمبەديان، بەديان، ياۋا زىرە، پىننە قاتارلىقلاردىن ئۈچ گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ 48 گىرام گۈلقەنت بىلەن بىللە يېگۈزۈلىدۇ.

بۇغداي كېپىكى ۋە تۇز قىزىتىلىپ يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ.

بايۇنە، ئىكلىملىك، پىننە، سۇزاپ قاتارلىق دورىلار زىماد قىلىنىدۇ ياكى بۇ دورىلارنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە بىمار يۇيۇندۇرۇلىدۇ.

يەسمەن يېغىدا قۇندۇز قەھرى ۋە سوزاپ ئېرىتىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈۋالسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر يەل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خاراكتېرلىك بولسا، سەۋدا خىلتىنى تازىلاش ئۈچۈن، بىمارغا مائۇلجەبىن بېرىلسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر ئۇرۇقدان ئاغرىش سىرتقى زەربە تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىمار-نىڭ باسلىق ياكى سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىنسا، ياكى پاچاق ۋە دوۋسۇنغا لوڭقا قويۇلسا پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر ئۇرۇقدان ئاغرىش جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىمارنى جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشقا تەۋسىيە قىلىش لازىم. ئۇنىڭ-دىن كېيىنمۇ ئاغرىش بولسا، بىمارغا سېزىمنى يوقاتقۇچى ۋە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلاردىن ھەببى كاكىنەج، خەشخاش ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قاتارلىقلار ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ.
كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئۈرۈقدان، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەت كۈچىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە، بىمارغا مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ، مەجۇنى پىلاسپە، داۋائىلمىشكى، مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، رەيھان شەربىتى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.
دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا دەۋەت قىلىش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئۇزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، بىمارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە يېتەكلەش، بىمارغا لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالى ۋە مىزاجىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.
بىمارنى غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىش، زىيادە چارچاش ۋە ئېغىر ئەمگەكتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم - قايغۇ قىلىشتىن، هاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

10. ئۇرۇق بېزى يۇقىرىغا چىقىۋېلىش

ئۇرۇق بېزى يۇقىرىغا چىقىۋېلىش ئۈرۈقدان ئۈرۈقدان خالتىسى ئىچىدە تۇرماي، يوتا يىرىقى ئۈستى ياكى دوۋساق ئەتراپى، ھەتتا ئۈچەي ۋە بۆرەك ئەتراپىدىكى كېرىگەتلەر ئارىسىغا چىقىۋېلىپ، ئاغرىش، سىيىش قىيىنلىشىش، سۈيدۈك تامچىلاش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.
سەۋەبى: ئۈرۈقدان ئاجىزلاش، ئۈرۈقدانغا زىيادە سوغۇقلۇق تەسىر قىلىش، ئۇزۇن مۇددەت سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش، سوغۇق سۇغا چۈشۈپ كېتىش ياكى سوغۇق سۇدا ئۇزاق تۇرۇپ قېلىش، قاتتىق قورقۇش، بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدىغان ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىپ قۇۋۋەت تۆۋەنلەپ كېتىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.
ئالامىتى: كېسەللىكنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى ئۈرۈقداننىڭ يۇقىرىغا

چىقىۋالغان ئورنى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئۇرۇقدان قولغا ئۇرۇنمايدۇ، ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، ھەرىكەت قىلغىلى بولمايدۇ ياكى ھەرىكەت قىلىش، سىيىش قىيىن-لىشىدۇ، سۈيدۈك تامچىلايدۇ، بەدەن ئاجىزلايدۇ.

داۋالاش: ئەگەر بۇ خىل كېسەللىك بىرەر ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىك تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۇنى داۋالىغىلى بولمايدۇ.

سوغۇقلۇق تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارغا مەجۇنى پولونىيا، ماددەتۇلھايات، داۋائى ھىلتىت قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە جىنسىي ئىقتىدارنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بەدەن ھارارىتىنى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن، بىمارنى مۇنچىغا چۈشۈرۈش، ئىسسىق سۇدا يۇيۇندۇرۇش كېرەك، مۇنچىدىن چىقىرىپ بىمارغا لوڭقا قويۇپ بېرىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بىمارغا بابۇنە، زىغىر ئۇرۇقى، ئىكلىمىلىك، سەۋسەن قاينىتىلمىلىرىنىڭ ھورىغا ئولتۇرغۇزۇش، گۈڭگۈرتلۈك سۇدا ئولتۇرغۇزۇش ناھايىتى پايدىلىق.

بابۇنە، مەرزەنجۇش، تاغ يالپۇزى، نومام، قۇرۇق زۇپا، يەرلىك شوخلا، زەيتۇن غازىڭى، ئىكلىمىلىك، زىغىر ئۇرۇقى قاتارلىقلار 30 گىرامدىن ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار 15 كىلوگىرام سۇدا قاينىتىلىپ، 6 كىلوگىرام قالغاندا داسقا تۆكۈلۈپ، 80 گىرام قۇستە يېغى ۋە سۇمبۇل رۇمى يېغى قوشۇلۇپ، بىمار ئىسسىق پېتى داستا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

زەيتۇن، تېرەك غازىڭى، ئۇشەق، مۇقەل، ئازاراقى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ھەسەل، كالا يېغى، سېرىق-چېچەك يېغى، قۇستە يېغى قاتارلىقلارغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم تەييارلىنىپ، ئۇرۇقدانغا زىماد قىلىنىدۇ ھەمدە كېسەللەنگەن ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرى-لىدۇ. ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلاردىن بابۇنە يېغى، سەۋسەن يېغى، قۇستە يېغى، پەرپىيۇن يېغى، ئاقىرقارھا يېغى قاتارلىقلار سۇۋىلىدۇ.

ھىڭ، شۇمشا ئۇرۇقى، ئىكلىمىلىك، بابۇنە، مەرزەنجۇش، پەرپىيۇن، تاغ يالپۇزى، سېرىقچېچەك، كالا ئۆتى قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار زىماد قىلىنىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇشتا، بىمارغا شورپىنى كۆپ ئىچۈرۈش ھەمدە جىنسىي ئىقتىدار-نى ئاشۇرغۇچى يېمەكلىكلەرنى بېرىش ناھايىتى پايدىلىق.

بىمارنى مۇنچىغا چۈشۈرۈپ، يۇقىرىقى ئابزەننى ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئۆرۈقدان خالتىسىغا لوڭقا قويۇپ، ئاستا-ئاستا شوراتقاندا ئۆرۈقداننى ئۆز ئورنىغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئۆرۈقدان، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەت كۆچىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە بىمارغا مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ، مەجۇنى پىلاسپە، داۋائىلمىشكى، مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، جاۋارىش ئەنبەر، رەيھان شەربىتى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈش، بىمارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە يېتەكلەش، بىمارغا لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، گۆشتىن پەرھىز قىلدۇرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، هاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

11. ئۆرۈقدان خالتىسى قىچىشىش

ئۆرۈقدان خالتىسى قىچىشىش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۆرۈقدان خالتىسىدا قىچىشىش بولىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: بۇ كېسەللىك يەل تەسىرىدىن، ئۆرۈقدان ساھەسى نېرۋىلىرىنىڭ سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىش، قان بۇزۇلۇش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى قاتارلىقلارنىڭ ئۆرۈقدانغا تەسىر قىلىشى، ئۆرۈقدان ئەتراپىدىكى تەرلەرنىڭ يەرلىك ئورۇنغا تەسىر قىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى قاتارلىقلارغا قارىتا، بىمارغا مۇنزىج ـ مۇسھىل بېرىلىپ بەدىنى تازىلىنىدۇ.

بۇ كېسەللىك قان بۇزۇلۇش تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارغا قان تازىلىغۇچى دورىلاردىن مەتبۇخى ھىلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە، ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى چۆپچىن، ئەرقى شوخلا قاتارلىقلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

زۆرۈر بولسا بىمارنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، پاقالچاق، تېقىم ۋە يوتىغا، ئىككى پەللەككە لوڭقا قويۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن كېيىن مامىشا يۇمشاق سوقۇلۇپ، گۈل يېغى، سىركە ۋە كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

ئورۇقدان ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇلغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى سۈۋىلىدۇ.

ئاقاقىيا، مامىشا، زەپەر 3 گىرامدىن، نۆشۇدۇر 2.5 گىرام، سەبرە 0.5 گىرام، نىشاستە 7 گىرام ئېلىنىدۇ ھەممە بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، سىركە بىلەن يۇغۇرۇلۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

ئاقاقىيا، مامىشا، زەپەر 1.5 گىرامدىن، نۆشۇدۇر، سەبرە 1 گىرامدىن، ئۇشەق 6.5 گىرام ئېلىنىدۇ ھەممە بۇ دورىلار سوقۇلۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

نۆشۇدۇر 15 گىرام، مەدەستان 6 گىرام، ئانار گۈلى، نىشاستە 10 گىرامدىن، مامىشا، ئاقاقىيا 15 گىرامدىن ئېلىنىدۇ ھەممە بۇ دورىلار سوقۇلۇپ، گۇلاب بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ئورۇقدان خالتىسىغا زىماد قىلىنىدۇ.

قۇشقاچ مايىقى 13 گىرام ئېلىنىپ، 16 گىرام ئۈزۈم سىركىسى بىلەن بىرلىكتە سالايە قىلىنىپ ئورۇقدان خالتىسىغا زىماد قىلىنىدۇ.

قەنبىل، كىبرىت، كۆك تۇتىيا بىر گىرامدىن ئېلىنىدۇ ھەممە بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، گۈل يېغى ياكى بۆرەك يېغى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ ئورۇقدان خالتىسىغا زىماد قىلىنىدۇ.

خېنە يوپۇرمىقى، شاھتەررە، ئانارگۈلى، مۇردارسەنگى، تۇتىيا قاتارلىق دورىلار سوقۇلۇپ، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىنىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈۋىلىدۇ.

شاھتەررە قاينىتىلىپ سۈيىدە ئورۇقدان يۇيۇلىدۇ.

مامرانچىن، شوخلا، چۆپچىن، ئاق لەيلى ئۆرۈكى، شاھتەررە قاتارلىق دورىلار قايناتىلىپ، سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. زىمادى خوتەنى زىماد قىلىنىسىمۇ ناھايىتى پايدىلىق.

كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئۆرۈقدان، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ، مەجۇنى پىلاسپە، داۋائىلمىشكى، مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، رەيھان شەربىتى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈش، بىمارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە، ئىچ كىيىمىنى ۋاقتىدا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇشقا يېتەكلەش ھەمدە قايناق سۇغا بېسىپ مىكروب-سىزلاندۇرۇش، بىمارغا لەتىق، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالى ۋە بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاش ۋە ئېغىر ئەمگەكتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

12. ئۆرۈقدان خالتىسى قېتىۋېلىش

ئۆرۈقدان خالتىسى قېتىۋېلىش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۆرۈقدان خالتىسىدا قېتىشىش يۈز بېرىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: دائىم سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش، كۆپ زىمادلىشىش، ئۆرۈق خالتىسىدىكى سۈيۇقلۇقلارنىڭ ئازىيىپ كېتىشى ۋە بەدەندە سوغۇقلۇقنىڭ ئارتىپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن ئۆرۈقدان خالتىسىنىڭ قان ئايلىنىشى ئاستىلاپ، توك ياڭاقتەك ھەم ئىششىپ، ھەم قېتىۋالىدۇ.

داۋالاش: بىمارغا تەرخەمەك ئۇرۇقى، ھەليون ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، پىرسىياۋشان، خىيارشەنبەر قاتارلىق دورىلار قائىدە بويىچە قاينىتىلىپ، سۈزۈلۈپ، بادام يېغى تېمىتىلىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

كېسەللىك ماددىسىنى پىشۇرۇش ئۈچۈن، بىمارغا نوقۇت سۈيى ئىچۈرۈلىدۇ.

كېسەللىك ماددىسىنى تارقىتىش، يۇمشىتىش ئۈچۈن، بىمارغا ئىكلىلمىلىك، بابۇنە، زىغىر، شۇمشا، زاراڭزا ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، ئوغرىتىكەن قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، قاينىتىلىپ سۈيىدە ئۇرۇقدان يۇيۇلىدۇ.

رەۋغىنى غار، رەۋغىنى زەنبەق قاتارلىق دورىلار توخۇ ۋە ئۆردەك تۇكلىرى بىلەن ئۇرۇقدانغا سۈركىلىدۇ.

بابۇنە، زىغىر، شۇمشا، ئۇشەق، مۇقەل قاتارلىق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، قۇستە يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلارغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم تەييارلىنىپ ئۇرۇقدانغا تېڭىلىدۇ.

ئاق لەيلى گۈلى، يەرلىك شوخلا، ئوغرىتىكەن قاتارلىق دورىلار ئالتە گىرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، سىرىقچېچەك سۈيى، يەرلىك شوخلا سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، زىماد تەييارلىنىپ ئۇرۇقدانغا زىماد قىلىنىدۇ.

ئەگەر ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ قېتىشىشى بىر ئاز يۇمشىغان بولسا، بىمارغا سۈزاپ، سەئىدى كوفى، كۇندۇر، مەستىكى قاتارلىق دورىلار بىر گىرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ سوفۇپ تەييارلىنىپ يېگۈزۈلىدۇ.

ئۇنىڭدىن كېيىن، بىمارغا بىرىنچى كۈنى ئاق لەيلى گۈلى قاينىتىلمىسى ئىچۈرۈلىدۇ. ئىككىنچى كۈنى يەرلىك شوخلا شىرىسى ئالتە گىرام، ئاق لەيلى گۈلى شىرىسى ئۈچ گىرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرىسى ئالتە گىرام، بۇزۇرى بارىد شەربىتى 24 گىرام، پاقىيۇپۇرمىقى ئۇرۇقى بەش گىرام ئېلىنىپ، بىرلەشتۈرۈلۈپ ئىچۈرۈلىدۇ.

كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئۇرۇقدان، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەت كۈچىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، بىمارغا مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، جاۋارىش كومۇنى خوتەنى، لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ، مەجۇنى پىلاسىپە، داۋائىلمىشكى، مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، رەيھان شەربىتى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي

تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش ھەمدە بىمارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە يېتەكلەش، بىمارغا لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالى ۋە مىزاجىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۇچۇك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاش ۋە ئېغىر ئەمگەكتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، هاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

13. ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى

ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى ئۇرۇقدان خالتىسى سولىشىپ ئۇرۇقدان ساڭگىلاپ قالىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش ۋە ھۆل ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇپ قېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: بۇنى داۋالاشتا تۇتقۇچى خاراكتېرلىك قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، موزا، ھەببۇلئاس، قىزىلگۈل، ئەدەس، ئانار گۈلى، گەز مازەج، جۇپتى بەللۇت قاتارلىقلار 20 گىرامدىن ئېلىنىپ قاينىتىلىپ، سۈيىدە يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ، دورا پىسەپلىرى يۇمشاق ئېزىلىپ، ئۇرۇقدان خالتىسىغا تېڭىلىدۇ.

يۇقىرىقى دورىلار سوقۇلۇپ، ئانار پوستىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئۇرۇقدان خالتىسىغا تېڭىلىدۇ.

كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئۇرۇقدان، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەت كۈچىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە، بىمارنى مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ، مەجۇنى پىلاسىپە، داۋائىلمىشكى، مەجۇنى زەرئۇنى، رەيھان شەربىتى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم

قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈش، بىمارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە يېتەكلەش، بىمارغا لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالى ۋە مىزاجىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، ھۆل ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق تۇرۇشتىن ، زىيادە چارچاش ۋە ئېغىر ئەمگەكتىن، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

14. ئۇرۇقدان خالتىسى ۋىناسى ئەگرى - بۈگرى كۆپۈشۈش

ئۇرۇقدان خالتىسى ۋىناسى ئەگرى - بۈگرى كۆپۈشۈش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۇرۇقدان خالتىسى ۋىناسى ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىپ، تومىلىشىپ كېتىش، ئاغرىش، ئېغىرلىق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: غەيرىي تەبىئىي قان، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنىڭ ئۇزاق مۇددەت ئۇرۇقدان خالتىسىغا تەسىر قىلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: بىماردا ئۇرۇقدان خالتىسى ۋىناسى ئەگرى - بۈگرى كېڭىيىپ، تومىلىشىپ كېتىدۇ، ئاغرىش ۋە ئېغىرلىق بولىدۇ، قايسى خىلتتىن پەيدا بولغان بولسا، شۇ خىلتنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاش ئۈنۈمى ياخشى بولمايدۇ. قان تومۇرلارنى كەسكەندە ساقايغان بولسىمۇ، بىراق قان ئايلىنىش ۋە ئوزۇقلۇق يوللىرى توسۇلۇپ قېلىش سەۋەبىدىن ئۇرۇقداندا ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ.

بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى خىلتلار بەدەن ھارارىتىنىڭ تەسىرى بىلەن چىرىپ، يەرلىك ئورۇندا چىرىش پەيدا قىلىدۇ.

ئەگەر مۇۋاپىق دەپ قارالسا، بىمارنىڭ باسلىق تومۇرىدىن ئۆز ۋاقتىدا قان ئېلىنىش ئارقىلىق، توشۇپ كەتكەن ۋە ئەگرى - بۈگرى كۆپۈشكەن تومۇرلاردىكى

بۇزۇق خىلتلار چىقىرىپ تاشلىنىدۇ ياكى يۇتا قىسمىغا لوڭقا قويۇلىدۇ.
بىمارغا غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنىڭ سۈرگە دورىسى ۋە مائۇلجەبىن بېرىلىپ بەدەن تازىلىنىدۇ.
بىمارغا ئىسسىق تەبىئەتلىك سۈرگە دورىلىرىنى ئىستېمال قىلدۇرۇش ئانچە توغرا ئەمەس.
ئادەتتە ئاقاقىيا، لوك قاتارلىق تارقاتقۇچى، كۈچلەندۈرگۈچى ۋە تۇتقۇچى دو-رىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.
سەبرە، مۇرمەككى، ئاقاقىيا، ئانار پوستى قاتارلىق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ. ئۇرۇقدان مەھكەم تېڭىلىدۇ. بىمارغا بەدەن چېنىقتۇرۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.
بىمار سەۋدا خىلتىنى پەيدا قىلغۇچى يىمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىل-دۇرۇلىدۇ.
بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئۇرۇقدان، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەت كۈچىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ، مەجۇنى پىلاسىپە، داۋائىلمىشكى، مەجۇ-نى زەرئۇنى، رەيھان شەربىتى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.
دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىل-دۈرۈش، بىمارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە ئۈندەش، بىمارغا لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يىمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالى ۋە مىزاجىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.
بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەل-لىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يىمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاش ۋە ئېغىر ئەمگەكتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، هاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

15. ئۆرۈقدان خالتىسىغا مودۇر چىقىپ قېلىش

بۇ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۆرۈقدان خالتىسىغا مودۇر چىقىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

داۋالاش: ئەگەر ئۆرۈقدان مودۇرچاقلىرى بىلەن ئىسسىقتىن بولغان ئۆرۈقدان ياللۇغى بىرگە كۆرۈلسە، ئالدى بىلەن بىمارنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. بىمارغا سوغۇق تەبىئەتلىك سۈرگە دورىلىرى بېرىلىپ بەدىنى تازىلىنىدۇ. مەتبۇخى پەۋاكىھ ئىچۈرۈلىدۇ. بىمار قاننى كۆپەيتىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

سەبرە، مەدەستان قاتارلىق دورىلار سوقۇلۇپ، گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىنىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈۋىلىدۇ.

ئەگەر ئۆرۈقدان مودۇرچاقلىرى بىلەن ئىسسىقتىن بولغان ئۆرۈقدان ياللۇغى بىرگە بولمىسا، ئۇنى كۈچلۈك قۇرۇتقۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش كېرەك. مەسىلەن، قەغەز كۈلى، ئاقاقىيا، ئاچچىق تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ كۈلى، سەبرە قاتارلىق دورىلار ئۈچ گىرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، نامازشامگۈلى يوپۇرمىقى سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈۋۈلىدۇ.

شادىنەج، ئەدەس، گىلى ئەرمەنى، سەبرە سۇقۇترى قاتارلىق دورىلار ئۈچ گىرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىپ، كەينىدىن گۈل يېغى بىلەن ياغلانسا ئاجايىپ ئۈنۈملۈكتۇر.

مەدەستان تېشى، كۈمۈش، موزا بىر گىرامدىن، بۆرە ئەرمەنى، شاراب لېيى، شىيافى مامىسا يېرىم گىرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، قىشلىق ئامۇت سۈيى، گۈل يېغى، ئۈزۈم شارابىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈۋىلىدۇ.

ئەگەر مودۇر قىچىشىپ تاتىلاش سەۋەبىدىن يارىغا ئۆزگەرسە، ئۆرۈقدان جاراھىتى بويىچە چارە قىلىنىدۇ.

بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئۆرۈقدان، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە ئۇنىڭغا مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ، مەجۇنى پىلاسىپە، داۋائىلمىشكى، مەجۇنى زەرئۇنى ، رەيھان شەربىتى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئۆزۈقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈش، بىمارغا يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلىتىش، بىمار ئىچ كىيىمىنى ۋاقتىدا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇشى ھەمدە قايناق سۇغا بېسىپ مىكروبسىزلاندۇرۇشى، لەتىپ، ئۆزۈقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالى ۋە مىزاجىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلىشى لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاش ۋە ئېغىر ئەمگەكتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

§4. زەكەر كېسەللىكلىرى

زەكەر جىنسىي ئالاقە قىلىدىغان ئەزا بولۇپ، ئادەتتە بوش تۇرىدۇ، جىنسىي ھېسسىيات قوزغالغاندا زەكەرنىڭ بۇلۇتسىمان تەنچىسىگە قان تولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن زەكەر بىر ھەسسە يوغىناپ قاتىدۇ.

زەكەر كېسەللىكلىرى كىلىنىكىدا ئاز ئۇچرايدۇ، لېكىن ئۇ ۋاقتىدا تونۇلۇپ داۋالانمىسا، ھەر خىل يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۆۋەندە زەكەر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرى، پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى، داۋالاش پىرىنسىپى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى ۋە بىمارنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇش پائالىيىتىدە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارنى تەپسىلىي تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1. زەكەر ياللۇغى

زەكەر ياللۇغى ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن زەكەردە ياللۇغلىنىش كۆرۈلىدىغان، كىلىنىكىدا ئاغرىش، يېقىمسىزلىنىش، زەكەر قايىم بولماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى: زەكەر مىزاجىنىڭ خىلىتىسىز ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بۇزۇ-لۇشى، بەدەندە خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، ئۇفۇنەتلەنگەن قان خىلىتى، زەنگار سەپرا خىلىتى، شورلۇق بەلغەم خىلىتى، موزا تەملىك بەلغەم خىلىتى شەكىللىنىش ۋە سەپرا، سەۋدا خىلىتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن كۆپىيىپ كېتىپ زەكەر توقۇلمى-لىرىغا تەسىر قىلىشى، باشقا ئەزالاردىكى يۇقۇملىنىشلىق كېسەللىكلەرنىڭ زەكەرگە تەسىر قىلىشى، سىفلىس، سۆزنەك، سىرتقى زەخىملىنىش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، مەنىي چىقىپ كېتەلمەي تۇرۇپ قېلىش، ھەيزدار ئاياللار بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش، خەتنىلىك ئەتراپىنى كۆپ ئۇۋۇلاش، جىنسىي ئەزا تۇكلىرىنى ۋاقتىدا چۈشۈرۈپ تۇرماسلىق، تازىلىققا دىققەت قىلماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن زەكەر ياللۇغى پەيدا بولىدۇ.

ئالامىتى: دەسلەپتە زەكەرنىڭ ئۇچى تەرەپ قىزىرىپ ئىششىدۇ، تەدرىجىي پۈتۈن زەكەر ئىششىدۇ، زەكەر ئاغرىش، يېقىمسىزلىنىش، زەكەر قايىم بولماس-لىق، سۈيدۈك يولى ئېچىشىش، توڭلاپ تىترەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: زەكەر ياللۇغىنى داۋالاشتا، ئۇرۇقدان ياللۇغىنى داۋالاشنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ. لېكىن، زەكەرنىڭ ئۆزىگە زۇلۇك قۇرتى قويۇشقا بولمايدۇ. ئەگەر زۇلۇك قۇرتى قويۇش بەك زۆرۈر بولسا، زۇلۇك قۇرتى زەكەر ئەتراپىغا قويۇلسا بولىدۇ.

خىلىتسىز ئىسسىقتىن بولغان زەكەر ياللۇغىنى داۋالاشتا، دەسلەپكى مەزگىلدە تۆتقۇچى دورىلار كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئانار پوستى، قىزىلگۈل، نوقۇت قاتارلىق دورىلار سۇدا پىشۇرۇلۇپ، پارچە-پارچە بولغاندىن كېيىن گۈل يېغىدا ئېرىتىلىپ زەكەرگە زىماد قىلىنىدۇ.

گىلى ئەرمەنى ئۈچ گىرام، رەۋەن ئۇسارىسى ئىككى گىرام، كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى يەتتە گىرام ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە زىماد تەييارلىنىپ زەكەرگە تېڭىلىدۇ.

ئەدەس، ئانار گۈلى يوپۇرمىقى، ئانار پوستى قاتارلىق دورىلار كۆك يۇمغاقسۇت سۈيى ياكى يەرلىك شوخلا سۈيىدە ۋە ياكى ساپ سۇدا قاينىتىلىپ، گۈل يېغى قوشۇلۇپ زەكەرگە سۈركەلسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئارپا يارمىسى، ئاق سەندەل قاتارلىقلار تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، كاكىنەچ سۈيى، گۈل يېغى، ئۈزۈم سىركىسى ۋە تۇخۇم سېرىقىغا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاربلاشتۇرۇلۇپ زىماد قىلىنسىمۇ ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.
گۈلبىنەپشە، ئاق لەيلى گۈلى بەش گىرامدىن، ئوغرىتىكەن ئىككى گىرام، بابۇنە، ئىكلىمىلىك تۆت گىرامدىن، نىلۇپەر يوپۇرمىقى بىر گىرام ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ھۆل كاسىنە سۈيىگە ئاربلاشتۇرۇلۇپ زىماد قىلىنىدۇ.
بىمارغا بېھى ئۇرۇقى لۇئابى، چىلان شىرىسى، ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى شوخلا قاتارلىق دورىلار ئاربلاشتۇرۇلۇپ بىنەپشە شەربىتى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ.
خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان زەكەر ياللۇغى كۆپىنچە كەم قانلىق ۋە سۇلۇق ئىششىق سەۋەبىدىن كۆرۈلىدۇ. ئۇنى داۋالاشتا، زەكەرگە يەرلىك شوخلا سۈيى بىلەن بابۇنە زىماد قىلىنسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.
گىلى ئەرمىنى، ئەدەس، كاكىنەج يوپۇرمىقى قاتارلىق دورىلار زىماد قىلىنىسىمۇ پايدا قىلىدۇ.
ئارپا يارمىسى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، بابۇنە يېغى ۋە سىركىگە ئاربلاشتۇرۇلۇپ زىماد قىلىنىدۇ.
داۋالاشنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىدە ئاق لەيلى گۈلى ۋە شۇمشا ئۇرۇقى پىشۇ-رۇلۇپ سوقۇلىدۇ ھەم بۇ تالقان دورىغا ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، باقىلە تالقىنى، زىرە قاتارلىق دورىلار شاراپ بىلەن پىشۇرۇلۇپ، خورما ئۇرۇقىنىڭ كۈلى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈلۈپ زىماد قىلىنىدۇ.
ئەگەر زەكەردىكى ئىششىق قېتىپ قالغان بولسا، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، ئارپا يارمىسى، ئاق سەندەل، باقىلە يارمىسى، گۈل يېغى قاتارلىق دورىلار ئاربلاشتۇرۇلۇپ زىماد قىلىنىپ زەكەرگە تېڭىلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.
بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، زەكەر، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەت كۈچىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن بىمارغا مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ، مەجۇنى پىلاسپە، داۋائىلمىشكى، مەجۇ-نى زەرئۇنى، رەيھان شەربىتى قاتارلىق دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.
دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈش، بىمارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە يېتەكلەش، بىمارغا لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك -

ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، گۆشتىن پەرھىز قىلدۇرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىش، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، هاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

2. زەكەر يىگىلەش

زەكەر يىگىلەش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن زەكەر كىچىكلەپ كېتىپ، جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئوڭۇشسىزلىقتا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان، بىمارغا قاتتىق روھىي بېسىم ئېلىپ كېلىدىغان بىر خىل كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: بۇ خىل كېسەللىك بەزى كىشىلەردە تۇغما بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، كۆپ ۋە ئۇزاق مۇددەت جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىش، جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش ياكى ئۇزاق مۇددەت جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق، زەكەر پالەچلىنىش، ئۇزۇقلۇق قۇۋۋىتى تۆۋەن يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش، يەر ئاستى زىندان ۋە تۈرمىلەردە ئۇزاق مۇددەت يېتىش، زەكەرگە قاتتىق سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، زەكەر بېغىشى، زەكەر قان تومۇرلىرى، سۈيدۈك يوللىرىدا توسۇلۇش يۈز بېرىپ، زەكەرگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، سىرتقى زەربە قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر زەكەر يىگىلەش تۇغما ئامىل سەۋەبىدىن بولسا بۇنىڭغا ئامال يوق.

ئەگەر زەكەر قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، زەكەر پالەچلىنىش ياكى زەكەرگە قاتتىق سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمار جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشقا تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش ۋە جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي

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

ماگدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمار جىنسىي مۇناسىۋەت ۋە جەلىق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماگدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن قاتتىق چەكلىنىدۇ.

زەكەر پالەچلىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، زەكەر پالەچلىنىشكە قارىتا داۋالاش قىلىنىدۇ.

ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى تۆۋەن يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارغا قۇۋۋەتلىك، باھ ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان، بەدەننى سەمرىتىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

زەكەرگە زۇلۇك قۇرتى قويۇلسا ھەمدە قۇرۇق سازاڭ قۇرتى يۇمشاق سوقۇلۇپ، كۇنجۇت يېغى ياكى سازاڭ قۇرتى يېغى بىلەن ئېرىتىلىپ، زەكەر قىزىق لۆڭگە بىلەن سۇرتۇۋېتىلگەندىن كېيىن، زەكەرگە سۇركەلسە زەكەرنى چوڭايتىدۇ.

زەكەر بىرەر يىرىك نەرسە بىلەن سۇرتۇلۇپ قىزىتىلغاندىن كېيىن، يەسمەن يېغى بىلەن زۇپتى رۇمى يېغى سۇركەلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

زەكەر زەيتۇن يېغى، ئاقىرقارھا يېغى، ئىت يېغى، پەرپىيۇن يېغى قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلانسا زەكەرنى چوڭايتىدۇ.

سەندەل، قۇستە، قىزىل بەزرۇلبەنجى، نەمەك ھىندى قاتارلىق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، كالا يېغى بىلەن زىماد تەييارلىنىپ زەكەرگە تېڭىلسا زەكەر يوغىنايدۇ.

بەدەننى سەمرىتكۇچى ۋە مەنىي قويۇلدۇرغۇچى ياغلار بىلەن خولىنجان زەكەرگە سۇركەلسە زەكەرنى چوڭايتىدۇ.

يەتتە دانە چوڭ چۇمۇلە رەۋغىنى زەمبەق بىلەن ئەينەك قاچىغا ئېلىنىپ، ئاغزى مەھكەم ئېتىلىپ، بىر كىچە - كۇندۇز قويۇپ قويۇلۇپ، زەكەر لۆڭگە بىلەن ئۇزاق سۇرتۇلۇپ قىزىتىلغاندىن كېيىن، بۇ ياغ زەكەرگە سۇركەلسە زەكەرنى چوڭايتىدۇ.

ئاق كەپتەرنىڭ مايىقى، سىماب، سەبرە، ئاقىرقارھا قاتارلىق دورىلار شاراب بىلەن تۆمۈر قاچىغا سېلىنىپ، تۆمۈر چۇمۇچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ زەكەرگە سۇركىلىپ، بانان دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى يېپىپ قويۇلسا ھەمدە بۇ بىر قانچە قېتىم داۋاملاشتۇرۇلسا، زەكەرنى توم، ئۇزۇن ۋە قاتتىق قىلىدۇ.

ئادەتتە بۆرەك يىگلەش، ئۇرۇقدان يىگلەش قاتارلىقلارنى داۋالاش تەدبىرلىرى

قوللىنىلسىمۇ بولىدۇ.

بىمارغا بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننى ۋە بۆرەكنى سەمرىتكۈچى دورىلاردىن لوبوبى كەبىر خوتەنى، مەجۇنى سۆلەپ مۇرەككەپ، داۋائى تەرەنجىۋىل، مەجۇنى پولات، ئەنجۇر شەربىتى، مەجۇنى پىلاسىپە، مەجۇنى زەرئۇنى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۇندەش، بىمارغدا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، بىمارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە يېتەكلەش، بىمارغا لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، هاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

3. زەكەر ئاغرىش

زەكەر ئاغرىش هەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن زەكەرنىڭ ئوخشىمىغان خاراكتېردىكى ئاغرىشىنى كۆرسىتىدۇ.

سەۋەبى: زىيادە ئىسسىقلىق ياكى زىيادە سوغۇقلۇقنىڭ زەكەرگە تەسىر قىلىشى، غەيرىي تەبىئىي يەل، زەكەر ياللۇغى، سىرتقى زەربە، ئۇزاق مۇددەت جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق، سۈيدۈك يولىدىكى مۇدۇرچاقلار قاتارلىق سەۋەبلەر تەسىرىدىن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر زەكەر ئاغرىش، زەكەر ياللۇغى تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولسا، يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇلغان زەكەر ياللۇغىنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي خىلىت تەسىرىدىن كۆرۈلگەن بولسا، بىمارنىڭ بەدىنى مۇنزىج دورىلار بىلەن تازىلىنىدۇ.

زەكەر ئاغرىشنى داۋالاش ئۇسۇلى ئۇرۇقدان ئاغرىشنى داۋالاش ئۇسۇللىرى بىلەن ئوخشاشتۇر.

سۈيدۈك يولىدىكى مۇدۇرچاقلار تەسىرىدىن كۆرۈلگەن بولسا، بۇنى داۋالاشتا زەكەر كانالچىلىرىنىڭ تۇسۇلۇشىنى داۋالاش تەدبىرلىرى تاللاپ قوللىنىلسا بولىدۇ.

ئەگەر زەكەر ئاغرىش جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق تەسىرىدىن كۆرۈلگەن بولسا، بىمار جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشقا تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، بىمارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە يېتەكلەش، بىمارغا لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق ـ چۇچۇك يېمەكلىكلەردىن، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىشتىن، هاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

4. زەكەر قىچىشىش

زەكەر قىچىشىش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن زەكەردە قىچىشىش كۆرۈلىدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت.

سەۋەبى: بۇ كېسەللىك يەل، زەكەر نېرۋىلىرىنىڭ سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىش، قان بۇزۇلۇش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى قاتارلىقلارنىڭ ئۇرۇقدانغا تەسىر قىلىشى، ئۇرۇقدان ئەتراپىدىكى تەرلەرنىڭ يەرلىك ئورۇنغا تەسىر قىلىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى تازىلاش ئۈچۈن، بىمارغا مۇنزىج ـ مۇسھىل بېرىلىدۇ.

قان بۇزۇلۇش تەسىرىدىن كۆرۈلگەن بولسا، بىمارغا قان تازىلىغۇچى دورىلاردىن مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى شاھتەررە، ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى چۆپچىن، ئەرقى شوخلا قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

زۆرۈر تېپىلسا، بىمارنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ، پاقالچاق، تېقىم ۋە يوتىغا، ئىككى پەللىكىگە لوڭقا قويۇلىدۇ.

زەكەر قىچىشىش بىلەن ئۇرۇقدان خالتىسى قىچىشىش كۆپىنچە بىللە كۆرۈلىدۇ. شۇڭا، زەكەر قىچىشىشىنى داۋالاش تەدبىرلىرى ئۇرۇقدان خالتىسى قىچىشىشنى داۋالاش تەدبىرلىرى بىلەن ئوخشاش.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈش، بىمارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە يېتەكلەش، بىمارغا لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

5. زەكەر مايماقلىشىش

زەكەر مايماقلىشىش زەكەرنىڭ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مايماقلىشىپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: زەكەر ياللۇغىنى ۋاقتىدا ۋە توغرا داۋالىماسلىق، زەكەر مىزاجىنىڭ خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بوزۇلۇشى، غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ زەكەر مۇسكۇللىرىدا چۆكمىگە چۈشۈشى، زەكەر نېرۋىلىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى، زەكەرنىڭ ئىمتىلا خاراكتېرلىك تارتىشىپ قېلىشى، ئۇزاق مۇددەت جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەي-

لىدىن زەكەرنىڭ پەيلىرى تارتىشىپ قېلىشتىن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن مۇشۇ كېسەللىككە سەۋەب بولغان تاشقى سەۋەبنى ئۈزۈل ـ كېسىل تۈگىتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن، بىمارغا قان ئېلىش ياكى سۈرگە دورىسى بېرىش ياكى بەدىنىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش تەدبىرلىرى كېسەللىك سەۋەبىگە ئاساسەن تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

زەكەرنىڭ بوششىپ كېتىشى ياكى تارتىشىپ قېلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇنى داۋالاشتا بوششىپ كېتىش ياكى تارتىشىپ قېلىش بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، بىمارغا نېرۋىلارنى كۈچلەندۈرگۈچى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر نېرۋىلارنىڭ يارىلىنىشىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۈرۈلۈش، سوقۇ ـ لۇشنىڭ داۋالاشنىڭ تەدبىرلىرى قوللىنىلغاندىن كېيىن، زەكەر رەۋغىنى راۋەن ۋە رەۋغىنى قۇستە قاتارلىقلار بىلەن ياغلىنىدۇ.

زەكەرنىڭ ئىمتىلا خاراكتېرلىك تارتىشىپ قېلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىمارنىڭ بەدىنىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت تازىلانغاندىن كېيىن، تۆۋەندىكى زىماد زەكەرگە تېڭىلىدۇ.

بىمار ھەر كۈنى ھور مۇنچىغا بېرىپ، تەرلىنىپ، جىنسىي ئەزاسىنى قولدا ئۇۋۇلاپ، رۇسلاپ قويسىمۇ بولىدۇ.

زەپەر ئۈچ گىرام، مۇرمەككى يەتتە گىرام، قۇستە تەلخى، زىراۋەندە، پەرپىيۇن قاتارلىقلار 10 گىرامدىن، پىستە دەرىخىنىڭ يېلىمى، زۇپتى رۇمى، مىئەسائىلە 18 گىرامدىن ئېلىنىپ، مۇرمەككى بىلەن زەپەر شاراپ بىلەن ئېزىلىدۇ، باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، گۈل يېغى ياكى كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم قىلىـ ـنىپ، زىماد قىلىنىدۇ.

كۈنجۈت يېغى، سەۋسەن يېغى، مەغىز گۈلى يېغى، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى، ئاق موم قاتارلىقلار بىلەن زەكەر ياغلىنىدۇ.

100 گىرام ئاقلانغان كۈنجۈت مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، داكىغا ئېلىنىپ، زەكەرگە تېڭىلىدۇ.

ئەپيۇن ئۈچ گىرام، جويۇز، دارچىن تۆت گىرامدىن، ئاقىرقارھا يەتتە گىرام، پىياز سۈيى 18 گىرام، شاقاقۇل مىسرى، پوستى بىخ كەبىر 24 گىرام ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، پىياز سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ كۆمىلاچ قىلىنىپ قۇرۇتۇلۇپ ساقلاپ

قويۇلۇپ، زوۇرۇر تېپىلغاندا شاراپقا چىلىنىپ زەكەرگە سۈركىلىدۇ.

جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىش سەۋەبىدىن كۆرۈلگەن بولسا، زەكەرگە تۆۋەندىكى ياغلار سۈركەلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

36 گىرام پىلپىل 75 گىرام كۇنجۇت يېغىدا قاينىتىلىپ سۈزۈلىدۇ، بەدەنجىر مېغىزى، قۇستە تەلخى 72 گىرامدىن، پوستى بىخ جەنبىلى 48 گىرام، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، شىڭگىرىپ، تانكار، ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى، ئاقىرقارھا 36 گىرامدىن، دارچىن، بەسباسە، زىراۋەندە، كافور، پىلپىل، ئىتياغىقى ئورۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى 24 گىرامدىن، سازاڭ قۇرتى 108 گىرام، كونا نارجىل 120 گىرام، ئىپار تۆت گىرام ئېلىنىپ، بىر كىچە - كۈندۈز شاراپ بىلەن نەمدىلىپ، يۇقىرىقى ياغقا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، كۆكنار چوڭلۇقىدا كۇملاچ قىلىنىپ، ئەينەك قاچىغا سېلىنىپ ياغ تەييالىنىپ، زوۇرۇر تېپىلغاندا زەكەرگە سۈركۈلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئۇزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، بىمارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە يېتەكلەش، بىمارغا لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، هاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

6. زەكەر ئىششىپ قېلىش

زەكەر ئىششىپ قېلىش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن زەكەر ئىششىپ قېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

داۋالاش: زەكەر ئىششىپ قېلىشنى داۋالاشتا ئۇرۇقدان ياللۇغى ۋە زەكەر ياللۇغىنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا بولىدۇ. ئادەتتە زەكەر ئەتراپىغا زۇلۇك

www.uyghurkitap.com

قۇرتى قويۇلىدۇ.

بۇ خىل ئىللەت ئىسسىقتىن پەيدا بولغان بولسا، ئانار پوستى، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل يوپۇرمىقى، ئەدەس قاتارلىقلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، ھۆل يۇمغاقسۆت سۈيى ياكى يەرلىك شوخلا سۈيى بىلەن قاينىتىلىپ قويۇق ھالەتكە كەلگەندە گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، زەكەرگە زىماد قىلىنىدۇ.

ئارپا ئۇنى ۋە ئاق سەندەل يۇمشاق سالايە قىلىنىپ، تۇخۇم سېرىقى، كاكىنەچ سۈيى، گۈل يېغى ۋە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

گۈلبىنەپشە، ئاق لەيلى گۈلى بەش گىرامدىن، ئوغرىتىكەن، غولپىياز ئىككى گىرامدىن، بابۇنە، ئىكلىمىلىك تۆت گىرامدىن، نىلۇپەر يوپۇرمىقى بىر يېرىم گىرام ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، كۆك كاسىنە سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، زەكەرگە زىماد قىلىنىدۇ.

مۇقەل، ئۇشەق، ئۆردەك يېغى، توخۇ يېغى، تۆگە لوكىسى يېغى، كالا پاقالچى- قىنىڭ يىلىكى، بابۇنە، ئىكلىمىلىك، شۇمشا ئۇرۇقى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە زىماد تەييارلىنىپ زەكەرگە زىماد قىلىنىدۇ.

سوغۇقتىن پەيدا بولغان بولسا، ئارپا ئۇنى، ئاق لەيلى گۈلى، خورما ئۇرۇقى قاتارلىقلار باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، بابۇنە يېغى ۋە سىركىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ زەكەرگە زىماد قىلىنىدۇ.

شۇمشا ئۇرۇقى، لوۋىيا ئۇنى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم، زىرە قاتارلىقلار شارابقا چى- لىنىپ پىشۇرۇلۇپ، سوقۇلۇپ، خورما ئۇرۇقىنىڭ كۈلى، ئاق لەيلى تالقىنى ئا- رىلاشتۇرۇلۇپ زەكەرگە زىماد قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىنىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا يېتەكلەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، بىمارنى يەرلىك ئورۇنىنىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە يېتەكلەش، بىمارغا لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، جىنسىي مۇناسىۋەت

ئۆتكۈزۈشتىن، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىشتىن، هاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

7. زەكەر تارتىشىپ قېلىش

زەكەر تارتىشىپ قېلىش زەكەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تارتىشىپ، قىسمەن ئەگرى بولۇپ قېلىش، زەكەر قاتتىق بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: زەكەرنىڭ مايماق بولۇپ قېلىش سەۋەبى زەكەر لىكىلداشنىڭ سەۋەبى بىلەن ئوخشاش.

داۋالاش: بىمار ۋاقتىدا داۋالىنىشى كېرەك، ئەگەر بىمار ۋاقتىدا داۋالانمىسا، زەكىرنىڭ ئۆششاق قان تومۇرلىرى ۋە سۈيدۈك يوللىرى تارىيىپ قالسا، ئۇنى داۋالاش قىيىن بولىدۇ. داۋالاشتا ئەھۋالغا قاراپ بىمارنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

بىمارغا نىلۇپەر، گۈلبىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلار قايناتتىلىپ ئىچۈرۈلىدۇ، ئارپا سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى قاتارلىقلار ئىچۈرۈلىدۇ.

زەكەر بادام يېغى، گۈل يېغى، سەۋسەن يېغى، بىنەپشە يېغى، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى قاتارلىق ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ.

سەندەل، گىلى ئەرمىنى، ئەپيۇن قاتارلىقلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، ھۆل يۇمغاق سۈت سۈيى ۋە ئوسۇك يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، زەكەرگە زىماد قىلىنىدۇ.

زەكەر مايماق بولۇپ قېلىشنى داۋالاشتا زەكەر لىكىلداشنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئۇزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، بىمارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە يېتەكلەش، بىمارغا لەتىق، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك ـ

ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

8. زەكەر بوشاپ پالەچلىنىش

زەكەر بوشاپ پالەچلىنىش زەكەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن نېرۋىلىرى زەخىملىنىپ، زەكەر نېرۋىسىنىڭ نورمال خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىدىن، كىلىنىكىدا زەكەرنىڭ ھەرىكەت ۋە سېزىمى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى، ھەر خىل مېڭە كېسەللىكلىرى، ئومۇمىي بەدەن پالەچلىكى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، كەم قانلىق، پەي ـ مۇسكۇللارنىڭ زەئىپلىشىشى، سىرتقى زەخىملىنىش، ئىستىفراغنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى، ئومۇرتقا ۋە يۇلۇن كېسەللىكلىرى، كۈچلۈك سوغۇق ھاۋادا ئۇزاق تۇرۇپ قېلىش، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كۆپ ۋە ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار سەۋەبلەردىن كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ جىنسىي ھەۋىسى سۇس بولىدۇ ياكى بولمايدۇ، زەكەرنىڭ ھەرىكەت ۋە سېزىمى يوقىلىپ، سۈيدۈك تۇتۇش ۋە چىقىرىشى قىيىنلىشىدۇ.

داۋالاش: بىمارغا كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى تازىلاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

بىمار بەدىنىدىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، پەي ـ مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، نېرۋىلارنىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن، ئۇنىڭغا دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

بىمار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ، ھور مۇنچىسىغا ياكى ئارىشاڭغا چۈشۈرۈلىدۇ، قۇمغا كۆمۈلىدۇ.

بىمار پەرپىيۇن يېغى، ئاقىرقارھا يېغى، قۇندۇز قەھرى يېغى، قۇستە يېغى،

www.uyghurkitap.com

نارجىل يېغى، قەلەمپۇر يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن زەكمىرىنى ياغلاپ بەرسە بولىدۇ.

ئۇد ئۇرۇقى، مەرزەنجۇش، ئادراسمان ئۇرۇقى، بابۇنە گۈلى، ئىكلىمىلىك، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، سۇزاپ ئۇرۇقى، ئۇستقۇددۇس، بادرەنجبۇيا، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلار قائىدە بويىچە ئىلىنىپ، قاينىتىلىپ، زەيتۇن يېغى قوشۇلۇپ، بىمار ئابزەن قىلىنىدۇ.

بىمارغا ھەببى مەنتىن، ھەببى ئازاراقى، ھەببى قوقىيا، ھەببى جەدۋار، مەجۇنى سوم ، جاۋارش ئەلنامە، ھەببى ئابدۇللا مەھمۇد، ھەببى مۇبەھھى، ھەببى قۇۋۋەت ئابدۇللا مەھمۇد خوتەنى، ھەببى ئەپيۇن، داۋائى مۇبئى، شارابى مۇپەررىھ، گۇزەر شەربىتى، زىمادى مۇجەررەپ، زىمادى خوتەنى، پولونىيا مۇمسىك خوتەنى، مەجۇنى ئابدۇللا ئىبنى خوتەنى، مەجۇنى ئىستىھكامى قەزىب خوتەنى، مەجۇنى بۇزۇ - رى خوتەنى، مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، مەجۇنى پىلاسپە، ھەببى پارپا، لوبوبى كەبىر خوتەنى، ھەببى جالىنۇس، ھەببى سىماب، ھەببى رىگىماھى، ھەببى مۇمسىك، مەجۇنى لوك خوتەنى قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

كېسەللىك سەۋەبى يوقىتىلغاندىن كېيىن، مېڭە، نېرۋا ۋە رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە، بىمارغا مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى، لوبوبى كەبىر مۇرەككەپ، مەجۇنى پىلاسپە، داۋائىلمىشكى، مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، رەيھان شەربىتى قاتار - لىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مەنزىرىلىك جايلارنى ساياھەت قىلدۇرۇش، يەڭگىل ھەرىكەت قىلدۇرۇش، بىماردا توغرا ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، بىمارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە يېتەكلەش، بىمارغا لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەردىن باچكا گۆشى، توخۇ گۆشى، قىرغاۋۇل گۆشى، كەكلىك گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، مائۇللەھمى، شورپا، ئۇگرە قاتارلىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تۇزلۇق، ئاچچىق - چۇچۇك يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، ئېغىر ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىشتىن،

ناچار روھىي كەيپىياتلاردىن، سوغۇق مۇھىتتا تۇرۇشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

9. زەكەر لىكىلداش

زەكەر لىكىلداش بۇ زەكەر قايىم بولغان ۋاقىتتا لىكىلدايدىغان ۋە مەنىي قاچىسىدا چىڭقىلىش يۈز بېرىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: زەكەرنىڭ ئىسسىقتىن ياللۇغلىنىشى ياكى زەكەرنىڭ قايىم بولۇش ۋاقتىنىڭ ئۇزىرىشى سەۋەبىدىن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بىمارنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. قانىي سۇۋۇتۇش، ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن، بىمارغا بېھى ئۇرۇقى لۇئابى، چىلان شىرىسى، ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى شوخلا قاتارلىق دورىلار چىلان شەربىتى ۋە بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىرگە ئىچۈرۈلىدۇ.

چوڭ تەرەتنى يەڭگىل يۇمشىتىدىغان تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. تەرەنجىۋىل، شىرخىست 48 گىرامدىن، خىيارشەنبەر 72 گىرام، بادام يېغى ئالتە گىرام ئېلىنىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا چىلىنىپ، قۇۋۋىتى ئېلىنىپ، بادام يېغى قوشۇلۇپ بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ.

جىنسىي ئەزاغا كۈچلۈك سوۋۇتقۇچى زىمادلار تېڭىلىدۇ. ئاق سەندەل، گىلى ئەرمىنى، ئەپيۇن ئۈچ گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئۇسۇڭ سۈيى ۋە كۆك يۇمغاقسۈت سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

مەدەستان، گىلى ئەرمىنى، ئەپيۇن، سېرىق سېغىز قاتارلىق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ زىماد قىلىنىدۇ.

بىمارغا ئارپا سۈيى، سېمىز ئوت سۈيى قاتارلىقلار ئىچۈرۈلىدۇ.

بىمارغا كۈچلۈك بولغان سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلماسلىق، ئۇسسۇزلۇقتا بەرداشلىق بېرىش ھەققىدە تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

بەدەننى تازىلاشتىن ئىلگىرى، جىددى ئەھۋاللار كۆرۈلمىگەندە، بىمارنىڭ زەكىرىگە لوڭقا قويۇش ياكى زۈلۈك قۇرتى قويۇشقا بولمايدۇ.

بۇ خىل كېسەللىك بىمارلىرى ئوڭدا ياتماسلىقى لازىم.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش،

بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئۇزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، بىمارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە يېتەكلەش، بىمارغا لەتىق، ئوزۇقلۇق قۇۋۋەتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، هاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

10. زەكەر يېرىلىش

زەكەر يېرىلىش ھەر خىل سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن زەكەر تېرىسى ۋە تېنى يېرىلىش بىلەن، كىلىنىكىدا زەكەر ئاغرىش، بەزىدە زەكەر قاناش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: زەكەر تېرىسىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئېشىپ كېتىش، زەكەر يالل‌ۇغى، زەكەر ۋە ئۇرۇقدانغا مۇدۇر چىقىش، زەكەر قىچىشىش، زەكەر يارىلىنىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: زەكەر يېرىلىشنى داۋالاشتا، جاراھەت پۈتتۈرگۈچى، جاراھەت يۈزىنى سىلىقلىغۇچى، كېسەللىك ماددىسىنى يۇمشاتقۇچى، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئادەتتە مەلھىمى شادىنەج، مەلھىمى مۇقەل، مەلھىمى تۇتىيا ئىشلىتىلىدۇ.

توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى گۈل يېغىغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئۈچ گىرام مەدەستان يۇمشاق سوقۇلۇپ، يۇقىرىقى ياغقا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، يېرىلغان يەرگە چېپىلسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

گۈل يېغى، موم، ئۇپا، مۇردارسەنگى، ئىقلىمىيا، زۇپتى رۇمى، كالا پاچىقىنىڭ يىلىكى قاتارلىق دورىلاردىن ياغ تەييارلىنىپ زەكەر ياغلىنىدۇ.

زەكەرنىڭ ئەتراپىدا قاپارتچۇق، ئۆسمە گۆش ئۆسۈپ قالغان بولسا، كۆيدۇرۇلگەن ئاق توغرىغا، تال نوتىسىنىڭ كۈلى قاتارلىق تارقاتقۇچى ۋە ھۆللۈكنى

قۇرۇتقۇچى دورىلار سۇدا نەمدىلىپ تېڭىلىدۇ.

ئەگەر بۇ تەدبىرنىڭ ئۈنۈمى بولمىسا، قاپارتچۇق، ئۆسمە گۆشنى كېسىپ تاشلانغاندىن كېيىن، زاك ۋە زەنگار قاتارلىق قان توختاتقۇچى دورىلار سۇركىلىدۇ.

بىمارنى سوغۇق سۇ ئىچىشتىن، چۇچۇمەل ۋە قابىز يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن چەكلەش لازىم.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈش، بىمارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە يېتەكلەش، بىمارغا لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك-ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تالالاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك، قابىز تۈرىدىكى يېمەكلىكلەردىن، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، هاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇ ئىچىشتىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

11. زەكەر سۆگىلى ۋە قاتتىق مۇدۇرى

زەكەر سۆگىلى ۋە قاتتىق مۇدۇرى زەكەر ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ئۆسمە ۋە مۇدۇرچاقلارنى كۆرسىتىدۇ.

سەۋەبى: بۇلار كۆيگەن بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا قارىتا، بىمارغا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىپ بەدىنى تازىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن سۆگەلنى چۈشۈرۈشتە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

سۆگەلگە بۆرە سويمىسىنىڭ تۇزى ياكى خەرنۇپنىڭ توغرىغاسى، ھەببۇلئاسنىڭ توغرالمىسى قاتارلىقلار چېپىلىدۇ.

سىيادان سىركە ۋە ياكى تۇزغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ چېپىلىدۇ.

سۆگەل گۈل يېغى، توخۇ يېغى، ئۆردەك يېغى قاتارلىق ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى

ياغلار بىلەن ياغلاپ تۇرۇلىدۇ.

كۇندۇر، گۇڭگۇرت پوقى، توغرىغا قاتارلىقلار ئېزىلىپ، سىركىگە ئارىلاشتۇ-رۇلۇپ چېپىلىدۇ.

كۆيدۇرۇلگەن توغراق كۈلى، تال ياغىچىنىڭ كۈلى قاتارلىق سۆگەل ماددى-سىنى تارقاتقۇچى ۋە ھۆللۈكلەرنى تارقاتقۇچى دورىلار يۇقىرىقى ئىككى خىل كۈلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ سۆگەل بار جايغا تېڭىلسا سۆگەل يوقىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئۇزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، بىمارنى يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلەشكە يېتەكلەش، بىمارغا لەتىق، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك-ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللى-نىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

12. زەكەرنىڭ قايىم بولۇۋېلىشى

بۇ زەكەرنىڭ شەھۋەتسىز تىكلىنىۋېلىشى ياكى مەنىي يۇرۇپ كەتكەندىن كېيىنمۇ زەكەر بوشىمايدىغان بىر خىل ھالەتنى كۆرسىتىدۇ.

سەۋەبى: بۇ خىل ئىللەت جىنسىي ئەزالاردا قويۇق يەل توپلىنىشۋېلىش، قان خىلتىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى، ئۇزاق مۇددەت جىنسىي ئالاقە قىلماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بۇ خىل ئىللەت قاننىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىمارنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. بىمارغا مەنىينى كېمەيتكۈچى دورىلار ئىشلىتى-لىدۇ ھەمدە بارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك سۇۋالىلار ۋە زىمادلار بۇ كېسەللىك ئۈچۈن

ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بۇ كېسەللىكتە ئوسۇك ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىلسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر مەنىي سۇيۇق بولۇپ، رەڭگى ئاق بولسا، بىمارنى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تازىلىغۇچى دورىلار بىلەن قەي قىلدۇرۇش ياكى مۇنزىج ـ مۇسھىل بېرىش ئارقىلىق بىمارنىڭ بەدىنىنى تازىلاش لازىم.

سۇزاپ يېغىغا ئوخشاش يەل ھەيدىگۈچى دورىلارنى بىمارنىڭ ئېغىزمان ۋە زەكىرىگە سۇركەپ بېرىلسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئەگەر بۇ ئىللەت جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بىمار جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن مەنىي ئىشلەشنى تۆۋەنلەتكۈچى دورىلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇشتا، بىمارغا ئەدەس بېرىلىدۇ، شەھۋەتنىڭ كۆپلۈكىنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان داۋالاش تەدبىرلىرى تاللاپ قوللىنىلسىمۇ بولىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا يېتەكلەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، بىمارغا لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

13. زەكەر كانالچىلىرىنىڭ توسۇلۇشى

زەكەر كانالچىلىرىنىڭ توسۇلۇشى ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن زەكەر كانالچىلىرىدا توسۇلۇش يۈز بېرىپ، زەكەردە ئاغرىش، سىيىش قىيىنلىشىش قاتار-

لىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى: سۈيدۈك يولىدا مۇدۇر ياكى يارا پەيدا بولۇش، زەكەر كانىلىدا بىرەر غەيرىي تەبىئىي خىلىت ياكى قان قېتىپ قېلىش، سۆگەل ياكى ئۆسمە گۆش پەيدا بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كۆرۈلىدۇ.

ئالامىتى: زەكەر ئاغرىش، سىيىش قىيىنلىشىش، سىيگەندە ئېچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، زەكەر كانالچىسىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشى مۇدۇرچاقتىن توسۇلغان بولىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى ئالامەتلەر بىلەن بىرگە سۈيدۈكتە يىرىڭ ئارىلاش قان ۋە تېرە ئاجرالما ماددىلىرى بولسا، سۈيدۈك يوللىرىدىكى يارىدىن توسۇلغان بولىدۇ.

ئەگەر ئېچىشىش بولماستىن، بەلكى سىيگەندە ئاغرىش، سىيىش قىيىن- لىشىش بولسا، سۈيدۈكتە قويۇق ماددا ۋە قان كېلىشكە مۇناسىۋەتلىك ئەھۋاللار بولسا، زەكەر كانالچىلىرى غەيرىي تەبىئىي قويۇق خىلىتتىن توسۇلغان بولىدۇ. سۈيدۈكتە قەنت كەلگەن بولسا، زەكەر كانالچىلىرى قان ئۇيۇشتىن توسۇلۇپ قالغان بولىدۇ.

سىيىش قىيىنلىشىش بولۇپ، ئېچىشىش بولمىسا، سۈيدۈكتە بىرەر قانلىق ماددا ياكى قان كەلمىسە، زەكەر كانالچىلىرى ئۆسمە سەۋەبىدىن توسۇلغان بولىدۇ.

داۋالاش: زەكەر كانالچىسى سۈيدۈك يولى مۇدۇرچاقلىرىدىن توسۇلۇپ قالغان بولسا، بىمارنىڭ باسلىق تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ.

بىمارغا ئىسپىغول لوئابى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرىسى، تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرىسى قاتارلىق دورىلار نىلۇپەر شەربىتى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ.

گىلى ئەرمىنى ئۈچ گىرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ئۈچ گىرام، ئىسپىغول تۆت يېرىم گىرام ئېلىنىدۇ، ئىسپىغولدىن باشقا دورىلار سوقۇلۇپ، يۇقىرىدىكى دورىلارغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى بىلەن بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئىسپىغول گۈل يېغىدا ئېزىلىپ، زەكەرگە چىپىلىدۇ.

شىيافى ئەبيەز قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى ۋە گۈل يېغىدا ئېرىتىلىپ، زەكەر تۆشۈكىگە تېمىتىلىدۇ.

ئەگەر ئاغرىق ئېغىر بولسا، شىيافى ئەبيەز تەركىبىگە ئەپيۇن قوشۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

زەكەر كانالچىسى سۈيدۈك يوللىرىدىكى يارىدىن توسۇلغان بولسا، گىلى ئەرمىنى ئۈچ گىرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى بەش گىرام ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇ-لۇپ، بەش گىرام ئىسپىغول قوشۇلۇپ، گۈلاب ياكى سىپمىز ئوت ئۇرۇقى شىربىسى بىلەن بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ.

بىمارغا گۈلاب بىلەن قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى بېرىلىدۇ. يەنە ئىسپىغول گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ بىمارنىڭ زەكىرىگە زىماد قىلىنىدۇ.

يۇقىرىقى تەدبىرلەر ئارقىلىق يارا تازىلانغاندىن كېيىن، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن شىيافى ئەبيەز ئىشلىتىلىدۇ.

زەكەر كانالچىسى سۈيدۈك يوللىرىدا سۆگەل ياكى ئۆسمە گۆش پەيدا بولۇش-تىن توسۇلغان بولسا، سۆگەل ياكى ئۆسمە گۆش زەكەر ئۇچىغا يېقىن ئەتراپتا بولسا، سۈيدۈك يولىغا پەلكۈچ كىرگۈزۈلگەندىن كېيىن سەبرە، قەلەي ئۇپىسى قاتارلىقلار گۈل يېغىدا ئېرىتىلىپ تېمىتىلىدۇ.

ئەگەر ئاغرىق بولسا، بىمارنىڭ سافىن تومۇرىدىن قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر توسالغۇ بولمىسا، لوڭقا قويۇلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر ئۆسمە گۆش پەلكۈچ يەتمىگۈدەك دەرىجىدە يىراقلىقتا بولسا ياكى ئۆسمە گۆش بىلەن بىرگە قېتىشىش يۈز بەرگەن بولسا، ئۇنى داۋالاش قىيىندۇر.

زەكەر كانالچىسى سۈيدۈك يوللىرىغا چاپلاشقاق خىلىتنىڭ چاپلىشىۋېلى-شىدىن توسۇلغان بولسا، بىمارغا سۈيدۈك هەيدىگۈچى دورىلاردىن بەديان، رۇمبە-ديان، قوغۇن ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، ئوغرىتىكەن، كۈشۈش ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلار قاينىتىلىپ، سۈيى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بابۇنە، يالپۇز، ئىكلىمىلىك، مەرزەنجۇش، پىننە، رەيهان ئۇرۇقى 30 گىرامدىن ئېلىنىپ، 8 كىلوگىرام سۇدا قاينىتىلىپ، بىمار دورا سۈيى هورىغا ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

سۈيدۈك يولىغا بابۇنە يېغى، سەۋسەن يېغى قاتارلىقلار تېمىتىلىدۇ ياكى بۇ ياغلار بىخ سەۋسەننىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن قوشۇلۇپ، سۈيدۈك يولىغا تېمى-تىلىدۇ.

كەرەپشە ئۇرۇقى، جۇۋنە، پىننە 30 گىرامدىن ئېلىنىپ، قاينىتىلىپ، سۈزۈلۈپ، هەسەل ۋە گۈلى سەۋسەن يېغىغا قوشۇلۇپ، سۈيدۈك يولىغا ماڭدۇرۇلىدۇ.

كەرەپشە ئۈرۈقى، رۇمبەدىيان، بەدىيان، سەۋزە ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ئۈچ گىرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ئالتە گىرام ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، سوفۇپ تەييارلىنىپ، 34 گىرام قارا زىرە سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، بىمارغا يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلىتىش، بىمارغا لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم ئەندىشە قىلىشتىن، هاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

14. زەكەر كانالچىلىرى كېڭىيىپ كېتىش

زەكەر كانالچىلىرى كېڭىيىپ كېتىش زەكەر تۈشۈكى تەبىئىي ھالەتتىكىدىن بەكرەك كېڭىيىپ كېتىپ، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي ئېقىپ كېتىش، مەنىي يۇرۇپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكتۇر.

سەۋەبى: جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش ۋە سۆزنەك كېسەللىكى سەۋەبىدىن كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: بىمارغا ئىترىفىل كىشمىش، ھالۋائى نوقۇت، ھەببى بەندى كۇشاد، داۋائى بەندى كۇشاد ۋە مەنىينى قويۇلدۇرغۇچى باشقا دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. تۇتقۇچى دورىلار ئىچكى ۋە سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ.

100 يىللىق كونا قىشتىن 150 گىرام ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، كالا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ خېمىر قىلىنىپ، 100 گىراملىقتىن توقاچ نان ياسىلىپ، قوقاسقا كۆمۈلۈپ پىشۇرۇلۇپ، بۇ توقاچلار يەنە بىر قېتىم يۇمشاق سوقۇلۇپ، يەنە خېمىر قىلىنىپ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇلىدۇ، بۇ ئۇسۇل يەتتە قېتىم

تەكرارلانغاندىن كېيىن، بۇ توقاچلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، باراۋەر مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ھەر قېتىملىق ناشتىدا 10 گىرام كالا سۈتى بىلەن ياكى ساپ قودۇق سۈيى بىلەن بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئىتنىڭ تىلى كۆيدۈرۈلۈپ، كۈلى پىلىككە پۇچىلىنىپ، زەكەر تۆشۈكىگە كىرگۈزۈلىدۇ.

خاراتىنىڭ قورسىقىدىن چىقىدىغان لاي سۇدا قاينىتىلىپ سوۋۇغاندا زەكەر يۇيۇلىدۇ.

سەمغى ئەرەبى، كۈندۈر، خونسىياۋشان ئۈچ گىرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، زەكەرنىڭ ئالدى ئۇچىدىن تېمىتىلىدۇ.

بىمارغا 36 گىرام تالمەكەھانە كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئىككى ھەسسە كەندىر ئۇرۇقى مېغىزى، بىر ھەسسە قەنت يۇمشاق سوقۇلۇپ، سوفۇپ تەييارلىنىپ، بىمارغا ھەر كۈنى ئەتىگەندە 12 گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

تەمرى ھىندى ئۇرۇقى بىلەن ناۋات باراۋەر مىقداردا ئېلىنىپ سوفۇپ قىلىنىپ، بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

سۆلەپ مىسرى، كەندىر ئۇرۇقى مېغىزى، يۇيۇلغان لوك 24 گىرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، 250 گىرام شىرخىست بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، كۆك پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىپ، بىمارغا يەتتە كۇنگىچە بىر دانىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، كېچىيىپ كەتكەن كانالچىلارغا پايدىلىق بولۇپ، مەنىي ئېقىپ كېتىشىنى توسۇيدۇ.

ئانار گۈلى، موزا، كەترا، مۇرمەككى، پۇپەل گۈلى، پىستە گۈلى، لاچىندانە، سەمغى ئەرەبى قاتارلىق دورىلار يەتتە گىرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، سوفۇپ تەييارلىنىپ، بىمارغا ھەر كۈنى توققۇز گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا، زەكەر كانالچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىنى توسۇشتا ناھايىتى زور رول ئوينايدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، بىمارغا يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىنى ياخشى ئىشلە-

ئادەمدە روھىي چۈشكۈنلۈك پەيدا قىلىپ، تەبىئەت كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، رەئىس ئەزالار، بۆرەك ۋە جىنسىي ئەزالارنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئادەمنى ئاسان قېرىتىدۇ.

جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ نورمال ئېلىپ بېرىلىشى ئەر-ئايال ئوتتۇرىسىدا كۆڭۈللۈك ئىناق ئائىلىۋى تۇرمۇش بەرپا قىلىشقا ياردەم بېرىپلا قالماستىن، خىزمەت، ئەمگەك، ئۆگىنىش قاتارلىق نۇرغۇن ئىشلارغىمۇ روھىي ئازادىلىك ۋە شاد ـ خۇراملىق بەخش ئېتىدۇ.

ئەگەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جىنسىي مۇناسىۋەت ياخشى بولمىسا، ئەر ـ ئايال بىر ـ بىرىدىن بىزار بولۇشقا باشلايدۇ. ھەر ئىككىلا تەرەپتە ئازابلىنىش، كۆڭلىنى جىددىلىك قاپلاش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلۈپ، ئادەمنىڭ روھىي چۈشۈپ، ئىنتايىن بىئارام، چۈشكۈن يۇرۇيدىغان بولۇپ قالىدۇ، بەدەندىكى تەبىئەت كۈچى ئاجىزلاپ، روھىي ۋە جىسمانىي ساغلاملىققا تەسىر يېتىدۇ، ھەتتا ئىناق ئائىلىلەر بۇزۇلۇپ كېتىشى مۇمكىن. شۇڭلاشقا، ھەرقانداق ئادەم جىنسىي ئەزالارنىڭ ساغلىقىنى ساقلاپ، جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ نورماللىقىنى قولغا كەلتۈرۈشى لازىم.

ھەرقانداق ئادەم جىنسىي قۇۋۋەت دورىلىرىنى ئىشلىتىشكە موھتاج بولىدۇ. جىنسىي قۇۋۋەت دورىلىرىنى قانۇنىيەتلىك ئىشلەتكەنلەرنىڭ جىنسىي ئالاقىسى ئۇزاق مۇددەت نورمال بولىدۇ ھەم ئىككى تەرەپ جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئوبدان رازى بولۇپ، ئورتاق خۇشاللىنىدۇ.

جىنسىي ئەزاسى ساغلام بىر ئايال كۈچ ـ قۇۋۋەتتە ئۆزى بىلەن باراۋەر بولغان بىر ئەر ھەمراغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئۇ جىنسىي ھەرىكەتنىڭ قوبۇل قىلغۇچىسى بولۇش سۈپىتى ۋە گۈزەل ھۆسىن ـ جامالى بىلەن ئەرلەرنى لەززەتلەندۈرەلەيدۇ. ياش قىزلارنىڭ بەدىنى بارلىق ھېسسىيات ئوبيېكتى، سۆيگۈ مەپتۇن قىلىش كۈچىگە ئىگە بولۇپ، ئەرلەرنى ھەۋەسلەندۈرەلەيدۇ. گۈزەللىك مۇجەسسەملەنگەن بىر خىل مەخپىي ھېسسىيات ئاياللار تېنىدە بولىدۇ. ئاياللار تېنىدىكى بارلىق نازۇك، سەزگۈ ئەزالار ئەرلەرگە نىسبەتەن غىدىقلاش رولىنى ئوينايدۇ، ئەرلەرنى مەپتۇن قىلىدۇ. شۇڭا، بىر ئەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئاياللار ئەڭ چوڭ سۆيگۈ ئوبيېكتى ھېسابلىنىدۇ. چىرايلىق، ياش، بەخت ـ سائادەت ئاتا قىلالايدىغان، ئىللىق، يېقىملىق، مېھرىبان ۋە سەمىمىي ساداقەتكە باي ئاياللارنىڭ ئۆزى دەل جىنسىي قۇۋۋەت دورىسىدۇر.

شېرىن ئاۋاز، كۆڭۈللۈك ئۇچرىشىش، كېچىدىكى ئاي نۇرى، چىرايلىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاجىزلىقنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقى سەۋەبى ۋە ئالامىتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن، ئۇرۇقدان كېسەللىكلىرىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي ئازىيىشتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق، مېڭە ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق، يۈرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق، جىگەر ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق، زەكەر تىكلەنمەسلىكتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق، روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق، يەل كۆچى ئاجىزلاشتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي ئۆتكۈرلۈكىنىڭ تۆۋەن بولۇشى ۋە توختاپ قېلىشىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىق تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

تۆۋەندە ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقى كېسەللىكىنى ھەر قايسى تۈرلەر بويىچە تەپسىلىي تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1) ئۇرۇقدان كېسەللىكلىرىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق:

ئۇرۇقدان ئەرلەر كۆپىيىش سىستېمىسىدىكى ئەڭ مۇھىم بولغان ئەزا، شۇنداقلا ئۇرۇق ۋە ئەرلىك ھورمۇن ئىشلەپچىقىرىدىغان ئەزا. ئەگەر ئۇرۇقداندا بىرەر كېسەللىك يۈز بېرىپ، ئۇلارنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىگە تەسىر يەتسە، جىنسىي ئاجىزلىق كۆرۈلىدۇ.

سەۋەبى: بۇ خىل كېسەللىك ئۇرۇقدان مىزاجى بۇزۇلۇش، ئۇرۇقدان ئاجىزلىقى، ئۇرۇقدان ياللۇغى، ئۇرۇقدان يىگلەش، ئۇرۇقدان زەخىملىنىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: بىماردا جىنسىي ئىنتىلىش بولماسلىق، زەكەر تىكلەنمەسلىك ياكى تىكلىنىش دەرىجىسى يېتەرلىك بولماسلىق، مەنىي تۆتالماسلىق، مەنىي سۇيۇدۇك بىلەن بىللە كېلىش، ئۇرۇقدان كىچىك بولۇش، بەزىدە بىر ئۇرۇقدان بولماسلىق، قاتتىق ئىنجىقلىغاندىمۇ ئۇرۇقدان ئۈستىگە تارتىلماي ساڭگىلاپ ئۆز پېتىچە تۇرۇش، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن مەقئەت ساھەسىدە ئاغرىش بولۇش، ئازراقلا ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش بىلەن ئېھتىلام بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈش بىلەن بىرگە، يەنە قايسى خىل ئۇرۇقدان كېسەللىكى تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارنىڭ شۇ خىل

تى، ئامىلە نۆشۇدارى لولۇۋى، جاۋارىش ئەنبەر، ھەببى ئەنبەر، شىپايى قەلب ئىچىملىكى بىمارغا كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى كۆپرەك بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، بىماردا شەخسىي تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىدىغان توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۈرۈش كېرەك. ئەر-ئايال ئىككى تەرەپ بىر-بىرىگە كۆيۈنۈشى، جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئايال تەرەپ ئەر تەرەپكە ماسلىشىشى، جىنسىي مۇناسىۋەت جەريانىدا ئارتۇقچە غەم - ئەندىشىدىن خالىي بولۇشى، جىنسىي مۇناسىۋەت مۇھىتى ياخشى بولۇشى، جىنسىي مۇناسىۋەت پىنھان ئورۇندا ئېلىپ بېرىلىشى، ئايال كىيىم - كېچەك تازىلىقى ۋە جىنسىي ئورۇنلىرىنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىشى، ئەر - ئايال لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلىشى لازىم.

بىمارنى زىيادە سوغۇق، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەتنى قىلىشتىن، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، ھاراق ئىچىشتىن، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىشتىن، مەست قىلغۇچى نەرسىلەر ۋە تۇتقۇچى دورىلارنى كۆپ ۋە ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن چەكلەش لازىم.

2) **مەنىي ئازىيىشتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق:** مەنىي ئازىيىشتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەنىينىڭ ئىشلىنىپ چىقىشى ئازلاپ كېتىش بىلەن زەكەرنىڭ قايىم بولۇشى سۇس بولۇش، مەنىينىڭ ئازلاش، ماغدۇرسىزلىنىش، بەدەن ئورۇق بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى: قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاش، ئىشتىھاسىزلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئورۇقدان، مەزى بېزى كېسەللىكلىرى، مېڭە ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرى، ئىچكى ئاجراتما بەزلەر خىزمىتىنىڭ قالايمىقانلىشىشى، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى ئۇزاق مۇددەت چېكىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئورۇقدانىنىڭ ئورۇق ئىشلەش ئىقتىدارى

شىدىن پەيدا بولسا، بىمارغا ئىسسىق تەبىئەتلىك، جىنسىي ئەزانى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلاردىن مەجۇنى لوبوبى كەبىر، زەنجىۋىل مۇرابباسى، تەرياقى كەبىر، مەجۇنى ھىلتىت، ئامىلە نۇشۇدارى قاتارلىق دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ھەسەل توغرىغاغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ زەكەرگە سۈركەلسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇشتا، بىمارغا دارچىن، خولىنجان ۋە كاۋاۋچىن بىلەن تەييارلانـ-غان قىيما ھەمدە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن نوقۇت شورپىسى، قۇشقاچ گۆشى، كەپتەر گۆشى، توخۇ گۆشى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مەنىي ئازلىق مەنىي ئەزالىرىنىڭ خىلتسىز ئىسسىقتىن مىزاجى بۇزۇ-لۇشتىن پەيدا بولسا، بىمار سوۋۇتقۇچى دورىلار ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇشتا، بىمارغا پاقلان گۆشى بىلەن پالەك ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بىمار ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەر ۋە دورىلاردىن قاتتىق پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

بىمارغا ھارارەتنى پەسەيتكۈچى دورىلاردىن سېمىز ئوت ئۇرۇقى شىرىسى، سۈت ۋە قېتىق بېرىلىدۇ. ئۇرۇقدان بىنەپشە يېغى، بادام يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. بىمارغا يەنە داۋائى خەسەك يېگۈزۈلىدۇ.

مەنىي ئازلىق مەنىي ئەزالىرىنىڭ خىلتسىز قۇرۇقلۇقتىن مىزاجى بۇزۇلۇ-شىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىمارغا ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى يىمەكلىكلەر ۋە دورىلار بېرىلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇشتا، بىمارغا ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى يېمەكلىكلەردىن ھالۋا، ياغلىق شورپا، سۈت بېرىلىدۇ، شۇنداقلا خۇشاللاندۇرغۇچى ۋە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ. يەنە داۋائى تەرەنجىۋىل بېرىلىدۇ.

مەنىي ئازلىق خىلتسىز ھۆللۈكتىن مەنىي ئەزالىرىنىڭ مىزاجى بۇزۇلۇ-شىدىن پەيدا بولسا، بىمارغا قۇرۇقلۇق يەتكۈزگۈچى، قىزىتقۇچى يېمەكلىكلەر ۋە دورىلار بېرىلىدۇ.

ئوزۇقلاندۇرۇشتا، بىمارغا ھۆللۈكنى سۈمۈرگۈچى ۋە تارقاتقۇچى يېمەكـ-لىكلەر بېرىلىدۇ، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇلغان قىيما شورپىسى ۋە كاۋاپلار يېگۈزۈلىدۇ.

پەرپىيۇن ۋە سەئىدى كوفى قۇستە يېغىدا ئېرىتىلىپ، زەكەرگە سۈركەلسە

ئۇيغۇر كىتاب تورىيېتىكى www.uyghurkitap.com

ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.
بىمارغا سەۋزە ئۇرۇقى، ھۆل نارجىل، قارا نوقۇت، پىندۇق مېغىزى، زەنجە-ۋىل مۇرابباسى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.
بىمارغا ھەببى زەلەم مېغىزى، ئاق بەھمەن، بوزىدان قاتارلىق دورىلار شېكەر بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.
ھەليۇن سۇدا قايىنىتىلىپ، ياغ بىلەن قورۇلۇپ، توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى قوشۇلۇپ، ئۇستىگە دارچىن سېپىلىپ بىمارغا يېگۈزۈلسە، مەنىي كۆپەيتىش ۋە شەھۋەت پەيدا قىلىش ئۈچۈن ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.
بىمارغا قارا كۇنجۇت ۋە تاتلىق بادام مېغىزى 10 گىرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، سوفۇپ تەييارلىنىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.
بىمارغا 10 گىرام ئاق كۇنجۇت سوقۇلۇپ سۇفۇپ تەييارلىنىپ، شېكەر قوشۇ-لۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.
بىمارغا سۆلەپ مىسرى 10 گىرام، پىندۇق مېغىزى 20 گىرام، چىلغوزا مېغىزى 15 گىرام ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ سوفۇپ تەييارلىنىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.
بىمارغا پىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى 15 گىرامدىن، كۇنجۇت، تۇدرى 10 گىرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ سوفۇپ تەييارلىنىپ ئىستېمال قىلدۇ-رۇلىدۇ.
رەئىس ئەزالار ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە، بىمارغا مۇپەررىھ ئەۋرىشىم، مۇپەررىھ ياقۇت، خېمىرى مەرۋايىت، داۋائىلمىشكى، ئەۋرىشىم شەربە-تى، ئامىلە نۆشۇدارى لولوۋى، جاۋارىش ئەنبەر، ھەببى ئەنبەر، شىپايى قەلىب ئىچىملىكى، مەجۇنى خۇبسىلھەدىد قاتارلىق دورىلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ بېرىلىدۇ.
دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى كۆپرەك بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، بىماردا شەخسىي تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىدىغان تۇرمۇش ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۈرۈش كېرەك. ئادەتتە بىمار ئايا-لىغا كۆيۈنۈشى، جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئايالىغا ماسلىششى، جىنسىي مۇناسىۋەت جەريانىدا ئارتۇقچە غەم ـ ئەندىشىدىن خالىي بولۇشى، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلى-دىغان مۇھىت ياخشى بولۇش، ئەڭ ياخشىسى خالىيراق ھەم پىنھان ئورۇندا بولۇ-

بېرىدىغان توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۈرۈش كېرەك. ئادەتتە بىمار ئائىلىغا كۆيۈنۈشى، جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئائىلىغا ماسلىشىشى، جىنسىي مۇناسىۋەت جەريانىدا ئارتۇقچە غەم ـ ئەندىشىدىن خالىي بولۇشى، جىنسىي مۇناسىۋەت مۇھىتى ياخشى بولۇشى، ئەڭ ياخشىسى پىنھان جايدا بولۇشى، ئايال كىيىم ـ كېچەك تازىلىقى ۋە جىنسىي ئورۇنلىرىنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. بىمارغا لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە سوغۇق، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، هاراق ئىچىشتىن، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىشتىن، مەست قىلغۇچى نەرسىلەر ۋە تۇتقۇچى دورىلارنى كۆپ ۋە ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن چەكلەش لازىم.

4) مېڭە ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق: مېڭە ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مېڭىدە ئاجىزلىق يۈز بېرىپ، نېرۋىلارنىڭ خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، زەكەرنىڭ قاييم بولۇشىغا تەسىر يېتىپ، كۆپ خىيال قىلىش، زېھنى چېچىلىش، روھسىزلىق، ھەتتا ئەقلى ئېلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى: سىرتقى زەربە سەۋەبىدىن مېڭە ۋە يۇلۇننىڭ زەخىملىنىشى، ئۇزاق مۇددەت ئەقلىي ئەمگەك قىلىش، ناچار مۇھىتتا ياشاش، جاپالىق ئىشلەش، ئاچ قېلىش ۋە روھىي چۈشكۈنلۈك قاتارلىق سەۋەبىدىن مېڭىدە ئاجىزلىق يۈز بېرىش بىلەن جىنسىي ئاجىزلىق كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: بىماردا جىنسىي ئاجىزلىق تېپىك بولىدۇ، سەزگۈرلۈك تۆۋەن بولۇش، ئەقىل ئېلىشىش، ھەرىكەت قالايمىقان بولۇش، كۆپ خىيال قىلىش، زېھنى چېچىلىش، ئادەم خالىماسلىق، ۋاراڭ ـ چۇرۇڭدىن قېچىش، ماغدۇرسىزلىق، بوشاڭلىق، ھورۇنلۇق، ئۇنتۇغاقلىق، روھسىزلىق، ھارغىنلىق، ئىشتىھاسىزلىق، جىنسىي ئىنتىلىش بولماسلىق، جىنسىي ئىنتىلىش بولغاندىمۇ جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەنىينىڭ چىققىنىنى تۇيالماسلىق، لەززەت ئالالماسلىق، ھېچقانداق سېزىم

راۋانلاشتۇرىدىغان، قان كۆپەيتىدىغان، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى بېرىش، ھەر كۈنى ئەتىگەندە سۈت بىلەن تۇخۇمنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

بىمارغا روھنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، خۇشاللىق يەتكۈزىدىغان ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىشقا، مەنزىرىلىك جايلارنى ساياھەت قىلىشقا تەۋسىيە قىلىش لازىم.

ئادەتتە بىمارغا ھەببى پارپا، ھەببى پادىزەھرى، ئەرقى چۆپچىن مۇجەررەپ، ئەرقى چۆپچىن مۇرەككەپ قاتارلىق دورىلار ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى كۆپرەك بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، بىماردا شەخسىي تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىش، توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۈرۈش كېرەك. ئادەتتە بىمار ئايالىغا كۆيۈنۈشى، جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئايالىغا ماسلىشىشى، جىنسىي مۇناسىۋەت جەريانىدا ئارتۇقچە غەم - ئەندىشىدىن خالىي بولۇشى، جىنسىي مۇناسىۋەت مۇھىتى ياخشى بولۇشى، ئەڭ ياخشىسى خالىيراق بولۇشى، ئايال كىيىم - كېچەك تازىلىقى ۋە جىنسىي ئورۇنلىرىنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. بىمار لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلىشى لازىم.

بىمارنى زىيادە سوغۇق، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، ھاراق ئىچىشتىن، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىشتىن، مەست قىلغۇچى نەرسىلەر ۋە تۇتقۇچى دورىلارنى كۆپ ۋە ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن چەكلەش لازىم.

5) **يۈرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق:** يۈرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يۈرەكتە بىرەر كېسەللىك يۈز بېرىپ، يۈرەك ئاجىزلاش بىلەن، بەدەندىكى روھ - قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاپ، يۈرەك، ئۇرۇقدانىنىڭ نورمال خىزمىتى ۋە زەكەرنىڭ قايىم بولۇشىغا تەسىر يېتىپ، جىنسىي ئالاقىگە ئىدىيەۋى تەييارلىق قىلغاندا ۋە جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن يۈرەك قوزغىلىش، قول - پۇت تىترەش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن

قاتارلىقلار 12 گىرامدىن ئېلىنىپ، ئاخشىمى قايناق سۇغا چىلىنىپ، ئەتىسى ئەتىگەندە 24 گىرام قەنت قوشۇلۇپ ئىچۈرۈلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

يۈرەك مىزاجى سوغۇقتىن بۇزۇلغان بولسا، بىمارغا مۇپەررىھ داۋائىلمىشكى هار، مۇپەررىھ ياقۇت، گاۋزىبان شەربىتى، بادرەنجىبۇيا شەربىتى، ھەببى پارپا، سوفۇپى مۇپەررىھ مۇمسىك، شارابى مۇپەررىھ خوتەنى، رەيھان شەربىتى، ئەرقى چۆپچىن مۇرەككەپ، مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ، ھەببى پادى زەھرى خوتەنى، مەجۇنى چۆپچىن خوتەنى، مەجۇنى مۇبھى، مەجۇنى مەرۋايىت قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

بىمارغا ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئۈچ گىرام ئاق بەھمەن يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئالما شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى كۆپرەك بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، بىماردا شەخسىي تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىش، توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئۇزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۈرۈش كېرەك. ئادەتتە بىمار ئائىلىگە كۆيۈنۈشى، جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئائىلىنىڭ ماسلىشىشىنى قولغا كەلتۈرۈشى، جىنسىي مۇناسىۋەت جەريانىدا ئارتۇقچە غەم ـ ئەندىشىدىن خالىي بولۇشى جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش مۇھىتى ياخشى بولۇشى، ئەڭ ياخشىسى خالىيراق ئورۇندا بولۇشى، ئايال كىيىم ـ كېچەك تازىلىقى ۋە جىنسىي ئورۇنلىرىنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك، بىمار لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلىشى لازىم.

بىمارنى زىيادە سوغۇق، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، هاراق ئىچىشتىن، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىشتىن، مەست قىلغۇچى نەرسىلەر ۋە تۇتقۇچى دورىلارنى كۆپ ۋە ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن چەكلەش لازىم.

6) جىگەر ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق: جىگەر ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جىگەر-

بىمارغا 2.5 گىرام ھىلىڭ بىر دانە تۇخۇم سېرىقىغا ئارلاشتۇرۇلۇپ، كەچتە تاماقتىن كېيىن بېرىلىدۇ.

بىمارغا باچكا گۆشى، توخۇ گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، نوقۇت قاتارلىقلار كۆپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئادەتتىكى تاماقلارغا كاۋاۋىچىن، دارچىن، خولىنجان، زەنجىۋىل قاتارلىقلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ بېرىلىدۇ.

ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر، كاۋاۋىچىن، دارچىن، ئاقمۇچ 10 گىرامدىن، بالەنگو يەتتە گىرام، بابۇنە ئۇرۇقى، مەرۋايىت ئۈچ گىرامدىن، زەپەر ئىككى گىرام ئېلىنىدۇ، قەنت ۋە ئەرقى گۈل بىلەن قىيام تەييارلىنىپ، يۇقىرىقى دورىلار سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ يۇغۇرۇلۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىپ، بىمارغا بىر گىرامدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بىمارغا يەنە مەجۇنى مۇجەررەپ، ئەرقى مۇجەررەپ، مەجۇنى بۇزۇرى خوتەنى، بۇزۇرى شەربىتى، ئەرقى كاسىنە، مەجۇنى دەبدىلسۇۋەرد، مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، شاقاقۇل مۇراببىاسى، داۋائىل كۇركۇم، مەجۇنى ئاساناسىيا قاتارلىق دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى كۆپرەك بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، بىماردا شەخسىي تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىدىغان، توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۇرۇش كېرەك. ئادەتتە بىمار ئايالىغا كۆيۈنۈشى، جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئايالىغا ماسلىشىشى، جىنسىي مۇناسىۋەت جەريانىدا ئارتۇقچە غەم ـ ئەندىشىدىن خالىي بولۇشى، جىنسىي مۇناسىۋەت مۇھىتى ياخشى بولۇشى، ئەڭ ياخشىسى خالىيراق ئورۇندا بولۇشى، ئايال كىيىم ـ كېچەك تازىلىقى ۋە جىنسىي ئورۇنلىرىنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. بىمار لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلىشى لازىم.

بىمارنى زىيادە سوغۇق، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، ھاراق ئىچىشتىن، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىشتىن، مەست قىلغۇچى نەرسىلەر ۋە تۇتقۇچى دورىلارنى كۆپ ۋە ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال

مائۇلئۇسۇل شەربىتى كۆپلەپ بېرىلىپ، ئايارەنج پەيقىر بىلەن بەدىنى تەنقىيە قىلىنىدۇ.

قۇشقاچ گۆشى، كەكلىك گۆشى، قوتاز گۆشى قاتارلىقلاردا مائۇللەھمى تەييارلىنىپ ياكى شورپا قىلىنىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى، نەرگەس يېغى، زەپەر يېغى قاتارلىقلار بىلەن بىمارنىڭ بۆرەك، دوۋساق، زەكەر، ئۇرۇقدان ساھەسى ياغلىنىدۇ.

بىمارغا زەنجىۋىل، شاقاقۇل، خولىنجان، زاغۇن ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، ئاقىرقارھا، دارچىن قاتارلىقلار 50 گىرامدىن، ھەسەل بارلىق دورىلار مىقدارىنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ قائىدە بويىچە مەجۇن تەييار- لىنىپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بادام مېغىزى، ياڭاق مېغىزى، زاراڭزا ئۇرۇقى مېغىزى، ھەببى زەلەم مېغى- زى، پىندۇق مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل، كۆكنار ئۇرۇقى، ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، سېرىق تۇدرى، كۇنجۇت، سەۋزە ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، زەنجىۋىل، پىلپىل، كاۋاۋىچىن، گۇلدارچىن، سۆلەپ مىسرى، شاقاقۇل، خولىنجان قاتارلىقلار 30 گىرامدىن، ھەسەل بارلىق دورىلار مىقدارىنىڭ ئۈچ ھەسسىسىچىلىك، پىياز سۈيى 240 مىللىلىتىر ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلىنىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەنبەر 12 گىرام، مەستىكى، ئاق مەۋسەل، سۆلەپ مىسرى، تاباشىر 48 گىرامدىن، قەنت بارلىق دورىلار بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، سوفۇپ تەييارلىنىپ بىمارغا يېگۈزۈلسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، ئانار گۈلى، ئاق سەندەل، تاباشىر، نىشاستە، مۇچرەس، ئوغرىتىكەن، ماھىرۇبىيان، قەلەي كۇشتىسى تۆت گىرامدىن، كەھرىۋا، مەستىكى، گىلى ئەرمىنى، سۆلەپ مىسرى، شاقاقۇل، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، ئەرەپ تۆگىسىنىڭ ئوغۇز سۈتى ئۈچ گىرامدىن، سۇمبۇل ئىككى گىرام، ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن توققۇز گىرامدىن، بەديان يىلتىزى پوستى، كىرەپشە يىلتىزى پوستى بەش گىرامدىن، لاچىندانە ئالتە گىرام، شېكەر بارلىق دورىلار بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ،

لىنىش، سىرتقى زەخىملىنىش، بەدەن ئاجىزلىق، ئۇزاق مۇددەت جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق، بەدەن ھارارىتىنىڭ تۆۋەنلىشى بىلەن داۋاملىق قايناق سۇ ئىچىش، سوغۇق سۇ ياكى سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىچمەسلىك بىلەن زەكەرنىڭ ھۆللۈكى تۆۋەنلەپ كېتىش، پۇتۇن بەدەنلىك ئىسسىتما، پالەچ، مېڭە ۋە يۇلۇن كېسەللىكلىرى، جىنسىي ئەزانى تازىلاپ تۇرماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: مەنىي مىقدارى كۆپ، بىراق سۇيۇق بولۇپ، جىنسىي مۇناسىۋەتتە يۇقىرى پەللىگە چىقماستىن، مەنىي تېز سۇرئەتتە چىقىپ كېتىدۇ، زەكەرنىڭ سېزىم ھەرىكىتى تۆۋەن، كۇندىن ـ كۈنگە ئورۇقلاش، كىچىكلەش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، بەزىدە سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش ئارقىلىقمۇ زەكەردە قايىم بولمايدۇ ياكى زەكەر تولۇق قايىم بولمايدۇ، جىنسىي ھەۋەس ياكى جىنسىي تۇيغۇ كەم بولىدۇ، زەكەرنىڭ قايىم بولۇشى ئاجىز بولۇپ، سۇيدۇك تۇتالمايدۇ، بەزىدە سىيىش قىيىنلىشىدۇ، بەزىدە زەكەر ئەتراپىدا، زەكەر چۇشۇپ كەتكەندەك ئاغرىش سېزىمى بولىدۇ، ھەتتا زەكەر يوقتەك سېزىم بولىدۇ. سوغۇق سۇدا تۇرۇپ قېلىش، مۇز ئۈستىدە ئولتۇرۇش، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىش تارىخى بولىدۇ، قايسى خىل كېسەللىك تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىماردا شۇنىڭغا ماس ھالدىكى ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاش، باشقا كېسەللىكلەر تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بىمارغا مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇش، كۆڭۈلنى خۇشاللاندۇرۇش، ھاۋاسى ساپ، مەنزىرىلىك جايلارنى ساياھەت قىلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ، بىمارنىڭ روھىي جەھەتتىن ساقىيىشىغا بولغان ئىشەنچىسى چىڭىتىلىدۇ. يەرلىك ئورۇننىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىلىدۇ.

چىللىمىغان خوراز گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، پاختەك گۆشى، باچكا گۆشى قاتارلىقلار دارچىن، كاۋاۋىچىن، زەنجىۋىل قاتارلىق دورىلار بىلەن پىشۇرۇلۇپ، پىياز، سامساق، نوقۇت، سەۋزە، ئۈزۈم، ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلار تاللاپ قوشۇلۇپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.

ئازاراقى يېغى، ئاقىرقارھا يېغى، زەيتۇن يېغى، چىگىت يېغى، سەۋسەن يېغى قاتارلىقلار بىلەن زەكەر ياغلىنىدۇ.

بىمارغا بۇقا چۇيىسى، تۆگىنىڭ ئوغۇز سۈتى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

لىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلىشى لازىم.

بىمارنى زىيادە سوغۇق، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنى- نىشتىن، هاراق ئىچىشتىن، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىشتىن، مەست قىلغۇچى نەرسىلەر ۋە تۇتقۇچى دورىلارنى كۆپ ۋە ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن چەكلەش لازىم.

9) روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق: روھىي ئامىللار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىق ھەر خىل نورمالسىز روھىي ئامىللارنىڭ تەسىرىدە چوڭ مېڭە جىنسىي پائالىيەت مەركىزىنىڭ خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، زەكەرنىڭ قوزغىلىشچانلىقى تۆۋەنلەپ، قورقۇش، تەشۋىش- لىنىش، چۈشكۈنلىشىش، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

ئالامىتى: بىماردا قورقۇش، تەشۋىشلىنىش، ھەسرەت چېكىش ئالامەتلىرى، روھىي چۈشكۈنلۈك بولىدۇ، بىمارنىڭ جىنسىي تۇيغۇسى ئاجىز، ھەرىكىتى بوشاڭ بولىدۇ، جىنسىي ھېسسىياتىنىڭ قوزغىلىشى تۇراقسىز بولىدۇ، خىيالىي ھالدا قوزغىلىپ قالىدۇ. بىمارنىڭ ئۇزاق مۇددەت غەم ـ ئەندىشىدە يۈرۈش، خىيالىي ئىشلارنى ئويلاش تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پەقەت جىنسىي ئالاقە قىلىپ باقمىغان ياكى جىنسىي ئالاقىدە مەغلۇپ بولۇپ، بىزار بولۇش، قورقۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن بولسا، بىمارغا ئىدىيەۋى خىزمەتنى ياخشى ئىشلەش، زۆرۈر تېپىلغاندا بىمارغا باشقا ھايۋانلارنىڭ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغان كۆرۈنۈشلىرىنى كۆرسىتىش، جۆرىسىگە كېسەللىك ئەھۋالىنى چۈشەندۈرۈپ، جۆرىسىنىڭ ھالىغا يېتىش ۋە ئۇنىڭغا ياردەم قىلىپ تەسەللى بېرىش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ، بىمارنىڭ ئۆزىگە ۋە ساقىيىشىغا بولغان ئىشەنچىسىنى چىڭىتىش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا، بىمارى ئويۇن ـ تاماشا، سەيلى ـ ساياھەت، دوست بۇرادەر- لىرى بىلەن ئۇچرىشىش قاتارلىق كۆڭۈلگە خۇشاللىق يەتكۈزىدىغان پائالىيەتلەر

ساقلاشتا ناھايىتى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن، ۋېلىسىپىتقا يەلنى نورمال بەرگەن ۋاقىتتا، ئۇ ئۆزىنىڭ تەكشۈۋكلۇقىنى ياخشى ساقلىيالايدۇ. ئەگەر يەل ئاز ياكى بەك كۆپ بېرىلسە، ئۇنىڭ تەكشۈۋكلۇقىنى ساقلاش، يول يۈرۈش، ئۇنىڭ كۆتۈ-رۈش كۈچى قاتارلىقلارغا زور دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭغا ئوخشاشلا ئادەم بەدىنىدىمۇ يەل كۈچى مەۋجۇت بولىدۇ ھەمدە ئادەمنىڭ ھەر خىل فىزىيولو-گىيەلىك پائالىيەتلەرنى بېجىرىش جەريانىغا قاتنىشىدۇ، يەل كۈچى نورمال بولمىسا ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ ھەممە ئەزالىرى ساق، مەنىي كۆپ بولىدۇ، زەكەر قوزغىلىپ قايىم بولۇش پۈتۈنلەي يوقالماستىن، جىنسىي ئىقتىدارى ئاجىزلايدۇ.

ھۆللۈك پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەر پايدا قىلسا، بىراق ھارارەت كۆپەيگەن بولسا، يەل كۈچى تۆۋەنلەش ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقى، ھۆللۈكنىڭ تۆۋەن-لىكىدىن بولغان بولىدۇ.

ئەگەر قورساق ئاچ، ئاشقازان بوش ۋاقىتتا قىزىتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر ۋە دورىلارنى يېيىشتىن كۈچ ۋە قوزغىلىش پەيدا بولسا، جىنسىي ئاجىزلىق ھارارەت تۆۋەنلىكتىن پەيدا بولغان بولىدۇ.

داۋالاش: بىمارغا جىنسىي ئىقتىدارنى ئاشۇرغۇچى يەللىك يېمەكلىكلەردىن پېتىر مانتا، كۆمەچ، قىيمىلىق تاماقلار، تۇخۇم، پىياز، نوقۇت، سەۋزە، ئۈزۈم، باقىلە، پىستە، كەپتەر گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، ئۆردەك گۆشى، ئەنجۈر، دارچىن، كالا سۈتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

ئەگەر يەل ئاجىزلىق ھارارەتنىڭ تۆۋەنلىكىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىمارغا قىزىتقۇچى مەجۇن بېرىلىپ، بەدىنى ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ.

ئەگەر ھارارەت يۇقىرى، ھۆللۈكنىڭ تۆۋەنلىكىدىن پەيدا بولغان بولسا، ھۆللۈك يەتكۈزۈش مەقسىتىدە، بىمار مۇنچىغا چۈشۈرۈلىدۇ. بىمارنىڭ بەدىنىگە ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى ياغلار، دورىلار سۈركىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى كۆپرەك بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، بىماردا شەخسىي تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىدىغان، توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۈرۈش كېرەك. ئادەتتە بىمار ئايالىغا كۆيۈنۈشى، جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئايالىغا ماسلىشىشى، جىنسىي مۇناسىۋەت جەريانىدا ئارتۇقچە غەم ـ ئەندىشىدىن خالىي بولۇشى، جىنسىي

www.uyghurkitap.com

ھەمدە تەركىبىدە نورمال سانغا، نورمال پائالىيەت ئىقتىدارىغا ۋە نورمال شەكىلگە ئىگە بولغان ئۇرۇق بولۇشى كېرەك.

(3) نورمال جىنسىي مۇناسىۋەت ئارقىلىق مەنىي سۇيۇقلۇقى جىنسىي يول گۇمبىزىگە قۇيۇلغان بولۇشى كېرەك.

(4) مەنىي ئوڭۇشلۇق ھالدا بالىياتقۇ بويىنىدىن ئۆتۈپ، بالىياتقۇغا كىرگەن بولۇشى ھەمدە تۇخۇم تۇشۇش نەيچىسىنىڭ كېڭەيگەن قىسمىغا بېرىپ، تۇخۇم بىلەن ئۇچرىشىپ، ئۇرۇقلانغان تۇخۇم ھاسىل قىلىشى كېرەك.

(5) ئۇرۇقلانغان تۇخۇم بالىياتقۇ بوشلۇقىغا يەتكۈزۈلۈپ بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىگە ياخشى ئورۇنلىشىپ يېتىلىشى كېرەك.

يۇقىرىقى ھالقىلارنىڭ نورمال بولۇشى بەزىدە ئەرلەرگە باغلىق بولسا، بەزىدە ئاياللارغا باغلىق بولىدۇ. شۇڭلاشقا، تۇغماسلىق ئەر ـ ئايال ئىككىلا تەرەپكە باغلىق بولىدۇ.

سەۋەبى: ئەرلەرگە مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر: ھەر خىل ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقلىرى، مەنىي تېز كېتىش، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، تۇغما ئۇرۇقدان بولماسلىق، ئۇرۇقداننىڭ يېتىلىشى نورمال بولماسلىق، ئۇرۇقدان مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، ئۇرۇقدان ياللۇغى، ئۇرۇقدان يىگىلەش، ئۇرۇقدان سىلى، ئېغىر ئۇرۇقدان يىرىڭلىق ئاقمىسى، ئۇرۇق تۇشۇش نەيچىسى تۇغما يوق بولۇش ۋە باشقا تۇغما غەيرىيلىكلەر، سوزۇلما خاراكتېرلىك خوراتقۇچى كېسەللىكلەر، ئېغىر دەرىجىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئىچكى ئاجراتما بەزلەر خىزمىتى قالايمىقانلىشىش، دىيابېت، سۆزنەك، سىفلىس، زەكەر ياللۇغى، زەكەر يىگىلەش، زەكەر كىچىك بولۇش، مەزى بېزى ياللۇغى، مەزى بېزى راكى، ئۇرۇق خالتىسىدىكى كېسەللىكلەر، رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى، زىيادە سېمىزلىك، زىيادە ئورۇقلۇق، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، ئۇزاق مۇددەت تاماكا چېكىش، زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى چېكىش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئاياللارغا مۇناسىۋەتلىك سەۋەبلەر:

ئالامىتى: ئېرى بىلەن نورمال جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈپ، ھېچقانداق ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش تەدبىرىنى قوللانمايمۇ، ئۈچ يىلغىچە ھامىلىدار بولالمايدۇ، قايسى خىل كېسەللىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ كېسەللىككە خاس بولغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش: تۆۋەندە ئەرلەردىكى تۇغماسلىقنى داۋالاش ئۇسۇللىرى توغرىسىدا

ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ ئۆتكۈزۈش، زەكەر كانالچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، ھەر خىل سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى، بوۋاسىر، مەقئەت كېسەللىكلىرى، بۆرەككە تاش چۈشۈش، مېڭە ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى، ئۇرۇقدان كېسەللىكلىرى، مەزى بېزى ياللۇغى، بەك تار ئىشتان كىيىش، شەھۋانى رومان، ھېكايە، كىنو، سىنئالغۇ لىنتىلىرىنى كۆپ كۆرۈش، شەھۋانىي خىياللارنى كۆپ قىلىش، لەۋۋاتلىق، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىش، جىنسىي مۇناسىۋەتكە قارىتا ئىشەنچىسىنى يوقىتىش، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن قورقۇش، ئۆزىنى گۇناھكاردەك ھېسابلاش قاتارلىق ئامىللار تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: جىنسىي مۇناسىۋەت باشلىنىشى بىلەنلا ياكى زەكەر جىنسىي يولغا كىرىشى بىلەنلا مەنىي چىقىپ كېتىپ، ھېچقانداق ھۇزۇرلىنىش بولمايدۇ، جىنسىي مۇناسىۋەت سوغۇق كەيپىيات ئىچىدە ئاخىرلىشىدۇ، بۇ خىل ئەھۋال ئۇزاق داۋاملاشسا، بىمار كۆپ ئاچچىقلىنىدۇ، زېھنى ئاجىزلايدۇ، پۇت ـ قوللىرى ماغدۇرسىزلىنىدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلىدۇ، روھىي ھالىتى تۆۋەن بولىدۇ.

تۇتقۇچى قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا كۆپىنچە جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى ناھايىتى ئاز سۇيۇق ھالەتتىكى مەنىي چىقىپ كېتىدۇ.

قانىنىڭ كۆپلۈكى، ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، مەنىي چىققاندا زەكەردە ئۆتكۈر قىزىقلىق ۋە ئېچىشىش كۆرۈلىدۇ.

زەكەر كانالچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، زەكەر تۆشۈكى ئادەتتىكىدىن كەڭ بولىدۇ.

ئەگەر مەنىينىڭ كۆپلۈكىدىن كېلىپ چىققان بولسا، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن بەدەندە ماغدۇرسىزلىق بولمايدۇ، چىراي قىزىل بولىدۇ. مەنىينىڭ رەڭگى ۋە قىيامى نورمال بولىدۇ، بىمار مەنىي پەيدا قىلىدىغان كۈچلۈك غىزا ئىستېمال قىلسا ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

داۋالاش: مىزاج بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان بولسا، كېسەللىك پەيدا قىلغۇ- چى غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا قارىتا تەڭشەش ۋە تازىلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بىمارغا غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنىڭ مۇنزىج ـ مۇسھىلى بېرىلىپ،

لەرنى بېرىشنى چەكلەش، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى بېرىش لازىم.

ئادەتتە بىمارغا نارەنجى شەربىتى، تاتلىق ۋە ئاچچىق ئانار سۈيى، غورا شەربە-تى قاتارلىقلار ئىچۈرۈلىدۇ.

باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل كېسەللىككە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىپ سەۋەبى يوقىتىلىدۇ.

ئەگەر مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇ-رۇش) بىلەن شۇغۇللىنىش، لەۋۋاتلىق، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش قاتارلىق يامان ئادەتلەر سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىمارغا يامان ئادەتلەرنىڭ ساغلاملىققا بولغان زىيىنى، جۇملىدىن مۇشۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان زىيىنىنى چۈشەندۈرۈش بىلەن بىر ۋاقىتتا، بىمارغا ياخشى تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ ساقلىنى ساقلاش ئۇسۇللىرىغا رىئايە قىلىشنى، مەلۇم ۋاقىت جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ساقلىنىشنى ۋە جۆرىسىنىڭ بۇنى توغرا چۈشىنىشىنى، ھەمكارلىقىنى، ياردىمىنى قولغا كەلتۈرۈشنى تەۋسىيە قىلىش لازىم.

زەكەرنىڭ سېزىمچانلىقىنى تۆۋەنلىتىش مەقسىتىدە، بىمارغا كالا ـ قوينىڭ كالا ـ پاچاقلىرى قاتارلىق سەزگۈرلۈكنى تۆۋەنلىتىدىغان يېمەكلىكلەر بېرىلىدۇ.

چۈۋىن يەتتە دانە، قەنبىل، كافور يېرىم گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، زىماد تەييارلىنىپ، بىمارغا زەكىرىنى ياغلاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۇتۇش مەقسىتىدە، بىمارغا تەمرى ھىندى ئۇرۇقى مېغىزى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش كېسەللىكى بىمارلىرىغا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

سۆلەپ مىسرى، مەستىكى رۇمى قاتارلىقلار تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ كۆملاچلىنىپ كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، بۇ دورا 40 كۈنگىچە ئىستېمال قىلىنسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

قورۇلغان تەمرى ھىندى ئۇرۇقى مېغىزى، تالمەكانە، ئاقلاپ قورۇلغان نوقۇت قاتارلىقلار تەڭ مىقداردا، قەنت بارلىق دورىلار بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ سوفۇپ تەييارلىنىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ناھا-يىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ھەببى رىگى ماھى، ھەببى جەدۋار ئەپيۇنى، ھەببى ئەپيۇن خوتەنى، سوفۇپى مۇپەررىھ مۇمسىك، مەجۇنى مۇجەررەپ، پولونىيا مۇمسىك خوتەنى، مەجۇنى ھاياتلىق

تارتىشىپ قېلىش، ئۇزاق مۇددەت جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىش، لەۋۋاتلىق، شەھۋانىي خىياللارنى كۆپ قىلىش، شەھۋانىي رەسىم، كىنو فىلىملىرىنى كۆرۈش، مېڭە ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، قەۋزىيەتلىك، ئۇچەيگە يەل تولۇۋېلىش، ھەزىم بۇزۇلۇش قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: بىمار ئاياللارغا يامان كۆز بىلەن قارىغاندا، يېقىنچىلىق قىلىپ بىرەر يېرىنى تۇتقاندا، يېقىن ئولتۇرغاندا ياكى يېنىدا ئايالى بولسىمۇ شەھۋانىي خىياللارنى قىلغاندا، شەھۋانىي رەسىم، كىنو ـ فىلىملەرنى كۆرگەندە بەدىنىدە بىر خىل لەززەتلىنىش سېزىمى پەيدا بولۇپ، مەنىي ۋە مەزى سۈيۈقلۇقى چىقىپ كېتىدۇ (يەڭگىل بولسا پەقەت مەزى سۈيۈقلۇقى ئاقىدۇ، ئېغىرلاشقاندا مەنىي سۈيۈقلۇقى قوشۇلۇپ ئاقىدۇ)، بىماردا ماغدۇرسىزلىق، ئورۇقلاش، ياللۇغلۇقنى خالاش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، بەزىلەردە ئىشتىھاسىزلىق، قورساق كۆپۈش، قەۋزىيەت، باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، ئۇنتۇغاقلىق، بەل، پۇت ئاغرىش، قۇلاق غوڭۇلداش، ئۇرۇقدان سوغۇق تەرلەش، دائىم نەم تۇرۇش، دىققىتىنى يىغالماسلىق، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن لەززەت ئالالماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئېغىرلاشقاندا زەكەر ئىشتانغا سۈركەلگەندىمۇ مەنىي ۋە مەزى سۈيۈقلۇقى چىقىپ كېتىدۇ.

ئەگەر مەنىينىڭ قىيامى ۋە رەڭگى نورمال بولۇپ، جىنسىي مۇناسىۋەت ۋاقتىدا مەنىي كۆپ چىقسا ھەم بەدەندە ئاجىزلىق ۋە كېسەللىك بولمىسا، مەنىي سۈيۈقلۇقى ئېقىش مەنىينىڭ كۆپلىكىدىن بولغان بولىدۇ.

ئەگەر مەنىينىڭ قىيامى سۇيۇق بولۇپ، ئۆتكۈر بولمىسا، زەكەر قايىم بولمايلا مەنىي چىقىپ كەتسە ھەمدە بىمار سوغۇقچان كىشى بولسا، مەنىي سۈيۈقلۇقى ئېقىش مەنىي قاچىلىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى ۋە تۇتۇش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان بولىدۇ.

ئەگەر مەنىدە ئۆتكۈرلۈك بولۇش بىلەن بىرگە زەكەردە تارتىشىش بولسا، مەنىي سۈيۈقلۇقى ئېقىش مەنىي قاچىسى مۇسكۇللىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى ياكى چىقىرىش كۈچىنىڭ كۈچلۈكلۈكىدىن بولغان بولىدۇ.

ئەگەر مەنىينىڭ رەڭگى سېرىق بولۇپ، چىقىش ۋاقتىدا ئېچىشىپ چىقسا،

كېتىشى ۋە تۇتۇش قوۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىمارغا مەنىي ئازايتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەر ۋە دورىلار بېرىلىدۇ. پىننە، سەئىدى كوفى، ئانار گۈلى، سوزاپ ئۇرۇقى، كەندىر ئۇرۇقى، شادىنەج، زىرە، سىيادان قاتار-لىق ئىسسىق تەبىئەتلىك مەنىي تۆۋەنلەتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ ھەم جاۋارىش كومۇنى، ھەببى ئىمساك، مەجۇنى كومۇنى قاتارلىق دورىلار يېگۈزۈلىدۇ.

ئەگەر مەنىي ۋە مەزى سۇيۇقلۇقى ئېقىش مەنىي قاچىسى مۇسكۇللىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىدىن پەيدا بولغان بولسا، ئۇرۇقدان ۋە دوۋساق ساھەسى پەيلەرنى يۇمشىتىپ، تارتىشىشنى يوقاتقۇچى، قۇۋۋەتلەيدىغان ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ.

زەكەر تارتىشىپ قېلىشتا تونۇشتۇرۇلغان داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر مەنىي ۋە مەزى سۇيۇقلۇقى ئېقىش بۆرەك ئاجىزلىقىدىن پەيدا بولغان بولسا، بۆرەكنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن بۆرەك مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى ۋە بۆرەك ئاجىزلىقىدا تونۇشتۇرۇلغان داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

بىمارغا مەجۇنى لوبوبى كەبىر خوتەنى، مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، جاۋارىش ئەنبەر، مەجۇنى سۆلەپ مۇرەككەپ قاتارلىق دورىلار تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر مەنىي ۋە مەزى سۇيۇقلۇقى ئېقىش جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنى ئويلاش ۋە ئۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك ھېكايىلەرنى ئاڭلاشتىن پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭغا قارىتا تەدبىر قوللىنىلىدۇ. بىمار بويتاق بولسا توي قىلىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

بۆرەك ۋە ئۇرۇقداننى كۈچەيتىدىغان ئوزۇقلۇقلار ۋە ئۇنۇمى ياخشى ھەم تېز تەسىر قىلىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئەزالارنىڭ تۇتۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش، مەنىنى قويۇلدۇرۇش، مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، مەنىي ئازايتىش، ئەرلەر جىنسىينى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۇتۇش مەقسىتىدە بىمارغا تۆۋەندىكى داۋالاش تەدبىرلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

بىمارغا تەمرى ھىندى ئۇرۇقى مېغىزى قورۇلۇپ، تەڭ مىقداردا شېكەر قوشۇ-لۇپ سوقۇلۇپ، كالا سۈتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ھەمدە چۈچۈمەل يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

شادىنەج، نىلۇپەر ئۇرۇقى، نىلۇپەر يىلتىزى، ئوسۇك ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلار تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ سوقۇلۇپ سوفۇپ تەييارلىنىپ بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

پەرھىز قىلدۇرۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، كۆپ غەم-ئەندىشە قىلىشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىشتىن، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، ھاراق ئىچىشتىن، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىشتىن، مەست قىلغۇچى نەرسىلەر ۋە تۇتقۇچى دورىلارنى كۆپ ۋە ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن چەكلەش لازىم.

5. مەنىي ئاغرىتىپ كېلىش

مەنىي ئاغرىتىپ كېلىش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جىنسىي مۇناسىۋەتتە يۇقىرى پەللىگە چىقىپ مەنىي چىققان ۋاقىتتا ئاغرىتىپ كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

سەۋەبى: مەزى بېزى ياللۇغى، ئۇرۇقدان، قوشۇمچە ئۇرۇقدان، ئۇرۇق خالتىسى، ئۇرۇق نەيچىسى، مەزى بېزى، سۈيدۈك يولى قاتارلىق ئەزالاردىكى ياللۇغلىنىش، ئۆسمە كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك يولى تارىيىش، مەنىي چىقىرىش يوللىرىدا يات ماددىلار تۇرۇۋېلىش، سىفلىس، سۆزنەك قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: قايسى خىل كېسەللىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن بىرگە مەنىي چىققاندا ئاغرىش بولىدۇ. دەسلەپتە كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېنىق ئىپادىلەنمىگەن، ئاغرىق يەڭگىل ۋاقىتدا بىمار سەل قاراپ، ئاغرىق كۈچىيىپ چىدىيالمىغۇدەك دەرىجىگە يەتكەندە ئاندىن داۋالانغىلى كېلىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش لازىم.

ياللۇغ سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارغا ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۈچۈن، بىمارغا سۈيدۈك يولى ياللۇغى، ئۇرۇقدان ياللۇغى، مەزى بېزى ياللۇغى، زەكەر ياللۇغى قاتارلىقلاردا كۆرسىتىلگەن داۋالاش تەدبىرلىرى ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈك يولى ياكى بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش سەۋەبىدىن كېلىپ

www.uyghurkitap.com

بىمارنى زىيادە سوغۇق، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىشتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىشتىن، جەلىق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، زىيادە تار ئىشتان كىيىشتىن، شەھۋانى كىنو ۋە سىنئالغۇ لېنتىلىرىنى كۆرۈشتىن، شەھۋانىي رومانلارنى كۆپ ئوقۇشتىن، شەھۋانىي خىياللارنى كۆپ قىلىشتىن، هاراق ئىچىشتىن، مەست قىلغۇچى نەرسىلەر ۋە تۇتقۇچى دورىلارنى كۆپ ۋە ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن چەكلەش لازىم.

6. قانلىق مەنىي كېلىش

قانلىق مەنىي كېلىش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جىنسىي مۇناسىۋەت يۇقىرى پەللىگە چىقىپ مەنىي چىققان ۋاقىتتا قانلىق مەنىي چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى: ئۇرۇقداننىڭ مەنىي ئىشلىگۈچى قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ قاننى مەنىگە ئۆزگەرتەلمىگەنلىكى، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلغانلىقتىن مەنىي قاچىسى بىكار بولۇپ، مەنىي مەنبەسى بولغان قاننىڭ مەنىي ئورنىدا چىقىشى، تاناسىل ئەزالارنىڭ بىرەر تومۇرىدا يېرىلىش ياكى ئۈزۈلۈش يۈز بېرىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: قىزغۇچ، قىزىل، جىگەر رەڭ ياكى ئۇيۇغان ئۇششاق قان مۇنەكچىلىرى ئارىلاشقان مەنىي چىقىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنى ۋاقتىدا تونۇپ داۋالىمىغاندا، بىمار پەرزەنت كۆرەلمەسلىكى مۇمكىن.

بىمارغا ئۆچكە ۋە قوينىڭ ئۇرۇقدىنى ۋە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، نان بېرىلىدۇ.

بۆرەك ۋە ئۇرۇقدان كۈچلەندۈرۈلىدۇ. بەل، دوۋساق ۋە ئۇرۇقدان ساھەسى مەستىكى يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. ئۇرۇقدان مەستىكى يېغى بىلەن داۋاملىق نەمدەپ تۇرۇلسا ناھايىتى پايدىلىق.

قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى گىلى ئەرمىنى، سوفۇپى تاباشىر قاتارلىقلار تاللاپ

كېتىش، دىيابېت قاتارلىق كېسەللىكلەر تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: جىنسىي ئالاقە نورمال بولىدۇ، مەنىي چىقىرىدۇ، بىراق مەنىي جىنسىي يول ئىچىگە چىقىرىلماي، ئەكسىچە ئەرنىڭ دوۋساق بوشلۇقى ئىچىگە چىقىرىلىدۇ، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن سۈيدۈك تەكشۈرگەندە، سۈيدۈك تەركىبىدە مەنىي بولىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش لازىم.

نېرۋىلارنىڭ زەخىملىنىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارغا نېرۋىلارنى كۈچەيتكۈچى ۋە ئەسلىگە كەلتۈرگۈچى يېمەك - ئىچمەك ۋە دورىلار بېرىلىدۇ.

بىمارغا مۇپەررىھ ياقۇت، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، داۋائىلمىشكى، ئۇستىقۇددۇس ئىچىملىكى قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بىمارغا مېڭە ئاجىزلىقتىن پەيدا بولغان جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالاش تەدبىرلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

سۈيدۈك يولى تارىيىپ قېلىش ياكى سۈيدۈك يولى تۇسۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ كېسەللىككە قارىتا چارە قىلىنىدۇ

دوۋساق مۇسكۇللىرى بوشىشىپ، دوۋساق بويىنى كېڭىيىپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارغا مۇسكۇللارنى كۈچلەندۈرگۈچى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

قۇستە يېغى، سۇزاپ يېغى، سەۋسەن يېغى قاتارلىقلارغا قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن قاتارلىقلارنىڭ تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ بىمارنىڭ دوۋساق ساھەسىگە سۈركىلىدۇ.

بىمارغا مەجۇنى مەسرىدىتۇس، مەجۇنى بالادۇر، ھەببى ئازاراقى، مەجۇنى ئاقىرقارھا قاتارلىق دورىلار يېگۈزۈلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، كۆپرەك بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، بىماردا شەخسىي تازىلىق ۋە مۇھىت تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىدىغان توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۈرۈش، توغرا جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، بىمارغا كەڭرەك ئىشتان كىيىشنى تەۋسىيە قىلىش، ئەر - ئايال بىر - بى-

تۇغقۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۇپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ جىنسىي مۇناسىۋەتكە بولغان ئىنتىلىشى كۈچلۈك، ئەمما زەكىرىنىڭ ھەرىكىتى ئاجىز، مۇسكۇللىرى قاتتىق بولىدۇ، جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەنىي ناھايىتى تەسلىكتە ئاز مىقداردا چىقىدۇ ياكى چىقمايدۇ. مەنىي سۇيۇق، ئاق رەڭلىك، مىقدارى ئاز چىقىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىق ئېغىر بولىدۇ. بىمارنىڭ بەدىنى ئورۇق، ماغدۇرسىز، چىرايى سارغۇچ، ئىشتىھاسى كەم، ئۇرۇقدان ساھەسى سوغۇق بىلىنىدۇ، بەدىنى سوغۇق تەرلەيدۇ، تومۇرى سۇس، جانسىز سالىدۇ. بىمار ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى يېگەندىن كېيىن، بەدىنىدىكى بۇ ئالامەتلەر بىر ئاز يەڭگىللەيدۇ، لېكىن مەنىي كۆپىيىش ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ.

داۋالاش: بىمار ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى يېمەكلىكلەر ۋە دورىلار بىلەن داۋالىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بىمارغا مەنىي ئازىيىشتىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىقىنى داۋالاشتىكى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى كۆپرەك بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، بىماردا شەخسىي تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىدىغان، توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئوزۇقلىنىش ئادىتى يېتىلدۇرۇش كېرەك. بىمار ئايالىغا كۆيۈنۈشى، جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئايالىغا ماسلىشىشى، جىنسىي مۇناسىۋەت جەريانىدا ئارتۇقچە غەم ـ ئەندىشىدىن خالىي بولۇشى، جىنسىي مۇناسىۋەت مۇھىتى ياخشى بولۇش، ئەڭ ياخشىسى خالىيراق ئورۇن بولۇشى، ئايال كىيىم ـ كېچەك تازىلىقى ۋە جىنسىي ئورۇنلىرىنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. بىمار لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلىشى لازىم.

بىمارنى زىيادە سوغۇق، غىدىقلىغۇچى، يەللىك، غەلىز، يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، ھاراق ئىچىشتىن، سوغۇق ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىشتىن، مەست قىلغۇچى نەرسىلەر ۋە تۇتقۇچى دورىلارنى كۆپ ۋە ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىشتىن چەكلەش لازىم.

كېلىپ چىققان بولسا، بىمارغا ئەدەس ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ۋە سېمىز ئوت سۈيى بىلەن ئوسۇك ئۇرۇقى شىرىسى ئىچۈرۈلىدۇ.

ئەگەر مەنىي قاچىسىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارغا تۇدرى ۋە بەھمەن قاتارلىقلارغا ئوخشاش تۇتقۇچى دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

بىمار چۈچۈمەل يېمەكلىكلەر، سۈت، سۈتتىن ياسالغان يېمەكلىكلەر ۋە دورىلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۇتۇش مەقسىتىدە، بىمارغا ھەببى رىگى ماھى، ھەببى جەدۋار ئەپيۇنى، ھەببى ئەپيۇن خوتەنى، سوفۇپى مۇپەررىھ مۇمسىك، مەجۇنى مۇجەررەپ، پولونىيا مۇمسىك خوتەنى، مەجۇنى ھاياتلىق خوتەنى، مەجۇنى ئىستىھكامى قەزىب خوتەنى، مەجۇنى لوك خوتەنى، تەمرى ھىندى ئۇرۇقى مېغىزى سوفۇپى، مەجۇنى مەسىھا، ھەببى پارپا، مەجۇنى سالاجىت، مەجۇنى ئازاراقى، ھەببى مۇمسىك قاتارلىق دورىلار كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ بېرىلىدۇ.

بىر پارچە قوغۇشۇن بىمارنىڭ بېلىگە تېڭىپ قويۇلسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

زىرە يېغى، رەۋەن يېغى، مەستىكى يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن بىمارنىڭ ئېغىزمان، بەل ۋە ئەرلىك جىنسىي ئەزالىرى ياغلاپ بېرىلىدۇ.

قۇرۇق يۇمغاقسۈت، قەنت تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ سوفۇپ تەييار-لىنىپ، بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئانار گۈلى، ئىتياڭىقى ئۇرۇقى كۆشتىسى 12 گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ تالقانلىنىپ، كۆملاچ تەييارلىنىپ، بىمارغا ھەر كۈنى ئاخشىمى 4 — 5 دانىدىن يېگۈزۈلسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

سۆلەپ مىسرى 30 گىرام، ئانار گۈلى، زىراۋەندە 15 گىرامدىن، كۇندۇر 20 گىرام، خەشخاش پوستى 10 گىرام، بەللۇت 12 گىرام ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، سوفۇپ تەييارلىنىپ، بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

كۇندۇر بەش گىرام، ئەرەب يېلىمى سەككىز گىرام ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ كۆملاچ تەييارلىنىپ، بىمارغا ھەر كۈنى ئاخشىمى

www.uyghurkitap.com

ۋە مەنىي كۆپ بولۇش، مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكى، تاناسىل ئەزالاردىكى يارا، مۇدۇر-چاقلار، قىچىشىش، يەلنىڭ كۆپلۈكى، ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكى، رەئىس ئەزالار ئاجىز بولۇش بىلەن بىرگە مەنىي ئەزالىرىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى، قان ئاز، بەدەن ئاجىز بولۇش بىلەن بىرگە مەنىي پەيدا قىلىدىغان ماددىنىڭ كۆپلۈكى قاتارلىقلار سەۋە-بىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: بىماردا جىنسىي مۇناسىۋەتكە ئىنتىلىش كۆپ بولىدۇ.

ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنى كۈچلۈك، چىرايى قىزىل بولۇپ، ئىھتىلام بولۇش، مەنىي كۆپ چىقىش كۆرۈلۈپ، بەدىنى ئاجىزلىسا، تومۇر ھەرىكىتى دولقۇنلۇق، چوڭ، ئاستا سالسا، شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش بەدەندە ئىمتىلا شەكىللىنىش، قان ۋە مەنىي كۆپ بولۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولىدۇ.

ئەگەر مەنىينىڭ رەڭگى سېرىق بولۇپ، مەنىي چىققاندا ئېچىشىپ تېز سۈرئەتتە چىقسا ۋە باش ئاغرىش، سىيگەندە ئېچىشىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولىدۇ.

ئەگەر بەدەندە قۇۋۋەت ۋە قان كۆپلۈك ئالامەتلىرى كۆرۈلمەستىن، مەنىي كۆپ مىقداردا چىقسا ھەمدە سۇيۇق، ئاق بولسا، شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولىدۇ.

ئەگەر جىنسىي مۇناسىۋەتتە شەھۋەت كۆپ، مەنىي چىقىش تېز ياكى شەھۋەت كۆپ بولۇپ، مەنىي چىقمىسا، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن ئاغرىش كۆرۈلسە ۋە يارا، مۇدۇرچاق بولسا ياكى بۆرەك، دوۋساقتا قىچىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش تاناسىل ئەزالاردىكى يارا، مۇدۇرچاق، قىچىشىش سەۋە-بىدىن پەيدا بولغان بولىدۇ.

ئەگەر يەللىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن بەدەندە يەل پەيدا بولۇپ شەھۋەت كۆپەيگەن بولسا، شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش يەلنىڭ كۆپلۈكى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش قان ۋە مەنىي كۆپ بولۇش سەۋە-بىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىمارنى كۈچلۈك دورىلار بىلەن داۋالاش زىيانلىقتۇر.

زۆرۈر بولغاندا بىماردىن قان ئېلىنىدۇ. بىمارغا سۈرگە دورىلىرى بېرىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۈچۈن، بىمارغا بېرىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئازلىتىش، چۈچۈمەل يېمەكلىكلەرنى بېرىش بىلەن بىرگە يەڭگىل داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش رەئىس ئەزالار ئاجىز بولۇش بىلەن بىرگە مەنىي ئەزالىرىنىڭ كۈچلۈك بولۇشى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىمارغا سېزىمنى يوقاتقۇچى دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ ۋە رەئىس ئەزالاردىن قايسى بىرى ئاجىزلاپ كەتكەن بولسا، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

زەكەرگە قارا سونا سۈيى بىلەن نىلۇپەر ئېزىلىپ تېڭىلىدۇ. نىلۇپەر قاينىتىلىپ، سۈيىدە زەكەر يۇيۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، بىمارغا ھارارەتنىڭ يۇقىرىلىقى ۋە مەنىينىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن پەيدا بولغان مەنىي ئېقىشنى داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش تاناسىل ئەزالىرىدىكى يارا، مۇدۇر ـ چاقىلار، قىچىشىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

بىمارغا سىمىز ئوت ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، قارا سونا ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ شىرىسى، ئىسپىغول لۇئابى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

بىمار داسقا سوغۇق سۇ قويۇپ، زەكىرىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ ئولتۇرسا ناھايىتى ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشىدۇ.

ئەگەر شەھۋەت كۆپىيىپ كېتىش يەلنىڭ كۆپلۈكى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

يەلنىڭ كۆپلۈكى ئىسسىقلىقتىن پەيدا بولغان بولسا، بىمارغا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بىمارغا سىمىز ئوت ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ شىرىسى بىلەن بېھى قىيامى ئىچۈرۈلىدۇ.

يەلنىڭ كۆپلۈكى ھارارەتنىڭ تۆۋەنلىكى ۋە ھۆللۈكنىڭ كۆپلۈكىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىمارغا يەل تارقاتقۇچى، قۇرۇتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

يۇرچاق ئۈنى، نىلۇپەر، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، سىمىز ئوت ئۇرۇقى، ساپ سۇ، چۈچۈمەل قېتىق سۈيى، بەللۇت ئۈنى، سىركە، ئوسۇڭ ئۇرۇقى قاتارلىق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار مەنىينىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ.

بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقدان ۋە مەقئەتكە سۈركەلسىمۇ مەنىينىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ.

ئوسۇڭ ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى، ئىسپىغول، قۇرۇق يۇمغاقسۈت، نىلۇپەر قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ، ئىسپىغولدىن باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئىسپىغول

سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: دەسلەپتە مەقئەت مۇسكۇللىرى ۋە نېرۋىلىرى بوشىشىپ كېتىش داۋالىنىدۇ.

بىمارغا تۇتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

قۇستە يېغى، پەرپىيۇن يېغى، كۇچۇلا يېغى قاتارلىقلار بىلەن بىمارنىڭ مەق-ئەت ئەتراپى ياغلىنىدۇ. بىمارغا ھەببى تەرياق بېرىلىدۇ.

گىلى ئەرمىنى، مەستىكى، كۇندۇر، ئانار گۈلى قاتارلىق تۇتقۇچى دورىلار بې-ھى قىيامى ۋە تاتلىق ئانار شەربىتىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ يېگۈزۈلىدۇ ۋە ئۇلاردىن شامچە تەييارلىنىپ بىمارنىڭ مەقئەتىگە كىرگۈزۈلىدۇ.

بىمارغا ھەر كۈنى ئەتىگەندە قۇرسى گۈلنار، كەچتە ئەرقى گۈل، ئەرقى بىدىمۇشكى بىلەن مۇپەررىھ ياقۇت ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بىمارغا يۇرەك ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلاردىن داۋائىلمىشكى، خې-مىرى مەرۋايىت، جاۋارش ئەنبەر قاتارلىق دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بىمارغا يەنە قابىز دورىلاردىن جاۋارش كۇندۇر، قۇرسى كەھرىۋا بېرىلىدۇ.

بىمارغا جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى بەرشىشا ياكى مەجۇنى دىلكۇشادقا ئوخشاش سېزىمنى يوقاتقۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ ۋە تۇتقۇچى شام-چىلار بىمارنىڭ مەقئەتىگە كىرگۈزۈلىدۇ.

بىمار قورساق ئاچ ۋاقىتتا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشقا ۋە جىنسىي مۇناس-ۋەتتىن ئىلگىرى چوڭ تەرەت قىلىشقا ئادەتلىنىشى لازىم.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى كۆپرەك بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، بىماردا شەخسىي تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىدىغان توغرا تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئۆزۈقلىنىش ئادىتى يېتىلدۈرۈش كېرەك. بى-مار توغرا بولغان جىنسىيەت بىلىملىرىنى ئىگىلىشى، جىنسىي مۇناسىۋەتنى قور-ساق ئاچ ۋاقىتتا ئۆتكۈزۈشى ۋە جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى چوڭ تەرەت قى-لىۋېلىشى، لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلىشى لازىم.

ئالتىنچى باپ ئەرلەردە كۆرۈلىدىغان باشقا كېسەللىكلەر

1. سۈيدۈك يولى ياللۇغى

سۈيدۈك يولى ياللۇغى ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سۈيدۈك يولى ياللۇغلىنىپ سىيگەندە ئېچىشىش، ئاغرىش، سۈيدۈك قىستىغاندەك سېزىم پەيدا بولۇش، قىزىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى: ئۇفۇنەتلەنگەن قان خىلتى، سەپرا خىلتىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى، تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا خىلتى قاتارلىقلارنىڭ سۈيدۈك يولىغا تەسىر قىلىشى، سۈيدۈك يولى تېشى، سۈيدۈك يولىدىكى ئۆسمە، سۈيدۈك يولى تارىيىش، مەزى بېزى ياللۇغى، تازىلىققا دىققەت قىلماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: سىيگەندە سۈيدۈك يولى ئېچىشىدۇ، ئاغرىيدۇ، سۈيدۈك قىستاپ قېتىم سانى كۆپىيىدۇ. قىزىيدۇ، جۇغ ـ جۇغ پەيدا بولىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىش لازىم.

سەپرا خىلتى كۆپىيىپ كېتىشتىن كېلىپ چىققان ئۇرۇقدان مىزاجى بۇزۇلۇشنى داۋالاشتىكى، سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىج دورىلىرىدىن مۇنزىج تەييارلىنىپ، بىمارغا ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 — 100 مىللىلىتىردىن، ئۇدا 5 — 7 كۈن بېرىلىدۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن، يۇقىرىقى مۇنزىجقا سەپرا خىلتىنىڭ مۇسھىل دورىلىرى قوشۇلۇپ مۇسھىل تەييارلىنىپ، بىمارغا ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 — 100 مىللىلىتىردىن، ئۇدا 3 — 5 كۈن بېرىلىپ، بىمارنىڭ بەدىنىدىكى ئارتۇق سەپرا خىلتى تازىلىنىدۇ.

تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا خىلتى تەسىرىدىن كېلىپ چىققان ئۇرۇقدان مىزاجى بۇزۇلۇشنى داۋالاشتا، تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىج دورىلىرى تەييارلىنىپ، بىمارغا كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا تاماقتىن كېيىن 80 — 100 مىللىلىتىردىن، ئۇدا 7 — 9 كۈن بېرىلىدۇ، ماددا پىشقاندىن كېيىن،

ىنىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلىنىپ بىمارغا بېرىلىدۇ.

ئەرقى شوخلا، ئەرقى چۆپچىن، ئەرقى كاكىنەچ، كاكىنەچ شەربىتى، شاھتەرە شەربىتى، قۇرسى كاكىنەچ، قۇرسى بانادۇق قاتارلىق دورىلار بىمارغا كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ بېرىلىدۇ.

بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا بۆرىكنى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەت كۆچىنى كۈچەيتىش مەقسىتىدە مەجۇنى سۆلەپ مۇرەككەپ، مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى، مەجۇنى پىلاسپە، لوبوبى كەبىر خوتەنى قاتارلىق دورىلار بىمارغا كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ھالدا ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق ھالدا بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئۇزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، بىمارغا قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچۈرۈش، لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، ھارارەت پەيدا قىلغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، گۆشتىن پەرھىز قىلدۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، كۆپ غەم ئەندىشە قىلىشتىن، قايغۇرۇشتىن، قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

2. سىيىش قىيىنلىشىش

سىيىش قىيىنلىشىش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سۈيدۈكنى نورمال چىقىرىش ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن كىلىنىكىدا سىيىش قىيىنلىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى: بۇ خىل ئىللەت خىلتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى، بۆرەك، دوۋساق، سۈيدۈك يولى، ئۇرۇقدان، كىندىك، مەقئەت، ئۇچەي كېسەللىكلىرى سە-

لىشىش دوۋساقتا ئۆتكۈر خاراكتېرلىك خىلتلارنىڭ قويۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر بىماردا سىيىش قىيىنلىشىش كۆرۈلۈپ، سىيگەندە ئېچىشىش ياكى غىدىقلىنىش بولمىسا ياكى سەزمىسە، سىيىش قىيىنلىشىش دوۋساق ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر بىمار ئوڭدا ياتقاندا سۈيدۈك چىڭقىلىش ئارقىلىق ئاسان چىقىپ كېتىش ئەھۋالى بولسا، سىيىش قىيىنلىشىش دوۋساقنىڭ چىقىرىش كۈچى ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر سۈيدۈكنىڭ چىقىشى كۈچلۈك بولمىسا، بىمار ئىختىيارىي سىيگەندەك ھېس قىلسا ۋە سۈيدۈكنى توختىتىشقا قادىر بولالمىسا، دوۋساقنى بېسىش ئارقىلىق سۈيدۈك ئاستا ـ ئاستا چىقسا، سىيىش قىيىنلىشىش دوۋساق مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر دوۋساقنى باسقاندا ئازراق سۈيدۈك چىقسا، بىمارنىڭ دوۋساق قىسمىدا ئېغىرلىق ۋە تارتىشىپ قېلىش سېزىمى بولسا، تومۇر ھەرىكىتى توشقان ھالەتتە سالسا، سۈيدۈك قويۇق بولۇپ، بەلغەم خىلتىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىگە ئالاقىدار باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلسە، سىيىش قىيىنلىشىش دوۋساق مۇسكۇللىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، سىيىش قىيىنلىشىش قايسى ئەزادىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىماردا شۇنىڭغا ماس ھالدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ ياكى شۇ خىل كېسەللىك بىلەن ئاغرىغانلىق تارىخى بولىدۇ.

داۋالاش: ئالدى بىلەن سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ، سەۋەبىگە قارىتا چارە قىلىنىدۇ.

دوۋساق مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنىڭغا قىزىتقۇچى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

ئۇزۇقلاندۇرۇشتا، بىمارغا كەپتەر، توخۇ گۆشلىرى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلىدۇ.

پىستە يېغى، قۇستە يېغى، ئىپار، قۇندۇز قەھرى، پەرپىيۇن قاتارلىقلار ئېرىتىلىپ، ئۇلار بىلەن دوۋساق ساھەسى ياغلىنىدۇ ۋە سۈيدۈك يولىغا

بەرمەسلىك، مۇمكىن بولسا ئىككى كۈنگىچە ھېچقانداق يېمەكلىك ۋە ئىچىملىك بەرمەسلىك لازىم.

بابۇنە، سېرىقچېچەك، ئاق لەيلى يىلتىزى قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، قاينىتىلىپ سۈزۈلۈپ، بىمارنىڭ دوۋساق قىسمى يۇيۇلىدۇ.

ئوغرىتىكەن يېغى بىلەن بابۇنە يېغى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، ئۇنىڭ بىلەن بىمارنىڭ دوۋساق ساھەسى ياغلىنىدۇ.

ئاق لەيلى يىلتىزى، پىياز ۋە كۆدىلەردىن زىماد تەييارلىنىپ، بىمارنىڭ دوۋساق ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، دوۋساق يالل‍ۇغىغا قارىتا داۋالاش ئېلىنىپ بېرىلىدۇ، يەنى مەزى بېزى ياللۇغى، ئۇرۇقدان ياللۇغى، زەكەر ياللۇغى قاتارلىقلاردا تونۇشتۇرۇلغان داۋالاش تەدبىرلىرى تاللاپ قوللىنىلسىمۇ بولىدۇ.

سىيىش قىيىنلىشىش دوۋساقتا قان ۋە يىرىڭ ئۇيۇپ قېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قان ۋە يىرىڭ تازىلىنىدۇ.

بەرەنجاسىپ، كەرەپشە ئۇرۇقى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، سۈزاپ ئۇرۇقى قاتارلىقلار قاينىتىلىپ، سىركەنجىۋىل ئەنسىلى بىلەن بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ.

بىستىپايەج، زاراڭزا ئۇرۇقى، پەنەرمايە قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، سوفۇپ تەييارلىنىپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.

ئىكلىمىلىك، ھاشا، ئىزخىر، ئەنجىدان، بابۇنە، پىننە، سۈزاپ قاتارلىق دورىلار قاينىتىلىپ، سۇيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. پىسەپىلىرى بىمارنىڭ دوۋساق ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ.

بابۇنە يېغى، تۇرۇپ يېغى، سېرىقچېچەك يېغى قاتارلىقلار بىلەن بىمارنىڭ دوۋساق ساھەسى ياغلىنىدۇ.

قەردىرمانە، ھەببى بىلسان، ئۇد بىلسان، ئۇبھەل، زىراۋەندە قاتارلىق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، نوقۇت سۈيى بىلەن ئىچۈرۈلىدۇ ۋە تاش پارچىلىغۇچى دورىلار يېگۈزۈلىدۇ.

بىمارغا تاش پارچىلىغۇچى دورىلاردىن سىركەنجىۋىل ئىچۈرۈلسە ياكى سىركەنجىۋىل ئەنسىلى، سىركەنجىۋىل شەربىتى ئىچۈرۈلسە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

زەمچە بىر كېچە ـ كۈندۈز سىركىگە چىلاپ قويۇلۇپ، سۈزۈلۈپ، سۇيىگە شېكەر سېلىنىپ بىماغا ئىچۈرۈلىدۇ.

سىيىش قىيىنلىشىش دوۋساقتا قويۇق يەل تۇرۇپ قېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ

دوۋساق قىسمى قول بىلەن بېسىلىپ ئاستى تەرەپكە سىيرىلىدۇ.

زىغىر، شۈمشا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن دوۋساق ساھەسى يۇيۇلىدۇ.

گۈل يېغى، بىلسان يېغى بىلەن دوۋساق ساھەسى ياغلىنىدۇ.

دوۋساقتا شىلىمشىق سۇيۇقلۇق چاپلىشىۋېلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شىلىمشىق سۇيۇقلۇق تازىلىنىدۇ.

رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلار قاينىتىلىپ ئومۇمىي بەدەن يۇيۇلىدۇ.

مەرزەنجۇش، ئىكلىمىلىك، بابۇنە، سېرىقچېچەك، شۈمشا، كەرەپشە ئۇرۇقى، ئادراسمان قاتارلىق دورىلار قاينىتىلىپ بىمار دورا سۈيىدە ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

شۈمشا، بابۇنە، ئىكلىمىلىك، گۈلبىنەپشە، چامغۇر، پىياز، باقىلە يارمىسى، نوقۇت يارمىسى، ئەدەس يەتتە گىرام، كۆك ئۈزۈم توققۇز تال، ياۋا كەپتەر تاشلىقى 12 گىرام ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، گۈل يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ زىماد تەييارلىنىپ، بىمارنىڭ دوۋساق ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ.

سېرىقچېچەك يېغى، چايان يېغى بىلەن بىمارنىڭ دوۋساق ساھەسى ياغلىنىدۇ.

رۇمبەدىيان، كەرەپشە ئۇرۇقى، ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلار قاينىتىلىپ، بۇزۇرى ھار شەربىتى قوشۇلۇپ بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ.

سانا، خىيارشەنبەر شىرىلىرى، رەۋەن تالقىنى، دىنار شەربىتى قاتارلىق دورىلار بىرلەشتۈرۈلۈپ ئىچۈرۈلىدۇ.

بىمارغا قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى، لۇئوقى ئەنسىل بېرىلىدۇ.

سۈيدۈك چىقىرىش يوللىرى ۋە ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى ئۆسمە گۆش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئۆسمە گۆشكە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر ئۆسمە گۆش زەكەر كانالچىسىدا بولسا، كاتېتىر ئارقىلىق سۈيدۈك چىقىرىلىدۇ.

ئەگەر ئۆسمە گۆش دوۋساق بىلەن بۆرەك ئوتتۇرىسىدىكى كانالچىدا بولسا، بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، پىرسىياۋشان، زىغىر قاتارلىق دورىلار قاينىتىلىپ دورا سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن كېيىن، شۈمشا يارمىسى، ھەمىشەباھار ئۇرۇقى، بىنەپشە، بابۇنە، ئىكلىمىلىك قاتارلىق دورىلار سوقۇلۇپ، ئوغرىتىكەن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ زىماد تەييارلىنىپ، دوۋساق ساھەسىدىن جىگەر ساھەسىگىچە زىماد قىلىنىدۇ.

ئىچۈرۈلىدۇ.

بىمارغا جەدۋار تالقىنى تەرخەمەك شىرىسى بىلەن بىرگە ئىچۈرۈلىدۇ.

قۇندۇز قەھرى چايان يېغىدا ئېرىتىلىپ، سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ.

مومىيا سەۋسەن يېغىدا ئېرىتىلىپ، سۈيدۈك يولىغا تېمىتىلىدۇ.

بىمارغا بىلسان يېغى سۈيدۈك يولىغا ماڭدۇرۇلىدۇ ياكى ئىچۈرۈلىدۇ.

بىمارغا سېمىز ئوت ئۇرۇقى ياكى نىلۇپەر يۇپۇرمىقى تالقىنى يېگۈزۈلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈش، بىمارغا قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچۈرۈش، لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، ھارارەت پەيدا قىلغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك، تۇتقۇچى خۇسۇسىيەتلىك يېمەكلىكلەردىن، گۆشتىن پەرھىز قىلدۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، قايغۇرۇشتىن، قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

3. سۈيدۈك تۇتۇلۇش

سۈيدۈك تۇتۇلۇش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سۈيدۈكنىڭ نورمال ئاجرىلىپ چىقىرىلىشى ۋە چىقىرىلىش ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن كېلىندىغان سۈيدۈك مىقدارى ئازلاش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى: خىلتلارنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى، بۆرەك، دوۋساق، سۈيدۈك يولى، ئۇرۇقدان، كىندىك، مەقئەت، ئۇچەي كېسەللىكلىرى، سۇنى ئاز ئىچىش، كۆپ تەرلەش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ. يەنى بۆرەك ۋە جىگەر ئاجىزلىقى، دوۋساق مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، دوۋساق ئاجىزلىقى، دوۋساق ياللۇغى، دوۋساق يارىسى،

بىمار مۇنچىدا ياكى قىزىق سۇ كۆلچىكىدە ئۇزاقراق ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

رەۋەن چالا سوقۇلۇپ، ئەرقى بەدىيان بىلەن قىزىتىلىپ، بىمارنىڭ دوۋساق، زەكەر، ئۇرۇقدان ساھەسىگە زىماد قىلىنىدۇ.

بىمارغا 250 گىرام كالا سۈتى، 48 گىرام سېرىقياغ، 72 گىرام قىزىل شېكەر بىرلەشتۈرۈلۈپ ئىچۈرۈلىدۇ.

بىمارغا رەۋەن، شورە قەلىمى، زەمچە قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ سۇغا چىلاپ ئىچۈرۈلىدۇ.

بىمارغا كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان، كاۋاۋىچىن، قوغۇن ئۇرۇقى، خىيارشەنبەر قاتارلىق دورىلار قائىدە بويىچە قايناتىلىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئۇزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈش، بىمارغا قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچۈرۈش، لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، ھارارەت پەيدا قىلغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق ـ چۈچۈك، تۇتقۇچى خۇسۇسىيەتلىك يېمەكلىكلەردىن، گۆشتىن پەرھىز قىلدۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىش، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىش، قايغۇرۇشتىن، قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

4. سۈيدۈك تۇتالماسلىق

سۈيدۈك تۇتالماسلىق ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سۈيدۈكنىڭ ئىختىيارسىز ھالدا چىقىپ كېتىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى: دوۋساق مىزاجىنىڭ بۇزۇلۇشى، دوۋساق مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى، دوۋساقنىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دو-

كۆندۈر بىلەن مەستىكى بىر گىرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، گۈلقەنت ياكى ئىترىفىل سەغىرغە ئارىلاشتۇرۇلۇپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.

ئېگىر، سەئىدى كوفى، رەۋەن، بەللۇت مېغىزى يەتتە گىرامدىن، مۇرمەككى ئىككى گىرام ئېلىنىپ، تالقان قىلىنىپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.

بىمارغا جاۋارىش كۆندۈر، مەجۇنى بەرشىشا، مەجۇنى بەللۇت، مەجۇنى گۈلنار، مەجۇنى پىلاسىپە، ئىترىفىل سەغىر، ئىترىفىل كەبىر قاتارلىق دورىلار يېگۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك زىيادە ئىسسىقلىق تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارغا سوۋۇتقۇچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

بىمارغا ئەينۇلا، سۇماق، تەمرىھىندى، ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى قاتارلىقلار شۇمۇشكە بېرىلىدۇ.

ھېلىلە پوستى، ئامىلە، ئانار گۈلى، بەللۇت، قىزىلگۈل قاتارلىق دورىلار تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، گۈل يېغىدا ياغلىنىپ، قەنت قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.

تاباشىر، ئانار گۈلى، گىلى ئەرمىنى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، خەشخاش ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەرقى گۈلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ قۇرس تەييارلىنىپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.

قۇرۇق يۇمغاقسۇت، قىزىلگۈل، گىلى ئەرمىنى 18 گىرامدىن، تاباشىر، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 42 گىرامدىن، ئانار گۈلى ئۈچ گىرام، كافۇر ئىككى گىرام، ئەرەب يېلىمى ئۈچ گىرام ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، چۈچۈمەل ئانار سۈيى بىلەن بىرگە بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك بوھران خاراكتېرلىك بولسا، بىمارنىڭ سۈيدۈكىنى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن، ئۇنىڭغا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى بېرىپ تەبىئەت كۈچىنى ئاشۇرۇش لازىم.

ئەگەر بۇ كېسەللىك باشقا كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل كېسەللىككە قارىتا مۇناسىۋەتلىك تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، سۈيدۈك توختىتىش ئۈچۈن، بىمارغا تۆۋەندىكى ئاددى تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

بىمارغا جۇپتى بەللۇت مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

دىن، گۆشتىن پەرھىز قىلدۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىشتىن، قايغۇرۇشتىن، قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلىنىش لازىم.

5. سۇيدۇك ئېچىشىپ كېلىش

سۇيدۇك ئېچىشىپ كېلىش كىچىك تەرەت قىلغاندا سۇيدۇك يولى كۆيۈشۈش، ئېچىشىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى: بۇ كېسەللىك غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى، خىلتسىز ئىسسىق كەيپىيات، جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش، زەكەر، بۆرەك، دوۋساق، سۇيدۇك يولى، مەزى بېزى قاتارلىق ئەزالاردىكى يارا ياكى ياللۇغ خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى، سىفلىس تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: كىچىك تەرەت قىلغاندا ئېچىشىش كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بىماردا سۇيدۇك رەڭلىك بولۇش، سۇيدۇك قىززىق ۋە كۆيۈشۈپ كېلىش ئالامەتلىرى كۆرۈلۈش، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىك ۋە دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ياكى ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق تۇرۇپ قېلىش تارىخى بولسا، بۇ كېسەللىك زىيادە ئىسسىقلىق تەسىرىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر سۇيدۇك بىلەن قان، يىرىڭ، تېرىسىمان ئاجرالما ماددىلار بىرگە كەلسە، بۇ كېسەللىك يارا خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى تەسىرىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

بىمار كىچىك تەرەت قىلغاندا ئېچىشىش بىلەن بىللە ياللۇغ خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، بۇ كېسەللىك ياللۇغ خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشى تەسىرىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋالاش: بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، سەۋەبچى بولغان ئامىلنى يوقىتىش ئىنتايىن مۇھىمدۇر.

ئوزۇقلاندۇرۇشتا، بىمارغا ئارپا سۈيى، چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، بادام يېغى، قاپاق ئېشى، ئارپا ئېشى، سېمىز توخۇ گۆشى شورپىسى بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سۈيى قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ ئىچۈرۈلىدۇ.

بىمارغا يەتتە گىرام ئىسپىغول ئانار شەربىتى بىلەن ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ.

بېھى ئۇرۇقى لوئابىغا گۈل يېغى ياكى بادام يېغى تېمىتىلىپ بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ. بىمارنىڭ ئۇسسۇلۇقىغا تاۋۇز سۈيى بېرىلىدۇ.

تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، كۆكنار 18 گىرامدىن، ئەرەب يېلىمى، خونسىياۋشان، بادام مېغىزى، كەتىرا، رۇببىسۇس 10 گىرامدىن، ئەپيۇن بەش گىرام، كەرەپشە ئۇرۇقى يەتتە گىرام ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، قۇرس تەييارلىنىپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ. بىمارغا يەنە مەتبۇخى مائۇلجەبىن ئىچۈرۈلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈش، بىمارغا قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچۈرۈش، لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، ھارارەت پەيدا قىلغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، گۆشتىن پەرھىز قىلدۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، قايغۇرۇشتىن، قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

6. سۈيدۈك تامچىلاش

سۈيدۈك تامچىلاش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، سىيىپ بولغاندىن كېيىنمۇ سۈيدۈك قىستىغاندەك سېزىم پەيدا بولۇش، بىر نەچچە قېتىم سۈيدۈك تامچىلاش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى: بۇ خىل ئىللەت زىيادە ئىسسىقلىق ياكى زىيادە سوغۇقلۇقنىڭ تە-

بىمار بەلغەم خىلىتىنىڭ قەي قىلدۇرغۇچى دورىلىرى ئارقىلىق بىر نەچچە قېتىم قەي قىلدۇرۇلىدۇ. بىمارنىڭ بەدىنى بەلغەم خىلىتىنىڭ سۈرگە دورىسى ياكى چوڭ نۇسخىلىق ئايارەجلەر بىلەن تازىلىنىدۇ.

بىمارغا قۇرسى ماسكەبەۋىل هار، ئىترىفىل كەبىر، مەجۇنى ئازاراقى، مەجۇنى بەرشىشا قاتارلىق دورىلار يېگۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك دوۋساق ئاجىزلىقى تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارغا قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار تاللاپ بېرىلىدۇ.

كۇندۇر، بەللۇت، سەئىدى كوفى، خولىنجان، دارچىن، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى، هەببى رىشات قاتارلىق دورىلار 10 گىرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.

بىمارغا 10 گىرام ئىترىفىل سەغىر بىلەن ئىككى گىرام سەنجىرىنا يېگۈزۈلىدۇ.

مەجۇنى كۇندۇر، مەجۇنى رەشىدى، مەجۇنى ئەنتاكى قاتارلىق دورىلار يېگۈزۈلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك پالەج سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارغا تۆۋەندىكىدەك تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

مومىيا زەنبەق يېغىدا ئېرىتىلىپ سىيدۇك يولىغا تېمىتىلىدۇ.

قارا هېلىلە، كابۇل هېلىلىسى 18 گىرامدىن، ئىپار ئىككى گىرام، مۇرمەككى، قۇندۇز قەھرى بەش گىرامدىن، كەھرىۋا، سەئىدى كوفى توققۇز گىرامدىن، كۇندۇر، هەببىلمۇلۇك 36 گىرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، هەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.

ئەپيۇن، بەزرۇلبەنجى ئىككى گىرامدىن، قۇندۇزقەھرى، سۇزاپ ئۇرۇقى توققۇز گىرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، هەسەل بىلەن يۇغۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىپ، ئالتۇن ۋەرەققە ئورىلىپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.

قورۇلغان كابۇل هېلىلىسى بىر هەسسە، قىزىل بەهمەن، قەلەمپۇر يېرىم هەسسە، قۇرۇق پىننە، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى، سۇندۇرۇس، مۇرمەككى، كۇندۇر، سەئىدى كوفى، بەسباسە 3 هەسسىدىن، راسەن، هەببىلمۇلۇك ئىككى هەسسىدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئامىلە مۇرابباسىنىڭ قىيامى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، مەجۇن تەييارلىنىپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.

بىمارغا ئىترىفىل كەبىر، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى تالقىنى، بەللۇت تالقىنى

7. سۈيدۈك ئازىيىش

سۈيدۈك ئازىيىش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى: بۇ كېسەللىك سۇنى ئاز ئىچىش، كۆپ تەرلەش، كۆپ ئىچ سۈرۈش، بۆرەك ئاجىزلىق، جىگەر ئاجىزلىق قاتارلىقلار ۋە سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: سۈيدۈك ئازىيىش قايسى سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بىمارغا ئىسسىق تەبىئەتلىك سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى داۋالاش تەدبىرلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئۇزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈش، بىمارغا قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچۈرۈش، لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، ھارارەت پەيدا قىلغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق ـ چۈچۈك يېمەكلىكلەردىن، گۆشتىن پەرھىز قىلدۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىشتىن، قايغۇرۇشتىن، قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

8. سۈيدۈك قان ئارىلاش كېلىش

سۈيدۈك قان ئارىلاش كېلىش سۈيدۈك قان ئارىلاش، گۆش يۇغان سۇدەك كېلىش ياكى ساپ قان كېلىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك ئالامىتىدۇر.

ئەگەر قان ئاز ـ ئازدىن كېلىپ، بەدەندە سۇيۇقلۇق ئېشىپ كەتكەنلىكىگە ئالاقىدار ئالامەتلەر بىرگە كۆرۈلسە، بۇ زىيادە ھۆللۈكنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر قان ئاز ـ ئازدىن كېلىش، قاننىڭ رەڭگى قارىغا مايىل بولۇش، دوۋساق قىسمى كۆپۈشۈش، بۆرەك ساھەسى يۆتكىلىپ ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، بۇ بۆرەككە يەل يىغىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر قان سۇيۇق ھالەتتە كېلىپ، ئورۇقلاشتىن كېيىن يۈز بەرگەن بولسا، بۇ دوۋساق مۇسكۇللىرىنىڭ ئاجىزلىقى، قان سۇيۇلۇپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىقى سەۋەبلەر مەۋجۇت بولماستىن، قان تۇيۇقسىز چىققان بولسا، بۇ بۆھران سەۋەبىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

داۋالاش: بىمارغا پاقلان، چۈجە گۆشلىرى، كاللا ـ پاچاق شورپىلىرى غوراپ سۈيى بىلەن چۈچۈمەللەشتۈرۈلۈپ تونۇرغا ياققان نان بىلەن بىرگە ئىچۈرۈلىدۇ.

ئەگەر يارا سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەنزىرۇت، خۇنسىياۋشان، كۇندۇر، ئەپيۇن، ئۇپا، نىشاستە، ئەرەب يېلىمى قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، قىز توغقان ئايالنىڭ سۈتىدە ئېرىتىلىپ، شىپىرىس بىلەن سۈيدۈك يولىغا ماڭدۇرۇلىدۇ.

شىيافى ئەبيەز ئۆچكە سۈتىدە ئېرىتىلىپ، شىپىرىس بىلەن سۈيدۈك يولىغا ماڭدۇرۇلىدۇ.

مۇمىيا بىر گىرام، خۇنسىياۋشان، يۇيۇلغان شادىنەج، نىشاستە، كەرەپشە ئۇرۇقى ئىككى گىرامدىن، ئەرەب يېلىمى ئۈچ گىرام، كاكىنەچ يەتتە گىرام ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، خەشخاش شەربىتى بىلەن بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ.

مائۇلھەسەل، مائۇلئۇسۇل، قۇرسى تاباشىر، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى كاكىنەچ قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، خەشخاش شەربىتى بىلەن بىرگە بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارغا قابىز تۈرىدىكى دورىلار بىلەن مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بىرگە ئىشلىتىش لازىم.

ئەنجىباھار يىلتىزى پاقىيوپورمىقى ئەرقىگە چىلىنىپ، شىرىسى چىقىرد-لىپ، پاقىيوپورمىقى تالقىنى قوشۇلۇپ بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ.

سىمىز ئوت ئۇرۇقى شىرىسى، تەرخەمەك ئۇرۇقى شىرىسى، خەشخاش ئۇرۇقى شىرىسى، ئەنجىباھار شەربىتى، پاقىيوپورمىقى ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.

ئېكەكلەنگەن ئاق سەندەل ئاخشىمى سۇغا چىلاپ قويۇلۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سۈزۈلۈپ سۈيى بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ.

بىمارغا ئانار گۈلى تالقىنى، ئانار گۈلى گۈلقەنتى يېگۈزۈلىدۇ.

ئەنجىباھار يىلتىزى پوستى، زەمچە، كەتىرا قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەنجىباھار قىيامى، ھەببى كاكىنەج بىلەن بىرگە بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.

بىمارغا بامبۇك نوتىسى شىرىسى بىلەن ئامىلە شىرىسى ئىچۈرۈلىدۇ.

قۇرسى تاباشىر قابىز ئۈچ گىرام، خەشخاش شەربىتى، ئانار شەربىتى 12 گىرامدىن ئېلىنىپ، شەربەت بىلەن بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ.

كۈندۈر، ئاقاقىيا، بەللۇت قاتارلىق دورىلار تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، سۇ بىلەن بىرگە بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.

ئوغرىتىكەن، قەنتەرىيۇن، خەشخاش ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.

بىخ مارجان، كەھرىۋا، تاباشىر، نامازشامگۈلى ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا ئۈچ گىرامدىن، خەشخاش ئۇرۇقى بەش گىرام، قەنت 36 گىرام ئېلىنىپ، تالقان قىلىنىپ، ئەرقى ئوسۇك ياكى ئۆچكە سۈتى بىلەن بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ.

قۇرسى گۈلنار بىلەن خونسىياۋشان تالقىنى يېگۈزۈلىدۇ.

سوفۇپى شادىنەج، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى تىبىن، مەجۇنى كاكىنەج، قۇرسى بولۇددەم، سوفۇپى كاكىنەج، ھەببۇلئاس شەربىتى قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ يېگۈزۈلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈش، بىمارغا قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچۈرۈش، لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، زىيادە ئىسسىق، هارارەت پەيدا قىلغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۈچۈك، قويۇق يېمەكلىكلەردىن، گۆشتىن پەرھىز قىلدۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، قايغۇرۇشتىن، قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

10. سىيىپ يېتىش

سىيىپ يېتىش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۇخلىغان ۋاقىتتا سۈيدۈكنىڭ ئىختىيارسىز چىقىپ كېتىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

بۇ كېسەللىك كۆپىنچە كىچىك بالىلاردا كۆرۈلىدۇ، قىسمەن ئەھۋاللاردا چوڭلاردىمۇ كۆرۈلۈپ قالىدۇ.

سەۋەبى: دوۋساق مۇسكۇللىرىنىڭ بوشىشىپ كېتىشى، زىيادە ئىسسىقلىق، زىيادە سوغۇقلۇق، بەدەندە ھۆللۈكنىڭ ئېشىپ كېتىشى قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: ئەگەر بۇ كېسەللىك كىچىك بالىلاردا يۈز بەرسە، بەك ئىنچىكىلەپ داۋالاشنىڭ ھاجىتى يوق. چۈنكى، بالىلار چوڭىيىپ، نېرۋا خىزمىتىنىڭ مۇكەممەللىشىشى، بەدەن ھارارىتىنىڭ يۇقىرىلىشىغا ئەگىشىپ، بۇ كېسەللىك تەدرىجىي ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئەگەر بۇ كېسەللىك زىيادە ئىسسىقلىق تەسىرىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بىمارغا سوۋۇتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

جويۇز سوقۇلۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ يېگۈزۈلىدۇ.

قارا ھېلىلە، كابۇل ھېلىلىسى، بەلىلە، رەۋەن قاتارلىق دورىلار مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ، بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.

سەئىدى كوفى، كۇندۇر، خولىنجان، جۇپتى بەللۇت، ھەببۇلئاس، ئانار گۈلى قاتارلىق دورىلار تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ، بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئۇزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇش، بىمارغا قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچۈرۈش، لەتىق، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك - ئىچمەكلەرنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

بىمارنى زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك، غىدىقلىغۇچى، زىيادە ئىسسىق، ھارارەت پەيدا قىلغۇچى، يەللىك، غەلىز، تاتلىق، ئاچچىق - چۇچۇك، قويۇق يېمەكلىكلەردىن، گۆشتىن پەرھىز قىلدۇرۇش، ئاخشىمى يېمەك - ئىچمەك ئىستېمال قىلىشتىن، سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن، زىيادە چارچاشتىن، ئاچچىقلىنىشتىن، كۆپ غەم - ئەندىشە قىلىشتىن، قايغۇرۇشتىن، قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن، جەلىق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) بىلەن شۇغۇللىنىشتىن، ھاراق، تاماكا ۋە نەشە قاتارلىق زەھەرلىك نەرسىلەردىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن قاتتىق چەكلەش لازىم.

11. كۆپ سىيىش

كۆپ سىيىش ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، كۈندىلىك سۈيدۈك مىقدارى كۆپىيىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك ئالامىتىدۇر.

سەۋەبى: دىيابىت، بۆرەك ياكى دوۋساق يارىسى، دوۋساق ئاجىزلىقى، زىيادە ئىسسىقلىق، زىيادە سوغۇقلۇق قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

داۋالاش: كېسەللىك سەۋەبىنى يۇقىتىش ئىنتايىن مۇھىم.

قايسى خىل كېسەللىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا قارىتا

12. سىفىلىس

سىفىلىس سىرتقى جىنسىي ئەزا، مەقئەت ئەتراپى، كالپۈك، بۇرۇن، قول بارماقلىرى، ئەمچەك ئۇچى قاتارلىق ئورۇنلاردا، چېگراسى ئېنىق بولمىغان، سىرتقى يۈزى شەلۋەرەپ كەتكەن سۆگەلسىمان تۈگۈنچە ياكى ئەسۋە چىقىش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان بىر خىل ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىك. بۇ خىل كېسەللىك تۇغما سىفىلىس ۋە ناتۇغما سىفىلىس دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

تۇغما سىفىلىس سىفىلىس كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ھامىلىدار ئايالنىڭ قېنىدىكى سىفىلىس كېسەللىكى ماددىسىنىڭ بالا ھەمراھى ئارقىلىق ھامىلىگە ئۆتۈشىدىن بولغان سىفىلىس كېسەللىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ناتۇغما سىفىلىس خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى تۆۋەنلەش، شۇنداقلا باشقىلاردىن يۇقۇملىنىش ئارقىلىق پەيدا بولىدىغان سىفىلىس كېسەللىكىنى كۆرسىتىدۇ.

ناتۇغما سىفىلىس كېلىنىكىلىق ئىپادىسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ھەقىقى سىفىلىس، يالغان سىفىلىس دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

سەۋەبى: بۇ كېسەللىك غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتى، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى قاتارلىقلار تەسىرىدىن بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى تۆۋەنلەپ، سىفىلىس جاراسىمىدىن يۇقۇملىنىش كېلىپ چىقىدۇ.

1) **ھەقىقى سىفىلىس:** يۇقۇملىنىش باسقۇچى، ئاشكارىلىنىش باسقۇچى، تەرەققىي قىلىش باسقۇچى دەپ ئۈچ باسقۇچقا بۆلۈنىدۇ.

(1) يۇقۇملىنىش باسقۇچى: يۇقۇملىنىپ 10 ــ 75 كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتا، سىرتقى جىنسىي ئەزا، مەقئەت، تىل، تامغاق، بۇرۇن، قول بارماقلىرى، ئەمچەك ئۇچى قاتارلىق ئورۇنلاردا سىرتقى يۈزى شەلۋەرەپ كەتكەن سۆگەلسىمان تۈگۈنچە ياكى ئەسۋە پەيدا بولىدۇ. ئاغرىش، قىچىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ. سۆگەلسىمان تۈگۈنچە ياكى ئەسۋىنىڭ ئوتتۇرىسى ئولتۇرۇشۇپ كۆل رەڭگە كىرىدۇ. ئەتراپى قىزىلغا مايىللىشىپ قېتىپ قالىدۇ. مۇدۇرلارنىڭ بەزىلىرىدىن يىرىڭلىق سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ، بەزىلىرى قۇرۇق بولىدۇ. يەرلىك ئورۇن لىمفا تۈگۈنچىلىرىدە ئىش-

كېتىدۇ. بىر سوتكىدىن كېيىن تېرە تاشلىغان ئورۇن قىزىرىدۇ. 2 ـ ، 3 ـ كۈنى ئازراق ياللۇغلىنىپ مۇدۇرچاقلار شەكىللىنىدۇ. 4 ـ كۈنلىرى يىرىڭلايدۇ، مۇدۇرچاقلارنىڭ ئۇچى قارىدۇ. ئەتراپىدا قىزىل دائىرىلىك هالقا شەكىللىنىدۇ. 5 ـ ، 6 ـ كۈنلىرى مۇدۇرچاقلار ئېغىز ئېلىنىپ، يىرىڭ چىقىپ چوڭقۇر زەخمىنى شەكىللەندۈرىدۇ. يەرلىك ئورۇن قاتتىق ئاغرىپ يىرىڭلىق ماددىلار كۆپلەپ چىقىشقا باشلايدۇ. زەخمىنىڭ تۆت ئەتراپى ئىششىپ، ئۈستى سوزۇك، مەركىزى قاتتىق بولىدۇ. بۇ زەخمە ئۈچ هەپتىدىن ئالتە ئايغىچە داۋاملىشىپ، ئاندىن كېچىدۇ.

3) تۇغما سىفلىس: سىفلىس ماددىسى كۆپىنچە هامىلدارلىقنىڭ 4 ـ ئېيىدا هامىلىگە ئۆتۈپ، ئۆلۈك تۇغۇش، بويىدىن ئاجراش، بالدۇر تۇغۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، تۇغما سىفلىس كۆپىنچە بالدۇر تۇغۇلغانلاردا ئۇچرايدۇ.

ئۇ پەيدا بولۇش ۋاقتىغا ئاساسەن دەسلەپكى دەۋرلىك تۇغما سىفلىس، ئاخىرقى دەۋرلىك تۇغما سىفلىس دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

(1) دەسلەپكى دەۋرلىك تۇغما سىفلىس: هەمىشە تۆت ياش ئىچىدە كېسەللىنىدۇ. ئالامەتلىرى كۆپىنچە تۇغۇلۇپ ئۈچ ئايدىن كېيىن كۆرۈلىدۇ. بالىنىڭ بەدىنى ئورۇق، ئۆسۈپ يېتىلىشى ناچار، ئاۋازى بوغۇق، دائىم بۇرۇن ياللۇغى بولىدۇ. ئېغىز ئەتراپى، مەقئەت، ئالقان، تاپان، كاسا قاتارلىق ئورۇنلاردا پارچە ـ پارچە قىزىل داغ پەيدا بولىدۇ. ئازراق تەڭگىسىمان قاسراق قوشۇلۇپ كېلىدۇ ياكى چوڭ قاپارتقۇغا ئايلىنىپ شەلۋەرەيدۇ.

(2) ئاخىرقى دەۋرلىك تۇغما سىفلىس: تۆت ياشتىن ئاشقاندا يۈز بېرىدۇ. تېرە ئەسۋەسى ئاساسەن ناتۇغما ئاخىرقى دەۋرلىك سىفلىسقا ئوخشاش بولىدۇ. لېكىن، يۈرەك قان تومۇر، نېرۋا سىستېمىسىغا ئىنتايىن ئاز بۆسۈپ كىرىدۇ. بۇنىڭ ئۇچ چوڭ ئالاھىدىلىكى بولىدۇ.

ئۇيۇل ماددىلىق مۈڭگۈز پەردە ياللۇغى 5 ـــ 20 ياش ئارىلىقىدا پەيدا بولىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

نېرۋا خاراكتېرلىك گاسلىق كۆپىنچە 10 ياش ئەتراپىدا پەيدا بولىدۇ. هەمىشە ئىككى تەرەپ قۇلاق تۇيۇقسىز ئاڭلىماس بولۇپ قالىدۇ.

شىناسىمان چىش ـ دائىم ئۈستۈنكى ئوتتۇرا چىشلارنىڭ ئۈستى كەڭ، ئاستى تار، ئاستى گىرۋىكىنىڭ نەق ئوتتۇرىسىدا يېرىم ئاي شەكىللىك كەمتۈكلۈك بولىدۇ.

شەربىتى، سەۋزە شەربىتى قاتارلىقلار ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

سانا 25 گىرام، قىزىلگۈل 14 گىرام، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلە 12 گىرام، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بەديان، شاھتەررە يوپۇرمىقى، گاۋزىبان، سەرپىستان تۆت گىرامدىن ئېلىنىپ، 600 مىللىلىتىر سۇغا چىلىنىپ قائىدە بويىچە قاينىتىلىپ، گۈلقەنت ئاپتابى 32 گىرام، خىيارشەنبەر 86 گىرام، تەرەنجۋىل 60 گىرام، بادام يېغى ئالتە گىرام قوشۇلۇپ بىر قېتىمدىلا بىمارغا ئىچۈرۈلسە، سىفلىس ماددىلىرىنى چىقىرىپ تاشلاشقا، سىفلىس كېسەللىكىگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سانا 11 گىرام، شاھتەررە، سېرىق ھېلىلە پوستى سەككىز گىرامدىن، تەمرى ھىندى 63 گىرام، بۆرە سويىمىسى يىلتىزى پوستى ئۈچ گىرام، چىلان، سەرپىستان 15 دانە، يەرلىك شوخلا، كاسىنە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل بەش گىرامدىن، شىرخىست مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىپ، قائىدە بويىچە قاينىتىلىپ، سۈيى بىمارغا ئىچۈرۈلسە سىفلىسقا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

14 گىرام مەجۇنى شاھتەررە چىلان قاينىتىلمىسى بىلەن ئىستېمال قىلىنسا، 20 كۈن ئىچىدە جاراھەتنى قۇرۇتىدۇ.

ئۈزۈنچاق زىراۋەندە يەتتە گىرام، كۈندۈر تۆت گىرام، ئاچچىق ئۆرۈكنىڭ مېغىزى 35 گىرام، ئۆلتۈرۈلگەن سىماب 23 گىرام ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، سىركە بىلەن نەمدىلىپ، گۈل يېغىدا ئېرىتىلىپ، بىمار مۇنچىغا چۈشۈرۈلگەندىن كېيىن، بەدىنىگە چېپىلىدۇ.

مەلھىمى شادىنەج، زەرۇرى ئەنزىرۇت قاتارلىق دورىلار جاراھەت ئۈستىگە چېپىلىدۇ ۋە سېپىلىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان سىفلىس كېسەللىكىنى داۋالاشتا، سەپرانى نورماللاشتۇرۇش ئۈچۈن بىمارغا نارەنجى شەربىتى، ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيى، تەمرى ھىندى سۈيى، لىمون شەربىتى قاتارلىقلار ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

زۆرۈر بولغاندا بىمارنىڭ ئىككى تارغىقىنىڭ ئوتتۇرىغا ۋە پاقالچىقىغا لوڭقا قويۇلىدۇ.

سېرىق ھېلىلە پوستى، سانا، شاھتەررە 18 گىرامدىن، تەمرى ھىندى، ئەينۇلا 35 گىرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، يەرلىك شوخلا، زىراۋەندە، قى-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىش لازىم.
مەجۇنى شاھتەررە، ھېلىلە مۇرابباسى، ئامىلە مۇرابباسى قاتارلىقلار ياخشى
مەنپەئەت قىلىدۇ.
بۆرە سويمىسى يىلتىزىنىڭ پوستى يۇمشاق سوقۇلۇپ، سىركەنجۇبىل ھەسەـ
لىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سۈيى بىلەن بىمار غەر ـ غەر قىلدۇرۇلسا ياكى ئايارەج پەيـ
قىرا ھەسەل بىلەن ئېرىتىلىپ، قايناق سۇغا قوشۇلۇپ، شۇنىڭ بىلەن بىمار غەرـ ـ
غەر قىلدۇرۇلسا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
كۆندۈش، كۆمۈش ئۆپىسى، مۇردارسەڭگى يەتتە گىرامدىن، تونۇرنىڭ داشقىلى
11 گىرام، گۈڭگۈرت پوقى ئۈچ گىرام، زەچۋە ئۈچ گىرام، زىراۋەندە 28 گىرام،
ئۆلتۈرۈلگەن سىماب 20 گىرام ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، سىركە ۋە گۈل يېـ
غىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم تەييارلىنىپ، بىمار مۇنچىغا چۈشۈرۈلۈپ، جاراھەتلەر
ياخشى يۇيۇلۇپ، ئاندىن كېيىن يۇقىرىقى مەلھەم جاراھەتلەرنىڭ ئۈستىگە چېپىلىدۇ.
ئەگەر جاراھەت بولسا، مۇردارسەڭگى، كۆندۈر، گىلى ئەرمىنى، ئەنزىرۇت
يۇمشاق سوقۇلۇپ، جاراھەتنىڭ ئۈستىگە سېپىلىدۇ.
ئەگەر بىمار كىچىك بالا ياكى ھامىلىدار بولۇپ، دورا ئىچەلمەيدىغان بولسا،
ئۇنىڭغا تۆۋەندىكى مەجۇننى داۋاملىق يېگۈزۈش لازىم. بۇ دورا 20 كۈن ئىچىدە
كېسەللىك ماددىسىنى توختىتىدۇ ۋە پەسەيتىدۇ.
كابۇل ھېلىلىسى، ئامىلە، تۇربۇت، زەنجىۋىل، شاھتەررە 19 گىرامدىن، قەنـ
بىل 14 گىرام، ئەپتىمۇن 11 گىرام ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، 350 گىرام ناۋات
قىيامىغا ياكى دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك كىشمىش ئۈزۈمگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ
مەجۇن قىلىنىپ بىمارغا يېگۈزۈلىدۇ.
ئەگەر سىفلىس مۇرەككەپ خىلىتلاردىن پەيدا بولغان بولسا، بۇنىڭ قانداق
خىلىتلارنىڭ مۇرەككەپ بولغانلىقىغا قاراپ بىمارنىڭ بەدىنىنى تازىلاش، ئىچىدىغان
دورا، يەيدىغان تاماق قاتارلىقلارنى ئۆزگەرتىش، بۇنى تېۋىپ بىمارنىڭ ئەھۋالىغا
قاراپ مۇۋاپىق بەلگىلەش لازىم.
دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روـ
ھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا
توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە
تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈش، بىمارغا لەتىپ، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك ـ

ئاياللاردا پات ـ پات سىيىش، سىيىش قىيىنلىشىش، قان سىيىش ئالامەتلە-
رى كۆرۈلىدۇ. ھېسسىي ئالامەتلەر ئەرلەرگە قارىغاندا يەڭگىل بولىدۇ. جىنسىي ئەزا ۋە سۈيدۈك يولى ئېغىزىدىكى شىلىلىق پەردىلەر قىزىرىپ ئىششىيدۇ. جىنسىي يولنىڭ ئالدى دىۋارى سۈيدۈك يولىنىڭ يۆنىلىشىگە قاراپ بېسىلغاندا، يىرىڭلىق ئاجىرالمىلار سۈيدۈك يولى ئېغىزىدىن ئېقىپ چىقىدۇ. سۈيدۈك يولى يان بېزى ۋە دەھلىز چوڭ بېزىمۇ قىزىرىپ ئىششىيدۇ ۋە يىرىڭ پەيدا بولىدۇ.

دوۋساق ياللۇغى، ئۆتكۈر شەلۋەرەش خاراكتېرلىك بالىياتقۇ بوينى ياللۇغى، بالىياتقۇ ئىچكى پەردە ياللۇغى، تۇخۇم توشۇش نەيچىسى ياللۇغى قاتارلىقلارنى كەل-تۈرۈپ چىقىرىدۇ.

داۋالاش: ئوزۇقلاندۇرۇشتا، بىمارغا ئارپا سۈيى ۋە تۇزسىز ئۈن بىلەن گۈرۈچ، سۈت بېرىش ئەڭ مۇۋاپىقتۇر. ئۆتكۈر، چۈچۈمەل، تاتلىق ۋە تۇزلۇق يېمەكلىكلەردىن، گۆشتىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. بىمار جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن چەكلىنىدۇ.

سۆزنەكنى داۋالاشتا دەسلەپتە يارىنى تازىلاش كېرەك، بۇنىڭ ئۈچۈن بىمارغا سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. يارا تازىلانغاندىن كېيىن، يارا يۈزىنى پۈت-تۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، ئوغرىتىكەن، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىق دورىلار ئەرەقلەرگە چىلىنىپ، شىرىسى چىقىرىلىپ، بۇزۇرى شەربىتى بىلەن بى-مارغا ئىچۈرۈلىدۇ.

بىمارغا تۆت گىرام مەجۇنى بۇزۇرى بۇزۇرى شەربىتى بىلەن ئىچۈرۈلۈپ، ئۈستىدىن تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى شىرىسى، ئوغرىتىكەن شىرىسى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى شىرىسى ئالتە گىرامدىن، قەنت 18 گىرام ئېلىنىپ، ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىچۈرۈلىدۇ.

ئېچىشىش بەك ئېغىر بولسا، يۇقىرىقى دورىغا ئۈچ گىرام بېھى ئۇرۇقى لۇئا-بى، ئالتە گىرام ئاق لەيلى يىلتىزى قوشۇلىدۇ.

بىمارغا ئاق زىرە شىرىسى تۆت گىرام، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى شىرىسى ئال-تە گىرام، قەنت 12 گىرام ئېلىنىپ، ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا لايىقلاش-تۇرۇلغان ئىسپىغول ئارىلاشتۇرۇلۇپ بېرىلىدۇ. ئۈستىدىن تۆت گىرام يەرلىك شوخلا شىرىسى، تۆت گىرام مەجۇنى بۇزۇرى يېگۈزۈلىدۇ.

لىدۇ. ئۈستىدىن ئوغرىتىكەن شىرىسى ئالتە گىرام، كاكىنەچ شىرىسى تۆت گىرام، خەشخاش شەربىتى، بۆزۈرى شەربىتى 18 گىرامدىن ئېلىنىپ، ئارىلاشتۇرۇلۇپ بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ.

ئەنزىرۇت مۇدەپپەر 1.5 گىرام، خونسىياۋشان، قەلەي ئۈپىسى، كەھرىۋا، ئەنجىباھار يىلتىزى 10 گىرامدىن، ئەپيۇن، زەپەر 120 مىللىگىرامدىن، كۇندۇر 0.5 گىرام ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، خېنە يوپۇرمىقى سۈيى ۋە ئېشەك سۈتى ياكى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن ئېرىتىلىپ، بىمارنىڭ سۈيدۈك يولىغا ماڭدۇرۇلىدۇ.

36 گىرام ئۆشبە ئاخشىمى سۇغا چىلاپ قويۇلۇپ، ئەتىسى ئەتىگەندە سۈزۈلۈپ، 24 گىرام قىزىتىلغان سېرىقياغ قوشۇلۇپ بىمارغا ئىچۈرۈلىدۇ. 3 ــ كۈنى ياغ توختىتىلىپ 3 ــ 5 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇلسا، ئېچىشىشنى يوقىتىپ، يارىنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

شورا قەلىمى، رەۋەن يەتتە گىرامدىن، تۇرۇپ تۇزى ئالتە گىرام، ئاق زىرە ئۈچ گىرام، ئاق شېكەر بارلىق دورىلار بىلەن تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ بىمارغا يېگۈزۈلسە، سۈيدۈك ئەزالىرىدىكى يىرىڭ ۋە تاش ماددىلىرىنى تازىلاشقا ناهايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

شورا قەلىمى، ئاق زىرە، كاۋاۋچىن، قاقىلە 12 گىرامدىن، دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، كالا سۈتى قايمىقى بىلەن ئۈچ كۈنگىچە ئىچۈرۈش ناهايىتى پايدىلىق.

زەمچە ئالتە گىرام، سەنگى جاراھەت ئالتە گىرام ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئىككى كىلوگىرام كالا سۈتى قېتىقىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، بىمارغا بىر كۈن ئىچىدە ئىچۈرۈلۈپ بولۇش بىلەن بىرگە تۇزسىز نان يېگۈزۈلسە ناهايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

شورا قەلىمى بىر گىرام، قوغۇن ئۇرۇقى، ئاق زىرە، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ئىككى گىرامدىن، ئوغرىتىكەن بەش گىرام ئېلىنىپ، سۇ بىلەن ئېزىلىپ بىمارغا ئىچۈرۈلسە، كونا سۆزنەك بولسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: بىمارنى مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇش، روھىي جەھەتتىن خاتىرجەم قىلىش، مۇۋاپىق بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئۈندەش، بىماردا توغرا بولغان جىنسىي تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇش، ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈش، بىمارغا لەتىف، ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك ــ

مەنىي مېڭىپ كېتىدۇ، بىمار توي قىلىشنى رەت قىلىدۇ، مەجبۇرلىسا قېچىپ كېتىدۇ، ھەتتا ئۆلۈۋېلىشى مۇمكىن.

مەيلى قانداق ئادەم بولسۇن، جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش)نىڭ ئالدى ـ كەينىدە جىددى ۋە كەسكىن ئىدىيەۋى كۈرەشنى باشتىن كەچۈرىدۇ. جەلەقتىن بۇرۇن ئۇنى بىرخىل ھۇزۇر دەپ ھېس قىلسا، جەلەق بىلەن شۇغۇللىنىپ بولغاندىن كېيىن قاتتىق ئېچىنىدۇ ۋە ئازاپلىنىدۇ. كۆپلىگەن ياشلار جەلەق (قول بىلەن ئىشقاپ مەنىي ماڭدۇرۇش) شۇغۇللانغاندىن كېيىن، قايتا مۇنداق قىلماسلىقنى ئويلىسىمۇ، ئەمما جىنسىي قوزغىلىشقا دۇچ كەلگەندە، يەنە ئۆزىنى كونترول قىلالمايدۇ. بىماردا ئۆزىنى ـ ئۆزى پەس كۆرىدىغان، ئۆزىنى ئەيىبلەيدىغان، ئۆزىدىن ئەندىشە قىلىدىغان پسىخىك ھالەت شەكىللىنىپ، ئاخىرىدا مەلۇم كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنى جىنسىي ئىقتىدار ئاجىزلاش، مەنى بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، مەنىي ئېقىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، زەكەر مايماقلىشىش، يىگىلەش، ئۇرۇقدان يىگىلەش، بۆرەك يىگىلەش، مېڭە ـ نېرۋىلار ئاجىزلاش قاتارلىق كېسەللىكلەر يۈز بېرىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش: بالىلارنى كىچىكىدىن باشلاپ شەرمى ـ ھايالىق چوڭ قىلىش، ئايرىم ئۆيدە ياتقۇزۇش، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدىكى تەربىيەنى كۈچەيتىش، ئۇلارنىڭ ئالدىدا شەھۋانىي گەپ ـ سۆز، ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىق، شەھۋانىي كىتاب، رەسىم، كىنو ـ فىلىملەرنى كۆرۈشتىن توسۇش لازىم.

داۋالاش: بىمارغا جەلەق بىلەن شۇغۇللىنىشنىڭ سالامەتلىككە بولغان زىيىنىنى ياخشى چۈشەندۈرۈش، كۆڭۈل ئېچىش، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللاندۇرۇش، بىمارنى يالغۇز قويماسلىق ئارقىلىق ئۇنىڭ جەلەق بىلەن شۇغۇللىنىشىغا پۇرسەت بەرمەسلىك، بىماردا روھىي جەھەتتىكى جاسارەت يېتىلدۈرۈپ، ئۇنى بۇ خىل يامان ئادەتتىن قەتئىي قول ئۈزدۈرۈش، شەھۋانىي كىتاب، رەسىم، كىنو ـ فىلىملەرنى كۆرۈشتىن، شەھۋانىي گەپ ـ سۆزلەرنى ئاڭلاشتىن، تار ئىشتان كىيىشتىن چەكلەش لازىم.

دورا بىلەن داۋالاشتا، ئالدى بىلەن زەكەرنىڭ سېزىمچانلىقىنى تۆۋەنلىتىش مەقسىتىدە، بىمارغا سېزىمنى تۆۋەنلەتكۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى 10 گىرامدىن ئېلىنىپ، 0.5 گىرام كاپۇر قوشۇلۇپ زەكەر ياغلىنىدۇ.

ئەپيۇن سۇدا ئېرىتىلىپ، چىگىت مېغىزى چىلىنىپ، داكىغا سۈركىلىپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

15. لەۋۋاتلىق

لەۋۋاتلىق بۇ تۇرلۇك سەۋەب تۈپەيلىدىن ئىنتايىن ئاز ساندىكى ئەرلەرنىڭ مەقئەتكە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلدۇرۇشنى خالاپ قالىدىغان ۋە مەقئەتكە زەكەر كىرمىسە ياكى مەنىي تۆكۈلمىسە ئارام تاپمايدىغان كېسەللىك.

نورمال ئەھۋال ئاستىدا ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدا جىنسىي ئالاقە ئارزۇسىنى پەيدا قىلىدىغان تارتقۇچى دانچىلار بولىدۇ. بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ مەقئەتىدىمۇ مۇشۇنداق دانچىلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

سەۋەبى: بالىلىق ۋاقتىدىن باشلاپ بۇ خىل يامان قىلىقنى ئادەتلىنىپ قىلىش، بىمارنىڭ مىزاجىدا زىناخورلۇق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەش، تۈز ئۈچەي تومۇرلىرىدا تۇزلۇق بەلغەم خىلتى توپلىشۋېلىپ، ئېغىر دەرىجىدىكى قىچىشىش پەيدا قىلىشى، ئۈچەيدە قۇرت پەيدا بولۇشى (بۇ خىل قۇرتلار قورساق ئاچقاندا ھەرىكەت قىلىپ، مەنىدىن ئوزۇقلانغاندىن كېيىن ئارام تاپىدۇ) قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: بۇنداق كىشىلەرنىڭ زەكىرىدە قوزغىلىش بولمايدۇ. زەكىرىنىڭ تۈۋى كۆندىن ـ كۈنگە كىچىكلەپ كېتىدۇ. بىمار تەدرىجىي جىنسىي ئالاقە قىلدۇرۇشنى ئارزۇ قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ، مەقئىتى قىچىشىدۇ.

داۋالاش: بۇ بىر خىل خىيالى كېسەللىك بولۇپ، تەبىئىي مىزاج بۇزۇلۇشتىن بولغان ئەمەس. شۇڭلاشقا، بۇ كېسەللىككە قارىتا داۋالاش تەدبىرى قوللىنىش نادانلىقتۇر.

ئەگەر بۇ كېسەللىككە قارىتا داۋالاش تەدبىرى قوللىنىش زۆرۈر بولسا، بىمارنىڭ شەھۋىتىنى تۆۋەنلىتىش ئۈچۈن تىرىشىش لازىم.

بىمارنى ئاچ قويۇش، ئۇزۇن ئۇخلاتماسلىق، ئېغىر ئەمگەككە سېلىش، بىرەر ئىش بىلەن شۇغۇللاندۇرۇپ قويۇش، غەم ـ قايغۇغا گىرىپتار قىلىش لازىم.

ئەگەر بىمارنىڭ مىزاجىدا زىناخورلۇق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن بولسا، ئۇنىڭغا نەسىھەت قىلىش، خىجالەت قىلدۇرۇش ئارقىلىق بۇ ئىشتىن قول ئۈزدۈرۈش لازىم. بىمارنى بىئارام قىلىش، غەم ـ قايغۇ ۋە كۆپ ئويلىنىشقا گىرىپتار قىلىپ قويۇش ھەمدە ئۇرۇقدىنىنى قىزىتىش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ. بۇ تەدبىرلەر بىلەن

16. پەتەق

پەتەق ھەر خىل سەۋەب تۈپەيلىدىن قورساق پەردىسى يىرىلىپ ياكى ئۈرۈقدان كانالچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى بىلەن ئۈچەينىڭ ئۆز ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى ۋە ئۈرۈقدان خالتىسى ئىچىگە چۈشۈپ قېلىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك.

سەۋەبى: ئېغىر نەرسىلەرنى كۆتۈرۈش، كۈچەپ ۋارقىراش، كەڭ ئېرىقلاردىن ئاتلاپ ئۆتۈش، قاتتىق قەي قىلىش، يەل توسۇلۇپ قېلىش، چوڭ تەرەت راۋان بولماسلىق، قورساق سىرتىنىڭ زەخىملىنىشى، كۆپ يەپ ـ ئىچىشتىن كېيىن تاماق ھەزىم بولماي تۇرۇپ كۈچەپ ھەرىكەت قىلىش، غەيرىي تەبىئىي قويۇق خىلىتلارنىڭ توپلىشىۋېلىشى، ئۈرۈقدان كانالچىلىرىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى، جىنسىي مۇناسىۋەت جەريانىدا ئايال ئەرنىڭ ئۈستىگە چىقىۋېلىش، قورساق بەك تويۇپ كەتكەندە ياكى ھەزىم بۇزۇلغاندا جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش، نەپەس توختىتىپ چىڭقىلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ.

ئالامىتى: ئەگەر كىندىك ئەتراپىدا ياكى كىندىك ئەتراپىدىن يىراقراق ئورۇنلاردا ياكى ئۈرۈقداندا ئۈستىگە كۆتۈرۈلۈپ قېلىش ۋە يوغىناپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈپ، باسقاندا ئىچىگە كىرىپ كەتسە، ھەرىكەت قىلغاندا ۋە نەپەس توختىتقاندا، كۆپۈپ قالسا ياكى بەزىدە پەيدا بولمىسا، بۇ پەتەق بولىدۇ.

ئەگەر كۆتۈرۈلۈش كىندىكتىن بىر ئاز ئۈستۈنرەك ئورۇندا بولسا، دەسلەپتە ئاغرىش ۋە كۆتۈرۈلۈپ قېلىش ئېنىق بولمايدۇ. تەدرىجىي ئىنچىكە ئۈچەي چىقىپ قېلىش سەۋەبىدىن ئاغرىش ۋە كۆتۈرۈلۈپ قېلىش ئېغىرلىشىدۇ.

ئەگەر كۆتۈرۈلۈش كىندىك ئۈستىدە بولسا، كۆپىنچە ئاغرىش بولماي، كىندىك ئۈستىگە ياكى سىرتىغا چىقىپ قالىدۇ.

ئەگەر كۆتۈرۈلۈش كىندىكنىڭ ئاستىدا بولسا، دەسلەپتە ئاغرىش بولمايدۇ. لېكىن، سىرىقئەت يىرىقى كېڭىيىپ كەتكەندىن كېيىن ئاغرىش پەيدا بولىدۇ. بۇ چوقۇم سىرىقئەت يىرىلىشتىن پەيدا بولىدۇ. سىرىقئەت يىرىلىشنىڭ ھەر قانداقىدا قاتتىق ھەرىكەت قىلىش سەۋەبىدىن ئۈستى تەرەپتىن بىرەر ئەزا ئاستا ـ ئاستا ئۈرۈقدان خالتىسىغا چۈشۈۋالىدۇ. بۇ ئۈرۈقداننىڭ ئۈستى قىسمىدىكى كانالچىلارنىڭ

بېرىش ئانچە قىيىن ئەمەس، ۋاقتى سوزۇلۇپ كەتسە، ھەر خىل كېسەللىكلەر پەيدا بولىدۇ.

پەتەق كېسەللىكىنى داۋالاشتا، بىمارنى قورسىقىنى بەك تويغۇزۇۋېتىشتىن، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، تويۇقسىز يىقىلىشتىن، سەكرەشتىن، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشتىن چەكلەش لازىم.

بىمارنى يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەكلىكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش، سۇنى كۆپ ئىچىشتىن، بوشاتقۇچى يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن چەكلەش لازىم.

بىمار تاماقتىن كېيىن ئوڭدا يېتىپ ئۇخلىشى، ئولتۇرغاندا، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا سىرىقئەت يېرىلغان جايىنى تېڭىۋېتىشى، ئاچ قورساق جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشى لازىم. مۇمكىن بولسا، سىرىقئەت يېرىقىنى تېڭىۋېتىشى لازىم.

بۇ كېسەللىكنى داۋالاشتا، بىمارنىڭ تەبىئىتىنى يۇمشىتىش ناھايىتى مۇھىم.

ئەگەر سىرىقئەتتە يىرتىلىش بولسا ياكى ئۈچەي چىقىۋالغان بولسا، ئۇنى ئەسلىگە قايتۇرۇش، سۇ ياكى يەل بولسا ئۇنى تارقىتىش، تارقالمىسا چىقىرىۋېتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن يېرىقنى ئەسلىگە كەلتۇرۇش ياكى بولمىسا يېرىقنىڭ چوڭىيىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن تەدبىر قوللىنىش لازىم.

يېرىق قانچە كىچىك بولسا، ئۇنى ئەسلىگە كەلتۇرۇش ۋە تېڭىش شۇ قەدەر ئاسان بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، بىمارغا كۈچلەندۈرگۈچى ۋە تۇتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

بۇنىڭدا داغلاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ، يەنى تۆمۈر قىزىتىلىپ، يېرىلغان ئورۇن داغلىنىدۇ. بىمارنىڭ كېسەللەنگەن تەرەپتىكى پۇتىنىڭ بارماقلىرىنى داغلاشمۇ پايدىلىق.

كۇندۇر 28 گىرام، سىيادان، قىزىلگۈلنىڭ سىرىقى 48 گىرامدىن، قىزىلگۈل 48 گىرام ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، بىمارغا قورسىقى ئاچ ۋاقىتتا ۋە كەچتە ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا يېگۈزۈلسە، سىرىقئەت يېرىلىشقا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

پەتەقنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن، داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

1) ئۈچەي ۋە ئۇرۇقدان خاراكتېرلىك پەتەقنى داۋالاش: بۇنى داۋالاشتا، دەسلەپتە ئۈچەي ۋە سىرىقئەت قول بىلەن ئاستا ۋە يەڭگىللىك بىلەن بېسىلىپ

قىلدۇرۇلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

سەبرە سوقۇلۇپ، ئەپيۇن سۈيىدە ئېرىتىلىپ، داكىغا سۈركىلىپ، ئۇرۇقدانغا چاپلاپ قويۇلۇپ، بىر سائەت ئاپتاپتا قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن كېچە ـ كۈندۈز تېڭىپ قويۇلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ. تېڭىق ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئالماشتۇرۇلىدۇ، بۇ بىر نەچچە كۈن داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

سەبرە، مۇقەل، روسۇت، لاچىندانە بىر گىرامدىن، كۈندۈر 20 گىرام ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، قائىدە بويىچە زىماد قىلىنسا، ئۈچەي ئۆزلۈكىدىن ئەسلىگە كېلىدۇ. بەزىدە كۈندۈر ئورنىغا ئەپيۇن ۋە توخۇ تۇخۇمى سېرىقى قوشۇلىدۇ.

پوستى بىخ كەبىر سايىدا قۇرۇتۇلۇپ، سوقۇلۇپ، يەتتە گىرامى ساپ سۇ بىلەن بىرگە بىمارغا يېگۈزۈلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بىمار ئوڭدا ياتقۇزۇلۇپ، پۇتىنى ئۈستىگە كۆتۈرۈپ، ئۈچەي ۋە سېرىقئەتنى ئەسلىگە كەلتۈرگەندىن كېيىن، جويۇز، سەبرە، سەئىدى كوفى، مەرزەنجۇش، موزا، ئاقاقىيا، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا قاتارلىق دورىلار يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

سەبرە ۋە سەبەق 10 گىرامدىن، مۇقەل يەتتە گىرام، ئاقاقىيا، ئەنزىرۇت ئۈچ گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، ئاخشىمى سىركە بىلەن نەمدىلىپ، ئەتىسى ئەتىگەندە يۇغۇرۇلۇپ ئازراق سۇۋۇغاندىن كېيىن ئۇبھەل سېپىلىپ، پاختىغا سۈركىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا تېڭىلىدۇ.

جويۇز، سەبرە، ئانار پوستى، موزا ئۈچ گىرامدىن، زەمچە، ئانار گۈلى، كۈندۈر 18 گىرامدىن ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، تۇتقۇچى شەربەتلەر بىلەن قايىنىتىلىپ، ئازراق باقىلە تالقىنى قوشۇلۇپ زىماد تەييارلىنىپ يەرلىك ئورۇن تېڭىلىدۇ.

ئەگەر پەتەق ئۈچەينىڭ چۈشۈۋېلىشىدىن بولغان بولسا، بىمارغا ئەڭ ياخشىسى چەمبەردىن تەييارلانغان تېڭىق ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇرۇقدان ۋە سېرىقئەت يېرىلغان ئورۇن گەزمازەج ۋە جويۇز قايىنىتىلمىسى بىلەن يۇيۇلىدۇ.

ئەگەر پەتەق كانالچىلارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىدىن پەيدا بولغان بولسا، بىمارغا ھەر كۈنى ئەتىگەندە زىرە، ياۋا زىرە 10 گىرامدىن، ئاق شېكەر 36 گىرام يېگۈزۈلىدۇ. جاۋارىش كۈندۈر ۋە جاۋارىش كومۇنى ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

جويۇز، سەبرە، جۆزمۇقاتىل، ئانار پوستى، جۇپتى بەللۇت، باقىلە تالقىنى قاتارلىقلار تەڭ مىقداردا ئېلىنىپ، يۇمشاق سوقۇلۇپ، نامازشامگۈلى سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

بىمارنىڭ مەقئەتتىگە كىرگۈزۈلىدۇ.

3) ھۆللۈكتىن بولغان پەتەقنى داۋالاش: بىمار ھۆللۈك پەيدا قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. بىمارغا ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەر ۋە قىيما شورپىسى بېرىلىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەدبىرلىرى قوللىنىلىدۇ.

زەيتۇن يېغى، زەنبەق يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن قۇندۇز قەھرى ئېرىتىلىپ، بىمارنىڭ ئۇرۇقدىنىغا سۈركىلىدۇ.

تال نوتىسىنىڭ كۈلى، بەللۇت نوتىسىنىڭ كۈلى قاتارلىق دورىلار زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

قۇرۇق ئۈزۈم، زىرە، ئۇرۇقسىزلاندۇرۇلغان ئۈزۈم قاتارلىق دورىلار مەلھەمدەك سوقۇلۇپ يەرلىك ئورۇنغا زىماد قىلىنىدۇ.

قارىمۇچ، ھەببۇلغار، موم، ئاق توغرىغا، كونا زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن مەلھەم تەييارلىنىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

ئارپا تالقىنى، سەئىدى كوفى قاتارلىق دورىلاردىن زىماد تەييارلىنىپ ئۇ-رۇقدانغا زىماد قىلىنىدۇ.

زەنجىۋىل سۇ بىلەن بىرگە بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ھەر كۈنى ئەتىگەندە چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، بەدىيان، رۇمبەدىيان 10 گىرام-دىن، ھەسەللىك گۈلقەنت 36 گىرام ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، گۈلاب بىلەن بىرگە بى-مارغا يېگۈزۈلىدۇ.

بەدىيان، بەللۇت 10 گىرامدىن، سەئىدى كوفى، سۇمبۇل ھىندى ئۈچ گىرام-دىن، سەۋزە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى يەتتە گىرامدىن ئېلىنىپ، سوقۇلۇپ، 10 گىرام قايناق سۇ ياكى شېكەر ۋە ياكى گۈلاب بىلەن بىمارغا ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ياخشى پايدا قىلىدۇ.

بىمارغا مەجۇنى سۇمبۇل، ئىترىفىل كەبىر، پەنجىنۇش شەربىتى، مەجۇنى پىلاسىپە، مەجۇنى خۇبسىلھەدىد، جاۋارىش كۈندۇر قاتارلىق دورىلار ئۈزۈلدۈرۈلمەي ئىستېمال قىلدۇرۇلسا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇلغان تەدبىرلەرنىڭ پايدىسى بولمىسا ۋە سۇ توپلىنىشىۋالغان بولسا، ئوپېراتسىيە ئارقىلىق سۇنى چىقىرىپ تاشلاش ياخشىدۇر. قايتا

تۆتىنچى باب ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار

§1 . جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرغۇچى يەككە دورىلار

شەپەرەڭ قېنى زەكەرگە سۈركىلىپ جىما قىلىنسا جىما كۈچىنى كۈچەيتىپ، لەززەت پەيدا قىلىدۇ.

ئەر كىشى خورازنىڭ ئوڭ قانىتىنىڭ ئاستىدىكى تومۇردىن قان ئېلىپ بەدىنىگە (مۇسكۇلدىن ئوكۇل قىلسا ئىككى گىرام، ۋېنادىن ئوكۇل قىلسا 10 گىرام) جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىپ، جىما كۈچىنى كۈچەيتىپ، لەززەت پەيدا قىلىدۇ.

دارچىن، ئاقىرقارھا قاتارلىقلار شۈمۈپ تۇرۇپ جىما قىلىنسا، جىما كۈچىنى كۈچەيتىپ، لەززەت پەيدا قىلىدۇ.

توققۇز گىرام سۆلەپ مىسرى سوقۇلۇپ 30 گىرام ھەسەلگە قوشۇلۇپ چاي دەملىنىپ ئىچىلسە، جىنسىي ئەزانى كۈچەيتىدۇ.

ئۈچ گىرام كۈندۈر، ئىككى دانە تۇخۇم سېرىقى يۇمشاق سوقۇلۇپ، 10 گىرام ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىستېمال قىلىنسا، جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەيدۇ.

يېرىم گىرام ئەنبەر 30 گىرام ھەسەل سۈيىدە ئېرىتىلىپ، ھەر كۈنى ناشتىدا ئىچىلسە، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىدۇ.

ئىككى گىرام قەلەمپۇر سوقۇلۇپ، 60 مىللىلىتىر كالا سۈتى قىزىتىلىپ، خولىنجان ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىچىلسە، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىدۇ.

ئۈچ گىرام خولىنجان سوقۇلۇپ، 200 مىللىلىتىر كالا سۈتى قىزىتىلىپ، خولىنجان ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىچىلسە، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىدۇ.

200 گىرام ھەسەل ئازراق سۇدا قاينىتىلىپ قىيام قىلىنىپ، 30 گىرام نوقۇت سوقۇلۇپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلىنسا، جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىدۇ.

نوقۇت 200 گىرام، ئوغرىتىكەن 30 گىرام، شېكەر 120 گىرام، كالا سۈتى

www.uyghurkitap.com

يېشىل پۇرچاق ئىستېمال قىلىنسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

60 كۇندە يېشىدىغان گۇرۇچكە سېرىقياغ بىلەن يېشىل پۇرچاق ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلىنسا، ئارقىدىن كالا سۈتى ئىچىلسە، ئادەم جىنسىي مۇناسىۋەتتە چارچىمايدۇ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

چۈجە خورازنىڭ گۆشى، كالا سۈتى قاتارلىقلار ئۇزاق مۇددەت ئۇدا ئىستېمال قىلىنسا، ئادەمنىڭ ياشلىق باھارىنى ئۇرغۇتىدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ.

سۇ لەيلىسى، پىلپىل يىلتىزى، سېرىقياغ ۋە ئىسلانغان پۇرچاق قاتارلىقلار ئېزىلىپ، مەلھەم تەييارلىنىپ، كۇندە پۇتقا چېپىلسا، ئەرلىك ئىقتىدارنى كۈچلەندۈرۈپ، ياشلىق باھارنى ئۇرغۇتىدۇ.

پاكىز تازىلانغان يېشىل پۇرچاق، ئۈغرىتىكەن شەربىتى كالا سۈتىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سۈس ئوتتا قاينىتىلىپ، سوۋۇغاندا ھەسەل ۋە سېرىقياغ ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ھەر ئاخشىمى بىر قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىنىپ، ئارقىدىن شېكەر سېلىنغان كالا سۈتى ئىچىلسە، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

شورپىغا پاكىزە يۇيۇلۇپ قاسرىقى ئېلىۋېتىلگەن كۇنجۇت كۆپ سېلىنىپ، دائىم ئۇزاق مەزگىل ئىستېمال قىلىنسا، جىنسىي ئىقتىدارنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئۈغرىتىكەن شەربىتى، سېرىقياغ، قوي سۈتى، كالا سۈتى قاتارلىقلار ئىككى ھەسسىلىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلىنسا، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

§2. ئەرلەر جىنسىي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار

جاۋارىش ئەللامە

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئىپار، قاقىلە، كۇندۇر 3 گىرامدىن، جۆيۈز بوۋا، بەسباسە، ئەرمەدۇن ئۇرۇقى، ئىزخىر يىلتىزى، دارچىن، مەستىكى، ئۇد ھىندى، زەپەر، ئۆشنە ھىندى 10 گىرامدىن، قەنت 30 گىرام، گۇلاب 30 مىللىلىتىر، ھەسەل بارلىق دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك ئېلىنىدۇ. قەنت گۇلابتا ئېرىتىلىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ قىيام قىلىنىدۇ، باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، سوۋۇغان قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، چىنىگە ئېلىنىپ ساقلىنىدۇ.

سوقۇلۇپ، گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇلۇپ يۇغۇرۇلۇپ، قوناق چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گىرام ئېلىنىپ، ئۈزۈم شەربىتى ياكى زەبىب شەربىتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى جالىنۇس

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قۇشقاچ مېڭىسى، شاقاقۇل مىسرى، ئاق پىياز ئۇرۇقى، كۈدە ئۇرۇقى، خورما، سۆلەپ مىسرى، زاغۇن ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى ئالـ-تە گىرامدىن، ئىپار 1.6 گىرام، قۇم بېلىقى 30 گىرام ئېلىنىدۇ ھەمدە دورىلار سوقۇلۇپ، كۆك زاغۇن سۈيى بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، قوناق چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئەزانىڭ ئاجىزلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبە-دىن ئۆتكەن).

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قې-تىمدا توققۇز داندىن، ئۈزۈم سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سىماب

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سىماب، تازىلانغان گۈڭگۈرت 30 گىرامدىن، قەلەمپۇر، قىزىل كات 10 گىرامدىن، تۇخۇم سېرىقى مۇۋاپىق مىقداردا، سايىكە ئۈزۈم ھەممە دورىلار بىلەن باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ. سىماب بىلەن گۈڭگۈرت قايتا ـ قايتا سوقۇلۇپ، سىماب كۆك رەڭگە كىرگەندىن كېيىن، تۇخۇم سېرىقى ۋە باشقا دورىلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ سوقۇلۇپ، قائىدە بويىچە يۇغۇرۇلۇپ، ماش چوڭلۇ-قىدا ھەب قىلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئەزانى كۈچەيتىش، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغاش تەسىرىگە ئىگە.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: شورپا ياكى كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. 21 كۈن ئايال كىشى بىلەن بىرگە بولماي، داۋاملىق دورا ئىـ-چىلىپ، 22 ـ كۈندىن باشلاپ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇقەۋۋى باھ (2)

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئۇد ھىندى، كاۋاۋچىن، ئاقمۇچ، قەلەمپۇر، گۇلدارچىن 10 گىرامدىن، بالەنگۇ ئۇرۇقى ئالتە گىرام، پىلپىل، بابۇنە، مەرۋايىت ئۈچ گىرامدىن، زەپەر بىر يېرىم گىرام، ھەسەل 120 گىرام ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار سوقۇلۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ خېمىر قىلىنىپ، قوناق چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئالاقىنى كۈچلەندۈرۈپ، شەھۋەتنى ئاشۇرۇپ، مەنىينى تۇتىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، بەش دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى خاراتىن (1)

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سازاڭ قۇرتى 18 گىرام، جۇۋنە ئالتە گىرام ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار سوقۇلۇپ، ئارىلاشتۇرۇلۇپ خېمىر قىلىنىپ، قوناق چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: جىنسىي ئالاقىنىڭ ئالدىدا يەتتە دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى خاراتىن (2)

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سازاڭ قۇرتى، ئاقىرقارھا، قەلەمپۇر، بەسباسە، لاچىندانە ھىندى 18 گىرامدىن، ئىپار بىر گىرام، ھەسەل بارلىق دورىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار سوقۇلۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ خېمىر قىلىنىپ، جىگدە چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: ئەتىگەن ــ كەچتە كالا سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى پارپا (2)

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن پارپا چىنى، تۆگىنىڭ ئوغۇز سۈتى، مەستىكى رۇمى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، تاباشىر، بەسباسە، ئادەمگىياھ ئالتە گىرامدىن، شاقاقۇل مىسرى، دارچىن، ئاق ناۋات، ئەپيۇن 10 گىرامدىن، زەپەر بىر گىرام، ئەرەپ يېلىمى بىر گىرام، ئالتۇن ۋەرەق 25 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە ئېلىنىدۇ ھەممە بۇ دورىلار سوقۇلۇپ، ناۋات سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ يۇغۇرۇلۇپ، خېمىر قىلىنىپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىپ، ئالتۇن، كۈمۈش ۋەرەققە ئوراپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئەزانى كۈچلەندۈرىدۇ، مەنىينى تۇتىدۇ، بۆرەكنى سەمرىتىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئابدۇللا مەھمۇد ئەنبەرى

تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى: پادىزەھرى مەئدىنى 15 گىرام، مەرۋايىت، كەھرىۋا، قىزىل ياقۇت، زۇمرەت، بىخ مارجان، شاقاقۇل مىسرى، قىزىل بەھمەن، ئاق بەھمەن، تاباشىر، گۈلى گاۋزىبان، ئاق مەۋسەل، دارچىن ئۈچ گىرامدىن، زەپەر، ئەنبەر، ئىپار بىر يېرىم گىرامدىن ئېلىنىدۇ ھەممە بۇ جاۋاھىر دورىلار ھاۋانچىغا سېلىنىپ، گۈلاب تېمىتىلىپ تۇرۇپ سوقۇلىدۇ، قۇرۇق دورىلار ئايرىم سوقۇلۇپ، گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇلۇپ يۇغۇرۇلۇپ، نوقۇت چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىپ، ئالتۇن، كۈمۈش ۋەرەققە ئورىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي قۇۋۋەتنى زىيادە قىلىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ دانىدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى جەدۋار ئەپيۇنى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: جۆيۇز بوۋا 10 گىرام، ئەپيۇن ئۈچ گىرام، زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن پارپا چىنى ئالتە گىرام، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن،

گىرام، ئىپار، زەپەر ئۈچ گىرامدىن، ناۋات، قۇشقاچ مېڭىسى 50 گىرامدىن ئېلىنىدۇ. ھەممە بۇ دورىلار سوقۇلۇپ، ناۋات قىيامىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ يۇغۇرۇلۇپ، قوناق چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىپ، ئالتۇن، كۈمۈش ۋەرەققە ئورىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئەزانى قوزغىتىدۇ، مەنىينى تۇتىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھالۋائى سۆلەپ

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: نوقۇت ئۇنى، ئاق ناۋات 100 گىرامدىن، بۇغداي ئۇنى، لوۋىيا ئۇنى 66 گىرامدىن، ھەسەل، بىدىمۇشكى ئەرقى 300 گىرام، قوغۇشۇن داغمال سۈيى 360 مىللىلىتىر، پىندۇق مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، نارجىل، مېغىزى، ئەنجىلىك، مېغىزى ھەببى سىمنە، ھەببىتۇلخۇزرا مېغىزى، ھەببى قەلقەل، ياۋا ئانار ئۇرۇقى ئالتە گىرامدىن، سۆلەپ مىسرى 21 گىرام، دارچىن، مەستىكى، خولىنجان، شاقاقۇل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، لاچىندانە ھىندى ئۈچ گىرامدىن، جۇز بۇۋا، بەسباسە، زەنجىۋىل، ئىپار، ئەنبەر بىر يېرىم گىرام ئېلىنىدۇ. يۇقىرىقى ئۇنلار كالا يېغىدا قورۇلىدۇ، ناۋات بىلەن ھەسەل سۇدا قىيام قىلىنىپ، قورۇلغان ئۇن ئارىلاشتۇرۇلۇپ سۇس ئوتتا قويۇلۇپ ئاستا ـ ئاستا قوچۇلۇپ، سۇيۇق ھالۋىدەك بولغاندا باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ساپال قاچىغا ئېلىنىپ ساقلىنىدۇ.

تەسىرى: بەدەننى سەمرىتىدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەيدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھالۋائى گۆزەر

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سىلىق سەۋزە بىر كىلوگىرام، خورما 400 گىرام، كالا سۈتى تۆت لىتىر، نوقۇت ئۇنى، بۇغداي ئۇنى 45 گىرامدىن، قەنت

ئېرىتىلىپ، سۈزۈلۈپ، قايىنتىلىپ، قىيام قىلىنىپ، سۆلەپ مىسرى تالقىنى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ساپال قاچىلارغا ئېلىنىپ ساقلىنىدۇ.

تەسىرى: بۇ ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا بولۇپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، جىنسىي ئەزا ۋە بۆرەكنى سەمرىتىش، قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قې-تىمدا 20 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرەنجىۋىل خوتەنى (2)

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تەرەنجىۋىل، ئاق شېكەر 33 گىرامدىن، تۆگە سۈتى 400 مىلىلىتىر، سۆلەپ مىسرى، دارچىن، زەنجىۋىل، خولىنجان، بوزىدان تۆت گىرامدىن ئېلىنىدۇ. تەرەنجىۋىل بىلەن شېكەر تۆگە سۈتىگە چىلىنىپ، ئېرىد-تىلىپ سۈزۈلۈپ، قايىنتىلىپ قىيام قىلىنىدۇ، باشقا دورا تالقىنى ئارىلاشتۇرۇ-لۇپ، ساپال قاچىلارغا ئېلىنىپ ساقلىنىدۇ.

تەسىرى: بۇ دورا سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، جىنسىي ئەزا ۋە بۆرەكنى سەمرىتىش، قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قې-تىمدا 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

داۋائى خەسەك

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قۇرۇق زاراڭزا گۈلى، ھۆل زاراڭزا غۇنچىسى 10 گىرامدىن، كالا سۈتى 200 مىلىلىتىر، زەنجىۋىل ئۈچ گىرام، ناۋات ئالتە گىرام ئېلىنىدۇ. قۇرۇق زاراڭزا گۈلى سوقۇلۇپ، قاچىغا ئېلىنىپ، ھۆل زاراڭزا سۈيى بىلەن بىللە ئۈچ كۈن ئاپتاپتا قويۇلىدۇ (سۈيى كۈنىگە يېڭىدىن قويۇلىدۇ)، ئۈچىنچى كۈنى يۇقىرىقى دورىغا كالا سۈتى ۋە ناۋات قوشۇلۇپ، ئوتتا قىزىتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، جىنسىي ئاجىزلىقنى تۈگىتىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قې-تىمدا 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئەزاسى ئىشلەشتىن توختاپ، كارغا كەلمىگەن بىمارلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

رەۋغىنى ئاقىرقارھا خوتەنى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئاقىرقارھا 23 گىرام، كۈنجۈت يېغى 50 گىرام ئېلىنىدۇ. ئاقىرقارھا سوقۇلۇپ، 500 گىرام سۇغا سېلىنىپ قاينىتىلىپ، 60 گىرام قالغاندا ئۈستىگە كۈنجۈت يېغى قۇيۇلۇپ قاينىتىلىپ، سۈيى تۈگەپ، يېغى قالغاندا ئەينەك قاچىغا ئېلىنىپ ساقلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ، جىنسىي يولنى قىزىتىدۇ، بۆرەك ۋە جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: سىرتتىن ياغلىنىدۇ.

رەۋغىنى سوم خوتەنى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئاقلانغان سامساق 100 گىرام، پەرپىيۇن، ئاقىرقارھا 33 گىرامدىن، پىلپىل، سۇزاپ 23 گىرامدىن، كۈنجۈت يېغى، زەيتۇن يېغى 1000 گىرامدىن ئېلىنىدۇ ھەممە دورىلار چالا سوقۇلۇپ، ياغلارغا سېلىنىپ قاينىتىلىپ، ئاپتاپتا قويۇپ قويۇلىدۇ.

تەسىرى: بەدەندىكى سوغۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ، رەڭگىروينى قىزارتىدۇ. پەيىنىڭ قورۇقلۇقتىن تارتىشىپ قېلىشى، بەل ئاغرىش، دوك بولۇپ قېلىش، بوۋاسىر، سۆيدۈك تېمىپ كېلىش، سوغۇقتىن بولغان پۇت ـ قول ئاغرىقى، جىنسىي ئالاقىدىن قالغان كىشىلەرگە ئالاھىدە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: سىرتتىن ياغلىنىدۇ.

مەجۇنى زەرئۇنى خوتەنى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئەرمىدۇن ئۇرۇقى مۇرابباسى، رۇمبەدىيان، سەۋزە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، بەسەي

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا بۇ دورىنىڭ 3 ــ 6 گىرامى قىزىق چاي بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوفۇپى مۇپەررىھى مۇمسىك

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىلغوزا مې-
غىزى، سۆلەپ مىسرى، قېلىن دارچىن، خولىنجان، بەسباسە، ئاق بەھمەن، قىزىل
بەھمەن، شاقاقۇل مىسرى، قىرقىلغان پىلە ئۈچ گىرامدىن، لاچىندانە ئۇرۇقى بەش
گىرام، زەپەر ئۈچ گىرام، ئىپار، ئەنبەر بىر گىرامدىن، قەنت 10 گىرام، ئاق ناۋات
15 گىرام، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانىدىن ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار
سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىدۇ.

تەسىرى: كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزۈپ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ، بەدەن-
نى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىينى تۇتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قې-
تىمدا 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شارابى مۇپەررىھ خوتەنى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قۇرۇق ئۈزۈم ئۈچ كىلوگىرام، ھەسەل 400
گىرام، زەنجىۋىل، زەپەر، قەلەمپۇر، دارچىن، سۇمبۇل تىب، ئۇد خام، مەستىكى
رۇمى، مەستىكى چىنى ئۈچ گىرامدىن ئېلىنىدۇ. قۇرۇق ئۈزۈم تازىلىنىپ، چىلاش-
قۇدەك سۇ قۇيۇلۇپ ئازراق قايناتىلىدۇ، ئۈزۈم سۇنى سۈمۈرۈپ بولغاندىن كېيىن،
سىقىلىپ سۈيى ئېلىنىدۇ، سۇ تاش كوزىغا قۇيۇلۇپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلىدۇ،
باشقا دورىلار چالا سوقۇلۇپ، بىر خالتىغا قاچىلىنىپ، ئاغزى شوينا بىلەن باغلى-
نىپ، خالتا كوزا تېگىگە يەتمىگۈدەك ئارىلىقتا، يەنى كوزىنىڭ ئوتتۇرىسىغا ئېسىپ
قويۇلىدۇ، ھەر ئۈچ كۈندە خالتا مىدىرلىتىلىپ دورىنىڭ تەمى چىقىرىلىدۇ، مەز-
كۇر دورا ئاپتاپتا ئىككى ئاي تۇرغۇزۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن خالتا تازا سىقىپ ئې-
لىۋېتىلىپ، شەربەت سۈزۈلۈپ، ئەينەك قاچىغا ئېلىنىپ ساقلىنىدۇ.

تەسىرى: سوغۇق يەللەرنى ھەيدەيدۇ، پەي ـ مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، مېڭە،
ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاپ، بەدەننىڭ ھارارىتىنى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

گىرامدىن، ھەسەل 1500 گىرام ئېلىنىدۇ. سەۋزە يالپاقلىنىپ، ئوتتۇرىسىدىكى ئەمىنى ئېلىۋېتىلىپ، بەش كىلوگىرام سۇغا سېلىنىپ شۇمشا بىلەن بىرگە قايىنىتىلىپ، سوۋۇغاندا سەۋزە قول بىلەن تازا ئېزىلىدۇ، ئاندىن ھەسەل قوشۇلۇپ، تاش كوزىغا قاچىلىنىدۇ. باشقا دورىلار خالتىغا ئېلىنىپ كوزا ئىچىگە ئېسىپ قويۇلۇپ، ئاپتاپتا 15 كۈن تۇرغۇزۇلۇپ، سۈزۈلۈپ، ئەينەك قاچىغا ئېلىنىپ ساقلىنىدۇ (كۆز ۋاقتى بولسا، سۇ ئورنىغا ھۆل قىزىل ئۈزۈم سۈيى ئىشلىتىلىدۇ).

تەسىرى: بەدەننى سەمرىتىپ، جىنسىي ئەزانى چوڭايتىدۇ، كۈچلەندۈرىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن.)

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

زىمادى جەلەق

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: تاغ پېيىزى، نەرغەز پېيىزى 100 گىرامدىن، ئاچچىق قۇستە، چىگىت مېغىزى، بوزىدان، ئاقىرقارھا، دارچىن، ئېگىر 10 گىرامدىن ئېلىنىدۇ. ئىككى خىل پىياز سوقۇلۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇتكە 12 سائەت چىلىنىدۇ، پىياز سۇتنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن باشقا دورىلار بىلەن سوقۇلۇپ، قىچا يېغىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جەلەق سەۋەبىدىن پەيدا بولغان جىنسىي ئەزانىڭ بوشاپ كېتىشىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: زەكەرگە تېڭىلىدۇ.

زىمادى مۇجەررەب (1)

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مەغزەل پېيىزى 200 گىرام، دارچىن 50 گىرام، ئاقىرقارھا 60 گىرام، ياۋا ئانار ئۇرۇقى، كالا يېغى 100 گىرامدىن، تاغ پېيىزى 50 گىرام ئېلىنىدۇ. ئىككى خىل پىياز سوقۇلۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇتكە 12 سائەت چىلىنىپ، پىياز سۇتنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن باشقا دورىلار بىلەن سوقۇلۇپ، كالا يېغىدا قورۇلۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ھەرىكەتتىن قالغان جىنسىي ئەزانى قوزغىتىدۇ، بۆرەكنى

زىمادى مۇجەررەپ (5)

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: نەغەز پىيىزى ئالتە گىرام، تاغ ياۋا ئۈزۈمى، ئاقىرقارھا ئۈچ گىرامدىن، مومىيا بىر گىرام، يولۋاس يېغى 12 گىرام، قىزىل قىچا، چىگىت مېغىزى، كالا سۈتى ئۈچ گىرامدىن، كالا يېغى ئالتە گىرام، يولۋاس ئۆتى ئۈچ گىرام، دېڭىز بېلىقىنىڭ يېغى ئالتە گىرام، بويا ئەرمىنى ئۈچ گىرام، توخۇ تۇخۇمى 2 دانە ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار سوقۇلۇپ، ياغدا قىزىتىلىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ، مەلھەم تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئەزانى كۈچلەندۈرىدۇ، چوڭايتىدۇ، بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: سىرتتىن تېڭىلىدۇ.

مەجۇنى مۇجەررەپ (1)

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قۇشقاچ مېڭىسى، كەپتەر مېڭىسى 50 دانىدىن، قۇشقاچ تۇخۇمى سېرىقى 20 دانە، توخۇ تۇخۇمى سېرىقى 10 دانە، پاختەك گۆشى ئىككى دانە، قىزىل باش پىياز سۈيى، سەۋزە سۈيى 100 مىللىلىتىردىن، قوي يېغى 150 گىرام، قېلىن دارچىن، لاچىندانە، تاش تۇز، سۆلەپ مىسرى، شاقاقۇل، ناۋات، سۇمبۇل 10 گىرامدىن ئېلىنىدۇ. گۆشلەر سوقماق قىلىنىپ، ئاققان سۈيى ۋە پىياز سۈيى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ھالۋىدەك بولغاندا باشقا دورا تالقانلىرى قوشۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تېز كېتىش، مەنىي ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئالاھىدە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 — 30 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇجەررەپ (2)

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كەپتەر تۇخۇمى، توخۇ تۇخۇمى 8 دانىدىن، پىياز سۈيى، سەۋزە سۈيى 150 مىللىلىتىردىن، سازاڭ قۇرتى بىر گىرام، كالا يېغى

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قې-تىمدا بەش مىلللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى ئەنبەر خوتەنى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مەستىكى رۇمى بەش گىرام، ئەنبەر، دارچىن، پىلپىل، قاقىلە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، دۇرنەج ئەقرەبى، خولىنجان 18 گىرامدىن، سۇمبۇل، قەلەمپۇر 36 گىرامدىن، گاۋزىبان، شاقاقۇل، ئوغىرىتىكەن، بادرەنجبۇيا، سۆللەپ مىسرى 50 گىرامدىن، تازىلانغان ئۈزۈم 500 گىرام، تازىلان-غان سەۋزە ئىككى كىلوگىرام، قوي گۆشى بەش كىلوگىرامدىن ئېلىنىدۇ. ئەنبەر-دىن باشقا دورىلار چالا سوقۇلىدۇ، گۆشلەر چالا كاۋاپ قىلىنىدۇ، ئۈزۈم پاكىز يۇ-يۇلىدۇ، سەۋزە يالپاقلىنىدۇ ھەمدە دورىلار 40 لىتىر سۇ بىلەن ئەرەق قازىنىدا قاينىتىلىدۇ، ئەنبەر خالتىغا ئېلىنىپ، ئەرەق چۈشىدىغان ئېغىزغا ئېسىپ قويۇ-لىدۇ، بۇ دورىلاردىن 25 لىتىر ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا ناھايىتى ياخ-شى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قې-تىمدا 50 مىلللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى مۇجەررەپ

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قىزىلگۈل 100 گىرام، بەسباسە، قەلەمپۇر، سۆلەپ مىسرى، قوۋزاق دارچىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 15 گىرامدىن، كۆك كىشمىش ئۈزۈم 1500 گىرام، يامغۇر سۈيى 40 لىتىر ئېلىنىدۇ. كۆك ئۈزۈم سى-قىلىپ، سۈيى دورىلار بىلەن بىرگە تاش كوزىغا قۇيۇلۇپ، 15 — 30 كۈن ئاپتاپتا قويۇلۇپ، ئاندىن ئەرەق قازىنىغا سېلىنىپ، 25 لىتىر ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قې-تىمدا 15 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ھېسسىياتنى ئۇرغۇتۇش، شوخلۇق پەيدا قىلىش، ئاشقازان ئىششىقىنى ياندۇرۇش، ئۇچەي ۋە بۆرەكنى قىزىتىش تەسىرى بار. جىنسىي ئاجىزلىقتا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى چۆپچىن مۇرەككەپ

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: ئاق چۆپچىن 800 گىرام، سۇمبۇل، زۇرانباد، ئىگىر، ئۇد قىمارى، پەرەنجىمۇشك، قاقىلە، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، ئۆشنە، سازەچ ھىندى، ئوغرىتىكەن 15 گىرامدىن، بەدىيان، جۇۋنە، دارچىن، قەلەمپۇر، جويۇز، بوزبوغا، بەسباسە، سەۋزە ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل 33 گىرامدىن، زەپەر، مەستىكى رۇمى ئالتە گىرامدىن، ئىپار، ئەنبەر بىر يېرىم گىرامدىن، ئاق ناۋات، تازىلانغان ئۈزۈم 300 گىرامدىن ئېلىنىدۇ. ئۈزۈم ئېزىلىپ، چۆپچىن چالا سوقۇلۇپ، ئۈچ لىتىر سۇغا قويۇلىدۇ، دورا سۇنى سۈمۈرۈپ ئىككى لىتىر قالغاندا، ئىپار، ئەنبەر، زەپەردىن باشقا دورىلار چالا سوقۇلۇپ، يۇقىرىقى سۇ بىلەن دورىلار 25 لىتىر سۇ بىلەن ئەرەق قازىنىغا تۆكۈلىدۇ، ئىپار، ئەنبەر، زەپەر خالتىغا سېلىنىپ، ئەرەق چۈشىدىغان جومەككە ئېسىپ قويۇلىدۇ، ئادەتتە بۇ دورىلاردىن 17 لىتىر ئەرەق تارتىلىدۇ.

تەسىرى: ئاشقازان، يۈرەك، مېڭە ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىقتا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى قىزىلگۈل خوتەنى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ① قارا شېكەر 2000 گىرام، سەۋزە 5000 گىرام، ئاق سەندەل، قېلىن دارچىن، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، سازەچ ھىندى، كاۋاۋچىن، ئاپېلسىن پوستى، سەئىدى كوفى، تەمبۇل يوپۇرمىقى 100 گىرامدىن، كابۇل ھېلىلىسى پوستى 15 گىرام ئېلىنىدۇ.

سەللىكى بىمارلىرىغا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گىرامدىن، شېكەر سۈيى ياكى كالا سۈتى ۋە ياكى ھەسەل سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

غىزائى داۋائى خوتەنى (3)

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئۆچكە تاشلىقى ئىككى جۈپ، كالا سۈتى ئىككى يېرىم لىتىر، قارا كۈنجۈت 30 گىرام ئېلىنىدۇ. ئۆچكە تاشلىقى چانىلىپ، كالا سۈتى بىلەن قاينىتىلىپ، يېرىمى قالغاندا، قارا كۈنجۈت ياغدا قىزىتىلىپ، ھەر قېتىمدا سۈتكە سېلىنىپ قاينىتىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: باھنى قۇۋۋەتلەشتە، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغاشتا ناھايىتى ياخشى رول ئوينايدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پولونىيا مۇمسىك خوتەنى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قارىمۇچ، خولىنجان، دارچىن، ئۇد بىلسان، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئەنبەر، ئىپار 18 گىرام، بەزرۇلبەنجى، پەرپىيۇن، سۇمبۇل، ئاقىرقارھا، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر توققۇز گىرامدىن، ئەپيۇن 500 گىرام، زەپەر 135 گىرام، پىلپىل توققۇز گىرام، بادام مېغىزى 60 گىرام، سۆلەپ مىسرى 36 گىرام، جويۇزبۇۋا، بەسباسە، بەديان 27 گىرامدىن، ئاق قەنت 1000 گىرام، ئاق ناۋات 1250 گىرام، ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 100 دانىدىن، ھەسەل 3500 گىرام ئېلىنىدۇ. قەنت بىلەن ناۋات قىيام قىلىنىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، باشقا دورىلار سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي قۇۋۋەتنى زىيادە قىلىدۇ، جىنسىي ئەزانى قوزغىتىدۇ ۋە چىڭىتىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 0.5 — 1 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۇرۇقدان ئىششىقىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: ئۇرۇقدانغا تېڭىلىدۇ.

زىمادى خوتەنى (4)

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئۈششاق ئۈزۈم، ئاق سەندەل، لىۋۇيا ئۇنى، ئارپا ئۇنى، ئۆچكىنىڭ بۆرەك يېغى، گۈل يېغى 31 گىرامدىن ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، ياغلارغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: زەكەر ۋە ئۇرۇقداننىڭ قېتىشىش خاراكتېرلىك ئىششىقىغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدانغا تېڭىلىدۇ.

زىمادى خوتەنى (5)

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: مەدەستان ئالتە گىرام، ئانار گۈلى، نىشاستە 10 گىرامدىن، نۆشۇدۇر، مامىشا، ئاقاقىيا 15 گىرامدىن ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، گۈلابقا ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۇرۇقدان ۋە زەكەر قىچىشىشقا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدانغا تېڭىلىدۇ.

زىمادى خوتەنى (6)

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: خېنە يوپۇرمىقى، شاھتەررە، ئاق لەيلى گۈلى، سېرىق سەبرە 10 گىرامدىن ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، گۈل يېغى ياكى سىركىگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ.
تەسىرى: ئۆتكۈر سەپرا ۋە شورلۇق بەلغەم خىلتىدىن بولغان ئۇرۇقدان ۋە زەكەر قىچىشىشقا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: جىنسىي ئەزا ۋە ئۇرۇقدانغا تېڭىلىدۇ.

مېغىزى ئۈچ گىرامدىن، زەنجىۋىل، خولىنجان، شاقاقۇل 15 گىرامدىن، تەرەنجىۋىل 500 گىرام ئېلىنىدۇ. تەرەنجىۋىل قايناق سۇغا چىلىنىپ، ئېرىتىلىپ، سۈزۈلۈپ، قايىنىتىلىپ قىيام قىلىنىدۇ، باشقا دورىلار سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قاننىڭ غالىبلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، مەنىي تېز كېتىش كېسەللىكلىرىگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئابدۇللا مەھمۇد خوتەنى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قۇندۇز قەھرى، رۇمبەدىيان، ئاقمۇچ، نېپىز دارچىن، ھەببۇلغار، ئاقىرقارھا، پەنىرمايە، قىزىل تۇدرى، سېرىق تۇدرى، ئەرمەدۇن ئۇرۇقى، شاقاقۇل مىسرى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئەركەك قۇم بېلىقى، قۇشقاچ مېڭىسى، ماھى رۇبيان، ئەنجى ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، سەۋزە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى، چەلەڭ ئۇرۇقى، ئەركەك بېلىق سۆڭىكى، چىقىندۇر ئۇرۇقى، قىرقىر، پارپا چىنى، بىنەپشە يىلتىزى، سازەچ ھىندى 12 گىرامدىن، سۆلەپ مىسرى 60 گىرام، ھەسەل بارلىق دورىلار مىقدارىنىڭ ئۈچ ھەسسىسىچىلىك مىقداردا ئېلىنىدۇ. پارپا سۈتكە چىلىنىپ زەھەرسىزلەندۈرۈلىدۇ، دورىلار سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەيدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ـــ 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ھاياتلىق خوتەنى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەنجىۋىل، پىلپىل، قارىمۇچ، دارچىن، ئاملە، بەلىلە، شاترەنجى ھىندى، يۇملاق زىراۋەندە، سۆلەپ مىسرى، چىلغوزا مېغىزى، بابۇنە يىلتىزى، يىڭى نارجىل 33 گىرامدىن، بابۇنە ئۇرۇقى 15 گىرام، پارپا، ئاقىرقەرھا 10 گىرامدىن، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 100 گىرام، ھەسەل بارلىق دورىلار

دارچىن 15 گىرامدىن، ناۋات بارلىق دورىلار مىقدارىنىڭ بىر ھەسسىسىچىلىك ھەسەل بارلىق دورىلار مىقدارىنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك ئېلىنىدۇ. ناۋات قىيام قىلىنىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، دورىلار سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئەزانى كۈچلەندۈرۈپ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، بۆرەك ۋە بەدەننى سەمرىتىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ــ 15 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سۆلەپ خوتەنى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بۇقا چۈيىسى، پەنىرمايە، قۇشقاچ مېڭىسى، سەۋزە ئۇرۇقى، شاقاقۇل، كۈنجۈت، ئۈزۈن پىلپىل 10 گىرامدىن، سۆلەپ مىسرى 40 گىرام، چىگىت مېغىزى 33 گىرام، چىلغوزا مېغىزى، ھەليون ئۇرۇقى 21 گىرامدىن، ناۋات مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ. ناۋات قىيام قىلىنىپ، دورىلار سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: جىنسىي ئەزانى قوزغىتىدۇ، قاتتىقلاشتۇرىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ، بۆرەكنى سەمرىتىدۇ، نېرۋىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ خوتەنى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سۆگەچ ئالما شەربىتى، تاتلىق ئانار شەربىتى 200 مىللىلىتىردىن، ئەرقى گاۋزىبان 500 مىللىلىتىر، ئەنبەر بەش گىرام، مەرۋايىت، تاغ رەيھىنى ئۇرۇقى 10 گىرامدىن، ئامىلە مۇرابباسى 100 گىرام، شاقاقۇل، سۆلەپ، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، ئاق تۇدرى، قىزىل تۇدرى، مەستىكى رۇمى، مەستىكى چىنى، خولىنجان، ھەليون ئۇرۇقى، رەيھان ئۇرۇقى 10 گىرامدىن، قەنت 750 گىرام ئېلىنىدۇ. قەنت ئەرقى گاۋزىباندا قىيام قىلىنىپ، بوشراق قىيام بولغاندا شەربەتلەر قوشۇلۇپ ئوبدان قىيام قىلىنىپ، دورىلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى پادى زەھرى خوتەنى (2)

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: پادى زەھرى ھايۋانى، پادى زەھرى مەدنى، ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر، دارچىن، جۇز بۇۋا، بەسباسە، سۇمبۇل، شاقاقۇل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، سۆلەپ مىسرى بەش گىرامدىن، زەپەر ئىككى گىرام، ئەنبەر بىر گىرام، ناۋات 30 گىرام، ئالتۇن ۋەرەق 25 دانە، كۈمۈش ۋەرەق 50 دانە ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇلۇپ، قوناق چوڭلۇقىدا ھەب قىلىنىپ، ئالتۇن، كۈمۈش ۋەرەقلەرگە ئورىلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا، پەي ئاجىزلىقى، جىنسىي ئەزا بوشاپ كېتىشكە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: ھەر كۈنى ناشتىدا ئىككى داندىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى چۆپچىن خوتەنى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: كابۇل ھېلىلىسى پوستى، ئامىلە مۇقەششەر، قارا ھېلىلە پوستى، ئۇستىقۇددۇس، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، زۇرانبات، بادرەنجبۇيا 10 گىرامدىن، لاجۇۋەرد مەغسۇل، تۇربۇت پوستى ئالتە گىرامدىن، ئەپتىمۇن، بىستىپايەچ، پىستە مېغىزى 15 گىرامدىن، دۇرنەج ئەقرەبى، شاقاقۇل، سۆلەپ، سۇمبۇل، سۆرۈنجان، بوزىدان، دارچىن، قەلەمپۇر، جويۇز، قىزىلگۈل غۇنچىسى، ئۇد ھىندى، قىرقىلغان پىلە بەش گىرامدىن، چۆپچىن بارلىق دورىلار مىقدارىنىڭ بىر ھەسسىسىچىلىك، ھەسەل بارلىق دورىلار مىقدارىنىڭ ئۈچ ھەسسىسىچىلىك ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: رەئىس ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى، قاننىڭ قويۇلۇپ قېلىشى سەۋەبىـ

قىيام قىلىنىدۇ، دورىلار سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئورۇقدان سوۋۇپ كېتىش ۋە ئورۇقدان سولىشىپ بوشىشىپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان باھ ئاجىزلىقىغا ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى لوك خوتەنى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: بىخ مارجان ئۈچ گىرام، رۇمبەدىيان، ئاق بەھمەن توققۇز گىرامدىن، كاكىنەچ، ھەشقىپىچەك يىلتىزى ئۈچ گىرامدىن، ئىزخىر، نېپىز دارچىن، قېلىن دارچىن، ئاسارۇن، مەستىكى، كەتىرا، سەمغى ئەرەبى بىر يېرىم گىرامدىن، ھەسەل بارلىق دورىلار مىقدارىنىڭ ئۈچ ھەسسىسىچىلىك ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇ دورىلار سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: زەكەرنى چىڭىتىدۇ، مەنىي قاچىسىنى كۈچلەندۈرىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، شەھۋەتنى زىيادە قىلىدۇ، پەيلەرنى چىڭىتىدۇ، قاننى قىزىتىدۇ، زەكەرنى سەمرىتىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: جىنسىي ئالاقىدىن ئۈچ سائەت ئىلگىرى بۇ دورىنىڭ 53 گىرامى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇقەۋۋى دىماغ خوتەنى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: قەلەمپۇر، جويۇز، زۇرانىبات، ئەنبەر ئۈچ گىرامدىن، بەسباسە تۆت گىرام، پەنىرمايە بەش گىرام، قىرقىلغان پىلە ئىككى گىرام، دارچىن، زەنجىۋىل زەپەر، پارپا 10 گىرامدىن، ئىپار ئىككى گىرام، چىلغوزا مېغىزى 30 گىرام، نارجىل 33 گىرام، تەرەنجىۋىل، ناۋات 50 گىرامدىن، ھەسەل 120 گىرام، كالا سۈتى 500 گىرام، پىلپىل ئىككى گىرام، سۆرۈنجان، خولىنجان، ئاقىرقارھا، ئۇد ھىندى، نارمىشكى ئۈچ گىرام ئېلىنىدۇ. پارپا سۈتكە

مەجۇنى سەرپىستان خوتەنى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئاق مەۋسەل، قىزىل مەۋسەل، بېدە ئۇرۇقى، چىگىت مېغىزى، ئەنجۇر ئۇرۇقى، شاقاقۇل، سۆلەپ مىسرى، پىستە مېغىزى 10 گىرامدىن، نارجىل، چىلغوزا مېغىزى، بادام، قوۋزاق دارچىن 18 گىرامدىن، پىلـ-پىل، زەنجىۋىل، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، كۆنجۈت بەش گىرامدىن، مەستىكى، ئاقىرقارھا سەككىز گىرامدىن، قەنت 750 گىرام، كالا يېغى 100 گىرام، زەپەر ئۈچ گىرام، سەرپىستان، سەمغى ئەرەبى 100 گىرامدىن، ھەسەل 400 گىرام ئېلىـ-نىدۇ. قەنت سۇ بىلەن قىيام قىلىنىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سەمغى ئەرەبى كالا يېغىدا قورۇلۇپ قۇرۇتۇلىدۇ، دورىلار سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ، يۇقىرىدىكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنى كۈچەيتىپ، يەل كۆچىنى ئاشۇرۇپ، جىنسىي ئەزانى قا-تۇرۇپ، جىنسىي ھەۋەسنى كۈچەيتىدۇ، مەنىي ئازلىق ۋە مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش-تىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قې-تىمدا 10 — 15 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مەرۋايىت خوتەنى

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئالتۇن ۋەرەق، كۈمۈش ۋەرەق 100 دانىدىن، ئەنبەر 66 گىرام، مەرۋايىت 33 گىرام، ئەۋرىشىم، ياقۇت، كەھرىۋا، يېشىل زۇمـ-رەت، ئىپار، لاجۇۋەرد 18 گىرامدىن، تاتلىق ئانار سۈيى، چۈچۈمەل ئانار سۈيى 100 مىللىلىتىردىن، ھەسەل بارلىق دورىلار مىقدارىنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك، ناۋات بىر ھەسسىسىچىلىك ئېلىنىدۇ. ناۋات قىيام قىلىنىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، دورىلار سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ، يۇقىرىدىكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: يۈرەك، مېڭە، جىگەر ئاجىزلىقىدىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىق، ئازراق ھەرىكەتتىن كېيىن يۈرەك سېلىپ كېتىشكە ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ

ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ، باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: پۈتۈن بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، بەدەن ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، جىگەر ئاجىزلىقى ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بولغان جىنسىي ئاجىزلىققا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى پىلاسىپە

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: زەنجىۋىل، پىلپىل، ئاقمۇچ، دارچىن، ئامىلە، بەلىلە، شاترەنجى ھىندى، سۆلەپ مىسرى، چىلغوزا مېغىزى، بابۇنە ھىندى، يېڭى نارجىل 60 گرامدىن، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، شاقاقۇل، خولىنجان، جويۇز، بەسباسە، كۇندۇر، سەئىدى كوفى، سۇمبۇل، ئاقىرقەرھا 40 گرامدىن، قۇندۇز قەھرى 10 گرام، پارپا 30 گرام، ھەسەل تۆت كىلوگرام ئېلىنىدۇ. پارپا سۈتكە چىلىنىپ زەھەرسىزلەندۈرۈلۈپ، قۇرۇتۇلىدۇ، دورىلار سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ، جىنسىي ئەزانى چىڭىتىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سۆلەپ مۇرەككەپ

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: پەنىرمايە، بادام مېغىزى 45 گرامدىن، چامغۇر ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى يەتتە گرامدىن، پىستە مېغىزى 100 گرام، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، قىزىل تۇدرى، تۇرۇپ ئۇرۇقى، جويۇز، سەۋزە ئۇرۇقى، ئاق تۇدرى، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى، دۇرنەج ئەقرەبى، زەنجىۋىل، پىلپىل، دارچىن، مەستىكى رۇمى، خولىنجان، سەئىدى كوفى، كۇنجۇت، سۇمبۇل ھىندى، قەلەمپۇر، بېدە ئۇرۇقى، 12 گرامدىن، بەسباسە، ھەليۇن ئۇرۇقى، زۇرانبات، ھەببى قەلقەل 15 گرامدىن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى 25 گرام، پىندۇق مېغىزى 60 گرام، نارجىل، ياڭاق مېغىزى، سۆلەپ 40 گرامدىن، نىشاستە، سۆرۈنجان 10 گرامدىن، زەپەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سالاجىت

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: سالاجىت 20 گىرام، تەمرى ھىندى ئۈرۈقى مېغىزى، ئاق مەۋسەل، بادام مېغىزى، چىلغوزا مېغىزى، چىگىت مېغىزى 30 گىرامدىن، پىلپىل، سەئدى كوفى، سۆلەپ مىسرى، لىسانىل ئاساپىر، ئانار گۈلى، قىزىلگۈل، شاقاقۇل، نىشاستە، كەتىرا، ئەرەب يىلىمى، دارچىن 16 گىرامدىن، كەھرىۋا، جىنتىيانا، ئاقىرقارھا، قەلەمپۇر، موزا 10 گىرامدىن، مەرۋايىت، تاباشىر ئالتە گىرامدىن، ھەسەل 1200 گىرام ئېلىنىدۇ ھەممە بۇ دورىلار سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، بەل ئاغرىش، بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ـــ 5 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل كەبىر

تەركىبى ۋە تەييارلىنىشى: ئامىلە 30 گىرام، بەلىلە پوستى، پىنىنە 20 گىرامدىن، ئاقمۇچ، قارىمۇچ سەككىز گىرام، سۇمبۇل ھىندى، لاچىندانە ھىندى تۆت گىرامدىن، ھۇماما، دارچىن ئىككى گىرامدىن، كۈنجۈت يېغى 20 مىللىلىتىر، ھەسەل 500 گىرام ئېلىنىدۇ ھەممە بۇ دورىلار سوقۇلۇپ تالقان قىلىنىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلىنىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: مېڭە، نېرۋىنى كۈچلەندۈرۈش، ھەزىمنى ياخشىلاش، يەل ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش تەسىرى بار، مېڭە، ئاشقازان ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان جىنسىي ئاجىزلىققا ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى: كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بۇ كىتابتا كۆپ ئۇچرايدىغان ئاتالغۇلار

ئەركان: بۇ تۆت چوڭ ماددىنى كۆرسىتىدۇ، يەنە «تۆت تادۇ»، «ئاناسۇر ئەربەئە» دەپمۇ ئاتىلىدۇ، ئۇ تەبىئەت دۇنياسىدا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىغان ئوت، سۇ، هاۋا، تۇپراقنى كۆرسىتىدۇ. تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق جانلىق ھەم جانسىز ماددىلار مۇشۇ تۆت ماددىدىن تۈزۈلىدۇ.

ئوت مۇتلەق يەڭگىل، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىقتۇر؛ هاۋا نىسپىي يەڭگىل، تەبىئىتى ھۆل ئىسسىقتۇر، سۇ نىسپىي ئېغىر، تەبىئىتى ھۆل سوغۇقتۇر، تۇپراق مۇتلەق ئېغىر، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇقتۇر.

تۆت چوڭ ماددا بىر - بىرىگە قارىمۇقارشى ھەمدە بىر-بىرىنى تەقەززا قىلىدۇ. ئۇلار گەرچە جىسمى، خۇسۇسىيىتى، كەيپىياتى جەھەتتە بىر-بىرىگە ئوخشاش بولمىسىمۇ، لېكىن بىرى بولمىسا يەنە بىرى ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرالمايدۇ.

مىزاج: بۇ بىرىكمە، ئارىلاشما، قوشۇلما دېگەنلىك بولۇپ، تۆت چوڭ ماددىنىڭ بىرىدىكى ئۇششاق بىرلىكلەرنىڭ يەنە بىر ماددىنىڭ ئۇششاق بىرلىكلىرى بىلەن بىرىكىشى ياكى تەسىر قىلىشىدىن شەكىللەنگەن كەيپىياتقا قارىتىلغان. ئۇ ئادەملەرنىڭ فىزىيولوگىيە ۋە پسىخىيولوگىيە قاتارلىق جەھەتلەردىكى خاراكتېر - خۇسۇسىيەتلىرىنى كۆرسىتىپلا قالماستىن، بەلكى تەبىئەت دۇنياسىدىكى بارلىق ماددىلار يەنى ئۆسۈملۈك، هايۋانات، مەدەنلەرنىڭ ئالاھىدىلىكلىرى ۋە خۇسۇسىيەتلىرىنىڭ ئومۇمىي ئاتىلىشىدۇر.

«تۆت چوڭ ماددا» دىلا تەبىئەت (مىزاج) مەۋجۇت بولۇپلا قالماي، بەلكى شۇ تۆت چوڭ ماددىنىڭ تەسىرىنى ئالغان بارلىق جانلىق ۋە جانسىز ماددىلاردىمۇ تەبىئەت (مىزاج) بولىدۇ.

مىزاج مۆتىدىل مىزاج ۋە غەيرىي مۆتىدىل مىزاج دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

مۆتىدىل مىزاج: بۇ بىر - بىرىگە قارىمۇقارشى كەيپىياتلارنىڭ بىر - بىرىنى چەكلەش، تىزگىنلىشىدىن خالى بولغان، تەبىئىي هالدا بىر - بىرىگە مۇۋاپىق ھالەتتە تۇرۇشىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇ تۆۋەندىكىدەك سەككىز تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

بىر ـ بىرىنى چەكلەش، تىزگىنلىشىدىن خالى بولمىغان، تەبىئىي ھالدا بىر-بىر-
رىگە مۇۋاپىق ھالەتتە تۇرالمىغان ھالىتىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇ تۆۋەندىكىدەك سەككىز
تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) مۇتلەق ئىسسىق مىزاج: ئىسسىقلىقنىڭ ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق، سوغۇق-
لۇققا قارىغاندا مۇتلەق ئۈستۈنلۈكتە تۇرۇشىنى كۆرسىتىدۇ.

2) مۇتلەق ھۆل مىزاج: ھۆللۈكنىڭ ئىسسىقلىق، قۇرۇقلۇق، سوغۇقلۇققا
قارىغاندا مۇتلەق ئۈستۈنلۈكتە تۇرۇشىنى كۆرسىتىدۇ.

3) مۇتلەق سوغۇق مىزاج: سوغۇقلۇقنىڭ ھۆللۈك، قۇرۇقلۇق، ئىسسىق-
لىققا قارىغاندا مۇتلەق ئۈستۈنلۈكتە تۇرۇشىنى كۆرسىتىدۇ.

4) مۇتلەق قۇرۇق مىزاج: قۇرۇقلۇقنىڭ ئىسسىقلىق، ھۆللۈك، سوغۇق-
لۇققا قارىغاندا مۇتلەق ئۈستۈنلۈكتە تۇرۇشىنى كۆرسىتىدۇ.

5) قۇرۇق ئىسسىق مىزاج: قۇرۇقلۇق بىلەن ئىسسىقلىقنىڭ ھۆللۈك بى-
لەن سوغۇقلۇققا قارىغاندا غالىپ ئورۇندا تۇرۇشىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى
«ئوت» قا مەنسۇپ بولىدۇ.

6) ھۆل ئىسسىق مىزاج: ھۆللۈك بىلەن ئىسسىقلىقنىڭ قۇرۇقلۇق بىلەن
سوغۇقلۇققا قارىغاندا غالىپ ئورۇندا تۇرۇشىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى
«ھاۋا» غا مەنسۇپ بولىدۇ.

7) قۇرۇق سوغۇق مىزاج: قۇرۇقلۇق بىلەن سوغۇقلۇقنىڭ ھۆللۈك بىلەن
ئىسسىقلىققا قارىغاندا غالىپ ئورۇندا تۇرۇشىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى
«تۇپراق» قا مەنسۇپ بولىدۇ.

8) ھۆل سوغۇق مىزاج: ھۆللۈك بىلەن سوغۇقلۇقنىڭ قۇرۇقلۇق بىلەن
ئىسسىقلىققا قارىغاندا غالىپ ئورۇندا تۇرۇشىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭ كەيپىياتى
«سۇ» غا مەنسۇپ بولىدۇ.

خىلىت: بۇ تەبىئەت دۇنياسىدىكى تۆت چوڭ ماددا ۋە ئادەم بەدىنىنىڭ مىزا-
جىنىڭ تەسىرى ئاستىدا، ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنى خام ئەشيا قىلىپ، جە-
گەردە ھاسىل بولغان مۇرەككەپ سۇيۇقلۇقنىڭ ئومۇمىي ئاتىلىشى بولۇپ، سەپرا،
سەۋدا، قان، بەلغەم خىلىتىدىن ئىبارەت تۆت خىل سۇيۇقلۇقنى كۆرسىتىدۇ.

خىلىتلار بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئوزۇكسىز سەرپ قىلى-
نىپ، يېڭىدىن ئىشلىنىپ تولۇقلىنىپ، بەلگىلىك نىسبەت ۋە تەڭپۇڭ ھالەتنى

كەتكەنلىكى ئۈچۈن، ئۇ «ھاۋا» نىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى دەپ قارىلىدۇ.

3) **تەبىئىي بەلغەم خىلىتى:** زاپاس قىسمى پۈتۈن بەدەندىكى ئەزا توقۇلمى-
لىرىنىڭ ئارىسىدىكى بوشلۇقلاردا ساقلىنىدۇ، رەڭگى تۇخۇم ئېقىسىمان، تەمسىز
سۇيۇقلۇق بولۇپ، تەبىئىتى ھۆل سوغۇق. ئۇ ئۆزىنىڭ ھۆللۈكى ۋە تەركىبىدىكى
ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن پۈتۈن بەدەنگە ئۆزىنىڭ رولى دائىرىسىدە تېگىشلىك ئو-
زۇقلۇق بولغاندىن سىرت، پۈتۈن بەدەننى ھۆللەشتۈرىدۇ ۋە يۇمشىتىدۇ، ئادەم بەدى-
نىدە ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە ياكى قاننى كۆپ يوقىتىش ياكى سۇسىزلىنىش بول-
غاندا قانغا سىڭىپ كىرىپ، قان خىلىتىنىڭ ئورنىنى تولۇقلايدۇ.

تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى «سۇ» غا ئوخشىشىپ
كەتكەنلىكى ئۈچۈن، ئۇ «سۇ» نىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى دەپ قارىلىدۇ.

4) تەبىئىي سەۋدا خىلىتى: زاپاس قىسمى تالدا ساقلىنىدۇ، ئۇ رەڭگى قارام-
تۇل، قويۇقراق، تەمى قاچىسىق ۋە چۈچۈمەل سۇيۇقلۇق بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق
سوغۇق. ئۇ ھەر قايسى ئەزالارنىڭ شەكلى ۋە سۈپىتىنى ساقلاش، باشقا خىلىتلارنىڭ
يامراپ كۆپىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنى
زاپاس ساقلاش، سوغۇق تەبىئەتلىك ئەزا ۋە ئورۇنلارنى مۇناسىۋەتلىك ئوزۇقلۇق
ماددىلار بىلەن تەمىنلەش رولىغا ئىگە.

تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى «تۇپراق» قا ئوخشى-
شىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن، ئۇ «تۇپراق» نىڭ بەدەندىكى ۋەكىلى دەپ قارىلىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي خىلىت: بۇ ئۆزىنىڭ تەبىئىي ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كەتكەن،
سان ۋە سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىش بولغان، ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە زىيانلىق
بولغان، كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان خىلىتنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇنىڭ ئۆزگىرىش دەرىجىسى ۋە ئۇنىڭ پەيدا قىلغان ناچار تەسىرى، ئالامەت-
لىرى، كەلتۈرۈپ چىقارغان كېسەللىك تۈرلىرىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن،
غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتى، غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتى، غەيرىي تەبىئىي بەل-
غەم خىلىتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى قاتارلىق تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتى: سەپرا خىلىتى ھەر خىل ئىچكى-تاشقى
ئامىللارنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ
كەتسە، بىر قاتار كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن، چىراي
سارغىيىش، تىلنى سېرىق گەز باغلاش، ئېغىز ئاچچىق بولۇش، كۆپ ئۇسساش،

ياكى ئازىيىپ قېلىشى، قىيامى جەھەتتىن سۇيۇلۇپ كېتىشى ياكى قويۇلۇپ قېلىشى، قان خىلتىنىڭ كۈچلۈك ھارارەت تەسىرىدە كۆيۈشى، قان خىلتى تەركىبىگە زەھەرلىك ماددىلار، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى جاراسىملارنىڭ قوشۇلۇشى(ئۇفۇنەتلىنىشى) قاتارلىق ئۆزگىرىشلەر بولىدۇ.

3) **غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى:** بەلغەم خىلتى ھەر خىل ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە، ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كەتسە، بىر قاتار كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى پەيدا بولۇش سەۋەبىگە ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك ئالتە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

(1) تاتلىق بەلغەم خىلتى: بۇ بەلغەم خىلتىنىڭ تەركىبىگە سۇيۇق قان خىلتىنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە پەيدا بولىدىغان غەيرىي تەبىئىي خىلت بولۇپ، تەبىئىتى ھۆل ئىسسىققا مايىل.

(2) تۇزلۇق بەلغەم خىلتى: بۇ بەلغەم خىلتىنىڭ تەركىبىگە سەپرا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە پەيدا بولىدىغان غەيرىي تەبىئىي خىلت بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇققا مايىل.

(3) چۈچۈمەل بەلغەم خىلتى: بۇ بەلغەم خىلتىنىڭ تەركىبىگە تۆۋەن ھارارەتلىك سەۋدا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە پەيدا بولىدىغان غەيرىي تەبىئىي خىلت بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇققا مايىل.

(4) قېرىق ياكى موزا تەملىك بەلغەم خىلتى: بۇ بەلغەم خىلتىنىڭ تەركىبىگە كۆيگەن سەۋدا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە ئۇنىڭ قىيامى قويۇلۇپ، قېرىق تەمگە كىرىپ قالغان غەيرىي تەبىئىي خىلت بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇققا مايىل.

(5) تەمسىز بەلغەم خىلتى: بۇ بەلغەم خىلتى قىيامىنىڭ ئارتۇق ھۆللۈك تەسىرىدىن سۇيۇلۇپ قېلىشى نەتىجىسىدە پەيدا بولىدىغان غەيرىي تەبىئىي خىلت بولۇپ، تەبىئىتى ھۆل سوغۇققا مايىل.

(6) گەجسىمان بەلغەم خىلتى: بۇ بەلغەم خىلتىنىڭ ئۆتكۈر ھارارەتنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە سۇيۇق ھەم ئېقىشچان ھالىتىنى يوقىتىپ، قىيامى قويۇلۇپ، گەجسىمان ھالەتكە كىرىپ قالغان غەيرىي تەبىئىي خىلت بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇققا مايىل، قويۇقلۇق دەرىجىسى ئەڭ يۇقىرى.

تەسىر كۆرسىتىدىغان ھەم باشقا ئەزالارنى ۋاستە قىلىپ تۇرۇپ، ئۆزىنىڭ خىزمى-تىنى بىجىرىدىغان ئەزالارنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، ئۆپكە، بۆرەك، ئاشقازان، ئۆ-چەي، تال.... قاتارلىقلار.

غەيرىي خادىمى ئەزا: ئۆزى گەرچە روھىي ھايۋانى بىلەن ئوزۇقلانسىمۇ، ماھى-يەتتە مۇستەقىل ئەزا بولۇش لاياقىتى بولمىغان ۋە باشقا ئەزالارنىمۇ باشقۇرالمايدى-غان ئەزالارنى كۆرسىتىدۇ.

ئەزالارنىڭ مىزاجى: ئەزالارنىڭ نورمال فىزىيولوگىيەلىك خىزمەت بىجى-رىشى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان كەيپىياتنى كۆرسىتىدۇ.

ئەزالار: شۇ ئەزانىڭ جايلىشىش ئورنى، تۇزۇلۇشى، ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدىكى ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىگە ماسلىشىشچانلىقى، قوشنا ئەزالار ۋە بەدەندىكى ھەر خىل ئىچكى ئاجراتما ماددىلارنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ ئۆز خىزمىتىنى نورمال ئېلىپ بېرىش ئۈچۈن لايىقلاشقان ئەڭ مۇۋاپىق مىزاجغا ئىگە بولغان بولىدۇ.

قۇۋۋەت: بۇ روھنىڭ تۇرتكىسىدە تەبىئىي خىلىتلارنىڭ سەرپ قىلىنىشى بىلەن ئەزا، توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىنى بارلىققا كەل-تۈرىدىغان ئېنېرگىيەدىن ئىبارەت.

قۇۋۋەتلەر ئۆزىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن بىرلەمچى قۇۋۋەتلەر ۋە ئىككى-لەمچى قۇۋۋەتلەر دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بىرلەمچى قۇۋۋەتلەر: بۇلار ھاياتلىق ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈر بولۇپ، بارلىق قۇۋۋەتلەرنىڭ باشلىنىش مەنبىئى، ھاياتلىقنىڭ ئاساسى ھېسابلىنىدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ مەركىزىي ئورنى، خىزمەت تەقسىماتىغا ئاساسەن قۇۋۋىتى نەپسانىي، قۇۋۋىتى ھايۋانىي، قۇۋۋىتى تەبىئىي دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ئىككىلەمچى قۇۋۋەتلەر: بۇلار بىرلەمچى قۇۋۋەتلەر مەۋجۇت بولغاندا ئاندىن مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىغان ھەم بىرلەمچى قۇۋۋەتلەرنىڭ تەسىرىدە ئۆز خىزمىتىنى بىجىرىدىغان قۇۋۋەتلەردۇر.

قۇۋۋىتى ھايۋانىي: بۇ يۈرەك مۇسكۇللىرىنىڭ ھەركىتىنى بارلىققا كەلتۈرىدىغان قۇۋۋەت بولۇپ، ئۇنىڭ مەركىزى ئورنى يۈرەكتە. ئۇ يۈرەكتە شەكىللىنىدۇ، يۈرەكتىن باشلىنىدۇ. يۈرەكنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىنى بىجىرىشى ئۈچۈن مۇلازىمەت قىلىدۇ، شۇنداقلا يۈرەك ھەرىكىتىنى شەكىللەندۈرۈش

www.uyghurkitap.com

لىش قۇۋۋىتى، تەپەككۇر قىلىش قۇۋۋىتى، گۇمان قىلىش ۋە قوغدىنىش قۇۋۋىتى، ئەستە ساقلاش قۇۋۋىتى قاتارلىق بەش تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

قۇۋۋىتى تەبىئىي: ئورگانىزمىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش، نەسىل قالدۇرۇش ۋە ئىممۇنىت پائالىيەتلىرىنى بارلىققا كەلتۈرىدىغان ھەم ئۇلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان قۇۋۋەتنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭ مەركىزى ئورنى جىگەردە بولىدۇ.

ئۇ ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت، ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەت، پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەت، شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەت دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەت: بۇ بەدەندە ماددا ئالمىشىش جەريانىدا چىقىم بولغان ئوزۇقلۇقنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدىغان، ئوزۇقلۇقلارنىڭ غىزالىق ھالىتىدىن ئەزالىق ھالىتىگە كېلىشىگە سەۋەب بولىدىغان قۇۋۋەتنى كۆرسىتىدۇ. ئۇ ئۆز خىزمىتىنى تولۇق ئىشلەش ئۈچۈن، تارتقۇچى قۇۋۋەت، تۇتۇپ تۇرغۇچى قۇۋۋەت، ھەزىم قىلغۇچى قۇۋۋەت، ھەيدىگۈچى قۇۋۋەت قاتارلىقلارنىڭ ياردىمىگە تايىنىدۇ.

2) ئۆستۈرگۈچى قۇۋۋەت: بۇ ھاياتلىق باشلانغاندىن كېيىن، ئەزالارنىڭ نورمال ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشى جەھەتلەردە مۇناسىپ ھالدا تەرەققىي قىلىشىغا تۈرتكە بولىدىغان قۇۋۋەتنى كۆرسىتىدۇ.

3) پەيدا قىلغۇچى قۇۋۋەت: بۇ ئۇرۇق ھەم تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىدىغان ھەمدە ئۇلار بىرلەشكەندىن كېيىن، ئۇلاردا مۇناسىپ مىزاج ۋە ئۆز لايىقىدا شەكىل پەيدا قىلىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان قۇۋۋەتنى كۆرسىتىدۇ.

4) شەكىللەندۈرگۈچى قۇۋۋەت: بۇ تۆرەلمىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدىكى پائالىيەتلەرنى بېجىرگۈچى قۇۋۋەتنى كۆرسىتىدۇ.

تەبىئەت كۈچى: بۇ ئادەم بەدىنىنىڭ مۇداپىئە ئىقتىدارىنى كۆرسىتىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ نورمالسىز ئۆزگىرىشلىرىدىن مۇداپىئە كۆرۈش، قارشى تۇرۇش ۋە قايتا ئۆسۈش ئىقتىدارى قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ.

روھ: بۇ تەبىئىي خىلتلارنىڭ ئەڭ نازۇك، ئۇچۇچان گاز قىسمىنىڭ ئوكسىگېن بىلەن بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان ئىنتايىن شالاڭ ھالەتتىكى گاز خۇسۇسىيەتلىك ماددىدىن ئىبارەت.

روھ ــ قۇۋۋەتنىڭ ھاسىل بولۇشى ئۈچۈن تۈرتكىلىك رول ئوينايدىغان ماددا بولۇپ، ئورگانىزمىنىڭ ھەممە قىسىملىرىغا تارقىلىپ، قۇۋۋەتلەرنىڭ قوزغىلىشىغا تۈرتكە بولۇش ئارقىلىق ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى شەكىللەندۈرۈپ، ھايات-

داۋالاش ئۇسۇلى: بۇ داۋالاش پرىنسىپىنىڭ يېتەكچىلىكى ئاستىدا ئېلىپ بېرىلىدىغان داۋالاشنىڭ ئاساسىي ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاشنىڭ مەقسىتى ئالدى بىلەن كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، كېسەللىكلەرنى كونترول قىلىش، ئۇنىڭدىن قالسا كېسەللىنىپ بولغان بىمارنى داۋالاش ياكى بىمارنىڭ كېسەللىك ئازابىنى يەڭگىللىتىش.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ بىر قەدەر كۆپ. ئادەتتە بىمارنى پەرۋىش قىلىپ داۋالاش، يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش، دورا بىلەن داۋالاش، قول ئەمەلىيىتى بىلەن داۋالاش دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈشكە بولىدۇ.

مىزاج تەڭشەش: بۇ مىزاج بۇزۇلۇشنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ ئاساسلىق پرىنسىپى. ئۇيغۇر تېبابىتىدە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشى ئاساسلىقى مىزاجنىڭ نىسپىي نورمال ھالىتى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش كۆپىنچە بەدەن ئىچى ۋە سىرتىدىكى ھەر خىل ئامىللار، يەنى ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق ۋە قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل سوغۇق كەيپىياتلار ۋە خىلتلارنىڭ سان ۋە سۈپەت جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلىرى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

مىزاج بۇزۇلۇش ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش ۋە ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش مىزاج بۇزۇلۇش دەرىجىسىگە ئا-ساسەن يەڭگىل دەرىجىدىكى ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇش ۋە ئېغىر دەرىجىدىكى ماددى-لىق مىزاج بۇزۇلۇش دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

شۇڭلاشقا، مىزاج بۇزۇلۇشنى تەڭشەش پرىنسىپىمۇ شۇنىڭغا ماس ھالدا تەڭشەش ۋە تەنقىيە قىلىش (چىقىرىپ تاشلاش) دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ، يەنى مىزاج بۇزۇلۇشنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە تەڭشەش ۋە تەنقىيە قىلىش، يەنى چىقىرىپ تاشلاشتىن ئىبارەت ئىككى چوڭ پرىنسىپ قوللىنىلىدۇ.

مىزاج تەڭشەش ئۇسۇلى: بۇ ماددىسىز مىزاج بۇزۇلۇش ۋە يەڭگىل دەرى-جىدىكى ماددىلىق مىزاج بۇزۇلۇشنى تەڭشەپ داۋالاش پرىنسىپىدۇر. ئۇ سوۋۇ-تۇش، قىزىتىش، ھۆللەشتۈرۈش، قۇرۇتۇش، سەپرا خىلتىنى تەڭشەش، قان خىلى-تىنى تەڭشەش، بەلغەم خىلتىنى تەڭشەش، سەۋدا خىلتىنى تەڭشەش قاتارلىق سەككىز خىل داۋالاش پرىنسىپىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

پايدىلانغان ماتېرىياللار

1. «ئېكسىر ئەزەم» (ئۇيغۇرچە)، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2010 ـ يىلى 9 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.
2. ئابدۇلھەمىت يۈسۈپى: «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمى»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا نەشرىياتى (W)، 2004 ـ يىلى 2 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.
3. ھاجى مۇھەممەد باقى ئالىم: «ھاياتلىق دەستۇرى»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا نەشرىياتى، 2006 ـ يىلى 6 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.
4. ئەلى ھاجى قۇربانىياز: «ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئەرلەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)، 1998 ـ يىلى 9 ـ ئاي، 1 ـ نەشرى.
5. تۇردى مۇھەممەد ئەللامە ئاخۇنۇم: «ئۇيغۇر تېبابىتى قوللانمىسى»، شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى، 1978 ـ يىلى7 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.
6. «ئادەم ئاناتومىيەسى»، قەشقەر تېببىي تېخنىكوم دەرسلىكى (ئىچكى ماتېرىيال)، 1987 ـ يىلى 9 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.
7. «ئۇيغۇر تېبابىتى كېسەللىنىش قانۇنىيىتى ئىلمى»، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2005 ـ يىلى 7 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.
8. «ئۇيغۇر تېبابىتى دىياگنوز ئىلمى»، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2004 ـ يىلى 1 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.
9. «ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى»، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2004 ـ يىلى 2 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.
10. «ئۇيغۇر تېبابىتى ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى»، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 2005 ـ يىلى 3 ـ ئاي 1 ـ نەشرى.