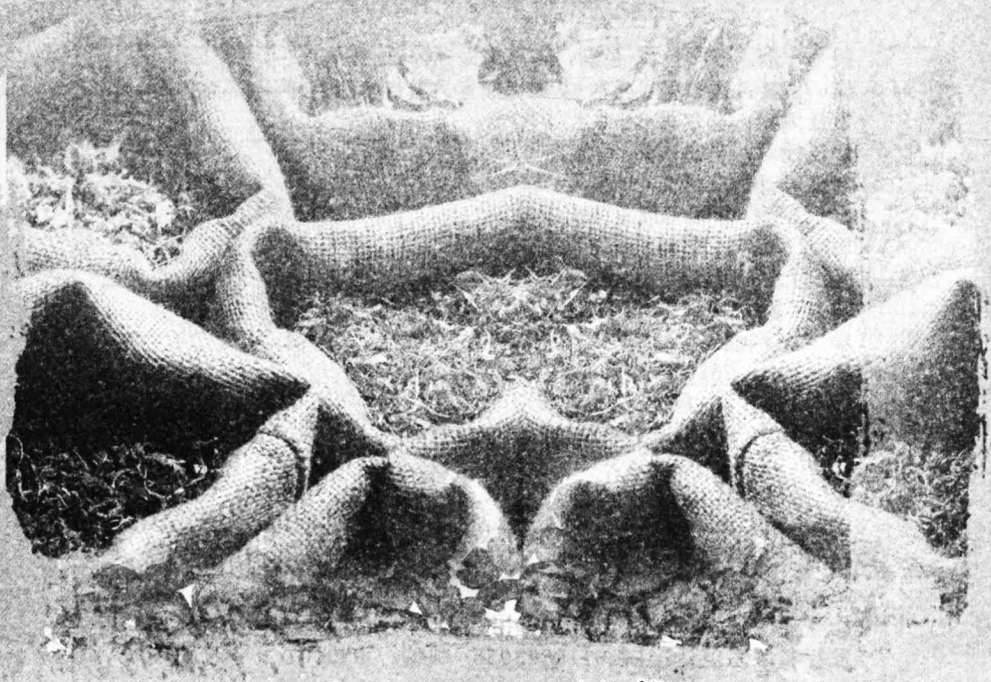
شیفائی دوا - دەرمەکان



شنجاك خلق سەهیە نشریاتی

شىپائى دوراـ دەرمەكلەر

تۈزگۈچى : ئوبۇلھاشىم ئەخەت ئېقىن
ھاجى خالىدەم



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目（CIP）数据

维吾尔医药用植物：维吾尔文 /吾布里阿西木，阿吉哈丽旦编. -- 乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2010.6
ISBN 978-7-5372-4707-8

Ⅰ. ①维… Ⅱ. ①吾… ②阿… Ⅲ. ①维吾尔族-民族医学-药用植物-维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ. ①R291.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第112711号

策　　划：伊布拉音·色满，阿不来提·居马土普热克
编　　者：吾布里阿西木·艾海提额肯，阿吉哈丽旦·阿不都克力木
责任编辑：艾尔肯·阿力木
责任校对：早热古丽·司地克
封面设计：艾尼瓦·卡森
出　　版：新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街196号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：喀什维吾尔文出版社印刷厂
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2010年6月第1版
印　　次：2011年8月第1次印刷
开　　本：880×1230毫米 1/32开本
印　　张：6.25
字　　数：105千字
书　　号：ISBN 978-7-5372-4707-8
印　　数：1—3000
定　　价：19.00元

发行科联系电话：(0991)2823055 邮编：830001



كىرىش سۆز

بۇ كىتابتا ئاپتونوم رايونىمىزدىكى، بولۇپمۇ كەڭ كەتكەن يېزا ـ قىشلاقلىرىمىزدا ئۆستۈرۈلۈۋاتقان ۋە ئۆستۈرگىلى بولىدىغان ھەر خىل دورا ئۆسۈملۈكى، مېۋە ـ چېۋە، سەي ـ كۆكتات، گۈل ـ گىياھلارنىڭ ئۇنۇملۇك ئالاھىدىلىكى ۋە ئۇنى كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا تەتبىقلاش ئۇسۇل ـ چارىلىرى ھەمدە بىر قىسىم كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرى ۋە ئۇنى ئائىلىدە داۋالاش، ئالدىنى ئېلىش بىلىملىرى تونۇشتۇرۇلغان. نۆۋەتتە كېسەللىك ئىنسانىيەتنىڭ روھىي، جىسمانىي بىخەتەرلىكىنىڭ رەھىمسىز قاتىلى بولۇپ قالدى. ئەگەر بىز ئۇنىڭدىن دائىم ھوشيار تۇرمىساق، ئېنىقكى، بىزنىڭ ھاياتىمىزغا تەھدىت ۋە ئاپەت ئېلىپ كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن بىز ئالدىنى ئېلىش بىلەن داۋالاشنى بىرلەشتۈرۈشكە، ئۇزاق مۇددەت ساغلاملىقنى كاپالەتكە ئىگە قىلىشتا ئالدىنئالا مەبلەغ سېلىش ۋە ئۆزىمىزنى تەبىئىي قوغداش ئېڭى ۋە تەبىئىي دورا ـ دەرمەكلەردىن پايدىلىنىش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈشىمىز كېرەك. بۇنداق قىلىش ھەم زور مىقدارىدىكى چىقىمنى تېجەيدۇ، ھەم ساغلام ياشاش، ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشكە ئاساس سالىدۇ.

نۆۋەتتە، مۇھىت بۇلغىنىشىنىڭ ئېغىرلىقى، تۇرمۇش رىتىمىنىڭ تېزلىكى، ئىجتىمائىي ھادىسىلەرنىڭ مۇرەككەپلىكى سەۋەبىدىن ھەر خىل كېسەللىكلەر يامراپ، ئىنسانىيەتنىڭ



هاياتىغا ئوخشاش بولمىغان خەۋپلەرنى ئېلىپ كەلمەكتە. بۇ بىزگە سەھىيە، ساقلىقنى ساقلاش ساۋاتىنى بىرمۇ بىر ئۆزلەشتۈرۈشىمىزنى تەقەززا قىلىدۇ. ھەممىگە مەلۇمكى، ئاتا - بوۋىلار ئۇزاق يىللار داۋامىدا يەرلىك ئۇسۇللار ۋە يەرلىك دورا - دەرمەكلەردىن پايدىلىنىپ، مول داۋالاش - ئالدىنى ئېلىش، ساغلام ياشاش تەجرىبىلىرىنى توپلىغان.

كىتابتا تونۇشتۇرۇلغان مەزمۇنلار دەل ئاشۇ خىل خاسلىقلارنى مۇھىم مەنبە قىلغان بولۇپ، تۇزگۇچى ئۇزاق يىل تىرىشچانلىق كۆرسىتىپ توپلىغان ۋە ئەمەلىي قوللانغان، پايدىلىنىش قىممىتى يۇقىرى مەزمۇنلار ئەكس ئەتتۇرۇلگەن بولۇپ، داۋالاش، ئالدىنى ئېلىش، ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرىمىزنىڭ راۋاجى ئۈچۈن بىر كىشىلىك ھەسسە قوشقان.

— نەشرىياتتىن

2010 - يىل 6 - ئاي



مۇندەرىجە

پىنسىنىڭ شىپالىق رولى 1
پىيازنىڭ شىپالىق رولى 1
غولپىيازنىڭ پايدىسى كۆپ 3
سامساقنىڭ شىپالىق رولى 4
كاۋنىڭ شىپالىق رولى 5
يېسۈنلەكنىڭ شىپالىق رولى 6
چېچەكسەينىڭ شىپالىق رولى 8
بېدە كۆكىنىڭ شىپالىق رولى 9
پالەكنىڭ شىپالىق رولى 10
يەر قالپىقى (موگۇ)نىڭ شىپالىق رولى 11
چامغۇرنىڭ شىپالىق رولى 12
تۇرۇپنىڭ شىپالىق رولى 13
پەمىدۇرنىڭ شىپالىق رولى 14
شوخلىنىڭ ئالتە خىل رولى 14
تەرخەمەكنىڭ شىپالىق رولى 15
بەرەڭگى (ياڭيۇ) نىڭ شىپالىق رولى 16
سەۋزىنىڭ شىپالىق رولى 17
سەۋزە رېماتىزمنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ 18
قوناق ئۈنىنىڭ شىپالىق رولى 18
قوناق ساقلىنىڭ شىپالىق رولى 20



ماشىنكا شىپالىق رولى 21
نوقۇت مەلھەمى 22
گازىرنىڭ شىپالىق رولى 22
زاراڭزىنىڭ شىپالىق رولى 24
سىيادانىنىڭ شىپالىق رولى 26
جىغانىنىڭ شىپالىق رولى 26
جۇۋاز يېغىنىڭ شىپالىق رولى 27
تۇزنىڭ شىپالىق رولى 28
سوغۇق سۇنىڭ شىپالىق رولى 30
مۇزنىڭ شىپالىق رولى 31
ئاچچىقسۇنىڭ شىپالىق رولى 32
ئۈزۈمنىڭ شىپالىق رولى 33
چىلاننىڭ شىپالىق رولى 35
جىگدىنىڭ شىپالىق رولى 36
پىستىنىڭ شىپالىق رولى 39
بادامنىڭ شىپالىق رولى 40
ياڭاقنىڭ شىپالىق رولى 40
خورمىنىڭ شىپالىق رولى 43
ئانارنىڭ شىپالىق رولى 44
ئامۇتنىڭ شىپالىق رولى 45
نەشپۈتنىڭ شىپالىق رولى 46
ئالمىنىڭ شىپالىق رولى 47
بېھىنىڭ شىپالىق رولى 49
شاپتۇلنىڭ شىپالىق رولى 52
ئۈجمىنىڭ شىپالىق رولى 55

شاتۇتنىڭ شىپالىق رولى 56
گىلاسنىڭ شىپالىق رولى 57
ئەنجۈرنىڭ شىپالىق رولى 58
ئۆرۈكنىڭ شىپالىق رولى 59
ئۆرۈكنى كۆپ يېيىش سالامەتلىككە زىيانلىق 60
ئۆرۈك مېغىزى يەپ بېرىشنىڭ پايدىسى كۆپ 61
ئەينۇلانىڭ شىپالىق رولى 62
قوغۇننىڭ شىپالىق رولى 63
تاۋۇزنىڭ شىپالىق رولى 64
ھەسەلنىڭ شىپالىق رولى 65
قارا شېكەرنىڭ شىپالىق رولى 66
قاشتېشىنىڭ شىپالىق رولى 67
قىزىلگۈلنىڭ شىپالىق رولى 68
ئادراسماننىڭ شىپالىق رولى 69
بۇزلانجىمنىڭ شىپالىق رولى 70
قاپاقنىڭ شىپالىق رولى 71
كەرەپشىنىڭ شىپالىق رولى 72
سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ شىپالىق رولى 73
توشقانزەدىكىنىڭ شىپالىق رولى 74
بۇغا مۆڭگۈزىنىڭ شىپالىق رولى 74
توخۇ گۆشىنىڭ شىپالىق رولى 76
توخۇ ئۆتىنىڭ شىپالىق رولى 77
تۇخۇم يېغىنىڭ شىپالىق رولى 77
قۇشقاچ گۆشىنىڭ شىپالىق رولى 78
كەپتەر گۆشىنىڭ شىپالىق رولى 78

توشقان گۆشىنىڭ شىپالىق رولى 79
مېڭە قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئاساسلىق ئىپادىلىرى ... 80
مېڭە چارچىغانلىقنىڭ ئالامەتلىرى 81
مېڭە يىگلەشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى پرىنسىپلار 82
مېڭىگە پايدىلىق رېتسېپلار 83
مېڭىنى قۇۋۇتلەيدىغان ياخشى رېتسېپلار 83
مېڭە قۇرۇلمىسى ۋە ئەستە ساقلاش 84
تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۇرەك كېسەللىكىنى داۋالاشتا ... 85
قۇش گۆشى يۇرەكنى ئاسرايدۇ 86
يۇرەككە پايدىلىق يېمەكلىكلەر 86
يۇرەك ـ مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئىپادىلىرى ... 87
چىشنى دائىم چوتكىلاپ تۇرۇش يۇرەككە پايدىلىق 89
يۇرەكنى ئاسراش ئۇسۇللىرى 89
مېڭىنىڭ ساغلاملىقىنى قانداق ئاشۇرۇشى كېرەك؟ 91
نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاش رېتسېپلىرى 91
روھىي جىددىيلىكنى تەڭشەشنىڭ ئاددىي رېتسېپلىرى ... 92
ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇشتا 93
تۇتقاقلىقنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسېپلىرى 94
كەيپىياتنى ياخشىلاي دېسىڭىز... 94
قان بېسىم ۋە يېمەكلىك 95
ئاق قان كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر 96
يۇقىرى قان بېسىم بىمارلىرى سەمىگە 97
قان ئازلىققا شىپا رېتسېپلار 97
قەنت ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدىغان رېتسېپلار 98
دىئابېت بىمارلىرى قۇۋۇەت تولۇقلاشتا 99

زىققە كېسەللىكى بار بالىلاردا 101
جاھىل يۆتەلنى توختىتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى 102
نەپەس يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا 104
كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدىغان رېتسېپلار 106
ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما كانايچە ياللۇغىنى داۋالاشتا 107
گال ئاغرىقىنى داۋالاشتىكى ئاددىي رېتسېپلار 109
ئاۋاز پۈتۈشنى داۋالاشنىڭ شىپالىق رېتسېپلىرى 110
چىش ئاغرىقىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش ئۇسۇللىرى ... 111
چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا 113
چىش پاستىسىنىڭ چىش ئاسراشتىكى رولى 114
راك كېسەللىكىنىڭ ئون چوڭ سىگنالى 116
قايسى خىل ئامىل راك كېسەللىكىنى ئاسان پەيدا قىلىدۇ؟ ... 116
راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالاي دېسىڭىز... 117
ئاشقازان راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشنى ئېغىز تازىلىقىدىن
باشلاش كېرەك 118
ئاشقازان راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا 118
ئۆپكە راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يەتتە خىل ئامىل ... 119
جۈڭگو تېبابىتىدىكى ئاددىي رېتسېپلار 121
جىگەر راكىنىڭ ئىپادىلىرى 121
جىگىرنى ماي قاپلىغانلار 123
B تىپلىق جىگەر ياللۇغى ۋە پەرھىز 123
ئۆت ياللۇغى ۋە ئۇنى داۋالاش رېتسېپلىرى 124
بەش ئەزادىكى ئۆزگىرىش ۋە كېسەللىك 125
بۇرۇن ۋە سالامەتلىك 126
قۇلاقنى ئاسراشنى بىلەمسىز؟ 126
قۇلاق كېسەللىكىنى داۋالاشتىكى شىپايى رېتسېپلار 127

بۆرەك زەئىپلەشكەنـدە 130
خېنىكۆل ۋە ئۇنىڭ شـېپالىق رولـى 133
بەل ئاغرىشىنـىڭ ئاساسـىي سەۋەبلـىرى 134
بۆرەككە تاش چۈشۈشنـىڭ سەۋەبلـىرى 134
بۆرەككە تاش چۈشۈشنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسېپلـىرى ... 135
سۈيدۈك يولى ياللۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى ... 136
كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتا 137
بالىلاردىكى سىيگەكلىك كېسەللـىكى ۋە ئۇنـى داۋالاش ... 137
مەزى بېزى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتـا 139
ئۇششۇكنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى 140
بارماقتا قاراپ كېسەللـىككە ھۆكـۈم قىلـىش 140
پۇت بارمىقىنىڭ ئۇۋۇلىسىڭـىز... 141
پـۇت بارمىقـىنى ئۇۋۇلاش ئـارقىلـىق كېسـەل داۋالـىغىلـى
بـولـىدۇ 142
ئۇيقۇ ۋە ئەرلەردىكى سېمىزلـىك 142
پۇت ئىششىقىغا سەل قارىمـاڭ 143
كۆزنـىڭ دۇشمـىنـى 145
كۆز كېسەللىكلـىرىنى داۋالاشتـا 145
بۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرىنى بىلـىۋېلـىڭ 146
يەر ياڭىقىنى چاينىسا ئېغىز پۇرىمايدۇ 147
تۈزلۇق قاياق سۇ بىلەن ئېغىز چايقاشنىڭ پايدىسى 148
تەرلەش ۋە ئۇنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسېپلـىرى 148
تەرلەشنىڭ پايدىسى كـۆپ 149
قول ـ پۇت تەرلەشنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسېپلـىرى ... 149
تەرگە قاراپ سالامەتلىككە ھۆكۈم قىلـىش ئـۇسۇللـىرى ... 151

پۈت ـ قول ئاغرىش ۋە پەي تارتىشىپ قېلىشنى داۋالاشتا ... 153
ھاراق ۋە سالامەتلىك 154
راكنىڭ «دوستى» ھاراق 155
ھاراق بىئارامليقنى تۈگىتىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر ... 156
سوغۇق يېمەكلىكلەر ياقمايدىغان كىشىلەر 158
ساغلاملىقنىڭ يېڭى ئۆلچىمى 159
ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ پسىخىكا ئامىلى 160
ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش تەدبىرلىرى 161
ئۆمۈرگە تەسىر كۆرسەتكۈچى ئامىللار 162
باشانغانلارغا ئون مۇھىم مەسلىھەت 163
ئادەم نېمە ئۈچۈن راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ؟... 164
ئىشتىھايىڭىز تۈتۈلۈپ قالسا... 165
قورساق كۆپۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش 165
تاماقتىن كېيىنكى ئۇچ پەرھىز 167
ھېق تۇتۇپ قالغاندا 168
قورسىقىڭىز ئاغرىسا... 168
ئىچ سۈرۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى 169
قەۋزىيەتنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 170
قەۋزىيەتنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش 172
بالىلاردىكى قەۋزىيەتنى پۈتىدىن داۋالاش ئۇسۇللىرى 173
ھامىلىدار ئاياللار قانداق كۇتۇنۇشى كېرەك؟ 174
ھامىلىدار ئاياللارنىڭ ئەڭ باخشى يېمەكلىكى ـــ شاكىلات ... 175
كۆيۈكنى داۋالاشتا 176
قىچىشقاق ۋە ئۇنى داۋالاش 180
سۆگەلنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 183

سۆگىلىگىنىزگە مەسلىھەت 183
سۆگەلنى چۈشۈرمەكچى بولسىگىز... 184
سەپكۈننى يوقىتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى 185
مەگنى قانداق ئەھۋالدا داۋالىتىش كېرەك؟ 186

پننىنىڭ شپالىق رولى

△ سقىپ چىقىرىلغان پىننە سۇيىگە ئانار سۇيىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ.

△ پىننىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان تۆكۈرۈش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ سقىپ چىقىرىلغان پىننە سۇيىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

△ پىننىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا سىركە ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چېپىپ بەرسە، يۈزدىكى داغلارنى چۈشۈرىدۇ.

△ پىننىنى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۆچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

△ سقىپ چىقىرىلغان پىننە سۇيىنى سىركە، زەنجۈبىل ۋە قېتىققا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

△ پىننىنى يۇمشاق ئېزىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتكە چېپىپ بەرسە، غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

پىيازنىڭ شپالىق رولى

△ دىماغ پۈتۈپ قالسا، كىچىككىنە پىياز پارچىسىنى بۇرۇن تۆشۈكىگە باسسا، ئۇنۇمى ئادەتتىكى دورىلارنىڭكىدىن تېز

بولىدۇ.

△ زۇكامدىن قىزىتمىسى ئۆرلەپ قالسا، پىيازنى قايناتقىپ قىزىق پېتى ئىچىۋەتسە تەرلىتىپ قىزىتمىنى يانىدۇرۇپ، زۇكامنى ساقايتىدۇ.

△ بەش تال زەنجىۋىل بىلەن 10 تال غولپىيازنى 20 مىنۇت سۇغا چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، زۇكام، بەلغەملىك يۆتەل، قۇسۇش، ئىچ سۇرۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

△ پىياز تەركىبىدە گۇڭگۇرت ماددىسى ۋە بەدەنگە كېرەكلىك ۋىتامىنلار مول بولغاچقا، ئۇنى ئىستېمال قىلغاندا بەدەندىكى ئەخلەتلەرنى چىقىرىۋېتىپ، مۇسكۇل، تېرىلەرنى تازىلاپ، قېرىلىق دېغىنى ئازايتىپ، تېرىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۇرىدۇ.

△ پىيازنى چاناپ، ئازراق ئاچچىقسۇ قوشۇپ، ناشتىدا يېسە، قېرىشنى كېچىكتۇرىدۇ.

△ ئۇيقۇ كەلمىگەندە توغرالغان پىيازنى ياستۇق يېنىغا قويۇپ قويسا، ئاسانلا ئۇخلاپ قالىدۇ.

△ بۇرۇن يالليۇغىغا گىرىپتار بولغۇچىلار پەلكۇچنى پىياز سۇيىگە چىلاپ، بۇرۇن تۆشۈكىگە كۈندە 3 ~ 4 قېتىم تەگكۈزۈپ بەرسە، ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

△ پىياز سۇيىنى بۇرۇن تۆشۈكىگە 5 ~ 7 كۈنگىچە تەگكۈزۈپ بەرسە، دىماغ پۈتۈپ قېلىش، بۇرۇن يالليۇغلىنىپ ئىششىش، بۇرۇن قىچىشىش، بۇرۇن قىزىرىپ سۇ ئېقىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

△ غولپىياز تەركىبىدە پارغا ئايلىنىدىغان بىر خىل ئالاھىدە ماي بولۇپ، بۇ خىل ماي تەركىبىدە «پىياز ئاچچىق ماددىسى» دەپ ئاتىلىدىغان ئالاھىدە ماددا بولىدۇ. بۇ خىل



ماددىنىڭ ئادەتتە مىكروب ئۆلتۈرۈش رولى ئىنتايىن يۇقىرى بولۇپ، ئۇ نەپەس يولى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرى، سوغۇقتىن بولىدىغان زۇكام قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئىگە بولغاندىن سىرت، يەنە ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئاشقازان ـ ئۆچەيدە يىغىلىپ قالغان كېرەكسىز ماددىلار ۋە يەللەرنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاپ، ئىشتىهانى ئېچىپ، تالنى ساغلاملاشتۇرۇپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قان بېسىم، قاندىكى ياغ ۋە قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىپ، ئادەمنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ.

△ پىيازنى پىشۇرۇپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، قان سېيىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

غولپىيازنىڭ پايدىسى كۆپ

دائىم غولپىياز يېيىشنىڭ پايدىسى بار. ئۇ ئاشقازانىنى ساغلاملاشتۇرۇش، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىش تەسىرىگە ئىگە. غولپىيازنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىنلار ۋە باكتېرىيىنى يوقىتىدىغان غولپىياز ـ سامساق ماددىسى بولۇپ، تولىغاق تاياقچە باكتېرىيىسى، ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيىسى، تېرە زەمبۇرۇغى قاتارلىقلارنى يوقىتىش رولىنى ئويناىدۇ. زۇكامدىن باش ئاغرىپ، بۇرۇن پۈتۈپ قالغاندا، بىر نەچچە تال غولپىياز ئېچى بىلەن بىر نەچچە پارچە زەمجۇلنى قاينىتىپ، ئىسسىقىدا ئىچسە، تەرلىتىپ كېسەلنى ساقايتىدۇ. كىشىلەر دائىم ئۇچ خىل يىلتىز شورپىسى (غولپىياز يىلتىزى، يېسۇئىلەك يىلتىزى، تۇرۇپ يىلتىزى) بىلەن زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە داۋالايدۇ.



ئېھتىياتسىزلىقتىن يىقىلىپ چۈشۈپ، بەدەن قىزىرىپ ئىششىپ قالسا، بىر نەچچە تال غولپىيازنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ ئىششىقىغا سۈركەپ قويسا، ئىششىقنى ياندۇرۇپ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

سامساقنىڭ شىپالىق رولى

△ سامساق بەدەننى قۇۋۇەتلەش، يەل ماڭدۇرۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش، تەرلىتىش ھەم تەم پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

△ سامساقنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ۋابا كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئاۋازنى ساپلايدۇ. ئۇنتۇغاقلىق، پالەچ، لەقۋا، بەزگەك، پۇت ـ قول تىترەش، پەي تارتىشىش، بېغىش، يانپاش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ چايان، يىلان، ھەرە چاقىقاندا سامساق يېسە، زەھەر قايتۇرىدۇ.

△ سامساق بىلەن ئاچچىقسۇنى قاينىتىپ ئۆيىنى بۇسلاندۇرسا، يۇقۇملۇق زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

△ قىزىل پوستلۇق سامساقنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ يۇمشاق يانجىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ ياكى ناۋات قوشۇپ قاينىتىپ سۇدا دەملەپ ئىچسە، تۇرلۈك سەۋەبلەردىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ سامساق سۈيىدە ئېغىزنى چايقاپ بەرسە، ئىسسىق ـ سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەكتىن ئاغرىغان چىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ بىر تال سامساقنى تۆت مىسقال زەنجىۋىل ۋە قارا



شېكەردىن ئازراق ئارىلاشتۇرۇپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، يۇقۇملۇق زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ سامساقنى مۇۋاپىق مىقداردا ماش بىلەن قاينىتىپ ئىسسىق پېتى ئىچىپ بەرسە، زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

△ بىر باش سامساقنى ئېزىپ، سۈيىگە يېرىم پىيالە قاينىق سۇ قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، قىزىتمىنى قايتۇرۇپ، بەلغەمنى يۇمشىتىپ، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كاۋنىڭ شپالىق رولى

△ كاۋا ئىششىقنى ياندۇرۇش، ئاغرىقنى پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

△ يېڭى كاۋىنى يارا ئېغىزى ۋە كۆيۈك يارىسىغا چاپلا، ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

△ كاۋا دىئابېت، يۇقىرى قان بېسىم، جىگەر ۋە يۇرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، خىلىتلارنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

△ كاۋا ئۇرۇقىدا فوسفور مول بولۇپ، ھەر 100 گىرام كاۋا ئۇرۇقى تەركىبىدە 0.67 گىرام فوسفور بولىدۇ. شۇڭا، كاۋا ئۇرۇقىنى ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە مەزى بېزى يوغىناش ھەمدە ئۇنىڭ ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى باسقۇچلۇق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى روشەن ھالدا ياخشىلاپ، مەزى بېزى راكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

△ كاۋا ئۇرۇقى سۈت كەلمەيدىغان ئاياللارنىڭ بىرىنچى دەرىجىلىك قۇۋۋەت دورىسى ھېسابلىنىدۇ.

△ كاۋا ئۇرۇقى تۇغۇتتىن كېيىنكى پۇت ـ قولى، يۈزى

ئىششىپ كېتىدىغان ئايالالار ياكى دىئابېت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ كۈندىلىك مۇھىم ئىستېمالىدۇر.

△ كاۋا ئۇرۇقى تەركىبىدە سىنىك ۋە تۆمۈر مادداسى مول بولۇپ، مەزى بېزى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا ناھايىتى مۇھىم دورىلىق قىممەتكە ئىگە.

△ كاۋا ئۇرۇقى تاماكا چەككۈچىلەرنى تاماكىدىن يىراقلاشتۇرغۇچى شىپالىق دورا.

△ يېڭى كاۋا ئۇرۇقىدىن 50 ~ 100 گىرامغىچە ئېلىپ يانجىپ، سۇ قوشۇپ سۈتسىمان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ناۋات ياكى ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، ئاچ قورساقتا ئىچىپ بەرسە، ئۈچەيدىكى تاسما قۇرت ۋە سازاڭ مەددىنى چۈشۈرىدۇ.

△ كاۋا ئۇرۇقىنى قاچىغا سېلىپ قۇرۇتۇپ، ئۇندەك يانجىپ، قارا شېكەرنى سۇدا ئېرىتىپ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر نەچچە قېتىم ئىچىپ بەرسە، كۆكيۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

△ سەي كاۋىسىنىڭ ئۇرۇقىنى سۇس ئوتتا قورۇپ، 20 ~ 30 كۈنگىچە ئىستېمال قىلسا، ئۈچەينى سىلىقلاپ ۋە راۋانلاشتۇرۇپ، ئىچكى ـ تاشقى گېمورروينى داۋالايدۇ.

△ سەي كاۋىسى ئۇرۇقى جىگەردىكى مايىنى سېرىپ، دەم سىقىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

يېسۇئىلەكنىڭ شىپالىق رولى

قەۋزىيەت: يېسۇئىلەكنى پاكىز يۇيۇپ، نېپىز توغرىغاندىن كېيىن مايدا چالا قورۇپ، ئاندىن جاڭيۇ، شېكەر، ئاچچىقسۇ ۋە پىمەننى شىرنە قىلىپ تەڭشەپ، بىرلىكتە قورۇغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆيۈك يارىسى: كونا يېسۈملەك يوپۇرمىقىدىن بەش پارچىنى قۇرۇتۇپ ئەزگەندىن كېيىن، ياغلىيۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتلەنگەن ئورۇنغا چاپسا، كۆيۈك يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زۇكام: يېسۈملەك شىكزىسىدىن 25 گرام، تۇرۇپتىن 60 گرامنى سۇدا قاينىتىپ، ئازراق شېكەر قوشقاندىن كېيىن، شورپىسى بىلەن قوشۇپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلغاندا زۇكامنى ساقايتقىلى بولىدۇ.

كۆكيۆتەل: ئىككى تال يېسۈملەك كۆتىكىگە 30 گرام ناۋات قوشۇپ قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىپ بەرسە، كۆكيۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرۇق يۆتەل: يېسۈملەك غولىدىن 100 گرام تەييارلاپ، مۇزاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، دۈملەپ پىشۇرۇپ، ياغ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قۇرۇق يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

گال ئاغرىش ۋە ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش: قۇرۇتۇلغان يېسۈملەك يوپۇرمىقىدىن 30 ~ 50 گرام، گۈرۈچتىن 50 گرام قوشۇپ، مۇزاپىق مىقداردا سۇ ئارىلاشتۇرۇپ، پىشۇرۇلغان خاسلىق مېيى بىلەن تەمىنى تەڭشەپ، كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلغاندا، بۇ خىل كېسەللىككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىش ئاغرىقى: بىر دانە يېسۈملەك كۆتىكىنى سوقۇپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، قايسى تەرەپتىكى چىش ئاغرىسا شۇ تەرەپتىكى قولاققا تېمىتسا، چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ 1000 گرام يېسۈملەك، 50 گرام پۇرچاق ئۇيۇتمىسى پىشلىقى، 10 تال چىلانىنى مۇزاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە قۇرغاقلىشىپ يۆتىلىش، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ 200 مىللىلىتىر ئېزىپ چىقىرىلغان يېسۇئىلەك سۇيىنى كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن ئىلگىرى قىزىتىپ ئىچسە، ئاشقازان يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ بىر دانە يېسۇئىلەك كۆتىكى بىلەن 30 گىرام ماش ئۇندۇرمىسىنى بىللە قاينىتىپ، كۈندە 2 ~ 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 200 مىللىلىتىرنى ئىسسىق پېتى ئىچسە، قىزىتمىنى ياندۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش رولىنى ئويناىدۇ. قىزىش، باش ئاغرىش، دىماغ پۈتۈش، ئېغىز قۇرۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ 300 گىرام يېسۇئىلەك كۆتىكى، ئۈچ يالپاق زەنجۇىل، 60 گىرام قارا شېكەر بىللە قاينىتىپ، قىزىق پېتى ئىچسە، زەھەر قايتۇرۇش، سوغۇقنى ھەيدەش رولىنى ئويناىدۇ. شامالداشتىن كېلىپ چىققان قىزىش، باش ئاغرىش، تەرلىمەسلىك، كۆڭۈل ئاينىشقا ئوخشاش كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ 500 گىرام پاكىز يۇيۇپ توغرالغان يېسۇئىلەكنى 100 گىرام ئورۇق گۆش بىلەن بىرگە قورۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان، ئۇچەينى راۋانلاشتۇرۇپ، قان تولۇقلاش رولىنى ئويناىدۇ.

△ 200 گىرام يېسۇئىلەك يوپۇرمىقىنى سۇدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سۇيدۇك راۋان بولماسلىق، ئۇسساش، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش كېسەللىكلىرىگە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

چېچەكسەينىك شىپالىق رولى

چېچەكسەينىك قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇش، ئىششىق



ياندۇرۇش رولى بولۇپ، قان قۇسۇش، قانلىق تولغاق، ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ چېچەكسەي ئۇرۇقىدىن كىچىك بىر پىيالە ئېلىپ سوقۇپ، ئۇنىڭغا كۇنجۇت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، بالىلاردىكى تىلما كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ چېچەكسەينى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا كۇنده 2 ~ 3 قېتىم چېپىپ بەرسە چوڭلاردا كۆرۈلىدىغان تىلما كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ چېچەكسەينى ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، يەلتاشمىغا شىپا بولىدۇ.

△ چېچەكسەي يوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چېپىپ بەرسە، بەلۋاغسىمان قوقاقا شىپا بولىدۇ. چېچەكسەي يەنە ھەر خىل ھۆل تەمرەتكىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

بېدە كۆكىنىك شىپالىق رولى

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە يېڭى بېدە ھۆل ئىسسىق دەپ قارىلىدۇ. بېدە كۆكى تەركىبىدە كالتسىي، فوسفور قاتارلىق مىنېرال ماددىلار ۋە ھەر خىل ۋىتامىنلار خېلى مول بولۇپ، ساقلىقنى ساقلاش جەھەتتە مۇھىم رول ئويناىدۇ.

△ بېدە كۆكىنى ئېزىپ، سۇس ئوتتا قورۇپ، قايماق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۇنده مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سۈيدۇكنى راۋانلاشتۇرۇپ، پەي تارتىشىش ۋە دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ بېدە كۆكىنى ئېزىپ پىشۇرۇپ، شېكەر بىلەن قوشۇپ بىر مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەننى قۇۋۇەتلەپ، قاننى كۆپەيتىدۇ.

△ يېڭى چىققان بېده كۆكىنى قورۇتۇپ، چاي بىلەن دەملەپ ئىچىپ بەرسە، قورساقنى ئاچۇرۇپ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، قاندىكى ياغنى تۆۋەنلىتىدۇ.

△ بېده ئۇرۇقى ئۇندۇرمىسىنى ھەر خىل تېتىتقۇلار بىلەن تەڭشەپ يەپ بەرسە، ئادەمنى سەمرىتىپ مەيدىنى بوشىتىدۇ. بۆتەلنى توختىتىدۇ، بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدۇ، دىئابېت كېسەللىكىگە ئۇنۇملۇك مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ بېده كۆكى كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ.

△ بېده كۆكىنى ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىششىغان جايغا چاپسا، ئىششىقنى ياندۇرۇپ، يالۇغنى قايتۇرىدۇ.

△ بېدىنى ياغسىز ئىستېمال قىلسا، قورساقنى كۆپتۇرىدۇ. يەللىك كېسەللىكلەرگە زىيان قىلىدۇ.

△ بېدىنى سوقۇپ سۈيىنى بەدەنگە سۈركەپ بەرسە، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان بەدەن قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، تېرىنى پارقىراق قىلىپ گۈزەللەشتۇرىدۇ.

△ بېدىنى ئەتىياز پەسلى كۆپ يەپ بەرسە، چاچ چۈشۈش، چاچ ئاقىرىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

△ بېدىنىڭ قاينىتىپ تىندۇرۇلغان سۈيى بىلەن مەقئەت يۇيۇپ بېرىلسە قان توختايدۇ.

△ يېڭى بېده كۆكىنى بىر مەزگىل پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، پەي تارتىشىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

پالەكنىڭ شىپالىق رولى

پالەك تەبىئىتى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق كۆكتاتتۇر.

△ پالەك يۇرەك، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.



△ پالەك سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، ئاشقازانىنىڭ كۆيۈشىنى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

△ پالەك ئۇرۇقى شىرنىسىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە تۆبەركۈلوز كېسەللىكى ئۈچۈن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ پالەك ئۇرۇقنى ئېزىپ پىشۇرۇپ چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

△ پالەك، سېمىزئوت ئۇرۇقى بىرلەشكەن دورىلار بەكمۇ شىپالىق بولىدۇ.

△ پالەك ئۇرۇقنى جۈڭيى دورىلىرى ئورنىدا ئىشلەتكىلى بولمايدۇ.

△ پالەك ئۇرۇقى تالغا زىيان قىلىدۇ.

يەر قالپىقى (موگۇ)نىڭ شىپالىق رولى

يەر قالپىقى (موگۇ) ئىقتىسادىي قىممىتى يۇقىرى، ئوزۇقلۇق مىقدارى مول [illegible] بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇچ خىل تۈرى بار.

△ قىزىل يەر قالپىقى (موگۇ) نىڭ رەڭگى چىرايلىق ھەم ياقۇتتەك سۈپسۈزۈك، جۇلالىق بولۇپ، ھۆل - يېغىن مەزگىللىرى پەيدا بولۇپ، ھاۋا ئېچىلغاندىن كېيىن سولىشىپ دېرەكسىز يوقاپ كېتىدۇ.

△ يەر چارۋىسى (دېپىي) نىڭ تەبىئىتى ئىسسىق، ياپىلاق بولۇپ، كۆكتات ئورنىدا قوينىڭ قويرۇق يېغى ۋە سامساق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قورۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئەرلىك جىنسىي ئەزاغا ھەم بۆرەككە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئاق موگۇقىش - ياز پەسلىدە ساقلاپ قۇرۇتۇپ، كۆكتات بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە ماس كېلىدۇ. ئادەم بەدىنىگە زور مىقداردا ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ بېرىدۇ.

△ قارا موگۇ زەھەرلىك بولۇپ ئىستېمال قىلىش چەكلەنگەن.

چامغۇرنىڭ شپالىق رولى

چامغۇر قەدىمدىن تارتىپ ئىستېمال قىلىپ كېلىۋاتقان ئەنئەنىۋى يەرلىك كۆكتاتلىرىمىزنىڭ بىرى، ئۇ باشقا كۆكتاتلارغا قارىغاندا ئەرزان، ئۇزاق مەزگىل ساقلاشقا قولايلىق بولۇشتەك ئارتۇقچىلىقلارغا ئىگە. ئائىلىلەردە چامغۇرنى ئۇزاق مەزگىل ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى ئاددىي ئۇسۇل ئارقىلىق داۋالغىلى بولىدۇ.

چامغۇرنىڭ ئۆپكىنى ساغلاملاشتۇرۇپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ئۆپكىنى تازىلاپ، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش، يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ چۈچۈكنى ئېلىش، تېرىنى ئاسراش، تېرىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، قەۋزىيەتنى داۋالاپ، ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى راۋانلاشتۇرۇش، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش قاتارلىق جەھەتلەردە نۇرغۇن پايدىلىق تەرەپلىرى بولۇپ، كۈندىلىك تۇرمۇشتا كەم بولسا بولمايدىغان كۆكتاتلارنىڭ بىرىدۇر.

چامغۇرنى ئىستېمال قىلىشتا گۆش بىلەن قوشۇپ شورپا قىلسا، چۆچۈرە، شويلا، سۈيۈقئاش قاتارلىق تاماقلارغا ئاش كۆكى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

چامغۇر ئۈيغۇر تېبابىتىدە بىرىنچى دەرىجىلىك ئۆپكە دورىسى بولۇپ، تەمى تاتلىق بولۇپ، بەدەنگە كۈچ - قۇۋۋەت بېغىشلايدۇ.

چامغۇردا ۋىتامىن مول بولۇپ، ھەر قانداق تاماق بىلەن



بىرگە ئىستېمال قىلىشقا باب كېلىدۇ. چامغۇر شورپىسى قىلىپ ئىچىشكە قۇلايلىق.

△ چامغۇرنى ياپىلاق توغراپ، ياغلىق گۆش، سەۋزە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئەرلىك جىنسىي ئەزاغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ چامغۇرنى قوناق ئۇنى ياكى بۇغداي ئۇنى، گۈرۈچ تاۋاملىرىغا، يەنە سۈيۇقئاش، لەغمەنگە قوشۇپ يېسەمۇ ناھايىتى يېيىشلىك بولۇپ، ئادەمنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنى تازىلايدۇ.

△ چامغۇر بېشىدىن چامغۇر كۆكىنىڭ شىپالىق رولى چوڭ. ئۇ يۇرەكنى ياشارتىپ، ئادەم بەدىنىگە كېرەكلىك بولغان مول ئوزۇقلۇق ماددىلارنى يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

تۇرۇپنىڭ شىپالىق رولى

تۇرۇپ بىر خىل تۆمۈر ماددىسى كۆپ شىپالىق ئوتياش بولۇپ، تەبىئىتى سوغۇق.

△ تۇرۇپ بىلەن سوغۇق سەي قىلىپ پولۇغا ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، قان تومۇرلاردىكى ئۆزگىرىشلەرنى نورمالالاشتۇرىدۇ.

△ تۇرۇپ بىلەن ئىنچىكە سەي قىلىپ لەخپۇڭ يېسە مىزاجنى تەڭشەيدۇ.

△ تۇرۇپتا قورۇما قورۇپ لەغمەن ئېتىپ يېسە ئىشتىهانى ئاچىدۇ، قان قويۇلۇۋېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

△ تۇرۇپنى يېڭى ۋاقتىدا خام يەپ بەرسە، ئاشقازاندىكى زەردابنى ھەيدەيدۇ.

△ تۇرۇپنى قۇرۇتۇپ تۆت پەسىلدە قورۇمىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قورۇمىغا بىر خىل يېڭى تەم كىرگۈزىدۇ.

پەمدۇرنىڭ شپالىق رولى

△ پەمدۇر قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ. قان بېسىمى بار كىشىلەر ھەر كۈنى ئەتىگەندە 1 ~ 2 تال پەمدۇرنى پاكىز يۇيۇپ، يالپاقلاپ توغراپ، شېكەر چېچىپ يەپ بەرسە، ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

△ پەمدۇر شەربىتى بىلەن تاۋۇز شەربىتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر سائەتتە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە، قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ.

△ پەمدۇر شەربىتى بىلەن ياڭيۇ شەربىتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ۋە ئۇن ئىككى بارماق ئۆچەي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ پەمدۇر شەربىتىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، يۇز ۋە قولغا داۋاملىق سۈركەپ بەرسە، تېرە ئاقىرىپ سۈزۈكلىشىدۇ.

△ قىزىرىشقا باشلىغان پەمدۇردىن بىر دانە ئېلىپ، ئۇچى تەرەپتىن كېسىپ، شىرنىسىنى ھەپتىدە 1 ~ 2 قېتىم قولتۇقىنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن سۈركەپ بەرسە، قولتۇق پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شوخلىنىڭ ئالتە خىل رولى

شوخلىنىڭ ئۈزۈقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپلا قالماي، يەنە ئىسسىقلىقنى ياندۇرۇپ، زەھەر قايتۇرۇش، كېسەللىك ئۆزگىرىشىنى كونترول قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە. ھەر كۈنى بىردىن ئىككىگىچە يېڭى پىشقان شوخلىنى خام يەپ بەرسە، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئويناىدۇ.

△ هەر كۈنى سەھەردە بىردىن ئىككىگىچە يېڭى شوخلىنى ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، يۈقىرى قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ.

△ شوخلا بىلەن ئالمىنىڭ ھەر قايسىسىدىن بىر دانىدىن ئېلىپ، 15 گىرام كۈنجۈت بىلەن بىر قېتىمدىلا يېسە ھەم بۇ خىل ئوسۇلنى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرسا، قان ئازلىق كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

△ يېنىك دەرىجىدىكى ھەزىم قىلىش خاراكتېرلىك ئاشقازان يارىسىغا گىرىپتار بولغۇچىلار شوخلىنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، تاتلىقياقىيۇ قىيامىنىڭ ھەر قايسىسىدىن يېرىم ئىستاكاندىن ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن ئۇدا 10 كۈن ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان يارىسىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

△ شوخلىدىن بىر قوشۇق، كەرەپشە غولى، سەۋزە سۈيى ۋە قوي يېغىنىڭ ھەر قايسىسىدىن يېرىم قوشۇق ئېلىپ، گۈرۈچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ئۈماچ قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز ۋە تېتىقۇ قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، جىگەر يالليۇغىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

△ شوخلا قىيامى بىلەن تاۋۇز قىيامىنىڭ ھەر قايسىسىدىن يېرىم ئىستاكاندىن ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، بىر سائەتتە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ.

تەرخەمەكنىڭ شىپالىق رولى

تەرخەمەك بىر خىل مېۋە بولۇپ، پىلەك ئۇزارتىدىغان ئۆسۈملۈكلەر قاتارىغا كىرىدۇ. تەرخەمەك چۈرۈك، سۇلۇق ھەم



تەمى تاتلىق بولۇپ، خام يېگەندە ھۆللۈكنى ئاشۇرۇپ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ.

△ تەرخەمەك زەھەر تازىلاش، چىرايىنى پارقىرىتىشتىكى ياخشى يېمەكلىك.

△ تەرخەمەك ئادەم بەدىنىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

△ تەرخەمەك سەپرانى، قانىنىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، سۈيدۇكنى ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

△ تەرخەمەك ئۇرۇقى باھنى قۇۋۇەتلەش، ئەرلىك جىنسىي ئەزانىڭ ئاغرىشىنى تىزگىنلەش رولىغا ئىگە.

△ تەرخەمەك شىرنىسى بىلەن كۆيۈك جاراھەتلىرى ياغلانسا كېسەل تېز ساقىيىدۇ.

△ تەرخەمەك پىلىكىنى قاينىتىپ ئىچسە، قانلىق ـ قانسىز تولغاقنى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بەرەڭگى (ياڭيۇ) نىڭ شىپالىق رولى

بەرەڭگى كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى مۇھىم كۆكتات بولۇپلا قالماستىن، ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە كېسەل داۋالاشتىمۇ شىپالىق دورا ھېسابلىنىدۇ.

△ بەرەڭگى سېمىزلەرنى ئورۇقلىتىدىغان شىپالىق دورا.

△ بەرەڭگىنى ئاشلىق ئورنىدا كۈندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەندىكى ئارتۇق ياغنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

△ بەرەڭگى سەكتىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ھەپتىدە ئوتتۇرا



ھېساب بىلەن 5 ~6 تال بەرەكگى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سەكتىنىك يۇز بېرىش خەۋپىنى 40% ئازايتقىلى بولىدۇ.

△ بەرەكگى تالنى ساغلاملاشتۇرىدۇ. ئادەت خاراكتېرلىك قەۋزىيەت، ئىسسىق يۆتەل ۋە ھۆل تەمرەتكىنى داۋالايدۇ.

سەۋزىنىك شىپالىق رولى

سەۋزە بىر خىل ۋىتامىنلىق كۆكتات بولۇپ، قىزىل، سېرىق، ئۇزۇنچاق، ئۇچى ئىنچىكە، كۆتەك تەرىپى يوغان، تەمى تاتلىق، سۇلۇق كېلىدۇ.

△ سەۋزە ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ.

△ سەۋزە مەنىنىك جەۋھىرىنى زىيادە قىلىپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سەۋزە ئۇرۇقى باھنى قوزغايدۇ.

△ سەۋزە ئىچىنى بوشىتىدۇ.

△ سەۋزە بەلغەمنى، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ.

△ سەۋزە جىگەر ۋە كۆزگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ سەۋزە ئۆپكە ئىششىقىنىك ئەك شىپالىق دورىسى.

△ سەۋزە مۇرابباسىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، باھقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ سەۋزە يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ بالىلارنى يۇسا، بەدەن ۋە پۇت ـ قوللارنىك قان ئايلىنىشى ياخشى بولىدۇ.

△ سەۋزە ئۇرۇقىنى سوقۇپ ياكى ئۆزىنى سقىپ سۈيىنى ئىچسە، تۇغمىغان ئاياللارنىك تۇغۇشىغا ياردەم بېرىدۇ.

△ سەۋزە يوپۇرمىقىنى خېمىر قىلىپ چاپسا قارا يەلگە پايدا قىلىدۇ. شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە، پۇتنىنىك ئالقىنى ئاغرىشقا شىپا قىلىدۇ.

سەۋزە رېماتىزمنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

ئەڭ يېڭى تەتقىقاتتىن بايقىلىشىچە، كاروتىننىڭ رېماتىزمنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا بەلگىلىك رولى بولۇپ، كاروتىن ۋە بەزى سېرىق رەڭلىك كۆكتات، مېۋىلەر ئادەم بەدىنىدىكى بوغۇملارغا پايدىلىق ئىكەن.

كاروتىننى ئۆز ئىچىگە ئالغان يېمەكلىكلەر يالليۇغ قاتتۇرۇش رولىنى ئويناىدىكەن. كاروتىن تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىدىغانلارنى ئاز ئىستېمال قىلىدىغانلارغا سېلىشتۇرغاندا، رېماتىزم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى يېرىم ھەسسە تۆۋەن ئىكەن.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، سەۋزە، كاۋا، تاتلىقياڭگۇ، ماڭگو، ئاپېلسىن، ئاناناس قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە كاروتىن ئەڭ كۆپ ئىكەن. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەكلىپ بېرىشىچە، ھەر كۈنى كاروتىننى ئۆز ئىچىگە ئالغان سەۋزە تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ۋە قورۇپ، دۇملەپ پىشۇرۇپ (بۇنداق قىلغاندا سەۋزىنىڭ تەركىبىدىكى مايدا ئېرىشچان β - كاروتىن ئوڭاي ئاجرىلىپ چىقىدۇ) كۆپرەك ئىستېمال قىلسا ياكى ئاپېلسىن شەربىتىنى ئىچىپ بەرسە، رېماتىزمنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىكەن. ئەمما يېمەكلىك ئارقىلىق كېسەل داۋالاش مەقسىتىگە يېتىشتە، ھەر كۈنى كەم دېگەندە تەركىبىدە كاروتىن بولغان يېمەكلىكتىن 100 ~ 200 گىرامغىچە ئىستېمال قىلىش كېرەك ئىكەن.

قوناق ئۇنىنىڭ شىپالىق رولى

قوناق ئۇنىنىڭ تەركىبىدە زور مىقداردا لېزىن ماددىسى



بولۇپ، ئۇ راك كېسەللىكىنى پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان زەھەرلەش رولىنى چەكلەپ ۋە يېنىكلىتىپلا قالماستىن، يەنە ئۆسمىنى تىزگىنلەش رولىنىمۇ ئوينايدۇ.

△ قوناق ئۇنى تەركىبىدىكى لېزىن راكقا قارشى بىرخىل ماددا بولۇپ، ئۇ ئادەم بەدىنىدە راك پەيدا قىلغۇچى ھەر خىل خىمىيۋى ماددىلار بىلەن بىرىكىپ، ئۇلارنى ھەزىم قىلىش يوللىرى ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتەلەيدۇ.

△ قوناق ئۇنىدىكى لېزىن بەدەندىكى پروكسىدوزانىڭ پارچىلىنىشىنى تېزلىتىپ، راك ھۈجەيرىلىرىنى ئوزۇقلىنىشتىن توسۇپ، راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى تىزگىنلەيدۇ.

△ قوناق ئۇنى ئاشقازان ـ ئۈچەي يوللىرىنى غىدىقلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازان ـ ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشى تېزلىشىپ، چوڭ تەرەت راۋانلىشىدۇ.

△ قوناق ئۇنى سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئۆت سۈيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى تېزلىتىپ، قويۇقلۇقىنى تۆۋەنلىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قۇمسىمان ئۆت تېشىنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى تېزلىتىلىدۇ.

△ قوناق ئۇنى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ۋە ساغلاملىقنىڭ بىرىنچى دەرىجىلىك ئوزۇقلۇقدۇر.

△ كۆممىقۇناق پۆپىكى، يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزىنىڭ دورىلىق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، بۆرەك يالىلۇغى، بۆرەك ئىششىقى، ئۆت خالتىسى يالىلۇغى، ئۆتكە تاش چۈشۈش، جىگەر يالىلۇغى، دىئابېت، يۇقىرى قان بېسىم، قان سىيىش، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، ئىچ سۈرۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ كۆممىقۇناق يېغىنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىسا قاندىكى خولېستېرىننى ئازايتىدۇ.

△ كۆممىقۇناق يېغى قىزىل تومۇر قېتىش، تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۇرەك كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىم، سېمىزلىك كېسەللىكى بارلارغا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

قوناق ساقلىنىڭ شپالىق رولى

قوناق ساقلىنىڭ ئۈيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئۆزگىچە شپالىق رولى بار.

△ قوناق ساقلى تەركىبىدە بىر خىل دورىلىق ماددا بار بولۇپ، ئۇنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قان بېسىمنى چۈشۈرۈپ، ئۆتنى جانلاندۇرىدۇ. قاننى توختىتىپ، قان قەنتنى تۆۋەنلىتىدۇ.

△ قوناق ساقلى سۇلۇق ئىششىق، يۇقىرى قان بېسىم، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۆت يالىلۇغى ۋە دىئابېت كېسەللىكلىرىگە بولۇپمۇ ھەر خىل سەۋەبتىن پەيدا بولغان سۇلۇق ئىششىققا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ 50 گىرام كۆممىقۇناق ساقلىنى (ھۆلدىن150 گىرام) 600 مىللىلىتىر ئىلمان سۇغا چىلاپ، سۇس ئوتتا 300 ~400 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، كۈندە بىر بولاقنى ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك يالىلۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئادەتتە 10 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ. ئۈچ باسقۇچ ئىچىش ئاساس شەرت.

△ 60 گىرام قوناق ساقلى (ھۆلدىن 150گىرام) نى قاينىتىپ ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگەن ـ كەچتە ئىچىش بىلەن بىر



ۋاقىتتا كالىي خلورنى ھەر قېتىمدا بىر گىرامدىن كۆندە ئۈچ قېتىم ئىچىپ بەرسە، بۆرەك ئۈنۈمۈبرسال يىغىندى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

△ 50 گىرام قوناق ساقىلى (قۇرۇق) بىلەن بەش دانە چىلاننى قاياناق سۇدا دەملەپ، كۆندە بىر بولاقتىن ئۈدا بىر ئاي ئىچىپ بەرسە، سەۋەبى ئېنىق بولمىغان سۈلۈق ئىششىقىنى داۋالاشقا شىپا قىلىدۇ.

ماشنىڭ شىپالىق رولى

ماش بىر خىل ئۇرۇق بولۇپ، ئاق، سېرىق رەڭدە، يۇمىلاق، ئوتتۇرىسى چوڭقۇرراق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. ماش ئىششىق يانىدۇرۇش، قان تازىلاش، ھەيز ۋە سۈيدۈك كەلتۈرۈش، رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىش، جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

△ ماشنى ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ سەپكۈن، بەرەس (پىسە)، تېرە كېسەللىكلىرىگە چاپسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇچەيدىكى مەددىنى چۈشۈرىدۇ.

△ ماش ئۇننىنى ئارپا ئۇنى، سىركە، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلارغا چاپسا، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ماش ئۇننىنى زىغىر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، ئازراق قۇلۇنىيا ئارىلاشتۇرۇپ، قەغەزگە سۈركەپ سۆگەلگە تېڭىلسا سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.

△ مەقئەتكە قويۇلسا سوغۇق يېرىلىش، بۇۋاسىر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئاچچىق ماشنى ھەر كۈنى ناشتىدا توققۇز گىرامدىن

يېسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلايدۇ.

△ ئاچچىق ماش كونا باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

△ ئاچچىق ماش ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ.

△ ماش ئىشتىهانى ئاچىدۇ، ئورگانىزمدىكى هەزىم قىلىش ئەزالىرىنى مۇهىم ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ.

△ ماش قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ، تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسەللىكى، يۈرەك سانجىقىغا شىپا بولىدۇ.

△ ماش قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىدۇ.

نوقۇت مەلهمى

شىپالىق رولى: رۇتۇبەتلى مىزاج (هۆل مىزاج) ئۇچۇن قىش كۈنلىرى ئىشلىتىلىدىغان مەلهەم.

خۇرۇچى: نوقۇت (سوقۇلغان تالقىنى) 75 گىرام، قوي سۈتى 150 گىرام، سوقۇلغان زەنجىۋىل 15 گىرام، دار پىلپىل 15 گىرام، دارچىن 15 گىرام، سىسەقىز 15 گىرام، زەپەر ئۇچ گىرام، هەسەل 450 گىرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: نوقۇتنى 150 گىرام سۈتتە پىشۇرۇپ هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: قىش كۈنلىرى كۈندە بىر قېتىم 10 گىرامدىن يېسە بولىدۇ.

گازىرنىڭ شىپالىق رولى

گازىر تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسەللىكى، يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى، يۈقىرى قان بېسىم ۋە دىئابېت

كېسەللىكى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئىگە.

گازىر تۆمۈر كەملىكتىن بولغان قان ئازلىق كېسەللىكىگىمۇ شىپا بولىدۇ. گازىرنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن E مول بولۇپ، تېرىنىڭ يۇمرالىقىنى ساقلايدۇ. ئاشقازانىنىڭ سۈيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. گازىر تەركىبىدە كالىي، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، ماگنىي قاتارلىق مىنېرال ماددىلار ئىنتايىن مول.

ئەسكەرتىش:

گازىر (ئاپتاپپەرەس) تەركىبىدىكى ماينىڭ ئاساسىي قىسمى تويۇنمىغان ماي كىسلاتاسى بولۇپ، ئادەم بەدىنىدە بۇ خىل ماينىڭ مىقدارى ئېشىپ كەتسە، زور مىقداردىكى ئۆت ئىشقارىنىڭ سەرپ بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بەدەندىكى ماينىڭ ئالمىشىشىنى توسقۇنلۇقلا ئۇچرىتىدۇ ۋە جىگەردە ماي كۆپلەپ يىغىلىپ قېلىپ، جىگەر ئىقتىدارى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراپ، كېسەللىكنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرىۋېتىدۇ. شۇڭا، جىگەر كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغۇچىلار گازىر چاقماسلىقى كېرەك.

△ گازىر ئىشقارىنى تارقىتىش، ماددىلارنى تازىلاش رولىغا ئىگە.

△ گازىر مېڭىنىڭ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش رولىغا ئىگە.

△ گازىر پەيلەرنىڭ سوغۇقتىن ئاغرىشى، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

△ گازىر ئاشقازان، جىگەر، باھنى قوۋۇشتىلەش رولىغا ئىگە.

△ گازىر بوۋاسىر، ئۆپكىدىكى جاراھەتلەرنى تازىلاش رولىغا ئىگە.

△ گازىر سۈيدۈكنى، ھەيزنى، ئىچكى ئەزادىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى ھەيدەش رولىغا ئىگە.

△ گازىر ئۆت، بۆرەكتىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېزىش ھەم چۈشۈرۈش، زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

△ گازىر يىلتىزىنىڭ سۈيىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

△ گازىر يىلتىزىنىڭ سۈيىدىن ئۆچ گىرام ئىچسە، سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ يۈرىكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

△ گازىر گۈلىنى ئېزىپ چاپسا مۇپاسىل، يانپاش ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ گازىر يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 12 گىرامنى قىزىق سۇ بىلەن ئىچسە كۆچلۈك قۇستۇرىدۇ.

△ گازىر قىل قان تومۇر دۇئارىنى تېخىمۇ مۇكەممەللەشتۈرۈپ، قاننى راۋانلاشتۇرىدۇ. پۈت ـ قول يېرىلىش ۋە داغ پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

زاراڭزىنىڭ شىپالىق رولى

زاراڭزا بىرخىل ياغلىق دان بولۇپ، شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ. تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق.

△ 15 گىرام زاراڭزىنى ئېزىپ، شىرنىسىگە قەنت، قىزىل شېكەر ياكى ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، كەم ماغدۇرلۇققا شىپا قىلىدۇ.

△ پوستى ئېلىۋېتىلگەن زاراڭزا مېغىزىدىن 30 گىرام، بادام مېغىزى شىرنىسىدىن ئىككى گىرام، توغرىغۇ ۋە رۇم بەدىيانلاردىن تۆت گىرامدىن قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئەنجۈر



قېقى، ھەسەل قوشۇپ بىر ياكى ئىككى دانە ياڭاق مىقدارىدا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تېنى ئاجىز كىشىلەرگە قۇۋۋەت تولۇقلايدۇ.

△ زاراڭزا ئۇرۇقىدىن سۇنئىي قېتىق سۇيى تەييارلاپ، ئاندىن سېرىق ئوتنى بىر خالتىغا ئېلىپ، سۇنئىي قېتىق سۇيىگە چىلاپ قويۇپ ھەم مىجىپ، سېرىق ئوتنىڭ قۇۋۋىتى قېتىق سۇيىگە چىققاندىن كېيىن ئىچسە، كۆپ غەم ـ ئەندىشە قىلىش، خەپەقان، ماخاۋ، قوتۇر، قىچىشقاق ۋە سەۋدايىلىق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن قېتىق ئۈيۈتۇپ، ئازراق تاشتۇز، ھەسەل قوشۇپ ئىچسە، كۆكرەكنى تازىلاپ، ئاۋازنى ياڭراق قىلىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مەنىنى زىيادە قىلىدۇ، رەڭگىرويىنى گۈزەل، چىرايلىق قىلىدۇ. تۇرلۇك يالۇغلارنى تارقىتىدۇ.

△ زاراڭزا گۈلى قايغان قاننى ماڭدۇرۇش، يېڭى قان ئىشلەشكە يارەم بېرىش، قاننى جانلاندۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش، ئىششىقلارنى ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

△ زاراڭزا ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ ۋە تۇغۇش ئالدىدىكى تولغاقنى كۈچەيتىپ، تۇغۇتنى تېزلىتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ زاراڭزا گۈلى ئاق خۇن كۆپىيىش، بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمدانلاردىكى سۆرەلمە كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئالاھىدە شىپا قىلىدۇ.

△ زاراڭزا گۈلى قىزىتما قايتۇرۇش، قورساقتا پەيدا بولغان مونەك، ئىششىقلارنى داۋالاشتىمۇ شىپالىق دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

△ زاراڭزا يېغى رېماتىزملىق ئاغرىقلارنى پەسەيتىش ئۈچۈن سىرتتىن ياغلاشقىمۇ باب كېلىدۇ.

سيادانىڭ شپالىق رولى

سيادانىڭ ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە كېسەل داۋالاشتىكى شپالىق رولى ئۆزگىچە بولۇپ، سيادان چىرايغا جۇلا بېرىش، سۈت پەيدا قىلىش، سۈيدۈك ۋە ھەيز ماڭدۇرۇش، بالا چۈشۈرۈش، چاچنى قارايتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

سيادان سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە، كۆكرەك ئاغرىقى، نەپەس سىقىلىش، كۆكۈل ئىلىشىش، تال، جىگەر كېسەللىكىگە شپا قىلىدۇ.

△ سيادانىنى كۆيدۇرۇپ ئۆينى ئىسلىسا، ھەر خىل زىيانلىق ھاشاراتلار قاچىدۇ.

△ سيادانىنى ھۆل پېتى يۇراپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ سيادان ئۆچەيدىكى نۇرلۇك قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

△ سيادانىنى ئايالالارنىڭ سۈتىگە چىلاپ، بىر سائەتتىن كېيىن قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ بۇرنىغا تېمىتسا، كۆز سارغىيىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ سيادانىنى دائىم نانغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بەدەننىڭ كېسەللىكىگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

△ سيادانىنى ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى بىلەن قوشۇپ قورۇپ، ئاندىن مەلھەم قىلىپ، بىر مەزگىل چاچقا چاپسا، تاقىر باش بولۇپ قالغانلارغا چاچ چىقىدۇ.

جىغانىڭ شپالىق رولى

جىغان يوپۇرماق تاشلايدىغان چاتقال تېپىدىكى ئېپىتىدائىي



ياۋا مېۋىلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، دەريا ساھىللىرىدا كۆپ ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرماق مېۋىسى، چېچىكى، يىلتىزى ئۇيغۇر تېبابىتىدە مۇھىم دورىلىق قىممىتىگە ئىگە.

△ جىغان ئېكولوگىيىلىك مۇھىتىنى قوغداپ، سۇ، تۇپراقنىڭ ئېقىپ كېتىشىنى توسىدۇ.

△ جىغان يوپۇرمىقى قان بېسىم، قان قويۇلۇش كېسەللىكىنىڭ ئەڭ شىپالىق دورىسى.

△ جىغان چېچىكى دىئابېت كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ جىغان مېۋىسى قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ جىغان يىلتىزى تېرە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىپلا قالماي، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

جۇۋاز يېغىنىڭ شىپالىق رولى

△ جۇۋاز يېغىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولۇپلا قالماي، قۇۋۋەتلىك بولۇپ، ئاشقازاننى ياخشىلاپ، قاننى تازىلايدۇ. سوغۇق يەلنى ھەيدەپ، رېماتىزمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ جۇۋازدا مايلىقدان خىللىنىپ، تاسقىلىپ، پاكىزلىنىپ، نەمدىلىپ تارتىلغاچقا، ياغ ساپ، سۈزۈك، پاكىز، قۇۋۋەتلىك بولىدۇ. جۇۋاز يېغىنى بەك قىزىتمىسا، ياغىنىڭ تەبىئىتى بۇزۇلۇپ كەتمەيدۇ.

△ بەدەنگە قوتۇر، تەمرەتكە، قىچىشقاق، سوغۇق يارا، جاراھەت چىقىش ھەم پۇت ـ قول ئاغرىقى، ھەر خىل يەل كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغانلار جۇۋاز يېغىنى جاراھەتلەنگەن ئورۇنغا ھەم يانپاشلارغا چېپىپ بەرسە، ياغ بەدەنگە تېزلا سىڭىپ، كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ جۇۋازدا تارتىلغان ياغلاردىن زاغۇن يېغىنى سوغۇق يارا، قان بۇزۇلۇش كېسەللىكىگە ئىشلەتسە ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

△ زاراڭزا يېغىنى سوغۇق يەل، رەھىمە (راك) كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلەتسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

△ قوغۇن ئۇرۇقى يېغىنى سوغۇق يەلنى ھەيدەشكە ئىشلەتسە، ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

△ قىچا يېغىنى ئاقكېسەلنى داۋالاشقا ئىشلەتسە ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

△ كەندىر يېغىنى قان بېسىمنى داۋالاشقا ئىشلەتسە ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

△ زىغىر يېغىنى كاناي يالۇغنى داۋالاشقا ئىشلەتسە ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

△ قاپچىمال (ھەر خىل ئارىلاشما ياغلىق دان) يېغىنى ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلەتسە ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

△ چاچ ئۆستۈرۈش، چاچنى قارا، پارقىراق قىلىش ئۈچۈن چاچقا شاپتۇل مېغىزى يېغىنى سۈركەپ بەرسە، ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

تۇزنىڭ شىپالىق رولى

تۇزنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇش ۋە يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىدە ئالاھىدە ئارتۇقچىلىقى بولۇپلا قالماستىن، كېسەل داۋالاشتىمۇ شىپالىق رولى بار.

△ قاينىق سۇدا كۆيگەن تېرىنى تۇز سۈيى بىلەن 2～3 قېتىم يۇيۇپ بەرسە، يالۇغنى قايتۇرۇپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

△ سەھەر ۋە كەچتە تۇز سېلىنغان ئىلمان قاياق سۇ ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ۋە ئۆچەي ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

△ بەدەننى ئايدا 1 ~ 2 قېتىم تۇز سۇيى بىلەن يۇيۇپ بەرسە، تېرىنى چىڭىتىپ، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

△ ناخشا ئېيتىش ۋە نۇتۇق سۆزلەشتىن ئىلگىرى ئازراق تۇز سېلىنغان قاياق سۇنى ئىچىۋەتسە، ئاۋاز يېقىملىق ھەم جاراڭلىق چىقىدۇ، پۇتۇپ قالمايدۇ.

△ خانىم ـ قىزلار ئايدا 1 ~ 2 قېتىم قول ـ يۇزلىرىنى تۇز سۇيى بىلەن ئۇۋۇلاپ يۇيۇپ بەرسە تېرىسى پارقىرايدۇ.

△ ھەر كۈنى ئەتىگەندە سوۋۇتۇلغان قاياق سۇغا ئازراق تۇز سېلىۋېتىپ ئىچسە، قەۋزىيەتكە شىپا قىلىدۇ.

△ مېۋە ـ چېۋە، سەي ـ كۆكتات ئىستېمال قىلىشتىن ئىلگىرى تۇز سۇيىگە چىلاپ قويسا، دېزىنفېكسىيىلىش رولىنى ئويناىدۇ.

△ تېرە زەخمىلەنسە، ياللۇغلانسا، يىرىڭلاپ قالسا، تۇز سۇيى بىلەن يۇيۇۋەتسە مىكروبلارنى يوقاتقىلى، يارا ئېغىزىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلەتكىلى بولىدۇ.

△ گال ئىششىپ ئاغرىغاندا، ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغلانغاندا، ھەر كۈنى تۇز سۇيى بىلەن ئېغىزنى چايقاپ بەرسە، ياللۇغنى توگىتىپ، ئاغرىقنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

△ كۆپ ھەرىكەت قىلىش سەۋەبىدىن تەر كۆپەيىپ، بەدەنده تۇز كەمچىل بولىدىغان، پۇت ـ قول پەيلىرى تارتىشىدىغان، ماغدۇرسىزلىنىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلگەنده، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

△ يېمەكلىكتىن زەھەرلىنىپ قالغاندا تۇزلۇق قاياق سۇ

ئىچىپ بەرسە، زەھەر قايتۇرۇش ئۇنۇمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

△ كىر يۇيىدىغان سۇغا ئازراق تۇز قوشۇۋەتسە، كىيىمنىڭ رەڭگى ئۆڭمەيدۇ.

△ يېڭى چىنە ـ تەخسىلەر تۇز سۈيىدە قاينىتىۋەتسە، ئاسان سۇنۇپ كەتمەيدۇ.

△ پىدىگەن يىلتىزى سۈيىگە ئازراق تۇز قوشۇپ پۈتىنى يۇيۇپ بەرسە، پۈتتىكى قىچىشقاق ساقىيىپ، قايتا قوزغالمايدۇ.

△ ئۇششاق ئېزىلگەن سەۋزىگە تۇز قوشۇپ، كىيىمدىكى قان دېغىغا سۈركىسە، داغ ئاسان چىقىپ كېتىدۇ.

△ باغ چۈچۈتكەندە قازانغا ئازراق تۇز سېلىۋەتسە، ياغ چاچراپ كەتمەيدۇ.

△ بېلىقنى تۇزلۇق سۇدا يۇسا سېسىق پۇراق يوقايدۇ.

△ قىزىتىلغان تۇز سۈيىنى گىرىلكىغا قاچىلاپ ئاغرىغان جايغا قويسا، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. قورساققا قويسا سۈيدۈك راۋانلىشىدۇ.

△ تۇزلۇق قاياق سۇدا ھەر كۈنى ئېغىزنى چايقاپ تۇرسا ئېغىز پۇرىمايدۇ.

△ تۇز سۈيى بىلەن باشنى يۇيۇپ بەرسە چاچ چۈشۈپ كەتمەيدۇ.

سوغۇق سۇنىڭ شىپالىق رولى

سۇ پۈتكۈل كائىنات ۋە ھاياتلىقنىڭ جېنى بولۇپ، سۇ ئارقىلىقمۇ بىر قىسىم كېسەللىكلەرنى داۋالغىلى بولىدۇ.

△ توساتتىن بۇرۇندىن قان ئېقىپ كەتسە، قاڭشارنىڭ قان ئاققان تەرىپىنى چىڭ مۇجۇپ تۇرۇپ، بۇرۇن كاۋىكىنى سوغۇق

سۇدا چايقاپ بەرسە ياكى لۆڭگىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ يېشانىسىگە تۇتۇپ بەرسە، قان دەرھال توختايدۇ.

△ كۆز ئىسسىقتىن قورقىدۇ. سوغۇقنى ياخشى كۆرىدۇ. يۇز - كۆزىنى دائىم سوغۇق سۇدا يۇيۇپ بەرسە مېڭە سەگەكلىشىدۇ. كۆز روشەنلىشىدۇ. تراخوما كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

△ پۇت - قول قايرىلىپ، قايرىلغان جاي ئىششىپ كەتسە، دەرھال سوغۇق سۇغا چىلاپ، ئۇۋۇلاپ بەرسە ئۇزۇلگەن، يېرىلغان قان تومۇرلارنى تېزرەك ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، ئىششىقنىڭ كۆچىيىپ كېتىشىنى تىزگىنلەيدۇ ھەم ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

△ قىزىپ قالغاندا لۆڭگىنى مۇزدەك سۇغا چىلاپ پېشانىگە قويسا، قىزىتما تېزدىن چۈشۈپ، بىئارامچىلىق توگەيدۇ.

△ مۇزدەك سۇدا يۇزنى دائىم يۇيۇپ بەرسە، يۇز تېرىسىنىڭ پارقىراق، ئېلاستىكلىق كۈچىنى ئاشۇرغىلى، يۇزگە بالدۇر قورۇق چۈشۈشنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ.

مۇزنىڭ شىپالىق رولى

مۇز قان توختىتىدۇ. قانىغان جايغا مۇز قويۇپ بەرسە قان توختايدۇ.

مۇز كۆيۈككە شىپا بولىدۇ. قول ياكى بەدەنىنىڭ بەزى جايلىرى كۆيۈپ قالغاندا، مۇزنى كۆيگەن جايغا قويۇپ بەرسە ئاغرىق توختاپلا قالماستىن، ئىششىشنىڭ ۋە سۇلۇق قاپارتقۇ پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

مۇز باكتېرىيىنى تىزگىنلەيدۇ. كېسەللىك باكتېرىيىسى

بىلەن يۇقۇملانغان جايغا مۇز قويۇپ بەرسە، باكتېرىيىنىڭ كۆپىيىشىنى ئۇنۇملۇك تىزگىنلىگىلى، يۇقۇملىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

مۇز قىچىشنىڭ توختىتىدۇ. قىچىشقان يەرنى قاشلىغاندا ئاسانلا يۇقۇملىنىپ قالىدۇ. قاشلىغانسېرى تېخىمۇ قىچىشىدۇ. ئەگەر قىچىشقان جايغا مۇز قويۇپ بەرسە، قىچىشىشنى تەلتۆكۈس توگەتكىلى بولىدۇ.

مۇز ئاغرىقنى توختىتىدۇ. بارماقتا تىكەن كىرىپ كېتىپ، يېڭنە بىلەن ئېلىشقا توغرا كەلگەندە، بارماقنى مۇزغا بېسىپ، ئاندىن كېيىن تىكەننى ئالسا ئاغرىغانلىقى بىلىنمەيدۇ.

ئاچچىقسۇنىڭ شىپالىق رولى

△ ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياكى خاسلىق مېغىزىنى ئاچچىقسۇغا 24 سائەت چىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 10 تال يېپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىمنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

△ 200 مىللىلىتىر سۈيىتى ئۆزگەرمىگەن يېڭى ئاچچىقسۇغا 1000 مىللىلىتىر سۈنى قوشۇپ، ھەر كۈنى كەچتە بىر قېتىم پۈتىنى چىلاپ بەرسە، پۈت تەرلەشنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

△ ئاچچىقسۇنى كۆپ ئىچىپ بەرسە، ئاشقازاننىڭ تولغاق باكتېرىيىسىگە قارشى كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

△ ئاقلانغان ئامۇتنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ داۋاملىق يېپ بەرسە، جىگەر يالليۇغىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

△ سوغۇق سۇغا ئازراق ئاچچىقسۇ قوشۇپ، ئۇنىڭغا تۇلۇق

گۆشنى چىلسا، گۆش تېز ئېرىيدۇ.

△ بوغۇزلانغان توخۇ، غاز، ئۆردەك، كەپتەرلەرنى ئاچچىقسۇ قوشۇلغان قاياناق سۇدا بىر نەچچە مىنۇت قويسا، پەيلىرىنى تازىلاش ئاسانلىشىدۇ.

△ مۇچ قورۇغاندا ئازراق ئاچچىقسۇ قۇيۇۋەتسە، مۇچنىڭ ئاچچىق تەمى يوقايدۇ.

△ بىر كىلوگىرام سۇغا 10 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، بېلىقنى بىر نەچچە مىنۇت چىلسا، بېلىقنىڭ قاسىرقى ئاسان تازىلىنىدۇ.

△ شورپىغا ئازراق ئاچچىقسۇ قۇيۇۋېتىلسە، بەدەننىڭ كالتسىي سۇمۇرۇشىگە مەنپەئەتلىك.

△ تۇخۇم پىشۇرغاندا سۇغا بىر نەچچە تېمىم ئاچچىقسۇ تېمىتىۋەتسە، تۇخۇم يېرىلىپ كەتمەي پىشىدۇ.

△ گۈرۈچ دۇملىگەندە بىر نەچچە تېمىم ئاچچىقسۇ تېمىتىۋەتسە، گۈرۈچ ئاپئاق، ئېزىلمەي ھەم مەززىلىك پىشىدۇ.

ئۇزۇمنىڭ شىپالىق رولى

ئۇزۇمنىڭ تەركىبىدە تەبىئىي بىئوئاكتىپ ماددىلار، ۋىتامىن ۋە تالا ماددىسى، مول گلۇكوزا بار بولۇپ، دورىلىق ۋە شىپالىق قىممىتىمۇ ئىنتايىن يۇقىرى.

△ جىگەر ئىقتىدارى ئاجىز ياكى جىگەر يالليۇغىغا گىرىپتار بولغۇچىلار ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئۇزۇم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئۇزۇمنىڭ قەنت تولۇقلاش، قان كۆپەيتىش، بۆلجۇڭ گۆشلەرنى چىكىتىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، تەرەتنى



راۋانلاشتۇرۇش، قاننى جانلاندۇرۇش، ئاشقازان، تالغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئوسۇزلۇقنى قاندۇرۇش رولى بار.

△ ئۈزۈمنىڭ تەركىبىدىكى گلۇكوزا، ئورگانىك كىسلاتا، ئامىنو كىسلاتاسى ۋە ۋىتامىن قاتارلىقلار چوڭ مېڭىنى غىدىقلاپ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ.

△ ئۈزۈمنىڭ تەركىبىدە گلۇكوزا ۋە كۆپ خىل ۋىتامىنلار مول بولۇپ، جىگەرنى ئاسراپ، پۈتتىكى ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، قاندىكى ئاقسىل ماددىسىنى كۆپەيتىدۇ.

△ ئۈزۈم تەركىبىدىكى مېۋە كىسلاتاسى ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. جىگەر يالليۇغىدىن كېيىنكى جىگەرنى ماي قاپلاشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، تۆمۈر ماددىسىنى تولۇقلايدۇ.

△ ئۈزۈم شىرنىسىدىن 150 گىرام، نېلۇپەر غولىنىڭ شىرنىسىدىن 100 گىرام تەييارلاپ، ئۈنىڭغا بىر قوشۇق ھەسەل قوشۇپ، ئىلمان قايناق سۇغا سېلىپ ئىچىپ بەرسە، سۈيدۈك يوللىرى يۇقۇملىنىش، كىچىك تەرەت تېمىپ كېلىش ۋە ئاغرىتىپ كېلىشنى داۋالايدۇ.

△ ياۋا ئۈزۈم پېلىكىدىن 100 گىرام، كىشمىشتىن 50 گىرام ئېلىپ، سۇدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، رېماتىزم خاراكتېرلىك بوغۇم ئاغرىش ۋە يەللىك ئىششىق، سۈيدۈك ئاز بولۇش كېسەللىكىنى ئۈنۈملۈك داۋالايدۇ.

△ ئۈزۈم شىرنىسىدىن يېرىم ئىستاكان، زەنجىۋىل شىرنىسىدىن بىر قوشۇق تەييارلاپ، ئىلمان قايناق سۇغا سېلىپ ئىچسە، كۆڭلى ئىلىشىش، ھۆ بولۇشقا شىپا قىلىدۇ.

△ ئۈزۈمدىن 150 گىرام، بىجىقتىن 15 ~ 20 تالنى يۇيۇپ ئېزىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ، قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ

ئىچىپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىمنى داۋالايدۇ.

△ كىشمىشتىن بىر ئوچۇم، ئالمقاتتىن ئىككى قوشۇق تەييارلاپ، سۇدا پىشۇرۇپ، ئازراق ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلسا، قان ئازلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، ھېرىش، چارچاشتىن بولغان ئۇنۇملۇك كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

△ كىشمىشتىن 60 گىرام، ئۈزۈمنىڭ (لۇغىيەن) قۇرۇقىدىن 15 گىرام، ئۇجمىدىن بەش گىرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، قان ئازلىق، باش قېيىش، تەن ئاجىزلىق، پۇتى ئىسسىماسلىققا شىپا بولىدۇ.

△ كىشمىشتىن بىر ئوچۇم، پىيازگۈلىدىن 20 گىرام، گۈرۈچتىن 50 گىرام تەييارلاپ، شوۋنگۈرۇچ قېلىپ ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە زەئىپلىشىشتىن بولغان يۆتەل، قان ئارىلاش بەلغەم كېلىش، ئىشتىھاسى تۆتۈلۈشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئۈزۈم شىرنىسى، شېكەر قوموش شىرنىسىنىڭ ھەر قايسىسىدىن يېرىم پىيالە تەييارلاپ، ئىلمان قاياق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق ھەسەل قوشۇپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، ئاۋاز پۈتۈش، ئۇسساش، ھاراق زەھىرىنى قايتۇرۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ كىشمىشتىن 50 گىرام، ئالمقاتتىن 10 گىرام، پۇنۇستىن بەش گىرام تەييارلاپ دەملەپ، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، كۆز قۇرغاقلىشىش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقا ئۇنۇملۇك مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىلاننىڭ شىپالىق رولى

چىلاننىڭ ئوزۇقلۇق، دورىلىق ۋە ئىقتىسادىي قىممىتى

يۇقىرى بولۇپ، تەركىبىدىكى ۋىتامىن C نىڭ مىقدارى مېۋىلەرنىڭ ئىچىدە ئالدىنقى ئورۇندا تۇرىدۇ. ئۇ يەرلىك سوقا چىلان، يۇمىلاق چىلان، كۇلى چىلىنى دەپ ئۇچ تۈرگە ئايرىلىدۇ.

△ ھەر 100 گىرام چىلان تەركىبىدە 380 مىللىگرام ۋىتامىن C بار. چىلاننى ھەر كۈنى يەپ بەرسە، قان ئازلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. ئەزالارغا قان تولۇقلايدۇ.

△ ھەر كۈنى بىر نەچچە تال چىلان يەپ بېرىشنى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرسا، مىزاجنى ياخشىلاپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۇرۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

△ چىلان مېۋىسى قان ئازلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۆت، ئاشقازان نورمالسىز بولۇش، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، بەدەن ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

△ ياشانغانلار ھەر كۈنى بىر نەچچە تال چىلان يەپ بېرىشنى ئۇزۇلدۇرمەي داۋاملاشتۇرسا، رەڭگىرويىنى ياخشىلاپ ئۆمۈرنى ئۇزارتالايدۇ.

△ ھۆل چىلاندىن سۈپەتلىك مۇرابا تەييارلىغىلى بولىدۇ.

△ چىلان، يۇمغاقسۈت، شۇمشا، كاسىنە يىلتىزى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىملىك تەييارلاپ، ئۆز ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، يۆتەلنى تىزگىنلەپ، قاننى تازىلايدۇ. قان تومۇرلارنى راۋانلاشتۇرۇپ، كۆكرەك سىقىلىشقا كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

جىگدىنىڭ شىپالىق رولى

جىگدە ــ تەركىبى ئىسسىق، پۇرىقى مەززىلىك، ھۆل ۋە



قۇرۇتۇپ، يىل بويى يېيىشكە باب كېلمىدىغان مېۋە بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىدىمۇ دورىلىق قىممەتى ئىنتايىن يۇقىرى. جىگدىدىن سۇيۇقلىك ھەسەل ۋە شەربەت ئىشلەپچىقارغىلى بولىدۇ. ئەجدادلىرىمىز جىگدە شەربىتىنى سىقىپ ناننىڭ يۈزىگە سۈركەشنى نەچچە يۈز يىل ئىلگىرى بايقاپ، بۇ ئىشنى ھازىرغا قەدەر ناۋايىلىق سەنئىتىدە ئەۋلادمۇ ئەۋلاد ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇپ كېلىۋاتىدۇ. جىگدە مېۋىسىنىڭ دۆلەت ئىچى ۋە خەلقئارا بازارلاردىكى ئىقتىسادىي قىممىتىمۇ يۇقىرى ئۆرلەپ بارماقتا. جىگدە نان جىگدە، قاغا جىگدە دەپ بىر قانچە تۈرگە ئايرىلىدۇ.

شېخىدىن قېقىۋالغان جىگدىنى بىر ھەپتىدەك ئاپتاپقا قاقلاپ قۇرۇتىمىز. بۇ خىل ئۇسۇل جىگدە ئارىلىقلىرىغا كىرىۋالغان قۇرتلارنى يوقىتىشنى، جىگدە تەركىبىدە قېپىقالغان سۇ مىقدارىنى تەلتۆكۈس ھورلاندۇرۇشنى مەقسەت قىلىدۇ. ئاندىن سوغۇق سۇدا يېنىك، پاكىز چايقاپ، يەنە بىر ھەپتە ئاپتاپقا قاقلىغاندىن كېيىن بىر قازان سۇنى قاينىتىپ، تەييارلانغان جىگدىنى قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، پىشقان جىگدىلەرنى ئايرىم بىر داسقا ئېلىپ سىقىپ، جىگدە شەربىتى ياسىلىدۇ. ئۇنى دېزىنفېكسىيىلەنگەن شېشىلەرگە ئۆلچەم بويىچە قاچىلاپ، يۇز كۈنلىرى ئۈسسۈزلۇق ئورنىدا ئىچسىمۇ، نان يۈزىگە سۈركەيدىغان شەربەت قىلسىمۇ بولىدۇ. چۈنكى جىگدە شەربىتى قۇۋۋەتلىك ۋە شىرنىلىك بولۇپ، ئورگانىزملارنى قۇۋۋەتلەش رولىمۇ زور.

جىگدىنىڭ يېلىمى ئەلمىساقتىن ئۇيغۇر ئاياللىرىنىڭ چاچ ئاسراشتىكى مۇھىم ئەڭگۈشتىرى بولۇپ كەلگەن. بۈگۈنكى كۈندە سانائەتتە ۋە داۋالاشتا بىردىنبىر مۇھىم خام ئەشياغا ئايلاندى.

△ جىگدىنى قۇرۇتۇپ ياكى ھۆل پېتى قوقاس ئوتقا قاقلاپ، ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەكنى كۆچلەندۈرۈپ مەنىي تولۇقلايدۇ. ئەرلىك جىنسىي ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ.

△ جىگدە شەربىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، سەپرا مىزاجدىكى كىشىلەرنىڭ ئىچىشىگە ئىنتايىن ماس كېلىدۇ.

△ جىگدە شەربىتىنى كۈندە بىر قېتىم ئۈزاق مۇددەت ئىچىپ بەرسە، ئۈيقۇنى ياخشىلاپ، بەدەندىكى ئارتۇق مايىنى ئازايتىدۇ. يۈرەكنى ياخشىلايدۇ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، باھنى كۆچلەندۈرۈپ مەنىينى كۆپەيتىدۇ.

△ جىگدە بەدەننى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

△ جىگدە تۈرلۈك باش ئاغرىش، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە، مەنىي تۆتالماسلىق، ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

△ جىگدە مېۋىسىدە قەنت ماددىسى مول بولۇپ، قۇرۇتۇلغان نان جىگدىدە يەنە قان تەركىبىمۇ مول.

△ جىگدە گۈلىمۇ ھەرخىل مېڭە كېسەللىكلىرى، كۆكرەك ئاغرىقلىرىغا، ھاسىراپ ـ ھۆمىدەش، دەم سىقىلىش، ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ جىگدە گۈلى باھنى قۇۋۋەتلەپ، جىگەر ـ تال توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. بەزگەكىكە مەنپەئەت قىلىدۇ، يەلنى ھەيدەيدۇ.

△ جىگدە گۈلىنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ، جاراھەتلەرگە چاپسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ جىگدە گۈلىنى قاينىتىپ يېغىنى چىقىرىپ مۇپاسىل، پەي تارتىشىپ قالغاندا يەرلىك ئورۇنىنى يۇغلىسا بولىدۇ، شۇنداقلا چاچنى يۇغلىسىمۇ بولىدۇ.

پىستىنىڭ شىپالىق رولى

پىستە ساغلاملىقنى ساقلاشتىكى خىسلەتلىك ئېسىل مېۋە بولۇپ، ئىقتىسادىي قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى. تەركىبىدە ماي، قەنت، تاننىن قاتارلىق ماددىلار مول.

△ پىستە مېغىزىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۈرەك ۋە نېرۋىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. سىل كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارغىمۇ ئالاھىدە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ پىستە مېغىزىنى بادام مېغىزى ۋە چىلغوزا مېغىزى بىلەن سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا مەنىنى كۆپەيتىپ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەدەننى سەمرىتىپ، يىلىك خىزمىتىنى ياخشىلاپ، قان ئىشلەشنى كۈچەيتىدۇ.

△ پىستە مېغىزىنى بادام مېغىزى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

△ پىستە مېغىزىنى زىغىر، بادام مېغىزى، زۇپا بىلەن مەلھەم تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئالاھىدە شىپا قىلىدۇ.

△ پىستىنىڭ پوستىنى سوقۇپ، شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

△ پىستە يېغىنى ئىستېمال قىلسا، قان تومۇر قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئورگانىزملارنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىنى ياخشىلاپ، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

بادامنىڭ شىپالىق رولى

بادام ئوزۇقلۇق، دورىلىق، ئىقتىسادىي قىممىتى يۇقىرى مېۋە بولۇپ، ھەر مىللەت خەلقى ئۇنى ياقتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇ. بادامنىڭ شەكلىنى تۇرلۈك كىيىم ـ كېچەك ۋە باش كىيىملىرىگە كەشتىلەيدۇ. بادام مېغىزىنىڭ تەركىبىدىكى ياغ مادداسى 61% ~55% كىچە، ئاقسىل82%، كۇراخمال ۋە قەنت 11% ~10% كىچە بولۇپ، ۋىتامىن A، E، B_1، B_2 قاتارلىقلار ناھايىتى مول.

ئۇيغۇر تېبابەت دورىگەرلىكىدىمۇ 60% دورىغا بادام مېغىزى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

△بادام يۇقىرى قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ.

△ بادام نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ بادام كاناي يالليۇغىنى توگىتىدۇ.

△ بادام تېرە كېسەللىكلىرىگە شىپا قىلىدۇ.

△ بادام ئۆپكە كېسەللىكىگە شىپا قىلىدۇ.

△ بادام بەلغەمنى بوشىتىپ، نەپەس يولىنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ياڭاقنىڭ شىپالىق رولى

ياڭاق ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمىدە مەشھۇر، شىپالىق مېۋە ھېسابلىنىپ، يۇرەك زەئىپلىشىش، بەدەن ئاجىزلىق، ئۆپكە كېسەللىكى، دەم سقىلىش، ھاسىراش، ھارغىنلىق، كەم ماغدۇرلۇق، ئىشتىها تۇتۇلۇش، بەل ـ پۇت سىرقىراپ ئاغرىش، يەل ھەيدەش، ئىششىقنى ياندۇرۇش، باھنى، بۆرەكنى قوۋۇۋەتلەش،

مېڭىنى تىنچلاندۇرۇپ، يۇرەكنى ياخشىلاش، ئۆپكىنى، تېرىنى سىلىقلاشتەك بىر قاتار نازۇك، مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىشنىڭ بىرىنچى دەرىجىلىك خام ئەشياسى.

△ ياڭاق مېغىزى: يۆتەل توختىتىش ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك زىققىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزىنى خام يەپ بەرگەندە سۇيدۇك ئاجرىتىش سىستېمىسىدىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزى تەركىبىدە 16% ئاقسىل بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە 18 خىل ئامىنو كىسلاتاسى بار. ئۇلار يۈتقۇنچاق راكى، ئاشقازان راكى، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى راكى، تۇخۇمدان راكى قاتارلىق بىرقەدەر جاھىل ئۆسمە كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزى مېڭە ۋە بۆرەك، باھىنى قۇۋۇشقاق، نېرۋا ھۈجەيرىلىرىگە ئوزۇقلۇق تولۇقلاش رولىنى ئىگە.

△ ياڭاق مېغىزىنى خېمىرنىڭ ئىچىگە ئېلىپ، كۆمەچ ئېتىپ يېسە، جاھىل خاراكتېرلىك بوۋاسىر ۋە گېمورىرويغا ئۇنۇملۇك مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزى قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، بەلغەمنى بوشىتىپ ئۆپكىنى كۈچلەندۈرۈش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، چوڭ تەرەتنى بوشىتىش، يەلنى، ئىششىقنى تارقىتىش، چاچنى ئۆستۈرۈش ۋە قارايتىش، ھۆسىنى گۈزەللەشتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

△ 10 گىرام ياڭاق مېغىزىنى 10 گىرام سايۋا ئۇزۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەركۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، دائىم باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، يۈرىكى سىقىلىش، ئەنسىزلىك، كۆپ

چۇش كۆرۈپ كۆڭلى بئارام بولۇش، جۆيلۇش، نېرۋىسى ئاجىزلاش، ئىشتىهاسى ئازىيىش، بەل ئاغرىش، هارغىنلىق هېس قىلىش، ماغدۇرسىزلىق، جىنسىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، شۇنداقلا تېرىسى قۇرغاق كىشىلەرنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇشقا هەم ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزىدىن مۇرابباا ياساپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەكنىڭ قۇۋۋىتى ۋە ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ.

△ كونا ياڭاق مېغىزىنى سارغايتىپ، بوغۇملارغا سۈركەپ، ئۇۋۇلاپ بەرسە، پالەچ، گومۇش، سوغۇقى ئېشىپ كېتىش، بەدىنى ئاجىزلاش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

△ هۆل ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ يۇزىگە سۈركەپ بەرسە، قورۇقنى يوقىتىپ، قارا داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ.

△ ياڭاق پاسلىنى سۇدا قايناتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، يۈرەك خىزمىتىنى زىيادە ياخشىلاپ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۆرەك هەرىكىتىنى نورمالاشتۇرىدۇ. ئېهتىلام بولۇش، كۆپ سېيىش كېسەللىكلىرىگە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ كۆك ياڭاقنىڭ پوستىنى سوقۇپ، ئۇماچتەك قىلىپ هەرخىل كونا تەمرەتكە، نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە يالليۇغى ۋە باشتىكى چاقا (تاز) غا كۈندە ئۈچ قېتىم سۈركەپ بەرسە، قىسقا مۇددەت ئىچىدە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

△ ياڭاق يېغىنى ئازراقتىن كۈندە ئىككى قېتىمدىن قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

△ بىر كىلوگىرام ياڭاق شېخىغا بىر لىتىر سۇ قۇيۇپ، 50 مىللىلىتىر قالغۇچە قايناتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 1 ~2 مىللىترچە ئىچىپ بەرسە، بوغاق ئۆچەي راكىغا شىپا

بولىدۇ (ئەگەر ئەكس تەسىرى بولسا، دەرھال كۆك ماش شورپىسى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ).

△ ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ياڭاق مېغىزىنى زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلسا ئەكس تەسىرى بولىدۇ. بۇ چاغدا ئانار سۈيىگە بادام مېغىزىنى قوشۇپ، دائىم ئىستېمال قىلسا ئۇنۇمى بولىدۇ.

خورمىنىڭ شىپالىق رولى

خورما دەرەختىكى ئېگىز ئۆسىدىغان، يوپۇرمىقى كەڭ، چېچىكى ئاقۇچ سېرىق رەڭلىك، ئۇزۇمگە ئوخشاش ساپاقلىق، ئۇرۇقى بار، تەمى تاتلىق مېۋە بولۇپ، تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، ئۇ ئاساسەن غەربىي جەنۇبىي ئاسىيا مەملىكەتلىرى يەنە ئەرەبىستان، ھىندىستان ۋە مەملىكىتىمىزنىڭ كۆپ جايلىرىدىن چىقىدۇ. ئائىلىۋى كېسەل داۋالاشتىمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە.

△ خورما ئوزۇق بولۇش، قان پەيدا قىلىش، يۈرەكنى، بەدەننى سەمرىتىش، سوغۇق مىزاجلارنىڭ جىنسىي ئالاقىسىنى كۈچلەندۈرۈش رولىغا ئىگە.

△ خورما بەزگەك، بۆرەك كېسەللىرىنىڭ ئەڭ شىپالىق دورىسى.

△ خورما جىنسىي ئىقتىدارى ئاجىزلار يېگەن سۈت بىلەن دارچىن ۋە خورما قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، كۆزلىگەن مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ.

△ خورما ئۇرۇقىنى قايناتىپ ئىچسە، بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

△ خورما ئۇرۇقىنى قايناتىپ، سۈيىدە كۆزگە چىقىقان

جاراھەتلەرنى ھەم سۇلۇق، يېرىڭلىق جاراھەتلەرنى يۇسا، كۆز روشەنلىشىپ جاراھەت ساقىيىدۇ.

△ خورما ئۇرۇقىنى يۇمشاق تالقان قىلىپ سوقۇپ يېسە، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

△ خورما ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سېرىق سۇلۇق جاراھەتكە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ خورما ساپىقى ھېق تۇتۇش، كېچىسى سىيىپ يېتىشنى داۋالايدۇ.

△ خورما شېكىرى گال ئاغرىقى، يۆتەل ۋە گال قۇرۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئانارنىڭ شىپالىق رولى

ئانار ئىنتايىن مول ئوزۇقلۇق ۋە دورىلىق قىممىتىگە ئىگە مېۋە بولۇپ، ئۇنىڭ ھەر قايسى قىسمىنىڭ ئۆزىگە خاس رولى بار.

△ ئانار دانچىسىنىڭ قان تولۇقلاش ۋە قان تومۇر يوللىرىنى جانلاندۇرۇش، مەڭزىنى قىزارتىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش، پۈتۈن بەدەننى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋا ھەرىكىتىنى جانلاندۇرۇش رولى بار.

△ ئانار دانچىسىنى سقىپ، سۈيىنى سەل قاينىتىۋېتىپ ئىچكەندە مۆتىدىللىشىپ، ئوزۇقلۇق ۋە دورىلىق رولى تېخىمۇ ئاشىدۇ، سەپراغا تەگمەيدۇ.

△ ئانار پوستىنى قۇرۇتۇپ، چالا سوقۇپ چاي تەييارلاپ ئىچسە ياكى يۇمشاق سوقۇپ كاپ ئەتسە، بەدەندىكى قۇرۇقلۇقنى ھەيدەپ، مىزاجنى مۆتىدىللەشتۈرىدۇ. مادا ئالمىشىنى



ئىلگىرى سۈرىدۇ.

△ ئانار چېچىكى ھەر خىل مىزاجدىكى كىشىلەرگە چايلىق تەييارلاشتىكى مۇھىم خۇرۇچ. ئانار چېچىكىدە چاي دەملەپ ئىچكەندە قانىنى تازىلاپ جانلاندۇرىدۇ. قان تومۇردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئۈيقۇنى ياخشىلاپ، نېرۋا خىزمىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

△ ئانار جىگەر، يۈرەك، زىققە، تال، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئورۇق كىشىلەرنى سەمرىتىدىغان شىپالىق دورا.

△ ئانار پوستىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولغاچقا، ئۆچەي، يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر، بۆرەكلەرگە زور تەسىر كۆرسىتىدۇ.

△ ئانار يىلتىزىنىڭ پوستى بىلەن قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

ئامۇتنىڭ شىپالىق رولى

ئامۇتنىڭ تۈرى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، يەرلىك قوتۇر ئامۇت، كۆك ئامۇت، نوگاي ئامۇت، سۇلۇق ئامۇت، نەشپۈت ئامۇت قاتارلىق تۈرلەرگە ئايرىلىدۇ. ھەر قايسى ئامۇت تۈرلىرىنىڭ ئىستېمال ۋە ساقلىقىنى ساقلاش ئىلمىدە ئۆزگىچە ئالاھىدىلىكلىرى بار.

ئامۇت ئاپتاپتا تاۋلىنىپ پىشىدىغان مېۋە بولۇپ، تەركىبىدە ئورگانىزم ئېھتىياجلىق مادداىلار ۋە تۆمۈر مادداسى ئىنتايىن مول، بولۇپمۇ قوتۇر ئامۇت، كۆك ئامۇتنىڭ ئۈيغۇر تېبابەتچىلىكىدىكى رولى زور.

△ قوتۇر ئامۇتنى كۆپ يېسە بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى

ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

△ كۆك ئامۇت زۇكام ۋە يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. قىش كۈنلىرى بۇرۇندىن سۇ ئىچىپ، زۇكام بولۇپ قالسا ياكى ئىغىر كاتايچە ياللۇغى سەۋەبلىك، ئۆپكە شامالداپ يۆتەل قوزغالسا، بىر دانە كۆك ئامۇتنى قوقاسقا كۆمۈپ يېسە، ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

△ ئىسسىقتىن باش ئاغرىسا ياكى ئىسسىقى ئېشىپ كەتسە، سۇلۇق سورتلۇق ئامۇتتىن بىر - ئىككىنى يېسە، ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

△ قوتۇر ئامۇتنى كۆپ يەپ بەرسە، بەدەندىكى تۆمۇر ماددىسىنى تولۇقلايدۇ.

△ قوتۇر ئامۇت بەدەنگە قۇۋۋەت تولۇقلايدۇ.

نەشپۈتنىڭ شىپالىق رولى

نەشپۈت سىرتقى پوستى چۈرۈك، تەمى تاتلىق، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، خۇش پۇراق مېۋە بولۇپ، ئۇنىڭدا ئادەم بەدىنىگە پايدىلىق بولغان تۆمۇر ماددىسى، ۋىتامىن ئىنتايىن مول.

△ نەشپۈت يۇرەكنى ياشارتىپ، تېرىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ئاشۇرۇپ سىلىق قىلىدۇ.

△ نەشپۈت ھەمىشە كومپيۇتېر ئالدىدا ئولتۇرۇپ مەشغۇلات قىلغۇچىلارنىڭ شىپالىق دورىسى. چۈنكى نەشپۈت تەركىبىدە ۋىتامىنA، E، B_2 قاتارلىقلار مول بولۇپ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلايدۇ.

△ بىر كىلوگىرام سۇپەتلىك توك نەشپۈتكە مىقدارىدا سۇ، لىمون، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا نەشپۈت ئېزىلىپ

كەتمىگۈدەك دەرىجىدە قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن شېشىگە قاچىلاپ قويسا، ياخشى بىر ئىچىملىك ۋە تەمى ئۆزگىچە يېمەكلىك بولىدۇ.

△ بىر كىلوگىرام نەشپۈتكە ئىككى كىلوگىرام شېكەر، نەشپۈتتىن ئۈچ بارماق ئېگىزلىكتە سۇ، يېرىم قوشۇق لىمون جەۋھىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىسا سۇپەتلىك مۇرابىا ياسىلىدۇ.

ئالمىنىڭ شىپالىق رولى

ئالما بىر خىل خۇش پۇراقلىق، تۆمۈر مادداسى مول مېۋىلەرنىڭ بىرى بولۇپ، كېسەل داۋالاشتا ئۆزگىچە شىپالىق رولى بار.

ئالما تۆمۈر مادداسى ئەڭ كۆپ بىر خىل رەڭدار، خۇش پۇراق، تەملىك مېۋە بولۇپ، بىر يىل ئىچىدىكى تۆت پەسىلنىڭ ھەممىسىدە ساقلاپ يېيىشكە ماس كېلىدۇ. ئۇ سورتىغا قاراپ تاشئالما، سۇت ئالما، كۆك ئالما، قىزىل ئالما ۋە مۇز ئالما تۈرلىرىگە ئايرىلىدۇ.

ئالمىنىڭ گۈزەللىك ۋە ساغلاملىقتىكى رولى ئىنتايىن چوڭ.

△ ئالمىنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۈزىگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، يۈز تېرىسىنىڭ پارقىراقلىقىنى ۋە ئېلاستىكلىق كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

△ پىشقان ئالمىنى پۇراپ بەرسە، شەقىقە كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى بىر نەچچە تال ئالما يەپ بەرسە، بەدەن

مۇسكۇلىنىڭ مۇستەھكەملىكىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى 1 ~ 2 ئالما يەپ بەرسە، ئېغىز پۇراشنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

△ قان ئازلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ئالمىنى پوستى بىلەن قوشۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ قەۋزىيەت بولۇپ قالغانلار ئالمىنى ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار كۈندە تاتلىق ئالما ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ يېنىك دەرىجىدە ئىچى سۇرگەنلەر ئالمىنىڭ پوستى ۋە ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ ئېزىپ، 60 كۈندە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا، كېسەلگە شىپا قىلىدۇ.

△ ھەزىم قىلىشى ناچارلار تاماقتىن كېيىن بىر دانە ئالما ئىستېمال قىلسا ئۇنۇمى بولىدۇ.

△ ئالمىنى ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇپ يېسە، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم «ئالما يېيىش كۈنى» ئورۇنلاشتۇرۇپ، يېڭى، چۈچۈمەل ئالمىدىن بىر كىلوگىرام تەييارلاپ، ئالتە قېتىمغا بۆلۈپ ئىستېمال قىلسا، سەمرىپ كېتىش كېسەللىكى بارلارغا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ كۈندە تاتلىق ئالما ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، داۋالاشقا ياردىمى بولىدۇ.

△ ئالمىنىڭ پوستى ۋە ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ئېزىپ، كۈندە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 گىرامدىن ئىستېمال

قىلىپ بەرسە، يېنىك دەرىجىدىكى ئىچى سۇرگەنلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. پىشىغا توشمىغان بوۋاقلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم قوشۇقتىن ئالما سۈيى ئىچكۈزسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ تېز بولىدۇ.

△ ئاشقازىنى بىئارام بولىدىغانلار تاماقتىن كېيىن بىر دانە ئالما ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ھەزىمىنى ياخشىلايدۇ.

△ بوۋاقلاردا ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق ئەھۋالى كۆرۈلسە، بىر ئالمىنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن نېپىز يالپاقلاپ، قاچىغا سېلىپ ئېغىزىنى چىك ئېتىپ، سۇدا دۇملەپ پىشۇرۇپ، ئېزىپ ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرۈپ بوۋاقلارغا يېگۈزسە، تالنى ساپلاشتۇرۇپ، ئۇچەينى ياخشىلاپ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

△ ئالما پوقاق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنى داۋالاشتىكى ئەك ياخشى دورىلىق يېمەكلىك.

△ ئالما (تاتلىق ئالما) يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى ئالما يەپ بەرسە سېمىزلىكنى داۋالايدۇ.

△ ئالما مۇرابباسى يۆتەل، گال خىرقىراش، ئاۋازى پۈتۈپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

△ ئالما قان ئازلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا شىپا بولىدۇ.

△ ئالما بەدىنى كۆيۈپ قالغانلار ئۈچۈن شىپالىق دورا.

△ ئالما قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى شىپالىق دورا.

بېھىنىك شىپالىق رولى

بېھى دورىلىق ۋە ئىقتىسادىي قىممىتى يۇقىرى مېۋىلىك



دەرەخ بولۇپ، ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا تارقاق ھالەتتە ئۆستۈرۈلىدۇ. بېھىنىڭ مېۋىسىنى خام ئىستېمال قىلىشقا، پولۇغا بېسىپ يېيىشكە ۋە پىششىقلاپ ئىشلەشكە بولغاندىن باشقا، يەنە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدىمۇ مۇھىم دورا ئورنىدا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. بېھىنىڭ تۈرى ۋە سورتلىرى، مەسىلەن: ئالمىسمان بېھى، نەشپۈتسمان بېھى، مۇنارسمان بېھى، سېرىق بېھى، چىلگە بېھى، كۆك بېھى، قاپاق بېھى، ئاق بېھى، قارا بېھى قاتارلىق 20 نەچچە خىلدىن ئاشىدۇ. بېھى مېۋىسى چۈرۈك، تاتلىق، خۇش پۇراق بولۇپ، تەركىبىدە ئالما كىسلاتاسى، نىترات كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، ئاقسىل، ياغ، قەنت، ھەر خىل مىنېرال ماددىلار، كاروتىن ۋە ۋىتامىنB ، G، D قاتارلىقلار ئىنتايىن مول بولۇپ، بېھى ئاساسلىقى تۆۋەندىكىدەك شىپالىق ئەھمىيەتكە ئىگە:

△ دائىم بېھى ئىستېمال قىلىپ بەرسە مېڭە، يۈرەكنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىپ، نېرۋىلارنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، مېڭە نېرۋا يالۇغى، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ دائىم بېھى ئىستېمال قىلىپ بەرسە مۇسكۇللار بوشىشىپ، ئاسانلا كۈچىدىن قېلىش، بەدەنىدە تىتىرەك پەيدا بولۇش، پۇت ـ قوللارنىڭ سېزىمى ئاجىزلاش، ئەتراپ نېرۋىلىرى يالۇغلىنىش، ئىشتىھاسىزلىق، ئۇيقۇ قېچىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ دائىم بېھى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكى، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرىگە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ تولۇق، ۋايىغا يېتىپ پىشقان بېھىنى قوقاسقا كۆمۈپ

پىشۇرۇپ، قىزىق ھالەتتە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، زۇكام ۋە يۆتەلگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ بېھىنى شەربەت ياكى مۇرابا قىلىپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ئاجىزلىق، خەپەقان، يۈرەك ئېغىش، سەپرادىن بولغان ئىچ سۇرۇش، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىق، ئۇسسۇزلۇق، كۆڭلى ئىلىشىش، قۇرۇق ھۆ تۇتۇش ۋە روھىي كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ بېھىنى كۆپ ئىستېمال قىلسا سوغۇقچان كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. بۇنداق چاغدا بېھى مۇرابىسىنى ئارپىبەدىيان بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا زەھەرنى كېسىدۇ.

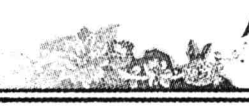
△ بېھى بەدەننى قۇۋۇتلەش، قان كۆپەيتىش، ماغدۇرسىزلىق، روھسىزلىقنى تۇگىتىش، سۈيدۈكنى ھەيدەش رولىغا ئىگە.

△ 10 گىرام بېھى بىلەن 10 گىرام بەھمەننى 500 گىرام سۇدا 200 گىرام قالغۇچە قاينىتىپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 6 گىرامدىن ئىچىپ بەرسە، قان ئازلىق، قان ئازلىق تۈپەيلىدىن بەدەن مۇسكۇللىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشى ۋە رېماتىزم خاراكتېرلىك شامالدارىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەر بېھى ئىستېمال قىلسا بولمايدۇ. بېھى ئىستېمال قىلىشقا توغرا كەلسە بېھىنى شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ مۇرابا ياساپ ياكى ھەسەل، ئارپىبەدىيان ۋە ئەنسۇن قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

△ بېھى مۇرابىسىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئۇچەي، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

△ بېھى دەرىخىنىڭ چېچىكى بىلەن شەربەت، مۇرابا ياكى



گۈلقەنت ياساپ ئىستېمال قىلسا مېڭە، يۈرەك، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

شاپتۇلنىڭ شىپالىق رولى

شاپتۇل ياغاچ غوللۇق، چېچكى قىزىلغا مايىل مېۋىلىك دەرەخ بولۇپ، كۈن نۇرىدا تاۋلىنىپ پىشىدىغان، نەملىكنى خالايدىغان، باشقا مېۋىلەرگە سېلىشتۇرغاندا ئۆمرى بىرقەدەر قىسقا، لېكىن شىپالىق رولى چوڭ، خۇش پۇراق، تاتلىق مېۋىلەرنىڭ بىرى. شاپتۇل تۈكلۈك بولۇپ، سىرتقى پوستى نېپىز ۋە ئەت قىسمى سۇلۇق، شىرنىلىك كېلىدۇ. ھازىر ئۇنىڭ تۈرى، سورتىمۇ ناھايىتى كۆپ.

△ شاپتۇلدىن سۈپەتلىك مۇرابىا ياساپ ئىستېمال قىلسا، يۈرەك ۋە ئۆپكىگە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ كۈن نۇرىدا تاۋلىنىپ پىشقان شاپتۇلنى ئوتتۇرىدىن يېرىپ ئىككى پارچە قىلىپ، پاكىز بورا ئۈستىگە يېيىپ قۇرۇتسا، سۈپەتلىك قاق مەھسۇلاتى ئىشلەپچىقارغىلى بولىدۇ. ئەمما شاپتۇل بەك ھۆل قۇرۇتۇلۇپ قالسا، سېسىش ياكى قۇرتلاپ بۇزۇلۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

△ قۇرۇق ئىسسىقتىن باش ئاغرىش، قان قويۇلۇش، قان بېسىم ئۆرلەش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە، ئوبدان پىشقان شاپتۇل قېقىنى قۇرۇق ياكى چۈلە قىلىپ يەپ بەرسە، كېسەلگە تېز قىلىدۇ. چۈلىگە سوقا چىلان، قوناق ساقلى، ئۈجمە يىلتىزى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا قوشۇپ، دەملەپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ قىزىپ قالغاندا شاپتۇل قېقىدىن تۈيغۇدەك يەپ بەرسە



هەم شاپتۇل قېقى، سوقا چىلان دەملەنگەن چاينى ئىچىپ بەرسە قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ.

△ شاپتۇل مېغىزىدىن ياغ چىقىرىپ، ھەر خىل باش ئاغرىقى، تۇك خالتىسىنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىقلارغا سىرتتىن ئىشلەتسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

△ ھەر خىل كاناي ياللۇغى ۋە ئاغرىقى، يۇتقۇنچاق قۇرۇش، ئاۋاز پۇتۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە، شاپتۇل مېغىزى يېغىغا بادام يېغى ياكى زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، تېز ئۇنۇمى بولىدۇ.

△ شاپتۇل چېچىكى بىلەن بادام چېچىكىنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ قۇرۇتۇپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ يۇزىگە چىقىقان ئۇششاق مۇدۇرلارغا چېپىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇزدىكى بەزى داغلارنى يوقىتىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۇرىدۇ.

△ شاپتۇل سالامەتلىكنى ياخشىلاشقا، ئۇچەينى راۋانلاشتۇرۇشقا، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاشقا، ھەزىم قىلىشقا پايدىلىق مېۋە بولۇپ، قەۋزىيەت بولغانلار، ھەيز كۆرمىگەنلەر ئىستېمال قىلسا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

△ شاپتۇلنىڭ تەركىبىدە كالىي مادداسى كۆپ، ناترىي مادداسى ئاز بولغاچقا، شاپتۇل سۇلۇق ئىششىق بىلەن ئاغرىغان بىمارلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا باب كېلىدۇ.

△ شاپتۇل مېغىزىدا زەھەرلىك ماددا بولسىمۇ، لېكىن ئۇ قان قېتىش ۋە جىگەر كېسەللىكىنى داۋالاش ئۇنۇمىگە ئىگە. ئۇ يەنە تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

△ شاپتۇل مېغىزى ھەيز توختاپ قالغان ياكى ھەيز ئاغرىتىپ كېلىدىغانلار ئۇچۇنمۇ پايدىلىق.

△ شاپتۇل يېلمى بىلەن شېكەر سىيىش ۋە سۇيدۇك يولىدا تاش تۇرۇپ قېلىش كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

△ شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭ قىچىشقاق، شاپاق يارىسى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈنۈمى ناھايىتى يۇقىرى.

△ شاپتۇل يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۇيىنى قىيام قىلىپ، ئۇنى قىزىقراق پېتى تەمرەتكە، قىچىشقاق، لىمفا بەز ياللۇغى، سوغۇقتىن بولغان رېماتىزم ئاغرىقلىرىغا سىرتتىن چېپىپ بەرسە، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

△ شاپتۇل يوپۇرمىقىدىن مۇزاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئۇنى سۇدا قاينىتىپ باشنى يۇيۇپ بەرسە، باشتىكى كېپەكنى يوقىتىپ، چاچنى قارايتىپ پارقىراق قىلىدۇ.

△ شاپتۇل مېغىزىنى زەيتۇن يېغىدا قورۇپ، يېغى قالمىغاندا مېغىزىنى سوقۇپ، سەزمەس بولۇپ قالغان ئەزالارغا چاپسا، ئەزالارنىڭ سېزىمچانلىقى ئەسلىگە كېلىدۇ.

△ شاپتۇل قۇرۇق ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

△ شاپتۇل ئىشتىھانى ئېچىپ، ئېغىزدىكى غەيرىي پۇراقنى يوقىتىدۇ.

△ شاپتۇل جىگەردىكى ئىسسىقلىقنى ياندۇرۇپ، جىگەر قېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

△ شاپتۇل يۆتەلنى پەسەيتىپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.

△ شاپتۇل قان ئازلىق، ماغدۇرسىزلىق، پۇت - قول ئاغرىش، باش قېچىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ شاپتۇل چېچىكىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ،

كۆچلۈك سۈرگە دورىسى سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

△ شاپىتۈل چېچىكى ئۇچەي ۋە ئاشقازاندىكى پارازىت قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

△ شاپىتۈل چېچىكى قىچىشقاق ۋە شاپاق يارىسى ئۈچۈن شىپالىق دورا بولالايدۇ.

△ شاپتۈل يوپۈرمىقىنى قايىنىتىپ، سۈيىگە ياغاچ كۈلى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيى سۈزۈلگەندىن كېيىن زىرائەتلەرگە چاچسا، ئاشلىق ۋە كۆكتاتلارغا چۈشكەن كۆك پىتنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

△ شاپتۈل شېخى ياكى يوپۈرمىقىنى ئاشلىق دورىسى ياكى ئاشلىق قاچىلانغان تاغارغا ئارىلاشتۇرۇپ قويسا، مىتە چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئۇجمىنىڭ شىپالىق رولى

ئۇجمە شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ. ئۇجمە ئاق ئۇجمە، قارا ئۇجمە، چېقىر ئۇجمە دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىلىدۇ. قارا ئۇجمە 5 ـ ئاينىڭ 15 ـ كۈنلىرىدىن باشلاپ، ئاق ئۇجمە ۋە چېقىر ئۇجمە 5 ـ ئاينىڭ 25 ـ كۈنلىرىدىن باشلاپ پىشىدۇ. ئاق ئۇجمە ۋە قارا ئۇجمىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، چېقىر ئۇجمە مۆتىدىل، ۋاسالغۇسى ئىسسىققا مايىل. ئۇجمە ئۈيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىدە كېسەل داۋالاشتىكى بىردىنبىر مۇھىم خام ئەشيا ھېسابلىنىدۇ.

△ ئاق ئۇجمە كۆز تورلىشىش، باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ قارا ئۇجمە ياكى ۋاسالغۇسى مەنىي تۇتالماسلىق، پۇت ـ قول ئاغرىش، قەۋزىيەت ۋە غەيرىي A ، غەيرىي B تىپلىق جىگەر

كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

△ چېقىر ئۇجمە ئۇيقۇسىزلىق، ئىشتىهاسىزلىقىقا، قىزىل قان هۈجەيرىلىرىنىڭ كېمىيىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان قان ئازلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ ئۇجمە ئومۇمەن نېرۋا ئاجىزلىق، نېرۋا خاراكتېرلىك يۇرەك زەئىپلىشىش ۋە هەر خىل بۆرەك ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

△ ئۇجمە يوپۇرمىقى پىلە غوزىسى ئىشلەپچىقىرىشنىڭ ئەڭ مۇهىم خام ئەشياسى. ئەركەك پىلە غوزىسىدىن ئىشلەنگەن دورا ۋە ئىچىملىكلەر ئۇجمە يوپۇرمىقىنى مەنبە قىلغان. مەسىلەن: ئەرقى ئەۋرىشىم، خېمىرى ئەۋرىشىم، ئەۋرىشىم شەربىتى دېگەنلەرگە ئوخشاش.

△ ئۇجمە ئۆپكىنى تازىلاپ، يۆتەلنى توختىتىدۇ.

△ ئۇجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى يۆتەلنى توختىتىپ، نەپەسنى ياخشىلاپ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

شاتۇتنىڭ شىپالىق رولى

شاتۇت ــ ئۇجمە ئائىلىسىدىكى ياغاچ غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇجمە دەرىخىگە ئوخشاپ ئۆستۈرۈلىدۇ. شاتۇت مېۋىسىنىڭ تازا پىشقىنى قارا رەڭدە بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ئۈجمىدە بار بولغان ماددىلارنىڭ هەممىسى بولغاندىن سىرت، بويىاق ماددىسى، لېمون كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى نىسبەتەن كۆپ. ئۇيغۇر تېبابىتىدىمۇ شىپالىق رولى چوڭ.

△ شاتۇت گال ئىششىپ قېلىش ئانگىنا، چىش ئاغرىقى، ئېغىز بوشلۇقى يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

△ شاتۇتنى يەرلىك شوخلا، پىننە قاتارلىقلار بىلەن قاينىاق سۇغا چىلاپ، ئېغىزنى چايقاپ بەرسە ياكى ئىچسە، ئاۋاز بوغۇلۇپ قېلىشقا شىپا بولىدۇ.

△ شاتۇتنى سىقىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ قىيام قىلىپ ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش ۋە قان كۆپەيتىش، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ ئۇيقۇنى ياخشىلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

△ شاتۇتنىڭ شىرنىسىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، رېماتىزم كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. زەھەرنى قايتۇرۇپ، چاچنىڭ ۋاقتىسىز ئاقىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، بەدەندە رەڭ ماددىسىنىڭ كەملىكىدىن كېلىپ چىقىدىغان تېرە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

△ قۇرۇتۇلغان ئۇجمە يوپۇرمىقى بىلەن شاتۇت يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىچسە، نەپەس سىقىلىش، قەنت سېيىش (دىئابېت) كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ قۇرۇتۇلغان شاتۇت يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىچسە، قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ كېمىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئەسكەرتىش:

△ شاتۇتنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلسا ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ. ئەگەر ئەكس تەسىر كۆرۈلسە، ھەسەل ياكى زىرە قوشۇلغان دورىلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

گىلاسنىڭ شىپالىق رولى

گىلاس رەڭدار، جىلۋىدار، چىرايلىق مېۋە بولۇپ، ئېتى



يۇمشاق، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، تەمى چۇچۇمەل ۋە تاتلىق. گىلاسنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدىمۇ شىپالىق رولى ئىنتايىن مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.

△ دائىم گىلاس ياكى گىلاس شەربىتى ئىچىپ بەرسە، بوغۇم ياللۇغى ۋە يەللىك بوغۇم ئاغرىقىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

△ بەشى قايىدىغان ياكى يۇرىكى سالىدىغانلار 30 گىرام گىلاسقا 10 گىرام ئالقات سېلىپ ئىچىپ بەرسە، ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

△ گىلاس شەربىتىنى يۇزىگە سۈركەپ بەرسە، تېرىنى يۇمرىلاشتۇرغىلى، مەڭزىنىڭ قىزىللىقىنى ئاشۇرۇپ، يۇزدىكى قورۇق ۋە سەپكۈننى يوقاتقىلى بولىدۇ.

△ گىلاس يوپۇرمىقىنى سۇدا قايىنىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، ئاشقازانىنى ئىللىتىپ، قانىنى توختاتقىلى، زەھەرنى قايتۇرغىلى بولىدۇ.

△ گىلاس ئاياللارنىڭ ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش مېۋىسى.

△ گىلاس ئاياللار كېسەللىكىنىڭ ئەڭ شىپالىق ئېسىل دورىسى.

△ 30 ~50 گىرام گىلاس يىلتىزىنى سۇدا قايىنىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، مىزاجنى تەڭشەش، قانىنى جانلاندۇرۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

△ 100 گىرام گىلاس بىلەن 30 گىرام قارا شېكەرنى سۇدا قايىنىتىپ، قىزىقىدا ئىچىپ بەرسە، رېماتىزملىق بەل ئاغرىقى، پۇت ـ قول ئۆيۈشۈش ۋە پالەچكە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەنجۈرنىڭ شىپالىق رولى

ئەنجۈر ھەر يىلى 7 ـ ئايدىن باشلاپ كەچ كۈزگىچە بىر



قانچه قېتىم توختىماي پىشىپ هوسۇل بېرىدىغان، شەكلى يۇمىلاق، پۇرىقى مەززىلىك، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، تەمى تاتلىق، يېيىشكە ۋە دورا ئورنىدا ئىشلىتىشكە باب كېلىدىغان مېۋە. كىشىلەرگە مەلۇم بولغىنىدەك ئاتۇش ئەنجۈرى ئاپتونوم رايون بويىچە قەشقەرنىڭ ئاناری، قۇمۇلنىڭ قوغۇنى، تۇرپاننىڭ ئۈزۈمى، كورلىنىڭ نەشپۈتى بىلەن تەڭ ئورۇندا تۇرىدىغان داڭلىق چېچەكسىز مېۋە هېسابلىنىدۇ. ئەنجۈر دەرىخى ئۇجمە ئائىلىسىگە تەۋە، كۆپ يىللىق يوپۇرماق تاشلايدىغان كىچىك چاتقال بولۇپ، ئۇنىڭ گۈلى يوشۇرۇن هالەتتە بولۇپ كۆزگە چېلىقمىپ تۇرمايدۇ. دانىسى چوڭ، تەمى تاتلىق، رەڭگى كۆركەم، پۇرىقى ئۆزگىچە بولغاچقا، كىشىلەرنى ئاسانلا ئۆزىگە جەلپ قىلىدۇ. شۇڭا، ئۇنى كىشىلەر «بېھىش مېۋىسى» دەپمۇ تەرىپلىشىدۇ. ئەنجۈر بۈگۈنكى ئىسلاهات دەۋرىدە شىنجاڭنىڭ ئاتۇش، قەشقەر، كونىشەهەر، يوپۇرغا قاتارلىق ئوبلاست، ۋىلايەت، ناهىيىلەرنىڭ مۇهىم ئىقتىسادىي مەنبەسىگە ئايلانغان. ئەنجۈرنىڭ ئۈيغۇر تېبابەتچىلىكىدىكى شىپالىق رولىمۇ ئاساسىي سالماقنى ئىگىلەيدۇ. ئەنجۈرنى يېڭى پېتى ئىستېمال قىلغاندىن سىرت ئۇنىڭدىن بالاق، مۇرابا شەربىتى ياساپ ئوسۇزلۇقنى قاندۇرغىلى بولىدۇ. ئەنجۈرنىڭ قەنت مىقدارى ئادەتتە 24% كە يېتىدۇ. ئەنجۈر ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئوچەينى تازىلاش، زەهەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئەنجۈرنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۆسمە كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، بەدەننىڭ راكقا قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ.

ئۆرۈكنىڭ شىپالىق رولى

ئۆرۈك تەبئىي دورىلىق مېۋىلىرىنىڭ بىرى بولۇپ،



ئاپتونوم رايونىمىز تەۋەسىدە تۇرى، سورتىمۇ ئىنتايىن كۆپ. ئۆرۈكنى ھۆل پېتى بىۋاستە ئىستېمال قىلغاندىن سىرت، ئىستېمالدىن ئاشقانلىرىنى ئاپتاپقا سېلىپ قۇرۇتۇش، ئىسلاش ئارقىلىق ئىقتىسادىي قىممىتىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. قۇرۇتۇلغان ئۆرۈك گۈلىسىنى ئىستېمال قىلىش ئاتا - بوۋىلىرىمىزنىڭ ئۇزۇن يىللىق قۇرۇق مېۋە ئىستېمال مەدەنىيىتىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى ھېسابلىنىدۇ.

△ ھەر كۈنى بىر نەچچە گۈلە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، راك قاتارلىق مۇرەككەپ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى بىر نەچچە تال ئۆرۈك مېغىزى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۇمۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بۆرەكنى كۈچەيتىپ، مەنىي تولۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

△ ھۆل ئۆرۈكتىن سۈپەتلىك مۇرابا ياساپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ياز كۈنلىرى ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرغىلى بولىدۇ.

△ ئۆرۈك گۈلىسىنى ياز كۈنلىرى مۇز سۈيىگە چىلاپ چۈلە قىلىپ ئىچسە، يۇرەكنى ياشارتقىلى بولىدۇ.

△ ئۆرۈك مېغىزىنى يۇزىگە سۈركەپ بەرسە تېرىنى يۇمرىلاشتۇرىدۇ.

△ تاتلىق ئۆرۈك مېغىزىنى ئىسسىق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ ئېزىپ، يۇزگە چېپىپ، بەش مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىپ، يۇز مېيى سۈركەپ بەرسە تېرە گۈزەللىشىدۇ.

ئۆرۈكنى كۆپ يېيىش سالامەتلىككە زىيانلىق

ئۆرۈك تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، شېكەر، مىنېرال ماددىلار

ۋە ھەرخىل ۋىتامىنلار مول بولۇپ، ئۇ، راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش، راكقا قارشى تۇرۇش ئۈنۈمى يۇقىرى مېۋىلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئۆرۈكنىڭ ئارتۇقچىلىقى كۆپ بولسىمۇ، ئەمما ئۇنى بەك كۆپ يېيىش (داۋاملىق يېيىش) زىيانلىق. ئۆرۈكنى كۆپ يېسە، ئاشقازانىنىڭ كىسلاتالىق سۇيۇقلۇقى ئېشىپ كېتىپ، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىشنى ۋە ئاشقازان يارىسىنى (يالىلۇغىنى) كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۈنۈمدىن سىرت، ئۆرۈكنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، داۋاملىق يېسە، ئادەمنىڭ ئىسسىقى ئېشىپ كېتىپ، چىيقانلىق ئىششىق ۋە ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ھەمدە چىشقا ئاسان قوۋۇت چۈشىدۇ.

ئۆرۈك مېغىزى يەپ بېرىشنىڭ پايدىسى كۆپ

ئۆرۈك مېغىزىدا ئوزۇقلۇق تەركىبلەر ئىنتايىن مول، بولۇپمۇ ۋىتامىن E نىڭ مىقدارى ئىنتايىن يۇقىرى. ئادەتتە 20 ~ 25 تال ئۆرۈك مېغىزى ئادەم بەدىنى بىر كۈندە كېرەك قىلىدىغان ۋىتامىن E مىقدارىنىڭ يېرىمىنى تەمىنلىيەلەيدۇ. ۋىتامىن E بولسا ئوكسىدلاشقا قارشى تۇرىدىغان ماددا بولۇپ، ئۇ، يۇرەك كېسەللىكلىرى، دىئابېت كېسەللىكى، ياشانغانلاردىكى گومۇشلۇق كېسەللىكى، راك كېسەللىكى ۋە باشقا نۇرغۇنلىغان سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى ياخشىلايدۇ، ۋىتامىن B_{12}، ۋىتامىن A قاتارلىقلارنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، تېرىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ئاشۇرۇپ، نەملىكىنى ساقلاپ، تېرىگە داغ، سەپكۈن چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەيدۇ، ئىممۇنىتېت

كۇچىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ.

ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ئادەمگە تويۇنۇش تۇيغۇسى بېرىش رولى بولغاچقا، كۈندە ئۆرۈك مېغىزى يەپ بەرگەندە، تاماقنى كۆپ يېيىشتىن ساقلانغىلى ھەمدە ياغلارنىڭ ھەزىم بولۇشى ۋە سۈمۈرۈلۈشىنى چەكلىگىلى، ھەر خىل ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، يۇرەك قان تومۇرئالغىلى بولىدۇ. شۇڭا، ئۆرۈك مېغىزىنى كۆپ ئىستېمال ر كېسەللىكلىرى ۋە سەمرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى قىلىش پايدىلىق.

ئەينۈلانىڭ شپالىق رولى

ئەينۈلا ــ ئۆرۈك ئائىلىسىگە تەۋە ياغاچ غوللۇق دەرەخ بولۇپ، ئۆرۈك، قارىئۆرۈك دەرەخلىرىگە ئۇلاپ ئۆستۈرۈلىدۇ. مېۋىسى يۇمىلاق، كۆك رەڭلىك بولۇپ پىشقانسېرى قىزغۇچ، قارا سۆسۈن رەڭگە ئۆزگىرىدۇ. تەمى چۈچۈمەل ۋە تاتلىق بولۇپ ھۆل پېتى يېگەندىن سىرت، قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلىشقىمۇ بولىدۇ. تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىكىدىمۇ شپالىق رولى ئېڭ چوڭ.

△ ئەينۈلانى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سەپرادىن بولغان تەپ، ھەزىم بۇزۇلۇش كېسەللىكىگە شپا بولىدۇ.

△ ئەينۈلانىڭ قۇرۇتۇلغان قېقىنى قاياناق سۇغا چىلاپ ياكى قاينىتىپ، تەرەنجىبىن، ھەسەل ياكى قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، قەۋزىيەتكە شپا بولىدۇ.

△ ئەينۈلادا مۇرابا ياساپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى ئېرىتىش، كۆز تورلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شپا بولىدۇ.



△ ئەينۇلا يوپۇرمىقى بىلەن يىلتىزىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، ئېغىز، تىلدىكى ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، چىش مىلىكىنى چىكىتىدۇ.

△ ئەينۇلا يوپۇرمىقى بىلەن يىلتىزىنى قاينىتىپ سۇيىنى ئىچىپ بەرسە، ئۇچەيدىكى مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

△ ئەينۇلانى يەرلىك شوخلا، شاتۇت بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاۋاز بوغۇلۇش، گال ئىششىقى، سىل كېسەللىكى ۋە ھەرخىل يالۇغلىنىشقا ئۇنۇملۇك شىپا بولىدۇ.

△ ئەينۇلانى قارا ھېلىلە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، باش قىچىشىش، كۆز تورلىشىش، چاچ - ساقال ۋاقىتسىز ئاقىرىپ كېتىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

قوغۇننىڭ شىپالىق رولى

قوغۇن ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا تېرىلىدىغان پىلەكلىك مېۋە بولۇپ، تۇرى كۆپ، شىپالىق رولىمۇ چوڭ.

قوغۇننىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ياغ كىسلاتاسى، گلۇكوزا، قومۇش شېكىرى، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، شارسىمان ئاقسىل، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، ناتريي ھەمدە ۋىتامىنB، ۋىتامىن C قاتارلىقلار مول.

△ قوغۇننىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئۈسسۈزلۇقنى قاندۇرۇپ، ئىچىنى يۇمشىتىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۇيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، توكسىننى ھەيدەيدۇ.

△ قوغۇن ئۈرۈقى ئۇچەي يىرىڭلىق جاراھىتى، يۆتەلگە شىپا بولىدۇ. ھەر خىل يارىلارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ قىزىل قوغۇن (ئېتى) نى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، رەڭگىرويىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. بىراق مىقدارى كۆپ بولۇپ كەتسە، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ ۋە دىئابېت كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

△ كۆك قوغۇن ئۆزگىچە تەمى بىلەن ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۋەت تولۇقلايدۇ. كۆك قوغۇن ئۈسسۈزلۇقنى قاندۇرۇپ، تەنگە راھەت بېغىشلايدۇ.

△ قوغۇن بۆرەك، دوۋسۇنلاردىكى تاشنى ئېزىپ چىقىرىدۇ، مېڭە ۋە بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ بېرىدۇ.

△ قوغۇن ئېتىنى كۆزگە چاپسا، كۆز ئاغرىقى ۋە كۆزدىكى ئىششىقلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ قوغۇن ئېتىنى توغرىغۇ بىلەن بىرلەشتۈرۈپ چاپسا، تېرىدىكى ئىز ۋە قارا داغلارنى يوقىتىدۇ.

△ قوغۇننىڭ قۇرۇتۇلغان شاپىقىدىن ئالتە گىرام ئىچسە، بۆرەك ۋە دوۋسۇندىكى تاشلار چۈشۈپ كېتىدۇ.

△ قوغۇن ئۇرۇقى ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىدىكى يېرىڭلىق چاقا ۋە يېرىكلىكىنى ياخشىلايدۇ.

تاۋۇزنىڭ شىپالىق رولى

تاۋۇز بىر خىل سۇ تەركىبى مول مېۋە بولۇپ، كۈزدىن ئەتىيازغىچە ساقلاپ يېيىشكە، ئادەتتىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

△ تاۋۇز دەرھال ئۈسسۈزلۇقنى قاندۇرۇپ، تەنگە راھەت، ھۇزۇر بېغىشلايدۇ.

△ تاۋۇز دىئابېت كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

△تاۋۇز قىش ۋە ئەتىياز كۈنلىرىدىكى ئېغىر زۈكاملارنىڭ شىپالىق دورىسى.

△ تاۋۇز ـــ توخۇ، ئۆردەك، باچكا ۋە باشقا خۇرۇچ بىلەن پىشۇرۇلىدىغان تونۇر تائاملىرىنىڭ مۇھىم خام ئەشياسى.

△ تاۋۇز ئۇرۇقى نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

△ تاۋۇز شاپىقى چىراي گۈزەللەشتۈرىدۇ.

△ تاۋۇز سەپرا ۋە قانىنىڭ تېزلىكىنى، تەشنالىقنى پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، بەدەن قۇرۇقلۇقىنى يوقىتىش رولىغا ئىگە.

△ تاۋۇز قوتۇر، قىچىشقاققا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ تاۋۇز شاپىقى بۆرەك كېسەللىكىدىن بولغان ئىششىق، دوۋسۇن ئاغرىش، سېرىقلىق چۈشۈش ۋە زەھەرلىنىشنى داۋالايدۇ.

ھەسەلنىڭ شىپالىق رولى

ھەسەل كۈندىلىك تۇرمۇشتا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ئىستېمال بۇيۇمى بولۇپ، ئۇنىڭ يەرلىك كېسەللىكىنى داۋالاشتا تۆۋەندىكىچە شىپالىق رولى بار:

△ 30 گىرام ھەسەلنى 120 گىرام نېلۇپەر يىلتىزى شىرنىسىگە قوشۇپ، ئىسسىقتىن بولغان بۇرۇن قاناش ۋە ھەر خىل بۇرۇن قاناشقا ئىشلەتسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

△ قويۇقلۇقى 1% بولغان ھەسەل مۇرابباسىدىن ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىر ئېلىپ، كۈندە ئىككى قېتىمدىن ئۈدا 20 كۈن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، جىددىي تارقىلىشچان جىگەر يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ 100 گرام تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، ئۈنىكىغا 50 گرام ھەسەل قوشۇپ دۇملەپ، ئۇدا بىر قانچە كۈن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئاشقازان يالليۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ بەدرەڭ چېچىكىدىن بىر قانچىنى پاكىز يۇيۇپ، قايىنىغان سۇغا سېلىپ، ئېغىزنى يېپىپ بىر دەم تىندۇرغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئاشقازان ـ ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ 30 گرام ئۆرۈك مېغىزىغا سۇ قۇيۇپ، قوشۇق بىلەن قوچۇپ قايىنىتىپ، پىشۇرۇپ، ئاندىن 500 گرام كالا سۈتى قۇيۇپ داۋاملىق قايىنىتىپ، ئۈنىكىغا يەنە 300 گرام ھەسەل قوشۇپ، خالىغان ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بالىلاردىكى زىققىگە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ 54 گرام قارا كۈنجۈتنى ئېزىپ پىشۇرۇپ، ئۈنىكىغا 54 گرام ھەسەل قوشۇپ، كۈندە ئىككى قېتىمدىن قايناق سۇ بىلەن بىر ھەپتىگىچە ئىچىپ بەرسە، يۈقىرى قان بېسىم ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

قارا شېكەرنىڭ شىپالىق رولى

قارا شېكەر ئۈيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىكىدە ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە.

△ قارا شېكەر قان تولۇقلاش رولىغا ئىگە.

△ قارا شېكەر جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە.

△ قارا شېكەر قان كۆپەيتىش ۋە بەدەننى سەمرىتىش رولىغا ئىگە.

△ قارا شېكەر توسالغۇلارنى ئېچىش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۇەتلەش رولىغا ئىگە.

△ قارا شېكەر تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى قارا شېكەرگە 10 گىرام ئىزخىر، 15 گىرام بادرەنجى بۇيا، 15 گىرام ئوغرىتىكەن، 15 گىرام گاۋزىبان قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، قان ئايلىنىشىنى جانلاندۇرۇپ، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ياخشىلايدۇ.

△ قارا شېكەرنى ئارپىبەدىيان بىلەن دەملەپ ئىچىپ بەرسە، قاننى كۆپەيتىپ، بەدەننى سەمرىتىپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

△ قارا شېكەر ئايالارنىڭ سوغۇقى ئېشىپ، بەدەن ئاجىزلاشتىن كېلىپ چىقىقان ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى قارا شېكەرنى بادرەنجى بۇيا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، 10 گىرام ئادراسمان يىلتىزى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، چاي ئورنىدا ئىستېمال قىلسا، بەلغەمدىن بولغان خۇن تەۋرەپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ 30 گىرام ئەمەن يوپۇرمىقىنى بىر چىنە سۇدا قاينىتاقاندىن كېيىن، قارا شېكەر سېلىپ بىر قېتىمدىلا ئىچىۋەتسە، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇپ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

△ قارا شېكەرنىڭ شىپالىق رولى كۆپ بولسىمۇ، ئۇنى مۇۋاپىق مىقدارىدا ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئەگەر كۆپ ئىستېمال قىلىۋەتسە ھەزمىنى ناچارلاشتۇرىدۇ.

قاشتېشىنىڭ شىپالىق رولى

قاشتېشى قىممەتلىك زىننەت بۇيۇمى بولۇپلا قالماي، ئۇ يەنە

ساغلاملىق ۋە ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشتىمۇ نۇرغۇن شىپالىق رولغا ئىگە. ئۇيغۇر تېبابەت رىسالىلىرىدە «قاشتېشى يۈرەكنى سەگىتىدۇ، يۈرەكتىكى قىزىقلىقنى ۋە دەردنى ئالىدۇ» دېيىلگەن.

1. قاشتېشىنى مارجان شەكلىدە تىزىپ بوينىغا ئېسىۋالسا، مىزاجنى تەڭشەپ، چۈش بۇزۇلۇش، چۈشىدىن قورقۇش، چۆچۈش، تەشۋىشلىنىشنى توگىتىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

2. قاشتېشى سۈزۈك، ھەر خىل رەڭدە بولىدۇ، ئۇنىڭ ئاق رەڭلىكى ئادەمنى چاقماق سوقۇۋېتىشتىن، ئۇسسۇزلۇقتىن ساقلايدۇ.

3. ئاق قاشتېشى تالقىنى بىلەن قۇرۇتۇلغان شاپتۇل چېچىكى ئارىلاشتۇرۇپ ياسالغان ئۇپىنى تېرىگە سۈركەپ بەرسە، ئادەم بەدىنىنىڭ ھەر قايسى ئەزالىرىدا پەيدا بولىدىغان ئاقكېسەل (بەرەس) ۋە ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

4. كۆزىگە ئاق چۈشكەن، كۆز نۇرىنى يىغالمايدىغان كىشىلەر ئاق قاشتېشىنى كۆز ۋە كۆز ئەتراپىغا سۈركەپ بەرسە، قولى تىترەيدىغان، يۈزىنىڭ قان تومۇرلىرى پالەچلەنگەن، ئاستىنقى قاپىقى لىپىلدايدىغان، كۆزى ياكى ئېغىزى مايماق بولۇپ قالغان كىشىلەرمۇ قاشتېشىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

5. قاشتېشى سۈدىكى تاش ئېرىتمىلىرىنى سۈزىدۇ، سۈيىدۈك يوللىرىغا، بۆرەككە تاش چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

قىزىلگۈلنىڭ شىپالىق رولى

قىزىلگۈلنىڭ تەمى قېرىقراق تاتلىق، تەبىئىتى ئىسسىققا

مايىل، زەھەرسىز بولۇپ، يەلنى ھەيدەپ، قانىنى جانلاندۇرۇش، مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ئۆپكە، تال، ئاشقازان، ئۇچەيلەرنى قۇۋۇتلەش، قىزىتمىنى پەسەيتىش رولىغا ئىگە. ئۇنى يالغۇز ئىشلىتىشكىمۇ، باشقا دورىلارغا قوشۇپ ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.

قىزىلگۈلنى چاي ئورنىدا قاينىاق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە، يۈرەك، ئۆپكە، ئاشقازان، جىگەر، ئۇچەيلەرنى قۇۋۇتلەيدۇ. قانىنى توختىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان بىھوشلۇققا، يۈرەك زەئىپلىكىدىن بولغان ئېچ سۇرۇشكە شىپا بولىدۇ. ھۆل قىزىلگۈلنى خېمىر قىلىپ سۆگەل، ھەر خىل ئىششىق ۋە سۇنۇقلارغا چاپسا، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇتۇلغىنىنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، جاراھەتلەرگە سەپسە جاراھەتنى قاتۇرۇپ، يارا ئېغىزىدا گۆش ئۈندۈرىدۇ. قىزىتما ئۆرلەپ كەتكەندە بىر سىقىم قىزىلگۈلنى بىر يېرىم جىك سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، قىزىتمىنى پەسەيتىپ، يۈرەك ھەرىكىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

ئۆپكە تۇبېركۇلوزى بولغان كىشى قىزىلگۈل گۈلقەنتىنى كۈندە 100 گىرامدىن، ئاشقازان، مېڭە، ئۇچەي، تال كېسەللىكى بار كىشىلەر كۈندە 50 گىرامدىن يېپ بەرسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىلارنىڭ ئىچى سۇرۇپ قالسا ياكى قورسىقى ئاغرىسا، 2 ~ 3 گىرامغىچە گۈلقەنت بەرسە ساقىيىپ قالىدۇ.

ئادراسماننىڭ شىپالىق رولى

△ كۆكرەكنى، ئۆپكىنى، شىلىمشىق ھۆللۈكلەرنى تازىلاش رولىغا ئىگە.

△ ئۇچەيدىكى يەللەرنى تارقىتىش، ھەيدەش رولىغا ئىگە.

△ ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرۈش، سەمرىتىش رولىغا ئىگە.

△ سۈتنى، سۈيدۈكنى ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

△ كانايدىكى قويۇق بەلغەمنى، ئۈچەيدىكى مەددىنى سۈرۈپ تازىلاش رولىغا ئىگە.

△ ئادراسمانىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، ئۇزاق مۇددەت ساقايمىغان تۇتقاقلىق، پالەچ كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ ئادراسمان دېۋەكلىك، نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ ئۇنتۇغاقلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ رېماتىزم، بوغۇم ئاغرىشقا مەنپەئەت بولىدۇ.

△ قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

△ باش ئاغرىش، قۇلاق غوڭۇلداشقا شىپا بولىدۇ.

△ بۆرەككە تاش چۈشۈش، بۆرەك ئاجىزلىق، بالىياتقۇ سوۋۇپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ.

بۇزلانجىمنىڭ شىپالىق رولى

بۇزلانجىم قارا قۇرۇم تاغ تىزمىلىرىنىڭ ئەڭ ئېگىز جايلىرىدا ئۆسىدىغان قىممەت باھالىق شىپائى دورا ـ دەرمەك بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتتە كېسەل داۋالاشتىمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە.

△ بۇزلانجىم يۇقىرى قان بېسىمنى چۈشۈرۈشتىكى بىرىنچى دەرىجىلىك زىيانسىز ئوت ـ چۆپ تۇرىدىكى ئۆسۈملۈك.

△ بۇزلانجىم قان قويۇلۇۋىلىش، قانغا ماي قاپلىۋىلىش، ئىسسىقتىن باش ئاغرىشقا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ بۇزلانجىم ھۆل ۋە قۇرۇتۇپ ئىشلىتىشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە ياكى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچسە، ھەددىدىن زىيادە سېمىزلىك كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

قاپاقنىڭ شىپالىق رولى

قاپاقنىڭ سالامەتلىككە بولغان دورىلىق خۇسۇسىيىتى ئىنتايىن زور. ئۇنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، سۈنى تازىلاپ تەبىئىي مىنېرالالشتۇرىدۇ، سوغۇق ساقلايدۇ.

△ خام قاپاق ئېتىنى چۈجە گۆشى ۋە تۇخۇم سېرىقى بىلەن پىشۇرۇپ شورپىسىنى ئىچىپ بەرسە، تۇيۇقسىز ھوشىدىن كېتىش، قىزىتمىسى ئۆرلەش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. بۇزۇلغان خىلىتلارنىڭ زەھەر تەسىرىنى تازىلاپ يوقىتىدۇ.

△ خام قاپاقنى بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، جاھىل خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭە ۋە بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، مىزاجنى ياخشىلايدۇ.

△ خام قاپاق ئېتىنى قوناق ئۈنى بىلەن ئۇماچ قىلىپ يەپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان گال ۋە چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ خام قاپاقنى ئېزىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە ياكى بۇرۇن تۆشۈكىگە تېمىتسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. كۆكرەك پەردە يالليۇغى، كۆكرەك ئىششىقى قاتارلىق جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللەرگىمۇ مەنپەئەت قىلغاندىن سىرت

نېرۋنى تىنچلاندۇرۇپ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ. ئېغىزنى چايقاپ بەرسە، گال ۋە چىش ئاغرىقى توختايدۇ.

△ خام قاپاق پوستىنى ئاقلاپ، ئارپا ياكى ماش بىلەن پىشۇرۇپ شورپىسىنى بىرگە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان كۆكرەك ئاغرىقى ۋە جاھىل يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

△ خام قاپاقنى سۇدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، سەپرا خاراكتېرلىك كېسەلگە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ قاپاقنىڭ سۇيى تەمرى ھىندى، شېكەر بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ بېرىلسە، ئاشقازاندىكى سېسىق گازنىڭ تەسىرىدىن بولغان كۆز قىزىرىش، كۆز ئاغرىش، كۆز قىچىشىش، كۆز تورلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەرەپشىنىڭ شىپالىق رولى

كەرەپشىنىڭ كۆندىلىك تۇرمۇشتىكى شىپالىق رولى ئىنتايىن چوڭ.

△ ئۇچ سەر كەرەپشىنى قاينىتىپ بالىلارغا ئىچكۈزسە، بالىلاردىكى تۇيۇقسىز قورساق ئاغرىقىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

△ ئىككى سەر كەرەپشە يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچسە، يۇقىرى قان بېسىم، ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ 0.5 كىلوگىرام كەرەپشىنىڭ يوپۇرمىقىنى دۇملەپ يېسە ياكى قاينىتىپ ئىچسە، دىئابېت كېسەللىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ كەرەپشىنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ، ئاز مىقدارىدا تۇز سېلىپ دۇملەپ، ئەتىگەن سائەت 5.00 ۋە كەچ سائەت يەتتىدە بىر ئىستاكاندىن بەش كۈن داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، كۆكيۆتەلنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ شىپالىق رولى

سۆگەت يوپۇرمىقىنى خەلقىمىز قەدىمدىن تارتىپ يۆتەل توختىتىش، بەلغەم بوشىتىش، كۆزنى روشەنلەشتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش ۋە زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ئىشلىتىپ كەلگەن شىپائى دورا ـ دەرمەك خام ئەشياسى ھېسابلىنىدۇ.

△ سۆگەت يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، ھەر خىل جاراھەتلەر ۋە يارىلارنى يۇسا تېز ساقىيىدۇ.

△ سۆگەت يوپۇرمىقىنى چاناپ پۈت بارماقلىرى ئارىسىغا قويۇپ تېڭىپ قويسا، قىچىشىشنى توختىتىپ، يارىلارنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

△ سۆگەتنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىنى دەملەپ ئىچىپ بەرسە، پەي تارتىشىش ۋە ئىششىشقا شىپا بولىدۇ.

△ سۆگەتنىڭ يىلتىزىنى خىمىيىلىك داۋالاشقا بىرلەشتۇرۇپ ئىشلەتسە، قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ سانىنى كۆپەيتىپ، ئاق قان كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

△ سۆگەتنىڭ يوپۇرمىقى تېرىنى پارقىرىتىدۇ.

△ سۆگەت كونا بەل ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

△ سۆگەت يوپۇرمىقى قوتۇر، قىچىشقاق، بەدەندىكى داغلارنى يوقىتىدۇ.

△ سۆگەت يوپۇرمىقى ۋە گۈلى يۇرەكنى قۇۋۇتلەپ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

توشقانزەدىكىنىڭ شپالىق رولى

توشقانزەدىكى سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئادەتتە 15 سانتىمېتىردىن بىر مېتىر ئېگىزلىككىچە ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ «قۇملۇقتىكى مېھرىگىياھ» دېگەن نامى بار. توشقانزەدىكى ئەڭ ياخشى قۇۋۇتلەندۈرۈش دورىسىنىڭ خام ئەشياسى بولۇپ، تەبىئىتى مۆتىدىل، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك، ئىسسىققا مايىل. ئەقىل - پاراسەتلىك ئەجدادلىرىمىز نۇرغۇن يىللار ئىلگىرى توشقانزەدىكىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەت رېتسېپى بويىچە كېسەل داۋالاشتىكى ئۇنۇملۈك دورىلىق خۇسۇسىيىتىنى ئالدىن بايقاپ نەتىجە قازانغان: مەسىلەن:

△ توشقانزەدىكى ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۇتلەپ، جىنسىي ئاجىزلىقنى تۈگىتىدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ.

△ توشقانزەدىكى تۈرلۈك ئۇچەي كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ توشقانزەدىكى يەل ھەيدەپ، پۈت - قول ئاغرىقلىرىغا ۋە چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

△ توشقانزەدىكى ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۇتىنى ئاشۇرۇپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.

بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ شپالىق رولى

△ بۇغا مۈڭگۈزى باھنى قۇۋۇتلەپ، پەيلەرنى چىڭىتىدۇ.

△ بۇغا مۈڭگۈزى ھەر خىل ئەزالاردىن كەلگەن قانىنى توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش، ئاشقازاندا تاماق سىڭدۈرۈش رولىنى ئويناىدۇ.

△ بۇغا مۇڭگۈزىنى ئۇششاق پارچىلاپ كوزىغا سېلىپ، گىل ھېكمەت قىلىپ، تونۇرنىڭ قوقاس ئوتىغا كۆمۈپ كۆيدۈرۈلسە رەڭگى ئاقىرىدۇ. بۇنى يۇيۇپ پاكىزلاپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ، تارتسا، كۆز كېسەللىكلىرى، كۆزدىن سۇ كەلگەنگە، كۆزنىڭ جاراھەتلىرى ۋە قىچىشىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ بۇغا مۇڭگۈزىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى كالا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، پۇت ـ قوللارنىڭ يېرىلغان جايلىرىغا چاپسا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ بۇغا مۇڭگۈزىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىز چايقىسىمۇ چىش ئاغرىقى پەسەيدۇ.

△ بۇغا مۇڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ ئۆيلەرنى ئىسلىسا، زەھەرلىك ھاشاراتلار قاچىدۇ.

△ بۇغا مۇڭگۈزىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى خېمىر قىلىپ دوۋسۇنغا چاپسا ھەيز راۋانلىشىدۇ. ئەمچەكىكە چاپسا سۈت كەلتۈرىدۇ.

△ بۇغا گۆشىنى سېرىقچېچەك يېغى بىلەن ئۈزۈن قاينىتىپ پىشۇرۇپ يەپ، ئارقىدىن ئەنجۈر شەربىتى، مائۇلھەسەل قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلەيدۇ.

△ بۇغا يىلىكىنى يېغى بىلەن قوشۇپ، سوغۇقتىن يەل تۇرۇپ قالغان يەرگە چاپسا يەللەرنى ھەيدەيدۇ، پالەچ كېسەللىكىگە ئىنتايىن مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ بۇغا سۆڭىكىنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇسەللەس بىلەن قوشۇپ ئەرلەر زەكىرىگە، چوڭ يوتىنىڭ تۇۋىگە، كىندىككە چاپسا، ئالەتنى قاتتىقلاشتۇرۇپ، جىنسىي ئالاقىنى قوزغايدۇ.

△ بۇغىنىڭ قۇرۇغان ئالەتىنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇسەللەس

بىلەن خېمىر قىلىپ، كۈمىلاچلاپ ياكى مەجۇنگە قوشۇپ بېرىلسە، جىنسىي قۇۋۋەتنىنى تېخىمۇ ئاشۇرىدۇ.

△ بۇغىنىڭ ئۆتنى قۇرۇتۇپ، كۆيدۈرۈپ ئىسلانسا، زۇلۇك قۇرتىنى ئۆلتۈرىدۇ.

△ بۇغا تېرىسىگە يۆگەنسە تۇغۇتتىن كۆپ قان كېلىدىغان ئاياللارغا پايدا قىلىدۇ.

توخۇ گۆشىنىڭ شىپالىق رولى

توخۇ گۆشىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، بەدەنگە ئاسان سىڭىدۇ. تېبابەت مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ ئىسپاتلىشىچە، توخۇ گۆشى ئادەمنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازانىنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىش، قوۋۇرغىلارنى چىڭىتىش، قانىنى جانلاندۇرۇش، ھەيزىنى تەرتىپكە سېلىش، ئاق خۇنىنى توختىتىش، باھ زەئىپلىكىنى داۋالاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە ئىكەن.

كونكرېت قىلىپ ئېيتقاندا، توخۇنىڭ جىگىرى، بۆرىكى، يۇرىكى، ئۆتى، مېڭىسى، قېنى ۋە تۇخۇملىرىنىڭمۇ شىپالىق رولى چوڭ. توخۇ جىگىرى جىگەر ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، كۆكرەك ئاغرىقى، ئاشقازان، ئۇچەيگە يېمەكلىك تۇرۇپ قېلىش، كېچىدە كۆزى كۆرمەسلىك، قان كەملىك قاتارلىق كېسەللىكلەرگە؛ توخۇ بۆرىكى باش قېيىش، قۇلاق غۇڭۇلداش، گال قۇرۇش قاتارلىقلارغا؛ ئىچى تىتىلداش، ئۇنتۇغاقلىق، ئۇيقۇسىزلىق، قول ئالقىنى قىزىرىش قاتارلىقلارغا؛ توخۇ يېغى باش تەمرەتكىسى ۋە چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. توخۇ ئۆتى ئىسسىقلىقنى تارقىتىپ، زەھەر قايتۇرىدۇ. توخۇ قېنى قانىنى جانلاندۇرۇپ، مىزاجنى تەڭشەيدۇ.

توخۇ ئۆتنىڭ شپالىق رولى

1. بالىلار كۆكيۆتەل بولۇپ قالغاندا، بىر دانە توخۇ ئۆتى بىلەن بەش تال چىلاننى سۇدا قاينىتىپ، كۇندە بىر قېتىمدىن ئۇدا بەش كۇن ئىچۇرۇلسە، كۆكيۆتەل ساقىيىدۇ.

2. ياشانغانلار زىققە بولۇپ قالغاندا، ئۇچ دانە توخۇ ئۆتى بىلەن 10 گىرام پىيازگۇل ۋە 10 گىرام سىچۇەن سوغىگۇلىنى سۇدا قاينىتىپ، كۇندە بىر قېتىمدىن، ئۇدا بەش كۇندىن يەتتە كۇنگىچە ئىچۇرۇلسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. چىش ئاغرىغاندا، بىر دانە توخۇ ئۆتىگە بىر ئاز ئاق ھاراق ئارىلاشتۇرۇپ، پاختا بىلەن ئاغرىغان چىشقا تەگكۇزۇپ بەرسە، ئاغرىق توختايدۇ.

تۇخۇم يېغىنىڭ شپالىق رولى

تۇخۇم يېغى ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمى بويىچە كېسەل داۋالاشتا ئەڭ شپالىق دورىدۇر.

△ تۇخۇم سىرتقىدىن تېخنىكا تەلىپى بويىچە ياسالغان ئۆلچەملىك ياغ بىلەن بەرەس، (ئاقكېسەل) تەمرەتكە، قىچىشقاق، ھەر خىل داغ، سەپكۇننى داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدۇ.

△ تۇخۇم يېغى سوغۇقتىن بولغان پۇت بوغۇملىرى ئاغرىش، بوغۇم ياللۇغى، رېماتىزم، سۇلۇق ئىششىققا شىپا بولىدۇ.

△ تۇخۇم يېغى سوغۇقتىن بولغان بەل ۋە دوۋساق ئاغرىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، داس بوشلۇقىغا سۇ چۇشۇش، داس بوشلۇقى ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى قاتارلىق ئايالىلار

كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ تۇخۇم يېغى سوغۇقتىن بولغان قۇلاق غۇدۇلداش، قۇلاق ئېتىلىپ قېلىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ تۇخۇم يېغى ئىششىق ياندۇرۇش، ئۇششۇك، ئاغرىق پەسەيتىشكە شىپا بولىدۇ.

قۇشقاچ گۆشىنىڭ شىپالىق رولى

△ ئۇيغۇر تېبابىتىدە قۇشقاچ گۆشىنىڭ تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىلىك قۇرۇق ئىسسىقتا مايىل، دەپ قارىلىدۇ. ئۇ بەدەننى قىزىتىش ۋە سەمرىتىش، پەيلەرنى چىكىتىش، بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۇتلەش، ھۆل مىزاج، سوغۇقچان كىشىلەرگە پايدىلىق بولغان شىپالىق دورا.

△ قۇشقاچ گۆشى نەپەس سىقىلىشقا، بەل ـ پۇتتىكى سوغۇقنى ھەيدەپ، كۆز، جىگەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئەركەك قۇشقاچنىڭ مايىقى ئىششىقنى ياندۇرۇش، سۆگەلنى يوقىتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ قۇشقاچ مايىقىنى مەلھەم قىلىپ يۇزدىكى داغ، سەپكۈنلەرگە سۈركەپ بەرسە، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەپتەر گۆشىنىڭ شىپالىق رولى

كەپتەر گۆشى (بولۇپمۇ كۆك كەپتەر) ئاقسىل ئەك كۆپ، پايدىلىق قىممىتى ۋە ئىقتىسادىي قىممىتى يۇقىرى ئۇچار قۇش گۆشى بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە كېسەل داۋالاشتىمۇ ئالاھىدە ئارتۇقچىلىقلارغا ئىگە.

△ كەپتەر گۆشىنى يەپ بەرسە، ئاشقازانىنىڭ ھەزىم قىلىشىنى ياخشىلايدۇ. مىزاجنى تەڭشەيدۇ.

△ كەپتەر گۆشى بەدەننى قۇۋۇەتلەش، كۆزنى روشەنلەشتۇ- رۇش رولىغا ئىگە.

△ كەپتەر گۆشى ئەرلىك جىنسىي ئەزالارنىڭ شىپالىق دورىسى.

△ كەپتەر گۆشى ئاغرىقلارنىڭ ئامراق ئوزۇقلۇقى.

توشقان گۆشىنىڭ شىپالىق رولى

ئوزۇقلۇق مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ ئىسپاتلىشىچە، توشقان گۆشى تەركىبىدە ئادەم بەدىنى ئېھتىياجلىق بولغان سەككىز خىل ئامىنو كىسلاتاسىنىڭ ھەممىسى تولۇق بولغانلىقى سىرتىدا، ئاقسىل ئىنتايىن مول، خولېستېرىن نىسبىتى ئاز بولۇپ، مايي تەركىبىمۇ باشقا ھايۋانات ۋە ئۆي قۇشلىرىنىڭ گۆشىگە سېلىشتۇرغاندا كۆپ تۆۋەن، مايي توقۇلمىسىدىكى ئادەم بەدىنىدە كەم بولسا بولمايدىغان تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسىنىڭ نىسبىتى يۇقىرى ئىكەن. ئۇنىڭ ئۇستىگە، توشقان گۆشى يۇمران بولغانلىقتىن، بەدەنگە سىڭىشى باشقا گۆشلەر ئىچىدە بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ.

توشقان گۆشىنىڭ يۇقىرىقىدەك ئالاھىدىلىكلىرىدىن باشقا، ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتىگىمۇ سەل قاراشقا بولمايدۇ. تېبابەت مۇتەخەسسىسلىرى ۋە ئەجدادلارنىڭ تەجرىبىسىدىن قارىغاندا، توشقاننىڭ گۆشى، قېنى، سۇيدۇكى، مېڭىسى، سۆڭىكى، يۇڭى، تېرىسىنىڭ ھەممىسىلا شىپالىق دورا ھېسابلىنىدىكەن. ساغلام توشقان ھامىلىسىدىن ياسالغان دورا ناھايىتى ياخشى قۇۋۇەت

تولۇقلىغۇچى بولۇپ، ئۇ ئۆپكە تۇبېركۇلوزى، جىگەر يالليۇغى، سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي يالليۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە بەدەننى قۇۋۇەتلەشتە ئۇنۇملۇك رول ئويناپدۇ. خەلق ئارىسىدا توشقان مېڭىسىنى ئۇششۇك ۋە پۇت ـ قوللارنىڭ يېرىلغان جايلىرىغا چېپىپ داۋالاش ئۇسۇلى كەڭ تارقالغان. ئۇنىڭدىن باشقا، توشقان قۇلىقىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، قايناق سۇغا چىلىپ ئىچىپ بەرسە، تۇغۇتتىن كېيىن سۈتى چىقمىغان ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىش رولىنى ئويناپدۇ. نامازشام قارىغۇسى بولۇپ قالغان كىشىلەر توشقانلىقنى جىگىرىنى داۋاملىق يەپ بەرسە، كۆرۈش قۇۋۋىتى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.

مېڭە قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئاساسلىق ئىپادىلىرى

△ دائىم باش ئاغرىش، باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداش، نەرسىلەرنى پەرق ئېتەلمەسلىك، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش.

△ ئىنكاسى ئاستا بولۇش، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى چېكىنىش، دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك.

△ قولى توڭلاش، تىترەش، بەزى ئىشلارنى قىلغاندا قىيىن هېس قىلىش.

△ تىلى ئۇيۇشۇش، قاتتىق بولۇپ قېلىش، راۋان سۆزلىيەلمەسلىك.

△ جاۋابغىينى دائىم نەم هېس قىلىش ياكى شۆلگەيلىرىنى كونترول قىلالماسلىق.

△ ئۇيقۇسى ياخشى بولماسلىق، كۆپ چۈش كۆرۈش ياكى هەمىشە ئويغىنالماسلىق، ئويغانغاندىن كېيىن يەنە چارچاش هېس

قىلىش.

△ ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى كونترول قىلىش قىيىن بولۇش، دائىم قاتتىق يىغلاش، قاتتىق كۈلۈش.

△ تاسادىپىي يىقىلىپ چۈشۈش.

△ قۇرۇق مېۋە ـ چېۋىلەردىن ياڭاق، كۈنجۈت، قارىغاي، ئۇرۇقنىڭ مېغىزى مېڭىگە ئىنتايىن ياخشى ئوزۇق بولالايدۇ.

△ كۆكتات ۋە مېۋە ـ چېۋىلەردىن سەۋزە ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ. يېسۇئىلەك كەيپىياتتىكى جىددىيلىكنى پەسەيتىدۇ.

△ زەنجىۋىل تەپەككۇر يوللىرىنى كېڭەيتىدۇ.

△ باشپىياز قانىنى سۈيۈلدۇرۇپ، چوڭ مېڭىنى ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلەش ئەھۋالىنى ياخشىلايدۇ.

△ ئاناناسنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C ۋە مۇھىم مىكرو ئېلېمېنت مانگان مول بولۇپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈشتە ياردىمى بار.

△ بانان ئىستېمال قىلىپ بەرسە، زېھنىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇپ، دىققەتنى مەركەزلەشتۈرىدۇ.

△ ئالتە گىرام ئارپىبەدىيانىنى 250 گىرام سۈدا 60 گىرام قالغۇچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا 250 گىرام كالا سۈتى بىلەن 12 گىرام كالا مېيى ۋە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىسسىق پېتى ئۈدا بىر نەچچە كۈن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، قۇلاق ئېغىرلىقىنى داۋالايدۇ.

مېڭە چارچىغانلىقنىڭ ئالامەتلىرى

△ باش قېيىپ، كۆز تورلىشىدۇ.

△ قۇلاق قىزىپ، ئاڭلاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدۇ.

△ پۇت ـ قول تالىدۇ.

△ ئەسنەك تۇتىدۇ، مۇگدەك باسىدۇ.

△ دىققىتى چېچىلىپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەيدۇ.

△ پىكىر قىلىش راۋان بولماي، ئىشتىهاسى تۇتۇلۇپ، كۆڭلى ئاينىيدۇ.

△ ئىچى تىتىلداپ، كۆڭلى بىئارام بولىدۇ، مىزاجىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ.

مېڭە يىگلەشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى پرىنسىپلار

△ تۇخۇم، يەر ياڭقى (خاسلىق)، كاناماش (دادۇر)، ياڭاق، بېلىق، كالا، قوي گۆشى قاتارلىق تەركىبىدە ئاقسىل كۆپ‌رەك بىمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

△ ۋىتامىن B_1 مېڭە ۋە نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچەيتىش ئىقتىدارىغا ئىگە. يەر ياڭقى(خاسلىق)، بۇغداي ئۇنى، تەرخەمەك، شوخلا، سەۋزە، كۆممىقوناق، تاۋۇز، قوغۇن، ئامۇت، ئۆرۈك قاتارلىق مېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

△ خەيدەي قاتارلىق تەركىبىدە يود، تۇز بىرقەدەر مول بىمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

△ قول بارماقلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش مېڭە يىگلەشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرۈشتىكى مۇھىم ئامىل.

△ كۆپرەك كىتاب ئوقۇپ بېرىش، شېئىر ـ نەسرىلەرنى يادلاش مېڭە ھۈجەيرىلىرىنى ئاسراشقا پايدىلىق.

مېڭگە پايدىلىق رېتسېپلار

△ كۆنده يېرىم ئىستاكان مېۋە شەربىتى ئىچىپ بەرسە، مېڭگە كېلىدىغان ھەرخىل خەۋپتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

△ ۋىتامىن C قىزىل قان تومۇرلارنى زىيان - زەخمەتتىن ساقلاپ، قان بېسىم ۋە خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىپ، مېڭىنىڭ ساغلاملىقىنى ئىشقا ئاشۇرىدۇ.

△ ئاچچىق قەھۋە، چاي، شاكىلات، پىۋا، ئاچچىق كاۋا، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، كاھۋ (ئوسۇق) قاتارلىق يېمەكلىكلەر مېڭگە پايدىلىق.

مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدىغان ياخشى رېتسېپلار

△ تۇخۇم تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر: تۇخۇم تەركىبىدە ئاتسېتىلفۇلىن بىرقەدەر كۆپ بولۇپ، چوڭ مېڭىنىڭ ئەستە قالدۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ.

△ ھايۋانلارنىڭ جىگىرى ۋە بۆرىكى: چوڭ مېڭىنىڭ خىزمەت ئۈنۈمىنى ئۆستۈرىدۇ.

△ بېلىق: چوڭ مېڭىنى مول ئاقسىل، تويۇنمىغان ماي كىسلاتاسى ۋە كالتسىي، فوسفور، ۋىتامىن B_1 ، ۋىتامىن B_2 بىلەن تەمىنلەيدۇ. بۇلار مېڭە ھۈجەيرىسىنى ھاسىل قىلىدىغان ھەم ئۇلارنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرىدىغان مۇھىم ماددىلار بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە بېلىق مېڭىسى ئەڭ ئېسىل يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ.

△ پۇرچاق ۋە پۇرچاقتىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر: مېڭىنى

قوۇۋەتلەيدىغان كۆكۈلدىكىدەك يېمەكلىكلەر ھېسابلىنىدۇ.

△ تېرىق: تېرىقنىڭ «مېڭىنى قوۇۋەتلەش شاھى» دېگەن نامى بار بولۇپ، نېرۋا ئاجىزلىقىنىڭ ئالدىنى ئېلىش جەھەتتە ئۇنۇمى زور.

△ تەركىبىدە ۋىتامىن مول بولغان كۆكتات، مېۋە ـ چېۋە، ياڭاق، تۇخۇم سېرىقى (بەدىنىدە خولېستېرىن ئېشىپ كەتكەنلەر) قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

مېڭە قۇرۇلمىسى ۋە ئەستە ساقلاش

ئادەمنىڭ چوڭ مېڭىسى ــ بەدەننىڭ ھاياتلىق مەركىزى ۋە بارلىق ھەرىكەتنى باشقۇرىدىغان قوماندانلىق شتابى.

چوڭ مېڭە 14 ~15 مىليارد ھۈجەيرىدىن تەركىب تاپقان. ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، ھەر كۈنى 100 مىڭ مېڭە نېرۋا ھۈجەيرىسى ئۆلىدۇ. ئەقلىي ئەمگەكچىلەرنىڭ ئەقىل ـ پاراسىتى ۋە خىزمەت ئۇنۇمى ئاساسلىقى، مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئەستە تۇتۇش، چۈشىنىش، تەھلىل قىلىش ۋە ئىجاد قىلىش ئىقتىدارىنىڭ رولىغا تايىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مېڭە ھۈجەيرىلىرى ئىقتىدارىنىڭ كۆچلۈك ـ ئاجىز بولۇشى ئادەمنىڭ ئەقلىي قابىلىيەت تەرەققىياتى، تەپەككۇر قوزغىتىشى ۋە چېچەنلىكى بىلەن ئوڭ تاناسىپ بولىدۇ. ساغلام چوڭ مېڭە ئىشلەتكەنسېرى چېچەنلىشىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە، ئەگەر مېڭىنى ئىشلەتمىسە، مېڭە ئورگانلىرىنىڭ چېكىنىشى تېزلىشىدۇ. بۇنىڭ ئىپادىسى: ئەقلىي ئىقتىدارى قاشاڭ بولۇپ قېلىش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى چېكىنىش، خىزمەت ئۇنۇمى تۆۋەنلەش قاتارلىقلاردا

كۆرۈلىدۇ. ياشانغانلار دائىم يېڭى، قىزىقارلىق شەيئىلەر بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرسىلا، چوڭ مېڭىسى داۋاملىق تەرەققىي قىلىدىغانلىقى تېببىي ئىلىمدا ئىسپاتلاندى. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئەقلىي ئەمگەكچىلەر مېڭىسىنى ئىشلىتىپ تۇرسىلا، خىزمەت ئۈنۈمىنىڭ ئۆسۈشىگە ياردىمى بولىدۇ.

مېڭە چارچىغانلىقنىڭ ئالامەتلىرى:

باش قېيىپ كۆز تورلىشىدۇ، قۇلاق قىزىيدۇ، ئاڭلاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدۇ، پۈت ـ قول تالىدۇ، ئەسنەك تۇتىدۇ، مۇگدەك باسىدۇ، دىققىتى چېچىلىدۇ، ئەسته تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەيدۇ، پىكىر قىلىشى ئۆتكۈر بولمايدۇ، ئىشتىهاسى تۇتۇلۇپ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، ئىچى تىتىلداپ، كۆڭلى بىئارام بولىدۇ، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ.

تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۇرەك كېسەللىكىنى داۋالاشتا

تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۇرەك كېسەللىكى ـــ يۇرەك تاجسىمان ئارتېرىيىسىنىڭ دىۋارىغا خولېستېرىن يىغىۋېلىش سەۋەبىدىن قان تومۇرلار تارىيىپ، قان يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدىغان بىر خىل كېسەللىك. كلىنىكىدا دەم سىقىلىش ياكى مەيدىسى ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. تۆۋەندە بۇ كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرىمىز:

1 ـ رېتسېپ: 50 گىرام سېرىق پۇرچاقنى پاكىز يۇيۇپ، 600 مىللىلىتىر سۇدا قايىتىپ پىشۇرۇپ، ئاندىن ئىككى گىرام تۇز سېلىپ تەم كىرگۈزۈلىدۇ، كۈندە بىر قېتىم تاماق ئورنىدا يېيىلىدۇ.

2 ـ رېتسىپ: 500 گرام سېرىق پۇرچاق ئۇندۇرمىسىنى پاكىز يۇيۇپ، قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ مېيى قۇيۇپ، چۇچۇگەندىن كېيىن سېرىق پۇرچاق ئۇندۇرمىسىنى سېلىپ نەچچە ئۆرۈپ سەل پىشقاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا جاڭيۇ، تۇز ۋە سۇ قۇيۇپ، قازاننىڭ ئاغزىنى يېپىپ 2 ~3 مىنۇت تۇرغۇزۇپ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ نەچچىلا ئۆرۈپ ئېلىنىدۇ.

3 ـ رېتسىپ: ياڭيۇ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

قۇش گۆشى يۇرەكنى ئاسرايدۇ

فرانسىيلىك مۇتەخەسسىسلەرنىڭ غەربىي قىسمىدىكى كاسكون رايونىدىكى ئاھالىلەرنىڭ يېمەكلىك رىسالىسىنى ئانالىز قىلىپ بايقىشىچە، يەرلىك كىشىلەرنىڭ ماينى ئىستېمال قىلىش مىقدارى باشقا رايونلاردىكى كىشىلەرنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە، ئامېرىكىلىقلارنىڭ 50 ھەسسىسىگە تەڭ ئىكەن. بىراق يۇرەك كېسەللىكلىرى بىلەن ئۆلۈش نىسبىتى ئونىڭدا سەكسەن ئىكەن. بۇنىڭ سىرى شۇ يەردىكى، بۇ يەردىكى كىشىلەر كۆپىنچە غاز، ئۆردەك قاتارلىق قۇشلارنىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلىدىكەن. قۇش يېغى تەركىبى زەيتۇن يېغىغا ناھايىتى يېقىن بولۇپ، يۇرەكنى ئاسراش رولى بار ئىكەن.

يۇرەككە پايدىلىق يېمەكلىكلەر

دېڭىز مەھسۇلاتلىرى: دېڭىز مەھسۇلاتلىرى خولېستېرىننىڭ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىپ، قاندىكى ماينى تازىلايدۇ، قاندىكى مەي



قېتىش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان قان تومۇرلارنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىنى كېچىكتۈرىدۇ.

سامساق: سامساق يۇرەككە زىيانلىق بولغان خولېستېرىننى ھەيدەپ، يۇرەك كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ماي ئاقسىلىنىڭ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىپ، قان نۆكچىسىنىڭ شەكىللىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

غولپىياز: غولپىياز خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش ئىقتىدارىغا ئىگە.

پىدىگەن (چەيزە): پىدىگەن ئادەم بەدىنىنىڭ مايلىق يېمەكلىكلەردىن خولېستېرىننى سۈمۈرۈۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەمدە ئۇچەيدىكى ئارتۇقچە خولېستېرىننى بىر يەرگە يىغىپ، بەدەن سىرتىغا ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر: پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر، بولۇپمۇ سېرىق پۇرچاق قاتارلىقى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىپ، قان قېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

مېۋە مېغىزى: بولۇپمۇ ئۆرۈك مېغىزىنىڭ تەركىبىدە ماگنىي مول بولۇپ، يۇرەك رىتىمى نورمالسىز بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۇرەك كېسەللىكى ۋە يۇرەكنىڭ زەئىپلىشىشىنى ئازايتىدۇ.

شاكىلات: شاكىلاتنىڭ تەركىبىدىكى فېنول ماي ئاقسىلىنى تۆۋەنلىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ قېتىشىنى ئازايتىپ، قان پلازمىلىرىنىڭ پائالىيىتىنى تەڭشەيدۇ.

يۇرەك ـ مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئىپادىلىرى

يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئىپادىلىرى: ① دائىم



هودۇقۇش، بۇرۇقتۇرمىلىق ھېس قىلىش؛ ② ئازراقلا ھەرىكەت قىلىپ قويسا، كۆكرەك قىسمى ياكى سول مۇرىسى ئاغرىش؛ ③ ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا تۇيۇقسىز ئولتۇرۇپ قېلىپ، كۆكرەك قىسمىنىڭ ئالاھىدە بىئارام بولۇۋاتقانلىقىنى، بېشىنىڭ قېيىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىش؛ ④ تاماقتىن كېيىن كۆكرەك سۆڭىكىنىڭ كەينى چىڭقىلىپ ئاغرىش، بەزىدە سوغۇق تەرلەش؛ ⑤ كەچتە ئۇخلىغاندا بىتاب بولۇش، تۇز ياتالماسلىق ياكى ياستۇقنى ئېگىز قويۇپ ئۇخلاش؛ ⑥ كۆكرەك قىسمى تاسادىپىي سانجىپ ئاغرىپ، بىر - ئىككى سېكۇنتتىلا يوقاپ كېتىش؛ ⑦ سەۋەبى ئېنىق بولمىغان پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، كۆپ گەپ قىلىشنى خالىماسلىق.

مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئىپادىلىرى: ① دائىم باش ئاغرىش، باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداش، نەرسىلەرنى پەرق ئېتەلمەسلىك، كۆزئالدى قارانغۇلىشىش؛ ②ئىنكاسى ئاستا بولۇش، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى چېكىنىش، دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك؛ ③ قول تۇڭلاش، تىترەش، بەزى ئىشلارنى قىلغاندا قىيىن ھېس قىلىش؛ ④ تىلى ئۇيۇشۇش ، قاتتىق بولۇش قېلىش، راۋان سۆزلىيەلمەسلىك؛ ⑤ جاۋابغىينى دائىم نەم ھېس قىلىش ياكى شۆلگەيلىرىنى كونترول قىلالماسلىق؛ ⑥ ئۇيقۇسى ياخشى بولماسلىق، كۆپ چۈش كۆرۈش ياكى ھەمىشە ئويغىنالماسلىق، ئويغانغاندىن كېيىن يەنە چارچاش ھېس قىلىش؛ ⑦ ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى كونترول قىلىش قىيىن بولۇش، دائىم قاتتىق يىغلاش، قاتتىق كۈلۈش؛ ⑧ تاسادىپىي يىقىلىپ چۈشۈش.

چىشنى دائىم چوتكىلاپ تۇرۇش يۇرەككە پايدىلىق

ئامېرىكا تەتقىقاتچىلىرىنىڭ 40 ياشتىن ئاشقان 42 مىڭ ئادەمنى ئىز قوغلاپ تەكشۈرۈشىدىن مەلۇم بولۇشىچە، چىشنى بېجىرىم ساقلىغانلارنىڭ يۇرەك كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى 4.7%، 1 ~ 5 كىچە چىشى چۈشۈپ كەتكەنلەرنىڭ 5.7%، 6 ~ 31 گىچە چىشى چۈشۈپ كەتكەنلەرنىڭ 7.5%، بىرمۇ چىشى يوقلارنىڭ 8.5% بولىدىكەن.

تەتقىقاتچىلارنىڭ قارىشىچە، **يۇرەك كېسەللىكى قوزغىلىپ قېلىشتىن ئەنسىرەيدىغانلار مۇڭاپىق كېلىدىغان دورا، ئوكۇللار بىلەن داۋالانغاندىن سىرت، يەنە چىش ئەتراپى كېسەللىكىنى داۋالىتىشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەككەن.** چۈنكى ئېغىزدىكى مىكروبلار ئاستا ـ ئاستا چىش ئەتراپى كېسەللىكىنى پەيدا قىلىپ، يالۇغلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن، يالۇغلىنىش جەريانى خولېستېرىن مىقدارى بىرقەدەر كۆپەرەك بولغان قان پلاستىكىلىرىنىڭ قان تومۇر دىۋارىغا يىغىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىكەن.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئېغىزدىكى سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇقۇملىنىش ئىنكاس سىستېمىسىنىڭ بېسىمىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدىكەن، ئاندىن ھەر خىل مولېكۇلىلار قانغا ئۆتۈپ، ئەڭ ئاخىرىدا قان پلاستىنكىلىرىنى شەكىللەندۈرىدىكەن.

يۇرەكنى ئاسراش ئۇسۇللىرى

كۆڭ چاي ئىچىش: كۈندە بىر پىيالە كۆڭ چاي ئىچىپ بەرسە،

يۇرەكـكە كۆپ پايـدىسى بـولـىدۇ. كـۆك چـاي قـان تومـۇرنـىڭ ئېلاستىكلىقىنى ئاشۇرىدۇ.

ياڭاق يېيىش: كۈندە ئۇچ تال ياڭاق يەپ بەرسە، خولېستېرىننى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

ئالما يېيىش: ئالما تەركىبىدە ئوكسىدلىنىشقا قارشى تۇرىدىغان نۇرغۇن ماددا بولۇپ، بەدەندىكى «ئەخلەت» لەرنى ۋاقتىدا تازىلاپ چىقىرىۋېتىدۇ.

تۇزنى ئاز ئىستېمال قىلىش: قوبۇل قىلىنىدىغان تۇز مىقدارىنىڭ ئۇچتىن بىرى ئازايتىلسا، يۇرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى 40% ئازايتقىلى بولىدۇ.

چۈشتە يېرىم سائەت ئۇخلاش: كۈندە چۈشتە يېرىم سائەت ئۇخلاپ بەرسە، يۇرەك كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتىنى 30% ئازايتقىلى بولىدۇ.

يېرىم سائەت ئاپتاپسىنىش: ئاپتاپسىنىش بەدەننىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، خولېستېرىننىڭ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ، تېخىمۇ كۆپ كالتسىي تولۇقلايدۇ. كىشىلەرنىڭ پاسسىپ كەيپىياتتىن قۇتۇلۇشىغا ياردەم بېرىپ، روھىنى كۆتۈرىدۇ، يۇرىكىنى ئاسرايدۇ.

15 مىنۇت چېنىقىش: كۈندە 15 مىنۇت پىيادە ماڭسا، يەل گۈمپىسى، جانبازلىق قاتارلىق ھەربىكەتلەرنى قىلىپ بەرسە، يۇرەك مۇسكۇلىنى كۈچەيتكىلى، يۇرەك ۋە ئۆپكە ئىقتىدارىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

ئاچچىقلانماسلىق: ھەر دائىم سوغۇققان بولۇپ ئاچچىقلانمىسا، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى نىسپىي تۆۋەنلەتكىلى، يۇرەكنىڭ سوقۇشىنى تېخىمۇ تۇراقلاشتۇرغىلى بولىدۇ.

مېڭىنىڭ ساغلاملىقىنى قانداق ئاشۇرۇشى كېرەك؟

مېڭە ــ ھاياتلىقنىڭ ئاساسى. شۇڭا، قەلەم بىلەن كۆپ مەشغۇلات ئېلىپ بارغۇچىلار مېڭىنىڭ ساغلاملىقىنى ئاشۇرۇشقىمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك.

1. كۈندىلىك يېزىقچىلىق پائالىيىتىدە ئىش ۋاقتىنى مۇۋاپىق تەڭشەش، چوڭ مېڭىنىڭ زىيادە چارچاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئارام ئېلىش، ئۈخلاش ۋاقتىغا يېتەرلىك ئەھمىيەت بېرىش، جاھىللىق بىلەن قادىلىپ ئولتۇرۇپ يېزىقچىلىق قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2. كۆپەرەك سەيلە ـ ساياھەت قىلىپ، مېڭىنى ئارام ئالدۇرۇش، كۆپەرەك پىيادە يول يۈرۈپ، مۇسكۇللارنى چېنىقتۇرۇش كېرەك.

3. يېزىقچىلىق بىلەن چەكلىنىپ قالماي، باشقىلار بىلەن كۆپەرەك سىردىشىش، پىكىر ئالماشتۇرۇش كېرەك.

4. مېڭىنى قۇۋۇتلەيدىغان يېشىل يېمەكلىكلەرنى كۆپەرەك ئىستېمال قىلىش، مېڭە ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، مېڭىنىڭ كاردىن چىقىشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

5. ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

6. مۇزىكا ئاڭلاش قاتارلىق پائالىيەتلەرگە ئاكتىپ قاتنىشىش كېرەك.

7. مۇھىت تازىلىقى ۋە ئاممىۋى تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاش رېتسېپلىرى

ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى تۆۋەن، ھاراقنى كۆپ ئىچىدىغان،

تاماكا خۇمار، خىمىيىلىك تەركىبلەر كۆپ مۇھىتتا ئىشلەيدىغان كىشىلەر نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكىگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ. نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ داۋالاشتىكى شىپائى رېتسېپلار تۆۋەندىكىچە:

△ نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا نىسبەتەن چاي تەركىبىدىكى كوفېئىننىڭ چوڭ مىقداردا پوستلىقىغا روشەن غىدىقلاش تەسىرى بولىدۇ.

△ ئەتىگەنلىك ناشتىدا چۈجە گۆشىنى پىشۇرۇپ يەپ بەرسە، نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ كەچلىك تاماق زىيادە كۆپ تويۇنۇپ يېيىلسە، ئاشقازان بىلەن ئۇچەينىڭ يۇقىرىلىشىپ ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ، ئۇخلىسىمۇ كۆپ چۈش كۆرىدىغان قىلىپ قويىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشسا، نېرۋا ئاجىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

روھىي جىددىيلىكنى تەڭشەشنىڭ ئاددىي رېتسېپلىرى

△ ئاكتىپ روھىي ھالەتنى يېتىلدۈرۈش، كەيپىياتنى تەڭشەش كېرەك.

△ قېنىپ ئۇخلاشقا ئەھمىيەت بەرگەندە ئۇيقۇ نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، كەيپىياتنى تەڭشەيدۇ.

△ ئۆز ئەھۋالىغا قاراپ ئىش قىلىش، ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن كېلىدىغان تۇرمۇش قارىشى بەلگىلەش.

△ زېھنىنى يىغىپ ئاساسىي مەقسەت ئۈچۈن تىرىشىش، زۆرۈرىيىتى يوق ئىشلاردىن ۋاز كېچىش.

△ ئىشلارنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكى، جىددىيلىكىگە ئاساسەن ئىلگىرى ـ كېيىنلىك تەرتىپىنى بەلگىلەش.

△ خىزمەت بىلەن دەم ئېلىشىشنىڭ چېگرىسىنى ئېنىق ئايرىش.

△ ئوزۇقلۇقنى مۇۋاپىق تەڭشەش كېرەك.

△ تەركىبىدە ۋىتامىن B بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش.

ئەسته تۇتۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇشتا ...

△ قاتكۆك: تەركىبىدە ۋىتامىن B مول بولۇپ، چوڭ مېڭە چارچاشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

△ كاناماش (دادۇر): تەركىبىدە مول مىقداردا تۇخۇم سېرىقى ماددىسى ۋە ئاقسىل بار.

△ سۇت: تەركىبىدە ئاقسىل ۋە كالتسىي مىقدارى مول بولۇپ، چوڭ مېڭە ئېھتىياجلىق بولغان تۇرلۇك ئامىنو كىسلاتالىرى بىلەن تەمىنلەيدۇ.

△ بېلىق: تەركىبىدە ئاقسىل ۋە كالتسىي مىقدارى مول بولۇپ، خولېستېرىننى پارچىلىيالايدۇ.

△ تۇخۇم سېرىقى: تەركىبىدە مېڭە ھۈجەيرىلىرى ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار مول.

△ مور: تەركىبىدە ۋىتامىنA ، ۋىتامىن C قاتارلىقلار مول بولۇپ، قان ئايلىنىشىنى ئۇنۇملۇك ياخشىلاپ، مېڭىنىڭ قان بىلەن يېتەرلىك تەمىنلىنىشىگە كاپالەتلىك قىلىدۇ.

△ ئۆرۈك: تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، كۆپ خىل قەنت، مىنېرال ماددىلار ۋە ۋىتامىن قاتارلىق كۆپ خىل ئوزۇقلۇق تەركىبلەر بار.

△ بىر تال غاز تۇخۇمىغا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، تەكشى

چالغاندىن كېيىن جىمىلدە پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئاچ قورساق ئۈدا بەش كۈن يەپ بەرسە، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ كۈندىلىك تاماقتا 30 ~50 گىرامغىچە پىيازنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۈنتۇغاقلىقنى ياخشىلايدۇ.

تۇتقاقلىقنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسېپلىرى

△ قۇرۇق پىننى چوغ ئۈستىگە ئېلىپ، تۇتۇنى بىلەن تۇتقاقلىق كېسەللىكى سەۋەبىدىن يىقىلغانلارنىڭ ئېغىز - بۇرنىنى ئىسلىسا ھوشىغا كېلىدۇ.

△ ئادراسمان يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، ئۇزاق مۇددەت ساقايمىغان تۇتقاقلىق ۋە پالەچكە شىپا بولىدۇ.

△ تۇتقاقلىق كېسەللىكى بارلارنى قۇۋۇەتلىك ئوزۇقلاندۇرۇش بىلەن بىرگە روھىي جەھەتتىن تەسەللى بېرىشمۇ ئەڭ شىپالىق دورىدۇر.

△ تۇتقاقلىق كېسەللىكى بارلارنى ھاۋالىق، مەنزىرىلىك جايلارغا ئاپىرىپ سەيلە ـ ساياھەت قىلدۇرۇش، نېرۋىسىنى ئارام ئالدۇرۇش كېرەك.

△ تۇتقاق كېسەللىكى بارلارنى دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە كۆكۈل قويۇپ داۋالىتىش كېرەك.

كەيپىياتنى ياخشىلاي دېسىڭىز...

△سىزگە ھەمسۆھبەت بولۇشنى خالايدىغان دوستلار بىلەن سۆھبەتلىشىڭ.

△ پىدائىيلار قاتاردا ئىجتىمائىي پائالىيەتلەرگە قاتنىشىڭ.
△ قانغۇدەك ئۇخلاڭ، ياخشى ئۇخلاش ئۈچۈن كەچتە تېلېۋىزورنى ئاز كۆرۈڭ، ئانچە ـ مۇنچە ھەرىكەت قىلىڭ.
△ سەھەر تۇرۇپ ھەرىكەت قىلىپ، ساپ ھاۋادىن نەپەسلىنىڭ.
△ ئۆزىڭىز قىزىقىدىغان ئىشلارنى قىلىڭ.
△ ئارام ئېلىشنى ئۇنتۇماڭ.
△ تۇرمۇشتا نىشانسىز قالماڭ.
△ ھەرىكەت ئارقىلىق تەرلەڭ.
△ جىددىيلەشكەندە سۇت ئىچىڭ ياكى پىشلاق يەڭ.

قان بېسىم ۋە يېمەكلىك

كۆك پۇرچاق ـ لامنارىيە شوۋىگۈرۈچى: كۆك پۇرچاق بىلەن لامنارىيە (خەيدەي) دىن 100 گىرام، گۈرۈچتىن مۇۋاپىق تەييارلاپ (لامنارىيىنى توغراپ)، شوۋىگۈرۈچ قىلىپ ئىچسە، قان بېسىم تۆۋەنلەيدۇ.

قەنت، ئاچچىقسۇ، سامسا: قەنت، ئاچچىقسۇ، سامساقنى بىر ئاي دۇملىگەندىن كېيىن، ھەر كۈنى ئالتە چىش سامساقنى يەپ، قەنت، ئاچچىقسۇ شىرنىسىدىن 20 گىرام ئىچىشنى ئۈدا بىر ئاي داۋاملاشتۇرسا، جاھىل خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىمنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

مىدىيە قۇلۇلىسى ـ كەرەپشە: مىدىيە قۇلۇلىسى، كەرەپشىنىڭ ھەر بىرىدىن 10 ~ 30 گىرام تەييارلاپ، ھەر كۈنى قاينىتىپ، شورپىسىنى ئىچىشنى 15 كۈن (بىر داۋالاش باسقۇچى بولىدۇ) داۋاملاشتۇرسا، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ.

سەۋزە شىرنىسى: ھەر كۈنى بىر قانچە قېتىمدىن مۇۋاپىق مىقداردا سەۋزە شىرنىسى ئىچىپ بەرسە، قان بېسىم تۆۋەنلەيدۇ.

گۈمبەمەدەك - پۇرچاق ئۇيۇتمىسى شورپىسى: گۈمبەمەدەك (موگۇ)دىن 100 گىرام، پۇرچاق ئۇيۇتمىسى (دۇفۇ)دىن 100 گىرام، كۆك سامساقتىن 25 گىرام، راك قۇيرۇقىدىن 25 گىرام تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن گۈمبەمەدەك يۇيۇپ تازىلىنىپ يالپاقلاپ توغرىلىنىدۇ. پۇرچاق ئۇيۇتمىسى چاسا توغرىلىدۇ. باشقا خۇرۇچلار بىلەن ئالدىن دۇملەپ قويۇلغان راك قويرۇقى قازانغا سېلىنىپ مۇۋاپىق سۇ قۇيۇلۇپ، كۆچلۈك ئوتتا پىشۇرۇلغاندىن كېيىن، ئۈستىگە پۇرچاق ئۇيۇتمىسى سېلىنىپ سۇس ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ. ئۈستىگە تەم تەڭشىگۈچ ۋە سامساقنى سېلىپ، تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنسا، يۇقىرى قان بېسىم، قاندا ماي مىقدارى يۇقىرى بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق قان كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر

دائىم خىمىيىلىك دورىلار ۋە زەھەرلىك بۇيۇملار بىلەن ئۇچرىشىش؛

بېنزىن بىلەن ئۇزاق مۇددەت ھەپىلىشىش؛

چەكلەنگەن دورىلار بىلەن كالا تەمرەتكىسى ۋە رېماتىزمنى داۋالاش ئۇسۇللىرى؛

ئۇزاق مەزگىل ئېغىر مېتاللار بىلەن ھەپىلىشىش؛

ئورۇقلىتىش دورىسىنى قالايمىقان ۋە ئۇزاق مەزگىل ئىشلىتىش؛

ھەر خىل بۇلغىنىشقا ئۇچراش ۋە بۇلغانغان مۇھىتتا ئۇزاق مۇددەت تۇرۇش؛

رادىئو ئاكتىپلىق نۇرنىڭ تەسىرىگە ئۇچراش؛
ئۇزاق مۇددەت تاماكا چېكىش، دائىم روھى چۈشكۈن يۈرۈش، باشقىلار بىلەن ئارىلاشماي تەنها ياشاش.

يۈقىرى قان بېسىم بىمارلىرى سەمىگە ...

1. ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر ئىستاكان سۈ ئىچىڭ.
2. سەھەر تۇرۇپ چېنىقماڭ. ئەتىگەن سائەت ئالتىدىن توققۇزغىچە قاندىكى داۋالغۇش بىرقەدەر زور بولىدۇ، شۇنداقلا بەك شىلىمشىق بولۇپ كېتىدۇ، بۇ يۈقىرى قان بېسىم ۋە يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ئۈچۈن ئەڭ خەتەرلىك چاغ، شۇڭا بۇ چاغدا چېنىقىشقا بولمايدۇ، ئەڭ ياخشىسى چۈشتىن كېيىن تۆتتىن ئالتىغىچە بولغان ئارىلىقتا چېنىقىش كېرەك.
3. ئەتىگەندە دورا يەڭ، بۇ پۈتۈن كۈنلۈك قان بېسىمىنى تىزگىنلەشكە پايدىلىق.
4. دورا ئالماشتۇرۇش، دورىنى ئازايتىش، قان بېسىم ئۆزگىرىشىگە دىققەت قىلىش كېرەك.
5. قان بېسىمنى ھەر كۈنى ئۆلچەپ تۇرۇش كېرەك.
6. يۇيۇنغاندا سۇ بەك ئىسسىق بولۇپ كەتمەسلىكى، ئادەتتە 40 سېلسىيە گرادۇس ئەتراپىدا بولۇشى كېرەك.

قان ئازلىققا شىپا رېتسىپلار

قان ئازلىق كېسەللىكىدە چىراي، كالپۇك ۋە تىرناقلار تاتىرىش، نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەسلىك، كۆپ چۈش كۆرۈش، ھەيز ئاز كېلىش ياكى ھەيز كېسىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

تۆۋەندە بۇنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسىپىنى تونۇشتۇرىمىز:

1 ـ رېتسىپ: 250 گىرام پالەكنى پاكىز يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ، ئىككى دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئوبدان چېلىپ، قازانغا سۇ قۇيۇپ ئاندىن قاسىرىقى ئېلىۋېتىلگەن قۇرۇتۇلغان كىچىك راكنى سېلىپ، كۆچلۈك ئوتتا قاينىغاندىن كېيىن، پالەكنى سېلىپ، چېلىپ قويغان تۇخۇمنى قۇيۇپ، تۇز ۋە تېتىقۇ سېلىپ، بىر ـ ئىككى ئۆرلىتىپ ئاندىن سالات مېيىدىن تېمىتىپ تەييارلاپ يېيىلىدۇ.

شپالىق رولى: قان تولۇقلايدۇ.

2 ـ رېتسىپ: 100 گىرام دۇفۇنى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا تۇخۇم ئېقى بىلەن سۇدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىپ، ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شپالىق رولى: قان ئازلىقىغا پايدا قىلىدۇ.

3 ـ رېتسىپ: 100 گىرام بېدىنى پاكىز يۇيۇپ، سۇدا پىشۇرۇپ سۇزۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، دائىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شپالىق رولى: ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

4 ـ رېتسىپ: 100 گىرام يېڭى پالەكنى پاكىز يۇيۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا 10 مىنۇت قاينىتىپ، پىسەپلىرى سۇزۇۋېتىپ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

شپالىق رولى: قان ئازلىققا، قوشۇمچە نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قەنت ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدىغان رېتسىپلار

ئىنسانلار ياشاۋاتقان بۇ زېمىندا قەنت ماددىسىنى



تۆۋەنلىتىدىغان رېتسىپلار ناھايىتى كۆپ.

△ چاقماق كاۋا: چاقماق كاۋىنىڭ دىئابېت كېسەللىكىنى داۋالاش، ئالدىنى ئېلىشتىكى رولى ئىنتايىن چوڭ.

△ كەرەپشە: كەرەپشىنىڭ ئىشىقى يانداۋۇش، زەھەر قايتۇرۇش، قەنت ماددىسىنى تۆۋەنلىتىش رولى چوڭ.

△ كۆك كاۋا: كۆك كاۋىنىڭ دىئابېت كېسەللىكى، سۇلۇق ئىشىقى ۋە پۇت تەمرەتكىسىنى داۋالاش رولى چوڭ.

△ باشپىياز: باشپىياز ياغلىق يېمەكلىكلەر پەيدا قىلىدىغان خولېستېرىننىڭ ئېشىپ كېتىشىنى توسۇش رولى بار.

△ تۇرۇپ: تۇرۇپنىڭ قەنت ماددىسىنى تۆۋەنلىتىش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، بەلغەم بوشىتىش، زەھەر قايتۇرۇش، راكقا قارشى تۇرۇش رولى بار.

△ سەۋزە: سەۋزىنىڭ قەنت ماددىسىنى تۆۋەنلىتىش، بۆرەكنى قۇۋۇتلەش، يالۇغ قايتۇرۇش ۋە رېئاكسىيە بېرىشكە قارشى تۇرۇش رولى بار.

△ موگۇ: موگۇنىڭ نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، قەنت ماددىسىنى تۆۋەنلىتىش، بەلغەمنى بوشىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، راكقا قارشى تۇرۇش رولى بار.

△ قوناق تائاملىرى قوناق تائاملىرىنىڭ قەنت ماددىسىنى تۆۋەنلىتىش، قۇۋۇتلاش، قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىش رولى بار.

دىئابېت بىمارلىرى قۇۋۇتلاشتا ...

△ ئادەمگىياھ يېمەسلىكى كېرەك. دىئابېت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ كۆپىنچىسى سېمىز، ئىچ مىزاجى



ئەسەسىق، بەلغەم كۆپ، تال ئىقتىدارى ئاجىز كېلىدۇ. ئادەمگىياھنىڭ قۇۋۋەت تولۇقلاش رولى ئالاھىدە ياخشى بولغاچقا، بەلغەمنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. ئىچنى قىزىتىدۇ، ئۇسسىتىدۇ.

△ شورپىغا قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەرنى سالماسلىقى كېرەك. چۈنكى شورپىدا پۈرىن تۈرىدىكى ماددىلار كۆپ بولۇپ، بۆرەكنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. دىئابېت كېسەللىكى ۋە بۆرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى كېرەك.

△ دورىلىق ھاراقنى ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك. چۈنكى ئاق ھاراق لانگىر ھانىس ھۈجەيرىسىنى غىدىقلاپ، ئىنسۇلىن ئاجرىتىشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

△ دىئابېت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار تاۋۇز يېگەن كۈنلەردە ئاساسلىق ئوزۇقلۇق مىقدارىنى مۇۋاپىق ئازايتىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

دىئابېت كېسەللىكىگە شىپا رېتسېپلار

△ دىئابېت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار چوقۇم كېچىدىكى قان بېسىمىنىڭ ئەھۋالىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى كېرەك. مۇمكىن بولسا يىلدا بىر قېتىم قان بېسىمىنىڭ 24 سائەت ئىچىدىكى ھەرىكەت ھالىتىنى تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى كېرەك.

△ قان بېسىمى نورمال بولمىغان دىئابېت بىمارلىرىنىڭ يۈرەك، مېڭە، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ. دىققەت قىلمىسا خەتەرلىك ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

△ قان شېكىرىنىڭ يۇقىرى ـ تۆۋەن بولۇشى دىئابېت بىمارلىرىنىڭ كۆرۈش تور پەردە كېسەللىكىگە ئۆزگىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىدىغان ئاساسلىق ئامىل.

△ دىئابېت كېسەللىكى بىمارلىرى ھاراق ـ تاماكىدىن پەرھىز تۇتۇشى، دوختۇرخانىلاردا قەرەللىك تەكشۈرتۈپ تۇرۇشنى ئېسىدىن چىقارماسلىقى كېرەك.

△ قۇلاق كىرى كۆپىيىپ، قۇلاق ئىچى توشۇپ، شىلىمشىق سېرىق ياغ ئاقسا، دىئابېت كېسەللىكى باشلانغانلىقىنىڭ بېشارىتى ھېسابلىنىدۇ.

△ دىئابېت بىمارلىرى ئۇزاق مۇددەت زىيادە تويۇنۇپ تاماق يېسە، ئاشقازان ئاستى بېزى يۇكىنىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، دىئابېت كېسەللىكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

△ دىئابېت بىمارلىرى كۈنىگە 100 مىللىگرام ۋىتامىن B_6 تولۇقلاپ بەرسە، ئالتە ھەپتىدىن كېيىن قول ـ پۇتلىرى ئۇيۇشۇش ۋە ئاغرىش ئالامەتلىرى يوقايدۇ.

△ دىئابېت بىمارلىرى گۈرۈچ، ئۇن، تۇخۇم، يېسۈزلىك قاتارلىق تەركىبىدە ۋىتامىن B_6 مول بولغان يېمەكلىكلەرنى يەپ بەرسە، ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.

زىققە كېسەللىكى بار بالىلاردا ...

مەملىكىتىمىزدە نوياباىرنىڭ باشلىرىدا ئېلىپ بېرىلغان بىر تەكشۈرۈشتىن مەلۇم بولۇشچە، زىققە كېسەللىكى بار بالىلارنىڭ تەخمىنەن 90% دە زىيادە سېزىمچان بۇرۇن يالليۇغى بار ئىكەن. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، بالىلارنىڭ كاناي شاخچىسى



يالليۇغى، زىققە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇشى، ھەتتا ئۇيقۇسى ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى زىيادە سېزىمچان بۇرۇن يالليۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ۋە ئۇنى داۋالىتىشقا ئەھمىيەت بېرىمگەنلىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن.

جاھىل يۆتەلنى توختىتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

چەينەككە ئازراق سۇ قۇيۇپ، ئۇنىڭغا كىچىككىنە ئاچچىقسۇ قوشۇپ، ھور چىقىقانغا قەدەر قاينىتىسىز، ئاندىن چەينەكنىڭ ياپقۇچىنى ئېچىۋېتىپ، ئېغىزىڭىزنى چەينەككە يېقىن ئەكېلىپ، چەينەكتىن چىقىۋاتقان ھورنى 10 مىنۇت چامىسىدا سۈمۈرىسىز، بۇ ئۇسۇلنى 1 ~ 2 كۈن داۋاملاشتۇرسىڭىز ئۇنۇمىنى كۆرىسىز. بۇ خىل ئۇسۇل بولۇپمۇ شامالداپ قېلىش سەۋەبىدىن بولغان جىددىي خاراكتېرلىك كاناي يالليۇغىغا تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭدا ھورنى سۈمۈرگەن چاغدا ئېغىز بىلەن قاياۋاتقان چەينەكنىڭ ئارىلىقى بەك يېقىن ھەم بەك يىراق بولۇپ كەتمەسلىكى، ھورنى سۈمۈرگەندىن كېيىن ئالدىراپ سىرتقا چىقىرىۋەتمەسلىك لازىم.

△ بىر دانە نەشپۈتنى پاكىز يۇيۇپ، پوستى بىلەن بىللە ئۇششاق چاناپ، ئۇنىڭغا ناۋات قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، زۇكامدىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ، بەلغەمنى ئازايتىدۇ.

△ تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى سويۇۋېتىپ نېپىز يالپاقلاپ، چىنىگە سېلىپ، ئۈستىگە 2 ~3 قوشۇق شېكەر سېلىپ بىر كېچە قويۇپ قويسا، چىنىگە سۇ يىغىلىدۇ. ئۇنى ئاز ـ ئازدىن ئىچىپ بەرسە، يۆتەلنى توختىتىدۇ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ. بۇنى ئاشقازان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ئىچىشكە بولمايدۇ.

△ قىزىل پوستلۇق سامساقنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ يۇمشاق يانجىپ (ھەر قېتىمدا چوڭراق بولسا 2 ~ 3 چىش، كىچىكرەك بولسا 4 ~ 5 چىش)، مۇڭاپىق مىقداردا ئاق شېكەر ياكى ناۋات قوشۇپ قاينىق سۇ بىلەن دەملەپ ئىچىپ بەرسە، تۇرلۈك سەۋەبلەردىن بولغان يۆتەلنى توختىتىدۇ. بۇ يەنە بالىلاردىكى كۆكيۆتەلگىمۇ، ياشانغانلاردىكى بەلغەملىك يۆتەل، زۇكامدىن بولغان يۆتەل، سىل كېسەللىكىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ زۇكامدىن بولغان يۆتەل ۋە كۆپ بەلغەملىك يۆتەلگە ئاقلانمىغان بىر دانە ئاق تۇرۇپ بىلەن 15 گىرام زەنجۈىل، 2 ~ 3 تال غولپىيازنى چوڭراق توغراپ، بىر چوڭ چىنە سۇدا پىرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈيىنى بىراقلا ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ قۇرۇق يۆتەل بولۇپ، بەلغەم ئاز بولسا: ① ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر ئىستاكان قاينىق سۇغا مەلۇم مىقداردا تۇز سېلىپ ئىچىپ بەرسە؛ ② بىر دانە نەشپۈتنى 50 گىرام ھەسەل بىلەن بىر چىنە سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە؛ ③ 200 گىرام كۈنجۈتكە 50 گىرام ئاق شېكەر قوشۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىمدىن ئاز - ئازدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە؛ ④ 20 گىرام بىھى ئۇرۇقى بىلەن 10 گىرام زىغىرنى قاينىق سۇغا چىلاپ، سوۋۇغاندىن كېيىن داكىدا سۈزۈۋېتىپ، سۈيىنى ئاز - ئازدىن ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە ئوبدان پىشقان ئالمىنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئويۇپ ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئىچىگە سوغىگۇل (ھەشىتۇل ھەجەل)، ھەسەل سېلىپ ھوردا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، جاھىل يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ قۇشقاچنى يۇڭداپ، ئىچ ـ باغرىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ئۇنىڭ ئىچىگە ئازراق قەنت سېلىپ، ئاندىن خېمىرغا يۆگەپ پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم، ئۇدا بىر نەچچە كۈن يەپ بەرسە، كۆكيۆتەلنى ساقايتقىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، توخۇ ئۆتىنى شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسىمۇ شىپا بولىدۇ.

△ زەنجىۋىلگە ئاق تۇرۇپ ۋە قارا شېكەر قوشۇپ، سۇدا قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

نەپەس يولى كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ...

نەپەس يولى كېسەللىكى ھاۋا، تۇكۇرۈك قاتارلىق يوللار ئارقىلىق نەپەس يولى مىكروبلىنىشتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ كېسەللىك كۆپىنچە قىشنىڭ ئاخىرى، ئەتىيازنىڭ بېشىدا تارقىلىدۇ، بۇ كېسەللىكنىڭ دائىم كۆرۈلىدىغانلىرى قىزىل، يەلتاشما، بۇرۇن ۋىرۇسى، بەز ۋىرۇسى، نەپەس يولى ۋىرۇسى قاتارلىقلار كەلتۇرۇپ چىقارغان يۇقۇملۇق زۇكام، كاناي ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەردۇر.

نەپەس يولى كېسەللىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

1. بەدەن چىنىقتۇرۇشنى كۈچەيتىپ، ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش كېرەك.

2. ئۆينىڭ تۆتۈپ، ئۆينىڭ ھاۋاسىنى دائىم ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم. تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىپ، ئۇدۇل كەلگەن يەرگە تۈكۈرمەسلىك، مۇھىتنىڭ پاكىزلىقىغا كاپالەتلىك قىلىپ، كېسەللىك ۋىرۇسىنىڭ پەيدا بولۇش ۋە تارقىلىش يولىنى يوقىتىش لازىم.



3. يېمەكلىك تازىلىقىنى باشقۇرۇشنى كۈچەيتىپ، سۈپىتى ئۆزگەرگەن، ۋاقتى ئۆتكەن يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك.

4. قولنى دائىم پاكىز يۇيۇش ۋە شەخسىي تازىلىققا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك.

5. نەپەس سىقىلغاندا، بېدە كۆكىنى پىشۇرۇپ، ئۇزاق مەزگىل مۇزلاپ ساقلاشقا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، نەپەس سىقىلىش كېسىلىگە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. 50 گىرام ئۆرۈك مېغىزىنى يانجىپ، ئازراق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ، 50 گىرام ھەسەل بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ياشانغانلاردىكى دەم سىقىلىشقا شىپا بولىدۇ.

7. نەپەس ئىسسىقتىن سىقىلغاندا، ئاچچىق ئانار شەربىتى ياكى زىرىق شەربىتىگە ناۋات سېلىپ ئىچىپ بېرىش؛ سوغۇقتىن نەپەس سىقىلىسا، سېمىز ئۆردەك گۆشىدە شورپا قىلىپ، سۈيىگە ھەسەل ياكى شېكەر سېلىپ ئىچىپ بېرىش كېرەك.

8. قوينىڭ چاۋا يېغىنى سامساق بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بەلغەمنى يوقىتىدۇ، مەيدىنى بوشىتىپ، كۆزنى روشەن قىلىدۇ.

9. كۈدىنى يۇيۇپ توغراپ، ئىككى تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قازانغا ئازراق ياغ قۇيۇپ، كۈدە بىلەن تۇخۇمنى سېلىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان دەم سىقىلىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

10. ئىككى دانە يېڭى تۇخۇم، 15 گىرام ئاق شېكەر ۋە بىر نەچچە تامچە كۈنجۈت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاچ قورساققا بىراقلا ئىچسە، كاناي يولى تازىلىنىپ، گال ئاغرىقى ساقىيىدۇ.

11. قىش پەسلى سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي يالليۇغى كۆپ كۆرۈلىدىغان مەزگىل بولۇپ، بىمارلارنىڭ ھاۋانىڭ

ئۆزگىرىشىگە ماسلىشىشچانلىقى ئاجىز بولىدۇ. شۇڭا، رېئاكسىيە پەيدا قىلغۇچى ماددىلار بىلەن ئۇچرىشىشتىن ساقلىنىش لازىم. بۇنىڭدىن باشقا، ياخشى كەيپىياتمۇ بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. شۇڭا، ئۆينىڭ مۇھىتىنى ئالاھىدە ياخشىلاپ، ھاۋانىڭ ساپ بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدىغان رېتسېپلار

△ ئۆرۈك مېغىزىنى قورۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 10 تالدىن يېسە، كاناي ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئادەم كېكىرگەندە مەيدىسىدىن ئاچچىق سۇ يانسا، بىر قوشۇق سودانى قاينىق سۇ بىلەن ئىچىۋەتسە، شۇئان ئۇنۇم بېرىدۇ.

△ دائىم ئىلمان سۈت ئىچىپ بەرسىمۇ، كاناي ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

△ بەلغەملىك يۆتەل بولۇپ قالغاندا (ئۆتكۈر كاناي ياللۇغى، كانايچە ياللۇغىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ)، ئاق تۇرۇپ بىلەن نەشپۈتىن 100 گىرامدىن ئېلىپ يانچىپ، بىر پىيالە سۈدا قاينىتىپ، ئازراق ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىمدىن ئۈچ كۈن ئۈدا ئىچسە، كانايدىكى ئىششىقنى ياندۇرۇپ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ.

△ سوزۇلما كاناي ياللۇغى بولۇپ قالغاندا، 50 گىرام ئۇشۇك تەگكەن ئاغىچە پېلىكىنى بەش گىرام چۈچۈكبۇيا بىلەن قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىمدىن 15 ~ 20 كۈن ئىچسە، ئۇنۇمى بولىدۇ. لېكىن بۇ چاغدا ھاراق، تاماكا، ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتۇش لازىم.

△ ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى بىلەن ناۋاتتىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 10 گىرامدىن يېسە، كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

△ كاناي قىچىشىپ ئاغرىسا، ئىسسىق زەنجۈبىل سۈيىگە ئازراق تۇز سېلىۋېتىپ، چاي ئورنىدا كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم ئىچسە، ئۇچ كۈندىن كېيىن ياللۇغ يېنىپ، ئاغرىق توختايدۇ.

ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما كانايچە ياللۇغنى داۋالاشتا

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى «ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغى»، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلنى «سوزۇلما كانايچە ياللۇغى» دەپ ئاتايدۇ.

1. ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغى: يۇقىرى نەپەس يوللىرىنىڭ يۇقۇملىنىشى تۈپەيلىدىن بەدەن قۇۋۇتى ئاجىزلاش، مىزاج كەيپىياتىدا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش بولۇش، «تۆت خىلىت» تەڭپۇڭلۇقىدا نورمالسىزلىق كۆرۈلۈش، زۇكام ۋىرۇسى ۋە ئۆپكە ياللۇغى جۈپ شارچە باكتېرىيىسى بىلەن يۇقۇملىنىش، ئىس - تۈتەكلىك ھاۋاغا يولۇقۇش، بولۇپمۇ زىيادە ھۆل ھاۋا ۋە قۇرغاق ھاۋا مۇھىتىدا ئىشلەش جەريانىدا ھاۋاغا ماسلىشالماسلىق، روھىي، جىسمانىي جەھەتتىن چارچاش، ئىچىملىك، چېكىملىك، ئاچچىق، غىدىقلىغۇچى نەرسىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ئىچكى ئاجراتما بەزلەرنىڭ خىزمىتى نورمالسىزلىشىش ۋە بەزى دورىلارنى قالايمىقان ئىشلىتىشتىن پەيدا بولىدۇ.

ئالامەتلىرى: پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك ۋە يەرلىك بەدەن خاراكتېرلىك دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

1) پوتۇن بەدەن خاراكتېرلىك ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغنىڭ ئالامەتلىرى: قىزىش، توڭۇش، تىترەش، باش ئاغرىش، پوتۇن بەدەن سىرقىراپ ئاغرىش، ئىشتىهاسى تۆتۈلۈش، تومۇرى تېز سوقۇش، يۈز ـ كۆزلىرى قىزىرىش.

2) يەرلىك بەدەن خاراكتېرلىك ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغنىڭ ئالامەتلىرى: بۇرۇن پوتۇش، بۇرنىدىن سۇ ئېقىش، چۈشكۈرۈش، يۇتقۇنچاق ـ كېكىرەك ئەتراپى ئاغرىش، قۇرۇق يۆتىلىش، بەلغەم تۈكۈرۈش، كۆكسى چىڭقىلىپ ئاغرىش، لەۋلىرى قۇرۇش.

2. سوزۇلما كانايچە ياللۇغى: ئۇزاق مۇددەت تاماكا چېكىش، نەپەس يوللىرىنى غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى زىيادە ئىستېمال قىلىش سەۋەبلىك يۆتىلىش، هاسىراش، بەلغەم تۈكۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر هەر يىلى 2 ~ 3 ئايدىن ئۇدا ئىككى يىلدىن ئارتۇق داۋاملاشسا ۋە تەكرر قوزغالسا (ئۆپكە، يۇرەكتە باشقا كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلمىسە)، بۇ سوزۇلما كانايچە ياللۇغى بولىدۇ. سوزۇلما كانايچە ياللۇغىنى داۋالاشتا، بىمارنى ساپ هاۋالىق مۇھىتتا هاۋالاندۇرۇپ، ياخشى ئارام ئالدۇرۇپ، ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇش، ئاۋۇال بىخەتەر، ئەكس تەسىرى يوق دورىلارنى، ئاندىن تەسىرى كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىش، ئالدىراپلا يۆتەلنى ۋە هاسىراشنى پەسەيتكۈچى، نەپەس مەركىزىنى تورمۇزلىغۇچى كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

هەر كۈنى ئەتىگەندە 10 ~ 15 تال بادامنى ئېزىپ چاي سۈتلەپ، قىزىق هالەتتە ئىچىش ياكى بادام يېغىدىن بىر قوشۇقنى بىر پىيالە قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش، ئۈيغۇر تېبابەت دورىلىرىنى تاللاپ ئىستېمال قىلىش، هەر كۈنى بىردانىدىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇلغان ئەنجۈر قېقى يەپ بېرىش، بېهىنى قوقاس ئونقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ يېيىش ۋە ياكى قاسقاندا

پشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئۇجمە يىلتىزى پوستى، ئەنجۇر غازىكى، كۆكناز شاكىلى، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، چىلان، شۇمشا قاتارلىقلارنى ئازراق ساپ ھەسەل قوشۇپ سۇيۇق شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 مىللىلىتىر (بىر پىيالە) دىن قىزىق ئىچىپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمى بولىدۇ.

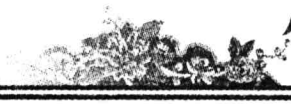
ھەر كۈنى كەچتە 10 گىرام ئەتراپىدا مېھرىگىياھنى سوقۇپ كاپ ئېتىپ بېرىپ، ياخشى ئارام ئالدۇرسىمۇ كېسەلنىڭ ساقىيىشىنى تېزلەتكىلى ۋە كېچىدە يۆتىلىپ، ھاسىراپ بىئارام بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ياخشى پىشۇرۇلغان قۇۋۇەتلىك قوي گۆشى شورپىسىغا چامغۇرنى سېلىپ ئىستېمال قىلىدۇرۇش كېرەك، مۇمكىن بولسا ئاق ئۇجمە قېقىدا تەييارلانغان ھالۋا ئىستېمال قىلدۇرسا، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

پەرھېز تۇتىدىغان ئىشلار: سوغۇقتىن زۇكام بولۇشتىن ۋە غىدىقلىغۇچى غىزالارنى يېيىشتىن، ئىس ـ تۈتەك، بەتبۇي ھاۋاغا يولۇقۇشتىن، ئىچىملىك ـ چېكىملىككە بېرىلىشتىن ساقلىنىش، مۇھىت ۋە شەخسىي تازىلىققا، بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

بۇ كېسەللىك تەلتۆكۈس ساقىيىپ كەتمىسە، ئۆپكە مەنبەلىك يۇرەك كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. تۇرمۇش ۋە ساغلام بەدەن ھەتتا ھاياتقا تەسىر يەتكۈزۈش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

گال ئاغرىقنى داۋالاشتىكى ئاددىي رېتسېپلار

△ يەرلىك پەمىدۇر، گۈلبەنەپشە، كاكىنەچ قاتارلىقلارنىڭ



هەر قايسىسىدىن 10 گىرام ئېلىپ، قاياناق سۇدا دەملەپ ئىچىپ بەرسە، ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ بىر قوشۇق جاڭگىيۇ بىلەن ئېغىزىنى غار ـ غار قىلىپ بىر مىنۇت ئەتراپىدا چايقىسا، گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ يېڭى تۇخۇمدىن ئىككى دانە، ئاق شېكەردىن 15 گىرام، كۇنجۇت يېغىدىن بىر نەچچە تامچىنى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئاچ قورساقتا بىراقلا ئىچىۋەتسە، گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئاق، كۆك تۇرۇپىنى توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن بىر سائەت قاينىتىپ، كۇنده ئۈچ قېتىم ئىچىپ بېرىشنى ئىزچىل داۋالاشتۇرسا، گال قۇرۇش، گال ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئېغىز قۇرۇشۇپ، كۆكرەك ئىششىسا يېشىل چاينى قېنىق دەملەپ، ئۇنىڭغا بىر قوشۇق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەر ـ سە، ئۇنۇمى بولىدۇ.

ئاۋاز پۈتۈشنى داۋالاشنىڭ شپالىق رېتسېپلىرى

△ زىغىر ئۇرۇقىدىن 20 گىرام، يەرلىك پەمىدۇردىن 10 گىرام، كۆكنار شاكىلىدىن بەش گىرام ئېلىپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتاقاندىن كېيىن، سۈزۈۋېلىنغان سۈيىگە سەمغى ئەرەبنى قوشۇپ، كۇنده مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئاۋاز پۈتۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ بىر تۇخۇمنى چىنىگە چېقىپ، 10 گىرام شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا قاياناق سۇ قۇيغاندىن كېيىن، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئىچسە، كاناي قۇرۇش، ئاۋاز پۈتۈشكە شىپا بولىدۇ.



△ ئىككى دانە نەشپۈتنى توغراپ، 50 گىرام ناۋات قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ نەشپۈت ئېزىلگۈچە قاينىتىپ ھەر كۈنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۆپكىنى تازىلاپ، يالىلۇغنى قايتۇرۇپ، ھارارەتنى پەسەيتىپ، ئاۋاز پۈتۈشكە شىپا بولىدۇ.

△ 250 گىرام ئاق، كۆك تۇرۇپنى توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن بىر سائەت قايناتقاندىن كېيىن، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىپ بەرسە، ئۆپكىنى تازىلاپ، گال قۇرۇپ قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چىش ئاغرىقنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش ئۇسۇللىرى

△ ئىككى قوشۇق تۇزغا بىر قوشۇق ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىغان، مىدىرلىغان چىشقا ۋە سۈنۈق چىشلارغا چاپسا، چىش يىلتىزى چىكىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيدۇ.

△ سۈتلۈكئوتنىڭ يىلتىزىنى ئۇزۇمنىڭ سۈيى بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا بولىدۇ.

△ چىش ئاغرىقى ئىسسىقتىن بولغان بولسا رەۋغىتى گۈلنى، سوغۇقتىن بولغان بولسا رەۋغىتى ئانار، رەۋغىتى بابۇنە ۋە مەستىكى قاتارلىق ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلارنى چاپسا بولىدۇ. بۇنداق ياغلار بولمىسا، ھەسەل بولسىمۇ بولىدۇ.

△ چىشنىڭ مىزاجى ئومۇمەن قۇرۇق بولىدۇ. چىشنىڭ ئەڭ ياخشى دورىلىرى چىشنى قۇرۇتقۇچى ۋە چىكىتقۇچى دورىلار بولۇپ، سەندەل، كافۇر، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، ئانارگۈل، موزا، كەھرىۋا، مەرۋايىت، ئارپا ئۇنى، ئۇجمە دەرىخى پوستى، ھېلىلە مېغىزى، ئامۇت ئۇرۇقى، سىماق، ئاقاقىيا قاتارلىقلار چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ، چىش يىلتىزىنى چىكىتىدۇ، چىشنىڭ

سۇپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.

△ قىچا، ئاقىرقەرھا، پىلىپىل ۋە يود قوشۇلغان تۇزنى باراۋەر مىقدارداۋ ئېلىپ سوقۇپ، ئاغرىغان چىشنىڭ تۈۋىگە بېسىپ قويسا، چىش ئاغرىقى تېزدىن توختايدۇ.

△ زىرە بىلەن پىنىنە ياغىچىنى ۋە رۇم بەدىيانىنى تەڭ مىقدارداۋ ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، سۈيىدە ئېغىزنى كۆپ قېتىم چايقاپ بەرسە، چىش ئاغرىقى پەسىيىدۇ ۋە ئېغىز پاكىز بولىدۇ.

△ چىش قۇرت يېگەنلىكتىن ئاغرىسا، كۈدە ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، مىڭدۇانە ئۇرۇقلىرىنى موم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى چوغنىڭ ئۈستىگە قويۇپ، چىققان ئىستا قومۇش نەيچە بىلەن ئاغرىغان چىشنى ئىسلىسا، ئاچچىق ئىستا چىشتىكى قۇرت ـ باكتېرىيىلەر ئۆلۈپ، چىشنىڭ ئاغرىقى دەرھال توختايدۇ، قايتا ئاغرىمايدۇ.

△ چىش بوشاپ كەتسە ياكى ئاغرىغان چىش ئۇزىراپ قالسا ۋە ياكى باشقا ئاغرىمىغان چىشلارغا تېگىپ كېتىپ قاتتىق ئاغرىسا، قىزىلگۈل، يېسىمۇق، پۇرچاق، نۆشۈدۇر، كۆچۈلا، زەپەر، ئانار پوستى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاغرىغان چىشنىڭ تۈۋىگە بېسىپ بەرسە، ئاغرىق دەرھال پەسىيىدۇ، چىشنىڭ يىلتىزى چىڭىپ، چىشنىڭ چىدامچانلىقى ئاشىدۇ.

△ كاۋاۋىچىننى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئازراق سودا ۋە زەمچە سېلىپ ئىسسىق پېتى ئېغىزنى چايقاپ بەرسەمۇ، ئاغرىغان چىشقا شىپا بولىدۇ. ئاغرىقنى تېز توختىتىدۇ.

△ شاكىراپ تۇز سۈيىنى ئېغىزغا ئېلىپ تۇرغۇزۇپ، ئاغرىق توختىغاندا تۈكۈرۈۋېتىپ، ئىسسىق سۇدا پاكىز چايقىۋەتسە بولىدۇ.

△ سىرتقى پارقىراق قەۋىتى بۇزۇلۇپ كاۋاكلىشىپ قالغان چىش ئاغرىسا، ھەرە كۆنىكىنى كاۋاۋىچىن بىلەن سۈدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن ئازراق تۇز قوشۇپ ئېغىزىغا ئېلىپ تۇرسا، كاۋاك چىشنىڭ ئاغرىقى تېزدىن قويۇپ بېرىدۇ.

△ قۇرت يېگەن چىشنىڭ كاۋىكىغا كۆكنار يېغىنى تېمىتسا، ئاغرىق تېزدىن پەسىيىدۇ. پاختىنى ئىسپىرتقا چىلاپ، چىش كاۋىكىغا سالسىمۇ ئۇنۇمى تېز كۆرۈلىدۇ.

△ تۇيۇقسىز چىش ئاغرىپ كەتسە دەرھال 3 ~ 4 تال كاۋاۋىچىننى ئېغىزغا سېلىپ چاينap بەرسە، ئاغرىقنى تېزدىن يېنىكلىتىدۇ. دائىم چىشى ئاغرىيدىغان، يەللىك كىشىلەر كاۋاۋىچىننى سۈسراق دەملەپ ئىچىشى كېرەك.

چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ...

△ ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقدارىدا قايماق يەپ بەرسە، چىشنى چىڭىتقىلى بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى بىر تال لىمون يەپ بەرسە، چىش ئەتراپىدىكى مىكروبلارنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

△ بېلىق بىلەن ئۆي قۇشلىرىنىڭ گۆشى تەركىبىدە چىشنى چىڭىتىدىغان فوسفور مادىسى مول بولۇپ، بېلىق بىلەن ئۆي قۇشلىرىنىڭ گۆشىنى كۆپرەك يەپ بەرسە، چىشنى ئاسرىغىلى بولىدۇ.

△ كۆكتات تەركىبىدە يېرىك تالا بولغاچقا، كۆكتاتنى كۆپرەك يەپ بەرسە، ئېغىز مۇسكۇللىرىنىڭ چېنىقىشىغا يارىدەم



بېرىپ، چىشنى چىڭىتقىلى بولىدۇ.

△ چىشنى داۋاملىق چىش پاستىسى بىلەن چوتكىلاپ تۈرغاندا، چىشنىڭ ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

△ ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سودا سېلىنمىغان سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاپ بەرسە، چىش ئاغرىقىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بۇ ئادەتنى داۋاملاشتۇرسا، چىش ئاغرىقىغا ئوخشاي گىرىپتار بولمايدۇ. چىش ئاق ۋە پارقىراق بولىدۇ.

△ ئۇخلىغاندا چىشنى غۇچۇرلىتىش ئاساسەن پىسخىك سەۋەبتىن بولىدۇ، يەنى قورقۇنچلۇق چۈشلەرنى كۆرگەندە كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئوچەي يولىدا مەددە قۇرت بارلارمۇ ئۇخلىغاندا چىشنى غۇچۇرلىتىدۇ. ئۇخلىغاندا چىشنى غۇچۇرلىتىدىغانلار چىش مىلىكىنىڭ بۇزغۇنچىلىقىغا ئۇچرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

△ دائىم چىش چوتكىلاپ بەرسە، كاناي يالليۇغى ۋە ئۆپكە يالليۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

△ كۆك چاي چىشنى چىڭىتىپ، قان تومۇرلارنى يۇمشىتىدۇ.

چىش پاستىسىنىڭ چىش ئاسراشتىكى رولى

نۇرغۇن كىشىلەر چىشنى چىش پاستىسى بىلەن چوتكىلاشقا ئادەتلەنگەن بولسىمۇ، بىر قىسىم كىشىلەر بۇنى بىر خىل ئارتۇقچە ئىش، دەپ قارايدۇ.

چىش پاستىسى ساقلىقنى ساقلاش، پاكىزلاش بۇيۇمى بولۇپ، ئۇ نۇرغۇن ئالاھىدە خىمىيىلىك ماددىلاردىن ياسىلىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدە بىر قىسىم ئاكتىپ تەركىبلەر، مەسىلەن:

سۈركىگۈچ، نەم ساقلىغۇچ، سىرتقى يۈزنى ئاكتىپلاشتۇرغۇچى، قويۇقلاشتۇرغۇچ، تاتلىقلاشتۇرغۇچ، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالغۇچ، ئاكتىپلاشتۇرغۇچى قوشۇلما ماددىلار، پىگمېنت، ئەتىر قاتارلىق زەھەرسىز ماددىلار بولۇپ، بۇ ماددىلار چىش تازىلىقىنى ساقلاش، باكتېرىيە دېغىنى تورمۇزلاش، پىگمېنتلارنى پەسەيتىش، چىش مىلكى يالىلۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئېغىز پۇراشنى يوقىتىش، چىش قۇرتلاشنىڭ ئالدىنى ئېلىش قاتارلىق رولىلارغا ئىگە. ئۇنىڭدىن باشقا، بىر قىسىم ئالاھىدە تەركىبلىك چىش پاستىلىرىنىڭ چىش ئاسراش، داۋالاش رولىمۇ بار. مەسىلەن: فتور تەركىبى بار چىش پاستىسىغا ئاكتىپ ناترىي فتورىد، تۆمۇر (II) فتورىد ۋە سترونتسىي فتورىد قاتارلىقلار قوشۇلغان بولۇپ، بۇ فتورلۇق بىرىكمىلەر ئېغىز بوشلۇقىدىكى باكتېرىيىلەرنىڭ ھەرىكىتىنى تورمۇزلاپ، چىشنى كىسلاتالىق ماددىلارنىڭ چىرىتىشىدىن ساقلاپ، چىش قۇرتلاشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. خلوروفىللىق چىش پاستىسىغا خلوروفىل قوشۇلغان بولۇپ، چىش مىلكىدىن قان چىقىشنى توسۇش، ئېغىز پۇراشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە. دورىلىق چىش پاستىسىغا چىش مىلكىدىن قان چىقىش، چىش مىلكى قىزىرىپ ئىششىش، ئېغىز پۇراش، چىش ماددىسىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش رولىغا ئىگە تەركىبلەر قوشۇلغان.

شۇڭا، چىشنى داۋاملىق چىش پاستىسى بىلەن چوتكىلاپ تۇرغاندا چىشنىڭ ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. چىش پاستىسى سېتىۋالغاندا، ئۆزىنىڭ ئېھتىياجىغا ۋە چىش پاستىسىنىڭ تەركىبىگە قاراپ سېتىۋېلىپ ئىشلەتكەندە، ئۇنىڭ تېخىمۇ ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

راك كېسەللىكىنىڭ ئون چوڭ سىگنالى

1. قېتىشىپ قېلىش، مەسىلەن: سۈت بېزى، تېرە ياكى تىلنىڭ قېتىشىپ قېلىشى؛

2. بەز (سۆگەل) ياكى قارا مەڭدىكى روشەن ئۆزگىرىشلەر؛

3. سەۋەبى ئېنىق بولمىغان باش ئاغرىش ۋە باش چىڭقىلىش؛

4. ئىزچىل هالدا هەزىم قىلىش نورمالسىزلىشىش؛

5. قورساقنىڭ يۇقىرى قىسمى ياكى تۆۋەن قىسمىدا پەيدا بولغان ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاغرىش؛

6. داۋاملىق ئۇنى پۈتۈپ قېلىش، قۇرۇق يۆتىلىش، يېمەكلىكنى يۇتۇش قىيىن بولۇش؛

7. هەيز نورمال بولماسلىق؛

8. بۇرۇن، قۇلاق، سۈيدۈك يولى ۋە ئۇچەيدە سەۋەبى ئېنىق بولمىغان قانائ يۇز بېرىش؛

9. ئۇزاق ۋاقىت داۋالىسىمۇ ساقايمىغان جاراهەت ئېغىزى، ئىششىقلار پەيدا بولۇش؛

10. سەۋەبسىزلا تېزدىن ئورۇقلاپ كېتىش؛

قايسى خىل ئامىل راك كېسەللىكىنى ئاسان پەيدا قىلىدۇ؟

1. ئىسلانغان ياكى تۈزغا چىلاپ تەييارلانغان يېمەكلىكلەردىن گۆش، بېلىق، كىسلاتالىق يېمەكلىكلەر. چۈنكى، بۇ خىل يېمەكلىكلەردە ئاشقازان راكى، هەزىم قىلىش يولى راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان خىمىيىلىك ماددىلار بار.

2. براندى هاريقى ئىچىمىلىكى كېرەك. چۈنكى ئۇنىڭدىكى قويۇقلۇقى يۇقىرى ئىسپىرت ئېغىز بوشلۇقى، هەزىم قىلىش

يولى دۋارى ۋە ئاشقازان دۋاردىكى ئېپىتېلىيە ھۈجەيرىلىرىنى غىدىقلاپ، راكقا ئۆزگىرىشىنى تېزلىتىدۇ.

3. ھاراق بىلەن تاماكىنى تەڭ ئىستېمال قىلىش راكقا گىرىپتار بولۇش پۈرسىتىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ.

4. دېھقانچىلىق دورىسى بىلەن بۇلغانغان كۆكتات، مېۋە ـ چېۋە ۋە باشقا يېمەكلىكلەر راك كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ.

راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالاي دېسىڭىز...

1. تاماكا چەكمەڭ، ھاراق ئىچمەڭ.

2. تۈزنى كۆپ ئىستېمال قىلماڭ. تۈزلۇق يېمەكلىكلەر ئاشقازان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

3. ھايۋانات يېغى ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەرگە چەك قويۇڭ.

4. ياغدا ھەم ئوتتا قاقلاپ پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئاز يەڭ.

5. يېمەكلىك خۇرۇچلىرىنى مۇۋاپىق ئىشلىتىشكە دىققەت قىلىڭ.

6. يېڭى كۆكتات، مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىڭ.

7. تۈرمۇشىڭىز تەرتىپلىك، رېتىملىق بولسۇن، يېتەرلىك ئۇيقۇغا كاپالەتلىك قىلىڭ.

8. مۇۋاپىق چېنىقىپ بېرىڭ.

9. ساغلام تازلىق ۋە تۈرمۇش ئادىتى يېتىلدۇرۇڭ.

10. پىسخىك ساغلاملىققا ئەھمىيەت بېرىڭ، پىسخىك ھالىتىڭىزنى تەڭشەپ تۇرۇڭ.

ئاشقازان راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا

ئاشقازان راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا كۆپ قىسىم كىشىلەر چىلىغان كۆكتاتلارنى ۋە ئىسلانغان يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىكنى، ياغدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىشنى، يېڭى كۆكتاتلارنى كۆپرەك يېيىشنى بىلدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى زۆرۈر تەدبىرلەر. ئەمما تۇرمۇشتا ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان ئېغىز تازىلىقىغا سەل قارايدۇ.

تەتقىقاتتىن ئىسپاتلىنىشچە، ئاشقازان راكىنىڭ پەيدا بولۇشى ئېغىز تازىلىقى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. تەكشۈرۈشتىن مەلۇم بولۇشچە، چىش دېغى ۋە چىش مىكروب داغلىرىنىڭ ھەممىسىدە ئاشقازان يارىسى ۋە ئاشقازان راكىنى پەيدا قىلىدىغان كېسەللىك مىكروبى بايقالغان. ئاخىرقى باسقۇچلۇق ئاشقازان راكى بىمارلىرىنىڭ ئېغىزىدا ئادەتتە ئۆرۈدەكنىڭ سېسىق تۇخۇمىدەك پۇراق بولىدۇ. بۇنداق بولۇشى ئاشقازان راكىنىڭ ئېغىز تازىلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

ئاشقازان بىلەن ئېغىز بۇاسىتە تۇتاشقان بولغاچقا، چىش داغلىرى بىلەن چىش ئەتراپى كېسەللىكىدىن ئاجرىلىپ چىققان مىكروبلار ئاشقازانغا كىرىپ كېتىدۇ. بىز ساغلام ھەم يېڭى يېمەكلىكلەرنى يېسەكمۇ، ئېغىز تازىلىقىمىز ياخشى بولمىسا، يېمەكلىك مىكروبلار بىلەن ئۇچرىشىدۇ ـ دە، بۇلغانغان يېمەكلىكلەر ئاشقازانغا كىرىپ، ئاشقازان پەردىسىنى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت



كۆچى تۆۋەنلىگەن ھامان ھەر خىل ئاشقازان كېسەللىكى قوزغىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئۇزاق داۋاملاشسا، ئاشقازان راكىنى پەيدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ ئادەم ئوتتۇرا ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى تەبىئىي ھالدا چېكىنىدۇ. شۇڭلىقى سۈيۇقلۇقمۇ ئازلايدۇ - دە، ئېغىز بوشلۇقىنىڭ تازىلىقى ياخشى بولمايدۇ. ئېغىز بوشلۇقىدىكى بۇ خىل خەتەرلىك ئامىللار ئاشقازان راكىنى پەيدا قىلىدىغان قاتتىق ھېسابلىنىدۇ.

جى مۇدىر ئەسكەرتىپ مۇنداق دەيدۇ: دەسلەپكى باسقۇچلۇق ئاشقازان راكىنىڭ يېقىمسىزلىق ئالامەتلىرى كۆرۈنەرلىك بولمىغاچقا، كىشىلەر ئېتىبارسىز قارايدۇ. ئادەتتە خالىغان نەرسىلەرنى كۆپ يەيدىغانلار، يىگىلەش خاراكتېرلىك ئاشقازان يالليۇغى بارلار، يامان سۈپەتلىك كەم قانلىق كېسەللىكى بارلار، ئائىلىسىدە چوڭ ئۇچەي راكى بىلەن ئاغرىش تارىخى بارلار، ئاشقازان ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرۇپ 10 يىلدىن ئاشقانلار ئېغىز بوشلۇقىنىڭ تازىلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى، ئاشقازىنىنى قەرەللىك تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى لازىم. 50 ياشتىن ئاشقانلاردا ئەگەر قورساقنىڭ ئۈستۈنكى تەرىپى ئاغرىش، ئېسىلىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، كەم قانلىق، قان قۇسۇش چوڭ تەرىتى قارا كېلىش ياكى سەۋەبى ئېنىق بولمىغان بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكلەش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈشى كېرەك.

ئۆپكە راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يەتتە خىل ئامىل

تاماكا چېكىش ــ تاماكا چېكىش ئۆپكە راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق ئامىل. ئۇندىن باشقا، تەتقىقاتتا ئۆپكە

راكىغا گىرىپتار بولۇشنىڭ تاماكا چېكىشنى نەچچە يېشىدا باشلىغانلىقى، تاماكا چەككەن ۋاقىتنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقىلىقى، كۈندە چەككەن تاماكىسىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكى ۋە چەككەن تاماكىسىنىڭ تۈرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكى ئىسپاتلاندى. تاماكا چەككۈچىلەرنىڭ ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى تاماكا چەكمەيدىغانلارنىڭكىدىن 10 ھەسسە يۇقىرى ئىكەن.

تەتقىقات دوكلاتىدا كۆرسىتىلىشىچە، ئېرى تاماكا چېكىدىغان ئاياللارنىڭ ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭكىدىن ئالتە ھەسسە يۇقىرى ئىكەن.

خىزمەت مۇھىتى ــ خىزمەت مۇھىتىمۇ كەسپىي خادىملارنىڭ ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇشىدىكى مۇھىم ئامىل ئىكەن.

ئاتموسفېرانىڭ بۇلغىنىشى ــ ئاتموسفېرانىڭ ئېغىر دەرىجىدە بۇلغىنىشى ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنى ئاشۇرۇۋېتىدىكەن.

تۈرالغۇ مۇھىتى ــ ئۆي ئىچى مۇھىتىنىڭ بۇلغىنىشىمۇ ئۆپكە راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللارنىڭ بىرى ئىكەن.

ماينىڭ بۇسى ــ ماينىڭ بۇسى تاماكا ئىسىغا ئوخشاش ئادەمنى ئۆپكە راكىغا گىرىپتار قىلىدىغان ئاساسلىق ئامىل ئىكەن.

يېمەك ـ ئىچمەك ــ تويۇنغان ياغ كىسلاتاسىمۇ ئۆپكە راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللارنىڭ بىرى. سۇدا ئۇزۇن قاينىتىلغان، مايدا قورۇلغان گۆشلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى ئاشۇرۇۋېتىدىكەن.

جۈڭگو تېبابىتىدىكى ئاددىي رېتسېپلار

△ ئۆپكە ياللۇغى بولغانلار چاكاندا (麻黄) دىن 6.25 گىرام، ئۆرۈك مېغىزى (杏仁) دىن 9.375 گىرام، خام گەج (生石膏) دىن 31.25 گىرام، چۈچۈكبۇيا (甘草) دىن 6.25 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ئىلمان ھالەتتە ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

△ سوغۇق شامالدىن بولغان بەدەن قىزىش، تىترەك ئولىشىپ توڭلاش، تەرلىمەسلىك، دەم سىقىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلگەن زۇكامدا چاكاندىدىن 6.25 گىرام، ئۆرۈك مېغىزىدىن 9.375 گىرام، چۈچۈكبۇيىدىن 6.25 گىرام ئېلىپ قاينىتىپ، بىر قاينىتىما دورا سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ (چۈشتىن بۇرۇن ۋە چۈشتىن كېيىن)، شۇ كۈنى ئىچىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

△ كېسەللىك ئورنىدا قىزىتما بولمىغان رېماتىزملىق پۈت ئاغرىقىغا چاكاندىدىن 6.25 گىرام، پۇرچاق ئۇيۇتمىسى (دۇفۇ) دىن 9.375 گىرام، چۈچۈكبۇيىدىن 6.25 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، ئەھۋالىغا قاراپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە، ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

جىگەر راكىنىڭ ئىپادىلىرى

1. قان قەنتى تۆۋەنلەش: تەتقىقات دوكلاتىدا جىگەر راكىغا گىرىپتار بولغۇچىلاردا قان قەنتى تۆۋەن بولۇشنىڭ يۈز بېرىش

نسبىتىنىڭ 36% ~ 19% كىچە بولىدىغانلىقى كۆرسىتىلگەن.

2. قىزىل قان ھۈجەيرىلىرى ئېشىپ كېتىش: جىگەر راكىغا گىرىپتار بولغۇچىلاردا قىزىل قان ھۈجەيرىلىرى ئېشىپ كېتىش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى 38% ~ 20% كىچە بولىدۇ.

3. قاندىكى ماي تەركىبى ئېشىپ كېتىش: بىر تەتقىقات دوكلاتىدا مۇنۇلار كۆرسىتىلدى: جىگەر راكىغا گىرىپتار بولغۇچىلاردا قاندىكى ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش كېسەللىكىنىڭ يۈز بېرىش نىسبىتى 17% ~ 11% كىچە بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قاندىكى ماي جىگەر راكىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ ئۆزلۈكسىز ئۆرلەيدۇ، كلىنىكىدا قاندىكى ماي ئېشىپ كېتىش كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى ۋە بەدەن ئالامەتلىرى (سەمرىپ كېتىش، قان تومۇر بوتقىسىمان قېتىش قاتارلىقلار) كۆرۈلىدۇ. جىگىرى ئۇزاق مۇددەت قېتىشقانلار، سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر يالۇغىغا گىرىپتار بولغانلار ياكى باشقا جىگەر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلاردا قاندىكى ماي ئېشىپ كېتىشتىن باشقا ئالامەتلەر بولمىسا، بۇ جىگەر راكىغا گىرىپتار بولۇشنىڭ بېشارىتى، دەپ قارىلىشى كېرەك.

4. قاندا كالتسىي ئېشىپ كېتىش: جىگەر راكىغا گىرىپتار بولۇپ قالغان 20% ~ 15% كىچە بىمارىدا قاندا كالتسىي ئېشىپ كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ (قاندا فوسفور مىقدارى تۆۋەن بولۇش ئالامەتلىرىمۇ بار). بىمارنىڭ قېنىدا كالتسىي يۇقىرى بولغانسېرى، قاندىكى فوسفور شۇنچە تۆۋەن بولىدۇ، جىگەر راكى ھۈجەيرىلىرى قانچە تېز پارچىلانسا، جىگەر راكى كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ شۇنچە ئېغىرلاشقانلىقىدىن بېشارەت بېرىدۇ.



جىگىرىنى ماي قاپلىغانلار ...

△ بېلىق، ئورۇق گۆش، تۇخۇم، پۇرچاقتىن پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر، ياغسىزلاندۇرۇلغان كالا سۈتى، گۈرۈچ، بۇغداي، قوناق قاتارلىق ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

△ يېشىل كۆكتاتلارنى كۆپرەك يېيىش كېرەك. تەركىبىدە قەنت بىرقەدەر كۆپ بولغان ياڭيۇ، سەۋزە، تارۇ قاتارلىقلارنى ئاز يېيىشى كېرەك.

B تىپلىق جىگەر يالۇغى ۋە پەرھىز

△ كۆپ گۆش يېيىشتىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك. چۈنكى گۆش تەركىبىدە ئاقسىل مول بولۇپ، شېكەر تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر مايغا ئايلىنىپ، جىگەرنى ماي قاپلاپ B تىپلىق جىگەر يالۇغىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا، گۆشنى نورمال ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

△ ھاراقنى زورلاپ ئىچىشتىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك. چۈنكى ھاراق تەركىبىدە ئىسپىرت مىقدارى كۆپ بولۇپ، B تىپلىق جىگەر يالۇغى كېسەللىكى بارلارغا خەۋپ ئېلىپ كېلىدۇ.

△ ھەددىدىن زىيادە چارچاپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. كېسەللىك ئەھۋالى نورمال ئەھۋال ئاستىدا ئەمگەك بىلەن دەم ئېلىشنى مۇۋاپىق ماسلاشتۇرۇش كېرەك.

△ ئاچچىقلىنىش، كۆپ قايغۇرۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. خىزمەت ۋە تۇرمۇشتا كۆكسى ـ قارنىنى كەڭ تۇتۇش، خۇشال ـ

خۇرام ياشاش، ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، كېسەلدىن غالىب كېلىشكە ياردەم بېرىدۇ.

△ ئەر ـ خوتۇنلۇق جىنسىي تۇرمۇشتىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك. سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر يالۇغى بارلارنىڭ كېسەللىكى تۇراقسىز ھالەتتە تۇرۇۋاتقاندا، ئەر ـ خوتۇنلۇق جىنسىي تۇرمۇشتىن چوقۇم پەرھىز تۇتۇشى، كېسەللىك ۋىرۇسىنى ئېلىپ يۇرگەنلەر ياكى كېسەللىكى تۇراقلىق ھالەتتە تۇرۇۋاتقانلارمۇ جىنسىي تۇرمۇشنى مۇۋاپىق تىزگىنلىشى كېرەك.

△ قالايمىقان دورا ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك. چۈنكى جىگەر ئاداەم ئورگانىزمىدىكى ماددا ئالماشتۇرىدىغان ئەڭ چوڭ ئەزا. B تىپلىق جىگەر يالۇغى بارلار چوقۇم مەخسۇس كېسەللىك دوختۇرىنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە دورا ئىچىش كېرەك.

△ شوخلىدىن بىر قوشۇق، كەرەپشە غولى، سەۋزە سۇيى ۋە قوي يېغىنىڭ ھەر قايسىسىدىن يېرىم قوشۇق ئېلىپ، گۈرۈچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، ئۇماچ قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز ۋە تېتىقۇ قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، جىگەر يالۇغىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ئۆت يالۇغى ۋە ئۈنى داۋالاش رېتسېپلىرى

ئۆت كېسەللىكلىرى تاماق بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئۆت يالۇغى بىمارلىرىدا سانجىپ ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

△ ئۆتىدە تاش ۋە يالۇغ پەيدا بولغان بىمارلار ئەڭ ياخشىسى



شوۆنگوروچ، مېۋە سۈيى، كۆكتات، ھەسەل ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

△ ئۆت ياللۇغى بىمارلىرى ھايۋانلارنىڭ مېڭىسى، جىگىرى ۋە بۆرىكىنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

△ ئۆت ياللۇغى بىمارلىرى ياغدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىك ۋە سېمىز گۆشنى يېمەسلىكى، ھاراق، قېتىق، چايلارنى كۆپ ئىچمەسلىكى كېرەك.

△ ئۆت ياللۇغى ۋە ئۆتىگە تاش چۈشكەن بىمارلار ياڭاق مېغىزىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىشى كېرەك.

△ ئۆت ياللۇغى ۋە ئۆتىدە تاش بار بىمارلار دائىم جىسمانىي ئەمگەك قىلىپ، پۈتۈن بەدەنىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى جانلاندۇرۇشى كېرەك. بولۇپمۇ ئەقلىي ئەمگەك قىلىدىغان ۋە ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغان ئوتتۇرا ياشلىقلار كۆپرەك جىسمانىي ئەمگەك قىلىپ، زىيادە سەمرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. چۈنكى سېمىزلىك ئۆت ياللۇغى ياكى ئۆتكە تاش چۈشۈشنىڭ مۇھىم سەۋەبىدۇر.

بەش ئەزادىكى ئۆزگىرىش ۋە كېسەللىك

△ كۆز تۈيۈقسىز غۇۋالاشسا، جىگەر ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

△ پۇراش سېزىمى تۆۋەنلەسە، ئۆپكە ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئىپادىسى.

△ كالپۇك سېزىمى يوقسا، ئاشقازان ئاستى بېزى ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسى.

△ ئاڭلاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەسە، بۆرەك ئىقتىدارى

ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، كۆپىنچە ھاللاردا ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغان كىشىلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

△ تەم سەزگۈسى تۆۋەنلىسە يۈرەك ئىقتىدارى ئاجىزلىغانلىقىنىڭ ئىپادىسى.

بۇرۇن ۋە سالامەتلىك

1. بۇرۇننىڭ ئۇچى قاتتىق بولسا، ئارتېرىيە قېتىشىپ، خولېستېرىننىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى ۋە بۆرەككە ماي كۆپ يىغىلىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

2. بۇرۇننىڭ ئۇچى ئىششىپ قالسا، يۈرەك ئىشىشقى ۋە يۈرەكنىڭ كېڭىيىۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

3. بۇرۇندا ئۆسمە ئالامىتى كۆرۈلسە، ئاشقازان ئاستى بېزى ياكى بەلدە مەسىلە كۆرۈلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

4. بۇرۇن قىزىرىپ قالسا، بۆرەك ۋە قان ئايلىنىش سىستېمىسىدا مەسىلە كۆرۈلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۇرۇن قوڭۇر، كۆكۈچ بولۇپ قالسا ياكى قاردىاپ قالسا، تال ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىدە مەسىلە كۆرۈلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

5. بۇرۇندا قارا مونەكلەر پەيدا بولۇپ قالسا، سۈت تۈرىدىكى ۋە مايلىق يېمەكلىكلەرنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

قۇلاقنى ئاسراشنى بىلەمسىز؟

قۇلاقنى چېنىقتۇرۇش كېرەك. ئالدى بىلەن ئىككى قولنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقىدا قۇلاقنىڭ ئىچىنى ئۈدا 50 قېتىم كولاپ بېرىش كېرەك. بۇ ھەرىكەت ئۇزاقىچە داۋاملاشتۇرۇلسا،

قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

24 گىرام ئارپىبەدىيانىنى چالا سوقۇپ، بىر كىلوگىرام سۈزما قايىنىتىپ، ئىسسىق پېتى قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، قۇلاق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

سىترېپتومىتسىن، نېئومىتسىن، كانامىتسىن، گېنتامىتسىن، گازوگامىتسىن ۋە ۋانكومىتسىن قاتارلىق دورىلار گاسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، بۇلارنى ئامال بار ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

جىددىي ئەھۋالىدا ئەمگەك قىلىپ چارچىغاندا، قۇلاق غوڭۇلدايدۇ. شۇڭا دەم ئېلىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

قۇلاق غوڭۇلدىشقا باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئۈيقۇسىزلىق قوشۇلۇپ كەلسە، بۇ نېرۋا ئاجىزلىقتىن بولغان بولىدۇ. بۇنداق چاغدا دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈش كېرەك.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، ھاۋا قاتنىشى، سۇ ئاستى كەسپىي بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلاردا ۋە بۇرۇن يالليۇغى، يۇتقۇنچاق ئاغرىش، ئاۋاز پەردىسى يالليۇغىغا گىرىپتار بولغانلاردىمۇ قۇلاق غوڭۇلدايدۇ. شۇڭا، ئالدى بىلەن شۇ كېسەللەرنى داۋالىغاندا، قۇلاق غوڭۇلداشمۇ ساقىيىپ كېتىدۇ.

قۇلاق كېسەللىكىنى داۋالاشتىكى شىپايى رېتسېپلار

△ ساپ قىچا يېغىنى قۇلاق ئىچىگە تېمىتسا، سوغۇق يەلدىن بولغان قۇلاق ئېغىرلىقىنى ساقايتقىلى بولىدۇ.

△ قىچىنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئوتتا قويۇلدۇرۇپ چاپسا، قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ كاھۇ (ئوسۇك) ئۇرۇقى يېغىنى قۇلاق ئىچىگە تېمىتسا، ئىسسىق يەلدىن بولغان قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ مۇڭاپىق مىقداردىكى سېرىقچىچەك يېغىدا قۇنداق قەھرىنى ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، سوغۇق تېگىشتىن بولغان ھەم قويۇق يەلدىن بولغان قۇلاق ئېغىرلىقىغا شىپا بولىدۇ.

△ مۇڭاپىق مىقداردىكى بەدىياننى قاينىتىپ، ھورىغا قۇلاقنى يېقىپ تۇرسا، قۇلاق ئېغىرلىق ۋە گاسلىق ئېچىلىدۇ.

△ كونا كۇنجۇت يېغىغا ئارپا ئۇرۇقىنى چىلاپ، گاس بولۇپ قالغان قۇلاققا تېمىتسا ئېچىلىدۇ.

△ بىر قوشۇق چالا سوقۇلغان رۇم بەدىياننى بىر ئىستاكان گۈل يېغىدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ زەيتۇن يېغىغا تېرىك چۈمۈلىنى سېلىپ ئېزىپ، قاينىتىپ تەييارلىغان ياغدا يەرلىك ئورۇننى ياغلىسا، قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ساپ كۇنجۇت يېغى قاچىلانغان بوتۇلكىغا بىر ئوچۇم تېرىك چۈمۈلىنى سېلىپ، يازنىڭ ئاپتىپىدا ھەپتە ئون كۈن تۇرغۇزۇپ قۇلاقنى ياغلىسا، قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ باشپىيازنىڭ سۈيىنى پاكىز پاختا بىلەن قۇلاققا چېپىپ بەرسە، قۇلاق ئاغرىقى ۋە ئېغىرلىقىنى تېزدىن ياخشىلايدۇ.

△ مەستىكى يېغىنى كۇنجۇت يېغىدا چۈچۈتۇپ قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، قۇلاق ئېغىرلىقىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ خام سامساقنى ئاچچىق بادام يېغىدا قارايغىچە قاينىتىپ، تەييارلىغان ياغنى قۇلاققا دائىم تېمىتىلسا، قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ قاپاقنى سىقىپ، سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا، ئىسسىق يەل قاپلىۋالغان قۇلاق ئېغىرلىقىغا شىپا بولىدۇ.

△ 100 مىللىلىتىر گۈل يېغىغا 1000 دانە قۇرغاق يەرنىڭ چۈمۈلىسىنى سېلىپ ئاپتاپتا 40 كۈن ئەتراپىدا تەييارلانغان چۈمۈلە يېغىنى قۇلاققا چېپىپ بەرسە، قۇلاق ئېغىرلىقىغا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ياۋا توشقان مېڭىسىنى يىلىكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىقىپ قۇلاققا تېمىتسا، گاسلىققا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئىرسانى زەيتۇن يېغىدا ئۇزاق چۇچۇتۇپ تەييارلىغان مەلھەمنى قۇلاققا تېمىتسا، كونا، ئۇزاق مۇددەت ساقايمىغان گاسلىقنى ئاچىدۇ.

△ بىخ گاۋزىبانىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، سوغۇقتىن ۋە ھۆللۈكتىن پەيدا بولغان قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئالتە گىرام ئارپىبەدىيانىنى 250 گىرام سۇدا 60 گىرام قالغۇچە قاينىتىپ، 250 گىرام كالا سۈتى بىلەن 12 گىرام كالا مېيىنى مۇۋاپىق مىقدارىدا شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچلىرى ئىسسىق پېتى ئىچسە، نەچچە كۈندە قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ 24 گىرام ئارپىبەدىيانىنى چالا سوقۇپ، بىر كىلوگىرام سۇدا قاينىتىپ، ئىسسىق پېتى قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئىككى قولنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقىدا قۇلاقنىڭ ئىچىنى ئۇدا 50 قېتىم كولاپ، ئاندىن 50 قېتىم سوزۇپ بەرسە، قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

△ قۇلاق گىجىكىنى داۋاملىق ئۇۋۇلاپ بەرسە، زۇكام، ئۇيقۇسىزلىق ۋە گاس بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

△ باش بارماق ۋە بىگىز بارماق بىلەن ئىككى قۇلاق گىجىكىنى ئۇۋۇلاشنى قۇلاق قىزىغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرسا، بويۇن، بەل ئاغرىقى، قالقانسىمانبەز ۋە سۈت بېزى كېسەللىكىنى داۋالاش ئۈنۈمگە يەتكىلى بولىدۇ.

△ ئىككى قول بىلەن قۇلاق يۇمشىقىنى تۇتۇش ياكى ئۇۋۇلاشنى قۇلاق يۇمشىقى قىزىغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرسا، باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئۈنتۇغاقلىق، باللاردىكى قىزىش ئالامەتلىرىنى تۈگىتىپ، كۆزنى روشەنلەشتۇرۇپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، قۇلاقنىڭ ئاڭلاش سېزىمىنى ئاشۇرىدۇ.

بۆرەك زەئىپلەشكەندە ...

بۆرەك ئاجىزلىقنىڭ ئالامەتلىرى:

△ سۈيدۈكتىن ئازراق ئېلىپ بىر ئىستاكان سۇغا قۇيغاندا، ئەگەر سۇ دۇغلاشسا ياكى سۇ يۈزىدە ياغلار لەيلەپ قالسا؛

△ نورمال سۇ ئىچكەن ئەھۋالدا، كېچىدە ئۇچ قېتىمدىن ئارتۇق كىچىك تەرەتكە چىقسا، كىچىك تەرەت راۋان بولمىسا، تامچىلاپ كەلسە؛

△ ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا كۆزى ۋە كۆز ئەتراپى ئىششىسا؛

△ ئېغىر نەرسە كۆتۈرمىگەن ئەھۋالدا 3 ـ قەۋەتكە چىققۇچە پۇتىدا ماغدۇر قالمىسا، ئۆرە تۇرۇپ تاماق ئەتكەن ۋاقىتتا پۇتى ئاغرىپ تېلىپ كەتسە؛

△ بىرەر مەسىلە ئۈستىدە پىكىر يۈرگۈزۈشنى خالىماس بولۇپ قالسا، زېھنىنى يىغالمىسا؛

△ چاچنى يۇغاندا چاچ كۆپ چۈشۈپ كەتسە؛

△ شامالدۇرغۇچ ياكى ھاۋا تەڭشىگۈچ ئوچۇق ھالەتتە ئۇخلاپ، ئورنىدىن تۇرغاندا بەل، پۇت ئاغرىپ ماغدۇرسىزلىنىپ كەتسە؛

△ دائىم چۈش كۆرۈپ، چۈشىدە ھارغىنلىق ھېس قىلسا، ئەتىگەندە قاتتىق چارچاش ھېس قىلسا؛

△ خەت يېزىش ئۈچۈن قەلەمنى قولىغا ئېلىپلا يازماقچى بولغان سۆزنىنى ئۇنتۇپ قالسا؛

△ دائىم ئۇيقۇسىراپ تۇرسا، ياخشى ئۇخلىيالمىسا، تەستە ئۇخلىسا، ئاسان ئويغىنىپ كەتسە؛

△ كۆرۈش ئىقتىدارى بەك تۆۋەنلەپ كەتسە، بىرەر نەرسە كۆرگەندە كۆز چىڭقىلسا؛

△ دېمەكچى بولغان سۆزنى ئاغزىنىڭ ئۈچىدا بولسىمۇ ئويلاپ تاپالمىسا، ئۇنتۇغاق بولۇپ قالسا؛

△ ئەر ـ ئاياللىق مۇناسىۋەتكە قىزىقماس بولۇپ قالسا.

سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك يالليۇغى بىمارلىرى تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىشى كېرەك:

△ ھېرىپ ـ چارچاشتىن ساقلىنىش كېرەك. ھېرىپ ـ چارچاش كېسەللىكىنىڭ قايتا قوزغىلىشىغا سەۋەب بولۇپ قالىدۇ، شۇڭا مۇۋاپىق دەم ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان بېسىمى بىر قەدەر يۇقىرى، ئىشىش ۋە سۈيدۈكنىڭ ئۆزگىرىشى نىسبەتەن ئېغىر بولسا دەرھال يېتىپ ئارام ئېلىش، كېسەل ياخشىلانغان تەقدىردىمۇ ھەرىكەت مىقدارى كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك.

△ يېمەك ـ ئىچمەكنى تەڭشەپ تۇرۇش كېرەك. ئاسان سىڭىدىغان، ئوزۇقلۇق تەركىبى مۇۋاپىق يېمەكلىكلەرنى ئاساس قىلىش، مېۋە ـ چېۋە، كۆكتاتلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك.

ئىشىشق، قان بېسىمى ئۆرلەش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، تۇزنى ئىمكان قەدەر ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم.

△ بۆرەك ئىقتىدارى ياخشى بولمىسا، قاندىكى ئۇرېئا ئازوتى نورمىدىن يۇقىرى بولسا، ئاقسىل مىقدارى يۇقىرى بېمەكلىكلەردىن پەرھېز تۇتۇش كېرەك.

△ زۇكامداپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. بۆرەك يالۇغنىڭ قوزغىلىشى بىر خىل Z تىپلىق ۋە A تىپلىق قان ئېرىتكۈچى زەنجىرسىمان شارچە باكتېرىيىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. جىددىي خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق يالۇغى، بادامبەز يالۇغى، بۇرۇن كاۋىكى يالۇغى، ئوتتۇرا قۇلاق يالۇغى قاتارلىقلارنىڭ قوزغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغاندا، زەنجىرسىمان شارچە باكتېرىيىسىنىڭ فۇنكسىيىسىنى تىزگىنلەپ، بۆرەك يالۇغنىڭ قوزغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇڭا، بىمار ئۆزىنى ئىسسىق تۇتۇپ، زۇكامداپ قېلىشتىن ئېھتىيات قىلىشى كېرەك.

△ دورا ئىشلىتىشتە ئېھتىياتچان بولۇش كېرەك. ئىستېمال قىلىنغان ھەر قانداق دورا بۆرەكتىن ئۆتىدۇ ياكى بۆرەككە يىغىلىدۇ، شۇڭا بۆرەككە زىيان يەتكۈزىدىغان دورىلارنى ئىچمەسلىك كېرەك.

△ ھامىلدار بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك يالۇغى بار ئاياللار ھامىلدار بولغاندا، يۇرەك ۋە بۆرەكنىڭ يۈكى ئېشىپ كېتىپ، بۆرەك يالۇغنىڭ ئېغىرلاپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

△ بۆرەكنى قۇۋۇتلەپ تۇرۇش لازىم. بۆرەكنى قۇۋۇتلەيدىغان يېمەكلىكلەر ئاساسەن قوي بۆرىكىنى ئاساس قىلىدۇ. قوشۇمچە پۇرچاق، قوناق ئۇنى، قوي گۆشى، قارىغاي ئۇرۇقى، كۈدە قاتارلىقلارمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

خېنىگۇل ۋە ئۇنىڭ شپالىق رولى

خېنىگۇل ــ سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئەسلىي ماكانى ھىندىستان ۋە مەملىكىتىمىز. كىشىلەر خېنىگۇلنى ھويلا ـ ئارامىلاردا ئۆستۈرۈپ پايدىلىنىپ كەلمەكتە. خېنىگۇل كۆپ قاتلىق ۋە تاق قاتلىق بولۇپ، شوخ قىزىل، توق قىزىل، ئاچ قىزىل، ھال رەڭ، قېنىق سۆسۈن، ئاچ سېرىق، ئاچ قىزىل رەڭلەردە ئېچىلىدۇ. گۈلى 5 ـ ئاينىڭ ئاخىرىدىن 10 ـ ئايغىچە ئۈزۈلمەي ئېچىلىپ تۇرىدۇ. ئۇرۇقى پىشقاندا ئۆزلۈكىدىن يېرىلىدۇ. 5 ~ 6 يىل ساقلاشقا بولىدۇ. خېنىگۇلنىڭ مۇھىتنى گۈزەللەشتۈرۈش رولى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۇنىڭ گۈلى، ئۇرۇقى، يوپۇرمىقى، غولى ئۆيغۇر تېبابىتىدە ئون نەچچە خىل كېسەلنى داۋالاشتا مۇھىم دورا ماتېرىيالى قىلىنىدۇ. ئۇ زەھەرسىز ھەم رەڭ پەيدا قىلىدىغان بولغاچقا، خانىم ـ قىزلىرىمىزنىڭ چاچ، قول ـ پۇت تىرناقلىرىنى بويىشتىكى رەڭ ماتېرىيالى ھېسابلىنىدۇ. خەلقىمىز بۇ گۈلنىڭ ئالاھىدىلىكىنى خېلى بۇرۇنلا بىلگەن بولغاچقا، ئۇنىڭدىن پايدىلىنىپ كەلگەن. خېنىگۇل يورۇقلۇقنى خالايدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، مۇنبەت، بوش، قۇمساز تۇپراقنى ياخشى كۆرىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى زاغۇن ئۇرۇقى چوڭلۇقىدا بولۇپ، پىشقاندا ئۇرۇقنى يىغىۋېلىشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. ئۇرۇق يىغىش ئۈچۈن قول يېقىنلاشقاندا پاس قىلىپلا ئۇرۇق خالتىسى ئېتىلىپ كېتىپ، ئۇرۇقلار ئەتراپقا چېچىلىپ كېتىدۇ. شۇڭا ئەتىگىنى شەبنەمدە يىغىۋېلىش كېرەك. خېنىگۇل ئۇرۇقنى ئىسراپ قىلىۋەتمەسلىك ئۈچۈن، ئۇرۇقنى بەش ھەسسە قۇم ياكى قۇرۇق توپىغا ئارىلاشتۇرۇپ، تاپ ئارىلىقىنى 50 سانتىمېتىر قىلىپ،

چوڭقۇرلۇقىنى 0.5 ~ 1 سانتىمېتىر قىلىپ تاپ ئېچىپ تەكشى سالىمىز. ئارقىدىن تارتقۇ بىلەن يېنىك كۆمۈپ، يېنىك دەسسەپ چىقىمىز، ئاق يەر بولسا سۇ قۇيىمىز. خېنىگۇل ئۇنۇپ چىقىپ 8 ~ 10 سانتىمېتىر بولغاندا باشقا گۈللەرگە ئوخشاش ئالىلاپ كۆچۈرۈشكە بولىدۇ. ئۆسۈش مەزگىلىدە كۆنجۈت، سۆڭەك پاراشوكى ۋە ئۆي قۇشلىرى، ئۆي ھايۋانلىرىنىڭ مايىقى بىلەن ئوغۇتلاش كېرەك.

بەل ئاغرىشنىڭ ئاساسىي سەۋەبلىرى

△ بۆرەككە تاش چۈشۈش، بۆرەك ياللۇغى، بۆرەككە سۇ يىغىلىپ قېلىش، بۆرەك تۈبىركۈلوزى، بۆرەك ساڭگىلاپ قېلىش قاتارلىق بۆرەك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغاندا بەل چىڭقىلىپ، تېلىپ ئاغرىيدۇ.

△ ئاياللارنىڭ داس بوشلۇقى ياللۇغلانسا، كۆپىنچە قورساق تۆۋەنلەپ كېتىۋاتقاندەك تۇيغۇ بولىدۇ ۋە ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ بەل ئاغرىيدۇ.

△ ئەرلەردە مەزى بېزى ياللۇغى بولسا، مەزى بېزى يوغىناپ كەتسە، مەزى بېزى ئۆسمىسى بولسا، بەل ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

△ ئاشقازان ئاستى بېزىدە كېسەل كۆرۈلسە، بەل ئاغرىيدۇ.

△ ئۆپكە، ھەزىم قىلىش يولى، جىگەر، ئۆت كېسەللىكلىرى، بەلگە سوغۇق ئۆتۈپ قېلىش سەۋەبىدىنمۇ بەل ئاغرىيدۇ.

بۆرەككە تاش چۈشۈشنىڭ سەۋەبلىرى

بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارى



بۇزۇلۇش؛ كىچىك تەرەتنى ۋاقىتىدا قىلماسلىقتىن بۆرەك زەھەرلىنىش؛ سوغۇق ئۆتۈش ؛ يەللىك، بەلغەملىك تاماقلارنى كۆپ يېيىش؛ تولا يېتىۋېلىش، ئۇزاق ئولتۇرۇش، كۆپ ئۇخلاش، ھەرىكەت ئاز بولۇش؛ يۇقۇملىنىش، قاندىكى ياغ تەركىبىنىڭ يۇقىرى بولۇشى، قۇۋۇۋەتلىك، تەستە ھەزىم بولىدىغان تاماقنى كۆپ يېيىش؛ قەنت، ناۋات، شېكەر، ھەسەل، مۇرابا، كەمپۈت قاتارلىق شىرنىلىك، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش؛ بەدەنده يىغلىپ قالغان سۈيۇقلۇقلار بەك قويۇق ھەم يېپىشقاق بولۇش؛ ئۇزاق مۇددەت تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىش، تۇنەش، تاماقنى يەپلا ئۇخلاش، كەچتە تاماقنى زىيادە كۆپ يەپ يېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن بۆرەككە تاش چۈشىدۇ.

بۆرەككە تاش چۈشۈشنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسېپلىرى

بۆرەكتىكى تاش سۈيدۈكتىكى قاتتىق ماددىلارنىڭ يىغىلىشى، چۆكۈشى، قېتىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. تاش بۆرەك جامىنى غىدىقلاپ، سۈيدۈك نەيچىسىنى توسۇۋالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن بەل ئەتراپى قاتتىق مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، يامغۇردەك تەر قۇيۇلۇپ، سۈيدۈكتە ئازراق قان بولىدۇ. ئەگەر تاش سۈيدۈكنىڭ چىقىش ئېغىزىنى توسۇۋالسا، بۆرەككە سۇ چۈشۈش، سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش قاتارلىق ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىمارلاردا دەسلەپكى مەزگىلده سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ ـ ده، دوۋساق چىڭقىلىپ ئولتۇرالماي، ئۆره تۇرالماي يېتىشقىلا مەجبۇر قىلىدۇ.

بۆرەككە تاش چۈشۈشنى غەرب تەبابىتى بويىچە كىچىك نەيچە بىلەن راۋانلاشتۇرۇش، ئوپېراتسىيە قىلىش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ. جۈڭگوچە داۋالاشتا تاشنى دورا بىلەن ئېرىتىشتەك ئىلغار تېخنىكا قوللىنىلىدۇ. شۇڭا بۆرىكىگە تاش چۈشكەنلەر تۆۋەندىكىچە داۋالاش رېتسېپى بويىچە ساقىيىش مەقسىتىگە يېتەلەيدۇ:

△ بۆرىكىدە كىسلاتالىق تاش بار بىمارلار كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 3 ~ 4 تالدىن سودا تابلېتى يەپ بەرسە ياكى ئازراق ئاشقازان دورىسىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

△ بۆرىكىدە ئىشقارلىق تاش بارلار ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا پۇۋا ئىچىپ بەرسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ تېز بولىدۇ.

△ چۈپۈرشاڭ چېچىكى بىلەن پاقىيوپۈرمىقىدىن ئالتە مىسقالدىن ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش سىستېمىسىدىكى تاشنى چۈشۈرۈشكە ئالاھىدە ئۈنۈم بەرگەندىن سىرت، قانلىق سۈيدۈككە ۋە بۆرەك تۇبىركۈلوزىغىمۇ ئالاھىدە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈيدۈك يولى يالليۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى

△ سۈيدۈك يولى ئاسان يالليۇغلىنىدىغانلار كۈندە 300 گىرام ماندارىن شەربىتى ئىچىپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

△ ئورنىغا سىيىپ قويىدىغان بالىلار ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 10 ~ 15 تالغىچە چىلان يېيىشنى ئۇدا بىر ئاي داۋاملاشتۇرسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئورنىغا سىيىپ قويىدىغان بالىلارنىڭ سوغۇقى ئېشىپ كەتسە بولمايدۇ. شۇڭا، تەركىبىدە ۋىتامىن كۆپرەك بولغان ياڭاق مېغىزى، قىزىل ئۈزۈم، ھەسەل قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتا ...

△ كىچىك تەرەت كەلمەسە، تېرەك ياكى سۆگەت يوپۇرمىقىدىن بىر سەر تەييارلاپ، بىر پىيالە سۇ بىلەن قايناتقىپ، كۈندە ئىككى قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، كىچىك تەرەتنى 2 ~ 3 كۈندىلا راۋانلاشتۇرىدۇ.

△ كىچىك تەرەتنى تۈتالمىسا، توخۇ ئۈچىينى پاكىز تازىلاپ قۇرۇتۇپ، قورۇپ سارغايتقاندىن كېيىن تالقان قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىپ بەرسە شىپا بولىدۇ. زەنجىۋىل، ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

بالىلاردىكى سىيگەكلىك كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سىيگەكلىك كېسەللىكى كىچىك بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە 18 ~ 24 ئايلىققىچە بولغان بالىلاردا كۈندۈزى كۆپ سىيمەي، كېچىسى ئورنىغا سىيىپ قويۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇ نورمال ئەھۋال. ئەمما ئۈچ ياشتىن ئاشقاندىن كېيىنمۇ كېچىسى ئورنىغا سىيىپ ياتىدىغان بالىلارنى سىيگەكلىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان، دېيىشكە بولىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك ئالامىتى بەزىدە 10 ~ 12 ياشقىچە



داۋاملىشىدۇ. بالىلارنىڭ ئورنىغا سىيىشى كۆپىنچە مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى ۋە چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋەت خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بەزىدە ئوچەي پارازىت قۇرتلىرى، شۇنىڭدەك ئولتۇرغۇچ سۆگىكىدە تۇغما غەيرىيلىك يوچۇق بولسىمۇ، سۈيدۈك يولىغا بېۋاستە نېرۋا ئارقىلىق تەسىر قىلىپ، غىدىقلاشتىن بۆرەك خىزمىتى نورمالسىزلىشىپ، ئورنىغا سىيىپ قويۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئادەتتە بالىلارنىڭ ئورنىغا سىيىپ قويۇش ئەھۋالى مۇقىم بولىدۇ. يەنى كېچىدە بىر ياكى ئىككى قېتىم ئورنىغا سىيىپ قويىدۇ. سىيگەكلىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بالىلار كۆپىنچە كەچلىكى سۇ ئىچىشكە ئامراق كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن بالىلارنى سىلىق گەپلەر بىلەن كەچتە سۇ ياكى سۈيۇق - سەلىك تاماقلارنى ئاز ئىچىشكە قايىل قىلىشتىن سىرت، ئۇخلاش ئالدىدا سىيگۈزۈپ ياتقۇزۇش ھەم كېچىدە ئۆز ئورنىغا سىيىپ قويۇشتىن ساقلىنىش ئۇچۇن قەرەلىدە ئويغىتىپ، بىر قانچە قېتىم سىيگۈزۈشكە ئادەتلەندۈرۈش بىلەن بىرلىكتە، تۆۋەندىكى ئۇسۇلنى قوللانسا كۆڭۈلدىكىدەك ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ:

بىر تال غولۇپىيازنى ئاقلاپ، ئېزىپ، ئۇستىگە 20 گىرام گۈڭگۈرت، 100 گىرام قەلەمپۇرنى قوشۇپ سوقۇپ، دورا تەييارلاپ، كېچىسى سىيىپ ياتىدىغان بالىنىڭ كىندىك ۋە دوۋسۇنى ئۇستىگە چاپسا بولىدۇ. چېپىش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى بالىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن بېكىتىلىدۇ. يەتتە كۇن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ، تەكرار قوللانماقچى بولغاندا ئۇچ كۇن ئاتلىنىپ قوللانسا بولىدۇ. بالىنىڭ ئىچىشىگە 10 گىرامدىن ئەينۇلا، تاڭقوراي، مامكاپ ۋە ئالتە گىرام سازاڭنى

بىرلىكتە سۇس ئوتتا قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىمدىن 10 كۈن ئىچۈرسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

مەزى بېزى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ...

مەزى بېزى ياللۇغى ـــ مەزى بېزى يوغىناش، مەزى بېزى ئۆسمىسى قاتارلىق كۆپ كۆرۈلىدىغان جاھىل خاراكتېرلىك ئەرلەر كېسەللىكىنى كۆرسىتىدۇ. قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەزى بېزى ياللۇغلىنىپ ۋە كېسەل ئېغىرلىشىپ، ياماق ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، ئەرلەر **مەزى بېزى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا تۆۋەندىكى بىر قانچە ئىشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى كېرەك:**

1. **نامۇۋاپىق جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئۆزىنى تارتىش كېرەك.**

2. **باكتېرىيىلىك يۇقۇملىنىشتىن ساقلىنىپ، تۇرلۇك مىكروبلاردىن ۋاقتى ـ ۋاقتىدا مۇداپىئە كۆرۈشى كېرەك.**

3. كىيىم ـ كېچەك، يوتقان ـ كۆرپە تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىپ، ئۇلارنى ۋاقتى ـ ۋاقتىدا ئاپتاپقا سېلىپ، دېزىنفېكسىيە قىلىپ تۇرۇشى كېرەك.

4. قەرەللىك قان تەكشۈرتۈپ، توغرا ئۇچەي ئىقتىدارىنى ئىگىلەپ تۇرۇشى كېرەك. بۇ، مەزى بېزى يوغىناپ قېلىش ۋە مەزى بېزى راكىنى بالدۇر بايقاشنىڭ مۇھىم ئاساسىدۇر.

5. **يېمەك ـ ئىچمەك قۇرۇلمىسىنى مۇۋاپىق تەڭشەپ، ئورگانىزم ۋە ئومۇمىي ئەزالارنى غىدىقلىغۇچى لازا، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلماسلىقى، قاينىق سۇنى كۆپەرەك** ئىچىپ بېرىشى، يېڭى مېۋە - چېۋە ۋە كۆكتاتلارنى كۆپەرەك

ئىستېمال قىلىشى، ھاراق ۋە تاماكىنى قەتئىي تاشلىشى كېرەك.

6. روھىي كېيىياتىنى تۇراقلاشتۇرۇپ، چېنىقىپ، بەدىنىنىڭ ئىممۇنىتېتىنى كۈچەيتىش ئاشۇرۇشى، بىر جايدا ئۇزاق ئولتۇرۇۋالماي، ھەركەت قىلىشقا ئادەتلىنىشى كېرەك. ئوتتۇرا ياشلىق ۋە ياشانغان ئەرلەر ھەر كۈنى 20 ~ 30 مىنۇت ئاستا يۈگۈرۈپ ياكى تېز مېڭىپ بېرىشى كېرەك.

ئۇشۇشۇكنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

كۇزلۇك ھوسۇل يىغىۋېلىنغاندىن كېيىن، قۇرۇپ قالغان پىدىگەن ۋە مۇچ غولىنىڭ ھەر بىرى (غولى ۋە يىلتىزى بىلەن) دىن بىر تالدىن ئېلىپ، ئۇشۇشاق توغراپ، سۇدا ئۇزاق قاينىتقاندىن كېيىن، ئۇنى ئازراق سۇۋۇتۇپ، ئۇشۇشۇپ قالغان يەرنى يۇسۇنىز، ئاغرىق دەرھال پەسىيىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە بىر ھەپتە ئۇزۇلدۇرمەي يۇسۇنىز، ئۇشۇشۇگەن يەر ئۇزۇل - كېسىل ساقىيىپ كېتىدۇ.

بارماقتا قاراپ كېسەللىكنى ھۆكۈم قىلىش

△ قولۇنىز دائىم ئۇششىسە، بۇ سەكتە كېسەللىكىنىڭ بېشارىتى.

△ بارماقنىڭ ئۇچى سەمرىپ، تىرناق يۇقىرىسىغا ئېگىلىپ قالسا، بۇ سىزدە ئۆپكە گازلىق ئىششىقى، تۇغما يۈرەك كېسەللىكى ياكى كاناي شاخچىسى كېڭىيىپ كېتىش كېسەللىكى بارلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

△ ئەتىگىنى ئورنىڭىزدىن تۇرغاندا ئىككى قولۇنىز ئىششىپ

قالسا ياكى قولىڭىزنى نورمال سۆنغىلى ۋە يىغىقلى بولمىسا، ھەم بۇ خىل ئالامەت بىر دەمدىن كېيىن يوقىسا بۇنى يۈرەك، بۆرەك، جىگەر مەسلىسى ياكى ئوزۇقلۇق ياخشى بولمىغانلىق ئالامىتى، دېيىشكە بولىدۇ.

△ ئەگەر ھاراقنى ئۆگىنىپ قېلىش سەۋەبىدىن قولىڭىز تىترىسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك ھاراقتىن زەھەرلەنگەنلىكىڭىز - نىڭ بېشارىتى.

پۈت بارمىقىڭىزنى ئۇۋۇلىسىڭىز...

△ پۈتىنىڭ چوڭ بارماق ئاستى 2 ـ بوغۇمى بىلەن قولىنىڭ باش بارمىقىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، مۈرە يالليۇغى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ پۈتىنىڭ 2 ـ، 3 ـ بوغۇم ئۆگىلىرى بىلەن قولىنىڭ باش بارماق ۋە بىگىز بارماقلىرىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، كۆز كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ پۈتىنىڭ ھەممە بارمىقىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، يۆتەلگە شىپا قىلىدۇ.

△ پۈتىنىڭ 1 ـ بارمىقىنىڭ تىرناق قىسمىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، باش قېيىشقا، قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

△ پۈتىنىڭ 2 ـ بارماق ئاستىنى يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بەرسە، يۈرەك سىقىلىشقا شىپا بولىدۇ.

△ پۈتىنىڭ 3 ـ بارماق ئاستىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئاشقازان كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ پۈتىنىڭ 1 ـ، 2 ـ بارمىقىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، جىگەر كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

پۇت بارمىقىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كېسەل داۋالىغىلى بولىدۇ

مۇرە ئەتراپى يالليۇغى بارلار: قولىنىڭ باش بارمىقى بىلەن پۇتنىڭ چوڭ بارماق ئاستى 2 ـ بوغۇمىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.

كۆز كېسەللىكى بارلار: باش بارماق ۋە بىگىز بارماق بىلەن پۇتنىڭ 2 ـ، 3 ـ بوغۇم ئوگىلىرىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.

بېشى قايىدىغانلار: پۇتنىڭ 1 ـ بارمىقىنىڭ تىرناق قىسمىنى ئۇۋۇلاش كېرەك.

يۇقىرى قان بېسىمى بارلار: مۇشت بىلەن پۇت ئاستى مەركەز قىسمىنى ئۇۋۇلاش كېرەك.

يۇرىكى سىقىلىدىغانلار: پۇتنىڭ 2 ـ بارماق ئاستىنى ئۇۋۇلاش كېرەك.

جىگەر كېسەللىكى بارلار: پۇتنىڭ 1 ـ، 2 ـ بارمىقىنى ئۇۋۇلاش كېرەك.

كىلىماكتېرىيە دەۋرىدىكى ئۇنۇمۇرسال كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار: قولىنىڭ باش بارمىقى، بىگىز بارمىقى بىلەن پۇتنىڭ 4 ـ، 5 ـ بارماق ئوگىلىرىنى قوشۇپ ئۇۋۇلاش كېرەك.

كىچىك تەرەتتە قىينىلىدىغانلار: پۇتنىڭ 5 ـ بارمىقىنىڭ تىرنىقىنى ئۇۋۇلاش كېرەك.

ئۇيقۇ ۋە ئەرلەردىكى سېمىزلىك

ئەرلەرنىڭ ئوتتۇرا ياشقا بارغاندىكى سەمرىپ كېتىش ھادىسىسى ئۇيقۇ سۈپىتىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. چىكاگو ئۇنۇۋېرسىتېتى تەتقىقاتچىلىرى



13 ~83 ياشقىچە بولغان 149 ساغلام ئەرنىڭ ئۇخلاش ئەھۋالىنى تەكشۈرگەن. تەكشۈرۈش نەتىجىسىدە كۆرسىتىلىشىچە، بۇ ئەرلەرنىڭ 35 ~50 ياشقىچە بولغان مەزگىلىدە ئۇيقۇسى ئاساسىي جەھەتتىن مۇقىم بولغان، لېكىن قېنىپ ئۇخلاش ۋاقتى بەكلا ئازىيىپ كەتكەن. 25 ياشتىن تۆۋەن ئەرلەرنىڭ قېنىپ ئۇخلاش ۋاقتى ئادەتتە ئومۇمىي ئۇخلاش ۋاقتىنىڭ 25% نى ئىگىلەيدىكەن. يېشى 35 تىن ئاشقان ئەرلەرنىڭ قېنىپ ئۇخلاش ۋاقتى 5% نىلا ئىگىلەيدىكەن. 45 ياشتىن ئاشقان ئەرلەر قېنىپ ئۇخلاش ۋاقتىنى ئاساسىي جەھەتتىن يوقىتىدىكەن.

ئەرلەر 50 ياشتىن كېيىن، ئومۇمىي ئۇخلاش ۋاقتى ھەر 10 يىلدا تەخمىنەن 27 مىنۇت قىسقىرايدىكەن. شۇ سەۋەبتىن، ئۇلار دائىم كېچىسى ئويغىنىپ كېتىدىكەن ھەمدە ئويغىنىدىن كېيىنكى سەگەك ۋاقتى يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئۇزىراپ بارىدىكەن.

پۈت ئىششىقىغا سەل قارىماڭ

ياشانغانلاردا ئوشۇق ۋە پاچاق ئىششىپ قالىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇ كۆپىنچە ھالدا بەزى كېسەللىكلەرنىڭ دەسلەپكى سىگنالى بولۇشى مۇمكىن.

يۈرەك مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىق، ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىكى، ئاخىرقى باسقۇچتىكى تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىم خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەردە پۈت ئىششىدۇ. بۇ خىل ئىششىقنىڭ

ئالاھىدىلىكى: ئالدى بىلەن بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمى ئىششىيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، بويۇن تومۇرى كۆپۈش، جىگەر يوغىناش، ھەتتا كۆكرەك ۋە قورساق قىسمىغا سۇ چۈشۈش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

بۆرەك مەنبەلىك سۈلۈق ئىششىق: بۆرەك كېسەللىكى بىمارلىرىدا كۆپ كۆرۈلىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلىدە ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا قاپىقى ياكى يۈزى ئىششىيدۇ.

ئىششىقنىڭ ئالاھىدىلىكى: ئاۋۋال قاپاق ۋە يۈز قىسمىدىن باشلىنىپ، پۈتۈن بەدەنگە كېڭىيىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بىمارلاردا ئاقسىللىق سۈيدۈك، قان سىيىش ۋە يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

جىگەر كېسەللىكى ۋە ئوزۇقلىنىش ناچارلىقتىن بولغان سۈلۈق ئىششىق: جىگەر قېتىش كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئىششىقتا ئاۋۋال ئىككى پاچاق ئىششىپ، ئاندىن قورساققا سۇ چۈشۈش ۋە پۈتۈن بەدەن ئىششىقا قاراپ تەرەققىي قىلىدۇ. ئۇزاق مەزگىل ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئاقسىل يوقىتىش خاراكتېرلىك ئاشقازان ـ ئۆچەي كېسەللىكى قاتارلىقلار تۆۋەن ئاقسىللىق قان كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۈلۈق ئىششىق كېلىپ چىقىدۇ.

ئالاھىدە قوزغىلىش خاراكتېرلىك سۈلۈق ئىششىق: ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئەزالارنىڭ قۇرۇلمىسى ۋە ئىقتىدارى كۈنسېرى چېكىنىپ، ماددا ئالماشتۇرۇشى ئاجىزلىغاچقا، بەدەنده ئىششىق كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە قالقانسىمانبەز ئىقتىدارىنىڭ چېكىنىشى سەۋەبلىك شىلىمشىق خاراكتېرلىك ئىششىق، دورا مەنبەلىك ئىششىق قاتارلىقلارمۇ بار.

كۆزنىڭ دۈشمنى ...

△ تاماكا: كۆرۈش نېرۋىلىرىنى غىدىقلاپ، كۆزگە بىۋاستە زىيان يەتكۈزىدىكەن.

△ هاراق: هاراقنى كۆپ ئىچكەندە، كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى قىزىل قان تومۇرلىرى ئاسانلا يېرىلىپ، كۆزدە قىزىل قان تومۇرلار كۆپىيىپ، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى كۆزگە زىيان يەتكۈزىدىكەن.

△ قۇرغاقلىق: كۆزنىڭ قىياپىتىنى ئۆزگەرتىۋېتىدىكەن، ئەڭ ياخشى ئۇسۇل كۆزگە توختىماستىن سۇ تولۇقلاش.

△ كۇنگە قاقلىنىش: ھەددىدىن ئارتۇق ئۇلترا بىنەپشە نۇر كۆز ئەتراپىغا قورۇق چۈشۈش، كۆز گۆھىرىگە ئاق چۈشۈش ۋە باشقا كۆز كېسەللىكلىرىگە سەۋەب بولىدىكەن.

△ رادىئاتسىيە: تېلېۋىزور، كومپيۇتېر قاتارلىق ئائىلە سايمانلىرىنىڭ رادىئاتسىيىسى كۆزگە زىيان سالىدىكەن.

△ ئۇزاق قاراش: نېمە كۆرۈشتىن قەتئىينەزەر، ئۇزاق ئولتۇرۇپ مىدىرلىماسلىق ۋاقىت ئۇزارغانسېرى، كۆزگە زىيان يەتكۈزىدىكەن.

△ ئىسسىق ئېشىپ كېتىش: ئادەمنىڭ ئىسسىقلىقى بەك ئېشىپ كەتسە، «كۆز قىزىرىش» نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن.

كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ...

قىز تۇغقان ئايالىنىڭ سۈتىنى كۈندە ئالتە قېتىم كۆز ۋە بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە، ئالىغايلىققا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە سېرىقىغا ئازراق گۈل يېغى قوشۇپ كۆزگە تېڭىپ بەرسە، كۆزدىكى ئىششىقنى يانداۋىرىدۇ.

سېرىقمايىنى ئىسسىتىپ كۆزگە تېمىتىپ بەرسە، كۆزدىكى زەربە تەگكەن ئورۇندا يىغىلىپ قالغان قاننى تارقىتىۋېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەيتۇن يېغىنى ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا تېمىتىپ بەرسە، كۆزگە كىرىپ كەتكەن ئۇششاق نەرسىلەر ئوڭايلا چىقىپ كېتىدۇ.

بۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرىنى بىلۋېلىڭ

زىيادە سېزىمچانلىق: يۇز قىسمىدا بەزى چاغلاردا بېسىم ياكى ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. زىيادە سېزىمچانلىق پەسىل خاراكتېرلىك ياكى مۇھىتقا مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

بۇرۇندىن سۇزۇك سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ. بەدەنده قىزىش ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ،بەزىده باش ئاغرىيدۇ، ئۇستۇنكى چىشلار ئاغرىمايدۇ، ئېغىز پۇرىمايدۇ، بەزىده يۆتىلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، بەزىده دىماغ پۈتۈپ قالىدۇ، چۈشكۈرىدۇ.

زۇكام: بەزىده يۇز قىسمىدا بېسىم ياكى ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. كېسەللىك جەريانى 7 ~10 كۈنگىچه داۋاملىشىدۇ. بۇرۇن بوشلۇقىدىن ئاق ياكى سېرىق، قويۇق سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ، بەدەنده قىزىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، بەزىده باش ئاغرىيدۇ. ئۇستۇنكى چىشلار ئاغرىمايدۇ، ئېغىز پۇرىمايدۇ، يۆتىلىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، بۇرۇن پۈتىدۇ، چۈشكۈرىدۇ.

بۇرۇن كاۋاكلىرى يالليۇغى: يۇز قىسمىدا بېسىم ياكى ئاغرىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. كېسەللىك جەريانى 10 ~14 كۈنگىچه داۋاملىشىدۇ.



بۇرۇندىن سېرىق، يېشىل شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ، بەزىدە قىزىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، ئۈستۈنكى چىشلار بەزىدە ئاغرىيدۇ، بەزىدە ئېغىز پۇراش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، بەزىدە يۆتىلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، بەزىدە دىماغ پۈتۈپ قالىدۇ، چۈشكۈرۈش ئەھۋالى بولمايدۇ.

يەر ياڭقىنى چاينىسا ئېغىز پۈرىمايدۇ

ئېغىز بوشلۇقى پۈرايدىغانلار خام يەر ياڭقى (خاسلىق) نى چاينىاپ يۇتۇۋەتسە، شۇئانلا ئېغىزدىكى پۈراق يوقايدۇ. يەر ياڭقىدا 140 خىلدىن ئارتۇق پۈراق ماددىسى بولۇپ، غەيرىي پۈراقلارنى تەبىئىيلا يوقىتالايدۇ. ئۇنىڭ رولى سېغىز چاينىغاندىن ئۈنۈملۈك ھەم ئېغىز تالمايدۇ.

ھازىرقى زامان تېببىي ئىلىم تەتقىقات نەتىجىسىدىن قارىغاندا، يەر ياڭقى تەركىبىدىكى ستېرول ئېغىز بوشلۇقىدىكى باكتېرىيىلەرنىڭ ھايات كەچۈرۈشىنى چەكلەيدىكەن، ئۇنىڭ يەنە راكقا قارشى رولىمۇ بار بولۇپ، لى شىجېننىڭ «دورا ئۆسۈملۈكلەر قامۇسى» دىمۇ: «يەر ياڭقى تال ۋە ئاشقازاننى قوۋۇۋەتلەيدۇ، ئۈچەينى سىلىقلايدۇ، سەپرانى ھەيدەيدۇ، بوغۇز خىرىلداشقا شىپا بولىدۇ» دېيىلگەن. جۇڭگو تېبابىتىدە يەر ياڭقى ئارقىلىق سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ۋە كاناي يالليۇغىنى داۋالايدۇ.

يەر ياڭقىنى قاندىكى ماي ماددىسى ئېشىپ كەتكەنلەر، ئۆتنى ئالدۇرۇۋەتكەنلەر، ھەزىم قىلىشى ياخشى ئەمەسلەر ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

تۇزلۇق قاياق سۇ بىلەن ئېغىز چايقاشنىڭ پايدىسى

دائىم تۇزلۇق قاياق سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاپ بەرگەندە، ئېغىز بوشلۇقىنى تازىلىغىلى ھەم جىددىي ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي يالليۇغى، ئانگېنا، چىش مىلىكى يالليۇغى ۋە ئېغىز - تىل جاراھەتلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، داۋالىغىلى بولىدۇ. ئېغىز چايقايدىغان تۇز سۈيى تەركىبىدىكى تۇز 1% ئەتراپىدا بولۇشى كېرەك. ھەر خىل كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن گال قۇرۇپ ئاغرىغاندا، ئېغىز پۇراپ قالغاندا، تۇز بىلەن ئېغىز چايقىسا بولىدۇ.

يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلار بۇ ئۇسۇلنى كۈندە 2 ~ 3 قېتىم تەكرارلىسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

تەرلەش ۋە ئۇنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسېپلىرى

تەرلەش فىزىئولوگىيىلىك ھەم پاتولوگىيىلىك تەرلەش دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ھاۋا دىمىق، ئىسسىق كۈنلەردىكى ۋە ھەرىكەت قىلغاندىكى تەرلەش پاتولوگىيىلىك تەرلەشكە كىرىدۇ. پاتولوگىيىلىك تەرلەش كۆپىنچە ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلى، سوغۇق تەرلەش بولۇپ، ئۇ كېچىدە ئۇخلىغاندىكى سوغۇق تەرلەشنى، يەنە بىرى ئۆزلۈكىدىن تەرلەشنى، يەنى كۈندۈزلىرى ھەرىكەت قىلمىسىمۇ ياكى سەل - پەل ھەرىكەت قىلسىمۇ كۆرۈلىدىغان تەرلەشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئاساسلىقى تەن ئاجىزلىق ياكى مەلۇم كېسەللىكتىن بولىدۇ. قان شېكىرى تۆۋەنلەپ كەتكەن ياكى قالقانسىمانبەز ھورمونى ئېشىپ كەتكەندىمۇ ئادەم

ئاسان تەرلەيدۇ. دىئابىت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار ئادەتتە ئۇخلىغاندا كۆپ تەرلەيدۇ. شۇڭا، بۇنداق كىشىلەر ئۆينىڭ ھاۋاسىنى دائىم ئالماشتۇرۇشقا ۋە شەخسىي تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك.

تەرلەشنىڭ پايدىسى كۆپ

△ تەرلەش ئارقىلىق بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدە بەش مىليونغا يېقىن تەر تۆشۈكچىسى بار بولۇپ، گەرچە كىشىلەر ئۆزىنىڭ تەرلىگەنلىكىنى سەزمىسىمۇ، ھەربىر ئادەم كۈنىگە 600 ~ 700 مىللىلىتىر تەرنى سىرتقا چىقىرىپ تۇرىدۇ.

△ تەرلەش ئارقىلىق ئادەم بەدىنىدىكى زىيانلىق، كېرەكسىز ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىۋېتىدۇ.

△ تەرلەش ئارقىلىق تېرە يۈزىنىڭ كىسلاتالىقىنى ساقلاپ، باكتېرىيە ۋە مىكروبلارنى يوقىتۇرۇۋېلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

△ تەرلەش ئادەم ئورگانىزملىرى ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىق.

△ ھەر كۈنى جىسمانىي ئەمگەك قىلىپ تۇرۇش ۋە پىيادە يول مېڭىپ ئانچە ـ مۇنچە تەرلەپ تۇرۇش ساغلاملىقنىڭ مۇھىم كاپالىتىدۇر.

قول ـ پۇت تەرلەشنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسېپلىرى

پۇت، قول، قولتۇق، يىرىقلىرى تەرلەيدىغانلار ئاساسلىقى تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللىنىشى كېرەك:

△ ھۆل ئىسسىق مىزاجدىكى كىشىلەر ئۇزاق ۋاقىت قۇرۇق



ئىسسىق، ھۆل سوغۇق يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق تەڭشەپ، ھۆل ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشنى مەلۇم مەزگىل ئازايتىشى كېرەك.

△ ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە پۈت ـ قولىنى ئىلمان سۇغا 5 ~10 مىنۇتقىچە چىلاپ، يۇمشاق ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.

△ قولتۇققا قاينىق سۇغا چىلانغان داكىنى سىقىۋېتىپ 5 ~ 10 مىنۇتقىچە قىستۇرۇش كېرەك.

△ ھەر كۈنى چۈشتە 5 ~10 مىنۇتقىچە پۈت ـ قول ۋە قولتۇققا داكىنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، سۈرتۈپ، كۈن نۇرىغا قاقلاپ بېرىش كېرەك.

△ 20 گىرام ئانار پوستى، 20 گىرام قىزىلگۈلنى يۇمشاق سوقۇپ، قولتۇققا سۈركىسە ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ

△ ھەر كۈنى دېگۈدەك پۈت ـ قول ۋە قولتۇقىنى گۈرۈچ سۈيىدە پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇق لاتا بىلەن سۈرتۈپ بېرىش كېرەك.

△ يازدا پات ـ پات قىزىق قۇمغا كۆمۈلۈپ تۇرۇش كېرەك.

△ يازدا ھەپتىدە 1 ~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~3 سائەت ئەتراپىدا يالاڭ ئاياغ يول مېڭىپ بېرىش كېرەك.

△ گىلەم ئۈستىدە يالاڭ ئاياغ مېڭىش، ئالقاننى پات ـ پات گىلەمگە سۈركەپ بېرىش كېرەك.

△ ئالقاننى ئالقانغا يېقىپ داۋاملىق سۈركەپ بەرسە، تەر تۆكچىلىرى جانلىنىپ، سېسىق تەر سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ.

△ پۈت ـ قول ۋە قولتۇقىنى پاكىز، قۇرۇق ساقلىسا، قان ئايلىنىش ياخشىلىنىپ، تەرلەش تەدرىجىي ئۆڭشىلىدۇ.

△ 5% لىك زەمچە ئېرىتمىسى ياكى 5% لىك تانىنىك كىسلاتا ئېرىتمىسىگە پۈت ـ قولىنى كۈندە بىر قېتىم، 10 مىنۇت چىلىسا، ئۇنۇمى تېز بولىدۇ.



تەرگە قاراپ سالامەتلىككە ھۆكۈم قىلىش ئۇسۇللىرى

△ تەر سېرىق رەڭدە بولسا، قاندىكى بىلىرۇبىن ماددىسىنىڭ قويۇقلۇقىنىڭ بەكلا يۇقىرىلاپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ئاساسلىقى: جىگەر، ئۆت كېسەللىكلىرى ۋە سەۋزە، ماندارىن، ئاپېلسىن قاتارلىقلاردىن بولىدۇ.

△ تەر ئاق رەڭدە بولسا ئۆپكىگە مەنسۇپ. ئۆپكە رېڭى سىرتقا تەپچىگەندە ئاق تەر چىقىدۇ. ئۇ كۆپىنچە يۇرەك، ئۆپكىدىكى مۇزەككەرنىڭ ئاجىزلاشقانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بەزى ھاللاردا قورساق ئاغرىشىمۇ چىپ - چىپ ئاق تەر چىقىدۇ.

△ تەر قىزىل رەڭدە بولسا ئىچكى ئاجرىتىش ئىقتىدارىنىڭ قالايمىقانلاشقانلىقى، بەدەندىكى مەلۇم بىر ئورۇننىڭ قانىغانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. كالىي يودىد دورىلىرىنى ئىچسىمۇ رەڭ قىزىل بولىدۇ.

△ تەر قېنىق يېشىل رەڭدە بولسا، ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ چىقىپ كەتكەنلىكى ياكى جىددىي خاراكتېرلىك ئۆت يىرىڭلىق ئۆت يالىلۇغى ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

△ تەردىن سۇيدۇك پۇرىقى چىقسا، بىمارنىڭ سۇيدۇكتىن زەھەرلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

△ تەر لاۋا پۇرىسا جىگەر قاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

△ تەر خۇش پۇراق پۇرىسا، بۇ دىئابېت كېسەللىكىنىڭ ئالامىتى ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

△ ئوڭ - سول يېرىم بەدەنده ياكى يۇقىرى - تۆۋەن يېرىم



بەدەندىن تەر چىقسا، بۇ كۆپىنچە ھاللاردا رېماتىزم، يېرىم پالەچ ياكى سەكتە كېسەللىكى ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

△ پېشانىدىن چىققان تەر ئاز، باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمىسا، ئۇ نورمال ئەھۋال ھېسابلىنىدۇ.

△ بۇرۇن قانىتىنىڭ ئىككى تەرىپىدىن تەر چىقىقان بولسا، بۇ ئۆپكە ئاجىزلىغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

△ تەر پەقەت كۆكرەك (ئەمچەك) ئوتتۇرىسىدىلا مەۋجۇت بولسا، بۇ روھىي، جىسمانىي جەھەتتە چارچاشتىن يۇرەك، تال زەخمىلەنگەنلىكىنىڭ ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ.

△ كۆپىيىش ئەزالىرى ئەتراپى تەرلىسە، بۆرەك كېسەللىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن.

△ قول ـ پۇت تەرلىسە، قان زەئىپلىشىش، مۇزەككەرنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

△ كۆپ تەرلەش بىلەن ئىسسىقتىن قورقۇش، تامىقى كۆپىيىش، يۇرەك سوقۇشى تېزلىشىش، پۇت ـ قوللار (مۇچىلەر) تىترەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، ئوپقان (قالقانبەز خىزمىتى ئېشىپ كېتىش) كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بولۇشى مۇمكىن.

△ سوغۇق تەرلىسە ياكى چىرايى تاتىرىپ كەتسە، باش قايسا قان قەنتى تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

△ كۆپ تەرلىسە ھەم قان بېسىمى ئۆرلەپ كەتسە، خىروم خۇمار ھۇجەيرە ئۆسمىسى ئېھتىماللىقى بولۇشى مۇمكىن.

△ 50 گىرام ھەسەلگە 60 گىرام قۇرۇتۇلغان قوغۇن ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئېغىز پۇراشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.



پۇت ـ قول ئاغرىش ۋە پەي تارتىشىپ قېلىشنى داۋالاشتا

△ پۇت ـ قول سىرقىراپ ئاغرىغاندا شور تۇزنى قىزىتىپ، قەلەمپۇر، خولىنجان، چاكاندا، قوۋزاقدارچىن، قانتېپەر قاتارلىق دورىلار بىلەن قاينىتىپ، سۇيىنى قىزىتىلغان شور تۇزغا چىچىپ، خالتىغا ئېلىپ پۇت ـ قول سىرقىراپ ئاغرىغان جايغا قويسا، قان ئايلىنىش راۋانلىشىپ، تۇرۇپ قالغان كېرەكسىز ماددىلار تەر ئارقىلىق چىقىپ كېتىپ، ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

△ پېيى تارتىشىپ قالغاندا، دەرھال باش بارماق ۋە كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئۇستۇنكى كالپۇكنىڭ ئوتتۇرىسىنى قىسىپ تۇرسا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

△ پۇتنىڭ پېيى تارتىشىپ قالغاندا، دەرھال يۇقىرى لەۋ ئۇستى ئويمانچىسىنى باش بارماق بىلەن ياكى بېگىز بارماق بىلەن باسسا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

△ پۇت ـ قول ۋە پەي تارتىشىپ قالغاندا بېدىنىڭ كۆكىنى پىشۇرۇپ، بىر مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

△ تەركىبىدە كالىي مول بولغان باناننى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، پۇت مۇسكۇللىرىنىڭ جانلىنىشىنى ئاشۇرۇپ، پۇت ـ قول پەيلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

△ پۇت ـ قول بارماقلىرىنىڭ ئارىسى شەلۋىرەپ كەتسە، سۆگەتنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىنى ئېزىپ مونەك قىلىپ، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بارماق ئارىسىغا قىستۇرۇپ قويسا، شەلۋىرىگەن ئورۇن تېزدىن ساقىيىپ كېسەللىك قايتا قوزغالمايدۇ.

△ زەنجۇبلىنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى ئاقلىماي، ياپىلاق توغراپ، ئۇستىگە ئازراق ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، كۈندە 10 گىرام ئەتراپىدا ئىستېمال قىلسا، بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

ھاراق ۋە سالامەتلىك

ھاراق ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن، جىگەر، ئاشقازان، ئۆچەي ئارقىلىق مادىدا ئالمىشىشقا قاتنىشىدۇ. ئادەمنىڭ جىگىرى خىمىيە زاۋۇتىغا ئوخشاش بولۇپ، ئاساسلىقى ھەر خىل مادىدىلارنى پارچىلاش ۋە زەھەرسىزلەندۈرۈش رولىنى ئويناپىدۇ. ھاراقنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ئېتىل ئىسپىرت بولۇپ، بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن، جىگەر فېرمېنتىنىڭ ئوكسىدلىشى تەسىرىدە ئاتسېت ئالدېھىد (醛乙)، ئاتسېتىك كىسلاتا (酸乙) سىغا پارچىلىنىپ مادىدا ئالماشتۇرۇشقا قاتنىشىدۇ. ئۇزاق مۇددەت كۆپ مىقدارىدا ھاراق ئىچىسە، جىگەرنىڭ يۇكى ئېغىرلاپ زەخىملىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ھاراقنى كۆپ ئىچىسە، ئىسپىرت خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ كېسەللىك ئالامىتى: كۆڭلى ئىلىشىش، قۇسۇش، ماغدۇرسىزلىنىش، قىزىش، قورسىقى بىئارام بولۇش، ئورۇقلاش، قان قەنتى تۆۋەنلەش، قاندىكى ماي مىقدارى ئۆرلەپ كېتىش ۋە سېرىقلىق چۈشۈش، جىگەر ئىقتىدارى نورمالسىزلىشىش قاتارلىقلار بولۇپ، ئېغىر بولغاندا قورساققا سۇ يىغىلىش، ھەزىم قىلىش يولى قاناش قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

ئىسپىرت خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكى بىمارلىرى



هاراقنى قەتئي تاشلىشى، مۇڭاپىق چېنىقىشى، يېمەك - ئىچمەك قۇرۇلمىسىنى مۇڭاپىق تەڭشىشى كېرەك.

جىگەر هۇجەيرىسىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ۋە قايتا هاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن، بەلگىلىك مىقدارداً ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىل قوبۇل قىلىشقا كاپالەتلىك قىلىش، مەسىلەن: هايۋانات ئاقسىلى، پۇرچاقتىن ياسالغان مەهسۇلاتلار قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك؛ كاربون - سۇ بىرىكمىسىنى ئاساسلىق يېمەكلىكتىن قوبۇل قىلىش كېرەك؛ يەنە مۇڭاپىق مىقدارداً يېرىك تالالىق يېمەكلىكلەردىن كۆمىمىقۇناق، يېرىك بۇغداي ئۇنى (كېپەكلىك ئۇن)، پۇرچاق تۇرىدىكىلەر ۋە موگۇ، لامانىيە (خەيدەي)، تۇرۇپ، شوخلا، تەرخەمەك قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك؛ مۇڭاپىق هالدا مېۋە شىرنىسى، شوۋگۇرۇچ، هەسەل سۈيى، تاۋۇز سۈيى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەندىكى توكسىنلارنى هەيدەش ۋە جىگەرنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇش ئىقتىدارىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

هاراق ئىچىشكە ئامراق كىشىلەر

ئالدى بىلەن ياخشى بولغان تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۇرۇپ، ئىسپىرتنىڭ جىگەرگە كەلتۈرىدىغان خەۋپىگە جىددىي قارىشى كېرەك. هاراق ئادەمنى بىر ئۆمۈر خۇشال قىلالمايدۇ، شۇنداقلا ئادەمنى ساغلاملاشتۇرالمايدۇ. شۇڭا، ساغلام تۇرمۇش كەچۈرىمەن دەيدىكەنمىز، چوقۇم هاراقتىن يىراق تۇرۇشىمىز كېرەك.

راكنىڭ «دوستى» هاراق

هاراق بىۋاستە راك كېسەللىكىنى پەيدا قىلمىسىمۇ، راكنى

كەلتۇرۇپ چىقىرىدىغان ماددىلارنى ھاسىل قىلىپ، ئادەمنىڭ ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى تورمۇزلايدۇ. ئۇزاق مۇددەت كۆپ مىقدارىدا ھاراق ئىچىش قىزىلئۆڭگەچ راكى، جىگەر راكى، ئېغىز بوشلۇقى راكى، ئاشقازان ئاستى بېزى راكى، سۈت بېزى راكى، ئاشقازان راكى، ئۇچەي راكى قاتارلىقلارنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

ئادەتتىكى ھاراقلار گۇرۇچ، قوناق، كۆممىقوناقلاردىن ئىشلىنىدۇ. ھاراقنا ئىشلىتىدىغان بۇ ئاشلىقلارنىڭ بەزىلىرى ياخشى ساقلانمىغانلىقتىن، ئاسان كۆكىرىپ، سۈپىتى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ ـ دە، ھەمىشە كۆپ مىقدارىدا توكسىن ھاسىل قىلىدۇ. خام ئەشيانى ئېچىتىش جەريانىدا بۇ توكسىنلار ئۆلىمەيدۇ ياكى سىرتقا چىقىپ كېتەلمەيدۇ. شۇڭا، بازاردا سېتىلىۋاتقان ھاراقلاردا ئېچىتىش جەريانىدا توكسىن، ئاممونىي نىتىرىت قاتارلىق راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلار ساقلىنىپ قالغان بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھاراق تەركىبىدىكى ئالكوھول ۋە ئالدېھىدلارنىڭمۇ ۋاستىلىك ھالدا راك پەيدا قىلىش ئېھتىمالى بار.

ئۇزاق ۋاقىت ھاراق ئىچكەنده، ھاراق ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك خاراكتېرىدىكى جىگەر قېتىشنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. جىگەر قېتىش جىگەر راكىنىڭ باشلىنىشى. شۇڭا، ھاراق خۇمار كىشىلەرگە ئۇزاق مۇددەت كۆپ مىقدارىدا ھاراق ئىچمەكلار، دەپ مۇراجىئەت قىلىمىز.

ھاراق بىئاراملىقنى تۇغدۇرىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر

ھەسەل سۇيى: باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئازراق ھەسەل

سۈيى ئىچكەندە، باش ئاغرىقى پەسىيىدۇ.

پەمىدۇر سۈيى: باش قېيىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. پەمىدۇر تەركىبىدە مول مېۋە شېكىرى بولۇپ، بەدەندىكى ئىسپىرت مادداسىنى پارچىلايدۇ. بىر قېتىمدا 300 مىللىلىتىر پەمىدۇر سۈيى ئىستېمال قىلغاندا، باش قېيىشنى تۈگەتكىلى بولىدۇ. پەمىدۇرنى خام يېگەندىن سۈيىنى ئىچكەننىڭ ئۇنۇمى ياخشىراق. پەمىدۇر سۈيىگە ئازراق تۇز سۈيى قوشۇۋېتىپ ئىچسە، كەيپىياتنى تەڭشەيدۇ.

ھۆل ئۈزۈم سۈيى: ئاشقازان ئېچىشىش، كۆڭۈل ئاينىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھۆل ئۈزۈمنىڭ تەركىبىدە تارتارىك كىسلاتاسى مول بولۇپ، ھاراقتىكى ئاتسېتات كىسلاتا بىلەن بىرلىشىپ، ئېستېر مادداسىنى پەيدا قىلىپ، بەدەندىكى ئاتسېتات كىسلاتاسىنىڭ قويۇقلۇقىنى تۆۋەنلىتىپ، مەستلىكنى يېشىش ھەم ئاشقازان ئېچىشىش، كۆڭۈل ئاينىشنى پەسەيتىش رولىنى ئويناىدۇ. ھاراق ئىچىشتىن ئىلگىرى ئۈزۈم يېيىلسە، مەست بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

تاۋۇز سۈيى: بەدەن قىزىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. تاۋۇز سۈيى بەدەندىكى ئىسپىرتنىڭ سۈيدۈك بىلەن چىقىپ كېتىشىنى تېزلىتىپ، ئىسپىرتنىڭ بەدەننى قىزىتىشنى پەسەيتىپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

ئاپېلسىن: ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ. ئاپېلسىننى شېكەرگە مىلەپ يېگەندە، ئېغىزدىكى ھاراقنىڭ پۇرىقىنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

كەرەپشە سۈيى: ئاشقازان، ئۇچەي ئاغرىقى ۋە يۇز قىزىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كەرەپشە سۈيى ھاراق ئىچكەندىن كېيىنكى

ئاشقازان، ئوچەي ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كەرەپشە تەركىبىدە ئسپىرتنى پارچىلايدىغان ۋىتامىن مول. ئاشقازان ۋە ئوچەينىڭ ئىقتىدارى ئاجىزلار هاراق ئىچىشتىن ئىلگىرى ئازراق كەرەپشە سۇيى ئىچىۋەتسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، كەرەپشە سۇيى هاراق ئىچكەندىن كېيىنكى يۇز قىزىرىشىنىڭمۇ ئالدىنى ئالىدۇ.

قېتىق: بىئاراملىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. قېتىق ئاشقازانىنىڭ شىلىمشىق پەردىسىنى ئاسراپ، بەدەننىڭ ئسپىرتنى قوبۇل قىلىشىنى ئاستىلىتىدۇ. قېتىق تەركىبىدە كالتسىي مول بولغاچقا، هاراق ئىچكەندىن كېيىنكى بىئاراملىقنى يېنىكلىتىدۇ.

بانان: دەم سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. هاراق ئىچكەندىن كېيىن دەم سىقىلسا، دەرهال بىردىن ئوچكىچە بانان ئىستېمال قىلىش كېرەك. بانان ئسپىرتنىڭ قاندىكى قويۇقلۇقنى توۋەنلىتىپ، مەستلىكنى يېشىش رولىنى ئويناىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە دەم سىقىلىشنى پەسەيتىدۇ.

زەيتۇن: ئىشتىها تۇتۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇننىڭ مەستلىكنى يېشىش، ئاشقازانىنى راهەتلەندۇرۇش رولى بولۇپ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ. ئۇ هاراق ئىچكەندىن كېيىنكى ئىشتىها تۇتۇلۇشقا ئۇنۇملۇك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى بۇاستە ئىستېمال قىلىشقىمۇ، مۇز قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقىمۇ بولىدۇ.

سوغۇق يېمەكلىكلەر ياقمايدىغان كىشىلەر

1. جىددىي خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى ۋە كاناي ياللۇغى بارلار سوغۇق يېمەكلىكلەرنىڭ غىدىقلىشىغا ئوچرىسا،

كېسەللىكى قايتا قوزغىلىدۇ ياكى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

2. جىددىي ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئۇچەي يالۇغى بارلار سوغۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلسا، قورسىقى ئاغرىپ، ئىچ سۇرۇشنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

3. جىددىي خاراكتېرلىك جىگەر ۋە ئۆت كېسەللىكى بارلار سوغۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلسا، سوغۇقنىڭ غىدىقلىشىغا ئۇچراپ، جىگەر ۋە ئۆتنىڭ ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. جىددىي خاراكتېرلىك يۇقىرى قان بېسىم ۋە تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسەللىكى بىمارلىرى سوغۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا قان بېسىمنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىنى ۋە تاجسىمان ئارتېرىيىنىڭ تارىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

5. ھەيز مەزگىلىدىكى ئاياللار سوغۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا، داس بوشلۇقىدىكى قان تومۇرلارنىڭ جىددىي تارىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بەل ۋە قورساق ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ.

6. بالىلار سوغۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا، بالىنىڭ ئاشقازان ۋە ئۇچىيىنىڭ ئىقتىدارىنى تەسىرگە ئۇچرىتىپ، قورساق ئاغرىش، ئىچ سۇرۇش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ساغلاملىقنىڭ يېڭى ئۆلچىمى

1. زېھىن قۇۋۋىتى تولۇپ تاشقان بولۇش، كۈندىلىك تۇرمۇش

ۋە ئېغىر خىزمەتنىڭ ھۆددىسىدىن بىمالال چىقالايدىغان بولۇش، قىلچە جىددىيلىك ۋە چارچاش ھېس قىلماسلىق.

2. ئۈمىدۋار ياشاش، ئاكتىپ پوزىتسىيىدە بولۇش، مەسئۇلىيەتنى خۇشاللىق بىلەن ئۈستىگە ئېلىش، ھەرقانداق ئىشتا قۇسۇر ئىزدىمەسلىك.

3. دەم ئېلىشقا ئەھمىيەت بېرىش، ئۇيقۇ ياخشى بولۇش.

4. ماسلىشىشچانلىقى كۈچلۈك بولۇش، تاشقى مۇھىتتا يۈز بەرگەن تۇرلۇك ئۆزگىرىشلەرگە ماسلىشالايدىغان بولۇش.

5. ئادەتتىكى زۇكام ۋە تارقىلىشچان كېسەللىكلەرگە تاقابىل تۇرالايدىغان بولۇش.

6. بەدەن ئېغىرلىقى نورمال، بەدەن قۇرۇلمىسى تەكشى بولۇش، ئۆرە تۇرغاندا باش، مۇرە تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلىيالايدىغان بولۇش.

7. كۆز روشەن، ئىنكاس تېز بولۇش، قاپاق يالۇغلانماسلىق.

8. چىش پاكىز بولۇش، داغ بولماسلىق، ئاغرىماسلىق، چىش مىلىكىنىڭ رەڭگى نورمال بولۇش، قانىماسلىق.

9. چاچ پارقىراق بولۇش، كېپەكلەشمەسلىك.

10. مۇسكۇللار تولغان بولۇش، تېرىنىڭ ئېلاستىكلىقى بولۇش.

ئۆزۈن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ پىسخىكا ئاملى

ئۆزىنى تۇتۇۋېلىشقا ماھىر بولۇش: ياشانغانلار تاسادىپىي ئەھۋاللارغا دۇچ كەلگەندە تەمكىن بولۇشى، مەسىلىلەرنى سوغۇققانلىق بىلەن تەھلىل قىلىپ بىر تەرەپ قىلىشى، ھەددىدىن زىيادە خۇشال بولۇپ كەتمەسلىكى ياكى قايغۇرۇپ كەتمەسلىكى لازىم. چۈنكى زىيادە خۇشاللىق ۋە قايغۇ



سالامەتلىككە زىيانلىق.

يۇمۇرلۇق بولۇش: يۇمۇرلۇق كىشىلەر كۆڭۈلسىزلىك، قايغۇ ـ ھەسرەتلەرگە بىمالال تاقابىل تۇرالايدۇ. خۇشال ـ خۇرام يۇرسە، ئادەم ياشىرىدۇ. كۇلكە يۇمۇرغا يۇغۇرۇلغان بولىدۇ، كۇلكە يۇمۇرنىڭ يادرولۇق مەزمۇنى.

شۇكۇر ـ قانائەت قىلىش: ياشانغانلار تۇرمۇشنى قىزغىن سۆيۈشى، كەلگۈسىگە تەلپۈنۈشى لازىم. توققۇزى تەل بولۇشنى تەلەپ قىلىپ تۇرۇۋاتقاي، رېئاللىققا ئۇمىدۋارلىق بىلەن يۈز لىنىشى كېرەك، شۇنداق قىلغاندا كۆڭۈلسىزلىكلەردىن ساقلانغىلى، تۇرمۇشنىڭ لەززىتىدىن بەھرە ئالغىلى بولىدۇ.

كۆڭۈلسىزلىكلەرنى ئۇنتۇش: ياشانغانلار ئىلگىرىكى كۆڭۈلسىزلىكلەرنى، ئازابلىق، قورقۇنچلۇق ئىشلارنى ئويلاۋەرسە، روھىي ھالىتىگە بىر خىل بېسىم پەيدا قىلىۋالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن كەيپىياتى جىددىيلىشىپ، سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزۈۋالىدۇ. شۇڭا، ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن، مەسىلەن: خاپا بولغاندا ياخشى تەرەپلەرنى كۆپرەك ئويلاش، كۆڭۈللۈك ئىشلارنى قىلىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق كۆڭۈلسىز ئىشلارنى ئۇنتۇپ، كەيپىياتنى ياخشىلاش لازىم.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش تەدبىرلىرى

چاي ئىچىپ بېرىش: چاينىڭ تەركىبىدە تۇرلۈك كىسەللىكلەرنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئالىدىغان ۋە قېرىشقا تاقابىل تۇرالايدىغان كاربونلۇق بىرىكمە ماددىلار ئىنتايىن مول.

ئۇخلاش ۋاقتىنى مۇۋاپىق ئاشۇرۇش: ئالىملارنىڭ كۆرسىتىشىچە، ھەر كۈنى مەلۇم ۋاقىت مۇۋاپىق ئۇخلىغاندا،



ئۆمرىنى ئۇزارتىپلا قالماستىن، يەنە بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى زور دەرىجىدە يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدىكەن.

قىزىل ئۇزۇم هارىقى ئىچىپ بېرىش: ئەنگلىيە تېببىي ئىلمىدە ئىسپاتلىنىشچە، بارلىق هاراق تۈرلىرى، بولۇپمۇ قىزىل هاراق خولېستېرىنىنى ئۇنۇملۇك ۋە مۇۋاپىق تەڭشەپ، قان پلازمىلىرىنىڭ پارچىلىنىپ كېتىشىنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئېلىپ، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى زور دەرىجىدە تۆۋەنلىتىدىكەن.

توي قىلىش: توي قىلغانلار بويتاقلارغا قارىغاندا خېلىلا ئۇزاق ئۆمۈر كۆرىدىكەن.

تاماقنى ئازراق يېيىش: تاماقنى ئازراق يېگەندە ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارىنى ئۇنۇملۇك كونترول قىلىپ، تېز قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

كۆپرەك كۈلۈپ بېرىش: بۇ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ شىپالىق دورىسى.

سەكرەپ بېرىش: هەر كۈنى 5 ~ 10 قېتىم سەكرەپ بەرسە، ئادەم جانلىق بولۇپ، بىر قەدەر ئۇزاقراق ياشىغىلى بولىدۇ.

ئۆمۈرگە تەسىر كۆرسەتكۈچى ئامىللار

تېببىي مۇتەخەسسىسلەر ئۆمۈرگە تەسىر كۆرسىتىدىغان نۇرغۇن ئامىللارنى تېپىپ چىققان هەمدە بۇلارنى تۆۋەندىكى نۆقتىلارغا يىغىنچاقلىغان:

هەسەتخورلۇق؛ هۇرۇنلۇق؛ راهەت ـ پاراغەتكە بېرىلىش؛ هاراق ـ تاماكىغا هەددىدىن زىيادە بېرىلىش؛ بىر خىللا ئوزۇقلىنىش؛

يېمەك ـ ئىچمەككە چەك قويماسلىق؛ ئەتىگەنلىك تاماققا سەل قاراش؛ كۆيگەن يېمەكلىكلەرنى يېيىش؛ كەچلىك تاماقنى زىيادە كۆپ يېيىش؛ سېمىزلىك؛ قەنت مىقدارى كۆپەيىپ كېتىش؛ كەلسە ـ كەلمەس دورا يېيىش؛ دىلىغۇل بولۇش؛ مۇھىتنىڭ بۇلغىنىشى؛ پىيادە ماڭماسلىق؛ جاپادىن قېچىش؛ مېڭە ئىشلىتىشنى خالىماسلىق؛ دوختۇرنىڭ نەسىھىتىنى ئاڭلىماسلىق؛ ھەربكىتى يېتەرلىك بولماسلىق؛ تازىلىققا دىققەت قىلماسلىق؛ ئىت ـ مۇشۇك ئويناش؛ تۇرالغۇسى تۇراقسىز بولۇش؛ ھەددىدىن زىيادە چارچاش؛ كېچە ـ كېچىلەپ قارتا ئويناش؛ تېلېۋىزور مەستانىسى بولۇپ قېلىش؛ ئەر ـ ئايال ئايرىلىپ تۇرۇش؛ يالغۇزلۇق قاتارلىقلار.

ياشانغانلارغا ئون مۇھىم مەسلىھەت

1. ھاياتىڭىزنى غەمسىز، ئامان ـ ئېسەن، خۇشال ـ خۇرام، خاتىرجەم، بەختلىك ئۆتكۈزۈشكە تىرىشىڭ.
2. پسىخىك مىجەز ـ خۇلقىڭىزنى روھلۇق، تېتىك، تۇتۇڭ.
3. تاشقى ئامىل ۋە گۈزەل مۇھىت بىلەن كۆپرەك ئۇچرىشىڭ.
4. چېنىقىش، ساغلاملىق، غىزالىنىشقا كۆپرەك ئەھمىيەت بېرىڭ.
5. ئائىلە تۇرمۇشىدىن قانغۇچە ھۇزۇرلىنىڭ، بەھرە ئېلىڭ.
6. يالغۇزلۇق، تۇل ـ غېرىبلىقتىن ساقلىنىڭ.
7. قىزىقارلىق مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىپ تۇرۇڭ.
8. ئۆزىڭىزنى سۆيۈشنى، قەدىرلەشنى ئالدىنقى ئورۇنغا قويۇڭ.

9. ئاخىرقى ئۆمرىڭىزنى مەنىلىك ئۆتكۈزۈڭ.
10. جەمئىيەت ۋە ئائىلە ئۈچۈن ئۇنتۇلغۇسىز مەنىۋى مىراسلارنى قالدۇرۇپ قويۇڭ.

ئادەم نېمە ئۈچۈن راك كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ؟

ئالىملار يۇز نەچچە يىلدىن بېرى تەتقىق قىلىپ، ۋىرۇس، باكتېرىيە، رادىئاتسىيە، راك پەيدا قىلغۇچى رېئاكتىپ ماددا قاتارلىقلارنى راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ «كۈشكۈرتكۈچى جىنايەتچىلىرى» دەپ قارىغان. ئادەم بەدىنىدىكى ھۈجەيرىلەر مېتابولىزم تەسىردە ئۇلارنى ئاسانلا ئاجراتما ماددا سۈپىتىدە بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلايدۇ، لېكىن ئېنىزىمنىڭ بىئولوگىيىلىك ئۆزگىرىشى تۈپەيلىدىن ھۈجەيرىنىڭ ئىرسىي ماددىسى DNA نىڭ توساتتىن ئۆزگىرىشىنى پەيدا قىلىدىغان ئاخىرقى راك پەيدا قىلغۇچى ماددىغا ئايلىنىشى مۇمكىن. بۇ راكنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ 1 ـ باسقۇچى بولۇپ، ئۇنىڭغا بىر قانچە سېكۇنتتىن بىر قانچە سائەتكىچىلا ۋاقىت كېتىدۇ. 2 ـ باسقۇچتا ئاخىرقى راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلار ھۈجەيرىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: DNA نىڭ ئەسلىگە كېلىشىدە نۇقسان كۆرۈلۈپ، DNA توساتتىن ئۆزگىرىپ، ئىرسىيەتنىڭ خاراكتېرىنى ئۆزگەرتىدۇ. ھۈجەيرىلەر بۆلۈنۈپ كۆپەيگەندە، كېيىنكى ئەۋلاد ھۈجەيرىلىرى خاتا ئۇچۇرنى قوبۇل قىلغاچقا، ئەسلىي ھالىتى ئۆزگىرىپ، راك ھۈجەيرىلىرىگە ئايلىنىپ، ئاستا ـ ئاستا راك ھۈجەيرىلىرى گۈرۈھىغا تەرەققىي قىلىدۇ. ئۇلار كىلىنىكىلىق تەكشۈرۈشتە كۆرگىلى بولىدىغان راكقا



ئايلانغاندا، باشتا گەرچە ئۇ گۈرۈچچىلىك چوڭلۇقتا بولسىمۇ، لېكىن 3000 مىليون راك ھۈجەيرىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدۇ. 2 ـ باسقۇچ ئۇچۇن ناھايىتى ئۇزاق ۋاقىت، تەخمىنەن 15 ~30 يىلغىچە ۋاقىت كېتىدۇ. راكنىڭ يوشۇرۇن دەۋرى ئۇزاق بولغاچقا، راك كېسەللىكى ياشانغانلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

ئىشتىھايىڭىز تۇتۇلۇپ قالسا...

△ ئانار سۇيى بىلەن بانان سۇيىنى قوشۇپ ئىچىپ بېرىڭ.

△ خام تۇرۇپنى قەلەمچە قىلىپ توغراپ، تۇز سېپىپ ئىستېمال قىلىپ بېرىڭ.

△ چېكىلگەن كۆك ئۇزۇمنى سىقىپ، سۇيىنى ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقدارda ئىچىپ بېرىڭ.

△ كاۋاۋىچىنى ئېزىپ تاماقتا سېلىپ ئىستېمال قىلىپ بېرىڭ.

△ تۇرۇپنى ئۇششاق توغراپ، ئازراق خام زەنجىۋىل شىرنىسى ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بېرىڭ.

△ ئەگەر ئاشقازان كۆپۈپ بىئارام قىلسا، ئازراق زەنجىۋىل يەپ بەرسە ياكى قاينىتىلغان زەنجىۋىل شەربىتىنى ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

△ ئازراق ئاپېلسىن پوستىنى قاينىتىپ، چاي بىلەن دەملەپ ئىچىپ بېرىڭ.

قورساق كۆپۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

1. يۇقىرى تالالىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.



يۇقىرى تالالىق يېمەكلىكلەر دېگىنىمىز، پۇرچاق تۇرىدىكىلەر، يېڭىدىن ياسالغان يېمەكلىك، ياكى شۇنداقلا كاللەكبەسەي، گۈل كاپۇستا، پىياز قاتارلىقلار بولۇپ، بۇلار ئاشقازاندا گاز پەيدا قىلىش ئارقىلىق قورساق كۆپۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن يۇقىرى تالالىق ئاشلىق يېمەكلىكلىرى قورساق كۆپۈشنى پەيدا قىلمايدۇ. يۇقىرى مايلىق يېمەكلىكلەرنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن بەزىدە ئەكسىچە قورساق كۆپۈشنى پەسەيتىدۇ، چۈنكى يۇقىرى مايلىق يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشى، سۈمۈرۈلۈشى قىيىن بولغاچقا، ئاشقازاندا ساقلانغان ۋاقتىمۇ ئۇزۇن بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا، تالانىڭ قوبۇل قىلىنىشى كۆپەيىپ، توسۇلۇشقا ئۇچرىغان ھەزىم سىستېمىسىنى تېزلا راۋانلاشتۇرىدۇ.

2. ئاسان ھەزىم بولمايدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. قورۇلغان دادۇر، قازان نېنى قاتارلىق قاتتىق يېمەكلىكلەر ئاسان ھەزىم بولمايدۇ. ئاشقازاندا ساقلانغان ۋاقتى بىرقەدەر ئۇزۇن بولۇش سەۋەبىدىن شەكىللەنگەن گازلار قورساق كۆپۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

3. تاماقنى ئالدىراپ تېز يېيىشتىن ساقلىنىش كېرەك. تاماقنى تېز ياكى مېڭىپ يۇرۇپ يېگەندە، تاماققا ھاۋا قوشۇلۇپ يۇتۇلۇپ كېتىدۇ، داۋاملىق نەيچە بىلەن ئىچىملىك ئىچكەندىمۇ كۆپ مىقداردىكى ھاۋا ئاشقازانغا كىرىپ، قورساق كۆپۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. ياخشى بولمىغان كەيپىياتنى يوقىتىش. تىت ـ تىت بولۇش، تەشۋىشلىنىش، غەزەپلىنىش، روھى چۈشۈش، دەرد ـ ئەلەم تارتىش قاتارلىق ياخشى بولمىغان كەيپىياتمۇ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ ياكى ئاشقازان قىسمىنى غىدىقلاش ئارقىلىق ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى

كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئاشقازاندا گاز كۆپىيىپ قورساق كۆپىدۇ.

5. بىر قىسىم كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇشتىن ساقلىنىش. بەزى كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن قورساق كۆپۈش ئالدىن بېشارەت بەرگەن ياكى بىر خىل كېسەللىكنىڭ ئالامىتى بولۇشى مۇمكىن. ئالايلۇق: سەزگۈرلۈك ئېشىپ كېتىشتىن بولغان ئۇچەي يالليۇغى، ئاشقازان يارىسى خاراكتېرلىك سوقۇر ئۇچەي يالليۇغى، دوۋساق ئۆسمىسى قاتارلىقلار.

6. بەدەن چېنىقتۇرۇشقا دىققەت قىلىش. ھەر كۈنى بىر سائەت ئەتراپىدىكى مۇۋاپىق چېنىقىشنى داۋاملاشتۇرۇش بولسا ياخشى بولىدىغان كەيپىياتنى يوقىتىشقا پايدىلىق بولۇپلا قالماي، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ نورمال ئىقتىدارىنى ساقلاشقىمۇ پايدىلىق.

تاماقتىن كېيىنكى ئۇچ پەرھىز

چاي ئىچىش ــ تاماقتىن كېيىن دەرھال چاي ئىچكەندە، ئاشقازان سۈيۇقلۇقىنى غىدىقلاپ، يېمەكلىكنىڭ ھەزىم بولۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا چاينىڭ تەركىبىدىكى كىسلاتا يېمەكلىك تەركىبىدىكى ماددىلارنى قاتۇرۇپ قويۇپ، ئاشقازانىنىڭ يۇكىنى ئېغىرلىتىۋېتىدۇ. نەتىجىدە ئاقسىلىنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. چاينى ئەڭ ياخشىسى تاماق يەپ بولۇپ، بىر سائەتتىن كېيىن ئىچىش كېرەك.

مېۋە يېيىش ــ يېمەكلىك ئاشقازانغا كىرگەندىن كېيىن بىر ياكى ئىككى سائەتلىك ھەزىم بولۇش باسقۇچىدا تۇرغاندىن كېيىن ئاندىن پارچىلىنىپ، بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ.

تاماقتىن كېيىن دەرھال ئىستېمال قىلىنغان مېۋە ئاشقازانىدا يېغىلىپ ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇپ قېلىپ، قورساق كۆپۈش، ئېچ سۇرۇش ياكى قەۋزىيەت قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مۇشۇنداق بولۇەرسە ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىدۇ. شۇڭا مېۋىنى تاماقنى يېپ بولۇپ، بىر ياكى ئىككى سائەت ئېچىدە ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

سەيلە قىلىش ــ بەزىلەر «تاماقتىن كېيىن مېڭىپ بەرسە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ» دېيىشىدۇ. بۇ خىل قاراش خاتا. چۈنكى تاماقتىن كېيىن ئاشقازان تويۇنغان ھالەتتە بولىدۇ. يېنىك ھەرىكەتلەرمۇ ئاشقازاننى تەۋرىتىپ، ئاشقازان ـ ئۇچەينىڭ يۇكىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇڭا، تاماقتىن كېيىن تىنچ ئولتۇرۇپ كۆزىنى يۇمۇپ نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، 30 مىنۇتتىن كېيىن ئاندىن ھەرىكەت قىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

ھېچ تۇتۇپ قالغاندا ...

تىلىنىڭ ئاستىغا بىر تال كەمپۈت سېلىپ شورىغاندا، كەمپۈتنىڭ ئېرىشى بىلەن ھېقمۇ يوقايدۇ. چۈنكى، كەمپۈتنىڭ ئۇزلۇكسىز ئېرىشى بىلەن كېكىرەكنىڭ كەينى تەرىپىدىكى نېرۋىلار غىدىقلىنىدۇ. بۇنداق بولغاندا بەدەندىكى نېرۋىلارنىڭ سىگنال يوللىشى توختايدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھېقمۇ تورمۇزلىنىدۇ.

قورسىقىڭز ئاغرىسا...

△ ئەگەر ئىسسىق غىزادىن قورساق ئاغرىپ قالسا، ھايۋانات جىگىرىنى قاينىتىپ، شەربەت قىلىپ ئىچسە، ناھايىتى تېز



ئۇنۇم بېرىدۇ.

△ ئارپىبەدىيانىنى قاينىق سۇدا دەملەپ ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ۋە ئۇچەيدىكى يەللەرنى ھەيدەپ، كۆڭلى ئىلىشىش، قورساق غولدۇرلاشقا شىپا بولىدۇ.

△ بەدىيانىنى زەنجىۋىل بىلەن قاينىتىپ دائىم ئىچسە، مەيدىنى تازىلاپ، يەلنى ھەيدەپ، كۆزنى روشەنلەشتۇرىدۇ.

△ يالپۇز يوپۇرمىقىدىن 15 گىرام ئېلىپ، 100 مىللىلىتىر سۇدا 20 مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىنغان سۈيىگە 200 گىرام قارا شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا 50 گىرامدىن ئىچكەندە، ئاياللاردىكى قورساقنىڭ تۆۋەنكى قىسمى چىڭقىلىپ ئاغرىش، ھەيز نورمال كەلمەسلىك، ئاغرىتىپ كېلىشكە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

△ يالپۇز يوپۇرمىقىدىن بەش گىرام، يېزىخودىن بەش گىرام ئېلىپ، 300 مىللىلىتىر قاينىق سۇغا 15 مىنۇت چىلاپ ئىچىپ بەرسە، مايلىق تاماقتىن كېيىنكى كۆڭۈل ئاينىش، قورساق كۆپۈش، بىئارام بولۇش، ئۆت ياللۇغىنىڭ تەسىرىدە ئوڭ تەرەپ يۇقىرى قورساق قىسمى ئاغرىشقا شىپا بولىدۇ.

△ ئىسسىق غىزادىن قورساق ئاغرىپ قالسا، جىگدىنى قاينىتىپ، شەربەت قىلىپ ئىچسە شىپا بولىدۇ.

ئىچ سۇرۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى

باكتېرىيە، ۋىرۇستىن يۇقۇملىنىش، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلار ئىچ سۇرۇشكە سەۋەب بولىدۇ. ئىچ سۇرۇش بەزىدە روھىي ئامىل بىلەنمۇ باغلىق بولىدۇ. ئادەم جىددىيلەشكەندە، بىرەر ئىشتىن ئەندىشە قىلغان ياكى قايغۇرۇپ



ئازابلانغاندا، قورسىقى ئاغرىپ، ئىچى سۇرۇپ قالىدۇ، دورا يېسىمۇ ئانچە ئۈنۈمى بولمايدۇ. بۇنداق چاغدا تۆۋەندىكى ئۇسۇلنى قوللانسا ئۈنۈمى بولىدۇ:

ئاچچىقسۇغا ئازراق تۇز قوشۇپ قايىنىتىپ، سەل سوۋۇغاندا ئىچسە، قۇسۇش ياكى ئىچى سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۇرۇش ياشانغانلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ، بۇنىڭ كېسەللىك ئالامىتى يېنىكرەك، ۋاقتى ئۇزاقراق بولغاچقا، ئۇنىڭ ئۈستىگە بىمار بەك ئۇسساپ كەتمىگەچكە، سۇ ئىچكۈسى كەلمەيدۇ. بۇ چاغدا غولپىيازنىڭ پوستى بىلەن يىلتىزىنى سوقۇپ، سۇزمىگە ئارىلاشتۇرۇپ يېسە، ئىچ سۇرۇش (تولغاق) نى توختىتىدۇ.

سىرلىق قاچا ياكى ئالیۇمىن كورىغا 100 گىرام ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، ئۇنىڭغا ئىككى تۇخۇمنى چېقىپ پىشۇرۇپ يېگەندە، ئىچ سۇرۇش توختايدۇ.

قاچىغا 100 گىرام شېكەر قۇيۇپ (كىچىك بالىلارغا ئازراق)، ئۇنى قاچا بىلەنلا قازانغا سېلىپ، 20 ~ 30 مىنۇت دۇملەپ، شېكەر يېپىشقاق ھالەتكە كەلگەندە ئېلىپ ئىچسە، ئىچ سۇرۇش توختايدۇ.

چامغۇر ئۇرۇقى 1 ـ دەرىجىلىك ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بىر قېتىمدا ئىككى گىرام چامغۇر ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، شىرنىسىنى ئىچسە، سۈيدۈكنى ھەيدەپ، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

قەۋزىيەتنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

قەۋزىيەت جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، ئۇ يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى ۋە ئۇچەينىڭ ئاجىزلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. قەۋزىيەت ئۇزۇن داۋام قىلسا، ئۇچەي يالۇغى، مەقئەت



يالليۇغى، مەقئەت يېرىلىش، بوۋاسىر كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: قەۋزىيەت بولغاندا قورساقنىڭ سول تەرەپ تۆۋەنكى قىسمى كۆپۈپ ئاغرىيدۇ، ئېغىرلاشقاندا قورساقنىڭ ئۈستۈنكى قىسمى بىئارام بولۇپ، ئىشتىهاسىزلىق، كۆڭلى ئىلىشىش، باش قېيىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

قەۋزىيەتنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

△ قومۇش يىلتىزىنى قايىنىتىپ، سۈيىگە تەڭ مىقداردا هەسەل قوشۇپ ئىچىشنى ئادەت قىلسا، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ كۈدە ئۇرۇقىنى قورۇپ، سوقۇپ كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا ئۈچ گىرامدىن ئىلمان قاينىق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ 25 گىرام سىيادانىنى سۇس ئوتتا بوش قورۇپ، ئۇنىڭغا 50 گىرام بانانىنى مىلەپ، كۈندە ئۈچ قېتىمدىن يېسە بولىدۇ.

△ كۈندە ناشتىدىن بۇرۇن قاينىق سۈغا بىر نەچچە تېمىم ئاچچىقسۇ تېمىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گىرام هەسەلگە بىر گىرام تۇز قوشۇپ ئەتىگەن ۋە كەچتە يېسە بولىدۇ.

△ ئالمىنى ئوتقا قاقلاپ قىزىتىپ يېسە بولىدۇ.

△ قەۋزىيەت كۈنىراپ قالغان بولسا، 1～2 سەر قارىغاي ئۇرۇقىنى سۇس ئوتتا قورۇپ پوستىنى سويۇۋېتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 10～15 تال يېسە بولىدۇ.

ئاسان قەۋزىيەت بولىدىغانلار ئادەتتە ئۆرۈك، شاپتۇل، ئۈجمە، بانان، هەر خىل كۆكتات، يانىاق، كۈنجۈت، توخۇ شورپىسى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

قەۋزىيەتنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش

1. باناندىن 1 ~2 تال ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئازراق ھەسەل سۈركەپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئاچ قورساققا ئىستېمال قىلىپ، ئارقىدىن ئىلمان قاينىق سۈدىن بىر ئىستاكان ئىچىۋەتسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. 60 گىرام سۈت پاراشوكىغا 200 مىللىلىتىر ئىلمان قاينىق سۈنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە بىر قېتىمدىن بىر ھەپتە ئىستېمال قىلىپ بەرسە شىپا قىلىدۇ.

3. بىر تال تۇخۇمغا 250 گىرام سۈت قوشۇپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قېتىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

4. ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈتنىڭ ھەر قايسىسىدىن 30 گىرامدىن تەييارلاپ، ئېزىپ ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئاندىن ئىلمان قاينىق سۇ قۇيۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئاچ قورساقتا ئىچىپ بەرسە، قەۋزىيەتكە كۆرۈنەرلىك مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. 250 گىرام بەرەڭگى (ياڭىيۇ) نى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

6. لىمون شەربىتىنى قوشۇقتا توختىماي ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى بىر ئىستاكان ئىچىپ بەرسە، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

باللاردىكى قەۋزىيەتنى پۈتمەن داۋالاش ئۇسۇللىرى

1. رەۋەندىدىن 5 ~ 10 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق يانجىغاندىن كېيىن، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم ياساپ، ھۆللۈكتىن ئاغرىشنى توختىتىش مەلھىمىنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇپ، ئىككى تاپىنىنىڭ ئوتتۇرىسىغا چاپلاپ 10 ~ 15 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋەتسە بولىدۇ. ئادەتتە بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانغاندا بىر قېتىمدىلا ئۇنۇمنى كۆرگىلى بولىدۇ.

2. شور تۇزدىن بەش گىرام ئېلىپ يۇمشاق يانجىپ، ھۆللۈكتىن ئاغرىشنى توختىتىش مەلھىمىنىڭ ئوتتۇرىسىغا قويۇپ، ئىككى تاپىنىنىڭ ئوتتۇرىسىغا چاپلاشنى 3 ~ 5 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ.

3. خام رەۋەندە، كۆيدۈرۈلگەن دولانىدىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ، يۇمشاق يانجىغاندىن كېيىن، بوتۇلكىغا قاچىلىۋېلىپ ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلەتكەندە ئۇنىڭدىن 10 گىرام ئەتراپىدا ئېلىپ، گۈرۈچتىن ياسالغان ئاچچىقسۇ ياكى سۈزۈك سۇ قوشۇپ، مۇۋاپىق دەرىجىدە ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرگەندىن كېيىن، بالىنىڭ ئىككى تاپىنىنىڭ ئوتتۇرىسى ۋە كىندىكىگە چاپلاپ، تېڭىشنى 3 ~ 5 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ.

4. خام رەۋەندە، قانىسە (توخۇ تاشلىقىنىڭ ئىچكى پەردىسى) دىن تەڭ مىقدارىدا ئېلىپ تازىلاپ، يۇمشاق يانجىغاندىن كېيىن بوتۇلكىغا قاچىلىۋېلىپ ئىشلىتىش كېرەك. ئىشلەتكەندە ئۇنىڭدىن 10 گىرام ئېلىپ، سۇ بىلەن ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، بالىنىڭ ئىككى تاپىنىنىڭ ئوتتۇرىسى ۋە كىندىكىگە ئۇچ كۈن ئۇدا چاپلاپ بەرسە، داۋالاش ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

هاملىدار ئاياللار قانداق كۈتۈنۈشى كېرەك؟

1. ئۇزۇقلۇق تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش: هاملىدارلار سېزىك مەزگىلىدە ئىشتىهاسى تۈتۈلۈش، ماغدۇرسىزلىنىش، قۇسۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تاماققا كۆڭلى تارتمايدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئەمما، بۇ مەزگىلدە ئانا چوقۇم ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىشى كېرەك. چۈنكى، هاملىدار مەزگىلىدە ئادەم بەدىنى نورمال ۋاقىتتىكىدىن 25% كۆپ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. بۇ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىنىڭ 14% ~ 12% ى ئاقسىلدىن، 25% ~ 20% ى ياغدىن، 70% ~ 60% ى كاربون بىرىكمىلىرى ۋە باشقا ئېلېمېنتلاردىن كېلىدۇ. ئانا بۇ مەزگىلدە يېتەرلىك هەم ئىلمىي ئوزۇقلانمىسا، ئۆز سالامەتلىكىگىلا ئەمەس، هاملىنىڭ نورمال يېتىلىشىگىمۇ ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، هاملىدارلار بۇ مەزگىلدە ئورۇق گۆش، تۇخۇم، بېلىق، ئۆي قۇشلىرى، پۇرچاقتىن ياسالغان يېمەكلىكلەر، هايۋانات جىگىرى، سۈت، يېڭى كۆكتات، مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىشى كېرەك.

2. خۇشال كەيپىياتنى ساقلاش: تىنچ، ئازادە مۇھىت ۋە خۇشال كەيپىيات ئانىنىڭ سالامەتلىكى ۋە هاملىنىڭ نورمال يېتىلىشىدە ئىنتايىن مۇهىم رول ئويناىدۇ. شۇڭا، ئاياللار هاملىدار مەزگىلدە ئۆزىنىڭ روهىي كەيپىياتىنى تەڭشەشكە ئالاهىدە ئەهمىيەت بېرىشى لازىم.

3. كىيىم ـ كېچەككە دىققەت قىلىش: هاملىدار مەزگىلدە بەدەننى قىسىپ تۇرىدىغان كىيىملەر ۋە سۇنئىي تالالىق

كىيىملەرنى كىيمەسلىك، پاختا رەختتىن تىكىلگەن ئازادە كىيىملەرنى ۋە پەس پاشنىلىق، يۇمشاق، يېنىك ئاياغلارنى كىيىش كېرەك.

4. خىمىيىلىك گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتمەسلىك: ھەر خىل خىمىيىلىك تەركىبلەر ھامىلىنىڭ ساغلام يېتىلىشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇڭا، ھامىلدار مەزگىلىدە خىمىيىلىك گىرىم بۇيۇملىرىنى ئامال بار ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

بۇنىڭدىن باشقا يەنە تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

1) ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئۈچ ئېيى ۋە ئاخىرقى ئۈچ ئېيىدا ئەر ـ ئايال بىرگە بولماسلىق كېرەك.

2) ھامىلدار مەزگىلىدە B چاۋغا چۈشمەسلىك ۋە تېلېۋىزور، كومپيۇتېر، مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاق قاتارلىق رادىئاتسىيىلىك نۇر مەنبەلىرى بىلەن ئىمكانقەدەر ئاز ئۇچرىشىش كېرەك.

3) ھامىلدار مەزگىلىدە ئىمكانقەدەر دورا ـ ئوكۇلارنى ئىشلەتمەسلىك، ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، دوختۇرنىڭ مەسلىھەتىنى ئېلىش كېرەك.

4) تىنچ، ساپ ھاۋالىق يەرلەرگە بېرىپ سەيلە قىلىپ بېرىش كېرەك.

ھامىلدار ئاياللارنىڭ ئەڭ ياخشى يېمەكلىكى ـــ شاكىلات

ھامىلدار ئاياللار بوشانغاندا كۆپ مىقدارda قۇۋۋەت ۋە ئىسسىقلىق سەرپ قىلىدۇ. شاكىلاتنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى مول بولۇپ، تەركىبىدە كاربون ـ سۇ بىرىكمىلىرى مول، ئۇ ناھايىتى

قىسقا ۋاقىت ئىچىدىلا ئادەم بەدىنى تەرىپىدىن سۈمۈرۈلىدۇ.

ئۆلچەشلەرگە ئاساسلانغاندا، ھەر 100 گىرام شاكىلات تەركىبىدە 50 گىرام ئەتراپىدا كاربون ـ سۇ بىرىكمىسى، 30 گىرام ماي، 15 گىرامدىن يۇقىرى ئاقسىل بار، سىنك، تۆمۈر، كالتسىي، ۋە ۋىتامىن B_2 قاتارلىقلارمۇ بىرقەدەر مول بولۇپ، سۈمۈرۈلۈش سۈرئىتى تۈخۈمنىڭكىنىڭ بەش ھەسسىسىگە توغرا كېلىدۇ. شۇڭا، ھامىلدار ئاياللار تۈغۇتتىن ئىلگىرى كۆپرەك شاكىلات يەپ بەرسە، بوشىنىش جەريانىدا كۆپلىگەن ئىسسىقلىق ۋە ئېنېرگىيىگە ئېرىشىپ، تۈغۇتى بىخەتەر ۋە ئاسان بولىدۇ.

كۆيۈكنى داۋالاشتا ...

△ توخۇ تۈخۈمىنىڭ ئېقى بىلەن ئەينەك بوتۇلكىنى ئېرىتىپ تەييارلىغان مەلھەمنى كۆيۈككە چاپسا، بەلگىلىك شىپا بولىدۇ.

△ ئاق قۇشقاچنىڭ مېڭىسى، سۆڭەكلىرىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىگە قۇرۇق قومۇشنىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ، تالقانلاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيگەن ئورۇننى شۆلگەيدە يۇمشىتىپ ئۈستىگە دورىنى سەپسە، كۆيۈك يارىسىنىڭ بالدۇرراق ئەسلىگە كېلىشىنى تېزلىتىدۇ.

△ قوغۇشۇن، تۆمۈر دېتى ۋە ئوسما قاتارلىقلارنى مۇزاپىق ئارىلاشتۇرۇش سوقۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چېپىشنى داۋالاشتۇرۇپ بەرسە، كۆيۈككە شىپا بولىدۇ.

△ قوي، توخۇ تېرىسىنى بەلگىلىك مۇددەت بىلەن چاپلاپ بەرسە، ئوتتا كۆيگەن يارىغا داۋا بولىدۇ.

△ قارا قوي قۇمۇلىقىنى سوقۇپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، كۆيۈككە شىپا بولىدۇ.

△ قۇرۇتۇپ سوقۇلغان چوشقا تېزىكىگە يېتەرلىك ساپ كۇنجۇت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چېپىپ بەرسە، ئوتتا ھەر قانچە ئېغىر كۆيگەن تېرە يارىسىنمۇ نەچچە كۈندىلا تاتۇق قالدۇرماي ساقايتىدۇ.

△ ساپ كۇنجۇت يېغىغا يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىغان رەۋەندە تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، كۆيۈك يارىسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن تاۋۇزنى شاپىقى بىلەن قوشۇپ تۇغراپ، ئەينەك قاچىدا ئېچىتىپ، زۆرۈر تېپىلغاندا دېزىنفېكسىيىلەنگەن داكىنى سۈيۇقلۇققا چىلاپ چاپسا، ھەر خىل سەۋەبلەردىن كۆيگەن كۆيۈككە ياخشى داۋا بولىدۇ.

△ پاكىز ئادالانغان بەرەڭگى (ياڭيۇ) نى قازاندا يېرىم سائەت ئەتراپىدا قاينىتىقاندىن كېيىن پوستىنى سويۇۋېتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپلاپ، ئۇستىنى دېزىنفېكسىيە قىلىنغان داكا بىلەن تېڭىپ بەرسە، ھەپتە ئون كۈنگە بارماي تاتۇق ئىزلىرى قالماي ساقىيىپ كېتىدۇ.

△ تۇخۇم سېرىقى يېغىنى سۈركىسە، كۆيگەن ئورۇننى ئۇنۇملۇك داۋالايدۇ.

△ گۈرۈچتە ئىشلەپچىقىرىلغان سۈپەتلىك ئاچچىقسۇنى مۇۋاپىق مىقداردا چېپىپ بەرسە، كۆيگەن ئورۇندىكى ئىششىق ۋە زەھەرنى قايتۇرۇپ تېز ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى قۇرۇغان ئەينۇلا قوۋزىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇستىگە سۇ يېغى قۇيۇپ، تەييارلانغان مەلھەمنى سۈركەپ بەرسە، كۆيۈك يارىسىنى داۋالايدۇ.

ساتىراشخانىلاردا يىغىلىپ قالغان چاچنى يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، كۆيدۇرگەن كۈلىنى ساپ قىچا يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا،

كۆيۈك يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ چاناپ قىيما ھالىتىگە كەلتۈرۈلگەن پىيازغا ئازراق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، كۆيۈكنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىشكە پايدىلىق.

△ يۇمشاق ئېزىلگەن ئاق لەيلىگۈل تالقىنىنى توخۇ يېغى بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، كۆيۈكتىكى سۇنى يوقىتىپ، جاراھەتنى قۇرۇتىدۇ، ساقايغاندىن كېيىن تېرە ئورنىدا تاتۇق قالمايدۇ.

△ مەلۇم مىقداردىكى ئاق ھاراقنى داس (مۇڭاپىق قاچا) قا قۇيۇپ، كۆيگەن ئورۇننى چىلىسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، كۆيگەن ئورۇننىڭ تېرىسى سويۇلمىغان بولسا تەخمىنەن بىر سائەتتىن كېيىن ئاغرىق پەسىيىدۇ، ناۋادا تېرە يېرىلغان بولسا، چىلاش ۋاقتىنى ئاغرىق توختىغۇچە ئۇزارتىش كېرەك. ئەگەر كۆيگەن جايىنىڭ تېرىسى سويۇلمىغان ۋاقىتتا بۇ چارە قوللىنىلسا، ئۇچ كۈن ئىچىدە كۆيگەن يارا ئەسلىگە كېلىدۇ، قىلچە داغ قالمايدۇ.

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقىغا سوقۇپ تالقانلىغان ئۆرۈك يېلىمىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيگەن ئورۇننى كۈندە تازىلاپ چېپىپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

△ قۇرۇتۇلغان ھەمىشباھار يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، زەيتۇن يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئوتتا كۆيگەن تېرە يارىلىرىغا شىپا بولىدۇ.

△ خېنىگۈلنىڭ قۇرۇتۇلغان گۈلىنى ئۇپىدەك ھالەتكە كەلگۈچە سوقۇپ سەپسە، كۆيۈك يارىسىنى قۇرۇتىدۇ.

△ مەدەستان، ھاك ۋە خېنە قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن بارا‌ۋەر مىقداردا تەييارلاپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئالدى بىلەن كۆيۈكنى گۈل يېغىدا ياغلاپ، ئاندىن تالقانىنى سەپسە، كۆيۈك

يارىلىرىغا شىپا بولىدۇ.

△ تاۋۇز شاپىقىنى قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ، كۆيگەن ئورۇنغا چاپسا شىپا بولىدۇ.

△ غولپىيازنى ئېزىپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، كۆيۈككە داۋا بولىدۇ.

△ ئالمىنى كېسىپ كۆيگەن ئورۇنغا چاپلىسا، قىزىشنى پەسەيتىپ ئاغرىق توختىتىدۇ.

△ كۆيگەن ئورۇنغا ھەسەلدىن مۇزاپىق مىقداردا سۈركەپ، ئۈستىگە قەغەز چاپلاپ، كۈندە ئالماشتۇرۇپ بەرسە، يالۇغ قايتۇرىدۇ.

△ كۆيگەن ئورۇنغا جاڭيۇ سۈركەپ بەرسە، بەلگىلىك ئۇنۇمى بولىدۇ.

△ كۆيگەن ئورۇنغا بەرەڭگى (ياڭيۇ) نى قىرىپ چاپسا، مەلۇم دەرىجىدە ئاغرىق توختىتىدۇ، يالۇغ قايتۇرىدۇ.

△ كۆيگەن ئورۇنغا گىلاس سۈيىنى سۈركەپ بەرسە، ئاغرىق توختىتىدۇ.

△ 100 گىرام ساپ زىغىر يېغىغا 30 گىرام تەكرار يۇيۇلغان ھاكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈككە چاپسا، كۆرۇنەرلىك تەسىر بېرىدۇ.

△ بىر سىقىم توشقان يۈڭىنى پاكىز قازان (قاچا) دا كۆيدۇرۇپ، چۈچۈتۇلگەن كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيۈككە سۈركەپ بەرسە، كۆرۇنەرلىك شىپا بولىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىش شۇكى، ھەر قېتىم دورا سۈركەشتىن ئاۋۋال يەرلىك ئورۇننى پاكىز تازىلاش ھەم دورا خۇرۇچلىرىنى پاكىزلاپ ئىشلىتىش لازىم.

سالقىنلىتىش مېيى: كىچىك داىرىدە كۆيگەن ئورۇنغا

سالقىنلىتىش مېيىنى ھەر ئىككى سائەتتە بىر قېتىم سۈركەپ بەرسە، ئاغرىقنى توختىتىپ، يالىلۇغ قايتۇرىدۇ. ساقايغاندىن كېيىن تاتۇق ئىزى قالمايدۇ.

تۇخۇم يېغى: ئىككى دانە پىششىق توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقىنى ئېزىپ، قازانغا سېلىپ سۇس ئوتتا قىزدۇرۇپ، كۆيۈشكە باشلىغاندا قوشۇقتا ئېزىپ ياغ چىقىرىپ، يېغىنى قۇتىغا قاچىلىۋېلىپ، يەرلىك ئورۇنغا كۇندە ئىككى قېتىم سۈركىسە، كۆيۈك ئۇچ كۈندىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

پۇرچاق ئۇيۇتمىسى ۋە ئاق شېكەر: بىر پارچە پۇرچاق ئۇيۇتمىسى بىلەن 50 گىرام ئاق شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ، قۇرۇغاندىن كېيىن يەنە سۈركەشنى 4 ~ 5 قېتىم داۋاملاشتۇرسا، كۆيۈك تېز ساقىيىدۇ، تاتۇق ئىزى قالمايدۇ. پۇرچاق ئۇيۇتمىسى بىلەن ئاق شېكەرگە ئازراق رەۋەن سېلىۋەتسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

قىچىشقاق ۋە ئۇنى داۋالاش.

قىچىشقاق قىش ۋە ئەتىيازدا كۆپ كۆرۈلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، قانىنىڭ بۇزۇلۇشى، يەللىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ۋە تېرىنى پاكىز تۇتماسلىق قاتارلىقلاردىن پەيدا بولىدۇ.

تۈرى ۋە سەۋەبى

1. تېرە قۇرغاقلىششتىن پەيدا بولىدىغان قىچىشقاق: ئادەم ياشانغاندا تېرە ياغ بېزى، تەر بېزىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ، تېرە قۇرغاقلىشىدۇ. بۇ خىل قىچىشقاقنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، بەز تەنچىسىنىڭ جايلىشىشى شالاڭ بولۇپ، پاچاقتىن باشلىنىپ، ئەدرىجىي يۇقىرىغا، ھەتتا پۇتۇن بەدەنگە



تارايدۇ. قىچىشقاق بىردەم ـ بىردەم قوزغىلىپ تۇرىدۇ. كۈندۈزى ئازراق، كېچىسى كۆپرەك قىچىشىدۇ. بولۇپمۇ ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بەكرەك قىچىشىپ ئۇيقۇغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئالدىنى ئېلىشتا يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن تېرنى ئۇۋۇلاپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش كېرەك.

2. تېرە ياللۇغدىن بولىدىغان ئەگەشمە قىچىشاق: تېرە ياللۇغمۇ قىچىشاق پەيدا قىلىدىغان ئاساسلىق سەۋەبلەرنىڭ بىرى. سۇپىتى ناچار سوپۇن، خىمىيىۋى تالالاردىن ئىشلەنگەن ئىچ كىيىملەرمۇ قىچىشاق پەيدا قىلىدۇ.

3. دورا سەۋەبىدىن بولىدىغان قىچىشاق: دورا ۋە ئوكۇل، مەسىلەن: ۋىتامىن، مىكروب يوقاتقۇچى دورا، سۈيدۈك راۋانلاشتۇرۇش دورىسى ۋە ئانتى نېرۋا دورىسى قاتارلىقلار دورا رېئاكسىيە قىلىدىغان كىشىلەردە قىچىشاق پەيدا قىلىدۇ. تەركىبىدە فېنىل مېتىل فورمات كىسلاتاسى بولغان دورىلارنى كۆپ ئىشلەتسىمۇ قىچىشاق پەيدا بولىدۇ.

4. كېسەل سەۋەبىدىن بولىدىغان قىچىشاق: جىگەر كېسەللىكى، سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك زەئىپلىشىش، ئاق قان كېسەللىكى، لىمفا ئۆسمىسى، ئىشتىها ياخشى بولماسلىق، دىئابېت كېسەللىكى ياكى قالقانسىمانىەز كېسەللىكى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قىچىشاق پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئۆت سۈيۇقلۇقى تىنىپ قېلىش خاراكتېرىدىكى قىچىشاق كۆپ ئۇچرايدۇ ھەمدە بۇ خىل قىچىشاق كۆپىنچە بەدەن خاراكتېرلىك بولىدۇ. ئادەتتە سىرتتىن داۋالاش ئۇسۇلى دېگەندەك ئۇنۇم بەرمەيدۇ. بىرلەمچى كېسەللىكنىڭ ياخشىلىنىش ۋە ساقىيىشىغا ئەگىشىپ، قىچىشاق يوقايدۇ.

5. يۇقۇملۇق قىچىشاق: تازىلىق شارائىتى ناچارراق رايونلاردا

قوڭۇر سالجىدىن يۇقۇملىنىشتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل قىچىشقاق بارماق، پۇت، ۋە ئوشۇقتا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ، پۇتۇن بەدەنگە تارقىلىشىمۇ مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى

1. قىچىشقاق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچى سۈمبۈل، خولىنجان، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، قوۋزاقدارچىن، لاچىندانە، دانە ھىندى، ئاقموچ، قارىمۇچ، پىلپىل، سەۋزە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، بادرەنجى بۇيا قاتارلىقلاردىن ئوخشاش مىقدار ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، دەملەپ ئىچىش ۋە ئۈچ كۈندە بىر قېتىم بۇ دورىنىڭ سۈيىدە يۇيۇنۇش (بۇ مەزگىلدە سوغۇق سۇ ۋە باشقا ئىچىملىكلەرنى ئىچمەسلىك) لازىم.

2. 25% سوقۇلغان گۈڭگۈرت، 40 گىرام قىچا يېغى، 60 گىرام كۆيدۇرۇلگەن قوي يېغى، 30 گىرام توخۇ يېغى، 10 گىرام ئۆچۈرۈلمىگەن ھاك تەييارلاپ، 100 گىرام ۋازىلىننى ئېرىتىپ، يۇقىرىقىلار بىلەن مەلھەم قىلىپ، يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم ئىسسىق چاغدا بەدەنگە چېپىش كېرەك. بۇ مەزگىلدە تەبىئىتى سوغۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق، ھاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك كېرەك. بەدەننى قۇۋۇشتۇرۇپ تەرلىگۈچى دورىلاردىن گۇلىقەنت، لوبوبى كەبىر قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش لازىم. بىمار ئىمكانقەدەر ئۆزىنى پاكىز تۇتۇشى، ئىچ كىيىملىرىنى ۋاقتىدا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇشى، يوتقان ـ كۆرپىلەرنى ئاپتاپقا سېلىپ تۇرۇشى، چاڭ ـ توزانلىق يەرلەردە يۇرمەسلىكى لازىم.

3. تاماكا كۈلىگە ئازراق سۇ قۇيۇپ، مەلھەم قىلىپ، يەرلىك

ئورۇنغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.
4. خېنە بىلەن گۈل يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۆگەلنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

△ سەدەپنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۇزۇم سىركىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەلگە چاپسا، ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.
△ ھۆل سېمىز ئوتنىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ، خېمىر قىلىپ سۆگەلگە تاڭسا، سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.
△ ئاق قۇشقاچنىڭ مايىقىنى سىركە ياكى تۇكۇرۇك بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئۇچ قېتىم چاپسا، سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.
△ كۈدىنىڭ كۆكىنى يۇمشاق ئېزىپ، موزا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەلگە چاپسا ئۇنۇمى بولىدۇ.
△ كەرەپشە كۆكىنى سوقۇپ، گۈڭگۇرت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.
ئەسكەرتىش: ئەگەر بۇ ئۇسۇللاردا سۆگەلنىڭ چۈشۈشى ئاستا بولۇپ قالسا، يەتتە دانە تۇخۇمنى ئاچچىقسۇغا يەتتە كۈن چىلاپ قويۇپ، ئاندىن ھەر كۈنى بىرنى پىشۇرۇپ يېسە، سۆگەل ناھايىتى تېزلا چۈشۈپ كېتىدۇ.

سۆگىلىگىزگە مەسلىھەت ...

1. سەدەپنى كۈشتە قىلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەلگە چاپسا، سۆگەل چۈشۈپ كېتىدۇ.
2. توخۇ تۇخۇمى بىر دانە، قىچا 200 گىرام، يەر ياڭىقى

(خاسلىق) مېيى 15 گىرام، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قىچىنى 15 ئۇلۇشكە بۆلۈپ، كۈندە بىر ئۇلۇشنى تۈخۈم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەر يۈزىگە مېيىدا قورۇپ، ئاچچىقسۇ قوشۇپ تەييارلاپ، 15 كۈنگىچە كۈندە بىر قېتىم قىزىق پېتى ئىستېمال قىلسا، سۆگەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. ئۆردەك تۈخۈمىدىن يەتتە دانە، ئاچچىقسۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تۈخۈمدىن بىر نەچچە كىچىك تۆشۈكچە تېشىپ، ئاچچىقسۇغا يەتتە كۈن چىلىغاندىن كېيىن پىشۇرۇپ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم، بىر داندىن ئۇنۇم كۆرۈلگىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

4. ئېيىقنىڭ قېنىنى سۆگەلگە سۈركەپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

5. چېكەتكىنىڭ قول ـ پۇتلىرىنى ئېزىپ ياكى كۆيدۈرۈپ، ئاچچىقسۇ بىلەن مەلھەم ياساپ، سۆگەل، قارا داغ، قوتۇرغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۆگەلنى چۈشۈرمەكچى بولسىڭىز...

△ كەندىرنىڭ مېغىزىنى خېمىر قىلىپ، سۆگەلگە ئۇچ كۈندىن بەش كۈنگىچە تېڭىپ بېرىلىدۇ.

△ زەرنىخنى تالقانلاپ، قۇشقاچ مايىغىنىڭ تالقىنىدىن ئارىلاشتۇرۇپ، سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

△ سىيادان بىلەن تۇزنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەلگە چېپىلىدۇ.

△ تۈخۈم بىلەن شەتەرەنجى ھىندىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

△ گۈڭگۈرت پوقى، توغرىغۇ، زەرنىخ، زىراۋەندىنىڭ ھەر



بىرىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ.

△ ئالقات چوڭلۇقىدىكى سۈلياۋنى سۆگەل ئۈستىگە يېپىپ، سۆگەلنىڭ ئۈدۈلىدىن كىچىك بىر تۆشۈك ئېچىپ، سۆگەلنى تۆشۈكتىن چىقىرىپ، پەلكۈچنى تىزاپقا تەگكۈزۈپ سۆگەلنىڭ ئاستى تەرىپىگە چېپىلىدۇ، سۆگەلنى تېز چۈشۈرىدۇ. لېكىن باشقا جايغا تېگىپ كېتىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

سەپكۈننى يوقتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

يۇزدىكى سەپكۈننى ئاسانلىقچە يوقاتقىلى بولمايدۇ. لېكىن تۇرمۇشتا تۆۋەندىكى ئۇسۇللار ئارقىلىق ئۇنىڭ پەيدا بولۇشىنى ۋە تارقىلىشىنى تىزگىنلىگىلى بولىدۇ.

لىمون سۈيى ۋە كالا سۈتى: تېرىسى مايلىق ياكى ئوتتۇراھال كىشىلەر قەرەللىك ھالدا لىمون سۈيىگە كالا سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭدا يۇزىنى يۇيۇپ بەرسە، تېرىنى ئاقارتىدۇ، پارقىراق قىلىدۇ.

شوخلا سۈيى: بىر دانە شوخلىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيۈقلۇق بىلەن يۇزنى ھەر كۈنى 10 ~15 مىنۇت ئەتراپىدا يۇغاندىن كېيىن، ئىلمان سۇ بىلەن چايقاپ، تېرە ئاسراش مەلھىمى سۈركىۈالسا بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئۇزاق مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، يۇزدىكى سەپكۈننى سۈسلاشتۇرىدۇ ھەتتا يوقىتىدۇ.

سەۋزە شىرنىسى: ئىككى قوشۇق سەۋزە شىرنىسىگە 20 تامچە لىمون سۈيى قوشۇپ، كۈنىگە 2 ~3 قېتىمدىن يۈزگە سۈركەپ، 20 ~30 مىنۇت ئەتراپىدا تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇيۇۋېتىپ،

تېره ئاسراش مەلھەمى سۈركىسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

مامكاپگۈلى سۈيى: بىر تۇپ مامكاپگۈلىنى بىر ئىستاكان قاينىق سۇغا چىلاپ، سوۋۇغاندىن كېيىن، مامكاپگۈلىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيى بىلەن ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە سەپكۈن ئورنىنى يۇيۇپ بەرسە، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

لىمون ۋە تەرخەمەك سۈيى: ھەر يىلى ئەتىيازدا ھەر كۈنى يۇزنى يۇغاندىن كېيىن، لىمون ۋە تەرخەمەك سۈيىنى بىر نەچچە قېتىم سەپكۈن ئورنىغا سۈركەپ، بىر سائەت ئەتراپىدا تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇيۇۋەتسە ھەم بۇ ئۇسۇلنى بىر ئايغىچە داۋاملاشتۇرسا يۈزنى ئاقارتىدۇ.

تۇرۇپ ۋە شوخلا يوپۇرمىقى: يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، تېرە ئاسراش مەلھەمى سۈركەپ، ئاندىن يۈزگە بىر نەچچە پارچە تۇرۇپ ياكى شوخلا يوپۇرمىقى چاپلاپ، يېرىم سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، سوغۇق كالا سۈتى بىلەن يۇسا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ. ئالما، بەھى يوپۇرمىقىنىڭ ئۇنۇمىمۇ ياخشى.

يوپۇرماق مەلھەمى: كەرەپشىنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ ئۇششاق چاناپ، ئۇنى بىر ئىستاكان قېتىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، 2 ~ 3 سائەتكىچە تۇرغۇزۇپ، كۈندە ئۈچ قېتىم يۈزگە سۈركەپ بەرسە، سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

تىرناقگۈل يوپۇرمىقى شىرنىسى: تىرناقگۈل يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسىنى يۈزگە سۈركەپ بەرسە، يۈزدىكى سەپكۈننى يوقىتىپ، تېرىنى ئاقارتىدۇ.

مەڭنى قانداق ئەھۋالدا داۋالتىش كېرەك؟

مەڭنى ئادەتتە داۋالاش ھاجەتسىز، بىراق تۆۋەندىكىدەك

ئەھۋاللار كۆرۈلسە، بالدۇر دوختۇرغا كۆرۈنۈش كېرەك:

1. مەڭ تۈيۈقسىز يوغىناپ كەتسە؛

2. ئەگەر مەڭنىڭ سىرتقى يۈز قىسمىدا يارا پەيدا بولسا، رەڭگىدە كۆرۈنەرلىك ئۆزگىرىش بولسا؛

3. مەڭ ياكى مەڭ ئەتراپى توختىماي قىچىشسا ياكى ئاغرىسا؛

4. ئالقان، قولتۇق، چات ئېرىقچىسى قاتارلىق ئورۇنلاردا مەڭ بولسا، بۇ ئورۇنلارنىڭ ھەربىرىتى بىر قەدەر كۆپ ھەمدە ئاسان سۈركىلىدىغان بولغاچقا، مەڭدە ھەر خىل ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن، شۇڭا دوختۇرغا بالدۇر كۆرۈنۈپ، دوختۇرنىڭ مەسلىھەتىنى ئالغان ياخشى؛

5. يۈز قىسمىدىكى مەڭ گۈزەللىككە تەسىر يەتكۈزگەن بولسا، ئاۋۋال دوختۇرغا كۆرۈنۈش كېرەك، ئۆز مەيلىچە قالايمىقان ئوپېراتسىيە قىلدۇرماسلىق كېرەك.

شىپائى دورا ـ دەرمەكلەر

تۈزگۈچى: ئوبۇلھاشىم ئەخەت ئېقىن، ھاجى خالىدەم

پىلانلىغۇچى: ئىبراھىم سەمەن، ئابلەت جۇمە تۈپراق
مەسئۇل مۇھەررىرى: ئەركىن ئالىم
مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۈل سىدىق
مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2010 ـ يىل 6 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2011 ـ يىل 8 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
فورماتى: 1230×880 م م 1/ 32 كەسلەم
باسما تاۋاق: 6.25 قىستۇرما بەت 2
خەت سانى: 105 مىڭ خەت
كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-4707-8
تىراژى: 3000 — 1
باھاسى: 19.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: 2823055 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001

مۇقاۋىنى لايىھەلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم



ISBN 978-7-5372-4707-8

9 787537 247078 >

定价:19.00元