شىپالىق قول

3

كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى پۇتنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

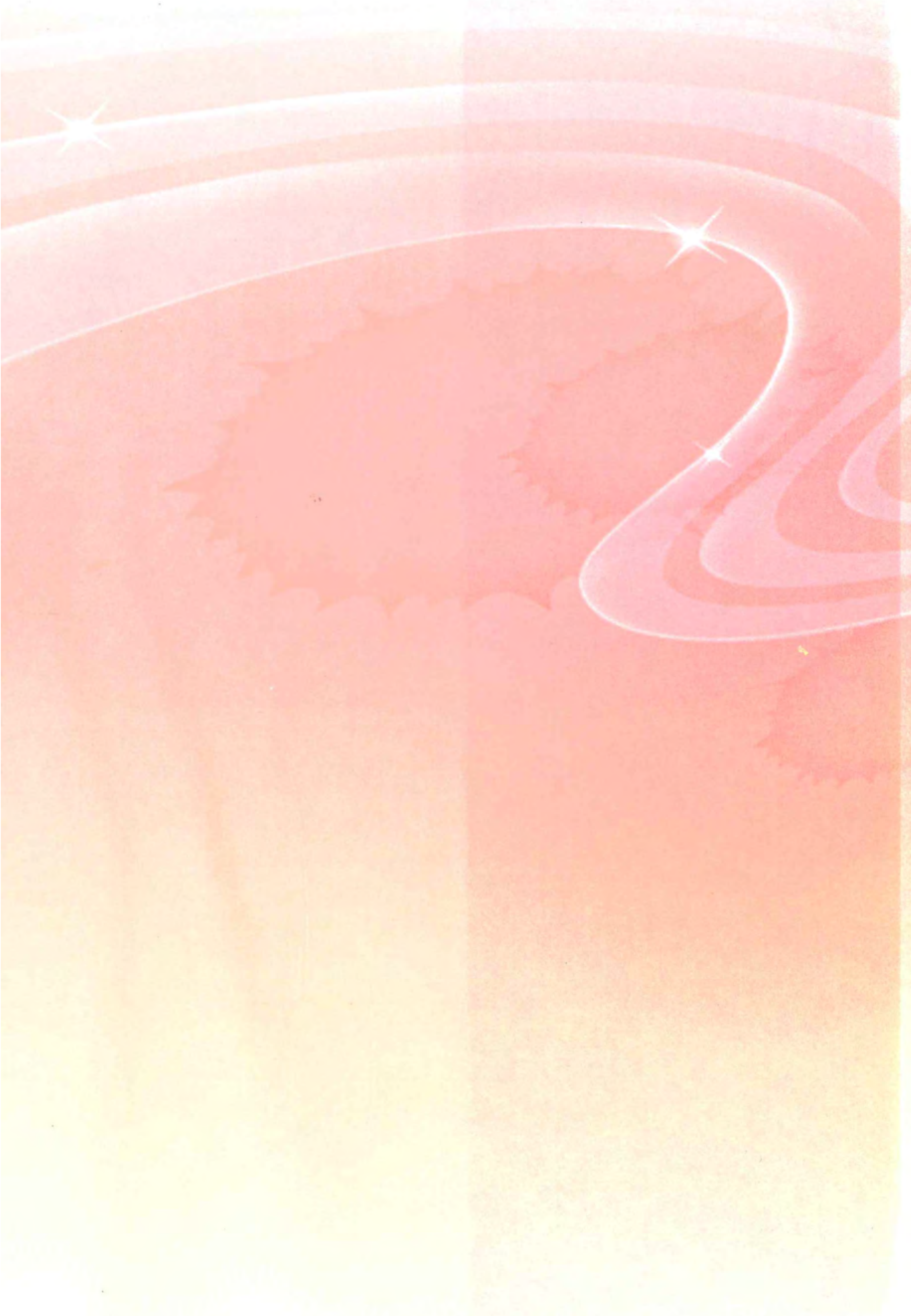
مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى : ئەنۋەر قاسىم

3

ISBN 978-7-5372-6456-3

شىپالىق قول

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى



شىپالىق قول

— كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى پۇتنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش

(3)

شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

手到病自除.3：维吾尔文 / 杨奕著；阿迪力·奥布力喀斯木译. — 乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2015.12

ISBN 978-7-5372-6456-3

Ⅰ.①手… Ⅱ.①杨… ②阿… Ⅲ.①反射疗法－基本知识－维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ.①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第296988号

书　　名：手到病自除.3
翻　　译：阿迪力·奥布力喀斯木
责任编辑：谢米西卡麦尔·阿布都热合曼、拜尔娜·安尼瓦尔
责任校对：早热古丽·司地克
封面设计：艾尼瓦·卡森木
制　　版：阿卜杜艾尼·阿巴斯
出　　版：新疆人民出版总社
　　　　　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：乌鲁木齐八家户彩印有限公司
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2015年12月第1版
印　　次：2015年12月第1次印刷
开　　本：710×1000毫米 1/16开本
印　　张：14.125
书　　号：ISBN 978-7-5372-6456-3
印　　数：1—2000
定　　价：30.00元

发行科联系电话：(0991)2823055　邮编：830001

ئاپتوردىن

«شىپالىق قول» ناملىق يۇرۇشلۇك كىتابنىڭ 3 ـ قىسمى توغرىسىدا

بۇ يىل 8 ـ ئايدا بېيجىڭدا پالدۇرلا كۆز كەلگەنلىكىدىن بېشارەت بولدى. 2009 ـ يىلى 8 ـ ئايدا، «شىپالىق قول» ناملىق يۇرۇشلۇك كىتابنىڭ 1 ـ قىسمى رەسمىي نەشر قىلىندى، بەش ئايدىن كېيىن بۇ كىتابنىڭ 2 ـ قىسمى نەشردىن چىقتى. كۆزنى يۇمۇپ ـ ئاچقۇچە يەنە ئۈچ يىل ئۆتۈپ كەتتى، ماڭا ئوخشاش هاياتىنىڭ 72 يىللىق مۇساپىسىنى بېسىپ بولغان، ۋاقىتنىڭ تېز ئۆتۈپ كېتىشىدىن ئانچە بەك خۇرسىنىپمۇ كەتمەيدىغان موماي نىسبەتەن ئېيتقاندا، بۇ ئۈچ يىلدا ماڭا يەنىلا ئېيتىپ تۈگەتكۈسىز بەخت ـ تەلەي نېسىپ بولدى.

ئۈچ يىلدىن بۇيان، «شىپالىق قول» ناملىق بۇ كىتاب ئارقىلىق مەن بىلەن تونۇشقان دوستلار، ھەممىڭلار ياخشى تۇرۇۋاتامسىلەر؟

ئىلگىرى مەن «بۇ ئۆمرۈمدە قايغۇ ۋە خۇشاللىقلارنى، كىشىلىك تۇرمۇشنىڭ ئىسسىق ـ سوغۇقلىرىنىڭ ھەممىسىنى باشتىن كەچۈرۈپ بولدۇم، بۇنىڭدىن كېيىنكى ئۆمرۈمدە ئەمدى بەزى چوڭ ئۆزگىرىشلەر ياكى چوڭ خۇشاللىق، چوڭ خاپىلىق ئىشلار بولماسلىقى مۇمكىن» دەپ قارايتتىم. ئەمما ئويلىمىغان يەردىن 70 ياشقا كىرگەن شۇ يىللىرى، مەن ئۆزۈم 30 يىل قىلغان ئىشىمنى ۋە تەجرىبىلىرىمنى كۆپچىلىككە تونۇشتۇردۇم، مۇشۇ بىر كىتابنىڭ سەۋەبى بىلەن تۇرمۇشۇمدا شۇنداق چوڭ ئۆزگىرىشلەر بولدى.

تونۇجى قېتىم نەشرىيات بىلەن ئۇچراشتىم، تۇنجى قېتىم ئۆز تەجرىبىلىرىمنىڭ كىتاب بېتىگە تىزىلغانلىقىنى كۆردۇم، تۇنجى قېتىم باشقىلارغا ئىمزا قويۇپ بەردىم ھەم تۇنجى قېتىم يولدا كېتىۋاتقىنىمدا ئوقۇرمەنلەر مېنى تونۇۋېلىپ چاقىردى... تۇرمۇشۇمدا كۆرۈلگەن بۇ يېڭىلىقلار تۇرمۇشقا بولغان مىننەتدارلىق ھېسسىياتلىرىنى يەنىمۇ ئۇرغۇتتى.

دەرەخ چوڭ بولسا شامال ئاسان تېگىدىكەن، ئادەم سېمىز بولسا ئاسانلا مۇدۇرۇپ يىقىلىدىغان گەپكەن(چاقچاق)... ماڭا ئوخشاش بىر سېمىز مومايمۇ مۇشۇنداق ئىشلاردىن مۇستەسنا قالمىدىم. «شىپالىق قول» ناملىق بۇ يۇرۇشلۇك كىتابلارنى سۇندۇرغانلارمۇ ۋە ماختىغانلارمۇ بولدى، بۇ ئىشلارغا

نىسبەتەن، مەن پەقەت بۇ كىتابنى تۈز كۆڭۈللۈك بىلەن يازدىم دېيەلەيمەن، ئۆمرۈمدە باشقا چوڭ نەرسىلەرنى قالدۇرالمىغان بولساممۇ، ئەمما «ۋىجدان» دېگەن بۇ سۆزنى ئەسلا يادىمدىن چىقارمىدىم، شۇڭا ھاياتىمدىن ئۆكۈنمەيمەن ھەم پۇشايمان قىلمايمەن.

«شىپالىق قول» ناملىق يۇرۇشلۇك كىتابنىڭ 1 ـ ۋە 2 ـ قىسمى نەشر قىلىنغاندىن كېيىن، مەن كۆپچىلىكنىڭ بەزى مەسىلىلەرنى تېزلىكتە ھەل قىلىشىغا قولايلىق يارىتىش ئۈچۈن مىكرو بىلوگنى ئاچتىم، ئېلېكترونلۇق خەت ساندۇقى ۋە تېلېفون نومۇرۇمنى ئاشكارا ئېلان قىلىپ، خېلى ئۇزاق ۋاقىتلارغىچە ئوقۇرمەنلەر بىلەن ئوچۇق ئالاقە قىلدىم، ئوقۇرمەنلەر بەس-بەستە مىكرو بىلوگىمغا سۆز قالدۇردى، ماڭا تېلېفون قىلدى، قىسقا ۋاقىت ئىچىدىلا تۈرلۈك ئۇچۇرلار يىغىلىپ كەتتى. بەزىلەر ماختاپ ئۇچۇر ئەۋەتسە، بەزىلەر كىتابتىكى مەسىلىلەرنى ئوتتۇرىغا قويۇپتۇ، بەزىلەر ئۆزىنىڭ بۇ ئۇسۇلنى قوللانغاندىن كېيىن كۆرۈلگەن نەتىجىلەرنى سۆزلىسە، يەنە بەزىلەر بۇ ئۇسۇلنى قوللانسىمۇ ئۈنۈمى كۆرۈلمىگەنلىكىنى ھەم ئۆزىنىڭ بۇنىڭغا بولغان گۇمانلىرىنىمۇ ئوتتۇرىغا قويۇپتۇ.

تور دەۋرىدە ئۇچۇرلارنىڭ دەل ۋاقىتىدا ئەۋەتىلىدىغانلىقى ۋە ئاشكارىلىنىدىغانلىقى سەۋەبىدىن، مەندەك بىر ياشانغان موماينىڭ ھەر كۈنى نۇرغۇنلىغان ئۇچۇرلارنى بىر تەرەپ قىلىشىغا توغرا كەلدى. راستىنى ئېيتسام، بۇ ئىشلار مېنى بىرئاز چارچاتقان بولسىمۇ، لېكىن كۆڭلۈم خۇشال ئىدى. بۇ ئاممىنىڭ ئېھتىياجىنى چۈشەندۈرىدىغان، ئۆزۈمنىڭ تەتقىقات ۋە ئۇۋۇلاش تېخنىكامغا نىسبەتەن باشقىلارنىڭ باھاسىنى ئاڭلايدىغان ياخشى پۇرسەت بولغاچقا، بۇنى تەلەيىم ئوڭدىن كەلدى دېسەممۇ بولىدۇ، چۈنكى باشقىلارنىڭ ماڭا بەرگەن باھاسىنى تور ئارقىلىق ئاڭلاشتەك بۇ خىل ئۇسۇل ئىلگىرىكى بىمارلار بىلەن بىرمۇ-بىر ئۇچرىشىدىغان ئەنئەنىۋى ئۇسۇلدىن كۆپ ياخشى ئىدى.

ئۈچ يىلدىن بۇيان، مەن ھەر كۈنى ئېلېكترونلۇق پوچتا يوللانمىسى ئارقىلىق ئوقۇرمەنلەر بىلەن پىكىر ئالماشتۇرۇشنى داۋاملاشتۇرۇپ كەلدىم، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئەمەلىي مەشغۇلات قىلىشتىن ۋاز كەچمەي، رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كىشىلەرنىڭ بەدىنىنى تەڭشەشكە ئىزچىل ياردەم بەردىم. چۈنكى يۇرتىمىزدا پۇت قىسمى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ پېشۋاسى خاڭ شيوڭۋېن ئەپەندىنىڭ «500 جۈپ پۇتنى ئۇۋۇلاپ باقمىغان ئادەم پۇتنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنى بىلمەيدۇ، 1000 جۈپ

پۈتنى تۈتۈپ باقمىغان ئادەم دىياگنوز قويۇپ بەدەننى تەكشۈرۈش ئۈسكۈنىسى ھېسابلانمايدۇ» دېگەن بۇ سۆز چوڭقۇر ئورۇنلىغان ئىدى. مەن ھەر قېتىم باشقىلارغا بۇ سۆزنى دېگەن چېغىمدا، قىزىم ھەمىشە ماڭا: «سىز 1000 جۈپ پۈتنى، ھەتتا ئۇنىڭ جۈپ پۈتنى سىيلاپ تۇتۇپ بولغانسىز» دەيدۇ. ئەمما مەن ئۆزۈلۈش خىزمىتىگە كىرىشسەم زادىلا ھارغىنلىق ھېس قىلمايمەن. خۇددى پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۆزۈلۈپ داۋالاش ئۇسۇلىغا مەپتۇن بولۇپ قالغاندەكلا، خالىڭ شىيوگۇېن، مېڭ جاۋيى قاتارلىق پېشقەدەم ئۇستازلارنىڭ تەجرىبىلىرىنى ئۆگىنىش ۋە ئوقۇرمەنلەر يوللىغان ئۇچۇرلارنى بىر تەرەپ قىلىش بىلەن ئالدىراش يۈردۈم، بۇ ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلىنى ئۆزۈكسىز تۈردە ئەمەلىيەتتىن ئۆتكۈزۈپ، تۈزىتىپ ۋە مۇكەممەللەشتۈرۈپ، بۇنىڭدا يېڭىلىق يارىتىشقا تىرىشتىم.

«شىپالىق قول» ناملىق بۇ يۈرۈشلۈك كىتابنىڭ 3 ـ قىسمىنى يېزىشتىن ئىلگىرى، تەھرىرلەر ماڭا بۇ كىتابنىڭ 1 ـ ۋە 2 ـ قىسىملىرىنىڭ سېتىلىش مىقدارىنىڭ بىر مىليوندىن ئېشىپ كەتكەنلىكىنى ئېيتتى، بۇنى ئاڭلاپ سەل ئالاقزەدە بولدۇم. مەن تورغا چىقىپ بۇ ئىككى قىسىم كىتاب توغرىسىدىكى باھا سۆزلىرىگە كۆز يۈگۈرتتۈم، مېنى خۇشال قىلغىنى شۇكى، بۇ كىتابنى سېتىۋالغان كىشىلەرنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكى بۇ كىتابنى ياشانغانلارغا، ئۆيىدىكىلەرگە سوۋغا قىلغانلىقىنى، بۇ كىتابنى سوۋغا قىلىش ئارقىلىق ھەقىقىي بىر ساغلاملىق سوۋغا قىلماقچى بولغانلىقىنى يېزىپتۇ. مېنى ئەپسۇسلاندۇرغان ئىش بولسا، بۇ ئىككى كىتابىم نەشر قىلىنغان بولسىمۇ، ئەمما بەزى ئوقۇرمەنلەر بۇ كىتابتىكى مەزمۇننىڭ ئانچە ئېنىق ئەمەسلىكىنى، ئۆزۈلۈش ماھارىتى توغرىسىدا كۆرسەتمە رەسىمنىڭ يوقلۇقىنى ئېيتىپتۇ، بەزىلەر ماڭا: « ئەگەر كىتابقا ئۆزۈلۈش ئەمەلىي مەشغۇلات رەسىملىرىمۇ قوشۇپ بېرىلگەن بولسا تېخىمۇ قولايلىق بولغان بولاتتى» دەپ سۆز قالدۇرۇپتۇ.

ئويلاپ كۆرۈپ ئوقۇرمەنلەرنىڭ سۆزلىرىنىڭ ئاساسى بارلىقىنى ھېس قىلدىم، ئىلگىرىكى ئۇ ئىككى كىتابتا بېرىلگەن رەسىملەرنىڭ ھەممىسى سىزما رەسىم بولغاچقا، كۆرۈش تۇيغۇسى نەق مەيداندا كۆرگەندەك بولمايتتى، بەت يۈزىنىڭ چەكلىمىسى تۈپەيلىدىن ھەربىر يۈرۈش ھەرىكەتنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ ئاساسلىق قەدەم ـ باسقۇچنىڭ رەسىمىنىلا كىتابقا تاللاپ كىرگۈزۈپ، بەزى قوشۇمچە ھەرىكەتلەرنى پەقەت يېزىق ئارقىلىق ئىپادىلەشكە توغرا كەلگەن،

بۇنى ھەقىقەتەنمۇ ئالدىنقى ئىككى قىسىم كىتابنىڭ ئەڭ چوڭ يېتەرسىز تەرىپى ياكى ئەپسۇسلىنىدىغان ئىش دېيىشكە بولىدۇ. ئەگەر «شىپالىق قول» ناملىق يۈرۈشلۈك كىتابنىڭ ئالدىنقى 1 ـ ۋە 2 ـ قىسمىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان ئۇسۇللار ئاساسەن ماڭا ئوخشاش رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاپ بەدەننى تەڭشەش ئۇستىسىنىڭ تەجرىبىلىرى دېيىلسە، ئۇنداقتا بۇ قېتىم مەن باشقىلارنىڭ مەيدانىدا تۇرۇپ، يەنى ئۆزۈمنى ئوقۇرمەنلەرنىڭ ئورنىغا قويۇپ پىكىر يۈرگۈزۈپ، دەسلەپكى ئۆگەنگۈچىلەرگە، ئائىلىدە ساقلىق ساقلاشقا، ئۆزىنى ئۆزى ئۇۋۇلاپ بەدەننى تەڭشەشكە ماس كېلىدىغان بەزى ئۇسۇللار ئۈستىدە ئىزدەندىم. ئوقۇرمەنلەرنىڭ ئېھتىياجى ۋە ئەمەلىي ئەھۋالىغا ماس كېلىدىغان بولۇشنى، رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى كېڭەيتىش ئارقىلىق تېخىمۇ كۆپلىگەن ئائىلىلەرگە ھەقىقىي مەنپەئەت يەتكۈزۈشنى مەقسەت قىلدىم.

يۇقىرىقى مەقسەتنى چىقىش قىلىپ، «شىپالىق قول» ناملىق يۈرۈشلۈك كىتابنىڭ 3 ـقىسمىنى يېزىشتا، مەن مۇھەررىرلەر بىلەن پىكىرلەشكەندىن كېيىن بۇ قىسىمنىڭ مەزمۇنى لايىھە جەھەتتە تۆۋەندىكىچە ئالاھىدىلىككە ئىگە قىلىندى: بىرىنچى، ئۈچ يىلدىن بۇيانقى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بەدەننى تەڭشەش جەھەتتىكى يېڭى تەجرىبىلىرىمگە ئاساسەن، ھازىر كۆپ كۆرۈلۈۋاتقان 80 خىل ئىككىلەمچى ساغلاملىق ئالامىتى ۋە سوزۇلما كېسەللىكلەرنى تاللاپ كىرگۈزۈپ، ئوقۇرمەنلەرنىڭ ئەمەلىي ئېھتىياجىنى ئەڭ زور دەرىجىدە قاندۇرۇشقا تىرىشتىم؛ ئىككىنچى، ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بەدەننى تەڭشەش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرۇشتا ئاددىي ۋە ئۈنۈملۈك بولۇشنى تەكىتلەپ، بارلىق ئۇسۇللارنى تەكرار تەكشۈرۈپ سىنىشتۇرۇپ كۆرۈپ، ئالدىنقى ئىككى قىسىم كىتابنى تېخىمۇ تولۇقلاپ، بۇ كىتابنىڭ سەۋىيەسىنى يەنىمۇ بىر بالداق يۇقىرى كۆتۈرۈش؛ ئۈچىنچى، ئوقۇرمەنلەرنىڭ ئېھتىياجىغا ئاساسەن، باشتىن ـ ئاخىرغىچە ھەقىقىي ئادەملەرنىڭ يېتەكچىلىك قىلىۋاتقان ھالىتىنى سۈرەتكە ئېلىپ، ھەربىر يۈرۈش ئۇۋۇلاش ھەرىكىتىنىڭ قەدەم ـ باسقۇچلىرىدىكى ھەرىكەتلەرنى رەسىم ئارقىلىق ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا تەپسىلىي تونۇشتۇرۇپ، ئوقۇرمەنلەر بۇ كىتابتىكى رەسىملەرگە بىر قاراپلا چۈشىنەلەيدىغان ھەم ئاسان ئۆگىنەلەيدىغان قىلىپ تۈزۈش؛ تۆتىنچى، بۇ قىسىمدا رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ يادرولۇق ئىدىيەسىنى تۇنجى قېتىم ئاشكارىلاش، ئاساسىي رېفلېكس رايونلىرى، كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرى ۋە

ئۆزئارا باغلىنىشلىق بولغان رېفلېكس رايونلىرىنى ماسلاشتۇرۇپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى چۈشەندۈرۈپ، ئۇۋۇلاش ئورنى ۋە ئۇ ئورۇننى ئۇۋۇلاشنىڭ سەۋەبلىرىنى ئوقۇرمەنلەرگە بىلدۈرۈش؛ بەشىنچى، مۇندەرىجىنى بىۋاسىتە كېسەللىكلەرنىڭ ئىسمى ئارقىلىق رەتكە تۇرغۇزۇپ، ئوقۇرمەنلەرنىڭ تېزلىكتە مەزمۇننى ئىزدەپ دەرھال پايدىلىنىشىغا قولايلىق يارىتىش.

مۇھەررىرلەر بىلەن سۆزلىشىش ئارقىلىق يۇقىرىقىدەك پىكىر يولى مۇقىملاشتۇرۇلغاندىن كېيىن، مەزكۇر كىتابنىڭ كونكرېت مەزمۇننى مۇنداق ئورۇنلاشتۇردۇم:

بىرىنچى بابتا رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ رولى، ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش ئۇسۇلى، ئۇۋۇلاش ئاساسىي ماھارىتى ۋە ئۇۋۇلاش جەريانىدا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قاتارلىقلارنى ئومۇمىي جەھەتتىن تونۇشتۇرۇپ ئۆتتۈم. بۇ قىسمى بىلىملەرنى سىستېمىلىق رەتلەش جەريانى، شۇنداقلا مۇھىم بولغان تەييارلىق باسقۇچى بولۇپ، بۇ مەزمۇنلارنى ئەستايىدىل ئوقۇپ ئىگىلىسە، ئاز كۈچ بىلەن كۆپ ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ؛ ئىككىنچى بابتا پۇتنى ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇنقى تەييارلىق ئۇسۇللىرى ۋە پۇت قىسمىدىكى 63 رېفلېكسلىق رايوننىڭ ئورنى، ئۇۋۇلاش ئۈنۈمى ۋە ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى قاتارلىقلار سىستېمىلىق چۈشەندۈرۈلگەن بولۇپ، بۇ ئۇسۇللاردىن پايدىلىنىپ پۇتنى ئۇۋۇلاشقا بولىدۇ؛ ئۈچىنچى بابتا نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى، بۇرۇن ياللۇغى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەر ۋە ئىككىلەمچى ساغلاملىق ئالامەتلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەم ئۆز-ئۆزىنى تەڭشەش ئۇسۇللىرى كۆرسەتمە رەسىملەر ئارقىلىق چۈشەندۈرۈلدى. نۇرغۇنلىغان تەڭشەش ئۇسۇللىرى چۈشەندۈرۈلگەندىن كېيىن، بۆلارنىڭ ئارقىسىغا مەن ئۆزگىچە بولغان تەۋسىيەلىك مەزمۇننى قوشۇپ قويدۇم؛ تۆتىنچى بابتا ئاساسەن يۇقىرى قان بېسىم، قاندىكى ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش، دىيابېت قاتارلىق قوزغىلىش نىسبىتى يۇقىرى بولغان سوزۇلما كېسەللىكلەرنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ داۋالاپ تەڭشەش ئۇسۇللىرى تونۇشتۇرۇلدى، بۇ كېسەللىكلەر بىر - ئىككى كۈندىلا پەيدا بولمىغان بولغاچقا، ئۇنى ئۇزۇل - كېسىل ساقايتىشمۇ بىر - ئىككى كۈندىلا ئىشقا ئاشمايدۇ، بۇ كېسەللىكلەرنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق داۋالاشنى ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ.

كىتابنىڭ مەزمۇنىدا مۇھىم ئورۇن تۇتىدىغان رەسىملەرنى سۈرەتكە ئېلىشقا ئىككى ھەپتىدىن كۆپرەك ۋاقىت كەتتى، 2000 پارچىدىن كۆپرەك رەسىم ئىچىدىن ئەڭ ئاخىرىدا 800 پارچە رەسىم ئىنچىكىلىك بىلەن تاللاندى.

مەن كەسپىمنى 24 يىل داۋاملاشتۇردۇم. ھازىرغىچە بولغان ئىشلارنى ئەسلەپ باقسام، تىنچ ھالدا باشقىلارنىڭ پۇتىنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالىغان ۋاقتىمدا ئۆزۈمنى ئەڭ خۇشال ھېس قىلىدىكەنمەن. مېنىڭ ئىككى قولۇم بىلەن ئۇۋۇلىشىم نەتىجىسىدە، ئاشقازان ئاغرىقى بىمارنىڭ كېسىلى ئاستا-ئاستا ياخشىلاندى، زىققە كېسىلى بىمارى يېتىپ ئۇخلىيالايدىغان بولدى ۋەھاكازالار ... بۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسى ماڭا ھەقىقەتەنمۇ بىر مۇۋەپپەقىيەت تۇيغۇسى ھېس قىلدۇردى. مەن ھەر قېتىم پۇت ئۇۋۇلاش ئۈچۈن قولۇمنى ئاپارغان ۋاقتىمدا، كۆڭلۈم شۇ ھامان تىنچلىنىدۇ، ئىككى قولۇم بىلەن كېسەلنىڭ ئورنىنى ئىزدەپ، پۈتۈن ۋۇجۇدۇم بىلەن بېرىلىپ ئۇۋۇلاپ، ئۇنىڭدىكى ئۆزگەرىشنى ھېس قىلىمەن.... ماڭا نىسبەتەن بۇ خىل كۆڭۈل تىنچلىقى ئىچىدە باشقىلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشتىن، باشقىلارغا ياردەم بېرىشتىن ئېرىشكەن رازىمەنلىك تۇيغۇسى ۋە مۇۋەپپەقىيەت تۇيغۇسىنىڭ ئورنىنى باشقا ھېچقانداق نەرسە ئالالمايدۇ.

مەن نەچچە ئون يىللىق تەجرىبىلىرىم ئاساسىدا، ئائىلىدە ساقلىق ساقلاشقا ۋە ئۆز-ئۆزىنى تەڭشەشكە ئىشلىتىلىدىغان بۇ بىر يۈرۈش ئۇسۇللارنى خۇلاسىلەپ چىقتىم، بۇ ئۇسۇللارنى تېخىمۇ كۆپ كىشىلەرگە تەۋسىيە قىلىشىڭلارنى ئۈمىد قىلىمەن. ئۆزىڭىز ۋە ئائىلىڭىزدىكىلەرگە كۆپرەك كۆڭۈل بۆلۈشىڭىزنى، شۇنداقلا ئۇلارنى پەرۋىش قىلىپ ساغلام قىلىشىڭىزنى ئۈمىد قىلىمەن. ئىشىنىمەنكى، سىزنىڭ مېھىر - مۇھەببەتلىك پەرۋىشكار قولىڭىز سىزگە پەقەت رازىمەنلىك تۇيغۇسى ۋە مۇۋەپپەقىيەت تۇيغۇسىنى ئاتا قىلىپلا قالماستىن، چوقۇم يەنە تېخىمۇ كۆپ بەخت تۇيغۇسى ئاتا قىلالايدۇ.

بۈگۈندىن باشلاپ ئائىلىڭىزدىكىلەرنىڭ پۇتىغا كۆڭۈل بۆلۈپ، ساغلاملىق ۋە مېھىر-مۇھەببەتنى يېنىڭىزدىن ئايرىماڭ. قولىڭىز شىپالىق، قەلبىڭىز مېھىر-مۇھەببەتلىك، باسقان ئىزلىرىڭىز مۇۋەپپەقىيەتلىك بولسۇن.

ياڭ يى

2012-يىلى 9 - ئاينىڭ 15 - كۈنى

مۇندەرىجە

1. پۇت رېفلېكس رايونىدىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن تونۇشۇش 1

پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى — تەن ساغلاملىقىنىڭ بارومېتىرى 2

پۇت رېفلېكس رايونىدىكى پەللىلەر ئارقىلىق كېسەللىكلەرگە «قاراش، پۇراش، سوراش، تۇتۇش» ئۇسۇلىدا دىياگنوز قويۇش 13

پۇتنى ئۇۋۇلاشنىڭ ئاساسلىق ئۇسۇلى ۋە تەرتىپى 21

2. پۇت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى 34

پۇت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇنقى قول ئۇگىلىرىنى بوشىتىش ئۇسۇلى 35

سول پۇت بارماقلىرىدىكى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش 41

سول تاپان ئالدى يېرىم قىسمىنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش 47

سول تاپان كەينى يېرىم قىسمىنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش 51

سول پۇت ئىچكى يان تەرىپىنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش 54

سول پۇت دۈمبىسىنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش 60

ئوڭ پۇت ئاستى كېيىنكى يېرىم قىسمىدىكى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ... 63

3. دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش 67

زۇكام 69

قىزىتما 71

باش قېيىش، كۆز تورلىشىش 73

نېرۋا مەنبەلىك باش ئاغرىقى 75

كۆز ئاغرىقى 77

بۇرۇن ياللۇغى 79

قۇلاق غوڭۇلداش 81

چىش ئاغرىش 83

ئېغىز پۇراش 84

يۈز پالىچى، ئۈچلۈك نېرۋا ئاغرىقى 86

ھېق تۇتۇپ قېلىش 88

يۆتەل، زىققە كېسىلى 89

يۇتقۇنچاق ـ بوغۇز ياللۇغى 91

خورەك تارتىش 93
سېسىق كېكىرىش 95
بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش 97
مۈرە ئەتراپى ياللۇغى 99
يۈرەك سېلىش 101
كۆكرەك قوۋۇرغىسى چىڭقىلىپ ئاغرىش 103
ئاشقازان بىئارام بولۇش 104
دېمى سىقىلىش، كۆكرەك چىڭقىلىش، نەپەس راۋان بولماسلىق 106
قورساق غورۇلداش 108
قورساق كۆپۈش، قورساق ئاغرىش، ئىچ سۈرۈش 110
قورساق سېلىش 112
جىگەرنى ماي قاپلاش، جىگەر ئىسپىرتتىن ـ دورىدىن زەھەرلىنىش 113
بەل ئاغرىش، بەل چىم بولۇش 114
ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىش 116
يانپاش بوغۇمى ئاغرىش 117
بوۋاسىر 119
قەۋزىيەت 121
پات ـ پات سىيىش، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش،
سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىش (دوۋساق ئۇنىۋېرسال كېسەللىكى) 122
تىز بوغۇمى ياللۇغى 124
يەللىك بوغۇم ئاغرىقى 126
پاچاق ئاغرىش 129
تاپان ئاغرىش 131
بېرىبېرى كېسىلى(پۇت تەمرەتكىسى)، پۇت تەرلەش 133
پۇت ـ قول مۇزلاش 135
پۇت ـ قول تىترەش 137
قول قولىشىش 139
چاچ چۈشۈش، مايلىشىش خاراكتېرلىك چاچ چۈشۈش 141
قاتتىق تەرلەش، ئوغرى تەر چىقىش 143
ئۇيقۇسىزلىق 145
ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، تاماقتىن سەسكىنىش 147
هاراق چىشلىنىۋېلىش 149
ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش 151

كوللاپس (ئېغىر زەئىپلىك) 153
تېرە ياللۇغى 155
ھەيز قالايمىقانلىشىش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش 156
سېمىزلىك 158
4. سوزۇلما كېسەللىكلەرنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش 160
يۇقىرى قان بېسىم 161
قاندىكى ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش 164
دىيابېت كېسەللىكى 166
بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكى 168
قالقانبەز كېسەللىكى 170
ئۆپكە كېسەللىكلىرى 172
يۈرەك كېسەللىكى 174
جىگەر ياللۇغى 176
ئۆت ياللۇغى 177
ئۆتكە تاش چۈشۈش 178
ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش 179
بۆرەككە تاش چۈشۈش 180
بۆرەك ياللۇغى 182
دوۋساق ياللۇغى 183
ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى 184
توغ ئۈچەي ياللۇغى 186
ئىنچىكە ئۈچەي چۇقۇقى 188
مەزى بېزى ياللۇغى 190
تۇخۇمدان خالتىلىق ئىششىقى 191
سەكتە 193
لىمفا تۈگۈنى ئىششىقى 195
نېرۋا ئاجىزلىقى 197
قان ئازلىق 199
ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك 201
تۇتقاقلىق كېسەللىكى 203
كىلىماكتېرىيە يىغىندى كېسەللىك ئالامىتى 205
ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسەللىكى 207

CHAPTER

1

پۇت رېفلېكس رايونىدىكى پەلللەرنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن تونۇشۇش

بەدىنىمىزدە ھېسسىيات ۋە تۇيغۇلار بولىدۇ. بەدىنىمىز سىرتقى دۇنيادىن كەلگەن ھەممە نەرسىنى ھېس قىلىدۇ، شۇنداقلا سىرتقى دۇنيانىڭ ئوخشاش بولمىغان غىدىقلاشلىرىغا قارىتا ئوخشاش بولمىغان ئىنكاسلارنى قايتۇرىدۇ. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، پۇت رېفلېكس رايونىدىكى پەلللەرنى ئۇۋۇلاش پەقەتلا بىر خىل تەكشەپ داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدىكى مېھىر ـ مۇھەببەتنى ئىپادىلەش ۋە ھېس قىلىشتىكى ئەڭ ياخشى ئۇسۇلدۇر.

پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى ــ تەن ساغلاملىقىنىڭ بارومېتىرى

«شىپالىق قول» ناملىق يۇرۇشلۇك كىتابنىڭ 1 ـ ۋە 2 ـ قىسمى نەشر قىلىنغاندىن كېيىن، نۇرغۇن دوستلار تۇرلۇك ئۇسۇللار ئارقىلىق مەن بىلەن ئالاقىلىشىپ، مەندىن مەسلىھەت سورىدى، مەن بىلەن پىكىر ئالماشتۇردى ياكى گۇمانلىرىنى ئوتتۇرىغا قويدى، مەن ھەممىسىگە سەۋرچانلىق بىلەن بىر ـ بىرلەپ جاۋاب بەردىم. ئەمما دائىم دېگۈدەك بەزى ئامالسىز قالىدىغان ئەھۋاللارغىمۇ يولۇقتۇم. مەسىلەن: مەن تۆۋەندىكىدەك ئېلېكترونلۇق پوچتا يوللانما خېتىنى تاپشۇرۇپ ئالدىم:

«ياش مۇئەللىم، مومام راك كېسىلى بولۇپ قالدى، جىگەر راكىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچى ئىكەن، سىزنىڭچە قانداق قىلساق مومامنى قۇتقۇزۇپ قالالايمىز؟»

بۇ پوچتا يوللانمىسىنى تاپشۇرۇپ ئالغاندىن كېيىن تۇرلۇك خىياللار كۆڭلۈمدىن كەچتى، خېتىدىن قارىغاندا بۇ بالا تولىمۇ ۋاپادار ئىدى، ئەمما راكنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىغا بېرىپ قالغان كېسەلنىڭ «سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش»كە ئامال يوق بولۇپ، رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشمۇ بۇ كېسەلگە شىپا بولمايتتى. مەن بۇنىڭغا ئامال قىلالمايدىغان بولغاچقا ناھايىتى ئەپسۇسلاندىم. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭغا مۇنداق جاۋاب يازدىم:

«مومىڭىز قالغان ئۆمرىنى خۇشال ـ خۇرام ئۆتكۈزسۇن»

ئويلىمىغان يەردىن ئىككىنچى كۈنى ئۇنىڭ ئەۋەتكەن پوچتا يوللانمىسىنى تاپشۇرۇپ ئالدىم، ئۇ ناھايىتى ئاچچىقلانغان ھالدا ماڭا: «مومامنىمۇ قۇتقۇزالمىسىڭىز سىز ئۇۋۇلاش ئۇستىسى دېگەن نامغا قانداقمۇ مۇناسىپ كېلىسىز؟» دېگەن سوئالنى قويۇپتۇ.

بۇ سوئالغا مەن سوغۇققانلىق بىلەن: «مەن ئۇۋۇلاش ئۇستىسى ئەمەس، مېنىڭ باشقىلارنى داۋالاپ قۇتقۇزۇش نىيىتىم بولسىمۇ، ئەمما مەن ئادەمنى مەڭگۇ ھايات تۇرغۇزالمايمەن، مېنىڭ قىلالايدىغىنىم پەقەت كۆپچىلىككە ئالدىنى ئېلىش ۋە ساقلىقنى ساقلاش ئۇسۇللىرىنى كۆپرەك ئۆگىتىپ، راك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنى تۆۋەنلىتىشتىن ئىبارەت. ساقايماس ئېغىر كېسەلگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنى ئۆلۈم گىردابىدىن قۇتۇلدۇرۇش

راستلا قولۇمدىن كەلمەيدۇ. قەدىمدىن تارتىپ ھېچقانداق بىر تېببىي داۋالاش ئۇسۇلى ھەممىلا كېسەلنى داۋالىيالىغان ئەمەس، رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىمۇ بۇنىڭدىن مۇستەسنا ئەمەس، ئەمما بۇ ئۇسۇل باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرى ئورنىنى باسالمايدىغان ئەۋزەللىككە ئىگە» دەپ جاۋاب بەردىم.

رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئەۋزەللىكى: كېسەللىكلەرنى ئالدىن توغرا مۆلچەرلەپ، بەدەننىڭ ئۆزلۈكىدىن ساقىيىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

بىزدە: «سۇ كەلگۈچە تۇغان سال» دەيدىغان بىر ماقال بار، بۇ سۆز جۇڭگولۇقلارنىڭ ئاپەتنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى يۇكسەك ئەقىل ـ پاراستىنى نامايان قىلغان، ھالبۇكى، رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى دەل مۇشۇ يۇكسەك ئەقىل ـ پاراسەتكە تولغان جۇڭگوچە ساقلىنىقنى ساقلاش ئۇسۇلىنى نامايان قىلغان. ئۇنىڭ يادرولۇق قىممىتى ئۆزىنىڭ كېسىلىنى ئۆزى مۆلچەرلەش، ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاپ تەڭشەشتىن ئىبارەت. مېنىڭ رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى ئۇستىدە ئۇزاق مۇددەت ئىزدىنىپ، ئۇنى نۇرغۇن كىشىلەرگە كېڭەيتىشىمنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ئۆزىدىكى كېسەللىكلەرنى دەل ۋاقتىدا، توغرا مۆلچەرلىگىلى ۋە كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، بۇ ئۇسۇلغا ھازىرقى دەۋردىكى كىشىلەر جىددىي ئېھتىياجلىق.

ھازىر ئەتراپىمىزدىكى نۇرغۇن كىشىلەر كېسەلگە گىرىپتار بولغاندىن كېيىن سالامەتلىكىنى تەكشۈرتىدۇ، تەكشۈرۈش نەتىجىسى چىققاندىن كېيىن ئاندىن ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىگە كۆڭۈل بۆلۈشكە باشلايدۇ، بۇ چاغدا كېسەل ئېغىرلاشقان ياكى ئاخىرقى باسقۇچقا بېرىپ قالغان بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئادەم بەدىنىدە روشەن كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلۈپ، تېببىي تەكشۈرۈش ئۇسكۇنىلىرى ئارقىلىق تەكشۈرۈپ چىققان چاغدا، كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلاشقانلار ئاز دېگەندە 70% كە يېتىدۇ. بۇ چاغدا دورا يەپ، ئوكۇل ئاستۇرغاندا، پەقەت قوۋي يىتكەندىن كېيىن قوتاننى رېمونت قىلغاندەك ئىش بولىدۇ، بۇ چاغدا دورا ـ ئوكۇل بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرىنىڭ جىگەر، بۆرەكنى زەخىملەندۈرۈشىنى دېمەي تۇرايلى، ئەڭ قورقۇنچلۇقى داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى ئۆتۈپ كېتىپ، كېسەللىك تەرەققىي قىلىپ ئېغىرلايدۇ، خۇددى بايا سۆزلەپ ئۆتكەن

ھېلىقى پوچتا يوللانمىسىدا دېيىلگەن مومايىنىڭ ئەھۋالىدەك قۇتقۇزغىلى بولمايدىغان دەرىجىگە بېرىپ قالىدۇ.

پۇت قىسمىدىكى رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى ئارقىلىق بۇنداق ئەھۋال يۈز بېرىشتىن تامامەن ساقلانغىلى بولىدۇ. چۈنكى بەدەندە كېسەللىك ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، بۇ ئۆزگىرىش ئەمدىلا 10% كە يەتكەندە، يەنى ئادەم بەدىنىدە ھېچقانداق ئىنكاس كۆرۈلمىگەن چاغدىلا، بىز پۇتتىكى رېفلېكس رايونلىرىدىن بەزى ئالامەتلەرنى بالدۇر بايقىيالايمىز. نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى بالدۇر بايقىغاندىن كېيىن، دەل ۋاقتىدا رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بارساق، بۇ كېسەللىكلەر ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئەگەر بىز پۇتىمىزغا تەپسىلىي زەن سالىدىغان بولساق، پۇتنىڭ ئاستى قىسمىدىكى رېفلېكسلىق رايونلارنىڭ بىر ئادەمنىڭ كىچىكلىتىلگەن شەكلىگە ئوخشايدىغانلىقىنى ھەيرانلىق ئىچىدە بايقايمىز.

2006 ـ يىلى، بىر قېتىملىق تاسادىپىي پۇرسەتتە مەن ئىككى پۇتۇمدىكى بۆرەك رېفلېكس رايونىدا جىگەر رەڭلىك داغلارنىڭ پەيدا بولغانلىقىنى بايقاپ قالدىم، بۇ داغ قارىماققا تېرىنى تاماكا بىلەن كۆيدۈرگەندە قېپقالغان ئىزغا ئوخشايتتى، تۇتۇپ باقسام بىر نەچچە قاتتىق مونەك قولۇمغا ئۇرۇندى. ئۇزاق مۇددەتلىك تەڭشەپ داۋالاش تەجرىبەمگە ئاساسەن، مەن ئۆزۈمنى مەلۇم خىل بۆرەك كېسەللىكىگە، ھەتتا بۆرەك راكىغا گىرىپتار بولغان ئوخشايمەن دەپ ئويلىدىم.

بۇ ھادىسىنى بايقىغاندىن كېيىن، مەن ھەر كۈنى ئۇۋۇلاش تايىقى بىلەن تاپىنىمدىكى بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بەردىم. سەككىز كۈن داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن ھېلىقى جىگەر رەڭلىك داغلار ئاستا ـ ئاستا يوقىلىپ كەتتى، سالامەتلىكىمدىمۇ باشقا نورمالسىزلىق كۆرۈلمىدى. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، مەن تاپىنىمدىكى جىگەر رەڭلىك داغلارنى بالدۇر بايقىغان بولغاچقا، ھازىرغىچە ساغلام ياشىيالىدىم. بەدەندە روشەن ھالدا نورمالسىزلىق كۆرۈلۈپ، سۈيدۈكتە زور مىقداردا قىزىل قان ھۈجەيرىسى پەيدا بولغاندا دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتسە ئاندىن بۆرەكتە مەسىلە بارلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ، ئەمما بۇ چاغدا بەدەننىڭ فۇنكسىيەسى ناھايىتى زور زىيانغا ئۇچرايدىغانلىقتىن، سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ناھايىتى ئۇزاق ۋاقىت كېتىدۇ.

پۇت قىسمىدىكى رېفلېكس رايونلىرى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاشتىكى ئالدىن تاللاش بولالايدۇ

بەدىنىمىزدىكى نۇرغۇن ئورۇنلارغا ئىچكى ئەزالارغا ماس كېلىدىغان رېفلېكس رايونلىرى تارقالغان بولىدۇ، بۇ رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەممىسىگە ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانساق بولىدۇ، ئەمما ئۆز ـ ئۆزىنى تەڭشەپ داۋالاشنىڭ قولايلىقلىقى ۋە ئۈنۈملۈكلىكى نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، شۈبھىسىزكى، پۇت قىسمى رېفلېكس رايونى بىزنىڭ ئالدىن تاللىشىمىز بولالايدۇ.

نېمە ئۈچۈن بۇنداق دەيمىز؟

ئالدى بىلەن قول قىسمىدىكى رېفلېكس رايونىنى ئېلىپ ئېيتساق، ئوخشاش بولمىغان خىزمەت بىلەن شۇغۇللىنىدىغان كىشىلەرنىڭ ئىككى قولىدا ئوخشاش بولمىغان ئالامەتلەر بولىدۇ، مەسىلەن: سىز دوختۇر

بولسىڭىز، ئىككى قولىڭىز ئادەتتە ناھايىتى يۇمشاق بولىدۇ، ئەگەر سىز ياغاچچى بولسىڭىز، قوللىرىڭىز ناھايىتى يىرىك بولىدۇ. يەنى ئادەمنىڭ قولى ناھايىتى ئاسانلا تاشقى شارائىتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ، شۇڭلاشقا قولىغا قاراپ بەدىنىنىڭ ساغلاملىق ئەھۋالىغا توغرا ھۆكۈم قىلىش مۇمكىن بولمايدۇ.

قۇلاق قىسمى ۋە كۆز قىسمىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئېلىپ ئېيتساق، گەرچە بۇلار ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى بايقىغىلى ۋە تەڭشىگىلى بولسىمۇ، ئەمما مەزكۇر رايوننىڭ دائىرىسى بەك كىچىك بولغاچقا، بۇ ئۇسۇلنى ئىگىلەش ۋە ئىشلىتىش تەسرەك بولىدۇ.

دۇمبە قىسمى رېفلېكس رايونى گەرچە يۇقىرىدا دېگەندەك ئىككى خىل يېتەرسىزلىكتىن مۇستەسنا بولسىمۇ، ئەمما ئورۇننىڭ چەكلىمىسى تۈپەيلىدىن كۆزىتىش ۋە مەشغۇلات قىلىشتا باشقىلارغا تايىنىشقا توغرا كېلىدۇ.

ۋاھالەنكى، پۇت بولسا ئادەم بەدىنى ئىچىدىكى يەرگە ئەڭ يېقىن تۇرىدىغان ئەزا بولۇپ، يەر مەركىزىنىڭ تارتىش كۈچىنىڭ تەسىرىدە، ئادەم بەدىنى مېتابولىزم جەريانىدا قويۇپ بەرگەن ماددىلارنىڭ ھەممىسى ئىككى پۇتنىڭ ئاستىغا يىغىلىدۇ. ئۇزاق ۋاقىت يىغىلىپ قالغان ماددىلار يەللىك ئىششىق، ھۆررەك، ئۇششاق مونەك، قاتتىق دانچە قاتارلىق مۇسبەتلىك ماددىلارنى پەيدا قىلىپ، شۇ سەۋەبتىن پۇتۇن بەدەننىڭ قان ئايلىنىشى راۋان بولماي بىئاراملىق كۆرۈلىدۇ. بەدىنىمىز سەللا بىئارام بولغاندا، ئاۋۋال بەلگە بېرىدىغىنى دەل بىزنىڭ بىر جۈپ پۇتىمىزدۇر. پۇتنىڭ رەڭگى ۋە شەكلىنى كۆزىتىش، پۇتنى تۇتقاندىكى ئەھۋالنى ھېس قىلىش ئارقىلىق، نۆۋەتتىكى سالامەتلىك ئەھۋالنى ۋاقتىدا چۈشەنگىلى ھەمدە ئۇنۇملۇك تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

پۇت پۇتۇن بەدەننىڭ ئېغىرلىقىنى كۆتۈرىدۇ، ئۇ تاشقى شارائىتنىڭ تەسىرىگە بىر قەدەر ئاز ئۇچرايدىغان بولغاچقا، بىر ئادەمنىڭ ساغلاملىق ئەھۋالىنى بىرقەدەر توغرا ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرەلەيدۇ.

رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى بىرقەدەر كۈچلۈك نىشان خاراكتېرىگە ئىگە. بىز بەدىنىمىزنىڭ مەلۇم بىر رېفلېكس رايونىنى غىدىقلىغاندا، بۇ خىل غىدىقلاش نېرۋىلارنىڭ رېفلېكسلىق رولى ئارقىلىق، ئاشۇ رېفلېكسلىق پەللىگە ماس كېلىدىغان ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەپ، شۇ ئارقىلىق ساقلىق ساقلاش ۋە تەڭشەش ئۈنۈمىنى ئىشقا ئاشۇرىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە، مەلۇم بىر رېفلېكسلىق پەللە رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا ئاغرىق سېزىمىنى ھېس قىلساق، بولۇپمۇ دانچە، ھۆررەك ياكى باشقا غەيرىي نەرسىلەر قولغا ئۇرۇنسا، بۇ شۇ پەللىگە ماس كېلىدىغان ئىچكى ئەزادا مەسىلە كۆرۈلگەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. بۇ چاغدا رېفلېكس رايونىدىكى پەللىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق يوشۇرۇن ئاپەتنى تۈگەتكىلى بولىدۇ، ئەگەر كېسەللىك بىر قەدەر ئېغىر بولسا، باشقا داۋالاش ئۇسۇللىرىنىمۇ بىرلەشتۈرۈپ، ئۈنىۋېرسال داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ.

كۆپچىلىككە ئەسكەرتىپ قويۇشقا تېگىشلىك بىر نۇقتا شۇكى، پۇت قىسمىنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى گەرچە ياخشى بولسىمۇ، ئەمما بۇ ئۇسۇل ھەممىلا كېسەلگە ماس كەلمەيدۇ، مەسىلەن: يۈرەك زەئىپلىشىش، بۆرەك ئاجىزلاش، جىگەر توقۇلمىلىرى نېكروزلىنىش، ئۆپكە گازلىق ئىششىقى، راك كېسىلىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ماس كەلمەيدۇ. ئەگەر رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا، ئەكسىچە قاننىڭ ئايلىنىشى تېزلىشىپ، بۇ خىل كېسەللىكلەر ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ (پۇت قىسمىنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كەلمەيدىغان كونكرېت كېسەللىكلەر توغرىسىدا مەزكۇر كىتابنىڭ 32 ـ بېتىگە قارالسۇن). ئەمما پۇت قىسمىنى نەچچە ئون مىنۇت ئۇۋۇلىغاندا، كىشىلەرنىڭ ئاغرىق ئازابىنى ۋاقتىنچە يېنىكلىتىشكە ياردەم بەرگىلى بولىدۇ، بۇنىڭدا كېسەل ۋە ئاجىز بەدەن بىردەم بولسىمۇ بوشىشىپ ئارام تېپىپ قالىدۇ، بۇنى كېسەلگە جان ئۈزۈشتىن بۇرۇن قىلىنغان غەمخورلۇق دېسەكمۇ بولىدۇ. ئەمما بۇنداق ئەھۋالدا، مەخسۇس كەسپىي ئۇۋۇلاش خادىملىرىنىڭ مەشغۇلات قىلىشى تەۋسىيە قىلىنىدۇ، ئۆزى خالىغانچە مەشغۇلات قىلىشتىن قاتتىق ساقلىنىش زۆرۈر.

يۇقىرىدا بىرمۇنچە مەزمۇنلارنى سۆزلەپ ئۆتتۇق، ئۇنداقتا رېفلېكس رايونلىرى زادى كونكرېت قانداق جايلاشقان؟ پۇت قىسمىنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ كونكرېت ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرۇشتىن بۇرۇن، بىز ئالدى بىلەن پۇت قىسمى رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ئورنى بىلەن تونۇشۇپ چىقايلى.

پۇت رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ئورنى

پۇت بارماقلىرى ــــ ئادەم بەدىنىنىڭ باش قىسمىغا ماس كېلىدۇ.
پۇتنىڭ ئالدى قىسمى ــــ ئادەم بەدىنىنىڭ كۆكرەك قىسمى (يۈرەك، ئۆپكە) غا ماس كېلىدۇ.

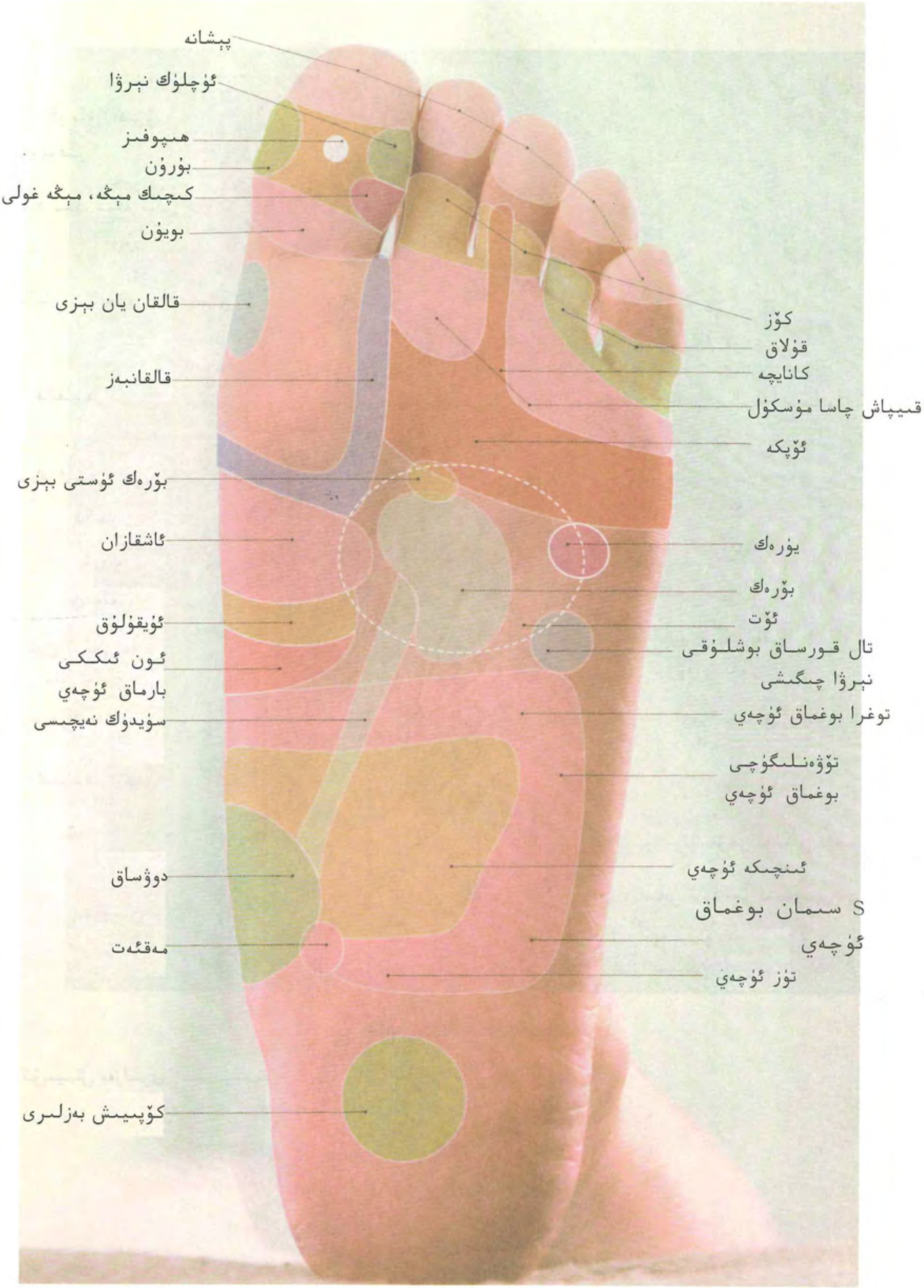
پۇتنىڭ ئوتتۇرا قىسمى ــــ ئادەم بەدىنىنىڭ قورساق قىسمى(ئاشقازان، تال، بۆرەك، جىگەر، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي) غا ماس كېلىدۇ.

ئۆكچە ــــ ئادەم بەدىنىنىڭ كۆپىيىش ئەزالىرى (بالىياتقۇ، تۇخۇمدان، مەزى بېزى، ئۇرۇقدان)، سۈيدۈك يولى، جىنسىي يول، مەقئەت قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

پۇتنىڭ ئىچكى يان تەرىپى، تاپان يايى ــــ ئادەم بەدىنىدىكى ئومۇرتقا تۈۋرۈكى (بويۇن ئومۇرتقىسى، كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، قۇيرۇق سۆڭىكى، توققۇزكۆز سۆڭىكى)، دوۋساق، بالىياتقۇ، مەزى بېزى، تۈز ئۈچەي، مەقئەت قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

پۇتنىڭ تاشقى يان تەرىپى ــــ ئادەم بەدىنىنىڭ مۈرە، جەينەك، تىز قاتارلىق بوغۇملىرى، تۇخۇمدان ياكى ئۇرۇقدان، تۆۋەنكى قورساق قىسمى قاتارلىقلارغا ماس كېلىدۇ.

پېشانه
ئۈچلۈك نېرۋا
ھىپوفىز
بۇرۇن
ىچىك مېڭە مېڭە غولى
بويۇن
قالقان يان بېزى
كۆز
قۇلاق
كانايچە
قىيپاش چاسا مۇسكۇل
قالقانبەز
بۆرەك ئۈستى بېزى
ئاشقازان
ئۆپكە
بۆرەك
جىگەر
ئۆت
ئۈيقۇلۇق
قورساق بوشلۇقى
نېرۋا چىگىشى
ئون ئىككى بار -
ماق ئۈچەي
توغرا بوغماق ئۈچەي
سۈيدۈك نەيچىسى
ئىنچىكە ئۈچەي
يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۈچەي
يانباش - قارىغۇ ئۈچەي پۇرمىسى
دوۋساق
سوقۇر ئۈچەي -
سازاڭسىمان ئۆسۈكچە
كۆپىيىش بەزلىرى



پېشانە
ئۇچلۇك نېرۋا
ھىپوفىز
بۇرۇن
كىچىك مېڭە، مېڭە غولى
بويۇن
قالقان يان بېزى
قالقانبەز
بۆرەك ئۇستى بېزى
ئاشقازان
ئۇيقۇلۇق
ئون ئىككى
بارماق ئۈچەي
سۈيدۈك نەيچىسى
دوۋساق
مەقئەت
كۆپىيىش بەزلىرى
كۆز
قۇلاق
كانايچە
قىيپاش چاسا مۇسكۇل
ئۆپكە
يۈرەك
بۆرەك
ئۆت
تال قورساق بوشلۇقى
نېرۋا چىگىشى
توغرا بوغماق ئۈچەي
تۆۋەنلىگۈچى
بوغماق ئۈچەي
ئىنچىكە ئۈچەي
S سىمان بوغماق
ئۈچەي
تۈز ئۈچەي

بۇرۇن
ئۇستۈنكى ئېڭەك
ئاستىنقى ئېڭەك
بادامبەز
كېكىردەك، كاناي، قىزىلئۆڭگەچ
كۆكرەك لىمفا بېزى
كۆكرەك، ئەمچەك
ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى
دىيافراگما
قوۋۇرغا سۆڭىكى
تۆز ئۈچەي، مەقئەت
يانپاش بوغۇمى
يىرىق، چات
بەدەننىڭ ئاستى قىسمىدىكى لىمفا
قوۋۇرغا سۆڭىكى
بەل ئومۇرتقىسى
دىيافراگما
كۆكرەك ئومۇرتقىسى
قالقان يان بېزى
بويۇن ئومۇرتقىسى
بۇرۇن
توققۇز كۆز سۆڭىكى
دوۋساق
سۈيدۈك يولى، جىنسىي يول
قۇيرۇق سۆڭىكى
مەزى بېزى، بالىياتقۇ
ساغرا قىسمى، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى
بەدەننىڭ ئۈستى قىسمىدىكى لىمفا بەزلىرى
بەدەننىڭ ئاستى قىسمىدىكى لىمفا بەزلىرى
يىرىق، چات
腹股沟

بۆرۆن
ئۈستۈنكى ئېگەك
ئاستىنقى ئېگەك
بادامبەز
كېكىردەك، كاناي، قىزىلئۆڭگەچ
كۆكرەك لىمفا بېزى
كۆكرەك، ئەمچەك
ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى
دىيافراگما
قوۋۇرغا سۆڭىكى
بەدەننىڭ ئۈستى قىسمى-
دىكى لىمفا بەزلىرى
بەدەننىڭ ئاستى قىس-
مىدىكى لىمفا بەزلىرى
يىرىق، چات
腹股沟
يانپاش بوغۇمى
بەدەننىڭ ئۈستى قىس-
مىدىكى لىمفا بەزلىرى
تۆۋەنكى قورساق قىسمى
دىيافراگما
تاغاق سۆڭىكى
كۆكرەك، ئەمچەك
ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى
مۈرە بوغۇمى
جەينەك بوغۇمى
قوۋۇرغا سۆڭىكى
تىز بوغۇمى
كۆپىيىش بېزى
ساغرا قىسمى، ئولتۇرغۇچ
سۆڭەك نېرۋىسى

پۇت رېفلېكس رايونىدىكى پەللىلەر ئارقىلىق كېسەللىكلەرگە «قاراش، پۇراش، سوراش، تۇتۇش» ئۇسۇلىدا دىياگنوز قويۇش

بىر دە ئادەتتە چۈشكۈرۈشكىنى ۋە بۇرنىمىزدىن سۇ ئاقىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلۈشكە باشلىسا، ئۆزىمىزنىڭ شامال تېگىپ زۇكام بولۇپ قالغانلىقىمىزنى ھېس قىلىمىز. بۇ چاغدا تەجرىبىلىك ئادەملەر دەرھال قىزىق زەنجىۋىل سۇيىگە پۇتىنى چىلايدۇ، بۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى سوغۇق چىقىپ كېتىپ، ساقىيىپ قالىدۇ. پۇت قىسمىنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنىڭ ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈپ كۆرۈش ۋە داۋالاپ تەڭشەش يولىمۇ مۇشۇنىڭغا ئوخشاش بولىدۇ. كېسەللىكنىڭ پۇت قىسمىدا ئىپادىلەنگەن كېسەللىك ئالامەتلىرىنى بىر ھالەتتە ئېنىقلاش ئۈچۈن، پۇت قىسمى رېفلېكسلىق رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ قاراش، پۇراش، سوراش، تۇتۇشتىن ئىبارەت دىياگنوز قويۇش تېخنىكىسىنى ئىگىلەشكە توغرا كېلىدۇ.

قاراش — بۇ پۇت قىسمىنىڭ تاشقى شەكلى ۋە رەڭگىنى كۆزىتىشنى كۆرسىتىدۇ.

پۇراش — بۇ بىمارنىڭ ئېغىزى، بەدىنىنى پۇراپ كۆرۈشنى كۆرسىتىدۇ.

سوراش — بىماردىن كېسەللىك تارىخى، ئىرسىيەت تارىخىنى سوراشنى كۆرسىتىدۇ.

تۇتۇش — قول ئارقىلىق بىمارنىڭ پۇت قىسمىنى تۇتۇپ كۆرۈپ، قولنىڭ تېگىش سېزىمى ئارقىلىق سالامەتلىك ئەھۋالىغا ھۆكۈم قىلىشنى كۆرسىتىدۇ.

تۆۋەندە، مەن قاراش، پۇراش، سوراش، تۇتۇش قاتارلىق تۆت جەھەتتىن ئۆزۈمنىڭ پۇت قىسمىنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاشتىكى تەجرىبە ۋە تەسىراتلىرىمنى كۆپچىلىككە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمەن.

قاراش — پۇت قىسمىدىكى ئالتە چوڭ نورمالسىز ئەھۋال ۋە پۇت بارمىقى، تىرناق قاتارلىقلارغا قاراپ ئۆزىدىكى كېسەللىككە ھۆكۈم قىلىش

بىر قېتىم تېلېۋىزىيە ئىستانسىسىغا بىر پىروگرامما ئىشلەشكە قاتناشتىم، پىروگرامما باشلىنىشتىن بۇرۇن رىياسەتچى ئەمدىلا يېنىمدا ئولتۇرۇشىغا مەن ئۇنىڭدىن: «پۇتىڭىز قايرىلىپ كېتىپتىكەن - دە، قايرىلىپ كەت-

كىملى تەخمىنەن بىرەر ئاي بوپتۇ، تېخى تولۇق ئوڭشالماپتۇ» دېدىم. رىياسەتچى ناھايىتى ئەجەبلەنگەن ھالدا مەندىن: «سىز قانداق بىلدىڭىز» دەپ سورىدى. مەن ئۇنىڭغا: «پۇتىڭىزدىكى ئىششىقتىن بىلدىم» دېدىم. ئۇنىڭ سول پۇتى قايرىلىپ كەتكەن بولغاچقا، مەن سول تەرەپتىكى كېسەلنى ئوڭ تەرەپتىن داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، ئۇنىڭ ئوڭ پۇتىنىڭ مۇناسىۋەتلىك يەرلىرىنى ئۇۋۇلاپ قويدۇم، بىردەمدىن كېيىن پۇتىدىكى ئىششىق ئازراق ياندى. ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇن ئۇ يەرگە ناھايىتى ئاۋايلاپ دەسسەپ ماڭغان ئىدى، ئەمما ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن ،ئۇ يەرگە خاتىرجەم دەسسەپلا قالماستىن، يەنە كۆچەپ دەسسەپ سىناپ كۆردى، پۇتى ئىلگىرىكىدەك ئاغرىمىغاندىن كېيىن ھەيران قالغان ھالدا: «بۇنداق تېز ئۈنۈمى كۆرۈلىدىغانلىقىنى ئويلاپمۇ باقماپتىكەنمەن» دېدى.

قاراپ دىياگنوز قويۇشتا كۆپ يىل تەجرىبە توپلاشقا توغرا كېلىدۇ، شۇڭا ھەممىلا ئادەم قاراپلا تېز ۋە توغرا دىياگنوز قويالمايدۇ. تۆۋەندە «پۇت قىسمىدا دائىم كۆرۈلىدىغان ئالتە چوڭ نورمالسىزلىق» ۋە «پۇت بارمىقى ۋە پۇت تىرنىقىغا ئاساسەن كېسەللىكنى كۆزىتىپ تەكشۈرۈش جەدۋىلى» كۆپچىلىكنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن بېرىلدى. بۇ جەدۋەلدە پۇت قىسمىدا دائىم كۆرۈلىدىغان نورمالسىزلىقلار ۋە شۇنىڭغا مۇناسىپ بولغان بەدەندىكى ئوخشىمىغان كېسەللىكلەر چۈشەندۈرۈلدى. ئائىلىدە ساقلىق ساقلاش ۋە كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش جەھەتتە، بۇ ئۇسۇللارنى ئىگىلەش بىرقەدەر ئاسان، سىز يېڭىدىن ئۆگەنگۈچى بولغان تەقدىردىمۇ بۇنىڭدىن پايدىلىنىپ كېسەلگە ھۆكۈم قىلالايسىز.

پۇتتىكى ئالتە چوڭ نورمالسىز ئەھۋال

ئىششىق، سۇلۇق ئىششىق	يېنىك دەرىجىدىكى ئىششىق پۇت قىسمىدا قان ئايلىنىشنىڭ راۋان ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ، ئېغىر بولغاندا كۆپىنچە ياللۇغ، قىزىش بولىدۇ. ئەگەر پۇتنىڭ ئوشۇقى ئىششىغان بولسا، بۇ لىمفا ياللۇغى، بۆرەك ياللۇغى، يانباش بوغۇمى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ؛ پۇت بارمىقى ئىششىسا، بۇ شېكەر مېتابولىزمىنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ؛ پۇتنىڭ باش بارمىقى كۆپچىگەن ۋە رەڭگى قىزغۇچ بولۇپ، قالغان تۆت بارماقتا ئاقارغان سۇلۇق ئىششىق بولسا، بۇ بۇقىرى قان بېسىم ياكى قاندىكى ماي ئېشىپ كېتىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش مۇمكىنچىلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.
سىزىقچىلار	پۇتنىڭ ئاستى تېرىسىدا توغرا سىزىق، تىك سىزىق، يانتۇ سىزىقلار پەيدا بولسا، ھەمدە قولنىڭ ئالقىنىدا تىك سىزىق پەيدا بولغان بولسا، بۇ دىيابىت كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش مۇمكىنچىلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

تېرە يېرىلىك بولۇش	پۇت بارماقلىرىنىڭ تېرىسى بىرقەدەر ئاسان يېرىكلىشىدۇ، ئەگەر بۇ سۇركىلىش سەۋەبىدىن پەيدا بولغان بولسا نورمال ئىش، ئۇنداق بولماي پۇتنىڭ بارماقلىرىدا قورۇق ياكى تېرە تاشلاش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، بۇ مېڭە كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولۇش مۇمكىنچىلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.
قاداق ياكى غوزەك	پۇتنىڭ ئاستى قىسمىدىكى قاداق ۋە غوزەكمۇ بەدەندىكى كېسەللىكتىن دېرەك بېرىدۇ، ئەگەر سول پۇتنىڭ 4 ـ بارمىقىغا قاداق چىققان بولسا، بۇ ئۆتتە مەسىلە بولۇشى مۇمكىنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ؛ ئۆپكە رېفلېكس رايونىدا غوزەك پەيدا بولسا، بۇ ئۆپكە ۋە كانايچىدىكى سوزۇلما كېسەللىكلەردىن دېرەك بېرىدۇ؛ قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونىدا غوزەك پەيدا بولسا، مۇرە ۋە دۈمبىدە ساقسىزلىق بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ؛ پۇت باش بارمىقىنىڭ سىرتقى تەرىپى بىلەن پۇتنىڭ ئالىقىنى تۇتاشقان جايدا غوزەككە ئوخشايدىغان قىرلىق سىزىق پەيدا بولسا، بۇ كىچىك مېڭىنىڭ يىگلىگەنلىكىنى، ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش مۇمكىنچىلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ.
تېرە كۆپۈپ چىقىش	تېرە كۆپۈپ چىقسا، بۇ بەل ئومۇرتقا تەخسىسى پۈلتىيىپ چىقىش ياكى سۆڭەك ئۆسۈكچىسى كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. تېرە كۆپۈپ چىقسا ئادەتتە سۆڭەك تۈرىدىكى رېفلېكس رايونىدىن ئاسانلا مەسىلە چىقىدۇ، مەسىلەن: بەل ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونىدىكى تېرە.
تېرە ئويمانلىشىش	پۇت قىسمى رېفلېكس رايونىدىكى تېرە ئويمانلاشقان بولسا، شۇ رېفلېكس رايونىغا ماس كېلىدىغان ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى ئاجىزلىغانلىقى ياكى يىگلىگەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ، ئەگەر بۆرەك رېفلېكس رايونىدىكى تېرە ئولتۇرۇشقان بولسا، بۇ سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم، جىنسىي ئەزا يىگلەش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

پۇتنىڭ بارمىقى ۋە پۇت تىرنىقىغا قاراپ كېسەلنى كۆزىتىپ تەكشۈرۈش جەدۋىلى

پۇتنىڭ بارمىقى ياكى پۇت تىرنىقىدىكى نورمالسىز ئەھۋال	كېسەللىكلەرنىڭ ئەسكەرتىلىشى
پۇتنىڭ باش بارمىقىنىڭ رەڭگى قىزىل ۋە تولغان، پۇت تىرنىقى سۈزۈك، پارقىراق بولسا	ناھايىتى ساغلام ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ
پۇتنىڭ باش بارمىقى يىلان بېشى شەكلىدە بولسا	ئىرسىيەت خاراكتېرلىك بۆرۈن ياللۇغى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ
باش بارماقنىڭ بارماق بېشى يۇمىلاق شەكىلدە بولسا	قۇلاق ـ بۇرۇن ـ كېكىردەكنىڭ تۇتاشقان جايىدا توسالغۇ، يىغىلغان سۇ قاتارلىقلار بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ
باش بارماق ئۇستىگە كۆتۈرۈلگەن بولسا	مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىدىن دېرەك بېرىدۇ
كىچىك بارماقلار ئېگىلگەن ھەم تۆت كىچىك بارماق قىسىلغاندەك كۆرۈنسە	قۇلاق ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچرىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ

پۇتنىڭ تىرناقلىرى نېپىز، يۇمشاق بولسا، تىك ئېرىقچىلار بولسا	ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچار بولۇشىنى بىلدۈرىدۇ
پۇتنىڭ تىرناقلىرى قېلىنلىغان بولسا	بىرىبىرى كېسىلى ۋە تىرناق تەمرەتكىسىنى بىلدۈرىدۇ
پۇتنىڭ تىرناقلىرىدا تىك يېرىقلار بولسا	ئەگەر يۈرەك - مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغان بولسا، بۇ مېڭىگە قان چۈشۈش ئېھتىماللىقىنى بىلدۈرىدۇ
پۇت تىرنىقىنىڭ ئاستىدا توغرا قارا سىزىقچىلار بولسا	ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ قالايمىقانلاشقانلىقىنى، ئاياللاردا ئاسانلا ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش ۋە ھەيز قالايمىقانلىشىش ئەھۋالى كۆرۈلىدىغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ
پۇت تىرنىقى گۆشىنىڭ ئىچىگە ئۆسۈپ كەتكەن بولسا، يەنى سەينەك بولسا	جىگەرگە قان چىگىلىپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ

پۇتتىكى ھەر خىل « پۇراقلارنى» پۇراش ئارقىلىق، تۈرلۈك يوشۇرۇن كېسەللىكلەرنى بىلگىلى بولىدۇ

بىر موماي يارتا پالەچ بولۇپ قېلىپ، مېڭىش ئىقتىدارى ئەسلىگە كەلگەندىن كېيىن، ئۇ پەقەتلا بىر پۇتىنى سۆرەپ ماڭالايدىغان بولۇپتۇ. سالامەتلىكىنى تېزرەك ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن، ئېرى ئۇ مومايىنى ئېلىپ قېشىمغا ئەكەلدى. ئارقا-ئارقىدىن ئىككى قېتىم ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئەھۋالىدا ياخشىلىنىش بولدى. ئۈچىنچى قېتىم ئۇ مومايىنىڭ پۇتىنى ئۇۋۇلاۋاتقاندا، مومايىنىڭ ئېرى بىر چەتتە تۇرۇپ تۇيۇقسىز مەندىن: «لاۋياڭ، بۇ نېمە پۇراق؟ نىمانچە سېسىق پۇراق بۇ؟» دەپ سورىدى.

مەن ئۇنىڭغا ئايالىنىڭ پۇتىنى كۆرسىتىپ كۈلۈپ تۇرۇپ: «مەن گەپ قىلماي ئۇۋۇلاۋاتسام، سىز بۇ پۇراقتىن سەسكىنىپ كەتتىڭىزمۇ؟ ئۆزىڭىز كېلىپ پۇراپ بېقىڭ» دېدىم. ئۇ يېقىن كېلىپ پۇتنى پۇراپ كۆرۈپلا دەرھال بۇرنىنى توسۇۋېلىپ مومايىنىڭ قېشىدىن نېرى كەتتى. مەن ئۇنىڭغا: «سىزنىڭ ھەمراھىڭىزنىڭ پۇتىدىن چىققان سېسىق پۇراق بۇ، چۈنكى ئۇ دورىنى كۆپ يېگەچكە بەدىنىگە يىغىلغان زەھەرلىك ماددىلار بەك كۆپ ئىكەن، ھازىر زەھەرنى سىرتقا ھەيدەۋاتىمەن، ئۇۋۇلىغاندا سېسىق پۇراقنىڭ چىقىشى ياخشى ئىش، مەن بۇنىڭدىن خۇشال بولۇپ ئۇلگۇرەلمەيۋاتىمەن تېخى» دېدىم.

پۇتتىن چىققان پۇراق بىلەن بەدەننىڭ سالامەتلىك ئەھۋالى ئۆزئارا زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. پۇت قىسمىدىكى رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلىغاندا، قان ئايلىنىشنىڭ تېزلىشىشىگە ئەگىشىپ، بەدەندىكى كېرەكسىز ھەم زەھەرلىك ماددىلار پۇتنىڭ ئاستىدىن چىقىپ كېتىدۇ، پۇتتىن چىققان پۇراققا ئاساسەن بىر ئادەمنىڭ بەدەن سۈپىتى، كېسەللىك ئۆزگىرىش ئەھۋالى قاتارلىقلارنى بىلگىلى بولىدۇ. ھازىر تىلغا ئالغان مومايىنىڭ پۇتىدىن چىققان ئاچچىق پۇراق، ئۇنىڭ بەدىنىدە دورا زەھىرىنىڭ ناھايىتى كۆپ يىغىلىپ قالغانلىقىنى، بۇلار جىگەرنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش ئىقتىدارىنىڭ چەكلىمىسىدىن زور دەرىجىدە ئارتىپ كېتىپ، جىگەرنى مەلۇم دەرىجىدە زەخىملەندۈرگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

پۈتتىكى پۇراقلار ۋە شۇنىڭغا ماس كېلىدىغان كېسەللىكلەر جەدۋىلى

پۇت قىسمىدىكى پۇراق	ماس كېلىدىغان كېسەللىكلەر
ئاچچىق سېسىق پۇراق	ئۆپكە كېسەللىرىگە گىرىپتار بولغان بولۇشى مۇمكىن
بەتبۇي سېسىق پۇراق	ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى
تۇزلۇق سېسىق پۇراق	سۈيدۈك يولى سىستېمىسى ياكى ئاياللار كېسەللىكلىرى
كىسلاتالىق سېسىق پۇراق	جىگەر، ئۆت ساقسىز بولۇش

ئەسكەرتىشكە تېگىشلىك بىر ئىش شۇكى، سىز ئۆيىڭىزدىكىلەر ياكى دوستلىرىڭىزنىڭ كېسەللىكگە دىياگنوز قويغان ۋاقتىڭىزدا، سىزدە تېببىي خادىمغا خاس بىر مېھرىبان قەلب بولۇشى كېرەك، ئۇلارنىڭ پۇتىدىكى سېسىق پۇراقنى پۇراپلا بۇنىڭدىن يىرگەنگەنلىكىڭىزنى ئىپادىلىسىڭىز بولمايدۇ، ئەكسىچە قارشى تەرەپنىڭ بەدىنىدە مەۋجۇت بولۇش ئېھتىماللىقى بولغان كېسەللىكنى ئىنچىكىلىك بىلەن پەرقلەندۈرۈشىڭىز لازىم. بۇنداق ئەھۋالغا يولۇققاندا، قارشى تەرەپ ئەسلىدىنلا ئوڭايسىزلىنىپ تۇرىۋاتقان بولغاچقا، بىز بىر تەرەپتىن پۇراپ، بىر تەرەپتىن كېسەللىك ئەھۋالىنى سوراپ، ئۇنىڭ ئەندىشىسىنى تۈگىتىپ، توغرا دىياگنوز قويۇشقا قولايلىق يارىتىشىمىز كېرەك.

«سوراش» ئارقىلق قەلب دېرىزىسىنى ئېچىش كېسەلگە دىياگنوز قويۇشنىڭ بىرىنچى قەدىمى

«قاراش»، «پۇراش» ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، ئۇلاپلا «سوراش»نى باشلاش لازىم. نېمىنى سورايمىز؟ بۇ ئاددىيلا سوئال سوراش بولماستىن، بەلكى ئەھۋال سوراشنى، يىكىر ئالماشتۇرۇشنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، «سوراش» ماھارىتى ۋە ئۇسۇلىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

مەسىلەن: بىر ئادەمنىڭ پۇتىنىڭ ئۆكچىسى قۇرغاق يېرىلىپ كەتكەن بولسا، بىز بۇنى بۆرەك ئاجىزلىقىنىڭ ئىپادىسى دەپ بىلىمىز، ئەمما قارشى تەرەپكە «بۆرەك ئاجىزلىقى كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپسىز» دەپ بىۋاستە دېيىش مۇۋاپىق بولمايدۇ، ئەكسىچە ئۇنىڭدىن: «يېقىندىن بۇيان نەرىڭىز بىئارام بولۇۋاتىدۇ؟ بەل تېلىپ ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، قۇلاق غوڭۇلداش قاتارلىق بۆرەك ئاجىزلاش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان مەسىلىلەر بارمۇ ـ يوق» دېگەنلەرنى سورىساق بولىدۇ. پىكىر ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق، ئۇنىڭ كېسىلىنىڭ ئېغىر-

لىق دەرىجىسىنى چۈشەنگىلى، ئىمكانىيەتىنىڭ بارىچە كېسەللىكنىڭ پەيدا بو-
لۇشتىكى ئىرسىيەت ئامىلىنى، تۇرمۇش ئادىتى ھەتتا پسىخىك سەۋەبى قاتار-
لىقلارنى كۆپرەك ئىگىلەش زۆرۈر. قارشى تەرەپ بىلەن سۆزلەشكەندە «سىزنىڭ
نەرىڭىزدە كېسەل بار» دەپ سورىماي، بەلكى «سىزنىڭ قايسى ئەزايىڭىز ئىك-
كىلەمچى ساغلاملىق ھالىتىدە تۇرىۋاتىدۇ؟» دەپ سورىساق، قارشى تەرەپ ئاندىن
تېخىمۇ ئاسان قوبۇل قىلالايدۇ.

كونىلاردا: «كېسەل ئېغىزدىن كىرىدۇ» دىگەن گەپ بار. ئەمما نۇرغۇنلىغان
سوزۇلما كېسەللىكلەر، بولۇپمۇ بەزى ئاسان بايقالمايدىغان سوزۇلما كېسەللىك-
لەر كۆپىنچە «پسىخىك سەۋەبتىن پەيدا بولىدۇ»، پسىخىك جەھەتتىكى مەسىل-
لەر توپلىنىپ نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئالدى بىلەن
قارشى تەرەپنىڭ قەلب دېرىزىسىنى ئېچىپ، ئۇنىڭ قەلبىگە ساپ ھاۋانى ۋە
ئىللىق قۇياش نۇرىنى باشلاپ كىرىش ــ كېسەلگە ئاكتىپ ھالدا قارشى تۇ-
رۇشنىڭ تۇنجى قەدىمى، شۇنداقلا ئاچقۇچلۇق قەدىمى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

تۇتۇش ــ پۇتنى سيلاپ كېسەلنى بىلىشتىكى ئۇسۇلدۇر

جۇڭيى تېبابىتىدىكى «تۇتۇش» ئۇسۇلىنىڭ ئەسلىي مەنىسى تومۇر تۇتۇش-
تىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ پۇت قىسمى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىدا
قوللىنىلغاندا پۇتنى سىيلاپ تۇتۇشنى كۆرسىتىدۇ، بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق پۇت-
نىڭ تېرىسى ئاستىغا يىغىلىپ قالغان ماددىلارنىڭ شەكلى، پۇت قىسمى تېرد-
سىنىڭ تېمپېراتۇرىسى قاتارلىقلارنى تەكشۈرۈپ بىلگىلى بولىدۇ.

مەن ئىلگىرى نۇرغۇن زىققە كېسىلى بىمارلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋا-
لىغان، ئۇلار ئىچىدىكى بىر بىمارنىڭ كېسەللىك تارىخى 30 يىلغا يېتىدىغان
بولۇپ، دەسلەپتە ئۇ ئېيفېدرىن پۈركۈگەندىن كېيىنلا ئاندىن نورمال نەپەس
ئالالايدىكەن، كېيىن دائىم دورا يېگەنلىكتىن بەدەندە دورىغا قارشىلىق پەيدا
بولۇپ، پەقەت نەپەسلىنىش ئاپپاراتىغا تايىنىپلا نەپەسلىنىپتۇ. ئۇنىڭ كېسەل-
لىك تارىخىنى ئاڭلاپ بولغاندىن كېيىن، مەن ئۇنىڭ پۇتىنى تۇتۇپلا پۇت ئاس-
تىدىكى كانايچە ۋە ئۆپكە قىسمى رېفلېكس رايونىدا ھۆررەك ۋە يول - يول
سىزىقچىلارنىڭ ئىنتايىن كۆپ ئىكەنلىكىنى بايقىدىم.

بەدىنىدە كېسەل يوق ساغلام ئادەمنىڭ پۇتى يۇمشاق، پارقىراق بولۇپ، خۇددى بوۋاقنىڭ پۇتىغا ئوخشاش بولىدۇ.

پۇت ئاستىدىكى كاناپچە رېفلېكس رايونى ۋە ئۆپكە رېفلېكس رايونى زىققە كېسەللىگە دىياگنوز قويۇپ داۋالاشتىكى مۇھىم ئورۇن ھېسابلىنىدۇ. ئادەتتە نەپەس يولى سىستېمىسىدا كېسەل بار ئادەمنىڭ بولۇپمۇ زىققە كېسىلى بىمارىنىڭ پۇتىدىكى بۇ ئىككى رېفلېكس رايونىنى سىيلىساق، قولىمىزغا داشقال ياكى قۇمنى تۇتقاندەك سېزىم بولىدۇ. پۇتتىكى بۇ ئەھۋاللاردىن قارىغاندا، ئۇ بىمارنىڭ كېسىلى خېلىلا ئېغىر ئىدى.

بۇنىڭغا قارىتا، مەن ئۇنىڭ ئىككى پۇتىدىكى كاناي، كاناپچە ۋە ئۆپكە رېفلېكس رايونى ئارقىلىق تەكشەپ داۋالاشنى مۇھىم نۇقتا قىلدىم ھەمدە ئۇنىڭغا: «ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن ھەر كۈنى قىرغۇچ تاختا بىلەن ئاۋۋال ئىككى پۇتنىڭ ئاستىدىكى كاناپچە ۋە ئۆپكىدىن ئىبارەت ئىككى كېسەللىك رېفلېكس رايونىنى تۆۋەندىن يۇقىرىغا قارىتىپ تەرتىپ بويىچە 100 قېتىم قىرىشنى، ئاندىن يەنە كۆكرەك لىمفا بېزى، قىزىلئۆڭگەچ، كاناي، تال، ھېپوفىز، بۆرەك ئۈستى بېزى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى بىرلىكتە ئۇۋۇلاپ راۋانلاشتۇرۇپ، شۇ ئارقىلىق پۈتكۈل نەپەس سىستېمىسىنى ئومۇمىيۈزلۈك تەڭشەش»نى تاپىلىدىم. بىر مەزگىللىك داۋالاپ تەڭشەشتىن كېيىن، ئۇنىڭ كېسىلىدە كۆرۈنەرلىك ياخشىلىنىش بولدى، ئاخىرىدا ئۇ نەپەس ئېلىش ئاپپاراتىدىن تامامەن قۇتۇلدى.

كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش ۋاقتى ۋە ئېغىر ـ يېنىكلىك دەرىجىسىگە ئاساسەن، پۇت قىسمىنى تۇتۇش ئارقىلىق بايقىغىلى بولىدىغان مۇسبەتلىك ماددىلارنىڭ شەكلىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. مەن تۆۋەندە پۇتنى تۇتقاندا بىلىنىدىغان، ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان بەزى ئەھۋاللارنى كۆپچىلىكنىڭ دىياگنوز قويۇشتا پايدىلىنىشى ئۈچۈن تەييارلىدىم.

پۇت قىسمىنى تۇتقاندا بىلىنىدىغان ئەھۋال ۋە بۇنىڭغا ماس كېلىدىغان كېسەللىكلەر جەدۋىلى

پۇتنى تۇتقاندىكى ئەھۋال	ماس كېلىدىغان كېسەللەر
يەللىك ئىششىق (قول بىلەن باسقاندا يىغىندى ماددىلار يۆتكىلىدۇ ئەمما بىرەر شەكىلگە ئىگە بولمايدۇ)	رېفلېكس رايونىغا ماس كېلىدىغان ئىچكى ئەزالاردا چۆكۈندىلەر، يەل ۋە قانلىق يىغىندى ماددىلار پەيدا بولغان ياكى بۇ ئەزالار يېنىك دەرىجىدە ياللۇغلانغان
قاتتىق ھۆررەك (قول بىلەن باسقاندا يىغىندى ماددىلار بىرقەدەر قاتتىق بىلىنىدۇ ھەم مىدىرلىمايدۇ)	رېفلېكس رايونىغا ماس كېلىدىغان ئىچكى ئەزالارغا كېرەكسىز ماددىلار زىيادە كۆپ يىغىلغان بولۇپ، بۇ مۇنچاق گۆشسىمان كېسەللىك ئۆزگىرىشىدىن دېرەك بېرىدۇ
سىزىقسىمان مۇسبەتلىك ماددىلار (يىغىندى ماددىلار خۇددى ئىنچىكە تۆمۈر سىمغا ئوخشايدۇ ھەمدە تېرىنىڭ ئاستىدىكى ئورنى روشەن بىلىنىدۇ)	رېفلېكس رايونىغا ماس كېلىدىغان ئىچكى ئەزالارغا يىغىلغان كېرەكسىز ماددىلار بىرقەدەر كۆپ ۋە قاتتىق بولۇپ، بۇنىڭدىكى كېسەللىك ئاددىيلا مۇنچاق گۆشسىمان كېسەللىك بولماستىن، بەلكى خالتىلىق ئىششىق ۋە ئۆسمە بولۇشى مۇمكىن
قۇم - شېغىلدەك بىلىنىدۇ (يىغىندى ماددىلار خۇددى گۈرۈچنىڭ شەكلىگە ئوخشاش بولۇپ، مىدىرلىمايدۇ، ئەمما قولغا ئۇنىڭ قىرلىرى ئۇرۇنىدۇ)	كېسەللىك ئەھۋالى ئەڭ ئېغىر بولىدۇ ياكى راك كېسىلى بولۇش مۇمكىنچىلىكى بولىدۇ

پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئەگەر بىمار روشەن ئاغرىقنى ھېس قىلسا، بۇ بىمارنىڭ جىگەر ۋە بۆرىكىدە مۇسبەتلىك ئاجىزلىشىش بولغانلىقىنى، قان ئايلىنىشنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ، بىز بۇ چاغدا ئۇۋۇلاشنى ناھايىتى ئاستا ۋە دائىملىق ئېلىپ بېرىپ، يىغىندى ماددىلارنى تەدرىجىي چىقىرىپ تاشلىساق بولىدۇ؛ ئەگەر بىمارنىڭ بەدىنىدە توڭلىغاندەك سېزىم بولسا، بۇ كۆپىنچە ھالدا سوغۇق شامال تەگكەنلىكىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، يېنىك بولغاندا سوغۇق بەدەنگە ئۆتكەن، ئېغىر بولغاندا سوغۇق سۆڭەككە ئۆتكەن بولىدۇ؛ ئەگەر ئۇۋۇلىغاندا بىمارنىڭ پۇتىدىن دائىم تەر چىقسا، بۇ جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى زەئىپلەشكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ، شۇ سەۋەبتىن تەر كۆپ چىقىدۇ.

مۇشۇنىڭغا ئوخشاش قول بىلەن تۇتقاندىكى بارلىق ئەھۋاللارنى بىز ئەستايىدىللىق بىلەن ھېس قىلىشىمىز كېرەك، بەزى ئىنچىكە ھالقىلار ھەمىشە كېسەللىكە ھۆكۈم قىلىشتا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئومۇملاشتۇرغاندا، يۇقىرىدا ئېيتىلغان «قاراش، پۇراش، سوراش، تۇتۇش»تىن ئىبارەت كونكرېت

ئۇسۇللار مېنىڭ 30 يىللىق تەجرىبەمنىڭ يەكۈنى بولۇپ، بۇنى كۆپچىلىكنىڭ كۈندىلىك ساقلىق ساقلاش ۋە ئۆز - ئۆزىگە دىياگنوز قويۇشتا پايدىلىنىشى ئۈچۈن سۇندۇم، ئەگەر كۆپچىلىك ھەقىقەتەن كېسەل بارلىقىنى تەكشۈرۈپ بايقىسا، ئالدى بىلەن دوختۇرخانىغا بېرىپ دىياگنوزنى مۇقىملاشتۇرۇپ ۋاقتىدا داۋالىنىشىنى، ئۆزىنىڭ ھۆكۈمىگە تايىنىپلا رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قالايمىقان قوللانماسلىقىنى تەۋسىيە قىلىمەن. كۆپچىلىكنىڭ تەجرىبىسى بولمىغاچقا، ئۆز - ئۆزىگە قويغان دىياگنوز ئانچە توغرا بولماسلىقى مۇمكىن، شۇڭا يەنىلا دوختۇرخانىغا بېرىپ ئېنىق دىياگنوز قويدۇرۇپ، داۋالاشنى كېچىكتۈرمىگىنى ياخشى.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى كۆرسەتمە رەسمى

پۇتنى ئۇۋۇلاشنىڭ ئاساسلىق ئۇسۇلى ۋە تەرتىپى

«بېسىش، ئۇۋۇلاش، سىيرىش، قىرىش»تىن ئىبارەت تۆت بىرلەشمە ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

پۇت قىسمىنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى بىز كۈندىلىك تۇرمۇشتا دائىم قوللىنىلىدىغان تۈرلۈك ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، بۇ ناھايىتى ئاددىي بولۇپ، «بېسىش، ئۇۋۇلاش، سىيرىش، قىرىش»تىن ئىبارەت تۆت خىل ئۇسۇل دائىم قوللىنىلىدۇ. بۇ ئۇسۇللارنى قوللانغان ۋاقىتتا ئادەتتە رېفلېكس رايونىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى ۋە ئورنىغا ئاساسەن، ئەڭ قولايلىق بولغان مەشغۇلات ئۇسۇلىنى ئىشلەتسە بولىدۇ، ئومۇمەن ئەڭ ياخشى ئىدىقلاش ئۈنۈمىگە يەتسىلا كۇ - پايە. ئۇۋۇلىغۇچى ئۆزىنىڭ ئادىتىگە ئاساسەن ماس ئۇسۇلنى تاللىسا بولىدۇ.

دائىم قوللىنىلىدىغان ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى:

دائىرىسى بىرقەدەر چوڭراق بولغان رېفلېكس رايونلىرىنى باش بارمىقىمىز بىلەن ئۇۋۇلايمىز ياكى قولىمىزنىڭ ئالقىنى بىلەن سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز؛

دائىرىسى بىرقەدەر كىچىكرەك بولغان رېفلېكس رايونلىرىنى بىۋاستە
بارماقنىڭ يۇزى(يۇمشىقى) بىلەن باسساق بىرئاز قولايلىق بولىدۇ؛
بىرقەدەر تارراق بولغان رېفلېكس رايونلىرىنى، مەسىلەن: پۇتنىڭ دۇمبى-
سىدىكى4 -، 5 - بارماق ئوتتۇرىسىدىكى ئىچكى قۇلاق ئېرىتقۇ يولى رېفلېكس
رايوننى باش بارماقنىڭ ئىچكى يۇزىنى تىك تۇتۇپ ياكى كۆرسەتكۈچ بارماق
بوغۇمىنىڭ يان تەرىپى ئارقىلىق باسساق بىرقەدەر ئوڭۇشلۇق بولىدۇ.
كۆپچىلىك مەشغۇلات قىلغاندا مەزكۇر كىتابتىكى كۆرسەتمە رەسىملەردىن
پايدىلىنىپ، ئۆزىنىڭ ئادىتىگە ئاساسەن ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى تاللىسا بولىدۇ.
ئەسكەرتمە: ئۇۋۇلىغاندا قوشۇمچە ياردەمچى قوراللاردىن پايدىلىنىش تەۋسى-
يە قىلىنىدۇ.

ئۇۋۇلىغاندا كۆپ ساندىكى كىشىلەر مەشغۇلاتنى قولى بىلەن ئېلىپ بېرىش-
قا ئادەتلەنگەن. باش بارماقنىڭ پۇتكۇل بارماق يۇمشىقى مېڭىنىڭ رېفلېكس را-
يونى بولغاچقا، ئەگەر مەشغۇلات قىلغۇچىنىڭ ئەسلىدىنلا يېشى بىر ئاز چوڭ
ياكى قان بېسىمى يۇقىرى بولسا، باش بارماققا چۈشىدىغان بېسىم زىيادە ئار-
تىپ كېتىپ، مېڭە قان تومۇرلىرى غىدىقلىنىدۇ - دە، قان بېسىمى ئۆرلەپ
كېتىدۇ. باش بارماق ئارقىلىق ئۇۋۇلاشنىڭ يۇقىرىقىدەك كەمچىلىكى بولغاچ-
قا، مەن كۆپچىلىكنىڭ ئىمكانقەدەر ياغاچ تاياق، كالا مۈڭگۈزىدىن ياسالغان تا-
ياق، تاش يىڭنە تايىقى قاتارلىق ئۇۋۇلاش قوراللىرىنى ئىشلىتىشىنى تەۋسىيە
قىلىمەن. ئۆزۈمنىڭ تەجرىبىسىگە ئاساسەن، تاش يىڭنە، كالا مۈڭگۈزى قاتار-
لىق ماتېرىياللاردىن ياسالغان ئۇۋۇلاش تايىقى، قىرىش تايىقى قاتارلىق قو-
شۇمچە قوراللارنى ئىشلىتىپ ئۇۋۇلىغاندا، بۇ قوراللار ئادەم بەدىنىگە پايدىلىق
بولغان يىراق ئىنفىرا قىزىل نۇر قويۇپ بېرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن داۋالاپ تەڭشەش
ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ، شۇڭا مەن كۆپچىلىكنىڭ بۇ خىل ئۇسۇلنى
كۆپرەك قوللىنىشىنى تەشەببۇس قىلىمەن، ئەمما ئۇۋۇلاش (بېسىش) تا كۈچ-
نىڭ دەرىجىسىگە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئۇۋۇلاش تايىقى، ئۇۋۇلاش مېيى
ۋە سۇ قاتارلىقلار رېفلېكسلىق ئۇ-
ۋۇلاپ داۋالاشتا كەم بولسا بولمايدى-
غان بۇيۇملاردۇر.

ساقلىقنى ساقلاش مەقسىتىدە پوتكول پوت قىسمىنى ئۆۋۈلىغاندا ئاۋۋال سول پوت ئۆۋۈلىنىدۇ.

پوتكول پوت قىسمىنى ئۆۋۈلاپ كوندىلىك ساقلىق ساقلاشتا، ئاۋۋال سول پوت، ئاندىن ئوڭ پوتنى ئۆۋۈلاش تەرتىپى بويىچە مەشغۇلات قىلىش كېرەك، چۈنكى يۈرەكنىڭ رېفلېكسلىق رايونى سول پوت تەرەپتە بولىدۇ، ئادەم بەدىنىدىكى قانلار يۈرەكتىن ئېقىپ چىقىپ، بەدەندە ئايلىنىشنى تاماملاپ بولغاندىن كېيىن يەنە يۈرەككە ئېقىپ كېلىدۇ، ئالدى بىلەن يۈرەك رېفلېكس رايونىدىن باشلاپ ئۆۋۈلىغاندا قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ماددا ئالمىشىشنى تېزلەتكىلى بولىدۇ، بۇ كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىغا پايدىلىق. پوتكول پوت قىسمىنى ئۆۋۈلاش تەرتىپىنى بىز ئىككىنچى بابتا كونكرېت چۈشەندۈرىمىز (34 ـ بەتكە قاراڭ).

كېسەللىكنى ئۆۋۈلاپ داۋالاشتا «ئاساسىي رېفلېكس رايونى ـــ كېسەللىك رېفلېكس رايونى ـــ مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى ـــ ئاساسىي رېفلېكس رايونى»دىن ئىبارەت تەرتىپ بويىچە ئۆۋۈلاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بەدەندىكى مەلۇم خىل ساقسىزلىققا نىسبەتەن ئۆۋۈلاپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندىكى، توغرا بولغان ئۆۋۈلاش تەرتىپى: ئاساسىي رېفلېكس رايونى ـــ كېسەللىك رېفلېكس رايونى ـــ مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى ـــ ئاساسىي رېفلېكس رايونىدىن ئىبارەت.

ئالدى بىلەن بىر نەچچە ئاساسىي چۈشەنچىلەرنى تونۇشتۇرىمەن.

ئاساسىي رېفلېكس رايونى ـــ بۆرەك ئۈستى بېزى، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى، بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، سۈيدۈك يولى رېفلېكس رايونى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، ئۆۋۈلاشنىڭ مەقسىتى پۈتۈن بەدەندىكى زەھەرنى چىقىرىپ تاشلاش ئۈچۈن تەييارلىق قىلىشتىن ئىبارەت.

كېسەللىك رېفلېكس رايونى كېسەللىك ئالامەتلىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان رېفلېكس رايونىدىن ئىبارەت. يۆتەلنى ئېلىپ ئېيتساق، بۇ خىل كېسەللىك بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك بولغىنى دەل نەپەسلىنىش سىستېمىسى رېفلېكس رايونىدىن ئىبارەت، يەنى كاناي رېفلېكس رايونى، كانايچە رېفلېكس رايونى، ئۆپكە رېفلېكس رايونى قاتارلىقلار، بۇلار كېسەللىك رېفلېكس رايونى دېيىلىدۇ.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى. يەنە يۆتەلنى مىسالغا ئالساق، يۆتەل ئادەتتە نەپەسلىنىش سىستېمىسىدا ياللۇغ بارلىقنى ئىپادىلەيدۇ، بۇنىڭدا ياللۇغنى قايتۇرىدىغان ئەڭ چوڭ ئەزا تالدىن ئىبارەت، يەنە بۆرەك ئۈستى بېزى ۋە ھەرقايسى لىمفا بەزلىرىمۇ بار. شۇڭا يۆتەلنى داۋالاپ ساقايتىش ئۈچۈن ھەم يۇقىرىدا ئېيتىلغان كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ھەم نەپەسلىنىش سىستېمىسى بىلەن ئالاقىدار بولغان مۇشۇ مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشقا توغرا كېلىدۇ.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، بەدەندىكى زەھەرنى ئۆزۈل - كېسىل تازىلاپ چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن، ئاساسىي رېفلېكس رايوننى يەنە بىر قېتىم ئۇۋۇلاش كېرەك.

بۇ پۇتكۈل جەرياننى مەن ئوبرازلاشتۇرۇپ «چوڭ تازىلاش» دەپ ئاتىدىم. بىرىنچى قەدەمدە، ئالدى بىلەن ھەربىر ئۆينىڭ ئىشكى ئالدىدىكى كارىدور پاكىز تازىلىنىپ، كېيىنكى قەدەمدە ئۆيدىن سۈپۈرۈلۈپ چىقىدىغان ئەخلەت (ئاساسىي رېفلېكس رايوننى ئۇۋۇلاش) ئۈچۈن ئورۇن بىكارلىنىدۇ؛ ئىككىنچى قەدەمدە، ھەربىر ئۆي يىغىشتۇرۇلۇپ، ئەخلەتلەر بايا پاكىز تازىلانغان ئىشىك ئالدىدىكى كارىدورغا سۈپۈرۈپ چىقىرىلىدۇ (كېسەللىك رېفلېكس رايونى ۋە مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرى ئۇۋۇلىنىدۇ)؛ ئۈچىنچى قەدەمدە، ئىشىك ئالدى كارىدوردىكى ئەخلەتلەر پاكىز تازىلىنىدۇ (ئاساسىي رېفلېكس رايونى ئۇۋۇلىنىدۇ). مېنىڭچە بۇنى مۇشۇنداق چۈشەنسەك ناھايىتى ئاسان بولىدۇ.

ئەسكەرتمە: مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايوننى قانداق تاللاش كېرەك؟

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى تاللاش ئانچە ئاسان ئەمەس، شۇڭا بۇنى كۆپچىلىككە چۈشەندۈرۈپ ئۆتەي. مەن رېفلېكسلىق رايونلارنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كېسەل داۋالىغاندا، جۇڭگو تېبابىتىدىكى بەزى نەزەرىيەلەردىن پايدىلىنىمەن، مەسىلەن: ئۆپكىنى ئىللىتىش دېگەندەك، جۇڭگو تېبابىتىدىكى «ئۆپكە بىلەن چوڭ ئۈچەي ئۆزئارا مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ» دېگەن نەزەرىيىگە ئاساسەن، ئۆپكە رېفلېكس رايونغا قارىتا تەڭشەپ داۋالاش ئېلىپ بارغاندا چوڭ ئۈچەي رېفلېكس رايونىغىمۇ تەڭشەش ئېلىپ بېرىش كېرەك؛ ئۇنىڭدىن باشقا ئۆپكە مېتاللىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە، جۇڭگو تېبابىتىدىكى بەش خىل ئېلېمېنت قائىدىسىگە ئاساسەن، تۇپىدىن مېتال پەيدا بولىدۇ، ئادەم بەدىنىدىكى بەش ئەزا ئىچىدە تال بىلەن ئاشقازان تۇپا خۇسۇسىيىتىگە ئىگە،

پۇت قىسمى رېفلېكسلىق رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، بەش بارماق پايپىقى ھەم يېڭى ئۆگەنگۈچىلەرنىڭ رېفلېكسلىق رايونلارنىڭ ئورنىنى توغرا ئىگىلىشىگە ياردەم بېرەلەيدۇ ھەم ئۇۋۇلىغاندا پۇتنى ئىسسىق ساقلاش رولىنى ئۆتەيدۇ، شۇڭا مەن كۆپچىلىكنىڭ بۇ قوشۇمچە قورالنى ئىشلىتىشىنى تەۋسىيە قىلىمەن.

ئەگەر «مېتال»نى تولۇقلىماقچى بولغاندا، «توپا» (تال بىلەن ئاشقازان رېفلېكس رايونى)نى تەڭشەشنى كۈچەيتىش لازىم. جۇڭيى تېبابىتى نەزەرىيەسىدىن پايدىلانغاندا، رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ روشەن بولىدۇ.

پۇتنى ئۇۋۇلاشتىكى زۆرۈر تەييارلىق

پۇت قىسمىنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش بەدەننى تەڭشەپ داۋالاشتىكى ئۈنۈۋېرسال ئۇسۇل بولۇپ، پەقەت ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى ئىگىلىسىلا يېتەرلىك بولمايدۇ. ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇنقى بەزى تەييارلىق خىزمەتلىرى، ئۇۋۇلاش جەريانىدىكى بەزى مەنئى قىلىنىدىغان ۋە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار پۇتكۇل ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۈنۈمىگە ئىنتايىن مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەگەر بۇ ئىشلار ياخشى قىلىنمىسا، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولماي ئەجرى بىكار كېتىشى، ھەتتا بۇ ئۇۋۇلاش ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىشىمۇ مۇمكىن. شۇڭا، بۇ پاراگرافتا سۆزلەنگەن مەزمۇنلارنى كۆپچىلىك چوقۇم ئېسىدە چىڭ ساقلىشى زۆرۈر.

تۆۋەندە قەدەم - باسقۇچلار بويىچە سۆزلەيمەن:

پۇتنى سۇغا چىلاش

پۇتنى سۇغا چىلىغاندا تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىلىپ، جىڭلۇلار جانلىنىپ، قان ئايلىنىش ئىلگىرى سۈرۈلۈپ، پۇت قىسمىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ، ئۇۋۇلاش ئۈنۈمى ئەڭ ياخشى بولىدۇ.

پۇتنى سۇغا چىلىغاندا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى 42 — 45 گرادۇسقىچە بولسا مۇۋاپىق.

چىلاش ۋاقتى 20 مىنۇت بولسا بولىدۇ. تېنى سەل ئاجىز كىشىلەر پۇتنى چىلاش ۋاقتىنى مۇۋاپىق قىسقارتىشى كېرەك، بولۇپمۇ 65 ياشتىن

ئاشقانلارنىڭ پۇتنى چىلاش ۋاقتى 15 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتسە بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، تاماقتىن بۇرۇن ۋە تاماقتىن كېيىنكى 30 مىنۇت ئىچىدە پۇتنى چىلىسا مۇۋاپىق بولمايدۇ. پۇتنى چىلاش جەريانىدا، ئەگەر پۇتنى چىلىغان سۇ سوۋۇپ كەتسە، بۇنىڭغا داۋاملىق قىزىق سۇ قۇيۇپ تەڭشىسە بولىدۇ، پۇتنى پۇتۇن بەدەن سەل قىزىغىچە چىلىساق بولىدۇ.

سۇنىڭ مىقدارى: پۇتنى چىلايدىغان سۇ مىقدارى، يەنى سۇنىڭ چوڭقۇرلۇقى پاقالچاقنىڭ بولجۇڭ گۆشىگىچە بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ

پۇتنى چىلايدىغان چېلەك: مەن كۆپچىلىكنىڭ پۇتنى چىلاشقا سولياۋ چېلەك ئىشلىتىشنى تەۋسىيە قىلىمەن، چۈنكى بىرىنچىدىن سولياۋ چېلەك ئەرزان، ئىككىنچىدىن يېنىك ھەم قولايلىق. بولۇپمۇ ياشانغانلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا سۇنى تۆكۈش تېخىمۇ قولايلىق. بۇنىڭغا سېلىشتۇرغاندا، سوغا (ياغاچ چېلەك) بىر ئاز ئېغىر بولۇپ، ئۇنىڭ مۇھىتنىڭ نەملىكىگە بولغان تەلىپىمۇ يۇقىرى، شىمال تەرەپلەرنىڭ كىلىماتى قۇرغاق بولغاچقا، ئاسراش مۇۋاپىق بولمىغاندا سوغىدىن ناھايىتى ئاسانلا سۇ ئاقىدۇ. پۇت چىلايدىغان توكلۇق داسنى ئىشلەتكەندە، ئۇنىڭدا پەيدا بولغان ئېلېكتىر ماگنىتى پۇتنى چىلاش جەريانىدا ئادەم بەدىنىگە تەسىر كۆرسىتىپ، باش قېيىش، ئىشتىھا ناچارلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئۇنى توكتىن ئاجرىتىۋېتىپ ئىشلىتىش لازىم.

پۇت چىلاشقا ئىشلىتىلىدىغان ماتېرىياللار

ئەگەر پەقەت كۈندىلىك ساقلىقنى ساقلاش ئۈچۈنلا پۇتنى چىلايدىغان بولساق، مەن كۆپچىلىكنىڭ ئىسسىق سۇغا ئازراق تۇز ياكى ئاچچىقسۇ قۇيىۋېتىپلا پۇتنى چىلىشنى تەۋسىيە قىلىمەن.

تۇز قوشۇلغان سۇغا پۇتنى چىلىغاندا سىرتقى چىلاش سۇيۇقلۇقى بىلەن بەدەننىڭ ئىچكى سۇيۇقلۇقىنىڭ ئوسموس (سىڭىش) بېسىمىنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇپ، بەدەندىكى كالتسىي بىلەن فوسفورنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە دېزىنفېكسىيە قىلىش رولىنى ئوينايدۇ. ئاچچىقسۇ قوشۇلغان سۇغا پۇتنى چىلىغاندا دېزىنفېكسىيە قىلىپ مىكروب ئۆلتۈرىدۇ، بېرىبېرى كېسىلى، پۇتى يېرىلىش، تىرناق تەمرەتكىسى بىمارلىرى دائىم تۇز قوشۇلغان سۇغا پۇتىنى چىلاپ بەرسە بولىدۇ. ئاچچىقسۇ بىلەن تۇزنى كۆپ سېلىشنىڭ ھاجىتى يوق، يېرىم داس سۇغا بىر قوشۇق تۇز ياكى 1 ــ 2 قوشۇقچە ئاچچىقسۇ قۇيسا بولىدۇ.

ئائىلىدە پۇتنى چىلىغاندا، ساقلىق ساقلاش ئېھتىياجىمىزغا ئاساسەن، ئوخشاش بولمىغان جۇڭيى دورىلىرىدىن پۇت چىلاش دورىلىقى تەييارلاپ ئىشلەتسەك بولىدۇ، ئىسسىق سۇنىڭ رولى ئارقىلىق، جۇڭيى دورىسى تەركىبىدىكى ئۈنۈملۈك تەركىبلەر تېرىگە سىڭىپ، پۇتنىڭ قىل قان تومۇرلىرى ئارقىلىق قوبۇل قىلىنىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ قان ئايلىنىش سىستېمىسىغا كىرىدۇ، شۇ ئارقىلىق بەدەن سۈپىتىنى ياخشىلاش ۋە بەدەننى تەڭشەش ئۈنۈمىنى ئىشقا ئاشۇرغىلى بولىدۇ. پۇت چىلاش دورىلىقىنى ياسىغاندا، بۇنىڭغا ئىشلىتىلگەن دورىلار ئۆچ خىلدىن ئېشىپ كەتسە ياخشى بولمايدۇ.

پۇت چىلاش چەكلىنىدىغان كىشىلەر

بوۋاقلار ۋە كىچىك بالىلار، ئېغىر يۈرەك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بىمارلىرى ئۇزۇن مۇددەت پۇتنى چىلىسا بولمايدۇ.

ئۇۋۇلاش تەييارلىقى

قوشۇمچە سايمان ۋە ئۇۋۇلاش مېيى تەييارلاش

ئۇۋۇلاش تايىقى، كالا مۈڭگۈزىدىن ياسالغان تاياق قاتارلىق قوشۇمچە سايمانلاردىن پايدىلانغاندا، ئاز كۈچ بىلەن كۆپ ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. بەزى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشتا چوقۇم قورۇق قول مەشغۇلات قىلىش كېرەك، بۇ چاغدا ئۇۋۇلاش مېيىدىن پايدىلانسا، ئۇۋۇلاش جەريانىدا تېرىنىڭ سۈركىلىپ زەخىملىنىشىدىن ئۈنۈملۈك ساقلانغىلى بولىدۇ.

تىرناقنى ئالغاندا رەسىمدىكىگە ئوخشاش تىرناق بارماق گۆشىدىن سەل قىسقا بولسا بولىدۇ، ئۆزى ئەڭ ئازادە ھېس قىلىدىغان ھالەتتە ئولتۇرۇپ، ئۆز - ئۆزىنى ئۇۋۇلاشنى باشلىسا بولىدۇ.

تىرناقنىڭ ئۇزۇنلۇقىنى مۇۋاپىق قالدۇرۇپ ئېلىش

تىرناق زىيادە ئۇزۇن بولسا، ئۇۋۇلىغاندا بىمارنىڭ تېرىسىنى زەخىملەندۈرىدۇ؛ تىرناق بەك قىسقا بولسا، ئۇۋۇلاش جەريانىدا تىرناق گۆشىدىن ئاجراپ كېتىپ زەخىملىنىدۇ. تىرناقنىڭ ئۇزۇنلۇقى بارماقنىڭ گۆشىدىن سەل قىسقا بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

مۇۋاپىق مۇھىتنى تاللاش

ئۇۋۇلىغاندا ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە تىنچ، ئازادە، تېمپېراتۇرىسى مۇۋاپىق بولغان، كۈن نۇرى ياخشى چۈشىدىغان جاينى تاللاش لازىم. ئادەمگە ئەركىن ـ ئازادىلىك تۇيغۇسى بېرىدىغان بۇنداق مۇھىت بەدەندىكى قاننىڭ يۈرۈشۈشىگە پايدىلىق بولۇپ، ساقلىق ساقلاش ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۆيىئىچىنىڭ ھاۋا ئۆتۈشچانلىقى ياخشى بولۇشى، ئەمما سوغۇق شامال ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ پۇتىغا بىۋاسىتە تەگمەسلىكى كېرەك.

ئۇۋۇلانغۇچى ئەڭ ياخشى بولغان بەدەن ھالىتىدە تۇرۇشى لازىم

ئەڭ توغرا ھەم راھەت بولغان بەدەن ھالىتى «يېتىش» تۇر، چۈنكى بەدەن مۇشۇنداق ھالەتتە تۇرغاندا قاننىڭ ئايلىنىشى راۋان بولىدۇ، يۆلىنىپ ئولتۇرۇش ھالىتىدە تۇرغاندا ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىلىرى بىلەن قان تومۇرلار بېسىلىپ، قان سۇيۇقلۇقىنىڭ مۇقىم ۋە تۇراقلىق ھالەتتە يۈرەككە يېتىپ بارالماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن بەدەن ئۇيۇشۇش، پۇت ـ قوللار سوۋۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئۆزىنى ئۆزى ئۇۋۇلىغۇچىلار كۆرپە، كارىۋات ياكى ئۇزۇن ئورۇندۇقتا بەداشقان قۇرۇپ ئولتۇرۇپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش جەريانىدا بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار

پۇتنى سۇغا چىلاپ بولۇپ ۋە باشقا ئۇۋۇلاش تەييارلىقلىرى پۈتكەندىن كېيىن، پۇتنى ئۇۋۇلىساق بولىدۇ. كونكرېت ئۇسۇلنى مەن كېيىنكى مەزمۇندا تەپسىلىي چۈشەندۈرىمەن. ھازىر بىز تۆۋەندىكى بىرقانچە ئەسكەرتمىلەر ئارقىلىق، ئۇۋۇلاش جەريانىدا ۋە ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن دىققەت قىلىدىغان بەزى ئىشلارنى چۈشىنىپ ئۆتەيلى.

ئائىلىدە بەدەننى ئۇۋۇلاپ داۋالاش 1 ــ ئۇۋۇلاش كۈچى، ئۇۋۇلاش ۋاقتى، ئۇۋۇلاش قېتىمى

ئۇۋۇلاش كۈچى

ئۇۋۇلىغاندا چۈشۈرگەن كۈچ بەك چوڭ بولسا، ئۇۋۇلىغان ئورۇن ئاغرىپ كېتىپ ئۇۋۇلاش ئۈنۈمى تۆۋەنلەيدۇ؛ ئۇۋۇلاش كۈچى بەك ئاجىز بولسا، بۇ كۈچ رېفلېكس رايونىغا، قان تومۇر ئورۇنلىرىغا چوڭقۇرلاپ تەسىر قىلالمايدۇ. ئەگەر

ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ بەدىنى سەل ئاجىز بولسا، ئۇۋۇلاش كۈچىنى مۇۋاپىق تۆۋەنلىتىش، شۇنداقلا سۆڭەكنى زەخىملەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، سۆڭەك كۆتۈرۈلۈپ چىققان ياكى تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى ئازراق بولغان ئورۇنلارنى ئۇۋۇلىماسلىق لازىم، بولۇپمۇ سۆڭىكى ۋە بوغۇملىرى بىر ئاز چۈرۈك بولغان ياشانغانلارنى ئۇۋۇلىغاندا ئالاھىدە دىققەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

ئۇۋۇلىغاندا تېرە قانچە ئاغرىسا شۇنچە ياخشى بولىدۇ دېيىش توغرا ئەمەس، ئۇۋۇلانغۇچى ئاغرىق ھېس قىلمىسا ياخشى، ئۇۋۇلاش كۈچى جەھەتتە ئالدىرىماي ئاستا ـ ئاستا باشلاش، تۇراقلىق ھالەتتە ئۇۋۇلاش كۈچىنى ئاشۇرۇش پىرىنسىپىغا ئەمەل قىلىش زۆرۈر.

ئۇۋۇلاش ۋاقتى

پۇتنىڭ ئاستى قىسمىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ۋاقتى ئادەتتە بىر ئادەمنىڭ بەدەن سۈپىتى، سالامەتلىك ئەھۋالى ۋە رېفلېكس رايونغا ئاساسەن بېكىتىلىدۇ. ئادەتتە ئېلىپ ئېيتقاندا، پۇتنى بىر قېتىم ئۇۋۇلاپ چىقىش ئۈچۈن 30 ــ 40 مىنۇتقىچە ۋاقىت كېتىدۇ، تېنى ئاجىز كىشىلەر ياكى كېسەلى ئېغىر كىشىلەر ئۇۋۇلاش ۋاقتىنى مۇۋاپىق قىسقارتسا بولىدۇ. 65 ياشتىن ئاشقانلار، بەدىنى ئاجىز كىشىلەر ۋە بالىلارنى ئۇۋۇلاش ۋاقتى ئەڭ ياخشىسى 30 مىنۇت ئىچىدە كونترول قىلىنسا بولىدۇ.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، ھەربىر رېفلېكس رايوننى 3 ــ 5 قېتىمغىچە ئۇۋۇلىسا بولىدۇ، بەزى ئاسادىيپى كېسەللىكلەر (مەسىلەن: پۇت قايرىلىپ كېتىش قاتارلىق) گە نىسبەتەن، كېسەللىك ئالامىتىنى تېزرەك يېنىكلىتىش ئۈچۈن، ئۇۋۇلاش ۋاقتىنى مۇناسىپ ئۇزارتساق بولىدۇ. ئوخشاش بىر رېفلېكس رايوننى كۆچەيرەك بېسىش ۋاقتى ئۈچ مىنۇتتىن ئېشىپ كەتسە بولمايدۇ.

ئۇۋۇلاش قېتىمى

ئۇۋۇلاش قېتىم سانى ئادەمگە قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ، بۇ ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ بەدەن سۈپىتى، كېسەللىك ئەھۋالى، كېسەللىك تارىخى قاتارلىقلارغا ئاساسەن بەلگىلىنىدۇ. ساقلىقنى ساقلاش مەقسىتىدە پۇتنى ئۇۋۇلىغاندا ھەر كۈنى ئۇۋۇلاشقا بولمايدۇ، ھەر ھەپتىدە 1 ــ 2 قېتىم ئۇۋۇلىسا مۇۋاپىق. يېنىك دەرىجىدىكى كېسەللىكنى ئۇۋۇلاپ تەشەپ داۋالاشتا كۆپىنچە7 ــ 10 قېتىمغىچە

ئۇۋۇلاشنى بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىپ، ھەر قېتىم 45 مىنۇت ئۇۋۇلىسا مۇۋاپىق بولىدۇ، يەنە باشقا تەبىئىي داۋالاش ئۇسۇللىرىنى، مەسىلەن: سىيرىپ داۋالاش، لوڭقا قويۇش قاتارلىق داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوشۇمچە قىلىشقا بولىدۇ.

ئائىلىدە ئۇۋۇلاپ داۋالاش 2 — ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن بەدەندە كۆرۈلىدىغان نورمال ئىنكاسلار

پۇت قىسمى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش تاماملانغاندىن كېيىن، قان ئايلىنىش راۋانلىشىپ، ماددا ئالمىشىش تېزلىشىش، قاننىڭ قويۇقلۇقى ئېشىش قاتارلىق ئامىللار سەۋەبىدىن، بەزى كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە تەر كۆپ چىقىش، سۈيدۈك كۆپىيىش، ئۇيقۇسى كۆپىيىش قاتارلىق ئادەتتىكىگە ئوخشىمايدىغان ئىنكاسلار ياكى بەزى كېسەللىكلەر ئېغىرلاپ كېتىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلۈشى مۇمكىن. كلىنىكا تەجرىبىسى ئىسپاتلىدىكى، بۇلارنىڭ ھەممىسى نورمال بولغان ياخشى سۈپەتلىك ئىنكاستىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ ئىنكاسلار ئادەتتە 4 — 5 كۈن ئىچىدە تەدرىجىي يوقايدۇ، مۇشۇ ئىنكاسلار سەۋەبىدىن پۇت قىسمى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنى ئارىلىقتا توختىتىپ قويماسلىق لازىم.

پۇتنى ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن بەدەندە كۆرۈلىدىغان نورمال ئىنكاس ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

ئېغىزى قۇرۇش	قاننىڭ ئايلىنىشى تېزلىشىش سەۋەبىدىن ئېغىز ئاسان قۇرۇيدۇ، سۇ ئىچسىلا بۇ ئەھۋال تۈگەيدۇ.
ئۇيقۇسى كۆپىيىش	ئورگانىزملارنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارى ئۆز - ئۆزىنى تەڭشەش ئېلىپ بېرىۋاتقان بولغاچقا، «ئۆزىنى قوغداش خاراكتېرلىك تورمۇزلىنىش» ھالىتىدە تۇرۇۋاتقان بولىدۇ.
ھارغىنلىق ھېس قىلىش	قاننىڭ ئايلىنىشى ۋە ئېقىش مىقدارى كۆچەيگەچكە، پۈتۈن بەدەندىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ پاسسىپ ھەرىكىتى كۈچىيىدۇ، بۇ خۇددى ئۈزۈنغا يۈگۈرگەندىن كېيىنكى ھارغىنلىق ئەھۋالىغا ئوخشايدۇ.

بەدىنى بوشاپ ئۇيقۇسىراش	قاننىڭ ئايلىنىشى راۋانلىشىپ، ئادەتتىكى جىددىيلىك بېسىمى ۋە ئېغىر يۈك پەسەيگەن بولغاچقا، ئۇيقۇنىڭ سۈپىتى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.
ئاغرىق	بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىدا يوشۇرۇن كېسەللىك بولۇپ، قان راۋان بولمىغانلىقتىن ئاغرىق بىلىنىدۇ، يەنى بىز دائىم دەيدىغان «راۋان بولسا ئاغرىمايدۇ، ئاغرىسا راۋان بولمىغانلىقىنىڭ ئالامىتى» دېگەن سۆزنىڭ ئۆزى شۇ.
ئىشتىھاسى ياخشىلىنىش	ئۇۋۇلاش جەريانىدا ماددا ئالمىشىش تېزلىشىدۇ، تالنىڭ ھەرىكەت ئىقتىدارى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.
قولنىڭ ئالىقىنى ياكى پۇتۇن بەدەن تەرلەش	جىگەر ۋە بۆرەك مۇسبەتلىكى ئاجىزلىغانلاردا تەرنىڭ چىقىشى كۆپىيىدۇ.
يەل(ئوسۇرۇق) كۆپىيىش ياكى سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىش	ئۇۋۇلاش جەريانىدا ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ غىدىقلىنىشى سەۋەبىدىن، بەدەندىكى توكسىن ۋە چۆكمە ماددىلار مېتابولىزم ھاسىلاتلىرىغا ئەگىشىپ ئوختىماستىن سىرتقا چىقىرىلىدۇ.
سۈيدۈك مىقدارى كۆپىيىش	پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاش جەريانىدا، بىمارلاردا سۈيدۈك كۆپىيىدۇ، ئەگەر بۇ سۈيدۈكنى مەلۇم ۋاقىت تىنچ قويۇپ قويغاندىن كېيىن قارىساق، ئۇنىڭدا چۆكمە ماددىلار پەيدا بولىدۇ، بۇ بەدەندىكى توكسىننىڭ مېتابولىزم ھاسىلاتلىرىغا ئەگىشىپ سۈيدۈك بىلەن سىرتقا چىقىرىلىۋاتقانلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.
جىگەر ۋە بۆرەك مۇسبەتلىكى ئاجىزلىغانلار، قول - پۇتى مۇزلايدىغانلارنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسى نورمال ھالەتكە قايتىش	ماددا ئالمىشىش ۋە قاننىڭ ئايلىنىشى نورمال ھالەتكە كەلگەن بولىدۇ
پۇتنىڭ ئۇشۇق بوغۇمى ئىششىش	پۇتۇن بەدەندىكى چوڭ قان تومۇر ۋە لىمفا كاناللىرى راۋانلىشىپ، قىل قان تومۇرلار ۋە قىلدام لىمفا كاناللىرى راۋانلاشمىغاچقا، پۇتنىڭ ئۇشۇق بوغۇمىدا ئىششىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. قىل قان تومۇرلار ۋە قىلدام لىمفا كاناللىرىنىڭ راۋانلىشىشىغا ئەگىشىپ، پۇتنىڭ ئۇشۇق بوغۇمىدىكى ئىششىق ئاستا - ئاستا يوقايدۇ.
پۇتنىڭ تېرىلىرى يۇمشاپ كېتىش	قان ئايلىنىش راۋانلاشقان بولغاچقا، مۈڭگۈزلەشكەن تېرىنىڭ ئاستا - ئاستا سويۇلۇپ چۈشكەنلىكىنى ئىپادىلەيدۇ.
پۇتنىڭ تېرىلىرى يۇمران ھالەتكە كېلىش	ماددا ئالمىشىشنىڭ نورماللىشىشىغا ئەگىشىپ، ۋېنا تومۇرلىرىنى كۆرگىلى بولىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

ئائىلىدە ئۆۋۆلاپ داۋالاش 3 ــــ پۆت قىسمىنى ئۇۋۇلاش چەكلىنىدىغان كىشىلەر

كۆپ قىسىم كىشىلەر پۆت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنى قوبۇل قىلسا بولىدۇ، ئەمما بەزى ئالاھىدە تىپقا تەۋە كىشىلەر پۆت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كەلمەيدۇ. رەسمىي ئۇۋۇلاشنى باشلاشتىن بۇرۇن، كۆپچىلىك تۆۋەندىكى مەزمۇنلارغا ئاساسەن، ئۆزىنىڭ ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كېلىدىغان ياكى كەلمەيدىغانلىقىنى مۇقىملاشتۇرۇۋالسا بولىدۇ.

1. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ، تۇخۇمدان، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشقا بولمايدۇ. ھەيز مەزگىلىدىكى ئاياللار پۆت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كەلمەيدۇ. ئەمما ھەيز مىقدارى ئازلاپ، ھەيزنىڭ رەڭگى قارايغان چاغدا، پۆت قىسمىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق كېسەللىك ئالامىتىنى يېنىكلەتسە بولىدۇ.

2. قان تۇكۇرۇش، تەرەت قان ئارىلاش كېلىش، مېڭىگە قان چۈشۈش، ئاشقازان قاناش، بالىياتقۇ قاناش قاتارلىق تۈرلۈك ئېغىر قاناش ئالامىتى كۆرۈلگەن بىمارلار پۆت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كەلمەيدۇ.

3. بۆرەك زەئىپلىشىش، يۈرەك زەئىپلىشىش، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، جىگەر توقۇلمىلىرى نېكروزلىنىش، راك كېسىلى ۋە يۇقۇملۇق كېسەللىككە گىرىپتار بولغان بىمارلار ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كەلمەيدۇ .

4. مەست بولۇپ قالغانلار، روھىي كېسەللەر ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كەلمەيدۇ.

5. ئۇزۇن مۇددەت ھورمونلۇق دورىلارنى ئىستېمال قىلغانلار داۋالاشقا ماس كەلمەيدۇ.

6. زىيادە ھېرىپ ـ چارچاش ھالىتىدە تۇرغانلار داۋالاشقا ماس كەلمەيدۇ.

7. پۇتىدا يىرىڭلاش، قان چىقىش قاتارلىق سىرتقى يارا بار كىشىلەر داۋالاشقا ماس كەلمەيدۇ.

باشقا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار:

1. تاماقتىن كېيىنكى بىر سائەت ئىچىدە ئۇۋۇلاش مۇۋاپىق ئەمەس، قورساق ئاچ ۋاقىتتا ئۇۋۇلىسىمۇ مۇۋاپىق بولمايدۇ.

2. ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇن، ئۇۋۇلانغۇچى ئاۋۋال ئىسسىق سۇ بىلەن پۇت ـ قولىنى پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن لۆڭگە بىلەن پۇتىنى ئوراپ ئىسسىق ساقلىشى كېرەك.

ئالاھىدە ئەسكەرتمە: بەدىنى بەك ئاجىز كىشىلەر ياكى دىيابىت بىمارلىرىنىڭ پۇتىنى ئۇۋۇلىغاندا ئۇۋۇلاش كۈچى بەك چوڭ بولۇپ كەتمەسلىك، بولۇپمۇ دىيابىت بىمارلىرىنى ئۇۋۇلىغاندا ئۇۋۇلاش مېيى ئىشلىتىشكە دىققەت قىلىپ، تېرىنىڭ سۈرۈلۈپ زەخىملىنىشىدىن، يارا ئېغىزىنىڭ ۋاقتىدا ساقايماي ئاسارەتلىك پۇتقا ئايلىنىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش زۆرۈر.

3. ئۇۋۇلاش جەريانىدا، ئۇۋۇلانغۇچى ئاغزى قۇرىغانلىقىنى سەزسە ۋاقتىدا 500 مىللىلىتىر ئىلمان قايناق سۇ ئىچسە بولىدۇ، سوغۇق سۇ، دەملىگەن چاي، ئىچىملىك قاتارلىقلارنى ئىچمەسلىك لازىم. بۆرىكى ساغلام بولمىغانلار ھەر قېتىمدا پەقەت 150 مىللىلىتىر سۇ ئىچسە بولىدۇ.

4. بەدەنگە سوغۇق ئۆتۈپ، قان ئايلىنىشقا تەسىر يېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، ئۇۋۇلانغۇچى دەرھال سوغۇق سۇ بىلەن قولىنى يۇسا بولمايدۇ.

5. ئەگەر ئۇۋۇلانغۇچى دورا بىلەن داۋالىنىش باسقۇچىدا تۇرۇۋاتقان بولسا، دەرھال دورا يېيىشنى توختىتىپ، پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنى قوبۇل قىلسا بولمايدۇ، بەدەن ئەھۋالى تەدرىجىي ياخشىلانغاندىن كېيىن ئاندىن ئاستا ــ ئاستا دورىنى مۇۋاپىق ئازايتسا ياكى توختاتسا بولىدۇ.

يۇقىرىدا دېيىلگەن دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قارىماققا ئارتۇقچە گەپتەك بىلىنسىمۇ، ئەمما ئىنتايىن مۇھىم، شۇڭا كۆپچىلىك ئېسىدە چىڭ ساقلىشى كېرەك.

CHAPTER 2

پۇت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

خېلى كۆپ كىشىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، پۇتنى رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلىنى بىردەمدىلا ئۆگىنىۋېلىش ئانچە ئاسان ئەمەس. مۇشۇ ئەھۋالنى كۆزدە تۇتۇپ، مەن پۇتتىكى سەككىز چوڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى تەرتىپ بويىچە ئۆلگە ئارقىلىق كۆرسىتىپ ئۆتىمەن. يەنە سىزنىڭ ئىگىلىشىڭىزگە ياردىمى بولۇشى ئۈچۈن، ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇن بەدەننى بوشىتىش ئۇسۇلىنى قوشاق قىلىپ تۈزۈپ چىقتىم. ئەسكەرتىشكە تېگىشلىك بىر ئىش شۇكى، ئىككى پۇتتىكى رېفلېكس رايونىنىڭ كۆپ قىسمى ئۆزئارا سىممېترىك كېلىدۇ، يالغۇز سول پۇت ۋە ئوڭ پۇت ئاستىنقى قىسمىغىلا ئايرىم جايلاشقان رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەممىسىگە يېزىق ئارقىلىق ئەسكەرتمە بەردىم، بۇنىڭدىن پايدىلانغاندا دىققەت قىلىشىڭلارنى سورايمەن. بۇ بىر يۈرۈش ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى ئىشلىتىشنى داۋاملاشتۇرسىڭىز، ئۆزىڭىز ۋە ئائىلەڭىزدىكىلەرنىڭ ساغلاملىقىنى قولىڭىزدا مەھكەم تۇتۇپ تۇرالايسىز.

پۇت رېفلېكس رايونىنى ئۇ- ۋۇلاشتىن بۇرۇنقى قول ئۆگىلىرىنى بوشىتىش ئۇسۇلى

پۇتكۇل پۇتنىڭ رېفلېكسلىق رايو- نىنى ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇنقى قول ئۆگە- لىرىنى بوشىتىش ئۇسۇلىنىڭ قاپىيە- لەشكەن قائىدىسى

جۇڭگوچە ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى بەك ياخشى،
بۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالاش ئومۇملاشسۇن ھەممە
ئائىلىلەرگە.

پۇتنى داۋالاشتىن بۇرۇن قەلبىنى داۋالاش بەك
زۆرۈر،

يېنىك، ئوتتۇرا ھال، كۈچەپ بېسىپ سىيرىي-
مىز تۆۋەنگە.

1. يۈرەك رېفلېكس رايونى (سول پۇتنىڭ
ئاستىنى) نى يېنىك، ئوتتۇرا ھال ۋە كۈچەپ بې-
سىشتىن ئىبارەت ئۈچ خىل ئۇۋۇلاش كۈچى ئار-
قىلىق ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ئۈچ قېتىم سىيرىپ
باسىمىز، ئەگەر ئەڭ يېنىك كۈچ بىلەن باسقاندا
ئۇۋۇلانغۇچى ئاغرىغانلىقىنى ھېس قىلسا، ئۇ-
ۋۇلاشنى توختىتىمىز؛ ئەگەر ئۇۋۇلانغۇچى بىئا-
راملىق ھېس قىلمىسا، ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ ئىنكا-
سىغا ئاساسەن ئۇۋۇلاش كۈچى دەرىجىسىنى مۇ-
قىملاشتۇرۇپ، مۇشۇ ئۆلچەم بويىچە ئۇۋۇلايمىز.

2. پۇتنى تۆت تەرەپتىن يېنىك ئۇۋۇلىغاندا، پۇتنىڭ
دۈمبىسى ۋە ئاستى قىسمىدىكى نېرۋا ۋە مۇسكۇللار بو-
شاپ ئۇۋۇلاشقا ماسلىشىدۇ. مەشغۇلات قىلغاندا، پۇتنىڭ
دۈمبىسى، ئاستى ۋە ئالدى تەرىپىنى يېنىك بېسىپ،
ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ سەل كۈچەپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

3. پۇت بارماقلىرىنى تارتىپ سوز-
غاندا بارماقنىڭ بىر قىسىم مۇسكۇللىرى
ۋە نېرۋىلارنى بوشاتقىلى بولىدۇ. بېگىز
بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماق ئارقىلىق پۇت-
نىڭ بارمىقىنى قىسىپ تۇرۇپ، بىر ـ
بىرلەپ ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ تەك-
رار 3 ــ 5 قېتىمغىچە تارتىمىز.

4. ئاندىن كېيىن بىر قولىمىزدا پۇتنىڭ ئوشۇقىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىز بىلەن بەش بارماقنى يېنىك تۇتۇپ، ئاۋۋال سائەت ئىستىرېلكىسى يۆنىلىشى بويىچە توققۇز قېتىم تەۋرىتىپ ئايلاندۇرىمىز، ئاندىن يەنە سائەت ئىستىرېلكىسىغا قارشى يۆنىلىشتە توققۇز قېتىم يېنىك تەۋرىتىپ ئايلاندۇرىمىز، بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ئوشۇق بوغۇمى مۇسكۇلىدىكى قان ئايلىنىش جانلىنىدۇ.

5. ئىككى قولنىڭ ئالقىنى بىلەن پۇتنىڭ ئىچى ۋە سىرتقى ئوشۇق بوغۇمىنى تۇتۇپ كۇچەپ قىسىمىز، مۇشۇ ئۇسۇلدا پۇتنى توققۇز قېتىم سىلكىپ ئۇۋۇلىساق، ئوشۇق قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشى تېزلىشىدۇ.

6. بىر قولىمىز ياكى ئىككى قولىمىز بىلەن ئاستىدىن ئۇستىگە قارىتا، پاقالچاقنىڭ ھەممە يېرىنى سېيرىپ ئۇۋۇلىساق، پاقالچاق قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشى راۋانلىشىپ، جىڭلۇ يوللىرى ئېچىلىدۇ، بۇنىڭ بىلەن پۇتكۇل پۇت قىسمىنىڭ ئۇگىلىرىنى بوشىتىش ئاخىرلىشىدۇ.

سول پۇت ئاساسىي رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش

ئاساسىي رېفلېكس رايونى ئادەم بەدىنىنىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش سىستېمىسىغا ماس كېلىدۇ، بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، مەشغۇلاتنىڭ ئىلگىرى ـ كېيىنلىك تەرتىپى مۇنداق بولىدۇ: يەنى بۆرەك ئۈستى بېزى، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى، بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي يول رېفلېكس رايونلىرى تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلىنىدۇ. پۈتكۈل پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاشنىڭ ئالدى ـ كەينىدە سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش ئاساسلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا بىر قېتىمدىن ئۇۋۇلىغاندا، بەدەننىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش سىستېمىسىنى راۋانلاشتۇرغىلى بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ماددا ئالمىشىش جەريانىدا پەيدا بولغان كېرەكسىز قالدۇق ماددىلار سۈيدۈك بىلەن سىرتقا چىقىرىلىپ، رېفلېكسلىق ئۇۋۇلاش ۋە تەڭشەش ئۈنۈمى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.

1. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ دۈمبىسىنى تۇتۇپ، يەنە بىر قولىمىزغا تاش يىڭنىنى ئېلىپ، بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى غىدىقلىغاندا بەدەندە ئادرېنالىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن كۆپ خىل دىسمۇتازا بارلىققا كېلىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.

ئۇۋۇلاشنىڭ ئۈنۈمى

بۆرەك ئۈستى بېزى: بۇ رېفلېكس رايونى هورمون سەۋىيەسىنى تەڭشەيدۇ، ئادەتتە ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش، قىزىتما ياندۇرۇش، يۆتەل توختىتىش، رېئاكسىيەگە قارشى تۇرۇش رولى بار.

قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى: بۇ رېفلېكس رايونىنىڭ دائىرىسى يۇمىلاق شەكىلگە ئوخشايدۇ، مەزكۇر رېفلېكس رايونىنى غىدىقلىغاندا، قورساق ئاغرىقى، قورساق كۆپۈش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىق قورساق قىسمى كېسەللىكلىرىنى داۋالىغىلى، يەنە ئاياللاردىكى هەيزنىڭ ئاغرىتىپ كېلىشىنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

بۆرەك: بۆرەك رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، بۆرەك ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى، بۆرەك ياللۇغى، بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش قاتارلىق بۆرەك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

سۈيدۈك نەيچىسى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، سۈيدۈك چىقىرىش يوللىرىنىڭ راۋانلىقىنى ساقلاپ، سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولۇش ۋە ياللۇغلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

دوۋساق: دوۋساق رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، دوۋساق ياللۇغى، دوۋساق ئۈنۈۋېرسال كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە كېسەللىكنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ. ياشانغانلار بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ.

سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي يول: بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم سىيرىپ بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، سۈيدۈك قېتىم سانى كۆپ بولۇش، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش ۋە ئەرلەردىكى ئىسپېرما بالدۇر كېتىش، مەزى بېزى ياللۇغى كېسەللىكلىرى، شۇنداقلا ئاياللاردىكى جىنسىي يول، سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرىنىڭ يوشۇرۇن خەۋپلىرىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

2. تاش يىڭنىنى قويۇپ قويغاندىن كېيىن، ئىككى قولنىڭ باش بارمىقى بىلەن قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونىنى تۇتۇپ، تۆۋەندىن يۇقىرىغا قاراپ رېفلېكس رايونىنىڭ سىرتىنى بويلاپ ئۇدا 3 ـــ 5 قېتىمغىچە بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر مۇشۇنداق ئۇۋۇلاۋاتقان چاغدا، ئۇۋۇلانغۇچى دەل هەيز مەزگىلىدە بولۇپ، قورسىقى هەيز سەۋەبىدىن ئاغرىۋاتقان بولسا، ئۇنداقتا ئۇۋۇلاش قېتىم سانىنى مۇۋاپىق كۆپەيتسە بولىدۇ.

3. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ دۈمبىسىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزغا تاش يىڭنىنى ئېلىپ، بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ يەنە بىر قېتىم يېرىم چەمبەر شەكلىدە ئۇۋۇلايمىز.

رېفلېكس رايونىنىڭ جايلىشىش ئورنىنى كۆرسىتىش رەسىمى

4. قولنىڭ ئورنىنى ئۆزگەرتمەي تۇرۇپ، ئېغىرلىق كۈچىنى بۆرەك رېفلېكس رايونىدىن تۆۋەنگە قاراپ سۈرۈپ، سۈيدۈك نەيچىسى رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلىساق، سۈيدۈك يوللىرى راۋانلىشىپ، كېرەكسىز ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشى تېزلىشىدۇ.

بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونى ① بىرىنچى، ئىككىنچى تاپان سۆڭىكى ئارىسىدىكى بىرىنچى تاپان سۆڭىكىگە يېقىنراق ئورۇنغا جايلاشقان بولۇپ، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونى ②نىڭ ئۈستىدە بولىدۇ، بۆرەك رېفلېكس رايونى ③ قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونى تەرىپىدىن قورشىلىپ تۇرىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساق رېفلېكس رايونى ⑤ بىلەن تۇتىشىپ تۇرغان ياي سىزىق بولسا سۈيدۈك نەيچىسى رېفلېكس رايونى ④ تىن ئىبارەت. دوۋساق رېفلېكس رايونى ⑤ئوشۇق سۆڭىكى ئاستى ئىچكى يېنىغا جايلاشقان بولۇپ، بۇ جاي ئۈستىگە سەل سوزۇلسىلا سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي يول رېفلېكس رايونى ⑥بىلەن تۇتىشىدۇ.

ئەسكەرتمە

سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي يول رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا ئەڭ ياخشىسى ئۇۋۇلاش مېيى ئىشلىتىپ، قول بىلەن (ئۇۋۇلاش تايىقى ئىشلەتمەي) ئۇۋۇلاش كېرەك.

5. سۇيدۇك نەيچىسى رېفلېكس را-
يونىنى ئۇۋۇلاش ئاخىرلاشقاندىن كې-
يىن، پۇتنى سىرتقى تەرەپكە سەل ياز-
تۇ قىلىپ تۇرۇپ، دوۋساق رېفلېكس
رايونىنى تاپقاندىن كېيىن، ئەھۋالغا
قاراپ تاش يىغىنىنى تاشلاپ، موشتۇ-
مىمىزنى سەل تۇگۇپ، كۆرسەتكۈچ
بارماقنىڭ بوغۇمى ئارقىلىق ئۈستىدىن
ئاستىغا سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

6. ئەڭ ئاخىرىدا سۇيدۇك يولى، جىنسىي
يول رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.
ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئەگەر ئۇۋۇلانغۇچى ئاغ-
رىقنى سەزسە ياكى ئۇۋۇلىغۇچى مۇسبەتلىك
ماددىلارنى سىيلاپ بايقىسا، بۇ ئۇۋۇلانغۇچى-
نىڭ مەزى بېزى ياللۇغى ياكى سۇيدۇك يو-
لى، جىنسىي يول كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار
بولۇش مۇمكىنچىلىكىنى ئىپادىلەيدۇ، بۇ-
نىڭغا قارىتا مەزكۇر رېفلېكس رايونىنى ئۇ-
ۋۇلاشنى كۈچەيتىش كېرەك.

سول پۇت بارماقلىرىدىكى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش

پۇت بارماقلىرىنىڭ رېفلېكس رايونلىرى باشنىڭ شۇ تەرىپىدىكى تەشكىللەرگە ماس كېلىدۇ، بۇ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندا پېشانە، ھىپوفىز، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، ئۈچلۈك نېرۋا، بۇرۇن، چوڭ مېڭە، بويۇن، كۆز ۋە قۇلاق رېفلېكس رايونلىرىنى تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلىساق بولىدۇ. بۇ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندا، باش قىسمىدىكى ئەزالارنىڭ ۋە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى ئۈنۈملۈك ياخشىلاپ تەڭشىگىلى، شۇنداقلا يۈرەك ـ مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ راۋانلىقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاشنىڭ ئۈنۈمى

پېشانە: مەزكۇر رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، يۇقىرى قان بېسىم، قاندىكى ماي ئېشىپ كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە تۇرلۇك بەش ئەزا كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يېنىكلەتكىلى، روھىي كەيپىياتنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ

ھىپوفىز: ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ قالايمىقانلىشىشىنى تەڭشەپ، ئادەم بەدىنىنىڭ ھەرىكەت، ھەزىم قىلىش، نەپەسلىنىش، قان ئايلىنىش، سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش ۋە كۆپىيىش، نېرۋا، ئىچكى ئاجراتما، سەزگۈ ئەزالار ۋە ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.

كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم، قاندا ماي ۋە شېكەر مىقدارى يۇقىرى بولۇشنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالىدۇ، پاركىنسون كېسىلىنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئېلىپ ۋە تەڭشەپ، مېڭىنى قان بىلەن تەمىنلەشنى مەلۇم دەرىجىدە كۈچەيتىدۇ.

ئۈچلۈك نېرۋا: بۇ رېفلېكس رايونىنى داۋاملىق ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، يۈز قىسمى مۇسكۇلى قېتىپ قېلىش، كۆز قورغاقلىشىش ۋە كۆز ئاغرىقى، كۆز مۇسكۇللىرى تارتىشىپ قېلىش، سەكتە، يۈز پالەچلىنىش، ئېغىزى مايماق بولۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ـ تەڭشەشتە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

بۇرۇن رايونى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، زۇكام، بۇرۇن ياللۇغى، بۇرنى پۈتۈپ قېلىش، خورەك تارتىش، بۇرۇن مۇنچاق گۆشى، بۇرۇن ئوتتۇرا پاسىلى بىر تەرەپكە قىيسىيىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

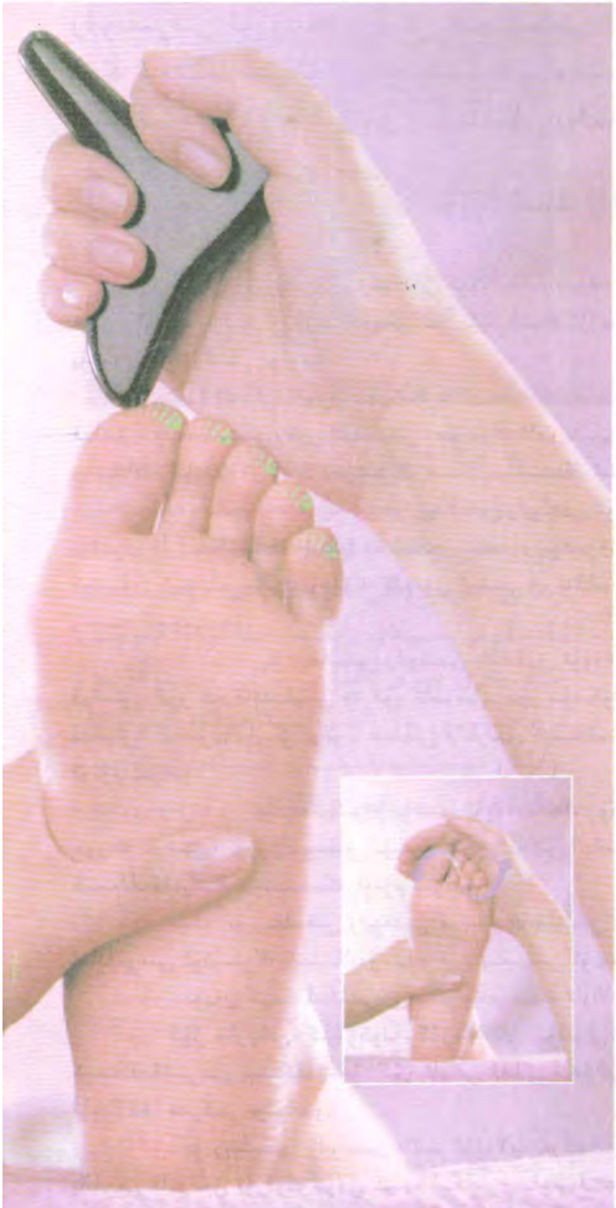
چوڭ مېڭە: بۇ رېفلېكس رايونىنى غىدىقلىغاندا، باش قېيىش، باش ئاغرىقى قاتارلىق باش كېسەللىكلىرىنى ئۈنۈملۈك ياخشىلايدۇ، يەنە قان بېسىمنى ئۈنۈملۈك تەڭشەيدۇ.

بويۇن: بويۇن كېسەللىكلىرىنى مەلۇم دەرىجىدە داۋالاش ۋە تەڭشەش رولى بار.

كۆز: كۆز چارچاش، گىلاۋكوما، كۆزنىگە ئاق چۈشۈش، بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى قاتارلىق كۆز كېسەللىكلىرىنى يېنىكلىتىدۇ. كۆز ئاستى قاناش ئەھۋالى كۆرۈلگەن بىمارنىڭ بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاشقا ھەرگىز بولمايدۇ.

قۇلاق: بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، گاسلىق، قۇلاق غوڭۇلداش، ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى قاتارلىق تۈرلۈك قۇلاق كېسەللىكلىرى ياخشىلىنىدۇ.

1. ئاۋۋال ئوخشاش يۆنىلىش بويىچە باش بارماقنىڭ ئالدى ئۇچىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى توغرا يۆنىلىشتە سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز؛ ئاندىن تەرتىپ بويىچە باشقا تۆت بارماقنىڭ ئالدى ئۇچىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلايمىز. پۇتنىڭ بەش بارمىقىنى قولىمىز بىلەن تۇتۇپ توختىماستىن بىرلىكتە ئۇۋۇلايمىز، پېشانە رېفلېكس رايونىنى ئاددىي ئۇسۇلدا غىدىقلىساقمۇ ياكى تولۇق ئۇۋۇلاپ غىدىقلىساقمۇ بولىدۇ.



2. قولنىڭ ئورنىنى مىدىرلاتماي تۇرۇپ، پۇت باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىدىكى ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى كۈچەپ بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئورۇننى ئۇۋۇلىغاندا، چىقىرىش يوللىرىنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

3. ئەھۋالغا قاراپ، ئوخشاش يۆنىلىش بويىچە پۇت باش بارماق يۇمشىقىنىڭ سىرتقى يان تەرىپىدىكى كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى سىيىرىپ ئۇۋۇلىساق، بۇ ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسىلىنى تەڭشەپ داۋالايدۇ ھەم بۇ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالىدۇ. ئەگەر باش بارماقنىڭ سىرتقى يان تەرىپىدىكى كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىدا لوكسىمان ئۆزگىرىش بايقالسا، بۇ دەل دېۋەڭلىك كېسىلىنىڭ ئالامىتىنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، كىچىك مېڭىنىڭ يىگىلگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

4. كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنىڭ سەل ئۈستى تەرىپى — دەل ئۆچلۈك نېرۋا رېفلېكس رايونىدىن ئىبارەت. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ سىيىرىپ ئۇۋۇلىساقلا بولىدۇ. سىيىرىپ ئۇۋۇلاش جەريانىدا، ئەگەر ئۇۋۇلىغۇچى رېفلېكس رايونىدا ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن ئەھۋالنى ياكى مۇسبەتلىك ئۆزگىرىشنى سىيلاپ بايقىسا، بۇ ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ ئۆچلۈك نېرۋا ئاغرىقىغا گىرىپتار بولغانلىقىنى ھەم ئۇنىڭدا يەنە كۆز قورغاقلىشىش، قاش قىرى سۆڭىكى ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ بارلىقىنى ئىپادىلەيدۇ.

رېفلېكس رايونىنىڭ جايلىشىش ئورنىنى كۆرسىتىش رەسىمى

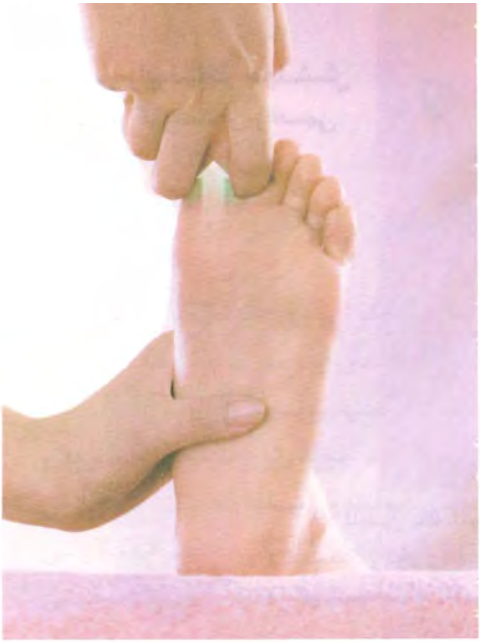
پېشانە رېفلېكس رايونى ① بەش بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى چوڭ مېڭە ۋە ئاداشقان نېرۋا قىسمىغا ماس كېلىدۇ. ھىپوفىز رېفلېكس رايونى ② باش بارماقنىڭ پېشانە رېفلېكس رايونىغا يېقىن بولۇپ، باش بارماق يۇمشىقىنىڭ دەل ئوتتۇرىسىغا توغرا كېلىدۇ. باش بارماق يۇمشىقىنىڭ سىرتقى تەرىپىنىڭ تۆۋەنگە يېقىن جايىدا كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونى ③ بار، ئۇنىڭ ئۈستى تەرىپىدە بولسا ئۆچلۈك نېرۋا رېفلېكس رايونى ④بار. بۇرۇن رېفلېكس رايونى ⑤بولسا ئۆچلۈك نېرۋا رېفلېكس رايونىغا ماس كېلىدىغان باش بارماقنىڭ ئىچكى تەرىپىنىڭ تىرناق قايرىلىدىغان يېرىگە جايلاشقان بولىدۇ.

5. ئىككى قولنىڭ ھالىتىنى ئالماشتۇرۇپ، بىر قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن پۇت باش بارمىقىنىڭ ئېگىلگەن يېرىنى داۋاملىق بويلاپ، تىرناق يىلتىزى قىسمىدىكى بۇرۇن رېفلېكس رايونىنى سېيرىپ ئۇلايمىز. بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا سول تەرەپتىكى كېسەلنى ئوڭ تەرەپتىن داۋالاش پىرىنسىپى بويىچە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتمە

كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئۇۋۇلاش كۈچىنى كونترول قىلىشقا دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر ئۇۋۇلىغۇچى بەكرەك كۈچەپ ئۇۋۇلىسا، قان سۈيۇقلۇقى مېڭىنى غىدىقلاپ، ئاسانلا مېڭە قىل قان تومۇرلىرىنىڭ يېرىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ھەتتا تومۇرلار توسۇلۇپ قېلىپ، قان نۆكچىسىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

6. رەسىمدە كۆرسىتىلگەن يۆنىلىش بويىچە ئۈستىدىن ئاستىغا قارىتىپ، چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، غەيرىي ئەھۋالنىڭ بارلىقى بايقالمىسا، ئۇۋۇلاش كۈچىنى تەدرىجىي ئاشۇرىمىز ھەمدە ئۇۋۇلاش قېتىم سانىنى كۆپەيتىمىز.



7. كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماق ئارقىلىق پۇتنىڭ باش بارمىقىنىڭ تۈۋى قىسمىنى قىسىپ تۇرۇپ، بۇ ئىككى بارماقنى ئايلاندۇرىمىز، باش بارماقنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز ھەم تارتىمىز.

8. قولىمىزنىڭ ئىككى بارمىقى ئارقىلىق پۇتنىڭ باش بارمىقىنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى بويۇن رېفلېكس رايونىنى ئايلاندۇرىمىز، بېسىپ ئۇۋۇلايمىز ھەم سوزۇپ تارتىمىز.

9. ئاندىن يەنە ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئىككىنچى، ئۈچىنچى بارماقنىڭ تۆۋى قىسمىدىكى كۆز رېفلېكس رايونىنى داۋاملىق ئۇۋۇلايمىز. دىققەت: كۆز قىسمىدا قاناش كېسەللىك ئالامەتلىرى بار بولسا، بۇ رايوننى ئۇۋۇلاشقا ھەرگىز بولمايدۇ.

رېفلېكس رايونىنىڭ جايلىشىش ئورنىنى كۆرسىتىش رەسىمى

چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونى ⑥پۇتنىڭ باش بارماق يۇمشىقىدىكى ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنىڭ ئەتراپىدا بولۇپ، باش بارماقى تۆۋىدىكى بويۇن رېفلېكس رايونى ⑦ دىن ئىبارەت، ئىككىنچى، ئۈچىنچى بارماقنىڭ يىلتىز قىسمىغا كۆز رېفلېكس رايونى ⑧ جايلاشقان، تۆتىنچى، بەشىنچى بارماقنىڭ تۆۋىگە قۇلاق رېفلېكس رايونى ⑨ جايلاشقان.

10. كۆز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىغا ئوخشاشلا، ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ تۆتىنچى، بەشىنچى بارماقنىڭ تۆۋىدىكى قۇلاق رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز، قۇلاق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئوخشاشلا سول تەرەپتىكى كېسەلنى ئوڭ تەرەپتىن داۋالاش پرىنسىپى بويىچە تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتمە

1. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىش شۇكى، ئىككى پۇتنىڭ باش بارمىقىنىڭ تۆۋىدىكى ئىككىنچى توغرا سىزىقنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسىدىكى تىك يۆنىلىشلىك كېسىشمە جاي پۇت ئاستى قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش سىزىقى دېيىلىدۇ. مۇشۇ ئورۇننى بېسىپ ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، قان بېسىمىنى ئۈنۈملۈك تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ، ئەمما تۆۋەن قان بېسىم بىمارلىرىغا بۇ جاينى ئۇۋۇلاش ماس كەلمەيدۇ.

2. قۇلاق رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، تۆتىنچى، بەشىنچى بارماقنىڭ بارماق پەردىسىنىڭ ھالىتىنى كۆزىتىش ئارقىلىق ساغلاملىق ئەھۋالىغا ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ. ئادەتتە بارماق پەردىسى ناھايىتى نېپىز بولسا، بۇ قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ نورمال ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ؛ ئەگەر بارماق پەردىسى بىرقەدەر قېلىن بولسا، بۇ قۇلاق غوڭۇلداش، قۇلاق ئاڭلىماسلىق قاتارلىق ئاڭلاش ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچراش كېسەللىكلىرىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ۋاھالەنكى، قېرىلاردىكى گاسلىق ئادەتتە كۆپ يىللىق بۆرەك ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان بولغاچقا، ئاڭلاش ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتە، ئەڭ ياخشىسى ئىشنى ئاۋۋال بۆرەك قۇۋۋەتلەشتىن باشلاش كېرەك.

سول تاپان ئالدى يېرىم قىسمىنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش

قالقانبەز، قالقان يان بېزى، قىيپاش چاسا مۇسكۇل، يۈرەك، ئۆپكە، كانايچە رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەممىسى سول تاپىنىنىڭ ئالدى يېرىم قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، بۇ بىرقانچە رېفلېكس رايونلىرىنى تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلىغاندا، نەپەس سىستېمىسىنىڭ راۋانلىقىنى ساقلىغىلى، يەنە چوڭ ئۈچەيىنىڭ كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىش رولىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ. ساقلىقىنى ساقلاش ئۈنۈمى جەھەتتىن ئېيتقاندا، بۇ رايونلارنى ئۇۋۇلىغاندا، ئىچكى ئاجراتمىلارنى تەڭشەپ، بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى كالتسىي ۋە فوسفورنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

يۈرەك رېفلېكس رايونىدىن باشقا، ئوڭ ـ سول پۇتنىڭ ئالدى يېرىم قىسمىغا ماس كېلىدىغان رېفلېكس رايونلىرى تامامەن ئوخشاش بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۈنۈمى

قالقان يان بېزى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، بەدەندىكى كالتسىي بىلەن فوسفورنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەپ، قالقان يان بېزىنىڭ ئىقتىدارى چېكىنىش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان مۇسكۇل ۋە سۆڭەك ئاغرىش، سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسەللىكلىرىنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ. بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىساق، تۇتقاقلىق كېسىلى قوزغالغان چاغدا جىددىي قۇتقۇزۇش رولىنى ئوينايدۇ.

قالقانبەز: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئىچكى ئاجراتمىلار قالايمىقانلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان سېمىزلىك، باش ئاغرىقى، باش قېيىش، يۈرەك ئېغىش، ئۇخلىيالماسلىق، خامۇشلۇق، روھىي كەيپىياتى تۆۋەنلەش، قالقانبەز ئىقتىدارى كۈچىيىپ كېتىش، قالقانبەز ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، كىلىماكتېرىيە دەۋرىدىكى ئۇنىۋېرسال كېسەللىك قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە تەڭشەپ داۋالايدۇ.

قىيپاش چاسا مۇسكۇل: قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونىنى غىدىقلىغاندا، بويۇن، مۈرە قىسمى تېلىپ ئاغرىش، مۈرە ئەتراپى ياللۇغى، بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش، يۇقىرىقى مۈچە كۈچسىزلىنىش ۋە پالەچلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئۆپكە ۋە كانايچە: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا ئۆپكە ياللۇغى، كانايچە ياللۇغى قاتارلىق نەپەس يولى كېسەللىكلىرىنى ئۈنۈملۈك تەڭشەپ داۋالايدۇ. بۇ رايوننى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، يۆتەل، دېمى سىقىلىش، ئۆپكە ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

يۈرەك: يۈرەك رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلاپ بەرگەندە، سىنۇسسىمان يۈرەك رىتىمسىزلىقى، يۈرەككە قان يېتىشمەسلىك، يۈرەك قوزغىلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

1. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ بارمىقىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزنىڭ باش بارماق ئۇچىنى قالقان يان بېزى رېفلېكس رايونىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ بېسىپ ئۇۋۇلاپ غىدىقلايمىز.

2. رەسىمدە كۆرسىتىلگەن يۆنىلىش بويىچە قالقانبەز رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇۋۇلاش جەريانىدا، ئەگەر ئۇۋۇلىغۇچى قاتتىق ھۆررەك قاتارلىق مۇسبەتلىك ئۆزگىرىشنى بايقىسا، ئۇۋۇلاشنى ئاشۇ قاتتىق ھۆررەكنى ئۇۋۇلاپ يۇمشاتقانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. ئەگەر رېفلېكس رايونىنىڭ يۇقىرى تەرىپىدىكى ئۇچتىن بىر قىسىم ئارىلىقتا قاتتىق ماددا بايقالسا، بۇ نورمال ھادىسىگە تەۋە بولىدۇ.

3. قولنى قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونىغا يۆتكەپ، ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئومۇمىيۈزلۈك ئۇۋۇلايمىز.

4. قولىمىزدىكى تاش يىڭنىنى سەل تۆۋەن تەرەپتىكى ئۆپكە رېفلېكس رايونىغا يۆتكەپ، ئىچىدىن سىرتىغا قارىتا تەكشى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر ئۇۋۇلىغۇچى ئۇۋۇلاش جەريانىدا تېرە ئاستىدا سىزىقچىلارنى ياكى باشقا مۇسبەتلىك ئۆزگىرىشلەرنى بايقىسا، بۇ ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

5. قولنىڭ ئورنىنى ئالماشتۇرۇپ، ئىككى قولنىڭ باش بارمىقىنى ئۈستى تەرەپكە قارىتىپ، كانايچە رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلايمىز. كانايچە ۋە زىققە كېسەللى بىمارلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالىغاندا، قىرغۇچى تاختا (ئۇۋۇلاش قورالى) ئارقىلىق كانايچە رېفلېكس رايونىنى تەكرار ئۇۋۇلايمىز.

6. ئەڭ ئاخىرىدا، بىر قول بىلەن پۇتنى مۇقىملاپ تۇتۇپ، يەنە بىر قولىمىزدىكى تاش يىڭنە ئارقىلىق ئاستىدىن ئۈستىگە قارىتا يۈرەك رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز، ئۇۋۇلىغاندا دەسلەپتە يېنىك كۈچ بېرىپ، ئاندىن ئاستا ـ ئاستا كۈچنى ئاشۇرۇش لازىم.

رېفلېكس رايونىنىڭ جايلىشىش ئورنىنى كۆرسىتىش رەسىمى

قالقان يان بېزى رېفلېكس رايونى ① پۇتنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى باش بارماق بىلەن تاپان سۆڭىكى تۇتاشقان بوغۇمنىڭ ئۈستىدە بولۇپ، بۇ باش بارماق بىلەن ئىككىنچى بارماق ئارىسىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى قالقانبەز رېفلېكس رايونى ② بىلەن بىر - بىرىگە قارىشىپ تۇرىدۇ. قالقانبەز رېفلېكس رايونىغا يېقىن تۇرىدىغىنى بىرىنچى، ئىككىنچى، ئۈچىنچى، تۆتىنچى بارماقنىڭ ئارىلىقىدىن تۆۋەنگە بىر سانتىمېتىر كېلىدىغان ئورۇنغا جايلاشقان قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونى ③ دىن ئىبارەت، ئۇ ئۆپكە رېفلېكس رايونى ④ تەرىپىدىن قورشىلىپ تۇرىدۇ، ئۆپكە رېفلېكس رايونىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىنىڭ ئۈستى تەرىپىگە، يەنى ئوتتۇرا بارماقنىڭ ئىككىنچى بوغۇمىغا كانايچە رېفلېكس رايونى ⑤ ئورۇنلاشقان. يۈرەك رېفلېكس رايونى ⑥ سول پۇت تاپىنىنىڭ تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ ئارىسىدا بولۇپ، ئۆپكە ۋە كانايچە رېفلېكس رايونىنىڭ ئاستى تەرىپىگە يېقىن ئورۇنلاشقان.

ئەسكەرتمە

يۈرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئەگەر ئۇۋۇلىغۇچى ئۇۋۇلاش جەريانىدا تېرە ئاستىدا قاتتىق ھۆررەكلەرنىڭ بارلىقىنى بايقىسا، بۇ ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ يۈرەك ئىقتىدارىدا مەسىلە بولۇشى مۇمكىنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ؛ ئەگەر بىرقەدەر قاتتىق مۇسبەتلىك ئۆزگىرىش بايقالسا، بۇ ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ ئورگان خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇش مۇمكىنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

سول تاپان كەينى يېرىم قىسمىنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش

سول پۇت تاپىنىنىڭ كەينى يېرىم قىسمىدىكى رېفلېكس رايونى تال، ئاشقازان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي (توغرا بوغماق ئۈچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي، S سىمان بوغماق ئۈچەي، تۈز ئۈچەي، مەقئەت) قاتارلىق ھەزىم قىلىش سىستېمىسى ۋە كۆپىيىش سىستېمىسىغا ماس كېلىدىغان بولۇپ، ئۇۋۇلاشتا تال، ئاشقازان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، كۆپىيىش سىستېمىسى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلىنىدۇ. بۇ رايونلارنى ئۇۋۇلىغاندا، ئاشقازان ئاغرىقى، قورساق كۆپۈش، ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىق ھەزىم قىلىش كېسەللىكلىرىنى ناھايىتى ياخشى تەڭشەپ داۋالاپ، بەدەننىڭ ھەزىم قىلىش ۋە ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى ئۆزلۈكسىز كۈچەيتىدۇ، يەنە تۇرلۇك كۆپىيىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى كەلتۈرۈپ چىقارغان ساقسىزلىقنى ياخشىلايدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۈنۈمى

تالى: تالنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، قان ئازلىق، مۇسكۇل كۈچسىزلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆرۈنەرلىك ياخشىلىنىدۇ، يەنە پۈتۈن بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

ئاشقازان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي: بۇ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئاشقازان ئاغرىش، ئاشقازان كۆپۈش، ئاشقازاننى ئېچىشىش قاتارلىق ئاشقازان كېسەللىكىنى ئۈنۈملۈك پەسەيتىدۇ؛ دىيابېت، ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما ئۇيقۇلۇق ياللۇغى، ئۇيقۇلۇق ئۆسمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ؛ ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش، سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان يارىسى، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالايدۇ. ئاشقازىنى تۆۋەنلەپ كەتكەن بىمارلار ئۆزىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئاستىدىن ئۈستىگە ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللانسا، شۇنداقلا تاماقنى يەپ بولۇپ، يېرىم سائەت تۇز ياتقاندىن كېيىن ئاندىن ئۇۋۇلاشنى باشلىسا بولىدۇ.

ئىنچىكە ئۈچەي: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئىنچىكە ئۈچەي كۆپۈش، ھېق تۇتۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈم بېرىدۇ، يەنە سوزۇلما ئۈچەي ياللۇغى، ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالاش رولى بار.

چوڭ ئۈچەي: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، قورساق ئاغرىقى، ئىچ سۈرۈش، قورساق كۆپۈش، قەۋزىيەت، ئۈچەي ياللۇغى، شۇنىڭدەك بوۋاسىر، سوغۇق چىقىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى مەلۇم دەرىجىدە تەڭشەپ داۋالايدۇ.

كۆپىيىش ئەزالىرى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئەر ـ ئاياللاردىكى جىنسىي ئىقتىدار تو سالغۇلىرى ۋە كۆپىيىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنى پەسەيتىش ۋە داۋالاش ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. ياش ـ ئۆسمۈرلۈك مەزگىلىدە كۆپىيىش ئەزالىرىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا ھەمدە ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاشنى ماسلاشتۇرغاندا، ئۆستۈرگۈچى ھورمونلارنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى ئۈنۈملۈك تېزلىتىپ، سۆڭەكنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

1. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئالىقىنىنى تىرەپ تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزدا تاش يىڭنىنى يەڭگىل تۇتۇپ، تال رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. ئىككى قولنىڭ ئورنىنى ئالماشتۇرۇپ، تاش يىڭنە بىلەن يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتا ئاشقازان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي قاتارلىق بۇ ئۈچ رېفلېكس رايونلىرىنى تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئاشقازىنى تۆۋەنلەپ كەتكەن بىمارلار تۆۋەندىن يۇقىرىغا قارىتا ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشى لازىم، يەنە بېسىپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق تەڭشەپ داۋالاش ئېلىپ بارسىمۇ بولىدۇ.

3. ئىنچىكە ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، قولنىڭ تۆت بارمىقىنىڭ بارماق بوغۇمى ئارقىلىق، يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قاراپ بېسىپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ مەشغۇلات قىلىشنى تەۋسىيە قىلىمىز. بۇنىڭدا ئۇۋۇلاش قوراللىرىدىن پايدىلىنىپ ئۇۋۇلىغانغا قارىغاندا تېخىمۇ ياخشى ئۈنۈم ھاسىل قىلغىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا تەكشى كۈچ بېرىشكە دىققەت قىلىش كېرەك.

4. تەرتىپ بويىچە توغرا بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونى، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونى، S سىمان بوغماق ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىنى ئىتتىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئەڭ ئاخىرىدا مەقئەت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

5. ئۇۋۇلاش ئاخىرلاشقاندا، كۆپىيىش بەزلىرى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، بۇنىڭ تۇرلۇك كۆپىيىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى ۋە ئىقتىدار توسالغۇ كېسەللىكلىرىنى تۈگىتىشكە ياردىمى بولىدۇ.

رېفلېكس رايونىنىڭ جايلىشىش ئورنىنى كۆرسىتىش رەسمى

تال رېفلېكس رايونى ①سول پۇت تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭەكنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا بولۇپ، بۇنىڭ ئاستى تەرىپىدە ھالقىسىمان شەكىلدىكى چوڭ ئۈچەي رېفلېكس رايونى ⑤ (بۇ تىوغرا بوغماق ئۈچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي، S سىمان بوغماق ئۈچەي، تۇز ئۈچەي، مەقئەت رېفلېكس رايونلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) بار، ئاشقازان ② ئۇيقۇلۇق ③، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي ④ قاتارلىق بۇ ئۈچ رېفلېكس رايونى چوڭ ئۈچەي رېفلېكس رايونىنىڭ ئۈستى يان تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، بۇلار ئۈستىدىن ئاستىغا تەرتىپ بويىچە ئۆزئارا تۇتىشىپ تۇرىدۇ، ئىنچىكە ئۈچەي رېفلېكس رايونى ⑥ چوڭ ئۈچەي رېفلېكس رايونى تەرىپىدىن قورشىلىپ تۇرىدۇ، بۇ پۇت ئاستىدىكى بىرىنچى، ئىككىنچى، ئۈچىنچى شىناسىمان سۆڭەك بىلەن ئاز بىر قىسىم كۇبىكسىمان سۆڭەك ۋە ئۆكچە سۆڭەك ئارىسىدىكى ئويمان جايغا ئورۇنلاشقان. كۆپىيىش بەزلىرى رېفلېكس رايونى پۇت ئۆكچىسىنىڭ دەل ئوتتۇرىسىغا جايلاشقان.

ئەسكەرتمە

بەدىنى ئاجىز كىشىلەر، ئاشقازىنى تۆۋەنلەپ كەتكەن بىمارلار ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، تۆۋەندىن يۇقىرىغا قاراپ سېيرىپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشى لازىم. ئۇۋۇلاش جەريانىدا، ئەگەر ئاشقازان رېفلېكس رايونىدا بىغىررەڭ كىچىك چېكىتلەر بايقالسا، بۇ ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ ئاشقازان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ

سول پۇت ئىچكى يان تەرىپىنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش

سول پۇتنىڭ ئىچكى يان تەرىپى بەدەننىڭ ئومۇرتقا، يانباش بوغۇمى ۋە قىسمەن كۆپىيىش بەزلىرى رېفلېكس رايونلىرىغا ماس كېلىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا ئومۇرتقا، ئىچكى تەرەپتىكى ئولتۇرغۇچ نېرۋىلار، بالىياتقۇ، مەزى بېزى، ئىچكى يانپاش، تۈز ئۈچەي، مەقئەت، چات رېفلېكس رايونلىرىنى تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلاش لازىم. بويۇن ئومۇرتقىسى كېسىلى، بەل ئومۇرتقىسى ئاغرىش، مەزى بېزى ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى قاتارلىق كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرگە مۇشۇ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بىخ ھالىتىدە خاتىمە بەرگىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، قول ئارقىلىق مەشغۇلات قىلىنسا، ئۇۋۇلاش قوراللىرى ئارقىلىق مەشغۇلات قىلغانغا قارىغاندا ئورۇننى تېخىمۇ توغرا تاپقىلى ۋە ئۇۋۇلاش كۈچىنى مۇۋاپىق تەڭشىگىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۈنۈمى

ئومۇرتقا: ئومۇرتقا رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، ئومۇرتقا كېسەللىكلىرى، باش قېيىش، قول ئۇيۇشۇش، بەل ئاغرىش، بەل ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسى پۆلتىيىپ چىقىش، ئومۇرتقا نەيچىسى تارىيىش، توققۇز كۆز ئومۇرتقىسىدا ئۆزگىرىش بولۇش، توققۇز كۆز سۆڭىكى بىرلەشمە كېسەللىكى، توققۇز كۆز ‐ قۇيرۇق سۆڭىكىنىڭ يۇمشاق توقۇلمىلىرى زەخىملىنىش، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

ئىچكى يان تەرەپتىكى ئولتۇرغۇچ نېرۋا: بۇ رېفلېكس رايوننى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، پۇت ئۆكچىسى ئاغرىش، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى كېسىلىنى ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى بولىدۇ.

بالىياتقۇ، مەزى بېزى: بۇ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىسا، مەزى بېزى چوڭىيىش، مەزى بېزى ياللۇغى، بالىياتقۇ ئۆسمىسى، بالىياتقۇ ئىچكى پەردە ياللۇغى ۋە باشقا ئەرلەر كېسەللىكى، ئاياللار كېسەللىكلىرىنى تەڭشەپ داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ئىچكى يانپاش: بۇ رېفلېكس رايوننى ئۇۋۇلىغاندا، يانپاش بوغۇمى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى، يانپاش بوغۇمىنىڭ يۇمشاق توقۇلمىلىرى زەخىملىنىش، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، مۈرە بوغۇمى كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

تۈز ئۈچەي، مەقئەت: بۇ رېفلېكس رايوننى ئۇۋۇلىغاندا، بوۋاسىر، مەقئەت يېرىلىش، قەۋزىيەت، تۈز ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر ياخشىلىنىدۇ.

چات: بۇ رېفلېكس رايوننى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، ئەرلەر كۆپىيىش سىستېمىسىدىكى تۈرلۈك كېسەللىكلەر، جىنسىي ئىقتىدارى تۆۋەن بولۇش، ئاياللاردىكى ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، تۇغماسلىق، تۇخۇم چىقىرىش نورمال بولماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ.

1. بىر قول بىلەن پۇت بارمىقىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قول بىلەن ئالدىدىن ئارقىغا قاراپ كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، قۇيرۇق سۆڭىكى، توققۇز كۆز سۆڭىكىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئومۇرتقا رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. ئومۇرتقا رېفلېكس رايونىنىڭ ئاخىرقى نۇقتىسىغىچە ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، تەرتىپ بويىچە ئۇنىڭ ئارقا تەرىپىگە جايلاشقان ئىچكى يان تەرەپتىكى ئولتۇرغۇچ نېرۋا رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇۋۇلىغاندا، كۆرسەتكۈچ بارماقنى سەل ئېگىپ، بارماق بوغۇمى ئارقىلىق ئارقىدىن ئالدىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىنىدۇ.

3. قولنىڭ ئورنىنى ئۆزگەرتمەي، بىر قولنىڭ بارماق بوغۇمى بىلەن ئوخشاش بىر يۆنىلىش بويىچە بالىياتقۇ، مەزى بېزى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلايمىز.

4. ئىككى قولنىڭ ئورنىنى ئالماشتۇرۇپ، باش بارماق بىلەن ئالدىدىن ئارقىغا قارىتىپ يېرىم ئاي شەكلىدە ئىچكى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

5. باش بارماقنى ھەرىكەتلەندۇرۇپ، تۆز ئۈچەي، مەقئەت رېفلېكس رايونلىرىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قارىتا تەكشى ھالەتتە سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

6. چات رېفلېكس رايونىنى تېخىمۇ تولۇق ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئورۇننى بېسىپ ئۇۋۇلاشنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرغاندا، چات يانتۇ چۇقۇقى، تۈز چۇقۇقى ۋە ئاياللار كېسەللىكلىرىنىڭ يوشۇرۇن خەۋپلىرىنى تۈگەتكىلى بولىدۇ.

رېفلېكس رايونىنىڭ جايلىشىش ئورنىنى كۆرسىتىش رەسمى

ئومۇرتقا رېفلېكس رايونى ① بويۇن، كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، توققۇز كۆز سۆڭىكى، قۇيرۇق سۆڭىكى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان بولۇپ، بۇ ئايرىم - ئايرىم ھالدا باش بارماق ئاستى تەرىپىنىڭ سىرتقى تەرىپى، پۇتنىڭ ئىچ يان تەرىپىدىكى ئېگىلگەن جايدا بولىدۇ، پۇت ئۆكچىسىدىن پۇت ئالدىنىنىڭ ئىچكى تەرەپ گىرۋىكىگىچە بولغان جاي ئىچكى تەرەپ ئولتۇرغۇچ نېرۋا رېفلېكس رايونى ②دىن ئىبارەت. ئومۇرتقا رېفلېكس رايونى ۋە ئىچكى تەرەپ ئولتۇرغۇچ نېرۋا رېفلېكس رايونىنىڭ ئارىلىقىدىكى ئۈچبۇلۇڭلۇق رايونغا مەزى بېزى ۋە بالىياتقۇ رېفلېكس رايونى ③ ئورۇنلاشقان. ئىچكى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونى④، تۈز ئۈچەي، مەقئەت رېفلېكس رايونى ⑤، چات رېفلېكس رايونى ⑥ ئوشۇقنىڭ ئەتراپىنى چۆرىدەپ ئورۇنلاشقان، ئۇنىڭ ئىچىدە، ئىچكى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونى ئوشۇقنىڭ ئىچكى تەرىپىنىڭ ئاستى يۈزىگە جايلاشقان. تۈز ئۈچەي مەقئەت رېفلېكس رايونى(پۇت قىسمى) ئوشۇق بوغۇمىنىڭ ئارقا تەرەپ ئۈستىگە جايلاشقان، چات رېفلېكس رايونى ئىچكى ئوشۇقنىڭ ئۈچلۈك ئۈستىگە، پاقالچاق سۆڭەك سىرتىدىن نېرىدىكى ئويمانغا جايلاشقان.

ئەسكەرتمە

بالىياتقۇ، مەزى بېزى رېفلېكس رايونى ئىككى ئۆكچىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە جايلاشقان. ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن، ئىككى پۇتنى ئۆزئارا سۈركەش ھەرىكىتىنى داۋاملاشتۇرغاندا، بۇ بالىياتقۇ، مەزى بېزىگە قارىتا ساقلىق ساقلاش رولىنى ئوينايدۇ.

سول پۇت تاشقى يان تەرىپىنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش

سول پۇتنىڭ تاشقى يان تەرەپ رېفلېكس رايونى بەدەندىكى نۇرغۇن بوغۇملار، تۆت مۇچە ۋە كۆپىيىش ئەزالىرىغا ماس كېلىدۇ. بۇ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندا، تاشقى يان تەرەپ ئولتۇرغۇچ نېرۋا، كۆپىيىش بەزلىرى، تىز بوغۇمى، جەينەك بوغۇمى، مۇرە بوغۇمى، تاغاق سۆڭىكى، تاشقى يانپاش بوغۇمى، قورساق تۆۋەنكى قىسمى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرى تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلىنىدۇ. دائىم پۇتنىڭ تاشقى يان تەرەپ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، مۇناسىۋەتلىك بوغۇملارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىپلا قالماستىن، يەنە سۆڭەكنى چىڭىتىپ، بوغۇملارنى ئۇزۇكسىز كۈچلەندۈرىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇتۇمى

تاشقى تەرەپ ئولتۇرغۇچ نېرۋا: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، قۇيرۇق سۆڭىكى زەخىملەنگەندىن كېيىنكى كېسەللىك ئاسارەتلىرىنى مەلۇم دەرىجىدە ئەسلىگە كەلتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

كۆپىيىش بەزلىرى: كۆپىيىش بەزلىرى ئەرلەردىكى ئۇرۇقدان، ئاياللاردىكى تۇخۇمداننى ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان بولۇپ، بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، ئەر ـ ئاياللاردىكى جىنسىي ئىقتىدار توسالغۇغا ئۇچراش، كۆپىيىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى، ئەزالارنىڭ يېتىلىشى توسالغۇغا ئۇچراش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

تىز بوغۇمى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، تىز بوغۇم كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

جەينەك بوغۇمى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، جەينەك بوغۇمى زەخىملىنىش، بىلەك سىرىقىراپ ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

مۈرە بوغۇمى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، مۈرە ئەتراپى ياللۇغى، مۈرە تېلىپ ئاغرىش، بىلەك كۈچسىزلىنىش، قول ئۇيۇشۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەسەيتىش رولى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

تاغاق سۆڭىكى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، مۈرە ئەتراپى ياللۇغى، مۈرە تېلىپ ئاغرىش، قول ئۇيۇشۇش ۋە كۈچسىزلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ئۈنۈملۈك تەڭشەپ داۋالايدۇ.

تاشقى يانپاش بوغۇمى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، يانپاش بوغۇمى كېسەللىك ئۆزگىرىشى، يانپاش بوغۇمى يۇمشاق توقۇلمىلىرى زەخىملىنىش، يوتا سۆڭەك بېشى چىرىش، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، مۈرە ئەتراپى كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

تۆۋەنكى قورساق قىسمى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ھەيز تەرتىپسىز كېلىش، ئاغرىتىپ كېلىش ۋە باشقا تۆۋەنكى قورساق قىسمى كېسەللىكلىرىنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

1. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنى چىڭ تۇتۇپ، يەنە بىر قولنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقىنىڭ بارماق بوغۇمى بىلەن تاشقى ئولتۇرغۇچ نېرۋا رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. قولنى كۆپىيىش بەزلىرى رېفلېكس رايونىغا يۆتكەپ، رەسىمدە كۆرسىتىلگەن يۆنىلىش بويىچە كۈچەپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. قولىمىزغا تاش يىڭنىنى ئېلىپ، تىز بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى كۈچەپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى ئومۇميۈزلۈك غىدىقلىغاندا، تىنىپ قالغان كېرەكسىزلەر(ئۇيۇپ قالغان قان)نى چىقىرىپ تاشلاپ، تىز بوغۇمىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

4. كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماق ئارقىلىق جەينەك بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

5. كۆرسەتكۈچ بارماقنى مۈرە بوغۇمى رېفلېكس رايونىغا يۆتكەپ، بۇ جاينى بارماق بوغۇمى بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

6. قولنىڭ ئورنىنى ئالماشتۇرۇپ، ئىككى قولنىڭ باش بارمىقى ئارقىلىق، رەسىمدە كۆرسىتىلگەن يۆنىلىش بويىچە بىرلا ۋاقىتتا تاغاق سۆڭەك رېفلېكس رايونىنى تەكشى كۈچ بىلەن سىيەرىپ ئۇۋۇلايمىز.

8. مۇشۇ بويىچە داۋاملاشتۇرۇپ، ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ، تۆۋەنكى قورساق قىسمى رېفلېكس رايونىنى تەكشى كۈچ بىلەن سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

7. پۇتنىڭ ئالدى يان تەرىپىنى چاڭ تۇتۇپ سەل ئېگىگە مايىل قىلىپ، قولنىڭ باش بارمىقى بىلەن ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ، پۇتنىڭ ئوشۇق سۆڭىكىنىڭ سىرتىنى بويلاپ، تاشقى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى يېنىك سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

رېفلېكس رايونىنىڭ جايلىشىش ئورنىنى كۆرسىتىش رەسىمى

تاشقى تەرەپ ئولتۇرغۇچ نېرۋا رېفلېكس رايونى ① پۇتنىڭ ئاستى تەرىپى بىلەن ئۆكچە پەينىڭ ئالدى تەرەپتىكى ئۇچبۇلۇڭلۇق رايونغا جايلاشقان كۆپىيىش بېزى رېفلېكس رايونى ② نى قورشاپ تۇرىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستى تەرىپى بولسا ئۆكچە سۆڭىكىنىڭ ئالدى گىرۋىكىگە جايلاشقان تىز بوغۇمى رېفلېكس رايونى ③ دىن ئىبارەت. جەينەك بوغۇمى رېفلېكس رايونى ④، مۈرە بوغۇمى رېفلېكس رايونى ⑤ ئايرىم ـ ئايرىم هالدا تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭەك بىلەن كۇبىكسىمان سۆڭەك ئارىسىدىكى تاغاق سۆڭەك رېفلېكس رايونى ⑥ نىڭ ئاستى يان تەرىپىگە جايلاشقان، ئۇنىڭ ئىچىدە جەينەك بوغۇمى رېفلېكس رايونى پۇتنىڭ تاشقى يان تەرىپىدىكى بەشىنچى تاپان سۆڭىكى دومباق يۈزىنىڭ ئالدى ـ كەينى ئىككى يېنىغا جايلاشقان، مۈرە بوغۇمى رېفلېكس رايونى پۇتنىڭ تاشقى يان تەرىپىدىكى بەشىنچى تاپان ـ بارماق سۆڭەك بوغۇمى ئورنىنىڭ ئويمان يېرىگە جايلاشقان. تاشقى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونى ⑦ بىلەن تۆۋەنكى قورساق رېفلېكس رايونى ⑧ ئايرىم ـ ئايرىم هالدا ئوشۇق بوغۇمىنىڭ تۆۋەن تەرىپى ۋە ئارقا تەرەپ ئۈستىگە جايلاشقان.

ئەسكەرتمە

نوقۇل بوغۇم ياللۇغىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشتا، مەسىلەن: تىز بوغۇمى ياللۇغىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشتا، ئاساسىي رېفلېكس رايونىنى غىدىقلىماي، بىۋاستە كېسەللىك رېفلېكس رايونىنىلا ئۇۋۇلاپ تەڭشىسە بولىدۇ (تەپسىلىي ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى 124 ـ بەتتىن كۆرۈڭ).

سول پۇت دۇمبىسىنىڭ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش

سول پۇت دۇمبىسىگە ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى ئىڭەك، بادامبەز، كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، بوغۇز، كۆكرەك لىمفاسى، ئىچكى قۇلاق ئىزىتقۇ يولى، كۆكرەك، ئەمچەك قاتارلىق 11 رېفلېكس رايونى جايلاشقان. مەزكۇر رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى ئىڭەك، بادامبەز، كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، كۆكرەك لىمفاسى، ئىچكى قۇلاق ئىزىتقۇ يولى، كۆكرەك قىسمى، ئەمچەك، دىيافراگما، قوۋۇرغا، ئۇستۇنكى، ئاستىنقى بەدەن لىمفاسى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرى تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلىنىدۇ. مۇناسىپ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا بەدەندىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۈنۈمى

ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى ئىڭەك: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئېغىز بوشلۇقى يارىسى، چىش ئاغرىقى، چىش ئەتراپى ئاغرىش، شالۋاق ئېقىش، خورەك تارتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

بادامبەز: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، بادامبەز ياللۇغلىنىش، ئىششىش، يىرىڭلاش، بادامبەز چوڭىيىش، يۇتقۇنچاق ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالدىنى ئالغىلى ۋە تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، بوغۇز، كۆكرەك لىمفا بېزى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇزۇن مۇددەت ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، يۆتەل، دەم سىقىلىش(زىققە)، كاناي ياللۇغى، زۇكام، قىزىلئۆڭگەچ ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، ئۆتكۈر سۈت بېزى ياللۇغى، سۈت بېزى ئۆسۈپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ئۈنۈملۈك تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئىچكى قۇلاق ئىزىتقۇ يولى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، باش قېيىش، ماشىنىدا باش قېيىش، يۇقىرى قان بېسىمى، تۆۋەن قان بېسىمى، مىنىل ئۇنىۋېرسال كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى بولىدۇ.

كۆكرەك قىسمى، ئەمچەك: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، كۆكرەك ئاغرىقى، مەيدىسى چىڭقىلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى ۋە داۋالىغىلى، سۈت بېزى ياللۇغى، سۈت بېزى ئۆسۈپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

دىيافراگما: بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرسە، خورەك تارتىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، مەيدىسى چىڭقىلىش، قورساق ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالاش ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك ياخشى بولىدۇ.

قوۋۇرغا: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، مەيدە چىڭقىلىش، سانجىق تۇرۇپ قېلىش، كۆكرەك پەردىسى ياللۇغى، قوۋۇرغا كۆمۈرچىكى ياللۇغى، قوۋۇرغا ئارىلىق نېرۋا ئاغرىقى، مۈرە ـ دۈمبە تېلىپ ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

ئۇستۇنكى، ئاستىنقى بەدەن لىمفا بېزى: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، تۆۋەنكى قورساق قىسمىدىكى تۇرلۇك ياللۇغلىنىش، قىزىتما، خالتىلىق ئىششىق، ئۆسمە، ھەرە كۆنىكىسىمان توقۇلما ياللۇغى، ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى مەلۇم دەرىجىدە تەڭشەپ داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ.

1. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئالىقىنىنى تۇتۇپ،
يەنە بىر قولىمىزنىڭ باش بارماق يۇمشىقى بىلەن ئى-
چىدىن سىرتىغا قاراپ، ئۇستۇنكى، ئاستىنقى ئېڭەك
رېفلېكس رايونىنى تەرتىپ بويىچە تەكشى كۈچ بىلەن
سىيرىپ ئۇۋۇلىساق، ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى-
نىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

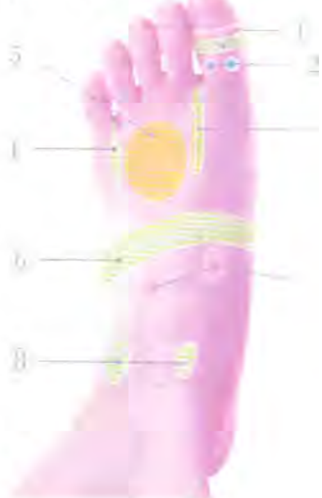
2. ئىككى قول-
مىزنىڭ كۆرسەتكۈچ
بارمىقى بىلەن پۇتنىڭ
باش بارمىقىنىڭ تۇۋى-
دىكى بادامبەز رېفلېكس
رايونىنى بىرلا ۋاقىتتا
بېسىپ ئۇۋۇلايمىز،

3. قولىمىزنىڭ بې-
غىشىنى ئايلاندۇرۇپ پۇت-
نىڭ ئالىقىنىنى چىڭ تۇ-
تۇپ، كاناي، قىزىلئۆڭ-
گەچ، يۇتقۇنچاق، كۆكرەك
لىمفا بېزى رېفلېكس را-
يونلىرىنى سىيرىپ ئۇ-
ۋۇلايمىز.

4. ئوخشاش ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى
بويىچە، داۋاملىق پۇتنىڭ ئالىقىنى-
نى بويلاپ پۇتنىڭ بارمىقى تەرەپكە
سىلجىپ، ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ
يولى رېفلېكس رايونىنى سالماقلىق
بىلەن سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

5. ئىككى قول-
مىزنىڭ باش بارمى-
قىنى پۇتنىڭ بارمى-
قىدىن پۇت تاپىنىغا
قارىتا سۇرۇپ، كۆك-
رەك ۋە ئەمچەك رېف-
لېكس رايونىنى ئو-
مۇمیۇزلۇك سىيرىپ
ئۇۋۇلايمىز.

رېفلېكس رايونىنىڭ جايلىشىش ئورنىنى كۆرسىتىش رەسىمى



6. ئىككى قولىمىزنى تەرتىپ بويىچە دىيافراگما رېفلېكس رايونىغا يۆتكەپ، كۆرسەتكۈچ بارماقنى ئېگىپ، بارماق بوغۇمى بىلەن بىرلا ۋاقىتتا ئىككى يان تەرەپنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

7. قولنىڭ ئورنىنى ئۆزگەرتمەي، ئىككى قولىمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقىنى تۈز سوزۇپ، بارماق يۇمشىقى بىلەن قوۋۇرغا سۆڭىكى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

8. ئاخىرىدا، ئىككى قولىمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمى بىلەن، ئۈستۈنكى، ئاستىنقى بەدەن لىمفا رېفلېكس رايونىنى تەكشى كۈچ بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

ئۈستۈنكى، ئاستىنقى ئېڭەك رېفلېكس رايونى ① ئىككى پۇت باش بارماق بوغۇمىنىڭ ئۇستىدە بولىدۇ، بادامبەز رېفلېكس رايونى ②پۇت باش بارمىقىنىڭ تۆۋىدىكى بارماق مۇسكۇل پېيىنىڭ ئىككى تەرىپىگە جايلاشقان. كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، كۆكرەك لىمفا بېزى رېفلېكس رايونى ③ ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى رېفلېكس رايونى ④ كۆكرەك ـ ئەمچەك رېفلېكس رايونى ⑤ نى ئوراپ تۇرىدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدە كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، كۆكرەك لىمفا بېزى رېفلېكس رايونى ئىككى پۇتنىڭ دۈمبە قىسمىدىكى بىرىنچى، ئىككىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ يېرىقىغا جايلاشقان ھەمدە بىرىنچى، ئىككىنچى بارماق سۆڭىكىنىڭ تۆۋىگىچە سوزۇلغان بولىدۇ، ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى رېفلېكس رايونى پۇتنىڭ دۈمبە قىسمىدىكى تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ يېرىقىغا جايلاشقان. دىيافراگما رېفلېكس رايونى ⑥ پۇتنىڭ دۈمبىسىدىن توغرىسىغا كېسىپ ئۆتىدۇ ھەمدە بىر كەڭ بەلباغ شەكلىدىكى رايوننى ھاسىل قىلىدۇ. بۇنىڭ يەنە ئۈستىدە قوۋۇرغا رېفلېكس رايونى ⑦ بولۇپ، بۇ ئىككى پۇتنىڭ دۈمبىسىدىكى بىرىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ كىچىك بېشىنىڭ ئىچى تەرىپى بىلەن بەشىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ كىچىك بېشىنىڭ سىرتقى تەرىپىگە جايلاشقان. ئۈستۈنكى، ئاستىنقى بەدەن لىمفا بېزى رېفلېكس رايونى ⑧ ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا ئىككى پۇتنىڭ ئۈستىدىكى تاشقى ئوشۇق سۆڭىكىنىڭ ئالدى تەرەپ ئاستىغا، ئىچكى ئوشۇق سۆڭىكىنىڭ ئالدى تەرەپ ئاستىدىكى ئويمان ئورۇنغا جايلاشقان بولىدۇ.

ئەسكەرتمە

ئۈستۈنكى، ئاستىنقى بەدەن لىمفا بەزلىرى چېگراسى: ئۈستۈنكى بەدەن لىمفا بېزى، يەنى ئۈستۈنكى قورساق قىسمى لىمفا بېزى كىندىكنىڭ ئۈستى تەرىپى، كۆكرەك قىسمىنىڭ ئاستى تەرىپىدىكى ئورۇنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ؛ ئاستىنقى بەدەن لىمفا بېزى، يەنى تۆۋەنكى قورساق قىسمى لىمفا بېزى كىندىكنىڭ ئاستىدىكى داس بوشلۇقى رايونلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئونڭ پۇت ئاستى كېيىنكى يېرىم قىسمىدىكى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش

ئىككى پۇتتىكى رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەممىسىلا ئوڭ - سول پۇتلارغا سىممېترىك ھالدا جايلاشقان ئەمەس، مەسىلەن: جىگەر، ئۆت، سوقۇر ئۈچەي سازاڭسىمان ئۆسكىچە، يانپاش - سوقۇر ئۈچەي كىلاپانى، چوڭ ئۈچەي رېفلېكس رايونىدىكى يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۈچەي ۋە قىسمەن توغرا بوغماق ئۈچەينىڭ قىسمەن رېفلېكس رايونلىرى پەقەت ئوڭ پۇتنىڭ ئاستى قىسمىغىلا جايلاشقان. ئوڭ پۇتنىڭ ئاستى تەرىپىنىڭ كېيىنكى يېرىم قىسمىدىكى رېفلېكس رايونلىرى ئوزۇقلۇقلارنى ھەزىم قىلىش، قوبۇل قىلىش، كېرەكسىزلەرنى چىقىرىش ۋە كۆپىيىش ئەزالىرىغا ماس كېلىدۇ. بۇ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندا، جىگەر، ئۆت، ئاشقازان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، سوقۇر ئۈچەي، سازاڭسىمان ئۆسكىچە، يانپاش - سوقۇر ئۈچەي كىلاپانى، يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۈچەي، توغرا بوغماق ئۈچەي ۋە كۆپىيىش بەزلىرى رېفلېكس رايونى(سول پۇت ئاستى تەرىپىنىڭ كېيىنكى يېرىم قىسمىدىكى ئوخشاش بولغان رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىغا قاراڭ، 51 - بەت) تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلىنىدۇ.

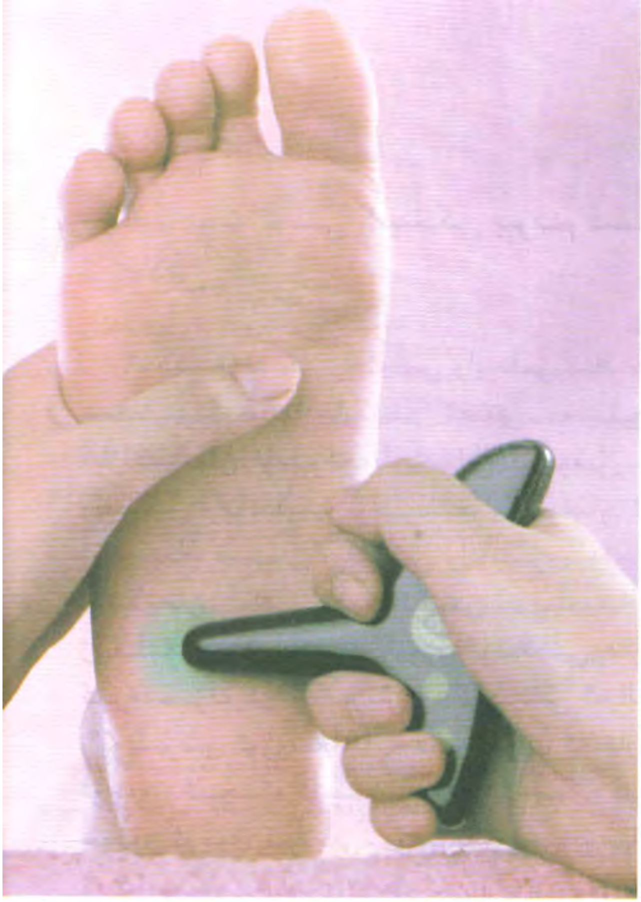
ئۇۋۇلاش ئۈنۈمى

جىگەر، ئۆت: دائىم جىگەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، جىگەر ياللۇغى، سېرىقلىق چۇشۇش، جىگەر ئىستىسقاسى، جىگەر قېتىش، جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى قاتارلىق جىگەر كېسەللىكلىرىنى، شۇنىڭدەك ئۆت ياللۇغى، ئۆت تېشى، سېرىقلىق چۇشۇش ۋە باشقا ئۆت كېسەللىكلىرىنى تەڭشەپ داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

سوقۇر ئۈچەي سازاڭسىمان ئۆسكىچە: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، سازاڭسىمان ئۆسكىچە ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە داۋالىغىلى بولىدۇ.

يانپاش - سوقۇر ئۈچەي كىلاپانى: بۇ رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قەۋزىيەت ۋە ئىچ سۈرۈش ئالامەتلىرىنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۈچەي- توغرا بوغماق ئۈچەي: بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، قەۋزىيەت، ئىچ سۈرۈش، قورساق ئاغرىش، ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ساقايتىپ سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ياردىمى بولىدۇ.



1. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنى چىڭ تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزغا تاش يىڭنىنى ئېلىپ، ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ جىگەر رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇۋۇلاپ ئۆت رېفلېكس رايونىغا كەلگەندە، بېسىپ ئۇۋۇلاپ غىدىقلايمىز.

2. قولنىڭ ئورنىنى ئۆزگەرتمەي، تاش يىڭنىنى پۇتنىڭ ئالىقىنىدىكى ئۆكچە سۆڭىكى گىرۋىكىنىڭ سىرتقى قىسمىدىكى سوقۇر ئۈچەي سازاڭسىمان ئۆسۈكچە رېفلېكس رايونىغا يۆتكەيمىز، بۇ ئورۇننى بېسىپ ئۇۋۇلاپ غىدىقلىساق، سازاڭسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى، تۆۋەنكى قورساق كۆپۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالاپ، سوقۇر ئۈچەينىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

3. ئوخشاش ئۇسۇل ئارقىلىق يانپاش ـ سوقۇر ئۈچەي كىلاپانى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلاپ غىدىقلايمىز.

4. ئاخىرىدا، يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۇچەي، توغرا بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى تولۇق ئۇۋۇلاپ غىدىقلايمىز؛ سائەت ئىستىرېلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە، ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى تەرتىپ بويىچە سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز، سولدىن ئوڭغا قاراپ توغرا بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

رېفلېكس رايونىنىڭ جايلىشىش ئورنىنى كۆرسىتىش رەسمى

جىگەر رېفلېكس رايونى ① ئوڭ پۇت تاپىنىنىڭ تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭىكى ئارىسىغا جايلاشقان بولۇپ، ئوڭ پۇت تاپىنىنىڭ ئۈچىنچى، تۆتىنچى تاپان سۆڭىكى ئارىسىغا جايلاشقان ئۆت رېفلېكس رايونى ② بىلەن قوشنا كېلىدۇ.

پۇتنىڭ تاشقى گىرۋىكىنىڭ يان تەرىپىدىكى دائىرىسى بىرقەدەر چوڭ ئورۇنغا جايلاشقان يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايونى ③ يانپاش ـ سوقۇر ئۇچەي كىلاپانى رېفلېكس رايونى ④بىلەن سوقۇر ئۇچەي سازاڭسىمان ئۆسۈكچە رېفلېكس رايونى ⑤ نى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ، شۇنداقلا ئۇ يەنە توغرا بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايونى ⑥بىلەن بىر ـ بىرىگە تۇتىشىپ تۇرىدۇ.

ئەسكەرتمە

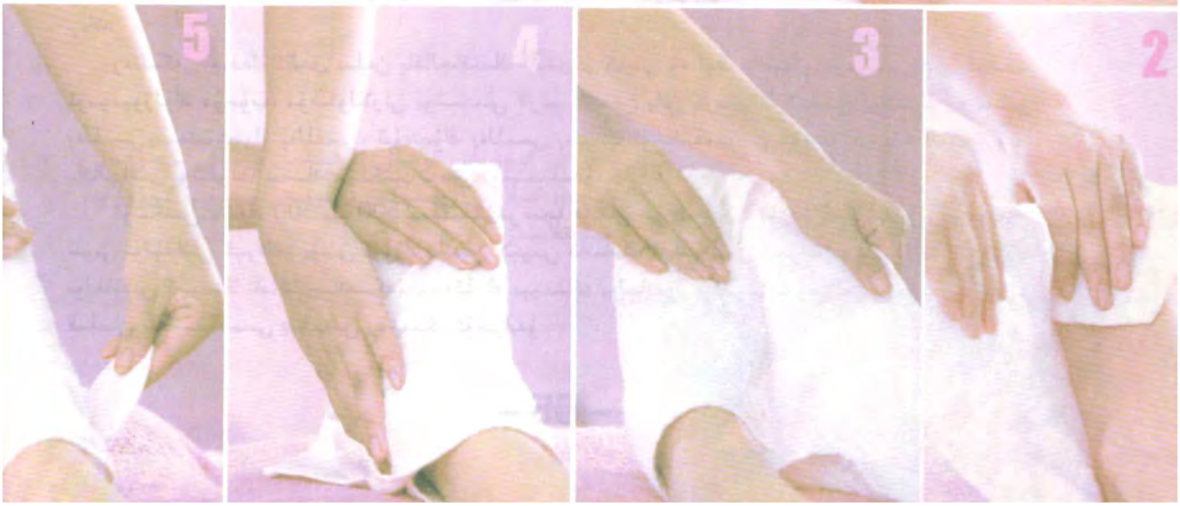
پۇتكۈل پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاش تاماملانغاندىن كېيىن، چوقۇم رەتلەشكە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

رەتلىگەن چاغدا، ئالدى بىلەن پاقالچاقنىڭ ئالدى ـ كەينى ۋە ئوڭ ـ سول تەرىپىنى بىر قېتىم ئومۇميۈزلۈك مۈجۈپ، مۇسكۇللارنى بوشىتىش لازىم. ئاندىن باش بارماق ئارقىلىق پۇتنىڭ زۇسەنلى پەللىسى، سەنيىنجياۋ پەللىسى، شۈەنجۇڭ پەللىسى بېسىپ ئۇۋۇلىنىدۇ. ئوشۇقنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، پاقالچاقنى بوشلۇققا يېنىك سىلكىپ بەدەن بوشىتىلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، 300 ــ 500 مىللىلىتىرغىچە قايناق سۇ ئىچىپ، قان ئايلىنىشقا زۆرۈر بولغان سۇنى تولۇقلاش كېرەك. پۇتنى ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن قاننىڭ ئايلىنىشى تېزلىشىدۇ، شۇڭا ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىنلا تاماكا چېكىشكە، يېمەكلىك يېيىشكە بولمايدۇ، بولمىسا نەپەس سىستېمىسى، ھەزىم قىلىش سىستېمىسى يېڭىدىن زەخمىگە ئۇچرايدۇ.

ئەسكەرتمە

پۇتنى ئۇۋۇلىغاندا،
ۋاقتىنچە ئۇۋۇلىمايدىغان
پۇتنى ئىسسىق لۆڭگە بىلەن
ئوراپ قويسا بولىدۇ، بۇنداق
قىلغاندا پۇت ئىسسىق تو-
رىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە
پۇت قىسمىنىڭ قان ئاي-
لىنىشىنى ئىلگىرى سۈ-
رۈپ، تومۇرلارنىڭ قېتىۋې-
لىشىنى توگىتىپ، پۇتنى
ئەركىن - ئازادە ھالەتكە
كەلتۈرىدۇ. پۇتنى ئورىغاندا
پاكىز بولغان ھەم ئۆزى
خاس ئىشلىتىدىغان لۆڭگە-
نى ئىشلەتسە ياخشىراق بو-
لىدۇ، گەرچە بىر ئۆيدىكى-
لەر ئىشلىتىدىغان لۆڭگە
بولسىمۇ، ئەڭ ياخشىسى
لۆڭگىنى ئورتاق ئىشلەت-
مەسلىك كېرەك. پۇتنى
كونكرېت ئوراش ئۇسۇلى
جەھەتتە كۆپچىلىك تۆۋەن-
دىكى كۆرسەتمە رەسىمدىن
پايدىلانسا بولىدۇ.



3

CHAPTER

دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاش

مەن دائىم ئەتراپىمدىكى كىشىلەرگە: «بىرەر ئۆزگىرىش بولسۇن ياكى بولمىسۇن، ئۆزىدىكى بەزى ساقسىزلىق مەسىلىلىرىنى كۆپرەك ئىزدەپ بېقىش كېرەك» دەيمەن. بۇ دېگەنلىك، ھەممىمىز دائىم پۇتىمىزدىكى رېفلېكس رايونلىرىنى بېسىپ، سېيرىپ ۋە قىرىپ ئۇۋۇلاپ بېرىشىمىز لازىملىقىنى، ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بەدەندىكى كېسەللىكنى ياخشىلاپ، ئۆزىمىزدە بەدىنىمىز بىلەن «سۆزلىشىدىغان» بىر خىل ئادەت يېتىلدۈرۈشنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل «مەسىلىلەرنى ئىزدەش» ئۇسۇلى قارىماققا ھېچقانچە چوڭ ئىش ئەمەستەك بىلىنىدۇ، ئەمما بۇ سىزنىڭ ئىككىلەمچى ساغلاملىق ھالىتىدىن قۇتۇلۇپ، كېسەللىكنى بىخ ھالىتىدە يوقىتىشىڭىزغا ناھايىتى كۆپ ياردەم بېرەلەيدۇ.

دىققەت:

1. مەيلى بېسىپ ئۇۋۇلاش، مۇجۇش ياكى سىيرىپ ئۇۋۇلاش بولسۇن، بۇلارنىڭ ھېچقايسىسىدا ئۇۋۇلاش ۋاقتى توغرىسىدا ياكى ئۇۋۇلىغاندا كۈچ بېرىش جەھەتتە چوقۇم رىئايە قىلىشقا تېگىشلىك قاتتىق بەلگىلىمە ۋە چەكلىمە يوق، بۇلارنى بىمار قوبۇل قىلالىغۇدەك دەرىجىدە مۇۋاپىق تەڭشىسە بولىدۇ.

2. ئاساسىي رېفلېكس رايوننى ئۇۋۇلىغاندا 37 ـ، 38 ـ بەتلەردىكى كۆرسەتمىدىن پايدىلانسا بولىدۇ.

3. ھەر بىر خىل كېسەللىكنى تەڭشەپ داۋالاشتا، ئاساسىي رېفلېكس رايونى، كېسەللىك رېفلېكس رايونى، مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايوننىڭ تەرتىپى بويىچە مەشغۇلات قىلىش لازىم.

4. ئادەم بەدىنىدىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ پۇت ئاستىدىكى رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەممىسى ئىككىلا پۇتتا تولۇق سىممېترىك ھالەتتە بولۇپ كەتمەيدۇ، سىممېترىك ھالەتتە جايلاشقان ئوخشاش بىر رېفلېكس رايوننى ئۇۋۇلىغاندا، ئىككى پۇتنى بىرلەشتۇرۇپ ئۇۋۇلاش لازىم.

5. ھەرقانداق بىر ساقسىزلىق كۆرۈلگەن ئەزانى ئۇۋۇلاپ تەڭشەشتىن بۇرۇن، ھىپوفىز رېفلېكس رايوننى قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئادەم بەدىنىدىكى توققۇز چوڭ سىستېمىنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشىگىلى بولىدۇ.

1. بىر قول بىلەن پۇتنى تىك ھالەتتە تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىز بىلەن ئىچىدىن سىرتىغا ياكى سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ، ئوخشاش بىر يۆنىلىشتە پۇتنىڭ باش بارمىقىنىڭ ئالدىنقى ئۇچىدىكى پېشانە رېفلېكس رايوننى توغرىسىغا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز؛ قولنىڭ ئورنىنى ئۆزگەرتمەي تۇرۇپ، باشقا تۆت بارماقنىڭ ئالدىنقى ئۇچىدىكى پېشانە رېفلېكس رايوننى تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايوننى قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، زۇكام كەلتۈرۈپ چىقارغان بۇرۇن ۋە كېكىردەك بىئارام بولۇشنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز، كېكىردەك.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۇرۇن، كانايچە، ئۆپكە.

زۇكام

زۇكام ئادەتتە سوغۇق شامالدىن بولغان زۇكام، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە ۋىرۇسلۇق زۇكامدىن ئىبارەت ئۈچ خىلغا ئايرىلىدۇ، زۇكامدا ئادەتتە بۇرنى پۈتۈش، چۈشكۈرۈش، بۇرنىدىن سۇ ئېقىش، گال قىچىلداش، بوغۇزى ئىششىپ قېلىش، قىزىش ۋە باش ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان زۇكامنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە، بىمار گېلىنىڭ ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ.

2. ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلىساق، زۇكام كەلتۈرۈپ چىقارغان باش قېيىش، باش ئاغرىش قاتارلىق باش قىسمى بىئارام بولۇشنى ئۈنۈملۈك پەسەيتىدۇ. قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا ئەگەر غەيرىي ئەھۋاللار بايقالمىسا، ئۇۋۇلاش كۈچىنى تەدرىجىي ئاشۇرۇشقا ھەمدە ئۇۋۇلاش قېتىم سانىنى مۇۋاپىق كۆپەيتىشكە بولىدۇ.

3. باش بارماق يۇمشىقىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىدىكى ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، كېرەكسىز ماددىلارنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشى راۋانلىشىپ، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.

4. پۇتنىڭ ئۆكچىسىدىن بارمىقىغا قاراپ، كاناي رېفلېكس رايونىنى تەكشى كۈچ بىلەن سىيرىپ ئۇۋۇلىساق، يۆتەلنىڭ ئالامەتلىرىنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

5. پۇتنىڭ باش بارماق تىرنىقىنىڭ ئىچكى گىرۋىكى ۋە ئاستى گىرۋىكىدىكى بۇرۇن رېفلېكس رايونىنى قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن بىلەن سىيرىپ ئۇۋۇلىساق، زۇكامدىن كېلىپچىققان بۇرۇن پۇتۇش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى يېنىكلەيدۇ.

6. ئىككى قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن ئۆپكە رېفلېكس رايونىنىڭ باشلىنىش نۇقتىسى ۋە ئاخىرلىشىش نۇقتىسىنى بېسىپ تۇرۇپ ئۈستىگە قارىتىپ سىيرىپ، ئۈچىنچى بارماقنىڭ ئاستى تەرىپىدىكى كانايچە رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلايمىز.

7. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئومۇميۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر ئۆپكە قىسمىدا بىئاراملىق بولسا، قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا تېرە ئاستىدا قۇمسىمان توسالغۇ ماددىلارنىڭ بارلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ.

پېشانە، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز ۋە كاناي قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىدىن باشقا، يەنە يۈرەك (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى 49 ـ بەتتىن كۆرۈڭ)، تال، چوڭ ئۈچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى 52 ـ، 53 ـ بەتتىن كۆرۈڭ) قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىش، قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، زۇكامنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئېلىپ، سالامەتلىكنى تېزلىكتە ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

TIPS

1. ھىپوفىز بىلەن تال رېفلېكس رايونى بىرقەدەر سەزگۈر كېلىدىغان بولغاچقا، بۇ ئىككى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، ئۇۋۇلاش كۈچىنى ۋاقتىدا تەڭشەپ تۇرۇش لازىم.

2. چوڭ ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاشتىن ئىلگىرى، ئەڭ ياخشىسى يانپاش سوقۇر ئۈچەي كىلاپانى رېفلېكس رايونى (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى 65 ـ بەتتىن كۆرۈڭ)نى بېسىپ ئۇۋۇلاش لازىم، بۇنداق قىلىش ھەزىم قىلىنمىغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئىنچىكە ئۈچەيدىن بوغماق ئۈچەيگە ئۆتۈشىگە پايدىلىق.

قىزىتما فىزىيولوگىيەلىك قىزىش ۋە كېسەللىك سەۋەبىدىن قىزىش دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. فىزىيولوگىيەلىك قىزىش كۆپىنچە جىددىي ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن ھەمدە ئاياللاردىكى ھامىلىدارلىق مەزگىلى، ھەيز مەزگىلى قاتارلىق ئەھۋاللاردا كۆرۈلىدۇ. ئادەتتە بەدەن تېمپېراتۇرىسى 37℃ — 38℃ قىچە بولغاندا تۆۋەن قىزىتما بولىدۇ، 38℃ تىن ئېشىپ كەتسە يۇقىرى قىزىتما بولىدۇ. قىزىغاندا باش ئاغرىش، باش قېيىش ۋە پۈتۈن بەدەندىكى بوغۇملار ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ تەڭ كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، ئۆپكە.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: چوڭ ئۈچەي.

1. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، ياللۇغ قايتۇرۇپ قىزىتمىنى پەسەيتىشكە پايدىلىق.

2. تال رېفلېكس رايونى(سول پۇت ئاستىدىكى)نى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، بەدەننىڭ يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈش ۋە توشۇش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ، شۇ ئارقىلىق قىزىتما مەزگىلىدە بەدەننىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى ئېشىپ، ئەسلىگە كېلىشى تېزلىشىدۇ.

3. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، نەپەس سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، بەدەننىڭ قىزىشى سەۋەبىدىن نەپەس سىستېمىسىنىڭ زەخىمگە ئۇچرىشىنى ئازايتىدۇ.

4. سول پۇتنىڭ ئاستىدىكى توغرا بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، بەدەندىكى توكسىننىڭ چىقىرىلىشىنى تېزلەتكىلى بولىدۇ.

5. قولىمىزدىكى تاش يىڭنىنى يۆتكەپ، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي، S سىمان بوغماق ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئۈچەي يوللىرىنى راۋانلاشتۇرغىلى بولىدۇ.

6. مەقئەت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، توكسىننى ھەيدەپ ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، سول پۇتتىكى چوڭ ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، ئوڭ پۇتتىكى رېفلېكس رايونى داۋاملىق ئۇۋۇلىنىدۇ (كونكرېت ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى 65 ـ بەتتىن كۆرۈڭ).

TIPS

يۇقىرى قان بېسىم بىمارلىرىدا يۈرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئۇۋۇلاش كۈچىنىڭ مۇۋاپىق بولۇشىغا دىققەت قىلىش، يەك كۈچەپ ئۇۋۇلاشتىن، ئۇۋۇلاش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن بولۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

باش قېيىش، كۆز تورلىشىش

باش قېيىش ۋە كۆز تورلىشىش كۆپ خىل سەۋەبلەردىن كېلىپچىقىدۇ، ئادەتتە قىزىتما كېسەللىكلىرى، يۇقىرى قان بېسىم، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، نېرۋا كېسىلى، قان ئازلىق قاتارلىق كېسەللىكلەر باش قېيىپ كۆز تورلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ ئادەتتىكى ئالامىتى باش ئېغىرلىشىش، باش چىڭقىلىش، باش قېيىپ دەلدەڭشىپ مېڭىش، كۆزى تورلىشىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، ھېپوفىز، چوڭ مېڭە، ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: قۇلاق، كۆز، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، تال، جىگەر، ئۆت، چوڭ ئۈچەي.

1. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنى تىك ھالەتتە تۇتۇپ يەنە بىر قولىمىزدا تاش يىڭنىنىڭ ئۇچى ئارقىلىق ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ياكى سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ، ئوخشاش بىر يۆنىلىش بويىچە باش بارماقنىڭ ئالدى ئۈچىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى توغرىسىغا ئۇۋۇلايمىز، قولنىڭ ئورنىنى ئۆزگەرتمەي تۇرۇپ، باشقا تۆت بارماقنىڭ ئالدى ئۈچىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى داۋاملىق ئۇۋۇلايمىز.

2. باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىدىكى ھېپوفىز رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. ئىككى قولنىڭ ئورنىنى ئالماشتۇرۇپ، بىر قول بىلەن پۇتنىڭ ئالىقىنىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، تاش يىڭنە بىلەن ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇۋۇلىغاندا سەل كۈچەپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

4. تاش يىڭنە ئارقىلىق پۇتنىڭ ئالىقىنىدىن بارماق تەرەپكە قاراپ، ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى رېفلېكس رايونىنى سېيرىپ ئۇۋۇلىساق، باش قېيىش، ماشىنىغا ۋە كېمىگە چىققاندا باش قېيىش، مېنىئېر ئۇنىۋېرسال كېسەللىكى قاتارلىقلارنى تەڭشەپ داۋالاشقا ئالاھىدە ئۈنۈم بېرىدۇ.

پېشانە، ھېپوفىز، چوڭ مېڭە، ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى قاتارلىق كېسەللىك رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشتىن باشقا، يەنە قۇلاق، كۆز، ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، تال، جىگەر، ئۆت، چوڭ ئۈچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىساق بولىدۇ (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، بۇنداق قىلىش كۆزنى روشەنلەشتۈرۈپ مېڭىنى سەگىتىشكە، شۇنداقلا ئورگانىزمنىڭ كېرەكسىزلەرنى چىقىرىپ تاشلاش ۋە توشۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىشكە پايدىلىق.

TIPS

1. بېغىشنىڭ يۈرەك قېپى رېفلېكس رايونىنىڭ ئۈستىدىكى نېيگۇەن پەللىسىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا (رەسىمدە كۆرسىتىلگەندەك)، ماشىنىدا بېشى قېيىش ۋە قۇسۇشنى ئۈنۈملۈك پەسەيتكىلى بولىدۇ.

نېرۋا مەنبەلىك باش ئاغرىقى

نېرۋا مەنبەلىك باش ئاغرىقى كۆپىنچە نېرۋا زەئىپلىشىش، چارچاش، ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپچىقىدۇ، ئادەتتە باش قىسمى چىڭقىلىپ ئاغرىش، باش ئېغىرلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە، مېڭە غولى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، بۆرەك، جىگەر، ئۆت.

1. پېشانە رېفلېكس رايونى باش ۋە يۈز قىسمىدىكى بىئاراملىقنى پەسەيتىشتە زۆرۈر رول ئوينايدىغان رايوندىن ئىبارەت. ئۇۋۇلىغاندا بىر قولىمىز بىلەن پۇتنى تىك ھالەتتە چىڭ تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزدا تاش يىڭنە بىلەن باش بارماقنىڭ ئۇچى قىسمىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىشتە توغرىسىغا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئارقىدىن يەنە توغرا يۆنىلىشتە باشقا تۆت بارماقنىڭ ئۇچى قىسمىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى توغرىسىغا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

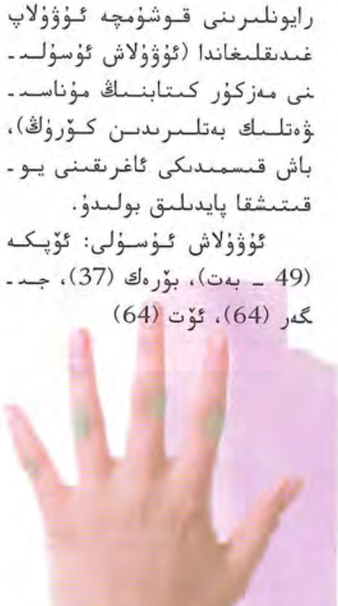
2. باش بارماق يۇمشىقىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىدىكى ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، ئۇيقۇغا ئۇنۇملۇك ياردەم بەرگىلى بولىدۇ.

4. پۇتنىڭ باش بارماق يۇمشىقىنىڭ سىرتقى قىسمىدىكى كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىشتە قىرىپ ياكى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، مېڭىنى قان بىلەن تەمىنلەشنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

3. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. سەل كۈچەپرەك ئۇۋۇلىساق بولىدۇ. بىر نەچچە قېتىم تەكرار ئۇۋۇلىساق، باشنىڭ بىئارام بولۇشى ئۈنۈملۈك ياخشىلىنىدۇ.

پېشانە، ھېپوفىز، چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشتىن باشقا، يەنە ئۆپكە، بۆرەك، جىگەر، ئۆت قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، باش قىسمىدىكى ئاغرىقنى يوقىتىشقا پايدىلىق بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: ئۆپكە (49 ـ بەت)، بۆرەك (37)، جىگەر (64)، ئۆت (64)



TIPS

1. ئەگەر پېشانىنىڭ ئاغرىغانلىقىنى ھېس قىلسا، كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئالىقان بارماق بوغۇمىغا يېقىن يان بىلەك تەرىپىنى بېسىپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ؛ ئەگەر باشنىڭ چوققىسى ئاغرىسا، ئوتتۇرا بارماقنىڭ ئالىقان ـ بارماق بوغۇمىغا يېقىن يان بىلەك تەرىپىنى بېسىپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ؛ ئەگەر باشنىڭ يېرىمى ئاغرىسا، نامسىز بارماقنىڭ بارماق ئارىلىق بوغۇمىنىڭ بىلەككە يېقىن تەرىپىنى بېسىپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ؛ ئەگەر باشنىڭ ئارقا تەرىپى ئاغرىسا، چىمچىلاقنىڭ بارماق ئارىلىق بوغۇمىنىڭ بىلەككە يېقىن تەرىپىنى بېسىپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. كېسەللىكنى كونكرېت تەڭشەپ داۋالىغاندا، سول تەرەپتىكى كېسەللىكنى ئوڭ تەرەپتىن داۋالاش پرىنسىپى بويىچە مەشغۇلات ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئەگەر باش ئاغرىقىنىڭ كونكرېت ئورنىغا ھۆكۈم قىلىشقا مۇمكىن بولمىسا، تۆت بارماقنىڭ بارماق ئارىلىق بوغۇمىنى بېسىپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق تەڭشەپ داۋالاشقىمۇ بولىدۇ.

2. باشنىڭ يېرىمى ئاغرىغان بىمارلار، ياڭلىڭچۈەن پەللىسىنىڭ ئاستى تەرىپىدىن بىر سۆڭ تۆۋەنكى ئورۇنغا جايلاشقان ئۆت پەللىسىنى بېسىپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ (ئۈستىدىكى رەسىمگە قاراڭ).

كۆز ئاغرىقى

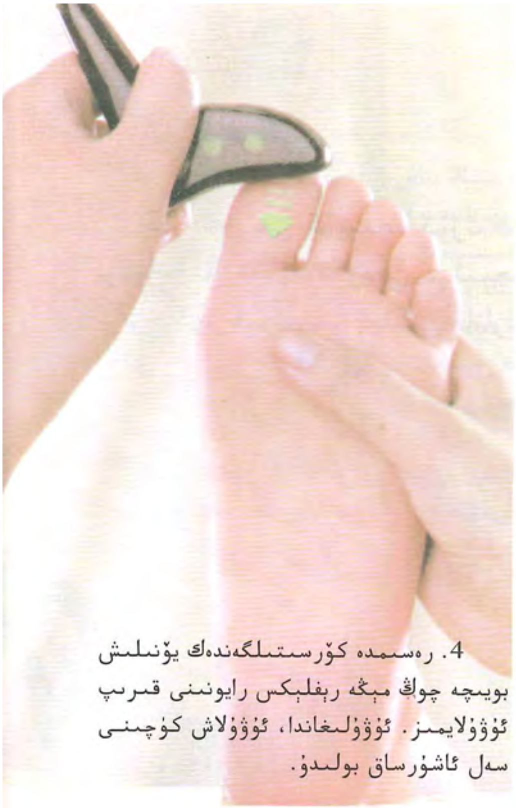
كۆز ئاغرىقى كۆپىنچە كۆزنىڭ زىيادە چارچىشى، كۆزنى ئاسراش يېتەرلىك بولماسلىق قاتارلىقلاردىن كېلىپچىقىدۇ. ئادەتتە كۆز ئېچىشىش، كۆز چار-چاش، كۆز قىزىرىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: كۆز، پېشانە، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، ئۆت.

1. پۇت ئىككىنچى، ئۈچىنچى بارمىقىنىڭ تۈۋىدىكى كۆز رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتقا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. كۆزدە قاناش ئەھۋالى كۆرۈلسە، قاننىڭ كۆپ چىقىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، كۆز رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلاشقا بولمايدۇ.

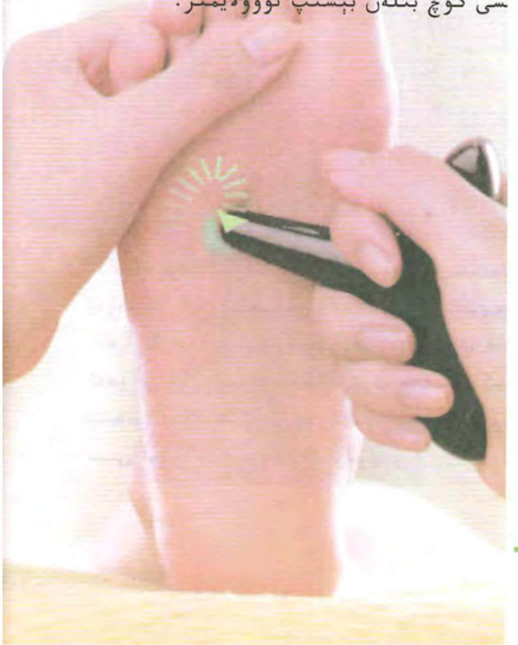
2. باش بارماقنىڭ بارماق ئۇچىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى توغرا يۆنىلىشتە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز؛ ئاندىن يەنە باشقا تۆت بارماقنىڭ ئۈچى تەرىپىگە جايلاشقان پېشانە رېفلېكس رايونىنى داۋاملىق توغرا يۆنىلىشتە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



3. ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى كۆچەپ بېسىپ ئۇۋۇلايمىز، مەشغۇلات قىلغاندا ئازراق ئاغرىغاندەك تۇيغۇ بولۇشى مۇمكىن، بۇ نورمال ئەھۋال بولۇپ، بۇنىڭغا ئامالنىڭ بارىچە چىداش لازىم.

4. رەسىمدە كۆرسىتىلگەندەك يۆنىلىش بويىچە چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇۋۇلىغاندا، ئۇۋۇلاش كۈچىنى سەل ئاشۇرساق بولىدۇ.

5. جىگەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇت ئاستىغا جايلاشقان. ئۇۋۇلىغاندا ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ ئۇۋۇلاش تەرتىپى بويىچە، ئاۋۋال جىگەر رېفلېكس رايونىنى يېرىم چەمبەر شەكلىدە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن ئۆت رېفلېكس رايونىنى تەكشى كۈچ بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.



TIPS

كۆز قىسمى بىئارام بولغانلار كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى زەنجۇ پەللىسى، يۇياۋ پەللىسى، سىجۇكۇڭ پەللىسى، چىڭمىڭ پەللىسى، تۇڭزىلياۋ پەللىسى، چېڭچىشۇ پەللىلىرىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ، ئەگەر پەللە ئورنىنى توغرا تاپالماسلىقىدىن ئەنسىرىسە، ئۇنداقتا ئۆزى پىششىق بىلىدىغان كۆز ئاسراش گىمناستىكىسىنى ئويناپ بەرسىمۇ ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

بۇرۇن ياللۇغى

بۇرۇن ياللۇغى بىمارلىرىدا ھەمىشە بۇرنىدىن سۇ ئېقىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ، بۇرۇن ياللۇغىنىڭ ئادەتتىكى ئالامىتى بۇرۇن ئىچى قۇرۇش، ئوتتەك قىزىش ياكى قىچىشىش، بۇرۇن پۇتۇپ قېلىش، كۆپ چۈشكۈرۈش، پۇراش سېزىمى تۆۋەنلەش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت، يەنە ماغدۇرسىزلىنىش، قىزىش، باش ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ قوشۇلۇپ كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بۇرۇن، ئۆپكە، كاناي، كانايچە.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى ئېڭەك، بادامبەز، بەدەننىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدىكى لىمفا بېزى رېفلېكس رايونى.

1. قولنىڭ باش بارمىقى بىلەن پۇت باش بارمىقىنىڭ تىرناق سىرتىنى بويلاپ بۇرۇن رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلىساق، نەپەس يوللىرىنى تەڭشەپ راۋانلاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

3. بىر قولىمىز بىلەن تاپاننى تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئالقىنىدىن پۇت بارمىقىغا قاراپ كاناي رېفلېكس رايونىنى ئومۇمىيۈزلۈك سىيرىپ ئۇۋۇلىساق، مەيدىنى بوشىتىپ نەپەسنى تەڭشىگىلى بولىدۇ.

4. ئىككى قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن ئۆپكە رېفلېكس رايونىنىڭ باشلىنىش ۋە ئاخىرلىشىش نۇقتىسىنى ئايرىم - ئايرىم هالدا بېسىپ تۇرۇپ، بىرلا ۋاقىتتا ئۈچىنچى بارماقنىڭ ئاستى تەرىپىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن ئۈستىگە قاراپ كانايچە رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلىساق ئۆپكىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىشكە پايدىسى بار.

TIPS

قولدىكى بۇرۇن رېفلېكس رايونى باش بارمىقىمىزنىڭ تىرناق ئۇچىغا جايلاشقان. ئوڭ ۋە سول قول ئۇستىدىكى بۇرۇن رېفلېكس رايونىنى ئايرىم - ئايرىم هالدا ئون نەچچە قېتىم چىمدىپ باسقاندا، بۇرۇن پۈتۈپ قېلىش، بۇرنىدىن سۇ ئېقىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى ئۈنۈملۈك پەسەيتكىلى بولىدۇ.

بۇرۇن، ئۆپكە، كاناي، كانايچە قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىدىن باشقا، يەنە بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى ئېڭەك، بادامبەز، بەدەننىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدىكى لىمفا بېزى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ بەرگەندە (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ) ياللۇغ قايتۇرۇپ ئاغرىق توختىتىش، هەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلاش ۋە بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: بۆرەك ئۈستى بېزى (38 - بەت)، تال(52)، ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى ئېڭەك(61 - بەت)، بادامبەز (61 - بەت)، بەدەننىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدىكى لىمفا بېزى (62 - بەت).

قۇلاق غوڭۇلداش

قۇلاق غوڭۇلداش كۆپىنچە بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپچىقىدىغان بولۇپ، بۇ تاشقى دۇنيادىكى ھېچقانداق نەرسىلەرنىڭ غىدىقلىشىغا ئۇچرىمىغان ئەھۋالدا قۇلاق ئىچىدە غەيرىي ئاۋاز چىققاندەك ھېس قىلىشنى كۆرسىتىدۇ، بۇ ئادەتتە قۇلاق ئىچىدە تۇرلۇك ئاۋاز، شاۋقۇن پەيدا بولۇشتەك ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىپ، نورمال تۇرمۇشقا چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: قۇلاق، ھىپوفىز، پېشانە، چوڭ مېڭە.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال.

1. تۆتىنچى ۋە بەشىنچى بارماق ئۇچىدىكى قۇلاق رېفلېكس رايونىنى تەرتىپ بويىچە سىيرىپ ئۇۋۇلىساق، قۇلاق قىمىنىڭ نېرۋىلىرىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

2. پۇت بارماق يۇمشىقىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىدىكى ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ قالايمىقانلىشىشىنى تەڭشىگىلى بولىدۇ.

3. پېشانە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلىساق، بەش ئەزا كېسەللىكلىرىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ. مەشغۇلات قىلغاندا، بەش بارماقنىڭ ئۇچى قىسمىغا جايلاشقان پېشانە رېفلېكس رايونلىرى تەرتىپ بويىچە توغرىسىغا قىرىپ ئۇۋۇلىنىدۇ.

4. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئالقىنىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزدا ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلىساق، باش قىسمى بىئارام بولۇشنى ئۈنۈملۈك ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

قۇلاق، ھېپوفىز، پېشانە، چوڭ مېڭە قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە بۆرەك، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، كېسەللىكنىڭ ساقىيىشىنى تېزلەتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى بۆرەك (38 ـ بەت)، بۆرەك ئۈستى بېزى (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت).

TIPS

1. مىڭتيەنگۇ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى. بۇنىڭ كونكرېت ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

ئىككى قولدىكى شۇۋلاۋگوڭ پەللىسى (手劳宫) ئىككى قۇلاققا ماس كېلىدىغان بولۇپ، كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن باشنىڭ ئارقا قىسمىنى 20 — 40 قېتىمغىچە يېنىك باسىمىز، باسقاندىكى كۈچ بەك چوڭ بولۇپ كەتسە بولمايدۇ. دائىم بۇ ئورۇننى يېنىك بېسىپ بەرگەندە، باش ئاغرىش، باش قېيىش، بويۇن ئومۇرتقىسى كېسىلى، گاسلىق، قۇلاق غوڭۇلداش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. دىققەت: ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغلانغان ياكى قۇلاق ناغرا پەردىسى تېشىلگەن بىمارلارغا بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

2. ئالقات، كۈنجۈت، پىچەكگۈل، ياڭاق، كاشتان، دېڭىز ئادەمگىياھى، قاتارلىق بۆرەك قۇۋۋەتلەش ئۈنۈمىگە ئىگە يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

چىش ئاغرىش

چىش ئاغرىقى كۆپىنچە چىشنى قۇرت يېيىش ۋە چىش مىلىكى يۇقۇملىنىپ ياللۇغلىنىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ، بۇلار چىش تۈۋىنىڭ قىزىرىپ ئىششىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا چىش ئەتراپى ياللۇغى، ئەقىل چىش تاجى ئەتراپى ياللۇغى، چىش ماددىسى زىيادە سېزىمچانلىقى قاتارلىق ئامىللارمۇ چىش ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. جۇڭيى تېبابىتىدە، چىش ئاغرىقى ھەقىقى ۋە ساختا چىش ئاغرىقى دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ، ھەقىقى چىش ئاغرىقى كۆپىنچە ئاشقازاننىڭ ئىسسىقى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ، ساختا چىش ئاغرىقى بولسا كۆپىنچە بۆرەك ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئۈچلۈك نېرۋا.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۈستى بېزى، تال.

1. پۇت باش بارماق يۇمشىقىنىڭ سىرتى تەرىپىدىكى ئۈچ ئاچا نېرۋا رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، ياللۇغنى قايتۇرۇپ ئاغرىقنى توختىتىشقا پايدىسى بار.

3. تال رېفلېكس رايونىنى(سول پۇت ئاستىدا) ئۇۋۇلىغاندا، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

TIPS

خېگۇ پەللىسىنى توققۇز قېتىم بېسىپ ئۇۋۇلىساق (سول تەرەپ رەسىمدە كۆرسىتىلگەندەك)، شىياگۇەن پەللىسى (يۈز قىسمىدا بولۇپ، قۇلاقنىڭ ئالدىغا جايلاشقان، چىشىمىزنى چىڭ چىشلەپ تۇرغاندا، يۈزنىڭ ئىككى تەرىپىدە پۇلتىيىپ چىققان مۇسكۇل ئورنى) نى ئۆز يۆنىلىشى بويىچە 36 قېتىم، تەتۈر يۆنىلىش بويىچە 24 قېتىم ئۇۋۇلىساق، چىش ئاغرىقىنى تېزلىكتە پەسەيتكىلى بولىدۇ.

ئېغىز پۇراش

ئېغىز پۇراش كۆپىنچە تال ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان بولۇپ،
بىمارنىڭ ئېغىزىدىن دائىم سېسىق پۇراق چىقىدۇ، شۇنداقلا يەنە شۆلگەي كۆ-
پىيىش، ئېغىز يارىسى قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى دائىم دېگۈدەك قوشۇ-
لۇپ كېلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، تال، ئاشقازان.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: چوڭ ئۈچەي، مەقئەت.

1. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئالـ-
قىنىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىز
بىلەن ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئۆپكە رېف-
لېكس رايونىنى ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇ-
ۋۇلىساق، نەپەسنىڭ راۋان بولۇشىنى
ئىلگىرى سۈرۈپ، ناچار خىلىتلارنىڭ بە-
دەندە تۇرۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى
بولىدۇ.

2. تال رېفلېكس رايونىنى (سول پۇت
ئاستىدا) بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئوزۇقلۇقنىڭ
ھەزىم بولۇشى ۋە بەدەنگە قوبۇل قىلىنىشى-
نى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

3. ئىككى پۇتنىڭ بىرىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدىكى ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى نورمال ھالەتكە قايتۇرغىلى بولىدۇ.

4. سول پۇتقا جايلاشقان توغرا بوغماق ئۇچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۇچەي، S سىمان بوغماق ئۇچەي، تۈز ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى ۋە ئوڭ پۇتتىكى يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۇچەي، توغرا بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايونىنى سائەت ئىسترېلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە بىر - بىرلەپ تەرتىپلىك ئۇۋۇلىساق، چوڭ ئۇچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئۇچەي يوللىرىنى راۋانلاشتۇرغىلى بولىدۇ.

5. ئەڭ ئاخىرىدا مەقئەت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

TIPS

1. چىش مىلىكىدىن مەسىلە چىققاندا ياكى باشقا ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغاندا، بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

2. ئېغىز پۇراشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ داۋالاشتا، ئاۋۋال پۇتكۈل پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن كېسەللىك رېفلېكس رايونىنى نۇقتىلىق ئۇۋۇلاش لازىم.

3. خام گەجدىن 10 گىرام ئېلىپ سۇغا دەملەپ، قايتا - قايتا تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا، يەنى ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچسە پەرسە بولىدۇ.

4. ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر ئىستاكان لىمون سۈيى ئىچسە پەرسە بولىدۇ.

يۈز پالىچى، ئۈچلۈك نېرۋا ئاغرىقى

يۈز پالىچى يۈز نېرۋىلىرى تارتىشىپ قېلىش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئادەتتىكى ئالامەتلىرى: ئاغزى ۋە كۆزى مايماق بولۇپ قېلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بىمار قاش، كۆز ۋە ئاغزىنى نورمال مىدىرلىتىش ھەرىكەتلىرىنى قىلالمايدۇ، بۇ كېسەللىك ئوخشاش بولمىغان ياش قاتلىمىدىكىلەردە ئوخشاشلا كۆرۈلىدۇ. ئۈچلۈك نېرۋا ئاغرىقى بولسا، يۈز قىسمىدىكى ئۈچلۈك نېرۋىنىڭ بىر ياكى ئىككى شاخچە نېرۋا تارقالغان ئورۇندا تۇيۇقسىز توك سوققاندەك سىزىم پەيدا بولۇشىنى ياكى يىڭنە سانجىغاندەك، پىچاق سانجىلغاندەك، يىرتىلغاندەك ۋە ياكى كۆيگەندەك قاتتىق ئاغرىق پەيدا بولۇشىنى كۆرسىتىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئۈچلۈك نېرۋا، كۆز، قۇلاق.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش سەزگۈ نۇقتىسى سىزىقى.

TIPS

1. يۈز قىسمىدىكى ئۈچلۈك نېرۋا جايلاشقان ئورۇندا دانىخورەك پەيدا بولسا، قول بىلەن سىقماسلىق كېرەك.

2. پۇت قىسمىدىكى ئۈچلۈك نېرۋا رېفلېكس رايونىدا ئويمان پەيدا بولغان بولسا، بۇ كۆپىنچە ئەھۋالدا ئۇزۇلانغۇچىنىڭ يۈزى تارتىشىپ قېلىش ياكى ئۈچلۈك نېرۋا ئاغرىقىغا گىرىپتار بولغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. ئەگەر ئويمان جايدا قاتتىق ھالەتتىكى مۇسبەتلىك ماددا قولغا ئۇرۇنسا، بۇ كېسەللىكنىڭ بىرقەدەر ئېغىر ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ.

ئۈچلۈك نېرۋا، كۆز، قۇلاق قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا يەنە، پېشانە، ھىـ-
پوفىز، چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونىنى قوشۇمچە
ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، تەڭشەپ دا-
ۋالاش رولىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ. ئەگەر بىمار بىرلا ۋاقىتتا يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار
بولغان بولسا، ئۇنداقتا ئىككى پۇتنىڭ باش بارماق تۈۋىدىكى ئىككىنچى توغرا ۋە تىك سىزىق كېسىش-
كەن ئورۇندىكى قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش سەزگۈ نۇقتىسىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قاراپ ئۇۋۇلىساق
بولىدۇ(ئۈستىدىكى رەسىمگە قاراڭ). تۆۋەن قان بېسىم كېسىلى بىمارلىرىنىڭ قان بېسىمىنى تۆۋەن-
لىتىش سەزگۈ نۇقتىسىنى ئۇۋۇلاشقا بولمايدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: پېشانە ۋە ھىپوفىز(42 ـ بەت)، چوڭ مېڭە (45 ـ بەت)، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە
غولى(43 ـ بەت).

1. ئۈچ ئاچا نېرۋا رېفلېـ-
كىس رايونىنى ئۈستىدىن ئاس-
تىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق،
يۈز قىسمى تارتىشىپ قېلىشنى
ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

2. ئىككىنچى، ئۈچىنچى
پۇت بارمىقىدىكى كۆز رېفلېكس
رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قا-
راپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. تۆتىنچى، بەشىن-
چى پۇت بارمىقىدىكى
قۇلاق رېفلېكس رايونىنى
قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

ھېق تۇتۇپ قېلىش

ھېق تۇتۇش — ئىقتىدار خاراكتېرلىك ھەزىم قىلىش ناچارلىشىشىنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، بۇ كېسەللىك ئالامىتىنى پەسەيتىشتە نېگىزىدىن قول سېلىپ، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىشىنى تەڭشەپ داۋالاش كېرەك.

1. ئىككى قولنىڭ كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمىنى دىيافراگما رېفلېكس رايونىنىڭ مەركىزىي ئورنىغا قويۇپ، بىرلا ۋاقىتتا رېفلېكس رايونىنى بويلاپ، ئىككى يان تەرەپنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

رېفلېكس رايونلىرى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: دىيافراگما، ئاشقازان، تال.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي.

2. ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. تال رېفلېكس رايونى (سول پۇتنىڭ ئاستىدا) نى بېسىپ ئۇۋۇلساق، ھەزىم قىلىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدىكى كېسەللىكنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

TIPS

بويۇن تۈتىنچى ئومۇرتقىسىنى بېسىپ ئۇۋۇلساق ھەم قۇلاقنىڭ كەينى تەرىپىدىكى يىفېڭ پەللىسى، تىيەنتۇ پەللىسىنى بېسىپ ئۇۋۇلساق، ئوخشاشلا ھېق تۇتۇشنى تېزلىكتە توختاتقىلى بولىدۇ.

يۆتەل، زىققە كېسىلى

يۆتەل بىلەن زىققە ئوخشاشلا نەپەس سىستېمىسىغا تەۋە كېسەللىكتىن ئىبارەت. يۆتەل نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرى ئىچىدىكى ئاساسلىق كېسەللىك بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت يۆتىلىش باشقا كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ زىققە كېسىلى ئادەتتە نەپەس تېزلىشىش، مەيدىسى چىڭقىلىش، نەپەس چىقىرىش تەسلىشىش، ھاسىراش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، كۆكرەك لىمفا بېزى، ئۆپكە ۋە كانايچە.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، بەدەننىڭ ئاستىنقى قىسمىدىكى لىمفا بېزى.

1. كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، كۆكرەك لىمفا بېزى رېفلېكس رايونلىرى ئۆز ئارا تۇتاش بولۇپ، بۇلار بىرقەدەر چوڭ بولغان بىر رېفلېكس رايونىنى ھاسىل قىلىدۇ، ئۇۋۇلىغان چاغدا پۇتنىڭ يۇزىدىن بارماق ئارىلىقىغا قاراپ، بۇ ئۈچ رېفلېكس رايونىنى ئومۇميۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئومۇميۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلاپ بەرگەندە، يۆتەل، زىققە، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىق نەپەس يولى كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

3. ئىككى قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن ئۆپكە رېفلېكس رايونىدىن باشلاپ كانايچە رېفلېكس رايونىغىچە بولغان ئورۇنلارنى ئۇۋۇلايمىز. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش بىلەن بىر ۋاقىتتا كانايچە رېفلېكس رايونىنى ماسلاشتۇرۇپ ئۇۋۇلىساق، ئۆپكىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

4. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، غىدىقلىنىش ئارقىلىق ئادرېنالىن پەيدا بولۇپ ياللۇغنى پەسەيتىدۇ.

5. تال رېفلېكس رايونى(سول پۇت ئاستىدا) نى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

6. بەدەننىڭ ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى قىسمىدىكى لىمفا بېزى رېفلېكس رايونى ئايرىم - ئايرىم هالدا ئىككى پۇتنىڭ تاشقى ئوشۇق ئىچكى - تاشقى ئوشۇق سۆڭىكىنىڭ ئالدى تەرەپ ئاستىدىكى ئويمان جايدا بولۇپ، ئۇۋۇلىغاندا، ئىككى قولنىڭ كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمى بىلەن تەكشى كۈچ بېرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

TIPS

1. پاقالچاق بىلەن پۇتنىڭ دۈمبىسى تۇتاشقان جايدىكى توغرا يول ئىسزىقنىڭ مەركىزىگە جايلاشقان جېشىشۇ پەللىسى(ئوڭ تەرەپتىكى رەسىمگە قاراڭ)نى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرسە، يۆتەلنى توختىتىپ، زىققىنى يېنىكلىتىشتە مەلۇم دەرىجىدە قوشۇمچە رول ئوينايدۇ.

2. ئەگەر يۆتەل بەكرەك ئېغىر بولسا، قولنى سوغا تەگكۈزۈپ، قېيجىنىڭ (ئۆپكە رايونى) پەللىسىگە يېنىك ئۇرسا بولىدۇ.

يۇتقۇنچاق ـ بوغۇز ياللۇغى

يۇتقۇنچاق ـ بوغۇز ياللۇغى ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدىغان بولۇپ، بۇ كۆپىنچە نەپەس يوللىرى ياللۇغلىنىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ، ئەتىياز ۋە كۈز پەسىللىرى يۇتقۇنچاق ياللۇغى ئەڭ كۆپ قوزغىلىدىغان مەزگىلدۇر. يۇتقۇنچاق ـ بوغۇز ياللۇغىدا دائىم يۇتقۇنچاق قۇرغاقلىشىش، قىزىپ كۆيگەندەك بولۇش، ئاغرىش، غەيرىي پۇراق پەيدا بولۇش، ئاۋازى پۇتۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، يەنە پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، بوغۇملار تېلىپ ئاغرىش، باش ئاغرىش، قىزىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

رېفلېكس رايونلىرى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، كۆكرەك لىمفا بېزى، ئۆپكە، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، ھېپوفىز، چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش سەزگۈ نۇقتىسى / سىزىقى.

1. پۇتنىڭ دۈمبە يۈزىدىن بارماق ئارىلىقىغا قاراپ كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، كۆكرەك لىمفا بېزى رېفلېكس رايونلىرىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. ئۆپكە رېفلېكس رايوننى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر ئۆپكىدە كېسەللىك بولسا، قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا قولغا قۇمسىمان نەرسە ئۇرۇلغاندەك بىلىنىدۇ.

3. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايوننى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، بەدەننىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى كۈچەيتىپ، ياللۇغ قايتۇرۇپ يۇتقۇنچاقنى سىلىقلىغىلى بولىدۇ.

4. تال رېفلېكس رايونى(سول پۇتنىڭ ئاستىدا) نى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. تال رېفلېكس رايوننى ئۇزۇن مۇددەت ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

TIPS

قارىئۆرۈكنى هۆل لۆڭگە بىلەن ئوراپ 24 سائەت تۇرغۇزۇپ، قارىئۆرۈكنىڭ ئېتى بىلەن ئۇرۇقى ئاجرىغاندا، قارىئۆرۈك ئېتىنى هەسەلگە چىلاپ يەتتە كۈن قويغاندىن كېيىن، هەر كۈنى بىر تالدىن ئىستېمال قىلسا، يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا شىپا قىلىدۇ.

كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، كۆكرەك لىمفا بېزى، ئۆپكە، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە پېشانە، هىپوفىز، چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش سەزگۈ نۇقتىسى / سىزىقى (پەقەت قان بېسىمى يۇقىرى بولغان ئەهۋالدا ئۇۋۇلىنىدۇ) قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىساق (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، تەڭشەپ داۋالاش ئۈنۈمىنى تېخىمۇ كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

پېشانە (42 ـ بەت)، هىپوفىز(42 ـ بەت) چوڭ مېڭە (45 ـ بەت)، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى (43 ـ بەت)، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش سەزگۈ نۇقتىسى سىزىقى(86 ـ بەت).

خورەك تارتىش

ئاستى ـ ئۈستى ئېڭەك مۇسكۇلى ئېلاستىكلىقىنى يوقاتسا، نەپەسلىنىشكە ئەگىشىپ ئۇنىڭدا تىترەش ھادىسىسى پەيدا بولىدۇ، بۇنى بىز ئادەتتە خورەك تارتىش دەيمىز. سېمىزلىك خورەك تارتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان مۇھىم سەۋەبتىن ئىبارەت. ئۇنىڭدىن باشقا، بۇرۇن ياللۇغى، بۇرۇن مۇنچاق گۆش ئۆسمىسى، بۇرۇن كاۋىكى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان بىمارلاردىمۇ ئۇخلىغاندا خورەك تارتىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئۈستۈنكى ئېڭەك ۋە ئاستىنقى ئېڭەك.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، كانايچە، بۇرۇن.

1. قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى ئېڭەك رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ تەرتىپ بويىچە سىيرىپ ئۇۋۇلىساق، ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا پايدىلىق.

2. ئۆپكە رېفلېكس رايوننى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلساق، نەپەس سىستېمىسىدىكى كېسەللىكنى پەسەيتىشكە پايدىلىق.

3. ئەھۋالغا قاراپ كانايچە رېفلېكس رايونىنى ئۈستىگە قارىتىپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

4. قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن بۆرۆن رېفلېكس رايوننى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ياكى سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۆرۆن رېفلېكس رايوننى ئۇۋۇلاشتا، سول تەرەپتىكى كېسەلنى ئوڭ تەرەپتىن داۋالاش پرىنسىپى بويىچە مەشغۇلات قىلىمىز، يەنى سول تەرەپتىكى بۆرۆن پۈتۈپ قالسا، ئوڭ پۇتتىكى بۆرۆن رېفلېكس رايونىنى، ئوڭ تەرەپتىكى بۆرۆن پۈتۈپ قالسا، سول پۇتتىكى بۆرۆن رېفلېكس رايوننى ئۇۋۇلاپ غىدىقلايمىز.

TIPS

قولدىكى بۆرۆن رېفلېكس رايونى باش بارماقنىڭ بارماق ئۇچىغا جايلاشقان. سول ۋە ئوڭ قولدىكى بۆرۆن رېفلېكس رايوننى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئون نەچچە قېتىم(سول تەرەپ رەسىمگە قاراڭ) چىمدىپ ئۇۋۇلىساق، خورەك تارتىش كېسەللىكىنى پەسەيتىپلا قالماستىن، يەنە بۆرۆن پۈتۈپ قېلىش، بۆرنىدىن سۇ ئېقىش قاتارلىقلارنىمۇ ئۈنۈملۈك پەسەيتىدۇ (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى مەزكۇر كىتابنىڭ 80 ـ بېتىدىن كۆرۈڭ).

سىيىش كېكىرىش

قىزىلئۆڭگەچ بىئارام بولۇش، ھېق تۇتۇش، ئاچچىق سۇ يېنىش قاتارلىقلار سېسىق كېكىرىشنىڭ ئاساسلىق ئالامىتىدىن ئىبارەت. بۇ ئادەتتە كۆندىلىك يېمەك - ئىچمەك تەرتىپسىز بولۇش، ئاچچىق - چۈچۈك غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش، ئۇزۇن مۇددەت كۆپ ھاراق ئىچىش، تاماكىنى كۆپ چېكىش، ئاشقازاننى غىدىقلىغۇچى دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ.

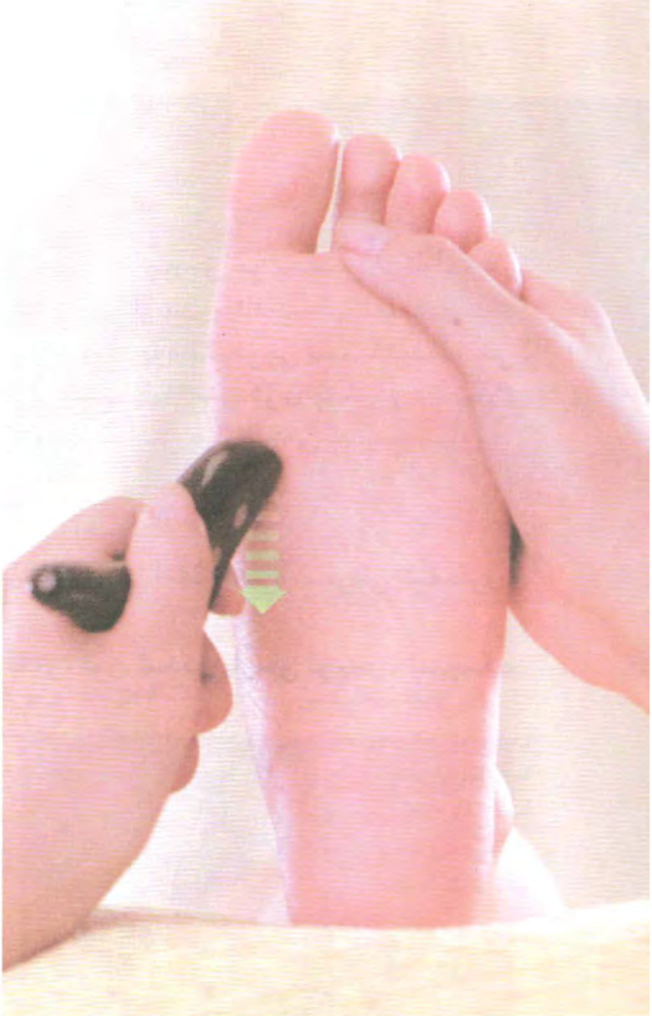
رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازاننىڭ كىرىش ئېغىزى، ئاشقازان، تال.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي.

1. پۇتنىڭ دۈمبىسىدىن پۇت بارمىقىغا قارىتىپ قىزىلئۆڭگەچ رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. سول پۇتىمىزدىكى ئاشقازان رېفلېكس رايونىنىڭ سول تەرەپ ئۈستىگە جايلاشقان ئاشقازان كىرىش ئېغىزى رېفلېكس رايونىنى تەكشى كۈچ بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلىساق، ئاشقازاندىكى يېمەكلىك ۋە ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى ئۈنۈملۈك توسۇپ قالغىلى بولىدۇ.

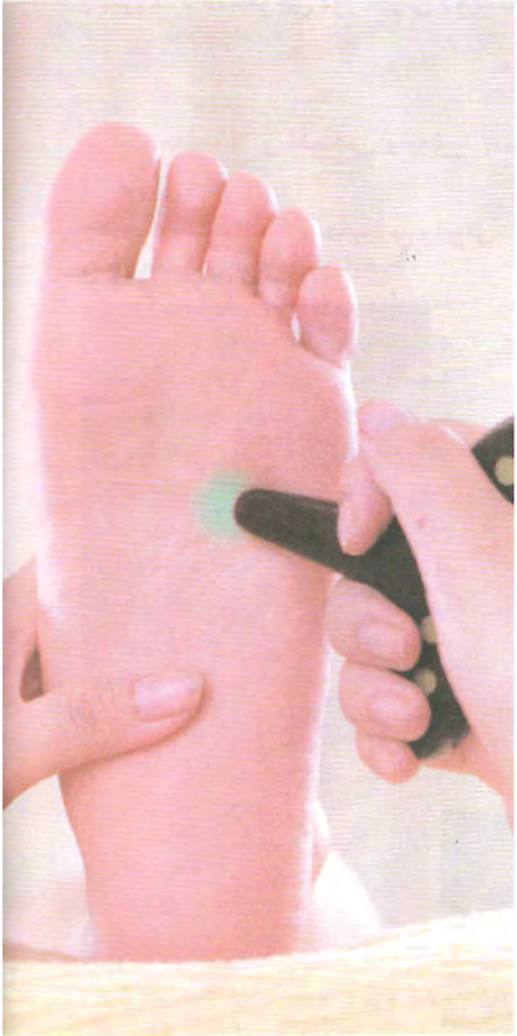


3. ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىنى تەرتىپ بويىچە بېسىپ ۋە سىيرىپ ئۇۋۇلىساق، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنى ئومۇمىيۈزلۈك تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

TIPS

سېسىق كېكىرىپ قالغاندا، قولاق قىسمىدىكى قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان كىرىش ئېغىزى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىغا قولاق دورىلىق چاپلىمىسى (جۇڭيى دورىسى بولۇپ، قارىمۇق ياكى ئاق قىچا ئۇرۇقى)نى چاپلىسا ھەمدە ھەر كۈنى بۇ ئىككى پەللە ئورنىنى ئاز دېگەندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 — 30 نى بېسىپ ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ.

4. تال رېفلېكس رايونى (سول پۇتنىڭ ئاستىدا) نى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، يالىلۇغنى قايتۇرۇپ، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.



بويۇنغا يەل تۇرۇپ قېلىش

بۇنىڭ ئادەتتىكى ئالامىتى بويۇن ئاغرىش، بويۇن قېتىۋېلىش، باشنى بۇراش قىيىن بولۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بويۇن ئومۇرتقىسى، بويۇن، قىيپاش چاسا مۇسكۇل.

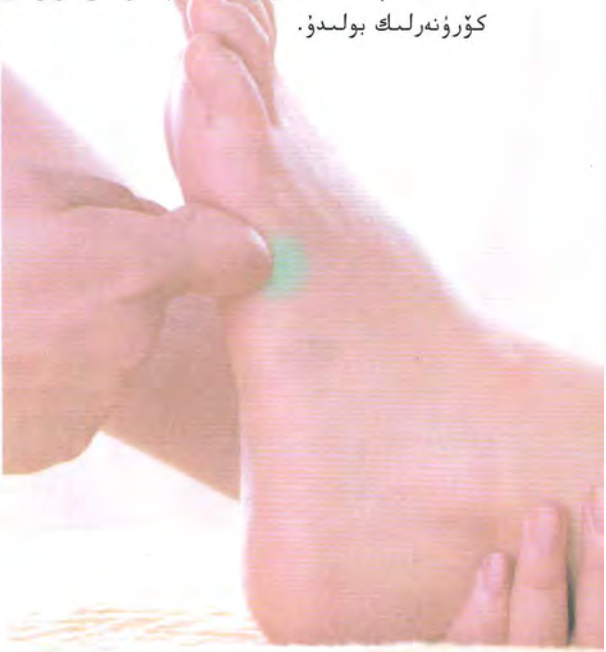
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، ئومۇرتقا تۈۋرۈكى (كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، قۇيرۇق سۆڭىكى، توقۇز كۆز سۆڭىكى)، مۇرە بوغۇمى.

1. بويۇن ۋە بويۇن ئومۇرتقا رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىساق، بويۇن ۋە مۇرە قىسمىدىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا، كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماق ئارقىلىق پۇتنىڭ باش بارمىقىنى تۈۋىدىن قىسىپ تۇرۇپ ئىچى تەرەپكە ئايلاندۇرىمىز، باش بارماقنى ئىچى تەرەپكە ئايلاندۇرغاندا، پۇت بارمىقى بېسىپ ئۇۋۇلىنىدۇ ھەم سوزۇلىدۇ.

2. بىرىنچى، ئىككىنچى، ئۈچىنچى ۋە تۆتىنچى بارماقنىڭ بارماق ئارىلىقىدىن بىر سانتىمېتىر كېلىدىغان جاي قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ رايوننى ئۇۋۇلىغاندا ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

3. بۆرەك رېفلېكس رايونى ئۈچىنچى تاپان سۆڭەك ئوتتۇرىسىنىڭ تۆۋەنرەك قىسمىغا جايلاشقان، شۇنداقلا ئۇ ئىككىنچى، ئۈچىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئارىلىققا سوزۇلغان بولىدۇ، ئۇۋۇلىغاندا رېفلېكس رايونىنى بويلاپ يېرىم چەمبەر شەكلىدە قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

4. بىر قولىمىزدا پۇت بارماقلىرىنى مىدىرلاتماي چىڭ تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن پۇت بارمىقىدىن ئۆكچە يۆنىلىشىگە قاراپ، كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، قۇيرۇق سۆڭىكى ۋە توققۇز كۆز سۆڭىكىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئومۇرتقا تۈۋرۈكى رېفلېكس رايونىنى ئالدىدىن ئارقىسىغا قاراپ سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئورۇننى ئۇۋۇلىغاندا، بويۇن ئومۇرتقا كېسىلى، بەل ئومۇرتقا تەخسىسى پۇلتىيىپ چىقىش ۋە ئومۇرتقا تۈۋرۈكى زىيانغا ئۇچراش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان باش قېيىش، قول ئۇيۇشۇش قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالاش ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.



5. ئوڭ قولىمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقىنى ئېگىپ تۇرۇپ، كۆرسەتكۈچ بارمىقىنىڭ بوغۇملىرى بىلەن مۈرە بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

TIPS

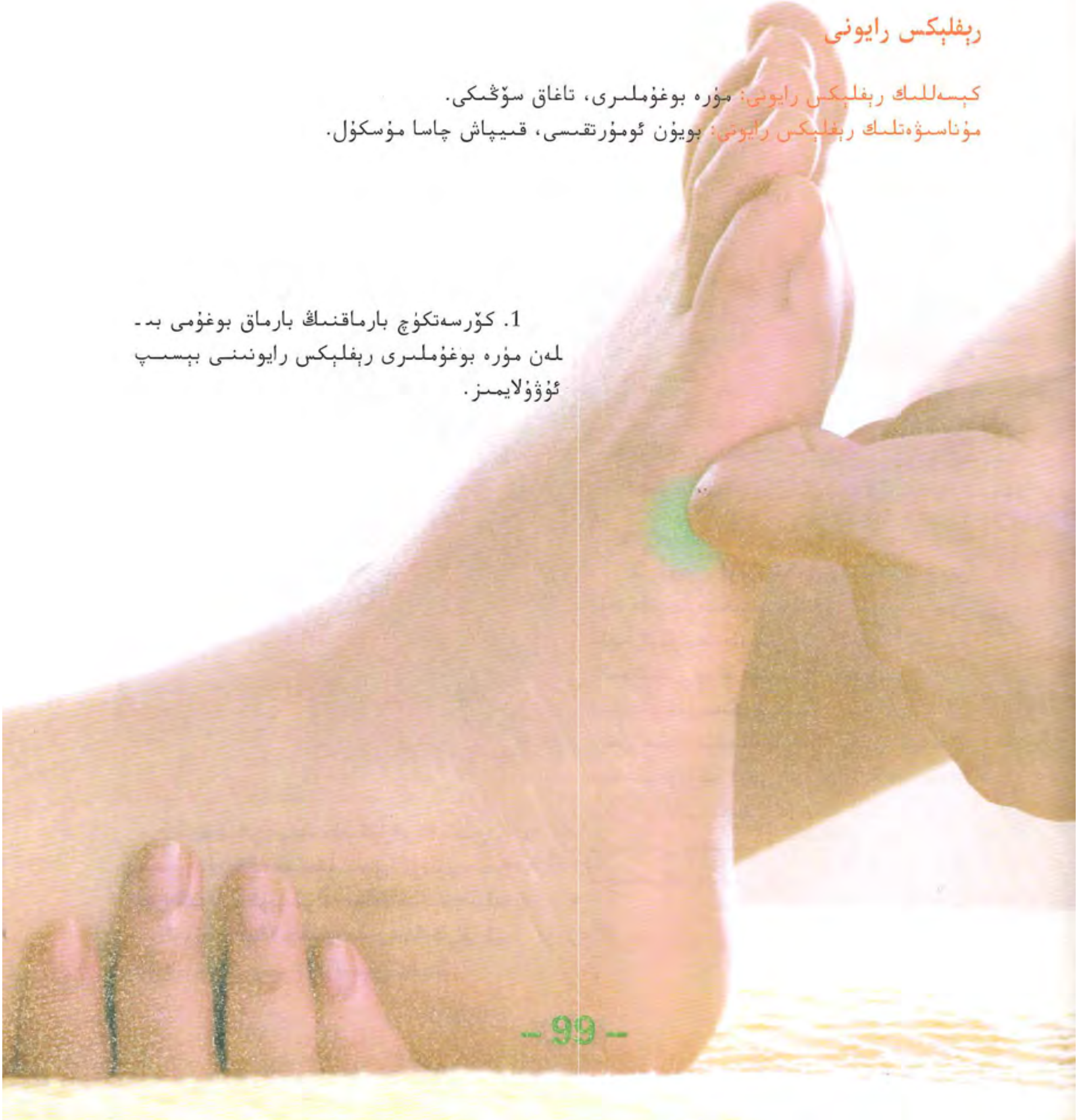
گەجگە، بويۇن ۋە مۈرە مۇسكۇللىرىنى بېسىپ مۇجۇپ ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، بويۇن تېلىپ ئاغرىشنى ئۈنۈملۈك پەسەيتكىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلاش جەريانىدا ئەگەر ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ بويۇن مۇسكۇلىدا قاتتىق ھۆررەك بارلىقى بايقالسا، ئۇۋۇلاشنى تاكى قاتتىق ھۆررەك تۈگىگەنگە قەدەر داۋاملاشتۇرۇش لازىم.

مۇرە ئەتراپى ياللۇغى

مۇرە ئەتراپى ياللۇغىنىڭ ئاساسلىق كېسەللىك ئالامىتى مۇرە قىسمى ئاغرىشتىن ئىبارەت. بۇ خىل كېسەللىك تۇيۇقسىز قوزغىلىدىغان ياكى ئىزچىل داۋاملىشىدىغان ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، كېچىدە ئېغىرلىشىدۇ، كېسەللىك قوزغالغاندا ئاغرىق سەۋەبىدىن ئادەم چىلىق ـ چىلىق تەرگە چۆمۈپ، خاتىرجەم ئۇخلىيالمايدۇ، مۇرە بوغۇملىرىنىڭ ھەرىكىتى چەكلىنىدۇ، شۇنداقلا كۈندىن ـ كۈنگە ئېغىرلاپ كېتىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: مۇرە بوغۇملىرى، تاغاق سۆڭىكى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بويۇن ئومۇرتقىسى، قىيپاش چاسا مۇسكۇل.



1. كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ بارماق بوغۇمى بىلەن مۇرە بوغۇملىرى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. ئىككى قولنىڭ باش بارمىقى بىلەن تاغاق سۆڭىكى رېفلېكس رايونىنىڭ ئىككى باشلىنىش نۇقتىسىنى بىرلا ۋاقىتتا بېسىپ تۇرۇپ، ئالدىدىن ئارقىغا قاراپ تەكشى كۈچ بىلەن سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. بويۇن ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونى پۇت باش بارمىقىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە بولۇپ، ئۇۋۇلىغاندا، بىر قولىمىزدا پۇتنىڭ ئالقىنىنى چىڭ تۇتىمىز، يەنە بىر قولىمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن پۇتنىڭ باش بارمىقىنى تۈۋىدىن قىسىپ تۇرۇپ، ئىچكى تەرەپكە ئايلاندۇرىمىز، باش بارماقنى ئىچكى تەرەپكە ئايلاندۇرساق، بارماقنى بېسىپ ئۇۋۇلاش ھەم سوزۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

4. قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىساق، بويۇن، مۈرە ئاغرىقلىرىنى ئۈنۈملۈك يېنىكلەتكىلى بولىدۇ، ئۇۋۇلىغاندا ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئومۇميۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

يۈرەك سىلىش

يۈرەك سىلىش ئادەتتە يۈرەك زدياده تېز سوقۇش، سىنوسسىمان يۈرەك رىتىمسىزلىقى، يۈرەك ئېغىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بىمار يۈرىكىنىڭ گۈپۈلدەپ سوقۇۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە ھەرىكەت قىلغاندا ياكى ھاياجانلانغان چاغلاردا يۈز بېرىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: يۈرەك.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز، پۇتنىڭ ئاستىدىكى قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش سىزىقى، قالقانبەز.

1. ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ يۈرەك رېفلېكس رايونى(سول پۇتنىڭ ئاستىدا) نى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇۋۇلىغاندا ئۇۋۇلاش كۈچىنى تەدرىجىي ئاشۇرىمىز.

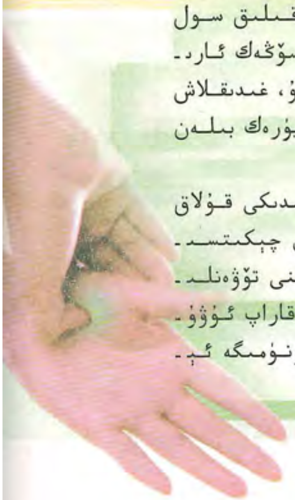
2. بەش بارماقنىڭ ئالدى ئۇچىغا جايلاشقان پېشانە رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىش بويىچە ئايرىم - ئايرىم ھالدا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئەگەر بىنورمال ئەھۋال بايقالمىسا، ئۇۋۇلاش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، ئۇۋۇلاش قېتىم سانىنى كۆپەيتسەك بولىدۇ.

4. ھىپوفىز ئادەم بەدىنىدىكى توققۇز چوڭ سىستېمىنىڭ قوماندانى بولۇپ، بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، ئۇيقۇ، يېمەك ـ ئىچمەك، ھەزىم قىلىش قاتارلىق جەھەتلەردىكى رولى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا، پۇتنىڭ باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرەپتىكى ئورۇننى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

5. ئىككى پۇت باش بارمىقىنىڭ بارماق تۈۋىدىكى ئىككىنچى توغرا سىزىقىنىڭ ئوتتۇرا نۇقتىسى بىلەن تىك كېسىشكەن جايدىكى قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش سىزىقىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

6. قالقانبەز رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئىچكى ئاجراتمىلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان باش ئاغرىش، باش قېيىش، يۈرەك ئېغىپ ئۇخلىيالماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە داۋالىغىلى بولىدۇ.



① سول قولنىڭ چوڭ بېلىقسىمان مۇسكۇلى كۈچلۈك ئۇۋۇلاپ غىدىقلىنىدۇ (سول تەرەپتىكى رەسىمگە قاراڭ)، يەنى بارماق ئۇچى ئارقىلىق سول قولنىڭ بىرىنچى ئالىقان سۆڭىكىنىڭ سۆڭەك ئارىلىقى توققۇز قېتىم كۈچەپ بېسىلىدۇ، غىدىقلاش جەريانىدا ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ قول ئورنى يۈرەك بىلەن ئوخشاش ئېگىزلىكتە بولۇشى كېرەك.

② قولاق سۇپۇرىسىنىڭ ئارقىسىدىكى قولاق سۇپۇرىسى بىلەن باش تۇتاشقان جايدىكى چېكىتسىمان ئويمان ئورۇننى، يەنى قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش ئېرىقچىسىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ ئۇۋۇلىغاندىمۇ قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

كۆكرەك چىڭقىلىپ ئاغرىش

كۆكرەك چىڭقىلىپ ئاغرىش كۆپىنچە كەيپىياتى تۇراقسىز بولۇش، هاراقنى زىيادە كۆپ ئىچىش، تاشقى زەخىم قاتارلىقلار سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان بولۇپ، ئۇ بىمارنىڭ نەپەسلىنىشى ۋە ئارام ئېلىشىغا ئېغىر تەسىر يەتكۈزىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: قوۋۇرغا.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: دىيافراگما، ئاشقازان، ئۆپكە.

1. پۇتنىڭ دۈمبىسىدىكى بىرىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ كىچىك بېشىنىڭ ئىچى تەرىپى بىلەن بەشىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ كىچىك بېشىنىڭ سىرتقى تەرىپىنى بويلاپ قوۋۇرغا رېفلېكس رايونىنى تېپىپ، ئىككى قولىمىز بىلەن بۇ رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. ئىككى قولىمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقىنى ئېگىپ، بارماق بوغۇمى بىلەن بىرلا ۋاقىتتا دىيافراگما رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلىساق، كۆكرەك قىسمى چىڭقىلىش، قورساق كۆپۈش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ئۈنۈملۈك پەسەيتكىلى بولىدۇ.

3. ئاۋۋال جىگەر رېفلېكس رايونى(ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىدا) نى تۆۋەندىن يۇقىرىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن ئۆت رېفلېكس رايونى (ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىدا) نى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

4. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، يۆتەل، دەم سىقىلىش، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

TIPS

1. قوۋۇرغا كۆمۈرچىكى ياللۇغلانغان بىمارلار كوندىلىك يېمەك - ئىچمەكتە كالتسىينى كۆپرەك تولۇقلاشقا دىققەت قىلىشى لازىم. كالتسىي ئايلىنى ياكى بېلىق مېيى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق ئۇزۇقلۇق تولۇقلىسا بولىدۇ.

2. جىگەر خىزمىتىنى راۋانلاشتۇرۇپ، قۇۋۋەت تولۇقلاش ئۈنۈمىگە ئىگە جوڭيى دورىلىرىنى، مەسىلەن: جىگەر خىزمىتىنى راۋانلاشتۇرۇپ قۇۋۋەتلەش كۆمىلچىغا ئوخشاش دورىلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

ئاشقازان بىئارام بولۇش

ئاشقازان كۆپۈش، ئاشقازان ئاغرىش، ئاشقازان يالـلۇغى، ئاشقازان كېسەللىكى ئېشىپ كېتىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئاشقازان بىئارام بولۇشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ كۆپىنچە ناچار يېمەك - ئىچمەك ئادىتى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. بىمار كۈندىلىك تۇرمۇشتا يېمەك - ئىچمەك تازىلىقىغا دىققەت قىلىشى كېرەك.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، قىزىلئۆڭگەچ.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، ئۆت، تال، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي (يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۈچەي، توغرا بوغماق ئۈچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي، S سىمان بوغماق ئۈچەي، تۈز ئۈچەي).

1. ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىساق، ئاشقازان بىئارام بولۇشنى ئۈنۈملۈك پەسەيتكىلى بولىدۇ.

2. پۇت بارمىقىدىن پۇتنىڭ دۇمبىسى يۆنىلىشىگە قاراپ قىزىلئۆڭگەچ رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

ئاشقازان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي ۋە قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشتىن باشقا، يەنە جىگەر (ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىدا)، ئۆت (ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىدا)، تال (سول پۇتنىڭ ئاستىدا)، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مۇشۇ كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، ئاشقازاننىڭ ھەرىكىتىنى ئۈنۈملۈك كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

جىگەر (64 ـ بەت)، ئۆت (64 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت) ئىنچىكە ئۈچەي (52 ـ بەت)، چوڭ ئۈچەي (سول پۇت 53 ـ بەت، ئوڭ پۇت 65 ـ بەت).

TIPS

1. قولاق قىسمىدىكى ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى ئۆزىمىز بېسىپ ئۇۋۇلاپ سىناپ باقساق بولىدۇ. بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا ئاغرىقنى ھېس قىلساق ھەمدە قولىمىزغا غەيرىي نەرسىلەر ئۇرۇنسا، بۇ چاغدا ئاشقازاننى ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

2. ئىككى ـ ئۈچ قوشۇق گۈرۈچ ھارىقىنى ئېلىپ، سۇس ئوتتا قايناتقاندىن كېيىن، توخۇمنىڭ ئېقىنى ئۇنىڭغا قۇيۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر چىنىدىن ئىچسە بولىدۇ.

دېمى سىقىلىش، كۆكرەك چىڭقىلىش، نەپەس راۋان بولماسلىق

دېمى سىقىلىش، كۆكرەك چىڭقىلىش، نەپەس راۋان بولماسلىق قاتارلىقلار سۇبىيېكتىپ تۇيغۇدىن ئىبارەت. بۇلار ھاۋا ياخشى ئۆتۈشمەسلىك، يۈرەك ياكى ئۆپكىنىڭ ئىقتىدارى چېكىنىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپچىققان بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدار خاراكتېرلىك ئىپادىسى، شۇنداقلا ئادەم بەدىنىدىكى ئەزالاردا كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بەرگەندە كۆرۈلىدىغان دەسلەپكى كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ بىرى.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: يۈرەك، ئۆپكە، كاناي، كانايچە.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، چوڭ ئۈچەي (يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۈچەي، توغرا بوغماق ئۈچەي، S سىمان بوغماق ئۈچەي، تۈز ئۈچەي).

1. يۈرەك رېفلېكس رايونى سول پۇتنىڭ ئالدى يېرىمى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، ئۇۋۇلىغان ۋاقىتتا ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ ئاستا ـ ئاستا ئۇۋۇلايمىز.

2. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئاستا ـ ئاستا ئۇۋۇلايمىز. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلاپ بەرگەندە، دېمى سىقىلىش، يۆتەل، ئۆپكە ۋە نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىنى ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى بولىدۇ.

3. كاناي رېفلېكس رايونى پۇتنىڭ دۈمبىسىدىكى بىرىنچى، ئىككىنچى تاپان سۆڭەكنىڭ ئارىلىقىغا جايلاشقان ھەمدە بىرىنچى، ئىككىنچى تاپان سۆڭەكنىڭ ئۆكچە قىسمىدىكى رايونغا سوزۇلغان. ئۇۋۇلىغاندا پۇتنىڭ دۈمبىسىنى بويلاپ پۇتنىڭ بارمىقىغا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

4. ئىككى قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن بىرلا ۋاقىتتا كانايچە رېفلېكس رايونىنى يۇقىرىغا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

5. ئۇۋۇلىغان ۋاقىتتا، ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىغا جايلاشقان جىگەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونىنى بىرلىكتە ئۇۋۇلاپ تەڭشەش لازىم. ئالدى بىلەن جىگەر رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن ئۆت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

6. سائەت ئىستىرېلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە، ئاۋۋال سول پۇتنىڭ ئاستىغا جايلاشقان توغرا بوغماق ئۈچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي، S سىمان بوغماق ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىدىكى يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونى ۋە توغرا بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

قورساق غورۇلداش

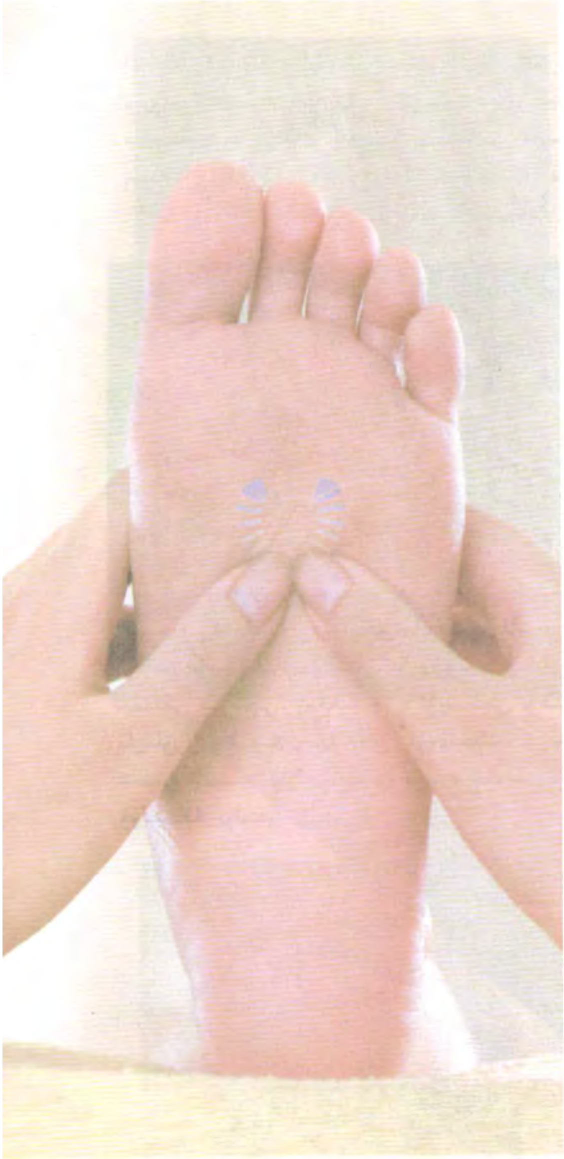
ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشى كۈچىيىپ كېتىپ قورساقتىن غورۇلدىغان ئاۋاز چىقىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە قورساق كۆپۈۋالىدۇ، ئۈچەينىڭ ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىش، قورساق ئاغرىش، قەۋزىيەت، ئىشتىھا تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

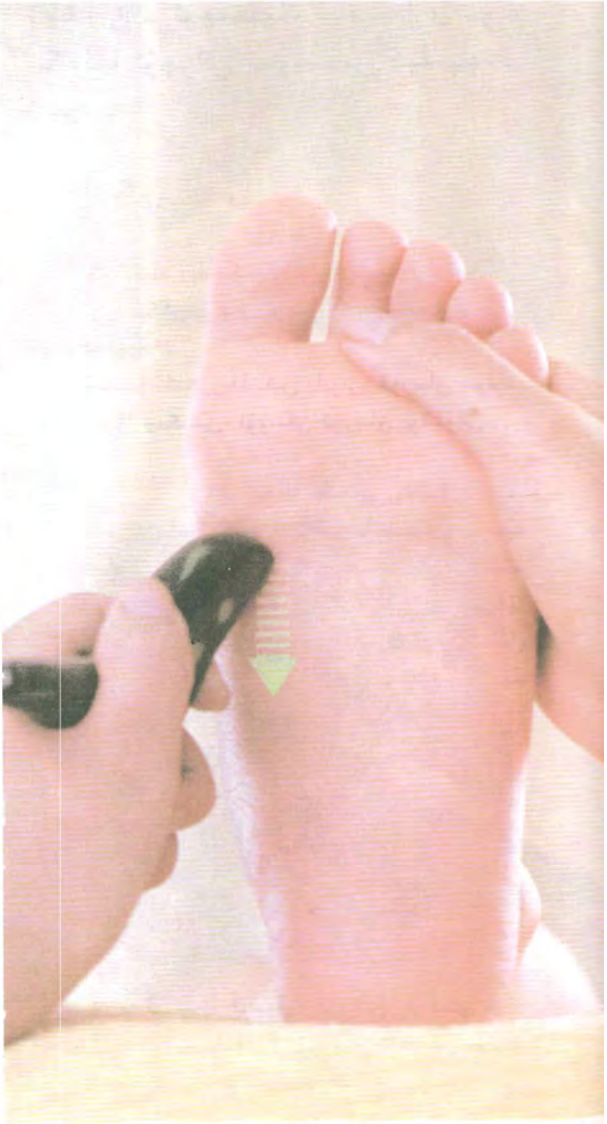
كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى.

1. ئىنچىكە ئۈچەي رېفلېكس رايونى 1 ـ، 2 ـ شىناسمان سۆڭەك ۋە كۈبىكسىمان سۆڭەك بىلەن ئۆكچە سۆڭىكى ئارىسىدىكى ئويمان ئورۇنغا جايلاشقان، ئۇۋۇلىغاندا، قولىمىزنىڭ تۆت بارمىقىنىڭ بوغۇمى بىلەن ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلساق بولىدۇ.

2. چوڭ ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىساق، ئاشقازان ۋە ئۈچەيدىكى بىئاراملىقنى پەسەيتىشكە مەلۇم دەرىجىدە ئۈنۈم بېرىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئاۋۋال سول پۇتنىڭ ئاستىدىكى توغرا بوغماق ئۈچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي، S سىمان بوغماق ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىنى تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن يەنە ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىدىكى يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۈچەي ۋە توغرا بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىنى تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلايمىز.



3. ئاشقازان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي قاتارلىق ئۈچ رېفلېكس رايونى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ بىر - بىرىگە تۇتىشىپ كەتكەن بولۇپ، ئۇۋۇلىغاندا ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.



4. قولنىڭ باش بارمىقىنى بىرلا ۋاقىتتا قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونىنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە قويۇپ، رەسىمدە كۆرسىتىلگەن يۆنىلىش بويىچە ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر كېسەللىك ئېغىر بولسا، ئۇۋۇلاش قېتىم سانىنى مۇۋاپىق كۆپەيتسەك بولىدۇ.

قورساق كۆپۈش، قورساق ئاغرىش، ئىچ سۈرۈش

بۇ خىل كېسەللىك ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان بولۇپ، كۆپىنچە ۋىرۇستىن يۇقۇملىنىش ياكى ئاشقازان ـ ئۈچەينىڭ ئىقتىدارى تو سالغۇغا ئۇچراش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ.

1. ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەيدىن ئىبارەت بۇ رېفلېكس رايونلىرى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا قالقانبەز رېفلېكس رايونىنىڭ ئاستىدىكى بىرىنچى، ئىككىنچى، ئۈچىنچى توغرا بارماق رايونلىرىغا جايلاشقان، ئۇۋۇلىغاندا ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلىساقلا بولىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى، تۆۋەنكى قورساق بوشلۇقى.

2. قولىمىزنىڭ تۆت بارمىقىنىڭ بوغۇمى بىلەن ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ ئىنچىكە ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا ئۇۋۇلاش كۈچىنىڭ تەكشى چۈشۈشىگە دىققەت قىلىشىمىز كېرەك.

3. چوڭ ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، قورساق ئاغرىقى، ئىچ سۈرۈشنى ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى بولىدۇ. بۇ رېفلېكس رايونىنى سائەت ئىسترېلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

4. قولىمىزنىڭ باش بارمىقىنى قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايونىنىڭ باشلىنىش ئورنىغا قويۇپ، رەسىمدە كۆرسىتىلگەن يۆنىلىش بويىچە 3 ــ 5 قېتىمغىچە ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر كېسەللىك ئېغىر بولسا، ئۇۋۇلاش قېتىم سانىنى مۇۋاپىق كۆپەيتسەك بولىدۇ.

TIPS

1. ئۇچەي چاپلىشىپ قېلىش، ئۇچەي كەپلىشىپ قېلىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش مۇمكىنچىلىكىنى نەزەردىن ساقىت قىلماسلىق لازىم. ئەگەر بىماردا ئۇزۇن مەزگىل قورساق ئاغرىش، قورساق كۆپۈش ئەھۋالى كۆرۈلگەن بولسا، دەل ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا بېرىپ مۇناسىۋەتلىك تەكشۈرتۈشلەرنى ئېلىپ بېرىشى.

2. ئىچى سۈرگەندە، چوكىنى ئېلىپ ئۆكچە سىڭگىرىنىڭ يان تەرىپىدىكى ئاغرىققا سەزگۈر نۇقتىسىغا ئۇرىمىز، ئادەتتە 18 قېتىم ئەتراپىدا ئۇرۇپ قويسا، ئىچ سۈرۈشنى ئۈنۈملۈك توختاتقىلى بولىدۇ.

5. ئىككى پۇتنىڭ تاشقى بوغۇمىدىن ئۈستىگە سەككىز سانتىمېتىر كېلىدىغان ئورۇندىكى تۆۋەنكى قورساق قىسمى رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

قورساق سىلىش

بەدەندىكى مايىنىڭ قورساق قىسمىغا يىغىلىپ قېلىشىنى كىشىلەر دائىم «قورساق سىلىش» دەپ ئاتايدۇ، يېمەك - ئىچمەكنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىش، مايلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش، ھەرىكەت ئاز بولۇش قاتارلىقلار-نىڭ ھەممىسى قورساق سىلىپ سەمرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: قالقانبەز.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، تال، جىگەر، ئۆت، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، تۆۋەنكى قورساق بوشلۇقى.

قالقانبەز رېفلېكس رايونى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ ئۇۋۇلىنىدۇ. ئەگەر بۇ رايوننى ئۇۋۇلاش جەريانىدا قاتتىق ھۆررەك قاتارلىق مۇسبەتلىك ئۆزگىرىشلەر بايقالسا، ئۇۋۇلاشنى تاكى ئاشۇ قاتتىق ھۆررەك يۇمشىغانغا قەدەر داۋاملاشتۇرۇش لازىم.

قالقانبەز رېفلېكس رايوننى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، تال، جىگەر، ئۆت، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، تۆۋەنكى قورساق بوشلۇقى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاش (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ) ئارقىلىق ئاشقازان بىلەن ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىش ۋە ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

ئاشقازان(52 - بەت)، ئۈيقۇلۇق (52 - بەت)، 12 بارماق ئۈچەي (52 - بەت)، تال (52 - بەت)، جىگەر (64 - بەت)، ئۆت (64 - بەت)، ئىنچىكە ئۈچەي (40 - بەت)، چوڭ ئۈچەي(سول پۇت 53 - بەت، ئوڭ پۇت 65 - بەت)، تۆۋەنكى قورساق بوشلۇقى(59 - بەت).

TIPS

1. يۇقىرىقى قورساق قىسمىدىكى ئارتۇقچە گۆش ئوڭ - سولغا مۇجۇپ ئۇۋۇلىنىدۇ، تۆۋەنكى قورساق قىسمىدىكى ئارتۇقچە گۆش ئوڭ يۆنىلىشتە 100 قېتىم، تەتۈر يۆنىلىشتە 100 قېتىم مۇجۇپ ئۇۋۇلىنىدۇ.

2. تېلۋېيەر يوپۇرمىقى ۋە لوگىيەندىس مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، مايىنى ئۈنۈملۈك سىيرىيدۇ.

جىگەرنى ماي قاپلاش، جىگەر ئىسپىرتتىن ـ دورىدىن زەھەرلىنىش

جىگەرنى ماي قاپلاش، جىگەر ئىسپىرتتىن ـ دورىدىن زەھەرلىنىش قاتارلىقلارنىڭ كېسەللىك ئالامىتى كۆپىنچە ئاسان چارچاش ھەمدە جىگەر ئاغرىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. مايلىق يېمەكلىكنى كۆپ يېگەندە ئاسانلا جىگەرنى ماي قاپلايدۇ، ھاراقنى كۆپ ئىچسە ئاسانلا ئىسپىرتتىن زەھەرلىنىش كېلىپچىقىدۇ، دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا دىققەت قىلمىسا، جىگەر ھۆجەيرىلىرى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراپ، دورىدىن زەھەرلىنىش كېلىپچىقىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، ئۆت.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي ، ئۈستۈنكى بەدەن لىمفا بېزى.

جىگەر بىئارام بولسا ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىدىكى جىگەر رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق تەڭشەپ داۋالاش ئېلىپ بارساق بولىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ بارماق قىسمىنى چىڭ تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزدا ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ جىگەر رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن ئۆت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

جىگەر، ئۆت قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، ئۈستۈنكى بەدەن لىمفا بېزى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاش ئارقىلىق (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، بەدەننىڭ يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىش، قوبۇل قىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، جىگەرنىڭ يۈكىنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

بۆرەك ئۈستى بېزى (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، ئاشقازان (52 ـ بەت)، ئۈيقۇلۇق (52 ـ بەت)، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي (52 ـ بەت)، ئىنچىكە ئۈچەي (52 ـ بەت)، چوڭ ئۈچەي (سول پۇت قىسمى 53 ـ بەت، ئوڭ پۇت قىسمى 65 ـ بەت)، ئۈستۈنكى بەدەندىكى لىمفا (62 ـ بەت).

TIPS

كۈندىلىك تۇرمۇشتا جىگەرنى ئاسراش ۋە پەرۋىش قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ھاراقنى ئاز ئىچىش، ئەخلەت يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش ياكى يېمەسلىك زۆرۈر. بەدەندە ساقسىزلىق كۆرۈلسە، دورىنىڭ بەدەنگە بولغان زىيىنىنى ئازايتىش ئۈچۈن، ئامالنىڭ بارىچە دورىنى ئاز يېيىش كېرەك.

بەل ئاغرىش، بەل چىم بولۇش

بەل ئاغرىش، بەل چىم بولۇش كېسەل-لىكى قايتا - قايتا قوزغىلىدىغان بولۇپ، بىمارنىڭ بەل قىسمىنىڭ ھەرىكىتى چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ، بۇ كېسەللىك كۆ-پىنچە ھېرىپ - چارچىغاندىن كېيىن ئې-غىرلايدۇ.

1. پۇت بارماقلىرىدىن پۇت ئۆكچىسى يۆنىلىشىنى بويلاپ، ئالدىدىن ئارقا تەرەپكە قاراپ، كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئو-مۇرتقىسى، قۇيرۇق سۆڭىكى، توقۇز كۆز سۆڭىكى قاتار-لىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئو-مۇرتقا تۈۋرۈكى رېفلېكس رايو-نىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئومۇرتقا تۈۋرۈكى (كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، قۇيرۇق سۆ-ڭىكى، توقۇز كۆز سۆڭىكى).

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، جىگەر، تال، پاقالچاق قىسمىدىكى ئارقا دۈمبە رېفلېكس رايونى

2. بۆرەك رېفلېكس رايونى پۇت ئاستىدىكى ئۈچىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ ئوتتۇرىسىنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە جايلاشقان ھەمدە ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئارىلىققىچە سو-زۇلغان بولۇپ، يېرىم چەمبەر شەكلىدە كۆرۈنىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ ئۇۋۇ-لىساقلا بولىدۇ.

3. جىگەر رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇت تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭەكلىرىنىڭ ئارىسىغا جايلاشقان بولۇپ، ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

4. بىر قولىمىزدا پۇتنىڭ ئالدىنى چىڭ تىرەپ تۇتۇپ، يەنە بىر قولىمىزدا تال رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

TIPS

ئىككى قولدىكى ئىككىنچى ئالقان سۆڭىكى (ئۈستىدىكى رەسىمگە قاراڭ)نى سىيرىپ ئۇۋۇلىسىمۇ بەل ئاغرىش، بەل چىم بولۇشنى داۋالىغىلى بولىدۇ. ئىككىنچى ئالقان سۆڭىكىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغان چاغدا، قول دومبىسىدىكى كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ تۈۋىنى بويلاپ ئاستا - ئاستا بېغىش قىسمىغىچە سىيرىپ ئۇۋۇلىساق، بۇ ۋاقىتتا بىر پۈتۈن سۆڭەك ئېنىق ھالدا ئۇۋۇلىغان قولغا بىلىنىدۇ. بۇ دەل ئىككىنچى ئالقان سۆڭىكىدىن ئىبارەت. ئۇۋۇلىغان جايدا ئەگەر قاتتىق ھۆررەك بايقالسا، ئۇنى ئاستا - ئاستا ئۇۋۇلاپ يۇمشىتىش لازىم.

5. ئۇۋۇلانغۇچىنى ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ، پاقالچاق قىسمى (ئۈستى تەرىپى، ئىچى تەرىپى، سىرتقى تەرىپى) دىكى دومبە رېفلېكس رايونلىرىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىش

ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىش ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىلىرىدا كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بېرىشنى كۆرسىتىدۇ، كېسەللىك قوزغالغان ئورۇن كۆپىنچە ساغرا قىسمى، يوتىنىڭ ئارقا تەرىپى، پۇتنىڭ سىرتقى تەرىپى، پاقالچاقنىڭ ئارقا سىرتقى تەرىپى قاتارلىق جايلاردا بولىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك.

1. كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمى بىلەن سىرتقى تەرەپتىكى ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. ئىچكى تەرەپتىكى ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ ناھايىتى تەبىئىي ھالدا يېرىم چەمبەر شەكلىدە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق بۆرەك ۋە باشقا ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

TIPS

قول بارمىقىنىڭ تىرنىقى بىلەن قۇلاق قىسمىدىكى ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىقىنى تېز سۈرئەتتە پەسەيتكىلى بولىدۇ.

يانپاش بوغۇمى ئاغرىش

يانپاش بوغۇمى ئادەتتە سۆڭگەچ بوغۇمى دەپمۇ ئاتىلىدۇ، ئۇ ئىككى پۇت بەدەن بەدەننى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىدىغان ئورۇنغا جايلاشقان بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم بوغۇمدۇر، بۇ بوغۇمنىڭ تاشقى زەخىمگە ئۇچراش ۋە كېسەللىك قوزغىلىش نىسبىتى بىرقەدەر يۇقىرى بولىدۇ. يانپاش بوغۇمى ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەر يانپاش بوغۇمى كېسەللىك ئۆزگىرىشى، يوتا سۆڭىكى بوغۇمى ياللۇغى، يوتا سۆڭەك بېشى چىرىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: سىرتقى يانپاش بوغۇمى، ئىچكى يانپاش بوغۇمى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، ئومۇرتقا تۈۋرۈكى.

1. باش بارمىقىمىز بىلەن پۇتنىڭ سىرتقى ئوشۇق سۆڭىكىنىڭ ئۈستىنى بويلاپ، سىرتقى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى يېنىك سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. سىرتقى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى ئۇزۇن مۇددەت ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، بەل ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى ئاغرىش، يانپاش بوغۇمى ئاغرىقى قاتارلىقلارنى ئۈنۈملۈك ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

2. باش بارمىقىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى ئوشۇق سۆڭىكىنىڭ ئاستىغا جايلاشقان يېرىم چەمبەر شەكىلدىكى ئىچكى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى رەسىمدىكى كۆرسەتكۈچ ئىستىرېلكىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ يېرىم چەمبەر شەكلىدە ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

4. باش بارمىقىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئىچى تەرىپىدىكى ئومۇرتقا تۈۋرۈكى رېفلېكس رايونىنى بويلاپ ئالدىدىن ئارقىغا قاراپ، كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، توققۇز كۆز سۆڭىكى، قۇيرۇق سۆڭىكى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئومۇرتقا تۈۋرۈكى رېفلېكس رايونىنى تەكرار سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئورۇننى ئۇۋۇلىغاندا، بەل ئومۇرتقا تەخسىسى پۇلتىيىپ چىقىش، بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكى ۋە ئومۇرتقا تۈۋرۈكى زەخىملىنىشتىن كېلىپ چىققان باش قېيىش، قول ئۇيۇشۇش قاتارلىق ئالاقىدار ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالاشتا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

TIPS

بەدەندە كېسەللىك كۆرۈلۈپ، ھورمون تورىدىكى دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا سۆڭەك شالاڭلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ چاغدا پاتپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى كۆپرەك ئۇۋۇلاپ بېرىشكە توغرا كېلىدۇ.

بوۋاسىر

ئىچكى بوۋاسىر كۆپىنچە چوڭ تەرەتكە ئاغرىتماي قان ئارىلاش كېلىش، ئارىلاپ قان ئارىلاش كېلىش، قاننىڭ رەڭگى توق قىزىل بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ، ياكى سۈرتكەن تازىلىق قەغىزى قانغا بويىلىپ، قەغەزدە قان يۇقى بولىدۇ؛ تاشقى بوۋاسىردا كۆپىنچە مەقئەت تۆۋەنگە ساڭگىلاپ قېلىش، مەقئەتتە غەيرىي نەرسە باردەك ھېس قىلىش، قىسمەن جايلىرى قىچىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولىدۇ، مەقئەتتە قان مونەكچىلىرى، سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولغاندا ئاغرىق ھەسسىلەپ كۈچىيىدۇ.

1. باش بارماق بىلەن پۇتنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى ئوشۇقنىڭ ئۈستى تەرىپىگە جايلاشقان تۈز ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: مەقئەت، تۈز ئۈچەينىڭ مەقئەت قىسمى (سول ئىچكى تەرەپ).

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي.

2. سول پۇت ئۆكچە سۆڭىكىنىڭ ئالدى گىرۋىكى، تۈز ئۈچەي ۋە S سىمان بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونىنىڭ ئاخىرقى ئۈچىدىكى مەقئەت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە نەپەس يولى كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

4. قولنىڭ تۆت بارمىقىنى ئېگىپ، قول بوغۇمى ئارقىلىق ئىنچىكە ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى يەنە ئاستا خاراكتېرلىك ئۈچەي ياللۇغى ۋە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن كېلىپچىققان كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالاشقا ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.

5. سول پۇتتىكى توغرا بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ تەرتىپ بويىچە سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز، S سىمان بوغماق ئۈچەي بىلەن تۈز ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئەڭ ئاخىرىدا مەقئەت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. ئارقىدىنلا ئوڭ پۇتتا جايلاشقان يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۈچەي ۋە توغرا بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

TIPS

1. ئوتتۇرىسىدا تۆشۈكى بار ئورۇندۇقنى تېپىپ، ئورۇندۇقنىڭ ئاستىغا چوڭ ـ كىچىكلىكى مۇۋاپىق بولغان بىر چېلەكنى قويۇپ، بىر تال قاتتىق قەغەزنى چېلەكنىڭ تەگلىكىگە مۇقىملاشتۇرغاندىن كېيىن چېلەكنى سەل ئۈستىگە كۆتۈرۈپ، چېلەكنىڭ گىرۋىكى بىلەن ئورۇندۇق ھېم كەلتۈرۈلىدۇ، ئاندىن بىر سۇڭ ئۇزۇنلۇقتىكى موكسا (تېببىي دورا) تايىقىغا ئوت تۇتاشتۇرۇلۇپ، بۇ تاياق قاتتىق قەغەزگە سانجىلىدۇ. بىمارنى ئورۇندۇقتا ئولتۇرغۇزغاندىن كېيىن، دورا ئىسى بىلەن مەقئەت قىسمى ئىسلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئىچكى ۋە تاشقى بوۋاسىرنى تەڭشەپ داۋالاشتا ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ.

2. ھەر كۈنى 3 ــ 4 تال ئەنجۈر يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، مەقئەت قىسمىنى دورا سۈيىگە چىلاپ ۋاننا قىلسا ياكى يۇسا بولىدۇ.

قەۋزىيەت

قەۋزىيەت ئادەتتە چوڭ تەرەتنىڭ قېتىم سانى ۋە مىقدارى ئازىيىش، چوڭ تەرەت قۇرغاق كېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. چوڭ تەرەت قىلمىغان ۋاقىت 24 سائەتتىن ئېشىپ كەتكەن بولسا، بۇنى قەۋزىيەت بولغان دەپ قاراشقا بولىدۇ. ئەگەر ئۇزۇن مۇددەت چوڭ تەرەت راۋان بولمىسا، بۇ ئادەت خاراكتېرلىك قەۋزىيەت دەپ ئاتىلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: چوڭ ئۈچەي.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، مەقئەت، تۈز ئۈچەينىڭ مەقئەت قىسمى (پۇتنىڭ ئىچكى تەرىپىدە) ، تۆۋەنكى قورساق قىسمى (پۇتنىڭ ئىچكى تەرىپىدە)، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى.

بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ بارماق قىسمىنى چىڭ تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىز بىلەن سائەت ئىستىرېلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە چوڭ ئۈچەي رېفلېكس رايونى (سول پۇتتىكى توغرا بوغماق ئۈچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي، S سىمان بوغماق ئۈچەي، تۈز ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرى، ئوڭ پۇتتىكى توغرا بوغماق ئۈچەي، يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرى) نى تەرتىپ بويىچە سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز، چوڭ ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى دائىم غىدىقلاپ ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، قەۋزىيەتنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ئۈنۈملۈك پەسەيتكىلى بولىدۇ.

چوڭ ئۈچەينىڭ كېسەللىك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە ئۆپكە، ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، مەقئەت، تۈز ئۈچەينىڭ مەقئەت قىسمى، تۆۋەنكى قورساق قىسمى، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قەۋزىيەتنى داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى :
ئۆپكە (49 ـ بەت)، ئاشقازان(52 ـ بەت)، ئاشقازان ئاستى بېزى (52 ـ بەت)، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي(52 ـ بەت)، ئىنچىكە ئۈچەي (52 ـ بەت)، مەقئەت (52 ـ بەت)، پۇتنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى تۈز ئۈچەينىڭ مەقئەت قىسمى (56 ـ بەت) ، پۇتنىڭ تاشقى تەرىپىدىكى تۆۋەنكى قورساق قىسمى (59 ـ بەت)، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى(38 ـ بەت).

TIPS

قورساققا بىر قەۋەت رەختنى يېپىپ، ئوتتۇرا بارماقنى شىپىچۇ پەللىسى (يەنى كىندىك ئورنى، بۇ يەنە كىندىك مەركىزى دېيىلىدىغان بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى پەللىلەر ئىچىدە مۇھىم پەللە ھېسابلىنىدۇ) ئورنىغا قويۇپ، ئارراق ئۇۋۇلاپ غىدىقلىسا بولىدۇ.

پات ـ پات سىيىش، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش، سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىش (دوۋساق ئۇنىۋېرسال كېسەللىكى)

بۇنىڭدا پات ـ پات سىيىش، كىچىك تەرەت قېتىم سانى كۆپ بولۇش، سۈيدۈك قىستاش ياكى چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى تۇتالماسلىق قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ، بۇلارغا قوشۇلۇپ يەنە سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىدۇ؛ كىچىك تەرەت قىلغاندا ئاغرىيدۇ، ھەتتا پۈتۈن بەدەن تولغانغاندەك بولۇپ، سۈيدۈك مىقدارى ئازلايدۇ؛ سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىپ، كىچىك تەرەت قىلىش قىيىنلىشىدۇ ياكى سۈيدۈك تامچىلاپ راۋان بولمايدۇ، ئېغىر بولغاندا سۇنئىي ئۇسۇلدا سۈيدۈك ھەيدەشكە توغرا كېلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: دوۋساق، سۈيدۈك يولى، جىنسىي يول.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۈستى بېزى، قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى.

1. كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمى بىلەن ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ دوۋساق رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

TIPS

1. مەقئەتنى كۆتۈرۈش ھەرىكىتىنى داۋاملىق ئىشلەپ بەرگەندە، قورۇقچى مۇسكۇلنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

2. ئىسسىق سۇدا ئەۋرەتنى ۋانىلاش ياكى چىلاپ بېرىش لازىم. ۋاقتىنى بىمارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېكىتسە بولىدۇ.

2. پۇتنىڭ ئىچى تەرەپىدىكى دوۋساق رېفلېكس رايوندىن يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونىنىڭ يان ئۈستى يۆنىلىشىنى بويلاپ، سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي يول رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. ئىككى قولنىڭ ئورنىنى ئالماشتۇرۇپ، بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

4. قولنىڭ باش بارمىقىنى بىرلا ۋاقىتتا قورساق بوشلۇقى نېرۋا چىگىشى رېفلېكس رايوننىڭ ئاستى تەرىپىگە قويۇپ، رەسىمدە كۆرسىتىلگەن يۆنىلىش بويىچە ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ 3 — 5 قېتىمغىچە ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر كېسەللىك ئېغىر بولسا، ئۇۋۇلاش قېتىم سانىنى مۇۋاپىق كۆپەيتسەك بولىدۇ.

تىز بوغۇمى ياللۇغى

تىز بوغۇمى ياللۇغىدا ئاساسەن تىز بوغۇمى ئىششىپ قىزىپ ئاغرىش، تىز بوغۇمىنىڭ ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچراش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ياشلىق دەۋرىدە تىز بوغۇمى كۆپىنچە ئىششىمايلا ئاغرىيدۇ، بۇ بىر خىل ئۆسۈپ يېتىلىش دەۋرىدىكى ئاغرىق بولۇپ كېسەللىك ئالامىتى ئەمەس؛ قېرىلىق دەۋرىگە يەتكەندە چېكىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى يۈز بېرىدۇ، مەسىلەن: سىلىقلاشتۇرۇش سۇيۇقلۇقى خالتىسى ياللۇغى، سۆڭەك ئۆسۈكچىسى چوڭىيىش، بوغۇملار ئىششىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆرۈلۈپ، بىمارنىڭ ھەرىكىتى چەكلىمىگە ئۇچرايدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: تىز بوغۇمى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، يانپاش بوغۇمى، ئومۇرتقا تۈۋرۈكى.

1. تىز بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. پۇتنىڭ ئالقىنىغا جايلاشقان «人» خەت شەكىللىك كېسىشمە جايىنىڭ ئاستىدىكى ئويمان ئورۇنغا جايلاشقان بۆرەك رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ بارمىقىنى سەل بوش ھالەتتە تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن يېرىم ئاي شەكلىدىكى ئىچكى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى ئالدىدىن ئارقىغا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئارقىدىنلا رەسىمدە كۆرسىتىلگەندەك يۆنىلىش بويىچە باش بارمىقىمىز بىلەن سىرتقى يانپاش بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى ئاستا ـ ئاستا سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

4. باش بارماق ئارقىلىق ئومۇرتقا تۈۋرۈكى رېفلېكس رايونىنى ئالدىدىن ئارقىغا قاراپ داۋاملىق سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئورۇننى ئۇۋۇلساق، بويۇن ئومۇرتقا ۋە بەل ئومۇرتقا كېسەللىكىنى تەڭشەپ داۋالاشتا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

TIPS

1. تىز بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئەگەر ئۇۋۇلانغۇچى رېفلېكس رايونىنىڭ ئالدى تەرىپىنىڭ ئاغرىۋاتقانلىقىنى سەزسە، بۇ ئۇنىڭ تىز بوغۇمىنىڭ ئىچى تەرىپىدە ياللۇغ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ؛ ئەگەر رېفلېكس رايونىنىڭ ئوتتۇرىسىنىڭ ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلسا، تىز بوغۇمىنىڭ ئالدى تەرىپىدە ياللۇغ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ، ئەگەر رېفلېكس رايونىنىڭ ئارقا تەرىپى ئاغرىسا، تىز بوغۇمىنىڭ سىرتقى تەرىپىدە ياللۇغ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. تىز بوغۇمىدا سۇلۇق ئىششىق كۆرۈلگەندە، سۇنى تارتىپ ئېلىۋېتىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش تەشەببۇس قىلىنمايدۇ، بۇ چاغدا پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنى ئاساس قىلىپ، سۇلۇق ئىششىقنى تۈگىتىش كېرەك.

2. ئىككى پۇتنى جۈپلەپ زوڭزىيىپ ئولتۇرۇپ، ئىككى قولنى تىزنىڭ ئۈستىگە ئاستا قويۇپ، تىزنى مەركەز قىلىپ، سولغا 12 قېتىم، ئاندىن ئوڭغا 12 قېتىم ئايلاندۇرۇلىدۇ. تىزنى ئايلاندۇرغاندا ساغرا قىسمى مىدىرلىماسلىقى لازىم. تىزنى ئايلاندۇرۇش ھەرىكىتىنى داۋاملىق ئىشلەپ بەرگەندە، تىز بوغۇمىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، توسالغۇلارنى راۋانلاشتۇرغىلى، بوغۇم ياللۇغى ۋە سىلىقلاشتۇرۇش سۇيۇقلۇقى پەردىسى ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ھەم ئۇنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

يەللىك بوغۇم ئاغرىقى

بەدەندىكى سۈيدۈك كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى زىيادە ئېشىپ كېتىش يەللىك بوغۇم ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بىۋاسىتە سەۋەبتىن ئىبارەت. سۈيدۈك كىسلاتا ئاساسەن مېتابولىزم جەريانىدا يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى پۇرىندىن پەيدا بولىدۇ، دائىم دېڭىز مەھسۇلاتلىرى، يەلقازان شورپىسى، ھايۋانات جىگىرى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىدىغانلارنىڭ بەدىنىدە زور مىقداردا پۇرىن پەيدا بولىدۇ. بۇخىل يۇقىرى پۇرىنلىق يېمەكلىكلەر ھەزىم قىلىنىش جەريانىدا ئەڭ ئاخىرىدا سۈيدۈك كىسلاتاسىغا ئايلىنىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ سىرتقا چىقىرىۋېتىش ئىقتىدارى دائىرىسىدىن ئېشىپ كەتكەن ئارتۇقچە سۈيدۈك كىسلاتاسى يىغىلىپ تۇرۇپ قالىدۇ، قاننىڭ ئايلىنىشىغا ئەگىشىپ بۇ كىسلاتا كىچىك بوغۇملار ئورنىغا ۋە بۆرەككە چاپلىشىپ، شۇنىڭ بىلەن سۈيدۈك كىسلاتا چۆكمىسىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ئۇرىك كىسلاتا چۆكمىلىرى مەلۇم سەۋەبلەرنىڭ تۈرتكىسى بىلەن بوغۇم ئاغرىقىنى، يەنى يەللىك بوغۇم ئاغرىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن پۈتۈن پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ تەڭشەش لازىم، كېسەللىك ئورنىدىكى رايوننى نۇقتىلىق ئۇۋۇلاپ تەڭشەش زۆرۈر.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ، سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى، دوۋساق، سۈيدۈك يولى، تىز بوغۇمى.

1. پۇت رېفلېكس رايونىنى (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى 35 ـ بەتتىن 65 ـ بەتكىچە بولغان جايلاردىن كۆرۈڭ) قىرىپ ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، ئاندىن بۆرەك رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، بەدەننىڭ مېتابولىزم جەريانىدا قېپقالغان قالدۇق كېرەكسىزلەرنىڭ بەدەن سىرتىغا ۋاقتىدا چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

2. سۈيدۈك نەيچىسى رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئورۇننى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، سۈيدۈك يوللىرىنى راۋانلاشتۇرۇپ، كېرەكسىزلەرنىڭ چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا رېفلېكس رايونىغا يېقىن 1 ـ 2 ئورۇندىكى تېرە ئاستىدا مونەكچىلەر بايقالسا، بۇ نورمال ھادىسە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

3. كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ بوغۇمى بىلەن دوۋساق رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا ئەڭ ياخشىسى قورۇق قول مەشغۇلات قىلىش لازىم.

4. باش بارماق بىلەن سۈيدۈك يولى رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئارقىغا قاراپ قىيپاش ھالەتتە سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا دوۋساق ئۇنىۋېرسال كېسەللىكى ۋە مەزى بېزى ياللۇغىغا گىرىپتار بولغان بىمارلار بەكرەك ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىشى مۇمكىن، شۇڭا ئۇۋۇلىغاندا ئاستا مەشغۇلات قىلىش زۆرۈر.

5. تىز بوغۇمى رېفلېكس رايونى ئۆكچە سۆڭىكىنىڭ ئالدى گىرۋىكىگە جايلاشقان بولۇپ، بۇ ئورۇننى ئۇۋۇلىغاندا، ئالدىدىن ئارقىغا قاراپ تولۇق ئۇۋۇلىساق، تىز بوغۇمىنى ئومۇمىيۈزلۈك ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

TIPS

پاقىيوپۇرمىقىدىن 50 گىرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە پۇتنى 20 — 30 مىنۇتقىچە چىلىسا بولىدۇ ياكى پاقىيوپۇرمىقنى قاينىتىپ سۇۋۇغاندىن كېيىن سۇيىنى دورا ئورنىدا 3 — 5 كۈنگىچە ئىچسە بولىدۇ.

2. ئەگەر يەللىك بوغۇم ئاغرىقى بىر قەدەر ئېغىر بولسا، پاقىيوپۇرمىقنى ئېزىپ ئۇۋۇغاندىن كېيىن ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردىكى گۈرۈچ ئاچچىقسۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پۇتنىڭ ئالىقان مەركىزىگە چاپسا بولىدۇ.

پاچاق ئاغرىش

ئۇزۇن مۇددەت ھەرىكەت قىلماسلىق، ياكى ئېغىر ھەم جىددىي ھەرىكەت قىلىش ۋە رېماتىزم كېسەلى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى پاچاق ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: تىز بوغۇمى، ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى مۇچە (پۇت ـ قوللارنىڭ) رېفلېكس رايونلىرى (ئوڭ پۇت ئاستىدىكى يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۇچەي بىلەن سول پۇت ئاستىدىكى تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايونىنىڭ سىرتىدىن تەخمىنەن بىر سانتىمېتىر كېلىدىغان ئورۇن ئۇستىدىن ئاستىغا تەرتىپ بويىچە ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى مۇچە رېفلېكس رايونىدىن ئىبارەت).

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، جىگەر، ئۆت، تال، تاشقى ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسى.

1. تىز بوغۇمى رېفلېكس رايونى ئۆكچە سۆڭىكىنىڭ ئالدى گىرۋىكىگە جايلاشقان، تەڭشەپ داۋالىغاندا، پۇت بارمىقىدىن پۇت ئالىقىنى يۆنىلىشىگە قاراپ، تىز بوغۇمى رېفلېكس رايونىنى ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. پۇتنىڭ ئاستىدىكى يۇقىرىلىغۇچى (تۆۋەنلىگۈچى) بوغماق ئۇچەي رېفلېكس رايونىنىڭ سىرتىدىن تەخمىنەن بىر سانتىمېتىر كېلىدىغان ئورۇنغا جايلاشقان ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى مۇچە رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇستىدىن ئاستىغا قارىتىپ يېرىم چەمبەر شەكلىدە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۆرەك رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا بۆرەكنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، بۆرەك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە سۆڭەكنى چىڭىتقىلى بولىدۇ.

4. ئۆت رېفلېكس رايونىغا يېقىن ئورۇندا جىگەر رېفلېكس رايونى بار. ئۇۋۇلىغاندا ئاۋۋال جىگەر رېفلېكس رايونى(ئوڭ پۇت ئاستىدا)نى ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلاپ، ئۆت رېفلېكس رايونىغا بارغاندا بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

5. تال رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. تال رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، مۇسكۇل كۇچسىز بولۇشنى تەڭشەپ داۋالاشتا ئۇنۇمى كۆرۈنەرلىك ياخشى بولىدۇ.

6. سىرتقى ئۇلتۇرغۇچ نېرۋا رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئۇلتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، قويرۇق سۆڭىكى زەخىملىنىشتىن قېپقالغان كېسەللىك ئاسارىتى قاتارلىقلارنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا، كۆرسەتكۇچ بارماق بوغۇمى بىلەن پۇت ئۆكچىسىدىن پۇت بارمىقى يۆنىلىشىگە قاراپ پۇتكۇل رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

TIPS

1. ھەرىكەتنى كۇچەيتىش، ئەمما ھەرىكەت مۇۋاپىق بولۇش، بەك جىددىي ھەرىكەتلەرنى قىلماسلىق لازىم.

2. پەلەمپەيدىن مېڭىپ چۇشۇش بوغۇملارغا زىيانلىق. پۇت بوغۇمىدا مەسىلە بار كىشىلەر پەلەمپەيدىن مېڭىپ چۇشۇشتىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىشى كېرەك.

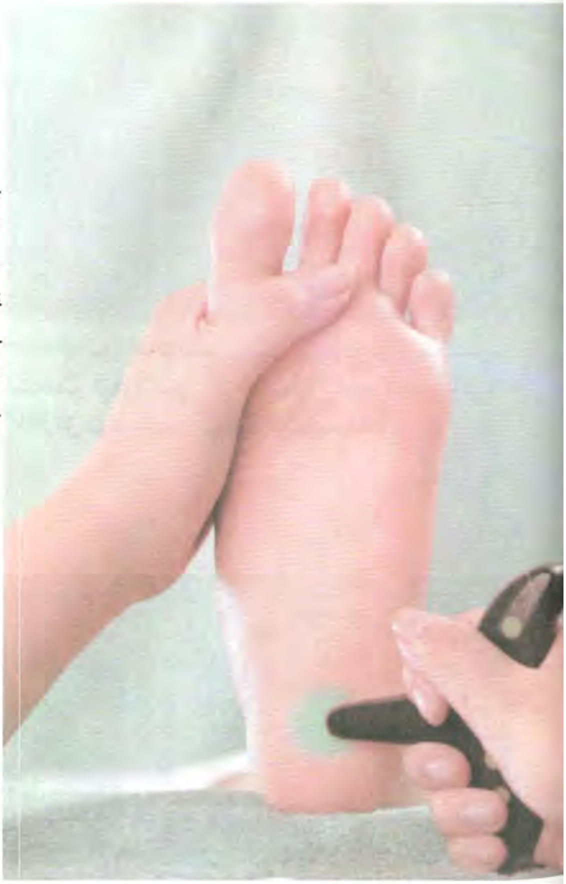
تاپان ئاغرىش

تاپان ئاغرىش — تاپان سۆڭىكى، بوغۇم، سىلىقلاشتۇرۇش سۇيۇقلۇقى خالتىسى، سىرتقىئەت قاتارلىق جايلاردا كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بېرىشى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. جۇڭيى تېبابىتىدە تاپان ئاغرىش كۆپىنچە بۆرەك ئاجىزلىقىدىن كېلىپچىقىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

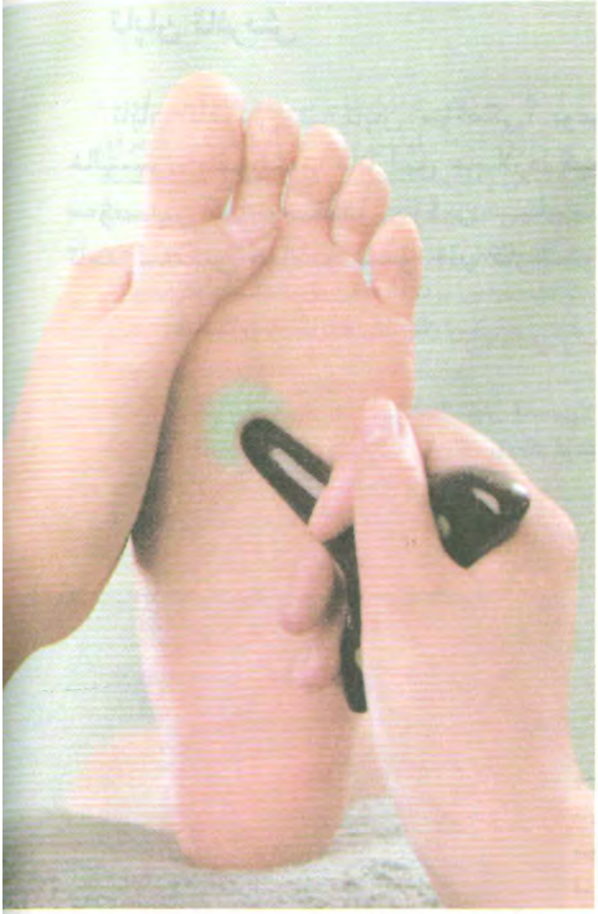
رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: پۈتنىڭ تاپان قىسمى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، بۆرەك ئۈستى بېزى.

1. تاپاننىڭ ئەڭ ئاغرىغان نۇقتىسىنى تېپىپ، ئاۋۋال ئاغرىق نۇقتىسىنىڭ ئەتراپىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئاستى - ئۈستى، ئوڭ - سول تۆت تەرەپتىن ئۇۋۇلاپ، كېسەللىك ئوچىقىنىڭ ئەتراپىنى راۋانلاشتۇرۇپ، بەش ئېلېمېنتنى بىر خىل تەڭپۇڭ ھالەتكە كەلتۈرىمىز، ئاندىن ئاخىرىدا ئوتتۇرىدىكى ئەڭ ئاغرىغان نۇقتىنى كۈچەپ بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.



2. پۇتنىڭ ئالىقىنىدىكى «人» خېتى شەكىللىك كېسىشمە ئورۇنىنىڭ ئويمان يېرىگە جايلاشقان بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ يېرىم چەمبەر شەكلىدە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



3. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز، بۇ ئادەتتە يالىلۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش ئۈچۈن قوللىنىلىدۇ.

TIPS

ئىسسىتىلغان ئاچچىقسۇغا پۇتنى چىلىغاندا ناپان ئاغرىقىنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. ھەر قېتىمدا بەش جىڭ ئاچچىقسۇغا پۇتنى تەخمىنەن 20 مىنۇت، ئەتىگەن - كەچتە بىر قېتىمدىن چىلىسا مۇۋاپىق. ئەگەر ناپان ئاغرىقى يېڭىلا پەيدا بولغان بولسا، ئۇدا ئىككى كۈن چىلىسىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ؛ ئەگەر ئاغرىق باشلانغىلى يېرىم ئاي ئەتراپىدا بولغان بولسا، ئۇنداقتا پۇتنى ئۇدا ئون نەچچە كۈن چىلاشقا توغرا كېلىدۇ؛ ئەگەر ئاغرىق داۋاملاشقىلى ئۈچ ئايدىن ئاشقان بولسا، ئۇنداقتا پۇتنى ئۇدا چىلاش ۋاقتى بىر ئاي بولسا بولىدۇ.

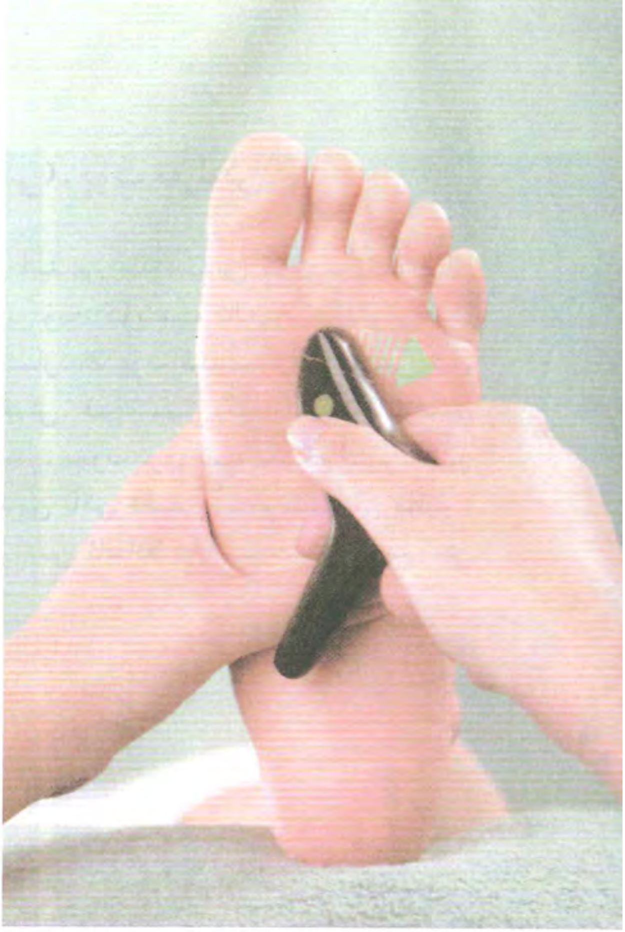
بېرىبېرى كېسلى(پۇت تەمرەتكىسى)، پۇت تەرلەش

بېرىبېرى كېسىلى مىكروبتىن يۇقۇملىنىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان بىر خىل دائىم ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە تالنىڭ ھۆللۈكى ئې- شىپ كېتىش سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. بىمارنىڭ پۇت قىسمىنىڭ تېرىسى ئا- قىرىدۇ ياكى كىچىك سۇلۇق قاپارتما چىقىش، قىچىشىش، يېرىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلۈپ قايتا ـ قايتا قوزغىلىدۇ. بېرىبېرى كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىمارلاردا ئاسانلا تىرناق تەمرەتكىسى ياكى ئالىقان تەمرەتكىسى قاتار- لىق ئەگەشمە كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ. پۇتتىن ئاسانلا تەر چىقىش پۇت تەرلەش دېيىلىدۇ.

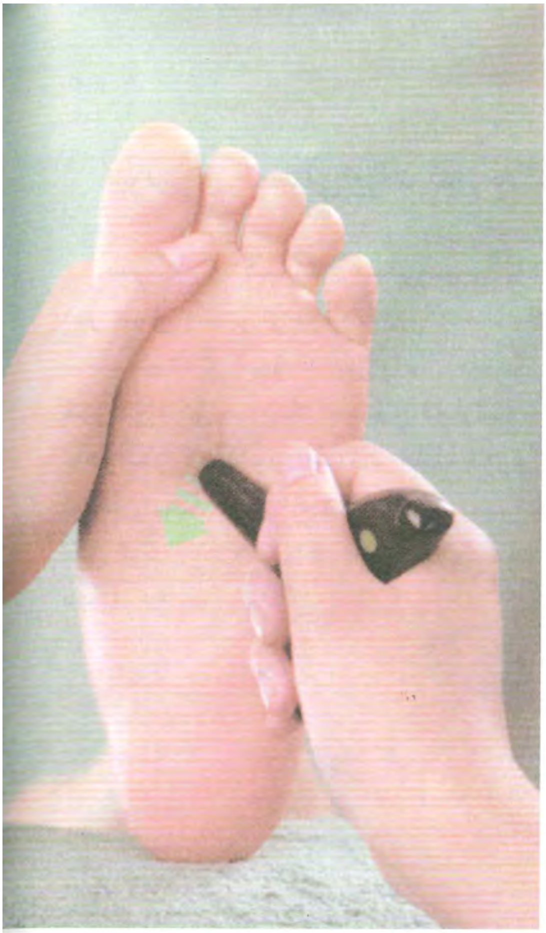
رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: تال.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، بۆرەك.

1. سول پۇتنىڭ ئاستىغا جايلاشقان يۈرەك رېفلېكس رايونىدىن تۆۋەنگە بىر سانتىمېتىر كېلىدىغان ئورۇندى- كى تال رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، تالنى ساغلاملاشتۇرۇپ ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ



2. پۇت ئاستىنىڭ ئالدى گىرۋىكىدىكى ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



3. بۆرەك رېفلېكس رايونىنى پۇت بارمىقىدىن پۇت ئالىقىنىغا قاراپ يېرىم چەمبەر شەكلىدە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئۇسۇلنى بۆرەك ئىقتىدارى تولۇق بولماسلىقتىن كېلىپچىققان ئالاقىدار كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.

TIPS

1. كۆپ تەرلەيدىغان پۇتنى دورىغا چىلاش رېتسېپى: ئاق تۇرۇپتىن 500 گىرامنى پاكىز يۇيۇپ، يالپاق قىلىپ توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، سۈيىگە پۇت چىلىنىدۇ. ھەر كۈنى 2 — 3 قېتىمدىن، ھەر قېتىمدا 10 — 30 مىنۇتقىچە چىلىسا بولىدۇ.

2. پۇت تەمرەتكىسى بولغان پۇتنى دورىغا چىلاش رېتسېپى: يېڭى كۈدىدىن 300 — 500 گىرامغىچە ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ، توغراپ، سۇدا قايناتقاندىن كېيىن، سۈيىنى قىزىق سۇ بىلەن تەڭشەپ پۇت چىلىنىدۇ، ھەر كۈنى 2 — 3 قېتىمغىچە، ھەر قېتىم 10 — 30 مىنۇتقىچە چىلىنىدۇ.

3. پۇتنىڭ ئالىقىنىغا لوڭقا قويغاندا، ھۆللۈكنى ھەيدەشكە پايدىسى بولىدۇ.

پۇت ـ قول مۇزلاش

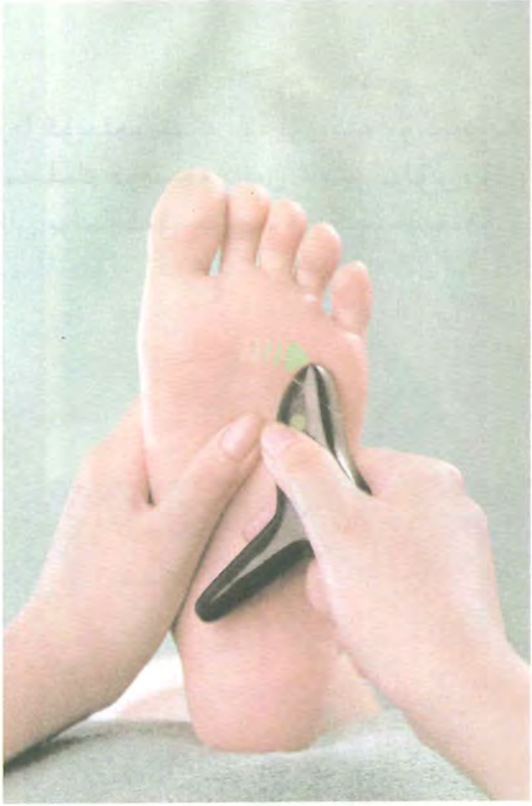
پۇت ـ قولى مۇزلايدىغان بىمارلاردا كۆپىنچە جىگەر ۋە بۆرەكتە مۇسبەتلىك ئاجىزلىقنىش كۆرۈلىدۇ، بۇ خىل كېسەللىك كۆپىنچە بەدەن ئاجىز بولۇش، قان زەئىپلىشىش، قاننىڭ ئايلىنىشى راۋان بولماسلىق سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، بۆرەك.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، ئۆت، يۈرەك.

1. جىگەر رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇت ئالدىنقى تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ ئارىسىغا جايلاشقان، ئۆت رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇت ئالىقىنىدىكى ئۈچىنچى، تۆتىنچى تاپان سۆڭىكى ئارىسىغا جايلاشقان. ئۇۋۇلىغاندا، ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ جىگەر رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئۇدا ئۇۋۇلاپ ئۆت رېفلېكس رايونىغا كەلگەندە، بۇ رايوننى بېسىپ ئۇۋۇلاپ غىدىقلايمىز.

2. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونى ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى تاپان سۆڭىكى ئارىسىدا بولۇپ، ئىككىنچى تاپان سۆڭىكىگە يېقىنراق ئورۇنغا جايلاشقان. تەڭشەپ داۋالىغاندا، بۇ رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.



3. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

4. ئۆت رېفلېكس رايونى(ئوڭ پۇت ئاستىدا)نى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

5. يۈرەك رېفلېكس رايونى(سول پۇتنىڭ ئاستىدا) ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئۇۋۇلاش كۈچى يېنىك ھالەتتىن ئاستا ـ ئاستا كۈچەيتىلىدۇ، ئۇۋۇلاش كۈچىنى يۈرەكنىڭ ساغلاملىق ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق تەڭشەش لازىم.

TIPS

ئالاھىدە بەلگىلەنگەن شېڭۋېن پەللىسى (تېمپېراتۇرا ئۆرلىتىش پەللىسى)نى بېسىپ ئۇۋۇلاش

ئىككى كۆزنىڭ كۆز قارىچۇقى مەركىزىدىن تىك چۈشكەن تۈز سىزىق بىلەن ئوقۇرەك سۆڭىكىنىڭ تۇتاش-قان ئىككى كېسىشمە نۇقتىسى دەل ئالاھىدە بەلگىلەنگەن تېمپېراتۇرا ئۆرلىتىش پەللىسىدىن ئىبارەت. ئۇۋۇلىغاندا سەل كۈچەپ بېسىش، ئەمما ئۇۋۇلاش كۈچىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى بىمار قوبۇل قىلالايدىغان دەرىجىدە بولۇشى كېرەك.

بىردەم ئۇۋۇلىغاندىن كېيىنلا بىمار بىلەك، ئالىقان، بارماق، ساغرا، يوتا، پاقالچاق، پۇت قاتارلىق ئورۇنلارنىڭ ئاستا ـ ئاستا قىزىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. 2 — 5 قېتىمغىچە ئۇۋۇلىغاندا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

پۇت ـ قول تىترەش

بۇ كۆپىنچە كىچىك مېڭىنىڭ ھەرىكەت تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان بولۇپ، بىمارنىڭ پۇت ـ قولى تىترەپ ئۆزىنى كونترول قىلالمايدۇ. سەكتە كېسەللىكىنىڭ ئاسارىتىدىمۇ مۇشۇ خىل كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ھىپوفىز ئېڭەك، چوڭ مېڭە.

1. باش بارماق يۇمشىقىنىڭ سىرتقى تەردىپىدىكى كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىش بويىچە قىرىپ ياكى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، مېڭىنى قان بىلەن تەمىنلەشنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

2. باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىدىكى ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، ئادەم بەدىنىدىكى توققۇز چوڭ سىستېمىنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

3. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونى باش بارماق
يۇمشىقىغا جايلاشقان بولۇپ، بۇ ئورۇننى پۇتنىڭ
بارمىقىدىن پۇتنىڭ ئالقىنىغا قاراپ قىرىپ ئۇ-
ۋۇلايمىز.

4. باش بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىدىكى پې-
شانە رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىش بو-
يىچە توغرىسىغا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز؛ ئاندىن يە-
نە باشقا تۆت بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىدىكى پې-
شانە رېفلېكس رايونىنى تەرتىپ بويىچە قىرىپ
ئۇۋۇلايمىز.

TIPS

1. ئوڭ ـ سول تاپاننىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى ئۈستۈنكى مۈچە رېفلېكس رايونىنى (ئۇۋۇلاش ئۇسۇ-
لىنى مۇشۇ كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ) قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، كوللاپس (سۇسىزلى-
نىش، قانسىراش، يۇقۇملۇق كېسەل بىلەن ئاغرىش نەتىجىسىدە يۈرەك ۋە قان ئايلىنىشىنىڭ ئۈشتۈمتۇت
زەئىپلىشىشى) كېسەللىك ئالامىتى تېزلىكتە ياخشىلىنىدۇ.

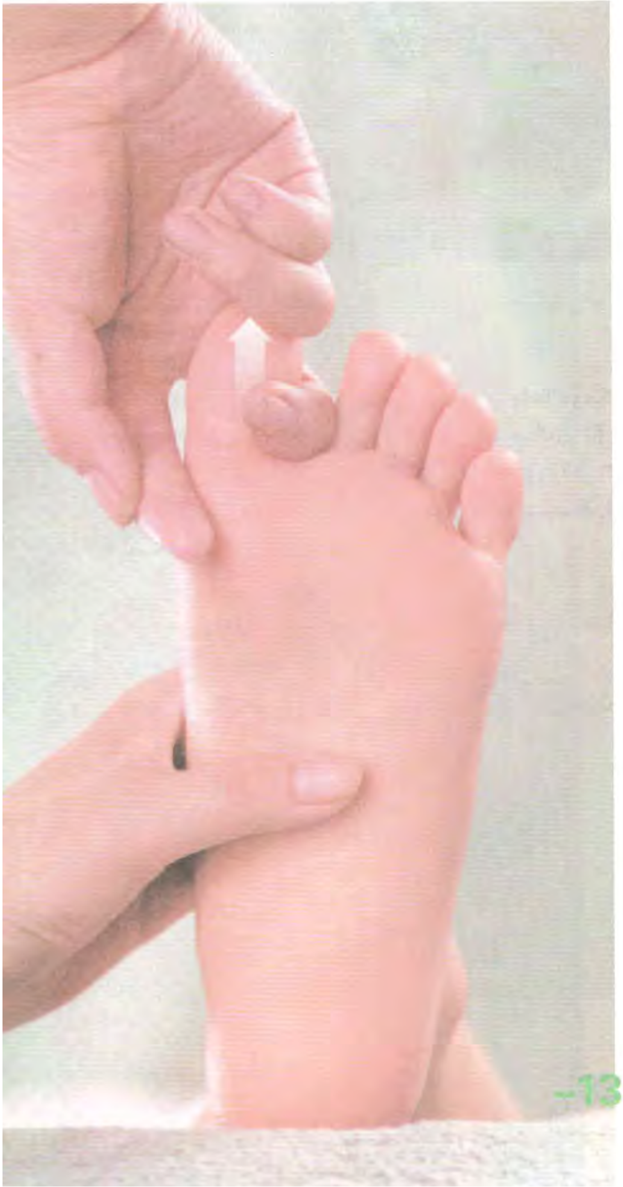
2. ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسىلى سىزىقى ئارقىلىق كىچىك مېڭە يىگلەش ئالامەتلىرىنى بال-
دۇر بايقىغىلى بولىدۇ (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى مۇشۇ كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ).

قول قولشىش

جىڭلۇ راۋان بولماسلىق، قان ئايلىنىش راۋان بولماسلىق، بويۇن ـ مۈرە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قول (ئۇستۇنكى مۇچە) نىڭ قولدىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بويۇن، بويۇن ئومۇرتقىسى، قىيپاش چاسا مۇسكۇل.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ھىپوفىز، بۆرەك، جىگەر، تال، ئومۇرتقا تۈۋرۈكى.



1. قولىمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقى ۋە ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن پۇتنىڭ باش بارماق تۇۋىنى قىسىپ تۇتۇپ تۇرۇپ، باش بارماقنىڭ ئىچى تەرىپىدىكى بويۇن ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونىغا قارىتىپ ئايلاندۇرىمىز، مۇشۇ ئارقىلىق پۇت بارمىقىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز ۋە سوزۇپ تارتىمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكلىرىنى مەلۇم دەرىجىدە تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

2. قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، بويۇن - مۇرە كېسەللىكلىرىنى ئۈنۈملۈك پەسەيتكىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

بويۇن، بويۇن ئومۇرتقىسى، قىيپاش چاسا مۇسكۇل قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە ھىپوفىز، بۆرەك، جىگەر، تال، ئومۇرتقا تۈۋرۈكى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مۇشۇ كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، باش قېيىش، قول قولىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە تەخشەپ داۋالاشتا ئۈنۈملۈك رول ئوينايدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

ھىپوفىز (42 - بەت)، بۆرەك (38 - بەت)، جىگەر (64 - بەت)، تال (52 - بەت)، ئومۇرتقا تۈۋرۈكى(55 - بەت).

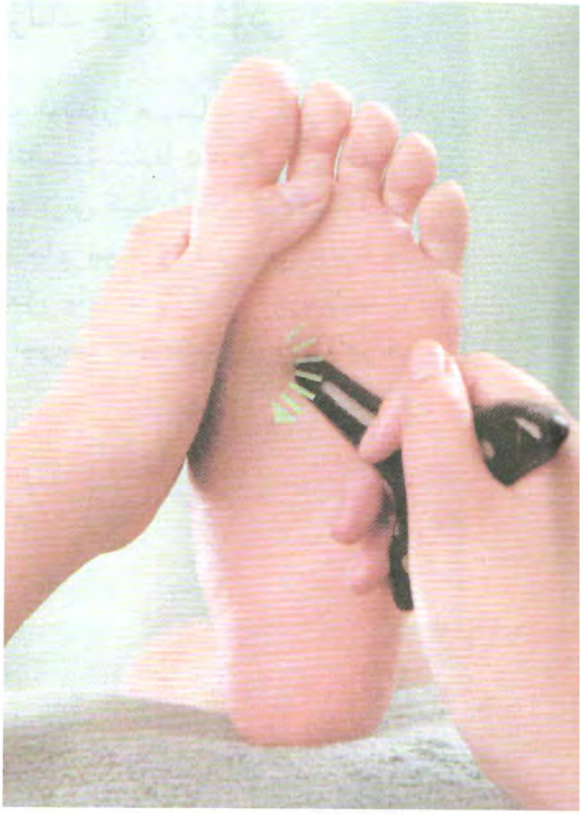
چاچ چۈشۈش، مايلىششىش خاراكتېرلىك چاچ چۈشۈش

نورمال ئادەملەرنىڭ ھەر كۈنى ئادەتتە ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 50 تالدىن چېچى چۈشىدۇ، بۇ نورمال بولغان ماددا ئالمىششىشقا تەۋە، ئەگەر ھەر كۈنى چۈشىدىغان چاچ 50 تالدىن ئېشىپ كەتسە، بۇنى كېسەللىك خاراكتېرلىك چاچ چۈشۈش دەيمىز. مايلىششىش خاراكتېرلىك چاچ چۈشۈش تېرىدىن ياغ تەپچىرەپ چىقىش ئاساسىدا كېلىپچىقىدىغان بىر خىل چاچ چۈشۈشنى كۆرسىتىدۇ، بۇنىڭدا دائىم باشتا كېپەك كۆپىيىش، چاچ تېرىسى مايلىششىش، باش ئاغرىپ قىچىشىش قاتارلىق ئەھۋاللارمۇ كۆرۈلىدۇ.

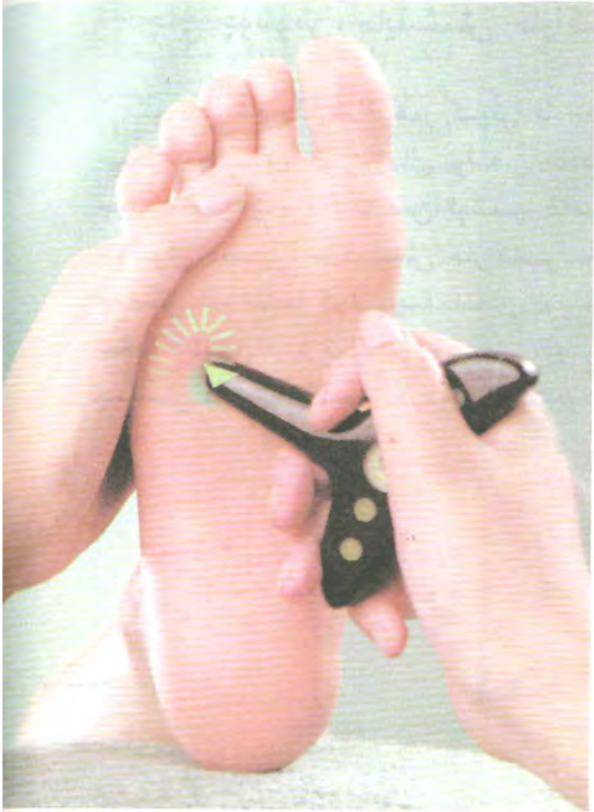
رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: چاچ.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، جىگەر.

1. بىر قولىمىزنىڭ باش بارمىقى ۋە كۆرسەتكۈچ بارمىقى بىلەن پۇتنىڭ باش بارمىقىنى تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزغا تاش يىڭنىنى ئېلىپ، پۇتنىڭ باش بارماق تىرنىقىنىڭ ئالدى گىرۋىكىنى بويلاپ، باش بارماققا جايلاشقان پېشانە رېفلېكس رايونىغا يېقىن بولغان بارماق تىرنىقى ئورنىدىكى چاچ رېفلېكس رايونىنى ئاستا - ئاستا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



2. بۆرەك رېفلېكس رايونى پۇتنىڭ ئاستىدىكى ئۇچىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ ئوتتۇرا - تۆۋەن قىسمىغا جايلاشقان ھەمدە ئىككىنچى، ئۇچىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ ئارىسىغا سوزۇلغان بولۇپ، يېرىم چەمبەر شەكلىدە كۆرۈنىدۇ. بۇ ئورۇننى ئۇۋۇلىغاندا، ئۇستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.



3. جىگەر، ئۆت رېفلېكس رايونىنى دائىم بىرلىكتە تەڭشەشكە توغرا كېلىدۇ. مەشغۇلات قىلغاندا ئاۋۋال ئاستىدىن ئۇستىگە قاراپ جىگەر رېفلېكس رايونى (ئوڭ پۇت ئاستىدا) نى قىرىپ ئۇۋۇلاپ، ئۆت رېفلېكس رايونىغا كەلگەندە (ئوڭ پۇت ئاستىدا) بېسىپ ئۇۋۇلاپ غىدىقلايمىز.

TIPS

1. يېڭى زەنجىۋىلنى چاچ يىلتىزىغا تەكرار سۈركىگەندە، چاچ چۈشۈشنى ئۈنۈملۈك تىزگىنلىگىلى بولىدۇ.

2. ھەر كۈنى چاچنى تاراشنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. پىلاستىك ماتېرىيال (سولياۋ) دىن ياسالغان تارغاق بىلەن چاچنى تارىغاندا، چاچ زەرەتلىنىپ چاچنى زەخىملەندۈرىدىغان ئىستاتىك ئېلېكتىر ھاسىل بولىدۇ، شۇڭا چاچنى پىلاستىك ماتېرىيال (سولياۋ) دىن ياسالغان تارغاق بىلەن تارىماي، تاش تارغاق، كالا مۈڭگۈزىدىن ياسالغان تارغاق، ياغاچ تارغاق قاتارلىقلار بىلەن تاراش لازىم.

قاتتىق تەرلەش، ئوغرى تەر چىقىش

بۇلار كۆپىنچە جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلاش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ. قاتتىق تەرلەش بەدەننىڭ ئاجىزلىقى، مۇسبەتلىك ئاجىزلىشىش قاتارلىق سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان تەبىئىي تەرلەشنى كۆرسىتىدۇ؛ ئوغرى تەر چىقىش دېگەندە، بىمار ئۇخلىغاندىن كېيىن تەر چىقىپ، ئويغانغاندىن كېيىنلا تەرلەش توختايدۇ، تەرنى سۈرتىۋەتكەندىن كېيىن يەنە ئۇخلىسا تەر قايتىدىن چىقمايدۇ. كىلىماكتېرىيە مەزگىلىدە بۇ خىل كېسەللىك تېخىمۇ ئاسان كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، جىگەر.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: يۈرەك، ئۆپكە، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي.

1. بىر قولىمىزدا پۇت قىسمىنى چىڭ تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىز بىلەن جىگەر رېفلېكس رايونى(ئوڭ پۇت ئاستىدا) نى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ ئۇدا قىرىپ ئۇۋۇلاپ، ئۆت رېفلېكس رايونىغا كەلگەندە، بۇ يەرنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. جىگەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، ئادەم بەدىنىنىڭ مېتابولىزمىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

2. بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ تەبىئىي هالدا يېرىم چەمبەر شەكلىدە قىرىپ ئۇۋۇلىساق، بۆرەكنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

3. سول پۇت ئاستىدىكى يۈرەك رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قارىتىپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇۋۇلىغاندا دەسلەپ يېنىك كۈچ بىلەن ئۇۋۇلاپ ئاندىن ئۇۋۇلاش كۈچىنى تەدرىجىي ئاشۇرىمىز.

4. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر ئۆپكە قىسمىدا كېسەللىك بولسا، ئۇۋۇلىغاندا قولغا قۇمسىمان ماددىلار ئۇرۇنىدۇ. دائىم ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، يۆتەل، دەم سىقىلىش، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئۇنۇملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

TIPS

1. كۈركۈمدىن 10 گىرام ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلىغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ سۈيى پەلكۈچ ئارقىلىق ئىككى تەرەپتىكى ئەمچەك تۈۋچىسىغا ئۇدا 15 مىنۇت سۈركىلىدۇ.

2. ياۋا چىلان مېغىزى ۋە جۈگگو موزدىسىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 20 گىرامدىن ئېلىپ سوققاندىن كېيىن، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۇتنىڭ مەركىزىدىكى يوڭچۇەن پەللىسىگە سۈركەپ ئەتىسى ئېلىۋېتىلىدۇ، بۇ ئۇسۇلنى 3 ــ 7 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرغاندا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

5. قولنىڭ تۆت بارمىقىنى ئېگىپ، بارماق بوغۇمى بىلەن ئىنچىكە ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق، ئۇۋۇلاش سايمانلىرىنى ئىشلىتىپ ئۇۋۇلىغاندىنمۇ ياخشىراق بولغان ئۇۋۇلاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئەمما قول بىلەن قىرىپ ئۇۋۇلاش جەريانىدا ئۇۋۇلاش كۈچىنىڭ تەكشى چۈشۈشىگە دىققەت قىلىش لازىم.

6. ئوڭ سول پۇت قىسمىدىكى چوڭ ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى سائەت ئىسترېلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە ئۇۋۇلايمىز. پۈتكۈل ئۇۋۇلاش جەريانى بىر ــ بىرىگە ئۇلىنىپ بىر قېتىمدىلا تاماملىنىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىق

بىمار ئۇخلىيالمايدۇ ياكى ئۇخلاش ھالىتىنى ساقلىيالمايدۇ، بىماردا ئۇيقۇ يېتەرلىك بولماسلىق، باش قېيىپ كۆزى قاراڭغۇلىشىش، يۈرىكى ئېغىش، چارچاش، ھارغىنلىق ھېس قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ كىلىنىكىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، كۆپىنچە جىگەر بىلەن بۆرەكنىڭ مەنپىيلىكى ئاجىزلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئۇيقۇسىزلىق نۇقتىسى، ئۇيقۇسىزلىق بېزى (كىچىك بارماق تۈۋىدە).

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، ھىپوفىز، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، يۈرەك، پېشانە.

1. ئۇيقۇسىزلىق نۇقتىسى ئۆكچە ئالدى تەرىپى ئوتتۇرا قىسمىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، نۇقتىنى توغرا تاپقاندىن كېيىن، تاش يىڭنە بىلەن بۇ نۇقتىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز، ئۇۋۇلاش كۈچى ۋە ئۇۋۇلاش ۋاقتىنى ئۇيقۇسىزلىق دەرىجىسىگە ئاساسەن بەلگىلىسەك بولىدۇ. ئۇيقۇسىزلىق نۇقتىسىنى ئۇزۇن مۇددەت غىدىقلاپ ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، ئۇخلاش سۈپىتىنى ياخشىلاشقا پايدىلىق.

2. ئۇيقۇسىزلىق بېزى چىمچىلاق بارماقىنىڭ توغرا سىزىقلىق قىسمىغا جايلاشقان. ئۇۋۇلىغاندا تاش يىڭنە بىلەن پۇت بارماق تۈۋىنىڭ بىر ئۇچىنى تىرەپ، رەسىمدە كۆرسىتىلگەندەك يۆنىلىش بويىچە ئۇۋۇلايمىز.

3. باش بارماقنىڭ ئالدى ئۇچى تەرەپتىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى سولدىن ئوڭغا ياكى ئوڭدىن سولغا قارىتا، ئوخشاش بىر يۆنىلىشتە توغرىسىغا قارىتىپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز؛ ئاندىن قالغان تۆت بارماقنىڭ ئالدى ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

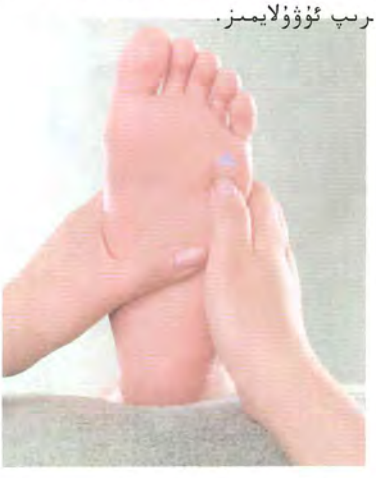
TIPS

1. ئېۋودىيە دەرىخى ئۇرۇقىدىن 50 گىرام ئېلىپ، سۇغا 20 ــ 30 مىنۇتقىچە چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ، سۈيى سوۋۇغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا پۇتنى چىلىسا بولىدۇ، ھەر قېتىم 20 ــ 30 مىنۇتقىچە چىلىنىدۇ، ھەر قېتىمقى دورىنى 3 ــ 5 كۈنگىچە ئىشلەتكىلى بولىدۇ. پۇتنى چىلىغاندا سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى 45 سېلسىيە گىرادۇستىن تۆۋەن ھالەتتە كونترول قىلىنىدۇ، بەك يۇقىرى بولۇپ كەتسە، قاننىڭ ئايلىنىشى تېزلىشىپ، ئەكسىچە ئۇيقۇسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. ئېۋودىيە دەرىخىنىڭ ئۇرۇقىنى ئېزىپ ئۇۋاقلاپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، پۇت ئالىقىنىنىڭ ئوتتۇرىسىغا چاپىسا بولىدۇ.

4. ھېپوفىز رېفلېكس رايونى باش بارماق يۇمشىقىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئاۋۋال بۇ رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

5. باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى كىچىك مېڭە، مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىش بويىچە قىرىپ ياكى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، مېڭىنى قان بىلەن تەمىنلەشنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.



6. قان ئايلىنىش سىستېمىسىنىڭ مۇھىم نۇقتىسى يۈرەكتە بولۇپ، ئۇۋۇلىغان چاغدا، سول پۇتنىڭ ئاستىدىكى يۈرەك رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

7. پۇتنىڭ بەش بارمىقىنى قولىمىزنىڭ ئالقىنى بىلەن، ھەممىسىنى بىرلىكتە ئۇۋۇلاپ پېشانە رېفلېكس رايونىنى غىدىقلايمىز.

ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، تاماقتىن سەسكىنىش

ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ۋە تالىنىڭ ھەرىكەت ئىقتىدارى ياخشى بولمىسا ئاسانلا ئىشتىھاسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەتتە ئىككى خىل ئەھۋال كۆڭلى تاماقتىن سەسكىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇنىڭ بىر خىلى روھىي جەھەتتىكى پاتولوگىيەلىك ئامىل، يەنە بىر خىلى بولسا ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇشتىن ئىبارەت.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئاشقازان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى باماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، جىگەر، ئۆت.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: يۈرەك، ئۆپكە، بۆرەك، ھېپوفىز، تال.

1. ئاشقازان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەيدىن ئىبارەت بۇ ئۈچ رېفلېكس رايونىنى دائىم بىرلىكتە ئۇۋۇلاپ تەڭشەشكە توغرا كېلىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. ئىنچىكە ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى تۆت بارماقنىڭ بارماق بوغۇمى بىلەن ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، قول بىلەن ئۇۋۇلىغاندا سايماننى ئىشلىتىپ ئۇۋۇلىغانغا قارىغاندا تېخىمۇ جايىنى تاپقىلى بولىدۇ. ئەمما ئۇۋۇلاش كۈچىنى تەكشى ھالەتتە ئىشلىتىشكە دىققەت قىلىش لازىم.

3. چوڭ ئۈچەي رېفلېكس رايونى يۇقىرى-
لىغۇچى بوغماق ئۈچەي، توغرا بوغماق ئۈچەي،
تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي، S سىمان بوغماق
ئۈچەي، تۈز ئۈچەي، مەقئەت قاتارلىقلارنى ئۆز
ئىچىگە ئالىدۇ. تەڭشەپ داۋالىغاندا، تەرتىپ
بويىچە سول پۇتتىكى توغرا بوغماق ئۈچەي
رېفلېكس رايونىنى سائەت ئىستىرېلكىسىنىڭ
يۆنىلىشى بويىچە ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ
سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق
ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا
قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز، S سىمان بوغماق
ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى
سىرتتىن ئىچىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.
ئوڭ پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلىغاندىمۇ سائەت
ئىستىرېلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە، يۇقىرى-
لىغۇچى بوغماق ئۈچەي، توغرا بوغماق ئۈچەي
رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

4. جىگەر، ئۆت رېفلېكس رايونىنى (ئوڭ
پۇت تاپىنىدا) دائىم بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، جى-
گەر ۋە ئۆتتىكى كېسەللىكنى تەڭشەپ داۋا-
لىغىلى بولىدۇ. جىگەر بىلەن ئۆت رېفلېكس
رايونىنى ئادەتتە بىرلىكتە ئۇۋۇلاپ تەڭشەش
لازىم. مەشغۇلات قىلغاندا، بىر قولىمىز بىلەن
ئوڭ پۇتنىڭ بارماق قىسمىنى مۇقىم تىرەپ،
يەنە بىر قولىمىزغا تاش يىڭنىنى ئېلىپ،
ئاۋۋال جىگەر رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن
ئۈستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن
ئۆت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

ئاشقازان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى باماق ئۈچەي،
ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، جىگەر، ئۆت قاتارلىق
كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باش-
قا، يەنە يۈرەك، ئۆپكە، بۆرەك، ھىپوفىز، تال قاتار-
لىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە
ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا (كونكرېت ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى
مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆ-
رۈڭ)، بەدەننىڭ ھەرىكەتلىنىش (توشۇش) ئىقتىدا-
رىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى : يۈرەك (49 ـ بەت)، ئۆپكە
(39 ـ بەت)، بۆرەك (38 ـ بەت)، ھىپوفىز (42 ـ
بەت)، تال(52 ـ بەت).

TIPS

بەدىنى ئاجىز، نەپەسى سىقىلىدىغان كىشىلەر
دولانا كۆمىلىچى (جىيەن پىنۋەن) نى ئىشلىتىپ
قىلسا بولمايدۇ. تالنى ساغلاملاشتۇرۇش كۆمىلىچى-
نى مۇۋاپىق ئىشلىتىپ قىلسا، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

هاراق چېشلىۋېلىش

هاراقنى مەست بولغۇدەك ئىچكەندىن كېيىن، ھېرىپ ـ چارچاش، باش ئاغرىش، ئېغىز قۇرۇش، باش قېيىش، ئاشقازان ئاغرىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇيقۇسىراش، قولى تىترەش، قان بېسىمى ئۆرلەش ياكى قان بېسىمى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ بۇنى ئادەتتە هاراق چېشلىۋېلىش دەپ ئاتايمىز.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۈستى بېزى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، ھىپوفىز، جىگەر.

1. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر ئۇۋۇلاۋغۇچىنىڭ قان بېسىمى نورمال بولسا، كۈچ بىلەن بېسىپ ئۇۋۇلاپ غىدىقلىساق بولىدۇ، بۇ ئۇسۇل قوسۇشنى تېزلىتىش رولىنى ئويناپ، ئىسپىرتنىڭ جىگەرنى زەخىملەندۈرۈشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

2. ئوخشاش يۆنىلىش بويىچە باش بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى توغرىسىغا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز؛ ئارقىدىنلا تەرتىپ بويىچە باشقا تۆت بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، بۇنداق قىلغاندا روھنى ئۇرغۇتقىلى بولىدۇ.

3. پۇتنىڭ بارمىقىدىن پۇتنىڭ ئالىقىنى يۆنىلىشىگە قاراپ چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، باش قېيىش، باش ئاغرىش ئالامەتلىرىنى ئۈنۈملۈك پەسەيتكىلى بولىدۇ.

4. باش بارماق يۇمشىقىنىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى كىچىك
مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىش بويى-
چە قىرىپ ياكى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇ-
ۋۇلىغاندا، ئۇۋۇلاش كۈچىنى كونترول قىلىشقا دىققەت قىلىش
لازىم.

TIPS
ئادەتتە 40 ـ 50 ئاچچىقسۇغا 10 ـ
20 گىرام ئاق شېكەر ۋە مۇۋاپىق مىق-
داردا قايناقسۇ قوشۇپ ئىچىپ بەرسە
دەرھال مەستلىكنى يېشىدۇ.

5. باش بارماق يۇمشىقىنىڭ سەل
ئىچى تەرىپىنى بويلاپ ھېپوفىز رېف-
لېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ
رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەر-
گەندە، ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ تەڭپۇڭ-
سىزلىقىنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

6. جىگەر رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇت ئالىقىنىدىكى
تۆتىنچى تاپان سۆڭىكى بىلەن بەشىنچى تاپان سۆڭىكى
ئارىسىغا جايلاشقان، ئۆت رېفلېكس رايونى بولسا ئوڭ پۇت
ئالىقىنىدىكى ئۈچىنچى تاپان سۆڭىكى بىلەن تۆتىنچى تا-
پان سۆڭىكى ئارىسىغا جايلاشقان. ئۇۋۇلىغان چاغدا، جى-
گەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونىنى بىرلىكتە تەڭشەشكە توغرا
كېلىدۇ. ئاۋۋال ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ جىگەر رېف-
لېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن يەنە ئۆت رېف-
لېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش

بىماردا كۆپىنچە باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، ئېغىزى قۇرۇش، كۆپ تەرلەش، پۇت ـ قوللىرى ماغدۇرسىزلىنىش، چىرايى تاتىرىش، دىققىتى چېچىلىش، ھەرىكىتى ماسلاشماسلىق قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: چوڭ مېڭە، پېشانە، ھىپوفىز، يۈرەك، ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: تال، ئاشقازان.

1. پۇتنىڭ باش بارماق يۇمشىقى ئادەمنىڭ چوڭ مېڭىسى بىلەن ماس كېلىدۇ، بۇ ئورۇنغا جايلاشقان چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىمىز.

2. پېشانە رېفلېكس رايونى ئادەم بەدىنىدىكى چوڭ مېڭە ۋە ئاداشقان نېرۋا قىسمىغا ماس كېلىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا باش بارماقنىڭ ئالدى ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ياكى سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ ئوخشاش يۆنىلىش بويىچە توغرىسىغا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئارقىدىنلا باشقا تۆت بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. ھېپوفىز رېفلېكس رايونى باش بارماق ئۈستىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىغا يېقىن ئورۇنغا جايلاشقان. بۇ ئورۇننى ئۇۋۇلىغاندا 3 ــ 5 قېتىمغىچە بېسىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

4. سول پۇتتىكى يۈرەك رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. يۈرەك رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، سىنوسسىمان يۈرەك رىتىمسىزلىقىنى تەڭشەپ، يۈرەكنى قان بىلەن تەمىنلەشنى كۈچەيتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

چوڭ مېڭە، پېشانە، ھېپوفىز، يۈرەك، ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشتىن باشقا، يەنە تال، ئاشقازان قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى مەزكۇر كىتابنىڭ 52 ـ بېتىدىن كۆرۈڭ)، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

5. ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى پۈتۈن بەدەننىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ئىدارە قىلىدۇ، ئۇۋۇلىغان چاغدا، تاش يىڭنە بىلەن پۇتنىڭ دۈمبىسىدىن باشلاپ بارماق يۆنىلىشىنى بويلاپ ئالدىرىماي پۇختا ئۇۋۇلىساق، ئادەمنى روھلاندۇرۇپ مېڭىنى سەگىتىش رولىنى ئوينايدۇ.

TIPS

1. ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىپ جىددىي قۇتقۇزۇشقا توغرا كەلگەندە، دەرھال رېنجوڭ پەللىسى (ئۈستۈنكى كالپۇك ئېرىقچىسىنىڭ مەركىزىدە) ۋە يوڭچۈەن پەللىسىنى بېسىپ ئۇۋۇلاپ كېرەك.

2. ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن بىمار سۇس تەڭشەلگەن تۇز سۈيى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ، بۇنداق قىلغاندا كۆپلەپ تەر چىقىش سەۋەبىدىن بەدەندە كالتسىي ۋە فوسفور كېمىيىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

3. پۇت قىسمى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاش ئىسسىق ئۆتۈپ كەتكەن بىمارنى جىددىي قۇتقۇزۇشقا ماس كەلمەيدۇ، كېسەللىك ئەھۋالى يېنىكلىگەندىن كېيىن ئاندىن بۇ مەشغۇلاتنى قىلىشقا بولىدۇ.

كوللاپس (ئېغىر زەئىپلىك)

كوللاپس بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇ ئادەتتە زىيادە سۇسىزلىنىش، ھەددىدىن ئارتۇق چارچاش، ئاچ قېلىش، قورقۇپ كېتىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن پەيدا بولىدۇ، بىماردا كۆپىنچە كۆپ تەرلەش، پۇت ـ قولى ماغدۇرسىزلىنىش، چىرايى ئاقىرىپ كېتىش، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: كۆز، قۇلاق، ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، جىگەر، ئۆت، تال، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي.

1. باش بارماقنىڭ ئالدى ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىشتە توغرىسىغا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز؛ ئاندىن باشقا تۆت بارماقنىڭ ئالدى ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇنىڭدىن باشقا، بەش بارماقنىڭ ھەممىسىنى قولىمىز بىلەن بىرلىكتە سۈركەپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللانساقمۇ بولىدۇ.

2. ھىپوفىز رېفلېكس رايونى باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، بۇ رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا كوللاپس كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ئۈنۈملۈك ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

3. باش بارماق يۇمشىقىغا جايلاشقان چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. تەكشەپ داۋالاش ئۈنۈمىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇش ئۈچۈن بۇ ئورۇننى ئۇۋۇلىغاندا سەل كۈچەپرەك ئۇۋۇلاشقا بولىدۇ.

4. ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى رېفلېكس رايونى پۇتنىڭ دۈمبىسىدىكى تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭىكى ئارىسىغا جايلاشقان بولۇپ، ئۇۋۇلىغاندا پۇت دۈمبىسىدىن پۇت بارمىقىغا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

پېشانە، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، ئىچكى قۇلاق ئېزىتقۇ يولى قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە كۆز، قۇلاق، ئاشقازان، ئۇيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، جىگەر، ئۆت، تال، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاشقا بولىدۇ (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى كۆز (46 ـ بەت)، قۇلاق (46 ـ بەت)، ئاشقازان (52 ـ بەت)، ئۇيقۇلۇق (52 ـ بەت)، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي (52 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، ئۆت (64 ـ بەت) ، تال (52 ـ بەت)، ئىنچىكە ئۈچەي (52 ـ بەت)، چوڭ ئۈچەي (سول پۇت 53 ـ بەتتە، ئوڭ پۇت 65 ـ بەتتە).

TIPS

كوللاپس كېسەللىك ئەھۋالى كۆرۈلگەندە، رېنجوڭ پەللىسى (ئۈستۈنكى كالپۇك ئېرىقچىسىنىڭ مەركىزىدە)، نېيگۇەن پەللىسى (سول تەرەپ رەسىمگە قاراڭ)، يوڭچۇەن پەللىسى (پۇتنىڭ ئالدى تەرەپ ئويمان ئورۇندىكى ئىككىنچى، ئۈچىنچى بارماق ئارىلىقىدىكى يول سىزىقىنىڭ ئۈچى بىلەن ئۆكچە سۆڭىكى تۇتاشقان جاينىڭ ئالدى ئۈچتىن بىر قىسىم ئورنىدا) نى بېسىپ ياكى چىمدىپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

تېرە ياللۇغى

بۇ، تېرە ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچراش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، تېرىگە روشەن دەرىجىدە زىيان يەتكۈزۈش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە. قىزىل داغ، سۇلۇق قاپارتما، ھەتتا تېرىنىڭ يۇمشاق توقۇلمىلىرى چىرىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تېرە ياللۇغىغا تەۋە بولغان كېسەللىكلەردىن ئىبارەت.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: پۇتكۇل پۇت قىسمى، تېرە كېسىلى ئېففېكتى رايونى (پۇتنىڭ ئارقا ئۆكچە سىڭىرىغا جايلاشقان)

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، تال، جىگەر، ئۆت، ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي.

پۇتكۇل پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن(ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى مەزكۇر كىتابنىڭ 35 ـ، 65 بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، ئۇۋۇلىغۇچىنى دوم ياتقۇزۇپ، قولىمىزنىڭ باش بارماق، كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماقلىرى بىلەن پۇتنىڭ ئارقا ئۆكچە سىڭىرىغا جايلاشقان تېرە كېسىلى ئېففېكتى رايونىنى ئىككى تەرەپتىكى مۇناسىپ ئورۇندىن كېرىپ سوزىمىز.

تېرە كېسىلى ئېففېكتى رايونىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە ئۆپكە، تال، جىگەر، ئۆت، ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاش لازىم (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، بۇ ئورۇنلارنى ئۇۋۇلىغاندا تېرە كېسىلىنى ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

ئۆپكە (49 ـ بەت)، تال(52 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، ئۆت (64 ـ بەت)، ئاشقازان (52 ـ بەت)، ئۈيقۇلۇق (52 ـ بەت)، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي (52 ـ بەت)، ئىنچىكە ئۈچەي (52 ـ بەت)، چوڭ ئۈچەي (سول پۇت 53 ـ بەتتە، ئوڭ پۇت 65 ـ بەتتە).

ھەيز قالايمىقانلىشىش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش

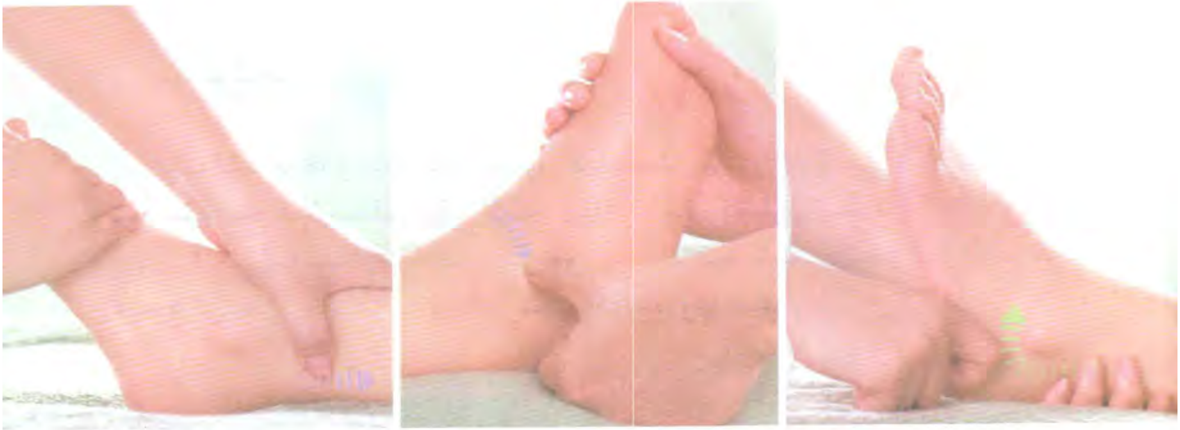
ھەيز قالايمىقانلىشىش دائىم ئۇچرايدىغان ئاياللار كېسەللىكى بولۇپ، بۇنىڭدا ھەيز دەۋرى قالايمىقانلىشىش، ھەيزنىڭ مىقدارى نورمالسىز بولۇش ياكى ھەيزدىن بۇرۇن ۋە ھەيز مەزگىلىدە قورساق ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بالىياتقۇ، تۇخۇمدان، تۇخۇم توشۇش نەيچىسى، تۆۋەنكى قورساق قىسمى.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، جىگەر، ھىپوفىز، قالقانبەز.

1. بالىياتقۇ رېفلېكس رايونى پۇتنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى ئولتۇرغۇچ نېرۋا رېفلېكس رايونىنىڭ ئالدى تەرىپىگە جايلاشقان. ئۇۋۇلىغان چاغدا كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمى بىلەن ئارقىدىن ئالدىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.



2. كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمى بىلەن پۇتنىڭ سىرتقى تەرىپى، تاشقى ئوشۇقنىڭ ئارقا تەرەپ ئاستىغا جايلاشقان ئۇچبۇلۇڭ شەكىللىك تۇخۇمدان رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قارىتا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. ئۇۋۇلىغاندا تۇخۇمداندىن بالىياتقۇغا تۇتاشقان سىزىقنى بويلاپ، باش بارماق بىلەن تۇخۇم توشۇش نەيچىسى رېفلېكس رايونىنى سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

4. تۆۋەنكى قورساق رېفلېكس رايونى پاقالچاقنىڭ سىرتقى تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، ئۇۋۇلىغان چاغدا ئۆكچىدىن پاقالچاق يۆنىلىشىگە قاراپ سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

بالىياتقۇ، تۇخۇمدان، تۇخۇم توشۇش نەيچىسى قاتارلىق بۇ كېسەللىك رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، جىگەر، ھىپوفىز، قالقانبەز قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنىمۇ ئۇۋۇلىغاندا، ئاياللاردىكى ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى : بۆرەك ئۈستى بېزى (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، ھىپوفىز (42 ـ بەت)، قالقانبەز (48 ـ بەت).

TIPS

1. بالىياتقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسىگە ھەيز زىيادە كۆپ كېلىش كېسەللىك ئالامىتى قوشۇلۇپ كەلگەن بىمارلارنىڭ پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلىسا بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھەيز مەزگىلىدىمۇ پۇت ئاستىنى ئۇۋۇلاشقا بولمايدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇۋۇلىسا ھەيزنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ كېتىدۇ.

2. ھەيز مەزگىلىدە، ئەگەر ھەيزنىڭ مىقدارى ئاز، رەڭگى قارامتۇل بولسا، بالىياتقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسىگە گىرىپتار بولمىغانلارنى يېنىك ئۇۋۇلاشقا بولىدۇ.

3. چات رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا بەزىدە ئوخشاش بولمىغان مۇسبەتلىك ماددىلار بايقىلىشى مۇمكىن ياكى پۇت ئۆكچىسىدىكى كۆپىيىش بەزلىرى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا ئويمان ـ دۆڭ نەرسىلەر قولغا ئۇرۇنسا، بۇ ئاياللار كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلىقىنى ياكى كېسەللىك يوشۇرۇن خەۋپىنىڭ مەۋجۇت ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ.

4. ھەيزنىڭ مىقدارى ئاز، رەڭگى قارامتۇل بولسا، بۇ بالىياتقۇ دىۋارىدا چاپلىشاڭغۇ نەرسىلەرنىڭ بارلىقىنى ئەسكەرتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ھەيزنىڭ ئىككىنچى كۈنى قارا شېكەر سۈيى ئىچىپ تەڭشەش ئېلىپ بېرىش لازىم.

سىمىزلىك

يېمەكلىكنىڭ زىيادە كۆپ قوبۇل قىلىنىشى ياكى ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالمىشىشىنىڭ قالايمىقانلىشىشى بىلەن بەدەندە ماي كۆپلەپ يىغىلىپ قالىدۇ، بۇ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق ئېشىپ كېتىشىنى، شۇنداقلا ئادەم بەدىنىدىكى پاتولوگىيەلىك ئۆزگىرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: قالقانبەز.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ھىپوفىز، ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، تال، جىگەر، ئۆت، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي.

قالقانبەزدىن ئىبارەت بۇ كېسەللىك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە ھىپوفىز، ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى باماق ئۈچەي، تال، جىگەر، ئۆت، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، مىكرو قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، بەدەندە ماينىڭ يىغىلىشىنى ئازايتىدۇ.

قالقانبەز رېفلېكس رايونى باش بارماق ۋە ئىككىنچى بارماق ئارىلىقىنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە جايلاشقان. ئۇۋۇلىغاندا، ئاۋۋال سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ، ئاندىن يەنە بارماق يۆنىلىشىنى بويلاپ ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر سىيرىپ ئۇۋۇلاش جەريانىدا بۇ ئورۇندا قاتتىق ھۆررەك قاتارلىق مۇسبەتلىك ماددىلار بايقالسا، بۇ نورمال ئەھۋال ھېسابلىنىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

ھېيوفىز (42 ـ بەت)، ئاشقازان (52 ـ بەت)، ئۇيقۇلۇق (52 ـ بەت)، ئون ئىككى باماق ئۈچەي (52 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، ئۆت (64 ـ بەت)، ئىنچىكە ئۈچەي (52 ـ بەت)، چوڭ ئۈچەي (سول پۇت 53 ـ بەت، ئوڭ پۇت 65 ـ بەت)

CHAPTER 4

سوزۇلما كېسەللىكلەرنى ئۇۋۇلاپ داۋالاش

رېفلېكس رايونىدىن پايدىلىنىپ داۋالاش ئۇسۇلى ناھايىتى ئاددىي بولۇپ، دەسلەپكى ساۋاتقا ئىگە بولۇش تەس ئەمەس، ئەمما بۇنى پىششىق ئىگىلەشكە بىرقەدەر ئۇزۇن جەريان كېتىدىغان بولۇپ، بىراقلا تولۇق بىلىۋالغىلى بولمايدۇ. بىرمۇبىر تۇتۇش ۋە ئۇۋۇلاپ، كۆپلىگەن ئەمەلىيەت تەجرىبىلىرىدىن ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق، ئاندىن پىشىپ يېتىلگىلى ۋە قاراتمىلىق ھالدا كېسەللىكنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ. مەن ئۆزۈم يىغىنچاقلاپ چىققان — ئۆگىنىش، ئومۇمىيلاشتۇرۇش، ئىشلىتىش، كېڭەيتىشتىن ئىبارەت يېتەكچى پرىنسىپ دەل بۇ سۆزنىڭ دەلىلىدۇر. بۇ خىل ئەمەلىيەت ئارقىلىق پىشىپ يېتىلىش جەريانى ئۆزىڭىزگە ساغلاملىق ئېلىپ كېلىپلا قالماستىن، بەلكى سىزنى ئازادە قەلبكە ئىگە قىلىدۇ.

يۈقىرى قان بېسىم

دەسلەپكى باسقۇچىدا بۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئالامىتى روشەن بولمايدۇ، كېسەللىكنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، باش قېيىش، باش ئاغرىش، يۈرەك سېلىش، دەم سىقىلىش، كۆكرەك ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا ئېغىر بولغان يۈرەك، مېڭە ۋە بۆرەك ئەگەشمە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئۇ يەنە مېڭە سەكتىسى، تاجسىمان ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسىلىنى پەيدا قىلغۇچى ئاساسلىق سەۋەب ھېسابلىنىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: يۈرەك، پېشانە، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، ئۆت.

1. يۈرەك رېفلېكس رايونى سول پۇت ئالقىنىنىڭ تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭىكىنىڭ ئارىسىغا جايلاشقان بولۇپ، بۇ ئورۇننى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. ئوخشاش يۆنىلىشتە باش
بارماق ۋە باشقا تۆت بارماقنىڭ
ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېف-
لېكس رايونىنى تەرتىپ بويىچە
قىرىپ ئۇۋۇلىساق، يۇقىرى قان
بېسىمى، قاندىكى ماي مىقدارى
ئېشىپ كېتىشنى ئۈنۈملۈك
تىزگىنلىگىلى بولىدۇ.

3. چوڭ مېڭە رېفلېكس را-
يونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىساق، قان
بېسىمنى ئۈنۈملۈك تەڭشىگىلى
بولىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا ئۈس-
تىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ
ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

4. ھىپوفىز رېفلېكس
رايونى باش بارماق يۇمشىقى-
نىڭ سەل ئىچى تەرەپكە
جايلاشقان بولۇپ، بۇ ئورۇننى
ئۇۋۇلىغاندا 3 ــ 5 قېتىم-
غىچە بېسىپ ئۇۋۇلىساق بو-
لىدۇ.

5. ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىدىكى جىگەر رېفلېكس رايونىنى
ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، ئاز-
دىن يەنە ئۆت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. جىگەر
رېفلېكس رايونىنى دائىم غىدىقلىغاندا، جىگەر ياللۇغى، سې-
رىقلىق چۇشۇش، جىگەرگە سۇ چۈشۈش، جىگەر قېتىش، جى-
گەر خالتىلىق ئىششىقى قاتارلىق جىگەر كېسەللىكلىرىنى دا-
ۋالىغىلى بولىدۇ.

6. سول پۇت ئاستىدىكى
تال رېفلېكس رايونىنى بېسىپ
ئۇۋۇلايمىز. تال رېفلېكس را-
يونىنى دائىم غىدىقلىغاندا،
بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى-
نى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

TIPS

1. كىچىك سىناق

(1) ئەگەر باش بارماق بوغۇمى بىلەن بارماق ـ ئالىقان بوغۇمى ئارىسىدا بىر توغرا سىزىق بولسا، بۇ بىمارنىڭ تۇغما يۇقىرى قان بېسىم ياكى تۆۋەن قان بېسىمغا گىرىپتار بولغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

(2) باشقىلارنى تەكشۈرۈپ كۆرگەندە، قولىنىڭ باش بارمىقى ۋە كۆرسەتكۈچ بارماق يۇمشىقى بىلەن ئۇنىڭ سول قولىنىڭ ئوتتۇرا بارمىقىنى قىسىمىز، باش بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ قىسىش كۈچى بىردەك بولغان چاغدا، ئەگەر چىمچىلاق تەرەپكە يېقىن تەرەپ ئاغرىسا، بۇ تۆۋەن قان بېسىمى ئىكەنلىكىنى، ئەگەر باش بارماققا يېقىن تەرەپ ئاغرىسا، بۇ يۇقىرى قان بېسىمى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

2. پۇتنىڭ ئاستىدىكى قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش سىزىقىنى (سول تەرەپتىكى رەسىمگە قاراڭ) دائىم قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، يۇقىرى قان بېسىمنى تەڭشەپ داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ.

3. تۇز ئولتۇرۇپ ئۆيئىچىدىكى تامنى پايدىلىنىش ئوبىكتى قىلىمىز. ئالدىمىزغا قاراپ ئاستا ـ ئاستا بېشىمىزنى كۆتۈرۈپ، كۆزىمىز كۆرەلىگۈدەك دەرىجىدە قىيپاش ھالەتتە ئۆينىڭ بۇلۇڭىغا قارايمىز، ئاندىن باشنى تۆۋەن قىلىمىز، مۇشۇنداق ھالەتتە باشنى بىر كۆتۈرۈپ بىر پەس قىلىپ جەمئىي توققۇز قېتىم داۋاملاشتۇرىمىز. بەدەن سەل كۆنگەندىن كېيىن باشنى كۆتۈرۈپ ئۆينىڭ تورۇسىغا قارىساق بولىدۇ. ئەگەر بىئاراملىق ھېس قىلمىسا، ئارقا تەرەپتىكى تامغا قاراشنى داۋاملىق مەشىق قىلسا بولىدۇ.

4. 50 گىرام ئاچچىقسۇغا يەر ياڭىقى مېغىزىنى تەخمىنەن يەتتە كۈن چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەندە، چۈشتە ۋە كەچتە ھەر قېتىمدا يەتتە تالدىن، تاماقتىن كېيىن ياكى تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

قاندىكى ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش

قاندىكى ماي مىقدارى ئېشىپ كەتكەندە قان تومۇرلار قېتىش، قان پلازمىسى ياكى قان زەردابى دۇغلىشىش، قان تومۇرلارنىڭ مەلۇم قىسمىدا كىچىك دانچىسىمان داغلار پەيدا بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: يۈرەك، پېشانە، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: تال، جىگەر، ئۆت.

1. سول پۇتنىڭ ئاستىدىكى يۈرەك رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلىكس رايونىنى غىدىقلىغاندا، سىنوسسىمان يۈرەك رىتىمسىزلىقى، يۈرەككە قان يېتىشمەسلىك قاتارلىق كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

2. باش بارماقنىڭ ئالدى ئۇچى تەرەپتىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىش بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، ئاندىن يەنە باشقا تۆت بارماقنىڭ ئالدى ئۇچى تەرەپتىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىشتە تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىساق، قاندىكى ماينى ئۈنۈملۈك تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

3. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۇسـ تىدىن ئاستىغا قاراپ تىك يۆنىلىشتە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىساق، باش قېيىش، باش ئاغرىش قاتارلىق باش قىسمىدىكى كېسەللىكلەرنى ئۈنۈملۈك ياخشىلىغىلى بولىدۇ

4. ھىپوفىز رېفلېكس رايونى باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، بۇ ئورۇننى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، قاندىكى ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش كېسەللىكىنى ئۈنۈملۈك تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ قالايمىقانلىشىشىنىمۇ تەڭشەيدۇ.

يۈرەك، پېشانە، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە، جىگەر، ئۆت، تال قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنىمۇ قوشۇمچە ئۇۋۇلاش زۆرۈر (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى: جىگەر (64 ـ بەت)، ئۆت (64 ـ بەت)، تال(52 ـ بەت).

TIPS

1. ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش: قاندىكى ماي مىقدارى يۇقىرى بولغان بىمارلارنىڭ قوللىرى قىزىرىپ كېتىدۇ. قولنىڭ ئالىقىنىدا ئاق رەڭدىكى ماي دانچىلىرى بولىدۇ؛ قاندىكى ماي بەك يۇقىرى بولسا، قولنىڭ ھەممە يەرلىرى قىزىرىپ كېتىدۇ. قولنىڭ بارماق ئۇچىمۇ چىڭقىلىدۇ. چوڭ ـ كىچىك بېلىقسىمان مۇسكۇل ۋە بارماق يۇمشىقىمۇ كۆپۈپ قىزىرىدۇ.

2. ھەر كۈنى سەھەردە ئاچ قورساققا بىر ئىستاكان سۇ ئىچىش لازىم. يەنى ئالدىنقى كۈنى تولۇق قايىنىغان سۇنى ئىسسىقلىق ساقلاش ئىستاكانىغا قۇيۇپ، ئاغزىنى ھەم ئېتىپ قويۇپ بىر كېچە قويۇپ قويسا. بۇ دەل «مۇسبەتلىكىنى قايتۇرۇش سۈيى»گە ئايلىنىدۇ. بۇ «مۇسبەتلىكىنى قايتۇرۇش سۈيى»نى دائىم ئىچىپ بەرگەندە «ئۈچ يۇقىرى بولۇش» كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. مۇۋاپىق مىقداردىكى پىيازنى پاكىز يۇيۇپ توغرىغاندىن كېيىن، ئۇنى ساپ ئۈزۈم ھارىقىغا چىلاپ، ھەر كۈنى 50 ــ 100 مىللىلىتىرغىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

4. رەۋەن تالقىنىنى كاپسۇلىنىڭ ئىچىگە 0.5 گىرامدىن قاچىلاپ، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاق، ھەر قېتىمدا بىر تالدىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

5. چوڭ ـ كىچىك تەرەتنىڭ راۋان بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

6. مايسىز، سۇيۇق ـ سەلەڭ تاماقنى كۆپرەك يېيىش لازىم.

دىيابىت كېسەللىكى

دىيابىت كېسەللىكىدە ئاساسەن كۆپ يېيىش، كۆپ ئىچىش، كۆپ سىيىش، بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنلەش(ئۈچ كۆپ بىر تۆۋەن بولۇش)، قان شېكىرى ئۆرلەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە قاندىكى ماي يۇقىرى بولۇش، يۇقىرى قان بېسىم قاتارلىق كېسەللىكلەر بىرگە قوشۇلۇپ كېلىدۇ

1.ئۈيقۇلۇق رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، دىيابىت كېسەللىكىنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا پۇتنىڭ بارمىقىدىن ئۆكچە تەرەپكە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئۈيقۇلۇق، پاقالچاق قىسمىدىكى شېكەر مېتابولىزمى رېفلېكس رايونى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، تال، ئاشقازان، پۇت.

2. پاقالچاقتىكى شېكەر مېتابولىزمى رېفلېكس رايونى پۇتنىڭ ئىچى تەرىپىدىكى پاقالچاق سۆڭىكىنىڭ يېنىغا جايلاشقان بولۇپ، پاقالچاق بۇلجۇڭ گۆشىنىڭ ئەڭ يۇقىرى نۇقتىسىدىن تۆۋەن تەرەپكە 3 ــ 4 سانتىمېتىر كېلىدىغان ئورۇندا بولىدۇ، ئورۇننى توغرا تاپقاندىن كېيىن، بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئالىقىنىدىن چىڭ تىرەپ پۇتنىڭ ئورنىنى مۇقىملاشتۇرىمىز، يەنە بىر قولىمىزنىڭ بارمىقى بىلەن شېكەر مېتابولىزمى رېفلېكس رايونىنى پۇتنىڭ ئۆكچىسىدىن پاقالچاق يۆنىلىشىگە قاراپ سەل كۈچەپ ئاستا ـ ئاستا سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۈستىـ
دىن ئاستىغا قاراپ، يېرىم چەمبەر شەكـ
لىدە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

4. تال رېفلېكس رايونى سول پۇت ئالىقىنىـ
نىڭ ئوتتۇرىسىدىكى تۆتىنچى بارماقنىڭ ئارقا
تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، بۇ رېفلېكس رايونىنى
بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا ئۇيقۇلۇقنىڭ ئىقتىدارىنى
ئۈنۈملۈك ياخشىلىغىلى، دىيابېت كېسەللىكىنىڭ
ئالامەتلىرىنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

5. ئاشقازان رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدـ
ىقلىغاندا بەدەننىڭ شېكەر مېتابولىزمىنى تەڭـ
پۇڭلاشتۇرۇپ، دىيابېت كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى
ئالغىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئۈستىدىن
ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ. ئەڭ ئاـ
خىرىدا پۇتكۇل پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ (ئۇۋۇلاش
ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ 35 ـ، 65 ـ بەتـ
لىرىدىن كۆرۈڭ)ئۇۋۇلاشنى ئاخىرلاشتۇرىمىز.

TIPS

1. ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش: پۇتنىڭ
ئاستىدىكى ئۇيقۇلۇق رېفلېكس رايونىنىڭ
تېرىسى سەل قاتتىق بولىدۇ، شۇنداقلا بۇ
ئورۇندا روشەن مۇسبەتلىك ماددىلار بولىـ
دۇ؛ پاقالچاق سۆڭىكى بىلەن پاقالچاق
بۇلجۇڭ گۆشى ئارىسىغا جايلاشقان شېكەر
مېتابولىزمى رېفلېكس رايونىنى سىلىـ
غاندا ناھايىتى ئاغرىيدۇ.

2. ھەر كۈنى پۇتنى ئومۇمىيۈزلۈك
ئۇۋۇلىغاندا ھەمدە دىيابېت كېسەللىكىگە
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى نۇقـ
تىلىق ھالدا سىيرىپ ئۇۋۇلاشنى داـ
ۋاملاشتۇرغاندا، كېسەللىك ئەھۋالى مەلۇم
دەرىجىدە ياخشىلىنىدۇ.

بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكى

بويۇن - مۈرە ئاغرىقىغا ھەمىشە باش قېيىش، پۇت - قوللار ئۇيۇشۇش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ، ئېغىر بولغاندا پۇتى تارتىشىپ قېلىش، مېڭىشى قىيىن بولۇش، ھەتتا چوڭ - كىچىك تەرەتنى تۇتالماسلىق ۋە پالەچ بولۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بويۇن، بويۇن ئومۇرتقىسى، ئومۇرتقا تۈۋرۈكى، قىيپاش چاسا مۇسكۇل.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، جىگەر، تال.

1. بويۇن رېفلېكس رايونى باش بارماقنىڭ تۈۋىدىكى توغرا سىزىق ئورنىغا جايلاشقان. ئۇۋۇلىغاندا، بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئالقىنىنى چىڭ تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقى ۋە ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن باش بارماقنىڭ تۈۋىدىن قىسىپ تۇرۇپ، باش بارماقنى ئىچى تەرەپكە ئايلاندۇرىمىز، باش بارماقنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز ھەم تارتىپ سوزىمىز.

2. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنى مىدىرلاتماي چىڭ تۇتۇپ تۇرۇپ، يەنە بىر قولىمىزنىڭ باش بارمىقى بىلەن پۇت ئۆكچىسىدىن پۇت بارمىقىغا قاراپ كۆكرەك ئومۇرتقىسى، بەل ئومۇرتقىسى، توقۇز كۆز سۆڭىكى، قۇيرۇق سۆڭىكىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئومۇرتقا تۈۋرۈكى رېفلېكس رايونىنى ئالدىدىن ئارقىغا قاراپ سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. قولنى قىيپاش چاسا مۇسكۇل رېفلېكس رايونىغا يۆتكەپ، بۇ ئورۇننى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئومۇميۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

TIPS

1. ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش: ئىككىنچى ئالقان سۆڭىكىنى باسقاندا (ئۈستىدىكى رەسىمگە قاراڭ) سىرقىراپ ئاغرىغاندەك سېزىم پەيدا بولىدۇ؛ بويۇن ئومۇرتقىسى رېفلېكس رايونىنى باسقاندا يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىيدۇ.

2. قولنىڭ ئوتتۇرا بارمىقىنىڭ ئاستىدىكى ئالقان سۆڭىكىدىن ئاغرىغان ئورۇننى تېپىپ، شۇ ئورۇن بېسىپ ئۇۋۇلىنىدۇ ياكى ئىككى دانە ئۇۋۇلاش تايىقى بىلەن بىرلا ۋاقىتتا بېسىپ ئۇۋۇلاپ غىدىقلىنىدۇ.

3. بويۇن، مۈرە ئاغرىسا، تازىلانمىغان يىرىك تۇزنى سېلىپ ياستۇق ياساپ، ئۇنى مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاقتا قىزىتقاندىن كېيىن بويۇننىڭ ئاستىغا قويسا، بويۇن ئومۇرتقا ئاغرىقىنى ئۈنۈملۈك پەسەيتىدۇ.

4. بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئۇۋۇلاش كۈچى ئۇۋۇلانغۇچى قوبۇل قىلالىغۇدەك دەرىجىدە بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

5. ئوڭ پۇت ئاستىدىكى جىگەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونىنى ئادەتتە بىرلىكتە ئۇۋۇلايمىز. ئاۋۋال جىگەر رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ يېرىم چەمبەر شەكلىدە قىرىپ ئۇۋۇلاپ، ئاندىن يەنە ئۆت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

6. تال رېفلېكس رايونى (سول پۇتنىڭ ئاستىدا) نى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. تال رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، ھەزىم ناچارلىشىش، قان ئازلىق، مۇسكۇل كۈچسىزلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەر كۆرۈنەرلىك ياخشىلىنىدۇ.

قالقانبەز كېسەللىكى

قالقانبەزنىڭ ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىش تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلسا، قالقانبەز ئىششىش، قالقانبەز مۇسكۇل ئۆسمىسى، قالقانبەز ياللۇغى، قالقانبەز ئىقتىدارى كۆچىيىپ كېتىش، قالقانبەز ئىقتىدارى تۆۋەنلەش قاتارلىق كېسەللىكلەر كېلىپچىقىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: قالقانبەز.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: قالقان يان بېزى، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، پېشانە، بۆرەك، جىگەر، ئۆپكە، تال.

قالقانبەز رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان قالقانبەز ئىقتىدارى كۆچىيىپ كېتىش، قالقانبەز ئىقتىدارى تۆۋەنلەش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا ئاۋۋال ئىچىدىن سىرتىغا، ئاندىن ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئەگەر ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ ئۈچتىن بىر قىسىم ئورۇننى سىيرىپ ئۇۋۇلاپ بولغاندا، بەزى مونەكسىمان ھۆررەك قاتارلىق مۇسبەتلىك ئۆزگىرىشلەر قولىمىزغا ئۇرۇنسا، بۇ نورمال ھادىسە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

قالقانبەز كېسەللىك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە قالقان يان بېزى، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، پېشانە، بۆرەك، جىگەر، ئۆپكە، تال قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، قالقان يان بېزىنىڭ ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلىشى سەۋەبىدىن كېلىپچىققان كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

قالقان يان بېزى (48 ـ بەت)، ھىپوفىز (42 ـ بەت)، چوڭ مېڭە (45 ـ بەت)، پېشانە (42 ـ بەت)، بۆرەك (38 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، ئۆپكە (49 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)

TIPS

1. ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش: گەپ قىلغاندا بوغۇزىدا غەيرىي نەرسە باردەك بىلىنىدۇ، بۇنىڭغا قوشۇلۇپ يۈرەك ئېغىش، ھەيز قالايمىقانلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قالقانبەز ئىقتىدارى كۈچىيىپ كەتكەن بىمارلار تاماقنى كۆپ يەيدۇ، ئۆزى ئورۇق تۇرىدۇ، كۆز قارىچۇقى پۇلتىيىپ چىقىدۇ، قالقانبەز ئىششىيدۇ، بۇنىڭغا قوشۇلۇپ يۈرەك قوزغىلىش، ئىچى تىتىلداش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. قالقانبەز ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كەتكەن بىمارلارنىڭ تامىقى ئازىيىپ، ئاسان سەمرىپ كېتىدۇ ھەمدە كۆپ ئۇخلايدۇ.

2. يۇنىەن بەيياۋغا ئاچچىقسۇ قوشۇپ مەلھەم قىلىپ، بويۇن ۋە پۇت ئاستىدىكى قالقان بېزى رېفلېكس رايونىغا چېپىپ، 12 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋېتىلىدۇ، 12 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن مەلھەمنى يەنە يەنە بىر قېتىم چاپىدۇ. ئاچچىقسۇنىڭ چىرىتمىشچانلىقى كۈچلۈك بولغاچقا تېرىگە زىيان قىلىدۇ، بۇنىڭ ئورنىدا ھەسەل ياكى كۈنجۈت يېغىنى ئىشلىتىپ دورا تەڭشىسىمۇ بولىدۇ.

ئۆپكە كېسەللىكلىرى

ئۆپكە كېسەللىكلىرى ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە گازلىق ئىششىقى، كانايچە ياللۇغى، ئۆپكىگە كىرىمنىي توزانلىرى ئولتۇرۇشۇش قاتارلىق تۇرلۇك كېسەللىكلەر ۋە ئۆپكە يېقىمسىزلىنىشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، كانايچە، كاناي.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز، پېشانە، بۇرۇن، چوڭ ئۈچەي.

1. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتقا قاراپ ئومۇميۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. ئىككى قولنىڭ باش بارمىقى بىلەن پۇتنىڭ ئۈچىنچى بارمىقى ئوتتۇرىسىنىڭ ئاستى تەرىپىدىكى كانايچە رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۆپكە رېفلېكسى رايونىنى ماسلاشتۇرۇپ ئۇۋۇلىغاندا، ئۆپكە قىسمىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

3. كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق ۋە كۆكرەك لىمفا بېزى رېفلېكس رايونلىرىنى رەسىمدە كۆرسىتىلگەن يۆنىلىش بويىچە سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رايونلارنى ئۇزۇن مۇددەت ئۇۋۇلىغاندا نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنى ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۆپكە، كاناپچە، كاناي قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز، پېشانە، بۇرۇن، چوڭ ئۈچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىسا بولىدۇ (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ).

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

بۆرەك ئۈستى بېزى (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، چوڭ مېڭە (45 ـ بەت)، ھىپوفىز (42 ـ بەت)، پېشانە (42 ـ بەت)، بۇرۇن (44 ـ بەت)، چوڭ ئۈچەي (سول پۇت قىسمى 53 ـ بەت، ئوڭ پۇت قىسمى 65 ـ بەت).

TIPS

1. ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش: قول قىسمى رېفلېكس رايونى (تۆتىنچى، بەشىنچى ئالىقان سۆڭىكىنى توغرىسىغا كېسىپ ئۆتۈپ، ئالىقان مەركىزىنىڭ ئوڭ تەرەپ ئۈستىگە جايلاشقان. كونكرېت ئورنىنى ئوڭ تەرەپتىكى رەسىمدىن كۆرۈڭ)دىكى پۈرۈم ئىزلار روشەن ھالىدا كۆپىيىدۇ ھەم ئاق چېكىتلەر بولىدۇ.

2. قولنى جۈپلەپ ئۇرۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئۆپكە كېسەللىكىنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ. ھەممە بارماقنى تولۇق ئېچىپ، ئالىقان ۋە بارماقلارنى يېقىن تەگكۈزۈپ تولۇق جىپسىلاشتۇرۇپ كۈچەپ ئۇرسا بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى تاماقتىن بۇرۇن ياكى تاماقنى يەپ بولۇپ بىر سائەتتىن كېيىن بۇ مەشغۇلاتنى ئىشلىسە بولىدۇ، قولنى جۈپلەپ ئۇرۇش قېتىم سانى بەدەننىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ 200 قېتىمدىن 1000 قېتىمغىچە بولسا بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى بىر تەرەپتىن ماڭغاچ، بىر تەرەپتىن قولنى ئۇرسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

3. پۇت ئاستىدىكى جېيىشى پەللىسىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، بەلغەمنى بوشىتىپ يۆتەلنى توختىتىدۇ.

يۇرەك كېسەللىكى

يۇرەك كېسەللىكى — يۇرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئومۇمىي ئاتىلىشى بولۇپ، بىماردا يۇرەك سىيلىش، مەيدە قىسمى ئاغرىش، مەيدىسى چىڭقىلىش، يۇرەك ئېغىش، يۇرەك رىتىمسىزلىقى، نەپەس يېتىشمەسلىك قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: يۇرەك.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: پېشانە، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز، پۇت ئاستىدىكى قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش سىزىقى.

1. يۇرەك رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. يۇرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا، ئۇۋۇلاش ھەرىكىتى ئاستا ۋە يېنىك بولۇشى، يۈرەكنىڭ ساغلاملىق ئەھۋالىغا قاراپ ئۇۋۇلاش دەرىجىسىنى مۇۋاپىق تەڭشەش كېرەك. دائىم يۇرەك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، يۇرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

2. پۇت بارمىقىنىڭ ئالدى ئۇچىغا جايلاشقان پېشانە رېفلېكس رايونىنى توغرىسىغا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز، كونكرېت ئۇۋۇلاش يۆنىلىشىنى خالىغانچە تاللايمىز، پەقەت ئوخشاش بىر يۆنىلىشتە ئۇۋۇلىساقلا بولىدۇ. ئاۋۋال باش بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىگە جايلاشقان پېشانە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلاپ، ئاندىن يەنە باشقا تۆت بارماقنىڭ ئۇچى تەرەپتىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

3. بارماقنىڭ ئۇچى تەرەپتىن بارماق تۈۋىگە قاراپ چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

4. باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىدىكى ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، پۈتكۈل بەدەننىڭ ئاساسلىق توققۇز چوڭ سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يەنە ۋاقىت پەرقىنى كېيىنگە قايتۇرۇشتا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

5. ئىككى پۇت باش بارمىقىنىڭ تۈۋىدىكى ئىككىنچى توغرا سىزىق مەركىزىي نۇقتىسى بىلەن تىك كېسىشكەن جايغا ئورۇنلاشقان پۇت ئاستى قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش سىزىقىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

TIPS

1. ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش: ئوڭ ۋە سول قولنىڭ چوڭ بېلىقسىمان مۇسكۇلىدا نۇرغۇنلىغان كۆك سىزىقلار پەيدا بولسا، بۇ يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقىدىن بېشارەت بېرىدۇ؛ ئەگەر تاجسىمان ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسەللىكى بولسا، سول قول باش بارمىقىنىڭ تۈۋىدە ئۆزئارا تىك كېسىشكەن بىر سىزىقنى، يەنى تاجسىمان ئارتېرىيە سىزىقىنى كۆرگىلى بولىدۇ. قولاق قىسمىدىكى يۈرەك رېفلېكس رايونىدىمۇ بۇ سىزىقنى كۆرگىلى بولىدۇ.

2. مۆجىزىلىك تەڭشەپ داۋالاش ئۇسۇلى: كۆرسەتكۈچ بارماق ئۇچى بىلەن سول قولنىڭ بىرىنچى ئالىقان سۆڭىكىنىڭ سۆڭەك تۇتىشىش ئورنى كۆچەپ توققۇز قېتىم تاتىلاپ ئۇۋۇلىنىدۇ. غىدىقلاش جەريانىدا ئۇۋۇلانغۇچىنىڭ قولىنى يۈرەك بىلەن تەڭ ئورۇنغا قويۇشقا دىققەت قىلىش لازىم.

دىققەت: ئۇۋۇلاپ تەڭشەش جەريانىدا بىمارنىڭ قان تومۇرلىرى غىدىقلانغاندىن كېيىن كېڭىيىدۇ، بۇنىڭ بىلەن قان ئايلىنىش تېزلىشىپ، كۆپ تەرلەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. 5 — 6 مىنۇتتىن كېيىن، كۆكرەك چىڭقىلىش ئەھۋالى مەلۇم دەرىجىدە ياخشىلىنىدۇ. يۈرىكى زەئىپلەشكەن ياكى ئوپېراتسىيە قىلىنغان بىمارلارنى بۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالاشقا بولمايدۇ.

جىگەر ياللۇغى

جىگەر ياللۇغىنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، چىرايى سارغىيىش، كۆز قۇرغاقلىشىش، جىگەر ئاغرىش، جىگەر ئىششىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت (B تىپلىق جىگەر ياللۇغى يۇقۇملۇق بولۇپ، بۇ خىل كېسەللىك ئۇۋۇلاپ داۋالاش دائىرىسىگە كىرمەيدۇ).

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: جىگەر.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئۆت، يۈرەك، كۆز، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز، پېشانە، ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، بۆرەك.

جىگەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇت ئاستىدىكى بىر ـ بىرىگە يېقىن ئورۇنغا جايلاشقان بولۇپ، بۇ ئىككىسىنىڭ ئىقتىدارى بىر ـ بىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك، ئادەتتە بىرلىكتە ئۇۋۇلاپ تەكشەش ئېلىپ بارىمىز. ئالدى بىلەن جىگەر رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلاپ، ئاندىن ئۆت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇنداق ئۇۋۇلىغاندا تۈرلۈك جىگەر كېسەللىكلىرىنى تەكشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

جىگەر رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە ئۆت، يۈرەك، كۆز، چوڭ مېڭە، ھىپوفىز، پېشانە، ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، بۆرەك قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، جىگەر ياللۇغى، جىگەر قېتىش، جىگەر يىرىڭلىق ئىششىقى قاتارلىق جىگەر كېسەللىكلىرىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

ئۆت (64 ـ بەت) يۈرەك (49 ـ بەت)، كۆز (46 ـ بەت)، چوڭ مېڭە (45 ـ بەت)، ھىپوفىز (42 ـ بەت)، پېشانە (42 ـ بەت)، ئاشقازان (52 ـ بەت)، ئاشقازان ئاستى بېزى (52 ـ بەت)، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي (52 ـ بەت)، ئىنچىكە ئۈچەي (52 ـ بەت)، چوڭ ئۈچەي (سول پۇت 53 ـ بەت، ئوڭ پۇت 65 ـ بەت)، بۆرەك (38 ـ بەت).

TIPS

ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش: ئەگەر ئىككى قولنىڭ چوڭ بېلىقسىمان مۇسكۇل قىسمى يىغىررەك كۆرۈنسە، يەنە ئۇچۇق قىزىل داغسىمان چېكىتلەر بولسا (كىشىلەر ئىلگىرى بۇنى جىگەر ئالىقان دەپ ئاتىغان)، بۇ جىگەر راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپىنىڭ بارلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

ئۆت ياللۇغى

ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ئۆت ياللۇغىدا ئاساسەن قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ ئۈستى ئاغرىيدۇ، يەنە كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، قورساق كۆپۈش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش ۋە قىزىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىللە كۆرۈلىدۇ؛ سوزۇلما خاراكتېر-لىك ئۆت ياللۇغى كۆپىنچە تەكرار قوزغىلىدۇ ۋە مۇجۇپ ئاغرىيدۇ، ئادەتتە كۆ-پىنچە قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ ئۈستى ئاغرىش، قورساق كۆپۈش، كېكىرىش قا-تارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئۆت.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ھىپوفىز، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، جىگەر، ئاشقازان، ئون ئىك-كى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، ئاستىنقى بەدەن ۋە ئۈستۈنكى بەدەن لىمفا بېزى.

ئۆت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە ھىپوفىز، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، جىگەر، ئاشقا-زان، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، ئاستىنقى بەدەن ۋە ئۈستۈنكى بەدەن لىمفا بېزى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كى-تابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، ھەر خىل ئۆت كېسەللىكلىرىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

ھىپوفىز (42 ـ بەت)، بۆرەك ئۈستى بېزى (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، ئاشقا-زان (52 ـ بەت)، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي (52 ـ بەت)، ئىنچىكە ئۈچەي(52 ـ بەت)، چوڭ ئۈچەي(سول پۇت 53 ـ بەت، ئوڭ پۇت 65 ـ بەت)، ئاستىنقى بەدەن ۋە ئۈستۈنكى بەدەن لىمفا بېزى (62 ـ بەت).

TIPS

1. ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش: پۇت قىسمىدىكى ئۆت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا غەيرىي نەرسىلەر قولغا بىلىنىدۇ. شۇنداقلا رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندا ئۇۋۇلانغۇچى ئاغرىقنى ھېس قىلمىش سىلەن بىرگە، تۆۋەنكى قورساق قىسمىنىڭ ئاغرىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ؛ سول پۇتنىڭ تۆتىنچى بارمىقىدا قاداق پەيدا بولىدۇ.

2. ھەر كۈنى ئۆت پەللىسىنى (ئۈستىدىكى رەسىمگە قاراڭ) 36 ــ 100 قېتىمغىچە سىيرىپ ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. تۈنجى قېتىم ئۇۋۇلىغاندا ئۇۋۇلانغۇچى قاتتىق سىرقىراپ ئاغرىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ، شۇنداقىمۇ ئۇۋۇلاشنى داۋاملاشتۇرغاندا كېسەللىك ئەھۋالى ئاستا ـ ئاستا ياخشىلىنىدۇ.

ئوڭ پۇت ئالىقىنىنىڭ ئۈچىنچى ۋە تۆتىنچى ئالىقان سۆ-ڭىكى ئارىسىدىكى ئۆت رېفلېكس رايونىنى دائىم بېسىپ ئۇۋۇ-لىساق، ئۆت ياللۇغى، ئۆتكە تاش چۈشۈش، سېرىقلىق ۋە باشقا ئۆت يولى كېسەللىكلىرىنى ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۆتكە تاش چۈشۈش

ئۆتكە تاش چۈشۈش دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، بىماردا كۆپىنچە ئۆت سانجىلىپ ئاغرىش، ئۈستۈنكى قورساق يېنىك ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ، ئاغرىق ئادەتتە سەھەر سائەت 1 — 3 كىچە (بېيجىڭ ۋاقتى) بولغان ۋاقىتتا قوزغىلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، ئۆت.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ھىپوفىز، جىگەر، ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي.

جىگەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندىن باشقا، يەنە ھىپوفىز، جىگەر، ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئۆت ياللۇغى، ئۆتكە تاش چۈشۈش ۋە باشقا ئۆت كېسەللىرىنى تەڭشەپ داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

ھىپوفىز (42 ـ بەت)، ئاشقازان (52 ـ بەت)، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي (52 ـ بەت)، ئىنچىكە ئۈچەي (52 ـ بەت)، چوڭ ئۈچەي (سول پۇت 53 ـ بەت، ئوڭ پۇت 65 ـ بەت).

جىگەر رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇت ئالقىنىدىكى تۆتىنچى ۋە بەشىنچى ئالىقان سۆڭىكى ئارىسىدا بولىدۇ، ئۆت رېفلېكس رايونى جىگەر رېفلېكس رايونى بىلەن قوشنا بولۇپ، ئوڭ پۇت ئالقىنىدىكى ئۈچىنچى ۋە تۆتىنچى ئالىقان سۆڭىكى ئارىسىغا جايلاشقان. جىگەر ۋە ئۆت رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، كۆپ خىل جىگەر ۋە ئۆت كېسەللىكلىرىنى ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى بولىدۇ.

TIPS

1. ئۆتكە چۈشكەن تاشنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر ئۆتكە چۈشكەن تاشنىڭ چوڭلۇقى 0.6 مىللىمېتىرغا يەتسە، ئۆت رېفلېكس رايونىنى مەجبۇرىي ئۇۋۇلاپ غىدىقلاشقا بولمايدۇ، چۈنكى ئۆت غول نەيچىسىنىڭ دىيامېتىرى پەقەت 0.5 مىللىمېتىرلا كېلىدۇ. ئۆتكە چۈشكەن تاشنىڭ چوڭلۇقى ئۆت غول نەيچىسىنىڭ دىيامېتىرىغا يېقىن بولسا، تاش ئاسانلا غول نەيچىگە قىسىلىۋالىدىغان ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ.

2. ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردىكى پاقىيوپۇرمىقى دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچسە بولىدۇ.

ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش

بىماردا ئادەتتە قورساق كۆپۈش، قورساق ئاغرىش ۋە ئۈستۈنكى قورساق قىسمى بىئارام بولۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، تال.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: قىزىلئۆڭگەچ، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي.

1. ئاستىدىن ئۈستىگە قارىتا ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئۈيقۇلۇق ۋە ئاشقازان رېفلېكس رايونلىرىنى تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. تال رېفلېكس رايونى سول پۇت ئالىقىنىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدە بولۇپ، يۈرەك رېفلېكس رايونىنىڭ بىر سانتىمېتىر تۆۋىنىدىكى ئورۇنغا جايلاشقان. ھەر قېتىم بۇ جايىنى 3 — 5 قېتىمغىچە بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئاشقازاننىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى ئۈنۈملۈك ياخشىلىنىدۇ.

ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، تال قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندىن باشقا، يەنە قىزىلئۆڭگەچ، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىسا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش، ئاشقازان ئاغرىش، ئاشقازان ئېچىشىش، سوزۇلما ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان يارىسى قاتارلىق ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى ئۈنۈملۈك تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

قىزىلئۆڭگەچ (61 ـ بەت)، ئىنچىكە ئۈچەي (52 ـ بەت)، چوڭ ئۈچەي (سول پۇت 53 ـ بەت، ئوڭ پۇت 65 ـ بەت).

TIPS

1. ئاشقازاننىڭ تۆۋەنلەپ كېتىش ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، ئۇۋۇلىغاندا ئۈستىگە قاراپ كۈچ بېرىپ (ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سىيرىپ). ئاشقازاننىڭ تۆۋەنگە سوزۇلۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

2. ناھايىتى ئاجىز (ئورۇق) ياكى ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار تاماقتىن كېيىنلا دەرھال ھەرىكەت قىلماسلىقى، تاماقنى يەپ بولۇپ، كارىۋاتتا 30 مىنۇت ئۆز ياتقاندىن كېيىن ئاندىن ھەرىكەت قىلىشى كېرەك.

بۆرەككە تاش چۈشۈش

بىماردا تۇيۇقسىز پىچاق بىلەن تىلغانىدەك ئاغرىق سىيزىمى پەيدا بولىدۇ،
ھەم بۇ ئاغرىق بەل ياكى تۆۋەنكى قورساق قىسمى، پاقالچاقنىڭ ئىچى تەرىپى
ۋە ئەۋرەت قىسمىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا كۆڭۈل ئې-
لىشىش، قۇسۇش، قانلىق سۈيدۈك قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك، سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: تال، ئۆپكە، دوۋساق، سۈيدۈك يولى.

1. بۆرەك رېفلېكس رايونى پۇت ئالىقىـ
نىنىڭ مەركىزىي قىسمىدىكى «人» خېتى
شەكلىنىڭ كېسىشىش نۇقتىسىنىڭ تۆۋەن
تەرىپىدىكى ئويمان ئورۇنغا جايلاشقان بولۇپ،
ئۆۋۈلىغان چاغدا، پۇت ئالىقىنىنىڭ مەركىـ
زىدىن ئۆكچە يۆنىلىشىنى بويلاپ، بۆرەك رېفـ
لېكس رايونىنى قىرىپ ئۆۋۈلايمىز.

2. سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى رېفلېكس رايونى
بۆرەك، دوۋساق رېفلېكس رايونىنى تۇتاشتۇرۇپ تۇرىـ
دىغان كۆۋرۈك بولۇپ، ئۆۋۈلىغان چاغدا بۆرەك رېفـ
لېكس رايونىدىن دوۋساق رېفلېكس رايونى يۆنىلىشىگە
قاراپ قىرىپ ئۆۋۈلىساق، سۈيدۈك نەيچىسى يولىنى
راۋانلاشتۇرۇپ، كېرەكسىزلەرنى چىقىرىپ تاشلاشنى
ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

3. تال رېفلېكس رايونى سول پۇت ئاستىدا بولۇپ، چوڭلۇقى تەخمىنەن كۆرسەتكۈچ بارماق يۇمشىقىغا تەڭداش كېلىدۇ، شۇڭا ئۇۋۇلىغاندا بېسىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

4. ئۆپكە رېفلېكس رايونىنى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

5. كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ بارماق بوغۇمى بىلەن ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ دوۋساق رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلىساق، سۈيدۈك يوللىرى راۋانلىشىدۇ.

6. بىر قولىمىز بىلەن پۇت ئالىقىنىنىڭ ئالدى تەرىپىنى سەل ئوڭغا سىلجىتىپ تۇتىمىز، يەنە بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى سۈيدۈك يولى، جىنسىي يول رېفلېكس رايونىنىڭ باشلىنىش نۇقتىسىنى بېسىپ تۇرۇپ، دوۋساقتىن يانپاش بوغۇمىنىڭ ئۈستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

TIPS

1. سەھەردە ئاچ قورساققا سۇ ئىچىش لازىم، قايىنىتىپ سوۋۇتقان سۇنى ئىچسە ئەڭ ياخشى بولىدۇ.

2. پاقىيوپۇرمىقى ئوتىنى دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچسە تاشنى ئېرىتىشكە پايدىلىق.

3. تۇنجى قېتىم ئۇۋۇلىغاندا، رېفلېكس رايونىنى بەك كۈچەپ غىدىقلاشقا بولمايدۇ، بۆرەككە چۈشكەن تاش بەك چوڭ بولسا، كۈچەپ ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا بۇ تاش سۈيدۈك يولىنى زەخىملەندۈرۈپ قويىدۇ. ئۇدا 10 كۈن ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، يەنە ئۇۋۇلىماقچى بولغاندا كۆپ مىقداردا سۇ ئىچسە ياكى سەكرەش ھەرىكەتلىرىنى ئىشلىسە، يىغىلغان تاشنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاشقا پايدىلىق.

بۆرەك ياللۇغى

بۆرەك ياللۇغىدا كۆپىنچە قان سىيىش، ئاقسىل سىيىش، سۇلۇق ئىششىق، يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، ئۆپكە ، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، سۈيدۈك يولى، جىگەر.

بۆرەكتىن ئىبارەت بۇ كېسەللىك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، ئۆپكە، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، سۈيدۈك يولى، جىگەر قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، بۆرەكنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، بۆرەك ياللۇغى قاتارلىق بۆرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

بۆرەك ئۈستى بېزى (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، ئۆپكە (49 ـ بەت) ،سۈيدۈك نەيچىسى (39 ـ بەت)، دوۋساق (40 ـ بەت)، سۈيدۈك يولى (40 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت).

بۆرەك رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، بۆرەكنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ، يەنە بۆرەك ياللۇغى، بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش قاتارلىق بۆرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا، بۆرەك رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ يەلپۈگۈچ شەكلىدە ئۇۋۇلىساقلا بولىدۇ.

TIPS

1. پاقىيوپۇرمىقىدىن 30 ــ 60 گىرامغىچە، سۆگەپىياز بېشىدىن بىر تال ئالىمىز. پاقىيوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ ئۇششاق توغراپ، سۆگەپىياز بېشى بىلەن قوشۇپ پىشۇرغاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن سۈيىگە يۇمىلاق گۈرۈچنى سېلىپ قاينىتىپ شۆۋىگۈرۈچ ئېتىلىدۇ. بۇ رېتسېپنىڭ كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىق، قان سىيىش، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىق ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى. ئەمما بۇ رېتسېپ ئۇيقۇلۇقتا سىيىپ قويىدىغان ۋە ئېھتىلام بولىدىغان كىشىلەرگە ماس كەلمەيدۇ.

2. قۇرۇتۇلغان كۆممىقوناق ساقىلىدىن 50 گىرام ئېلىپ، 600 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ سۇس ئوتتا 20 ــ 30 مىنۇت قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن ھەر كۈنى بىر ياكى ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ، ئىششىقنى ياندۇرۇپ، بۆرەكنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ.

3. سۆسۈن شۆپۈكلۈك سامساقتىن بىر باش، ئايدىملىك ئۈرۈقىدىن 60 تال ئېلىپ، ئېزىپ مەلھەم قىلىپ، تەكشى ھالەتتە پۇتنىڭ ئالىقىنىغا سۈركەپ ئۈستىدىن نېپىز داكا بىلەن تېڭىپ قويۇپ، بىر ھەپتىدىن كېيىن ئېلىۋەتسە، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. ئادەتتە تۇزنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم.

دوۋساق ياللۇغى

دوۋساق ياللۇغى ئۆتكۈر ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ، ئۆتكۈر دوۋساق ياللۇغى تۇيۇقسىز قوزغىلىدىغان بولۇپ، سىيگەندە كۆيۈشكەندەك سېزىم بولىدۇ ھەمدە سۈيدۈك يولى ئاغرىيدۇ؛ سوزۇلما دوۋساق ياللۇغى بىمارلىرىدا بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، دوۋسۇن سۆڭىكى ئاغرىش، بەل ئاغرىش ۋە سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

دوۋساق رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، دوۋساق ياللۇغى، دوۋساق ئۇنىۋېرسال كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە داۋالىغىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمىنىڭ يان بىلەك تەرىپى بىلەن ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: دوۋساق.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ھىپوفىز، بۆرەك، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، سۈيدۈك نەيچىسى، سۈيدۈك يولى.

دوۋساق كېسەللىك رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندىن باشقا، يەنە ھىپوفىز، بۆرەك، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، سۈيدۈك نەيچىسى، سۈيدۈك يولى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، دوۋساقنى ساغلاملاشتۇرۇپ، دوۋساقنىڭ ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

ھىپوفىز (42 ـ بەت)، بۆرەك (38 ـ بەت)، بۆرەك ئۈستى بېزى (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، سۈيدۈك نەيچىسى (39 ـ بەت)، سۈيدۈك يولى (40 ـ بەت).

TIPS

1. كۆممىقوناق كېپىكى ياكى كۆممىقوناق ئۈنىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇغا سېلىپ پىشۇرۇپ ئوماچ قىلغاندىن كېيىن، ئازراق تۇز سېلىپ ئاچ قورساق ئىچسە بولىدۇ.

2. زەمچىدىن 31 گىرام ئېلىپ، بۇنىڭغا گۈرۈچ سىركىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچسىمان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئۇنى كۈندە بىر قېتىم پۇتنىڭ ئالقىنىدىكى يوگچۇەن پەللىسى ئورنىغا چاپلاپ، ئۈستىدىن داكا بىلەن تېڭىپ قويۇپ، 24 سائەتتىن كېيىن پاكىز يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى

ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى ھەزىم قىلىش يوللىرى يارىسى ئىچىدىكى دائىم ئۇچرايدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، بۇنىڭ كىلىنىكىدىكى ئالامىتى شۇكى، تاماقنى يەپ 2 ــ 4 سائەتكىچە بولغان ۋاقىتتا قورساقنىڭ ئۈستى قىسمى ئاغرىيدۇ ھەمدە ئاغرىق خېلى ئۇزۇن داۋام قىلىدۇ، يەنە تاماق يېگەندىن كېيىن ئاغرىق مەلۇم دەرىجىدە پەسىيىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئون ئىككى بارماق ئۈچەي.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، جىگەر، ئۆت، تال، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي.

1. تاپان يايىنىڭ ئىچى تەرىپىنى بويلاپ، ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلىساق، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، ئاشقازان يارىسى، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى، تال، ئاشقازان ۋە ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ناچار بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى مەلۇم دەرىجىدە تەڭشەپ داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ.

2. ئوڭ پۇتنىڭ ئاستىدىكى ئۆت رېفلېكس رايونى بىلەن جىگەر رېفلېكس رايونى ئۆزئارا تۇتاش بولۇپ، بۇنى ئۆزئار ماسلاشتۇرۇپ ئۇۋۇلاشقا توغرا كېلىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئاۋۋال جىگەر رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلاپ، ئاندىن يەنە ئۆت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. سول پۇتنى ئالماشتۇرۇپ، پۇتنىڭ ئاستىدىكى تال رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئورۇننى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

4. ئىنچىكە ئۈچەي رېفلېكس رايونى بىرىنچى، ئىككىنچى، ئۈچىنچى شىناسىمان سۆڭەك ۋە ئاز بىر قىسىم كۇبىكسىمان سۆڭەك بىلەن ئۆكچە سۆڭىكى ئارىسىدىكى ئويمان ئورۇنغا جايلاشقان. ئىنچىكە ئۈچەي رېفلېكس رايونىنىڭ ئورۇنلىشىش ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، تۆت بارماقنىڭ بوغۇمى بىلەن ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

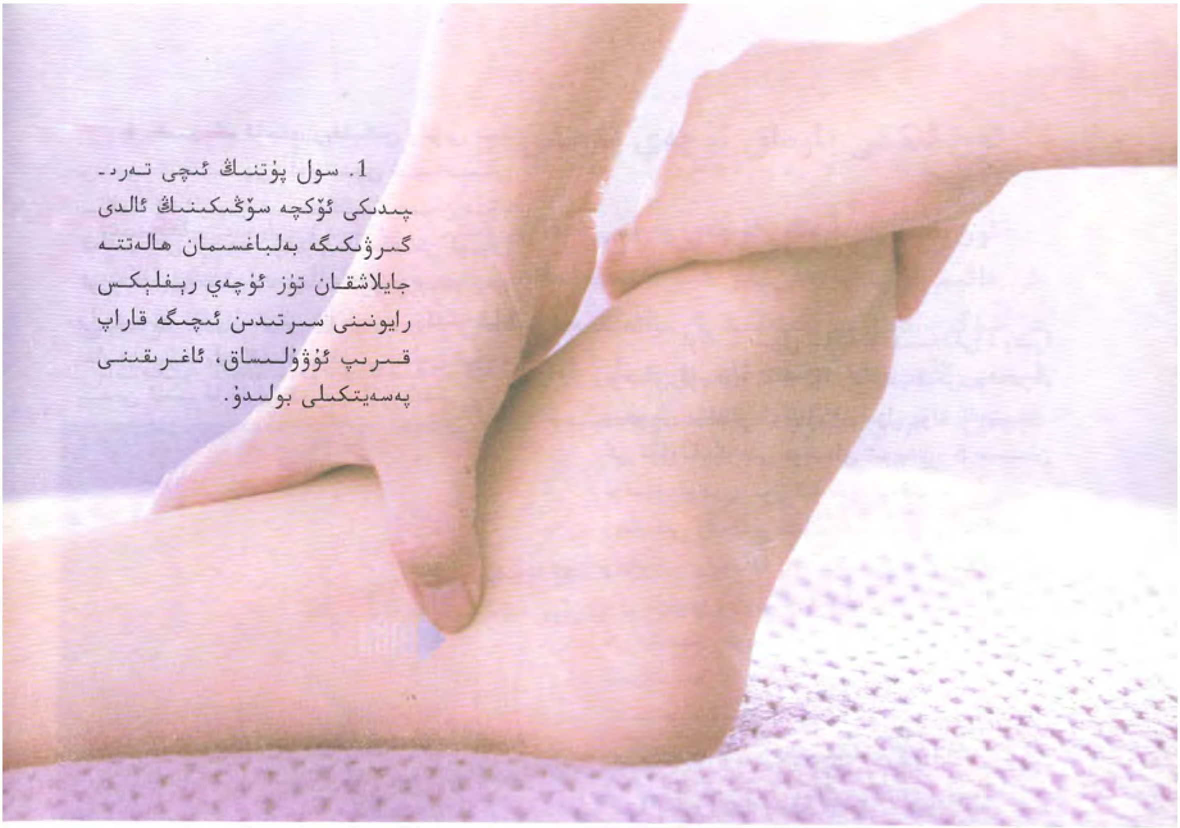
5. ئوڭ ـ سول پۇت ئاستىدىكى توغرا بوغماق ئۈچەي، ئوڭ پۇت ئاستىدىكى يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۈچەي ۋە سول پۇت ئاستىدىكى تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي، S سىمان بوغماق ئۈچەي، تۈز ئۈچەي، مەقئەت قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ھەممىسى چوڭ ئۈچەي رېفلېكس رايونىغا تەۋە بولىدۇ. ئۇن ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىنى تەڭشەپ داۋالىغاندا، ئىككى پۇتتىكى ئورۇننى بىرلىكتە ئۇۋۇلاپ تەڭشەشكە توغرا كېلىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، سائەت ئىسترېلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە ئاۋۋال سول پۇتنى ئاندىن ئوڭ پۇتنى ئۇۋۇلايمىز.

TIPS

1.ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش: چوڭ تەرەتكە ئاساسەن ئۆزىنى تەكشۈرگىلى بولىدۇ، ئەگەر چوڭ تەرەتنىڭ رەڭگى قارا بولسا، ئۇن ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى بولۇشتىن دىققەت قىلىش زۆرۈر.

2. ئىككى ـ ئۈچ چۆمۈچ گۈرۈچ ھارىقى (يېپىشقاق گۈرۈچتىن ئېچىتىلغان ھاراق) نى سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئۇنىڭغا بىر تال تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر پىيالىدىن ئىچسە بولىدۇ.

3. يۇنىنەن بەيياۋ ھەر كۈنى تۆت ۋاق، ھەر قېتىم 0.75 گىرامدىن تاكى يارا ياخشىلانغىچە ئىچسە بولىدۇ.



1. سول پۈتنىڭ ئىچى تەرىپىدىكى ئۆكچە سۆڭىكىنىڭ ئالدى گىرۋىكىگە بەلباغسىمان ھالەتتە جايلاشقان تۈز ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق، ئاغرىقنى پەسەيتكىلى بولىدۇ.

تۈز ئۈچەي ياللۇغى

تۈز ئۈچەي ياللۇغىدا ئىچى سۈرۈش، قورساق ئاغرىش ۋە قورساق كۆپۈش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، بۇنىڭغا قوشۇلۇپ يەنە مەقئەت قىسمى قاتتىق ئاغرىش، قەۋزىيەت ياكى ئىچى سۈرۈش، تۆۋەنكى قورساق قىسمى كۆپۈپ ئاغرىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، ئورۇقلاش، پۈتۈن بەدەن بىئارام بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: تۈز ئۈچەي (پۇتنىڭ ئىچى تەرىپىدە).

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۈستى بېزى، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، ئىنچىكە ئۈچەي، چوڭ ئۈچەي، تۈز ئۈچەي، مەقئەت.

2. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق ياللۇغنى قايتۇرىدۇ.

3. ياپان يايىنىڭ ئىچى تەرىپىدىكى ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرىنى تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلىساق، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

4. قولنىڭ توت بارمىقىنىڭ بوغۇمى ئارقىلىق پۇتنىڭ بارمىقىدىن ئۆكچە يۆنىلىشىگە قاراپ، ئىنچىكە ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

5. سول پۇت ئاستىدىكى توغرا بوغماق ئۈچەي، تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي، S سىمان بوغماق ئۈچەي، توز ئۈچەي ـ مەقئەت رېفلېكس رايونلىرىنى ۋە ئوڭ پۇت ئاستىدىكى يۇقىرىلىغۇچى بوغماق ئۈچەي، توغرا بوغماق ئۈچەي رېفلېكس رايونلىرىنى تەرتىپ بويىچە سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇۋۇلىغان چاغدا، سائەت ئىسترېلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە مەشغۇلات قىلساق بولىدۇ، بۇ ئورۇنلارنى ئۇۋۇلىساق، ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

TIPS

1. ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش: چوڭ تەرەتكە ئاساسەن ئۆزىنىڭ ئەھۋالىنى تەكشۈرگىلى بولىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەتنىڭ شەكلى نورمالسىز بولۇپ، بىر تەرىپى يېرىم يۇمىلاق ھالەتتە، يەنە بىر تەرىپى پاياپاك بولسا، بۇ توز ئۈچەينىڭ ئىچى تەرىپىدىكى ئورۇندا كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بەرگەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ.

2. ئۆزۈن مۇددەت قەۋزىيەت بولغانلار توز ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاشنى كۈچەيتىپ، توز ئۈچەي كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى كېرەك.

3. رەۋەندىن ئۈچ گىرام، ئاش تۇزىدىن توت گىرام ئېلىپ، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئۇششاق سوققاندىن كېيىن كىندىك ئۈستىگە قويۇپ، ئۈستىدىن داكا ياكى پىلاستىر بىلەن چاپلاپ قويسا، ئۈچەينى سىلىقلاپ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىنچىكە ئۈچەي چۇقۇقى

ئىنچىكە ئۈچەي چۇقۇقىدا دائىم چات ئېرىقچىسىدا مونەك پەيدا بولۇپ قېلىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، كېسەللىكنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، بۇ مونەك بارغانسېرى چوڭىيىپ، قىسمەن ئورۇنلار كۆپۈپ ۋە تارتىشىپ ئاغرىيدۇ. كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولغان بىمارلاردا ئۈچەي چىرىش، ئۈچەي ئاقمىسى قاتارلىق ئەگەشمە كېسەللىكلەر كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ئىنچىكە ئۈچەي، جىنسىي بېزى.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى بەدەن لىمفا بېزى، چات ئېرىقچىسى.

1. ئىنچىكە ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى داۋاملىق ئۇۋۇلىغاندا كىندىك ئاستى سانجىقى، كېكىرىش، سوزۇلما ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىقلارنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، قولنىڭ تۆت بارماق بوغۇمى بىلەن ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ دۈمبە قىسمىنى تۇز تۇتۇپ، يەنە بىر قولىمىزنىڭ باش بارمىقىنى تاشقى ئوشۇق سۆڭىكىنىڭ ئارقا تەرىپىنىڭ ئاستىدىكى ئۈچبۇلۇڭ شەكىلگە ئوخشايدىغان كۆپىيىش بېزى رېفلېكس رايونىغا قويۇپ، باش بارماق يۇمشىقى بىلەن ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. قولنىڭ ئورنىنى ئالماشتۇرۇپ، بىر قولىمىز بى-
لەن پۇتنىڭ بارماق قىسمىنى چىڭ تۇتۇپ، يەنە بىر قو-
لىمىز بىلەن بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بې-
سىپ ئۇۋۇلايمىز.

TIPS

1. دىيابېت بىمارلىرىنىڭ ئىنچىكە ئۈچەي چۇقۇقىنى
ئوپېراتسىيە قىلىشقا بولمايدۇ.
2. سوغۇق سۇدا يۇيۇنغاندا ياكى قىشتا سۇ ئۈزگەندىن
كېيىن، پەقەت بەدەننىڭ سىرتىنىلا سۈرتۈپ ئىسسىتسا
بولمايدۇ، بەدەندىكى ئىچكى ئەزالارنى ئىسسىتىش كېرەك،
مەسىلەن: قىزىق زەنجىۋىل شورپىسى ئىچسە بەدەن ئىس-
سىيدۇ.
3. ئادەتتە چۇقۇق بەلىبېغى تاقاش ئارقىلىق تەڭشەش
ئېلىپ بارسا بولىدۇ.

4. تال رېفلېكس را-
يونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغان-
دا، تالنىڭ ئۆزىدىكى كې-
سەللىكلەرنى تەڭشەپ دا-
ۋالاپلا قالماستىن، يەنە
تېرە كېسەللىكى، ياللۇغ-
لىنىش، ھەزىم قىلىش
ناچارلىشىش قاتارلىق
كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ
داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ.

5. ئۇستۇنكى ۋە ئاستىنقى بەدەن
لىمفا بېزى ئايرىم - ئايرىم ھالىدا
ئىككى پۇتنىڭ تاشقى ئوشۇق سۆڭى-
كى ۋە ئىچكى ئوشۇق سۆڭىكىنىڭ
ئالدى تەرەپ ئاستىدىكى ئويمان ئو-
رۇنغا جايلاشقان بولۇپ، ئورۇننى
توغرا تاپقاندىن كېيىن، ئىككى قول-
نىڭ كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمى بى-
لەن بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

6. چات ئېرىقچىسى
رېفلېكس رايونى ئىچكى
ئوشۇق بوغۇمىنىڭ يېنى-
دىكى پۇت يۈزىگە جايلاش-
قان. ئۇۋۇلىغان چاغدا،
ئۆكچىدىن پاقالچاق يۆنى-
لىشىگە قاراپ سىيرىپ
ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

مەزى بېزى ياللۇغى

بىماردا سوغۇقتىن قورقۇش، قىزىش، ماغدۇرسىزلىنىش، سىيگەندە كۆيگەندەك سېزىم بولۇش، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش، سۈيدۈك تامچىلاش، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق، سۈيدۈك قېتىم سانى كۆپىيىش، چات ئارىلىقى ياكى دوۋسۇن سۆڭىكىنىڭ ئۈستى تەرىپى بېسىلغاندەك بىلىنىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، ئۇزۇن ئولتۇرغاندا ياكى تەرەت قىلغاندا ئاغرىق ئېغىرلاپ كېتىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: مەزى بېزى، ئۇرۇقدان.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: بۆرەك ئۈستى بېزى، بۆرەك، تال، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، سۈيدۈك يولى، ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى بەدەن لىمفا بەزلىرى.

2. تاشقى ئوشۇقنىڭ ئارقا تەرەپ ئاستىغا جايلاشقان ئۇرۇقدان رېفلېكس رايونىنى باش بارماق يۇمشىقى بىلەن ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

1. كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمىنىڭ يان تەرىپى بىلەن مەزى بېزى رېفلېكس رايونى(پۇتنىڭ ئىچى تەرىپىدە) نى ئارقىدىن ئالدىغا قاراپ سېيرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، مەزى بېزى چوڭىيىش ۋە مەزى بېزى ياللۇغى كېسەللىكلىرىنى تەڭشەپ داۋالاش ۋە ساقلىق ساقلاش رولى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

مەزى بېزى ۋە ئۇرۇقدان رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندىن باشقا، يەنە بۆرەك ئۈستى بېزى، بۆرەك، تال، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق، سۈيدۈك يولى، ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى بەدەن لىمفا بېزى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، مەزى بېزى ياللۇغىنىڭ ساقىيىشىنى مەلۇم دەرىجىدە ئىلگىرى سۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

بۆرەك ئۈستى بېزى (38 ـ بەت)، بۆرەك (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، سۈيدۈك نەيچىسى (39 ـ بەت)، دوۋساق (40 ـ بەت)، سۈيدۈك يولى (40 ـ بەت)، ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى بەدەن لىمفا (62 ـ بەت).

TIPS

ئۇزۇن ئولتۇرۇشقا، سۈيدۈك سافلاشقا بولمايدۇ، جىنسىي تۇرمۇشقا چەك قويۇلىدۇ.

توخۇمدان خالتىلىق ئىششىقى

توخۇمدان خالتىلىق ئىششىقى توخۇمدان ئۆسمىسىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، بۇ ئاياللارنىڭ كۆپىيىش ئەزاسىدىكى دائىم ئۇچرايدىغان كېسەللىكتىن ئىبارەت، بۇ خىل كېسەللىك 20 ــ 50 ياشقىچە بولغان ئاياللاردا ئەڭ كۆپ ئۇچرايدۇ. كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە دىياگنوز قويۇش قىيىن بولۇپ، دىياگنوز قويۇلغان ۋاقىتتا بۇنىڭ 70% ى ئاخىرقى باسقۇچقا بېرىپ قالغان بولىدۇ. كلىنىكىدا كۆپىنچە قورساقنىڭ تۆۋەن تەرىپى ئاغرىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ئاق خۇن نورمالسىز كېلىش، ھەيز قالايمىقانلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، قورساقنىڭ تۆۋەن قىسمىدىكى تېرە ئاستىدا قاتتىق ھەم ئاغرىمايدىغان مونەك قولغا ئۇرۇنىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: توخۇمدان، بالىياتقۇ، بۆرەك.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ھىپوفىز، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، جىگەر، سۈت بېزى.

1. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ دۈمبىسىنى چىڭ تۇتۇپ، يەنە بىر قولىمىزنىڭ باش بارماق يۇمشىقى بىلەن ئىككى پۇتنىڭ تاشقى ئوشۇقىنىڭ ئارقا تەرەپ ئاستىغا يېقىن بولغان ئۈچبۇلۇڭ شەكلىگە ئوخشايدىغان توخۇمدان رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. كۆرسەتكۈچ بارماق بوغۇمىنىڭ يان تەرد- پى بىلەن بالىياتقۇ رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىشتە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ ئورۇننى ئۇۋۇ- لىغاندا بالىياتقۇ مۇسكۇل ئۆسمىسى، بالىياتقۇ ئىچكى پەردە ياللۇغى ۋە باشقا ئاياللار كېسەللىك- لىرىنى تەڭشەپ داۋالاش ھەم ساقلىنىش ساقلاش رولى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

3. بۆرەك رېفلېكس رايونى پۇت ئالىقىنى مەر- كىزىدىكى «人» خېتى شەكىللىك سىزىقنىڭ كې- سىشمە نۇقتىسىنىڭ تۆۋەن تەرىپىدىكى ئويمان ئورۇنغا جايلاشقان، ئۇۋۇلىغان چاغدا، پۇتنىڭ ئالد- قان مەركىزىدىن ئۆكچە يۆنىلىشىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلىساق، ياللۇغنى قايتۇرغىلى بولىدۇ.

تۇخۇمدان، بالىياتقۇ، بۆرەك قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە ھىپوفىز، بۆرەك ئۈستى بېزى، تال، جىگەر، سۈت بېزى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، ئاياللار كېسەللىكلىرىگە نىسبەتەن تەڭشەپ داۋالاش ۋە ساقلىنىش ساقلاشتا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

ھىپوفىز (42 ـ بەت)، بۆرەك ئۈستى بېزى (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، سۈت بېزى (61 ـ بەت)

TIPS

يۇنەن بەيياۋغا ئاچچىقسۇنى نەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، پۇتنىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى تۇخۇمدان رېف- لېكس رايونىغا چېپىپ، 12 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋەتسە بولىدۇ. 12 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن يۇنەن بەيياۋنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە بىر قېتىم پۇتنىڭ ئاستىدىكى تۇخۇمدان رېفلېكس رايونىغا چېپىپ، 12 سائەتتىن كېيىن ئېلىۋەتسە بولىدۇ. مۇشۇنداق ئۇسۇلدا ئۇدا ئۈچ قېتىم دورا چېپىلىدۇ، ھەر قېتىم ئىككى خىل دورىنى ئايرىم ـ ئايرىم چاپلاندىكى ئارىلىق 12 سائەت بولىدۇ.

سەكتە

مېڭىگە قان چۇشۇش ۋە مېڭە كەپلەشمىسى ئوخشاشلا سەكتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، سەكتىدە تۇيۇقسىز ھوشىدىن كېتىش، يارتا پالەچ، ئېنىق سۆزلىيەلمەسلىك ياكى سۆزدىن قېلىش، ئېغىزى مايماق بولۇپ قېلىش، بەدەننىڭ يېرىمى ئۇيۇشۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: يۈرەك، پېشانە، چوڭ مېڭە.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: ئۆپكە، جىگەر، تال، مۇرە بوغۇمى، جەينەك بوغۇمى، يانپاش بوغۇمى، تىز بوغۇمى.

1. يۈرەك رېفلېكس رايونى سول پۇت ئالقىنىنىڭ تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭىكى ئارىسىغا جايلاشقان بولۇپ، ئۆپكە ۋە كانايچە رېفلېكس رايونلىرىنىڭ ئاستى تەرىپىدە بولىدۇ. سەكتىنى تەڭشەپ داۋالاشتا، يۈرەك رېفلېكس رايونىنى ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلساق بولىدۇ.

2. باش بارماق ۋە باشقا تۆت بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

3. باش بارماق يۇمشىقىنى بويلاپ ئۆكچە تەرەپكە قاراپ چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

يۈرەك، پېشانە، چوڭ مېڭە قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە ئۆپكە، جىگەر، تال، مۇرە بوغۇمى، جەينەك بوغۇمى، يانپاش بوغۇمى، تىز بوغۇمى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، سەكتە كېسەللىكىنى ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى :

ئۆپكە (49 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، مۇرە بوغۇمى (58 ـ بەت)، جەينەك بوغۇمى (58 ـ بەت)، يانپاش بوغۇمى (59 ـ بەت)، تىز بوغۇمى (58 ـ بەت).

TIPS

1. قاتاش كۆرۈلگەندە كېسەللىكنىڭ ئېغىرلاپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاشقا بولمايدۇ.

2. بىمار ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قالغان مەزگىلدە ئۇستۇنكى، ئاستىنقى مۇچىلەرنى ئاسراشقا دىققەت قىلىش، تۇز ياتقاندا قولنى ئۇستىگە قويۇش لازىم. مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى كۆپرەك ئۇۋۇلاپ، ئۇزۇن مەزگىل كارىۋاتتا يېتىش سەۋەبىدىن بوغۇملارنىڭ قېتىپ قېلىشى، مۇرە سۆڭەك بوغۇملىرىنىڭ ئورنىدىن چىقىپ كېتىشى قاتارلىق ئەھۋاللارنىڭ كۆرۈلۈشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

لىمفا تۈگۈنى ئىششىقى

لىمفا تۈگۈنى ئىششىقى كۆپىنچە بويۇن قىسمى، قولتۇق ئاستى، چات يېرىقى ۋە ئۇشۇق بوغۇمى لىمفا ئورۇنلىرىدا كۆرۈلىدۇ. بىمار كېسەللىك ئورنىنىڭ ئاغرىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ، كېسەللىك ئورنىدا روشەن ئىششىق بولىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: بويۇن لىمفاسى، كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، كۆكرەك لىمفاسى، ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى بەدەن لىمفالىرى.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: تال، بۆرەك ئۈستى بېزى، بويۇن.

1. ئۇۋۇلىغان چاغدا ئاۋۋال ئىككى پۇتنىڭ دۈمبىسى ۋە پۇتنىڭ ئاستىدىكى بارماق پەردىسى ئارىسىغا جايلاشقان لىمفا رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلاپ، ئاندىن پۇت ئۆكچىسىدىن بارماق يۆنىلىشىگە قاراپ كاناي، قىزىلئۆڭگەچ، يۇتقۇنچاق، كۆكرەك لىمفا رېفلېكس رايونىنى ئومۇميۈزلۈك سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. ئىككى قولنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقىنىڭ بوغۇمى بىلەن ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى بەدەن لىمفا رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۈستۈنكى بەدەن لىمفا ئۈستۈنكى قورساق قىسمى لىمفاسىنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، ئۇ كىندىكنىڭ ئۈستى بىلەن كۆكرەكنىڭ ئاستىدىكى رايونىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ؛ ئاستىنقى بەدەن لىمفا تۆۋەنكى قورساق قىسمى لىمفاسىنى كۆرسىتىدىغان بولۇپ، بۇ كىندىكنىڭ ئاستىدىكى داس بوشلۇقى رايونىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

3. تال رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. تال بەدەندىكى ئەڭ چوڭ ئىممۇنىتېت ئەزا بولۇپ، تال رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

4. باش بارماق يۇمشىقى بىلەن ياكى ئۇۋۇلاش تايىقى بىلەن بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.

5. پۇتنىڭ باش بارمىقىنىڭ تۈۋىدىكى توغرا سىزىق ئورنى دەل بويۇن رېفلېكس رايونىدىن ئىبارەت. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئوڭ قولنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقى ۋە ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن باش بارماقنى قىسىپ تۇرۇپ، كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماقنى باش بارماقنىڭ ئىچى تەرەپكە ئايلاندۇرىمىز، ئايلاندۇرۇش جەريانىدا بويۇن رېفلېكس رايونى بېسىپ ئۇۋۇلىنىدۇ ھەم تارتىپ سوزۇلىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىقى

نېرۋا ئاجىزلىقى نېرۋىنىڭ ئىقتىدار خاراكتېرلىك توسالغۇغا ئۇچرىشىنى كۆرسىتىدۇ، كىلىنىكىلىق ئىپادىسى ھاياجانلىنىش، ئاسان چارچاش، كەيپىياتى تۇراقسىز بولۇش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. كۆپ ساندىكى بىمارلاردا ئېغىر دەرىجىدىكى ئۇيقۇسى توسالغۇغا ئۇچراش ۋە ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى چېكىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت نېرۋىنى تورمۇزلايدىغان دورىلارنى يېگەندە ئەسەبىيلىشىش كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، پېشانە.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: قالقانبەز، ئاشقازان، تال، جىگەر، ئۆت، ئۆپكە، بۆرەك، ئۇيقۇسىزلىق نۇقتىسى، ئۇيقۇسىزلىق بېزى.

1. ھىپوفىز رېفلېكس رايونى باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىگە جايلاشقان. بۇ رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، ھىپوفىزنىڭ ئىقتىدارى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

2. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قارىتا قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، باش ئاغرىشنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

3. پېشانە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونى پۇتنىڭ بەش بارمىقىنىڭ ئۇچى تەرەپكە جايلاشقان بولۇپ، بۇ رېفلېكس رايونىغا چوڭ مېڭە ۋە ئاداشقان نېرۋا قىسمى ماس كېلىدۇ.

ھېپوفىز، چوڭ مېڭە، پېشانە قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندىن باشقا، يەنە قالقانبەز، ئاشقازان، تال، جىگەر، ئۆت، ئۆپكە، بۆرەك، ئۇيقۇسىزلىق نۇقتىسى، ئۇيقۇسىزلىق بېزى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىسا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، مېڭە قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

قالقانبەز (48 ـ بەت)، ئاشقازان (52 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، جىگەر (64 ـ بەت)، ئۆت (64 ـ بەت)، ئۆپكە (49 ـ بەت)، بۆرەك (38 ـ بەت)، ئۇيقۇسىزلىق نۇقتىسى (145 ـ بەت)، ئۇيقۇسىزلىق بېزى (145 ـ بەت).

TIPS

1. بىمار بېلىقنى كۆپ يەپ بەرسە بولىدۇ، بېلىق گۆشى نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇشقا پايدىلىق، كەيپىيات زىيادە جىددىيلەشسە، مېڭىنىڭ ھوجەيرىلىرى زەخىملىنىدۇ. شۇڭا كەيپىياتنى كونترول قىلىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

2. ئېۋودىيە دەرىخىنىڭ ئۇرۇقىدىن 50 گىرام ئېلىپ قايناتقاندىن كېيىن، سۇيىنى سۈزۈۋېلىپ، ئۇنىڭغا پۇتنى پاقالچاقنىڭ بولجۇڭ گۆشىگە كەلگىچە چىلىسا بولىدۇ. سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى 42 ـــ 45 گىرادۇسقىچە كونترول قىلىنىدۇ.

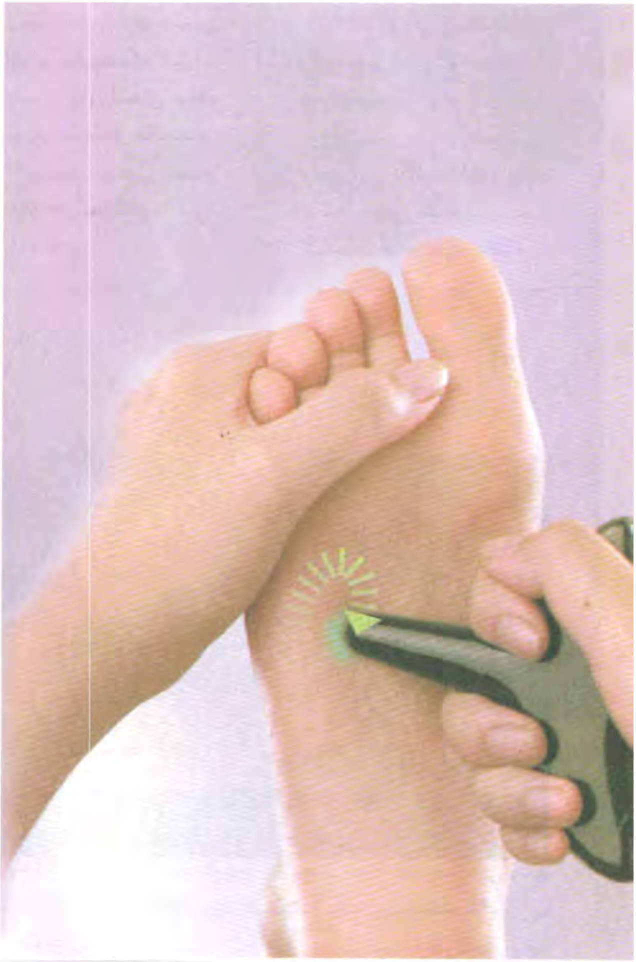
قان ئازلىق

قان ئازلىق كېسىلىدە قان ئايلىنىش جەريانىدا قان تەركىبىدىكى قىزىل قان ھۈجەيرىسى زىيادە ئازىيىدۇ، بۇنىڭغا قوشۇلۇپ يۈرەك رىتىمى نورمال بولماسلىق، بېشى قېيىش، ماغدۇرسىزلىنىش، نەپەس تېزلىشىش، يۈرەك سېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: تال، جىگەر، ئۆت.
مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: يۈرەك ، ئۆپكە

1. جىگەر رېفلېكس رايونى ئوڭ پۇت ئالىقىنىدىكى تۆتىنچى، بەشىنچى تاپان سۆڭەك ئارىسىغا جايلاشقان. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. جىگەر رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلاش بىلەن بىر ۋاقىتتا ئۆت رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز.



2. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ ئالقىنىنى تىرەپ تۇتۇپ، يەنە بىر قولىمىز بىلەن تال رېفلېكس رايوننى ئۇۋۇلايمىز.

3. يۈرەك رېفلېكس رايونىنى ئۆكچىدىن بارماق يۆنىلىشىگە قاراپ سىيرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئۇۋۇلاش كۈچىنى يېنىك ھالەتتىن ئاستا ـ ئاستا ئاشۇرۇپ، تاكى بىمار قوبۇل قىلالىغۇدەك دەرىجىگىچە كۈچەيتىمىز.

4. ئۆپكە رېفلېكس رايوننى توغرا يۆنىلىشتە ئومۇمىيۈزلۈك قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلىغاندا نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

TIPS

ئۆزىنى ئۆزى تەكشۈرۈش

1. بىمارنىڭ پۇتىنىڭ ئاستىدىكى باش بارماق تۈۋىدىكى توغرا سىزىق بىرقەدەر چوڭقۇر بولىدۇ، شۇنداقلا بۇ يەردە پەقەت بىر تال توغرا سىزىق بولىدۇ، قاپاقنى ئۆرۈپ قارىغاندا، ئەگەر قاپاقنىڭ ئىچىدىكى تېرە ئاقارغان بولسا، بۇ بىمارنىڭ قان ئازلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

2. بىمار ھەر كۈنى باش بارماق ئۈستىدىكى تال تومۇرلىرى، يەنى شۆخەي پەللىسىنى ئۆزى ئۇۋۇلاپ غىدىقلاپ بەرسە بولىدۇ.

3. قان تولۇقلايدىغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىش، مەسىلەن: يەر ياڭىقى (خاسىڭ) پوستى، چىلان، لۇڭيەن، كۈنجۈت، قارا قېرىنقۇلاق، قارا شېكەر قاتارلىقلارنى كۆپرەك يېيىش لازىم.

ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك

ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەن بىمارلار كۆپىنچە ئورۇق، چىرايى ياداڭغۇ كېلىدۇ، بۇنىڭغا قوشۇلۇپ تېرە ئاستىدا ماي يوق بولۇش، بەدىنى ئاجىز، ماغدۇرسىز بولۇش، روھىي ھالىتى تۆۋەن بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، پېشانە، ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي، تال، ئىنچىكە ئۈچەي.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، ئۆت، چوڭ ئۈچەي.

1. باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىگە جايلاشقان ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلايمىز. بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلاپ بەرگەندە، توقۇز چوڭ سىستېمىنىڭ ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

2. بارماقنىڭ ئۈچى تەرەپتىن بارماق يىلتىزى تەرەپكە قاراپ چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا، قان بېسىمنى ئۈنۈملۈك تەڭشىگىلى بولىدۇ، شۇنداقلا يەنە باش ئاغرىشنى يېنىكلىتىدۇ.

3. پېشانە رېفلېكس رايونى ئىككى پۇتنىڭ ھەرقايسى بارماقلىرىنىڭ ئۇچى تەرەپكە جايلاشقان. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ئوخشاش بىر يۆنىلىشتە قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

4. ئاشقازان، ئۈيقۇلۇق، ئون ئىككى بارماق ئۈچەيدىن ئىبارەت بۇ رېفلېكس رايونلىرىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ تەرتىپ بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. ئاشقازىنى تۆۋەنلەپ كەتكەن بىمارلارنىڭ بۇ ئورۇنلىرىنى ئۇۋۇلىغاندا ئاستىدىن ئۈستىگە قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

5. تال رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، ئوزۇقلۇقنىڭ قوبۇل قىلىنىشى ۋە يۆتكىلىشىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

6. تۆت بارماقنىڭ بارماق بوغۇمى بىلەن پۇت بارمىقىدىن ئۆكچە يۆنىلىشىگە قاراپ ئىنچكە ئۈچەي رېفلېكس رايونىنى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

ھېپوفىز، چوڭ مېڭە، پېشانە، ئاشقازان، تال، ئىنچكە ئۈچەي قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە جىگەر، ئۆت، چوڭ ئۈچەي قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، ئۈچەي ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاپ، ھەزىم قىلىش - سۈمۈرۈش ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:
جىگەر (64 - بەت)، ئۆت (64 - بەت)، چوڭ ئۈچەي (سول پۇت 53 - بەت، ئوڭ پۇت 65 - بەت).

تۇتقاقلىق كېسەللىكى

تۇتقاقلىق كېسەللىكى قوزغالغاندا بىمار تۇيۇقسىز سېزىمىنى يوقىتىدۇ، ئارقىدىنلا بەدەنلىرى تارتىشىپ قالىدۇ. بۇنىڭغا قوشۇلۇپ چىرقىراش، چىرايى كۆكىرىپ كېتىش، سۇيدۇك تۇتالماسلىق، تىلىنى چىشلەپ يارىلاندۇرۇۋېلىش، ئېغىزىدىن كۆپۈك ياكى قان ئارىلاش كۆپۈك كېلىش، كۆز قارىچۇقى كېڭىيىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. نەچچە ئون سېكۇنت ياكى نەچچە مىنۇتتىن كېيىن تارتىشىپ قېلىش پەسىيىپ، بىمار ھوشسىزلىنىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، ھىپوفىز، پېشانە، قالقانبەز.
ماسلاشتۇرۇش رېفلېكس رايونى: جىگەر، بۆرەك، تال، ئۆپكە.

1. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونى باش بارماق يۇمشىقىغا جايلاشقان بولۇپ، ئۈستىدىن ئاستىغا قىرىپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ مەشغۇلات قىلىمىز، بۇ رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، مېڭىنى قان بىلەن تەمىنلەشنى ياخشىلاپ، مېڭىنى سەگىتىپ روھنى ئۇرغىتىدۇ.

2. باش بارماق يۇمشىقىنىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىش بويىچە قىرىپ ياكى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى ئىقتىدارىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن كېلىپچىققان كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ، شۇنداقلا تۇتقاقلىقنىڭ قوزغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تۇتقاقلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى پەسەيتىشتە ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

3. ھىپوفىز رېفلېكس رايونى باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرىپىگە جايلاشقان بولۇپ، بۇ ئورۇننى بېسىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

4. پېشانە رېفلېكس رايونى بەدەننىڭ چوڭ مېڭە ۋە ئاداشقان نېرۋا قىسمىغا ماس كېلىدۇ، پېشانە رېفلېكس رايونىنى دائىم ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندا روھىي ھالەتنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ. بۇ ئورۇننى ئۇۋۇلىغاندا ئىككى پۇتنىڭ ھەرقايسى بارماقلىرىنىڭ ئۇچى تەرەپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايونلىرىنى ئوخشاش يۆنىلىشتە قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

5. باش بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپى بىلەن قالقان يان بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، ئۇۋۇلاش كۈچىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىنى كونترول قىلىش ئاسان بولىدۇ. بىر قولىمىز بىلەن پۇتنىڭ بارماق قىسمىنى چىڭ تۇتۇپ، پۇتنى سەل سىرتقا يانتۇ قىلىپ، يەنە بىر قولىمىز بىلەن بۇ رېفلېكس رايونىنى كۈچەپ ئۇۋۇلايمىز، بۇ ئۇسۇل سەكتە ۋە تۇتقاقلىق بىمارلىرىنى جىددىي قۇتقۇزۇشتا ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ

چوڭ مېڭە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، ھىپوفىز، پېشانە، قالقان يان بېزى قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندىن باشقا، يەنە جىگەر، بۆرەك، تال، ئۆپكە قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ) داۋالاش ئۈنۈمىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

جىگەر (64 ـ بەت)، بۆرەك (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، ئۆپكە (49 ـ بەت)

TIPS

1. تۇتقاقلىق كېسەللىكى قوزغالغان چاغدا، قالقان يان بېزى رېفلېكس رايونىنى كۈچەپ بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، ئىككى ـ ئۈچ سېكۇنتتىن كېيىنلا كېسەللىك ئالامىتى پەسىيىدۇ.

2. چاچنى تارىغاندا تاش تارغاق ئىشلىتىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ، ھەر كۈنى چاچنى قەرەلسىز تاراپ بەرسە، چوڭ مېڭىنىڭ زەرەت قويۇپ بېرىش قېتىم سانىنى ئازايتىپ، تۇتقاقلىق كېسەللىكىنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

كىلىماكتېرىيە يىغىندى كېسەللىك ئالامىتى

بىماردا دائىم يۆرەك سىيلىش، ئۇيقۇسىزلىق، ماغدۇرسىزلىق، خامۇشلۇق، كۆپ غەم قىلىش، كەيپىياتى تۇراقسىز بولۇش، ئاسان ھاياجانلىنىش، دىققىتىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، بۇ كۆپىنچە ئاياللار تۇغىدا كۆرۈلىدۇ، ئومۇمىي جەھەتتىن قارىغاندا بۇ خىل ئالامەتلەر ئەرلەردە ئاياللاردىن بەش يىل كېيىن كۆرۈلىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: قالقانبەز، بۆرەك ئۈستى بېزى، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، پېشانە.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، بۆرەك، تال، ئۆپكە، كۆپىيىش بەزلىرى.

1. قالقانبەز رېفلېكس رايونىنى سىيرىپ ئۇۋۇلىغاندا، كىلىماكتېرىيە يىغىندى كېسەللىك ئالامەتلىرىنى مەلۇم دەرىجىدە يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

2. بۆرەك ئۈستى بېزى رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، بۆرەك ئۈستى بېزىنىڭ ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، قېرىشنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ.

3. باش بارماق يۇمشىقىنىڭ سىرتقى تەرىپىدىكى كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش يۆنىلىشتە قىرىپ ياكى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا، كىچىك مېڭىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، مېڭە يىگلەشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

4. ھىپوفىز رېفلېكس رايوننى بېسىپ ئۇۋۇلىغاندا كىلىماكتېرىيە يىغىندى كېسەللىك ئالامىتىنى ئۇنۇملۇك پەسەيتكىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى ئاجراتمىلىرى قالايمىقانلىشىش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىنى ھىپوفىز رېفلېكس رايوننى ئۇۋۇلاپ غىدىقلاش ئارقىلىق تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

5. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايوننى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ ئۇۋۇلىغاندا، كەيپىياتنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

6. باش بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايوننى ئىچىدىن سىرتىغا ياكى سىرتىدىن ئىچىگە قاراپ ئوخشاش بىر يۆنىلىشتە توغرىسىغا قىرىپ ئۇۋۇلايمىز؛ ئاندىن يەنە باشقا تۆت بارماقنىڭ ئۇچى تەرىپىدىكى پېشانە رېفلېكس رايوننى قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. پېشانە رېفلېكس رايوننى غىدىقلىغاندا، باش ئاغرىش، باش قېيىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

قالقانبەز، بۆرەك ئۈستى بېزى، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، پېشانە قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندىن باشقا، يەنە جىگەر، بۆرەك، تال، ئۆپكە، كۆپىيىش بەزلىرى قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى قوشۇمچە ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، كىلىماكتېرىيە يىغىندى كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

جىگەر (64 ـ بەت)، بۆرەك (38 ـ بەت)، تال (52 ـ بەت)، ئۆپكە (49 ـ بەت)، كۆپىيىش بەزلىرى (53 ـ بەت).

TIPS

كۈندىلىك تۇرمۇش ئادەتلىرى تەرتىپلىك بولۇش، مۇۋاپىق ئەمگەك قىلىش ۋە چېنىقىشنى داۋاملاشتۇرۇش لازىم.

ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسەللىكى

بۇ كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق ئالامىتى بىلىش ۋە ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى چېكىنىش، كۆندىلىك تۇرمۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەشتە ئىپادىلىنىدۇ.

رېفلېكس رايونى

كېسەللىك رېفلېكس رايونى: كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، پېشانە.

مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونى: جىگەر، تال، ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى مۇچە.

1. باش بارماق يۇمشىقىنىڭ تاشقى تەرپىدىكى كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى ئوخشاش بىر يۆنىلىشتە قىرىپ ياكى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسىلىنى تەڭشەپ داۋالىغىلى ۋە ئۇنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

2. باش بارماق يۇمشىقى مەركىزىنىڭ سەل ئىچى تەرپىدىكى ھىپوفىز رېفلېكس رايونىنى بېسىپ ئۇۋۇلىساق، ھىپوفىزنىڭ ئىقتىدارى بۇزۇلۇش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى تەڭشەپ داۋالىغىلى بولىدۇ.

3. چوڭ مېڭە رېفلېكس رايونىنى ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ قىرىپ ئۇۋۇلايمىز. قىرىپ ئۇۋۇلىغاندا، تەڭشەپ داۋالاش ئۈنۈمىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇش ئۈچۈن ئۇۋۇلاش كۈچىنى مۇۋاپىق ئاشۇرساق بولىدۇ.

4. پېشانە رېفلېكس رايونى ئادەم بەدىنىدىكى چوڭ مېڭە ۋە ئاداشقان نېرۋا قىسمى بىلەن ئۆزئارا ماس كېلىدۇ. ئۇۋۇلىغان چاغدا، ھەرقايسى بارماقلارنىڭ ئۇچىنى ئوخشاش يۆنىلىش بويىچە قىرىپ ئۇۋۇلىساق بولىدۇ.

كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى، ھىپوفىز، چوڭ مېڭە، پېشانە قاتارلىق كېسەللىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلاپ غىدىقلىغاندىن باشقا، يەنە جىگەر، ئۆت، ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى بەدەن مۇچە قاتارلىق مۇناسىۋەتلىك رېفلېكس رايونلىرىنى ئۇۋۇلىغاندا (ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى مەزكۇر كىتابنىڭ مۇناسىۋەتلىك بەتلىرىدىن كۆرۈڭ)، كېسەللىكنى ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى:

جىگەر (64 ـ بەت)، ئۆت (52 ـ بەت)، ئۈستۈنكى ۋە ئاستىنقى بەدەن مۇچە (129 ـ بەت).

TIPS

40 ياشلارغا كىرگەن چاغدا، پۇتنىڭ ئاستى قىسمىدا دېۋەڭلىك سىزىقىنىڭ كۆرۈلگەن ياكى كۆرۈلمىگەنلىكىنى تەكشۈرۈپ تۇرۇش لازىم، ئائىلىسىدىكىلەر ئىچىدە دېۋەڭلىك كېسەللىك ئىرسىيەت تارىخى بار كىشىلەر بۇ كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا تېخىمۇ دىققەت قىلىشى كېرەك. 50 — 60 ياشلارغا كىرگەندە، كىچىك مېڭە ۋە مېڭە غولى رېفلېكس رايونىنى كۆپرەك ئۇۋۇلاپ، مېڭە يىگلەشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

بىلىشكە تېگىشلىك بىر قىسىم مەسىلىلەر

پۇت قىسمى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ داۋالىغاندا قانچە ئۇزۇن ۋاقىتتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ؟

پۇت قىسمى رېفلېكس رايونىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى بىمارنىڭ بەدەن ئەھۋالىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا، كېسەللىكنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇۋۇلاش ئۈنۈمى يەنە بىمارنىڭ يېشى، جىنسى، بەدەن سۈپىتى، تۇرمۇشقا تۇتقان پوزىتسىيەسى، تۇرمۇش مۇھىتى، يېمەك - ئىچمەك ئادىتى قاتارلىق ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. پەقەت ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرغاندىلا، ئاندىن ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

قانداق ئادەملەر پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كېلىدۇ؟

يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقتىن تارتىپ ياشانغان كىشىلەرگىچە، ئاساسەن ھەممە ئادەم پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاپ داۋالاشنى قوبۇل قىلسا بولىدۇ، بۇ ئائىلىدىكى ھەممە كىشىلەرگە ماس كېلىدىغان، ساقلىقنى ساقلاشقا پايدىلىق داۋالاش ئۇسۇلىدىن ئىبارەت.

ئوخشىمىغان ياشتىكى كىشىلەر توپى ئىچىدىكى ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كېلىدىغان ئاساسلىق كېسەللىكلەر

ياش قاتلىمىدىكى كىشىلەر توپى	ئۇۋۇلاپ داۋالاشقا ماس كېلىدىغان ئاساسلىق كېسەللىكلەر
بوۋاقلار (0 — 3ياشقىچە)	ئۆسۈپ يېتىلىشى ئاستا بولۇش، تال ۋە ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ياخشى بولماسلىق.
سەبىي بالىلار (3 — 6ياشقىچە)	سىرتقى زەخىم، چۆقۇق، كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاجىز بولۇش، ئۆسۈپ يېتىلىشى ئاستا بولۇش، جىم تۇرالماسلىق كېسەللىكى، ئورنىغا سىيىپ قويۇش.
بالىلار(6 — 12ياشقىچە)	يېقىننى كۆرەلمەسلىك، بالدۇر يېتىلىش، ئىشتىھاسىزلىق، سىيگەكلىك، سىرتقى زەخىم، ئولتۇرۇش - يېتىش ھالىتى توغرا بولماسلىقتىن كېلىپچىققان كېسەللىكلەر.
ياش - ئۆسمۈرلەر (12 — 20 ياشقىچە)	بالاغەتكە يېتىش دەۋرىدىكى ئالاقىدار كېسەللىكلەر(پۇتى ئاغرىش، ئۆسۈپ يېتىلىش دەۋرىدىكى ئاغرىق).
ياشلار (20 — 40 ياشقىچە)	نېرۋا، مۇسكۇل، سۆڭەك، قان ئايلىنىش، سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش، ھەزىم قىلىش، نەپەس يولى، ئىچكى ئاجراتما، كۆپىيىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى.
ئوتتۇرا ياشلىقلار (40 — 60 ياشقىچە)	كىلىماكتېرىيە دەۋرىدىكى ئۇنىۋېرسال كېسەللىكلەر، ئۇيقۇسىزلىق، يۈرەك رىتىمسىزلىقى، قان ئازلىق، يارا كېسەللىكى، جەينەك بوغۇمى ئاغرىقى، تېرە ياللۇغى، بەش ئەزا كېسەللىكلىرى، بوغۇم قايرىلىپ كېتىش، ياللۇغ، ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش قاتارلىق كېسەللىكلەر.
ياشانغانلار (60 ياشتىن يۇقىرى)	رېماتىزم ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى، ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسەللىكى، سۆڭەك بوشاپ كېتىش، دىيابېت، يۇقىرى قان بېسىم، قاندىكى ماي يۇقىرى بولۇش، ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى چېكىنىش.

رېفلېكس رايونىنىڭ پۇت قىسمىغا ماس كېلىدىغان نۇقتىسىنىڭ سانى؟

كۆپ ساندىكى رېفلېكس رايونىنىڭ يەككە پۇتنىڭ ئاستى تەرىپىدە پەقەت بىرلا ماس كېلىدىغان نۇقتىسى بولىدۇ، ئاز ساندىكى رېفلېكس رايونىنىڭ يەككە پۇتنىڭ ئاستىدا ئىككى ياكى ئىككىدىن ئارتۇق ماس كېلىدىغان نۇقتىسى بار، مەسىلەن: كۆز، قۇلاق، كۆپىيىش بەزلىرى قاتارلىق رېفلېكس رايونلىرى.

ئۇزۇن مۇددەت كارىۋاتتىن قوپالماي يېتىپ قالغان سوزۇلما كېسەللىك بىمارلىرى پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاشقا ماس كېلەمدۇ؟

پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاش سوزۇلما كېسەللىك بىمارلىرى ئۈچۈن ئەڭ ياخشى بولغان ھەرىكەت ئۇسۇلىدۇر، ئۇزۇن مۇددەت كارىۋاتتا يېتىپ ھەرىكەت يېتەرلىك بولمىغاچقا، بەدەندىكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى چېكىنىپ كېتىدۇ. ۋاھالەنكى، پۇت قىسمىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بۇنداق بىمارلارنىڭ بەدەن سۈپىتىنى كۈچەيتكىلى، قاننىڭ ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇپ، پۈتۈن بەدەننىڭ ھۈجەيرىلىرىنى جانلاندۇرغىلى بولىدۇ. ئەمما سوزۇلما كېسەللىك بىمارلىرىنى ئۇۋۇلاپ داۋالىغاندا، ئۇۋۇلاش ۋاقتى ۋە ئۇۋۇلاش كۈچىنى ئازايتىشقا توغرا كېلىدۇ.

پۇت قىسمىنىڭ ساغلاملىقى ئاياغ بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولامدۇ؟

سۈپىتى ياخشى، كىيسە كىشىگە راھەت بېغىشلايدىغان ئاياغ پۇت قىسمىنىڭ قېرىشى، شەكىل ئۆزگىرىشى ۋە پۇت قىسمىنىڭ تەكشى بولمىغان كۈچكە ئۇچرىشى سەۋەبىدىن كېلىپچىقىدىغان پۇت ئاغرىقلىرىنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، پايپاقنىڭ سۈپىتىمۇ ناھايىتى مۇھىم بولۇپ، تەر سۈمۈرىدىغان، ھاۋا ئۆتۈشچان پايپاق پۇت تېرىسىنى قوغداش رولىنى ئوينايدۇ.

本书根据江西科学技术出版社,2012年11月第1版,2014年11月第20次印刷版本翻译出版。
بۇ كىتاب جياڭشى پەن ـ تېخنىكا نەشرىياتىنىڭ 2012 ـ يىل 11 ـ ئاي 1 ـ نەشرى، 2014 ـ يىل 11 ـ ئاي 20 ـ باسمىسىغا ئاساسەن تەرجىمە ۋە نەشر قىلىندى.

شىپالىق قول (3)
(كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنى پۇتنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش)

تەرجىمە قىلغۇچى: ئادىل ئوبۇلقاسىم

مەسئۇل مۇھەررىرى: شەمشىقەمەر ئابدۇراخمان، بەرنا ئەنۋەر
مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۈل سىدىق
مۇقاۋا لايىھەلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم
بەت ياسىغۇچى: ئابدۇغېنى ئابباس
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق باش نەشرىياتى
شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: ئۈرۈمچى باجياخۇ رەڭلىك مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2015 ـ يىلى 12 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2015 ـ يىلى 12 ـ ئاي 1 ـ باسمىسى
فورماتى: 1000 × 710 م م 1/16 كەسلەم
باسما تاۋىقى: 14.125
كىتاب نومۇرى: ISBN 978 - 7 - 5372 - 6456 - 3
تىرىژى: 1 — 2000
باھاسى: 30.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: (0991) 2823055 پوچتا نومۇرى: 830001