# ئۇيغۇر تىبابىتى

## داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

# كىرىش سۆز

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

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

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

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

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

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

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

2004 ـ يىل 2 ـ ئاي خوتەن

# نەشرىياتتىن

ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى ــ ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي پەنلىرىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى ھەم ئۇيغۇر تېبابىتى كىلىنىكا پەنلىرىگە يېتەكچىلىك قىلىدىغان مۇھىم دەرسلىكلەرنىڭ بىرى.

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

ئومۇمىي قىسىم 20 نەچچە بابقا بۆلۈنۈپ، بۇنىڭدا ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ھەققىدە چۈشەنچە، ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمىنىڭ تەرەققىيات تارىخى ۋە ئالاھىدىلىكى، روھىي داۋالاش، يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش، دورا بىلەن داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، ھوردۇتۇپ داۋالاش قاتارلىق مەزمۇنلار سىستېمىلىق بايان قىلىنغان.

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

ئوقۇغۇچىلار بۇدەرسلىكنى ئۆگىنىش ئارقىلىق ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ئالاھىدىلىكى، ھەرخىل شەكىلدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئىگىلەپ، ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسى پەنلىرى ۋە كېلىنىكا پەنلىرىنى ئۆگىنىشكە پۇختا ئاساس سالالايدۇ.

بۇ دەرسلىك شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ ئوقۇغۇچىلىرىدىن سىرت، ھەردەرىجىلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى دوختۇرخانىلىرىدىكى تېۋىپ، دورىگەرلەرنىڭ ۋە ئۇيغۇر تېبابىتى كىلىنىكا نەزەرىيىسى تەتقىقاتچىلىرىنىڭ پايدىلىنىش ماتېرىيالى بولالايدۇ.

**شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى**

2004 ـ يىل 2 ـ ئاي ئۈرۈمچى

[illegible]

[illegible]

[illegible]

① [illegible] ② [illegible]
③ [illegible]

[illegible]

① [illegible]
② [illegible]
③ [illegible]
④ [illegible]

[illegible] : ① [illegible] ② [illegible]

[illegible] : ① [illegible]
② [illegible]
③ [illegible] ④ [illegible]
⑤ [illegible]
⑥ [illegible] ⑦ [illegible]
⑧ [illegible]
⑨ [illegible] Zoom [illegible] ② [illegible] 2 [illegible] (葡萄糖 [illegible])
[illegible]

[illegible]

① [illegible] ② [illegible]
③ [illegible]
④ [illegible] ⑤ [illegible] ⑥ [illegible]
⑦ [illegible] ⑧ [illegible] ⑨ [illegible] 2 [illegible]
⑩ [illegible]

④ [illegible]
[illegible]
[illegible] 50cm [illegible]
[illegible]
[illegible]

# مۇندەرىجە

## ئۇمۇمىي قىسىم


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

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

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

ئىككىنچى باب روھىي داۋالاش ......(10)

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

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

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

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

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

§2. ھەرىكەتنىڭ تۈرلىرى ......(28)

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

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

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

§2. ئارام ئېلىشنىڭ تۈرلىرى ......(34)

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

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

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

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

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

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

§2. غىزا ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى ......(50)

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

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

§1. دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ............ (62)
§2. دورا بىلەن داۋالاش يوللىرى ۋە ئۇسۇللىرى ............ (63)
§3. دورا بىلەن كېسەل داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ............ (66)

سەككىزىنچى باب ئۇۋۇلاپ داۋالاش ............ (69)

§1 . ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ............ (70)
§2 . ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇلى ............ (71)
§3. ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ............ (80)

توققۇزىنچى باب نۇر بىلەن داۋالاش ............ (83)

§1 . نۇر بىلەن داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ............ (83)
§2 . نۇر بىلەن داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ............ (86)
§3. نۇر ئارقىلىق داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار (88)

ئونىنچى باب قۇم بىلەن داۋالاش ............ (91)

§1 . قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ............ (94)
§2 . قۇم بىلەن داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ............ (95)
§3. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشتا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك
ئىشلار ............ (96)

ئون بىرىنچى باب ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش ............ (100)

§1. ئارىشاڭ ۋە ئۇنىڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ............ (100)
§2. ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ............ (104)

ئون ئىككىنچى باب ھوردىتىپ داۋالاش ............ (105)

§1. ھوردىتىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ............ (105)
§2. ھوردىتىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇلى ............ (106)
§3. ھوردىتىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك
ئىشلار ............ (107)

ئون ئۈچىنچى باب تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش ............ (109)

§1. تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ............ (109)

ئون تۆتىنچى باب ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ............ (110)

§1. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ............ (110)

§2. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى ........ (111)
§3. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ........ (112)

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

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

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

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

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

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

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

§1. قان ئېلىشنىڭ ئالاھىدىلىكى ........ (125)
§2. قان ئېلىشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى ........ (126)
§3. قان ئېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار (127)
§4 .قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار ........ (129)

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

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

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

§1. قۇستۇرۇپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ................ (138)
§2. قۇستۇرۇپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى ................ (139)
§3. قۇستۇرۇپ داۋالاشتا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار .. (140)

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

§1. كاتېتېر سېلىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى ................ (142)
§2. كاتېتېر سېلىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى ................ (143)
§3. كاتېتېر سېلىپ داۋالاشتا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ................ (144)

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

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

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

§1. قان ئېقىتىپ داۋالاش ................ (149)
§2. دورا يۆركۈپ داۋالاش ................ (149)
§3. دورا يۈرىتىپ داۋالاش ................ (150)
§4. پاشويە قىلىپ داۋالاش ................ (150)
§5. ئىسلاپ داۋالاش ................ (151)
§6. چۈشكۈرتۈپ داۋالاش ................ (151)
§7. پۇت-قولىنى بوغۇپ داۋالاش ................ (152)
§8. قاس چىقىرىپ داۋالاش ................ (152)

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

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

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

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

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

## مەخسۇس قىسىم


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

§1. مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ..........(177)
§2. يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى..........(186)
§3. جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ..........(194)

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

§1. كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ....(202)
§2. قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ..........(209)
§3. ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى..........(217)
§4. ئۈچەي، مەقئەت ۋە قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ..........(225)
§5. ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى..........(233)
§6. بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى..........(241)
§7. زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ..........(250)
§8. ئاياللار جىنسىي ئەزاسى، بالىياتقۇ، تۇخۇمدان كېسەللىكلىرىنى داۋالاش.ئۇسۇللىرى (257)
§9. روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى..........(266)
§10. كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى..........(270)
§11. بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى..........(272)
§12. قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى..........(274)
§13. ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ..........(276)
§14. بۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى......(279)
§15. تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ..........(286)

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

§1. چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى..........(295)
§2. سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى ..........(300)
§3. پەي-تارمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى..........(308)

داۋالاش [illegible] [illegible] قوللىنىش جەريانىدا [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]
6. مىزاجى ([illegible])
7. [illegible]
8. [illegible]
9. [illegible]
10. [illegible] (DNA)

# ئومۇمىي قىسىم

① مىزاجىنى [illegible] داۋالاش
② روھىي داۋالاش
③ [illegible] داۋالاش [illegible]
④ [illegible] داۋالاش
⑤ [illegible] داۋالاش

# بىرىنچى باب ئۇيغۇر تىبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى ھەققىدە چۈشەنچە

## §1. ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى ۋە ۋەزىپىسى

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

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

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

ئاساسىدا ئۇلارنى قېلىپلاشتۇرۇپ تەتقىق قىلىپ، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاپ ساقايتىش ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرۇشتىن ئىبارەت.

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

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

## §2 . ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمىنىڭ تەرەققىيات تارىخى

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

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

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

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

ھەر قايسى مەملىكەتلەردە يەر ئاستىدىن قېزىپ ئېلىنغان تارىخىي يادىكارلىقلاردا ئەڭ قەدىمكى زامانىدىكى خەلقلەرنىڭ ھاياتىنى ئىپادىلەپ بېرىدىغان رەسىملەر، بۇيۇملاردا شۇنداق تەسۋىرلەر ئۇچرايدۇ. مەسىلەن، قىرىم يېرىم ئارىلىدىكى كېرچى شەھىرى يېنىدىكى قۇلئاب قەلئەسى قەبرىستانلىقىدىن تېپىلغان ئىدىشقا سىزىلغان سكىفلار ھاياتىنى ئەكس ئەتتۈرىدىغان سۈرەتتە سۇنۇق تېڭىۋاتقان، چىش تارتىۋاتقان كىشىلەرنىڭ سۈرەتلىرى سىزىلغان. دۇنخۇاڭ مۇڭاۋ 296-نومۇرلۇق غار ئىچىدە تۈركچە كىيىم كىيگەن، قاڭشار بۇرۇن، ئورا كۆز تېۋىپ كېسەلنى ياتقۇزۇپ قورسىقىنى مۇجۇپ تەكشۈرۈۋاتقان رەسىمى ۋە تۆگىگە مۈڭگۈز نەيچىدە دورا ئىچكۈزۈپ داۋالاۋاتقان رەسىملىرى بار. بۇ مىلادىيە 4-، 5- ئەسىردىكى شىمالىي جوۋ سۇلالىسى ۋاقتىدىكى غەربىي دىيارنىڭ تېبابەت دورىگەرلىك مەدەنىي مىراسلىرىدۇر.

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

يۇزىگە قېتىق سۈركەش، مايلاش، قاقلاش، كۆيدۈرۈش، قان چىكىش (قان ئېلىش)، ئىلمە (ياكى نوخۇلا)لارنى قىرقىش، قومغا كۆمۈش، سۆگەت يوپۇرماقلىرىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ بەدەنگە تېگىش، كېپەكنى قازاندا قورۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، گىياھ سۈيىگە چۆشۈش، ھايۋان تېرىسىگە ئېلىش، ئۆپكە تېگىش، ئۈچۈغداش، قۇستۇرۇش، تۈتۈش، مۇجۇش، ئىشقىلاش، تېگىقچىلىق، ئاددىي ئوپېراتسىيە، كېسەل تارقالغاندا سامساقنى بويۇنغا ئېسىۋېلىش، تۇزلۇقلارغا سامساق سېلىپ قويۇش، گىياھلار بىلەن ئىسرىق سېلىش ۋە ئۆلگەنلەرنى مومىياغا ئېلىش قاتارلىق ماددىي داۋالاش ۋاسىتىلىرىنى قوللىنىش بىلەنلا قالماستىن، يەنە روھىيەتچىلىك ۋاسىتىلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان. چۈنكى، ئىشلەپچىقىرىش كۈچلىرىنىڭ ئىنتايىن تۆۋەنلىكى، تەبىئەتنى تونۇش ۋە ئۇنىڭ بىلەن كۆرەش قىلىشتىكى ئاجىزلىق ئىپتىدائىي جامائە كىشىلىرىنىڭ ئانىمىزملىق (ھەر قانداق شەيئىنىڭ ئۆزىگە خاس روھى (جىنى) بولىدۇ، دەيدىغان خۇراپىي كۆز قاراش) ۋە ئىللۇزىيىلىك دۇنيا قارىشىنى شەكىللەندۈرگەن. ئەڭ دەسلەپكى تېبىبىي پائالىيەتلەر بىر نەرسىنى بىۋاستە ماددىي داۋالاش (ئەمەلىي قىلىش)دىن ئايرىلالمىسا يەنە بىر تەرەپتىن روھىيەتچىلىك ئامىللىرىنى سىرلىقلاشتۇرۇۋېتىش (ئىرىم قىلىش) بىلەن بىللە ئېلىپ بېرىلغان.

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

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

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

لايلىرىغا چىلاپ ياكى ئۇلارنى بەدەنگە سۈرتۈپ مۇپاسىل كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى، ھاۋانىڭ سالقىنلانغۇچى نەسرىدىن پايدىلىنىپ، كۆپ تەرلىگەن، دىمى سىقىلغان كېسەللەرنى سەگىتىش قاتارلىق ئۇسۇللارنى تاپقان.

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

كېيىنچە ئەجدادلىرىمىز ئالدىنقى باسقۇچلاردىكى تېبابەتچىلىك تەجرىبىلىرىنى توپلاش بىلەن سىناق قىلىش ئاساسىدىكى ئىزدىنىشلەرنى ئېلىپ بېرىپ دورا مەنبەسى، تۈرى ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئىختىرا قىلىپ، ئۆز پېتىچە ئىشلىتىش ئورنىغا تالقان دورا، قايناتما، دەملەنمە، گۈل-گىياھ، مېۋە شىرنىسى ۋە ئۇنىڭ سىقىلغان سۈيى، قېتىق، سۈزمە، قۇرت، سۈت ۋە مەلھەملەردىن ئىمارەت دورا شەكىللىرىنى ئىشلىتىدىغان بولغان.

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

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

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

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

كېيىنكى ھەر قايسى دەۋرلەردە يېتىشىپ چىققان ئاتاقلىق تېۋىپلاردىن تارتىپ، ھازىرغىچە داۋالاش ئىشى بىلەن شۇغۇللىنىۋاتقان بارلىق ئۇيغۇر تېۋىپلىرى پۈتۈنلەي دورا-دەرمەك، قول ئەمەلىيەتلىرى (ئىچى-تېشىدىن دورا ئىشلىتىش)، دەستىكارە، نەشتەر سېلىش، قان ئېلىش، لوڭقا قويۇش، تۇتۇش، ئۇۋۇلاش، سۇنۇق، چىقىقنى ئورنىغا سېلىپ مۇقىملاشتۇرۇپ تېڭىش، ئىسسىق-سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، قۇرۇق ئارىشاڭ، ھۆل ئارىشاڭ، سۇ، قۇم، كۈن نۇرى قاتارلىق تەبىئىي ئامىللاردىن پايدىلىنىپ داۋالاشنى ئاساس قىلغان.

تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بەرەس (ئافكسەل)نى داۋالاش تەدبىرلىرىنى بېيىتىپ، ئۈنۈم قازانغان. 7-، 8- ئەسىرلەرگە تەئەللۇق سىبىس ماتېرىيال «تۇرپان ئۇيغۇر تېكىستلىرى»دا ئافكسەلنى بەدىيان سۈيى بىلەن سۈرتۈپ داۋالاش، ئالخىر ئىت چىشلىگەن كىشىگە شۇ ئىتنىڭ مېڭىسىنى يېگۈزۈپ داۋالاش، بۇرنى قانىسا پېشانىگە ھەسەل تېڭىش قاتارلىق ئۇسۇللار كۆرسىتىلگەن.

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

بېيەك يولىدا ئىسلامىيەت مەدەنىيىتى شەكىللىنىشتىن ئىلگىرى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ھەسەپ تىرىپ كۆرۈش، ھەسەت مومىيالاش، بېڭىقچىلىق، سامساق، ھاراق، باش سۆڭىكىنى ئېچىپ خالتىلىق قۇرت ئېلىش، كۆز ئوپېراتسىيىسى، ئىلغا، قان ئېلىش، تېرە كېسەللىكلەرنى داۋالاش، ھەر خىل گىياھلىق، پارلاندۇرۇلغان، قىساملىق، زەھەرلىك دورىلار ئىشلەش، گۈڭگۈرت تىراپى، سىرۇم تىراپى

چىقىرىش، جىجەك، كېزىك، كۆزگە پەردە چۈشۈش، ئاشقازان ياللۇغى، قان تولغاق، زۇكام، جاراھەتلىنىش، داغ چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا زور نەتىجە قازانغان.

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

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

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

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە داۋالاش يالغۇز نۇقۇل دورا ئارقىلىق داۋالاش بىلەن چەكلەنمەيدۇ. ئۇ كېسەل مۇھىتىنى ياخشىلاش، ئېغىر كېسەللەرنى ياتقۇزۇپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، ھاۋا يۆتكەپ داۋالاش، كېسەل كىشىنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ داۋالاش، ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش، دورا بىلەن داۋالاش، جۈملىدىن دورا ئىچكۈزۈش ۋە بەدەن سىرتىدىن دورا ئىشلىتىش، ئارىشاڭ، ئاپتاپ نۇرى، قۇم بىلەن داۋالاش، ئوكقا قويۇش، ھۆقنە قىلىش، نېرىگە ئېلىش، بەزلىك ئورۇنغا ئىسسىق-سوغۇق ئۆتكۈزۈش، داغلاش، دورا چىچىش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، نەشتەر ئۇرۇش، قان ئېلىش، دەستىكارە قىلىش، سۇنۇق-چىقىقلارنى ئورنىغا سېلىپ تېڭىپ مۇقىملاشتۇرۇپ داۋالاش، كېسەلگە پەرھىز بۇيرۇش ئۇسۇللىرى بىرلەشتۈرۈلۈپ قوللىنىلىدۇ ھەمدە ھەر قاچان مۇھىتنى ياخشىلاش ۋە پۈتۈن ئورگانىزمنىڭ جىسمانىي قۇۋۋىتىنى ياخشىلاشنى دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئالدىنقى شەرتى دەپ ھېسابلايدۇ.

# ئىككىنچى باب روھىي داۋالاش

بىرنەچچە مىڭ يىللار ئىلگىرى يېزىلغان تىبابەتچىلىك كىتابلىرىدا ئەجدادلىرىمىز روھ توغرىسىدا توختىلىپ مۇنداق دېگەن: «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 كېلىپ چىقسا روھتىمۇ شۇنچىلىك كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ»، دەپ ئوتتۇرىغا قويغان. شۇڭا بىز داۋالاشتىمۇ تەندىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاپلا قالماستىن روھتىكى كېسەللىكلەرگىمۇ ئېتىبار بېرىشىمىز كېرەك. خەلق ئارىسىدا يەنە: روھ-روھدىن ئۈزۈلىنىدۇ دېگەن سۆزمۇ بار. بۇ دېگەنلىك، روھى كەيپىياتى ياخشى، روھى-قۇۋۋەتلەر نورمال بولسا ئورگانىزمدىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيەتلىرى ياخشى ئېلىپ بېرىلىپ، ئورگانىزمنىڭ ساقلىقى كاپالەتكە ئىگە قىلىنىدۇ. شۇڭا ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈن روھىي كەيپىياتنىڭ نورماللىقىنى ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم. ئۇنىڭ ئەكسىچە روھىي ئامىللار يەنى ناچار روھىي كەيپىياتلار روھنى خورىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئورگانىزمنىڭ فىزئولوگىيىلىك پائالىيىتى تولۇق كاپالەتكە ئىگە قىلىنماي كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا روھىي داۋالاش ئارقىلىق ناچار روھى كەيپىياتلارنى تىزگىنلەپ روھنى ئوزۇقلاندۇرۇپ، دورا ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ تەبىئىي خىلىتلارنى ھاسىل قىلىش ۋە ئۆزگەرگەن خىلىتلارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئارقىلىق تەبىئىي روھنىڭ قايتا تولۇقلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش روھنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇشتا پايدىلىق. شۇڭا روھىي داۋالاشتا پەقەت بىمارنى روھىي جەھەتتە خاتىرجەم قىلىش بىلەن چەكلەنمەستىن، مۇشۇ روھىي جەھەتتىكى خاتىرجەمسىزلىكنى پەيدا قىلغان تۈپكى سەۋەبنى ئىنقلاپ ئۇنى تۈگىتىش زۆرۈر.

روھىي داۋالاش — تىببىي خادىملار ئۆزىنىڭ يېقىملىق تىلى، جىرابلىق تەبەسسۇمى، ھەرىكىتى ئارقىلىق بىمار بىلەن چۈشىنىش-ئىشىنىش مۇناسىۋىتىنى ئورنىتىپ، ئۇلارنىڭ ئۆز-ئۆزىنى تەڭشەش، روھىي ھالەتنى ياخشىلاش، روھىي بېسىمنى يەڭگىللىتىش، ئۆز-ئۆزىنى بىلىش، كېسەللىكتىن غەلىبە قىلىش ئىشەنچىسىنى ئاشۇرۇش قاتارلىقلارغا ياردەم بېرىش مەقسىتىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان مۇھىم بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

# §1. روھىي كەيپىيات بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

روھىي كەيپىياتنىڭ نورمال بولۇشى ساغلاملىق ۋە ھاياتلىقنىڭ نورمال داۋاملىشىپ تۇرۇشىنىڭ ئاساسى، نورمال بولغان روھىي كەيپىياتنىڭ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش جەھەتتىكى ئەھمىيىتى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ.

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

ئادەتتە تۈگىتىپ كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولغان غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتنىمۇ ئالاھىدە ئويلىشىمىز كېرەك.

داۋالاش، ئالدى بىلەن جەھەتتىمۇ روھىي كەيپىياتنى ئالدىنقى ئورۇنغا قويۇش، ياخشى بولغان روھىي كەيپىيات ئارقىلىق روھنىڭ خورىشىنى ئازايتىپ،ئورگانىزمنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىپ، بەدەننىڭ كۈچىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ «نەبىئەت كۈچى»نىڭ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى رولىنى تونۇپ يېتىشىمىز كېرەك.

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

## §2. روھىي كەيپىياتنىڭ تۈرلىرى

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

روھىي كەيپىيات تەبىئىي روھىي كەيپىيات ۋە غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

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

غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات — ھەرخىل ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقارغان ناچار كەيپىياتلارنىڭ ئورگانىزمدىكى روھنى خورىتىپ ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالمىشىش، «نەبىئەت» كۈچى، ئۆسۈپ كۆپىيىش پائالىيەتلىرىگە پايدىسىز بولغان روھىي كەيپىيات بولۇپ، غەم-قايغۇ، غەزەپ-نەپرەت، قورقۇنچ-ۋەھىمە، ئاچچىقلىنىش، ھاياجانلىنىش، تىت-تىت بولۇش، چۈشكۈنلىشىش، تەشۋىشلىنىش، ئىچ ئاغرىتىش، پۇشايمان قىلىش، ھەسرەتلىنىش، گۇمانخورلۇق،

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

## I. تەبىئىي روھىي كەيپىياتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان پايدىلىق تەسىرى

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

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

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

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

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

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

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

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

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

سوپىتى بىلەن، ئىنسان پەيدا بولغاندىن تارتىپ تاكى ھاياتلىق ئاخىرلاشقانغا قەدەر توختاۋسىز ھەرىكەت قىلىپ، قاننى پۈتۈن بەدەندە دەۋرلىك ئايلاندۇرۇش ئارقىلىق ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنى نورمال داۋاملاشتۇرىدۇ.

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

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

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

## 2 . غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتنىڭ ئورگانىزمغا بولغان زىيانلىق تەسىرى

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

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

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

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

1) غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات نېرۋا ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى ياخشى، كەيپىياتى خۇشال بولغان چاغلاردا چوڭ مېڭە كونترول-لۇقىدىكى ھەر قايسى ئەزالاردىكى ھەر خىل سۇيۇقلۇقلارنى ئاجرىتىپ چىقارغۇچى بەزلەر سالامەتلىككە پايدىسى بولغان بەر سۇيۇقلۇقلىرىنى ئىشلەپ چىقىرىپ بەدەننىڭ ھەر قايسى ئەزالىرىنىڭ ماسلىشىشچانلىقىنى بەكشەيدۇ. ئادەم ئاچچىقلانغان، ئازابلانغان، قايغۇرغان چاغلاردا بۇ بەزلەر بەدەنگە پايدىسىز بەزى سۇيۇقلۇقلىرىنى ئىشلەپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە مېڭە قان تومۇرلىرى سىپازمىلىنىپ مېڭىگە بارىدىغان قاننىڭ بىرلىك مىقدارى ئازىيىدۇ-دە، مېڭە توقۇلمىلىرى يېتەرلىك ئوزۇقلۇق ۋە روھ بىلەن تەمىنلىنەلمىگەچكە، مېڭىدىكى روھىي نەپسانىيىنىڭ كونتروللۇقىدىكى قۇۋۋىتى نەپسانىيى ئاجىزلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن مېڭىسىنىڭ ئىچكى بەش سېزىم قۇۋۋەتلىرى ئاجىزلاپ ئاخىرقى ھېسابتا نېرۋا ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

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

كەلتۈرۈپ چىقىرىپ قان تومۇرلارنى پارسلاندۇرۇپ، مېڭە، يۈرەكنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ مېڭە، يۈرەك توقۇلمىلىرىغا ئوكسىگېن ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، روھىي نەپسانىيىنىڭ خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرغانلىقتىن چوڭ مېڭە پوستلىقى ۋە پوستلاق ئاستى مەركىزىي نورمال خىزمەت تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشىنى پەيدا قىلىپ، رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. نەتىجىدە تەبىئىي خىلىتلارنىڭ ھاسىل بولۇش ۋە سەرپ قىلىنىش جەريانىغا تەسىر يېتىپ، خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش بىلەن سان ـ سۈپەت جەھەتتىن بەدەنگە ئۆزلىشىش سالاھىيىتىنى يوقاتقان غەيرىي تەبىئىي خىلىتلاردىن كۆيگەن سەپرا، شورلۇق بەلغەم، كۆيگەن سەۋدا خىلىتلىرىنى شەكىللەندۈرىدۇ. كۆيگەن سەپرا، كۆيگەن سەۋدا، شورلۇق بەلغەم خىلىتلىرى كەيپىيات جەھەتتىن قۇرۇق سوغۇققا مايىل بولۇپ، كۈچلۈك غىدىقلاش، ئاسان چۆكمىگە چۈشۈش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە بولغاچقا ئۇلار ئاسانلا قان تومۇر دىۋارىغا چۆكمىگە چۈشۈپ ئولتۇرۇشۇپ قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى بۇزۇپ، تەدرىجىي قان تومۇرلارنى قاتۇرۇپ مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش ۋە يۈرەك تاجىسىمان قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىلىرىغا ئوخشاش خەتەرلىك جىددىي كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ ياكى قوزغايدۇ.

3) غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات بەدەندە ئۆسمە كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

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

4) غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات ھەزىم بولى يارا كېسەللىكلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

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

5) غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات ئاياللاردا ئادەت قالايمىقانلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

6) غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىيات تېرە ۋە ئۇنىڭ قوشۇمچىلىرىغا تەسىر قىلىپ تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تېرە ئادەم ئورگانىزمىنىڭ بىر قىسمى بولۇپ، ئۇنى نېرۋا سىستېمىسى كونترول قىلىدۇ ۋە تەڭشەپ تۇرىدۇ. خاپىلىق، قورقۇش، ئاچچىقلىنىشقا ئوخشاش غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتلار روھىي نەفسانىينىڭ نورمال خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ نېرۋا پائالىيىتى ئارقىلىق تېرە كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ نېرۋا فۇنكسىيىسىنىڭ بۇزۇلۇشى خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى، قىچىشقاق ۋە چاچ چۈشۈش قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەزى تېرە كېسەللىكلىرى قوزغىلىدۇ ۋە پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. مەسىلەن، نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى، قىچىشقاق، يەلتاشما، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، قىزىل تومشۇق (بۇرۇننىڭ ئۇچى دائىم قىزىرىپ تۇرىدىغان تېرە كېسەللىكى) كۆپ تەرلەش قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىمۇ كۆپىنچە كەيپىيات ئۆزگىرىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك، ئۇندىن باشقا غەيرىي تەبىئىي روھىي

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

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

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

# §3. غەيرىي تەبىئىي روھىي كەيپىياتنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى

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

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

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

1) ئۆز كەيپىياتىنى تىزگىنلىۋېلىشنى ئۆگىنىش لازىم.

بەزى ئادەملەر «قان بىلەن كىرگەن خۇي جان بىلەن چىقىدۇ» دەپ قاراپ ئۆز كەيپىياتىنى تىزگىنلەشكە ئەھمىيەت بەرمەيدۇ، بۇ توغرا ئەمەس. ئۆز كەيپىياتىنى كونترول قىلىشتا مەسىلىلەرگە ئېغىر بېسىقلىق بىلەن قاراش، ئوڭۇشسىزلىق ۋە كۆڭۈلسىزلىككە يولۇققاندا ئۆزىنى ئەقىل ۋە ئىرادە كۈچىگە تايىنىپ كونترول قىلىش ، كىچىككىنە ئوڭۇشسىزلىقنى كۆرۈپ ئەس-ھوشىنى يوقىتىپ قويماسلىق، ئۆزىگە ئۆزى تەسەللىي بېرىش ۋە باشقا كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرى ئارقىلىق ئوڭۇشسىزلىقنى ئۇنتۇش قاتارلىق تەدبىرلەر ئارقىلىق ئۆز كەيپىياتىنى تىزگىنلەش لازىم.

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

بەزى كىشىلەر غايىسىز ھەم نىشانسىز ياشايدۇ. شۇڭا ئۇلار خىزمەت ۋە تۇرمۇشنى توغرا ھەل قىلالمايدۇ، كۆڭۈلسىز ئىشلارغا يولۇققاندا ھەدېسىلا ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش ئارقىلىق ئىچ پۇشۇقىنى چىقىرىدۇ. بۇ ئەمەلىيەتتە ئىچ پۇشۇقى چىقىرىشنىڭ توغرا ئۇسۇلى بولمايلا قالماستىن سالامەتلىككە زىيانلىق. شۇڭا خىزمەت ۋە تۇرمۇشقا توغرا قاراپ، قىيىنچىلىقنى يېڭىپ ھەر قانداق

كۆڭۈلسىزلىك ۋە ئىچ پۇشۇقى ئۈستىدىن غەلىبە قىلىپ، جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى ساغلاملىقنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش لازىم.

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

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

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

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

5) يۇمۇرىستىك ھېسسىيات يېتىلدۈرۈپ غەيرىي تەبىئىي روھىي كەسىياتنى تۈگىتىشنى ئۆگىنىش كېرەك.

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

6) تولۇق بىخەتەرلىك تۇيغۇسى تىكلەش ئارقىلىق روھىي چېنىقتۇرۇش كېرەك.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# ئۈچىنچى باب ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش

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

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

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

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

باشلىنىپ مۇسكۇلغا ئوخشاش ئاچقۇچى مۇسكۇللار گۇرۇپپىسى نوشاپ جەينەكنى ئېگىش ھەرىكىتىنى ئورناق ئورۇنلايدۇ.

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

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

## §1. ھەرىكەت بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

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

ئادەم بەدىنىدىكى ھەرىكەت — تۈرلۈك مۇرەككەپ فىزىئولوگىيىلىك خىزمەتلەرنىڭ مەھسۇلى بولۇپ، بوقۇلما ھۈجەيرىلەردىكى ماددا ئالمىشىش جەريانى ۋە تۈرلۈك ئىش پائالىيەتلەرنىڭ ھەممىسى فىزىئولوگىيىلىك ھەرىكەت ئارقىلىق ئۆز خىزمىتىنى ئادا قىلىدۇ.

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش-مەشىق قىلدۇرۇش ۋە تەنھەرىكەت قىلدۇرۇش ئارقىلىق داۋالاش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى بەدەننى ئارتۇق ماددىلاردىن تازىلاش، بەدەننى قىزىتىش، تەبىئىي ھارارەتنى قوزغاش، ئاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىش. شۇ ئارقىلىق تەبىئىي خىلىتلارنىڭ سان-سۈپەتكە لايىق ئىشلىنىشى، روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ تەبىئىي تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش، روھنى خۇشاللاندۇرۇش قاتارلىق تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

ھەرىكەت — يول مېڭىپ سەيلە قىلىش، يۈگۈرۈش، سەكرەش، تېز مېڭىش، يۇپ-قولنى سوزۇش، ئالدى-ئارقىغا ئېگىلىش، ئات ۋە ۋېلسىپىتكە مىنىش، توپ ئويناش، ئارقان تارتىش، ئوغلاق تارتىش، سۇ ئۈزۈش قاتارلىق تۈرلۈك تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى، ئۇسسۇل ئويناش. باخشا

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

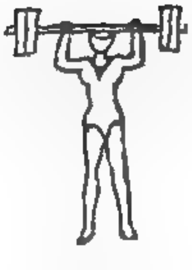
يۇقىرىقىلاردىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ھەرىكەت ساغلىق بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ، تەبىئىي خىلىتلارنىڭ سەرپ بولۇش ۋە قايتا ئىشلىنىشىنى تېزلىتىپ، روھنى خۇشاللاندۇرۇپ، قۇۋۋەتلەرنى كۈچلەندۈرۈش ئارقىلىق بەدەننىڭ تەبىئەت كۈچىنى ئاشۇرۇپ، كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

## §2. ھەرىكەتنىڭ تۈرلىرى

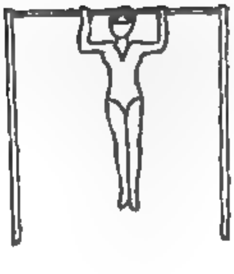
ھەرىكەت — ئادەمنىڭ ئىرادىسى بويىچە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ يېتەكلىشى، مۇسكۇل توپلاملىرى ۋە ئەزالارنىڭ قاتنىشىشى ئاستىدا ئېلىپ بېرىلىدىغان بىر يۈرۈش پائالىيەتلەر بولۇپ، ئادەمنىڭ ھەر بىر قەدەم يول يۈرۈشى، سەيلە-ساياھەت قىلىشى، سەكرەش، پۇت-قولنى سوزۇش، ئالدى-كەينىگە ئېگىلىش، ئات مىنىش، ۋېلىسىپىت مىنىش، توپ ئويناش، ئارقان تارتىشىش، ئوغلاق تارتىشىش، ئۇسسۇل ئويناش، ناخشا ئېيتىش، مۇزىكا ئاڭلاش، دىسكو ئويناش، چوڭقۇر نەپەس ئېلىش قاتارلىق بەدەندە ئېلىپ بېرىلىدىغان ھەر تۈرلۈك پائالىيەتلەر ھەرىكەت دائىرىسىگە كىرىدۇ.

ھەرىكەت — ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك ھەرىكەت ۋە مەخسۇس ئەزا خاراكتېرلىك ھەرىكەت دەپ بۆلىنىدۇ.

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



1- رەسىم



2- رەسىم

3- رەسىم

4- رەسىم

5- رەسىم

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

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

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

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

## §3. ھەرىكەتنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى

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

1) ھەرىكەت قىلدۇرۇش ئوبيېكتى مۇۋاپىق بولۇش:

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

2) ھەرىكەت مىقدارى، ھەرىكەت ۋاقتى مۇۋاپىق بولۇش:

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

3) ھەرىكەت قىلدۇرىدىغان مۇھىت ياخشى بولۇش:

مۇھىت ياخشى بولۇش دېگەندە ھەرىكەت قىلدۇرىدىغان مۇھىت تىنچ، مەنزىرىلىك، ھاۋالىق ئورۇنلار بولسا بىمار سەيلە-ساياھەت قىلىش بىلەن بىرگە ھەرىكەت قىلغاندا داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىشقا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. ھەرىكەت قىلىدىغان ئەڭ ياخشى ۋاقىت ئەتىگەن بولۇشى لازىم، چۈنكى ئەتىگەندە ھاۋا ساپ بولۇپ، تىنچ ھەرىكەت قىلىشقا ناھايىتى مۇۋاپىق.

4) كىشىلەرنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن ھەرىكەت قىلدۇرۇش:

بەدىنى كۈچلۈك، مىزاجى ھۆل-ئىسسىق ياكى ھۆل-سوغۇق، تېنى ساغلام كىشىلەرگە ئېغىر ھەرىكەتلەر مۇۋاپىق كېلىدۇ. بەدىنى ئاجىز، ئورۇق، بەدەن قۇۋۋىتى ياخشى بولمىغان، كېسەلچان، ھامىلدار ئاياللار، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بار كىشىلەرگە يەڭگىل ھەرىكەتلەر مۇۋاپىق كېلىدۇ. پۇت قوللىرىنىڭ بىرەرسى سۇنغان ياكى چېقىلىپ كەتكەن ياكى پالەچ قاتارلىق مېڭىش تەس بولغان كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن مەخسۇس ئەزا خاراكتېرلىك ھەرىكەتلەر مۇۋاپىق كېلىدۇ.

5) بىمارنىڭ قىزىقىشىغا ئاساسەن ماس ھالدىكى ھەرىكەت ئورۇنلاشتۇرۇش:

بىمارغا بىز قىلدۇرماقچى بولغان ھەرىكەتنى بىمار خۇشاللىق بىلەن قوبۇل قىلىشى، قىلماقچى بولغان شۇ ھەرىكەتنى ئۆزى ياقتۇرۇپ، كۆڭۈل ئازادىلىك بىلەن ئىشلەيدىغان ھەرىكەت بولۇشى كېرەك. بىمارغا زورلىغان ھەرىكەتنىڭ ئانچە ئۈنۈمى بولمايدۇ. مەسىلەن، بىمار سەيلە ساياھەت ئارقىلىق چېنىقىشنى ياقتۇرسا مەنزىرىلىك جايلارنى ساياھەت قىلدۇرۇش، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىشنى ياقتۇرسا تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىگە قاتناشتۇرۇش، ھەرگىزمۇ چېنىقىشنى مەجبۇرلىماسلىق كېرەك.

6) بىمارنىڭ ئۆرپ-ئادىتى، دىنىي ئېتىقادىغا ھۆرمەت قىلىپ تۇرۇپ ھەرىكەت قىلدۇرۇش كېرەك.

7) ھەرىكەت قىلدۇرۇشنى بەك ئاچ قورساق ياكى قورساق بەك توق ۋاقىتدا قىلدۇرماسلىق كېرەك.

8) بىمارنىڭ يېشىغا قاراپ مۇۋاپىق ھەرىكەت ئورۇنلاشتۇرۇش:

بوۋاقلارغا نىسبەتەن ھەرىكەت قىلدۇرۇشتا يەڭگىل تەۋرىتىش ئۇلارغا نىسبەتەن ھەرىكەت بولىدۇ. مېڭىش يېشىغا يەتمىگەنلەرنى ھەرىكەت قىلدۇرىمەن دەپ ماڭدۇرماسلىق، ھەرىكەتنىڭ تۈرى كۆپ بولماچقا مۇۋاپىق كېلىدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلدۇرۇش. ياشانغانلارنىمۇ ئۆزىگە خاس ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللاندۇرۇش كېرەك.

يىغىنچاقلىغاندا ھەرىكەت سالامەتلىككە پايدىلىق. لېكىن مۇۋاپىق بولمىغان ھەرىكەت سالامەتلىككە زىيانلىق. شۇڭا ھەرىكەت مۇۋاپىق بولۇش بىلەن بىللە ئەھۋالغا قاراپ تەڭشىلىشى لازىم.

# ئۈچىنچى باب ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش

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

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

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

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

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

## §1. ئارام ئېلىش بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

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

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

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

## §2. ئارام ئېلىشنىڭ تۈرلىرى

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

### 1. ئاكتىپ ئارام ئېلىش

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

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

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

### 2. پاسسىپ ئارام ئېلىش

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

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

## §3. ئارام ئېلىشنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى

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

1) كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇلىنى تاللاش كېرەك.

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

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

2) بىمارنىڭ قىزىقىشىغا ئاساسەن ئارام ئالدۇرۇش ئۇسۇلىنى تاللاش كېرەك.

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

3) ئارام ئېلىش ۋاقتى مۇۋاپىق بولۇش كېرەك.

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

4) ئارام ئالدۇرۇشتا ئارام ئالدۇرىدىغان مۇھىتنى ياخشى تاللاش كېرەك.

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

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

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

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

# بەشىنچى باب ئۇيقۇ-ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش

ئۇيقۇ — ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش بولسا ئورگانىزمدىكى تۈرلۈك چارچىغان ئەزا-توقۇلما، ھۈجەيرىلەرنى ئۇخلىتىپ ياكى ئورگانىزمدا يۈز بەرگەن خامۇشلۇق، ھورۇنلۇق، بوشاڭلىق، ئېغىرلىق، جانسىزلىق قاتارلىقلارنى تۈگىتىش ئۈچۈن روھىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتلەرنىڭ ئويغاقلىقىنى كەلتۈرۈپ روھنى ئۇرغۇتۇپ تۇرۇپ، ئورگانىزمنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىنى جارىي قىلدۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق ئورگانىزمدىكى بىر-بىرىگە قارىمۇقارشى بولغان فىزىئولوگىيىلىك جەريان بولۇپ، بۇلارنىڭ نىسبىتىنىڭ نورمال بولۇشى ئورگانىزمنىڭ نورمال خىزمەت ھالىتىنى ساقلايدۇ. نورمال ئۇيقۇ ئارقىلىق چارچىغان ئەزا-توقۇلما ھۈجەيرىلەرنى ئارام ئالدۇرۇپ، روھىي ۋە جىسمانىي قۇۋۋەتلەرنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ. ئۇيقۇ كۆپ بولۇپ كەتسە خامۇشلۇق، ھورۇنلۇق ۋە روھىي چۈشكۈنلىشىشتەك ھالەت شەكىللىنىپ بەدەندە بوشاڭلىق، ئېغىرلىق، جانسىزلىق ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەپ تۈرلۈك خىزمەتلەرنىڭ نورمال جارى قىلدۇرۇلۇشىغا تەسىر يېتىدۇ. نورمال ئويغاقلىق ئورگانىزمدىكى ئەزا-توقۇلما ھۈجەيرە ۋە روھىي، جىسمانىي قۇۋۋەتلىرىنى ئويغىتىپ، ئۇنىڭ تۈرتكىسىدە تۈرلۈك خىزمەتلەر نورمال جارى قىلدۇرۇلىدۇ. ئويغاقلىق غالىب كەلسە مىڭە ياخشى ئارام ئالالمايدۇ-دە، بىرۋا ئاجىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق ۋە نېرۋىلارنىڭ چارچىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان بىرلەشمە ئالامەتلىك روھىي ھالەت ئۆزگىرىشى كېلىپ چىقىدۇ.

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

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

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

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

## §1. ئۇيقۇنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش

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

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

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

### 1. ئۇيقۇنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى:

نورمال ئۇيقۇ سالامەتلىك ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق. ئۇيقۇ نورمال بولغاندا مېڭە ھۈجەيرىلىرى ھەرىكەتتىن توختاپ نېرۋىلار بوشىشىدۇ. روھىي نەپسانىي ۋە قۇۋۋەتى نەپسانىيلارنىڭ سىرتقى بەش

سىزىم قۇۋۋىتى ۋە ئىچكى بەش سېزىم قۇۋۋەتلىرى ئارقىلىق بىخىرىدىغان جىددىيلىك تۈيغۇلىرىمۇ تەدرىجىي يەڭگىللەپ، ھەرىكەت ۋە سېزىم نېرۋىلىرى قىبلىنلايدۇ. شۇ ئارقىلىق سىرتقى سېزىملاردا تۆۋەنلەش ۋە توختاش بولىدۇ-دە، ئۇيقۇ شەكىللىنىدۇ. لېكىن ئىچكى ئەزالارنىڭ ھاياتلىقتا زۆرۈر بولغان ھەرىكەت پائالىيەتلىرىگە دەخلى يەتمەيدۇ. مەسىلەن، نەپەس ئېلىش، قان ئايلىنىش، ماددا ئالمىشىش، ھەزىم قىلىش ۋە بەدەننىڭ ئۆسۈشى قاتارلىق پائالىيەتلەردە ئۆزگىرىش بولمايدۇ. نورمال ئۇيقۇ روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنى تولۇقلاپ كۈچلەندۈرىدۇ ۋە ئەزا-توقۇلمىلارنى جانلاندۇرىدۇ. بەدەنگە ھوزۇر يەتكۈزۈپ، ھاردۇق چىقىرىدۇ. تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ.

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

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

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

### 2. ئۇيقۇنىڭ تۈرلىرى

ئۇيقۇ ــ ئويغاقلىق تەننىڭ سالامەتلىكنى ساقلىغۇچى مۇھىم پائالىيەتلەردىن بىرى بولۇپ، ئۇيقۇ ئادەتتە تەبىئىي ئۇيقۇ ۋە غەيرىي تەبىئىي ئۇيقۇ دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

1) تەبىئىي ئۇيقۇ: تەبىئىي ئۇيقۇ نورمال بولغان ئۇيقۇ بولۇپ، تەن سالامەتلىكنى ئاسراشنىڭ مۇھىم ئاساسلىرىدىن بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

يېتەرلىك ئۇيقۇ ساقلىق ھەم جىسمانى ئۇنۇمنى يۇقىرى كۆتۈرۈشنىڭ ئاساسىي كاپالىتى، شۇڭا ئۇيقۇ نورمال بولۇشى كېرەك.

### 3. ئۇيقۇنى تەرتىپكە سېلىشنىڭ تەدبىرلىرى

1) ئۇخلىتىپ داۋالاش تەدبىرىنى مىزاجغا قاراپ بەلگىلەش كېرەك.

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

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

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

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

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

5) ئۇخلىتىپ داۋالاشتا بېشىغا قويىدىغان ياستۇقنى ھەربىر كىشىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ۋە پەسىلگە قاراپ ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك. ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىغىر پاخىلىدىن ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش ئۇسۇملۇكلەر قاچىلانغان ياستۇق قويۇلۇشى، ئەگەر سوغۇق كۈنلەردە بولسا پاختا قاچىلانغان ياستۇق قويۇلۇشى كېرەك.

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

7) ئۇخلىتىپ داۋالاشتا ئۇخلاش ئۇسۇلى توغرا بولۇشى كېرەك. ئەڭ ياخشىسى ئوڭ يانغا يېتىپ يانچە يېتىش ئۇسۇلى توغرا ئۇسۇل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. دۈم يېتىپ ئۇخلاش كۆرگە زىيانلىق. ئوڭدا يېتىپ ئۇخلاش نەزلە، غول ئاغرىقى، سەرئى، قارا بېسىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدۇ. ئەمما بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى نازىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئوڭدا يېتىپ ئۇخلىسا زىيانلىق ئەمەس.

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

## §2. ئۇيقۇنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش

روھىي نەپسانىي ۋە ئۇيقۇنى نەپسانىيىنىڭ ماسلىشىشى نەتىجىسىدە چوڭ مېڭە پوستلاق ئاستىدىكى مەركەزلەرنىڭ تۈرتكىسىدە ھېس ۋە ھەرىكەت نېرۋىلىرىنىڭ سېزىشى ۋە نورمال ھەرىكەت قىلىشى ئۇيقۇنى دېيىلىدۇ.

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

### 1. ئۇيقۇنىڭ سالامەتلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئۇيقۇ يۇقىرىدا سۆزلەنگەندەك روھىي نەپسانىي ۋە قۇۋۋىتى نەپسانىيىنىڭ ماسلىشىشى بىلەن چوڭ مېڭە پوستلىقى ئاستىدىكى مەركەزنىڭ نورمۇزلىنىش ھالىتىدىن ھەرىكەت ھالىتىگە ئۆتۈشكە قارىلىغان بولۇپ، ئادەتتە نورمال بولغان ئۇيقۇ سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىلىق، 24 سائەت ئىچىدە 14 سائەتتىن 18 سائەتكىچە بولىدۇ. ئۇيقۇنىڭ نورمال بولۇپ، بۇنىڭدىن ئاز ياكى كۆپ بولۇشى ھەر كىشىنىڭ يېشى، كەسپى، مىزاجى ۋە باشقىلار بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك. ئۇيقۇنىڭ نورمال بولۇشى سالامەتلىككە پايدىلىق، ئۇ ھېس ھەرىكەت نېرۋىلىرىنىڭ توغرا ئىشلىشىنى ساقلاشتا ئاساسلىق رول ئوينايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا روھنى قوزغاپ تەبىئىي ھارارەت پەيدا قىلىپ، بەدەندىكى ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ ۋە ھەيدەپ چىقىرىدۇ. يەنى بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرىتىدۇ. بەدەندىكى ئارتۇق مايلارنى پارچىلايدۇ. ماددا ئالمىشىشنى تېزلىتىدۇ. ئۇيقۇنىڭ ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇشى ياكى ئاز بولۇشى سالامەتلىككە پايدىسىز. ئۇيقۇ ھەددىدىن زىيادە كۆپ بولۇپ كەتسە، روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ نورمال ئالمىشىشى تەسىرگە ئۇچراپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ «تەبىئەت» كۈچى ئاجىزلايدۇ. مېڭىنىڭ مىزاجى بۇزۇلىدۇ. بەدەنگە ھاردۇق يېتىدۇ. بەدەندىكى نورمال سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئازىيىشىنى كەلتۈرىدۇ. بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش سۇيۇقلۇق مۇھىتى ئىچىدە ئېلىپ بېرىلغاچقا سۇيۇقلۇقلارنىڭ قۇرۇشى ماددا ئالمىشىشقا دەخلى يەتكۈزۈپ كېسەللىك تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

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

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

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

## 2. ئويغاقلىقنىڭ تۈرلىرى

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

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

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

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

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

### 3. ئۇيغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى:

1) ئۇيغاقلىقنى ھەر كىشىنىڭ مىزاجىغا قاراپ مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك. ھۆل ۋە سوغۇق كەيپىيات ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەنلەرنىڭ ئۇيغاق تۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇنراق بولسىمۇ بولىدۇ. قۇرۇق ۋە ئىسسىق كەيپىيات ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىگەن كىشىلەرنىڭ ئۇيغاق تۇرۇش ۋاقتى ئازراق بولۇشى كېرەك. چۈنكى ئۇيغاقلىق روھ ۋە ھەر خىل قۇۋۋەتلەرنى، شۇنىڭدەك بەدەندىكى ھەر خىل خىلىتلارنىڭ سۇيۇقلۇقلىرىنى خورىتىدىغان بولغانلىقى ئۈچۈن، ھۆل سوغۇق كەيپىياتتىكى كىشىلەردە سۇيۇقلۇقلار كۆپ. ئۇزۇنراق ئۇيغاق تۇرسىمۇ بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلار نورمالدىكىدىن ئارتۇق خوراپ كېتىپ ماددا ئالمىشىشقا تەسىر يەتمەيدۇ. لېكىن قۇرۇق ۋە ئىسسىق كەيپىياتتىكى كىشىلەرگە نىسبەتەن ئۇيغاقلىق ئەسلىدىلا ئاز بولغان بەدەن سۇيۇقلۇقىنى خورىتىپ ماددا ئالمىشىشنىڭ ئاساسى بولغان سۇيۇقلۇق كېمىيىپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا مەيلى داۋالاشتا بولسۇن ياكى ساقلىقنى ساقلاشتا بولسۇن ئۇيغاقلىقنى بىمارنىڭ مىزاجىغا قاراپ ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك.

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

3) ئۇيغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىشتا ۋاقتىنىمۇ تۇتقا قىلىش كېرەك. ئۇيغاقلىق مۇددىتى ھەر كىشىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئورۇنلاشتۇرۇلۇشى كېرەك. نورمال بولغاندا ئۇيغاقلىق ۋاقتى 14~18 سائەت بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئاز ياكى كۆپ بولۇشى غەيرىي تەبىئىي ھېسابلىنىپ، سالامەتلىككە زىيانلىق. كىچىكىدىن باشلاپ ئاز ياكى كۆپ ئۇيغاق تۇرۇش ھالىتىگە ئادەتلەنگەنلەر ئۇنىڭ سىرتىدا بولۇپ، كۈندىلىك خىزمەت، ئۆگىنىش، تۇرمۇشقا تەسىر يەتكۈزمىسە، بۇمۇ نورماللىق ھېسابلىنىدۇ.

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

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

# ئالتىنچى باب يېمەك-ئىچمەك بىلەن داۋالاش

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

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

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

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

## §1. يېمەك-ئىچمەك بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

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

بىلىشكە توغرا كېلىدۇ.

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

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

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

3) شەكىل ئامىل: ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ كەيلوسقا ئايلىنىپ ماسارىيقا تومۇرلىرى ئارقىلىق جىگەرگە بېرىپ جىگەردە كەيلوسقا ئايلىنىشى، جىگەردىكى شۈمۈرۈش قۇۋۋىتى تونۇش قوۋۋىتى

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

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

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

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

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

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

يېغىپ ئېيتقاندا نورمال ئوزۇقلىنىشنىڭ تۆۋەندىكىدەك ئۈچ خىل ئەھمىيىتى بار.

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

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

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

يېمەكلىكلەر بەدەندىكى تۆت خىل ھەزىمنى باشتىن كەچۈرۈش جەريانىدا بەدەنگە لازىملىق بولغان تەركىبلەر ھەرخىل قۇۋۋەتلەرنىڭ تۈرتكىسى بىلەن بەدەنگە شۈمۈرۈلۈپ، كېرەكسىز ماددىلارنىڭ تېگىشلىك يوللار ئارقىلىق چىقىپ كېتىشى بىلەن بەدەن پاكىزلىنىپ يېڭىدىن ھاسىل بولغان ماددىلار بەدەندىكى خىلىتلارنى، روھ، قۇۋۋەتلەرنى تولۇقلاش، جانلاندۇرۇش ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ ساقلىقىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

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

## §2. غىزا ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى

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

1) غىزائى مۇتلەق (مۇتلەق ئۇزۇقلۇق رولىنىلا ئوينايدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر).

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

3) داۋائى غىزا (دورىلىق رولى ئاساس، ئۇزۇقلاندۇرۇش رولى قوشۇمچە يېمەك-ئىچمەكلەر).

### 1. غىزائى مۇتلەق (ئۇزۇقلۇق رولىنىلا ئوينايدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر).

بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن ئۇزۇقلۇق رولىنىلا ئويناپ، بەدەننى قۇۋۋەت ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر غىزائى مۇتلەق (مۇتلەق ئۇزۇقلۇق) دېيىلىدۇ. بۇ خىل ئۇزۇقلۇقلار غىزائى لەتىپ ۋە غىزائى غەلىز دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

1) غىزائى لەتىپ: ئاسان سىڭىدىغان، يۇمشاق، سۇيۇق، ھەجمى ئاز، قۇۋۋىتى يۇقىرى يېمەك-ئىچمەك بولۇپ، ئۇلار يېڭىتىلغان توخۇم سېرىقى، مائۇللەھمى (گۆش سۈيى باكى پارلاندۇرۇلغان گۆش سۈيى)، قۇشقاچ گۆشى، كەكلىك گۆشى، چۈجە گۆشى، ھەرخىل يېڭى مېۋە-چېۋىلەرنىڭ سىقىپ ئېلىنغان يېڭى سۈلىرى، شىرە گۈرۈش، ئاق ئاش (بۇغداي ئۇمىچى)، سۈت، قايماق، سېرىق ماي، ياخشى پىشقان پاقلان گۆشى، پالەك، يېسىۋىلەك، پەمىدۇر، سۆگۈبيار قاتارلىق يېمەك-ئىچمەكلەردىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلار ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئەڭ كۆپ بۇيرۇلىدىغان يېمەكلىكلەر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. خىل يېمەكلىكلەر ئۆرى ئورۇق، سوزۇلما كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر، كىچىك بالىلار، تېنى ئاجىز، ياشانغان كىشىلەر ياكى ھەزىم قىلىش خىزمىتى ياخشى بولمىغان بىمارلارغا ۋە ئۆتكۈر قىزىتمىلىق ئوقۇنەتلەنگەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ماس كېلىدۇ.

لەتىپ غىزالار-قوقاق باندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار ۋە كۈچلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

(1) قوقاق باندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار:

بۇنداق غىزالار ئۇفۇنەتلىنىشتىن بولغان ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە بېرىلىدۇ. تۆۋەندە قوقاق باندۇرغۇچى لەتىپ غىزالاردىن بىر نەچچىنى ئۈلگە كۆرسىتىمىز.

① شوۋىگۈرۈچ

ماتېرىيالى: گۈرۈچ 100 گرام، ئەينۇلا ئۈچ دانە ياكى قارىئۆرۈك بەش دانە، چىلان 11 دانە، سامساق، سۇگپىياز، پالەك، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا

تەييارلىنىشى: گۈرۈچنى سوغۇق سۇدا يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قازاندا قاينىتىپ، گۈرۈچ بىرىم پىشقاندا ئەينۇلا، سامساق، سۇگپىياز تۇز سېلىپ، ئاندىن چىلان، ئەڭ ئاخىرىدا پالەك سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئىسسىقنى، ئۇفۇنەتلىنىشتىن بولغان ھەر خىل يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، جۇغ-جۇغ، باش ئاغرىش، ئۇستىخان ئاغرىقلىرىنى يوقىتىپ، بىئاراملىقنى تۈگىتىدۇ.

② كاشكاپ ئېشى:

ماتېرىيالى: گۈرۈچ 70 گرام، كۆك ماش 30 گرام، چىلان 17 دانە، ئەينۇلا ئۈچ دانە ياكى قارىئۆرۈك يەتتە دانە، جۇجە گۆشى 20 گرام، سۇگپىياز، سامساق، بۇمعاقسۇت، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: گۆشنى ئۇششاق توغراپ مۇۋاپىق مىقداردا سوغۇق سۇدا قاينىتىپ، تۇزى تەڭشىلىپ بولغاندىن كېيىن، گۈرۈچ بىلەن ماشنى سېلىپ بىرىم پىشقاندا ئەينۇلا، چىلان، سامساق، سۇگپىياز سېلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئۇششاق توغرالغان بۇمعاقسۇت سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قان خىلىت ئۇفۇنەتلىنىپ قىزىنىشتىن ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆزگۈرلۈكىدىن بولغان ھەر خىل ياللۇغ خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتمىنى قايتۇرۇپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. بىئاراملىقنى يوقىتىپ، ھەر خىل ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ.

③ بۇغداي ئۇممىچى (ئاق ئاش):

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

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

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

④ قىيما شورپىسى:

ماتېرىيالى: پاقلاننىڭ قارا گۆشى 30 گرام، چۈجە گۆشى 50 گرام پاكى خاس چۈجە گۆشى 100 گرام، سۇگپىياز، سر باش سامساق، بىر دانە پەمدۇر، كۆك يۇمغاقسۇت، چامغۇر، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا

تەييارلىنىشى: گۆشنى ئۇششاق توغراپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇدا قاينىتىپ قايناۋاتقان قازانغا توغرالغان سۇگپىيار، سامساق، چامغۇر سېلىنىدۇ. تۇزنى تەڭشەپ تەييار بولغاندا ئۇششاق چانالغان يۇمغاقسۇتنى قازانغا سېلىپلا قازان چۈشۈرۈلىدۇ. نېپىز كاكچا نان بىلەن يەيدۇ.

تەسىرى: ئۇفۇنەتلىنىشتىن بولغان ياللۇغلىنىش ھەر خىل خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتما قايتۇرۇپ، ئۇستىخان ئاغرىقلىرى، باش، كۆز چاناق ئاغرىقلىرى، پۇت ـ قول ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

⑤ ئۇگرە ئاش:

ماتېرىيالى: ئاق ئۇن 200 گرام، پاقلاننىڭ قارا گۆشى 20 گرام، چامغۇر 100 گرام، سەۋزە 60 گرام، سۇگپىياز 50 گرام، سامساق، پەمدۇر، كۆك يۇمغاقسۇت، پىسە، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: گۆشنى ئۇششاق توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇدا قاينىتىپ، بىرىنچى قېتىم قاينىغاندا توغرالغان چامغۇرنى، كېيىن سەۋزىنى سېلىپ راسا پىشقاندا تۇزىنى تەڭشەپ، ئۇششاق توغرالغان سوگپىياز، سامساق، پەمدۇرلارنى سېلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قائىدە بويىچە ئۇششاق كېسىپ تەييارلانغان ئۇگرىنى سېلىپ بىر ـ ئىككى قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا يۇمغاقسۇت ۋە يۇمشاق ئېزىلگەن پىسىنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: قىزىتمىلىق يۇقۇملىنىشتىن بولغان ياللۇغلىنىشلارغا ۋە جۇغ ـ جۇغ، توگلاپ تىترەش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زۇكام، ئۆپكە ياللۇغى، يۆتەل قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

⑥ ئارپا ئۇمىچى:

ماتېرىيالى: تاسقالغان ئارپا ئۇنى 50 گرام، توخۇ گۆشى 30 گرام، كۆك چامغۇر، سامساق، سۇگپىياز، پەمدۇر، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلىنىشى: توخۇ گۆشىنى ئۇششاق توغراپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇغا سېلىپ قاينىتىلىدۇ. قاينىغان ھالەتتە سۇگپىياز، سامساق، پەمدۇرلارنى سېلىپ، تۇزى تەڭشەلگەندىن كېيىن، تاسقالغان ئارپا ئۇنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇلغان ھالەتتە قازاننى قايناتىپ تۇرۇپ ئاخىرىدا كۆك چامغۇر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

تەسىرى: ئۇفۇنەتلىنىشتىن بولغان ياللۇغلىنىش ھەر خىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىتما قايتۇرۇپ، سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ. ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. بوقتىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا ھەر كىشىنىڭ خۇي ـ پەيلى، ئۆرپ ـ ئادىتى، مىزاجىنىڭ ئادىتى كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن تۆۋەندىكى يېمەك ـ ئىچمەك ماتېرىياللىرىدىن ھەجمى ئاز، سىڭىشى ئاسان فورمىدا تەييارلىنىدىغان ھەر خىل قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار بېرىلىدۇ.

[illegible]

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

مېۋە تۈرىدىكى يېمەك-ئىچمەكلەر دىن ئاچچىق ئانار، بېھى، ئورا، لىمون، چىلان قاتارلىقلاردا تەييارلانغان شەربەتلەر، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك، غورا، خېنەستە قاتارلىقلاردا تەييارلانغان مۇراببالار، بىنەپشە گۈلى، رەيھان گۈلى، كۆكنار گۈلى قاتارلىقلاردا تەييارلانغان گۈلقەنتلەر.

كۆكتات تۈرىدىكى يېمەك-ئىچمەكلەر دىن يېسىۋىلەك، مايلىق يېسىۋىلەك، پالەك، سامساق، سۇگپىياز، يۇمغاقسۇت، سەۋزە، پەمىدۇر، ئۇسۇك، تەرخەمەك، چامغۇر، هۆل قاپاق، چەلەك، خەبدەي، تەكىيە كاۋا، موگۇ، دۇفۇ، پۇرچاق ئۈندۈرمىسى قاتارلىقلار بىلەن قورۇماي تەييارلانغان هەر خىل تاماقلار.

گۆش تۈرىدىكى يېمەك-ئىچمەكلەردىن چۈجە گۆشى، توخۇ گۆشى ۋە ئۆلاردىن تەييارلانغان ئۆزى سۇيۇق، هەجمى ئاز، قۇۋۋىتى يۇقىرى، يېمەك-ئىچمەكلەر قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار قاتارىغا كىرىدۇ.

(2) كۈچلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار:

بۇنداق غىزالار ئۆزى ئورۇق، ئۆزۈن كېسەل بولۇپ، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر، كىچىك ئۆسمۈر باللار، نېنى ئاجىز ياشانغان كىشىلەر ياكى هەزىم قىلىش سىستېمىسىدا كېسەللىكلەر بولۇپ هەرىم قىلىش جىزمىنى ياخشى بولمىغان كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. تۆۋەندە كۈچلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالاردىن بىر نەچچىنى ئۈلگە كۆرسىتىمىز.

① توخۇ شورپىسى:

ماتېرىيالى: چۈجە خورار گۆشى بىر دانە، گۈرۈچ 100 گرام، سۇگپىياز، سامساق، سەۋزە، ئۇششاق كەرەپشە، پەمىدۇر، كاۋاۋىچىن، قارىمۇچ، تۇز مۇۋاپىق مىقداردا

تەييارلىنىشى: توخۇ گۆشىنى پارچىلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇغا سېلىپ قايىنىسى ئاندىن قازانغا تۇز، سامساق، سۇگپىياز، پەمىدۇر، چوڭ-چوڭ توغرالغان سەۋزە، دورىلار هەر بىرىدىن 2 ~ 3 تاللا سېلىپ، سىم-سىم قايىنىتىپ پىشۇرۇلىدۇ. تەييار بولغاندا ئۇششاق توغرالغان كەرەپشىسى سېلىپ قازان چۈشۈرۈلىدۇ.

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

② باچكا شورپىسى:

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

تەييارلىنىشى: پاكىز يۇيۇلغان باچكىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، قايناۋاتقان ھالەتتە يۇيۇلغان گۈرۈچ، كۆك ماشلارنى سېلىپ ئاندىن دورىلارنى سېلىپ، سىم-سىم قاينىتىپ، گۆش پىشىپ بولغاندا ئۇششاق توغرالغان سۇگپىياز، سامساق، پەمىدۇر سېلىنىدۇ. ئاخىرىدا يۇمغاقسۇتنى سېلىپلا قازان چۈشۈرۈلىدۇ.

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

③ قىيما شورپىسى:

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

تەييارلىنىشى: گۆشنى سۆڭىكىدىن ئاجرىتىپ، سۆڭىكىنى سوغۇق سۇغا سېلىپ قاينىتىپ شورپىسىغا سۇگپىياز، سامساق، پەمىدۇر سېلىپ، لوق گۆشىنى ئۇششاق چاناپ، ئۇنىڭغا تۇز قارىمۇچ زەنجىۋىللارنىڭ سۈيى، تۇخۇم ئاز مىقداردا سۇ قوشۇپ، ھەممىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇششاق كۇملاچلارنى ياساپ قايناۋاتقان شورپىغا سېلىپ 10~20 مىنۇت سۇس ئوتتا قاينىتىپ پىشۇرۇپ قازان چۈشۈرۈلىدۇ.

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

④ خام قىيما ئاش:

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

تەييارلىنىشى: ئۇندا ئاش خېمىرى يۇغۇرۇپ، نوغۇچ بىلەن نېپىز قىلىپ يېيىپ، ئىچكە كېسىپ، گۆشنى ئۇششاق توغراپ، سۇگپىيازنى چاناپ، تۇز، سوقۇلغان قارىمۇچ، زىرە، زەنجىۋىل بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قىيما قىلىنىدۇ. پەمىدۇر بىلەن يۇمغاقسۇت ئۇششاق توغرىلىدۇ. قازانغا مۇۋاپىق سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، قايناۋاتقان قازانغا تۇخۇمنى چېقىپ ئېقىنى پىشۇرۇپ سېرىقىنى خام ھالەتتە سۈزۈپ ئېلىپ، قازانغا پەمىدۇر، قىيمىلارنى سېلىپ 23 مىنۇت قاينىتىپ پىشۇرۇپ، ئاخىرىدا سامساق، يۇمغاقسۇت ۋە يېرىم پىشۇرۇۋېلىنغان تۇخۇملارنى سېلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

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

⑤ گۆشلۈك ئۈزۈپ تاشلىغان ئاش:

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

تەييارلىنىشى: ئۇندا قائىدە بويىچە خېمىر يۇغۇرۇپ پىلتە قىلىنىدۇ. گۆشنى ياغ سۆڭەكلىرىدىن ئايرىپ، ئۇششاق چاناپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغۇق سۇغا يېرىم سائەت ئەتراپىدا چىلاپ قويغاندىن كېيىن، قول بىلەن راسا مۇجۇپ، گۆرۈچ يۇغاندەك ئۇۋۇلاپ گۆشنىڭ قۇۋۋىتى سوغۇق سۇغا چىقىپ بولغاندا! گۆشنىڭ تىرىپلىرىنى سىقىپ ئېلىۋېتىپ، قالغان گۆش سۈيىنى قازانغا قۇيۇپ سۇس ئوت بىلەن قاينىتىپ قايناۋاتقان ھالەتتە مېغىز چوڭلۇقىدا ئۇششاق توغرالغان چامغۇر، سەۋزە سېلىنىپ پىشقاندىن كېيىن، پىلتە قىلىنغان خېمىرنى نېپىز يېيىپ، ئىككى سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا ئۈزۈپ سېلىنىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇششاق توغرالغان سامساق سېلىنىپ، تۇز تەڭشەلگەندىن كېيىن، سوقۇلغان پىننە، زىرە، ئارقىدىن پالەك سېلىپ قازان چۈشۈرۈلىدۇ.

تەسىرى: ئېغىر دەرىجىدە قۇۋۋەت يېتىشمىگەن ئاجىز، ئورۇق، ھەزىم سىستېمىسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان، بەك قېرىپ كەتكەن ياشانغان كىشىلەرگە، تۇغۇتلۇق ئاياللار، ئىچ سۈرۈپ بەك ئورۇقلاپ كەتكەن بالىلارغا بەكمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ.

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

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

⑦ چۆچۈرە: بۇ ياش پاقلان گۆشىنى ئۇششاق توغراپ، قىيما قىلىپ، قىيمىغا ئاز مىقداردا پىننە كۆكى، زىرە، تۇز قوشۇپ نېپىز يېيىلگەن خېمىر بىلەن قاق چوڭلۇقىدا تۈگۈپ قاينىتىپ، سۈيىگە سۆڭپىياز، شوخلا، پالەك قوشۇپ تەييارلىنىدۇ ياكى چۆچۈرە سۈيىگە ئۈگرە قوشۇپ چۆچۈرىلىك ئۈگرە قىلىنسىمۇ بولىدۇ.

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

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

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

ئۇنىڭدىن باشقا كۈچلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالارغا يەنە چۆچۈرە، نارىن چۆپ، خام قىيما ئاش، شوۋگۇرۇچ، دۇملىمە توخۇ، دۇملەنگەن چۆجە، توخۇ گۆشى قورۇمىسى، ئۇيۇتما تۇخۇم (پىلتىلغان تۇخۇم)، چەينەك شورپىسى، توخۇ كاۋىپى قاتارلىقلار كىرىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا تۆۋەندىكى يېمەك-ئىچمەك ماتېرىياللىرىدىن تەييارلانغان ھەممە ئاش، سىڭىشى ئاسان، قۇۋۋىتى يۇقىرى ھەر خىل تاماقلار كۆچلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار قاتارىغا كىرىدۇ.

ئاشلىق تۈرىدىكىلەردىن، گۈرۈچ، ئاق ئۇن، قارا بۇغداي ئۇنى، سېرىق پۇرچاق، كۆك پۇرچاق، قىزىل پۇرچاق، باقىلە، نوقۇت.

كۆكتاتلاردىن مايلىق يېسىۋىلەك، يالەك، سامساق، لوبىيا، سەۋزە، باغدا پىشۇرۇلغان ياڭيۇ، باغدا پىشۇرۇلغان پىدىگەن، بېدە، تاتلىق ياڭيۇ، مور، خەيدەي، موگۇ، دۇفۇ.

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

ھەر خىل مېۋە-چېۋىلەردىن ئالما سۈيى، نەشپۈت سۈيى، شاپتۇل، تاتلىق ئانار، قىزىل ئۈزۈم، ئامۇت، ئەنجۈر، بادام مېغىزى، ئۇخمە، قوغۇن، ئۈرۈك مېغىزى قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا تۆگە سۈتى، ئۆچكە سۈتى، توخۇ تۇخۇمى، كەپتەر تۇخۇمى، غاز تۇخۇمى، ھەسەل، گۈلقەنت قاتارلىقلار كۈچلاندۇرغۇچى لەتىپ غىزالارغا كىرىدۇ.

2) <u>غىزائى غەلىز (تەستە سىڭىدىغان تاماقلار):</u>

بۇ قۇۋۋىتى يۇقىرى، ئەمما سىڭىشى تەس بولغان غىزالار بولۇپ، ئۇلار ياغدا پىشۇرۇلغان تۇخۇم، كالا، قوتاز، ئۆردەك، قىرى قوي گۆشلىرى، غاز گۆشلىرى، قورۇتۇلغان بېلىق گۆشى ۋە ئۇلاردىن ياسالغان تۈرلۈك تائاملار ۋە قىيملىق تائاملاردۇر. بۇنداق تاماقلار غىزائى كەسىب (كۈچلۈك تاماقلار) دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى تاماقلار ئىشتىھاسى ئوبدان، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى ساق ھەم ياخشى، ئومۇمىي بەدەن ئۇزۇقلۇق تەلەپ قىلىۋاتقان، ئورگانىزمىنىڭ ھەرقايسى سىستېما ئەزالىرىنى كۈچلەندۈرۈش ۋە قۇۋۋەتلەندۈرۈشكە تېگىشلىك كىشىلەرگە بېرىلىدۇ.

غىزائى غەلىز ئادەم بەدىنىگە سىڭىشى تەس، ئۇزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى كۈچلۈك يېمەكلىكلەرگە قارىتىلغان. مەسىلەن، گۆشلۈك پولۇ، قىيرا پولۇ، تونۇر كاۋىپى، رىخ كاۋاپ، تاۋا كاۋاپ، قىيما كاۋاپ، قورۇما كاۋاپ، سوقما كاۋاپ، دۇملىمە كاۋاپ، ئۆردەك كاۋاپ، جىگەر كاۋاپ، بېلىق كاۋىپى، غاز كاۋىپى، پېتىر مانتا، بۇلاق مانتا، خوشاڭ، گۆش گىردە، سامسا، قىيما كۆمەچ، گۆش نان، ياغلىق توقاچ، قۇيماق، شورپا، پوشكال، بافالى، قوناق ئۇنى چۆچۈرىسى، لەڭمەن، ئۆپكە-ھېسىپ، كاللا-پاقالچاق ۋە ھەر خىل قورۇما قاتارلىقلار.

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

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

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

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

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

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

## §3. يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى

يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىش تەدبىرلىرى تۆۋەندىكىچە:

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

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

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

4) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا بىمارنىڭ ھەزىم ئەزالىرىنى ئەدىقلاش لازىم. تاماق بېرىش ئالدىدا بىمارنىڭ قوللىرىنى يۇيۇپ، ئىللىق سۇ بىلەن ئېغىزىنى چايقاتقا دەۋەت قىلىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق كېسەلگە ھازىر تاماق بېرىلىدىغانلىقىنى ئۇقتۇرۇپ ھەزىم ئەزالىرىنىڭ ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرىنى ئىشلىتىشنى ئىلگىرى سۈرۈش، تەبىئىي خىلتلارنىڭ ئىشلىنىشى ۋە ئىشتىھاسىنىڭ ئېچىلىشىغا پايدىلىق.

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

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

7) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا شىپالىق تاماقلارنى بىر خىلدىلا قىلماي بىرنۆۋرەمەي رېتسىپىنى ئۆزگەرتمىگەن شەرت ئاستىدا تۈرىنى پات-پات ئۆزگەرتىپ ئالماشتۇرۇپ بېرىش كېرەك.

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

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

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

مۇقىملاشقىچە بىر نەچچە كۈن بەرھىز چارىلىرىنى داۋاملاشتۇرۇپ، پەرھىزنى ئاسىتا-ئاستا ئەمەلدىن قالدۇرۇش كېرەك.

11) يېمەك-ئىچمەكنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاشتا تاماقتا ئاربلاشتۇرۇپ سوغۇق ئىچىملىك ۋە سوغۇق يېمەكلىكلەرنى بەرمەسلىك لازىم. تاماقنى ئىسسىق بولسا ئىچىملىكمۇ ئىسسىق بولۇشى لازىم.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# يەتتىنچى باب دورا بىلەن داۋالاش

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

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

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

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

## §1. دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر تىبابىتىدە دورا بىلەن داۋالاش تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1) دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى تېز:

دورىلارنىڭ ياسالما شەكلى ۋە دورا ئىشلىتىش يوللىرى كۆپ خىل بولغاچقا، ھەرقايسى ئەزا سىستېمىلاردىكى كېسەللىكلەرگە ماس ھالدىكى دورا ياسالمىسى مۇناسىپ يوللار ئارقىلىق ئىشلىتىلگەچكە دورا بىۋاسىتە ھالدا شۇ ئەزا ۋە سىستېمىلارغا بېرىپ كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى كەيپىيات ۋە خىلتلارنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇش ۋە ھەر خىل جاراسىملارنىڭ بەدەندە ياشاش شارائىتىنى يوقىتىپ ئۇلارنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىنى بېرىدۇ بۇ ئارقىلىق بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق قىسقا ۋاقىت ئىچىدە كېسەللىك ئۈستىدىن غەلىبە قىلىپ كېسەللىكنىڭ ياخشىلىنىشىنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

2) دورا بىلەن داۋالاشنىڭ قاراتمىلىقى يۇقىرى:

دورا بىلەن داۋالاشتا ھەرقايسى ئەزانىڭ تۈزۈلۈشى، مىزاجى،، خۇسۇسىيىتى ۋە جايلاشقان ئورنىغا قاراپ شۇ ئەزانىڭ ئۆزىگە خاس تەسىر قىلىدىغان دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلگەچكە داۋالاش جەھەتتە يۇقىرى ئۈنۈمنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ. مەسىلەن، باش ساھەسىدىكى كۆز، قۇلاق، مېڭە قاتارلىق ئورۇنلاردىكى كېسەللىك ماددىسىنى تازىلاش مەقسىتىدە تەنقىيە قىلىشتا ھەببى قوقىيا، ئايارەنجى پەيقىرا، ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس، ئىترىفىل كەشنىز، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ھەببى زەھەب قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازان ئۈچەي يوللىرىنى تازىلاشتا جاۋارىش شەھرىياران، ھەببى تەنكار، ھەببى مەستىكى، مەجۇنى خىيارشەنبەر قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك تۈز ئۈچەي ۋە ئىنچىكە ئۈچەيدە بولسا ئېغىزدىن دورا ئىستېمال قىلغاندىن سىرت ھوقنە قىلىش ئارقىلىق دورا ئىشلىتىلىدۇ. كېسەللىك ئاياللار جىنسىي ئەزالىرىدا بولسا شامچە ۋە پەلكۈچلۈك دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. دېمەك دورىلار يۇقىرىقىدەك قاراتمىلىقى ۋە دورا ئىشلىتىش يوللىرى ئارقىلىق ئىشلىتىلگەچكە داۋالاش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

3) دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئەكس تەسىرى تۆۋەن:

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

4) دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق كېسەللىك ماددىلىرىنى بەدەندىن تازىلاش مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. يەنى مۇنزىج دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق كېسەل كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ ھەر خىل جاراسىملارنىڭ بەدەندە تۇرۇش شارائىتىنى ئۆزگەرتىۋېتىش ئارقىلىق كېسەل كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ماددىلار كېسەل قوزغاش ئالاھىدىلىكى ئاجىزلاشتۇرۇلىدۇ. مۇسھىل دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق بەدەندە ئۆلگەن مىكرو ئورگانىزملار ۋە باشقا كىرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش ئارقىلىق بەدەننىڭ ئىچكى مۇھىتىنى پاكىزلاپ

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

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

گۈل-چېچەكلەر، ھەر خىل مېۋىلەردىن سىقىپ چىقىرىلغان شىرنە، شەربەتلەر ۋە ئەرەقلەر، كاشكاپلار، قايناتمىلارغا ئوخشاش تەبىئىي دورا ياساملىرىدا ئادەم بەدىنىگە كېرەك بولىدىغان ۋىتامىنلار مول بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆپىنچىلىرى سۈيۈق بولغاچقا بەدەنگە تارقىلىشى ئاسان، تەسىرى تېز بولۇشتەك ئۇنۇمگە ئىگە.

6) دورا بىلەن داۋالاش ئارقىلىق ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ:
ئۇيغۇر تېبابىتىدە دورىلارنى مۇرەككەپ قىلىپ ئىشلەپ چىقىرىشتا ھەسەل ئاساسىي خام ئەشيا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ھەسەلنىڭ دورىلارنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىدىن ساقلاش، جاراسىملارنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىدىن باشقا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، نەپەس يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇش، قەۋزىيەتلىكنى يوقىتىش تەسىرلىرى بار. بۇ ئالاھىدىلىكى بىلەن بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش رولىنى ئۆتەيدۇ.

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

## §2. دورا بىلەن داۋالاش يوللىرى ۋە ئۇسۇللىرى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە كېسەللىكلەرنى داۋالاش، ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ۋە ئۇنىڭ سىرتقى مۇھىت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى تەھلىل قىلىش ئاساسىدا تۆت چوڭ ماددا تەلىماتى مىزاج تەلىماتى، خىلىت تەلىماتى، قۇۋۋەت قۇۋۋەت تەلىماتى، روھ تەلىماتى، ئەفئال نەزەرىيەلەر بىلەن دورىگەرلىك نەزەرىيىسىنى زىچ بىرلەشتۈرۈپ، بىمارنىڭ ساق ۋاقتىتىكى مىزاجى ۋە ماددىسىنى ۋە ئاساسىي كېسەللىكى بىلەن ئەگەشمە كېسەللىكنى ئېنىق ئايرىپ، كېسەلگە دىئاگنوز قويغاندىن كېيىن، كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ، مىزاج تەڭشىگۈچى، قۇۋۋەتلىگۈچى، تۇسالغۇلارنى ئاچقۇچى، تۇرۇپ قالغان يەللەرنى تارقاتقۇچى، زەھەر قايتۇرغۇچى ... قاتارلىق دورىلارنىڭ ياردىمى بىلەن بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش، قوغدىنىش كۈچى بولغا «تەبىئەت كۈچى»نى كۈچەيتىش ئارقىلىق بىمارنىڭ ساغلاملىقى ئەسلىگە كەلتۈرۈلىدۇ.

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

## 1. ئىچىدىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش:

ئىچىدىن دورا ئىستېمال قىلدۇرۇش: دورىلارنى ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن تەييارلاپ، ئىغىز ئارقىلىق يۇتقۇزۇش ياكى ئىچكۈزۈش ياكى مەقئەت، جىنسىي يول قاتارلىق ئەزالار ئارقىلىق بەدەنگە كىرگۈزۈشتىن ئىبارەت.

ئىچىدىن دورا ئىشلىتىشنىڭ مەقسىتى:

1) تەنقىيە ـ ئىستىفراغ قىلىش مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ.

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

2) توختىتىش (قابىز) مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ.

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

3) يىرىكلەشتۈرۈش، سىلىقلاشتۇرۇش مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ.

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

4) تەڭشەش مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ.

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

5) كۆچلەندۈرۈش مەقسىتىدە دورا ئىشلىتىلىدۇ.

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

## 2. سىرتتىن دورا ئىشلىتىپ داۋالاش

سىرتنى دورا ئىشلىنىش تېرە، تېرە شىللىق پەردىلىرى ئارقىلىق تاشقى تەرەپتىن دورا ئىشلىتىپ دورىنىڭ تەسىرىنى ئەزا، توقۇلما، ھۈجەيرىلەرگىچە يەتكۈزۈشنى كۆرسىتىدۇ.

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

## 3. سىرتتىن دورا ئىشلىتىشنىڭ مەقسىتى

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

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

3) يىرىڭ، قانلارنى توختىتىش، قۇرۇتۇش، قىچىشىشنى بەسەيتىش، يۇمشىتىش، تىرىگە رەڭ بېرىش، پاكىزلاش، زەھەر قايتۇرۇش مەقسىتىدە سىرتتىن دورا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، پاكىز پاختىنى كۆيدۈرۈپ، كۆيدۈرۈلگەن كۈلنى قانىغان ئورۇنغا چاپسا قاننى توختىتىدۇ. پاكىز پاختىنى شاھتەررە سۈيىگە چىلاپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندىكى يىرىڭلار تازىلاپ

چىقىرىلىدۇ. سىيادان يېغى، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلارنى تېرىگە سۈرۈپ بەرسە تېرىنى قىزارتىپ يەرلىك ئۇرۇندىكى ئاق داغنى كىچىكلىتىدۇ.

4) پارا-جاراھەت ئېرلىرىنى يۇيۇش، تېرە، ئەت ئۆندۈرۈش، قاقاچ باغلىتىش قاتارلىق مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

5) ئەزالارنى قىزىتىش پاكى سوۋۇتۇش مەقسىتىدە سىرتتىن دورا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، كۆز نۇرىغا قاقلاش، توك بىلەن قىرىق ئۆتكۈزۈش ھەم دېزىنفېكسىيە قىلىش، قۇمغا كۆمۈش، ئارىشاڭ سۇلىرى ۋە دورا سۇلىرىغا چۆمۈلدۈرۈش، دورا سۇلىرى بىلەن ھورداش، ئابىرەن قاتارلىقلار.

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

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

## §3. دورا بىلەن كېسەل داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

دورا بىلەن داۋالاشتا تۆۋەندىكى نوقتىلارغا دىققەت قىلىش كېرەك.

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

2) كېسەللىك پەيدا بولغان ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىگە قاراش كېرەك. ئەگەر كېسەللەنگەن ئەزا ھەرە ھۆكۈيىكىدەك پاكى تومۇر، ئاشقازان، ئۈچەيلەرگە ئوخشاش ئىچى كاۋاك

ئەزالار بولسا ياكى شىللىق پەردە بولسا دورا ئاسان تەسىر قىلىدۇ. شۇڭا بۇلارغا نىسبەتەن يەڭگىل، مىقدارى ئاز، قۇۋۋىتى كەمرەك دورىلار ئىشلىتىلسە كۇپايە قىلىدۇ. تۇزۇلۇشى چىڭ، قاتتىق ئەزالار مەسىلەن، كۆمۈرچەك، سۆڭەك قاتارلىق ئەزالارغا دورا تەسرەك تەسىر قىلىدۇ. شۇڭا ئۇلارنى داۋالاشتا دورا مىقدار جەھەتتە كۆپ، كۈچلۈكرەك بېرىلىدۇ. ئەگەر تال، جىگەر، يۈرەك مۇسكۇللىرىغا ئوخشاش ئەزالار بولسا سان ۋە سۈپەت جەھەتتە ئوتتۇراھال دورىلار بېرىلىدۇ.

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

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

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

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

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

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

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

10) بىمارنىڭ ئورۇق-سېمىزلىكىگە قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. بۇنداق قىلىش ئەكمۇ مۇھىم. چۈنكى بەك ئورۇق، قۇۋۋىتى ئاجىز كىشىلەرگە ئۆتكۈر سۈرگۈچى، بەدەننى تارلىغۇچى دورىلارنى بېرىشنى ئېھتىيات قىلىش كېرەك. سېمىز ئادەملەرگە ئېرىتكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش مۇۋاپىق.

11) بىمارنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتىگە قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. كېسەلنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتى ياخشى بولسا كۈچلۈك دورىلارنى بېرىش، ئاجىز بولسا ئىمكانقەدەر قۇۋۋەتلىگۈچى ۋە ئوزۇقلاندۇرغۇچى دورىلارنى بېرىش كېرەك.

12) پەسىلگە قاراپ دورا ئىشلىتىش كېرەك. ياز پەسلى هاۋا بەك ئىسسىق كۈنلەردە ئۆتكۈر سۈرگۈچى دورىلارنى بەرمەسلىك، قىش پەسلى بەك سوغۇق ۋاقىتلاردا هۆل سوغۇق دورىلارنى زۆرۈر ئېھتىياج بولمىسا ئىشلەتمەسلىك لازىم. باهار پەسلىدە ئىمكانقەدەر جانلاندۇرغۇچى، كۈز پەسلىدە يۇمشاتقۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

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

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

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

# سەككىزىنچى باب ئۈۋۈلاپ داۋالاش

ئۈۋۈلاپ داۋالاش ئۇسۇلى ئالاھىدە داۋالاش ئۈنۈمىگە ئىگە ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئىپتىدائىي جەمئىيەتتە ئىنسانلار ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ھەرخىل كېسەللىكلەرنى بايقاش ۋە تونۇش بىلەن بىرگە شۇ كېسەللىكلەرگە قارىتا ھەرخىل يەرلىك ئۇسۇللار ئارقىلىقمۇ داۋالىغىلى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان ھەمدە بۇ ئۇسۇللارنى تەدرىجىي مۇكەممەللەشتۈرگەن، مۇشۇ جەرياندا مۇجۇش يەنى ئۈۋۈلاش ئۇسۇلىنىڭمۇ ئاغرىق ئازابىدىن قۇتۇلۇشتا ئالاھىدە تەسىرى بارلىقىنى بايقىغان. مەسىلەن، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش ۋە يىقىلىش سەۋەبىدىن بولغان يارا ۋە جاراھەتلەر قول بىلەن سىلىغاندا ئاغرىقنىڭ تېزلا پەسەيگەنلىكىنى، قان چىقىۋاتقان يەرنى چىڭ بېسىپ تۇرسا، قان توختىتالايدىغانلىقىنى، يىرىڭدىغان جاينى شوخا-تىكەن بىلەن تېشىپ، يىرىڭلارنى چىقىرىۋەتسە، ئاغرىق پەسىيىپ قالىدىغانلىقىنى بىلگەن.

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

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

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

## § 1 . ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇۋۇلاپ داۋالاش ـــ روھنى جانلاندۇرۇپ، قۇۋۋەتلەرنى كۈچلەندۇرۇش ئارقىلىق نېرۋىنى قوزغىتىپ، ئۇنىڭ خىزمەت پائالىيىتىنى ياخشىلايدىغان، قاننى قىزىتىپ ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدا يىغىلىپ قالغان ماددىلارنى جۈملىدىن غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تارقىتىپ، ئاغرىق پەسەيتىش رولىغا ئىگە بولغان، خەتەرسىز، ئەكس تەسىرى بولمىغان بىر خىل ئۈنۈملۈك داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئاساسلىق تەسىر قىلىش ئالاھىدىلىكى تۆۋەندىكىچە:

### 1. ئۇۋۇلاشنىڭ نېرۋا سىستېمىسىغا بولغان تەسىرى

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

### 2. ئۇۋۇلاشنىڭ قان ئايلىنىش سىستېمىسىغا بولغان تەسىرى

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

### 3. ئۇۋۇلاشنىڭ ھەرىكەت سىستېمىسىغا بولغان تەسىرى

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

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

### 4. ئۇۋۇلاشنىڭ تېرىگە بولغان تەسىرى

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

## §2 . ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇلى

ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك توققۇز تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

7- رەسىم. ئىككى قول بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلاش

6-رەسىم. بىر قول بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلاش

### 1. بېسىپ ئۇۋۇلاش:

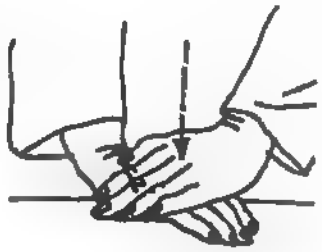
بىر قول ياكى ئىككى قولنىڭ ئالقىنى ۋە بېغىشىنى ياكى جەينەكنى (ئىككى قولنى جۈپلەپ، قاتلاپ ياكى قارىمۇ-رشى) قويۇپ ئۇۋۇلىغان جاينى بېسىپ، بىرئاز ۋاقىت (تەخمىنەن 30 سېكۇنت

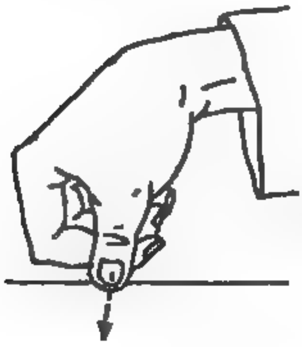
ئەتراپىدا) ئوخشاش ئۇۋۇلاش كېرەك. كۈچ ئىشلىتىش يېنىكلىكتىن ئېغىرلىششى، ئاندىن ئېغىرلىقتىن يېنىكلىششى لازىم. كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ چوڭ-كىچىكلىكى، مۇسكۇللارنىڭ قېلىن-نېپىزلىكى قاتارلىقلارغا ئاساسەن، بېسىپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىدەك بىرنەچچە خىل بولىدۇ.

1) ئالقان ۋە باش بارماق بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلاش.

بۇنىڭدا باش بارماق، بىر ئالقان ياكى ئىككى ئالقاننى بىرلەشتۈرۈپ بېسىشتىن ئىبارەت ئۈچ خىل ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ.

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





10 9 8

8-رەسىم. ئىككى ئالقاننى بىرلەشتۈرۈپ بېسىپ ئۇۋۇلاش.

9-رەسىم. بىر ئالقان بېسىپ ئۇۋۇلاش

10-رەسىم. باش بارماق بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلاش

2) جەينەك بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلاش:

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

**2. سىلاپ ئۇۋۇلاش:**

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

نەكشى چوشۇشى لازىم. سۈرئەت ھەددىدىن ئارتۇق تېز بولۇپ كەتمەسلىك ۋە قاتتىق كۈچ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. تەسىر كۈچى نىرە ھەم نىرە ئاستى توقۇلمىلىرىغا چۈشۈشى لازىم. بۇ خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنىڭ ھارغىنلىقنى بوقىتىش، نېرە تېمپېراتۇرىسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش، مۇسكۇللارنى جانلاندۇرۇش رولى بولغاچقا كۆپىنچە تۆت مۇچە، بەل، بوغۇملار، تارامۇش ۋە مۇسكۇل پەيلىرىنى ئۇزۇنلاش قاتارلىقلارنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ. ئەمما ئۇخشاش بولمىغان ئورۇنلارغا نىسبەتەن ئوخشاش بولمىغان ئۇۋۇلاش شەكىللىرىنى قوللىنىش كېرەك. ئادەتتە سىلاپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئىشلىتىلىدىغان ئورنى ۋە ئوخشاشماسلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك سىرنەچچە تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1) ئالىقان بىلەن سىلاپ ئۇۋۇلاش:

بۇنىڭدا كېسەللەنگەن ئورۇننىڭ ئۈستىگە ئالىقان ياكى بىغىشنى قويۇپ تۈز ياكى ھالقىسىمان يۆنىلىشتە سىلاش ئېلىپ بېرىلىدىغان بولۇپ بۇ خىل سىلاش يەنە بىر ئالىقان بىلەن سىلاش، ئىككى ئالىقان بىلەن سىلاش، ئىككى ئالىقانى جۈپلەپ سىلاش، بېغىش بىلەن سىلاش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇنداق سىلاشنىڭ سۈرئىتى مىنۇتىغا 50 ~ 100 قېتىم بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە كۆكرەك، قورساق ۋە بەل، غوللارنى ئۇۋۇلاشتا قوللىنىلىدۇ.

2) بارماق بىلەن سىلاپ ئۇۋۇلاش:

12 ـ رەسىم. ئىككى ئالىقان بىلەن سىلاپ ئۇۋۇلاش.

11 ـ رەسىم. بىر ئالىقان بىلەن سىلاپ ئۇۋۇلاش

بۇنىڭدا بارماقنى ئۇۋۇلىماقچى بولغان ئورۇننىڭ ئۈستىگە قويۇپ يەلگىلىك يۆنىلىش (ئوڭ ياكى سولغا، يۇقىرى ياكى تۆۋەنگە، ئاي ھالقىسىمان يۆنىلىشتە) بويلاپ سىلاش ئۇسۇلى بولۇپ، كۆپرەك كىچىك بوغۇم ھەم مۇسكۇل پەيلىرىنى ئۇۋۇلاشتا قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، ئۆكچە پەي بېشىنى سىلاپ ئۇۋۇلىغاندا، باش بارماق بىلەن تۆت بارماق تىسىپى ھالدا ئامبۇر شەكلىگە كېلىشى ھەم ئۇۋۇلىنىدىغان جايدا تۇرۇشى، باش بارماق نۇقتا قىلىسىپ باشقا تۆت بارماق بىلەن سىلاپ ئۇۋۇلاش ئېلىپ بېرىلىشى ياكى

13 ـ رەسىم. بارماق بىلەن سىلاپ ئۇۋۇلاش

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

3) تەكشى سىلاش:
بىر ياكى ئىككى قول بىلەن مۇچىلەرنى تىك تۆۋەنگە ياكى يۇقىرىغا سىلاش تەكشى سىلاش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. سىلاش سۈرئىتى مىنۇتىغا 30 ~ 50 قېتىم بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ.
4) بۆلەكلەرگە بۆلۈپ سىلاش:
بۇ ئىككى ئالىقان ئارقىلىق بەدەن ئوتتۇرا ئوقىنى بويلاپ ياكى ئوتتۇرا تىك يۆنىلىشتە سىلاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ئاساسلىق گەۋدىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ. بۇ خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىدا، ئۇۋۇلانغان ئورۇننىڭ تېمپېراتۇرىسىنى تەدرىجىي يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ سۈرئىتى مىنۇتىغا 15 - ~ 200 قېتىمغىچە بولسا مۇ ۋاپىق بولىدۇ.

### 3. سىرىپ ئۇۋۇلاش
بارماق بىلەن ئىتتىرىش ئۇسۇلى دېيىمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا بارماق ئۇچى ياكى بارماقنىڭ يان تەرىپى ئارقىلىق ئاغرىغان ئورۇن ئالدى-كەينىگە ياكى يۇقىرى تۆۋەنگە ئىتتىرىلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلدا سىلكىنىش، تىترەش قاتارلىق ھەر خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى بىراقلا بىجىرىلگەنلىكتىن ئۈنۈمى ئالاھىدە بولىدۇ. بۇنداق ئۇۋۇلاش ئارقىلىق نېرۋا تالالىرى ۋە قاننى ھەرىكەتلەندۈرۈش، ئىششىق ياندۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتىپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مۇسكۇللار چىگىپ ئاغرىش، ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىمۇ ئۈنۈمى ئالاھىدە بولىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە باش، كۆكرەك، قورساق، پۇت-قولدىكى نېرۋا تۈگۈنلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. بارماقنىڭ ئىتتىرىش ھەرىكىتى مىنۇتىغا 120 ~ 160 قېتىمغىچە بولسا مۇۋاپىق، ئالىقاننى تۈگۈش (مۇشت) ئارقىلىق ئىتتىرىشمۇ بۇ خىل ئىتتىرىشنىڭ بىر خىل تۈرىدۇر. بۇ ئۇسۇلدا بىلەك قول بىلەن مۇرە قىسمى بوش قويۇۋېتىلىپ، مۇشت ئۇۋۇلىنىدىغان نېرۋا تۈگۈنى ئۈستىدە ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. بۇنىڭدا ئاساسلىقى قول بارماقلىرىنىڭ 2 -، 3 -، 4 -، 5 - بوغۇملىرى نېرۋا تۈگۈنلىرىنى غىدىقلايدىغانلىقى ئۈچۈن ئۇۋۇلاش كۈچى تەسىرى نىسبەتەن كۈچلۈك بولىدۇ. بۇ خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنىڭ قاننى يۈرۈشتۈرۈش، ھارغىنلىقنى يوقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش رولى بولغانلىقى ئۈچۈن رېماتىزم ئاغرىقى مۇسكۇللار تىلىپ ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈمى ئالاھىدە بولىدۇ. بۇ مىنۇتىغا 120 قېتىم ئەتراپىدا بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. سىرىپ ئۇۋۇلاش ئۆز ئىچىدىن يەنە تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرگە بۆلىنىدۇ.
1) يېنىك سىرىپ ئۇۋۇلاش: بۇنىڭدا تۆت بارماقنى جۈپلەپ، باش بارماقنى ئېچىپ، قولنى تېرىگە يېقىن تەگكۈزۈپ، قولنى لىمفا ئېقىمىنى بويلاپ ئالغا قاراپ يېنىك سۈرۈش لازىم. بۇخىل ئۇسۇلنىڭ نېرۋا سىستېمىسىنى تىنچلاندۇرۇش رولى بولغاچقا بۇ خىل ئۇسۇلنى كۆپىنچە ئۇۋۇلاشنى باشلاش ۋە ئۇۋۇلاشنى ئاياغلاشتۇرۇش ۋاقتىدا قوللىنىش كېرەك، ئۇۋۇلاش ئارىلىقىدا بىر خىل

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

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

14 - رەسىم. يېنىك سۇرۇپ ئۇۋۇلاش

### 4. مۇجۇپ ئۇۋۇلاش

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

### 5. چىمدىپ ئۇۋۇلاش

بۇنىڭدا تۆت بارماق جۈپلىنىپ، باش بارماق ئايرىلىپ قول ئامبۇر شەكلىگە كەلتۈرۈلىدۇ. ئالىقان ھەم ھەر قايسى بارماقلار تېرىگە چىڭ يېپىشتۇرۇلىدۇ. باش بارماق تۆت بارماق بىلەن نىسپى كۈچ ئىشلىتىپ مۇسكۇلنىڭ دۆڭ يېرىدىن مەركىزىي يۆنىلىشكە قاراپ (تارتىلىدۇ)سۇرۇلىدۇ. سۇرۇلۇش (تارتىلىش) جەريانىدا ئالىقان ئۇۋۇلىنىدىغان جايدىن ئايرىلماسلىقى، بارماقلار قىڭىر تۇرماسلىقى، كۈچ تەكشى بولۇشى، تىرناق يېپىشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. مۆچەلەرنىڭ توم، ئىنچىكە بولۇشى، مۇسكۇللارنىڭ سېمىزلىك دەرىجىسىگە قاراپ ئاۋۋال بىر قول ياكى ئىككى قول بىلەن بوش ئۇۋۇلاش لازىم. پۇتنى ئۇۋۇلىغاندا ئىككى قولى قاتار تۇتۇلۇپ ياكى بىر قولنى يەنە بىر قولنىڭ ئۈستىگە قويۇپ ئۇۋۇلاش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە باش بارماق بىلەن بېگىز بارماق ياكى نامسىز بارماق، بەزىدە ئوتتۇرا بارماق ئارقىلىق يېنىك چىمدىش ھەم چىمدىپ تارتىش ئۇسۇللىرى

قوللانسىمۇ بولىدۇ. بۇ ئۇسۇللار كۆپىنچە قولاق، بويۇن، غول، پۇت-قول، دۇمبە قىسىملاردىكى نېرۋا تۈگۈنلىرىنى ئۇۋۇلاشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. چىمدىپ ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ئاغرىق بېسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

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

15-رەسىم. بىرقول بىلەن چىمدىپ ئۇۋۇلاش.

16-رەسىم. ئىككى قول بىلەن چىمدىپ ئۇۋۇلاش.

17-رەسىم. قوش قول بىلەن چىمدىپ ئۇۋۇلاش.

### 6. يۇمشاق ئۇۋۇلاش

قولنىڭ مەلۇم بىر قىسمى (بارماق، ئالقان، بىغىش قاتارلىقلار)نى ئۇۋۇلايدىغان ئورۇن يەنى ئۇۋۇلايدىغان نېرۋا تۈگۈنى ئۈستىگە قويۇپ، بەلگىلىك بېسىم كۈچ بىلەن ھەرىكەتلەندۈرۈش يۇمشاق ئۇۋۇلاش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق ئۇۋۇلىغاندا مۇسكۇللار، قان تومۇرلار، نېرۋا تالالىرى ۋە ئىچكى ئەزالار قولنىڭ ھەرىكىتى بويىچە ھەرىكەتلىنىدۇ.

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

بۇنداق يۇمشاق ئۇۋۇلاشنىڭ ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش، مۇسكۇللارنىڭ ھەر خىل پائالىيەتلىرىنى ياخشىلاش رولى بار. شۇڭا يۇمشاق ئۇۋۇلاش ئارقىلىق مۇسكۇللار بىگىلەش، تارتىشىپ قېلىش، مۇسكۇللار بالدۇغلىنىش، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۈچەي ياللۇغى، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

### 7. ئۇرۇپ ئۇۋۇلاش

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

1) مۇشت بىلەن ئۇرۇش: بۇ خىل ئۇسۇلدا مۇشت بوش تۈگۈلۈپ كېسەللەنگەن ئورۇنغا ياكى ئۇۋۇلىماقچى بولغان نېرۋا تۈگۈنى بار ئورۇنغا ئاستا ئۇرۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئېھتىياجغا ئاساسەن بىر ياكى ئىككى قول مۇشت بىلەن ئۇرۇلىدۇ. كۆپىنچە مۈرە، غول، بەل، توققۇزكۆز، يوتا قاتارلىق ئورۇنلارنى ئۇۋۇلاشتا قوللىنىلىدۇ.

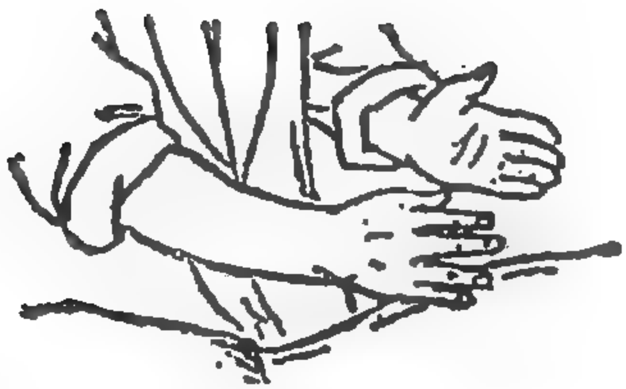
2) شاپىلاق بىلەن ئۇرۇش: بۇ ئۇسۇلدا شاپىلاق تەبىئىي ئېچىلغان ھالەتتە كېسەللەنگەن ئورۇنغا رىتىملىق ھالدا ئۇرۇلىدۇ. ئېھتىياجغا ئاساسەن بىر ياكى ئىككى قول شاپىلىقى ئارقىلىق ئۇرۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە بەل، غول، كۆكرەك ۋە قورساق قىسمىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

18 ـ رەسىم. مۇشت بىلەن ئۇرۇش

3) مۇشتنى يېرىم تۈگۈپ ئۇرۇش: بۇ ئۇسۇلدا مۇشت يېرىم تۈگۈلۈپ، قول بېغىشى بوش قويۇلۇپ، ئىككى قول نۆۋەت بىلەن ياكى تەڭ ھالەتتە بەلگىلىك رىتىملىق ھالدا ئۇرۇلىدۇ.

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

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



19 - رەسىم قولنىلڭ قېرى بىلەن ئۇرۇش

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

### 8. تەۋرىتىپ ئۇۋۇلاش

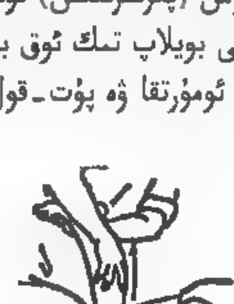
بۇ خىل ئۇسۇلدا ئۇۋۇلىغۇچى ئاغرىقنىڭ مەلۇم بىر مۇسكۇل ياكى مەلۇم ئەزاسىنى تەۋرىتىش ئارقىلىق ھەر خىل ھەرىكەت قىلدۇرىدۇ. تەۋرىتىپ ئۇۋۇلاشنىڭ تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇللىرى بار:

1) قايرىش-يىغىش ئۇسۇلى:

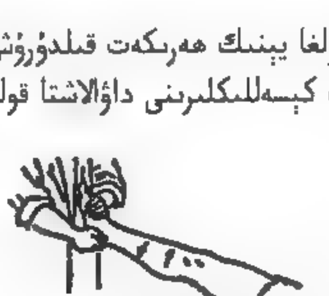
بۇنىڭدا ئۇۋۇلىغۇچى بىر قولى بىلەن قايرىلىدىغان ۋە يىغىلىدىغان ئەزانى مۇقىم قىلىپ تۇتۇپ، يەنە بىر قولى بىلەن قايرىش-يىغىش ھەرىكىتىنى ئىشلەيدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە بوغۇملۇق ئورۇنلارغا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، جەينەكنى قايرىش-يىغىش قاتارلىقلار.

2) ئايلاندۇرۇش (پىرقىرىتىش) ئۇسۇلى:

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



20 - رەسىم. قايرىش يىغىش ئۇسۇلى



21 - رەسىم. تولغاش ئۇسۇلى

3) تولغاش ئۇسۇلى: بۇ بوغۇملارنى توغرا يۆنىلىش بويىچە ھالقىسىمان ھەرىكەت قىلدۇرۇش ئۇسۇلىدۇر. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە بويۇن، مۈرە، بەل، توقۇز كۆز قاتارلىق ئورۇنلاردىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

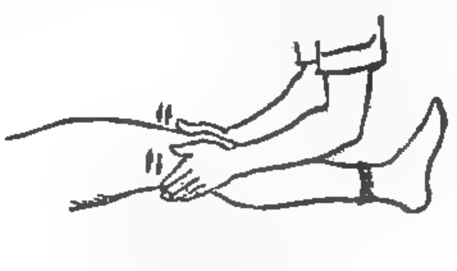
4) تارتىش ئۇسۇلى: بۇ ئۇسۇلدا بىر قول بىلەن تارتماقچى بولغان ئەزانىڭ يۇقىرى تەرىپىنى تۇتۇپ مۇقىملاشتۇرۇپ، يەنە بىر قول بىلەن تارتىلىدىغان ئەزانىڭ تۆۋەن تەرىپىنى تۇتۇپ، ئىككى قول ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇپ تارتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل پۇت-قول بوغۇملىرى، بويۇن ھەم بەل ئومۇرتقىلىرىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپ قوللىنىلىدۇ.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

22-رەسىم تارتىش.

23- رەسىم تارتىش

24-رەسىم تارتىش

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



25-رەسىم تىترىتىپ ئۇۋۇلاش

بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانغاندا مۇسكۇللارنى بوشىتىپ، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرغىلى، مۇسكۇللارنىڭ ماددا ئالمىشىش مەھسۇلاتىنى ھەم يىغىلىپ قالغان، قويۇق، سۇيۇقلىقنى ئۆزگەرگەن خىلتلارنى تارقىتىپ، مۇسكۇللارنىڭ چىڭقىلىشىنى تۈگىتىپ، خىزمەت ئىقتىدارىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە تۆت مۇچە مۇسكۇللىرىغا بولۇپمۇ يوتا ھەم يۇقىرىقى بىلەككە قوللىنىلىدۇ، باب كېلىدۇ، دائىم ھەر قېتىمقى ئۇۋۇلاشنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا ئاستا ئۇۋۇلاشتىن كېيىن قوللىنىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئالقان ياكى باش بارماق ئارقىلىق ئۇۋۇلىنىدىغان ئورۇندىكى نېرۋا تۈگۈنىنى بېسىپ تىترىتىش ئۇسۇلىمۇ قوللىنىلىدۇ. بۇ خىل تىترىتىش ئۇسۇلى قورساق، غول ۋە بەلدىكى نېرۋا تۈگۈنلىرىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۇ خىل تىترىتىش ئۇسۇلى ئارقىلىق يەنە ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى ئوڭۇشلۇق داۋالىغىلى بولىدۇ

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

**1. ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:**

1) چوڭ ـ كىچىك بوغۇملارنىڭ ھەددىدىن ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئورنىدىن قوزغىلىپ كېتىشى ۋە ئورنىدىن يۆتكىلىپ چىقىپ كېتىشى.

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

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

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

**2. ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا بولمايدىغان كېسەللىكلەر:**

1) يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر مەسىلەن، جىگەر ياللۇغى، مېڭە ياللۇغى، سىل كېسەللىكى، كېرىك، ماخاۋ، خولېرا قاتارلىقلار.

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

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

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

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

### 3. ئۇۋۇلاپ داۋالىغۇچىلار بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار:

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

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

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

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

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

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

7) ھەر بىر ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ بەدەن قۇۋۋىتى، كېسەللىك ئەھۋالى ۋە نېرۋىلىرىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئوخشاش بولمىغاچقا، ئۇۋۇلىغۇچى خادىملار كۈچنى تەڭشەپ مەشغۇلات ئېلىپ بېرىشى كېرەك. قاۋۇل، ئەمما سېزىمى تۆۋەنرەك كىشىلەرنى قاتتىق ۋە ئۇزۇنراق ئۇۋۇلاش، ئۇۋۇلىسا ئاغرىيدىغان ۋە قىچىشىدىغان ئورۇنلارنى ۋاقتىنچە ئۇۋۇلىماي، ئۇۋۇلاشقا ماسلىشىۋالغاندىن كېيىن ئۇۋۇلاش، بەزى ئۇۋۇلاشقا ماسلىشالمايدىغان كىشىلەرنى دەسلەپتە يەڭگىل ئۇۋۇلاپ ماسلىشىۋالغاندىن كېيىن تەدرىجىي قاتتىق ئۇۋۇلاش كېرەك.

8) قول بىلەن ئۇۋۇلاش ئېلىپ بارغاندا ئادەتتە «يېنىك ـ قاتتىق ـ يېنىك» دېن ئىبارەت ئۈچ باسقۇچ بويىچە ئېلىپ بېرىلىشى يەنى ھەر قېتىملىق ئۇۋۇلاشتىكى قول ھەرىكىتى دەسلەپتە يېنىك، ئاندىن قاتتىق ـ ئاخىرىدا يېنىك بولۇشى كېرەك. ياشانغان كىشىلەرنى ۋە باللارنى ئۇۋۇلاش ۋاقتى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىشى، ئادەتتە جىددىي خاراكتېرلىك ئاغرىقلار (چىش ئاغرىقى، باش ئاغرىقى، سانجىق تولۇپ قېلىش، بوغۇملار چىقىپ كېتىش)نى ۋە سېزىمى يۇقىرى كىشىلەرنى بىرقانچە مىنۇتتىن ئون مىنۇتقىچە ئۇۋۇلىسىلا بولىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى بار كىشىلەرنى يېرىم سائەت ئەتراپىدا ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. ئۇۋۇلاش قېتىم سانىنى ئەھۋالغا قاراپ بەلگىلەش يەنى ئادەتتە كۈندە بىر قېتىم ئۇۋۇلانسا بولىدۇ. سەزگۈرلۈكى يۇقىرى كىشىلەرنى كۈن ئارىلاپ ياكى ھەپتىدە ئىككى قېتىم ئۇۋۇلىسىمۇ بولىدۇ.

9) ئۇۋۇلاشنى ئادەتتە ئۈچ كۇرس بويىچە ئېلىپ بېرىش يەنى نېرۋا سىستېمىسى، ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنى 15 كۈننى بىر كۇرۇس قىلىپ ئۇۋۇلاپ، ھەر بىر كۇرس ئارىلىقىدا بىر ھەپتە ئارام ئالدۇرۇپ، ئاندىن يەنە ئۇۋۇلاشنى داۋاملاشتۇرۇش، يېرىم پالەچ قاتارلىقلارنى بىر ئاينى بىر كۇروس قىلىپ، ئارىلىقتا ئىككى ھەپتە ئارام ئالدۇرۇپ ئۇۋۇلاش كېرەك. ئەمما كېسەل بولمىغىنىغا ئۇزۇن بولمىغان كىشىلەرنى كۇرسقا بۆلمەي ساقايغىچە ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. كېسەللىكنىڭ ساقىيىش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن ئۇۋۇلاش جەريانىدا باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىشقىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، لوڭقا قويۇش، قۇرۇق يىڭنە سانجىش، فىزىكىلىق داۋالاش، دورا ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىقلار، لېكىن داۋالاش تۈرى بەك كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك.

# توققۇزىنچى باب نۇر بىلەن داۋالاش

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

## §1 . نۇر بىلەن داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

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

**1. كۆن نۇرى بىلەن داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى**

كۆن نۇرى بىلەن كېسەل داۋالاشنىڭ كىلىنىكىلىق ئەھمىيىتى چوڭ بولۇپ، كۆن نۇرى ئۆزىنىڭ ئىسسىقلىقى ۋە ئۆزىدىكى ھەرخىل نۇرلارنىڭ خۇسۇسىيىتى بىلەن تېرە نوقۇلمىسى ئاستىدىكى پىشمىغان خام خىلىتلارنى پىشۇرىدۇ، قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىپ، توقۇلمىلاردىكى ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلايدۇ، تېرە توقۇلمىسى خىزمەت پائالىيىتىنىڭ نورمال ئەسلىگە كېلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ھەمدە غەيرىي تەبئىي خىلىتلارنىڭ بەدەندە يىغىلىپ قېلىشى تارقىتىدۇ، تېرىنىڭ ئۆزگەرتكۈچى قۇۋۋىتىگە تەسىر قىلىپ تېرە رەڭ پىگمېنتلىرىنىڭ كۆپىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ئىشلەتكەن دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىپ، كېسەلنىڭ تېز ساقىيىشىنى تېزلەشتۈرىدۇ.

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

**1) ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ ئالاھىدىلىكى:**

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

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

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

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

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

**2) ئىنفرا قىزىل نۇرنىڭ ئالاھىدىلىكى**

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

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

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

## 2. لازېر نۇرنىڭ ئالاھىدىلىكى

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

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

لازېر نۇرى بىلەن داۋالىغاندا، داۋالاش ۋاقتى قىسقا ۋە ئۈنۈمى تېز بولۇپ، كېسەل ئازابلانمايدۇ. چۈنكى، ئۇنى ئوپېراتسىيە پىچىقى ئورنىدا ئىشلەتكەندە قان تومۇرلار زىچ جايلاشقان ئەزا - توقۇلمىلار لازېر نۇرى بىلەن ئوپېراتسىيە قىلىنسا ھەم ئاغرىمايدۇ ھەم قانىمايدۇ ۋە يۇقۇملانمايدۇ. كېسىلگەن ئورۇنمۇ ئانچە زەخىملەنمەيدۇ ھەم تېز ساقىيىدۇ ۋە تاتۇق بولمايدۇ.

هازىر دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدا تېببىي ساھادە قوللىنىدىغان كۆپ خىلدىكى لازېر نۇرلۇق سىستېمىلار ياسالدى. ئۇلار ئادەتتە لازېر نۇرى ئەسۋابى، توك مەنبەسى، كونترول قىلىش سىستېمىسى، ئاسراش سىستېمىسى، كۆزىتىش سىستېمىسى ۋە سوۋۇتۇش سىستېمىسى قاتارلىق بىر قانچە قىسىمدىن تۈزۈلىدۇ. تېببىي ساقلىقنى ساقلاش ساھەسىدە قىزىل ياقۇتلۇق لازېر نۇرى ئەسۋابى ئالىيۇمىن ياقۇتلۇق لازېر نۇرى ئەسۋابى، گېلى - نېئونلۇق لازېر نۇرى ئەسۋابى، كاربون (IV) - ئوكسىدلىق لازېر نۇرى ئەسۋابى، ئارگون ئىئونلۇق لازېر نۇرى ئەسۋابى، ئازوت مولېكولىلىق لازېر نۇرى ئەسۋابى قاتارلىقلار دائىم ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىن قىزىل ياقۇتلۇق لازېر نۇرىنى ۋېنا تومۇرىغا كىرگۈزۈشنىڭ تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل ئالاھىدىلىكى بار:

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

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

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

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

## §2 . نۇر بىلەن داۋالاشنىڭ تۈرلىرى

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

### 1. كۈن نۇرى بىلەن داۋالاش

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

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

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

## 2. لازېر نۇرى ئارقىلىق داۋالاش ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى

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

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

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

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

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

**1) قاقلاش ئۇسۇلى:**

قاقلاش ئۈچۈن ئۈزۈلمەي چىقىدىغان نۇر باغلىمى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن، گېلىي-نېئونكا لازېر نۇرى ياكى چاچما نۇقتىلىق ئۈزۈلمەي چىقىدىغان نۇر باغلىمى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، $CO_2$ لازېر نۇرى بىلەن ئادەتتە ھەر كۈنى بىر قېتىم كېسەللىك ئۆزگىرىش بولغان يەرلىك ئورۇن ياكى نېرۋا تۈگۈنى قاقلىنىدۇ. گېلى-نېئونكا لازېر نۇرى بىلەن شىللىق پەردە ياكى نېرۋا تۈگۈنىنى قاقلىغاندا 3 ~ 5 مىنۇت قاقلىنىدۇ. تېرىلەرنى قاقلاشتا ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 مىنۇتقىچە ئىشلىتىلىدۇ. $CO_2$ لازېر نۇرى بىلەن تېرە قىسمىنى قاقلاشتا ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 مىنۇتقىچە ئىشلىتىلىدۇ.

**2) كۆيدۈرۈش ياكى گازلاندۇرۇش ئۇسۇلى:**

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

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

**3) كېسىپ ئېلىش ئۇسۇلى:**

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

قىسقىسى، مەيلى كۆن نۇرى ئارقىلىق كېسەل داۋالاش بولسۇن ياكى لازېر نۇرى ئارقىلىق كېسەل داۋالاش بولسۇن، يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، نۇر ئارقىلىق كېسەل داۋالاشنىڭ تەرەققىيات ئىستىقبالى پارلاق بولۇپ، بۇندىن كېيىن تېخىمۇ يېڭى ۋە كۆرۈنەرلىك نەتىجىلەرنى قولغا كەلتۈرۈپ پۈتكۈل ئىنسانىيەتكە بەخت ياراتقۇسى.

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

## 1. كۈن نۇرى ئارقىلىق داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر

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

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

## 2. كۈن نۇرى ئارقىلىق داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

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

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

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

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

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

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

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

8) قاقلىنىش ۋاقتىدا كۆپ تەرلەپ بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلار، تۇز ماددىلىرى چىقىپ كېتىپ، باشقا ئۆزگىرىش يۈز بەرمەسلىكى ئۈچۈن چاي ياكى قايناق سۇغا تۇز سېلىپ ئىچىپ تۇرۇش ياكى مىزاجقا مۇۋاپىق تەڭشەلگەن چايلىققا مەلۇم مىقداردا تۇز سېلىپ ئىچىش كېرەك.

## 3. لازېر نۇرى ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدىغان كېسەللىكلەر

بىبىي پەن تەرەققىياتىنىڭ تېزلىشىشىگە ئەگىشىپ لازېر نۇر تېخنىكىسى ئارقىلىق نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا يۇقىرى ئۈنۈمگە ئېرىشىلمەكتە. ھازىر لازېر نۇر ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدىغان كېسەللىكلەردىن ئاساسلىقى، كۆردىكى قان تومۇر ئۆسمىسى، باش بولى

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

### 4. لازېر نۇرى ئارقىلىق داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1) لازېر نۇرى ئارقىلىق داۋالاشنى كىلىنىكا ئەمەلىيىتى جەريانىدا ئىشلىمەي تۇرۇپ قاراملىق بىلەن قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك لازىم.

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

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

# ئونىنچى باب قۇم بىلەن داۋالاش

قۇم بىلەن داۋالاش ئادەتتە قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش دەپ ئاتىلىدۇ، ئۇ قۇمدىكى ھەر خىل پايدىلىق تەركىبلەرنىڭ بەدەنگە تەسىر قىلىشى ۋە قۇمنىڭ قىزىش، شۈمۈرۈش قاتارلىق ئالاھىدە خۇسۇسىيەتلىرىدىن ئۈنۈملۈك پايدىلىنىش ئارقىلىق ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش بولسا ئۇيغۇر تېبابىتىدە تارىخى ئەڭ ئۇزۇن بولغان داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، قەدىمكى يەرلىك داۋالاش چارىلىرىدىن بىرىدۇر. ئۇ، ئەجدادلىرىمىزنىڭ تەبىئەت ھادىسىلىرى بىلەن كۈرەش قىلىش، كۈندىلىك تۇرمۇشنى باشقۇرۇش جەريانىدا ئاڭلىق ۋە ئاڭسىز (تاسادىپىي) ئىشلەتكەن چارە-ئامالللىرىنىڭ مەنپەئەتى ۋە تەجرىبە ساۋاقلارنى يەكۈنلىشىدىن تەدرىجىي شەكىللىنىپ چىققان، ئۈنۈملۈك داۋالاش ئۇسۇلى ھېسابلىنىدۇ.

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

شىنجاڭ مەملىكىتىمىز بويىچە قۇملۇقلار ئەڭ كۆپ تارقالغان رايون. شىنجاڭدىكى قۇملۇقلارنىڭ كۆلىمى مەملىكىتىمىزدىكى ئومۇمىي قۇملۇق كۆلىمىنىڭ 60% نى تەشكىل قىلىدۇ. تۇرپان ئويمانلىقىنى مىسال ئالىدىغان بولساق، تۇرپان ئويمانلىقى تەڭرى تېغىنىڭ شەرقىي چېتىگە، يەنى شىمالىي كەڭلىك 42 گرادۇس 56 سېكۇنت، شەرقىي مېردىئان 89 گرادۇس 12 مىنۇتقا جايلاشقان تىپىك ئازگال ئويمانلىق بولۇپ تۆت ئەتراپى تاغلار بىلەن قورشالغان، تۇرپان ئويمانلىقى دېڭىز يۈزىدىن 154 مېتىر تۆۋەن بولغاچقا، ئۇنىڭ قىش پەسلى قىسقا، ياز پەسلى ئۇزۇن بولىدۇ. ياز پەسلىدىكى ئەڭ يۇقىرى تېمپېراتۇرا 9 °C48. قا يېتىدۇ.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## §1 . قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

قۇم بىلەن داۋالاش ئۇسۇل تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

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

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

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

4) قۇمغا كۆمۈپ داۋالىغاندا ئۆتكۈر قۇياش نۇرى ۋە قۇمنىڭ زىيادە قىزىش تەسىرىدىن بەدەندىكى قان تومۇرلار كېڭىيىپ، قان ئايلىنىش راۋانلىشىدۇ. قان تومۇرلار كېڭەيگەندە، يۈرەك رىتىمى تېزلىشىپ، يۈرەك مۇسكۇللىرىنىڭ ھەرىكىتى كۈچىيىدۇ. قۇمدىن چىققاندا قان تومۇرلار تارىيىدۇ، مانا مۇشۇنداق قان تومۇرلارنىڭ تارىيىش، كېڭىيىش نەتىجىسىدە، ئۇلارنىڭ ئېلاستىكىلىقى كۈچىيىپ، بەدەن خاراكتېرلىك قان ئايلىنىش ياخشىلىنىپ، روھلار جانلىنىپ، قۇۋۋەتلەر كۈچىيىدۇ. ئورگانىزمنىڭ ئىقتىدارى ئەسلىگە كېلىدۇ ۋە نورماللىشىدۇ.

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

جانلىنىپ، قۇۋۋەتلەر كۆچىيىپ بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش پائالىيتى تەڭشىلىپ كېسەللەرنىڭ ساقىيىشى تېزلىشىدۇ.

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

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

## §2 . قۇم بىلەن داۋالاشنىڭ تۈرلىرى

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

1) **مەخسۇس ئورۇننى قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش:**

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

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

**2) ئومۇمىي بەدەننى قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش:**

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

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

**1. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:**

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

**2. قۇمغا كۆمۈپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

لۆڭگە بىلەن بەدەننى پاكىز سۈرتۈپ دەرھال كىيىندۈرۈش لازىم. قايتىشتا قېلىنراق كىيىندۈرۈش، سوغۇق شامال تېگىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

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

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

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

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

# ئون بىرىنچى باب ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش

ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش ــ بىمارلارنى تەبىئىي ئالاھىدىلىككە ئىگە بولغان قىزىق ئارىشاڭ سۇلىرىدا يۇيۇندۇرۇش ياكى ئارىشاڭ ھورلۇق گازلىرىدا ھوردۇتۇش ئارقىلىق ئارىشاڭلارنىڭ تەركىبىدە بار بولغان ھەر خىل شىپالىق تەركىبلەرنىڭ پايدىلىق تەسىرىنى ئورگانىزمغا يەتكۈزۈپ، ئورگانىزمدا بار بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى داۋالاپ، ئىنسانىيەتنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنى مەقسەت قىلىدىغان ئۈنۈملۈك داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

## §1. ئارىشاڭ ۋە ئۇنىڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئارىشاڭ ــ تەبىئىي جۇغراپىيىلىك تاغلىق جايلارنىڭ تۆشۈكچىلىرىدىن تەبىئىي ھالدا چىقىپ تۇرىدىغان، شۇ جاينىڭ ھاۋا كىلىماتىدىن يەۋقۇلئاددە قىزىق بولغان زور مىقداردىكى قىزىق سۇ بولىقى ياكى زور مىقداردىكى پارسمان قىزىق گاز بايلىقى ئارىشاڭ دەپ ئاتىلىدۇ.

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

1) **تاشقورغاندىكى سۇ ئارىشىڭى:**

بۇ سۇ ئارىشىڭى قەشقەر ــ تاشقورغان تاشيولى بويىدىن ئۈچ كىلومېتىر، تاشقورغان ناھىيىسىنىڭ مەركىزىدىن 20 كىلومېتىر يىراقلىقتىكى سىتقۇل جىلغىسىدا ئانچە ئېگىز بولمىغان بىر تاغ باغرىدىن ئېتىلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ سۈيى ئۈستى ئوچۇق سىمونت نو ئارقىلىق 60 مېتىر يىراقلىقتىكى ئۆي ئىچىدىكى كۆلچەككە قويۇلىدۇ. 10 ــ 15 مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن، سۇۋۇپ يۇيۇنغۇدەك ھالغا كېلىدۇ.

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

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

قىلىپتۇ. تەڭرى بۇ مەلىكىنىڭ خەلققە شەپقەت ياغدۇرغانلىقىنى نەزەردە تۇتۇپ، ئۇنىڭ تويۇنىنى ئۈچۈن مۇشۇ ئىسسىق بۇلاقنى ئاپىرىدە قىلىپتۇ.

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

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

ھازىر بۇ ئارىشاڭدا بىر قانچە ئون سېمونت كۆلچەك، بىر يۇيۇنۇش ئۆيى، ياتاق ئۆيى، دەم ئېلىش ئۆيى، ئاشخانا ھەممە كېسەللەرنىڭ بىخەتەر داۋالىنىشى ئۈچۈن بىر قانچە دوختۇر ئورۇنلاشتۇرۇلدى. ئورمان بىنا قىلىش، ئوت-چۆپ يېتىشتۈرۈش ئارقىلىق ئۇ يەرنىڭ بۇرۇنقى قاقاس قىياپىتىنى ئۆزگەرتىلىپ، ھازىر دەل-دەرەخلىك چىمەنزار جايغا ئايلاندۇرۇلدى.

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

**2) ئالتاي ناھىيىسىدىكى قالۇۋۇن سۇ ئارىشىڭى:**

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

بۇ جايدىكى ئۈچ ئارىشاڭ سۈيىنىڭ تاغنى يېرىپ ئېتىلىپ چىقىۋاتقانلىقى ۋە بۇ ئارىشاڭنى ئوڭ تەرەپتىن ئوراپ ئالغان سىك بارنىڭ خۇددى ئۇنى قوغداپ تۇرغاندەك ئاجايىپ ھالىتىنى ۋە گۈزەل تەبىئەت مەنزىرىسىنى كۆرگەن كىشى ھەقىقەتەن زوقلانماي قالمايدۇ.

مەركىزىي ئۈچ ئارىشاڭ، ھازىر ھۆكۈمەت ئورۇنلىرى باشقۇرۇپ تۇرغان ئىسسىق ئارىشاڭلار بولۇپ، سۈيىنىڭ ھارارىتى 37 — 51 سېلسىيە گرادۇسقا يېتىدۇ. بۇ ئۈچ ئارىشاڭنىڭ سۈيى زامانىۋى تۇرۇبىلار ئارقىلىق 10 نەچچە ئۆيدىكى يۇيۇنۇش ۋاننىلىرىغىچە يەتكۈزۈپ بېرىلىدۇ. ئالتاي ۋىلايىتىنىڭ ناھىيىلىرىدىن ھەر يىلى مىڭلىغان چارۋىچىلار، ئىشچى-خىزمەتچىلەر بۇ يەرگە كېلىپ ئارىشاڭ سۈيىدە يۇيۇنۇپ ۋە ئارىشاڭ سۈيىنى ئىچىپ داۋالىنىدۇ.

بۇ يەرنى يەنە ئارىشاڭ رايونى دېيىشكىمۇ بولىدۇ. چۈنكى، بۇ ئەتراپتا يەنە يىلان ئارىشاڭ، ئاشقازان ئارىشىڭى، ئۈجۈغداش ئارىشىڭى، گۆڭگۈرت ئارىشاڭ، سوغاق ئارىشاڭ، سۈت ئارىشاڭ دېگەندەك 10 نەچچە ئارىشاڭ بولۇپ، بۇ ئارىشاڭلارنىڭ سۈلىرىدىمۇ كىشىلەر پايدىلىنىدۇ. ئۈجۈغداش ئارىشىڭىنىڭ سۈيى فونتاندەك ئېتىلىپ چىقىپ تۇرىدۇ. كىشىلەر دۈش مۇنچىسىغا چۈشكەندەك ئۆرە تۇرۇپ يۇيۇنالايدۇ. داۋالىنىشنى ھەممە كىشى مۇشۇ ئارىشاڭدىن باشلايدۇ. باشقا

ئارىشاڭلارنىڭ شىپالىق سۈيى بولسا، كىشىلەر كۆنىگە نەچچە قېتىملاپ ئىچىپ، ئاشقازان، بۆرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

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

**3) كۈنەستىكى سۇ ئارىشىڭى:**

ئىلى-قازاق ئاپتونوم ئوبلاستىنىڭ شەرقى بىلەن بايىنغۇلىن موڭغۇل ئاپتونوم ئوبلاستىنىڭ غەربىدىكى كۈنەس دەرياسىنىڭ يۇقىرى ئېقىمىدا كۈنەس ئارىشىڭى دەپ ئاتىلىدىغان سىر شىپالىق ئارىشاڭ بار.

بۇ ئارىشاڭدا 13 بۇلاق كۆزى بولۇپ، بەزىلىرىنىڭ سۈيى سوغۇق، بەزىلىرىنىڭ ئىللىق، بەزىلىرىنىڭ قىزىق، بەزىلىرىنىڭ سۈيى فايناپلا تۇرىدۇ. مۇناسىۋەتلىك سەھىيە ئورۇنلىرىنىڭ ئۇزاق يىللىق تەتقىقاتىدىن مەلۇم بولۇشىچە، بۇ ئارىشاڭدا كاربون كىسلاتا تۇزلىرى، سولفات كىسلاتا تۇزلىرى، ھىدرو سولفىتلار بولۇپ، بۇلارنىڭ تەركىبىدە ناترىي، كالىي، كالتسىي، ماگنىي، تۆمۈر، يود قاتارلىقلار بار ئىكەن. بۇ ئارىشاڭنىڭ سۈيى رېماتىزم، بەل-پۇت ئاغرىقى، نېرۋا كېسەللىكلىرى، بالىلار پارالىچى، پالەچ، تېرە كېسەللىكلىرى ۋە دىئابىت كېسىلىگە شىپالىق بولۇپ، كېسەللەر نېبىي خادىملارنىڭ مەسلىھەتى بويىچە كېسەلگە قاراپ مۇۋاپىق بۇلاقنى تاللاپ ئارىشاڭغا چۈشۈرۈلىدۇ.

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

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

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

**4) غۇلجا شەھىرىدىكى گاز (ئوت) ئارىشاڭ.**

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

كىندىك ئارىشاڭ، بەل ئارىشاڭ، فۇلاق ئارىشاڭ، پۇت ئارىشاڭ، كۆز ئارىشاڭ قاتارلىق نۇرلەرگە بۆلۈنىدۇ.

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

ھەممىدىن قىزىقارلىقى شۇكى، بۇ ئارىشاڭنىڭ تېمپېراتۇرىسى 92 سېلىسىي گرادۇس بولۇپ، بەك قىزىق بولغاچقا، تاغ تۆشۈكلىرىدىن چىققان قىرىقلىقلارنىڭ ئادەمنىڭ قولىنى كۆيدۈرىدىغان يېرىدىن بىر قانچە جايغا تۆمۈر سىلەن ئىشىك بېكىتىپ قويۇلغان بولۇپ، خۇددى دوخوپكىغا ئوخشايدىكەن. بىمارلار مەزكۇر ئورۇنغا چەينەكتە سۇ قويسا 20 ~ 30 مىنۇتلاردا ئۆيدىكى گار ئۇچاقتا قاينىغاندەك قايناپدىكەن. ئەگەر خېمىر يۇغۇرۇپ تۆمۈر پەتنۇستەك نەرسىگە كۆمەچ قىلىپ مەزكۇر ئورۇنغا قويسا نەرەر سائەتتە ئۆيدىكى دوخۇپكىدا پىشقاندەك پىشىدىكەن. تۇخۇم، خېمەرگە ئوخشاش ئاسان پىشىدىغان نەرسىلەرغۇ ئەلۋەتتە پىشىدىكەن.

بۇ ئارىشاڭدا ئاساسلىقى ھۆل سوغۇقتىن بولغان باكى ئەيرى تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان رېماتىزم، پالەچ، ئىستىرخا، لەقۋا، ىنرەش، ىىترىمە پالەچ، بەل- پۇت- قول ئاغرىقلىرى بوغۇم ئاغرىقلىرى، ۋە ھەر خىل ئايالالار كېسەللىكلىرى قاتارلىقلار شىپالىق تاپىدۇ.

## 5) ئۈرۈمچىدىكى ليۇخۇاڭگۇ گاز (ئوت) ئارىشىڭى:

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

گاز ئارىشىڭىنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىنىڭ تېمپېراتۇرىسى 50 — 60 سېلىسىي گرادۇسقا يېتىدۇ. لابوراتورىيىلىك ئانالىزلارغا قارىغاندا، بۇ گاز ئاساسەن ئوكسىگېن، ئازوت، كاربون (IV)- ئوكسىدى، ئارگون، ھىدرو سولفاتلاردىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئۇنىڭ سىلەن رېماتىزم، سۆڭەك كېسىلى، نېرۋا كېسىلى، ئايالالار كېسىلى ۋە تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالىغىلى بولىدىكەن. شۇڭا، بۇ يەرگە داۋالانغىلى كەلگەنلەرنىڭ %70~80 ى ساقىيىپ كېتىدىكەن.

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

ئۆتۈش، زەخىملىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن شىپالىق ئۈنۈمى خېلى يۇقىرى ئىكەنلىكى، بولۇپمۇ ئەنساز ۋە كۆر بەسىللىرىدە ئۈنىڭ ئالاھىدە ياخشى ئۈنۈم بېرىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى.

## §2. ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1 ـ ئارىشاڭ سۈيى ۋە ئارىشاڭ تېمپېراتۇر بەك يۇقىرى بولۇپ بەدەننى كۆيدۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

2. ئارىشاڭغا چۈشۈش ۋاقتىنى بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ۋە كېسەللىك خاراكتېرىگە ئاساسەن دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە بولۇشى. تەر بەك كۆپ چىقىپ كېتىپ كۆتۈلمىگەن ئەھۋاللارنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

3. تاجىسمان ئارتېرىيە قېتىش، قان قويۇش، يۇقىري قان بېسىم ۋە دىئابېت قاتارلىق كېسەللىكلەرگە قارىتا دوختۇرنىڭ مەسلىھەتىسىز ئارىشاڭغا چۈشۈپ داۋالىنىشتىن ساقلىنىش لازىم.

4. ئارىشاڭغا چۈشۈپ بولغاندىن كېيىن بىمار مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناقسۇغا تۇز قوشۇپ ياكى سۇيۇق دورىلارنى ئىچىش ئارقىلىق بەدەنگە سۇيۇقلۇق تولدۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

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

# ئون ئىككىنچى باب هوردىتىپ داۋالاش

هوردىتىپ داۋالاش ـ مۇناسىۋەتلىك دورا سۈيۈقلۇقلىرىنى يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا قىردۇرۇپ هور (پار)غا ئايلاندۇرۇپ تېرىدىكى تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق بەدەنگە تەسىر قىلدۇرۇپ كېسەل داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئۈنۈمىمۇ بىرقەدەر يۇقىرى بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسىرى «ئاقسارايى»دا هوردىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى ۋە ئۇنىڭ ئەهمىيىتى ھەققىدە تەپسىلىي مەلۇماتلار بار. ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمدىن باشلاپ، يېڭى تۇغۇتلۇق ئاياللارنى ھەر خىل دورا سۈيى ۋە كاللا ـ پاقالچاق سۆڭەكلىرىنىڭ سۈلىرى بىلەن هوردىتىپ داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ كەلگەنلىكى ھېلى ھازىرمۇ مەۋجۇت. بۇ خىل ئۇسۇل بارغانسېرى كېڭىيىپ، شىنجاڭدىكى ھەرقايسى دوختۇرخانىلاردا جۈملىدىن ئۇيغۇر تېبابەت دوختۇرخانىلىرىدا كەڭ كۆلەمدە قوللىنىلماقتا. ھەتتا ھەرقايسى ناھىيە، شەھەر، بازارلاردا مەخسۇس هورداقخانا ياكى هور مونچىلىرى قۇرۇلۇپ، كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ قىزغىن ئالقىشىغا ئېرىشمەكتە.

## §1. هوردىتىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

1) هوردىتىپ داۋالاش ئارقىلىق بەدەندە تۇرۇپ قالغان چىقىرىندى ماددىلارنى ئارىلىغىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل بىرقەدەر ئاددىي ھەم ئەكس تەسىرى بولماسلىقتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىلىپ بەدەن ئىچىدىكى ئارتۇقچە چىقىرىندى ماددىلار جۈملىدىن بەدەندە يىغىلىپ قالغان غەيرىي نەبىئىي قويۇق خىلتلار پارچىلىنىپ، ئۇلارنىڭ چىقىرىلىشى ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ.

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

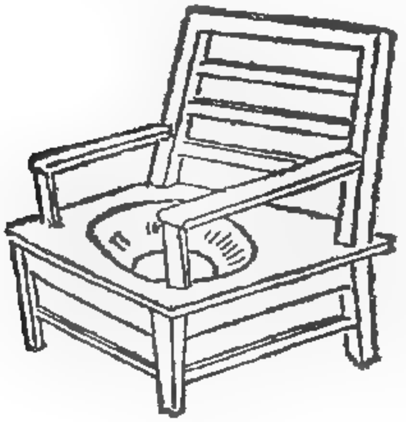
3) هوردىتىپ داۋالاش ئارقىلىق بەدەنى قىزىتىپ، روھنى خانلاندۇرغىلى بولىدۇ. بىر خىل ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك داۋالاش بولۇپ، بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا بەد

قول - پۇتلاردىكى ئىغىرىش سېزىمى يوقىلىدۇ. بەدەن راھەتلىنىپ، روھ خاتىرجەم بولۇپ، روھىي كۆتۈرەڭگۈ بولۇپ قالىدۇ.

4) ھوردىتىپ داۋالاش ئارقىلىق ھەر قايسى ئەزالاردىكى مۇسكۇل، بوغۇملارنىڭ تارتىشمىسىنى ئاشۇرۇپ، ھەر خىل ئاغرىقلارنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا بىر تەرەپتىن تېشىلتىلگەن دورىلارنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلىشىنى ئىلگىرىلەتكىلى بولسا، يەنە بىر تەرەپتىن تېرە ۋە ئەزالارنىڭ بوغۇملارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرغىلى، تېرىلەرنىڭ نەملىكىنى ياخشىلاپ، تېرىنىڭ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ ھەم ئاغرىق پەسەيتكىلى بولىدۇ.

## §2. ھوردىتىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇلى

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



26 - رەسىم. ئاددىي ھورداق سايمىنى

**1. دورىلىق ھوردىتىپ داۋالاش:**

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

**2. دورىسىز ھوردىتىپ داۋالاش:**

بۇ ئاساسلىقى ئادەتتىكى سۇنى قىزدۇرۇش ئارقىلىق ئۇنىڭ ھورىنى بەدەننىڭ ھەرقايسى قىسىملىرى (ئاساسلىقى بويۇننىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى ئورۇنلار)غا تەسىر قىلدۇرۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئەمەلىيەتتە ئومۇمىي بەدەننى تازىلاشنى مەقسەت قىلىدىغان ئۇسۇلدۇر. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق بەدەندە بىغىلىپ قالغان بۇزۇق ماددىلار چۈملىدىن ئەبرىي تەبىئىي خىلتلارنى تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلىغىلى ياكى ئۇلارنى پارچىلاپ، ئېرىتىپ قان ئايلىنىش ئارقىلىق ھەرقايسى تېرىش بوللىرى ۋە ئەزالىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىغىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئەمەلىيەتتە بىر قىسىم ئومۇمىي بەدەن خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر مەسىلەن، سېمىرلىك قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى ھەمدە بەدەن ۋە قول - پۇتلاردىكى ئېغىرلىقنى ، ھەرىمنى ياخشىلاپ، روھىي ئۇرغۇتۇپ جىسمانىي ۋە ئۆگىنىش ئۈنۈمىنى كۆتۈرگىلى بولىدۇ

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

## 1. هوردىتىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

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

## 2. هوردىتىپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

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

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

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

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

5) هوردىتىپ داۋالاش مەشغۇلاتى ئاخىرلاشقاندىن كېيىن هوردىتىپ داۋالانغۇچى كىشى ياكى بىمارغا مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ ياكى مۇۋاپىق كېلىدىغان سۇيۇق دورا ئىچكۈزۈش ئارقىلىق سۇيۇقلۇق تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىشى، ئامال بار ئىچىدىغان سۇيۇقلۇققا مۇۋاپىق مىقداردا تۇز ياكى شېكەر سېلىپ ئىچىش لازىم.

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

## ئون ئۈچىنچى باب تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش

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

27- رەسىم. تۇمانلاشتۇرۇش

## §1. تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

1) تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى ئۆزى ئاددىي، قوللىنىش ئاسان، ئۈنۈمى يۇقىرى بولغان داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، دورىلارنىڭ شۈمۈرۈلۈپ قان تومۇر، مۇسكۇل، توقۇلمىلارغا ئۆتۈشى ئىنتايىن تېز بولغانلىقتىن، نەپەس يوللىرىدىكى قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇپ، قان تولۇش ھەم نەپەس يوللىرىدىكى سۇلۇق ئىششىقنى يېنىكلەشتۈرگىلى ھەمدە ياللۇغلىنىشنى بەسەيتكىلى، سىيزما بوشانقىلى بولىدۇ.

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

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

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

5) تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش ئارقىلىق يۈز تېرىلىرىدىكى ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، يۈز تېرىلىرىنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى كۈچەيتىپ، يۈزدىكى ھەر خىل داغ، سەپكۈن، تەمرەتكە، دانىخورەك، ئۈگۈيچەك قاتارلىقلارنى داۋالىغىلى بولىدۇ ۋە يۈز تېرە گۈزەللىكىنى ساقلىغىلى بولىدۇ.

# ئون تۆتىنچى باب ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش

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

## §1. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

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

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

3) ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرگىلى، شۇ ئارقىلىق ئىچكى ئەزالار ۋە باشقا ئورۇنلارغا يىغىلىپ قالغان سوغۇق بەللەرنى تارقاتقىلى، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. ھەممە سىرىس

ئىشلىتىلگەن دورا مەلھەملىرى ۋە مايلارنىڭ توقۇلما ـ ھۈجەيرىلەرگە سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تەسىر قىلىش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

4) ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئارقىلىق ئىسسىقلىقنىڭ فىزىكىلىق تەسىرى ئاستىدا، توقۇلمىلارنىڭ تېمپېراتۇرىسى ئۆرلىتىپ، توقۇلمىلاردا يىغىلىپ قالغان كېرەكسىز ماددىلار جۈملىدىن غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ قان تومۇر ئىچىگە تارقىلىشى تېزلىتىلىپ، بەرلىك ئورۇننىڭ ئوزۇقلىنىشىنى ياخشىلايدۇ. سىپازملانغان ۋە تارتىشىۋالغان مۇسكۇللارنى بوشىتىدۇ.

## §2. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ئاساسلىقى تۆۋەندىكىدەك ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ.

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

**2. قۇرۇق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش:**
بۇ تۇز، كېپەك، قۇم، قاتارلىقلارنى قىزىتىپ خالتىغا سېلىپ ياكى خىشنى قىزىتىپ، لۆڭگە ياكى بىرەر رەختكە يۆگەپ، كېسەللەنگەن ئەزا ياكى ئورۇنغا قويۇش ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەدە پاختا، قوي، يولۋاس، ئىت تېرىسى ۋە ئۇلاردا تىكىلگەن كىيىم ـ كېچەك قاتارلىقلارنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزسىمۇ بولىدۇ.

**3. توك ئارقىلىق ئىسسىق ئۆتكۈزۈش:**
بۇ بىر قىسىم ئۈسكۈنە ۋە سايمانلارنى توك ئارقىلىق قىزىتىپ ھاسىل بولغان ئىسسىقلىقنى بەرلىك ئورۇنغا تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان ئۇسۇللار بولۇپ، بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق كېسەللەنگەن ئورۇننى قىزىتىپ، بەرلىك ئورۇندىكى توقۇلمىلارنىڭ قان ئايلىنىشى ۋە ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاش ئارقىلىق بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە قارىتا ئىشلىتىلگەن دورا مەلھەملىرى ۋە مايلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئىشلىتىلگەن دورىلارنىڭ ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى ۋە كېسەلنىڭ ساقىيىش ۋاقتىنى تېزلەشتۈرگىلى بولىدۇ. ھازىر بىر قىسىم دوختۇرخانىلاردا نۇرغۇن كېسەللىكلەرگە قارىتا توك ئارقىلىق قىزىتىلغان مەخسۇس سايماننى بەرلىك ئورۇنغا بىۋاسىتە ياكى ۋاسىتىلىك تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق داۋالاش ئۈنۈمى يۇقىرى

كۆتۈرمەكتە. مەسىلەن، مەزى بېزى چوڭىيىش ۋە مەزى بېزى ياللۇغى قاتارلىقلاردا نوك ئارقىلىق قىزدۇرۇلغان مەخسۇس سايماننى مەقئەت ئارقىلىق كىرگۈزۈپ مەزى بېزىغا ۋاستىلىك تەسىر قىلدۇرۇش، جىنسىي يولغا كىرگۈزۈپ جىنسىي يول ياللۇغى، ئۇخۇمدان خىزمىتى ناچارلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا بولىدۇ.

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

### 1. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر.

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئاساسلىقى جىگەر، ئاشقازان، تال قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىلتسىز ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى بولۇپمۇ غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى ۋە يەلدىن بولغان كېسەللىكلىرى مەسىلەن، ھېۋ تۇتۇش، بەل تۇرۇپ قېلىش، قورساق ئىششىش، ئىككى بېقىنى سانچىلىپ (قادىلىپ) ئاغرىش قاتارلىقلار. بىر قىسىم بۆرەك كېسەللىكلىرى مەسىلەن، سۇيۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان سۈيدۈك كۆپ كېلىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، قول-پۇتنىڭ سوغۇق ئۆتۈپ كېتىشى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان ئاغرىش قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە خىلتسىز سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوزۇلما بوغۇم ياللۇغى، بوغۇم ئەتراپى ياللۇغى، سۆڭەك ئۆسۈش خاراكتېرلىك بەل-پۇت ئاغرىقى، ئوپېراتسىيىدىن كېيىنكى ئاغرىق، ئۈرۈلۈش، سوقۇلۇشتىن بولغان ئاغرىش، مۇسكۇل ئاغرىش، مەركەز مەنبەلىك مۇسكۇل سپازمىسى قاتارلىقلارغا قارىتا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش قوللىنىلىدۇ.

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

### 2. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار.

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

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

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

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

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

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

# ئون بەشىنچى باب سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش

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

## §1. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

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

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

3) ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى قاناشلاردا قارىغا سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا سوغۇقلۇق كەبىيات يەرلىك تۆرۈندىكى قانتومۇرنى تارايتىش تەسىرىنى بېرىپ، قاناشنى توختىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

## §2. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرى

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل بولىدۇ:

**1) باش ساھەسىگە سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلى:**
قىزىتما، قان بېسىمى يۇقىرىلىق سەۋەبىدىن ياكى زەخىملىنىشتىن بولغان بۇرۇن قاناش قاتارلىقلاردا قارىغا مۇز پارچىسى سېلىنغان گىرىلكا ياكى مۇز پارچىسىنىڭ ئۆزىنى باش يەنى پېشانە ۋە ئىككى چېكە ساھەسىگە قويۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە باشنى، پېشانىسى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇش يەڭگىل دەرىجىلىك بۇرۇن قاناش ۋە يوقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

**2)زەخىملەنگەن ئورۇنغا سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلى:**
زەخىملىنىش سەۋەبىدىن قان تومۇرلىرى يېرىلىپ قان توختىمىغان ئەھۋال ئاستىدا قانىغان ئورۇنغا مۇز پارچىسىنى بېسىپ يەرلىك ئورۇننىڭ قان تومۇرلارقىسقارتىش ۋە قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش ئارقىلىق قاناشنى توختىتىشقا بولىدۇ.

**3) ئاشقازان ساھەسىگە سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلى:**
ئاشقازاندا قاناش بولۇپ، ئاشقازاندىن قان كەلگەن ئەھۋالدا ئاشقازان ئۈستىگە مۇز گىرىلكىسى قويۇلىدۇ ياكى مۇزنى پارچىلاپ كىچىك مۇز پارچىسى يۇتقۇزۇلۇپ ئاشقازانغا بىۋاسىتە سوغۇق ئۆتكۈزىلىدۇ.

**4) قورساققا سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلى:**
ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىچى سۈرۈشلەردە قورساققا مۇز گىرىلكىسى ياكى مۇز پارچىسى قويۇش ياكى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇش ئارقىلىق سوغۇق ئۆتكۈزۈپ ئىچى سۈرۈشنى توختىتىشقا بولىدۇ.

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

**1. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر**
سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشقا بولىدىغان كېسەللىكلەر ئاساسلىقى، بۇرۇن قاناش ۋە باشقا ئورۇنلاردىكى زەخىملىنىشتىن بولغان قاناشلار، ئاشقازان قاناش، ئىسسىقلىقتىن بولغان ئىچى

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

## 2. سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1) سوغۇق ئۆتكۈزۈشنى ئامال بار قىش كۈنلىرى قوللانماسلىق كېرەك.

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

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

4) سوزۇلما ياللۇغلىنىش ياكى ئەرلارىنىڭ چوڭقۇر قىسمىدا يىرىڭلىق كېسەللىك ئوچىقى بولغاندا سوغۇق ئۆتكۈزۈشكە بولمايدۇ.

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

6) يۈرەك رىتىمىنىڭ رېتىمسىزلىق ئاستىلاپ كېتىشى، يۈرەك دالانچىسى ۋە يۈرەك قېرىنچىسىنىڭ تاللىق سىرىشى ۋە ئۆتكۈزۈشنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن يۈرەك ئالدىقى ساھەسىگىمۇ ئىمكان بار سوغۇق ئۆتكۈزمەسلىك لازىم.

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

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

# ئون ئالتىنچى باب تېرىگە ئېلىپ داۋالاش

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

## §1. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە:

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

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

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

## §2. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى ئاساسلىقى تۆۋەندىكىدەك ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ:

**1. دورىسىز تېرىگە ئېلىپ داۋالاش**

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

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

**2. دورىلىق تېرىگە ئېلىپ داۋالاش**

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

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

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

**1. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر**

تېرىگە ئېلىپ داۋالاشقا ئاساسلىقى قان ئازلىق، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق كېسىلى ھەم ھەر خىل سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەردىن چوڭ ـ كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، بوغۇملاردىكى ئىششىق ۋە يەل، رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرىپ ئاغرىقى، ئاياللار كېسەللىكلىرىدىن سوغۇقتىن بولغان بەل ئاغرىقى، ھەيز قالايمىقانلىشىش، دوۋسۇن ۋە بىرىق ئاغرىقى، ئاق خۇن كېسەللىكى قاتارلىقلار مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوزۇلما يۈرەك كېسەللىكلىرى، پۇت ـ قوللار قولىشىش

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

## 2. تېرىگە ئېلىپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

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

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

3) تۇغۇلمىلارنىڭ زەخىملىنىشى ئېغىر بولغانلار ھەم بەدىنىنىڭ ھەرقانداق بىر ئورنىدا قاناش ئەھۋالى بولغانلارغا قارىتا تېرىگە ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

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

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

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

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

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

# ئون يەتتىنچى باب لوڭقا قويۇپ داۋالاش

لوڭقا قويۇش ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدە ھىجامەت قويۇش دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

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

لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ تارىخى ئۇزۇن بولۇپ، قەدىمدىن تارتىپ ئۇيغۇر تېۋىپلىرى ھەرخىل ئۇسۇللار ۋە ھەرخىل سايمانلار ئارقىلىق لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ كەلگەن، ھېلى ھەم ھازىرغا قەدەر قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئۈنۈملۈك داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. «دەستۇرۇل ئىلاج»، «ئاقسارايى»، «ئىكسىرى ئەزەم» قاتارلىق ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدە «شەھەك قويۇش» دەپمۇ ئاتىلىپ ئۇنىڭ ئۇسۇللىرى ۋە شەھەك قويۇلىدىغان ئورۇنلار ھەققىدە مەلۇماتلار ئوتتۇرىغا قويۇلغان. ھازىر بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى يېڭى تەرەققىياتلارغا ئېرىشتى. كۆپ ئىشلىتىلىدىغان لوڭقا تۈرلىرىمۇ سۇلياۋدىن ياسالغان، پار-پۇردىن ياسالغان، ئەينەكتىن ياسالغان، ئامبۇكتىن ياسالغان بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە ئەينەكتىن ياسالغان لوڭقا ئەڭ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. (ئىلگىرى ھايۋان مۈڭگۈزلىرىدىن، مىستىن ياكى پار-پۇردىن ياسالغان لوڭقا ئىشلىتىلەتتى

28 - رەسىم. لوڭقا قويۇش

## §1. لوڭقا قويۇپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

**لوڭقا قويۇپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە**

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

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

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

## §2. لوڭقا قويۇپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

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

**1. قانلىق لوڭقا قويۇش**

بۇنىڭدا يەرلىك ئورۇننى قىزىلگۈل ئەرقى ياكى زەمچىنىڭ پارلىق سۈيى ياكى ئىسپىرت بىلەن پاكىز دېزىنفېكسىيە قىلىپ (تازىلاپ) ئاندىن بۇقىرىقى سۇيۇقلۇقلارنىڭ بىرىسىدە دېزىنفېكسىيەلەنگەن نەشتەر (يىڭنە) ياكى تىغ بىلەن يەرلىك ئورۇن يۈزەكى ھالدا (قان چىقمىغان ھالدا) تىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئوت كۈچى ئارقىلىق لوڭقا ئىچىگە تەتۈر بېسىم پەيدا قىلىنىپ (يەنى ئوتلۇق قەغەزنى لوڭقا ئىچىگە تاشلاپلا دوم قىلىنىدۇ) لوڭقا دەرھال يەرلىك ئورۇنغا چاپلاپ قويۇلىدۇ.

لوڭقا قويۇش ۋاقتى لوڭقىنىڭ چوڭ-كىچىكلىكى ۋە ئەھۋالغا قاراپ 5 ~ 10 مىنۇت ياكى 15 ~ 20 مىنۇت ۋە ياكى 30 ~ 60 مىنۇت بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. لوڭقىنى ئېلىۋېلىشتا بىر قول بىلەن لوڭقىنى تۇتۇپ، يەنە بىر قول بىلەن لوڭقا ئېغىزى ئەتراپىدىكى تېرىنى بېسىپ، لوڭقا ئىچىگە

ھاۋا كىرگۈزسىلا، لوڭقا ئۆزلۈكىدىن ئاجرايدۇ. ئەگەر لوڭقا قويۇلغان ئورۇندىن يۇزۇق ماددىلار مەسلەن، قان-يىرىڭ قاتارلىقلار چىقمىغان بولسا، لوڭقا ئېلىۋېتىلگەن ئورۇندىكى كۆپكەن تېرە دېزىنفېكسىيەلەنگەن پەشتەر ياكى نىم بىلەن تىلىنىپ، ئۈستىدىن كېيىن لوڭقىنى قويغاندا. لوڭقا ئىچىگە يۇقۇلغان قان ئارىلاش يىرىڭ قاتارلىق يۇزۇق ماددىلار يىغىلغاندىن كېيىن لوڭقا ئېلىۋېتىلىدۇ.

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

**2. قانسىز لوڭقا قويۇش**

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

ئومۇرتقىنىڭ مەلۇم سەۋەبتىن چىقىپ كېتىشىدە قانسىز لوڭقا قويۇش مەيپەئەتلىك.

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

**1. لوڭقا قويۇپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر.**

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

1) بويۇن ئومۇرتقىسى بىلەن بىرىككەن ئورۇنغا لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش باش ئاغرىقى، ئىسسىقلار، كۆز ئەتراپىغا تەمرەتكە، باللۇغ پەيدا بولۇش، ئېغىر يۇراش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدىلىق، لېكىن بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويغاندا بىر قىسىم كىشىلەردە ئۇنتۇغاقلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقى ئۈچۈن سەل تۆۋەنرەك ئورۇنغا قويۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

2) ئاسنىمى راڭاقتا لوڭقا قويۇش

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش ھەر خىل چىش كېسەللىكلىرى، يۈز كېسەللىكلىرى، ياڭاق كېسەللىكلىرىگە پايدىلىق بولۇپ،يۈز تېرىلىرىدىكى ھەرخىل كېسەللىكلەرگىمۇ شىپالىقدۇر.

3) غولنىڭ ئارىلىقىغا لوڭقا قويۇش.

بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش ئىككى ئۇقرەك، ئېغىز بوشلۇق كېسەللىكلىرى، بىر قىسم ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەتلىك، لېكىن ئاشقازانغا زىيانلىق بولۇپ، ئاشقازان ئۈدۈلىدىن سەل يۇقىرىراق ئورۇنغا قويۇش كېرەك ياكى مەزكۇر ئورۇنغا لوڭقا قويۇش بىلەن بىرلىكتە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بىرلىكتە ئىشلىتىش كېرەك.

4) بويۇندىكى ئىككى چوڭ تومۇر ئۈستىگە لوڭقا قويۇش.

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

5) توققۇز كۆزگە لوڭقا قويۇش.

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

6) يوتىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە لوڭقا قويۇش.

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

7) تىز ئاستى ئويمىنىغا لوڭقا قويۇش.

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

8) ئىككى ھوشۇقتا لوڭقا قويۇش.

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

9) مەقەتكە قانىسىز لوڭقا قويۇش.

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

10) باشقا ئورۇنلارغا لوڭقا قويۇشنىڭ تۆۋەندىكىدەك پايدىسى بار.

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

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

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

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

**2. لوڭقا قويۇپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:**

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

2) لوڭقا قويۇلىدىغان ئورۇن ۋە لوڭقىسىنىڭ تازىلىنىشى قاتارلىقلارغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش، يەنى بىر كىسەلگە قويغان لوڭقىسى دېزىنفېكسىيىلىمەي تۇرۇپ ئىككىنچى بىر كىسەلگە قويماسلىق

3) لوڭقا قويۇلىدىغان ئورۇندا ئېغىر جاراھەت، زىدىلىنىش ئەھۋاللىرى بولسا يەنى بوقۇلمىلاردا رەخىملىنىش بولغان بولسا بۇ ئورۇنغا لوڭقا قويۇش مەنئى قىلىنىدۇ.

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

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

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

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

8) قان ئېلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا لوڭقا قويۇشقا بولمايدۇ.

9) لوڭقا قويغاندا توخۇم ۋە تۇزلۇق تاماقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

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

# ئون سەككىزىنچى باب قان ئېلىپ داۋالاش

قان ئېلىش ــ مەخسۇس تىغلىق ئەسۋاب ياكى ھاشارات (زۈلۈك قۇرتى)نىڭ ياردىمى بىلەن بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىدىكى ۋېنا قان تومۇرىنىڭ پۈتۈنلۈكىنى بۇزۇپ، مەلۇم مىقداردىكى قاننى ئىختىيارى ھالدا بەدەن سىرتىغا چىقىرىش ئارقىلىق بىر قىسىم كېسەللەرنى داۋالاشنى قوللىنىدىغان بېجىسكىلىق بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلىدۇر.

قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى ئەجدادلىرىمىز قەدىمدىن تارتىپ قوللىنىپ كېلىۋاتقان ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى بولۇپ، دەسلەپتە بەزى ھۆكۈمالار «قان ئىنساننىڭ ھاياتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ماددا، شۇنىڭ ئۈچۈن قان ئېلىش توغرا ئۇسۇل ئەمەس» دەپ قارىغان. لېكىن، كېيىنكى زامانلارغا كەلگەندە قان ئېلىشنىڭ كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشتىكى رولى بولۇپ يېتىپ، داۋالاش ئۇسۇللىرى قاتارىغا كىرگۈزگەن. ھەمدە، قان خىلتى نورمال مىقداردىن ئېشىپ كەتكەندە ياكى سۈپىتى ئۆزگىرىپ بۇزۇلغاندا ياكى قان بۇزۇلۇپ خەتەرلىك كېسەللىكلەر يۈز بېرىش خەۋپى تۇغۇلغاندا قان ئېلىش زۆرۈر دەپ ئوتتۇرىغا قويغان. يەنە بىقىسىدىن بىرى بەزى تىببىي ھادىسىلەر ئارىسىدا قان ئېلىشنىڭ توغرا ئەمەسلىكى توغرىسىدا غۇلغۇلا پەيدا بولۇپ، قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى كىلىنىك داۋالاش ئەمەلىيىتىدە كۆپ قوللىنىلمايدىغان بولۇپ قالدى، ئەرى ئەرەققىي قىلغان داۋالاش ئورۇنلىرىدا قان سۈرۈش سايمانلىرى ئارقىلىق قان پاكىزلاش، قان يۆتكەش، قان تەقدىم قىلىش سالامەتلىككە پايدىلىق دېگەندەك تەرغىباتلار مەيدانغا چىقتى، قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى ھەققىدە يەنىمۇ تەتقىقاتنى قانات يايدۇرۇپ ئۇنىڭ كىلىنىكىدىكى ئەھمىيىتىنى تېخىمۇ ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشىمىزغا توغرا كېلىدۇ.

## §1. قان ئېلىشنىڭ ئالاھىدىلىكى

قان ئېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

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

ئورگانىزمى كېسەللىك ماددىلىرىدىن تازىلاش ئىمكانىيىتى تۇغۇلۇپ نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش تەسىرىنى بېرەلەيدۇ.

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

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

## §2. قان ئېلىشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

### 1. نەشتەر ئارقىلىق قان تومۇر پۇتۇنلۇكىنى بۇزۇپ قان ئېلىش

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

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

### 2. زۇلۇك قۇرتىغا قان شورۇتۇش ئارقىلىق قان ئېلىش

زۇلۇك قۇرتى ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن بەش سانتىمېتىر ئەتراپىدا كېلىدىغان، سۇسۇن رەڭلىك، كۆپ بوغۇملۇق ئۆمىلەيدىغان كىچىك جانىۋار بولۇپ، ئۇنىڭ بەدىنىنىڭ ئالدى-كەينىدە شورىغۇچلىرى بولىدۇ. ئۇ ئافرىقا، ھىندىستان قاتارلىق ئىسسىق بەلۋاغلاردىكى ئېرىقلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. ئۇ دائىم كىشىلەرنىڭ پاچىقىغا چاپلىشىۋېلىپ شورىغۇچىسى ئارقىلىق قان شورىغانلىقىدىن يەرلىك دېھقانلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك ئۇنى بىلىدۇ.

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

زۇلۇك قۇرتىنىڭ تېنى كىچىك بولۇپ، ئۇ بوزۇق قانلارنى ئۆزىگە ئوزۇقلۇق قىلىدىغان جانىۋار بولغاچقا، بەدەندىكى جاراھەتلەردىن، ئەگەر جاراھەت ئېغىزى بولمىسا ساق ئورۇنلاردىنمۇ بوزۇق قانلارنى ئاساس قىلىپ شوراپ تويىنىدۇ. ئۇنىڭ تېنى كىچىك بولغان بىلەن ئۇنىڭ بوزۇق قانلارغا بولغان ئىشتىھاسى چوڭ. چۈنكى ئۇنىڭ ھەزىم قىلىش بوللىرىدا نۇرغۇن سوقۇر خالتىلىرى بولۇپ، كۆپ مىقداردا ئوزۇقلۇق ساقلىيالايدۇ. ئۇ بىر قېتىم قان شورىۋالغاندىن كېيىن بىر يىل ھېچنېمە يېمىسىمۇ ئۆلمەيدۇ، ئۇنىڭ شۆلگىيى نەركىبىدە جىرۇئىن ماددىسى بولۇپ قاننىڭ ئۇيۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. زۇلۇك بىر تەرەپتىن قان شوراپ، بىر نەرەپتىن شۆلگەي چىقارغاچقا قان ئۇيۇپ، قېتىشىپ قالمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ قاننى تويۇنغانغا قەدەر شورايدۇ.

زۇلۇك قۇرنى قان شوراش ئارقىلىق يارا، جاراھەتلەردىن چىقىپ تۇرىدىغان بوزۇق قان، يىرىڭلارنى تازىلاپ يارا جاراھەتلەرنىڭ ساقىيىشىنى تېزلەشتۈرىدۇ، ساق تېرىلەردىن بوزۇق قانلارنى شورىشى قان خىلىتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن ئېشىپ كىتىشىدىن بولغان ھەرخىل كېسەللىكلەر گە پايدىلىق.

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

### 1. قان ئېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر

قان خىلىتىنىڭ نورمال مىقداردىن ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان كۆز ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، باش ئاغرىقى، قۇلاق ئاغرىقى، بۇرۇن ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، جىگەر ياللۇغى، تال چوڭىيىش، ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى، ئۈچەي ياللۇغى، بوۋاسىر، باليانقۇ ئىششىقى، باليانقۇ ياللۇغى، ھەيز ئاز ياكى كۆپ كېلىش، ھەيز توختۇلۇش، ئورۇقدان ياللۇغى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ياللۇغى قاتارلىق كېسەللەرگە قان ئېلىش ئۇسۇلى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

## 2. قان ئېلىپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

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

ئارتېرىيە تومۇردىن چىققان قاننىڭ بەلگىسى شۇكى، قان سۇزۇك بولۇپ ئېتىلىپ چىقىدۇ، بىمارنىڭ يۈرەك ھەرىكىتى بارغانسېرى ئاجىزلايدۇ، ئېغىر بولغاندا ھوشسىزلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق چاغلاردا تومۇر ئېغىزىنى دەرھال تېڭىپ بىمارنىڭ باستۇقىنى ئېگىز قويۇپ ياتقۇزۇش، بىرنەچچە كۈن بىمارنى ھەرىكەتلەندۈرمەسلىك لازىم.

2) قان ئالغۇچى تېۋىپ ئۆزى بىلەن بىللە دائىم ئېپار ۋە مەخۇنى داۋا ئىلمىشكى ئېلىپ يۈرۈش كېرەك. ئەگەر قان ئېلىنغان بىمارلاردا ھوشسىزلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، ئېپارنى پۈرىتىش ۋە داۋا ئىلمىشكىنى ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك.

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

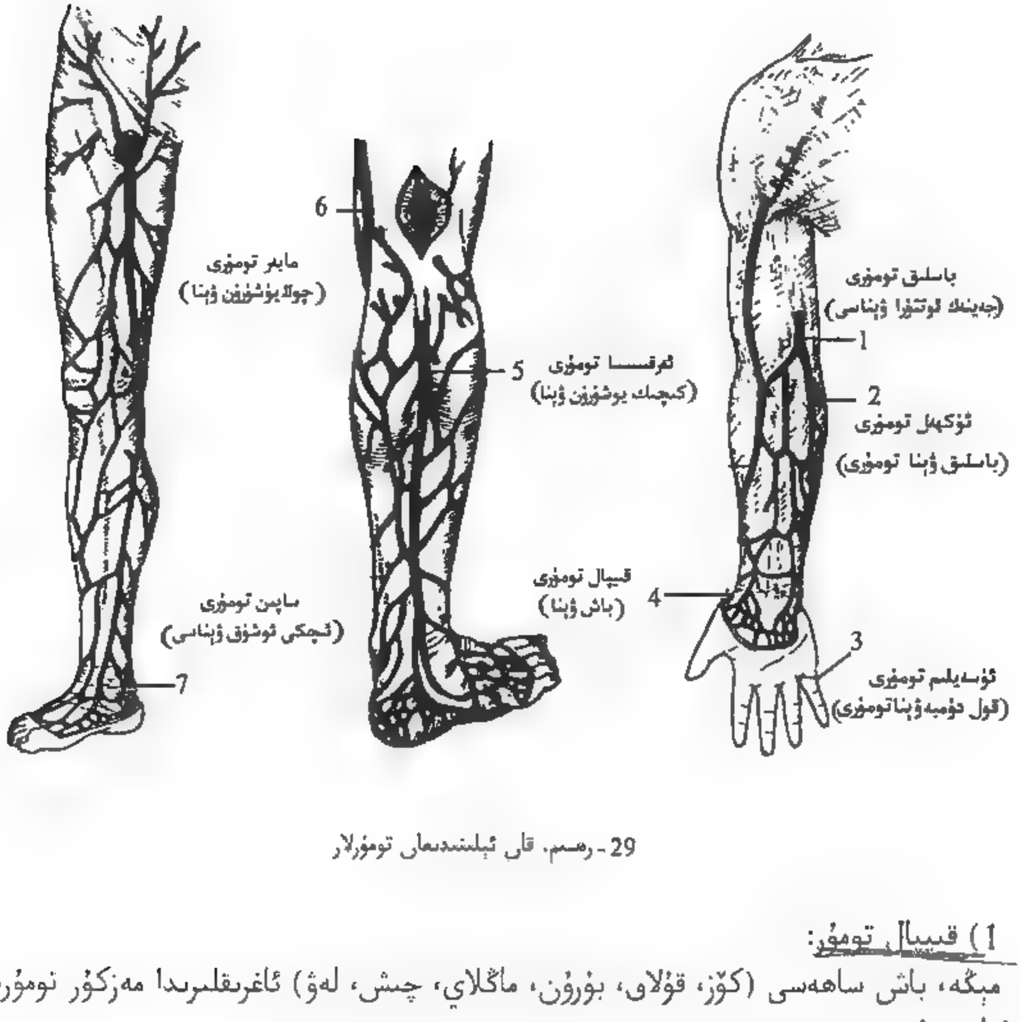
4) بىمار قان ئېلىش جەريانىدا بىقەمسىزلىق ھېس قىلسا ياكى ھوشىدىن كېتىش بەلگىلىرى كۆرۈلسە، بىمارنىڭ گېلىنى بارماق ياكى پاكىز توخۇ پېيى بىلەن غىدىقلاپ قۇستۇرۇش ئۇسۇلى قوللانسا ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

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

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

7) قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە قىزىتما يۇقىرى مەزگىلدە، جىددىي كېسەللىكلەردە، ئىچى سۈرۈۋاتقان كېسەللەردە، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەكتىن كېيىنلا، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن، ئۇيقۇدىن كېيىن ياكى مۈگدەپ تۇرغان ۋاقىت قاتارلىقلاردا، 60 ياشتىن يۇقىرى كىشىلەر، 12 ياشتىن تۆۋەن باللار ۋە ھەيز كۆرۈۋاتقان ئاياللاردىن قان ئېلىشقا بولمايدۇ.

# §4. قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار




29 - رەسىم. قان ئېلىنىدىغان تومۇرلار

1) قىيپال تومۇر:

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

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

2) باسلىق تومۇر:

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

3) ئەگەل تومۇر:

قىيپال تومۇر بىلەن باسلىق تومۇرنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان تومۇر بولۇپ، بۇنىڭ بەدەن كېسەللىكلىرى ۋە مۇرەككەپ كېسەللىكلەردە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. بۇ تومۇمى بەدەن ئىستىفراغى ئۈچۈن قان ئېلىنىدىغان باشقى تومۇر بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

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

4) مابىز تومۇر:

تومۇرتقا، ئۆپكە كېسەللىكلىرى، مەقئەت كېسەللىكلىرى، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى، بوۋاسىر كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

ئورنى: تىز بوغۇمى ئىچكى ئويمانلىقىدا.

5) ئۇسەيلىم تومۇر:

جىگەر، تال كېسەللىكلىرىدە مەزكۇر تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ.

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

6) سافىن تومۇر:

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

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

7) ئۇبرقۇبنسا تومۇر:

ئولتۇرغۇچ نېرۋىسى ياللۇغلىرىدا بۇ تومۇردىن قان ئېلىنىدۇ. ئۇ پاچاقنىڭ گىرەلەشكەن ئەگرى-بۈگرى تومۇر بولۇپ، پافالچاقنى بوغۇپ قويۇپ، تومۇر كۆرۈنگەندە بەشتەرلىنىدۇ. بەزى بىمارلاردا ئۇ ئۇسۇلدىمۇ مەزكۇر تومۇرنى تاپقىلى بولمايدۇ. ئۇنداق چاغلاردا پۇتنىڭ نامسىز بارماق ۋە چىمچىلاق بارماق ئارىلىقىدىن قان ئېلىنىدۇ.

يۇقىرىقىلار قان ئېلىشقا بولىدىغان تومۇرلار ئىچىدە ئەڭ مۇھىملىرى بولۇپ، قان ئالغاندا قانىدىكى دوغلۇق سۈرۈلگەنگە قەدەر قان چىقىرىلىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا يەنە قان ئېلىشقا بولىدىغان تۈرلۈك تومۇرلار بار مەسىلەن، ئەبتى تومۇر، ھەببۇزۇرىراۋ تومۇر، پېشانە تومۇرى، چوققا تومۇرى، ئېككى چىكە تومۇرى، كۆز يۇرچىكى تومۇرى، قۇلاق ئارقا تومۇرى، گۆرەن تومۇرى، بۇرۇن تومۇرى قاتارلىقلار بار. بۇلار يەنە يۇقىرىدىكى يەنە خىل تومۇر بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

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

# ئون توققۇزىنچى باب داغلاپ داۋالاش

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

## §1. داغلاپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

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

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

3) داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئارقىلىق يەرلىك ئورۇندىكى نېرۋىلارنىڭ سېزىمچانلىقىنى ئاشۇرغىلى، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئەزا ۋە توقۇلمىلاردىكى ماددا ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ. شۇ ئارقىلىق ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا يىغىلىپ قالغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار ۋە باشقا ماددا ئالمىشىشىنىڭ ئاخىرقى مەھسۇلاتلىرىنى پارچىلاپ، تارقىتىپ ئۇلارنىڭ چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

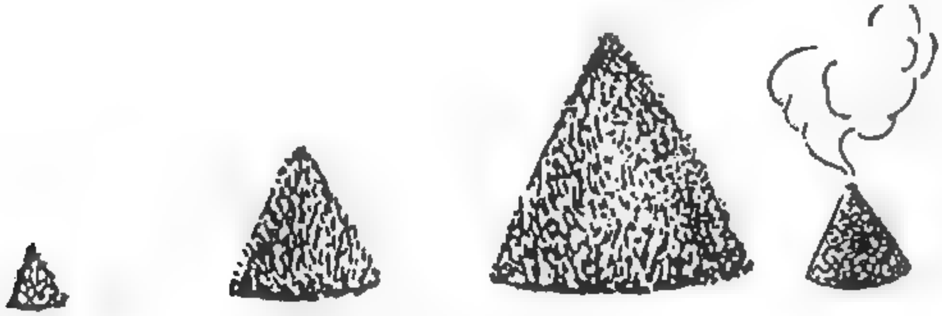
4) داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئارقىلىق، ئەزا ۋە توقۇلمىلاردىكى بىر قىسىم بۇزۇلغان، سېسىغان گۆشلەرنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

## §2. داغلاپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

داغلاپ داۋالاش— داغلاش شەكلىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئەمەن بىلەن داغلاش، لازېر نۇرى بىلەن داغلاش، كۆيدۈرگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش، مىتال ئەسۋابلار بىلەن داغلاش دەپ تۆت تۈرلۈك بولىدۇ.

### 1. ئەمەن بىلەن داغلاش:

ئەمەن بىلەن داغلاشمۇ ئىشلىتىش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن، ئەمەن تۈۋرۈكچىسى بىلەن داغلاش ۋە ئەمەن پىلىكى بىلەن داغلاش دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.



30 - رەسىم، ئەمەن تۈۋرۈكچىسى بىلەن داغلاش

#### 1) ئەمەن تۈۋرۈكچىسى بىلەن داغلاش:

ئەمەن تۈۋرۈكچىسى ئارقىلىق داغلاش ئادەتتە، بىۋاسىتە داغلاش ۋە ۋاسىتىلىك داغلاش دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

(1) بىۋاسىتە داغلاش:

شەكىللىك ئەمەن تۈۋرۈكچىسىنى يەرلىك ئورۇندىكى بىرۋا تۆگۈنىگە قويۇپ كۆيدۈرۈلىدۇ. بۇ بەنە ئۆز ئىچىدىن، تېرىدە نارتۇق قالدۇرۇپ داغلاپ داۋالاش ۋە تاتۇق قالدۇرماي داغلاپ داۋالاش دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ.

① تاتۇق قالدۇرۇپ داغلاپ داۋالاش: كېسەللىك ئەھۋالى ۋە ئورنىغا قاراپ ئارپا ياكى بۇغداي دانچىسى ياكى نوقۇت چوڭلۇقىدىكى ئەمەن تۈۋرۈكچىسىنى داغلايدىغان يەرلىك ئورۇنغا ئۈچى تەرىپىگە ئوت يېقىپ كۆيۈپ بولغاندىن كېيىن يەنە بىرىنى قويۇپ، بەلگىلىك سانغا يەتكۈچە (كۆرلىگەن مەقسەتكە يەتكىچە) كۆيدۈرۈلىدۇ. بۇ خىل داغلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا يەرلىك ئورۇننىڭ تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ، سۇلۇق قاپارتقۇ پەيدا قىلىدۇ، يىرىڭلاش ۋە قاقاچلىشىشنى

ھەتتا تاتۇق قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بولغاچقا، ھازىر بۇ خىل ئۇسۇل ئاساسەن قوللىنىلمايدۇ. ئەمما بىر قىسىم جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر مەسىلەن، سوزۇلما زىغىغە، ئۆتكە ھاۋالىق ئىششىقى، ئۆپكە سىلى ۋە يارا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە بەزىدە ئىشلىتىلىدۇ.

② تاتۇق قالدۇرماي داغلاپ داۋالاش: بۇنىڭدا كېسەللىك ئەھۋالىغا ۋە ئورنىغا قاراپ ئوخشاش بولمىغان چوڭلۇقتىكى «△» شەكىللىك ئەمەن تۈۋرۈكچىسىگە ئوت يېقىپ بەلگىلىك ئورۇنغا قويۇپ، ئۇنىڭ كۆيۈپ بولۇشىغا قارىماي ئۈچتىن بىر قىسمى قالغاندا ياكى كېسەل كىشىدە كۆيۈش سېزىمى بولغان ۋاقىتتىلا ئېلىۋېتىپ، يەنە بىر ئەمەن تۈۋرۈكچىسىنى قويۇپ تېرە قىزىرىپ، قان تولۇش، سۇلۇق ئىششىق بولغۇچە، سۇ كۆتۈرۈلۈش بولمىغۇچە كۆيدۈرىلىدۇ.

بۇ ئۇسۇل كۆپىنچە خىلىسىر سوغۇقلۇقتىن باكى ئەيرى تەبىئي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىدىن بولغان سوزۇلما، زەئىپ كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

(2) ۋاسىتىلىق داغلاش:

بۇ ئۇسۇلدا ئەمەن تۈۋرۈكچىسىنى بەلگىلىك ئورۇنغا بىۋاسىتە قويماستىن، ئەمەن تۈۋرۈكچىسى بىلەن بەلگىلىك ئورۇن يەنى تېرىدىكى نېرۋا تۈگۈنلىرى ئارىلىقىغا بىر قەۋەت ئايرىپ تۇرغۇچى نەرسە يەنى خام زەنجىۋىل كەسمىلىرى، سامساق كەسمىلىرى ۋە ئاق تۇز پارچىلىرى قاتارلىقلارنىڭ قايسىسى مۇۋاپىق كەلسە شۇ قويۇلىدۇ.

دائىم قوللىنىلىدىغان ۋاسىتىلىك داغلاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

① خام زەنجىۋىل پارچىسى قويۇپ داغلاش:

31 - رەسىم. ئەمەن تۈۋرۈكچىسى بىلەن داغلاش

بۇنىڭدا يېڭى خام زەنجىۋىلنى نېپىز يالپاقلاپ توغراپ ئۇنى يىڭنە بىلەن تېشىپ بىرنەچچە ياكى ئۇنىڭدىن كۆپ تۆشۈك ئېچىپ، ئۇستىگە مۇۋاپىق چوڭلۇقتىكى ئەمەن تۈۋرۈكچىسىنى قويۇپ، ئوت يېقىپ ئاندىن خام زەنجىۋىل پارچىسىنى تېرە ئۇستىگە يەنى يەرلىك ئورۇندىكى نېرۋا تۈگۈنلىرى ئۇستىگە قويۇپ، ئەمەن تۈۋرۈكچىسى كۆيۈپ بولغاندىن كېيىن يەنە يېڭى ئەمەن تۈۋرۈكچىسى ئالماشتۇرۇلۇپ ئوت يېقىلىپ يەرلىك ئورۇن تېرىسى قىزارغاندا ۋە باسقاندا قىزىپ كۆيۈش سېزىمى پەيدا بولغاندا داغلاش توختىتىلىدۇ.

بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندا يەرلىك ئورۇندا قاپارتما (سۇ تولۇش) ۋە يىرىڭلاش ھادىسىلىرى ئانچە ـ مۇنچە ئۇچرايدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل ئاساسلىقى خىلىسىر سوغۇقلۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەر ۋە ئەيرى نەبىئي بەلغەم جىنسى ئېشىپ كېتىشتىن بولغان قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

② ئارىلىقىغا ساماساق كەسمىسى قويۇپ داغلاش: بۇنىڭدا ساماساقنى ياپىلاپ توغراپ يىڭنە سىلەن بىرقانچە تۆشۈك ئېچىپ ئۈستىگە مۇۋاپىق چوڭلۇقتىكى ئەمەن تۇۋرۇكچىسىنى قويۇپ ئوت يېقىپ ئاندىن بەزىلىك ئورۇنغا قويۇلىدۇ. ئەمەن تۇۋرۇكچىسى كۆيۈپ بولغاندىن كېيىن يىڭنىدىن ئەمەن تۇۋرۇكچىسى ئالماشتۇرۇلىدۇ. بەزىلىك ئورۇن تېرىسى قىزارغىچە ياكى باسقاندا قىرىپ كۆيۈش سىزىمى بولغۇچە قويۇلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل ئاساسلىقى يېڭى چىققان ئەسۋە، جاراھەت، ئىششىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى، ئۆپكە سىلى، لىمفا بەز سىلى، راك ئۆسمىسى، يىلان، چايان، زەھەرلىك ھاشارات چاققاندا ئىششىق قايتۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش (يەنى زەھەرنى شۈمۈرۈش)، ئاغرىق توختىتىش قاتارلىق مەقسەتلەردە قوللىنىلىدۇ.

③ ئارىلىقىغا تۇز قويۇپ داغلاش: بۇ ئاساسلىقى كىندىك ساھەسىنى داغلاشتا قوللىنىلىدۇ، يەنى ئاش تۇزىنى كىندىك ئويمىنىغا توشقۇزۇپ قويۇپ (ئەگەر كىندىكى تۈز بولسا، ئەتراپىغا خېمىر يۆگەلسە بولىدۇ) ئاندىن تۇز ئۈستىگە ئوت يېقىلغان چوڭ ئەمەن تۇۋرۇكچىسى قويۇلۇپ داغلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئاساسلىقى زەئىپلىكتىن يېقىلغانلارنى جىددىي قۇتقۇزۇش ئۈچۈن قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، تەرلەش قاتارلىقلار ھەم ئۇنىڭدىن باشقا قورساق ئاغرىش، ئۈچەي بىئاراملىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

**2) ئەمەن پىلىكى بىلەن داغلاش:**

بۇ ئەڭ كۆپ قوللىنىلىدىغان بىر خىل داغلاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇنىڭدا، ئەمەن پىلىكىنىڭ بىر ئۇچىغا ئوت ياققاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا يەنى نېرۋا تۈگۈنىگە مەلۇم ئارىلىق قويۇپ (كېسەل كىشى ئىسسىققا چىداشلىق بېرەلىگۈدەك ياكى20 ~ 30 سانتىمېتىر ئارىلىقتا بولسا بولىدۇ) ئايلاندۇرۇپ (چۆرگىلىتىپ) ياكى يۇقىرى-تۆۋەن (ۋېرتىكال) ھەرىكەتلەندۈرۈپ قاقلاش (داغلاش) ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئادەتتە يەرلىك ئورۇندا كۆيۈپ ئاغرىش سېزىمى بولماي، بەلكى قىزارغانغا قەدەر قاقلاش (داغلاش) ئېلىپ بېرىلىدۇ. ۋاقتى5 ~ 10 مىنۇت ئەتراپىدا بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

بۇ خىل داغلاش ئۇسۇلى كۆپىنچە رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى، ئۈششۈك، پۇت-قوللارنىڭ ئۇيۇشۇپ ئاغرىشى، خىلتسىز سوغۇقلۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش، غەيرىي بەلغەم خىلتى ئىششىق كېسەلى بولغان ئاشقازان ئاغرىقى، ئىچى سۈرۈش، ھامىلە ئورنىنىڭ ناتوغرا بولۇشى قاتارلىقلاردا قوللىنىلىدۇ.

ئەمەن پىلىكى يۇقىرى-تۆۋەن ھەرىكەتلەندۈرۈپ داغلاش ئۇسۇلى ئادەتتە باللارغا ۋە ھوشسىزلانغان كېسەللەرگە ماس كېلىدۇ.

**2. لازېر نۇرى بىلەن داغلاپ داۋالاش:**

بۇنىڭدا قاقلاش (داغلاش) ئۈچۈن ئۆزلۈمەي چىقىدىغان نۇر باغلىمى قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، گېلى-نېئونكا لازېر نۇرى ياكى چاچما ئۇقتىلىق ئۆزلۈمەي چىقىدىغان نۇر باغلىمى قوللىنىلىدۇ، يەنى $CO_2$ لازېر نۇرى بىلەن ئادەتتە ھەر كۈنى بىر قېتىم كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولغان بەزىلىك ئورۇن داغلىنىدۇ (قاقلىنىدۇ). گېلى-نېئونكا لازېر نۇرى بىلەن شىللىق پەردە ياكى نېرۋا تۈگۈنى

قاقلىغاندا ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 مىنۇت قاقلىنىدۇ. تېرىلەرنى قاقلاشتا ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 مىنۇتقىچە ئىشلىنىلىدۇ. $CO_2$ لازېر نۇرى بىلەن تېرە قىسمىنى قاقلاشتا 10 ~ 15 مىنۇتقىچە قاقلىنىدۇ. لازېر نۇرى بىلەن داغلاش كۇرسى ئادەتتە 10 ~ 15 قېتىمغىچە بولىدۇ. سورۇلما كېسەللىكلەرنى 2 ~ 3 كۇرسقىچە داغلاپ داۋالاشقا بولىدۇ.

### 3. كۆيدۈرگۈچ دورىلار بىلەن كۆيدۈرۈپ داغلاش:

بۇنىڭدا تىراپ (كىسلاتا)، سۇ تەگمىگەن ھاك قاتارلىق كۆيدۈرگۈچى دورىلارنىڭ كۆيدۈرۈش تەسىرى ئارقىلىق يەرلىك ئورۇن داغلىنىدۇ، سېزىمى ئاجىزلاشتۇرۇلىدۇ ياكى ئارتۇق گۆش، ئۆسمە، مەڭ، سۆگەل قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

### 4. مېتال ئەسۋابلارنى قىزدۇرۇپ داغلاش:

كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، تۈرى، ئورنىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ بۇ خىل داغلاش ئۇسۇلىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

(1) نەزلە سەۋەبىدىن بولغان كۆز ئاغرىقى، نەپەس قىستاشلارنى داۋالاشتا نەزلە سۈيۈقلۇقىنى باشنىڭ چوققا قىسمىدىن چىقىرىپ تاشلاش مەقسىتىدە باشنىڭ چوققا قىسمىلىرىدىكى چاچلارنى چۈشۈرۈۋېتىپ، باشنىڭ تېرىسى زىردىلەنگۈدەك كۆيدۈرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆمۈر زىخنى قىزىتىپ بېقىش ئارقىلىق كۆيدۈرۈپ داغلاپ، باش تېرىسى كۆيۈپ زىردىلەنگەندىن كېيىن سىرنەججە كۆنگىچە زىردىنى ساقايتىشلى قويماسلىق لازىم. تاكى نەزلە سۈيۈقلۇقى پارغا ئايلىنىپ چىقىپ تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن زىردىنى قائىدە بويىچە داۋالاش لازىم.

(2) جۇزام كېسەللىكىنى كۆيدۈرۈپ داغلاش ئۇسۇلى: بۇنىڭدا ئەگەر جۇزام نەرەققىي قىلغان ياكى پەيدا بولۇش ئېھتىمالى بولغان بولسۇن تۆۋەندىكى تۆت ئورۇنغا داغ قويۇلىدۇ: □ بېشىنىڭ تۈك ئۈنگەن يېرىگە؛ □ چوققىنىڭ تۆۋەنكى تەرىپىگە؛ □ ئارقا مېڭە (گەجگە) ئويمىنىنىڭ ئۈستۈن تەرىپىگە؛ □ ئىككى قۇلاقنىڭ ئارقىسىدىكى مېڭە سۆڭىكىنىڭ ئاخىرلاشقان يېرىگە داغ سېلىنىدۇ.

(3) باش ئاغرىش، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەقىقە)، كۆزگە سۇ چۈشۈش باسقۇچىدىكى شەكىللەرنى داغلاش ئۇسۇلى: قۇلاقنىڭ ئارقىسىدىكى تېرىسى كۆيگەنگە قەدەر داغ سېلىنىدۇ.

(4) كۆزنىڭ بۇرجىكىگە چۈشكەن ناسور (ئاقما)نى داغلاپ داۋالاش: دەسلەپ ناسور (ئاقما)دىكى بۇزۇلغان، چىرىگەن گۆشلەرنى كېسىپ تاشلاپ تولۇق تازىلىنىدۇ، ئەگەر بۇ كېسەلنىڭ تەسىرىدىن سۆڭەكنىڭ مەلۇم جايلىرى بۇزۇلغان بولسا سۆڭەكنىمۇ قىرىپ، پاك-پاكىز تازىلاپ بولغاندىن كېيىن ئىنچىكە زىخنى قىزىتىپ داغلىنىدۇ. داغلاش ۋاقتىدا داغنىڭ تەسىرى كۆزنىڭ ساق توقۇلمىلىرىغا تەسىر قىلماسلىقى ئۈچۈن پاختىنى گۈلاب بىلەن ھۆل قىلىپ كۆزگە قويۇپ قويۇلىدۇ.

قەدىمكى تېۋىپلار داغلاپ داۋالاشتا ئاساسلىقى مېتال ئەسۋابلار ئىشلىتىدىغان بولۇپ، بۇ ئەسۋابلار كۆپىنچە ئالتۇن، كۈمۈش، پولات قاتارلىق مېتاللاردىن ياسىلاتتى. بۇ ئەسۋابلار ئاساسەن

زىخ شەكىللىك، يىڭنە شەكىللىك، ئىككى ئۇچلۇق، ئۈچ بۇرجەك تامغا شەكىللىك، تۆت بۇرجەكلىك تامغا شەكىللىك ھالەتتە ياسىلاتتى. ھازىرقى زاماندا بولسا بۇ سايمانلارنىڭ ھەممىسى دىگۇدەك ئەمەلدىن قېلىپ ئۇنىڭ ئورنىغا ئەمەلدىكى ياسالغان ھەر خىل توكچىلار ئىشلىتىلىدۇ. ھازىر بولسا لازېر نۇرى ئارقىلىق داغلاش كەڭ كۆلەمدە قوللىنىلماقتا.

## §3. داغلاپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ھەم دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

### 1. داغلاپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

داغلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ئاساسلىقى، نەزلە سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان سوزۇلما كۆز ئاغرىقى ھەم نەپەس قىستاش، سوزۇلما باش ئاغرىقى، جۇزام (ماخاۋ) كېسەللىكى، كۆزگە سۇ چۈشۈش كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى دەۋرى، كۆز بۇرجىكى ئاقمىسى، ئۆپكىنىڭ سىرتقى قىسمىدىكى سىرىڭلىق ئىششىق، مېڭە-قېپىنىڭ سىرتىغا چۈشكەن سىرىڭلىق ئىششىق كېسەللىكى، تال كېسەللىكلىرى يەنى تال ئىششىقى ھەم ياللۇغى، سۇلۇق ئىششىقلىق كېسەللىكلەر، ئىستىرخا، ئولتۇرغۇچ نېرۋا، ئورۇقدان خالتىسىغا سۇ چۈشۈش كېسەللىكى، ھەر خىل پەيەف (گىرىژ)، چىش ئاغرىقى، ھەر خىل قاناش قاتارلىقلار، ئۇسىگەدىن باشقا بەبە سوغۇقلۇق ئىشىپ كېتىشتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقى، ئىچى سۈرۈش، بوغۇم ئاغرىقى، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى، ئۆپكە سىلى، ھەر خىل يارا كېسەللىكلىرى، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە (راك ئۆسمىسى)، بىرە سىلى، بۆرە ھاقىسى قاتارلىقلارنى داۋالاش ۋە يامراش (تارقىلىش)دىن توختىتىش ئۈچۈن داغلاشنىڭ ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى.

### 2. داغلاپ داۋالاشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

1) داغلاش ئۇسۇلى دورا بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى ھەم باشقا چارە-تەدبىرلەر بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى ئۈنۈم بەرمىگەن ئەھۋالدا قوللىنىلىدۇ.

2) داغلاشتىكى مەقسەت ئاساسەن بۇزۇلغان، سېسىغان گۆشلەرنى يوقىتىش بولغانلىقى ئۈچۈن ساق گۆشكە تېگىپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

3) باش تەرەپكە داغ سالغاندا يەڭگىل بېسىم ئىشلىتىش ئارقىلىق داغنىڭ تەسىرى مېڭىگە ئۆتۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

4) داغلاش تەرتىپى ئالدى بىلەن يۇقىرى تەرەپ، كېيىن تۆۋەن تەرەپ داغلىنىدۇ. يەنى ئالدى بىلەن باش-بويۇن، مۇرە ياكى كۆكرەك ياكى قورساق قاتارلىق ئورۇنلار داغلىنىدۇ.

5) ئەمەن پىلىكى ئارقىلىق داغلاش ئېلىپ بارغاندا، ئەمەن پىلىكنى ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن ئەينەك قۇتا قاتارلىق نەرسىلەرنىڭ ئىچىگە سېلىپ ئوتنى ئۆچۈرۈش، ئەمەن پىلىكىنىڭ قايتا ئوتتۇشۇپ ۋەقە چىقىرىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

6) مەشغۇلات ئېلىپ بارغۇچى خادىم داغلاش ئېلىپ بېرىۋاتقاندا چوقۇم بىمارنىڭ يېنىدا تۇرۇشى، داغلاش ۋاقتىنى مۇۋاپىق قىلىشى، كۈتۈلمىگەن ھادىسىلەرنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى لازىم.

7) ئەمەن تېۋىتىنىڭ ئاستىغا خام زەنجىۋىل، سامساق قويۇپ داغلاش ئېلىپ بارغاندا يەرلىك ئورۇندا ئاسانلا قاپارتقۇ ئۆرلەيدۇ. شۇڭا ئىشلەتكەندە دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر سۇ كۆتۈرۈلۈپ قاپارتقۇ ئۆرلىسە، دېزىنفېكسىيىلەنگەن تىغ ياكى يىڭنە بىلەن قاپارتقۇنىڭ تېگىگە سانچىپ سۇيىنى ئاققۇزۇۋەتكەندىن كېيىن، يۇقۇملىنىشنىن ساقلىنىش ئۈچۈن، يەرلىك ئورۇننى پاكىزە دېزىنفېكسىيە قىلىپ ئاندىن داكا بىلەن تېڭىپ قويۇش كېرەك.

8) قىزىتمىسى بار ياكى قىزىتمىسى ئۆرلەپ تۇرغان كىشىلەرگە داغلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

9) يۈز، كۆز، قۇلاق، بۇرۇن قاتارلىق مۇھىم ئەزالار ئەتراپىدا، قان تومۇرلار بىرقەدەر كۆپ جايلاشقان ئورۇنلارغا ئامال بار داغلاش ئۇسۇلىنى قوللانماسلىق كېرەك. ئەگەر مۇمكىن بولماي بۇ ئورۇنلارنى داغلاشقا توغرا كەلسە ئالاھىدە دىققەت قىلىش، باشقا كېسەللىك ياكى ھادىسىلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

10) ھامىلىدار ئاياللارنىڭ بەل، قورساق، بالىياتقۇ، پۇت ساھەلىرىگە داغلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش مەنئى قىلىنىدۇ.

# يىگىرمىنچى باب قۇستۇرۇپ داۋالاش

قۇسۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى بولسا مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق باكى ئۆزى بۇمشاق ئىدىقلاش خۇسۇسىيىتى بولغان نەرسىلەرنى كىچىك تىلغا تەگكۈزۈش ئارقىلىق قۇسۇش رىغلىكىسىنى شەكىللەندۈرۈپ ئاشقازان ئىچىدىكى ماددىلارنى ئېغىز ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىپ تاشلاش مەقسىتىدە قوللىنىلىدىغان بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

قەدىمكى تېۋىپلار،،دورا ئارقىلىق قۇستۇرۇپ داۋالاشنى ئومۇمىي بەدەنلىك ھەيدەپ چىقىرىش،، دەپ ئاتىغان. قۇستۇرۇش- ئاشقازان ئىچىدىكى ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىپلا قالماي، بەلكى ئومۇمىي بەدەندىكى ماددىلارنىمۇ چالغىسپ ئۆلارنى قوزغىتىدۇ. ۋابا (خولىرا). ھەرىمسنىڭ بۇزۇلىشى، ئاشقازان تۆۋەنلەش، تولغاق، بىمەكلىكلەردىن زەھەرلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەردىكى قۇسۇش ئەكسىچە بەدەننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇ خىل قۇسۇشنى توختىتىشقا ئامال قىلىش كېرەك.

## §1. قۇستۇرۇپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

قۇستۇرۇپ داۋالاش تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1) باشنىڭ ئېغىرلىقىنى يېنىكلىتىدۇ.

2) كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

3) قالايمىقان كېكىرىكنى يوقىتىدۇ.

4) ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى توسايدۇ.

5) بەدەننىڭ سوۇلىقىنى توسايدۇ.

6) ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

7) مالىنخولىيا ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولغان مىگە كېسەللىكلىرىگە (سەرئى قاتارلىقلارغا) پايدا قىلىدۇ.

8) ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

9) دوۋسۇن چاراھەتلىرىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى بار.

10)تېرە رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشىنى توسايدۇ.

11) سېرىقلىق چۇشۇش كېسەللىكى، بەزى نېرە كېسەللىكلىرى ۋە قورساقتا سۇ چۈشۈش كېسىلىنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش ئالاھىدىلىكى بار.

## §2. قۇستۇرۇپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

قۇستۇرۇپ داۋالاش ـــ قۇستۇرۇش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن دورا ئارقىلىق قۇستۇرۇش ۋە غىدىقلاش ئارقىلىق قۇستۇرۇش دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ.

### 1. دورا ئارقىلىق قۇستۇرۇش:

بۇ خىل قۇستۇرۇش ھەر خىل دورا ماتېرىياللارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئاشقازاننىڭ تەتۈر لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى بارلىققا كەلتۈرۈپ، كېسەل پەيدا قىلىشقا سەۋەبچى بولغان ياكى كېسەل پەيدا قىلىش ئېھتىمالى بولغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى ئاشقازاندىن ئېغىز ئارقىلىق چىقىرىپ تاشلاش مەقسىتىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان ئۇسۇل بولۇپ، ھەر بىر غەيرىي تەبىئىي خىلتنى چىقىرىش ئۈچۈن ئايرىم قۇستۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) قۇستۇرۇش ئارقىلىق غەيرى تەبىئى سەپرا خىلتىنى غەيرىي تەبىئى تازىلىغۇچى دورىلار، ئارپا ئومىچى، پالەك، ھەمىشباھار ئۇرۇقى، سىركە، ئىلمان قايناقسۇ قاتارلىقلار.

(2) قۇستۇرۇش ئارقىلىق غەيرى تەبىئى بەلغەم خىلتىنى تازىلىغۇچى دورىلار:تۇرۇپ ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك، تۇز، ھەسەل، ئىلمان سۇ قاتارلىقلار.

(3) قۇستۇرۇش ئارقىلىق غەيرى تەبىئى سەۋدا خىلتىنى تازىلىغۇچى دورىلار. كۆك تۇرۇپ، غەربەق سىياھ، سىركە، لوۋسىيا سۈيى، سوغۇتۇلغان قايناقسۇ قاتارلىقلار.

### 2. غىدىقلاش ئارقىلىق قۇستۇرۇش:

توخۇ پېيى ۋە باشقا پاكىز يۇمشاق بۇيۇملار بىلەن كىچىك تىل ۋە يۇتقۇنچاق قىسمىنى غىدىقلاپ، گالدا يات نەرسە بارلىق سېزىمى پەيدا قىلىپ، قۇسۇش رېفلېكسىنى شەكىللەندۈرۈپ ئاشقازاندىكى بۇزۇق ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

## §3. قۇستۇرۇپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

### 1. قۇستۇرۇپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

ھەزىم بۇزۇلۇش، ئىشتىھاسىزلىق، بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، كۆرۈش ئاجىزلىقى، ئۆت ياللۇغى، مالىخولىيا، سەرئى، سېرىقلىق چۈشۈش، دوۋسۇن ياللۇغى قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالاشتا قۇستۇرۇش ئۇسۇلى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

### 2. قۇستۇرۇپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

قۇستۇرۇشتىن ئىلگىرى كېسەلنىڭ قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار سەۋەبىدىن ياكى باشقا سەۋەبتىن پەيدا بولغانلىقىنى ئېنىقلاش شەرت. خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى دورا بىلەن قەي قىلدۇرۇش ھاجەتسىز. خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى ئالدى بىلەن شۇ خىل كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان غەيرىي تەبىئىي خىلىتنى پىشۇرۇپ، ئاندىن شۇ خىلىتقا مۇناسىپ دورا بىلەن قۇستۇرۇش كېرەك. ئەگەر كېسەللىك ئىككى خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتنىڭ بىرىكىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي خىلت كۈچلۈك بولسا شۇنىڭغا خاس قۇستۇرغۇچى دورا بېرىلىدۇ. قۇستۇرۇپ داۋالاشتا تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

1) قۇرۇق مىزاجدىكى كىشىلەر قەي قىلدۇرۇلۇشتىن بىر كۈن ئىلگىرى سۇيۇق تاماقلار بىلەن كۆپرەك ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. كۆپرەك سۇيۇقلۇق ئىچكۈزۈلىدۇ. مۇنچىغا چۈشۈرۈلسە تېخىمۇ ياخشى. ھۆل مىزاجلىق كىشىلەرگە يۇقىرىقىلارنى قىلىش ھاجەتسىز.

2) ھاۋا سوغۇق بولسا ئىسسىق جايدا قەي قىلدۇرۇش كېرەك.

3) قۇستۇرىدىغان دورىنى ئىچكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن، بىمارنىڭ قاپىقى ئۈستىگە ئاق ياختا قويۇپ ياكى داكا قويۇپ باشنى تېڭىپ قويۇلىدۇ. ئەگەر ياردەمچى بولسا بىمارنىڭ قورساق ۋە بەل قىسمىنى يەڭگىل مۇجۇپ بەرسە تېخىمۇ ياخشى.

4) قۇستۇرۇپ بولغاندىن كېيىن ئېغىزنى ئاچچىقسۇ قوشۇلغان ئىسسىق سۇ بىلەن چايقاش كېرەك. بۇ خىل چارە قۇسۇشتىن ھاسىل بولغان ياش قېيىشنى يوقىتىدۇ.

5) قۇستۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ بولغاندىن كېيىن، سىرگىرام ئۇد ھىندى ياكى مەستىكىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ ئالما سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار بولمىسا گۈلقەنت بەرسىمۇ بولىدۇ.

6) بەدىنى ئاجىز، بەپەس ئېلىشى قىيىن، قان تۈكۈرگەن، قان قۇسقان، بويۇن قىسمى ئىششىغان، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان راكى، ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، قۇلاق كېسەللىكى بار كىشىلەرنى قۇسقۇرۇپ داۋالاشقا بولمايدۇ.

7) قۇسقۇرۇپ داۋالىغاندىن كېيىن بېقىنىغا سانجىق تۇرۇپ قالسا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش لازىم.

8) قۇسقۇرغاندىن كېيىن ئاشقازان ھەرىكىتى بېرىلىشىپ، ئاشقازاندىن تۈرلۈك ئاۋازلار پەيدا بولسا، مەستىكىنى سوقۇپ گۈلقەنت بىلەن يېيىشكە بېرىلىدۇ.

9) قۇسقۇرۇپ داۋالىغاندىن كېيىن، ھىق تۇتۇش ئەھۋالى بولسا قايناق سۇ ئىچكۈزۈش ياكى چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇپ چۈشكۈرتكۈزۈش لازىم.

# يىگىرمە بىرىنچى باب كاتېتېر سىيىپ داۋالاش

كاتېتېر سىيىپ داۋالاش — مىكروبسىزلاندۇرۇلغان كاتېتېرنى سۈيدۈك يولىدىن دوۋساققا كىرگۈزۈپ، سۈيدۈكنى ئېقىتىپ چىقىرىدىغان بىرخىل داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالغان، دوۋساق پالەچلەنگەن ۋە شوك كېسەللىكلىرىگە قوللىنىلىدۇ. ھازىر سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كەڭ كۆلەمدە قوللىنىلماقتا.

## §1. كاتېتېر سىيىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

كاتېتېر سىيىپ داۋالاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1) دوۋساقتىن بىۋاسىتە بۇلغانمىغان سۈيدۈك ئەۋرىشكىنى ئېقىتىپ چىقىرىپ مىكروب ئۆستۈرۈپ دىئاگنوز قويۇشقا پايدىلىق.

2) دوۋساقنىڭ سىغىمچانلىق بېسىمىنى ئۆلچەپ دوۋساقتىكى قالدۇق سۈيدۈك مىقدارىنى تەكشۈرۈپ، سۈيدۈك تۇتۇلۇش بىلەن سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىشنى پەرقلەندۈرۈش ئارقىلىق دىئاگنوز قويۇشقا قولايلىق يارىتىشقا پايدىلىق.

3) سۈيدۈك يىغىلىپ قالغان كېسەللىكلەرنىڭ سۈيدۈكنى چىقىرىپ تاشلاپ، ئاغرىق ئازابىنى يەڭگىللىتىشكە پايدىلىق.

4) داس بوشلۇقىدىكى ئورگانلارنى ئوپېراتسىيە قىلىشتىن ئىلگىرى كېسەلنىڭ سۈيدۈكىنى چىقىرىپ دوۋساقنى بوشىتىش، ئوپېراتسىيە داۋامىدا دوۋساقنىڭ زەخىملىنىشىدىن ساقلاپ قېلىشقا پايدىلىق.

5) ھوشسىز ياتقان، سۈيدۈك تۇتالمايدىغان باكى چات ئارىلىقى زەخىملىنىشكە ئۇچرىغان بىمارغا كاتېتېر سىيىپ، چات ئارىلىقىنىڭ پاكىز قۇرۇق بولۇشنى تەمىن ئېتىش، بەزى سۈيدۈك چىقىرىش سىستېمىسىنىڭ كېسەللىكلىرىنى ئوپېراتسىيە قىلغاندىن كېيىن، دوۋساق پائالىيىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە ئوپېراتسىيە ئېغىزىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن پايدىلىق.

6) شوك ياكى ئېغىر كېسەللىكلەرنى قۇتقۇزۇشتا سۈيدۈك مىقدارىنىڭ سىيلىشتۇرما ئېغىرلىقىنى توغرا خاتىرىلەپ بۆرەك خىزمىتىنى كۆزىتىش ئارقىلىق دىئاگنوزنى مۇقىملاشتۇرۇشقا پايدىلىق.

7) دوۋساققا دورا كىرگۈزۈش ئارقىلىق دوۋساقتىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ساقىيىش ۋاقتىنى ئىلگىرى سۈرۈشكە پايدىلىق.

8) دوۋساقنىڭ سىغىمى ۋە دوۋساقنىڭ ئىچكى بېسىمىنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالىنى ئۆلچەش، دوۋساقنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلۇق غىدىقلىنىشىغا بولغان سەزگۈرلۈكى ۋە دوۋساق تىمىسىنىڭ سىزىمى ئۆلچەشتە كاتېتېر سېلىنىدۇ.

يىغىنچاقلىغاندا كاتېتېر سېلىشنىڭ كېسەللەرگە دىئاگنوز قويۇش، داۋالاش ۋە سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا پايدىلىق تەرەپلىرى كۆپ.

## §2. كاتېتېر سېلىپ داۋالاشنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

كاتېتېر سېلىش ئايال بىمارلارغا كاتېتېر سېلىش ئەر بىمارلارغا كاتېتېر سېلىش دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. ئايال بىمارلاردىن سۈيدۈك ئېلىش: ئاياللارنىڭ سۈيدۈك يولى قىسقا بولۇپ تەخمىنەن 3 ـ 5cm كېلىدۇ. سۈيدۈك يولىنىڭ سىرتقى يولىنىڭ سىرتقى ئېغىزى دىلچۇقنىڭ ئاستىدا بولۇپ ۋاشاقسىمان بوچۇق كۆرۈنىدۇ. كاتېتېرنىڭ ئۇچچىنى گۈل يېغى بىلەن مايلاپ سول قول بىلەن كىچىك لەۋنى كېرىپ تۇرۇپ ئوڭ قول بىلەن قانتۇمۇر قىسقۇچتا ئىسپىرت پاختىسىنى قىسىۋېلىپ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە ئىچىدىن سىرتىغا قارىتىپ ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا سىرتقى سۈيدۈك ئېغىزى ۋە كىچىك لەۋمىكروبسىزلاندۇرىلىدۇ. بەنە بىر قانتۇمۇر قىسقۇچ بىلەن كاتېتېرنى قىسىپ ئۇنى سۈيدۈك يولى ئېغىزىغا ئۇدۇللاپ ئاستا ـ ئاستا سۈيدۈك يولىغا 4 ـ 6cm كىرگۈزۈلىدۇ. سۈيدۈك چىققانلىقىنى كۆرگەندىن كېيىن بەنە 1cm ئەتراپىدا كىرگۈزۈلىدۇ.

2. ئەر بىماردىن سۈيدۈك ئېلىش: ئوتتۇرا ياشلىق ئەرلەرنىڭ سۈيدۈك يولىنىڭ ئۇزۇنلۇقى 18 ـ 20cm بولۇپ، پاختا شايىكى بىلەن سۈيدۈك يولى، زەكەر بېشى مىكروبسىزلاندۇرىدۇ. ئوڭ قولغا قانتۇمۇر قىسقۇچنى ئېلىپ كاتېتېرنى قىسىپ ئۇنى سۈيدۈك ئېغىزىغا ئۇدۇللاپ تىنىپ ئاستىلىق بىلەن 20 ـ 22cm چوڭقۇرلۇقتا كىرگۈزۈپ (زور كۈچ ئىشلەتمەسلىك لازىم) سۈيدۈك ئېقىپ چىققاندىن كېيىن يەنە داۋاملىق 2cm كىرگۈزۈپ، سۈيدۈك ئېلىنىدۇ.

# §3. كاتېتىر سېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

**1. كاتېتىر سېلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:**

سۈيدۈك تۇتۇلغان كېسەللىكلەر، دوۋساق مۇسكۇللىرى پالەچلەنگەن كېسەللىكلەر ۋە ھوشسىز ياتقان سۈيدۈك تۇتالمايدىغان كېسەللىكلەردە كاتېتىر سېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

**2. كاتېتىر سېلىپ داۋالاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:**

1) ئىشلىتىلىدىغان بۇيۇملار چوقۇم ياخشى مىكروبسىزلاندۇرۇلۇشى ھەم مىكروبسىز مەشغۇلات ئېلىپ بېرىپ يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

2) ئاياللارغا كاتېتىر سالغاندا كاتېتىر ئېھتىياتسىزلىقتىن جىنسىي يولغا كىرىپ كەتسە، كاتېتىرنى ئالماشتۇرۇش، باشقا كاتېتىر ئىشلىتىش كېرەك.

3) سىلىقلىقى ۋە توم-ئىنچىكىلىكى مۇۋاپىق بولغان كاتېتىر نەيچىسى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. كاتېتىرنى كىرگۈزۈش ھەرىكىتى سىلىق، ئاستا بولۇش، سۈيدۈك يولى شىللىق پەردىسىنىڭ زەخىملىنىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

4) كاتېتىرنىڭ ئالدى ئۇچىغا يېتەرلىك مىقداردىكى سىلىقلاشتۇرغۇچى دورا سۈرۈش كېرەك.

5) دوۋساق بەك چىڭقىلىپ كەتكەن بىمارلارغا سۈيدۈك ماڭغۇزغاندا سۈيدۈكنى قويۇپ بېرىش سۈرئىتى بەك تېز بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. ئۇنداق بولمايدىكەن شوك ياكى دوۋساق قاناشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتلاردا سۈيدۈكنى ئاستا-ئاستا ۋە قېتىمغا بۆلۈپ قويۇپ بېرىش، ھەر قېتىم 150 ~ 200 مىللىلىتىردىن قايتا-قايتا قويۇپ بېرىپ، دوۋساقنى تەدرىجىي بىكارلاش كېرەك.

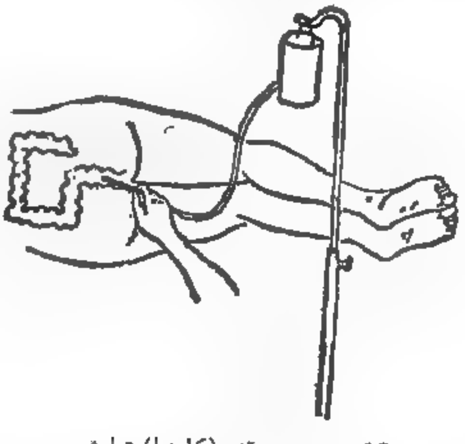
6) كاتېتىرنى ئۇزۇن مۇددەت قويۇشتا سۈيدۈك يولى ئېغىزىنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، كاتېتىرنى قەرەللىك يەڭگۈشلەپ تۇرۇش، سۈيدۈكنى يېپىق شەكىللىك مىكروبسىز خالتىغا ئېقىشى، تەتۈر يېنىپ سۈيدۈك يولىنى يۇقۇملاندۇرۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

7) ئۆتكۈر سۈيدۈك يولى ياللۇغى، ئۆتكۈر مەزى بېزى ياللۇغى، ئۆتكۈر قوشۇمچە ئۇرۇقدان ياللۇغى، ھەيز مەزگىلى قاتارلىقلاردا كاتېتىر ئىشلىتىش مەنئى قىلىنىدۇ.

# يىگىرمە ئىككىنچى باب هوقنە (كلىزما) قىلىپ داۋالاش

كلىزما قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى مۇناسىۋەتلىك دورا ماتېرىياللارنىڭ قايىنىتىپ ئېلىنغان سۈيى، سوپۇن سۈيى، تۇز سۈيى ياكى سۈت، ھەسەل سۈيى، ياغ، سېرىق ماي قاتارلىقلارنى مەخسۇس سايمان ياكى كلىزما قاچىسى ئارقىلىق مەقئەت بىلەن ئۈچەيگە ماڭغۇزۇپ كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان بۇ خىل تېخنىكىلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

كلىزما قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى قەدىمدىن تارتىپلا قوللىنىپ كېلىۋاتقان بىر خىل ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، ھازىرقى دەۋرگە كەلگەندىمۇ تېۋىپلار كېسەللەرگە دىئاگنوز قويۇش، داۋالاش، ئوزۇقلاندۇرۇش مەقسىتىدە قوللىنىپ كېلىۋاتماقتا. كلىزما قىلىشتا كلىزما قاچىسى ياكى مىكروبسىز سۇلياۋ ئېغىزلىق نەيچە، بىر دانە 50 مىللىلىتىرلىق چوڭ ئىشپىرىس بولسا بولىدۇ. مەلۇم مىقداردىكى كلىزما سۇيۇقلۇقىنى كلىزما قاچىسىغا قۇيۇپ ياكى ئىشپىرىسقا ئىچكۈزۈپ نەيچىسىنى مۇناسىپ سىلىقلاشتۇرغۇچى مايلاردا مايلاپ، مەقئەتكە كىرگۈزۈپ كلىزما سۇيۇقلۇقى ئۈچەيگە ماڭغۇزۇلىدۇ. كلىزما قاچىسى سەل ئېگىزرەك ئورۇنغا مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ.



32 - رەسىم. هوقنە (كلىزما) قىلىش

## §1. هوقنە(كلىزما) قىلىپ داۋالاشنىڭ ئالاھىدىلىكى

كلىزما قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلى قەدىمدىن تارتىپلا قوللىنىپ كېلىۋاتقان بىر خىل ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۇ خىل ئۇسۇلنى بەزى ئېغىز ئارقىلىق ئوزۇقلاندۇرۇش ئىمكانىيىتى

بولمىغان بەنى قىزىلئۆڭگەچ راكى، قىزىلئۆڭگەچ يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغۇچىلار ۋە ئۇنىڭدىن باشقا ئېتقۇچى مۇسكۇللار پالەچلەنگەن كېسەللەرگە نىسبەتەن ئوزۇقلاندۇرۇش ئىمكانىيىتى بولمىغاندا ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، ئۆزى سۇيۇق بولغان ئوزۇقلۇقلارنى مەئىدە بىلەن ئۈچەيگە ماڭغۇزۇپ بەدەننىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قامداش ئارقىلىق بەدەن قۇۋۋىتى ساقلاپ قېلىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، بەزى دىئاگنوزى ئېنىق بولمىغان كېسەللەرگە نىسبەتەن، مەقئەتتىن ھەر خىل سۇيۇقلۇقلارنى ئۈچەيگە كىرگۈزۈپ ئاندىن تەكشۈرۈش ئارقىلىق دىئاگنوزى مۇقىملىنىدۇ. ئەگەر ھەزىم بولىدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەر تۈپەيلى ئېغىزدىن دورا ئىستېمال قىلىش ئىمكانىيىتى بولمىسا ياكى كېسەللىك مەقئەت قىسمىغا يېقىن ئورۇنلاردا بولسا بۇنداق ئەھۋالدا مەقئەت ئارقىلىق مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى مەقئەتتىن ئۈچەيگە ماڭغۇزۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. كلىزما قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ يۇقىرىقى ئالاھىدىلىكلىرىدىن باشقا قەۋزىيەتلىك ۋە قورساقتا يەل تۇرۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كەڭ تۈردە قوللىنىلىدۇ.

يىغىنچاقلىغاندا كلىزما قىلىپ داۋالاش ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش، دىئاگنوز قويۇش، ئوزۇقلاندۇرۇش قاتارلىقلاردا كەڭ تۈردە قوللىنىلىدۇ.

## §2. كلىزمىنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇسۇللىرى

كلىزما قىلىش مەقسىتىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن كلىزما ئوزۇقلۇق كلىزمىسى ۋە داۋالاش كلىزمىسى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

**1. ئوزۇقلۇق كلىزمىسى:**

ئاشقازان يارىسى، قىزىلئۆڭگەچ يارىسى ۋە باشقا بەدەن ئاجىزلاشقان كېسەللەردە ئېغىز ئارقىلىق ئوزۇقلاندۇرۇش مۇمكىن بولمىغان شارائىتتا ھەر خىل ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان، ئۆزى سۇيۇق تەييارلانغان ئوزۇقلۇقلارنى مەقئەت ئارقىلىق ئۈچەيگە كىرگۈزۈپ بىمارلارنىڭ بەدەن قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن قوللىنىلىدىغان بىر خىل ئوزۇقلاندۇرۇش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

كلىزما ئارقىلىق ئوزۇقلاندۇرۇش ئۇسۇلى:

سۇيۇق قىلىپ تەييارلانغان، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى مەسىلەن، سۈت، قايماق، سېرىقماي، شورپا، ھەرخىل مېغىزلاردىن، قورۇلغان ئۇنلاردىن ياسالغان ھەرخىل ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى بولغان يېمەك-ئىچمەكلەر، مائۇللەھمى، مائۇل ھەسەل دېگەنگە ئوخشاشلارنى كلىزما قاچىسىغا قۇيۇپ، كلىزما قاچىسىنىڭ نەيچىسىنى مەقئەتكە سېلىپ ماڭغۇزۇلىدۇ. تولۇق ماڭغۇزۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، مەقئەتكە يۇمشاق پاختا ياكى داكا تىقىپ قويۇلىدۇ. بۇ جەرياندا بىمارنى مۇۋاپىق بەدەن ھالىتىدە ياتقۇزۇش كېرەك.

قىزىلئۆڭگەچ بارىسى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، يۈتمۈجى مۇسكۇللار پالەچلىكى، ئاشقازان راكى، ئاشقازان يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئوزۇقلاندۇرۇش كلىزمىسى مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

### 2 داۋالاش كلىزمىسى:

ئېغىز ئارقىلىق دورا ئىستېمال قىلىشقا ئىمكانىيەت بولمىغاندا ياكى مەقئەت بەرەپكە ئىمكان بولغان ئەھۋال ئاستىدا دورىلارنى مۇۋاپىق كلىزما سۇيۇقلۇقى تەييارلاپ مەقئەت ئارقىلىق ئۈچەيگە ماڭغۇزۇش ئۇسۇلى داۋالاش كلىزمىسى دېيىلىدۇ.

داۋالاش كلىزمىسىنىڭ ئۇسۇلى: مۇۋاپىق تەييارلانغان دورا سۇيۇقلۇقىنى كلىزما قاچىسىغا قۇيۇپ، كلىزما قاچىسىنىڭ نەيچىسى مەقئەتكە سېلىپ دورا سۇيۇقلۇقى مەقئەت ئارقىلىق ئۈچەيگە يەتكۈزۈلىدۇ.

داۋالاش كلىزمىسى ئىچىنى سۈرۈپ ئارقا تەرىنى راۋانلاشتۇرۇش، ئۈچەيدىكى تاپلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق ياندۇرۇش، يەل ھەيدەش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، ھەرخىل بوخارات گازلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىنى توسۇش، ئۈرۈقدان ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، بۆرەك، ئۈرۈقدان ئىششىقلىرىنى قايتۇرۇش، قولۇنجى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە.

## §3. كلىزما قىلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

### 1. كلىزما قىلىپ داۋالاشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان كېسەللىكلەر:

ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچ يارىسى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، ئاشقازان راكى، يۇتقۇچى مۇسكۇللار پالەچلىكى، قەۋزىيەت، ئۈچەي توسۇلۇش، بۆرەك، ئۈرۈقدان ئىششىقلىرى، ئۈرۈقدان ئاغرىقى، ئاشقازان كۆيۈش، ھەرىم ئاجىزلىق، ھەرخىل ئومۇمي بەدەن حاراكتېرلىك قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر.

### 2. كلىزما قىلىشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1) كلىزما قىلىشنى يۇرۇن نەييارلىقنى پۇختا ئىشلەش، كلىزما سايمانلىرى تازىلىقىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

2) كلىزما قىلىدىغان دورا ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، يۇمشىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇش لازىم.

مىزاجى ئىسسىق بىمارلارغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتى بولغان بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۈرۈقى، ئارپا، بۇغداي كېپىكى، چىلان، سەرپىستان، كاسىنە ئۈرۈقى، كاسىنە يوپۇرمىقى،

هەمىشەباھار، نىلۇپەر، زاراڭزا ئۇرۇقى، زىغىر، سىخسۇس، ئۇششاق ئۈزۈم، سانا، خىيارشەنبەرلەرگە ئوخشاش دورىلار بىلەن كلىزما قىلىنىدۇ. شۇنىڭدەك بەزى ئۈچەي كېسەللىكلىرى (ئۈچەي يارا-جاراھەت كېسەللىكلىرىگە) ھەسەل سۈيى، سۈت، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى ئىسسىق سۇ بىلەن كلىزما قىلىنىدۇ. قەۋزىيەت، تۆۋەنكى ئۈچەي قۇلۇنجىسى قاتارلىق كېسەللىكلەردە سۆيۈق سوپۇن سۈيى، پاكى كۆچار سويۇنى قاتارلىقلار بىلەن كلىزما قىلىنسىمۇ بولىدۇ.

3) كلىزما دورىلىرىنىڭ تەركىبىگە كۈچلۈك سۈرگە دورىلارنى قوشماسلىقى لازىم. خىيارشەنبەرگە ئوخشىغان يەڭگىل سۈرگە دورىلىرى ۋە لوئابلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. كلىزما قىلىنغان دورىلارنى ئىشلىتىپ قورساقتا توختاپ قېلىپ ئىچىنى يۇمشاتمىسا پاكى سۈرمىسە قورساقتا ئاغرىقمۇ پەيدا قىلمىسا خەتەرسىز بولۇپ پايدىلىق نەتىجىنى بىرىۋېرىدۇ.

4) ئەگەر كلىزما قىلىنغان دورا ئۆتكۈر سۈرگە بولۇپ، يىرىم سائەتتىن كېيىنمۇ سۈرمەي توختاپ قالسا يەنە قايتا كلىزما قىلىش لازىم. لېكىن ئىككىنچى قېتىم قىلغان كلىزما دورىلىرى دەسلەپكى كلىزما دورا مىقدارىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. ئىككىنچى قېتىم يەنە سۈرمىسە مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن شامچە تەييارلاپ شامچە ئارقىلىق چىقىرىش لازىم.

5) كلىزما قىلىۋاتقان مەزگىلدە كېسەل يۆتىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر يۆتىلىپ قالسا، ئۈچەيىي زەخىملەندۈرىدۇ، شۇڭا كلىزما نەيچىسىنى سەل چىقىرىپ يۆتىلىپ بولغاندا قايتا ئىچكىرىلەپ كىرگۈزۈلىشى لازىم.

6) سۈرگۈچى كلىزمىلارنىڭ تەركىبى سۈرگۈچى مەنبۇخلارىنىڭ تەركىبىگە ئوخشاش بولسىمۇ، لېكىن سۈرگۈچى كلىزما تەركىبىگە سەبرى،ھەبىۇلمۇلۇككە ئوخشاش دورىلارنى قوشماسلىق لازىم.

7) كلىزما قىلىدىغان سۇيۇقلۇق ياكى دورا سۇيۇقلۇقىنىڭ مىقدارى چوڭلارغا 400 ~ 700 مىللىلىتىر ئەتراپىدا، كىچىك بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ 50~400 مىللىلىتىر ئەتراپىدا بولۇشى، قىزىقلىق تېمپېراتۇرىسى 28 ~ 40 سىلىتسىي گرادۇسقىچە بولۇش كېرەك. ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن بىمارلارغا $4C^0$ تۆۋ سۈيى ماڭغۇزۇلسا بولىدۇ.

8) كلىزما قىلىنغان دورا بەدەن ئىچىگە كىرىپ بولۇپ بىئاراملىق پەيدا قىلسا تېزدىن چىقىرىۋېتىشكە ئامال قىلىش لازىم.

9) ئەگەر كلىزما قىلىدىغان دورا تەركىبىدە كۈچلۈك سۈرگە بولسا ئالدى بىلەن بادام يېغى، گۈل يېغى، سېرىقماي قاتارلىقلارغا ئوخشاش سىلىقلاشتۇرغۇچى مايلارنى ماڭغۇزۇۋېتىپ ئاندىن كېيىن، دورا سۇيۇقلۇقنى ماڭغۇزۇش كېرەك.

700ml

700ml

700ml

300 ~ 700g

10g

10g

10g

10g

50g

10g

# يىگىرمە ئۈچىنچى باب باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى

## §1. قان ئېقتىپ داۋالاش

قان ئېقتىش، ئۇچار قۇشلارنى ئۆلتۈرگەندە ئۇلارنىڭ قېنىنى ئىسسىق ھالەتتە كېسەلنىڭ بەدىنىگە ئاققۇزۇش ئارقىلىق كېسەل داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان ئۇسۇلنى كۆرسىتىدۇ.

قان ئېقتىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى ئەجدادلىرىمىز ئۇزاق ۋاقىتتىن بېرى كېسەللەرنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىشتا قوللىنىپ كەلگەن. قان ئېقتىشتا كۆپىنچە كۆك كەپتەر باچكىسى، تورۇلغا، ئاق قۇشقاچ، پاختەك، ھۆپۈپ، جىگدىچى، ئۇلا قاتارلىق ئۇچار قۇشلار ئىشلىتىلىدۇ. كېسەللىكنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئۇچار قۇشلارنى ئۆلتۈرگەندە ئۇلارنىڭ قېنىنى بىمارنىڭ غول، بەل، دۈمبە، ئىككى ئالقان، ئىككى تاپان، پاكى جىكە قاتارلىق ئورۇنلىرىغا ئاققۇزۇلىدۇ. بۇ خىل قان ئېقتىش ئۇسۇلى، ئاساسەن كىچىك باللار كېسەللىكى بەنى كالتىسى، قوسقۇر قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار كەملىكىدىن بولغان ئىشتىھاسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، پۇت-قوللار ھەرىكەتسىزلىنىش، قان بېسىمەسلىك ۋە سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەر، ياخشى ئورۇقلانماسلىق، ھەرىم ئاجىزلىشىش، سۇسىزلىنىش، كەم قانلىق، بەدەن ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللەر، خىلتسىز ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەر ۋە غەيرىي تەبىئىي قان، سەۋرا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە باچكا قېنىنى ئاققۇزۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى باچكا قېنىنىڭ تەبىئىتى ناھايىتى ئىسسىق ھېسابلىنىدۇ.

## §2. دورا پۈركۈپ داۋالاش

دورا پۈركۈپ داۋالاش يۇمشاق سوقۇلغان دورىلارنى بوشلۇق ئەزالار ۋە جاراھەت ئۈستىگە پۈركۈش ئارقىلىق كېسەل داۋالايدىغان ئۇسۇلنى كۆرسىتىدۇ.

تالقان دورىلارنى پۈركۈش — ئۇيغۇر تىبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدە «چىش تۈۋىگە پۈركۈلىدىغان دورىلارنى ‹سونۇن›، ھەر خىل رەھىملىنىشلەرگە ئىشلىتىلىدىغانلىرىنى ‹زەرۇر› دەپ ئاتايدۇ. بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىدا يۇمشاق تالقان دورىلارنى بىۋاستە ھالدا كېسەللەنگەن ئەزا ياكى زەخىملەنگەن ئورۇنلارغا پۈركۈش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلغان بولغاچقا ئۇنۇمى تېز بولۇشتىن باشقا ھەر خىل جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش، زەخمە يۇنتۇرۇش، قان توختىتىش نەسرى ئالاھىدە

ياخشى. بۇ خىل ئۇسۇل كۆپىنچە ھەر خىل جاراھەتلىك كېسەللىكلەر، فاناشلىق كېسەللىكلەر ۋە ياللۇغلىنىشلىق ئېغىز بۇرۇن كېسەللىكلىرىگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

## §3. دورا پۈركۈتۈپ داۋالاش

دورا پۈركۈتۈپ داۋالاش ئۆتكۈر پۇراق چىقارغۇچى دورىلارنى پۈركۈتۈش ئارقىلىق كېسەل داۋالايدىغان ئۇسۇل بولۇپ، ھەر خىل باش ئاغرىقلىرى، ھەرخىل مېڭە كېسەللىكلىرى ۋە ھوشىدىن كەتكەن كېسەللەرنى ھوشىغا كەلتۈرۈش قاتارلىقلاردا قوللىنىلىدۇ.

باش ئاغرىقلىرىدا ئەگەر سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇپ باش ئاغرىسا ئىسسىق تەبىئەتلىك تاللانما تەسىرلىك دورىلارنى پۈركۈتۈش، باش ئىسسىقتىن ئاغرىسا سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى پۈركۈتۈش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

ھوشىدىن كەتكەن كېسەللەرگىمۇ مۇشۇنىڭغا ئوخشاش ئۆرلۈك خۇش پۇراق دورىلارنى (ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، كافۇر، ئەپيۇن) پۈركۈتۈش ئارقىلىق ھوشىغا كەلتۈرۈلىدۇ. بۇ خىل دورىلارنى پۈركۈتۈشتا كىشىلەرنىڭ مىزاجىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ھەر كىشىنىڭ مىزاجى، كېسەل پەيدا قىلغان غەيرىي تەبىئىي خىلتى قاتارلىقلارغا ئاساسەن مۇناسىپ دورىلارنى پۈركۈتۈش كېرەك.

## §4. پاشويە قىلىپ داۋالاش

پاشويە قىلىپ داۋالاش ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ ماھىيىتى ۋە خاراكتېرىگە ئاساسەن مەخسۇس دورىلارنى قايناتقاندىن كېيىن تەمىنى چىقىرىپ، جۈمەكلىك قاچىغا ئېلىپ، بىمارنىڭ ئىككى پۇتىنى داسقا سېلىپ ئولتۇرغۇزۇپ، ئىلمان ھالەتتە دورا سۇيۇقلۇقىنى تېز قىسمىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ قۇيۇپ يۇيۇش ئۇسۇلىنى كۆرسىتىدۇ.

يەنى ھەر خىل دورىلارنى قايناتقاندىن كېيىن تەمىنى چىقىرىپ ئىلمان ھالەتتە تىزدىن تۆۋەنگە قارىتىپ قۇيۇش ۋە تىزنىڭ ئاستىنى يۇيۇش ئۇسۇلى بولۇپ، ھەر خىل يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرى، ھەر خىل مېڭە كېسەللىكلىرى، باش ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللەردە پاشويە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ، شۇنىڭدەك كېزىك كېسىلىدە قىزىتما چۈشۈرۈش مەقسىتىدىمۇ قوللىنىلىدۇ.

قان بېسىمى تۆۋەن كىشىلەرنى پاشويە قىلغاندا ئېھتىيات قىلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانغاندا بىمار ئالدىغا پەردە تارتىپ قويۇپ، بېشى يۇقىرى تۇتۇپ دورا يۇسلىرىنىڭ

نۇرۇن ئارقىلىق مېڭىگە تەسىر قىلىشنى توسۇش لازىم، بولمىسا باش قېيىش، كۆڭلى ئېلىشىش ھادىسىلىرى يۈز بېرىدۇ.

## §5. ئىسلاپ داۋالاش

ئىسلاپ داۋالاش — دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ئىسىنى پۈتۈن بەدەنگە ياكى مەلۇم بىر ئەزاغا يەتكۈزۈش ئۇسۇلىغا قارىتىلغان.

بۇ ئۇسۇل ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئەزەلدىن قوللىنىلىپ كېلىۋاتقان بىر خىل ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى كلاسسىك ئەسەرلىرىدە «بۇخۇر» دەپ ئاتىلىدۇ، بۇ خىل ئۇسۇل ئۆيلەرنى دېزىنفېكسىيىلەش مەقسىتىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭغا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، ئادراسمان، مەستىكى، سۇمبۇل، ئۇدھىندى، ئۇدقىمارى، سارەج ھىندى، قىزىلگۈل، ئىپار، ئەنبەر قاتارلىقلار. بۇ دورىلارنى كۆيدۈرۈش ئارقىلىق ئۇنىڭ ئىسىنى ئۆي ئىچىگە چىقىرىپ ئۆينى دېزىنفېكسىيە قىلىش، ئۇنىڭدىن باشقا دورىلارنى كۆيدۈرۈپ ياكى چالا سوقۇپ قەغەزگە ئاماكا يۆگىگەندەك يۆگەپ ئوت يېقىپ، ئۇنىڭ ئىسىنى بۇرۇن باكى باشقا ئەزالارغا يەتكۈزۈش ئارقىلىق ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان مېڭە، بىرۋا ھەم روھىي كېسەللىكلەرنى داۋالاش، ھەرخىل يوقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، بۇرۇن بوۋاسىرىدا بوۋاسىر ئۆسۈكچىسىنى ئىسلاپ داۋالاش مەقسىدىگە يەتكىلى بولىدۇ.

## §6. چۈشكۈرتۈپ داۋالاش

چۈشكۈرتۈپ داۋالاش بىمارنىڭ مىراجى، كېسەللىك ماھىيىتى ۋە خاراكتېرىگە ئاساسەن تەڭشەلگەن ھەر خىل دورا تالقانلىرىنى ياكى نەم ھالدىكى دورىلارنى بۇرۇنغا يەتكۈزۈش ياكى بۇرۇنغا تارتىش ئارقىلىق چۈشكۈرتۈش ئۇسۇلىغا قارىتىلغان.

چۈشكۈرتۈش ئۇسۇلى يەڭگىل سۈرۈپ چىقىرىش ئۇسۇلى بولۇپ،ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئۇزۇندىن بېرى قوللىنىلىپ كېلىۋاتقان داۋالاش ئۇسۇللىدۇر، ئۇيغۇر تېبابىتى ئەسەرلىرىدە «شەمۇم»، خەلق ئىچىدە خۇلىنجان تارتىش، «ناسۋارل تارتىش» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ مېڭە ساھەسىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپ قوللىنىدىغان ئۇسۇل بولۇپ، مېڭىگە توپلىشىۋالغان گاز خۇسۇسىيەتلىك ماددىلارنى ئارقىتىش، زۇكام ماددىسىنى ئارقىتىش، باش ئاغرىقىنى يوقىتىش، ئۇيقۇنى نورماللاشتۇرۇش تەسىرى ئارقىلىق ھوشسىزلىنىش، باش ئاغرىش، زۇكام، نەزلە، غەيرىي تەبىئىي ئۇيقۇ قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ.

مەسىلەن، بۇرۇن قاناشتا قەغەز كۆلى، تۇخۇم شاكىلىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۆلى، ئاقاچ، كۈندۈر قاپارتقىلارنىڭ ياللىرىنى بۇرۇنغا تارتىش ئارقىلىق قاناشنى توختاتقىلى بولىدۇ

زەھەرلىك دورىلارنى بۇرۇنغا تارتقۇزۇشتىن ساقلىنىش ۋە قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەرگە كۈچلۈك چۈشكۈرتكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

## §7. پۇت-قولنى بوغۇپ داۋالاش

پۇت-قولنى بوغۇپ داۋالاش - پۇت ۋە قولنىڭ مەلۇم قىسمىنى بوغۇش ئارقىلىق زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنىڭ يۇقىرىغا ئۆتۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ياكى ئۆتكۈر قاناشتا قاننىڭ كۆپ ئېقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، بۆرەك، مېڭىگە ئوخشاش رەئىس ئەزالارنى قوغداش. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا زەھەرنىڭ يۇقىرى ئۆرلەپ باشقا ئەزالارنىڭ زەخىملىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ياكى قاناشلاردا قاننىڭ كۆپ ئېقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىدە پۇت-قوللار بوغۇلىدۇ. قول تەرەپنى بوغقاندا قولتۇق قىسمىدىن بوغۇش، ئەگەر پۇت تەرەپتىن بوغۇشقا توغرا كەلسە بوتىسىنىڭ تۆۋى يېرىقىدىن باشلاش. بەزى كېسەللىكلەردە ئەھۋالغا قاراپ جەينەك بوغۇمىدىن بوغۇش، پۇت تىز بوغۇمىدىن بوغۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

ئەگەر زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا بولسا ئىككى تەرەپتىن بوغۇش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بەزى بۇرۇن قاناش ئېغىزدىن قان كېلىشلەردىمۇ چوڭ بارماقنى بوغۇش، پۇت-قولنى بوغۇش ئارقىلىق ماددىنى تارقىتىپ قاننى توختىتىشقا بولىدۇ. بوغۇلىدىغان ئەزالاردا قوشۇمچە كېسەللىك بولماسلىقى، بەك قاتتىق بوغۇپ ئاغرىق پەيدا قىلىش دەرىجىسى بولماسلىقى كېرەك. ئەگەر قاتتىق سىقراپ ئاغرىپ كەتسە ياپ-يات يېشىپ يەنە قايتا بوغۇش، بوغقان ئورۇننى يېشىشتە قول بوغۇلغان بولسا ئۇنى يېشىسە ئىككى قولنى ئىلمان سۇغا تىقىپ تۇرۇپ يېشىش، ئىككى پۇتنى بوغقان ئورۇننى يېشىشتە ئىككى پۇتنىڭ تاپىنىنى ئىلمان سۇغا چىلاپ تۇرۇپ ئاندىن يېشىش لازىم.

## §8. قاس چىقىرىپ داۋالاش

قاس چىقىرىپ داۋالاش ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن بويۇن، بەل، پۇت-قول بارماق بوغۇملىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش، تارتىش ئارقىلىق تۇرۇپ قالغان بەللەرنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە ئېلىپ بېرىلىدىغان ئۇسۇلنى كۆرسىتىدۇ.

ئومۇرتقىدىن قاس چىقىرىش مەقسەت قىلىنغاندا بويۇننى تولغاش ۋە ئالدى ئارقىغا ئېگىش ئارقىلىق بويۇن ۋە گەجگە ئومۇرتقىسىدىن قاس چىقىرىلىدۇ ياكى قول بىلەن باشنى چىڭ تۇتۇپ بىر ئادەم يۇقىرىغا كۆتۈرۈش ئارقىلىقمۇ قاس چىقىرىلىدۇ. بەل ئومۇرتقىسىدىن قاس چىقىرىشتا بەلنى تولغاش، ئالدى ئارقىغا ئېگىلىش ئارقىلىق قاس چىقىرىپ ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بارماقلارنىڭ بوغۇمىدىن قاس چىقىرىشتا بارماقلارنى تارتىپ قاس چىقىرىلىدۇ.

پۇت تەرەپنىڭ بارماقلىرىدىن قاس چىقىرىشتىمۇ پۇتنى ياكى تىزدىن تارتىش ياكى بارماقنى بىر- بىرلەپ تارتىش ئارقىلىق قاس چىقىرىلىدۇ. بەك قاتتىق تارتىپ ياكى سىلكىپ بوغۇملارنىڭ ئۆز ئورنىدىن چىقىپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

# يىگىرمە تۆتىنچى باب مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىش سەۋەبى، بەلگىلىرى ۋە كېسەل بولغان ئورۇننىڭ كېسەللىك ئەھۋالى، كېسەللىك جەريانىغا قاراپ، كېسەللىكلەر يەككە كېسەللىك ۋە مۇرەككەپ كېسەللىك دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

يەككە كېسەللىكلەر يەنە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلىنىدۇ.

بۇنىڭ ئىچىدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغىنى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ داۋالاش ئۈنۈمى بىر قەدەر ياخشى بولۇپ كېلىۋاتىدۇ. چۈنكى، ئۇيغۇر تېبابىتى كىشىلەرنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ئۈچۈن ئىنسانلارنىڭ تەبىئىي مىزاجى، جىسمانىي، روھىي ھالىتى ۋە ئۆرپ-ئادىتىنى نەزەردە تۇتۇپ كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلغان ئاساسىي ئامىلنى تونۇش ۋە ئۇنى تەڭشەش، بەدەندىن ھەيدەپ چىقىرىش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى يىلتىزىدىن داۋالاش ئۈچۈن، بەدەندىكى قۇۋۋەتلەرنىڭ يىغىندىسى بولغان «تەبىئەت كۈچى»نى كۈچلەندۈرۈپ، كېسەللىكلەرنىڭ قايسىلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ جەرياندا بىمارلارغا خۇشخۇي مۇئامىلە قىلىپ ئۇلارنى ئەترابلىق تەكشۈرۈپ ۋە دىئاگنوز قويۇپ، تەرتىپكە سېلىش، پەرھىز تۇتۇش، زىيانلىق يېمەك-ئىچمەكلەردىن ھەكلەش ئارقىلىق، ئۆز تەجرىبىمىزدىن چىقىدىغان، ئەكسى تەسىرى يوق، داۋالاش ئۈنۈمى يۇقىرى بولغان ھەرخىل تەبىئىي ئۇسۇملۇكلەرنىڭ گۈل-چېچەكلىرى ۋە ھەرخىل مېۋىلەردىن چىقىرىلغان شىربە-شەربەتلەر، قاستىلما دورىلارنى مۇۋاپىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ياسالما شەكىلگە كەلتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. شۇڭا ھازىر دۇنيادىكى تەرەققىي قىلغان ئەللەردە كىشىلەر كېسەل بولۇپ قالسا، تەسىرى ئاستا بولسىمۇ، ئەكس تەسىرى ناھايىتى ئاز بولغان ياكى ئەكس تەسىرى يوق ئەنئەنىۋى دورىلار بىلەن كېسەل داۋالاش تەشەببۇس قىلىنماقتا. شۇڭا ئۇيغۇر تېبابىتى دورىلىرى ئەكس تەسىرىنىڭ تۆۋەن، داۋالاش ئۈنۈمىنىڭ يۇقىرى بولۇشى بىلەن ئىشلىتىلىش دائىرىسى كۈنسايىن كېڭىيىپ بارماقتا.

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر — ھەرخىل ئىچكى-تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلى، ئادەم بەدىنىدىكى مەلۇم بىر ئەزا ياكى ئومۇمىي بەدەننىڭ ئاناتومىيىلىك ئۆزگىرىشىدە ھېچقانداق

ئۆزگىرىش بولماستىن پەقەت فىزىئولوگىيىلىك پائالىيىتىدە ئۆزگىرىش بولۇپ ئورگانىزمنىڭ نورمال پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزۈشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. تۆۋەندە ئۇلارنىڭ داۋالاش پرىنسىپلىرى ئايرىم-ئايرىم ھالدا ئوتتۇرىغا قويۇلىدۇ.

## §1. خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك — ھەرخىل ئىچكى-تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل سوغۇق كەيپىياتلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە تەسىر قىلىش بىلەن بەدەندە ياكى بەدەندىكى ئايرىم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماستىن فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولۇش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن كېسەللىك سەۋەبىنى ئېنىقلاپ سەۋەبىنى يوقىتىش، ئاندىن شۇ سەۋەبلەرگە قارىتا قارىمۇقارشى تەبىئەتلىك دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق، مىزاج تەڭشەش ئۇسۇلى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

تۆۋەندە خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر تۈرلىرىنىڭ داۋالاش پرىنسىپلىرى ئايرىم-ئايرىم ھالدا ئوتتۇرىغا قويۇلىدۇ.

### 1. خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى:

خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك دېگىنىمىز — ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتىنىڭ ئىچكى-تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى ئايرىم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولۇش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر بولۇپ، ئۇلاردا خىلىتلار تەگچۆكلۈك ھالىتىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولمايدۇ. پەقەت مەلۇم نورمالسىز كەيپىياتنىڭ تەسىرىدىن ئەزالارنىڭ مىزاجىدا بۇزۇلۇش بولىدۇ.

داۋالاش پرىنسىپى:

1) بىمارنى سوغۇق، ھاۋالىق جايغا ئاپىرىپ سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇندۇرۇش، ۋاننا قىلدۇرۇش، ئاق سەندەل ياكى سېرىق سۆگەت يىلتىزىنى سۇرۇپ ئۇۋۇلاش، سوغۇق سۇ بىلەن كىلىزما قىلىش،

ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە ياغلار بىلەن سىرتىدىن ياغلاش قاتارلىق ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ.

2) سوۋۇتقۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەرنى بېرىش، ھۆل قاپاق بىلەن سۇيۇق-سەلەك، بىر سىڭىدىغان قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ تاماقلارنى تەييارلاپ بېرىش، يېشىل ماش سۈيى، ئۆرۈك، ئەنۇلا، تەمرى ھىندى سۇلىرى، بىلۇپەر، بىنەپشە، خەشخاش، كاسنە، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، بىدىمىشكى، پەمدۇر قاتارلىق ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنىڭ ئەرەقلىرى ياكى شىربىتىنى ئىچكۈزۈش، سىركەنجىۋىل، بۇزۇرى شەربىتى قاتارلىقلارنى بېرىش.

ئۇندىن باشقا ئۇخلىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى، روھى كەيپىياتنى نورماللاشتۇرۇش ۋە ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

### 2. خىلتسىز ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى:

بۇ ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن خىلتسىز ھۆل ئىسسىق كەيپىياتنىڭ بەدەنگە ئىچكى-تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى تۈپەيلىدىن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماستىن، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولۇش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكى بولۇپ، داۋالاش تۆۋەندىكىچە:

1) ھارارەت پەسەيتكۈچى ۋە ئۇسسۇزلۇق بەسەيتكۈچى، فورۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، ئاقسەندەل، قىزىلسەندەل، لىمون، قېتىق قۇرتى قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

2) ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، سىڭىشلىك قوقاق ياندۇرغۇچى لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. تەستە سىڭىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلىنىلىدۇ.

3) مۇۋاپىق چېنىقىشقا ۋە جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىشقا بۇيرۇلىدۇ.

4) ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقنى تەرتىپكە سېلىپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئاز ئۇخلاش، ئويغاق تۇرۇش ۋاقتىنى ئۇزارتىپ داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

5) بەدەندە ھۆللۈكنى كۆپەيتىۋېتىدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك مېۋە-چېۋىلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) مۇۋاپىق دورىلار بىلەن نەرلىتىش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

### 3. خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى:

بۇ ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن خىلتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنىڭ ئىچكى-تاشقى جەھەتتىن بەدەنگە تەسىر قىلىشى تۈپەيلىدىن بەدەننىڭ ياكى ئايرىم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئۆزگىرىش بولماي، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەردۇر.

ئۇلارنىڭ داۋالاش پرىنسىپى تۆۋەندىكىچە:

1) ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئارقىلىق بەدەندىكى ئارتۇقچە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ۋە قاننى قىزىتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

2) كۆپ ئۇخلاشنىڭ چەكلەش ئۇيقۇ ئاز، ئويغاقلىق كۆپ بولۇش كېرەك.

3) ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، تېز ھەزىم بولىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ، تەستە سىڭىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

4) ئۇنىڭدىن باشقا قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىلىدۇ

5) ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا دەرمەكلەر بىلەن چايلىق تەييارلاپ بېرىش. قاننى قىزىتقۇچى، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار ئىچىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ، سىرتىدىن ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ھەرخىل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن ئۇۋۇلاش، مەسىلەن، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ماددەتۇلھايات، بەرشىشا، جاۋارىش مىشكى قاتارلىقلارنى بېرىلىدۇ.

## 4. خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پىرىنسىپى:

بۇ ھەرخىل سەۋەبلەردىن خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتىنىڭ ئىچكى-تاشقى جەھەتتىن بەدەنگە تەسىر قىلىشى تۈپەيلىدىن بەدەننىڭ باكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئۆزگىرىش بولماستىن فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولىدىغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇنىڭ داۋالاش پرىنسىپى تۆۋەندىكىچە:

1) روھى جەھەتتە بارلىق غەم ئەندىشىنى تۈگىتىش خاتىرجەم قىلىش ئۈچۈن چارە قىلىنىدۇ.

2) يەڭگىل ھەرىكەت قىلدۇرۇش ئارقىلىق قاننى قىزىتىشقا چارە قىلىنىدۇ.

3) مۇۋاپىق ئۇخلىتىش ئارقىلىق بەدەندىكى ھۆللۈكنىڭ خوراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىنىدۇ.

4) ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك بىر ھەزىم بولىدىغان قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى لەتىپ غىزالار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ. تەستە سىڭىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

5) دورىلاردىن ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان، بىروسى سىڭدۈرىدىغان ئۇيقۇنى ياخشىلىغۇچى دورىلارنى ئىچى-سىرتىدىن ئىستېمال قىلدۇرۇش لازىم.

# §2. خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

ئادەم بەدىنىدىكى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدادىن ئىبارەت تۆت خىلت بەدەننىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى جەريانىدا ئۈزلۈكسىز سەرپ قىلىنىش بىلەن بىرگە يەنە يېڭىدىن ئىشلىنىپ، تولۇقلىنىپ ئۆز تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ سان، سۈپەت جەھەتتە تەڭپۇڭ بولۇشى تەن ساغلاملىقىنىڭ مۇھىم شەرتى ھېسابلىنىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا بەدەندە ھەرخىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، شۇڭا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەرنى داۋالاشتا تۆت خىلتنىڭ كېسەللىكلەرگە سەۋەب بولىدىغان غەيرىي تەبىئىي ھالەتلىرى ۋە ئۇلارنىڭ كېسەل پەيدا قىلىش ئەھۋاللىرىنى توغرا چۈشىنىۋالغاندا كېسەللەرگە توغرا دىئاگنوز قويغىلى ھەم توغرا داۋالاش تەدبىرىنى قوللىنىپ كۆڭۈلدىكىدەك داۋالاش ئۈنۈمىنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەرنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان خىلتنى ئىنقىلاپ چىقىپ، شۇ خىلتنىڭ مۇنزىجى بېرىلىدۇ. خىلتنىڭ پىشقانلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندىن كېيىن بېرىلگەن مۇنزىج تەركىبىگە شۇ خىل خىلتنىڭ مۇسھىللىرىنى قوشۇپ بېرىپ نورمالسىز خىلت بەدەندىن تازىلىنىدۇ. ئاخىرىدا كېسەلگە قارىتا ئاساسلىق داۋالىغۇچى دورا، ئەرا ياكى ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇنزىج — ماددىنى پىشۇرغۇچى، ماددىنىڭ قىيامىنى تەڭشىگۈچى دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. مۇنزىج خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە بەدەنگە قارىتا ئىستىفراغ قىلىشتىن ئىلگىرى ماددىنىڭ قىيامىنى تەڭشەش بەدەنگە سۈبۇقلۇق تولدۇرۇش، ئاخىرقى ھېسابتا بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى تەبىئەتنى كۈچەيتىپ، كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولغان قان خىلتىدىن باشقا، غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ «تەبىئەت» تەرەپتىن ھەيدەپ چىقىرىلىشقا شارائىت ھازىرلايدىغان مەتبۇخ ياسالما تۈرىدىكى دورا بولۇپ، مۇنزىجلار ھەر كىشىنىڭ مىزاجى، كېسەللىك خاراكتېرى، كېسەللىك ماھىيىتى قاتارلىقلارغا ئاساسەن تەييارلاپ بېرىلىدىغان بولغاچقا، تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىككە ئىگە:

1) مۇنزىجلار مىڭە، يۈرەك، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش ئارقىلىق بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى «تەبىئەت»نى كۈچەيتىدۇ.

2) مۇنزىجلار غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ سان جەھەتتىكى نورمالسىزلىقىنى (كەم-زىيادىلىكىنى) تەڭشەش ئارقىلىق غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى يۇمشىتىپ چىقىرىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلىش نەتىجىسىدە «تەبىئەت» كۈچىنى كۈچەيتىدۇ

3) مۇنزىچلار سۇيۇقلۇق تولدۇرۇپ، غەيرى تەبئىي خىلتلارنىڭ قويۇقلۇقىنى سۇيۇلدۇرۇش ئارقىلىق، بۇزۇق ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلىپ، «بەبئەت» كۈچىنى كۈچەيتىدۇ.

4) مۇنزىچلار بەدەننىڭ ئىپلاسلىقلىقىنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق، ھۆجەيرە توقۇلمىلىرىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى ئاشۇرۇپ، بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ، ئوزۇقلاندۇرغۇچى قۇۋۋەتلەرنى كۈچلەندۈرگەنلىكى ئۈچۈن، ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشى ياخشى بولۇپ، ئوزۇقلۇقلار بەدەننىڭ تېگىشلىك، ئېھتىياجلىق جايلىرىغا ۋاقتى-ۋاقتىدا يەتكۈزۈلۈپ بەدەننىڭ «تەبئەت» كۈچىنى كۈچەيتىدۇ.

5) مۇنزىچلارنىڭ مەلۇم ئازلاش رولى بولغانلىقى ئۈچۈن بەدەندىكى ئۇپۇنەتلەنگەن، چىرىگەن، بۇزۇلغان ماددىلارنى ئازلاپ، بەدەن سىرتىغا چىقىرىش ئارقىلىق توقۇلمىلارنى بۇزۇشتىن توسۇپ، شۇ ئارقىلىق كېيىن بولىدىغان ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

6) مۇنزىچلار بەدەنگە سۇيۇقلۇق تولدۇرۇش ئارقىلىق، ھۆجەيرىلەرنىڭ يۆتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى نورماللاشتۇرۇش، غەيرى تەبئىي خىلتلارنى ئاسان چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلىش قاتارلىق رولغا ئىگە.

**1. غەيرى تەبئىي سەپرا خىلتىنى بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش پىرىنسىپى**

ئالدى بىلەن غەيرى تەبئىي سەپرا خىلتىنى پەيدا قىلغان سەۋەبنى ئېنىقلاپ شۇ سەۋەبكە قارىتا مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن مۇسھىل بېرىپ، ئاندىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورا بېرىلىدۇ، ئاخىرىدا قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1) سەپرا خىلتى مىقدارىنىڭ ئارتىپ كېتىشتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ھەممە زەڭگەر سەپرا خىلتىدىن بولغان كېسەللەكلەرگە خاس سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىچى بېرىلىدۇ.

خاس سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىچى

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، شاھتەررە 15 گرامدىن كاسىنە يىلتىزى، بەرەنجىبىل 60 گرامدىن، چىلان، ئەينۇلا 30 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرام، دورىلارنى 1500مىللىلىترقايناق سوغا 6-4 سائەت چىلاپ قايناتىپ 750مىللىلىتر مەتبۇخ تەييارلاپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50-100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. 3-5 كۈنگىچە بىمارنىڭ تومۇر ھەرىكىتى، تىل گىرى، ئېغىز تەمى، سۈيدۈك مىقدارى ۋە رەڭگى، ئۇيقۇ، ئۇسسۇزلۇق قاتارلىق جەھەتلىردىكى ئۆزگىرىشلەرگە ئاساسەن سەپرا خىلتىنىڭ پىشقان ياكى پىشمىغانلىقى كۆرۈنىلىدۇ. ماددا پىششىق ئالامەتلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن سەپرا مۇسھىل بېرىلىدۇ.

سەپرا خىلتىنىڭ پىشقانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى

(1) تومۇر ھەرىكىتى: مىزاجدىكى ئۆزگىرىشلەر تومۇر ھەرىكىتىگە بەلگىلىك تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا تومۇر سوقۇشتىن سەپرا ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. مۇنزىج بېرىشتىن ئىلگىرى بىمارنىڭ تومۇر ھەرىكىتى ئىنچىكە، تېز سوققان بولسا ماددا پىشقاندىن كېيىن ئاز-تولا يوم، ئاستا تەرەپكە مايىل سوقىدۇ.

(2) تىل گىزى: تىل گىزىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن سەپرا خىلتىنىڭ پىشقانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. كىشىلەرنىڭ تىلىنىڭ يۈزىدە بىر قەۋەت تەكشى تارقالغان ئاقۇش گەز بولىدۇ. ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سەپرا خىلتى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىپ كېسەل قوزغالغاندا بىمارنىڭ تىلى قۇرۇپ، تىلدا سۇس سېرىق ياكى قېلىن گەز شەكىللەنگەن بولىدۇ. بىمارغا مۇناسىپ ھالدىكى سەپرانىڭ مۇنزىجىنى بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن، تىلنىڭ قۇرۇشى تەدرىجىي يوقاپ، تىلدىكى گەزنىڭ رەڭگى ئاقۇش رەڭگە مايىل ئۆزگىرىپ نورماللىشىدۇ.

(3) ئېغىز تەمى: ئېغىز تەمىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن سەپرا ماددىسىنىڭ پىشقانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. ئېغىز تەمىدىكى ئۆزگىرىشلەر بىمار ئەتىگەن ئورنىدىن تۇرغاندا بىر قەدەر روشەن ئىپادىلىنىدۇ. مۇنزىج بېرىشتىن ئىلگىرى ئەتىگەندە ئېغىز تەمى ئاچچىق بولسا، مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن، ئېغىز تەمىدىكى ئاچچىقلىق يوقىلىپ نورماللىشىشقا باشلايدۇ. دەسلەپتە ئېغىز تەمى تېتىقسىز ياكى چۈچۈمەل بولغان بولسا مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن بىرئاز نەمسىزلىنىدۇ. دەسلەپتە ئېغىز پۇراش بولسا، مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن بۇ خىل پۇراق يوقايدۇ.

(4) ئۇسسۇزلۇق: ئۇسسۇزلۇقنىڭ پەسىيىشىدىن غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتلىرىنىڭ پىشقانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ھەممىسىدە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئۇسسۇزلۇق بولىدۇ. مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن، ئۇسسۇزلۇق ئازىيىدۇ ياكى يوقايدۇ.

(5) سۈيدۈكنىڭ مىقدارى ۋە رەڭگى: سۈيدۈكنىڭ مىقدارى ۋە رەڭگىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتلىرىنىڭ پىشقانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. خاس سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان كېسەللىكلەردە بىمارنىڭ سۈيدۈكىنىڭ مىقدارى نىسبەتەن ئاز، رەڭگى سېرىق ۋە سۇزۇك بولىدۇ. مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن سۈيدۈكنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ، رەڭگى تۇرۇنجى (خوبزە) رەڭگىگە كىرىدۇ. سەپرا خىلتىغا بەلغەم خىلتىنىڭ قوشۇلۇشى سەۋەبىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتلىرى پەيدا قىلغان كېسەللىكلەردە بىمارنىڭ سۈيدۈكى سۇس سېرىق رەڭدە، ئاز مىقداردا دۇغ ھالەتتە كېلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن سۈيدۈك رەڭگى تەدرىجىي ئاقىرىپ سۇزۇلۇپ قىيامى نورماللىشىدۇ. سەپرا خىلتى نەركىسكە سەۋدا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشى سەۋەبىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى ۋە كۆيگەن سەپرا خىلتى پەيدا قىلغان كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارنىڭ سۈيدۈكى كەندىر يېغى رەڭگىدە بولۇپ، نىسبەتەن قويۇق بولىدۇ. مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشىشقا باشلىغاندا گۆشنى يۇغان سۇنىڭ رەڭگىدە كېلىپ، ماددا پىشىپ بولغاندا تەدرىجىي ئاقىرىپ سېرىققا مايىل ئاق رەڭدە سۇزۇك كېلىدۇ.

(6) تېرە ۋە بېرە رەڭگى: تېرە ۋە تېرە رەڭگىدىكى ئۆزگىرىشلەرگە قاراپ سەپرا خىلتىنىڭ پىشقانلىقىغا باھا بەرگىلى بولىدۇ. سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان كېسەللىكلەردە تېرە يىرىكلىشىپ، ئەۋرىشىملىكى تۆۋەنلەيدۇ. تېرە توقۇلمىلىرىدا سەپرا رەڭگى

ئۇخشىمىغان دەرىجىدە ئەكس ئېتىپ، تېرە مەلۇم دەرىجىدە سارغۇچ ياكى سۇس سېرىق رەڭدە كۆرۈنىدۇ. مۇنزىج بىرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن، تېرە نىسبەتەن يۇمشاپ ئەۋرىشىملىكى ئەسلىگە كېلىدۇ. تېرە رەڭگىدىكى سېرىقلىق يوقايدۇ.

(7) ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىق: ئۇيقۇ ۋە ئويغاقلىقتىكى ئۆزگىرىشلەردىن ماددا پىشقانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. سەپرا خىلتنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ئۇيقۇسى ئازلاپ مىزاجى چۇس، تېرىككەك بولۇپ قالىدۇ. مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن ئۇيقۇسى كۆپىيىپ، مىزاجىدىكى چۇسلۇق ۋە تېرىككەكلىك يوقايدۇ.

يۇقىرىقىلار سەپرا خىلتنىڭ مۇنزىج تەسىرىدە پىشقانلىقىنى ئىپادىلەيدىغان ئالامەتلەر بولۇپ، ماددا پىشقاندا ئۇلارنىڭ ھەممىسى بىرلا ۋاقىتتا كۆرۈلۈشى ناتايىن. پەقەت ئۇلاردىن ئەڭ ئاساسلىق ئىككى ياكى ئۈچىدىن ئارتۇق ئىپادىلەر ياكى كۆپ ساندىكى ئىپادىلەر كۆرۈلسە، ماددا پىشىپتۇ دەپ قاراپ مۇناسىپ ھالدىكى مۇسھىلنى بېرىش ئارقىلىق غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتلىرىنى بەدەندىن تولۇق تەنقىيە قىلىپ، سەپرا خىلتنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى پەيدا قىلغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش تۈرىدىكى كېسەللىكلەرنى تۈپ يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن خاس سەپرا خىلتلارنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

خاس سەپرا خىلتنىڭ سان جەھەتتە كۆپىيىپ كېتىشى ۋە زەڭگەر سەپرا خىلتنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرگە قارىتا مۇسھىلى سەپرا خالىس بېرىلىدۇ.

تەركىبى: نىلۇپەر، قىزىلگۈل، شاھتەررە ھەر بىرى 10 گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، كاسنە ئۇرۇقى ھەر بىرى 15 گرامدىن، كاسنە يىلتىزى، تەرەنجىبىن، ئەفتىمۇن (سېرىقئوت) ھەر بىرى 30 گرامدىن، تەمرى ھىندى، خىيارشەنبەر، ئەينۇلا ھەر بىرى 45 گرامدىن، بادام يېغى 10 گرام. قاتارلىقلارنى مۇنزىجى سەپرا خالىسقا قائىدە بويىچە قوشۇپ مەتبۇخ تەييارلاپ كۈندە ئىككى قېتىم 60ml - 100غىچە بەرگەندە ئۈچەي يىسمىنى تۆۋەنلىتىپ، مۇنزىج تەسىرىدە پىشىپ لايىقلاشقان غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتنى بەدەن سىرتىغا سۈرۈپ چىقىرىش، زەھەر قايتۇرۇش، ئۈچەينىڭ چىقىرىپ تاشلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، يەل تارقىتىش قاتارلىق تەسىرلىرىنى بېرىدۇ. بۇ مەتبۇخ خاس سەپرا خىلتنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى پەيدا قىلغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللەردە پىشقان ماددىسىنى سۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش باسقۇچى تۈگەپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسلىق داۋالىغۇچى دورىلار يەنى ھەرقايسى ئەزا كېسەللىكلىرىگە خاس داۋالىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز تۇتۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

2) سەپرا خىلتى ۋە تۇخۇم سېرىقى رەڭلىك سەپرا خىلتىدىن بولغان كېسەللەرگە قارىتا مۇنزىج سەپرا بەلغەمى بېرىلىدۇ.

مۇنزىج سەپرا بەلغەمى

تەركىبى: گۇلبىنەپشە، ئېلۇپەر، قىزىلگۇل، شاھتەررە، پىرسىياۋشان، بەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئىچ كاسىنە، ئەنجۇر قېقى، چىلان 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام. دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇغا 64 سائەت چىلاپ، قايناتقاندىن كېيىن بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم 60-100 مىللىلىتىر ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ مۇنزىج 5-9 كۈنگىچە بېرىلىپ، بەدەندە ماددا پىشقانلىقنى ئالامەتلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن سۈرۈپ چىقارغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇسھىل سەپرا بەلغەمى

تەركىبى: گۇلبىنەپشە، ئېلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، سېرىق ھېلىلە پوستى، كاسىنە يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 15 گرامدىن، چىلان، ئەنجۇر قېقى 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن، سانا، ئەپتىمۇن، تەمرى ھىندى 15 گرامدىن، خىيارشەنبەر 45 گرام، گۇلقەنت 100 گرام، بادام يېغى 30 مىللىلىتىر.

قائىدە بويىچە ئىككى لىتىر سۇغا 46 سائەت چىلاپ، بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. بىر كۈندە ئۈچ قېتىم ھەرقېتىمدا 40-60 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مۇنزىج، مۇسھىل باسقۇچى تۈگەپ بەدەن تەنقىيە بولغاندىن كېيىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار بەدەن ھەرقايسى ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگە خاس دورىلار ئىچكى-سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز بۇيرۇپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

3) كۆدە سۈيى رەڭلىك سەپرا خىلتنى سەپرا خىلتنى ۋە كۆيگەن سەپرا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قارىتا مۇنزىج سەپرا سەۋداۋى بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن ئاساسلىق داۋالىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇنزىج سەپرا سەۋداۋى

تەركىبى: گۇلبىنەپشە، ئېلۇپەر، قىزىلگۇل، شاھتەررە، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، پىرسىياۋشان، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان، كاسىنە يىلتىزى 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام. دورىلارنى قائىدە بويىچە 4 — 6 سائەت قايناق سۇغا چىلاپ قايناتقاندىن كېيىن، بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ.

كۈندە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60-100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بۇ مۇنزىج 9-15 كۈن بېرىلىپ ماددا پىشقانلىقنىڭ بەلگىلىرى كۆرۈلگەندىن كېيىن، سۈرۈپ چىقارغۇچى مۇسھىلى سەپرا سەۋداۋى ئىشلىتىلىدۇ.

مۇسھىلى سەپرا سەۋداۋى

تەركىبى: گۇلبىنەپشە، ئېلۇپەر، قىزىلگۇل، شاھتەررە، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، پىرسىياۋشان، بەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان، بىخ كاسىنە، ھېلىلە كابىلە پوستى، تەمرى ھىندى، ئەسۇلا، سانا، ئەفتىمۇن 30

گرامدىن، خىيارشەنبەر 45 گرام، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر. دورىلارنى قائىدە بويىچە ئىككى لىتىر فايناق سۇغا 4-6 سائەت چىلاپ،قايناتقاندىن كېيىن بىر لىتىر مەتبۇخ ئېلىنىدۇ. بىر كۈندە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 ـ 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇنزىج، مۇسھىل بىرىپ تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسلىق داۋالىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. يەنى ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگە خاس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇندىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھەم كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ ۋە پەرھىز بۇيرۇلىدۇ.

## 2. غەيرىي تەبىئىي قان خىلتتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى.

ئۇيغۇر تىبابىتىدە قان خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قان خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشكە سەۋەب بولغان ئامىللارغا قارىتا سەۋەبىنى يوقىتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

1) قان خىلتىنىڭ مىقدار جەھەتتىن ئازىيىپ كېتىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا: سەۋەبىنى يوقاتقاندىن كېيىن قان كۆپەيتكۈچى، قان ئىشلەش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتكۈچى، قاننى جانلاندۇرغۇچى تەدبىرلەر ۋە دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

ئوزۇقلۇقلاردىن تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى كۆپ بولغان ھەمدە ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان ئوزۇقلۇقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىكى قاننى سوۋۇتقۇچى، نەستە سىڭىدىغان ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

دورىلاردىن: ئانار شەربىتى، ئۈزۈم شەربىتى، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئامىلە، مەجۇنى خۇبسۇل ھەدىد، قۇشقاچ، كەكلىك، ياقىتەك، باش پاقلان گۆشلىرى ۋە بۇ گۆشلەردىن تەييارلانغان رىخ كاۋىپى، سوقما كاۋاپ، شەربىتى رەيھان، مۇسەللەس، مائۇللەھمى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. مېۋە ـ چېۋىلەردىن ئانار، قىزىل ئۈزۈم، خورما، ماڭگو، تاتلىق قوغۇن قاتارلىقلارنىڭ سۈلىرىنى ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ. كۆكتاتلاردىن تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى كۆپ بولغان كۆكتاتلار بېرىلىدۇ.

2) قان خىلتىنىڭ مىقدارى ئارتىپ كەتكەندىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا:

قان خىلتىنىڭ مىقدارى كۆپ بولۇپ، بەدەندە توشۇپ قېلىش، قان بولۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولغاچقا، كۆك قان تومۇرنىڭ يۇنۇنلۇكىسى نەشتەر سېلىنىپ ئۇرۇش ئارقىلىق مۇۋاپىق مىقداردا قان ئېلىنىدۇ. ئەگەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلى قان ئېلىش مۇمكىن بولمىسا، قانلىق لوڭقا قويۇلىدۇ.

3) قان خىلتىنىڭ نورمال ھالىتىدىن سۇيۇلۇپ كېتىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا:

قان خىلتىنىڭ سۇيۇلۇپ كېتىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا: ئالدى بىلەن كېسەللىك ئالامەتلىرىگە ئاساسلىنىپ تۇرۇپ، بۇرۇن قاناش، چىش مىلىكى قاناش، ھەيز قىنى توختىماسلىق، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، ھارغىنلىق قاتارلىقلارغا قارىتا قان توختاتقۇچى ۋە

قانى قويۇلدۇرغۇچى، قاننى جانلاندۇرۇپ، سۇيدۇك ئاجرىتىپ چىقىرىشنى تېزلەتكۈچى، قان خىلىنى تەركىبىدىكى ئارتۇق سۇ تەركىبىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ، قاننىڭ نورمال يېپىشقاقلىق ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرگۈچى قانىزلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغان قۇرۇق سوغۇق ياكى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى دورىلاردىن سۇفۇپى خۇنسىياۋشان، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى تاباشىر، تاباشىر گۈلقەنتى، ئانار گۈلقەنتى، ھاۋارىش ئامىلە، ماددەتۇلھايات، خېمىرى مەرۋايىت، ئەنجىباھار شەربىتى قاتارلىق تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىپ، قان خىلتىنىڭ سۇيۇق قىيامىنى نورماللاشتۇرۇلىدۇ، داۋالاشتا قان خىلتىنىڭ نورمال ھالەتتىن قويۇلۇپ قېلىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا:

قان خىلىنى سۇيۇلدۇرۇپ، قان تەركىبىدىكى ئۇيۇلما ماددىلارنى پارچىلىغۇچى، ئېرىتكۈچى، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئەگەر قان تومۇر توسۇلۇش خاراكتېرلىك جىددىي ھەنەرلىك كېسەللىكلەردىن: مېڭە قان تومۇر توسۇلۇشتىن بولغان سەكتە، مېڭە قان تومۇرلىرى يېرىلىشتىن بولغان پالەچلىنىش، يۈرەك تاجسىمان قان تومۇر كېسەللىكلىرى، يۈرەكنى تەمىنلىگۈچى قان تومۇرلارنىڭ توسۇلۇشىدىن بولغان شوك قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىققان ئەھۋال ئاستىدا، كېسەللىكنىڭ جىددىي ھالىتىگە قارىتا مۇناسىپ بەدىر قوللىنىپ، كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقلاشقاندىن كېيىن، ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى بەدەنگە ھۆللۈك بەتكۈزىدىغان قان خىلتىنى سۇيۇلدۇرۇپ، قان ئۇيۇلمىلىرىنى ئېرىتىپ، قان خىلتىنى قىيام جەھەتتىن نورماللاشتۇرۇش رولىغا ئىگە تەڭشىگۈچى دورىلاردىن: ئەرقى كاسىنە، ئەرقى بەديان، ئەرقى گۈل، چىلان شەربىتى، غورا شەربىتى، ئىسكەنجىۋىل بۇرۇرى، ئىسكەنجىۋىل سادە، لىمون شەربىتى، سەندەل شەربىتى قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

5) قان خىلتىنىڭ ئۇفۇنەتلىنىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا:

قاندىكى ئۇفۇنەتنى تازىلاش، جاراسىملارنىڭ ئۆسۈپ كۆپىيىشىنى تىزگىنلەش، ھەر خىل يۇقۇملىنىشلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرى بولغان دورىلاردىن مەتبۇخ چۈنچىن، مەتبۇخ ھېلىلە، مەتبۇخ شاھتەررە، ئىتىرىفىل جۇنچىن، ئىتىرىفىل شاھتەررە، ئەرقى چۈنچىن، ئەرقى ئۈشنە، ئەرقى كاسىنە، ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى شوخلا قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

6) غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنىڭ قان خىلتىغا قوشۇلۇشىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا:

ئالدى بىلەن قان خىلتىغا قوشۇلغان شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىجىنى بىلەن قان تازىلىغۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن شۇ خىلتقا قارىتا ئۇنىڭ مۇسھىلىنى بېرىپ، كېسەللىك ماددىسىغا قارىتا تازىلاش (تەنقىيە) ئېلىپ بارغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەن ياكى كېسەل پەيدا بولغان شۇ ئەزانىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىپ، كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى (تەبىئەت)نى كۈچەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

غەيرى تەبئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان كېسەللەرنى داۋالاش پرىنسىپى :

ئالدى بىلەن بەلغەم خىلتىغا قارىتا مۇنزىج بېرىش، ماددا پىشقاندىن كېيىن، مۇسھىل بېرىپ كېسەللىكنى پەيدا قىلغان ماددىنى بەدەندىن تازىلاش. ئۇنىڭدىن كېيىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورا ۋە كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم.

داۋالاش ئۇسۇللىرى:

1) تەمسىز بەلغەم خىلتى ۋە تاتلىق بەلغەم خىلتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ماددىنى پىشۇرۇش مەقسىتىدە تۆۋەندىكى خاس بەلغەم خىلتىنىڭ مۇنزىجى بېرىلىدۇ.

خاس بەلغەم مۇنزىجى.

تەركىبى: سىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، رۇم بەدىيان، بەدىيان 15 گرامدىن، ئافلاتۇن چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 20 گرامدىن، ئەنجۈر مۇسكى 30 گرام، گۈلقەنت 60 گرام، بىر لىتىر قايناق سۇغا 4 ـــ 6 سائەت چىلاپ قايناتىپ، 500 مىللىلىتىر شەربەت ئېلىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا 60 ـــ 100 ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

بۇ مۇنزىجنى 7 ـــ 9 كۈن بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن بەدەندە شۇ ماددا پىشقانلىقىغا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن خاس بەلغەم خىلتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ. بەلغەم خىلتىنىڭ پىشقانلىقىنىڭ ئالامىتى مىزاجدىكى ئۆزگىرىشلەر تومۇر ھەرىكىتىگە بەلگىلىك تەسىر كۆرسەتكەچكە تومۇر سوقۇشىنى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. مۇنزىج بېرىشنىڭ بۇرۇن بىمارنىڭ تومۇر ھەرىكىتى توم، ئاستا سوقىدىغان بولسا ماددا پىشقاندىن كېيىن ئىنچىكە نېپىز سالىدۇ.

ئېغىز تەمى ۋە تىل گېرى: ئېغىز تەمى ۋە تىل گېرىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلىشكە بولىدۇ. ساغلام كىشىلەرنىڭ تىلىنىڭ يۈزىدە بىر قەۋەت نەكشى تارقالغان ئاقۇش گەز بولىدۇ. ھەر خىل ئىچكى-تاشقى ئامىللار تۈپەيلىدىن بەلغەم خىلتى غەيرىي تەبىئىيلىشىپ كېسەل قوزغالغاندا، ئەتىگەندە ئېغىزنىڭ تەمى تېتىقسىز تاكى چۇچۇمەل بولۇپ، تىلدا قېلىن ياكى توبا رەڭ گەر باغلىغان بولىدۇ. مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن ئېغىز تەمىدىكى تېتىقسىزلىق ياكى چۇچۇمەللىك تەدرىجىي يوقىلىش بىلەن بىرگە تىلدىكى ئاق ياكى توبا رەڭ گەر تەدرىجىي سۈزۈلۈپ ساغلام چاغدىكى ھالەتكە يېقىنلىشىدۇ.

سۈيدۈكنىڭ مىقدارى ۋە رەڭگى: سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ۋە مىقدارىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتلىرىنىڭ پىشقانلىقىنى بايقىغىلى بولىدۇ. خاس بەلغەم خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى تەسىرىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا بىمارنىڭ سۈيدۈك رەڭگى ئاق، قىسمى قويۇق، مىقدارى كۆپ بولىدۇ. بەلغەم خىلتىغا سۇيۇق قان خىلتىنىڭ قوشۇلۇشىدىن ھاسىل بولغان تاتلىق بەلغەم خىلتى پەيدا قىلغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا بىمارنىڭ سۈيدۈكى گۆش يۇغان سۇنىڭ رەڭگىدە نىسبەتەن كۆپ كېلىدۇ. بەلغەم خىلتى تەركىبىگە سەپرا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتلىرى پەيدا قىلغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشىدا بىمارنىڭ سۈيدۈكى سۇس سېرىق رەڭدە، ئادەتتىكىچە كېلىدۇ. بەلغەم خىلتى

تەركىبىگە سەۋدا خىلتىنىڭ قوشۇلۇشى نەتىجىسىدە ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتلىرى پەيدا قىلغان ھىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا بىمارنىڭ سۈيدۈكى رەڭگى ئاقۇش، قىيامى قويۇق، مىقدارى نىسبەتەن ئاز كېلىدۇ. مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن سۈيدۈكنىڭ رەڭگى ۋە مىقدارى ساغلام ۋاقىتتىكى ھالەتكە يېقىنلىشىدۇ.

ئۇبقۇ ۋە ئويغاقلىق: ئۇبقۇ ۋە ئويغاقلىق ۋە مىزاجدىكى ئۆزگىرىشلەردىن غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ھىلتلىرىنىڭ پىشقانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ. خاس بەلغەم خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشلىرى تەسىرىدە كېلىپ چىققان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشى بىلەن ئاغرىغان بىمارلاردا ئۇيقۇ كۆپ، پۇت-قول ئېغىر بولۇش،ئىش خۇشياقماسلىق ئەھۋاللىرى ئومۇمىيۈزلۈك مەۋجۇت بولىدۇ. مۇنزىج بېرىپ ماددا پىشقاندىن كېيىن بىمارنىڭ ئۇيقۇسى تەدرىجىي نورماللىشىپ، بەدەندىكى ئېغىرلىق ۋە سۇسلۇقلار يوقىلىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن ئەڭ ئاساسلىق ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق ئالامەتلەر ياكى كۆپ ساندىكى ئادەتتىكى ئالامەتلەر كۆرۈلسە، ماددا پىشىپتۇ دەپ قارىلىپ، بەلغەم خىلتىنىڭ خاس مۇھسىلىنى بېرىش ئارقىلىق قان تومۇر ئىچكى بېسىمىنى نىسبىي تۆۋەنلىتىپ، توقۇلما ئارىلىق بوشلۇقلىرىدىكى مۇنزىج تەسىرىدە پىشىپ لايىقلاشقان غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتلىرىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ.

خاس بەلغەم خىلتىنىڭ مۇسھىلى

تەركىبى: پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، رۇمبەدىيان، بەدىيان ھەر بىرى 15 گرامدىن، ئاقلانغان چۇچۇكمۇيا يىلتىزى، ئۆرۈكسىز ئۈزۈم ھەر بىرى 20 گرامدىن، ئەنجۈر مۇنىكى 30 گرام، سانا 30 گرام، توربۇت 15 گرام، تەرەنجىبىل 60 گرام، ئابدىمىلىك يېغى 30 مىللىلىتىر، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر.

دورىلارنى قائىدە بويىچە قايناق سۇغا 4 — 6 سائەت چىلاپ قاينىتىپ 500 مىللىلىتىر شەربەت ئېلىپ كۈنىگە ئىككى قېتىم، 60 — 100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن مۇنزىج، مۇسھىل باسقۇچى تۈگىگەندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىچى-سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىنىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، داۋائىلمىشكى، جاۋارىش مىشكى قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئورۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، تېز سىڭىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇقلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. نەستە ھەزىم بولىدىغان ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋە-چېۋىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

2) شورلۇق بەلغەم ھىلتى ۋە چۈچۈمەل بەلغەم خىلتلىرىنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ماددىنى پىشۇرۇش مەقسىتىدە تۆۋەندىكى مۇنزىج بەلغەم سەپراۋى بېرىلىدۇ.

مۇنزىچى بەلغەم سەپراۋى

تەركىبى: پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، شاھتەررە، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، رۇم بەدىيان، بەدىيان 15 گرامدىن، كاسىنە ئۇرۇقى، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 20 گرامدىن، ئەنجۈر مۇنىكى، چىلان، كاسىنە يىلتىزى 30 گرام، گۈلقەنت 60 گرام. دورىلارنى قائىدە بويىچە ئىككى لىتىر قايناق سۇغا 4 — 6 سائەت چىلاپ قاينىتىپ بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم 60 — 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ماددا پىشقانلىقتا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن، بەدەندىكى بۇخىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى چىقىرىپ تاشلاش مەقسىتىدە تۆۋەندىكى مۇسھىل بەلغەم سەبراۋى بېرىلىدۇ.

مۇسھىلى بەلغەم سەبراۋى

تەركىبى: گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، كاسىنە ئۇرۇقى 10 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سېرىق ھېلىلە پوستى، كاسىنە يىلتىزىنىڭ ھەر بىرى 15 گرامدىن، چىلان، ئەنجۈر مۇنىكى 30 گرام، تەرەنجىبىن، سانا، ئەپتىمۇن، تەمرى ھىندى 15 گرامدىن، خىيارشەنبەر 45 گرام، گۈلقەنت 100 گرام، بادام يېغى 10 مىللىلىتىر. قائىدە بويىچە ئىككى لىتىر سۇغا 4 — 6 سائەت چىلاپ، بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، 60 — 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.
ئۇنىڭدىن كېيىن مۇنزىج، مۇسھىل باسقۇچى تۈگەپ بەدەن تەنقىيە بولۇپ بولغاندىن كېيىن، ھەرقايسى ئەزا ۋە شۇ ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگە ئاساسەن ياكى ئاغرىق پەسەيتكۈچى ياكى ئاللۇغ قايتۇرغۇچى ياكى نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئىستېمال قىلىنىدۇ. زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

3) موزا نەملىك بەلغەم ۋە گەجسىمان بەلغەم خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا مۇنزىج بەلغەم سەۋداۋى بېرىلىدۇ. ماددا پىشقاندىن كېيىن، سۈرۈپ چىقارغۇچى، ئاندىن كېيىن ئاساسىي داۋالىغۇچى ۋە قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

مۇنزىجى بەلغەم سەۋداۋى

تەركىبى: پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، بەدىيان 15 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 20 گرامدىن، چىلان 30 گرام، تەرەنجىبىن، گۈلقەنت 60 گرامدىن. دورىلارنى ئىككى لىتىر قايناق سۇغا 4 — 6 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، بىر لىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 — 100 مىللىلىتىر ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ مۇنزىجنى 15 كۈندىن بىر ئايغىچە ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزۇنراق بېرىپ، ماددا پىشقانلىقتا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلگەندە تۆۋەندىكى سۈرۈپ چىقارغۇچى دورا ـ مۇسھىلى بەلغەم سەۋداۋى بېرىلىدۇ.

مۇسھىلى بەلغەم سەۋداۋى

تەركىبى: پىرسىياۋشان، قىزىلگۈل، گاۋزىبان ھىندى، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، بەدىيان، شاھتەررە، ئەفتىمۇن 15 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، سەرپىستان، ئۇرۇقسىز ئۈزۈم 20

گىرامدىن، چىلان، ھېلىلە كابىلە پوستى 30 گىرامدىن، خىيارشەنبەر 45 گىرام، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر، تەرەنجىبىن، گۈلقەنت 60 گىرامدىن. دورىلارنى قائىدە بويىچە 4 ــــ 6 سائەت چىلاپ، بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم، 60 ــــ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار شۇ ئەزا ۋە شۇ ئەزادىكى كېسەللىكلەرگە قاراپ تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، كېسەللىك ئاشقازاندا بولسا كۆپىنچە جاۋارىش دورىلار بېرىلىدۇ، ئاشقازان سوۇۇپ كەتكەن بولسا، ئاشقازاننى قىزىتقۇچى جاۋارىشلار بېرىلىدۇ. باشقا ئەزالاردىكى كېسەللىكلەرگىمۇ شۇ ئەزا كېسەللىكلەرگە ئاساسەن شۇنداقلا كېسەللىك مىزاج ئۆزگىرىشىگە ئاساسەن دورىلارنى تاللاپ ئىشلىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى شۇنداقلا مەلۇم بىر ئەزانى قۇۋۋەتلىگۈچى كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش مىشكى، داۋائىلمىشكلار دېگەنگە ئوخشاش ئىسسىق تەبىئەتلىك بەدەنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ ۋە تېز ھەزىم بولىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك ئوزۇقلۇق ۋە يېمەك-ئىچمەكلەر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. ئاستا ھەزىم بولىدىغان ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ

### 3. غەيرىي تەبىئىي سەۋداخىلتتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتتىن بولغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا دەسلەپتە سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى بېرىلىپ، ئاندىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) سەۋدا خىلتىنىڭ تەبىئىي مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان ۋە سەۋدا خىلتقا ھەر خىل جاراسىملارنىڭ قوشۇلۇشىدىن بولغان ۋە سەۋدا خىلتنىڭ ئۆزى كۆيۈشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتلىرىغا قارىتا تۆۋەندىكى خاس سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىجى بېرىلىدۇ.

خاس سەۋدا خىلتىنىڭ مۇنزىجى:

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بويا، ئۇسىتقۇددۇس، پەرسىياۋشان، شاھتەررە، بەديان 15 گىرامدىن، چىلان، سەرپىستان 30 گىرامدىن، ئافلانغان چۈچۈكبويا يىلتىزى، سەرپىستان 20 گىرامدىن، چىلان 30 گىرام، تەرەنجىبىن 60 گىرام. دورىلارنى 1200 مىللىلىتىر سۇغا 4 ــ 6 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، 600 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم ھەر قېتىمدا، 60 ــ 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ مۇنزىجنى 15 كۈن ئەتراپىدا بەرگەندىن كېيىن ئۇنىڭدىن ئارتۇق بېرىپ، ئۇيقۇ، ئىشتىھاسى، تومۇرى، تېرە رەڭگى، تىل كېزى، سۈيدۈك رەڭگى قاتارلىقلاردىكى ئۆزگىرىشكە ئاساسەن بەدەندە ماددا پىسابلىقىغا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن خاس سەۋدا خىلتىنىڭ مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

خاس سەۋدا خىلتىنىڭ مۇسھىلى

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بويا، ئۇسىتقۇددۇس، پەرسىياۋشان، شاھتەررە، بەديان 15 گىرامدىن، چىلان، سەرپىستان، ھېلىلە كابىلە پوستى 30 گىرامدىن، ئافلانغان چۈچۈكبويا يىلتىزى،

ئەفتىمون، سانا 20 گرامدىن، خىيارشەنبەر 60 گرام، تەرەنجىبىن 60 گرام، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر. دورىلارنى قائىدە بويىچە 1.5 لىتىر سۇغا 4 ــ 6 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، 750 مىللىلىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. بىر كۈندە ئىككى قېتىم، ھەرقېتىمدا 60 ــ 100 مىللىلىتىر ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئوزۇقلۇقلاردىن مۇۋاپىق پەرھىز قىلىنىدۇ.

(2) بەلغەم خىلتىنىڭ كۆپىيىشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىغا قارىتا تۆۋەندىكى مۇنزىج سەۋدا بەلغەمى بېرىلىدۇ.

مۇنزىجى سەۋدا بەلغەمى

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، شاھتەررە، پەرسىياۋشان، بەدىيان، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن، بىخ بەدىيان، سەرپىستان، ئەنجۈر قىقى، ئۈزۈم 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن، گۈلقەنت 60 گرامدىن. دورىلارنى 1200 مىللىلىتىر قايناق سۇغا قائىدە بويىچە 4 ــ 6 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ 600 مىللىلىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 ــ 100 مىللىلىتىرغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بۇ مۇنزىج 15 كۈندىن ئارتۇق بېرىلىپ، بەدەندە ماددا پىشقانلىقىغا ئالامەتلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن، تۆۋەندىكى مۇسھىلى سەۋدا بەلغەمى بېرىلىدۇ.

مۇسھىلى سەۋدا بەلغەمى

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، شاھتەررە، پەرسىياۋشان، بەدىيان، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرامدىن، بەدىيان يىلتىزى، سەرپىستان، ئەنجۈر مۇنەككى، ئۈزۈم، ھېلىلە كابىلە پوستى، قارا ھېلىلە، تازىلانغان ئامىلە 30 گرامدىن، ئەفتىمون، سانا 15 گرامدىن، خىيارشەنبەر 60 گرام، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر، تەرەنجىبىن، گۈلقەنت 60 گرامدىن. دورىلارنى 1200 مىللىلىتىر قايناق سۇغا قائىدە بويىچە 4 ــ 6 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ 600 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلىنىدۇ. كۈندە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 ــ 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، بەدەن تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(3) سەپرا خىلتىنىڭ كۆپىيىشىدىن ھاسىل بولغان غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىغا قارىتا تۆۋەندىكى مۇنزىجى سەۋدا سەپراۋى بېرىلىدۇ.

مۇنزىجى سەۋدا سەپراۋى

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇددۇس، بىسفايەج ھىندى، پەرسىياۋشان، شاھتەررە، گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كاسنە ئۇرۇقى، بەدىيان 15 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان، كاسنە ئۇرۇقى، ئەينۇلا 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن 60 گرام. دورىلارنى قائىدە بويىچە ئىككى لىتىر قايناق سۇغا 4 ــ 6 سائەت چىلاپ،

قاينىتىپ بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 ـ 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ. بۇ مۇنزىج 15 كۈندىن ئارتۇق بېرىلىپ، بەدەندە ماددا پىشقانلىققا ئالاقىدار بەلگىلەر كۆرۈلگەندىن كېيىن نۆۋەتتىكى مۇسھىل سەۋدا سەپراۋى بېرىلىپ بەدەن تازىلىنىدۇ.

مۇسھىلى سەۋدا سەپراۋى

تەركىبى: گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستۇقۇددۇس، بىسپايەج ھىندى، پىرسىياۋشان، گۈلسەپشە، نىلۇپەر، قىزىلگۈل 10 گرامدىن، ئاقلانغان جۇچۇكبۇيا يىلتىزى، كاسىنە ئۇرۇقى، بەدىيان، ئەفتىمۇن، سانا 15 گرامدىن، چىلان، سەرپىستان، كاسىنە يىلتىزى، ئەبۇلا، ھېلىلە كابىلە پوستى، ھېلىلە سىياھ، ئاقلانغان ئاملە 30 گرامدىن، تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر 60 گرامدىن، بادام يېغى 15 مىللىلىتىر.

دورىلارنى قائىدە بويىچە ئىككى لىتىر قايناق سۇغا 4 ـ 6 سائەت چىلاپ قاينىتىپ ، بىر لىتىر شەربەت ئېلىنىدۇ. كۈنىگە ئىككى قېتىم ھەرقېتىمدا 60 ـ 100 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. يەنى كېسەللىكنىڭ قايسى ئەزادا ئىكەنلىكى ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر كېسەل مېڭىدە بولسا مېڭىدىكى شۇ خىل كېسەلگە قارىتا دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازاندا بولسا ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە مۇناسىپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. يۈرەكتە بولسا يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى ۋە مەلۇم ئەزانى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى كۈچەيتكۈچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئورۇقلىنىش جەھەتتە ئوزۇقلۇق قۇۋۋىتى يۇقىرى، تېز ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك ۋە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

# يىگىرمە بەشىنچى باب شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

شەكىل بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىك ئىنسان بەدىنى ۋە ئەزالارنىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالىتىگە ئۆزگىرىپ كېتىشى بىلەن فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرىدىن قالغان كېسەللىكلەرگە قارىتىلغان، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ بەزىلىرى تۇغما بولىدۇ. مەسىلەن، تۇغما ھالدا باشنىڭ غەيرىي تۇغۇلۇپ قېلىشى، مۇچىلەرنىڭ غەيرىي تۇغۇلۇپ قېلىشى، كانال ئەزالارنىڭ غەيرىي تۇغۇلۇپ قېلىشى، ئىچى كاۋاك ئەزالارنىڭ ھەر خىل ھالەتتە تۇغۇلۇپ قېلىشى ياكى بۇزى سىلىق ئەزالارنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تۇغما ھالدا پەيدا بولىدىغان شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر گەكىرىدۇ. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ بەنە بەزىلىرى تۇغۇلۇپ بولغاندىن كېيىن پەيدا بولىدۇ. ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئەزالارنىڭ ھەجىمى ۋە رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى كاۋاك ئەزالار ئىچىدىكى ھەر خىل ئۆزگىرىشلەر مەسىلەن، بۆرەك، دۆۋسىقتا تاش پەيدا بولۇش، ھەر خىل مەددە قۇرت كېسىلى، قان تومۇرنى ھەر خىل ماددىلار توسۇۋېلىش، ئۇنىڭدىن باشقا ئەزالارنىڭ ئورنىدىكى ئۆزگىرىشلەر قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە تەۋە، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ئىچىدىن تۇغۇلما بولغاندىن باشقىلارنى مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىياتى دەپ قاراشقا بولىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشسا شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا داۋالاش ئېلىپ بارغاندىمۇ ئالدى بىلەن قايسى خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل سەۋەبكە قارىتا چارە قىلىنىدۇ يەنى بۇ شەكىل ئۆزگىرىش كېسەلنى قايسى خىلت كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇ خىل خىلتقا قارىتا تەييارلانغان مۇنزىج، مۇسھىل تەركىبىدىكى دورىلارغا ئايرىم ئايرىم ھالدا شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىگە مەخسۇس تەسىر قىلىغۇچى ئاللانما تەسىرلىك دورىلارنى قوشۇپ تەييارلاپ بېرىپ، تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە كېسەللىك قايسى ئەزادا ئىكەنلىكى، كېسەللىكنىڭ خاراكتېرى ۋە ئورنىغا قاراپ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە قارىتا ئاللانما تەسىرلىك دورىلار ئىچى سىرتىدىن ئاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر كېسەللىك ئاشقازاندا بولسا جاۋارىش تۈرىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىش، كېسەللىك ئورنى ئاشقازاندا بولۇپ، ياللۇغلىنىش خاراكتېرىنى ئالغان بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى جاۋارىش دورىلار

ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىك ئورنىغا قاراپ دورا ئىشلىتىش يوللىرى تاللىنىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سىرتقى ئەزالارغا يېقىن بولۇپ سىرتىدىن دورا ئىشلەتسىمۇ ئۈنۈمى نېر بولىدىغان بولسا سىرتىدىن دورا ئىشلىتىش، ئىچىدىن ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق بولسا ئىچىدىن دورا ئىشلىتىش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ ئېلىپ بېرىلىدۇ.

روھىي داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللىنىپ بىمارنى خاتىرجەم قىلىش، ئەگەر ھەرىكەت قىلدۇرۇش مۇۋاپىق بولسا ھەرىكەت قىلدۇرۇش، ئارام ئېلىش ئۇسۇلى مۇۋاپىق بولسا ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ۋە باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق بولغانلىرىنى قوللىنىش. لوڭقا قويۇش، قان ئېلىش، داغلاش، ھورداش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم. ئوزۇقلىنىش جەھەتتىن مۇۋاپىق بولغان، كېسەلنىڭ مىزاجىغا مۇناسىپ كېلىدىغان ئوزۇقلۇقلار ئىستېمال قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ. كېسەلنىڭ ساقىيىشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان زىيانلىق، كېسەلگە مۇۋاپىق كەلمەيدىغان ئوزۇقلۇقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

# يىگىرمە ئالتىنچى باب پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر ئىچكى ياكى تاشقى ئەزالارنىڭ ئاناتومىيىلىك پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، ھەر خىل زەربە، ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇش، بېسىلىش، يانجىلىش سەۋەبىدىن تېرە پۈتۈنلۈكى بۇزۇلۇش، سۆڭەكلەرنىڭ سۇنۇشى، ئىچكى ئەزالارنىڭ يېرىلىپ كېتىشى ياكى ھەر خىل يارا، ئاغما، يىرىڭلىق جاراھەت ۋە چېچەك، سىفلىس، جوزام قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولغان ناسۇر، ھۆررەكلەر، چوقۇرلار بولارنىڭ ھەممىسى پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇشى خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە تەۋە. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بەزىلىرى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن تەرەققىي قىلىدۇ. مەسىلەن، ئاشقازان ياللۇغىنىڭ ئاشقازان يارىسىغا ئۆزگىرىشى.

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئوخشاش دەسلەپتە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. چۈنكى مۇنزىج، مۇسھىل بەدەندە چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە ماددىلارنى بەدەندىن چىقىرىدۇ. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە ئەرا توقۇلمىلارنىڭ پۈتۈنلۈكى بۇزۇلغاچقا ئۇ يەردە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، چىقىرىۋېتىشكە تېگىشلىك ماددىلار بولمايدۇ. شۇڭا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ.

ئەگەر ئۇرۇلۇش، سوقۇلۇشقا ئۇچراپ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ زەخمىسى ئېغىر بولسا دەرھال جىددىي قۇتقۇزۇش بۆلۈملىرىگە يۆتكەپ داۋالاش، بەك جەھەتلىك بولمىغاندا شۇ ئورۇننىڭ ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش داۋالاش مەقسىتىدە قان تازىلىغۇچى، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سىرتىدىن ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق بولسا يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى، ئارتۇق گۆشلەرنى يېگۈچى، زەخمە پۈتتۈرگۈچى، يارا پۈتتۈرگۈچى، جاراسىملارنى ئۆلتۈرگۈچى دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا، داغلاش، ھورداش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، سوغۇق ئۆتكۈزۈش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. ھەم مۇۋاپىق كېلىدىغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇش كېرەك.

# يىگىرمە يەتتىنچى باب مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاش پرىنسىپى

مۇرەككەپ كېسەللىكلەر بىردىن ئارتۇق كېسەللىكلەرنىڭ بىرلىكتە كېلىشىنى كۆرسىتىدۇ. بىردىن ئارتۇق كېسەللىكلەرنى داۋالاش مۇرەككەپ كېسەللەرنى داۋالاش بولۇپ، بۇنداق كېسەللەرنى داۋالاشتا تۆۋەندىكى ئۇسۇللارغا ئالاھىدە رىئايە قىلىش كېرەك.

ئەگەر ئىككى خىل كېسەللىك قوشۇلۇپ كەلگەن بولۇپ، بىرىنچى كېسەللىك ئىككىنچى كېسەللىككە سەۋەبچى بولغان بولسا ئالدى بىلەن بىرىنچى كېسەللىكنى يەنى سەۋەبچى بولغان كېسەللىكنى داۋالاش كېرەك. مەسىلەن، جىگەرنىڭ قان ئىشلەش خىزمىتى ياخشى بولماسلىق سەۋەبىدىن كەم قانلىق كۆرۈلگەن بولسا ئالدى بىلەن جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاپ ئاندىن قان تولۇقلىغۇچى دورىلار ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

ئەگەر ئىككى خىل كېسەللىك بىرلىكتە كېلىپ بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ بىرى خەتەرلىك بولسا ئالدى بىلەن خەتەرلىك كېسەلنى داۋالاپ ئاندىن ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش كېرەك.

ئەگەر ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرى بىلەن باشقا ئەزا كېسەللىكلىرى بىرلىكتە كەلگەن بولسا، لېكىن جىددىي بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا ئالدى بىلەن ھەزىم ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاپ ئاندىن كېيىن باشقا ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش كېرەك.

# مەخسوُس قسم

# بىرىنچى باب رەئىس ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

رەئىس ئەزالار، روھ ۋە قۇۋۋەتلەرنىڭ باشلىنىش ۋە ساقلىنىش مەنبەسىدۇر. رەئىس ئەزالار ئىنسانلارنىڭ ھاياتلىقى ۋە نەسلىنى ساقلاپ قېلىش، ئەقلىي، جىسمانىي پائالىيەتلىرىنى باشقۇرۇشتا ناھايىتى مۇھىم رول ئويناپلا قالماي، بەلكى خادىمى ئەزالارنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق ئورگانىزملارنىڭ ھەرىكەت پائالىيەتلەرنى ئومۇمىي دائىرىدە تەڭشەپ، تولۇقلاپ ھەم تىزگىنلەپ، بەدەننىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ساقلايدۇ.

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە مېڭە، يۈرەك ۋە جىگەر رەئىس ئەزا دەپ قارىلىدۇ. چۈنكى مېڭە بولسا تەپەككۇر، سەزگۈ ۋە جىسمانىي ھەرىكەت يەنى روھىي نەپسانىينىڭ مەركىزى ھېسابلىنىدۇ.

يۈرەك بولسا روھىي ھايۋانىينىڭ باشلىنىش مەنبەئى بولۇپ، ئادەم ھاياتى ئاخىرلاشقانغا قەدەر يۈرەك ئۆزىنىڭ ھەرىكىتىنى توختاتمايدۇ. يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ توختىشى، ھاياتنىڭ ئاخىرلاشقانلىقى ۋە تىرىكلىكنىڭ توختىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

جىگەر بولسا روھىي تەبىئىينىڭ مەركىزىي ئورنى بولۇپ، ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتى ئارقىلىق سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنى سان ۋە سۈپەتكە لايىق قىلىپ ئىشلەپچىقىرىپ پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ ۋە ئۆستۈرىدۇ. زەھەرسىزلەندۈرۈش رولى ئارقىلىق ئىنسان بەدىنىنى قوغداش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ.

شۇڭلاشقا ئەزالاردا بۇز بەرگەن كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش ئىنتايىن زۆرۈر.

تۆۋەندە رەئىس ئەزالاردا يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى ئايرىم - ئايرىم بايان قىلىنىدۇ.

## §1. مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مېڭە كېسەللىكلىرى ئادەتتە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى دەپ ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

## 1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى چوڭ جەھەتتىن خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

### 1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى بولسا خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، ھۆل ئىسسىقتىن، ھۆل سوغۇقتىن ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ تۆت خىل خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى يەنە خىلىتسىز ئىسسىقتىن ۋە خىلىتسىز سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكى دەپ ئىككى تۈرگە يەنى خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن خىلىتسىز ھۆل ئىسسىقنى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكى ۋە خىلىتسىز ھۆل سوغۇق بىلەن خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرگە يىغىنچاقلاپ داۋالاشقا بولىدۇ. بۇ خىل خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلىتتا ئۆزگىرىش بولمىغاچقا، خىلىتقا قارىتا مۇنزىج (پىشۇرغۇچى)، مۇسھىل (سۈرگۈچى - تازىلىغۇچى) بېرىلمەيدۇ. بەلكى ئۇستۈنلۈكنى ئىگىلەپ مىزاج بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىش پرىنسىپى ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن خىلىتسىز ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش :

ھارارەت پەسەيتكۈچى، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن:يەككە دورىلاردىن ئاق سەندەل، سىنەبشە، نىلۇپەر... مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرقى گۈل، ھەببى بىنەپشە قاتارلىقلار.

② يېمەك - ئىچمىكى :

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭدىغان

ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن:بېلىق گۆشى، چۆجە گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، پالەك، قاپاق، تەرخەمەك، نەشپۈت، شاپتۇل... قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش مەسىلەن:مۇز، سوغۇق سۇ، ئاق سەندەل، گۈلاب، كافۇر...قاتارلىقلار بىلەن سوغۇق ئۆتكۈزۈپ ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ئۇخلىتىپ داۋالاش دورىلار بىلەن ياغلاپ داۋالاش

مەسلەن:بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى ۋە ئۇنىڭ ئوخشاشلىرى بىلەن ياغلاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

بۇنىڭدا ھارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، تەستە سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك خام ھەم پىششىق دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسلەن:خام دورىلاردىن قارىمۇچ، پىلپىل، قەلەمپۇر، پىششىق دورىلاردىن داۋائىلمىشكى ھار، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش جالىنوس. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، كەپتەر گۆشى، پولۇ، تونۇر كاۋىپى، لارا، سامساق، ئالما، ئەنجۈر، ياڭاق، قىزىل ئۈزۈم... قاتارلىقلار.

ئۇندىن باشقا يەنە ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش، ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار يەنى قۇستە يېغى، قەلەمپۇر يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، زىيادە كۆپ ۋاراڭ-چۇرۇڭ بار ئورۇندا ئۇزۇن تۇرۇش قاتارلىقلاردىن چەكلىنىدۇ.

(2) خىلتسىز ھۆل سوغۇق بىلەن خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، مېڭىدىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسلەن:يەككە دورىلاردىن ئىپار، ئاسارۇن، پەرەنجمىشكى، مۇرەككەپ دورىلاردىن داۋائىلمىشكى ھار، ئىپار جەۋھىرى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

② يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسلەن:كەپتەر گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، گۆشلۈك پولۇ، شورپا، پىياز، سەۋزە، چامغۇر، ياڭاق، ئانار، قىزىل ئۈزۈم... قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش مەسلەن:قايناق سۇ، قىزدۇرۇلغان تۇز ياكى قىزىق قۇم، قاتارلىقلار بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى بىلەن ياغلاش كۆن نۇرىغا قاقلاش ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش مەسلەن:بەدەنگە ماس كېلىدىغان تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، جىسمانىي ئەمگەك قىلىش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلەتكۈچى، مېڭە خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

مەسلەن:يەككە دورىلاردىن قارىئۆرۈك، ئەيىۋلا، كافۇر، سېمىزئوت ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، ھەببى بىنەپشە، ئەرقى نىلۇپەر، يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى،گۈرۈچ، لەگلەك، شويلا، پالەك، ياڭيۇ، ئۇسۇڭ، نەشپۈت، تاۋۇز، ئۆرۈك... قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل-يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بەنى بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

## 2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇشتا خىلتتا ئۆزگىرىش بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا ئالدى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىغا قارىتا قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى بېرىلىدۇ. بۇخىل كېسەللىكلەرگە مۇنزىج، مۇسھىل ياكى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش پرىنسىپى ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل تەركىبىگە مېڭىنى كۈچلەندۈرگۈچى، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ئاق سەندەل، بىدەمىشكى... قاتارلىق دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسلەن:مۇپەررىھ ياقۇت بارىد، خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى سەندەل ... قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسلەن:بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، قېتىق، پالەك، قاپاق، تەرخەمەك، نەشپۈت، تاۋۇز، بانان... قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۈتكۈزۈپ داۋالاش مەسىلەن:مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ، گۈلاب، سەندەل، كافۇر قاتارلىقلار بىلەن سوغۇق ئۆتكۈزۈپ ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش مەسىلەن:بىنەپشە مېيى، قاپاق يېغى بىلەن ياغلاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، چۈشكۈرتۈپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، ... قاتارلىقلارنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، تەستە ھەزىم بولىدىغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن:يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، پىلپىل، قۇستە. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سالاجىت، ماددەتۇلھايات، ھەببى ئازاراقى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن قوتاز گۆشى، ئات گۆشى، كەپتەر گۆشى، گۆشلۈك پولۇ، پەرمۇدە، سامسا، كۆدە، پىدىگەن، سامساق، خورما، ياڭاق قاتارلىقلار دىن پەرھىز قىلدۇرىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش، ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك مايلار يەنى قۇستە يېغى، قەلەمپۇر يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك قاتارلىقلاردىن چەكلىنىدۇ.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار تەركىبىگە مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى، مېڭە جىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ئۇسۇك ئۇرۇقى، ئامىلە، قارا ھېلىلە، سۇماق قاتارلىقلار قوشۇپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

خىلتنقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن:خېمىرى مەرۋايىت، مۇپەررە ياقۇت ياربد، ئىترىفىل كەشنىز... قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى .

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن:توخۇ گۆشى، كۆك ماش ئېشى، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، جاڭدۇ، ياڭيۇ، ئالقات، ئاپېلسىن.... قاتارلىقلار

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش مەسىلەن:مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ، گۈلاب، ئاق سەندەل قاتارلىقلار بىلەن سوغۇق ئۆتكۈزۈش ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش... قاتارلىقلارنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، مېڭە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن:يەككە دورىلاردىن زەپەر، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلار مۇرەككەپ دورىلاردىن داۋائىلمىسكى، ھەببى قۇمىيا … قاتارلىقلار يېمەك-ئىچمەكلەردىن كەكلىك گۆشى، ئۆردەك گۆشى، شورپا، قىرىلچا، قوغۇن، ئەنجۈر… قاتارلىقلار دىن پەرھىز قىلدۇرىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن يول يۈرۈش، كۆپ ئىشلەش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار قۇستە يېغى، قەلەمپۇر يېغى، زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، كۆپ ۋاراڭ- چۇرۇڭ بار ئورۇندا ئۇزۇن تۇرۇش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش، قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل تەركىبىگە مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن سازەنجى ھىندى، پەرەنجىمىشكى، ئاسارۇن… قاتارلىق دورىلار قوشۇلۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن:داۋائىلمىسكى ھار، ئىپار جەۋھىرى، جاۋارىش ئەنبەر… قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن:كەپتەر گۆشى، توشقان گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، گۆشلۈك پولۇ، شورپا. پىياز، كۇدە، ياڭاق، خورما… قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش مەسىلەن:قىزدۇرۇلغان تۇز بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش قۇمغا كۆمۈلۈپ داۋالاش، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش مەسىلەن:قەلەمپۇر يېغى، قۇستە يېغى بىلەن ياغلاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، چۆشكۈرتۈپ داۋالاش… قاتارلىقلارنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەت پەسەيتكۈچى، مېڭە خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەر دىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن:يەككە دورىلاردىن

لىمون، ئەينۇلا، قارىنتۆرۈك. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى بىنەپشە، لىمون شەربىتى، ئەرقى نىلۆپەر. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى،توخۇ گۆشى، شورپا گۇرۇچ، قېتىق، لەگپۈك، تۇرۇپ، بەسەي، يېسىۋىلەك، نەشپۈت، تاۋۇز، ئۆرۈك... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھۆل ـ يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، گۈل يېغى... قاتارلىقلار) بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش.

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققانلىقىنى ئېنىقلاپ، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل تەركىبىگە مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن بادام مېغىزى، قوغۇن ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى مۇقەۋۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن:خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، لوبوبى كەبىر، داۋائىلمىشكى شېرىن، جاۋارىش مەرۋايىت، مەجۇنى سۆئلەپ، مەجۇنى نۇجاھ قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى .

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن:كەكلىك گۆشى، قوي گۆشى، ئوغلاق گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، كاۋاپ، قىزىلچا، چامغۇر، سەۋزە، بادام مېغىزى (تاتلىق)، ئالما، ئەنجۈر... قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش.

روھىي داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ھەم .مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش (مەسىلەن:سەيلە ـ ساياھەت قىلدۇرۇش)، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن:بادام يېغى...)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش... قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، مېڭە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن:يەككە دورىلاردىن كافۇر، بەللۇت، ئاقاقىيا، ۋاك ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى

كافۇر، قورسى كەھرىۋا. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، قوتاز گۆشى، ئۆچكە گۆتى، كوچا ئىشى، ئارپا ئېشى، جاگدۇ، يۇمغاقسۈت، ياگيۇ، ئالقات، ئاپېلسىن، چىلان... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، كۆپ خىيال قىلىش، غەم ـ قايغۇ، مىسكىنلىك قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

## 2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مىڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مىڭە كېسەللىكلىرى خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مىڭە كېسەللىكلىرىنىڭ يەنىمۇ بىر قەدەم ئىلگىرىلىگەن هالدا تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان كېسەللىكنىڭ بىر قەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا مىڭىنىڭ نورمال ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. شۇڭا بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش ئىنتايىن زۆرۈر.

بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مىڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش جەريانى تۆۋەندىكىچە:

1) مۇنزىج، مۇسهىل بېرىش.

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتقا ماس بولغان مۇنزىج، مۇسهىل دورىلىرى تەركىبىگە شۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان تاللانما تەسىرلىك يەككە دورىلارنى قوشۇپ تەييارلاپ بېرىش ئارقىلىق بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن:ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلاردىن يەرلىك شوخلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چۆبچىن... قاتارلىقلار. توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلاردىن ئەفتىمون، شاھتەررە، بىستىپايەنجى قاتارلىق دورىلارنى قوشۇپ تەييارلاپ بېرىش كېرەك.

2)ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئاساسەن مۇرەككەپ (پىششىق) دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن:ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا مەتبۇخ هېلىلە،ئەرقى شاھتەررە، ئىترىفىل چۆبچىن، مەجۇنى ئۆشبە... قاتارلىقلار. توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئەرقى كاسنە، مەتبۇخ ئەفتىمون، ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس، ھەببى قوقىيا... قاتارلىقلار. ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا مەتبۇخى خيار شەنبەر، مەتبۇخ شاھتەررە بېرىلىدۇ. كۆپىنچە هاللاردا ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى .

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن:قۇشقاچ گۆشى، كەپتەر گۆشى، شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۈت، كەرەپشە، ئوسۇك، چىلان، ئالقات، ئاپېلسىن... قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش.

روھىي داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۇتكۇزۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، چۇشكۇرۇپ داۋالاش، ياعلاپ داۋالاش... قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ماس كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5)پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ھەم غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن:زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار كافۇر، لىمون، قارىئۆرۈك... زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار كۈچۈلا، قىچا، جەدۋار... يېمەك-ئىچمەكلەر تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، سامسا، پىياز، كۇدە... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق ياكى سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، زىيادە قىزىق ياكى زىيادە سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ئۇخلاش ياكى ئۇخلىماسلىق، غەم - قايغۇ، روھىي ئازاب چېكىش ياكى ھەددىدىن زىيادە ھاياجانلىنىش، غەزەپلىنىش، خۇشاللىق قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) مىڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ «تەبىئەت» كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن:جېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، شەربىتى رەيھان، لوبوبى كەبىر، دائىلمىشكى... قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

## 3.بوتونلۇك بوزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك مېڭە كېسەللىكلىرى بولسا شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بارغاندا يەنى ئەڭ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان، ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ فىزئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە ئۆزگىرىش بولىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرىنى دورا ئارقىلىق داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى ناھايىتى تۆۋەن بولىدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندىن كېيىن كېسەللىك ئەھۋالىدا ياخشىلىنىش بولسا يېمەك-ئىچمەك پەرھىزىگە دىققەت قىلىش بىلەن بىرگە ئىچى ۋە سىرتىدىن مېڭە ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرغۇچى، قان تومۇرنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ياخشىلىغۇچى، نوسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن:خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، جېمىرى مەرۋايىت، مۇپەررىھ ياقۇت، لوبوبى كەبىر، داۋائىلمىشكى... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يۇقىرىقىلارغا بىرلەشتۈرۈپ روھىي جەھەتتىن داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش... قاتارلىق ئومۇمىي قىسىمدا سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

# §2. يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

يۈرەك بولسا روھىي ھاياتنىڭ باشلىنىش مەنبىئى بولۇپ، ئادەم ھاياتى ئاخىرلاشقانغا قەدەر يۈرەك ئۆزىنىڭ ھەرىكىتىنى توختاتمايدۇ. يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ توختىتىشى، ھاياتنىڭ ئاخىرلاشقانلىقى ۋە تىرىكلىكنىڭ توختىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. يۈرەك ئۆزىنىڭ پۈتۈن ھەرىكىتى داۋامىدا ھاياتلىق ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ئاساسىي ماددىلار ۋە ساپ ھاۋا يەنى ئوكسىگېن ($O_2$)نى قان تومۇرلار ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە ئەۋەتىپ، بۇلغانغان ھاۋا يەنى كاربون (IV) ئوكسىد ($CO_2$)نى ئۆز ئىچىگە ئالغان قاننى ئۆپكىگە ئەۋەتىپ تازىلاپ تۇرىدۇ. ئۇ ئۈزلۈكسىز قىسقىراپ-كېڭىيىش ھەرىكىتى ئارقىلىق يۇقىرىقى جەريانلارنى تاماملايدۇ.

يۈرەكتە بىرەر كېسەللىك يۈز بەرسە ئىنسان ھاياتىغا بىۋاسىتە خەۋپ يېتىدۇ. شۇڭلاشقا يۈرەكتە يۈز بەرگەن كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا داۋالاش ئىنتايىن زۆرۈر.

**1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى**

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى چوڭ جەھەتتىن خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، ھۆل ئىسسىقتىن، ھۆل سوغۇقتىن ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بۇ تۆت خىل خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن ۋە خىلتسىز ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرگە يىغىنچاقلاپ داۋالاشقا بولىدۇ. بۇ خىل خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلتتا ئۆزگىرىش بولمىغاچقا، خىلتقا قارىتا مۇنزىج (پىشۇرغۇچى)، مۇسھىل (تازىلىغۇچى-سۈرگۈچى) دورىلار بېرىلمەيدۇ. بەلكى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ مىزاج بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن خىلتسىز ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش .

ھارارەت پەسەيتكۈچى، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ئاق سەندەل، تاباشىر، بىدمىشكى، مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرقى سەندەل، خېمىرى مەرۋايىت، قۇرسى تاباشىر قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، چۈجە گۆشى ... شۇۋىگۇرۇچ، ئارپا ئېشى، كەرەپشە، پەمىدۇر، يۇمغاقسۇت، بېھى، ئامۇت، چىلان... قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز، سوغۇق سۇ، ئاق سەندەل، گۈلاب، كافۇر...)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

بۇنىڭدا يۈرەك ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈۋېتىدىغان، تەستە سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك، يۈرەك خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن بالادۇر، سۆرۈنجان، پىلپىل مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەبىي ئازاراقى، مەجۇنى سوم، ھەبىي سالاجىت... يېمەك-ئىچمەكلەردىن قۇتاز گۆشى، ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، گۆشلۈك پولۇ، پىياز، سامساق، پىدىگەن، ياڭاق، خورما... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش ياكى ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىرىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بالادۇر يېغى، تۇخۇم يېغى، قەلەمپۇر يېغى قاتارلىقلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش ياكى خۇشال بولۇش، ۋاراڭ-چۇرۇڭ كۆپ بولغان ئورۇندا ئۇزۇن تۇرۇش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) خىلتسىز ھۆل سوغۇق بىلەن خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

①تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن گاۋزىبان، بادرەنجى بۇيا، ئۇستىقۇدۇس، سۇمبۇل قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئىپار جەۋھىرى. خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، داۋائىلمىشكى شىرىن قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يۇرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كەپتەر گۆشى، توشقان گۆشى، قوي گۆشى، شورپا، گۆشلۈك پولۇ، چامغۇر، بېدە، سەۋزە، ئالما، ياڭاق، ئانار... قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قىزدۇرۇلغان تۇز ياكى قۇم، ئېپار، قۇندۇز قەھرىسىلەن ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈش)، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، قەلەمپۇر يېغى، سەۋسەن يېغى)، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (مەسىلەن، كۈن نۇرىغا قاقلىنىش)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش (مەسىلەن، يەڭگىل بولغان تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، سەيلە-ساياھەت قىلىش)، روھىي جەھەتتىن داۋالاش (مەسىلەن، كۆپ خىيال قىلىش، غەم-قايغۇ، ھەسرەت-نادامەت چېكىشتىن ساقلىنىشقا دەۋەت قىلىش قاتارلىقلار)، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىقى كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلەتكۈچى، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يۇرەك ھىرمىتىنى سۇسلاشتۇرغۇچى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن سېمىزئوت ئۇرۇقى، تەمرى ھىندى، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن لىمون شەربىتى، ھەببى بىنەپشە، قۇرسى كافۇر قاتارلىقلار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، قېتىق، لەڭپۇڭ، شويلا، يېسىۋىلەك، قاپاق، تۇرۇپ، تاۋۇز، شاپتۇ، ئامۇت قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھۆل-يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى قاتارلىقلار) بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ خىيال قىلىش، دەرد-ئەلەم تارتىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرى سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرى بولۇپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلتتا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا ئالدى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىغا قارىتا قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش كەلتۈرۈپ چىقارغان كېسەللىك بولسا شۇنىڭغا خاس بولغان قان خىلتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. بۇ خىل يۇرەك كېسەللىككە قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل ياكى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىپ داۋالىنىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلىرى تەركىبىگە يۈرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئاق سەندەل، بىدەمىشكى... قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە (تازىلىنىپ) قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، يۈرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خېمىرى مەرۋايىت، خېمىرى سەندەل، ئەبرىشىم شەربىتى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، دۇفۇ ، شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، قېتىق، كەرەپشە، تەرخەمەك، يۇمغاقسۈت، ئامۇت، بېھى، ئاپېلسىن، بانان... قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز، سوغۇق سۇ، ئاق سەندەل، گۈلاب، كافۇر بىلەن سوغۇق ئۆتكۈزۈش)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى...)، روھىي داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بۇنىڭدا يۈرەك ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئىسسىق تەبىئەتلىك يۈرەك خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزگۈچى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلار بالادۇر، زىراۋەندە، قارىمۇچ قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى ئازاراقى، ھەببى سالاجىت، مەجۇنى جەدۋار قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، قۇتاز گۆشى، نۆگە گۆشى... تۇخۇم پوشكىلى، سامسا، گۆشلۈك پولۇ، ساماق، پىدىگەن، پىياز، تۇز، خورما، ياڭاق، قىزىل ئۈزۈم قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش ياكى ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار (قۇستە يېغى، زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى) بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار تەركىبىگە يۈرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پىلە، سۇماق، ئامىلە، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

خىلتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن، يۈرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خېمىرى مەرۋايىت، قۇرسى تاباشىر، ئەبرىشىم شەربىتى... قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمەك ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئۆگرە ئاش ، كوچا ئېشى، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، پەمىدۇر، ئالقات، ئاپېلسىن، چىلان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ، گۈلاب، كافۇر، سەندەل قاتارلىقلار بىلەن ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈش)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش... قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، يۈرەك خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كۈچۈلا، سۆرۈنجان، زاغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى ئازاراقى، ھەببى سۆرۈنجان، مەجۇنى سەقەنقۇر قاتارلىقلار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كەكلىك گۆشى، ئۆردەك گۆشى، شورپا، قىزىلچا، قوغۇن، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن يول يۈرۈش ياكى كۆپ ئىشلەش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش ياكى خۇشاللىق، ۋاراڭ-چۇرۇڭ كۆپ ئورۇندا ئۇزۇن تۇرۇش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە يۈرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئاسارۇن، رەيھان ئۇرۇقى، دورۇنجى ئەقرەبى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن يۈرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى مۇقەۋۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، رەيھان شەربىتى، داۋائىلمىشكى هار، ئىپار جەۋھىرى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كەپتەر گۆشى، كىيىك گۆشى، گۆشلۈك پولۇ، پەرمۇدە، كاۋاپ، كۇدە، پىياز، پىدىگەن، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قىزدۇرۇلغان تۇز، قۇم...)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش (مەسىلەن، يەڭگىل چېنىقىش پائالىيەتلىرى ۋە سەيلە-ساياھەت بىلەن شۇغۇللاندۇرۇش)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، هورداش ئارقىلىق داۋالاش، قۇمغا كۆمۈپ داۋالاش، روھىي داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

هارارەت پەسەيتكۈچى، يۈرەك خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلار لىمون، سېمىزئوت ئۇرۇقى، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن لىمون شەربىتى، يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، قېتىق، لەگمۇڭ، سۈت، تۇرۇپ، يېسىۋىلەك، ئۆرۈك، ئەينۇلا، تاۋۇز... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھۆل-يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە يۈرەكنى

قۇۋۋەتلىگۈچى، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بادام مېغىزى، لاچىندانە ھىندى، سازەندى ھىندى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن يۈرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى مۇقەۋۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خېمىرى گاۋزىبان ئەبرى، داۋائىلمىشكى، ئەبرىشىم شەربىتى، ئالما شەربىتى، مەجۇن سۆئلەپ... قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى، ئوغلاق گۆشى، كەكلىك گۆشى، پەرمۇدە، شورپا، قىزىلچا، چامغۇر، سەۋزە، بادام مېغىزى (تاتلىق)، ئالما، ئەنجۈر، ئالما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

روھىي داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئارىشالىق ئارقىلىق داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قايناق سۇ ئېلىنغان گرېلكا بىلەن) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، يۈرەك ھەرىكىتىنى سۇسلاشتۇرىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ۋالىڭ ئۇرۇقى، كافۇر، بەزرۇلبەنجى قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، ھەببى شىفا، ھەببى ئىمساك قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كوچا ئېشى، ئۆچكە گۆشى، ئارپا ئېشى، جاگدۇ، ياڭيۇ، ئالقات، شاتۇت قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، كۆپ خىيال قىلىش، غەم ـ قايغۇ، روھىي ئازاب چېكىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

## 2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرى بولسا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ يەنىمۇ بىر قەدەم ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان، يۈرەكنىڭ نورمال ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ۋە فىزىولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدىغان، يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ بىرقەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا ئەگەر داۋالاش چىڭ تۇتۇلمىسا خەتەرلىك ئاقىۋەتلەر كۆرۈلىدۇ. شۇڭا بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش ناھايىتى زۆرۈر. بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

① مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن، شۇ خىل خىلىتقا ماس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە شۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرغۇچى، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ياخشىلىغۇچى دورىلاردىن گاۋزىبان، كاسنىە، بىخ بەديان، بىخ كەبىر، بىخ كەرەپشە قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، قان تازىلىغۇچى دورىلاردىن چۆبچىن، سەرىسۇئىل، يەرلىك شوخلا، شاھتەررە قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

② ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئاساسەن پىششىق (مۇرەككەپ) دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئەرقى كاسنىە، مەتبۇخ ئەفتىمۇن، ئىترىفىل ئۇستىقۇددۇس. ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئەرقى شوخلا، مەجۇنى ئۆشبە، ئىترىفىل چۆبچىن، ئەرقى چۆبچىن قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

③ يېمەك-ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ خىلىت ئېتىبارى بويىچە، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەر قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كېپىك گۆشى، كەپتەر گۆشى، توشقان گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، گۆشلۈك پولۇ، شويلا، سەۋزە، يۇمغاقسۇت، چامغۇر يالەك، ئالما ياكى نەشپۈت، ئۈزۈم، بانان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

روھىي داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ماس كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ھەم غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. دورا ھەم يېمەك-ئىچمەك پەرھىزى خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇرەك كېسەللىكىدە سۆزلەنگەن پەرھىز قائىدىسى بويىچە بولىدۇ. مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن كافۇر، ۋاڭ ئۈرۈقى. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن بالادۇر، قىچا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، سامسا، لازا، پىياز قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە زىيادە ئىسسىق ياكى سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، زىيادە قىزىق ياكى سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، غەم-قايغۇ، روھىي ئازاب

چېكىش، ھەددىدىن زىيادە ھاياجانلىنىش، غەزەپلىنىش ياكى خۇشاللىق قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئاخىرىدا يۈرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ئورگانىزمنىڭ «تەبىئەت» كۆچىسى ئاشۇرغۇچى مۇقەۋۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، داۋائىلمىشكى، ئەبرىشىم شەربىتى، رەيھان شەربىتى، جاۋارىش ئەنبەر، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

### 3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇلى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش بولسا سىرتقى زەخىملىنىش سەۋەبىدىن ياكى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بارغاندا يەنى ئەڭ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن كېسەللىكنىڭ خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇشتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكلىرى ئاساسەن ئۇچرىمايدۇ. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا بىمارلارنىڭ ھاياتى ئاخىرلىشىپ بولغان ياكى ئاخىرلىشىۋاتقان بولۇپ، مەيلى ئوپېراتسىيە قىلىش بولسۇن ياكى باشقا ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالاش بولسۇن ھېچقايسىسىنىڭ ئۈنۈمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمايدۇ.

كېيىنچە پەن-تېخنىكىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ تېببىي ساھەدە بۇ خىل يۈرەك كېسەللىكلىرىگە قارىتا بەزى ئۈنۈملۈك ئۇسۇللارمۇ تېپىلىشى مۇمكىن. شۇڭا بۇ ھەقتە ئايرىم توختالمايمىز.

## §3. جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

جىگەرمۇ ئىنسان ھاياتىدىكى ئاساسلىق قۇۋۋەتنىڭ بىرى بولغان قۇۋۋىتى تەبىئىينىڭ مەركىزى ئورنى بولۇپ، ئۇماددا ئالمىشىش جەريانىدا ئۆزىنىڭ نورمال خىزمىتى ئارقىلىق سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنى سان، سۈپەتكە لايىق قىلىپ ئىشلەپچىقىرىدۇ ۋە ئۇلارنى ئادەم بەدىنىنىڭ ھەرقايسى قىسىملىرىدىكى تېگىشلىك ئورۇنلارغا يۈرەكنىڭ ياردىمى ئارقىلىق يەتكۈزۈپ پۈتۈن بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ ۋە ئۆستۈرىدۇ ۋە جىگەر ھاياتلىققا خەۋپ يەتكۈزىدىغان جاراسىملار ۋە زەھەرلىك ماددىلارنى زەھەرسىزلەندۈرۈپ بەدەننى قوغداش خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. شۇڭا جىگەر رەئىس ئەزا دەپ قارىلىدۇ. جىگەر خىزمىتى نورمال ئېلىپ بېرىلغاندا سالامەتلىك كاپالەتكە ئىگە قىلىنىدۇ. ئەگەر ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جىگەر خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولسا ئورگانىزمنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇش پائالىيىتى ۋە زەھەرسىزلەندۈرۈش پائالىيىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش بىلەن

سىرگە ئورگانىزم ئۈچۈن زۆرۈر بولغان خىلمت سان، سۈپەتكە لايىق ئىشلەپچىقىرىلماي، ئورگانىزمدا كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا جىگەردىكى كېسەللىكلەر مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىكمۇ، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىكمۇ ياكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىكمۇ؟ بۇ ئەھۋاللارغا قاراپ سەۋەبىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

## 1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ، تۆۋەندە ئۇلارنى داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئوتتۇرىغا قويىمىز.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى، خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، ھۆل ئىسسىقتىن، ھۆل سوغۇقتىن، قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكىدە خىلتتا ھېچقانداق غەيرىي ئۆزگىرىش بولمىغاچقا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىگەن كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. شۇڭا ئادەتتە ھۆل ئىسسىق بىلەن قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغىنىنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغىنىنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاشتا قارىمۇقارشى تەڭشەش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

(1) خىلتسىز ھۆل ئىسسىق ۋە خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلار

جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتكۈچى، جىگەر جىزمىنى ياخشىلىغۇچى، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق نەتىجىلىك بەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بەككە دورىلاردىن كاسنە ئۇرۇقى، سېمىز ئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن سىركەنجۇبىل بۇزۇرى، ئىترىفىل كەشنىز قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق نەتىجىلىك جىگەر جىزمىنى ياخشىلىغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، نوخۇ گۆشى، بېلىق، ئارپا ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، سالات، سېمىزئوت، ئامۇت، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مۇز، سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

جىگەر ھارارىتىنى يۇقىرى ئۆرلىتىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، زەنجىۋىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن ماددەتۇلھايات، ھەببى قوقىيا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، كەپتەر گۆشى، پولۇ، تونۇر كاۋىپى، لازا، سامساق قاتارلىقلاردىن ھەم ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق تۇرۇشتىن، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلىتسىز ھۆل سوغۇق ۋە خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلار

جىگەردىكى ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن رەۋەن، ئەپسەنتىن، غايەس، ئىزخىر قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن دىنار شەربىتى، ئەپسەنتىن شەربىتى قاتارلىقلار

② يېمەك-ئىچمىكى

جىگەر ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، كەكلىك گۆشى، ئۈگرە ئاش، مائۇللەھمى، سامساق، سەۋزە، بېھى، قوغۇن قاتارلىقلار

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

زىماد چېپىش ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، خام خىش بىلەن)، كۈن نۇرى بىلەن داۋالاش، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. يەككە دورىلاردىن تەمرى ھىندى، ئەپيۇلا. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى تاباشىر، قۇرسى كافۇر. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، نوخۇ گۆشى، كاشكاپ ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، يۇمغاقسۇت، پالەك، ئاپېلسىن، بانان قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى داۋالاش پرىنسىپى مۇنداق بولىدۇ، ئادەتتە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن، غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن، غەيرىي تەبىئىي

بەلغەم خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىدە قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىدىن بولغىنىنى قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇنىڭغا قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى بۇ خىل كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتكۈچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئۇسۇك ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتتىكى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سىركەنجىۋىل بۇزۇرى، ئەرقى كاسىنە، شەربىتى زىرىشك قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ھارارەت پەسەيتكۈچى سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. بېلىق، توخۇ گۆشى، كاشكاپ ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، ئامۇت، قارىئۆرۈك، ئۇسۇك، سېمىزئوت قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

جىگەر خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەپەر، قارىمۇچ. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سوم، ھەببى جەدۋار قاتارلىقلار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، تونۇر كاۋىپى، سامسا، لازا، كۆدە، بېھى، ياڭاق قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆپ ھەرىكەت قىلىش، ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت يۈرۈشتىن ساقلىنىش لازىم.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن قان خىلتىدىن بولسا شۇ خىل قان خىلتىنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى، جىگەر هارارىتىنى پەسەيتكۈچى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قارىئۆرۈك، كاسنە يىلتىزى. شوخلا سۈيى قاتارلىقلار

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش .

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرەقى گۈل، ئەرەقى كاسنە جاۋارىش فەۋاكى، قۇرسى ناباشىر، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدىغان، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان، جىگەر هارارىتىنى پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، ئوغلاق گۆشى، ئارپا ئېشى، كاشكاپ ئېشى، يۇمغاقسۈت، ئۇسۇڭ، ئاچچىق ئانار، تاۋۇز قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

قان ئېلىش، قانلىق لوڭقا قويۇش، سوغۇق ئۆتكۈزۈش (مۇز، سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش قاتارلىق ئۇسۇللار تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

جىگەر خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان، جىگەر هارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. يەككە دورىلاردىن پىلپىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن داۋائىل كۇركۇم، جاۋارىش دارچىن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، پولۇ، هالۋا، سامساق، پىياز، ياڭاق، خورما قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇهىتلاردا ئۇزۇن مۇددەت يۈرۈش، كۆپ هەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسهىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولسا شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسهىلىغا جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، جىگەر هارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، رەۋەن، ئىزخىر، غاپەس، ئەپسەنتىن قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، دىنار شەربىتى، جاۋارىش ئۇد قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، جىگەر ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى، قىيما شورپىسى، مائۇللەھمى، ياڭاق، خورما، سامساق قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قايناق سۇ، خام خىشلار بىلەن)، كۈن نۇرى بىلەن داۋالاش، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

جىگەر خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىۋېتىدىغان سوغۇق تەبىئەتتىكى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، توخۇ گۆشى، كاشكاپ ئېشى، شوۋىگۇرۇچ، يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، ئاپېلسىن، بانان قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان بولسا شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، جىگەر ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، غاپەس، ئەپسەنتىن. روم بەدىيان قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش دارچىن، مەجۇنى زەبدىلۋەرد قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان، جىگەر ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، ئۈگرە ئاش، ئارپا ئۇمىچى، سۇگپياز، پىننە، قىزىل ئۈزۈم، بېھى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (قايناق سۇ، تۇز بىلەن)، مۇۋاپىق ئۇخلىتىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

جىگەر خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان، جىگەر ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، بەككە دورىلاردىن يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش فەۋاكە، جاۋارىش

نەمرى ھىندى، يېمەك-ئىچمەكلەردىن ئۈچكە گۆشى، بېلىق، شوۋىگۈرۈچ، كاشكاپ ئېشى، سېمىزئوت، يۇمغاقسۈت، ئاچچىق ئانار، ئەينۇلا قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇزۇن مۇددەت ئۇخلاش، سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

**2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى**

جىگەرنىڭ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى دېگەندە، جىگەرنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، جىگەردىكى بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا بۇ خىل جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا:

① مۇنزىج، مۇسهىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن مۇنزىج، مۇسهىلغا جىگەردىكى كېسەللىكلەرگە قاراپ ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا شوخلا، ھەممىشباھار، ئاق لەيلى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

② ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

ئەگەر ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئەرقى شوخلا، ئىترىفىل چۆپچىن، توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا بۇزۇرى شەربىتىگە ئوخشاش دورىلار بېرىلىدۇ. ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا مۇنزىج، مۇسهىلدىن كېيىن مەتبۇخ ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ھىلىلە، بۇزۇرى شەربىتى قاتارلىقلار. جىگەردە قۇرت پەيدا بولغان بولسا، بۇ خىل كېسەلدە ئالاھىدە قۇرت ئۆلتۈرگۈچى، دورىلارنى تەييارلاپ بېرىش لازىم. ئەگەر ئۇنۇمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمىسا ئوپېراتسىيە ئۇسۇلىنى قوللىنىش ئەڭ مۇۋاپىق بولۇپ، ئەگەر دورا ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ: مەسىلەن، مەجۇنى دەبىدلۋەرد، ئانار شەربىتى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، باچكا گۆشى، شوۋىگۈرۈچ، ئۆگرە ئاش، ئوسۇڭ، تەرخەمەك، ھۆل قاپاق، قارىئۆرۈك. تاۋۇز، ئامۇت قاتارلىقلار

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

يەڭگىل ھەرىكەتلەرنى قىلدۇرۇپ داۋالاش، مۇۋاپىق ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، لوڭقا قويۇش، قان ئېلىش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، سومەن يېغى، بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى)، زىماد قىلىش (مەسىلەن، ئاق سەندەل، بابۇنە، ئىككىلىمىلىك، ئاق لالە گۈلى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار (مەسىلەن، كافۇر، لىمون، زەبەر، فارىمۇچ)، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئۈزلانغان گۆش، تۇخۇم قورۇمىسى، پولۇ، سامسا، ئاچچىق ئانار، كۆكسۇلتان، پىياز، كۈدە ئۇنىڭدىن باشقا زىيادە كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئىسسىق ياكى سوغۇقتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

⑥ ئومۇمىي بەدەنني، جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى دىبىدىلۋەرت، جاۋارىش ئاملە، جاۋارىش ئۇد قاتارلىقلار

## 3. پۇتونلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۇتونلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكلىرىنى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. چۈنكى بۇ جىگەر كېسەللىكلىرىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچى ياكى ئەڭ خەتەرلىك باسقۇچى بولغاچقا جىددىي داۋالاش ئېلىپ بېرىلمىسا بولمايدۇ. شۇڭا بۇ باسقۇچتا دورا ۋە باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ ئۈنۈمى ئانچە ياخشى بولمايدۇ. ئوپېراتسىيىدىن كېيىن كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقلاشقاندا ئاندىن جىگەرنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى دىبىدىلۋەرد، ئانار شەربىتى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئۇنىڭدىن باشقا سىرىندىن تەگكەن ھەر خىل رەربىلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان پۇتونلۇك بۇزۇلۇش بولسا، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

يېمەك-ئىچمەك ۋە پەرھىز جەھەتتە خىلىنىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەر ئەھۋالغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ. باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن ئۇسۇللاردىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ

# ئىككىنچى باب خادىمى ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خادىمى ئەزا رەئىس ئەزالارنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا باشقا ئەزالارغا مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدىغان، باشقا خادىمى ئەزانى ۋاستە قىلىپ، ئۆزىنىڭ خىزمىتىنى داۋاملاشتۇرىدىغان ئەزا بولۇپ، بەدەننىڭ تۇرلۇك پائالىيەتلىرى ئۈچۈن ئىنتايىن زۆرۈر. بۇ ئەزالارمۇ ئۆز نۆۋىتىدە رەئىس ئەزالارغا تەسىر كۆرسىتىپ تۇرىدۇ ھەم رەئىس ئەزالارنىڭ باشقۇرۇشى ئاستىدا ئۆز خىزمىتىنى جارى قىلدۇرىدۇ.

خادىمى ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئالدى بىلەن قايسى خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. تۆۋەندە خادىمى ئەزالاردا كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ.

## §1. كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما قاتارلىق ئەزالار يۈرەك قان نومۇرىنىڭ ۋاستىسى ئارقىلىق بەدەن ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئوكسىگېننى سىرتقى مۇھىتتىن قوبۇل قىلىپ قان ئايلىنىشقا يەتكۈزۈپ بېرىش ۋە بەدەندە ھاسىل بولغان كاربون (IV) ئوكسىدنى سىرتقا چىقىرىشتىن ئىبارەت مۇھىم ۋەزىپىنى ئۈستىگە ئالغان خادىمى ئەزالار بولۇپ، ئۇلاردا كېسەللىك كۆرۈلسە بەدەننىڭ ماددا ئالمىشىش پائالىيىتى قالايمىقانلىشىدۇ.

كاناي، ئۆپكە، دىئافراگما ۋە كۆكرەك پەردىسىدىكى كېسەللىكلەر مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىلىدۇ.

### 1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرى خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىلىدۇ.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرى، خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، خىلتسىز ھۆل ئىسسىقتىن، خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن، خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ، قارىمۇقارشى تەگشەش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

(1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەگشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن بىنەپشە، نىلوپەر، چىلان قاتارلىقلارغا ئوخشاش. مۇرەككەپ دورىلاردىن لوئوقى سەرىستان، بىنەپشە شەربىتى قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

② يېمەك-ئىچمىكى

كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگمىدىكى ھارارەتنى پەسەيتىدىغان، يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، كاشكاپ ئېشى، ئۆگرە، بۇمعاقسۇت، ئۇسۇك، نەشپۈت، كۆك ئۈزۈم قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل ئۇسۇل بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ ياغلاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

كاناي، ئۆپكە، دىئافراگما، كۆكرەك پەردىسىنىڭ ھارارىتىنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىگە زىيانلىق نەرسە يەتكۈزىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن دارچىن، زىرە. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش كۇمۇنى، جاۋارىش جالىنوس. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، ئات گۆشى، قىيما شورپىسى، مائوللەمى، سامساق، سۇگپىياز، قىزىل ئۈزۈم، ياڭاق. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت ئىشلەش ۋە كۆپ ھەرىكەت قىلىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① دورا بىلەن داۋالاش

كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگمىنىڭ ھارارىتىنى تەڭشىگۈچى، نەپەس ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى ياخشىلىغۇچى، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ئەنسىل، زۇپا. چۇچۇكبۇيا يىلتىزى مۇرەككەپ دورىلاردىن لوئوقى بادام، لوئوق چىلغوزا قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمەكلىرى

كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگما ھارارىتىنى تەڭشىگۈچى، نەپەس ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىنى ياخشىلىغۇچى، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، باچكا گۆشى، ئۇگرە ئاش، قىيما شورپىسى، سامساق، سۇكپىياز، بادام مېغىزى، قوقاستا پىشۇرۇلغان بېھى قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قايناق سۇ، خام خىش)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۆن نۇرىغا قاقلاش)، ياغلاش (زەيتۇن يېغى، ئېرىك قويىنىڭ دۇمبە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگمىدىكى ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، نەپەس پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ئەپيۇن، سىنەپشە قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن بىنەپشە شەربىتى، قۇرسى كافۇر قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق، كالا گۆشى، لازا، يۇمغاقسۇت، نەشپۈت، كۆك ئۈزۈم قاتارلىقلار. كۆپ ئۇخلاشتىن، سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، ۋە دىئافراگما كېسەللىكلىرى ئادەتتە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگما كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل تۆت خىلت بولغاچقا قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىغا قارىتا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇ خىل ئۆزگىرىشكە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن

كېيىن نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگمىنىڭ خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلغا نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى، ھارارەت پەسەيتكۈچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى. بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ھارارەت پەسەيتىدىغان نەپەس راۋانلاشتۇرىدىغان، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوئۇق سەرپىستان، لوئۇقى خەشخاش، لوئۇقى بىنەپشە قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

② يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، شۇۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۈت، پالەك، ئامۇت، كۆك ئۈزۈم قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈش (سوغۇق سۇ، مۇز بىلەن)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش. سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش (مەسىلەن، قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، نەپەس ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇش. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەپەر، پىلپىل، قارىمۇچ قاتارلىقلارغا ئوخشاش. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سوم، ھەبى شىپا قاتارلىقلارغا ئوخشاش. يېمەك-ئىچمەكلەردىن تۆگە گۆشى، پولۇ، ياغاق، سامساق قاتارلىقلارغا ئوخشاش. ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن قان خىلتىدىن بولسا شۇ خىل قان خىلتىنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا، نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سەرپىستان، ئاچچىق بادام مېغىزى، بىھى ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئامىلە، ئىترىفىل زامانى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، چۈجە گۆشى، ئۈگرە، شوۋىگۈرۈچ، ئۇسۇك، پالەك، نەشپۈت، ئاپېلسىن.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز بىلەن)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىش، لوڭقا قويۇش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەت بەندا قىلىدىغان، نەپەس ئالماشتۇرۇش پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن رەۋەن، پىلپىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن ماددەتۇلھايات، جاۋارىش مىشكى قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۆگە گۆشى، سامساق، سوكپىياز، ياڭاق، قوغۇن قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا كۆپ ئۇخلاش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت ئىشلەش ۋە پائالىيەت ئېلىپ بېرىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش لازىم.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، زۇپا، ئەنىسۇل قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، زۇپا شەربىتى، خېمىرى مەرۋايىت، مەجۇنى زۇپا قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

نەپەسنى راۋانلاشتۇرغۇچى، كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى دىئافراگما جۈملىدىن ئومۇمىي بەدەننىڭ ھارارىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، مائۇللەھمى، ئۈگرە، سەۋزە، سامساق، خورما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قايناق سۇ، خام خىش)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (كۈن نۇرىغا قاقلاش)، ياغلاپ داۋالاش (ھەر خىل ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش مەسىلەن، زەيتۇن يېغى، قويىنىڭ دۇمبە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەنگە سوغۇقلۇق بەتكۈزىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىكى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، زىخ، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، مەتبۇخى ھېلىلە قاتارلىقلار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، شوۋىگۈرۈچ، لەگچۈك، يۇمغاقسۈت، سېمىزئوت، قارىئۆرۈك، ئاپېلسىن قاتارلىقلار. قاتارلىقلاردىن ھەم سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان بولسا شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، زۇپا، چۈچۈكبۇيايىلىزى، چىلغۇزا مېغىزى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، نەپەس راۋانلاشتۇرغۇچى ۋە ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەنجۈر شەربىتى، ئەنسىل شەربىتى، لوئۇق چىلغۇزا قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

نەپەس راۋانلاشتۇرىدىغان، بەدەنگە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كەكلىك گۆشى، ئارپا ئۇمىچى، ئۆگرە، سامساق، سۆگەيياز، خورما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇش، مۇۋاپىق تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (قايناق سۇ)، مۇۋاپىق ئۇخلىتىش، ياغلاش (قوي يېغى، بادام يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن سېمىزئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن بىنەپشە شەربىتى، نىلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، كالا گۆشى، قىيما شورپىسى، شوۋىگۈرۈچ، كەرەپشە، قاپاق، ئامۇت، لىمون. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن، كۆپ ئۇخلاشتىن ياكى زىيادە كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

**2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى**

كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى ۋە دىئافراگمىنىڭ شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى ئۆلارنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە ئۆزگىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان. بۇ خىل شەكىل ئۆزگىرىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا شۇخىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىل دورىلىرىنىڭ تەركىبىگە كېسەللىك خاراكتېرىگە مەخسۇس تاللانما تەسىرلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

1) مۇسھىل، مۇنزىج بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىجىغا كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئەنسىل، شۇمشا ئۇرۇقى، زۇپا قاتارلىقلار. يۆتەل كۈچلۈك بولسا يۆتەل پەسەيتكۈچى دورىلار، مەسىلەن، پوستى خەشخاش، سەرپىستان بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

(1) ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا ئەنسىل شەربىتى، زۇپا شەربىتى بېرىلىدۇ.

(2) ئەگەر سىپازمىلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا سىپازمنى بوشاتقۇچى دورىلارنى بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خەشخاش شەربىتى، لوئۇق سەرپىستان.

(3) ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئۆسمە ھۈجەيرىلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى تىزگىنلىگۈچى، بوشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۇفۇپى سەرتان، مەجۇنى مارى ئافئا قاتارلىقلار.

3) قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خېمىرى مەرۋايىت، ئەبرىشىم شەربىتى، جاۋارىش ئامىلە، داۋائىلمىشكى قاتارلىقلار.

4) يېمەك ـ ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان، نەپەس راۋانلاشتۇرىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، توخۇ گۆشى، شوۋىگۇرۇچ، ئارپا ئېشى، خورما، نەشپۈت، يۇمغاقسۈت، ئۇسۇلۇڭ قاتارلىقلار.

5) باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق بولغان ھەرىكەتلەرنى قىلدۇرۇش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش: كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا مۇتلەق ئارام ئالدۇرۇش، قان ئېلىش، ياغلاش، ھەر خىل ياغلار بىلەن ياغلاش (مەسىلەن، گۇل سەۋسەن يېغى، بادام يېغى)، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش: نەپەس راۋانلاشتۇرىدىغان بەلغەم بوشىتىدىغان دورىلارنى تۇمانلاشتۇرۇش ماشىنىسىغا سېلىپ تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش (مەسىلەن، ئاق لەيلى قاتارلىقلار بىلەن) بىخسۇس.

زىماد قىلىش، ھەر خىل ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار بىلەن زىماد تەييارلاپ سىرتىدىن چاپلىدۇ (مەسىلەن، ئىككىلىلىملىك. ھەمىشىباھار، ئاق لەيلى، شوخلا)، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، (قايناق سۇ)، داغلاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

6) پەرھىز

ئىدىقلىغۇچى، تەستە سىڭىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن، تۇزلانغان بېلىق، كالا گۆشى، پولۇ، مانتا، سامسا، كۆكسۇلتان، تاۋۇز، لازا، كۆدە قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا زىيادە كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، ئىسسىق ياكى سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن ساقلىنىدۇ.

### 3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كاناي، ئۆپكە، كۆكرەك پەردىسى، دىئافراگما كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

بۇ ئەزالاردىكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىك-لىرىنىڭ ئاقىۋىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، جاراھەت پۈتتۈرگۈچى ۋە جاراھەتنى تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرسى سەرتان، سۇفۇفى سەرتان، سۇفۇفى ناباشىر، سۇفۇفى كەھرىۋا، ئۇنىڭدىن باشقا سىرىدىن تەگكەن ھەر خىل زەربىلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئاخىردا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش مەقسىتىدە دورا بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوئۇقى چىلغوزا، لوبۇبى كەبىر، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

يېمەك-ئىچمەك پەرھىزى جەھەتتە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن يېمەك - ئىچمەكلەر ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن ئۇسۇللاردىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

## §2. قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

قىزىلئۆڭگەچ-ئىستېمال قىلىنغان ئوزۇقلۇقلارنى ئاشقازانغا يەتكۈزۈپ بېرىدىغان كانال شەكىللىك ھەزىم قىلىش سىستېما ئەزالىرىنىڭ بىرى. قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ.

## 1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

قىزىلئۆڭگەچنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

### 1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش

قىزىلئۆڭگەچنىڭ خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، خىلتسىز ھۆل ئىسسىقتىن، خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن، خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا، مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغان ئامىلغا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت بەسەيتكۈچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن، سېمىزئوت، بۇمغاقسۇت، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارغا ئوخشاش. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش فەۋاكى، ئەرقى شوخلا، ئەرقى كاسنە قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

② يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، چۈجە گۆشى سۇنلۇك شويلا، ماش گۈرۈچ ئاش، بۇمغاقسۇت، ئوسۇك، ئاپېلسىن، قارىئۆرۈك قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى داۋالاش

سوغۇق ئۆتكۈزۈش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، باغلاش(بادام يېغى، بىنەپشە يېغى)، زىماد قىلىش (ئاق سەندەل، كاسنە سۈيى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەللىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قەلەمپۇر، دارچىنغا ئوخشاش. مۇرەككەپ دورىلاردىن ماددەتۇلھاياتقا ئوخشاش. ھەببى قوقىياغا ئوخشاش. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، قوناز

گۆشى، پولۇ، مانتا، سۈگپىياز، زەنجىۋىل، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتسىز ھۆل سوغۇق، ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

موسكۇل توقۇلمىلارنى چىڭىتىدىغان بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قەلەمپۇر، دارچىن بوزغۇغا. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش مىشكى، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، ئارتۇق ھۆللۈك ۋە سوغۇقلۇقنى تەڭشەيدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، باچكا گۆشى، ماتۇللەھمى، پۇرچاق ئېشى، ئۆگرە، پىياز، پىننە، خورما، قوغۇن قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (قايناق سۇ، تۇز)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرىغا قاقلاش)، ياغلاش (مەسىلەن، قەلەمپۇر يېغى، دارچىن يېغى)، زىماد قىلىش (مەسىلەن، زىغىر، شۈمشا، سېرىقچېچەك) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

سوغۇق تەبىئەتلىك، بەدەندە ھۆللۈك پەيدا قىلىدىغان، بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، تەمرى ھىندى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرقى كاسنە، قۇرسى كافۇر. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، غورا ئېشى، سۈتلۈك شويلا، يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، ئەينۇلا، ناۋۇز.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا ئالدى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىغا قارىتا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى بۇ كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇ خىل خىلىت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسهىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسهىلغا غىدىتقلىنىشنى ئارايتقۇچى هارارەت پەسەيتكۈچى هۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئىسپىغول قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى سوغۇق تەبىئەتتىكى هەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئامىلە، ئىترىفىل كەشنىز قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كۆك ماش ئېشى، ئارپا ئېشى، كوچا ئاش، يۇمغاقسۇت، ئوسۇك، ئاپېلسىن، تاۋۇز قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش (مەسىلەن، قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغى)، زىماد چېپىش (مەسىلەن، سەندەلنى ئەرقى كاسنىگە سۈرۈپ زىماد قىلىنىدۇ) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرهىز

هەزىمگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، بەدەندە هارارەت پەيدا قىلىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرهىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەپەر، ئىپار، سۆرۈنجان. مۇرەككەپ دورىلاردىن هەبىي سۆرۈنجان، هەببى ئازاراقى قاتارلىقلار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، پولۇ، كاۋاپ، پىياز، سامساق، ياڭاق، خورما.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇهىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، ئىسسىق مۇهىتتا ئىشلەش، كۆپ هەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولسا شۇ خىل قان خىلتىنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا غىدىقلىنىشنى ئارايتقۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سېمىز ئوت ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

②قۇۋۋەلىگۈزى دورىلارنى بېرىش

ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش، ئۇد شەربىتى، پەريادىدۇس قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش

ھارارەت پەسەيتىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، ئۆگرە، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، ئۇسۇك، ئالما، ئانار قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈش (سوغۇق سۇ، مۇز بىلەن) ئارام ئالدۇرۇش، قان ئېلىش، قانلىق لوڭقا قويۇش، ياغلاش (مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى، قاتارلىقلار بىلەن ياغلىسىدۇ). زىماد چېپىش (مەسىلەن، شۇمشا، يۇمغاقسۇت، رىغىر، ئارپا قاتارلىقلارغا ئوخشاش) قاتارلىق ئۇسۇللار تاللاپ قوبۇل قىلىسىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان ھەزىمگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، غىدىقلىغۇچى، بەل پەيدا قىلغۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن، قۇتاز گۆشى، ئات گۆشى، پولۇ، كاۋاپ، ياڭيۇ، زەنجىۋىل، پىياز، زىرە، پىنتە، چۇچۇمەل ئانار قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا، كۆپ ئۇخلاشتىن، ھۆل يېغىنلىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن تەستە ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا قىزىلئۆڭگەچنىڭ غىدىقلىنىشىنى ئازايتقۇچى، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئۇدھىندى، پىستە شاكىلىنىڭ پوستى قاتارلىقلارغا ئوخشاش.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش دارچىن، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش زەر ئۇنى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش

غىدىقلىنىشنى ئازايتقۇچى، بەدەننى قىزىتقۇچى سۇبۇق-سەلەك ئاسان ھەزىم بولىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئۆچكە گۆشى، پاقلان گۆشى شورپىلىرى، مائۇللەھمى، بۇغداي ئېشى، پىستىلەك، پىننە، خورما، تانلىق ئانار قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، تۇز)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (كۈن نۇرىغا قاقلاش)، ياغلاپ داۋالاش (ھەر خىل ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش مەسىلەن، زەيتۇن يېغى، قۇستە يېغى)، ھورداپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەنگە سوغۇقلۇق يەتكۈزىدىغان سوغۇق تەبىئەتتىكى دورا، يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: ئەينۇلا، بىنەپشە. مۇرەككەپ دورىلاردىن:ھەببى بىنەپشە، جاۋارىش فەۋاكى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن: بېلىق، توخۇ قورۇمىسى، كاۋاپ، ياڭيۇ، سۇڭپىياز، تاۋۇز، تەرخەمەك قاتارلىقلار پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، سوغۇق ئۆتكۈزۈش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان بولسا شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا قىزىلئۆڭگەچنىڭ غىدىقلىنىشىنى ئازايتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بابۇنە، ئىككىلمىلىك قاتارلىق.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرسى ئەفئا، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نوشدارى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش

غىدىقلىنىشنى ئازايتقۇچى، بەدەننى قىزىتقۇچى يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇشقاچ گۆشى، باچكا گۆشى، سۈت شويلا، بۇغداي ئۇمىچى، سامساق، بەسەي، قوغۇن، ئۈزۈم، جىغان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (مەسىلەن، تۇز، كېپەكنى قىزىتىپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈش)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش: مۇۋاپىق تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىنى قىلدۇرۇش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى، قوي يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان دورىلار ۋە غىدىقلىغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: كافۇر، بالادۇر. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، ھەببى پەرپىيۇن، يېمەك-ئىچمەكلەردىن قوتاز گۆشى، كالا گۆشى، گۆش گىردە مانتا، پولۇ، زەنجىۋىل، پىياز، لازا، دادۇر، خاسىڭ قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق

مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىق ياكى كۆپ ھەرىكەتتىن ساقلىنىش كېرەك.

## 2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى دېگەندە، قىزىلئۆڭگەچنىڭ ئانا-تومۇرلۇق تۇزۇلۇشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل ئۆزگىرىش كېسەللىكلىرى كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئىپادىلىنىشىغا باسقۇچى. شۇڭا، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا دەسلەپتە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن كېلىپ چىققان بولسا خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇشنى سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلىتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ (مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، شوخلا، بابۇنە). يارا خاراكتېرلىك بولسا يارا ئېغىزىنى پۇتتۈرگۈچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ (مەسىلەن مەستىكى، كەھرىۋا). ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا رۇسۇت ئەنزۇرۇت، بىخ سۇس قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

① ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن. ئەرقى شوخلا، ئىتىرىفىل چۆپچىنى قاتارلىقلار.

② يارا خاراكتېرلىك بولسا ھەبىي ئەنزۇرۇت، قورسى رۇسۇت، مەتبۇخ ئەفتىمۇن قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

③ ئۆسمە خاراكتېرلىك بولسا مەجۇنى مارى ئەفئى، مەتبۇخ ئەپتىمۇن قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

3) يېمەك-ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش

ئاسان ھەزىم بولىدىغان سۇيۇق سەلەڭ، قىزىلئۆڭگەچنى غىدىقلىمايدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، مائۇللەھمى ئۆگرە، كاللەك سەي، پىستە، بېھى، جىغان قاتارلىقلار.

4) باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، كېسەللىك ئەھۋالىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلدۇرۇش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (مەسىلەن، لازېر نۇر). قان ئېلىش، ياغلاش (مەسىلەن، بابۇنە يېغى، زەيتۇن يېغى بىلەن) زىماد قىلىش (مەسىلەن، بابۇنە،

سىرىقچېچەك، زەيتۇن يېغى بىلەن)، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، كىلىزما قىلىش (ئوزۇقلۇق كىلىزمىسى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

غىدىقلىغۇچى، تەستە سىڭىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، دورىلاردىن زەنجىۋىل، پىياز ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن، يېمەكلىكلەرنى تۇزلانغان بېلىق، كالا گۆشى، پولۇ، سامسا، لازا، كۆدە، دادۇر قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىك ئېغىر ۋاقىتتا كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش، تاماقنى زىيادە ئىسسىق يېمەسلىك، قاتتىق-قۇرۇق نەرسىلەرنى يېمەسلىك كېرەك.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئۇد، مائۇلئۇ سۇل شەربىتى قاتارلىقلار.

### 3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى كۆپىنچە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ، يارا ياكى جاراھەت شەكىللەنگەن بولسا جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى سەرتان. ئەگەر تۇيۇقسىز سىرتقى مۇھىتتىن زەربە تېگىش تۈپەيلى كېلىپ چىققان بولسا، ئەڭ ياخشىسى ئوپېراتسىيە قىلىنىدۇ.

ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىترىفىل كەبىر، ئامىلە نۇشدارى قاتارلىقلار.

يېمەك-ئىچمەك پەرھىز جەھەتتە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرى ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەر تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ ۋە مۇۋاپىق پەرھىز بۇيرۇلىدۇ

باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

# §3. ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ.

## I. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىك-لىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرى خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، خىلىتسىز ھۆل ئىسسىق، خىلىتسىز ھۆل سوغۇق، خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغىنىنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ، بەلكى سەۋەبچى بولغان ئامىلغا قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: قارىئۆرۈك، ئەيۋۇلا. مۇرەككەپ دورىلاردىن: لىمون شەربىتى، ئاچچىق ئانار شەربىتى قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان، ھەزىمگە ياردەم بېرىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ، مەسىلەن، توخۇگۆشى، شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، زىرىق، تاۋۇز قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۈتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد قىلىش (مەسىلەن، ئاق سەندەل، كاسىنە سۈيى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، غىدىقلىغۇچى، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن پىلپىل، بالادۇر. مۇرەككەپ دورىلاردىن لوغانزىيا، ھەببى قوقىيا قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

يېمەك-ئىچمەكلەردىن: ئات گۆشى، پولۇ، ياڭاق، سۇگېپىياز، ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلىتسىز ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەننى قىزىتىدىغان، ھەزىمگە ياردەم بېرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: قارىمۇچ، پىلپىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن: جاۋارىش دارچىن، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدىغان، ھەزىمگە ياردەم بېرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، قوي گۆشى، پەرمۇدە، پولۇ، چامغۇر، پىننە، سەۋزە، ئانار، قوغۇن قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۈتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، خام خىش بىلەن) ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرىغا قاقلاش)، باغلاش (قەلەمپۇر يېغى، دارچىن يېغى)، قۇم بىلەن داۋالاش، هورداپ داۋالاش، قان ئېقىتىپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ئاشقازاننى سوۋۇتىۋېتىدىغان، ھەزىمگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: سۆرۈنجان، قارىئۆرۈك، مۇرەككەپ دورىلاردىن: قۇرسى كافۇر، جاۋارىش فەۋاكى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن: بېلىق، قېتىق، لەڭپۇڭ، يۇمغاقسۇت، پالەك، تاۋۇز، ئۆرۈك، شاپتۇل قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

## 2. خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە كېسەللىككە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇنىڭغا مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، ئۇنىڭغا قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. باشقا خىلتلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسىدا، ئالدى بىلەن شۇ خىل خىلتقا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق نەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئۇدنۇرۇش، جاۋارىش ئامىلە، ئىترىفىل كەشنىز قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمەك بېرىپ داۋالاش

ھارارەت پەسەيتىدىغان، ھەزىمگە ياردەم بېرىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، شويلا، لەگمۈك، يۇمغاقسۇت، كەرەپشە، ئاپىلسىن، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد قىلىش (مەسىلەن، ھۆل كاسىنە، ھۆل يەرلىك شوخلا)، قۇستۇرۇپ داۋالاش، مۇناسىۋەتلىك

دورىلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قۇستۇرۇش (مەسىلەن، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، تۇرۇپ سۈيى)، كلىزما قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھەزىمگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: ئاقمۇچ، جەدۋار. مۇرەككەپ دورىلاردىن: جاۋارىش جالىنوس، جاۋارىش مىشكى، ئات گۆشى، قۇلان گۆشى، كاۋاپ، گۆش گىردە، كۆدە، پىياز، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا بەك ئىسسىقتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، ئىسسىق مۇھىتتا جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، ھەددىدىن زىيادە كۆپ ھەرىكەت قىلىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىشنى ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان بولسا، شۇ خىل خىلىتنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق سوغۇق تەسىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئامىلە، ئەينۇلا قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئامىلە نۇشدارى، قۇرسى تاباشىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، بېلىق گۆشى، ئارپا ئېشى، پۇرچاق ئېشى، يېسىۋىلەك، پالەك، ئالقات، بانان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈرۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىش، قانلىق لوڭقا قويۇش، زىماد قىلىش (مەسىلەن، زىغىر، ئاق لەيلى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھەزىمگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەپە، قۇندۇز قەھرى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەبىبى ئازارافى، لوغانىيا، يېمەك-ئىچمەكلەردىن: قوتاز گۆشى، تۆگە گۆشى، پەرمۇدە، تۇخۇم پوشكىلى، كۆدە، قىزىلچا، ئۈزۈم، خورما قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا كۆپ ئۇخلاش، ھۆل-يېغىنلىق مۇھىتتا تۇرۇش، غىدىقلىغۇچى، تەسنە ھەزىم بولىدىغان يېمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى، ئاشقازاننى قىزىتقۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، گۇلدارچىن، لاچىندانە.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاشقازاننى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئەنبەر، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش زەنجىۋىل قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھەزىمگە ياردەم بەرگۈچى، ئاشقازاننى قىزىتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى، كىيىك گۆشى، مائۇللەھمى، پەرمۇدە، پىننە، زەنجىۋىل، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قايناق سۇ، كېپەكنى قىزىتىپ قويۇش)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (كۈن نۇرىغا قاقلاش)، ياغلاپ داۋالاش (ھەر خىل ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش مەسىلەن، زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى)، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قان ئېقىتىپ داۋالاش، قۇستۇرۇپ داۋالاش (مەسىلەن، سېرىقچېچەك، تۇرۇپ سۈيى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئاشقازاننى سوۋۇتىۋېتىدىغان، ھەزىمنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان غىدىقلىغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: بەرھەمەك ئۇرۇقى، پاقىسۇپۈرمىقى ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش فەۋاكى، نوفۇئى تەمرى ھىندى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، شوۋىگۈرۈچ، قېتىق، لەڭپۇڭ، سېمىزئوت، بۇمغاقسۇپ، قارىئۆرۈك، شاپتۇل قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش ۋە كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى، ئاشقازاننى قىزىتقۇچى، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، لاچىندانە ھىندى، بادام مېغىزى، شاقاقۇل قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاشقازاننى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئانارىن، ئامىلە نوشدارى، جاۋارىش ئۇد، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى، ئاشقازاننى قىزىتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇشقاچ گۆشى، ئۆردەك گۆشى، ئارپا ئېشى، ئۇگرە، پىننە، سەۋزە، ئۇجمە، قوغۇن قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (كېپەك، قايناق سۇ بىلەن)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش (مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلدۇرۇپ بەدەننى قىزىتىش ئۈچۈن چارە قىلىنىدۇ)، ئۇخلىتىپ داۋالاش (مۇۋاپىق ئۇخلىتىش ئارقىلىق بەدەندىن خۇراپ كەتكەن ھۆللۈكنى تولۇقلاش)، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى، قوي يېغى)، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قۇستۇرۇپ داۋالاش (دورا ئارقىسق قۇستۇرۇش) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، ئاشقازاننى سوۋۇتىۋېتىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: لىمون، زىخ. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، جاۋارىش تەمرى ھىندى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن: بېلىق، كالا گۆشى، كۆچائاش، تۇرۇپ، پەمىدۇر، تاۋۇر، ئالقات قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، ھەرىكەت بەك كۆپ بولۇپ كېتىش ياكى ئۇيقۇنىڭ زىيادە كۆپ بولۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

## 2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىك-لىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىكى دېگەندە، ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ئاناتومىيىلىك نۇزۇلۇشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل ئۆزگىرىش كېسەللىكى كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى. شۇڭا، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا دەسلەپتە مۇنزىج،

مۇسھەل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنزىج، مۇسھەل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا سۆرلەنگەن شۇ خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قارىتا مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، شوخلا، ھەمىشباھار قاتارلىقلار.

ئەگەر ئاشقازان تۆۋەنلەش كېسىلى بولسا، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار مەسىلەن، قەلەمپۇر، دارچىن قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شوخلا، نېلۇپەر شەربىتى قاتارلىقلار.

(2) تارىمۇشلارنىڭ بوشاپ كېتىش كېسىلى بولسا، پەي تارىمۇشلارنى چىڭىتقۇچى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئۇدشىرىن، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش قانىسە قاتارلىقلار.

(3) ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئاغرىق پەسەيتكۈچى، ئۆسمىنىڭ چوڭىيىشىنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۇفۇپى مارىي ئەفئى، يىلان شورپىسى، سىماب كۈشتىسى، مەجۇنى ئازاراقى قاتارلىقلار.

(4) زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، قۇسۇشنى ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش مەقسىتىدە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش سەپەرجىلى مۇمسىك، قۇرسى ئۇد قاتارلىقلار.

(5) ئاشقازان ئاستى بېزى خىزمىتى ياخشى بولماسلىق سەۋەبىدىن ھۆ بولۇش، ئىشتىھاسىزلىق ۋە باشقا كېسەللىكلەر كېلىپ چىققان بولسا، بۇنىڭغا قارىتا ئاشقازان ئاستى بېزى خىزمىتىنى ياخشىلاش، ھۆ پەسەيتىش ئىشتىھانى ئېچىش مەقسىتىدە دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرسى كافۇر، قۇرسى زىبىابىتوس، ئاچچىق ئانار شەربىتى، لىمون شەربىتى، مەجۇنى ماسكەل بۆل، سوفۇپى زىيابىتۇس قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

3) يېمەك-ئىچمىكى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سۇيۇق-سەلەڭ يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، باچكا گۆشى، ئارپا ئېشى، پۇرچاق ئېشى، شوپلا، كۆك ماش، پۇرچاق، ئەنجۇر، بېھى قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈش (قايناق سۇ، كېپەك سېلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈش)، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇناسىپ ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (كۈن نۇرى، لازېر نۇرى سېلەن داۋالاش)، ياغلاپ داۋالاش (قەلەمپۇر يېغى، دارچىن يېغى)، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قان ئېقىتىپ داۋالاش، قوستۇرۇپ داۋالاش، كلىزما قىلىپ داۋالاش، زىماد قىلىپ داۋالاش (مەسىلەن، زىغىر، ئاق لەيلى، بابۇنە، ئىككىلىلىملىك) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۆچلۈك غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يېمەكلىكلەردىن كالا گۆشى، تۇزلىغان بېلىق، كاۋاپ، پولۇ، لازا، كۆدە، دادۇر، شاپتۇل قاتارلىقلار. دورىلاردىن ھەببى سۆرۈنجان، بايادەيدوس قاتارلىق دورىلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش، تاماق مىقدارى ئاز، قېتىم سانى كۆپ بولۇش، بىر قېتىمدا كۆپ يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش مىشكى، جاۋارىش ئەنبەر، ئاملە نۇشدارى لۆلۆى، داۋائىلمىشكى، ماددەئۇلھايات قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

**3. پۇتۇنلۇك بوزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئاشقازان ئاستى بېزى كېسەللىك-لىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى**

ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىدىكى پۇتۇنلۇك بوزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بوزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە شەكىل بوزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئاقىۋىتى بولۇپ يارا كېلىپ چىققان بولسا بۇنىڭغا قارىتا جاراھەت ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن مۇناسىۋەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ (مەسىلەن، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى تاباشىر). بۇنىڭدا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. ئەگەر توختىماي سىرتقى سەۋەبتىن تەگكەن زەربە تۈپەيلى ئاشقازان ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىدە كېلىپ چىققان پۇتۇنلۇك بوزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالىغان ياخشى.

ئاخىرىدا كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن دورا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئاملە نۇشدارى لوئلوۋى، ئەنبەر كەبىر، جاۋارىش ئاملە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

يېمەك-ئىچمەك پەرھىزى جەھەتتە، مىزاج بوزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە شەكىل بوزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىكى يېمەك - ئىچمەك بىلەن داۋالاشتا سۆزلەنگەن

يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئەھۋالغا قاراپ تەڭشەپ بېرىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەردە ئىستېمال قىلىدىغان تاماقنىڭ مىقدارى ئاز، تۈرى كۆپ، قېتىم سانى كۆپ بولۇشى كېرەك.

بۇخىل كېسەللىكنى باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىدىمۇ شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكىدە سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

## §4. ئۈچەي، مەقئەت ۋە قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

### 1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردىسىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى ئەپ تۆت خىل بولىدۇ. ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن بولسا، ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولسا، سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلت بولمىغاچقا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ بەلكى سەۋەبچى بولغان ئامىلغا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: سېمىزئوت

ئۆرۈقى، ئۇسۇلگ ئۆرۈقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن: جاۋارىش زىرىشكە، جاۋارىش سوماق، جاۋارىش لىمون قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، ئارپا ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، پالەك، يۇمغاقسۇت، ئاموت، تاۋۇز، بانان قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد قىلىش (مەسىلەن، ھۆل يەرلىك شوخلا، ھۆل كاسىنە)، كلىزما قىلىپ داۋالاش (تۇز سۈيى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۇچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەنجىۋىل ئاقىر قەرھا، مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش كۇمۇنى، ھەببى جەدۋار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن تۇگە گۆشى، كالا گۆشى، پولۇ، كاۋاپ، كۆدە، سامساق، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇلى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەننى قىزىتىدىغان، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: لاچىندانە، قاقىلە، دارچىن. مۇرەككەپ دورىلاردىن: جاۋارىش ئۇدشىرىن، جاۋارىش جالىنۇس، جاۋارىش مىشكى قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى، كېيىك گۆشى، پەرمۇدە، شورپا، چامغۇر، سەۋزە، ئۈجمە، ئانار قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، كېپەك)، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرى)، قۇم بىلەن داۋالاش، ھورداپ داۋالاش، قان ئېقىتىپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش (ئەمەن پىلىكى بىلەن داغلاش)، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، ئۆچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: سېمىزئوت ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن: قۇرسى كافۇر، ھەبى بىنەپشە. يېمەك-ئىچمەكلەردىن: بېلىق، كالا گۆشى، لەگمۈك، قېتىق، يۇمغاقسۇت، تۇرۇپ، تاۋۇز، بانان قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان ئۆچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا كېسەللىكنى قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلت كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇنىڭغا مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى تەڭشىلىپ بولغاندىن كېيىن، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا ئۆچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سېمىزئوت ئۇرۇقى، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ھەزىمنى ياخشىلىغۇچى، ئۆچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش سۇماق، جاۋارىش سەپەرجىلى، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمەكلەر بىلەن داۋالاش

ئۆچەي خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان، ھارارەت پەسەيتىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەرنى بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، قاپاق ئېشى، كۆك ماش ئېشى، يۇمغاقسۇت، ھۆل قاپاق، ئۆرۈك، شاپتۇل قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز بىلەن سوغۇق ئۆتكۈزۈش)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد قىلىش (ئاق لەيلىگۈل، ھەمىشساھار، ھۆل كاسىنىسى زىماد قىلىش)، قوستۇرۇپ داۋالاش (دورا ئارقىلىق قوسۇش)، كىلىزما قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئۇچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، بەككە دورىلاردىن: قەلەمپۇر، قۇستى تەلخى قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن: ھەببى ئايارەنچ، سوفۇپى ئاقىر قەرھا قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن: قوتاز گۆشى، ئات گۆشى، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، سامساق، كۆدە، ياڭاق، قىزىل قۇرۇق ئۈزۈم قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

بەك ئىسسىقتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

①تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان بولسا، شۇ خىل خىلتنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئۇسۇڭ ئۇرۇقى، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى «تەبىئەت»نى كۈچەيتكۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نۇشدارى، قۇرسى تاباشىر، جاۋارىش ئۇد قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، چۈجە گۆشى، پاقلان گۆشى، ئارپا ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، كەرەپشە، تەرخەمەك، ئامۇت، ئالقات قاتارلىقلار.

④ باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بېرىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز بىلەن سوغۇق ئۆتكۈزۈش)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاس، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، زىماد قىلىپ داۋالاش (زىغىر، ئاق لەيلى)، كىلىزما قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئۆچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان هارارەت پەيدا قىلىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق نەسىلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: قىزىلمۇچ، ئاقمۇچ، قەلەمپۇر، قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى تانكار، مەجۇنى بالادۇر. يېمەك-ئىچمەكلەردىن: قوي گۆشى، كالا گۆشى، پولۇ، سامسا، كۆدە، پىدىگەن، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا كۆپ ئۇخلاش، ھۆل يېغىنلىق مۇھىتتا ياشاش، زىيادە كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا ئۆچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، زىرە، قاقىلە، ھۆۋىنە قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئۆچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش ئۇد، ماددەتۇلھايات، داۋائىلمىشكى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ئۆچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى، توخۇت ئېشى، پەرمۇدە، سەۋزە، چامغۇر، ئەنجۇر، قوغۇن قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بېرىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قايناق سۇ، خام خىش بىلەن سوغۇق ئۆتكۈزۈش)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئورغا قاقلاپ داۋالاش، دورا چېپىش (مەسىلەن، جوز بورزۇغىنى كانەك تاشنا سۈرۈپ چېپىش)، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، ئەمەن پىلىكى بىلەن داغلاش)، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قان ئېقىتىپ داۋالاش، قوستۇرۇپ داۋالاش (قوستۇرغۇچى دورىلار بىلەن قۇستۇرۇش)، مەسىلەن سىركە، سېرىقچېچەك، تۇرۇپ سۈيى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئۆچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، ئۆچەي ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، غىدىقلىغۇچى سوغۇق نەسىلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: سۇماق، زىخ. مۇرەككەپ دورىلاردىن: سۇفۇفى زەھرى موھرى، قۇرسى كافۇر.

يېمەك-ئىچمەكلەردىن: بېلىق، كالا گۆشى، شوۋىگۇرۇچ، لەگپۇڭ، يۇمغاقسۇت، تۇسۇڭ، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، كۆپ ئۇخلاش ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۇچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل خىلىتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بىستىپايەنجى، سەئدى كۇفى.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئۇد، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ئۇچەي خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، پەرمۇدە، شورپا، پىننە، چامغۇر، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بېرىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (كېپەك، قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش (مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلدۇرۇپ بەدەنني قىزىتىش)، ئۇخلىتىپ داۋالاش (مۇۋاپىق ئۇخلىتىپ ھۆللۈكنىڭ خوراپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش)، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى، قوي يېغى)، هورداش ئارقىلىق داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قوستۇرۇپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەن هارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، ئۇچەي خىزمىتىگە تەسىر بەتكۈزىدىغان، غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: تەمرى هىندى، قارىئۆرۈك. مۇرەككەپ دورىلاردىن: جاۋارىش فەۋاكىھ، جاۋارىش زىنج قاتارلىقلار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن: بېلىق گۆشى، كالا گۆشى، قېتىق، شويلا، نۇرۇپ، پەمىدۇر، نەشپۈت، ئالگىرات قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇقتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش، سوغۇق سۇ ئىچىش ۋە ھەرىكەتنىڭ زىيادە كۆپ بولۇشى ياكى ئۇيقۇنىڭ زىيادە كۆپ بولۇشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

### 2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكى دېگەندە ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردىسىنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشى ۋە فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى. شۇڭا بۇ خىل كىسەللىكلەرنى داۋالاشتا دەسلەپتە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇشنا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلىتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بابۇنە، ئاق لەيلىگۈل قاتارلىقلار. ئەگەر ئۈچەي توسۇلغان بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خىيارشەنبەر، تەرەنجىۋىل، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىتىرىفىل چۆپچىنى، ئەرقى شوخلا.

(2) توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش شەھرىياران، مەجۇنى خىيارشەنبەر، ھەببى تانكار، جاۋارىش مۇلەييىن قاتارلىقلار.

(3) ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئۆسمىنىڭ چوڭىيىشىنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى ئۆسمە ھۈجەيرىسىنى يوقاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى مارى ئەفئا، ھەببى سىماب كۇشتىسى، يىلان تالقىنى قاتارلىقلار.

(4) مەددە قۇرت كېسەللىكى بولسا، قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلارنى بېرىپ، داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىتىرىفىل دىدان، ھەب چىلاپا قاتارلىقلار.

(5) ئەگەر تۇيۇقسىز ئۈچەي توسۇلۇپ قېلىپ ياكى چىگىلىپ قېلىپ بىمار بەك ئازابلىنىپ كەتسە، دەرھال ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

(6) ئەگەر بوۋاسىر بولسا، بوۋاسىر تۈگۈنچىسىنى يوقاتقۇچى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ھەببى موقەل.

3) يېمەك-ئىچمىكى :

ئاسان ھەزىم بولىدىغان سۇيۇق-سەلەڭ يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېپىەك گۆشى، ئارپا ئېشى، شورپا، پالەك، ئۇسۇڭ، ئۈجمە، ئامۇت قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇناسىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ. ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، تۇز بىلەن)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق ھەرىكەتلەرنى قىلدۇرۇش، كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا، يەڭگىل ھەرىكەتلەرنى قىلدۇرۇش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (كۆن نۇرى، لازېر نۇر)، ياغلاپ داۋالاش (دارچىن يېغى، گۈل يېغى بىلەن)، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش (ئەمەن پېلىكى بىلەن داغلاش) قوستۇرۇپ داۋالاش، قان ئېقىتىپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، كىلىزما قىلىپ داۋالاش (مەسىلەن، سوپۇن سۈيى، قارا شېكەر، توغۇرغا)، زەھەر قايتۇرۇپ داۋالاش، زىماد قىلىپ داۋالاش (مەسىلەن، بابۇنە، ئىككىلىلمىلىك، شوخلا، گۈل يېغى)، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش (ۋاننا قىلىپ داۋالاش، ئىسلاپ داۋالاش)، لوڭقا قويۇپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ئەھۋالغا قاراپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۆچلۈك غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، ئۈچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن: سىماب، ھەببۇلمۇلۇك قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن: سۇفۇپى ھەجىرۇلىيەھۇت، ھەببى جەدۋار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۇزلىغان بېلىق، گۆش گىردە، كۆدە، سامساق، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا ھەرىكەت قىلماسلىق، تاماقنى بەك كۆپ يېمەسلىك كېرەك.

6. ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بىلەن داۋالاش. مەسىلەن، جاۋارىش مىشكى، ئامىلە نۇشدارى لولىۋى، جاۋارىش ئەنبەر، ئامىلە نۇشدارى، داۋائىلمىشكى، ماددەتۇلھايات قاتارلىق دورىلار بېرىلىدۇ.

**3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى**

ئۈچەي، مەقئەت، قورساق پەردىسىدىكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا كۆرۈلىدۇ. ئەگەر يارا شەكىللەنگەن بولسا، يارا ئېغىزىنىڭ غىدىقلىنىشىنى ئازايتقۇچى، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرسى كەھرىۋا، قۇرسى تاباشىر، ھەببى مەستىكى قاتارلىقلار.

ئەگەر ئاقما شەكىللەنگەن بولسا، ئىچىدىن قان تارىلغۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن سىرگە سىرتىدىن جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، شەربىتى ئۆشنە، ئەرقى چۆبچىن، ئەرقى شوخلا، مەجۇنى چۆبچىن قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سىرتىدىن مەلھىمى ئۆششەق چىپلىنىدۇ.

ئەگەر تۇيۇقسىز سىرتقى مۇھىتتىن نەگكەن ھەر خىل زەربىلەر تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بۇنداق كېسەللىكلەرنى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاپ كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئامىلە نۇشدارى لۆلۆى، ئىترىغىل كەبىر، داۋائىلمىشكى، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

يېمەك-ئىچمەك پەرھىز جەھەتتە، مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەردىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىدىمۇ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

## §5. ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئۆت خالتىسى راپاس ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ساقلاپ جىگەر ئۈچۈن خىزمەت قىلىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا ئۆت سۇيۇقلۇقى ئۈچەيگە ئۆتۈپ يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەملىشىدۇ. شۇڭا، ئۆت خالتىسىمۇ خادىمى ئەزا دەپ قارىلىدۇ. ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنىمۇ يۇقىرىقىلارغا ئوخشاشلا مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكى دەپ چوڭ ئۈچ تۈرگە بۆلۈشكە بولىدۇ.

### 1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقلىق، ھۆل ئىسسىقلىق، ھۆل سوغۇقلۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقلۇق بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ تۆت خىل خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالىتى كېسەللىكلىرىنى خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن ۋە خىلىتسىز ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن دەپ ئىككى تۈرگە يىغىنچاقلاپ داۋالاشقا بولىدۇ.

بۇ خىل خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلىتتا ئۆزگىرىش بولمىغاچقا، خىلىتقا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار بېرىلمەيدۇ. بەلكى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلەپ مىزاج بۇزۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان كەيپىياتقا قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن ۋە ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالىتى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ھارارەت پەسەيتكۈچى، ھۆللۈك بىلەن قۇرۇقلۇقنى نورماللاشتۇرغۇچى، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن گۈلبىنەپشە، نىلۇپەر، شاھتەررە، كاسنە قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرقى كاسنە، لىمون شەربىتى، سىركەنجىبىن بۇزۇرى قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل سوغۇق ياكى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك ئۆت خالىتى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، ئۇسۇك، يۇمغاقسۇت، شاپتۇل، نەشپۈت قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز پارچىسى، گۈلاب، ئاق سەندەل...) ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى...) ئۇۋۇلاپ داۋالاش... قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىۋېتىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۆت خالىتىغا زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن سۆرىنجان، پىلپىل، پەرپيۇن... مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى بەرشىشا، ھەببى سۆرۇنجان، ھەببى ئازاراقى... يېمەك-ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، قوناز گۆشى، توخۇم پوشكىلى، سامسا، كۆدە، پىياز، پىدىگەن، ياڭاق، خورما... قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش ياكى ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) خىلىتسىز ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالىتى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ئۆت خالتا خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كەرەپشە ئۇرۇقى، روم بەدىيان، رەۋەن، ئىزخىر، غاپەس... مۇرەككەپ دورىلاردىن دىنار شەربىتى، ھەببى رەۋەن، شەربىتى بۇزۇرى قاتارلىقلار.

② يېمەك - ئىچمەكلىك

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېپىلىك گۆشى، توشقان گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، پىننە، چامغۇر، سەۋزە، ئۈجمە، ئۈزۈم... قاتارلىقلار

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قىزدۇرۇلغان تۇز ياكى كېپەك...)، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، قەلەمپۇر يېغى، زەيتۇن يېغى...)، نۇر بىلەن داۋالاش (مەسىلەن، كۈن نۇرىغا قاقلاش...) ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغىنىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلەتكۈچى، ھۆل سوغۇق ۋە سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن تەمرى ھىندى، قارىئۆرۈك، سېمىزئوت ئۇرۇقى... مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، لىمون شەربىتى، ھەببى بىنەپشە... يېمەك - ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، كالا گۆشى، قىبتىق، لەگيۈك، شويلا، يېسىۋىلەك، تۇرۇپ، ياڭيۇ، تاۋۇز، شاپتۇل، ئەينۇلا قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە، ھۆل - يېغىشلىق سوغۇق مۇھىتتا ئىشلەش ياكى ئۇزۇن تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلتتا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا ئالدى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىغا قارىتا قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇنزىج، مۇسھىل ياكى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت ھالىتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە ئۆت خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بېھى ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى، ئۇسۇك ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئۆت خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى گۈل، ئەرقى كاسىنە، بېھى شەربىتى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، قېتىق، كەرەپشە، يۇمغاقسۇت، تەرخەمەك، ئامۇت، بېھى، ئابىلسىن، بانان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ، گۈلاب...)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى...)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن بوزىدان، قارىمۇچ، رىۋاۋەندە قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سۆرۈنجان، ھەببى ئازاراقى قاتارلىقلار، يېمەك-ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، تۇخۇم پوشكىلى، سامسا، گۆشلۈك پولۇ، پىياز، سامساق، پىدىگەن، تۇز، خورما، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش ياكى ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىرىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت ھالىتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار تەركىبىگە ئۆت خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۇماق، ئەينۇلا، قىيمىقۇ ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

خىلىتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن، ئۆت خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى گۈل، ئەرقى كاسىنە، قۇرسى تاباشىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كوچا ئېشى، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، ئوسۇڭ، چىلان، ئالقات، ئاپېلسىن قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ، گۈلاب...)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، ئۆت خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن خولۇنجان، زەپەر، زەنجىۋىل، مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سۈئلەپ، ھەببى پەرپىيۇن، يېمەك-ئىچمەكلەردىن تۇخۇم، كالا گۆشى، قوغۇن، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن يول يۈرۈش ياكى كۆپ ئىشلەش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە ئۆت خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، كەرەپشە ئۇرۇقى، رەۋەن، ئەپسەنتىن قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئۆت خالتا خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، دىنار شەربىتى، ھەببى رەۋەن، شەربىتى بۇزۇرى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمەكلىكى

ھارارەتنى يوقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېپىك گۆشى، كەپتەر گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، كۆدە، سەۋزە، چامغۇر، ئانار، ئۈزۈم، خورما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى بېرىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قىزدۇرۇلغان كېپەك ياكى تۇز)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، قەلەمپۇر، قۇستە يېغى)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، ئىرىگە ئېلىپ داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئۆت خالتا خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزگۈچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك بەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بەككە دورىلاردىن نىلوپەر، لىمون، قارىئۆرۈك مۇرەككەپ دورىلاردىن لىمون شەربىتى، قۇرسى كافۇر، بېھى شەربىتى، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، لەگپۇڭ، قېتىق، شويلا، تورۇپ، ياڭيۇ، پەمدۇر، ئۆرۈك، نەشپۈت، ئەينۇلا قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھۆل ـ يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە ئۆت خالتا خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقيە قىلىندۇ. مەسىلەن، چامغۇر ئۇرۇقى، كاۋا مېغىزى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئۆت خالتا خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ مەسىلەن، ئامىلە نوشدارى،ئامىلە نوشدارى لۇئلۇۋى قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

هارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كەپتەر گۆشى، توشقان گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، سەۋزە، چامغۇر، بېدە، بادام مېغىزى، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قايناق سۇ ئېلىنغان گىرېلكا، دورا سۇلىرى...)، داغلاپ داۋالاش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

هارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، ئۆت خالتا خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، ۋاڭ ئۇرۇقى، مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، ھەببى شىپا قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، كۆك ماش ئېشى، ئارپا ئېشى، ياڭيۇ، جاڭدۇ، موگۇ، ئەينۇلا، ئاپېلسىن، چىلان قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، كۆپ خىيال قىلىش، غەم ـ ئەندىشە، روھىي ئازاب چېكىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

**2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى**

بۇ خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنىڭ يەنىمۇ بىر قەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا ئۆت خالتىسىنىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش ناھايىتى زۆرۈر. بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە ـ

1) مۇنزىج، مۇسهىل بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلتنىڭ غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتقا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسهىل دورىلار تەركىبىگە شۇ خىل ئۆت خالتا كېسەللىكىنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلارنى قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلاردىن چۆپچىن، ئۈشبە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار ئۇرۇقى ، يەرلىك شوخلا قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر تاش چۈشۈش، تاش كەپلىشىش ئەھۋالى بولسا، تاش پارچىلىغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلاردىن ئوغرىتىكەن، قوغۇن ئۇرۇقى، بىخ كەبىر، ھەجىرەلىيەھۇت، تاۋۇز ئۇرۇقى

قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر قۇرت پەيدا بولۇش ياكى قۇرت كەپلىشىش ئەھۋالى بولسا، قۇرت ئۆلتۈرگۈچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلاردىن بەرەڭگى كابىلە، شاپتۇل غازىڭى، تىرموس، باقىلە قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۆت كاناللىرىدا يۇقىرىقىلاردىن باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن توسۇلۇش بولغان بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى، بۇزۇق ماددىلار جىملىدىن غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى تازىلىغۇچى دورىلاردىن كاسنە، بىخ بەديان، بىخ كەرەپشە، زىخ قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، توسۇلۇش خاراكتېرلىك بولسا ئەرقى كاسنە، بۇزۇرى شەربىتى، دىنار شەربىتى، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، ئىترىفىل كەبىر قاتارلىقلار. ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا، ئەرقى شوھلا، ئىترىفىل چۈبچىن، مەجۇنى ئۆشبە، ئەرقى چۈبچىن قاتارلىقلار. تاش چۈشۈش، تاش كەپلىشىش خاراكتېرلىك بولسا، ئەھۋال يېنىك بولسا تال شەربىتى، سۇفۇپى سەنگى سەرمائى، سۇفۇپى ھەجرۇليەھۇت قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئەگەر قۇرت چۈشۈش، قۇرت كەپلىشىش خاراكتېرلىك بولسا ئىترىفىل دىدان، تال شەربىتى، ئىترىفىل قەمبىل، شاپتۇل غازىڭى مۇرابباسى، داۋائى لوك، ھەببى چىلافا قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

3) يېمەك - ئىچمەكلى

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ خىلىت ئېتىبارى بويىچە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن يېمەك - ئىچمەكلەر قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كېيىك گۆشى، ئۆردەك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، كۆدە، يۇمغاقسۈت، سەۋزە، تەرخەمەك، چامغۇر، ئۈسۈك، ئالما، نەشپۈت، قوغۇن، تاۋۇز، ئەنجۈر، شاپتۇل قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش ياكى ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش، ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۆتكۈزۈش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5)پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. دورا ھەم يېمەك - ئىچمەك پەرھىزى خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكىدە سۆزلەنگەن پەرھىز قائىدىسى بويىچە بولىدۇ (مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار كافۇر، ۋاڭ ئۇرۇقى، زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار ئىلمەك پۇشتى، قۇندۇز قەھرى، قىچا، يېمەك - ئىچمەكلەردىن تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، سامسا، لازا، پىياز، پەمىدۇر قاتارلىقلار).

ئۈنىڭدىن باشقا يەنە زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش باكى ئىشلەش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، غەم-قايغۇ، روھىي ئازاب چېكىش، ھەددىدىن زىيادە ھاياجانلىنىش، غەزەپلىنىش، ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6)ئۆت خالتا خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئۇمۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، دىنار شەربىتى، ئەرقى كاسنە، مەتبۇخ ھېلىلە، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇلى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكى بولسا، سىرتقى زەخىملىنىش سەۋەبىدىن ياكى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بارغاندا ياكى ئەڭ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان، ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال فىزىئو-لوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ. بۇ ھەل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرى ئاساسەن ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىنكى خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئۆت خالتا كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن پەرۋىش قائىدىسى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ. شۇڭا بۇ ھەقتە ئايرىم توختالمايمىز.

## §6. بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىمۇ مىزاج بوزۇلۇش خاراكتېرلىك شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە پۈتۈنلۈكنىڭ بۇزۇلۇشى خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ تۈرلۈك بولىدۇ.

**1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللى-كلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى**

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرى چوڭ جەھەتتىن خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى خىلتىسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن، ھۆل ئىسسىقتىن، ھۆل سوغۇقتىن ۋە قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ تۆت خىل خىلتىسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى خىلتىسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن ۋە خىلتىسىز ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى تۈرگە يىغىنچاقلاپ داۋالاشقا بولىدۇ. بۇنىڭدا خىلتتا ئۆزگىرىش بولمىغاچقا، خىلتقا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار بېرىلمەيدۇ. بەلكى ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلەپ مىزاج بۇزۇلۇشنى كەلتۇرۇپ چىقارغان كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلتىسىز قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① يېمەك-ئىچمىكى بىلەن داۋالاش

ھارارەت پەسەيتكۈچى بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن يەرلىك شوخلا، كاكىنەچ، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرقى شوخلا، قۇرسى كاكىنەچ، قۇرسى بانادۇقش قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، ئۇسۇڭ، پالەك، نەشپۈت، ئاپېلسىن قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ، گۈلاب...)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى...)، رىماد چېپىپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

بۇنىڭدا ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ھەببۇلمۇلۇك، ھوماما، پەرپىيون، سۆرۈنجان... مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سوم، مەجۇنى سۆرۈنجان، ھەببى جەدۋار... يېمەك-ئىچمەكلەردىن — ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، تۇخۇم پوشكىلى، كاۋاپ، سامسا، سامساق، پىياز، پىدىگەن، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش ياكى ئۇرۇن يول يۈرۈش، قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىش، ئىغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) خىلتىسىز ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىس بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەگشۈگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا بەدەننى قىزىتقۇچى، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتقۇچى، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قوغۇن ئۇرۇقى، بابۇنە، ئىكلىملىك، مۇرەككەپ دورىلاردىن ماددەتۇلھايات، جاۋارىش زەر ئۇنى، لوبۇبى كەبىر قاتارلىقلار.

② يېمەك - ئىچمىكى

بەدەننى قىزىتقۇچى، ئاسان سىڭدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كەپتەر گۆشى، توشقان گۆشى، گۆشلۈك پولۇ، پەرمۇدە، شورپا، چامغۇر، سەۋزە، قىزىلچا، ئەنجۈر، ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۈتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، قىزدۇرۇلغان تۇز ياكى كېپەك...)، زىماد چېپىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بابۇنە يېغى، سەۋسەن يېغى...)، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (مەسىلەن، كۆن نۇرىغا قاقلىنىش...)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ئارشاڭ بىلەن داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، ئابزەن قىلدۇرۇپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلەتكۈچى، ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك بۆرەك، دوۋساق، سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرغۇچى، يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قارىئۆرۈك، لىمون، كافۇر قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، لىمون شەربىتى، زىياسىت تىبىن قاتارلىقلار، يېمەك - ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، كالا گۆشى، لەگپۇڭ، قېتىق، شويلا، تۇرۇپ، بەسەي، تاۋۇز، شاپتۇل، بەشپۇت قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھۆل - يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، روھىي ئازاب چېكىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش

خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلتتا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش بولعاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا ئالدى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار بېرىلىدۇ. قان خىلتىغا قارىتا قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى كېسەللىك پەيدا قىلغان بولسا شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مۇنزىج، مۇسھىل ياكى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار، نەركىسگە بۆرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، شوخلا، كاكنەج قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مۇنزىج، مۇسھىل دورىلارنى بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى مۇقەۋۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۇفۇفى بانادۇق، بانادۇق بۇزۇرى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى ئاسان سىڭىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، پالەك، يۇمغاقسۈت، سەۋزە تەرخەمەك، بەشپۇت، ئاپېلسىن، بانان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مۇز پارچىسى، سوغۇق سۇ قاتارلىقلار)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، باغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى)، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، زىماد چېپىش، ئاسىرەن قىلىش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىچىدىن مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئىسسىق تەبىئەتلىك، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزگۈچى يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، سۆئلەپ، سەقەنقۇر، پارپا قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى ئازاراقى، مەجۇنى سۆرۈنجان، مەجۇنى جىنتىيانا... يېمەك-ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، قۇناز گۆشى، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، پىياز، يىدىگەن، سامساق، خورما، قوغۇن قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا كۆپ ئىشلەش ياكى ئۇزۇن يول يۈرۈش، قىرىق سۇدا بۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىش، ئىبغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار تەركىبىگە بۆرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئۇسۇك ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى، بۇمغافسۇت ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قان خىلتىغا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۇفۇفى بانادۇق، قورسى بانادۇق، لوئۇبى سەغىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، نوخۇ گۆشى بېلىق گۆشى، كوچا ئېشى، ئارپا ئىشى، بۇمغافسۇت، نەرھەمەك، ئۇسۇك، ئاپېلسىن، بانان، نەشپۈت قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، كاتېتېر سېلىپ داۋالاش، زىماد چاپلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىچىدىن مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك پەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، پەككە دورىلاردىن بۆشۇدۇر، ئاقىر قەرھا، ھوماما قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سۆرۈنجان، ھەبى، ھەبى ئازاراقى قاتارلىقلار، يېمەك-ئىچمەكلەردىن تۆگە گۆشى، ئات گۆشى، سامسا، كاۋاپ، سامساق، كۆدە، قوغۇن، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن يول يۈرۈش ياكى كۆپ ئىشلەش، قىزىق سۇدا بۇيۇنۇش، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە بۆرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، زاراڭزا ئۇرۇقى، زاغۇن ئۇرۇقى، ئەرمۇدىن دەرىخى ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى مۇقەۋۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش زەر ئۇنى، مەجۇنى سۆتلەپ، ماددەتۇلھايات قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كېپەك گۆشى، كەپتەر گۆشى، قۇشقاچ گۆشى، گۆشلۈك پولو، شورپا، پىياز، پىننە، سەۋزە، ياڭاق مېغىزى، قىزىل ئۈزۈم، خورما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قىزدۇرۇلغان تۇز، كېپەك قاتارلىقلار)، ياغلاپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، تېرىگە ئېلىپ داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، هورداش ئارقىلىق داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، كاتېتېر سېلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارەت پەسەيتكۈچى، بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرغۇچى، سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلمەيدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قارىئۆرۈك، لىمون، كافۇر قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن لىمون شەربىتى، قۇرسى كافۇر قاتارلىقلار، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، قېتىق، لەڭپۇڭ، تۇرۇپ، يېسىۋىلەك، ياڭيۇ، ئۆرۈك، تاۋۇز، نەشپۈت قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھۆل ـ يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى كۆپ ئىشلەش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە بۆرەكنى

قۇۋۋەتلەنگۈچى، بۆرەك، دۈشاق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، چىلغورا، زاراڭزا مېغىزى، چامغۇر ئۇرۇقى، سۆئەلەپ مىسرى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلەنگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، بۆرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەنگۈچى، بۆرەك، دۈشاق ۋە سۈيدۈك يولى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى مۇقەۋۋىيات دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى سەغىر، مەجۇنى سۆئەلەپ، داۋائى تەرەنجىبىن قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارىتى يۇقىرى كۈتۈرگۈچى، ئاسان سىڭىدىغان، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك- ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توشقان گۆشى، قوي گۆشى، ئوغلاق گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، سەۋزە، چامغۇر، قىزىلچا، قىزىل ئۈزۈم، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، كاتېتىر سېلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ھارارىتى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، بۆرەك، دۈشاق ۋە سۈيدۈك يوللىرى خىزمىتىنى سۇسلاشتۇرىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلمەيدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — شادىنەج، خۇنسىياۋشان، كافۇر قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن سۇفۇپى سەنگى جاراھەت، قۇرسى كافۇر، لىمون شەربىتى قاتارلىقلار، يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق گۆشى، توخۇ گۆشى، كوچا ئېشى، لەڭپۇڭ، قىيتىق، تۇرۇپ، جاڭدۇ، ياڭيۇ، قارىئۆرۈك، شاپتۇل، ئاۋۇر قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، كۆپ خىيال قىلىش، غەم-قايغۇ، روھىي ئازاب چېكىش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

## 2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دۈشاق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دۈشاق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكى بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دۈشاق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكىنىڭ بىرقەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا بۆرەك، دۈشاق ۋە سۈيدۈك يوللىرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قالىدۇ. شۇڭلاشقا بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش ناھايىتى زۆرۈر.

بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكىنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىدا سۆزلەنگەن، شۇ خىل خىلىتقا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە داۋالىماقچى بولغان شۇ خىل كېسەلنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، يالليۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، يالليۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلاردىن بابۇنە، ئىكىلىلمىلىك، كاكىنەچ، يەرلىك شوخلا قاتارلىقلار. تاش چۈشۈش، تاش كەپلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، تاش پارچىلىغۇچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلاردىن ــ ھەجرۇلىيەھۇت ئۇغرىتىكەن، سىرتقىچېچەك، ئۇسۇك ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، يالليۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ئەرقى شوخلا، ئەرقى كاكىنەچ، قۇرسى بانادۇق، قۇرسى كاكىنەچ، ئىتىرىفىل چۆچەن، مەجۇنى ئۆشبە قاتارلىقلار، تاش چۈشۈش ۋە تاش كەپلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان توسۇلۇش بولسا سۇفۇپى شورە، سۇفۇپى ھەجرۇلىيەھۇت، تال شەربىتى، ئۇغرىتىكەن شەربىتى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ، خىلىت ئېتىبارى بويىچە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىدا سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر قائىدە بويىچە بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېيىك گۆشى، توشقان گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، گۆشلۈك پولو، شوۋىگۈرۈچ، شويلا، سەۋزە، پالەك، چامغۇر، يۇمغاقسۇت، پىدىگەن، ئۇسۇك، ئالما، نەشپۈت، ئۈزۈم، بانان قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، كاتېتىر سېلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. دورا ھەم

يېمەك-ئىچمەك پەرھىزى خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن پەرھىز قائىدىسى بويىچە بولىدۇ. مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن كافۇر، ۋاڭ ئۇرۇقى، قارىئۆرۈك، لىمون قاتارلىقلار. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن كۈجۈلا، سۆرۈنجان، قىچا قاتارلىقلار. يېمەك ئىچمەكلەردىن تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، قىيمىلىق تائام (سامسا، گۆش گىردە، مانتا قاتارلىقلار)، لازا، پىياز، سامساق، پەمىدۇر، قوغۇن، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى ئىشلەش، زىيادە قىزىق ياكى زىيادە سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، غەم-قايغۇ، روھىي ئازاب چېكىش، ھەددىدىن زىيادە ھاياجانلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، «تەبىئەت» كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئىلەپ، جاۋارىش زەرئۇنى، داۋائى تەرەنجبىن، جاۋارىش جالىنوس، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

### 3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكى بولسا سىرتقى زەخمىلىنىش سەۋەبىدىن ياكى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بارغان، ئەڭ ئېغىرلاشقاندا كۆرۈلىدىغان ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى ئاساسەن ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىنكى پەرۋىش خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەك، دوۋساق، سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن پەرۋىش قائىدىسى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

# §7. زەكەر، مەزى بېزى، ئۈرۈقدان، ئۈرۈق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

زەكەر، مەزى بېزى، ئۈرۈقدان، ئۈرۈق توشۇش نەيچىسى قاتارلىقلار ئىنسانلارنىڭ نەسىل قالدۇرۇش، كۆپىيىش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان خادىمى ئەزالاردۇر. زەكەر، مەزى بېزى، ئۈرۈقدان، ئۈرۈق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

## 1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۈرۈقدان، ئۈرۈق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

زەكەر، مەزى بېزى، ئۈرۈقدان، ئۈرۈق توشۇش نەيچىسىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ.

### 1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۈرۈقدان، ئۈرۈق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

زەكەر، مەزى بېزى، ئۈرۈقدان، ئۈرۈق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرى خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىقتىن بولغىنىنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغىنىنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغۇچى ئامىلغا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

#### (1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۈرۈقدان، ئۈرۈق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، زەكەر، ئۈرۈقدان، مەزى بېزى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە، مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — تەرخەمەك ئۇرۇقى، بىنەپشە. مۇرەككەپ دورىلاردىن نىلۇپەر شەربىتى، ھەببى بىنەپشە قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، بېلىق گۆشى، ئارپا ئېشى، دۇغۇ ئېشى، پالەك، تەرخەمەك، ئامۇت، نانان قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد چىپىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك مەزى بېزى، ئۇرۇقدان خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن تانكار، زەرنىخ. مۇرەككەپ دورىلاردىن سۇفۇپى سەنگى جاراھەت، ھەببى جەدۋار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن قۇتاز گۆشى، ئات گۆشى، پولۇ، كاۋاپ، كۇدە، سوگېياز، ياڭاق.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلىتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق تۇشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشۇگۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەننى قىزىتقۇچى، ئۇرۇقدان، مەزى بېزى خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ئاقىر قەرھا، شاقاقۇل. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سۆئلەپ، مۇقەۋۋى باھ قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق نەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كېپىك گۆشى، كەكلىك گۆشى، پەرمۇدە، ئۇگرە، نوقۇت، چامغۇر، سەۋزە، ئەنجۇر، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، خام خىش)، نۇر بىلەن داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ھورداپ داۋالاش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، زىماد قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، ئۇچەي خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، زىخ شەربىتى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، لەگمۈك، قېتىق، سېمىزئوت، ئۇسۇك، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۈنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرى ـــ غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىلغا بۆلۈنىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلتت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا قارىتا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇنىڭغا مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى بۇ خىل كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلىت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا ئۇرۇقدان، مەزى بېزى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، ھەمىشباھار، ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، جىنسىي قابىلىيىتىنى ياخشىلىغۇچى (باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى) دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوسۇك ئۇرۇقى، ئامىلە نۇشدارى، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئلەپ، ماددەتۇلھايات قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، پۇرچاق ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، ئاپېلسىن، بېھى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز بىلەن)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش (ھۆل يۇمغاقسۇت، ھۆل يەرلىك شوخلا)، ياغلاپ داۋالاش (گۈل يېغى، بادام يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

جىنسىي قابىلىيەتكە تەسىر يەتكۈزىدىغان، هارارەت پەيدا قىلىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن پارپا، ماھى زەھرەج، مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى ئەنزىروت، ھەببى تانكار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، تۇخۇم پوشكىلى، تۇخۇم، لازا، كۇدە، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۈنىڭدىن باشقا بەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولسا، شۇ خىل خىلتنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بىرىپ بەدەندە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ۋاڭ ئۇرۇقى، سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەندە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، جىنسىي قابىلىيەتنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، خېمىرى مەرۋايىت، مەجۇنى سۆئلەپ، لوبوبى كەبىر، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش زەرئۇنى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، ئۆگرە، شوۋىگۈرۈچ، پەمىدۇر، ياڭيۇ، ئالقات، ئامۇت.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، زىماد قىلىش (ئاق لەيلى، ھەمىشباھار) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئۇرۇقدان، مەزى بېزى خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، هارارەت پەيدا قىلىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، زەپەر، مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى جەدۋار، مەجۇنى ئازاراقى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن — قۇتاز گۆشى، تۆگە گۆشى، گۆش گىردە، سامسا، پىدىگەن، كۇدە، ياڭاق، ئۈزۈم قاتارلىقلار.

ھۆل-يېغىنلىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشى، ھەرىكەتنىڭ بەك كۆپ بولۇپ كېتىشى ۋە جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قابىس خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا ئۇرۇقدان، مەزى بېزى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، جىنسىي قابىلىيەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سۆئىلەپ مىسرى، سەۋزە ئۇرۇقى، شاقاقۇل قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش .

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئۇمۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. لوبوبى كەبىر، جاۋارىش زەرئۇنى، ماددەتۇلھايات، مەجۇنى سۆئىلەپ قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

جىنسىي قابىلىيەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، باچكا گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، كاۋاپ، چامغۇر، سەۋزە، ياڭاق، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، چۇمۇلە يېغى)، ھورداپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش قاتارلىق ئۇسۇللار تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

جىنسىي قابىلىيەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، ھارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — نىلۇپەر، چىلان. مۇرەككەپ دورىلاردىن — قۇرسى كافۇر، مەتبۇخى ھېلىلە. يېمەك- ئىچمەكلەردىن — بېلىق، توخۇ گۆشى، لەگىپۇڭ، قېتىق، يۇمغاقسۇت، ئۇسۇڭ، قارىئۆرۈك، شاپتۇل قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن كۆپ ياغلىنىش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايىسى خىلدىكى سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، پىستە مېغىزى، كۈنجۈت، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى، ئۇمۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى سۆئىلەپ، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش زەرئۇنى، داۋائى تەرەنجىبىن قاتارلىقلار.

③ يېمەك ـ ئىچمىكى

باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى، ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كەكلىك گۆشى، كىيىك گۆشى، قىيما شورپىسى، پەرمۇدە، چامغۇر، سەۋزە، ئەنجۈر، ئۈزۈم قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى، زەيتۇن يېغى)، هورداش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىدىغان، باھنى ئاجىزلاشتۇرىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ۋاڭ ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، بەرشىشار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، بېلىق، شويلا، تۇرۇپ، قاپاق، ئوسۇڭ، تاۋۇز، ئەينۇلا قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق ئۆتكۈزۈۋېلىش، سوغۇق سۇ ئىچىش، ھەرىكەتنىڭ ئاز بولۇشى، جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

## 2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكى دېگەندە زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىدا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى، شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا دەسلەپتە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى، تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كاكىمەج، شوخلا، ھەمىشباھار، تەرخەمەك ئۇرۇقى قاتارلىقلارغا قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ھەر خىل يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە چاقا جاراھەتلەر بولسا قان تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، چۆپچىن، سەرسەبىل، ئامىلە قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شوخلا، قۇرسى كاكىنەج.

(2) ئەگەر يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، يۇقۇملىنىشقا قارشى تۇرغۇچى، قان تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىترىفىل چۆبچىن، شەربىتى ئۈشبە قاتارلىقلار.

(3) ئەگەر ئۈرۈقدان ۋە زەكەر كىچىكلەپ كەتكەن بولسا، ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلىنىدۇ، مەسىلەن، چۈمۈلە يېغى، زەيتۇن يېغى قاتارلىقلار.

(4) ئەگەر جىنسىي ئەزالار بوشىشىپ كەتكەن بولسا، پەي تارىمۇشلارنى چىڭىتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ھەببى ئازاراقى، مەجۇنى جىمتىيانا قاتارلىقلار.

(5) ئەگەر ھەر خىل جاراھەتلىك كېسەللىكلەر بولسا، قان تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى ئۈشبە، ئىترىفىل چۆبچىن قاتارلىقلار.

3) يېمەك-ئىچمىكى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان سۇيۇق-سەلەڭ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، نوقۇت ئېشى، چامغۇر، سەۋزە، ياڭاق، ئەنجۈر، ئۈزۈم، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (لازېر نۇر ئارقىلىق)، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، چۈمۈلە يېغى)، قۇم بىلەن داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، زىماد قىلىش، هورداش، ئابزەن قىلىش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۆچلۈك، غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، ناھقا زىيانلىق دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، ۋاڭ ئۇرۇقى، ئەپيون قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، ھەببى زەھىرى مۇھرى قاتارلىقلار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن توخۇ گۆشى، تۇزلىغان بېلىق، قورۇلغان توخۇ، لازا، كۇدە، پىياز، ئاچچىق ئانار، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا، ھەرىكەت قىلماسلىق، سىرتقى زەربە تېگىشتىن ساقلىنىش، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق لازىم.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئلەپ، جاۋارىش رەئۇنى، داۋائىلمىشكى، ئامىلە نۇشدارى لۆلۈئى، جاۋارىش ئەنبەر، ماددەتۇلھايات قاتارلىقلار.

**3. پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكىنى داۋالاش ئۇسۇلى**

زەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسىدە پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ناھايىتى ئاز كۆرۈلىدۇ. يەنى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا ھەر خىل جاراھەتلەر شەكىللىنىپ ئاقىدىغان ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ باسقۇچتا ئىچىدىن قان تازىلىغۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن بىرگە سىرتىدىن جاراھەت پۇتتۇرگۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، شەربىتى ئۇشبە، ئەرقى شوھلا، مەجۇنى چۇبچىن، سىرتىدىن مەلھەمى ئۇشەق، مەلھەمى شىڭگىرىپ قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تۇيۇقسىز سىرتقى مۇھىتنىن نەگكەن زەربە تۈپەيلى پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالىنىدۇ.

ئاخىرىدا كېسەللىك ئەھۋالى تۇراقلاشقاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئلەپ، ماددەتۇلھايات قاتارلىقلار.

يېمەك ـ ئىچمەك پەرھىزى جەھەتتە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك رەكەر، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان، ئۇرۇق توشۇش نەيچىسى كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەرنىڭ مۇۋاپىقلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ، شەكىل بۇزۇلۇش حاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە سۆزلەنگەن ئۇسۇللار مۇۋاپىق تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

## §8. ئاياللار جىنسىي ئەزاسى، بالىياتقۇ، تۇخۇمدان كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاياللار جىنسىي ئەزاسى، بالىياتقۇ، تۇخۇمدان قاتارلىقلار ئىنسانلارنىڭ نەسىل قالدۇرۇش، كۆپىيىش ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان حادىمىي ئەزالار بولۇپ، ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى دېيىلىدۇ. ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش حاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

**1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى**

ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، خىلىتسىز ھۆل ئىسسىق، خىلىتسىز ھۆل سوغۇق، خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

ئادەتتە قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقتىن بولغىنىنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغىنىنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغۇچى ئامىلغا قارىتا تەڭشىگۈچى بېرىلىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ۋە مۇرەككەپ دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن تەرخەمەك ئۇرۇقى، نىلۇپەر، ماماكاپ قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارش زىخ، نوقۇتى تەمرى ھىندى.

② يېمەك ـ ئىچمەكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، تەرخەمەك، كاللەك بەسەي، ناۋۇز، ئاپېلسىن قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل ئۇسۇللارنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈش (سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئانىزەن قىلىپ داۋالاش، ۋاننا قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان ۋە ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، جەدۋار قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەبىي پەرپيۇن، مەجۇنى ئازاراقى قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن تۆگە گۆشى، ئات گۆشى، تۇخۇم پوشكىلى، سامسا، كۆدە، سۇگىپياز، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بەككە دورىلاردىن زاراگرا ئۇرۇقى، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن — مەجۇنى سوم، جاۋارىش كۇندۇر قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، كەكلىك گۆشى، پەرمۇدە، ئۆگرە، بىدە، سەۋزە، ئۈجمە، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئابزەن قىلىش، ۋانا قىلىش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھۆل سوغۇق ۋە قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، بەككە دورىلاردىن كافۇر، ۋالىڭ ئۇرۇقى، لىمون، مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى شىپاھ، بەرشىسا قاتارلىقلار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، لەڭپۇڭ، قېتىق، يۇمغاقسۈت، سىمىزئوت، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا شۇنىڭغا مۇناسىپ مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى نۇ خىل كېسەللىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلىت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

مىزاج تەڭشەش ۋە بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسهىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسهىلىغا ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، تەرخەمەك ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئامىلە نۇشدارى لولۇئى، ئىترىفىل كەبىر، داۋائىلمىشكى بارىد، ئەبرىشىم شەربىتى، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، شويلا، كوچا ئاش، تەرخەمەك، يۇمغاقسۈت، ناۋۇز، بانان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، رىماد جىپپىپ داۋالاش (ھۆل كاسىنە، ھۆل يەرلىك شوخلا)، ئابزەن قىلىش، ۋانىنا قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىگە زىيانلىق بولغان، هارارەت پەيدا قىلىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن سەنگىيا، پەرپىيۇن. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى جەدۋار، مەجۇنى سوم. يېمەك-ئىچمەكلەردىن قۇتاز گۆشى، تۆگە گۆشى، كاۋاپ، سامسا، كۇدە، پىياز، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا بەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي نەبزىي قان خىلىتىدىن بولسا، شۇ خىل خىلىتنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ، مىزاج تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەيىزۇلا، تەمرى ھىندى، بەرەنجاسىپ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مىزاج تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ئابالار كۆيۈپىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش زەئۇنى، داۋائىلمىشكى بارىد، ئىترىفىل سەغىر.

③ يېمەك-ئىچمەكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، ئارپا ئېشى، شوۋىگۈرۈچ، پالەك، ئۇسۇڭ، ئالفات، ئاپىلسىن.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، زىما چىپىپ داۋالاش، ۋاننا قىلىش، ئابزەن قىلىش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئابالار كۆيۈپىش ئەزالىرىنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھارارەت پەيدا قىلىدىغان ئىسسىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — ئاقىرقارھا، مامى رەھرەج. مۇرەككەپ دورىلاردىن — ھەبىي ئەزىروت، ھەبىي جەدۋار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن — ئات گۆشى، قوناز گۆشى، گۆش گىردە، توخۇم پوشكىلى، سامساق، پىدىگەن، خورما، ياڭاق.

ھۆل-يېغىنلىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشى ياكى ھەرىكەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى، جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي نەبزىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئابالار كۆيۈپىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي نەبزىي بەلغەم خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي نەبزىي خىلىتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا ئابالار كۆيۈپىش ئەزالىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئاق تەھمەن، شاقاقۇل قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، داۋئىلمىشكى، ماددەنۇلھايات، ئىنتىرفىل كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر، لوبوبى كەبىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

بەدەننى قىزىتقۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، ئۈگرە، شورپا، پىننە، چامغۇر، ئەنجۈر، ئۈزۈم قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، هورداپ داۋالاش، ۋاننا قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىغا زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان غىدىقلىغۇچى، سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — كافۇر، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن — قۇرسى كافۇر، زىنخ شەربىتى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن — بېلىق گۆشى، لەگپۇڭ، قېتىق، يۇمغاقسۇت، بالەك، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى .

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سازەنجى ھىندى، سۇمبۇل، سوراپ ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىنتىرفىل كەبىر، داۋئىلمىشكى، ماددەنۇلھايات، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

بەدەننى قىزىتقۇچى يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى، كىيىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، سەۋزە، پىيدىگەن، ئالما، ئانار قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈرۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ھورداپ داۋالاش، ۋاننا قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، زىماد چىپىش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

© پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىدىغان، ئاياللارنىڭ كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ نورمال خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن خۇنسىياۋشان، ئەنجىباھار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ئەرقى بارەڭ، بەرشىشا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، توخۇ گۆشى، شوۋىگۈرۈچ، تۇرۇپ، يۇمغاقسۇت، يېسىۋىلەك، قاپاق، ئەينۇلا، قارىئۆرۈك.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، كۆپ جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

## 2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى دېگەندە ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى. شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئەھۋالغا قاراپ قايسى خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇخىل بۇزۇلۇشقا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. ئايرىم ئەھۋاللاردا كۆرۈلگەن شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەي، بىۋاسىتە ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇخىل خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى ۋە تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، شۈمشا، بابۇنە، رىغىر قاتارلىقلار. ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ماددىنى يۇمشاتقۇچى، تەرەققىياتنى تىزگىنلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئاقلەيلى ئۈرۈقى، ئەفتىمۇن، ھېلىلە قاتارلىقلار. ئەگەر جىنسىي يولدا قۇرت پەيدا بولۇش كېسەللىكى بولسا، قۇرت چۈشۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بەرەڭگى كابىلە، قەمبىل قاتارلىقلار. ئەگەر بالىياتقۇنى مۇقىملاشتۇر-

غوّچی پەي تارىمۇشلار، بوشاپ كېتىش تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر بولسا، پەي تارىمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جىنتىيانا، ئادراسمان ئۇرۇقى، روم بەدىيان قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شوخلا، قۇرسى كاكىنەج، مەجۇنى ئۈشبە قاتارلىقلار.

(2) ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئۆسمە ھۆجەيرىلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى تورمۇزلىغۇچى، ماددىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەتبۇخ، مەفتىمۇن، مەتبۇخى شاتەررە

(3) ئەگەر جىنسىي يولدا قۇرت پەيدا بولغان بولسا، قۇرت چۈشۈرگۈچى قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرسى قەمبىل، سۇفۇفى دىدان قاتارلىقلار.

(4) ئەگەر بالىياتقۇنى مۇقىملاشتۇرغۇچى تارىمۇشلار بوششىپ بالىياتقۇ چىققۇچى بولغان بولسا، پەي تارىمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى سالاجىت، ماددەتۇلھاپاب، ھەببى ئازاراقى.

(5) ھەر خىل يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە جاراھەتلىك كېسەللىكلەر بولسا، قان تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى ئۈشبە، ئىترىفىل چۈپچىن، ئىترىفىل شاھتەررە قاتارلىقلار.

3) يېمەك-ئىچمىكى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سۇيۇق-سەلەڭ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى غىزالار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، نوقۇت ئېشى، چامغۇر، سەۋزە، ئەنجۈر، بادام مېغىزى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئەھۋالغا قاراپ خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلگەن غىزالاردىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (لازېر نۇر)، باغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى)، قۇم بىلەن داۋالاش، رىماد قىلىش (زىغىر، شۇمشا، بابۇنە)، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ۋانىنا قىلىپ داۋالاش، كلىزما قىلىش، شامچە قىلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، دورىلىق داغلاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۈچلۈك ئىدىتقىلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، ئاياللارنىڭ كۆپىيىش ئەزالىرى جىرمىنگە رىيابلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، سوماق، مۇرەككەپ دورىلاردىن زىخ شەربىتى، لىمون شەربىتى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، مانتا، سامسا، لازا، كودە، پىياز، ئاچچىق ئانار، قارىئۆرۈك. ئۇنىڭدىن باشقا ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا ھەرىكەت قىلماسلىق، سىرتقى زەربە تېگىشتىن ساقلىنىش، جىنسىي مۇناسىۋەت قىلماسلىق لازىم.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش زەرئۈنى، داۋائىلمىسكى، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش ئەنبەر، ئامىلە نۇشدارى.

3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا كۆپىنچە بۇ خىل كېسەل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن نەرەققىي قىلىدىغان بولغاچقا، ئىچىدىن قان تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ.

ئەگەر بالىياتقۇ جىنسىي يولدا ئاقما شەكىللەنگەن بولسا، ئىچىدىن قان تازىلىغۇچى دورىلار ئىشلىتىش بىلەن بىرگە، سىرتىدىن جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى شوخلا، مەجۇنى چۆبچىن، شەربىتى ئۆشبە قاتارلىقلار. سىرتىدىن مەلھەمى ئۇشەق، مەلھەمى ئىسپىداج قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تۇخۇم توشۇش نەيچىسى يېرىلىش ئەھۋالى بولسا، بۇنىڭغا قارىتا ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە تۇيۇقسىز سىرتقى مۇھىتتىن تەگكەن زەربە تۈپەيلى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش ئەھۋالى كۆرۈلگەن بولسا، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

يېمەك-ئىچمەكلەر پەرھىز جەھەتتە ئاياللار كۆپىيىش ئەزالىرىنىڭ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەر مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىمۇ يەنەشۇ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرى مۇۋاپىق تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

ئاخىرىدا كېسەللىك ئەھۋالى مۇقىملاشقاندا، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئلەپ، داۋائىلمىسكى، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىق دورىلار ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ.

# §9. روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇشىدىن كۆرۈلىدۇ. شۇڭا داۋالاشتا مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۇسۇللىرى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى — خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشسا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىدە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشقا نىسبەتەن كۆرۈنەرلىك كېسەللىك ئىپادىلىرى كۆرۈلمەيدۇ. خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىنى بايقىغاندا ئاللىبۇرۇن خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش باسقۇچىغا كىرىپ بولىدۇ. شۇڭا مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشقا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

## 1. خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بولغان روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولغاچقا، ئالدى بىلەن غەيرىي تەبىئىي ئۆزگەرگەن خىلتقا قارىتا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

فايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا مېڭە ۋە نېرۋا خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، روھىي كۈچلەندۈرگۈچى ھارارەت پەسەيتكۈچى ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار قوشۇپ بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، رەيھان، قىزىلگۈل، قارلەيلىسى گۈلى قاتارلىقلار.

(2) فۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن نەفسىگە قىلىسى بولغاندىن كېيىن، مېگە، نېرۋا، روھ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، مۇپەررىھ ياقۇت، خېمىرى مەرۋايىت، داۋائىلمىشكى بارىد، ئەبرىشىم شەربىتى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، مەجۇنى نوجاھ قاتارلىقلار.

(3) يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان، مېگە نېرۋىغا پايدا قىلىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، شويلا، ئارپا ئېشى، بادام مېغىزى، كەرەپشە، يېسىۋىلەك، يۇمغاقسۇت، ئۆرۈك، ئامۇت، تاۋۇز قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (مەسىلەن، سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۆحلىتىپ داۋالاش، زىماد چېپىش (مەسىلەن، ھۆل كاسىنە، ھۆل يۇمغاقسۇت)، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (مەسىلەن، بىنەپشە، بادام، قاپاق ياغلىرى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

نېرۋا خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، بەككە دورىلاردىن پەربىيۇن كاۋاۋاچىن قاتارلىقلار، مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سوم، ھەبىي جەدۋار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ئۆگە گۆشى، ئات گۆشى، كاۋاپ، تۇزلىغان گۆش، سامسا، مانتا، سامساق، سۇگېپياز، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش. كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي ـ نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان بولسا، شۇ خىل خىلتنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا سوغۇق تەبىئەتلىك نېرۋىنى قۇۋۋەتلىگۈچى، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قاپاق مېغىزى، ناۋۇر ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

(2) قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەنده تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، روھ ـ نېرۋىنى قۇۋۋەتلىگۈچى، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مۇپەررىھ ياقۇت، خېمىرى مەرۋايىت، داۋائىلمىشكى بارىد، ئەبرىشىم شەربىتى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، مەجۇنى نوجاھ، گاۋزىبان شەربىتى قاتارلىقلار.

(3) يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، كوچا ئاش، پۇرچاق ئېشى، ئۇسۇك، پالەك، ئالقات، چىلان قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، قانلىق لوڭقا قويۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (سىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى)، زىماد چېپىپ داۋالاش (ھۆل يۇمعاقسۇت، ھۆل پەرلىك شوخلا) قاتارلىق ئۇسۇللار تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

نېرۋا خىزمىتىگە زىيانلىق نەسىر يەتكۈزىدىغان ھارارەت پەيدا قىلىدىغان غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كۆكتاش، ھەببۇلمۇلۇك، خىستىيانا، ئادراسمان ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن مەجۇنى سوم، مەجۇنى ئاراراقى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن قوتاز گۆشى، كالا گۆشى، گۆش گىردە، تۇخۇم پوشكىلى، قىزىلچا، ئاچچىق ئانار، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل-يېغىنلىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشى، ھەرىكەتنىڭ زىيادە كۆپ بولۇشى قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا نېرۋىنى قۇۋۋەتلىگۈچى، خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى قۇرۇق ئىسسىق بەبىئەتلىك دورىلارنى بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سۇمبۇل، لاچىمدانە، گولى گاۋزىبان قاتارلىقلار.

(2) قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، نېرۋىنى قۇۋۋەتلىگۈچى، خۇشلۇق كەلتۈرگۈچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مۇپەررىھ يافۇت، خېمىرى مەرۋايىت، مەجۇنى نوجاھ، داۋئىلمىشكى، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، ماددەتۇلھايات، مائۇلئۇسۇل مۇرەككەپ قاتارلىقلار.

(3) يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەتنى بۇقمىرى كۆتۈرگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ياقلان گۆشى، كېيىك گۆشى، ئۆگرە، پەرمۇدە، شورپا، سەۋزە، چامغۇر، ماڭگۇ، ئانار قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، كېپەك)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

نىرۋا خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان ئىدىشلاتقۇچى، سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، زىنج شەربىتى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، لەگمۈك، قېتىق، قاپاق، يۇمغاقسۇت، تاۋۇز، ئالقات قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك روھىي-نېرۋا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا مېگە، نېرۋىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سازەج ھىندى، دورەنجى ئەقرەب، ئاسارۇن قاتارلىقلار.

(2) قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى، مېگە، روھ-نېرۋىنى قۇۋۋەت-لىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى نوجاھ، داۋائىلمىشكى مۆتەدىل، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى، مۇپەررىھ ياقۇت قاتارلىقلار.

(3) يېمەك-ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، بېدە، قىزىلچا، ئەنجۈر، ئۈزۈم قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، هورداپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (رەيھۇن يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز بۇيرۇش

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، نېرۋا خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن كافۇر، ئەپيۇن. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، مەتبۇخى ھېلىلە، جاۋارىش مىشكى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، كالا گۆشى، تۇرۇپ، تۇخۇم پوشكىلى، تەرخەمەك، كەرەپشە، ئەپيۇن، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

# §10. كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

كۆز بولسا خادىمىي ئەزالارنىڭ بىرى بولۇپ، ئوبيېكتىپ شەيئىلەرنى (شەيئىلەرنىڭ شەكلى، رەڭگى، ھالىتى، ھەجمى، سانى ۋە مىقدارىنى...) مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا توغرا ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىش ئارقىلىق ئۇلارنى تونۇش، بىر-بىرىدىن پەرقلەندۈرۈشتە مۇھىم رول ئوينايدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىمۇ باشقا كېسەللىكلەرگە ئوخشاشلا خىلتىسىز ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولسىمۇ، مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرى كلىنىكىدا ئانچە كۆپ ئۇچرىمايدۇ ياكى بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرى ئالدىغاچان تەرەققىي قىلىپ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ياكى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىگە ئۆزگىرىپ بولغان بولىدۇ. شۇڭا بەقەت شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرى ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىلا تونۇشتۇرۇلىدۇ.

**1. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى**

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكى بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىققان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا كۆزنىڭ فىزئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. شۇڭا بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش تولىمۇ زۆرۈر.

بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا، كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئومۇمىي قىسمىدا سۆزلەنگەن شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە، داۋالىماقچى بولغان شۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلارنى قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلاردىن چۆپچىن، ئۈشبە، يەرلىك شوخلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، ھەمىشىباھار قاتارلىقلار. نۇسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، نۇسالغۇلارنى ئاچقۇچى، بۇرۇق ماددىلارنى جۇملىدىن نورمالسىز خىلتلارنى تازىلىغۇچى دورىلاردىن بەدىيان، رۇم بەدىيان، كاسىنە، بىخ بەدىيان، بىج كەرەپشە قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئاساسەن ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا كېسەلنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

مەسىلەن، ئەگەر ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئىچىدىن ئىترىفىل چۆبچىن، ئەرقى شوخلا، ئەرقى چۆبچىن، ھەببى شەبيار قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سىرتىدىن كۆك شوخلا، ئاقلەيلى گۈلى،

گۆل بېغى قاتارلىقلار. ئەگەر توسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ھەببى قوقىيا، ھەببى شەبىيار، ئەرقى بەديان، ئەرقى كاسىنە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ (كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ، خىلىت ئېتىبارى بويىچە ئومۇمىي قىسىمدا سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ). مەسىلەن، كېيىك گۆشى، توشقان گۆشى، ھايۋانات جىگىرى، شورپا ئارپا ئېشى، گۆشلۈك پولۇ، شوۋىگۈرۈچ، سەۋزە، كەرەپشە، چامغۇر ياكى يۇمغاقسۈت، ئالما ياكى بېھى، ئۈزۈم، شاپتۇل قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

روھىي ھەمەتتىن داۋالاش، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش ياكى ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، باغلاپ داۋالاش، شامچە قويۇپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش، تېمىتىپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، سۈرمە تارتىپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، دورا پۈركۈش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق نەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار كافۇر، لىمون، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ئىلمەك پۆشتى، قىچا، قارىمۇچ، پىلپىل قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۇرلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، قىيمىلىق ناننىلار (سامسا، مانتا ...)، لازا، سامساق، پىياز، قوغۇن، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش ياكى ئىشلەش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، غەم ـ قايغۇ، روھىي ئازاب چېكىش، كۆپ يىغلاش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ئورگانىزمىلىق«تەبىئەت»كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبۇبى كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر، داۋائىلمىشكى، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

## 2. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرى بولسا سىرتقى زەخىملىنىش سەۋەبىدىن ياكى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بارغاندا يەنى ئەڭ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل بۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىنى ئاساسەن لازېر نۇرى ئارقىلىق ياكى ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىنكى پەرۋىشى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كۆز كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن پەرۋىش قائىدىسى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

## §11. بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

بۇرۇن خادىمى ئەزالىرىنىڭ بىرى بولۇپ، نەپەسلىنىش (نەپەس ئېلىش ۋە نەپەس چىقىرىش)كە بىۋاسىتە قاتنىشىش ئارقىلىق ئورگانىزمنى ساپ هاۋا بىلەن تەمىنلەپ، ھاياتلىقنىڭ نورمال داۋاملىشىشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ. ئۇنىڭ بەنە ئاۋاز چىقىرىشقىمۇ بەلگىلىك ياردىمى بار.

بۇرۇن كېسەللىكلىرىمۇ باشقا كېسەللىكلەرگە ئوخشاشلا خىلمۇخىل ۋە چىلىنلىق مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولىشمۇ مىراق، بۇ باسقۇچلاردىكى كېسەللىك كلىنىكىدا ئاپچە ئۇچرىمايدۇ ياكى ئۇ باسقۇچنىڭ ئالامىتى يوشۇرۇن بولۇپ شەكىل بۇزۇلۇش باسقۇچىغا بارغاندىلا ئاندىن كېسەللىك ئالامەتلىرى ئاشكارىلىنىشقا باشلايدىغانلىقى ئۈچۈن بۇ يەردە پەقەت شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە بۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىلا سۆزلىنىدۇ.

**1. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى**

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكى بولسا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان بولۇپ، بۇ باسقۇچتا بۇرۇننىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. شۇڭا بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش تولىمۇ زۆرۈر.

بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلتنىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئومۇمىي قىسىمدا سۆزلەنگەن شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە داۋالىماقچى بولغان شۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان يەككە دورىلارنى قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بالغۇملۇق خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا، بالغۇم قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلاردىن يەرلىك شوخلا، ئاق لەيلى ئۇرۇقى، خوچىن، ئۈششە قاتارلىقلار. ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئاساسەن ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى پىرىش

بۇنىڭدا ئاساسلىقى كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ئىچىدىن ئىتزىغىل چۆپچىس، ئەرقى شوخلا، ئەرقى چۆپچىن قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سىرتىدىن يۇقىرىقى ئەرەقلەر بىلەن يۇيۇش ھەم گۈل يېغى بىلەن ياغلاش قاتارلىقلار قوللىنىلىدۇ.

3) يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش

كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ (كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ، خىلىت ئېتىبارى بويىچە ئومۇمىي قىسمىدا سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ). مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كىيىك گۆشى، شويلا، ئارپائېشى، سەۋزە، چامغۇر، ئۈسۈك، ئالما، ئانار، نەشپۈت قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، دورا پۈركۈپ داۋالاش، ئىسلاش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغان مايلىق، تەستە ھەزىم بولىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلاردىن ۋاڭ ئۇرۇقى، بەزرۇلبەنجى، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار. قاتارلىقلار. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلاردىن قارىموچ، قىچا، پىلپىل قاتارلىقلار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، نۇرلانغان گۆش، تۇخۇم نوشكىلى، قىيمىلىق تائاملار (سامسا، گۆش گىردە، مانتا قاتارلىقلار)، لازا، سامساق، قوغۇن قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن تۇرۇش، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش، زىيادە سوغۇق ياكى قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش، تاماكا چېكىش... قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ئورگانىزم«تەبىئەت»كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، داۋائىلمىشكى، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر، خىمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

## 2. پۇتونلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۇتونلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرى بولسا سىرتقى زەخىملىنىش سەۋەبىدىن ياكى شەكلى بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بارغاندا يەنى ئەڭ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان، ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرى ئەگەر بەلگىلىك دەرىجىدىكى يارا-جاراھەت بولسا ئىچى ۋە سىرتىدىن دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ئىترىفىل جۇبچىس، ئەرقى شوحلا، ئەرقى حۆبچىن، مەتبۇخى شاھتەررە قاتارلىقلار. سىرتىدىن يۇقىرىقى ئەرەقلەر بىلەن يۇيۇش، گۈل يېغى، مەلھەمى ئىسپىداج قاتارلىقلارنى سۈركەش، سۇفۇفى نىبس، سۇفۇفى سەنگى جاراھەت قاتارلىقلارنى چېچىش. ئەگەر يارا ياكى جاراھەت ئېغىر بولسا لازېر نۇرى ئارقىلىق ياكى ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەگەر پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن بوۋاسىرى، بۇرۇندىكى ئۆسمە كېسەللىكلىرى بولسا يۇقىرىقى لازېر نۇرى ئارقىلىق ياكى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش لازىم.

كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىنكى داۋالاش شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بۇرۇن كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن داۋالاش قائىدىسى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ

## §12. قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

قۇلاق حادىمي ئەزالارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ سىرتقى مۇھىتتىكى ھەر خىل ئاۋازلارنى مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىغا يەتكۈزۈش ئارقىلىق شەيئىلەرنى تونۇش ۋە پەرقلەندۈرۈشتە مۇھىم رول ئوينايدۇ.

قۇلاق كېسەللىكلىرىمۇ باشقا كېسەللىكلەرگە ئوخشاشلا خىلتلىق ۋە خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولسىمۇ بىراق، بۇ باسقۇچلاردىكى كېسەللىك ئەھۋالى ئانچە كۆپ ئۇچرىمايدۇ ھەم ئۇلارنىڭ كېسەللىك ئالامىتى بوشۇرۇن بولۇپ، ئاسانلىقچە بايقالمايدۇ، بۇ كېسەللىكلەر شەكىل بۇزۇلۇش باسقۇچىغا كەلگەندىلا ئاندىن كېسەللىك ئالامەتلىرى ئاشكارىلانغانلىقتىن، بۇ يەردە پەقەت شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرى ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىنىڭ داۋالاش ئۇسۇللىرىلا سۆزلىنىدۇ.

### 1. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكى بولسا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىققان، كېسەللىكنىڭ ئىلگىرىلەشكەن باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا قۇلاقنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. شۇڭا بۇ باسقۇچتا داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش لازىم.

بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1) مۇنزىچ، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئومۇمىي قىسىمدا سۆزلەنگەن شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتقا خاس بولغان مۇنزىچ، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە داۋالىماقچى بولغان شۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان بەككە دورىلارنى قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلاردىن يەرلىك شوخلا، شاھتەررە، ئاق لەيلى، چۈچىن، ئۆشبە قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئاساسلىقى كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ئىچىدىن ئىترىفىل جۇبچىن، ئەرقى شوخلا، ئەرقى چۈچىن، مەجۇنى ئۆشبە قاتارلىقلار. سىرتىدىن گۈل يېغى ئەززۇرۇت قاتارلىقلار.

ئەگەر قۇلاق يولىغا ھاشاراتلار كىرىۋېلىپ، توسۇلۇش پەيدا قىلغان بولسا، قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلارنى تېمىتىپ، ئاندىن مەخسۇس سايمان بىلەن ھاشارات ئېلىۋېتىلىدۇ. مەسىلەن، قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلارنىڭ شاپتۇل غازىڭى سۈيى، گۈل يېغى قاتارلىقلار.

3) يېمەك-ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ (كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ، خىلت ئېتىبارى بويىچە ئومۇمىي قىسىمدا سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەرنى قائىدە بويىچە ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ). مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، توشقان گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، شوبلا، سەۋزە، چامغۇر، ئۈسۈك، ئالما، ئانار، ياڭاق قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش، تېمىتىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، دورا پۈركۈش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

6) پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك، تەستە ھەزىم بولىدىغان، مايلىق يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك بەككە دورىلار قارىئۆرۈك، لىمون، كافۇر قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن لىمون شەربىتى، قۇرسى كافۇر، ئەرقى نىلۇپەر قاتارلىقلار. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار قارىمۇچ، قىچا، پىلپىل قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش پىلپىل، ھەببى ئېگىر، مەجۇنى ئازاراقى قاتارلىقلار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، قىيمىلىق تائاملار (سامسا، مانتا... قاتارلىقلار)، لازا، سامساق، قوغۇن، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئولتۇرۇش، زىيادە سوغۇق ياكى زىيادە قىزىق سۇدا يۇيۇنۇش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى «بەبىئەت» كۈچىسى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر، داۋائىلمىشكى، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

## 2. پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكى بولسا، سىرتقى زەخىملىنىش سەۋەبىدىن ياكى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئاخىرقى باسقۇچقا بېرىپ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان، ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك جىسمىنى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن خەتەرلىك باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرى ئەگەر يەڭگىل دەرىجىدىكى يارا ـ جاراھەت بولسا ئىچى ۋە سىرتىدىن تەڭ دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن باللۇغ قايتۇرغۇچى، قان تازىلىغۇچى دورىلاردىن ئىتىرىفىل چۈپچىن، مەنبۇجى شاھتەررە، ئەرقى چۈپچىن، ئەرقى شوجلا، مەجۇنى ئۈشبە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. سىرتىدىن يۇقىرىقى ئەرەفلەر بىلەن يۇيۇش، گۈل يېغى قاتارلىقلارنى سۈركەش، سۇفۇبى تىيىن، سۇفۇبى سەبگى جاراھەت قاتارلىقلار چېپىش لازىم.

ئەگەر يارا ـ جاراھەت چوڭ ھەم ئېغىر بولسا ئوپېرانسىيە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

قۇلاق بولىدىكى ئۆسمە قاتارلىق بىر قىسىم پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى لازىر نۇرى ئارقىلىق ياكى ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن ياكى ئوپېراتسىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىنكى داۋالاش ئۇسۇلى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك قۇلاق كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇلى قائىدىسى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

# §13. ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

ئېغىز ۋە چىش خادىمىي ئەزالار بولۇپ، ئېغىز ئاۋاز چىقىرىش، قوشۇمچە نەپەسلىنىشكە ياردەم بېرىش ۋە يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىكى مۇھىم ئورۇن ھېسابلىنىدۇ. چىش بولسا ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەرنى چايناش ۋە ئېزىش رولى ئارقىلىق يېمەكلىكلەرنىڭ ئورگانىزم تەرىپىدىن سۈمۈرۈلۈشىگە ياردەم بېرىش رولى بار.

ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىمۇ باشقا كېسەللىكلەرگە ئوخشاشلا خىلىنىز ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولىسىمۇ بىراق، بۇ باسقۇچلاردىكى كېسەللىكلەر كۆپ

ئۆچرىمايدۇ ھەم ئۇلارنىڭ كېسەللىك ئالامىتى يوشۇرۇن ھەم يەڭگىل بولغاچ سەل قارىلىپ ئاسانلىقچە بايقىغىلى بولمايدۇ. شەكىل بۇزۇلۇش باسقۇچىغا كەلگەندىلا ئاندىن كېسەللىك ئالامەتلىرى ئاشكارىلىنىشقا باشلايدىغانلىقى ئۈچۈن، بۇ يەردە پەقەت شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىلا سۆزلىنىدۇ.

## 1. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرى بولسا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كېسەللىكنىڭ بىرقەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىشنىڭ نورمال ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشى ۋە فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە مەلۇم دەرىجىدە ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. شۇڭا كېسەللىكنىڭ تېخىمۇ تەرەققىي قىلىپ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بۇ باسقۇچنى داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش لازىم. بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا كېسەللىك قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئومۇمىي قىسمىدا سۆزلەنگەن شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتقا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار تەركىبىگە داۋالىماقچى بولغان شۇ خىل كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە ماس كېلىدىغان بەككە دورىلارنى قوشۇپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، باللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا، باللۇغ قايتۇرغۇچى، قان تازىلىغۇچى دورىلاردىن يەرلىك شوخلا، شاھتەررە، خوۋچىن، ئاق لەيلى، ھەمىشباھار قاتارلىقلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئاساسلىقى كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، باللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا ئىترىفىل چۈبچىن، ئەرقى شوخلا، ئەرقى چۈبچىن، ئەرقى شاھتەررە قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. بۇفىرىقى ئەرەفلەرنى ئىچىشتىن سىرت ئېغىزنى چايقاشقا بېرىلىش بىلەن بىرگە موزا، كات ھىندى، ئانارگۈلى قاتارلىق دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئېغىز ئىچىگە سېپىلىدۇ.

3) يېمەك-ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالى ۋە خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، ئۆردەك گۆشى، توشقان گۆشى، شورپا، شويلا، ئارپا ئېشى، قېتىق، چامغۇر، يۇمغاقسۈت، چىلان، ئالقات، نەشپۈت قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئىسسىق ياكى سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، دورا پۈركۈپ داۋالاش، ئىسلاپ داۋالاش، دورا سۈيىنى تېمىتىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك، تەستە ھەزىم بولىدىغان، مايلىق يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە دورىلار قارىئۆرۈك، لىمون، كافۇر قاتارلىقلار. قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن لىمون شەربىتى، قۇرسى كافۇر، ئەرقى بىنەپشە قاتارلىقلار. قاتارلىقلار. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، قىچا، پىلپىل قاتارلىقلار. قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن جاۋارىش پىلپىل، ھەببى جەدۋار، مەجۇنى ئىمساك قاتارلىقلار. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۇزلانغان گۆش، تۇخۇم پوشكىلى، قىيمىلىق تائاملار (سامسا، مانتا... قاتارلىقلار)، لازا، سامساق، قوغۇن قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

6) ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، ئورگانىزمنىڭ «تەبىئەت» كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، داۋائىلمىشكى مۆتەدىل، خېمىرى مەرۋايىت، ئەبرىشىم شەربىتى، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش ئەنبەر قاتارلىقلار.

## 2. پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىر بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىر بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرى بولسا، سىرتقى زەخىملىنىش ياكى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىپ ئېغىرلاشقاندا كېلىپ چىقىدىغان، ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ نورمال ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشى ۋە فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلۇش يۈز بەرگەن باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ خىل پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىنى بەش ئەزا بۆلۈمى ياكى تاشقى بۆلۈمدە ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قارىتا دورا بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يارا-جاراھەت بولسا، جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلاردىن سۇفۇپى نىيىن، قۇرسى كەھرىۋا، سۇفۇپى سەنگى جاراھەت قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر چىشنى قۇرت يېيىش ئەھۋالى بولسا، بەش ئەزا بۆلۈمدە مەخسۇس سايمان ئارقىلىق چىشنى پاكىز تازىلاپ ياماش (زاماسكىلاش) ئېلىپ بېرىلىدۇ.

كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىنكى داۋالاش خىرمەتلىرى شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن داۋالاش قائىدىلىرى بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

# §14. يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز نەپەسلىنىشكە ياردەم بېرىش، يۇتۇشقا ياردەم بېرىش، كانايغا بات نەرسىلەرنىڭ كىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش قاتارلىق خىزمەتلەرنى ئۆتەيدىغان خادىمي ئەزالار بولۇپ، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ خىلغا ئايرىلىدۇ.

## 1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرى خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرى ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەل-لىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

بۇخىل خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق، خىلتسىز ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەزكېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. ئادەتتە خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقنى ئىسسىقلىق بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقنى سوغۇقلىق بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا، مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغۇچى كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىقلىق بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەزلەرنىڭ خىزمىتىگە پايدىلىق بولغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن

ئىسپىغول، بىنەپشە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن نىلۇپەر شەربىتى، ھەببى بىنەپشە، لوئۇقى سەرپىستان قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، سېمىزئوت، ئۇسۇڭ، قارىئۆرۈك، ئاچچىق ئانار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەپەر، جىنتىيانا زەنجىۋىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى قوقىيا، ئايارەج پەيقىرا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ئات گۆشى، كالا گۆشى، پولۇ، تۇخۇم پوشكىلى، كۇدە، سۇگېپياز، ياڭاق، ئۈزۈم قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز خىزمىتىگە پايدىلىق بولغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زۇفا، پىرسىياۋشان ئەنسىل. مۇرەككەپ دورىلاردىن — لوئوقى چىلغوزا، ئەنسىل شەربىتى. زۇفا شەربىتى قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، پاقلان گۆشى، پەرمۇدە، ئۆگرە، چامغۇر، سەۋزە، ئەنجۈر، خورما قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ئارىشاڭغا چۆشۈرۈپ داۋالاش، ئىسلاش ئارقىلىق داۋالاش، ياغلاش ئارقىلىق داۋالاش (بادام يېغى، قوينىڭ دۈمبە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۈۋەنلىتىدىغان يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز جىنمىتىگە زىيانلىق بەسىر يەتكۈرىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، پەككە دورىلاردىن مىنتول، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، زىخ شەربىتى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، بېلىق، شويلا، قېتىق، لەگيۈڭ، پومىدۇر، پالەك، شاپتۇل، تاۋۇز.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىك-لىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا قارىتا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېسەللىك كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلىت ئۆزگىرىشىگە قارىتا قان خىلتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

بەدەندە تەڭشەش ۋە تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز جىنمىتىنى ياخشىلايدىغان ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئىسپىغۇل، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوئوقى چىلغوزا، ئاملە نۇشدارى، لوئوقى بادام، خېمىرى مەرۋايىت قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، توخۇ گۆشى، شويلا، پۇرچاق ئېشى، پالەك، تەرخەمەك، ئامۇت، ئۆرۈك قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد چېپىش (ھۆل كاسىنە، ئاق لەيلى گۈلى)، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى)، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن زەپەر، ئاقىرقەرھا. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى قوقىيا، ھەببى جەدۋار، يېمەك-ئىچمەكلەردىن قوتاز گۆشى، تۆگە گۆشى، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، كۆدە، سۆگپىياز، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، جىسمانىي ئەمگەك بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولسا، شۇ خىل قان خىلتىنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا ھارارەت پەسەيتكۈچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بېھى ئۇرۇقى، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئۇمۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوئۇقى بادام، ئامىلە نۇشدارى، داۋائىلمىشكى بارىد، خېمىرى مەرۋايىت، ئەبرىشىم شەربىتى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، كوچا ئاش، ئارپا ئېشى، پالەك، ئۇسۇڭ، ئالقات، قارىئۆرۈك قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

يۇتقۇنچاق، كېكىردەكنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھارارەت پەيدا قىلىدىغان غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن

زىرە، سوزاپ ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى ھەدۋار، ئابارەج يەبقىرا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، تۆگە گۆشى، گۆش گىردە، پولۇ، قىزىلچا، ئۈزۈم، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل-يېغىنلىق مۇھىتتا ياكى بەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن، ئۇيقۇنىڭ كۆپ بولۇشىدىن، ھەرىكەتنىڭ كۆپ بولۇشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، مۇزا، بىخ سەۋسەن قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، داۋائىلمىشكى، جاۋارىش ئەنبەر، لوبوبى كەبىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كېيىك گۆشى، ئوغلاق گۆشى، پەرمۇدە، ئۈگرە، چامغۇر، سامساق، ئەنجۈر، ياڭاق مېغىزى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ھورداپ داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ياغلاش ئارقىلىق داۋالاش (قوي دۈمبە يېغى، سەۋسەن يېغى)، زىماد چېپىپ داۋالاش (زىغىر، شۇمشا) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان غىدىقلىغۇچى، سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، بەككە دورىلاردىن كافۇر، ۋالىك ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ھەببى شىپاھ، بەرشىسا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن بېلىق، قېتىق، لەگمۇك، يۇمغاقسۇت، ئوسۇك، تاۋۇز، شاپتول قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا يۇتقۇنچاق، كېكىردەك خىرمىتىنى باجىشلىغۇچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئەپتىمۇن، رۇبا، مەرزەنجۇش قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىپ داۋالاش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، مەجۇنى سۆئلەپ، ئىترىفىل كەبىر، ئەبرىشىم شەربىتى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمەكلىك

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، قوي گۆشى، باچكا گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، بېدە، قىزىلچا، ئۈجمە، خورما قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئارىشاگىغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى، قوينىڭ دۇمبە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز خىرمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ئاق سەندەل كافۇر، نەمرى ھىندى. مۇرەككەپ دورىلاردىن قۇرسى كافۇر، خاۋارىش مىشكى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، بېلىق، شوللا، تۇرۇپ، پالەك، تەرخەمەك، ئەينۇلا، قارىتۆرۈك قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، كۆپ ئۇخلاش ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

## 2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرى دېگەندە يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەزنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىت ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى، شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئەھۋالغا قاراپ قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، دەسلەپتە شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى ۋە نەگىشىگۈچى دورىلىرىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىپ دورىلار قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، شاتۇت، شوخلا، كاكىنەج. ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئۆسمە تەرەققىياتىنى تىزگىنلىگۈچى، ماددىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەپتىمۇن، كىچىك بىلان، ھېلىله قاتارلىقلار. ئەگەر تۇسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، تۇسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بىخ باديان، بىخ كەرەپشە، بىخ كەبىر قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى، قان تازىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شوخلا، زۇفا شەربىتى، ئەنسىل شەربىتى، ئەرقى كاكىنەج، شاتۇت مۇراببەسى قاتارلىقلار.

(2) ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئۆسمىنىڭ تەرەققىياتىنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى، ماددىنى يۇمشاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەتبۇخ مەفتىمۇن، مەتبۇخ ھېلىله، مەجۇنى ئەفئا

(3) ئەگەر تۇسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، تۇسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، مائۇلئۇسۇل شەربىتى، مائۇلئۇسۇل مۇرەككەپ قاتارلىقلار.

3) يېمەك-ئىچمىكى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان سۇيۇق-سەلەڭ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ناچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، نوقۇت ئېشى، جامغۇر، سەۋزە، ئەنجۇر، بادام مېغىزى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەر ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قاينىتاق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (لازېر نۇرى)، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى، سەۋسەن يېغى)، زىماد چىپىپ داۋالاش (رىغىر، شۇمشا، ئاق لەيلى)، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، تۇمانلاشتۇرۇپ داۋالاش، كلىزما قىلىپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۆچلۈك غىدىقلىغۇچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەزنىڭ خىزمىتىگە رىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

مەسلەن، يەككە دورىلاردىن قارىمۇچ، ئاقىر قەرھا قاتارلىقلار. مۇرەككەپ دورىلاردىن لوغانزىيا، ھەببى ئايارەجى پىمەك ـ ئىچمەكلەردىن كالا گۆشى، مانتا، سامسا، لازا، كۇدە، سۆگۈبىيار، ئاچچىق ئانار، قارىئۆرۈك. ئاچچىقسۇ، لازا قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا، ھەرىكەت قىلماسلىق، سىرتقى زەربە تېگىشتىن ساقلىنىش، قاتتىق ـ قۇرۇق تاماقلارنى يېمەسلىك لازىم

6) ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، جاۋارىش زەرئۇنى، داۋائىلمىشكى، مادده ـ تۇلھايات، جاۋارىش ئەنبەر،

**3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى**

ئادەتتە يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەزنىڭ پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرى كۆپ ئۇچرىمايدۇ. كۆپىنچە ھەر خىل زەخىملىنىشلەر تۈپەيلىدىن كۆرۈلىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئەڭ ياخشىسى ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاش كېرەك.

ئۇنىدىن باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى يۇتقۇنچاق، كېكىردەك، بادامسىمان بەز، كېسەللىرىنىڭ خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ. ئاخىرىدا كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، ئىترىفىل كەبىر، داۋائىلمىشكى، ماددەتۇلھايات، ئامىلە نۇشدارى قاتارلىقلار.

## §15. تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

تېرە ئادەم بەدىنىدىكى تاشقى سېزىم ئەزالىرىنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇ باشقا ئەزالار بىلەن بىرلىكتە پۈتۈن بەدەن باغلىنىشلىق ئالىيستىگە قاتنىشىپ، ئادەم بەدىنى بىلەن سىرتقى مۇھىتنىڭ نورمال تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. ئۇنىڭ قوغداش، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەش، ئاجرىتىپ چىقىرىش، ئۆزلەشتۈرۈش، سېزىش، ماددا ئالماشتۇرۇش قاتارلىق رولى بولۇپ خادىمىي ئەزا ھېسابلىنىدۇ. تېرە كېسەللىكلىرى — مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ.

## 1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى ـــ خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

### 1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى ـــ خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان تېرە كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. ئادەتتە خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا، مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغۇچى كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

#### (1) خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، تېرە خىزمىتىگە پايدىلىق بولغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ گاۋزىبان، تەمرى ھىندى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ جاۋارىش يەۋاكى، مەتبۇخى ھېلىلە، ئەينۇلا مۇرابباسى قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، كوچا ئاش، شويلا، پالەك، ئوسۇك، قارىئۆرۈك، چىلان قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بادام يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، تېرىنىڭ نورمالسىز خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ زەپەر، جەدۋار. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ مەجۇنى مۇبەھھى، ھەببى قوقىيا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ــ قولان گۆشى، كالا گۆشى، گۆش گىردە، سامسا، مانتا، ئۇخۇم پوشكىلى، كۆدە، سامساق، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، تېرىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن— سىيادان، جىنكشۈرى. مۇرەككەپ دورىلاردىن — مەجۇنى سوم، مەجۇنى بەرەس قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېيىك گۆشى، ئۈگرە، پەرمۇدە، شورپا، سامساق، پىياز، چامغۇر، خورما، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرى بىلەن)، ئارىشاڭغا چۆشۈرۈپ داۋالاش، ئىسلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، تېرە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى سوغۇق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — زىغ، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن — قۇرسى كافۇر، زىغ شەربىتى. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن — بېلىق، لەگمەك، قېتىق، شويلا، يۇمغاقسۇت، تەرخەمەك، تاۋۇز، شاپتۇل.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاشتىن غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن بەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

## 2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى —— غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان تېرە كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ. بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىدە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

قان خىلتىدىن بولغان تېرە كېسەللىكلىرىگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

بەدەندە تەڭشەش ۋە تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەنقىيەدىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش جالىنۇس، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نۇشدارى.

③ يېمەك ـ ئىچمەكى

ھارارەت بەسەيتىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، پالەك، تەرخەمەك، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، زىماد چىپىپ داۋالاش (ھۆل كاسىنە، ئاق لەيلىگۈلى)، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، تېرە خىرمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — جەدۋار، سامساق. مۇرەككەپ دورىلاردىن — ھەبىي قوقىيا، ئايارەج پەيقىرا. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن — قويناز گۆشى، تۆگە گۆشى، سامسا، مانتا، كۇدە، لازا، سۇكچىيار قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، زىيادە جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىنى بېرىپ بەدەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەندە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، ئاملە نۇشدارى، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش ئاملە قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، كوچا ئاش، ئارپا ئېشى، پالەك، بۇمغاقسۇت، ئالقات، قارىنۆرۈك قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (گۈل يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

ئىرە ھەزىمتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — بالادۇر، ئىلمەك پوستى. مۇرەككەپ دورىلاردىن — مەجۇنى ئازاراقى، ھەببى ئېگىر، مەجۇنى جىنتىيانا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن — كالا گۆشى، تۆگە گۆشى، گۆش گىردە، سامسا، مانتا، توخۇم پوشكىلى، پولۇ، پىدىگەن، قىزىلچا، ئۈزۈم، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل-يېغىنلىق مۇھىتتا ياكى بەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشنى، كۆپ ئۇخلاش ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبئىي خىلتنىڭ مۇنزىج. مۇسھىلغا تېرە ھەرمىتىنى ياخشىلىغۇچى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سىبادان، ئادىراسمان ئۇرۇقى، جىنكېۋىزى.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەننى تەنقىيە قىلىپ بولغاندىن كېيىن ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرۈش مەقسىتىدە دورا بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، داۋائىلمىشكى، جاۋارىش ئاملە، ئاملە نۇشدارىش.

③ يېمەك-ئىچمىكى

تەبئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرگۈچى، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، پاقلان گۆشى، پەرمۇدە، شورپا، ئۈگرە، چامغۇر، سامساق، ياڭاق، ئۈزۈم قاتارلىق.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ھورداپ داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (لازېر نۇر، كۈن نۇرى)، داغلاپ داۋالاش، ئىسلاش ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

تېرە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى تەبىئىي ھارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن— مىنتول، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن— قۇرسى كافۇر، زىح شەربىتى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن — بېلىق، قېتىق، لەگپۇڭ، شوتا، يۇمغاقسۇت، ئۇسۇڭ، تاۋۇز، شاپتۇل قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا، سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا تېرە خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، بابۇنە، بەرەنجاسىپ، گۈلقەنت قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش جالىنوس، ئامىلە يۇشدارى، جاۋارىس ئامىلە قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، كېپەك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، بېدە، قىزىلچا، ئۈزۈم، ئەنجۈر، بادام مېغىزى قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (گۈل يېغى)، ئابزەن قىلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

تېرە خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان، بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان، غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلغۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن،

بەككە دورىلاردىن ــ بىنەپشە، ئەمرى ھىندى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ قۇرسى كافۇر، خاۋارىش ئۇدنۇرۇش. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ــ كالا گۆشى، شويلا، تۇرۇپ، پالەك، تەرخەمەك، ئەنۇلا، قارىنئۆرۈك قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، كۆپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش لازىم.

## 2. شەكلى بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

شەكلى بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىدە، تېرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكلى بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى. شۇڭا بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئەھۋالغا قاراپ قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

### 1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى ۋە تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، شوخلا، ئۆسبە قاتارلىقلار.

جاراھەتلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا قان تازىلىغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئۆشبە، چۆبچىن، شاھتەررە قاتارلىقلار.

### 2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

(1) ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى شوخلا، مەجۇنى ئۆشبە، ئىتىرىفىل چۆبچىن قاتارلىقلار.

(2) تۈگۈنچە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ئىچىدىن ماددىنى يۇمشاتقۇچى، تارقاتقۇچى دورىلارنى بېرىش بىلەن سىرتىدىن كۆيدۈرگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ــ قۇرسى شاھتەررە، مەجۇنى چۆبچىن. سىرتىدىن ــ بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلار.

(3) تېرىدىكى رەڭ ئۆزگىرىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئەگەر تېرىدە ئاقىرىش بولسا قاننى جانلاندۇرغۇچى، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى بەرەس، مەجۇنى سوم، شەربىتى بەرەس، سىيادان ئوكۇلى. سىرتىدىن تۇخۇم يېغى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تېرىدە رەڭ ئۇلتۇرۇش خاراكتېرلىك داغلار بولسا، ئىچىدىن ماددىنى تارقاتقۇچى دورىلار بىلەن

بىرگە سىرتىدىن داغ يوقاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ـ ئىترىفىل ئۇستىقۇددۇس. مەتبۇخى مائۇلجەبىن. سىرتىدىن ـ مەلھەمى داخلىيون ئىشلىتىلىدۇ.

(4) ھەر خىل جاراھەت خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، قان تازىلىغۇچى، جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار ئىچى سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىترىفىل شاھتەررە، مەجۇنى ئۈشبە، ئىترىفىل جۇنچىس. سىرتىدىن ـ سۇفۇفى سەنگى جاراھەت ئىشلىتىلىدۇ.

(5) نوسۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئەرقى بەدىيان، ئىترىفىل ئەپتىمۇن قاتارلىقلار.

3) يېمەك-ئىچمىكى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان سۇيۇق-سەلەڭ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەك- بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، شويلا، چامغۇر، سەۋزە، پالەك، ئوسۇڭ، ئەنجۈر، ئۈزۈم، ياڭاق، بادام مېغىزى قاتارلىقلار بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشىغا سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەر تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۈنكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (لازېر نۇر، كۈن نۇرى)، ياغلاپ داۋالاش (تۇخۇم سېغى، سىيادان يېغى)، زىماد چېپىپ داۋالاش (زىمادى بەرەس زىمادى رەھمى)، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، ئىسلاپ داۋالاش، دورا پۈركۈپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى ئەھۋالغا قاراپ تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۈچلۈك غىدىقلىغۇچى، بەستە ھەزىم بولىدىغان، تېرە خىرمىنىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇشىنىڭ پەرھىزىدىكى دورىلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. يېمەك ئىچمەكلەردىن ـ كالا گۆشى، مانتا، سامسا، لازا، كۆدە، سوڭگىسار، قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھاياب، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش ئىمەر، ئاملە نۇشدارى، جاۋارىش ئاملە.

3. پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى.

تېرىنىڭ فىزئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك پۇتۇنلۇكىنىڭ بۇزۇلۇشىغا قارىتىلغان بولۇپ، تېرىدىكى پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ تەرەققىياتىدىن پەيدا بولغان باسقۇچى بولۇپ، بۇنداق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىچىدىن قان تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىرگە، سىرتىدىن جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ـ مەجۇنى ئۈشبە، ئىترىفىل شاھتەررە،

ئىترىفىل چۈچىن، ئەرقى شاھتەررە، ئەرقى شوخلا. سىرتىدىن ـ گۈل يېغى، مەلھەمى سەنگى، جاراھەت قاتارلىقلار.

ئۈنىڭدىن باشقا سىرتقى تەرەپتىن تەگكەن زەربە تۈپەيلى تېرە زەخىملەنگەن بولسا، يەڭگىل بولسا مۇۋاپىق ئۇسۇللار بىلەن تېڭىپ قويسا ساقىيىدۇ. ئېغىر بولسا، ئوپېراتسىيە ئۇسۇلىنى قوللىنىش كېرەك.

ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، ئىترىفىل زامانى، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئامىلە قاتارلىقلار. ئوزۇقلاندۇرۇش پەرھىزىدە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش ۋە شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدىكى كۆرسەتمىلەر بويىچە مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە پەرھىز بۇيرۇش كېرەك.

باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن ئۇسۇللاردىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ

# ئۈچىنچى باب غەيرىي خادىمى ئەزا كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

غەيرىي خادىمى ئەزالار ماھىيەت ۋە سۈپەت جەھەتتە مۇستەقىل ئەزا بولۇش لاياقىتى بولمىغان ۋە باشقا ئەزالارنىمۇ باشقۇرالمايدىغان ئەزالار بولغاچقا، غەيرىي خادىمى ئەزا دەپ قارىلىدۇ. بۇ ئەزالار ئادەم ئورگانىزمىنى ئۆزئارا بىر-بىرىگە تۇتاشتۇرۇپ، شەكىل جەھەتتە ئورگانىزمنىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ساقلاش بىلەن بىرگە تىرىكلىكتىكى جىسمانىي ھەرىكەتلەرگە ۋاستىلىك خىزمەت قىلىدۇ. مەسىلەن، سۆڭەك، پەي-تارمۇش، چاچ، تىرناق قاتارلىقلار.

## §1. چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

چاچ كېسەللىكلىرىمۇ باشقا كېسەللىكلەرگە ئوخشاشلا خىلتلىسىز ۋە خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن پەيدا بولسىمۇ، بىراق بۇ باسقۇچلاردىكى كېسەللىك ئەھۋالى ئانچە كۆپ ئۇچرىمايدۇ. ھەم ئۇلارنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېنىق بولمايدۇ. شۇڭا بۇ بەردە پەقەت خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرى ۋە شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرىلا سۆزلىنىدۇ.

### 1. خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرى سەپرا، قان، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتتە ئۆزگىرىشىدىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرى دەپ تۆت تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە خىلتتا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا ئالدى بىلەن مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىدۇ. قان خىلتىغا قارىتا قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مۇنزىج، مۇسھىل ياكى تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

(2) قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەپ، چاچ ئۆستۈرگۈچى دورىلار ئىچكى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ئىتترىفىل سەغىر، ئىتترىفىل كەبىر، مەجۇنى شۈنىز قاتارلىقلار بېرىلىدۇ.

سىرتىدىن سىيادان مېيى، ئامىلە، تۇخۇم قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

(3) يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، شوۋىگۈرۈچ، ئارپا ئېشى، كەرەپشە، يۇمغاقسۈت، بېھى، قارىئۆرۈك، چىلان قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

روھىي داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

ھارارەتنى ئۇقىرى كۆتۈرگۈچى، تەستە ھەزىم بولىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — قارىمۇچ، پىلپىل، زىراۋەندى... مۇرەككەپ دورىلاردىن — جاۋارىش جالىنوس، مەجۇنى بالادۇر، ھەببى ئازاراقى... يېمەك-ئىچمەكلەردىن — ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، سامساق، پىياز، لازا، ياڭاق، خورما قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، زىيادە ئاچچىقلىنىش، غەزەپلىنىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان تەڭشىگۈچى دورىلار نەركىسگە چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەپ،

چاچ ئۆستۈرگۈچى دورىلار قوشۇپ بەدەن تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، كىبرىت مۇنساپيا، ئامىلە، قارا ھېلىلە قاتارلىق.

(2) قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش .

خىلىتقا قارىتا نەڭشەش ئېلىپ بېرىپ بولغاندىن كېيىن، چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەپ، چاچ ئۆستۈرگۈچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن. ئىچىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن ــــ ئامىلە نۇشدارى، ئىتتىرىفىل سەغىر، ئىتتىرىفىل كەشنىر قاتارلىقلار

سىرتىدىن ئىشلىنىلىدىغان دورىلاردىن ــ قاپاق يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلار

(3) يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ئاسان سىڭىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق گۆشى، ، كۆك ماش ئېشى، ئارپا ئېشى، يۇمغاقسۇت، كەرەپشە، موگۇ، ئاپىلسىن، ئالقات قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

روھىي داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

ھارارەتنى بۇقىرى كۆتۈرگۈچى، تەسنە ھەزىم بولىدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ بالادۇر، زەنجىۋىل، جۇۋنە، مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ مەجۇنى بالادۇر، ھەببى بەرقسىبۇنفاتارلىقلار

3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان خىلىلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي بەلغەم سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار بېرىلىپ، بەدەن نەنقىيە قىلىنىدۇ. مۇنرىج، مۇسھىل دورىلارنى تەركىبىگە چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەپ، چاچ ئۆستۈرگۈچى دورىلار قوشۇپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، قىچا. ئاقىرقەرھا، سىيادان قاتارلىقلار.

(2) قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەپ، حاچ ئۆستۈرگۈچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىچى ۋە سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ــ مەجۇنى بەرەس، لۇبۇبى كەبىر قاتارلىقلار سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن ــ سىبادان يېغى، تۇرخۇم يېغى قاتارلىقلار.

(3) يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەتنى بوقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭدىغان قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كەپتەر گۆشى، شورپا، گۆشلۈك پولو، سامساق، سەۋزە، پىدىگەن، بادام، ياڭاق مېغىزى، خورما قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

ھارارەت پەسەيتكۈچى، ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — لىمون، قارىئۆرۈك، مامكاپ. مۇرەككەپ دورىلاردىن — لىمون شەربىتى، قۇرسى كافۇر، ئەرقى نىلۇپەر. يېمەك-ئىچمەكلەردىن — بېلىق گۆشى، كالا گۆشى، لەڭپۇڭ، قېتىق، شويلا، تۇرۇپ، ياڭيۇ، ئۆرۈك، تاۋۇز، ئەينۇلا قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل-يېغىنلىق سوغۇق مۇھىتتا ئىشلەش، سوغۇق ئىچىملىكنى كۆپ ئىچىش، سوغۇق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

(1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا ئالدى بىلەن كېسەللىك قايسى خىل غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇنىڭغا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار، تەركىبىگە چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەپ، چاچ ئۆستۈرگۈچى دورىلار قوشۇپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، سىنادان، ئامىلە، ئۇسما قاتارلىقلار.

(2) قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەپ، چاچ ئۆستۈرگۈچى، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار ئىچكى ۋە سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن ھالۋائى بەيزى، داۋائى تەرەنجىبىل سىرتىدىن ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن شاپتۇل مېغىزى يېغى، زەيتۇن يېغى، خورار يېغى… قاتارلىقلار.

(3)يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەتنى بوقىرى كۆتۈرگۈچى، ئاسان سىڭدىغان ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كەپتەر گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، سەۋرە، چامغۇر، بېدە، بادام مېغىزى، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

(4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش قاتارلىق ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

(5) پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — بالادۇر، ۋاڭ ئۇرۇقى، مۇرەككەپ دورىلاردىن — قۇرسى كافۇر، ھەببى پەرقىيۇن قاتارلىقلار

يېمەك-ئىچمەكلەردىن — كالا گۆشى، بېلىق گۆشى، كوچا ئېشى، ئارپا ئېشى، ياگيۇ، جاگدۇ، موگۇ، ئەينۇلا، ئاپېلسىن، چىلان قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا زىيادە سوغۇق مۇھىتتا ئىشلەش، سوغۇق سۇ ئىچىش، ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك، كۆپ خىيال قىلىش، غەم-ئەندىشە، روھىي ئازاب چېكىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

## 2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

بۇ خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان، كېسەللىكنىڭ بىر قەدەر ئېغىرلاشقان باسقۇچى بولۇپ، بۇ باسقۇچتا كېسەللىك ئالامەتلىرى ئېنىق ئاشكارىلىنىدىغان بولغاچقا، داۋالاشنى چىڭ تۇتۇش زۆرۈر.

بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

بۇنىڭدا، كېسەللىك قايسى خىلتنىڭ غەيرىي تەبىئىي خىلىت سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن، شۇ خىل خىلتقا خاس بولغان مۇنزىج، مۇسھىل دورىلار بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بۇنىڭدا مۇنزىج، مۇسھىل بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىكنىڭ خاراكتېرىگە قاراپ مۇۋاپىق كېلىدىغان يەككە ھەم مۇرەككەپ دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

① مەسىلەن، غەيرى تەبىئى بەلغەمدىن بولغان چاچ چۈشۈپ كېتىش ئەھۋالى بولغان بولسا، چاچ چۈشۈپ كەتكەن ئورۇنغا ياۋا پىياز سۈيى سۈركىلىدۇ، قىچا، ئاقىرقەرھا، پەرپىيۇن ۋە كالا ئۆتى سۈركىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا گۈل يېغى، شاھى بەللۇت، ئاق موم، گۈل سەۋسەن يوپۇرمىقىنىڭ سۇلىرىنى تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ سىرتتىن سۈركىلىدۇ.

② سەپرا خىلتىدىن بولغان چاچ چۈشۈپ كېتىش بولسا، سىرتىدىن گۈل يېغى بىلەن سىركە، ئاق لەيلىگۈلى، ھەبۇلئاس سۈيى، بۇغداي كېپىكى شىرىلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ.

③ غەيرى تەبئىي قان خىلتىدىن بولغان چاچ چۈشۈپ كېتىش بولسا، بادام يېغى، سەمەپشە يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ. ياۋا پىياز سۈيى، خوراز يېغى، ئېيىق يېغى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە پەرپىيۇن، فومۇش يىلتىزى، مېھرگىياھ گۈلى، تۇرۇپ سۈيى قاتارلىقلار كونا زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ چاچقا سۈركىلىدۇ.

④ غەيرى تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان چاچ چۈشۈشكىمۇ يۇقىرىقى قان خىلتىدىكى چاچ چۈشۈشكە بېرىلگەن دورىلار ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئەگەر چاچ سۇنۇپ چۈشۈش ئەھۋالى بولسا، ئاچچىق بادام يېغى ياكى ئامىلە يېغى سۈركىلىدۇ.

ئەگەر چاچ يېرىلىپ كېتىش ئەھۋالى بولسا، بادام يېغى، بىنەپشە يېغى بىلەن ياغلىنىدۇ.

3) يېمەك-ئىچمىكى

كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ خىلت ئېتىبارى بويىچە مۇۋاپىق كېلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېپىنەك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، ھۆل زەنجىۋىل، شوۋىنگۈرۈچ، كۈدە، پىياز، ياڭاق، ئامۇت، بادام مېغىزى، شاپتۇل قاتارلىقلار.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

روھىي داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ ياكى قان ئېلىپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ مۇۋاپىق كېلىدىغانلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

زىيادە ئىسسىق ياكى زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار ۋە غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك، تەستە ھەزىم بولىدىغان، مايلىق يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ (دورا ھەم يېمەك-ئىچمەك پەرھىزى خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك چاچ كېسەللىكلىرىدە سۆزلەنگەن پەرھىز قائىدىسى بويىچە بولىدۇ). مەسىلەن، زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك يەككە دورىلار — لىمون، كافۇر، ۋاڭ ئۈرۈكى. مۇرەككەپ دورىلار — لىمون شەربىتى، قۇرسى كافۇر، ھەببى شىپا. زىيادە ئىسسىق تەبىئەتلىك يەككە دورىلار — قارىمۇچ، پىلپىل... مۇرەككەپ دورىلاردىن — مەجۇنى بالادۇر، ھەببى ئازاراقى... قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە كۆپ خىيال قىلىش، دەرد-ئەلەم، روھىي ئازاب چېكىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، ھاراق ئىچىش، ناماكا چېكىش قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، چاچقا ئوزۇقلۇق تولۇقلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، مەجۇنى سۆئىلەپ، ماددەتۇلھايات، جاۋارىش ئەنبەر، جاۋارىش زەرئۇنى قاتارلىقلار.

## §2. سۆگەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

سۆگەكلەر بىلەن بوغۇملار غەيرىي خادىمىي ئەزا لاردۇر، ئادەتتە سۆگەك ۋە بوغۇم كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆگەك، بوغۇم كېسەللىكلىرى؛ شەكىل بۇزۇلۇش

خاراكتېرلىك سوٛگەك، بوغۇم كېسەللىكلىرى؛ يۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوٛگەك، بوغۇم كېسەللىكلىرى دەپ ئۇچ خىلغا بوٛلۇنىدۇ.

## 1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوٛگەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

سوٛگەك، بوغۇمنىڭ مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوٛگەك، بوغۇم كېسەللىكلىرى ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوٛگەك، بوغۇم كېسەللىكلىرى دەپ ئىككىگە بوٛلۇنىدۇ.

1) خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوٛگەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوٛگەك، بوغۇم كېسەللىكلىرى ـ خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، خىلىتسىز هوٛل ئىسسىق، خىلىتسىز هوٛل سوغۇق، خىلىتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان سوٛگەك، بوغۇم كېسەللىكى دەپ توٛت خىل بولىدۇ. ئادەتتە خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوٛگەك ، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قۇرۇق ئىسسىق بىلەن هوٛل ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلىرىنى ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەر، هوٛل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرنى سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا مۇنزىج، مۇسهىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغۇچى كەيپىياتقا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، هوٛل ئىسسىقتىن مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سوٛگەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۇچى دورىلارنى بېرىش

هارارەت پەسەيتكۇچى، بوغۇملارنىڭ نورمال پائالىيىتىگە پايدىلىق بولغان هوٛل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ سىمىزئوت ئۇرۇقى، كاسىنە ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ ئەپيۇلا مۇراببىاسى، مەتبۇخى هىلىلە، مەتبۇخ سوٛرۇنجان قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

هارارەت پەسەيتىدىغان هوٛل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، شويلا، كوجا ئاش، پالەك، سېمىزئوت، ئەينۇلا، ئامۇت قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئوٛتكۇزۇپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ياشۇيە قىلىپ داۋالاش، ئاسىزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، گۇل يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرهىز

ھارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان سۆگەك ۋە بوغۇمنىڭ نورمال پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — سامساق، جەدۋار. مۇرەككەپ دورىلاردىن — ھەببى قوقىيا، مەجۇنى ئازاراقى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن — قولان گۆشى، ئات گۆشى، گۆش گىردە، سامسا، مانتا، تۇخۇم پوشكىلى، كۇدە، سامساق، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتسىز ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆگەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، سۆگەك، بوغۇمنىڭ خىزمىتىگە پايدىلىق بولغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — سۆرۈنجان، جۇۋىنە. مۇرەككەپ دورىلاردىن — ھەببى سۆرۈنجان، ھەببى پەرپيۇن قاتارلىقلار.

② يېمەك-ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئوغلاق گۆشى، كېيىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، چامغۇر، پىننە، قىزىلچا، بادام مېغىزى، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، خام خىش)، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرى)، ئارىشاڭغا چۆشۈرۈپ داۋالاش، ئىسلاپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، تېرە خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — يۇمغاقسۈت، لىمون. مۇرەككەپ دورىلاردىن — قۇرسى كافۇر، ئەينۇلا مۇرابباسى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن — بېلىق، شۆۋگۈرۈچ، قېتىق، لەگمۈك، يۇمغاقسۈت، ئۈسۈك، ئامۇت، تاۋۇز، شاپتۇل قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، غىدىقلىغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆگەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆگەك، بوغۇم كېسەللىكلىرى — غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان سۆگەك بوغۇم كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولغاچقا، قان خىلىتىدىن باشقا خىلىتلارغا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى بېرىلىدۇ.

قان خىلىتىدىن بولغان سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي قان خىلىت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

بەدەندە تەڭشەش ۋە تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى بېرىلىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نۇشدارى، ئىترىفىل كەبىر، ئىترىفىل سەغىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، توخۇ گۆشى، ئارپا ئېشى، كوچا ئاش، يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، ئامۇت، ناۋۇز، شاپتۇل قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ، مۇز)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، باشوبە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش (ھۆل كاسىنە، ئاق لەيلى)، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان سۆڭەك، بوغۇم خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — ئادراسمان ئۇرۇقى، جىنتىيانا، جەدۋار، مۇرەككەپ دورىلاردىن — ھەببى تانكار، ھەببى فوفىيا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن — ئات گۆشى، تۆگە گۆشى، پولۇ، كاۋاپ، تۇزلىغان گۆش، كۆدە، سامساق، سۆگۈپىياز، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش، زىيادە جىسمانىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللىنىش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

**(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى**

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىنى بېرىپ، بەدەندە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نۇشدارى، ئىترىفىل سەغىر، ئىترىفىل كەشنىز، ئەبرىشىم شەربىتى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمەكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، پالەك، تەرخەمەك، ئالقات، چىلان، بانان قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭغا قويۇپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئىسرەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

سۆڭەك، بوغۇم خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، ئىددىقلىغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ جەدۋار، ئۇشنان، مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ مەجۇنى ئازاراقى، مەجۇنى سوم. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ـ كالا گۆشى، ئات گۆشى، كاۋاپ، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، كۆدە، پىدىگەن، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل ـ يېغىنلىق مۇھىتتا ياكى بەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن، كۆپ ئۇخلاش ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا سۆڭەك، بوغۇم خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى قۇرۇق ئىسسىق دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۆرۈنجان، شەترەنجى ھىندى، ئادىرراسمان ئۇرۇقى قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، سۆگەك، بوغۇم خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ھەببى سۆرۈنجان، ماددەتۇلھاياب، داۋائىلمىشكى، ئىترىفىل كەبىر، ئامىلە نۇشدارى.

③ يېمەك-ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باقلان گۆشى، كېپىنەك گۆشى، ئۈگرە، شورپا، مائۇللەھمى، چامغۇر، سەۋزە، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، مۇز)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرى)، داغلاپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى)، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

سۆگەك، بوغۇم خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر كۆرسىتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — تەمرى ھىندى، بۇمعاقسۇت. مۇرەككەپ دورىلاردىن — قۇرسى كافۇر، لىمون شەربىتى، رىخ شەربىتى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن — بېلىق، قېتىق، لەڭپۇڭ، شويلا، يۇمعاقسۇت، ئۇسۇڭ، ئۆرۈك، شاپتۇل، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆگەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى، سۆگەك، بوغۇم خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، سۆرۈنجان، بوزىدان قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى سۆگەك، بوغۇم خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئىترىفىل كەبىر، جاۋارىش شەھرىياران، ھەببى سۆرۈنجان، جاۋارىش ئامىلە، ئامىلە نۇشدارى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئاچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، بېدە، پىياز، ئەنجۈر قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (فايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئارىساڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (سۆرۈنجان يېغى، سەۋسەن يېغى)، ئاشىزەن قىلىپ داۋالاش، زىماد قىلىپ داۋالاش (زىغىر، شۈمشا، بابۇنە) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

سۆڭەك، بوغۇم خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان، بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان غىدىقلىغۇچى، يەل پەيدا قىلىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — تەمرى ھىندى، ئەينۇلا. مۇرەككەپ دورىلاردىن — بىنەپشە شەربىتى، جاۋارىش، ئۇدتۇرۇش. يېمەك-ئىچمەكلەردىن — كالا گۆشى، تۇرۇپ، شوۋىگۈرۈچ، پالەك، تەرخەمەك، ئەينۇلا، قارىنۆرۈك، چىلان قاتارلىقلار.

**2. شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى**

سۆڭەك، بوغۇمنىڭ شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكى دېگەندە — سۆڭەك ۋە بوغۇمنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىنىڭ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، بۇ خىل شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپىنچە مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئېغىرلاشقان باسقۇچى. شۇڭا، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپىنچە دەسلەپتە ئەھۋالغا قاراپ قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىنى بېرىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.

1) مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتتىن كېلىپ چىققان بولسا، خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن شۇ خىل خىلىتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى ۋە تەڭشىگۈچى دورىلىرىغا كېسەللىك خاراكتېرىگە قاراپ مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. ئەگەر ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بابۇنە، ئىكلىلمەلىك، ھەمىشباھار قاتارلىقلار.

ئۆسمە خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ئۆسمىنىڭ تەرەققىياتىنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى، ماددىنى يۇمشاتقۇچى، تارقاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، ئاق يىلان، كىچىك يىلان، چوبچىنى قاتارلىقلار.

2) ئاساسىي داۋالىغۇچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مەخسۇس داۋالىغۇچى دورىلار بېرىلىدۇ.

① ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك بولسا ياللۇغ قايتۇرغۇچى، ئىششىق قايتۇرغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار ئىچى سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن، ئىچىدىن ــ ھەببى سۆرۈنجان، مەجۇنى سۆرۈنجان، مەجۇنى چوبچىنى ئىشلىتىلىدۇ. سىرتىدىن ــ بابۇنە، شوخلا، ئىككىلىملىك، خەشخاش، ھەمىشىباھار، زەيتۇن يېغى، گۈل يېغى قاتارلىقلار زىماد قىلىپ چېپىلىدۇ.

② ئەگەر سۆڭەك ئۆسۈش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولسا، ماددىنى يۇمشاتقۇچى، تارقاتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەتبۇخ سۆرۈنجان، كاپسۇلى سۆرۈنجان قاتارلىقلار.

3) يېمەك ـ ئىچمىكى

ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سۇيۇق ـ سەلەڭ، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، ئارپا ئېشى، چامغۇر، سەۋزە، پالەك، ئۈسۈڭ، ئەنجۈر، ئۈزۈم قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا ئەھۋالغا قاراپ خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇشتا سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر تاللاپ ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

4) باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، نۇر ئارقىلىق داۋالاش (كۈن نۇرى)، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، سۆرۈنجان يېغى، بابۇنە يېغى)، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، ئارىشاڭ بىلەن داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، زىماد چېپىپ داۋالاش (زىغىر، شوخلا، بابۇنە) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

5) پەرھىز

كۆچلۈك غىدىقلىغۇچى، سۆڭەك، بوغۇم خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەر ئەھۋالغا قاراپ پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. ھەم خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ پەرھىزىدە سۆزلەنگەن دورىلاردىن ئەھۋالغا قاراپ پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ــ كالا گۆشى، مانتا، سامسا، گۆش گىردە، لازا، كۆدە، سۆڭپياز قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن باشقا خىلتىلىق مىزاج بۇزۇلۇشنىڭ پەرھىزىدە سۆزلەنگەن يېمەك ـ ئىچمەكلەر مۇۋاپىق ھالدا پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

6) ئاخىرىدا ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى دورىلار ئىشلىتىلىدۇ.مەسىلەن، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر، ئامىلە نۇشدارى، جاۋارىش ئامىلە، ئايارەج لوغانزىيا قاتارلىقلار.

## 3. پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك سۆڭەك، بوغۇم كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

سۆڭەك، بوغۇمنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى ۋە ئاناتومىيىلىك پۈتۈنلۈكىنىڭ بۇزۇلۇپ غەيرىي نورمال ھالەتكە كىرىپ قېلىشىغا قارىتىلغان بولۇپ، سۆڭەك، بوغۇمدىكى بەزى پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ تەرەققىياتىدىن بولىدۇ. بۇنداق كېسەللىكلەرگە ئومۇمىي بەدەننى مەقسىتىدە قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن،

لوبوبى كەبىر، ماددەتۇلھابات قاتارلىقلار. ئەگەر تۇيۇقسىز سىرتقى مۇھىتتىن زەربە تېگىش تۈپەيلىدىن سوغۇق، بوغۇمنىڭ يۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش كېسەللىكى كۆرۈلسە، تاشقى بۆلۈمدە قائىدە بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلىپ، كېسەللىك ئەھۋالى مۇقىملاشقاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، لوبوبى كەبىر، ماددەتۇلھايات، ئاملە تۇشدارى، جاۋارىش ئاملە قاتارلىقلار. پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاش شەكىل بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سۆزلەنگەن تەدبىرلەرنىڭ مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ ۋە پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ.

## §3. پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

پەي-تارىمۇشلار مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ يېتەكچىلىكىدە ئەزا توقۇلمىلارنى مۇقىملاشتۇرۇپ تۇرىدىغان ۋە ئەزا توقۇلمىلارنىڭ ھەرىكىتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان غەيرىي خادىمي ئەزالار دۇر پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرى، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىشمۇش كېسەللىكلىرى ۋە پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ.

پەي-تارىمۇشلاردا ئاساسلىقى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆپ كۆرۈلىدۇ. بەزىدە سىرتقى زەربىلەر تۈپەيلىدىن پەي-تارىمۇشلاردا شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك ۋە پۇتۇنلۇك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ. شۇڭا داۋالاشتا ئاساسلىقى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلىدۇ.

### 1. مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى

مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

#### 1) خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇشلار كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرى خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق، خىلتسىز ھۆل ئىسسىق، خىلتسىز ھۆل سوغۇق، خىلتسىز قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان پەي-تارىمۇشلار كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

ئادەتتە خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قۇرۇق ئىسسىق بىلەن ھۆل ئىسسىقنى ئىسسىقتىن بولغان، ھۆل سوغۇق بىلەن قۇرۇق سوغۇقنى سوغۇقتىن بولغان دەپ قاراپ داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلتىسىز مىزاج بۇزۇلۇش كېسەللىكلىرىگە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلىت بولمىغاچقا، مۇنزىج، مۇسھىل بېرىلمەيدۇ. بەلكى سەۋەبچى بولغۇچى ئامىلغا قارىتا تەگىشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

(1) خىلتىسىز قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بەي ـ تارىمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەگىشگۈچى دورىلارنى بېرىش

ھارارەت پەسەيتكۈچى، بەي تارمۇشلارنىڭ نورمال خىزمەت پائالىيىتىگە پايدىلىق بولغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ سىمىزئوت ئۇرۇقى، پاقا يوپۇرمىقى ئۇرۇقى، ئاقلەيلى ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ جاۋارىش سوماق، نوقۇئى تەمرى ھىندى قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

ھارارەت بەسەيتىدىغان ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، كوچا ئاش، قېتىق، پالەك، سېمىزئوت، ئامۇت، نەشپۈت قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، باشىبە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى)، زىماد قىلىپ داۋالاش (ھۆل كاسىنە، ھۆل يەرلىك شوخلا) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تالاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى ئۆرلىتىۋېتىدىغان، بەي ـ تارىمۇش خىزمىتىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ جەدۋار، ئىلمەك پوشتى. مۇرەككەپ دىرلاردىن ـ ئايارەج پەيقىرا، ھەببى جەدۋار. يېمەك ـ ئىچمەكلەردىن ـ قولاں گۆشى، ئات گۆشى، گۆش گىردە، سامسا، كاۋاپ، تۇخۇم پوسكىلى، كۇدە، سامساق، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ جىسمانىي ئەمگەك سىلەن شۇغۇللىنىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) خىلتىسىز ھۆل سوغۇق قۇرۇق سوغۇقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك بەي ـ تارىمۇش كېسەللىكلىرى

① تەگىشگۈچى دورىلارنى بېرىش

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان، بەي ـ تارىمۇشلارنىڭ نورمال پائالىيىتىگە پايدىلىق بولغان قۇرۇق ئىسسىق ۋە ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ بوزىدان، توربوت، سەبرى، ئادراسمان ئۇرۇقى. مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ ھەببى ئازاراقى، مەجۇنى سۆرۈنجان قاتارلىقلار.

② يېمەك ـ ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، ئۈگرە، يىننە، قىزىلچا، چامغۇر، بادام مېغىزى، ياڭاق قاتارلىقلار.

③ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناقسۇ، تۇز)، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئارىشاڭغا چۈشۈرۈپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرى)، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى)، زىماد چاپىش (زىغىر، شۇمشا، قىچا) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

④ پەرھىز

ھارارەتنى تۆۋەنلىتىدىغان، پەي-تارمۇشلار خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ لىمون، كافۇر، مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ قۇرسى كافۇر، زىخ شەربىتى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ــ بېلىق، مىقەن، شۇۋىگۇرۇچ، قېتىق، لەڭپۇڭ، يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، ئامۇت، تاۋۇز قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش، غىدىقلىغۇچى يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2) خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارمۇش كېسەللىكلىرى ــ غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى، غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان پەي-تارمۇش كېسەللىكلىرى دەپ تۆت خىل بولىدۇ.

بۇ خىل مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارمۇش كېسەللىكلىرىدە سەۋەبچى بولغۇچى ئامىل خىلت بولغاچقا، قان خىلتىدىن باشقا خىلتلارغا قارىتا قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي خىلتتىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى بېرىلىدۇ. قان خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، شۇ خىل خىلت ئۆزگىرىشىگە قارىتا تەڭشىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ. بەدەندە تەڭشەش ۋە تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار بېرىلىدۇ.

(1) غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلى بېرىلىپ بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغۇچى، پەي-تارىمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى سالاجىت، جاۋارىش، كۇندۇر، ماددەتۇلھايات، ئىترىفىل كەبىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، بېلىق، توخۇ گۆشى، ئارپا ئېشى، كوچا ئېشى، يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت، ئامۇت، تاۋۇز قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، ئۇخلىتىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى)، زىماد چاپلاپ داۋالاش (زىغىر، شۇمشا، قىچا) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان، پەي-تارىمۇشلار خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن — جەدۋار، ھەببۇلمۇلۇك. مۇرەككەپ دورىلاردىن — ھەببى جەدۋار، مەجۇنى سوم. يېمەك-ئىچمەكلەردىن — قوتاز گۆشى، ئات گۆشى، پولۇ، كاۋاپ، تۇخۇم پوشكىلى، تۇزلىغان گۆش، كۇدە، سامساق، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن، زىيادە جىسمانىي ئەمگەك قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(2) غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① تەڭشىگۈچى دورىلارنى بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي قان خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىنى بېرىپ، قان خىلتىغا قارىتا تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەندە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، پەي-تارىمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى سالاجىت، ھەببى ئازاراقى، مەجۇنى چۇبچىنى، ئىترىفىل كەبىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

ھارارەت پەسەيتىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، توخۇ گۆشى، شويلا، ئارپا ئېشى، پالەك، تەرخەمەك، ئالقات، قارىنۆرۈك.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

سوغۇق ئۈتكۈزۈپ داۋالاش (سوغۇق سۇ)، ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاش، قان ئېلىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى) قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

پەي-تارمۇشلار خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان، بەدەندە ھارارەت پەيدا قىلىدىغان يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ــ جەدۋار، ئازاراقى، مۇرەككەپ دورىلاردىن ــ مەجۇنى سوم، ھەببى قوقىيا. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ــ كالا گۆشى، ئات گۆشى، كاۋاپ، سامسا، تۇخۇم پوشكىلى، كۇدە، ياڭاق قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا ھۆل-يېغىنلىق ياكى بەك ئىسسىق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇشتىن، كۆپ ئۇخلاشتىن ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا پەي-تارمۇشلار خىزمىتىنى ياخشىلىغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئادراسمان ئۇرۇقى، شەترەنجى ھىندى، بوزىدان، ئاقىرقارھا قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، پەي-تارمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى سالاجىت، ھەببى سالاجىت، ھەببى ئازاراقى، جاۋارىش كۇندۇر، ئىترىفىل كەبىر قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، پاقلان گۆشى، كەكلىك گۆشى، ئۈگرە، شورپا، ئۈزۈم، مائۇللەھمى، چامغۇر، سەۋزە، ياڭاق قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۈتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ، تۇز)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، هورداش ئارقىلىق داۋالاش، نۇر بىلەن داۋالاش (كۈن نۇرى)، داغلاپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (زەيتۇن يېغى، قەلەمپۇر يېغى)، ئارىشاڭغا چۆشۈرۈپ داۋالاش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىدىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

پەي-تارمۇشلار خىزمىتىگە زىيانلىق تەسىر يەتكۈزىدىغان سوغۇق تەبىئەتلىك، ھارارەتنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. يەككە دورىلاردىن ــ

تەمرى ھىندى، بىنەپشە نىلوپەر، مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ قۇرسى كافۇر، بىنەپشە شەربىتى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ـ بېلىق، قېتىق، لەگلەك، شوپلا، يۇمغاقسۈت، ئۈسۈك، تاۋۇز، شاپتۇل قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا تۇرۇش، مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، كۆپ ئۇخلاش قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

(4) غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك پەي-تارىمۇش كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۇسۇللىرى

① مۇنزىج، مۇسھىل بېرىش

قايسى خىلدىكى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان بولسا، شۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلتنىڭ مۇنزىج، مۇسھىلىغا پەي-تارىمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلارنى قوشۇپ بېرىپ، بەدەن تەنقىيە قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئادراسمان ئۇرۇقى، بوزىدان، سۆرۈنجان قاتارلىقلار.

② قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنى بېرىش

بەدەن تەنقىيە قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى، پەي-تارىمۇشلارنى چىڭىتقۇچى دورىلار بېرىلىدۇ. مەسىلەن، مەجۇنى سالاجىت، جاۋارىش كوندور، ئىتىرىفىل كەبىر، مەجۇنى مۇمسىك، ھەببى ئازاراقى قاتارلىقلار.

③ يېمەك-ئىچمىكى

پەي-تارىمۇشلار خىزمىتىگە پايدىلىق بولغان تەبىئىي ھارارەتنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك-ئىچمەكلەر بېرىلىدۇ. مەسىلەن، باچكا گۆشى، كەكلىك گۆشى، شورپا، پەرمۇدە، بېدە، پىياز، ئەنجۈر، ماڭگۇ قاتارلىقلار.

④ باشقا خىل داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش

ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش (قايناق سۇ)، ھەرىكەت قىلدۇرۇپ داۋالاش، ھورداش ئارقىلىق داۋالاش، ئارىشاڭغا چۆشۈرۈپ داۋالاش، ياغلاپ داۋالاش (سەۋسەن يېغى، بىنەپشە يېغى)، ئابزەن قىلىپ داۋالاش، پاشويە قىلىپ داۋالاش، زىماد قىلىپ داۋالاش (زىغىر، شۈمشا، قىچا) قاتارلىق ئۇسۇللاردىن مۇۋاپىقلىرى تاللاپ قوللىنىلىدۇ.

⑤ پەرھىز

سوڭەك، بوغۇم خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان، بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدىغان غىدىقلىغۇچى دورا ۋە يېمەك-ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلدۇرۇلىدۇ. مەسىلەن، يەككە دورىلاردىن ـ ئەينۇلا، تەمرى ھىندى، بىنەپشە، ئوسۇك ئۇرۇقى، مۇرەككەپ دورىلاردىن ـ قۇرسى كافۇر، بىنەپشە شەربىتى. يېمەك-ئىچمەكلەردىن ـ كالا گۆشى، تۇرۇپ، شوۋىگۈرۈچ، پالەك، تەرخەمەك، ئەينۇلا، قارائۆرۈك، چىلان قاتارلىقلار.

ئۇنىڭدىن باشقا سوغۇق مۇھىتتا ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇش، سوغۇق سۇنى كۆپ ئىچىش، سوغۇق سۇدا كۆپ يۇيۇنۇش، كۆپ ئۇخلاش ياكى كۆپ ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىدرىس باقى
ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مەسئۇل كوررېكتورى: نىساگۇل ئابدۇللا

# ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئۇسۇللىرى ئىلمى

*

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاق بېشى كوچىسى66 ـ قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ تۇران سودا چەكلىك شىركىتى لايىھىلەش مەركىزىدە بەت ياسالدى
1092 × 787 مىللىمېتىر، 16 فورمات، 20.5 باسما تاۋاق
2004ـ يىلى 2ـ ئاي 1ـ نەشرى، 1ـ قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 1 ـــ 5000
*
ISBN 7-5372-0602-3
باھاسى: 33.80 يۈەن