ئەۋلاد گۇرۇپپىسى
www.ewlat.org
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە ماقالە، قەدىمىي ئەسەر ۋە قوليازمىلار نامبىرى

ئاشقازاندا مەسىلە بارلار سەمگە...

تاماقتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن قاتتىق ھەرىكەت قىلماسلىق كېرەك ئاشقازان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ناشتا قىلمىغان ئەھۋالدا، ئەڭ ياخشىسى ھەرىكەت قىلماسلىقى كېرەك، قاتتىق ھەرىكەت قىلىشقا تېخىمۇ بولمايدۇ. بۇ ئارقىلىق ئاشقازان كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىشى ياكى ياماناشىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ھالبۇكى، تاماقتىن كېيىنمۇ ھەرىكەت قىلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى، تاماقتىن كېيىن ئاشقازان ھەزىم قىلىش باسقۇچىدا بولغاچقا، دەرھال ھەرىكەت قىلغاندا، ئاشقازانىنىڭ يۇكىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، كېسەللىكە ھېچقانداق پايدىسى بولمايدۇ. ئاشقازىنى تۆۋەنلەپ كەتكەنلەرمۇ بۇ نۇقتىغا دىققەت قىلىشى كېرەك. مۇتەخەسسىسلەر تاماقتىن كېيىن ئازراق دەم ئېلىپ ھۆزۈرلىنىپ ھەرىكەت قىلسا، جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىققا پايدىسى بار، دېگەن تەكلىپنى بېرىدۇ.

مۇۋاپىق ھەرىكەت ئاشقازانىنى ئاسراشقا پايدىلىق ئاشقازان كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا، قانۇنىيەت ۋە يېمەك - ئىچمەككە كاپالەتلىك قىلغاندىن سىرت، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىشنىڭ پايدىسى كۆپ. ھەرىكەت ئاشقازان، ئۆچەي يوللىرىنىڭ لۆمۈلدىشىنى كۆچەيتىپ، ئاشقازان سۈيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىشىنى كۆچەيتىدۇ. ھەرىكەت دىيافراگما مۇسكۇلىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەن يۆتكىلىشى ۋە قورساق مۇسكۇلى ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئاشقازان، ئۆچەي يوللىرىنى ئۇۋۇلاش رولىنى ئويناپدۇ. ھەرىكەت قىلغاندا، ھەرىكەتنىڭ سىجىللىقى ۋە دەرىجىسىگە دىققەت قىلىش، بەدەننىڭ قوبۇل قىلىش دەرىجىسىنى ئۆلچەم قىلىش كېرەك. مۇتەخەسسىسلەر ئاشقازان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارغا پىيادە مېڭىش، ئاستا يۈگۈرۈش، ۋېلىسىپىت مىنىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

ھەرىكەتكە ئۇۋۇلاش قوشۇلسا، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ نۇرغۇن كىشىلەر ئادەتتە ئاشقازىنى ئاغرىغاندا، ئاغرىغان جايىنى تەكرار ئۇۋۇلىغاندا، كېسەللىك ئەھۋالى خېلى يېنىكلىگەن. ئاشقازان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ھەرىكەتنى كۆچەيتىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئاشقازىنىنى مۇۋاپىق دەرىجىدە ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، ئاشقازان، ئۆچەيىنىڭ نېرۋا فۇنكسىيەسىنى تەڭشەپ، كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يېنىكلىتىدۇ، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئاشقازان كېسەللىكى قوزغالغاندا ھەرىكەت قىلماسلىق كېرەك ئەگەر سىزدە دائىم ئاشقازان كېسەللىكىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلسە، ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈڭ. ئۇزاق ۋاقىت ئاشقازان دورىسى يېيىش ياكى ئاغرىققا چىداش ئاشقازان كېسەللىكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئەسكەرتىشكە تېگىشلىكى شۇكى، ئاشقازان كېسەللىكى جىددىي قوزغالغاندا، ھەرىكەت قىلماسلىق، ئەڭ ياخشىسى تىنچ ئارام ئېلىش، كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن ئاندىن مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش كېرەك.

مۇتەخەسسىسلەر ئاشقازان كېسەللىكى ئاغرىقلىرىغا شۇنى ئەسكەرتىدۇكى، ھەرىكەت ئىزچىل بولۇش، يېنىك ھەرىكەتلەرنى ئاساس قىلىش كېرەك. ئاشقازان كېسەللىكى تۈيۇقسىز قوزغالغاندا چوقۇم مۇۋاپىق داۋالاش تەدبىرىنى قوللىنىش لازىم.

رىزۋانگۈل ئابدۇللا تەرجىمىسى

