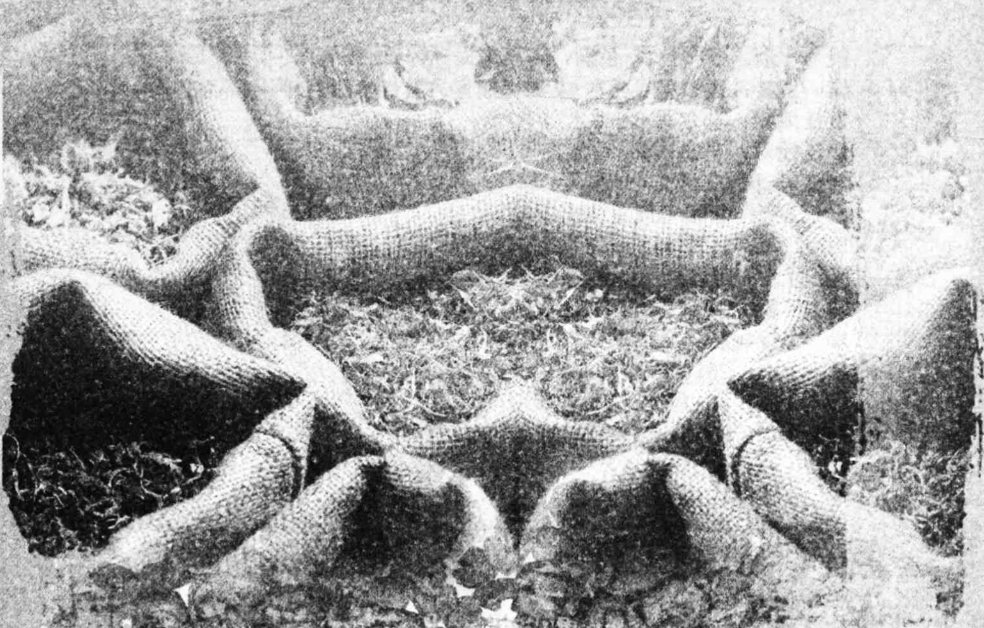
شىپائى دورا-دەرمەكلەر

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

شىپائى دورا-دەرمەكلەر

تۈزگۈچى : ئوبۇلھاشىم ئەخمەت ئىبقىن
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 - قىشلاقلىرىمىزدا ئۆستۈرۈلىۋاتقان ۋە ئۆستۈرگىلى بولىدىغان ھەر خىل دورا ئۆسۈملۈكى، مېۋە - چېۋە، سەي - كۆكتات، گۈل - گىياھلارنىڭ ئۇنۇملۇك ئالاھىدىلىكى ۋە ئۇنى كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا تەتبىقلاش ئۇسۇل - چارىلىرى ھەمدە بىر قىسىم كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرى ۋە ئۇنى ئائىلىدە داۋالاش، ئالدىنى ئېلىش بىلىملىرى تونۇشتۇرۇلغان. نۆۋەتتە كېسەللىك ئىنسانىيەتنىڭ روھىي، جىسمانىي بەختەرلىكىنىڭ 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 - دەرمەكلەردىن پايدىلىنىش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈشىمىز كېرەك. بۇنداق قىلىش ھەم زور مىقداردىكى 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

ھاياتىغا 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، تۈزگۈچى ئۇزاق يىل تىرىشچانلىق كۆرسىتىپ توپلىغان ۋە ئەمەلىي قوللانغان، پايدىلىنىش قىممىتى يۇقىرى مەزمۇنلار ئەكس ئەتتۈرۈلگەن بولۇپ، داۋالاش، ئالدىنى ئېلىش، ساقلىقنى ساقلاش ئىشلىرىمىزنىڭ راۋاجى ئۈچۈن بىر كىشىلىك ھەسسە قوشقان.

— نەشرىياتتىن

2010 - يىل 6 - ئاي

مۇندەرىجە

پىننىنىڭ شىپالىق رولى 1

پىيازنىڭ شىپالىق رولى 1

غولپىيازنىڭ پايدىسى كۆپ 3

سامساقنىڭ شىپالىق رولى 4

كاۋىنىڭ شىپالىق رولى 5

يېسىۋىلەكنىڭ شىپالىق رولى 6

چېچەكسەيىنىڭ 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 رېماتىزمىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ 18

قوناق ئۆنىنىڭ شىپالىق رولى 18

قوناق ساقىلىنىڭ شىپالىق رولى 20

ماشنىڭ 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
چىلانىنىڭ 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
ئادراسمانىنىڭ 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 مۈڭگۈزىنىڭ 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 چارچىغانلىقىنىڭ ئالامەتلىرى 81

مېڭە يىگلەشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى پرىنسىپلار 82

مېڭىگە پايدىلىق رېتسېپلار 83

مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدىغان ياخشى رېتسېپلار 83

مېڭە قۇرۇلمىسى ۋە ئەستە ساقلاش 84

تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسەللىكىنى داۋالاشتا ... 85

قۇش گۆشى يۈرەكنى ئاسرايدۇ 86

يۈرەككە پايدىلىق يېمەكلىكلەر 86

يۈرەك ـ مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئىپادىلىرى ... 87

چىشنى دائىم چوتكىلاپ تۇرۇش يۈرەككە پايدىلىق 89

يۈرەكنى ئاسراش ئۇسۇللىرى 89

مېڭىنىڭ ساغلاملىقىنى قانداق ئاشۇرۇش 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 كېسەللىكنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەر 96

يۇقىرى قان بېسىم بىمارلىرى سەمىگە 97

قان ئازلىقتا شىپا رېتسېپلار 97

قەنت ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدىغان رېتسېپلار 98

دىئابېت بىمارلىرى قۇۋۋەت 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 پۇتۇشنى 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

جۇڭگو تېبابىتىدىكى ئاددىي رېتسېپلار 121

جىگەر راكىنىڭ ئىپادىلىرى 121

جىگىرىنى 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

قولاقنى ئاسراشنى بىلەمسىز؟ 126

قولاق كېسەللىكىنى داۋالاشتىكى شىپايى رېتسېپلار 127

بۆرەك زەئىپلەشكەندە ... 130
خېنىگۇل ۋە ئۇنىڭ شىپالىق رولى 133
بەل ئاغرىشنىڭ ئاساسىي سەۋەبلىرى 134
بۆرەككە تاش چۈشۈشنىڭ سەۋەبلىرى 134
بۆرەككە تاش چۈشۈشنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسېپلىرى ... 135
سۈيدۈك يولى ياللۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى ... 136
كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتا ... 137
بالىلاردىكى سىيگەكلىك كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش ... 137
مەزى بېزى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ... 139
ئۈششۈكنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى 140
بارماققا قاراپ كېسەللىككە ھۆكۈم قىلىش 140
پۇت بارمىقىڭىزنى ئۇۋۇلىسىڭىز... 141
پۇت بارمىقىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كېسەل داۋالىغىلى بولىدۇ 142
ئۇيقۇ ۋە ئەرلەردىكى سېمىزلىك 142
پۇت ئىششىقىغا سەل قارىماڭ 143
كۆزنىڭ دۈشمىنى ... 145
كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ... 145
بۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئالامەتلىرىنى بىلىۋېلىڭ 146
يەر ياڭىقىنى چايىنىسا ئېغىز پۇرىمايدۇ 147
تۇزلۇق قايناق سۇ بىلەن ئېغىز چايقاشنىڭ پايدىسى ... 148
تەرلەش ۋە ئۇنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسېپلىرى 148
تەرلەشنىڭ پايدىسى كۆپ 149
قول - پۇت تەرلەشنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسېپلىرى ... 149
تەرگە قاراپ سالامەتلىككە ھۆكۈم قىلىش ئۇسۇللىرى ... 151

پۇت ـ قول ئاغرىش ۋە پەي تارتىشىپ قېلىشنى داۋالاشتا ··· 153

هاراق ۋە سالامەتلىك ·························· 154

راكنىڭ «دوستى» هاراق ························· 155

هاراق بىئاراملىقىنى تۈگىتىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر ··· 156

سوغۇق يېمەكلىكلەر ياقمايدىغان كىشىلەر ··············· 158

ساغلاملىقنىڭ يېڭى ئۆلچىمى ························ 159

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ پىسخىكا 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

ئىشتىهايىڭىز تۇتۇلۇپ قالسا... ······················ 165

قورساق كۆپۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ··········· 165

تاماقتىن كېيىنكى ئۈچ پەرهىز ······················· 167

هىق تۇتۇپ قالغاندا ... ····························· 168

قورسىقىڭىز ئاغرىسا... ····························· 168

ئىچ سۈرۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى ············ 169

قەۋزىيەتنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش ················· 170

قەۋزىيەتنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش ················· 172

بالىلاردىكى قەۋزىيەتنى پۇتىدىن داۋالاش ئۇسۇللىرى ······ 173

هامىلىدار ئاياللار قانداق كۈتۈنۈشى كېرەك؟ ·············· 174

هامىلىدار ئاياللارنىڭ ئەڭ ياخشى يېمەكلىكى ـ شاكىلات ··· 175

كۆيۈكنى داۋالاشتا ... ······························ 176

قىچىشقاق ۋە ئۇنى داۋالاش ·························· 180

سۆگەلنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش ··················· 183

سۆگىلىڭىزگە مەسلىھەت 183
سۆگەلنى چۈشۈرمەكچى بولسىڭىز... 184
سەپكۈننى يوقىتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى 185
مەڭنى قانداق ئەھۋالدا داۋالىتىش كېرەك؟ 186

پىنىنىڭ شىپالىق رولى

△ سىقىپ چىقىرىلغان پىنىنە سۇيىگە ئانار سۇيىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ.

△ پىنىنىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان تۈكۈرۈش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ سىقىپ چىقىرىلغان پىنىنە سۇيىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ.

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

△ پىنىنىنى سۇدا قايناتىپ، سۈزۈپ، ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

△ سىقىپ چىقىرىلغان پىنىنە سۇيىنى سىركە، زەنجىۋىل ۋە قېتىقتا ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

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

پىيازنىڭ شىپالىق رولى

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

بولىدۇ.

△ زۇكامدىن قىزىتمىسى ئۆرلەپ قالسا، پىيازنى قايناتقىنىمىزدا قىزىق پېتى ئىچىۋەتسە تەرلىتىپ قىزىتمىنى ياندۇرۇپ، 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 سۈرۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

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

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

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

△ بۇرۇن ياللۇغىغا گىرىپتار بولغۇچىلار پەلكۈچنى پىياز سۈيىگە چىلاپ، بۇرۇن تۆشۈكىگە كۈندە 3 ~4 قېتىم تەگكۈزۈپ بەرسە، ئۈنۈمى تېز بولىدۇ.

△ پىياز سۈيىنى بۇرۇن تۆشۈكىگە 5 ~7 كۈنگىچە تەگكۈزۈپ بەرسە، دىماغ پۈتۈپ قېلىش، بۇرۇن ياللۇغلىنىپ 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 ئۈچەيدە يىغىلىپ قالغان كېرەكسىز ماددىلار ۋە يەللەرنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاپ، ئىشتىھانى 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 سىيىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

غولپىيازنىڭ پايدىسى كۆپ

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

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

سامساقنىڭ شىپالىق رولى

△ سامساق بەدەننى قۇۋۋەتلەش، 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 - قول تىترەش، پەي تارتىشىش، بېغىش، يانپاش ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ سامساق بىلەن ئاچچىقسۇنى قايناتىپ ئۆينى بۇسلاندۇرسا، يۇقۇملۇق زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

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

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

△ بىر تال سامساققا تۆت مىسقال زەنجىۋىل ۋە قارا

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

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

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

كاۋىنىڭ شىپالىق رولى

△ كاۋا ئىششىقنى ياندۇرۇش، ئاغرىقنى پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

△ يېڭى كاۋىنى يارا ئېغىزى ۋە كۆيۈك يارىسىغا چاپسا، ئۈنۈمى تېز بولىدۇ.

△ كاۋا دىئابېت، يۇقىرى قان بېسىم، جىگەر ۋە يۈرەك 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 ئاياللار ياكى دىئابېت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ كۈندىلىك مۇھىم ئىستېمالىدۇر.

△ كاۋا ئۇرۇقى تەركىبىدە سىنىك ۋە تۆمۈر ماددىسى 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 سۇتسىمان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ناۋات ياكى ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، ئاچ قورساققا 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 - تاشقى گېمورروينى داۋالايدۇ.

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

يېسىۋىلەكنىڭ شىپالىق رولى

قەۋزىيەت: يېسىۋىلەكنى 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 يېسىۋىلەك يوپۇرمىقىدىن بەش پارچىنى قۇرۇتۇپ ئەزگەندىن كېيىن، ياغىيۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ جاراھەتلەنگەن ئورۇنغا چاپسا، كۆيۈك يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زۇكام: يېسىۋىلەك شىڭزىسىدىن 25 گىرام، تۇرۇپتىن 60 گىرامنى سۇدا قاينىتىپ، ئازراق شېكەر قوشقاندىن كېيىن، شورپىسى بىلەن قوشۇپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلغاندا زۇكامنى ساقايتقىلى بولىدۇ.

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

قۇرۇق يۆتەل: يېسىۋىلەك غولىدىن 100 گىرام تەييارلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قوشۇپ، دۇملەپ پىشۇرۇپ، ياغ، تۇز بىلەن تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قۇرۇق يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

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

△ 1000 گىرام يېسىۋىلەك، 50 گىرام پۇرچاق ئۈيۈتمىسى پىشلىقى، 10 تال چىلاننى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە قۇرغاقلىشىپ يۆتىلىش، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ بىر دانە يېسىۋىلەك 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 ئوينايدۇ. قىزىش، باش ئاغرىش، دىماغ پۈتۈش، ئېغىز قۇرۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ 500 گىرام پاكىز يۇيۇپ توغرالغان يېسىۋىلەكنى 100 گىرام ئورۇق گۆش بىلەن بىرگە قورۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان، ئۈچەينى راۋانلاشتۇرۇپ، قان تولۇقلاش رولىنى ئوينايدۇ.

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

چېچەكسەينىڭ شىپالىق رولى

چېچەكسەينىڭ قان ئايلىنىشنى 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 سۇركەپ بەرسە، بالىلاردىكى تىلما كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

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

△ چېچەكسەينى ئېزىپ، يەرلىك ئورۇنغا سۇركەپ 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 كۆكىنىڭ 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 ئوينايدۇ.

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

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

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

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

△ بېدە كۆكى كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

△ بېدە كۆكىنى ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىششىغان جايغا چاپسا، ئىششىقنىياندۇرۇپ، ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

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

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

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

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

△ يېڭى بېدە 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، ئاشقازاننىڭ كۆيۈشىنى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
△ پالەك ئۇرۇقى شىرنىسىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە تۇبېركۇلوز كېسەللىكى ئۈچۈن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ پالەك ئۇرۇقىنى ئېزىپ پىشۇرۇپ چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.
△ پالەك، سېمىز ئوت ئۇرۇقى بىرلەشكەن دورىلار بەكمۇ شىپالىق بولىدۇ.
△ پالەك ئۇرۇقىنى جۇڭيى دورىلىرى ئورنىدا ئىشلەتكىلى بولمايدۇ.
△ پالەك ئۇرۇقى تالغا زىيان قىلىدۇ.

يەر قالپىقى (موگۇ)نىڭ شىپالىق رولى

يەر قالپىقى (موگۇ) ئىقتىسادىي قىممىتى يۇقىرى، ئوزۇقلۇق مىقدارى مول مەھسۇلاتى بولۇپ، ئۇنىڭ ئۈچ 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 موگۇقش - 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 شىپالىق رولى

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

چامغۇرنىڭ ئۆپكىنى ساغلاملاشتۇرۇپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ئۆپكىنى تازىلاپ، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش، يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ چۇچۇكىنى 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، سۇيۇقئاش قاتارلىق تاماقلارغا ئاش كۆكى بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

چامغۇر ئۇيغۇر تېبابىتىدە بىرىنچى دەرىجىلىك ئۆپكە دورىسى بولۇپ، تەمى تاتلىق بولۇپ، بەدەنگە كۈچ ـ قۇۋۋەت بېغىشلايدۇ.

چامغۇردا ۋىتامىن مول بولۇپ، ھەر قانداق تاماق بىلەن

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

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

△ چامغۇرنى قوناق ئۇنى ياكى بۇغداي ئۇنى، گۈرۈچ تائاملىرىغا، يەنە سۇيۇقئاش، لەغمەنگە قوشۇپ يېسمۇ ناھايىتى يېيىشلىك بولۇپ، ئادەمنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنى تازىلايدۇ.

△ چامغۇر بېشىدىن چامغۇر كۆكىنىڭ شىپالىق رولى چوڭ. ئۇ يۇرەكنى ياشارتىپ، ئادەم بەدىنىدىكە 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 نورماللاشتۇرىدۇ.

△ تۇرۇپ بىلەن ئىنچىكە سەي قىلىپ لەڭپۇڭ يېسە مىزاجنى تەڭشەيدۇ.

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

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

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

پەمىدۇرنىڭ شىپالىق رولى

△ پەمىدۇر قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. قان بېسىمى بار كىشىلەر ھەر كۈنى ئەتىگەندە 1 ~ 2 تال پەمىدۇرنى پاكىز يۇيۇپ، يالپاقلاپ توغراپ، شېكەر چېچىپ يەپ بەرسە، ئۈنۈمى تېز بولىدۇ.

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

△ پەمىدۇر شەربىتى بىلەن ياڭيۇ شەربىتىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ۋە ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يالللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ پەمىدۇر شەربىتىگە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، يۈز ۋە قولغا داۋاملىق سۈركەپ بەرسە، تېرە ئاقىرىپ سۈزۈكلىشىدۇ.

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

شوخلىنىڭ ئالتە خىل رولى

شوخلىنىڭ ئوزۇقلۇق 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 ئوينايدۇ.

△ ھەر كۈنى سەھەردە بىردىن ئىككىگىچە يېڭى شوخلىنى ئاق شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ.
△ شوخلا بىلەن ئالمىنىڭ ھەر قايسىسىدىن بىر داندىن ئېلىپ، 15 گىرام كۈنجۈت بىلەن بىر قېتىمدىلا يېسە ھەم بۇ خىل ئۇسۇلنى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرسا، قان ئازلىق كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.
△ يېنىك دەرىجىدىكى ھەزىم قىلىش خاراكتېرلىك ئاشقازان يارىسىغا گىرىپتار بولغۇچىلار شوخلىنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، تاتلىقياڭيۇ 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 ئۇماچ قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز ۋە تېتىتقۇ قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، جىگەر ياللۇغىنى 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، قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

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

△ تەرخەمەك شىرنىسى بىلەن كۆيۈك جاراھەتلىرى ياغلانسا كېسەل تېز ساقىيىدۇ.

△ تەرخەمەك پېلىكىنى قايىنىتىپ ئىچسە، قانلىق - قانسىز تولغاقتا 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 بەرەڭگى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سەكتىنىڭ يۈز بېرىش خەۋپىنى 40% ئازايتقىلى بولىدۇ.

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

سەۋزىنىڭ شىپالىق رولى

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

△ سەۋزە ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ.

△ سەۋزە مەنىينىڭ 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 ئىششىقىنىڭ ئەڭ شىپالىق دورىسى.

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

△ سەۋزە يوپۇرمىقىنى سۇدا قايىنتىپ باللارنى يۇسا، بەدەن ۋە پۇت ـ قوللارنىڭ قان ئايلىنىشى ياخشى بولىدۇ.

△ سەۋزە ئۇرۇقىنى سوقۇپ ياكى ئۆزىنى سىقىپ سۈيىنى ئىچسە، تۇغمىغان ئاياللارنىڭ تۇغۇشىغا ياردەم بېرىدۇ.

△ سەۋزە يوپۇرمىقىنى خېمىر قىلىپ چاپسا قارا يەلگە پايدا قىلىدۇ. شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە، پۇتنىڭ ئالىقىنى 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 ياللۇغ قايتۇرۇش رولىنى ئوينايدىكەن. كاروتىن تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىدىغانلارنى ئاز ئىستېمال قىلىدىغانلارغا سېلىشتۇرغاندا، رېماتىزم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى يېرىم ھەسسە تۆۋەن ئىكەن.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، سەۋزە، كاۋا، تاتلىقياڭيۇ، 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 خىمىيىۋى 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 - ئۈچەي يوللىرىنى غىدىقلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازان - ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشى تېزلىشىپ، چوڭ تەرەت راۋانلىشىدۇ.

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

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

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

△ كۆممىقۇناق يېغىنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلسا قاندىكى خولېستېرىننى ئازايتىدۇ.
△ كۆممىقۇناق يېغى قىزىل تومۇر قېتىش، تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىم، سېمىزلىك كېسەللىكى بارلارغا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

قوناق ساقىلىنىڭ شىپالىق رولى

قوناق ساقىلىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە ئۆزگىچە شىپالىق رولى بار.
△ قوناق ساقىلى تەركىبىدە بىر خىل دورىلىق ماددا بار بولۇپ، ئۇنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قان بېسىمنى چۈشۈرۈپ، ئۆتنى جانلاندۇرىدۇ. قاننى توختىتىپ، قان قەنتىنى تۆۋەنلىتىدۇ.
△ قوناق ساقىلى سۇلۇق ئىششىق، يۇقىرى قان بېسىم، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئۆت ياللۇغى ۋە دىئابېت كېسەللىكلىرىگە بولۇپمۇ ھەر خىل سەۋەبتىن پەيدا بولغان سۇلۇق ئىششىققا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ 50 گىرام كۆممىقۇناق ساقىلىنى (ھۆلدىن150 گىرام) 600 مىللىلىتىر ئىلمان سۇغا چىلاپ، سۇس ئوتتا 300 ~400 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، كۈندە بىر بولاقنى ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئادەتتە 10 كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ. ئۈچ باسقۇچ ئىچىش ئاساس شەرت.
△ 60 گىرام قوناق ساقىلى (ھۆلدىن 150گىرام) نى قاينىتىپ ئىككىگە بۆلۈپ، ئەتىگەن ـ كەچتە ئىچىش بىلەن بىر

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

△ 50 گىرام قوناق ساقىلى (قۇرۇق) بىلەن بەش دانە چىلاننى قايناق سۇدا دەملەپ، كۈندە بىر بولاقتىن ئۇدا بىر ئاي ئىچىپ بەرسە، سەۋەبى ئېنىق بولمىغان سۈلۈق ئىششىقنى داۋالاشقا شىپا قىلىدۇ.

ماشنىڭ شىپالىق رولى

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

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

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

△ ماش ئۇنىنى زىغىر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، ئازراق قۇلۇنىيا ئارىلاشتۇرۇپ، قەغەزگە سۇركەپ سۆگەلگە تېڭىلسا سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.

△ مەقئەتكە قويۇلسا سوگى يېرىلىش، بوۋاسىر 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 ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئورگانىزمدىكى ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنى مۇھىم ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ.

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

△ ماش قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىدۇ.

نوقۇت مەلھىمى

شىپالىق رولى: رۇتۇبەتلى مىزاج (ھۆل مىزاج) ئۈچۈن قىش كۈنلىرى ئىشلىتىلىدىغان مەلھەم.

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 ئۈچ گىرام، ھەسەل 450 گىرام.

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

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

گازىرنىڭ شىپالىق رولى

گازىر تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسەللىكى، يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى، يۇقىرى 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 يۇمرانلىقىنى ساقلايدۇ. ئاشقازاننىڭ سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. گازىر تەركىبىدە كالىي، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، ماگنىي قاتارلىق مىنېرال ماددىلار ئىنتايىن مول.

ئەسكەرتىش:

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

△ گازىر ئىشقارنى 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 قۇۋۋەتلەش 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 ئۈچ 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 دىۋارىنى تېخىمۇ مۇكەممەللەشتۈرۈپ، قاننى راۋانلاشتۇرىدۇ. پۇت - قول يېرىلىش ۋە داغ پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

زاراڭزىنىڭ شىپالىق رولى

زاراڭزا بىرخىل ياغلىق دان بولۇپ، شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ. تەبىئىتى 2 - 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

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

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

△ زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ شىرنىسى بىلەن قېتىق ئۇيۇتۇپ، ئازراق تاشتۇز، ھەسەل قوشۇپ ئىچسە، كۆكرەكنى تازىلاپ، ئاۋازنى ياڭراق قىلىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مەنىينى زىيادە قىلىدۇ، رەڭگىروينى گۈزەل، چىرايلىق قىلىدۇ. تۇرلۇك ياللۇغلارنى تارقىتىدۇ.

△ زاراڭزا گۈلى قايغان قاننى ماڭدۇرۇش، يېڭى قان ئىشلەشكە ياردەم 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.

سىيادانىنىڭ شىپالىق رولى

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

سىيادان سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە، كۆكرەك ئاغرىقى، نەپەس سىقىلىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، تال، جىگەر كېسەللىكلىرىگە شىپا قىلىدۇ.

△ سىيادانىنى كۆيدۈرۈپ ئۆيىنى ئىسلىسا، ھەر خىل زىيانلىق ھاشاراتلار قاچىدۇ.

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

△ سىيادان ئۈچەيدىكى تۈرلۈك قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

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

△ سىيادانىنى دائىم نانغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

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

جىغانىنىڭ شىپالىق رولى

جىغان يوپۇرماق تاشلايدىغان چاتقال تىپىدىكى ئۆسۈملۈكلەر

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

△ جىغان ئېكولوگىيىلىك مۇھىتنى 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، ياغنىڭ تەبىئىتى بۇزۇلۇپ كەتمەيدۇ.

△ بەدەنگە قوتۇر، تەمرەتكە، قىچىشقاق، سوغۇق يارا، جاراھەت چىقىش ھەم پۇت - 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 ئۈنۈمى تېز بولىدۇ.
△ زاراڭزا يېغىنى سوغۇق يەل، رەھمە (راك) كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلەتسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.
△ قوغۇن ئۇرۇقى يېغىنى سوغۇق يەلنى ھەيدەشكە ئىشلەتسە، ئۈنۈمى تېز بولىدۇ.
△ قىچا يېغىنى ئاقكېسەلنى داۋالاشقا ئىشلەتسە ئۈنۈمى تېز بولىدۇ.
△ كەندىر يېغىنى قان بېسىمنى داۋالاشقا ئىشلەتسە ئۈنۈمى تېز بولىدۇ.
△ زىغىر يېغىنى كاناي ياللۇغىنى داۋالاشقا ئىشلەتسە ئۈنۈمى تېز بولىدۇ.
△ قاپچىمال (ھەر خىل ئارىلاشما ياغلىق دان) يېغىنى ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلەتسە ئۈنۈمى تېز بولىدۇ.
△ چاچ ئۆستۈرۈش، چاچنى قارا، پارقىراق قىلىش ئۈچۈن چاچقا شاپتۇل مېغىزى يېغىنى سۈركەپ بەرسە، ئۈنۈمى تېز بولىدۇ.

تۇزنىڭ شىپالىق رولى

تۇزنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇش ۋە يېمەك - ئىچمەك مەدەنىيىتىدە ئالاھىدە ئارتۇقچىلىقى بولۇپلا قالماستىن، كېسەل داۋالاشتىمۇ شىپالىق رولى بار.
△ قايناق سۇدا كۆيگەن تېرىنى تۇز سۈيى بىلەن 2 ~ 3 قېتىم يۇيۇپ بەرسە، ياللۇغنى قايتۇرۇپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

△ سەھەر ۋە كەچتە تۇز سېلىنغان ئىلمان قايناق سۇ ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ۋە ئۈچەي ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
△ بەدەننى ئايدا 1 ~ 2 قېتىم تۇز سۈيى بىلەن يۇيۇپ بەرسە، تېرىنى چىڭىتىپ، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
△ ناخشا ئېيتىش ۋە نۇتۇق سۆزلەشتىن ئىلگىرى ئازراق تۇز سېلىنغان قايناق سۇنى ئىچىۋەتسە، ئاۋاز يېقىملىق ھەم جاراڭلىق چىقىدۇ، پۈتۈپ قالمايدۇ.
△ خانىم - قىزلار ئايدا 1 ~ 2 قېتىم قول - يۈزلىرىنى تۇز سۈيى بىلەن ئۇۋۇلاپ يۇيۇپ بەرسە تېرىسى پارقىرايدۇ.
△ ھەر كۈنى ئەتىگەندە سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا ئازراق تۇز سېلىۋېتىپ ئىچسە، قەۋزىيەتكە شىپا قىلىدۇ.
△ مېۋە - چېۋە، سەي - كۆكتات ئىستېمال قىلىشتىن ئىلگىرى تۇز سۈيىگە چىلاپ قويسا، دېزىنفېكسىيىلىش رولىنى ئوينايدۇ.
△ تېرە زەخىملەنسە، ياللۇغلانسا، يىرىڭلاپ قالسا، تۇز سۈيى بىلەن يۇيۇۋەتسە مىكروبلارنى يوقاتقىلى، يارا ئېغىزىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلەتكىلى بولىدۇ.
△ گال ئىششىپ ئاغرىغاندا، ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغلانغاندا، ھەر كۈنى تۇز سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقاپ بەرسە، ياللۇغنى تۈگىتىپ، ئاغرىقنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.
△ كۆپ ھەرىكەت قىلىش سەۋەبىدىن تەر كۆپىيىپ، بەدەندە تۇز كەمچىل بولىدىغان، پۇت - قول پەيلىرى تارتىشىدىغان، ماغدۇرسىزلىنىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلگەندە، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.
△ يېمەكلىكتىن زەھەرلىنىپ قالغاندا تۇزلۇق قايناق سۇ

ئىچىپ بەرسە، زەھەر قايتۇرۇش ئۇنۇمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

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

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

△ پىدىگەن يىلتىزى سۇيىگە ئازراق تۇز قوشۇپ پۇتنى يۇيۇپ بەرسە، پۇتتىكى قىچىشقاق ساقىيىپ، قايتا قوزغالمايدۇ.

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

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

△ بېلىقنى تۇزلۇق سۇدا يۇسا سېسىق پۇراق يوقايدۇ.

△ قىزىتىلغان تۇز سۇيىنى گىرېلكىغا قاچىلاپ ئاغرىغان جايغا قويسا، ئاغرىق پەسىيىدۇ. قورساققا قويسا سۇيدۇك راۋانلىشىدۇ.

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

△ تۇز سۇيى بىلەن باشنى يۇيۇپ بەرسە چاچ چۈشۈپ كەتمەيدۇ.

سوغۇق سۇنىڭ شىپالىق رولى

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

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

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

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

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

△ قىزىپ قالغاندا لۆڭگىنى مۇزدەك سۇغا چىلاپ پېشانىگە قويسا، قىزىتما تېزدىن چۈشۈپ، بىئاراملىق تۈگەيدۇ.

△ مۇزدەك سۇدا يۈزنى دائىم يۇيۇپ بەرسە، يۈز تېرىسىنىڭ پارقىراق، ئېلاستىكلىق كۈچىنى ئاشۇرغىلى، يۈزگە بالدۇر قورۇق چۈشۈشنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ.

مۇزنىڭ شىپالىق رولى

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

مۇز كۆيۈككە شىپا بولىدۇ. قول ياكى بەدەننىڭ 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 ئۈنۈملۈك تىزگىنلىگىلى، يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

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

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

ئاچچىقسۇنىڭ شىپالىق رولى

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

△ 200 مىللىلىتىر سۈپىتى ئۆزگەرمىگەن يېڭى ئاچچىقسۇغا 1000 مىللىلىتىر سۇنى قوشۇپ، هەر كۈنى كەچتە بىر قېتىم پۇتنى چىلاپ بەرسە، پۇت تەرلەشنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

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

△ ئاقلانغان ئامۇتنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ داۋاملىق يەپ بەرسە، جىگەر ياللۇغىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

△ سوغۇق سۇغا ئازراق ئاچچىقسۇ قوشۇپ، ئۇنىڭغا تولڭ

گۆشنى چىلىسا، گۆش تېز ئېرىيدۇ.

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

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

△ بىر كىلوگرام سۇغا 10 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، بېلىقنى بىر نەچچە مىنۇت چىلىسا، بېلىقنىڭ قاسىرىقى ئاسان تازىلىنىدۇ.

△ شورپىغا ئازراق ئاچچىقسۇ قۇيۇۋېتىلسە، بەدەننىڭ كالتسىي سۈمۈرۈشىگە 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.

ئۈزۈمنىڭ شىپالىق رولى

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

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

△ ئۈزۈمنىڭ قەنت تولۇقلاش، قان كۆپەيتىش، بۇلجۇڭ گۆشلەرنى چىڭىتىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، تەرەتنى

راۋانلاشتۇرۇش، قاننى جانلاندۇرۇش، ئاشقازان، تالغا ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئۇسسۇزلۇقنى 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 ياللۇغىدىن كېيىنكى جىگەرنى ماي قاپلاشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، تۆمۈر ماددىسىنى تولۇقلايدۇ.

△ ئۈزۈم شىرنىسىدىن 150 گىرام، نېلۇپەر غولىنىڭ شىرنىسىدىن 100 گىرام تەييارلاپ، ئۇنىڭغا 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، رېماتىزىم 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 ئېلىشىش، ھۆ بولۇشقا شىپا قىلىدۇ.

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

ئىچىپ بەرسە، يۆتىلى قان بىسىمنى داۋالايدۇ.

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

△ كىشمىشتىن 60 گىرام، ئىۋفۇرىيە (لۇڭيەن) قوۋزىقىدىن 15 گىرام، ئۈجمىدىن 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، شوۋىگۈرۈچ قىلىپ ئىچىپ بەرسە، ئۆپكە زەئىپلىشىشتىن بولغان يۆتەل، قان ئارىلاش بەلغەم كېلىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ كىشمىشتىن 50 گىرام، ئالىقاتتىن 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، كۆلى چىلىنى دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىلىدۇ.

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

△ هەر كۈنى بىر نەچچە تال چىلان يەپ بېرىشنى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرسا، مىزاجىنى ياخشىلاپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

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

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

△ هۆل چىلاندىن سۇپەتلىك مۇرابba تەييارلىغىلى بولىدۇ.

△ چىلان، يۇمغاقسۇت، شۇمشا، كاسىنە يىلتىزى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىملىك تەييارلاپ، ئۆز ئەهۋالىغا 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، هۆل ۋە

قورۇتۇپ، يىل بويى يېيىشكە باب كېلىدىغان مېۋە بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىدىمۇ دورىلىق قىممىتى ئىنتايىن يۇقىرى. جىگدىدىن سۇيۇقلۇق ۋە شەربەت ئىشلەپچىقارغىلى بولىدۇ. ئەجدادلىرىمىز جىگدە شەربىتىنى سىقىپ نانىنىڭ يۈزىگە سۈركەشنى نەچچە يۈز يىل ئىلگىرى بايقاپ، بۇ ئىشنى ھازىرغا قەدەر ناۋايلىق 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 قېپقالغان سۇ مىقدارىنى تەلتۆكۈس ھورلاندۇرۇشنى مەقسەت قىلىدۇ. ئاندىن سوغۇق سۇدا يېنىك، پاكىز چايقاپ، يەنە بىر ھەپتە ئاپتاپقا قاقلىغاندىن كېيىن بىر قازان سۇنى قايناتقاندا، تەييارلانغان جىگدىنى قازانغا سېلىپ قايناتقاندا، پىشقان جىگدىلەرنى ئايرىم بىر داسقا ئېلىپ سىقىپ، جىگدە شەربىتى ياسىلىدۇ. ئۇنى دېزىنفېكسىيىلەنگەن شېشىلەرگە ئۆلچەم بويىچە قاچىلاپ، ياز كۈنلىرى ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىچسىمۇ، نان يۈزىگە سۈركەيدىغان شەربەت قىلسىمۇ بولىدۇ. چۈنكى جىگدە شەربىتى قۇۋۋەتلىك ۋە شېرىنلىك بولۇپ، ئورگانىزملارنى قۇۋۋەتلەش رولىمۇ زور.

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

△ جىگدىنى قۇرۇتۇپ ياكى هۆل پېتى قوقاس ئوتقا قاقلاپ، ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەكنى كۈچلەندۈرۈپ مەنىي تولۇقلايدۇ. ئەرلىك جىنسىي ئىقتىدارنى ياخشىلايدۇ.

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

△ جىگدە شەربىتىنى كۈندە بىر قېتىم ئۇزاق مۇددەت ئىچىپ بەرسە، ئۇيقۇنى ياخشىلاپ، بەدەندىكى ئارتۇق مايىنى ئازايتىدۇ. يۈرەكنى ياخشىلايدۇ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ، باهنى كۈچلەندۈرۈپ مەنىينى كۆپەيتىدۇ.

△ جىگدە بەدەننى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

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

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

△ جىگدە گۈلىمۇ هەرخىل مېڭە كېسەللىكلىرى، كۆكرەك ئاغرىقلىرىغا، هاسىراپ ـ هۆمىدەش، دەم سىقىلىش، ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ جىگدە گۈلى باهنى قۇۋۋەتلەپ، جىگەر ـ تال توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. بەزگەككە مەنپەئەت قىلىدۇ، يەلنى هەيدەيدۇ.

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

△ جىگدە گۈلىنى قاينىتىپ يېغىنى چىقىرىپ مۇپاسىل، پەي تارتىشىپ قالغاندا يەرلىك ئورۇننى ياغلىسا بولىدۇ، شۇنداقلا چاچنى ياغلىسىمۇ 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 مەنىيىنى 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 تۇرلۇك كىيىم - كېچەك ۋە باش كىيىملەرگە كەشتىلەيدۇ. بادام مېغىزىنىڭ تەركىبىدىكى ياغ ماددىسى 61% ~ 55% كېچە، ئاقسىل82%، كراخمال ۋە قەنت 11% ~ 10% كېچە 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 ياللۇغىنى تۈگىتىدۇ.

△ 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، يۈرەك زەئىپلىشىش، بەدەن ئاجىزلىق، ئۆپكە كېسەللىكى، دەم سىقىلىش، ھاسىراش، ھارغىنلىق، كەم ماغدۇرلۇق، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، بەل - پۇت سىرقىراپ ئاغرىش، يەل ھەيدەش، ئىششىقنى ياندۇرۇش، باھنى، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش،

مېڭىنى تىنچلاندۇرۇپ، يۈرەكنى 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 سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسىدىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

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

△ ياڭاق مېغىزى مېڭە ۋە بۆرەك، باھنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋا ھۈجەيرىلىرىگە ئوزۇقلۇق تولۇقلاش رولىغا ئىگە.

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

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

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

چۈش كۆرۈپ كۆڭلى بىئارام بولۇش، جۆيلۈش، نېرۋىسى ئاجىزلاش، ئىشتىھاسى ئازىيىش، بەل ئاغرىش، ھارغىنلىق ھېس قىلىش، ماغدۇرسىزلىق، جىنسىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، شۇنداقلا تېرىسى قۇرغاق كىشىلەرنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇشقا ھەم ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ياڭاق مېغىزىدىن مۇراببا 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.

△ ھۆل ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ يۈزىگە سۈركەپ بەرسە، قورۇقنى يوقىتىپ، قارا داغ ۋە سەپكۈننى چۈشۈرىدۇ.

△ ياڭاق پاسىلىنى سۇدا قاينىتىپ، چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، يۈرەك خىزمىتىنى زىيادە ياخشىلاپ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۆرەك ھەرىكىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ. ئېھتىلام بولۇش، كۆپ سىيىش كېسەللىكلىرىگە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ كۆك ياڭاقنىڭ پوستىنى سوقۇپ، ئۇماچتەك قىلىپ ھەرخىل كونا تەمرەتكە، نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى 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 ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

△ بىر كىلوگىرام ياڭاق شېخىغا بىر لىتىر سۇ قۇيۇپ، 50 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~2 مىللىلىتىرچە ئىچىپ بەرسە، بوغماق ئۈچەي 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 ئۈنۈمى بولىدۇ.

خورمىنىڭ شىپالىق رولى

خورما دەرەختەك ئېگىز ئۆسىدىغان، يوپۇرمىقى كەڭ، چېچىكى ئاقۇچ سېرىق رەڭلىك، ئۈزۈمگە 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 يېڭى سۈت بىلەن دارچىن ۋە خورما قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، كۆزلىگەن مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ.

△ خورما ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچسە، بۆرەكتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

△ خورما ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، سۈيىدە كۆزگە چىققان

جاراھەتلەرنى ھەم سۈلۈق، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى يۇسا، كۆز روشەنلىشىپ جاراھەت ساقىيىدۇ.

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

△ خورما ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سېرىق سۈلۈق 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 سىقىپ، 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. ماددا ئالمىشىشنى

ئىلگىرى سۈرىدۇ.

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

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

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

△ ئانار يىلتىزىنىڭ پوستى بىلەن قاپاق ئۇرۇقىنى ئىسمان 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 ساقلىنىشىنى ساقلاش ئىلمىدە ئۆزگىچە ئالاھىدىلىكلىرى بار.

ئامۇت ئاپتاپتا تاۋلىنىپ پىشىدىغان مېۋە بولۇپ، تەركىبىدە ئورگانىزم ئېھتىياجلىق ماددىلار ۋە تۆمۈر ماددىسى ئىنتايىن مول، بولۇپمۇ قوتۇر ئامۇت، كۆك ئامۇتنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدىكى رولى زور.

△ قوتۇر ئامۇتنى كۆپ يېسە بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى

ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

△ كۆك ئامۇت زۇكام ۋە يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. قىش كۈنلىرى بۇرۇندىن سۇ ئېقىپ، زۇكام بولۇپ قالسا ياكى ئېغىر كانايچە 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 تۆمۈر 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 تۆمۈر ماددىسى، ۋىتامىن ئىنتايىن مول.

△ نەشپۈت يۈرەكنى ياشارتىپ، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرۇپ سىلىق قىلىدۇ.

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

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

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

△ بىر كىلوگرام نەشپۈتكە ئىككى كىلوگرام شېكەر، نەشپۈتتىن ئۈچ بارماق ئېگىزلىكتە سۇ، يېرىم قوشۇق لىمون جەۋھىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قايناتسا سۈپەتلىك مۇراببا ياسىلىدۇ.

ئالمىنىڭ شىپالىق رولى

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

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

ئالمىنىڭ گۈزەللىك ۋە ساغلاملىقتىكى رولى ئىنتايىن چوڭ.

△ ئالمىنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۈزنىگە 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.

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

△ يېنىك دەرىجىدە ئىچى سۈرگەنلەر 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 ئۈنۈمى بولىدۇ.

△ ئالمىنى ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇپ يېسە، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ كۈندە تاتلىق ئالما ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۇرەك 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 سۈرگەنلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يېشىغا توشمىغان بوۋاقلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم قوشۇقتىن ئالما سۈيى ئىچكۈزسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ تېز بولىدۇ.

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

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

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

△ ئالما (تاتلىق ئالما) يۈرەك 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.

بېھىنىڭ 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 تىبابەتچىلىكىدىمۇ مۇھىم دورا ئورنىدا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. بېھىنىڭ تۈرى ۋە سورتلىرى، مەسىلەن: ئالمىسىمان بېھى، نەشپۈتسىمان بېھى، مۈنارسىمان 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 ، D ،G 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 ياللۇغى، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ دائىم بېھى ئىستېمال قىلىپ بەرسە مۇسكۇللار بوشىشىپ، ئاسانلا كۈچىدىن قېلىش، بەدەندە تىترەك پەيدا بولۇش، پۇت ـ قوللارنىڭ سېزىمى ئاجىزلاش، ئەتراپ نېرۋىلىرى ياللۇغلىنىش، 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 مۇراببا قىلىپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ئاجىزلىق، خەفقان، يۈرەك ئېغىش، سەپرادىن بولغان ئىچ سۈرۈش، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىق، ئۇسسۇزلۇق، كۆڭلى ئېلىشىش، قۇرۇق ھۆ تۇتۇش ۋە روھىي كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ بېھى بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەيتىش، ماغدۇرسىزلىق، روھسىزلىقنى تۈگىتىش، 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 شامالدارلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

△ بېھى مۇراببانى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئۈچەي، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

△ بېھى دەرىخىنىڭ چېچىكى بىلەن شەربەت، مۇراببا ياكى

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

شاپتۇلنىڭ شىپالىق رولى

شاپتۇل ياغاچ غوللۇق، چېچىكى قىزىلغا مايىل مېۋىلىك دەرەخ بولۇپ، كۆن 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. هازىر ئۇنىڭ تۈرى، سورتىمۇ ناهايىتى كۆپ.

△ شاپتۇلدىن سۈپەتلىك مۇراببا 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 ساقىلى، ئۈجمە يىلتىزى قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا قوشۇپ، دەملەپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ قىزىپ قالغاندا شاپتۇل قېقىدىن تۈيغۇدەك يەپ بەرسە

ھەم شاپتۇل قېقى، سوقا چىلان دەملەنگەن چاينى ئىچىپ بەرسە قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ.
△ شاپتۇل مېغىزىدىن ياغ چىقىرىپ، ھەر خىل باش ئاغرىقى، تۇك خالتىسىنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىقلارغا سۈرتتىن ئىشلەتسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.
△ ھەر خىل كاناي ياللۇغى ۋە ئاغرىقى، يۇتقۇنچاق قۇرۇش، ئاۋاز پۈتۈش 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 يۈزىگە چىققان ئۇششاق مۇدۇرلارغا چېپىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈزدىكى بەزى داغلارنى يوقىتىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.
△ شاپتۇل سالامەتلىكنى ياخشىلاشقا، ئۇچەينى راۋانلاشتۇرۇشقا، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاشقا، ھەزىم قىلىشقا پايدىلىق مېۋە بولۇپ، قەۋزىيەت بولغانلار، ھەيز كۆرمىگەنلەر ئىستېمال قىلسا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.
△ شاپتۇلنىڭ تەركىبىدە كالىي ماددىسى كۆپ، ناترىي ماددىسى 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 ئۈچۈنمۇ پايدىلىق.

△ شاپتۇل يېلىمى بىلەن شېكەر سېيىش ۋە سۈيدۈك يولىدا تاش تۇرۇپ قېلىش كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.
△ شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭ قىچىشقاق، شاپاق يارىسى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۇنۇمى ناھايىتى يۇقىرى.
△ شاپتۇل يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىنى قىيام قىلىپ، ئۇنى قىزىقراق پېتى تەمرەتكە، قىچىشقاق، لىمفا بەز ياللۇغى، سوغۇقتىن بولغان رېماتىزم ئاغرىقلىرىغا سىرتتىن چېپىپ بەرسە، ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.
△ شاپتۇل يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق 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، ئۈيقۇنى 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 قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ شاپتۇل چېچەكنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ،

كۆچلۈك سۈرگە دورىسى سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

△ شاپتۇل چېچىكى ئۈچەي ۋە ئاشقازاندىكى پارازىت قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

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

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

△ شاپتۇل شېخى ياكى يوپۇرمىقىنى ئاشلىق دورىسى ياكى ئاشلىق قاچىلانغان تاغارغا ئارىلاشتۇرۇپ قويسا، مىتە چۈشۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئۈجمىنىڭ شىپالىق رولى

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

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

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

كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
△ چېقىر ئۆجمە ئۇيقۇسىزلىق، ئىشتىھاسىزلىقتا، قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ كېمىيىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان قان ئازلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.
△ ئۆجمە ئومۇمەن نېرۋا ئاجىزلىق، نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك زەئىپلىشىش ۋە ھەر خىل بۆرەك ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.
△ ئۆجمە يوپۇرمىقى پىلە غوزىسى ئىشلەپچىقىرىشنىڭ ئەڭ مۇھىم خام ئەشياسى. ئەركەك پىلە غوزىسىدىن ئىشلەنگەن دورا ۋە ئىچىملىكلەر ئۆجمە يوپۇرمىقىنى مەنبە قىلغان. مەسىلەن: ئەرقى ئەۋرىشىم، خېمىرى ئەۋرىشىم، ئەۋرىشىم شەربىتى دېگەنلەرگە ئوخشاش.
△ ئۆجمە ئۆپكىنى تازىلاپ، يۆتەلنى توختىتىدۇ.
△ ئۆجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى يۆتەلنى توختىتىپ، نەپەسنى ياخشىلاپ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

شاتۇتنىڭ شىپالىق رولى

شاتۇت — ئۆجمە ئائىلىسىدىكى ياغاچ غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۆجمە دەرىخىگە ئۇلاپ ئۆستۈرۈلىدۇ. شاتۇت مېۋىسىنىڭ تازا پىشقىنى قارا رەڭدە بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ئۆجمىدە بار بولغان ماددىلارنىڭ ھەممىسى بولغاندىن سىرت، بوياق ماددىسى، لىمون كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى نىسبەتەن كۆپ. ئۇيغۇر تېبابىتىدىمۇ شىپالىق رولى چوڭ.
△ شاتۇت گال ئىششىپ قىلىش ئاڭغىنا، چىش ئاغرىقى، ئېغىز بوشلۇقى يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

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

△ شاتۇتنى سىقىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ قايىنتىپ قىيام قىلىپ ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمىنى 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 ۋاقىتسىز ئاقىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، بەدەندە رەڭ ماددىسىنىڭ كەملىكىدىن كېلىپ چىقىدىغان تېرە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

△ قۇرۇتۇلغان ئۈجمە يوپۇرمىقى بىلەن شاتۇت يوپۇرمىقىنى قايىنتىپ ئىچسە، نەپەس سىقىلىش، قەنت سىيىش (دىئابىت) كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ قۇرۇتۇلغان شاتۇت يوپۇرمىقىنى قايىنتىپ 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.

△ بېشى قايىدىغان ياكى يۈرىكى سالىدىغانلار 30 گىرام گىلاسقا 10 گىرام ئالقات سېلىپ ئىچىپ بەرسە، ئۈنۈمى تېز بولىدۇ.

△ گىلاس شەربىتىنى يۈزىگە سۈركەپ بەرسە، تېرىنى يۇمرانلاشتۇرغىلى، مەڭزىنىڭ قىزىللىقىنى ئاشۇرۇپ، يۈزدىكى قورۇق ۋە سەپكۈننى يوقاتقىلى بولىدۇ.

△ گىلاس يوپۇرمىقىنى سۇدا قايىنىتىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، ئاشقازاننى ئىللىتىپ، قاننى توختاتقىلى، زەھەرنى قايتۇرغىلى بولىدۇ.

△ گىلاس ئايالLARنىڭ ھۆسن گۈزەللەشتۇرۇش مېۋىسى.

△ گىلاس ئاياللار كېسەللىكىنىڭ ئەڭ شىپالىق ئېسىل دورىسى.

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

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

ئەنجۈرنىڭ شىپالىق رولى

ئەنجۈر ھەر يىلى 7 ـ ئايدىن باشلاپ كەچ كۈزگىچە بىر

قانچە قېتىم توختىماي پىشىپ ھوسۇل بېرىدىغان، شەكلى يۇملاق، پۇرىقى مەززىلىك، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، تەمى تاتلىق، يېيىشكە ۋە دورا ئورنىدا ئىشلىتىشكە باب كېلىدىغان مېۋە. كىشىلەرگە مەلۇم بولغىنىدەك ئاتۇش ئەنجۈرى ئاپتونوم رايون بويىچە قەشقەرنىڭ ئانارى، قۇمۇلنىڭ قوغۇنى، تۇرپاننىڭ ئۈزۈمى، كورلىنىڭ نەشپۈتى بىلەن تەڭ ئورۇندا تۇرىدىغان داڭلىق چېچەكسىز مېۋە ھېسابلىنىدۇ. ئەنجۈر دەرىخى ئۈجمە ئائىلىسىگە تەۋە، كۆپ يىللىق يوپۇرماق تاشلايدىغان كىچىك چاتقال بولۇپ، ئۇنىڭ گۈلى يوشۇرۇن ھالەتتە بولۇپ كۆزگە چېلىقىپ تۇرمايدۇ. دانىسى چوڭ، تەمى تاتلىق، رەڭگى كۆركەم، پۇرىقى ئۆزگىچە بولغاچقا، كىشىلەرنى ئاسانلا ئۆزىگە جەلپ قىلىدۇ. شۇڭا، ئۇنى كىشىلەر «بېھىش مېۋىسى» دەپمۇ تەرىپلىشىدۇ. ئەنجۈر بۈگۈنكى ئىسلاھات دەۋرىدە شىنجاڭنىڭ ئاتۇش، قەشقەر، كونىشەھەر، يوپۇرغا قاتارلىق ئوبلاست، ۋىلايەت، ناھىيىلەرنىڭ مۇھىم ئىقتىسادىي مەنبەسىگە ئايلانغان. ئەنجۈرنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدىكى شىپالىق رولىمۇ ئاساسىي سالماقنى ئىگىلەيدۇ. ئەنجۈرنى يېڭى پېتى ئىستېمال قىلغاندىن سىرت ئۇنىڭدىن بالقاق، مۇراببا شەربىتى ياساپ ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرغىلى بولىدۇ. ئەنجۈرنىڭ قەنت مىقدارى ئادەتتە 24% كە يېتىدۇ. ئەنجۈر ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۈچەينى تازىلاش، زەھەر قايتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئەنجۈرنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۆسمە كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، بەدەننىڭ راككا قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ.

ئۆرۈكنىڭ شىپالىق رولى

ئۆرۈك تەبىئىي دورىلىق مېۋىلەرنىڭ بىرى بولۇپ،

ئاپتونوم رايونىمىز تەۋەسىدە تۈرى، سورتىمۇ ئىنتايىن كۆپ.
ئۆرۈكنى هۆل پېتى بىۋاسىتە 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 هېسابلىنىدۇ.

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

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

△ هۆل ئۆرۈكتىن سۇپەتلىك مۇراببا ياساپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ياز كۈنلىرى ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرغىلى بولىدۇ.

△ ئۆرۈك گۈلىسىنى ياز كۈنلىرى مۇز سۇيىغا چىلاپ چۆلە قىلىپ ئىچسە، يۈرەكنى ياشارتقىلى بولىدۇ.

△ ئۆرۈك مېغىزىنى يۈزىگە سۈركەپ بەرسە تېرىنى يۇمرانلاشتۇرىدۇ.

△ تاتلىق ئۆرۈك مېغىزىنى ئىسسىق سۇغا ئىككى سائەت چىلاپ، سۈزۈپ ئېلىپ ئېزىپ، يۈزگە چېپىپ، بەش مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىپ، يۈز 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، ئاشقازاننىڭ كىسلاتالىق سۇيۇقلۇقى ئېشىپ كېتىپ،
ھەزىم قىلىش ناچارلىششنى ۋە ئاشقازان يارىسىنى (ياللۇغىنى)
كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، ئۆرۈكنىڭ تەبىئىتى
مۆتىدىل بولۇپ، داۋاملىق يېسە، ئادەمنىڭ ئىسسىقى ئېشىپ
كېتىپ، چىيقانلىق ئىششىق ۋە ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ
چىقىرىدۇ ھەمدە چىشقا ئاسان قۇرت 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، يۈرەك
كېسەللىكلىرى، دىئابېت كېسەللىكى، ياشانغانلاردىكى
گومۇشلۇق كېسەللىكى، راك كېسەللىكى ۋە باشقا نۇرغۇنلىغان
سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئادەم
بەدىنىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشنى ياخشىلايدۇ، ۋىتامىن B_{12}،
ۋىتامىن A قاتارلىقلارنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشنى ئىلگىرى
سۈرىدۇ، تېرىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ئاشۇرۇپ، نەملىكىنى
ساقلاپ، تېرىگە داغ، سەپكۈن چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەيدۇ، ئىممۇنىتېت

كۆچىنى 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، يۈرەك قان تومۇئالغىلى بولىدۇ. شۇڭا، ئۆرۈك مېغىزىنى كۆپ ئىستېمال ر كېسەللىكلىرى ۋە سەمىرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى قىلىش پايدىلىق.

ئەينۇلانىڭ شىپالىق رولى

ئەينۇلا — ئۆرۈك ئائىلىسىگە تەۋە ياغاچ غوللۇق دەرەخ بولۇپ، ئۆرۈك، قارىئۆرۈك دەرەخلىرىگە ئۇلاپ ئۆستۈرۈلىدۇ. مېۋىسى يۇملاق، كۆك رەڭلىك بولۇپ پىشقانسېرى قىزغۇچ، قارا سۆسۈن رەڭگە ئۆزگىرىدۇ. تەمى چۈچۈمەل ۋە تاتلىق بولۇپ ھۆل پېتى يېگەندىن سىرت، قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلىنىشقىمۇ بولىدۇ. تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىكىدىمۇ شىپالىق رولى ئەڭ چوڭ.

△ ئەينۇلانى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سەپرادىن بولغان تەپ، ھەزىم بۇزۇلۇش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ ئەينۇلانىڭ قۇرۇتۇلغان قېقىنى قايناق سۇغا چىلاپ ياكى قاينىتىپ، تەرەنجىبىن، ھەسەل ياكى قەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

△ ئەينۇلادا مۇراببا ياساپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى ئېرىتىش، كۆز تورلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

△ ئەينۇلا يوپۇرمىقى بىلەن يىلتىزىنى قاينىتىپ ئىچىزىنى چايقىسا، ئىچىز، تىلدىكى ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ.

△ ئەينۇلا يوپۇرمىقى بىلەن يىلتىزىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، ئۈچەيدىكى مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

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

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

قوغۇننىڭ شىپالىق رولى

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

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

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

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

△ قىزىل قوغۇن (ئېتى) نى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، رەڭگىروينى گۈزەللەشتۈرىدۇ. بىراق مىقدارى كۆپ بولۇپ كەتسە، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ ۋە دىئابىت كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
△ كۆك قوغۇن ئۆزگىچە تەمى بىلەن ئومۇمىي بەدەنگە قۇۋۋەت تولۇقلايدۇ. كۆك قوغۇن ئۇسسۇزلۇقنى 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 يىرىڭلىق چاقا ۋە يىرىكلىكىنى ياخشىلايدۇ.

تاۋۇزنىڭ شىپالىق رولى

تاۋۇز بىر خىل سۇ تەركىبى مول مېۋە بولۇپ، كۈزدىن ئەتىيازغىچە ساقلاپ يېيىشكە، ئادەتتىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.
△ تاۋۇز دەرھال ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇپ، تەنگە راھەت، ھوزۇر بېغىشلايدۇ.
△ تاۋۇز دىئابىت كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

△تاۋۇز قىش ۋە ئەتىياز كۈنلىرىدىكى ئىغىر زۇكاملارنىڭ 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 قاننىڭ تېزلىكىنى، تەشنالىقنى پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، بەدەن قۇرۇقلۇقىنى يوقىتىش رولىغا ئىگە.

△ تاۋۇز قوتۇر، قىچىشقاقتا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

ھەسەلنىڭ شىپالىق رولى

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

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

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

△ 100 گىرام تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، ئۇنىڭغا 50 گىرام ھەسەل قوشۇپ دۇملەپ، ئۇدا بىر قانچە كۈن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئاشقازان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

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

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

قارا شېكەرنىڭ شىپالىق رولى

قارا شېكەر ئۇيغۇر 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 قۇۋۋەتلەش 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 ئايلىنىشنى جانلاندۇرۇپ، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ياخشىلايدۇ.
△ قارا شېكەرنى ئارپىبەدىيان بىلەن دەملەپ ئىچىپ بەرسە، قاننى كۆپەيتىپ، بەدەننى سەمرىتىپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.
△ قارا شېكەر ئاياللارنىڭ سوغۇقى ئېشىپ، بەدەن ئاجىزلاشتىن كېلىپ چىققان ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشكىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ مۇۋاپىق مىقداردىكى قارا شېكەرنى بادرەنجى بۇيا، چۈچۈكبۇيا 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 قايناتقاندىن كېيىن، قارا شېكەر سېلىپ بىر قېتىمدىلا ئىچىۋەتسە، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇپ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
△ قارا شېكەرنىڭ شىپالىق رولى كۆپ بولسىمۇ، ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئەگەر كۆپ ئىستېمال قىلىنىۋەتسە ھەزىمنى ناچارلاشتۇرىدۇ.

قاشتېشىنىڭ شىپالىق رولى

قاشتېشى قىممەتلىك زىننەت بۇيۇمى بولۇپلا قالماي، ئۇ يەنە

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

1. قاشتېشنى مارجان شەكلىدە تىزىپ بويىنغا ئېسىۋالسا، مىزاجنى تەڭشەپ، چۈش بۇزۇلۇش، چۈشىدىن قورقۇش، چۆچۈش، تەشۋىشلىنىشنى تۈگىتىدۇ، 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 سۇدىكى تاش ئېرىتمىلىرىنى سۈزىدۇ، سۈيدۈك يوللىرىغا، بۆرەككە تاش چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

قىزىلگۈلنىڭ شىپالىق رولى

قىزىلگۈلنىڭ تەمى قىرىقراق تاتلىق، تەبىئىتى ئىسسىققا

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

قىزىلگۈلنى چاي ئورنىدا قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە، يۈرەك، ئۆپكە، ئاشقازان، جىگەر، ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قاننى توختىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان بىھوشلۇقتا، يۈرەك زەئىپلىكىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشكە 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 جىڭ سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، قىزىتمىنى پەسەيتىپ، يۈرەك ھەرىكىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

ئۆپكە تۇبېركۇلوزى بولغان كىشى قىزىلگۈل گۈلقەنتىنى كۈندە 100 گرامدىن، ئاشقازان، مېڭە، ئۈچەي، تال كېسەللىكى بار كىشىلەر كۈندە 50 گرامدىن يەپ بەرسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىلارنىڭ ئىچى سۈرۈپ قالسا ياكى قورسىقى ئاغرىسا، 2 ~ 3 گرامغىچە گۈلقەنت بەرسە ساقىيىپ قالىدۇ.

ئادراسماننىڭ شىپالىق رولى

△ كۆكرەكنى، ئۆپكىنى، شىلىمشىق ھۆللۈكلەرنى تازىلاش رولىغا ئىگە.

△ ئۈچەيدىكى 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.

△ ئادراسماننى قايناتىپ سۈيىنى ئىچسە، ئۆزاق مۇددەت ساقايمىغان تۇتقاقلىق، پالەچ كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ ئادراسمان دېۋەڭلىك، نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ ئۇنتۇغاقلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ رېماتىزم، بوغۇم ئاغرىشقا مەنپەئەت بولىدۇ.

△ قان تومۇرلاردىكى توسالغۇلارنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

△ باش ئاغرىش، قولاق 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 - دەرمەك بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەل داۋالاشتىمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە.

△ بۇزلانجىم يۇقىرى قان بېسىمنى چۈشۈرۈشتىكى بىرىنچى دەرىجىلىك زىيانسىز ئوت - چۆپ تۈرىدىكى ئۆسۈملۈك.

△ بۆزلانجىم قان قويۇلۇۋېلىش، قانغا ماي قاپلىۋېلىش، ئىسسىقتىن باش ئاغرىشقا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ بۆزلانجىم ھۆل ۋە قۇرۇتۇپ ئىشلىتىشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە ياكى چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچسە، ھەددىدىن زىيادە سېمىزلىكنى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

قاپاقنىڭ شىپالىق رولى

قاپاقنىڭ سالامەتلىككە بولغان دورىلىق خۇسۇسىيىتى ئىنتايىن زور. ئۇنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، سۇنى تازىلاپ تەبىئىي مىنېراللاشتۇرىدۇ، 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 ئۇنى 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 ياللۇغى، كۆكرەك ئىششىقى قاتارلىق جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللەرگىمۇ مەنپەئەت قىلغاندىن سىرت

نېرۋىنى 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 سۈيى تەمرى ھىندى، شېكەر بىلەن قايىنتىپ ئىچىپ بېرىلسە، ئاشقازاندىكى سېسىق گازنىڭ تەسىرىدىن بولغان كۆز قىزىرىش، كۆز ئاغرىش، كۆز قىچىشىش، كۆز تورلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەرەپشىنىڭ شىپالىق رولى

كەرەپشىنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى شىپالىق رولى ئىنتايىن چوڭ.

△ ئۈچ سەر كەرەپشىنى قايىنتىپ بالىلارغا ئىچكۈزسە، بالىلاردىكى تۇيۇقسىز قورساق ئاغرىقىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

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

△ 0.5 كىلوگىرام كەرەپشىنىڭ يوپۇرمىقىنى دۇملەپ يېسە ياكى قايىنتىپ ئىچسە، دىئابىت كېسەللىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ كەرەپشىنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن يىلتىزىنى پاكىز يۇيۇپ، ئاز مىقداردا 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 روشەنلەشتۈرۈش، 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 پۇت 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 بىرلەشتۈرۈپ 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 يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ.

توشقانزەدىكىنىڭ شىپالىق رولى

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

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

△ توشقانزەدىكى تۇرلۇك ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ توشقانزەدىكى يەل ھەيدەپ، پۇت ـ قول ئاغرىقلىرىغا ۋە چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

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

بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ شىپالىق رولى

△ بۇغا مۈڭگۈزى باھنى قۇۋۋەتلەپ، پەيلەرنى چىڭىتىدۇ.

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

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

△ بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىز چايقىسىمۇ چىش ئاغرىقى پەسىيىدۇ.

△ بۇغا مۈڭگۈزىنى كۆيدۈرۈپ ئۆيلەرنى ئىسلىسا، زەھەرلىك ھاشاراتلار قاچىدۇ.

△ بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى خېمىر قىلىپ دوۋسۇنغا چاپسا ھەيز راۋانلىشىدۇ. ئەمچەككە چاپسا سۈت كەلتۈرىدۇ.

△ بۇغا گۆشىنى سېرىقچېچەك يېغى بىلەن ئۇزۇن 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 تۈۋىگە، كىندىككە چاپسا، ئالەتنى قاتتىقلاشتۇرۇپ، جىنسىي ئالاقىنى قوزغايدۇ.

△ بۇغىنىڭ قۇرۇغان ئالەتنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇسەللەس

بىلەن خېمىر قىلىپ، كۆمىلاچلاپ ياكى مەجۈنگە قوشۇپ بېرىلسە، جىنسىي قۇۋۋىتىنى تېخىمۇ ئاشۇرىدۇ.

△ بۇغىنىڭ ئۆتىنى 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، ئاشقازاننىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىش، قوۋۇرغىلارنى چىڭىتىش، قاننى جانلاندۇرۇش، ھەيزنى تەرتىپكە سېلىش، ئاق خۇننى توختىتىش، باھ زەئىپلىكىنى داۋالاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە ئىكەن.

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

توخۇ ئۆتىنىڭ شىپالىق رولى

1. باللار كۆكيۆتەل بولۇپ قالغاندا، بىر دانە توخۇ ئۆتى بىلەن بەش تال چىلاننى سۇدا قاينىتىپ، كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا بەش كۈن ئىچۈرۈلسە، كۆكيۆتەل ساقىيىدۇ.
2. ياشانغانلار زىققە بولۇپ قالغاندا، ئۈچ دانە توخۇ ئۆتى بىلەن 10 گىرام پىيازگۈل ۋە 10 گىرام سىچۇەن سوغىنگۈلىنى سۇدا قاينىتىپ، كۈندە بىر قېتىمدىن، ئۇدا بەش كۈندىن يەتتە كۈنگىچە ئىچۈرۈلسە مەنپەئەت قىلىدۇ.
3. چىش ئاغرىغاندا، بىر دانە توخۇ ئۆتىگە بىر ئاز ئاق هاراق ئارىلاشتۇرۇپ، پاختا بىلەن ئاغرىغان چىشقا تەگكۈزۈپ بەرسە، ئاغرىق توختايدۇ.

تۇخۇم يېغىنىڭ شىپالىق رولى

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

△ تۇخۇم سىرىقىدىن تېخنىكا تەلپى بويىچە ياسالغان ئۆلچەملىك ياغ بىلەن بەرەس، (ئاقكېسەل) تەمرەتكە، قىچىشقاق، هەر خىل داغ، سەپكۈننى 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 چۈشۈش، داس بوشلۇقى ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى قاتارلىق ئاياللار

كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ تۇخۇم يېغى سوغۇقتىن بولغان قولاق غوڭۇلداش، قولاق 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 ئىسسىققا مايىل، دەپ قارىلىدۇ. ئۇ بەدەننى قىزىتىش ۋە سەمرىتىش، پەيلەرنى چىڭىتىش، بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، 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 يۈزدىكى داغ، سەپكۈنلەرگە سۈركەپ بەرسە، تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

كەپتەر گۆشىنىڭ شىپالىق رولى

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

△ كەپتەر گۆشىنى يەپ بەرسە، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىشىنى ياخشىلايدۇ. مىزاجىنى تەڭشەيدۇ.
△ كەپتەر گۆشى بەدەننى قۇۋۋەتلەش، كۆزنى روشەنلەشتۈ-رۈش 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 بولغاننىڭ سىرتىدا، ئاقسىل ئىنتايىن مول، خولېستېرىن نىسبىتى ئاز بولۇپ، ماي تەركىبىمۇ باشقا ھايۋانات ۋە ئۆي قۇشلىرىنىڭ گۆشىگە سېلىشتۇرغاندا كۆپ تۆۋەن، ماي توقۇلمىسىدىكى ئادەم بەدىنىدە كەم بولسا بولمايدىغان تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسىنىڭ نىسبىتى يۇقىرى ئىكەن. ئۇنىڭ ئۈستىگە، 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، سۈيدۈكى، مېڭىسى، سۆڭىكى، يۈڭى، تېرىسىنىڭ ھەممىسىلا شىپالىق دورا ھېسابلىنىدىكەن. ساغلام توشقان ھامىلىسىدىن ياسالغان دورا ناھايىتى ياخشى قۇۋۋەت

تولۇقلىغۇچى بولۇپ، ئۇ ئۆپكە تۇبېركۇلوزى، جىگەر ياللۇغى، سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەشتە ئۇنۇملۈك رول ئوينايدۇ. خەلق ئارىسىدا توشقان مېڭىسىنى ئۈششۈك ۋە پۇت - قوللارنىڭ يېرىلغان جايلىرىغا چېپىپ داۋالاش ئۇسۇلى كەڭ تارقالغان. ئۇنىڭدىن باشقا، توشقان قۇلىقىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقان قىلىپ، قايناق سۇغا چېلىپ ئىچىپ بەرسە، تۇغۇتتىن كېيىن سۈتى چىقمىغان ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىش رولىنى ئوينايدۇ. نامازشام قارىغۇسى بولۇپ قالغان كىشىلەر توشقاننىڭ 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 ھېس قىلىش.

△ تىلى ئۈيۈشۈش، قاتتىق بولۇپ قېلىش، راۋان سۆزلىيەلمەسلىك.

△ جاۋىغىيىنى دائىم نەم ھېس قىلىش ياكى شۆلگەيلىرىنى كونترول قىلالماسلىق.

△ ئۇيقۇسى ياخشى بولماسلىق، كۆپ چۈش كۆرۈش ياكى ھەمىشە ئۇيغىنالماسلىق، ئويغانغاندىن كېيىن يەنە چارچاش ھېس

قىلىش.

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

△ تاسادىپىي يىقىلىپ چۈشۈش.

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

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

△ زەنجىۋىل تەپەككۇر يوللىرىنى كېڭەيتىدۇ.

△ باشپىياز قاننى سۇيۇلدۇرۇپ، چوڭ مېڭىنى ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلەش ئەھۋالىنى ياخشىلايدۇ.

△ ئانانىسنىڭ 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 ئارپىبەدىياننى 250 گىرام سۇدا 60 گىرام قالغۇچە قايناتىپ، ئۇنىڭغا 250 گىرام كالا سۈتى بىلەن 12 گىرام كالا مېيى ۋە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە ئىسسىق پېتى ئۇدا 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، مۈگدەك باسىدۇ.
△ دىققىتى چېچىلىپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەيدۇ.
△ پىكىر قىلىش راۋان بولماي، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ، كۆڭلى ئاينىيدۇ.
△ ئىچى تىتىلداپ، كۆڭلى بىئارام بولىدۇ، مىزاجىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ.

مېڭە يىگىلەشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى پرىنسىپلار

△ تۇخۇم، يەر ياڭىقى (خاسىڭ)، كاناماش (دادۇر)، ياڭاق، بېلىق، كالا، قوي گۆشى قاتارلىق تەركىبىدە ئاقسىل كۆپرەك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.
△ ۋىتامىن B_1 مېڭە ۋە نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچەيتىش ئىقتىدارىغا ئىگە. يەر ياڭىقى(خاسىڭ)، بۇغداي ئۇنى، تەرخەمەك، شوخلا، سەۋزە، كۆممىقۇناق، تاۋۇز، قوغۇن، ئامۇت، ئۆرۈك قاتارلىق مېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.
△ خېيدەي قاتارلىق تەركىبىدە يود، تۇز بىرقەدەر مول يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.
△ قول بارماقلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش مېڭە يىگىلەشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرۈشتىكى مۇھىم ئامىل.
△ كۆپرەك كىتاب ئوقۇپ بېرىش، شېئىر ـ نەسرلەرنى يادلاش مېڭە ھۈجەيرىلىرىنى ئاسراشقا پايدىلىق.

مېڭىگە پايدىلىق رېتسېپلار

△ كۆندە يېرىم ئىستاكان مېۋە شەربىتى ئىچىپ بەرسە، مېڭىگە كېلىدىغان ھەرخىل خەۋپتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.
△ ۋىتامىن C قىزىل قان تومۇرلارنى زىيان ـ زەخمەتتىن ساقلاپ، قان بېسىم ۋە خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىپ، مېڭىنىڭ ساغلاملىقىنى ئىشقا ئاشۇرىدۇ.
△ ئاچچىق قەھۋە، چاي، شاكىلات، پىۋا، ئاچچىق كاۋا، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، كاھۇ (ئوسۇڭ) قاتارلىق يېمەكلىكلەر مېڭىگە پايدىلىق.

مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدىغان ياخشى رېتسېپلار

△ تۇخۇم تورىدىكى يېمەكلىكلەر: تۇخۇم تەركىبىدە ئاتسېتىلفولىن 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، ۋىتامىنB_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

قۇۋۋەتلەيدىغان كۆڭۆلدىكىدەك يېمەكلىكلەر ھېسابلىنىدۇ.

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

△ تەركىبىدە ۋىتامىن مول بولغان كۆكتات، مېۋە - 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 — 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 - پاراستى ۋە خىزمەت ئۈنۈمى ئاساسلىقى، مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئەستە تۇتۇش، چۈشىنىش، تەھلىل قىلىش ۋە ئىجاد قىلىش ئىقتىدارىنىڭ رولىغا تايىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مېڭە ھۈجەيرىلىرى ئىقتىدارىنىڭ كۈچلۈك - 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 ئۈنۈمى تۆۋەنلەش قاتارلىقلاردا

كۆرۈلىدۇ. ياشانغانلار دائىم يېغى، قىزىقارلىق شەيئىلەر بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرسىلا، چوڭ مېڭىسى داۋاملىق تەرەققىي قىلدۇرغانلىقى 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، پۇت - قول تالىدۇ، ئەسنەك تۇتىدۇ، مۈگدەك باسىدۇ، دىققىتى چېچىلىدۇ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەيدۇ، پىكىر قىلىشى ئۆتكۈر بولمايدۇ، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، ئىچى تىتىلداپ، كۆڭلى بىئارام بولىدۇ، مىزاجىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ.

تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسەللىكىنى داۋالاشتا

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

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

2 ـ رېتسېپ: 500 گىرام 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 رېتسېپ: ياڭيۇ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا يېيىلىدۇ.

قۇش گۆشى يۈرەكنى ئاسرايدۇ

فرانسىيىلىك مۇتەخەسسىسلەرنىڭ غەربىي قىسمىدىكى كاسكون رايونىدىكى ئاھالىلەرنىڭ يېمەكلىك رىسالىسىنى ئانالىز قىلىپ بايقىشىچە، يەرلىك كىشىلەرنىڭ مايىنى ئىستېمال قىلىش مىقدارى باشقا رايونلاردىكى كىشىلەرنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە، ئامېرىكىلىقلارنىڭ 50 ھەسسىسىگە تەڭ ئىكەن. بىراق يۈرەك كېسەللىكلىرى بىلەن ئۆلۈش نىسبىتى ئۇنىڭدا 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، يۈرەكنى ئاسراش رولى بار ئىكەن.

يۈرەككە پايدىلىق يېمەكلىكلەر

دېڭىز مەھسۇلاتلىرى: دېڭىز مەھسۇلاتلىرى خولېستېرىننىڭ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىپ، قاندىكى مايىنى تازىلايدۇ، قاندىكى ماي

قېتىش تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققىدىغان قان تومۇرلارنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىنى كېچىكتۈرىدۇ.

سامساق: سامساق يۈرەككە زىيانلىق بولغان خولېستېرىننى ھەيدەپ، يۈرەك 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.

پۈرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر: پۈرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر، بولۇپمۇ سېرىق پۈرچاق قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىپ، قان قېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

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

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

يۈرەك - مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئىپادىلىرى

يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئىپادىلىرى: ① دائىم

ھودۇقۇش، بۇرۇقتۇرمىلىق ھېس قىلىش؛ ② ئازراقلا ھەرىكەت قىلىپ قويسا، كۆكرەك قىسمى ياكى سول مۈرىسى 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، تۈز 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 قاراڭغۇلىشىش؛ ②ئىنكاسى ئاستا بولۇش، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى چېكىنىش، دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك؛ ③ قول توڭلاش، تىترەش، بەزى ئىشلارنى قىلغاندا قىيىن ھېس قىلىش؛ ④ تىلى ئۇيۇشۇش ، قاتتىق بولۇش قېلىش، راۋان سۆزلىيەلمەسلىك؛ ⑤ جاۋىغىيىنى 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 يۈرەككە پايدىلىق

ئامېرىكا تەتقىقاتچىلىرىنىڭ 40 ياشتىن ئاشقان 42 مىڭ ئادەمنى ئىز قوغلاپ تەكشۈرۈشىدىن مەلۇم بولۇشىچە، چىشنى بېجىرىم ساقلىغانلارنىڭ يۈرەك 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، يۈرەك كېسەللىكى قوزغىلىپ قېلىشتىن ئەنسىرەيدىغانلار مۇۋاپىق 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، ياللۇغلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن، ياللۇغلىنىش جەريانى خولېستېرىن مىقدارى بىرقەدەر كۆپرەك بولغان قان پلاستىنكىلىرىنىڭ 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.

يۈرەكنى ئاسراش ئۇسۇللىرى

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

يۈرەككە كۆپ پايدىسى بولىدۇ. كۆك چاي قان تومۇرنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ئاشۇرىدۇ.

ياڭاق يېيىش: كۈندە ئۈچ 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 ئۈچتىن بىرى ئازايتىلسا، يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى 40% ئازايتقىلى بولىدۇ.

چۈشتە يېرىم سائەت ئۇخلاش: كۈندە چۈشتە يېرىم سائەت ئۇخلاپ بەرسە، يۈرەك 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، روھنى كۆتۈرىدۇ، يۈرىكنى ئاسرايدۇ.

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

ئاچچىقلانماسلىق: ھەر دائىم سوغۇققان بولۇپ ئاچچىقلانمىسا، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى نىسپىي تۆۋەنلەتكىلى، يۈرەكنىڭ 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، ئۇخلاش ۋاقتىغا يېتەرلىك ئەھمىيەت بېرىش، جاھىللىق بىلەن قادىلىپ ئولتۇرۇپ يېزىقچىلىق قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

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

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

4. مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدىغان يېشىل يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك 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 بولغۇچىلارنى داۋالاشتىكى شىپائى رېتسېپلار تۆۋەندىكىچە:

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

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

△ كەچلىك تاماق زىيادە كۆپ تويۇنۇپ يېيىلسە، ئاشقازان بىلەن ئۈچەينىڭ يۈكى ئېغىرلىشىپ 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 ئېلىشنىڭ چېگرىسىنى ئېنىق ئايرىش.
△ ئوزۇقلۇقنى مۇۋاپىق تەڭشەش كېرەك.
△ تەركىبىدە ۋىتامىن B بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش.

ئەستە 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.
△ سۈت: تەركىبىدە ئاقسىل ۋە كالتسىي مىقدارى مول بولۇپ، چوڭ مېڭە ئېھتىياجلىق بولغان تۈرلۈك 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 ئايلىنىشنى ئۈنۈملۈك 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 جىمبىلدە پىشۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئاچ قورساق ئۇدا بەش كۈن يەپ بەرسە، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ كۈندىلىك تاماقتا 30 ~ 50 گىرامغىچە پىيازنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۇيقۇغا قىلىقىنى 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 قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلاندۇرۇش بىلەن بىرگە روھىي جەھەتتىن تەسەللى بېرىشمۇ ئەڭ شىپالىق دورىدۇر.

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

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

كەيپىياتنى ياخشىلاي دېسىڭىز...

△سىزگە ھەمسۆھبەت بولۇشنى خالايدىغان دوستلار بىلەن سۆھبەتلىشىڭ.

△ پىدائىيلار قاتارىدا 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 لامىنارىيە شوۋىگۇرۇچى: كۆك پۇرچاق بىلەن لامىنارىيە (خەيدەي) دىن 100 گىرام، گۇرۇچتىن مۇۋاپىق تەييارلاپ (لامىنارىيىنى توغراپ)، شوۋىگۇرۇچ قىلىپ ئىچسە، قان بېسىم تۆۋەنلەيدۇ.

قەنت، ئاچچىقسۇ، سامساق: قەنت، ئاچچىقسۇ، سامساقنى بىر ئاي دۇملىگەندىن كېيىن، ھەر كۈنى ئالتە چىش سامساقنى يەپ، قەنت، ئاچچىقسۇ شىرنىسىدىن 20 گىرام ئىچىشنى ئۇدا 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.

گۆمبەمەدەك ـ پۇرچاق ئۈيۈتمىسى شورپىسى: گۆمبەمەدەك (موگۇ)دىن 100 گىرام، پۇرچاق ئۈيۈتمىسى (دۇفۇ)دىن 100 گىرام، كۆك سامساقتىن 25 گىرام، راك قۇيرۇقىدىن 25 گىرام تەييارلىنىدۇ. ئالدى بىلەن گۆمبەمەدەك يۇيۇپ تازىلىنىپ يالپاقلاپ توغرىلىنىدۇ. پۇرچاق ئۈيۈتمىسى چاسا توغرىلىدۇ. باشقا خۇرۇچلار بىلەن ئالدىن دۇملەپ قويۇلغان راك قويرۇقى قازانغا سېلىنىپ مۇۋاپىق سۇ قۇيۇلۇپ، كۈچلۈك ئوتتا پىشۇرۇلغاندىن كېيىن، ئۈستىگە پۇرچاق ئۈيۈتمىسى 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 بوياقلار 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.

يۇقىرى قان بېسىم بىمارلىرى سەمگە ...

1. ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر ئىستاكان سۇ ئىچىڭ.
2. سەھەر تۇرۇپ چېنىقماڭ. ئەتىگەن سائەت ئالتىدىن توققۇزغىچە قاندىكى داۋالغۇش بىرقەدەر زور بولىدۇ، شۇنداقلا بەك شىلىمشىق بولۇپ كېتىدۇ، بۇ يۇقىرى 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 رېتسېپلار

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 رېتسېپىنى تونۇشتۇرىمىز:

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

شىپالىق رولى: قان تولۇقلايدۇ.

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

شىپالىق رولى: قان ئازلىققا پايدا قىلىدۇ.

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

شىپالىق رولى: ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ.

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

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

قەنت ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدىغان رېتسېپلار

ئىنسانلار ياشاۋاتقان بۇ زېمىندا قەنت ماددىسىنى

تۆۋەنلىتىدىغان رېتسېپلار ناھايىتى كۆپ.

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

△ كەرەپشە: كەرەپشىنىڭ ئىششىق ياندۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش، قەنت ماددىسىنى تۆۋەنلىتىش رولى چوڭ.

△ كۆك كاۋا: كۆك كاۋىنىڭ دىئابېت كېسەللىكى، سۇلۇق ئىششىق 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 قۇۋۋەتلەش، ياللۇغ 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، قۇۋۋەت تولۇقلاش، قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىش رولى بار.

دىئابېت بىمارلىرى قۇۋۋەت تولۇقلاشتا ...

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

ئىسسىق، 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 پۇرىن تۈرىدىكى ماددىلار كۆپ بولۇپ، بۆرەكنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. دىئابېت كېسەللىكى ۋە بۆرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار بۇنىڭغا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى كېرەك.

△ دورىلىق هاراقنى ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك. چۈنكى ئاق هاراق لانگىر هانس هۈجەيرىسىنى غىدىقلاپ، ئىنسۇلىن ئاجرىتىشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

△ دىئابېت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار تاۋۇز يېگەن كۈنلەردە ئاساسلىق ئوزۇقلۇق مىقدارىنى مۇۋاپىق ئازايتىشقا ئەهمىيەت 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 هەرىكەت هالىتىنى 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 هاراق ـ تاماكىدىن پەرھىز تۇتۇشى، دوختۇرخانىلاردا قەرەللىك تەكشۈرتۈپ تۇرۇشنى ئىسىدىن 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 B6 تولۇقلاپ بەرسە، ئالتە ھەپتىدىن كېيىن قول ـ پۇتلىرى ئۇيۇشۇش ۋە ئاغرىش ئالامەتلىرى يوقايدۇ.

△ دىئابېت بىمارلىرى گۈرۈچ، ئۇن، تۇخۇم، يېسىۋىلەك قاتارلىق تەركىبىدە ۋىتامىن B6 مول بولغان يېمەكلىكلەرنى يەپ بەرسە، ئۈنۈمى تېز بولىدۇ.

زىققە كېسەللىكى بار باللاردا ...

مەملىكىتىمىزدە نويابىرنىڭ باشلىرىدا ئېلىپ بېرىلغان بىر تەكشۈرۈشتىن مەلۇم بولۇشىچە، زىققە كېسەللىكى بار باللارنىڭ تەخمىنەن 90% ىدە زىيادە سېزىمچان بۇرۇن ياللۇغى بار ئىكەن. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، باللارنىڭ كاناي شاخچىسى

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

جاھىل يۆتەلنى توختىتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

چەينەككە ئازراق سۇ قۇيۇپ، ئۇنىڭغا كىچىككىنە ئاچچىقسۇ قوشۇپ، ھور چىققانغا قەدەر قاينىتىسىز، ئاندىن چەينەكنىڭ ياپقۇچىنى ئېچىۋېتىپ، ئېغىزىڭىزنى چەينەككە يېقىن ئەكېلىپ، چەينەكتىن چىقىۋاتقان ھورنى 10 مىنۇت چامىسىدا سۈمۈرىسىز، بۇ ئۇسۇلنى 1 ~ 2 كۈن داۋاملاشتۇرسىڭىز ئۈنۈمىنى كۆرىسىز. بۇ خىل ئۇسۇل بولۇپمۇ شامالداپ قېلىش سەۋەبىدىن بولغان جىددىي خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىغا تېخىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭدا ھورنى سۈمۈرگەن چاغدا ئېغىز بىلەن قايناۋاتقان چەينەكنىڭ ئارىلىقى بەك يېقىن ھەم بەك يىراق بولۇپ كەتمەسلىكى، ھورنى سۈمۈرگەندىن كېيىن ئالدىراپ سىرتقا چىقىپ يۈرمەسلىك 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 ياپىلاپ، 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)، مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر ياكى ناۋات قوشۇپ قايناق سۇ بىلەن دەملەپ ئىچىپ بەرسە، تۇرلۇك سەۋەبلەردىن بولغان يۆتەلنى توختىتىدۇ. بۇ يەنە باللاردىكى 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 زەنجىۋىل، 2 ~3 تال غولپىيازنى چوڭراق توغراپ، بىر چوڭ چىنە سۇدا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۇيىنى بىراقلا ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ قۇرۇق يۆتەل بولۇپ، بەلغەم ئاز بولسا: ① ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر ئىستاكان قايناق 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 بېھى ئۇرۇقى بىلەن 10 گىرام زىغىرنى قايناق سۇغا چىلاپ، سوۋۇغاندىن كېيىن داكىدا سۈزۈۋېتىپ، سۇيىنى ئاز - ئازدىن ئىچىپ بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈنىڭدىن باشقا، يەنە ئۈبدان پىشقان ئالمىنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئويۇپ ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئىچىگە سوغىگۈل (ھەششەتۇل ھەجەل)، ھەسەل سېلىپ هوردا 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، تۇكۇرۇك 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 كەلتۈرۈپ چىقارغان يۇقۇملۇق زۇكام، كاناي ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەردۇر.

نەپەس يولى كېسەللىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

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

2. ئۆينى پاكىز تۇتۇپ، 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 مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، نەپەس سىقىلىش كېسەللىكىگە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

7. نەپەس ئىسسىقتىن سىقىلغاندا، ئاچچىق ئانار شەربىتى ياكى زىرىق شەربىتىگە ناۋات سېلىپ ئىچىپ بېرىش؛ سوغۇقتىن نەپەس سىقىلسا، 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 ياللۇغى 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 قايناق سۇ بىلەن ئىچىۋەتسە، شۇئان ئۈنۈم 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 نەشپۈتتىن 100 گىرامدىن ئېلىپ يانجىپ، بىر پىيالە سۇدا قاينىتىپ، ئازراق ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىمدىن ئۈچ كۈن ئۇدا ئىچسە، كانايدىكى ئىششىقنى ياندۇرۇپ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ.

△ سوزۇلما كاناي ياللۇغى بولۇپ قالغاندا، 50 گىرام ئۈششۈك تەگكەن ئاغىچە پېلىكنى بەش گىرام چۇچۇكبۇيا بىلەن قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىمدىن 15 ~20 كۈن ئىچسە، ئۈنۈمى 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 گرامدىن يېسە، كاناي ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
△ كاناي قىچىشىپ ئاغرىسا، ئىسسىق زەنجىۋىل سۈيىگە ئازراق تۇز سېلىۋېتىپ، چاي ئورنىدا كۈنىگە 2 ~3 قېتىم ئىچسە، ئۈچ كۈندىن كېيىن ياللۇغ يېنىپ، ئاغرىق توختايدۇ.

ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما كانايچە ياللۇغىنى 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 قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، مىزاج كەيپىياتىدا غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىش بولۇش، «تۆت خىلت» تەڭپۇڭلۇقىدا نورمالسىزلىق كۆرۈلۈش، زۇكام ۋىرۇسى ۋە ئۆپكە ياللۇغى جۈپ شارچە باكتېرىيىسى بىلەن يۇقۇملىنىش، ئىس ـ 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 نورمالسىزلىنىش ۋە بەزى دورىلارنى قالايمىقان ئىشلىتىشتىن پەيدا بولىدۇ.
ئالامەتلىرى: پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك ۋە يەرلىك بەدەن خاراكتېرلىك دەپ ئىككى خىل بولىدۇ.

1) پۈتۈن بەدەن خاراكتېرلىك ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى: قىزىش، توڭۇش، تىترەش، باش ئاغرىش، پۈتۈن بەدەن سىرقىراپ ئاغرىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، تومۇرى تېز سوقۇش، يۈز - كۆزلىرى قىزىرىش.

2) يەرلىك بەدەن خاراكتېرلىك ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى: بۇرۇن پۈتۈش، بۇرنىدىن سۇ ئېقىش، چۈشكۈرۈش، يۇتقۇنچاق - كېكىردەك 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، ھاسىراش، بەلغەم تۈكۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر ھەر يىلى 2 ~3 ئايدىن ئۇدا ئىككى يىلدىن ئارتۇق داۋاملاشسا ۋە تەكرر قوزغالسا (ئۆپكە، يۈرەكتە باشقا كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلمىسە)، بۇ سوزۇلما كانايچە ياللۇغى بولىدۇ. سوزۇلما كانايچە ياللۇغىنى داۋالاشتا، بىمارنى ساپ ھاۋالىق مۇھىتتا ھاۋالاندۇرۇپ، ياخشى ئارام ئالدۇرۇپ، ياخشى ئوزۇقلاندۇرۇش، ئاۋۋال بىخەتەر، ئەكس تەسىرى يوق دورىلارنى، ئاندىن تەسىرى كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىش، ئالدىراپلا يۆتەلنى ۋە ھاسىراشنى پەسەيتكۈچى، نەپەس مەركىزىنى تورمۇزلىغۇچى كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

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

پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئۆجمە يىلتىزى پوستى، ئەنجۈر 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 قۇۋۋەتلىك قوي گۆشى شورپىسىغا چامغۇرنى سېلىپ ئىستېمال قىلدۇرۇش كېرەك، مۇمكىن بولسا ئاق ئۆجمە قېقىدا تەييارلانغان ھالۋا ئىستېمال قىلدۇرسا، تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

پەرھىز 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 يۈرەك كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. تۇرمۇش ۋە ساغلام بەدەن ھەتتا ھاياتقا تەسىر يەتكۈزۈش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

گال ئاغرىقىنى داۋالاشتىكى ئاددىي رېتسېپلار

△ يەرلىك پەمدۇر، گۈلبىنەپشە، كاكىنەچ قاتارلىقلارنىڭ

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

△ بىر قوشۇق جاڭيۇ بىلەن ئېغىزنى 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 قورساققا بىراقلا ئىچىۋەتسە، گال ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئاق، كۆك تۇرۇپنى توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن بىر سائەت قاينىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئىچىپ بېرىشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرسا، گال قۇرۇش، گال ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

ئاۋاز پۈتۈشنى داۋالاشنىڭ شىپالىق رېتسېپلىرى

△ زىغىر ئۇرۇقىدىن 20 گىرام، يەرلىك پەمىدۇردىن 10 گىرام، كۆكنار شاكىلىدىن بەش گىرام ئېلىپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا قايناتقاندىن كېيىن، سۈزۈۋېلىنغان سۇيىگە سەمغى ئەرەبىنى قوشۇپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، ئاۋاز پۈتۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ بىر تۇخۇمنى چىنىگە چېقىپ، 10 گىرام شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا قايناق 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 قايىنىتىپ ھەر كۈنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۆپكىنى تازىلاپ، يالىلۇغىنى 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 سۇنۇق چىشلارغا چاپسا، چىش يىلتىزى چىڭىيدۇ ۋە ئاغرىق پەسىيىدۇ.
△ سۇتلۇكئوتنىڭ يىلتىزىنى ئۈزۈمنىڭ سۈيى بىلەن قايىنىتىپ 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 چىڭىتقۇچى دورىلار بولۇپ، سەندەل، كافۇر، قىزىلگۈل ئۇرۇقى، ئانارگۈل، موزا، كەھرىۋا، مەرۋايىت، ئارپا ئۇنى، ئۇجمە دەرىخى پوستى، ھېلىلە مېغىزى، ئامۇت ئۇرۇقى، سىماق، ئاقاقىيا قاتارلىقلار چىش ئاغرىقنى توختىتىدۇ، چىش يىلتىزىنى چىڭىتىدۇ، چىشنىڭ

سۇپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.

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

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

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

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

△ كاۋاۋىچىنىنى سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئازراق سودا ۋە زەمچە سېلىپ ئىسسىق پېتى ئېغىزنى چايقاپ بەرسىمۇ، 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 سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، 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 ئۈنۈمى تېز كۆرۈلىدۇ.

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

چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ...

△ ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا 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 ماددىسى مول بولۇپ، بېلىق بىلەن ئۆي قۇشلىرىنىڭ گۆشىنى كۆپرەك يەپ بەرسە، چىشنى ئاسرىغىلى بولىدۇ.

△ كۆكتات تەركىبىدە يىرىك تالا بولغاچقا، كۆكتاتنى كۆپرەك يەپ بەرسە، ئېغىز مۇسكۇللىرىنىڭ چېنىقىشىغا ياردەم

بېرىپ، چىشنى چىڭىتقىلى بولىدۇ.

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

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

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

△ دائىم چىش چوتكىلاپ بەرسە، كاناي ياللۇغى ۋە ئۆپكە ياللۇغىنىڭ 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:

سۇركىگۇچ، نەم ساقلىغۇچ، سىرتقى يۇزنى 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 مىلىكى ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئېغىز پۇراشنى يوقىتىش، چىش قۇرتلاشنىڭ ئالدىنى ئېلىش قاتارلىق روللارغا ئىگە. ئۇنىڭدىن باشقا، بىر قىسىم ئالاھىدە تەركىبلىك چىش پاستىلىرىنىڭ چىش ئاسراش، داۋالاش رولىمۇ بار. مەسىلەن: فتور تەركىبى بار چىش پاستىسىغا ئاكتىپ ناترىي فتورىد، تۆمۈر (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 مىلىكىدىن قان چىقىشنى توسۇش، ئېغىز پۇراشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە. دورىلىق چىش پاستىسىغا چىش مىلىكىدىن قان چىقىش، چىش مىلىكى 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 ئۇنۇمىنى 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 ھالدا ھەزىم قىلىش نورمالسىزلىشىش؛

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

6. داۋاملىق ئۇنى پۇتۇپ قېلىش، قورۇق يۆتىلىش، يېمەكلىكنى يۇتۇش قىيىن بولۇش؛

7. ھەيز نورمال بولماسلىق؛

8. بۇرۇن، قۇلاق، سۈيدۈك يولى ۋە ئۇچەيدە سەۋەبى ئېنىق بولمىغان قاناش يۈز بېرىش؛

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

10. سەۋەبسىزلا تېزدىن ئورۇقلاپ كېتىش؛

قايسى خىل ئامىل راك كېسەللىكىنى ئاسان پەيدا قىلىدۇ؟

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

2. براندى ھارىقى ئىچمەسلىك كېرەك. چۈنكى ئۇنىڭدىكى قويۇقلۇقى يۇقىرى ئىسپىرت ئېغىز بوشلۇقى، ھەزىم قىلىش

يولى دىۋارى ۋە ئاشقازان دىۋارىدىكى ئېپىتېلىيە ھۈجەيرىلىرىنى غىدىقلاپ، راكقا ئۆزگىرىشىنى تېزلىتىدۇ.

3. هاراق بىلەن تاماكىنى تەڭ ئىستېمال قىلىش راكقا گىرىپتار بولۇش پۇرسىتىنى 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، هاراق ئىچمەڭ.

2. تۇزنى كۆپ ئىستېمال قىلماڭ. تۇزلۇق يېمەكلىكلەر ئاشقازان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

3. هايۋانات يېغى ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەرگە چەك قويۇڭ.

4. ياغدا ھەم ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئاز يەڭ.

5. يېمەكلىك خۇرۇچلىرىنى مۇۋاپىق ئىشلىتىشكە دىققەت قىلىڭ.

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

7. تۇرمۇشىڭىز تەرتىپلىك، رىتىملىق بولسۇن، يېتەرلىك ئۇيقۇغا كاپالەتلىك قىلىڭ.

8. مۇۋاپىق چېنىقىپ بېرىڭ.

9. ساغلام تازىلىق ۋە تۇرمۇش ئادىتى يېتىلدۈرۈڭ.

10. پسىخىك ساغلاملىققا ئەھمىيەت بېرىڭ، پسىخىك هالىتىڭىزنى 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 بىلىدۇ. بۇلارنىڭ ھەممىسى راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى زۆرۈر تەدبىرلەر. ئەمما تۇرمۇشتا ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان ئېغىز تازىلىقىغا سەل قارايدۇ.

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

ئاشقازان بىلەن ئېغىز بىۋاسىتە 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. شۆلگەي سۇيۇقلۇقىمۇ ئازلايدۇ ـ دە، ئېغىز بوشلۇقىنىڭ تازىلىقى ياخشى بولمايدۇ. ئېغىز بوشلۇقىدىكى بۇ خىل خەتەرلىك ئامىللار ئاشقازان راكىنى پەيدا قىلىدىغان قاتىل ھېسابلىنىدۇ.

جى مۇدىر ئەسكەرتىپ مۇنداق دەيدۇ: دەسلەپكى باسقۇچلۇق ئاشقازان راكىنىڭ يېقىمسىزلىق ئالامەتلىرى كۆرۈنەرلىك بولمىغاچقا، كىشىلەر ئېتىبارسىز قارايدۇ. ئادەتتە خالىغان نەرسىلەرنى كۆپ يەيدىغانلار، يىگلەش خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغى بارلار، يامان سۈپەتلىك كەم قانلىق كېسەللىكى بارلار، ئائىلىسىدە چوڭ ئۈچەي 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، ئىششىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، كەم قانلىق، قان قۇسۇش چوڭ تەرەتنى 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 ـــ تاماكا چېكىش ئۆپكە راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق ئامىل. ئۇنىدىن 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 — خىزمەت مۇھىتىمۇ كەسپىي خادىملارنىڭ ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇشىدىكى مۇھىم ئامىل ئىكەن.

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

تۇرالغۇ مۇھىتى — ئۆي ئىچى مۇھىتىنىڭ بۇلغىنىشىمۇ ئۆپكە راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللارنىڭ بىرى ئىكەن.

مايىنىڭ بۇسى — مايىنىڭ بۇسى تاماكا ئىسىغا ئوخشاش ئادەمنى ئۆپكە راكىغا گىرىپتار قىلىدىغان ئاساسلىق ئامىل ئىكەن.

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

جۇڭگو 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 قايىنىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ئىللىق 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 قايىنىتىپ، بىر قايناتما دورا سۈيىنى ئىككىگە بۆلۈپ (چۈشتىن بۇرۇن ۋە چۈشتىن كېيىن)، شۇ كۈنى ئىچىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

△ كېسەللىك ئورنىدا قىزىتما بولمىغان رېماتىزملىق پۇت ئاغرىقىغا چاكاندىدىن 6.25 گىرام، پۇرچاق ئۇيۇتمىسى (دۇفۇ) دىن 9.375 گىرام، چۈچۈكبۇيىدىن 6.25 گىرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، ئەھۋالغا قاراپ كۈندە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە، ئۈنۈمى 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 ئۈزلۈكسىز 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 ياللۇغىغا 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 بىماردا 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.

جىگەرنى ماي قاپلىغانلار ...

△ بېلىق، ئۆردەك 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 ياللۇغى ۋە پەرھىز

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

△ هاراقنى زورلاپ ئىچىشتىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك. چۈنكى هاراق تەركىبىدە ئىسپىرت مىقدارى كۆپ بولۇپ، B تىپلىق جىگەر ياللۇغى كېسەللىكى بارلارغا خەۋپ ئېلىپ كېلىدۇ.

△ هەددىدىن 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 ياللۇغى بارلارنىڭ كېسەللىكى تۇراقسىز ھالەتتە تۇرۇۋاتقاندا، ئەر ـ خوتۇنلۇق جىنسىي تۇرمۇشتىن چوقۇم پەرھىز تۇتۇشى، كېسەللىك ۋىرۇسىنى ئېلىپ يۈرگەنلەر ياكى كېسەللىكى تۇراقلىق ھالەتتە تۇرۇۋاتقانلارمۇ جىنسىي تۇرمۇشنى مۇۋاپىق تىزگىنلىشى كېرەك.

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

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

ئۆت ياللۇغى ۋە ئۇنى داۋالاش رېتسېپلىرى

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

△ ئۆتتە تاش ۋە ياللۇغ پەيدا بولغان بىمارلار ئەڭ ياخشىسى

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

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

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

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

△ ئۆت يالئۇغى ۋە ئۆتىدە تاش بار بىمارلار دائىم جىسمانىي ئەمگەك قىلىپ، پۈتۈن بەدەننىڭ 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 يالئۇغى ياكى ئۆتكە تاش چۈشۈشنىڭ مۇھىم سەۋەبىدۇر.

بەش ئەزادىكى ئۆزگىرىش ۋە كېسەللىك

△ كۆز تۇيۇقسىز غۇۋالاشسا، جىگەر ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

△ پۇراش سېزىمى تۆۋەنلىسە، ئۆپكە ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئىپادىسى.

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

△ ئاڭلاش ئىقتىدارى تۆۋەنلىسە، 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 ئىششىقى 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 قارىداپ 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 ئۇدا 50 قېتىم كولاپ بېرىش كېرەك. بۇ ھەرىكەت ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇلسا،

قۇلاقنىڭ ئاغرىش ئېقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

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

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

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

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

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، ھاۋا قاتتىق، سۇ ئاستى كەسپى بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلاردا ۋە بۇرۇن ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ئاغرىش، ئاۋاز پەردىسى ياللۇغىغا 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 (ئوسۇڭ) ئۇرۇقى يېغىنى قۇلاق ئىچىگە تېمىتسا، ئىسسىق يەلدىن بولغان قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى سىرىقچىچەك يېغىدا قۇندۇز قەھرىنى ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، سوغۇق تېگىشتىن بولغان ھەم قويۇق يەلدىن بولغان قۇلاق ئېغىرلىقىغا شىپا بولىدۇ.
△ مۇۋاپىق مىقداردىكى بەدىيانىنى قاينىتىپ، ھورىغا قۇلاقنى يېقىپ تۇرسا، قۇلاق ئېغىرلىق ۋە گاسلىق ئېچىلىدۇ.
△ كونا كۈنجۈت يېغىغا ئارپا ئۇرۇقىنى چىلاپ، گاس بولۇپ قالغان قۇلاققا تېمىتسا ئېچىلىدۇ.
△ بىر قوشۇق چالا سوقۇلغان رۇم بەدىيانىنى بىر ئىستاكان گۈل يېغىدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ زەيتۇن يېغىغا تىرىك چۇمۇلىنى سېلىپ ئېزىپ، قاينىتىپ تەييارلىغان ياغدا يەرلىك ئورۇننى ياغلىسا، قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ ساپ كۈنجۈت يېغى قاچىلانغان بوتۇلكىغا بىر ئوچۇم تىرىك چۇمۇلىنى سېلىپ، يازنىڭ ئاپتىپىدا ھەپتە ئون كۈن تۇرغۇزۇپ قۇلاقنى ياغلىسا، قۇلاق ئېغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ باشپىيازنىڭ سۈيىنى پاكىز پاختا بىلەن قۇلاققا چىپىپ بەرسە، قۇلاق ئاغرىقى ۋە ئېغىرلىقىنى تېزدىن ياخشىلايدۇ.
△ مەستىكى يېغىنى كۈنجۈت يېغىدا چۇچۇتۇپ 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 ئىغىرلىقىغا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ ياۋا توشقان مېڭىسىنى يىلىكى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سىقىپ قۇلاققا تېمىتسا، گاسلىققا تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ ئىرسانى زەيتۇن يېغىدا ئۈزاق چۈچۈتۈپ تەييارلىغان مەلھەمنى قۇلاققا تېمىتسا، كونا، ئۇزاق مۇددەت ساقايمىغان گاسلىقنى ئاچىدۇ.
△ بىخ گاۋزىبانىنى بىنەپشە يېغى بىلەن قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، سوغۇقتىن ۋە ھۆللۈكتىن پەيدا بولغان قۇلاق ئىغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ ئالتە گىرام ئارپىبەدىياننى 250 گىرام سۇدا 60 گىرام قالغۇچە قاينىتىپ، 250 گىرام كالا سۈتى بىلەن 12 گىرام كالا مېيىنى مۇۋاپىق مىقداردا شېكەرگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئەتىگەن ۋە كەچلىرى ئىسسىق پېتى ئىچسە، نەچچە كۈندە قۇلاق ئىغىرلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
△ 24 گىرام ئارپىبەدىياننى 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 قولاق گىجىكىنى ئۇۋۇلاشنى قولاق قىزىغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرسا، بويۇن، بەل ئاغرىقى، قالقانسىمانبەز ۋە سۈت بېزى كېسەللىكىنى داۋالاش ئۈنۈمىگە يەتكىلى بولىدۇ.

△ ئىككى قول بىلەن قولاق يۇمشىقىنى تۇتۇش ياكى ئۇۋۇلاشنى قولاق يۇمشىقى قىزىغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرسا، باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئۈنتۇغاقلىق، بالىلاردىكى قىزىش ئالامەتلىرىنى تۈگىتىپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، قولاقنىڭ ئاڭلاش سېزىمىنى ئاشۇرىدۇ.

بۆرەك زەئىپلەشكەندە ...

بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئالامەتلىرى:

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

△ نورمال سۇ ئىچكەن ئەھۋالدا، كېچىدە ئۈچ 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 هاۋا تەڭشىگۈچ ئوچۇق هالەتتە ئۇخلاپ، ئورنىدىن تۇرغاندا بەل، پۇت ئاغرىپ ماغدۇرسىزلىنىپ كەتسە؛

△ دائىم چۈش كۆرۈپ، چۈشىدە هارغىنلىق هېس قىلسا، ئەتىگەندە قاتتىق چارچاش هېس قىلسا؛

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

△ دائىم ئۇيقۇسىراپ تۇرسا، ياخشى ئۇخلىيالمىسا، تەستە ئۇخلىسا، ئاسان ئويغىنىپ كەتسە؛

△ كۆرۈش ئىقتىدارى بەك تۆۋەنلەپ كەتسە، بىرەر نەرسە كۆرگەندە كۆز چىڭقىلسا؛

△ دېمەكچى بولغان سۆزى ئاغزىنىڭ ئۇچىدا بولسىمۇ ئويلاپ تاپالمىسا، ئۇنتۇغاق بولۇپ قالسا؛

△ ئەر ـ ئاياللىق مۇناسىۋەتكە قىزىقماس بولۇپ قالسا.

سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى بىمارلىرى تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىشى كېرەك:

△ هېرىپ ـ چارچاشتىن ساقلىنىش كېرەك. هېرىپ ـ چارچاش كېسەللىكنىڭ قايتا قوزغىلىشىغا سەۋەب بولۇپ قالىدۇ، شۇڭا مۇۋاپىق دەم ئېلىش كېرەك. ئەگەر قان بېسىمى بىر قەدەر يۇقىرى، ئىششىق ۋە سۈيدۈكنىڭ ئۆزگىرىشى نىسبەتەن ئېغىر بولسا دەرهال يېتىپ ئارام ئېلىش، كېسەل ياخشىلانغان تەقدىردىمۇ هەرىكەت 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.

ئىششىق، 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 يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

△ زۇكامداپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. بۆرەك ياللۇغىنىڭ قوزغىلىشى بىر خىل Z تىپلىق ۋە A تىپلىق قان ئېرىتكۈچى زەنجىرسىمان شارچە باكتېرىيىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. جىددىي خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى، بادامبەز ياللۇغى، بۇرۇن كاۋىكى ياللۇغى، ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى قاتارلىقلارنىڭ قوزغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغاندا، زەنجىرسىمان شارچە باكتېرىيىسىنىڭ فۇنكسىيىسىنى تىزگىنلەپ، بۆرەك ياللۇغىنىڭ 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 ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

△ ھامىلدار بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغى بار ئاياللار ھامىلدار بولغاندا، يۈرەك ۋە بۆرەكنىڭ يۈكى ئېشىپ كېتىپ، بۆرەك ياللۇغىنىڭ ئېغىرلاپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

△ بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ تۇرۇش لازىم. بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان يېمەكلىكلەر ئاساسەن قوي بۆرىكىنى ئاساس قىلىدۇ. قوشۇمچە پۇرچاق، قوناق ئۇنى، قوي گۆشى، قارىغاي ئۇرۇقى، كۆدە قاتارلىقلارمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

خېنىگۈل ۋە ئۇنىڭ شىپالىق رولى

خېنىگۈل ــ سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئەسلى ماكانى ھىندىستان ۋە مەملىكىتىمىز. كىشىلەر خېنىگۈلنى ھويلا - ئاراملاردا ئۆستۈرۈپ پايدىلىنىپ كەلمەكتە. خېنىگۈل كۆپ قاتلىق ۋە تاق قاتلىق بولۇپ، شوخ قىزىل، توق قىزىل، ئاچ قىزىل، ھال رەڭ، قېنىق سۆسۈن، ئاچ سېرىق، ئاچ قىزىل رەڭلەردە ئېچىلىدۇ. گۈلى 5 - ئاينىڭ ئاخىرىدىن 10 - ئايغىچە ئۈزۈلمەي ئېچىلىپ تۇرىدۇ. ئۇرۇقى پىشقاندا ئۆزلۈكىدىن يېرىلىدۇ. 5 ~ 6 يىل ساقلاشقا بولىدۇ. خېنىگۈلنىڭ مۇھىتنى گۈزەللەشتۈرۈش رولى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۇنىڭ گۈلى، ئۇرۇقى، يوپۇرمىقى، غولى ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئون نەچچە خىل كېسەلنى داۋالاشتا مۇھىم دورا ماتېرىيالى قىلىنىدۇ. ئۇ زەھەرسىز ھەم رەڭ پەيدا قىلىدىغان بولغاچقا، خانىم - قىزلىرىمىزنىڭ چاچ، قول - پۇت تىرناقلىرىنى بوياشتىكى رەڭ ماتېرىيالى ھېسابلىنىدۇ. خەلقىمىز بۇ گۈلنىڭ ئالاھىدىلىكىنى خېلى بۇرۇنلا بىلگەن بولغاچقا، ئۇنىڭدىن پايدىلىنىپ كەلگەن. خېنىگۈل 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. خېنىگۈل ئۇرۇقىنى 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. خېنىگۈل ئۈنۈپ چىقىپ 8 ~10 سانتىمېتىر بولغاندا باشقا گۈللەرگە ئوخشاش ئالىلاپ كۆچۈرۈشكە بولىدۇ. ئۆسۈش مەزگىلىدە كۈنجۈت، سۆڭەك پاراشوكى ۋە ئۆي قۇشلىرى، ئۆي ھايۋانلىرىنىڭ مايىقى بىلەن ئوغۇتلاش كېرەك.

بەل ئاغرىشنىڭ ئاساسي سەۋەبلىرى

△ بۆرەككە تاش چۈشۈش، بۆرەك ياللۇغى، بۆرەككە سۇ يىغىلىپ قېلىش، بۆرەك تۇبېركۇلوزى، 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 ۋاقتىدا 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، قۇۋۋەتلىك، تەستە ھەزىم بولىدىغان تاماقنى كۆپ يېيىش؛ قەنت، ناۋات، شېكەر، ھەسەل، مۇراببا، كەمپۈت قاتارلىق شىرنىلىك، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش؛ بەدەندە يىغىلىپ قالغان سۇيۇقلۇقلار بەك قويۇق ھەم يېپىشقاق بولۇش؛ ئۇزاق مۇددەت تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىش، تونەش، 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 ئاززاق قان بولىدۇ. ئەگەر تاش سۈيدۈكنىڭ چىقىش ئېغىزىنى توسۇۋالسا، بۆرەككە سۇ چۈشۈش، سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش قاتارلىق ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق كېسەللەرگە گىرىپتار بولغان بىمارلاردا دەسلەپكى مەزگىلدە سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ ـ دە، دوۋساق چىڭقىلىپ ئولتۇرالماي، ئۆرە تۇرالماي يېتىشقىلا مەجبۇر قىلىدۇ.

بۆرەككە تاش چۈشۈشنى غەرب تېبابىتى بويىچە كىچىك نەيچە بىلەن راۋانلاشتۇرۇش، ئوپېراتسىيە قىلىش تەدبىرى قوللىنىلىدۇ. جۇڭگوچە داۋالاشتا تاشنى دورا بىلەن ئېرىتىشتەك ئۇلغار تېخنىكا قوللىنىلىدۇ. شۇڭا بۆرەككە 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 پىۋا ئىچىپ بەرسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ تېز بولىدۇ.

△ چۈپۈرشاڭ چېچىكى بىلەن پاقىيوپۇرمىقىدىن ئالتە مىسقالدىن ئېلىپ، قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش سىستېمىسىدىكى تاشنى چۈشۈرۈشكە ئالاھىدە ئۈنۈم بەرگەندىن سىرت، قانلىق سۈيدۈككە ۋە بۆرەك تۇبېركۇلوزىغىمۇ ئالاھىدە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۈيدۈك يولى ياللۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى

△ سۈيدۈك يولى ئاسان ياللۇغلىنىدىغانلار كۈندە 300 گىرام ماندارىن شەربىتى ئىچىپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

△ ئورنىغا سىيىپ قويىدىغان باللار ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى 10 ~ 15 تالغىچە چىلان يېيىشنى ئۇدا بىر ئاي داۋاملاشتۇرسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئورنىغا سىيىپ قويىدىغان باللارنىڭ سوغۇقى ئېشىپ كەتسە بولمايدۇ. شۇڭا، تەركىبىدە ۋىتامىن كۆپرەك بولغان ياڭاق مېغىزى، قىزىل ئۈزۈم، ھەسەل قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتا ...

△ كىچىك تەرەت كەلمىسە، تېرەك ياكى سۆگەت يوپۇرمىقىدىن بىر سەر تەييارلاپ، بىر پىيالە سۇ بىلەن قاينىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، كىچىك تەرەتنى 2 ~ 3 كۈندىلا راۋانلاشتۇرىدۇ.
△ كىچىك تەرەتنى تۇتالمىسا، توخۇ ئۈچىيىنى پاكىز تازىلاپ قۇرۇتۇپ، قورۇپ سارغايتقاندىن كېيىن تالقان قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر مىسقالدىن سېرىق ھاراق بىلەن ئىچىپ بەرسە شىپا بولىدۇ. زەنجىۋىل، ئاچچىق -چۈچۈك نەرسىلەردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك.

باللاردىكى سىيگەكلىك كېسەللىكى ۋە ئۇنى داۋالاش

سىيگەكلىك كېسەللىكى كىچىك باللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە 18 ~ 24 ئايلىققىچە بولغان باللاردا كۈندۈزى كۆپ سىيمەي، كېچىسى ئورنىغا سىيىپ قويۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇ نورمال ئەھۋال. ئەمما ئۈچ ياشتىن ئاشقاندىن كېيىنمۇ كېچىسى ئورنىغا سىيىپ ياتىدىغان باللارنى سىيگەكلىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان، دېيىشكە بولىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك ئالامىتى بەزىدە 10 ~ 12 ياشقىچە

داۋاملىشىدۇ. باللارنىڭ ئورنىغا سىيىشى كۆپىنچە مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى ۋە چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋەت خىزمىتىنىڭ بۇزۇلۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بەزىدە ئۇچەي پارازىت قۇرتلىرى، شۇنىڭدەك ئولتۇرغۇچ سۆڭىكىدە تۇغما غەيرىيلىك يوچۇق بولسىمۇ، سۈيدۈك يولىغا بىۋاستە نېرۋا ئارقىلىق تەسىر قىلىپ، غىدىقلاشتىن بۆرەك خىزمىتى نورمالسىزلىشىپ، ئورنىغا سىيىپ قويۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئادەتتە باللارنىڭ ئورنىغا سىيىپ قويۇش ئەھۋالى مۇقىم بولىدۇ. يەنى كېچىدە بىر ياكى ئىككى قېتىم ئورنىغا سىيىپ قويىدۇ. سىيگەكلىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان باللار كۆپىنچە كەچلىكى سۇ ئىچىشكە ئامراق كېلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن باللارنى سىلىق گەپلەر بىلەن كەچتە سۇ ياكى سۇيۇق ـ سەلەڭ تاماقلارنى ئاز ئىچىشكە قايىل قىلىشتىن سىرت، ئۇخلاش ئالدىدا سىيگۈزۈپ ياتقۇزۇش ھەم كېچىدە ئۆز ئورنىغا سىيىپ قويۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن قەرەلىدە ئويغىتىپ، بىر قانچە قېتىم سىيگۈزۈشكە ئادەتلەندۈرۈش بىلەن بىرلىكتە، تۆۋەندىكى ئۇسۇلنى قوللانسا كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ:

بىر تال غولپىيازنى ئاقلاپ، ئېزىپ، ئۈستىگە 20 گىرام گۈڭگۈرت، 100 گىرام قەلەمپۇرنى قوشۇپ سوقۇپ، دورا تەييارلاپ، كېچىسى سىيىپ ياتىدىغان بالىنىڭ كىندىك ۋە دوۋسۇنى ئۈستىگە چاپسا بولىدۇ. چېپىش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقىلىقى بالىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن بېكىتىلىدۇ. يەتتە كۈن بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ، تەكرار قوللانماقچى بولغاندا ئۈچ كۈن ئاتلىنىپ قوللانسا بولىدۇ. بالىنىڭ ئىچىشىگە 10 گىرامدىن ئەينۇلا، تاڭقوراي، مامكاپ ۋە ئالتە گىرام سازاڭنى

بىرلىكتە سۈس ئوتتا قايىنىتىپ، كۈندە ئۈچ قېتىمدىن 10 كۈن ئىچۈرسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

مەزى بېزى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ...

مەزى بېزى ياللۇغى — مەزى بېزى يوغىناش، مەزى بېزى ئۆسمىسى قاتارلىق كۆپ كۆرۈلىدىغان جاھىل خاراكتېرلىك ئەرلەر كېسەللىكىنى كۆرسىتىدۇ. قالايمىقان جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش، هاراقنى كۆپ ئىچىش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مەزى بېزى ياللۇغلىنىپ ۋە كېسەل ئېغىرلىشىپ، يامان 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، تۈرلۈك 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 ئۈچەي ئىقتىدارىنى ئىگىلەپ تۇرۇشى كېرەك. بۇ، مەزى بېزى يوغىناپ قېلىش ۋە مەزى بېزى راكىنى بالدۇر بايقاشنىڭ مۇهىم ئاساسىدۇر.

5. يېمەك ـ ئىچمەك قۇرۇلمىسىنى مۇۋاپىق تەڭشەپ، ئورگانىزم ۋە ئومۇمىي ئەزالارنى غىدىقلىغۇچى لازا، ئاچچىقسۇ قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلماسلىقى، قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىشى، يېڭى مېۋە ـ چېۋە ۋە كۆكتاتلارنى كۆپرەك

ئىستېمال قىلىشى، هاراق ۋە تاماكىنى قەتئىي تاشلىشى كېرەك.
6. روهىي كەيپىياتىنى تۇراقلاشتۇرۇپ، چېنىقىپ، بەدىنىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇشى، بىر جايدا ئۇزاق ئولتۇرۇۋالماي، ھەرىكەت قىلىشقا ئادەتلىنىشى كېرەك. ئوتتۇرا ياشلىق ۋە ياشانغان ئەرلەر ھەر كۈنى 20 ~30 مىنۇت ئاستا يۈگۈرۈپ ياكى تېز مېڭىپ بېرىشى كېرەك.

ئۈششۈكنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

كۈزلۈك ھوسۇل يىغىۋېلىنغاندىن كېيىن، قۇرۇپ قالغان پىدىگەن ۋە مۇچ غولىنىڭ ھەر بىرى (غولى ۋە يىلتىزى بىلەن) دىن بىر تالدىن ئېلىپ، ئۇششاق توغراپ، سۇدا ئۇزاق قايناتقاندىن كېيىن، ئۇنى ئازراق سوۋۇتۇپ، ئۈششۈپ قالغان يەرنى يۇسىڭىز، ئاغرىق دەرھال پەسىيىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە بىر ھەپتە ئۇزۇلدۇرمەي يۇسىڭىز، ئۈششۈگەن يەر ئۇزۇل - كېسىل ساقىيىپ كېتىدۇ.

بارماققا قاراپ كېسەللىككە ھۆكۈم قىلىش

△ قولىڭىز دائىم ئۈششىسە، 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 قولىڭىز ئىششىپ

قالسا ياكى قولىڭىزنى نورمال سۇنغىلى ۋە يىغقىلى بولمىسا، ھەم بۇ خىل ئالامەت بىر دەمدىن كېيىن يوقىسا بۇنى يۈرەك، بۆرەك، جىگەر مەسىلىسى ياكى ئۇزۇقلۇق ياخشى بولمىغانلىق ئالامىتى، دېيىشكە بولىدۇ.

△ ئەگەر ھاراقتا ئۆگىنىپ قېلىش سەۋەبىدىن قولىڭىز تىترىسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك ھاراقتىن زەھەرلەنگەنلىكىڭىز-نىڭ بېشارىتى.

پۇت بارمىقىڭىزنى ئۇۋۇلىسىڭىز...

△ پۇتنىڭ چوڭ بارماق ئاستى 2 ـ بوغۇمى بىلەن قولنىڭ باش بارمىقىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، مۇرە ياللۇغى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ پۇتنىڭ 2 ـ، 3 ـ بوغۇم ئۆگىلىرى بىلەن قولنىڭ باش بارماق ۋە بىگىز بارماقلىرىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، كۆز كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ پۇتنىڭ ھەممە بارمىقىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، يۆتەلگە شىپا قىلىدۇ.

△ پۇتنىڭ 1 ـ بارمىقىنىڭ تىرناق قىسمىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، باش قېيىشقا، قەۋزىيەتكە شىپا بولىدۇ.

△ پۇتنىڭ 2 ـ بارماق ئاستىنى يەڭگىل ئۇۋۇلاپ بەرسە، يۈرەك سىقىلىشقا شىپا بولىدۇ.

△ پۇتنىڭ 3 ـ بارماق ئاستىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئاشقازان كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

△ پۇتنىڭ 1 ـ، 2 ـ بارمىقىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، جىگەر كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

پۇت بارمىقىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كېسەل داۋالىغىلى بولىدۇ

مۇرە ئەتراپى ياللۇغى بارلار: قولنىڭ 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 ئۇگىلىرىنى 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.

يۈرىكى سىقىلىدىغانلار: پۇتنىڭ 2 ـ بارماق ئاستىنى ئۇۋۇلاش كېرەك.

جىگەر كېسەللىكى بارلار: پۇتنىڭ 1 ـ، 2 ـ بارمىقىنى ئۇۋۇلاش كېرەك.

كلىماكتېرىيە دەۋرىدىكى ئۇنىۋېرسال كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار: قولنىڭ باش بارمىقى، بىگىز بارمىقى بىلەن پۇتنىڭ 4 ـ، 5 ـ بارماق ئۇگىلىرىنى 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 ئۇنىۋېرسىتېتى 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 ئويغانغاندىن كېيىنكى سەگەك ۋاقتى يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئۇزىراپ بارىدىكەن.

پۇت 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 پۇت ئىششىيدۇ. بۇ خىل ئىششىقنىڭ

ئالاھىدىلىكى: ئالدى بىلەن بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمى ئىششىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، بويۇن تومۇرى كۆپۈش، جىگەر يوغىناش، ھەتتا كۆكرەك ۋە قورساق قىسمىغا سۇ چۈشۈش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

بۆرەك مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىق: بۆرەك كېسەللىكى بىمارلىرىدا كۆپ كۆرۈلىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلىدە ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا قاپىقى ياكى يۈزى ئىششىدۇ.

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 سۇلۇق ئىششىق: جىگەر قېتىش كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئىششىقتا ئاۋۋال ئىككى پاچاق ئىششىپ، ئاندىن قورساققا سۇ چۈشۈش ۋە پۈتۈن بەدەن ئىششىقى قاراپ تەرەققىي قىلىدۇ. ئۇزاق مەزگىل ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئاقسىل يوقىتىش خاراكتېرلىك ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكى قاتارلىقلار تۆۋەن ئاقسىللىق قان كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن سۇلۇق ئىششىق كېلىپ چىقىدۇ.

ئالاھىدە قوزغىلىش خاراكتېرلىك سۇلۇق ئىششىق: ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئەزالارنىڭ قۇرۇلمىسى ۋە ئىقتىدارى كۇنسېرى چېكىنىپ، ماددا ئالماشتۇرۇشى ئاجىزلىغاچقا، بەدەندە ئىششىق كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە قالقانسىمانبەز ئىقتىدارىنىڭ چېكىنىشى سەۋەبلىك شىلىمشىق خاراكتېرلىك ئىششىق، دورا مەنبەلىك ئىششىق قاتارلىقلارمۇ بار.

كۆزنىڭ دۈشمىنى ...

△ تاماكا: كۆرۈش نېرۋىلىرىنى غىدىقلاپ، كۆزگە بىۋاسىتە 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.

△ كۈنگە 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.

△ ئىسسىقى ئېشىپ كېتىش: ئادەمنىڭ ئىسسىقلىقى بەك ئېشىپ كەتسە، «كۆز قىزىرىش» نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن.

كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ...

قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتىنى كۈندە ئالتە قېتىم كۆز ۋە بۇرۇنغا تېمىتىپ بەرسە، ئالىغايلىققا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇخۇمنىڭ ئىچى ۋە سېرىقىغا ئازراق گۈل يېغى قوشۇپ كۆزگە تېمىتىپ بەرسە، كۆزدىكى ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

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 بىلىۋېلىڭ

زىيادە سېزىمچانلىق: يۈز قىسمىدا بەزى چاغلاردا بېسىم ياكى ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. زىيادە سېزىمچانلىق پەسىل خاراكتېرلىك ياكى مۇھىتقا مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

بۇرۇندىن سۇزۇك سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ. بەدەندە قىزىش ئەھۋالى كۆرۈلمەيدۇ،بەزىدە باش ئاغرىيدۇ، ئۇستۇنكى چىشلار ئاغرىمايدۇ، ئېغىز پۇرىمايدۇ، بەزىدە يۆتىلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، بەزىدە دىماغ پۇتۇپ قالىدۇ، چۈشكۈرىدۇ.

زۇكام: بەزىدە يۈز قىسمىدا بېسىم ياكى ئاغرىق پەيدا بولىدۇ. كېسەللىك جەريانى 7 ~ 10 كۈنگىچە داۋاملىشىدۇ. بۇرۇن بوشلۇقىدىن ئاق ياكى سېرىق، قويۇق سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ، بەدەندە قىزىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، بەزىدە باش ئاغرىيدۇ. ئۇستۇنكى چىشلار ئاغرىمايدۇ، ئېغىز پۇرىمايدۇ، يۆتىلىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، بۇرۇن پۈتىدۇ، چۈشكۈرىدۇ.

بۇرۇن كاۋاكلىرى ياللۇغى: يۈز قىسمىدا بېسىم ياكى ئاغرىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. كېسەللىك جەريانى 10 ~ 14 كۈنگىچە داۋاملىشىدۇ.

بۇرۇندىن سىرىق، يىشىل شىلىمشىق سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ، بەزىدە قىزىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، باش ئاغرىيدۇ، ئۈستۈنكى چىشلار بەزىدە ئاغرىيدۇ، بەزىدە ئىغىز پۇراش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، بەزىدە يۆتىلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، بەزىدە دىماغ پۈتۈپ قالىدۇ، چۈشكۈرۈش ئەھۋالى بولمايدۇ.

يەر ياڭىقىنى چاينىسا ئىغىز پۇرىمايدۇ

ئىغىز بوشلۇقى پۇرايدىغانلار خام يەر ياڭىقى (خاسىڭ) نى چايناپ يۇتۇۋەتسە، شۇئانلا ئىغىزدىكى پۇراق يوقايدۇ. يەر ياڭىقىدا 140 خىلدىن ئارتۇق پۇراق ماددىسى بولۇپ، غەيرىي پۇراقلارنى تەبىئىيلا يوقىتالايدۇ. ئۇنىڭ رولى سىغىز چاينىغاندىن ئۈنۈملۈك ھەم ئىغىز تالمايدۇ.

ھازىرقى زامان تىببىي ئىلىم تەتقىقات نەتىجىسىدىن قارىغاندا، يەر ياڭىقى تەركىبىدىكى ستىرول ئىغىز بوشلۇقىدىكى باكتېرىيىلەرنىڭ ھايات كەچۈرۈشىنى چەكلەيدىكەن، ئۇنىڭ يەنە راكقا قارشى رولىمۇ بار بولۇپ، لى شىجېننىڭ «دورا ئۆسۈملۈكلەر قامۇسى» دىمۇ: «يەر ياڭىقى تال ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆچەينى سىلىقلايدۇ، سەپرانى ھەيدەيدۇ، بوغۇز خىرىلداشقا شىپا بولىدۇ» دېيىلگەن. جۇڭگو تىبابىتىدە يەر ياڭىقى ئارقىلىق سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان ۋە كاناي ياللۇغىنى داۋالايدۇ.

يەر ياڭىقىنى قاندىكى ماي ماددىسى ئېشىپ كەتكەنلەر، ئۆتنى ئالدۇرۇۋەتكەنلەر، ھەزىم قىلىشى ياخشى ئەمەسلەر ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

تۇزلۇق قايناق سۇ بىلەن ئېغىز چايقاشنىڭ پايدىسى

دائىم تۇزلۇق قايناق سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاپ بەرگەندە، ئېغىز بوشلۇقىنى تازىلىغىلى ھەم جىددىي ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغى، ئانگىنا، چىش مىلىكى ياللۇغى ۋە ئېغىز - تىل جاراھەتلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، داۋالىغىلى بولىدۇ. ئېغىز چايقايدىغان تۇز سۇيى 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، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

تەرلەش ۋە ئۇنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسىپلىرى

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. بىرى 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. دېئابېت كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار ئادەتتە ئۇخلىغاندا كۆپ تەرلەيدۇ. شۇڭا، بۇنداق كىشىلەر ئۆينىڭ هاۋاسىنى دائىم ئالماشتۇرۇشقا ۋە شەخسىي تازىلىققا ئەهمىيەت 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، هەربىر 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 يۇقتۇرۇۋېلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

△ تەرلەش ئادەم ئورگانىزملىرى ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىق.

△ هەر كۈنى جىسمانىي ئەمگەك قىلىپ تۇرۇش ۋە پىيادە يول مېڭىپ ئانچە - مۇنچە تەرلەپ تۇرۇش ساغلاملىقنىڭ مۇهىم كاپالىتىدۇر.

قول - پۇت تەرلەشنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسىپلىرى

پۇت، قول، قولتۇق، يىرىقلىرى تەرلەيدىغانلار ئاساسلىقى تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللىنىشى كېرەك:

△ هۆل ئىسسىق مىزاجىدىكى كىشىلەر ئۇزاق ۋاقىت قۇرۇق

ئىسسىق، ھۆل سوغۇق يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق تەڭشەپ، ھۆل ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشنى مەلۇم مەزگىل ئازايتىشى كېرەك.

△ ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە پۇت ـ قولىنى ئىلمان سۇغا 5 ~ 10 مىنۇتقىچە چىلاپ، يۇمشاق ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.

△ قولتۇققا قايناق سۇغا چىلانغان داكىنى سىقىۋېتىپ 5 ~ 10 مىنۇتقىچە قىستۇرۇش كېرەك.

△ ھەر كۈنى چۈشتە 5 ~ 10 مىنۇتقىچە پۇت ـ قول ۋە قولتۇققا داكىنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، سۈرتۈپ، كۈن نۇرىغا قاقلاپ بېرىش كېرەك.

△ 20 گىرام ئانار پوستى، 20 گىرام قىزىلگۈلنى يۇمشاق سوقۇپ، قولتۇققا سۈركىسە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ

△ ھەر كۈنى دېگۈدەك پۇت ـ قول ۋە قولتۇقنى 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، ئالىقانىنى پات ـ پات گىلەمگە سۈركەپ بېرىش كېرەك.

△ ئالىقانىنى ئالىقانغا يېقىپ داۋاملىق سۈركەپ بەرسە، تەر تۆكچىلىرى جانلىنىپ، سېسىق تەر سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ.

△ پۇت ـ قول ۋە قولتۇقنى پاكىز، قۇرۇق ساقلىسا، قان ئايلىنىش ياخشىلىنىپ، تەرلەش تەدرىجىي ئوڭشىلىدۇ.

△ 5% لىك زەمچە ئېرىتمىسى ياكى 5% لىك تاننىنلىك كىسلاتا ئېرىتمىسىگە پۇت ـ قولىنى كۈندە بىر قېتىم، 10 مىنۇت چىلىسا، ئۈنۈمى 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 يۈرەك، ئۆپكىدىكى مۇزەككەرنىڭ ئاجىزلاشقانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بەزى ھاللاردا قورساق ئاغرىشتىمۇ 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 يېرىڭلىق ئۆت ياللۇغى ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

△ تەردىن سۈيدۈك پۇرىقى چىقسا، بىمارنىڭ سۈيدۈكتىن زەھەرلەنگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

△ تەر لاۋا پۇرىسا جىگەر قاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

△ تەر خۇش پۇراق پۇرىسا، بۇ دىئابېت كېسەللىكىنىڭ ئالامىتى ئىكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

△ ئوڭ - سول يېرىم بەدەندە ياكى يۇقىرى - تۆۋەن يېرىم

بەدەنىدىن تەر چىقسا، بۇ كۆپىنچە هاللاردا رېماتىزىم، يېرىم پالەچ ياكى سەكتە كېسەللىكى ئىككەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

△ پېشانىدىن چىققان تەر ئاز، باشقا كېسەللىك ئالامەتلىرى بولمىسا، ئۇ نورمال ئەھۋال ھېسابلىنىدۇ.

△ بۇرۇن قانىتىنىڭ ئىككى تەرىپىدىن تەر چىققان بولسا، بۇ ئۆپكە ئاجىزلىغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

△ تەر پەقەت كۆكرەك (ئەمچەك) ئوتتۇرىسىدىلا مەۋجۇت بولسا، بۇ روھىي، جىسمانىي جەھەتتە چارچاشتىن يۈرەك، 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، تاملىقى كۆپىيىش، يۈرەك 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 ھۈجەيرە 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 چېچىپ، خالتىغا ئېلىپ پۇت ـ قول سىرقىراپ ئاغرىغان جايغا قويسا، قان ئايلىنىش راۋانلىشىپ، تۇرۇپ قالغان كېرەكسىز ماددىلار تەر ئارقىلىق چىقىپ كېتىپ، ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

△ پېيى تارتىشىپ قالغاندا، دەرھال باش بارماق ۋە كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئۈستۈنكى كالپۇكنىڭ ئوتتۇرىسىنى قىسىپ تۇرسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

△ پۇتنىڭ پېيى تارتىشىپ قالغاندا، دەرھال يۇقىرى لەۋ ئۈستى ئويمانچىسىنى باش بارماق بىلەن ياكى بېگىز بارماق بىلەن باسسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

△ پۇت ـ قول ۋە پەي تارتىشىپ قالغاندا بېدىنىڭ كۆكىنى پىشۇرۇپ، بىر مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

△ تەركىبىدە كالىي مول بولغان بانانىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، پۇت مۇسكۇللىرىنىڭ جانلىنىشىنى ئاشۇرۇپ، پۇت ـ قول پەيلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

△ پۇت ـ قول بارماقلىرىنىڭ ئارىسى شەلۋەرەپ كەتسە، سۆگەتنىڭ يۇمران يوپۇرمىقىنى ئېزىپ مونەك قىلىپ، ئۆخلاشتىن ئىلگىرى بارماق ئارىسىغا قىستۇرۇپ قويسا، شەلۋەرگەن ئورۇن تېزدىن ساقىيىپ كېسەللىك قايتا قوزغالمايدۇ.

△ زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى ئاقلىماي، ياپىلاق توغراپ، ئۈستىگە ئازراق ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، كۈندە 10 گىرام ئەتراپىدا ئىستېمال قىلسا، بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

هاراق ۋە سالامەتلىك

هاراق ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن، جىگەر، ئاشقازان، ئۈچەي ئارقىلىق ماددا ئالمىشىشقا قاتنىشىدۇ. ئادەمنىڭ جىگىرى خىمىيە زاۋۇتىغا ئوخشاش بولۇپ، ئاساسلىقى ھەر خىل ماددىلارنى پارچىلاش ۋە زەھەرسىزلەندۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. هاراقنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ئېتىل ئىسپىرت بولۇپ، بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن، جىگەر فېرمېنتىنىڭ ئوكسىدلىشى تەسىرىدە ئاتسېت ئالدېھىد (乙醛)، ئاتسېتىك كىسلاتا (乙酸) سىغا پارچىلىنىپ ماددا ئالماشتۇرۇشقا قاتنىشىدۇ. ئۇزاق مۇددەت كۆپ مىقداردا هاراق ئىچسە، جىگەرنىڭ يۈكى ئېغىرلاپ زەخىملىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، هاراقنى كۆپ ئىچسە، ئىسپىرت خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ كېسەللىك ئالامىتى: كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش، ماغدۇرسىزلىنىش، قىزىش، قورسىقى بىئارام بولۇش، ئورۇقلاش، قان قەنتى تۆۋەنلەش، قاندىكى ماي مىقدارى ئۆرلەپ كېتىش ۋە سېرىقلىق چۈشۈش، جىگەر ئىقتىدارى نورمالسىزلىنىش قاتارلىقلار بولۇپ، ئېغىر بولغاندا قورساققا سۇ يىغىلىش، ھەزىم قىلىش يولى قاناش قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ.

ئىسپىرت خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكى بىمارلىرى

ھاراقنى قەتئىي تاشلىشى، مۇۋاپىق چېنىقىشى، يېمەك ـ ئىچمەك قۇرۇلمىسىنى مۇۋاپىق تەڭشىشى كېرەك.

جىگەر ھوجەيرىسىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ۋە قايتا ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن، بەلگىلىك مىقداردا ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىل قوبۇل قىلىشقا كاپالەتلىك قىلىش، مەسىلەن: ھايۋانات ئاقسىلى، پۇرچاقتىن ياسالغان مەھسۇلاتلار قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك؛ كاربون ـ سۇ بىرىكمىسىنى ئاساسلىق يېمەكلىكتىن قوبۇل قىلىش كېرەك؛ يەنە مۇۋاپىق مىقداردا يىرىك تاللىق يېمەكلىكلەردىن كۆممىقوناق، يىرىك بوغداي ئۇنى (كېپەكلىك ئۇن)، پۇرچاق تۇرىدىكىلەر ۋە موگۇ، لامىنارىيە (خەيدەي)، تۇرۇپ، شوخلا، تەرخەمەك قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك؛ مۇۋاپىق ھالدا مېۋە شىرنىسى، شوۋىگۇرۇچ، ھەسەل سۈيى، تاۋۇز سۈيى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەندىكى توكسىنلارنى ھەيدەش ۋە جىگەرنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇش ئىقتىدارىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

ھاراق ئىچىشكە ئامراق كىشىلەر

ئالدى بىلەن ياخشى بولغان تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، ئىسپىرتنىڭ جىگەرگە كەلتۈرىدىغان خەۋپىگە جىددىي قارىشى كېرەك. ھاراق ئادەمنى بىر ئۆمۈر خۇشال قىلالمايدۇ، شۇنداقلا ئادەمنى ساغلاملاشتۇرالمايدۇ. شۇڭا، ساغلام تۇرمۇش كەچۈرىمەن دەيدىكەنمىز، چوقۇم ھاراقتىن يىراق تۇرۇشىمىز كېرەك.

راكنىڭ «دوستى» ھاراق

ھاراق بىۋاسىتە راك كېسەللىكىنى پەيدا قىلمىسىمۇ، راكنى

كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ماددىلارنى ھاسىل قىلىپ، ئادەمنىڭ ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى تورمۇزلايدۇ. ئۇزاق مۇددەت كۆپ مىقداردا هاراق ئىچىش قىزىلئۆڭگەچ راكى، جىگەر راكى، ئېغىز بوشلۇقى راكى، ئاشقازان ئاستى بېزى راكى، سۈت بېزى راكى، ئاشقازان راكى، ئۈچەي راكى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئادەتتىكى هاراقلار گۈرۈچ، قوناق، كۆممىقوناقلاردىن ئىشلىنىدۇ. هاراققا ئىشلىتىدىغان بۇ ئاشلىقلارنىڭ بەزىلىرى ياخشى ساقلانمىغانلىقتىن، ئاسان كۆكىرىپ، سۇپىتى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ ـ دە، ھەمىشە كۆپ مىقداردا توكسىن هاسىل قىلىدۇ. خام ئەشيانى ئېچىتىش جەريانىدا بۇ توكسىنلار ئۆلمەيدۇ ياكى سىرتقا چىقىپ كېتەلمەيدۇ. شۇڭا، بازاردا سېتىلىۋاتقان هاراقلاردا ئېچىتىش جەريانىدا توكسىن، ئامونىي نىترىت قاتارلىق راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلار ساقلىنىپ قالغان بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، هاراق تەركىبىدىكى ئالكوھول ۋە ئالدېھىدلارنىڭمۇ ۋاستىلىك هالدا راك پەيدا قىلىش ئېھتىمالى بار.

ئۇزاق ۋاقىت هاراق ئىچكەندە، هاراق ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك خاراكتېرىدىكى جىگەر قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. جىگەر قېتىش جىگەر راكىنىڭ باشلىنىشى. شۇڭا، هاراق خۇمار كىشىلەرگە ئۇزاق مۇددەت كۆپ مىقداردا هاراق ئىچمەڭلار، دەپ مۇراجىئەت قىلىمىز.

هاراق بىئاراملىقنى تۈگىتىدىغان يېمەك ـ ئىچمەكلەر

ھەسەل سۈيى: باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئازراق ھەسەل

سۇيى ئىچكەندە، باش ئاغرىقى پەسىيىدۇ.

پەمىدۇر سۇيى: باش قېيىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. پەمىدۇر تەركىبىدە مول مېۋە شېكىرى بولۇپ، بەدەندىكى ئىسپىرت ماددىسىنى پارچىلايدۇ. بىر قېتىمدا 300 مىللىلىتىر پەمىدۇر سۇيى ئىستېمال قىلغاندا، باش قېيىشنى تۈگەتكىلى بولىدۇ. پەمىدۇرنى خام يېگەندىن سۇيىنى ئىچكەننىڭ ئۈنۈمى ياخشىراق. پەمىدۇر سۇيىگە ئازراق تۇز سۇيى قوشۇۋېتىپ ئىچسە، كەيپىياتنى تەڭشەيدۇ.

ھۆل ئۈزۈم سۇيى: ئاشقازان ئېچىشىش، كۆڭۈل ئايىنىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھۆل ئۈزۈمنىڭ تەركىبىدە تارتارىك كىسلاتاسى مول بولۇپ، ھاراقتىكى ئاتسېتات كىسلاتا بىلەن بىرلىشىپ، ئېستېر ماددىسىنى پەيدا قىلىپ، بەدەندىكى ئاتسېتات كىسلاتاسىنىڭ قويۇقلۇقىنى تۆۋەنلىتىپ، مەستلىكنى يېشىش ھەم ئاشقازان ئېچىشىش، كۆڭۈل ئايىنىشنى پەسەيتىش رولىنى ئوينايدۇ. ھاراق ئىچىشتىن ئىلگىرى ئۈزۈم يېيىلسە، مەست بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

تاۋۇز سۇيى: بەدەن قىزىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. تاۋۇز سۇيى بەدەندىكى ئىسپىرتنىڭ سۇيدۈك بىلەن چىقىپ كېتىشىنى تېزلىتىپ، ئىسپىرتنىڭ بەدەننى قىزىتىشىنى پەسەيتىپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

ئاپېلسىن: ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ. ئاپېلسىننى شېكەرگە مىلەپ يېگەندە، ئېغىزدىكى ھاراقنىڭ پۇرىقىنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

كەرەپشە سۇيى: ئاشقازان، ئۈچەي ئاغرىقى ۋە يۈز قىزىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كەرەپشە سۇيى ھاراق ئىچكەندىن كېيىنكى

ئاشقازان، ئۈچەي ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كەرەپشە تەركىبىدە ئىسپىرتنى پارچىلايدىغان ۋىتامىن مول. ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ ئىقتىدارى ئاجىزلار هاراق ئىچىشتىن ئىلگىرى ئازراق كەرەپشە سۈيى ئىچىۋەتسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، كەرەپشە سۈيى هاراق ئىچكەندىن كېيىنكى يۈز قىزىرىشنىڭمۇ ئالدىنى ئالىدۇ.

قېتىق: بىئارامىلىقا مەنپەئەت قىلىدۇ. قېتىق ئاشقازاننىڭ شىلىمشىق پەردىسىنى ئاسراپ، بەدەننىڭ ئىسپىرتنى 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 ئۈچكىچە بانان ئىستېمال قىلىش كېرەك. بانان ئىسپىرتنىڭ قاندىكى قويۇقلۇقىنى تۆۋەنلىتىپ، مەستلىكنى يېشىش رولىنى ئوينايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە دەم سىقىلىشنى پەسەيتىدۇ.

زەيتۇن: ئىشتىها تۇتۇلۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇننىڭ مەستلىكنى يېشىش، ئاشقازاننى راهەتلەندۈرۈش رولى بولۇپ، ئىشتىهانى ئاچىدۇ. ئۇ هاراق ئىچكەندىن كېيىنكى ئىشتىها تۇتۇلۇشقا ئۈنۈملۈك مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى بىۋاسىتە ئىستېمال قىلىشقىمۇ، مۇز قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقىمۇ بولىدۇ.

سوغۇق يېمەكلىكلەر ياقمايدىغان كىشىلەر

1. جىددىي خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى ۋە كاناي ياللۇغى بارلار سوغۇق يېمەكلىكلەرنىڭ غىدىقلىشىغا ئۇچرىسا،

كېسەللىكى قايتا قوزغىلىدۇ ياكى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

2. جىددىي ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئۈچەي يالىلۇغى بارلار سوغۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلسا، قورسىقى ئاغرىپ، ئىچ سۈرۈشنى 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 بېسىمىنىڭ 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 ئۈچەيىنىڭ ئىقتىدارىنى تەسىرگە ئۇچرىتىپ، قورساق ئاغرىش، ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ساغلاملىقنىڭ يېڭى ئۆلچىمى

1. زېھىن قۇۋۋىتى تولۇپ تاشقان بولۇش، كۆندىلىك تۇرمۇش

ۋە ئېغىر خىزمەتنىڭ ھۆددىسىدىن ىمالال 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 تۈرلۈك ئۆزگىرىشلەرگە ماسلىشالايدىغان بولۇش.

5. ئادەتتىكى زۇكام ۋە تارقىلىشچان كېسەللىكلەرگە تاقابىل تۇرالايدىغان بولۇش.

6. بەدەن ئېغىرلىقى نورمال، بەدەن قۇرۇلمىسى تەكشى بولۇش، ئۆرە تۇرغاندا باش، مۈرە تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلىيالايدىغان بولۇش.

7. كۆز روشەن، ئىنكاس تېز بولۇش، قاپاق ياللۇغلانماسلىق.

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 پسىخىكا ئامىلى

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 يۈرسە، ئادەم ياشىرىدۇ. كۈلكە يۇمۇرغا يۇغۇرۇلغان بولىدۇ، كۈلكە يۇمۇرنىڭ يادرولۇق مەزمۇنى.

شۈكۈر ـ قانائەت قىلىش: ياشانغانلار تۇرمۇشنى قىزغىن سۆيۈشى، كەلگۈسىگە تەلپۈنۈشى لازىم. توققۇزى تەل بولۇشنى تەلەپ قىلىپ تۇرۇۋالماي، رېئاللىققا ئۇمىدۋارلىق بىلەن يۈزلىنىشى 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.

ئۆزۈن ئۆمۈر كۆرۈش تەدبىرلىرى

چاي ئىچىپ بېرىش: چاينىڭ تەركىبىدە تۈرلۈك كېسەللىكلەرنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئالىدىغان ۋە قېرىشقا تاقابىل تۇرالايدىغان كاربونلۇق بىرىكمە ماددىلار ئىنتايىن مول.

ئۇخلاش ۋاقتىنى مۇۋاپىق ئاشۇرۇش: ئالىملارنىڭ كۆرسىتىشىچە، ھەر كۈنى مەلۇم ۋاقىت مۇۋاپىق ئۇخلىۋالغاندا،

ئۆمرىنى ئۇزارتىپلا قالماستىن، يەنە بەدەنننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى زور دەرىجىدە يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدىكەن.

قىزىل ئۈزۈم هارىقى ئىچىپ بېرىش: ئەنگلىيە تېببىي ئىلمىدە ئىسپاتلىنىشىچە، بارلىق هاراق تۈرلىرى، بولۇپمۇ قىزىل هاراق خولېستېرىننى ئۈنۈملۈك ۋە مۇۋاپىق تەڭشەپ، قان پلازمىلىرىنىڭ پارچىلىنىپ كېتىشىنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئېلىپ، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىگە 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 ئۈنۈملۈك 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 ھەمدە بۇلارنى تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا يىغىنچاقلىغان:

ھەسەتخورلۇق؛ ھورۇنلۇق؛ راھەت ـ پاراغەتكە بېرىلىش؛ ھاراق ـ تاماكىغا ھەددىدىن 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 كۆپىيىپ كېتىش؛ كەلسە ـ كەلمەس دورا يېيىش؛ دىلىغۇل بولۇش؛ مۇھىتنىڭ بۇلغىنىشى؛ پىيادە ماڭماسلىق؛ جاپادىن قېچىش؛ مېڭە ئىشلىتىشنى خالىماسلىق؛ دوختۇرنىڭ نەسىھىتىنى ئاڭلىماسلىق؛ ھەرىكەتتە 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. پىسخىك مىجەز ـ خۇلقىڭىزنى روھلۇق، ئېتىك، 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 ئۈنتۇلغۇسىز مەنىۋى مىراسلارنى قالدۇرۇپ قويۇڭ.

ئادەم نېمە ئۈچۈن راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ؟

ئالىملار يۈز نەچچە يىلدىن بېرى تەتقىق قىلىپ، ۋىرۇس، باكتېرىيە، رادىئاتسىيە، راك پەيدا قىلغۇچى رېئاكتىپ ماددا قاتارلىقلارنى راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ «كۈشكۈرتكۈچى جىنايەتچىلىرى» دەپ قارىغان. ئادەم بەدىنىدىكى ھۈجەيرىلەر مېتابولىزم تەسىرىدە ئۇلارنى ئاسانلا ئاجراتما ماددا سۈپىتىدە بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلايدۇ، لېكىن ئېنزىمنىڭ 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 گۇرۇھىغا تەرەققىي قىلىدۇ. ئۇلار كلىنىكىلىق تەكشۈرۈشتە كۆرگىلى بولىدىغان راكقا

ئايلانغاندا، باشتا گەرچە ئۇ گۇرۇچچىلىك چوڭلۇقتا بولسىمۇ، لېكىن 3000 مىليون راك ھۆجەيرىسىنى 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 سۈيى بىلەن بانان سۈيىنى قوشۇپ ئىچىپ بېرىڭ.

△ خام تۇرۇپنى قەلەمچە قىلىپ توغراپ، تۇز سېپىپ ئىستېمال قىلىپ بېرىڭ.

△ چېكىلگەن كۆك ئۈزۈمنى سىقىپ، سۈيىنى ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىڭ.

△ كاۋاۋىچىننى ئېزىپ تاماققا 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، ياڭيۇ شۇنداقلا كاللەكبەسەي، گۇل 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 كۆپىيىپ، 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 يۈرۈپ 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 - تىت بولۇش، تەشۋىشلىنىش، غەزەپلىنىش، روھى چۈشۈش، دەرد - ئەلەم تارتىش قاتارلىق ياخشى بولمىغان كەيپىياتمۇ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ ياكى ئاشقازان قىسمىنى غىدىقلاش ئارقىلىق ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى

كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ نەتىجىسىدە ئاشقازاندا گاز كۆپىيىپ قورساق كۆپىدۇ.

5. بىر قىسىم كىسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇشتىن ساقلىنىش. بەزى كىسەللىكلەرگە نىسبەتەن قورساق كۆپۈش ئالدىن بىشارەت بەرگەن ياكى بىر خىل كىسەللىكنىڭ ئالامىتى بولۇشى مۇمكىن. ئالايلۇق: سەزگۈرلۈك ئىششىپ كىتىشتىن بولغان ئۈچەي ياللۇغى، ئاشقازان يارىسى خاراكتىرلىك سوقۇر ئۈچەي ياللۇغى، دوۋساق ئۆسمىسى قاتارلىقلار.

6. بەدەن چىنىقتۇرۇشقا دىققەت قىلىش. ھەر كۈنى بىر سائەت ئەتراپىدىكى مۇۋاپىق چىنىقىشنى داۋاملاشتۇرۇش بولسا ياخشى بولمىغان كەيپىياتنى يوقىتىشقا پايدىلىق بولۇپلا قالماي، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ نورمال ئىقتىدارىنى ساقلاشقىمۇ پايدىلىق.

تاماقتىن كېيىنكى ئۈچ پەرھىز

چاي ئىچىش — تاماقتىن كېيىن دەرھال چاي ئىچكەندە، ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى غىدىقلاپ، يېمەكلىكنىڭ ھەزىم بولۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا چاينىڭ تەركىبىدىكى كىسلاتا يېمەكلىك تەركىبىدىكى ماددىلارنى قاتۇرۇپ قويۇپ، ئاشقازاننىڭ يۈكىنى ئېغىرلىتىۋېتىدۇ. نەتىجىدە ئاقسىلنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. چاينى ئەڭ ياخشىسى تاماق يەپ بولۇپ، بىر سائەتتىن كېيىن ئىچىش كېرەك.

مېۋە يېيىش — يېمەكلىك ئاشقازانغا كىرگەندىن كېيىن بىر ياكى ئىككى سائەتلىك ھەزىم بولۇش باسقۇچىدا تۇرغاندىن كېيىن ئاندىن پارچىلىنىپ، بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ.

تاماقتىن كېيىن دەرھال ئىستېمال قىلىنغان مېۋە ئاشقازاندا يىغىلىپ ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇپ قېلىپ، قورساق كۆپۈش، ئىچ سۇرۇش ياكى قەۋزىيەت قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مۇشۇنداق بولۇۋەرسە ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىدۇ. شۇڭا مېۋىنى تاماقنى يەپ بولۇپ، بىر ياكى ئىككى سائەت ئىچىدە ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

سەيلە قىلىش — 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 ئۈچەينىڭ يۈكىنى 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 ...

تىلنىڭ ئاستىغا بىر تال كەمپۈت سېلىپ شورىغاندا، كەمپۈتنىڭ ئېرىشى بىلەن ھېقمۇ يوقايدۇ. چۈنكى، كەمپۈتنىڭ ئۈزلۈكسىز ئېرىشى بىلەن كېكىردەكنىڭ كەينى تەرىپىدىكى نېرۋىلار غىدىقلىنىدۇ. بۇنداق بولغاندا بەدەندىكى نېرۋىلارنىڭ سىگنال يوللىشى توختايدۇ، شۇنىڭ بىلەن ھېقمۇ تورمۇزلىنىدۇ.

قورسقىڭىز ئاغرىسا...

△ ئەگەر ئىسسىق غىزادىن قورساق ئاغرىپ قالسا، ھايۋانات جىگىرىنى قايىنىتىپ، شەربەت قىلىپ ئىچسە، ناھايىتى تېز

ئۈنۈم بېرىدۇ.

△ ئارپىبەدىيانىنى قايناق سۇدا دەملەپ ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ۋە ئۈچەيدىكى يەللەرنى ھەيدەپ، كۆڭلى ئىلىشىش، قورساق غولدۇرلاشقا شىپا بولىدۇ.

△ بەدىيانىنى زەنجىۋىل بىلەن قاينىتىپ دائىم ئىچسە، مەيدىنى تازىلاپ، يەلنى ھەيدەپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

△ يالپۇز يوپۇرمىقىدىن 15 گىرام ئېلىپ، 100 مىللىلىتىر سۇدا 20 مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ ئېلىنغان سۇيىگە 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 ئۈنۈم بېرىدۇ.

△ يالپۇز يوپۇرمىقىدىن بەش گىرام، يېزىخودىن بەش گىرام ئېلىپ، 300 مىللىلىتىر قايناق 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 سۈرۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى

باكتېرىيە، ۋىرۇستىن يۇقۇملىنىش، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلار ئىچ سۈرۈشكە سەۋەب بولىدۇ. ئىچ سۈرۈش بەزىدە روھىي ئامىل بىلەنمۇ باغلىق بولىدۇ. ئادەم جىددىيلەشكەندە، بىرەر ئىشتىن ئەندىشە قىلغان ياكى قايغۇرۇپ

ئازابلانغاندا، قورسىقى ئاغرىپ، ئىچى سۈرۈپ قالىدۇ، دورا يېسىمۇ ئانچە ئۈنۈمى بولمايدۇ. بۇنداق چاغدا تۆۋەندىكى ئۇسۇلنى قوللانسا ئۈنۈمى بولىدۇ:

ئاچچىقسۇغا ئازراق تۇز قوشۇپ قايناتسپ، سەل سوۋۇغاندا ئىچسە، قۇسۇش ياكى ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈش 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 سۈرۈش (تولغاق) نى توختىتىدۇ.

سىرلىق قاچا ياكى ئاليۇمىن كورىغا 100 گىرام ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، ئۇنىڭغا ئىككى تۇخۇمنى چېقىپ پىشۇرۇپ يېگەندە، ئىچ سۈرۈش توختايدۇ.

قاچىغا 100 گىرام شېكەر قۇيۇپ (كىچىك باللارغا ئازراق)، ئۇنى قاچا بىلەنلا قازانغا سېلىپ، 20 ~ 30 مىنۇت دۇملەپ، شېكەر يېپىشقاق ھالەتكە كەلگەندە ئېلىپ ئىچسە، ئىچ سۈرۈش توختايدۇ.

چامغۇر ئۇرۇقى 1 ـ دەرىجىلىك ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بىر قېتىمدا ئىككى گىرام چامغۇر ئۇرۇقىنى قايناتسپ، شىرنىسىنى ئىچسە، سۈيدۈكنى ھەيدەپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

قەۋزىيەتنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

قەۋزىيەت جاھىل خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، ئۇ يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى ۋە ئۈچەينىڭ ئاجىزلىشى سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. قەۋزىيەت ئۇزۇن داۋام قىلسا، ئۈچەي يالللۇغى، مەقئەت

ياللۇغى، مەقئەت يېرىلىش، بوۋاسىر كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامەتلىرى: قەۋزىيەت بولغاندا قورساقنىڭ سول تەرەپ تۆۋەنكى قىسمى كۆپۈپ ئاغرىيدۇ، ئېغىرلاشقاندا قورساقنىڭ ئۈستۈنكى قىسمى بىئارام بولۇپ، ئىشتىھاسىزلىق، كۆڭلى ئېلىشىش، باش قېيىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

قەۋزىيەتنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

△ قومۇش يىلتىزىنى قاينىتىپ، سۇيىگە تەڭ مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ئىچىشنى ئادەت قىلسا، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ كۈدە ئۇرۇقىنى قورۇپ، سوقۇپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گىرامدىن ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچسە بولىدۇ.

△ 25 گىرام سىيادانىنى سۇس ئوتتا بوش قورۇپ، ئۇنىڭغا 50 گىرام بانانىنى مىلەپ، كۈندە ئۈچ قېتىمدىن يېسە بولىدۇ.

△ كۈندە ناشتىدىن بۇرۇن قايناق سۇغا بىر نەچچە تېمىم ئاچچىقسۇ تېمىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

△ 30 گىرام ھەسەلگە بىر گىرام تۇز قوشۇپ ئەتىگەن ۋە كەچتە يېسە بولىدۇ.

△ ئالمىنى ئوتقا قاقلاپ قىزىتىپ يېسە بولىدۇ.

△ قەۋزىيەت كونىراپ قالغان بولسا، 1 ~2 سەر قارىغاي ئۇرۇقىنى سۇس ئوتتا قورۇپ پوستىنى سويۇۋېتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~15 تال يېسە بولىدۇ.

ئاسان قەۋزىيەت بولىدىغانلار ئادەتتە ئۆرۈك، شاپتۇل، ئۈجمە، بانان، ھەر خىل كۆكتات، ياڭاق، كۈنجۈت، توخۇ شورپىسى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

قەۋزىيەتنى يىمەكلىك بىلەن داۋالاش

1. باناندىن 1 ~2 تال ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئازراق ھەسەل سۈركەپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئاچ قورساققا ئىستېمال قىلىپ، ئارقىدىن ئىلمان قايناق سۈدىن بىر ئىستاكان ئىچىۋەتسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. 60 گىرام سۆت پاراشوكىغا 200 مىللىلىتىر ئىلمان قايناق سۇنى 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 قايناق سۇ قۇيۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئاچ قورساققا ئىچىپ بەرسە، قەۋزىيەتكە كۆرۈنەرلىك مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. 250 گىرام بەرەڭگى (ياڭيۇ) 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 پۈتىدىن 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 ئۈنۈمىنى 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 مىقداردا 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 مىقداردا 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 ئۈچ كۈن ئۇدا چاپلاپ بەرسە، داۋالاش ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

هامىلدار ئاياللار قانداق كۆتۈنۈشى كېرەك؟

1. ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش: هامىلدارلار سېزىك مەزگىلىدە ئىشتىهاسى تۇتۇلۇش، ماغدۇرسىزلىنىش، قۇسۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تاماققا كۆڭلى تارتمايدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئەمما، بۇ مەزگىلدە ئانا چوقۇم ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىشى كېرەك. چۈنكى، هامىلدار مەزگىلىدە ئادەم بەدىنى نورمال ۋاقىتتىكىدىن 25% كۆپ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىگە ئېھتىياجلىق بولىدۇ. بۇ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنىڭ 12% ~ 14% ى ئاقسىلدىن، 20% ~ 25% ى ياغدىن، 60% ~ 70% ى كاربون بىرىكمىلىرى ۋە باشقا ئېلېمېنتلاردىن كېلىدۇ. ئانا بۇ مەزگىلدە يېتەرلىك هەم ئىلمىي ئوزۇقلانمىسا، ئۆز سالامەتلىكىگىلا ئەمەس، هامىلىنىڭ نورمال يېتىلىشىگىمۇ ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، هامىلدارلار 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 هامىلىنىڭ نورمال يېتىلىشىدە ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇڭا، ئاياللار هامىلدار مەزگىلىدە ئۆزىنىڭ روھىي كەيپىياتىنى تەڭشەشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى لازىم.

3. كىيىم ـ كېچەككە دىققەت قىلىش: هامىلدار مەزگىلىدە بەدەننى قىسىپ تۇرىدىغان كىيىملەر ۋە سۈنئىي تالالىق

كىيىملەرنى كىيىمەسلىك، پاختا رەختتىن تىكىلگەن ئازادە كىيىملەرنى ۋە پەس پاشنىلىق، يۇمشاق، يېنىك ئاياغلارنى كىيىش كېرەك.

4. خىمىيىلىك گىرىم بويۇملىرىنى ئىشلەتمەسلىك: ھەر خىل خىمىيىلىك تەركىبلەر ھامىلىنىڭ ساغلام يېتىلىشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇڭا، ھامىلىدار مەزگىلىدە خىمىيىلىك گىرىم بويۇملىرىنى ئامال بار ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

بۇنىڭدىن باشقا يەنە تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

1) ھامىلىدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئۈچ ئېيى ۋە ئاخىرقى ئۈچ ئېيىدا ئەر ـ ئايال بىرگە بولماسلىق كېرەك.

2) ھامىلىدار مەزگىلىدە B چاۋغا چۈشمەسلىك ۋە تېلېۋىزور، كومپيۇتېر، مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاق قاتارلىق رادىئاتسىيىلىك نۇر مەنبەلىرى بىلەن ئىمكانقەدەر ئاز ئۇچرىشىش كېرەك.

3) ھامىلىدار مەزگىلىدە ئىمكانقەدەر دورا ـ ئوكۇللارنى ئىشلەتمەسلىك، ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، دوختۇرنىڭ مەسلىھەتىنى ئېلىش كېرەك.

4) تىنچ، ساپ ھاۋالىق يەرلەرگە بېرىپ سەيلە قىلىپ بېرىش كېرەك.

ھامىلىدار ئاياللارنىڭ ئەڭ ياخشى يېمەكلىكى ـــ شاكىلات

ھامىلىدار ئاياللار بوشانغاندا كۆپ مىقداردا 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، سىنىك، تۆمۈر، كالتسىي، ۋە ۋىتامىن B_2 قاتارلىقلارمۇ بىرقەدەر مول بولۇپ، سۈمۈرۈلۈش سۈرئىتى تۇخۇمنىڭكىنىڭ بەش ھەسسىسىگە توغرا كېلىدۇ. شۇڭا، ھامىلىدار ئاياللار تۇغۇتتىن ئىلگىرى كۆپرەك شاكىلات يەپ بەرسە، بوشىنىش جەريانىدا كۆپلىگەن ئىسسىقلىق ۋە ئېنېرگىيىگە ئېرىشىپ، تۇغۇتى بىخەتەر ۋە ئاسان بولىدۇ.

كۆيۈكنى داۋالاشتا ...

△ توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن ئەينەك بوتۇلكىنى ئېرىتىپ تەييارلىغان مەلھەمنى كۆيۈككە چاپسا، بەلگىلىك شىپا بولىدۇ.
△ ئاق قۇشقاچىنىڭ 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 مۇۋاپىق 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.

△ قورۇتۇپ سوقۇلغان چوشقا تېزىكىگە يېتەرلىك ساپ كۈنجۈت يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ چىپىپ بەرسە، ئوتتا ھەر قانچە ئىغىر كۆيگەن تېرە يارىسىنىمۇ نەچچە كۈندىلا تاتۇق قالدۇرماي ساقايتىدۇ.

△ ساپ كۈنجۈت يېغىغا يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىغان رەۋەندە تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، كۆيۈك يارىسىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

△ ئۈرۈكى ئىلىۋېتىلگەن تاۋۇزنى شاپىقى بىلەن قوشۇپ توغراپ، ئەينەك قاچىدا ئىچىتىپ، زۇرۇر تېپىلغاندا دېزىنفېكسىيىلەنگەن داكىنى سۈيۈقلۇققا چىلاپ چاپسا، ھەر خىل سەۋەبلەردىن كۆيگەن كۆيۈككە ياخشى داۋا بولىدۇ.

△ پاكىز ئادالانغان بەرەڭگى (ياڭيۇ) نى قازاندا يېرىم سائەت ئەتراپىدا قايناتقاندىن كېيىن پوستىنى سويىۋېتىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپلاپ، ئۈستىنى دېزىنفېكسىيە قىلىنغان داكا بىلەن تېڭىپ بەرسە، ھەپتە ئون كۈنگە بارماي تاتۇق ئىزلىرى قالماي ساقىيىپ كېتىدۇ.

△ تۇخۇم سېرىقى يېغىنى سۈركىسە، كۆيگەن ئورۇننى ئۈنۈملۈك داۋالايدۇ.

△ گۈرۈچتە ئىشلەپچىقىرىلغان سۈپەتلىك ئاچچىقسۇنى مۇۋاپىق مىقداردا چېپىپ بەرسە، كۆيگەن ئورۇندىكى ئىششىق ۋە زەھەرنى قايتۇرۇپ تېز ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

△ مۇۋاپىق مىقداردىكى قورۇغان ئەينۇلا قوۋزىقىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈستىگە سۇ يېغى قۇيۇپ، تەييارلانغان مەلھەمنى سۈركەپ بەرسە، كۆيۈك يارىسىنى داۋالايدۇ.

ساتىراشخانىلاردا يىغىلىپ قالغان چاچنى يۇيۇپ قورۇتۇپ، كۆيدۈرگەن 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 (مۇۋاپىق 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 جاينىڭ تېرىسى سويۇلمىغان ۋاقىتتا بۇ چارە قوللىنىلسا، ئۈچ 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 تالقاننى 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 مۇۋاپىق مىقداردا سۈركەپ، ئۈستىگە قەغەز چاپلاپ، كۈندە ئالماشتۇرۇپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

△ كۆيگەن ئورۇنغا جاڭيۇ سۈركەپ بەرسە، بەلگىلىك ئۈنۈمى بولىدۇ.

△ كۆيگەن ئورۇنغا بەرەڭگى (ياڭيۇ) نى قىرىپ چاپسا، مەلۇم دەرىجىدە ئاغرىق توختىتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

△ كۆيگەن ئورۇنغا گىلاس سۈيىنى سۈركەپ بەرسە، ئاغرىق توختىتىدۇ.

△ 100 گىرام ساپ زىغىر يېغىغا 30 گىرام تەكرار يۇيۇلغان ھاكنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ كۆيۈككە چاپسا، كۆرۈنەرلىك تەسىر بېرىدۇ.

△ بىر سىقىم توشقان يۇڭىنى پاكىز قازان (قاچا) دا كۆيدۈرۈپ، چۈچۈتۈلگەن كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كۆيۈككە سۈركەپ بەرسە، كۆرۈنەرلىك 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 دائىرىدە كۆيگەن ئورۇنغا

سالقىنلىتىش مېيىنى ھەر ئىككى سائەتتە بىر قېتىم سۈركەپ بەرسە، ئاغرىقنى توختىتىپ، ياللۇغ 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 كۈندە ئىككى قېتىم سۈركىسە، كۆيۈك ئۈچ كۈندىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

پۇرچاق ئۈيۈتمىسى ۋە ئاق شېكەر: بىر پارچە پۇرچاق ئۈيۈتمىسى بىلەن 50 گىرام ئاق شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ، قورۇغاندىن كېيىن يەنە سۈركەشنى 4 ~ 5 قېتىم داۋاملاشتۇرسا، كۆيۈك تېز ساقىيىدۇ، تاتۇق ئىزى قالمايدۇ. پۇرچاق ئۈيۈتمىسى بىلەن ئاق شېكەرگە ئاززاق رەۋەن سېلىۋەتسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

قىچىشقاق ۋە ئۇنى داۋالاش.

قىچىشقاق قىش ۋە ئەتىيازدا كۆپ كۆرۈلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، قاننىڭ بۇزۇلۇشى، يەللىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ۋە تېرىنى پاكىز تۇتماسلىق قاتارلىقلاردىن پەيدا بولىدۇ.

تۈرى ۋە سەۋەبى

1. تېرە قۇرغاقلىشىشتىن 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، تەدرىجىي يۇقىرىغا، ھەتتا پۈتۈن بەدەنگە

تارايدۇ. قىچىشقاق بىردەم ـ بىردەم قوزغىلىپ تۇرىدۇ. كۇندۇزى ئازراق، كېچىسى كۆپرەك قىچىشىدۇ. بولۇپمۇ ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بەكرەك قىچىشىپ ئۇيقۇغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئالدىنى ئېلىشتا يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن تېرىنى ئۇۋۇلاپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش كېرەك.

2. **تېرە ياللۇغىدىن بولىدىغان ئەگەشمە قىچىشقاق:** تېرە ياللۇغىمۇ قىچىشقاق پەيدا قىلىدىغان ئاساسلىق سەۋەبلەرنىڭ بىرى. سۇپىتى ناچار سوپۇن، خىمىيىۋى تالالاردىن ئىشلەنگەن ئىچ كىيىملەرمۇ قىچىشقاق پەيدا قىلىدۇ.

3. **دورا سەۋەبىدىن بولىدىغان قىچىشقاق:** دورا ۋە ئوكۇل، مەسىلەن: ۋىتامىن، مىكروب يوقاتقۇچى دورا، سۇيدۇك راۋانلاشتۇرۇش دورىسى ۋە ئانتى نېرۋا دورىسى قاتارلىقلار دورا رېئاكسىيە قىلىدىغان كىشىلەردە قىچىشقاق پەيدا قىلىدۇ. تەركىبىدە فېنىل مېتىل فورمات كىسلاتاسى بولغان دورىلارنى كۆپ ئىشلەتسىمۇ قىچىشقاق پەيدا بولىدۇ.

4. **كېسەل سەۋەبىدىن بولىدىغان قىچىشقاق:** جىگەر كېسەللىكى، سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك زەئىپلىشىش، ئاق قان كېسەللىكى، لىمفا ئۆسمىسى، ئىشتىھا ياخشى بولماسلىق، دىئابېت كېسەللىكى ياكى قالقانسىمانبەز كېسەللىكى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قىچىشقاق پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئۆت سۇيۇقلۇقى تىنىپ قېلىش خاراكتېرىدىكى قىچىشقاق كۆپ ئۇچرايدۇ ھەمدە بۇ خىل قىچىشقاق كۆپىنچە بەدەن خاراكتېرلىك بولىدۇ. ئادەتتە سىرتتىن داۋالاش ئۇسۇلى دېگەندەك ئۇنۇم بەرمەيدۇ. بىرلەمچى كېسەللىكنىڭ ياخشىلىنىش ۋە ساقىيىشىغا ئەگىشىپ، قىچىشقاق يوقايدۇ.

5. **يۇقۇملۇق قىچىشقاق:** تازىلىق شارائىتى ناچارراق رايونلاردا

قوڭۇر سالجىدىن يۇقۇملىنىشتىن پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل قىچىشقاق بارماق، پۇت، ۋە ئوشۇقتا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ، پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىشىمۇ مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى

1. قىچىشقاق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچى سۇمبۇل، **خولىنجان، قەلەمپۇر، زەنجىۋىل، قوۋزاقدارچىن، لاچىندانە، دانە** هىندى، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، سەۋزە ئۇرۇقى، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدىيان، بادرەنجى بۇيا **قاتارلىقلاردىن ئوخشاش مىقدار ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، دەملەپ** ئىچىش ۋە ئۇچ 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 كۆيدۈرۈلگەن قوي يېغى، 30 گىرام توخۇ يېغى، 10 گىرام ئۆچۈرۈلمىگەن هاك تەييارلاپ، 100 گىرام ۋازېلىننى ئېرىتىپ، يۇقىرىقىلار بىلەن مەلھەم قىلىپ، يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم ئىسسىق چاغدا بەدەنگە چېپىش كېرەك. بۇ مەزگىلدە تەبىئىتى سوغۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق، هاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك كېرەك. بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلاردىن گۈلقەنت، 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 يۈرمەسلىكى لازىم.

3. تاماكا كۈلگە 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، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەلگە چاپسا، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

△ ھۆل سېمىز ئوتنىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ، خېمىر قىلىپ سۆگەلگە تاڭسا، سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.

△ ئاق قۇشقاچنىڭ مايىقىنى سىركە ياكى تۈكۈرۈك بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۇمشاق ئېزىپ، ئۈچ قېتىم چاپسا، سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.

△ كۈدىنىڭ كۆكىنى يۇمشاق ئېزىپ، موزا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەلگە چاپسا ئۈنۈمى بولىدۇ.

△ كەرەپشە كۆكىنى سوقۇپ، گۈڭگۈرت 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 تېز لا چۈشۈپ كېتىدۇ.

سۆگىلىگىزگە مەسلىھەت ...

1. سەدەپنى كۆشتە قىلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەلگە چاپسا، سۆگەل چۈشۈپ كېتىدۇ.

2. توخۇ تۇخۇمى بىر دانە، قىچا 200 گىرام، يەر ياڭىقى

(خاسىڭ) مېيى 15 گىرام، ئاچچىقسۇ مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قىچىنى 15 ئۇلۇشكە بۆلۈپ، كۈندە بىر ئۇلۇشنى تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەر ياڭىقى مېيىدا قورۇپ، ئاچچىقسۇ قوشۇپ تەييارلاپ، 15 كۈنگىچە كۈندە بىر قېتىم قىزىق پېتى ئىستېمال قىلسا، سۆگەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. ئۆردەك تۇخۇمىدىن يەتتە دانە، ئاچچىقسۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، تۇخۇمدىن 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 ئۈچ كۈندىن بەش كۈنگىچە تېڭىپ بېرىلىدۇ.

△ زەرنىخنى تالقانلاپ، قۇشقاچ مايىقىنىڭ تالقىنىدىن ئارىلاشتۇرۇپ، سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ.

△ سىيادان بىلەن تۇزنى ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەلگە چېپىلىدۇ.

△ تۇخۇم بىلەن شەترەنجى 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 سۇلياۋنى سۆگەل ئۈستىگە يېپىپ، سۆگەلنىڭ ئۇدۇلىدىن كىچىك بىر تۆشۈك ئېچىپ، سۆگەلنى تۆشۈكتىن چىقىرىپ، پەلكۈچنى تىزلاپقا تەگكۈزۈپ سۆگەلنىڭ ئاستى تەرىپىگە چېپىلىدۇ، سۆگەلنى تېز چۈشۈرىدۇ. لېكىن باشقا جايغا تېگىپ كېتىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

سەپكۈننى يوقىتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

يۈزدىكى 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 يۈزىنى يۇيۇپ بەرسە، تېرىنى ئاقارتىدۇ، پارقىراق قىلىدۇ.

شوخلا سۈيى: بىر دانە شوخلىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈيۇقلۇق بىلەن يۈزنى ھەر كۈنى 10 ~15 مىنۇت ئەتراپىدا يۇغاندىن كېيىن، ئىلمان سۇ بىلەن چايقاپ، تېرە ئاسراش مەلھىمى سۈركىۋالسا بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئۇزاق مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، يۈزدىكى سەپكۈننى سۇسلاشتۇرىدۇ 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،

تېرە ئاسراش مەلھىمى سۈركىسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

مامكاپگۈلى سۈيى: بىر تۈپ مامكاپگۈلىنى بىر ئىستاكان قايناق سۇغا چىلاپ، سوۋۇغاندىن كېيىن، مامكاپگۈلىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيى بىلەن ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە سەپكۈن ئورنىنى يۇيۇپ بەرسە، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

لىمون ۋە تەرخەمەك سۈيى: ھەر يىلى ئەتىيازدا ھەر كۈنى يۈزنى 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 مەلھىمى سۈركەپ، ئاندىن يۈزگە بىر نەچچە پارچە تۇرۇپ ياكى شوخلا يوپۇرمىقى چاپلاپ، يېرىم سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، سوغۇق كالا سۈتى بىلەن يۇسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئالما، بېھى يوپۇرمىقىنىڭ ئۈنۈمىمۇ ياخشى.

يوپۇرماق مەلھىمى: كەرەپشىنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ ئۇششاق چاناپ، ئۇنى بىر ئىستاكان قېتىققا 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 داۋالىتىش كېرەك؟

مەڭنى ئادەتتە داۋالاش ھاجەتسىز، بىراق تۆۋەندىكىدەك

ئەھۋاللار كۆرۈلسە، بالدۇر دوختۇرغا كۆرۈنۈش كېرەك:

1. مەڭ تۇيۇقسىز 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. ئالىقان، قولتۇق، چات ئېرىقچىسى قاتارلىق ئورۇنلاردا مەڭ بولسا، بۇ ئورۇنلارنىڭ ھەرىكىتى 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 ئەخمەت ئىبقىن، ھاجى خالىدەم

پىلانلىغۇچى: ئىبراھىم سەمەن، ئابلەت جۇمە تۇپراق
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 32 /1 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